



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Wednesday 20220817

Covid vaccine and booster

Bharat Biotech completes Phase-3 trials for first intranasal Covid vaccine and booster

India's first intranasal Covid vaccine proven to be safe, well-tolerated in controlled clinical trials (The Tribune: 20220817)

<https://www.tribuneindia.com/news/nation/bharat-biotech-completes-phase-3-trials-for-first-intranasal-covid-vaccine-and-booster-422220>

Bharat Biotech completes Phase-3 trials for first intranasal Covid vaccine and booster
Photo for representational purpose only. Reuters file

Bharat Biotech on Monday announced that BBV154, India's first intranasal Covid vaccine had proven to be safe, well-tolerated, and immunogenic in subjects in controlled clinical trials.

BBV154 is a recombinant replication-deficient adenovirus vectored vaccine with a pre-fusion stabilised spike protein.

In two separate trials the vaccine was found safe as a primary two dose schedule and a heterologous booster dose to those who have received primary vaccines.

Biotech said this vaccine candidate was evaluated earlier in Phase-I and II clinical trials with successful results.

“BBV154 has been specifically formulated to allow intranasal delivery. In addition, the nasal delivery system has been designed and developed to be cost-effective in low and middle-income countries,” said the firm after submitting data to the drug regulator.

BBV154 was developed in partnership with Washington University St Louis, which had designed and developed the recombinant adenoviral vectored constructs and evaluated them in preclinical studies for efficacy.

Product development related to preclinical safety evaluation, large-scale manufacturing scale-up, formulation, and delivery device development, including human clinical trials, were conducted by Bharat Biotech.

The Government of India partly funded product development and clinical trials through the Department of Biotechnology's, COVID Suraksha program.

Two separate and simultaneous clinical trials were conducted to evaluate BBV154 as a primary dose (2-dose) schedule and a heterologous booster dose for subjects who have previously received 2 doses of the two commonly administered covid vaccines in India.

Immunogenicity was evaluated through serum neutralizing antibodies. To assess vaccine response through the intranasal route, secretory antibodies were evaluated by ELISA in serum and saliva.

Evaluation was also carried out for the ability of BBV154 to elicit long term memory T and B cell responses against the ancestral and omicron variants.

Suchitra K. Ella, Joint Managing Director, Bharat Biotech, said, "On this 75th Independence Day, we are proud to announce successful completion of clinical trials for BBV154 intranasal vaccine. We stay committed and focused on innovation and product development; this is yet another achievement for the multidisciplinary teams at Bharat Biotech. If approved, this intranasal vaccine will make it easier to deploy in mass immunization campaigns with an easy to administer formulation and delivery device. Vectored vaccines also enable faster development of targeted vaccines in response to emerging variants of concern. We hereby thank the volunteers, principle investigators, and clinical trial personnel for all their efforts."

BBV154 has the double benefit of enabling faster development of variant-specific vaccines and easy nasal delivery that helps mass immunization protect from emerging concern variants. It promises to become an important tool in mass vaccinations during pandemics and endemics.

BBV154 is stable at 2-8°C for easy storage and distribution. Bharat Biotech has established large manufacturing capabilities at multiple sites across India, including Gujarat, Karnataka, Maharashtra and Telangana, with operations pan India.

Child mortality

Child mortality has dipped to 35 per 1,000 live births: Minister (The Hindu: 20220817)

<https://www.thehindu.com/news/national/child-mortality-has-dipped-to-35-per-1000-live-births-minister/article65775332.ece>

Govt. launches new app, Paalan 1000, to guide parents

India has taken rapid strides in reducing child mortality since 2014 from 45 per 1,000 live births to 35 per 1,000 live births in 2019, Union Minister of State for Health Bharati Pravin Pawar said here on Tuesday.

India's child mortality rate

India's child mortality rate declined between 1990 and 2019: UN (The Hindu: 20220817)

<https://www.thehindu.com/news/national/indias-child-mortality-rate-declined-between-1990-and-2019-un/article32559301.ece>

Over the past 30 years, health services have played a large role in saving millions of lives. India's child mortality rate has declined substantially between 1990 and 2019 but the country, along with Nigeria, still accounted for almost a third of all under-five deaths last year, according to a new UN report which warned that COVID-19 pandemic threatens to undo decades of progress in eliminating preventable child deaths globally.

