प्रकृति के अनमोल खजाने

प्रकृति हमारी माता है, पिता ईश्वर है, उन्होंने हमको बहुत कुछ दिया।

पर हमने ही उसकी माया में फंसकर, अहंकार से इस झूठे जग को अपना मान लिया।

* संग्रीकरण :- सौ. प्रगती प्रभाकर अकीम

* छायांकन :- श्री सुधीर वासुदेवराव लिंगायत
आर्टटेक ग्राफीक्स, ७८९/९०, गुरुवार पेठ, पुणे- मो. ९४२२३६३३११

* सौजन्य :- पार्टस् कॉटेज / पार्टस पॅराडाईज
६-ए, दिवाडकर अपार्टमेंटस्, ताडीवाला रोड, पुणे- ४११००१

* संशोधन, शुद्धिकरण:- श्री अशोक चांदमल सिंहल

* प्रेषक व्यवस्था :- श्री मोहन तुलस्यान (तुलस्यान एक्सप्रेस कुरिअर) फोन नं.२६११९२९१,
३, सागर अपार्टमेंटस्, फ्लॅट नं.८, ताडीवाला रोड, पूना-४११००१
घर-२६०५०७६१ मो.९८२३०४४८३२

* सहयोगी छायांकन :- रश्मि हीरा - संजय हीरा

* पॅकिंग श्री ओमप्रकाश बलभद्रप्रसाद अग्रवाल

* प्रस्तुतकर्ता :- श्री अनन्तसुत मणिरत्नम् महेन्द्रकुमार पाटोदिया

कोनार्क इन्क्लेव्ह, बी-८, बंड गार्डन रोड, पुणे - १

फोन नं. - २६१६२६७२, २६०५९६७४, २६०५९५०९ मो. ९३७१११६६८३

* प्रकाशन नारायणी देवी सांस्कृतिक भवन ट्रस्ट
श्री नारायणी धाम, सर्व्हे नं. ७४/१-बी, प्लॉट नं. १७-१८-१९,
कात्रज दूध डेअरी के पीछे, सातारा रोड, पुणे-४११०४३ फोन- २४३६५१५१

* कई जीत बाकी है, कई हार बाकी है अभी तो पूरी जिन्दगी का सार बाकी है।

यहां से चले हैं नई मंजिल के लिये, ये तो एक पृष्ठ था अभी तो पूरी किताब बाकी है।।

* मूल्य - आप प्रकृति से जुड़ो

ग्रन्थ प्राप्ति का स्थान

१) महालक्ष्मी मंदिर,
नेहरू स्टेडियम के पास,
सारस बाग, पुणे- ४११०३७

२) नारायणी देवी सांस्कृतिक भवन ट्रस्ट, (राणी सती मन्दिर)
सर्व्हे नं. ७४/१-बी/२, प्लॉट नं. १८-१९,
कात्रज दूध डेअरी के पीछे, सातारा रोड,
पुणे- ४११ ०४६ फोन नं. २४३६५१५१

३) अमरनाथ अग्रवाल
१०३१, बुधवार पेठ, जगोबादादा तालीम के पास,
पूना-४११००२ फोन नं. ऑ.२४४७३३१० घर-२५४३०२७४

४) डॉ. सुशील भारूका
आर्च डेव्हलपर्स, सिटी प्राईड, मोंढा नाका, जालना रोड,
औरंगाबाद फो. ०२४०-२३४५९५५ मो. ९८२३०२८४१२

५) श्री जगदीश बाघमल अग्रवाल
हॉटेल टूरिस्ट, मंगलवार पेठ, पुणे- २

६) श्री शाम ग्यानीराम अग्रवाल
आज का आनंद, शिवाजीनगर, पुणे-५
फोन ऑ. २५५३४८८८

७) श्री सुशीलकुमारजी अग्रवाल
एस-३, जनता कॉलनी, जयपुर-३०२००४
फोन नं. ऑ. ०१४१-२६०६७४६, मो. ९८२९०६०६७४

८) श्री प्रेमप्रकाश फूलचंद सूतवाला
पी-१/१/३, पद्म अपार्टमेंट, १६/१६, सिव्हील लाईन्स,
कानपुर (उ.प्र.)- २०८००१ मो. ९८३९११७७२२

९) श्रीमती गीता जयप्रकाश गोयल
बिल्डिंग ९ए, ११ वां मजला, गंगा सॅटेलाईट,
वानवडी, पुणे- ४११०४० मो. ९८६०००००२२२
फोन नं. ऑ. २६१४०२५१ घर- २६८३७४३४

१०) शंकरलाल रिणवाँ
धानूका आश्रम, परिक्रमा मार्ग, रमण रेती,
वृंदावन- २८११२१ (यू.पी.) मोबाईल -०९७५६२५८२४२
फोन नं. ०५६५-३२९०८०४, २५४००७५, २५४०७३१

११) श्री विजय चौधरी
आशिष, विमान नगर, खामगांव-४४४३०३
फोन नं. (०७२६३) २५२४०३ ऑ. २५३११६

१२) श्री बनवारीलाल अग्रवाल
१६-११-७४१/डी/३६, मूसारामबाग,
हैद्राबाद- ५०००३६ मो. ९४२४६३५४९१९

१३) श्री किरण अग्रवाल
कुसुम बंगलो, आकाशगंगा सोसायटी,
कृष्णचरन अपार्टमेंटस् के सामने, काठे गल्ली,
द्वारका, नासिक- ४२२००१
फो. (०२५३) ८०४६३३, २५९५१०४, मो. ९८५०३०४०६१

१४) श्री देवीप्रसाद सरावगी
गोकुलधाम,२९बी-२ रा मजला, ३२/१बी,
रामकृष्ण समाधी रोड, कलकत्ता-७०००५४
फोन नं. घर-२३२०१४१४ ऑ.२३५३८७६८

१५) श्री मोतीलाल डेंगला
अरुणोदय, ११८९/ए, १३-मेन हॉल, दूसरा स्टेज
बेंगलोर- ५६०००८ फो. २५२६४२०५, मो.९३४१२६२४९३

१६) अग्रवाल समाज, पुणे
श्री अग्रसेन भवन (वासुदेव जानी)
१०८८, रविवार पेठ, पुणे- ४११००२
फोन- २४४७६१६५, २४४७७७५६

१७) श्री राजेन्द्र बेनीप्रसाद मंगल
श्री खाटू श्याम मित्र मंडल, पूना
सी.एम.ई. पुणे- ४११०३१ मो. ९७६४४५५८५५

