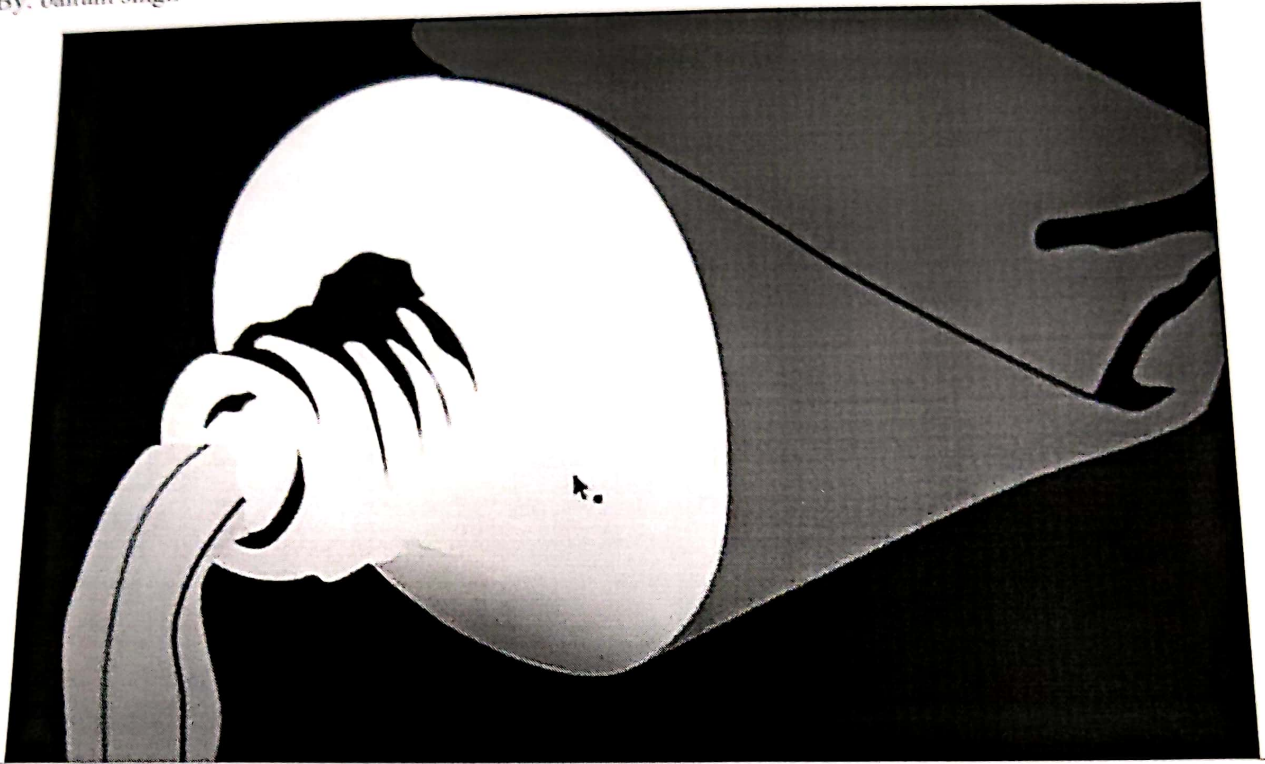


## सावधान: दूधपेस्ट से हो सकता है कैंसर, ऐसे करें बचाव

हर सुबह और रात को आप किसी ब्रांडेड दूधपेस्ट से दांतों को साफ करती ही हैं। क्या आप जानती हैं कि एेसा करने से आपकी बाँडी पर ना चाहते हुए भी कुछ अवांछित टॉक्सिन्स का प्रभाव पड़ता ही है।

By: balram singh

स्वास्थ्य



toothpaste

रोजाना इस्तेमाल में आने वाले कॉमर्शियल दूधपेस्ट में सोडियम फ्लोराइड होता है, आमतौर पर इसका इस्तेमाल चूहों को मारने वाले पोइजन में किया जाता है। दांतों की सही प्रकार से देखभाल चाहते हैं तो घर में बनी कोकोनट ऑइल दूधपेस्ट का इस्तेमाल करके देखें अपने रेग्युलर दूधपेस्ट को भूल जाएंगे...

