

आयुर्वेद के अनुसार अच्छी
और सुकून भरी नींद के लिए
सोने से पहले करें ये काम



व्या आप अनिद्रा यानी नींद न आने की समस्या से जूझ रहे हैं? आजकल के बढ़े तनाव, चिंता और निदेशन की वज्र से अधिकतर लोग अनिद्रा की समस्या से परेशान हैं। सभी न कभी न कभी विशेष वज्र से नींद न आने की समस्या का समाना करना ही पड़ता है। अनिद्रा कई शारीरिक और मानसिक बीमारियों का कारण भी बनता है। इससे समस्या को दूर करने के लिए लोग दवाओं को सहारा लेते हैं, इससे शरीर को नुकसान भी पहुंच सकता है। इस स्थिति में आप चाहें तो आयुर्वेद की मदद ले सकते हैं। आयुर्वेद के माध्यम से आप अपनी अनिद्रा की समस्या को प्राकृतिक तरीके से दूर कर सकते हैं।

पैर धोए : आयुर्वेद के अनुसार रात को पैर धोने से दिनभर की सारी थकान, चिंता और तनाव दूर हो जाता है। अब आप अनिद्रा से परेशान हैं, तो रात को पैर धोने को जरूर धोएं। इसके लिए आप एक टब में गर्म पानी ले, इसमें 10 मिनट तक अपने पैरों को डालकर रखें। इससे शरीर के आराम मिलता है, नेंगेटिवीटी दूर होती है और रात को नींद बहुत अच्छी आती है। बड़े में पैर डालकर रखने से रिलैक्स फैल जाता है, सुकून भरी नींद आती है।

लंबी गहरी सांस लें : लंबी गहरी सांस लेना अनिद्रा की समस्या को दूर करने के लिए एक काफी अच्छा आयुर्वेदिक उपाय हो सकता है। अब आपको रात के समय अच्छी नींद नहीं आती है या बीच-बीच में नींद टूटती है, तो ऐसे सोने से पहले लंबी गहरी सांस लेने का अभ्यास कर सकते हैं। इसके लिए आप ओम के जप के साथ लंबी गहरी सांस भी लीं। आप शब्द बोलने से मन शांत होता है, सकारात्मक होता है, जिससे अच्छी नींद आती है। इसके लिए आप लंबी गहरी सांस लें और छोड़ें।

शरीर की मालिश करने से आराम अच्छी नींद : अच्छी नींद के लिए रात को सोने से पहले शरीर की मालिश करना बेहद फायदेमंद होता है। इसके लिए आप गर्म तासीर का कोई तेल लें और इससे शरीर की अच्छी तरह से मालिश करें। आप चाहें तो सिर्फ माथे पर भी थोड़ा गर्म तिल का तेल लगा सकते हैं। इससे मास्पेशियों को आराम मिलता है, दिमाग भी शांत होता है। रात को सोने से पहले रोजाना ऐसा करने से कुछ ही दिनों में आपकी अनिद्रा की समस्या दूर हो जाएगी।

गेजेट्स का इस्तेमाल करने से बचें : आगर आप रात को अच्छी और सुकून भरी नींद चाहते हैं, तो रात को 7 बजे के बाद इलेक्ट्रॉनिक गेजेट्स का इस्तेमाल करना बंद कर दें। दरअसल, ब्लू लाइट के यूज से स्लीपिंग पैटन गड़बड़ा जाता है। देर रात तक गेजेट्स का इस्तेमाल करने का असर नींद पड़ा है। ब्लू लाइट के नींद के लिए डिस्टर्बर करती है। इसके लिए आप की समस्या को दूर करने के लिए आप एक टब में गर्म तासीर का इस्तेमाल करने से बचें। नींद अच्छी आती के लिए आप मन को शांत करने की कोशिश करें। मन को शांत करने, तनाव को कम करने के लिए आप आधी आवाज में गाने सुन सकते हैं।

मेडिशेन करें : रात को सोने से पहले अगर रोजाना मेडिशेन या घ्यान लिया जाए, तो इससे अनिद्रा की समस्या को आसानी से दूर किया जा सकता है। मेडिशेन तन और मन दोनों को स्वस्थ रखता है। इसके लिए आप सोने से आधे घंटे पहले किसी शांत वातावरण में जाए, घ्यान से बढ़े और अपनी दोनों आंखें बंद कर लें। ऐसे लोगों ने खुद की मुद्रा की दृष्टि करते हैं, तो नमस्कार कर सकते हैं। इसके बाद लंबी गहरी सांस लें, अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें और मन में अच्छे विचारों लाने का प्रयास करें। मन को शांत करें। आप चाहें तो मेडिशेन करने के लिए हमेशा शांत, साफ वातावरण की रात रखना करें। प्रकृति के साथ ध्यान लगाने से तनाव, स्ट्रेस और चिंता दूर होती है। साथ ही अच्छी और सुकून भरी नींद भी आती है।