१८) बनवारीलाल जाजोदिया
रघुमणि, डी-३४, एचआयजी कॉलनी,
शॉपिंग कॉम्प्लेक्स के पीछे, आग्रा-मुंबई रोड,
इंदौर- ४५२००१ (म.प्र.)
फो. २५५९४५१ मो. ९३००५६९४७१

१९) श्रीकांत रामस्वरूप मोरारका
नानसा गेट, स्टेशन नवलगढ़- ३३३०४२
जिल्हा- झुनझुनु (राजस्थान) मो. ९४१४३१५७३०

*** सहयोगी दल * १) श्री राजकुमार बन्सीलाल अग्रवाल, २) श्री ओमप्रकाश बलभद्रप्रसाद अग्रवाल, ३) श्री श्यामसुंदर बांकेलाल गोयल, ४) श्री राधेश्याम गोयल, ५) श्री राजेन्द्र बेनीप्रसाद मंगल, ६) श्री राजेश अग्रवाल**

प्रकृति के अनमोल खजाने

विषय सूचिका

१)	श्री गणेश	४ से ८
२)	प्रस्तुतकर्ता के उद्‌गार	९ से १२
३)	माता-पिता	१३ से १७
४)	मेडिकल टर्म्स का हिन्दी अनुवाद	१८ से १९
४)	साग सब्जी	२० से २१५
५)	बनस्पति	२१६ से ३११
६)	फल	३१२ से ५०८
७)	मसाले	५०९ से ५९२
८)	मेवा	५९३ से ६२०
९)	अनाज	६२१ से ६५६
१०)	तरल पदार्थ	६५७ से ७४४
११)	मिश्रण	७४५ से ७८४

* जिंदगी का पहला कपड़ा लंगोट, जिसमें जेब नहीं, जिंदगी का आखिरी कपड़ा कफन, उसमें भी जेब नहीं, फिर इस जेब को भरने की खटपट क्यों।

* जिंदगी की डगर पर कामयाबी से आगे बढ़ना हो तो समझ लो कोई भी रास्ता आसान नहीं होता, अपने आगे के कांटे स्वयं को हटाने पड़ते हैं।

श्री गणेश

समस्त देवताओं में गणेश जी ही सर्वप्रथम पूजनीय है। गणेश संकटनाशक है। इनकी भक्ति से जीवन धन्य होता है। शिवकल्याणकर्ता, शक्ति और आनंददाता विष्णु, ऊर्जा के स्रोत सूर्य इनसे भी पहले गणेश की पूजा की जाती है। हर मंगल कार्य में विघ्नों की रक्षा के लिए गणेश जी का स्मरण किया जाता है। चारों युग- सतयुग, त्रेतायुग, द्वापर और कलियुग में गणेशजी दु:खहर्ता और विघ्नविनाशक देवता के रूप में पूज्यनीय रहे हैं। भगवान गणेश हर युग में अलग-अलग मंगल रूप में प्रगट हुए। इन अवतारों में गणेश ने बुरी शक्तियों का अंत कर पीड़ित और दु:खी जगत को सुख शांति और आनंद प्रदान किया। सतयुग में गणेश विनायक के रूप में पूजे गए। विनायक रूप में गणेश के दस भुजाएं, उनका वाहन शेर था। सतयुग में भगवान गणेश में नारान्तक और देवान्तक दानवों को अन्त किया। त्रेतायुग में गणेश मयूरेश्वर रूप में अवतरित हुए, इनकी छ: भुजाएं थी, इस रूप में उनका वाहन मोर था। सतयुग में गणेश ने सिन्धु नामक राक्षस का संहार किया। द्वापर युग में गणेश गजानन रूप में अवतार हुए। उनका रंग लाल था, चार भुजाएं थी। उनका वाहन चूहा था। कलियुग में गणेश धूम्रकेतु के रूप में पूजे जाएंगे। इसमें गणेश दो भुजावाले है। उनका रंग धूम्र धुएं की तरह है। इस युग में गणेश का वाहन घोड़ा होगा।

तुलसीदास जी ने कहा हैं- नाम प्रभाव जान गणराऊ, प्रथम पूजियता नाम प्रभाऊ। गणेश जी बुद्धिमान थे इसलिए बुद्धि के देवता कहे जाते हैं। वैदिक काल में कोई भी पूजा या कार्य हवन या यज्ञ से प्रारंभ होता है। कालांतर में गणेश पूजन ही इसका प्रथम पूजन हो गया। गणेश जी विघ्नहर्ता और विघ्ननाशक माने गये है। शुभकार्य में गणेशपूजन सर्वप्रथम होता है सिर्फ श्राद्धगण को छोड़कर सभी आराधना, पूजा विद्या गणेश पूजन से ही आरंभ होती है। विदेशों में भी गणेश पूजा का विधान है। गणेश जी बुद्धि के देवता है। हमें उनसे प्रेरणा मिलती है। जीवन सार्थक और सफल होगा।

विघ्नहर्ता गणेश समस्त देवताओं के अधिष्ठाता है। भारतीय संस्कृति में गणेश को सर्वोपरि स्थान और अपार श्रद्धा प्राप्त है। भगवान गणेश आबादवृद्ध सभी को प्रिय और आत्मीय लगते हैं। गणेश जी का श्रद्धा और विधि-विधान के साथ पूजन किया जाएं तो जीवन की समस्त बाधाएं दूर होती है। गणेश जी अपने भक्तोंपर सौभाग्य समृद्धि एवं सुखों की वर्षा करते हैं। पहले गणेश पूजा एक परिवार तक ही सीमित थी परंतु बाल गंगाधर तिलक के प्रयास से यह एक सार्वजनिक महोत्सव बन गया और समाज को संगठित करने तथा आम आदमी का ज्ञानवर्द्धन करने का प्रयास किया गया। तिलक संगठन आंदोलन के स्वरूप में उभरा जिसने ब्रिटिश साम्राज्य की नींव हिलाने में महत्वपूर्ण योगदान पाया। वीर सावरकर और कवि गोविंद की संस्था मित्रमेला के माध्यम से गणेशोत्सव के अवसर पर देशभक्तिपूर्व पौवाड़े सुनाकर लोगों में देशभक्ति का भाव जजबा जगाया। भगवान गणेश की शारीरिक बनावट के मुकाबले में उनका वाहन मूषक बहुत ही छोटे आकार का है।