हर सुबह और रात को आप किसी ब्रांडेड दूधपेस्ट से दांतों को साफ करती ही हैं। क्या आप जानती हैं कि एेसा करने से आपकी बाँडी पर ना चाहते हुए भी कुछ अवांछित टॉक्सिन्स का प्रभाव पड़ता ही है। यही समय है जब आप दूधपेस्ट में शामिल सोडियम फ्लोराइड, ट्राईक्लोसेन, एफडी एंड सी ब्लू डार्क, सोडियम डूडीके सल्फेट और हाईड्रेटेड सिलिका जैसे हानिकारक तत्वों को छोड़कर कोकोनट ऑइल दूधपेस्ट जैसी नेचरल

चीज को इस्तेमाल करें और फर्क देखें। रोजाना इस्तेमाल में आने वाले कॉमर्शियल दूधपेस्ट में सोडियम फ्लोराइड होता है, आमतौर पर इसका इस्तेमाल चूहों को मारने वाले पोइजन में किया जाता है।

इसलिए इन टॉक्सिक इंडस्ट्रियल बाय प्रोडक्ट्स को छोड़ना जरूरी है जो आपके बाँडी में मौजूद नेचरल बैक्टीरिया को किल करते हैं और ब्रेन को नुकसान पहुंचाते हैं। कोकोनट ऑइल मुंह को साफ करता है। ये अच्छा एंटी-बैक्टीरियल है जो आपके दांतों की सफेदी बढ़ाने और उसे कायम रखने में मदद करता है। दांतों के लिए जब इतना प्राकृतिक और सेफ ऑप्शन आपके पास मौजूद हो तो इन्हें जहरीले तत्वों के संपर्क में क्यों लाया जाए?

मसूढ़ों से खून आना, सूजे हुए जबड़े और सूखे हीठ जीभ और मुंह की समस्याओं में नारियल तेल बहुत प्रभावकारी औषधि के तौर पर काम करता है। फोमिंग एजेंट्स से भरपूर दूधपेस्ट की वजह से पेस्ट में झाग बनते हैं, इससे मुंह में कैंसर हो सकता है। इसकी बजाय नारियल के तेल से मसूढ़ों की मसाज की जा सकती है और मुंह में इसे भरकर ऑइल पुलिंग भी। ऐसा करने से दांतों पर जमा होने वाले जर्मस पॉजिटिव बैक्टीरिया, लेक्टिक एसिड बैक्टीरिया जिनकी वजह से दांतों और मसूढ़ों पर प्लाक जमा होकर पीलापन नजर आता है, नारियल तेल से ये प्रॉब्लम चमत्कारिक ढंग से खत्म की जा सकती है।

## बनाएं खुद अपना दूधपेस्ट

नारियल तेल- छह बड़े चम्मच, बेकिंग सोडा-छह बड़े चम्मच, एसेंशियल ऑइल- 25 बूंदे (पिपरमेंट यूकेलिप्टस ग्रेपफ्रूट दालचीनी आदि कुछ भी ले सकते हैं)। बेकिंग सोडा और नारियल तेल को एक बाउल में मिक्स करें जब तक कि ये स्मूद होकर पेस्ट या क्रीमी कॉन्सिस्टेंसी में ना आ जाए। नारियल तेल को गर्म कर सकती हैं। अब इसमें अपनी पसंद का कोई भी एसेंशियल ऑइल मिक्स करें। किसी मेसन जार में इसे भरकर स्टोर कर लें। इस्तेमाल करने के लिए तैयार है।

(demo pic