The 'Levels & Trends in Child Mortality' Report 2020 said that the number of global under-five deaths dropped to its lowest point on record in 2019 — down to 5.2 million from 12.5 million in 1990.

WHO

WHO plans to rename monkeypox over stigmatisation concerns? (The Hindu: 20220817)

<https://www.thehindu.com/news/international/who-plans-to-rename-monkeypox-over-stigmatisation-concerns/article65767436.ece>

The U.N. health agency said it has also renamed two families, or clades, of the virus, using Roman numerals instead of geographic areas, to avoid stigmatisation

The World Health Organization (WHO) says it is holding an open forum to rename the disease monkeypox, after some critics raised concerns the name could be derogatory or have racist connotations.

HIV drugs

HIV drugs shortage is a challenge to ending AIDS in India (The Hindu: 20220817)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/science/hiv-drugs-shortage-is-a-challenge-to-ending-aids-in-india/article65764416.ece>

Some people living with HIV have had their regimen changed due to the unavailability of certain ARVs

In June, PLHIV (People Living with HIV) networks across the country started witnessing an acute shortage of certain Antiretroviral (ARV) drugs in Anti-Retroviral Therapy (ART) centres. Among them were pediatric formulations and dolutegravir, the backbone of HIV treatment.

Human brain

Human brain did not shrink 3,000 years ago as thought earlier, say researchers

Last year, a group of scientists had concluded that the human brain shrank during the transition to modern urban societies about 3,000 years ago(The Tribune: 20220817)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/human-brain-did-not-shrink-3-000-years-ago-as-thought-earlier-say-researchers-419769>

Human brain did not shrink 3,000 years ago as thought earlier, say researchers
Photo for representational purpose only. iStock

As speculated earlier, the 12th-century BCE, a time when humans were forging great empires and developing new forms of written text, did not coincide with an evolutionary reduction in brain size, say a team of researchers refuting the popular hypothesis among the science community.

Last year, a group of scientists made headlines when they concluded that the human brain shrank during the transition to modern urban societies about 3,000 years ago because, they said, our ancestors' ability to store information externally in social groups decreased our need to maintain large brains.

Their hypothesis, which explored decades-old ideas on the evolutionary reduction of modern human brain size, was based on a comparison to evolutionary patterns seen in ant colonies.

Not so fast, said the team from University of Nevada-Los Angeles.

"We were struck by the implications of a substantial reduction in modern human brain size at roughly 3,000 years ago, during an era of many important innovations and historical events, the appearance of Egypt's New Kingdom, the development of Chinese script, the Trojan War, and the emergence of the Olmec civilization, among many others," said anthropologist Brian Villmoare from the varsity.

In a new paper published in *Frontiers in Ecology and Evolution*, they re-examined the previous dataset and found that human brain size has not changed in 30,000 years, and probably not in 3,00,000 years.

"In fact, based on this dataset, we can identify no reduction in brain size in modern humans over any time-period since the origins of our species," Villmoare said.

The team questioned several of the previous hypotheses that gleaned from a dataset of nearly 1,000 early human fossil and museum specimens.

They noted the rise of agriculture and complex societies occurred at different times around the globe - meaning there should be variation in timing of skull changes seen in different populations.

However, the previous dataset sampled only 23 crania from the timeframe critical to the brain shrinkage hypothesis and lumped together specimens from locations including England, China, Mali, and Algeria.

The previous dataset is also heavily skewed because more than half of the 987 skulls examined represent only the last 100 years of a 9.8-million-year span of time, and therefore don't give scientists a good idea of how much cranial size has changed over time, Villmoare said.