गजामुखासुर नामक दैत्य ने अपने बाहुबल से देवताओं को बहुत परेशान कर दिया। सभी देवता एकत्रित होकर भगवान गणेश के पास पहुंचे। तब भगवान श्रीगणेश का गजमुखासुर दैत्य से भयंकर युद्ध हुआ। युद्ध में श्रीगणेश का एक दांत टूट गया। तब क्रोधित होकर श्रीगणेश ने टूटे दांत से गजमुखासुर पर ऐसा प्रहार किया कि वह घबराकर चूहा बनकर भागा, लेकिन गणेशजी ने उसे पकड़ लिया। मृत्यु के भय से वह क्षमायाचना करने लगा। तब श्री गणेश ने मूषक रूप में ही उसे अपना वाहन बना लिया।

एक अन्य कथा के अनुसार एक महा बलवान मूषक ने पराशन ऋषि के आश्रम में भयंकर उत्पात मचा दिया, आश्रम के सारे मिट्टी के पात्र तोड़कर सारा अन्न समाप्त कर दिया, आश्रम की वाटिका उजाड़ डाली, ऋषियों के समस्त वल्कल वस्त्र और ग्रंथ कुतर दिए। आश्रम की सभी उपयोगी वस्तुएं नष्ट हो जाने के कारण पराशन ऋषि बहुत दुखी हुए और अपने पूर्व जन्म के कर्मों को कोसने लगे कि किस अपकर्म के फलस्वरूप मेरे आश्रम की शांति भंग हो गई है। अब इसे चूहे के आतंक से कैसे निजात मिले? तब गणेश जी ने पराशर जी को कहा कि मैं अभी इस मूषक को अपना वाहन बना लेता हूं। गणेश जी ने अपना तेजस्वी पाश फेंका, पाश उस मूषक का पीछा करता पाताल तक गया और उसका कंठ बांध लिया और उसे घसीटकर बाहर निकाल गजानन के सम्मुख उपस्थित कर दिया। पाश की पकड़ से मूषक मूर्छित हो गया। मूर्छा खुलते ही मूषक ने गणेश जी की आराधना शुरू कर दी और अपने प्राणों की भीख मांगने लगा। गणेश जी मूषक की स्तुति से प्रसन्न तो हुए लेकिन उससे कहा कि तूने ब्राह्मणों को बहुत कष्ट दिया है। मैने दुष्टों के नाश एवं साधु पुरुषों के कल्याण के लिए ही अवतार लिया है, लेकिन शरणागत की रक्षा भी मेरा परम धर्म है, इसलिए जो वरदान चाहो मांग लो।

ऐसा सुनकर उस उत्पाती मूषक का अहंकार जाग उठा, बोला, मुझे आपसे कुछ नहीं मांगना है, आप चाहें तो मुझसे वर कीयाचना कर सकते हैं। मूषक की गर्व भरी वाणी सुनकर गणेश जी मन ही मन मुस्कराए और कहा, यदि तेरा वचन सत्य है तो तू मेरा वाहन बन जा। मूषक के तथास्तु कहते ही गणेश जी तुरंत उस पर आरूढ़ हो गए। अब भारी भरकम गजानन के भार से दबकर मूषक को प्राणों का संकट बन आया। तब उसने गजानन से प्रार्थना की कि वे अपना भार उसके वसाहन करने योग्य बना लें। इस तरह मूषक का गर्व चूर कर गणेश जी ने उसे अपना वाहन बना लिया। लम्बोदर श्रीगणेश जिनका मस्तक हाथी का है, चूहे जैसे तुच्छ जीव को अपना वाहन बनाये हुये हैं। इसमें एक रहस्य छिपा हुआ है। किसी भी कार्य की सफलता चाहनेवाले व्यक्ति में जहां उस कार्य संबंधी जिम्मेदारियों का बोझ उठाने की शक्ति होनी चाहिये, वहां यह सूझ-बूझ भी जरूरी है कि वह साधारण एवं तुच्छ व्यक्तियों के सहयोग को भी बड़े सहयोगियों के सहयोग के समान ही महत्व दें, उन्हें साथ रखें और यह सोचने का अवसर दें कि उनके बिना अभीष्ट कार्य सफल हो ही नहीं सकता। तुच्छ व्यक्तियों का सहयोग भी बहुत अधिक मायने रखता है। बुद्धि व शरीर में बल होते हुए भी उन्हें साथ रखकर यह अहसास कराएं कि वे साधारण व तुच्छ नहीं है। इस जगत में उनका भी स्थान और महत्व है।

श्री गणेश का हाथी का सिर विघ्न बाधाओं को दूर करने का पहला संकेत है। जब कोई व्यक्ति किसी भी कार्य या अनुष्ठान को पूरा करने का संकल्प लेता है तो उसे उसका समूचा भारी बोझ अपने माथे पर उठाने के लिये अपने सिर को हाथी के सिर जैसा मजबूत बनाना पड़ता है। वह अपने माथे का बोझ किसी दूसरे के माथे पर मढ़ नहीं सकता, भले ही सब उसका सहयोग करें। दूसरों को अपनी जिम्मेदारी सौंप कर निश्चित हो जाने की कुप्रवृत्ति ही विघ्न बाधाओं को निमंत्रण देती है। विशाल ललाट हाथी का विघ्न बाधाओं को दूर करने का प्रथम संकेत है।

श्रीगणेश विघ्न निवारण की शिक्षा अपने अंगों से देते हैं। विघ्न कार्य सम्पन्न करने के इच्छुक व्यक्ति को अपना दृष्टिकोण कैसा बनाना चाहिये, इसका संकेत उनकी हाथी की आंखों में छिपा हुआ है। विशालकाय हाथी की अत्यंत छोटी आंखों से प्रत्येक वस्तु अपने वास्तविक आकार से कई गुना बड़ी दिखाई देती है। इसलिये वह अपनी विशालता के अभिमान में लघुकाय प्राणियों को तुच्छ कीट समझकर रौंधने की चेष्टा नहीं करता। कार्य में विघ्न न चाहनेवाले व्यक्तियों के लिये जरूरी है कि किसी भी आदमी को तुच्छ समझकर, उसकी अवहेलना करने की प्रवृत्ति त्याग दें व सबसे सहयोग एवं सद्भाव प्राप्त करें। हर चीज, हर बात को बारीकी से परखने की तीक्ष्ण दृष्टि अपनाएं।

नाक ऊंची रखना, नाक कटना, नाक नीची होना आदि लोकप्रिय मुहावरों से जाहिर है कि शरीर में नाक प्रतिष्ठा का प्रतीक है। श्री गणेश जी की हाथी की नाक यह संदेश दे रही है कि नाक ऊंची रखने के लिए कार्य की सिद्धि अनिवार्य है। छोटी सी गलती भी प्रतिष्ठा नष्ट कर देने का कारण बन सकती है। ऐसी भूल कभी नहीं करनी चाहिए जिससे कार्य में विघ्न बाधा उपस्थित होने की संभावना उत्पन्न हो।

