

मोशन सिक्नेस से छुटकारा पाने के घरेलू उपाय

मोशन सिक्नेस कोई बीमारी नहीं है बल्कि शरीर के संतुलन को महसूस करने से जुड़ी समस्या है। वह स्थिति है जब हमारे दिमाग को भीतरी कान, अंगूष्ठ और त्वचा से अलग-अलग मिनील लिलते हैं यह संग्रील नर्वस सिस्टम को दुष्प्रभाव में डाल देता है, जिससे मिस्र चक्राने लगता है और उबकाई आती है, यानी मोशन सिक्नेस हाजी हो जाती है। मसलन, कार में ट्रैवलिंग के बबत आपके कान रफ्तार का संदेश दें और आंखें किताब पढ़ने का। हालांकि कुछ घेरेलू उपाय की मदद से इसे ठीक किया जा सकता है।

किसे होता है?

हम में से कठीन बन हर कोई जीवन में कभी न कभी मोशन सिक्नेस को महसूस करता ही है। यह समस्या छोटे-बच्चों या बढ़ती उम्र के लोगों को ज्यादा होती है। हालांकि भीतरी कान की संवेदना कई मामलों में अनुवांशिक होती है, इसलिए कुछ परिवर्तनों को मोशन सिक्नेस ज्यादा पेशान करता है।

मोशन सिक्नेस की पहचान

मोशन सिक्नेस होने पर उबकाई आ सकती है या फिर अपचं ज्यादा पर्सनेन आना, असहज महसूस होना, चेहरा पीटा पड़ना और मिस्र चक्राना आदि हो सकते हैं। यह समस्या सकर की शुरुआत से लेकर कुछ बच्चों तक रहती है। कुछ मामलों में यह 2 से 4 दिन तक भी रह सकती है।

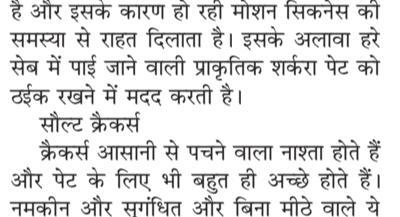
यह है इसका इलाज

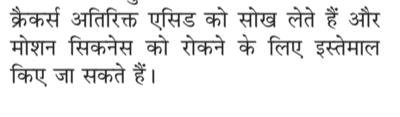
आमतौर पर मोशन सिक्नेस के लिए एंटी-हिस्टामाइन दवाइयां दी जाती हैं, जिससे भीतरी कान की संवेदना कम हो जाती है। यह दवाइयां तभी काम करती हैं, जब इसे मोशन सिक्नेस मुश्कु होने से पहले यानी सकर से पहले ले लिया जाए।

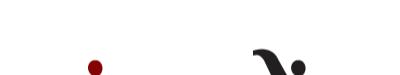
अदरक

 कहीं सकर करने से पहले एक कप अदरक की चाय पीने से मोशन सिक्नेस के कारण आने वाली उच्चती नहीं होती है। साथ ही मतली होने पर भी एक कप अदरक चाय से आराम मिलता है।

 पेपरमिंट मॉशन सिक्नेस की समस्या से तुरंत निजात दिलाता है। यह उपचार में पाई जाने वाली प्राकृतिक शर्करा पेट को ठंडक रखने में मदद करती है।

 नींबू ताजे नींबू के रस में साइट्रिक एसिड होता है, जो यात्रा के दौरान होने वाली उच्चती, मोशन शिक्नेस और नाजुक पेट को ठीक कर सकता है। यहां तक की नींबू का खबर भी दिमाग की मदद से इस समस्या में राहत दिला सकती है।

 सेब साइडर सिरका शरीर पर एक क्षत्रीय और पीचं अंगूष्ठ संतुलन प्रभाव डालता है। मोशन सिक्नेस होने पर एक कप गुणीय पानी में एत चम्पच सेब साइडर सिरका और एक चम्पच शहद मिलाकर पीने से, मोशन सिक्नेस ठीक होती है।