Hepatitis cases

HealthHas Covid-19 led to an increase in hepatitis cases in children? Here's what a doctor says

Has Covid-19 led to an increase in hepatitis cases in children? Here's what a doctor says

According to a doctor, there has been a spike in acute hepatitis among children across the world, including India, in recent times (Indian Express: 20220817)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/covid-19-increase-hepatitis-cases-children-health-8092101/>

Covid-19, Covid-19 infection, Covid-19 infection in kids, Covid-19 and hepatitis cases, hepatitis cases in kids, Covid and hepatitis in children, children health, indian express

news According to a doctor, acute hepatitis can be caused due to many reasons, but it is usually by one of the hepatitis A, B, C, D or E infections. (Photo: Getty/Thinkstock)
It is no secret that Covid-19 can cause other health complications in both adults and children. Almost three years into the pandemic now, doctors now have answers pertaining to health situations, specifically for kids.

Vegetarian women

Vegetarian women have 33% greater risk of hip fracture – here are three things you can do to reduce your risk

Of course, vegetarian diets can be good for both you and the planet. But it's important to know they may increase your risk of hip fractures. (Indian Express: 20220817)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/vegetarian-women-have-33-greater-risk-of-hip-fracture-here-are-three-things-you-can-do-to-reduce-your-risk-8091267/>

vegetarian women, fracture Study shows vegetarian women are prone to hip fracture. (Source: Pexels)

There are plenty of reasons a person might choose to go vegetarian. For example, many people are choosing plant-based diets for environmental and ethical reasons. Another major reason people choose to go vegetarian is because of the hype around its potential health benefits.

Diabetics

Should diabetics cut down on white rice?

Nutritionist Bhuvan Rastogi said, "it's important to understand the ratios of food on a plate". (Indian Express: 20220817)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/nutritionist-white-rice-glycemic-index-blood-glucose-sugar-diabetes-8034939/>

white rice Find out here if white rice is good for you as a diabetic (Source: Getty Images/Thinkstock)

Many people, for various reasons, eliminate certain foods from their diet while cutting down on some others. As such, diabetics often avoid white rice as it has a higher glycemic index and can affect the body's blood sugar levels. But, according to experts, one must instead understand the foods on their plate and also eat in moderation for better health and nutrition.

Omicron-ready COVID vaccine

UK approves Omicron-ready COVID vaccine

Regulators in the UK are again the first in the world to provisionally approve a new COVID vaccine for use. The latest shot, from Moderna in the US, is supposed to offer protection against the Omicron variant as well. (Indian Express: 20220817)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/uk-approves-omicron-ready-covid-vaccine-covid-19-8092358/>

Covid-19, moderna covid vaccine, covid vaccine, covid Moderna said its new vaccine provided twice as much resistance against the Omicron variants as its original. (Deutsche Welle)
The UK's drug regulator on Monday said it had approved an updated Moderna vaccine which is supposed to offer better protection against the so-called "Omicron" variant of COVID-19.

Coronavirus prevention

Coronavirus prevention: Know what you can and can't do post COVID vaccination (TheTimes of India:20220817)

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/coronavirus-prevention-know-what-you-can-and-cant-do-post-covid-vaccination/photostory/83806855.cms?picid=83806860>

01/8 What you can and can't do post COVID vaccination

What you can and can't do post COVID vaccination

The novel coronavirus has become a tragic part of our lives and currently, there seems to be no escape from it. That being said, COVID vaccines have become our only means of hope and the only way we can protect ourselves from the virus. Since the rollout of the vaccines in and around the world, millions of people have already got themselves vaccinated and many more are looking forward to it.

However, those who are fully vaccinated continue to wonder whether the vaccine jabs provide them the freedom to travel, meet their loved ones and live life like they did before the pandemic hit them.

READMORE

02/8 Vaccination may avoid severe infection, but you can still get COVID-19

Vaccination may avoid severe infection, but you can still get COVID-19

The most dangerous aspect of SARs-COV-2 virus is its unpredictability. Some have mild, moderate or severe infections, while others have no symptoms at all. Therefore, during such

unpredictable times, vaccinations are the only mode of protection against COVID-19. But if you are vaccinated, it is important to remember that vaccines can provide you with a certain level of protection and can avoid severe infections and hospitalization. However, it does not make you less susceptible to the virus and you can still contract the illness and transmit it to others, especially the most vulnerable people in the society.

That said, the Centre for Disease Control and Prevention (CDC) on Monday, issued new guidelines, stating what vaccinated people can and cannot do post-vaccination.