कान का कच्चा यह कहावत उन पर लागू होती है जो सुनी हुई बातों पर बिना सोचे-समझे तुरंत विश्वास कर लेते हैं। आलोचनाओं से विचलित होकर कार्य का परित्याग उचित नहीं है और उसे कान का छोटा होना कहा जाता है। श्रीगणेश जी के बड़े-बड़े कान यही संदेश दे रहे हैं कि कानों का पक्का होना चाहिए। आधारहीन व व्यर्थ की बातों को तूल नहीं देना चाहिए तथा एक कान से सुनकर दूसरे कान से निकाल देना चाहिए जिससे अनेक प्रकार की विघ्न बाधाओं से बचा जा सकता है। इसे कान का छोटा होना ही कहेंगे। श्रीगणेश के बड़े कानों में यही संकेत छिपा हुआ है कि कान का पक्का होना, आधारहीन व व्यर्थ की बातों को एक कान से सुनकर दूसरे से निकाल देना, कानों का उतना बड़ा बनना, जिसमें हर प्रकार की ढेर सारी बातें समा जायें, अनेक विघ्न बाधाओं और आपदाओं को दूर करता है।

हाथी के दांत खाने के और दिखाने के और, यह उक्ति लोक में प्रसिद्ध है। श्रीगणेश के हाथी के दांतों से निर्विघ्न कार्य सिद्धि का एक और संकेत मिलता है। इन दांतों का अर्थ यह है कि हम यदि किसी को डरा धमका कर अपने वश में करने का उपाय काम में लायें तो हमें भय दिखाने के लिये ही ऐसा करना चहिये, अनिष्ट करने के लिये नहीं। इस नीति का अनुसरण एक सीमा तक ही उचित है, इसलिए श्रीगणेश एकदंत है। इस रूप में गणेश का एक ही दांत होता है। यह लालच, अहंकार, आसक्ति और दम्भ का नाश करते है यह बुद्धिदाता है।

हाथी की जीभ विचित्र होती है। अन्य जीवों की जीभें सदा बाहर की ओर लपलपाती हैं, वहां हाथी की जीभ भीतर की ओर जाती है। श्रीगणेश की हाथी की जीभ यह संकेत करती है कि दूसरों की अपेक्षा स्वयं की आलोचना ही उचित है। अपने अवगुण का निरीक्षण करनेवाला व्यक्ति बुराइयों एवं विघ्न बाधाओं से सर्वदा दूर रहता है। परायी निंदा की कुप्रवृत्ति से हानि होती है और मात्र अपयश हाथ लगता है। हाथी जैसे मुखवाले धन, दौलत, ऐश्वर्य और कार्यदक्षता, सिद्धि देते है। यह शान्त और पुरुषार्थी बनाते है।

श्री गणेश का लम्बोदर होना यह संकेत करता है कि जो व्यक्ति बड़े उदर की तरह सारी बातों को पचाना जानता है, वह झंझटों से सदा मुक्त रहता है, किसी भी विपत्ति में नहीं पड़ता। उदर शरीर का सबसे उदार हिस्सा है। भोजन के उपयोगी तत्वों को श्रमपूर्वक एकत्र करके वह शरीर के अंगों को वितरित कर देता है। जब वह स्वयं उन तत्वों का उपभोग करने लगता है तो उसे अपच की बीमारी होने लगती है। स्वार्थ से परमार्थ का महत्व ही अधिक है। अत: उदर का गुण अपनाना श्रेयस्कर है। यह लम्बे पेटवाले क्रोध व अधर्म का अंत करते है।

किसी कार्य में विघ्न न चाहनेवाले व्यक्ति के लिये यह उचित है कि वह मानवोचित कार्यकलाप में सदा लगा रहे, हृदय में मानवता को स्थान दे और उत्तम कोटि के मनुष्य को जीवन में चार पुरुषार्थों, यथा धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति के लिये निरन्तर उद्योग करना चाहिये।

गणेशजी की प्रार्थना करने से आपकी मनोकामना शीघ्र पूर्ण हो जाती है। विघ्ननायक पर पूजा के दौरान श्रद्धा व विश्वास रखनी चाहिए। गणेशजी विघ्न विनाशक व शीघ्र प्रसन्न होनेवाले देवता हैं। अगर कोई सच्चे मन से गणेश जी की वंदना करता है, तो गौरी नंदन तुरंत प्रसन्न होकर उसे आशीर्वाद प्रदान करते हैं। वैसे भी गणेश जी जिस स्थान पर निवास करते

हैं, उनकी दोनों पत्नियां ऋद्धि तथा सिद्धि भी उनके साथ रहती हैं उनके दोनों पुत्र शुभ व लाभ का आगमन भी गणेश जी के साथ ही होता है। कभी-कभी तो भक्त भगवान को असमंजस में डाल देते हैं। पूजा-पाठ व भक्ति का जो वरदान मांगते हैं, वह निराला होता है।

गणेश वक्रतुंड के रूप में बाधाओं और विघ्नों का नाश करते है, कलह को शांत करते है। महोदर के रूप में यह बड़े पेटवाले है जो सुख समृद्धि और आनंद देते है। भूमी, संपत्ति बाधा को दूर करते है।

विकट रूप में विपदाओं और संकट के साथ शत्रुभय को दूर करते है। यह संकटनाशक रूप माना जाता है। धूम्रवर्ण रूप में धुएं की तरह रंगवाले हैं। हर धर्म और काम में सफलता देते है।

काफी समय पहले की बात है एक गांव में एक अंधी बुढ़िया रहती थी। वह गणेश जी की परम भक्त थी। आंखों से भले ही दिखाई नहीं देता था, परंतु वह सुबह शाम गणेश जी की बंदगी में मग्न रहती। नित्य गणेश जी की प्रतिमा के आगे बैठकर उनकी स्तुति करती। भजन गाती व समाधि में लीन रहती। गणेश जी बुढ़िया की भक्ति से बड़े प्रसन्न हुए। उन्होंने सोचा यह बुढ़िया नित्य हमारा स्मरण करती है, परंतु बदले में कभी कुछ नहीं मांगती। भक्ति का फल तो उसे मिलना ही चाहिए। ऐसा सोचकर गणेश जी एक दिन बुढ़िया के सम्मुख प्रकट हुए तथा बोले- हे माई तुम हमरी सच्ची भक्त हो। जिस श्रद्धा व विश्वास से हमारा स्मरण करती हो, हम उससे प्रसन्न हैं। अत: तुम जो वरदान चाहो, हमसे मांग सकती हो।

