आयुर्वेद

एक सरल चिकित्सा

भारतीय आहार, विरुद्ध आहार
दिन चर्या और ऋतु चर्चा

"संस्करण एक"

आचार्य यशपाल सिंह
(आयुर्वेद रत्न)

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © Acharya Yashpal Singh 2026

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

BlueRose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

For permissions requests or inquiries regarding this publication,
please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS
www.BlueRoseONE.com
info@bluerosepublishers.com
+91 8882 898 898
+4407342408967

ISBN: 978-93-7542-662-2

Cover design: Daksh
Typesetting: Tanya Raj Upadhyay

First Edition: January 2026

"आयुर्वेद का परिचय "

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आयुर्वेद का अर्थ है वह ज्ञान जिससे आयुष अथवा जीवन को विस्तार मिलता है. आयुर्वेद वह शास्त्र है जो भारत के समृद्ध औषधीय और चिकित्सीय संपदा का गोचर है. दुर्भाग्यवश हम अपनी ही धरोहर में मिले इस विज्ञान को भूलते जा रहे हैं जिसके प्रयोग से जीवन ना सिर्फ़ रोग मुक्त किया जाता है अपितु अप्रतिम रूप से स्वास्थ्य की ओर संचालित भी किया जा सकता है.

आयुर्वेद का इतिहास एवं मूलभूत सिद्धांत

आयुर्वेद प्राचीन भारत में चिकित्सा की प्रयोग की जाने वाली पद्धति है जिसमें रोग का निवारण जड़ से किया जाता है. इस विद्या का प्रयोग भारत के ऋषि-मुनि एवं ज्ञानियों द्वारा 2000 से 5000 वर्ष पूर्व किया जाता था. यह चिकित्सा प्रणाली वास्तव में modern medicine से ग़ूढ और अधिक प्रभावशाली है क्योंकि इसमे रोग के वास्तविक कारण का निवारण किया जाता है. शरीर में स्वास्थ का निर्माण कर यह चिकित्सा प्रणाली अनियमित जीवन शैली से उत्पन्न अनेक रोगों को सफलता पूर्वक निवृत्त करती है. आयुर्वेद के अनुसार मन और शरीर दोनों आपस में जुड़े हुए हैं. मन में उत्पन्न दोषों से ही शरीर में व्याधि प्रगट होती है तथा शारीरिक रोगों के निवारण के लिए मानसिक स्वास्थ का विशेष महत्व आयुर्वेद में निर्धारित है. ayurveda founded by seer प्राचीन काल में आयुर्वेद का विज्ञान मौखिक रूप से ही गुरु द्वारा शिष्य को दिया जाता था . ऋग्वेद में आयुर्वेद संबंधित चिकित्सा वर्णन सबसे पहले देखने को मिलता है. परंतु मूलतः आयुर्वेद अथर्ववेद का अंग है. बाद में सरल रूप देते हुए आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों को दर्शाने वाले कुछ लिखित मूलग्रंथ सुश्रुत, चरक और वागभट्ट द्वारा दिए गये हैं. इसके अलावा अन्य छोटे ग्रंथों में आयुर्वेदिक पद्धति के अनुरूप विभिन्न रोग क्षेत्रों में अनेक चिकित्सा प्रणालियों का वर्णन है. परंतु विस्मित करने वाली बात यह है कि सभी ग्रंथ और अलग प्रकार की चिकित्सा में आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों पर ही केंद्रित हैं जिन्हे रोज़मर्रा के जीवन में भी सरलता पूर्वक प्रयोग किया जा सकता है. इससे भी अधिक आश्चर्य तब होता है जब हम प्रकृति तथा संपूर्ण ब्रह्मांड में आयुर्वेद के इन्ही मूलभूत सिद्धांतों को लागू पाते हैं. यह कहना कोई अतिशयोक्ति नही की आयुर्वेद एक विस्मयकारी, रहस्यदर्शी और वैज्ञानिक विद्या है जिसका विस्तार पूरे विश्व में मिलता है.

आयुर्वेद में निहित तीन दोष

वात: वात वायु और आकाश से निर्मित तत्व है जो की रुक्ष, ठंडा, खुरदुरा, सूक्ष्म, गतिशील, पारदर्शी और सूखाने वाला द्रव्य है. यह शरीर में हो रही आंदोलन और गति-संबंधी सभी कार्यों को होने में सहयोग देता है. शरीर में रक्त का आंदोलन, तंत्रिकायों में सूचना का प्रसारण, पेरिस्टल्स्स peristalsis (मांसपेशियों की वह लयबद्ध गतिमई क्रिया जिससे विभिन्न शारीरिक कार्य होते हैं- जैसे भोजन का निगलना), मलोत्सर्ग आदि सभी कार्य वात द्वारा ही संभव हैं. यदि इस दोष में असंतुलन उत्पन्न हो जाए तो यह इनमें से किसी भी क्रिया पर असर डाल सकता है. वात दोष की विकृति के कुछ लक्षण: शरीर का हलकापन, उँची आवाज़ को सहन ना कर पाना, कब्जियत, ठंडी और गर्म वस्तूयों को ना सह पाना, नाड का खिच जाना. the three doshas पित्त: इस दोष से अग्नि और जल दोनों के ही गुण निहित हैं. यह तीक्ष्ण, गर्म, क्षारमई, चिकनाई युक्त लसलसा, पीले रंग का पदार्थ है जिस से शरीर में हो रहे प्रत्येक रूपांतरण के कार्य में सहायता मिलती है. पाचन की क्रिया को सुचारू रूप से करना, चयपचय (metabolism), इंद्रियों की संवेदनशीलता तथा ग्राहक (कुछ भी ग्रहण करना या लेना) शक्ति, ये सब पित्त द्वारा ही किया जाता है. पित्त में उत्पन्न दोष से इन अब कार्यों में तीक्ष्णता अथवा अवरोध उत्पन्न हो सकता है. इससे जलन या सूजन का आभास भी हो सकता है. पित्त दोष की विकृति के कुछ लक्षण: चिड़चिड़ापन, खाली पेट होने पर वमन होना, जोड़ों में सूजन, शरीर में अत्यंत गर्मी का अनुभव. कफ: पृथ्वी और जल से निर्मित यह दोष भारी, ठंडा, तैलीय, घना, स्निग्ध, मधुर, भोथरा, ठोस, स्थाई पदार्थ है. यह शरीर को स्थिरता और आकार प्रदान करता है. कफ शरीर के सप्त धातुयों (रक्त, रस, माँस, मेध, मज्जा, अस्थि, शुक्र) को पुष्टि प्रदान कर इनके निर्माण में सहायता करता है. कफ के बढ़ने से शरीर में माँस, और वसा(fat) बढ़ जाती है जिससे शरीर में भारीपन और आकार में बढ़ोत्तरी हो जाती है. कफ दोष की विकृति के कुछ लक्षण: अधिक श्लेष्मा का बनना, जीव्हा पर मोटी सफेद परत, वस्तूयों के प्रति अति राग, आलस्य, प्रमाद, ज़िद्दीपन.

आयुर्वेद के अनुसार उपचार (Line of Treatment According To Ayurveda)

आयुर्वेदिक दृष्टि के अनुसार हर व्यक्ति और स्थिति के अनुसार ही व्यक्ति के रोग का निदान करना चाहिए. इसके साथ ही साथ ऋतु, काल और प्रदेश के अनुसार ही चिकित्सा को करना चाहिए. हर व्यक्ति की संरचना उसमें प्रस्तुत विकृति या दोष पर निर्भर करती है. इस अप्रतिम संरचना का जब भी असंतुलन होता है तब व्यक्ति के शरीर में रोग निर्मित होता है. आयुर्वेद के मूलभूत सिद्धांतों को समझकर हम इन रोगों को प्रारंभिक अवस्था में ही पकड़ सकते हैं तथा कुछ सरल उपायों द्वारा ही पुनः स्वस्थ को प्राप्त कर सकते हैं. आयुर्वेद के अनुसार जीवनचर्या को निर्मित कर हम रोगी होने की

स्थिति से सर्वथा मुक्त रहते हैं. Ayurveda panchkarm हम अपने संतुलित और स्वस्थ अवस्था को समझकर अपने शरीर की मूल प्रकृति को जान सकते हैं. यदि शरीर में रोग की अवस्था आ चुकी है फिर चाहे वह मध्यम अथवा तीव्र हो, उसे आयुर्वेदीय उपचार द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है. इसके साथ-साथ दैनिक जीवन को प्रकृति के साथ तालमेल बनाए रखने से स्वस्थ और रोग-मुक्त रहा जा सकता है. आयुर्वेदीय उपचार में तीनों दोषों की संतुलन हेतु विभिन्न प्रणालियों द्वारा शरीर में तंदुरुस्ती लाई जाती है. शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक कल्याण को लक्ष्य बनाकर आयुर्वेद की पद्धति में उपचार किया जाता है. इसके अनुसार रोगी के ख़ान-पान, जीवन चर्या दैनिक चर्या तथा क्रियाशीलता में सुधार लाना, औषधीय उपयोग, योग/ प्राणायाम का अभ्यास, लेपन ताडन विशेष बिंदु पर एक निश्चित अवधि और दबाव देना(एक्यूप्रेशर) विच्छेदन (एक्यूपंक्चर) पंचकर्म इत्यादि के द्वारा उपचार किया जाता है.

अनुक्रमणिका

अध्याय १

(१) आयुर्वेद =आयुर+वेद..१
(२) आयुर्वेद और भारतीय जन मानस ३
(३) भारतीय आहार विज्ञान और आधुनिक फ़ूड न्यूट्रीशन..................................६
(४) आयुर्वेद और योग..७
(५) दिन चर्या ९
(६) आदर्श दिन चर्या.. १४
(७) "व्यवस्थित दिन चर्या" १६
(८) दिन चर्या के आयुर्वेद सूत्र.. १७
(९) "ऋतु चर्या भाग १* १९
(१०) ऋतु चर्चा भाग२.. २२
(११) ऋतु चर्चा भाग 3 .... २४
(१२) ऋतु परिवर्तन.. २५
(१३) ऋतु राज वसंत.. २८
(१४) ग्रीष्म ऋतु चर्चा.. ३०
(१५) "आ गया है गर्मी का मौसम, "... ३५
(१६) गर्मी के मौसम में लाभदायक अनाज ३६
(१७) गर्मियों का शीतल पेय.. ३८
(१८) हीट स्ट्रोक, (गर्मी मेंआना या लू लगना)... ४०
(१९) वर्षा ऋतु में स्वास्थ ४६
(२०) सावन भादो मास में पथ्य अपथ्य.. ४७
(२१) डेंगू से बचाव.. ४९

अध्याय २

(२२) शरद और शीत कालीन आहार और विहार... ५२
(२३) सर्दियों के मौसम में खाये जाने वाले अनाज ५३

(२४) सर्दियों में स्वस्थ्य रहने के उपयोगी सूत्र! ५६

(२५) सर्दियों में चाय में अदरक ६०

(२६) आयुर्वेद सरल चिकित्सा ६१

(२७) भारतीय आहार विज्ञान ६६

(२८) भारतीय आहार विज्ञान ७१

(२९) *भारतीय आहार विज्ञान * ७३

(३०) आहार विज्ञान भाग-४ .... ७७

(३१) मिक्स आटा ७९

(३२) उत्तम स्वास्थ ८१

(३३) *भोजन और स्वास्थ ८४

(३४) *संतुलित भोजन (Balanced Diet) ८८

(३५) भोजन के नियम ९०

(३६) *आहार विज्ञान के महत्वपूर्ण सूत्र" ९२

(३७) दोबारा नहीं गरम करना ९९

(३८) परिष्कृत भोजन का प्रयोग कम से कम करें १०१

(३९) *स्वास्थ के सूत्र १०४

(४०) आहार विशेषज्ञों द्वारा बताया आहार निर्धारण १०७

(४१) आयुर्वेद सरल चिकित्सा १०९

(४२) चाय और काफी खाली पेट नहीं* १११

अध्याय ३

(४३) दुष्प्रचार ११२

(४४) आहार विज्ञान से स्वस्थ के सूत्र ११४

(४५) भोजन के नियम ११६

(४६) सुपरफूड ११७

(४७) आहार तंत्र* ११९

(४८) पाचनतंत्र १२३

(४९) मनुष्य शाकाहारी, या मांसाहारी १२५

(५०) आयुर्वेद सरल चिकित्सा*.. १२८
(५१) चाय और काफी खाली पेट नहीं*.. १२९
(५२) बन्दर कभी बिमार नहीं होता* १३०
(५३) आहार तंत्र की शुद्धि.. १३२
(५४) नंगें पैर चलना १३४
(५५) उपवास*शुद्धि क्रिया.. १३६
(५६) "शुद्धि क्रिया"कल्प का संकल्प"* १३९
(५७) गण्डूष-क्रिया* १४१
(५८) कुंजल क्रिया.. १४३
(५९) कुल्ला करने के लाभ १४५
(६०) पंचकर्म क्या है १४७
(६१) आहार तंत्र की शुद्धि.. १५२
(६२) जल ही जीवन है.. १५५
(६३) जल ही जीवन है.. १५६

अध्याय ४

(६४) उत्तम स्वास्थ्य हेतु * कब व कितना पियें पानी ? १५९
(६५) पानी और स्वास्थ्य* १६०
(६६) पानी और स्वास्थ्य* १६४
(६७) * उषा पान(प्रातः काल जल का सेवन).. १६७
(६८) *गरम पानी पीना है स्वास्थ्य के लिए है लाभ कारी। १६९
(६९) खाने के बाद पानी नहीं.. १७०
(७०) खाली पेट गुनगुना पानी पीने के फायदे*.. १७४
(७१) अमृत है घड़े का पानी १७६
(७२) ताम्बे के बर्तन में पानी पीने के फायदे*.. १७८
(७३) जल चिकित्सा विधान.. १८१
(७४) धातुओं के गुण और धर्म.. १८६
(७५) "तांबा(copar)".. १८८

(७६) आहार तंत्र की शुद्धि १८९
(७७) चोकर १९१
(७८) आयुर्वेद सरल चिकित्सा १९२
(७९) "गेहूं की तोंद" १९४
(८०) गेंहू से एलर्जी कारण और निदान* १९६
(८१) "Millet*(श्री धान्य)" २००
(८२) सुपर फूड सततू २१५
(८३) चावल २१९
(८४) ब्राउन राइस २२०

अध्याय ५

(८५) ब्राउन राइस उपयोगी आहार २२२
(८६) दाल है प्रोटीन का अच्छा स्रोत २२३
(८७) चना दाल* २२४
(८८) दाल अरहर(तूअर की दाल) २२६
(८९) "मसूर दाल" २२९
(९०) उड़द दाल २३२
(९१) *मोठ दाल * २३५
(९२) लोबिया २३८
(९३) कुलथी दाल २४१
(९४) आयुर्वेद सरल चिकित्सा २४२
(९५) सोयाबीन २४३
(९६) सेंधानमक २४७
(९७) नमक २४९
(९८) " तेल" २५३
(९९) तिल का तेल, आयुर्वेद सरल चिकित्सा २५८
(१००) "सरसों का तेल"" २६०
(१०१) नारियल तेल २६३

(१०२) ऐरंड तेल २६६

(१०३) मालकांगनी का तेल २६९

(१०४) रिफाइंड तेल* २७२

(१०५) मूंगफली और तेल २७६

अध्याय ६

(१०६) अख़रोट और अख़रोट का तेल २७९

(१०७) बादाम और बादाम का तेल* २८१

(१०८) जैतून का तेल २८६

(१०९) अलसी*अलसी का तेल २८९

(११०) बबूना (कैमोमाइल) चाय और तेल के लाभ और इसके साइड इफेक्ट्स* २९४

(१११) प्रमुख औषधिय तेल २९९

(११२) अभ्यंग, मर्दन, स्नेहन या तेल मालिश ३०७

(११३) देशी गाय का दूध ३१०

(११४) गाय का दूध ३१२

(११५) भारतीय और विदेशी गायA1 और A2 दूध की पौष्टिकता में अंतर ३१५

(११६) दूध और गुड ३१९

(११७) दूध में घी, तुलसी, दाल चीनी , काली मिर्च, हल्दी, सौंफ, लहसुन डालकर पीने के बेहतरीन फायदे ३२१

(११८) *दूध और ब्रह्मचर्य * ३२७

(११९) दूध के उपयोगी बाहरी प्रयोग और दूध के साथ क्या न खाएं ३३०

(१२०) *दूध से एलर्जी * ३३१

(१२१) देशी गाय का घी ३३७

(१२२) घी खाएं स्वस्थ रहें ३३९

(१२३) गाय के देशी घी के औषधीय प्रयोग ३४१

(१२४) महाघृत___ ३४३

(१२५) गर्भ काल में देशी गाय के घी के लाभ ३४५

(१२६) घीऔर दूध के शुद्ध और मिलावटी की पहचान ३४६

अध्याय ७

(१२७) दही... ३५०

(१२८) "छाछ : मट्ठा :" ३५२

(१२९) शुद्ध देशी गाय का घी एक विष्लेषण ३६६

(१३०) दही और शक्कर टोटका नहीं आयुर्वेद का विज्ञान है.................................... ३६८

(१३१) छाछ और गुड़.. ३६९

(१३२) दही... ३७१

(१३३) *गुड * ३७३

(१३४) गुड के स्वास्थ्य लाभ ३७५

(१३५) *चीनी की अपेक्षा खाने में गुड लाभदायक है?.. ३७८

(१३६) चीनी.. ३८०

(१३७) पीली चीनी ३८२

(१३८) चीनी.. ३८३

(१३९) "शहद (Honey)".. ३८४

(१४०) डायबिटीज रोगियों के लिए शहद के फायदे और नुकसान, ... ४०२

(१४१) * शहद कब नहीं खायें* ४०३

(१४२) शहद और आयुर्वेदिक औषधियां.. ४०५

अध्याय १

(१)
आयुर्वेद =आयुर+वेद

आयुर्वेद का अर्थ है आयुर का अर्थ जीवन वेद का अर्थ है विज्ञान आयुर्वेद का शाब्दिक अर्थ है जीवन का वह विज्ञान जो स्वस्थ व्याधि रहित सतत् सुलभ जीवन और स्वस्थ रहने के लिए आहार व्यवहार दिनचर्या योग और व्यायाम स्वस्थ रहने के लिए शिक्षा देता है तथा रोग होने पर प्रकृति प्रदत औषधियों द्वारा तथा मर्दन (मालिश)दबाना(एक्युप्रेशर) विच्छेदन (एक्युपंचर) प्राणायाम योग द्वारा अरोज्ञता प्रदान करता है

आयुर्वेद पूर्ण तय विज्ञान पर आधारित चिकित्सा विज्ञान है जिसके द्वारा शरीर रचना विज्ञान ऋतू काल के अनुसार पथ्य अपथ्य आहार विहार रोग और निदान तथा चिकित्सा कहने का तात्पर्य है आयुर्वेद आयुष जीवन को सुखमय करने और विस्तार देने की पद्धति है।

"आयुर्वेद का अर्थ है वह ज्ञान जिससे आयुष अथवा जीवन को विस्तार मिलता है. आयुर्वेद वह शास्त्र है जो भारत के समृद्ध औषधीय और चिकित्सीय संपदा का गोचर है. दुर्भाग्यवश हम अपनी ही धरोहर में मिले इस विज्ञान को भूलते जा रहे हैं जिसके प्रयोग से जीवन ना सिर्फ़ रोग मुक्त किया जाता है अपितु अप्रतिम रूप से स्वास्थ्य की ओर संचालित भी किया जा सकता है.

आयुर्वेद का इतिहास एवं मूलभूत सिद्धांत

आयुर्वेद प्राचीन भारत में चिकित्सा की प्रयोग की जाने वाली पद्धति है जिससे प्रकृति द्वारा प्रदत्त वनस्पतियों मिट्टी में पाते जाने वाले खनिजों मिट्टी द्वारा हवा और सूरज की गर्मी उपवास और लंघन जिसमें रोग का निवारण जड़ से किया जाता है. इस विद्या का प्रयोग भारत के ऋषि-मुनि एवं ज्ञानियों द्वारा 2000 से 5000 वर्ष पूर्व किया जाता था. यह चिकित्सा प्रणाली वास्तव में modern medicine से ग़ूढ और अधिक प्रभावशाली है क्योंकि इसमे रोग के वास्तविक कारण का निवारण किया जाता है. शरीर में स्वास्थ का निर्माण कर यह चिकित्सा प्रणाली अनियमित जीवन शैली से उत्पन्न अनेक रोगों को सफलता पूर्वक निवृत्त करती है. आयुर्वेद के अनुसार मन और शरीर दोनों आपस में जुड़े हुए हैं. मन में उत्पन्न दोषों से ही शरीर में व्याधि प्रगट होती है तथा शारीरिक रोगों के

निवारण के लिए मानसिक स्वास्थ का विशेष महत्व आयुर्वेद में निर्धारित है. ayurveda founded by seer प्राचीन काल में आयुर्वेद का विज्ञान मौखिक रूप से ही गुरु द्वारा शिष्य को दिया जाता था . ऋग्वेद में आयुर्वेद संबंधित चिकित्सा वर्णन सबसे पहले देखने को मिलता है. परंतु मूलतः आयुर्वेद अथर्ववेद का अंग है. बाद में सरल रूप देते हुए आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों को दर्शाने वाले कुछ लिखित मूलग्रंथ सुश्रुत, चरक और वागभट्ट द्वारा दिए गये हैं. इसके अलावा अन्य छोटे ग्रंथों में आयुर्वेदिक पद्धति के अनुरूप विभिन्न रोग क्षेत्रों में अनेक चिकित्सा प्रणालियों का वर्णन है. परंतु विस्मित करने वाली बात यह है कि सभी ग्रंथ और अलग प्रकार की चिकित्सा में आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों पर ही केंद्रित हैं जिन्हे रोज़मर्रा के जीवन में भी सरलता पूर्वक प्रयोग किया जा सकता है. इससे भी अधिक आश्चर्य तब होता है जब हम प्रकृति तथा संपूर्ण ब्रह्मांड में आयुर्वेद के इन्ही मूलभूत सिद्धांतों को लागू पाते हैं. यह कहना कोई अतिशयोक्ति नही की आयुर्वेद एक विस्मयकारी, रहस्यदर्शी और वैज्ञानिक विद्या है जिसका विस्तार पूरे विश्व में मिलता है.

आयुर्वेद में निहित तीन दोष

वात: वात वायु और आकाश से निर्मित तत्व है जो की रुक्ष, ठंडा, खुरदुरा, सूक्ष्म, गतिशील, पारदर्शी और सूखाने वाला द्रव्य है. यह शरीर में हो रही आंदोलन और गति-संबंधी सभी कार्यों को होने में सहयोग देता है. शरीर में रक्त का आंदोलन, तंत्रिकायों में सूचना का प्रसारण, पेरिस्टल्स्स peristalsis (मांसपेशियों की वह लयबद्ध गतिमई क्रिया जिससे विभिन्न शारीरिक कार्य होते हैं- जैसे भोजन का निगलना), मलोत्सर्ग आदि सभी कार्य वात द्वारा ही संभव हैं. यदि इस दोष में असंतुलन उत्पन्न हो जाए तो यह इनमें से किसी भी क्रिया पर असर डाल सकता है. वात दोष की विकृति के कुछ लक्षण: शरीर का हलकापन, उँची आवाज़ को सहन ना कर पाना, कब्जियत, ठंडी और गर्म वस्तूयों को ना सह पाना, नाड का खिच जाना. the three doshas पित्त: इस दोष से अग्नि और जल दोनों के ही गुण निहित हैं. यह तीक्ष्ण, गर्म, क्षारमई, चिकनाई युक्त लसलसा, पीले रंग का पदार्थ है जिस से शरीर में हो रहे प्रत्येक रूपांतरण के कार्य में सहायता मिलती है. पाचन की क्रिया को सुचारू रूप से करना, चयपचय (metabolism), इंद्रियों की संवेदनशीलता तथा ग्राहक (कुछ भी ग्रहण करना या लेना) शक्ति, ये सब पित्त द्वारा ही किया जाता है. पित्त में उत्पन्न दोष से इन अब कार्यों में तीक्ष्णता अथवा अवरोध उत्पन्न हो सकता है. इससे जलन या सूजन का आभास भी हो सकता है. पित्त दोष की विकृति के कुछ लक्षण: चिड़चिड़ापन, खाली पेट होने पर वमन होना, जोड़ों में सूजन, शरीर में अत्यंत गर्मी का अनुभव. कफ: पृथ्वी और जल से निर्मित यह दोष भारी, ठंडा, तैलीय, घना, स्निग्ध, मधुर, भोथरा, ठोस, स्थाई पदार्थ है. यह शरीर को स्थिरता और आकार प्रदान करता है. कफ शरीर के सप्त धातुयों (रक्त, रस, माँस, मेध, मज्जा, अस्थि, शुक्र) को पुष्टि प्रदान कर इनके निर्माण में सहायता करता है. कफ के बढ़ने से शरीर में माँस, और वसा(fat)

बढ़ जाती है जिससे शरीर में भारीपन और आकार में बढ़ोत्तरी हो जाती है. कफ दोष की विकृति के कुछ लक्षण: अधिक श्लेष्मा का बनना, जीव्हा पर मोटी सफेद परत, वस्तूयों के प्रति अति राग, आलस्य, प्रमाद, ज़िद्दीपन.

आयुर्वेद के अनुसार उपचार (Line of Treatment According To Ayurveda)

आयुर्वेदिक दृष्टि के अनुसार हर व्यक्ति और स्थिति के अनुसार ही व्यक्ति के रोग का निदान करना चाहिए. इसके साथ ही साथ ऋतु, काल और प्रदेश के अनुसार ही चिकित्सा को करना चाहिए. हर व्यक्ति की संरचना उसमें प्रस्तुत विकृति या दोष पर निर्भर करती है. इस अप्रतिम संरचना का जब भी असंतुलन होता है तब व्यक्ति के शरीर में रोग निर्मित होता है. आयुर्वेद के मूलभूत सिद्धांतों को समझकर हम इन रोगों को प्रारंभिक अवस्था में ही पकड़ सकते हैं तथा कुछ सरल उपायों द्वारा ही पुनः स्वस्थ को प्राप्त कर सकते हैं. आयुर्वेद के अनुसार जीवनचर्या को निर्मित कर हम रोगी होने की स्थिति से सर्वथा मुक्त रहते हैं. Ayurveda panchkarm हम अपने संतुलित और स्वस्थ अवस्था को समझकर अपने शरीर की मूल प्रकृति को जान सकते हैं. यदि शरीर में रोग की अवस्था आ चुकी है फिर चाहे वह मध्यम अथवा तीव्र हो, उसे आयुर्वेदीय उपचार द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है. इसके साथ-साथ दैनिक जीवन को प्रकृति के साथ तालमेल बनाए रखने से स्वस्थ और रोग-मुक्त रहा जा सकता है. आयुर्वेदीय उपचार में तीनों दोषों की संतुलन हेतु विभिन्न प्रणालियों द्वारा शरीर में तंदुरुस्ती लाई जाती है. शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक कल्याण को लक्ष्य बनाकर आयुर्वेद की पद्धति में उपचार किया जाता है. इसके अनुसार रोगी के ख़ान-पान, जीवन चर्या तथा क्रियाशीलता में सुधार लाना, औषधीय उपयोग, पथ्य और परहेज़ विरुद्ध आहार विच्छेदन (एक्यूपंक्चर) ताड़न(एक्यूप्रेशर)व्यायाम योग/ प्राणायाम का अभ्यास, पंचकर्म इत्यादि के द्वारा उपचार किया जाता है.

(२)
आयुर्वेद और भारतीय जन मानस

भारतीय संस्कृति व चिकित्सा पद्धति में आयुर्वेद का महत्व और उपयोगिता।

भारतीय जन मानस आयुर्वेद का उपयोग हजारों वर्षो से करता आ रहा है आयुर्वेद की जड़ें भारतीय समाज में इतनी गहरी हैं आप जहां 10, व्यक्ति हो वहां किसी रोग की चर्चा करके देखये वहां उपस्थित 10, व्यक्ति उस रोग के 10, उपचार तुरंत आप को बता देंगे सरकारों ने आयुर्वेद की उपेक्षा

की है आयुर्वेद यदि जीवित है तो भारतीय जन-मानस के मानस पटल में लोकाचार में आपमें और मुझे में।

यह कहा गया है कि "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनं'। इसका अर्थ यह है कि आयुर्वेद मौजूदा बीमारियों का इलाज करने के अलावा शरीर के समग्र स्वास्थ्य की भी रक्षा करता है। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि आयुर्वेद रोग के उपचार के साथ साथ स्वास्थ रक्षा अनुसाशनात्मक जीवनशैली योग पथ्य अपथ्य ताडन दाबन लेपन मालिश की बात करता है। यदि कोई वैद्य के पास जाता है तो उसे न केवल औषधि दी जाती है बल्कि कुछ मंत्र भी दिया जाता है सुबह सबसे पहले रात में तांबें के पात्र रक्खा आधा से एक लीटर जल अवश्य पियें साम के खाने के बाद कम से कम 400कदम अवश्य चलें जैसे- भोजन करें आराम से, सब चिंता को मार।

चबा-चबा कर खाइए, वैद्य न आवे द्वार।

इसका तात्पर्य यह है कि बिना किसी तनाव के भोजन का आनंद लें। भोजन के हरेक कौर का आनंद लें और उसे धैर्यपूर्वक चबाएं। ऐसा करने से आपको फिर कभी वैद्यराज को घर नहीं बुलाना पड़ेगा यानी आप निरोग बने रहेंगे।"

सोलहवीं शताब्दी में आंध्रप्रदेश के आचार्य बल्लभाचार्य द्वारा तेलुगू पुस्तक वैद्यचिन्तामणि का आयुर्वेद में विशिष्ट स्थान है। यह ग्रन्थ छब्बीस भागों में विभक्त है। मंगलाचारण के बाद पंच निदान के साथ-साथ अष्ट स्थान परीक्षा का विवरण है जिसमें पहले नाड़ी परीक्षा है। नाड़ी का जितना विस्तार से वर्णन यहां मिलता है उतना अन्य किसी प्राचीन ग्रन्थ में शायद नहीं मिलता। हाथ के साथ-साथ पाँव के मूल नाड़ी परीक्षा, स्त्रियों के बायें तथा पुरूषों के दांये हाथ की नाड़ी परीक्षा का विधान बताया गया है। प्रत्येक रोग की चिकित्सा के लिए चूर्ण, काषाय, वटी, अवलेह, घृत, तेल, अर्जन तथा धूप का उल्लेख है। ग्रन्थ के तेइस भागों में विभिन्न प्रकार के रोगों को वर्णन है व क्षय रोग के उपचार का विस्तृत उल्लेख मिलता है।

ब्रिटिश राज ने आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति को अवैज्ञानिक, रहस्यमयी और केवल एक धार्मिक विश्वास माना। इसके विपरीत अंग्रेजों ने एलोपैथी को राज्य का संरक्षण प्रदान किया। परिणामस्वरूप आयुर्वैदिक चिकित्सा पद्धति को नष्ट करने का प्रयास भी किया गया। इसके परिणामस्वरूप अनेकों महान आयुर्वेदिक ग्रन्थ, वैद्य और प्रक्रियाएँ दबकर रह गयीं। आयुर्वेद उन ग्रामीण क्षेत्रों में जीवित रहा जो 'आधुनिक सभ्यता' की पहुँच से दूर थे। वर्ष 1835 में कलकत्ता मेडिकल कॉलेज में आयुर्वेद के शिक्षण कार्य को निलंबित कर दिया गया था। हालाँकि औपनिवेशिक शासन के दौरान कई प्राच्यविदों ने वैदिक ग्रंथों को पुनर्प्राप्त करके आयुर्वेद को अप्रत्यक्ष रूप से लाभान्वित भी किया। प्राच्यविदों ने आयुर्वेद को पुनर्जीवित करने में बड़ा योगदान दिया था। इसके बारे में भ्रांतियां फैलाई

गई व एक षड्यंत्र के अनुसार इस महत्वपूर्ण ज्ञान को आम भारतीयों की जीवन स्वास्थ्य संस्कृति से अलग कर दिया गया।

अंग्रेजी उपनिवेश के विरुद्ध भारत का संघर्ष जब 'नवजागरण' का रूप ले रहा था तब उसकी एक लड़ाई चिकित्सा के क्षेत्र में भी लड़ी जा रही थी। इसे 'आयुर्वेदिक राष्ट्रवाद' भी कह सकते हैं। यह पुनरुत्थान अनेक रूपों में प्रकट हुआ। पाश्चात्य चिकित्सकीय ढांचे का उपयोग कर आयुर्वेद अपने को बदल रहा था। इस विषय पर कार्य करने वाले विद्वान डैविड आर्नोल्ड के अनुसार आयुर्वेद के मूल संस्कृत ग्रंथों के अंग्रेजी अनुवाद ने इस आंदोलन को शास्त्रीय वैधता प्रदान की और उसे विशाल समुदाय तक पहुंचाया, वहीं प्रभावकारी सांस्थानिक ढांचों में से एक का अनुसरण करते हुए आयुर्वेद ने औषधालयों की स्थापना करते हुए अपनी जड़े मजबूत की।

'आयुर्वेद: पंचमो वेद:' आयुर्वेद को पाँचवे वेद का स्थान दिया गया है। आयुर्वेद एक काढ़ा, दवाई अथवा केवल वटी-गुटी का शास्त्र नहीं है। ये जीवन से जुड़ा हुआ, सूक्ष्मतम ज्ञान से निहित शास्त्र है। इसमें जीवन की प्रत्येक पक्ष को सूक्ष्मता से देखा गया है, प्रत्येक व्याधि का समाधान दिया गया है। चाहे प्रमाणिकता हो, चाहे जीवन के अछूते पक्ष हों, सबकी बात आयुर्वेद में करी गयी है, इसीलिए चरक मुनि ने कहा है 'आयुर्वेदो अमृतानाम्'। शायद ही किसी अन्य चिकित्सा पद्धति की पुस्तकें पूर्ण ज्ञान को उपलब्ध होने के बाद कही गयीं।

आयुर्वेद शास्त्र धन कमाने के लिए नहीं है, किसी कामार्थ नहीं है, ये पेट भरने के लिए भी नहीं है। इसका हेतु है कि अनेक प्रकार के जीव जंतु का कल्याण हो जाए, मनुष्य स्वस्थ रह सके, रोगों से बच सके और जो रोग हो गए हैं उनका निदान कर सके। इसलिए रोगों से बचने के लिए क्या क्या आवश्यक है, ये सारा ज्ञान आयुर्वेद में है।

स्वंतत्रता के बाद हमारे देश में आयुर्वेद चिकित्सा महाविद्यालय खोलें गए, लेकिन वे भवन निर्माण तक ही सीमित रह गए। आयुर्वेद में शोध को सरकारों ने कोई महत्व नहीं दिया। हमारे प्राचीन शास्त्र आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति के गुणसूत्रों से भरें हुए हैं लेकिन इन्हें आम जनमानस के बीच लाने में कोई सार्थक प्रयास नहीं हुआ है। वर्तमान सरकार ने आयुष मंत्रालय जरूर बना दिया है लेकिन इसमें इस ओर कितना काम हो रहा है यह चिंतन व चर्चा का विषय है।

हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि पारंपरिक और आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों को लेकर बहस बहुत पुरानी है। बजाए इसके कि एक-दूसरे को कमतर साबित करने का प्रयास हो, कोशिश इस बात की होनी चाहिए कि सब साथ मिल कर काम करें ताकि बहुमूल्य मानव जीवन की रक्षा हो सके। अंतत: चिकित्सा का उद्देश्य भी तो यही है मानव स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी होने पर चिकित्सा करना अरोज्ञ प्रदान करना।

(३)

भारतीय आहार विज्ञान और आधुनिक फ़ूड न्यूट्रीशन

भारतीय (आयुर्वेद) बनाम आधुनिक (फ़ूड, न्यूट्रीशन) का तुलनात्मक अध्ययन

*कहते हैं कि भोजन की खोज भारत में हुई है , पश्चिमी देशों में तो भोजन है ही नहीं केवल पेट भरने मात्र का साधन है। यहां सैकड़ो -हजारों व्यजन ऋतुओं व त्योहारों के अनुरूप हैं।भारत में एक ही फल, सब्ज़ियों की सैकड़ों प्रजातियां पायी जाती है। जैसे आम की 500 प्रजातियां , धान की 400 प्रजातियां , गेहूं की सैकड़ों प्रजातियां , आलू की 25 प्रजातियां , और सब ऋतुओं के अनुसार प्रयोग की जाती थी। किस प्रवृति के लोगों को क्या खाना है , किस मौसम में क्या खाना है सब कुछ परंपरागत तरीके से भारत में होता था।

*भारत में छह ऋतुएँ है , और ऋतुओं के अनुरूप भारतीय त्यौहार है , इन त्योहारों का हमारे भोजन से बड़ा गहरा संबंध है , हर त्योहार पर मिठाई , बचपन से लेकर आज तक त्योहारों पर बहुत मिठाई खाने को मिलती है लेकिन कुछ सालों से आज लोग त्योहारों पर मिठाई की बजाय नमकीन देना पसंद करते है , उन्हें लगता है मिठाई जैसे अछूत है , यह तो गरीब और मजदूरों के लिए है। लेकिन उन्हें यह ज्ञात नहीं कि मिठाई से ज्यादा नमक नुकसान करता है। खुद तो बिगड़े हुए हैं ही अपने बच्चों को और ज्यादा बिगाड़ रहे हैं।

*हमने बचपन में सामान के लिए मिले पैसे बचाकर मिठाई खाने के लिए मार खायी है लेकिन आज बच्चे नमकीन चुराकर खाने के लिए मार खा रहे हैं।

*वर्तमान शिक्षा पद्धति द्वारा फ़ूड एंड न्यूट्रीशन के नाम से लोगों को पौष्टिकता के बारे में जागरूक किया जा रहा है और आयुर्वेद हज़ारों वर्षो से जन सामान्य को पौष्टिकता और साथ ही साथ उस भोजन का हमारे भविष्य और आज के सम्पूर्ण स्वास्थ्य पर असर को बताता आया है।

*आज अंडे को सबसे अधिक पौष्टिक मानकर खाने की सलाह विज्ञान की पुस्तक में बच्चों को दी जाती है, पर इस बात पर ध्यान नहीं दिया जाता कि ये अंडे बनने कैसे हैं यह बच्चों को क्यों नही सिखाया जाता है ? और इसका कितना गलत असर हमारे शरीर पर गलत पड़ता है ?

*विज्ञान की किताबों में चिकन मटन को प्रोटीन का सोर्स बताया जाता है। जबकि यह किसी जीव की हिंसा कर प्राप्त होते है। इसका हमारे भविष्य पर बहुत बुरा असर होता है , क्योंकि यह हमारे बुरे कर्मों को बढाता है। साथ ही ऐसे अन्न का असर हमारे वर्तमान पर भी बहुत बुरा होता है क्योंकि

इससे अनेक बीमारियाँ होती है। हिंसा से प्राप्त भोजन हमारे अन्दर अनेक विकार उत्पन्न करता है ऐसी बातें बच्चों को नहीं सिखाई जाती हैं।

*इसी तरह भोजन की तासीर को जाने बिना किसी भी रोगी को कुछ भी खाने को दिया जाता है। सर्जरी के बाद पेशंट को छोले खिला दिए जाते है।

आज का विज्ञान सिर्फ शरीर को पुष्ट करने पर ध्यान देता है , जबकि आयुर्वेद ओजस के माध्यम से हमारे तेज कांति आरोग्यता पोषटिकता षोषण को भी बढाने पर ध्यान देता है।

*आज का विज्ञान खाने के ऋतु और समय से सम्बन्ध को नकारता है। जबकि आयुर्वेद में हर भोजन के साथ उसके खाने का समय और ऋतु का भी वर्णन है। इसका पालन करने से व्यक्ति बीमार पडेगा ही नहीं।

*आज के विज्ञान में भोजन बनाने के तरीकों पर ध्यान नहीं दिया जाता और अक्सर विरुद्ध आहार को सही माना जाता है , जैसे- सूप में दूध मिलाना।

*जबकि आयुर्वेद के नियम आहार विज्ञान को अपनाने से बिमारी पास भी नहीं आएगी।

*आज का विज्ञान घी से दूर रहने की सलाह देता है और रिफाइंड तेलों पर जोर देता है. जबकि आयुर्वेद में घी और कच्ची घानी के तेलों का सेवन ज़रूरी बताया गया है।

कहते हैं जिसने अपने भोजन को पहचान लिया वह वीमार पड़ेगा ही नहीं, इसलिए भोजन को स्वाद के लिए नहीं अपितु तृप्ति के लिए कीजिए।

*कहने का तात्पर्य यह है आप की खाने की थाली में रक्खे खाद्य पदार्थ जो ऋतु अनुसार हों और एक दुसरे का विरुद्ध ना हो स्वास्थ् के लिए हित कारी हो ऋतु सम्मत हो मर्यादित हो आपके स्वास्थ्य और निरोगी जीवन की गारंटी है।

(४)

आयुर्वेद और योग

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*आयुर्वेद केवल रोगों की चिकित्सा ही नहीं करता वह शारीरिक और मानसिक विकास पर भी जोर देता है

योग प्राणायाम तथा विभिन्न शारीरिक क्रियाएं आहार विज्ञान दैनिक दिनचर्या भीआयुर्वेद की वैकल्पिक चिकित्सा के ही अंग है।

मानव मस्तिष्क और शारीरिक शक्ति चुस्ती फुर्ती को सतत अभ्यास और शारीरिक तथा मानसिक गति विधि और योग अभ्यास प्राणायाम विभिन्न शारीरिक गतिविधियों (एक्सरसाइज)द्वारा बढ़ाया जा सकता है इस लिये प्र य बन्धु बच्चों तथा किशोरों के सरवांगीय विकाश के लिये बोद्धिक और शारीरिक क्रियाओं के लिए प्रेरित करें किसी भी कार्य को बार बार करनै से व्यक्ति को उस कार्य में दक्षता प्राप्त हो जाती है तभी तो कहा है।

करत करत अभ्यास के जडमत होत सुजान।

पत्थर आवत जात से सिल पर पडत निशान।।

माध्वाचार्य वैध चिंतामणी में लिखते हैं और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी यही कहता मानव मस्तिष्क के मुख्य भाग को प्रमस्तिष्क कहा जाता है। यह मस्तिष्क का सबसे ऊपरी हिस्सा होता है, जो खोपड़ी के ठीक नीचे पाया जाता है। इसमें करोड़ों – अरबों न्यूरोंस होते है। न्यूरोंस की संख्या ही मनुष्य के बुद्धिमान और बुद्धिहीन होने का निर्धारण करती है। शरीर की ताकत का अनुमान खून की क्रियाशीलता से लगाया जाता है और मस्तिष्क की बुद्धिमत्ता का अनुमान न्यूरोंस की संख्या क्रियाशीलता से लगाया जाता है।

जिनके खून में उबाल -तेजी-(फुर्ती)नहीं होती, क्रियाशीलता नहीं होती, वह लोग अक्सर आलसी और डरपोक किस्म के पाए जाते है। किसी का शक्तिशाली और बुद्धिमान होना उसके अपने हाथ में है। चाहे तो अपने खून और न्यूरोंस को क्रियाशील बनाकर वीर, साहसी और बुद्धिमान बने या फिर डरपोक, मुर्ख और आलसी ही बने रहे व्यायाम करने से शरीर बलिष्ठ होता है योग और प्राणायाम करने से रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है मस्तिष्क की एकाग्रता बढ़ती है ।

सनातन वांग्मय केअथर्ववेद के विद्वान ऋषि का कहना है

मस्तिष्क और मानव शरीर एक चाकू की तरह है चाकू या तलवार को जितना पत्थर पर रगडो उतनी धार तेज और मारक हो जाती है शरीर को एक्सरसाइज योग अभ्यास पोष्टिक आहार वैदिक दिनचर्या द्वारा बलिष्ठ और निरोग बनाया जा सकता है निरंतर अभ्यास से मस्तिष्क की रचनात्मकता कौशल को बढ़ाया जा सकता है वृद्ध अवस्था में शतरंज खेलने वालों को अल्जाइमर या मोनो भ्रंस रोग नहीं होता।

इसी प्रकार मस्तिष्क को योग मस्तिष्क गत एक्सरसाइज से बोद्धिक विकास निर्णय लेने की क्षमता याद दास्त और किसी भी क्षेत्र में दक्षता को विकसित किया जा सकता है।

(५)

दिन चर्या

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*संस्कृत में दैनिक कार्यकम को दिनचर्या कहते हैं| दिन का अर्थ है दिन का समय और चर्या का अर्थ है उसका पालन करना या उसके निकट रहना| दिनचर्या आदर्श दैनिक कार्यक्रम है जो प्रकृति के चक्र का ध्यान रखती है| आयुर्वेद प्रातः काल के समय पर केंद्रित होता है क्योंकि वह पूरे दिन को नियमित करने में महत्वपूर्ण है|

*आयुर्वेद यह मानता है कि दिनचर्या शरीर और मन का अनुशासन है और इससे प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है और मल पदार्थो से शरीर शुद्ध होता है| सरल स्वस्थ दिनचर्या से शरीर और मन शुद्ध होते हैं, दोष संतुलित होते हैं, प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है और दिन की शरुआत ताज़गी और पुनार्युवन से होती है|

*प्रातः काल में सरल दिनचर्या का पालन करने से आप की दिन की शुरुआत आनंदमय होती है| आपकी सुबह ताज़गीमय होने के लिये यह मार्गदर्शिका है |

*ब्रह्म मुहूर्त।

*सूर्योदय से डेढ़ घंटे पूर्व के काल को ब्रह्म मुहूर्त या ब्रह्म काल कहते हैं इस समय उठने से आप सूर्य की लय के साथ समकालिक हो सकते हैं | आयुर्वेद ब्रह्म मुहूर्त की अनुशंसा करता है जिसका अर्थ है ब्रह्म का समय या शुद्ध चेतना या शुभ और प्रातः काल के इस समय उठना सर्वश्रेष्ठ माना गया है|

*सूर्योदय से देड घंटे पूर्व वातावरण में विशाल ऊर्जा की गति भर जाती है और रात्रि में ओस के पढ़ने से वायु शुद्ध हो जाती है शहरी क्षेत्रों में जहां वायु प्रदुषण अधिक है वहां दिन की अपेक्षा कम प्रदुषित रहती है | फिर सूर्योदय के आधे घंटे पूर्व दूसरी ऊर्जा की धूम वातावरण में भोर करती है| आशा, प्रेरणा और शांति इस समय प्रकट होती है| यह समय ब्रह्म ज्ञान (ध्यान और स्वाध्याय), सर्वोच्च ज्ञान और शाश्वत सुख प्राप्त करने के लिये सर्वश्रेष्ठ माना जाता है| इस समय वातावरण शुद्ध, शांत और सुखदायक होता है और निद्रा के उपरांत मन में ताज़गी होती है|

*इस समय ध्यान करने से मानसिक कृत्य में सुधार होता है| यह सत्वगुण बढ़ाने में सहायक है और रजोगुण और तमोगुण से मिलने वाली मानसिक चिडचिडाहट या अति सक्रियता और सुस्ती से निदान देता है।

(मेरे पास बहुत व्यक्ति 35से 45, वर्ष आयु वर्ग के सलाह के लिए आते हैं जिनका बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ा होता LDL 63.0 -129 .जो सामान्य मानक के सापेक्ष 200या इससे भी अधिक होगया हैऔर टोटल कोलेस्ट्रॉल सामान्य मानक 4.97के सापेक्ष 7.0तक हो गया है ह्रदय गति ठीक है वजन अधिक है दिन चर्या अव्यवस्थित है शारीरिक श्रम शुन्य है ऐसी का प्रयोग अधिक करते हैं बात करने पर बताते हैं हमारे पास समय नहीं है आज के व्यक्ति कि सोच विडंबना देखिए जिस जीवन को सुखमय बनाने के लिए व्यक्ति मेहनत कररहा है उस शरीर के स्वस्थ रखने के लिए उसके पास समय नहीं है मेरी उन्हें सलाह होती है सुखी जीवन की कल्पना बिना स्वस्थ शरीर के बेमानी है इसलिए अपनी व्यस्त दिनचर्या से कुछ समय अपने शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी अवश्य निकालें वह प्रांत सूरज निकलने से डेढ़ घंटा पूर्व अपना बिस्तर छोड़ दें और ठंडे पानीजो साम को तांबे के पात्र में भरकर रखा था पीलें उसके बाद शौच आदि से निवृत होकर सड़क पर या पास में कोई पार्क हो वहां पैदल कमसे कम 8से10किलो मीटर चलें चलने की गती10-12मीनट में 2किलो मीटर हो या गती इतना हो जो पसीना निकल जाते इससे कैलोरी बर्न होंगी LDLका स्तर घटेगा ह्रदय फेफड़े यकृत गुर्दे को शक्ति मिलती है हाजमा ठीक र था है कुछ दिन के अभ्यास के बाद आप स्वयं महसूस करने लगोगे वजन घटने लगा है अनावश्यक चर्बी पिघलने लगी है शरीर की चुस्ती फुर्ती लौट आती है आज के समय में जब शारीरीक मेहनत तक होगयी है आवश्यक है अपने लिए शरीर को स्वस्थ और चुस्त दुरुस्त रखने के लिए शारीरिक गतिविधियों को वढाना वह भी पैदल चलनाआज के समय में यह व्यायाम का बेतर विकल्प है यदि आप ऐसा नहीं कर रहे हैं तब आप का सुखमय जीवन के लिए किते गये सभी प्रयास बे मायने और निरर्थक ही है पौराणिक कहावत भी है पहला सुख निरोगी काया दूसरा सुख घर में हो माता तीसरा सुख पुत्र आज्ञाकारी चौथा सुख सहयोगी नारी(पत्नी) सुख की अनुभूति बिना शरीर को स्वस्थ रक्खे होही नहीं सकती मेरे सुझाव को मान कर हजारों व्यक्तियों ने अपने जीवन को स्वस्थ होकर ह्रदय रोग और निर्थक दवाओं के सेवन से निजात पाली |)

*श्वास की शक्ति |Power of Breath

*यह देखे कि कौनसी नासिका से श्वास का प्रवाह अधिक है| आयुर्वेद के अनुसार दाहिनी नासिका सूर्य पित्त है और बाईं नासिका चंद्र पित्त है| मस्तिष्क का दाहिना भाग रचनात्मक कार्यों को नियंत्रित करता है और बायां हिस्सा तार्किक और मौखिक कृत्यों को नियंत्रित करता है| शोध के अनुसार

जब कोई बाईं नासिका से श्वास लेता है तो मस्तिष्क का दाहिना भाग अधिक हावी होता है और इसका विपरीत भी|

*सकारात्मक तरंगे |Positive Vibrations

प्राचीन परंपरा का पालन करते हुये अपने हथेली की रेखाओं को देखे और धन, ज्ञान और शक्ति की देवियों को याद करे| उंगलियों के ऊपर के भाग को अंगूठे से गोलाकार सुखदायक लय में घिसे – दाहिना दक्षिणावर्त गोलाकार और बायां वामावर्त गोलाकार लय में| हथेली को उंगली के ऊपर के भाग से घिसे और दाहिनी कलाई को दक्षिणावर्त लय में घुमाये और बायीं कलाई को वामावर्त लय में घुमाये| शरीर के जिस भाग में श्वास का प्रवाह अधिक हो पहले उस भाग की हथेली को चूमे और फिर दूसरी हथेली को चूमे| (चुंबन ऊर्जा प्रदान करती है| अपनी हथेली को चूमने से आप अपने सबसे प्रभावकारी शस्त्र आत्म अभिव्यक्ति को उत्तम कंपन प्रदान करते हैं|) अपने दोनों हाथों को घिसे फिर दोनों हथेली को धीरे धीरे चेहरे, सिर, कंधे, हाथ और पैरों की ओर ले जाये जिससे ऊर्जा का एक कवच निर्मित हो जाता है और पूरे दिन नकारात्मक प्रभाव से संरक्षण मिलता है|

*रक्षा मंत्र |Protection Mantra

*रक्षा मंत्र का मंत्रोचारण करे जो इस सरल लेकिन प्रभावकारी सुबह की दिनचर्या का हिस्सा है| मंत्रोचारण के उपरांत कुछ क्षण शांत और खाली मन के साथ बैठे|

*कर अग्रे वसते लक्ष्मी

(हाथों के आगे भाग में अर्थात उंगली के ऊपर के भाग में धन की देवी लक्ष्मीजी का वास होता है|)

*कर मध्ये च सरस्वती

(हाथ में मध्य भाग में अर्थात हथेलियों में कला और ज्ञान की देवी सरस्वती का वास होता है|)

*कर मुले वसते गोविंदम

(हाथ के आखिर के भाग में अर्थात मूल या कलाई में भगवान श्रीकृष्ण का वास होता है|)

*प्रभाते शुभ कर दर्शनम

(सुबह हाथों को देखना शुभ होता है|)

*सकारात्मक कदम |Positive Step

बिस्तर छोड़ते समय नासिका के जिस भाग में श्वास का प्रवाह तेज या हावी हो उस भाग के पैर को जमीन पर पहले रखे|

*सफाई |Clean Up

*ठंडे पानी से कुल्ला कर ले| जल विद्युत कंडक्टर होता है और संवेदनशील ऊतकों में कभी भी जलन पैदा नहीं कर सकता| ठंडे पानी से हाथ, चेहरा , मुंह और आँखों को धो ले| नाक, दांत और जीभ को साफ कर ले|

*ध्यान और व्यायाम |Meditate and Exercise

*विश्राम से – प्राणायाम तब तक करे जब तक दोनों नासिकाओं से श्वास बराबरी से प्रवाहित होना शुरू हो जाये| अपनी ऊर्जा को हृदय के चक्र या तीसरी आँख की ओर केंद्रित करके ध्यान करे| छोटी और धीमी गति से सुबह की ताज़ी हवा में चले|अपने आप को सरल और सुखदायक दृश्यों में घेर ले खास तौर सफेद वस्तुओं जैसे ताज़े और सुगंधदार फूल जिनके सूक्ष्म रंग हो|

*व्यायाम या शारीरक कसरत में सामान्यता कुछ योग मुद्रायें होती है जैसे सूर्यनमस्कार और श्वास प्रक्रियायें जैसे नाड़ीशोधन प्राणायाम| लेकिन इसमें सैर करना और तैरना भी सम्मलित हो सकता है| सुबह के व्यायाम से शरीर और मन की अकर्मण्यता समाप्त होती है, पाचन अग्नि मजबूत होती है, वसा में कमी आती है| आपके शरीर में अच्छे प्राण की वृद्धि हो जाने से आपको हल्केपन और आनंद की अनुभूति होती है| घोर परिश्रम वाले व्यायाम की तुलना में आपकी १/४ या १/२ क्षमता के अनुसार ही व्यायाम करने की अनुशंसा की जाती है|

*अपने आप की देखरेख करे |Pamper Yourself

*अपने शरीर की तिल के तेल से मालिश करे (अभ्यंग)| खोपड़ी, कनपटी, हाथ और पैर की २-३ मिनिट की मालिश पर्याप्त है|

*ठीक से स्नान करे |Bathe Right

*ऐसे पानी से स्नान करे जो न तो ज्यादा गर्म या ठंडा हो।

* बाल आहार कलेवा (नास्ता)सुबह का नाश्ता यह तय करता है की आपकी पूरे दिन मनो स्थिति क्या रहने वाली है सुबह खाली पेट कुछ चीजें नहीं खानी चाहिएं

*1केला खाली पेट केला खाने से शरीर में मैग्निशियम का स्तर बढ़ जाता है जो हृदय को सही से काम करने को प्रभावित करता है ।

*2, मिर्च मसाले दार आहार खाली पेट खाने से एसिड बढ़ता है और आमाशय में जलन होने लगती है

*3 , खट्टे फल खट्टे फलों में फ्रूट एसिड फाइबर शुक्रोज होता है जो पाचनशक्ति को मंद करताहै।

*4, चाय या काफी में कैफ़ीन होता है जो खाली पेट लेने से हाइड्रोक्लोरिक अम्ल बढ़ता है।

*5, मिठाइयां और चाकलेट खाली पेट खाने से एसिडिटी होती है

*6, शराब खाली पेट पीने से लीवर किड़नी डिजीज होता है।

*7, साफटडरिंकक खाली पेट कभी नालें जान लेवा हो सकती है

*8, लीची अभी पिछले वर्ष बिहार में बच्चों की मौत हुई थी जांच में पता चला जिन बच्चों ने खाली पेट लीची खाई थी उन की मौत हुई रात में पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड बनता है जिस के साथ मिलकर लीची विष बनाती है।

*9, खाली पेट दही नहीं खानी चाहिए खाली पेट जो पेट में जो हाइड्रोक्लोरिक एसिड बनता है वह दही के गुड बैक्टीरिया को नष्ट कर देता है इसलिए ख़ाली पेट दही खाने का कोई मतलब नहीं।

*10 हरी सब्जियों का, सलाद हरी सब्जियों में एमिनो एसिड होता है जो ख़ाली पेट पेट में बन रहे हाइड्रोक्लोरिक एसिड में मिल कर ब्लड यूरिया को बढ़ाते हैं।

*क्या खायें अंकुरित अनाज हर्बल चाय भिगे चने ग्रीन टी मिटे फल फिका दुध छाछ एक चम्मच शहद नमक अजवायन की गेहूं चना जौ मिली रोटी

*दोपहर का समय |Noon - Time

*दोपहर का भोजन १२ से १ बजे के बीच करना चाहिये क्योंकि यह समय उस उच्च समय से मेल खाता जो पाचन के लिये जिम्मेदार है| आयुर्वेद पूरे दिन में दोपहर के भोजन को सबसे भारी होने की अनुशंसा करता है| भोजन के उपरांत थोड़े देर चलना अच्छा होता है जिससे भोजन के पाचन में सहायता मिलती है| हल्की नींद का अलावा नींद को टालना चाहिये क्योंकि आयुर्वेद में दिन में सोना प्रतिबंधित है|

*संध्या का समय |Twilight - Zone

*दिन और रात के संतुलन के लिये यह विशेष समय है| यह समय शाम की प्रार्थना और ध्यान के लिये होता है|

रात्रि का भोजन |Dinner

*रात्रि का भोजन शाम को ६-७ बजे करना चाहिये| यह दोपहर के भोजन से हल्का होना चाहिये| रात्रि का भोजन सोने से करीब तीन घंटे पहले लेना चाहिये जिससे भोजन के पाचन के लिये पर्याप्त

समय मिल सके| रात्रि के भोजन के तुरंत बाद भारी पेट से साथ सोने को टालना चाहिये| भोजन के बाद १०-१५ मिनिट चलने से पाचन में सहायता मिलती है|

*सोने का समय |Bedtime

*रात्रि १०.३० बजे तक सो जाने का सबसे आदर्श समय है| तंत्र को शांत करने के लिये, सोने से पहले पैर गुनगुने पानी से धुल कर साफ़ सूती कपडे से पोंछ कर पैर के तलवे की सरसों के तेल से मालिश की जा सकती है|

(६)

आदर्श दिन चर्या

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

आदर्श दिनचर्याअपनाकर देखिए, बीमारियों से कोसों दूर रहेगा आपका शरीर !

अगर हमारे शरीर को स्वस्थ रखना है तो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाना बहुत जरूरी है ताकि वो हमारे शरीर पर हमला करने वाले बैक्टीरिया से लड़ सके. यहां जानिए ऐसे कुछ आयुर्वेदिक नियम जिनको फॉलो करने से इम्यून सिस्टम बूस्ट होता है और शरीर हेल्दी रहता है*

दवा सिर्फ बोतलों और गोलियों में नहीं होती।

व्यायाम दवा है।

सुबह की सैर दवा है।

उपवास दवा है।

गहरी नींद भी दवा है।

प्राकृतिक चिकित्सा दवा है।

नियमित योग करना दवा है।

सकारात्मकता दवा है।

हमेशा खुश रहना दवा है।

हंसी और हास्य भी दवा है।

यज्ञ भी दवा है सभी तो हैं आदर्श दिन चर्या का हिस्सा और स्वस्थ रहने के बहूमूलय सूत्र।

हमेशा कहा जाता है कि खुश रहा करो, ये सिर्फ एक वाक्य नहीं है, इसके वास्तव में कई मायने हैं. जो लोग खुश रहते हैं और खुलकर हंसते हैं, उनके शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति सही ढंग से होती है. इससे उनका इम्यून सिस्टम तो बेहतर होता ही है, इसके अलावा हृदय, फेफड़े और मांसपेशियां उत्तेजित होते हैं. मस्तिष्क से एंडोर्फिन हार्मोन निकलते हैं, जिससे तनाव कम होता है और तनाव की वजह से होने वाली तमाम समस्याओं से बचाव होता है. इसलिए खुलकर हंसने की आदत डालें.

हमें बचपन में सिखाया गया है कि खाना खाते समय बोलना नहीं चाहिए. लेकिन हम इस नियम को मानते नहीं. आयुर्वेद के मुताबिक शांति से भोजन करने से हम न सिर्फ खाने के स्वाद का आनंद ले पाते हैं, बल्कि तृप्त होकर भोजन करते हैं. इससे हमें बार बार भूख का अहसास नहीं होता. खाया हुआ भोजन हमारे शरीर को लगता है और हमारा शरीर अंदर से बलवान बनता है.

हमें बचपन में सिखाया गया है कि खाना खाते समय बोलना नहीं चाहिए. लेकिन हम इस नियम को मानते नहीं. आयुर्वेद के मुताबिक शांति से भोजन करने से हम न सिर्फ खाने के स्वाद का आनंद ले पाते हैं, बल्कि तृप्त होकर भोजन करते हैं. इससे हमें बार बार भूख का अहसास नहीं होता. खाया हुआ भोजन हमारे शरीर को लगता है और हमारा शरीर अंदर से बलवान बनता है.

शरीर की मालिश करने की आदत डालिए. इससे न सिर्फ शरीर का रूखापन खत्म होता है बल्कि ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है. स्किन शाइन करती है और पाचन क्रिया बेहतर होती है. पाचन क्रिया में सुधार आने से अपच, वायु और पित्त विकार, बवासीर, अनिद्रा आदि तमाम बीमारियों से शरीर का बचाव होता है.

आजकल भोजन में शुद्धता नहीं रह गई है. हम प्रदूषण, केमिकलयुक्त भोजन करने के आदि बनते जा रहे हैं और इस कारण भी हमारा इम्यून सिस्टम कमजोर हो रहा है. इससे बचने के लिए गुनगुना पानी पीने की आदत डालिए. गुनगुने पानी में सूक्ष्म गुण होते हैं जो शरीर की सूक्ष्म जल वाहिकाओं में गहराई से प्रवेश कर अशुद्धियों को बाहर निकालते हैं.

आयुर्वेद में हमेशा अच्छी तरह दांत और जीभ की सफाई की बात कही गई है. इससे मुंह के बैक्टीरिया दूर होते हैं. इससे तमाम बैक्टीरिया हमारे शरीर में नहीं जा पाते और शरीर तमाम बीमारियों से बचा रहता है.

(७)

"व्यवस्थित दिन चर्या"

***आयुर्वेद सरल चिकित्सा**

सनातन वांग्मय में मनुष्य की दिन चर्या को विस्तार और तथ्यों के आधार पर बताया समझाया गया है जिस के अनुसार आचरण करने से मन बुद्धि और शरीर को स्वस्थ रखने में सहायता मिलती है और रोगों से बचा जा सकता है उनमें से एक है।

निद्रा शयन (सोना) जीवन की महत्त्वपूर्ण क्रिया है , जिसका नियमित होना परम आवश्यक है। रात्रि 23-00 बजे से 03-00 बजे के दौरान आपके रक्त संचरण का अधिक भाग लीवर की ओर केन्द्रित होता है। जब लीवर अधिक खून प्राप्त करता है तब उसका आकार बढ़ जाता है। यह महत्त्वपूर्ण समय होता है जब आपका शरीर विष हरण की प्रक्रिया से गुजरता है। आपका लीवर शरीर द्वारा दिन भर में एकत्रित विषाक्त पदार्थों को निष्क्रिय करता है और खत्म भी करता है।

(१) यदि आप रात्रि में 23-00 बजे सो जाते हैं तो आपके पास अपने शरीर को विषमुक्त करने के लिए पूरे चार घण्टे होते हैं। यदि 24-00 बजे सोते हैं तो 3 घण्टे , 01-00 बजे सोते हैं तो 2 घण्टे और यदि 02-00 बजे सोते हैं तो केवल एक ही घण्टा विषाक्त पदार्थों की सफाई के लिए मिलता है।कहने का मतलब यह है कि आप इन चार घण्टों को जितना सोने में व्यतीत करोगे , शरीर उतना ही स्वस्थ रहेगा। उतने ही अधिक विषाक्त पदार्थ नष्ट हो सकेंगे और यही विषाक्त पदार्थों का नष्ट होना आपकी स्वास्थ्य रक्षा करेगा।

(२) अगर आप रात्रि 03-00 बजे के बाद सोते हैं तो दुर्भाग्य से आपके पास शरीर को विषमुक्त करने के लिए कोई समय नहीं बचता। यदि आप इसी तरह से सोना जारी रखते हैं , तो समय के साथ ये विषाक्त पदार्थ आपके शरीर में जमा होने लगते हैं और यही एक समय आपके शरीर में विकराल बीमारी का कारण बनते हैं।

(३) क्या आप कभी देर तक जागे हैं? क्या आपने महसूस किया है कि अगले दिन आपको बहुत थकान होती है , चाहे आप दिन मैं कितने भी घण्टे सो लें , कोई लाभ नहीं मिलने वाला ?

(४) शरीर को विषमुक्त करने का पूरा समय न देकर आप शरीर की कई महत्त्वपूर्ण क्रियाओं से भी चूक जाते हैं। क्योंकि प्रात: 03-00 बजे से 05-00 बजे के बीच का समय में रक्त संचरण का केन्द्र आपके लंग्स (फेंफड़े) होते हैं। इस समय आपको ताज़ी हवा में साँस लेना चाहिए और व्यायाम

करना चाहिए। किसी उद्यान में जाके अपने शरीर में अच्छी ऊर्जा भर लेनी चाहिए , इस समय हवा एकदम ताज़ी और लाभप्रद गुणों से भरपूर होती है।

(५) प्रात: 05-00 बजे से 07-00 बजे के बीच रक्त संचरण का केन्द्र आपकी बड़ी आँत की ओर होता है। आपको इस समय शौच व स्नानादि करना चाहिए।अपनी बड़ी आँत से सारा अनचाहा मल बाहर कर देना चाहिए। भगवत् भजन आदि करें।अपने शरीर को दिन भर ग्रहण किए जाने वाले पोषक तत्वों के लिए तैयार करें।

(६) सुबह 07-00 बजे से 09-00 बजे के बीच का समय रक्त संचरण का केन्द्र आपका पेट या अमाशय होता है। इस समय आपको जलपान (अल्पाहार , बालभोग तथा पाश्चात्य में कहें तो नाश्ता) करना चाहिए। यह दिन का सबसे जरूरी आहार है। ध्यान रखें कि इसमें सारे आवश्यक पोषक तत्त्व हों | सुबह बालभोग न करना भविष्य में कई स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का कारण भी बनता है।

यदि आपके पास अपने दिन की शुरुआत करने का आदर्श तरीका आ गया है। अपने शरीर की प्राकृतिक जैविक घड़ी का अनुसरण करते हुए अपनी प्राकृतिक दिनचर्या का पालन करें और हमेशा स्वस्थ रहें , व्यस्त रहें , प्रसन्न रहें , मस्त रहें , आनंदित रहें।

(८)

दिन चर्या के आयुर्वेद सूत्र

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आयुर्वेद दिन चर्या एवं स्वास्थ्य विज्ञान के छोटी-छोटी किन्तु बहुमुल्य सूत्र

स्वस्थ रहने के तरीक़े * व्यक्ति स्वस्थ रहना चाहता है , कोई भी अपने जीवन में अस्वस्थता के दर्शन नहीं करना चाहता। दुनियाँ के सबसे बड़े सात डाक्टर हैं , जो सदा आपके साथ हैं। कोई शुल्क नहीं , बस समय का सदुपयोग करना है।

निम्न बातों का पालन करना है :- (१) सूर्य नारायण भगवान् की किरणें जो सूर्योदय के समय की हैं , उनका सेवन करें। नेत्रों से दर्शन करें तथा अर्घ्य प्रदान करें।

(२) नित्यप्रति रात्रिकाल में 6 से 8 घंटे की नींद अवश्य लें। जल्दी सोना और जल्दी जगाना स्वास्थ्यवर्धक होता है। रात्रि 11 बजे से प्रातः 3 बजे तक का शयन शरीर में अमृत तत्त्व का संचार करता है।

(३) शुध्द शाकाहारी भोजन समयानुसार लें। जलपान , मध्याह्न , रात्रि व अन्य अल्पाहार का समय निश्चित होना चाहिए। हाथ-पैर धोकर व बैठकर , पालथी लगाकर ही भोजन करें। फलों , हरी सब्ज़ियों व दालों का नित्यप्रति के भोजन में समावेश हो। पतली सब्ज़ीयाँ खाने का अधिक लाभ है।

(४)अकेला गेहूं की रोटी के सापेक्ष मिश्रीत अनाज का या अनाज बदल कर खाने में प्रयोग करें जैसे मक्का ज्वार बाजरा कोदो मंडवा जौ साठी चावल आदि इससे आप डाइबिटीज तथा कोलेस्ट्रॉल से बचें रहेंगे।

(५) नित्यप्रति व्यायाम अवश्य करें , १ से २ किलोमीटर टहलने जावें तो चेतना शक्ति व ऊर्जा शक्ति भरपूर प्राप्त होती है।

(६) खुद पर विश्वास रखें और हमेशा धनात्मक विचार रखें , नकारात्मक विचारों का

त्याग करें।

(७) पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करें , क्यूँकि जल ही जीवन है। जल पीते रहोगे तो ग्लूकोज़ जनित रोगों से तथा किडनी रोगों से बचे रहोगे।

(८)खाने के बाद एक डली गुड़ खाने से गैस नहीं बनती।

(९)बोतल बंद पानी पीनेसे बचना चाहिए यदि उच्च हिमालय क्षेत्र बंगाल असम के दल दली क्षेत्र में नहीं रहते आपको आयोडीन युक्त नमक नहीं खायें

(१०)४० वर्ष की आयु के बाद नमक और चीनी कम ही खायें तो स्वस्थ रहेंगे

(११) अच्छे दोस्त , अच्छा वातावरण , अच्छा चिन्तन , सुन्दर स्वभाव व धार्मिक ग्रन्थों शिक्षा प्रद पुस्तकों का पठन-पाठन शास्त्र संगीत परोप कार का कार्य और किसी पीडित जरुरत मंद की सहायता करना मन को शांति देता है।

(९)

"ऋतु चर्या भाग १*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आयुर्वेद और मानव स्वास्थ में ऋतुओं का बड़ा महत्व है विशेष रूप से भारतीय उप महाद्वीप में जहां दिसम्बर जनवरी में हाड़ कंपा देने वाली सर्दी पड़ती है वहीं जून और जुलाई में त्वचा को जला देने वाली गर्मी प्रकृति भी अलग-अलग ऋतु में अलग अलग फल सब्जी अनाज और औषधियां उत्पन्न करती है उन सभी का ऋतु अनुसार आयुर्वेद और भारतीय वांग्मय के अनुरूप सेवन करना स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है।

ऋतु चर्या का अर्थ है ऋतु के अनुसार ही पथ्यापथ्य का सेवन करना अथवा ऋतु के अनुसार ही चेष्टा और जीवनचर्या का पालन करना. पूर्ण वर्ष को आयुर्वेद में २ काल में विभक्त किया गया है- आदान काल और विसर्ग काल. आदान काल में पृथ्वी का उत्तरी छोर (north pole) सूर्य की तरफ झुक जाता है. पृथ्वी की इस क्रिया के कारण धरती पर सूर्य की गति उत्तर की ओर होती है. इस कारण इसे उत्तरायण (आयन अर्थात गति) भी कहा जाता है. आदान का अर्थ है 'ले लेना'. ये वह काल है जिसमें सूर्य एवं वायु अपने चरम पर आते हैं. इस काल में सूर्य पृथ्वी की सब उर्जा और ठंडक ले लेता है. अतः इस समय में शरीर में कमज़ोरी आने लगती है. दूसरा काल है विसर्ग काल जिसमे पृथ्वी का दक्षिण छोर सूर्य की ओर मुखरित होता है. इस लिए सूर्य की गति दक्षिण की ओर होती है. इसलिए ये दक्षिणायन भी कहा जाता है. इसे विसर्ग काल कहा जाता है जिसका अर्थ है 'प्रदान करना'. इस काल में सूर्य धरती को उर्जा प्रदान करता है.

विसर्ग काल में चंद्र प्रधान होता है. ऐसा प्रतीत होता है मानो यह संपूर्ण धरा पर नियंत्रण किए हुए हैं. सब वनस्पति और प्राणियों को चंद्र पोषण प्रदान करता है. धरती को मेघ, वर्षा और पवन के कारण ठंडक मिलती है. एक वर्ष में दो आयन होते हैं- उत्तरायण और दक्षिणायन एवं इनके कारण वर्ष में ६ ऋतु होती हैं और हर काल में ३ ऋतु होती है. आदान काल में- शिशिर, वसंत और ग्रीष्म जबकि विसर्ग काल में वर्षा, शरत और हेमंत. हर ऋतु दो माह की अवधि लिए हुए है.

आदान काल (उत्तरायण) शिशिर माघ, फाल्गुन 15 जनवरी-15 मार्च ठंडी एवं ओसपूर्ण ऋतु

वसंत चैत्र, वैसाख 15 मार्च- 15 मई वसंत

ग्रीष्म ज्येष्ठ, आषाढ़ 15 मई- 15 जुलाई ग्रीष्म/गर्मी

विसर्ग काल (दक्षिणायन) वर्षा श्रावण, भद्रपद 15 जुलाई- 15 सितंबर सावन/वर्षा

शरत आश्विन, कार्तिक 15 सितंबर- 15 नवंबर शरद / पतझड़

हेमंत मार्गशीर्ष, पौष 15 नवंबर - 15 जनवरी शीत/ सर्दी

आयुर्वेद में शॅडरस (six tastes) का वर्णन है- तिक्त (bitter) , कशाय (astringent), कटु

(pungent), आम्ल (sour), लवन (salt), मधु (sweet).shath ras six taste ayurveda lifestyleहर ऋतु का एक प्रधान रस होता है. जिस ऋतु का जो प्रधान रस है, उसी रस के पदार्थों का अधिक सेवन उस ऋतु में करना स्वास्थ्य के लिए हितकर है.

शिशिर माघ, फाल्गुन 15 जनवरी-15 मार्च ठंडी एवं ओसपूर्ण ऋतु तिक्त (bitter)

वसंत चैत्र, वैसाख 15 मार्च- 15 मई वसंत कशाय (astringent)

ग्रीष्म ज्येष्ठ, आषाढ़ 15 मई- 15 जुलाई ग्रीष्म/गर्मी कटु (pungent)

वर्षा श्रावण, भद्रपद 15 जुलाई- 15 सितंबर सावन/वर्षा आम्ल (sour)

शरत आश्विन, कार्तिक 15 सितंबर- 15 नवंबर शरद / पतझड़ लवन (salt)

हेमंत मार्गशीर्ष, पौष 15 नवंबर - 15 जनवरी शीत/ सर्दी मधु (sweet)

ऋतु एवं तीन दोष

वात दोष : ग्रीष्म ऋतु में एकत्रित होता है जब शोषण करने वाली गर्मी में पाई जाती है और वर्षा ऋतु के काल में यह पाचन क्रिया को कमज़ोर कर देती है. वातावरण में भी अम्लीय और वातज प्रकोप देखने को मिलता है जब सूखी धरती पर बारिश पड़ने से फँसी हुई वायु धरती से निकलती है तथा धरती की सतह को अम्लीय बना देती हैं. पित्त दोष: पित्त दोष वर्षा ऋतु में एकत्रित हो जाता है तथा शरत ऋतु के अम्लीय वातावरण में इसका प्रकोप पाचन क्रिया में आई कमज़ोरी के रूप में सामने आता है. यह वर्षा ऋतु के बाद गर्मी के पुनः प्रकट होने पर शरीर में बढ़ कर विकृति पैदा करता है. कफ दोष: शीत ऋतु में शरीर में एकत्रित होती है जब ठंडक और नमी दोनो वातावरण में पवन, मेघ एवं वर्षा के कारण अधिक मात्रा में हो जाते हैं. यह शरीर में ग्रीष्म ऋतु में बढ़ जाता है जब गर्मी के कारण यह पिघलने लगता है.

६ ऋतु और उनमें पथ्यापथ्य एवं जीवनचर्या।

शिशिर/हेमंत ऋतु पथ्यापथ्य: मीठे, खट्टे और लवन युक्त पदार्थ लेना इस ऋतु में हितकर है. हेमंत ऋतु में पाचन क्रिया प्रखर हो जाती है. बढ़ा हुआ वात ठंड के कारण अवरोधित हो जाता है और

यह शरीर में धातुयों का नाश कर सकता है. अधिक मीठे, अम्लीय और तिक्त पदार्थों का सेवन हितकर है. गेहूँ, बेसन, दूध से बने पदार्थ, गन्ने के रस से बने पदार्थ, मकाई, खाद्य तेल का सेवन इस ऋतु में हितकर है. जीवनचर्या: तेल द्वारा की गयी मालिश, केसर, कुमकुम अथवा बेसन से बना उब्वर्तन का प्रयोग करना, नियमित हल्का व्यायाम, नीत्यप्रति धूप का सेवन हितकारी है. चर्म, रेशम और ऊन से बने कपड़ों को पहनना इस ऋतु में उचित है.

वसंत ऋतु इस ऋतु में सूर्य की तीक्ष्णता बढ़ने से कफ पिघलने लगता है जिस कारण शरीर की अग्नि ख़ास तौर पर जठराग्नि मंद पड़ जाती है. पथ्यापथ्य: जौ, शहद, कच्चे आम का पन्ना रस लेना इस ऋतु में हितकर है. किण्वित आसव, अरिस्ट अथवा काढ़ा या फिर गन्ने का रस लेना इस ऋतु में लाभकारी है. मुश्किल से पचने वाले ठोस , ठंडे, मीठे, अम्लीय, वसायुक्त, पदार्थ नही लेने चाहिए. जीवनचर्या: व्यायाम, सुखी घर्षण वाली मालिश, नास्य, मालिश के बाद कपूर, चंदन और कुमकुम-युक्त पानी से स्नान, इस ऋतु में करने योग्य है. इस ऋतु में दिन में अतिरिक्त स्नान नही करना चाहिए.

ग्रीष्म ऋतु इस ऋतु में सूर्य की किरणों की तीक्ष्णता दिन-प्रतिदिन बढ़ती जाती है. कफ में कमी आ जाती है तथा वात लगातार बढ़ता है. पथ्यापथ्य: मीठे, हल्के और तरल पदार्थ लेना हितकर है. ठंडे पानी का सेवन गर्मी के समय हितकारी है केवड़ा गुलाब बुरांस का अर्क शहतूत का शरबत सोंफ का अर्क दही और लस्सी नारियल पानी . ठंडाई और पानक पंचकर जो पाँच प्रकार के मधुर पदार्थों से बना है सत्तू जो भुनें जौ और चौथाई चने के आटे से बना हो, इनका सेवन करना चाहिए. शराब का सेवन इस ऋतु में निषिद्ध है क्योंकि इससे शरीर में कमज़ोरी और जलन उत्पन्न होती है. जीवनचर्या: शरीर को चंदन का लेप लगाकर स्नान करने से इस ऋतु में लाभ मिलता है. ठंडी जगह पर वास करना उचित है तथा हल्के वस्त्र धारण करना उपयुक्त रहता है. ।

वर्षा ऋतु इस ऋतु में पाचन शक्ति और भी क्षीण हो जाती है. सब दोषों की विकृति के कारण पाचन क्रिया की कमज़ोरी अधिक बढ़ जाती है. इसलिए जठराग्नि को प्रदीप्त करना तथा दोषों का शमन करना आयुर्वेद में सर्वथा महत्वपूर्ण है. पथ्यापथ्य: जठराग्नि को प्रदीप्त करने के लिए आसानी से पचने वाले आहार का सेवन करना चाहिए. दालें, सब्जियों का सूप, पुराना अन्न, पतला दलिया मूंग दाल मसूर दाल खिचड़ी तुरही चिचिंडा इस ऋतु में लिया जा सकता है. जीवनचर्या: पंचकर्म की शुद्धि क्रियाएँ, सुगंधियों का प्रयोग भी इस ऋतु में करने योग्य है. दिन में सोना, अत्यधिक थकान और धूप में घूमना दही दोपहर में खाना लस्सी बैल शर्बत इस ऋतु में वर्जित कार्य हैं.

शरत ऋतु वर्षा ऋतु में पित्त का सन्चय शरीर में होता है. भोजन में तिक्त, मधुर, कशाय पदारतों का सेवन करना हितकर है. पथ्यापथ्य: आसानी से पचने वाले भोजन जैसे चावल, हरा चना, आमला, शहद, शर्करा का सेवन हितकर है. भारी, गरिष्ट भोजन का सेवन, दही, तेल और शराब का सेवन

इस ऋतु में वर्जित है. जीवनचर्या: चंदन के साथ उद्वर्तन, गर्म पानी से स्नान और मोती से बनी आभूषण प्रयोग करना इस ऋतु में सार्थक है.

(१०)

ऋतु चर्चा भाग२

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*ऋतु चर्चा विषय गूढ़ और विस्तृत है इस लिए एक पोस्ट में लिखना संभव नहीं हुआ आप के लिए प्रस्तुत है ऋतु चर्चा का दूसरा भाग:-

* ऋतु परिचयदिनचर्या के पोस्ट सीरीज में जो कुछ भी बताया गया, वह 24 घंटे (अर्थात दिन और रात्रि) में किये जाने वाला आचरण है। मतलब 24 घंटे में क्या क्या करना चाहिए और क्या क्या नही?

*यह पूरी जानकारी आपको दिनचर्या लेखन क्रम से मिल गयी है। अब आगे के लिए फिर ऋतु काल मे क्या क्या करना चाहिए?

* भिन्न भिन्न ऋतुओं में भिन्न भिन्न नियम का पालन करके स्वस्थ रह सकते है। जैसे शीतकाल में गर्म पानी से स्नान करना और गर्म कपड़े पहनना अच्छा होता है। इसी प्रकार ग्रीष्म काल मे ठंडे पानी से नहाना और हल्के कपड़े पहनना चाहिए ये तो साधारण सी बात है उसी प्रकार इन ऋतुओं के कई नियम है जो आपके लिए अति आवश्यक है उन सभी नियमो को इस "ऋतुचर्या" सीरीज के माध्यम से हम आपको बताएंगे।(नोट- जो लोग दिनचर्या वाले भाग को अभी नही पढ़े है

*माघ मास से 2-2 महीने के क्रम से 6 ऋतुये होती है।

*ये ऋतुये (1)- शिशिर, (2)- वसन्त, (3)- ग्रीष्म, (4)- वर्षा, (5)- शरद, (6)- हेमन्तविश्लेषण- यहा माघ महीने से 2-2 महीने के 6 ऋतुये होती है।लेकिन "सुश्रुत ऋषि" ने दोषों के संचय, प्रकोप के अनुसार 6 अन्य ऋतुओं को भी माना है।

*उन्होंने, भाद्रपद और अश्वनी को वर्षा ऋतु में माना है। कार्तिक एवम मार्गशीर्ष को शरद ऋतु में माना है। पौष और माघ को हेमंत ऋतु में माना है। फाल्गुन एवं चैत्र को वंसन्त ऋतु में माना है। वैशाख एव जेष्ठ को ग्रीष्म ऋतु में माना जाता है। आषाढ़ एव सावन को वर्षा ऋतु में माना जाता है।

*(इसने भाद्र, अश्वनी, कार्तिक, मार्गशीर्ष, पौष, माघ, फाल्गुन, चैत, वैशाख, जेष्ठ, आषाढ़, सावन यह 12 नाम मूलतः हिंदी महीनों के नाम है जिस प्रकार अंग्रेजी में जनवरी से लेकर दिसम्बर तक होते है आयुर्वेद में इन्ही महीनों के हिसाब से वर्णन है इसकिये इनका नाम भी लेना आवश्यक है आप इसके द्वारा समझने का प्रयास करिये)

*इसी प्रकार, :-

*शारंगधर ऋषि में ज्योतिष के आधार पर ऋतुओं का विभाजन इस प्रकार किया है- मेष और बृष राशि के संक्रांति का नाम ग्रीष्म ऋतु है।

मिथुन और कर्क राशि के राशि के संक्रांति काल को प्रविट ऋतु माना है। सिंह और कन्या के संक्रांति काल को शरद ऋतु माना जाता है। धनु और मकर की संक्रान्ति को हेमन्त ऋतु माना जाता है। कुम्भ और मीन राशि की संक्रांति को वंसन्त ऋतु कहा जाता है।

*ज्योतिष ग्रन्थो में बृष एवं मिथुन को ग्रीष्म ऋतु में, कर्क और सिंह को वर्षा ऋतु में, कन्या और तुला को शरद ऋतु में, बृश्चिक और धनु को हेमन्त ऋतु में, मकर और कुम्भ को शिशिर ऋतु में, मीन और मेष को वंसन्त ऋतु में माना गया है। विद्वानों की इस बारे में थोड़ी मत भिन्नता होने के कारण संक्रांति काल को ही ऋतु का ध्रुव बनाना न्याय संगत है।

*(यह सभी नाम मेष, बृष, मिथुन, कर्क, सिंह, कन्या, बृश्चिक, धनु, मीन, मकर, कुम्भ, तुला यह ज्योतिष (एस्ट्रो) की 12 रशिया है जिसके आधार पर भी ऋतुओं का बटवारा किया गया है यह पूर्णयता अंतरिक्ष के आधार पर बाटा गया है जिन्हें यह नही समझ आया कोई बात नही है जल्द ही ज्योतिष के बारे में एक लेख के द्वारा इसको भी समझा दिया जाएगा इस समय इसे यहा जोड़ना इसलिए आवश्यक था क्योंकि ऋतु परिचय के इस भाग में यह भी उसका अंश है)संक्रान्ति सूर्य की गति पर निर्भर होती है। जब फाल्गुन माह के शुरू में मीन संक्रान्ति है, तब फाल्गुन चैत्र को वंसन्त ऋतु माना जाता है।

*जब फाल्गुन के अंत मे मीन संक्रान्ति होती है तो चैत्र वैशाख को वंसन्त ऋतु माना जाता है। इस प्रकार बृष मिथुन को ग्रीष्म, कर्क सिंह को वर्षा, कन्या तुला को शरद, बृश्चिक धनु को हेमंत, मकर कुम्भ को शिशिर माना जाता है।

*जब फाल्गुन में मीन संक्रांति होती है तब फाल्गुन चैत्र को वसंत, वैशाख जेष्ठ को गृष्म, आषाढ़ श्रावण को प्रावट, भादो-क्वार को वर्षा, कार्तिक अगहन को शरद, पुष माघ को हेमंत ऋतु माना जाता है।कश्यप संहिता के अनुसार गंगा के दक्षिण भाग में जल की वर्षा अधिक होती है। अतः दक्षिण में प्रावट और वर्षा दो ऋतुये होती है। हिमालय पर्वत क्षेत्र में शीत (ठंड) अधिक होती है।

इसलिए हेमन्त और शिशिर दो ऋतुये होती है। आयुर्वेद में यह शिद्धान्त है कि दोष का संचय जिस ऋतु में होता है, उससे अगली ऋतु में उसका प्रकोप होता है। तथा उससे उससे आगे की ऋतु में उसका प्राशय होता है। यदि शिशिर ऋतु को लेकर ऋतु माना जाय तो हेमंत में संचित कफ को शिशिर में कुपित होना चाहिए। पर यह प्रत्यक्ष में दिखाई देता है कि हेमंत का प्रकोप वंसन्त में ही होता है। इस पक्ष में शिशिर में किसी भी दोष का संचय एवं प्रकोप नही होता है। इसलिए आयुर्वेद के विद्ववानों ने प्रावृट ऋतु को लेकर 6 ऋतुओं को माना है। उनके अनुसार ग्रीष्म में बात का संचय, प्रावृट में प्रकोप और वर्षा में उपशम, कफ का हेमंत में संचय, वंसन्त में प्रकोप एवं ग्रीष्म में उपसम होना माना जाता है।

*जिस पक्ष में शिशिर वंसन्त ऋतु का जो वर्णन किया गया है, वह संक्रांति के अनुसार किया गया है। कुछ विद्वान गर्मी सर्दी वर्षा 3 ऋतु को ही मानते है। आयुर्वेद में दोष संचय के अनुसार 6 ऋतुये मानी जाती है।

(११)

ऋतु चर्चा भाग 3

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

आहार के नियम- भारतीय 12 महीनों अनुसार

भारतीय काल गणना के अनुसार चैत्र प्रतिपदा से नव वर्ष का आरम्भ होता है।

चैत्र (मार्च-अप्रैल) – इस महीने में गुड का सेवन करे क्योकि गुड आपके रक्त संचार और रक्त को शुद्ध करता है एवं कई बीमारियों से भी बचाता है। चैत्र के महीने में नित्य नीम की 4 – 5 कोमल पतियों का उपयोग भी करना चाहिए इससे आप इस महीने के सभी दोषों से बच सकते है। नीम की पतियों को चबाने से शरीर में स्थित दोष शरीर से हटते है।

वैशाख (अप्रैल – मई)- वैशाख महीने में गर्मी की शुरुआत हो जाती है। बेल पत्र का इस्तेमाल इस महीने में अवश्य करना चाहिए जो आपको स्वस्थ रखेगा। वैशाख के महीने में तेल का उपयोग बिल्कुल न करे क्योकि इससे आपका शरीर अस्वस्थ हो सकता है।

ज्येष्ठ (मई-जून) – भारत में इस महीने में सबसे अधिक गर्मी होती है। ज्येष्ठ के महीने में दोपहर में सोना स्वास्थ्य वर्द्धक होता है , ठंडी छाछ , लस्सी, ज्यूस और अधिक से अधिक पानी का सेवन

करें। बासी खाना, गरिष्ठ भोजन एवं गर्म चीजो का सेवन न करे। इनके प्रयोग से आपका शरीर रोग ग्रस्त हो सकता है।

अषाढ़ (जून-जुलाई) – आषाढ़ के महीने में आम , पुराने गेंहू, सत्तु , जौ, भात, खीर, ठन्डे पदार्थ , ककड़ी, पलवल, करेला, बथुआ आदि का उपयोग करे व आषाढ़ के महीने में भी गर्म प्रकृति की चीजों का प्रयोग करना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

श्रावण (जूलाई-अगस्त) – श्रावण के महीने में हरड का इस्तेमाल करना चाहिए। श्रावण में हरी सब्जियों का त्याग करे एव दूध का इस्तेमाल भी कम करे। भोजन की मात्रा भी कम ले – पुराने चावल, पुराने गेंहू, खिचड़ी, दही एवं हलके सुपाच्य भोजन को अपनाएं।

भाद्रपद (अगस्त-सितम्बर) – इस महीने में हलके सुपाच्य भोजन का इस्तेमाल कर वर्षा का मौसम् होने के कारण आपकी जठराग्नि भी मंद होती है इसलिए भोजन सुपाच्य ग्रहण करे। इस महीने में चिता औषधि का सेवन करना चाहिए।

आश्विन (सितम्बर-अक्टूबर) – दूध , घी, गुड़ , नारियल, मुन्नका, गोभी आदि का सेवन कर सकते है। ये गरिष्ठ भोजन है लेकिन फिर भी इस महीने में पच जाते है क्योकि इस महीने में हमारी जठराग्नि तेज होती है।

कार्तिक (अक्टूबर-नवम्बर) – कार्तिक महीने में गरम दूध, गुड, घी, शक्कर, मुली आदि का उपयोग करे। ठंडे पेय पदार्थो का प्रयोग छोड़ दे। छाछ, लस्सी, ठंडा दही, ठंडा फ्रूट ज्यूस आदि का सेवन न करें।

(१२)
ऋतु परिवर्तन

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

* ऋतु परिवर्तन होने पर स्वास्थ पर क्या प्रभाव पड़ता है यह भी ऋतुचर्या-का ही विषय है ऋतु परिवर्तन एवं स्वास्थ्य सावधानी*

*अभी तक हमने उत्तरायण एवं दक्षिणायन में आने वाली छह ऋतुओं में किसी व्यक्ति की जीवनचर्या क्या होनी चाहिए, क्या-क्या दोष संभावित हैं, ऋतु विशेष में वातावरण कैसा होता है- इन पर विचार किया। आयुर्वेद पूर्णतः विज्ञानसम्मत है एवं यह बताता है कि शास्त्रोक्त जीवनपद्धति

का पालन किया जाए तो किसी प्रकार के रोगों की संभावना नहीं रहती। अभी ऋतु विशेष के अनुसार आहार की हमने विशेष चर्चा नहीं की है। हाँ, ऋतुसंधि एवं ऋतु हरीतकी पर संक्षिप्त टिप्पणी पिछली बार की है। अब मौसम विशेष के अनुसार त्रिदोषों की स्थिति क्या होती है, इस पर इस समापन किस्त में प्रकाश डालेंगे। पंचकर्म प्रकरण की विस्तार से सद्वृत्त के साथ चर्चा बाद में होगी। वातावरण में भिन्न-भिन्न प्रकार के प्रभाव भिन्न-भिन्न ऋतुओं में होते हैं। आहार भी बदलता रहता है। यही दोषों को प्रभावित करता है। आहार तो हम अपने आप नियंत्रित कर सकते हैं, उपवास आदि से शोधन भी कर सकते हैं, ।

* परंतु जो वातावरण के घटक हैं वे सीधे हमारी त्वचा, श्वसन संस्थान, रक्तवाही संस्थान पर प्रभाव डालकर सारे शरीर को प्रभावित करते हैं।

वातावरण का वात पर प्रभाव- तीन प्रकार के प्रभाव वात नामक दोष पर पड़ते हैं और यही बीमारी के हेतु बन जाते हैं। ये हैं वात क्षय, वात प्रकोप एवं वात प्रशमन। क्षय अर्थात एकत्र हो जाना, प्रकोप अर्थात बढ़ जाना एवं प्रशमन अर्थात घट जाना।

* वात क्षय- ग्रीष्म ऋतु में जब शरीर की शक्ति क्षीण हो जाती है एवं पाचन क्षमता भी कम हो जाती है, मनुष्य पसीने से भी पानी को गँवाता है एवं शरीर से एक प्रकार से जलतत्त्व (फ्ल्युड एवं इलेक्ट्रोलाइट्स) कम होता चला जाता है। इससे वात एकत्र होता चला जाता है। भोजन में शुष्कता एवं हलकापन भी वात क्षय बढ़ाते हैं, परंतु ग्रीष्म के प्रभाव से यह इतना अधिक नहीं होता कि वात प्रकुपित हो जाए।

*वात प्रकोप- वर्षा ऋतु में पाचनशक्ति एवं सामान्य शक्ति और अधिक कम हो जाती है। गरमी से ठंढक में अचानक परिवर्तन एक ही दिन में कई बार होता है इससे वात एकत्र होकर प्रकोप की दिशा में चला जाता है। आयुर्वेद के निष्णात विद्वान इस तथ्य से परिचित हो उपचार करते हैं।

* वात प्रशमन- शरद ऋतु में आद्र्रता एवं गरमी का प्रभाव वातावरण में अधिक होता है। इसलिए शरदकाल में बढ़ा हुआ वात स्वतः घट जाता है एवं सात्मीकरण (होमियोस्टेसिस) की स्थिति आ जाती है।

वातावरण का पित्त पर प्रभाव- पित्त पर भी पित्त क्षय, पित्त प्रकोप एवं पित्त प्रशमन नामक तीन प्रभाव पड़ते है। ये अलग-अलग ऋतु में अलग-अलग प्रभाव डालते हैं इसीलिए आहार, औपधि, जीवनचर्या अलग-अलग रखनी होती है।

* पित्त क्षय-ग्रीष्म का आतप शरीर मे गरमी का अनुपात बढ़ाकर इसे थका देता है। शरीर की शक्ति एवं पाचनशक्ति वर्षा के आगमन के साथ और भी कम हो जाती है। पानी की शुद्धता भी बरसाती

जल के कारण संदिग्ध हो जाती है। स्वाद में परिवर्तन एवं अपच के कारण पित्त एकत्र होने लगता है एवं यह स्थिति पूरे वर्षाकाल व ग्रीष्म की पराकाष्ठा के काल में बनी रहती है। यदि वातावरण में ठंढक रहे तो पित्त क्षय नहीं होता।

पित्त प्रकोप- यह स्थिति शरदकाल में आती है, जब वर्षा के तुरंत बाद गरमी का प्रभाव तीव्रतम स्थिति में कुछ समय के लिए आता है। इससे एकत्र पित्त प्रकुपित हो उठता है एवं कभी-कभी उसका प्रभाव अधिक भी दिखाई देने लगता है।

* पित्त प्रशमन- हेमंत के आगमन के साथ ही वातावरण में भी मधुरता एवं भोज्य पदार्थों में मधुर रस का बाहुल्य, ऋतु की ठंढक के साथ पित्त को शांत कर देता है।

*वातावरण का कफ पर प्रभाव-त्रिदोषों में कफ की अत्यंत महत्त्वपूर्ण भूमिका है। इससे क्रा ॅनिक रोग जन्म लेते हैं, यदि ऋतु अनुसार कफ क्षय, प्रकोप एवं प्रशमन का ध्यान न रखा जाए।

* कफ क्षय- हेमंत में स्वाभावतः भूख अधिक लगती है, शरीर में ताकत भी होती है। खाने-पीने की आदतें बदल जाती हैं और शिशिर ऋतु (जाती हुई ठंढक) तक जारी रहती हैं। उस समय पाचनशक्ति, कम होने लगती है। वातावरण की ठंढक एवं न्यून पाचनशक्ति, परंतु आहार अधिक होने से कफ क्षय होने लगता है, अर्थात कफ एकत्र हो जाता है।

* कफ प्रकोप- वसंत का आगमन संचित कफ को पिघला देता है और नतीजा निकलता है, प्रकुपित कफ व उससे पैदा हुए रोगों के रूप में।

कफ प्रशमन- गरमी के आगमन के साथ ही संचित, प्रकुपित कफ स्वतः शांत हो जाता है। यहाँ यह कहना जरूरी है कि ऋषियों की यह सब प्रतिपादित

* हाइपोथीसिस-परिकल्पनाएँ भोगे हुए यथार्थ है एवं तब के हैं, जब न हीटर, एयरड्रापर, एयर कंडीशनर्स आदि होते थे। आज ये हैं तो दोष और ज्यादा हैं, क्योंकि कुसमय का ऋतु परिवर्तन दिन में कई-कई बार होता है एवं जीवनशैली में खान-पान की विकृतियाँ जुड़ गई हैं। ऐसे में स्वाभाविक है कि ये त्रिदोष शरीर को अधिक प्रभावित करेंगे और रोगी बनाएँगे। जीवनशैली के रोग (लाइफ स्टाइल disorder) इसीलिए आज ज्यादा हैं।

दोष शोधनम्- पंचकर्मों द्वारा शरीर का त्रिदोषों से शोधन किया जा सकता है। कफ दोष को वसंत ऋतु में वमन द्वारा, पित्त दोष को छोटी आँतों से शरद ऋतु में विरेचन द्वारा तथा वात दोष को बड़ी आँतों से स्थापन वस्ति द्वारा वर्षा ऋतु में संपन्न कर मिटाया जा सकता है। ये पंचकर्म प्रकोप की स्थिति में ही करना ठीक रहते हैं, परंतु ये एकत्र न होने पाएँ ऐसी सावधानी रखी जाए। इसके लिए जिस ऋतु में इनका प्रकोप होता है या होने की संभावना रहती है, उसके प्रारंभ में ही पंचकर्म कर

लिए जाएँ तो प्रकोप की संभावना नहीं होती। शोधन तब नहीं करना चाहिए, जब ऋतु अपनी पूर्ण परिपक्वावस्था में होती है एवं शरीर भी कमजोर होता है।

* हेमंत व शिशिर ऋतु में उचित है कि तैल मालिश (स्नेहन) नियमित रूप से की जाए एवं इसके लिए वातहर औषधियों का तैल (बलादि तैंल, नारायण तैल) का प्रयोग किया जाए। वसंत ऋतु में नीम तैल, सरसों तैल या शीशम तैल से गरम मालिश की जाए। साथ ही गरम रेत के थैलों द्वारा स्वेदन भी किया जाए। वमन एवं नस्य भी किया जा सकता है। ग्रीष्म ऋतु में वातहर-पित्तहर स्नेहन घी की मालिश से करना चाहिए। वर्षा ऋतु में स्नेहन एवं विरेचन की ही अनुमति है। शारद ऋतु में औषधियुक्त घी (तिक्त घी) से स्नेहन किया जाए, हलका स्वेदन तथा कुटकी, हरीतकी, शुंठी, आमलकी द्वारा विरेचन किया जाए। ये उपाय परीक्षित हैं, सिद्ध हैं एवं किसी भी रोग से व्यक्ति को बचाने में सक्षम हैं। हम यह फिर बता दें कि यहाँ पंचकर्म की संक्षिप्त चर्चा ही ऋतुचर्या के संदर्भ में कही गई है।

* ऋतु विपर्यय- आज ग्लोबल वार्मिंग के कारण, हमारी जीवनचर्या बदल जाने के कारण ऋतुओं में वे प्रभाव नहीं हैं, जो उनके स्वाभाविक गुण हुआ करते थे। मई में ओले गिरना, बहुत ज्यादा ठंढक एवं शिशिर, शरद में गरम मौसम बहुतायत से देखने को मिल रहा है। यह बदला ऋतु का मिजाज ही रोगों को जन्म देता है, शरीर की जीवनीशक्ति की जमकर परीक्षा लेता है। इसका प्रभाव कृषि, पर्यावरण, उत्पन्न होने वाली शाक-सब्जियों, फलादि पर भी होता है तथा ग्रहण किए जाने पर ये भी गलत प्रभाव डालते हैं। इस पर आयुर्वेद के मनिशीयो ऋषियों ने संकेत मात्र किया था परन्तु आज इसी विषय पर पूरी दुनिया का स्वास्थ्य विज्ञान रोज नये प्रयोग कर रहा है , आज यही सर्वाधिक चर्चित विषय बन गया है।

(१३)

ऋतु राज वसंत

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*वसंत ऋतु :

वसंत ऋतु की यदि अंग्रेजी महीनो में गणना करें तो 1५ फरवरी से 1५ अप्रैल तक समझी जाती है वसंत ऋतु में आहार और व्यवहार *क्या हो जिससे स्वास्थ की रक्षा हो।

बसंत ऋतु का नाम ध्यान में आते ही पलास और सेमल के वृक्षों पर लदे लाल केशरीया फूल आम के बागों के आती बौर की मादक सुगंध पतझड़ हो गये पेड़ों पर छोटी छोटी पत्तिय जैसे पेड़ों का पुनर जन्म हो रहा हो जैसे प्रकृति अपने सुंदर तम स्वरूप में परिवर्तित हो रही हो मनुष्य ही नहीं पेड़ पौधों पसु पक्षियों में भी उमंग और मादकता जा जाती है।

वसंत को ऋतु राज भी कहते हैं मनुष्य और वनस्पतियों के लिए ही यह ऋतु अनुकूल नहीं है यह मौसम हानी कारक विष्णु के लिए भी अनुकूल है और हम यदि सावधान न रहें तो रोगी हो सकते हैं।

*चरक संहिता के अनुसार हेमन्त ऋतु में संचित हुआ कफ वसन्त ऋतु में सूर्य की किरणों से प्रेरित (द्रवीभूत) होकर कुपित होता है जिससे वसन्तकाल में खाँसी, सर्दी-जुकाम, टॉन्सिल्स में सूजन, गले में खराश, शरीर में सुस्ती व भारीपन आदि की शिकायत होने की सम्भावना रहती है। जठराग्नि मन्द हो जाती है अतः इस ऋतु में आहार-विहार के प्रति सावधान रहें।

वसन्त ऋतु में आहार-विहारः

*इस ऋतु में कफ को कुपित करने वाले पौष्टिक और गरिष्ठ पदार्थों की मात्रा धीरे-धीरे कम करते हुए गर्मी बढ़ते हुए ही बन्द कर के सादा सुपाच्य आहार लेना शुरु कर देना चाहिए। चरक के सादा सुपाच्य आहार लेना शुरु कर देना चाहिये।

*चरक के अनुसार इस ऋतु में भारी, चिकनाईवाले, खट्टे और मीठे पदार्थों का सेवन व दिन में सोना वर्जित है। इस ऋतु में कटु, तिक्त, कषारस-प्रधान द्रव्यों का सेवन करना हितकारी है। प्रातः वायुसेवन के लिए घूमते समय 15-20 नीम की नई कोंपलें चबा-चबाकर खायें। इस प्रयोग से वर्षभर चर्मरोग, रक्तविकार और ज्वर आदि रोगों से रक्षा करने की प्रतिरोधक शक्ति पैदा होती है नीम के वसंत ऋतु में चबाने से पाचनतंत्र दुरुस्त होता है रक्त शुद्ध होता है नीम की पत्तियों के चबाने से पाचनतंत्र दुरुस्त होता है रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है नीम में लियोनोइडस नामक तत्व होता है जो कैंसर कोशिकाओं को बनने नहीं देता

*यदि वसन्त ऋतु में आहार-विहार के उचित पालन पर पूरा ध्यान दिया जाय और बदपरहेजी न की जाये तो वर्त्तमान काल में स्वास्थ्य की रक्षा होती है। साथ ही ग्रीष्म व वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य की रक्षा करने की सुविधा हो जाती है। प्रत्येक ऋतु में स्वास्थ्य की दृष्टि से यदि आहार का महत्व है तो विहार भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है।

इस ऋतु में उबटन लगाना, तेलमालिश, धूप का सेवन, हल्के गर्म पानी से स्नान, योगासन व हल्का व्यायाम करना चाहिए। देर रात तक जागने और सुबह देर तक सोने से मल सूखता है, आँख व चेहरे

की कान्ति क्षीण होती है अतः इस ऋतु में देर रात तक जागना, सुबह देर तक सोना स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद है। हरड़े के चूर्ण का नियमित सेवन करने वाले इस ऋतु में थोड़े से शहद में यह चूर्ण मिलाकर चाटें त्रिफला चूर्ण सुबह शहद के साथ जो शहद नहीं खा सकते वह गुड़ के साथ सेवन करने से स्वास्थ्य उत्तम रहता है।

यह पोस्ट आयुर्वेद की सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है

(१४)

ग्रीष्म ऋतु चर्या

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

ग्रीष्म ऋतुचर्या का(दर्शन और प्रयोग :)एक महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि आयुर्वेद में ऋतुचर्या किन सिद्धांतों को ध्यान में रखकर तय की गयी होगी?

लगभग 5000 साल पहले तय की गयी ऋतुचर्या क्या आज भी उपयोगी है? संक्षेप में देखें तो पहली बात यह है आयुर्वेद का लोक-पुरुष-साम्य सिद्धांत यह स्पष्ट करता है कि पुरुष लोक के समान है (च.शा.5.3: पुरुषोऽयं लोकसम्मितः) इस सिद्धांत के प्रकाश में देखने पर लोक या पृथ्वी के वातावरण का सीधा सीधा प्रभाव मानव के स्वास्थ्य पर पड़ता है क्योंकि लोक और पुरुष में समानता (च.शा.5.3: लोकपुरुषयोः सामान्यम्) होने से सामान्य-विशेष का सिद्धांत कार्य करता है| अर्थात सामान भावों को सामान भावों से मिलाने पर उस भाव की वृद्धि और असमान भावों को मिलाने पर ह्रास होता है| सत्य बुद्धि तभी प्रकट होती है या अकल तभी आती है जब स्वयं के अंदर प्रकृति को व प्रकृति के अंदर स्वयं को देखा जाये (च.शा.5.7): सर्वलोकमात्मन्यात्मानं च सर्वलोके सममनुपश्यतः सत्या बुद्धिः समुत्पद्यते| यहाँ पर लोक से तात्पर्य पूरी दुनिया के वातावरण से है जिसमें छः धातुयें पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश तथा आत्मा शामिल हैं (च.शा.5.7): षड्धातुसमुदायो हि सामान्यतः सर्वलोकः| इस सूची में आत्मा का शामिल होना आश्चर्यजनक नहीं मानना चाहिये क्योंकि पौधे, प्राणी और सम्पूर्ण जीवन भी लोक में शामिल है| उपरोक्त साम्य के सन्दर्भ में महत्वपूर्ण बात यह है कि जिस प्रकार चंद्रमा, सूर्य, और वायु क्रम से विसर्ग, आदान, विक्षेप क्रियाओं से जगत का धारण करते हैं ठीक उसी प्रकार सोमांश कफ, सूर्य जैसा पित्त, तथा वायु देह का धारण करते हैं (सु.सू.21.8): विसर्गादानविक्षेपैः सोमसूर्यानिला यथा| धारयन्ति जगद्देहं कफपित्तानिलास्तथा||इन आयुर्वेदिक सिद्धांतों को।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा जाये तो पर्यावरण और पारिस्थिक तंत्र के साथ मानव के रिश्तों की अनवरत सार-संभाल या अनुकूलन ही ऋतुचर्या है। इसे साधारण शब्दों में यों समझें कि यदि हवा, पानी, तापक्रम, मिट्टी, पेड़-पौधों में ऋतु के अनुसार परिवर्तन होते हैं तो हमें भी उसके अनुसार जीवन-शैली और खान-पान और पहनावे में परिवर्तन करना पड़ता है| यह परिवर्तन या अनुकूलन ही धातुसाम्य रखता है। यही अनागत रोगों का प्रतिकार या विकार-अनुत्पत्ति में सहायक है।आज की चर्चा मई-मध्य से जुलाई-मध्य के ग्रीष्मकाल पर है, जिसके मुख्य शास्त्रीय स्रोत चरकसंहिता (च.सू.6.27-32), सुश्रुतसंहिता (सु.उ.64.40-45) एवं अष्टांगहृदय (अ.हृ.सू.3.26-41) हैं। प्रकाशित समकालीन वैज्ञानिक शोध और आयुर्वेदाचार्यों का अनुभवजन्य ज्ञान भी यहाँ समाहित है। संहिताओं में उपलब्ध जानकारी का मूल स्रोत लगभग आठवीं शताब्दी ईसापूर्व से लेकर सातवीं शताब्दी के मध्य का है। अतः ऋतुचर्या पर उपलब्ध कुछ सलाह या निर्देश ऐसे भी हैं जिनकी समकालीन सार्थकता को सावधानीपूर्वक समझना आवश्यक है।रोचक बात यह है कि आयुर्वेद की ऋतुचर्या का वर्णन विश्व में सबसे प्राचीन है और इस बात के प्रमाण हैं कि इस विद्या को प्राचीन चीन एवं ग्रीक चिकित्सा पद्धतियों सहित विश्व की अन्य चिकित्सा पद्धतियों ने भारत से सीखा और समाहित किया।

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में ऋग्वेद, अथर्ववेद, चरक और सुश्रुत आदि द्वारा हिप्पोक्रेट्स (460-370 ईसा पूर्व) और गैलेन (129-210 ईस्वी) से कम से कम 1500 वर्ष पूर्व स्वास्थ्य और चिकित्सा के लिये ऋतुचर्या, दिनचर्या, रात्रिचर्या, स्वस्थवृत्त, सद्वृत्त, आहार एवं रसायन के महत्त्व को बहुत विस्तृत रूप से प्रतिपादित व वर्णित किया गया था।ग्रीष्म ऋतु में सूर्य की किरणें अत्यन्त तीक्ष्ण होने से वातावरण के तापमान को बढ़ा देती हैं, जिसके परिणामस्वरूप पर्यावरण और द्रव्यों से जल का अंश धीरे-धीरे कम होने लगता है। यही कारण है कि इस ऋतु में कफ का क्षय तथा वात की वृद्धि होती जाती है। बल में कमी तथा अग्नि सामान्य रहती है।

यहाँ यह बताना उपयोगी होगा कि विश्व के 245 शहरों के आँकड़े बताते हैं कि हीटवेव या लू के कारण प्रतिवर्ष 12000 से अधिक लोग मृत्यु को प्राप्त होते हैं। अर्बन हीट आइलैंड इफ़ेक्ट के कारण प्रायः आसपास के क्षेत्रों की तुलना में शहरी क्षेत्रों में तापमान 3.5 से 12 डिग्री सेंटीग्रेड तक अधिक होने लगता है। इसके कारण लगभग 3 मिलियन लोगों की मृत्यु प्रतिवर्ष होती है। भारत में मई 1998 की ऐतिहासिक हीट वेव जिसमें देश ने दो सप्ताह तक गंभीर गर्मी की लहर का अनुभव किया, वह तत्समय में पिछले 50 वर्षों में सबसे खतरनाक थी।

जलवायु परिवर्तन की दशा में भारत सहित पूरी दुनिया में हीट वेव की आवृत्ति, तीव्रता और अवधि में बढ़ोत्तरी, और परिणामस्वरूप मृत्यु बढ़ने की आशंका है। भारत में वर्ष 2009-2010 का सूखा

और गर्मी की लहर रूस की रिकार्ड-तोड़ गर्मी के टक्कर की थी। भारत के 640 जिलों में से हीट वेव के सन्दर्भ में 10 बहुत अधिक और 97 बहुत जोखिम वाले जिलों की श्रेणी में आते हैं। सामान्य जोखिम तो देश भर में है।

शोध से ज्ञात होता है कि किसी दिन तापमान में 10 डिग्री फैरेनहीट की बढ़त उसी दिन हृदय रोगों, स्ट्रोक, श्वसन रोग, निमोनिया, निर्जलीकरण, गर्मी से स्ट्रोक, मधुमेह और गुर्दे की विफलता सहित कई बीमारियों के लिये अस्पताल में भर्ती होने का खतरा बढ़ जाता है। गर्मी की बढ़त से वर्ष 2100 तक वैश्विक जी.डी.पी. के 20 प्रतिशत तक हानि की आशंका है।

ऋतुचर्या प्राकृतिक कारणों से उत्पन्न जोखिम को कम करने की रणनीति है।ग्रीष्म ऋतु में कठोर शारीरिक श्रम, व्यायाम व सहवास आदि की अति से बचना चाहिये। धूप में अधिक देर तक समय नहीं गुजारना चाहिये। लवण, कटु एवं अम्ल रसों की प्रधानता वाले द्रव्य, शुष्कताकारक व उष्ण पदार्थों का उपयोग छोड़ देना श्रेयस्कर है। अल्कोहल का प्रयोग भी नहीं करना चाहिये, यदि करें तो बहुत कम मात्रा में, और उसमें भी बहुत पानी मिलाकर ही उपयोग करें। अन्यथा शोथ, शिथिलता, दुर्बलता, दाह व मोह जैसी समस्यायें उत्पन्न होती हैं।पेय पदार्थों में रायता एवं खाण्ड (खट्टे, मीठे, नमकीन द्रव्यों का घोल) इक्षुशर्करा या खाण्ड मिला हुआ सुंगधित एवं शीतल पानक या पन्ना लाभकारी है। मंथ अर्थात घी-युक्त सत्तू का शीतल जल में बनाया गया हल्का गाढ़ा घोल जिसमें इक्षुशर्करा, खाण्ड या शहद भी मिलाई जा सकती है, लिया जा सकता है। केला या महुआ के पत्तों से ठंडा होने से ढके हुये मिट्टी के नये बर्तन में अम्ल-रस युक्त पन्ना या शर्बत भी कुछ समय रखकर पिया जा सकता है। मधु, द्राक्षा (दाख या मुनक्का), फालसा, आमलकी (आँवला) खण्ड (खांड़) को शीतल जल में मथ कर पंचसार बनाया जाता है। इसे मिट्टी के सकोरे में पीने का आनंद लीजिये। स्वाद हालाँकि व्यक्तिगत मामला है, पर पंचसार में अगर सैन्धव लवण की चुटकी मार दें तो मेरी दृष्टि में इससे स्वादिष्ट, तृप्तिकर, पौष्टिक और शीतल पेय दुनियाभर में उपलब्ध नहीं है। यह उच्चकोटि का एंटीऑक्सीडेंट होने के कारण ऑक्सीडेटिव-स्ट्रेस को कम करने वाला स्वादिष्ट रसायन भी है। पाढ़ल के पुष्पों से सुगंधित, पुदीना या कर्पूरयुक्त शीतल जल पिया जा सकता है। रात में भैंस के दूध में खाण्ड मिलाकर ठंडा कर पिया जा सकता है। बाजारू कृत्रिम शीतल पेय से छुटकारा पाना ही श्रेयस्कर है|खाद्य पदार्थों में ग्रीष्म ऋतु में मधुर रस प्रधान, स्वादिष्ट, शीतल और स्निग्ध अन्नपान हितकारी होता है। उदाहरण के लिये, शालि-चावल के भात में घी या दूध में मिलाकर खाना बहुत स्वादिष्ट लगता है। यह ध्यान देना आवश्यक है कि किसी भी ऋतु में प्रत्येक भोजन में सभी छः रसों का होना आवश्यक है।

ग्रीष्म ऋतु में शीतल, स्निग्ध और मधुर रस प्रधान स्वादिष्ट भोज्य पदार्थों को प्रधानता देते हुये अन्य रसों को भी थोड़ी मात्रा में ग्रहण करना चाहिये।ग्रीष्म ऋतु में शरीर में चन्दन का लेप करना, सूक्ष्म व लघुवस्त्र पहनना व माला धारण करना लाभकारी रहता है। शीतल घरों में निवास, विशेषकर ऐसे कक्ष जिनमें जलधारा प्रवाहित हो रही हो, ऐसी शिल्पकलाकृतियों से सज्जित कक्ष जिनमें से मंद जलधारा प्रवाहित हो रही हो, में विश्राम करने का ग्रीष्मकालीन आनन्द अवर्णनीय है। रात्रि में सोने हेतु चन्द्रमा की शीतल किरणों से ठंडी हुई घर की छत पर सोने का आनन्द भी लिया जा सकता है।

हालाँकि शहरों में औद्योगिक व यातायातीय वायु प्रदूषण की गंभीर समस्या है। प्रदूषित वायु में निलंबित श्वसनीय विविक्त कणों की मात्रा भारत की परिवेशी वायु गुणवत्ता को हानिकारक स्तर पर ले जा रही है। अतः खुले स्थान पर वहीं सोयें जहाँ प्रदूषण मानक स्तरों के अंदर हो। ऐसी आशंका है कि वायु प्रदूषण वर्ष 2050 तक लगभग 6.6 मिलियन समय पूर्व मृत्यु के लिये उत्तरदायी होगा। प्रदूषित वायु में पीएम-2.5 कणों के कारण विश्वभर में 33 लाख लोगों की मृत्यु होती है, इनमें से अधिकाँश एशिया महाद्वीप में हैं। भारत में विश्व की 24 प्रतिशत वार्षिक बाल मृत्य दर मुख्य रूप से श्वसन तंत्र में संकमण के कारण होती है।

वर्ष 2010 में घरों के अन्दर वायु प्रदूषण के कारण 3.9 मिलियन लोगों की मृत्यु होने का आकलन किया गया है। वर्ष 20२० में प्रकाशित एक महत्वपूर्ण शोध में यह पाया गया है कि लगभग 66 करोड़ भारतीय, जो भारत की आधी जनसंख्या है, उन क्षेत्रों में निवास करती है जहाँ निलंबित विविक्त कणों के कारण प्रदूषण का स्तर राष्ट्रीय परिवेशी वायु गुणवत्ता मानकों से अधिक है। वायु प्रदूषण के कारण कार्डियोपल्मोनरी रोग, फेफड़ों के कैंसर आदि अनेक रोग होते हैं। अतः हमें अपनी दिनचर्या को इस प्रकार ढालना चाहिये कि प्रदूषणकारी तत्वों के संपर्क में कम से कम आयें।ग्रीष्म ऋतु में हालाँकि व्यायाम और कठोर शारीरिक श्रम वर्जित हैं, परंतु तालाबों, नदियों और वापी या बावड़ियों के समीप रह कर शीतलता का लाभ लिया जा सकता है। दोपहर की तेज धूप में सघन वितान वाले विशालकाय शाल, तमाल, ताल आदि प्रजातियों के वृक्षों की छाया में, जहां सूर्य की किरणें न पहुंच पायें, रहा जा सकता है। प्रातः उपवन में घूमते हुये फूलों एवं जलाशयों का आनन्द लिया जा सकता है। मनोहारी उपवन में पक्षियों के कलरव के मध्य मीठी व तोतली बोली बोलनेवाले बाल-बच्चे धमा-चौकडी कर रहे हों तो आनंद ही आनंद है। परिवार के प्रिय सदस्यों और अन्तरंग मित्रों का साथ सुखद रहता है। चन्दन के पानी से शीतल किये हुये कमल या ताड़ के पत्तों से बने पंखों की मंद शीतल हवा और उनसे गिरते हुये जल के कणों का आनंद अवश्य लेना चाहिये। इन सब बातों का ध्यान रखकर ग्रीष्म ऋतु में स्वयं को दोष संचय से बचाते हुये को स्वस्थ व सुखी रखा जा सकता है।ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना, प्रदूषण से बचना,

लवण, कटु एवं अम्ल रस तथा गर्म तासीर वाले शुष्कता उत्पन्न करने वाले पदार्थों से बचना या कम से कम मात्र में सेवन करना, अल्कोहल से बचना, प्रदूषित जल व सड़े-गले खाद्य पदार्थों से सदैव बचना आवश्यक है। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही लेना चाहिये।

शीतल पेय ग्रीष्म ऋतु में लाभकारी होते हैं, किंतु कृत्रिम शीतल पेय का त्याग करना ही श्रेयस्कर है। ऋतुचर्या का समकालीन महत्त्व कम नहीं हुआ बल्कि इसकी उपयोगिता आज के संदर्भ में बढ़ गयी है यह हमारी बिगड़ती जा रही जीवनशैली के कारण होने वाले गैर-संचारी रोगों से बचाव का रास्ता है। इन सब बातों का ध्यान रखकर ग्रीष्म ऋतु में स्वयं को दोष संचय से बचाते हुये को स्वस्थ व सुखी रखा जा सकता है।(यशपाल सिंह आयुर्वेद का विद्यार्थीय के यह निजी विचार हैं) और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं|)ग्रीष्म ऋतुचर्या के मूल सन्दर्भ--1. च.सू.6.27-32: मयूखैर्जगतः स्नेहं ग्रीष्मे पेपीयते रविः। स्वादु शीतं द्रवं स्निग्धमन्नपानं तदा हितम्।। शीतं सशर्करं मन्थं जाङ्गलान्मृगपक्षिणः। घृतं पयः सशाल्यन्नं भजन् ग्रीष्मे न सीदति।। मद्यमल्पं न वा पेयमथवा सुबहूदकम्। लवणाम्लकटूष्णानि व्यायामं च विवर्जयेत्।। दिवा शीतगृहे निद्रां निशि दन्द्रांशुशीतले। भजेच्चन्दनदिग्धाङ्गः प्रवाते हर्म्यमस्तके।। व्यजनैः पाणिसंस्पर्शैश्चन्दनोदकशीतलैः। सेव्यमानो भजेदास्यां मुक्तामणिविभूषितः।। काननानि च शीतानि जलानि कुसुमानि च। ग्रीष्मकाले निषेवेत मैथुनाद्विरतो नरः।।2. सु.उ.64.40-45: व्यायाममुष्णमायासं मैथुनं परिशोषि च।। रसांश्चाग्निगुणोद्रिक्तान् निदाघे परिवर्जयेत्। सरांसि सरितो वापीर्वनानि रुचिराणि च।। चन्दनानि पराध्र्यानि स्रजः सकमलोत्पलाः। तालवृन्तानिलाहारांस्तथा शीतगृहाणि च।। घर्मकाले निषेवेत वासांसि सुलघूनि च। शर्कराखण्डदिग्धानि सुगन्धीनि हिमानि च।। पानकानि च सेवेत मन्थांश्चापि सशर्करान्। भोजनं च हितं शीतं सघृतं मधुरद्रवम्।। शृतेन पयसा रात्रौ शर्करामधुरेण च। प्रत्यग्रकुसुमाकीर्णे शयने हर्म्यसंस्थिते।। शयीत चन्दनार्द्राङ्गः स्पृश्यमानोऽनिलैः सुखैः।3. अ.हृ.सू.3.26-41: तीक्ष्णांशुरतितीक्ष्णांशुर्ग्रीष्मे संक्षिपतीव यत्।। प्रत्यहं क्षीयते श्लेष्मा तेन वायुश्च वर्धते। अतोऽस्मिन्पटुकट्वम्लव्यायामार्ककरांस्त्यजेत्।। भजेन्मधुरमेवान्नं लघु स्निग्धं हिमं द्र वम्। सुशीततोयसिक्ताङ्गो लिह्यात्सक्तून् सशर्करान्।। मद्यं न पेयं पेयं वा स्वल्पं सुबहुवारि वा। अन्यथा शोषशैथिल्यदाहमोहान् करोति तत्।। कुन्देन्दुधवलं शालिमश्नीयाज्जाङ्गलैः पलैः। पिबेद्र सं नातिघनं रसालां रागखाण्डवौ।। पानकं पञ्चसारं वा नवमृद्भाजने स्थितम्। मोचचोचदलैर्युक्तं साम्लं मृन्मयशुक्तिभिः।। पाटलावासितं चाम्भः सकर्पूरं सुशीतलम्। शशाङ्ककिरणान् भक्ष्यान् रजन्यां भक्षयन् पिबेत्।। ससितं माहिषं क्षीरं चन्द्र नक्षत्रशीतलम्। अभ्रङ्कषमहाशाल तालरुद्धोष्णरश्मिषु।। वनेषु माधवीश्लिष्टद्रा क्षास्तबकशालिषु। सुगन्धिहिमपानीयसिच्यमान पटालिके।। कायमाने चिते चूतप्रवालफललुम्बिभिः। कदलीदलकह्लारमृणाल कमलोत्पलैः।। कोमलैः कल्पिते तल्पे हसत्कुसुमपल्लवे। मध्यंदिनेऽर्कतापार्तः स्वप्याद्धारागृहेऽथवा।। पुस्तस्त्रीस्तनहस्तास्य

प्रवृत्तोशीरवारिणि। निशाकरकराकीर्णे सौधपृष्ठे निशासु च।। आसना स्वस्थचित्तस्य चन्दनार्द्र स्य मालिनः। निवृत्तकामतन्त्रस्य सुसूक्ष्मतनुवाससः।। जलार्द्र तालवृन्तानि विस्तृताः पद्मिनीपुटाः। उत्क्षेपाश्च मृदूत्क्षेपा जलवर्षिहिमानिलाः।। कर्पूरमल्लिकामाला हाराः सहरिचन्दनाः। मनोहरकलालापाः शिशवः सारिकाः शुकाः।। मृणालवलयाः कान्ताः प्रोत्फुल्लकमलोज्ज्वलाः। जङ्गमा इव पद्मिन्यो हरन्ति दयिताः क्लमम्।।

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है

(१५)

"आ गया है गर्मी का मौसम, "

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

खानपान में शुरू कर दीजिए ये 5 बदलाव*

1. गर्मियों (ज़ायद) में आने वाले बेल कुल कै फलों में पानी की मात्रा काफी होती है, इसलिए इनका सेवन अवश्य करें।जैसे तरबूज, खरबूज, खीरा ककडीआदि को नियमित लेने से शरीर में पानी के साथ खनिज पदार्थों खनिज-लवणों की भी पूर्ति होती है।

2. गर्मी में सामान्य खाना जैसे दाल, चावल, सब्जी, रोटी आदि खाना ठीक रहता है। गर्मी में भूख से थोड़ा कम खाना चाहिए। इससे आपका हाजमा भी ठीक रहेगा और फुर्ती भी बनी रहेगी। इसके साथ तली हुई चीजों को ज्यादा न खाएं, यह आपका हाजमा बिगाड़ सकते हैं।

3. गर्मियों में शरीर का अधिकांश पानी पसीने के रूप में वाष्पीकृत हो जाता है। इसलिए दिन में कम से कम 4 लीटर पानी पिएं।

4. गर्मी में नारियल पानी, छाछ और लस्सी पीने से भी जल का संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है। गर्मी के मौसम में तली और मसालेदार चीजें खाने की इच्छा ज्यादा होती है। लेकिन इस मौसम में इन चीजों से बचा जाना ही बेहतर होता है।

5, गर्मी के मौसम में ज्यादा देर तक धूप में रहने से सन बर्न होने का खतरा बना रहता है।

6. खाने में बहुत ज्यादा नमक भी न लें। नमकीन, मूंगफली, तले हुए पापड़-चिप्स और तेल में तले हुए खाद्य पदार्थ न ही खाएं तो बेहतर होगा।

7, कच्चा आम की कैरी लू लगने का एक बेहतरीन उपचार है कैरी बनाने की विधि

एक या दो कच्चे आम आग में भून लें ठंडा होने पर आमकी गुठली और छिलका निकाल कर एक गिलास ठंडे पानी में मैस करलें इसके बाद 50, ग्राम गुड़ दो चुटकी भूना हुआ जीरा पाउडर एक चुटकी काला नमक मिलाकर पीलाने से गर्मी से होने वाले दस्त बंद होजाते है ताप उतर जाता है डिहाईड्रेशन नहीं रहती।

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा एवं आयुर्वेद चिकित्सक से सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(१६)
गर्मी के मौसम में लाभदायक अनाज

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

गर्मियों में इन मिक्स अनाज की रोटियां खाने से पेट रहता है ठंडा, Weight Loss में मैं मिक्स आटे की रोटियां खाने से पेट रहता है ठंडा, Weight Loss में भी मिलेगी मदद।

भारत की दुनिया को सबसे बड़ी देन है भोजन की विविधता गर्मियों का अनाज सब्जियां फल अलग और सर्दियों का फल सब्जी अनाज अलग सर्दियों के खाने में जहां चिकनाई की मात्र अधिक होती है अनाज गरम तासीर वाले होते हैं जैसे बाजरा मक्का साठी चावल का आटा मंडूआ रागी संवाई आदि वहीं गर्मियों में जौ ज्वार चना आदि आज गर्मियों में खाये जाने वाले भोजन के बिषय में जानतें हैं।

अगर आप इन आटों से बनी रोटी का सेवन करेंगे, तो आपको वजन कम करने और पेट को ठंडा रखने में मदद मिलेगी.

गर्मी में अपने खानपान पर पूरा ध्यान रखना चाहिए. वरना पेट में गर्मी हो सकती है और आपको गैस, पेट में जलन, दस्त, अपच आदि का खतरा हो सकता है. लेकिन अगर आप गर्मियों में खास आटे से बनी रोटियों का सेवन करेंगे, तो आपका पेट ठंडा रहेगा. इसी के साथ आपको वेट लॉस करने में भी मदद मिलेगी. आइए जानते हैं कि कौन-से आटे की रोटियां पेट को ठंडक पहुंचाती हैं.

गर्मियों में इन आटे की रोटी खाने से मिलेगा फायदा

1. सत्तू गर्मी में आज से ५० वर्ष पहले सत्तू का सेवन सभी घरों में किया जाता था वो अलग बात है अमीर लोग सत्तू में खांड मिलाते थे केवड़ा और गुलाब जल बुरांस का जूस मिला कर पीते थे और आम भारतीय परिवार सत्तू में गुड़ छाछ मिलाकर सत्तू बनाकर पीते थे सत्तू का काफी सेवन किया जाता था . क्योंकि यह शरीर को ठंडक पहुंचाता है. सत्तू के लिए प्रयोग किया जाने वाले अनाज भुने हुए जौ और भूनें हुए चने का आटा पेट को देर तक भरा रखता है, जिससे वेट लॉस में भी मदद मिलती है. सत्तू से शरीर को फाइबर के साथ प्रोटीन, आयरन, सोडियम और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व मिलते हैं.

2. गेहूं चने के आटे की रोटी

गर्मियों में गेहूं में दसवां हिस्सा चना मिला कर उस के आटे की रोटी बेफिक्र होकर खाई जा सकती है. क्योंकि, चने की तासीर ठंडी होती है, जो पेट को शांत व ठंडा रखने में मदद करती है. चने का आटा पाचन को सुधारने, ब्लड को साफ करने और थायरॉइड ग्लैंड्स के लिए फायदेमंद होता है.