Read more: [Coronavirus Vaccine: Reluctant to take the COVID-19 shot? Experts clear the air around vaccination](#) [READMORE](#)

03/8 Can vaccinated people take part in large gatherings?

Can vaccinated people take part in large gatherings?

According to the CDC guidelines, the chances of getting infected at a public space such as restaurants, bars, gyms, are much lower after getting the COVID shot. However, CDC advises both vaccinated and non-vaccinated individuals to avoid crowded areas and continue taking all precautions in public and in large gatherings.

04/8 Is it safe for vaccinated people to meet other fully vaccinated individuals?

As per CDC guidelines, if you and your loved ones including your parents or friends are fully vaccinated, it is completely safe to have small indoor or outdoor gatherings without wearing a mask or social distance.

Read more: [Coronavirus prevention: Things that people who are letting their guards down should know about COVID-19](#)

05/8 Can fully vaccinated people come in contact with their unvaccinated loved ones?

Given that the unvaccinated people are from the same household and family and carry no risk factors of developing severe COVID-19, fully vaccinated people can meet with them. However, it is always advisable to practice COVID appropriate behaviour in such circumstances. While you may have certain immunity that protects you from the implications of the virus and the symptoms, you can still be a carrier and may put others at risk.

06/8 Is it okay to travel if you have received your COVID shots?

CDC guidelines suggest that fully vaccinated people can travel, given that they take all precautionary measures. Experts believe, while traveling is at lower risk for people who are fully vaccinated, traveling beyond borders and to multiple countries can be highly risky, especially when there are new variants emerging everyday.

07/8 How likely is it for vaccinated individuals to spread the virus to unvaccinated people?

While vaccination provides a certain level of protection against the virus, it does not mean that you cannot contract the virus. You can still be a carrier. However, according to recent studies, COVID vaccines can reduce asymptomatic infection to over 80% as compared to those who have not received their vaccine dose. However, experts suggest that more evidence is needed, given the rise in the number of variants.

Read more: COVID-19 prevention: Ayurvedic measures recommended by the Ministry of Ayush

08/8 What about children? Can vaccinated parents attend to them?

As of now, there are no vaccinations for children below the age of 18, in India.

CDC guidelines state that vaccinated people can meet with unvaccinated people indoors without any mask or social distancing, if the latter is a part of the same household and is not prone to severe COVID infections. While children are less likely to develop severe symptoms, it is safe for vaccinated parents to come in contact with them, as per CDC.

Fibroids treatment

Fibroids treatment: इन 5 चीजों से ठीक करें बच्चेदानी की गांठ, Ayurveda डॉ. ने बताया नहीं पड़ेगी ऑपरेशन की जरूरत (Navbharat Times :20220817)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/according-to-ayurveda-doctor-without-surgery-these-5-herbs-can-shrink-fibroids-naturally/articleshow/93607942.cms?story=3>

What are the symptoms of fibroid: जिन महिलाओं को गर्भाशय में रसौली हो जाता है उनमें पीरियड्स के दौरान हैवी ब्लीडिंग, लंबे समय तक पीरियड्स होना, पैल्विक दर्द, जल्दी-जल्दी पेशाब आना, कब्ज, पीठ दर्द और पैर दर्द जैसे लक्षण दिख सकते हैं। समय रहते इसका निदान और उपचार जरूरी होता है। आप आयुर्वेद डॉ. शरद कुलकर्णी के बताए हर्ब से भी रसौली के प्रभाव को कम कर सकते हैं।

according to ayurveda doctor without surgery these 5 herbs can shrink fibroids naturally

Fibroids treatment: इन 5 चीजों से ठीक करें बच्चेदानी की गांठ, Ayurveda डॉ. ने बताया नहीं पड़ेगी ऑपरेशन की जरूरत
फाइब्रॉइड (Fibroids) महिलाओं के गर्भाशय में या इसके उपर होने वाली गांठ होती है। इसका आकार मूंग जितना छोटा या खरबूजे जितना बड़ा भी हो सकता है। यह अक्सर 30 या इससे ज्यादा उम्र की महिलाओं में होता है। इसे रसौली भी कहते हैं। फाइब्रॉइड क्यों होता है? इसके होने की असली वजह अभी ज्ञात नहीं है, लेकिन माना जाता है मोटापा, प्रेगनेंसी, हॉर्मोनल चेंजेस या जेनेटिक कारणों से महिलाओं को फाइब्रॉइड की प्रॉब्लम हो सकती है।