बुढ़िया बोली- प्रभो। मैं तो आपकी भक्ति प्रेमभाव से करती हूं। मांगने का तो मैंने कभी सोचा ही नहीं। अत: मुझे कुछ नहीं चाहिए। गणेश जी पुन: बोले- हम वरदान देने के लिए आए हैं। बुढ़िया बोली- हे सर्वेश्वर, मुझे मांगना तो नहीं आता। अगर आप कहें, तो मैं कल मांग लूंगी।

तब तक मैं अपने बेटे व बहू से भी सलाह मश्विरा कर लूंगी। गणेश जी कल आने का वादा करके वापस लौट गए। बुढ़िया का एक पुत्र व बहू थे। बुढ़िया ने सारी बात उन्हें बताकर सलाह मांगी। बेटा बोला- मां तुम गणेश जी से ढेर सारा पैसा मांग लो। हमारी गरीबी दूर हो जाएगी। सब सुख चैन से रहेंगे। बुढ़िया की बहू बोली- नहीं आप एक सुंदर पोते का वरदान मांगे। वंश को आगे बढ़ानेवाला भी तो चाहिए। बुढ़िया बेटे और बहू की बातें सुनकर असमंजस में पड़ गई। उसने सोचा- यह दोनों तो अपने-अपने मतलब की बातें कर रहे हैं। बुढ़िया ने पडोसियों से सलाह लेने का मन बनाया। पड़ोसन भी नेक दिल थी। उसने बुढ़िया को समझाया कि तुम्हारी सारी जिंदगी दुखों में कटी है। अब जो थोड़ा जीवन बचा है, वह तो सुख से व्यतीत हो जाए। धन अथवा पोते का तुम क्या करोगी। अगर तुम्हारी आंखें ही नहीं हैं, तो यह सांसारिक वस्तुएं तुम्हारे लिए व्यर्थ है। अत: तुम अपने लिए दोनों आंखें मांग लो। बुढ़िया घर लौट आई। बुढ़िया और भी सोच में पड़ गई। उसने सोचा- कुछ ऐसा मांग लूं, जिससे मेरा, बहू व बेटे का सबका भला हो। लेकिन ऐसा क्या हो सकता है? इसी उधेड़तुन में सारा दिन व्यतीत हो गया। बुढ़िया कभी कुछ मांगने का मन बनाती, तो कभी कुछ। परंतु कुछ भी निर्धारित न कर सकी।

दूसरे दिन गणेश जी पुन: प्रकट हुए तथा बोले- आप जो भी मांगेंगे, वह हमारी कृपा से हो जाएगा। यह हमारा वचन है। गणेश जी के पावन वचन सुनकर बुढ़िया बोली- हे गणराज, यदि आप मुझसे प्रसन्न हैं, तो कृपया मुझे मन इच्छित वरदान दीजिए। मैं अपने पोते को सोने के गिलास में दूध पीते देखना चाहती हूं। बुढ़िया की बातें सुनकर गणेश जी उसकी सादगी व सरलता पर मुस्कुरा दिए। बोले- तुमने तो मुझे ठग ही लिया है।

मैंने तुम्हें एक वरदान मांगने के लिए बोला था, परंतु तुमने तो एक वरदान में ही सबकुछ मांग लिया। तुमने अपने लिए लंबी उम्र तथा दोनों आंखें मांग ली हैं। बेटे के लिए धन व बहू के लिए पोता भी मांग लिया। पोता होगा, ढेर सारा पैसा

होगा, तभी तो वह सोने के गिलास में दूध पीएगा। पोते को देखने के लिए तुम जिंदा रहोगी, तभी तो देख पाओगी। अब देखने के लिए दो आंखें भी देनी ही पड़ेगी। फिर भी वह बोले- जो तुमने मांगा, वे सब सत्य होगा। यूं कहकर गणेश जी अंर्तध्यान हो गए। कुछ समय पाकर गणेश जी की कृपा से बुढ़िया के घर पोता हुआ। बेटे का कारोबाल चल निकला तथा बुढ़िया की आंखों की रौशनी वापस लौट आई। बुढ़िया अपने परिवार सहित सुखपूर्वक जीवन व्यतीत करने लगी।

गणेशजी को विघ्नहर्ता व ऋद्धि-सिद्धि का स्वामी कहा गया है। इनके स्मरण, ध्यान, जप, आराधना से कामनाओं की पूर्ति होती है और विघ्नों का विनाश होता है। वे शीघ्र प्रसन्नवाले बुद्धि के अधिष्ठाता और साक्षात् प्रणव रूप हैं। प्रत्येक शुभ कार्य के पूर्व श्रीगणेशाय नम: का उच्चारण करते है। गणेशजी विद्या के अधिष्ठाता है। साधना में उच्चस्तरीय दूरदर्शिता आ जाए, उचित अनुचित, कर्त्तव्य-अकर्त्तव्य की पहचान हो जाए, इसीलिए गणेश पूजा का विधान बनाया गया है। गणेशजी की पूजा ही सबसे पहले होती है। यह विघ्नराज के नाम से भी जाने जाते है।

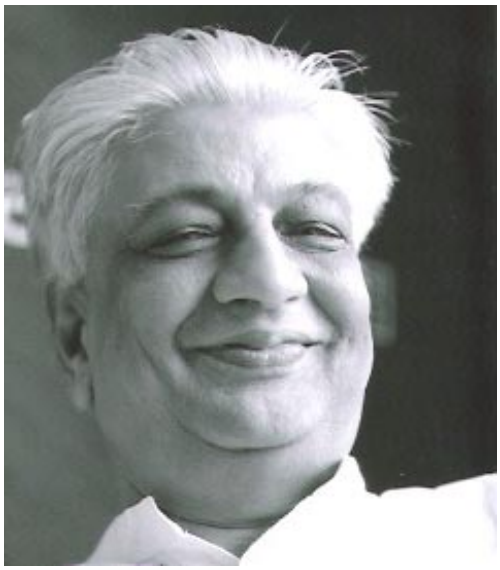
पद्मपुराण के अनुसार- सृष्टि के आरंभ में जब यह प्रश्न उठा कि प्रथम पूज्य किसे माना जाए, तो समस्त देवतागण ब्रह्माजी के पास पहुंचे। ब्रह्माजी ने कहा कि जो कोई संपूर्ण पृथ्वी की परिक्रमा सबसे पहले कर लेगा, उसे ही प्रथम पूजा जाएगा। इस पर सभी देवतागण अपने-अपने वाहनों पर सवार होकर परिक्रमा हेतु चल पड़े। चूंकि गणेशजी का वाहन चूहा है और उनका शरीर स्थूल, तो ऐसे में वे परिक्रमा कैसे कर पाते? इस समस्या को सुलझाया देवर्षि नारद ने। नारद ने उन्हें जो उपाय सुझाया, उसके अनुसार गणेशजी ने भूमि पर राम नाम लिखकर उसकी सात परिक्रमा की और ब्रह्माजी के पास सबसे पहले पहुंच गए। तब ब्रह्माजी ने उन्हें प्रथम पूज्य बताया। क्योंकि राम नाम साक्षात् श्रीराम का स्वरूप है और श्रीराम में ही संपूर्ण ब्रह्माण्ड निहित है।