3. जौ और चने के आटे की रोटी

गर्मी में जौ चने के आटे की रोटी भी खाई जा सकती है. यह पेट को ठंडक देने के साथ प्रोटीन भी प्रदान करता है. अगर आप वजन कम करना है, तो भी प्रोटीन से भरपूर ये रोटी मदद कर सकती है और इससे मसल्स को विकसित होने में भी फायदा मिलता है.

4. जौऔर गेहूं के आटे की रोटी

अगर आप गर्मियों में सूरज की तपिश से खुद को बचाना चाहते हैं, तो जौ के आटे की रोटी खा सकते हैं. जौ का आटा कब्ज, पेट दर्द जैसी परेशानियों से राहत देता है और डायबिटीज के मरीजों के लिए भी फायदेमंद होता है.।

5., ज्वार के आटे की रोटी ज्वार की तासीर ठंडी होती है तथा ज्वार पोष्टिक और जल्दी पचने वाला अनाज है जिन व्यक्तियों का गर्मी के मौसम में अक्सर पेट ख़राब रहता है वह ज्वार की रोटी खायें लाभदायक है।

6, मिश्रित आटा सबसे अधिक फायदेमंद है आटे के लिए मिश्रण इस प्रकार बनायें जोंकों चाहें तो धान से चावल बनाने वाली मशीन में निकल वा सकते हैं गेहूं दो किलो जौ दो किलो चना आधा किलो ज्वार आधा किलो का मिश्रण बना कर आटा बना कर खाने से गर्मियों के मौसम में स्वास्थ्य उत्तम रहता है गर्मियों में इस आटे की रोटी खानी चाहिए।।

यह पोस्ट व्यक्तिगत अनुभव और आयुर्वेद आहार विज्ञान पर आधारित है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(१७)

गर्मियों का शीतल पेय

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

ऐसे बनाएं गर्मियों के दिनों में रिफ्रेशमेंट ड्रिंक,

दोष रहित हाजमे वाला स्वास्थ्य वर्धक स्वादिष्ट शीतल पेय।

गर्मियां आने के साथ ही पानी पीने की जरूरत होने लगती है और इसके साथ ही हम अपने ड्रींक को स्वादिष्ट और हेल्दी बनाने के लिए ऑपशन हैं। तो आप इस रेसिपी से स्वादिष्ट ड्रिंक बना सकते हैं, जो आपके शरीर को जल्दी से रिफ्रेश करने के लिए जाना जाता है। इस फेमस इंडियन ड्रिंक में केवल कुछ सामग्री की आवश्यकता होती है और इसे तुरंत बनाया जा सकता है। यहां बताया गया है कि आप इसे घर पर कैसे बना सकते हैं।

जलजीरा की सामग्री

1/2 कप पुदीने के पत्ते हरे 40, ग्राम या सूखे 5, ग्राम

1/2कपसहजने के पत्ते हरे40, ग्राम या सूखे 5, ग्राम

6 बड़े चम्मच नींबू का रस25मिली या 5नींबू

2 चम्मच काला नमक 10, ग्राम

8 कप पानी 2लीटर

2 बड़े चम्मच जीरा भुना हुआ 6, ग्राम

1, चम्मच हरड़ पाउडर 3, ग्राम

1, एक चम्मच नागर मोथा 3, ग्राम

बर्फ के टुकड़े आवश्यकता अनुसार

1/2 कप धनिया पत्ती सूखे 40, ग्राम या हरे5, ग्राम

1/2च चम्मच काली मिर्च पाउडर यह ओफसनल है

4 बड़े चम्मच चीनी 25, ग्राम चीनी की जगह गुड़ ज्यादा फायदेमंद और स्वादिष्ट है

1 चुटकी हींग

2 बड़े चम्मच इमली बीजरहित या 4आम का पन्ना या दो चम्मच अमचूर पाउडर सबसे बेहतर आम का पन्ना है

1 छोटा चम्मच सेंधानमक नमक

1, चम्मच मीठा सोडा

कैसे बनाते है

पुदीना

1 पुदीना और हरा धनिया काट लें

यह प्रामाणिक भारतीय पेय गर्मियों के लिए एकदम सही है और स्वाद कलियों के लिए एक आदर्श आनंद है। जलजीरा को जो चीज जरूरी बनाती है, वह है पाचन में सहायता करने वाले अवयवों का उपयोग। पुदीना और धनिया पत्ती को साफ करके धो लें। फिर पत्तों को बारीक काट लें।

2 ड्रिंक को ब्लेन्डर में तैयार कर लीजिये

कांच का एक बड़ा कटोरा लें और उसमें कटे हुए पुदीने के पत्ते, कटा हरा धनिया, बिना बीज वाली इमली, भुना जीरा, कटा हुआ अदरक, हींग, नमक, काला नमक, सोडा चीनी और नींबू के रस के साथ एक ब्लेंडर जार में डालें। इसके बाद, जार में 4 कप पानी डालें और मिश्रण को तब तक ब्लेंड करें जब तक कि सभी सामग्री एक साथ पूरी तरह से मिक्स न हो जाएं।

3 प्याले में छान कर ड्रिंक को गिलास में डालिये

जब मिश्रण तैयार हो जाए, तो मिश्रण को एक कटोरे में छान लें और मिश्रण के बचे हुए रौगे को निकाल दें। इस बीच, साफ और सूखे काउंटरों पर चश्मे की व्यवस्था करें। मिश्रण को समान रूप से गिलासों में डालें और बचा हुआ पानी भी गिलासों में डालें, अच्छी तरह मिलाएँ। साथ ही गिलास में 2-4 बर्फ के टुकड़े डाल दीजिए. तत्काल सेवा।

सलाह

आप इस ड्रिंक को पानी नहीं मिलायें सुखा कर रख सकते हैं आवश्यकता जब हो तभी पानी मिलाकर पी सकते हैं या इस ड्रिंक में खाने वाला सोडे की मात्रा दोगुनी करने से यह तरल रूप में भी बहुत दिनों तक खराब नहीं होती।

आप अपनी पसंद के अनुसा इस ड्रिंक को कस्टमाइज़ कर सकते हैं। उदाहरण के लिए यदि आप इसे और अधिक मसालेदार और तीखा बनाना चाहते हैं, तो आप कुछ सूखे आम का पाउडर (अमचूर पाउडर) या चाट मसाला या काली मिर्च पाउडर मिला सकते हैं।...

यह ड्रिंक हमारा अनुभूत प्रयोग है जो हमारे द्वारा गर्मियों में शीतल पेय की जगह प्रयोग किया जाता है।

(१८)

हीट स्ट्रोक, (गर्मी मेंआना या लू लगना)

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*भारत उत्तरी गोलार्ध का देश है कर्क रेखा भारत के मध्य से होकर गुजरती है म ई और जून में सुर्य की किरणें कर्क रेखा पर सीधे पड़ती है जिससे उतरीं गोलार्ध में मौसम गरम हो जाया है इससे मदानी भारत में तेज गर्मी पड़ती है ग्लोबल वार्मिंग के कारण अब तो तापमान 56डिगरी सेल्सियस से अधिक हो जाता है ऐसे में शरीर में पानी की कमी धूप में शारीरीक मेहनत सन स्ट्रोक का कारण बनती है।

हम सभी धूप में घूमते हैं फिर कुछ लोगों की ही धूप में जाने के कारण अचानक हीट स्ट्रोक क्यों हो जाती है ?

हमारे शरीर का तापमान हमेशा 37° डिग्री सेल्सियस होता है, इस तापमान पर ही हमारे शरीर के सभी अंग सही तरीके से काम कर पाते है।

पसीने के रूप में पानी बाहर निकालकर शरीर 37° सेल्सियस टेम्प्रेचर मेंटेन रखता है, बाड़ी कुलिंग यह मानव शरीर की स्वाभाविक और सतत् प्रक्रिया है लगातार पसीना निकलते वक्त भी पानी पीते रहना अत्यंत जरुरी और आवश्यक है।

पानी शरीर में इसके अलावा भी बहुत कार्य करता है, जिससे शरीर में पानी की कमी होने पर शरीर पसीने के रूप में पानी बाहर निकालना टालता है। (बंद कर देता है) यह स्थिति हीट स्ट्रोक की प्रारंभिक अवस्था समझा जा सकता है।

जब बाहर का टेम्प्रेचर 45° डिग्री के पार हो जाता है और शरीर की कूलिंग व्यवस्था ठप्प हो जाती है यानी पसीना निकलना बंद हो जाता है, तब शरीर का तापमान 37° डिग्री से ऊपर पहुँचने लगता है इस स्थिति को सन स्ट्रोक कहते हैं।

शरीर का तापमान जब 42° सेल्सियस तक पहुँच जाता है तब रक्त गरम होने लगता है और रक्त में उपस्थित प्रोटीन पकने लगता

है और त्वचा के नीचे बनी चर्बी की सुरक्षा परत टूट जाती है यह स्थिति आने से पहले ही प्याज का रस निकाल कर सारे शरीर पर यदि चुपड दिया जाये शरीर ताप बढ़ना रुक जाता है ब्लड प्रेशर नहीं गिरता तरल पदार्थ अधिक देना चाहिए विशेष रूप से कच्चे आम का पन्ना यह औषधि का काम करता है।

स्नायु का लचीलापन खतम होने लगता है और वह कड़क होने लगते हैं इस दौरान सांस लेने के लिए जरुरी स्नायु भी काम करना बंद कर देते

हैं।

शरीर का पानी कम हो जाने से रक्त गाढ़ा होने लगता है, ब्लडप्रेशर low हो जाता है, महत्वपूर्ण अंग (विशेषतः ब्रेन) तक ब्लड सप्लाई रुक जाती है कोशिकाएं सिकुड़ने लगती है।

गम्भीर स्थिति में व्यक्ति कोमा में चला जाता है और उसके शरीर के एक-एक अंग कुछ ही क्षणों में काम करना बंद कर देते हैं, और उसकी मृत्यु हो जाती है।

गर्मी के दिनों में ऐसे अनर्थ टालने के लिए लगातार थोड़ा-2 पानी पीते रहना चाहिए और हमारे शरीर का तापमान 37° मेन्टेन किस तरह रह पायेगा इस ओर ध्यान देना चाहिए।

Equinox phenomenon: इक्विनॉक्स प्रभाव आने वाले दिनों में भारत को प्रभावित करेगा।

कृपया 12 से 3 बजे के बीच घर, धूप में जाने से बचें शारीरिक श्रम करने से बचें

तापमान 40 डिग्री के आस पास विचलन की अवस्था मे रहेगा।

यह परिवर्तन शरीर मे निर्जलीकरण और सूर्यातप की स्थिति उत्पन्न कर देगा।

(ये प्रभाव भारत में कर्क रेखा के ठीक ऊपर सूर्य चमकने के कारण पैदा होता है)।

हीट स्ट्रोक क्या है?

हीट स्ट्रोक या सनस्ट्रोक बहुत अधिक तापमान के संपर्क में आने के परिणामस्वरूप शरीर के अचानक गर्म होने या बहुत अधिक तापमान पर लंबे समय तक शारीरिक परिश्रम के कारण होता है।

जिन लोगों को हीट स्ट्रोक का सबसे अधिक खतरा होता है उनमें शामिल हैं:

शिशुओं

खेत में काम करने वाले किसानों खेतीहर मजदूरों को

एथलीट गर्मी में खेलने वाले खिलाड़ियों को

आश्रम भट्टियों पर काम करने वालों को

बुजुर्ग (विशेषकर वे जो हृदय रोग, फेफड़ों की बीमारियों, गुर्दे की बीमारियों से पीड़ित हैं, या जो दवाएं ले रहे हैं जो उन्हें निर्जलीकरण और गर्मी के दौरे के प्रति संवेदनशील बनाती हैं)

जो व्यक्ति बाहर काम करते हैं और शारीरिक रूप से सूर्य के नीचे खुद को परिश्रम करते हैं

शिशुओं, बच्चों या पालतू जानवरों को बंद कारों में छोड़ दिया गया है तो उन्हें हीट स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

बचाव

कृपया स्वयं को और अपने जानने वालों को पानी की कमी से ग्रसित न होने दें उन्हें कहें गर्मी में बार बार पानी पीयें।

किसी भी अवस्था में कम से कम 3 लीटर पानी जरूर पियें। किडनी की बीमारी वाले प्रति दिन कम से कम 6 से 8 लीटर पानी जरूर लें।

जहां तक सम्भव हो ब्लड प्रेशर पर नजर रखें। किसी को भी हीट स्ट्रोक हो सकता है।

ठंडे पानी से नहाएं। इन दिनों मांस का प्रयोग छोड़ दें या कम से कम

करें।

फल और सब्जियों को भोजन में अधिक से अधिक सेवन करें लौकी तोरई आदि खरबूजा तरबूज खीरा ककड़ी आदि

हीट वेव कोई मजाक नही है।

एक बिना प्रयोग की हुई मोमबत्ती को कमरे से बाहर या खुले मे रखें, यदि मोमबत्ती पिघल जाती है तो ये यह समझें तापमान 45डिगरी सेंटिगरेट से अधिक है गंभीर स्थिति है।

शयन कक्ष और अन्य कमरों मे 2 आधे पानी से भरे ऊपर से खुले पात्रों को रख कर कमरे की नमी बरकरार रखी जा सकती है।

अपने होठों और आँखों को नम रखने का प्रयत्न करें।

गन्ने का रस नारियल पानी छाछ और लस्सी का अधिक से अधिक सेवन करें।

गर्मी में कच्चा आम बहुतायत में उपलब्ध रहता है कच्चे आम का पन्ना पियें पन्ना बनाने की विधि एक सामान्य वजन का कच्चा आम गैस अथवा आग पर भून लें इसके बाद उसका तलाक हुआ छिल्का तथा अंदर से बीज निकाल दे भूना आम गुड़ पाउडर 3, चम्मचएक चुटकीभर काला नमक एक आधा चम्मच भुना हुआ जीरा पाउडर 250मिली सादा पानी ठंडा पीना होतो बर्फ का पानीसभी को मिक्सर ग्राइंडर में डाल कर पिसृले इस के बाद छानकर या बिना चने ही टीमें यह गर्मी के लिए स्वादिष्ट और उपयोगी ड्रिंक्स है आप इसे एक बार पीने के बाद बार बार पीयेंगे यह हैही इतनी स्वादिष्ट और उपयोगी बच्चे बड़े बुजुर्ग सभी के लिए उपयोगी यह ड्रिंक भी है और हीट स्ट्रोक की दवाई भी।

हीट स्ट्रोक के लक्षणों में शामिल हैं:

अत्यधिक उच्च शरीर का तापमान।

उसके सापेक्ष रक्त चाप कम होना।

मानसिक प्रलाप, दौरे, भ्रम, चिड़चिड़ापन या परिवर्तित मानसिक स्थिति और व्यवहार

मतली और उल्टी

किसी किसी को दस्त भी।

निखरी लाल त्वचा

भारी और तेजी से सांस लेना

उच्च नाड़ी दर के रूप में आपका दिल अचानक आपके शरीर को ठंडा करने के लिए तेजी से धड़कता है।

एक गंभीर सिरदर्द

निदान

कोई भी सामान्य चिकित्सक आपसे आपके लक्षणों के बारे में पूछकर आसानी से हीट स्ट्रोक का निदान कर सकता है। वह आपके शरीर के तापमान की जांच करेगा और आपके मलाशय का तापमान भी ले सकता है। आपकी स्थिति की गंभीरता के आधार पर वह आपको निम्नलिखित से गुजरने के लिए कह सकता है:

यह जांचने के लिए कि हीट स्ट्रोक की जटिलताओं के कारण किडनी को कोई नुकसान तो नहीं हुआ है और आपके पेशाब के रंग की भी जांच करने के लिए एक मूत्र परीक्षण

आपके सोडियम और पोटेशियम के स्तर की जांच के लिए एक रक्त परीक्षण।

दिल की गतिविधि देखने के लिए ईसीजी किया जाता है

तरल पदार्थ की आकांक्षा और फेफड़ों की सूजन आदि की जांच के लिए छाती का एक्स-रे निर्धारित किया जा सकता है।

शरीर के बड़े अंगों में किसी भी क्षति का पता लगाने के लिए एमआरआई और सीटी स्कैन की भी सलाह दी जा सकती है।

हीट स्ट्रोक की जटिलताएं क्या हैं?

शरीर का तापमान कितने समय से अधिक रहा है, इस पर निर्भर करते हुए, हीट स्ट्रोक गंभीर जटिलताओं को जन्म दे सकता है जैसे:

गंभीर अंग क्षति

बरामदगी

प्रगाढ़ बेहोशी

मौत

हीटस्ट्रोक को कैसे रोकें?

हीट स्ट्रोक की रोकथाम के लिए इन सरल चरणों का पालन करें:खाने में कच्चे आम और प्याज का सेवन करें

आरामदायक ढीले कपड़े पहनें।

खुद को हाइड्रेट रखें। खूब पानी पिएं और फलों का जूस पिएं।

अपने बच्चों या पालतू जानवरों को खड़ी कार में बंद न छोड़ें। इससे बच्चों और पालतू जानवरों दोनों की कई मौतें हुई हैं। जब सीधे धूप में पार्क किया जाता है तो कार का तापमान 10 मिनट में 20 °F (6.7 °C से अधिक) तक बढ़ सकता है बच्चों को हीट स्ट्रोक से बचाने के लिए और हीट स्ट्रोक होने पर शर्बत शहतूत 4, चम्मचऔर अर्क बादियान 4, चम्मच गुलाब जल4, चम्मच एक चुटकी नमक एक चम्मच पुदीने के पत्तों का स्वरस एक गिलास सादे पानी में मिलाकर पीने को देना पानी मटके का हो तो अति उत्तम।

सीधी गर्मी में जितना हो सके किसी भी प्रकार की ज़ोरदार शारीरिक गतिविधि से बचें। यहां तक कि अगर यह आवश्यक है, तो सुनिश्चित करें कि चिकित्सा सेवाएं आसानी से उपलब्ध हैं, या आपके पास चिकित्सा आपातकालीन नंबर काम में हैं।

जब सूरज अपने उच्चतम (दोपहर के समय) हो तो बाहर जाने से बचें क्योंकि तब तापमान अधिकतम होता है। देर शाम या सुबह जल्दी बाहर उद्यम करें।

आपकी स्थिति के आधार पर डॉक्टर आपके कंपकंपी और दौरे को नियंत्रित करने के लिए दवाएं लिख सकते हैं। यदि श्वसन संकट, मस्तिष्क विकार, या गुर्दे या यकृत की क्षति जैसी कोई जटिलताएं हैं तो स्थिति को गंभीरता और लक्षणों के अनुसार प्रबंधित किया जाता है।

आपको एयर कंडीशनिंग के साथ एक ठंडे कमरे में ले जाया जा सकता है या आपको ठंडे पानी में डुबोया भी जा सकता है यदि डॉक्टर को लगता है कि यह आवश्यक है। फिर से यदि आप मध्यम निर्जलीकरण से पीड़ित हैं, तो आपको अंतःशिरा तरल पदार्थ दिए जा सकते हैं।

आपके शरीर को ठंडा करने के लिए आइस पैक को आपकी गर्दन, बगल और कमर पर लगाया जा सकता है।

एक बार शरीर का तापमान <38.5ºC हो जाने पर, अधिक ठंड से बचने के लिए शीतलन बंद कर दिया जाता है।

क्या आप हीट स्ट्रोक (सनस्ट्रोक) के लिए सामान्य सलाह

सामान्य चिकित्सक, रोगी के कांख, कमर, गर्दन और पीठ पर आइस पैक लगाएं। चूंकि ये क्षेत्र त्वचा के करीब रक्त वाहिकाओं से भरपूर होते हैं, इसलिए इन्हें ठंडा करने से शरीर का तापमान कम हो सकता है। रोगी को ठंडे पानी के स्नान या टब में विसर्जित करें। जब गर्मी सूचकांक अधिक हो, तो वातानुकूलित वातावरण में रहना सबसे अच्छा है। .

ताप घात या हीट स्ट्रोक के लिए सामान्य सलाह यदि आप

पिछले दो दिनों से दस्त और सिर में दर्द और कमजोरी महसूस होना यह लक्षण निर्जलीकरण विकसित कर लिया है... निर्जलीकरण तब होता है जब शरीर द्वारा तरल पदार्थ पीने की तुलना में अधिक तरल पदार्थ खो दिया जाता है। गर्म मौसम में निर्जलीकरण का खतरा बढ़ जाता है और गंभीर उल्टी या दस्त के कारण .... शरीर के कुल पानी को फिर से भरने में मदद करने के लिए खूब पानी पिएं ... इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन के लिए मौखिक पुनर्जलीकरण लवण पर विचार करें .... यदि दस्त है बैक्टीरिया के कारण तो आपको तुरंत चिकित्सक से परामर्श करने की आवश्यकता है।

यह आर्टिकल सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(१९)

वर्षा ऋतु में स्वास्थ

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

वर्षा ऋतु में कैसे रहें स्वस्थ*

वर्षा ऋतु विसर्ग काल के आरंभ में आती है, इस समय प्रकृति शरीर को शक्तियां प्रदान करना शुरू करती है1_बीती ग्रीष्म ऋतु में क्षीण हुई पाचन शक्ति व वर्षा ऋतु की नमी से *वात दोष (जिस कारण शरीर में दर्द आदि बढते हैं) कुपित हो जाता है जिससे पाचन शक्ति और अधिक दुर्बल हो जाती है1

वर्षा की बौछारों से पृथ्वी से निकलने वाली गैस, अम्लता की अधिकता, धूल और धुएं से युक्त वात का प्रभाव भी पाचन शक्ति पर पड़ता है

बीच-बीच में बारिश कम होने से सूर्य की गर्मी बढ़ जाती है इससे शरीर में पित्त दोष जमा होने लगता है व गेहूं, चावल आदि खाद्य पदार्थों को पचाने की शक्ति भी कम हो जाती है, इन सब कारणों के संक्रमण से संक्रमण ज्वर मलेरिया, बुखार, जुकाम, दस्त (आँव से युक्त)पेचिश, आंत्रशोथ, सन्धियों में सूजन, उच्चरक्तचाप फुंसियां, दाद खुजली आदि अनेक रोग आक्रमण सकते हैं1

वर्षा ऋतु का रहन सहन व खान-पान

वर्षा ऋतु में ऐसा खानपान लेना चाहिए जो वात को शांत करने वाले हो इस दृष्टि से पुराना अनाज जैसे गेहूं, साठी चावल सरसों, राई , जीरा , खिचड़ी *दही(केवल सौंठ, पीपली, काली मिर्च, सैन्धा नमक, अजवाइन का चूर्ण डालकर लें)*मठा, मूंग और अरहर की दाल।

सब्जियों में लौकी, तुरई, टमाटर सब्जियों का सूप लें।

फलों में सेब, केला , अनार नाशपाती तथा घी व तेल से बनी नमकीन पदार्थ उपयोगी रहते हैं इस समय में अम्ल नमकीन और चिकनाई वाले पदार्थों का सेवन करने से वात दोष का शमन करने में सहायता मिलती है विशेष रूप से उस समय जब अधिक वर्षा और आंधी से मौसम ठंडा हो गया हो, रसायन के रूप में शहद के साथ त्रिफला एक चम्मच सुबह जो शहद का सेवन नहीं करते वह गुड अथवा काकवी (राब)के साथ सेवन करें या (जो शरीर का त्रीदोश साम्य अवस्था में रखे) के लिए हरड़ का चूर्ण व सिंध-नमक आधी मात्रा में मिलाकर आधा चम्मच रात को सोने से पहले लें

वर्षा ऋतु मैं क्या न करें और क्या न खाएं

वर्षा ऋतु में पत्ते वाली सब्जियां ठंडे, रूखे पदार्थ चना, मोठ, उडद, मटर, ज्वार , आलू , कटहल, करेला और पानी में सत्तू घोलकर पीना बेल या बेल का जूस मुरब्बा शर्बत हानिकारक है।

मूंग मोठ चने का आटा (बचा हुआ हो तो उसे गेहूँ आटे में मिलाकर रोटियाँ बना लें)।

इस समय में पित्त बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करें। एक लोकोक्ति के अनुसार श्रावण मास में दूध, भाद्रपद में छाछ, क्वार मास में करेला और कार्तिक मास में दही का सेवन नहीं करना चाहिए परन्तु छाछ अमृत समान हैं।।

(२०)

सावन भादो मास में पथ्य अपथ्य

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

*सावन व भादों मास में १५जुलाई से १५, सितंबर) पथ्य अपथ्य क्या खायें और क्या ना खायें

1. दूध , दही लस्सी न लें ।

2. हरे पत्ते वाली सब्ज़ी न खाएँ ।

3. रसदार फल न लें बेल न खायें। आम खाएँ ।

4. बैंगन , लौकी न खाएँ।

5. गाजर मूली चुकंदर ककड़ी खीरा न खाएँ।

6. बाजार से फ़ास्ट फ़ूड न खाएँ।

7. मिठाईयां न खाएँ।

8. किसी प्रकार का माँस व मदिरा न लें।

9. तेज़ खट्टा न खाएँ।

10. ठंडी व बासी चीज़ न खाएँ।

11. आइसक्रीम एवं कोल्ड ड्रिंक का सेवन ना करें।

फिर क्या खाएँ।

1. पनीर , मटर की सब्ज़ी तुरही चिचिड़ा कटहल लौकी ग्वार फली और , दालें सभी खा सकते हैं
।

2. गाजर टमाटर का सूप ,

3. अदरक, प्याज़ , लस्सन,

4. सेब , अनानास, , नारियल और आम खायें आम का जूस ना पीयें ।5. बेकरी व भुजिया products.,

6. जलेबी , थोड़ा गर्म गुलाब जामुन व हलवा।

7. बेसन का ज़्यादा प्रयोग करें।

8. पानी उबाल कर , ताज़ा कर के पीएँ।

9. हल्दी वाला गर्म दूध ले सकते हैं।

10. देसी चाय ले सकते है देशी चाय का नुस्खा (अर्जुन छाल 100, ग्राम मुलैठी 50, ग्राम अश्वगंधा 50, ग्राम दाल चीनी 25, ग्राम छोटी इलायची 10, ग्राम लौंग 5, ग्राम) तुलसी की पत्ती लेमन ग्रास भी उपलब्ध हो तो मिलायें यह इम्यून या देशी चाय है डाइबिटीज के रोगी अर्जुन छाल के बराबर जामुन की छाल मिला सकते है चीनी के स्थान पर गुड़ का प्रयोग उपयुक्त है। ब्राह्मी चाय या इम्यून चाय का सेवन इस मौसम में बहुत ही चमत्कारिक लाभ दिखाता है।

11. विटामिन सी से युक्त आंवले से भरपूर रसायनप्राश का सेवन भी ऐसे मौसम में बहुत लाभ देता है त्रिफला सुबह खाली पेट एक चम्मच शहद या गुड़ के साथ सेवन करने से रोग रोधी छमता बढ़ती है पेट ठीक रहता है

ध्यान रखें इन दो महीनों व वर्षा ऋतु में ज्ठराग्नि (पाचन शक्ति) कमज़ोर व मंद होती है। इसलिए वात पित् व कफ रोग बड़ जाता है ।इस ऋतु में वर्षा के कारण जलवायु में कई प्रकार के विषाक्त कीटाणुओं का सब्जियों व फलों पर व ठंडे पेय पदार्थों पर हमला हो जाता है जो कि मनुष्य , पशु , जानवरों , पंछियों व पानी में रहने वाले जीवों को भी नुक्सान करता है इसलिए पानी भी उबाल कर पीएँ।

तलाब व खड़े पानी व नदी दरिया के पानी में न नहाएँ ।अगर नहाना पड़ जाए तो बाद में नीम् युक्त साबुन से नहाएँ नहीं तो पित रोग का ख़तरा है।

(२१)
डेंगू से बचाव

***आयुर्वेद सरल चिकित्सा**

कई वर्षों सेबरसात के मौसम में मच्छर जनित बुखार डेंगू ने कहर बरपाया रक्खा है जो प्रतिवर्ष हजारों लोगों की मृत्यु का कारण बनता है जरा सी सावधानी बचा सकती है डेंगू मलेरिया तथा संक्रमण रोगों से!*

बारिश के मौसम में डेंगू ऐसी बीमारी है जो बहुत ज्यादा फैल जाती है. दरअसल, डेंगू बारिश में इसलिए भी खतरनाक होता है क्योंकि डेंगू का लार्वा नमी मिलते ही सक्रिय हो जाता हैं। आपको जानकर हैरानी होगी जहां मरम्मत या निर्माण का काम चल रहा होता है वहां डेंगू का लार्वा सबसे ज्यादा पाया जाता है. यहां पानी भरे होने के कारण लार्वा जल्दी एक्टिव हो जाता है.

ये तो आप जानते ही हैं डेंगू मादा एडिस एजिप्टी मच्छर के काटने से फैलता हैं. डेंगू के लक्षणों में तेज बुखार, जोड़ों में दर्द, मसल्स में और हड्डियों में दर्द की शिकायत, शरीर पर लाल चकते पड़ना, सिरदर्द होना और हल्की ब्लीडिंग होना बहुत आम है.

लेकिन क्या आप जानते हैं बारिश के मौसम में भी आप डेंगू से बच सकते हैं. बस इसके लिए आपको थोड़ा सचेत होने की जरूरत है. जानिए, डेंगू वायरल से बचने के लिए आपको क्या करना होगा.

आपके आसपास और घर में बारिश का पानी कहीं भी भरा दिखता है तो उसको तुरंत निकाल दीजिए. घर में प्लास्टिक के बर्तन, ड्रम या पुरानी चीजें जिनमें पानी भर सकता है, उन्हें ढककर या उल्टा करके रखें.

त्वचा पर रिपेलन्ट लगाकर रखें. आप चाहे तो रिपेलन्ट के तौर पर स्प्रे, लोशन या पैचेज या सबसे बेहतर और सुरक्षित है नीम का तेल नीम के तेल को आप लोशन की तरह प्रयोग कर सकते है।

रिसर्च के मुताबिक, मानसून के मौसम में खासकर बारिश के वक्त गहरे रंग के कपड़े ना पहनें क्योंकि इससे मच्छर आपकी ओर आकर्षित हो सकते हैं. मच्छर के काटने से बचने के लिए परिवार के हर सदस्य को पूरी बाजू के कपड़े और फुल ट्राउजर पहनाकर रखें.

आपको घर के अंदर फूल रखना पसंद हैं लेकिन ये ध्यान रहे कि फूलदान में पुराना पानी ना हो और रोजाना इसे साफ करें और मच्छर के अंडों को वहां से साफ करते रहें.

कपडों को अंधेरे में सुखाने से बचें क्योंकि इससे मच्छर का कपडो में छुपना आसान होता है. यदि आप इस मौसम में कहीं बाहर जा रहे हैं तो बाथरूम और सभी बर्तन ढककर जाएं ताकि उसमें मच्छर ना पनपे.

घर के छोटे-छोटे कोने को साफ रखें. खिड़की-दरवाजों से मच्छर अंदर ना आ पाएं इसके लिए घर पूरी तरह से बंद रखें. घर के आसपास कीटनाशक दवाएं डालें और नाले खाली रखें.

यदि घर में किसी को बुखार दो दिन से है तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं.

बारिश के समय ताजे फल और सब्जियां खाएं. बाहर का खाना खाने से बचें. फल और सब्जियां खाने से पहले साफ पानी में पहले अच्छी तरह से धोएं. देर तक कटे हुए फल और सब्जियां ना खाएं. हाथ धोकर खाना खाएं और बांसी भोजन बिल्कुल ना खाएं. बारिश के मौसम में बहुत सारी सब्जियां या फल स्टोर करके ना रखें बल्कि ताजा फल और सब्जियां खरीद कर लाएं.

बारिश के मौसम में बहुत सारी बीमारियां लग जाती हैं साथ ही व्यक्ति का इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है. यानी प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है ऐसे में ऑयली खाना खाने से बचें. साथ ही जल्दी पचने वाले भोजन का सेवन करें.

ज्वर होने पर महा सुदर्शन चूर्ण एक एक ग्राम दिन में तीन बार और अमृता रिस्ट ३०_३०मिली दिन में तीन बार लेने से ज्वर उतर जाता है।

डेंगू होने पर अतिबला का ताजा स्वरस और काली मिर्च चूर्ण मिलाकर पीने से ज्वर उतर जाता है रोगी ठीक हो जाता है या अतिबला पंचाग छाया में सुखा या गया 20, ग्राम काली मिर्च 5, ग्राम

का चूर्ण बना कर 3, ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम गुनगुने पानी से सेवन करने से डेंगू मलेरिया ठीक हो जाता है करंजवा पंचांग भी वात शलेमीक (मलेरिया डेंगू चिकनगुनिया) की अच्छी औषधी है गिलौय हरी उंगली की बराबर मोटी और चार अंगुल लम्बी को घोंटकर ४काली मिर्च का का चूर्ण मिलाकर सुबह साम पीने से ज्वर उतर जाता है प्लेटलेट्स काउंट कम होने पर पपीता के पत्ते हरे और द्रोण गुप्पी के पत्ते अथवा पंचांग गिलौय काली मिर्च मिलाकर स्वरस पीना लाभकारी है।

आयुर्वेद चिकित्सा में महा सुदर्शन चूर्ण 1/2, ग्राम सत गिलोय 1/2, ग्राम बसंत मालती रस 1/2गोली यह ऐक खुराक है दिन में 3से4खुराक शहद के साथ देना चाहिए खाने के बाद अमृता आरिष्ट 25मीली दिन में दो बार दोगुना पानी मिलाकर लेना चाहिए

अक्सर डेंगू के रोगी की प्लेटलेट्स काउंट कम हो जाता है डेंगू के रोगी कम से कम ऐंटिबायॉटिक दवाओं का सेवन करें और पहले दिन से ही पपीते के पत्तों का स्वरस दो चम्मच और गिलोय का स्वरस दो चम्मच ताजी गिलोय न मिलने पर सत गिलोय 5रतती दो चम्मच शहद मिलाकर दिन में 3-4बार सेवन कराना चाहिए

चिकित्सा आयुर्वेद चिकित्सक की देखरेख में ही करायें।

होम्योपैथी दवाई यूपीटोरियम परफ और जेनशियन चिरायता आर्सेनिक अल्बा x30अच्छी दवाये है होम्योपैथी चिकित्सक की सलाह से सेवन कर सकते है

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

अध्याय २

(२२)
शरद और शीत कालीन आहार और विहार

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

*शीत ऋतु में हमें अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है एक तो शरीर को चलाने के लिए और दुसरे सर्दी से बचाव के लिए। इसलिए अधिक पोष्टिमेंऔर कैलोरी युक्त भोजन लेना चाहिए।

शीत ऋतु में एक स्वस्थ व्यक्ति को अपनी सेहत की तंदरूस्ती के लिए किस प्रकार का आहार लेना चाहिए

शीत ऋतु में खारा तथा मधु रसप्रधान आहार लेना चाहिए।

पचने में भारी, पौष्टिकता से भरपूर, गरम व स्निग्ध प्रकृति के घी से बने पदार्थों का यथायोग्य सेवन करना चाहिए।

*वर्षभर शरीर की स्वास्थ्य-रक्षा हेतु शक्ति का भंडार एकत्रित करने के लिए उड़दपाक, सालमपाक, सोंठपाक जैसे वाजीकारक पदार्थों अथवा च्यवनप्राश आदि का उपयोग करना चाहिए।

*मौसमी फल व शाक, दूध, रबड़ी, घी, मक्खन, मट्ठा, शहद, उड़द, खजूर, तिल, खोपरा, मेथी, पीपर, सूखा मेवा तथा चरबी बढ़ाने वाले अन्य पौष्टिक पदार्थ इस ऋतु में सेवन योग्य माने जाते हैं। प्रातः सेवन हेतु रात को भिगोये हुए कच्चे चने (खूब चबा-चबाकर खाये), मूँगफली, गुड़, गाजर, केला, शकरकंद, सिंघाड़ा, आँवला आदि कम खर्च में सेवन किये जाने वाले पौष्टिक पदार्थ हैं।

*इस ऋतु में बर्फ अथवा बर्फ का फ्रिज का पानी, रूखे-सूखे, कसैले, तीखे तथा कड़वे रसप्रधान द्रव्यों, वातकारक और बासी पदार्थ, एवं जो पदार्थ आपकी प्रकृति के अनुकूल नहीं हों, उनका सेवन न करें। शीत प्रकृति के पदार्थों का अति सेवन न करें। हलका भोजन भी निषिद्ध है।

*इन दिनों में खटाई का अधिक प्रयोग न करें, जिससे कफ का प्रकोप न हो और खाँसी, श्वास (दमा), नजला, जुकाम आदि व्याधियाँ न हों। ताजा दही, छाछ, नींबू आदि का सेवन कर सकते हैं। भूख को मारना या समय पर भोजन न करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। क्योंकि यह ऋषि

चरक संहिता का कहना है कि शीतकाल में अग्नि के प्रबल होने पर उसके बल के अनुसार पौष्टिक और भारी आहारूपी ईंधन नहीं मिलने पर यह बढ़ी हुई अग्नि शरीर में उत्पन्न धातु (रस) को जलाने लगती है और वात कुपित होने लगता है। अतः उपवास भी अधिक नहीं करने चाहिए।

*शरीर को ठंडी हवा के सम्पर्क में अधिक देर तक न आने दें।

*प्रतिदिन प्रातःकाल दौड़ लगाना, शुद्ध वायुसेवन हेतु भ्रमण, शरीर की तेलमालिश, व्यायाम, कसरत व योगासन करने चाहिए।

*जिनकी तासीर ठंडी हो, वे इस ऋतु में गुनगुने गर्म जल से स्नान करें। अधिक गर्म जल का प्रयोग न करें। हाथ-पैर धोने में भी यदि गुनगुने पानी का प्रयोग किया जाय तो हितकर होगा।

*शरीर की चंपी करवाना एवं यदि कुश्ती अथवा अन्य कसरतें आती हों तो उन्हें करना हितकारी है।

*तेल मालिश के बाद शरीर पर उबटन लगाकर स्नान करना हितकारी होता है।

कमरे एवं शरीर को थोड़ा गर्म रखें। सूती, मोटे तथा ऊनी वस्त्र इस मौसम में लाभकारी होते हैं।

*प्रातःकाल सूर्य की किरणों का सेवन करें। पैर ठंडे न हों इस हेतु जूते पहनें। बिस्तर, कुर्सी अथवा बैठने के स्थान पर कम्बल, चटाई, प्लास्टिक अथवा टाट की बोरी बिछाकर ही बैठें। सूती कपड़े पर न बैठें।

*दशमूलारिष्ट, लोहासव, अश्वगंधारिष्ट, रसायनप्राश च्यवनप्राश त्रिफला सुबह गुड़ अथवा शहद के साथ अथवा सिलाजीत जैसी देशी व आयुर्वेदिक औषधियों का इस काल में सेवन करने से वर्ष भर के लिए पर्याप्त शक्ति का संचय किया जा सकता है।

(२३)
सर्दियों के मौसम में खाये जाने वाले अनाज

***आयुर्वेद सरल चिकित्सा**

*सर्दियों में शरीर को गर्म रखने के लिए आप कुट्टू, रागी समेत सर्दी में खाएं यह 5 तरह के आटे से बनी रोटियां, शरीर को मिलेगी गर्माहट और भरपूर पोषण

* भारतीय समाज में विशेष रूप से उत्तर भारत में मौसम बदलने के साथ ही खान पान बदल जाता है आयुर्वेद आहार विज्ञान और सनातन वांग्मय में बताया गया है सर्दी में कौन-सा आटा iखाना फायदेमंद होता है? सर्दियों में अधिकतर लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर (immunity) हो जाती है, जिसकी वजह से उन्हें बार-बार वायरल, सर्दी-जुकाम और बुखार से परेशान होना पड़ता है। इससे बचने के लिए आपको अपनी विंटर डाइट का खास ध्यान रखना चाहिए सर्दियों के मौसम में शरीर को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

*अकसर सभी लोग हर सीजन में गेहूं से बनी रोटियों का सेवन करते हैं, लेकिन सर्दियों में आप कुछ अलग तरह के आटे से बनी रोटियां खा सकते हैं। सर्दियों में बाजरा, ज्वार, रागी और मक्के के आटे से बनी रोटियां खाना काफी फायदेमंद होता है। इन आटे से बनी रोटियों को खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, शरीर बीमारियों से लड़ने के लिए तैयार होता है। सर्दियों में गर्म तासीर वाले खाद्य पदार्थों का सेवन अधिक मात्रा में किया जाना चाहिए।

*मक्के, बाजरे, मंडूर सवांई साठी धान और रागी के आटे (Jowar or bajra In winter) में भरपूर मात्रा में पोषक तत्व (winter friendly flours) होते हैं। आप इन आटे की रोटियों का सेवन सर्दी में जरूर करें। इन आटे से बनी रोटियां स्वादिष्ट होने के साथ ही पौष्टिक तत्वों से भी भरपूर होती है। रोटियों के अलावा आप परांठे, डोसा आदि के रूप में भी इन पौष्टिक आटे को डाइट में शामिल कर सकते हैं।

1. कुट्टू का आटा (Kuttu ka aata):--

कुट्टू का आटा सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। कुट्टू के आटे में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन बी 2, राइबोफ्लेविन और नियासिन होता है। कुट्टू को बकवीट (buckwheat) भी कहा जाता है। इसका सेवन आप परांठा, पूरियों, डोसा आदि के रूप में कर सकते हैं। इस आटे का सेवन अधिकतर लोग नवरात्रि के दिनों में करते हैं। कुट्टू के आटे में प्रोटीन, फैट, कार्ब्स, फाइबर, पौटेशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम और आयरन भी होता है। कुट्टू के आटे की तासीर गर्म होती है, इसलिए सर्दी में इस आटे को खाना काफी फायदेमंद होता है। कुट्टू के आटे से बनी रोटियां खाने से रक्त प्रवाह बेहतर होता है।

2. रागी का आटा :-

उत्तराखंड में सर्दी के मौसम में शरीर को गर्म रखने के लिए अकसर ही रागी के आटे (ragi flour in hindi) से बनी रोटियां खाई जाती हैं। उत्तराखंड में इस आटे को मंडुआ के नाम से जाना जाता है। रागी के आटे (What is ragi flour) की तासीर बेहद गर्म होती है, इसलिए सर्दियों में इसका

सेवन करना लाभदायक होता है। आप भी रागी के आटे से बनी रोटियां सर्दियों के मौसम में खा सकते हैं। रागी के आटे में कैल्शियम, प्रोटीन, पोटैशियम, आयरन, फाइबर भरपूर मात्रा में होता है। रागी के आटे में मौजूद डायटरी फाइबर वेट लॉस में मददगार होता है। इसमें कोलेस्ट्रॉल, सोडियम नहीं होता है, साथ ही फैट भी कम ही होता है। डायबिटीज रोगियों के लिए भी रागी का आटा फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद आयरन एनीमिया से भी बचाता है। आप रागी के आटे से बनी रोटियों, डोसा और परांठों को अपनी विंटर डाइट में शामिल कर सकते हैं।

3. मक्के का आटा :-

मक्के का आटा फायदेमंद होता है। मक्के का आटा तासीर में बहुत गर्म होता है, इसलिए आप अपनी विंटर में मक्के के आटे (winter diet) से बनी रोटियों का सेवन कर सकते हैं। मक्के की रोटी और सरसों का साग सर्दियों में अकसर ही खाया जाता है। मक्के के आटे में विटामिन ए, विटामिन सी, बीटा-कैरोटीन, विटामिन के, सेलेनियम समेत कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसके साथ ही मक्के के आटे में आयरन भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, इसलिए एनीमिया रोगियों के लिए मक्का लाभकारी अनाज है। आप मक्के का आटा का ढोकला, रोटी, परांठा आदि को अपनी विंटर डाइट में शामिल कर सकते हैं। मक्के का आटा ग्लूटेन फ्री होता है।

4. ज्वार का आटा :-

सर्दियों में शरीर को गर्माहट देने के लिए ज्वार के आटे से बनी रोटियां खाना काफी फायदेमंद होता है। ज्वार का आटा ग्लूटेन फ्री होता है। ज्वार का आटा स्वास्थ्य के लिए बेहत लाभदायक होता है। यह पाचन तंत्र में सुधार करता है। ज्वार का सेवन आप उपमा, डोसा, रोटी आदि के रूप में कर सकते हैं। इसके सेवन से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत बनती है। ज्वार के आटे में मिनरल्स, प्रोटीन, विटामिन बी जैसे तत्व पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें पोटैशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम और आयरन भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। ज्वार का आटा खाने के कई फायदे होते हैं। यह शरीर को गर्माहट भी देता है।

5. बाजरे का आटा :-

बाजरे का आटा स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर, पोटैशियम होता है। सर्दियों में अधिकतर लोग बाजरे से बनी रोटियों का सेवन करते हैं। बाजरे का आटा पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है। यह वेट को कंट्रोल में रखने में मदद करता है। बाजरा में कौन कौन से पोषक तत्व होते हैं? बाजरे में प्रोटीन, फाइबर, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, फाइबर और आयरन जैसे

पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाने के साथ ही कई अन्य बीमारियों से भी बचाता है। ठंड में बाजरे की रोटियां खाना लाभकारी है।

आप भी सर्दी में शरीर को गर्म रखने के लिए बाजरे, रागी, मक्के और ज्वार के आटे से बनी रोटियां खा सकते हैं। ये सभी तरह के आटे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। मक्का, ज्वार और रागी का आटा अधिकतर लोग विंटर डाइट में शामिल करते है। इससे शरीर को अंदरूनी गर्माहट मिलती है। पाचन तंत्र मजबूत बनता है और ब्लड सर्कुलेशन भी बेहतर होती है। ये आटे स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होते हैं, इसलिए इन्हें अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

मक्का, ज्वार, रागी, बाजरा साठी धान सवांई झींगोरा और कुट्टू का आटा तासीर में गर्म होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार पित्त प्रकृति के लोगों को इन आटे से बनी रोटियां नहीं खानी चाहिए। इन लोगों को विंटर फ्लोर से नुकसान (ragi aata side effects) पहुंच सकता है। इसके अलावा अगर आप किसी बीमारी से जूझ रहे हैं, यदि आप किसी रोग से पीड़ित हैं तब आप इस आटे की रोटियों को चिकित्सक की सलाह पर ही अपने खाने में सामिल करें।

(२४)
सर्दियों में स्वस्थ्य रहने के उपयोगी सूत्र!

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

सर्दियों का मौसम स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से बेहद महत्वपूर्ण होता है। एक तरफ कड़कड़ाती ठंढ तो दूसरी तरफ शरीर को ऊष्मा देती गुनगुनाती धूप। दोनों का ही अपना अलौकिक आनंद है। आयुर्वेद में इस काल को विसर्ग काल माना गया है।

मतलब इसमें शरीर में बल और ऊर्जा का संवर्धन होता है। यही वजह है कि स्वास्थ्य की दृष्टि से सर्दियाँ सेहत बनाने की ऋतु है। लेकिन यदि आहार और विहार में मौसम के अनुकूल परिवर्तन न किया जाए तो सर्दियों का मौसम स्वास्थ्य पर भारी भी पड़ सकता है।

शास्त्रीय दृष्टिकोण से भले ही हम वर्ष भर में छह ऋतुएँ (शिशिर, बसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमंत) गिनते हों पर समझ में पांच ही ऋतुएँ आती हैं - सर्दी, गर्मी, बरसात पतझड़ और बसंत। सर्दियों का मौसम अपने - आप में ख़ास होता है और इस मौसम का नाम सुनते ही दीपावली से होली के बीच का मौसम हमारे मन में कौंधता है। इस मौसम में कड़ाके की ठंढ पड़ती है, कोहरे की चादर सी तन

जाती है और कभी-कभी सूरज देवता छुट्टी पर भी चले जाते हैं. लेकिन जब सूर्य देवता प्रकट होते हैं तो गुनगुनाती धूप का आनंद लेने से अपने आप को कोई भी रोक नहीं पाता।

हम सब जानते हैं कि सूर्य की तरफ थोड़ी झुकी पृथ्वी अपनी धुरी पर घूमती-घूमती एक साल में सूर्य के चारों ओर अपनी परिक्रमा पूरी करती है तो ही मौसम में बदलाव होता है और जब पृथ्वी सूर्य से थोड़ा दूर हो जाती है तो सूर्य का ताप कम मिलने से सर्दियों का मौसम आ जाता है। वर्ष भर मौसम बदलने का क्रम धीरे-धीरे इस प्रकार होता रहता है कि हमारा शरीर उस बदलाव के अनुसार ढलता रहता है और कोई ख़ास कठिनाई नहीं आती और जो समस्याएं आती भी हैं या आ सकती हैं उनका उपचार या बचाव मौसम की विशेषताओं को शरीर की रचना और क्रियात्मकता को समझ कर आसानी से किया जा सकता है।

(Read▶ In yeshpal singh ayurved ratn

सर्दियाँ सेहत बनाने की ऋतु :है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से सर्दियाँ सेहत बनाने की ऋतु है। आयुर्वेद में इस समय को विसर्ग काल माना गया है। मतलब इसमें शरीर में बल और ऊर्जा का संवर्धन होता है इसके विपरीत गर्मियों को आदान काल माना जाता है जिसमे सूर्य के ताप में वृद्धि के कारण शरीर में बल और ऊर्जा की हानि होती है और यह प्रत्यक्ष में देखा भी जाता है।

सर्दियों के मौसम में आयुर्वेद में कही दो ऋतुओं का समावेश है। हल्की और लुभावनी सी ठण्ड वाली हेमंत ऋतु और तेज़ कड़ाके की ठण्ड वाली शिशिर ऋतु। हेमंत ऋतु में शरीर आम तौर पर स्वस्थ रहता है। शरीर के वात पित्त कफ आदि दोष आमतौर पर शांत रहते हैं , अग्नि (पाचक अग्नि भी धातु अग्नि भी) मजबूत रहने से बढ़िया भूख , बढ़िया पाचन , भरपूर ऊर्जा और रोग प्रतिरोधी क्षमता अच्छी बनी रहती है।

ठंढ की वजह से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

ब्लड प्रेशर, हृदयरोग और अस्थमा

लेकिन ठंडे मौसम के कुछ अन्य प्रभाव भी होते हैं जिनका स्वास्थ्य पर असर होता है जैसे शीत के कारण चमड़ी के नीचे की रक्तवाहिकाएं सिकुड़ती हैं (पेरिफरल वासोकॉन्सट्रिक्शन) जिससे ब्लड प्रेसर और हृदय रोगियों को दिक्कत होती है और उसी कारण से आर्थराइटिस के रोगियों मे जोड़ों-माँसपेशियों में सूजन व अकड़न बढ़ने की सम्भावना बढ़ जाती है।

मोटापा और मधुमेह

बाहरी ठण्ड से लड़ने के लिए शरीर को अधिक ऊर्जा की जरुरत होती है इसलिए चयापचय (मेटाबोलिज्म) अपने आप बढ़ जाता है। कैलोरी-खपत बढ़ने से मांग बढ़ती है, परिणामस्वरूप भूख बढ़ती है और वज़न बढ़ जाता है साथ ही दिन छोटे और रातें बड़ी होने के चलते शारीरिक श्रम करने की अवधि घट जाती है, इसलिए मोटापा व मधुमेह रोगियों को विशेष सावधान रहने की जरुरत होती है।

मूत्र संक्रमण और कब्ज

ऐसे ही पसीना कम या ना आने से प्यास भी कम लगती है, पानी कम पीया जाता है , मूत्र निर्माण भी कम होता है जिससे मूत्र संक्रमण और कब्ज़ होने की संभावना रहती है। सर्दियों में कोहरे की वजह से दमा, खांसी और जुकाम (अस्थमा साइनस ब्रोंकाइटिस) के रोगियों का संकट बढ़ जाता है और वैसे भी इस प्रकार की एलर्जी ठण्ड से बढ़ती ही है।

टॉन्सिल का संक्रमण

बच्चों में टॉन्सिल का संक्रमण सर्दियों में बार-बार हो जाता है और खासतौर पर नवजात शिशुओं के लिए पहली ठण्ड में बहुत ज्यादा सावधानी बरतनी चाहिए।ठण्ड के चलते शरीर ताप का घटना (हाइपोथरमिआ) जानलेवा हो सकता है।

सर्दियों में चूँकि विविध प्रकार की खाद्य सामग्री गर्मियों के मुक़ाबले ज़्यादा उपलब्ध होती हैं और भूख भी ज़्यादा लगती है, इसलिए खाने मे आनंद भी ज़्यादा आता है। यही कारण है कि वजन बढ़ाने के इच्छुक लोगों के लिए सर्दियाँ बहुत अनुकूल रहती है।

पोषक तत्वों से भरपूर भोजन

सर्दियाँ निश्चित रूप से स्वास्थ्यवर्धक होती है पर अपने खान-पान और रहन-सहन में थोड़ी सावधानी रखकर इसमें होने वाले रोगों से बचा जा सकता है।

सर्दियों के मौसम में ठण्ड से बचाव के लिए गर्म कपड़े पहने जाते हैं, साथ ही भीतरी गर्मी भी पर्याप्त बनी रहे इसके लिए उष्ण व पौष्टिक आहार की जरुरत होती है । जैसे बाजरा इस मौसम में खाया जाने वाला पोषक तत्वों से भरपूर अद्भुत अनाज है | यह प्रोटीन कैल्शियम, लोहा, ज़िंक , एंटीऑक्सिडेंट्स , कई तरह के विटामिन बी , रेशा (फाइबर) का अच्छा स्रोत है। इसकी रोटियां घी गुड़ के साथ स्वादिष्ट होने के साथ साथ ऊष्मा और पोषण का अच्छा माध्यम है और अच्छी बात यह है कि गरम होने के बावजूद एसिडिटी भी नहीं करता है। इसकी खीर, खिचड़ी, चूरमा या भूनकर भी भोजन के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।

इसी प्रकार मूंगफली भी पर्याप्त पोषण देती है।

तिल तो जैसे है ही सर्दियों का आहार।

बादाम , अंजीर, अखरोट , खजूर इत्यादि मेवे खनिजों से भरपूर होने के साथ साथ रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने में उपयोगी हैं।

इसी प्रकार शहद व गुड़, चीनी का बेहतर विकल्प होने के अलावा ऊष्मा और पोषण भी देते हैं।

मेथी, गाजर, चुकंदर, बथुआ, पालक, शकरगंदी , सिंघाड़ा सर्दियों में खूब मिलने वाली शाक सब्ज़ियां हैं और शरीर को स्वस्थ रखने में इनका योगदान हम जानते हैं मांसाहारी व्यक्तियों के लिए चर्बी युक्त आहार विशेष रूप से ही फूड उपयोगी है।

मसालों का प्रयोग

लहसुन , अदरक , हल्दी, काली मिर्च , आमला , अलसी आदि हमारे घरों मसालों के तौर पर प्रयोग होती ही है लेकिन सर्दियों में होने वाले वायरल या बैक्टीरियल संक्रमण से बचाव में ये अद्भुत रूप से लाभप्रद साबित हैं

ठंढ से बचाव

ऋतु विरुद्ध आचरण से बचा जाना चाहिए, जैसे बहुत ठण्ड होने पर ठन्डे पानी से नहाना, शीतल पेय अथवा आइस क्रीम का सेवन।

तेज़ ठण्ड का सामना करने से बचना चाहिए।

हृदय रोगियों को बहुत ठण्ड में प्रातः भ्रमण का समय बदल लेना चाहिए।

अस्थमा रोगियों को घने कोहरे में प्रातः भ्रमण में सावधानी बरतनी चाहिए।

शरीर ताप को बनाये रखने के लिए पर्याप्त कपड़े पहनने चाहिए।

त्वचा की देखभाल

सर्दियों में त्वचा स्वाभाविक रूप से खुश्क हो जाती है और खुजली की समस्या बढ़ जाती है इसलिए पर्याप्त जल/तरल का सेवन, तेल मालिश रोज़ाना अथवा साप्ताहिक जैसी भी सुविधा हो अवश्य करनी चाहिए।

तरल पेय का सेवन

उष्ण पेय के रूप में अदरक, तुलसी, जीरा, मुलेठी का फांट / चाय उपयोगी रहते हैं जबकि अधिक मात्रा में कॉफ़ी या चाय शरीर के जलीयांश को कम कर देने से ज़्यादा उपयोगी नहीं होती। सब्जियों के सूप इसका स्वस्थ विकल्प हो सकते हैं। गुनगुना पानी पीते रहने से गले से शुरू होने संक्रमणों से काफी बचाव रहता है।

व्यायाम और धूप

कसरत करने का श्रेष्ठ मौसम सर्दियाँ ही है। वज़न बढ़ाना हो तो भी और बढ़ने ना देना हो तो भी व्यायाम बेहद जरुरी है।

जब अवसर मिले तब खुले बदन धूप का सेवन करना चाहिए क्योंकि यही विटामिन डी का एकमात्र भरपूर स्त्रोत है।

औषधि, थेरेपी, जड़ी-बूटी या फल का चिकित्सकीय उपयोग कृपया योग्य आयुर्वेद चिकित्सक के दिशा निर्देश में ही करें।

(२५)
सर्दियों में चाय में अदरक

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*सर्दी के मौसम में उत्तर भारत में चाय पीने की मात्रा और चाय में अदरख का प्रयोग बढ़जाता है।

*उत्तर भारत के लोग अदरक को सर्दी भगाने की दवा समझ ते हैं और कुछ हद तक यह सही भी है परंतु कुछ व्यक्तियों के लिए अदरख का प्रयोग हानी कारक हो सकता है।

क्या आप जानते हैं किन व्यक्तियों को चाय में अदरख डालकर नहीं पीना चाहिए।

*सर्दी का मौसम है उत्तर भारत मे सभी घरों मे चाय में चाय पत्ती से अधिक अदरख डाल कर चाय बनाई जाती है।

सुबह की चाय में अदरख दोपहर की चाय में अदरख शाम की चाय मे अदरख सर्दी बढने साथ ही चाय मे अदरख की मात्रा भी बढादी जाती है।

क्या आप जानते है इन 9 लोगो के लिये ज़हर है अदरख |

1- जिन्हे ब्लड प्रेशर अधिक रहता है।

2- जिनके मेदे मे तेजाब बनता है यानी हाईपर एसिडिटी के रोगी

जिन व्यक्तियों का किसी भी कारण से पित्ताशय निकाल दिया गया है उन्हें भी चाय में अदरख का प्रयोग कम से कम करना चाहिए।

3-वह जिन्हे पेशाब बार बार जाना पडता है पेशाब के रोगी |

4- वह व्यक्ति जो किसी भी त्वचा रोग से पिडित हैं।

5-, अदरख में खून को पतला करने का एक विशेष गुण होता है इसलिए पाइल्स के रोगी जिन्हें खूनी बबासीर है वह चाय में अदरख का प्रयोग ना करें।

6-, जिन व्यक्तियों का बार-बार पेट ख़राब हो जाता हो पेचिश या परवाहिका के रोगी चाय में अदरख का प्रयोग ना करें

7-, गर्मी या उपदंश के रोगी चाय में अदरख का प्रयोग ना करें

8-, डेंगू के रोगी या वह व्यक्ति जिनकी प्लेटलेट्स कम रहती हैं

9, स्त्रीयों को मासिक धर्म के काल में अदरक का प्रयोग नहीं करना चाहिए अदरक के सेवन से अतिआर्तव हो सकता है गर्भ वती महिलाओं को अदरक का सेवन चिकित्सक की सलाह से ही करना चाहिए।

10-, ब्लड कैंसर के रोगी भी अदरख का प्रयोग यदि किसी भी रूप में करते हैं उनकी परेशानी बढ़ सकती है इन 10 व्यक्तियो को अदरख का सेवन नही करना चाहिये।

यह पोस्ट सामान्य आयुर्वेदिक जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(२६)
आयुर्वेद सरल चिकित्सा

भारतीय आहार विज्ञान

निरोगी रहने के लिए जानिये , कुछ अतिमहत्वपूर्ण अनमोल जीवनोपयोगी जानकारियाँ

*भारतीय आहार विज्ञान तथा पथ्य अपथ्य और विरूद्ध आहार को आज का आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी स्विकार करता है ।आज से ४०_५०, वर्ष पहले भारत में यह परांपरागत ज्ञान समझा

जाता था आहार विज्ञान की ना तों शिक्षा की आवश्यकता थी ना ही किसी सेमिनार की यह ज्ञान एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में आम और दैनिक व्यवहार से ही हस्तांतरित हो जाता था आज संयुक्त परिवार टूटने से यह अमूल्य ज्ञान नहीं मिल पा रहा है ४०-५०साल पहले या ये कहें हमसे पीछली पीढ़ी की महिलाएं मातायें पाक शास्त्र के साथ ही अच्छी वैध भी थी उन्हें यह ज्ञान था अरबी तोरी चिचिंडा भिंडी का उंघार अजवाइन में लगाना है अजवाइन वात नाशक है कढी कांदू कद्दू में सोंठ डालना है गाजर गोभी पालक मेथी में जीरा काली मिर्च ज़रुरी है उड़द में सौंफ जरुरी है यह किसी पढ़ाई का हिस्सा नहीं भारतीयों के हजारों वर्षों के अनुभव का ज्ञान है पश्चिमी देशों के रहने वालों के पास या यह कहना ज्यादा उचित होगा इंडो रिजन के देशों के अलावा अन्य देशों में रहने वालों के पास खाने के ज्यादा विकल्प नहीं है परन्तु भारत में उतर और दक्षिण में पूरब और पश्चिम में खाने में इतनी विविधता है जो दुनिया के किसी हिस्से में नहीं पायीजाती एक ही सब्जी या दाल को पंजाबी अपनी तरिके से बनाता है बंगाली अपने तरीके से गुजराती का अलग तरिका है मराठी और तेलंगाना तमिलनाडु का अलग इसलिए भारत के लोगों को आहार विज्ञान और विरुद्ध आहार का ज्ञान आवश्यक है। ।

*आज से ४०-५०, वर्ष पहले यदि साम को मूली की सब्जी बनी है तो धर की बुजुर्ग महिला (दादी या ताई या मां)का आदेश होता था आज जिसने भी मूली खाई है दूध नहीं मिले गा करेला और भिंडी की सब्जी साथ साथ न बनाने की हिदायत दी जाती थी केला और अमरूद साथ खाने की मनाही थी परन्तु दुर्भाग्यवश आज यह बहुमूल्य ज्ञान को भारतीय भूलते जा रहे हैं हम पश्चिम की नकल कर रहे हैं और अपने आप को अधिक आधुनिक समझने लगे हैं अज्ञानता वस कुछ भी साथ साथ का लेते हैं और उसका दूषपरिणाम जीवन भर भुगतना पड़ता है।

हमारा दुर्भाग्य है भारत का आयुर्वेद का ज्ञान भारतीय भूलते जा रहे हैं आज से ५०-५५, वर्ष पहले जब हम पढ़ते थे कक्षा ३और४मे एक पुस्तक पढ़ाई जाती थी जिसका नाम कृषि विज्ञान था जिससे उस समय खेती किसानी का संक्रमण रोगों का आहार और विरूद्ध आहार का बेसीक ज्ञान मिलजाता था दुर्भाग्य से शिक्षा के आधुनिकीकरण के नाम पर वह बहूमुलय पुस्तक कोर्स से हटा दी गयी।

* सोचने का विषय यह है आहार विज्ञान आज दुनीया में जीव विज्ञान के लिए सबसे चर्चित विषय है रोज नये प्रयोग हो रहे हैैं परन्तु आधुनिक विज्ञान भी आयुर्वेद के हजारों साल पहले ज्ञान के सामने बौना साबित हो रहा है आज भारत में जो पढ़ाया नहीं जाता पारंपरिक ज्ञान रहा नहीं वही विषय अमेरिका कनाडा आस्ट्रेलिया ब्रिटेन जैसे देशों में बच्चों को 6, 7, 8, के विद्यार्थियों को आवश्यक विषय के रूप में पढ़ाया जा रहा है।

* विरुद्ध आहार के बारे में वागभट्ट जी ने विस्तार से लिखा है और 103खादय पदार्थ और औषधियां हैं जिनका गुण धर्म एक दुसरे के विपरित है और साथ खाने से स्वास्थ्य को हानी होती है परंतु हम यहां रोज खाई जाने वाली खाद्य पदार्थों के बारे में चर्चा कर रहे हैं।

*दूध और नमक का संयोग किसी भी स्किन डीजीज को जन्म दे सकता है सोरायसिस एग्जिमा , बाल असमय सफ़ेद... होना या बाल झड़ना भी स्किन डीजीज ही है सफेद दाग या कुष्ठ रोग किडनी डिसिज संग्रहणीय रोग आंतों का रोग पेप्टिक अलसर जैसे रोगग हो सकते हैं बाबासीर हो सकती !

*दही के साथ खरबूजा, पनीर, दूध और खीर नहीं खानी चाहिए !

*ठंडे जल के साथ घी, तेल, खरबूज, अमरूद, ककड़ी, खीरा, जामुन , मूंगफली कभी नहीं !

*शहद के साथ मूली , अंगूर, गरम खाद्य कभी नहीं !

*खीर के साथ सत्तू, शराब, खटाई, खिचड़ी , कटहल कभी नहीं !

*घी के साथ बराबर मात्र में शहद और चीनी गुड़ शक्कर मिश्री भूल कर भी नहीं खाना चाहिए ये तुरंत जहर का काम करेगा !

*तरबूज के साथ पुदीना या ठंडा पानी कभी नहीं !

*चावल के साथ सिरका कभी नहीं !

*ककड़ी खीरा के साथ दुध चाय काफी कोल्ड ड्रिंक भी कभी मत खाएं !

*खरबूज के साथ दूध, दही, लहसून और मूली कभी नहीं !

*मछली के साथ दुध कभी नहीं

*अंडे के साथ मछली नहीं खायें

*अंडे के साथ नींबू कभी नहीं

*मुली और सलजम के साथ दुध नही

*केला और अमरूद साथ साथ नहीं

*आम के साथ चाय काफी कोल्डड्रिंक नहीं

*भिंडी और करेला साथ नहीं

*दुध और करेला कभी नहीं

*केला और नींबू साथ साथ नहीं

*नारंगी और गाजर कभी नहीं

*पपीता और नींबू नहीं

*संतरा और दुध कभी नहीं

*किसी भी फल के साथ दुध और दही का सेवन निषेध माना गया है।

*सूरज छिपने के बाद खाई गयी दही रोग का का रण बन सकती है।

गर्भ अवस्था में पपीता निषेध है

कुछ चीजों को एक साथ खाना अमृत समान समझा जाता है जैसे

*खरबूजे के साथ खांड या मिश्री !

*इमली के साथ गुड !

*गाजर और मेथी का साग !

*बथुआ और दही का रायता !

*मकई की रोटी के साथ मट्ठा !

*अमरुद के साथ सौंफ !

*तरबूज के साथ गुड !

*मूली और मूली के पत्ते !

*अनाज या दाल के साथ दूध या दही।

*उड़द की दाल के साथ दही खाना निषेध है।

*आम के साथ गाय का दूध !

*चावल के साथ दही !

*खजूर के साथ दूध !

*चावल के साथ नारियल की गिरी !

*केले के साथ इलायची !

*कभी कभी कुछ चीजें बहुत पसंद होने के कारण , हम उसे बहुत ज्यादा खा लेते हैं।

जानिये अगर ज्यादा खा ली हैं तो , उसे कैसे पचाया जाएँ

*केले की अधिकता में दो छोटी इलायची !

*आम पचाने के लिए जामुन याआधा चम्मच सोंठ का चूर्ण और गुड !

*जामुन ज्यादा खा लिया तो 3-4 चुटकी नमक !

*सेब ज्यादा हो जाए तो दालचीनी का चूर्ण एक ग्राम !

*खरबूज के लिए आधा कप चीनी का शरबत !

*तरबूज के लिए सिर्फ एक लौंग !

*अमरूद के लिए सौंफ !

*नींबू के लिए नमक !

*बेर के लिए सिरका !

*गन्ना ज्यादा चूस लिया हो तो 3-4 बेर खा लीजिये !

*चावल ज्यादा खा लिया है तो आधाचम्म्च अजवाइन पानी से निगल लीजिये !

*बैगन के लिए सरसो का तेल एक चम्म्च !

*मूली ज्यादा खा ली हो तो एक चम्म्च काला तिल चबा लीजिये !

*बेसन ज्यादा खाया हो तो मूली के पत्ते चबाएं !

*खाना ज्यादा खा लिया है तो थोड़ी दही खाइये !

*मटर ज्यादा खाई हो तो अदरक चबाएं !

*इमली - उड़द की दाल - मूंगफली - शकरकंद या जिमीकंद ज्यादा खा लीजिये तो फिर गुड खाइये!

*मुंग या चने की दाल ज्यादा खालिये हों तो एक चम्म्च सिरका पी लीजिये !

*मकई ज्यादा खा गये हो तो मट्ठा पीजिये !

*घी या खीर ज्यादा खा गये हों तो काली मिर्च चबाएं !

*पूरी कचौड़ी ज्यादा हो जाए तो गर्म पानी पीजिये !

*अगर सम्भव हो तो भोजन के साथ , दो नींबू का रस आपको जरूर ले लेना चाहिए या पानी में मिला कर पीजिये या भोजन में निचोड़ लीजिये ,

80% बीमारियों से बचे रहेंगे !

अब ये जानिये कि किस महीने में क्या नही खाना चाहिए और क्या जरूर खाना चाहिए

*चैत में गुड बिलकुल नहीं खाना , नीम की पत्ती /फल, फूल खूब चबाना !

*बैसाख में नया तेल नहीं खाना , चावल खूब खाएं !

*जेठ में दोपहर में चलना मना है, दोपहर में सोना जरुरी है !

*आषाढ़ में पका बेल खाना मना है, घर की मरम्मत जरूरी है !

*सावन में साग खाना मना है, हरड़ खाना जरूरी है !

*भादो मे दही मत खाना, चना खाना जरुरी है !

*कुवार में करेला मना है, गुड खाना जरुरी है !

*कार्तिक में जमीन पर सोना मना है, मूली खाना जरूरी है !

*अगहन में जीरा नहीं खाना , तेल खाना जरुरी है !

*पूस में धनिया नहीं खाना, दूध पीना जरूरी है !

*माघ में मिश्री मत खाना , खिचड़ी खाना जरुरी है !

*फागुन में चना मत खाना, प्रातः स्नान और कलेवा (नास्ता)करना जरुरी है !

आप से निवेदन है यह आयुर्वेद का गूढ़ रहस्य ज्ञान पढ़कर भुल न जायें व्यवहार में लाकर जीवन को निरोग बनाये और अपने मित्रों संबंधियों को भी शेयर करें।

(२७)

भारतीय आहार विज्ञान

"भाग _१"

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

वांग भट्ट जी लिखते है व्यक्ति के शारीरिक विकास-अरोज्ञता- स्वास्थ -मन- बुद्धि- शारीरिक बल - और अक्षुण्ण आयु के लिए भोजन एक प्रमुख कारक - ही है जिससे शरीर को आवश्यक ऊर्जा मिलती है।

* विषाणु (vairus) जनित रोगों मलेरिया डेंगू काला बुखार कोरोना जापानी बुखार चेचक खसरा आदी के अलावा होने वाले रोग आहार जनित रोग है चाहे वह मधुमेह हो यकृतशोथ हृदय रोग किडनी रोग यहां तक की कैंसर भी या आहार संबंधी रोग आहार जनित रोगों से बचा जा सकता हैअनुकूल आहार का सेवन कर के विरुद्ध आहार को जान कर और मर्यादित और ऋतु अनुसार भोजन के नियम का पालन कर के रोगी होने पर ठीक हो सकते हैं आहार को शुद्ध सरल अनुकूल हितकारी प्रकृति के अनुकूल आहार का सेवन कर के केवल दवायें खाने से आहार जनित रोगों को ठीक नहीं किया जा सकता यही आयुर्वेद का सिद्धांत है।

*आयुर्वेद के अनुसार आहार व्यक्ति के जीवन और स्वास्थ की गुणवत्ता को निर्धारित करने वाला एक प्रमुख अंग है. इसका असर ना केवल शरीर की सुदृढ़ता को निर्मित करता है, अपितु व्यक्ति के मन पर भी आहार का ही प्रभाव पड़ता है. आहार ऐसा होना चाहिए जिससे दोषों का शमन हो. एक व्यक्ति के लिए जो भोजन अमृत है, अन्य के लिए वह विष समान हो सकता है. उचित आहार हमें चिरायु प्रदान करता है.।

* आज भारत में भी भोजन का विदेशी करण हो गया भारत में भोजन आवश्यकता जलवायु ऋृतु और स्वास्थ्य के अनुसार हजारों वर्षो के परिवर्तन और पथ्य अपथ्य का विचार करके विकसित हुआ है ।भारत के भोजन की विविधता देखये भारत में गेहूं का आटा बनाया जाता है और उस से पूड़ी बनाई जाती है कचौड़ी बनाई जाती हैं बीसीयों तरह की पूड़ी और बीसीयो तरह के परोंठे एक परत वाला दो टरत वाला ४परत वाला रोटी तवे वाली तंदूर वाली रुमाली रोटी बाटी दलिया सिवनी समोसे कहने का तात्पर्य यह है हम भारतीय गेहूं से १००से अधिक प्रकार की रोटियां और व्यंजन बना कर खाते हैं सैकड़ों तरह की सबजीयां और दाल उन्हें पकाने का अलग अलग तरिका और सभी में डालें जाने वाले मशाले भी अलग अलग भारतीयों के हजारों वर्षों के शोध का नतीजा है और गेहूं ब्रिटेन अमेरिका कनाडा आस्ट्रेलिया रुस और योरोप के अन्य देशों में भी पैदा होता है वहां भी गेहूं का आटा बनाया जाता है और उससे बनाया जाता है पाव और डबल रोटी वास्तव में ये दोनों एक ही हैं दोनों को बनाने का तरिका एक ही हैं इसी प्रकार चावल के उपाय खीर पुलाव पापड़ भात रोटी कुंड कुड़ी १००सेअधिक व्यंजन बनाये जाते हैं इस बात पर दुनिया के विद्वान एक मत हैं की पूरी दुनिया को भोजन या पाक कला का विकास भारत में हुआ है और दूनीया को पाक शास्त्र भारत की देन है।

* भारत में तो भोजन को व्यक्ति की प्रकृति और ऋतु और व्याधि के अनुसार विरुद्ध आहार में वरगिकृत किया गया है। यही आयुर्वेद की समस्त संसार को बहू मुल्य देश है।

*वातज प्रकृति :-

वात रुक्ष, ठंडा, खुरदुरा, सूक्ष्म, गतिशील, पारदर्शी और सूखाने वाला द्रव्य है. वात का शमन करने वाले भोजन: जिन व्यक्तियों की प्रकृति वातज है उन्हें वात का शमन करने के लिए पौष्टिक और ऊतक (tissues) का निर्माण करने वाले भोज्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए. वात- शमन के लिए स्निग्ध, भारी, कोमल नमी-युक्त और तेलीय पदार्थों का सेवन अत्यंत हितकर है. इस तरह के भोजन के सेवन से शरीर में ऊतक के निर्माण में सहायता मिलती है. प्रायः ये स्वाद में मीठे, खट्टे या लवणीय हो सकते हैं. अन्न के बने पदार्थ घी के साथ लेना, गर्म और पौष्टिक सब्जियों से बना सूप, पूरे अन्न या चोकरयुक्त गेहूँ से बनी चपाती वात दोष प्रधान व्यक्तियों के लिए हितकर है. शतावर, चुकंदर, गाजर, खीरा, हरी फलियाँ, मूली, भिंडी, कचालू, शलगम, प्याज़, लहसुन.

*फल: केले, संतरे, तरबूज़, खरबूज़ा, खजूर, नारियल, आड़ू, आम और साधारण तौर पर सब ही फल. वात बढ़ाने वाले भोजन: वात-दोष की प्रधानता वाले व्यक्तियों को कच्चे सलाद, चिल्ड डेजर्ट, मैदा, चीनी इत्यादि नहीं खाने चाहिए. इन्हें लंबी और हरी पत्ती की चाय पीना भी हितकर नही. धूम्रपान, शराब पीना, जंक फुड (junk food)- ये सब लेना वात प्रकृति वाले व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए घातक सिद्ध हो सकता है. गोभी, पत्तागोभी, बेंगन, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सेलरी (celery), मटर, मशरूम, शिमला मिर्च, आलू, टमाटर, तोरई, अंकुरित अन्न का सेवन वात प्रकृति के व्यक्ति को नहीं करना चाहिए. अगर इस प्रकार की सब्जियाँ खानी ही पड़ें तो इन्हें कोल्ड-प्रेसस्ड तिल तेल या गाय के दूध से बने देसी घी में पकाकर ही खाएँ. रहिला (pears), सेब और अनार खाने से भी वात बढ़ता है. वात प्रकृति वाले व्यक्ति हर प्रकार का मसाला थोड़ी मात्रा में ले सकते हैं परंतु जब वात अत्यधिक प्रकोप में हो तो मेथी, धनिया, लाल मिर्ची का प्रयोग सावधानी पूर्वक ही करें.

*पित्तज प्रकृति :-

पित्त गर्म, तीक्ष्ण, तेलीय और हल्के तरल पीले रंग का पदार्थ हैं. पित्त का शमन करने वाले भोजन: अत्यधिक पित्त को शांत करने के लिए ठंडे, भारी भोज्य पदार्थों का सेवन करना निहित है. पित्त प्रकृति वाले व्यक्ति को दूध, चावल, बीन्स, हल्के उबले हुई सब्जियाँ, ताज़े मौसमी फलों का सेवन करना हितकारी है. हल्के मसले जैसे ज़ीरा, हरा धनिया, पुदीना लेने से पित्त को शांत किया जा सकता है. मध्यम प्रकृति के कार्य करना, ठंडक में रहना, घृत, नारियल तेल, जैतून का तेल, हरी ईलाईची, अंकुरित अन्न और कच्चे सलाद खाना पित्त प्रकृति के लिए हितकर है. pitt pacify

diet ayurveda hindi पित्त को बढ़ाने वाले भोजन: लाल मिर्ची, अदरक, सोंठ, और तीखे और तेलीय पदार्थों का सेवन पित्त-दोष प्रधान व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए. शराब, धूम्रपान, कॉफी, चाय जैसे मादक द्रव्यों का सेवन करना भी शरीर में पित्त के संतुलन को और बिगाड़ता है. खट्टे पदार्थ जैसे अचार, सिरका, तले हुए मसालेदार भोजन, किंवित भोजन (fermented foods), बादाम, मकई, तिल का तेल, सरसों का तेल ये सब पित्त को अनियंत्रित करते हैं. चुकंदर, गाजर, बेंगन, लाल मिर्च, प्याज़, पालक, टमाटर पित्त में वृद्धि करते हैं. इसके अलावा राइ, बाजरा, और छिलका वाले चावल लेना पित्त प्रकृति के लिए उचित नही.

*कफज़ प्रकृति :-

*कफ भारी, ठंडा, तैलीय, घना, स्निग्ध, मधुर, भोथरा, ठोस, स्थाई पदार्थ है. कफ का शमन करने वाले भोजन: कफ की प्रधानता का शमन करने के लिए, वात गुण वाला भोजन थोड़ी सी मात्रा में लेना अच्छा रहता है. जो भोज्य पदार्थ कशाय, कटु और कसैले स्वाद के होते हैं जिस तरह किनोआ, चौलाई, कसैला या कटु स्वाद की हरी पत्तेदार सब्जियाँ. इसके अलावा जौ, फूला हुई मकई, फूली हुई चावल खाना भी हितकर है. हल्का, गर्म भोजन, सूखा भोजन जिसमें पानी अधिक ना हो, कम से कम चिकनाई युक्त भोजन जिसमें माखन, तेल और चीनी की मात्रा कम हो- इसी प्रकार का भोजन लेना कफज़ प्रकृति के मनुष्य के लिए हितकारी है.

*वैसे तो सभी प्रकार की सब्जियाँ कफ प्रधान व्यक्ति ले सकते हैं परंतु यदि कफ बढ़ा हुआ होने की वजह से आपको फेफड़ों में संकुलन (congestion), या हृदय में संकुलन, मोटापा, मधुमेह, कोलेस्टरॉल (cholesterol) में बढ़ौतरी तो मीठे रसीले फलों का त्याग करना सर्वथा उचित है. इसमें खीरा, कद्दू, कचालू, टमाटर, घिया, तोरई आते हैं. अतः इन्हें ना खाएँ. सेब, खूबानी, अनार, रहिला, अंजीर, आड़ू, किशमिश, मुन्नका वातज व्यक्तियों के लिए लाभकारी है. सोया बीन के अलावा हर प्रकार की बीन्स खाना हितकर है. अदरक के सेवन से पाचन तंत्र अच्छा होता है. हरिद्रा का उपयोग बढ़ी हुई शेलशमा को सुखाने में मदद करता है जबकि मिर्ची से श्लेष्मा का संचार बाहर की ओर होता रहता है. कफ को बढ़ाने वाले भोजन: दूध और दुग्ध पदार्थ, गेहूँ, एवोकैडो, तेल, मीठे, खट्टे, लवन-युक्त भोजन को खाने से शरीर में कफ बढ़ता है. मीठे, ठंडे, तेलीय, स्निग्ध, मिष्ठान, डिज़र्ट (dessert), अधिक तले हुए भोजन लेने से, यही नही अगर व्यक्ति के व्यवहार में कंजूसी और चीज़ों के प्रति अति राग अथवा आलस्य है तो इससे ये दोष बढ़ जाता है. राजमा और सोया बीन खाना, मीठे, रसीले फल, अधिक मात्रा में नमक हितकर नहीं.

*अलग प्रकार के भोजन :-

*सात्त्विक भोजन ये भोजन सरल तरीके से बना हुआ ताज़ा रसीला और सुपाच्य होता है. ये पौष्टिक और स्वादु और हल्का मीठा भोजन मन में प्रसन्नता का संचार कर, बौद्धिक स्पष्टता का निर्माण करता है. दूध, माखन, घृत, ताज़ा रसीले फल, टमाटर, तोरई, करेला, कच्चे केले की सब्जी सात्विक आहार में पाए जाते हैं. हरिद्रा, अदरक, दालचीनी, धनिया, सौंफ, एलाईची जैसे मसाले भी सात्विक आहार का हिस्सा हैं.

*सत्वगुणी व्यक्ति स्पष्ट बुद्धि के स्वामी होते हैं. वे संतुलित और अध्यात्मिक उर्जा से परिपूर्ण व्यक्ति प्रगतिशील समाज का निर्माण करने में सक्षम हैं. आम तौर पर ऐसे व्यक्ति चाय, कॉफी और शराब जैसे मादक पदार्थों का सेवन और माँस का सेवन नहीं करते. राजसिक भोजन यह भोजन ताज़ा होने के साथ-साथ थोड़ा गरिष्ठ होता है. माँस, मछली, अंडें , दालें, गरम मसाले, तेज मिर्ची का प्रयोग, लहसुन, प्याज़ डालकर बना हुआ भोजन रजोगुणी व्यक्ति को अच्छा लगता है. इसे ग्रहण करने वाले व्यक्ति अधिक कर्म शीलता में विश्वास रखते हैं. अधिकांश सफल व्यापारी, खेल जगत से संबंधित लोग, राजनीतीज्ञ और जो लोग सत्ता और शक्ति के अधिकार से संबंध रखते अहीं उन्हें इस प्रकार का भोजन अच्छा लगता है. ये लोग समृद्धि, ऐश्वर्य, भोगों के पीछे भागने वाले होते हैं. साथ ही ऐसे व्यक्ति राग-द्वेष, ईर्ष्यालु लोभी और कामुक प्रवृत्ति रखने वाले होते हैं. ऐसे व्यक्ति सदैव कुछ चरपरा खाने और इंद्रियों को संतुष्ट करने में सतत प्रयासरत रहते हैं. इनकी जिव्हा को तब तक शांति नही मिलती जब तक यह इंद्रिय तीखा मसालेदार भोजन खाकर जल न जाए. राजसिक भोजन में अधिक तेलिय भोजन जैसे की पूड़ी, कचोरी, कटु मसाले, मिष्ठान, ब्रेड पकोडे, दही, बेंगन, उरद की दाल, अदरक, लहसुन, मसूर, चाय, क़ॉफ़ी, तंबाकू, पान - ये सब रजोगुणी भोजन हैं. तमोगुणी भोजन इस प्रकार के भोजन बासी, बदबूदार, जला हुआ या अधपका, या संसाधित खाद्यों (processed ingredients) से बना हुआ होता है. मैदा और उससे बने हुए सभी भोजन इस श्रेणी में आते हैं. नान, भटूरे, पेस्ट्री, केक, रुमाली रोटी, डिब्बा बंद भोजन, आचार, जैम, आइस क्रीम, चिप्स इसी श्रेणी में आते हैं.

*गाय का माँस, मछली, अंडें ये सब तमोगुणी भोजन ही हैं. इस भोजन को खाने से शरीर में आलस्य, मन में जड़ता और स्वास्थ्य में गिरावट आती है. हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, गठिया जैसी घातक बीमारियाँ तमोगुणी व्यक्तियों को लग जाती हैं. सात्विक, राजसिक और तामसिक प्रवृत्ति असल में हमारी जीवनचर्या हमारे भोजन का प्रतिफल है.!

यह पोस्ट भारतीय आहार विज्ञान और सामान्य जानकारी पर आधारित है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(२८)
भारतीय आहार विज्ञान

भाग-2:- आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*आयुर्वेद वांग्मय में स्वस्थ जीवन के लिए आहार(भोजन) का महत्व है जो भी हम खाते हैं उससे रस बनता है और रस से ओज बनता क्या आप को पता है जो आज आप खा रहे हैं वह आपके बोनमैरो में ४०दिन बाद मिलता है यह अप चाहे भूल जायें आपने ४०दिन पहले क्या खाया था परंतु आपका शरीर नहीं भूलता और ४०दिन बाद भी आज जो हम खा रहे हैं उसके अच्छे या बुरे परिणाम होसकते है ओज सेही शरीर का पोषण शारीरिक शक्ति और मानसिक विकास होता है तथा विरुद्ध दुषित हानी कारक आहार रोग का कारण भी बनता है।

*आयुर्वेद विद्वानों केअनुसार भोजन के तीन प्रकार होते हैं।

*हर व्यक्ति का खान-पान उसके संस्कार और संस्कृति के अनुसार होता है। खान-पान में युगों से जो पदार्थ प्रयोग किए जाते रहे हैं, आज भी उन्हीं पदार्थों का इस्तेमाल किया जाता है। यह अवश्य है कि इन विभिन्न खाद्य पदार्थों में कुछ ऐसे हैं जो बहुत फायदेमंद होते हैं, तो कुछ ऐसे जो बेहद नुकसानदायक होते हैं। इसी आधार पर प्राचीनकाल में आयुर्वेद ने आहार को मुख्य रूप से तीन प्रकार बताये हैं।

सात्विक भोजन-

*यह ताजा, रसयुक्त, हल्की चिकनाईयुक्त और पौष्टिक होना चाहिए। इसमें अन्ना, दूध, मक्खन, घी, शरबत, लस्सी जैसे तरल पदार्थ बहुत लाभप्रद हैं। इनसे चित्त एकाग्र तथा पित्त शांत रहता है। भोजन में ये पदार्थ शामिल होने पर विभिन्न रोग एवं स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों से काफी बचाव रहता है।

*राजसी भोजन:-

*इसमें सभी प्रकार के पकवान, व्यंजन, मिठाइयाँ, अधिक मिर्च-मसालेदार वस्तुएँ, नाश्ते में शामिल आधुनिक सभी पदार्थ, शक्तिवर्धक दवाएँ, चाय, कॉफी, कोको, सोडा, पान, तंबाकू, मदिरा एवं व्यसन की सभी वस्तुएँ शामिल हैं। राजसी भोज्य पदार्थों के गलत या अधिक इस्तेमाल से कब, क्या तकलीफें हो जाएँ या कोई बीमारी हो जाए, कहा नहीं जा सकता।

*इनसे हालाँकि पूरी तरह बचना तो किसी के लिए भी संभव नहीं, किंतु इनका जितना कम से कम प्रयोग किया जाए, यह किसी भी उम्र और स्थिति के व्यक्ति के लिए लाभदायक रहेगा। वर्तमान में

होनेवाली अनेक बीमारियों का कारण इसी तरह का खानपान है, इसलिए बीमार होने से पहले इनसे बचा जाए, वही बेहतर है। इसमें सभी प्रकार के पकवान, व्यंजन, मिठाइयाँ, अधिक मिर्च-मसालेदार वस्तुएँ, नाश्ते में शामिल आधुनिक सभी पदार्थ, शक्तिवर्धक दवाएँ, चाय, कॉफी, कोको, सोडा, पान, तंबाकू, मदिरा एवं व्यसन की सभी वस्तुएँ शामिल हैं।

*तामसी भोजन:-

*इसमें प्रमुख मांसाहार माना जाता है, लेकिन बासी एवं विषम आहार भी इसमें शामिल हैं। तामसी भोजन व्यक्ति को क्रोधी एवं आलसी बनाता है, साथ ही कई प्रकार से तन और मन दोनों के लिए प्रतिकूल होता है।

खान-पान की खास बाते।

*जब जल्दी में हों, तनाव में हों, अशांत हों, क्रोध में हों तो ऐसी स्थिति में भोजन न किया जाए, यही बेहतर है।

आयुर्वेद के अनुसार जो मनुष्य खाना खाता है, शरीर के प्रति उसका कर्तव्य है कि वह व्यायाम अवश्य करें।

बुजुर्गों के लिए टहलना ही पाचन के लिए पर्याप्त व्यायाम है।

*भोजन ऋतु, स्थान और समय के अनुसार ही करें। बार-बार न खाएँ। यदि समय अधिक निकल जाए तो भोजन न करना ज्यादा अच्छा है।

*भोजन के साथ पानी न पीएँ। आधे घंटे पहले और एक घंटे बाद पीएँ यदि पानी के बगैर भोजन करना संभव नहीं है तो भोजन के बीच में पानी पीना भी ठीक है।

*भूख को टालना ठीक नहीं। यह शरीर के लिए नुकसानदायक है।

*दिनभर में इतना काम अवश्य करें कि शाम को थकावट महसूस हो। इससे भूख लगेगी और नींद भी अच्छी आएगी।

(२१)

*भारतीय आहार विज्ञान *

भाग-३

***आयुर्वेद सरल चिकित्सा**

आयुर्वेद विद्वानों ने स्वास्थ रहने के संबंध में दो नियम बताए हैं

१.रोगी होकर रोग का उपचार करें

२ .आरोग्य की रक्षा करें ,

अर्थात ऐसा भोजन करें जिससे रोगी हों ही नहीं और अपनी दैनिक दिनचर्या को व्यवस्थित करें कि शरीर मे रोग का जन्म ही न हो

वांग भट्ट जी कहते हैं स्वास्थ्य का संबंध आहार से है हम जो भी खाते हैं उससे ओज बनता है ओज से रस बनता है और रस ही है जो शरीर को पोषण देता है 90%रोग हमारी गलत दिनचर्या तथा विरुद्ध आहार तथा गलत खान पान के *गलत समय *मौसम और व्यक्ति की प्रकृति के विपरित आहार सेवन के करण होते हैं।

वांग भट्ट जी लिखते है दिनचर्या को ठीक और व्यवस्थित कर के, योग और प्राणायाम को अपनाकर आयुर्वेद के विद्वानों द्वारा बताते आहार को अपनाकर विरुद्ध आहार का विचार करें मौसम के अनुसार फल सब्जी अनाजों का सेवन कर के स्वास्थ्य रहा जा सकता है ।

आयुर्वेद में स्वास्थ का दुसरा नियम है रोग होने पर रोग के अनुसार विभिन्न औषधियों का सेवन करके रोग मुक्त होना दिर्ध आयु के लिए ऋग वेद में स्वास्थ के पहले नियम के बारे में बताया गया है। यदि व्यक्ति रोगी होने पर अपनी दिनचर्या और आहार ठीक करले तो रोगी जल्दी स्वस्थ हो जाता है ऋग्वेद वेद में दूसरे नियम को सर्वोत्तम बताया गया है अच्छा हो हम रोगी ही ना हों भारतीय आहार व्यवहार दिन चर्या यम नियम योग और व्यायाम का पालन करें।

- 90 प्रतिशत रोग केवल पेट से(आहार से) होते है, पेट में कब्ज नहीं रहना चाहिए अन्यथा रोगों की कभी कमी नहीं रहेगी ।।

- 103 प्रकार के रोग भोजन के बाद जल पीने से होते हैं, भोजन के आधे से पौन घंटे बाद या पहले ही जल पीना चाहिये कुछ आहार विशेषज्ञ का यह भी कहना है यदि आप पानी के वगैर भोजन में

दिक्कत है तब आप भोजन के बीच में एक बार पानी पीना भी उचित है भोजन के बाद कभी नहीं ॥

- 80 प्रकार के रोग चाय पीने से होते हैं ॥

- 48 प्रकार के रोग ऐलुमिनियम के बर्तन या कुकर के खाने से होते हैं ॥

108 प्रकार के रोग मांस खाने से होते हैं ॥

- शराब, कोल्डड्रिंक और चाय के सेवन से हृदय रोग होता है ॥

- अण्डा खाने से हृदयरोग, पथरी और गुर्दे खराब होते हैं ॥

- ठंडे जल {फ्रिज} आइसक्रीम से बड़ी आंत सिकुड़ जाती है ॥

- मैगी, गुटका, शराब, पिज्जा, बर्गर, बीड़ी, सिगरेट, पेप्सी, कोक से बड़ी आंत सड़ती है ॥

11-- भोजन के पश्चात् स्नान करने से पाचनशक्ति मन्द हो जाती है, और शरीर कमजोर हो जाता है ॥

12- बाल रंगने वाले द्रव्यों हेयरकलर से आँखों को हानि पहुंचती है {अंधापन भी} हो सकता है

13-- दूध, चाय के साथ नमक {नमकीन पदार्थ}खाने से चर्म रोग हो जाता है, फटे हुये दूध न खायें, पनीर खाने के फैशन से बचें ॥

- शैम्पू, कंडीशनर और विभिन्न प्रकार के सुगंधित तेलों से बाल पकने, झड़ने और दोमुहें होने लगते हैं ॥

- गर्म जल से स्नान करने पर, शरीर की प्रतिरोधक शक्ति कम हो जाती है और शरीर कमजोर हो जाता है, गर्म जल सिर पर डालने से आँखें कमजोर हो जाती हैं।

- टाई बांधने से आँखों और मस्तिष्कश को हानि पहुँचती है ॥

- खड़े होकर जल पीने से घुटनों {जोड़ों} में पीड़ा होती है,

- खड़े होकर मूत्र-त्याग करने से रीढ़ की हड्डी कमजोर होती है ॥

भोजन बन जाने के बाद उसमें नमक डालने से, रक्तचाप {ब्लडप्रेशर} बढ़ता है ॥

मुँह से साँस लेने वालों की आयु कम होती है, कुत्ते इसके उदाहरण हैं ॥

- अधिक झुककर पढ़ने से या झुककर कोई काम करने से, फेफड़े खराब हो जाते हैं और क्षयरोग {टीबी} होने की समभावना होती है ॥

- नीम के पत्ते से अक्सर मुख तीता कर लेना चाहिए, चैत्र माह में नीम के पत्ते खाने से रक्त शुद्ध हो जाता है ॥

- नित्य तुलसी के सेवन से मलेरिया नहीं होता ॥

- मूली प्रतिदिन खाने से व्यक्ति अनेक रोगों से मुक्त रहता है सायंकाल मूली खाने से बचें ॥

- अनार - आंव, संग्रहणी, पुरानी खांसी व हृदय रोगों के लिए सर्वश्रेष्ठ फल है ॥

- हृदय-रोगी के लिए अर्जुन की छाल, लौकी का रस, तुलसी, पुदीना, मौसमी, सेंधा नमक, गुड़, - चोकर-युक्त आटा, छिलके-युक्त अनाज औषधियां हैं ॥

- भोजन के पश्चात् पान, गुड़ या सौंफ खाने से पाचन अच्छा होता है ॥ अपच नहीं होता है

ध्यान रहे- पान इलायची सुपारी चूना, मुलेठी ही एकसाथ लें तम्बाकू नही॥

- कफ दूर करने के लिए, मुलहठी चूसें, इससे आवाज मधुर होती है ॥

- जल सदैव ताजा पीना चाहिये, बोतलबंद फ्रिजका पानी, आर ओ का पानी, बासी पानी अनेक रोगों के कारण होते हैं हां मटके का पानी पीना लाभकारी है॥

- फल, मीठा और घी या तेल से बने पदार्थ खाने से पहले जल - पीकर प्यास बुझायें, बाद में जल पीने से बचें ॥

- भोजन बनने के एक घंटे के भीतर अवश्य खालें ॥

भोजन बनाने हेतु एक नं. मिट्टी के बर्तन, दो नं. कांसे के बर्तन तीन नं. पीतल के बर्तन हैं ॥ सम्भव हो तो, अल्युमिनियम के बर्तन और प्रेशर कुकर से बचें ॥

- स्वास्थ्य हेतु 15 दिन तक गेहूँ का आटा, और चना, ज्वार, बाजरा, मक्का का आटा 7 दिनों से अधिक हो तो प्रयोग न करें ॥ आटा मोटा ही पिसवाएं चोकर सहित खाने का आनंद ही कुछ और है ॥

- किसी भी उम्र के लोगों को मैदा {बिस्कुट, बे्रड, समोसा आदि} कभी भी नहीं खिलाएं ॥

- भोजन में सेंधा नमक सर्वश्रेष्ठ होता है, उसके बाद काला नमक का स्थान आता है, सफेद नमक जहर समान है ॥

- शरीर, जल जाने पर आलू का रस, हल्दी, शहद, घृतकुमारी में से कुछ भी लगाने पर जलन ठीक हो जाती है, फफोले नहीं पड़ते ।।

- सरसों, तिल, मूंगफली या नारियल का तेल देशी घी ही खायें, रिफाइंड तेल और वनस्पति घी {डालडा} जहर समान है ।।

पैर के अंगूठे के नाखूनों में सरसों तेल से भिगोने से आँखों की खुजली, लाली और जलन ठीक हो जाती है ।।

- प्रति दिन गेहूं के दाने के बराबर खाने का चूना को खाने से अनेक रोग ठीक होते हैं ।।

- चोट, सूजन, दर्द, घाव, फोड़ा होने पर, बरसाती कागज मे लपेटकर लगभग 20 मिनट तक घावपर चुम्बक रखने से जल्दी ठीक होता है ।। हड्डी टूटने पर भी चुम्बक का लाभ लें ।।

- मीठे में चीनी की जगह , गुड़, शहद, शक्कर खांड{गुड़ का बूरा} प्रयोग करें ।।

-सप्ताह मे नीम के दातून अवश्य करना चाहिए ।।

सूर्यास्त के पश्चात् लिखना, पढ़ना से अच्छा है, ब्रह्म मुहूर्त मे जगकर अध्ययन करना ।।

नाभी मानव शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है नाभी रात को सोते समय में देशी गाय का घी लगाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है नाभी में सरसों का तेल लगाने से सिर का दर्द ठीक होता है बाल सफेद नहीं होते नाभी में नारियल का तेल लगाने से चेहरे पर ग्लो आता है किल मुंहासे नहीं निकलते मौसमी सुखी खाज खारीस ठीक होती है नाभी में अरंडी का तेल लगाने से जोड़ों के दर्द को आराम मिलता है नाभी में महुआ का तेल लगाने से वात दर्द को आराम मिलता है नाभी में हींग का तेल लगाने से पेट का दर्द ठीक होता है।।

- निरोग रहने के लिए ताजा भोजन तथा 6से8, घंटा नींद अति आवश्यक है ।।

- देर रात तक जागने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है, भोजन का पाचन भी ठीक से नहीं हो पाता, आँखों मे रोग उत्पन्न होते हैं ।।

- प्रातः का भोजन पूरा , दोपहर मे थोड़ा कम, और रात्रि मे सोने से दो घंटे पहले, अल्प भोजन लें ।।

विश्वास के साथ प्रकृति से जुड़कर योग और प्राणायाम यम और नियम मौसम के अनुसार भोजन विरुद्ध आहार का त्याग कर आप स्वस्थ रहेंगे ।।

यह पोस्ट आयुर्वेद और आहार विज्ञान पर आधारित सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(३०)

आहार विज्ञान भाग-४

***आयुर्वेद सरल चिकित्सा**

*मानव आहार हजारों वर्षों से शोध का विषय रहा है जितना शोध और खोज इस विषय पर हुई है किसी और विषय पर नहीं हुई। वास्तव में हमारे स्वास्थ्य का संबंध हमारे खान-पान से है मानव को होने वाले 99%रोग का संबंध हमारे आहार से ही है आयुर्वेद में भी आहार के विषय में एक अलग विज्ञान है जानते हैं आहार के विषय में क्या कहता है आयुर्वेद।

*आयुर्वेद के विद्वानों ऋषियों ने हजारों वर्षों के शोध औरअनुभव से जो जाना है वहीं भारतीय आहार विज्ञान है जिसे आधार बनाकर ही आधुनिक रिसर्च हो रही है। भोतिक संसाधन तभी किसी व्यक्ति के लिए उपयोगी है वह उन का भोग करसकता हो- जब वह स्वस्थ हो बीमार के लिए सभी निरर्थक और बेकार हैं स्वास्थ का संबंध हमारे आहार से है आहार विज्ञान स्वस्थ .बलिष्ठ रोग रहितशरीर तथा विचार शील रचनात्मक तेज स्मरण शक्ति नवीन उत्साहऔरउर्जा को प्राप्त करने के लिये बनाये रखने के लियेआहार विज्ञान का ज्ञानहोना अतिआवश्यक है ।आहार पथ्य परहेज परआयूर्वेद विशेष जोर देता है और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान पथ्य और परहेज को निर्थक मानता है आहार विज्ञान को समझने के लिये इन तीन शब्दो का अर्थ समझ ना तथा उस का पालन करनाआवश्यक है।

हितभुक_, मितभुक_, रितभुक

हितभुक.यानि वह खाद्य पदार्थ जो हमारे मानव शरीर

के लिये हितकारी हों सुपाच्य हो आप की प्रकृति के अनुकूल हो निर्रथक चर्बी मांस मजजा मधुमेह न बढ़ायें अधिक नमक ना हो प्रोटीन संतुलित हो वात पित कफ का संतुलन बनाये रक्खे बिगाडे नहीं जिसमें रस प्रधान हो अधिक ऐसीटिक (अमलिय) ना हो क्षारीय हो आवश्यक पोषक तत्व विटामिन्स मिनरल्स प्रोटीन्स खनिज भोजन में विद्यमान हों|

ऐसा आहार स्वस्थ और निरोग रखता है।

मितभुक..यानि मर्यादित खाना मिठा अधिक

खाने से शुगर नमक अधिकखाने से हर्दय

त्वचा रोग आदि शीतल पेय के पीने से गठीया

जोडो में दर्द तिक्त चरपरा खाने से आमाश्य

के रोग चर्बी युक्त चिकने पदार्थ से धमनियों

तथा दिल के रोग हो जाते हैं|कहने का अभिप्राय यह है

किसी भी खाद्य पदार्थ का मर्यादा से अधिक सेवन विष

का काम करता है चाहे वह कितना स्वादिष्ट व शरीर के लिये अमृत ही क्यों ना हो।

ऋत भुक यानिऋतू अनुसार भोजन करना

हम मानसूनी प्रदेश में निवास करते हैं योरोप तथा विषवत प्रदेश की तरह भोजन करना हमारे स्वस्थ पर विपरित प्रभाव डालता है प्रतिएक मौसम मे पैदा होने वाले फल सब्जी प्रकृति का वरदान है तथा सेवन स्वस्थ रहने की गारंटी देता है जैसे खीरा ककड़ी तरबूज खरबूजा लौकी शुषक ऋतु में पैदा होता है जब हमें तरल यानी पानी की हमारे शरीर को स्वस्थ रहने के लिएआवश्यकता अधिक होती है खाना लाभकारी है तथा- यही सब्जी और फल यदि वर्षा ऋतु में खाते जाते हैं तो स्वास्थ्य के लिए हानी कारक हैं बर्षा ऋतु में वातावरण में नमी की मात्रा अधिक होने के कारणयह पाचक तन्त्र को कमजोर करते है वात पित को बढाते है अनेक रोग होने का कारण बन सकता है यही सब्जी और बेल कुल के फल यदि शीत ऋतु में खाये जाते हैं तब यह कफ तथा वात को बढाकर रोगों को निमंत्र देता है यह एक उदाहरण है इसी प्रकार जिस ऋतु में जो भी फल सब्जी पैदा होती हैं उसीऋतु में उनका भरपूर उपयोग करना चाहिये विपरीत ऋतु में सेवन स्वास्थ को लाभ से अधिक हानी पहुंचाहता है चाहे वह कितना भी स्वादिष्ट और पोषटिकता से परिपूर्ण क्यों ना हो।

कहने का अभिप्राय यह है आयूर्वेद के हित भुक , मित भुक, ऋत भुक के सिधांत को अपना कर 99प्रतिशत रोगों से बचा जा सक्ता है आप के शारीरिक तथा मानसिक रोगों से बचाव का राज खाने की थाली में छिपा है।

यह पोस्ट आयुर्वेद पर आधारित सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(३१)
मिक्स आटा

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

दुनिया की भूक शांत करने में आज गेंहू पहले स्थान पर है खाया तो चावल भी खूब जाता है फिर भी आज चावल का स्थान दूसरा है वैज्ञानिक शोध बताते हैं गेंहू खाते जाने वाले सबसे ख़राब अनाजों में से एक है परन्तु प्रति हेक्टेयर गेंहू की उपज और सबसे अधिक और लागत सबसे कम है विश्व की ८००करोड से अधिक आबादी का पेट भरने के लिए गेंहू से बेहतर विकल्प और होही नहीं सकता गेंहू में ग्लुटेन की मात्रा अधिक होती है जो मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकर है आज भारत में डायबिटीज के प्रमुख कारणों में एक कारण गेंहू और केवल गेंहू का उपयोग भी है उधर गेंहू उत्पादन में अंधाधुंध फर्टिलाइजर और पेस्टिसाइड का प्रयोग मनुष्य को हृदय लिवर और किडनी का रोगी बना रहा है।

भारतीय खाद्य परंपरा में मोटे अनाजों का महत्वपूर्ण स्थान प्राचीन काल से रहा है इनमें फायबर और आवश्यक पोषक तत्व (विटामिन्स मिनरल्स खनिज पदार्थ) प्रचूर और संतुलित मात्रा में पायेजाते है जो व्यक्ति को स्वस्थ रखने में सहायक है।

बहुत व्यक्तियों ने फोन तथा मैसेज द्वारा पूछा गया मल्टीग्रेन आटा बनाने के लिए किस किस अनाजों को मिलायें और मात्रा क्या हो जिससे रोटी का स्वाद भी ठीक रहे और स्वास्थ वर्धक भी हो।

मल्टीग्रेन आटा से बनी रोटी/चपाती

मल्टीग्रेन आटा क्या होता है और अच्छा क्यों होता है?

यह विभिन्न अनाजों जैसे साबुत गेहूं, जई, बाजरा और अन्य आवश्यक अनाजों से बना मिक्स आटा है , जो हमारे शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। यह आटा बेहतर पाचन, हृदय स्वास्थ्य में सुधार, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने, तृप्ति में वृद्धि और समग्र रूप से बेहतर योगदान देता है.

मल्टीग्रेन आटा

सामग्री-

1 किलो गेहूं

100 ग्राम बाजरा

100 ग्राम ज्वार

100 ग्राम जौ

100 ग्राम रागी

100 ग्राम अलसी

100 ग्राम मक्की

100 ग्राम चना

100 ग्राम मूंग

उपर बताये ग्रे अनाज मेसे गेंहू अलसी चना और जो रबी के सीजन (अक्टूबर नवम्बर में बुआई होती है और मार्च अप्रेल में कटाई होती है) बाजरा ज्वार मक्का राखी और मूंग खरीफ फसल के अनाज है जिनकी बुआई जून जुलाई में होती है और कटाई अक्टूबर में होती है एक अनाज और समा कोदो भी श्री धान्य हैं परन्तु इनकी उपलब्धता बहुत कम है जो सर्द ऋतु में खायेजाने वाले आटे में मिलाया जा सकता है यदि मिलजायें तो उपयोगी अनाज हैं

अलसी और मूंग आप चाहें तो न मिला तेज अलसी से रोटी का स्वाद बदल जाता है परंतु लाभदायक अधिक है

गर्मियों के मौसम में बाजरा नहीं भी मिलायें तो कोई बात नहीं

इन सब अनाज को एक साथ मिला कर पीस कर के आटा बना ले या फिर सब आटा इसी मात्रा में ले कर मिला ले. एक डिब्बे में भर के रख ले.... रोटी बनाते समय(pink salt) दो चुटकी सैंधा नमकमिलाये और आटा लगा के 10 मिनट ढक कर रख दे, फिर रोटी, परांठा, पूरी बनाएं....बहुत ही स्वादिष्ट लगता है और पोष्टिक भी है.विशेष डायबिटीज के रोगी और जिन्हें कोस्ट वदधता की शिकायत रहती है पेट साफ नहीं होता यह आटा की रोटी अवश्य खायें। पेट साफ करने की किसी दवाई की आवश्यकता नहीं होगी

(३२)

उत्तम स्वास्थ

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

सेहत से बड़ा कोई धन नहीं हैं।

लोकोक्ति यह भी है स्वस्थ शरीर में स्वस्थ बुद्धि निवास करती है और स्वस्थ बुद्धि और स्वस्थ मन में स्वस्थ और रचनात्मक विचार आते हैं।

*उत्तम स्वास्थ्य और रोग रहित बलिष्ठ शरीर तथा प्रखर बुद्धि के लिए सेहत का उत्तम होना आवश्यक है कहते हैं स्वस्थ शरीर में ही सुंदर मन और आत्मा और तर्क शक्ति युक्त बुद्धि निवास करती है।

*आधुनिक चिकित्सा विज्ञान जिसे मिनरल्स और विटामिन कहता है आयुर्वेद उन्हें शरीर के लिए आवश्यक धातुऐं और पोषक तत्व कहता है व्यक्ति के विविधता पूर्ण पोष्टिक भोजन और दिन चर्चा को व्यवस्थित करने से उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है तथा अलग से विटामिन लेने की आवश्यकता नहीं होती।

*अगर आपकी सेहत अच्छी है तो आप हर काम को दिल से करेंगे, अगर शरीर में किसी तरह की कोई कमजोरी है तो कोई भी काम करनेमें आपकी दिलचस्पी ही नहीं रहेंगी। शरीर सुस्त हो जाएगा। इसके लिए रोज फल, हरी सब्जियां और प्रोटीन युक्त आहार लें लेकिन उससे भी जरूरी बात यह है कि कुछ चीजें सही समय पर ही खाई जाए।

* मानव स्वास्थ इस बात पर निर्भर करता है आप के खानै में अम्ल की अपेक्षा क्षार की मात्रा अधिक हो कुछ खाद्य पदार्थों में एसिड की मात्रा ज्यादा होती हैं इसलिए उन्हें खाली पेट खाना आपके लिए नुकसानदेह हो सकता है। दही, कच्चे टमाटर, केला आदि को खाली पेट खाना अच्छा नहीं मानते हैं लौकी ककड़ी तोरी गाजर मूली ब्रोकली (बंद गोभी)का जूस क्षारीय है खाली पेट लेना अमृत के समान है। वहीं हल्के गुनगुने पानी को पीकर दिन को अच्छा और हेल्दी बनाया जा सकता है। यहां तक कि खाली पेट, चाय और कॉफी पीना भी नुकसानदायक होता हैयह एसिटिक है।

आइए जानते हैं कि कैसी चीजों को खाली पेट नहीं खाना चाहिए:

1. सोडा: सोडा में उच्च मात्रा में कार्बोनेट एसिड होता है। अगर आप इसे खाली पेट पी लेंगे तो आपको उल्टी आ सकती है और आपको बेचैनी महसूस हो सकती है।

2. टमाटर: टमाटर में भी एसिड की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जिसकी वजह से अगर इसे खाली पेट खाया जाए तो यह पेट में अघुलनशील जेल का निर्माण कर देता है जो पेट में स्टोन बनने का कारण बन जाता है।

3. दवाईयां: अक्सर ऐलोपैथिक दवाओं के लिएडॉक्टर को आपने यह सलाह देते सुना होगा कि खाली पेट दवाई न खाएं क्योंकि इससे भी पेट में एसिड की शिकायत आती है जिससे शरीर में असंतुलन पैदा हो जाता है इसके उल्ट आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक दवाएं खाली पेट खाने से अधिक प्रभावी होती हैं

4. एल्कोहलः शराब तो वैसे भी सेहत के लिए हानिकारक है लेकिन खाली पेट तो यह और भी नुकसान पहुंचाती है। इसके सेवन से पेट में जलन होने लगती है, जिसकी वजह से खाना ठीक से पचता नहीं है।

5. चटपटा भोजन: कभी भी खाली पेट किसी भी प्रकार के चटपटे भोजन का सेवन न करें। इसमें नेचुरल एसिड होता है जो पेट के हाजमे को बिगाड़ देता है। कई बार इससे पेट में मरोड़ भी आने लगते हैं।

6. कॉफी: खाली पेट, कॉफी का सेवन सबसे अधिक घातक होता है। इसमें कैफीन होती है जो खाली पेट लेने पर आपको बेहाल कर सकती है। कुछ खाने को न हों, तो एक गिलास पानी ही पी लें।

7. चाय: कॉफी की तरह चाय पीना भी अच्छा नहीं होता है। चाय में उच्च मात्रा में एसिड होता है, जिसकी वजह से पेट में दर्द हो सकता है।

8. दही: दही स्वास्थ्यकारी होता है लेकिन खाली पेट, इसका सेवन करने से बचना चाहिए पेट में मरोड़ उठ सकती है।

9. केला: खाली पेट केला खाने से शरीर में मैग्नीशियम की मात्रा काफी बढ़ जाती है, जिसकी वजह से शरीर में कैल्शियम और मैग्नीशियम की मात्रा में असंतुलन हो जाता है जिससे हाइपर एसिडिटी हो सकती है।

10. शकरकंद: शकरकंद में टैन्नीन और पैक्टीन होता है, जिसे खाली पेट खाने पर गैस्ट्रिक एसिड की समस्या हो जाती है। इससे सीने में जलन हो सकती है।

*11. खीरा : खीरे में एसिड होता है इसलिए ख़ाली पेट खीरा नहीं खाना चाहिए खाली पेट खीरा खाने से पेट दर्द हो जाता है ।

*. कोल्ड ड्रिंक या पैक्ड जूस और फूड कोल्ड ड्रिंक में कैफ़ीन की उच्च मात्रा होती है तथा पैक्ड जूस तथा डिब्बा बंद फूड को खराब होने से बचाने के लिए wait venegr याAcitic acid अथवा sodium benzoat मिलाता जाता है इसलिए ख़ाली पेट यह नहीं खाने चाहिए हां घर निकल कर जूस पी सकते हैं सबसे स्वास्थ्यकारी फलों को खाना है।

आंखें बहुत ही अनमोल हैं I

क्या आप आपनी आंखों का ख्याल अपनी त्वचा जितना ही रखते हैं। शायद आपका जवाब न हों लेकिन आंखें बहुत ही अनमोल हैं। इसकी वजह से ही हम इस खूबसूरत दुनिया को देखते हैं, इसलिए अपनी आंखों के बारे में सोचना शुरू करें और इसकी रोशनी सदा बनाएं रखें।

आंखों से प्यार हैं तो छोटी-छोटी बातों का ख्याल रखें जैसे धूप से आंखों को बचाइए। कही बाहर से आये हैं तो आंखों में पानी के छींटे मारें ताकि धूल-मिट्टी निकल जाए।

आंखों की रोशनी बरकरार रखने के लिए खाने पीने का खास ध्यान रखें। कुछ पदार्थ खाने से आंखों को आराम मिलता है सर्दी के मौसम में आंवला और गाजर पालक बहुतायत में उपलब्ध होती है। इन्हें अपनी खुराक में शामिल करें। मौसमी फल और सब्जियों का सेवन करें। ताज़ा निकाल कर जूस पीएं और तनावमुक्त रहने का प्रयास करें।

बादाम और अखरोट दूध: एक सप्ताह में कम से कम तीन बार, बादाम वाला दूध पीएं। इसमें विटामिन ई होता है जो आंखों के लिए फायदेमंद होता है। इसके सेवन से त्वचा में भी चमक आ जाती है। आप चाहें तो इस दूध में चुटकी भर काली मिर्च का पाउडर भी डाल सकते हैं।

गाजर का जूस: सर्दियों के दिनों में गाजर बहुत अच्छी आती है। उन दिनों गाजर का जूस निकाल दिन में एक बार पी लें। आप चाहें तो इसमें घिसा नारियल और 1 चम्मच शहद भी मिला लें, इससे जूस का स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है।

सौंफ: सौंफ के दानों को रात भर भीगने के लिए रख दें। इसके बाद, अगली सुबह खाली पेट इसके पानी का सेवन कर लें।

*आंवला जूस *:यह कषाय है और कषाय पेट में जाकर क्षार का निर्माण करता है इसे सुबह खाली पेट पीना चाहिए। इससे आंखों की रोशनी अच्छी हो जाती है और इससे वजन भी घटता है।

अरंडी के तेल की बूंद: आंखों की रोशनी अच्छी करने के लिए अरंडी के तेल की एक-एक बूंद आंखों में डालें। अगर आंखों में खुजली हो तो इसका प्रयोग ना करें।

(*समान भाग त्रिफला को दाने दार पीसकर चूर्ण बना लें

५, ग्राम चूर्ण को साम को आधालीटर पानी में भिगोकर रखें सुबह उठकर डबल कपड़े में छानकर आंख धुलें ध्यान रहे पानी आंख में जाना चाहिए।तथा १००, ग्रामहरड़ २००बहेड़ा ३०० आंवला २५ , ग्राम दखनी मिर्च के बारीक पिसे चूर्ण को सुबह एक चम्मच शहद अथवा गुड़ के साथ खाने यें तथा रात को सोते समय नाभी पर शुद्ध देसी गाय का घी लगायें)उपर लिखे प्रयोग से लेखक ने अपनी आंखों पर लगने वाले+२.५ , नम्बर लेंस का चश्मा उतारने में सफ़लता पायी है और आज मुझे 65 आयु में भी चश्मे की कोई आवश्यकता नहीं है , पूर्णतय मेरा व्यक्तिगत अनुभूत प्रयोग है।

*विटामिन ई और ए :बादाम, गाजर, सूरजमूखी के बीज, अलसी मूंगफली तिल तथा पपीता, मेंसभी विटामिन के स्त्रोत होते हैं। इनके सेवन से आंखें बहुत अच्छी रहती हैं। इनके सेवन की आदत डाल लें और अपनी दैनिक खुराक में इन्हे शामिल कर लें।

*विटामिन ए :अमरूद, संतरे, अनानास, लाल और हरी मिर्च और शिमला मिर्च में विटामिन ए काफी पर्याप्त मात्रा में होता है। इन्हे खाएं, ताकि आपकी आंखें हमेशा अच्छी रहें और कभी उन पर चश्मा न लगे।

*विटामिन सी :तरबूज, दूध, टमाटर, लैट्टस, अंगूर में विटामिन सी होता है जो आंखों को हमेशा कूल रखता है। इसलिए इनका सेवन भी आवश्यक होता है।

* शेष अपने आयुर्वेद चिकित्सक तथा आहार विशेषज्ञ से सलाह करें।

यदि पोस्ट से आपका ज्ञान वर्धन हुआ हो तो अपने प्रियजनों को भी भेजें ।

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(३३)

*भोजन और स्वास्थ

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

* भोजन का अर्थ स्वाद मन की त्रप्ति संतुष्टि के साथ ही शरीर का पोषण और रोग प्रतिरोधक शक्ति को बनाये रखना भी है ।

आहार (भोजन)ऐसा हो जिसकी गंध से भूख बढ़े मतलब जिसकी गंध मनमोहक हो जो स्वादिष्ट हो शुद्धता के साथ बना हो शुद्ध हो पोष्टिक हो और उस ऋतु में जो खाद्य पदार्थ प्रकृति ने दिया है उससे

बना हो अधिक चिकनाई युक्त तिक्त ना हो खाने में जो व्यंजन हों उनकी प्रकृति एक दूसरे के विपरित ना हो खाने के बाद त्रप्ति का अहसास हो ऐसा महऋषि चरक का कथन है।

"*हमारा भोजन वह आधार है जिससे हमारे शरीर का निर्माण होता है. चरक संहिता के अनुसार किसी भी रोग से मुक्ति के लिए उचित आहार लेने का अत्यंत महत्व है. औषधि के प्रयोग से मिलने वाला लाभ उचित आहार लेने से ही मिल सकता है. सही भोजन लेना औषधि लेने से 100 गुना अधिक महत्व पूर्ण और लाभदायक है. आचार्य चरक के अनुसार तो अनुचित खानपान ही शरीर में रोग का मुख्य कारण है. आयुर्वेद के अनुसार भोजन बनाते समय देश, काल और प्रकृति तीनों विचार करना ध्यान देना परम आवश्यक है. इसके साथ ही साथ व्यक्ति को सभी 6 प्रकार के रसों मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त , कषाय का सेवन (include 6 tastes to overcome nutritional deficiencies) भोजन में करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर को हर प्रकार से पौष्टिकता मिलती है. भोजन लेने का काल: जब जठराग्नि अच्छी तरह प्रदीप्त होती है तब ही भोजन करना चाहिए. दूसरे शब्दों में भोजन लेने का सही समय तब है जब ज़ोर से भूख लगी हो. बिना भूख के भोजन नही खाना चाहिए. वस्तुतः सुबह का बाल आहार 8-9 बजे (8-9 A.M.) तक हो जाना चाहिए. 10 बजे (10 A.M.) के बाद बार आहार न लें. मध्याह्न भोजन (12:00- 2:00 P.M.) बजे के बीच ले लीजिए. 12:00-2:00 यह पित्त का काल है इसलिए यह दिन का सबसे बड़ा, भारी भोजन होना चाहिए. रात्रि का भोजन 6-8 बजे(6:00-8:00 P.M.)के बीच कर लीजिए और यह हल्का और सुपाच्य ही होना चाहिए. रात्रि 9 बजे के बाद भोजन बिल्कुल न लें.वास्तव में भोजन लेने का उचित काल सूर्योदय और सूर्यास्त के मध्य है परंतु आज की जीवनशैली में यह संभव नहीं है. सूर्योदय के पहले और सूर्यास्त के बाद कुछ भी खाएँगे तो वह पचता नही बल्कि पक्वाशय में सड़न उत्पन्न करता है. इसलिए रात्रि को ना खाएँ. भोजन उतना ही लें जिससे आपका आधा पेट भर जाए. एक चौथाई जल के लिए रखीए और बाकी का तीनों दोषों और हवा के लिए होना चाहिए. इसलिए कभी भी पेट भर के भोजन ना करें. ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है.।

* सर्वप्रथम मधुर रस के भोजन जैसे कि मीठी खीर मिठाई सलाद इत्यादि का सेवन करना चाहिए. तत्पश्चात आम्ल और लवणीय भोजन को खाएँ. अंत में कसैले, कड़वे और कशाय भोजन का सेवन करना चाहिए.।

* भोजन ग्रहण करने से पहले और बाद में हाथ, पाँव और मुख को धो लेना चाहिए.।

*अच्छा रहे यदि आप एक साफ़-सुथरी जगह में एकांकी होकर संभव हो तो पालथी मारकर बैठ करभोजन ग्रहण करें. या फिर उन लोगों के साथ बैठकर भोजन करें जिसका साथ प्रेमयुक्त और मधुर है. क्रोधी और कटु शब्द बोलने वालों के साथ बैठकर भोजन नही करना चाहिए.।

* प्रेम से बनाया हुआ भोजन ही सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हितकर है. यदि खाना बनाने वाले के मन में कटुता और नकारात्मक विचार भरे है तो वह भोजन खाने से शरीर और मन में रोग उत्पन्न होते है. अगला भोजन तभी लें जब पिछला खाया हुआ पूर्णतया पच गया हो.।

*भोजन के एक ग्रास को 32 बार चबाना चाहिए. सबसे पहले कठोर पदार्थों का सेवन कीजिए. उसके बाद रस-युक्त और तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए.।

*भोजन खाते समय पानी नही पीना चाहिए. इससे पाचक अग्नि मंद पड़ जाती है. भोजन लेते समय पानी का इस्तेमाल विवेक पूर्वक ही यदि आवश्यक हो भोजन के मध्य मे करें. भोजन खा लेने के कम-से-कम 1 घंटे तक जल का सेवन नही करना चाहिए.।

*अधिक गर्म भोजन के सेवन से कमज़ोरी आती है कैंसर जैसे रोग का कारण भी बन सकता है. जबकि ठंडे और बासी भोजन को पचाने के लिए से पाचन तंत्र को अधिक श्रम करना पड़ता ही. इससे अपच भी होता है.इस लिए ताज़ा बना भोजन जो न अधिक गरम हो न अधिक ठंडा हो भोजन करना चाहिए।

*अधिक देर तक या तेज़ आँच पर पकाए भोजन को खाने से ग्लानि आती है. भोजन कम आँच पर पका कर रूचि पूर्ण रूप से बनाना चाहिए.।

*भोजन करने से पहले प्रार्थना द्वारा ईश्वर को अर्पण करके ही भोजन प्राप्त करना चाहिए. इससे भोजन में व्याप्त नकारात्मक उर्जा व्यक्ति को प्रभावित नही करती.।

*भोजन को ग्रहण करने का ढंग।

*भोजन को बनाने और छकने का ढंग भी इससे मिलने वाले पोषण को निर्धारित करता है. यदि आप उचित आहार से बना हुआ भोजन अनुचित समय और तरीके से लेते हैं तो भी आपको भोजन से लाभ की जगह गॅस, अपच इत्यादि समस्यायों का सामना करना पड़ सकता है.।

*सर्वप्रथम भोजन एकांत में ही बैठ कर खायें भोजन सात्विक और प्रीतिकार संगति में ही कीजिए. फल को मुख्य भोजन से या तो 1 घंटा पहले खाएँ अथवा 2 घंटे बाद ही खाएँ. यदि आप साथ में फल खाते है तो आपको गॅस हो सकती है सलाद आदि खाने से पहले खालें खाने के बाद सलाद अपच अजीर्ण का कारण बनता है. ।

*दक्षिण की ओर मुख करके खाना नही खाना चाहिए. पूर्व की तरफ मुख रखकर भोजन सेवन करें.।

* भोजन करने के बाद 100 कदम अवश्य चलें.।

* भोजन के 1-2 घंटे तक व्यायाम या मैथुन ना करें.।

*जब अत्यधिक प्यास लगी हो तो पहले पानी द्वारा इसे मिटाए. इसके 1 घंटे बाद ही खाने खाएँ.।

बहुत थकान होने पर भी भोजन नही लेना चाहिए. विश्राम के बाद ही भोजन ग्रहण करें.।

*भूख लगने पर ही क्षुधा शांत करें.।

*भूख लगने पर भोजन अवश्य खा लें क्यों की ना खाने से शरीर में कमज़ोरी आती और मस्तिष्क की कार्यशक्ति भी घट जाती है, हृदय रोग भी हो जाता हैं. कुछ लोगों को चक्कर भी आने लगते है. बार-बार ऐसा करने से मांसपेशियाँ ढीली होने लगती है.।

भोजन के नौ गुण

*हमारे भोजन में यदि इन नौ गुणों का समन्वय, सामंजस्य और पूर्ति हो तो एक संतुलित आहार बनता है. ये देखने, खाने में रुचिकार, पाचक और पुष्टिवर्धक होता है. नौ गुण इस प्रकार हैं:।

* वर्ण : भोजन की रंगत.।

* प्रसाद: भोजन को देखने और खाने से अनद की अनुभूति होना.।

* सुखम: आरामदायक और पुष्टि प्रदायक गुण.।

* संतुष्टि: भोजन ग्रहण करने के पश्चात संतुष्टि का अनुभव होता है.।

* सौस्वरयम: आपको हैरानी होगी लेकिन भोजन में भी लयात्मकता होनी चाहिए. हर शाख के साथ प्रयोग होने वाले उचित मसाले होते हैं या भोजन को पकने की विधि का तदात्मय भी आवश्यक है.।

*पुष्टि: भोजन द्वारा पुष्टि की प्राप्ति हो.।

* प्रतिभा: कौशल या योग्यता में कितनी वृद्धि करता है .।

* मेध: बुद्धि.।

* बल: रोग प्रतिकारक शक्ति और पुष्टि.।

दोषों को शांत करने वाला और शारीरिक मानसिक बल को बढ़ाने वाला भोजन ही उत्तम आहार है।

यह पोस्ट आयुर्वेद के आहार विज्ञान की सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(३४)

*संतुलित भोजन (Balanced Diet)

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*आज का आधुनिक विज्ञान जिसे कैलोरी कहता है अथर्ववेद में उसे सुक्ष्म पोषक तत्व कहा गया है या ये कहें खाद्य पदार्थ में शरीर रूपी इंजन को चलाने के लिए मिलने वाली ऊर्जा को कैलोरी कहते हैं जिनकी मात्रा अलग अलग खाद्य पदार्थों में कम या अधिक होती है यदि हम अधिक शारीरिक श्रम नहीं करते तब हमें अधिक ऊर्जा वाले(कैलोरी वाले) खाद्य पदार्थ नहीं खाने चाहिऐं इससे हमारे शरीर में ऊर्जा का संचय होने लगता है जिससे मोटापा दिल की बिमारी मधुमेह किडनी डिजीज आदि हो सकता है।

*संतुलित भोजन (Balanced diet) या बैलेंस डाइट वह है जिससे शरीर को सुचारू रूप से चलने के लिए संपूर्ण पोषण मिल सके। संतुलित भोजन के लिए हर रोज शरीर की जरूरत के हिसाब से कैलोरी, विटामिन, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट लेना जरूरी होता है। पोषक तत्वों के अभाव में व्यक्ति का शरीर कमजोर होने लगता है और अलग- अलग बीमारियों से घिर जाता है।

अथर्ववेद के विद्वान ऋषि का कहना है हमारे आहार में ३०%, अम्ल और 80%, क्षार की मात्रा होना चाहिए परंतु आज हमारी जीवन शैली बदल गयी है मैदा से बने आहार मैगी चाऊमीन पिज्जा बर्गर समोसे सभी अम्लता बढ़ाते है वैसे तो सभी सब्जियां क्षारिय होती है परंतु आज सब्जी और फलों में उपयोग होने वाला फर्टिलाइजर और पेस्टिसाइड उन्हें अमलिय बनाता है दाल और सब्जियां (अधिक उबालने)पकने के बाद अपना क्षारियता कम हो जाती है अंकुरित अनाज क्षारिय होता है दाल में प्रोटीन होता है शरीर में जाकर प्रोटीन जब टूट्ता है अम्ल पित्त बनता है चीनी शरीर के लिए उर्जा का स्रोत है परंतु अम्ल पित्त को बढ़ाती है लौकी का जूस क्षारिय है परन्तु लौकी से बनी सब्जी क्षारिय नहीं है इस लिए खाने में अधिक से अधिक प्रकृति जैसा दिया है प्रकृति से जैसा मिला है उसी रुप में खाना लाभदायक है सलाद और मौसमी फलौ का खाने में प्रयोग तथा अंकुरित अनाज का प्रयोग उत्तम माना जाता है।

कैलोरी (Calorie)

*कैलोरी, भोजन का वह हिस्सा है जो शरीर को ऊर्जा (Energy) देता है साथ ही शरीर में ऊर्जा को बचा कर भी रखता है। भोजन में मौजूद कैलोरी से ही शरीर चलता-फिरता और अपने सब काम करता है। प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन लगभग 2000 कैलोरी की आवश्यकता होती है जिससे उसका

शरीर बिना थके काम कर सके। हालांकि व्यक्ति की प्रतिदिन की कैलोरी की मात्रा उसकी उम्र, जेंडर और शारीरिक मेहनत पर भी निर्भर करती है। पुरूषों को महिलाओं की अपेक्षा अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है।

संतुलित भोजन में क्या क्या हो (What to have in Balance Diet)

*संतुलित भोजन में ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए जिनमें विटामिन, मिनरल, और पोषक तत्व उच्च मात्रा में हों और वसा तथा शुगर कम मात्रा में हो अम्लता न बढायें। नीचे कुछ खाद्य पदार्थ बताए जा रहे हैं जो संतुलित भोजन का अभिन्न हिस्सा हैं, जिन्हें रोज के भोजन में शामिल कर, शरीर को जरूरी पोषक त्त्व दिए जा सकते हैं।

*फल (Fruits):-*फलों में न केवल पोषक तत्वों की उच्च मात्रा होती है बल्कि यह जल्दी पचने वाले, आसानी से उपलब्ध भी हो जाते हैं। भूख लगने पर बिना झंझट तुरंत इन्हें खाया जा सकता है। फलों को मौसम के अनुरूप ही खाएं जिससे केवल स्वाद ही न मिले आपको ताजे और शरीर को फायदा पहुंचाने वाले फल मिल सकें।

सब्जियां (Vegetables):- सब्जियां खनिज और विटामिन पाने का सबसे आसान तरीका है। ऐसे में रोज के भोजन में ज्यादा से ज्यादा सब्जियों को शामिल करें। हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ विभिन्न रंगों की सब्जियों से आपको अलग-अलग पोषक तत्व मिल जाते हैं। पालक, बीन्स, ब्रोकली आदि ज्यादा से ज्यादा खाएं।

*अनाज (Grain):-*सफेद चावल और सफेद ब्रेड यानि की मैदा से बने खाद्य पदार्थों की जगह ब्राउन राइस और ब्राउन ब्रेड (चोकर सहित आटे से बना ब्रेड)आदि को अपने खाने में शामिल करें। अंकुरित अनाज साबुत अनाज, जैसे दलिया आदि भी शरीर को बेहद फायदा पहुंचाता है। साबुत दालें भी रोजाना खानी चाहिए।

*प्रोटीन (Protein):-*मीट और बीन्स, प्रोटीन के प्राथमिक स्रोत हैं, जो शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं साथ ही दिमाग को भी तेज बनाते हैं। लो फैट मीट जैसे चिकन, मछली आदि स्वास्थ्य के लिहाज से बेहतर होते हैं। अंडे, दालें, सूखे मेवे, टोफू, पनीर आदि भी प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं।

डेयरी उत्पाद (Dairy product):- डेयरी उत्पादों में कैल्शियम, विटामिन डी और दूसरे पोषक तत्व होते हैं हालांकि वसा भी डेयरी उत्पादों में अधिक होती है। ऐसे मेआप ताज़ा गाय का दूध का इस्तेमाल किया जा सकता है गाय के दूध में फेट की मात्रा कम होती भैंस का दूध यदि सेवन करना है अधिक आयु के व्यक्ति कम इस्तेमाल करें।

वसा और कम मीठा (Less fat and sugar):- वसा और चीनी, दोनों ही शरीर को ऊर्जा देते हैं लेकिन जब हम उन्हें जरूरत से ज्यादा खाते हैं तो हमारे शरीर में ज्यादा मात्रा में ऊर्जा संचरित हो जाती है, इतनी कि हम खर्च नहीं कर पाते। इसी का नतीजा है कि शरीर में वसा एकत्र होने लगती है और शरीर मोटा होने लगता है। इस वजह से शरीर में टाइप 2 डायबिटीज, हृदय संबंधी रोग, कैंसर और स्ट्रोक जैसी बीमारियां हो जाती हैं गुड़ सुपाच्य है और खनिज लौह कैल्शियम विटामिन बी कॉम्प्लेक्स से भर पूर है गुड़ भूख बढ़ाता है गुड़ का सेवन निरापद है खाना पकाने के लिए सरसों राई मूंगफली आदि का कच्ची घानी का तेल अल्प मात्रा में लाभकारी है देशी गाय का देसी घी खाना उपयोगी है।

यह पोस्ट आयुर्वेद की सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(३५)
भोजन के नियम

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

खाना खाते समय अपनाएं ये नियम, कभी नहीं पड़ेंगे बीमार

आयुर्वेद में आहार और भोजन के संबंध में कई नियम बताए गए हैं। इन नियमों का पालन करने पर बीमारियों से तो बचाव होता ही है, स्वास्थ भी अच्छा रहता है और लंबी उम्र मिलती है। इन नियमों में खाने के समय से लेकर मात्रा और प्रकार के बारे में भी बताया गया है। जानिए ऐसे ही 20 नियमों के बारे में

1 सुबह का नाश्ता पेट भर कर ले, लंच उससे 30% कम और डिनर लंच से 30% कम ले।

2 विपरीत गुण वाले फूड को एक साथ न खाए जैसे दूध के साथ दही, दूध और नमक दूध और मूली या करेला और भिंडी मछली आदि इससे नुकशान हो सकता है।

3 खाना हमेसा बैठकर ही खाए खड़े होकर या चलते चलते खाने से कई तरह की बीमारियाँ हो सकती है।

4 बगैर भूख के भोजन न करे. इससे खाना डाइजेस्ट नहीं होता ओर गैस, बदहजमी जैसी प्रॉब्लम हो सकती है

5 पहले खाया हुआ पचने के बाद ही दूसरी बार खाए. खाने के बीच 4-5 घंटे का अंतर होना चाहिए

6 जल्दी जल्दी न खाए, खाना अच्छे से चबाकर खाए. इससे लार अच्छी बनती है ओर खाना जल्दी पचता है

7 खाते समय हँसना, बात करना नुकसानदायक हो सकता है. खाना गले या साँस की नली में फंस सकता है।

8 भूख से थोडा कम खाए. पेट में 20% जगह खाली रखे।

9 खाने के समय नेगेटिव इमोशन्स न रखे. शांत और प्रसन्न मन से भोजन करे।

10 हमेशा गर्म ओर ताजा खाना ही खाए. इससे खाना अच्छे से हज़म (डाइजेस्ट) होता है

11 खाने में ठोस (सॉलिड) और तरल (लिक्विड) का अनुपात 70:30 का रखे

12 लंच के बाद 10-15 मिनट रेस्ट करे (सोए नहीं). डिनर के कुछ देर बाद 10-15 मिनट जरुर टहलें।

13 डिनर के 3-4 घंटे बाद ही सोएं. इससे पहले सोने से खाना अच्छे से डाइजेस्ट नहीं होता।

14 खाना खाने के करीब आधा घंटे तक पानी न पिएं. इससे डाइजेशन अच्छा होता है।

15 खाने में चिकनाई की मात्रा प्रर्याप्त मात्रा में होनी चाहिए ताकि वह आंतों में अच्छी तरह सरक सके।

16 खाना खाने वाली जगह साफ़ सुथरी और शांत होना चाहिए. गंदगी ओर शोर – शराबे वाली जगह में ना खाए।

17 आयु ओर प्रकृति के अनुसार ही भोजन करना चाहिए. 40-45 की उम्र के बाद हल्का खाना ही खाएं।

18 खाने में कार्बोहाईड्रेटस, प्रोटीन ओर फाइबर का बैलेंस होना चाहिए. साबुत अनाज, सब्जियां, दाले फलियां फ्रूट्स, घी, दही वगेरह शामिल हो।

19 नहाने के तुरंत बाद ना खाए ओर न ही खाने के तुरंत बाद नहाए।

20 खाना खाने से पहले अच्छी तरह हाथ पैर अच्छे से धुल लें. गंदे हाथो से, गंदे बर्तन में या गंदगी में बना हुआ खाना न खाए।

(३६)

*आहार विज्ञान के महत्वपूर्ण सूत्र"

***आयुर्वेद सरल चिकित्सा**

भारतीय आहार विज्ञान काश ये सब हमारी अनिवार्य शिक्षा में शामिल होता जो ज्ञान हमारे पुर्वजों ने हजारों वर्ष के अनुभव से प्राप्त किया है।

दूध ना पचे तो ~ सोंफ

दही ना पचे तो ~ सोंठ

छाछ ना पचे तो ~जीरा व काली मिर्च

अरबी व मूली ना पचे तो ~ अजवायन

कड़ी ना पचे तो ~ कड़ी पत्ता,

तैल, घी, ना पचे तो ~ कलौंजी...

