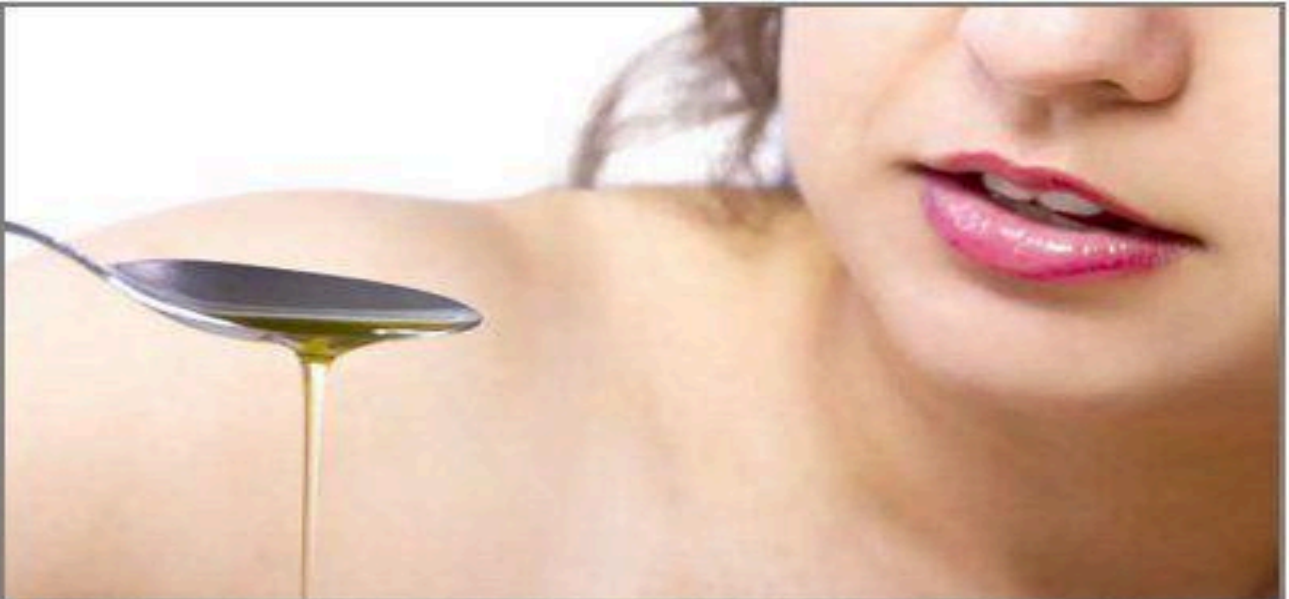
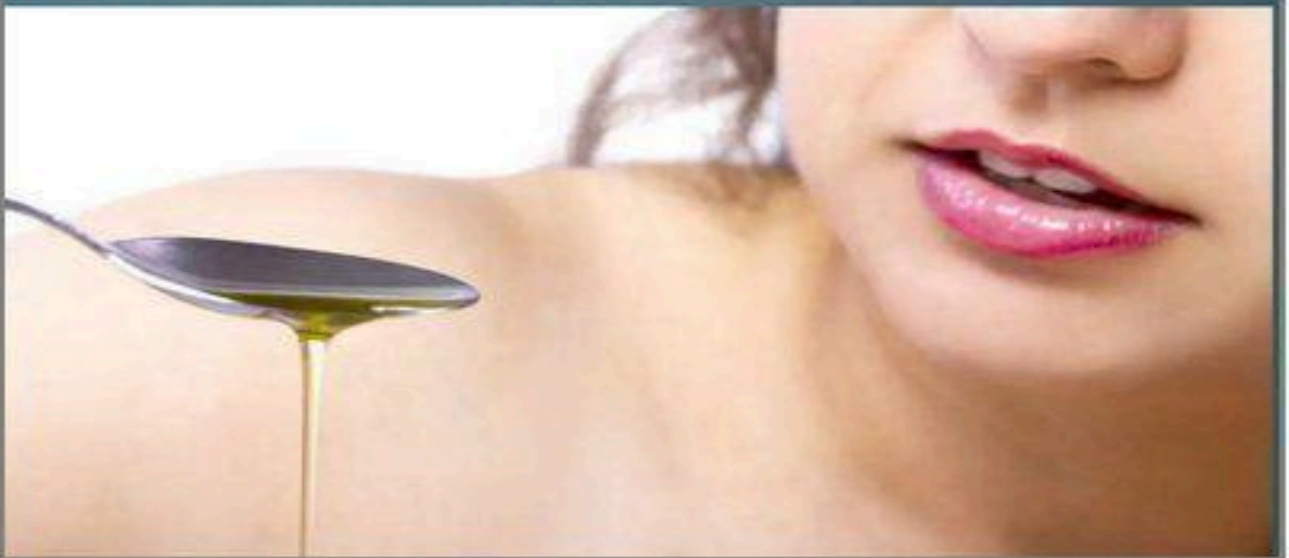


OIL - PULLING



**7 health benefits of
oil pulling**



ऑयल पुलिंग क्या है?

ऑयल पुलिंग एक प्राचीन आयुर्वेदिक दंत तकनीक है जिसमें खाली पेट अपने मुंह में एक बड़ा चम्मच **BTC-OIL** को 20 मिनट तक घुमाना शामिल है। फिर आप इसे थूक दें और अपने दाँत ब्रश करें। एक अच्छी युक्ति, जब तेल बाहर थूकते हैं, तो इसे अपने शौचालय में करें, क्योंकि इसे अपने सिंक में करने से समय के साथ नाली अवरुद्ध हो सकती है। ऑयल पुलिंग का अभ्यास आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है, मुख्य रूप से मौखिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए बल्कि आपके समग्र स्वास्थ्य में भी सुधार करता है।

यह (ऑयल-पुलिंग) कैसे काम करता है?