अंजीर के पत्तों का उपयोग चाय के रूप में किया जा सकता है, यह चाय कई बीमारियों के इलाज में रामबाण हो सकता है। अंजीर के पत्तों को चौड़े और बड़े आकार के होते हैं। इसके पेट गर्म देखों में पाए जाते हैं। अंजीर के पत्तों में कई गुण होते हैं, जो शरीर को तंदुरुस्त बनाए रखते हैं।

अंजीर के पत्तों का उपयोग अगर चाय के रूप में किया जाए, तो इससे जड़ की समस्या से छुटकारा मिल सकता है। अंजीर के पत्तों में काफी अच्छी मात्रा में डायटरी फाइबर होता है, जो कब्ज से राहत दिलाता है। आजकल की खराब जीवनशैली और शारीरिक सक्रियता की कमी की वज्र से अधिकतर लोग की समस्या से परेशान हैं, आगर आप इससे छुटकारा चाहते हैं, तो अंजीर के पत्तों की चाय बढ़ाव दें। अंजीर के पत्तों की चाय स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभदायक होती है।

अंजीर के पत्तों का उपयोग चाय के रूप में किया जा सकता है। यानी अंजीर के पत्तों की चाय बनाकर इसका सेवन किया जा सकता है। यह स्वस्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। साथ ही इसके पत्तों की चाय को बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

हड्डियों का मजबूत बनाना होता है, जो शरीर के पत्तों में दर्द की समस्या से परेशान हैं, इसकी मुख्य वज्र शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं। इस स्थिति में अंजीर के पत्तों की चाय बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

अंजीर के पत्तों का उपयोग चाय के रूप में किया जा सकता है। यानी अंजीर के पत्तों की चाय बनाकर इसका सेवन किया जा सकता है। यह स्वस्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। साथ ही इसके पत्तों की चाय को बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

हड्डियों का मजबूत बनाना होता है, जो शरीर के पत्तों में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं, इसकी मुख्य वज्र शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं। इस स्थिति में अंजीर के पत्तों की चाय बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

हड्डियों का मजबूत बनाना होता है, जो शरीर के पत्तों में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं, इसकी मुख्य वज्र शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं। इस स्थिति में अंजीर के पत्तों की चाय बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

हड्डियों का मजबूत बनाना होता है, जो शरीर के पत्तों में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं, इसकी मुख्य वज्र शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं। इस स्थिति में अंजीर के पत्तों की चाय बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

हड्डियों का मजबूत बनाना होता है, जो शरीर के पत्तों में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं, इसकी मुख्य वज्र शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं। इस स्थिति में अंजीर के पत्तों की चाय बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

हड्डियों का मजबूत बनाना होता है, जो शरीर के पत्तों में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं, इसकी मुख्य वज्र शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं। इस स्थिति में अंजीर के पत्तों की चाय बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

हड्डियों का मजबूत बनाना होता है, जो शरीर के पत्तों में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं, इसकी मुख्य वज्र शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं। इस स्थिति में अंजीर के पत्तों की चाय बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

हड्डियों का मजबूत बनाना होता है, जो शरीर के पत्तों में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं, इसकी मुख्य वज्र शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं। इस स्थिति में अंजीर के पत्तों की चाय बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

हड्डियों का मजबूत बनाना होता है, जो शरीर के पत्तों में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं, इसकी मुख्य वज्र शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं। इस स्थिति में अंजीर के पत्तों की चाय बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

हड्डियों का मजबूत बनाना होता है, जो शरीर के पत्तों में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं, इसकी मुख्य वज्र शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं। इस स्थिति में अंजीर के पत्तों की चाय बनाना भी बहुत ही आसान है। अंजीर के पत्तों की चाय बनाने के लिए आपको अंजीर के पत्तों में जरूरत होगी।

हड्डियों का मजबूत बनाना होता है, जो शरीर के पत्तों में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं, इसकी मुख्य वज्र शरीर में दर्द, हड्डियों में दर्द की समस्या से परेशान हैं। इस स्थिति में अं