पनीर ना पचे तो ~ भुना जीरा,

भोजन ना पचे तो ~ गर्म जल

केला ना पचे तो ~ इलायची

ख़रबूज़ा ना पचे तो ~ मिश्री का उपयोग करें

आम ना पचे तो जामुन और जामुन ना पचे तो काला नमक

केला ना पचे तो बड़ी इलायची का चूर्ण

गेंहू की रोटी से एलर्जी होतो सेब का सिरका

मीठा ना पचे तो मिटा सोडा

पेट दर्द मे अजवायन चूर्ण में नमक मिलाकर गरम पानी से खायें,

चक्कर आने पर सौंफ और मिश्री खायें

दस्त होने पर अजवायन और सोंठ पाउडर का मिलाकर सेवन करें

कब्ज़ होने पर हरड़ का सेवन करें

गांव होने पर हल्दी पाउडर को तेल में मिलाकर लगाएं

दांत दर्द होने पर अदरक का अर्क और लौंग चूर्ण गर्म करके लगायें

पेशाब में जलन होने पर छोटी इलायची का चूर्ण पानी के साथ ले

खांसी आने पर काली मिर्च का चूर्ण शहद के साथ लें

1.योग, भोग और रोग ये तीन अवस्थाएं है।

2. लकवा - सोडियम की कमी के कारण होता है।

3. हाई वी पी में - स्नान व सोने से पूर्व एक गिलास जल का सेवन करें तथा स्नान करते समय थोड़ा सा नमक पानी मे डालकर स्नान करे।

4. लो बी पी - सेंधा नमक डालकर पानी पीयें।

5. कूबड़ निकलना- फास्फोरस की कमी।

6. कफ - फास्फोरस की कमी से कफ बिगड़ता है , फास्फोरस की पूर्ति हेतु आर्सेनिक की उपस्थिति जरुरी है। गुड व शहद खाएं

7. दमा, अस्थमा - सल्फर की कमी।

8. सिजेरियन आपरेशन - आयरन , कैल्शियम की कमी।

9. सभी क्षारीय वस्तुएं दिन डूबने के बाद खायें।

10. अम्लीय वस्तुएं व फल दिन डूबने से पहले खायें।

11. जम्भाई- शरीर में आक्सीजन की कमी।

12. जुकाम - जो प्रातः काल जूस पीते हैं वो उस में काला नमक व अदरक डालकर पियें।

13. ताम्बे का पानी - प्रातः खड़े होकर नंगे पाँव पानी ना पियें।

14. किडनी - भूलकर भी खड़े होकर गिलास का पानी ना पिये।

15. गिलास एक रेखीय होता है तथा इसका सर्फेसटेन्स अधिक होता है। गिलास अंग्रेजो (पुर्तगाल) की सभ्यता से आयी है अतः लोटे का पानी पियें, लोटे का कम सर्फेसटेन्स होता है।

16. अस्थमा , मधुमेह , कैंसर से गहरे रंग की वनस्पतियाँ बचाती हैं।

17. वास्तु के अनुसार जिस घर में जितना खुला स्थान होगा उस घर के लोगों का दिमाग व हृदय भी उतना ही खुला होगा।

18. परम्परायें वहीँ विकसित होगीं जहाँ जलवायु के अनुसार व्यवस्थायें विकसित होगीं।

19. पथरी - अर्जुन की छाल से पथरी की समस्यायें ना के बराबर है।

20. RO का पानी कभी ना पियें यह गुणवत्ता को स्थिर नहीं रखता। कुएँ का पानी पियें। बारिस का पानी सबसे अच्छा , पानी की सफाई के लिए सहिजन की फली सबसे बेहतर है।

21. सोकर उठते समय हमेशा दायीं करवट से उठें या जिधर का स्वर चल रहा हो उधर करवट लेकर उठें।

22. पेट के बल सोने से हर्निया, प्रोस्टेट, एपेंडिक्स की समस्या आती है।

23. भोजन के लिए पूर्व दिशा , पढाई के लिए उत्तर दिशा बेहतर है।

24. HDL बढ़ने से मोटापा कम होगा LDL व VLDL कम होगा।

25. गैस की समस्या होने पर भोजन में अजवाइन मिलाना शुरू कर दें।

26. चीनी के अन्दर सल्फर होता जो कि पटाखों में प्रयोग होता है , यह शरीर में जाने के बाद बाहर नहीं निकलता है। चीनी खाने से पित्त बढ़ता है।

27. शुक्रोज हजम नहीं होता है फ्रेक्टोज हजम होता है और भगवान् की हर मीठी चीज में फ्रेक्टोज है।

28. वात के असर में नींद कम आती है।

29. कफ के प्रभाव में व्यक्ति प्रेम अधिक करता है।

30. कफ के असर में पढाई कम होती है।

31. पित्त के असर में पढाई अधिक होती है।

33. आँखों के रोग - कैट्रेक्टस, मोतियाविन्द, ग्लूकोमा , आँखों का लाल होना आदि ज्यादातर रोग कफ के कारण होता है।

34. शाम को वात -नाशक चीजें खानी चाहिए।

35. प्रातः 4 बजे जाग जाना चाहिए।

36. सोते समय रक्त दवाव सामान्य या सामान्य से कम होता है।

37. व्यायाम - वात रोगियों के लिए मालिश के बाद व्यायाम , पित्त वालों को व्यायाम के बाद मालिश करनी चाहिए। कफ के लोगों को स्नान के बाद मालिश करनी चाहिए।

38. भारत की जलवायु वात प्रकृति की है , दौड़ की बजाय सूर्य नमस्कार करना चाहिए।

39. जो माताएं घरेलू कार्य करती हैं उनके लिए व्यायाम जरुरी नहीं।

40. निद्रा से पित्त शांत होता है , मालिश से वायु शांति होती है , उल्टी से कफ शांत होता है तथा उपवास(लंघन) से बुखार शांत होता है।

41. भारी वस्तुयें शरीर का रक्तदाब बढाती है , क्योंकि उनका गुरुत्व अधिक होता है।

42. दुनियां के महान वैज्ञानिक का स्कूली शिक्षा का सफ़र अच्छा नहीं रहा, चाहे वह 8 वीं फेल न्यूटन हों या 9 वीं फेल आइस्टीन हों ,

43. माँस खाने वालों के शरीर से अम्ल-स्राव करने वाली ग्रंथियाँ प्रभावित होती हैं।

44. तेल हमेशा गाढ़ा खाना चाहिएं सिर्फ लकडी वाली घाणी का , दूध हमेशा पतला पीना चाहिए ।

45.छिलके वाली दाल-सब्जियों से कोलेस्ट्रोल हमेशा घटता है।

46. कोलेस्ट्रोल की बढ़ी हुई स्थिति में इन्सुलिन खून में नहीं जा पाता है। ब्लड शुगर का सम्बन्ध ग्लूकोस के साथ नहीं अपितु कोलेस्ट्रोल के साथ है।

47.मिर्गी दौरे में अमोनिया या चूने की गंध सूँघानी चाहिए।

48.सिरदर्द में एक चुटकी नौसादर व अदरक का रस रोगी को सुंघायें।

49. भोजन के पहले मीठा खाने से बाद में खट्टा खाने से शुगर नहीं होता है।

50.भोजन के आधे घंटे पहले सलाद खाएं उसके बाद भोजन करें।

51. अवसाद में आयरन , कैल्शियम , फास्फोरस की कमी हो जाती है। फास्फोरस गुड और अमरुद में अधिक है

52. पीले केले में आयरन कम और कैल्शियम अधिक होता है। हरे केले में कैल्शियम थोडा कम लेकिन फास्फोरस ज्यादा होता है तथा लाल केले में कैल्शियम कम आयरन ज्यादा होता है। हर

हरी चीज में भरपूर फास्फोरस होती है, वही हरी चीज पकने के बाद पीली हो जाती है जिसमे कैल्शियम अधिक होता है।

53. छोटे केले में बड़े केले से ज्यादा कैल्शियम होता है।

54.रसौली की गलाने वाली सारी दवाएँ चूने से बनती हैं।

55. हेपेटाइट्स A से E तक के लिए चूना बेहतर है।

56. एंटी टिटनेस के लिए(हाईपेरियम 200)की दो-दो बूंद 10-10 मिनट पर तीन बार दे।

57. ऐसी चोट जिसमे खून जम गया हो उसके लिए नैट्रमसल्फ दो-दो बूंद 10-10 मिनट पर तीन बार दें। बच्चो को एक बूंद पानी में डालकर दें।

58. मोटे लोगों में कैल्शियम की कमी होती है अतः त्रिफला दें। त्रिकूट (सोंठ+कालीमिर्च+ मघा पीपली) भी दे सकते हैं।

59. अस्थमा में नारियल दें। नारियल फल होते हुए भी क्षारीय है।दालचीनी + गुड + नारियल दें।

60. चूना बालों को मजबूत करता है तथा आँखों की रोशनी बढाता है।

61. दूध का सर्फेसटेंसेज कम होने से त्वचा का कचरा बाहर निकाल देता है।

62. गाय की घी सबसे अधिक पित्तनाशक फिर कफ व वायुनाशक है।

63. जिस भोजन में सूर्य का प्रकाश व हवा का स्पर्श ना हो उसे नहीं खाना चाहिए

64. गौ-मूत्र अर्क आँखों में ना डालें।

65. गाय के दूध में घी मिलाकर देने से कफ की संभावना कम होती है लेकिन चीनी मिलाकर देने से कफ बढ़ता है।

66.मासिक के दौरान वायु बढ़ जाता है , 3-4 दिन स्त्रियों को उल्टा सोना चाहिए इससे गर्भाशय फैलने का खतरा नहीं रहता है। दर्द की स्थति में गर्म पानी में देशी घी दो चम्मच डालकर पियें।

67.रात में आलू खाने से वजन बढ़ता है।

68.भोजन के बाद बज्रासन में बैठने से वात नियंत्रित होता है।

69.भोजन के बाद कंघी करें कंघी करते समय आपके बालों में कंघी के दांत चुभने चाहिए। बाल जल्द सफ़ेद नहीं होगा।

70.अजवाईन अपान वायु को बढ़ा देता है जिससे पेट की समस्यायें कम होती है

71.अगर पेट में मल बंध गया है तो अदरक का रस या सोंठ का प्रयोग करें

72. कब्ज होने की अवस्था में सुबह पानी पीकर कुछ देर एडियों के बल चलना चाहिए।

73. रास्ता चलने, श्रम कार्य के बाद थकने पर या धातु गर्म होने पर दायीं करवट लेटना चाहिए।

74. जो दिन मे दायीं करवट लेता है तथा रात्रि में बायीं करवट लेता है उसे थकान व शारीरिक पीड़ा कम होती है।

75. बिना कैल्शियम की उपस्थिति के कोई भी विटामिन व पोषक तत्व पूर्ण कार्य नहीं करते है।

76.स्वस्थ्य व्यक्ति सिर्फ 5 मिनट शौच में लगाता है।

77.भोजन करते समय डकार आपके भोजन को पूर्ण और हाजमे को संतुष्टि का संकेत है।

78.सुबह के नाश्ते में फल , दोपहर को दही व रात्रि को दूध का सेवन करना चाहिए।

79. रात्रि को कभी भी अधिक प्रोटीन वाली वस्तुयें नहीं खानी चाहिए। जैसे - दाल , पनीर , राजमा , लोबिया राजमा मटन आदि।

80. शौच और भोजन के समय मुंह बंद रखें , भोजन के समय टी वी ना देखें।

81.मासिक चक्र के दौरान स्त्री को ठंडे पानी से स्नान नहीं करना , व आग से दूर रहना चाहिए।

82. जो बीमारी जितनी देर से आती है , वह उतनी देर से जाती भी है।

83. जो बीमारी अंदर से आती है , उसका समाधान भी अंदर से ही होना चाहिए।

84.एलोपैथी ने एक ही चीज दी है , दर्द से राहत। आज एलोपैथी की दवाओं के कारण ही लोगों की किडनी , लीवर , आतें , हृदय ख़राब हो रहे हैं। एलोपैथी एक बिमारी खत्म करती है तो दस बिमारी देकर भी जाती है।

85. खाने की वस्तु में कभी भी ऊपर से नमक नहीं डालना चाहिए , ब्लड-प्रेशर बढ़ता है।

86 .रंगों द्वारा चिकित्सा करने के लिए इंद्रधनुष को समझ लें , पहले जामुनी , फिर नीला ..... अंत में लाल रंग।

87 .छोटे बच्चों को सबसे अधिक सोना चाहिए , क्योंकि उनमें वह कफ प्रवृति होती है , स्त्री को भी पुरुष से अधिक विश्राम करना चाहिए।

88. जो सूर्य निकलने के बाद उठते हैं , उन्हें पेट की भयंकर बीमारियां होती है , क्योंकि बड़ी आँत मल के विषैले तत्वों को चूसने लगती है।

89.बिना शरीर की गंदगी निकाले स्वास्थ्य शरीर की कल्पना निरर्थक है , मल-मूत्र से 5% , कार्बन डाई ऑक्साइड छोड़ने से 22 %, तथा पसीना निकलने लगभग 70 % शरीर से विजातीय तत्व निकलते हैं।

90. चिंता , क्रोध , ईर्ष्या करने से गलत हार्मोन्स का निर्माण होता है जिससे कब्ज , बबासीर , अजीर्ण , अपच , रक्तचाप , थायरायड की समस्या उतपन्न होती है।

91.गर्मियों में बेल , गुलकंद , तरबूज , खरबूजा ककड़ी खीरा व सर्दियों में सफ़ेद मूसली , सोंठ अश्वगंधा बरसात में अजवाइन का प्रयोग करें।

92. प्रसव के बाद माँ का पीला दूध बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता को 10 गुना बढ़ा देता है। बच्चो को टीके लगाने की आवश्यकता नहीं होती है।

93. रात को सोते समय सर्दियों में चेहरे पर शुद्ध मधु लगाकर सोयें त्वचा में निखार आएगा

94. दुनिया में कोई चीज व्यर्थ नहीं , हमें उपयोग करना आना चाहिए।

95.जो अपने दुखों को दूर करके दूसरों के भी दुःखों को दूर करता है , वही मोक्ष का अधिकारी है।

96.सोने से आधे घंटे पूर्व जल का सेवन करने से वायु नियंत्रित होती है , लकवा , हार्ट-अटैक का खतरा कम होता है।

97.स्नान से पूर्व और भोजन के बाद पेशाब जाने से रक्तचाप नियंत्रित होता है।

98 .तेज धूप में चलने के बाद , शारीरिक श्रम करने के बाद , शौच से आने के तुरंत बाद जल का सेवन निषिद्ध है

99. त्रिफला अमृत है जिससे वात, पित्त , कफ तीनो शांत होते हैं। इसके अतिरिक्त भोजन के बाद पान व चूना।

100. इस विश्व की सबसे मँहगी दवा लार है , जो प्रकृति ने तुम्हें अनमोल दी है , इसे ना थूके।

यह पोस्ट आयुर्वेद आहार विज्ञान पर आधारित है और सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

जनहित सर्वोपरि समझकर सारे ग्रुपों में सेण्ड करने की कृपा करें आप का एक प्रयास लाखों व्यक्तियों को भारतीय आहार विज्ञान के सूत्रों से अवगत करा सकता है और रोग रहित जीवन में सहायक हो सकता है।

**परहित बसे जिनके मन माही

*ताको जग दुर्लभ कछु नाही

(३७)

दोबारा नहीं गरम करना

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

वैज्ञानिक शोध पर आधारित

इन चीजों को दोबारा गर्म करके खाने से हो सकता है कैंसर

कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिन्हें गर्म करने पर उनमें मौजूद प्रोटीन खत्म हो जाता है और उसमें मौजूद कुछ तत्व कैंसर के कारकों में बदल जाते हैं।

अक्सर हम एक वक्त के खाने को दूसरे वक्त गर्म करके खा लेते हैं। लेकिन आपको ये जानकर हैरत हो सकती है कि हर खाने को गर्म नहीं करना चाहिए। खाने-पीने की कुछ चीजें ऐसी भी होती हैं जिन्हें गर्म करने से वो स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो जाती हैं। कई बार इससे कैंसर होने का खतरा भी बढ़ जाता है। कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिन्हें गर्म करने पर उनमें मौजूद प्रोटीन खत्म हो जाता है और उसमें मौजूद कुछ तत्व कैंसर के कारकों में बदल जाते हैं।

आइए जानें, ऐसी ही कुछ चीजों के बारे में जिन्हें दोबारा गर्म करके नहीं खाना चाहिए

1. आलू

आलू स्वास्थ्यवर्धक होते हैं, लेकिन अगर इन्हें बनाकर बहुत अधिक देर तक रख दिया जाए तो इनमें मौजूद पोषक तत्व समाप्त हो जाते हैं। इसे दोबारा गर्म करके खाने से पाचन क्रिया पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

2. अंडा

अंडे को दोबारा गर्म करके खाना हमेशा नुकसानदेह होता है। अंडे में मौजूद प्रोटीन दोबारा गर्म करने के बाद विषाक्त हो जाता है और कैंसर का कारण बन सकता है।

3. चिकन

चिकन को दोबारा गर्म करके खाना हानिकारक हो सकता है। दोबारा गर्म करने के बाद इसमें मौजूद प्रोटीन कॉम्पोजिशन बदल जाता है जिससे पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

4. चुकंदर

चुकंदर को कभी भी दोबारा गर्म करके नहीं खाना चाहिए। ऐसा करने से इसमें मौजूद नाइट्रेट समाप्त हो जाता है। अगर चुकंदर ज्यादा बन भी गया है तो इसे फ्रिज में रख दें और अगली बार खाने से कुछ घंटे पहले बाहर निकालकर रख दें और बिना गर्म किए खाएं।

5. मशरूम

कोशिश की जानी चाहिए कि मशरूम हमेशा फ्रेश ही खाए जाएं। ये प्रोटीन का खजाना होता है, लेकिन दोबारा गर्म करके खाने से इसके प्रोटीन का कॉम्पोजिशन बदल जाता है और ये हानिकारक हो सकता है।

6. पालक

पालक को दोबारा गर्म करके खाना कैंसर का कारण भी हो सकता है। इससे कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। इसमें मौजूद नाइट्रेट दोबारा गर्म करने के बाद कुछ ऐसे तत्वों में बदल जाते हैं जिससे कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है ध्यान रहे मेरा आशय केवल पालक से है अक्सर लोग पालक का शाक बनाकर खाते हैं और गांव देहात में तो दो से तीन टाईम गरम कर के खाया जाता है पालक यदि बनायें उतना ही बनायें जो उसी समय खालें शेष बच जाने पर ना खायें (मेथी सरसों झिंगोरा चना कनवा मारकर गोखरू दूब) को बार-बार गरम करके खाने में कोई नुक्सान नहीं है ।

*7. शहद को कभी गरम नहीं करना चाहिए गरम करने से शहद के मिनरल्स नष्ट हो जाते हैं।

*8. फलों के जूस को कभी गरम नहीं करना गरम करने से फलों में मौजूद विटामिन्स नष्ट हो जाते हैं और फलों में पाया जाने वाला फक्रोज ग्लूकोज में बदल जाता है।

यह पोस्ट वैज्ञानिक शोध और आयुर्वेद के निर्देशों पर आधारित है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(३८)
परिष्कृत भोजन का प्रयोग कम से कम करें

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

ग्रंथ भावप्रवण निरघनटु में बांग भट्ट जी लिखते हैं स्वस्थ रोग रहित शरीर और अधिक जीवन के लिए प्रकृति के साथ रहना प्रकृति के करीब रहना प्रकृति प्रदत्त पदार्थों का ताजा और जैसा जिस रूप में प्रकृति से मिला है उसी रुप में खाद्य अखाद्य का विचार करते हुए सेवन करना स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है।

सलाद में जो प्रकृतिक पोषक तत्व होते हैं वह उसे परिष्कृत करने के बाद नही रहते आयुर्वेद कहता है पकने के बाद सब्जी दाल आदि से क्षारीय तत्त्व कम हो जाते हैं और अम्ल की वृद्धि हो जाती है ।

यही कारण है जो व्यक्ति प्रकृति से दुर रहता है प्रकृति प्रदत पदार्थों का सेवन कम से कम करता है और परिष्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन करता है वह उतनी ही भयंकर और लाईलाज रोग से ग्रस्त हो जाता है फलों की जगह डब्बा बंद जूस कभी नहीं ले सकते जूस को लम्बे समय तक सड़ने से बचाने के लिए (सोडियम बेंजोएट अथवा वाहिटवेनेगर) मिलाया जाता है यह एक रासायनिक योगिक है जो स्वास्थ्य के लिए हानी कारक है इसलिए स्वस्थ रहने के लिए जो भी खायें प्राकृतिक खायें संसलिस्ट नहीं जो व्यक्ति परिष्कृत भोजन अथवा प्रौं का सेवन अधिक करता हे उस व्यक्ति की रोग प्रतिरोधकता समाप्त हो जाती है माईकल जैक्सन ने अपने जीवन जीने का लक्ष्य १५०साल तय किया था लैबोरेट्री में चैक किया खाना डाईटेशयन की सलाह से खाता था १५योगय और महंगे चिकितसको की टीम अपनी देख भाल के लिये रकखी थी ५०लोगो की एक टीम और थी जिस का ब्लड ग्रुप माईकल जैक्सन से मिलता था जो जरूरत होने पर माईकल को अपने अंग देदेते परन्तु अफसोस कुछ भी काम नहीं आया और १५०साल तक जीने की लालसा रखने वाला ५०, साल में ही चल बसा कारण प्रकृति से दुर हो जाना * आज की कड़वी सच्चाई सोनाली बेंद्रे - कैंसर

अजय देवगन - लिट्राल अपिकोंडिलितिस

(कंधे की गंभीर बीमारी)

इरफान खान - कैंसर से मृत्यु

मनीषा कोइराला - कैंसर

युवराज सिंह - कैंसर

सैफ अली खान - हृदय घात

रितिक रोशन - ब्रेन क्लोट

अनुराग बासु - खून का कैंसर

मुमताज - ब्रेस्ट कैंसर

शाहरुख खान - 8 सर्जरी

(घुटना, कोहनी, कंधा आदि)

ताहिरा कश्यप (आयुष्मान खुराना की पत्नी) - कैंसर

राकेश रोशन - गले का कैंसर

लीसा राय - कैंसर

राजेश खन्ना - कैंसर,

विनोद खन्ना - कैंसर मृत्यु

नरगिस - कैंसर से मृत्यु

फिरोज खान - कैंसर

टोम अल्टर - कैंसर...

ये वो लोग हैं या थे-

जिनके पास पैसे की कोई कमी नहीं है/थी!

खाना हमेशा डाइटीशियन की सलाह से खाते है।

दूध भी ऐसी गाय या भैंस का पीते हैं

जो AC में रहती है और बिसलेरी का पानी पीती है।

जिम भी जाते है।

रेगुलर शरीर के सारे टेस्ट करवाते है।

सबके पास अपने हाई क्वालिफाइड डॉक्टर है।

अब सवाल उठता है कि आखिर

अपने शरीर की इतनी देखभाल के बावजूद भी इन्हें इतनी गंभीर बीमारी अचानक कैसे हो गई।

क्योंकि ये प्राक्रतिक चीजों का इस्तेमाल

बहुत कम करते है।

या मान लो बिल्कुल भी नहीं करते।

जैसा हमें प्रकृति ने दिया है ,

उसे उसी रूप में ग्रहण करो वो कभी नुकसान नहीं देगा रोगों से लडने की शक्ति शरीर में विकसित होगी।

कितनी भी फ्रूटी पी लो ,

वो शरीर को आम के गुण नहीं दे सकती।

अगर हम इस धरती को प्रदूषित ना करते तो धरती से निकला पानी बोतल बन्द पानी से लाख गुण अच्छा था।

आप एक बच्चे को जन्म से ऐसे स्थान पर रखिए

जहां एक भी कीटाणु ना हो।

बड़ा होने से बाद उसे सामान्य जगह पर रहने के लिए छोड़ दो,

वो बच्चा एक सामान्य सा बुखार भी नहीं झेल पाएगा!

क्योंकि उसके शरीर का तंत्र(रोग प्रतिरोधी तंत्र) कीटाणुओ से लड़ने के लिए विकसित ही नही हो पाया इसलिए अपने बच्चों को खेलने दीजिए धुल और मिट्टी में खाने दीजिए कुछ कच्चा पक्का नहाने दीजिए किचड़ मिट्टी के पानी में इससे उनकी रोगों से लडने का तंत्र विकसित होगा जो उन्हें स्वस्थ जीवन जीने में सहायक होगा।

कंपनियों ने लोगो को इतना डरा रखा है, मानो एक दिन साबुन से नहीं नहाओगे तो तुम्हे कीटाणु घेर लेंगे और शाम तक पक्का मर जाओगे समझ नहीं आता हम कहां जी रहे है।

एक दूसरे से हाथ मिलाने के बाद लोग सेनिटाइजर लगाते हुए देखते हैं हम।

इंसान सोच रहा है- पैसों के दम पर हम जिंदगी जियेंगे।

आपने कभी गौर किया है--

पिज़्ज़ा बर्गर वाले शहर के लोगों की

एक बुखार में धरती घूमने लगती है और वहीं दूध दही छाछ के शौकीन गांव के बुजुर्ग लोगों का वही बुखार बिना दवाई के ठीक हो जाता हैक्योंकि उनकी डॉक्टर प्रकृति है।

क्योंकि वे पहले से ही सादा खाना खाते आए है प्रकृति के साथ सामंजस्य बैठाकर जीवन जी रहे है।

प्राकृतिक चीजों को अपनाओ!

विज्ञान के द्वारा लैब में तैयार

हर एक वस्तु शरीर के लिए नुकसानदायक है!

शुद्ध खाना तो ठीक है परन्तु परिष्कृत हानी कारक चाहे वह परिष्कृत मीठा(चीनी)हो या रिफाइंड ऑयल रिफाइंड नमक आदि।

पैसे से कभी भी स्वास्थ्य और खुशियां नहीं मिलती।।

आइए फ़िर से बढ चलें

प्रकृति की ओर... 🙏

(३९)

*स्वास्थ के सूत्र

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*स्वास्थ के लिए अमृत समान हैं यह प्रकृतिक पदार्थ और शरीर मन और बुद्धि को क्रिया शील रखने के लिए आवश्यक है योगा अभ्यास आपको रोगी होने से बचाते हैं ये 8 चीज़ों का उपयोग यदि आप सही मात्रा और सही समय पर सेवन कराते हैं, ।

1 जल -

यह प्राकृतिक औषधि है। प्रचुर मात्रा में शुद्ध जल के सेवन से शरीर में जमा कई तरह के विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

2 रसदार फल -

संतरा, मौसमी आदि रसदार फलों में भरपूर मात्रा में खनिज लवण तथा विटामिन सी होता है गर्मियों में तरबूज खरबूजा। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में ये महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जूस नहीं फल खायें।

3 गिरीदार फल -

सर्दी के मौसम में बादाम अखरोट काजू पिस्ता चिरोंजी किशमिश छुआरे खजूर गिरीदार फलों का सेवन फायदेमंद होता है। इन्हें रात भर भिगोकर रखने व सुबह दूध के साथ, खाने से आधे घंटे पहले लेने से बहुत लाभ होता है गर्मियों में इन्हें खाने से बचना चाहिए।

4 अंकुरित अनाज -

अंकुरित अनाज (जैसे मूंग, मोठ, चना आदि) तथा भीगी हुई दालों का भरपूर मात्रा में सेवन करें। अनाज को अंकुरित करने से उनमें उपस्थित पोषक तत्वों की क्षमता बढ़ जाती है गेहूं का ज्वारा कैंसर से बचाता है विरुद्ध आहार का विचार कर सेवन करें।

5 सलाद -

भोजन के साथ सलाद का उपयोग अधिक से अधिक करें। भोजन का पाचन पूर्ण रूप से हो, इसके लिए सलाद का सेवन जरूरी होता है। ककड़ी खीरा , टमाटर, प्याज गर्मियों के मौसम में मूली, गाजर, पत्तागोभी, प्याज, चुकंदर आदि सर्दियों के मौसम में प्याज और काली तुरही की सलाद बरसात के मौसम में ध्यान रहे खीरा ककड़ी खरबूजा तरबूज बरसात और सर्दियों में नहीं खाने चाहिए वात रोग हो सकता है सलाद को जहां तक हो खाने के पहले चरण में खायें मतलब पहले के आधे खाने के साथ खाने के बाद के चरण में या खाने के बाद सलाद नहीं खाना चाहिए खाने के बाद में आया सलाद पाचनशक्ति को कमजोर करता है अम्लता बढ़ाता है गैस बनाता है।

6 चोकर सहित अनाज -

गेहूं, ज्वार, बाजरा, मक्का जैसे अनाज का सेवन चोकर सहित करें रेसे दार सब्जीयां खायें और चावल बिना पोलिस उतरा ब्राउन राइस खाये। इससे कब्ज नहीं होगी तथा प्रतिरोध क्षमता चुस्त-दुरुस्त रहेगी सफ़ेद चीनी की अपेक्षा ब्राउन शुगर या गुड़ का अधिक से अधिक प्रयोग करें।

7 तुलसी और शहद -

यह एंटीबायोटिक, दर्द निवारक और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी फायदेमंद है। रोज सुबह तुलसी के 3-5 पत्तों का सेवन करें एक चम्मच शुद्ध शहद रोज खायें।

8 योग -

योग व प्राणायाम वैदिक विधि से किया गया क्रमा अनुसार किया गया व्यायाम योग कहलाता है योग शरीर को स्वस्थ और रोगमुक्त रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं किसी योग्य योगा चार्य की सलाह अथवा देख-रेख में किया गया योगाभ्यास अधिक उत्तम फलदाई है और स्वस्थ रहने में सहायक है

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है

सही पाचन होने के लिए यह सरल नियमों का पालन करें... ताकि कब्ज, एसिडिटी या गैस से मुक्ति पायें

ग्यारह सामान्य-सरल नियमों का पालन जरूरी है....

1. खाने से पहले 30 मिनट की अवधि में पानी न पीयें।

2. खाते के बीच में सिर्फ एक दो घुंट ही पानी पीयें..

खाने में रोटी सब्जी खतम होने के बाद और चावल खाने से पहले बीच में एक दो घुंट पी सकते। खाने के समय उधरस या खांसी आने से एक दो घुंट जरूर पीयें।

खाने के अंत में मुंह साफ करते समय एक दो घुंट ही पानी पीयें..

3. खाने के बाद एक से डेढ़ घंटे (60- मिनट) के बाद पानी पीना उचित है, उसी के बाद जी चाहे ईतना पानी पीयें..

जब भी पेट खाली हो तब याद करके पानी पीयें। खाली पेट (जठर) होने से आंतों का गेस उपर उठकर सिर तक जाने से सिरदर्द होता है।तो उपवास के दिन यादकर के पानी पीयें तो सिरदर्द नहि होगा।

4. सादा पानी या मटके का पानी ही पीयें, परन्तु फ्रिज का पानी गलती से भी न पीयें। सुबह को वासी मुंह जरूर पानी पीये ताकि एसिडीटी से बच पायें।

5. पानी जब भी पीयें तो घुंट घुंट आराम से नीचें बैठकर पीयें, घटाघट कभी पानी न पीयें खड़े हो कर पानी पीने वाले के घुटनों का दर्द दुनिया का कोई डाक्टर, वैध हकीम ठीक नहीं कर सकता।

6. खाना हमेशा जमीन पर बैठकर पालथी बैठकर खाये। दो भोजन के बीच चार घंटे का समय स्वस्थ व्यक्ति को रखना चाहिए...

7. खाना आराम से चौबीस मिनटों तक चबा चबाकर खाएं। खाते समय ना ही टीवी, ना ही मोबाईल, से बातें करें

8. खाने का जथ्था/अनुपात सुबह, दोपहर और शाम का 3:2:1 रखें। (उदाहरण के लिए सुबह 3 रोटी, दोपहर 2 रोटी तो शाम को एक रोटी)।

9. फलों को सुबह (दोपहर के पहले) खाएं फलों के साथ दूध न पीयें, दही, लस्सी, छाश को दोपहर में पीयें और

दुध शाम को ही लेंगे तो पाचन अच्छा होकर संपूर्ण फायदा मिलेगा।

10. सुबह के भोजन के बाद कार्य प्रवृत्ति करें।दोपहर के खाने के बाद 30 मिनट आराम करना बेहतर हैशाम के खाने के बाद तुरंत न सोयें। खाने के बाद डेढ़ दो घंटे के बाद सोयें। शाम के खाने के बाद 500-1000 कदम (पग) जरूर चले। हर खाने के बाद 5-10 या 15 मिनटें वज्रासन करें ताकि पाचनशक्ति बढें।

11. नींद के समय बालक, संत और संन्यासी पूर्व दिशा में शिर रखें। ताकि दिमागी शक्ति बढे।

सांसारिक लोगों को नींद के समय दक्षिण दिशा में शिर रखें। ताकि धन वैभव बढे।

यह पोस्ट भारतीय वांग्मय तथा लोक प्रचलित सामान्य जानकारी और भारतीय आयुर्वेद के नियमों पर आधारित है किसी भी चिकित्सा अथवा चिकित्सक की सलाह का विकल्प नहीं है।

(४०)
आहार विशेषज्ञों द्वारा बताया आहार निर्धारण

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

प्रोटीन के लिए जरूरी डाइट प्लान

प्रोटीन के लिए जरूरी डाइट प्लान, बॉडी से लेकर हड्डियों की ग्रोथ में है कारगर -

फिल्मी सितारों की तरह पर अब कई लोग शाकाहारी डाइट को अपना रहे हैं। शाकाहारी होने के अपने अलग ही फायदे हैं। जो ब्लड प्रेशर कम करने में मददगार होती है, साथ ही डायबिटीज, हाइपरटेंशन, मेटाबॉलिक सिंड्रोम जैसी बीमारियों का खतरा भी कम करती है। ये सब जानकर लोग मांस, मछली, अंडे छोड़ने के लिए खुद को तैयार तो कर लेते हैं, लेकिन बाद में फिक्र सताती है कि

कहीं उनके डाइट में प्रोटीन कम न पड़ जाए! यदि आप भी नॉनवेज छोड़कर वेज डाइट अपना रहे हैं या हमेशा से वेजीटेरियन ही रहे हैं, तो आपको प्रोटीन के बारे में थोड़ी बहुत जानकारियां रखना जरूरी है जिससे खाने को लेकर हो रही टेंशन को दूर किया जा सकें। इसके बारे में हमें पूरी जानकारी दे रहे हैं भारतीय आहार विशेषज्ञ। उन्होंने पुरुष और महिलाओं के लिए एक डाइट प्लान भी सुझाया है जिसे अपनाने से लंबे समय तक हेल्दी रहा जा सकता है।

प्रोटीन के लिए जरूरी डाइट प्लान, बॉडी से लेकर हड्डियों की ग्रोथ में है कारगर -

पुरुषों के लिए

नाश्ता- 150 मिली मलाई रहित दूध के साथ 2 भीगे हुए बादाम या 1 अखरोट, मिस्सी रोटी (20 ग्राम आटा, 10 ग्राम बेसन या दाल के आटे बनी हुई) या 1 छोटी प्लेट दलिया या उपमा।

इस नाश्ते से लगभग 9 ग्राम प्रोटीन मिलेगा।

दिन का खाना- 4 रोटियां (यदि 1 कटोरी चावल भी हैं, तो 3 रोटियां), 1 कटोरी दाल, कोई भी एक दूध से बनी चीज़ (दही का रायता/सलाद में पनीर/सब्ज़ी में पनीर/सादा दही), 1 कटोरी दूध व फलों का कस्टर्ड या दूध से बनी कोई मिठाई, जैसे खीर, रसगुल्ला, रबड़ी या संदेश

इस खाने से लगभग 25 ग्राम प्रोटीन मिलेगा।

शाम 4-5 बजे- 1 कप चाय, 3/4 कटोरी चना जोर/भुने चने, बेसन अथवा दाल का चीला।

इस आहार से लगभग 5 ग्राम प्रोटीन मिलेगा।

रात का खाना- 4 रोटियां, 1 कटोरी दाल, कोई भी एक सब्ज़ी। इसके अलावा 1 कप दूध (लगभग 4 ग्राम प्रोटीन)

इस आहार से लगभग 21 ग्राम प्रोटीन मिलेगा।

* वैसे तो स्लिम पतला होने का मतलब रोगी होना नहीं है यदि कोई व्याधि (रोग) नहीं है तो slimवयकति ज्यादा फुर्तीला अधिक स्वस्थ रहता है और लम्बी उम्र तक जीवित रह था है ऐसा देखा गया है जिन व्यक्तियों की जठर अग्नि (motabolijm) जितनी प्रबलहोगा उनके शरीर में फैट जमा ही नहीं हो पाती पतले होने के इतने लाभ होने के बाद भी कुछ लोग इससे बहुत दुखी रहते हैं और heldi दिखना चाहते हैं तथा बाजार में विज्ञापित splimentsखरीद कर खा लेते हैं जिनमें बहुत से सप्लिमेंट्स में रासायनिक संघटक होता है जो आपको रोगी बना सकता है ऐसे अनेक व्यक्तियों का लेखक के पास सलाह के लिए आते हैं जिन्होंने मोटा या पतला होने की दवाई ली है

उन्हें आज शवांस फुलने बार बार पेशाब आना दिल की धड़कन तेज होना किडनी डिजीज जैसे लोगों को जीवन भर के लिए झेलना पड़ता है।

इसलिए हमारी सलाह है अभिभावक बन्धु अपने बच्चों को जागरूक करें क्यों आकृषक दिखने की चाह में अक्सर किशोर वय के लड़के लड़कियां अधिक इसतरह के सप्लिमेंट्स का सेवन करते हैं और जीवन भर की बिमारी ख़रीद लेते हैं यदि सेहतमंद दीवाने के लिए कुछ लेना ही चाहते हो तो विना चिकित्सक की सलाह के ना लें।

*आयुर्वेद में शरीर को पुष्ट करने के लिए आप सुबह को एक चम्मच त्रिफला चूर्ण शहद के साथ लें उपर से गरम दूध पीलें कुछ समय में ही आपका वजन बढ़ने लगेगा चेहरे पर ओज और कांति दिखाई देगी।

*अश्वगंधा और करंज गिरी सफ़ेद मूसली सत्तावर ये सभी पुष्टि कारक हैं और जठर अग्नि को कम करते हैं।वजन बढ़ाते हैं।

* मेरा अनुभूत योग ग्वार बीज का आटा 10, ग्राम सफेद तिल 10, ग्राम काले चने का आटा 15, ग्राम 1काजू 2बादामगिरी बादाम गिरी का सबसे को छिलका उतार कर चाहें तो सभी को मिक्सर ग्राइंडर में पिसलें या बादाम गिरी और काजू को खुब चबा चबा कर खायें को साम को पानी में भिगो कर रखें सुबह उठकर दैनिक दिनचर्या से फारिग हो कर एक कड़ाही में एक चम्मच देशी घी डाल कर गरम करें गरम होने पर भिगा हुआ सामान उसमें डाल दें 250दूध भी डाल दें उबाल आने पर मिश्री धागे वाली मिला कर फिरे इससे 30दिन में 2से3किलो वजन बढ़ता है चेहरे पर कांति दिखाई देती है।

मौसमी फल और सब्जियों का सेवन नियमित रुप से करना चाहिए जिससे हमारे शरीर कोसुक्षम पोषक तत्त्व भी मिलते रहें

(४१)
आयुर्वेद सरल चिकित्सा

चार आदतें, जो सेहत को पहुंचाती है नुकसान

1. बेड टी है बैड हैबिट

बेड टी की आदत से शरीर में एसीडिटी और गैस की समस्या होती है। इसलिए बेड टी की जगह कुनकुने पानी में शहद या नीबू का रस मिलाकर पिएं। इससे पाचन क्रिया सही रहेगी, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होगी और ब्लड सर्क्यूलेशन भी संतुलित रहेगा। इसके एक घंटे बाद चाय का सेवन करें। इस आदत को छोड़ने के बाद जब तक आप श्योर न हो जाएं तब तक दूसरी आदत को बदलने का न सोचें।

2. जंक फूड से खुद को बचाएं

नमकीन, पिज्जा, बर्गर व पेटीस खाना भी एक बुरी आदत है। इनके सेवन से शरीर को किसी प्रकार का न्यूट्रीशन प्राप्त नहीं होता है केवल पेट भरता है। यह मोटापा बढ़ने LDL(ख़राब कोलेस्ट्रॉल) व भोजन में रूचि कम होने की समस्या भी पैदा करते हैं डाइबिटीज को बढ़ाते हैं कांस्टिपेशन की समस्या होती है । शाम को यदि भूख महसूस हो तो फास्ट फूड या जंक फूड की जगह फलों का सेवन करें विशेष वह व्यक्ति जिनका पेट साफ नहीं होता वह साम को पका पपीता ३_४बजे के बीच जरूर खायें जो शरीर के लिए लाभदायक होते हैं।

3. खूब पिएं पानी

कम पानी पीने से कॉन्स्टिपेशन, बदहजमी, पेट की समस्या, जलन, किडनी डीज़ीज़ थकान जैसी बीमारियां उत्पन्न होती हैं। दिन भर में कम से कम तीन से चार लीटर पानी पीना चाहिए।

4, चीनी खाने से बचें

चीनी को साफ करने के लिए उसमें हानी कारक पदार्थ मिलाए जाते हैं अधिक चीनी खाने से हाइपर एसिडिटी डाइबिटीज और पेन क्रियाज खराब होती है इसलिए चीनी का खाने में प्रयोग कम ही करें चीनी की जगह खांड शक्कर गुड़ का सेवन अधिक से अधिक करें।

5, खड़े खड़े पानी न पियें

आयुर्वेद के विद्वानों का मत है जो व्यक्ति खड़े खड़े पानी पीते है 40-50, वर्ष की आयु के बाद घुटनों में दर्द सन्धि शोध हो जाता है इसलिए पानी हमेशा बैठकर ही पीयें।

4. फाइबर है जरूरी

भोजन में रेशेदार पदार्थों का सेवन न करना भी आहार की दृष्टि से बुरी आदतों में शुमार होता है। इसलिए ब्रेड, बिस्किट पिज्जा चाऊमीन टोस्ट डबल रोटी आदि की जगह-रोटी व दलिया, सब्जियों के सूप की जगह-कच्ची सलाद व फलों के रस की जगह-पूरे फल का सेवन करें। इन सभी चीजों को धीरे-धीरे अपने आहार में शामिल करें ताकि बुरी आदतों को बदला जा सके।

यह आर्टिकल सामान्य जानकारी उपलब्ध कराता है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(४२)

चाय और काफी खाली पेट नहीं*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

*अगर आप कॉफी या चाय पीने के शौकीन हैं, *

1. अगर आप सुबह के वक्त कॉफी या चाय पीते हैं, तो आपको यह जरूर पता होना चाहिए कि इस समय, खास तौर से सुबह 8 से 9 के आसपास स्ट्रेस हार्मोन कार्टीसोल अपने चरम पर होता है। इस समय पर अगर आप कॉफी पीते हैं, तो आपका स्ट्रेस लेवल कम होने के बजाए बढ़ सकता है।

2. एक बार किसी वक्त पर आपको कॉफी पीने की आदत हो गई, तो आपको स्वयं को ऊर्जावान रखने के लिए और ज्यादा कॉफी की आवश्यकता महसूस होगी, और आप ज्यादा मात्रा में कैफीन ग्रहण करेंगे, यह एक प्रकार की लत है।

3. अगर आप दिन के 10 बजे से 11:30 बजे के बीच कॉफी पीना पसंद करते हैं या फिर आपको इसकी आदत है, तो यह सही समय है जब कार्टीसोल का स्तर नीचे होता है। इस वक्त कॉफी पीना आपके लिए सुरक्षित है।

4. अगर आप 12 बजे से 1 बजे के बीच कॉफी पीते हैं, तो यह वो समय है जब कार्टीसोल का स्तर फिर से ऊपर उठता है। इस वक्त कॉफी पीना आपके लिए नुकसानदायक ही है।

5. इसके बाद, यानि दोपहर 1 बजे के बाद शरीर में कार्टीसोल का स्तर कम होना शुरू होता है, अत: 1 बजे से शाम 5 बजे के बीच आप किसी भी वक्त कॉफी पी सकते हैं, जो आपको बिना नुकसान के ऊर्जा प्रदान करेगी।

यह पोस्ट वैज्ञानिक शोध पर आधारित सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

अध्याय ३

(४३)

दुष्प्रचार

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

एक ग़लत धारणा एक ग़लत प्रचार प्रोटीन मिलता है अंडे खाने से या मांस खाने से।

सिर्फ अंडों और नॉनवेज से ही नहीं मिलता प्रोटीन, ये 6 वेजिटेरियन चीजें भी होती हैं प्रोटीन से भरपूर

तमाम लोगों का मानना है कि प्रचुर मात्रा में प्रोटीन अंडा और नॉनवेज से ही मिलता है. लेकिन ऐसा नहीं है, वेजिटेरियन फूड्स में भी ऐसी तमाम चीजें हैं, जिन्हें प्रोटीन का बेहतर सोर्स माना जाता है. जानिए 9 प्रोटीन रिच फूड्स के बारे म

सिर्फ अंडों और नॉनवेज से ही नहीं मिलता प्रोटीन, ये 9 वेजिटेरियन चीजें भी होती हैं प्रोटीन से भरपूर

प्रोटीन रिच फूड्स

प्रोटीन हमारे शरीर में टिश्यूज के निर्माण और मरम्मत का काम करता है, साथ ही हड्डियों, मांसपेशियों, कार्टिलेज और स्किन के निर्माण में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. हमारे बालों और नाखूनों के निर्माण में भी प्रोटीन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है. प्रोटीन शरीर को ऊर्जा देने का काम करता है. यही कारण है कि प्रोटीन को शरीर के लिए जरूरी माना गया है. थे

लेकिन तमाम लोगों का मानना है कि प्रचुर मात्रा में प्रोटीन अंडा और नॉनवेज से ही मिलता है. शाकाहारी चीजों में इतना प्रोटीन नहीं होता कि व्यक्ति के शरीर की जरूरत पूरी कर सके. अगर आप भी ऐसा सोचते हैं तो आप गलत हैं. शाकाहारी लोगों के लिए भी ऐसे कई वेजीटेरियन फूड्स हैं, जिन्हें प्रोटीन का बेहतर सोर्स माना जाता है. यहां जानिए ऐसे 6 प्रोटीन रिच फूड्स के बारे में.

मूंगफली

आधे कप मूंगफली में 20 ग्राम से भी ज़्यादा प्रोटीन होता है. इसके अलावा मूंगफली में कई हेल्दी फैट्स भी मौजूद होते हैं. यदि व्यक्ति नियमित तौर पर आधा कप मूंगफली खा ले तो उसके शरीर में प्रोटीन की कमी काफी हद तक पूरी हो सकती है. आप मूंगफली को भिगोकर या किसी चीज में डालकर खा सकते हैं. इसके अलावा आप पीनट बटर के जरिए भी शरीर प्रोटीन की कमी को पूरा कर सकते हैं.

दाल

दाल को प्रोटीन का अच्छा सोर्स माना जाता है. एक कटोरी दाल में 18 ग्राम प्रोटीन होता है. अगर आप वाकई शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो रोजाना की डाइट में कम से कम एक कटोरी दाल जरूर शामिल करें.

बादाम

बादाम को भी प्रोटीन का बेहतर सोर्स माना जाता है. आधे कप बादाम में करीब 17 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है. आप चाहें तो बादाम को भिगोकर खाएं या आमंड बटर को खाकर शरीर में प्रोटीन की कमी को पूरा कर सकते हैं.

टोफू

सोया मिल्क से तैयार पनीर को टोफू कहा जाता है. 90 ग्राम टोफू में करीब 9-10 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है. अगर आप टोफू नही ं खा सकते तो इसकी जगह पर सोयाबीन खा सकते हैं. 100 ग्राम सोयाबीन के दानों में करीब 36 ग्राम प्रोटीन होता है. बाजार में सोयाबीन से बने सोया चंक्स भी मिलते हैं, आप उनका भी सेवन कर सकते हैं.

चने

काबुली चने और काले चने दोनों को प्रोटीन का एक बेहतरीन सोर्स माना जाता है. आधे कप चनों से करीब 8 ग्राम प्रोटीन मिलता है. ऐसे में आप चने की सब्जी बनाकर, चने को भिगोकर स्प्राउट्स के तौर पर या उबालकर सेवन कर सकते हैं.

राजगीरा

राजगीरा भी प्रोटीन का बेहतर सोर्स होता है. आपको इसके आटे को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए. एक कप राजगीरे में लगभग 10 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है. ये प्रोटीन-रिच होने के साथ-साथ ग्लूटन-फ्री भी होता है. आप चाहें तो नॉर्मल आटे में इसे मिलाकर रोटियां बनवाकर खा सकते हैं.

ग्वार

ग्वार में मांस से भी अधिक प्रोटीन होता है ग्वार का आटा दो चम्मच भिंगोकर रखदें सुबह 250मिली दूध के साथ खीर बना कर खाने से शरीर पुष्ट होता है वजन बढ़ता है चेहरे पर कांति आती है।

मोठ

मोठ में भी प्रोटीन प्रचूर मात्रा में होता है मोठ की दाल बनाकर खासकते है या मोठ को गेहूं के साथ आटा बनाकर खा सकते हैं इससे प्रोटीन की कमी से होने वाले रोग ठीक हो जाते हैं।

सफेद तिल

सफेद तिल में प्रोटीन के अलावा ओमेगा-थ्री फेट कैल्सियम विटामिन ए बी ई भी प्रचूर मात्रा में होता होता है।

यह पोस्ट आहार संबंधी सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(४४)

आहार विज्ञान से स्वस्थ के सूत्र

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आयुर्वेद से स्वास्थ्य वर्धक जानकारियाँ

(१) मैदा , बेसन , छौले , राजमां और उड़द कम खाएँ गैस की समस्या से बचेंगे।

(२) अदरक व अजवायन का प्रयोग खाने में बढ़ाएक , गैस और शरीर के दर्द कम होंगे।

(३) बिना कलौंजी वाला अचार हानिकारक होता है। अतः अचार कलौंजी वाला प्रयोग करें।

(४) रात को एक चम्मच त्रिफला , एक कप पानी में डालकर रखें तथा सुबह कपड़े से छानकर इस जल से आँखें धोएँ , चश्मा उतर जाएगा। छानने के बाद जो छानस बचे उसे फिर एक गिलास पानी में डालकर रख दें , रात को इसे पी जाएँ पेट साफ होगा हाइपर एसिडिटी नहीं होगी।

(५) रसोई में कभी चप्पल न पहनें , इससे शुद्धता भी रहेगी और ज़मीन पर पैर रहने से एक्यूप्रेशर का लाभ मिलेगा। यदि पहनना ही हो लकड़ी या टाट की पहनें या टाट के बोरा पर पैर रखकर काम करें ।

(६) रात का पानी में भिगोया हुआ आधा चम्मच कच्चा जीरा को सुबह खाली पेट चबा-चबा कर खाते हुए वही जीरा वाला पानी पिएँ , एसिडिटी खतम होगी।

(७) एक्यूप्रेशर वाले पिरामिड प्लेटफार्म पर खड़े होकर खाना बनाने की आदत बना लें तो भी सब बीमारियाँ शरीर से निकल जायेंगी।

(८) चौथाई चम्मच दालचीनी का उपयोग प्रतिदिन दिनभर में किसी भी रूप में करने पर निरोगता अवश्य होगी।

(९) रसोई के मसालों से बनी चाय मसाला स्वास्थ्यवर्धक होती है।

(१०) सर्दियों में नाखून के बराबर जावित्री कभी-कभी चूसने से सर्दी के असर से बचाव होगा।

(११) सर्दी में बाहर जाते समय 2 चुटकी अजवायन मुँह में रखकर निकलिए सर्दी से नुकसान नहीं होगा।

(१२) रस निकले नीबू के चौथाई टुकड़े में जरा सी हल्दी , नमक , फिटकरी रखकर दाँत मलने से दाँतों का कोई भी रोग नहीं रहेगा।

(१३) कभी - कभी नमक-हल्दी में 2 बूँद सरसों का तेल डालकर दाँतों को उँगली से साफ करें तो दाँतों का कोई रोग टिक नहीं सकता।

(१४) बुखार में 1 लीटर पानी उबाल कर 250 ML. कर लें, साधारण ताप पर आ जाने पर रोगी को थोड़ा-थोड़ा दें , दवा का काम करेगा।

(१५) सुबह के खाने के साथ घर का जमाया देशी गाय का ताजा दही जरूर शामिल करें। प्रोबायोटिक का काम करेगा।

(१६) खाने के साथ एक डली गुड़ खाने से खाना जल्दी पचता है शरीर को आयरन और कैल्शियम फास्फोरस की पूर्ति होती है।

(१७)खाने के बाद एक चम्मच सौंफ चबाकर खाएं इससे पाचकरस बनता है

(१८)गर्मी मे आजाने पर या लुओं का असर होने पर कच्चा आम का पन्ना गुड़ में बनाकर एक चुटकी भुना जीरा मिला कर पिलायें।

(४५)
भोजन के नियम

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

खाना खाते समय अपनाएं ये नियम, कभी नहीं पड़ेंगे बीमार

आयुर्वेद में आहार और भोजन के संबंध में कई नियम बताए गए हैं। इन नियमों का पालन करने पर बीमारियों से तो बचाव होता ही है, स्वास्थ भी अच्छा रहता है और लंबी उम्र मिलती है। इन नियमों में खाने के समय से लेकर मात्रा और प्रकार के बारे में भी बताया गया है। जानिए ऐसे ही 20 नियमों के बारे में

1 सुबह का नाश्ता पेट भर कर ले, लंच उससे 30% कम और डिनर लंच से 30% कम ले।

2 विपरीत गुण वाले फूड को एक साथ न खाए जैसे दूध के साथ दही, दूध और नमक दूध और मूली या करेला और भिंडी मछली आदि इससे नुकशान हो सकता है।

3 खाना हमेसा बैठकर ही खाए खड़े होकर या चलते चलते खाने से कई तरह की बीमारियाँ हो सकती है।

4 बगैर भूख के भोजन न करे. इससे खाना डाइजेस्ट नहीं होता ओर गैस, बदहजमी जैसी प्रॉब्लम हो सकती है

5 पहले खाया हुआ पचने के बाद ही दूसरी बार खाए. खाने के बीच 4-5 घंटे का अंतर होना चाहिए

6 जल्दी जल्दी न खाए, खाना अच्छे से चबाकर खाए. इससे लार अच्छी बनती है ओर खाना जल्दी पचता है

7 खाते समय हँसना, बात करना नुकसानदायक हो सकता है. खाना गले या साँस की नली में फंस सकता है।

8 भूख से थोडा कम खाए. पेट में 20% जगह खाली रखे।

9 खाने के समय नेगेटिव इमोशन्स न रखे. शांत और प्रसन्न मन से भोजन करे।

10 हमेशा गर्म ओर ताजा खाना ही खाए. इससे खाना अच्छे से हज़म (डाइजेस्ट) होता है

11 खाने में ठोस (सॉलिड) और तरल (लिक्विड) का अनुपात 70:30 का रखे

12 लंच के बाद 10-15 मिनट रेस्ट करे (सोए नहीं). डिनर के कुछ देर बाद 10-15 मिनट जरुर टहलें।

13 डिनर के 3-4 घंटे बाद ही सोएं. इससे पहले सोने से खाना अच्छे से डाइजेस्ट नहीं होता।

14 खाना खाने के करीब आधा घंटे तक पानी न पिएं. इससे डाइजेशन अच्छा होता है।

15 खाने में चिकनाई की मात्रा प्रर्याप्त मात्रा में होनी चाहिए ताकि वह आंतों में अच्छी तरह सरक सके।

16 खाना खाने वाली जगह साफ़ सुथरी और शांत होना चाहिए. गंदगी ओर शोर – शराबे वाली जगह में ना खाए।

17 आयु ओर प्रकृति के अनुसार ही भोजन करना चाहिए. 40-45 की उम्र के बाद हल्का खाना ही खाएं।

18 खाने में कार्बोहाईड्रेटस, प्रोटीन ओर फाइबर का बैलेंस होना चाहिए. साबुत अनाज, सब्जियां, दाले फलियां फ्रूट्स, घी, दही वगेरह शामिल हो।

19 नहाने के तुरंत बाद ना खाए ओर न ही खाने के तुरंत बाद नहाए।

20 खाना खाने से पहले अच्छी तरह हाथ पैर अच्छे से धुल लें. गंदे हाथो से, गंदे बर्तन में या गंदगी में बना हुआ खाना न खाए।

(४६)

सुपरफूड

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आयुर्वेद में सर्व सुलभ इन 6 चीजों को माना गया है (सुपरफूड)स्वास्थ्य रक्षक, हेल्दी रहने के लिए डाइट में जरूर करें शामिल

आयुर्वेद में इन 6 चीजों को माना गया है सुपरफूड, हेल्दी रहने के लिए डाइट में जरूर करें शामिल

आप स्वस्थ रहने के लिए कितने ही सप्लीमेंट्स लेते हैं या फिर कई लोग विटामिन्स की गोलियां भी खाते हैं लेकिन ऐसी चीजों के लम्बे समय तक इस्तेमाल से परेशानियां हो सकती हैइनका शरीर पर विपरीत प्रभाव पड़ता है (साईड इफेक्ट) हो सकता है। आज हम आपको ऐसी चीजें बता रहे हैं,

जिन्हें आयुर्वेद के अनुसार सुपरफूड्स माना जाता है। आप कितनी ही हेल्दी डाइट का सेवन क्यों न करें लेकिन इन चीजों के बिना आपकी इम्युनिटी स्ट्रॉन्ग नहीं हो सकती। आइए, जानते हैं कौन-से हैं वे सुपरफूड्स-

देसी घी:

आयुर्वेद देसी घी को सुपरफूड के तौर पर मान्यता देता है। आयुर्वेद के अनुसार देसी घी पाचनतंत्र को दुरुस्त करने के साथ ही शरीर से विषैले पदार्थ को बाहर करता है और यदि देसी घी देसी गाय का हो तो सोने पर सुहागा।

हल्दी :

एक बढ़िया एंटीऑक्सिडेंट होने से लेकर एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल जैसे गुण होने के कारण हल्दी को अपने दैनिक आहार में शामिल करने के लिए आपके पास कई कारण हैं। प्राचीनकाल से ही आयुर्वेद में हल्दी का उपयोग काफी दवाओं में किया जाता रहा हैआंत्र रोगी को हल्दी का खाने में प्रयोग कम ही करना चाहिए।

गुनगुना पानी:

सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पीने के कई फायदे हैं। इससे न सिर्फ आपका पेट साफ रहता है बल्कि इससे आपकी बॉडी भी डिटॉक्स होती है। स्किन को प्राकृतिक रूप से सुंदर बनाने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करना चाहिए।

दूध :

आयुर्वेद के अनुसार गर्म दूध का सेवन ही सेहत के लिए फायदेमंद है। ठंडा दूध पचने में थोड़ा कठिन होता है। रात में सोने से पहले गुनगुना या गर्म दूध पीने से अच्छी नींद के साथ पाचन तंत्र भी ठीक रहा है जिन्हें दूध पीने से गैस बनती है वह दूध में पीपला मूल डाल कर उबालें।

नींबू:

नींबू हमारे शरीर के पीएच लेवल को सही स्तर पर बनाए रखने में मददगार होता है। वहीं नींबू में आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, पोटैशियम और जिंक जैसे मिनरल होते हैं, जो शरीर की अलग-अलग जरूरतों को पूरा करते हैं।

अदरक :

इंफेक्शन से बचने और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए अदरक का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। अदरक का सेवन पाचन तंत्र को बेहतर करने के साथ महिलाओं को मासिक धर्म के दर्द से भी छुटकारा दिलाने का काम करता है त्वचा रोगी और पेशाब रोगी अदरक का प्रयोग कम ही करना चाहिए।

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(४७)

आहार तंत्र*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आहार तंत्र(पाचनतंत्र) या महा स्रोत शरीर की ऐसी व्यवस्था है जिसके द्वारा हमारा भोजन खाया जाता है पाचन होता है अपशिष्ठ अनुपयोगी विषैले पदार्थ का शरीर से मल मूत्र द्वारा निष्कासन होता है इसमें मुंह, दांत, गला, आहार नली, आमाशय ग्रहणी छोटी आंत बड़ी आंत मलाशय गुदा द्वार गुर्दे मुत्र नलीकाये मुत्राशय पुरुषों में शिशन मूत्र नली महिलाओं में योनी के उपर स्थित मूत्र द्वार तथा हमारी त्वचा।

*चरक संहिता के रचयिता महर्षि चरक का मत है मनुष्य ही नहीं

किसी भी प्राणी मात्र का आहार तंत्र का स्वस्थ और क्रय सील रहना ही उसके स्वास्थ्य रहने की गारंटी है आहार तंत्र मानव शरीर का एक ऐसा तंत्र है जिस के उपर हमारे शारीरिक मानसिक बोद्धिक स्वस्थ निर्भर करता है मनुष्य का आहार तंत्र जितना क्रियासील और स्वस्थ होगा -मनुष्य का स्वास्थ्य उतना ही उत्तम होगा।

मनुष्य की बदलती जीवनशैली और खान-पान ने आहार तंत्र को दुषित कर दिया है जिससे आज रोग रोधी छमता कम हो गयी गैस बनना अधिक रक्त चाप सीने में जलन तेज़ाब बनना पेप्टिक अलसर पेशाब में दिक्कत बबासीर मस्तिष्क की कमजोरी त्वचा रोग आदि हो रहे हैं।

इन सभी समस्याओं से बचने के लिए आहार तंत्र को चुस्त दुरुस्त रखने के लिए पेट का नियमित रुप से साफ होना नितांत आवश्यक है।

नियमित पेट साफ करने के लिए कुछ उपाय और आयुर्वेदिक घरेलू योग हैं जो आपको स्वस्थ रखने में सहायक होंगे।

जिन्हें नियमित कब्ज रहती है वह पानी अधिक पियें रेशेदार और फाइबर युक्त भोजन को खाने में अधिक से अधिक सामिल करें।

यदि पेट साफ करना आवश्यक हो यदि रोगी गरम मिजाज़ हो तो 20 ग्राम

गुलकंद 20 बीज निकाले हुए मुनक्का

10ग्राम त्रफला सौंफ ४ग्राम इन सब को मिटटीकी

छोटी हांडी में डाल कर 375ग्रामसाफ

पानी डाल कर धीमी आँच से पकायें जब

पानी आधारह जाये तब उतार कर

मसल कर छान लें तथा सेवन करायें

रोगी का पेट साफ होगा आँतो की गति

नियमित होकर गैस जलन भूख न लगने

जैसी पाचन तंत्र के रोगोंसे निजात मिल

जाती है यह एक मात्रा है ऐसा 40 दिन तक

करें

काली निशोथ का चुर्ण 2ग्राम 10ग्राम शहद

के साथ चटाने से दस्त होता है ज्वर में दस्त

करने के लिये यह स र्वो त्तम उपय है |

गुठली निकली हुई बडी हरड का मुरब्बा 1से

2नगखिला कर उपर से 250 ग्राम गरम दूध

पिलाने से 1से3तक दस्त होजाते हैं|

साधारण कब्बज में 10से15 मुनक्का 250ग्राम

दूध मेंउबाल कर खालें उपर से वही दूध पीलें

प्रात खुलकर शोच होजाता हैऐसा 3दिन करें|

पुराना बिगडा हुआ कब्बज हो तो 2से3संतरों

का रस सुबह खाली पेट 15से20 दिन पीने से

ठीक होजाता है संतरा रस में नमक बर्फ या

मसाला न हो

अरंडी का तेल 25ग्राम 250 दुध के साथ

पीलाना भी उत्तम रेचन का काम करता है

अनुभूत प्रयोग।

त्रिफला ३:२:१के अनुपात में

हरड़ तीन भाग बहेड़ा दो भाग आंवला एक भाग

चूर्ण एक चम्मच या ३, ग्राम ४ दाने अंजीर एक गेहूं के दाने के बराबर खाने वाला चूना साम को सोते समय गरम दुध या गरम पानी के साथ कुछ दिन सेवन करने से आहार तंत्र शुद्ध होकर आंतों की गति नियमित हो जाती है

कोई भी रेचक आयुर्वेदिक दवाई का सेवन लगातार ९०दिन से अधिक नहीं करना चाहिए यदि आगे करना भी पड़े ९दिन का विराम देकर पुनः सेवन कर सकते है।

कोष्ठ वदधता २_से १०, वर्ष के बच्चों में अधिक देखी जा रही है जिससे अभिभावकों का चिंतित होना स्वाभाविक ही है परामर्श के लिए हम से व्यक्ति गत तथा फोन से संपर्क करते हैं उनके लिए बच्चे को सुबह साम नियमित समय पर शौच के लिए कम-से-कम ५, मिनट उकडयो जरुर बैठायें चाहे शौच नाही आते।

बच्चे को दुध में सोंठ की गांठ डाल कर उबालें छान कर गुड या शक्कर मिलाकर पीने को दें ध्यान रहे चीनी नहीं

अनुभूत प्रयोग

जीरा २०, ग्राम

सौंफ २०, ग्राम

सुखा पुदीना १०, ग्राम

अमलतास की फली का गुददा५०, ग्राम

गुल सुर्ख २०, ग्राम

बाय बिडंग २०, ग्राम

काकड़ भींगी २०, ग्राम

अतीस २०, ग्राम

मोटी हरड़ ५० ग्राम

अजवायन २०, ग्राम

मुलैठी ४० ग्राम

लेंडी पीपल१० ग्राम

लौंग ५ ग्राम

ब्रह्ममी १० ग्राम

सुहागा ५, ग्राम

२५०, ग्राम बिना बुझे चूने को डेढ़ लिटर पानी में भिगो कर रखें पानी निथर जाने पर सा फ पानी जो लगभग

१लीटर पानी में क्वाथ बनायें पानी जब जल कर २५० मिली रह जाये छान कर ४००, ग्राम पुराना गुड़ मिलाकर पकाएं गुड़ के अच्छी तरह पक जाने पर ठंडा कर कांच की शीशी में भरकर कर रख लें दिन में दो बार आवश्यकता अनुसार सेवन करायें बच्चे का पेट साफ होगा रोग से लडने की छमता का विकास होगा नींद अच्छी आयेगी बुद्धि तेज होगी कहने का तात्पर्य यह है यह बच्चों के लिए सम्पूर्ण टानिक है।

नोट_कभी भी पेट साफ करने के लिए सनाय का सेवन ना करें

ध्यान रहे आपका ठीक आहार तंत्र

उत्तमस्वास्थ की पहचान है

यह पोस्ट आयुर्वेद ग्रंथों पर आधारित और व्यक्तिगत अनुभव की सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(४८)

पाचनतंत्र

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

पाचन तंत्र को ऐसे बनाएं बेहतर

हमारे घर में अक्सर दादी-नानी कहती रही हैं कि खाना ठीक से पचेगा तो बीमारी नहीं होगी।

विशेषज्ञ भी मानते हैं कि अगर आपका पेट दुरुस्त रहता है तो कई सारी बीमारियां आपसे दूर रह सकती हैं। यही कारण है कि हर बीमारी, हर सर्जरी के साथ विशेष डाइट की सलाह भी दी जाती है, ताकि शरीर को सही और संतुलित पोषण मिल सके। भारतीय रसोईघर इस मामले में बहुत महत्व रखते हैं। एक सामान्य शाकाहारी भारतीय भोजन में कई सारे गुण होते हैं और हमारे किचन में रखा मसाले का डब्बा तो इस मामले में किसी मेडिसिन बॉक्स से कम नहीं होता। हमारी सब्जियों और खासकर छौंक में जो चीजें पारंपरिक रूप से डाली जाती हैं, उनमें पेट को राहत पहुंचाने वाले कई गुण भी होते हैं। जानिए इनमें से तीन ऐसी महत्वपूर्ण चीजों के बारे में जिनका उपयोग हजारों सालों से भारतीय भोजन में हो रहा है और ये हमारे स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा

पाचन तंत्र को कैसे ठीक करें -

गुणकारी भारतीय भोजन

एक सामान्य शाकाहारी भारतीय भोजन की थाली में सबकुछ संतुलित और पौष्टिक होता है, बशर्ते उसे सही समय पर, सही तरीके से और संतुलन के साथ खाया जाए। बड़े बड़े डायटीशियन भी इस बात का समर्थन करते हैं कि दाल-चावल, सब्जी-रोटी, दही, सलाद, अचार, थोड़ा सा घी, मौसमी फल आदि से बनी एक थाली, सम्पूर्ण पोषण का आधार होती है। इसके अलावा भारत के हर भाग के भोजन की अपनी खासियत और महत्व होता है। ऐसी ही तीन चीजें हैं मेथी, हींग और अजवायन। ये बहुत ही आम दिखने वाली चीजें पेट की सेहत काम करती ह

मेथी

इसकी पत्तियों की सब्जी बनाकर खाएं या फिर इसके दानों से छौंक लगाएं, हर तरह से ये भोजन का स्वाद और पोषण दोनों बढ़ाती है। हरी पत्तियों में जहां कैल्शियम, आयरन और विटामिन्स, आदि का भंडार होता है। वहीं इसके दानों में आयरन के साथ साथ फाइबर, प्रोटीन, मैगनीज़, कॉपर, मैग्नीशियम, विटामिन-बी 6 तथा फॉस्फोरस, आदि होता है। इन बीजों का प्रयोग पाउडर रूप में या साबुत भी किया जाता है। मेथी के बीजों को पेट के लिए अच्छा माना जाता है। इनसे कोलेस्ट्रॉल और शुगर का स्तर संतुलित बना रहता है, इसलिए डायबिटिक लोगों को इन बीजों का सेवन करने के किए कहा जाता है। स्वाद में कड़वे होने के बावजूद मेथी दाने को पेट की अंदरूनी सूजन (गैस्ट्राइटिस) को ठीक करने, कब्ज मिटाने, एसिडिटी को ठीक करने, मोटापा ठीक करने, मासिक धर्म के दर्द में कमी लाने, मुंह के छालों से राहत पाने आदि में उपयोग में लाया जाता है।

इस तरह करें उपयोग: दानों को आप साधारण छौंक में डालकर, या रात में पानी में भिगोकर रखेंऔर सुबह पानी को पी लें या, दानों का पाउडर बनाकर रोज सुबह खाकर या तवे पर सेककर भी इसका सेवन कर सकते हैं।

हींग

छोटे बच्चों के पेट में गैस बनने या दर्द होने पर अक्सर थोड़े से पानी में चुटकी भर हींग घोलकर, बिल्कुल जरा सी मात्रा में बच्चे के पेट पर लगाना भारतीय दादी-नानी का पसंदीदा नुस्खा रहा है। हमेशा से हींग को पेट की समस्याओं से राहत पाने के लिए उपयोग में लाया जाता रहा है। भोजन में भी इसका प्रयोग इसलिए ही किया जाता है ताकि भोजन को पचाने में मदद मिल सके। शोध बताते हैं कि असल में हींग का सेवन डाइजेस्टिव एंजाइम्स को सक्रिय बनाता है। यह लिवर को सपोर्ट करते हुए विशेषतौर पर फैट्स को पचाने में मदद करती है। इसके साथ ही टाइप-2 डायबिटीज और हार्ट डिसीज से बचाव में भी सक्षम होती है। यह आईबीएस यानी इरिटेबल बाउल सिंड्रोम के लक्षणों जैसे पेटदर्द, गैस, ब्लॉटिंग, कब्ज, डायरिया आदि में भी राहत दे सकती है।

ऐसे करें उपयोग: हींग की बहुत ही अल्प मात्रा का उपयोग करना उचित होता है। इसलिए खाने में चुटकी भर से भी कम हींग पाउडर या हींग के पिसे हुए टुकड़े डालना काफी होता है। अगर पानी में घोलकर उपयोग में ला रहे हैं तो भी 2-3 छोटे चम्मच पानी में चुटकी भर हींग काफी होती है।

पाचन तंत्र को ऐसे बनाएं बेहतर

अजवाइन पेट के लिए फायदेमंद

अजवाइन

बदहजमी होने या जी घबराने पर नींबू और नमक मिलाकर अजवायन का सेवन करना हमारे देश में एक आम उपाय है। कई बार सौंफ के साथ मिलाकर भी इसे खाया जाता है। पेट की कई समस्याओं में इससे तुरन्त राहत मिलती है। इन नन्हे से दानों में फाइबर से लेकर एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन्स और मिनरल्स भी होते हैं। ये एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण भी रखते हैं और इसलिए ई-कोलाई जैसे बैक्टीरिया से होने वाले संक्रमणों से बचाव में सक्षम होते हैं जो कि अक्सर फ़ूड पॉइजनिंग का कारण बन सकते हैं। साथ ही अजवायन के दाने बैड कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के स्तर को घटाने में मदद करते हैं। पेट या छोटी आंत में होने वाले अल्सर (छालों) में राहत देने का काम भी अजवायन के दाने कर सकते हैं।

इस तरह करें उपयोग: एक छोटी चम्मच अजवायन के दानों को सेक कर इसमें थोड़ा सी मात्रा काले नमक की डालकर इसे खाया जा सकता है। इसे चबाने की बजाय धीरे-धीरे इसके रस को पेट मे जाने दें। इसके अलावा इसके पाउडर को सौंफ पाउडर के साथ मिलाकर रख लें और भोजन के बाद इसके एक छोटे चम्मच की मात्रा में सेवन करें।

उपरोक्त लेख पाठकों की जानकारी व जागरूकता बढ़ाने के लिए तैयार किया गया है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(४९)

मनुष्य शाकाहारी, या मांसाहारी

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

मनुष्य की संरचना शाकाहारी या मांसाहारी आज यह बहस का विषय है सबके अपने अपने तर्क हैं शाकाहारी मानव को शाकाहारी की श्रेणी में होने के तर्क देते हैं और मांसाहारी भोजन करने वाले आदिकाल से मनुष्य का विकास मांसाहार से कहते हैं परंतु विज्ञान कहता है।

वास्तव में मानव भोजन भोगोलिक क्षेत्र परिस्थितियों और जलवायु के अनुसार विकसित हुआ है मनुष्य ने आदिकाल से जीवित रहने के लिए सर्वहारी भोजन को अपनाया है जैसे शाकाहारी जानवर गाय भैंस भेड़ बकरी हिरन यदि उन्हें घास ना मिले वह जीवित नहीं रह सकते इसी तरह मांसाहारी जीव शेर चीता तेंदुआ आदि मांसाहारी जीव हैं यह कभी भी घास नहीं खायेंगे और मांस ना मिलने की स्थिति में समाप्त हो जायेंगे दोनों का आहार तंत्र प्रकृति ने अलग तरह से विकसित किया है कोई जानवर मनुष्य की भांति भोजन नहीं करता है, प्रत्येक जानवर का अपना भोजन होता है। यदि तुम

गाय भैंसों को ले जाओ खेतों में और उन्हें वहां छोड़ दो, तो वे सिर्फ एक खास तरह का घास ही खाएंगी। वे हर चीज और कोई भी चीज नहीं खाने लगेंगी - वें बहुत चुन कर खाती हैं। अपने भोजन के प्रति उनकी एक सुनिश्चित संवेदनशीलता होती है। मनुष्य बिलकुल भटक गया है, अपने भोजन के प्रति वह बिलकुल संवेदनशील नहीं है। वह हर चीज खाता रहता है। असल में तुम कोई ऐसी चीज नहीं खोज सकते जो मनुष्य द्वारा कहीं न कहीं खाई न जाती हो। कुछ स्थानों में चींटियां खाई जाती हैं, कुछ स्थानों में सांप खाए जाते हैं, कुछ स्थानों में कुत्ते खाए जाते हैं। मनुष्य हर चीज खाता है। मनुष्य तो बस विक्षिप्त है। वह नहीं जानता कि किस चीज का उसके शरीर के साथ मेल बैठता है और किस चीज का मेल नहीं बैठता। वह बिलकुल उलझा हुआ है।

स्वभावतः मनुष्य को शाकाहारी होना चाहिए, क्योंकि उसका पूरा शरीर शाकाहारी भोजन के लिए बना है। वैज्ञानिक भी इस तथ्य को स्वीकार करते हैं कि मनुष्य-शरीर का सारा ढांचा यही बताता है कि मनुष्य को मांसाहारी नहीं होना चाहिए। मनुष्य आया है बंदरों से। बंदर शाकाहारी हैं-पक्के शाकाहारी हैं। यदि डार्विन की बात सच है तो मनुष्य को शाकाहारी होना चाहिए।

चिकित्सा और आहार विज्ञान के अब कई तरीके हैं यह निर्णय करने के कि जानवरों की कोई प्रजाति शाकाहारी है या मांसाहारी: यह निर्भर करता है अंतड़ियों पर, अंतड़ियों की लंबाई पर। मांसाहारी जानवरों की आंत बहुत छोटी होती है। चीता, शेर-उनकी आंत बहुत छोटी होती है, क्योंकि मांस पहले से ही पचाया हुआ भोजन है। उसे पचाने के लिए लंबी आंत नहीं चाहिए। पचाने का काम तो जानवर ने ही पूरा कर दिया है। अब तुम खा रहे हो जानवर का मांस। वह पचाया हुआ ही है, लंबी आंत की जरूरत नहीं है। मनुष्य की आंत बहुत लंबी है : इसका अर्थ हुआ कि मनुष्य शाकाहारी प्राणी है। लंबी पाचन क्रिया चाहिए, और बहुत कुछ व्यर्थ होता है जिसे बाहर फेंकना होता है।

तो यदि आदमी मांसाहारी नहीं है और वह मांस खाता है, तो शरीर बोझिल हो जाएगा। पूर्व में, सभी वेद उपनिषद के ऋषियों ध्यानियों ने बुद्ध, महावीर-उन्होंने मांसाहार न करने पर बहुत जोर दिया है। अहिंसा की धारणा के कारण नहीं-वह गौण है। लेकिन इस कारण कि यदि तुम सच में ही गहरे ध्यान में उतरना चाहते हो तो तुम्हारे शरीर को निर्धार होने की जरूरत है, स्वाभाविक और प्रवाहापूर्ण होने की जरूरत है। तुम्हारा शरीर हलका होना चाहिए; और मांसाहारी का शरीर बहुत बोझिल होता है।

कभी ध्यान देना कि क्या होता है जब तुम मांस खाते हो : जब तुम किसी पशु को मारते हो तो क्या होता है उसे जब वह मरता है? निश्चित ही, कोई नहीं मरना चाहता। जीवन स्वयं को जारी रखना चाहता है, पशु स्वेच्छा से तो मर नहीं रहा है। अगर कोई तुम्हारी हत्या करे, तो तुम शांति से तो मर नहीं जाओगे। यदि एक सिंह छलांग लगा दे तुम पर और मार डाले तुमको, तो तुम्हारे मन पर क्या गुजरेगी? वैसी ही तकलीफ सिंह को होती है जब तुम सिंह को मारते हो। यंत्रणा, भय, मृत्यु, पीड़ा,

चिंता, क्रोध, हिंसा, उदासी-ये सारी चीजें घटित होती हैं जानवर को। उसके सारे शरीर में हिंसा पीड़ा, यंत्रणा फैल जाती है। सारा शरीर विषाक्त तत्वों से, जहर से भर जाता है। शरीर की सारी ग्रंथियां जहर छोड़ देती हैं। क्योंकि जानवर बड़ी पीड़ा में मर रहा होता है। और फिर तुम खाते हो उस मांस को उस मांस में वे सब जहर मौजूद हैं जो जानवर ने छोड़े हैं। सारी बात जहरीली है। फिर वे सारे जहर तुम्हारे शरीर में चले आते हैं।

और वह मांस जिसे तुम खा रहे हो, किसी जानवर के शरीर का मांस है। वहां उसका कोई सुनिश्चित उद्देश्य था। एक विशिष्ट ढंग की चेतना थी उस जानवर के शरीर में। तुम जानवर की चेतना की तुलना में ज्यादा ऊंचे तल पर हो, और जब तुम जानवर का मांस खाते हो तो तुम्हारा शरीर जानवर के निम्न तल पर आ जाता है। तब तुम्हारी चेतना और तुम्हारे शरीर के बीच एक दूरी पैदा हो जाती है, एक तनाव पैदा हो जाता है, एक बेचैनी होने लगती है।

तो तुम्हें वही चीजें खानी चाहिए जो स्वाभाविक हैं-तुम्हारे लिए

स्वाभाविक हैं-फल, मेवा, सब्जियां, जितना हो सके खाओ ये

सब। और मजे की बात यह है कि तुम इन चीजों को अपनी जरूरत से ज्यादा नहीं खा सकते। जो कुछ भी स्वाभाविक होता है वह सदा तुम्हें तृप्ति देता है, क्योंकि वह तुम्हारे शरीर को पोषण देता है, तुम्हें सुखद अनुभूति देता है। तुम तृप्त अनुभव करते हो। यदि कोई बात अस्वाभाविक है तो वह तुम्हें कभी तृप्ति की अनुभूति नहीं देती। आइसक्रीम खाते चले जाओ : तुम कभी तृप्त अनुभव नहीं करते। असल में जितना तुम खाते हो, उतना ही तुम्हें लगता है कि और खाओ। वह भोज्य पदार्थ नहीं है। तुम्हारे मन को धोखा दिया जा रहा है। अब तुम शरीर की आवश्यकता के अनुसार नहीं खा रहे हो; तुम बस स्वाद के लिए खा रहे हो। जीभ निर्णायक हो गई है।

जीभ निर्णायक नहीं होनी चाहिए। वह पेट के बारे में कुछ भी नहीं जानती है। वह शरीर के बारे में कुछ भी नहीं जानती है। जीभ का केवल एक काम है: भोजन का स्वाद लेना। स्वभावतः, जीभ को सजग रहना होता है, केवल यह देखना होता है कि कौन सा भोजन शरीर के लिए ठीक है-मेरे शरीर के लिए और कौन सा भोजन मेरे शरीर के लिए ठीक नहीं है। वह दरवाजे पर बैठा चौकीदार है; वह मालिक नहीं है। और यदि दरवाजे पर बैठा चौकीदार मालिक बन जाए, तो हर चीज गड़बड़ा जाती है।

आज यह बहस बेमायने और किसी भी नतीजे पर न पहूचने वाली है इसलिए जो वैज्ञानिक तथ्य है इस पोस्ट में वह बताने की कोशिश की है शेष व्यक्ति का विवेक है वह क्या खाना चाहता है और

उसकी तप्ति किस प्रकार के भोजन से होती है जहां वह रहता है वहां जीवन के लिए भोजन का विकास कै से हुआ है उसकी सामाजिक स्वीकार्यता मान्यता क्या है।

(५०)

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

स्वास्थ्य और स्वाद के कुछ महत्वपूर्ण सूत्र*

बंद गोभी की सब्जी बनाते समय उसमें आधा चम्मच चीनी डाले लें। सब्जी का स्वाद बढ़ेगा तथा रंग प्राकृतिक रहेगा पोषक तत्वों में वृद्धि होगी ।

भिंडी की सब्जी बनाते समय उसे काटने में बाद थोड़ा नींबू निचोड़ दे तो उसका चिकना पन दूर होगा। सब्जी कुरकुरी बनेगी पाचन जल्दी होगा।

जिमीकंद की सब्जी बनाते समय उन्हें काटकर उबालते समय उसमें एक चम्मच हरड़ पाउडर डाल दें। तो जिमिकंद गले में नहीं लगेगा तथा उसका उबला पानी फेंक दें। कारण वह असर उसमें भी आ जाता है और पाचन ठीक होगा।

सूजी का हलवा बनाते समय थोड़ा सा बेसन भी साथ भून ले हलवा ज्यादा स्वादिष्ट बनेगा।

मूंग की दाल बनाने से पहले उसे खाली कड़ाही में हल्का से भून लें फिर बनायें। ज्यादा स्वादिष्ट बनेगी।

पूरियां बनाने के लिये आटा गूंधते समय थोड़ी सूजी मिला दें तो पूरी अधिक समय तक फूली रहेगी व स्वादिष्ट रहेगी।

अगर आप बिल्कुल कम घी तेल की सब्जी बनाना चाहती है तो आप अन्य कड़ाही न बनाकर नॉन स्टिक में बनाये तो जलने चिपकने का डर नहीं रहेगा।

अगर आपको अरबी की रसेदार सब्जी पसंद है तो आप उसे बनाने के बाद थोड़ी सरसों पीसकर डाल दें और एक उबाल दें स्वाद बढ़ जायेगा।

तुलसी – अगर नित्य तुलसी की 5-6 पत्तियों का सेवन करते रहेंगे तो रोग आप से दूर रहेगा।

विटामिन सी जरूर लें, सबसे अधिक विटामिन सी आंवला में पाया जाता है। हरी पत्तेदार सब्जी फल लें इससे शरीर के रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।

प्रोटीन दालों और मांसमें परचूर मात्रा में होता है प्रोटीन- ये हमारे शरीर में एण्टीबॉडी की तरह कार्य करके बाहरी रोगाणुओं से हमारी रक्षा करता है।

इन सब के बावजूद साकारात्मक विचार रखें। कारण नाकारात्मक विचार से ही आदमी असफलता की ओर जाता है और दुखी रहता है। अपनी आवश्यकतायें बढ़ाने की कोशिश न करें। इसे पूरा करने के लिये हमेशा तनाव बना रहता है।

तांबे के बर्तन का पानी पिये- रात में भर कर रखें सुबह पियें ताबें के पात्र में रखा पानी गंगाजल के समान पवित्र होता है।।

(५१)

चाय और काफी खाली पेट नहीं*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

*अगर आप कॉफी या चाय पीने के शौकीन हैं, *

1. अगर आप सुबह के वक्त कॉफी या चाय पीते हैं, तो आपको यह जरूर पता होना चाहिए कि इस समय, खास तौर से सुबह 8 से 9 के आसपास स्ट्रेस हार्मोन कार्टीसोल अपने चरम पर होता है। इस समय पर अगर आप कॉफी पीते हैं, तो आपका स्ट्रेस लेवल कम होने के बजाए बढ़ सकता है।

2. एक बार किसी वक्त पर आपको कॉफी पीने की आदत हो गई, तो आपको स्वयं को ऊर्जावान रखने के लिए और ज्यादा कॉफी की आवश्यकता महसूस होगी, और आप ज्यादा मात्रा में कैफीन ग्रहण करेंगे, यह एक प्रकार की लत है।

3. अगर आप दिन के 10 बजे से 11:30 बजे के बीच कॉफी पीना पसंद करते हैं या फिर आपको इसकी आदत है, तो यह सही समय है जब कार्टीसोल का स्तर नीचे होता है। इस वक्त कॉफी पीना आपके लिए सुरक्षित है।

4. अगर आप 12 बजे से 1 बजे के बीच कॉफी पीते हैं, तो यह वो समय है जब कार्टीसोल का स्तर फिर से ऊपर उठता है। इस वक्त कॉफी पीना आपके लिए नुकसानदायक ही है।

5. इसके बाद, यानि दोपहर 1 बजे के बाद शरीर में कार्टीसोल का स्तर कम होना शुरू होता है, अत: 1 बजे से शाम 5 बजे के बीच आप किसी भी वक्त कॉफी पी सकते हैं, जो आपको बिना नुकसान के ऊर्जा प्रदान करेगी।

यह पोस्ट वैज्ञानिक शोध पर आधारित सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(५२)

बन्दर कभी बिमार नहीं होता*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

* जैसा आज हमारी आदतें खाने पीने की है हमेशा से ऐसी नहीं थी आज से 50साल पहले मुझे याद है गांव में नास्ते का कोई चलन नहीं था नाही चाय का चलन था।

सुबह उठकर दैनिक क्रिया से निवृत होकर छाछ पीते थे जिन के घर दूध नहीं होता था वह सर्द मौसम में गुड़ का शरबत तुलसी की पत्ती डालकर पीलेते थे इसके 2घंटे बाद तक अमुमन ७बजे तक भरपेट कलेवा खा लिया जाता था।

आज नास्ते का चलन है वह भी सूरज निकलने के 3-4घंटे बाद और मैदा से बना चिकनाई युक्त जिससे महा स्रोत (अमाशय गृहणी और आंत) दुषित हो जाते हैं और अनेक रोगों को जन्म देते हैं।

*बन्दर कभी बीमार नहीं होता *?

किसी भी चिड़िया को डायबिटीज नहीं होती।

किसी भी बन्दर को हार्ट अटैक नहीं आता।

कोई भी जानवर न तो आयोडीन नमक खाता है और न ब्रश करता है, फिर भी किसी को थायराइड नहीं होता और न दांत खराब होता है।

बन्दर शरीर संरचना में मनुष्य के सबसे नजदीक है, बस बंदर और आप में यही फर्क है कि बंदर के पूँछ है आप के नहीं है, बाकी सब कुछ समान है।

तो फिर बंदर को कभी भी हार्ट अटैक, डायबिटीज , high BP , क्यों नहीं होता है?

एक पुरानी कहावत है बंदर कभी बीमार नहीं होता और यदि बीमार होगा तो जिंदा नहीं बचेगा मर जाएगा!

बंदर बीमार क्यों नहीं होता?

हमारे एक मित्र एक बहुत बड़े , प्रोफेसर थे मेडिकल कॉलेज में प्राध्यापक थे। उन्होंने एक बड़ा गहरा रिसर्च किया कि बंदर को बीमार बनाओ। तो उन्होने तरह - तरह के virus और वैक्टीरिया बंदर के शरीर में डालना शुरू किया, कभी इंजेक्शन के माध्यम से कभी किसी और माध्यम से। वो कहते है, मैं 15 साल असफल रहा , लेकिन बंदर को कुछ नहीं हुआ।

*मै ने प्रोफेसर से कहा कि आप यह कैसे कह सकते है कि बंदर को कुछ नहीं हो सकता ? तब उन्होंने एक दिन यह रहस्य की बात बताई वो आपको भी बता देता हूँ कि

बंदर का जो RH factor है वह सबसे आदर्श है। कोई डॉक्टर जब आपका RH factor नापता है, तो वह बंदर के ही RH Factor से तुलना करता है , वह डॉक्टर आपको बताता नहीं यह अलग बात है*।

उसका कारण यह है कि, उसे कोई बीमारी आ ही नहीं सकती। उसके ब्लड में कभी कॉलेस्टेरॉल नहीं बढ़ता , कभी ट्रायग्लेसराइड नहीं बढ़ती , न ही उसे कभी डायबिटीज होती है। शुगर को कितनी भी बाहर से उसके शरीर में इंट्रोडयूस करो, वो टिकती नहीं। तो वह प्रोफेसर साहब कहते हैं कि यही चक्कर है , कि बंदर सबेरे सबेरे ही भरपेट खाता है। जो आदमी नहीं खा पाता है , इसीलिए उसको सारी बीमारियां होती है।

सूर्य निकलते ही सारी चिड़िया , सारे जानवर खाना खाते हैं।

जब से मनुष्य इस ब्रेकफास्ट , लंच , डिनर के चक्कर में फंसा तबसे मनुष्य ज्यादा बीमार रहने लगा है।

प्रोफेसर रवींद्रनाथ शानवाग ने अपने सभी मरींजों से कहा कि सुबह सुबह भरपेट खाओ। उनके मरीज बताते है कि, जबसे उन्हांने सुबह भरपेट खाना शुरू किया तबसे उन्हें डायबिटीज यानि शुगर कम हो गयी, किसी का कॉलेस्टेरॉल कम हो गया, किसी के घुटनों का दर्द कम हो गया , किसी का कमर का दर्द कम हो गया गैस बनाना बंद हो गई, पेट मे जलन होना बंद हो गया , नींद अच्छी आने लगी ….. वगैरह ..वगैरह।

((और यह बात बागभट्ट जी ने 3500 साल पहले कहा, कि सुबह का किया हुआ भोजन सबसे अच्छा है।))

सुबह सूरज निकलने से ढाई घंटे तक यानि सर्दियों में 9.30 बजे तक, गर्मियों में ७.५बजे तक ज्यादा से ज्यादा 10 बजे तक आपका भरपेट भोजन हो जाना चाहिए। और ये भोजन तभी होगा जब आप नाश्ता बंद करेंगे। यह नाश्ता का प्रचलन हिंदुस्तानी नहीं है , यह अंग्रेजो की देन है , और रात्रि का भोजन सूर्य अस्त होने से पहले आधा पेट कर लें। तभी बीमारियों से बचेंगे। सुबह सूर्य निकलने से

ढाई घंटे तक हमारी जठराग्नि बहुत तीव्र होती है। हमारी जठराग्नि का सम्बन्ध सूर्य से है।हमारी जठराग्नि सबसे अधिक तीव्र स्नान के बाद होती है। स्नान के बाद पित्त बढ़ता है , इसलिए सुबह स्नान करके भोजन कर लें। तथा एक भोजन से दूसरे भोजन के बीच ४ से ८ घंटे का अंतराल रखें बीच में कुछ न खाएं, और दिन डूबने के बाद बिल्कुल न खायें।।

चूंकि यह पक्षियों और जंगली जानवरों की दिनचर्या में सम्मिलित है, अत: वे अमूमन बीमार नहीं होते।।

स्वस्थ रहे, अपनो को स्वस्थ रखें।

आयुर्वेद अपनाए निरोग जीवन जिए।

(५३)
आहार तंत्र की शुद्धि

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

शरीर की गंदगी निकालने का उपाय

भोजन में फल- साग, क्षारीय उत्पादक चीज़ो का खाने में कम प्रयोग करने से और, अधिक अम्लीय पदार्थ एवं नमक चीनी अधिक मात्रा में खाने से मैदा से बने आहार और अधिक आयली मिर्च मसालेदार अनुचित खान- पान और कब्ज रहने से शारीरिक श्रम कम करने से रक्त दूषित हो जाता है। रक्त अशुद्ध होने पर किसी भी रूप में नमक ना खाएं। चीनी के स्थान पर गुड का सेवन करना चाहिए। विटामिन 'सी', लोहा, कैल्शियम ये सभी रक्तशोधक है।

रक्त या खून शरीर के करोड़ों सेल्स को ऑक्सीजन मिनरल्स और अन्य पोषक तत्व पहुँचाने का काम करता है और यही सेल्स हमारे स्वस्थ शरीर का निर्माण करते हैं। हमारे गलत खानपान से अधिक अम्लीय पदार्थ और नमक के सेवन से ये धीरे धीरे दूषित होता रहता है।

शरीर से विजातीय पदार्थ जैसे मल मूत्र आदि अगर सही से ना निकले तो भी ये गंदगी शरीर के रक्त में घुल जाती है। जिस कारण से अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं जिनमे चर्म रोग विशेष हैं इसलिए स्वस्थ और सुन्दर शरीर की कामना रखने वालों को अपने रक्त की शुद्धि पर विशेष ध्यान देना चाहिए। खून को प्राकृतिक तरीके से साफ़ करने और शरीर के अंदर की गंदगी को बाहर निकालने के लिए इन आहारो को अपने भोजन में ज़रूर शामिल करें।

रक्त या खून साफ करने के प्राकृतिक तरीके

आंवला : आंवला रक्त में बढ़ी हुई गर्मी को कम करता है। रक्त में जमा मल, विष को दूर कर रक्त शुद्ध करता है। मांस में गर्मी बढ़ा कर मांस के मल को जलाता है। पेशी कोषों को शुध्द करता है। आंवला हर प्रकार शरीर की हर चीज़ की सफाई करता है। चर्म रोगों में लाभदायक है। यह विटामिन 'सी' का भण्डार है। नया रक्त बनाता है।

बेल : बेल का चूर्ण और देशी बूरा सामन मात्रा में मिला कर पानी से फँकी ले। रक्त साफ़ हो जायेगा।

दूध : कच्चे दूध की लस्सी पीने से रक्त शुद्ध रहता है। चार दिन दूध में शहद डालकर पीएँ।

निम्बू : नीम्बू रक्त को शुद्ध करता है। नीम्बू को फीके गरम पानी में दिन में तीन बार पीना चाहिए। पानी, चाय की तरह गर्म होना चाहिए। या एक नीम्बू के चार टुकड़े कर लें। चार कप दूध भर लें। एक कप दूध में एक टुकड़ा नीबू का निचोड़ कर तुरंत पी जाएँ। हर दस मिनट बाद दूध के अन्य कप व नीबू इसी प्रकार एक-एक कर पीते जाएँ। पांच सप्ताह नियमित इस प्रकार नीबू का प्रयोग करने से रक्त साफ होकर शरीर में शक्ति आएगी। भूख अच्छी लगेगी। कब्ज दूर होगी। बेचैनी दूर होगी।

आम : एक कप आमरस, एक चौथाई दूध, एक चम्मच अदरक का रस, मिश्री स्वाद के अनुसार मिला कर नित्य पीना चाहिए। यह रक्तशोधक है। एक कप आमरस में आधा कप दूध, एक चम्मच घी, दो चम्मच अदरक का रस मिलाकर नित्य जब तक आम मिलते रहें, पीते रहें। इससे स्वास्थय अच्छा रहेगा तथा रक्त साफ़ होगा।

मुनक्का : 25 ग्राम मुनक्के रात को पानी में भिगों दें। इन्हे प्रात: पीसकर एक कप पानी में घोलकर प्रतिदिन पीते रहने से रक्त साफ़ होता है।

ग्वारपाठा या एलोवेरा : ग्वारपाठा रक्तशोधक है। ग्वारपाठे का ताज़ा रस 25 ग्राम शहद 12 ग्राम और आधे निम्बू का रस मिलाकर दो बार सुबह शाम पीना चाहिए।

करेला : 60 ग्राम करेले का रस एक कप पानी में मिलाकर नित्य कुछ दिन तक सेवन करने से शरीर का दूषित रक्त साफ़ हो जाता है।

मेहँदी: मेहँदी रक्त की सफाई करती है। रात को मेहँदी स्वच्छ पानी में भिगो दें, सवेरे निथार कर पानी पियें।

हल्दी : आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसा हुआ आंवला मिला कर गर्म पानी से फंकी लेने से रक्त साफ़ होता है।

प्याज : प्याज का रस एक चौथाई कप और एक निम्बू का रस या शहद मिला कर दस दिन नित्य पीने से रक्त विकार दूर होकर रक्त शुद्ध होता है। प्याज का ताज़ा रस आधा कप, गाजर का रस एक कप, पालक का रस एक कप ये तीनो मिलाकर नित्य प्रात: भूखे पेट पीने से रक्तविकार दूर होकर रक्त साफ़ हो जाता है।

नीम : नीम की पाकी हुयी दस निम्बोली नित्य चूसने से रक्तविकार ठीक हो जाता है। नीम के पत्ते, फूल, निम्बोली छाल और जड़ सबको छाया में सुखाकर पीस लें। चौथाई चम्मच प्रतिदिन इसकी पानी से फंकी लें। इससे हर प्रकार का रक्त दोष ठीक हो जायेगा। लम्बी आयु तक जीवन स्वस्थ रहेगा।

आकड़ा (मदार) : आकड़े के ताज़े फूल और काली मिर्च समान मात्रा में मिलाकर, पीस कर मटर के दाने के बराबर गोलियां बना कर सुख लें। एक एक गोली चार बार रोज़ाना पानी से दो महीने तक लें।

गोभी : गोभी में गंधक बहुत मिलता है। गंधक खुजली, कुष्ठ, आदि चर्म रोगों में लाभदायक है। गोभी रक्तशोधक है अत: इसे भाप में उबालकर खाना चाहिए। यह पानी में उबालने से गैस उत्पन्न करती है।

टमाटर : लाल टमाटर का रस सुबह शाम एक एक गिलास पीने से रक्त साफ़ होता है। चर्म पर होने वाली छोटी छोटी फुंसियां, खुजली, त्वचा का रूखापन, सूखापन, तथा लाल चकते दूर हो जाते हैं।

शेष योग्य आयुर्वेद चिकित्सक से परामर्श करें।

(५४)
नंगें पैर चलना

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

नंगे पैर चलने के स्वास्थ्य लाभ

*आयुर्वेद मात्र चिकित्सा पद्धति ही नहीं है इस के साथ ही पथ्य और निषेध आहार-विहार दैनिक दिनचर्या योग व्यायाम मालिश (एक्यूप्रेशर) विच्छेदन (एक्यूपंक्चर)चलना और बैठना निद्रा निशेचन सभी सामान्य और अ सामान्य मानव शरीर की गतिविधियों पर विस्तार से प्रकाश डालता है जिससे हम स्वस्थ रहें और बीमार होने पर जल्दी और स्थाई रूप से रोग मुक्त हों।

*नंगे पांव चलना मतलब मिट्टी तथा वनस्पतियों से संपर्क मतलब जीवनी शक्ति का स्पर्श नंगे पांव चलना जिसे अंगेजी में Barefoot Walking या Earthing भी कहते है, शरीर को स्वस्थ रखने का एक आसान उपाय हैं।आधुनिक होने की होड़ में हम आज नंगे पाँव चलना भले ही शर्म की बात मानते हो, लेकिन पश्चिम देशों में स्वास्थ विषेशज्ञ इस की सलाह दे रहे हैं विदेशों में बेयर फुट वाकिंग इन दिनों खासी चलन में हैं। यकीन मानिए सप्ताह में औसतन कुछ घंटे नंगे पाव चलकर कई बिमारियों को दूर किया जा सकता हैं। यदि हम नंगे पाव चलना भूल रहे है तो कई बिमारियों को मानो न्योता दे रहे हैं।

*नंगे पाव चलने से होने वाले विविध स्वास्थ्य लाभ _

1. मानसिक लाभ / Mental : आपको याद है पिछले दिनों आप कब नंगे पाव चले थे या आपने प्रकृति के स्पर्श का अनुभव कब किया था ? शायद अरसा हो गया होगा। थोड़ी देर भी जमीन पर नंगे पाव चलना दिमाग को सुकून देती हैं। घास पर एड़ी, ओस की बून्द और ठंडी रेत पैरों के जरिये सीधे मन को ठंडक देती हैं। इसके जरिये आपका शरीर सीधे प्रकृति के स्पर्श में आता हैं याद दास्त बढ़ती है ।

2. शारीरिक लाभ/ Physical : जूतों की अपेक्षा नंगे पैर चलने से पैरों पर कम जोर पड़ता हैं और जॉइंट्स भी स्वस्थ / हेल्थी रहते हैं। इससे आपके स्नायु भी तरोताजा रहते हैं जो की अक्सर जुते पहनने से नहीं होता हैं। इससे आप खुद को तरोताजा महसूस करते है और आपका दिमाग भी तेजी से काम करता हैं। जमींन के स्पर्श से सीधा दिमाग का बैलेंस सिस्टम जाग उठता हैं। इससे दिमाग को ताजगी मिलती हैं वह ज्यादा बेहतर तरीके से शरीर बैलेंस कर पाता हैं। गिरने से लगने वाली चोटों से बचने के लिए बुजुर्गों के लिए यह खासतौर से महत्वपूर्ण हैं। नंगे पाव चलने से जहाँ पैर के पोरों के छिद्र खुल जाते है और अक्सूप्रेशर सिस्टम भी काम करता हैं।

3.रक्त प्रवाह / Blood Circulation : आप अपने शरीर को जितना ज्यादा इस्तेमाल करेंगे वह उतना ही अच्छा रहेंगा। जब आप नंगे पांव चलना शुरू करते हो तब आपके पैर फिर से ताजगी महसूस करते है और पैरों में रक्त प्रवाह बेहतरीन तरीके से होता हैं। जितना ज्यादा बेहतर रक्तप्रवाह उतना कम दर्द और कई बीमारियां दूर रहेंगी।

4. तनाव / Stress : कई तरह के शोध और अध्ययन से यह पता चला है की पैरों की सबसे निचली तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करने से हम ब्लड प्रेशर और तनाव को कम कर सकते हैं। नंगे पाव चलने से सुख की अनुभूति होती हैं।

5. नींद / Sleep : रोजाना केवल 5 मिनिट ही अगर आप नंगे पाव आप जमींन पर चलते है तो आप अनुभव करेंगे की आपको हमेशा की तुलना में एक बेहतर नींद आ रही हैं। जमीन या घास को स्पर्श करने से हमें पृथ्वी से पॉजिटिव एनर्जी मिलती है जिससे तनाव कम होकर बेहतर नींद आती हैं।

इसके अलावा भी नंगे पैर चलने के कई और भी स्वास्थ्य लाभ हैं।

नंगे पैर चलते समय क्या एहतियात बरतने चाहिए ?

नंगे पैर चलना भले ही हमें इतना आसान और उपयोगी लग रहा हो पर फिर भी नंगे पैर चलते समय हमें कुछ एहतियात बरतने चाहिए :

सुबह घास पर अोस में चलना अधिक फायदेमंद होता हैं। आप अपने शारीरिक क्षमता के अनुसार 5 मिनिट से लेकर 1 घंटे तक भी चल सकते हैं। चलते के गति आप आप अपने स्वास्थ्य के अनुसार रखे।

नंगे पैर चलने के पहले अच्छे से देख ले की वह जगह स्वच्छ और सुरक्षित है की नहीं। ऐसी जगह नंगे पैर न चले जहां कचरा, जिव-जंतु, नुकीली चीजे, गन्दगी और शरीर के लिए हानिकारक वस्तु हैं। अगर आपको डायबिटीज है तो नंगे पैर चलने से पहले अच्छे सेएहतियात बरते। पैर को लगी छोटी से चोट गम्भीर परिणाम कर सकती हैं। अगर पैर में कोई खुली चोट हैं तो नंगे पैर न चले। नंगे पैर चलकर आने के बाद अपना पैर अच्छे से जरूर साफ़ करे।

बाजार में भले ही महंगे स्पोर्ट शूज की भरमार हो, लेकिन नंगे पैर चलने के अपने ही फायदे हैं, अपना ही सुकून हैं। जब भी मौका मिले नंगे पाव चलकर तो देखिये।

(५५)

उपवास*शुद्धि क्रिया

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*उपवास के विषय में विस्तरत जान कारी उपवास से स्वास्थ्य लाभ उपवास करने का यम और नियम *

उपवास का सही अर्थ क्या है?उपवास क्यों करना चाहीये?उपवास कैसे करना चाहीये और उपवास करने से क्या लाभ होता?

* उपवास कोई धार्मिक कर्मकांड नहीं मन मस्तिष्क और शरीर को शुद्ध करने की एक क्रिया है उपवास के विषय में सनातन वांग्मय में विस्तार से वर्णन मिलता है आयुर्वेद मे बहुत से रोगों के निदान और चिकित्सा में भी उपवास और लंघन बताया गया है सनातन वांग्मय में उपवास को धार्मिक आस्था से जोड़ा गया है जिससे मनुष्य धार्मिक आस्था के चलते उपवास करें और स्वस्थ रहे वैदिक वांग्मय के अनुसार उपवास के नियम और उपवास करने के लाभ क्या हैं जानते है।

1.सभी रोग का मूल कारण है हमारे आंत (पेट) में और शरीर की करोड़ो कोसिकाओ में जमा (दूषित वात, पित और कफ) दूषित मल (याने की टॉक्सिंस।

2.हम सभी को एक अनुभव है।जब हम 500/1000 किलोमीटर की यात्रा करने हमारे चार पहिए के वाहन से बाहर घूमने निकलते है तब हम अपने वाहन को बीच बीच में रोक कर आराम देते है।गाड़ी गर्म हो जाने से उसके मशीन पर पानी छिड़कते है, ठीक उसी तरह हम हमारे यह शरीर रूपी मशीनके मूल भाग पेट को कभी आराम देने के बजाय पेट में हर थोड़े घंटे में कुछ न कुछ भोजन डालते रहते है।इसी की वजह से हमारे पेट में थोड़ा थोड़ा ना पचा हुआ भोजन मल के रूप में आंतो में और करोड़ो केशवाहिनियो में जमा होता रहता है।यह मल पेट में पड़ा पड़ा सड़ता रहता है और सभी रोगों का मूल उत्पादक बन जाता है।उस मल में कीड़े पनपते है और हमारा शरीर रोगों का घर बन जाता है।

3.यह शरीर एक चार मंजिला बिल्डिंग है मस्तिष्क मन मंथन और शरीर मस्तिष्क के लिए ज्ञान वर्धक पुस्तकें मन के लिए संगीत और मंथन के लिए परोकार। जैसे सभी बिल्डिंग का थोड़े थोड़े समय में हम रिपेरिंग कराते है ठीक उसी तरह यह चार मंजिला बिल्डिंग जैसे यह शरीर की भी थोड़े थोड़े समय में हमें सफाई करते रहना चाहिए, जो हम नहीं करते है।यह शरीर रूपी बिल्डिंगका समय समयमें प्लास्टर, रंगरूगान और मरम्मत सही तरीके से और सही समय पर हम नहीं करते है।दिवाली के दिन हम हमारे घर के सभी कोने के सभी सामान को बाहर निकालकर अच्छी तरहा से पानी, पावडर से साफ करते है, ठीक उसी तरहां हमारे ऋषिमुनियो ने हर महीने और समय समय पर पेट को खलीं करके सभी मल को बाहर निकालकर साफ करने के लिए उपवास का आयोजन किया है और उपवास को धार्मिक कृत्य से जोड़ दिया है । लेकिन हमने उपवास को भी भोग का साधन बना दिया है।उपवास के दिन भी हम फराली पीज़ा, फराली ढोसा, फराली खिचड़ी, फराली थे, फराली पेटिश खाते रहते है।मूल शब्द फलाहार (फल का आहार) को हमने फराल कर दिया और उपवास के दिन फल का आहार करने के बजाय भरपूर विविध व्यंजन पेट में डाल कर उपवास की महिमा का मजाक उड़ाते है।

4.उपवास यानी शरीर रूपी मशीन को थोड़े थोड़े घंटे (6, 8, 10, 12, 24 घंटे) के लिए अकेला छोड़ देना, उसमे कुछ भी नही डालना, पेंट को लोक डाउन कर देना।

5. हम सब अच्छी तरहां से जानते हैं की रात्रि को सोते वक्त हमारे मोबाइल के सभी बिनुपयोगी मेसेज को डिलीट कर देना चाहिये और थोड़े थोड़े समय में मोबाइल को फॉर्मेट भी कर देना चाहीये। लेकिन यह शरीर रूपी महाकाय मोबाइल को हम कभी फॉर्मेट नहीं करते हैं, यानी उपावासी नहीं रखते है।उपवास यानी शरीर रूपी मोबाइल को कंपलिटली खाली कर देना।यदि हम हर महीने में एक दिन अपने शरीर में पानी, भोजन कुछ भी ना डाले और एनिमा लेकर पेट में जमा सभी गन्दा मल बाहर निकालते रहे तो यह शरीर 100 साल तक बीना कोइ दवा लिए स्वस्थ रह सकता है।

6.उपवास करना और उपवास हो जाना दोनों अलग बात है।जब आपका हृदय, मन प्रेमसे, मस्ती से, आनंद से, गीत से आपुरित होता है, भरा होता है तब भोजन की याद नहीं आती है। तब वह सच्चा उपवास है।लेकिन यदि आप का मन, हृदय प्रेम, आनंद से भरा नहीं होता है तब आपको उपवास करना पड़ता है।भोजन ना करना उपवास करना नही है।भोजन की याद ना अाए वही सच्चा उपवास है।जब जीवन प्रेम से रिक्त, खाली होता है तब भोजन की प्यास, लालसा बढ़ जाती है।जीवन में प्रेम का ना होना ही सभी रोग का मूल है।जब कोई व्यक्ति खुद की पहेचान करने लगता है लक्ष्य निर्धारित कर उसे प्राप्त करने की धुन में लग जाता है उसमें यह भी भूल जाता है, में कौन हु?परमात्मा कौन है?इसकी जांच, पड़ताल में लग जाता है तब उसे भोजन की याद नहीं आती है और वही सच्चा उपवास है।

7.उपवास कैसे और कितने समय का होना चाहिए?हमारा यह शरीर 5 तत्वों से बना है।पृथ्वी तत्व(विविध प्रकार के अनाज के दाने, विविध कलर, आकार के फल, फूल, हरे पत्ते (जिसमें दल होता है)।जल तत्व याने की पानी, अग्नि याने की जिसमे तेजपन, तीखापन होता है जैसे मिर्च, मसाले, हरी मिर्च, अदरक, धूप में शरीर को घूमना।वायु तत्व याने की श्वास में हवा लेते है वो(जीसमे भरपूर मात्रा में प्राण तत्व भी होता है)।आकाश तत्व जिसे स्पेस कहा जाता है, जिसमें कुछ भी नही होता है, जिसे शून्य भी कह सकते है।हमारे शरीर के लिए उपयोगी 5 तत्व में से हम 4 तत्वों(पृथ्वी, पानी, वायु, अग्नि तत्व) का तो हम भरपूर मात्रा में उपयोग करते है, बेलगाम उपयोग करते है लेकिन 5 वा आकाश तत्व का उपयोग हम 10% ही नहीं करते है।आप पूछेंगे की आकाश तत्व का उपयोग हम कैसे करे?आकाश तत्व खाली तत्व है, रिक्त, मौन, शून्य।उसका उपयोग करने के लिए हमे हमारे शरीर में कुछ भी नही डालना है।ना पानी, ना भोजन, कुछ भी भीतर नहीं डालना(सिर्फ हवा, प्राण से जीना उपवास है) उपवास है, आकाश तत्व का उपयोग है।जितने ज्यादा स्केवर फूट खाली जगह

का फ्लैट या मकान उतनी ज्यादा उसकी प्राइस होती है ठीक उसी तरह जितना आपका पेट खाली रख सकते हो उतना आरोग्य, स्वस्थता आपको मिलेगा और जीवन मस्ती, आनंद से पसार होगा।

8.कुदरत ने श्रृष्टि को तरोताजा रखनेंके लिए मृत्यु का इंतजाम किया है।और उसके लिए सभी पशु, पक्षी, जलचर, नभचर, जमी पर रहने, पनपने वाले जीवो के लिए भोग विलास की व्यस्था की है।और यह भोग विलास के साधनों से ही सभी जीवों की वृद्धि भी होती है और मृत्यु भी होती है।एक ऋषि ने कहा है भोग पूरे नहीं होते है भोगने वाला ही मृत्यु का भोग बन जाता है।आप उपवास करो या ना करो मृत्यु निश्चित है परन्तु उपवास करने से जीवन सरल रोग रहित और और आखरी समय तक क्रिया शील(एक्टिव) रहैगा वृद्ध अवस्था के अनेकों रोग से बचाव होगा ।50, 60, 70, 80, 100 साल में हमारा शरीर रूपी यंत्र "निष्क्रिय (राम नाम सत्य होने ही वाला है लेकिन उसके पहले आप कितने आनंद और स्वस्थता से जीते हो उसका महत्व बहुत ज्यादा है।उपवास वो क्रिया है जिस क्रिया से व्यक्ति जितने भी साल जिए बहुत प्यार और मस्ती से जी सकता चलते फिरते रहे सकता है।

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह का विकल्प नहीं है।

(५६)

"शुद्धि क्रिया"कल्प का संकल्प"*

*आयुर्वेद सरल चिकित्सा

द्राक्ष कल्प या फल कल्प क्या होता है?

शरीर शुद्धि के लिए सनातन वांग्मय तथा आयुर्वेद में वायु कल्प जल कल्प फल कल्प का विधान है वसंत और शरद नवरात्र के उपवास का विधान भी भारतीय वांग्मय में इसी लिए किया गया है भारत ६ऋतुएं और३मौसम। होते हैं वैसे तो आयुर्वेद में अलग अलग ऋतु में अलग-अलग अलग आहार का विधान है परंतु आयुर्वेद के विद्वानों(अक्टूबर से मार्च तक तथा अप्रेल से सितंबर तक) ने शरद ऋतु के मध्य से शिसिर हेमन्त और वसंत ऋतु के मध्य तक एक सोपन और वसंत ऋतु के मध्य से ग्रीष्म वर्षा और शरद ऋतु के मध्य तक दुसरा सोपान एक में सर्दियों की अधिकता और दुसरे में अधिक गर्म मौसम दोनों में आहार और दिनचर्या अलग अलग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आहार तंत्र का शुद्ध और क्रियाशील होना आवश्यक है।

इसीलिए लिए ऋग्वेद के उप वेद में वर्ष में दो बार शरीर शुद्धि का विधान है बाद के ब्राह्मण ग्रंथों में शरीर शुद्धि को धर्म से जोड़ दिया गया जिससे प्रतिएक व्यक्ति शरीर शुद्धि को धार्मिक कर्तव्य समझ कर करें और स्वास्थ्य रहे (भारतीय वांग्मय की रचना हजारों वर्षों पहले की गयी है जब भारत में सनातन संस्कृति के इतर कोई और धर्म या संस्कृति नहीं थी) आज नवरात्र व्रत के नाम पर व्रती गरिष्ठ भोजन दूध और दूध से बने भोज्य तथा मेवे खा रहा है यह कल्प संकल्प के विपरित आचरण है जिससे आहार तंत्र शुद्ध होने के बजाये दुषित हो जाता है और अनेक रोगों का कारण बनता हैअभी पिछले वर्ष बार एक प्रसिद्ध चिकित्सक से बात हो रही थी वह रोज सुबह जोगिंग व्यायाम योग नियमित रूप से करते थे उन्होंने अपने आप को ६०की आयु में भी चुस्त दुरुस्त और स्लिम बना रक्खा है वह बता रहे थे मेरा वज़न नवरात्र उपवास में बढ़ जाता है मैंने कहा क्यों ऐसा क्यों होता है यह तो उपवास के जो लाभ मिलता है उसके विपरीत है हमने कहा आप उपवास मे आहार क्या लेते हो उन्होंने बताया दूध और दूध से बने भोज्य सूखे मेवे और फल दिन में ४से५बार हमने कहा आप का आचरण ही उपवास के नियमों के विरुद्ध है आप तो सामान्य दिनों से भी अधिक कैलोरी ले रहे हो अपने उपवास के मर्म को समझा ही नहीं उपवास का अर्थ है शुद्धि करण जिसमें करसकते हो आपका संकल्प दृढ़ है तो केवल जल का आहार लो यदि जल आहार पर नहीं रह सकते एक समय फल आहार लें सकते हैं और सबसे कम इच्छा शक्ति वाले व्यक्ति दिन में एक बार सात्विक और हल्के अनाज से बना जिसमें कैलोरी बहुत कम हो कुट्टू_ रागी मंडुआ झिंगोरा से बना भोजन करना चाहिए दूध और दूध से के आहार सूखे मेवे खाना तो उपवास की भावन के विपरित है।

द्राक्ष कल्प हो या कोई भी अन्य फल आपका प्रादेशिक और ऋतु के हिसाब से हो उसे ही आपका दोपहर शाम या पूरे दिन मे भूख प्यास के हिसाब से लेना है, आपके इच्छा शक्ति या मनोबल के मुताबिक एक हफ्ते से 2 महीने तक का एक प्रकार का फ्रूट खाने का या उसका ज्यूस पीने का संकल्प लेना होता है जिसे मोनो फ्रूट diet या उपवास भी बोलते हैं, जिससे detoxification यानी शरीर की सफ़ाई तेजी से होती है।

, प्रकृति ने हर ऋतु और प्रदेश के हिसाब से कोई ना कोई स्थानिक फल दिया हुआ है जिसका कोई न कोई प्रयोजन होता है बिना अर्थ प्रकृति मे कुछ भी नहीं होता है जिससे सफ़ाई और साथ भरपूर पोषण मिलता है जिससे कोई भी रोग हो बहुत ही जल्द राहत मिलती है यही तो कारण है कि दस दिन की शरद ऋतु के हिसाब से सेव अनार, याअनय मौसमी फल तथा वसंत ऋतु के हिसाब से द्रक्ष या ओरेंज कल्प मे कुछ लोग को जोली मे लाया गया हो वो दस दिन बाद खुद के पैरों पर चलकर जाते हैं इतना फायदा होता है क्यूंकि दस दिन तक सिर्फ एक ही प्रकार का फ्रूट खाने से पाचन बहुत आसान हो जाता है जिससे जीवनी शक्ति /vital power /chi power का बचाव

होता है जो शरीर की सफ़ाई और मरम्मत मे लग जाती है, बहुत सारे लोगों का अनुभव हैं जैसे कि तीन महीने सिर्फ़ ऑरेंज या एप्पल पर रहकर आंतों का कैंसर ठीक हो गया है अल्जाइमर में सुधार देखा गया है मानसिक रोगी साइकोसिस ठीक हो गये तो किसी का डेढ़ महीने तक सिर्फ़ द्राक्ष कल्प करने से ब्लड कैंसर गया है तीन महिने तक आर्गेनिक गाजर का कल्प करने से महिलाओं का बेस्ट और गर्भाशय कैंसर पूरी तरह ठीक हो गया यहा बता दें की साथ मे एनीमा लेना भी जरूरी होता है।

यह पोस्ट कल्प चिकित्सा की सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(५७)

गण्डूष-क्रिया*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आयुर्वेद में तेल को मुख में भरकर 15-20 मिनट तक रखने के बाद उस तेल को थूक देने की क्रिया को गण्डूष- क्रिया कहते हैं।।

यह क्रिया हमारे सारे शरीर की गंदगी को बाहर निकलती है।

करने की विधि:-

*सुबह-सुबह शौच आदि से निवृत होकर मुँह धोने से पहले (खाली पेट) मुँह में 3-4 चम्मच सरसों का तेल या तिल का तेल या नारियल का तेल डालें।। और डालकर 5 मिनट-20 मिनट तक मुँह में डालकर रखें रहें।। यही गण्डूष-क्रिया है।। बीच-बीच में अपने जीभ से ही दाँतों की मालिश भी कर सकते हैं।।

गण्डूष_क्रिया के लाभ:-

गंडुश-क्रिया में जब आप मुँह में तेल को रखते हैं, तो जुबान के रास्ते तेल Toxins (शरीर में बनने बाले हानिकारक तत्व) को खींच लेता है।

गण्डूष-क्रिया के द्वारा मुँह में विद्दमान Toxins, गले में विद्दमान Toxins, आँतों में विद्दमान Toxins सभी को गण्डूष- क्रिया के द्वारा तेल खींच लेता है।।

अर्थात हमारे जुबान की नसें शरीर में जहाँ तक फैली हुई है उन सभी जगहों से गण्डूष-क्रिया के द्वारा Toxins खींच लिया जाता है और वो सारे के सारे Toxins तेल में आ जाता है।।

और फिर अंततः 15-20 मिनट बाद(जब आंख में, नाक में, मुंह में पानी आ जाये) मुँह से तेल को भेंक दें।फिर हल्के गुनगुने पानी या ताजे पानी से कुल्ला कर लें।फिर दांतुन या मंजन करें।।

ध्यान रखें तेल को पीना नहीं है, तेल को 15-20 मिनट बाद मुँह से बाहर फेंक दें अर्थात थूक दें।।

*गण्डूष-क्रिया करने से दाँत-मसूड़े मजबूत होते हैं।

*मुँह का स्वाद बढ़ता है।

*दाँतों से खून आना बन्द होता है।।

*पाचनशक्ति मजबूत होती है।

*वायुविकार/गैस की समस्या में बहूत लाभ मिलता है।

*गण्डूष-क्रिया लगातार करने से चेहरे पर कांति आती है अर्थात चेहरे की चमक बढ़ती है।

*दाँतों में ठंडा-गर्म लगने की समस्या ठीक होती है।

*खुश्की की समस्या ठीक होती है।

*कोई खट्टी चीज खाने पर जरूरत ज्यादा दाँत में खट्टापन आने की समस्या में भी लाभ होता है।

*जिनके होंठ सूखते हैं, लाभ होता है।

*मुँह के छालों में लाभ होता है।

*तिल के तेल से गण्डूष क्रिया :-

जिन्हें वात रोग हो अर्थात:

पेट से सम्बंधित समस्या अपच, गैस की समस्या, पेट दर्द, शरीर में रूखापन आदि हो तो उसे तिल के तेल से गण्डूष क्रिया करनी चाहिए।।

*नारियल के तेल से गण्डूष क्रिया :-

जिन्हें पित्त रोग हैं अर्थात:

मुँह में छाले होना, नकसीर की समस्या, शरीर में गर्मी अधिक होना, शरीर का जलना, रक्त श्राव(Bleeding) आदि की समस्या में उसे नारियल के तेल से गण्डूष क्रिया करनी चाहिए।।

*सरसों के तेल से गण्डूष क्रिया :-

जिन्हें कफ का रोग हो अर्थात:

जिन्हें कफ अधिक बनता हो, सर्दी- खाँसी-जुकाम होती हो, अधिक बलगम निकलना, साइनस हो, छीकें आने की समस्या हो, कफ के कारण जुबान का सफेद हो जाना आदि समस्याओं में उसे सरसों के तेल से गण्डूष क्रिया करनी चाहिए।।

यदि आप स्वस्थ हैं तो आप तेल बदल-बदल कर भी कर सकते हैं।

यह पोस्ट आयुर्वेद की वैकल्पिक चिकित्सा पर सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(५८)

कुंजल क्रिया

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

कुंजल क्रिया भारतीय स्वास्थ विज्ञान की प्राचीन तय योगिक क्रियाओं में से एक है यह हठयोग की प्रारंभिक क्रिया है कुंजल क्रिया के बारे में सबसे पहले हठयोग से संबंधी एक प्रदीपिका ग्रंथ में दिया गया था। इस ग्रंथ में ही इसे शरीर की सफाई करने की तकनीक के रूप में बताया गया है। कुंजल क्रिया न केवल आपके शरीर को साफ करती है बल्कि यह आपके मन को भी नियंत्रित करने में भी सहायता प्रदान करती है।

कुंजल क्रिया करने से कफ, एसिडिटी, पित्त आदि के लिए बहुत ही उपयोगी योग शुद्धिकरण क्रिया है

कुंजल क्रिया करने से कफ, एसिडिटी, पित्त आदि नियंत्रण में रहते हैं. स्वस्थ व्यक्ति को भी 7-15 दिन में एक बार ये क्रिया .करें तो पेट (आमाशय)के रोग नहीं होते थायराइड के रोगी यदि कुंजल प्रतिदिन करते हैं और आयुर्वेदिक दवाये अयोग्य वरधनि वटी पुनर्नवा दि मंडूर काचनार गूगल का धनिया के स्वरस अथवा क्वाथ से आयुर्वेद आचार्य की देखरेख में सेवन करते हैं तो रोगी रोग मुक्त होता है थायराइड ग्रंथि के दोष ठीक होजाते है

विष मुक्ति

किसी भी प्रकार के विष को निगल लेने पर नमक का पानी पिलाकर या विषहरनी बूटी का चूर्ण मिलाकर पिलाकर कुंजल कराने से रोगी की जान बजाती है कुछ लोग द्रोण गुप्पी के चूर्ण को पानी में मिलाकर कुंजल करा कर सर्प दंश की चिकित्सा करते हैं।

बिंडार के चूर्ण को जल में मिलाकर कुंजल कराने से यकृत रोगो में लाभ होता है

कुंजल क्रिया का मतलब पेट की शुद्धि करना

दैनिक क्रिया से निवृत्त होकर शांत चित्त से यह हठयोग की क्रिया पहले पहल किसी जानकार की देखरेख में करना चाहिए

कुंजल क्रिया के लिए 2से3लीटर पानी गरम कर लेंें पानी अधिक गरम नहो और इसे धीरे धीरे घुटनों के बल बैठ कर पिएं जबतक वमन न आनेलगे तबतक पियें फिर उकडु बैठकर हलक में चार उंगलियां डालकर फिर वामन क्रिया (उल्टी) करें जबतक जो पानी आपने पिया है वह निकल न जाए। इससे शरीर में जमा कफ और अमल पित्त का नाश होता है। इसके उपरांत योग साधक जलनेति कर सकते हैं।

सामान्य कुंजल क्रिया के लिए सुबह सबसे पहले जितना पी सकते है गुनगुना पानी उकडू बैठकर पिएं फिर दैनिक क्रिया से निवृत होकर उकडु बैठकर कुंजन क्रिया का अभ्यास करें इससे अमलता नहीं होगी नाभी नहीं गिरेगी आंतों के रोग पेप्टिक अल्सर और हर्निया नहीं होगा , इससे रोगप्रतिरोधकता बढ़ेगी

एक सप्ताह या दो सप्ताह में की जाने वाली कुंजल क्रिया पाचन तंत्र (पेट से मुंह तक) को साफ करने की एक तकनीक है। इसमें पेट भर जाने तक गुनगुना, नमकीन पानी पीना और फिर उसे निकाल देना।

पेप्टिक अल्सर या जिनकी ह्रदय की सर्जरी होगयी हो फेफड़ों की सिकुड़न पित्ताशय की पथरी हो तथा गर्भ वती स्त्री मस्तिष्क रोगी कुंजल क्रिया ना करें ।

कुंजल क्रिया के 1से2घंटा बाद बाद खीर दलिया खाना श्रेष्ठ है

कुंजल क्रिया: बीमारियों और पेट को साफ़ करने की प्रक्रिया |

कुंजल क्रिया क्या है, जिससे निकल जाती है शरीर की सारी गंदगी! गंभीर रोगों में भी है उपयोगी चिकित्सक की सलाह से करना चाहिए

कुंजल क्रिया करने से आपका शरीर अंदर से साफ होता है। साथ ही मस्तिष्क शांत रहता है। यह आपके

डाइजेशन सिस्टम को दुरुस्त करता है .. कुंजल क्रिया एक प्राचीन योगिक क्रिया है जो शरीर को शुद्ध करने और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करती ...