क्या आप बीवी की दूसरी महिला से करते हैं तुलना? सुन लीजिए कोर्ट ने क्या-क्या कहा है

जिन महिलाओं को फाइब्रॉइड होता है उन्हें दूसरी कई तरह की परेशानियों का सामना भी करना पड़ता है, जैसे पेट के निचले हिस्से में दर्द, हैवी ब्लीडिंग, सेक्स के दौरान दर्द, गर्भधारण करने में दिक्कत आदि। लेकिन समय रहते इस बीमारी का निदान करने उपचार करके आप इन सभी तकलीफों से बच सकती हैं। वैसे तो यह बीमारी दवा और सर्जरी से ठीक की जा सकती है लेकिन आयुर्वेद में इसके घरेलू उपचार (Home Remedies of Fibroids) भी बताए गए हैं।

फाइब्रॉइड का आयुर्वेदिक इलाज (Ayurvedic treatment of fibroids) जानने के लिए हमने बात की आयुर्वेद के विशेषज्ञ डॉक्टर शरद कुलकर्णी से। उन्होंने बताया कि आयुर्वेद में फाइब्रॉइड को ठीक करने के लिए पंचकर्म किया जाता है। इसमें वमन, विरेचन के साथ बस्ती भी

शामिल होता है। इसके अलावा कुछ जड़ी-बूटी भी हैं जिसके मदद से फाइब्राइड को ठीक किया जा सकता है। बेहतर रिजल्ट के लिए डॉक्टर इसे पंचकर्म के साथ लेने की सलाह देते हैं।
त्रिफला कंट्रोल करता है फाइब्रॉयड

विशेषज्ञ बताते हैं कि जिन महिलाओं को फाइब्रॉयड की समस्या होती है उन्हें त्रिफला का सेवन करना चाहिए। इसके साथ ही एनसीबीआई में प्रकाशित एक स्टडी में भी त्रिफला को गर्भाशय में होने वाले फाइब्रॉयड में फायदेमंद माना गया है। दरअसल, इसमें त्रिफला में एंटीनोप्लास्टिक एजेंट होते हैं। ऐसे में फाइब्रॉइड में त्रिफला का सेवन फायदेमंद साबित हो सकता है। इसे आप पाउडर या काढ़े के रूप में ले सकते हैं।

आवंला है रसौली में सेहतमंद

आंवले में एंटी-फाइब्रोसिक प्रभाव होता है। इसमें मौजूद मोनोसोडियम ग्लूटामेट की वजह से गर्भाशय रसौली में आंवला बेहतर हो सकता है। इसके अलावा इसमें फेनोलिक और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण भी होता है जिसकी वजह से आंवला का सेवन फाइब्रॉयड में फायदेमंद साबित हो सकता है।

हल्दी रसौली को करता है कम

आयुर्वेद डॉक्टर गर्भाशय फाइब्रॉयड के घरेलू उपचार के लिए हल्दी के सेवन की सलाह देते हैं। दरअसल, हल्दी में करक्यूमिन नामक पॉलीफेनोल होता है। इसमें एंटीप्रोलिफेरिटिव और एंटीफिब्रोसिक प्रभाव होते हैं। एंटीप्रोलिफेरिटिव इफेक्ट ट्यूमर सेल को बढ़ने से रोक सकता है और एंटीफिब्रोसिक प्रभाव रसौली को कम करने के लिए जाना जाता है।

कचनार गुग्गुलु है रसौली में फायदेमंद

कचनार गुग्गुलु एक ऐसी आयुर्वेदिक औषधि है जो हार्मोनल असंतुलन को ठीक करने में मददगार है। कचनार गुग्गुलु कई औषधियों से मिलकर बनता है। इसमें कचनार की छाल, अदरक, काली मिर्च, पीपली, हरिदकी, बिभितकी, अमलाकी (त्रिफला), वरुणा छाल, इलायची, गुग्गुलु गोंद की समान मात्रा शामिल होती है। आयुर्वेद में फाइब्रॉयड को सिकुड़ाने के लिए कचनार गुग्गुलु का उपयोग किया जाता है।

