

इन हेल्दी फूड्स से बढ़ता है स्टेमिना कई रोगों से बचाए मुंह की सफाई

अगर खानपान सही नहीं होगा तो स्टेमिना बढ़ाने की सारी कोशिशें धरी की धरी रह जाएंगी। जयपुर के फोर्टिस अस्पताल में डायटीशियन डॉ. साक्षी पाठक के मुताबिक, 'वर्कआउट के लिए शरीर को एनर्जी की जरूरत होती है। इसके लिए डाइट में कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन ज्यादा

की। इसलिए दूध के साथ दलिया, उपमा, फल, मेवा व ओट्स ले सकते हैं।

कार्बोहाइड्रेट : अगर आप स्टेमिना बढ़ाना चाहते हैं, तो कार्बोहाइड्रेट सबसे जरूरी

ऐसे करें डाइट प्लान

व्यायाम से पहले : 4-5 भीगे बादाम, केला, बिस्कुट के साथ ग्रीन या लेमन टी

व्यायाम के 30 मिनट के भीतर दूध के साथ दलिया, पोहा, उपमा, ओट्स या कॉर्नफ्लेक्स

सुबह 11-12 के बीच स्पाउट्स, चने, लस्सी या छाछ
दोपहर का खाना सलाद, सब्जी, दाल, रोटी, दही
शाम गुनगुना नींबू पानी या ग्रीन टी, बिस्कुट और कोई एक फल।

रात का खाना सब्जी, दाल, चपाती। इनसे बढ़ेगा स्टेमिना

विकास के लिए प्रोटीन की जरूरत पड़ती है। अंडे,

सोयाबीन, टोफू, चिकन, पनीर, ड्राई फ्रूट्स, मछली आदि में प्रोटीन काफी मात्रा में पाया जाता है।

आयरन : अगर खाने में आयरन नहीं है, तो बेहतर स्टेमिना हासिल करना मुश्किल होगा। आयरन के लिए आप मीट, बींस, ड्राई फ्रूट्स और हरी सब्जियां खा सकते हैं। डॉक्टर से सलाह लेकर आप आयरन सप्लीमेंट भी ले सकते हैं।

ओट्स : ओट्स धीरे-धीरे पचता है, जिससे घंटों तक ऊर्जा मिलती रहती है। यह फाइबर और कार्बोहाइड्रेट से प्रचुर होता है, जो खून में शुगर के स्तर को सही रखता है।

बींस : मिनरल व आयरन से भरपूर बींस शरीर में लाल रक्त कोशिकाएं बनाने में मदद करते हैं। ये कोशिकाएं ही व्यायाम के समय मांसपेशियों तक ऑक्सीजन पहुंचाती हैं।

हरी सब्जियां : हरी पत्तेदार सब्जियों में उच्च मात्रा में फाइबर होता है। इन्हें पचने में भी समय लगता है, जिससे ब्लड ग्लूकोज लेवल सही रहता है।

केले : केला ऊर्जा का बेहतरीन स्रोत है और एक्सरसाइज से कुछ समय पहले इसे खाना अच्छा रहता है। केले में कार्बोहाइड्रेट भी काफी मात्रा में होता है।

लाल अंगूर : अंगूरों में बहुत ही कम मात्रा में नैचुरल शुगर होती है, जो तुरंत एनर्जी देता है।

चुकंदर का जूस : एक्सरसाइज से पहले एक गिलास चुकंदर का जूस लंबे समय तक वर्कआउट करने में मददगार होता है। चुकंदर के जूस में विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में होता है, जो थकान भगाने में कारगर है।

मुंह की सफाई से केवल मुंह की दुर्गंध दूर नहीं होती। ऐसा करना दांतों के साथ-साथ दिल व फेफड़ों से जुड़े कई रोगों से भी निजात दिलाता है।

दांतों की सामान्य और नियमित सफाई से 50 प्रतिशत बीमारियों को दूर रखा जा सकता

ब्रश को ऊपर से नीचे करने की सलाह दी जाती है।

दिल-दिमाग से भी है संबंध दांत में सड़न होना, पायरिया, मुंह से बदबू आना, मसूड़ों से खून निकलना, दांतों की झनझनाहट, छले पड़ना, मुंह का सूखना आदि सभी ओरल हेल्थ के तहत आते हैं।



है। वरिष्ठ दंत चिकित्सक डॉ. बाबू लाल कहते हैं, 'दांतों की सही सफाई न होने पर दांतों पर परत जम जाती है, जिसमें बनने वाला बैक्टीरिया टॉक्सिन दांतों को नुकसान पहुंचाता है और सांस में बदबू पैदा करता है। ब्रशिंग की सही तकनीक बेहद जरूरी है। सामने से अधिक दांतों के बीच की सफाई जरूरी होती है। यही वजह है कि