कुंजल क्रिया योगः नियमित करेंगे अभ्यास तो नहीं होंगे जल्दी बूढ़े, कफ और एसिडिटी से मिलेंगी राहत

(५९)

कुल्ला करने के लाभ

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आयुर्वेद वैकल्पिक चिकित्सा में कंडूष क्रिया, कुंजल क्रिया , वमन, विरेचन , स्वेदन , पंचकर्म , योग, व्यायाम , लेपन , स्पर्श , विच्छेदन , ताडन , आदि तथा बैठने उठने का सही और उचित आसन बताया गया है वैसे ही कुल्ला करना एक सामान्य सी प्रक्रिया है जिसे व्यक्ति रोज करता है परंतु शायद आप नहीं जानते कुल्ला कुछ विशेष पानी दूध और तेल से कुल्ला करने से होने वाले फायदे और रोगों का निदान और निवारण।

कुल्ला : एक प्राकृतिक क्रिया जानिये पानी तेल या दूध का कुल्ला करने के चमत्कारिक फायदे*

हमारी परम्पराएँ और घरेलु ज्ञान जो हजारों वर्षों के हमारे पुरखों के अनुभव और शोध पर आधारित है इतना विस्तृत और स्वास्थ्य के लिए लाभ कारी है यदि हम इन पर थोडा भी ध्यान देवें तो बिना दवा के भी स्वस्थ रह सकते हैं.

आज आपको ऐसी ही एक विधि से परिचित करवा रहें हैं जिसका नाम है कुल्ला।

कुल्ला एक ऐसी विधि है जिससे आप बिना दवा के जुकाम, खांसी, श्वांस रोग, गले के रोग, मुंह के छाले, शरीर को डी टोक्सिफाय करने, गर्दन के सर्वाइकल जैसे रोगों से मुक्ति पा सकते हैं. आइये जानते हैं कुल्ला करने की सही विधि और इसके चमत्कारिक लाभ.

पानी का कुल्ला

मुंह में पानी का कुल्ला तीन मिनट तक भर कर रखें. इससे गले के रोग, जुकाम, खांसी, श्वांस रोग, गर्दन का दर्द जैसे कड़कड़ाहट से छुटकारा मिलता है. नित्य मुंह धोते समय, दिन में भी मुंह में पानी का कुल्ला भर कर रखें. इससे मुंह भी साफ़ हो जाता है.

मुंह में पानी का कुल्ला भर कर नेत्र धोएं. ऐसा दिन में तीन बार करें. जब भी पानी के पास जाएँ मुंह में पानी का कुल्ला भर लें और नेत्रों पर पानी के छींटे मारें, धोएं. मुंह का पानी एक मिनट बाद निकाल कर पुनः कुल्ला भर लें. मुंह का पानी गर्म ना हो इसीलिए बार बार कुल्ला नया भरते रहें.

भोजन करने के बाद गीले हाथ तौलिये से नहीं पोंछे. आपस में दोनों हाथों को रगड़ कर चेहरा व् कानों तक मलें. इससे आरोग्य शक्ति बढती है. नेत्र ज्योति ठीक रहती है.

गले के रोग, सर्दी जुकाम या श्वांस रोग होने पर थोडा गुनगुना पानी ले कर इसमें सेंधव् (सेंधा) नमक मिला कर कुल्ला करना चाहिए, इस से गले, कफ, ब्रोंकाइटिस जैसे रोगों में बहुत फायदा होता है.

तेल का कुल्ला

सुबह सुबह बासी मुंह में सरसों या तिल का तेल भर कर पूरे 10 मिनट तक उसको चलाते रहें, ध्यान रहे ये निगलना नहीं है, ऐसा करने से मुंह और दांतों के रोग तो सभी ठीक होंगे ही, साथ में पूरी बॉडी डी टोक्सिफाय होगी. अनेक रोगों से मुक्त होने की इस विधि को तेल चूषण विधि कहा जाता है. आयुर्वेद में इसको गण्डूषकर्म कहा जाता है और पश्चिमी जगत में इसको आयल पुल्लिंग के नाम से जाना जाता है.

दूध का कुल्ला.

अगर मुंह में या गले में छाले हो जाएँ और किसी भी दवा से ठीक ना हो रहें हो तो आप सुबह कच्चा दूध (अर्थात बिना उबला हुआ ताज़ा दूध) मुंह में कुछ देर तक रखें. और ध्यान रहे इस दूध को आपको बाहर फेंकना नहीं है. इसको मुंह में जितना देर हो सके 10 से 15 मिनट तक रखें, कुछ देर बाद बूँद बूँद कर के ये गले से नीचे उतरने लगेगा.. इस प्रयोग को दिन में 2-4 बार कर सकते हैं. आपको मुंह, जीभ और गले के छालो में पहले ही दिन में आराम आना शुरू हो जायेगा.

शेयर अवश्य करें ताकि

अधिकांश लोग लाभ ले सकें

स्वास्थ्य सबसे बड़ी दौलत है! स्वस्थ रहें

संतोष सबसे बड़ा खजाना है! संतोष रखें

आत्म -विश्वास सबसे बड़ा मित्र है! आत्मविश्वासी बने

(६०)
पंचकर्म क्या है

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

पंचकर्म क्या है, करने का तरीका, फायदे और नुकसान *

पंचकर्म आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने की आयुर्वेदिक चिकित्सा है। पंचकर्म चिकित्सा में पांच प्रक्रियाएं होती हैं - वमन, विरेचन, नस्य, रक्तमोक्षण और अनुवासनावस्ती। इन पांचों का संयोजन पंचकर्म कहलाता है। इन पांचों का उद्देश्य आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालना और स्वस्थ व संतुलित बनाना होता है।

इस लेख में आपको सरल शब्दों में बताया गया है कि आयुर्वेद कि पंचकर्म चिकित्सा क्या होती है, इसके लाभ क्या-क्या हैं और इसको करने से पहले और बाद क्या सावधानियां रखनी हैं

पंचकर्म क्या है

आयुर्वेद विज्ञान आपको इस बात का संकेत देता है कि अधिक तनाव आपके आंत की नली या जठरांत्र मार्ग के लिए बहुत अधिक नुकसानदायक होता है। जठरांत्र मार्ग में असंतुलन की वजह से सूजन होता है और पाचन क्रिया भी प्रभावित होती है। सूजन और पाचन क्रिया सही न होने की वजह से आपके शरीर में अपशिष्ट पदार्थ जमा होने लगता है और शरीर बीमारियों का शिकार होने लगता है। इसके साथ ही साथ कई प्रकार की बीमारियां भी जन्म लेती हैं।

पंचकर्म के माध्यम से आपके शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलता है और आपका शरीर अधिक सक्रिय हो जाता है। विषाक्त पदार्थ बाहर निकलने और शरीर अधिक सक्रिय होने की वजह से आप अधिक उर्जावान महसूस करते हैं और मानसिक स्तर पर भी सुधार होता है। आपके पाचन क्रिया को मजबूत बना कर पंचकर्म प्राकृतिक रूप से आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का काम करता है।पंचकर्म चिकित्सा

पंचकर्म आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति की विशिष्टता है जो किसी चिकिंत्सा पद्धति में नहीं है अनेक जटिल एंव असाध्य व्याधियां जो केवल औषधोपचार से उपचारित नहीं हो पाती, वे पंचकर्म से सहजता से ठीक की जा सकती है।

इस चिकित्सा में प्रमुख रूप से स्नेहन, स्वेदन, वमन, विरेचन, वस्ति, नस्य व रक्त मोक्षण आदि क्रिया-कलापों के माध्यम से शरीर व मन में स्थित विकृत दोषों को बाहर निकाला जाता है। जिससे दुबारा रोगों की उत्पति न हो।

स्नेहन-स्वेदनः- ये दोनों प्रक्रियाएं पूर्व कर्म कहलाती हैं, जो कि पंचकर्म की प्रत्येक क्रिया से पहले आवश्यक रूप से की जानी चाहिए, इसके माध्यम से रोग उत्पादक दोषों को शरीर के अंगों से शिथिल कर कोष्ठ में लाया जाता हैं, कई बार अल्प दोष की स्थिति होने पर रोगी को केवल इन पूर्वकर्म से लाभ हो जाता है।

वमन-कर्मः- यह क्रिया प्रमुख रूप से कफज रोगों व वात कफज रोगों के लिये की जाती है। जिसमें उरः प्रदेश, सिर, अस्थि संधिगत व श्लेष्म स्थानों में उत्पन्न विभिन्न कफज रोगों के संशोधन हेतु आवश्यक होता हैं।

विरेचन कर्मः- यह क्रिया विकृत पित्तज दोषों के लिये की जाती हैं, जिसमें मुख्य रूप से गुदा मार्ग से दोषों को निर्धारित मापदण्डों के तहत क्रमशः प्रवर, मध्यम, अवर के 30, 20 व 10 वेग लाकर रोगी को दोष मुक्त करवाया जाता है।

वस्तिः- इस कर्म को आयुर्वेदीय वैज्ञानिकों ने आधी चिकित्सा कहा है। यह प्रमुख रूप से 80 प्रकार के वातज रोगों को ठीक करने के लिये प्रयोग में लायी जाती है। साथ ही इसके प्रमुख प्रकार आस्थापन, अनुवासन, कालवस्ति, क्रमवस्ति, योगवस्ति तथा मात्रावस्ति आदि का रोग व रोगीनुसार प्रयोग कर लाभ पहुंचाया जाता है।

नस्यः- पंचकर्म की इस क्रिया के माध्यम से सिर में स्थित दोषों को नासा मार्ग से बाहर निकाल कर रोगी को लाभ पहुंचाया जाता है। इसके प्रमुख प्रकारों में नस्य, प्रतिमर्शनस्य, नावन, अवपीडन नस्य प्रमुख हैं। जिनका रोग व रोगी अनुसार चयन कर उपयोग में लाया जाता है।

रक्त मोक्षणः- पंचकर्म की इस विधा द्वारा शरीर में स्थित दूषित रक्त को बाहर निकाला जाता हैं जिसमें दोष व रोगी की प्रकृति के अनुसार जलौकावचरण, श्रृंग, अलावू आदि के माध्यम से दोष अनुसार चयन कर रोग को ठीक किया जाता है।

पंचकर्म आयुर्वेदिक प्रक्रिया के माध्यम से शरीर के विभिन्न अंग जैसे फेफड़े, मूत्राशय, पसीने की ग्रंथि, पेट और आंत से अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालता है।

ध्यान रहे कि पंचकर्म प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होता है। यह व्यक्ति के शरीर, उम्र, ताकत और रोग प्रतिरोधक क्षमता पर निर्भर करता है। इसलिए पंचर्कम आयुर्वेदिक प्रक्रिया को अपनाने से पहले प्रशिक्षित चिकित्सक से सलाह लें और इसे सही तरीके से करें।

पंचकर्म से पहले क्या करें - Panchkarma se pahle kya kare

पंचकर्म से पहले दो प्रक्रियाएं हैं, जिसे आपको पूरा करना आवश्यक होता है। पहला ऑयलेशन (शरीर में तेल लगाना) और दूसरा फॉमेंटेशन (शरीर से पसीना निकालना)।

1. ऑयलेशन -

ऑयलेशन प्रक्रिया में आपके पूरे शरीर में तेल लगाया जाता है। अलग-अलग तरीके से आपके शरीर में तेल से मालिश की जाती है। ऐसा करने से आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिलती है।

2. फॉमेंटेशन -

इस प्रक्रिया में आपके शरीर से पसीना निकलता है। ऑयलेशन प्रक्रिया में विषाक्त पदार्थ मुलायम हो जाते और फॉमेंटेशन प्रक्रिया में यह विषाक्त पदार्थ पतला या पानी की तरह हो जाते हैं। आयलेशन प्रक्रिया कठोर विषाक्त को मुलायम बनाने का काम करता है, जबकि फॉमेंटेशन पसीने के माध्यम से इसे शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है।

पंचकर्म चिकित्सा -

पंचकर्म चिकित्सा के पांच चरण होते हैं। ये पांच चरण इस प्रकार हैं -

1. पंचकर्म चिकित्सा का पहला चरण: वमन -

इस प्रक्रिया में आपको उल्टी कराया जाता है। आपके शरीर को कुछ दिनों तक आंतरिक और बाहरी रूप से ऑयलेशन और फॉमेंटेशन प्रक्रिया से गुजरना होता है। इन दोनों प्रक्रिया को तब तक करना होता है, जब तक विषाक्त पदार्थ तरल रूप धारण न कर लें। इसके अलावा पूरा विषाक्त पदार्थ शरीर के ऊपरी भाग में इकट्ठा न हो जाए।

इसके बाद आपको उल्टी आने वाली दवा दी जाती है। उल्टी के माध्यम से आपके ऊतकों से विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। जिन लोगों को कफ की समस्या होती है, उन लोगों के लिए वमन आयुर्वेदिक इलाज बहुत अधिक उपयोगी है। इसके साथ ही साथ अस्थमा और मोटापा के रोगियों के लिए यह बहुत काम का है।

2. पंचकर्म चिकित्सा का दूसरा चरण: विरेचन -

विरेचन मलत्याग की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में आंत से विषाक्त पदार्थ को बाहर निकाला जाता है। इस प्रक्रिया में भी आपको ऑयलेशन और फॉमेंटेशन प्रक्रिया से गुजरना होता है। विरेचन प्रक्रिया

में आपको जड़ी-बूटियां खिलाई जाती है, जो आपके आंत से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने का काम करती हैं।

जिन लोगों के शरीर में पित्त अधिक बनता है, उन लोगों के लिए विरेचन प्रक्रिया बहुत अधिक लाभदायक साबित होती है। इसके साथ ही साथ पीलिया और कोलाइटिस के रोगियों के लिए यह बहुत उपयोगी है।

3. पंचकर्म चिकित्सा का तीसरा चरण: नस्य -

नस्य प्रक्रिया में आपको नाक के माध्यम से औषधि दी जाती है, जो आपके सिर वाले भाग से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करती है। इस प्रक्रिया के लिए आपके सिर और कंधों पर हल्का मालिश किया जाता है, जिससे नस्य पंचकर्म के लिए आप तैयार हो जाएं। इस प्रक्रिया में आपके नाक में एक ड्राप डाला जाता है, जो आपके सिर से अपशिष्ट पदार्थ को निकालने में मदद करता है। सिर से अपशिष्ट पदार्थ निकल जाने के बाद आपको माइग्रेन, सिरदर्द और बालों की समस्या से राहत मिलती है। नस्य प्रक्रिया, नाक और सिर से कफ को निकालने के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।

4. पंचकर्म चिकित्सा का चौथा चरण: अनुवासनावस्ती -

अनुवासनावस्ती एक अद्वितीय आयुर्वेदिक उपाय है। इस प्रक्रिया में आपके शरीर से विषाक्त पदार्थ को निकालने के लिए कुछ तरल पेय पदार्थों का इस्तेमाल किया जाता है। तेल, दूध और घी जैसे तरल खाद्य पदार्थों को आपके मलाशय में पहुंचाया जाता है। अनुवासनावस्ती पुरानी बीमारी को ठीक करने में बहुत उपयोगी है। अधिक वात वाले शरीर के लिए यह उपाय बहुत अच्छा माना जाता है। इसके साथ ही साथ यह गठिया, बवासीर और कब्ज के लिए रामबाण साबित होता है। अनुवासनावस्ती वात, पित्त और कफ तीनों दोष के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। इस प्रक्रिया को पंचकर्म का आधार माना जाता है।

5. पंचकर्म चिकित्सा का पांचवा चरण: रक्तमोक्षण -

रक्तमोक्षण में आपके शरीर के खराब खून को साफ किया जाता है। खराब खून की वजह से होने वाली बीमारियों से बचाने में रक्तमोक्षण प्रक्रिया बहुत अधिक उपयोगी है। इस प्रक्रिया में शरीर के किसी खास भाग या फिर पूरे शरीर के खराब खून को साफ किया जाता है।

रक्तमोक्षण त्वचा रोग जैसे मुहांसे और एक्जिमा को ठीक करने में बहुत लाभदायक है।

पंचकर्म के फायदे -

पंचकर्म आपके शरीर और दिमाग से विषाक्त पदार्थ को बाहर निकलता है।

पंचकर्म आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

पंचकर्म आपके रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है।

पंचकर्म आपकी बढ़ती उम्र को रोकता है।

पंचकर्म आपके शरीर को आराम पहुंचाता है।

पंचकर्म आपके शरीर को पूरी तरह से शुद्ध करता है।

पंचकर्म आपके पाचन क्रिया को मजबूत बनाता है।

पंचकर्म आपके ऊतकों को युवा बनाता है और वजन कम करने में मदद करता है।

पंचकर्म के नुकसान और सावधानियां -

पंचकर्म आयुर्वेदिक इलाज आजकल पूरे दुनिया में बहुत अधिक लोकप्रिय हो रहा है। यह लोगो के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है और स्वास्थ्य के लिए इसके कई फायदे हैं। पंचकर्म आपके शरीर के लिए किसी भी प्रकार से नुकसानदायक नहीं है। लेकिन फिर भी पंचकर्म चिकित्सा को अपनाने से पहले आपको कुछ सावधानियां जरूर रखनी चाहिए।

पंचकर्म के दौरान सावधानियां -

इस दौरान केवल गर्म पानी पीएं, गर्म पानी से नहाएं और अन्य काम के लिए भी गर्म पानी का ही इस्तेमाल करें।

पंचकर्म समयाअवधि में यौन संबंध न बनाएं।

पंचकर्म के दौरान दिन में नहीं सोना चाहिए।

पंचकर्म के दौरान अधिक तापमान से बचना चाहिए।

पंचकर्म के दौरान देर रात तक नहीं जगना चाहिये

पंचकर्म के दौरान मुश्किल से पचने वाले खाद्य पदार्थों को न खाएं।

पंचकर्म के दौरान अधिक तनाव न लें और व्यायाम भी न करें।

निम्न व्यक्ति पंचकर्म आयुर्वेदिक इलाज को उपयोग में न लाएं -

मासिक धर्म के दौरान

स्तनपान कराने वाली महिलाएं

फेफड़ों के कैंसर के मरीज़

एड्स से ग्रसित स्त्री या पुरूष

बहुत अधिक मोटापा से ग्रसित पुरूष या स्त्री

हाई बीपी के मरीज

दिल के मरीज

बहुत अधिक कमजोर व्यक्ति

गर्भवती महिलाएं

किसी संक्रमित रोग से ग्रसित व्यक्ति भी पंचकर्म नहीं करना चाहिए।

यह आर्टिकल सामान्य जानकारी उपलब्ध कराता है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक का विकल्प नहीं है यहाँ पर दी गयी जानकारी का उपयोग किसी भी स्वास्थ्य संबंधी समस्या या बीमारी के निदान या उपचार हेतु बिना विशेषज्ञ की सलाह के नहीं किया जाना चाहिए। चिकित्सा परीक्षण और उपचार के लिए हमेशा एक योग्य चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।

(६१)

आहार तंत्र की शुद्धि

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

शरीर की गंदगी निकालने का उपाय

भोजन में फल- साग, क्षारीय उत्पादक चीज़ो का खाने में कम प्रयोग करने से और, अधिक अम्लीय पदार्थ एवं नमक खाने से मैदा से बने आहार और अधिक आयली मिर्च मसालेदार अनुचित खान-पान और कब्ज रहने से रक्त दूषित हो जाता है। रक्त अशुद्ध होने पर किसी भी रूप में नमक ना खाएं। चीनी के स्थान पर गुड का सेवन करना चाहिए। विटामिन ‘सी’, लोहा, कैल्शियम ये सभी रक्तशोधक है।

रक्त या खून शरीर के करोड़ों सेल्स को ऑक्सीजन मिनरल्स और अन्य पोषक तत्व पहुँचाने का काम करता है और यही सेल्स हमारे स्वस्थ शरीर का निर्माण करते हैं। हमारे गलत खानपान से अधिक अम्लीय पदार्थ और नमक के सेवन से ये धीरे धीरे दूषित होता रहता है।

शरीर से विजातीय पदार्थ जैसे मल मूत्र आदि अगर सही से ना निकले तो भी ये गंदगी शरीर के रक्त में घुल जाती है। जिस कारण से अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं जिनमे चर्म रोग विशेष हैं इसलिए स्वस्थ और सुन्दर शरीर की कामना रखने वालों को अपने रक्त की शुद्धि पर विशेष ध्यान देना चाहिए। खून को प्राकृतिक तरीके से साफ़ करने और शरीर के अंदर की गंदगी को बाहर निकालने के लिए इन आहारो को अपने भोजन में ज़रूर शामिल करें।

रक्त या खून साफ करने के प्राकृतिक तरीके

आंवला : आंवला रक्त में बढ़ी हुई गर्मी को कम करता है। रक्त में जमा मल, विष को दूर कर रक्त शुद्ध करता है। मांस में गर्मी बढ़ा कर मांस के मल को जलाता है। पेशी कोषों को शुध्द करता है। आंवला हर प्रकार शरीर की हर चीज़ की सफाई करता है। चर्म रोगों में लाभदायक है। यह विटामिन 'सी' का भण्डार है। नया रक्त बनाता है।

बेल : बेल का चूर्ण और देशी बूरा सामन मात्रा में मिला कर पानी से फँकी ले। रक्त साफ़ हो जायेगा।

दूध : कच्चे दूध की लस्सी पीने से रक्त शुद्ध रहता है। चार दिन दूध में शहद डालकर पीएँ।

निम्बू : नीम्बू रक्त को शुद्ध करता है। नीम्बू को फीके गरम पानी में दिन में तीन बार पीना चाहिए। पानी, चाय की तरह गर्म होना चाहिए। या एक नीम्बू के चार टुकड़े कर लें। चार कप दूध भर लें। एक कप दूध में एक टुकड़ा नीबू का निचोड़ कर तुरंत पी जाएँ। हर दस मिनट बाद दूध के अन्य कप व नीबू इसी प्रकार एक-एक कर पीते जाएँ। पांच सप्ताह नियमित इस प्रकार नीबू का प्रयोग करने से रक्त साफ होकर शरीर में शक्ति आएगी। भूख अच्छी लगेगी। कब्ज दूर होगी। बेचैनी दूर होगी।

आम : एक कप आमरस, एक चौथाई दूध, एक चम्मच अदरक का रस, मिश्री स्वाद के अनुसार मिला कर नित्य पीना चाहिए। यह रक्तशोधक है। एक कप आमरस में आधा कप दूध, एक चम्मच घी, दो चम्मच अदरक का रस मिलाकर नित्य जब तक आम मिलते रहें, पीते रहें। इससे स्वास्थय अच्छा रहेगा तथा रक्त साफ़ होगा।

मुनक्का : 25 ग्राम मुनक्के रात को पानी में भिगों दें। इन्हे प्रात: पीसकर एक कप पानी में घोलकर प्रतिदिन पीते रहने से रक्त साफ़ होता है।

ग्वारपाठा या एलोवेरा : ग्वारपाठा रक्तशोधक है। ग्वारपाठे का ताज़ा रस 25 ग्राम शहद 12 ग्राम और आधे निम्बू का रस मिलाकर दो बार सुबह शाम पीना चाहिए।

करेला : 60 ग्राम करेले का रस एक कप पानी में मिलाकर नित्य कुछ दिन तक सेवन करने से शरीर का दूषित रक्त साफ़ हो जाता है।

मेहँदी: मेहँदी रक्त की सफाई करती है। रात को मेहँदी स्वच्छ पानी में भिगो दें, सवेरे निथार कर पानी पियें।

हल्दी : आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसा हुआ आंवला मिला कर गर्म पानी से फंकी लेने से रक्त साफ़ होता है।

प्याज : प्याज का रस एक चौथाई कप और एक निम्बू का रस या शहद मिला कर दस दिन नित्य पीने से रक्त विकार दूर होकर रक्त शुद्ध होता है। प्याज का ताज़ा रस आधा कप, गाजर का रस एक कप, पालक का रस एक कप ये तीनो मिलाकर नित्य प्रात: भूखे पेट पीने से रक्तविकार दूर होकर रक्त साफ़ हो जाता है।

नीम : नीम की पाकी हुयी दस निम्बोली नित्य चूसने से रक्तविकार ठीक हो जाता है। नीम के पत्ते, फूल, निम्बोली छाल और जड़ सबको छाया में सुखाकर पीस लें। चौथाई चम्मच प्रतिदिन इसकी पानी से फंकी लें। इससे हर प्रकार का रक्त दोष ठीक हो जायेगा। लम्बी आयु तक जीवन स्वस्थ रहेगा।

आकड़ा (मदार) : आकड़े के ताज़े फूल और काली मिर्च समान मात्रा में मिलाकर, पीस कर मटर के दाने के बराबर गोलियां बना कर सुख लें। एक एक गोली चार बार रोज़ाना पानी से दो महीने तक लें।

गोभी : गोभी में गंधक बहुत मिलता है। गंधक खुजली, कुष्ठ, आदि चर्म रोगों में लाभदायक है। गोभी रक्तशोधक है अत: इसे भाप में उबालकर खाना चाहिए। यह पानी में उबालने से गैस उत्पन्न करती है।

टमाटर : लाल टमाटर का रस सुबह शाम एक एक गिलास पीने से रक्त साफ़ होता है। चर्म पर होने वाली छोटी छोटी फुंसियां, खुजली, त्वचा का रूखापन, सूखापन, तथा लाल चकते दूर हो जाते हैं।

शेष योग्य आयुर्वेद चिकित्सक से परामर्श करें।

(६२)

जल ही जीवन है

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*विश्व जल दिवस5जून को मनाया जाता है

जल (पानी)के बिना जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती जीवन के लिए जल का होना आवश्यक है विज्ञान कहता है जीवन की उत्पत्ति जल में हुई *

पानी आकाश से गिरे तो ......बारिश

ज़मीन से निकले तो......... भौम जल*

आकाश की ओर उठे तो.......भाप

जमकर गिरे तो ....ओले

अगर गिर कर जमे तो....... बर्फ

फूल पर हो तो........ओस

फूल से निकले तो........ इत्र

जमा हो जाये तो ....झील

बहने लगे तो ....नदी

अनंत सगर हो जाये तो ....सागर

सीमाओं में रहे तो ....जीवन*

सीमायें लांघदे तो........ प्रलय

ऑख से निकले तो .... आंसू

मेहनत से निकले तो ....पसीना

और*प्रभु के चरणों को छू कर निकले*तो........ चरणामृत

Save Water * Save Lifei

(६३)
जल ही जीवन है

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*जल या पानी से सभी लोग परिचित हैं जल के बगैर जीव या वनस्पति की कल्पना भी नही की जा सकती बीज कोअंकुरित होने के लिये जल द्वारा दी गयी नमी की अवश्यक्ता होती है और जीवन धारी को जीवन चलाने के लिए कहने का तात्पर्य यह है जल के बीना जीवन की कल्पना करना भी संभव नही है।

*आधुनिक शोध के अनुसार पानी एक निश्चित रासायनिक संगठक है परंतुआयूर्वेद के अनुसर विभिन्न प्रकार के जल के गुणो का वर्णन किया गया है यह उस के प्राप्ति श्रोत - पर निर्भर करता है उसमें किस प्रकार के तरंगो की शक्ति समाहित है।

*आयुर्वेद में पानी को उसमें पाये जाने वाले तत्वों के अनुसार विभाजित किया गया है जो इस प्रकार हैं दिव्य जल तुषार जल हिम जल भैम जल जांगल जल अनुप जल आदि तथा विभिन्न तालाबों सरोवरों नदियों झरनों आदि केअनुसार जल मे उसमें मिलने वाले खनिजों के अनुसार परिवर्तन होता है |

*आयूर्वेद में सबसे शुद्ध हितकारी गंगा जल को माना जाता है किन्तु इस का मतलब आज की गंगा नदी का पानी नहीं है जो हमने प्रदुसित कर दिया है अपितु जल का विशेष प्रकार है।

*आयूर्वेद में कहा गया है किसी मिटटी के पात्र में चावल उबाल कर उपर तक जल भरदें 48घंटे छोड दे 48घंटे बाद चावल सडजाये रंग बदल जाये वह शुद्ध गंगा जल नहींहै रंग न ब्दले वह गंगा जल है।

आयुर्वेद के अनुसार गंगा जल सर्वदोष नासक ह्ल्का शीतल रसायन तृप्ती जनक आंनदित करने वाला पाचक बुद्धी वर्धक मु र्छा तंत्रा दाह थकान तृषणा को दुर करने वाला है तथा समुद्र का जल सर्व दोष कारक खारा बल को नष्ट करनेवाला है।

*दिव्य जल वायु बिजली के संयोग से ताड्ित हुआजो जल ओलो के रूप मे आकाश से गिरताहै वह दिव्य जल कहलाता है यह शीतल श्रम नाशक रूखा वात कफ कारक मुर्छा तथा सिर की पीडाऔर हिचकी को दुर करता है।

*तुषार जल वर्षा जल के जल को कहते हैं यह हलका शीतल पित्त की पीडा कोशांत करनेवालाहशलीपदमकडी

का विष पारद विष मे लाभ कारी है|

*हिमजल हिम के समान ग्लेशियर से गल गलकर जल टपक ता है जिसे हिम जल कहते हैं हिमजल घन मधुर कफकारी और मुर्च्छाश्रम भ्रम रक्त पित्त रक्त विकार को नष्ट करता है |

*भौमजल भुमि से निकाला गया जल को आयुर्वेद के मता अनुसार 3भागो मे विभाजितकरते हैं 1 जहॉ पेड पौधे कम होते हैं वहॉ का जल नमकीन पित्त को बढाता है 2 जहॉ पेड अधिक हों विषवत रेखीय प्रदेश वहॉ का जल

भारी भुख को कम करने वाला होता है 3मानसूनी प्र देशो का जल साधारण जलहोता है तथा स्व स्थ के लिये उत्तम होता है हमने आज भुजल को प्र दुषित कर दिया है जिसमे रसायन लेड भारी धातु विषाणु की मात्र इतनी अधिक हो गयी है की पीने योग्य रहा ही नहीं बेहतर है जल को फिल्टर कर के पिया जाये फिल्टर भी इस प्रकर किया जाये पानी के स्वभा विक गुण बरकरार रहें जो स्वास्थ्य के लिए उपयोगी तत्व है और पानी में स्वाभाविक

रूप में रहते हैं Ro द्वारा अधिक TDS पर फिल्टर करने पर यह तत्व समाप्त हो जाते हैं और पानी में रह जाती है ऑकसिजन और हाइड्रोजन या मिनरल्स की मात्रा बहुत कम हो जाती है जल को साफकरने का बेहतर तरिका है पानी को उबालकर साधारण फिल्टर मेंछान कर ठंडा कर के मिट्टी के मटके में भर लें

इस प्रकार जल जीवाणु रहित हो जायेगा और घड़ा पानी से भारी धातुओं तथा हानी कारक तत्वों को खिंच लेता है

तथा जल के स्वभविक गुण भी बने रहेंगे और जो तत्व नहीं है वह मिट्टी पानी में मिला देती है वह पानी प्रयोगकरें

तभी जल जनित रोगों से बचा जा सकता है।

* आधुनिक शोध से यहबात सामने आई हे बोतल बंद पानी मेप्लास्टिक बोतल से प्लास्टिक मईक्रोन पानी मे मिल रहे है जिससे कैंसर गुर्दे लीवरआंतो के रोग हो रहे है तभी तोअमेरिका तथा योरोप के देशो ने अपने यहाँ बोतल बंद पानी पर प्रतिबंध लगा दिया है।

आयुर्वेद की एक शाखा जल चिकित्सा विधान भी है जिसमें जल द्वारा गम्भीर से गम्भीर रोगों की चिकित्सा की जाती है मानव के आहार तंत्र को जल द्वारा निषेचित करना कुछ दिन तक केवल जल आहार पर रहना गरम और ठंडे पानी से स्नान करना पेशाब रोगों में कटि प्रदेश तक पानी में बैठना गले के रोगों में गरारे करना पानी को अलग अलग रंग की बोतलों में भरकर सुर्य की धूप में रखना जिसमें सुर्य की किरणें बोतल पर पड़ने से बोतल के पानी में किरणों द्वारा औषधिय गुण विकसित होजाता हैं और वह पानी विभिन्न रोगों की चिकित्सा में प्रयुक्त किया जाता है यह एक जटिल चिकित्सा विज्ञान है जिसकी चर्चा फिर किसी पोस्ट में विस्तार से करेंगे।

*प्रात काल रविमंडल के उदय होने से डेड घंटा पूर्व

अरूणोदय के समय अर्थात डेढ घंटा रात

शेष रहने पर पेशाब से पहले जो व्यक्ति रात को तांबे के बर्तन मे भर कर रखा हुआ आठ अंजुली जल

पीता है उस व्यक्ती के बढे हुए वात पितकफ तीनो दोषो की शांति हो जाती है तथा बल बुद्धि मेधा बढती है हम ने बहुत रोगी यों का केवल पानी को शुद्ध करने का तरीका ठीक करके ही स्नयु पीडा घुटनों का दर्द बदहजमी बहुमुत्र जेसे रोग ठीक हो गये

अध्याय ४

(६४)

उत्तम स्वास्थ्य हेतु * कब व कितना पियें पानी ?

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

हमारे शरीर का दो-तिहाई (2/3) हिस्सा पानी से बना हैं | जल का प्रमुख कार्य पाचन की विभिन्न प्रक्रियाओं में शामिल होना तथा शरीर की संरचना का निर्माण करना होता है | पानी पीने की मात्रा व शरीर के द्वारा पानी निष्कासित होने की मात्रा का संतुलन बना रहता है तो शरीर के सभी अंगो को समुचित रूप से जल मिलता रहता है | अति अथवा अत्यल्प मात्रा में तथा अनुचित ढंग से पानी पीने से स्वास्थ्य की हानि होती है |

कई लोग गलतफहमी के शिकार हैं कि रोज 5 लीटर से ज्यादा पानी पीना चाहिए | किंतु यह मात्रा आयु, स्थान, प्रकृति, कार्य, कार्य स्थान रहने के स्थान, आहार आदि पर निर्भर होती है व तदनुसार कम या अधिक हो सकती है | अत: जैसे भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए वैसे प्यास लगने पर ही पानी पीना चाहिए |

अधिक जल-सेवन की हानियाँ

अधिक पानी पीने से आमदोष की वृद्धि होती है, जिससे मंदाग्नि होती है | मंदाग्नि से रसादि सप्तधातु विकृत होते हैं, जिससे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं | अति जल पीने के कारण तथा सुबह खाली पेट या रात्रि को सोते समय ठंडा जल पीने सेआमदोष, मंदाग्नि व इनसे उत्पन्न होनेवाली अनेक बीमारियाँ घेर लेती हैं | आधुनिक शोधों के अनुसार भी अधिक मात्रा में जल का सेवन स्वास्थ्य के लिए गंभीर समस्या बन सकता है, जिसे जल–विषाक्तता (Water-poisoning) कहा जाता है |

पर्याप्त मात्रा में पानी पियें

प्यास लगने पर भी जो लोग टालते रहते हैं, पानी नहीं पीते उन्हें मुखशोष, अंगों में शिथिलता (थकान), कम सुनाई देना, ज्ञान-ग्रहण शक्ति की कमी होना, चक्कर आना, हृदयरोग आदि दुष्परिणामों का सामना करना पड़ता है इसलिए प्यास लगने पर आवश्यक मात्रा में पानी पियें |

इन बीमारियों में पानी कम पियें

पर्याप्त मात्रा में पानी पीना शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है पर कुछ विपरीत शारीरिक अवस्थाओं में पानी कम पीना अनिवार्य होता है | आयुर्वेद के अनुसार मंदाग्नि, खून की कमी (anaemia), जलोदर (ascites), भूख की कमी, आँखों के रोग, मधुमेह (diabetes), त्वचा-विकार, सर्दी-जुकाम, बवासीर, संग्रहणी, सूजन – इन व्याधियों में अधिक पानी पीना हितकर नहीं हैं | वृक्क अकर्मण्यता (renal failure) में अत्यल्प पानी पीना चाहिए |

भोजन के समय व बाद में पानी कब पियें ?

खाया हुआ अन्न पहले आमाशय में पहुँचता है | उचित समय पर उचित मात्रा में खाये गये अन्न को आमाशय में पाचकाग्नि प्रबल होकर सम्यक रूप से पचाती है | अगर भोजन करते समय अधिक मात्रा में या भोजन के तुरंत बाद पानी पी लिया जाय तो पाचकाग्नि मंद हो जाने से पाचनक्रिया मंद हो जाती है और आहार आम (कच्चा रस) में रूपांतरित हो जाता है | अत: भोजन के डेढ़ से पौने दो घंटे बाद प्यास-अनुरूप पानी पीना हितावह है |

भोजन के पहले पानी पीने से व्यक्ति कृश होता है, मध्य में पीने से सम रहता है और अंत में पानी पीने से स्थूल होता है | भोजन के बीच में थोडा-थोडा गुनगुना पानी पीना जरूरी होता है |

आचार्य चाणक्य ने लिखा है :

अजीर्णे भेषजं वारि जीर्णे वारि बलप्रदम ||

भोजने चामृतं वारि भोजनान्ते विषप्रदम ||

‘अजीर्ण में (गुनगुना) पानी औषधि जैसा है | भोजन पूरा पचने के बाद (शुद्ध डकार आना, उत्साह लगना, शरीर हलका लगना – ये आहार पचने के लक्षण हैं |) पानी पीना बलप्रद है | भोजन के बीच- बीच में जल पीना अमृत के समान है1 भोजन के बाद जल पीना विष के समान है|’ (चाणक्यनितिदर्पण :८.७)

(६५)

पानी और स्वास्थ्य*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आ बैठ पी पानी ये तीनों चीज मोल नहीं आनी जिस देश के लोगों की पानी के प्रति यह सोच हो वहां पानी का षड्यंत्र

* जीवन के लिए हवा (ओक्सीजन)पानी (जल) भोजन(खाना) की आवश्यकता है पानी जीवन के लिए तीन मुख्य अव्ययों में से एक हैपानी के विषय में मैं पहले भी लिखा है और हमने अनेक व्यक्तियों के घुटनों का दर्द अपच कोष्ठबदधता हाइपर एसिडिटी केवल पानी के सही उपयोग से ठीक हो गये उन्हें किसी औषधि की आवश्यकता ही नहीं रही और वह सामान्य जीवन जी रहे हैं*

वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित शोध पूर्ण लेखRO WATER षड़यंत्र , या आवश्यकता क्यों और कया आवश्यक है RO WATER..?

- विदेशी कंपनियों का ऐसा षड्यंत्र जिससे आज गाँव भी नहीं बचा। जिस देश में पानी बेचना पाप माना जाता है आज उस देश में पानी 20 रूपये लीटर बेचा जा रहा है। मशीनों के लिए प्रयोग होने वाला RO वाटर आज प्रत्येक घरों में पहुँच चुका है। एक फैशन सा होता जा रहा है कि हम भी RO WATER पीते हैं इसलिए वीमार नहीं पड़ेंगे।

- पानी के अन्दर बहुत सारे मिनरल्स होते हैं लेकिन जब इनको काटरेज फ़िल्टर से पास किया जाता है तो बहुत सारे मिनरल्स ख़त्म हो जाते हैं जैसे- बी-12 ख़त्म हो गया तो आपको पता भी नहीं चलेगा। 1 लीटर RO WATER बनाने के लिए 2 लीटर पानी प्रयोग किया जाता है। 50% पानी WASTE हो जाता है।

- सामान्यतः मानव के लिए 7 से 7.5 Ph , 200 से 250 TDS , 50 Hardness Value का पानी पीना चाहिए। लेकिन जहाँ पर सप्लाई का पानी ही 200 TDS, 10 HARDNESS का आ रहा हो वहां RO का क्या काम है ?

- कोई भी RO वाटर(पानी) की क्वालिटी मेन्टेन नहीं करता है , सिर्फ आपको साफ़ पानी देता है और जो बोतलों में पानी मिलता है उनकी TDS लगभग 10 के आसपास होती है तथा उसमे पानी की PH बढ़ाने के लिए व मिनरल्स को मेन्टेन रखने के लिए केमिकल मिलाया जाता है।

- जब भी आप बाहर का या नल का पानी पीते है कुछ ही दिनों में आपके पेट में दर्द रहने लग जाता है क्योंकि आपके सिस्टम को RO पानी की आदत पड़ी हुई है।

- आप 90 % लोंगों से पूंछिये यहाँ तक कि जो RO बेचते हैं उन्हें भी पूर्ण जानकारी नहीं होती है कि पानी की गुणवत्ता क्या होती है। पडोसी के यहाँ RO है तो हमारे यहाँ क्यों नहीं ... आजकल झूठे विज्ञापनों के प्रचार व भेड़चाल में पड़कर बिना सोचे समझे RO प्रयोग करते जा रहे हैं ?

- शहर की बात जाने दीजिये अब तो गाँव में भी RO पहुँच गया है और हम पूरी तरह RO पर निर्भर होते जा रहें हैं। उनसे उसकी क्वालिटी पूंछो तो जबाब नहीं है।

मित्रो भाभा एटॉमिक रिसर्च सेंटर ने 5 कम्पनियो के मिनरल वाटर के 18 सैंपल पर अध्यन करके ये बताया है की बोतलबंद पानी में पीने योग्य पानी की तुलना में BROMATE 27 % होता है .वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाईजेशन (WHO) के अनुसार 1 लीटर पानी BROMATE की मात्रा केवल 4 Mg होनी चाहिए इसके इलवा बोतलबंद मिनरल वाटर में CHLORITE और CHLORATE भी हानिकारक स्तर से कही अधिक होता है जो पानी को जहर बना देता है। ये रसायन REVERSE OSMOS प्रकिर्या जिसे हम सामान्य भाषा में RO बोलते है के दौरान पानी में घुल जाते है। विज्ञानिको के अनुसार बोतलबंद मिनरल वाटर से कैंसर , गंजापन , आंतो के बीमारी , किडनी पर असर हो सकता है |

अब प्रश्न है.. कौन सा पानी पियें ..?

1. सबसे बेहतरीन पानी बारिश का होता है। आप अपने घर में पानी का टैंक बनवाएं और बारिश के दिनों में अपनी छत पर लकड़ी का कोयला व चूने को डाल दें जिससे पानी कोयले व चूने से छनकर आप के टैंक में आये। यह पानी साल भर ख़राब नहीं होगा। इस पानी को आप साल भर पीजिये पेट की बिमारी नहीं होगी। आवशयकता होने पर कभी-कभी थोड़ी मात्रा में लाल दवा (पोटेशियम परमैग्नेट) या फिटकरी का प्रयोग कर लें। राजस्थान में जहाँ पर पानी की बहुत अधिक कमी है इसी तरह जल के भंडार को सुरक्षित रखकर प्रयोग किया जाता है , कोई RO का पानी नहीं पीता है।

- देश में कितने प्रतिशत गरीब व झुग्गी में रहने वाले लोग RO का पानी पीते है ...?

2. बारिश के पानी के बाद सबसे अच्छा पानी ग्लेशियर से निकली हुई नदियों का पानी है , जो अधिकतम खनिज तत्व व गुणवत्ता को पूर्ण करते हैं।

3. नदियों के जल के बाद तालाब का पानी सबसे अच्छा है, जिसमे साफ़ बारिश का जल एकत्रित होता हो जिसमे गंदगी ना हो या जानवर ना नहाते हों।

4. फिर कुएँ का पानी जिसका सम्बन्ध बारिश के दिनों में पानी के जलस्तर बढ़ने व घटने से होता है। कुएं की सफाई बारिश से पहले गर्मियों के दिनों में बहुत जरुरी है

हैंडपंप का पानी भी बेहतर है।

5. कुएं के पानी के बाद सप्लाई का पानी जिसे साफ़ करके, गुणवत्ता की जाँच-पड़ताल के बाद भेजा जाता है।

6. सप्लाई के पानी के बाद सबसे ख़राब पानी RO का है जिसमे कभी भी शरीर के लिए आवश्यक खनिज तत्व नहीं मिलते हैं।

कुतर्क :- कुछ लोग कहेंगे कि हम तो लगातार कई वर्षों से RO का पानी पी रहे है हम तो ठीक है , तो भाई जी आप जरा एक माह गाँव का या झुग्गी वालों की तरह खा-पीकर देखिये और अपनी आँतों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता की जांच कीजिये।

जल की कठोरता :-

अस्थाई कठोरता(Temporary Hardness):-

कैल्शियम और मैग्नीशियम के बाईकबोर्नेट के जल में रहने के कारण होती है। इस जल को उबालकर या सोडियम कार्बोनेट मिलाकर अथवा Clark's Process द्वारा कठोरता दूर की जाती है।

स्थाई कठोरता (Permanent Hardness):-

इस जल को उबाल कर शुद्ध नहीं किया जा सकता है, इस जल में मैग्नीशियम और कैल्शियम क्लोराइड और अमोनियम सल्फेट आयरन आक्साइड जौसे भारी पदार्थ घुले होने के कारण इसे सोडियम कार्बोनेट मिलाने से या Permutit Process द्वारा कैलगन विधि से दूर किया जाता है।

- गर्मियों में हमेशा मटके का पानी पियें , बरसात में ताज़ा पानी पियें या मटके में ताम्बे का सिक्का डाल कर रकखे वह जल पियें सर्दियों में हमेशा हल्का गरम जल पियें या जल पात्र में सोने का आभूषण डालकर पीयें। प्रातः काल प्रतिदिन सवा लीटर जल रात को तांबे के पात्र में रक्खा हुआ बैठकर पियें जिन्हें हाई बी पी की समस्या हो, जिन्हें किडनी की समस्या हो, जिन्हें पानी पीने के बाद हाथ पैरों में सूजन आती हो, ज्यादा छींक आती हो , चक्कर आते हो ऐसे लोग सुबह सवा लीटर पानी ना पियें जितना पच जाये उतना पियें। गर्भवती महिलाएं 500 ml से ज्यादा पानी एक बार में ना पीयें।

(६६)
पानी और स्वास्थ्य*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आ *बैठ *पी -पानी *ये तीनों चीज मोल नहीं आनी जिस देश के लोगों की पानी के प्रति यह सोच हो वहां पानी का षड्यंत्र

* जीवन के लिए हवा (आक्सीजन)पानी (जल) भोजन(खाना) की आवश्यकता है पानी जीवन के लिए तीन मुख्य अव्ययों में से एक है पानी के विषय में मैं पहले भी लिखा है और हमारी सलाह से अनेक व्यक्तियों के घुटनों का दर्द अपच कोष्ठबदधता हाइपर एसिडिटी केवल पानी के सही उपयोग से ठीक हो गये उन्हें किसी औषधि की आवश्यकता ही नहीं रही और वह सामान्य जीवन जी रहे हैं*

वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित शोध पूर्ण लेखRO WATER षड़यंत्र , या आवश्यकता क्यों और क्या आवश्यक है RO WATER..?

- विदेशी कंपनियों का ऐसा षड्यंत्र जिससे आज गाँव भी नहीं बचा। जिस देश में पानी बेचना पाप माना जाता है आज उस देश में पानी 20 रूपये लीटर बेचा जा रहा है। मशीनों के लिए प्रयोग होने वाला RO वाटर आज प्रत्येक घरों में पहुँच चुका है। एक फैशन सा होता जा रहा है कि हम भी RO WATER पीते हैं इसलिए बीमार नहीं पड़ेंगे।

- पानी के अन्दर बहुत सारे मिनरल्स होते हैं लेकिन जब इनको काटरेज फ़िल्टर से पास किया जाता है तो बहुत सारे मिनरल्स ख़त्म हो जाते हैं जैसे- बी-12 ख़त्म हो गया तो आपको पता भी नहीं चलेगा। 1 लीटर RO WATER बनाने के लिए 2 लीटर पानी प्रयोग किया जाता है। 50% पानी WASTE हो जाता है।

- सामान्यतः मानव के लिए 7 से 7.5 Ph , 200 से 250 TDS , 50 Hardness Value का पानी पीना चाहिए। लेकिन जहाँ पर सप्लाई का पानी ही 200 TDS, 10 HARDNESS का आ रहा हो वहां RO का क्या काम है ?

- कोई भी RO वाटर(पानी) की क्वालिटी मेन्टेन नहीं करता है , सिर्फ आपको साफ़ पानी देता है और जो बोतलों में पानी मिलता है उनकी TDS लगभग 10 के आसपास होती है तथा उसमे पानी की PH बढ़ाने के लिए व मिनरल्स को मेन्टेन रखने के लिए केमिकल मिलाया जाता है।

- जब भी आप बाहर का या नल का पानी पीते है कुछ ही दिनों में आपके पेट में दर्द रहने लग जाता है क्योंकि आपके सिस्टम को RO पानी की आदत पड़ी हुई है

- आप 90 % लोंगों से पूंछिये यहाँ तक कि जो RO बेचते हैं उन्हें भी पूर्ण जानकारी नहीं होती है कि पानी की गुणवत्ता क्या होती है। पडोसी के यहाँ RO है तो हमारे यहाँ क्यों नहीं ... आजकल झूठे विज्ञापनों के प्रचार व भेड़चाल में पड़कर बिना सोचे समझे RO प्रयोग करते जा रहे हैं ?

- शहर की बात जाने दीजिये अब तो गाँव में भी RO पहुँच गया है और हम पूरी तरह RO पर निर्भर होते जा रहें हैं। उनसे उसकी क्वालिटी पूंछो तो जबाब नहीं है।

मित्रो भाभा एटॉमिक रिसर्च सेंटर ने 5 कम्पनियो के मिनरल वाटर के 18 सैंपल पर अध्यन करके ये बताया है की बोतलबंद पानी में पीने योग्य पानी की तुलना में BROMATE 27 % होता है .वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाईजेशन (WHO) के अनुसार 1 लीटर पानी BROMATE की मात्रा केवल 4 Mg होनी चाहिए इसके इलवा बोतलबंद मिनरल वाटर में CHLORITE और CHLORATE भी हानिकारक स्तर से कही अधिक होता है जो पानी को जहर बना देता है। ये रसायन REVERSE OSMOS प्रकिर्या जिसे हम सामान्य भाषा में RO बोलते है के दौरान पानी में घुल जाते है। विज्ञानिको के अनुसार बोतलबंद मिनरल वाटर से कैंसर , गंजापन , आंतो के बीमारी , किडनी पर असर हो सकता है |

अब प्रश्न है.. कौन सा पानी पियें ..?

1. सबसे बेहतरीन पानी बारिश का होता है। आप अपने घर में पानी का टैंक बनवाएं और बारिश के दिनों में अपनी छत पर लकड़ी का कोयला व चूने को डाल दें जिससे पानी कोयले व चूने से छनकर आप के टैंक में आये। यह पानी साल भर ख़राब नहीं होगा। इस पानी को आप साल भर पीजिये पेट की बिमारी नहीं होगी। आवशयकता होने पर कभी-कभी थोड़ी मात्रा में लाल दवा (पोटेशियम परमैग्नेट) या फिटकरी का प्रयोग कर लें। राजस्थान में जहाँ पर पानी की बहुत अधिक कमी है इसी तरह जल के भंडार को सुरक्षित रखकर प्रयोग किया जाता है , कोई RO का पानी नहीं पीता है।

- देश में कितने प्रतिशत गरीब व झुग्गी में रहने वाले लोग RO का पानी पीते है ...?

2. बारिश के पानी के बाद सबसे अच्छा पानी ग्लेशियर से निकली हुई नदियों का पानी है , जो अधिकतम खनिज तत्व व गुणवत्ता को पूर्ण करते हैं।

3. नदियों के जल के बाद तालाब का पानी सबसे अच्छा है, जिसमे साफ़ बारिश का जल एकत्रित होता हो जिसमे गंदगी ना हो या जानवर ना नहाते हों।

4. फिर कुएँ का पानी जिसका सम्बन्ध बारिश के दिनों में पानी के जलस्तर बढ़ने व घटने से होता है। कुएं की सफाई बारिश से पहले गर्मियों के दिनों में बहुत जरुरी है

हैंडपंप का पानी भी बेहतर है।

5. कुएं के पानी के बाद सप्लाई का पानी जिसे साफ़ करके, गुणवत्ता की जाँच-पड़ताल के बाद भेजा जाता है।

6. सप्लाई के पानी के बाद सबसे ख़राब पानी RO का है जिसमे कभी भी शरीर के लिए आवश्यक खनिज तत्व नहीं मिलते हैं।

कुतर्क :- कुछ लोग कहेंगे कि हम तो लगातार कई वर्षों से RO का पानी पी रहे है हम तो ठीक है , तो भाई जी आप जरा एक माह गाँव का या झुग्गी वालों की तरह खा-पीकर देखिये और अपनी आँतों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता की जांच कीजिये।

जल की कठोरता :-

अस्थाई कठोरता(Temporary Hardness):-

कैल्शियम और मैग्नीशियम के बाईकबोर्नेट के जल में रहने के कारण होती है। इस जल को उबालकर या सोडियम कार्बोनेट मिलाकर अथवा Clark's Process द्वारा कठोरता दूर की जाती है।

स्थाई कठोरता (Permanent Hardness):-

इस जल को उबाल कर शुद्ध नहीं किया जा सकता है, इस जल में मैग्नीशियम और कैल्शियम क्लोराइड और अमोनियम सल्फेट आयरन आक्साइड जौसे भारी पदार्थ घुले होने के कारण इसे सोडियम कार्बोनेट मिलाने से या Permutit Process द्वारा कैलगन विधि से दूर किया जाता है।

- गर्मियों में हमेशा मटके का पानी पियें , बरसात में ताज़ा पानी पियें या मटके में ताम्बे का सिक्का डाल कर रकखे वह जल पियें सर्दियों में हमेशा हल्का गरम जल पियें या जल पात्र में सोने का आभूषण डालकर पीयें। प्रातः काल प्रतिदिन सवा लीटर जल रात को तांबे के पात्र में रक्खा हुआ बैठकर पियें जिन्हें हाई बी पी की समस्या हो, जिन्हें किडनी की समस्या हो, जिन्हें पानी पीने के बाद हाथ पैरों में सूजन आती हो, ज्यादा छींक आती हो , चक्कर आते हो ऐसे लोग सुबह सवा लीटर पानी ना पियें जितना पच जाये उतना पियें। गर्भवती महिलाएं 500 ml से ज्यादा पानी एक बार में ना पीयें।

(६७)

* उषा पान(प्रातः काल जल का सेवन)

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

क्या हैं उषा पान, क्यों हैं आयुर्वेद में अमृत समान।

क्या हैं उषा पान , सुबह के समय पानी पीने को उषा पान कहते स्वास्थ के लिए इसका विषेश महत्त्व भी है आयुर्वेद में अमृत समान हैं उषा काल में पानी का पीना।

शरीर के लिए विषतुल्य हानिप्रद गंदगी को शरीर से बाहर निकाल फेंकने के लिए उषा पान जैसा अमोघ अस्त्र भारतीय परम्परा की ही देन हैं, जो भारतीय महऋषियों के शरीर विषयक सूक्षम एवं विषद अध्ययन की खूबसूरत अभिव्यक्ति हैं। आइये जाने इसके लाभ।

“काकचण्डीश्वर कल्पतन्त्र” नामक आयुर्वेदीय ग्रन्थ में रात के पहले प्रहर में पानी पीना विषतुल्य बताया गया हैं। मध्य रात्रि में पिया गया पानी “दूध” के सामान लाभप्रद बताया गया हैं। प्रात : काल (सूर्योदय से पहले) पिया गया जल माँ के दूध के समान लाभप्रद कहा गया हैं।

बर्तन का महत्व

उल्लेखनीय हैं के लोहे के बर्तन में रखा हुआ दूध और ताम्बे के बर्तन में रखा हुआ पानी पीने वाले को कभी यकृत (लिवर) और रक्त (ब्लड) सम्बन्धी रोग नहीं होते। और उसका रक्त हमेशा शुद्ध बना रहता हैं।

उषा पान के लिए पिया जाने वाला जल ताम्बे के बर्तन में रात भर रखा जाए, तो उस से और भी स्वस्थ्य लाभ प्राप्त हो सकेंगे। जल से भरा ताम्बे का बर्तन सीधे भूमि के संपर्क में नहीं रखना चाहिए, अपितु इसको लकड़ी के टुकड़े पर रखना चाहिए। और पानी हमेशा नीचे उकडू (घुटनो के बल – उत्कर आसान) बैठ कर पीना चाहिए।

ऐसे लोग जिन्हे यूरिक एसिड बढे होने की शिकायत हैं, उनके लिए तो सुबह उषा पान करना किसी रामबाण औषिधि से कम नहीं।

क्या हैं उषा पान

प्रात : काल रात्रि के अंतिम प्रहार में पिया जाने वाल जल दूध इत्यादि को आयुर्वेद एवं भारतीय धर्म शास्त्रो में उषा पान शब्द से संबोधित किया गया हैं। सुप्रसिद्ध आयुर्वेदीय ग्रन्थ ‘योग रत्नाकर’

सूर्य उदय होने के निकट समय में जो मनुष्य आठ प्रसर (प्रसृत) मात्रा में जल पीता हैं, वह रोग और बुढ़ापे से मुक्त होकर सौ वर्ष से भी अधिक जीवित रहता हैं।

उषा पान कब करना चाहिए

प्रात : काल बिस्तर से उठ कर बिना मुख प्रक्षालन (कुल्ला इत्यादि) किये हुए ही पानी पीना चाहिए। कुल्ला करने के बाद पिए जाने वाले पानी से सम्पूर्ण लाभ नहीं मिल पाता। ध्यान रहे पानी मल मूत्र त्याग के भी पहले पीना हैं।

उषा पान के फायदे।

सवेरे ताम्बे के बर्तन में रखा हुआ पानी पीने से अर्श (बवासीर), शोथ(सोजिश), ग्रहणी, ज्वर, उदर(पेट के) रोग, जरा(बुढ़ापा), कोष्ठगत रोग, मेद रोग (मोटापा), मूत्राघात, रक्त पित (शरीर के किसी भी मार्ग में होने वाला रक्त स्त्राव), त्वचा के रोग, कान नाक गले सिर एवं नेत्र रोग, कमर दर्द तथा अन्यान्य वायु, पित्त, रक्त और कफ, मासिक धर्म, कैंसर, आंखों की बीमारी, डायरियां, पेशाब संबन्धित बीमारी, किड़नी, टीबी, गठिया, सिरदर्द आदि से सम्बंधित अनेक व्याधियां धीरे धीरे समाप्त हो जाती हैं।

जल की नैसर्गिक शक्ति।

जल में एक नैसर्गिक विद्दुत होती हैं, जो रोगो का विनाश करने में समर्थ होती हैं। इसलिए जल के विविध प्रयोगो से शरीर के सूक्षम अति सूक्षम, ज्ञान तंतुओ के चक्र पर अनूठा प्रभाव पड़ता हैं, जिस से शरीर के मूल भाग मस्तिष्क की शक्ति एवं क्रियाशीलता में चमत्कारिक बढ़ोतरी होती हैं।

एक कहावत हैं।

प्रात : काल खाट से उठकर, पिए तुरत ही पानी।

उस घर वैद्द कबहुँ नहीं आये, बात घाघ ने जानी।।

आज का जल एक साज़िश।

मगर आज एक सोची समझी साज़िश के तहत हमारे जल को भी अति दूषित कर दिया गया हैं खेतों में प्रयोग होने वाले पेस्टिसाइड कैमिकल फर्टिलाइजर इसके प्रमुख कारण हैं और इसको साफ़ करने के लिए जो विधिया हम इस्तेमाल करते हैं वो पानी को साफ़ तो करती हैं मगर साथ में पानी में बचे खुचे मिनरल्स भी निकाल देती हैं और माइक्रो प्लास्टिक के सुक्ष्म कणों को मिला देती है। इसलिए जब हम पहाड़ो पर कभी जाते हैं तो वहां के पानी में बहुत बढ़िया स्वाद आता हैं।

उषा पान किन्हे नहीं करना चाहिए।

विविध कफ – वातज व्याधियों, हिचकी, आमाशय व्रण(अल्सर), अफारा(आध्मान), न्यूमोनिया इत्यादि से पीड़ित लोगो को उषा पान नहीं करना चाहिए।

यह पोस्ट आयुर्वेद और अनुभव पर आधारित है जो सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(६८)

*गरम पानी पीना है स्वास्थ्य के लिए है लाभ कारी।

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

हम सभी को अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए रोजाना 8 से 10 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए। लेकिन अगर आप ठंडा पानी की बजाय गर्म पानी का सेवन करेंगे। तो यह आपके शरीर के लिए और भी ज्यादा फायदेमंद होता है। इसलिए आज हम आपको बताने वाला हैं औरकि जो लोग हमेशा गर्म पानी का सेवन करते हैं। उन्हें शारीरिक रूप से 9 बड़े फायदे होते हैं।

1. सबसे पहले तो बदलते मौसम में होने वाली सर्दी जुकाम की परेशानी से बचने के लिए गर्म पानी का सेवन करें।

2. गर्म पानी पीते रहने से ब्लड सरकुलेशन बेहतर रहता है। जिससे दिल की बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। साथ ही पाचन तंत्र भी मजबूत होता है।

3. चेहरे की त्वचा से संबंधी किसी भी परेशानी या दाग धब्बे होने पर गर्म पानी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। यह त्वचा को बेदाग और खूबसूरत बनाता है।

4. भूख ना लगने पर एक गिलास गर्म पानी में काली मिर्च, नमक और नींबू का रस मिलाकर पीना चाहिए, इससे भूख खुलकर लगने लगती है।

5. गर्म पानी का सेवन करने से पाचन बेहतर रहता है। और यह गैस, एसिडिटी, कब्ज और पेट की तमाम परेशानियों से छुटकारा दिलाता है।

6. बढ़ते हुए वजन को कम करने के लिए गर्म पानी में नींबू और शहद डालकर सुबह खाली पेट सेवन करें, साथ ही खाना खाने के आधे घंटे बाद आधा गिलास गर्म पानी पियें, इससे तेजी से फैट बर्न होता है।

7. शरीर में टॉक्सिंस जमा होने से झुर्रियां पड़ने लगती हैं। और व्यक्ति कम उम्र में ही बूढा लगने लगता है। गर्म पानी पीते रहने से शरीर से टॉक्सिंस बाहर निकाल देता है।जिससे आप लम्बे समय तक जवान नजर आते हैं।

8. हमेशा गर्म पानी पीते रहने से हड्डियों और जोड़ों का दर्द दूर रहता है। यह मांसपेशियों की ऐंठन को भी दूर करता है।

9. गर्म पानी के पीते रहने से बालों को भरपूर पोषण मिलता है। जिससे बाल लम्बे, काले और

चमकदार होते हैं।

गरम पानी से हमारा अभिप्राय ऐसे गरम से नहीं है जिसे चाय की तरह फूंक मार कर पीया जाये मेरा तात्पर्य गरम पानी से है 50/फारेनहाइट से आपके शरीर के तापमान (टेम्परेचर) के बराबर हो यानी 98.5/0फारेनहाईट शरीर के तापमान से आधे से भी कम पानी पीने से है ज्यादा ठंडा पानी पीने सेपाचनतंत्र ठीक से काम नहीं करता विषेश रूप से 40, वर्ष की आयु के बाद25/0, सेंटीग्रेट से 37/0, सेंटीग्रेट तक गरम होइससे अधिक गरम पानी रोग रोधी छमता को कम करता है विषेश परिस्थितियों में सर्द मौसम में या कुछ आयुर्वेदिक दवाओं के साथ अथवा चिकित्सक यदि कहें तभी 37/0, सेंटीग्रेट से अधिक गरम पानी पीयें।

(६१)
खाने के बाद पानी नहीं

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*खाने के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए ऐसा कहना है आयुर्वेद के विद्वानों का मत है

आयुर्वेद कहता है भोजन से पहले पानी पीना अमृत तथा भोजन के साथ पानी पीना आनन्द और भोजन के तुरंत बाद पानी पीना विष के समान है

पानी पीने का सही समय जानिए और स्वस्थ रहिए।

हम भोजन में जो भी खाते हैं

दूध, दही छाझ लस्सी फल आदि|,

ये सब कुछ भोजन के रूप मे हमने ग्रहण किया ये सब कुछ हमको उर्जा देता है और आंत्र उस उर्जा को आगे ट्रांसफर करता है | पेट मे एक छोटा सा स्थान होता है जिसको हम हिंदी मे कहते है "अमाशय" उसी स्थान का संस्कृत नाम है "जठर"| उसी स्थान को अंग्रेजी मे कहते है "epigastrium "|

ये एक थैली की तरह होता है और यह जठर हमारे शरीर मे सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि सारा खाना सबसे पहले इसी मे आता है।ये बहुत छोटा सा स्थान हैं इसमें अधिक से अधिक 350 , ग्राम से 2 किलो खाना आ सकता है यह व्यक्ति के स्वास्थ्य उसकी डाइट शारीरिक बनावट पर निर्भर करता है | हम कुछ भी खाते सब ये अमाशय मे आ जाता है|

आमाशय मे अग्नि प्रदीप्त होती है उसी को कहते हे"जठराग्न"।ये जठराग्नि है वो अमाशय मे प्रदीप्त होने वाली आग है।

ऐसे ही पेट मे होता है जेसे ही आपने खाना खाया की जठराग्नि प्रदीप्त हो गयी |यह शरीर की स्वेच्छिक ग्रन्थियों का स्वचलित मेमेकेनिजम है ऑटोमेटिक है, जेसे ही अपने रोटी का पहला टुकड़ा मुँह मे डाला की इधर जठराग्नि प्रदीप्त हो गई| ये अग्नि तब तक जलती हे जब तक खाना पचता है |

अब अपने खाते ही गटागट पानी पी लिया और खूब ठंडा पानी पी लिया|

और कई लोग तो बोतल पे बोतल पी जाते है |अब जो आग (जठराग्नि) जल रही थी वो बुझ गयी| आग अगर बुझ गयी तो खाने की पचने की जो क्रिया है वो रुक गयी|

हमेशा याद रखें खाना जाने पर हमारे पेट में दो ही क्रिया होती है,

एक क्रिया है जिसको हम कहते हे "Digestion" और दूसरी है "fermentation"फर्मेंटेशन का मतलब है सडना और डायजेशन का मतलब हे पचना|

आयुर्वेद के हिसाब से आग जलेगी तो खाना पचेगा, खाना पकेगा(पचेगा) तो उससे रस बनेगा|

जो रस बनेगा तो उसी रस से मांस, मज्जा, रक्त, वीर्य, हड्डिया, मल, मूत्र और अस्थि बनेगा और सबसे अंत मे मेद बनेगा|

ये तभी होगा जब खाना पचेगा|

यह सब हमें चाहिए|

ये तो हुई खाना पचने की बात अब जब खाना सड़ेगा तब क्या होगा..?

खाने के सड़ने पर सबसे पहला जहर जो बनता है वो हे यूरिक एसिड (uric acid)

|कई बार आप डॉक्टर के पास जाकर कहते है की मुझे घुटने मे दर्द हो रहा है, मुझे कंधे-कमर मे दर्द हो रहा है तो डॉक्टर कहेगा आपका यूरिक एसिड बढ़ रहा है आप ये दवा खाओ, वो दवा खाओ यूरिक एसिड कम करो|

और एक दूसरा उदाहरण खाना

जब खाना सड़ता है, तो यूरिक एसिड जेसा ही एक दूसरा विष बनता है जिसको हम कहते हे

LDL (Low Density lipoprotive) माने खराब कोलेस्ट्रोल (cholesterol)|

जब आप ब्लड प्रेशर(BP) चेक कराने डॉक्टर के पास जाते हैं तो वो आपको कहता है (HIGH BP)

हाई-बीपी है आप पूछोगे कारण बताओ?

तो वो कहेगा कोलेस्ट्रोल बहुत ज्यादा बढ़ा हुआ है |

आप ज्यादा पूछोगे की कोलेस्ट्रोल कौनसा बहुत है ?

तो वो आपको कहेगा LDL बहुत है |

इससे भी ज्यादा खतरनाक एक विष हे वो है VLDL(Very Low Density lipoprotive)|

ये भी कोलेस्ट्रॉल जेसा ही विष है।

अगर VLDL बहुत बढ़ गया तो आपको भगवान भी नहीं बचा सकता|

खाना सड़ने पर और जो जहर बनते है उसमे एक ओर विष है जिसकोअंग्रेजी मे हम कहते है triglycerides|

जब भी डॉक्टर आपको कहे की आपका "triglycerides" बढ़ा हुआ हे तो समज लीजिए की आपके शरीर मे विष निर्माण हो रहा है |

तो कोई यूरिक एसिड के नाम से कहे, कोई कोलेस्ट्रोल के नाम से कहे, कोई LDL -VLDL के नाम से कहे समझ लीजिए की ये विष हे और ऐसे विष 103 है |

ये सभी विष तब बनते है जब खाना सड़ता है |

मतलब समझ लीजिए किसी का कोलेस्ट्रोल बढ़ा हुआ है तो एक ही मिनिट मे ध्यान आना चाहिए की खाना पच नहीं रहा है ,

कोई कहता हे मेरा triglycerides बहुत बढ़ा हुआ है तो एक ही मिनिट मे डायग्नोसिस कर लीजिए आप ! की आपका खाना पच नहीं रहा है |

कोई कहता है मेरा यूरिक एसिड बढ़ा हुआ है तो एक ही मिनिट लगना चाहिए समझने मे की खाना पच नहीं रहा है |

क्योंकि खाना पचने पर इनमे से कोई भी जहर नहीं बनता|

खाना पचने पर जो बनता है वो है मांस, मज्जा, रक्त , वीर्य, हड्डिया, मल, मूत्र, अस्थि और खाना नहीं पचने पर बनता है यूरिक एसिड, कोलेस्ट्रोल

, LDL-VLDL|

और यही आपके शरीर को रोगों का घर बनाते है !

पेट मे बनने वाला यही जहर जब

ज्यादा बढ़कर खून मे आते है ! तो खून दिल की नाड़ियो मे से निकल नहीं पाता और रोज थोड़ा थोड़ा कचरा जो खून मे आया है इकट्ठा होता रहता है और एक दिन नाड़ी को ब्लॉक कर देता है

*जिसे आप heart attack कहते हैं !

तो हमें जिंदगी मे ध्यान इस बात पर देना है की जो हम खा रहे हे वो शरीर मे ठीक से पचना चाहिए और खाना ठीक से पचना चाहिए इसके लिए पेट मे ठीक से आग (जठराग्नि) प्रदीप्त होनी ही चाहिए|

क्योंकि बिना आग के खाना पचता नहीं हे और खाना पकता भी नहीं है

महत्व की बात खाने को खाना नहीं खाने को पचाना है |

आपने क्या खाया कितना खाया वो महत्व नहीं हे।

खाना अच्छे से पचे इसके लिए वाग्भट्ट जी ने सूत्र दिया !!

"भोजनान्ते विषं वारी"

(मतलब खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीना जहर पीने के बराबर

है)

इसलिए खाने के तुरंत बाद पानी कभी मत पिये!

अब आपके मन मे सवाल आएगा कितनी देर तक नहीं पीना ??? तो 1 घंटे 48 मिनट तक नहीं पीना अब आप कहेंगे इसका क्या calculation हैं ??

बात ऐसी है !जब हम खाना खाते हैं तो जठराग्नि द्वारा सब एक दूसरे मे मिक्स होता है और फिर खाना पेस्ट मे बदलता हैं है !

पेस्ट मे बदलने की क्रिया होने तक 1 घंटा 48 मिनट का समय लगता है !

उसके बाद जठराग्नि कम हो जाती है ! (बुझती तो नहीं लेकिन बहुत

धीमी हो जाती है) पेस्ट बनने के बाद शरीर मे रस बनने की परिक्रिया शुरू होती है !तब हमारे शरीर को पानी की जरूरत होती हैं।तब आप जितना इच्छा हो उतना पानी पिये !! जो बहुत मेहनती लोग है (खेत मे हल चलाने वाले , रिक्शा खीचने वाले पत्थर तोड़ने वाले) उनको 1 घंटे के बाद ही रस बनने लगता है उनको घंटे बाद पानी पीना चाहिए !

अब आप कहेंगे खाना खाने के पहले कितने मिनट तक पानी पी सकते हैं ??? तो खाना खाने के 30 मिनट पहले तक आप पानी पी सकते हैं !

अब आप पूछेंगे ये मिनट का calculation ?

बात ऐसी ही जब हम पानी पीते हैं

तो वो शरीर के प्रत्येक अंग तक जाता है !और अगर बच जाये तो 45 मिनट बाद मूत्र पिंड तक पहुंचता है ! तो पानी - पीने से मूत्र पिंड तक आने का समय 45 मिनट का है !

तो आप खाना खाने 30से 45 मिनट पहले ही पानी पिये या खाने के बीच बीच में पानी पीना चाहिए पानी अधिक ठंडा नसों !पालन करे और स्वस्थ रहें !

(७०)

खाली पेट गुनगुना पानी पीने के फायदे*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

1 विषैले तत्व करे बाहर -

भरपूर मात्रा में पानी पीने से, शरीर में मौजूद हानिकारक एवं विषैले तत्व पसीने व मूत्र द्वारा शरीर से बाहर निकल जाते हैं। जिससे विषाणुओं से बचाव होता है, बीमारियां नहीं होती। सुबह के वक्त खाली पेट पानी पीने से शरीर की बेहतर सफाई होती है।

2 पेट संबंधी समस्या -

सुबह उठकर खाली पेट पानी पीने से पेट की सारी समस्याएं खत्म हो जाती हैं।इससे कब्ज में राहत मिलती है, आंतों में जमा मल निकलने में आसानी होती है, जिससे पेट पूरी तरह से साफ होता है और भूख भी खुलती है।

3 तनाव से राहत -

सुबह खाली पेट एवं दिनभर पानी पीते रहने से तनाव नहीं होता, और मानसिक समस्याएं भी ठीक हो जाती हैं। जब आप सोकर उठते हैं, तो दिमाग शांत होता है। ऐसे समय पानी पीना दिमाग को ऑक्सीजन प्रदान कर, उसे तरोजाता बनाए रखता है, जिससे दिमाग सक्रिय रहता है।

4 वजन कम करे-

सुबह के वक्त एकदम ठंडा पानी पीने से आपका मेटाबॉलिज्म 24 प्रतिशत तक बढ़ता है, जिससे वजन आसानी से कम होता है, वहीं गरम पानी पीने से भी अतिरिक्त चर्बी कम होती है, और आपका वजन कम हो जाता है।

5 पेशाब संबंधी समस्याएं -

सुबह खाली पेट पिया जाने वाला पानी, रातभर शरीर में बने हानिकारक तत्वों को एक ही बार में पेशाब के जरिए निकालने का काम करता है, इसके साथ ही समय-समय पर भरपूर मात्र में पानी पीते रहने पर, पेशाब में जलन, यूरिन इंफेक्शन एवं अन्य समस्याएं समाप्त हो जाती है।

6 त्वचा बने स्वस्थ-

खाली पेट पानी पीने से कोशिकाओं को ऑक्सीजन मिलती है, और वे सक्रिय रहती हैं, जिससे त्वचा पर ताजगी बनी रहती है। इसके साथ ही पसीने द्वारा हानिकारक तत्व शरीर से बाहर निकलने पर, त्वचा अंदर से साफ होती है और उसमें नमी बनी रहती है, जिससे त्वचा स्वस्थ व चमकदार दिखाई देती है।

7 शरीर का तापमान -

खाली पेट पानी पीने से दिन की शुरूआत से ही आपके शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है, जिससे छोटी- छोटी बीमारियों से शरीर सुरक्षित रहता है।

8 रोग प्रतिरोधक क्षमता -

पानी शरीर में अवांछित तत्वों को रहने नहीं देता, और शरीर के सभी अंगों को स्वस्थ बनाए रखता है। इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

9 नई कोशिका -

पानी रक्त में हानिकारक तत्वों को घुलने नहीं देता, और उसके शुद्धिकरण में सहायक होता है, जिससे नई कोशिकाओं और मांसपेशियों के बनने की प्रक्रिया बढ़ जाती है ।

10 नमी बनाए रखे -

सुगमता से कार्य करने के लिए शरीर के अंगों में नमी को होना बेहद आवश्यक है, जिसे बनाए रखने का कार्य पानी करता है। इसलिए दिन की शुरूआत में ही खाली पेट पानी पीना बेहतर होता है, ताकि पूरा दिन शरीर के सभी अंग सुगमता से कार्य कर सकें ।

(७१)

अमृत है घड़े का पानी

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

*पानी के लिए जब घड़े थे।

हम बीमारी से दूर खड़े थे।।

आज हमारे पास आरो है।

और बिमारी भी हजारों है

1:- मिट्टी में कई प्रकार के रोगों से लड़ने की क्षमता पाई जाती है।

विशेषज्ञों के अनुसार मिट्टी के बर्तनों में पानी रखा जाए, तो उसमें मिट्टी के गुण आ जाते हैं। इसलिए घड़े में रखा पानी हमें स्वस्थ बनाए रखने में अहम भूमिका निभाते हैं।

2:-चयापचय को बढ़ावा

नियमित रूप से घड़े का पानी पीने से प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में मदद मिलती है। प्लास्टिक की बोतलों में पानी स्टोर करने से, या Ro के पानी में माइक्रो प्लास्टिक कण घुल जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानी कारक हैं कैंसर का कर्क हैं उसमें प्लास्टिक से अशुद्धियां इकट्ठी हो जाती है और वह पानी को अशुद्ध कर देता है। यदि आप के यहां पानी में अधिक अशुद्धि है तब आप बेहतर तो यह है आप Roसे फिल्टर किया पानी मिट्टी के घड़े में स्टोर करलें तभी प्रयोग करें मिट्टी का घड़ा माइक्रो प्लास्टिक को सोख लेता है और उपयोगी तत्व पानी में मिला देता है साथ ही यह भी पाया गया है कि घड़े में पानी स्टोर करने से शरीर में टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ जाता है।

3:-पानी में पीएच का संतुलन

घड़े का पानी पीने का एक और लाभ यह भी है कि इसमें मिट्टी में क्षारीय गुण विद्यमान होते है। क्षारीय पानी की अम्लता के साथ प्रभावित होकर, उचित पीएच संतुलन प्रदान करता है। इस पानी को पीने से एसिडिटी पर अंकुश लगाने और पेट के दर्द से राहत प्रदान पाने में मदद मिलती हैं।

4:-गले को ठीक रखे

आमतौर पर हमें गर्मियों में ठंडा पानी पीने की तलब होती है और हम फिज्र से ठंडा पानी ले कर पीते हैं। ठंडा पानी हम पी तो लेते हैं लेकिन बहुत ज्यादा ठंडा होने के कारण यह गले और शरीर के अंगों को एक दम से ठंडा कर शरीर पर बहुत बुरा प्रभावित करता है। गले की कोशिकाओं का ताप अचानक गिर जाता है जिस कारण व्याधियां उत्पन्न होती है। गले का पकने और ग्रंथियों में सूजन आने लगती है और शुरू होता है शरीर की क्रियाओं का बिगड़ना। जबकि घडें को पानी गले पर सूदिंग प्रभाव देता है।

5:-गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद

गर्भवती को फ्रिज में रखे, बेहद ठंडे पानी को पीने की सलाह नहीं दी जाती। उनसे कहा जाता है कि वे घड़े या सुराही का पानी पिएं। इनमें रखा पानी न सिर्फ उनकी सेहत के लिए अच्छा होता है, बल्कि पानी में मिट्टी का सौंधापन बस जाने के कारण गर्भवती को बहुत अच्छा लगता है।

6:-वात को नियंत्रित करे

गर्मियों में लोग फ्रिज का या बर्फ का पानी पीते है, इसकी तासीर गर्म होती है। यह वात भी बढाता है। बर्फीला पानी पीने से कब्ज हो जाती है तथा अक्सर गला खराब हो जाता है। मटके का पानी बहुत अधिक ठंडा ना होने से वात नहीं बढाता, इसका पानी संतुष्टि देता है। मटके को रंगने के लिए गेरू का इस्तेमाल होता है जो गर्मी में शीतलता प्रदान करता है। मटके के पानी से कब्ज , गला ख़राब होना आदि रोग नहीं होते।

7:-विषैले पदार्थ सोखने की शक्ति

मिटटी में शुद्धि करने का गुण होता है यह सभी विषैले पदार्थ सोख लेती है तथा पानी में सभी जरूरी सूक्ष्म पोषक तत्व मिलाती है। इसमें पानी सही तापमान पर रहता है, ना बहुत अधिक ठंडा ना गर्म।

8:-कैसे ठंडा रहता है पानी

मिट्टी के बने मटके में सूक्ष्म छिद्र होते हैं। ये छिद्र इतने सूक्ष्म होते हैं कि इन्हें नंगी आंखों से नहीं देखा जा सकता।और सुराही तो बनाई ही पानी को ठंडा करने के लीये जाती थीं जिसे 40_50, वर्ष पहले जब रेफ्रिजरेटर नहीं था या ये कहें आम आदमी की पहुंच में नहीं था पानी को ठंडा करने के लिए मिट्टी से बनी सुराही का प्रयोग किया जाता था पूरे उत्तर भारत में मिट्टी से सुराही बनाने का काम उत्तर प्रदेश के बिजनौर जिले के नजीबाबाद में होता था और यहां की बनी सुराही राष्ट्रपति भवन तक जाती थी नजीबाबाद निवासी रामप्रसाद प्रजापति को उत्कृष्ट सुराही बनाने के लिए 1952मे भारत के तत्कालीन राष्ट्रपति, डा०राजेन्द्रप्रसाद द्वारा राष्ट्र पति भवन में सम्मानित भी किया गया था पानी का ठंडा होना वाष्पीकरण की क्रिया पर निर्भर करता है। जितना ज्यादा वाष्पीकरण होगा, उतना ही ज्यादा पानी भी ठंडा होगा। इन सूक्ष्म छिद्रों द्वारा मटके का पानी बाहर निकलता रहता है। गर्मी के कारण पानी वाष्प बन कर उड़ जाता है। वाष्प बनने के लिए गर्मी यह मटके के पानी से लेता है। इस पूरी प्रक्रिया में मटके का तापमान कम हो जाता है और पानी ठंडा रहता l

*पानी की गुणवत्ता बनाते रखने के लिए 20से25दिन बाद नया घड़ा बदल ते रहें घड़े को कभी भी सरफ या साबुन या किसी भी रासान से ना धुले हाथ की सहायता से साफ सादे पानी से ही धुलें

(७२)
ताम्बे के बर्तन में पानी पीने के फायदे*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

*तांबा का प्रयोग पानी पीने के बर्तन बनाने में किया जाता रहा है. अगर तांबे के बरतन में रखा पानी कुछ अशुद्ध है तो यह कुछ ही घंटो में पानी के साथ प्रतिक्रिया करके शुद्ध हो जाता है.

*आजकल किसी भी घर की रसोई में देखें तो ज्यादातर बर्तन Stainless steel, कुछेक एल्युमीनियम, कांच, चीनी मिटटी के होंगे. याद करें पहले गांवों और शहरों में भी बहुत तरह के धातु से बने बर्तनों का उपयोग किया जाता था जैसे लोहा, कांसा, पीतल, तांबा, लकड़ी, चाँदी आदि.

तांबे के बर्तन में पानी क्यों पियें

*यह हमारे पाचन तंत्र को सुधारता है.

*वजन कम करने में सहायक है.

*घावों को जल्दी भरता है.

*बुढ़ापे की दर को कम करता है.

*हमारे हृदय तंत्र को पुष्ट करता है और हाइपरटेंशन में लाभदायक है.

*कैंसर का प्रतिरोधक है.

*बैक्टीरिया को मारता है.

*दिमाग को स्टीमुलेट करता है.

*थायराइड को नियंत्रित करता है.

*सधिवात और जोड़ों की सूजन कम करता है.

*खून की कमी दूर करता है.

*कोलेस्ट्रोल कम करता है.

*लीवर, स्प्लीन और लिंफ सिस्टम के लिए टॉनिक का काम करता है.

*मैलेनिन की रक्षा करता है.

*शरीर को लौह तत्व एब्सॉर्ब करने में सहायक है.

*किडनियों को साफ करता है.

*बालो की हर प्रकार की समस्या को दूर है.

*नियमित उषाकाल में इस पात्र के रखे जल को पीने से कब्जियत दूर होता है.

तांबे के बर्तन का प्रयोग

*यह बात सही है कि पौराणिक काल में हमारे देश पहले मिट्टी के बर्तन इस के बाद यदि मानव विकास के क्रम में किसी धातु की खोज की वह तांबा था किसी धातु के प्रयोग किया उस जमाने में विद्वानों, विचारकों के साथ ही साथ कई वैज्ञानिक और अनुसंधानकर्ता भी थे जो अपने प्रयोगों से प्रकृति के रहस्यों को उजागर करने का प्रयास करते रहते थे.

*बर्तनों को उनके कार्य और उपयोग के हिसाब से अलग अलग धातुओं से बनाया जाता था क्योंकि इनसे में कुछ धातुओं के बर्तन उनमे रखे जाने वाले भोज्य पदार्थ से रासायनिक प्रतिक्रिया करने लगते थे.

*अतः इस बात का ध्यान रखा जाता था कि बर्तनों को धातु के गुण के अनुसार सही उपयोग में ही लाया जाये.

*तांबा के बर्तन में रखा पानी रासायनिक प्रतिक्रिया करके जीवाणुनाशक बन जाता है. यह ताम्बे का पानी स्वास्थ्य के अत्यंत लाभकारी होता है. यह पानी रक्त को शुद्ध करता है, पाचन तंत्र सुदृढ़ करता है.

*तांबे के बर्तन में रखे पानी में जीवाणुरोधी, एंटीऑक्सीडेट , कैंसररोधी और एंटीइन्फ्लेमेटरी गुण आ जाते हैं.

*वर्ष 2012 में हुई एक स्टडी में पता चला था कि सामान्य तापमान पर तांबे के बर्तन में 16 घंटे तक रखने पर दूषित पानी में मौजूद हानिकारक जीवाणुओं की संख्या में कमी आ गई थी.

*वैज्ञानिको ने प्रयोग के तौर पर ऐसे पानी को लिया कि जिसमे पेट के पेचिश रोग को पैदा करने वाले वायरस, अमीबा ई-कोली थे. कुछ घंटो के पर्यवेक्षण के बाद वैज्ञानिको ने देखा कि हानिकारक बैक्टीरिया पूरी तरह से समाप्त हो चुके थे.

*भारत में तो लोग सदियों से इस बात को जानते हैं कि तांबे के बर्तन में रखे पानी में औषधीय गुण आ जाते हैं.

*एक रिसर्च में यह पता चला कि अस्पतालों में तांबे की सतहों की मौजूदगी से ICU में पाए जानेवाले 97 प्रतिशत बैक्टीरिया नष्ट हो गए, जिनसे होनेवाले इन्फेक्शंस में 40 प्रतिशत की कमी आई.

*इन्ही खूबियों को जानकर पहले समय के लोग तांबे के पात्र पानी रखने और पीने के काम लेते थे.

*तांबे के पात्र में रात भर या कम से कम चार घंटे तक रखे गए पानी में तांबा धातु के वे गुण व्याप्त हो जाते हैं जिनसे शरीर, विशेषकर हमारे लीवरको बहुत लाभ पहुंचता है. यह शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान रखता है.

*हमें ऐसे लगता है कि बड़े बड़े अमीर लोग, हीरो-हिरोइन वगैरह किसी दूसरी दुनिया के बने खान-पान का प्रयोग करते हैं , ऐसा बिलकुल भी नहीं है.एक इंटरव्यू में करीना कपूर, मलाइका अरोरा ने बताया कि सुबह उठने पर सबसे पहले वो रात भर तांबे के जग में रखा हुआ पानी पीते है.

ताम्बे के बर्तन कैसे साफ़ करे

*जिस तांबे के बर्तन से आप पानी पीते हैं वह बर्तन एक दो दिन में धुलना अवश्य चाहिए. इसका कारण यह है कि तांबा पानी के साथ प्रतिक्रिया करके कॉपर ऑक्साइड बना देता है जोकि जंग जैसा बर्तन की दीवारों पर जम जाता है. इसे साफ करना आवश्यक है अन्यथा यह पानी तांबा धातु के लाभदायक फायदे नहीं दे पायेगा. व तांबे के पात्र से पानी पीते वक्त नंगे पांव न रहें व इस पात्र के रखे जल को कभी भी गर्म करके नहीं पीना चाहिए

*बरसात के मौसम में हर इंसान को पूरे दिन इसी पात्र का रखा जल ही सेवन करना चाहिये व अन्य मौसम में उषाकाल में मात्र व किसी कॉपर की कमी से उतपन्न रोग से ग्रसित हो तो कभी भी

*तांबे के बरतन साफ करने का आसान उपाय है. नींबू, खटाई, केचप या नमक और सफ़ेद सिरका से ताम्बे के बर्तन रगड़ें और दाग छुड़ा लें. इसके बाद किसी डिटरजेंट से धुल दें. बर्तन एकदम नए चमकने लगेंगे.

*आजकल तांबे के बने बर्तनों के प्रयोग बस तांबे के छोटे से लोटे के रूप में होता है, जिसे घर-मंदिर में पूजा पाठ और सूर्य को अर्घ्य देने में प्रयोग किया जाता है.

*एक समझदार व्यक्ति को चाहिए कि वह अपने पूर्वजो की इस परम्परा का पालन करे/न करे पर कम से कम तांबे के फायदे जानकर ही सही तांबे के बरतनों का प्रयोग पानी पीने में करें.

(७३)
जल चिकित्सा विधान

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

पंच महाभुतों में पृथ्वी आकाश वायु अग्नि जल* हैं और जीव उत्पत्ति और उन्नयन में जल की भूमिका महत्व पूर्ण है।

ऋग्वेद में जल की अरोग्यता गुण और चिकित्सा महत्व को बताया गया है कई बार ऐसी बीमारियां हमें सताने लगती हैं, जिनका बेहतर उपचार पानी से ही होता है। इस प्रक्रिया को जल चिकित्सा कहते हैं। पेट से संबंधित रोगों में जल की भूमिका अति आवश्यक होती है। त्वचा रोगों, कब्ज, अनिद्रा, थकान, जोड़ों के दर्द, मिर्गी, डायबिटीज, व गुर्दे के रोग कई अन्य रोगों में जल चिकित्सा

बेहद असरदार होती है आयुर्वेद में जल क्रीड़ा तैरना सबसे उत्तम और स्वास्थ्य के उपयोगी व्यायाम बताया गया है।

जल चिकित्सा. जिसे आधुनिक भाषा में हाइड्रोपैथी कहा जाता था और जिसे वाटर क्योर भी कहा जाता था , जल चिकित्सा एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति है और आज की फिजियोथेरेपी की एक शाखा है , जिसमें दर्द से राहत और उपचार के लिए पानी का उपयोग शामिल है । इस शब्द में दृष्टिकोण और उपचारात्मक तरीकों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है जो रक्त परिसंचरण को प्रोत्साहित करने और कुछ बीमारियों के लक्षणों का इलाज करने के लिए तापमान और दबाव जैसे पानी के भौतिक गुणों का लाभ उठा कर रोग मुक्ति में सहायक है।

जल चिकित्सा एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति है- प्राकृतिक, आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा पद्धतियों में जल का काफी महत्व है।

इकाई 1जल तत्व परिचय, जल चिकित्सा की अवधारणा, महत्व एवं सावधानियाँ

कौन सा स्नान किस रोग में विशेष लाभकारी अथवा प्रभावी सिद्ध होती है ?

जल चिकित्सा की विधियाँ -

जल चिकित्सा के लाभ और , महत्व।पंच तत्वों से बने शरीर को जल की अत्यधिक आवश्यकता है जीवन का मूल जल है जल चिकित्सा से अनेक रोग प्राकृतिक रूप से ठीक हो जाते हैं।

शरीर का तीन चौथाई भाग पानी से बना है हम रोज विभिन्न रूपों में पानी ग्रहण करते हैं नाहने में भी हम पानी का उपयोग करते हैं जिससे हमारा शरीर ठीक से काम करता है स्वस्थ और साफ रहता है जल का असंतुलन शरीर में अनेक रोगो को जन्म देता है पेट के रोगो में जल की महत्वपूर्ण भूमिका है कब्ज़ और किडनी मिर्गी रोगी मधुमेह अनिद्रा थकान जोड़ों के दर्द में जल चिकित्सा अति उपयोगी है।

अनिद्रा:

अनिद्रा या नींद न आने का कारण मानसिक अ स्वस्थता पेट में गैस बंद हजमी देर तक जागने की आदत चाय या काफी का अधिक सेवन शरीर में दर्द बेचैनी आदि होता है ।

व्यक्ति को रात को नींद नहीं आती रातभर करवटें बदलते भीतरी है रात में एकबार नींद खुलने पर दोबारा नींद नहीं आती सुबह उठने पर शरीर में दर्द भारीपन रहता है इस के लिए रात में हल्का सुपाच्य भोजन करें सोने से पहले और रात के खाने के एक घंटे पहले या बाद में सर्दियों में गुनगुना पानी से और गर्मी में शीतल जल से स्नान करें शिर पर पानी की धार छोड़े सोने से पहले गुनगुना

पानी एक टब में करके पैरों को डूबोकर बैठ जायें दस मिनिट बाद पैरो को साफ तौलिए से पौंछ कर हवादार कमरे में आराम दायक बिस्तर पर सोने का उपक्रम करें।

पेट में गैस जलन:

जब पेट में पित्त अधिक हो आमाशय में जलन हो गैस हो तब रोगी को नमन(उल्टियां)करा कर आमाशय शुद्ध करना चाहिए इसके लिए ५-६गिलास पानी सामान्य गरम पानी में ५-६, चम्मच नमक मिलाकर" काग" आसन में बैठकर पीना चाहिए फिर ५०कदम चलकर काग आसन में बैठ कर सिर को नीचा कर वमन द्वार वह पानी निकाल देना चाहिए

इससे पेट की गैस हाइपर एसिडिटी जलन पेट दर्द ठीक होता है इसे कुंजन क्रिया कहते हैं सावधानी उच्च रक्तचाप के रोगी चिकित्सक की सलाह से ही कुंजन क्रिया करें।

पाचन क्रिया बेहतर करने और मासिक धर्म नियमित करने के लिए:

एक बाथ टब में गर्मी के मौसम में सामान्य पानी सर्द मौसम में गुनगुना पानी भर लें रोगी को उसमें लेटा दे पैर बाहर निकल दें सिर पर गिला कपड़ा रखदेंरोगी को एक तौलिया से नाभि धीरे धीरे रगड़ने को कहें यह क्रिया कम से कम२० से ३० मिनट तक करे प्रति दिन कुछ दिनों तक करने से बदहजमी कब्ज़ मोटापा मधुमेह ठीक होता है स्त्रियों का मासिक धर्म नियमित होता है।

नजला ज़ुकाम साइनस :

नजला ज़ुकाम साइनस के लिए नेती क्रिया सबसे बेहतर है इसके लिए आप एक लोटा गुनगुना पानी में १/२, चम्मच नमक मिलाकर लोटे को नाक से लगाते मुंह खोल कर नाक के एक नथुने से पानी खिंचे दुसरे से बाहर निकाले।

इससे बारंबार होने वाला नजला ज़ुकाम ठीक होता है साइनस नाक में मांस बढ़ना ठीक होता है।

मिर्गी के दौरे:

मिर्गी के दौरे अचानक मस्तिष्क के संबेदी भाग में अचानक प्रवाह के कारण होता है आम तौर पर यह दौरा 5-6मिनट का होता है यह काफी खतरनाक होता है कभी कभी तो रोगी का मूल और पेशाब निकल जाता है।

लक्षण दौरे के समय शरीर के किसी अंग का टेढ़ा होना मुंह से झाग आना दर्द होना।

उपचार *रोगी को विस्वास में ले उसे यकीन दिलाये वह ठीक हो जायेगा रोगी के सिर पर गीला तौलिया बांधें रोगी के पैर गुनगुना पानी की बाल्टी में रक्खे रोगी की कमर पर पानी की धीरे धीरे

धार छोड़े यह क्रिया 20मिनट तक करना चाहिए गर्मी के मौसम में सामान्य जल सर्द मौसम में गुनगुना जल का प्रयोग करें यदि रोगी एक बार में यह क्रिया करने में असमर्थ हो तो दिन में दोबार 10-10मिनट करना चाहिए

सिर दर्द

सिरदर्द होने पर कुछ लोग दर्द निवारक गोलियां खाते हैं जो आपके आहार तंत्र को तो नुकसान करता ही है आपकी किडनी को भी खराब करता है सिर दर्द होने पर आप गर्म पानी चाय की तरह सिप करके टीमें सिरका दर्द जादू की तरह ठीक हो जाता है।

पैर की एड़ी तलुओं में दर्द

एड़ी और तलुओं में दर्द के लिए आप दो बर्तन ऐसे ले जिसमें अपके पैर आजायें एक बर्तन में गर्म पानी और एक बर्तन में सामान्य पानी भर लें दर्द वाले पैर को पहले गरम पानी में रक्खे दो मिनट तक फिर निकाल कर ठंडे पानी में रक्खे यह क्रिया 10मिनट तक प्रति दिन दौहरायें आप देखेंगे तमाम दवाई खाने के बाद भी जो दर्द ठीक नहीं हो रहा था वह कुछ दिनों में ही ठीक हो गया।

वापस स्नान , :

वापस स्नान द्वारा त्वचा को सक्रिय कर शरीर में संचित विषो को बाहर निकाला जाता है जिससे वात दर्द बदन दर्द को राहत मिलती है किडनी दबाव मुक्त रहती है युरिक एसिड कम होता है किटेनिन कम होता है।

विधि:

बाण वाली चारपाई पर जिसपर रोगी के लेट कर पैर पूरे जाते एक सूती पतला कपड़ा बिछा दें रोगी को एक लीटर या जीतना वह पी सकता है पानी पीला कर चार पाई पर लेटा दे रोगी के सिर पर गिला कपड़ा रखले उपरसे दो कंबल ओढ़ा दे मुंह और सिर को कंबल से बाहर ही रक्खे जिससे श्वास क्रिया में बाधा न हो कंबल के अंदर कोई भी बाहरी हवा अंदर न घुस पाये एक बड़े बर्तन में पानी तेज गरम कर चारपाई के निचे रख दें चारपाई को चारों ओर से कवर कर दें ।दुसरा तरिका यह है बेंत की कुर्सी पर रोगी को बैठादें रोगी के सिर पर गीला कपड़ा रखदेंरोगी को आधा लीटर पानी पीला दें कंबल से ढांक दे कुछ दूर गैस पर कुकर में पानी गरम करें कुकर की सीटी निकाल कर वहां पाईप लगा कर वापस को कुर्सी के निचे से छोड़ें दोनो ही क्रिया से रोगी को बहुत पसीना आतयेगा पसीने के रास्ते शरीर में जमा अशुद्धियां बाहर निकल जायेंगी और कमर दर्द जोड़ों का दर्द ठीक हो जायेगा केटनिन का स्तर कम होगा यूरिक एसिड कम होगा शरीर हल्का महसूस होगा

रोगी को गर्मी महसूस होने पर या उच्च रक्तचाप के रोगी चिकित्सक की सलाह से ही वापसन करें।**

जल चिकित्सा वरदान है किडनी डिज़ीज़ के रोगीयों के लिए

किडनी रोगी यों को नहीं कराना होगा डायलैसिस नहीं कराना होगा किडनी ट्रांसप्लांट।

हम जो भी खाते हैं उसमें एक वो सुक्ष्म पोषक तत्व जो हमारा शरीर ग्रहण करता है और उसे उर्जा में बदलता है दुसरे वह पदार्थ जो शरीर ग्रहण नहीं करता जिसे हम पाचक रस से निकलने वाला वेस्ट कहते हैं जिनमें यूरिया यूरिक एसिड केटनिन सोडियम कुछ प्रोटीन मुख्य है जिन्हें हमारी किडनी पेशाब के रास्ते बाहर निकालने का काम करती है यानी डायलेसिस करती है किडनी ख़राब होने पर यह प्रक्रिया नहीं हो पाती और खाने के विषाक्त पदार्थ अशुद्धियां शरीर में जमा होने लगती है जिसके जहरिले प्रभा नजर आने लगते है जिससे शरीर पर सूजन श्वास फूलना आदि लक्षण होते हैं किडनी तो काम कर नहीं रही जमा हो गये जहरीले पदार्थ को आधुनिक मशीनों के द्वारा रक्त से बाहर निकालने की क्रिया को डायलैसिस कहते हैं किडनी ख़राब होने की प्रारम्भिक अवस्था में यह १५दिन में एक बार परंतु जैसे जैसे किडनी की काम करने की छमता घटती है डायलैसिस का समय भी घटता जाता है ८दिन४दिनफिर२दिन फिर किडनी ट्रांसप्लांट या.......

हमारे शरीर में दो किडनी होती है जिन्होंने काम करना बंद कर दिया है जल चिकित्सा से शरीर की तीसरी किडनी" त्वचा " आयुर्वेद त्वचा को तीसरा गुर्दे भी कहा जाता है जो पेशाब की तरह है पसीने के रास्ते शरीर की अशुद्धियों को बाहर निकाल ती है त्वचा की पसीना लाने वाली ग्रंथियों को सक्रिय करके डायलेसिस से बचा जा सकता है और किडनी को दोबारा क्रिया शील कर सामान्य जीवन जी सकते हैं।

पसीने और पेशाब में पाये जानेवाले अपषिष्ट पदार्थों को यदि हम लैबोरेटरी में टेस्ट करते हैं तब हमें ज्ञात होता है दोनों में एक जैसे हैं केटनीन यूरिया यूरिक एसिड सोडियम आदि किडनी पेशाब के रास्ते अपशिष्ट को बाहर निकालती है और त्वचा पसीने के द्वारा वही काम करती है जो हमारी किडनी करती है वही काम हमारी त्वचा करती है आवश्यकता है त्वचा की स्वेद ग्रंथियों को जल चिकित्सा द्वारा उत्तेजित कर ने की

विधि :

किडनी डिज़ीज़ के रोगी को 38से40 डिग्री सेल्सियस पानी के ऐसे बाथ टब में दो घंटे प्रतिदिन बैठाया जाता है जिस बात टब का तापमान38से 40, डिग्री सेल्सियस पर नियंत्रित किया जा सकता हो या बार बार वाटर टैम्प्रेचर मीटर की सहायता से नाप कर प्रति 10मिनट बाद नाप कर ताप मान

को नियंत्रित किया जाये रोगी को बाथ टब में लेटाने से पहले पानी पिला देना चाहिए और रोगी के सिर पर निचोड़ कर गिला सूती कपड़ा रखदें रोगी का सिर गर्दन से उपर बाहर रखें यदि रोगी एक बार में दो घंटे नहीं बैठ सके तो यह क्रिया एक एक घंटे के लिए दिन में दो बार कराना चाहिए 10दिन की नियमित क्रिया से डायलेसिस की आवश्यकता नहीं रहे गी 40दिन बाद रोगी 90%तक ठीक हो जाता है।इसके साथ ही ७पतते पिपल और एक मुट्ठी नीम के पत्तों का स्वरस पुनर्नवा गोखरू मकोय का क्वाथ अथवा स्वरस पीने को देने से किडनी की कार्य प्रणाली में सुधार होगा।

(७४)

धातुओं के गुण और धर्म

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

किस धातु का क्या गुण धर्म है और किस धातु के बर्तन में भोजन बनाने पानी पीने भोजन करने से क्या क्या लाभ और हानि होती है

सोना :-

सोना एक गर्म धातु है। सोने से बने पात्र में भोजन बनाने और करने से शरीर के आन्तरिक और बाहरी दोनों हिस्से कठोर, बलवान, ताकतवर और मजबूत बनते है रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है और साथ साथ सोना आँखों की रौशनी बढ़ता है।

चाँदी :-

चाँदी एक ठंडी धातु है, जो शरीर को आंतरिक ठंडक पहुंचाती है। मस्तिष्क रोगों को ठीक करती है बुद्धि को तेज करती है निर्णय लेने की छमता बढ़ाती हैशरीर को शांत रखती है इसके पात्र में भोजन बनाने और करने से दिमाग तेज होता है, आँखों स्वस्थ रहती है, आँखों की रौशनी बढती है और इसके अलावा पित्तदोष, कफ और वायुदोष को नियंत्रित रहता है।

कांसा :-

काँसे के बर्तन में खाना खाने से बुद्धि तेज होती है, रक्त में शुद्धता आती है, रक्तपित शांत रहता है और भूख बढ़ाती है। लेकिन काँसे के बर्तन में खट्टी चीजे नहीं परोसनी चाहिए खट्टी चीजे इस धातु से क्रिया करके विषैली हो जाती है जो नुकसान देती है। कांसे के बर्तन में खाना बनाने से केवल ३ प्रतिशत ही पोषक तत्व नष्ट होते हैं।

तांबा :-

तांबे के बर्तन में रखा पानी पीने से व्यक्ति रोग मुक्त बनता है, रक्त शुद्ध होता है, स्मरण-शक्ति अच्छी होती है, लीवर संबंधी समस्या दूर होती है, तांबे का पानी शरीर के विषैले तत्वों को खत्म कर देता है इसलिए इस पात्र में रखा पानी स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है. तांबे के बर्तन में दूध नहीं पीना चाहिए इससे शरीर को नुकसान होता है।

पीतल :-

पीतल के बर्तन में भोजन पकाने और करने से कृमि रोग, कफ और वायुदोष की बीमारी नहीं होती। पीतल के बर्तन में खाना बनाने से केवल ७ प्रतिशत पोषक तत्व नष्ट होते हैं।

लोहा :-

लोहे के बर्तन में बने भोजन खाने से शरीर की शक्ति बढती है, लोह्तत्व शरीर में जरूरी पोषक तत्वों को बढ़ता है। लोहा कई रोग को खत्म करता है, पांडू रोग मिटाता है, शरीर में सूजन और पीलापन नहीं आने देता, कामला रोग को खत्म करता है, और पीलिया रोग को दूर रखता है. लेकिन लोहे के बर्तन में खाना नहीं खाना चाहिए क्योंकि इसमें खाना खाने से बुद्धि कम होती है और दिमाग का नाश होता है। लोहे के पात्र में दूध पीना अच्छा होता है।

स्टील :-

स्टील के बर्तन नुक्सान दायक नहीं होते क्योंकि ये ना ही गर्म से क्रिया करते है और ना ही अम्ल से. इसलिए नुक्सान नहीं होता है. इसमें खाना बनाने और खाने से शरीर को कोई फायदा नहीं पहुँचता तो नुक्सान भी नहीं पहुँचता।

एलुमिनियम :-

एल्युमिनिय बोक्साईट का बना होता है। इसमें बने खाने से शरीर को सिर्फ नुक्सान होता है। यह आयरन और कैल्शियम को सोखता है इसलिए इससे बने पात्र का उपयोग नहीं करना चाहिए। इससे हड्डियां कमजोर होती है. मानसिक बीमारियाँ होती है, लीवर और नर्वस सिस्टम को क्षति पहुंचती है। उसके साथ साथ किडनी फेल होना, टी बी, अस्थमा, दमा, बात रोग, शुगर जैसी गंभीर बीमारियाँ होती है। एलुमिनियम के प्रेशर कूकर से खाना बनाने से 87 प्रतिशत पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं।

मिट्टी

मिट्टी के बर्तनों में खाना पकाने से ऐसे पोषक तत्व मिलते हैं, जो हर बीमारी को शरीर से दूर रखते थे। इस बात को अब आधुनिक विज्ञान भी साबित कर चुका है कि मिट्टी के बर्तनों में खाना बनाने

से शरीर के कई तरह के रोग ठीक होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, अगर भोजन को पौष्टिक और स्वादिष्ट बनाना है तो उसे धीरे-धीरे ही पकना चाहिए। भले ही मिट्टी के बर्तनों में खाना बनने में वक़्त थोड़ा ज्यादा लगता है, लेकिन इससे सेहत को पूरा लाभ मिलता है। दूध और दूध से बने उत्पादों के लिए सबसे उपयुक्त हैमिट्टी के बर्तन। मिट्टी के बर्तन में खाना बनाने से पूरे १०० प्रतिशत पोषक तत्व मिलते हैं। और यदि मिट्टी के बर्तन में खाना खाया जाए तो उसका अलग से स्वाद भी आता है।

पानी पीने के पात्र के विषय में

'भावप्रकाश ग्रंथ' में लिखा है.

जलपात्रं तु ताम्रस्य तदभावे मृदो हितम्।

पवित्रं शीतलं पात्रं रचितं स्फटिकेन यत्।

काचेन रचितं तद्वत् वैङूर्यसम्भवम्।

(भावप्रकाश, पूर्वखंडः4)

अर्थात् पानी पीने के लिए ताँबा, स्फटिक अथवा काँच-पात्र का उपयोग करना चाहिए। सम्भव हो तो वैङूर्यरत्नजड़ित पात्र का उपयोग करें। इनके अभाव में मिट्टी के जलपात्र प वित्र व शीतल होते हैं। टूटे-फूटे बर्तन से अथवा अंजलि से पानी नहीं पीना चाहिए।

(७५)

"तांबा(copar)"

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

तांबे का कड़ा पहनकर करे इन बिमारियों को दूर

जैसा की हम सभी जानते हैं की तांबे के बर्तन में पानी पीना हमारे स्वास्थ्य के लिए कितना फायदेमंद होता हैं। ठीक वैसे ही तांबे का कड़ा अगर हाथों में पहना जाए तो हम अपने शरीर की कई बिमारियों से छुटकारा पा सकते हैं। तांबे का कड़ा कई लोगों को पहनते हुए आपने देखा होगा। यह कड़ा ना केवल फैशन को दर्शाता हैं बल्कि यह आपके स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखता हैं। आईये जानते हैं इसके अनोखे फायदे

कॉपर का कड़ा अथवा ब्रेसलेट शरीर के जोड़ों या गठिया से संबंधित समस्या दूर होती है। वहीं यह भी माना जाता है कि आर्थराइटिस के मरीजों को ऐसा कड़ा जरूर पहनना चाहिए।

उम्र बढ़ने के साथ ही घुटनों में दर्द होना एक आम समस्या है ऐसे में कॉपर ब्रेसलेट पहनने से आपको राहत मिल सकती है।

अगर आप अपने दिल को लम्बे समय तक स्वस्थ रखना चाहते हैं और इन बीमारियों से दूर रहना चाहते हैं तो कॉपर ब्रेसलेट ज़रूर पहनें।

इसके अलावा भी कॉपर के कई और फायदे हैं। यह बाक़ी अन्य मेटल के टॉक्सिक इफ़ेक्ट को कम करता है और हीमोग्लोबिन बनाने वाले एंजाइम की मात्रा को बढ़ाने में मदद करता है।

कॉपर में एंटी-ऑक्सीडेंट की मात्रा भी काफी ज्यादा होती है और ऐसा मानना है कि इसके आभूषण पहनने से बढती उम्र का असर कम होता है। इसे पहनने से आपका लुक भी बेहतर नज़र आता है।

(७६)

आहार तंत्र की शुद्धि

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

शरीर की गंदगी निकालने का उपाय

भोजन में फल- साग, क्षारीय उत्पादक चीज़ो का खाने में कम प्रयोग करने से और, अधिक अम्लीय पदार्थ एवं नमक खाने से मैदा से बने आहार और अधिक आयली मिर्च मसालेदार अनुचित खान-पान और कब्ज रहने से रक्त दूषित हो जाता है। रक्त अशुद्ध होने पर किसी भी रूप में नमक ना खाएं। चीनी के स्थान पर गुड का सेवन करना चाहिए। विटामिन 'सी', लोहा, कैल्शियम ये सभी रक्तशोधक है।

रक्त या खून शरीर के करोड़ों सेल्स को ऑक्सीजन मिनरल्स और अन्य पोषक तत्व पहुँचाने का काम करता है और यही सेल्स हमारे स्वस्थ शरीर का निर्माण करते हैं। हमारे गलत खानपान से अधिक अम्लीय पदार्थ और नमक के सेवन से ये धीरे धीरे दूषित होता रहता है।

शरीर से विजातीय पदार्थ जैसे मल मूत्र आदि अगर सही से ना निकले तो भी ये गंदगी शरीर के रक्त में घुल जाती है। जिस कारण से अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं जिनमे चर्म रोग विशेष हैं इसलिए स्वस्थ और सुन्दर शरीर की कामना रखने वालों को अपने रक्त की शुद्धि पर विशेष ध्यान देना

चाहिए। खून को प्राकृतिक तरीके से साफ़ करने और शरीर के अंदर की गंदगी को बाहर निकालने के लिए इन आहारो को अपने भोजन में ज़रूर शामिल करें।

रक्त या खून साफ करने के प्राकृतिक तरीके

आंवला : आंवला रक्त में बढ़ी हुई गर्मी को कम करता है। रक्त में जमा मल, विष को दूर कर रक्त शुद्ध करता है। मांस में गर्मी बढ़ा कर मांस के मल को जलाता है। पेशी कोषों को शुध्द करता है। आंवला हर प्रकार शरीर की हर चीज़ की सफाई करता है। चर्म रोगों में लाभदायक है। यह विटामिन 'सी' का भण्डार है। नया रक्त बनाता है।

बेल : बेल का चूर्ण और देशी बूरा सामन मात्रा में मिला कर पानी से फँकी ले। रक्त साफ़ हो जायेगा।

दूध : कच्चे दूध की लस्सी पीने से रक्त शुद्ध रहता है। चार दिन दूध में शहद डालकर पीएँ।

निम्बू : नीम्बू रक्त को शुद्ध करता है। नीम्बू को फीके गरम पानी में दिन में तीन बार पीना चाहिए। पानी, चाय की तरह गर्म होना चाहिए। या एक नीम्बू के चार टुकड़े कर लें। चार कप दूध भर लें। एक कप दूध में एक टुकड़ा नीबू का निचोड़ कर तुरंत पी जाएँ। हर दस मिनट बाद दूध के अन्य कप व नीबू इसी प्रकार एक-एक कर पीते जाएँ। पांच सप्ताह नियमित इस प्रकार नीबू का प्रयोग करने से रक्त साफ होकर शरीर में शक्ति आएगी। भूख अच्छी लगेगी। कब्ज दूर होगी। बेचैनी दूर होगी।

आम : एक कप आमरस, एक चौथाई दूध, एक चम्मच अदरक का रस, मिश्री स्वाद के अनुसार मिला कर नित्य पीना चाहिए। यह रक्तशोधक है। एक कप आमरस में आधा कप दूध, एक चम्मच घी, दो चम्मच अदरक का रस मिलाकर नित्य जब तक आम मिलते रहें, पीते रहें। इससे स्वास्थय अच्छा रहेगा तथा रक्त साफ़ होगा।

मुनक्का : 25 ग्राम मुनक्के रात को पानी में भिगों दें। इन्हे प्रात: पीसकर एक कप पानी में घोलकर प्रतिदिन पीते रहने से रक्त साफ़ होता है।

ग्वारपाठा या एलोवेरा : ग्वारपाठा रक्तशोधक है। ग्वारपाठे का ताज़ा रस 25 ग्राम शहद 12 ग्राम और आधे निम्बू का रस मिलाकर दो बार सुबह शाम पीना चाहिए।

करेला : 60 ग्राम करेले का रस एक कप पानी में मिलाकर नित्य कुछ दिन तक सेवन करने से शरीर का दूषित रक्त साफ़ हो जाता है।

मेहँदी: मेहँदी रक्त की सफाई करती है। रात को मेहँदी स्वच्छ पानी में भिगो दें, सवेरे निथार कर पानी पियें।

हल्दी : आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसा हुआ आंवला मिला कर गर्म पानी से फंकी लेने से रक्त साफ़ होता है।

प्याज : प्याज का रस एक चौथाई कप और एक निम्बू का रस या शहद मिला कर दस दिन नित्य पीने से रक्त विकार दूर होकर रक्त शुद्ध होता है। प्याज का ताज़ा रस आधा कप, गाजर का रस एक कप, पालक का रस एक कप ये तीनो मिलाकर नित्य प्रात: भूखे पेट पीने से रक्तविकार दूर होकर रक्त साफ़ हो जाता है।

नीम : नीम की पाकी हुयी दस निम्बोली नित्य चूसने से रक्तविकार ठीक हो जाता है। नीम के पत्ते, फूल, निम्बोली छाल और जड़ सबको छाया में सुखाकर पीस लें। चौथाई चम्मच प्रतिदिन इसकी पानी से फंकी लें। इससे हर प्रकार का रक्त दोष ठीक हो जायेगा। लम्बी आयु तक जीवन स्वस्थ रहेगा।

आकड़ा (मदार) : आकड़े के ताज़े फूल और काली मिर्च समान मात्रा में मिलाकर, पीस कर मटर के दाने के बराबर गोलियां बना कर सुख लें। एक एक गोली चार बार रोज़ाना पानी से दो महीने तक लें।

गोभी : गोभी में गंधक बहुत मिलता है। गंधक खुजली, कुष्ठ, आदि चर्म रोगों में लाभदायक है। गोभी रक्तशोधक है अत: इसे भाप में उबालकर खाना चाहिए। यह पानी में उबालने से गैस उत्पन्न करती है।

टमाटर : लाल टमाटर का रस सुबह शाम एक एक गिलास पीने से रक्त साफ़ होता है। चर्म पर होने वाली छोटी छोटी फुंसियां, खुजली, त्वचा का रूखापन, सूखापन, तथा लाल चकते दूर हो जाते हैं।

शेष योग्य आयुर्वेद चिकित्सक से परामर्श करें।

(७७)

चोकर

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

चोकर बहुत उपयोगी है शरीर के लिए

चोकर का मतलब अनाज का छिलका चोकर कब्ज की रामबाण दवा है, शायद आपने इस बारे में कई बार सुना होगा। यह सच है कि लगातार नियमित चोकरयुक्त आटे से बनी रोटी खाने से कब्ज

दूर होती है। आटे में आठवां भाग चोकर होता है बाजार में बिकने वाले सफेद आटे से चोकर उतार लिया जाता है उस आटे में आठवां भाग साफ चोकर मिलाकर आटा गूंथना चाहिए।

चोकर में लौह तत्व की मात्रा प्रचुर होने के कारण शरीर में खून की कमी नहीं होती। सामान्य से कुछ ज्यादा चोकरयुक्त रोटी के नियमित सेवन से डायबिटीज पर नियंत्रण रखा जा सकता है।

चोकर रहित आटे के सेवन से दिल घबराता है, हृदय की मांसपेशियां कमजोर पडऩे लगती हैं और हृदय की धड़कन भी धीमी पड़ती है जिससे नींद कम आती है और स्वास्थ्य लडख़ड़ाने लगता है।

चोकर को खाने में शामिल करने से शरीर को काफी रेशा मिलता है जो मोटापे और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखने में सहायक होता है। शरीर से मल को बाहर निकालने में चोकर अहम भूमिका निभाता है।

चोकर में विटामिन 'बी' काम्पेलक्स, कैल्शियम, पोटाशियम, लोहे और स्टार्च की काफी मात्रा होती है। आटे में से कभी भी चोकर को अलग कर खाना न बनाएं और चोकर को निरूपयोगी न मानें। चोकर युक्त आटा पर्याप्त उपयोगी खाद्य पदार्थ है जिसके सेवन से शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है। चोकर को भोजन का अभिन्न अंग बनायें और स्वस्थ रहें अनुभव किया है।

(७८)

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

गेहूँ नहीं हैं सर्वोत्तम अनाज गेहूं उगाना नहीं पर्यावरण के अनुकूल

गेहूँ अब हमारे जीवन का हिस्सा हो गया है गेहूं के अलावा अनाज में प्रति दिन क्या खायें जिससे स्वस्थ रहें आज के समय में गेहूं को छोड़ना असंभव है हां मिश्रित अनाज की रोटी खाती जा सकती है जिससे संतुलन बना रहे आपको पता है यह गेहूँ अनाजो में सबसे निकृष्ट है ।

ज्वार, बाजरा मक्का , जौ जई, चना, रागी, कोदो धान के अनाज हमारे लिए इससे कई गुने अच्छे है ।

आइये आज जानते है इसे खाने के नुकसान

एसिटिक फ़ूड मनुष्य के लिए नुकसानदायक है, गेहूं का आटा एसिटिक होता है

कैसे

सामन्यतः अनाज अमाशय में जाकर पानी सोखकर रस बनाता है पर गेहूँ की रोटी को अमाशय में पानी मिलते ही सड़न शुरू हो जाती है, इस सड़न से गैस निकलती है, बनने वाली अम्ल खट्टी हो जाती है आगे जाकर वातज व पित्तज के गम्भीर रोगों को जन्म देती है।

आयुर्वेद में चार सफेद चीजे हमारे भोजन में वर्जित है, उसमे सफेद आटा भी है और गेहूँ का आटा भी सफेद होता है।

गेहूँ का आटा फ़ास्ट फ़ूड की श्रेणी में आता है, फ़ास्ट फ़ूड हमारे सेहत को रसायनिक खेती के खाद्यान्न से ज्यादा हानि पहुँचाता है इसीलिए यूरोपियन देश आजकल ऑर्गनिक फ़ूड के बजाय स्लो फ़ूड को महत्व देने लगे है।

स्लो फ़ूड मतलब ज्वार, बाजरा मक्का, सवा, कोदो का आटा

हमारे पूर्वज पहले बिना केमिकल के उगाई गई यही स्लो फ़ूड खाते थे तब जाकर 80 किलो वजनी भाला, बख्तर, तलवार लेकर दिन भर युध्द कर लेते थे

आज हमारी पीढ़ी सुबह शाम गेहूँ के इस एसिटिक ओर फ़ास्ट फ़ूड को खाकर इतने कमजोर हो गये है कि 80 ग्राम के लट्ठ से युद्ध करना तो दूर 2 घण्टे पूरी ताकत से घुमा भी नही सकते।

गेहूँ की रोटी खाकर कभी कोई महाराणा प्रताप नही बन सकता।

आइये अब जानते है गेहूँ उगाने के घातक परिणाम

खेती की भूमि की जुताई और सिंचाई जमीन के पोषक तत्वो को जमीन के नीचे लीच कर देती है या बहा देती है।और सबसे ज्यादा जुताई व सिचाई गेहूँ को ही करना पड़ता है

बड़े बड़े जो बांध बनाये जा रहे है वह गेहूँ की सिचाई की जरूरत को ध्यान में रखकर बनाये गए है

और इन बांधों ने ही न केवल नदी की अपितु प्रकृति की पूरी बायोडायवर्सिटी को तहस-नहस कर रहे है।सिंगल सुपर फास्फेट एसेटिक फर्टिलाइजर है यह मिट्टी के जीवाणुओं व केचुओं को तेजाब के जैसे मरता है यही नही मिट्टी में फास्फोरस की मात्रा को बढ़ाकर मिट्टी को सख्त भी कर रहा है जिसके लिए अब किसान 65 hp के ट्रेक्टर लेने को मजबूर है।यही नही यही ssp मिट्टी के 6 इंच नीचे एक पानी के लिए एक अभेद परत भी बना रहा है जो पानी को भूमि के अंदर जाने से रोक देता है परिणाम जमीन का वाटर लेवल का असुरक्षित होना।

गेहूं की नगदी के लालच में किसान भी इसे ही ज्यादा उगा रहा है जिससे दूसरे फायदेमंद अनाजो का आस्तिव ही संकट में आ गया है।

इसका विकल्प

देशी अनाज बोये जिनमे ज्यादा जुताई, सिचाई, खाद की जरूरत नही होती है और मिट्टी पानी व हमारा स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा।

यदि गेहूँ बोना और खाना ही है तो गेहूँ जैसी दिखने वाली एक अनाज कनक को खायें ।इसमे गेहूँ जैसा सफेदपन नही सोने जैसा पीलापन होता है इसका आटा जैसे गाय का दूध पीला होता है वैसे पीला होता है,

यह पानी मिलने पर अमाशय में रस बनाता है , इसकी रोटी दिनभर मुलायम रहती है ।अच्छे से पच जाता है।

गेहूं के बगैर आज काम चलना संभव नहीं है और देशी गेहूं आम भारतीय की पकड़ से बाहर है इसलिए यदि आप 20किलो आटा बनायें

10किलो गेहूं

4किलो जौ

3किलो चना

4किलो मक्का

1किलो बाजरा

मिला कर आटा बनायें

गर्मी के मौसम में बाजरे की जगह ज्वार मिला कर आटा बनायें

भारत की देशी गेहूँ की प्रजाति बंशी*और किनारी*में ऐसे ही लक्षण है

(७९)

"गेहूं की तोंद"

***आयुर्वेद सरल चिकित्सा**

यह पोस्ट अमेरिका के प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डाक्टर विलियम डेविस द्वारा लिखित पुस्तक (wheat Belly)गेहूं की तोंद के अंस पर आधारित है जो न्यूयॉर्क टाइम्स की सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तक हैं

गेंहू मूलतः भारत की फसल नहीं है ...ये यूरोप से होता हुआ भारत तक आया था ...... अमेरिका के एक हृदय रोग विशेषज्ञ हैं डॉ विलियम डेविस...उन्होंने एक पुस्तक लिखी थी 2011 में जिसका नाम था "Wheat belly गेंहू की तोंद"...यह पुस्तक अब फूड हेबिट पर लिखी सर्वाधिक चर्चित पुस्तक बन गई है...पूरे अमेरिका में इन दिनों गेंहू को त्यागने का अभियान चल रहा है...कल यह अभियान यूरोप होते हुये भारत भी आएगा...

यह पुस्तक ऑनलाइन भी उपलब्ध है।

चौंकाने वाली बात यह है कि डॉ डेविस का कहना है कि अमेरिका सहित पूरी दुनिया को अगर मोटापे, डायबिटिज और हृदय रोगों से स्थाई मुक्ति चाहिए तो उन्हें पुराने भारतीयों की तरह ज्वार, बाजरा, रागी, चना, मटर, कोदरा, जो, सावां, कांगनी ही खाना चाहिये गेंहू नहीं..जबकि यहां भारत का हाल यह है कि 1980 के बाद से लगातार सुबह शाम गेंहू खा खाकर हम महज 40 वर्षों में मोटापे और डायबिटिज के मामले में दुनिया की राजधानी बन चुके हैं...गेंहू मूलतः भारत की फसल नहीं है. यह मध्य एशिया और अमेरिका की फसल मानी जाती है और आक्रांताओ के भारत आने के साथ यह अनाज भारत आया था...उससे पहले भारत में जौ की रोटी बहुत लोकप्रिय थी और मौसम अनुसार मक्का, बाजरा, ज्वार आदि...भारतीयों के मांगलिक कार्यों में भी जौ अथवा चावल (अक्षत) ही चढाए जाते रहे हैं। प्राचीन ग्रंथों में भी इन्हीं दोनों अनाजों का अधिकतम जगहों पर उल्लेख है...

जयपुर निवासी प्रशासनिक अधिकारी नृसिंह जी की बहन विजयकांता भट्ट (81 वर्षीय) अम्मा जी कहती हैं कि 1975-80 तक भी आम भारतीय घरों में बेजड़ (मिक्स अनाज, Multigrain) की रोटी का प्रचलन था जो धीरे धीरे खतम हो गया। 1980 के पहले आम तौर पर घरों में मेहमान आने या दामाद के आने पर ही गेंहू की रोटी बनती थी और उस पर घी लगाया जाता था, अन्यथा बेजड़ की ही रोटी बनती थी ......आज घरवाले उसी बेजड़ की रोटी को चोखी ढाणी में खाकर हजारों रुपए खर्च कर देते हैं....हम अक्सर अपने ही परिवारों में बुजुर्गों के लम्बी दूरी पैदल चल सकने, तैरने, दौड़ने, सुदीर्घ जीने, स्वस्थ रहने के किस्से सुनते हैं। वे सब मोटा अनाज ही खाते थे गेंहू नहीं आज के गेहूं और 50साल पहले के गेहूं का डीएनए भी अलग है।

एक पीढ़ी पहले किसी का मोटा होना आश्चर्य की बात होती थी, आज 77 प्रतिशत भारतीय ओवरवेट हैं और fetti Libor से पीड़ित हैंऔर यह तब है जब इतने ही प्रतिशत भारतीय कुपोषित भी हैं...फ़िर भी 30 पार का हर दूसरा भारतीय अपनी तौंद घटाना चाहता है....

गेंहू की लोच ही उसे आधुनिक भारत में लोकप्रिय बनाये हुये है क्योंकि इसकी रोटी कम समय और कम आग में आसानी से बन जाती है...पर यह अनाज उतनी आसानी से पचता नहीं है...समय आ गया है कि भारतीयों को अपनी रसोई में 70 प्रतिशत अनाज जौ, ज्वार, बाजरे, रागी, मटर, चना, रामदाना आदि को रखना चाहिये और 20-30 प्रतिशत गेंहू को..

हाल ही कोरोना ने जिन एक लाख लोगों को भारत में लीला है उनमें से डायबिटिज वाले लोगों का प्रतिशत 80 के करीब है...

