

Menstrual Hygiene Day : मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर से लड़ने और हाइजीन मेंटेन करने के लिए जानिए क्या हैं आयुर्वेदिक टिप्स

By डॉ. प्रताप चौहान

May 27, 2020



महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। शरीर में बदलाव हार्मोनल चेंजेस की वजह से होते हैं। शरीर में कुछ बदलाव ऐसे होते हैं जिनमें किसी खास तरह की समस्या का सामना नहीं करना पड़ता है, जबकि कुछ शारीरिक बदलाव के दौरान कॉम्लीकेशन होती है। इन्हीं में से एक है मेंस्ट्रुअल साइकिल। मेंस्ट्रुअल साइकिल शुरू होने के दौरान सभी लड़कियों और महिलाओं को ऐंठन की समस्या होती है। जिन लोगों को अनियमित पीरियड्स की समस्या होती है या फिर हेवी ब्लीडिंग की समस्या होती है, उन्हें पीरियड्स में अधिक समस्या का सामना करना पड़ता है। मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर के लिए आयुर्वेदिक टिप्स अपनाकर समस्या का समाधान किया जा सकता है।

यह भी पढ़ें : पीरियड्स के दाग अगर आपको कर रहे हैं परेशान तो अपनाएं ये तरीके

मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर के लिए आयुर्वेदिक टिप्स

जानिए क्यों होता है मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर



मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर कई कारणों से हो सकता है। मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर के लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार खट्टा, नमकीन, तीखा खाना, गरिष्ठ भोजन और फरमेंटेड फूड है। डोमेस्टिक और फैटी एनिमल का मीट, एल्कोहलिक बेवरेज का सेवन, भोजन पचने में समस्या, खट्टी डकार का बार-बार आना आदि कारणों से भी मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर की समस्या हो सकती है। कई अन्य कारण जैसे कि बार-बार गर्भपात होना, एक्सेसिव सेक्सुअल एक्टिविटी, अधिक शारीरिक परिश्रम जैसे कि ज्यादा चलना, घुड़सवारी करना, वजन उठाना आदि भी मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं। कुछ साइकोलॉजिकल कंडीशन जैसे कि दुखी होना, गुस्सा ज्यादा आना, चिंता होना आदि भी पीरियड्स के समय समस्याओं को बढ़ाने का काम करते हैं।

यह भी पढ़ें : मेनोपॉज के बाद स्किन केयर और बालों की देखभाल कैसे करें?

मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर के लिए आयुर्वेदिक टिप्स क्यों महत्वपूर्ण है ?

आयुर्वेद के अनुसार खराब डायट और इनसफिशिएंट डायजेशन मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर का कारण होते हैं। जब शरीर में खाने का पाचन सही तरह से नहीं हो पाता है तो शरीर में टॉक्सिन बनने लगते हैं। शरीर में पैदा हुए टॉक्सिन ब्लड के माध्यम से शरीर के अन्य टिशू और चैनल्स में भी जाने लगते हैं जिस कारण से ब्लॉकज और स्थिरता आ जाती है। इस कंडीशन की वजह से ही वात दोष (वायु) और रक्त दोष (ब्लड) की समस्या हो जाती है। जब टॉक्सिन युक्त ब्लड चैनल में जाता है तो मेंस्ट्रुअल साइकिल के दौरान हैवी फ्लो होने लगता है।

जानिए क्यों जरूरी हैं आयुर्वेदिक टिप्स

आयुर्वेद में पीरियड्स की समस्याओं को ठीक करने के लिए बहुत से ट्रीटमेंट हैं। जानिए कैसे आयुर्वेद की हेल्प से मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर को ठीक किया जा सकता है। आयुर्वेद में नर्सिंग और टोनिंग हर्ब के साथ ही रिजुविनेटिव ट्रीटमेंट की हेल्स से उपचार किया जाता है। मसाज और योग की सहायता से समस्या का समाधान निकाला जाता है। पीरियड्स के दौरान एक महिला के शरीर से ब्लड के साथ ही टॉक्सिक और वेस्ट भी बाहर आता है। अगर इसका थोड़ा हिस्सा भी शरीर में रह जाए तो ये शरीर में ब्लॉकज की समस्या को पैदा कर देगा।

यह भी पढ़ें : 18 साल के बाद हर महिला को करवानी चाहिए ये 8 शारीरिक जांच

मेंस्ट्रुअल डिसऑर्डर के लिए आयुर्वेदिक टिप्स जानिए

आयुर्वेदिक टिप्स की सहायता से पीरियड्स की समस्याओं से निपटा जा सकता है। आप इन टिप्स की सहायता ले सकती हैं।

