

world thyroid day 2022: on world thyroid day jiva ayurveda director dr partap chauhan reveal 5 ayurvedic herbs that can treat thyrod – World Thyroid Day: Ayurveda डॉक्टर ने माना-थायराइड रोग का शर्तिया इलाज हैं किचन की ये 5 चीजें

: 25/5/2022



जलकुंभी

जलकुंभी और सहजन दो ऐसी चीजें हैं जिनका थायराइड के रोगियों को जरूर इस्तेमाल करना चाहिए। जलकुंभी आयोडीन की मात्रा को बढ़ाता है, जिसकी कमी से इस रोग के होने का ज्यादा जोखिम होता है।

सहजन

सहजन में में अधिकांश प्रमुख पोषक तत्व होते हैं, जो थायरॉइड के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। सेलेनियम की कमी से थायरॉइड रोग हो सकता है और सहजन में सेलेनियम की मात्रा अधिक होती है।

अदरक

यह थायरॉइड के लिए सबसे आसान घरेलू उपचारों में से एक है क्योंकि यह आसानी से उपलब्ध है। अदरक पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे जरूरी मिनरल्स से भरपूर होता है और सूजन से निपटने में मदद करता है, जो थायरॉइड के प्रमुख कारणों में से एक है। अदरक की चाय पीना सबसे बढ़िया उपाय है।

धनिया

धनिया के पानी का इस्तेमाल हजारों सालों से थायरॉइड ग्रंथि की समस्या को पीने के लिए किया जाता रहा है। यह आयुर्वेदिक चिकित्सा में एक प्रमुख उपचार है। धनिया में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन की मात्रा अधिक होती है, जो थायरॉइड को ठीक करने और थायरॉइड हार्मोन के उत्पादन को नियंत्रित करने का काम करता है।

जीरा

जीरे में कई औषधीय गुण होते हैं। यह सिर्फ खाने का स्वाद ही नहीं बढ़ाता बल्कि थायरॉइड जैसे गंभीर समयसा के इलाज में भी सहायक है। थायरॉइड के मरीजों को आराम पाने के लिए जीरा चबाकर पानी पीना चाहिए।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।