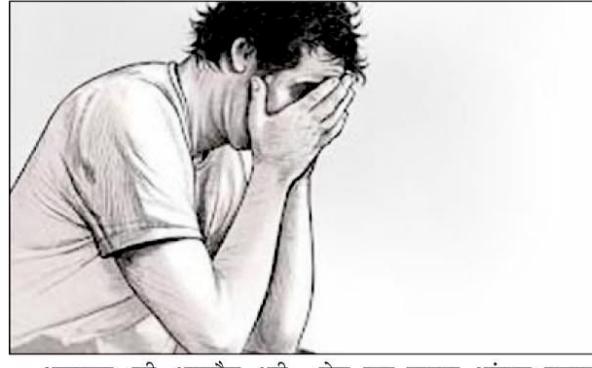


अपनाएं ये घरेलू उपाय, नहीं महसूस होगी थकान



आजकल की भागदीड़ भरी जिंदी में थकान आम समस्या हो गई है। लेकिन हाल समस्या का हल होता है। अगर बिना वज्र थकान महसूस हो रही है तो आप जरूर का सेवन कर सकते हैं।

अगर रोज गर्म जरूरी की चाय या फिर खुबी हुआ जीरा खाया जाए तो थकान दूर करने में मद्द दिलती है। वहीं हल्दी भी इस मापल में काफी कारार है। इससे न केवल हाँसी-नियमित होते हैं बल्कि इससे प्रतिक्षा तक भी मजबूत होता है। यह सभी प्रकार की बीमारियों के लिए फर्स्ट एड की तरह काम करता है।

गुणगुण



इसमें तरोताजा करने का गुण होता है। यह खाब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और दूध की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही इसे लें।

अदरक



एक कप अदरक की चाय पिए। इसमें कुछ ही मिनटों में थकान दूर हो जाएगा। अदरक लेने से शरीर को तुरते एवं नियमित होते हैं और हाँसी-नियमित हैं।

आंवला



आंवले में विटामिन सी काफी मात्रा में पाया जाता है। ये एडेनल ग्रॉड से तनाव नहीं दूर करने वाले हैं और हाँसी-नियमित हैं। अच्छे परिणामों के लिए।

रोज



रोज एक चम्मच आंवला पाउडर को गुणाने पानी के साथ लें।

लहसुन



लहसुन में भी बहुत से औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसका एंटी-इफेक्टिव गुण इम्यून सिस्टम (प्रतिक्षेप तंत्र) को मजबूत बनाते हैं। इसका ज्यादा से ज्यादा फायदा उठाने के लिए इसे कच्चा ही खाए।

राई के दाने



राई के दानों में विटामिन सी, विटामिन के, कोरेटीन व मिनरल्स पाए जाते हैं जो दिमालालिंग को बढ़ाने का काम करते हैं।

अश्वगंधा



जहाँले कर्कोंदे या जंगली चेरी के नाम से पहचाने जाने वाले इस पेंथे को जड़ों में बहुत से औषधीय गुण पाए जाते हैं। यह एडेनल और थायराड ग्रॉड्स के लिए फार्मासेमेंट होता है। और उसके मजबूत तरह को बढ़ाता है। साथ ही यह हाँसी-नियमित को असंतुलन को भी नियमित करता है।

दालवीनी



रोज सुख्ख उड़कर एक टी-स्पून दालवीनी के पाउडर को शहद और पानो के साथ लिया जाए तो इसमें थकान से छुटकारा मिलता है। आपको कुछ ही समाह में इसका उत्तम उपयोग करना चाहिए। अगर इसे तिल के तेल के साथ मिलाकर मध्ये पर लाया जाए तो थकान के हाँसी-नियमित करने में सहायता होता है।

लहसुन का घटक



लहसुन पिप्पल को हटाने के लिए, किसी चम्कारिक उपचार से कम नहीं है। दरअसल लहसुन एंटीआयराल, एंटीफांगल, एंटीसेंटिक और एंटीबीक्सीटेंट होता है। जो तेजी से चाव आदि को भ्राता है। यही नहीं पिप्पल को भी आसानी से ठीक करता है।

टेलेम पाउडर



टेलेम पाउडर: टेलेम पाउडर में सिलिकेट्स टेलेम पाउडर होता है, जो न केले एवं लाये पर यासीनिक तरत है। इसके ज्यादा इस्तेमाल से एलजी देने वाले तत्व भी मौजूद होते हैं। इसके ज्यादा इस्तेमाल से काम करता है। टेलेम, बड़ी से मॉजूद ग्रॉड्स में सक्रमान होने का खारा रहता है। टेलेम, बड़ी से मॉजूद ग्रॉड्स में सक्रमान होने का खारा रहता है। इसके ज्यादा प्रयोग से बढ़े।

तैमस



तैमस: वैविसंग का उपयोग अचानक बालों को बालों के उपर किया जाता है। लेकिन इसका उपयोग करने वाले विकास बाल, लाल बाल व हल्की ल्लाडिंग जैसी समस्याओं से पीड़ित हो सकते हैं।