क्या वाकई गेहूं त्यागना ही पड़ेगा.... ऐसा भी नहीं आप मिला-जुला अनाज का आटा खासकते हैं जौ चना और १/३गेहु सर्दियों में मक्का मंडुवा रागी ज्वार बाजरा खाना स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है .*

मात्र बीते 40 बरसों में यह हाल हो गया है तो अब भी नहीं चेतोगे फ़िर अगली पीढ़ी के बच्चे डायबिटिज लेकर ही पैदा होंगे...शेष- समझदार को इशारा ही काफी है।आओ लौट चलें स्वस्थ रहने के लिए 50साल पहले के भारतीय खान पान की ओर जिसे आज मिलिट कहा जाता है जिसे खाने की सिफारिश आधुनिक चिकित्सा विज्ञान करता है उसे 50साल पहले मोटा अनाज कहा जाता था

(८०)

गेंहू से एलर्जी कारण और निदान*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

गेंहू दुनिया की भूक मिटाने का एक सरल और सुलभ अनाज है और दुनिया की 80%आबादी रोज भूख मिटाने के लिए किस ना किसी रूप में गेंहू खाता है कुछ लोग जिन्हें गेंहू से एलर्जी है वह क्या खायें आज इसी पर चर्चा करेंगे आज भारत में 10हजार में एक बच्चा या किशोर गेंहू की एलर्जी से पीड़ित है।

किसी व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली की कुछ ऐसे पदार्थों (जिन्हें एलर्जी कहा जाता है) के प्रति अत्यधिक प्रतिक्रिया, जो अधिकांश लोगों के लिए पूरी तरह से हानिरहित हैं, को एलर्जी कहा जाता

है। ऐसे व्यक्ति में जिसे गेहूं से एलर्जी है, गेहूं, गेहूं आधारित उत्पादों का सेवन करने या यहां तक कि गेहूं के कणों को सांस के साथ अंदर लेने से भी एलर्जी की प्रतिक्रिया हो सकती है। गेहूं से एलर्जी उन शिशुओं में आम है जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर और पाचन तंत्र अपरिपक्व है।

एलर्जी से पीड़ित व्यक्ति में एलर्जेन (उदाहरण के लिए गेहूं) के संपर्क में आने से अतिरंजित प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया होती है जिसके परिणामस्वरूप लक्षणों का एक सेट होता है। सबसे आम ज्ञात एलर्जी में परागकण, धूल, जानवरों के रूसी और अंडे, शंख, दूध, मूंगफली और गेहूं जैसे खाद्य पदार्थ शामिल हैं। कुछ खाद्य उत्पाद जिनमें आमतौर पर गेहूं होता है उनमें ब्रेड, सूजी, सोया सॉस, पास्ता, केक और कुकीज़ शामिल हैं। किसी भी खाद्य एलर्जी या अन्य एलर्जी के सकारात्मक पारिवारिक इतिहास वाले व्यक्ति को गेहूं एलर्जी विकसित होने का खतरा होता

गेहूं से एलर्जी का आयुर्वेदिक इलाज

यदि आप अभी भी गेहूं लेना चाहते हैं, तो सुनिश्चित करें कि यह बिना प्रसंस्करण वाला जैविक साबुत अनाज है या सिंथेट ...

गेहूं की एलर्जी कैसे ठीक करें?

गेहूं की एलर्जी से हमेशा के लिए छुटकारा कैसे पाए?

नहीं, आप गेहूं की एलर्जी से छुटकारा नहीं पा सकते। हालाँकि, लगभग 66% बच्चे इससे आगे निकल जाते हैं। गेहूं से होने वाली एलर्जी को प्रबंधित करने का सबसे अच्छा तरीका इससे बचना है।

ग्लूटेन असहिष्णुता (गेहूं एलर्जी) गेहूं से होने वाली एलर्जी ,

गेहूं से होने वाली एलर्जी का आयुर्वेदिक उपचार ·

1.आहार अमृतम रस ·

2. आहार अमृतं गुलिका ·

3. अंतरा मिश्र

गेहूं से एलर्जी वाले करें सेब के सिरके का इस्तेमाल, खाने के 10मिंट बाद 10से15मिली या आयु के अनुसार दोगुना जल मिलाकर लेना चाहिए

गेहूं खाने से ग्लूटेन एलर्जी और सभी प्रकार के गेहूं एलर्जी गेहूं के प्रोटीन से परहेज करना गेहूं की एलर्जी का सबसे अच्छा इलाज है। चूंकि गेहूं प्रोटीन बहुत सारे तैयार खाद्य पदार्थों में दिखाई देता है, ...

गेहूँ से एलर्जी के रोगी दिन प्रतिदिन हमारे समाज में बढ़ते ही जा रहे हैं ,

गेंहू से एलर्जिक मिलेगा आराम घरेलू और आयुर्वेदिक उपचार

गाजर, चुकंदर और खीरे का जूस पीने से एलर्जी में राहत मिलती है।नीम के एक मुट्ठी पत्तों को रात में पानी में भिगो दें सुबह खाली पेट उस पानी का सेवन करें एक घंटा तक कुछ ना खायें...

होम्योपैथिक दवाएं अतिसक्रिय प्रतिरक्षा प्रणाली को नियंत्रित करने और लक्षणों की गंभीरता को कम करने में मदद करती हैं। एलियम सेपा, कार्बो वेज, लाइकोपोडियम, चाइना बरायोनिया एल्बा ऑफिसिनैलिस, कोलोसिन्थिस, एपिस मेलिफिका और नेट्रम म्यूर गेहूं की एलर्जी के इलाज के लिए उपयोग किए जाने वाले शीर्ष होम्योपैथिक उपचार हैं।

गेहूं एलर्जी होम्योपैथी

लक्षणानुसार गेहूं की एलर्जी की होम्योपैथिक दवा

होम्योपैथिक उपचार में गेहूं की एलर्जी के इलाज की अच्छी गुंजाइश है। होम्योपैथिक दवाएं अतिसक्रिय प्रतिरक्षा प्रणाली को नियंत्रित करके लक्षणों की तीव्रता और गंभीरता को नियंत्रित करने में मदद करती हैं जो गेहूं के प्रति अतिरंजित प्रतिक्रिया का कारण बनती हैं। गेहूं से एलर्जी वाले व्यक्ति द्वारा प्रस्तुत सबसे प्रमुख लक्षण उचित होम्योपैथिक नुस्खे के लिए एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करते हैं।

एलियम सेपा - एलर्जिक राइनाइटिस के साथ गेहूं की एलर्जी के लिए प्रभावी होम्योपैथिक दवा

एलियम सेपा एक होम्योपैथिक दवा है जिसका उपयोग गेहूं की एलर्जी के इलाज के लिए किया जाता है जहां एलर्जिक राइनाइटिस के प्रमुख लक्षण होते हैं। एलियम सेपा की आवश्यकता वाले व्यक्ति को छींक आने के साथ-साथ नाक से पानी, जलन जैसा स्राव होने की शिकायत होती है। कुछ मामलों में, नाक से स्राव के साथ नाक में रुकावट भी मौजूद हो सकती है। इसके अलावा आंखों से पानी आना भी आम बात है।

कार्बो वेज और लाइकोपोडियम - गेहूं की एलर्जी के कारण सूजन के लिए प्राकृतिक होम्योपैथिक दवा

कार्बो वेज और लाइकोपोडियम प्रमुख रूप से संकेतित होम्योपैथिक दवाएं हैं जिनका उपयोग गेहूं की एलर्जी के इलाज के लिए किया जाता है जो पेट में सूजन का कारण बनता है।

कार्बो वेज का चयन तब किया जाता है जब सूजन हो जाती है क्योंकि गेहूं की एलर्जी अच्छी तरह से चिह्नित होती है। वायुवाहिका अवरुद्ध हो जाती है और उदरशूल उत्पन्न हो जाता है। लेटने से शिकायत बिगड़ जाती है। मल बार-बार त्यागना पड़ता है और दुर्गंधयुक्त होता है।

होम्योपैथिक दवा लाइकोपोडियम गेहूं की एलर्जी के मामलों में सहायक है जहां पेट के निचले हिस्से में सूजन दिखाई देती है। इसमें पेट में गड़गड़ाहट और कर्कशता शामिल होती है। पेट में दर्द हो सकता है जो रगड़ने से ठीक हो जाता है। मतली, उल्टी और पेट में संकुचनशील दर्द भी देखा जा सकता है।

चाइना ऑफिसिनैलिस - डायरिया पैदा करने वाली गेहूं की एलर्जी का प्राकृतिक उपचार

चाइना ऑफ़िसिनालिस एक होम्योपैथिक उपचार है जिसका उपयोग गेहूं की एलर्जी के इलाज के लिए किया जाता है, जहां व्यक्ति को गेहूं, या गेहूं-आधारित उत्पाद का सेवन करने पर दस्त हो जाता है। मल ढीला और अपचित रहता है, और पेट फूलने का दर्द हो सकता है। दो बार झुकने से कुछ राहत मिल सकती है। दिए गए लक्षणों के साथ पेट में सूजन और कमजोरी भी है।

कोलोसिन्थिस - गेहूं की एलर्जी के कारण पेट में होने वाली ऐंठन के लिए प्रभावी होम्योपैथिक दवा

होम्योपैथिक दवा कोलोसिन्थिस का उपयोग गेहूं के सेवन के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली पेट की ऐंठन के इलाज के लिए किया जाता है। व्यक्ति को दोगुना झुकने और पेट पर जोर से दबाव डालने से आराम मिलता है। पेट में कष्टदायक काटने वाला दर्द, जी मिचलाना और उल्टी भी हो सकती है। उपरोक्त लक्षणों के साथ पानीदार, झागदार दस्त भी मौजूद हो सकता है।

एपिस मेलिफ़िका और नैट्रम म्यूर - गेहूं की एलर्जी के कारण त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए प्रभावी होम्योपैथिक उपचार

त्वचा संबंधी शिकायतों के साथ गेहूं की एलर्जी के लिए एपिस मेलिफ़िका और नैट्रम म्यूर

उपयुक्त होम्योपैथिक दवाएं हैं। जब किसी व्यक्ति को गेहूं के सेवन के बाद त्वचा पर दाने हो जाते हैं तो एपिस मेलिफ़िका उपयोगी होती है। विस्फोटों में तीव्र जलन और चुभन की अनुभूति होती है। ठंडी सिकाई इन संवेदनाओं से राहत दिला सकती है। गर्मी से चुभन की अनुभूति और बढ़ जाती है।

गेहूं की एलर्जी के कारण एक्जिमा विकसित होने की प्रवृत्ति होने पर नेट्रम म्यूर का उपयोग एक उपाय के रूप में किया जाता है। त्वचा कच्ची, लाल, शुष्क और सूज जाती है और तेज़ खुजली हो सकती है। कुछ मामलों में, एक्जिमा विशेष रूप से कोहनियों के मोड़ में मौजूद होता है।

गेहूं से होने वाली एलर्जी के लक्षण और लक्षण

गेहूं की एलर्जी के लक्षणों में पित्ती, एक्जिमा, आंखों में पानी आना, खुजली होना, नाक बंद होना, एलर्जिक राइनाइटिस, दस्त, पेट में ऐंठन, मतली/उल्टी, फूला हुआ पेट, सांस लेने में कठिनाई और अस्थमा शामिल हैं। एक गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया को एनाफिलेक्सिस कहा जाता है और इसे एक चिकित्सा आपातकाल के रूप में इलाज करने की आवश्यकता होती है। एनाफिलेक्सिस में सांस लेने में कठिनाई, गले में जकड़न, सीने में जकड़न और चक्कर आना जैसे लक्षण शामिल हैं। ऐसे मामलों में तीव्र उपचार आवश्यक है, और होम्योपैथी केवल सहायक भूमिका निभा सकती है।

हम आधुनिक चिकित्सा द्वारा वैज्ञानिक तथ्यों के आधार पर 'लाइलाज' मानी जाने वाली किसी भी बीमारी को ठीक करने का दावा नहीं करते हैं। आलेख की सामग्री प्रत्यक्ष, व्यक्तिगत, पेशेवर चिकित्सा देखभाल और निदान का विकल्प नहीं है। .

(८१)

"Millet*(श्री धान्य)"

*आयुर्वेद सरल चिकित्सा

Millet या श्री धान्य क्या है और क्या यह खाने में गेहूं से अधिक लाभकारी है।

आज सोशल मीडिया पर चर्चा है आदमी क्या खाये जिससे स्वस्थ रहे milletsया siridhany सुपर फूड की चर्चा अधिक हो रही है आप यह जान लें वह अनाज जो हल्का सुपाच्य कम कैलोरी वाला ग्लूटेन रहित दोष रहित जिसमें मानव पोषण के लिए आवश्यक मिनरल प्रोटीन हो जो हमारे शरीर को रोग रहित चुस्त दुरुस्त रखने में सहायक हो अनावश्यक फेट, शुगर, और बैड कोलेस्ट्रॉल न बढाये संतुलित पोषण दें वही श्री धान्य है पहले भी मिश्रित आटा बनाने का अनुपात बताया है

नैसले मैलोडी जैसी विदेशी कम्पनियां पतंजली अन्नपूर्णा जैसी देशी कम्पनियां भारतीय बाजारों में श्री धान्य नाम से आटा बेचा जा रहा है।

मेरी बात को मेरी आयु के के वह लोग जिनकी प्रष्ट भूमि गांव से है बेहतर समझ सकते हैं भारतीय जन मानस गांव देहात में जिसे से ४०-50, वर्ष पहले मोटा अनाज कहा जाता था या ये कहें किसान और गरीब के खाने का अनाज कहा जाता था

ज़माना कितना बदल गया है मुझे याद है उस समय चिकित्सक रोगी को गेहूं की रोटी खाने की सलाह देते थे और आज मोटे अनाज खाने की सलाह देते है।

आटा बनाने वाली कम्पनी बेवकूफ बना रही हैं और केवल कोदो रागी बाजरा जौ और सोयाबीन 5अनाज को मिलैट कह रही हैं वास्तव में सोया बीन मिलिट नहीं है आयुर्वेद वांग्मय मय में मिलिट यह हैं।

1*कोदो

2*रागी

3*मंडवा।

4* कुट्टू

5*संवाई

6*जौ......

7*मूंग

8*मौठ

9*ज्वार

10*बाजरा

11*मटरा

12*चौलाई

13*अलियारा

जैसे अनाजों को आयुर्वेद में श्री धान्य कहा जाता हैइन का सेवन मौसम के अनुसार करना चाहिए मक्का मिलिट की श्रेणी में तो नहीं आती परन्तु गेहूं से अधिक उपयोगी है मेरी 15/7/2024की पोस्ट में मिश्रित आटा बनाने का अनुपात बताया है।

कुछ अल्प ज्ञानी सोयाबीन को भी श्री धान्य में गिनाते हैं सोयाबीन मूल रुप से अमेरिकी दलहन है जिसे वहां पसुओ को खिलाया जाता हैऔर केवल पसुओ का आहार तंत्र ही सोयाबीन के प्रोटीन को अवशोषित कर पाता है वैज्ञानिक शोध से यह सिद्ध होगया है सोयाबीन में पाये जाने वाला प्रोटीन को मानव का महा स्रोत (जठर ग्रहणी और आंत) पचा ही नहीं पाता और बिना पचे ही मल के रास्ते बाहर निकल जाता है।

भारत में ये विदेशी कम्पनियां और देशी कम्पनियां जो अमेरिका में अखाद्य है मुनाफे के लिएउसे भारत में श्री धान्य कहकर बेचा जा रहा है और भारत का पढ़ा लिखा समाज जो अपने को बुद्धि मान समझता है शौक से खा रहा है सोयाबीन की कच्ची फली की सब्जी खाई जा सकती है सोयाबीन को अमेरिका में जो पसु मांस के लिए पाले जाते हैं सुअर गाय बैल उन्हें खिलाया जाता है और वह जल्दी मोटे तगड़े हो जाते हैं।

एक और धोख धडी भारत के उपभोक्ताओं के साथ कंपनीयों द्वारा की जा रही है सोयाबीन रिफाइंड आयल के नाम पर जब की सोयाबीन दलहन है एक टन सोयाबीन को तेल निकालने वाली मशीन में निकालने पर भी एक बूंद तेल नहीं निकला जा सकता होता यह है अखाद्य पाम ऑयल में सोयाबीन को भीगोकर रख दिया जाता है जब वह तेल को सोख लेती है उसे तेल निकालने वाली मशीन में निकाल कर फिल्टर कर सोयाबीन तेल के नाम से बेचा जाता है गलती उपभोक्ताओं की नहीं है भारत में सोयाबीन को सुपर फूड के रूप में बहुराष्ट्रीय कम्पनियों ने प्रचारित किया और भारतीय उन के झांसे में आगये

जैसे भारत में होने वाली ग्वार है जिसमें प्रोटीन सोयाबीन से भी अधिक होता है परन्तु भारत में उसकी कच्ची फलियों की सब्जी खाई जाती है पकने के बाद ग्वार का प्रोटीन भी मानव का महा स्रोत पचा नहीं पाता इसलिए नहीं खाया जाता और पसु को खिलाने पर बहुत जल्दी मोटा तगड़ा हो जाता है ग्वार के प्रोटीन से बहुत उच्च क्वालिटी का प्रोटीन युक्त सैंपू बनाया जाता है जो भारत के बाजारों में नहीं बेचा जाता उसे फिल्म स्टार या हाई सोसाइटी के लोग प्रयोग करते है।

इसके बाद भी यदि आप सोयाबीन तेल या सोयाबीन खाने में प्रयोग करते हैं तो आपका कुछ नहीं हो सकता।

शायद मैं विषय से भटक गया था गेहूं में ग्लुकोटीन की मात्रा अधिक होती है कैलोरी भी अधिक है उपर से बाज़ार में मिलने वाले आटे से चोकर उतार लिया जाता है जिससे फाइबर नहीं रहता मक्का में कार्बोहाइड्रेट तो होता है ग्लूकोटीन नहीं होता है फाइबर अधिक होता कैलोरी गेहूं से कम हैं धानजो १००दिन से अधिक समय में तैयार होता है उस धान के चावल में कार्बोहाइड्रेटकम होता है फाइबर नहीं होता यह सुपाच्य है और गेहूं से बेहतर है ब्राउन राइस या बिना पोलिश उतरा पोलिश

सहित चावल भी खाने में अच्छा है भारतीयों की जीवन शैली बदल गयी है शारीरिक श्रम कम हुआ है इसलिए अधिक कैलोरी कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन मोटापा बढारहा है मधुमेह हाई बीपी गैस बनना हाइपर एसिडिटी पेट साफ ना होना आम का बढ़ाना यूरिक एसिड बढ़ना गाऊट जैसे रोग हो रहे हैं

इसलिए चिकित्सक फाइबर युक्त कम कैलोरी कार्बोहाइड्रेट रहीतglucotin रहितअनाज खाने की सलाह दे रहे हैं।

मंडवा और कोदो चौलाई में कार्बोहाइड्रेट नहीं होता फाइबर अधिक होता है कैलोरी भी कम होती है फाइबर अधिक होता है पेट साफ करता है मूंग में प्रोटीन कम होता है

मौठ को लोग खाना पसंद नहीं करते परन्तु मौठ ऐसी दलहन है जिसमें मानव के लिए उपयोगी प्रोटीन सबसे अधिक है सोयाबीन से भी अधिक फिर भी यह मनुष्य में सुपाच्य है और वजन मोटापा नहीं बढ़ता जौ कम कार्बोहाइड्रेट कम कैलोरी फाइबर युक्त सुपाच्य अनाज है

गांव में मेरी आयु के लोग गेहूं की अपेक्षा तेझड (गेहू जौ चना)मिला आटे की रोटी खाना पसन्द करते हैं और स्वस्थ रहते हैं

मेरी सलाह है आप भी कम्पनी यों के मिलिट या श्रीधानय के भ्रम जाल से निकल कर मिले जुले अनाज का प्रयोग करें सप्ताह में एक बार मंडवा मौसम के अनुसार बाजरा की रोटी खायें और स्वस्थ रहें साठी चावल मूंग मौठ को खाने में समलित करलें और स्वस्थ रहें

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

जई *(ओट्स)

१०, वर्ष पहले तक देखा था कि जई का पौधा गेंहू के साथ बिना बोए ही उग आता था और हम लोग इसको गाय के लिए चारे के रूप में काटकर ले आते थे। आजकल शहर में रहने वाले इसको नाश्ते के लिए बहुत महँगे रेट में मंगवाते है और अब पता चला कि हम लोग भी इसको खा सकते है और प्रोटीन का यह बहुत बड़ा भण्डार है।

जई में विभिन्न विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट पाये जाते है।इसको ओट्स भी कहते है, जो फाइबर का अच्छा स्रोत हैं।एवेना सैटिवा या ओट्स एक साबुत अनाज है जो दुनिया भर के लोगों में नाश्ते का एक लोकप्रिय विकल्प है। जई का उपयोग मानव उपभोग के लिए दलिया के रूप में बन गया है।मैंने इसका चारा जीवन के प्रथम ३०वर्षों में अपनी गायों को खूब खिलाया था लेकिन आजकल घर पर बहुत महँगा ख़रीदकर ख़ुद के नाश्ते में प्रयोग करता हूँ।

कुट्टू

कुट्टू अनाज नहीं है ना ही इसे अनाज की श्रेणी में रक्खा जा सकता है परन्तु यह अनाज से कम भी नहीं है।

हमारे पूर्वजों ने हजारों वर्षों के अनुभव और उनकी खोजों के बारे में सोचता हूं, तो बड़ी हैरानी होती है, , , उनके तौर तरीके सोच समझ हमसे ज्यादा परिपक्व थे, , , उन्हें पता था, , , कुट्टू अनाज नहीं है, , , पर उसके फलों से आटे जैसा पदार्थ तैयार किया जा सकता जो भूख मिटाने के लिए उपयुक्त है, , , , व्रत (उपवास)का सनातन वांग्मय में विशेष स्थान है आयुर्वेद भी कहता है शुद्धि क्रिया के लिए वर्ष में दो बार नवरात्र वृत पूरे देश में लोग रखते हैं, , , श्रद्धापूर्वक अन्न अनाज से इतर फल, फलाहार पर अपना दिन बिताते हैं, , ,

उत्तरी भारत में कुट्टू के आटे की पूड़ी व्रत का मुख्य आहार है, , , बहुत से लोगों ने केवल आटा ही देखा होगा, , साबुत कुट्टू कैसा होता है, , , क्यों हम इसे खा सकते हैं, इसके बारे में आज हम कुछ बातें करेंगे....

.कुट्टू का आटा पूर्णत: व्रत में खाया जाता है. यह अनाज नहीं है तो अगर यह अनाज नहीं है तो फिर किस चीज से बनता है? आइए बताते हैं.

कुट्टू को अंग्रेजी में Buckwheat कहा जाता है, इसे स्यूडो सीरियल कहते हैं, , मतलब जो अनाज जैसा लगता है पर यह अनाज नहीं है, , इसका किसी तरह के अनाज से कोई संबंध नहीं है क्योंकि गेहूं, अनाज और यह घास प्रजाति का पौधा है जबकि कुट्टूस बकव्हीट का लैटिन नाम फैगोपाइरम एस्कलूलेंट है और यह पोलीगोनेसिएइ परिवार का पौधा है.

बकव्हीट पौधे से प्राप्त फल तिकोने आकार का होता है. पीसकर जो आटा तैयार किया जाता है, उसे बकव्हीट यानी कुट्टू का आटा कहा जाता है.

बकव्हीट का पौधा ज्यादा बड़ा नहीं होता है. इसमें गुच्छों में फूल और फल आते हैं. भारत में यह बहुत कम जगहों पर उगाया जाता है. हिमालय के हिस्सों जैसे जम्मू-कश्मीर, हिमाचल, उत्तराखंड और दक्षिण के नीलगिरी में जबकि नॉर्थ ईस्ट राज्यों में उगाया जाता है. भारत में इसका प्रयोग व्रत के दौरान खायी जाने वाली चीजों में ही होता है.

जबकि पूरी दुनिया में इसकी सबसे ज्यादा फसल रूस, कजाकिस्तान, यूक्रेन और चीन में होती है. बकव्हीट के आटे से जापान में नूडल्स बनाया जाता है. चीन में इसका सिरका बनता है. जबकि अमेरिका और यूरोप में बकव्हीट केक, बिस्किट, पैनकेक, चीला बनाया जाता है जो स्वास्थ्य के

लिए लाभ दायक है भारत में बिस्किट केक समोसे मैगी चाऊमीन मैदा से बनते हैं जो जिसमें ग्लूटेन की मात्र अधिक होती है जो स्वास्थ्य के लिए अतिहानीकारक है।

पोषण से भरपूर और फायदेमंद

जिन्हें गेहूं से एलर्जी हो, उनके लिए कुट्टू बेहतरीन विकल्प है. इसमें मैग्नीशियम, विटामिन-बी, आयरन, कैल्शियम, फॉलेट, जिंक, कॉपर, मैग्नीज और फासफोरस भरपूर मात्रा में होता है.

इसमें फाइटोन्यूट्रिएंट रूटीन भी होता है जो कोलेस्ट्रोल और ब्लड प्रेशर को कम करता है. सेलियक रोग से पीड़ितों को भी इसे खाने की सलाह दी जाती है.

चूंकि कुट्टू के आटे को चबाना आसान नहीं होता, इसलिए इसे छह घंटे पहले भिगो कर रखा जाता है, फिर इन्हें नर्म बनाने के लिए पकाया जाता है, ताकि आसानी से पच सके. इसमें ग्लूटन नहीं होता, इसलिए इसे बांधने के लिए आलू का प्रयोग किया जाता है.

कुट्टू 75 प्रतिशत जटिल काबोहाइड्रेट है और 25 प्रतिशत हाई क्वॉलिटी प्रोटीन, वजन कम करने में यह बेहतरीन मदद करता है. इसमें अल्फा लाइनोलेनिक एसिड होता है, जो एचडीएल कोलेस्ट्रोल को बढ़ाता है और एलडीएल को कम करता है.

यह अघुलनशील फायबर का अच्छा स्रोत है और गालब्लैडर में पत्थरी होने से बचाता है. अमेरिकन जरनल ऑफ गेस्ट्रोएनट्रोलॉजी के मुताबिक, 5 प्रतिशत ज्यादा घुलनशील फायबर लेने से गालब्लैडर की पत्थरी होने का खतरा 10 प्रतिशत कम हो जाता है.

फाइबर से भरपूर और ग्लिसेमिक इंडेक्स कम होने से यह डायब्टीज वालों के लिए बेहतर विकल्प है. कुट्टू के आटे का ग्लिसेमिक इंडेक्स 47 होता है. कुट्टू के आटे में मौजूद चाईरो-इनोसिटोल की पहचान डायबिटीज रोकने वाले तत्व के रूप में की गई है.

कुट्टू की यही विशेषताएं उसे बनाती हैं विशेष, ,

आशा करता हूं आपको यह जानकारी पसंद आई होगी

कोडो *

कोद्री-कोडो प्राकृतिक अनाज हैं

भारत में, कोडो मिलेट ज्यादातर दक्कन क्षेत्र में उगाया जाता है तथा इसकी खेती हिमालय की तलहटी तक फैली हुई है।

कोडो मिलेट डाइटरी फाइबर एवं आयरन, एंटीऑक्सीडेंट जैसे खनिजों से भरपूर है

कोदो बाजरा प्रजाति का अनाज हैं यह विटामिन, मिनरल्स, सल्फर और फाइटोकेमिकल्स से भरपूर होता है, इसलिए इसे "न्यूट्रिया-अनाज" भी कहा जाता है। इसमें अमीनो एसिड का भी एक बड़ा स्रोत है, जैसे लाइसिन, थ्रेओनीन, वेलिन, सल्फर युक्त अमीनो एसिड। कोदो बाजरा अनाज में 8.3 प्रतिशत प्रोटीन की मात्रा होती है जिसमें सबसे जरुरी प्रोटीन ग्लूटेलिन होता है।

Kodo Millet से सेहत को मिलते हैं गजब के फायदे , मोटापे और डायबिटीज में है राम बाण यह ६०दिन में तैयार हो जाता है।

कोदो या कोदों या कोदरा एक अनाज है जो कम वर्षा में भी पैदा हो जाता है। नेपाल व भारत के विभिन्न भागों में इसकी खेती की जाती है । धान आदि के कारण इसकी खेती अब कम होती जा रही है।

सेहत के लिए खजाना है 'गरीब का चावल' कहा जाता था कोदो को, डायबिटीज ही नहीं लिवर पेट के रोग कोलेस्ट्रॉल में भी फायदेमंद है गेहूं से जिन्हें एलर्जी है उनके लिए बेहतर विकल्प है

Kodo Millet मोटे अनाज हमारी सेहत के लिए बेहद गुणकारी होते हैं। अपने इन्हीं गुणों की वजह से इन्हें सुपरफूड्स भी कहा जाता है। इन्हीं सुपरफूड्स में कोदो भी सेहत के लिए बेहद गुणकारी है

सेहत का खजाना है कोदो, Blood Sugar हमेशा रहेगा डाउन,

कोदो एक अनाज है, जो छोटा, गोल-मटोल दिखता है। यह बेहद हेल्दी अनाज है। इसके सेवन से कई तरह की बीमारियों की हमेशा के लिए छुट्टी हो जाएगी। ये अनाज पोषक तत्वों का पावरहाउस है।

कोडो बाजरा , की एक किस्म कही जा सकती है जिसे वैज्ञानिक रूप से पास्पलम स्क्रोबिकुलैटम के नाम से जाना जाता है

छोटा सा दिखने वाला ये अनाज डायबिटीज से लेकर कोलेस्ट्रॉल तक में है फायदेमंद, जानें इसके 5 बड़े फायदे · कोदो अनाज में भरपूर मात्रा में फाइबर के साथ प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन पाया जाता है। इसके सेवन से शरीर को भरपूर पोषण मिलता है

रागी या मंडुआ

रागी को हिन्दी में मडुआ या मंडुआ भी कहते हैं. रागी के अन्य नाम: नाचनी, फिंगर मिलेट, केझवरगु (तमिल)

रागी एक मोटा अनाज है जो भारत के ५०-६०, वर्ष पहले के मुख्य अनाजों में से एक हुआ करता था यह दिखने में सरसों जैसा होता है रागी मूल रूप से इथियोपिया के ऊंचे क्षेत्रों का पौधा है ऐसा समझा जाता है

भारत में इसे करीब चार हज़ार साल पहले लाया गया थारागी की फसलें सूखे में भी उग सकती हैं.

रागी में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चीनी फ़ाइबर, वसा, और ऊर्जा होती है 100 ग्राम रागी से 354 कैलोरी ऊर्जा मिलती है रागी के दानों से आटा बनाया जाता है.

रागी का आटा गर्म तासीर का होता है गर्मियों में रागी खाने से बचना चाहिए

रागी आटे का दूसरा नाम मंडुआ है रागी खनिजों का भी एक अच्छा स्रोत है। दूसरे अनाजों की तुलना में इसमें कैल्शियम की मात्रा 5 से 30 गुना ज्यादा होती है। इसमें फॉस्फोरस, पोटैशियम और लोहा भी अच्छी मात्रा में होता है। हड्डियों की घनता और उनके स्वास्थ्य के लिये कैल्शियम तो बहुत उपयोगी है सामान्य तौर पर मंडुआ या रागी का उपयोग अनाज के रूप में होता है क्योंकि यह ना सिर्फ स्वादिष्ट होता है बल्कि बहुत ही पौष्टिक भी होता है। प्रायः मंडुआ के आटे को गेहूं के आटे में मिलाकर रोटी परांठा आदि बनाया जाता है

डायबीटीज में फायदेमंद- रागी में पॉलिफिनॉल्स और फाइबर की अच्छी मात्रा होती है। · एनीमिया दूर करे- जो लोग रागी खाते हैं उनके शरीर में आयरन की कमी नहीं होती है। · नीद अच्छी आती है यह रक्त में शर्करा को नियंत्रित करता है यह अग्नाशय को शक्ति प्रदान करता है

रागी या मड़ुआ अफ्रीका और एशिया के सूखे क्षेत्रों में उगाया जाने वाला एक मोटा अनाज है। यह ९०से१००दिन में पक कर तैयार हो जाता है।

रागी (Finger Millet) ... पूर्वी अफ्रीका एवं एशिया में एक प्रकार का मुख्य अनाज है जिसे भारत (भारत, नेपाल) में रागी के नाम से जाना जाता है। तने के शीर्ष पर, पौधे में कई स्पाइक्स या "भाग" होते हैं।

रागी में मौजूद न्यूट्रिएंट्स के कारण, यह सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। · रागी वजन कम करने में कारगर है। · इसमें कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है। · रागी में कई जरूरी अमीनो एसिड भी होते हैं। · रागी को अंग्रेजी में फिंगर मिलेट कहते हैं। ये मोटे अनाज में आता है।जो मुख्य रूप से भारत के ग्रामीण और दक्षिणी भागों में लोगों का ३०, वर्ष पहले तक ग्रामीण और कम आय के लोगों द्वारा खाए जाता था। रागी के दाने का उपयोग आटा तैयार करने के लिए किया जाता है रागी या मड़ुआ एक मोटा अनाज है, जिसका सेवन शरीर के बहुत फायदेमंद है। इसकी खास बात ये है कि इसे लोग कई बीमारियों में खा सकते हैं।

बाजरा*

बाजरा एक मोटा अनाज है जो स्वास्थ्य के लिए अति उपयोगी है बाजरे में पोषक तत्वों की भर मार है जो भारत के सभी क्षेत्रों में उगाया जाता है भारत में गेहूं चावल के बाद यह सबसे अधिक खाया जाने वाला अनाज है विशेष रूप से राजस्थान मध्यप्रदेश महाराष्ट्र में।

बाजरा केवल अनाज ही नहीं जादुई उपचार है शुगर कोलेस्ट्रॉल मोटापा मिर्गी फेफड़ों के रोग लिवर और पेट के रोगों का बाजरा दुनिया में चावल गेहूं मक्का जौ और ज्वार के बाद छटा सबसे अधिक खाया जाने वाला अनाज है।

बाजरे में फ़ाइबर की मात्रा ज़्यादा होती है, जिससे पाचन तंत्र मज़बूत होता है. इससे कब्ज़, गैस, पेट फूलने जैसी समस्याओं से राहत मिलती है बाजरे में मौजूद जटिल कार्ब्स धीरे-धीरे शरीर में अवशोषित होते हैं, जिससे लंबे समय तक पेट भरा रहने का एहसास होता है. इससे ज़्यादा खाने से रुकने में मदद मिलती है बाजरे में मैग्नीशियम होता है, जो हृदय रोगियों के लिए फ़ायदेमंद होता है. मैग्नीशियम से ब्लड प्रेशर और डायबिटीज़ जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है

बाजरे में मौजूद आयरन खून की कमी को दूर करता है. प्रेग्नेंसी के दौरान भी डॉक्टर अक्सर बाजरे की रोटी खाने की सलाह देते हैं.

बाजरे की रोटी को पाचन तंत्र के लिए फ़ायदेमंद माना जाता है.

बाजरे की रोटी गर्म तासीर की होती है, जिससे शरीर को गर्माहट मिलती है. सर्दियों में बाजरे की रोटी खाने से सर्दी-ज़ुकाम और खांसी से बचाव होता है हालांकि, थायरॉइड की समस्या वाले लोगों को बाजरा खाने से बचना चाहिए

कैलोरी में कम: बाजरे की रोटी, कम कैलोरी वाले भोजन के रूप में, आपको अधिक मात्रा में खाने की अनुमति देती है बिना अधिक कैलोरी ग्रहण किए। इससे वजन नियंत्रण में आसानी होती है। उच्च फाइबर सामग्री: बाजरे की रोटी में उच्च फाइबर सामग्री होती है, जो पाचन को धीमा कर देती है और लंबे समय तक संतुष्टि की भावना प्रदान करती है इसमें फाइबर की भी मात्रा होती है जो कब्ज से छुटकारा दिलाती है. इस लिहाज से बाजरे को रोटी का सेवन करना शुरू कर देना चाहिए अगर आप हाइपरटेंशन के शिकार हैं तो इसका सेवन करना शुरू कर दीजिए. यह बहुत ...

बाजरा सर्दी के मौसम में अमृत से कम नहीं बाजरे की रोटी, बाजरे की रोटी पेट में आसानी से पच जाती हैं. साथ ही इसकी वजह से अन्य पदार्थ भी आसानी से पच जाते हैं पेट दर्द, गैस जैसी दिक्कतों को दूर करता है

1. मधुमेह को नियंत्रित करने में सहायक · 2. हृदय रोगों के जोखिम को कम करता है 3. वजन घटाने में सहायक है 4. बालों और त्वचा के अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा दें · 5. आयरन और फास्फोरस प्रचूर मात्रा में होता है रक्त की कमी को दूर करता है6. आयुर्वेद आचार्यों का मत है बाजरा खाने से मिरगी रोग ठीक करने में सहायक है 7.बाजरे की रोटी खाने से इनफर्टिलिटी चाहे वह पुरुष में हो या महिला में दूर होती है 8.यह कफ को कम करता है इसलिए नजला ज़ुकाम फेफड़ों का सोफ पानी पड़ना यहां तक टीबी तक में लाभ कारी है 9.बाजरा लीवर के रोगीयों के लिए फायदे मंद है

इन लोगों को बाजरा नहीं खाना चाहिए:

जिन लोगों को बाजरा खाने से एलर्जी है

जिन लोगों को थायरॉयड विकार है, खासकर हाइपोथायरायडिज्म

जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्याएं हैं, जैसे कि चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (आईबीएस)

बाजरे में कैल्शियम और ऑक्सालेट की मात्रा ज़्यादा होती है, जिससे गुर्दे की पथरी हो सकती है. बाजरे में फ़ाइबर की मात्रा ज़्यादा होने की वजह से भी पाचन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

बाजरे को अपने आहार में धीरे-धीरे शामिल करना चाहिए. खाने से पहले बाजरे को भिगोना, अंकुरित करना या किण्वित करना बेहतर है

अगर आप किडनी की किसी रोग से पीड़ित व्यक्ति को बाजरा नहीं खाना चाहिए बाजरे में गोइट्रोजन होता है, जो थायरॉयड फंक्शन को प्रभावित कर सकता है। इसके अलावा, जिन लोगों को गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल

हालांकि बाजरा अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, लेकिन इसके संभावित दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक होना भी महत्वपूर्ण है, खासकर तब जब इसका अधिक मात्रा में सेवन किया जाए। बाजरे में ऑक्सलेट की उच्च मात्रा होती है, बाजरे का सेवन तुरंत न बढ़ाएँ क्योंकि इससे पाचन संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। इन्हें अपने आहार में धीरे-धीरे शामिल करें और किसी भी पाचन संबंधी समस्या से बचने के लिए व्यंजनों में इस्तेमाल करने से पहले बाजरे को भिगोएँ। खाने से पहले बाजरे

अगर आप इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम, क्रोहन डिजीज या फिर इंफ्लेमेटरी बावेल डिजीज से ग्रस्त हैं तो ऐसे में आपको बाजरे के सेवन से बचना चाहिए. इसके सेवन से आपके आंतों और पेट में दर्द की समस्या हो सकती ह एक हेल्दी अनाज होने के कारण बाजरा आमतौर पर सेफ ही होत है।

बाजरा के वैसे तो कोई ज्यादा हानिकारक प्रभाव नहीं हैं, फिर भी बाजरे को ठीक से पचाने और संसाधित करने में अत्यधिक समय लगता है जो हानिकारक हो सकता है। बाजरा में गोइटेरोगेनिक पदार्थ होते हैं

कुपोषण पेट में सूजन · आयोडीन की कमी. बाजरा बाजरा एक आम एलर्जी तो नहीं है। जिन लोगों को बाजरे से एलर्जी है, उन्हें इसे खाने से बचना चाहिए। बाजरे से एलर्जी के लक्षणों में खुजली, सूजन, पित्ती और सांस लेने में कठिनाई शामिल हो सकती है।

पाचन समस्याएँ: बाजरा में अपरिपक्व फाइबर की अधिक मात्रा होती है, जिससे पाचन में कई समस्याएँ हो सकती हैं जैसे कि पेट फूलना, डिहाइड्रेशन की प्रॉब्लम हो सकती है। इसलिए बाजरा गर्मी में खाने से बचना चाहिए

एलर्जी और आईबीएस जैसी कुछ पाचन समस्याओं वाले लोगों को बाजरे का सेवन नहीं करना चाहिए या सीमित मात्रा में करना चाहिए।

ज्वार

ज्वार एक मोटे अनाज वाली फ़सल है यह एक प्रमुख फ़सल है और भारत में यह खरीफ़ की मुख्य फ़सलों में से एक है ज्वार की फ़सल से अनाज के साथ-साथ पशुओं के लिए (कडबी)चारा भी मिलता है

ज्वार में विटामिन बी, मैग्नीशियम, पोटैशियम, फ़ॉस्फ़ोरस, आयरन, और ज़िंक जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं ज्वार में फ़ाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, और प्रोटीन भी होता है ज्वार का इस्तेमाल शराब उद्योग, डबलरोटी उत्पादन, और गेहूं-ज्वार संयोजन में किया जाता है जवार के आटे से रोटी बनाकर, उसे गर्म-गर्म दही में मिलाकर खाया जा सकता है. इससे बदहज़मी दूर होती है और पाचन दुरुस्त रहता है ज्वार

के दानों को उबालकर उनका रस निकालकर, उसमें बराबर मात्रा में एरण्ड तेल मिलाकर लेप करने से लकवा में फ़ायदा होता है

ज्वार की फ़सल कम बारिश (450-500 मिलीमीटर) में भी अच्छी पैदावार दे सकती है

ज्वार दुनिया में पांचवीं सबसे अधिक उत्पादित अनाज की फसल है। यह प्राकृतिक पोषक तत्वों से भरपूर है और इसे अपने आहार में शामिल करना आसान है, लेकिन इसके गुण यहीं तक सीमित नहीं हैं।

ज्वार (Sorghum vulgare ; संस्कृत : यवनाल, यवाकार या जूर्ण) एक प्रमुख फसल है। ज्वार कम वर्षा वाले क्षेत्र में अनाज नतथा चारा दोनों के लिए बोई जाती हैं। ज्वार जानवरों का महत्वपूर्ण एवं पौष्टिक चारा हैं।

किसान कल्याण नीति के तहत भारतीय कृषि विकास विभाग ज्वार की पैदावार बढ़ाने का प्रयत्न कर रहा है।

ज्वार विश्व की एक मोटे अनाज वाली महत्वपूर्ण फसल है। वर्षा आधारित कृषि के लिये ज्वार सबसे उपयुक्त फसल है। ज्वार की फसल से दोहरा लाभ मानव आहार के लिये अनाज के साथ ही साथ पशु आहार के लिये कडबी भी प्रचूर मात्रा में मिलता है।

प्रकृति के आशीर्वाद से ज्वार सराबोर और सदा बहार फसल है· 1. ज्वार एक सुपर ऊर्जा देने वाला भोजन है · 2. ज्वार आपके पेट के लिए एक अच्छा मार्गदर्शक है · 3. ज्वार ग्लूटेन-मुक्त गुणों से भरपूर है · 4. वजन कम करने में सहायक है ज्वार मधुमेह रोगी को रोग मुक्ति में सहायक है

ज्वार नाइजीरिया का प्रमुख भोजन है। ज्वार का औद्योगिक उपयोग अन्य मोटे अनाजों की तुलना में अधिक होता है। इसका उपयोग शराब उद्योग, डबलरोटी उत्पादन उद्योग, गेहूं-ज्वार संयोजन में किया जाता .

ज्वार (Sorghum) एक ग्रामीण फसल है जिसमें कार्बोहाइड्रेट की उच्च मात्रा पाई जाती है यह लाखों अर्ध-शुष्क निवासियों की भूख मिटाने की मुख्य्य फसलों में है ज्वार के फायदेज्वार का सेवन मधुमेह में आपके लिए फायदेमंद होता है क्योंकि एक रिसर्च के अनुसार ज्वार में उपस्थित शर्करा अन्य सीरिएल्स यानि अनाज के तुलना में धीरे-धीरे निकलता है। ज्वार के सेवन से शरीर को ऊर्जा मिलती है

सभी मोटे अनाज ग्लूटेन फ्री होते हैं ज्वार स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैऔर ग्लूटेन फ्री ज्वार न सिर्फ ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है, बल्कि हार्ट हेल्थ को भी फायदा पहुंचाता है

चावल , गेहूँ , मक्का और जौ के बाद ज्वार दुनिया की पाँचवीं सबसे महत्वपूर्ण अनाज की फ़सल है। ... ज्वार आम तौर पर भारत में वर्षा ऋतु में एक वार्षिक फसल है, लेकिन कुछ किस्में बारहमासी होती हैं। यह गुच्छों में उगता है जो 4 मीटर (13 फ़ीट) से ज़्यादा ऊँचे हो जाती है। ज्वार की रोटी अकेले या गेहूं के साथ मिलकर खाना स्वास्थ के लिए फायदेमंद और दोष रहित है

मक्का साधारण परिचय

मक्का (वानस्पतिक नाम : Zea maize) एक प्रमुख खाद्य फसल हैं, जो मोटे अनाजो की श्रेणी में आता है।

मक्का को भुट्टे की शक्ल में भी खाया जाता है जो किशोरों की लम्बाई बढाने में सहायक है। मक्का की फसल में नर भाग पहले परिपक्व हो जााता है। भारत के अधिकांश मैदानी भागों से लेकर २७०० मीटर उँचाई वाले पहाडी क्षेत्रों तक मक्का सफलतापूर्वक उगाया जाताहै।

मक्का दूसरे स्तर की फसल है, जो अनाज और चारा दोनों के लिए प्रयोग की जाती है। मक्की को 'अनाज की रानी' के नाम से भी जाना जाता है, क्योंकि बाकी फसलों के मुकाबले इसकी पैदावार सब से ज्यादा है।

मक्का, एक प्रमुख खाद्य फसल हैं, जो मोटे अनाजो की श्रेणी में आता है। इसे भुट्टे की शक्ल में भी खाया जाता है। कोलंबियाई विनिमय के बाद से, यह दुनिया के कई हिस्सों में एक मुख्य भोजन बन गया है, मक्का का कुल उत्पादन गेहूं और चावल से अधिक है।

खरीफ में मक्का की उन्नत खेती

मक्के की बुआई वर्ष भर कभी भी खरीफ, रबी एवं जायद ऋतु में कर सकते हैं लेकिन, खरीफ ऋतु में बुआई. मानसून पर निर्भर करती है। अधिकतर राज्यों में जहां पर सिंचाई सुविधा उपलब्ध हो वहां पर खरीफ में बुआई. का उपयुक्त समय मध्य जून है

मक्का उप-सहारा अफ्रीका की लगभग आधी आबादी के लिए मुख्य भोजन है और यह अपने कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, आयरन, विटामिन बी और खनिजों के लिए महत्वपूर्ण है। इस उत्पाद का सेवन मक्का के आटे से रोटी, (उगाली), दलिया, पेस्ट , और बीयर बनाने स्टार्च और गुलुकोज बनाने में उपयोग किया जाता है

मक्का, ज़िया मेस एल. (मकई), दुनिया में सबसे अधिक मात्रा में उत्पादित अनाज है। यह अंटार्कटिका को छोड़कर हर महाद्वीप में उगाया जाता है। लगभग 50 प्रजातियाँ मौजूद हैं

मक्की (रबी) की फ़सल में भी उगाई जाती है

मक्की की फसल अनाज और चारे दोनों के लिए प्रयोग की जाती है। मक्की को 'अनाज की रानी' के नाम से भी जाना जाता है क्योंकि बाकी फसलों के मुकाबले में इसकी पैदावार सबसे अधिक है।

मक्का खाने में सम्मिलित करने से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ होते हैं।

मक्का में विटामिन सी, विटामिन ए, और आहार फ़ाइबर जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं.

मक्के में मौजूद विटामिन सी एक एंटीऑक्सीडेंट है जो कोशिकाओं को नुकसान से बचाता है मक्के में मौजूद ज़ेक्सैंथिन और ल्यूटिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट आंखों की बीमारियों को रोकने में मदद करते हैं मक्के में मौजूद घुलनशील फ़ाइबर कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में मदद करता है मक्के में मौजूद अघुलनशील फ़ाइबर पाचन में मदद करता है और कब्ज़ को कम करता है.

मक्के में मौजूद फ़ाइबर ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करता है मक्के से बालों की जड़ें मज़बूत होती हैं और हेयर फ़ॉल की समस्या से राहत मिलती है

मक्के में मौजूद पोषक तत्व हड्डियों को मज़बूत बनाते हैं.

मक्का आयरन की कमी को पूरा करता है और एनीमिया से बचाव में मदद करता हैमक्का हृदय स्वास्थ्य के लिए फ़ायदेमंद है.

मक्के को कर्नेल के रूप में खाना सबसे ज़्यादा फ़ायदेमंद होता है.

मकई पाचन में सहायक · हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करता है · स्वस्थ आंत को बढ़ावा देता है · रक्त शर्करा को नियंत्रित करता है · नेत्र स्वास्थ्य के लिए लाभकारी · दीर्घकालिक बीमारी का जोखिम कम करता है.

कम कैलोरी, कम वसा. एक मध्यम आकार का मीठा मक्का या आधा कप ताजा, जमे हुए या डिब्बाबंद मकई के दाने (बिना चीनी या नमक मिलाए): · मैक्रोन्यूट्रिएंट्स, विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट · उच्च फाइबर ·की प्रचूर मात्रा है

लीवर की बीमारी होने पर लीवर को स्वस्थ करने में मक्का बहुत काम आता है। इसका सेवन इस तरह से करने पर फायदा मिलता है। मक्के की वर्तिका (बत्ती) को पीसकर सेवन करने से यकृत् तथा पाचन संबंधी बीमारी में उपयोगी है

मकई के छह आश्चर्यजनक स्वास्थ्य लाभ मक्का हर दिन खाना अच्छा है मक्का बालों के विकास और स्वास्थ्य के लिए अच्छा है · मक्का उच्च रक्तचाप के जोखिम को कम करने के लिए अच्छा है · मक्का उच्च कोलेस्ट्रॉल के लिए अच्छा है.

मक्का एक स्वस्थ अनाज है और फाइबर, विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट का स्रोत है

मकई में विटामिन बी6 भी होता है, जो पाइरिडोक्सिन के स्वस्थ स्तर को बनाए रखने के लिए आवश्यक पोषक तत्व है। पाइरिडोक्सिन की कमी से एनीमिया हो सकता है और हृदय रोग, अवसाद और प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम विकसित होने से रोकता है मक्का यानी कॉर्न एक स्वस्थ अनाज है, जो फाइबर, विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट का अच्छा स्रोत है। यह आंखों और पाचन स्वास्थ्य

के लिए भी काफी फायदेमंद है। मक्का दुनिया के सबसे लोक प्रिय अनाजों में से एक है मक्का के निम्नलिखित स्वास्थ लाभ की वज़ह से आहार विशेषज्ञ इसे सूपर फूड की श्रेणी में रखते है

डायबिटीज को नियंत्रित करता है पाचन को दुरुस्त करता है आंखों के लिए फायदेमंद · वजन नियंत्रण में सहायक · आयरन की कमी को पूरा करता है · एनीमिया से करे बचाव में सहायक · हृदय स्वास्थ्य के लिए उपयोगी · पाचन को दुरुस्त रखता है · कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है मक्का खाने से आपको ऊर्जा मिलती है · आँखों के स्वास्थ्य में सुधार करता है · वजन को नियंत्रित करने में सहायक है।

*जौ *

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

जौ को मिलिट ही नहीं सुपर मिलिट कहा जाये तो अतिश्योक्ति नहीं होगा।

भारत का प्राचीन अनाज जौ ही है

कहा जाता है कि प्राचीन काल में ऋषि-मुनियों का आहार मुख्यतः जौ थे। प्राचीन काल से जौ का उपयोग होता चला आ रहा है सनातन वांग्मय में मांगलिक कार्यों में जौ का उपयोग किया जाता है जन्म हो या फिर शादी विवाह। वेदों ने भी यज्ञ की आहुति के रूप में जौ को स्वीकार किया है। गुणवत्ता की दृष्टि से गेहूँ की अपेक्षा जौ हलका धान्य है। उत्तर प्रदेश में आज से ५०, वर्ष पहले गर्मी की ऋतु में भूख-प्यास शांत करने के लिए सत्तू का उपयोग अधिक होता था। जौ को भूनकर, पीसकर, उसके आटे में थोड़ा नमक और पानी मिलाकर सत्तू बनाया जाता है। कई लोग नमक की जगह गुड़ भी डालते हैं। सत्तू में घी और चीनीऔर भूने हुए चने का आटा मिलाकर भी खाया जाता है।

जौ का सत्तू ठंडा, अग्निप्रदीपक, हलका, कब्ज दूर करने वाला, कफ एवं पित्त को हरने वाला, रूक्षता और मल को दूर करने वाला है। गर्मी से तपे हुए एवं कसरत से थके हुए लोगों के लिए सत्तू पीना हितकर है। मधुमेह के रोगी को जौ का आटा अधिक अनुकूल रहता है। इसके सेवन से शरीर में शक्कर की मात्रा बढ़ती नहीं है। जिसकी चरबी बढ़ गयी हो वह अगर गेहूँ और चावल छोड़कर जौ की रोटी एवं बथुए की या मेथी की भाजी तथा साथ में छाछ का सेवन करे तो धीरे-धीरे चरबी की मात्रा कम हो जाती है। जौ मूत्रल (मूत्र लाने वाला पदार्थ) हैं अतः इन्हें खाने से मूत्र खुलकर आता है जौ से जवक्षार निकाला जाता है जो मूत्र कच्छ पेशाब में रुकावट तथा गुर्दे और मूत्राशय कि पथरी की अच्छी औषधि है।

जौ को कूटकर, ऊपर के मोटे छिलके निकालकर उसको चार गुने पानी में उबालकर तीन चार उफान आने के बाद उतार लो। एक घंटे तक ढककर रख दो। फिर पानी छानकर अलग करो। इसको बार्ली वाटर कहते हैं। बार्ली वाटर पीने से प्यास, उलटी, अतिसार, मूत्रकृच्छ, पेशाब का न आना या रुक-रुककर आना, मूत्रदाह, वृक्कशूल, मूत्राशयशूल आदि में लाभ होता है।

(८२)

सुपर फूड सततू

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*सत्तू है सुपर फूड आहार के लिए उत्तम और पोषण के लिए लाभ कारी।

*सुना है कभी सत्तू का नाम?

सत्तू के फायदे-Health Benefits of Sattu

अगर आप ग्रामीण क्षेत्रों से संबंध रखते हैं, तो आपने सत्तू का नाम भी सुना होगा और सत्तू खाया भी होगा सत्तू खाने का ध्यान ना हो तो हम बताते हैं आज बचपन में नैसले का सुपर फूड serlecसरलैक आपके माता पिता ने स्टेज 1यानी जौ का सत्तू स्टेज 2यानी जौ और मक्का का सत्तू स्टेज 3यानी जौ मक्का और चने का सत्तू दूध में मिलाकर दिया होगा। लेकिन, क्या आप सत्तू के फायदे जानते हैं? अगर आप अभी भी सत्तू के बारे में या सत्तू के फायदे नहीं जानते हैं, तो चलिए आज हम आपको सत्तू के सेवन के बारे में बताते हैं।

*क्या है सत्तू?

*सत्तू को ग्रामीण स्तर पर सतुआ भी कहा जाता है आज से 50, वर्ष पहले गर्मी के मौसम में आगांतुक की आवभगत गर्मीयों में लू से बचाब और पोषक के रूप में एक उत्तम पेय के रुप में प्रयोग किया जाता था गरीब गुड़ डाल कर घड़े के पानी मे सतूआ बना था था और अमीर खांड डाल कर सुराही के पानी में सतूआ बनाता था सत्तू का प्रयोग दोनों के यहां समान रूप से किया जाता था आज मेरे देश के लोग आधुनिक हो गये हैं जिस सत्तू को हमारी पीढ़ी घर पर अनाज भुनवाकर १५-२० दिन के लिए बनाते थे आज का आदमी नैसले का सत्तू १साल पहले बना १०गुणा कीमत देकर सुपर फ़ूड समझ कर खा रहा है।

*फिर आया नया दौर सत्तू की जगह कोल्ड ड्रिंक ने लेली जिसमें कैफ़ीन और शूगर (चीनी)की उच्च मात्र होती है

और होने लगा भारतीयों के स्वास्थ्य का कबाड़ा डाइबिटीज गठिया बहुत हद तक कोल्ड ड्रिंक्स केही दुष्परिणाम है सत्तू यूरिक एसिड को कम करता है और कोल्डड्रिंक बढ़ाता है सत्तू डाइबिटीज को कम करता है और कोल्डड्रिंक एक कारण है डाइबिटीज का सत्तू पेट में ठंडक करता है और कोल्डड्रिंक पेप्टिक अलसर आंतों में इन्फेक्शन का एक कारण है सत्तू पाचनतंत्र को दुरुस्त रहता है और कोल्डड्रिंक पाचनशक्ति को मंद करता है।

*आमतौर पर इसे ग्रामीण क्षेत्रों में ज्यादा खाया जाता था जहां पर इसे एक 'सुपरफूड' की कैटेगरी में रखा गया है। इसे सुपरफूड इसलिए कहा गया है क्योंकि इसमे फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम पाया जाता है। कहा जाता है कि सत्तू ऐसा फूड है जिसे गरीब से लेकर राजा तक अपने खाने में शामिल करते हैं। सत्तू को कम्प्लीट फूड और एनर्जी ड्रिंक के रूप में लिया जाता है। सत्तू का आटा हार्ट के लिए फायदेमंद है। साथ ही ये गर्मियों के दिनों में ये लू से भी बचाता है।

*कैसे बनता है सत्तु?

*सत्तु को लोग अलग-अलग तरीके से खाना पसंद करते हैं। या तो चने को भून के पीस लिया जाता है या फिर सात प्रकार के अनाजों को मिलाकर इसे बनाया जाता है। इसमें मक्का, जौ, चना, अरहर, मटर, खेसरी और कुलथा को भून कर पीस लिया जाता है। सत्तू बनाने के लिए सबसे पहले इसके लिए अनाजों को धो कर सुखा लिया जाता है। फिर इन्हें भून कर, इन्हें पीस कर इनका आटा बनाया जाता है। जिसे लोग अलग-अलग तरह से खाते और शरबत की तरह पीते भी हैं।

*सत्तू के फायदे क्या हैं?

पोषक तत्वों से भरपूर सत्तू बच्चों के लिए भी फायदेमंद फूड है। आप इसे बच्चों को घोल के रूप में दे सकते हैं। पानी की कम मात्रा सत्तू के पाचन में समस्या खड़ी कर सकती है। कोशिश करें कि इसे घोल के रूप में ही तैयार करें। सत्तू के फायदे अलग-अलग तरीकों से मिलते हैं, जिसके लिए इसका सेवन भी अलग-अलग तरह से कर सकते हैं।

1.पाचन क्रिया में सुधार लाए

अगर आपको पेट खराब रहने की समस्या रहती है, तो सत्तू के फायदे आपको जरूर उठाने चाहिए। खाली पेट सत्तू का सेवन करने से पाचन क्रिया में सुधार होता है। इसमें सॉल्ट, आयरन और फाइबर के गुण पाए जाते हैं, जो पेट से जुड़ी समस्याओं को कम करता हैं और मल त्यागने की प्रक्रिया को बेहतर बनाते हैं।

2.सत्तू के शरबत से शरीर को मिले ऊर्जा

सत्तू का शरबत पीने से भी सत्तू के फायदे मिलते हैं। गर्मियों के मौसम में शरीर को ठंडा बनाए रखने के लिए आप सत्तू का शरबत पी सकते हैं। सत्तू का शरबत न सिर्फ शरीर को ठंडा बनाए रखता है, बल्कि शरीर को कार्य करने की ऊर्जा भी प्रदान करता है। साथ ही, गर्मियों के मौसम में शरीर से अत्यधिक पसीना बहता है और ऐसे में शरीर डिहाइड्रेट भी हो सकता है। तो अगर आप शरीर को हाइड्रेट बनाना चाहते हैं, तो सत्तू के फायदे आपके काम आ सकते हैं। सत्तू का शरबत शरीर हो ठंडा और हाइड्रेट करने में आपकी भरपूर मदद करेगा।

3.शरीर से विषाक्त पदार्थों को नष्ट करे

सत्तू एक डिटॉक्सीफाइंग एजेंट के तौर पर भी कार्य करता है, जो से विषाक्त पदार्थों को नष्ट करने में मददगार होता है। यह शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है और शरीर को बीमारियों से लड़ने में भी मदद करता है।

4.वजन घटाने में मदद करे

शरीर में जमा एक्ट्रा फैट को सत्तू घटाने में मदद करता है। यह मेटाब्लॉजिम को बढ़ाता है और शरीर को उचित तरीके से कैलोरी बर्न करने में मदद प्रदार करता है।

5.महिलाओं को लिए अधिक फायदेमंद

प्रेग्नेंसी या पीरियड्स के दौरान महिलाओं के शरीर से पोषक तत्वों की हानि होती है। तो अगर महिलाओं सत्तू का शरबत पीएं, तो उन्हें सत्तू के फायदे मिल सकते हैं। गर्भावस्था और मासिक धर्म के दौरान महिलाओं के शरीर में खोए हुए पोषक तत्वों की सत्तू भरपाई करता है। सत्तू में विटामिन और खनिज की अच्छी मात्रा होती है, जो शरीर को प्रोटीन प्रदान करते हैं।

6.त्वचा और बालों के लिए सत्तू के फायदे

बढ़ती उम्र के लक्षणों को सत्तू की मदद से कम किया जा सकता है। उम्र बढ़ने के साथ ही त्वचा की चमक कम होने लगती है और बाल झड़ने की समस्या भी आम भी हो जाती है। ऐसे में सत्तू का सेवन करना लाभकारी हो सकता है। सत्तू के फायदे पाने के लिए आप सत्तू का शरबत या सत्तू के पराठे भी खा सकते हैं। यह त्वचा में चमक लाता है और बालों का झड़ना कम करके उन्हें लंबा बनाने में भी मदद करता है। सत्तू शर्बत त्वचा को चमकदार और हाइड्रेट रखता है। सत्तू का उपयोग पारंपरिक रूप से बालों की समस्याओं के इलाज के लिए भी किया जाता है क्योंकि यह बालों के

रोम को भरपूर पोषक तत्व प्रदान करता है। सत्तू में मौजूद आयरन एनर्जी मिलती है और ये आपके चेहरे को ग्लो देता है।

7.डायबिटीज और ब्लड प्रेशर में भी पाएं सत्तू के फायदे

सत्तू का नियमित सेवन प्राकृतिक तौर ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने का कार्य करता है। इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स की कम मात्रा होती है इसलिए, यह डायबिटीज (मधुमेह) रोगियो के लिए फायदेमंद होता है। सत्तू के फायदे आपके ब्लड शुगर के लेवल को नियंत्रित कर सकते हैं।

100 ग्राम सत्तू में मिलने वाले पोषक तत्व

20.6 % प्रोटीन

7.2 % वसा

1.35 % फाइबर

65.2 % कार्बोहाइड्रेट

2.7 % कुल एश

2.95 % नमी

406 कैलोरी

*ऐसे बनाएं सत्तू का घोल

*ताजे सत्तू को पानी में घोल लें। आप अपने स्वाद के अनुसार इसमे खांड मिश्री या फिर नमक मिला सकते हैं। आप चाहें तो कुछ मसाले भी स्वादानुसार मिला लें। सत्तू को पानी, काला नमक और नींबू के साथ भी लिया जा सकता है। ये डायजेस्टिव सिस्टम के लिए फायदेमंद है। *अब तैयार है आपका सुपरफूड सत्तू।

*इन समस्याओं में भी पाएं सत्तू के फायदे

सत्तू का सेवन उल्टी, आंखों के रोग, गले के रोग, भूख न लगने जैसी कई समस्याओं से निजात दिलाता है। यह शरीर को ठंडक पहुंचाता है।

*ऊपर दी गई सत्तू के फायदे की सलाह किसी भी चिकित्सा को प्रदान नहीं करती हैं। सत्तू के फायदे क्या-क्या हैं, इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने डॉक्टर से जरूर सलाह लें।

(८३)

चावल

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*मनुष्य द्वारा खाये जाने वाले अनाज में चावल सबसे लोकप्रिय और सबसे अधिक खाया जाने वाला भोजन है पूर्वी और दक्षिणी भारत के रहने वालों का और पूर्वी दुनिया जापान चीन थाईलैंड वियतनाम मलेशिया इंडोनेशिया फिलिपिंस कोरीया कम्बोडिया आदि देशों का तो चावल मुख्य आहार है भारत के उत्तरी और पश्चिमी भाग में भी चावल बड़े चाव से खाते हैं।

*धान से छिलके उतार लिए जाए तो इससे मिले दाने चावल कहलाते है। पके हुए चावल को लोग भात के नाम से भी जानते हैं। इसका वानस्पतिक नाम ओरायजा सटाईवा है। चावल के शीतल और शक्ति बढ़ाने वाले गुण के कारण दुनिया भर के लोग इसे भोजन के रूप में पसंद करते हैं। चावल बारिश के मौसम की फसल है, जो पूरे भारत में उगाई जाती है।

खाने के अलावा इसका कोई औषधीय महत्व हो सकता है, इस बात को शायद कम लोग ही जानते हैं। मध्य भारत और भारत के तमाम आदिवासी हिस्सों में लोग भोजन के अलावा चावल का उपयोग अनेक रोगों के निवारण के लिए भी करते हैं। आइए आज जानते हैं मध्यप्रदेश और गुजरात के आदिवासी इलाकों में लोग चावल को किस तरह औषधि के तौर पर इस्तेमाल करते हैं…

1. चावल को बारीक पीसकर रख लें। इस पाउडर की थोड़ी सी मात्रा पानी में मिलाकर चेहरे पर हल्के-हल्के रोजाना लगाएं। दाग-धब्बे जल्द ही पूरी तरह साफ हो जाएंगे।

2. ज्यादा सिर दर्द होने पर उबाले हुए चावल के पानी के साथ दो चुटकी सोंठ का चूर्ण मिलाकर माथे पर लगाएं। इससे सिर दर्द में तुरंत लाभ मिलेगा। कहा जाता है. कि अक्सर चावल का रोजाना भोजन करते रहने से माईग्रेन को रोगियों को भी फायदा पहुंचता है चावल उड़ाते समय ४लौंग और आधा चम्मच सौंठ पावडर डालें।

3.चावल के पीच (मांड)को गुड़ मिला कर पीने से वजन बढ़ता है शरीर पुष्ट होता है।

4.चावल का पीच (मांड) में बेल का चूर्ण मिलाकर पीने से संग्रहणी रोग ठीक हो जाता है।

5.चावल के पीच (मांड) में काला नमक और लाल मिर्च पाउडर मिलाकर पीने से ब्लड प्रेशर बढ़ता है।

६.100, ग्राम चावल को 400, मिली ग्राम पानी में भिगो कर रखें २घंटे बाद छान कर पानी अलग करलें उस पानी में नींबू का रस मिलाकर बाल धुलने से रूसी दूर होती है।

7., लद्दाख और तिब्बत के रहने वाले चावल को सड़ा कर एनर्जी ड्रिंक बनाते हैं जिसे वह छंग कहते हैं

(८४)

ब्राउन राइस

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

ब्राउन राइस क्या है कैसै बनता है और क्यों खाने में उपयोगी है सफेद चावल से ब्राउन राइस।

आपने कई जगह सुना और पढ़ा होगा कि वाइट राइस की जगह ब्राउन राइस न सिर्फ वेट कंट्रोल रखते हैं बल्कि इसे खाने से आपको कई फायदे मिलते हैं। ऐसे में कई लोगों के मन में सवाल उठता है कि आखिर ब्राउन राइस क्या होते हैं और ये कैसे बनते हैं?

मुझे याद है आज से ५५से६०, वर्ष पहले मेरे क्षेत्र (जनपद बिजनौर के नजीबाबाद तहसील में)देशी एक विशेष किस्म का धान उगाया जाता था तब तक यहां सिंचाई साधनों का विस्तार नहीं हुआ था जो पूर्ण तया वर्षा पर निर्भर था जिसकी बुआई की जाती थी आज की तरह जापानी तरिके से रोपाई रोपाई नहीं की जाती थी , फ़सल ६०से७०दिन में तैयार हो जाती थी प्रति एकड़ उपज भी कम थी रंग भी धानी था एक को साठी धान कहते थे जिसका थौल(बाली)गाभ से बाहर नहीं निकलती थी और गाभ में ही पक जाती थी जिसका चावल ब्राउन रंग का होता था जिसके आटे की रोटी सर्दियों में खाई जाती थी जो रोटी भी ब्राउन रंग की होती थी जो स्वाद और पौष्टिकता में आज के सभी अनाज से बेहतर थी दुसरे को नक्का कहते थे जिसका रंग गहरा धानी था इसका चावल भी ब्राउन ही निकलता था जो चावल के रूप में खाया जाता था जिस की सुगंध और स्वाद और पौष्टिकता इतना लाजवाब था आज के २००रुपये किलो के चावल भी कहीं नहीं ठहरते आज यह देशी प्रजाति लगभग समाप्त होगयी हैं गढ़वाल के कोटद्वार के आसपास नजीबाबाद के मोटा ढाक नगीना तहसील के कोट कादर में उगाई जाती हैं जहां मेरे जैसे लोग जो शरद ऋतु में धान की रोटी के सौकीन है पैदावार कम होने के कारण मुश्किल से ही मंगा पाते हैं वास्तव में वह था असल ब्राउन राइस आज का ब्राउन राइस स्वाद और पौष्टिकता में उसके सामने कहीं नहीं ठहरते।

ब्राउन राइस और सफेद चावल में क्या अंतर है

ब्राउन राइस और सफेद चावल में क्या अंतर है। दरअसल छिलका उतारने के बाद ब्राउन राइस का भूसा(पोलिश) नहीं उतारा जाता, जिससे इसके पोषक तत्व साबुत अनाज जितने ही रहते हैं। सफेद चावल का भूसा उतार कर उसे प्रोसेसिंग करके सफेद पॉलिश युक्त कर दिया जाता है। इस प्रोसेसिंग के दौरान चावल में मौजूद कई पोषक तत्व कम हो जाते हैं। हालांकि ब्राउन राइस को इसके स्वाद, पकने में ज्यादा समय लेने और ज्यादा समय तक न रख पाने की वजह से भारत में अकसर लोग इसे लेना पसंद नहीं करते, लेकिन अब बेहतर तकनीक की मदद से ब्राउन राइस को ज्यादा समय तक रखा जा सकता है।

qब्राउन राइस या सादे चावल को स्टोर करने के लिए सुहागा (Boric)का प्रयोग सुरक्षित और हानी रहित है

चावल चाहे सफेद हो या ब्राउन 1कुंतल चावल में 500, ग्राम सुहागे का पाउडर मिलाकर रखने से चावल में लम्बे समय तक सुरक्षित रहते हैं सुहागा पंसारी की दुकान पर आसानी से मिल जाता है पाउडर बनाबनाया भी मिलता है पाउडर न मिलने पर छोटे छोटे टुकड़ों में तोड़ कर जो आसानी से टूट जाता है मिक्सर ग्राइंडर में पीस कर पाउडर बना लें यह एक सस्ता प्राकृतिक उत्पाद है जो मानव स्वास्थ्य के लिए हानी रहित है।))

इसका स्वाद भी अब काफी लोगों को पसंद आने लगा है। ब्राउन राइस में भी नॉन बासमती फायदेमंद है। इसके दाने का आकार छोटा और जीआई (ग्लाइसेमिक इंडेक्स) कम होता है।

*ब्राउन राइस खाने के फायदे :

-मोटापा कम करने में मदद करता है।

-डायबिटीज के खतरे को कम करता है।

-हड्डियों में मैग्नीशियम की कमी को पूरा करता है।

-पेट संबंधी विकारों से बचाव में मददगार साबित होता है।

-जीआई कम होने के कारण पेट भरा हुआ महसूस होता है।

-ज्यादा फाइबर से पेट जल्दी भर जाता है।

-एंटीऑक्सीडेंट से तनाव और बीमारियां रोकने में मदद मिलती है।

अध्याय ५

(८५)

ब्राउन राइस उपयोगी आहार

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

सफेद चावल छोड़िए और ब्राउन राइस खाइए, जानिए इसके 5 बेहतरीन फायदे

जो लोग हेल्दी डाइट और व वजन कम करने में दिलचस्पी रखते हैं और चावल से परहेज करते हैं, उनके लिए ब्राउन राइस एक बेहतरीन विकल्प है। कैलोरी कम होने के साथ-साथ इसके और भी कुछ फायदे हैं

1. कोलेस्ट्रॉल

ब्राउन राइस खाने का सबसे बड़ा फायदा यही है कि यह कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अनचाहे फैट को शरीर के आंतरिक भागों में जमने से रोकता है।

2. डाइबिटीज

सामान्यत: चावल में शर्करा की मात्रा अधिक होती है, जिसके कारण डाइबिटीज के रोगी इससे दूरी बनाए रखते हैं। लेकिन ब्राउन राइस के सेवन से रक्त में शर्करा का स्तर नहीं बढ़ता। इसलिए यह आपके लिए बेहतर विकल्प है।

3. हृदय रोग

हार्टअटैक या हृदय के अन्य रोग, ज्यादातर हृदय की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल के जमाव के कारण होते हैं। ऐसे में ब्राउन राइस का सेवन इससे बचाकर आपके हृदय की भी रक्षा करता है।

4. हड्डियां

मैग्नीशियम व कैल्शियम से भरपूर होने के कारण ब्राउन राइस, हड्डियों को मजबूत करने के लिए बेहद फायदेमंद है। सफेछ चावल की अपेक्षा यह सेहत के कई फायदे देता है।

5. वजन कम

वजन कम करना चाहते हैं, और चावल से दूर नहीं रह सकते, तो सफेद चावल की जगह ब्राउन राइस को भोजन में शामिल करें। कुछ ही समय में आप वजन में कमी महसूस करेंगे।

(८६)

दाल है प्रोटीन का अच्छा स्रोत

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

भारतीय थाली में जब तक दाल न परोसी जाएं तब तक खाने का मजा ही नहीं आता।

दुनिया के शाकाहारी व्यक्तियों में से 95%भारत में रहते हैं भारतीय संनातन धर्म और दर्शन जीव हत्या को पाप मानता है और जीवों पर दया करो को मानता है मांस खाना भी पाप मानते हैं प्रोटीन शरीर के लिए आवश्यक है मानव शरीर रचना में प्रोटीन मैग्निशियम फास्फोरस आयरन और विटामिन ई ए का महत्व स्थान है और उसकी पूर्ति मांसाहारी भोजन लेने वालों में पसु पक्षियों के मांस खाने से मछली या अन्य समुद्री उत्पाद से हो जाती है।

परन्तु शाकाहारी भोजन करने वाले व्यक्तियों में प्रोटीन की पूर्ति विभिन्न दालों के खाने से या डेयरी उत्पाद के खाने से होती है इसमें भी दालों का स्थान सबसे उपर है।

इसलिए भारतियों को विशेष शाकाहारी व्यक्तियों को अपने भोजन में दाल को अवश्य समलित करना चाहिए।

हम अपने भोजन में अलग-अलग दालें खाना बेहद पंसद करते हैं क्योंकि यह दालें आयरन, फॉसफोरस, मैगनीशियम और विटामिन जैसे कई पौष्टिक तत्त्वों से भरपूर होती हैं। दालों का सेवन करने से शरीर तंदरूस्त रहता है और साथ ही इसे अपने भोजन में शामिल करने से कई रोगों से छुटकारा मिलता है लोबिया की दाल में तो मांस और अंडे से भी अधिक प्रोटीन होता है और उड़द दाल को मांस की दाल कहा जाता है उड़द दाल में प्रोटीन विटामिंस मिनरल्स मांस के ही समान होते है।

सिद्ध आयुर्वेदा ने अनुसार दालों का इस्तेमाल दिन के हिसाब से अपने भोजन में करके ग्रहों को अनुकूल कर भाग्यशाली स्वस्थ बुद्धिमान बना जा सकता है। ब्रह्मवैवर्त पुराण में कहा गया है रविवार को भोजन में मसूर की दाल, अदरक और लाल साग का त्याग करना चाहिए। इस दिन चने की दाल और मूंग की दाल खाने से हैल्दी-वैल्दी बना जा सकता है।

सोमवार को छिलके वाली उड़द की दाल अथवा अरहर की दाल खाने से व्यक्ति सेहतमंद रहता है। स्वास्थ्य संबंधी कोई भी परेशानी हो तो ये दाल खाने से रामबाण सा प्रभाव देखेंगे।

मंगलवार को मसूर की दाल खाना मंगल ग्रह को सकारात्मकता प्रदान करता है।

बुधवार का दिन ग्रहों के राजकुमार बुध देव से संबंधित होने के कारण उनकी प्रिय मूंग की दाल, विशेष रूप से छिलके वाली मूंग की दाल खाने से अच्छी सेहत, कुशाग्र बुद्धि मिलती है। आर्थिक पक्ष मजबूत होता है।

बृहस्पतिवार को चने की दाल खाने से देवगुरु बृहस्पति की कृपा से धन, पुत्र और विद्या का शुभ प्रभाव प्राप्त होता है।

शुक्रवार के रोज मूंग और कुल्थी की दाल खाना फायदेमंद रहता है लेकिन चने की दाल नहीं खानी चाहिए। इससे गुरु का अशुभ प्रभाव पड़ता है।

शनिवार को काली उड़द, मटर और मसूर दाल खाना लाभकारी रहता है।

अंकुरित दालें सुबह बाल आहार (नास्ता) में खाना अति लाभदायक है।

किडनी के रोगी को मूंग की छिलके वाली दाल के अलावा कोई दाल नहीं खानी चाहिए वह भी चिकित्सक की सलाह से।

(८७)

चना दाल*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

* चना बहू उपयोगी दलहन है उत्तर भारत में चने से बीसीयों तरस के व्यंजन बनाये जाते है यदि यह कहा जाये उत्तर भारत में चना सेहत और स्वाद का अनूठा अनाज है तो अतिश्योक्ति नहीं होगी *

भारतीय खाने में चना अपना विशिष्ट स्थान रखता है चना मोटे अनाज में गिना जाता है और बहुआयामी है चने की की दाल और रोटी दोनों में प्रयोग किया जाता हैतथा देशी चना प्रोटीन फाइबर कार्बोहाइड्रेट चिकनाई विटामिन्सऔर विभिन्न पोषक तत्त्वों से परिपूर्ण है और शारीरिक शक्ति चुस्ती फुर्ती रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है*

सर्दियों में बादाम से ज्यादा असरदार है चना – नहीं जानते होंगे आप चने के ये लाभ

सर्दियों में बादाम से ज्यादा असरदार है चना – नहीं जानते होंगे आप चने के ये लाभ.

सर्दियों में रोजाना 50 ग्राम चना खाना शरीर के लिए बहुत लाभकारी होता है। आयुर्वेद मे माना गया है कि चना और चने की दाल दोनों के सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है। चना खाने से अनेक रोगों की चिकित्सा हो जाती है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, नमी, चिकनाई, रेशे, कैल्शियम, आयरन व विटामिन्स पाए जाते हैं।

चने का गरीबों का बादाम कहा जाता है, क्योंकि ये सस्ता होता है लेकिन इसी सस्ती चीज में बड़ी से बड़ी बीमारियों की लड़ने की क्षमता है। चने के सेवन से सुंदरता बढ़ती है साथ ही दिमाग भी तेज हो जाता है। मोटापा घटाने के लिए रोजाना नाश्ते में चना लें। अंकुरित चना 3 साल तक खाते रहने से कुष्ट रोग में लाभ होता है। गर्भवती को उल्टी हो तो भुने हुए चने का सत्तू पिलाएं। चना पाचन शक्ति को संतुलित और दिमागी शक्ति को भी बढ़ाता है। चने से खून साफ होता है जिससे त्वचा निखरती है।

सर्दियों में चने के आटे का हलवा कुछ दिनों तक नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। यह हलवा वात से होने वाले रोगों में व अस्थमा में फायदेमंद होता है।

रात को चने की दाल भिगों दें सुबह पीसकर चीनी व पानी मिलाकर पीएं। इससे मानसिक तनाव व उन्माद की स्थिति में राहत मिलती है। 50 ग्राम चने उबालकर मसल लें। यह जल गर्म-गर्म लगभग एक महीने तक सेवन करने से जलोदर रोग दूर हो जाता है।

चने के आटे की की नमक रहित रोटी 40 से 60 दिनों तक खाने से त्वचा संबंधित बीमारियां जैसे- दाद, खाज, खुजली आदि नहीं होती हैं। भुने हुए चने रात में सोते समय चबाकर गर्म दूध पीने से सांस नली के अनेक रोग व कफ दूर हो जाता हैं।

25 ग्राम काले चने रात में भिगोकर सुबह खाली पेट सेवन करने से डायबिटीज दूर हो जाती है। यदि समान मात्रा में जौ चने की रोटी भी दोनों समय खाई जाए तो जल्दी फायदा होगा।

चने को पानी में भिगो दें उसके बाद चना निकालकर पानी को पी जाएं। शहद मिलाकर पीने से किन्हीं भी कारणों से उत्पन्न नपुंसकता समाप्त हो जाती है।

हिचकी की समस्या ज्यादा परेशान कर रही हो तो चने के पौधे के सूखे पत्तों का धुम्रपान करने से शीत के कारण आने वाली हिचकी तथा आमाशय की बीमारियों में लाभ होता है।

पीलिया में चने की दाल लगभग 100 ग्राम को दो गिलास जल में भिगोकर उसके बाद दाल पानी में से निकलाकर 100 ग्राम गुड़ मिलाकर 4-5 दिन तक खाएं राहत मिलेगी।

देसी काले चने 25-30 ग्राम लेकर उनमें 10 ग्राम त्रिफला चूर्ण मिला लें चने को कुछ घंटों के लिए भिगो दें। उसके बाद चने को किसी कपड़े में बांध कर अंकुरित कर लें। सुबह नाश्ते के रूप में इन्हे खूब चबा चबाकर खाएं।

बुखार में ज्यादा पसीना आए तो भूने को पीसकर अजवायन और वच का चूर्ण मिलाकर मालिश करनी चाहिए।

चीनी के बर्तन में रात को चने भिगोकर रख दे। सुबह उठकर खूब चबा-चबाकर खाएं इसके लगातार सेवन करने से वीर्य में बढ़ोतरी होती है व पुरुषों की कमजोरी से जुड़ी समस्याएं खत्म हो जाती हैं। भीगे हुए चने खाकर दूध पीते रहने से वीर्य का पतलापन दूर हो जाता है।

दस ग्राम चने की भीगी दाल और 10 ग्राम शक्कर दोनों मिलाकर 40 दिनों तक खाने से धातु पुष्ट हो जाती है।

गर्म चने रूमाल या किसी साफ कपड़े में बांधकर सूंघने से जुकाम ठीक हो जाता है। बार-बार पेशाब जाने की बीमारी में भुने हूए चनों का सेवन करना चाहिए। गुड़ व चना खाने से भी मूत्र से संबंधित समस्या में राहत मिलती है। रोजाना भुने चनों के सेवन से बवासीर ठीक हो जाता है।

(८८)

दाल अरहर(तूअर की दाल)

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

तूअर (अरहर)भारत में सबसे अधिक खाई जाने वाली दाल है उत्तर से दक्षिण तक तथा पूरब से पश्चिम तक सभी क्षेत्रों में अरहर की दाल पसन्द की जाती है खाई जाती है हां ये बात अलग है अरहर दाल पकाने का तरीका सभी क्षेत्रों में अलग है आज हम इस लेख मेंअरहर की दाल खाने के फायदे और नुकसान के बारे में भारतीय आहार विज्ञान आयुर्वेद की नजर से जानें इस दाल के सेवन से जुड़ी जरूरी बातें।

अरहर दाल खाने के कई फायदे हैं। इनके सेवन से कई प्रकार की समस्याओं और पोषक तत्वों की कमी दूर होती है। दरअसल अरहर दाल में फोलिक एसिड, आयरन, प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और पोटैशियम पाया जाता है। साथ ही इसमें जिंक, कॉपर, सिलेनियम और मेंगनीज जैसे तत्व भी पाए जाते हैं, जिसकी मदद से शरीर का पाचन तंत्र सही रहता है। साथ ही इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है, जिसकी मदद से आपको वजन कम करने में भी मदद मिलती है।

इसके अलावा हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है। आप कई तरह से इसका सेवन कर सकते हैं लेकिन कई लोगों के लिए अरहर की दाल के नुकसान भी इसलिए डॉक्टर की सलाह के बाद ही ऐसे लोग इस दाल का सेवन करें। अरहर की दाल के फायदे औऱ नुकसान के बारे में विस्तार से बत करते है आहार विशेषज्ञ और विज्ञान आयुर्वेद के नजरिए से।

अरहर की दाल के फायदे :-

1. वजन कम करने में मददगार

अरहर दाल के सेवन से आपको जल्दी वजन घटाने में मदद मिलती है। दरअसल अरहर की दाल में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है, जिसकी मदद से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है और शरीर को आवश्यक तत्व भी मिलते हैं। इसकी मदद से आप जल्दी ही अपना वजन घटा सकती है। साथ ही प्रोटीन शरीर की कोशिकाओं के विकास के लिए भी काफी महत्वपूर्ण होता है।

2. बीपी करे कंट्रोल

अरहर की दाल में पोटैशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जिसकी मदद से हाई ब्लड प्रेशर को कम किया जा सकता है। यदि आप हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित हैं, तो आपका हृदय रोगों का खतरा भी हो सकता है इसलिए अपने बीपी को कंट्रोल करने के लिए आप अरहर दाल का सेवन कर सकते हैं।

3. पाचन तंत्र बनाए मजबूत

दाल में उच्च मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जिसकी मदद से भोजन का पाचन आसानी से हो जाता है। साथ ही इसके सेवन से गैस और अपच की शिकायत भी नहीं होती है। यह भोजन के सही पाचन के साथ-साथ ऊर्जा भी प्रदान करता है, जिससे आपका शरीर पूरे दिन चुस्त-दुरुस्त रहता है।

4. डायबिटीज को कम करने में सहायक

अरहर की दाल में मौजूद पोटैशिम ब्लड शुगर को भी कम करने में कारगर होता है। इसमें पाया जाने वाला पोटैशियम एक वैसोडिलेटर के रूप में काम करता है, जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है। हालांकि अगर डायबिटीज के साथ कोई अन्य समस्या भी है तो डॉक्टर की सलाह के बाद ही अरहर की दाल का सेवन करें।

5. प्रेग्नेंसी में सहायक

प्रेग्नेंट महिलाएं भी अरहर दाल का सेवन कर सकती है। दरअसल अरहर दाल में फोलिक एसिड पाया जाता है, जो बच्चे के विकास के लिए काफी अहम होता है। ऐसे में आप अपनी स्थिति के अनुसार, डॉक्टर की सलाह पर अरहर दाल का सेवन कर सकते हैं।

अरहर दाल के नुकसान :-

1. अरहर दाल में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। ऐसे में कुछ खास बीमारियों में अरहर की दाल का सेवन नहीं करना चाहिए। अगर आपका यूरिक एसिड बढ़ा हुआ है, तो आपको अरहर दाल का सेवन नहीं करना चाहिए।

2. किडनी से संबंधित अगर आपको कोई समस्या है, तो इसमें भी अरहर दाल का सेवन नहीं करना चाहिए। रात में अरहर दाल के सेवन से बचे क्योंकि रात के समय यह अच्छी तरह से पच नहीं पाता है।

3. अगर आपको दाल खाने के बाद किसी तरह की एलर्जी महसूस हो रही है, तो इसका सेवन न करें।

4. इसके अलावा इसमें कुछ अमीनो एसिड नहीं पाए जाते हैं, तो शाकहारी लोगों को अरहर की दाल के साथ रोटी या चावल जरूर लेना चाहिए ताकि भरपूर मात्रा में एमिनो एसिड मिल सके अरहर दाल प्रेशर कुकर के बजाये खुले बर्तन में पकाना चाहिए दाल को पकते समय जो झाग उपर आ जाते हैं वह उतार देने से दाल एसिटिक नहीं रहती।

अरहर दाल का उपयोग:-

1. दाल बनान के लिए आप साबुत अरहर दाल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसकी दाल से आपको सेहत और स्वास्थ्य दोनों मिलते हैं।

2. इसकी छिली हुई दाल से तड़का दाल बनाई जा सकती है। इससे पाचन तंत्र मजबूत होता है।

3. अरहर दाल को पीसकर, फिर उसे घी में भुन दें। बाद में उसमें शक्कर मिलाकर, पराठे बनए जा सकते हैं।

4. इसके अलावा अरहर की दाल को उबालकर उसकी रसदार सब्जी बनाई जा सकती है।

5. चावल और सब्जी के साथ मिलाकर इसकी स्वादिष्ट खिचड़ी भी बनाई जा सकती है।

6, अरहर दाल में सब्जी मिलाकर बनाई जाती है जिसे पावभाजी कहते हैं यह दक्षिण भारत में सबसे अधिक लोकप्रिय है।

(८९)

"मसूर दाल"

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

भारतीय खाने में मसूर की दाल विशेष महत्व रखती है आज हम मंसूर की दाल के क्या फायदे हैंऔर मसूर की दाल के बारे में फैलाते जा रहे मिथक क्या है और सच क्या है।

सोशल मीडिया पर भ्रम फैलाया जा रहा है क्या मसूर की दाल खाने से यूरिक एसिड बढ़ता है? आइए जानें इस स्पेशल दाल से जुड़े ऐसे ही 5 मिथ्स की सच्चाई

सच क्या है:-

मसूर की दाल उत्तर भारतीय रसोई में सबसे ज्यादा प्रचलित दालों में से एक है यह दाल अन्य दालों की सहायक भी है अलग अलग दालों और सब्जियों के साथ मिलाकर भी पकाई जाती है और उन सभी के साथ मिलकर उस दाल या सब्जी की पोषकता तो बढ़ाती ही है उन के दोष भी कम करती है आयुर्वेद में बताई त्रिदोषनाशक खिचड़ी चावल मसूर दाल और मूंग दाल बराबर मात्रा में मिला कर पकाई गयी खिचड़ी है जिसमें सेंधानमक और भुना जीरा डाला गया हो दुनिया का सबसे सुपाच्य और दोष रहित भोजन है ऐसा कहना वागभट्ट जी का मूंग और मसूर दाल का सम्मिश्रण तो सभी जानते हैं उड़द की धुली दाल और मसूर दाल साबुत उड़द और मसूर अरहर दाल और मसूर दाल चना दाल और मसूर दाल लौकी और मसूर दाल बैंगन और मसूर दाल मेथी की पत्ते या पालक और मसूर दाल परवल।

इसके बावजूद कुछ लोग इसे खाने से डरते हैं। आज हम उसी डर को दूर करने की कोशिश कर रहे हैं मसूर दाल का इस्तेमाल लगभग भारत के सभी घरों में होता है विशेष रूप से उतर भारत में। इसका प्रयोग कई प्रकार के व्यंजनों को बनाने मेंभी किया जाता है। यह आपकी सेहत के लिए अधिक फायदेमंद है। सिर्फ इतना ही नहीं यह कई तरह की बीमारियों से लड़ने में भी आपकी मदद कर सकती है। मसूर दाल त्वचा को नमी पहुंचती है इसका बना फेस पैक लगाने से चेहरे के दाग-धब्बे मिटते हैं चेहरा साफ और कांति मय होता हैऔर आपके त्वचा के बालों को कम करने में मदद करती है। साथ ही इसके सेवन से हृदय रोगों का भी खतरा कम होता है गुड़ कोलेस्ट्रॉल के निर्माण सहायक है । इसके बावजूद कुछ लोग इसे खाने से डरते हैं। उनके मन में इसे लेकर कई मिथ्क हैं। जिन्हें दूर किया जाना बहुत जरूरी है।

मसूर दाल प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, विटामिन सी, बी6, बी2, फॉलिक एसिड, कैल्शियम, जिंक और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्वों का खजाना है।

मसूर की दाल के फायदे

1. त्वचा रोग

मसूर दाल में मौजूद विटामिन ई त्वचा में नमी बनाये रखने में मददगार है, जो त्वचा को मुलायम करता है। वहीं इसके एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण मुहांसों के दाग धब्बों को कम करने में मदद करते हैं। मसूर दाल में मिनरल्स पाए जाते हैं जो आपकी स्किन के लिए अत्यधिक जरूरी हैं।

2. दांत दर्द

दांत के दर्द में मसूर की दाल का सेवन लाभदायक होता है। इसे जला कर भस्म के रूप में बना लें। इस भस्म से रोजाना दो बार हल्के हाथों से मसूड़ों की मसाज करें। ऐसा करने से दांतो के विकार दूर होते है कैंसर के बचाव से लेकर आपकी स्किन को ग्लो देने तक, हर काम में उपयोगी है ।

3. आंखों की समस्या

मसूर दाल में विटामिन ई और सी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। यह विटामिन आपकी आंखों के लिए फायदेमंद होते हैं। जिनकी आंखों की रोशनी कम है, उन्हें रोजाना मसूर दाल का सेवन गाय का घी डाल कर करना चाहिए।

4. कमर और पीठ का दर्द

मसूर की दाल में आयरन, मैग्नीशियम और पोटेशियम मौजूद होता हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। मसूर के दानों को सिरके के साथ पीस कर गुनगुना करके, हल्के हाथों से पीठ और कमर की मसाज करने से आपको दर्द से राहत मिलेगी।

5. कब्ज की समस्या

मसूर दाल कब्ज की समस्या को ठीक कर सकती है। मसूर दाल का पानी पेट को साफ रखता है। इसमें लंघन का गुण होने के कारण यह सुपाच्य होती है। यह आपकी पाचन शक्ति को बढ़ाने में मददगार है।

इतने सारे स्वास्थ्य लाभों के बावजूद कुछ लोगों को लगता है कि मसृर दाल सभी के लिए नहीं है। इनमें सबसे ज्यादा प्रचलित मिथ है, उसका यूरिक एसिड से कनैक्शन। क्या यह सच है कि मसूर की दाल खाने से यूरिक एसिड बढ़ सकता है।

आइए जानते हैं मसूर दाल के बारे में प्रचलित कुछ मिथ्स और उनकी सच्चाई

1. क्या मसूर दाल शरीर में यूरिक एसिड के स्तर को बढ़ाती है?

मसूर दाल शरीर मे यूरिक एसिड के स्तर को नहीं बढ़ाती। इसमें मौजूद प्रोटीन सुपाच्य हल्का उच्च पाचन शक्ति होने के कारण यूरिक एसिड शरीर मे संचय नही कर पाता। यह एक मिथ है कि मसूर दाल स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है।

2.डायबिटीज के मरीज भी कर सकते हैं मसूर दाल का सेवन?

मसूर दाल का ग्लाइसेमिक इंडेक्स जो डाइबिटीज को बढ़ाता है वह मसूर दाल में अन्य दालों के मुकाबले कम और बहुत कम है। यह विभाजित होकर खून में अच्छी तरह घुल जाती है, जिसके कारण खून में ग्लूकोज का स्तर नहीं बढ़ता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट आपके पैंक्रियाज की कोशिकाओं को प्रभावित होने से बचाती हैं। साथ हीं खून में ग्लूकोज के स्तर को प्रबंधित करती है।

3. प्रेगनेंसी के दौरान मसूर दाल का सेवन स्वस्थ के लिए उपयोगी है मसूर दाल में भरपूर मात्रा में आयरन मौजूद होता है, जो आपको प्रेगनेंसी के दौरान स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है। यह औरतों में प्रेगनेंसी के दौरान एनीमिया को रोकती है। इसमें फोलेट होता है, जो भ्रूण के नर्वस सिस्टम को विकसित करता है।

4. किडनी के रोगी भी मसूर की दाल खा सकते है

मसूर दाल का सेवन किडनी के लिए स्वस्थ हो सकता है, क्योंकि इसमें नेफ्रोंप्रोटेक्टिव गुण पाए जाते हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स किडनी की कोशिकाओं को मुक्त कणों की क्षति से बचाता है। साथ ही यह ऑक्सीडेटिव तनाव को भी कम करता है।

5. मसूर की दाल स्किन के लिए उपयोगी है

मसूर दाल विटामिन बी से युक्त होती है, जो आजकी त्वचा में नमी बनाए रखने में मदद करती है। मसूर दाल का पेस्ट चेहरे पर लगाने से उसके एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण मुहांसे और उससे होने वाले दाग को कम करते हैं। इसमें मौजूद फोलेट और जिंक स्किन टिश्यू की मरम्मत करने में मदद करते हैं। मसूर को भिगोने के लिए उपयोग किया गया पानी मिनरल युक्त होता है। इस पानी से चेहरा धोना स्किन के लिए फायदेमंद हो सकता है।

यह आर्टिकल सामान्य जानकारी उपलब्ध कराता है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(१०)

उड़द दाल

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

उड़द की दाल जिसे मास की दाल भी कहा जाता है उडद की दाल में मांस से भी अधिक प्रोटीन होता है साबूत उड़द में प्रोटीन के साथ ही आयरनऔर अन्य खनिज की प्रचुरता होती है।

*उत्तर भारत के परिवारों में खायी जाने वाली कई सारी दालों में से एक दाल है उड़द। ये दाल आपकी सेहत और सुंदरता को निखारती है। उड़द की दाल तीन रंगों में होती है। सफेद उड़द, हरी उड़द और काली उड़द की दाल। उड़द की दाल में विटामिन, प्रोटीन, कैल्शियम और फाइबर होता है। उड़द की दाल पूरी तरह से हर्बल होती है। आइये जानते हैं आपको क्या फायदे दे सकती है उड़द की दाल।

उड़द की दाल के स्वास्थवर्धक लाभ

केवल साबूत उड़द की दाल ही ऐसी दाल है जिसमें बादाम काजू किशमिश नारियल गिरी जैसे मेवे मक्खन और मांस मिलाकर पकाया जा सकता है। जिससे इसकी पौष्टिकता और स्वाद बढ़ता है।

गरम मसालों में पकी हुई उड़द की दाल बेहद स्वास्थवर्धक होती है। यह दिल के रोगों के लिए फायदेमंद और वीर्य वढ़ाने वाली होती है।

बालों के लिए उड़द का इस्तेमाल

उड़द की दाल गंजेपन को दूर करती है। उड़द की दाल को उबालें और फिर इसे पीसकर रात को सोने से पहले इसके लेप को सिर पर लगाएं। कुछ दिनों तक नियमित इस उपाय को करने से गंजे सिर में भी बाल आने लगते हैं।

सुंदरता के लिए उड़द का प्रयोग

चेहरे को मुलायम बनाने के साथ उड़द की दाल मुंहासों और धब्बों को दूर करती है। रात के समय में बिना छिलके वाली उड़द की दाल लें ओर उसे दूध में भिगा लें। और सुबह इसे अच्छी तरह से पीसकर इसमें शहद और नींबू को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मिलाएं। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे पर कम से कम एक घंटे के लिए लगा रहने दें। बाद में ठंडे पानी से अपने चेहरे को साफ कर लें। आपको असर दिखने लगेगा।

दर्द ठीक करने की अचूक दवा है उड़द

उड़द की दाल से आप जोड़ों के दर्द और मांसपेशियों के खिचाव के दर्द को ठीक करते हैं।

सरसों के तेल में काली उड़द की दाल को गर्म करें। और जब यह हल्का गुनगुना हो जाए तब इस तेल से जोड़ों की मालिश करें।

लकवा रोग में

लकवा की वजह से यदि शरीर का कोई अंग ग्रसित हो तो आप सरसों के तेल में उड़द की दाल को गर्म करके इसका लेप लकवा वाली जगह पर लगाएं।

जोड़ों के दर्द में

बिना छिलके वाली उड़द की दाल लें और इसे किसी कपड़े में डालकर बांध लें। अब इसको गरम तवे पर सेकें। इसके बाद आप इसे अपने जोड़ों के दर्द वाली जगह पर लगाएं। आपको आराम मिलेगा।

घाव और फोड़े होने पर

घाव और फोड़े फुन्सियों के होने पर उड़द की दाल से बने हुए आटे को पट्टी में डालकर बांध लें। इस उपाय को दिन मे दो से चार बार जरूर करें।

दिल के रोग में

उड़द की दाल में मैगनीशियम होता है जो दिल की धमनियों को ब्लाक होने से रोकता है। इससे दिल में खून का संचार ठीक तरह से हो पाता है। काली उड़द में कोलेस्ट्राल घटाने की क्षमता होती है।

पौरूष शक्ति के लिए उड़द

पौरूष शक्ति को बढ़ाती है उड़द। इसके लिए आप उड़द की दाल को रात में कम से कम 6 घंटे तक भिगों कर रख दें। और सुबह के समय इसे देशी घी में फ्राई करें और शहद के साथ इसका सेवन करें। इस उपाय से पुरूषों की कमजोरी दूर होती है।

दुबले व पतले लोगों के लिए

जो लोग दुबले हैं उनके लिए भी उड़द फायेदमंद होती है। उड़द की दाल इंसान के वजन को बढ़ाती है। जिन लोगों का वजन कम हो वे उड़द की दाल का सेवन जरूर करें।

प्रोटीन का सबेस अच्छा स़्त्रोत है उड़द

प्रोटीन की कमी हर इंसान के अंदर होती है। उड़द की दाल के अंदर मीट और मछली से अधिक प्रोटीन होता है। उड़द की दाल मांसपेशियों को मजबूत बनाती है। साथ ही हड्डियों की कमजोरी भी दूर होती है।उड़द की दाल को सप्ताह में तीन दिन सेवन करने से शरीर के कई रोग ठीक होते हैं।

खून का संचार ठीक करती है उड़द

काली वाली उड़द के सेवन से शरीर में खून का संचार ठीक तरह से होता है।

*यकृत रोगों में में फायदेमंद है हरे उड़द की दाल

शरीर के विकास में लाभदायक

उड़द की दाल का लड्डू या खीर भी शरीर के लिए फायदेमंद होता है। उड़द की दाल से बना लड्डू शरीर का विकास करता है साथ ही इंसान को फिर से नवजवान भी बनाता है।

उड़द की दाल खाने से दिमाग तेज होता हैै ।

उड़द दाल के साथ दही नहीं खाना चाहिए।

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

मूंग दाल में आयरन, पोटैशियम, कैल्शियम, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स और प्रोटीन जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर की कमजोरी को दूर करने और एनर्जी को बूस्ट करने में मदद कर सकते हैं. शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर मूंग दाल का सेवन लाभकारी माना जाता है, मूंग दाल के सेवन से अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल को शरीर से हटाने में मदद मिल सकती है.

मूंग दाल में फाइबर पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है जो पाचन तंत्र में सुधार करता है। ...

मूंग की दाल को उत्तम आहार माना गया है, जो पाचन क्रिया को दुरुस्त करती है और पेट में ठंडक ... दालों में सबसे पौष्टिक दाल, मूंग में प्रचुरता में पौटेशियम, आयरन फाइबर विटामिन ई होता है यह यूरिक एसिड को को कम करती है, ...

प्रोटीन से भरपूर और सेहत के लिए फायदेमंद हैं, मूंग दाल,

मूंग दाल खाने के 6 बेमिसाल फायदे · इम्यूनिटी · इंफेक्शन · ब्लड प्रेशर · पाचन · डायबिटीज · वजन.

मूंग दाल खाने के हैं कई फायदे, तेजी से करती है वजन कम - मूंग दाल से इम्युनिटी भी बढ़ती है और मेटाबॉलिज्म भी बढ़ता है किडनी रोगी के लिए उत्तम और दोषरहित आहार है छिलके वाली मूंग की दाल और चचिंडे की सब्जी है यह किडनी को स्वस्थ रखने में सहायक है।

पोषण के मामले में सभी दालों पर भारी है मूंग दाल,

खाली पेट अंकुरित मूंग खाने से अतिरिक्त फाइबर मिलता है जिससे स्टूल साफ होता है कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है वजन कम करने में मदद करता है।

(९१)

*मोठ दाल *

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

मोठ दाल स्वास्थ्य की दृष्टि से फायदेमंद है. नियमित रूप से इसका सेवन कई बीमारियों को दूर करने में सहायक हो सकता है. जिंक, कैल्शियम व आयरन जैसे पोषक तत्वों से भरपूर मोठ की दाल हड्डियों को मजबूत बनाने व तनाव कम करने जैसी शारीरिक समस्याओं को कम करने में फायदेमंद है. वहीं, अगर किसी तरह की एलर्जी है, तो इसका सेवन नुकसानदायक हो सकता है

मोठ दाल खाने से होने वाले फायदे

*मोटापे से छुटकारा

कब्ज से राहत

हड्डियां होती हैं मजबूत

कोलेस्ट्रॉल करे कंट्रोल

इम्यूनिटी मजबूत करे

तनाव करे कम

*मांसपेशियों को करे ठीक

मोठ दाल खाने के फायदे

मोठ दाल खाने से होने वाले फायदे

मोठ की दाल पौष्टिक तत्वों से भरपूर सुपर फूड है. इसमें कॉपर, सोडियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम व पोटेशियम जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं. ये कब्ज या मोटापा कम करने में सहायक है. फिलहाल, इस संबंध में वैज्ञानिक शोध उपलब्ध नहीं हैं. आइए, मोठ दाल के फायदे

*मोटापे से छुटकारा

कब्ज से राहत

हड्डियां होती हैं मजबूत

कोलेस्ट्रॉल करे कंट्रोल

इम्यूनिटी मजबूत करे

तनाव करे कम

मांसपेशियों को करे ठीक

मोटापे से छुटकारा

कैल्शियम और प्रोटीन से भरपूर मोठ की दाल में फाइबर भी होता है. इसलिए, इसके सेवन से काफी समय तक भूख नहीं लगती और डाइट कंट्रोल रहती है. इससे मोटापा या वजन आसानी से कंट्रोल हो सकता है. इसमें प्रोटीन की मात्रा होने के कारण यह मसल्स बिल्ड करने में मदद करता है और फैट आसानी से बर्न हो सकता है

कब्ज से राहत

मोठ की दाल फाइबर से भरपूर होती है. इस कारण से इसका सेवन कब्ज की शिकायत को दूर करने में सहायक है।

हड्डियां होती है मजबूत

मोठ के पौधे की फलियों में कैल्शियम और आयरन पाया जाता है, जो हड्डियों के लिए लाभदायक है. इसमें फास्फोरस की मात्रा ज्यादा होने की वजह से ये हड्डियों की ओवरऑल हेल्थ के लिए फायदेमंद है।

कोलेस्ट्रॉल करे कंट्रोल

मोठ की दाल के सेवन से ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की समस्या दूर हो सकती है।

रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाये

मोठ की फलियों में विभिन्न प्रकार के विटामिन और प्रोटीन होते हैं. मोठ में जिंक की उपस्थिति होने के कारण यह शरीर की रक्षा करने में सहायक है. इसको डाइट में शामिल करने से शरीर को बैक्टीरिया, फंगस व वायरस से सुरक्षित रखा जा सकता है।

तनाव करे कम

मोठ में जिंक की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है. जिंक में एंटीऑक्सीडेंट गुण होता है, जो तनाव को कम करने में सहायक है. व्यस्त जिंदगी जीने के कारण लोग अक्सर तनाव से घिरे रहते हैं और उन्हें स्ट्रेस और एंग्जायटी काफी ज्यादा देखने को मिलती है. उनके लिए मोठ की फलियों का उपयोग करना लाभदायक हो सकता है।

मांसपेशियों को करे ठीक

जिस प्रकार अन्य दालों में प्रोटीन होता है, उसी तरह मोठ की दाल में भी ज्यादा मात्रा में प्रोटीन होता है, जो मांसपेशियों को मजबूत करने में सहायक है. जो लोग बिल्कुल शाकाहारी जीवन जीते हैं, उनके लिए यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत है. मोठ की दाल या फलियां मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करती हैं.

मोठ दाल के नुकसान

मोठ की दाल पौष्टिक गुणों की वजह से कई प्रकार से फायदेमंद है, लेकिन इसके अधिक सेवन निम्न प्रकार के नुकसान भी हो सकते हैं -

एलर्जी

पेट में दर्द

ब्लोटिंग

जी मिचलाना

गैस

सुस्ती

डायरिया

पौष्टिक तत्वों से भरपूर मोठ के सेवन से कई फायदे होते हैं. कोलेस्ट्रोल में कमी, वजन कम करने में सहायक व मांसपेशियों को मजबूत करना आदि इससे मिलने वाले कुछ शारीरिक फायदे हैं. वहीं, मोठ का अधिक सेवन गैस, जी मिचलाना व उल्टी जैसे नुकसानदायक प्रभाव भी दे सकता है।

(१२)
लोबिया

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

लोबिया एक दलहन है जिसकी कच्ची फलियों की सब्जी खाई जाती है जो विटामिन लोह मैग्नीशियम फाइबर से भरपूर होती है लोबिया को काली आंख वाले मटर के नाम से भी जाना जाता है। ये एक काले रंग के निशान के साथ अंडाकार आकार के बीन्स होते हैं, इसलिए ये काली आंख वाले मटर के रूप में जाने जाते हैं। लोबिया लाल, सफेद, काले और भूरे रंग के जैसे विभिन्न रंगों में उपलब्ध है। यह स्वाद में अच्छा और विभिन्न खनिजों और पोषक तत्वों में समृद्ध होने के कारण, इन्हें नियमित आहार में शामिल किया जा सकता है। इसमें लगभग सभी आवश्यक विटामिन्स, फोलिक एसिड, लोहा, पोटेशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, सेलेनियम, सोडियम, जस्ता, तांबे, फास्फोरस आदि पाए जाते हैं।

लोबिया विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों से भरपूर होता है पोटेशियम का बहुत ही अच्छा स्रोत हैं। यह वसा और कैलोरी में बहुत कम होता है। एक कप लोबिया में 11.1 ग्राम फाइबर, 13.22 ग्रा प्रोटीन, 4.2 9 मिलीग्राम लौह, 475 मिलीग्राम पोटेशियम, 0.91 ग्राम वसा और 198 कैलोरी होती है। इसके साथ ही, विभिन्न अमीनो एसिड जैसे कि ट्रिपटोपान 0.612 ग्रा, हिस्टिडाइन 0.41 ग्रा, मेथीयोनीन 0.188 ग्राम और 0.894 ग्रा लाइसिन भी होता है। तो आइये जानते हैं लोबिया से होने वाले लाभों के बारे में विस्तृत जानकारी

लोबिया हमारे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम रख सकता है। यह घुलनशील आहार फाइबर और प्रोटीन का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जो हमारे रक्त के प्लाज्मा में मौजूद खराब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसमें स्टेरॉयड यौगिक भी पाए जाते हैं जिनको फाइटोस्टोरोल कहा है। ये हमारे शरीर में मानक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने में बहुत प्रभावी हैं। लोबिया का ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कई अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में काफी कम हैं।

लोबिया कैंसर की चिकित्सा में प्रभावी है

लोबिया विशेष रूप से मलाईदार सफेद, हल्के भूरे, काले और लाल वाले, एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरे होते हैं - विटामिन ए और विटामिन सी। इसलिए, इन बीन्स का सेवन हमें हानिकारक मुक्त कणों से छुटकारा दिला सकता है। जिसका मतलब है कि इसके सेवन से आप कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोक सकते हैं।

लोबिया बचाऐ एनीमिया से

लोबिया में उच्च मात्रा में लौह पाया जाता है जो कि एनीमिया को समाप्त करता है। आयरन प्रोटीन चयापचय में सहायता करता है जो लाल रक्त कोशिकाओं और हीमोग्लोबिन उत्पादन के लिए आवश्यक है और एनीमिया को रोकता है। कम हीमोग्लोबिन और लाल रक्त कोशिकाओं के कारण एनीमिया होता है। एनीमिया शरीर के अंगों को प्रभावित करता है और ऊर्जा के स्तर को भी कम करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन सर्वेक्षणों के अनुसार एनीमिया के आधे से अधिक मामलों में लोहे की कमी एनीमिया का कारण होता है।

लोबिया डायबिटीज के रोगी के लिए वरदान है।

लोबिया में उच्च मात्र में मैग्नीशियम होता है जो ग्लूकोज और कार्बोहाइड्रेट के चयापचय के लिए आवश्यक होता है। रिसर्च जे अनुसार मैग्नीशियम से समृद्ध भोजन का सेवन करने से टाइप II मधुमेह की संभावना 15% तक कम हो जाती है। अध्ययनों से पता चलता है कि मैग्नीशियम का सेवन इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करता है। घुलनशील फाइबर में उच्च होने के नाते, लोबिया शुगर (मधुमेह) की समस्या के लिए एक बहुत ही अच्छा उपाय हो सकता है। इसलिए यह हमारे रक्त में शर्करा के स्तर को नियमित कर सकता है और हमें मधुमेह मेलेटस से दूर रहने में मदद कर सकता है।

लोबिया कैल्सियम का अच्छा स्रोत है।

लोबिया में कैल्शियम और फास्फोरस होते हैं जो कि हड्डियों की ताकत और संरचना को बनाए रखने के लिए एक महत्वपूर्ण खनिज होते हैं। हड्डियों के चयापचय की प्रक्रिया में शामिल एंजाइमों और हार्मोन को नियंत्रित करके मैग्नीज हड्डियों के गठन में सहायता करता है। फास्फोरस हड्डियों के खनिज घनत्व में सहायता करता है जो हड्डी के टूटने, फ्रैक्चर और ऑस्टियोपोरोसिस को रोकता है। स्वस्थ हड्डियों के लिए, कैल्शियम और फास्फोरस के स्तर को संतुलित करने के लिए यह आवश्यक है। लोबिया में 4% कैल्शियम, 38% फॉस्फोरस और 35% मैंगनीज होता हैं।

लोबिया का सेवन करें ह्रदय के स्वास्थ के लिए लाभ दायक

न्यूरोट्रांसमीटर के उत्पादन के लिए विटामिन बी 1 भी जरूरी होता है जो कि एसिटाइलकोलाइन (acetylcholine) के रूप में भी जाना जाता है जो मांसपेशियों और नसों के बीच संदेश भेजता है। हाल के अध्ययनों में यह बताया गया है कि थाइमिन ह्रदय की विफलता का इलाज करने वाले वेंट्रिक्ल के स्वस्थ कार्य को बनाए रखता है। इसलिए ह्रदय रोगो से बचने के लिए आपको आज से ही लोबिया का सेवन शुरू कर देना चाहिए।

पेट के लिए अच्छा होता है लोबिया

बहुत कम खाद्य पदार्थ होते हैं जो प्लीहा, पेट और अग्न्याशय संबंधित समस्याओं से निपटने में मदद करते हैं। लेकिन प्लीहा, पेट और अग्न्याशय की समस्याओं से निपटने में लोबिया बहुत ही लाभकारी होता है। ये इन अंगों को अच्छी तरह से टोन कर सकता है और उनके कार्यों की सुविधा प्रदान कर सकते हैं। इसके अलावा, ये बीन्स आपके शरीर में आंत के कार्यों में मदद कर सकते हैं। यह पेशाब की समस्याओं को दूर करने में उपयोगी होते हैं। इसको नियमित रूप से खाने से ल्यूकोराया या असामान्य योनि स्राव को ठीक किया जा सकता है।

लोबिया कम वसा वाले और कम कैलोरी वाले बीन्स होते हैं, जो वजन घटाने के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। इस सब्जी में सोडियम सामग्री भी बहुत कम होती है। इसके अलावा, लोबिया बिल्कुल कोलेस्ट्रॉल मुक्त होते हैं। ये अधिक वजन वाले लोगों के लिए बहुत ही पौष्टिक आहार होता है जिससे वजन को कम करने में मदद मिलती है। ये आहार फाइबर में समृद्ध होते हैं जो शरीर से विषाक्त पदार्थों और अनावश्यक वसा को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है।

लोबिया में थ्रेओनीन होता है जो एंटीबॉडी उत्पादन को बढ़ावा देने के द्वारा प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में सहायता कर सकता है। थ्रेओनीन सेरीन और ग्लाइसीन का उत्पादन करता है जो मांसपेशी ऊतक और इलास्टिन उत्पादन के लिए आवश्यक है। यह स्वस्थ और मजबूत संयोजी मांसपेशियों और ऊतकों का रखरखाव करता है।

लोबिया एंटीऑक्सिडेंट्स में समृद्ध होते हैं। इनमें विटामिन ए और विटामिन सी होते हैं, जो हमारी त्वचा के लिए दो सबसे अधिक फायदेमंद तत्व होते हैं। ये दोनों हमारे त्वचा कोशिकाओं को मुक्त कण द्वारा क्षतिग्रस्त होने से रोक सकते हैं। ये हमारी त्वचा को जीवंत रखने में मदद कर सकते हैं। लोबिया में मौजूद ऑक्सीडेटिव गुण भी झुर्रियां, धब्बे, उम्र बढ़ने के विभिन्न लक्षणों को हटाने में मदद कर सकता है। इसमें मौजूद उच्च प्रोटीन सामग्री हमारी त्वचा के लिए बहुत अच्छी होती है।

लोबिया अवसाद का उपचार है

लोबिया में एमिनो एसिड फेनिलएलनिन डिप्रेशन (अवसाद) को रोकने में मदद कर सकता है। अध्ययनों से पता चला है कि फेनिलएलनिन अवसाद के उपचार के लिए प्रभावी उपाय है। रिसर्च के अनुसार उन लोगों की मनोदशा में सुधार हुआ जिन्होंने फेनिलएलनिन से जुड़ें उत्पादों का उपयोग किया हैं। इसलिए यह निराशा और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं जैसे कि माइग्रेन और अनिद्रा से राहत के लिए लोबिया का सेवन बहुत ही लाभकारी हो सकता है।

एंटीऑक्सिडेंट्स का एक उत्कृष्ट स्रोत होने के नाते, यह हमारे बालों के लिए बहुत प्रभावी है। लोबिया बालों के झड़ने के लिए एक बहुत ही अच्छे समाधान के रूप में काम करता है। यदि आप अक्सर बालों के झड़ने की समस्या से पीड़ित हैं, तो लोबिया का सेवन आपके बालों को बढ़ाने में मदद कर सकता है।

लोबिया के अधिक सेवन से अपच, उल्टी, दस्त, पेट फूलना, कब्ज जैसे समस्याएं हो सकती है।

गर्भवती और स्तनपान करने वाली महिलाओं को इसके सेवन से पहले अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

इसके अलावा कुछ लोगों को इसके सेवन से एलर्जी हो सकती है।

यह आर्टिकल आप को समान्य जानकारी देता है किसी भी किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह या चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(१३)

कुलथी दाल

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

कुल्थी की दाल को हॉर्स ग्राम के नाम से भी जाना जाता है. इसे दक्षिण भारत की महत्वपूर्ण फसल माना गया है. इसका रंग गहरा भूरा होता है और देखने में मसूर की दाल की तरह लगती है. दक्षिण भारत के कुछ प्रमुख व्यंजनों जैसे रसम आदि बनाने के लिए इसे अधिक प्रयोग किया जाता है.

कुलथी की दाल को पथरी निकल ने के लिए उपयोगी माना जाता है

गुर्दा गालब्लैडर पेनक्रियाज या यूरिन ब्लेडर कहने का तात्पर्य यह है मानव शरीर के किसी भी अंग में पथरी कंकड़ी गांठ गुल्म यदि हैं तो कुलथी की दाल साम दो चम्मच 100मिली साफ पानी में भिगोकर रख दें सुबह को निहार मुंह छान कर पानी से दाल अलग कर पानी में एक चने बराबर यवक्षार मिला कर कुछ दिनों तक पीने से मानव शरीर में कंकड़ी निकल जाती हैं गांठ गुल्म होने पर एक गेहूं के दाने के बराबर पान में खाने वाला चूना और कचनार के पत्तों का चूर्ण इस के साथ खायेंठीक क हो जाती हैं यह पानी पीने के 1घंटा बाद तक कुछ न खायें रोज श्री लाल भिगोए पानी छान कर भीगी हुई दाल को सुखा लें जिसे तड़का दाल बना सकते हैं।

चोट मोच जोड़ों की सूजन के लिए।

कुलथी , रूमीमस्तगी , चोट सज्जी, राई , मेदा लकड़ी , समान भाग लेकर पाउडर बना लें उस पाउडर में गन्ने का सिरका मिला कर मरहम की तरह बना कर गरम कर चोट मोच की जगह या जोड़ पर बांध दें 3--4दिन बंधा रहने दें इसके बाद खोल कर महूए के तेल की हल्के हाथ से मालिश करने से चोट मोच का दर्द मांसपेशियों में खिंचाव ठीक हो जाता है।

(१४)

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

राजमा के गुण एवम फायदे

एनर्जी दे

राजमा (Red Kidney Beans) खाने से हमें ताकत मिलती है, क्यूंकि इसमें आयरन की अधिकता होती है. शरीर में मेटापोलिस्म बढ़ाने व एनर्जी के लिए आयरन सबसे जरुरी है. इसके खाने से शरीर में ओक्सीजन का प्रवाह सुचारू रूप से होता है राजमा को पाखाने से पहले 6घंटा गरम पानी में भिगो कर रखें और जिस पानी में भिगोकर रक्खा है उसे फेंक दें दाल में प्रयोग न करें।.

वजन कंट्रोल रखे

राजमा में कैलोरी पाई जाती है लेकिन औसत रहती है जिसे कोई भी उम्र का इन्सान आसानी से खा सकता है. राजमा को सूप व सलाद में लंच में खाना चाहिए ज्यादा फायदा मिलेगा. जो अपने वजन को मेन्टेन रखना चाहते है उन्हें राजमा जरुर खाना चाहिए क्यूंकि इसमें सभी तरह के पोषक तत्व होते है.

डायबटीज कंट्रोल

राजमा में मौजूद फाइबर शरीर में मेटापोलिस्म मेन्टेन करता है. ये कार्बोहाइड्रेट को कम करते है जिससे ब्लडशुगर कम होता है.

कोलेस्ट्रोल कम करे

राजमा (Red Kidney Beans) शरीर में कोलेस्ट्रोल कम करने में सहायक है. राजमा में मौजूद फाइबर पेट में जाकर gel जैसा हो जाता है जो कोलेस्ट्रोल कम करता है.

ब्लडप्रेशर कंट्रोल

राजमा में मौजूद मैग्नीशियम व पोटेशियम के आलावा प्रोटीन व फाइबर ब्लडप्रेशर को कंट्रोल करते है, साथ ही हार्ट बीट को भी सामान्य रखता है. इससे पुरे दिल ही सुरक्षा होती है.

(१५)
सोयाबीन

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

सोयाबीन को सुपर फूड प्रचारित किया जा रहा है हम पहले भी बताते रहे हैं सोयाबीन वास्तव में अमेरिकी मूल का दलहन है अमेरिका में बड़ी संख्या में पसु विषेश रूप से (सूअर)मांस के लिए पाले जाते है उन्हें मोटा करने के लिए सोयाबीन का आहार दिया जाता है। सोयाबीन पर जो रिसर्च अमेरिका में हुए हैं उस के अनुसार सोयाबीन का प्रोटीन पसुओं में जल्दी पच जाता है और मोटा करता है मनुष्यों का महा श्रोत सही से सोयाबीन नहीं पचा पाता हम अपने व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर यह मानना है सोयाबीन मनुष्यों का आहार नहीं है।

मूल पोस्ट हमारी नहीं है पोस्ट का आधार वैज्ञानिक शोध पर आधारित है सोयाबीन खाने से पुरुषों पर क्या प्रभाव पड़ता है।

क्या पुरुषों के लिए हानिकारक है सोयाबीन?

चिकित्सक द्वारा समीक्षित Dr. Pranali Patil की रिपोर्ट पर आधारित।

पुरुषों के लिए हानिकारण सोयाबीन

पुरुषों के लिए हानिकारक सोयाबीन है या नहीं यह जानकारी लेने से पहले जरूरी है कि सोयाबीन व इससे जुड़ी तमाम जानकारी हासिल की जाए। सोय सोसाबीन से आता है। इसी को प्रोसेस्ड कर सोय प्रोटीन भी निकाला जा सकता है, जैसे पाउडर या सोया मिल्क। कई बार इसमें सोयाबीन में पाए जाने वाला कैल्शियम भी होता है और कई बार नहीं भी पाया जाता। इसके अलावा सोया फाइबर भी तैयार किया जाता है। सोयाबीन को उबालकर या रोस्ट करके भी सेवन किया जाता है। कई बार सोय का इस्तेमाल दूध के वैकल्पिक रूप के तौर पर भी किया जाता है। इसका इस्तेमाल खाद्य पदार्थ के साथ स्किन पर दवा के रूप में भी किया जाता है।

दावा किया जाता है यह हाई कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट डिजीज, डायबिटीज, मेनोपॉज के लक्षण दिखने पर, पीएमएस -प्रीमेंस्ट्रोअल सिंड्रोम (Premenstrual Syndrome) सहित कई

कंडीशन में यह फायदेमंद नहीं है। हालांकि, इन बातों को साबित करने के लिए किसी प्रकार के साइंटिफिक सबूत मौजूद नहीं है।

पुरुषों के लिए सोयाबीन का सेवन सही या नहीं?