लंबे समय तक दांतों की सफाई में लापरवाही करना गर्दन और रीढ़ की हड्डी में दर्द, सिर दर्द, दिमागी तनाव और मुख के कैंसर जैसे रोगों का कारण बन जाता है। मधुमेह रोग से ग्रसित लोगों के लार में पाए जाने वाले कीटाणु अधिक सक्रिय होते हैं, जिससे मसूड़े और जबड़े की हड्डी में संक्रमण होने की आशंका बढ़ जाती है।



लेना जरूरी होता है। कभी भी खाली पेट वर्कआउट न करें। सुबह उठकर 4-5 भीगे हुए बादाम या एक केला खाना बेहतर होता है। अगर सुबह चाय पीने के आदी हैं, तो ग्रीन या लेमन टी के साथ बिस्कुट ले सकते हैं।'

नाश्ते को न कराएं इंतजार

सुबह का नाश्ता सबसे महत्वपूर्ण होता है। वर्कआउट के बाद शरीर को ऊर्जा की जरूरत होती है। साथ ही वर्कआउट के दौरान क्षतिग्रस्त हुई मांसपेशियों को ठीक करने के लिए प्रोटीन

है। शरीर और दिमाग को ईंधन इसी से मिलता है। कार्बोहाइड्रेट से भरपूर चीजों के सेवन से शरीर को ग्लूकोज मिलता है, जिससे वह बिना थके लंबे समय तक मेहनत कर सकता है। ब्रेड, पास्ता और चावल जैसी चीजों में काफी ज्यादा मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होता है।

विटामिन सी : विटामिन सी रोग प्रतिरोधी क्षमता को मजबूत करता है। यह सर्दी-जुकाम जैसे संक्रमण से बचाता है। शरीर भीतर से मजबूत बनता है।

प्रोटीन : कड़ी मेहनत के बाद थकी हुई मांसपेशियों की मरम्मत करने और उनके

स्प्रिंग रैग्वीद एलर्जी को होमियोपैथी से ठीक करें

अभी कुछ दिन पहले रेडियो पर spring में (pollen) और ragweed की वजह से होती allergy के बारे में चर्चा सुनि। एक रेडियो कॉलर ने कहा की उसे इतनी बुरी pollen allergy है की उसे हर हफ्ता allergy shots (injection) लेने पड़ते हैं ऐसे कई रेडियो कॉलर्स ने उनको spring, pollen की वजह से क्या क्या होता है उसके बारे में कहा। कई कॉलर्स ने घरेलू नुस्खे बताये। तब मुझे ये ख्याल आया की इतने सारे लोगों को ये बीमारी क्यों है जब होमियोपैथी में इतनी अच्छी दवाइया है pollen, spring, dust allergy को ठीक करने की।

हो सकता है की लोगों को ये मालूम नहीं है की होमियोपैथी में इसका इलाज है या किसीने थोड़े समय तक homeopathic ट्रीटमेंट करी हो और कोर्स के बिचमे ट्रीटमेंट छोड़ दी हो की कोई फायदा नहीं हो रहा यह सोच कर घ हमारा 30 साल का अनुभव ये है की spring, pollen, dust allergy ठीक हो सकती है homeopathic ट्रीटमेंट से घ तो आज हम ये जाननेकी कोशिश करेंगे pollen, spring ragweed allergy के बारे में।

जैसे spring आता है की पेड़ पौधे घास में जैसे जान आ जाती है, पत्ते आने लगते है, कल निकल आती है, सब हरा हरा हो जाता है। और हवामे pollens तैरने लगते है। ये pollens हम सब अपने अन्दर लेते सांसो से लेकिन जिन्हें allergy है उन लोगोंको तकलीफ होने लगती है। पेड़ के pollen spring में निकलते है, घास के pollen जून में निकलते है और ragweed के pollen अगस्त सितम्बर में निकलते है। इसलिए इन महीनोमे allergy ज्यादा होती है।

इन सब में सबसे ज्यादा लोगोंको ragweed से तकलीफ होती है। इस बीमारी को एलर्जिक रायनाइटिस (allergic rhinitis) या hay fever कहते

स्वीकार करती है और अगर हानिकारक हो तो उसका विरोध करती है। इस विरोध में immune system हमारे शरीर में अलग अलग लक्षण खड़े करती

इत्यादि लक्षण दीखते है।

कारण : मेडिकल science ये सही तरह से जान नहीं पाया है की allergy क्यों होती है। मतलब की ये मालूम नहीं हो सका की क्यों इन