गिलोय फाइब्रॉयड के लक्षणों को कम करने में है कारगर

आयुर्वेद में गिलोय को कई तरह की बीमारियों के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। ऐसे में डॉक्टर शरद रसौली के लिए गिलोय के सेवन की सलाह देते हैं। इसका काढ़ा पीड़ित महिला में फाइब्रॉयड के लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकता है।

डिस्कलेमर: 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।

संबंधित स्टोरीज़
और पढ़ें

Headache remedies: नैचुरल पेनकिलर हैं ये 5 तरह के तेल, भयंकर से भयंकर सिरदर्द की कर देंगे छुट्टी हेल्थ

Headache remedies: नैचुरल पेनकिलर हैं ये 5 तरह के तेल, भयंकर से भयंकर सिरदर्द की कर देंगे छुट्टी
लाख मना करने पर भी न माना, श्रीलंका में चीनी जासूसी जहाज का भारत के लिए क्या है संकेत
भारत

लाख मना करने पर भी न माना, श्रीलंका में चीनी जासूसी जहाज का भारत के लिए क्या है संकेत
फिटनेस के मामले में कम नहीं टाइगर की नई गर्लफ्रेंड Akanksha Sharma, परफेक्ट फिगर के लिए करती हैं ये काम
हेल्थ

फिटनेस के मामले में कम नहीं टाइगर की नई गर्लफ्रेंड Akanksha Sharma, परफेक्ट फिगर के लिए करती हैं ये काम

Raju Srivastav Heart Attack: एक्सरसाइज करते हुए राजू श्रीवास्तव को आया अटैक, जिम जाने वाले 5 बातों का रखें ध्यान
हेल्थ

Raju Srivastav Heart Attack: एक्सरसाइज करते हुए राजू श्रीवास्तव को आया अटैक, जिम जाने वाले 5 बातों का रखें ध्यान

Dinner tips: लंबे समय तक बीमारियों से रहना है दूर, तो भूल से भी मत खाना 7 बजे के बाद ये 5 फूड हेल्थ

Dinner tips: लंबे समय तक बीमारियों से रहना है दूर, तो भूल से भी मत खाना 7 बजे के बाद ये 5 फूड अगला लेख

Natural Antibiotics हैं ये 5 सस्ती चीजें, शरीर को अंदर से बनाएंगी ताकतवर, सर्दी-खांसी, बुखार का होगा नाश

Navbharat Times News App: देश-दुनिया की खबरें, आपके शहर का हाल, एजुकेशन और बिजनेस अपडेट्स, फिल्म और खेल की दुनिया की हलचल, वायरल न्यूज और धर्म-कर्म... पाएँ हिंदी की ताज़ा खबरें डाउनलोड करें NBT ऐप लेटेस्ट न्यूज से अपडेट रहने के लिए NBT फेसबुकपेज लाइक करें कमेंट लिखें

Natural Antibiotics

Natural Antibiotics हैं ये 5 सस्ती चीजें, शरीर को अंदर से बनाएंगी ताकतवर, सर्दी-खांसी, बुखार का होगा नाश(Navbharat Times :20220817)

How to boost immune system naturally: बदलते मौसम में होने वाले संक्रमण और बीमारियों से बचने के लिए हमेशा एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल सही नहीं है। इससे आपको आराम तो मिल जाता है लेकिन लंबे समय तक इनका इस्तेमाल शरीर को अंदर से कमजोर कर देता है।

5 kitchen food that can fight with infections, cold, cough and fever as natural antibiotics

Natural Antibiotics हैं ये 5 सस्ती चीजें, शरीर को अंदर से बनाएंगी ताकतवर, सर्दी-खांसी, बुखार का होगा नाश