दुनियाभर में कई लोग सोय का सेवन हाई क्वालिटी प्रोटीन पाने के लिए करते हैं। इसमें फायटोएस्ट्रोजन तत्व पाया जाता है, जो महिलाओं के एस्ट्रोजन हार्मोन पर असर डालता है। शोधकर्ता इस बात का पता लगा रहे हैं कि फायटोएस्ट्रोजन का असर पुरुषों पर किस प्रकार पड़ता है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार सोयाबीन में कई ऐसे तत्व हैं जिसके कारण प्रोस्टेट समस्या हो सकती है। इसी का एक प्रकार सोयाबीन तेल भी है। हालांकि, इसका सेवन करने से हार्ट डिजीज होने की संभावनाएं बढ़ जाती है। क्योंकि इसमें ट्रांस फैट होता है।

सोयाबीन में पाया जाता है आइसोफ्लेवोंस

सोयाबीन में (isoflavones) आइसोफ्लेवोंस पाया जाता है। शरीर के अंदर आइसोफ्लेवोंस के जाते ही यह फाइटोएस्ट्रोजेन (phytoestrogens) में तब्दील हो जाता है। यह एस्ट्रोजेन हार्मोन का ही एक प्रकार है। बाजार में मिलने वाले सोय के सप्लीमेंट पर किए शोध में यह बात सामने आई कि करीब 25 फीसदी प्रोडक्ट के लेबल पर जितनी बातें होती हैं उतनी उस प्रोडक्ट में नहीं होती।

इन प्रकार की बीमारियों का है खतरा

पुरुषों के लिए हानिकारक सोयाबीन है या नहीं आप इस बात से समझ जाएंगे कि इसके सेवन करने से कई प्रकार की बीमारियां हो सकती हैं। इसलिए जरूरी है कि इनकी जानकारी रखी जाए।

इनफर्टिलिटी : पुरुषों के लिए हानिकारक सोयाबीन की जहां तक बात है तो इसका असर फर्टिलिटी पर भी पड़ सकता है। सोयाबीन में फाइटोएस्ट्रोजन शरीर से निकलने वाले सामान्य हार्मोन पर असर डाल सकता है। शोधकर्ता इस बात का पता लगाने में जुटे हैं कि सोय का सेवन करने से पुरुषों में कहीं इनफर्टिलिटी की समस्या तो नहीं होती। अप्रैल 2010 इंटरनेशनल जर्नल एंड्रोलॉजी में छपे शोध के अनुसार ज्यादा मात्रा में सोयबीन का सेवन करने से पुरुषों के स्पर्म प्रोडक्शन पर असर पड़ सकता है और इनफर्टिलिटी की समस्या हो सकती है। शोध के अनुसार बच्चों को भी सोय का सेवन नहीं करना चाहिये।

फेम्नाइजेशन : पुरुषों के लिए हानिकारक सोयाबीन है या नहीं इसकी बात करें तो कई शोधकर्ताओं ने इस बात पर चिंता जाहिर की है कि इसके कारण पुरुषों में महिलाओं जैसी प्रवृत्ति तो नहीं आती है। ऐसा इसलिए क्योंकि महिलाओं में इसके कारण एस्ट्रोजेन इफेक्ट होता है। बता दें कि महिलाओं की तुलना में पुरुष प्राकृतिक तौर पर ही खुद ब खुद एस्ट्रोजेन प्रोड्यूस करते हैं। 2010 में लोमा

लिंडा यूनिवर्सिटी में छपे शोध फर्टिलिटी एंड स्टेरलिटी के अनुसार इसका टेस्टोस्टेरोन पर किसी प्रकार का असर नहीं पड़ता है। वहीं जो ज्यादा सोय का सेवन करते हैं उनमें किसी प्रकार का अंतर नहीं दिखा।

पुरुषों के लिए हानिकारक सोयाबीन: बढ़ सकता है प्रोस्टेट : इसका सेवन खतरनाक हो सकता है। सोयाबीन के रूप में ही आइसोफ्लेवोंस की मात्रा लेने से पेशाब संबंधी समस्या का हल नहीं होता बल्कि उल्टा व्यक्ति का प्रोस्टेट बढ़ सकता है।

दर्द कम करने में नहीं है कारगर : पुरुषों के लिए हानिकारक सोयाबीन की बात करें तो ऐसे लोग जो एक्सरसाइज करते हैं और उसके दर्द के निवारण के लिए सोयाबीन व आइसोफ्लेवोंस का खाद्य सामग्री के रूप में सेवन करते हैं उनको कोई खास फायदा नहीं पहुंचता। एक्सरसाइज करने के पूर्व इसका सेवन करने से दर्द संबंधी परेशानी कम नहीं होती है।

हार्ट पर इफेक्ट : पुरुषों के लिए हानिकारक सोयाबीन की जहां तक बात है इसके हार्ट पर इफेक्ट को पता करते हैं। अमेरिका में हार्ट डिजीज के कारण मरने वालों की संख्या काफी ज्यादा है। डिजीज कंट्रोल प्रिवेंशन के अनुसार सोय सामान्य तौर पर दिल को स्वस्थ्य रखने वाला खाद्य पदार्थ नहीं है। इसमें सैचुरेटेड फैट की तुलना में अनसैचुरेटेड फैट होता है। सोयबीन का सेवन ज्यादातर लोग सोयाबीन तेल के रूप में करते हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के डॉ जोसेफ हिब्लेन ने कहा था कि हाइड्रोजेनेटेड सोयाबीन के तेल में ट्रांस फैट की मात्रा होती है, यह फैट दिल के लिए काफी घातक होता है। अमेरिकल हार्ट एसोसिएशन के अनुसार कोशिश करनी चाहिए कि हमें ट्रांस फैट जितना संभव हो कम सेवन करें। सोय प्रोडक्ट का सेवन करने के पूर्व लेबल को ध्यानपूर्वक पढ़ें। सभी सोय प्रोडक्ट हेल्दी नहीं होते हैं। खासतौर पर हाइड्रोजेनेटेड सोयाबीन ऑयल का सेवन करने से बचना चाहिए।

थायरा ॅइड फंक्शन : पुरुषों के लिए हानिकारक सोयाबीन है ये आप समझ ही गए होंगे। अगर इसका ज्यादा सेवन करें तो हायपोथायरा ॅइड की बीमारी हो सकती है। यदि कोई व्यक्ति 30 दिनों तक 30 ग्राम रोजाना के हिसाब से सोयाबीन का सेवन करता है तो उस पुरुष को थायरा ॅइड संबंधी बीमारी हो सकती है। जापान की आइची मेडिकल यूनिवर्सिटी के किए शोध के अनुसार सोय का अत्यधिक सेवन करने से थायरा ॅइड होने की संभावना रहती है। रोजाना एक गिलास यदि कोई सोय मिल्क का सेवन करे तो उसे भी थायरा ॅइड की समस्या होने की संभावना रहती है।

पुरुषों के लिए हानिकारक सोयाबीन बन सकता है एलर्जी का कारण : इसका सेवन करने से एलर्जी भी हो सकती है। खुजली, जलन यहां तक कि जानलेवा एनाफिलिक्स (Anaphylaxis) की बीमारी हो सकती है। एफडीए रिपोर्ट के अनुसार सोय का सेवन करने से करीब आठ प्रकार की एलर्जी होने

की संभावना भी रहती है। यही वजह है कि एफडीए ने पैकेट में मिलने वाले खाद्य पदार्थों के पैकेट के पीछे प्रोडक्ट अंदर के यूज किए पदार्थ के बारे में लिखना अनिवार्य किया। सोय में वो तमाम तत्व हैं जो प्रोसेस्ड किए जा सकते हैं।

रिप्रोडक्टिव रिस्क : पुरुषों के लिए हानिकारक सोयाबीन के अंतर्गत आप जान लें कि इसका सेवन करने से प्रजन्न शक्ति पर भी असर पड़ता है। यूनिवर्सिटी आफ जीनिवा मेडिकल स्कूल की ओर से किए शोध के अनुसार सोय के अंदर आइसोफ्लेवोंस पाया जाता है उसका सेवन करने से पुरुषों का स्पर्म काउंट जहां कम होता है वहीं सेक्शुअल साइड इफेक्ट भी देखने को मिलते हैं। इंसानों व चूहों पर किए गए सोय पर आधारित शोध पर कई विशेषज्ञ तर्क देते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि साइंटिस्ट पुरुषों की तुलना में चूहों को सोय के ज्यादा मात्रा में डोज देते थे। इससे यह बात तो साबित होती ही है कि यदि चूहों में इसके विपरीत नतीजे दिख रहे हैं तो पुरुषों में भी इसके विपरीत नतीजे जरूर देखने को मिलें डे।

सोय में पाए जाने वाले न्यूट्रिएंट्स

सोय में नीचे दिए गए तत्वों के अलावा विटामिन ई, नियासिन (Niacin), विटामिन बी6 और पेंटोथेनिक एसिड पाया जाता है। वहीं इसमें प्रीबायोटिक फाइबर भी होता है। इसमें प्लांट स्टेरोल्स, आइसोफ्लेवोंस डेडजिन और जिनिस्टीन जैसे कई लाभकारी फायटोकैमिकल्स भी होते हैं। उदाहरण के तौर पर 155 ग्राम सोबीन में यह तत्व पाए जाते हैं :

कैलोरी -189

कार्ब- 11.5 ग्राम

प्रोटीन- 16.9 ग्राम

फैट- 8.1 ग्राम

विटामिन सी- रेफ्रेंस डेयरी इनटेक का 16%

विटामिन के- रेफ्रेंस डेयरी इनटेक का 52%

थायामाइन- रेफ्रेंस डेयरी इनटेक का 21%

रिबोफ्लेविन- रेफ्रेंस डेयरी इनटेक का 14%

फ्लोटेट- रेफ्रेंस डेयरी इनटेक का 121%

आयरन- रेफ्रेंस डेयरी इनटेक का 20%

मैग्नीशियम- रेफ्रेंस डेयरी इनटेक का 25%

फासफोरस- रेफ्रेंस डेयरी इनटेक का 26%

जिंक- रेफ्रेंस डेयरी इनटेक का 14%

मैग्नीज- रेफ्रेंस डेयरी इनटेक का 79%

कॉपर – रेफ्रेंस डेयरी इनटेक का 19%

पुरुषों के लिए हानिकारक सोयाबीन है या नहीं अब तो आप ये जान ही चुके हैं, लेकिन कुछ मामलों में महिलाओं के लिए यह फायदेमंद भी हो सकताहै। ऐसा कुछ विद्वानों का मत है कि यदि इसका नियमित और अल्प मात्रा में सेवन किया जाए तो इससे ब्रेस्ट कैंसर और ओवेरियन कैंसर होने की संभावना कम हो जाती है। वहीं यदि प्रोटीन पाने के लिए यदि कोई सोय प्रोडक्ट पर निर्भर करता है और नियमित मात्रा में सोय प्रोडक्ट का सेवन करता है तो उस स्थिति में उसका वजन भी नहीं बढ़ता है। इसका सेवन करने से जहां हेल्थ बेनिफिट होते हैं वहीं कई मामलों में समस्या भी हो सकती है। ऐसे में जरूरी है कि डॉक्टर की सलाह देने के बाद ही इसका सेवन किया जाए हमारा उद्देश्य आप तक आहार संबंधी सही जानकारी पहुंचाना है।

अच्छी बातें शेयर करने से जो अनभिज्ञ हैं उन्हें भी लाभ मिलेगा।

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक से सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(१६)

सेंधानमक

***आयुर्वेद सरल चिकित्सा**

सेंधा नमक के ये गुण शर्तिया आपको नहीं पता होंगे, जरूर पढ़ें

आयोडीन युक्त नहीं सेंधानमक है स्वास्थ्य के लिए बेहतर सेंधानमक बहुत से रोगों को होने से रोकता है।

1 सेंधा नमक में लगभग 65 प्रकार के सुक्ष्म खनिज पाए जाते हैं, जो कई तरह की बीमारियों से बचाने में मददगार होते हैं। वहीं इसका एक बढ़िया फायदा यह है कि यह पाचन के लिए फायदेमंद है। चूंकि यह पाचक रसों का निर्माण करता है, इसलिए कब्ज भी दूर करने में सहायक है।

2 यह कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक है, जिससे दिल के दौरे की संभावना को भी कम करता है। इसके अलावा हाई ब्लडप्रेशर को कंट्रोल करने में भी सेंधा नमक फायदेमंद होता है।

3 तनाव अधिक होने पर सेंधा नमक का सेवन करना लाभकारी होगा, यह सेरोटोनिन और मेलाटोनिन हार्मोन्स का स्तर शरीर में बनाए रखता है, जो तनाव से लड़ने में आपकी मदद करते हैं।

4 मांसपेशियों में दर्द या ऐंठन हो, या फिर हड्डियों से जुड़ी कोई समस्या, सेंधा नमक का सेवन करने से आपकी यह समस्या धीरे-धीरे पूरी तरह से समाप्त हो जाएंगी।

5 पथरी यानि स्टोन हो जाने पर, सेंधा नमक और नींबू को पानी में मिलाकर पीने से कुछ ही दिनों में पथरी गलने लगती है। वहीं साइनस के दर्द को कम करने में ही सेंधा नमक फायदेमंद है।

6 डाइबिटीज और अस्थमा व आर्थराइटिस के मरीजों के लिए सेंधा नमक का सेवन काफी लाभदायक होता है। यह शरीर में शर्करा के स्तर को नियंत्रित रखने में भी फायदेमंद है।

8 उच्च रक्तचाप के रोगी को नमक कम ही खाना चाहिए सादा नमक छोड़ कर सेंधा नमक का प्रयोग करना चाहिए।

9 पाचनतंत्र की समस्या गैस बदहजमी में सेंधा नमक अजवायन चूर्ण के साथ दो एक के अनुपात में मिलाकर खाना चाहिए।

10 थायराइड ग्लैंड के विकारों में सेंधा नमक खाने से विकारों के नियंत्रित करने में सहायक है।

11शवांस के रोगी को सेंधानमक गरम पानी में डालकर भाप लेने से आराम मिलता है।

12 मायग्रेन के दर्द में एक गिलास गर्म पानी मैं आधा चम्मच सेंधा नमक और चार लौंग का चूर्ण मिलाकर पीने से दर्द में राहत मिलती है।

13चोट मोच मांसपेशियों के दर्द में गरम पानी में सेंधा नमक मिलाकर सिकाई करने से आराम मिलता है।

अनिद्रा होने पर सेंधा नमक असरकारी है, वहीं त्वचा रोगों एवं दंत रोगों में भी इसका प्रयोग किया जाता है। मोटापा कम करने के लिए भी सेंधा नमक का प्रयोग करना बेहतर तरीका है।

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(१७)

नमक

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

, नमक हमारे भोजन का मुख्य घटक है नमक स्वाद और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है स्वास्थ्य के लिए सबसे उपयोगी नमक सेंधा नमक होता है सेंधा नमक : शरीर के लिए Best Alkalizer है :

ज्यादा तर खाने की चीजों में नमक होता है खाने में नमक कम होतो स्वाद नहीं आता और ज्यादा होजाये तो खाना खाया नहीं जा सकता आधुनिक नमक का इतिहास भारत मेंतो हजारों वर्ष पुराना है परंतु शेष दुनिया में 1000साल से अधिक नहीं है हमारे पूर्वज कच्ची सब्जियां कंद मूल फल खाते थे पका भोजन कम ही खाते थे जिससे नमक कम खाया जाता था आयुर्वेद भी यही कहता है नमक का खाने में प्रयोग कम से कम करें और स्वस्थ रहें।

आज आधुनिक शोध जो भारत तथा अमेरिका योरोपीय देशों में हुऐ हैं उन का निश्कर्श यह है खाने के उपर से कच्चा नमक स्वास्थ के लिए हानी कारक है इससे आयु कम होती है जो व्यक्ति खाना पकाने के बाद उपर से नमक डालकर खाते हैं ऐसे पुरुषों की 2से3, वर्ष और स्त्रीयों की 1से2, वर्ष आयु कम हो जाती है।

नमक में मुख्य रूप से सोडियम और क्लोरीन होता है शरीर में संतुलित मात्रा में सोडियम शरीर में पानी की मात्रा को संतुलित रखता है शरीर की कोशिकाओं को क्रियाशील रखता है नर्व सिस्टम ठीक रहता है आधुनिक शोध कहते हैं एक दिन में एक स्वस्थ और जवान व्यक्ति को 2.3, ग्राम सोडियम से अधिक नहीं खाना चाहिए 5, ग्राम नमक एक छोटा चम्मच स्वास्थ के लिए पर्याप्त है इससे अधिक नमक नहीं खाना चाहिए परन्तु एक सर्वे के अनुसार भारत के लोग 11, ग्राम नमक प्रतिदिन खाते हैं जो स्वास्थ्य मानक से लगभग दोगुना है उसमें भी अधिक तरह नमक आगे डाल कर कच्चा खाया जाता है सलाह और फलों पर डाल कर खाया जाता है जो ब्लड प्रेशर को बढ़ाता है हृदय रोग का कारण बनता है गैस बनाता है अधिक नमक को शरीर से बाहर निकालने के लिए किडनी को अतिरिक्त काम करना पड़ता है किडनी पर अतिरिक्त दबाव से किडनी रोगों के होने का

खतरा बढ़ जाता है इसलिए नमक कम खायें और कच्चा बिल्कुल न खायें यही स्वास्थ के लिए बेहतर है

आज हम आपको बताता हूं कि नमक मुख्य कितने प्रकार होते हैं। एक होता है समुद्री नमक दूसरा होता है सेंधा नमक (rock salt) I सेंधा नमक काला नमक या सोंचर नमक सेंधा नमक बनता नहीं है पहले से ही बना बनाया है प्राकृतिक नमक है। पूरे उत्तर भारतीय उपमहाद्वीप में खनिज पत्थर के नमक को 'सेंधा नमक' या 'सैन्धव नमक', लाहोरी नमक आदि आदि नाम से जाना जाता है। जिसका मतलब है 'सिंध या सिन्धु के इलाक़े से आया हुआ'। वहाँ नमक के बड़े बड़े पहाड़ है सुरंगे है। वहाँ से ये नमक आता है। मोटे मोटे टुकड़ो मे होता है आजकल पीसा हुआ भी आने लगा है यह हृदय के लिये उत्तम, दीपन और पाचन में मदद करता है त्रिदोष शामक, शीतवीर्य अर्थात ठंडी तासीर वाला, पचने मे हल्का है। इससे पाचक रस बढ़ते हैं। तों अंत आप ये। काला नमक बनाया जाता है यह जमीन से नहीं निकाला जाता समुद्री नमक को मिट्टी की हांडी में डाल कर उच्च तापमान पर गरम किया जाता है पर नमक पिंपल कर तरल हो जाता है तब उसमें निश्चित मात्रा में सज्जी पिया बांसा और आंवला डाला जाता है ठंडा होने पर यही काला नमक कहलाता है काला नमक औषधीय उपयोग तथा खाने का स्वाद बढ़ाने में काम आता है स्वस्थ के लिए, सेंधा नमक प्रयोग करे, क्यूंकि ये प्रकर्ति का बनाया है ईश्वर का बनाया हुआ है। और सदैव याद रखे इंसान जरूर शैतान हो सकता है लेकिन भगवान कभी शैतान नहीं होता।

भारत मे 1930 से पहले कोई भी समुद्री नमक नहीं खाता था विदेशी कंपनीया भारत मे नमक के व्यापार मे आज़ादी के पहले से उतरी हुई है , उनके कहने पर ही भारत के अँग्रेजी प्रशासन द्वारा भारत की भोली भली जनता को आयोडिन मिलाकर समुद्री नमक खिलाया जा रहा है,

हुआ ये कि जब ग्लोबलाईसेशन के बाद बहुत सी विदेशी कंपनियो (अनपूर्णा, कैपटन कुक) ने नमक बेचना शुरू किया तब ये सारा खेल शुरू हुआ ! अब समझिए खेल क्या था ?? खेल ये था कि विदेशी कंपनियो को नमक बेचना है और बहुत मोटा लाभ कमाना है और लूट मचानी है तो पूरे भारत मे एक नई बात फैलाई गई कि आओडीन युक्त नामक खाओ , आओडीन युक्त नमक खाओ ! आप सबको आओडीन की कमी हो गई है। ये सेहत के लिए बहुत अच्छा है आदि आदि बातें पूरे देश मे प्रायोजित ढंग से फैलाई गई। और जो नमक किसी जमाने मे 1से2 रूपये किलो मे बिकता था। उसकी जगह आओडीन नमक के नाम पर सीधा भाव पहुँच गया 8 रूपये प्रति किलो और आज तो 20 रूपये को भी पार कर गया है।

आयोडीन एक खनिज है जो मिट्टी में मिला है पानी में मिला है मिट्टी से फलों सब्जियों में अनाज में चला जाता है जब मनुष्य फल सब्जी अनाज का उपयोग करता है उसी से हमें जितनी आयोडीन

की आवश्यकता है पूरी हो जाती है भारत में केवल उच्च हिमालय क्षेत्र बंगाल और असम का कुछ क्षेत्र में आयोडीन की कमी है आयोडीन की कमी से घेंघा रोग हो जाता है।

दुनिया के 56 देशों ने अतिरिक्त आओडीन युक्त नमक 40 साल पहले ban कर दिया अमेरिका मे नहीं है जर्मनी मे नहीं है फ्रांस मे नहीं , डेन्मार्क मे नहीं , डेन्मार्क की सरकार ने 1956 मे आओडीन युक्त नमक बैन कर दिया क्यों ?? उनकी सरकार ने कहा हमने मे आओडीन युक्त नमक खिलाया !(1940 से 1956 तक) अधिकांश लोग नपुंसक हो गए ! जनसंख्या इतनी कम हो गई कि देश के खत्म होने का खतरा हो गया ! उनके वैज्ञानिको ने कहा कि आओडीन युक्त नमक बंद करवाओ तो उन्होने बैन लगाया। और शुरू के दिनो मे जब हमारे देश मे ये आओडीन का खेल शुरू हुआ इस देश के बेशर्म नेताओ ने कानून बना दिया कि बिना आओडीन युक्त नमक भारत मे बिक नहीं सकता । वो कुछ समय पूर्व किसी ने कोर्ट मे मुकदमा दाखिल किया और ये बैन हटाया गया।

आज से कुछ वर्ष पहले कोई भी समुद्री नमक नहीं खाता था सब सेंधा नमक ही खाते थे ।

सेंधा नमक के फ़ायदे:-

सेंधा नमक के उपयोग से रक्तचाप और बहुत ही गंभीर बीमारियों पर नियन्त्रण रहता है । क्योंकि ये अम्लीय नहीं ये क्षारीय है (alkaline) क्षारीय चीज जब अमल मे मिलती है तो वो न्यूटल हो जाता है और रक्त अमलता खत्म होते ही शरीर के 48 रोग ठीक हो जाते हैं ।

ये नमक शरीर मे पूरी तरह से घुलनशील है । और सेंधा नमक की शुद्धता के कारण आप एक और बात से पहचान सकते हैं कि उपवास , व्रत मे सब सेंधा नमक ही खाते है। तो आप सोचिए जो समुंदरी नमक आपके उपवास को अपवित्र कर सकता है वो आपके शरीर के लिए कैसे लाभकारी हो सकता है ??

सेंधा नमक शरीर मे 97 पोषक तत्वो की कमी को पूरा करता है ! इन पोषक तत्वो की कमी ना पूरी होने के कारण ही लकवे (paralysis) का अटैक आने का सबसे बढ़ा जोखिम होता है सेंधा नमक के बारे में आयुर्वेद में बोला गया है कि यह आपको इसलिये खाना चाहिए क्योंकि सेंधा नमक वात, पित्त और कफ को दूर करता है।

यह पाचन में सहायक होता है और साथ ही इसमें पोटैशियम और मैग्नीशियम पाया जाता है जो हृदय के लिए लाभकारी होता है। यही नहीं आयुर्वेदिक औषधियों में जैसे लवण भाष्कर, पाचन चूर्ण आदि में भी प्रयोग किया जाता है।

समुद्री नमक के भयंकर नुकसान :-

ये जो समुद्री नमक है आयुर्वेद के अनुसार ये तो अपने आप मे ही बहुत खतरनाक है ! क्योंकि कंपनियाँ इसमे अतिरिक्त आओडीन डाल रही है। अब आओडीन भी दो तरह का होता है एक तो भगवान का बनाया हुआ जो पहले से पानी में फलों सब्जियों में में नमक मे होता है। दूसरा होता है "industrial iodine" ये बहुत ही खतरनाक है। तो समुद्री नमक जो पहले से ही खतरनाक है उसमे कंपनिया अतिरिक्त industrial iodine डाल को पूरे देश को बेच रही है। जिससे बहुत सी गंभीर बीमरिया हम लोगो को आ रही है। ये नमक मानव द्वारा फ़ैक्टरियों मे निर्मित है।

आम तौर से उपयोग मे लाये जाने वाले समुद्री नमक से उच्च्च रक्तचाप (high BP) , डाइबिटीज़, नपुंसकता त्वचा रोग स्त्रियों में बांझपन आदि गंभीर बीमारियो का भी कारण बनता है। इसका एक कारण ये है कि ये नमक अम्लीय (acidic) होता है। जिससे रक्त अम्लता बढ़ती है और रक्त अमलता बढ्ने से ये सब 48 रोग आते है। ये नमक पानी कभी पूरी तरह नहीं घुलता हीरे (diamond) की तरह चमकता रहता है इसी प्रकार शरीर के अंदर जाकर भी नहीं घुलता और अतःइसी प्रकार किडनी से भी नहीं निकल पाता और पथरी का भी कारण बनता है।

ये नमक नपुंसकता और लकवा (paralysis) का बहुत बड़ा कारण है समुद्री नमक से सिर्फ शरीर को 4 पोषक तत्व मिलते है ! और बीमारिया जरूर साथ मे मिल जाती है !

रिफाइण्ड नमक में 98% सोडियम क्लोराइड ही है शरीर इसे विजातीय पदार्थ के रुप में रखता है। यह शरीर में घुलता नही है। इस नमक में आयोडीन को बनाये रखने के लिए Tricalcium Phosphate, Magnesium Carbonate, Sodium Alumino Silicate जैसे रसायन मिलाये जाते हैं जो सीमेंट बनाने में भी इस्तेमाल होते है। विज्ञान के अनुसार यह रसायन शरीर में रक्त वाहिनियों को कड़ा बनाते हैं, जिससे ब्लाक्स बनने की संभावना और आक्सीजन जाने मे परेशानी होती है। जोड़ो का दर्द और गढिया, प्रोस्टेट आदि होती है। आयोडीन नमक से पानी की जरुरत ज्यादा होती है। 1 ग्राम नमक अपने से 23 गुना अधिक पानी खींचता है। यह पानी कोशिकाओ के पानी को कम करता है। इसी कारण हमें प्यास ज्यादा लगती है।

निवेदन :पांच हजार साल पुरानी आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में भी भोजन में सेंधा नमक के ही इस्तेमाल की सलाह दी गई है। भोजन में नमक व मसाले का प्रयोग भारत, नेपाल, चीन, बंगलादेश और पाकिस्तान में अधिक होता है। आजकल बाजार में ज्यादातर समुद्री जल से तैयार नमक ही मिलता है और समुद्र के पानी में प्लास्टिक कचरा इतना फैला गया है नमक में भी माइक्रो प्लास्टिक कम पाते ग्रे है और अभी दुनिया में कोई भी ऐसी टेक्नोलॉजी विकसित नहीं हुई है जो नमक से माइक्रो प्लास्टिक कणों को अलग किया जा सके प्लास्टिक कणों के कारण समुद्री नमक से कैंसर होने का खतरा 90%तक बढ़ जाता है। जबकि 1960 के दशक में देश में लाहौरी नमक मिलता था।

यहां तक कि राशन की दुकानों पर भी इसी नमक का वितरण किया जाता था। स्वाद के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होता था। समुद्री नमक के बजाय सेंधा नमक का प्रयोग होना चाहिए यदि सेंधा नमक उपलब्ध ना हो तो बिना आयोडीन वाला नमक ही प्रयोग करें इससे आप हाइपर आयोडीन की बिमारीयों बी पी किडनी स्टोन गालब्लैडर स्टोन त्वचा रोग आदि से बचें रहें गे।

भारत में उच्च हिमालई क्षेत्र के अलावा आयोडीन की कमी नहीं पाई गरी है आप इस अतिरिक्त आयोडीन युक्त समुद्री नमक खाना छोड़िए यदि सेंधा नमक उपलब्ध नहीं है तो बिना आयोडीन वाला सादा नमक सेवन करें बेहतर तो यही है उसकी जगह सेंधा नमक खाइये !! सिर्फ आयोडीन के चक्कर में समुद्री नमक खाना समझदारी नहीं है, क्योंकि जैसा हमने ऊपर बताया आयोडीन हर नमक मे होता है सेंधा नमक मे भी आयोडीन होता है बस फर्क इतना है इस सेंधा नमक मे प्राकृतिक के द्वारा भगवान द्वारा बनाया आओडीन होता है इसके इलावा आयोडीन हमें आलू, अरवी के साथ-साथ हरी सब्जियों से भी मिल जाता है जो हमारे शरीर की आयोडीन की पूर्ति करदेता है।

(९८)

" तेल"

***आयुर्वेद सरल चिकित्सा**

मानव स्वास्थ्य और खाने को स्वादिष्ट बनाने के लिए भारतीय उपमहाद्वीप में विभिन्न तेलों का प्रयोग किया जाता है विशेष रूप से सब्जियों और दालों के पकाने में मांसाहारी भोजन में तो शरीर के लिए फैट की पूर्ति मांस की चर्बी से हो जाती है परंतु शाखा हारी भोजन में इसकी पूर्ति हमें घी विभिन्न तेलों और तैलीय बीजों (बादाम अखरोट आदि) से करते हैं तेलों में पाया जाने वाला फैटी एसिड कैल्शियम मैग्नीशियम विटामिन ए ई और डी पाया जाता है जो शरीर के विकास और स्वस्थ के लिए जरूरी है विभिन्न क्षेत्रों में वहां उपलब्ध होने वाले सरसों मूंगफली तारामीरा सुरजमुखी नारियल जैतून तैलीय बीजों से निकाले गये तेलों का खाने में प्रयोग किया जाता है वैज्ञानिक शोध से यह ज्ञात हुआ है कच्ची घानी का तेल खाने में स्वास्थ वर्धक और हानी रहित है उसमें भी तिल का तेल।

*आयुर्वेद के विद्वानों का कहना हैं पृथ्वी का अमृत है - तिल का तेल।

यदि आज पृथ्वी पर उपलब्ध सर्वोत्तम (खाद्य पदार्थ) अमृत की बात की जाए तो तिल के तेल का नाम अवश्य आएगा !

दोस्तो , तिल और तिल तेल के इतने ज्यादा गुण है कि मेरे लिए ये पोस्ट छोटी पड़ जाएगी और आप इस पोस्ट को पढ़ते - पढ़ते बोर हो जाओगे परंतु पढ़ना आवश्य , फिर भी मैं पोस्ट को मैं छोटी से छोटी बना कर तिल तेल के फ़ायदे एवं गुणों के बारे में सूक्ष्म रूप से लिख रहा हूँ !

और यही सर्वोत्तम खाद्य तेल बाजार में ढूंढने पर बड़ी मुश्किल से मिलता हैं !

और आने वाली पीढ़ियों को इसके गुणों का पता भी नहीं हैं !

क्योंकि नई पीढ़ी तो टी वी के इश्तिहार देख कर ही सारा सामान ख़रीदती है !

और तिल के तेल का प्रचार कंपनियाँ इसलिए नहीं करती क्योंकि इसके गुण जान लेने के बाद आप उन द्वारा बेचा जाने वाला तरल चिकना पदार्थ जिसे वह तेल कहते हैं लेना बंद कर देंगे !

तिल के तेल में इतनी ताकत होती है कि यह पत्थर को भी चीर देता है !

प्रयोग करके देखें....!

आप पर्वत का पत्थर लिजिए और उसमे कटोरी के जैसा खडडा बना लिजिए, उसमे पानी, दुध, धी या तेजाब संसार में कोई सा भी कैमिकल, ऐसिड डाल दीजिए, पत्थर में वैसा की वैसा ही रहेगा..... कही नहीं जायेगा...!

लेकिन... अगर आप ने उस कटोरी नुमा पत्थर में तिल का तेल डाल दीजिए , उस खड्डे में भर दिजिये.. 2 दिन बाद आप देखेंगे कि, तिल का तेल... पत्थर के अन्दर भी प्रवेश करके, पत्थर के नीचे आ जायेगा. यह होती है तेल की ताकत, इस तेल की मालिश करने से हड्डियों को पार करता हुआ, हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है. तिल के तेल के अन्दर फास्फोरस होता है जो कि हड्डियों की मजबूती का अहम भूमिका अदा करता है !

और तिल का तेल ऐसी वस्तु है जो अगर कोई भी भारतीय चाहे तो थोड़ी सी मेहनत के बाद आसानी से प्राप्त कर सकता है तब उसे किसी भी कंपनी का तेल खरीदने की आवश्यकता ही नही होगी तिल खरीद लीजिए और किसी भी तेल निकालने वाले से उनका तेल निकलवा लीजिए !

लेकिन सावधान तिल का तेल सिर्फ कच्ची घाणी (लकडी की बनी हुई) का ही प्रयोग करना चाहिए !

तैल शब्द की व्युत्पत्ति तिल शब्द से ही हुई है , जो तिल से निकलता वह है तैल, अर्थात तेल का असली अर्थ ही है "तिल का तेल" !

तिल के तेल का सबसे बड़ा गुण यह है की यह शरीर के लिए आयुषधि का काम करता है.. चाहे आपको कोई भी रोग हो यह उससे लड़ने की क्षमता शरीर में विकसित करना आरंभ कर देता है , यह गुण इस पृथ्वी के अन्य किसी खाद्य पदार्थ में नहीं पाया जाता !

100 ग्राम (सौ ग्राम) सफेद एवं काले तिल से 1000 मिलीग्राम कैल्शियम प्राप्त होता हैं

बादाम की अपेक्षा तिल में छः गुना से भी अधिक कैल्शियम है !

काले और लाल तिल में लौह तत्वों की भरपूर मात्रा होती है जो रक्तअल्पता के इलाज़ में कारगर साबित होती है !

तिल में उपस्थित लेसिथिन नामक रसायन कोलेस्ट्रोल के बहाव को रक्त नलिकाओं में बनाए रखने में मददगार होता है !

तिल के तेल में प्राकृतिक रूप में उपस्थित सिस्मोल एक ऐसा एंटी ऑक्सीडेंट है जो इसे ऊँचे तापमान पर भी बहुत जल्दी खराब नहीं होने देता !

आयुर्वेद ऋषि चरक ने अपनी चरक संहिता में इसे पकाने के लिए सबसे अच्छा तेल माना है !

तिल में विटामिन सी छोड़कर वे सभी आवश्यक पौष्टिक पदार्थ होते हैं जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक होते हैं !

तिल में Vitamin B (विटामिन बी) और आवश्यक फैटी एसिड्स से भरपूर है !

इसमें मीथोनाइन और ट्रायप्टोफन नामक दो बहुत महत्त्वपूर्ण एमिनो एसिड्स होते हैं जो चना, मूँगफली, राजमा, चौला और सोयाबीन जैसे अधिकांश शाकाहारी खाद्य पदार्थों में नहीं होते !

ट्रायोप्टोफन को शांति प्रदान करने वाला तत्व भी कहा जाता है , जो गहरी नींद लाने में सक्षम है , यही त्वचा और बालों को भी स्वस्थ रखता है , मीथोनाइन लीवर को दुरुस्त रखता है और कॉलेस्ट्रोल को भी नियंत्रित रखता है !

तिल बीज स्वास्थ्यवर्द्धक वसा का बड़ा स्त्रोत है जो चयापचय को बढ़ाता है !

यह कब्ज भी नहीं होने देता , तिल बीजों में उपस्थित पौष्टिक तत्व जैसे कैल्शियम और आयरन त्वचा को कांतिमय बनाए रखते हैं !

तिल में न्यूनतम सैचुरेटेड फैट होते हैं इसलिए इससे बने खाद्य पदार्थ उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकता है , सीधा अर्थ यह है की यदि आप नियमित रूप से स्वयं द्वारा निकलवाए हुए

शुद्ध तिल के तेल का सेवन करते हैं तो आप के बीमार होने की संभावना ही ना के बराबर रह जाएगी !

इसलिए इसे कहा गया है पृथ्वी का अमृत !

जब शरीर बीमार ही नही होगा तो उपचार की भी आवश्यकता नही होगी , यही तो आयुर्वेद है.. आयुर्वेद का मूल सीधांत यही है की उचित आहार विहार से ही शरीर को स्वस्थ रखिए ताकि शरीर को आयुषधि की आवश्यकता ही ना पड़े !

एक बात का ध्यान अवश्य रखिएगा की बाजार में बहुत से लोग तिल के तेल के नाम पर अन्य कोई तेल बेच रहे है , जिसकी पहचान करना मुश्किल होगा , ऐसे में अपने सामने निकाले हुए तिल के तेल पर ही भरोसा करें या फिर अपने कोई निजी एवं ख़ास विश्वशनीय भाई से ख़रीदे !

यह काम थोड़ा सा मुश्किल ज़रूर है किंतु पहली बार की मेहनत के प्रयास स्वरूप यह शुद्ध तेल आपकी पहुँच में हो जाएगा जब चाहें जाएँ और तेल निकलवा कर ले आएँ या ख़रीद ले !

तिल तेल में मोनो सैचुरेटेड फैटी एसिड होता है जो शरीर से बैड कोलेस्ट्रोल को कम करके गुड कोलेस्ट्रोल यानि एच.डी.एल. को बढ़ाने में मदद करता है !

यह हृदय रोग , दिल का दौरा और धमनीकलाकाठिन्य (atherosclerosis) के संभावना को कम करता है !

कैंसर से सुरक्षा प्रदान करता है !

तिल में सेसमीन (sesamin) नाम का एन्टीऑक्सिडेंट (antioxidant) होता है जो कैंसर के कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने के साथ-साथ है और उसके जीवित रहने वाले रसायन के उत्पादन को भी रोकने में मदद करता है !

यह फेफड़ों का कैंसर , पेट के कैंसर , ल्यूकेमिया , प्रोस्टेट कैंसर , स्तन कैंसर और अग्नाशय के कैंसर के प्रभाव को कम करने में बहुत मदद करता है !

तनाव को कम करता है , इसमें नियासिन (niacin) नाम का विटामिन होता है जो तनाव और अवसाद को कम करने में मदद करता है !

हृदय के मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है , तिल में ज़रूरी मिनरल जैसे कैल्सियम , आयरन, मैग्नेशियम , जिन्क , और सेलेनियम होता है , जो हृदय के मांसपेशियों को सुचारू रूप से काम करने में मदद करता है और हृदय को नियमित अंतराल में धड़कने में मदद करता है !

शिशु की हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है !

तिल में डायटरी प्रोटीन और एमिनो एसिड होता है जो बच्चों के हड्डियों के विकसित होने में और मजबूती प्रदान करने में मदद करता है !

उदाहरण स्वरूप 100 ग्राम तिल में लगभग 18 ग्राम प्रोटीन होता है, जो बच्चों के विकास के लिए बहुत ज़रूरी होता है !

गर्भवती महिला और भ्रूण (foetus) को स्वस्थ रखने में मदद करता है , तिल में फोलिक एसिड होता है जो गर्भवती महिला और भ्रूण के विकास और स्वस्थ रखने में मदद करता है !

अध्ययन के अनुसार तिल के तेल से शिशुओं को मालिश करने पर उनकी मांसपेशियाँ सख्त होती है साथ ही उनका अच्छा विकास होता है !

आयुर्वेद के अनुसार इस तेल से मालिश करने पर शिशु आराम से सोते हैं !

अस्थि-सुषिरता (osteoporosis) से लड़ने में मदद करता है , तिल में जिन्क और कैल्सियम होता है जो अस्थि-सुषिरता से संभावना को कम करने में मदद करता है , मधुमेह के दवाईयों को प्रभावकारी बनाता है !

"डिपार्टमेंट ऑफ बायोथेक्सनॉलॉजी विनायक मिशन यूनवर्सिटी , तमिलनाडु" ("Department of Biothechnology at the Vinayaka Missions University, Tamil Nadu") के अध्ययन के अनुसार यह उच्च रक्तचाप को कम करने के साथ-साथ इसका "एन्टी ग्लिसेमिक" प्रभाव रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को 36% कम करने में मदद करता है !

जब यह मधुमेह विरोधी दवा "ग्लिबेक्लेमाइड" ("glibenclamide") से मिलकर काम करता है। इसलिए टाइप-2 मधुमेह (type 2 diabetic) रोगी के लिए यह मददगार साबित होता है !

दूध की तुलना में तिल में तीन गुना कैल्शियम रहता है। इसमें कैल्शियम, विटामिन बी और ई, आयरन और ज़िंक, प्रोटीन की भरपूर मात्रा रहती है , और कोलेस्टरोल बिल्कुल नहीं रहता है , तिल का तेल ऐसा तेल है, जो सालों तक खराब नहीं होता है, यहाँ तक कि गर्मी के दिनों में भी वैसा की वैसा ही रहता है , तिल का तेल कोई साधारण तेल नहीं है। इसकी मालिश से शरीर काफी आराम मिलता है। यहां तक कि लकवा जैसे रोगों तक को ठीक करने की क्षमता रखता है !

सर्दी के मौसम में इस तेल से शरीर की मालिश करें, तो ठंड का एहसास नहीं होता। इससे चेहरे की मालिश भी कर सकते हैं। चेहरे की सुंदरता एवं कोमलता बनाये रखेगा। यह सूखी त्वचा के लिए उपयोगी है !

तिल का तेल - तिल विटामिन A (ए) व E (ई) से भरपूर होता है। इस कारण इसका तेल भी इतना ही महत्व रखता है। इसे हल्का गरम कर त्वचा पर मालिश करने से निखार आता है। अगर बालों में लगाते हैं, तो बालों में निखार आता है, लंबे होते हैं , जोड़ों का दर्द हो, तो तिल के तेल में थोड़ी सी सोंठ पावडर, एक चुटकी हींग पावडर डाल कर गर्म कर मालिश करें। तिल का तेल खाने में भी उतना ही पौष्टिक है विशेषकर पुरुषों के लिए , इससे मर्दानगी की ताकत मिलती है , हमारे धर्म में भी तिल के बिना कोई कार्य सिद्ध नहीं होता है, जन्म, मरण, परण, यज्ञ, जप, तप, पित्र, पूजन आदि में तिल और तिल का तेल के बिना संभव नहीं है अतः इस पृथ्वी के अमृत को अपनायें और जीवन निरोग बनायें !

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह का विकल्प नहीं है।

(९१)

तिल का तेल, आयुर्वेद सरल चिकित्सा

तिल के तेल के औषधीय प्रयोग

ऐसा शास्त्रों से ज्ञात होता है मानव सभ्यता में सबसे पहले तेल तिल से ही निकाला गया है तिल को दबाकर निकाले गये द्रव्य को तेल कहा गया है जितने भी तेल हैं उन सभी में त्वचा में समाहित हो जाने का और खाने के बाद सुगमता से पाचन में आजाने का गुण तिल के तेल में सबसे अधिक है।

एक पत्थर में आप छेनी हथौड़ी से गड्ढा बनाकर उसमें तिल का तेल भरदें २४घंटे बाद आप देखेंगे पत्थर में समाहित होकर तेल का निसान पत्थर के निचे नजर आयेगा यह विषेश गुण केवल तिल के तेल में ही है।

. तिल का सेवन 10-15 मिनट तक मुँह में रखकर कुल्ला करने (कंडूस क्रिया) मुंह आमाशय शुद्ध होता है शरीर पुष्ट होता है, होंठ नहीं फटते, कंठ नहीं सूखता, आवाज सुरीली होती है, जबड़ा व हिलते दाँत मजबूत बनते हैं और पायरिया दूर होता है तिल के तेल में खाना पकाने से आयरन कैल्शियम मैग्नीशियम फास्फोरस विटामिन बी१२तथा विटामिन डी प्रचूर मात्रा में मिलता है कोलेस्ट्रॉल और रक्त दाब नियंत्रित रहता है|

. 50 ग्राम तिल के तेल में 1 चम्मच पीसी हुई सोंठ और मटर के दाने बराबर हींग डालकर गर्म किये हुए तेल की मालिश करने से कमर का दर्द, जोड़ों का दर्द, अंगों की जकड़न, लकवा आदि वायु के रोगों में फायदा होता है |

. 20-25 लहसुन की कलियाँ 250 ग्राम तिल के तेल में डालकर उबालें | इस तेल की बूँदे कान में डालने से कान का दर्द दूर होता है |

. प्रतिदिन सिर में काले तिलों के शुद्ध तेल से मालिश करने से बाल सदैव मुलायम, काले और घने रहते हैं, बाल असमय सफेद नहीं होते |

. 50 मि.ली. तिल के तेल में 50 मि.ली. अदरक का रस मिला के इतना उबालें कि सिर्फ तेल रह जाय | इस तेल से मालिश करने से वायुजन्य जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है |

. तिल के तेल में सेंधा नमक मिलाकर कुल्ले करने से दाँतों के हिलने में लाभ होता है |

. घाव आदि पर तिल का तेल लगाने से वे जल्दी भर जाते हैं |

.तिल के तेल में आंवला सिकाकाई बालछड भंगराज औषधियों को पकाकर लगाने से बालों के सभी लोग ठीक होते हैं बालों का झड़ना टुटना दोमुंहे 9.होना ठीक हो जाते हैं यहां तक देखा गया है गंजो के सिर पर भी बाल जाते हैं।

तिल के तेल में आंवला, ब्रह्ममी, मुंडी, गाजबां , चूकखा औषधियों के साथ पका कर बना तेल सिर पर लगाने से दिमाग को ठंडक मिलती है थकान मिटती है व्यक्ति ताजगी का अनुभव करता है याद दासत बढ़ती है मानसिक रोगों में लाभ कारी है बुद्धि का विकास होता है छोटे बच्चों के भैंगा पन ठीक होता है।

.तिल के तेल को लाख के साथ मिलकर पकाने से जो तेल बनता है उसे लाक्षादि तेल कहते हैं यह छोटे बच्चों की तारीफ करने से हड्डियां मजबूत होती है सुबह की सुनहरी धुप में लेटाकर बच्चों की मालिस इस तेल से करने से सूरज की धुप के साथ क्रया करके विटामिन डी का तेजी से निर्माण करता है जो बच्चों के विकास के लिए आवश्यक है।

तिल के तेल में चूने का पानी मिलाकर लगाने से जले हुए में ठंडक पड़ती है घाव जल्दी ठीक हो जाता है और जले का निसान भी नहीं रहता।

(१००)
"सरसों का तेल""

***आयुर्वेद सरल चिकित्सा**

सरसों का तेल है अत्यंत लाभकारी, जानिए इसके बेहतरीन फायदे

सरसों का तेल mustard oil जिसे कड़वा तेल भी कहते हैं सरसों तेल का प्रयोग उत्तर भारत के सभी घरों में असम बंगाल बिहार उत्तर प्रदेश हरियाणा पंजाब राजस्थान हिमाचल प्रदेश तथा जम्मू कश्मीर में खाने में किया जाता है सरसों का कच्ची घानी का तेल हमारे पूर्वज हजारों वर्षों से करते आ रहे हैं पहले के समय में तो घरों में रोशनी करने के लिए सरसों तेल का दीपक जलाया जाता था । बंगाल असम में खिचड़ी में सरसों का तेल खाया जाता है बिहार और पूर्वी उत्तर प्रदेश में चना चबेना जिसमें भूने चावल भूना चना प्याज हरी मिर्च नमक डाल कर बनाया जाता है सरसों का तेल मिलाकर खाने से उसकी पोषटिकता और स्वाद दोनों बढजाते हैं स्वादिष्ट अचार बनाने के लिए सरसों का तेल मिलाया जाता है।

सरसों के तेल में ओलिक एसिड और लिनोलिक एसिड विटामिन ए, ई, बी 6आयरन मैग्निशियमऔर फैटिएसिड होता है जो मानम शरीर के विकास और पोषण के लिए आवश्यक तत्व हैं।

तेल को बार बार गरम करके नहीं खाना चाहिए क्योंकि इससे उसमें ट्रांसफेट हानी कारक तत्व में बदल जाता है जो हमारे लीवर और हृदय के लिए हानी कारक है इसलिए रिफाइंड तेल का प्रयोग खाने में ना करें सरसों के कच्ची घानी तेल का ही उपयोग करना लाभकारी होता है।

1 सरसों के तेल को बहुत पौष्टिक माना जाता है, इसलिए इसका प्रयोग खाना बनाने के लिए भी किया जाता है। इसकी तासीर गर्म होने से सर्दियों में यह अत्यंत लाभकारी माना जाता है।

2 सरसों के तेल की मालिश करने से शरीर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रक्त संचार भी बेहतर होता है। यह शरीर में गर्माहट पैदा करने में भी मददगार होता है।

3 दांतों की तकलीफ में सरसों के तेल में नमक मिलाकर रगड़ने से फायदा होता है, साथ ही दांत पहले से अधिक मजबूत हो जाते हैं।

4 त्वचा संबंधी समस्याओं में भी बेहद फायदेमंद होता है। यह शरीर के किसी भी भाग में फंगस को बढ़ने से रोकता है और त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाता है।

5 यह बालों की जड़ों को पोषण देकर रक्तसंचार बढ़ाता है जिससे बालों का झड़ना बंद हो जाता है। इसमें ओलिक एसिड और लीनोलिक एसिड पाया जाता है, जो बालों की ग्रोथ बढ़ाने के लिए अच्छे होते हैं।

6 सरसों तेल को कई लोग एक टॉनिक के रूप में भी प्रयोग करते हैं। यह शरीर की कार्य क्षमता बढ़ा कर शरीर की कमजोरी को दूर करने में सहायता करता है।इस तेल की मालिश के बाद स्नान करने से शरीर और त्वचा दोनों स्वस्थ रहते हैं।

7, सरसों तेल लगा कर सप्ताह में सुबह के समय सर्दियों में 10-से 11बजेतक और गर्मीयों में 8से9 बजे तक केवल एक घंटा सुर्य की धूप में बैठने से आपके शरीर में कभी विटामिन डी की कमी नहीं होगी सरसों का कच्ची घानी का तेल त्वचा पर लगाकर सूरज की धूप से मिलकर तेजी से विटामिन डी का निर्माण करता है।

8, सरसों का तेल नाक के दोनों नथुनों में डालने से किसी भी वायरस के नाक से श्वास के साथ प्रवेश करने का खतरा 80%तक कम हो जाता है कोविड काल में तो आप जब भी घर से बाहर जायें नाक के नथुनों के अंदर तेल लगा कर ही जायें और जब बाहर से आयें नथुनों में दो दो बूंद तेल आवश्य डालें नाक में तेल डालने से श्वास नली में जमा कफ निकल जाता है सिर का दर्द भी ठीक होता है।

9, सरसों के तेल से कंडूस क्रिया करने से मुंह और गले और दांतों को Didox शुद्ध किया जा सकता है।

10, सरसों के तेल में कपूर मिलाकर दिया जलाने से घर के मच्छर भाग जाते हैं मच्छरों को भगाने का यह सबसे सस्ता और सुरक्षित विधिः है।

11, शरीर के खुले अंगों पर सरसों+नीम का तेल लगाने से मच्छर नहीं लगते यह odomas से अधिक सुरक्षित है।

सोते समय नाभि में बस 2 बूंद तेल डालें और सेहत के 17 फायदे पाएं

नाभि शरीर का केंद्र बिंदु होता है। ह र रात सोने से पहले अगर आप मात्र दो बूंद तेल भी नाभि में डालते हैं तो सेहत के कई आश्चर्यजनक फायदे मिल सकते हैं। यह त्वचा, प्रजनन, आंखों और मस्तिष्क के लिए अत्यंत उपयोगी है। आइए जानते हैं नाभि में तेल डालने से क्या और कौन से फायदे मिलते हैं...

नाभि में रोजाना तेल लगाने से फटे हुए होंठ नर्म और गुलाबी हो जाते हैं।

इससे आंखों की जलन, खुजली और सूखापन भी ठीक हो जाता है।

नाभि में तेल लगाने से शरीर के किसी भी भाग में सूजन की समस्या खत्म हो जाती है।

सरसों का तेल नाभि पर लगाने से घुटने के दर्द में राहत मिलती है।

नाभि पर सरसो तेल लगाने से हमारे चेहरे की रंगत बढ़ जाती है, इसलिए आपको रोजाना नाभि पर सरसो तेल लगाना चाहिए।

नाभि पर सरसो तेल लगाने से पिंपल्स और दाग-धब्बे ठीक होते है।

नाभि पर सरसो तेल लगाने से हमारा पाचन तंत्र भी मजबूत होता है।

बादाम का तेल लगाने से त्वचा की रंगत निखर जाती है।

नाभि में तेल लगाने से पेट का दर्द कम होता है।

इससे अपच, फ़ूड पॉइजनिंग, दस्त, मतली जैसी बीमारियों से भी राहत मिलती है।

इस तरह की समस्याओं के लिए पिपरमिंट आइल और जिंजर आइल को सरसों तेल के साथ पतला करके नाभि में लगाना चाहिए।

अगर आप मुहांसों की समस्या से परेशान हैं तो आपको नीम के तेल को नाभि में लगाना चाहिए। इससे आपके कील-मुहांसे दूर होने लगेंगे।

अगर आपके चेहरे पर कई तरह के दाग की समस्या है तो नीम का तेल नाभि में डालने से ये दाग दूर होंगे। नाभि में लेमन आयल लगाने से भी दाग धब्बे भी दूर होते हैं।

नाभि प्रजनन तंत्र से जुड़ी हुई होती है। इसलिए नाभि में तेल लगाने से प्रजनन क्षमता विकसित होती है।

कोकोनट या ऑलिव आइल को नाभि में लगाने से महिलाओं के हार्मोन संतुलित होते हैं और गर्भधारण की संभावना बढ़ती है।

नाभि में तेल लगाने से पुरुषों के शरीर में शुक्राणुओं की वृद्धि और सुरक्षा होती है।

माहवारी से संबंधित समस्याओं से आजकल हर दूसरी-तीसरी महिला ग्रस्त मिलती है। अगर पीरियड्स के दौरान ज्यादा दर्द हो तो रूई के फाहे में थोड़ी सी ब्रांडी लगाकर नाभि में लगाने से ये दर्द तुरंत दूर हो जाता है।

नाभि की नियमित रूप से सफाई बहुत जरूरी है इसके लिए कुसुम, जोजोबा, ग्रेप्स सीड, या इसी तरह के अन्य हल्के तेलों को रूई में लगाकर नाभि में लगायें और धीरे-धीरे मैल साफ़ करें।

नाभि में मौजूद मैल के कारण बैक्टीरिया और फंगस के पनपने की संभावना होती है। इसलिए कोई भी संक्रमण बढ़ सकता है। ऐसे में यह जरूरी है कि आप संक्रमण को दूर करने वाले असरदार तेलों का प्रयोग करके नाभि को नम बनाकर रखें। इन तेलों में टी ट्री आइल और मस्टर्ड आइल सबसे असरदार हैं सरसों भी दो तरह की होती है एक काली सरसों जिसे राई कहते हैं एक पीली सरसों जिसे बंगा कहते हैं दोही तरह का सरसों का तेल मिलता है यद्यपि दोनों सरसों से निकाले तेल के गुण धर्म लगभग समान ही हैं फिर भी पीली सरसों का तेल खाने में उत्तम होता है।

(१०१)

नारियल तेल

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

अपने पैरों के तलवों पर नारियल तेल (Coconut oil) लगाएं

यह पोस्ट मैने नहीं लिखी है मैनै तो नारियल तेल से मालिश करने के अलग-अलग व्यक्तियों के अनुभव को संकलन किया है मेरा मानना है यह संकलन आप के लिए उपयोगी साबित हो सकता है।

नारियल तेल अनेक शारीरिक व्याधियों में उपयोगी है अल्जाइमर (मोनो भ्रंस)के रोगी को यदि एक चम्मच नारियल तेल छाछ में मिलाकर दिया जाये तो याददाश्त दुरुस्त करने में मदद करता है सभी मानसिक रोगों में अन्य औषधि के साथ सहायक का काम करता है त्वचा रोगों में कपूर के साथ मिलकर लगाने से लाभकारी है।

1. एक शेट्टी महिला ने लिखा कि मेरे दादाजी का 87 वर्ष की आयु में निधन। कोई पीठदर्द नहीं, कोई जोड़ों का दर्द नहीं, कोई सिरदर्द नहीं, कोई दांत खराब नहीं हुआ।

*एक बार जब उन्होंने कहा कि वह एक बूढ़े आदमी को जानते हैं ; जब वह मैंगलोर में रहते थे। सलाह दी थी कि मैं सोते समय अपने पैरों के तलवों पर तेल लगाने के लिए कोंकण रेलवे लाइन पर पत्थर बिछा रहा था। यह मेरे उपचार और फिटनेस का एकमात्र स्रोत है।

2. मणिपाल के एक छात्र ने कहा कि मेरी माँ ने मेरे तलवों के नीचे नारियल तेल लगाने पर ज़ोर दिया। उन्होंने कहा कि एक बच्चे के रूप में, उनकी दृष्टि कमजोर हो गई थी। जब उसने यह प्रक्रिया जारी रखी, तो मेरी आंख की रोशनी धीरे-धीरे पूरी तरह से स्वस्थ हो गई।

3. उडुपी के एक सज्जन श्री कामथ जो एक व्यापारी हैं, ने लिखा है कि मैं छुट्टी मनाने केरल गया था।

मैं वहाँ एक होटल में सोया था। मैं सो नहीं सका। मैं बाहर चलने लगा। रात को बाहर बैठे पुराने चौकीदार ने मुझसे पूछना शुरू किया, "क्या बात है ?"

मैंने कहा मैं सो नहीं सकता! वह मुस्कुराया और कहा, "क्या आपके पास कोई नारियल तेल है ?"

मैंने कहा नहीं, वह गया और नारियल तेल लाया और कहा, "कुछ मिनट के लिए अपने पैरों के तलवों की मालिश करें।"

फिर मैंने खर्राटे लेना शुरू कर दिया। अब मैं वापस सामान्य हो गया हूं।

4. मैंने रात को सोने से पहले अपने पैरों के तलवों पर नारियल के तेल की मालिश करने की कोशिश की। इससे मुझे नींद अच्छी आती है ; और थकान दूर होती है।

5. मुझे पेट की समस्या थी। मेरे तलवों पर नारियल के तेल से मालिश करने के बाद, 2 दिनों में मेरे पेट की समस्या ठीक हो गई।

6. दरअसल! इस प्रक्रिया का जादुई असर होता है। मैंने रात को सोने जाने से पहले नारियल के तेल से अपने पैरों के तलवों की मालिश की। इस प्रक्रिया ने मुझे बहुत सुकून की नींद दी।

7. मैं यह ट्रिक पिछले 15 सालों से कर रहा हूं। इससे मुझे बहुत नींद आती है। मैं अपने छोटे बच्चों के पैरों के तलवों की भी नारियल के तेल से मालिश करता हूं । जिससे वे बहुत खुश और स्वस्थ रहते हैं।

8. मेरे पैर दर्द करते थे। मैंने रात को सोने जाने से पहले रोजाना 2 मिनट नारियल के तेल से अपने पैरों के तलवों की मालिश करनी शुरू की। इस प्रक्रिया से मेरे पैरों में दर्द से राहत मिली।

9. मेरे पैर हमेशा सूज जाते थे और जब मैं चलता था, मैं थक जाता था। मैंने रात को सोने जाने से पहले अपने पैरों के तलवों पर नारियल के तेल की मालिश की यह प्रक्रिया शुरू की। केवल 2 दिनों में, मेरे पैरों की सूजन गायब हो गई।

10. रात में, बिस्तर पर जाने से पहले, मैंने अपने पैरों के तलवों पर नारियल के तेल की मालिश का प्रयोग किया। इससे मुझे बहुत शांति से नींद आ गई।

11. यह एक अद्भुत बात है। यह टिप आरामदायक नींद के लिए नींद की गोलियों से बेहतर है। अब मैं हर रात अपने पैरों के तलवों की नारियल तेल से मालिश करके सोती हूं।

12. मेरे दादाजी के पैरों में जलन और सिरदर्द था। जब उन्होने अपने तलवों पर नारियल का तेल लगाना शुरू किया, तब दर्द दूर हो गया।

13. मुझे थायराइड की बीमारी थी। मेरा पैर हर समय दर्द कर रहा था। पिछले साल किसी ने मुझे रात को सोने जाने से पहले पैरों के तलवों पर नारियल तेल की मालिश करने का सुझाव दिया। मैं इसे स्थायी रूप से कर रहा हूं। अब मैं आमतौर पर शांत हूं।

14. मेरे पैर सुन्न हो रहे थे। मैं रात को बिस्तर पर जाने से पहले चार दिनों तक नारियल के तेल से अपने पैरों के तलवों की मालिश कर रहा हूं। बहुत बड़ा अंतर है।

15. मुझे बारह या तेरह साल पहले बवासीर हुआ था। मेरा दोस्त मुझे एक ऋषि के पास ले गया ; जो 90 साल का था।

*उन्होंने सुझाव दिया कि नारियल के तेल को हाथों की हथेलियों पर, उंगलियों के बीच, नाखूनों के बीच और नाखूनों पर रगड़ें और कहा: नाभि में नारियल के तेल की चार से पाँच बूँदें डालें और सो जाएँ।

मैं उस ऋषि की सलाह मानने लगा। मुझे बहुत राहत मिली। इस टिप ने मेरी कब्ज की समस्या को भी हल किया। मेरे शरीर की थकान भी दूर हो जाती है और मैं तनावमुक्त महसूस करता हूं। खर्राटों को रोकता है।

16. पैरों के तलवों पर नारियल के तेल की मालिश एक आजमाई हुई और परखी हुई टिप है।

17. नारियल के तेल से अपने पैरों के तलवों की मालिश करने से मुझे अच्छी नींद आती है।

18. मेरे पैरों और घुटनों में दर्द था। जब से मैंने अपने पैरों के तलवों पर नारियल के तेल की मालिश की टिप पढ़ी है ? अब मैं इसे रोज करता हूं, इससे मुझे निर्बाध नींद आती है।

19. जब से मैंने रात में बिस्तर पर जाने से पहले अपने पैरों के तलवों पर नारियल के तेल की मालिश के इस नुस्खे का उपयोग करना शुरू किया है । पहले मुझे पीठ में दर्द रहता था । मेरी पीठ दर्द का कम हो गया है ; और भगवान का शुक्र है कि मैं बहुत अच्छी तरह से सोया हूं।

दक्षिण भारतीय रहस्य इस प्रकार है:

रहस्य बहुत सरल है, बहुत कम है, हर जगह और सभी के लिए बहुत आसान है।

"आपको केवल COCONUT OIL को लागू करने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन किसी भी तेल, सरसों, जैतून, आदि को पैरों के तलवों और पूरे पैर पर लगा सकते हैं, खासकर तलवों पर तीन

मिनट और दाहिने पैर के तलवे पर तीन मिनट के लिए। सोते समय पैरों के तलवों की मालिश करना और उसी तरह से बच्चों की मालिश करना।

इसे अपने जीवन के लिए एक दिनचर्या बना लें। फिर प्रकृति की पूर्णता को देखें।

आप जीवन भर कंघी करते हैं। तेल क्यों नहीं लगाना चाहिए ? पैर के तलवे पर ?

*प्राचीन चीनी चिकित्सा के अनुसार, पैरों के नीचे लगभग 100 एक्यूप्रेशर बिंदु हैं।

उन्हें दबाने और मालिश करने से मानव अंग भी ठीक हो जाते हैं।

पैरों की मालिश रीफ्लैक्स से

यह कहा जाता है। दुनियाभर में "फुट मसाज थेरेपी" का इस्तेमाल किया जाता है।

(१०२)
ऐरंड तेल

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

जानते है कस्टर आयल के फायदे और नुकसान

कंसर्ट आयल(अरंडी का तेल) अखाद्य तेल है परन्तु इसकी उपयोगिता इसके औषधि गुण के कारण है यह विभिन्न शारीरिक व्याधियों को दूर करता है।

त्वचा की सूजन का उपचार करने के लिए केस्टर ऑयल एक वरदान है जो सनबर्न, मुँहासे और सूखी त्वचा के कारण हो सकती है। इसके लिए आप केस्टर ऑयल में कॉटन बॉल को डुबोकर प्रभावित त्वचा पर लगाएँ। इसे एक घंटे के बाद धो लें। केस्टर ऑयल में उपचार करने वाले गुण होते हैं जो कि सभी तरह की त्वचा की सूजन दूर करने मे मददगार है

कैस्टर तेल रोकें त्वचा को बूढ़ा होने से

त्वचा के लिए अरंडी के तेल के अद्भुत लाभ में से एक है कि यह त्वचा को बूढ़ा होने से रोक सकता है। अरंडी के तेल को जब त्वचा पर लगाया जाता है तो यह त्वचा के अंदर गहराई से प्रवेश करता है और कोलेजन और ईलेस्टिन के उत्पादन को उत्तेजित करता है। यह बदले में त्वचा को नरम करने और हाइड्रेट करने में मदद करता है। यह झुर्रियाँ और फाइन लाइन्स की उपस्थिति को कम करता है और त्वचा को चिकनी, नरम बनाता है।

एरंडेल तेल का उपयोग करे मुहाँसो को दूर

जिन लोगों की मुँहासे वाले त्वचा होती है वो ज्यादातर तेलों से दूर भागते है क्योंकि तेल रोम छिद्रों और उनकी समस्या को बढ़ाते हैं। अरंडी के तेल का प्रयोग मुँहासे को कम करने में लाभकारी साबित हो सकता है। गर्म पानी के साथ अपना चेहरा धो लें यह आपके छिद्र को खोलने में मदद करेगा। तेल के साथ एक परिपत्र गति में अपने चेहरे की मालिश करें और रातभर लगाने के बाद अगले दिन ठंडे पानी से अपना चेहरा धो लें। अरंडी का तेल राइसिनोलिक एसिड में समृद्ध है जो मुँहासे से उत्पन्न बैक्टीरिया से लड़ता है। यह प्रभावी रूप से त्वचा की परतों में प्रवेश करता है, जिससे यह मुँहासो के लिए यह एक उत्कृष्ट उपाय है।

एरंड का तेल है त्वचा मॉइस्चराइज़र

अरंडी का तेल आपको चिकनी और कोमल त्वचा प्रदान करता है। इसलिए यदि आप एक सस्ते और प्राकृतिक त्वचा मॉइस्चराइज़र की तलाश में है तो अरंडी का तेल सबसे बेहतर है। आप अच्छी तरह से अपने चेहरे को साफ कर लें और इस तेल के साथ धीरे धीरे मालिश करें। यह तेल एक अद्भुत मॉइस्चराइज़र है जो अत्यधिक सुखी त्वचा को निकालने में मदद करता है।

अरण्डी के तेल का उपयोग मिटाए दाग धब्बों को-

अरंडी के तेल का उपयोग अक्सर काले धब्बों और निशानों के लिए किया जाता है। यह धीरे-धीरे काम करता है और इसलिए प्रमुख परिणाम देखने के लिए इसे नियमित रूप से इस्तेमाल करने की आवश्यकता होती है।

कैस्टर ऑयल के फायदे हैं स्ट्रेच मार्क्स के लिए

स्ट्रेच मार्क्स आम तौर पर गर्भावस्था के कारण होते हैं। अधिक लोचदार त्वचा का मतलब है कम स्ट्रेच मार्क्स होना। अरंडी का तेल फैटी एसिड में समृद्ध है। जब यह गर्भावस्था के अंतिम दो महीनों के दौरान प्रयोग किया जाता है, तो यह खिंचाव के निशान को रोक सकता है।

अरंडी के तेल के गुण हैं लंबे बालों के लिए

केस्टर ऑयल बालों के विकास को बढ़ावा देने के लिए एक उत्कृष्ट उपाय है। इसके साथ सिर की मालिश करने से आपको घने और लंबे बाल मिल सकते हैं। यह तेल रोम के रक्त परिसंचरण को बढ़ा देता है, जिससे बालों का विकास तेज हो जाता है। तेल में ओमेगा -9 आवश्यक फैटी एसिड है जो स्वस्थ बालों के लिए जिम्मेदार होता है। स्कॅल्प संक्रमण बालों के पैच, रूसी और खुजली

जैसी प्रमुख बाल समस्याओं का कारण हो सकता है। अरंडी का इस्तेमाल करके इन समस्याओं से छुटकारा पाया सकता ह

अरंडी के तेल के लाभ रोके सफेद बालों को

यदि आपके बालों ने सफेद होने के संकेत दिखाना शुरू कर दिए हैं, तो एरंड का तेल लगाने से आपके बालों के रंग को खोने से रोका जा सकता है। एरंडर ऑयल का प्रयोग, समय से पहले बालों के सफेद होने को रोकने के लिए एक लोकप्रिय तरीका है। यह आपके बालों का रंग बनाए रखने में मदद करता है। इसके अलावा अरंडी का तेल शुष्क और क्षतिग्रस्त बालों के उपचार में बहुत उपयोगी हो सकता है

अरंडी के तेल का उपयोग करे दाद का इलाज

अरंडी का तेल प्रभावी ढंग से सभी आयु समूहों में दाद जैसी एक आम और जिद्दी समस्या का इलाज करता है। 2 चम्मच अरंडी तेल और 4 चम्मच नारियल तेल को मिक्स करके दाद वाली जगह पर लगाएँ। अंडरएलेनेनिक एसिड नामक एक सक्रिय यौगिक जो कि इस तेल में पाया जाता है, दाद के उपचार में मदद करता है।

अरण्डी का तेल है घावों को भरने में प्रभावी

अरंडी का तेल कट्स और खरोंच पर एक उत्कृष्ट निस्संक्रामक के रूप में काम करता है। इसके रोगाणुरोधी गुण छोटे कट्स और खरोंच के उपचार के लिए इस प्रभावी बनाते हैं। और क्योंकि इसमें सूजन को कम करने वाले गुण हैं तो यह दर्द को दूर करने में भी मदद करता है।

गठिया का इलाज है अरंडी का तेल

गठिया के कारण दर्द का इलाज करने के लिए अरंडी का तेल एक बहुत अच्छा उपाय है। अरंडी का तेल जोड़ो और ऊतको के दर्द से राहत प्रदान कर सकता है। एक कपड़े का टुकड़ा लें और उसे अरंडी के तेल में भिगोएँ। अतिरिक्त तेल को दबाकर निकाल दे और प्रभावित जोड़ो पर कपड़ा रखें। एक प्लास्टिक रॅप से इस कवर करें। अब इस पर एक गर्म पानी की बोतल या हीटिंग पैड रखें। इस एक घंटे के लिए लगाकर छोड़ दें। अरंडी तेल में मौजूद सूजन को कम करने वाले गुणों की वजह से यह जोड़ों के दर्द, तंत्रिका सूजन और गले की मांसपेशियों को राहत देता है।

कैस्टर ऑयल बनाए प्रतिरक्षा को मजबूत

अरंडी तेल प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद करता है यहां तक कि जब यह बाहरी रूप से प्रयोग किया जाता है, तो यह आपके शरीर के रक्षा तंत्र को बढ़ाता है। बाहरी रूप से इस्तेमाल करने पर टी

-11 कोशिकाओं की संख्या बढ़ जाती है, जो शरीर में रक्षा तंत्र में वृद्धि करती है। टी -11 कोशिकाओं में रोगजनकों और विषाक्त पदार्थों के खिलाफ एंटीबॉडी होते हैं, जो बेहतर स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है।

एरंड के तेल का उपयोग पीठ दर्द के लिए

पीठ दर्द के इलाज के लिए अरंडी ऑयल सबसे अच्छा प्राकृतिक उपाय है। अपनी पीठ पर अरंडी के तेल से मालिश करना किसी भी दर्द और कठोरता से छुटकारा पाने का एक स्वाभाविक तरीका है। अपनी पीठ के दर्द स्थान पर अरंडी का तेल लगाएँ, इसके बाद एक साफ और मुलायम कपड़े के साथ क्षेत्र को कवर कर लें, इसके अलावा आप इस क्षेत्र को प्लास्टिक के साथ कवर कर सकते हैं। एक घंटे के लिए पीठ पर एक गर्म पानी के थैली को रखें। तीन दिनों के बाद इस प्रक्रिया को फिर दोहराएं। पीठ दर्द के लिए अरंडी ऑयल का उपयोग करना एक आसान और सुरक्षित घरेलू उपाय है। बेशक, इस क्षेत्र को प्लास्टिक के साथ कवर करने में थोड़ी परेशानी होती है और इसे लंबे समय तक आपको शरीर में बांधना पड़ता है, लेकिन इसका परिणाम बहुत ही अच्छा होता है।

अरंडी के तेल के नुकसान

वैसे तो अरंडी के तेल में भरपूर फ़ायदे हैं लेकिन फिर भी अरंडी के तेल के कुछ नुकसान हो सकते हैं जैसे: - इसकी गर्म प्रकृति के कारण, अरंडी के तेल के अधिक सेवन से दस्त या पेचिश हो सकता है।अरंडी के तेल के साथ अन्य आम साइड इफेक्ट्स हैं - पेट में ऐंठन, मतली, उल्टी, चक्कर आना। - यह गर्भावस्था के दौरान इसके संकेत विपरीत हैं और स्तनपान करने वाली माताओं और बच्चों को यह डॉक्टर की सलाह के अनुसार देना चाहिए। - स्किन पर रैश, खुजली और सूजन इसके मुख्य लक्षण होते हैं। इसलिए यदि आपको इस आयिल से एलर्जी है तो इसे कभी भी उपयोग ना करें अपने गर्म प्रकृति के कारण यह डिलीवरी जल्दी करवा सकता है और इसके अधिक सेवन से कुछ गर्भपात के मामले भी देखे गए हैं।

(१०३)

मालकांगनी का तेल

ज्योतिष्मती एक आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी है. इसे मालकांगनी के नाम से भी जाना जाता है.

मालकांगनी का तेल दर्द नाशक तो है ही यह अर्थराइटिस जोड़ों का दर्द में मालिस करने से दर्द को राहत देता है इसके अतिरिक्त मालकांगनी के तेल का एक बहुत अच्छा प्रयोग याददाश्त बढ़ाने बुद्धि तेज करने और मंद बुद्धि बच्चों की चिकित्सा में भी किया जाता है।

ज्योतिष्मती के बीज, फल, जड़, और पत्तों का इस्तेमाल किया जाता है. ज्योतिष्मती के कई फ़ायदे हैं, जैसे कि:

बुद्धि तेज करना: ज्योतिष्मती को खाने से बुद्धि तेज होती है. इसके तेल की 2-3 बूंदें दूध में डालकर सुबह खाली पेट पीने से भी बुद्धि तेज होती है.

सूजन और दर्द को दूर करना: ज्योतिष्मती के अर्क में एंटी-इंफ़्लेमेंटरी गुण पाए जाते हैं, जो सूजन और दर्द को दूर रखते हैं.

सिर दर्द में राहत: ज्योतिष्मती के पत्तों को पीसकर माथे पर लगाने से सिर दर्द में राहत मिलती है.

पेट के रोगों को दूर करना: ज्योतिष्मती का इस्तेमाल कब्ज़, एसिडिटी, पेट फूलना, पेट में गैस बनना जैसी समस्याओं को दूर करने में भी किया जा सकता है.

आंखों की समस्याओं में फ़ायदेमंद: आंखों के आस-पास ज्योतिष्मती तेल से मालिश करने से आंखों की रोशनी में सुधार हो सकता है.

मूत्र विकार को दूर करे: नियमित रूप से ज्योतिष्मती तेल का सेवन करने से यूरिन से जुड़ी समस्याएं दूर हो सकती हैं.

ज्योतिष्मती का तेल वात–कफ का इलाज करता है। यह पेट के कीड़ों को खत्म करता है। डायबिटीज में भी मालकांगनी के फायदे मिलते हैं। बहुत सालों से मिर्गी और कुष्ठ रोग के इलाज के लिए ज्योतिष्मती का इस्तेमाल किया जाता है मालकांगनी को ज्योतिष्मती के नाम से भी जाना जाता है। यह एक ऐसी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी है, जो तंत्रिका तंत्र को एक्टिव करती है और शक्ति प्रदान करती है यह नर्व सिस्टम को ठीक करती है डिसस्लिप और सर्वाइकल को ठीक करती है।

ज्योतिष्मती सेलास्ट्रस पैनिकुलैटस कुल का पौधा है इसके पत्तों की चाय दर्द और स्थानीय सूजन को कम करती है

जानिए ज्योतिष्मती तेल के 10 फायदे ||

ज्योतिष्मती तेल और बादामरोगण में कृपया ड्रॉप सिस्टम पैकिंग करवाएं।

मालकांगनी तेल की मालिश से दर्द और सूजन को कम करता है

ज्योतिष्मती तेल नाक एक दो बूंद डालने से बंद नाक खोलता है जमे कफ को निकाता है और तंत्रिका तंत्र को शक्ति देता है

नाक में ज्योतिष्मती तेल

मालकांगनी : लाभ, सावधानियां और खुराक

मालकांगनी तेल की 2-5 बूंदें लें। ख. इसे गुनगुने दूध या पानी में मिलाएं। ग. यौन स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हल्का भोजन लेने के बाद इसे दिन में एक बार दूध में मिलाकर ब लें। ... मालकांगनी ऑस्टियोआर्थराइटिस में दर्द को कम करने में सहायक है

बुद्धि तेज करने और सिर का दर्द दूर करने जैसी इन 6 समस्याओं में फायदेमंद है ...

ज्योतिषमती एक औषधिय जड़ी-बूटी है। जिसके बीज, फल, जड़, पत्ते आदि इस्तेमाल में लाए जाते हैं। आयुर्वेद में ...

ज्योतिष्मती तेल (Jyotishmati Oil) के अद्भुत फायदे

मालकांगनी या ज्योतिष्मती - एक मेध्य औषधि है

ज्योतिष्मती (मालकांगनी) तेल शरीर की इन 8 समस्याओं को दूर करता है

ज्योतिष्मती तेल से शरीर को होने वाले फायदे और इस्तेमाल का तरीका · 1. मूत्र विकार को करे दूर · 2. अर्थराइटिस से करे बचाव · 3. स्किन की समस्याएं करे दूर · 4. बुखार से राहत · 5. खुजली से राहत · 6. आंखों में रक्त संचार बढ़ाकर आंखों की आंतरिक संरचनाओं को शक्ति देता है 7, बुद्धि को बढ़ाता है 8, पौरुष शक्ति को बढ़ाता है

ज्योतिष्मती

अति उष्णा: इसकी शक्ति अत्यधिक उच्च है। · -कब्ज से राहत दिलाता है · कुष्ठ रोग का उपचार:में सहायक है मिर्गी रोग की चिकित्सा में एक सहायक औषधि है।

ज्योतिष्मती अत्यंत गर्म स्वभाव की औषधि है इसका प्रयोग आयुर्वेद चिकित्सक की देखरेख में ही करना चाहिए यह आर्टिकल किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह या चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(१०४)
रिफाइंड तेल*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

सेहत के लिए खतरनाक है रिफाइंड तेल, हो सकती हैं ये घातक बीमारियां

खाने को स्वादिष्ट बनाने और सेहत के लिए खाने में तेल और घी का प्रयोग किया जाता है दालों के बाद सबसे ज्यादा प्रोटीन और विटामिन तथा फैट तेल में होता है खाने में गंध का बहुत महत्व है खाने की यदि गंध मन भावन है तो भूख बढ़ती है और खाने की गंध अच्छी नहीं तो भूख कम करती है स्वाद का स्थान दुसरा है स्वाद का पता तब चलता है जब हम खाना खाते हैं खाने की गंध को ठीक करने के लिए तेल को रिफाइंड किया जाता है गंध तो ठीक हो जाती है परन्तु तेल में स्वास्थ को लाभदायक तत्व विटामिन्स मिनरल्स प्रोटीन्स कम हो जाते हैं इसलिए रिफाइंड तेल तेल के सेवन से बचें और तिल, सरसों, मूंगफली या नारियल के शुद्ध तेल का प्रयोग करें।

आपको जानकर हैरानी होगी कि साधारण तेल को रिफाइंड तेल बनाने के लिए 6-7 और डबल रिफाइंड बनाने के लिए 12-13 रसायनों का उपयोग किया जाता हैऔर बार बार गरम किया जाता है। इस लिए रिफाइंड तेल तेल के सेवन से बचें और तिल, सरसों, मूंगफली या नारियल के शुद्ध तेल का प्रयोग करें।

गंध है अहम घटक -

हो सकता है कि शुद्ध तेल में से आपको गंध आए और चिपचिपा भी लगे। लेकिन उसका यही चिपचिपापन, तेल का महत्वपूर्ण घटक होता है। जब तेल में से इस चिपचिपेपन को निकाल दिया जाता है तो वह तेल ही नहीं रहता। इसी तरह तेल की गंध उसका प्रोटीन कंटेंट होती है।

दालों के बाद सबसे ज्यादा प्रोटीन तेल में ही होता है। तेल की गंध निकालने पर उसमें से फैटी एसिड की मात्रा भी निकल जाएगी। चिपचिपापन और गंध निकाल देने से तेल महज पानी रह जाता है जो जहर से कम नहीं होता। रिफाइंड तेल खाने से घुटने व कमरदर्द, हृदयाघात, पैरालिसिस, ब्रेन डैमेज और हड्डियों का दर्द हो सकता है। वहीं शुद्ध तेल हृदय रोगों की आशंका को कम करता है

सबसे ज्यादा मौतें देने वाला भारत में कोई है l तो वह है रिफाईनड तेल

भारत के केरल राज्य स्थित आयुर्वेदिक युनिवर्सिटी आंफ रिसर्च केन्द्र के अनुसार, हर वर्ष 20 लाख लोगों की मौतों का कारण बन गया है... रिफाईनड तेल

रिफाईनड तेल से DNA डैमेज, RNA नष्ट, , हार्ट अटैक, हार्ट ब्लॉकेज, ब्रेन डैमेज, लकवा शुगर(डाईबिटीज), BP नपुंसकता, कैंसर , हड्डियों का कमजोर हो जाना, जोड़ों में दर्द, कमर दर्द, किडनी डैमेज, लिवर खराब, कोलेस्ट्रोल, आंखों रोशनी कम होना, प्रदर रोग, बांझपन, पाईलस, स्केन त्वचा रोग आदि!. एक हजार रोगों का प्रमुख कारण है।

रिफाईनड तेल बनता कैसे हैं।

बीजों का छिलके सहित तेल निकाला जाता है, इस विधि में जो भी Impurities तेल में आती है, उन्हें साफ करने वह तेल को स्वाद गंध व कलर रहित करने के लिए रिफाइंड किया जाता है

वाशिंग-- वाशिंग करने के लिए पानी, नमक, कास्टिक सोडा, गंधक, पोटेशियम, तेजाब व अन्य खतरनाक एसिड इस्तेमाल किए जाते हैं, ताकि Impurities इस बाहर हो जाएं |इस प्रक्रिया मैं तारकोल की तरह गाडा वेस्टेज (Wastage} निकलता है जो कि टायर बनाने में काम आता है। यह तेल ऐसिड के कारण जहर बन गया है।

Neutralisation--तेल के साथ कास्टिक या साबुन को मिक्स करके 180°F पर गर्म किया जाता है। जिससे इस तेल के सभी पोस्टीक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

Bleaching--इस विधी में P. O. P{प्लास्टर ऑफ पेरिस} /पी. ओ. पी. यह मकान बनाने मे काम ली जाती है/ का उपयोग करके तेल का कलर और मिलाये गये कैमिकल को 130 °F पर गर्म करके साफ किया जाता है!

Hydrogenation-- एक टैंक में तेल के साथ निकोल और हाइड्रोजन को मिक्स करके हिलाया जाता है। इन सारी प्रक्रियाओं में तेल को 7-8 बार गर्म व ठंडा किया जाता है, जिससे तेल में पांलीमर्स बन जाते हैं, उससे पाचन प्रणाली को खतरा होता है और भोजन न पचने से सारी बिमारियां होती हैं।

निकेल एक प्रकार का Catalyst metal (लोहा) होता है जो हमारे शरीर के Respiratory system, Liver, skin, Metabolism, DNA, RNA को भंयकर नुकसान पहुंचाता है।

रिफाईनड तेल के सभी तत्व नष्ट हो जाते हैं और ऐसिड (कैमिकल) मिल जाने से यह भीतरी अंगों को नुकसान पहुंचाता है।

आप गंदी नाली का पानी पी लें, उससे कुछ भी नहीं होगा क्योंकि हमारे शरीर में प्रति रोधक क्षमता उन बैक्टीरिया को लडकर नष्ट कर देता है, लेकिन रिफाईनड तेल खाने वाला व्यक्ति की अकाल मृत्यु होना निश्चित है!

दिलथाम के अब पढे

हमारा शरीर करोड़ों Cells (कोशिकाओं) से मिलकर बना है, शरीर को जीवित रखने के लिए पुराने Cells नऐ Cells से Replace होते रहते हैं नये Cells (कोशिकाओं) बनाने के लिए शरीर खुन का उपयोग करता है, यदि हम रिफाईनड तेल का उपयोग करते हैं तो खुन मे Toxins की मात्रा बढ़ जाती है व शरीर को नए सेल बनाने में अवरोध आता है, तो कई प्रकार की बीमारियां जैसे-— कैंसर Cancer, Diabetes , मधुमेह, Heart Attack हार्ट अटैक, Kidney Problems किडनी खराब, Allergies, Stomach Ulcer, Premature Aging, Impotence, Arthritis, Depression, Blood pressure आदि हजारों बिमारियां होगी।

रिफाईनड तेल बनाने की प्रक्रिया से तेल बहुत ही मंहगा हो जाता है, तो इसमे पांम आंयल मिक्स किया जाता है! (पांम आंयल सवमं एक धीमी मौत है)

प्रत्येक तेल कंपनियों को 40 %

खाद्य तेलों में पांम आंयल मिलाना अनिवार्य है, अन्यथा लाईसेंस रद्द कर दिया जाएगा! इससे अमेरिका को बहुत फायदा हुआ, पांम के कारण लोग अधिक बिमार पडने लगे, हार्ट अटैक की संभावना 99 %बढ गई, तो दवाईयां भी अमेरिका की आने लगी, हार्ट मे लगने वाली स्प्रिंग(पेन की स्प्रिंग से भी छोटा सा छल्ला) , दो लाख रुपये की बिकती हैं,

यानी कि अमेरिका के दोनो हाथों में लड्डू अमेरिकी कम्पनियां इंडोनेशिया मलेशिया जैसे देशों से पाम ख़रीद कर ग़रीब देशों में बेचती हैं, पांम भी उनका और दवाईयां भी उनकी!

अब तो कई नामी कंपनियों ने पांम से भी सस्ता, , गाड़ी में से निकाला काला आंयल (जिसे आप गाडी सर्विस करने वाले के छोड आते हैं)

वह भी रिफाईनड कर के खाद्य तेल में मिलाया जाता है, अनेक बार अखबारों में पकड़े जाने की खबरे आती है।

सोयाबीन एक दलहन हैं, तिलहन नही...

दलहन में... मुंग, मोठ, चना, सोयाबीन, व सभी प्रकार की दालें आदि होती है।

तिलहन में... तिल, सरसों, मुमफली, नारियल, बादाम, ओलीव आयल, आदि आती है।

अतः सोयाबीन तेल , पेवर पांम आंयल ही होता है। पांम आंयल को रिफाईनड बनाने के लिए सोयाबीन का उपयोग किया जाता है।

सोयाबीन की एक खासियत होती है कि यह,

प्रत्येक तरल पदार्थों को सोख लेता है,

पांम आंयल एक दम काला और गाढ़ा होता है,

उसमे साबुत सोयाबीन डाल दिया जाता है जिससे सोयाबीन बीज उस पांम आंयल की चिकनाई को सोख लेता है और फिर सोयाबीन की पिसाई होती है, जिससे चिकना पदार्थ तेल तथा आटा अलग अलग हो जाता है, आटा से सोया मंगोडी बनाई जाती है!

आप चाहें तो किसी भी तेल निकालने वाले के सोयाबीन ले जा कर, उससे तेल निकालने के लिए कहे!तेल नही निकालेगा, क्योंकि. सोयाबीन का आटा बनता है, तेल नही!

फॉर्च्यून.. अर्थात.. आप के और आप के परिवार के फ्यूचर का अंत करने वाला.

सफोला... अर्थात.. सांप के बच्चे को सफोला कहते हैं!

5 वर्ष खाने के बाद शरीर जहरीला

10 वर्ष के बाद.. सफोला (सांप का बच्चा अब सांप बन गया है.

15 साल बाद.. मृत्यु... यानी कि सफोला अब अजगर बन गया है और वह अब आप को निगल जायगा.!

पहले के व्यक्ति 90.. 100 वर्ष की उम्र में मरते थे तो उनको मोक्ष की प्राप्ति होती थी, क्योंकि.उनकी सभी इच्छाए पूर्ण हो जाती थी।

और आज... अचानक हार्ट अटैक आया और कुछ ही देर में मर गया....?

उसने तो कल के लिए बहुत से सपने देखें है, और अचानक मृत्यु..?

गलत खान पान के कारण, अकाल मृत्यु हो जाती है!

तन मन धन और आत्मा की तृप्ति के लिए सिर्फ ओलीव आयल , राइस ब्रान , का तेल ही इस्तेमाल करना चाहिए! पोस्टीकवर्धक और शरीर को निरोग रखने वाला सिर्फ कच्ची घाणी का निकाला हुआ तेल ही इस्तेमाल करना चाहिए!

आज कल सभी कम्पनी.. अपने प्रोडक्ट पर कच्ची घाणी का तेल ही लिखती हैं!

वह बिल्कुल झूठ है.. सरासर धोखा है!

कच्ची घाणी का मतलब है कि, , लकड़ी की बनी हुई, औखली और लकडी का ही मुसल होना चाहिए! लोहे का घर्षण नहीं होना चाहिए. इसे कहते हैं.. कच्ची घाणी.

जिसको बैल के द्वारा चलाया जाता हो!

आजकल बैल की जगह मोटर लगा दी गई है!

लेकिन मोटर भी बैल की गती जितनी ही चले! लोहे की बड़ी बड़ी सपेलर (मशिने) उनका बेलन लाखों की गती से चलता है जिससे तेल के सभी पोस्टीक तत्व नष्ट हो जाते हैं और वे लिखते हैं.. कच्ची घाणी.तेल ही स्वास्थ वर्धक है

कई शोधों के अनुसार खानपान की चीजों को परिष्कृत करने पर उनमें से पौष्टिक तत्व नष्ट होते हैं आयुर्वेद के अनुसार हमारे खाने में क्षार 80%और अमल20%के परिमाण में होतो स्वास्थ वर्धक है दुर्भाग्यवश हम हाइजीनिक के फेर में आज रिफाइंड खारहे है खाने के पदार्थों को जितनी बार गरम किया जाये गा रिफाइंड किया जायेगा उतना ही उनखादय पदार्थों में क्षारियता कम होती जाती है और अमलता बढ़ती जाती है चाहे वह तेल हो चीनी हो या मैदा सभी हानी कारक है। इसलिए तेल को शुद्ध रूप में प्रयोग करना उचित रहता है चीनी की जगह गुड़ शक्कर खांड खाना और चोकर युक्त आटा खाना स्वास्थ्य प्रदान करता है रोगों से बचाता है

यह पोस्ट वैज्ञानिक शोध और सामान्य जानकारी पर आधारित है।

(१०५)

मूंगफली और तेल

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

मूंगफली है पोषक तत्वों से भरपूर एक तिलहन है जो जमीन के अन्दर आलू की तरह पैदा होती है परन्तु यह कंद नहीं दलहनी और तिलहनी फसल है मूंगफली का कचचीघानी तेल खाने के लिए पोष्टिक और विटामिन मिनरल कैल्सियम से भरपूर है गुजरात राज्य में खाने में मूंगफली का तेल अधिक खाया जाता है मूंगफली को ग़रीब का बादाम भी कहा जाता है कच्ची मूंगफली में प्रोटीन और कैल्शियम मैग्नीशियम फास्फोरस की मात्रा बादाम से भी अधिक होती है।

दरअसल मूंगफली ना केवल स्वाद में बेहतरीन होती है, ये सेहत (Health) के मामले में भी कई ड्राइफ्रूट्स से आगे है. वेबएमडी के मुताबिक, कई लोग इसे ड्राइफ्रूट समझते हैं लेकिन दरअसल ये

फलियों जैसे सोयाबीन, मटर, दाल आदि के वर्गीकरण में आता है. इसका प्रयोग हम भूनकर, चटनी के रूप में या अन्य तरीके से भी करते हैं लेकिन अगर आप इसे रात भर पानी में भिगोकर सुबह इसका सेवन करें तो यह सेहत को कहीं ज्यादा फायदा पहुंचा सकता है. आइए जानते हैं कि इसके क्या क्या फायदे हैं.

हार्ट को रखता है हेल्दी

मूंगफली में कार्डियो प्रोटेक्टिव गुण पाया जाता है. ऐसे में जो लोग इसका नियमित सेवन करते हैं उन्हें दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम होता है. यह कोलेस्ट्रॉल को ठीक करता है और स्मॉल ब्लड क्लॉट की समस्या को होने से रोकता है जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा नहीं होता.

ब्रेन को रखता है हेल्दी

मूंगफली में ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है. यह एक ऐसा फैटी एसिड है जो दिमाग की कार्यक्षमता को बढ़ाता है जिससे मेमोरी अच्छी होती है. ऐसे में बच्चों को नाश्ते में रोज सुबह भीगी हुई मूंगफली नियमित रूप से खिलाना चाहिए.

स्किन के लिए अच्छा

मूंगफली में एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाई जाती है जो स्किन को एजिंग से बचाता है और स्किन को हेल्दी रखने में मदद करता है.

बॉडी बिल्डिंग के लिए

जो लोग बॉडी बिल्डिंग करते हैं उन्हें रोज सुबह भीगी मूंगफली का सेवन करना काफी फायदेमंद हो सकता है. इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन होता है जो मसल्स को बनने में मदद करता है।

पाचनतंत्र को रखता है ठीक

इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर होता है जो पाचन क्रिया को सुचारू रूप से चलाने में मददगार होता है. इसका सेवन करने से आपका पाचन तंत्र ठीक तरह से काम करता है और पेट से जुड़ी कई समस्याएं दूर रहती हैं।

मेरा अनुभव और मूंगफली मेरे पड़ोस में एक गरीब मुस्लिम परिवार रहता है उन के एक लड़के के पैर की पिंडलियों की हड्डियां बाहर को घूमी हुई थी चिकित्सक को दिखाने और जांच कराने के बाद बताया बच्चे में कैल्सियम फास्फोरस की कभी है जिससे हड्डियां घुम रही है और अब कोई चिकित्सा ही नहीं है चिकित्सा से और विकार न आते इसे रोका जा सकता है जो आगया है ठीक नहीं किया जा सकता मेरे गांव में उससमय मूंगफलीकी बूआई खूब होती थी और खुदाई

१५अकटुबर से १५, नवंबर के बीच होती है उसके परिवार के लोग मेरे यहां मूंगफली की खुदाई करने जाते थे वह ५, वर्ष का बच्चा उनके साथ जाने लगा और रोज कच्ची नमीदार मूंगफली खाने लगा परिणाम यह हुआ २०ही दिन में पैर की हड्डी यों की विकार बिना किसी औषधि के ठीक हो गया जो चिकित्सा आधुनिक विज्ञान के पास नहीं थी वह मूंगफली ने करदी यह घटना अनुमानित ४०, वर्ष पुरानी है आज वह लड़का जिसका नाम मुस्लिम पुत्र अजिज निवासी बरमपुर पोस्ट खास परगना कीरतपुर तहसील नजीबाबाद जनपद बिजनौर है सामान्य जीवन जी रहा है।

अध्याय ६

(१०६)
अख़रोट और अख़रोट का तेल

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

सूखे मेवे का राजा है अखरोट बादाम से अधिक गुणकारी

अखरोट ऐसे बनाएं आपको फिट और खूबसूरत

बढ़ती उम्र को घटाएं बुढ़ापे कि प्रक्रिया को धीमा करता है अखरोट:

अखरोट का सेवन करने से बढ़ती उम्र के कारण उभरने वाले लक्षण जैसे- झुर्रियां पड़ना, खाल का सिकुडना आदि कम हो जाते है जिससे चेहरे पर निखार आ जाता है। इसे हर दिन घिसकर लगाने से भी काफी आराम मिलता है।

साफ और दमकती त्वचा:

अखरोट में कई रासायनिक गुण होते है जो त्वचा में रक्त का संचार अच्छी तरह कर देते हैं जिसकी वजह से त्वचा में निखार आ जाता है। इसे खाने या घिसकर लगाने से त्वचा की हर कोशिका को पर्याप्त पोषण मिलता है जिसकी वजह से त्वचा में निखार आ जाता है।

त्वचा में संक्रमण दूर करें:

अगर आपकी स्कीन में किसी भी तरह का इंफेक्शन हो गया है तो यह ऑयल आपकी मदद कर सकता है, आपको इस ऑयल को लगाने से काफी लाभ मिलेगा। सोराईसिस, कैन्डिडा जैसी बीमारियों में यह तेल काफी लाभकारी होता है।

त्वचा में कसाव लाएं:

अखरोट का तेल लगाने से चेहरे की त्वचा में कसाव आता है और उसमें दमक आ जाती है। इसमें भरपूर मात्रा में ओमेगा-3 होता है जो चेहरे की स्कीन को अच्छा बना देती है। यहीं नहीं अगर आप अखरोट का सेवन नियमित रूप से करें, तो पूरे शरीर की स्कीन ग्लो करती है।

सुंदर और मजबूत बाल:

अखरोट का तेल बालों में लगाने से बात मजबूत हो जाते है और उनकी मोटाई भी बढ़ जाती है। इस ऑयल को लगाने से बालों को पर्याप्त पोषण मिलता है। बालों को सबसे ज्यादा प्रोटीन चाहिए होता है और अखरोट का तेल प्रोटीन से भरपूर होता है जो बालों की हर जरूरत पूरी कर देता है।

तनावमुक्त निंद्रा के लिए:

अगर आपको हर रात बहुत करवटें लेते हुए नींद आती है यानि आप टेंशन फ्री होकर नहीं सो पाती हैं तो अखरोट के तेल से मसाज करें, इससे आपकी थकावट दूर हो जाएगी। तनाव, चिंता और अनिद्रा की समस्या में अखरोट का तेल आपकी कुछ हद तक तो मदद कर ही सकता है।

गर्भावस्था में लाभकारी:

गर्भावस्था के दिनों में अखरोट बहुत फायदा करता है। इसमें बी-कॉम्पलेक्स समूह के विटामिन काफी ज्यादा मात्रा में शामिल होते हैं। अगर आप मां बनने वाली हैं तो आपको इसे खाकर बहुत फायदा होगा।

वजन घटाने में सहायक:

वजन घटाने के दौरान आप अपनी डाइट पर कंट्रोल करती हैं, जिसके कारण आप कमजोर हो जाती हैं या आपकी ऊर्जा और ताकत में कमी आ जाती है। बाहरी कई देशों में वजन घटाने की प्रक्रिया में अखरोट को डाइट के रूप में शामिल किया जाता है। वैसे ये एक ड्राई फ्रूट है तो आप इसे किसी भी रूप में खाएं, आपको फायदा ही होगा।

दिमाग को तेज बनाएं:

अगर आपको याददाश्त तेज रखनी है तो अखरोट का सेवन करें। अखरोट में ओमेगा-3 काफी पर्याप्त मात्रा में होता है जो ऑक्सीजन के सर्कुलेशन में और ब्लड को पोषित करने में मदद करता है।

इम्यून सिस्टम मजबूत बनाएं:

अगर आपको लगता है कि आप बहुत जल्दी बीमार पड़ जाते हैं, उतने स्ट्रांग नहीं है जितना होना चाहिए, तो अखरोट का सेवन करें। इसके सेवन से आपकी प्रतिरोधक क्षमता में इज़ाफा होता है। इसके सेवन से आंखों की रोशनी भी अच्छी बनी रहती है ।

बंद नसों को खोले:

अगर आपके जोड़ों में दर्द है और खून का बहाव नसों में कम हो गया है सुन्न पन रहता है तो आप अखरोट का सेवन अवश्य करें।

*सेवन विधि एक से दो अखरोट की गिरी 2अंजीर 4, मुनक्का 1छुआरा साम को भिगो कर रख दें सुबह खरल करलें या सिल पर पीस लें सर्दियों में 4चिलगोजे और मिला लें हल्का गरम करके सेवन करें जितना बारीक पीस लें गे अख़रोट उतना ही अधिक गुणकारी होता जाये गा दाने दार कोई भी ड्राई फ्रूट्स बिना पचे ही निकल जाता है।

*अधिकतर आयुर्वेद चिकित्सको का मत है अख़रोट खाना मतलब दिल की सलामती इसलिए अख़रोट खाओ और रोज खाओ।

(१०७)

बादाम और बादाम का तेल*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

बादाम में इतने गुण होते हैं कि इसे पोषक तत्वों का भंडार कहा जाता है.

बादाम में कई पोषक तत्व होते हैं और इसके खाने के कई फ़ायदे हैं।

बादाम में एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इन्फ़्लेमेटरी गुण होते हैं. ये शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले फ़्री रेडिकल्स से बचाते हैं बादाम में मौजूद विटामिन ई और फ़ॉलिक एसिड मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं और स्मरण शक्ति को बढ़ाते हैं बादाम में मौजूद कैल्शियम, मैग्नीशियम, और फ़ॉस्फ़ोरस हड्डियों की सुरक्षा में मदद करते हैं बादाम में मौजूद मोनो-अनसैटरेटेड फ़ैट और विटामिन ई हृदय के स्वास्थ्य के लिए फ़ायदेमंद होते हैं.

बादाम में मौजूद प्रोटीन, फ़ाइबर, और मस्तिष्क शांति वज़न नियंत्रण में मदद करते हैं बादाम में मौजूद एल-आर्जिनिन और विटामिन ई पुरुषों की यौन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करते हैं बादाम में मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फ़ैट और फ़ाइबर कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करने और दिल को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं.

बादाम ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं बादाम में मौजूद ओमेगा 3 फ़ैटी एसिड और ज़िंक शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता।

सुबह खाली पेट 5से7बादाम गिरी साम को भिगोकर छिलका उतारकर कर खाली पेट बादाम खाने के फायदे * पाचन को आसान बनाता है * एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करता है। * वजन घटाने में सहायक होता है। * त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। * पोषक तत्वों का अवशोषण बढ़ता है। * मस्तिष्क के स्वास्थ को ठीक रखता है बादाम में एंटीऑक्सीडेंट्स औरएंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जो आपके शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। इसी वजह से बादाम को सुपरफूड कहा जाता है इम्यून सिस्टम को बनाए मज़बूत इसमें मौजूद ओमेगा 3 फैटी एसिड (omega 3 fatty acid) और जिंक शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास करते हैं। इसे नियमित तौर पर खाने से शरीर में होने वाले बैक्टिरियल इंफेक्शन से बचा जा सकता है

आधुनिक शोध से भी यह सिद्ध होता है बादाम में मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैट और फाइबर कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करने और दिल को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। बादाम ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं, जो डायबिटीज के रोगियों के लिए फायदेमंद है।

बादाम में उच्च मात्रा में प्रोटीन और फाइबर पाया जाता है। ये विटामिन और मिनरल से भी भरपूर होते हैं। बादाम में उच्च मात्रा में वसा पाए जाने से लोग इन्हें वजन बढ़ाने वाला समझते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है इसमें नहीं है वजन बढ़ाने वाले तत्व पुरुषों को बादाम अवश्य खाना चाहिए बादाम में एल-आर्जिनिन और विटामिन ई पाया जाता है. जो पुरुषों की यौन क्रिया को बेहतर बनाने का काम करता है. बादाम खाने से एल-आर्जिनिन पेनिस में रक्त के प्रवाह को बेहतर बनाने में मदद करता है और विटामिन ई टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाता है

सुबह खाली पेट बादाम खाने के फायदे · पाचन को आसान बनाता है · एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करता है। · वजन घटाने में सहायक होता है। · त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। · पोषक तत्वों का अवशोषण बढ़ता है।

1 दिन में 5से7बादाम खाना स्वास्थ के लिए फायदेमंद है

और कड़वा बादाम कभी नहीं खाना चाहिए कड़वा बादाम जहरीले होते हैं इससे आप के स्वास्थ को नुक्सान हो सकता है।

— बादाम के फायदे1, पाचनतंत्र को दुरुस्त रखता है - · 2. दिमाग को रखता है हेल्दी · 3. वजन कम करने में भी करता है मदद · 4. हार्ट को बनाता है हेल्दी · 5, डायबिटीज को रखता है नियंत्रण में विटामिन-E का है सबसे बड़ा श्रोत।

तेल बादाम

बादाम और बादाम के तेल के सेवन से मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। दिमाग से संबंधित विकार होने पर, बादाम से बने महामयूर घी (5 ग्राम) का प्रयोग करें।

बादाम तेल के चमत्कारी फायदे: रोज बादाम में पोषक तत्वों से भरपूर होता है। बादाम खाने से याददाश्त तेज होती है और कई प्रकार की शारीरिक व मानसिक समस्याएं दूर होती है।

उम्र से पहले बूढ़ी नहीं होना चाहते, तो हर रोज़ खाएं भिगोए हुए बादाम खायेंयहां हैं हर रोज भिगोए हुए बादाम खाने के फायदे · 1. डाइजेशन में सुधार · 2. पीसीओएस की समस्या करे दूर · 3. कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाएं · 4. मैमोरी में लाएं सुधार ·

बादाम के तेल में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं और इसके कई फ़ायदे हैं:

दिल के लिए फ़ायदेमंद

बादाम के तेल में ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन ई, और एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं. इससे गुड कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है और बैड कोलेस्ट्रॉल कम होता है.

दिमाग के लिए फ़ायदेमंद

बादाम के तेल में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड दिमाग के लिए फ़ायदेमंद होता है. यह कॉग्नीटिव फ़ंक्शन को बेहतर बनाने में मदद करता है.

इम्यून सिस्टम मज़बूत बनाता है।

बादाम के तेल में विटामिन ई और पॉलीफ़िनॉल जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं. ये इम्यून सिस्टम को मज़बूत बनाते हैं।

त्वचा के लिए फ़ायदेमंद

बादाम का तेल त्वचा को हाइड्रेट रखता है. इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड त्वचा का रूखापन कम करते हैं. यह झुर्रियों और फ़ाइन लाइन्स को रोकने में भी मदद करता है।

बालों के लिए फ़ायदेमंद

बादाम के तेल में विटामिन ए और ई, फैटी एसिड, प्रोटीन, और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं. ये बालों की जड़ों को मज़बूत करते हैं और बालों का झ

Almond Oil Benefits: बादाम का तेल है सेहत के गुणों का भंडार, है दिल के लिए फायदेमंद बादाम के तेल में ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन ई और एंटीऑक्सीडेंट पाते जाते हैं।

रात में सोने से पहले चेहरे पर लगाएं बादाम का तेल, मिलेंगे ये 5 जबरदस्त फायदे त्वचा को हाइड्रेट रखे बादाम का तेल एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर है। यह त्वचा में नमी को लॉक करता है और त्वचा को हाइड्रेटेड रखता है। इसमें मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड त्वचा का रूखापन कम करने में मदद करते हैं। जो लोग ड्राई स्किन की समस्या से पीड़ित हैं वह बादाम तेल की मालिश करना लाभकारी है।

दिल को बनाता है स्ट्रॉन्ग बादाम के तेल में मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैट की मात्रा अधिक होती है। इसी कारण यह गुड कोलेस्ट्रॉल (HDL) को बढ़ाने और बैड कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करने में मदद करते हैं। इसमें पाया जाने वाला विटामिन AऔरE

बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है बादाम का तेल विटामिन ए और ई, फैटी एसिड, प्रोटीन और पोटेशियम जैसे आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है। ये पोषक तत्व बालों की जड़ों को मजबूत करते हैं, बालों का झड़ना कम करते हैं और स्वस्थ बालों के जमाने में मदद करते हैं।

चेहरे पर लगाएं 2 बूंद बादाम का तेल, चमकने लगेगी स्किन

बादाम तेल के फायदे - बादाम तेल स्किन में नमी को लॉक करता है और त्वचा को हाइड्रेटेड रखता है। - तेल लगाने से स्किन में कसाव आता है। - इसके इस्तेमाल से झुर्रियों और फाइन लाइन्स जैसे एजिंग के लक्षणों रोकने में मदद मिलती है। - दाग धब्बों को साफ करता है

बादाम के तेल में विटामिन ई, बायोटीन और एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो त्वचा के लिए काफी लाभदायक होते हैं। एंटी-ऑक्सीडेंट्स सन डैमेज को कम करते हैं, जिससे सनबर्न और डार्क स्पॉट्स होने का जोखिम कम होता है। साथ ...

बादाम का तेल नाक में डालने से बुद्धि का विकास होता है मानसिक रोगों को ठीक करने में सहायक है।

बादाम का तेल कब्ज जैसी बीमारी में रामबाण इलाज माना गया है. यदि किसी को लंबे समय से कब्ज की शिकायत हो तो वह इसका एक चम्मच रोजाना सेवन करे, कुछ दिनों में असर दिखाई देगा

बादाम का तेल (Almond Oil) हर तरह के बालों के लिए बेहतरीन माना गया है. एक स्टडी के अनुसार, बालों में इस तेल से मसाज करने पर बाल झड़ना कम हो सकते हैं. इससे स्कैल्प में खुजली, डैंड्रफ, रेड स्कैल्प की समस्या से छुटकारा मिलता है

बालों के लिए बादाम तेल के फायदे ... बादाम का तेल विटामिन ए और ई, फैटी एसिड, प्रोटीन और पोटेशियम जैसे आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होता है। ये पोषक तत्व बालों की जड़ों को मजबूत करते हैं, बालों का झड़ना कम करता है स्किन के लिए बादाम का तेल · पोषक तत्व · इन समस्याओं में लाभकारी · डार्क सर्कल को कम करे · दाग दूर करे · रुखी त्वचा में कारगर · झुर्रियों को कम करे · मेकअप हटाने

रात में सोने से पहले चेहरे पर लगाएं बादाम का तेल, लगाने से चेहरे की स्किन हेल्दी रहती है दाग़ धब्बे मुंहासों के निसान मिट जाते है।

1. कब्ज-. बादाम के तेल को कब्ज के मरीजों के लिए फायदेमंद माना जाता है. · 2. हीमोग्लोबिन-. जिन लोगों को खून की कमी है, उनके लिए बादाम का तेल फायदेमंद हो सकता है बादाम का तेल आंत्र संक्रमण और आंतों के कार्यों को बेहतर बनाता है। यह प्राकृतिक पेस्टलेटिक कार्यों में मदद करता है और यह मल त्याग में सहायक होता है। इसके सूजन को कम करने वाले प्रभाव आंतों की सूजन और कोलन की जलन को ठीक करता है

बादाम के सेवन से व्यक्ति का तमाम बीमारियों से बचाव होता है. लेकिन कुछ लोगों के लिए बादाम का सेवन नुकसानदायक हो सकता है।

अगर आप ब्लड प्रेशर के मरीज हैं और दवाओं का सेवन करते हैं तो आपको बादाम का सेवन रोक देना चाहिए.।

दवाओं के साथ बादाम का सेवन नुकसानदायक हो सकता है. बादाम में प्रचुर मात्रा में मैंग्नीज पाए जाते हैं. इसकी अधिकता से ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ सकती है.

अगर आप ब्लड प्रेशर के मरीज हैं और दवाओं का सेवन करते हैं तो आपको बादाम का सेवन रोक देना चाहिए. दवाओं के साथ बादाम का सेवन नुकसानदायक हो सकता है. बादाम में प्रचुर मात्रा में मैंग्नीज पाए जाते हैं. इसकी अधिकता से ब्लड प्रेशर की समस्या बढ़ सकती है.

जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या है, उन्हें भी बादाम खाने से बचना चाहिए. बादाम में प्रचुर मात्रा में विटामिन ई पाया जाता है. विटामिन ई की अधिकता से सिरदर्द, थकान और चक्कर आने की समस्या होती है. इसलिए माइग्रेन के मरीज इसका सेवन बहुत सीमित मात्रा में ही करें या न करें.

जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या है, उन्हें भी बादाम खाने से बचना चाहिए. बादाम में प्रचुर मात्रा में विटामिन ई पाया जाता है. विटामिन ई की अधिकता से सिरदर्द, थकान और चक्कर आने की समस्या होती है. इसलिए माइग्रेन के मरीज इसका सेवन बहुत सीमित मात्रा में ही करें या न करें.

जिन लोगों को किडनी स्टोन की समस्या होती है, उन्हें बादाम के सेवन से बचना चाहिए. दरअसल किडनी स्टोन की समस्या से पीड़ित लोगों को उन फूड्स को खाने की मनाही होती है, जिसमें ऑक्सलेट मौजूद होता है. बादाम में भी ऑक्सलेट पाया जाता है, ऐसे में ये किडनी स्टोन की समस्या को बढ़ा सकता है.

जिन लोगों को किडनी स्टोन की समस्या होती है, उन्हें बादाम के सेवन से बचना चाहिए. दरअसल किडनी स्टोन की समस्या से पीड़ित लोगों को उन फूड्स को खाने की मनाही होती है, जिसमें ऑक्सलेट मौजूद होता है. बादाम में भी ऑक्सलेट पाया जाता है, ऐसे में ये किडनी स्टोन की समस्या को बढ़ा सकता है.

जिन लोगों का पाचन तंत्र कमजोर होता है, उन्हें भी बादाम खाने से परहेज करना चाहिए. बादाम में फाइबर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, साथ ही इसकी तासीर काफी गर्म होती है. ऐसे में गैस, एसिडिटी, कब्ज, पेट में जलन आदि हो सकती है.

जिन लोगों का पाचन तंत्र कमजोर होता है, उन्हें भी बादाम खाने से परहेज करना चाहिए. बादाम में फाइबर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, साथ ही इसकी तासीर काफी गर्म होती है. ऐसे में गैस, एसिडिटी, कब्ज, पेट में जलन आदि हो सकती है.।

अगर आपका वजन ज्यादा है और आप इसे घटाना चाहते हैं, तो आपको बादाम का सेवन नहीं करना चाहिए. बादाम में कैलरी और वसा ज्यादा होते हैं, जो आपके मोटापे को बढ़ाते हैं. ऐसे में इसके सेवन से परहेज करें या फिर फिजिकल एक्टिविटीज को बढ़ाएं ताकि एक्स्ट्रा कैलरी बर्न हो सके.।

अगर आपका वजन ज्यादा है और आप इसे घटाना चाहते हैं, तो आपको बादाम का सेवन नहीं करना चाहिए. बादाम में कैलरी और वसा ज्यादा होते हैं, जो आपके मोटापे को बढ़ाते हैं. ऐसे में इसके सेवन से परहेज करें या फिर फिजिकल एक्टिविटीज को बढ़ाएं ताकि एक्स्ट्रा कैलरी बर्न हो सके।

अगर आप को अनिद्रा की शिकायत है रात में नींद कम आती है उन्हें बादाम नहीं खाना चाहिए।

(१०८)

जैतून का तेल

प्रकृति ने मनुष्य के लिए अलग अलग क्षेत्रों में आवश्यकता के अनुसार और वहां की जलवायु में रहने वाले मनुष्य की आवश्यकता के अनुसार तैलीय वृक्ष की सैगात दी है वहां की जलवायु में दलहनी फसलों को उगाना संभव नहीं है ऐसा ही एक पश्चिमी एशिया और दक्षिणी योरोप तथा उत्तरी पूर्वी अफ्रीका का एक तैलीय वृक्ष है जैतून शुष्क जलवायु और अधिक मांसाहार करने वालों के लिए जैतून का तेल वरदान से कम नहीं है जैतून का वृक्ष जैतून के तेल को वहां खाना पकाने में प्रयोग किया जाता है जैतून का वृक्ष १५से२०फिट ऊंचाई का होता है इसमें बकैन के जैसे फल लगते हैं जिसकी गुठलियों से तेल निकाला जाता है।

जैतून के तेल को ऑलिव ऑयल कहते हैं. इसमें कई तरह के पोषक तत्व होते हैं, जिससे यह सेहत के लिए बहुत फ़ायदेमंद होता है जैतून के तेल में मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (MUFAs) शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) को बढ़ाते हैं और खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करते हैं जैतून के तेल में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और सूजनरोधी यौगिक धमनियों में प्लाक बनने से रोकते हैं.

जैतून के तेल में मौजूद पॉलीफ़ेनॉल, विटामिन ई, और सायटोस्टेरोल कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाते हैं जैतून के तेल में मौजूद विटामिन ई त्वचा को हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों से बचाता है जैतून के तेल में मौजूद फैटी एसिड, एंटीऑक्सीडेंट, और विटामिन ई बालों को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं जैतून के तेल में मौजूद स्वस्थ मोनो सैचुरेटेड फैट वज़न घटाने में मदद करता है जैतून के तेल में मौजूद पॉलीफ़ाइनल ए कैंसर के खतरे को कम करते हैं.

सुबह खाली पेट पिएं 1 चम्मच जैतून का तेल, मिलेंगे ये चौंकाने वाले फायदे हृदय से लेकर हड्डियों तक को पोषण देता है

पाचन को ठीक करता है जैतून का तेल आपके पाचनतंत्र के लिए बहुत अच्छा होता है।

हृदय के लिए अच्छा होता है

बालों के लिए अच्छा होता है

स्किन को फायदा पहुंचाता है

कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक

मोटापा नहीं होता है

डायबिटीज में पायदेमंद होता है

सेहत का खजाना है जैतून का तेल, जानें इसके अनगिनत फायदे

जैतून का तेल में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो हड्डियों के विकास में सहायक है। अगर आप हड्डियों के दर्द से परेशान हैं, तो जैतून का तेल जरूर इस्तेमाल करें,

जैतून का तेल पेप्टिक अलसर के रोगी को एक चम्मच प्रतिदिन पिलाने से लाभ होता है

कुछ लोग पूछते है जैतून का तेल ठंडा होता है या गरम आपकी जानकारी के लिए बतादें ना गरम होता ना ठंडा सामान्य प्रकृति का होता है।

जैतून के तेल में मौजूद पॉलीफाइनल एंटीऑक्सीडेंट्स आपके शरीर में सूजन को कम करने के साथ ही कैंसर के जोखिम को भी कम करते हैं। इसके लिए आपको शुद्ध जैतून के तेल का एक से दो चम्मच रोजाना इस्तेमाल करना चाहिए।

जैतून के तेल के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। जैतून के तेल में अधिकांश वसा मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (MUFAs) से बने होते हैं। ये "अच्छे" कोलेस्ट्रॉल (HDL) के स्तर को बढ़ाते हैं जबकि "खराब" कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करता है।

जैतून के तेल में विटामिन-ई, आयरन, विटामिन-के, ओमेगा-3 फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। jagran logo. स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां. अगर आप खाने में इस तेल का इस्तेमाल करते हैं, तो आप स्वास्थ्य संबंधी कई परेशानियों से बच जाते हैं

जैतून के तेल के फायदे और नुकसान : जैतून के तेलमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ई त्वचा के लिए बहुत गुणकारी हैं। इसे त्वचा पर लगाने से त्वचा की चमक बढ़ जाती है। यह खासतौर पर चेहरे की झुर्रियों और निशानों को भी मिटाने में सहायक है

फायदेमंद है जैतून का तेल

जैतून का तेल और लौंग का तेल मिलाकर जोड़ों के दर्द में मालिश करने से आराम मिलता है

गुणों का खजाना है

जैतून के तेल में 1. हाई ब्लड प्रेशर को कम करता है जैतून के तेल में पॉलीफेनोल और मोनोसैचुरेटेड फैटी एसिड होते हैं, जो ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करते हैं. · 2. याददाश्तः को बढ़ाता है।

जैतून का तेल पुरुष जननांग की कई समस्याओं को ठीक कर सकता है पुरुष जननांग पर हल्के हाथों से मालिश करना चाहिए महिलाओं के बेस्ट पर मालिश करने से ढीले बेस्ट को सुडोल करता है माताओं में दूध की मात्र बढ़ाता है जैतून का तेल आंखों-बालों और त्वचा के लिए फायदेमंद, मोटापा भी कम करता है।

(१०१)

अलसी*अलसी का तेल

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

इस आर्टिकल में हम अलसी और अलसी के तेल के औषधीय गुण के विषय में चर्चा करेंगे।

4 दिन अलसी खाने के बाद के असर से आप चौंक जायेंगे

अलसी को भारतीय जैतून कहना अतिश्योक्ति नहीं होगा बल्कि अलसी और अलसी का तेल कुछ रोगों में जैतून सेबी बेहतर है जैतून का केवल तेल ही प्रयोग किया जा सकता है अलसी के बीजों को ऐसे ही सम्पूर्ण औषधि गुण के साथ खाया भी जा सकता है।

अलसी के बीज व्यक्ति द्वारा सेवन किये जाने वाले सबसे पुराने खाद्य पदार्थों में से एक हैं। आज अलसी पूरे विश्व में विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को बनाने के लिए इस्तेमाल में लाई जाती है। इसका स्वाद अखरोट जैसा और सुगंध बहुत सारे लोगों द्वारा पसंद की जाता है। अलसी के बीज की लोकप्रियता के पीछे का कारण इसके कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने वाले तत्व भी हैं। अलसी के बीज में तीन सबसे महत्वपूर्ण तत्व हैं – ओमेगा 3 फैटी एसिड, लिगनन और म्यूसिलेज। इसके अलावा, अलसी के बीज विटामिन बी 1, प्रोटीन, तांबा, मैंगनीज, मैग्नीशियम, फास्फोरस के साथ-साथ दोनों घुलनशीलता और अघुलनशील वाले फाइबर्स होते हैं। अलसी बाज़ार में दो मुख्य रूप से उपलब्ध है – पीला और सुनहरा भूरा रंग। यह आसानी से साबुत, पिसे हुए, तेल या पूरक के रूप में बाजार में उपलब्ध है।

आइए हम आपको बताते हैं की अगर हम अलसी का सेवन प्रतिदिन करते है तो इससे आपको क्या क्या फायदे होते है।

अलसी के बीज के फायदे हृदय रोग के लिए : -

अलसी हृदय की बीमारियों से आपको बचा कर रखता हैं। इसमें उपस्थित घुलनशीलता वाले फाइबर्स, प्राकृतिक रूप से आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने का काम करता है। इससे हृदय की नसों में जमा कोलेस्ट्रॉल घटने लगता है और रक्त प्रवाह बेहतर होता है। इसके कारण दिल के दोरे की संभावना नहीं के बराबर होती है।

*मोटापा कम करे :-

अलसी वसा को शरीर से बाहर निकलती है, इसीलिए अगर आप अपने मोटापा कम करना चाहते है और इससे परेशान हैं, तो अलसी का सेवन जरूर करें।

*मधुमेह में भी लाभदायक है :-

मधुमेह के रोगी के लिए भी अलसी बहुत लाभदायक होता है। इसमें कार्बोहाइट्रेट अधिक होता है और शक्कर की मात्रा न्यूनतम होती है। मधुमेह के रोगी रोटी बनाने के समय आटे में मिलाकर अलसी का सेवन कर सकते हैं। अलसी इन्सुलिन की आवश्यकता को कम करता है, जिससे मधुमेह से परेशान लोगों को आराम मिलता है।

कैंसर से बचा कर रखे : -

कैंसर से परेशान लोगों के लिए भी अलसी लाभदायक होती है। इससे शरीर में कैंसर सेल्स नहीं बनते इसीलिए अलसी सेवन करने वाले को कैंसर के खतरे से दूर रखती है।

*दमा ठीक करने के लिए उपयोगी :-

दमा के रोगी अलसी का जरूर सेवन करें। आधे गिलास पानी में एक चमच अलसी के पाउडर को 12 घंटे के लिए डाल कर रख दें और उसका सुबह-शाम छान कर सेवन करें। इस तरह से अलसी के सेवन से दमा के रोगी को बहुत फायदा होता है। अलसी के पानी को काँच के बर्तन में सेवन करने से फायदा ज्यादा होता है।

*खांसी में लाभदायक :-

खांसी में अलसी की चाय बहुत ही लाभदायक होती है। चाय बनाते समय ध्यान रखें कि चाय का पानी जब तक आधा ना हो जाए उसे गैस से उतार नहीं, इसीलिए पानी में अलसी का पाउडर डाल कर उसे कम आंच में ही पकाएं। इसमें मुलैठी चूर्ण और, गुड़ या शक्कर मिलाकर सेवन करना आपको बहुत फायदा पहुँचाता है।

अलसी को दबाकर तेल निकाला जाता है जो अपने औषधि गुण के साथ मानव स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है

अलसी के तेल में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है. यह कई तरह से सेहत के लिए फ़ायदेमंद होता हैअलसी के तेल में मौजूद एंटी-इंफ़्लेमेटरी गुण सूजन को कम करते हैं यह ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करता है यह वज़न घटाने में मदद करता है यह कब्ज़ से राहत दिलाता है और आंतों के स्वास्थ्य में सुधार करता है यह कोलेस्ट्रॉल को कम करता है यह दिल की सेहत के लिए फ़ायदेमंद

होता है यह त्वचा के लिए मॉइस्चराइज़र की तरह काम करता है यह त्वचा की जलन और लालिमा को कम करता है यह उम्र बढ़ने के लक्षणों को कम करता है.

यह मामूली कट और खरोंच को ठीक करता है यह आंसूओं की मात्रा बढ़ाता है।

अलसी के तेल का इस्तेमाल

इसे मुंह से खाया जा सकता है खाना पकाने में प्रयोग नहीं करना चाहिए इसे त्वचा पर लगाया जा सकता है.

इसका इस्तेमाल आंखों में भी किया जा सकता है

* अलसी के तेल के फायदे*

कैंसर के उपचार में कैंसर जैसी गंभीर बिमारियों के उपचार में भी अलसी मुख्य भूमिका निभाता है पाचन में सुधार के लिए अलसी में मौजूद फाइबर हमारे पाचन तंत्र के लिए आवश्यक होता है

त्वचा के लिए प्राकृतिक मसचराइजर का काम करता है

हृदय रोग से बचाव करता है

वजन कम करने में सहायक है

बालों के लिए प्राकृतिक पोषण करता है

महिलाओं में रजनोवृत्ति के बाद होने वाले हार्मोनल बदलाव को संतुलित करता है

शुगर के उपचार में सहायक है

1. ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर · 2. कैंसर कोशिका वृद्धि को कम करने में मदद मिल सकती है · 3. हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हो सकता है · 4. कब्ज और दस्त के इलाज में मदद मिल सकती है · 5. त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

फ्लैक्ससीड आयल को अलसी के तेल और लीन सीड के रूप में भी जाना जाता है। इस तेल का उपयोग लंबे समय से स्वास्थ्य के लिए किया जा रहा है। यह तेल हजारों वर्षों से दुनिया भर में विभिन्न संस्कृतियों का एक हिस्सा रहा

स्तन का आकार कम करने के लिए अलसी के तेल को ५मिली की मात्र में सेवन करते हैं और अलसी तेल की मालिश की जाती हैयह बेस्ट में रक्त संचार बढ़ा कर सही आकार देता है और स्तन

पान कराने वाली महिलाओं में दूध की मात्र बढ़ाता है यह स्त्री जनित हार्मोन्स को बढ़ाता है इसलिए सी पीओडी की चिकित्सा में भी प्रभावी है।

अलसी के तेल के स्वास्थ्य लाभों की इसकी रासायनिक संरचना और अन्य ओमेगा-3 फैटिएसिड का होना है

अलसी के तेल, रेशे और लिग्नान हृदय रोग, एथेरोस्क्लेरोसिस, मधुमेह, कैंसर, गठिया, ऑस्टियोपोरोसिस और ऑटोइम्यून और तंत्रिका संबंधी विकारों में कमी सहित संभावित स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं, जिसके कारण अलसी के बीजों को सूपर सीड कहा जाता है।

अलसी का तेल: लाभ, अलसी के तेल को सूजन कम करने, त्वचा को बेहतर बनाने, हृदय रोग को रोकने और पाचनतंत्र को दुरुस्त करने के लिए जाना जाता है।

अलसी और अलसी का तेल: एक प्राचीन औषधि और आधुनिक कार्यात्मक भोजनहै।

अलसी के तेल, फाइबर और अलसी के लिग्नान में हृदय रोग, एथेरोस्क्लेरोसिस, मधुमेह, कैंसर, गठिया, ऑस्टियोपोरोसिस, ऑटोइम्यून और तंत्रिका संबंधी विकारों को कम करने जैसे संभावित स्वास्थ्य लाभ हैं। अलसी का प्रोटीन हृदय रोग की रोकथाम और उपचार में प्रभावी है ।

अलसी का तेल अपने वात संतुलन और रेचक (रेचक) गुणों के कारण कब्ज को ठीक करने में मदद करता है। सुझावों: 1. 1-2 चम्मच अलसी के बीज या अपनी आवश्यकतानुसार लें। 2. आप इसे कच्चा या हल्का भुना हुआ खा सकते ।

खूबियों की खान है अलसी -

-अलसी का तेल कब्ज, मोटापा, कोलेस्ट्रॉल, हृदय विकार और मानसिक कमजोरी को दूर करने में सहायक है। बवासीर के लिए 5-7 मिली अलसी के तेल का सेवन करें। इससे कब्ज ठीक होता है, और बवासीर में लाभ होता है। टीबी में अलसी के बीजों के सेवन से लाभ मिलता है ।

अलसी के तेल का ज़्यादा सेवन करने से कुछ नुकसान हो सकते हैं. अलसी के तेल के कुछ दुष्प्रभाव ये हैं:

ज़्यादा सेवन करने से पेट में परेशानी हो सकती है.

इससे दस्त हो सकते हैं.

कुछ लोगों को एलर्जी हो सकती है.

रक्त पतला करने का काम करने की वजह से, इससे रक्तस्राव की संभावना बढ़ सकती है.

अगर आप पहले से ही रक्तचाप कम करने के लिए दवा ले रहे हैं, तो अलसी के तेल से आपका रक्तचाप बहुत कम हो सकता है.

गर्भावस्था के दौरान या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को अलसी के तेल का सेवन नहीं करना चाहिए

अलसी के तेल को खराब होने से बचाने के लिए, इसे ठंडी और अंधेरी जगह पर रखें.

अलसी का तेल: दुष्प्रभाव, उल्टी और मतली भी एलर्जी के लक्षण हो सकते हैं। अगर अलसी के तेल के प्रति आपकी प्रतिक्रिया के कारण आपका गला कस जाता है या सांस लेने में तकलीफ होती है, तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

शुगर के उपचार के समय इसका इस्तेमाल करने पर अपने रक्त शर्करा के स्तर का जाँच कराते रहें. · अधिक मात्रा में इसके सेवन से बचें

अलसी के तेल का उपयोग हृदय रोग, उच्च रक्तचाप , रक्त में कोलेस्ट्रॉल या अन्य वसा (लिपिड) के उच्च स्तर (हाइपरलिपिडेमिया) और कई अन्य स्थितियों के लिए किया जाता है,

सूजन कम कर सकता है. क्रोनिक सूजन हृदय रोग , कैंसर और टाइप 2 मधुमेह जैसी स्वास्थ्य स्थितियों से जुड़ी है।4 शोध से पता चला है कि अलसी का तेल सूजन को कम करने में मदद कर सकता है।

अलसी का तेल | उपयोग, दुष्प्रभाव | गठिया के विरुद्ध

अलसी का तेल प्रभावी है, जिसे कैप्सूल के रूप में काउंटर पर खरीदा जा सकता है, ALA से भरपूर होता है। यह फैटी एसिड जोड़ों की सूजन को कम करने में मदद कर सकता है। सीमित साक्ष्य बताते हैं कि अलसी का तेल रुमेटी गठिया के उपचार में प्रभावी ...

अलसी के तेल के दुष्प्रभाव · दवा के अवशोषण में देरी हो सकती है · कुछ स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं · गर्भावस्था को प्रभावित कर सकता है · रक्त की हानि बढ़ सकती है.

अलसी के तेल के स्वास्थ्य लाभ वजन घटाने, कब्ज और दस्त से राहत में सहायता करते हैं। यह कैंसर से लड़ने, सेल्युलाईट और एक्जिमा को दूर करने में मदद करता है तेल का सेवन निर्विवाद है परन्तु अलसी का सेवन पुरुषों को आवश्यक होने पर और कम ही करना चाहिए आवश्यक होने पर दसवां भाग कलौंजी मिलाकर करना चाहिए।

आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह पर अलसी अथवा अलसी के बीज का सेवन स्वास्थ लाभ के लिए करना चाहिए।

(११०)

बबूना (कैमोमाइल) चाय और तेल के लाभ और इसके साइड इफेक्ट्स*

बबूना एक औषधीय वनस्पति है चिकित्सा में इसका प्रयोग हजारों वर्ष से किया जा रहा है बबूना के फूल की चाय(क्वाथ) बहुत से रोगों में उपयोगी है और बबूने के फूल से निकालने वाला तेल उत्तम औषधीय गुण वाला होता है जो अनेक रोगों को ठीक करता है मेरा तो यह मानना है बबूना अतीत की हर्बल औषधि है और इसका भविष्य उज्जवल है यह भविष्य की सफल हर्बल औषधि भी है।

बबूने के फूल(कैमोमाइल)का उपयोग सदियों से एक औषधीय जड़ी बूटी के रूप में किया जाता रहा है। इसकी मीठी सुगंध और सुखदायक स्वाद के कारण, लोग इसे चाय के रूप में पीने लगे। ताज़ा और बेहद सुगंधित होने के अलावा, कैमोमाइल चाय विभिन्न पोषक तत्वों के साथ पैक की जाती है जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती हैं कैमोमाइल चाय के स्वास्थ्य लाभ में सेल उत्परिवर्तन, कम सूजन, गुस्सा अवसाद और चिंता को रोकने की क्षमता शामिल है। यह कब्ज, पेट दर्द और ऐंठन से राहत दिलाने में भी मदद करता है। कैमोमाइल चाय छिद्रयुक्त आंत और अन्य आंत संबंधी समस्याओं को ठीक करती है यह स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देता है, कैंसर से लड़ने में मदद करता है, स्वस्थ मसूड़ों और दांतों को बनाए रखता है। कैमोमाइल चाय हृदय के स्वास्थ्य में सुधार करती है, पाचन में सुधार करती है और विभिन्न जठरांत्र संबंधी गड़बड़ी, जैसे कि उल्टी, गैस, अपच दस्त आदि को रोकती है।

बबूने के फूल की चाय*

कैमोमाइल एक डेज़ी लुक-अलाइक पौधे का नाम है। व्युत्पन्न रूप से, 'कैमोमाइल' शब्द का अर्थ पृथ्वी सेब (भूमि सेब)है । इसका वैज्ञानिक नाम मैट्रिकेरिया कैमोमिला है। कैमोमाइल को एक चमत्कारी जड़ी बूटी भी माना जाता है जिसमें कई मूल्यवान गुण होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने के लिए इस संभावित जादुई जड़ी बूटी का उपयोग हजारों वर्षों से किया जा रहा है।

कैमोमाइल चाय आम तौर पर सुनहरे रंग की होती है और इसमें एक अनोखा फूल और मीठा स्वाद होता है। दो प्रकार के कैमोमाइल हैं, जो हैं, रोमन कैमोमाइल और जर्मन कैमोमाइल। यह जर्मन

कैमोमाइल है जिसका अध्ययन किया गया है और इसका उपयोग त्वचा या पाचन संबंधी समस्याओं से निपटने में किया जाता है।

बबूने का फूल के चाय में कैमोमाइल चाय में 36 फ्लेवोनोइड और 28 टेरपेनॉइड यौगिक होते हैं। इस जड़ी बूटी में विभिन्न उपचार घटक जैसे कि श्लेष्म और कूपमारिन भी होते हैं। ये सभी चिकित्सीय यौगिक कैमोमाइल चाय को प्रतीकवक , एंटीऑक्सिडेंट, प्रज्वलनरोधी , आक्षेपनाशक, कसैले, अल्सर विरोधी गुणों जैसे अद्भुत गुणों का एक बड़ा भंडार बनाते हैं।

कैमोमाइल चाय में बिल्कुल भी कैफीन मौजूद नहीं होता है । इसमें कैल्शियम और पोटेशियम , सोडियम , मैग्नीशियम , जस्ता , लोहा , मैंगनीज और विटामिन ए जैसे खनिज और विटामिन भी कम मात्रा में होते हैं । कार्बोहाइड्रेट कैमोमाइल चाय के एक सामान्य कप में मौजूद 10 केजे तक कैलोरी प्रदान करता है।

पोषण तथ्य प्रति 1 कप

बबूने का फूल के चाय के फायदे

नीचे उल्लेखित सेब के सबसे अच्छे स्वास्थ्य लाभ हैं

सो विकार रोकता है

कैमोमाइल चाय में एनाल्जेसिक गुण होते हैं जो आराम करने में मदद करते हैं, तंत्रिका तंत्र को शांत करते हैं और नींद को प्रेरित करते हैं। इसलिए, उन लोगों के लिए कैमोमाइल चाय पीना बहुत अनुकूल है जो झपकी के दौरान बेचैनी से पीड़ित हैं। यहां तक कि कैमोमाइल चाय उन लोगों के लिए अद्भुत काम करती है जो अनिद्रा और स्लीप एपनिया जैसे नींद संबंधी विकारों से जूझ रहे हैं । इस प्रकार, नींद की शांतिपूर्ण रात के लिए सोने से ठीक पहले कैमोमाइल चाय का एक गर्म कप रखने की सिफारिश की जाती है।

प्रतिरक्षा को बढ़ावा देता है

कैमोमाइल चाय को हमारे शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति को बढ़ाने के सबसे सस्ते और आसान साधनों में से एक माना जाता है। कैमोमाइल चाय में फेनोलिक यौगिक होता है जो बैक्टीरिया के संक्रमण को दूर करने के लिए एक सुरक्षात्मक गुण है , इसलिए शरीर की प्रतिरक्षा को बढ़ावा देता है।

तनाव से लड़ने में मदद करता है

नियमित रूप से कैमोमाइल चाय पीने से चिंता और तनाव की समस्या को दूर रखने में मदद मिलती है। कैमोमाइल चाय में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट एजेंट जैसे एसिटिलीन, चामज़ुलिन आदि तनाव को

बढ़ावा देने और तनाव से लड़ने में मदद करते हैं। तनाव और चिंता से निपटने के अलावा, कैमोमाइल चाय अनिद्रा के इलाज में भी मदद करती है। करने के लिए इसी तरह के पुदीना चाय, कैमोमाइल चाय नसों का चिड़चिड़ापन को कम करने में महान आश्चर्यों में काम करता है और मैं तो यह जोर देकर कहूं गा यह मांसपेशियों को आराम देती है।

मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद

कैमोमाइल चाय एक सदियों पुरानी चिकित्सीय जड़ी बूटी है जो मधुमेह वाले लोगों के लिए भी बहुत उपयोगी है। कैमोमाइल चाय में कुछ क्यूरेटिव कंपाउंड मौजूद होते हैं जो ब्लड शुगर लेवल में किसी बड़ी गिरावट या उछाल को बनाए रखने में मदद करते हैं , जिससे ब्लड में इंसुलिन की मात्रा बनी रहती है। हालांकि, इस हर्बल शासन को शुरू करने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना उचित है।

पेट की बीमारियों को रोकने में मदद करता है

कैमोमाइल चाय उन लोगों के लिए एक महान समाधान है जो अक्सर पेट की समस्याओं से पीड़ित होते हैं, जैसे कि आंत्र सिंड्रोम, सूजन की समस्या आदि। कैमोमाइल चाय में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो विभिन्न प्रकार की आंतों की समस्याओं को आराम करने और ठीक करने में बहुत सहायक होते हैं।

महिलाओं में मासिक धर्म के दर्दनाक दिनों के दौरान कैमोमाइल चाय महिलाओं के लिए एक जीवनरक्षक हो सकती है। मासिक धर्म के दौरान, ज्यादातर महिलाएं पसीने की बदबू , पेट में दर्द, सूजन, मिजाज, ऐंठन आदि जैसी कई समस्याओं से गुजरती हैं। कैमोमाइल चाय के सुखदायक, एंटीस्पास्मोडिक और विरोधी भड़काऊ गुण सूजन को कम करने और मांसपेशियों में दर्द को कम करने में मदद करते हैं। वे मासिक धर्म की समस्याओं के दौरान शरीर और मस्तिष्क को राहत देने में भी मदद करते हैं।

यह एड्स की एक अच्छी आयुर्वेदिक उपचार है

ठंड के दौरान फायदेमंद

ठंड के मौसम में कैमोमाइल चाय बहुत अच्छा उपाय है। जब लोग ठंड, गले में खराश या नाक की भीड़ से पीड़ित होते हैं , तो यह एक दैनिक भयावह मामला बन जाता है, और फिर कैमोमाइल चाय का एक गर्म कप पीना अपने आकर्षण को जल्दी और प्रभावी ढंग से जादू कर सकता है। कैमोमाइल चाय की भाप को अंदर लेना भी ऐसी स्थितियों के दौरान काफी मदद कर सकता है।

एलर्जी के दौरान मदद करता है

प्राचीन काल से आज तक कैमोमाइल चाय जादू की तरह काम करती पाई जाती है। उपचारात्मक गुणों का एक फव्वारा होने के नाते, यह चकत्ते , घाव, त्वचा जलने , कटने और एलर्जी के इलाज के लिए एक त्वरित समाधान हो सकता है । ठंडा कैमोमाइल चाय में डूबा हुआ एक कपास की गेंद एलर्जी-ग्रस्त क्षेत्र को शांत कर सकती है। यह प्रभावित क्षेत्रों की चिकित्सा प्रक्रिया को तेज करता है। कैमोमाइल चाय के उपयोग से सन बर्न से होने वाली त्वचा की जलन को भी ठीक किया जा सकता है।

मजबूत सफाई एजेंट

कैमोमाइल चाय में मजबूत सफाई एजेंट है। यह टोनिंग है; मॉइस्चराइजिंग और एंटीऑक्सिडेंट गुण समग्र त्वचा की बनावट को बढ़ावा देते हैं और मुँहासे मुक्त, चमकदार त्वचा को बढ़ावा देते हैं। यहां तक कि जब यह मुँहासे के आक्रमण से लड़ने या मुँहासे के धब्बे को दूर करने की बात आती है, तो कैमोमाइल चाय चमत्कार कर सकती है। कैमोमाइल चाय का उपयोग चेहरे पर स्क्रब के रूप में और त्वचा पर ब्लीच के रूप में भी किया जा सकता है। कैमोमाइल चाय के एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण त्वचा की लालिमा, सूजन और पिंपल्स जैसे नुकसान को कम करने में मदद करते हैं ।

बालों के लिए फायदेमंद

कैमोमाइल चाय न केवल त्वचा को लाभ पहुंचाती है बल्कि बालों को भी बेहद लाभ पहुंचाती है। यह डैंड्रफ और खुजली स्कैल्प जैसी समस्याओं को रोकता है। यह बालों के रंग को उज्जवल करने में भी मदद करता है जिससे बालों में अतिरिक्त चमक और चिकनाई आती है। नियमित रूप से कैमोमाइल चाय होने से हमारे बालों को ये सभी लाभ मिल सकते हैं। कैमोमाइल चाय बालों को भीतर से पोषण देने और विभाजन समाप्त होने के जोखिम को कम करने में मदद करती है।

बवासीर को रोकने में मदद करता है

कैमोमाइल चाय पीने से बवासीर के उपचार और उसके सुखदायक गुणों के कारण रोकने में मदद मिलती है जो तंत्रिका तंत्र को शांत करते हैं। बवासीर विभिन्न कारकों जैसे कब्ज, दस्त, पोर्टल उच्च रक्तचाप , आदि के कारण हो सकता है । कई शांत और उपचारात्मक गुणों के साथ, कैमोमाइल चाय का नियमित सेवन एंटीस्पास्मोडिक, पाचन और एंटीहाइमैटिक मुद्दों को शांत करने में मदद करता है।

कैंसर से लड़ने में मदद करता है

हालिया शोध के अनुसार, कैमोमाइल चाय में कैंसर के इलाज की क्षमता है। हालाँकि, यह जानकारी अभी भी 100% सही नहीं है क्योंकि अनुसंधान अभी भी प्रक्रिया में है। कैमोमाइल चाय पीने से कैंसर के ट्यूमर के विकास के उपचार में उल्लेखनीय परिणाम सामने आए हैं। ऐसा माना जाता है कि यह एक एंटी-ऑक्सीडेंट एजेंट की उपस्थिति के कारण होता है जिसे एपीजेनिन कहा जाता है, कैंसर कोशिकाओं का निषेध संभव हो जाता है।

बबूने का फूल के चाय के उपयोग

कैमोमाइल चाय को व्यापक रूप से हर्बल पेय के रूप में उपयोग किया जाता है जिसमें कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। घर पर या रेस्तरां में, सूखे कैमोमाइल फूलों का उपयोग करके चाय की तैयारी शांति और शांति की भावना प्रदान करने के लिए माना जाता है। एंटीस्पास्मोडिक, एनाल्जेसिक और विरोधी भड़काऊ गुणों को ध्यान में रखते हुए, ओवरमोटर, थकावट, चिंता और बुखार या ठंड की भावना से राहत पाने के लिए कैमोमाइल चाय के एक गर्म कप का उपयोग काफी लोकप्रिय है।

बबूने का फूल के चाय के साइड इफेक्ट और एलर्जी

विशेषज्ञों के अनुसार, कैमोमाइल चाय के सेवन से कोई दुष्प्रभाव या एलर्जी नहीं होती है और यह पूरी तरह से सुरक्षित है। हालांकि, जब बड़ी खुराक में या बार-बार सेवन किया जाता है, तो इससे विभिन्न दुष्प्रभाव और स्वास्थ्य स्थितियां हो सकती हैं।

यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकता है। से उनींदापन उल्टी कैमोमाइल चाय, भारी खपत या कैमोमाइल फूलों की अत्यधिक मात्रा का उपयोग करते हुए दोनों उनींदापन और उल्टी में परिणाम कर सकते करने के लिए।

उन लोगों के लिए जिन्हें कुछ डेज़ी परिवार से संबंधित पौधों से एलर्जी है, कैमोमाइल चाय का सेवन विभिन्न एलर्जी प्रतिक्रियाओं को ट्रिगर कर सकता है। मजबूत विरोधी भड़काऊ गुण होने पर, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं द्वारा कैमोमाइल चाय से बचा जाना चाहिये।

बबूना(कैमोमाइल)तेल के औषधि प्रयोग

कैमोमाइल तेल का प्रयोग आमतौर पर कई मानव बीमारियों जैसे कि हे फीवर, सूजन, मांसपेशियों में ऐंठन, मासिक धर्म संबंधी विकार, अनिद्रा, अल्सर, घाव, जठरांत्र संबंधी विकार, आमवाती दर्द और बवासीर के लिए उपयोग की जाती है। कैमोमाइल के आवश्यक तेलों का उपयोग सौंदर्य प्रसाधनों और अरोमाथेरेपी में बड़े पैमाने पर किया जाता है।

कैमोमाइल: अतीत की एक हर्बल औषधि जिसका भविष्य उज्ज्वल है - पी.एम.सी.