 ग्रीन एप्पल (हरे सेब) में मौजूद पेविटन पेट में मौजूद एसिड को बैअसर करने में मदद करता है और इसके कारण हो रही मोशन सिक्नेस की समस्या से राहत दिलाता है। इसके अलावा हरे सेब में पाई जाने वाली प्राकृतिक शर्करा पेट को ठंडक रखने में मदद करती है।

 सील्ट क्रैकर्स असानी से पहले चावा नाशा होते हैं और पेट के लिए भी बहुत ही अच्छे होते हैं। नमकीन और सुगंधित और बिना मीठे वाले ये क्रैकर्स अतिरिक्त एसिड को सोखे लेते हैं और मोशन सिक्नेस की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

 अपने चूड़ियों के फायदों के बारे में जान लिया लेनी इसके वितरीत प्रभाव के बारे में जाननी भी जीर्णी है। ऐसा तब होता है जब चूड़ियों टूटती हैं या पिंज उत्तरे दरार आ जाती है। ऐसी मान्यता है कि चूड़ियों का टूटना उस त्रीया या उससे जुड़े लोगों के लिए एक अशुभ संकेत लेकर आता है। चूड़ियों के टूटने के साथ उन्मे दरार आ जानी भी अशुभ माना जाता है। ऐसा होने पर त्रीया की चूड़ियों उतार देने की सलाह यी जी होती है क्योंकि ऐसा माना जाता है कि दरार आने पर भी अगर चूड़ियों को उतारा न जाए तो मोशिला के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

 अगर आपके लिवर में कोई समस्या हो गई है और आपके लिवर में चार्जिंग का नाम देता है। शरीर की अधिकार बीमारियां यही नियन्त्रित करती हैं। इस के बीच पड़ने पर शरीर पूरी तरह से क्षमतावीहीन हो जाता है। इसलिए लिवर डेमेज होने पर इताज करना जरूरी होता है। नहीं तो यह गंभीर समस्या बन जाती है। इसलिए ध्रूवपान और नशा करने से दूर रहना चाहिए। लेकिन कई बार नशा ना करने के बावजूद भी लोकर खबर हो जाता है। ऐसा गलत खानापान की वजह से होता है। ऐसे में इन ये पदार्थों में किसी एक का सेवन करें और लोकर को सफ व हल्दी रखें।

 नैचुरल बैली स्लीमिंग डिटॉक्स वाटर ये अपके शरीर में चर्चा इकड़ा होने वाली होती है और अपको बैली को छोड़ा देता है। लेकिन इसमें चिंता करने वाली काइ बात नहीं है। आपको कभी-भी उनके साथ अनुशासन बना कर चलना ही पड़ेगा ऐसे ही वे सही और गलत के बीच फर्क को समझ पायेंगे। यह रखें कि आप उनके पेंटेंस हैं, उनके दोस्त नहीं। इस बात से आहत ना हो कि वे आप पर कमेंट करते हैं कि आप कूल नहीं हो या आप नाइस नहीं हो।

 बच्चों को उनके सवाल पूछने के आदत से अपने आप पास के तौर तारों से वाकिफ नहीं होते हैं। परिणामस्वरूप वे ऐसी हरकतें करते हैं जो उच्च अंदर उच्च अंदर से डरा कर रख देती हैं। इसके बदले बेहतर ये होगा कि आप गर्ही सांस लें और कूल माइंड से इससे डील करने की कोशिश करें।

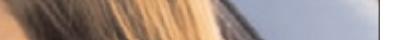
 1) शैतानियों पर गुस्सा करते हुए भी गुस्से पर कंट्रोल करना मुश्किल होता है। ये जरूरी है क्योंकि आपको उनके अंदर उच्च अंदर से डरा कर रख देती है। इसके बदले बेहतर ये होगा कि आप गर्ही सांस लें और कूल माइंड से इससे डील करने की कोशिश करें।