बैक्टीरियल इन्फेक्शन के लिए एंटीबायोटिक्स (Antibiotics) दुनिया की सबसे निर्धारित दवाओं में से एक हैं। एंटीबायोटिक्स उन मामलों में उपयोगी होते हैं, जब आपका इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है और वो विभिन्न बीमारियों का कारण बनने वाले हानिकारक बैक्टीरिया को नहीं मार पाते हैं।

क्या आप बीवी की दूसरी महिला से करते हैं तुलना? सुन लीजिए कोर्ट ने क्या-क्या कहा है

हालांकि एंटीबायोटिक दवाओं के कई साइड इफेक्ट्स भी हैं। सबसे बड़ी बात एंटीबायोटिक दवाओं पर निर्भर रहने से शरीर कमजोर हो जाता है और एक समय ऐसा आता है, जब दवाएं भी अपना असर करना बंद कर देती हैं।

एक्सपर्ट्स मानते हैं कि बदलते मौसम में होने वाले रोगों से लड़ने के लिए एंटीबायोटिक पर निर्भर रहने से बेहतर है आप नैचुरल रूप से अपना इम्यून सिस्टम मजबूत करें। रोजाना इस्तेमाल होने वाली कुछ चीजें हैं, जो नैचुरल एंटीबायोटिक की तरह काम करती हैं। आपको इन चीजों को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए।

शहद

अगर बात करें शहद के फायदे की, तो इसमें हीलिंग गुण होते हैं और इसीलिए घावों को जल्दी भरने और संक्रमण की रोकथाम के लिए इसे घरेलू उपचार या नैचुरल एंटीबायोटिक का उपयोग किया गया है। आप शहद को चीनी के स्वास्थ्यवर्धक विकल्प के रूप में अपने आहार में शामिल कर सकते हैं। आप इसे अपनी चाय में मिला सकते हैं या आप एक चम्मच शहद ले सकते हैं।

लहसुन

लहसुन के एंटी-बैक्टीरियल गुण इसे संक्रमण से लड़ने के लिए एक प्रभावी जड़ी बूटी बनाते हैं। लहसुन में एलिसिन सक्रिय यौगिक है जो हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ने की क्षमता रखता है। आप जैतून के तेल में भीगी हुई लहसुन की कलियों को सीधे खा सकते हैं। दिन में दो लहसुन की कली का सेवन करने से फायदा हो सकता है।

अदरक

अदरक के फायदे की बात करें, तो इसमें औषधीय और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जो इसे घर के बने एंटीबायोटिक के रूप में योग्य बनाते हैं। अदरक में मौजूद जिंजरोल को इसके औषधीय गुणों का श्रेय दिया जा सकता है। अदरक का उपयोग मतली और मॉर्निंग सिकनेस के इलाज के लिए किया जा सकता है। यह मांसपेशियों में दर्द और दर्द को कम करने में भी मदद कर सकता है। अपने भोजन में अदरक को एक घटक के रूप में शामिल करें। आप अदरक और शहद की चाय भी पी सकते हैं।

हल्दी

हल्दी में अद्भुत औषधीय गुण होते हैं। हल्दी में मौजूद करक्यूमिन यही कारण है कि मसाले को प्राकृतिक एंटीबायोटिक कहा जा सकता है। करक्यूमिन में शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जो शरीर में मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से सुरक्षा प्रदान कर सकते हैं। हल्दी न केवल तेजी से ठीक होने में मदद कर सकती है, बल्कि यह मस्तिष्क के कार्य को बेहतर बनाने और गठिया के दर्द और जोड़ों के दर्द को कम करने में भी मदद कर सकती है। हल्दी दूध नियमित रूप से लें और अपने भोजन में कच्ची हल्दी डालें। यह आपकी प्रतिरक्षा में सुधार करेगा और आपके बीमार पड़ने के जोखिम को कम करेगा।

अजवायन के फूल का तेल

अध्ययनों से पता चला है कि अजवायन के फूल का तेल एंटीबायोटिकरेसिस्टेंट बैक्टीरिया के खिलाफ मददगार हो सकता है। आप घर पर एक विसारक के रूप में थाइम आवश्यक तेल का उपयोग कर सकते हैं। यह एंटीबायोटिक दवाओं की प्रभावशीलता बढ़ाने में मदद कर सकता है।

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।

संबंधित स्टोरीज़