- पीरियड्स के दौरान एक लहसुन (पिसा हुआ), दो लौंग को दिन में दो बार लें।
- अगर आपको पीरियड्स में ऐंठन महसूस हो रही है तो एक चम्मच एलोवेरा जेल में, एक चुटकी काली मिर्च या दालचीनी पाउडर मिला लें और इसका सेवन करें। ऐसा करने से ऐंठन में आराम मिलेगी।
- जिंजर हर्बल टी पीने से भी आपको बहुत आराम मिलेगा। अगर आपके पास जिंजर हर्बल टी नहीं है तो गर्म पानी में एक चम्मच अदरक पाउडर मिला कर पी सकती हैं।
- दो ग्लास पानी में एक चम्मच जीरा को उबाले। पानी तब तक उबाले जब तक वो आधा न रह जाए। अब इस पानी को छान लें और फिर इसमें एक चम्मच शहद मिलाएं। अब इस गर्म पानी का सेवन करें।
- पीरियड्स के दौरान हाइजीन का ख्याल रखना भी बहुत जरूरी है। दिन में एक से दो बार नहाना चाहिए। आप चाहे तो चन्दन और पुदीने के रस से युक्त पानी से नहा सकती हैं। ऐसा करने से शरीर को र्लेक्स फील होगा।
- खाने में जीरा, मेथी, काली मिर्च, लौंग, धनिया और मिंट को जरूर शामिल करें।
- खाने में पंपकिन सीड्स, कुकंबर यानी खीरा, आलू, गोभी, और मटर को जरूर शामिल करें।

यह भी पढ़ें :मेनोपॉज (रजोनिवृत्ति) के बाद पड़ता है महिलाओं की मेंटल हेल्थ पर असर, ऐसे रखें ध्यान

पीरियड्स में हाइजीन का इस तरह रखें ख्याल

पीरियड्स के दौरान अगर हाइजीन यानी साफ-सफाई का ध्यान न रखा जाए तो कई समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है। जो महिलाएं पैड्स को समय से चेंज नहीं करती हैं या फिर गंदे कपड़े का इस्तेमाल करती हैं, उन्हें गंभीर बीमारी से जूझना पड़ सकता है। बिन शर्माएं महिलाओं को कुछ टिप्स फॉलो करने चाहिए ताकि गंदगी को दूर किया जा सके।

- अगर किसी लड़की को पहली बार पीरियड्स आ रहा है तो एक मां की जिम्मेदारी है कि उसे पीरियड्स से जुड़ी जानकारी दें।
- पीरियड्स के दौरान दिन भर एक ही पैड न लगाएं रखें। चार से पांच घंटे में पैड जरूर चेंज करें।
- अगर टैम्पोन्स का इस्तेमाल कर रहे हैं तो उससे जुड़ी सावधानी भी बरतें।
- अगर आपको थकावट महसूस हो रही है तो गुनगुने पानी से नहाएं। ऐसा करने से सफाई भी हो जाएगी और साथ ही बॉडी को र्लेक्स भी मिलेगा।
- हमेशा साफ अंडरगारमेंट्स का यूज करें।
- पीरियड्स में साफ-सफाई का ख्याल रखने के इंफेक्शन के चांसेज कम हो जाते हैं। अगर आपको पीरियड्स के दौरान ज्यादा दर्द महसूस होता है तो अपने डॉक्टर से संपर्क जरूर करें।

हैलो हेल्थ ग्रुप किसी भी तरह की कोई भी मेडिकल सलाह नहीं दे रहा है, अगर इससे जुड़ा आपका कोई सवाल है, तो अधिक जानकारी के लिए आप अपने डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं।

और पढ़ें:-

हाई बीपी (हाई ब्लड प्रेशर) चेक कराने से पहले किन बातों का जानना आपके लिए हो सकता है जरूरी?

प्रेगनेंसी में कैंसर का बच्चे पर क्या हो सकता है असर? जानिए इसके प्रकार और उपचार का सही समय

कभी खुशी, कभी गम, कुछ ऐसी ही है बायपोलर डिसऑर्डर की समस्या

प्रेगनेंसी में हेपेटाइटिस-बी संक्रमण क्या बच्चे के लिए जोखिम भरा हो सकता है?

हैलो हेल्थ ग्रुप चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार प्रदान नहीं करता है