कैमोमाइल तेल 1. पाचन संबंधी परेशानी · 2. घाव भरना · 3. सामान्यीकृत चिंता विकार (जीएडी) · 4. अवसाद · 5. त्वचा में जलन को शांत करता है

इस तेल को हिंदी में बबूने का तेल (baboone ka tel) कहा जाता है। कैमोमाइल का तेल कैमोमाइल के फूलों से निकाला जाता है कैमोमाइल का उपयोग हजारों वर्षों से चिंता को शांत करने और पेट को शांत करने के लिए एक पारंपरिक औषधि के रूप में किया जाता रहा है और इसे अक्सर चाय में एक मुख्य घटक के रूप में पाया जाता है.

कैमोमाइल का उपयोग एक औषधि के रूप में सदियों से होता रहा है। खासतौर पर नींद की समस्या को दूर क ...

कैमोमाइल तेल को कैमोमिला रिकुटिटा फ्लावर ऑयल भी कहा जाता है और यह कैमोमाइल के फूल से प्राप्त एक फैट है

ब्लू कैमोमाइल ऑयल - अल्ट्रा इंटरनेशनल लिमिटेड

औषधीय घटक के रूप में जर्मन कैमोमाइल का उपयोग यात्रा संबंधी बीमारी, हे फीवर, एडीएचडी, बेचैनी, पेट में ऐंठन, शू जन को कम या ठीक करने में किया जाता है

कैमोमाइल तेल-आधारित मरहम, उदाहरण के लिए, त्वचा की सूजन, श्लेष्म झिल्ली की सूजन या जीवाणु त्वचा की स्थिति को साफ कर पुनः नव जीवन देता है

कैमोमाइल ऑयल को उपयोग करने से अवसाद को कम किया जा सकता है।

(१११)

प्रमुख औषधिय तेल

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

लौंग का तेल

दांत दर्द में: लौंग के तेल में मौजूद यूजेनॉल नामक येगुण एक नेचुरल पेन किलर का काम करता है. इससे दांत दर्द में तुरंत राहत मिलती है.

मुंह की बदबू दूर करने में: लौंग के तेल में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल गुण मुंह में बैक्टीरिया को खत्म करते हैं.

सिरदर्द में आराम: नारियल या सरसों के तेल में लौंग का तेल मिलाकर सिर की मालिश करने से सिरदर्द में आराम मिलता है.

त्वचा की देखभाल: लौंग के तेल का इस्तेमाल मुंहासे और मुंहासे के उपचार में किया जाता है.

संक्रमण से लड़ने में: लौंग के तेल में एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुण होते हैं.

बालों के लिए: लौंग के तेल में नारियल तेल की मालिश से बालों की जड़ें मज़बूत होती हैं और बालों का झड़ना कम होता है.

पुरुषों के लिए: लौंग के तेल का इस्तेमाल करने से पुरुषों के शरीर में टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाने में मदद मिलती है.

मांसपेशियों के दर्द में: लौंग के तेल से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और मांसपेशियों के दर्द से भी राहत मिलती है.

नाभि में लौंग का तेल लगाने से जोड़ों का दर्द को आराम मिलता है।

लौंग के तेल का प्रयोग पारंपरिक रूप से दांत दर्द को ठीक करने, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, तनाव से राहत, त्वचा की देखभाल और कीटनाशक के रूप में किया जाता है।

2. कैंसर से करे बचा ...

दांतों के दर्द से राहत दे सकता है लौंग के तेल में यूजेनॉल नामक गुण होता है, जो एक नेचुरल पेन किलर का काम करता है । इसे दर्द वाले दांत पर लगाने से दर्द में तुरंत राहत मिलती है। यह मसूड़ों की सूजन भी कम होती है।

लौंग के तेल में यूजेनॉल नामक रसायन होता है जो एनेस्थेटिक और जीवाणुरोधी एजेंट के रूप में कार्य करता है। यह दांत दर्द या दांत दर्द के लिए एक प्रभावी उपइरेक्टाइल डिसफंक्शन में लाभकारी. लौंग का तेल इरेक्टाइल डिसफंक्शन की समस्या को ठीक करने में मदद कर सकता है. आपको बता दें कि इरेक्टाइल डिसफंक्शन यानी ईडी पुरुषों में होने वाले बांझपन का मुख्य कारण माना जाता है लौंग के तेल से लाभ होता है

लौंग के तेल में छिपा है जादुई गुण, इन समस्याओं को झट से करता है दूर एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटीबैक्टीरियल और एंटी-वायरल गुणों से भरपूर होता है जो आपकी कई परेशानियों को दूर कर सकता है. आइए जानते हैं इसके स्वास्थ्य लाभ.

दांत दर्द ही नहीं, त्वचा संबंधी समस्याओं में भी है कारगर लौंग का तेल,

1. स्किन हेल्थ के लिए फायदेमंद · 2. इम्युनिटी बूस्ट करे · 3. दांत दर्द को करता है ठीक

अजवायन का तेल*

अजवाइन के तेल से सेहत को मिलते हैं बेमिसाल फायदे · हार्ट को रखे हेल्दी · फंगल इन्फेक्शन को करे दूर · पाचन तंत्र को करे मजबूत · त्वचा के लिए फयदेमंद · स्ट्रेस करे दूर।

अजवाइन के तेल से संबंधित एक शोध में जिक्र मिलता है कि इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण के साथ एंटीफंगल गुण भी पाया जाता है। इस आधार पर यह माना जा सकता है कि अजवाइन के तेल के लाभ में बैक्टीरियल इन्फेक्शन के साथ ही फंगल इन्फेक्शन से बचाव भी शामिल है। डाइजेशन को बढ़ावा देकर अजवाइन का तेल अपच की समस्या को ठीक करने में मदद करता है। अजवाइन का तेल बालों पर लगाने से बालों की ग्रोथ बढ़ती है। अजवाइन में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण मौजूद होने की वजह से ये हेयर ग्रोथ में भी मदद करता है।

यह तेल ऐंठन को कम करने और मासिक धर्म के समय दर्द से राहत प्रदान करता है। साथ ही यह थकान से राहत दिलाता है और मतली को ठीक करता है

100% शुद्ध और प्राकृतिक. विवरण: अजवाइन का तेल/अजवायन के बीज का तेल अजवाइन के बीजों से भाप आसवन की प्रक्रिया द्वारा निकाला जाता है। इस तेल का उपयोग आमतौर पर चिकित्सीय और अरोमाथेरेपी उद्देश्यों के लिए किया जाता है।

दर्द का दुश्मन है अजवाइन का तेल, जोड़ों के दर्द का करता है इलाज, गाउट के मरीज सरसों के तेल में डालकर कर मालिश करें पाचन से जुड़ी कोई परेशानी है तो अजवाइन के तेल का सेवन करें। इसका सेवन करने से गैस, अपच, एसिडिटी और और पेट फूलने में लाभकारी है।

पिपरमिंट का तेल*

पिपरमिंट ऑयल या पुदीने के तेल के कई फ़ायदे हैं:

पेट दर्द, पेट फूलना, दस्त, अपच, मतली, और उल्टी जैसी पाचन संबंधी समस्याओं में फ़ायदेमंद

सिरदर्द के लिए बनी एलोपैथिक दवाओं जितना ही कारगर माना जाता है

बंद नाक को खोलकर सांस लेने में मदद करता है

ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने में मदद करता है

मुंह में इंफ़ेक्शन फैलाने वाले बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकता है

तनाव दूर भगाने में मदद करता है

रेस्पिरेटरी सिस्टम के बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करता है

बालों की ग्रोथ के लिए भी बेहद फ़ायदेमंद माना गया है

डैंड्रफ़ की समस्या से निजात मिलती है

एग्ज़िमा और सोरायसिस जैसे फ़ंगल इंफ़ेक्शन से छुटकारा दिलाने में मदद करता है

त्वचा की झुर्रियों को दूर करने में सहायक भूमिका निभाता है

मक्खियों, चींटियों, मकड़ियों और कभी-कभी तिलचट्टों को दूर रखने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता।

पुदीन (पिपरमिंट)का तेल*

कीड़ों को दूर भगाए पेपरमिंट ऑयल एक प्राकृतिक इंसेक्ट रिपेलेंट भी है और इसका उपयोग मच्छरों, चींटियों और अन्य कीड़ों को दूर रखने के लिए किया जा सकता है। ...

रेस्पिरेटरी हेल्थ सुधारे

बालों और स्कैल्प के लिए गुणकारी ...

मूड अच्छा करे और तनाव दूर क

पेपरमिंट ऑयल का क्या उपयोग है?

एक बीघा में पिपरमेंट का तेल कितना निकलता है?

पिपरमेंट स्प्रे क्या होता है?

पिपरमेंट का तेल व पिपरमेंट के फायदे | पेपरमिंट का प्रयोग दांत दर्द में फायदेमंद · सर्दी में फायदेमंद पेपरमिंट

पिपरमेंट की तासीर कैसी होती एक रिपेलेंट स्प्रे बनाने के लिए (उन्हें दूर रखने के लिए), एक स्प्रे बोतल में पानी भरें और उसमें पेपरमिंट ऑयल

पुदीना तेल: उपयोग, लाभ और दुष्प्रभाव

पुदीने के तेल के कई संभावित लाभ हैं, जैसे जठरांत्र संबंधी असुविधा, मतली और दर्द से राहत। यहाँ लाभ, दुष्प्रभाव और शोध के बारे में जानने योग्य बातें बताई गई हैं।

पिपरमिंट के फायदे |

पेपरमिंट ऑयल देता है ये 7 फायदे, ऐसे करें इस्तेमाल

पाचन में सुधार. पेपरमिंट ऑयल अपच, सूजन और गैस जैसी पाचन संबंधी समस्याओं के इलाज में भी फायदेमंद होता है। यह मांसपेशियों को आराम देने में मदद कर सकता है।

पुदीना का तेल पाचन शक्ति सुधारे: सिरदर्द मिटाए, ब्लड सर्कुलेशन बेहतर करे, ... होता है। इसमें मौजूद मेंथॉल, एलर्जी पर असरदार होती है। पेपरमिंट ऑयल में एंटी-माइक्रोबियल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल

पिपरमिंट ऑयल में एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगल गुण होते हैं, जो आपकी त्वचा से बैक्टीरियो को दूर करने का काम करता है। इसकी वजह से आपकी त्वचा पर मुंहासे का कारण बनने वाले बैक्टीरिया नहीं पनपते हैं। 1पिपपिपरमिंट ऑयल या पुदीने के तेल के कई फ़ायदे हैं:

पेट दर्द, पेट फूलना, दस्त, अपच, मतली, और उल्टी जैसी पाचन संबंधी समस्याओं में फ़ायदेमंद

सिरदर्द के लिए बनी एलोपैथिक दवाओं जितना ही कारगर माना जाता है

बंद नाक को खोलकर सांस लेने में मदद करता है

ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने में मदद करता है

मुंह में इंफ़ेक्शन फैलाने वाले बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकता है

तनाव दूर भगाने में मदद करता है

रेस्पिरेटरी सिस्टम के बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करता है

बालों की ग्रोथ के लिए भी बेहद फ़ायदेमंद माना गया है

डैंड्रफ़ की समस्या से निजात मिलती है

एग्ज़िमा और सोरायसिस जैसे फ़ंगल इंफ़ेक्शन से छुटकारा दिलाने में मदद करता है

त्वचा की झुर्रियों को दूर करने में सहायक भूमिका निभाता है

मक्खियों, चींटियों, मकड़ियों और कभी-कभी तिलचट्टों को दूर रखने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता

पुदीन

कीड़ों को दूर भगाए पेपरमिंट ऑयल एक प्राकृतिक इंसेक्ट रिपेलेंट भी है और इसका उपयोग मच्छरों, चींटियों और अन्य कीड़ों को दूर रखने के लिए किया जा सकता है। ...

रेस्पिरेटरी हेल्थ सुधारे

बालों और स्कैल्प के लिए गुणकारी ...

मूड अच्छा करे और तनाव दूर क

पेपरमिंट ऑयल का क्या उपयोग है?

एक बीघा में पिपरमेंट का तेल कितना निकलता है?

पिपरमेंट स्प्रे क्या होता है?

पिपरमेंट का तेल व पिपरमेंट के फायदे | पेपरमिंट का प्रयोग दांत दर्द में फायदेमंद · सर्दी में फायदेमंद पेपरमिंट

पिपरमेंट की तासीर कैसी होती एक रिपेलेंट स्प्रे बनाने के लिए (उन्हें दूर रखने के लिए), एक स्प्रे बोतल में पानी भरें और उसमें पेपरमिंट ऑयल

पुदीना तेल: उपयोग, लाभ और दुष्प्रभाव

पुदीने के तेल के कई संभावित लाभ हैं, जैसे जठरांत्र संबंधी असुविधा, मतली और दर्द से राहत। यहाँ लाभ, दुष्प्रभाव और शोध के बारे में जानने योग्य बातें बताई गई हैं।

पिपरमिंट के फायदे |

पेपरमिंट ऑयल देता है ये फायदे, ऐसे करें इस्तेमाल

पाचन में सुधार. पेपरमिंट ऑयल अपच, सूजन और गैस जैसी पाचन संबंधी समस्याओं के इलाज में भी फायदेमंद होता है। यह मांसपेशियों को आराम देने में मदद कर सकता है।

पिपरमेंट के यह चमत्कारिक फायदे |

पुदीना का तेल पाचन शक्ति सुधारे: सिरदर्द मिटाए, ब्लड सर्कुलेशन बेहतर करे, इसमें मौजूद मेंथॉल, एलर्जी पर असरदार होती है। पेपरमिंट ऑयल में एंटी-माइक्रोबियल, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल

पिपरमिंट ऑयल में एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगल गुण होते हैं, जो आपकी त्वचा से बैक्टीरियो को दूर करने का काम करता है। इसकी वजह से आपकी त्वचा पर मुंहासे का कारण बनने वाले बैक्टीरिया नहीं पनपते हैं। पिपरमिंट ऑयल।

पेपरमिंट ऑयल के फायदे · 1 प्राकृतिक दर्द निवारक है ऑयल · 2 एंग्जाइटी और स्ट्रेस से राहत दिलाता है · 3 सरदर्द से निजात दिलाता है · 4 इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग होती है · 5 एक्सेस ऑयल को खत्म करता है. प्राकृतिक दर्द निवारक है ऑयल · 6 एंग्जाइटी और स्ट्रेस से राहत दिलाता है · 7सरदर्द से निजात दिलाता है · 8इम्यूनिटी स्ट्रॉन्ग होती है · 9 एक्सेस ऑयल को खत्म करता है।

कपूर का तेल*

कपूर

का तेल+नारियल का

तेल और कपूर+नीम का तेल

और कपूर+तारपीन का

तेल और कपूर+सरसों का

तेल कपूर+तिल का तेल

कपूर तेल हर्बल कपूर आवश्यक है जिसेभीमसेनी कपूर भी कहते हैं।

चेहरे पर नारियल तेल और कपूर

एक ग्रेन प्राकृतिक कपूर (भीमसेनी कपूर)कोएक पके केले में रखकर एक सप्ताह खाने से बबासीर के मस्से सूखकर गिर जाते हैं।

कपूर के तेल के ये 8 जादुई फायदे जानकर रह जाएंगे दंग · 1. कपूर के तेल को त्वचा पर लगाने से फोड़े-फुंसी और मुंहासे ठीक होते हैं

कपूर के तेल फायदे

खांसी और जमाव. कपूर का तेल अरोमाथेरेपी में लोकप्रिय है, क्योंकि यह श्वसन संबंधी जमाव को दूर करने में मदद करता है। इसमें एंटीट्यूसिव गुण भी होते हैं जो बच्चों और वयस्कों में खांसी को कम करने में मदद कर सकते हैं ...

नीलगिरिस कपूर का तेल (100 मिली) कपूर 10, ग्राम

प्रभावित क्षेत्र और मालिश पर तेल की कुछ बूंदों को लागू करें। गर्म पानी और श्वास के लिए कुछ बूंदें जोड़ें। ठंड और खांस ...

कपूर अपने एंटीबायोटिक और एंटीफंगल गुणों के चलते पूजा हवन सामग्री के अलावा सेहत और ब्यूटी के लिए भी बेहद फायदेमंद है।

सिर से लेकर पैर तक बेहद फायदेमंद है कपूर का तेल, ऐसे करें इस्तेमाल

चेहरे पर पिंपल आने की मुख्य वजह चेहरे का तैलीय होना है. कपूर का तेल आपकी पिंपल्स की समस्या को दूर करने में बहुत फायदेमंद होता है. कपूर के तेल को चेहरे पर लगाने से यह आपके चेहरे के बंद रोम छिद्रों को खोल ...

पैरों के लिए भी कपूर का तेल बहुत ही लाभकारी हो सकता है। इसके लिए एक टब में गुनगुना पानी लें। अब इस में कपूर डाल कर सिकाई करने से दर्द को राहत मिलती है।

नीलगिरी(यूकेलिप्टस)तेल

यह यूकेलिप्टस की ही एक प्रजाति है यूकेलिप्टस मूल रूप से आस्ट्रेलिया का वृक्ष है दक्षिणी भारत में यह वृक्ष सर्व प्रथम नीलगिरी की पहाड़ियों की तलहटी में लगाया गया था इस वृक्ष के पत्तों से निकले तेल को नीलगिरी का या यूकेलिप्टस का तेल कहते हैं।

नीलगिरी का तेल नीलगिरी के पत्तों के अर्क से प्राप्त होता है। यह एक हल्के पीले रंग का तेल होता है, जिसमें एक विशिष्ट गंध होती है, जिसे औषधीय प्रयोजनों के लिए उपयोग करने से पहले पतला किया जाना चाहिए। नारियल तेल जैसे वाहक तेल के साथ नीलगिरी के तेल का सामयिक अनुप्रयोग मुँहासे के प्रबंधन के लिए फायदेमंद है।

नीलगिरी के तेल के संभावित स्वास्थ्य लाभों में खांसी का इलाज, छाती को साफ करना, घावों को कीटाणुरहित करना और बहुत कुछ शामिल है

नीलगिरी एक लंबा सदाबहार पेड़ है जो ऑस्ट्रेलिया और तस्मानिया में पाया जाता है। यह मायर्टेसी परिवार का सदस्य है। विशेष रूप से, नीलगिरी ग्लोबुलस का व्यापक रूप से लुगदी उद्योग में उपयोग किया जाता है

नीलगिरी का तेल नीलगिरी के पत्ते से आसुत तेल का सामान्य नाम है, जो ऑस्ट्रेलिया के मूल निवासी पौधे परिवार का एक जीनस है और दुनिया भर में खेती की जाती है। नीलगिरी के तेल में एक दवा, एंटीसेप्टिक, विकर्षक, स्वाद, सुगंध और बालों और स्किन की खूबसूरती बढ़ाने में बेहद फायदेमंद है त्वचा के संक्रमण का इलाज करने के लिए नीलगिरी तेल का उपयोग संक्रमित त्वचा

पर लगा कर किया जाता है। इसका उपयोग विशेष रूप से छाले, दाद, मुँहासे और चिकन पॉक्स में लिए भी किया जाता है।

नीलगिरी का तेल:- हड्डियों का दर्द+मांसपेशियों की अकड़न जकड़न सर्दी जुखाम की अनेक

नीलगिरी तेल के फायदे बेशुमार - यह तेल लगाने से जलन में आराम मिलता है. यह मांसपेशियों का दर्द दूर करने के साथ ही त्वचा को सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी किरणों से सुरक्षा प्रदान करता है।

नीलगिरी का तेल आयुर्वेद और अन्य चिकित्सा प्रणालियों में उपयोगी है, खासकर श्वसन और संक्रमण उपचार में। यह तेल अस्थमा, खांसी, और साइनसाइटिस जैसी श्वसन समस्याओं में राहत देता है।

उपरोक्त

(लौंग तेल, अजवायन तेल, पिपरमेंट तेल, कपूर, नीलगिरी तेल

सभी 10-10मिली लेकर यदि हम 200, ग्राम सफेद वैसलीन में मिला देते हैं यह बाम बन जाता है जो विकस वेपोरब से भी अधिक असर कारक है।)

(११२)

अभ्यंग, मर्दन, स्नेहन या तेल मालिश

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

अभ्यंग भारतीय पौराणिक चिकित्सा है और आयुर्वेद का अभिन्न अंग है वैसे तो तेल मालिश किसी भी मौसम में उपयोगी है परन्तु सर्दियों में तेल मालिश करने से होते हैं अनेक फायदे, जानें किन समस्याओं से मिलती है मुक्ति

विभिन्न औषधिय तेलों से मालिश

अगर आपके सिर में हल्का दर्द रहता है, तो कोशिश कीजिए कि अगली बार आपको पेनकिलर पिल न लेनी पड़े बल्कि आप तेल मालिश से भी सिरदर्द का ईलाज कर सकते हैं। आयुर्वेद और नैचुरापैथी में मालिश को बेहद अहम माना गया है। इसे कई बीमारियों के ईलाज में प्रभावी माना जाता है। सर्दियों में तेल मालिश के अनेक फायदे होते हैं। आइए, एक नजर डालते हैं तेल मालिश के फायदों पर-

सर्दियों में होने वाले त्रिरोगों से मिलती है मुक्ति

सर्दी के मौसम में इसे बेहद गुणकारी माना गया है। सुबह के समय धूप निकलने के बाद मालिश करानी चाहिए। सर्दियों में मालिश के लिए तिल के तेल का इस्तेमाल करें। तिल के तेल से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। साथ ही यह त्रिरोग (वात, पित्त और कफ) नाशक का भी काम करता है हमारी त्वचा के निचे एक वसा (चर्बी)की एक परत होती है त्वचा पर तेल मालिश करने के बाद जब यह सुरज की रोशनी (गर्मी)के संपर्क में आती है तो तेजी से उस चर्बी को विटामिन डी में वदलने का काम करती है तेल मालिश कर दो घंटे सूर्य की धूप में बैठने से २०००युनिट विटामिन डी का निर्माण होता है जो एक सप्ताह के लिए पर्याप्त है।

चेहरे पर आता है प्राकृतिक निखार

मालिश करने से शरीर त्वचा के सभी बंद रोम क्षिद्र खुलने लगतें है। इसके साथ ही त्वचा में रक्त का संचार सुचारू रूप से होने लगता है। प्रतिदिन मालिश करने से आपका चेहरा चमकने लगता है। इसके अलावा मालिश करवाने के बजाये मालिश खुद करना भी काफी असरदार होता है। बस इसके लिए आपको मालिश करने का सही तरीका आना चाहिए।

चेहरे पर होने वाले पिम्पल से मिलती है मुक्ति

मालिश से त्वचा की मृत कोशिकाएं साफ होती हैं और त्वचा को जरुरी पोषण तत्व मिलते हैं जिससे त्वचा चमकदार हो जाती है। मालिश से त्वचा के नीचे जमे विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं जिससे त्वचा नर्म और मुलायम हो जाती है। मालिश करने से त्वचा पर कील मुंहासे निकलना बंद हो जाते हैं।

बालों में डैंड्रफ की समस्या

बालों में सर्दियों में डैंड्रफ की समस्या बढ़ जाती है, जिससे आपके बाल भी झड़ने लगते हैं। कुछ लोगों को सर्दियों में इतनी समस्या हो जाती है कि डैंड्रफ उनके कपड़ों और बालों में साफ दिखने लगता है। ऐसे में आप सिर में ऑइल मसाज करके इन समस्याओं से मुक्ति पा सकते हैं।

शरीर बनता है ऊर्जावान

अगर आपके शरीर में हमेशा थकावट रहती है, तो आप हफ्ते में दो बार तेल मालिश करा सकते हैं, जिससे न सिर्फ आपको छोटी-मोटी बीमारियों से मुक्ति मिलेगी बल्कि आपके शरीर में ऊर्जा का संचार भी होगा।

विभिन्न तेलों की मालिश विभिन्न व्याधियों में की जाती है। यहाँ कुछ तेलों की मालिश और उनके उपयोग के बारे में जानकारी है:

1. तिल का तेल: तिल का तेल जोड़ों के दर्द, गठिया वात दर्द मांसपेशियों के दर्द, और त्वचा की समस्याओं में मालिश के लिए उपयोग किया जाता है।

2. सरसों का तेल: सरसों का तेल जोड़ों के दर्द, थकावट मांसपेशियों के दर्द, और त्वचा की समस्याओं में मालिश के लिए उपयोग किया जाता है आंखों में काजल आने पर सरसों के तेल की मालिश पैर के नाखूनो पर करने से आंखों में आने वाली खाज बंद हो जाती है सरसों तेल को २०सो नाखूनों पर लगा कर बच्चों को स्नान कराने से ज़ुकाम नहीं होता।

3. नारियल का तेल: नारियल का तेल त्वचा की समस्याओं, बालों की समस्याओं, और मांसपेशियों के दर्द में मालिश के लिए उपयोग किया जाता है नारियल के तेल की मालिश प्रति दिन पैरो के तलवों पर पलने से कील मुहांसे निकालना बंद हो जाते हैं आंखों की रोशनी बढ़ती है बुद्धि तेज याददाश्त बढ़ती है त्वचा में निखार आता है नारियल तेल की पैर के तलवों में मालिश करने से हिचकी बंद हो जाती है।

4. बादाम का तेल: बादाम का तेल त्वचा की समस्याओं, बालों की समस्याओं, और मांसपेशियों के दर्द में मालिश के लिए उपयोग किया जाता है बच्चों कोबादाम तेल की मालिश करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

5. अरंडी का तेल: अरंडी का तेल त्वचा की समस्याओं, बालों की समस्याओं, और मांसपेशियों के दर्द चोट मोच का दर्द वात दर्द में मालिश के लिए उपयोग किया जाता है।

6. केशर(लवेंडर का तेल): लवेंडर का तेल तनाव, चिंता, सिर में भारीपन स्नायविक सिर दर्द बारी से होने वाला सिर दर्द(माइग्रेन) यकृत दोष से होने वाला माथे और सिर का दर्दे अवसाद में और नींद की समस्याओं में मालिश के लिए उपयोग किया जाता है।

7. पेपरमिंट का तेल: पेपरमिंट का तेल पाचन की समस्याओं, सिरदर्द, और मांसपेशियों के दर्द में मालिश के लिए उपयोग किया जाता है।

8. ईयूकलिप्टस का तेल: ईयूकलिप्टस का तेल श्वसन की समस्याओं, जोड़ों के दर्द, और मांसपेशियों के दर्द में सर्दी में हाथों पर आगयी सुजन में नारियल तेल में मिलाकर नाखुनो के लगाने में नाखूनों पर मालिश के लिए उपयोग किया जाता है।

9. गुलमेंहदी (रोज़मेरी का तेल): रोज़मेरी का तेल मानसिक थकान, तनाव, और चिंता से सर दर्द गर्मी से सर में दर्द में मालिश के लिए उपयोग किया जाता है।

10. गेरेनियम का तेल: गेरेनियम का तेल त्वचा की समस्याओं, बालों की समस्याओं, और मांसपेशियों के दर्द में मालिश के लिए उपयोग किया जाता है।

यदि आपको कोई एलर्जी या स्वास्थ्य समस्या है तो चिकित्सक की सलाह में तेल मालिश करना चाहिए।

(११३)
देशी गाय का दूध

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

भारतीय वांग्मय तथा आयुर्वेद गाय और गाय के दूध में जो गुण हजारों वर्षों पहले भारतीय विद्वानों ने (ऋषियों ने) बताये हैं वहीं सब आज का आधुनिक विज्ञान भी कह रहा है मान रहा है।

यह मूल पोस्ट हमारी नहीं है अमेरिका के कृषि एवं पशुपालन विभाग द्वारा प्रकाशित पुस्तक

THE COW IS A WONDERFUL LABORATORY* पर आधारित है।

अमेरिका के कृषि एवं पशुपालन विभाग द्वारा प्रकाशित हुई पुस्तक ”जरूर पढ़े और आगे शेयर करे ..

THE COW IS A WONDERFUL LABORATORY ” के अनुसार प्रकृति ने समस्त जीव-जंतुओं और सभी दुग्धधारी जीवों में केवल गाय ही है जिसे ईश्वर ने 180 फुट (2160 इंच) लम्बी आंत दी है जो की एनी पशुओ में ऐसा नहीं है जिसके कारण गाय जो भी खाती-पीती है गाय शाकाहारी है वनस्पति खाती है लम्बी आंत होने से वनस्पति के सुक्षम औषधिय और जीवन उपयोगी तत्व गाय के दूध में आ जाते हैं इससे वह अधिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी और सुपाच्य बनता है |

*लाभ :- जिस प्रकार दूध से मक्खन निकालने वाली मशीन में जितनी अधिक गरारियां लगायी जाती है उससे उतना ही मक्खन निकलता है , इसीलिये गाय का दूध सर्वोत्तम है |

*गो वात्सल्य :- गौ माता बच्चा जनने के 18 घंटे तक अपने बच्चे के साथ रहती है और उसे चाटती है इसीलिए वह लाखो बच्चों में भी वह अपने वच्चे को पहचान लेती है जवकि भैंस और जरसी

अपने बच्चे को नहीं पहचान पायेगी | गाय जब तक अपने बच्चे को अपना दूध नहीं पिलाएगी तब तक दूध नहीं देती है , जबकि भैस , जर्सी होलिस्टयन के आगे चारा डालो और दूध दुह लो | बच्चो में क्रूरता इसीलिए बढ़ रही है क्योकि जिसका दूध पी रहे है उसके अन्दर ममता नहीं है |

*खीस :- बच्चा देने के बाद गाय के स्तन से जो दूध निकलता है उसे खीस, चाका, पेवस, कीला कहते है , इसे तुरंत गर्म करने पर फट जाता है | बच्चा देने के 15 दिनों तक इसके दूध में प्रोटीन की अपेक्षा खनिज तत्वों की मात्रा अधिक होती है , लेक्टोज , वसा (फैट) एवं पानी की मात्रा कम होती है | खीस वाले दूध में एल्व्युमिन दो गुनी , ग्लोव्लुलिन 12-15 गुनी तथा एल्युमीनियम की मात्रा 6 गुनी अधिक पायी जाती है | लाभ:- खीज में भरपूर खनिज है यदि काली गौ का दूध (खीझ) एक हफ्ते पिला देने से वर्षो पुरानी टीबी ख़त्म हो जाती है |

*सींग :- गाय की सींगो का आकर सामान्यतः पिरामिड जैसा होता है , जो कि शक्तिशाली एंटीना की तरह आकाशीय उर्जा (कोस्मिक एनर्जी) को संग्रह करने का कार्य सींग करते है|

*गाय का ककुद्द (ढिल्ला) :या थम्ब या ठांठ गाय के कुकुद्द में सूर्यकेतु नाड़ी होती है जो सूर्य से अल्ट्रावायलेट किरणों को रोकती है , गाये के 40 मन दूध में लगभग 10 ग्राम सोना पाया जाता है जिससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढती है इसलिए गाय का घी हलके पीले रंग का होता है |

गाय का दूध :- गाय के दूध के अन्दर जल 87 % वसा 4 %, प्रोटीन 4% , शर्करा 5 % , तथा अन्य तत्व 1 से 2 % प्रतिशत पाया जाता है | गाय के दूध में 8 प्रकार के प्रोटीन , 11 प्रकार के विटामिन्स , गाय के दूध में ‘ कैरोटिन , और ट्रिपटोकेन‘ नामक प्रदार्थ भैस से दस गुना अधिक होता है | भैस का दूध गर्म करने पर उसके पोषक ज्यादातर ख़त्म हो जाते है परन्तु गाय के दूध के पोषक तत्व गर्म करने पर भी सुरक्षित रहता है गाय का दूध मानसिक शांति और बेहतर नींद को बढ़ाता है।

गाय के घी में ओमेगा 3फैटि एसिड होता है जो मस्तिष्क के सोचने की शक्ति और याददाश्त को बढ़ाता है देशी गाय का घी नाक के दोनों नथुनों में कुछ दिन तक डालने से कान का पर्दा बिना आपरेशन के ठीक हो जाता है बारबार होने वाला नजला ज़ुकाम नहीं होता आंखों की रोशनी बढ़ती है मानसिक रोगी को ठीक करता है देशी गाय का घी कुछ लोग आंखों में भी डालते है गाय का दी नाभी में लगाने से चेहरे पर कांति आती है होंठ फटना ठीक होते हैं

गाय की दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो आंतों के अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ा थे हैं हाजमे को दुरुस्त करते हैं मानसिक स्थिति को मजबूत बनाने में सहायक है।

*गाय का गोमूत्र : गाय के मूत्र में आयुर्वेद का खजाना है , इसके अन्दर ‘ कार्बोलिक एसिड ‘ होता है जो कीटाणु नासक है , गौ मूत्र चाहे जितने दिनों तक रखे ख़राब नहीं होता है इसमें कैसर को

रोकने वाली ‘ करक्यूमिन ‘ पायी जाती है | गौ मूत्र में नाइट्रोजन , फास्फेट, यूरिक एसिड , पोटेशियम , सोडियम , लैक्टोज , सल्फर, अमोनिया, लवण रहित विटामिन ए वी सी डी ई , इन्जैम आदि तत्व पाए जाते है | देसी गाय के गोबर-मूत्र-मिश्रण से ‘ प्रोपिलीन ऑक्साइड ” उत्पन्न होती है जो बारिस लाने में सहायक होती है | इसी के मिश्रण से ‘ इथिलीन ऑक्साइड ‘ गैस निकलती है जो ऑपरेशन थियटर में काम आता है |

गौ मूत्र में मुख्यतः 16 खनिज तत्व पाये जाते है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढाता है कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है बहुत सारी आयुर्वेदिक दवाओं को शुद्ध करने में गऊ मूत्र का प्रयोग किया जाता है|

*गाय का शरीर : गाय के शरीर से पवित्र गुग्गल जैसी सुगंध आती है जो वातावरण को शुद्ध और पवित्र करती है | जननी जनकार दूध पिलाती , केवल साल छमाही भर | गोमाता पय-सुधा पिलाती , रक्षा करती जीवन भर ।

(११४)

गाय का दूध

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

मानव द्वारा पीने में प्रयोग किये जाने वाले दुध गाय के दूध को आयुर्वेद और सनातन वांग्मय में सर्वोत्तम बताया गया है जिसमें मानव शरीर के लिए पोषक तत्व समुचित और संतुलित मात्रा में होते हैं इसके अलावा भैंस और बकरी का दूध भी प्रयोग किया जाता है रेगिस्तानी क्षेत्रों में रहने वाले लोग ऊंटनी के दूध को भी इसते माल किया जाता है उच्च हिमालई क्षेत्र में रहने वाले याक का दूध प्रयोग करते हैं गधी का शेरनी का तथा भेड़ का दूध भी औषधीय गुणों के कारण विभिन्न रोगों की चिकित्सा में प्रयोग किया जाता है।

गाय के दूध के विषय में एक बादशाह अकबर और बीरबल की एक कहानी मशहूर है एक बार अकबर बादशाह ने बीरबल से पूछा बीरबल बताओ सेहत और ताकत के लिए दूध किस पसू का अच्छा है बीरबल ने तपाक से ज़बाब दिया भैंस का बादशाह ने बीरबल से कहा फिर यह हिन्दू गाय की पूजा क्यों करते हैं और वैध रोगी को गाय का दूध क्यों बताते हैं बीरबल ने जबाव दिया हुजुर गाय दूध नहीं होता यह तो अमृत है औषधि है आपने दूध के बारे में पूछा तो दूध तो भैंस का अच्छा है लेकिन गाय का दूध अमृत समान है।

गाय का दूध बच्चों और बूढों के लिए बहुत ही लाभकारी होता है। इसका दूध बच्चों को जल्दी पच जाता है। गाय का दूध पीने से हमारे शरीर को बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है। गाय के दूध का सेवन करने से हमारी सेहत ठीक रहती है। गाय का दूध पीला होता है और सोने जैसे गुणों से युक्त होता है। केवल गाय के दूध में ही विटामिन ए होता है, किसी अन्य पशु के दूध में नहीं।

गाय का दूध अत्यंत स्वादिष्ट, स्निग्ध, मुलायम, चिकनाई से युक्त, मधुर, शीतल, रूचिकर, बुद्धिवर्धक, बलवर्धक, स्मृतिवर्धक, जीवनदायक, रक्तवर्धक, वाजीकारक, आयुष्यकारक एवं सर्वरोग को हरनेवाला है।

आंख की समस्या

अगर आप की आंख में दर्द, जलन, आंख में कोई कीड़ा या तिनका गिर गया हो तो आप गाय के दूध में रुई भिगोकर अपनी आँख पर रखें या आप दूध की 3 बूंदे अपनी आखोँ में भी डाल सकते हैं। आप को इससे राहत मिलती है।

होठों का कालापन

कच्चे दूध का एक चम्मच लें और उसमे थोडा सा केसर मिलाकर अपने होठों पर लगायें। ऐसा करने से आपके होठों का कालापन दूर हो जाता है।

बवासीर और गैस में

250 ग्राम गाय का दूध, 250 पानी, 5 कालीमिर्च डालकर इसे उबालें। जब पानी सूख जाये तब इसे छान लें। इसमे मिश्री मिलाकर पीने से गैस से राहत मिलती है। गर्म दूध में ईसबगोल मिलाकर पीने से कब्ज की समस्या दूर होती है। जिन लोगो को बबासीर की शिकायत होती है उन्हें भी इसका सेवन करना चाहिए।

दुध में कैल्शियम की मात्रा काफी होती हैए जिन लोगो को कैल्शियम की कमी होती है । उन्हें रात को सोने से पहले दूध का सेवन करना चाहिए। इससे हमारी हड्डिया मजबूत होती हैं ।

चेहरे की समस्या में

चेहरे पर कील, मुहासे, झाई, दाद. धब्बे हटाने के लिए रात को सोने से पहले गाय के दूध को चेहरें पर मलें। फिर आधे घंटे के बाद अपना चेहरा साफ़ पानी से धो लें। ऐसा करने से आप का चेहरा साफ़ हो जाता है।

बच्चों को दस्त लगने पर

गर्म दूध में चुटकी भर दालचीनी का प्रयोग करने से बच्चों को दस्त से राहत मिलती है। बड़ों को दस्त होने पर इसकी मात्रा दुगनी कर दें।

दमा और फेफड़ों के लिए

दूध में पीपल के पत्ते डालकर गर्म करें। फिर इसमें शक्कर मिलाकर इसका सेवन करें। इसको पीने से दमाए फेफडो की बीमारी से राहत मिलती है। इसका इस्तेमाल लगातार कुछ दिनों तक करना चाहिए।

माइग्रेन में

सुबह सूर्य उगने से पहले गर्म दूध के साथ जलेबी या रबड़ी का सेवन करने से आपका आधे सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

आधे सिर का दर्द ठीक करने के लिए दूध में बादाम मिलाकर पियें। फिर 2 घंटे तक कुछ न खाएं। बादाम वाला दूध पीने से आपका आधे सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

कभी नहीं होगा कैंसर

देसी गाय की पीठ पर मोटा सा हम्प होता है ! जिसमे सूर्यकेतु नाड़ी होती हैं, जो सूर्य की किरणों के संपर्क में आते ही अपने दूध में स्वर्ण का प्रभाव छोड़ती हैं। जिस कारण गाय के दूध में स्वर्ण तत्व समा जाते हैं। देसी गाय का दूध पीने से कभी भी कैंसर का रोग नहीं होगा।

गाय के दूध में कई औषधीय गुण होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। यहाँ कुछ गाय के दूध के औषधीय गुण हैं:

1. प्रोटीन: गाय के दूध में उच्च मात्रा में प्रोटीन होता है जो शरीर के लिए आवश्यक है।

2. कैल्शियम: गाय के दूध में कैल्शियम होता है जो हड्डियों के लिए आवश्यक है।

3. विटामिन: गाय के दूध में विटामिन ए, विटामिन बी, और विटामिन सी होते हैं जो शरीर के लिए आवश्यक हैं।

4. मिनरल्स: गाय के दूध में मिनरल्स जैसे कि पोटैशियम, मैग्नीशियम, और फॉस्फोरस होते हैं जो शरीर के लिए आवश्यक हैं।

5. एंटीऑक्सीडेंट: गाय के दूध में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं।

6. इम्यून सिस्टम: गाय के दूध में इम्यून सिस्टम को मजबूत करने वाले तत्व होते हैं।

7. पाचन: गाय के दूध में पाचन को सुधारने वाले तत्व होते हैं।

8. त्वचा और बाल: गाय के दूध में त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद तत्व होते हैं।

9. हृदय स्वास्थ्य: गाय के दूध में हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद तत्व होते हैं।

10. मानसिक स्वास्थ्य: गाय के दूध में मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद तत्व होते हैं।

गाय के दूध के औषधीय गुणों के कारण, यह कई स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज में उपयोग किया जा सकता है, जैसे कि:

- हड्डियों की कमजोरी

- पाचन समस्याएं

- त्वचा और बालों की समस्याएं

- हृदय स्वास्थ्य समस्याएं

- मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं

यह ध्यान रखें कि गाय के दूध के औषधीय गुणों का लाभ उठाने के लिए, आपको इसे सही तरीके से पीना चाहिए और इसके साथ-साथ स्वस्थ आहार और जीवनशैली का पालन करना चाहिए।

(११५)

भारतीय और विदेशी गायA1 और A2 दूध की पौष्टिकता में अंतर

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

यह पोस्ट वैज्ञानिक शोधों पर आधारित है।

क्या यह सही है कि A1 दूध पीने से दिल की बीमारियां ब्लड प्रेशर, डायबिटीज या और बीमारियां होती हैं? क्या सभी विदेशी गायों के दूध में A1 और देसी गायों के दूध में बीटा केसीन होता है।

क्या वाकई A1 और A2 दूध की पौष्टिकता में कोई अंतर है।

गाय के दूध में नस्ल के अनुसार बीटा केसीन पाया जाता है वैज्ञानिक शोध से यह ज्ञात होता है सभी गायों के दूध में आज से 400, वर्ष पहले बीटा केसीन 2नामक प्रोटीन ही पाया जाता था कालान्तर

में जलवायु और जनेटिक बदलाव के कारण योरोप अमेरिका आदि देशों में पारी जाने वाली गायों में बीटा केसीन 1के रुप में बदलाव आया जिससे यहां की गाय दूध भी अधिक देने लगी इसके विपरित भारतीय उपमहाद्वीप में पायी जाने वाली गाय की साहिवाल हरयाणा लाल सिंधी गिर पपून नस्लों में बीटा केसीन 2 पाया जाता है बीटा केसीन 2, प्रोटीन सुपाच्य हल्का और मानव स्वास्थ्य के लिए लाभ कारी है अनावश्यक फैट को जमा नहीं होने देता मस्तिष्क के विकास में सहायक है इस दूध के पीने से एलर्जी नहीं होती।

दूध एक संपूर्ण पौष्टिक आहार के रूप में जाना जाता है जिसे शाकाहारी और मांसाहारी दोनों ही वर्ग के लोग एक सामान लेते हैं। दूध के अंदर विभिन्न पोषक तत्व होते हैं जैसे लैक्टोज, प्रोटीन, फैट, कैल्शियम और अन्य विटामिन और मिनरल्स। दूध में दो तरह का प्रोटीन होता है एक वेह प्रोटीन (whey protein) और दूसरा केसिन प्रोटीन (casein protein)। केसीन प्रोटीन भी दो रूपों में मिलता है अल्फा केसीन और बीटा केसीन।

बीटा केसीन भी दो रूपों में पाया जाता है एक A1 और दूसरा A2। कुछ वैज्ञानिकों ने रिसर्च करके यह जाना कि जिस दूध में A1 किस्म की प्रोटीन पाया जाता है वह दिल के रोगों को बढ़ावा देता है। इसका सबूत खरगोशों में की गई एक रिसर्च से मिला जिन खरगोशों को बीटा केसीन A2 खिलाया गया उनमें कोलेस्ट्रॉल की मात्रा और ऑर्टिक नस की मोटाई उन खरगोशों से कम मिली जिनको बीटा केसीन A1 खिलाया गया था। इससे यह निष्कर्ष निकला गया कि A2 अच्छा दूध होता है। यही प्रयोग डीजे वैन नाम के वैज्ञानिक ने सन 2005 में इंसानों में किया जिसमें उन्होंने 62 लोगों को अलग-अलग ग्रुप में रखकर 4.5 हफ्तों तक A1 और A2 दूध और चीज़ खिलाया। इसमें उन्होंने कोई ऐसा तथ्य नहीं पाया कि जिसके आधार पर यह कहा जा सके कि A1 और A2 दूध की वजह से खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा पर कोई प्रभाव पड़ता हो।

आखिर A1 और A2 विवाद है क्या?

बीटा केसीन गाय, भैंस और अन्य जानवरों के दूध में मौजूद एक मुख्य प्रोटीन होता है। विभिन्न वैज्ञानिक रिसर्चो से यह बात पता लगी है कि सैकड़ों वर्षो से अधिक दूध और प्रोटीन उत्पादन के लिए की गई सेलेक्टिव ब्रीडिंग और म्यूटेशन की वजह से बीटा केसीन के अलग-अलग प्रकार बन गए हैं। आज हम लगभग 15 अलग-अलग बीटा केसीन के बारे में जानते हैं जिनमें सबसे महत्वपूर्ण A1 और A2 हैं। बीटा केसीन A1 जिसे खराब या बुरा प्रोटीन माना जाता है उसमें और A2 प्रोटीन में सिर्फ 1 अमीनो एसिड का फर्क है। यह बात जानने की ज़रूरत है कि बीटा केसिन एक प्रोटीन है जो अलग-अलग अमीनो एसिड के जुड़ने से बनता है जैसे दीवार को एक-एक ईंट जोड़कर बनाया जाता है। A1 प्रोटीन में 67वीं पोजीशन पर हिस्टीडीन नाम का अमीनो एसिड होता है, जबकि A2

प्रोटीन में उसी जगह पर प्रोलीन होता है। इससे यह फर्क पड़ता है कि A1 बीटा केसिन पेट में पचकर एक नया प्रोटीन बना लेता है जो बायोलॉजिकली और फिजियोलॉजीकली एक्टिव होता है जिसे बीटा केज़ोमोर्फिन कहते हैं। यही प्रोटीन A1 दूध से जुड़ी हुई बीमारियों का एक मुख्य कारक माना जाता है।

क्या यह सच है कि देसी गाय A2 टाइप की और विदेशी गाय A1 टाइप की होती हैं?

जीनोमिक स्टडी से पता चला है कि Bos जीनस या वंश जिसमें देशी, विदेशी गाय और याक आते हैं शुरू में A2 A2 टाइप के थे पर अनुवांशिक विलय (जेनेटिक म्यूटेशन) के कारण कुछ जानवरों में A1 टाइप के जीन पैदा हो गए। बाद में जब चयनात्मक प्रजनन या सेलक्टिव ब्रीडिंग शुरू हुई तो अधिक दूध उत्पादन और प्रोटीन के लिए जिन सांडो को चुना गया उनमें अनजाने में उन अनुवांशिक तौर से उन्नत सांडो को चुन लिया गया जिनमें A1 जीन था और उनसे आर्टिफीशियल इनसेमिनेशन की तकनीक की वजह से A1 नस्ल की गायों का उत्पादन तेजी से हुआ।

कुछ सर्वेक्षणों में यह भी पता चला है कि A1 और A2 जीन किसी विशेष नस्ल से संबंधित ना होकर क्षेत्र विशेष से जुड़े हैं। जैसे उत्तरी अमेरिका और उत्तरी यूरोप में एचएफ गायों में A1 पाए जाने की संभावना 90% से अधिक है जबकि जर्मन HF में A2 की संभावना 97% से अधिक है। दूसरे देशों की HF में A1 की संभावना 40 से 65% तक होती है। अमेरिका और यूरोप की दूसरी ब्रीड जैसे ग्रुएन्सेय में A2 की संभावना 98 प्रतिशत से भी अधिक होती है लगभग देशी गायों जितनी। जर्सी ब्रीड में A2 की संभावना 80% तक होती है, जबकि हिंदुस्तानी देसी गायों में A2 की संभावना 98% से अधिक है। तो यह तथ्य सही नहीं लगता कि देसी गायों को ज्यादा महिमामंडित किया जाए क्योंकि यदि देखा जाए तो भैंस या बकरी का दूध 100% A2 टाइप का होता है। और इस तर्क के हिसाब से बकरी और भैंस का दूध और भी लाभदायक हो जाता है।

भारतीय वैज्ञानिकों का इस विषय में क्या कहना है?

मोटे तौर पर यह कहा जा सकता है कि लगभग सभी भारतीय वैज्ञानिक इस विषय पर एकमत हैं। NBAGR (नेशनल ब्यूरोऑफ एनिमल एंड जेनेटिक रिसर्च) देश का सबसे बड़ा पशु अनुवांशिक शिक्षण संस्थान जिसे ICAR ने करनाल में स्थापित किया गया है। यह इस क्षेत्र में सन 2009 से कार्यरत है। इसकी पहली रिपोर्ट में यह कहा गया था कि भारतीय गायों में A2 की मौजूदगी 98 प्रतिशत तक है और कुछ ब्रीड्स में यह सौ प्रतिशत भी वहीं सभी भैंसे पूर्ण रूप से A2 दूध देती हैं।

NBAGR ने भारत में मौजूद विदेशी गायों की भी जांच की जिससे पता चला कि उनमें भी अधिकतर A2 दूध का ही जीन है। 2012 में छपी एक रिपोर्ट में NBAGR ने यह बताया गया कि

क्रॉसब्रीड गाय के भीतर भी मुख्यत: A2 जीन ही होते हैं, इसलिए हमें इस पर नजर रखनी चाहिए परंतु इस समय ब्रीडिंग रणनीति बदलने की कोई जरूरत नहीं है।

क्या A1 दूध पीने से दिल की बीमारियां ब्लड प्रेशर डायबिटीज या और बीमारियां होती हैं?

ये सब झूठी अफवाहें हैं जो कम जानकारी की वजह से मीडिया में फैली हैं। सबसे पहले हमें यह समझना होगा कि कारण (causal factor) और आशंका (risk factor) में फर्क होता है। A1 किसी बीमारी का कारण नहीं है वह सिर्फ बीमारी की आशंका को बढ़ा सकता है। कुछ सर्वेक्षणों में थोड़ा बहुत रिस्क देखा गया है मगर कुछ अति उत्साहित लोगों ने इसे बीमारी की वजह ही बना दिया।

यह विवाद 1990 में डॉक्टर एलियट ग्रुप की एक रिसर्च से शुरू हुआ था। इसमें डायबिटीज और दिल की बीमारियों से होने वाली मौतों को उन लोगों के खान-पान से जोड़कर देखा गया था। इन सर्वेक्षणों में दिल की बीमारियों और A1 बीटा केसीन के बीच में काफी गहरा संबंध देखा गया था।

भारत इस रिसर्च का हिस्सा नहीं था इसलिए इसे लागू करने का तो सवाल ही पैदा नहीं होता। इस तरह के क्षेत्र विशेष पर आधरित सर्वेक्षण की प्रमाणिकता पर हमेशा सवाल उठते रहे हैं। और इस स्टडी में यह भी माना गया कि हर व्यक्ति पर बीटा केसीन की समान मात्रा मिली जो कि किसी भी तरह मुमकिन नहीं है।

इस तरह के सर्वेक्षणों में सबसे बड़ी दिक्कत इनके विवेचन में आती है इंडस्ट्री, मीडिया और वैज्ञानिक इसमें अपने हिसाब से बदलाव कर लेते हैं। इसे लोगों के बीच आधी-अधूरी और कई मामलों में गलत जानकारी जाती है। इसके विपरीत चावल या गेहूं का ग्लाइसेमिक इंडेक्स दूध से कहीं अधिक होता है पर उस पर किसी का ध्यान नहीं जाता इस सब में एक्सपर्ट्स की बात भी कोई नहीं सुनता।

कारण और आशंका को बीमारी के साथ जोड़ कर देखने का एक तयशुदा तरीका होता है जिसे मिल्स कॅनन्स भी कहते हैं । जैसे फ्रांस और ऑस्ट्रेलिया में औसत A1 बीटा केसिन का सेवन 0.3 ग्राम प्रतिदिन होता है, जबकि इन जगहों में दिल की बीमारियो से होने वाली मौतो में बड़ा अंतर है फ्रांस में 88% और ऑस्ट्रेलिया में 33%। और तो और अमेरिका और युरोप में पिछले दशक से अब तक A1 बीटा केसिन के सेवन में कोई बदलाव नहीं आया, जबकि दिल के रोगों से होने वाली मौतें बहुत कम हो गई हैं।

डाइयबिटीज़ जैसी बीमारियां काफ़ी जटिल होती हैं और इनकी कोई एक वजह नही होती। यह कहा जाता है कि जिन बच्चों को इन्फेंट फ़ॉर्मूला (जैसे सेरेलेक) दिया जाता है उनमे डाइयबिटीज़ की

आशंका बढ़ जाती हैं, जबकि ज़्यादातर इन्फेंट फॉर्मुलास में वेह प्रोटीन इस्तेमाल होता है और केसिन की बहुत कम मात्रा होती है, तो इसका कोई भी ठोस प्रमाण अभी तक नही मिला है

भारतीय संदर्भों में A1 दूध

हमें अपनी भारतीय गायों की नस्लें बचानी चाहिए पर ऐसा नहीं है की बाहरी नस्लों को बिल्कुल ख़त्म कर दें। A1 दूध और बीमारियों के संबंध की अवधारणा विदेशों में की गई रिसर्च और सर्वे पर आधारित है इसे भारत पर लागू करना ठीक नहीं है।

काफी गहन रिसर्च के बाद डॉक्टर ट्रेसर और यूरोपियन फूड सेफ्टी अथॉरिटी ने 2009 में यह प्रकाशित किया कि A1 दूध हर तरह से सेफ है और इसे पीया जा सकता है इसलिए आज योरोपीय देश अमेरिका कनाडा तथा अफ्रिका के देश भारतीय गायो को बड़े संख्या में अपने यहां पाल रहे हैं एक अफ्रीकी देश उरुग्वे की अर्थ व्यवस्था तो भारतीय गायों पर ही टिकी है वहां प्रतिएक परिवार को कमसे कम दो भारतीय नस्ल की गाय पालना आवश्यक है यह देश भारतीय नस्ल की गायों का बीटा केसीन प्रोटीन युक्त दूध और मक्खन योरोप और अमेरिकी देशों में ऊंचे दामों पर निर्यात करता है तथा गायों से प्राप्त गोबर से आर्गेनिक फूड सब्जी उगाता है जिसकी मांग योरोपीय और गल्फ देशों में है और ऊंचे दामों पर निर्यात करता है भारतीय नस्ल की गायें भी किसी विदेशी नस्ल से कम दूध नहीं देती परंतु भारत में विदेशी नस्ल को पालने का भूत सवार है मेरा मानना है हमें देशीगाय की नस्लों में सुधार करना होगा पसुपालको में देशी नस्ल की गायों की उपयोगिता बतानी होगी ।

(११६)
दूध और गुड

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

भारत गांव में बसता है और ग्रामीण भारत में दुध और गुड़ आ आहार ही नही औषधि भी है

*सर्दियों में गर्म दूध और गुड़ खाने के चमत्कार।

गर्म दूध के साथ गुड खाना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

इन दोनो के मिलाकर पीने से सेहत के लिए किसी वरदान से कम नही है।

गंभीर से गंभीर बीमारियों के सही कर देता है।

जानिए इन दोनों चीजों का सेवन से फायदे..

शरीर में अशुद्ध खून को साफ़ करता है -

रोजाना गर्म दूध और गुड का सेवन करने से आपके शरीर से अशुद्धियां निकल जाती है। जिससे आपको कोई बीमारी नहीं होगी।

मोटापा को करें कंट्रोल -

अगर आप दूध के साथ चीनी का इस्तेमाल करते है तो इसकी जगह आप गुड का इस्तेमाल करें। ऐसा करने से आपका वजन कंट्रोल में रहेगा।

पेट संबंधी समस्या को ठीक करता है -

अगर आपको पाचन संबधी कोई भी समस्या है तो गर्म-गर्म दूध और गुड साथ में दरदरी पिसी आधा से एक चम्मच हरितकी चूर्ण का सेवन करने से आपको पेट संबंधी हर समस्या से निजात मिल जाता है।

जोड़ो के दर्द को दूर करता है -

अगर रोजाना गुड़ का दुध दालचीनी तथाएक छोटा पीस अदरक के साथ मिला कर खाया जाए तो जोड़ों में मजबूती आएगी और दर्द दूर होगा।

खूबसूरती को निखार देता है -

गर्म दूध और गुड और साथ में आंवले का मुरब्बे का सेवन करने से आपकी त्वचा मुलायम होने के साथ-साथ त्वचा संबंधी समस्या नहीं होती हैं।

साथ ही इसका सेवन करने से आपके बाल भी हेल्दी रहेगे।

थकान को दूर करता है -

अगर आप अधिक थक गए है तो थोड़ी देर में गर्म दूध और गुड का सेवन करें।

इससे आपको तुंरत आराम मिलेगा।

*इसके अलावा रोजाना 3 चम्मच गुड़ लें।

इससे आपको कभी थकान नहीं होगी।

*यदि आपकी धारन(महा प्रपाचिरा)नाप अपनी जगह से टल गयी तो आप एक्सरसाइज करने के बाद गरम दूध के साथ गरम गुड़ खालें

*चोट लगने पर हल्का गुड़ डाल कर हल्दी वाला दूध चोट को हरता है दर्द को कम करता है शरीर को शक्ति देता है इन्फेक्शन से बचाता है।

(११७)

दूध में घी, तुलसी, दाल चीनी , काली मिर्च, हल्दी, सौंफ, लहसुन डालकर पीने के बेहतरीन फायदे

गाय के दूध में गाय का घी मिलाकर पीने से कई स्वास्थ्य लाभ हैं

पाचन में सुधार

1. घी में पाचन में सुधार करने वाले गुण होते हैं।

2. दूध में घी मिलाकर पीने से पाचन तंत्र मजबूत होता है पेट साफ होता है आंतों का जमाव निकल जाता है आधा चम्मच सोंठ पाउडर और मिला लें

3. यह पेट की समस्याओं, जैसे कि अपच, गैस, और पेट दर्द, में राहत प्रदान करता है।

इम्यून सिस्टम को मजबूत करना

1. घी में इम्यून सिस्टम को मजबूत करने वाले गुण होते हैं।

2. दूध में घी मिलाकर पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

3. यह शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करता है।

हृदय स्वास्थ्य में सुधार

1. घी में हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने वाले गुण होते हैं।

2. दूध में घी मिलाकर पीने से हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है।

3. यह रक्तचाप को नियंत्रित करने और हृदय रोगों को रोकने में मदद करता है।

त्वचा और बालों के लिए

1. घी में त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद गुण होते हैं।

2. दूध में घी मिलाकर पीने से त्वचा और बालों का स्वास्थ्य बेहतर होता है।

3. यह त्वचा को चमकदार और बालों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

1. घी में मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने वाले गुण होते हैं।

2. दूध में घी मिलाकर पीने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

3. यह तनाव, चिंता, और अवसाद को कम करने में मदद करता है।

दूध में घी मिलाकर पीने के लिए कुछ सुझाव हैं:

1. 1 गिलास दूध में 1-2 चम्मच घी मिलाएं।

2. दूध को गरम करें और फिर घी मिलाएं।

3. मिश्रण को अच्छी तरह से मिलाएं और फिर पी लें।

तुलसी डालकर

1 दमा के मरीजों के लिए यह उपाय फायदेमंद है। खास तौर से मौसम में बदलाव होने पर होने वाली सांस संबंधी समस्याओं से बचने के लिए दूध और तुलसी का यह मिश्रण बेहद लाभकारी होता है।

2 सिर में दर्द या माइग्रेन की समस्या होने पर यह उपाय आपको रोहत देगा। जब भी माइग्रेन का दर्द हो आप इसे पी सकते हैं, रोजाना इसका सेवन करने से आपकी समस्या भी खत्म हो सकती है।

3 तनाव अगर आपके जीवन का भी अभिन्न अंग बन गया है, तो दूध में तुलसी के पत्तों को उबालकर पिएं, आपका तनाव दूर होगा और धीरे-धीरे तनाव की समस्या ही समाप्त हो जाएगी।

4 हृदय की समस्याओं में भी यह लाभदायक है। सुबह खाली पेट इस दूध को पीने से हृदय संबंधी रोगों में लाभ पाया जा सकता है। इसके अलावा यह किडनी में होने वाली पथरी के लिए भी अच्छा उपचार है।

5 तुलसी में कैंसर कोशिकाओं से लड़ने का गुण होता है, अत: इसका सेवन आपको कैंसर से बचा सकता है। इसके अलावा सर्दी के कारण होने वाली सेहत समस्याओं में भी यह कारगर है।

दूध में दालचीनी मिलाकर पीने से कई स्वास्थ्य लाभ

1. मधुमेह नियंत्रण: दालचीनी में मधुमेह नियंत्रण में मदद करने वाले गुण होते हैं। दूध में दालचीनी मिलाकर पीने से रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है।

2. वजन कम करने में मदद: दालचीनी में वजन कम करने में मदद करने वाले गुण होते हैं। दूध में दालचीनी मिलाकर पीने से वजन कम करने में मदद मिल सकती है।

3. हृदय स्वास्थ्य: दालचीनी में हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने वाले गुण होते हैं। दूध में दालचीनी मिलाकर पीने से हृदय स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

4. पाचन में सुधार: दालचीनी में पाचन में सुधार करने वाले गुण होते हैं। दूध में दालचीनी मिलाकर पीने से पाचन में सुधार हो सकता है।

5. इम्यून सिस्टम: दालचीनी में इम्यून सिस्टम को मजबूत करने वाले गुण होते हैं। दूध में दालचीनी मिलाकर पीने से इम्यून सिस्टम में सुधार हो सकता है।

6. त्वचा और बालों के लिए: दालचीनी में त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद गुण होते हैं। दूध में दालचीनी मिलाकर पीने से त्वचा और बालों के स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

7. मानसिक स्वास्थ्य: दालचीनी में मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने वाले गुण होते हैं। दूध में दालचीनी मिलाकर पीने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

यह ध्यान रखें कि दूध में दालचीनी मिलाकर पीने से पहले अपने आयुर्वेद चिकित्सक से परामर्श करना आवश्यक है, खासकर यदि आप किसी भी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित हैं या किसी भी दवा का सेवन कर रहे हैं।

दूध में काली मिर्च मिलाकर पीने से कई स्वास्थ्य लाभ

1. पाचन में सुधार: काली मिर्च में पाचन में सुधार करने वाले गुण होते हैं। दूध में काली मिर्च मिलाकर पीने से पाचन में सुधार हो सकता है।

2. इम्यून सिस्टम: काली मिर्च में इम्यून सिस्टम को मजबूत करने वाले गुण होते हैं। दूध में काली मिर्च मिलाकर पीने से इम्यून सिस्टम में सुधार हो सकता है।

3. कफ और सर्दी: काली मिर्च में कफ और सर्दी को दूर करने वाले गुण होते हैं। दूध में काली मिर्च मिलाकर पीने से कफ और सर्दी में राहत मिल सकती है।

4. मानसिक स्वास्थ्य: काली मिर्च में मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने वाले गुण होते हैं। दूध में काली मिर्च मिलाकर पीने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

5. वजन कम करने में मदद: काली मिर्च में वजन कम करने में मदद करने वाले गुण होते हैं। दूध में काली मिर्च मिलाकर पीने से वजन कम करने में मदद मिल सकती है।

6. हृदय स्वास्थ्य: काली मिर्च में हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने वाले गुण होते हैं। दूध में काली मिर्च मिलाकर पीने से हृदय स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

7. त्वचा और बालों के लिए: काली मिर्च में त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद गुण होते हैं। दूध में काली मिर्च मिलाकर पीने से त्वचा और बालों के स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

इसके अलावा, दूध में काली मिर्च मिलाकर पीने के लिए कुछ सुझाव हैं:

- दूध में 1/4 चम्मच काली मिर्च पाउडर मिलाएं।

- दूध को गरम करें और फिर काली मिर्च पाउडर मिलाएं।

- दूध में काली मिर्च पाउडर मिलाकर रात में पीने से अधिक लाभ हो सकते हैं।

दूध और हल्दी मिलाकर पीने के स्वस्थ लाभ

1. जोड़ों के दर्द में राहत: हल्दी में कुरकुमिन नामक यौगिक होता है, जो जोड़ों के दर्द में राहत दिलाने में मदद करता है।

2. इम्यून सिस्टम को मजबूत करना: हल्दी में इम्यून सिस्टम को मजबूत करने वाले गुण होते हैं, जो शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।

3. एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण: हल्दी में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो शरीर में सूजन को कम करने में मदद करते हैं।

4. मानसिक स्वास्थ्य में सुधार: हल्दी में मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने वाले गुण होते हैं, जो तनाव, चिंता, और अवसाद को कम करने में मदद करते हैं।

5. हृदय स्वास्थ्य में सुधार: हल्दी में हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने वाले गुण होते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने और हृदय रोगों को रोकने में मदद करते हैं।

6. कैंसर को रोकना: हल्दी में कैंसर को रोकने वाले गुण होते हैं, जो कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने में मदद करते हैं।

7. त्वचा और बालों के लिए: हल्दी में त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद गुण होते हैं, जो त्वचा को चमकदार और बालों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

दूध में हल्दी मिलाकर पीने के लिए कुछ सुझाव हैं:

- दूध में 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर मिलाएं।

- दूध को गरम करें और फिर हल्दी पाउडर मिलाएं।

- दूध में हल्दी पाउडर मिलाकर रात में पीने से अधिक लाभ हो सकते हैं।

यह ध्यान रखें कि दूध में हल्दी मिलाकर पीने से पहले अपने आयुर्वेद चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए यदि आप पेट आंत्र रोगों से पीड़ित हैं

दूध और सौंफ मिलाकर पीने से कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। यहाँ कुछ प्रमुख लाभ हैं:

पाचन में सुधार

सौंफ में पाचन में सुधार करने वाले गुण होते हैं, जो दूध के साथ मिलाकर पीने से पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करते हैं बवासीर को ठीक करता है ।

गैस और अपच में राहत

सौंफ में गैस और अपच को दूर करने वाले गुण होते हैं, जो दूध के साथ मिलाकर पीने से पेट की समस्याओं में राहत मिलती है।

इम्यून सिस्टम को मजबूत करना

दूध और सौंफ दोनों में इम्यून सिस्टम को मजबूत करने वाले गुण होते हैं, जो शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।

हृदय स्वास्थ्य में सुधार

दूध और सौंफ दोनों में हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने वाले गुण होते हैं, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने और हृदय रोगों को रोकने में मदद करते हैं।

त्वचा और बालों के लिए

दूध और सौंफ दोनों में ऐसे तत्व होते हैं जो बाल और त्वचा को स्वस्थ चमकदार बनाते हैं

दूध और लहसुन का मिश्रण के स्वास्थ्य लाभ

हृदय स्वास्थ्य

1. कोलेस्ट्रॉल कम करना: लहसुन में एलिसिन नामक यौगिक होता है, जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।

2. रक्तचाप नियंत्रण: लहसुन रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है, जिससे हृदय रोगों का खतरा कम होता है।

3. हृदय रोगों से बचाव: दूध और लहसुन का मिश्रण हृदय रोगों से बचाव में मदद कर सकता है।

पाचन तंत्र

1. पाचन में सुधार: लहसुन में पाचन में सुधार करने वाले गुण होते हैं।

2. गैस और अपच में राहत: दूध और लहसुन का मिश्रण गैस और अपच में राहत प्रदान कर सकता है।

3. पाचन तंत्र को मजबूत बनाना: दूध और लहसुन का मिश्रण पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद कर सकता है।

इम्यून सिस्टम

1. इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाना: लहसुन में इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने वाले गुण होते हैं।

2. बीमारियों से लड़ने में मदद: दूध और लहसुन का मिश्रण बीमारियों से लड़ने में मदद कर सकता है।

3. शरीर को स्वस्थ बनाना: दूध और लहसुन का मिश्रण शरीर को स्वस्थ बनाने में मदद कर सकता है।

अन्य लाभ

1. त्वचा और बालों के लिए: दूध और लहसुन का मिश्रण त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद हो सकता है।

2. मानसिक स्वास्थ्य में सुधार: दूध और लहसुन का मिश्रण मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है।

3. नींद में सुधार: दूध और लहसुन का मिश्रण नींद में सुधार करने में मदद कर सकता है।

दूध और लहसुन का मिश्रण बनाने के लिए:

1. 1 गिलास दूध में 2-3 लहसुन की कलियाँ मिलाएं।

2. दूध को गरम करें और फिर लहसुन की कलियाँ मिलाएं।

3. मिश्रण को अच्छी तरह से मिलाएं और फिर पी लें।

यह ध्यान रखें कि दूध और लहसुन का मिश्रण बनाने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करना आवश्यक है, खासकर यदि आप किसी भी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित हैं या किसी भी दवा का सेवन कर रहे हैं।

कुछ रोगों में दूध का निषेध करना चाहिए

1, यदि कफ अधिक बनरहा है कफ वाली खांसी में दूध नहीं पीना चाहिए।

2, पेट ख़राब बार बार शौच होना संगहणी रोग हैजा पेट में दर्द

3, जोड़ों का दर्द सूजन यूरिक एसिड बढ़ा होतो दूध में हल्दी लहसुन दालचीनी पाउडर चिकित्सक की सलाह से मिलाकर पिएं

4, हृदय रोगी या जिनका ट्राईकरोसाईड बढ़ा है LDLबढा है या डाइबिटीज है वह दूध ना पीयें पीना ही यदि चाहते हैं टोंड नोन फेट दूध ले सकते हैं।

5, थायराइड या गले के रोगी तथा वह व्यक्ति जिनके शरीर में गांठें पड़ गई है ऐसे व्यक्ति दूध या दूध से बने आहार का सेवन ना करें।

(११८)

*दूध और ब्रह्मचर्य *

काम शास्त्र के विद्वान महऋषि वात्सायन ने कामसूत्र में दूध के विषय में विस्तार से लिखा है और जैन साधू का दूध के विषय में मत है

दूध असल में अत्यधिक कामोत्तेजक आहार है और मनुष्य को छोड़कर पृथ्वी पर कोई पशु इतना कामवासना से भरा हुआ नहीं है। और उसका एक कारण दूध है। क्योंकि कोई पशु बचपन के कुछ समय के बाद दूध नहीं पीता, सिर्फ आदमी को छोड़ कर। पशु को जरूरत भी नहीं है। शरीर का काम पूरा हो जाता है। सभी पशु दूध पीते है अपनी मां का, लेकिन दूसरों की माताओं का दूध सिर्फ आदमी पीता है और वह भी आदमी की माताओं का नहीं जानवरों की माताओं का भी पीता है।

दूध बड़ी अदभुत बात है, और आदमी की संस्कृति में दूध ने न मालूम क्या-क्या किया है, इसका हिसाब लगाना कठिन है। बच्चा एक उम्र तक दूध पिये, ये नैसर्गिक है। इसके बाद दूध समाप्त हो जाना चाहिए। सच तो यह है, जब तक मां का स्तन से बच्चे को दूध मिल सके, बस तब तक ठीक है। उसके बाद दूध की आवश्यकता नैसर्गिक नहीं है। बच्चे का शरीर बन गया। निर्माण हो गया—

दूध की जरूरत थी, हड्डी थी, खून था, मांस बनाने के लिए—स्ट्रक्चर पूरा हो गया, ढांचा तैयार हो गया। अब सामान्य भोजन काफी है। अब भी अगर दूध दिया जाता है तो यह सार दूध कामवासना का निर्माण करता है। अतिरिक्त है। इसलिए वात्सायन ने काम सूत्र में कहा है कि हर संभोग के बाद पत्नी को अपने पति को दूध पिलाना चाहिए। ठीक कहा है।

दूध संपूर्ण आहार है यह आयुर्वेद कहता है दूध जिस बड़ी मात्रा में वीर्य बनाता है, और कोई चीज नहीं बनाती। क्योंकि दूध जिस बड़ी मात्रा में खून बनाता है और कोई चीज नहीं बनाती। खून बनता है, फिर खून से वीर्य बनता है। तो दूध से निर्मित जो भी है, वह कामोतेजक है। इसलिए महावीर ने कहा है, वह उपयोगी नहीं है। खतरनाक है, कम से कम ब्रह्मचर्य के साधक के लिए खतरनाक है। ठीक से, काम सुत्र में और महावीर की बात में कोई विरोध नहीं है। भोग के साधक के लिए सहयोगी है, तो योग के साधक के लिए अवरोध है। फिर पशुओं का दूध है वह, निश्चित ही पशुओं के लिए, उनके शरीर के लिए, उनकी वीर्य ऊर्जा के लिए जितना शक्ति शाली दूध चाहिए। उतना पशु मादाएं पैदा करती है।

जब एक गाए दूध पैदा करती है तो आदमी के बच्चे के लिए पैदा नहीं करती, सांड के लिए पैदा करती है। ओर जब आदमी का बच्चा पिये उस दूध को और उसके भीतर सांड जैसी कामवासना पैदा हो जाए, तो इसमें कुछ आश्चर्य नहीं है। वह आदमी का आहार नहीं है सनातन वांग्मय और जैन विद्वानों ने तो पहले ही बता दिया इस पर अब आधुनिक वैज्ञानिक भी काम कर रहे है और आज नहीं कल हमें समझना पड़ेगा कि अगर आदमी में बहुत सी पशु प्रवृतियां है तो कहीं उनका कारण पशुओं का दूध तो नहीं है। अगर उसकी पशु प्रवृतियों को बहुत बल मिलता है तो उसका करण पशुओं का आहार तो नहीं है।

आदमी का क्या आहार है, यह अभी तक ठीक से तय नहीं हो पाया है, लेकिन वैज्ञानिक हिसाब से अगर आदमी के पेट की हम जांच करें, जैसाकि वैज्ञानिक किये है। तो वह कहते है , आदमी का आहार शाकाहारी ही हो सकता है। क्योंकि शाकाहारी पशुओं के पेट में जितना बड़ा (आहार नाल) इंटेस्टाइन की जरूरत होती है, उतनी बड़ी इंटेस्टाइन आदमी के भीतर है। मांसाहारी जानवरों की इंटेस्टाइन छोटी और मोटी होती है। जैसे शेर, बहुत छोटी होती है। क्योंकि मांस पचा हुआ आहार है, अब बड़ी इंटेस्टाइन की जरूरत नहीं है। पचा-पचाया है, तैयार है। भोजन। उसने ले लिया, वह सीधा का सीधा शरीर में लीन हो जायेगा। बहुत छोटी पाचन यंत्र की जरूरत है।

इसलिए बड़े मजे की बात है कि शेर चौबीस घंटे में एक बार भोजन करता है। काफी है। बंदर शाकाहारी है, देखा आपने उसको। दिन भर चबाता रहता है। उसका इंटेस्टाइन बहुत लंबी है। और उसको दिन भर भोजन चाहिए। इसलिए वह दिन भर चबाता रहता है।

आदमी की भी बहुत मात्रा में एक बार एक बार खाने की बजाएं, छोटी-छोटी मात्रा में बहुत बार खाना उचित है। वह बंदर का वंशज है। और जितना शाकाहारी हो भोजन उतना कम उतना कम कामोतेजक हे। जितना मांसाहारी हो उतना कामोतेजक होता जाएगा।

दूध मांसाहार का हिस्सा है। दूध मांसाहारी है, क्योंकि मां के खून और मांस से निर्मित होता है। शुद्धतम मांसाहार है। इसलिए जैनी, जो अपने को कहते है हम गैर-मांसाहारी है, कहना नहीं चाहिए, जब तक वे दूध न छोड़ दे।

केव्कर ज्यादा शुद्ध शाकाहारी है क्योंकि वे दूध नहीं लेते। वे कहते है, दूध एनिमल फूड हे। वह नहीं लिया जा सकता। लेकिन दूध तो हमारे लिए पवित्रतम है, पूर्ण आहार है। सब उससे मिल जाता है, लेकिन बच्चे के लिए, और वह भी उसकी अपनी मां का। दूसरे की मां का दूध खतरनाक है। और बाद की उम्र में तो फिर दूध-मलाई और धी और ये सब और उपद्रव है। दूध से निकले हुए। मतलब दूध को हम और भी कठिन करते चले जाते है, जब मलाई बना लेते है। फिर मक्खन बना लेते है। फिर घी बना लेते है। तो घी शुद्धतम कामवासना हो जाती है। और यह सब अप्राकृतिक है और इनको आदमी लिए चला जाता है। निश्चित ही, उसका आहार फिर उसके आचरण को प्रभावित करता है।

तो तीर्थ कर महावीर ने कहा है, सम्यक आहार, शाकाहारी, बहुत पौष्टिक नहीं केवल उतना जितना शरीर को चलाता है। ये सम्यक रूप से सहयोगी है उस साधक के लिए, जो अपनी तरफ आना शुरू हुआ।

शक्ति की जरूरत है, दूसरे की तरफ जाने के लिए शांति की जरूरत है, स्वयं की तरफ आने के लिए। अब्रह्मचारी, कामुक शक्ति के उपाय खोजेगा। कैसे शक्ति बढ़ जाये। शक्ति वर्द्धक दवाइयां लेता रहेगा। कैसे शक्ति बढ़ जाये। ब्रह्मचारी का साधक कैसे शक्ति शांत बन जाए, इसकी चेष्टा करता रहेगा। जब शक्ति शांत बनती है तो भीतर बहती है। और जब शांति भी शक्ति बन जाती है तो बाहर बहनी शुरू हो जाती है साथ यह है गृहस्थ के लिए दूध उपयोगी है पुष्टिकारक आहार है और संन्यासी ब्रह्मचारी के लिए निशेध है।

(११९)

दूध के उपयोगी बाहरी प्रयोग और दूध के साथ क्या न खाएं

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

दूध एक पौष्टिक आहार के साथ साथ बेहतरीन सफाई करने वाला भी है आर्गेनिक गुड बनाने में गन्ने के रस को साफ़ करने के लिए दूध का प्रयोग किया जाता है साथ ही शरीर की किसी भी स्थान की त्वचा को साफ करने के लिए दूध एक अच्छा विकल्प है यह त्वचा का प्राकृतिक सफ़ाई करता है।

कच्चा दूध चेहरे या हाथ पैरों पर लगाने से सांवला रंग गोरा हो जाता है।

आंखों के निचे यदि काले धब्बों पर कच्चे दूध में रुई भिगोकर रखने से दाग़ धब्बे मिट जाते हैं।

कच्चे दूध में नींबू का रस और मसूर की दाल का चूर्ण मिलाकर लायें और एक घंटे बाद साफ़ पानी से धूल दें इससे चेहरे के दाग़ धब्बे कील मुहांसे साफ़ होते हैं।

दूध में केसर मिलाकर चेहरे पर मसाज करने से चेहरे पर कांति आती है झूरीयां ठीक होती हैं

दूध में जायफल का चूर्ण मिलाकर चेहरे पर लगाने से झाइयां खतम होती हैं निखार आता है।

दूध में चिरौंजी का चूर्ण मिलाकर लगाने से रंग गोरा होता है।

दूध एक पौष्टिक आहार है, लेकिन इसके साथ कुछ खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचना चाहिए। यहाँ कुछ खाद्य पदार्थ हैं जिनका सेवन दूध के साथ नहीं करना चाहिए:

1. नमकीन खाद्य पदार्थ: दूध के साथ नमकीन खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि नमक दूध के पाचन में बाधा डाल सकता है।

2. मसालेदार खाद्य पदार्थ: दूध के साथ मसालेदार खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि मसाले दूध के पाचन में बाधा डाल थे हैं।

3. अम्लीय खाद्य पदार्थ: दूध के साथ अम्लीय खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि अम्ल दूध के पाचन में बाधक है।

4. कॉफी और चाय: दूध के साथ कॉफी और चाय का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि कैफीन दूध के पाचन में बाधा डाल सकता है।

5. अल्कोहल: दूध के साथ अल्कोहल का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि अल्कोहल दूध के पाचन में बाधा डाल सकता है।

6. फिश और मांस: दूध के साथ फिश और मांस का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि यह पाचन में बाधा डाल सकता है।

7. बीन्स और दालें: दूध के साथ बीन्स और दालों का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि यह पाचन में बाधा डाल सकता है।

8, सब्ज़ियां मूली, सलजम, कटहल करेला भिंडी की सब्जी दूध के साथ नहीं खाना चाहिए

साइट्रस फल: दूध के साथ दही नींबू खट्टे आम अमरूद हो सके तो सभी फलों का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि सभी फलों में साइट्रस होता है फल दूध के पाचन में बाधा डाल सकते हैं।

यह खाद्य पदार्थ दूध के साथ लेने से आंतों में विष बनता है जिससे त्वचा पर सफेद दाग त्वचा डिज़ीज़ कुष्ठ रोग बवासीर और यहां तक की मृत्यु भी हो सकती है।

यह ध्यान रखें कि हर व्यक्ति की पाचन क्षमता अलग-अलग होती है, इसलिए कुछ लोगों को दूध के साथ कुछ खाद्य पदार्थों का सेवन करने में कोई समस्या नहीं हो सकती है परन्तु पाचनतंत्र को प्रभावित अवश्य करता है। लेकिन यदि आपको पाचन संबंधी समस्याएं हैं, तो दूध के साथ इन खाद्य पदार्थों का सेवन करने से बचना चाहिए।

(१२०)

*दूध से एलर्जी *

आयुर्वेद सरल चिकित्सा*

दूध से एलर्जी बच्चों में सबसे आम एलर्जी होती है। जिन बच्चों को दूध से एलर्जी होती है उन्हें दूध और उसके सभी उत्पादों से बचना चाहिए। यद्यपि दूध से एलर्जी अधिकतर शिशुओं और बच्चों में होती है, यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है। ये पहले बिना किसी समस्या के खाये गए खाद्य पदार्थों के कारण भी हो सकती है दूध से एलर्जी दूध में पाए जाने वाले प्रोटीन के प्रति रिएक्शन होता है। आपके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली दूध के प्रोटीन से प्रभावित होती है और विभिन्न प्रकार

के लक्षणों को ट्रिगर करती है। चकत्ते, दस्त, और पेट दर्द दूध से एलर्जी के लक्षण हो सकते हैं दूध से एलर्जी लैक्टोज इनटोलरेंस (असहिष्णुता) के समान नहीं है। लैक्टोज इनटोलरेंस लैक्टोज जो डेयरी उत्पादों में पाया जाता है।

दूध से एलर्जी का प्राथमिक उपचार दूध और दूध के उत्पादों का सेवन न करना है। ज्यादातर बच्चों में दूध से एलर्जी समय के साथ खुद खत्म हो जाती है। जिन बच्चों के साथ ऐसा नहीं होता उन्हें दूध से बने उत्पादों से बचने की आवश्यकता हो सकती है। दूध से एलर्जी एनाफिलेक्सिस का कारण भी बन सकती है - जो एक गंभीर और जानलेवा हो सकती है

दूध से एलर्जी

दूध से एलर्जी के लक्षण

हर व्यक्ति के लिए दूध से एलर्जी के लक्षण अलग होते हैं। और ये दूध पीने या दूध के उत्पाद खाने के कुछ मिनट या कुछ घंटे बाद नज़र आते हैं।

दूध से एलर्जी के लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं:

होंठ, जीभ या गले की सूजन

खांसी या सांस फूलना

उल्टी आना

पित्ती निकलना

घरघराहट महसूस हो सकती है

होंठ या मुंह के चारों ओर खुजली या सिहरन महसूस होना

अन्य लक्षण जो हो सकते हैं:

सिरदर्द

घुटन महसूस होना

निगलने में समस्या

ढीला मल या दस्त, जिसमें रक्त हो सकता है

नाक बहना

आंखों में पानी

पेट की ऐंठन

अगर आप या आपके बच्चे को दूध पीने के तुरंत बाद दूध से एलर्जी के लक्षण दिखते हैं तो चिकित्सक को दिखाएं। यदि संभव हो तो एलर्जी प्रतिक्रिया के दौरान ही चिकित्सक को दिखाएं जिससे परीक्षण करने में मदद मिल सके। यदि आपको या आपके बच्चे को एनाफिलैक्सिस के लक्षण दिखते हैं तो तुरंत चिकित्सा करायें खाद्य एलर्जी शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली (जो आमतौर पर संक्रमण से लड़ती है) से संबंधित होती है। जब कोई किसी विशेष भोजन के प्रति एलर्जिक होता है, तो प्रतिरक्षा प्रणाली उस भोजन में प्रोटीन के प्रति रिएक्ट करती है। सभी तरह की एलर्जी की तरह दूध से एलर्जी भी शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली के खराब होने के कारण होती है।ऐसा इसलिए होता है क्योंकि प्रतिरक्षा प्रणाली दूध के प्रोटीन को ख़तरा मान लेती है, जबकि वास्तव में वह हानिरहित होता है।

यद्यपि दूध से एलर्जी अधिकतर नवजात शिशुओं और बच्चों में होती है, यह किसी भी उम्र में हो सकती है। पाउडर मिल्क पीने वाले और स्तनपान करने वाले शिशुओं में किसी को भी दूध के प्रति एलर्जी हो सकती है। हो सकता है स्तनपान करने वाले शिशु स्तन के दूध के माध्यम से जाने वाले गाय के दूध के प्रोटीन के प्रति एलर्जिक हो जाएं किन्तु जब तक वे गाय का दूध सीधा नहीं पीते तब तक एलर्जी न हो। कई शिशुओं को बचपन में दूध से एलर्जी होती है, लेकिन बड़े होते हुए ये ठीक हो जाती है।

दूध से एलर्जी होने की आशंका निम्नलिखित कारकों से बढ़ जाती है जैसे अन्य एलर्जी: दूध से एलर्जिक बच्चे अन्य एलर्जी से भी ग्रस्त हो सकते हैं। दूध से एलर्जी सबसे पहले होने वाली एलर्जी होती हैएक्जिमा: जिन बच्चों को एक्जिमा होता है उन्हें खाद्य एलर्जी होने की आशंका ज़्यादा होती है पारिवारिक इतिहास: यदि माता-पिता में से किसी को भोजन संबंधित एलर्जी या अन्य प्रकार की एलर्जी होती है जैसे हे फीवर, एक्जिमा या अस्थमा तो दूध से एलर्जी होती है

अधिकांश लोग दूध के प्रति एलर्जिक सिर्फ तब होते हैं जब वे शिशु होते हैं और बड़े होते-होते एलर्जी अपने आप खत्म हो जाती है। कुछ ही लोग ऐसे होते हैं जो वयस्क होने पर भी दूध के प्रति एलर्जिक होते। दूध से एलर्जी आमतौर पर वयस्कों को नहीं होती है।

दूध से एलर्जी का आधुनिक चिकित्सा में परीक्षण के लिए

1. रक्त परीक्षण:

2. स्किन टेस्ट:

किया जाता है।

दूध की एलर्जी से बचने के घरेलू उपाय दूध कई खाद्य पदार्थों का एक आम घटक होता है

प्राकृतिक उपाय

जिन गायों के दूध में ए1, प्रोटीन होता है वह ज्यादा एलर्जिक होते हैं देशी (भारतीय नस्ल)की गाय या भैंस का बकरी का दूध पिलाया जा सकता है।

सेलेनियम और विटामिन ई: ये हमारे शरीर में मुक्त कणों को खत्म करते हैं क्योंकि ये एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काम करते हैं। एलर्जी के लक्षणों का सामना करने के लिए प्रति दिन 50 से 100 माइक्रोग्राम विटामिन ई और सेलेनियम लें। ये वयस्कों में दूध से एलर्जी के इलाज में बहुत प्रभावी होते हैं।

मैग्नीशियम और कैल्शियम: ये एलर्जी के लक्षणों से छुटकारा पाने में भी मदद करते हैं और तंत्रिका तंत्र को भी शांत करते हैं। ये प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए भी फायदेमंद हैं। आप इन्हें सप्लीमेंट या प्राकृतिक स्रोत से प्राप्त कर सकते हैं जैसे केले, ताजा सब्जियों या अंडे।

गाजर का रस: दूध से एलर्जी और अन्य खाद्य एलर्जी के लक्षणों के इलाज के लिए अनार और चुकंदर के रस के साथ गाजर के रस का उपयोग किया जाता है। ये दूध के प्रति शरीर की सहनशक्ति में वृद्धि करते हैं। इन रसों को सुबह मिला कर पियें।

पिपली: बच्चों को पिलाने वाले दूध में पिपला मूल डाल कर उबालें इससे दूध की एलर्जी से बचाव होता है

अदरक: अदरक स्वास्थ्य लाभ के लिए बहुत अच्छी मानी जाती है और दूध की एलर्जी इलाज में भी बहुत प्रभावी होती है।

शहद: शहद का उपयोग मौसमी एलर्जी सहित कई बीमारियों के लिए किया जाता है। इसका उपयोग दूध से एलर्जी के इलाज के लिए भी किया जा सकता है। नाश्ते से पहले सुबह में एक चम्मच शहद लें।

हल्दी: यह दूध से होने वाली एलर्जी के लिए सबसे अच्छा घरेलू उपचार है। इसमें सूजनरोधी गुण होते हैं जो एलर्जी के लक्षणों से छुटकारा दिलाते हैं। रोज़ हल्दी वाला भोजन करें

1. विटामिन डी की कमी

दूध विटामिन डी का एक अच्छा स्रोत है। यदि आप एलर्जी के कारण दूध नहीं पी पाते हैं तो आपको विटामिन डी की कमी पूरी करने के लिए सप्लीमेंट लेने पड़ सकते हैं।

दूध से एलर्जी की आयुर्वेदिक चिकित्सा में कई जड़ी-बूटियों और घरेलू उपचारों का उपयोग किया जाता है। यहाँ कुछ प्रमुख आयुर्वेदिक उपचार हैं:

जड़ी-बूटियाँ

1. तुलसी: तुलसी में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं।

2. अश्वगंधा: अश्वगंधा में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं।

3. त्रिफला: त्रिफला में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं।

4. हरीतकी: हरीतकी में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं।

5. अमलकी: अमलकी में विटामिन सी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं।

घरेलू उपचार

1. दही और जीरा: दही और जीरा का मिश्रण दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

2. अजवाइन और हल्दी: अजवाइन और हल्दी का मिश्रण दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

3. गिलकी और अदरक: गिलकी और अदरक का मिश्रण दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

4. नारियल पानी और नींबू: नारियल पानी और नींबू का मिश्रण दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

आयुर्वेदिक दवाएं

1. अविपत्तिकर चूर्ण: अविपत्तिकर चूर्ण दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

2. कामदुधा रस: कामदुधा रस दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

3. पंचसकार चूर्ण: पंचसकार चूर्ण दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

यह ध्यान रखें कि दूध से एलर्जी की आयुर्वेदिक चिकित्सा के लिए एक योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श करना आवश्यक है।

दूध से एलर्जी की होम्योपैथी चिकित्सा में कई दवाएं और उपचार उपलब्ध हैं। यहाँ कुछ प्रमुख होम्योपैथी दवाएं और उपचार हैं:

होम्योपैथी दवाएं

1. कैल्केरिया कार्बोनिका: यह दवा दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करती है, जैसे कि पेट दर्द, दस्त, और उल्टी।

2. लैक्टिकम एसिडम: यह दवा दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करती है, जैसे कि पेट दर्द, दस्त, और उल्टी।

3. नैट्रम म्यूरिएटिकम: यह दवा दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करती है, जैसे कि पेट दर्द, दस्त, और उल्टी।

4. फॉस्फोरस: यह दवा दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करती है, जैसे कि पेट दर्द, दस्त, और उल्टी।

5. सिलिकिया: यह दवा दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करती है, जैसे कि पेट दर्द, दस्त, और उल्टी।

घरेलू उपचार

1. दही और जीरा: दही और जीरा का मिश्रण दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

2. अजवाइन और हल्दी: अजवाइन और हल्दी का मिश्रण दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

3. गिलकी और अदरक: गिलकी और अदरक का मिश्रण दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

4. नारियल पानी और नींबू: नारियल पानी और नींबू का मिश्रण दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।

आहार परिवर्तन

1. दूध का सेवन बंद करना: दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने के लिए दूध का सेवन बंद करना आवश्यक है।

2. लैक्टोज-मुक्त दूध का सेवन करना: लैक्टोज-मुक्त दूध का सेवन करने से दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद मिलती है।

3. दूध के विकल्प का सेवन करना: दूध के विकल्प, जैसे कि सोया दूध या अलमंड दूध, का सेवन करने से दूध से एलर्जी के लक्षणों को कम करने में मदद मिलती है।

यह ध्यान रखें कि दूध से एलर्जी की होम्योपैथी चिकित्सा के लिए एक योग्य होम्योपैथी चिकित्सक से परामर्श करना आवश्यक है।

(१२१)
देशी गाय का घी

देशी घी के बारे में फैलाई गई भ्रांतियां

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

बिना घी की रोटी खाने वालों आपको मुर्ख बनाया गया है, जानिए सच्चाई क्या है.

भारत ही नहीं दुनिया भर में खाना पकाने में वेजिटेबल आयल और देशी घी का प्रयोग किया जाता है दोस्तों, हर घर से एक आवाज जरुर आती है, "मेरे लिए बिना घी की रोटी लाना", आपके घर से भी आती होगी, लेकिन घी को मना करना सीधा सेहत को मना करना है, पहले के जमाने में लोग रोजमर्रा के खानों में घी का इस्तेमाल करते थे, घी का मतलब देसी गाय का शुद्द देशी घी, को अच्छा माना जाता था. और कोलेस्ट्रोल और हार्ट अटैक जैसी बीमारियाँ कभी सुनने में भी नही आती थी

लेकिन फिर शुरू हुई घी की गलत पब्लिसिटी, बड़ी बड़ी विदेशी कंपनियों ने डॉक्टरों के साथ मिलकर अपने बेकार और यूजलेस प्रोडक्ट को सेल करने के लिए लोगों में घी के प्रति नेगेटिव पब्लिसिटी शुरू की और ये कहा कि घी से मोटापा मोटापा आता है, कोलेस्ट्रोल बढता है, और हार्ट अटैक आने की सम्भावना बढती है. जबकि ये सरासर गलत है।

जबकि रिफाइंड तेल और दुसरे वनस्पति तेल और वनस्पति घी इन सब रोगों का कारण है. जब लोग बीमार होंगे तो ही डॉक्टरों का धंधा चलेगा.. इसी सोच के साथ इन विदेशी लुटेरी कंपनियों के साथ ये डॉक्टर भी मिल गए. अब इस मार्किट में कुछ स्वदेशी कंपनियां भी आ गई है. और धीरे

धीरे लोगों के दिमाग में यह बात घर कर गई कि घी खाना बहुत ही नुकसानदायक है. घी न खाने में प्राउड फील करने लगे कि वो हेल्थ कांसियंस है. क्योकि जब आप एक ही चीज झूठ को बार बार टीवी पर दिखाओगे तो वो लोगो को सच लगने लगता है।

जबकि घी खाना नुकसानदायक नही, बहुत ही फायदेमंद है. घी हजारों गुणों से भरपूर है, खासकर गाय का घी तो खुद में ही अमृत है. घी हमारे शरीर में कोलेस्ट्रोल को बढाता नही, बल्कि कम करता है. घी मोटापे को बढाता नही बल्कि शरीर के ख़राब फैट को कम करता है. घी एंटीवायरल है और शरीर में होने वाले किसी भी इन्फेक्शन को आने से रोकता है. घी का नियमित सेवन ब्रेन टोनिक का काम करता है. खासकर बढ़ते बच्चों की फिजिकल और मेंटली ग्रोथ के लिए ये बहुत ही जरुरी है नाभि में घी लगाने से आंख की रोशनी बढ़ती है चेहरे पर ग्लो आता है झांइयां ठीक होती हैं।.

ये जो उठते और बैठते आपके शरीर की हड्डियों से चर चर या कट कट की आवाज आती है इसकी वजह आपकी हड्डियों में लुब्रिकेंट की कमी है, अगर आप घी का नियमित सेवन करते है. तो ये आपकी मसल्स को मजबूत करता है और आपकी हड्डियों को मजबूत करता है.

घी हमारे इम्यून सिस्टम को बढाता है. और बिमारियों से लड़ने में आपकी मदद करता है. घी हमारे डाइजेस्टीव सिस्टम को भी ठीक रखता है जो आजकल सबसे बड़ी प्रॉब्लम है. आज हर दूसरा व्यक्ति कब्ज का मरीज है. दिन में कई कई बार शोचालय जाता है रात में सोते समय दो चम्मच घी आधा चम्मच सोंठ पाउडर 250मिली गरम दूध में मिलाकर पीने से कब्ज़ दूर हो जाता है।

अब हम बात करते है कि घी को कितना और कैसे खाए

एक नार्मल इन्सान के लिए 2से 4चम्मच घी काफी है. घी को पका कर या बिना पकाए दोनों तरीके से खा सकते है. चाहे तो इसमें खाना पका लें या फिर बाद में खाने के ऊपर डालकर खा लें. दोनों ही तरीके से घी बहुत ही फायदेमंद है.

और सबसे जरुरी बात अगर आप सबसे ग्लोइंग, शाइनिंग और यंग दिखना चाहते हैं तो घी जरुर खाएं क्योंकि घी एंटीओक्सिडेंट हैं जोकि आपकी स्किन को हमेशा चमकदार और सॉफ्ट रखता है. आपके अपने और आसपास के सभी लोगों की अच्छी सेहत के लिए यह जानकारी उनके साथ साँझा करे. और जो बिना घी की रोटी खाते है उनको ये पोस्ट जरुर पढाओ।

(१२२)
घी खाएं स्वस्थ रहें

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

घी खाइए, स्वास्थ के लिए लाभ कारी है धी और देशी गाय का हो तो आयु वर्धक रोगनाशक अमृत के समान गुण कारी है:

1. तेल बार-बार गर्म करने से खराब होते है और ट्रांस फैट में बदलते है यही ट्रांस फैट शरीर में जमता है और बीमारियों का कारण बनता है। परंतु इसके विपरीत घी को उबाल कर ही शुद्ध किया जाता है। सबसे ज्यादा स्मोक पॉइंट होने के कारण घी अधिक तापमान को भी सहन करने की क्षमता रखता है।

2. घी न केवल हमारे भोजन के स्वाद को बढ़ाता है बल्कि भोजन में घी होने से, कम मात्रा में भोजन करने पर ही भूख शांत होने लगती है। इस प्रकार हम अधिक मात्रा में खाने से बचते हैं।

3. घी हमारे आमाशय की जठराग्नि को उसी प्रकार प्रचंड करता है जिस प्रकार यज्ञ की अग्नि को। अतः घी न केवल स्वयं शीघ्रता से पचता है बल्कि भोजन के अन्य अवयवों को भी पचाता है।

4. घी में विटामिन ए, डी, इ, के एवं बी12 प्रचुर मात्रा में होते हैं। इनमें से विटामिन A व D एंटीआक्सीडेंट होते हैं। अतः घी स्वयं एक एंटीआक्सीडेंट की तरह काम करता है और हमारे शरीर की कोशिकाओं को क्षति से बचाता है। घी हमारे जोड़ों को मजबूती देता है।

5. घी हमारे शरीर में 'गुड गट बैक्टीरिया' को बढ़ाता है जो कि भोजन के पाचन एवं अवशोषण के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। घी में मौजूद फैट को प्रीबायोटिक का दर्जा दिया गया है I इस प्रकार भोजन में घी का होना अपच, कब्जी, पेट के फुलाव आदि का स्वाभाविक इलाज है।

6. इसी प्रीबायोटिक गुण के कारण घी सबसे अच्छा anti allergen भी है क्योंकि तरह-तरह की फूड एलर्जी का कारण आंतों के बैक्टीरिया का कम होना है।

7. कच्चे दूध से निकाले गए सफेद मक्खन में wulzen factor मौजूद होता है जो जोड़ों की सामान्य बीमारियों में एवं गठिया में लाभकारी होता है। wulzen factor को anti stiffness factor एवं anti arthritic nutrient भी कहते है।

8. घी में मौजूद तत्व कंजुगेटेड लिनोलिक एसिड (CLA) शरीर की चर्बी को गलाने में सहायक होता है। अतः जिस प्रकार लोहा लोहे को पिघला देता है उसी प्रकार शरीर की चर्बी को गलाने के लिए हमें गुड फैट की आवश्यकता होती है l

9. घी में मौजूद फैटी एसिडस् झुर्रियों रहित, दमकती त्वचा प्रदान करते है। बालों में मजबूती एवं चमक देते हैं।

10. भोजन में घी की कमी होने से ही भोजन के उपरांत मीठा खाने की इच्छा बनी रहती है।

11. घी भोजन की ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) को कम करता है अर्थात घी के प्रयोग से, लिए गए भोजन की ग्लूकोस, खून में धीरे धीरे पहुंचती है। ऐसा डायबिटीज एवं दिल की बीमारियों के मरीजों के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। यही कारण है कि पुराने जमाने से ही खिचड़ी, दाल चावल एवं अन्य कई व्यंजनों में ऊपर से घी डालकर खाया जाता है। खून में ग्लूकोज धीरे-धीरे रिलीज होने से शरीर एवं दिमाग में ग्लूकोस का सतत् लेवल बना रहता है।

12. घी में मौजूद फैट आसानी से दिमाग में पहुंचते हैं और सोचने समझने की शक्ति को विकसित करने में लाभदायक होते हैं।

13. 2015 में US FDA ने स्वीकार किया कि भोजन में कोलेस्ट्रॉल लेने और दिल की बीमारियों में कोई संबंध नहीं है एवं कोलेस्ट्रॉल युक्त भोजन को ना लेने का कोई कारण नहीं है। परंतु 30- 40 साल तक जो गलत धारणा बनी हुई थी उसके चलते हमने ना केवल घी बल्कि मूंगफली, काजू, नारियल जैसी बेहद लाभदायक चीजों को भी खाना छोड़ दिया था। और तो और दूध भी लो फैट ही लाने लगे।

14. जून 2014 में UK FOOD GUIDELINES (NICE) ने माना कि भोजन में ओमेगा 3 फैटी एसिड्स लेने की आवश्यकता कतई नहीं है। क्योंकि यदि ओमेगा 3 एवं ओमेगा 6 फैटी एसिड्स को भोजन में ज्यादा लिया जाता है तो यह शरीर में ट्रांस फैट में बदल जाते हैं और अंगों को क्षति पहुंचाते हैं।

15. चाहे हम घी खाएं या तेल सभी में समान कैलोरी होती है । सभी फैट के 1 ग्राम से 9 किलो कैलोरी मिलती है।

16. घी के प्रति हमारे मन में यह डर फ़ूड इंडस्ट्री की काली करतूतों की वजह से ही पनपा है क्योंकि यदि घी एवं अन्य पारंपरिक कच्ची घानी के तेलों को बदनाम न किया जाता तो फ़ूड इंडस्ट्री सफोला, फार्च्यून रिफाइंड, एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल जैसे तेलों को, दिल के लिए लाभकारी बताकर घर-घर ना पहुंचा पाती।

17. इसलिए सभी व्यक्तियो को चाहे वे अपच, मोटापा, शुगर, BP या दिल की बीमारी से ही ग्रसित क्यों ना हो, भोजन में शुद्ध घी का प्रयोग भरपूर मात्रा में करना चाहिए।

यदि अभी भी आप घी के प्रति असमंजस में हैं तो दिमाग की सोचने समझने की शक्ति को विकसित करने के लिए घी खाइए।

(१२३)
गाय के देशी घी के औषधीय प्रयोग

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

गाय का देशी घी एक प्राकृतिक और पौष्टिक खाद्य पदार्थ तो है ही यह कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। यहाँ कुछ प्रमुख लाभ हैं जो गाय के देशी घी के सेवन से मिल सकते हैं।

*देशी गाय का घी नाक में घी डालने से माइग्रेन, सर्वाइकल स्पोंडिलाइटिस आधा शीशी का दर्द ठीक हो जाता है साथ ही नाक में घी दोनों समय सुबह और शाम डालने से कान का खराब पर्दा ठीक हो जाता है आपरेशन नहीं कराना पड़ता अनुभूत प्रयोग है घी में विटामिन ए होता है जो नजर को ठीक करता है त्वचा को स्वस्थ रखता है मस्तिष्क के लिए टानिक का काम करता है।

*गाय का घी नाभी में कुछ दिन तक लगाने से चेहरे के कील मुहांसे दूर हो कर चेहरा साफ और सुंदर हो जाता है पैर के तलवों पर घी लगाने से आंखों की जलन खाज ठीक हो जाती है आंख में चोट लगने पर एक रुई के फाहे को घी में भिगोकर हल्का गरम कर बांधने से दुखन लाली ठीक हो जाती है गांव की भाषा में इसे लुरपुडी बांधना कहते हैं।

*गाय के घी की सिर पर मालिश करने से सिरदर्द मस्तिष्क की कमज़ोरी बालों का झड़ना असमय सफेद होना चक्कर आना ठीक होता है मिर्गी रोगी को लाभ करता है।

*गाय के घी में जायफल के चूर्ण और नमक मिलाकर छाती पर मालिश करने से जमा हुआ कब निकल जाता है।

*आयुर्वेद चिकित्सा के साथ साथ दशमूल घी से सिरोधार करने से कोमा में आये व्यक्ति की चेतना लौटने में सहायक है।

*अश्वगंधा चूर्ण एक चम्मच और देशी घी एक चम्मच मिलाकर सुबह खाली पेट खाने से शरीर पुष्ट होता है शरीर में गर्मी और शक्ति बढ़ती है।

*एक गोली महायोगराज गुग्गुल की एक चम्मच घी में मिलाकर दिन में दो बार खाने से यह मेटाबॉलिज्म को तेज़ करता है शरीर में गर्मी और ताक़त का संचार करता है शरीर में हो रहे वात दर्द को ठीक करता है।

*त्रिफला चूर्ण एक चम्मच में घी एक चम्मच मिलाकर सुबह खाने से यह पाचन को सुधारता है शरीर में शक्ति और गर्मी का संचार करता है आंखों के लिए टानिक का काम करता है।

*सतावर चूर्ण एक चम्मच घी में मिलाकर सुबह खाली पेट खाने से सर्दी में शक्ति का संचार होता है दिनभर थकान नहीं होती।

*शिलाजीत एक छोटी मात्रा एक चने बराबर एक चम्मच घी में मिलाकर सुबह खाने से पौरुष शक्ति बढ़ती है यह शरीर में गर्मी और शक्ति का संचार करता है जिससे आप ताजगी से भरे रहते हैं महिलाओं में स्वेत परदर को ठीक करता है।

*कालीमिर्च चूर्ण एक छोटा चम्मच और गाय का मक्खन दो चम्मच अथवा घी एक चम्मच आधा चम्मच खांड मिलाकर सुबह खाली पेट खाने से श्वास नली में जमा कफ निकल जाता है पुरानी खांसी नजला ठीक हो जाती है।

*एक गिलास दूध में एक से दो चम्मच घी और एक चम्मच सोंठ चूर्ण मिलाकर पीने से पेट साफ रहता है और पाचन बेहतर रहता है।

*एक चम्मच घी में चौथाई चम्मच नमक मिलाकर एड़ियों पर लगाने से एड़ियां मुलायम रहती है और फटती नहीं है।

*हथेली औरपैर के तलवों पर घी की मालिश करें यह जलन को दूर कर आराम पहुंचाता है

*एक चम्मच घी में पिसे तिल मिलाकर रोज खायें 40दिनो में खूनी बवासीर से राहत मिलती है।

*देशी घी में रोस्ट किये ग्रे लहसुन की चाय कली प्रतिदिन दूध के साथ खाने से शिलाजीत की तरह उपयोगी है।

पाचन में सुधार

1. पाचन तंत्र को मजबूत बनाना

2. पाचन में सुधार

3. गैस और अपच में राहत

इम्यून सिस्टम को मजबूत करना

1. इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाना

2. बीमारियों से लड़ने में मदद

3. शरीर को स्वस्थ बनाना

हृदय स्वास्थ्य में सुधार

1. हृदय स्वास्थ्य में सुधार

2. कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करना

3. रक्तचाप को नियंत्रित करना

त्वचा और बालों के लिए

1. त्वचा को चमकदार बनाना

2. बालों को मजबूत बनाना

3. त्वचा और बालों को स्वस्थ बनाना

अन्य लाभ

1. मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

2. नींद में सुधार

3. शरीर को ऊर्जावान बनाना

गाय का देशी घी खाने के लिए कुछ सुझाव हैं:

1. देसी घी का चयन करें जो गाय के दूध से बनाया गया हो।

2. देसी घी को सही मात्रा में खाएं, अधिक मात्रा में खाने से बचें।

3. देसी घी को अपने आहार में शामिल करें, जैसे कि दाल, चावल, और रोटी में मिलाकर खाएं।

(१२४)

महाघृत___

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

घी को आयुर्वेद में अमृत समान माना गया है उसमें भी गाय का घी राजस्थान के झुंझुनू में गुरु गोरखनाथ संप्रदाय के मठ टाई गांव में 105 साल पुराना गाय के घी से भरा हुआ मिश्रित धातु का लोटा मिला है। यह लोटा 105 वर्ष पहले मठ के गुंबद में निर्माण के दौरान स्थापित किया गया था। गुंबद की मरम्मत के दौरान यह अब प्राप्त हुआ है। हैरानी की बात यह है घी पुरी तरह सुरक्षित आज भी सुगंधित है...। लेबोरेटरी जांच मैं निकल कर आया है घी अब भी पूरी तरह खाने योग्य है। घी को लेकर अब #आयुर्वेद के आलोक मे विवेचन करते हैं।

आयुर्वेद के मुख्य तौर पर तीन ग्रंथ उपलब्ध है #चरक_संहिता , #सुश्रुत_संहिता व वाग्भट रचित #अष्टांग_हृदय। चरक फिजीशियन थे, सुश्रुत सर्जन थे वाग्भट इनके अनुगामी थे। तीनों ने ही अपने अपने ग्रंथों में घी पर विस्तार से लिखा है। गाय के घी से लेकर जितने भी दुधारू स्तनधारी पशु है भेड़ बकरी घोड़ी ऊंटनी हथिनी सभी के घी के गुण , भेद , रस , विपाक तासीर रोग विशेष मे कौन सा घी प्रयोग करना चाहिए इस पर विस्तृत प्रकाश डाला है।

सभी ने एकमत में सर्वोत्तम गाय के घी ही बताया है। #चरक से भी अधिक घी का प्रयोग सुश्रुत ने किया है अपनी शल्य क्रियाओं में। सुश्रुत ने 15 वर्ष पुराने घी को पुराण घृत 11 से 100 वर्ष तक के घी को कौम्भसर्पी सौ वर्ष से अधिक पुराने घी को महाघृत नाम दिया है...।।।

क्योंकि घी से भरा हुआ यह लोटा 105 वर्ष पुराना सिद्ध हो रहा है तो यह इसी श्रेणी में आता है... इस घी से उन्माद अपस्मार मिर्गी मानसिक रोगों का राजा #

शिजोफ्रेनिया सहित तमाम मानसिक व्याधियों विष चिकित्सा आयुर्वेद में की जाती है जिस का विस्तृत वर्णन उपलब्ध है...। #सुश्रुत तो इस घी को जीवाणु रोधी संक्रमण रोधी लोशन के तौर पर इस्तेमाल करते थे.....।

मौर्यकालीन चिकित्सक 'वृद्ध जीवक' जिसका जन्म हरिद्वार कनखल में हुआ था इसी घी के सहारे दुनिया की सर्वप्रथम न्यूरो सर्जरी की थी। जिसमें पाटलिपुत्र के एक धनी सेठ जो दशकों से सर दर्द से ग्रस्त था उसके कपाल को छेद कर मस्तिष्क में अंडा दे चुके कीटो को निकाला था और इस का इस्तेमाल अपनी सर्जरी में किया था जिसका उल्लेख वृद्ध जीवक' के बाद के आयुर्वेद ग्रंथों में मिलता....... सुश्रुत दुनिया के पहले सर्जन थे लेकिन #जीवक दुनिया के पहले न्यूरोसर्जन थे.... वृद्ध जीवक बौद्ध नहीं वैदिक धर्मी ही थे। एक राजकुमार ने उन्हें पाला था क्योंकि उनकी मां ने उन्हें पैदा होते ही झाड़ियों में फेंक दिया था मरा समझकर इस कारण उनका नाम कौमारभृत्य भी कहलाता है... अर्थात राजकुमार के द्वारा पाला गया... भारत में नवजात शिशुओं की बाल रोगों की चिकित्सा को लेकर आयुर्वेद की शाखा 'कौमारभृत्य' कहलाती है। न्यूरो सर्जन होने के साथ-साथ वृद्ध जीवक ने भी बहुत महत्वपूर्ण कार्य बाल रोगों पर किया था।

वर्तमान में #काश्यप_संहिता जैसा ग्रंथ उपलब्ध है बाल रोगो को लेकर। आयुर्वेद के प्राचीन ग्रंथ अथर्ववेद की छाया को लेकर लिखे गए थे। #नालंदा के विश्वविद्यालय के पुस्तकालय में आक्रांता मोहम्मद गोरी के गुलाम तुगलक और उसके गुलाम बख्तियार खिलजी द्वारा लगाई गई आग में जल गए साथ ही जल गया भारत का ज्ञान विज्ञान।

#नाथ_संप्रदाय ने आयुर्वेद को पुनर्जीवित किया नाथ सर्प विद्या में माहिर होते थे आज भी सपेरे नाथ संप्रदाय से जुड़े हुए हैं सपेरों को सम्मान में नाथ जी कहा जाता है। इस घी को मठ लोटे मे भरकर स्थापित करने का यही उद्देश्य रहा होगा कि विष चिकित्सा में समय पड़ने पर इसका प्रयोग किया जाए जब यह महाघृत बन जाएगा और आज यह लौटा उसी दूरगामी चिकित्सीय प्रबंध प्रक्रिया की श्रंखला में अंतिम पड़ाव के तौर पर मठ की मरम्मत के दौरान मिला है....।

(१२५)

गर्भ काल में देशी गाय के घी के लाभ

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

अगर आप गर्भवती हैं तो देसी घी को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें

गर्भ काल में देशी गाय के घी के कई लाभ *

पोषण और ऊर्जा की आपूर्ति

1. प्रोटीन और विटामिन की आपूर्ति: देशी गाय का घी गर्भवती महिलाओं को प्रोटीन और विटामिन की आपूर्ति करता है।

2. ऊर्जा की आपूर्ति: देशी गाय का घी गर्भवती महिलाओं को ऊर्जा की आपूर्ति करता है, जो गर्भावस्था के दौरान आवश्यक होती है।

गर्भस्थ शिशु के विकास में मदद

1. गर्भस्थ शिशु के विकास में मदद: देशी गाय का घी गर्भस्थ शिशु के विकास में मदद करता है, खासकर मस्तिष्क और नेत्रों के विकास में।

2. गर्भस्थ शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि: देशी गाय का घी गर्भस्थ शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करता है।

गर्भवती महिला के स्वास्थ्य में सुधार

1. गर्भवती महिला के स्वास्थ्य में सुधार: देशी गाय का घी गर्भवती महिला के स्वास्थ्य में सुधार करता है, खासकर पाचन तंत्र और हृदय स्वास्थ्य में।

2. गर्भवती महिला की थकान और तनाव में कमी: देशी गाय का घी गर्भवती महिला की थकान और तनाव में कमी करता है।

अन्य लाभ

1. गर्भवती महिला की त्वचा और बालों के स्वास्थ्य में सुधार: देशी गाय का घी गर्भवती महिला की त्वचा और बालों के स्वास्थ्य में सुधार करता है।

2. गर्भवती महिला की प्रसव पीड़ा में कमी: देशी गाय का घी गर्भवती महिला की प्रसव पीड़ा में कमी करता है।

यह ध्यान रखें कि गर्भ काल में देशी गाय के घी का सेवन करने से पहले एक योग्य चिकित्सक से परामर्श करना आवश्यक है।

1. घी में ओमेगा-3 और ओमेगा-9 फैटी एसिड होता है जो कि मां और बच्चे दोनों के लिए काफी लाभकारी होता है।

2. ये प्रेग्नेंसी में कब्ज की समस्या दूर करता है।

3. बच्चे के दिमाग के विकास के लिए बहुत जरूरी होता है।

4. गर्भवती महिलाओं की पाचन क्रिया को बेहतर करता है।

5. डेलिवरी के दौरान होने वाले लेबर पेन को कम करता है।

6. बच्चे को पोषण देता है और साथ ही नॉर्मल डिलिवरी के दौरान वजाइना को लुब्रीकेट यानी कि (मुलायम व चिकना) रखता है।

(१२६)

घीऔर दूध के शुद्ध और मिलावटी की पहचान

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

असली देशी घी की पहचान करना बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि बाजार में कई नकली और मिलावटी घी उपलब्ध हैं। यहाँ कुछ तरीके हैं जिनका उपयोग करके आप असली देशी घी की पहचान कर सकते हैं:

रंग और बनावट

1. असली देशी घी का रंग पीला या हल्का पीला होता है।

2. इसकी बनावट मुलायम और चिकनी होती है।

3. नकली घी का रंग अक्सर सफेद या हल्का सफेद होता है, और इसकी बनावट कठोर और दानेदार होती है।

गंध

1. असली देशी घी की गंध मीठी और सुगंधित होती है।

2. नकली घी की गंध अक्सर तेज और अप्रिय होती है।

स्वाद

1. असली देशी घी का स्वाद मीठा और स्वादिष्ट होता है।

2. नकली घी का स्वाद अक्सर तेज और अप्रिय होता है।

पिघलने की क्षमता

1. असली देशी घी कम तापमान पर पिघलता है।

2. नकली घी उच्च तापमान पर पिघलता है।

जल में घुलने की क्षमता

1. असली देशी घी जल में नहीं घुलता है।

2. नकली घी जल में घुल सकता है।

पैकेजिंग और लेबलिंग

1. असली देशी घी की पैकेजिंग और लेबलिंग में उत्पाद की जानकारी और प्रमाणीकरण के विवरण होने चाहिए।

2. नकली घी की पैकेजिंग और लेबलिंग में अक्सर गलत या अधूरी जानकारी होती है।

यह ध्यान रखें कि असली देशी घी की पहचान करने के लिए आपको अपने स्थानीय बाजार या उत्पादक से संपर्क करना चाहिए।

आयुर्वेद कहता है दूध संपूर्ण आहार है शरीर को पोषण के लिए प्रोटीन वसा कार्बोहाइड्रेट लैक्टोज़ खनिज विटामिन जोभी चाहिए सभी कुछ दूध में मौजूद हैं । परन्तु दुर्भाग्यवश मिलावट खोरों ने मुनाफे के लालच में दूध को ज़हर बना दिया ।

और इसके लिए दोषी है रिशवत खोरी और देश का लिबरल कानून जब एक व्यक्ति की हत्या करने वाले को मृत्यु दंड का कानुन है तो मिलावटी दूध या मिलावटी खाद्य सामग्री बेच कर लाखों व्यक्तियों को मौत के मुंह में धकेलने वाले मिलाकर खोरों केलिए क्यों नहीं आदमी का नैतिक पतन होगया है मुनाफे के लिए कुछ भी करेगा चाहे इसके लिए उसे कितने ही लोगों को मौत के मुंह में धकेलना पड़े चाहे उसके अपने जिनके लिए वह यह सब कर रहा है वोभी इसे खालें बोभी रोगी होजायें उनकी भी किडनी खराब होजाये मेरे पास ऐसे लोग भी आते हैं सलाह के लिए मैं उनसे एक ही बात कहता हुं कुदरत का निजाम है दुसरो के लिए गड्ढा खोदा खुद गिर गया तुमने मिलाट कर जाने अन जाने में अनेकों लोगों के जीवन को संकट में डाला अब स्वयं भुगतो।

दूध को संपूर्ण आहार कहा जाता है लेकिन यह संपूर्ण आहार उस वक्त जान लेवा हो जाता है जब इसमें मिलावट करके इसकी शुद्धता कम कर दी जाती है। कई बार ऐसा होता है कि दूध में सिर्फ पानी ही नहीं मिलाया जाता बल्कि इसकी मात्रा बढ़ाने के लिए इसमें कई केमिकल्स भी मिला दिए जाते हैं, जो न सिर्फ आपको बीमार बना सकते हैं बल्कि बढ़ते बच्चों के विकास में भी बाधक बन सकते हैं। आइए, जानते हैं कैसे करें दूध में मिलावट की पहचान-

इस तरह करें जांच :

पानी

ढलान वाली सतह पर दूध की एक बूंद डालें। शुद्ध दूध की बूंद धीरे-धीरे सफेद लकीर छोड़ते हुए जाएगी, जबकि पानी की मिलवाट वाली बूंद बिना कोई निशान छोड़े बह जाएगी।

स्टार्च

आयोडीन का टिंर और आयोडीन सॉल्यूशन में कुछ बूंदे डालें, अगर वह नीली हो जाएं, तो समझें कि वह स्टार्च है।

यूरिया

एक चम्मच दूध को टेस्ट ट्यूब में डालें। उसमें आधा चम्मच सोयाबीन या अरहर का पाउडर डालें। अच्छी तरह से मिला लें। पांच मिनट बाद, एक लाल लिटमस पेपर डालें, आधे मिनट बाद अगर रंग लाल से नीला हो जाए, तो दूध में यूरिया है।

डिटर्जेंट

5 से 10 एमएल दूध को उतने ही पानी में मिला के हिलाएं। अगर झाग बनती है, तो डिटर्जेंट है।

सिन्थेटिक दूध

सिन्थेटिक दूध का स्वाद कड़वा होता है, उंगलियों के बीच रगड़ने से साबुन जैसा लगता है और गर्म करने पर पीला हो जाता है।सिन्थेटिक दूध में प्रोटीन की मात्रा है या नहीं, इसकी जांच दवा की दुकान पर मिलने वाली यूरीज स्ट्रिप से की जा सकती है। इसके साथ मिली रंगों की सूची दूध में यूरिया की मात्रा बता देगी।

मिलावटी दूध की बिक्री पर रोक नहीं

सेहत बनाने की जगह बिगाड़ न दे मिलावटी दूध।

अध्याय ७

(१२७)

दही

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

दही पाचनतंत्र के लिए दूध से अधिक उपयोगी है दही के साथ भूलकर भी न खाएं ये चीजें, सेहत के लिये है नुकसानदेह।

दही एक पौष्टिक खाद्य पदार्थ है दही और शहद मिलाकर एक पौष्टिक और उपयोगी आहार होजाता है दही में नमक मिलाकर खाने से पोषक तत्व कम हो जाते हैं और शक्कर मिलाकर खाने से बढ़ाते हैं दही में काला नमक मिलाकर खाने से पाचनतंत्र दुरुस्त होता है दही में चीनी नहीं मिलाना चाहिए दही दोपहर सूरज ढलने से पहले खाना चाहिए रात में दही न खायें कफ कारक होता है उड़द दाल के साथ दही खाना निषेध माना गया है देशी गाय की दही कैंसर नाशक होता है दही खाने से यदि कफ बनरहा हो तो त्रिकुटा चूर्ण (सोंठ कालीमिर्च पिपला मूल)से बनी चूर्ण मिलाकर खायें त्रिकुटा चूर्ण दही में मिलाकर खाने से चर्बी को तेजी से गलाती है वज़न कम करती है कोलेस्ट्रॉल और ख़राब चर्बी को कम करती है।

1. पाचन तंत्र को मजबूत बनाना: दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

2. इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाना: दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

3. हड्डियों को मजबूत बनाना: दही में कैल्शियम होता है जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

4. वजन कम करने में मदद: दही में प्रोटीन होता है जो वजन कम करने में मदद करता है।

5. त्वचा को स्वस्थ बनाना: दही में लैक्टिक एसिड होता है जो त्वचा को स्वस्थ बनाने में मदद करता है।

6. बालों को स्वस्थ बनाना: दही में प्रोटीन होता है जो बालों को स्वस्थ बनाने में मदद करता है।

7. कोलेस्ट्रॉल को कम करना: दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं।

8. रक्तचाप को कम करना: दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो रक्तचाप को कम करने में मदद करते हैं।

9. प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाना: दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

10. आंतों को स्वस्थ बनाना: दही में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो आंतों को स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं।

यह ध्यान रखें कि दही के स्वास्थ्य लाभों को प्राप्त करने के लिए, आपको दही का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए।

दही के फायदों के बिषय में आज-कल सोसल मीडिया पर बाढ़ सी आगयी है लोग दही खाने के फायदे गिना रहे हैं। गर्मियों में दही बेहद ही फायदेमंद होता है क्योंकि इसके सेवन से शरीर में ठंडक बनी रहती है। दही से डिहाइड्रेशन जैसी समस्याएं भी नहीं होती हैं। दहीं में विटामिन बी-2, बी-12, प्रोबायोटिक तत्व, पोटैशियम पाए जाते हैं। वहीं जब दही का सेवन कुछ ऐसी चीजों के साथ कर लिया जाए, तो बहुत नुकसानदायक होता है

कई बार घर के बड़े-बुजुर्ग भी दही के साथ कुछ ऐसी चीजे खाने को मना करते हैं जिसको पचाने में शरीर को मुश्किल होती है।