बाराह पुराण के अनुसार- जब देवगणों की प्रार्थना सुनकर महादेव ने उमा की ओर निर्निमेष नेत्रों से देखा उसी समय रुद्र के मुख रूपी आकाश से एक परम सुंदर तेजस्वी कुमार वहां प्रकट हो गया। उसमें ब्रह्मा के सब गुण विद्यमान थे और वह दूसरा रुद्र जैसा ही लगता था। उसके रूप को देखकर पार्वती को क्रोध आ गया और उन्होंने शाप दिया कि हे कुमार, तू हाथी के सिरवाला, लंबे पेटवाला और सांपों के जनेऊवाला हो जाएगा। इस पर शंकरजी ने क्रोधित होकर जो अपने शरीर को धुना तो उनके रोमों से हाथी के सिरवाले, नीले अंजन से रंगवाले, अनेक शस्त्रों को धारण किए हुए इतने विनायक उत्पन्न हुए कि पृथ्वी क्षुब्ध हो उठी, देवगण भी घबरा गए। तब ब्रह्मा ने महादेव से प्रार्थना की, हे त्रिशूलधारी। आपके सब विनायक उसके वश में रहें जो आपके मुख से पैदा हुए हैं। आप प्रसन्न होकर इन सबको ऐसा ही वर दें। तब महादेव ने अपने उस पुत्र से कहा कि तुम्हारे भव पुत्र गजास्व, गणेश और विनायक नाम के होंगे। यह सब क्रूर दृष्टि प्रचण्ड विनायक तुम्हारे भृत्य होंगे। यज्ञादि कार्यों में तुम्हारी सबसे पहले पूजा होगी, अन्यथा तुम कार्य के सिद्ध होने में विघ्न उपस्थित कर दोगे। इसके अनन्तर देवगण ने गणेश की स्तुति की और शंकर ने उनका अभिषेक किया।

एक बार देवताओं ने गोमती के तट पर यज्ञ प्रारंभ किया तो उसमें अनेक विघ्न पड़ने लगे। यज्ञ सम्पन्न नहीं हो सका। उदास होकर देवताओं ने ब्रह्मा और विष्णु से इसका कारण पूछा। दयामय चतुरानन ने पता लगाकर बताया कि इस यज्ञ में श्रीगणेशजी विघ्न उपस्थित कर रहे हैं। यदि आप लोग विनायक को प्रसन्न कर लें, तब यज्ञ पूर्ण हो जाएगा। विधाता की सलाह से देवताओं ने स्नान कर श्रद्धा, भक्तिपूर्वक गणेशजी का पूजन किया। विघ्नराज गणेशजी की कृपा से यज्ञ निर्विघ्न संपन्न हुआ। उल्लेखनीय है कि महादेव ने भी त्रिपुर वध के समय पहले गणेशजी का पूजन किया था।

प्रस्तुतकर्ता के उद्‌गार

प्रकृति अपरिमित ज्ञान का भंडार है, पत्ते-पत्ते में शिक्षापूर्ण पाठ हैं, परंतु उससे लाभ उठाने के लिए अनुभव आवश्यक है।



यह तो जग जाहिर है कि चिंता और तनाव कम करने में हल्का और मधुर संगीत काफी मददगार साबित हो सकता है। इसके अलावा पठन भी इसमें कहीं अधिक बेहतर तरीके से असर पहुंचाता है। किताबों का अध्ययन करना खुद को सुकून पहुंचाने का सबसे बढ़िया तरीका है। विचारों के युद्ध में पुस्तकें ही शस्त्र हैं। हम पढ़ते वक्त अपना सारा ध्यान उसी पर एकाग्रचित्त कर लेते हैं जैसे ही हम साहित्य की दुनिया में पहुंचते हैं। साहित्य तो साहित्य ही होता है यह कोई मुस्लिम, मराठा, हिंदू कोई जातिविशेष नहीं होता। साहित्य को किसी भी श्रेणी में बांधा नहीं जा सकता। साहित्य स्वयं में ही एक सम्वाद है। यह सम्वाद करने की क्षमताएं किसी में नहीं होती इसके लिए साहित्य की गहराई तक पहुंचना आवश्यक है। इस संसार के सभी देशों के साहित्य में प्रकृति को आधार बनाकर अनगिनत रचनाएं लिखी गयी हैं। प्रकृति के साथ मानव का संबंध जोड़कर विभिन्न उपमाओं के माध्यम से साहचर्य दिखाया गया है। कवि कालिदास ने तो अपनी अनोखी रचना मेघदूत में आद्योपांत प्रकृति के सान्निध्य, स्वरूप और तदूजन्य विकार को प्रदर्शित किया है। प्रकृति के अभाव में मानव जाति संवेदनहीन होते है।

किताब फूलों का एक ऐसा बगीचा है जो मनुष्यों के साथ चाहे जहां जा सकता है। किताबें ऐसी चीज है हाथों में रखी जा सकती है। यह ऐसी सैरगाह है जो मनुष्य के साथ चाहे जहाँ जा सकती है। किताब मुर्दों की जुबान और जिन्दा दिलों की आवाज है। शाम के वक्त का वो एक ऐसा दोस्त है यह उस वक्त तक नहीं सोता जबतक पढ़नेवाला खुद सो न जाएं। यह आपका ऐसा दोस्त है जो वो ही बात करता है जिसमें आपकी खुशी होती है और कभी किसीसे आपका राज फाश नहीं करता। यह ऐसा वफादार पड़ोसी है, बात माननेवाला साथी है। प्रवीण चिकित्सक है जो न कभी किसी मुकाबले में आपसे बहस और तर्क करता है और न ही आपको उकसाता है।