आपके दांतों को सफेद करने, सांसों को ताज़ा करने और मसूड़ों और गले में घूम रहे बैक्टीरिया को मारने की तेल खींचने की क्षमता के अलावा, कई अन्य महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ भी हैं। सिर्फ इसलिए कि ऑयल पुलिंग आपके मुंह में की जाती है, इसका मतलब यह नहीं है कि यह आपके शरीर के बाकी हिस्सों को लक्षित नहीं करता है। यही चीज़ ऑयल पुलिंग को इतना दिलचस्प और लोकप्रिय बनाती है।

लेकिन, वास्तव में यह कैसे होता है कि मुंह में थोड़ा सा तेल घुमाने से यह आपके शरीर के चारों ओर पहुंच जाता है और अनिवार्य रूप से इसे साफ कर देता है? ऑयल पुलिंग शरीर के विषाक्त पदार्थों, जिन्हें अमा के नाम से जाना जाता है, को अवशोषित करके सूजन को कम करता है। यह कीटनाशकों, उर्वरकों, क्लोरीन, अमोनिया को बाहर निकालता है, जो हमारे द्वारा उपभोग की जाने वाली हवा, पानी और भोजन में पाए जाने वाले विषाक्त पदार्थ हैं। वे प्रतिदिन अवशोषित होते हैं। जब आप तेल खींचते हैं, तो यह मौखिक गुहा के अस्तर के ऊतकों में घूम रहे विषाक्त पदार्थों को लक्षित करता है, साथ ही जीभ में पाए जाने वाले स्थानीय रक्त आपूर्ति में विषाक्त पदार्थों को भी लक्षित करता है, जो शरीर में सबसे संवहनी अंगों में से एक है।

ऑयल पुलिंग के 7 प्रमुख फायदे क्या हैं?

1. दांतों को सफेद करता है

तेल में प्राकृतिक एंटीबायोटिक और एंटीवायरल गुण होते हैं जो दांतों को चमकदार और साफ करते हैं। वे उन्हें अच्छा और सफेद रखते हैं। लगातार दो सप्ताह तक तेल खींचने के बाद, आपको रंग में अंतर दिखाई देगा।

2. ऊर्जा बढ़ाता है

जब हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली लगातार हमारे शरीर में विषाक्त पदार्थों से लड़ रही होती है, तो यह हमारी ऊर्जा के स्तर को कम कर देती है। विषाक्त पदार्थों को निकालने के लिए ऑयल पुलिंग का उपयोग करने से यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली से तनाव को दूर कर देता है। यह हमारे शरीर को कार्य करने के लिए किए जाने वाले कार्य की मात्रा को कम कर देता है। परिणामस्वरूप, यह हमें जीवंत और ऊर्जावान महसूस कराता है।

3. शरीर को डिटॉक्सीफाई करता है

यह अपरिहार्य है, रोगाणु हमेशा हमारे शरीर में अपना रास्ता बनाते हैं। वे सूजन पैदा करते हैं और बीमारियों का कारण बन सकते हैं। और, आपके शरीर में कीटाणुओं के प्रवेश का नंबर एक स्थान मुँह है। तो, यह समझ में आता है कि कीटाणुओं को उनके स्रोत से हटाने से उन्हें अन्यत्र फैलने से रोका जा सकता है। इसलिए, ऑयल पुलिंग के माध्यम से अपने शरीर को पूर्ण डिटॉक्स से गुजारें।

4. हार्मोनल परिवर्तन में सहायता करता है

आपका शरीर अंदर से जितना साफ़ होगा, आपके हार्मोन उतने ही बेहतर व्यवहार करेंगे। इसलिए, ऑयल पुलिंग शरीर को डिटॉक्स रखने, हार्मोन को खुश रखने और उनकी क्षमताओं का सर्वोत्तम प्रदर्शन करने का एक शानदार और आसान तरीका है।

5. सिरदर्द कम करता है

शरीर पर विषाक्त तनाव सिरदर्द और माइग्रेन ला सकता है। यह आपके शरीर का ठीक होने के लिए कुछ समय मांगने का तरीका है। ऑयल पुलिंग के जरिए शरीर से बैक्टीरिया को बाहर निकालकर सिरदर्द से बचा जा सकता है।

6. त्वचा को साफ़ रखता है

शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने से, जो अन्यथा इसे रक्तप्रवाह में बना देते हैं, इसका मतलब है कि त्वचा को चमकने का मौका मिलता है। यदि आपको किसी प्रकार के चकते या त्वचा संबंधी समस्याएं हैं, तो तेल खींचने के बाद आप देखेंगे कि वे धीरे-धीरे ठीक हो रहे हैं। अंततः, यह इसे पूरी तरह साफ़ कर देगा और आपकी बेदाग त्वचा देगा।

7. मौखिक स्वच्छता

ऑयल पुलिंग से आपके दांतों में कैविटी होने की संभावना काफी कम हो जाती है और सांसों की दुर्गंध पैदा करने वाले सभी बैक्टीरिया से छुटकारा मिलता है। यह स्ट्रेप्टोकोकस उत्परिवर्ती बैक्टीरिया (जिसे दांतों की सड़न में एक प्रमुख खिलाड़ी माना जाता है) को भी हटाता है और प्लाक-प्रेरित मसूड़े की सूजन को लक्षित करता है।