

मौसम में बदलाव के साथ ही पनपने लगती हैं सिरदर्द की समस्या इन नुस्खों से मिलेगा आराम

सिरदर्द एक आम स्वास्थ्य समस्या है जो तब बढ़ने लगती है जब मौसम में बदलाव होने लगता है। इस समय वातावरण में थोड़ी ठंडक देने लागी है जिसके कारण शरीर को कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है जिसमें से एक हैं सिरदर्द की समस्या।

हाँलाकि इसके अलावा भी सिरदर्द के कई कारण हो सकते हैं जैसे कि लिम्फ नोड्स में सूजन, ऑक्सीटिल न्यूरोलिंजिया, साइनसाइटिस,

तानाव, वलस्टर और पेट में गैस आदि। सिर में दर्द की समस्या से राहत पाने के लिए लोग पेनकिलर्स का सहारा लेते हैं, लेकिन दर्द निवारक दवाओं का ज्यादा उपयोग हमारे शरीर को कई तरह से नुकसान पहुंचाता है। ऐसे में आज हम आपके लिए कुछ ऐसे घेरेलू नुस्खे लेकर आए हैं जिनकी मदद से सिरदर्द की समस्या से राहत पाई जा सकती है।

गुड और दूध का करें सेवन

अगर आप सिर के दर्द से परेशान रहते हैं तो आपके लिए गुड़ के साथ दूध का सेवन करना बेहद फायदमंद साबित हो सकता है। इस समस्या से निजात पाने के लिए रोज सुबह उठने के बाद खाली पेट छोटा सा गुड़ का टुकड़ा मुँह में रखें और उसके बाद इसे गुणगुणे पानी से थोड़े लें। आपको तुरंत

आपको काफी राहत मिलेगा।

दालचीनी

दालचीनी ना सिर्फ आपके खाने को एक अलग स्वाद देती है, बल्कि माइग्रेन के दर्द से राहत भी दिलाती है। दालचीनी के पाड़र को पानी के साथ मिलाकर पेस्ट बनाकर माथे पर लगाएं। आधे घंटे बाद इसे गुणगुणे पानी से थोड़े लें। आपको तुरंत

लाभ मिलने लगेगा।

पुदीना

गुणगुणे पानी में पुदीना के तेल की 1-2 चम्पच डालकर या 4-5 बूँदें डालकर पीने से राहत भी दिलाती है। पुदीना के तेल में यौजूद मैथेल ब्लड सुक्लेशन बेहतर बनाने में मदद करता है। यह तानाव को कम करने में मदद करता है और आपको तोतोजा महसूस करता है। यह सिरदर्द में बहुत लाभकारी है।

गर्म पानी और नीबू का रस

आप कहीं बाहर हैं और आप बहां कोई घेरेलू तरीका नहीं

आजमा सकती हैं सिर

दर्द के लिए, तो

आप फटाफट

से तैयार

होने वाला

यह नुस्खा

अब जा म।

सकते हैं। इसमें

गर्म पानी लीजिए और उसमें

नीबू का रस डालकर पी लें।

फिर देखिएगा आपको सिर

दर्द से कितनी जट्टी

राहत मिलती है। कई

बार घेट में गैस दर्द होने

से भी सिर दर्द होने

लगता है। उस

स्थिति में भी यह

घेरेलू उपयोग बेहद ही कारगर

माना गया है।

सेव का सिरका

सिर दर्द के इलाज के लिए आप सेव

के सिरके और सेव दोनों का उपयोग

कर सकते हैं। यदि आप पूरी रात पार्टी करते हैं और अगली सुबह भयानक सिरदर्द होता है, तो एक गिलास एप्पल साइड विंगर का काढ़ा पिएं। इस दिंक के तेल के लिए एक गिलास पानी में 2 चम्पच एप्पल साइड विंगर, कुछ शहद और नींबू के रस को कुछ बूँदे मिलाएं।

लौंग का तेल

सिरदर्द से राहत पाने के लिए आप लौंग के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये सिर के दर्द को दूर करने में मदद करता है।

इसके लिए आप लौंग के तेल से कुछ देर के लिए सिर की मसास कर सकते हैं।

इसमें सिर दर्द को दूर करने वाले गुण होते हैं। ये सिरदर्द से राहत दिलाने का काम करता है।

अदरक का सेवन

अदरक में कई प्रकार के स्वास्थ्य गुण पाएं जाते हैं। इसकी मदद से आप माइग्रेन के दर्द से राहत दिलाने में मददगार होता है।

जब भी माइग्रेन की बजह से आपको सिरदर्द हो उस वक्त आप अदरक का एक छोटा सा टुकड़ा दातों के बीच दबालें और उसे चूसते रहें। क्योंकि एक शोषण से पता चलता है कि अदरक माइग्रेन के दर्द को मदद करता है।

