

Menstrual Hygiene Day: पीरियड्स संबंधी समस्याओं से लड़ने और हाइजीन बनाए रखने के लिए ये आयुर्वेदिक टिप्स अपनाएं



May 27, 2020



एक महिला अपने जीवन में कई शारीरिक और हार्मोनल परिवर्तनों से गुजरती है। हालांकि कुछ परिवर्तन बहुत आसान होते हैं, लेकिन कुछ के साथ बहुत सारी जटिलताएं आती हैं, जैसे मेंस्ट्रुअल साइकिल, इररेगुलर पीरियड्स, बहुत ज्यादा ब्लीडिंग, दर्द और ऐंठन जैसी समस्याएं होती हैं। मेंस्ट्रुअल हाइजीन डे के मौके पर हम आपको पीरियड्स संबंधी समस्याओं और इससे बचाने वाले आयुर्वेदिक टिप्स के बारे में बता रहे हैं। इन आयुर्वेदिक नुस्खों के बारे में हरजिदगी को जीवा आयुर्वेद के डायरेक्टर, डॉक्टर प्रताप चौहान ने बताया है। जीवा आयुर्वेद के डायरेक्टर डॉक्टर प्रताप चौहान एक लेखक, पब्लिक स्पीकर, टीवी पर्सनैलिटी और आयुर्वेदाचार्य हैं।

पीरियड्स संबंधी समस्याएं

इस परेशानी के लिए जिम्मेदार कारकों में खट्टा, नमकीन, गर्म, तीखा, हैवी, और फर्मेन्टेड फूड का सेवन करना शामिल है। साथ ही फैटी और रेड मीट, मादक पेय, इनडाइजेशन और पिछला भोजन पचने से पहले खाना आदि भी शामिल है। इसके अलावा बार-बार मिसकैरेज, अत्यधिक सेक्शुअल एक्टिविटी, बहुत

ज्यादा एक्सरसाइज (वॉकिंग, घुड़सवारी, वेट लिफ्टिंग, आदि), आघात और दिन में सोना आदि के कारण भी पीरियड्स संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। मनोवैज्ञानिक स्थिति जैसे कि दुख, क्रोध, वासना और चिंता भी पीरियड्स संबंधी समस्याओं को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इसे जरूर पढ़ें: पीरियड्स से जुड़े मिथ पर आप भी करती हैं भरोसा तो सच्चाई जानें



आयुर्वेद के अनुसार, खराब आहार और डाइजेशन में गड़बड़ी इन समस्याओं के मुख्य कारक हैं। अनुचित रूप से पचने वाले भोजन से शरीर में टॉक्सिन का उत्पादन होता है। इन टॉक्सिन को ब्लड द्वारा डीप टिशू और चैनलों में प्रसारित किया जाता है, जहां वे रुकावट और ठहराव का कारण बनते हैं। इन समस्याओं के कारण वात दोष (वायु) और रक्त दोष में वृद्धि होती है। उत्तेजित वात रज (मेंस्ट्रुअल ब्लड) को ले जाने वाले चैनलों में बिगड़ा हुआ ब्लड लाता है, जिससे पीरियड्स का ब्लड फ्लो बढ़ जाता है।

Recommended Video

पीरियड्स की समस्याओं के इलाज के लिए आयुर्वेद विभिन्न प्रकार के उपचारों की सलाह देता है। इनमें समस्याओं की प्रकृति के अनुसार पौष्टिक और टोनिंग जड़ी बूटियों के साथ-साथ कायाकल्प उपचार भी शामिल है। मसाज और योग का समावेश भी समस्याओं को पूरी तरह से दूर करने के लिए फायदेमंद होता है। इन पीरियड्स से जुड़ी समस्याओं की तरह ध्यान देना जरूरी होता है, क्योंकि एक महिला इस प्रक्रिया के माध्यम से अपने शरीर से टॉक्सिन का एक बड़ा हिस्सा निकालती है। अगर ये टॉक्सिन शरीर में रहते हैं, तो वे शरीर के भीतर और अधिक ठहराव और रुकावट पैदा करते हैं।

पीरियड्स की समस्याओं से लड़ने में मदद करेंगे ये आयुर्वेदिक टिप्स



- अपने पीरियड्स के दौरान 1 लहसुन की कली को 2 लौंग के साथ दिन में दो बार लें।
- पीरियड क्रैम्प्स से परेशान होने पर, 1 चम्मच एलोवेरा जेल में 1 चुटकी काली मिर्च या दालचीनी पाउडर मिलाकर लें।
- अदरक की हर्बल चाय पीने से आपको मदद मिल सकती है। इसके लिए आप 1 चम्मच अदरक के पाउडर को गर्म पानी में मिलाकर इसे पी सकते हैं।
- निम्नलिखित काढ़े को अपने पीरियड्स के पहले दिन से लेने से लक्षणों को कम करने में मदद मिलती है:
- 1 चम्मच जीरा को 2 गिलास पानी के साथ मध्यम आंच पर तब तक उबालें जब तक मिश्रण आधा न हो जाए।
- बीज को छलनी से छान लें।

इसे जरूर पढ़ें: इन 5 ऐप्स से पीरियड्स की तारीख याद रखने के साथ अपनी प्रेगनेंसी भी प्लान करें

Related Stories

- पीरियड्स को लेकर पॉजिटिव सोच के लिए मानुषी छिल्लर, नेहा धूपिया और ड...
- Menstrual Hygiene Day: पीरियड्स delay करने के लिए दवाएं लेना हेल्थ ...
- फिर इसमें शहद की 1 चम्मच मिलाएं और इसे गर्म ही पीएं।
- चन्दन और मिंट एसेंस से कूलिंग शॉवर और नहाना सहायक होता है।
- अपनी डाइट में जीरा, मेथी दाना, काली मिर्च, लौंग, धनिया और पुदीना जैसे मसाले शामिल करें।
- अपनी डाइट में कद्दू, पपीता, ककड़ी, आलू, फूलगोभी, और मटर को शामिल करें।

इन आयुर्वेदिक टिप्स को अपनाकर आप भी पीरियड्स संबंधी समस्याओं से आसानी से बच सकते हैं। इस तरह की और जानकारी पाने के लिए हरजिदगी से जुड़े रहें।