हेल्थ टिप्स: बीमारियों बचना है तो हर दिन करें नींबू का सेवन
गए नींबू का सेवन जरूर करना चाहिए। आयुर्वेद के जानकार डॉ. कृष्ण सिंह की माने थे धूप और गर्मी की बजाए हो जरूर से शरीर से निकलने वाले परीक्षणों की मात्रा को यह सुनिल रखता है। इसलिए खाली पेट में और खाने में एक नींबू का उत्तम जरूर करना चाहिए।
नींबू खाने के फायदे:
» यह शरीर में पानी की मात्रा को सुनिल रखता है।
» गर्मियों में होने वाली त्वचा संबंधी बीमारी से भी बचता है। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
» गर्मी में पेट का इफेक्शन काफ़ी होता है। ऐसे में नींबू में पाए जाने वाला एजाइम प्रेविट फाइबर पेट संबंधी बीमारी को दूर करता है।
» पेशाब की समस्या भी गर्मी में बढ़ जाती है। ऐसे में नींबू का पानी पेशाब संबंधी बीमारी को दूर करने में मददगार साधित होता है।

पिप्पल पल से लड़ने के लिए वेशक हम डॉक्टर के पास भी जाते हैं, लेकिन पिप्पल की समस्या अक्सर ज्योंगों की त्वांसी रहती है। जबकि हक्कीन तंत्र के लिए समस्या अक्सर ज्योंगों की त्वांसी रहती है। अर्थात् ज्योंगों तंत्रों के लिए प्राकृतिक और आसान तरीकों में ही पिप्पल का सफेद तरीका है। आइये इन तरीकों से रुबरु होते हैं।

बाल थेरेपी

अगर आपके घर में बर्फ का एक टुकड़ा मौजूद हो तो पिप्पल होने पर दबाइ लगाना और उसके हटाने के इंतजार करना बेवफ़ा की कम करता है, सूजन कम होती और जलन में भी कमी आती है। वास्तव में बर्फ की लालिमा को कम करता है, सूजन कम होती और जलन में भी कमी आती है। बर्फ की लालिमा को कम करता है, और उसके इंतजार करना बेवफ़ा की लालिमा को कम करता है, और उसके इंतजार करना बेवफ़ा की लालिमा को कम करता है। अपको एक पिप्पल की तरफ़ दूर करना है कि एक कप पेंड में बर्फ के टुकड़े को लोपने हैं और पिप्पल पर उसे कुछ सेंडेंड के लिए फेरना है। यही प्रक्रिया कुछ मिनटों में दोहरानी है।

सफेद टूथप्रेस्ट

सफेद टूथप्रेस्ट काफ़ी हृदय तक बर्फ की तरह काम करता है। सफेद टूथप्रेस्ट को लकरीबन एक घंटे के लिए पिप्पल पर लगाकर छोड़ दें, लेकिन यह ध्यान रखें कि अपका टूथप्रेस्ट बेरुक न हो। पिप्पल हटाने के लिए सफेद टूथप्रेस्ट का ही इस्तेमाल करें। यही प्रक्रिया कुछ मिनटों में दोहरानी है।

सफेद टूथप्रेस्ट

सफेद टूथप्रेस्ट काफ़ी हृदय तक बर्फ की तरह काम करता है। सफेद टूथप्रेस्ट को लकरीबन एक घंटे के लिए पिप्पल पर लगाकर छोड़ दें, लेकिन यह ध्यान रखें कि अपका टूथप्रेस्ट बेरुक न हो। पिप्पल हटाने के लिए सफेद टूथप्रेस्ट का ही इस्तेमाल करें। यही प्रक्रिया कुछ मिनटों में दोहरानी है।

हेल्थ टिप्स: बीमारियों बचना है तो हर दिन करें नींबू का सेवन

गए नींबू का सेवन जरूर करना चाहिए। आयुर्वेद के जानकार डॉ. कृष्ण सिंह की माने थे धूप और गर्मी की बजाए हो जरूर से शरीर से निकलने वाले परीक्षणों की मात्रा को यह सुनिल रखता है। इसलिए खाली पेट में और खाने में एक नींबू का उत्तम जरूर करना चाहिए।
नींबू खाने के फायदे:

» यह शरीर में पानी की मात्रा को सुनिल रखता है।

» गर्मियों में होने वाली त्वचा संबंधी बीमारी से भी बचता है। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

» गर्मी में एक नींबू का उत्तम प्रेविट फाइबर पेट संबंधी बीमारी को दूर करता है।

» पेशाब की समस्या भी गर्मी में बढ़ जाती है। ऐसे में नींबू का पानी पेशाब संबंधी बीमारी को दूर करने में मददगार साधित होता है।

» नींबू खाने के फायदे:

» यह शरीर में पानी की मात्रा को सुनिल रखता है।

» गर्मियों में होने वाली त्वचा संबंधी बीमारी से भी बचता है। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

» गर्मी में एक नींबू का उत्तम प्रेविट फाइबर पेट संबंधी बीमारी को दूर करता है।

» नींबू खाने के फायदे:

» यह शरीर में पानी की मात्रा को सुनिल रखता है।

» गर्मियों में होने वाली त्वचा संबंधी बीमारी से भी बचता है। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

» नींबू खाने के फायदे:

» यह शरीर में पानी की मात्रा को सुनिल रखता है।