तुलसी की पातियां

तुलसी के पते सिरदर्द के लिए एक प्राकृतिक उपचार है। मजबूत सूखांधत जड़ी बूटी तनावग्रस्त मांसपेशियों को शांत करने में मदद करती है जो सिरदर्द का कारण बनती है। एक कप पानी ऊबलें और उसमें तुलसी के कुछ पते डालें, तुलसी दो उबलें दें और उस चाय को धूरे-धीरे पिएं। इसे स्वादित बनाने के लिए आप इसमें शहद भी मिला सकते हैं।

टीवी एक्ट्रेस श्रेष्ठा ने बताया कैसे रहती है वो फिट

टीवी अभिनेत्री श्रेष्ठा गुलाटी, जो मैं हूं अपराजिता में नजर आ रही है, ने अपनी फिटनेस के लिए हर कुछ दिन पर उपवास रखने के बारे में बात की। वह कहती है, मैं एक फिटनेस उत्तमी हूं रही हूं और हमेशा फिट रहने के लिए वर्कआउट करने में विश्वास करती हूं, लेकिन अपने व्यस्त कार्यक्रम के कारण, मुझे नियमित रूप से जिम जाने का समय नहीं मिलता है।

इसलिए, मैंने इंटरमिटेंट फासिटिंग का पालन करने का फैसला किया है। मैं एक पंजाबी हूं, और मेरी भूख वास्तव में बहुत छोटी नहीं है, लेकिन फिट रहने के लिए मैं दिन में केवल 10 घंटे ही खाती हूं और उस समय में मैं मन लगाकर खाने की कोशिश करती हूं, मैं अपने प्रोटीन शेक और फल के साथ करती हूं, मैं, दूसरा भोजन या तो सलाद होता है या सेट पर कुछ हल्का होता है, और मैं अपनी कॉफी और कुछ खाने की चीजों को हमेशा अपने साथ ले जाती हूं।

अभिनेत्री तोरा यार हूं मैं, शादी म्वारक, क्राइम पेट्रोल और कई अन्य टीवी शो की हिस्सा रही हैं। वह अपने आहार योजना के बारे में और बताती है कि कैसे वह खुद को स्वस्थ रखने के लिए दिन में एक बार घर का खाना बनाना पसंद करती है। उनका कहना है कि खुद को फिट रखने के लिए सख्त शैर्कीय फॉलो करना जरूरी है।

उहाँने निष्काला काला इस्तेमाल करते हैं और अपने आहार का बना खाना खाती हूं जो मेरा एकमात्र उत्तम उत्तराधिकारी है। मेरा व्यक्तिगत रूप से मानना है कि यदि आप एक निश्चित तरीके से देखना चाहते हैं, तो आपको एक विशेष आहार का पालन करना होता है। दैनिक कसरत दिनचर्या का पालन करने में सक्षम नहीं हूं, मुझे यहाँ होगा कि स्कूल रुक कर उपवास मेरे लिए फिट रहने का सबसे अच्छा तरीका है।

तुलसी के पते सिरदर्द के लिए एक प्राकृतिक उपचार है। मजबूत सूखांधत जड़ी बूटी तनावग्रस्त मांसपेशियों को शांत करने में मदद करती है जो सिरदर्द का कारण बनती है। एक कप पानी ऊबलें और उसमें तुलसी के कुछ पते डालें, तुलसी दो उबलें दें और उस चाय को धूरे-धीरे पिएं। इसे स्वादित बनाने के लिए आप सेव के सिरके और सेव दोनों का उपयोग करते हो।

अर्जुन कपूर की फिल्म कुते अगले साल 13 जनवरी को होगी रिलीज



अभिनेता अर्जुन कपूर पिछले कुछ समय से दिल में रहने के लिए एक लौंग का इस्तेमाल करता है। इसमें जॉनी और बूटी तनावग्रस्त मांसपेशियों को शांत करने में काम देता है।

कुते एक मल्टीस्टारर फिल्म है, जिसमें दर्शकों को काफी उत्साहित किया जाता है। अर्जुन के अलावा तब्बू, कॉक्सना में काम देता है, कुमुद मिश्रा, राधिका मदन और शाहद भारद्वाज दोनों दोनों दिल में रहने के लिए एक लौंग का इस्तेमाल करता है। अर्जुन के अलावा तब्बू, कॉक्सना में काम देता है, कुमुद मिश्रा, राधिका मदन और शाहद भारद्वाज दोनों दोनों दिल में रहने के लिए एक लौंग का इस्तेमाल करता है।

कुते एक लौंग का इस्तेमाल करता है। उहाँने हमेशा से एक लौंग नोट तोड़ने के लिए बेहतर बनाने का प्रयत्न किया है और उहाँने दोनों दोनों दिल में रहने के लिए एक लौंग का इस्तेमाल किया है।

दिल में रहने के लिए एक लौंग का इस्तेमाल करता है। उहाँने दोनों दिल में रहने के लिए एक लौंग का इस्तेमाल किया है।

दिल में रहने के लिए एक लौंग का इस्तेमाल करता है। उहाँने दोनों दिल में रहने के लिए एक लौंग का इस्तेमाल किया है।

दिल में रहने के लिए एक लौंग का इस्तेमाल करता है। उहाँने दोनों दिल में रहने के लिए