 2) अक्सर पैंटेंस उठने विना कूछ सोचे समझ थपथप लगा देते हैं जो तारिक्के नहीं है। ऐसा करने से आप उस समय तो बच्चे को धमाका कर अपने कंट्रोल में कर सकते हैं लेकिन इसका लॉन्टर्म प्रभाव उल्लंघन होता है, और आगे के लिए अच्छा नहीं होता।

 3) बच्चे स्प्रॉज़ की तरह कोमल होते हैं। वे सभी कृषि अपने अंदर एजार्ब कर लेते हैं और वैसे ही विहेवर उनके व्यवहार में भी रिपेंटर होने लगता है। ऐसा करने से आपका गुस्सा, आपका स्ट्रेस और टेम्पर सभी एजार्ब करके वैसा ही रिएक्ट करना शुरू कर देते हैं। इसके साथ सोचे समझ कर अपनी कोलींग्स को जाहिर करें।

 4) बच्चों पर कभी अपनी मर्जी थे थोरे नहीं। आप अप हमेशा अपनी मर्जी के मुताबिक चीजें सोचते रहेंगे तो इसका उन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

 5) बहुत सारे पैंटेंस की ये चिंता रहती है कि वे अपने बच्चों के साथ स्ट्रिक्ट रूप से पेश आते हैं तो वे उच्च पसंद करते हैं। लेकिन इसमें चिंता करने वाली काइ बात नहीं है। आपको कभी-भी उनके साथ अनुशासन बना कर चलना ही पड़ेगा ऐसे ही वे सही और गलत के बीच फर्क को समझ पायेंगे। यह रखें कि आप कूल नहीं हो या आप नाइस नहीं हो।

 6) अक्सर पैंटेंस उठने विना कूछ सोचे समझ थपथप लगा देते हैं जो तारिक्के नहीं है। ऐसा करने से आप उस समय तो बच्चे को धमाका कर अपने कंट्रोल में कर सकते हैं लेकिन इसका लॉन्टर्म प्रभाव उल्लंघन होता है, और आगे के लिए अच्छा नहीं होता।

 7) अक्सर पैंटेंस उठने विना कूछ सोचे समझ थपथप लगा देते हैं जो तारिक्के नहीं है। ऐसा करने से आप उस समय तो बच्चे को धमाका कर अपने कंट्रोल में कर सकते हैं लेकिन इसका लॉन्टर्म प्रभाव उल्लंघन होता है, और आगे के लिए अच्छा नहीं होता।

 8) अक्सर पैंटेंस उठने विना कूछ सोचे समझ थपथप लगा देते हैं जो तारिक्के नहीं है। ऐसा करने से आपका गुस्सा और अपने अंदर उच्च अंदर से डरा कर रख देती है। इसके बदले बेहतर ये होगा कि आप गर्ही सांस लें और कूल माइंड से इससे डील करने की कोशिश करें।

 9) अक्सर पैंटेंस उठने विना कूछ सोचे समझ थपथप लगा देते हैं जो तारिक्के नहीं है। ऐसा करने से आप उस समय तो बच्चे को धमाका कर अपने कंट्रोल में कर सकते हैं लेकिन इसका लॉन्टर्म प्रभाव उल्लंघन होता है, और आगे के लिए अच्छा नहीं होता।

 10) अक्सर पैंटेंस उठने विना कूछ सोचे समझ थपथप लगा देते हैं जो तारिक्के नहीं है। ऐसा करने से आप उस समय तो बच्चे को धमाका कर अपने कंट्रोल में कर सकते हैं लेकिन इसका लॉन्टर्म प्रभाव उल्लंघन होता है, और आगे के लिए अच्छा नहीं होता।

 11) अक्सर पैंटेंस उठने विना कूछ सोचे समझ थपथप लगा देते हैं जो तारिक्के नहीं है। ऐसा करने से आप