दही और दूध

इन दोनों का साथ में सेवन करने से कई सारे नुकसान हैं, जिसके बारे में आयुर्वेद में भी बताया गया है। खीर के साथ दही नहीं खानी चाहिए या रात में दही खाने के बाद दूध नहीं पीना चाहिए। ऐसा करने से गैस, पेट दर्द, दस्त, बदहजमी जैसी परेशानी हो सकती है। इन दोनों के सेवन के बीच कम से कम 2 घंटे का अंतर जरूर रखें।

दही और केला

वैसे तो सुबह के नाश्ते में कई लोग दही और केले का सेवन करते हैं, लेकिन ऐसा करना बहुत से लोगों को सूट नहीं करता। ऐसा करने से पूरा दिन खराब हो जाता है क्योंकि इससे घबराहट और उल्टी की समस्या हो सकती है। इसके सेवन से चर्म रोग भी हो सकता है।

दही और आम

गर्मियों का फल आम लोग खूब खाते हैं वहीं दही को भी अपनी डाइट में शामिल करते हैं। दही की तासीर ठंडी होती है तो वहीं आम की तासीर गर्म होती है। ऐसे में दो अलग तासीर की चीजों का सेवन करने से पेट गड़बड़ में गड़बड़ी हो जाती है। साथ ही स्किन से जुड़ी परेशानियों का सामना भी करना पड़ता है। रात के समय में इन चीजों का सेवन ना करें।

दही और प्याज

दही के रायते के साथ सलाद खाया जाता है, लेकिन यह नुकसानदायक तब साबित हो सकता है। रायते में डला प्याज भी सेहत के लिए खराब होता है। इसे खाने से डायरिया, उल्टी, सोरायसिसि, एक्जिमा, पेट में दर्द, गैस जैसी समस्या हो सकती है।

एक और कहावत उत्तर भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में प्रचलित है सावन साक ना भाद्रपद दही क्वार करेला का कार्तिक मही इसका मतलब 15, अगस्त से 15, सितंबर का समय भाद्रपद का होता है इस अवधि में दही का खाने में प्रयोग नहीं करना चाहिए वात और कफ कुपित हो कर नाना प्रकार के रोगों के कारण बनता है जोड़ों में दर्द होने की संभावना रहती है ।

यह पोस्ट सामान्य जानकारी उपलब्ध कराती है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(१२८)

"छाछ : मट्ठा :"

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आयुर्वेदिक विधि (परंपरागत भारतीय विधि) जिसमें दूध को मिट्टी की हांडी में लगभग १०से१२घंटे हारे में कंडे लगाकर पकाया जाता है जिससे दूध का रंग हल्का लाल हो जाता है फिर उसमें २०डिगरी टेम्परेचर होने पर दही या छाछ का जामन लगाया जाता है अगले ६से८घंटे में दही जम जाती है ऐसी दही से बना छाच अमृत के समान है छाछ का सेवन दही में जल मिलाकर अलग अलग विधिः से बनने वाले पेय के अलग अलग प्रयोग आयुर्वेद में बताते गये है जो अनेक शारीरिक व्याधियों में औषधि का काम करते हैं सीधा दही जमाकर उसमें पानी मिलाकर भी छाच बना कर पीते हैं वह आयुर्वेद की विधि से बनी जांच से कम गुणवत्ता वाला है आईये जाने कुछ विशेष रोगों और प्रकृति के व्यक्तियों को छाछ(मट्ठा) निषेध है

चरक संहिता*

भोर भय मट्ठा पियत संग जीरा नमक मिलाये*कहें वैध धनवंतरि*बल बुद्धि बढ़त है रोग सकल जर जाये,

छाछ या मट्ठा शरीर में उपस्थित विजातीय तत्वों को बाहर निकालकर नया जीवन प्रदान करता है। यह शरीर में प्रतिरोधात्मक (रोगों से लड़ने की शक्ति) शक्ति पैदा करता है। छाछ में घी नहीं होना चाहिए। गाय के दूध से बनी छाछ सर्वोत्तम होती है। छाछ का सेवन करने से जो रोग नष्ट होते हैं। वे जीवन में फिर दुबारा कभी नहीं होते हैं। छाछ खट्टी नहीं होनी चाहिए। पेट के रोगों में छाछ को दिन में कई बार पीना चाहिए। गर्मी में छाछ पीने से शरीर तरोताजा रहता है। रोजाना नाश्ते और भोजन के बाद छाछ पीने से शारीरिक शक्ति बढ़ती है। छाछ को पीने से सिर के बाल असमय में सफेद नहीं होते हैं। भोजन के अन्त में छाछ, रात के मध्य दूध और रात के अन्त में पानी पीने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

दही को मथकर छाछ को बनाया जाता है। छाछ गरीबों की सस्ती औषधि है। छाछ गरीबों के अनेक शारीरिक दोषों को दूरकर उनकी तन्दुरुस्ती बढ़ाने में तथा आहार के रूप में महत्वपूर्ण है।

कई लोगों को छाछ नहीं पचती है वह सोंठ पाउडर मिलाकर छाच का सेवन करें। जिन लोगों का पाचनतंत्र ठीक नहीं रहता उनके लिए छाछ बहुत ही गुणकारी होती है। ताजा छाछ बहुत ही लाभकारी होती है। छाछ की कढ़ी स्वादिष्ट होती है और वह पाचक भी होती है। उत्तर भारत में तथा पंजाब में छाछ में चीनी मिलाकर उसकी लस्सी बनाकर उपयोग करते हैं। लस्सी में ठण्डा पानी डाला जाए तो गर्मियों में यह बहुत ही लाभकारी हो जाती है1 लस्सी जलन, प्यास और गर्मी को दूर करती है। लस्सी गर्मी के मौसम में शर्बत का काम करती है। छाछ में खटाई(विटामिन सी) होने से यह भूख को बढ़ाती है। भोजन में रुचि पैदा करती है और भोजन का पाचन करती है जिन्हें भूख न लगती हो या भोजन न पचता हो, खट्टी-खट्टी डकारें आती हो और पेट फूलने से छाती में घबराहट होती हो तो उनके लिए छाछ का सेवन अमृत के समान लाभकारी होता है। इसके लिए सभी आहारों का सेवन बंद करके 6 किलो दूध की छाछ बनाकर सेवन करने से शारीरिक शक्ति बनी रहती है। केवल छाछ बनाकर सेवन करने से मलशुद्धि होती है तथा शरीर फूल सा हल्का हो जाता है। शरीर में स्फूर्ति आती है उत्साह उत्पन्न होता है तथा जठराग्नि और आंतों को ताजगी तथा आराम मिलता है। छाछ जठराग्नि को प्रदीप्त कर पाचन तन्त्र को सुचारू बनाती है। छाछ गैस को दूर करती है। अत: मल विकारों और पेट की गैस में छाछ का सेवन लाभकारी होता है पेशाब को साफ़ करती है।

छाछ पित्तनाशक होती है यह रोगी को ठण्डक और पोषण देती है। शरीर में प्रवेश करने के बाद छाछ महास्रोत (जठर, ग्रहणी और आंतों) पर जो प्रभाव करती है। उसमें पाचन तन्त्र में सुधार होता है तथा

शरीर के आन्तरिक जहर नष्ट हो जाते हैं। छाछ दिल को शक्तिशाली बनाती है और खून को शुद्ध करती है।

विशेषत: संग्रहणी (दस्त) रोग की क्रिया अधिक व्यवस्थित होती है। उससे महास्रोत के विभिन्न रोग जैसे- संग्रहणी रोग (दस्त), अर्श (बवासीर), अजीर्ण (भूख न लगना), उदर रोग (पेट के रोग), अरुचि (भोजन करने का मन न करना), शूल अतिसार (दस्तों का दर्द), पाखाना या पेशाब बंद होना, तृषा (प्यास), वायु गुल्म (पेट में गैस का गोला), उल्टी, तथा यकृत-प्लीहा (जिगर तथा तिल्ली) के रोगों में छाछ पीना लाभकारी है।छाछ शीतलता प्रदान करने वाली, कषैला, मधुर रस उत्तेजित पित्त दोष को शान्तकर शरीर को मूल प्राकृतिक स्थिति में ले आता है। इसलिए पीलिया और पेचिश में भी छाछ का सेवन उपयोगी होता है। छाछ मोटापे को कम करती है। छाछ का सेवन करने वाले वृद्धावस्था (बुढ़ापे) से दूर रहते हैं। छाछ शरीर की चमक को बढ़ाती है। इससे चेहरे पर झुर्रियां नहीं पड़ती हैं। यदि पहले से होती हैं तो वे नष्ट हो जाती हैं। छाछ आंतों के रोगों में उपयोगी होती है। यह आंतों को संकुचित कर उन्हें क्रियाशील बनाती है और पुराने जमे हुए मल को बाहर निकालती है। छाछ के मलशोधन गुण के कारण मलोत्पत्ति तथा मलनिष्कासन सरल बनता है। इसलिए पुराने मल के इकट्ठा होने से उत्पन्न टायफाइड (मियादी बुखार) की बीमारी में छाछ सेवन के लिए दी जाती है। छाछ का सबसे अधिक महत्वपूर्ण गुण है आमजदोष को दूर करना। हम लोग जिस भोजन का सेवन करते हैं। उस भोजन में से पोषण के लिए उपयोगी रस अलग होकर बिना पचे पड़ा रहता है। उसे आम कहते हैं। आम अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न करता है। इन आमज दोषों को दूर करने में छाछ बहुत उपयोगी होता है। आमज की चिकनाहट को तोड़ने के लिए खटाई की आवश्यकता पड़ती है। यह खटाईपन छाछ में उपलब्ध होती है। छाछ इस चिकनाहट को धीरे-धीरे आंतों से अलगकर उसे पकाकर शरीर से बाहर निकाल देती है। इसीलिए पेचिश में इन्द्रजौ के चूर्ण के साथ तथा बवासीर में हरड़ के साथ छाछ का सेवन करने से लाभ मिलता है।

*तक्रकल्प :

गाय का दूध जमाकर हल्की खट्टी दही में 3 गुना पानी मिलाकर मथकर मक्खन निकालकर उसकी छाछ तैयार कर लें। इसे सुबह-शाम भोजन के बाद 1 गिलास से लेकर अनुकूलता के अनुसार अधिक से अधिक मात्रा में निरन्तर 5-7 दिनों तक सेवन करें। प्यास लगने पर पानी के स्थान पर छाछ पियें। भोजन में चावल, खिचड़ी, उबली हुई तरकारी, मूंग की दाल तथा रोटी का सेवन करें और छाछ की मात्रा बढ़ाते जाएं तथा अनाज की मात्रा घटाते जाएं

पाचन शक्ति की दुबर्लता, (भोजन पचाने की शक्ति कमजोर होना) जठराग्नि की मन्दता, संग्रहणी (पेचिश) आदि रोगों में इस तक्र कल्प का प्रयोग करने से नवजीवन प्राप्त होता है। अग्नि प्रबल होने

पर रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है जिस रोग को लक्ष्यकर तक्रकल्प करना हो तो वह यदि वात जन्य हो तो छाछ में सेंधानमक और सोंठ डाले। पित्तजन्य हो तो उसमें थोड़ी सी इलायची व शक्कर डालें। कफजन्य हो तो उसमें त्रिकुटा का चूर्ण मिलाएं।

*वैज्ञानिक मतानुसार :

छाछ में विटामिन सी होता है। अत: इसके सेवन से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा त्वचा की आरोग्यता और सुन्दरता बरकरार रहती है। छाछ में लैक्टिड एसिड होने से वह पाचन तन्त्र के रोगों में लाभदायक सिद्ध होती है।

*विशेष : छाछ के अन्दर रहे हुए मक्खन या उसमें से निकाले हुए मक्खन की मात्रा एवं छाछ में मिलाए हुए पानी की मात्रा के आधार पर छाछ 4 प्रकार के होती है।

1. घोल

2. मथित

3. तक्र

4. छच्छिका यानि छाछ

*घोल(बिलोवन) : जब दही में थोड़ा-सा पानी डालकर मलाई सहित उसे बिलोया (मथा) जाय तब यह घोल कहलाता है। यह ग्राही, उत्तेजक, पाचक और शीतल है तथा वायु नाशक (गैस को खत्म करने वाला) है परन्तु बलगम को बढ़ाता है। हींग, जीरा काली मिर्च पिपल सोंठ और सेंधानमक मिला हुआ घोल गैस का पूरी तरह नाश करने वाला तथा अतिसार (दस्त) और बवासीर को मिटाने वाला रुचिवर्द्धक, पुष्टिदायक, बलवर्द्धक और नाभि के नीचे के भाग के शूल मिटाने वाला है। गुड़ डाला हुआ घोल, मूत्रकृच्छ (पेशाब में जलन) और चित्रक मिलाया हुआ घोल पाण्डु (पीलिया) रोग को नष्ट करता है। शर्करायुक्त घोल के गुण आम के रस के समान होते हैं।

*मथित : दही के ऊपर वाली मलाई निकालकर बिलोया हुआ दही मथित (मट्ठा) कहलाता है। मट्ठा वायु तथा पित्तनाशक, आनन्द एवं उल्लास प्रदान करने वाला तथा कफ और गर्मी को दूर करने वाला होता है।

यह गर्मी के कारण होने वाले दस्तों, अर्श (बवासीर) और संग्रहणी में लाभकारी होता है।

*तक्र : दही में उसके चौथे हिस्से का पानी मिलाकर मथा जाए तो उसे तक्र कहते हैं। तक्र खट्टा, कषैला, पाक तथा रस में मधुर, हल्का, गर्म, अग्नि प्रदीपक, मैथुनशक्तिवर्द्धक, तृप्तिदायक और वायुनाशक है। यह हल्का एवं कारण दस्त सम्बंधी रोगों के लिए लाभकारी होता है तथा यह पाक

में मधुर होने के कारण पित्त प्रकोप नहीं करता है तथा यह कषैला, गर्म और रूक्ष होने के कारण कफ को तोड़ता भी है।

*उद्क्षित : दही में आधा हिस्सा पानी मिलाकर जब मथा जाए तब उसे उद्क्षित कहते हैं। यह कफकारक, बलवर्द्धक और आमनाशक (दस्त में आंव आना) होता है।

*छाछ :?दही में जब ज्यादा पानी मिलाकर बिलोया (मथा) जाए और उसके ऊपर से मक्खन निकालकर फिर पानी मिलाया जाए, इस प्रकार खूब पतले बनाये गये दही को छाछ कहते हैं। जिसमें से सारा मक्खन निकाल लिया गया हो, वह छाछ हल्की तथा जिसमें से थोड़ा सा मक्खन निकाल गया हो वह कुछ भारी और कफकारक होती है और जिसमें से जरा सा भी मक्खन न निकाला गया हो वह छाछ भारी पुष्टदायक और कफकारक है। घोल की अपेक्षा मथित मट्ठा और मट्ठे की अपेक्षा छाछ पचने में हल्की, पित्त, थकान तथा तृषानाशक (प्यास दूर करना), वायुनाशक और कफकारक है। नमक के साथ छाछ को पीने से पाचनशक्ति बढ़ती है। छाछ जहर, उल्टी, लार के स्राव, विषमज्वर, पेचिश, मोटापे, बवासीर, मूत्रकृच्छ, भगन्दर, मधुमेह, वायु, गुल्म, अतिसार, दर्द, तिल्ली, प्लीहोदर, अरुचि, सफेद दाग, जठर के रोगों, कोढ़, सूजन, तृषा (अधिक प्यास) में लाभदायक और पेट के कीड़ों को नष्ट करने वाली होती है।

*वायु रोग :

खट्टी (सोंठ तथा सेंधानमक से युक्त) छाछ पित्त पर, शक्कर मिला हुआ छाछ वात वृद्धि पर और सोंठ, कालीमिर्च एवं पीपरयुक्त छाछ कफवृद्धि पर उत्तम है। सर्दी के मौसम में, अग्निमान्द्य में (भूख का कम लगना), वायुविकारों में (गैस के रोग में), अरुचि में, रस वाहनियों के अवरोध में छाछ अमृत के समान लाभकारी होती है। चरक अरुचि मन्दाग्नि और अतिसार में छाछ को अमृत के समान मानते हैं। सुश्रुत छाछ को मधुर, खट्टी, कषैली, गर्म, लघु, रूक्ष, पाचनशक्तिवर्द्धक, जहर, सूजन, अतिसार, ग्रहणी, पाण्डुरोग (पीलिया), बवासीर, प्लीहा रोग, गैस, अरुचि, विषमज्वर, प्यास, लार के स्राव, दर्द, मोटापा, कफ और वायुनाशक मानते हैं।

कैंसर में गुणकारी है छाछ का नियमित सेवन करने वाले व्यक्ति को कर्क(कैंसर)रोग होने की संभावना ००%भी नहीं होती छाछ कैंसर कोशिकाओं को नियंत्रित करता है। कैंसर होने पर अंगूर के बीज 3, ग्राम पपीते के बीज 3 ग्राम तुलसी के पत्ते 10, ग्राम शीशम के पत्ते 10 ग्राम महाभृंगराज सुखी 1, ग्राम हरी 5, ग्राम को पीस कर छाछ में मिलाकर सेवन करायें पहली खुराक सुबह 4बजे ताजे छाछ के साथ दुसरी खुराक दोपहर 12से पहले ध्यान रहे दिन ढलने के बाद छाछ का सेवन निषेध है

दोपहर के बाद कैंसर के रोगी को गाजर का जूस पीने को दें भगवान की कृपा तथा महर्षि चरक के आशिर्वाद से रोगी अयोग्य हो जायेगा। यदि किमो थैरेपी नाकराई हो।

*हानिकारक प्रभाव :

क्षत विक्षत दुर्बलों तथा बेहोशी, भ्रम और रक्तपित्त के रोगियों को गर्मियों में छाछ का सेवन नहीं करना चाहिए। यदि चोट लगने से घाव पड़ गया हो, जख्म हो गया हो, सूजन आ गई हो, शरीर सूखकर कमजोर हो गया हो तथा जिन्हें बेहोशी, भ्रम या तृषा रोग हो यदि वे छाछ का सेवन करें तो कई अन्य रोग होने की संभावना रहती है।

*विभिन्न रोगों में सहायक :

बवासीर:

1 गिलास छाछ में नमक और 1 चम्मच पिसी हुई अजवायन मिलाकर पीने से बवासीर रोग में लाभ मिलता है। छाछ के उपयोग से बवासीर दुबारा नहीं होती है। छाछ में कालानमक मिलाना लाभकारी होता है। छाछ में भुना हुआ जीरा मिलाकर पीना बवासीर के रोग में लाभकारी होता है।

*भोजन करने के बाद छाछ में सेंधानमक मिलाकर पीयें अथवा छाछ में सौंठ या पीपल या प्याज का साग मिलाकर रोज पीने से बवासीर का रोग दूर होता है।

*ताजी छाछ में चित्रक की जड़ का चूर्ण मिलाकर रोजाना पीने से लम्बे समय का बवासीर ठीक हो जाता है। छाछ के प्रयोग से दूर होने वाली बवासीर दुबारा नहीं होती है।

*गाय की छाछ में कालीमिर्च सोंठ, पीपर और बिडंग का चूर्ण मिलाकर पीने से बवासीर में लाभहोता है।

*अजीर्ण: घी, तेल और मूंगफली अधिक खाने से अजीर्ण का कष्ट होने पर छाछ पीने से लाभ मिलता है।

भांग का नशा:

खट्टी छाछ पीने से भांग का नशा उतर जाता है।

मोटापा:

छाछ पीने से मोटापा कम हो जाता है।

*छाछ में काला नमक और अजवाइन मिलाकर पीने से मोटापा कम होता है गैस का रोग ठीक हो जाता है।

अपचः

अपच (भोजन का न पचना) के रोग में छाछ एक सर्वोत्तम औषधि है। तली, भुनी, गरिष्ठ चीजों को पचाने में छाछ बहुत ही लाभकारी होती है। छाछ आंतों में स्वास्थ्यवर्द्धक कीटाणुओं की वृद्धि करता है। यह आंतों में सड़ान्ध को रोकती है। छाछ में सेंधानमक, भुना हुआ जीरा तथा कालीमिर्च पीसकर मिलाकर सेवन करने से अजीर्ण (भूख न लगना) दूर हो जाता है।

शक्तिवर्द्धकः

छाछ पीने से पाचन संस्थान की शुद्धि होकर रस का भलीप्रकार संचार होने लगता है तथा आंतों से संबन्धित कोई रोग नहीं होता है। रोजाना छाछ पीने से शरीर की पुष्टि, बल, प्रसन्नता, चेहरे की चमक बढ़ती है। पिसी हुई अजवायन, कालानमक और छाछ तीनों को मिलाकर भोजन के अन्त में रोजाना कुछ दिन तक पीने से लाभ होता है। छाछ में कालीमिर्च और नमक मिलाकर भी पी सकते हैं।

सौंदर्यवर्द्धकः

छाछ से चेहरा धोने से चेहरे की कालिमा, मुंहासे के दाग और चिकनाहट दूर होती है और चेहरा सौंदर्यवान (चमकदार) बनता है।

संग्रहणीः

संग्रहणी सदृश्य (दस्त) रोगों में रोगियों को गाय के दूध की छाछ में , त्रिकुट चूर्ण सोंठ कालीमिर्चऔर पीपर का चूर्ण डालकर पिलाने से लाभ होता है। संग्रहणी रोग का दुसरा योग इस प्रकार है सोंठ पीपल काली मिर्च मरोड़ फली कूड़े की छाल किकर के किकरोनें सभी सामान भाभी लेकर ताजे छाछ के साथ 1चमम दिन में दोबारा सेवन करायेगा इस प्रयोग काल में आहार में केवल छाछ और चावल का ही प्रयोग करें।

रक्तविकारः

गाय की ताजा, फीकी छाछ पीने से रक्तवाहनियों (खून की नलियों) का खून साफ हो जाता है और रस बल तथा पुष्टि बढ़ती है तथा शरीर की चमक बढ़ जाती है। इससे मन प्रसन्न होता है तथा यह वात, कफ संबन्धी रोगों को नष्ट करती है।

पेट का भारीपनः

सोंठ, कालीमिर्च, पीपल और कालानमक को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को छाछ में मिलाकर पीने से पेट का भारीपन और अजीर्ण रोग (भूख न लगना) समाप्त हो जाता है

रक्तातिसार (खूनी दस्त):

छाछ में चित्रक की जड़ का चूर्ण मिलाकर पीने से पेचिश (खूनी दस्त) में लाभ मिलता है छाछ में सेमल की छाल का3, ग्राम चूर्ण और चने के बराबर चूना मिलाकर पीने से या छाछ में पीपल की छाल का चूर्ण मिलाकर पीने से खू नहीं दस्त बंद हो जाता है।

अतिसार:

ताजी छाछ में बेल के गूदे को मिलाकर पीने से अतिसार (दस्त) और पेचिश (खूनी दस्त) बंद हो जाते हैं।

मलस्तम्भन:

छाछ में अजवायन और नमक मिलाकर पीने से मलावरोध मिट जाता है।

दांत निकलना:

गर्मी में बच्चे को दांत निकालते समय दिन में 2 से 3 बार छाछ पिलायें। इससे दांत निकलते समय बच्चों को दर्द नहीं होता है।

*बच्चों के दांत निकलते समय छाछ में कालानमक मिलाकर दिन में 2 से 4 बार पिलाएं। इससे दांत निकलते समय दर्द नहीं होता तथा पेट का दर्द भी नष्ट होता है।

*छोटे बच्चों को रोजाना छाछ पिलाने से दांत निकलने में उनको अधिक दर्द नहीं होता है और बच्चों को दांतों का रोग भी नहीं होता है।

कब्ज:

छाछ में पिसी हुई अजवाइन को मिलाकर पीने से कब्ज दूर हो जाती है।

*125 ग्राम दही की छाछ में 2 ग्राम अजवाइन और आधा ग्राम कालानमक मिलाकर खाना खाने के बाद लेने से पेट की गैस कम हो जाती है। इसको आवश्यकतानुसार 1 से 2 सप्ताह तक दिन में भोजन के बाद में ले सकते हैं।

*छाछ पीने से कब्ज, दस्त, पेचिश, खुजली, चौथे दिन आने वाला मलेरिया बुखार, तिल्ली (प्लीहा), जलोदर (पेट में पानी भरना), रक्तचाप की कमी या अधिकता दमा, गठिया, अर्धांगवात, गर्भाशय के रोग, मलेरियाजनित जिगर के रोग और मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है।

*मुंह के छाले: दही के पानी या मट्ठे से कुल्ले करने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

मूत्ररोग :

360 मिलीग्राम से 480 मिलीग्राम पुराने गुड़ को छाछ के साथ खाने से मूत्रकृच्छ (पेशाब में जलन) और सुजाक रोग में लाभ होता है। ककड़ी के बीज को छाछ के साथ या सुहागा 240 से 360 मिलीग्राम चूर्ण करके छाछ के साथ सेवन करने से मूत्रकृच्छ (पेशाब में जलन) में लाभ करता है। जवाखार के साथ छाछ पीने से मूत्रकृच्छ और पथरी में लाभ होता है। भटकटैया का रस छाछ के साथ पीने से पेशाब के साथ आने वाला धातु बंद हो जाता है। इन्द्रजौ का छिलका दही में घिसकर रोगी को पिलाने से पथरी दूर होती है।

दस्त:

जीरे और मिश्री को पीसकर बने चूर्ण को छाछ के साथ पीने से अतिसार (दस्त) का आना बंद हो जाता है।

, अर्श रोग(बाबा शीर)

छाछ में नारियल की दाढ़ी की भस्म मिलाकर पीने से अर्श रोग ठीक होता है।

*125 ग्राम छाछ में 12 ग्राम शहद को मिलाकर 1 दिन में सुबह, दोपहर और शाम को पीने से दस्त का लगातार आना रुक जाता है।

*लगभग 250 ग्राम छाछ में 1 चम्मच शहद मिलाकर रोजाना दिन में 3 बार पीने से दस्त बंद हो जाते हैं।

अग्निमांद्यता होने पर:

लगभग 100 मिलीलीटर छाछ में 360 मिलीग्राम से 480 मिलीग्राम कालीमिर्च मिलाकर पीने से अग्निमांद्यता (भूख का कम लगना) में लाभ होता है।

*छाछ में सेंधानमक, कालीमिर्च और चित्रक की जड़ को पीसकर पीने से अग्निमांद्यता (भूख का कम लगना) का रोग दूर होकर भूख लगने लगती है।

*घी, तैलीय और भारी पाक को मिलाकर पका लें। फिर इसे छाछ में मिलाकर उसमें थोड़ा-सा नमक डालकर सेवन करने से अग्निमांद्यता (भूख का कम लगना) के रोग में लाभ होता है।

पथरी:

गाय के दूध की छाछ में 10 ग्राम जवाखार मिलाकर पीने से पथरी गलकर निकल जाती है।

लू का लगना:

छाछ में नमक डालकर पीने से लू लगने से बचा जा सकता है।

जलोदर:

छाछ में सोंठ, कालीमिर्च और पीपल का 240 मिलीग्राम पिसा हुआ चूर्ण और 1 ग्राम सेंधानमक डालकर पीने से जलोदर (पेट मे पानी भरना) ठीक हो जाता है।

*चित्रकूट के चूर्ण को छाछ के साथ पीने से जलोदर (पेट में पानी भरना) का रोग दूर हो जाता है।

पेट के कीड़े:

नमक और कालीमिर्च को पीसकर बारीक चूर्ण बनाकर रख लें, फिर इस चूर्ण को छाछ में मिलाकर रोजाना 4 दिन तक पीने से पेट के कीड़े समाप्त हो जाते हैं।

*छाछ में अजवायन का चूर्ण मिलाकर पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

*छाछ में सेंधानमक मिलाकर पीने से पेट के कीड़े समाप्त हो जाते हैं।

*सेंधानमक, किरमानी अजवायन, वायविण्डग आदि को मिलाकर बारीक चूर्ण बनाकर 240 मिलीलीटर से लेकर 960 मिलीलीटर की ग्राम की मात्रा में छाछ के साथ सुबह और शाम सेवन करने से पेट के कीड़े खत्म हो जाते हैं।

*गाय की छाछ में नमक मिलाकर सुबह के समय सेवन करने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

*पेट में दर्द:खाली पेट होने के कारण होने वाले पेट के दर्द में छाछ पीने से लाभ होता है।

*250 मिलीलीटर छाछ, 5 ग्राम भुना हुआ जीरा और 5 ग्राम कालानमक को मिलाकर पीने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

*छाछ में शक्कर (चीनी) और कालीमिर्च को मिलाकर पीने से पित्त के कारण होने वाला पेट का दर्द शांत हो जाता है।

निम्नरक्तचाप:

रोजाना सुबह-शाम 200-200 मिलीलीटर छाछ पीने से निम्नरक्तचाप सामान्य हो जाता है।

पीलिया:

पीलिया रोग में लगभग 1 ग्राम चिमक की जड़ का चूर्ण, आधा ग्राम फिरमानी अजवाइन (चौर) के चूर्ण को छाछ में मिलाकर पीने से लाभ होता है।

*10 कालीमिर्च को पीसकर 1 गिलास छाछ में मिलाकर रोजाना 1 बार जब तक पीलिया का रोग रहे, पिलाते रहने से आराम आता है।

सफेद दाग होने पर:

सफेद दागों के रोग में रोजाना 2 बार छाछ पीने से बहुत ही लाभ मिलता है।

सिर का दर्द:

छाछ में कूठ रेण्डी की जड़ और सौंठ को पीसकर करके हल्का गर्म करके माथे पर लेप की तरह से लगाने से सिर का दर्द दूर हो जाता है।

*240 मिलीग्राम से 360 मिलीग्राम जायफल को छाछ में मिलाकर पीने से सिर का दर्द खत्म हो जाता है।

अरुंषिका (वराही) :

छाछ के काढ़े से सिर को बार-बार धोकर किसी भी चीज का लेप लगायें जो इस बीमारी में लाभदायक हो।

जिगर की खराबी:

1-1 गिलास छाछ को दिन में 2-3 बार पीने से और कुछ न खाने से जिगर की खराबी दूर हो जाती है।

मूत्रकृच्छ:

छाछ में गुड़ मिलाकर पीने से मूत्रकृच्छ (पेशाब में जलन) का रोग मिट जाता है।

दाद:

गाय की छाछ में ग्वारपाठे के बीजों को मिलाकर दाद पर लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

*छाछ को गरम नहीं करना चाहिए

* छाछ के साथ किसी भी फल का सेवन निषेध है

*छाछ के साथ दुध नही टीमें

*छाछ के साथ मांस अंडे का सेवन निषेध है

*छाछ का सेवन सुबह के समय उत्तम है

*छाछ का सेवन रात को ना करें

*छाछ और भिंडी विजातीय हैं साथ ना लें

फसलौं के लिए प्रकृति के टेस्टी साइड

छाछ में नीम की पत्तियां डाल कर रख दें एक सप्ताह के बाद छान कर प्रति स्प्रे कैन यानी 15लीटर में 1लीटर मिला कर स्प्रे करें किसी भी रासायनिक पेस्टीसाइड से अधिक प्रभावि है।

----

*गुड़ से सभी भारतीय और भारतीय उपमहाद्वीप में रहनेवाले सभी लोग परिचित हैं गुड़ मीठा स्वादिष्ट स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, वैज्ञानिक परिक्षणों से यह सत्यता सामने आती है गुड़ में फास्फोरस की मात्रा सबसे अधिक पारी जाती है कैल्शियम और आयरन भी प्रचूर मात्रा में पाया जाता है गुड़ से भी अधिक फास्फोरस राब में पाया जाता है राब गुड़ बनने की प्रक्रिया से पहली स्थिति होती है।

* मैंने 9/12/2020के दैनिक जागरणअखवार पढ़ा है नामी कम्पनियों के शहद के नमुने फेल हुए हैं शहद में चीनी या चीन में बने शर्बत की मिलावट पायी गयी है मिलावटी शहद खाने से अच्छा है आप शुद्ध और सुरक्षित तरीके से बने गुड़ या शहद के समान गुण कारी राब का प्रयोग करें।*

१-नव जाता शिशु को अब से 40, वर्ष पहले सबसे पहले पुराने गुड़ हल्दी अजवायन का क्वाथ मिट्टी की हांडी में पका कर दिया जाता था जिससे शिशु के गर्भ काल का मल आंतों से निकल जाता था और इस से शिशु या उस व्यक्ति को जीवन भर कोस्ट बद्धता गैस बनना पेट सम्बंधित रोग नही होते थे

२-प्रसव के बाद प्रसुता स्त्री को पेट में (गर्भाशय)में दर्द ऐंठन पीडा हो तब पुराना गुड़ १००, ग्राम सोंठ अजवायन हल्दी एक एक छोटा चम्मच का शरबत बनाकर देशी घी डाल कर चाय की तरह गरम गरम घुंट घुंट पीने से नार नौल और गर्भाशय की गन्दगी निकल कर गर्भाशय की सफाई हो जाती है धात्री का दुध बढ़ता है और दुध शुद्ध होता है

३-गुड़ खाने से नहीं होती गैस की दिक्कत 1

४-खाना खाने के बाद अक्सर मीठा खाने का मन करता हैं।

इसके लिए सबसे बेहतर है

कि आप गुड़ खाएं।गुड़ का सेवन करने से आप

हेल्दी रह सकते हैं

५-पाचन क्रिया को सही रखता है कोस्ट बदधता नहीं होती

६-गुड़ शरीर का रक्त साफ

करता है और मेटाबॉल्जिम

ठीक करता है। रोज एक गिलास पानी या दूध

के साथ गुड़ का सेवन पेट को

ठंडक देता है। इससे गैस की

दिक्कत नहीं होतीआंतो में चिकनाहट लाता है ।जिन लोगों को गैस की परेशानी है, वो रोज़ लंच या डिनर के बाद थोड़ा गुड़ ज़रुर खाएं..

७-गुड़ आयरन का मुख्य स्रोत हैगुड में कैल्शियम फास्फोरस प्रचुर मात्रा में होता है।इसलिए यह एनीमिया के मरीज़ों के लिए बहुत फायदेमंद है।खासतौर पर महिलाओं के

लिए इसका सेवन बहुत

अधिक ज़रुर है.

८-त्वचा के लिए, गुड़ ब्लड से

खराब टॉक्सिन दूर करता है,

जिससे त्वचा दमकती है और

मुहांसे की समस्या नहीं होती है।

९-गुड़ की तासीर गर्म है,

इसलिए इसका सेवन जुकाम

और कफ से आराम दिलाता है। जुकाम के दौरान अगर आप

कच्चा गुड़ नहीं खाना चाहते हैं

तो चाय या लड्डू में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

१०-एनर्जी के लिए - बुहत

ज़्यादा थकान और कमजोरी

महसूस करने पर गुड़ का सेवन करने से आपका एनर्जी

लेवल बढ़ जाता है।गुड़ जल्दी पच जाता है, इससे शुगर का स्तर भी नहीं बढ़ता. दिनभर काम करने के बाद जब भी आपको थकान हो, तुरंत गुड़ खाएं।

११-गुड़ शरीर के टेंपरेचर को

नियंत्रित रखता है।इसमें एंटी एलर्जिक तत्व हैं, इसलिए दमा के मरीज़ों के लिए इसका सेवन काफी फायदेमंद होता है।

१२- जोड़ों के दर्द में आराम--

रोज़ गुड़ के एक टुकड़े के साथ अदरक का सेवन करें, इससे जोड़ों के दर्द की दिक्कत नहीं होगी।

१३- गुड़ के साथ पके चावल

खाने से बैठा हुआ गला व

आवाज खुल जाती है।

१४ - गुड़ और काले तिल के

लड्डू खानेसे सर्दी में अस्थमा

की परेशानी नहीं होती है।

१५- जुकाम जम गया हो, तो

गुड़ पिघलाकर उसकी पपड़ी

बनाकर गरम गरम खिलाएं और उस के १घनटा बाद गरम पानी पीने को दें।

१६- गुड़ और घी मिलाकर खाने से कान का दर्द ठीक हो जाता है।

१७ भोजन के बाद गुड़ खा

लेने से पेट में गैस नहीं बनती.

१८- पांच ग्राम सौंठ दस ग्राम

गुड़ के साथ लेने से पीलिया

रोग में लाभ होता है।

१९-गुड़ का हलवा खाने से

स्मरण शक्ति बढती है।

२०- पांच ग्राम गुड़ को इतने ही सरसों के तेल में मिलाकर खानेसे श्वास रोग से छुटकारा मिलता है।

२१- देशी घी के साथ गुड़ पिंगला कर खाने से हट जाने की समस्या ठीक हो जाती है

२२- यदि किसी कारण से मासीक धर्म रुक गया हो गुड़ के गरम शर्बत में एक चम्मच हल्दी पाउडर डाल कर पीने से रुका आरतव शुरु होजाता है

(१२९)

शुद्ध देशी गाय का घी एक विष्लेषण

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

गाय का शुद्ध घी वही होता है जो मिट्टी की हांडी में हारा (एक प्रकार का मिट्टी की दूध कढाने का चूल्हा) में कंडे जलाकर १०से१२घंटे कड़ाया (पकाया)जाता है २०डिगरी फारेनहाइट रहने पर दही जामन लगा कर जमी गाय के दही को मथा कर उसके मक्खन से तैयार किया जाता है।

बचपन में यह नहीं पता था कि गाय का घी इतना महत्वपूर्ण क्यों है पर इतना जरूर पता था जब सर्दी खांसी जुकाम और बुखार छूटने का नाम नहीं लेता था तब बच्चों को पुराने गाय के घी का लेप जायफल और सेंधा नमक मिलाकर छाती में और माथे पर लगाया जाता था यह हमारे परंपरागत चिकित्सा का हिस्सा था एक ज्ञान था एक विरासत थी जो वर्षो से चली आ रही थी हर एक घर में कई वर्ष पुराना गाय का घी सुरक्षित करके दवा के रूप में रखा जाता था और यह कारगर दवा भी थी।

बचपन में गाय के साथ धार्मिक आस्था जुड़ती चली गई क्योंकि गाय के गोबर से ही घर आंगन लीपा जाता था जिसकी खुशबू आज भी महसूस होती है गाय के गोबर से जैसे ही आंगन लिप पुत गया समझ में आ जाता था की पूजा पाठ है या फिर पर्व त्यौहार या कोई शुभ कार्य होने वाला है।

घर में जब कोई पूजा पाठ का आरंभ हुआ तो प्रथम आदि देव गणपति गोबर से ही बनाए गए दूर अक्षत चंदन से उनका अभिषेक हुआ माता लक्ष्मी भी गोबर स्वरूप में ही विराजी। उम्र के साथ

तजुर्बा बढ़ा तो समझ में आया कि सिर्फ गाय का घी दूध ही नहीं बल्कि गाय का गोबर और मूत्र तक औषधि है।

गाय का घी नाक में डालने से कान का पर्दा बिना ओपरेशन के ही ठीक हो जाता है। नाक में घी डालने से नाक की खुश्की दूर होती है और दिमाग तरोताजा हो जाता है। गाय का घी नाक में डालने से कोमा से बाहर निकल कर चेतना वापस लौट आती है नाक में घी डालने से पैरालिसिस वहीं रुक जाता है नाक में घी डालने से पैरालिसिस ठीक होता है।

गाय का घी नाक में डालने से बाल झड़ना समाप्त होकर नए बाल भी आने लगते हैं। गाय के घी को नाक में डालने से मानसिक शांति मिलती है, याददाश्त तेज होती है। हाथ-पैर में जलन होने पर गाय के घी को तलवों में मालिश करें, जलन ठीक होती है गाय का घी नाभि में लगाने से चेहरे के दाग़ धब्बे कील मुहांसे ठीक हो जाते हैं आंख में सूजन और दर्द ठीक होता है गाय के घी से बनी जलेबी गरम गरम खाने से माइग्रेन और सर्वाइकल पेन ठीक हो जाता है गाय का घी और शक्कर विषम मात्र में मिलाकर खाने से माइग्रेन ठीक हो जाता है गाय के घी की मालिश सिर पर करने से सिर दर्द और दिमाग़ी कमजोरी दिमाग़ी रोग ठीक होते हैं

हिचकी के न रुकने पर खाली पेट गाय का आधा चम्मच घी खाएं, हिचकी स्वयं रुक जाएगी। गाय के घी का नियमित सेवन करने से एसिडिटी व कब्ज की शिकायत कम हो जाती है। गाय के घी से बल और वीर्य बढ़ता है और शारीरिक व मानसिक ताकत में भी इजाफा होता है।

गाय के पुराने घी से बच्चों को छाती और पीठ पर मालिश करने से कफ की शिकायत दूर हो जाती है। अगर अधिक कमजोरी लगे, तो एक गिलास दूध में एक चम्मच गाय का घी और मिश्री डालकर पी लें।

गाय का घी न सिर्फ कैंसर को पैदा होने से रोकता है, इस बीमारी के फैलने को भी आश्चर्यजनक ढंग से रोकता है। गाय का शुद्ध घी वह होता है जो गाय के दही को मथा कर उसके मक्खन से तैयार किया जाता है। गाय घी की खासियत है कि उसकी सुगंध दूर से ही आपको अपनी ओर आकर्षित कर लेती है। जानकार बताते हैं की गाय के घी का दिया जलाने से घी के औषधि गुण का प्रसार होता है जिससे रोगरोधी वातावरण तैयार हो जाता है।..

(१३०)
दही और शक्कर टोटका नहीं आयुर्वेद का विज्ञान है

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

" दही शक्कर खाकर जाना सफ़लता मिलेगी"100% प्रमाण

हालांकि कुछ सनातन व आयुर्वेद विरोधी लोगों ने इसे

इसे पाखंड कह दिया कभी मीठी दही से भी सफलता मिलती है भला ?

आयुर्वेद कहता है दही और शक्कर (यह ध्यान रहे शक्कर का अर्थ शक्कर है चीनी नहीं हां धागे वाली मिश्रा ले सकते हैं) मिलाकर खाने से दही के पोषक तत्व चार गुना हो जाते हैं जिससे मस्तिष्क शांत रहता है और सोचने की याददाश्त और निर्णय लेने की छमता बढ़ जाती है जिससे व्यक्ति सही निर्णय ले पाता है मस्तिष्क और शरीर दोनों में नवीन उर्जा का संचार होता है आत्म विश्वास बढ़ता है समय पर और सही निर्णय लेना ही सफलता का मूल मंत्र है।

जी हां माखन और मिश्री या दही में यदि शक्कर डालकर जाने से पहले खाया जाता है तो परिक्षा साक्षात्कार ही नहीं हर कार्य में सफलता मिलने के चांस बहुत ज्यादा बढ जाते हैं।

माखन और दही में मौजूद प्रोटीन के अलावा कैल्शियम, राइबोफ्लेविन, विटामिन B6 और विटामिन B12 जैसे पोषक तत्व भी होते हैं, जो शरीर में एनर्जी लेवल बरकरार रखते हैं। शक्कर खाने से शरीर को ग्लूकोज मिलता है, जो शरीर के लिए बहुत जरूरी है।

और सब से बड़ी बात माखन और दही में मौजूद होता है *गुड बैक्टीरिया* जो शक्कर डालने से गुणात्मक रूप में बढता है जो आपके शरीर में सेराटोनिन व डोपामिन हार्मोन्स का स्तर ऊंचा कर देता है और आप प्रसन्नता और उल्लास में रहते हैं तथा विटामिन B6 and B12 स्मृति को मजबूत रखता है।

इससे भी बड़ी बात जब आपके शरीर में सकारात्मक सूक्ष्म जीवों (गुड बैक्टीरिया)का समूह जब प्रवेश करता है तो आपका आभामंडल*ऑरा* सकारात्मक ऊर्जा से भर उठता है ये शरीर सूक्ष्म जीवों का बना छोटा ब्रह्मांड ही तो है स्ट्रेस अनिश्चितता भय समाप्त हो पूरी ऊर्जा काम पर लगेगी ! और जिस कार्य में मन मस्तिष्क और चेतना एकलय होकर लग जाएं उस कार्य का संचालन स्वयं प्रकृति करते है तथा कार्यसिद्धि सफलता कोई नहीं रोक सकता।

सारा खेल ऊर्जा का ही तो है श्रीमान जी जिस काम में जितनी ऊर्जा सकारात्मकता प्रसन्नता एकलय ता लगेगी उसकी सफलता के उतने ही अधिक परिणाम होंगे इसलिए अपने बच्चों को परिक्षा के लिए जाते समय दही शक्कर अवश्य खिलाएं जिससे उसका मस्तिष्क तरोताजा और उर्जा से भरपूर रहे।

(१३१)

छाछ और गुड़

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

छाछ और गुड़ भारतीय गांव का मुख्य पेय है

छाछ और गुड़ का सेवन करने से कई फ़ायदे होते हैं

छाछ और गुड़ पाचन तंत्र को मज़बूत बनाता है

एसिडिटी और गैस जैसी पाचन समस्याओं से राहत दिलाता है शरीर को हाइड्रेट रखता है वज़न को नियंत्रित करता है शरीर की कमज़ोरी दूर करता है एनीमिया की समस्या से राहत दिलाता है इम्यूनिटी मज़बूत करता है

शरीर में खून की कमी दूर करता हैशरीर को गर्मी से होने वाले नुकसान से बचाता है।

छाछ और गुड़ के सेवन के बारे में ज़्यादा जानकारीः

छाछ में मौजूद गुण पेट में एसिड कंट्रोल करते हैं.

गुड़ में एंटी ऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाया जाता है.

छाछ में कैल्शियम, फ़ॉस्फ़ोरस और अन्य विटामिन ज़्यादा मात्रा में पाए जाते हैं।

गुड़ में कैल्शियम, फ़ॉस्फ़ोरस, मैग्नीशियम, पोटैशियम, फ़ॉलिक एसिड और आयरन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं।

छाछ पीने से पाचन दुरुस्त होता है और कब्ज़ दूर होता है.

गुड़ का सेवन करने से ऊर्जा बढ़ती है, जिससे थकान कम होती है सर्दी-जुकाम में फायदेमंद सर्दी-जुकाम की समस्या में छाछ के साथ गुड़ का सेवन करने से बहुत फायदा मिलता है।

गुड़ में मौजूद पोषक तत्व सेहत के लिए बहुत जरूरी होते हैं। गुड़ में शरीर के लिए उपयोगी पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा होती है। गर्मियों के मौसम में छाछ के साथ गुड़ खाने से आपको कई बीमारियों में भी फायदा मिलता है।

र्मी के मौसम में छाछ के साथ करें गुड़ का सेवन ...

गुड़ और छाछ के सेवन से शरीर की कमजोरी दूर होती है. एनीमिया की समस्या दूर होती है और हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाने में सहायता मिलती है. शरीर हाइड्रेट रहता है और गर्मी के मौसम में पानी की कमी के कारण चक्कर आने की परम्परागत चिकित्सा है।

छाछ संग गुड़ खाने से जड़ से खत्म हो सकती है

ये जहां दिमाग के सेल्स को स्वस्थ रखता है वहीं शरीर को ठंडा करने में भी मदद करता है। इसके अलावा भी ये फूड कॉम्बिनेशन शरीर में वात-पित-कफ बैलेंस करने में भी मददगार है। लेकिन, आज हम इन फायदे की बात बाद में ...गांव के जीवन शैली की बात करें तो दोपहर के खाने के बाद आज भी लोग हैं जो छाछ के साथ गुड़ का सेवन करते हैं। गुड़ और छाछ का सेवन शरीर की कमजोरी को दूर करता है। इसके अलावा यह एनीमिया की समस्या को दूर करता है ...

छाछ वजन घटाने के लिए अच्छी है?

कभी दूध को मथने के बाद बनने वाला छाछ एक तीखा, मलाईदार और पारंपरिक पेय है जो अपने फायदों के लिए जाना जाता है। मथने के बाद बचा हुआ दूध जो कि छाछ का पारंपरिक रूप था, स्वाद में खट्टा होता है और स्वाभाविक शीतल होता है।

छाछ के साथ गुड़ खाने के कई फायदे हैं:

1. पाचन तंत्र को मजबूत बनाना: छाछ में प्रोबायोटिक्स होते हैं जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करते हैं, जबकि गुड़ में फाइबर होता है जो कब्ज को रोकने में मदद करता है।

2. ऊर्जा बढ़ाना: गुड़ में नेचुरल शुगर होता है जो ऊर्जा बढ़ाने में मदद करता है, जबकि छाछ में प्रोटीन होता है जो मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

3. वजन बढ़ाना: गुड़ और छाछ दोनों ही वजन बढ़ाने में मदद कर सकते हैं, क्योंकि वे दोनों ही कैलोरी और प्रोटीन से भरपूर होते हैं।

4. त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद: गुड़ में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो त्वचा और बालों को स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं, जबकि छाछ में लैक्टिक एसिड होता है जो त्वचा को चमकदार बनाने में मदद करता है।

5. मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद: गुड़ में ट्रिप्टोफैन होता है जो मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है, जबकि छाछ में कैल्शियम होता है जो तनाव को कम करने में मदद करता है।

गुड़ और दही खाने से शरीर को कई फायदे मिलते हैं. इन दोनों के सेवन से शरीर में आयरन की कमी को दूर किया जा सकता है. साथ ही वजन कम करने में गुड़ और दही कारगर साबित होता है।

छाछ पीने के फायदे · पाचन सुधारता है · हाइड्रेशन · वजन नियंत्रण · ताजगी और ऊर्जा · एसिडिटी कम करता है · कैल्शियम का स्रोत · प्रतिरक्षा प्रणाली · त्वचा के लिए फायदेमंद है छाछ में सोंठ चूर्ण मिलाकर पीने से नहीं करेगी नुकसान, जोड़ों का दर्द है तो न करें सेवन

दरअसल, गुड़ की प्रकृति गर्म होती है। जब ठंडी तासीर वाली छाछ के साथ गुड़ का सेवन किया जाता है तो ठंडी और गर्मी का बैलेंस हो जाता है और सर्दी, जुकाम की समस्या नहीं होती।

(१३२)
दही

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

"आयुर्वेद ग्रंथ भाव प्रकाश के अनुसार दही दुध से अधिक उपयोगी है कई बार हम साधारण सी बीमारी में भी घबरा जाते हैं लेकिन अगर हमें थोड़ा भी घरेलू नुस्खों के बारे में पता हो तो आसानी से तुरंत इलाज किया जा सकता है। भारतीय परंपरागत चिकित्सा के खजाने से हम लेकर आए हैं ऐसे ही कुछ खास लाजवाब सरल-और सहज नुस्खे, जिन्हें अपना कर आप भी पा सकते हैं निरोगी काया : हमारे खान-पान में ऐसी कई चीजें शामिल हैं, जिनमें खूबसूरती और स्वास्थ्य का खजाना छिपा होता है। दही भी एक ऐसा ही खजाना है, जिसका उपयोग हर तरह से फायदेमंद है। आइए जानें दही के गुण-

दही के गुण जानिए

दही के रोजाना सेवन से शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

दही में भुनी अजवायन और भुना जीरा पाउडर काला नमक मिलाकर पीने से कब्ज़ की शिकायत दुर होती है।

दही में सोंठ पाउडर मिलाकर पीने से दस्त बंद हो जाते हैं।

दही में शक्कर और दाखनी मिर्च पाउडर मिलाकर खाने से दिमाग तेज होता है और याद दास्त बढ़ती है आंखों की रोशनी बढ़ती है

Non fate दही में अर्जुन छाल का पाउडर मिलाकर खाने से ह्दय की मांसपेशियों को शक्ति मिलती है

दही में दाल चीनी और तेज पत्ते का पाउडर तथा आंवला पाउडर मिलाकर खाने से धमनियों में जमा कोलेस्ट्रॉल निकल जाता है बढ़े बी पी को सामान्य करती है

दही में पुदिना काली मिर्च पाउडर मिलाकर खाने से बढ़ा बी पी कम हो जाता है।

दही में शहद मिलाकर खाने से शरीर पुष्ट होता है चेहरे पर तेज आता है वजन बढ़ता है चेहरे के कील मुहांसे ठीक हो जाते हैं।

गर्मियों का अमृत है दही।

गर्मी के मौसम में दही की छाछ या लस्सी पीने से पेट की गर्मी शांत होती है। इसे पीकर बाहर निकले तो लू से भी बचाव होता है।

पाचन क्षमता बढ़ाता है दही, ।

दही पाचन क्षमता बढ़ाता है। दही में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होता है। इसे रोजाना खाने से पेट की कई बीमारियां ठीक हो जाती हैं

सर्दी में फायदेमंद है दही।

दही का रोजाना सेवन सर्दी और सांस की नली में होने वाले इंफेक्शन से बचाता है।

अल्सर से बचाता है दही।

अल्सर जैसी बीमारी में दही के सेवन से विशेष लाभ मिलता है।

मुंह में छाले होने पर दही का कुल्ला करने से छाले ठीक हो जाते हैं।

शवांस रोगी यों गठिया रोगी यों तथा जिन्हें नजला रहता है दही नहीं खानी चाहिए।

दही को कभी गरम नही करना चाहिए

दही के साथ फल तथा मांस मछली खाने से भयंकर त्वचा रोग सोरायसिस तथा सफेद दाग कुष्ठ रोग पाचन सम्बन्धित रोग हो सकते हैं

(१३३)

*गुड *

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

भारत में गुड़ ९९, प्रतिशत गन्ने से बनाया जाता है केवल एक प्रतिशत गुड खजूर से बनता है गुड कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर होता है. इसमें विटामिन, खनिज, और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं. गुड़ खाने से कई फ़ायदे होते हैं, लेकिन ज़्यादा गुड़ खाने से भी कई तरह के नुकसान हो सकते हैं.

गुड़ खाने से पाचन तंत्र मज़बूत होता है और गैस, कब्ज़, और अपच जैसी समस्याओं से राहत मिलती है.

गुड़ में मौजूद आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस सेलेनियम आर्सेनिक और कैल्शियम खून की कमी को दूर करते हैं गुड़ में मौजूद विटामिन सी, बी6, और मैग्नीशियम इम्यून सिस्टम को मज़बूत बनाते हैं गुड़ में मौजूद पोटैशियम ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखता है गुड़ खाने से शरीर को एनर्जी मिलती है और थकान कम होती है गुड़ के सूजन-रोधी गुण जोड़ों के दर्द में राहत देते हैं गुड़ खाने से मानसिक तनाव कम होता है ज़्यादा गुड़ खाने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है.ज़्यादा गुड़ खाने से वज़न बढ़ सकता हैज़्यादा गुड़ खाने से पाचन क्रिया असंतुलित हो सकती है गुड रक्त परिसंचान को नियमित नियंत्रित करता है शवासन क्रिया को ठीक करता है गुड

गुड़ को चीनी से बेहतर मीठे का विकल्प माना जाता है. इसे खाने से शरीर को एनर्जी मिलती है. इसके कई फायदे हैं लेकिन अगर ज्यादा गुड़ खा लिया जाए तो नुकसान भी कर सकता है

गुड़ खाने के 9. महालाभ

1. शरीर में आयरन की कभी को पूरा करता है · 2. जोड़ों में दर्द में लाभ करता है 3. सर्दी होने पर शरीर की गर्मी बनाते रखता है4. गले की खराश को ठीक करता है 5. गुड में पाचक एंजाइम होते हैं यह हाजमे को दुरुस्त करता है मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है 6.गुड का अल्प मात्रा में प्रति दिन सेवन रक्त को शुद्ध करता है 7.सुजन को कम करता ह 8.गुड रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है 9.गुड और काली मिर्च दालचीनी इलायची बबुने के फूल की चाय दमे के रोगी के लिए लाभदायक है।

प्रकृति तरिके से बना और आर्गेनिक विधी से उगाया गया गन्ना और रस की निखारी दूध से की जाये तो गुड खाना 100%सुरक्षित है गुड वैसे तो एलर्जिक नहीं है रस की सफाई में डाले जाने

वालेऔर चमकदार बनाने के लिए कैमिकल रंग और हाईड्रो गन्ने के खेत में डाले गये फर्टिलाइजर और पेस्टिसाइड और कैमिकल एलर्जी का कारण बन सकते हैं जिससे कुछ व्यक्ति को एलर्जी हो सकती है , एलर्जी से लेकर वेट बढ़ने तक . अगर आपको गुड़ से एलर्जी है तो आपको नाक बहना या बंद हो जाना, रैशेज, सिरदर्द, थकान, बुखार, जी मिचलाना और उल्टी जैसे नजर आ सकते हैं। अगर आपको गुड़ खाने के बाद इन चीजों का एहसास होता है गुड में मिला बट है।

अधिक गुड खाने से वजन बढ़ था है रक्त में शर्करा की मात्र बढ़ती है डाइजेस्टिव सिस्टम खराब हो सकता है

गुड़ इसमें आयरन भी होता है जो रक्त परिसंचरण और श्वसन प्रणाली में सुधार करता है। जिन लोगों को अस्थमा होता है उनके शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति कम होती है, गुड़ का सेवन लाभकारी है

दूध और गुड दहीऔर-गुड़ घी और शक्कर या गुड

चना और गुड़

सोते समय गुड़ खाने के फायदे

सुबह खाली पेट त्रिफला गुड़ खाने के लाभ

गर्मी में गुड़ खाने के लाभ

पिछले आर्टिकल में बताये गये हैं

गुड बिना मसाले और कैमिकल वाला ही खाने में प्रयोग करें जिसका रंग अधिक साफ और चमकदार नहीं होता

गुड को साफ़ और चमकदार कैमिकल से बनाया जाता है जिसे खाने से स्वास्थ्य को हानी होती है

हो सके तो आर्गेनिक विधी से उगाया गन्ने का गुड़ खाने में प्रयोग करें।

गुड़ खाने के फायदे और नुकसान गुड़ पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में उल्लेखनीय रूप से सहायक है। इसका नियमित सेवन पाचन क्रिया को सक्रिय करने और आंतों में सुचारु गतिविधि को प्रोत्साहित कर सकता है, जिससे कब्ज, पेट फूलना, और गैस जैसी समस्याओं से राहत मिलती है।

गुड ऊर्जा से भरपूर प्राकृतिक मिठास से भरपूर होता है।

(१३४)
गुड के स्वास्थ्य लाभ

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*गुड़ से सभी भारतीय और भारतीय उपमहाद्वीप में रहनेवाले सभी लोग परिचित हैं गुड़ मीठा स्वादिष्ट स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, वैज्ञानिक परिक्षणों से यह सत्यता सामने आती है गुड़ में फास्फोरस की मात्रा सबसे अधिक पारी जाती है कैल्शियम और आयरन भी प्रचूर मात्रा में पाया जाता है गुड़ से भी अधिक फास्फोरस राब जिसे काकवी भी कहते हैं में पाया जाता है राब गुड़ बनने की प्रक्रिया से पहली स्थिति होती है।

* मैंने 9/12/2020के दैनिक जागरणअखवार पढ़ा है नामी कम्पनियों के शहद के नमुने फेल हुए हैं शहद में चीनी या चीन में बने शर्बत की मिलावट पायी गयी है मिलावटी शहद खाने से अच्छा है आप शुद्ध और सुरक्षित तरीके से बने गुड़ या शहद के समान गुण कारी राब का प्रयोग करें।*

१-नव जाता शिशु को अब से 40, वर्ष पहले सबसे पहले पुराने गुड़ हल्दी अजवायन का क्वाथ मिट्टी की हांडी में पका कर दिया जाता था जिससे शिशु के गर्भ काल का मल आंतों से निकल जाता था और इस से शिशु या उस व्यक्ति को जीवन भर कोस्ट बद्धता गैस बनना पेट सम्बंधित रोग नही होते थे

२-प्रसव के बाद प्रसुता स्त्री को पेट में (गर्भाशय)में दर्द ऐंठन पीडा हो तब पुराना गुड़ १००, ग्राम सोंठ अजवायन हल्दी एक एक छोटा चम्मच का शरबत बनाकर देशी घी डाल कर चाय की तरह गरम गरम घुंट घुंट पीने से नार नौल और गर्भाशय की गन्दगी निकल कर गर्भाशय की सफाई हो जाती है धात्री का दुध बढ़ता है और दुध शुद्ध होता है

३-गुड़ खाने से नहीं होती गैस की दिक्कत l

४-खाना खाने के बाद अक्सर मीठा खाने का मन करता हैं।

इसके लिए सबसे बेहतर है

कि आप गुड़ खाएं।गुड़ का सेवन करने से आप

हेल्दी रह सकते हैं

५-पाचन क्रिया को सही रखता है कोस्ट बदधता नहीं होती

६-गुड़ शरीर का रक्त साफ

करता है और मेटाबॉल्जिम

ठीक करता है। रोज एक गिलास पानी या दूध

के साथ गुड़ का सेवन पेट को

ठंडक देता है। इससे गैस की

दिक्कत नहीं होतीआंतो में चिकनाहट लाता है ।जिन लोगों को गैस की परेशानी है, वो रोज़ लंच या डिनर के बाद थोड़ा गुड़ ज़रुर खाएं..

७-गुड़ आयरन का मुख्य स्रोत हैगुड में कैल्शियम फास्फोरस प्रचुर मात्रा में होता है।इसलिए यह एनीमिया के मरीज़ों के लिए बहुत फायदेमंद है।खासतौर पर महिलाओं के

लिए इसका सेवन बहुत

अधिक ज़रुर है.

८-त्वचा के लिए, गुड़ ब्लड से

खराब टॉक्सिन दूर करता है,

जिससे त्वचा दमकती है और

मुहांसे की समस्या नहीं होती है।

९-गुड़ की तासीर गर्म है,

इसलिए इसका सेवन जुकाम

और कफ से आराम दिलाता है। जुकाम के दौरान अगर आप

कच्चा गुड़ नहीं खाना चाहते हैं

तो चाय या लड्डू में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

१०-एनर्जी के लिए - बुहत

ज़्यादा थकान और कमजोरी

महसूस करने पर गुड़ का सेवन करने से आपका एनर्जी

लेवल बढ़ जाता है।गुड़ जल्दी पच जाता है, इससे शुगर का स्तर भी नहीं बढ़ता. दिनभर काम करने के बाद जब भी आपको थकान हो, तुरंत गुड़ खाएं।

११-गुड़ शरीर के तापमान को

नियंत्रित रखता है।इसमें एंटी एलर्जिक तत्व हैं, इसलिए दमा के मरीज़ों के लिए इसका सेवन काफी फायदेमंद होता है।

१२- जोड़ों के दर्द में आराम--

रोज़ गुड़ के एक टुकड़े के साथ अदरक का सेवन करें, इससे जोड़ों के दर्द की दिक्कत नहीं होगी।

१३- गुड़ के साथ पके चावल

खाने से बैठा हुआ गला व

आवाज खुल जाती है।

१४ - गुड़ और काले तिल के

लड्डू खानेसे सर्दी में अस्थमा

की परेशानी नहीं होती है।

१५- जुकाम जम गया हो, तो

गुड़ पिघलाकर उसकी पपड़ी

बनाकर गरम गरम खिलाएं और उस के १घनटा बाद गरम पानी पीने को दें।

१६- गुड़ और घी मिलाकर खाने से कान का दर्द ठीक हो जाता है।

१७ भोजन के बाद गुड़ खा

लेने से पेट में गैस नहीं बनती.

१८- पांच ग्राम सौंठ दस ग्राम

गुड़ के साथ लेने से पीलिया

रोग में लाभ होता है।

१९-गुड़ का हलवा खाने से

स्मरण शक्ति बढती है।

२०- पांच ग्राम गुड़ को इतने ही सरसों के तेल में मिलाकर खानेसे श्वास रोग से छुटकारा मिलता है।

२१- देशी घी के साथ गुड़ पिंगला कर खाने से हट जाने की समस्या ठीक हो जाती है

२२- यदि किसी कारण से मासीक धर्म रुक गया हो गुड़ के गरम शर्बत में एक चम्मच हल्दी पाउडर डाल कर पीने से रुका आरतव शुरु होजाता है।

(१३५)

*चीनी की अपेक्षा खाने में गुड लाभदायक है?

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आज पूरी दुनिया के समझदार लोग चीनी के बजाय गुड़ को खाना पसंद कर रहे हैं पूरी दुनिया में आज गुड़ की मांग 10%, वार्षिक की दर से बढ़ रही वह भी भारतीय गुड कीगुड चीनी की तुलना में अधिक पोष्टिक और और स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है

गुड़ के फायदे

1. प्राकृतिक मिठास: गुड़ एक प्राकृतिक मिठास है जो चीनी की तुलना में अधिक स्वास्थ्यवर्धक है।

2. मिनरल्स और विटामिन्स: गुड़ में कई मिनरल्स और विटामिन्स जैसे कि आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम और विटामिन बी होते हैं।

3. पाचन में मदद: गुड़ पाचन में मदद करता है और पेट की समस्याओं को कम करने में मदद करता है।

4. रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद: गुड़ रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है।

5. मानसिक स्वास्थ्य में सुधार: गुड़ मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है और तनाव को कम करने में मदद करता है।

6. कैंसर को रोकने में मदद: गुड़ में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो कैंसर को रोकने में मदद करते हैं।

7. वजन कम करने में मदद: गुड़ वजन कम करने में मदद करता है क्योंकि इसमें कम कैलोरी होती हैं।

8. त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद: गुड़ त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद होता है और उन्हें स्वस्थ और चमकदार बनाने में मदद करता है।

चीनी के नुकसान

1. कैलोरी की अधिकता: चीनी में कैलोरी की अधिकता होती है जो वजन बढ़ने और मोटापे का कारण बन सकती है।

2. पाचन समस्याएं: चीनी पाचन समस्याएं पैदा कर सकती है और पेट की समस्याओं को बढ़ा सकती है।

3. रक्तचाप बढ़ना: चीनी का अधिक सेवन रक्तचाप बढ़ने का कारण बन सकता है।

4. मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव: चीनी का अधिक सेवन मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है और तनाव, चिंता और अवसाद को बढ़ा सकता है।

5. कैंसर के खतरे को बढ़ाना: चीनी का अधिक सेवन कैंसर के खतरे को बढ़ाता है।

इन कारणों से, लोग चीनी के बजाय गुड़ को खाना पसंद कर रहे हैं क्योंकि यह एक प्राकृतिक और स्वास्थ्यवर्धक विकल्प है।

गुड की तासीर गर्म समझी जाती है गुड़ का सेवन अधिकांश लोग ठंड में ही करते हैं वह भी थोड़ी मात्रा में इस सोच के साथ की ज्यादा गुड़ खाने से नुकसान होता है।यह समझ कर इसकी प्रवृति गर्म होती है, लेकिन ये एक गलतफहमी है गुड़ हर मौसम में खाया जा सकता है और पुराना गुड़ हमेशा औषधि के रूप में काम करता है।आयुर्वेद संहिता के अनुसार यह शीघ्र पचने वाला, खून बढ़ाने वाला व भूख बढ़ाने वाला होता है। इसके अतिरिक्त गुड़ से बनी चीजों के खाने से बीमारियों में राहत मिलती है।

- गुड़ में सुक्रोज 59.7 प्रतिशत, ग्लूकोज 21.8 प्रतिशत, खनिज तरल 26प्रतिशत तथा जल अंश 8.86 प्रतिशत मौजूद होते हैं।इसके अलावा गुड़ में विटामिन बी6, सेलेनियम, आर्सेनिक, मैग्नीशियम, कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा और ताम्र तत्व भी अच्छी मात्रा में मिलते हैं। इसलिए चाहे हर मौसम में आप गुड़ खाना न पसन्द करें लेकिन ठंड में गुड़ जरूर खाएं।

- यह सेलेनियम के साथ एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है। गुड़ में मध्यम मात्रा में कैल्शियम, फॉस्फोरस व जस्ता आयरन विटामिन बी6 पाया जाता है यही कारण है कि इसका रोजाना सेवन करने वालों का इम्युनिटी पॉवर बढ़ता है। गुड़ में मैग्नेशियम अधिक मात्रा में पाया

जाता है इसलिए ये बॉडी को रिचार्ज करता है साथ ही इसे खाने से तुरंत ऊर्जा मिलती है थकान दूर होती है।

- गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से सर्दी में अस्थमा परेशान नहीं करता है। रोजाना गुड़ का सेवन हाइब्लडप्रेशर को कंट्रोल करता है। जिन लोगों को खून की कमी हो उन्हें रोज थोड़ी मात्रा में गुड़ जरूर खाना चाहिए। इससे शरीर में हिमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है। गुड़ का हलवा खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है। शरीर से जहरीले तत्वों को बाहर निकालता है व सर्दियों में, यह शरीर के तापमान को विनियमित करने में मदद करता है। यह लड़कियों के मासिक धर्म को नियमित करने यह मददगार होता है।

- अगर आप गैस या एसिडिटी से परेशान हैं तो खाने के बाद थोड़ा गुड़ जरूर खाएं ऐसा करने से ये दोनों ही समस्याएं नहीं होती हैं। गुड़, सेंधा नमक, काला नमक अजवायन मिलाकर चाटने से खट्टी डकारें आना बंद हो जाती हैं।

- ठंड में कई लोगों को कान के दर्द की समस्या होने लगती है। ऐसे में कान में सरसो का तेल डालने से व गुड़ और घी मिलाकर खाने से कान का दर्द ठीक हो जाता है।

जो लोग डायबिटीज के रोगी है उन्हें गुड अधिक नहीं खाना चाहिए , जो व्यक्ति अल्सर और कोलाइटिस से पीड़ित हैं उन्हें गुड का सेवन नहीं करना चाहिए , जिनके शरीर में सुजन है उन्हें भी गुड खाने से सुजन बढ़ सकती है।

वैसे तो सभी खाने की चीजों के साथ गुड का सेवन किया जा सकता है परन्तु मूली के साथ गुड़ का सेवन बिलकुल नहीं करना चाहिए इससे आपको स्किन डिजीज हो सकती है कुष्ठ या सफेद दाग हो सकते हैं।

(१३६)
चीनी

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

भारत मे चीनी की खपत विश्व मे सब सेअधिक है जहाँ पूरी दुनिया में ३से ४ग्राम चीनी की खपत प्रति व्यक्ति प्रतिदिन है वहींभारत में 25से30ग्राम प्रतिव्यक्ति प्रति दिन हैयानी 10गुना पिछले 70 सालो मे भारत के लोगो का रहन सहन खान पान बदला है शारीरीक मेहनत कम हुई है पर भारत के लोगो का मीठा खाने का मोह कम नही हुआ इसी का नतीजा है भारत मे आज साडे तीन करोड

लोग शुगर नामक बिमारी से पिडीत है चार करोड लोग बिमार होने की आखरी लाईन पर खडे है औरऔर आठ करोड लोग शुगर के अलावा चीनी खाने से होने वाले रोगो से पिडित है।

आईये जानते है चीनी खाने से मोटाबाँलिज्म बढता है और हमारे शरीर को उर्जा मिलती है मीठा सबको पसंद है यह जानते हुए भी आज के दौर मे हम शारीरीक तौर पर ज्यादा मेहनत नही करते मीठा भारतीयों की कमजोरी है वैसे इस श्रेणी मे मै भी हूँ गर्मी में आईस क्रिम सर्दी में गर्म जलेबी हलवा सब को चाहिये क्या आपने कभी सोचा है यदि खाने मे से मीठा हटादे तो शरीर पर क्या असर पडेगा चलीये हम बतातेहै आप के दिल की सेहत अच्छी रहती है अग्नाश्य को अधिक काम नही करना पड़ता वह पूरी तरह क्रया शील रहता है मधुमेह नामक रोग नही होगा

आपकी त्वचा पर इस का यह प्रभाव होगा वह स्वस्थ

और चमक दार नज़र आयेगी चेहरे पर कील मुहासे दाग धब्बे नही रहेंगे किसी भी औषधि से यदि चर्मरोग को आराम नही हो रहा है तब आप मीठा छोड दीजीये मीठा खाने से नींद भी कम आती है जिस रात आप मीठा खा लेते है स्वं महसुस करते है और करवटें बदलते हैं कईबार तो लोग मीठा खाने के सौक के कारण अनिद्रा के रोगी हो जाते हैं जो लोग अपने खाने मे मीठे की मात्रा कम रखते

है उनके चेहरे पर उम्र की परछाई देर से पड़ती हैत्वचा जवान रहती है ज्यादा मीठा खाने से झूरीयां जल्दी आती है मीठा छोडने पर आपका वजन तो घटेगा ही शरीर की क्रया शीलता भी बढेगी मीठा छोडने से आपकी याददास्त बढती है तथा आप सामने वाले की बात स्पस्ट तरिके से समझ पाते है सोचने की शक्ति याददास्त ठीक रहती है आप के बोल चाल का तरिका प्रभाव शाली होता

है सोचने की शक्ति बढती है मीठे का सेवन बंदकरने से पाचन तंत्र ठीक रहता है खाना आसानी से पच जाता है शरीर की रोग रोधि छमता बढती है क्रोध कम आता है बस आपको अपने मस्तिष्क को इस बातके लिये तय्यार करना है अब से मीठा नही खाऊगा खुद देखीये संक्रमक तथा अन्नय रोगो से अपने को बचा लेते है मीठा छोड ने के बाद न केवल मन को सकून मिलेगा दाँत और मसूडे भी स्वस्थ रहेंगे यदि आप को जोडो के दर्द की शिकायत है एक बार मीठा छोड कर देखीये आराम खुद नजर आयेगा |

यदि मीठा खाना ही है तो गुड़ खाओ गुड़ में फास्फोरस की मात्रा प्रचूर होती है गुड़ में कैल्शियम आयरन तथा विटामिन बी6से12तक सभी होते हैं इस के विपरित चीनी में शुक्रोज के अलावा कुछ नहीं होता सूक्रोज मीठे की सबसे ख़राब प्रकार है जिसे सुक्रोज से ग्लुकोज़ से फक्रोज में बदलने में हमारे अग्नाशय (पेनक्रियाज)का दम निकल जाता है और अंतोगत्वा। हम मधुमेह नामक दुष्ट लोग के शिकार हो जाते हैं।

(१३७)
पीली चीनी

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*उपयोगी है पीली चीनी (ब्राउन शुगर)या रौ शुगर

2017 में सौभाग्य से दौराला शुगर मिल्स , जो जनपद मेरठ की एक निजी चीनी मिल है में जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ| गन्ने के रस से चीनी मिल में बनने वाले विभिन्न उत्पादों को करीब से देखने समझने का मौका मिला|

एकाएक सुनहरी पीले दाने युक्त शक्कर उत्पाद पर नजर पड़ी.... जिसे आप और हम ब्राउन शुगर के नाम से जानते हैं....

मिल के क्वालिटी कंट्रोल मैनेजर ने बताया... ब्रिटेन के लिए अकेले मेरठ की इस मिल को एक लाख ब्राउन शुगर कट्टो Pack (50 kg) की आपूर्ति का आर्डर मिला है |

ब्राउन शुगर ऐसी शुगर होती है जो शीरे (लाट) से युक्त होती है... जिसे रिफाइन कर व्हाइट शुगर में तब्दील नहीं किया जाता...

इसे आप भूरी चीनी कह सकते हैं... रंग भी सुनहरा होता है, इसे रो शुगर भी कहते हैं |

जिस जहरीली सफेद चीनी को हम इस्तेमाल में लाते हैं उसमें ना विटामिन होता है ना कोई खनिज होता है...

लेकिन इस ब्राउन शुगर में विटामिन बी 6 से लेकर B12 मैग्नीशियम पोटेशियम जैसे खनिज पर्याप्त संतुलित मात्रा में होते हैं|

इसका सीधा सा अर्थ है ब्राउन शुगर आपके शरीर के रक्तचाप, गंजापन, स्किन संबंधित रोग, शरीर में विटामिन डिफिशिएंसी को नहीं होने देती है... पाचन शक्ति बढ़ती है|

जब मैंने शुगर मिल के प्रबंधक से ब्राउन शुगर का दाम पूछा सफेद चीनी से कम निकला अर्थात् 3000रू कुंटल बतलाया... ब्राउन शुगर के निर्माण में किसी भी केमिकल का इस्तेमाल नहीं होता मुझे मिल कर्मियों ने बताया, यह मैंने अपनी

आँखों से भी देखा कुदरती प्रक्रिया के तहत इसका निर्माण होता है|

लेकिन हम लोगो की मूर्खता के कारण इसकी माँग बाजार में कम है...

माँग कम होने से इसकी बाजार में उपलब्धता भी कम है...

यह शुगर सफेद चीनी से सस्ती है और भारतीयों कीअज्ञानता देखिए हम ब्राउन शुगर को अमेजॉन जैसी ई कॉमर्स कंपनियाँ से 100 -150 रुपए किलो खरीद रहे हैं.|वही शुगर हमारे गांव देहात में गन्ना कोल्हू पर कच्ची खांड के नाम से बनाई जाती है पश्चिमी देश हम भारतीयों से अधिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हैं वह स्वास्थ्य के लिए गुण कारी ब्राउन शुगर खा रहे हैं और हम भारतीय स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रिफाइंड चीनी।

हमारी चीनी मिल कंपनियाँ बड़े पैमाने पर पश्चिमी देशों को निर्यात कर रही हैं ब्राउन शुगर...

लेकिन भारत में यह प्रचलन में नहीं है जबकि यह स्वास्थ्यवर्धक शक्कर उत्पाद है...

आप सभी साथियों से अपील करता हूँ लस्सी दूध मिठाई शरबत आदि में ब्राउन शुगर का इस्तेमाल कीजिए... क्योंकि यह कीमत में भी कम है गुणों के मामले में जबरदस्त है....|

(१३८)
चीनी

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*हम भारतीय मिठा खाने के बहुत शौकीन हैं और बिना जाने स्वास्थ्य पर इसका क्या असर होगा मिठा खाते जाते हैं परन्तु जब समझ आता है तब तक बहुत देर होगयी होती है और हो जाते हैं एक महा रोग के शिकार जिसे आधुनिक चिकित्सा विज्ञान शुगर कहता है…....

यह भी जानलें चीनी मीठा ज़हर है चीनी बनाने की सबसे पहली मिल अंग्रेजो ने 1868 मेँ लगाई थी ।उसके "पहले भारतवासी शुद्ध देशी गुड़ शक्कर काकवी और भारतीय विधि से बनी खांड खाते थे और कभी बीमार नहीँ पड़ते थे"

चीनी एक जहर है जो अनेक रोगों का कारण है, जानिये कैसे...

(1)-- चीनी बनाने की प्रक्रिया में गंधक का सबसे अधिक प्रयोग होता है। गंधक माने पटाखों का मसाला

(2)-- गंधक अत्यंत कठोर धातु है जो शरीर मेँ चला तो जाता है परंतु बाहर नहीँ निकलता।

(3)-- चीनी कॉलेस्ट्रॉल बढ़ाती है जिसके कारण हृदयघात या हार्ट अटैक आता है।

(4)-- चीनी शरीर के वजन को अनियन्त्रित कर देती है जिसके कारण मोटापा होता है।

(5)-- चीनी रक्तचाप या ब्लड प्रैशर को बढ़ाती है।

(6)-- चीनी ब्रेन अटैक का एक प्रमुख कारण है।

(7)-- चीनी की मिठास को आधुनिक चिकित्सा मेँ सूक्रोज़ कहते हैँ जो इंसान और जानवर दोनो पचा नहीँ पाते।

(8)-- चीनी बनाने की प्रक्रिया मेँ तेइस हानिकारक रसायनोँ का प्रयोग किया जाता है।

(9)-- चीनी डाइबिटीज़ का एक प्रमुख कारण है।

(10)-- चीनी पेट की जलन का एक प्रमुख कारण है।

(11)-- चीनी शरीर मे ट्राइ ग्लिसराइड को बढ़ाती है।

(12)-- चीनी पेरेलिसिस अटैक या लकवा होने का एक प्रमुख कारण है।

(13)--चीनी त्वचा रोगों का प्रमुख कारण है यदि आप की त्वचा रोग खाज खुजली दाद ठीक नहीं हो रहे आप चीनी खाना छोड़ दिजिए चमत्कारी प्रभाव होगा

(14)--चीनी याददाश्त को कम करती है

, (15) आधुनिक वैग्यानिको का मत है कि चीनी , भांग गांजा, अफीम, चाय, कॉफी, आदि की तरह नशा कारक पदार्थ है

(16) चीनी को चमकीला बनाने के लिए बोनचार डाला जाता है और बोनचार पशुओ की हड्डियों से बनता है

अत:चीनी एक मीठा ज़हर है

कृपया जितना हो सके, चीनी से गुड़ पे आएँ।

(१३९)

"शहद (Honey)"

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*शहद से सभी परिचित हैं आयुर्वेद में शहद को मधु कहा गया हैयह आयुर्वेद में बताये गये पांच अमृत में से एक है शहद बल, बुद्धि आयु बढ़ाता है रोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास करता है अयोग्य बनाता है।

शहद है सर्व गुण कारी शहद में मानव शरीर के पोषण और स्वास्थ्य के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व पाये जाते हैं शहद जो औषधि के रूप में सेवन किया जाए वह शुद्ध हो जैन धर्म के अनुयाई शहद को खाने में प्रयोग नहीं करते यदि आप जैन धर्म के अनुयाई नहीं है और आप शहद खा सकते हैं तब आप बिना किसी औषधि के केवल शहद द्वारा ही अनेक रोगों से मुक्ति पा सकते हैं वैसे तो अलग-अलग ऋतु में मिलने वाले शहद के गुण अलग होते हैं यह इस पर निर्भर करता है मधुमक्खी ने शहद के लिए मकरंद किस फूल से लिया है फिर भी वसंत ऋतु और शरद ऋतु का शहद उत्तम समझा जाता है इस आर्टिकल में शहद की शुद्धता की पहचान कैसे करें और विभिन्न शारीरिक व्याधियों में शहद का प्रयोग के विषय में आयुर्वेद अनुसार बताने का प्रयास किया है शायद आपके लिए उपयोगी साबित होगा।

*शुद्ध शहद की पहचान :

* शहद की कुछ बूंदे पानी में डालें। यदि यह बूंदे पानी में बनी रहती है तो शहद असली है और शहद की बूंदे पानी में मिल जाती है तो शहद में मिलावट है। रूई की बत्ती बनाकर शहद में भिगोकर जलाएं यदि बत्ती जलती रहे तो शहद शुद्ध है।

* एक ज़िंदा मक्खी पकड़कर शहद में डालें। उसके ऊपर शहद डालकर मक्खी को दबा दें। शहद असली होने पर मक्खी शहद में से अपने आप ही निकल आयेगी और उड़ जायेगी। मक्खी के पंखों पर शहद नहीं चिपकता।

* कपड़े पर शहद डालें और फिर पौंछे असली शहद कपड़े पर नहीं लगता है।

* कागज पर शहद डालने से नीचे निशान नहीं आता है।

* शुद्ध शहद को कुत्ता नहीं खाता।

* शुद्ध शहद में खुशबू रहती है। वह सर्दी में जम जाता है तथा गरमी में पिघल जाता है।

*शहद सेवन विधि :

शहद को दूध, पानी, दही, मलाई, चाय, टोस्ट, रोटी, सब्जी, फलों का रस, नींबू आदि किसी भी वस्तु में मिलाकर खा सकते हैं। सर्दियों में गर्म पेय के साथ गर्मियों में ठंडे पेय के साथ तथा वर्षा ऋतु में प्राकृतिक रूप में ही सेवन करना चाहिए।

*सावधानियां :

शहद को अग्नि (आग) पर कभी गरम नही करना चाहिए और न ही अधिक गर्म चीजें शहद में मिलानी चाहिए इससे शहद के गुण समाप्त हो जाते हैं। इसको हल्के गरम दूध या पानी में ही मिला कर सेवन करना चाहिए। तेल, घी, चिकने पदार्थ के साथ सममात्रा (समान मात्रा) में शहद मिलाने से जहर बन जाता है।

शहद का विपरीत नींबू है यदि शहद से कोई हानि हो तो नींबू का सेवन करें। ऐसी स्थिति में नीबू का सेवन करना रोगों को दूर कर लाभ पहुंचाता है।

*रोगों में शहद का प्रयोग :

*बिस्तर में पेशाब करना :

कुछ बच्चे रात में सोते समय बिस्तर में ही मूत्र (पेशाब) कर देते हैं। यह एक बीमारी होती है। सोने से पहले रात में शहद का सेवन कराते रहने से बच्चों का निद्रावस्था में मूत्र (पेशाब) निकल जाने का रोग दूर हो जाता है।

*पेट दर्द :

* एक चम्मच शुद्ध शहद शीतल पानी में मिलाकर पीने से पेट के दर्द को आराम मिलता है।

* एक चुटकी सौंठ को थोड़े से शहद में मिलाकर चाटने से काफी लाभ होता है। दो तुलसी की पत्तियां पीस लें। फिर इस चटनी को आधे चम्मच शहद के साथ सेवन करें।

* रात्री को सोते समय एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पी लें। इसके इस्तेमाल से सुबह पेट साफ हो जाता है।

*अजीर्ण :

* एक गिलास पानी में एक चम्मच नींबू का रस तथा आधा चम्मच शहद मिलाकर लेना चाहिए। इससे अजीर्ण का रोग नष्ट हो जाता है।

* शहद में दो काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर चाटना चाहिए।

* अजवायन थोड़ा सा तथा सौंठ दोनों को पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को शहद के साथ चाटें।

* शहद को जरा सा गुनगुने पानी के साथ लेना चाहिए।

*दस्त :

* शहद में सौंफ, धनिया तथा जीरा का चूर्ण बनाकर मिला लें और दिन में कई बार चाटें। इससे दस्त में लाभ मिलता है।

* अनार दाना चूर्ण शहद के साथ चाटने से दस्त बंद हो जाते हैं।

*पेट में कीड़े :

अजवायन का चूर्ण एक चुटकी को एक चम्मच शहद के साथ लेना चाहिए। दिन में तीन बार यह चूर्ण लेने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

*भूख न लगना :

* सौंठ, कालीमिर्च, पीपल, सेंधानमक इन सब चीजों को मिलाकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में से आधी चुटकी लेकर एक चम्मच शहद के साथ सुबह, दोपहर और शाम को इसका इस्तेमाल करें।

* एक दो कालीमिर्च तथा दो लौंग को पीसकर शहद के साथ चाटना चाहिए।

*अम्लपित्त :

धनिया तथा जीरा लेकर चूर्ण बना लें और शहद मिलाकर धीरे-धीरे चाटना चाहिए। इससे अम्लपित्त नष्ट होता है।

*कब्ज :

सौंफ, धनियां तथा अजवायन इन तीनों को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें। फिर इस चूर्ण में से आधा चम्मच चूर्ण को शहद के साथ सुबह, दोपहर और शाम को इसका सेवन करना चाहिए। इससे कब्ज दूर होती है।

*बवासीर :

रात्रि को सोते समय एक चम्मच त्रिफला-चूर्ण या एरण्ड का तेल एक गिलास दूध के साथ लेना चाहिए। इससे कब्ज दूर हो जाती है।

*पीलिया :

* त्रिफला का चूर्ण शहद के साथ सेवन करें। इससे पीलिया का रोग नष्ट हो जाता है।

* गिलोय का रस 12 ग्राम शहद के साथ दिन में दो बार लें।

* नीम के पत्तों का रस आधा चम्मच शहद के साथ सुबह-शाम सेवन करना चाहिए।

*सिर का दर्द :

* सिर पर शुद्ध शहद का लेप करना चाहिए। कुछ ही समय में सिर का दर्द खत्म हो जायेगा।

* आधा चम्मच शहद और एक चम्मच देशी घी मिलाकर सिर पर लगाना चाहिए। घी तथा शहद के सूखने के बाद दोबारा लेप करना चाहिए।

* यदि पित्त के कारण सिर में दर्द हो तो दोनों कनपटियों पर शहद लगायें। साथ ही थोड़ा शहद भी चाटना चाहिए।

* सर्दी, गर्मी या पाचन क्रिया की खराबी के कारण सिर में दर्द हो तो नींबू के रस में शहद को मिलाकर माथे पर लेप करना चाहिए।

* कागज के टुकड़ों पर शहद और चूना को मिलाकर माथे के जिस भाग में दर्द हो उस भाग पर रख देने से सिर का दर्द दूर हो जाता है।

* भोजन के साथ शहद लेने से सिर का दर्द दूर हो जाता है।

*रतौंधी :

* शहद को सलाई या अंगुली की सहायता से काजल की तरह आंखों में सुबह के समय तथा रात को सोते समय लगाना चाहिए।

* काजल में शहद मिलाकर बराबर लगाते रहने से भी रतौंधी की बीमारी समाप्त हो जाती है।

* शहद को आंखों में काजल की तरह लगाने से रतौंधी रोग दूर होता है। आंखों की रोशनी भी बढ़ती है।

*आंख में जलन :

* शहद के साथ निबौंली (नीम का फल) का गूदा मिलाकर आंखों में काजल की तरह लगना चाहिए।

* शुद्ध शहद को सलाई या अंगुली की सहायता से काजल की तरह आंख में लगायें।

*आंखों के रोग :

* एक ग्राम गुरुच का रस तथा आधा चम्मच शहद को मिला लें। फिर इसे आंखों में नियम से रोज सलाई से लगायें। आंखों की खुजली, दर्द, मोतियाबिंद तथा अन्य सभी रोगों के लिए यह उपयोगी अंजन (काजल) है।

* चार ग्राम गिलोय का रस लेकर उसमें दो ग्राम शहद मिलाकर लोशन बना लें। इसे आंखों में लगायें। आंखों के सभी रोगों में इससे लाभ होगा।

* रोज सुबह ताजे पानी से आंखों को छप्पा (पानी की छींटे) मारकर धोना चाहिए। इसके बाद दो बूंदे नीम का रस तथा चार बूंदे शहद मिलाकर आंखों में लगाना चाहिए।

* कड़वे तेल से बना हुआ काजल शुद्ध शहद के साथ मिलाकर आंखों में लगाना चाहिए।

*मुंह के छाले :

* तवे पर सुहागे को फुलाकर शहद के साथ छालों पर लगाना चाहिए। इससे मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

* छोटी इलायची को पीसकर बारीक चूर्ण बना लें। फिर शहद में मिलाकर छालों पर लगायें।

* फिटकरी को पानी में घोल लें और एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर कुल्ला करें। यह कुल्ला भोजन करने से पहले सुबह, दोपहर तथा शाम को करना चाहिए।

* पेट में गर्मी ज्यादा हो तो त्रिफला का चूर्ण शहद के साथ लेना चाहिए। केवल आंवले का चूर्ण शहद के साथ लेने से भी पेट की गर्मी शांत होती है और मुंह के छाले ठीक होने लगते हैं।

*आवाज का बैठ जाना :

* फूली हुई फिटकरी पीसकर शहद के साथ मिलाकर सेवन करें। इसमें पानी मिलाकर कुल्ला किया जा सकता है।

* मुलहठी का चूर्ण शहद के साथ चाटना चाहिए।

* कुलंजन मुंह में रखकर चूसने से भी आवाज खुल जाती है।

* 3 से 9 ग्राम बहेड़ा के चूर्ण को शहद के साथ सुबह और शाम सेवन करने से स्वरभंग (गला बैठना) और गले के दूसरे रोग भी ठीक हो जाते हैं।

* 1 कप गर्म पानी में 1 चम्मच शहद डालकर गरारे करने से आवाज खुल जाती है।

*थूक के साथ बलगम आना :

* छाती पर शहद की मालिश करके गुनगुने पानी से धो लें। इससे थूक के साथ बलगम का आना बंद हो जाता है।

* रात्रि को सोने से पहले अजवायन का तेल छाती पर मलें।

* पिसी हुई हल्दी, अजवायन और सौंठ को मिलाकर एक चुटकी लेकर शहद में मिलाकर सेवन करें।

*पायरिया :

* मसूढ़ों तथा दांतों पर शुद्ध शहद की मालिश करके गुनगुने पानी से कुल्ला करना चाहिए।

* नींबू का रस, नीम का तेल तथा शहद मिलाकर मसूढ़ों की मालिश करके कुल्ला कर लें।

* लहसुन, करेला, अदरक का रस निकालकर शहद में मिलाकर मसूढ़ों पर रोज लगाना चाहिए। तीन-चार दिन तक लगातार मालिश करने से पायरिया तथा मसूढ़ों के अन्य रोग खत्म हो जाते हैं।

*खांसी की बीमारी :

* लाल इलायची लेकर इसे भून लें और चूर्ण बना लें, इसमें शहद मिलाकर सेवन करें।

* मुनक्का, खजूर, कालीमिर्च, बहेड़ा तथा पिप्पली-सभी को समान मात्रा में लेकर कूट लें और उसमें से दो चुटकी चूर्ण लेकर शहद में मिलाकर सेवन करें। 3 ग्राम सितोपलादि के चूर्ण को शहद में मिलाकर दिन में तीन बार चाटकर खाने से खांसी दूर हो जाती है।

* 5 ग्राम शहद में लहसुन के रस की 2-3 बूंदे मिलाकर बच्चे को चटाने से खांसी दूर हो जाती है।

* एक नींबू पानी में उबालें फिर निकालकर कांच के गिलास में निचोड़ लें। इसमें 28 मिलीलीटर ग्लिसरीन और 84 मिलीलीटर शहद मिलाकर हिलाएं। एक-एक चम्मच चार बार पीने से खांसी बंद हो जाती है।

* शहद खांसी में आराम देता है। 12 ग्राम शहद को दिन में तीन बार चाटने से कफ निकल जाता है और खांसी ठीक हो जाती है।

* थोड़ी सी फिटकरी को तवे पर भून लेते हैं। इस 1 चुटकी फिटकरी को शहद के साथ दिन में 3 बार चाटने से खांसी में लाभ मिलता है।

*काली खांसी :

सबसे पहले रोगी की कब्ज को दूर करना चाहिए। इसके लिए एरण्ड का तेल पिलाया जा सकता है। इसके बाद चिकित्सा आरम्भ शुरू करनी चाहिए। चिकित्सा के लिए शहद में लौंग के तेल की एक बूंद तथा अदरक के रस की दस बूंदे मिलाकर सुबह, दोपहर और शाम को देनी चाहिए।

दमा:

* शहद में कुठार रस 4 बूंद मिलाकर दिन में 3-4 बार देना चाहिए। इससे दमा का रोग नष्ट हो जाता है।

* सोमलता, कूट, बहेड़ा, मुलेठी, अडूसा के पत्ते, अर्जुन की छाल तथा काकड़ासिंगी सबका एक समान मात्रा में लेकर पीस लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण शहद के साथ सेवन करें। प्यास लगने पर गर्म पानी पीयें।

*पसलियों में दर्द :

सांभर सींग को पानी में घिसकर शहद के साथ मिलाकर पसलियों पर लेप करना चाहिए।

*शक्तिवर्द्धक :

एक कप दूध में एक चम्मच शहद मिलाकर सुबह के समय पीने से ताकत बढ़ती है।

*जुकाम :

* शहद और अदरक का रस एक-एक चम्मच मिलाकर सुबह-शाम दिन में दो बार पीने से जुकाम खत्म हो जाता है और भूख बढ़ जाती है।

* 2 चम्मच शहद, 200 मिलीलीटर गुनगुना दूध और आधे चम्मच मीठे सोडे को एक साथ मिलाकर सुबह और शाम पीने से जुकाम, फ्लू ठीक हो जाता है। इसको पीने से बहुत पसीना आता है पर पसीना आने पर रोगी को हवा नहीं लगने देना चाहिए।

* 20 ग्राम शहद, आधा ग्राम सेंधानमक और आधा ग्राम हल्दी को 80 मिलीलीटर पानी में डालकर उबाल कर रख लें। कुछ देर बाद जब पानी हल्का सा गर्म रह जाये तो इस पानी को सोते समय पीने से जुकाम दूर हो जाता है।

*बिच्छू का डंक :

बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर शहद लगाने से दर्द कम हो जाता है।

*जलन :

* नियमित सुबह 20 ग्राम शहद ठंडे पानी में मिलाकर सेवन करने से जलन, खुजली और फुन्सियों जैसी चर्म रोग जड़मूल से समाप्त हो जाती है।

* शरीर के जले हुए अंगो पर शहद लगाने से जलन दूर होती है। जख्म होने पर शहद को तब तक लगाते रहे जब तक कि जख्म ठीक ना हो जायें। जख्म ठीक होने के बाद सफेद निशान बन जाते हैं। उन पर शहद लगाकर पट्टी बांधते रहने से निशान मिट जाते हैं।

*शीघ्रपतन :

स्त्री-संग सम्भोग से एक घण्टा पहले पुरुष की नाभि में शहद में भिगोया हुआ रूई का फोहा रखने से पुरुष का जल्दी स्खलन नही होता अर्थात पुरुष का लिंग शिथिल नहीं होता है।

*बलगम युक्त खांसी :

* 5 ग्राम शहद दिन में चार बार चाटने से बलगम निकल कर खांसी दूर होती है।

* शहद और अडूसा के पत्तों का रस एक-एक चम्मच तथा अदरक का रस आधा चम्मच मिलाकर पीने से खांसी नष्ट हो जाती है।

*उल्टी :

* गुड़ को शहद में मिलाकर सेवन करने से उल्टी बंद हो जाती है।

* उल्टी होने पर शहद को चाटने से उल्टी होना बंद हो जाती है।

* शहद में लौंग का चूर्ण मिलाकर चाटने से गर्भावस्था में उल्टी आने से छुटकारा मिलता है।

*रक्तविकार :

बकरी के दूध में आठवां हिस्सा शहद मिलाकर पीने से खून साफ हो जाता है। इसका प्रयोग करते समय नमक और मिर्च का त्याग कर देना आवश्यक है।

*यक्ष्मा या टी.बी. :

* ताजा मक्खन के साथ शहद का सेवन करने से क्षय रोग में लाभ होता है।

* शहद में करेले का चूर्ण डालकर चाटना चाहिए।

*हाईब्लडप्रेशर :

दो चम्मच शहद और नींबू का रस एक चम्मच मिलाकर सुबह-शाम दिन में दो से तीन बार सेवन करने से हाई बल्डप्रेशर में लाभ होता है।

*कान दर्द :

* कान में शहद डालने से कान की पीव और कान का दर्द नष्ट हो जाता है।

* कान में कनखजूरा सदृश जीव-जंतु घुस गया हो तो शहद और तेल मिलाकर उसकी कुछ बूंदे कान में डालने से लाभ होता है।

*आंख आना :

* 1 ग्राम पिसे हुए नमक को शहद में मिलाकर आंखों में सुबह और शाम लगाऐं। सोनामक्खी को पीसकर और शहद में मिलाकर आंखों में सुबह और सांय लगाए।

* चन्द्रोदय वर्ति (बत्ती) को पीसकर शहद के साथ आंखों में लगाने से आंखों के रोग दूर होते हैं।

*मलेरिया का बुखार :

शुद्ध शहद 20 ग्राम, सैंधानमक आधा ग्राम, हल्दी आधा ग्राम को पीसकर 80 ग्राम की मात्रा में गर्म पानी में डालकर रात को पीने से मलेरिया का बुखार और जुकाम ठीक हो जाता है।

*फेफड़ों के रोग :

फेफड़ों के रोगों में शहद लाभदायक रहता है। श्वास में और फेफड़ों के रोगों में शहद अधिक प्रयोग करते हैं।

*दांतों का दर्द :

* 1 चम्मच शहद में, लहसुन का रस 20 बूंद मिलाकर प्रतिदिन सुबह-शाम चाटें। इससे पायरिया, मसूढ़ों की सूजन, दर्द, मुंह की दुर्गन्ध आदि खत्म होती है।

* मसूढ़ों में सूजन व खून निकलने के कारण दांत हिलने लगते हैं। शहद अथवा सरसों के तेल से कुल्ला करने से मसूढ़ों का रोग नष्ट हो जाता है।

*इन्फ्लुएन्जा :

* शहद में पीपल का 1 चुटकी चूर्ण मिलाकर चाटने से आराम मिलता है।

* 2 चम्मच शहद, 200 मिलीलीटर गर्म दूध, आधा चम्मच मीठा सोड़ा मिलाकर सुबह और शाम को पिलाने से इन्फ्लुएन्जा पसीना आकर ठीक हो जाता है।

*दांत निकलना :

बच्चों के दांत निकलते समय मसूढ़ों पर शहद मलने से दांत निकलते समय दर्द में आराम रहता है।

*निमोनिया :

निमोनिया रोग में रोगी के शरीर की पाचन-क्रिया प्रभावित होती है इसलिए सीने तथा पसलियों पर शुद्ध शहद की मालिश करें और थोड़ा सा शहद गुनगुने पानी में डालकर रोगी को पिलाने से इस रोग में लाभ होता है।

जीभ की प्रदाह और सूजन :

जीभ के रोग में शहद को घोलकर मुंह में भरकर रखने से जीभ के रोग में लाभ होता है।

*गर्भनिरोध :

* चूहे की मींगनी शहद में मिलाकर योनि में रखने से गर्भ नहीं ठहरता है।

* शहद 250 ग्राम को100, ग्राम कपास की जड़ के चूर्ण में मिलाकर रखले ऋतु (माहवारी) होने के बाद स्त्रियों को सेवन कराने से गर्भधारण नहीं होता है।

शहद के साथ महावारी के समय निर्गुंडी के२-२ फुल ४दिन तक खिलाने से बर्थ कंट्रोल हो जाता है जीवन भर गर्भ नहीं ठहरता कोई नस बंदी का आपरेशन कराने की आवश्यकता नहीं जब बच्चा चाहो समुद्र फल का चूर्ण शहद के साथ मिलाकर कुछ दिनों तक खाने से डिंबवाहिनी फिर सक्रिय हो जाती हैं और गर्भ धारण की संभावना बढ़ जाती है

*खून की उल्टी :

लाख के पानी में शहद मिलाकर पीने से खून की उल्टी होना रुक जाती है पीपल की छाल का क्वाथ शहद में मिलाकर पीने से शरीर में कहीं से भी हो रहा रक्त स्राव बंद होता है ऋतु स्राव में अधिक रक्त स्राव की अच्छी दवाई है।

*मुंह के छाले सुहागा लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग को भुन पीसकर 10 ग्राम शहद में मिलालें। इस मिश्रण को रूई से छालों पर लगायें तथा लार बाहर निकलने दें। मुंह की गंदगी लार के रूप में मुंह से बाहर निकाल कर छालों को ठीक करती है।

*गर्भावस्था का भोजन :

गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर में रक्त की कमी आ जाती है। गर्भावस्था के समय रक्त बढ़ाने वाली चीजों का अधिक सेवन करना चाहिए। महिलाओं को दो चम्मच शहद प्रतिदिन सेवन करने से रक्त की कमी नहीं होती है। इससे शारीरिक शक्ति बढ़ती है और बच्चा मोटा और ताजा होता है। गर्भवती महिला को गर्भधारण के शुरू से ही या अंतिम तीन महीनों में दूध और शहद पिलाने से बच्चा स्वस्थ और मोटा ताजा होता है इसमें एक गेहूं के दाने के बराबर खाने वाला चूना और मिला लें।

*हिचकी का रोग :

* शहद में उंगली डूबोकर दिन में 3 बार चाटने से हिचकी से आराम मिलता है।

* शहद और काला नमक में नींबू का रस मिलाकर सेवन करने से हिचकी से आराम मिलता है।

* प्याज के रस में शहद मिलाकर चाटने से हिचकी बंद हो जाती है।

*कान का दर्द :

* लगभग 3 ग्राम शहद, 6 मिलीलीटर अदरक का रस, 3 मिलीलीटर तिल का तेल और लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग सेंधानमक को एक साथ मिलाकर इसकी थोड़ी सी बूंदे कान में डालकर उसके ऊपर से रूई लगा देने से कान से कम सुनाई देना, कान का दर्द, कान में अजीब-अजीब सी आवाजे सुनाई देना आदि रोग दूर हो जाते हैं।

* 5 मिलीलीटर सूरजमुखी के फूलों का रस, 5 ग्राम शहद, 5 मिलीलीटर तिल का तेल और 3 ग्राम नमक को मिलाकर कान में बूंद-बूंद करके कान में डालने से कान का दर्द ठीक हो जाता है।

बहरापन:

शहद में समुद्रफेन को घिसकर कान में डालने से बहरेपन का रोग ठीक हो जाता है।

*नपुंसकता :

शहद और बढ़ का दूध बछड़े वालीं गाय के दूध मिलाकर पीने से धातु (वीर्य) की कमी दूर होती है। और शरीर बलवान होता है।

*कान का बहना :

शहद और नीम की गोंद को बराबर मात्रा में एक साथ मिलाकर कान में 2-2 बूंद डालने से कान मे से मवाद का बहना बंद हो जाता है।

*कान के रोग :

* शहद की 3-4 बूंदे कान में डालने से कान का दर्द पूरी तरह से ठीक हो जाता है।

* कान को अच्छी तरह से साफ करके उसमे रसौत, शहद और और औरत के दूध को एक साथ मिलाकर 2-3 बूंदे रोजाना 3 बार कान में डालने से कान में से मवाद का बहना बंद हो जाता है।

*कान में कुछ पड़ जाना :

रूई की एक बत्ती बनाकर शहद में भिगो लें और कान में धीरे-धीरे से घुमायें। ऐसा करने से कान में जितने भी छोटे-मोटे कीड़े-मकोड़े होगें वो बत्ती के साथ चिपककर बाहर आ जायेंगे।

*घाव :

* पुराने से पुराने घाव में हरीतकी को पानी में पीसकर शहद के साथ मिलाकर लेप करने से घाव शीघ्र ही ठीक हो जाता है।

* शहद लगाने से घाव जल्द भरते है।

*कौआ गिरना :

4 से 6 ग्राम शहद को कालक का चूर्ण 1 से 3 ग्राम मिलाकर दिन में 2 बार लेने से रोग में लाभ होता है।

*पक्षाघात-लकवा-फालिस फेसियल, परालिसिस :

* लगभग 20 से 25 दिन तक रोजाना लगभग 150 ग्राम शहद शुद्ध पानी में मिलाकर रोगी को देने से शरीर का लकवा ठीक हो जाता है।

* लगभग 28 मिलीलीटर पानी को उबालें और इस पानी के ठंडा होने पर उसमें दो चम्मच शहद डालकर पीड़ित व्यक्ति को पिलाने से कैल्शियम की मात्रा शरीर में उचित रूप में आ जाती है जोकि लकवे से पीड़ित भाग को ठीक करने में मददगार होती है।

*आंव रक्त (पेचिश) :

शहद में एक चुटकी अफीम मिलाकर और उसमें घिसकर चाटने से पेचिश के रोगी का रोग दूर हो जाता है।

*भगन्दर :

शहद और सेंधानमक को मिलाकर बत्ती बनायें। बत्ती को नासूर में रखने से भगन्दर रोग में आराम मिलता है।

*मोच :

मोच के स्थान पर शहद और चूना मिलाकर हल्की मालिश करने से आराम होता है।

*प्रसव में देरी :

स्त्री को गुनगुने गर्म पानी के टब में बैठायें तथा शहद में भिगोये हुए कपड़े को योनि में रखे। इससे गर्भाशय का मुंह खुल जाता हैं और प्रसव हो जाता है।

*प्यास अधिक लगना :

* शहद को मुंह में भरकर कुछ देर तक रखकर कुल्ला करें। इससे तेज प्यास शांत हो जाती है।

* पानी में शहद या चीनी मिलाकर पीने से गले की जलन व प्यास मिट जाती है।

* 20 ग्राम शहद को मुंह में 10 मिनट तक रखें फिर कुल्ला कर दें। इससे अधिक तेज प्यास भी शांत हो जाती है।

*जलोदर :

* 20 ग्राम शहद में 40 मिलीलीटर पानी डालकर उबालकर रख लें, फिर इस पानी को पिलाने से जलोदर की बीमारी में लाभ होता है।

* शहद और पीपल का चूर्ण छाछ में मिलाकर पीने से लाभ होगा।

*मासिक स्राव :

शहद के साथ कबूतर की बीट मिलाकर खाने से रजोदर्शन (माहवारी) होता है और बांझपन दूर हो जाता है।

*शीतपित्त :

* केसर 6 ग्राम, शहद 25 ग्राम रोगी को सुबह-शाम खिलाने से शीतपित्त में लाभ मिलता है।

* एक चम्मच शहद और एक चम्मच त्रिफला मिलाकर सुबह-शाम खाने से भी लाभ होता है।

*मोटापा (स्थूलता) दूर करने के लिए :

120 ग्राम से लेकर 240 ग्राम शहद को 100 से 200 मिलीलीटर गुनगुने पानी में मिलाकर दिन में 3 बार खुराक के रूप में सेवन करें।

*गिल्टी (ट्यूमर) :

चूना और शहद को अच्छी तरह से मिलाकर गिल्टी पर लगाने से रोग में आराम मिलता है।

*मोटापा बढ़ाना :

शहद का रोज दूध में मिलाकर सेवन करने से मोटापा बढ़ता हैं।

*नींद में चलना :

* शहद के साथ लगभग 1-2 ग्राम पोस्ता पीसकर इसको शहद में घोलकर रोजाना सोने से पहले रोगी को देने से अच्छी नींद आती है। इससे रोगी को आराम से नींद आ जाती है।

* शहद के साथ लगभग 3-9 ग्राम बहेड़ा के चूर्ण को रोगी को सुबह और शाम को सेवन करने से लाभ प्राप्त होता है।

*नींद ना आना (अनिद्रा) :

* एक-एक चम्मच नींबू का रस और शहद को मिलाकर रात को सोने से पहले दो चम्मच पीने से नींद आ जाती है। जब नींद खुले तब दो चम्मच पुन: लेने पर नींद आ जाती है और यदि केवल पानी के गिलास में शहद की दो चम्मच डालकर पीने से नींद आ जाती है।

* शहद या शर्करा के शर्बत में पोस्तादाना को पीसकर इसको घोलकर सेवन करने से नींद अच्छी आती है।

*पेट के कीड़े :

* दो चम्मच शहद को 250 मिलीलीटर पानी में डालकर दिन में दो बार सुबह और शाम पीने से लाभ होता है।

* थोड़ी मात्रा में सेवन करने से भी पेट के कीड़े समाप्त हो जाते हैं।

*आधासीसी (माइग्रेन) :

* इस रोग में सूर्य उगने के साथ दर्द का बढ़ना और ढलने के साथ सिर दर्द का कम होना होता है, तो जिस ओर सिर में दर्द हो रहा हो उसके दूसरी ओर के नाक के नथुने में एक बूंद शहद डालने से सिर के दर्द में आराम मिलता है।

* रोजाना भोजन के समय दो चम्मच शहद लेते रहने से आधे सिर में दर्द व उससे होने वाली उल्टी आदि बंद हो जाती हैं।

*नाक के रोग :

शहद या गुड़ के साथ गूलर के पके हुए फल को खाने से नाक से खून आना बंद हो जाता है।

*आक्षेप कंपकंपाना :

* शहद के साथ लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग से लगभग 1 ग्राम सुहागे की खील (लावा) को चटाने से आक्षेप और मिर्गी में बहुत आराम आता है।

* शहद के साथ लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग जटामांसी का चूर्ण सुबह और शाम रोगी को देने से आक्षेप के दौरे ठीक हो जाते हैं।

*पेट में दर्द :

* शहद का प्रयोग करने से खाना खाने के बाद होने वाले पेट दर्द समाप्त होते है।

* शहद और पानी मिलाकर पीने से पेट के दर्द में राहत मिलती है।

*तंग योनि को शिथिल करना :

10 ग्राम शहद को 5 ग्राम देशी घी में मिलाकर योनि पर लगाने से तंग योनि शिथिल होती है अमरूद के पत्तों का रस और एल्कोहल मिलाकर योनि पर लगाने से योनि का ढीलापन दूर होता है।

*भूलने की बीमारी :

शहद के साथ लगभग एक ग्राम कलौंजी और एक ग्राम ब्रह्मि का चूर्ण सुबह के समय सेवन करने से भूलने की बीमारी दूर हो जाती है।

*बुद्धि का विकास कम होना :

शहद के साथ लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग चांदी की भस्म सुबह और शाम को लेने से बुद्धि के विकास में वृद्धि होती है।

*छाती का दर्द :

शहद और पीपल का पीसा हुआ चूर्ण छाछ के साथ पीने से छाती के दर्द में लाभ मिलता है।

*चिड़चिडापन और मन की उदासी दूर करना :

शहद के साथ गुल्म कुठार की लगभग 1 या 2 गोलियां सुबह और शाम को देने से चिड़चिड़ा स्वभाव और मन की उदासी दूर हो जाती है।

*याददास्त बढ़ाना :

* शहद में लगभग एक ग्राम कलौंजी का चूर्ण और एक ग्राम ब्रह्मि चूर्ण मिलाकर चाटने से याददास्त तेज हो जाती है।

* लगभग 30 ग्राम शहद के साथ 10ग्राम घी मिलाकर भोजन के बाद रोजाना लेने से दिमाग की याददास्त तेज होती है।

*खाज-खुजली :

* 6 ग्राम से 10 ग्राम तक गर्म पानी में शहद मिलाकर 45 से 60 दिन तक लगातार पीने से हर प्रकार के चमड़ी के रोग, लाल चकते (निशान), खाज-खुजली ठीक हो जाते है। यहां तक की कोढ़ के रोग में भी आराम हो जाता है।

* शुद्ध आमलासार गन्धक को शहद में मिलाकर खाने से खुजली पूरी तरह से ठीक हो जाती है। गन्धक को रोगी के रोग के लक्षण के मुताबिक लगभग 1 ग्राम का चौथा भाग तक दे सकते है।

*त्वचा के रोग :

* फुंसियों पर असली शहद लगाने से त्वचा के रोग जल्दी ठीक हो जाते हैं।

* काली मिट्टी में थोड़ा सा शहद डालकर शरीर में जहां पर फोड़े-फुंसिया हो वहां पर लगाने से लाभ होता है।

सौंदर्य में शहद

आधा चम्मच शहद में आधा चम्मच ऐलोवेरा जेल मिलाकर चेहरे और गले पर लगाकर रोज 2-3मिनट मसाज करने से चेहरे से झूरीयां नहीं आती चेहरे की त्वचा जवान रहती है।

आधा चम्मच शहद आधा चम्मच ऐलोवेरा जेल आधा चम्मच जायफल चूर्ण आधा चम्मच मुलैठी चूर्ण मिलाकर चेहरे पर लगायें 1घंटा बाद मुल्तानी मिट्टी से धुलें चेहरे के दाग धब्बे मिट जाते हैं।

खट्टा शहद

शहद का अर्थ ही मिठा होता है आम कहावत भी है मीठा शहद परंतु शहद इमली की तरह खट्टा भी होता है मधुमक्खी जिसतरह के फूल से मकरंद लेती है शहद में भी उसका स्वाद और औषधीय गुण होते हैं

ब्राजील और कोलंबिया के अमेज़न जंगलों के कुछ हिस्सों में पाते जाने वाले शहद खट्टा होता है जिसमें विटामिन सी की मात्र अधिक हो ती है भारत में भी

खट्टा शहद मुख्य रूप से नीलगिरि पहाड़ियों में पाया जाता है, जो तमिलनाडु राज्य में स्थित हैं। नीलगिरि पहाड़ियों में पाए जाने वाले खट्टे शहद को "नीलगिरि शहद" या "नीलगिरि खट्टा शहद" कहा जाता है।

नीलगिरि पहाड़ियों में पाए जाने वाले खट्टे शहद की विशेषता है इसकी खट्टी स्वाद और इसके औषधीय गुण। यह शहद मधुमक्खियों द्वारा बनाया जाता है जो नीलगिरि पहाड़ियों में पाए जाने वाले विभिन्न प्रकार के फूलों से पराग एकत्र करती हैं।

नीलगिरि खट्टा शहद के औषधीय गुणों में शामिल हैं:

- पाचन तंत्र को मजबूत बनाना
- एलर्जी और अस्थमा को नियंत्रित करना
- घावों को जल्दी ठीक करना
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाना

यह ध्यान रखें कि खट्टा शहद की गुणवत्ता और प्रामाणिकता की जांच करना आवश्यक है ताकि आप सही और शुद्ध उत्पाद प्राप्त कर सकें।

ज़हरीला शहद

ज़हरीला शहद नेपाल के हिमालय क्षेत्र में पाया जाता है, विशेष रूप से नेपाल के उत्तरी भाग में स्थित हिमालय की ऊंची चोटियों और घाटियों में।

इस क्षेत्र में पाए जाने वाले ज़हरीले शहद को "मधु" या "हिमालयन मैड हनी" कहा जाता है। यह शहद मधुमक्खियों द्वारा बनाया जाता है जो हिमालय की ऊंची चोटियों पर पाए जाने वाले विभिन्न प्रकार के फूलों से पराग एकत्र करती हैं।

इस शहद में एक विशेष प्रकार का जहरीला पदार्थ होता है जिसे "ग्रे एनाटॉक्सिन" कहा जाता है। यह पदार्थ मधुमक्खियों को एक विशेष प्रकार के फूल से मिलता है, जिसे "रोडोडेंड्रोन" कहा जाता है।

ज़हरीला शहद का सेवन करने से कई प्रकार के दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- मतली और उल्टी
- सिरदर्द और चक्कर आना
- दिल की धड़कन तेज होना
- सांस लेने में कठिनाई

इसलिए, ज़हरीला शहद का सेवन करने से पहले सावधानी बरतनी चाहिए और इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करनी चाहिए।

यह आर्टिकल सामान्य जानकारी उपलब्ध कराता है किसी भी चिकित्सा अथवा आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह अथवा चिकित्सा का विकल्प नहीं है।

(१४०)

डायबिटीज रोगियों के लिए शहद के फायदे और नुकसान,

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

मधुमेह से पीड़ित बहुत व्यक्ति पूछते हैं क्या हम शहद खा सकते हैं शहद में पाया जाने वाला मीठा उत्कृष्ट से भी उत्कृष्ट श्रेणीं का होता है यदि हम कहें फलों में पाया जाने वाला शुगर फक्ररोज होता है जो पाचन में आसान और शरीर को तुरंत शक्ति देता है फिर शहद में पाया जाने वाला शुगर तो मधुमक्खी फूलों से लेती हैं जो फक्ररोज से भी उत्तम होता है शहद आयुर्वेद की नजर में अमृत है परंतु है-तो मीठा ही यदि आपका ब्लड शुगर अधिक है तो कोई भी मीठा लाभ कारी नहीं है।

शहद का इस्तेमाल औषधी के रूप में किया जाता है। यह पाचन शक्ति मजबूत करता है। इसके सेवन से शरीर को उर्जा मिलती है। यह शुगर और कोलस्ट्रोल को नियंत्रित करता है।

शहद का प्रयोग युगों-युगों से होता आया है। शहद को पाचन करने की आवश्यकता नहीं होती यह एक स्वयं पचा हुआ पोषक आहार है। इसके सेवन से शरीर को सीधे तौर पर उर्जा मिलती है जिसका उपयोग बच्चे, बूढ़े, जवान और रोगी सभी कर सकते है। शहद या मधु एक प्राकृतिक पदार्थ है, जो मधुमक्खियों द्वारा फूलों के रस को चूसकर तथा उसमें अतिरिक्त पदार्थों को मिलाने के बाद छत्ते के कोषों में एकत्र किया जाता है। मधुमेह रोगी आमतौर पर शहद का प्रयोग नहीं कर सकते है। क्योंकि शहद उनके लिए अनुकूल नहीं है। लेकिन मधुमेह रोगी एक विशेष प्रकार के शहद का इस्तेमाल कर सकते है। नीम के पेड़ों के फूल से बने हुए शहद का। इस शहद का उपयोग मधुमेह रोगी कर सकते है, पर कम मात्रा में, ज़्यादा मात्रा में नहीं। क्योकि ज्यादा मात्रा में शहद का इस्तेमाल मधुमेह रोगी को नुकसान पहुंचा सकता है।

मधुमेह रोगी के लिए शहद का प्रयोग करने के तरीके

शहद की गुणवत्ता मधुमक्खियों द्वारा बनाये जाने वाले छत्ते के स्थान पर निर्भर करता है छत्ते के आसपास लगे फूलों के गुण शहद में संचित रहते है। जामुन पर लगे छत्ते का शहद मधुमेह के लिए अधिक उपयोगी होता है। शहद शीघ्र हजम होकर रक्त में मिल जाता है। शहद को दूध, दही, पानी, सब्जी, सूप, फलों के रस में मिलाकर सेवन कर सकते हैं। मधुमेह में आंवले के रस में हल्दी व शहद मिलाकर सेवन करने से भी मधुमेह रोगी को फायदा मिलता है।

मधुमेह रोगियों के लिए शहद के फायदे

शहद शुगर की मात्रा और कोलस्ट्रोल को नियंत्रित करता है। शहद शरीर को ऊर्जावान बनाता है। इसलिए कम मात्रा में इसका सेवन मधुमेह में लाभकारी होता है।

बाजार में बिकने वाला ९९.९९%शहद मिलावटी है शहद मे मिलावट का आलम यह है मौन पालन करने वाले मधुमक्खी से मिलावट करा रहे हैं जो स्वास्थ के लिए हानी कारक है इसलिए शहद विश्वास का इस्तेमाल करें

मधुमेह रोगी के लिए हर रोज एक चम्मच शहद वह भी आंवला या हल्दी पाउडर मिलाकर सेवन ही फायदेमंद है, शहद का अधिक मात्रा में सेवन फायदे की बजाए नुक्सान कर सकता है।

शहद को समान भाग देशी घी अथवा वनस्पति तेल के साथ नहीं खाना चाहिए।शहद को कभी गरम नहीं करना चाहिए।

(१४१)

* शहद कब नहीं खायें*

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

आयुर्वेद के अनुसार शहद है स्वास्थ्य के लिए उपयोगी और शहद को किस रूप में भोजन में शामिल करने से बचना चाहिए।

ऐसे बहुत कम लोग ही होंगे जिन्हें शहद पसंद ना हो। यह मीठा होने के कारण स्वादिष्ट तो है ही साथ में इसके कई फायदे भी मिलते हैं। प्राचीन काल से पौराणिक कथाओं में इसकी प्रमुखता को देखते हुए कई लोग इसे अमृत भी मानते हैं। आज भी कई बीमारियों को दूर करने के लिए गांव देहात की बुजुर्ग महिलाएं शहद का ही इस्तेमाल करती हैं।

खासकर आयुर्वेद में शहद को एक बेहद ही बेहतरीन औषधि के रूप में समझा जाता है। लेकिन, आपकी जानकारी के लिए बता दें कि आयुर्वेद इसे गलत रूप से खाने की सलाह से बचने का उपाय भी बताता है। जी हां, आयुर्वेद के अनुसार कुछ रूप में शहद को खाने से बचना चाहिए, तो आइए जानते हैं।

गर्म करके न करें सेवन

सेहत को दुरुस्त रखने के लिए किसी भी उम्र के व्यक्ति लिए शहद को एक शक्ति वर्धक माना जाता है। गले की समस्या को दूर करने के लिए तो सबसे अधिक इसका इस्तेमाल किया जाता है। खासकर बच्चों के लिए शहद को अमृत के बराबर माना जाता है। लेकिन, क्या आप शहद को गर्म करके सेवन तो नहीं करते हैं। अगर करते हैं, तो आपको इससे बचना चाहिए। आयुर्वेद के सिद्धांत के अनुसार शहद को गर्म करके कभी भी सेवन करने पर परेशानियां बढ़ सकती है।

गर्मी के मौसम में खाने से बचें शहद।

शायद आपने ध्यान दिया होगा, अगर नहीं दिया है तो आपकी जानकारी के लिए बता दें कि ठंड से बचने के लिए शहद को अमृत माना जाता है। बहुत कम लोग ही ये बोलते होंगे कि गर्मी से बचने के लिए शहद को खाना चाहिए। ऐसे अगर आप भी गर्मी के मौसम में अधिक शहद का इस्तेमाल करते हैं, तो आपको इससे बचना चाहिए। कुछ आयुर्वेद के विद्वानों का मत है गर्मी के मौसम में शहद का सेवन करने से कई प्रकार की परेशानियां हो सकती हैं जैसै नींद कम आना चेहरे पर लाने निकलना आदि।

किसी गर्म चीज में शामिल करके शहद सेवन ना करें

आयुर्वेद के अनुसार अगर आप किसी चीज को गरमा-गरम खा रहे हैं, तो उस चीज में शहद को शामिल करके सेवन करने से बचना चाहिए। कई महिलाएं ऐसी होती हैं, जो गरमा-गरम भोजन में शहद को शामिल करके बच्चों को खाने के लिए देती है या फिर खुद खाती हैं। ऐसे में आपको इस गलती को करने से बचना चाहिए और भोजन ठंडा होने पर ही शहद को मिक्स करना चाहिये।

इन बातों का भी रखें ध्यान

कई लोग ऐसे होते हैं, जिनका शरीर गर्म रहता है और शहद का सेवन करने लगते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि शहद खुद एक गर्म फ़ूड है, इसलिए जब आपका शरीर गर्म हो तो आपको इसके सेवन से बचाना चाहिए। जैसे-एक्सरसाइज करने के तुरंत बाद शहद को खाने से बचना चाहिए। तेज धूप में घूम कर आ रहे हैं, तब भी आपको शहद खाने से बचाना चाहिए।

शहद और घी या तेल समान अनुपात में मिलाकर कभी नहीं खाना चाहिए सदैव 1:2के अनुपात में ही मिलायें

आयुर्वेद में बहुत सी दशाओं को शहद के साथ मिश्रण करके खाया जाता है जिससे उस औषधि की शक्ति बढ़ जाती है।

सर्दी के मौसम में शहद के साथ अश्वगंधा और किसमिस मिला कर खाने से या शहद के साथ रोज 4कली लहसुन की खाने से शरीर की शक्ति बढ़ती हैं।

किसी भी मौसम में एक चम्मच त्रिफला चूर्ण सुबह नाहर मुंह शहद में मिलाकर खाने से रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है शरीर पुष्ट होता है।

त्रिफला चूर्ण और दखनी मिर्च पाउडर शहद में मिलाकर खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।

मदार का दूध शहद में मिलाकर लेप करने से फोड़ा जल्दी पकजाता है।

(१४२)

शहद और आयुर्वेदिक औषधियां

आयुर्वेद सरल चिकित्सा

*शहद एक प्राकृतिक और आयुर्वेदिक औषधि है जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती है। यहाँ कुछ आयुर्वेदिक औषधियाँ हैं जिन्हें शहद के साथ मिलाकर खाने से स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं।

1 . लौंग और शहद को को मिला ने से एक अति उपयोगी योग तय्यार होता है जो दोनों के औषधीय और रोग प्रतिरोधक गुण मिलकर एक महा औषधि का काम करते हैं बदलते मौसम में यदि सेवन किया जाये तो रसायन का काम करता है रोगों से बचाता है।

*शहद और लौंग दोनों ही सेहत के लिए फायदेमंद होते है। लेकिन अगर आप शहद में लौंग मिला कर खाते है तो इससे आपकी हेल्थ को ज्यादा फायदा होगा।

इन दोनों में मौजूद न्यूट्रिएंट्स से आप बहुत सी बीमारियों से बच सकते है। तो चलिए आपको बताते है इनसे होने वाले फायदों के बारे में।

– इसे लेने से आपकी बॉडी का मेटाबॉलिज्म बड़ता है और आपको अपना वजन कम करने में भी सहायता मिलती है।

– शहद और लौंग दोनों ही एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज से भरपूर होते है और इससे आपकी स्किन सोफ्ट और शाइनी भी होती है।

– इसे रोजाना खाने से इम्युनिटी बढ़ती है और आप सर्दी-खांसी जैसी परेशानी से आसानी से बचे रह सकते है।

– शहद और लौंग में एंटी फंगल प्रॉपर्टी भी होती है। इससे आपके घाव जल्दी भर जाते है।

– इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी होता है जिससे आप कैंसर जैसी परेशानी से बच सकते है।

– शहद और लौंग दोनों में ही फ्लेवोनॉइड्स होते है जिससे हार्ट की बीमारियों से बचा जा सकता है।

– इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट्स आपको एनर्जेटिक रखने में मदद करते है।

– इसे रोजाना खाने से मुंह में ज्यादा सेलाइवा बनता है जिससे आपका डाइजेशन ठीक रहता है।

– शहद और लौंग में एंटी इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज भी मौजूद होती है जो जोड़ो का दर्द दूर करने में सहायक होता है।

– इससे बॉडी के टॉक्सिन्स भी दूर होते है और किडनी, लिवर जैसी बीमारियों से बचाव होता है।

2. अश्वगंधा और शहद

अश्वगंधा और शहद को मिलाकर खाने से तनाव, थकान और कमजोरी को दूर किया जा सकता है। यह मिश्रण प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।

3. तुलसी और शहद

तुलसी और शहद को मिलाकर खाने से खांसी, जुकाम और अस्थमा जैसी श्वसन संबंधी समस्याओं में राहत मिलती है। यह मिश्रण प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।

4. गिलोय और शहद

गिलोय और शहद को मिलाकर खाने से मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। यह मिश्रण प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।

5. आंवला और शहद

आंवला और शहद को मिलाकर खाने से बालों की समस्याएं, जैसे कि बालों का झड़ना, बालों का सफेद होना आदि में राहत मिलती है। यह मिश्रण प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।

6. हल्दी और शहद

हल्दी और शहद को मिलाकर खाने से जोड़ों के दर्द, गठिया और अन्य वात संबंधी समस्याओं में राहत मिलती है। यह मिश्रण प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।

7. शतावरी और शहद

शतावरी और शहद को मिलाकर खाने से महिलाओं की समस्याएं, जैसे कि मासिक धर्म की समस्याएं, गर्भावस्था संबंधी समस्याएं आदि में राहत मिलती है। यह मिश्रण प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।

8. त्रिफला और शहद

त्रिफला और शहद को मिलाकर खाने से पाचन संबंधी समस्याएं, जैसे कि कब्ज, दस्त, अपच आदि में राहत मिलती है। यह मिश्रण प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में भी मदद करता है।

9.मुलैठी और शहद

मुलैठी एक आयुर्वेदिक औषधि है मुलैठी को शहद के साथ मिलकर खाने से मानसिक रोगियों में लाभ कारी है खांसी जुकाम अनिद्रा को ठीक करती है।

10.लहसुन और शहद

लहसुन और शहद मिलाकर खाने से शारीरिक गर्मी बढ़ती है गले के रोग में लाभ मिलता है जोड़ों का दर्द ठीक होता है भुना हुआ लहसुन शहद के साथ खाने से पौरुष शक्ति बढ़ाती है इलेक्ट्रायल डिस्फंक्शन को ठीक करता है कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है रक्त संचार बढ़ा है कोलेस्ट्रॉल को साफ़ कर ह्रदय रोग से बचाता है फेफड़ों को शक्ति देता है।

11, प्याज और शहद

जिन बच्चों की लम्बाई नहीं बढ़ रही है और आयु 20 वर्ष से कम है वह एक 40-50, ग्राम की प्याज के साथ खाली पेट शहद मिलाकर खाने से पिट्यूटरी ग्रन्थि एक्स्ट्रा एक्टिव होती है जिससे बच्चों का कद लम्बाई बढ़ती है इस प्रयोग को 40दिन करने से 3-4इंच तक लम्बाई बढ़ती है अनुभूत प्रयोग है शहद और प्याज का संयोजन एक अनोखा और स्वास्थ्यवर्धक मिश्रण हो सकता है। यहाँ कुछ तरीके हैं जिनसे आप शहद और प्याज का संयोजन कर सकते हैं:

शहद और प्याज के स्वास्थ्य लाभ

शहद और प्याज दोनों ही अपने आप में स्वास्थ्यवर्धक हैं। शहद में एंटीबैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जबकि प्याज में फाइबर, विटामिन और मिनरल्स होते हैं। जब इन दोनों को मिलाया जाता है, तो यह एक शक्तिशाली मिश्रण बनता है जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है।

शहद और प्याज का संयोजन करने के तरीके

1. शहद और प्याज की चटनी: प्याज को बारीक काटें और शहद के साथ मिलाएं। इस मिश्रण को आप अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं।

2. शहद और प्याज का सलाद: प्याज को बारीक काटें और शहद के साथ मिलाएं। इस मिश्रण को आप अपने सलाद में शामिल कर सकते हैं।

3. शहद और प्याज का सूप: प्याज को बारीक काटें और शहद के साथ मिलाएं। इस मिश्रण को आप अपने सूप में शामिल कर सकते हैं।

4. शहद और प्याज का अचार: प्याज को बारीक काटें और शहद के साथ मिलाएं। इस मिश्रण को आप अपने अचार में शामिल कर सकते हैं।

यह ध्यान रखें कि इन मिश्रणों का सेवन करने से पहले एक योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श करना आवश्यक है।

-शुद्ध शहद ही प्रयोग करें जो किसी विश्वास निय माध्यम से लिया गया हो मधुमेह के रोगी केवल एक चम्मच शहद ही लें वह भी नीम अथवा जामुन के फूल का हो या हल्दी अथवा आंवला चूर्ण को मिलाकर ले सकते हैं।