तनाव के कारणों से हमारा ध्यान पूरी तरह हट जाता है। किताबें हमारी सच्ची और पक्की दोस्त हैं। इनमें भरा ज्ञान का भंडार हमारी जानकारी में अधिकाधिक वृद्धि भी करता है। खुद को किसी पुस्तक में डूबो देना तनाव मुक्ति का सर्वश्रेष्ठ तरीका है।

इल्म हो फिर अमल हो, तो मनुष्य यकीनन फायदे में रहता है। ईश्वर की दी तमाम नेमतों का ताल्लुक मनुष्य जिंदगी से होता है। छोटी से छोटी और बड़ी से बड़ी चीजें कहीं न कहीं और किसी न किसी शक्ल में मनुष्य के लिए फायदा पहुंचाती है। अगर यह कहा जाए कि ईश्वर ने सभी चीजे मनुष्य के लिए ही पैदा की है तो गलत न होगा। साथ मे ईश्वर ने मनुष्य को सोचने व समझने की सलाहियत और दिमाग भी दिया जिसके बिना मनुष्य इन तमाम चीजों का इस्तेमाल अपनी जेहनी सलाहियत की कसौटी पर अपने हक में करता है। संसार की हर गतिविधि में, प्रकृति के हर तत्व में रस भरा है।

हममें से शायद ही कोई व्यक्ति होगा, जो किसी भी रोग के चंगुल में न फंसा हुआ हो। इसका एकमात्र कारण है, आज की हमारी भागदौड़ की जिन्दगी, जिसने एक ओर रोगों की भरमार पैदा कर दी है, वहीं दूसरी ओर दवा व इलाज इतना महंगा है कि शारीरिक रूप से स्वस्थ होने के पश्चात उसे तनाव नए रोग के रूप में प्राप्त हो जाता है। इन परेशानियों का हल प्रकृति के समीप ही मिल सकता है और इनसे हम अनजान हैं अथवा हम इन्हें नजरअंदाज कर रहे हैं। प्रकृति प्रदत्त उपहारों में से अनेक हमारे पास है पर हम उनका उपयोग नहीं करते जिनकी जानकारी इस पुस्तक में दी जा रही है।

भागदौड़ भरे जीवन में सबसे पहले जो रिश्ता टूटता है, वह मनुष्य से प्रकृति का रिश्ता। व्यक्ति प्रकृति के जितना समीप होगा उतना ही सुख का सूर्योदय शीघ्र होगा। प्रकृति व्यक्ति को संघर्षों और समस्याओं से जूझना सिखाती है। जिस प्रकार प्रकृति में ग्रीष्म, वर्षा, शिशिर और वसंत ऋतुएं आती है उसी तरह मनुष्य के जीवन में भी मौसम की तरह परिवर्तन आते हैं। परिवर्तनों को प्रकृति के सान्निध्य में रखनेवाला व्यक्ति सहजता से स्वीकार करने उनसे जूझने की सामर्थ्य प्राप्त करता है। प्रकृति के छोटे छोटे दृश्य देखकर मन में विचारों का अद्‌भुत पुलंदा झरना फूट पड़ता है। उसे शब्दों में बांधना संभव नहीं है। प्रकृति के अनुपम कृति व्यक्ति के अंतिम समय में धड़कन नहीं बढ़ाती, रक्तचाप सामान्य रखती है और व्यक्ति को मधुमेह और हृदयघात की बीमारियों से बचाती है। प्रकृति जीवन और तनाव की जंजीरों में जकड़े रहने के कारण मिले जख्मों पर अनुभूति के मरहम का स्नेहपूर्ण लेप लगाती है। यह जीने की प्रेरणा देनेवाली संजीवनी है जो हर ओर बिखरी पड़ी है लेकिन व्यक्ति अपनी व्यस्तता और चिंता से घिरे रहने के कारण इसे ठीकसे भोग नहीं पाता और इस संजीवनी से दूर रहते जाता है। प्रकृति व्यक्ति से तरह-तरह की बोलियों और भाषा में बात करती है। जब व्यक्ति दु:खी होता है तो प्रकृति अपनी सुकोमल संवेदनाओं के साथ उसके चिंतन में घुल-मिलकर उसे शांति प्रदान करती है। प्रकृति व्यक्ति को कठिनाइयों में सहने की शक्ति देती है। प्रकृति के साथ रहकर व्यक्ति सुख और प्रसन्नता के उपहारों को नि:शुल्क प्राप्त कर सकता है।

प्रकृति के विपरीत जाने में कोई सौंदर्य नहीं है। सौंदर्य तो प्रकृति के साथ लयबद्ध होने में है और उसके सब उपहारों को स्वीकार करना सिखना चाहिए। अपने शरीर के हर परिवर्तन का स्वागत करो उसका अपना एक अलग ही सौंदर्य होगा। सुंदरतम होने पर व्यक्ति गरिमापूर्ण भी हो सकता है। यह सब प्रकृति के साथ तालमेल करना जरूरी है। हम प्रकृति के जितना करीब जाएं दुनियादारी से तटस्थता बढ़ती जाती है। प्रकृति से प्यार करना तब तक कोरा रहता है जब तक हम ऐसा केवल अपनी कृति ड्राईंग रूम में ही करते रहते है इसके लिए जरूरी है कि आप स्वयं को प्रकृति की इकाई की तरह महसूस करें। मन में उत्सव तभी होता है जब प्रकृति आपके भीतर रची-बसी हो। आपकी दिनचर्या में प्रकृति के साथ समय बिताना अनिवार्य है। महानगरों की व्यस्ततम जिंदगी में हम रोजाना कुछ क्षण भी प्रकृति के उपहार फूल-पौधे, पशु-पक्षियां, ताल-तलैया, सूरज चांद के लिए नहीं निकाल पाते और कुछ नहीं डूबते सूरज को देखने से भी हमारे अंदर ऊर्जा भर जाती है।

प्रकृति के सत्य को शब्दों में परिभाषित करना अत्यंत मुश्किल कार्य है। सृजन से पहले शून्य है- महाशून्य। शून्य को जाने बिना सृजन नहीं हो सकता। हम प्रकृति के अंश है तथा उसकी आवश्यकता के परिणाम है। हमारा होना ही इस बात का द्योतक है की प्रकृति में हमारी आवश्यकता है तब तक ही हम है। प्रकृति न तो किसी पर कृपालु है और न किसी पर अकृपालु। यह बहुआयामी मायाजाल है। मूल रूप से प्रकृति में सृजन, पालन तथा संहार क्रियाओं की निरन्तर व्यवस्था है। इस व्यवस्था को पूर्ण करने हेतु ज्ञान, वैभव तथा शक्ति की आवश्यकता है। ज्ञान द्वारा सृजन, वैभव द्वारा पालन तथा शक्ति द्वारा