शारीरिक या मानसिक (physical / mental / emotional) stress, suppression of diseases, immune system के disorder की वजहसे जो भी बीमारियाँ होती है (e.g. arthritis, autoimmune diseases, psoriasis, vitiligo, IBS, food allergy – peanut, gluten etc) उन सबको homeopathic medicines ठीक कर सकती है।

निदान : पेशेंट की मेडिकल history से allergy का diagnosis हो सकता है। Allergy test, skin test, IgE और total serum IgE test से diagnosis हो सकता है।

इलाज : जिस वस्तु से allergy होती है उसे दूर रहना ये common सलाह होती है लेकिन परमानेंट solution नहीं। Allopathy में antihistamines, decongestants, corticosteroids, और immunotherapy (allergy shots) दवाइया दी जाती है जो लक्षण को काबू में रखते है लेकिन बीमारी को मिटा नहीं सकते।

जैसे ये दवाई बंध करो तकलीफ वापस होने लगती है। और इन सब दवाइयों की side effects (नींद आना, मुह सुख जाना, palpitation होना, constipation, सिरदर्द, नींद नहीं आना, वगैरह) भी काफी है इसलिए लम्बे टाइम तक कई बार ले नहीं सकते।

Homeopathy में spring, pollen, ragweed, allergy के लिए बहुत अच्छी दवाई है, और इस बीमारी को जड़से अच्छी करती है। homeopathic दवाई के दुसरे भी फायदे है जैसे नो side effects, लंबे अरसे तक ले सकते है, आदत नहीं होती और जब चाहे छोड़ सकते है।

Homeopathic दवाई व्यक्ति की रोग प्रतिकारक शक्ति (immune system) को

Homeopathic Clinic (s):

93, Dundas St. E., Suite 107, Mississauga, ON. L5A 1W7.

[East of Hwy 10 and Dundas, Above Dollarama]

[Monday, Thursday, Friday - 10 am to 5 pm]

134, Queen St. E., Suite 203, Brampton, ON. L6V 1B2.

[Queen and Centre street]

[Tuesday, Saturday - 10 am to 5 pm]

2761, Markham rd., Aum Beauty Clinic, Scarborough, ON.

M1X 1L5. [North of Markham and Finch]

[Wednesday - 4 pm to 7 pm]

है। Allergy से जो जुखाम होता है वो वायरस की वजह से नहीं होता जो हम common cold में देखते है।

Allergy का मतलब है कोई भी वास्तु से हमारी immune system pra abnormal reaction. हमारा शरीर जब भी किसी चीज के संपर्क में आता है-चमड़ेसे, सांसोमें, खानेमे तब हमारी immune system यह तय करती है की ये चीज शरीर के लिए फायदेमंद है या हानिकारक। अगर फायदेमंद हो तो उसको

है, इन लक्षणों को हम allergy कहते है।

लक्षण : छींके आनी-एक दो नहीं पर कई बार 25, 50, 100, नाक से पानी बहना, आँखे लाल हो जाना, नाक बंध हो जाना, आँखों और नाक में खुजली होना, आँख से पानी निकलना, आँख में सुजन होना, तल्वेमे और गले में खुजली होना, साँस लेनेमे तकलीफ होना, सिर में भारीपन और दर्द, साइनस में भारीपन और दर्द, नींद नहीं आना, कानो में तकलीफ, स्वाभाव गुस्सेवाला और चिडचिड हो जाना,

patients का शरीर या इनकी immune system इन सब को हानिकारक समजती है और healthy लोग का शरीर या immune system इसको हानिकारक नहीं समजता घ Pollen, घास, ragweed, ये सब allergens है जिनकी वजह से लक्षण और तकलीफ होती है लेकिन ये मूल कारण नहीं है घ Patients की detailed इनफार्मेशन और ऑब्जरवेशन से ये माना जाता है की इनमे से कई कारण हो सकते है इन allergy के

तंदुरस्त (healthy) और strong बनाती है। इसलिए immune system के disorder की वजहसे जो भी बीमारियाँ होती है (e.g. arthritis, autoimmune diseases, psoriasis, vitiligo, IBS, food allergy – peanut, gluten etc) उन सबको homeopathic medicines ठीक कर सकती है।

हम मरीज की detailed history लेते है जिसमे उनको अभी हो रही तकलीफ की details जैसे - तकलीफ कब से है, कैसे शुरू हुई, क्या करनेसे बढ़ती है, क्या करनेसे कम होती है, इस तकलीफ के साथ कोई और तकलीफ हो तो उसकी detail, जनम से आजतक हुई सब बीमारी की जानकारी family में दिखी गयी बीमारिया, मरीज की mental, emotional, psychological details etc. इन सब से मरीज की basic प्रकृति के बारेमे मालूम होता है घ इन details की मदद से homeopathic medicine select होती है जो बीमारी को ठीक करने में मरीज की मदद करती है।