संहार होता है। हम प्रकृति का सम्मान करते है। सृजक (ब्रह्मा), ज्ञान (सरस्वती), पालक (विष्णु), वैभव (लक्ष्मी), संहारक (शिव), शक्ति (पार्वती) के रूप में अपनी श्रद्धा को प्रकट करते है। प्रकृति के विभिन्न सकारात्मक स्वरूपों को देवताओं और नकारात्मक स्वरूपों को दैत्यों के रूप में सम्मान देते है। प्रकृति में संतुलन की एक अद्‌भुत व्यवस्था है।

हम प्राकृतिक संसाधनों का उत्पादन नहीं कर सकते। पर हम उसके रूप और गुण में परिवर्तन कर सकते हैं। वास्तव में मानव में प्राकृतिक संसाधनों की उत्पादन क्षमता है ही नहीं। प्रकृति के तत्वों का स्वभाव व धर्म की अपनी मर्यादाएं होती हैं। लोहा, कोयला, तांबा, पेट्रोलियम इत्यादि तत्व प्राकृतिक संसाधन पृथ्वी के गर्भ में हर क्षण निर्मित होते रहते हैं लेकिन उसके निर्माण की एक स्वाभाविक गति है, जिसे तेज करना आधुनिक विज्ञान के वश में नहीं है। अर्थात धरती का मानव मौलिक रूप से प्राकृतिक संसाधन का उत्पादन की क्षमता नहीं रखता। वह महज उसके रूप और गुण को बदल कर किसी और वस्तु का निर्माण कर सकता है। यदि इन प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग से निर्मित चीजों के उत्पादन की दर अगर इन संसाधनों के निर्माण की दर से तेज होगी, तो ये सब समाप्त हो जायेंगे। प्रकृति ने हमें देसी घरेलू औषधियां दी हैं जो सहजता से हमारे पास उपलब्ध हैं। यदि हम चाहें तो उन्हीं घरेलू औषधियों के प्रयोग से अपनी छोटीछोटी बीमारियों का निदान कर सकते हैं। प्रकृति ने धरती पर तरह-तरह के फल, फूल और वनस्पतियां पैदा की हैं। जिनका इस्तेमाल करके हम स्वस्थ और निरोगी रह सकते हैं।

प्रकृति हमें कितना कुछ देती है, हवां पानी, भोजन और यहां तक कि हमें हमारा जीवन भी इसी ने दिया है इसके पश्चात भी हमने उसे कुछ नहीं दिया सिवाय उससे लेने के। अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए हमने प्रकृति का संहार किया और उसको नष्ट किया। वन काटा, पेड़ काटे, जिसकी वजह से वन क्षेत्र छोटा हो गया। प्रदूषण बढ़ता गया, भूजल स्तर भी इसके कारण लगातार नीचे जा रहा है। नदियों को हमने कचरा प्रवाहित कर दूषित कर दिया। कहीं कहीं तो नदियाँ ने गंदे नाले का रूप धारण कर लिया। गंगा और यमुना जैसी नदियाँ पावन मानी जाती है उसमें आजकल की पीढ़ी स्नान करना तो दूर आचमन तक नहीं करना योग्य समझती है। जंगलों के काटने से जंगली जानवरों के आवास को भी हमने छीन लिया है। इन जानवरों को चबाने के लिए कभी हमने दो पौधे नहीं लगाएं। हम मनुष्य बहुत स्वार्थी है, हम तो यही समझते है कि हम प्रकृति से जो कुछ ले रहे है उसपर हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है लेकिन हम उसका एहसान नहीं मानते। जब लोग प्रकृति का एहसान मानकर उसके स्रोतों के साथ जुड़ जाएंगे तो ही हमारा कल्याण होगा। आज प्रकृति जब अपना तांडव दिखाती है तभी हमें प्रकृति के उपयोग मालूम पड़ते है।

आप जैसे ही प्रकृति या धार्मिकता के लिहाज से ईश्वर का राज अपने भीतर महसूस करते हैं, बाहरी सभी चीजों से एक एकात्मकता-सी महसूस होती है। वह एकात्मकता आपको अधिक संवेदनशील बनाती है। प्रकृति ने धरती पर अनेक फल, फूल और वनस्पतियां पैदा की हैं। यह सर्वविदित तथ्य है कि प्रकृति की लीला बड़ी विचित्र है। उसने धरती पर ऐसे अनेक पेड़ पौधे और जड़ी बूटियों की रचना की है जिसका प्रयोग कर मानव स्वस्थ एवं निरोग बना रहे।

शरीर स्वयं विकसित हुआ हो या प्रकृति ने बनाया हो वह अनाज और शाकपात से ही पोषक रस खींच सकता है। मनुष्य को स्वस्थ और हृष्ट पुष्ट रखने के लिए शाकाहार सब्जियां ही उपयुक्त है और इसीसे स्वस्थ शरीर में आत्मा के विकास की पर्याप्त सम्भावना है। प्रकृति ने धरती पर तरह-तरह के फल और वनस्पतियां पैदा की हैं जिनका सेवन करके हम स्वस्थ एवं निरोग रह सकते हैं। संसार का तो आदि और अंत है, प्रकृति का न तो कोई प्रारंभ है न कोई अंत। प्रकृति के सब अवयव तत्व है उनका विनाश कभी नहीं होता। मनुष्य तो दो का संयोग है। उसका जन्म होता है और अंत भी होता है। प्रकृति

एक संगीत है उसे नष्ट नहीं करना चाहिए। जगत एक व्यवस्था है अव्यवस्था नहीं, अराजकता नहीं है। इस जगत की छोटी से छोटी और बड़ी से बड़ी चीज परस्पर जुड़ी है। यहां कुछ भी विच्छिन्न नहीं है। जब हम उसमें थोड़ा सा भी व्यवधान करते है तो पूरे जगत की व्यवस्था में फर्क आ जाता है। प्रकृति नियम है। आदमी के जीने के लिये प्रकृति आवश्यक है। जो भी अच्छा और बुरा जैसा भी है सुख और दु:ख में उसे प्रकृति के साथ जीना पड़ता है। प्रकृति से जीकर ही वह ब्रह्माण्ड के साथ एकसूत्रता में बँधता है। प्रकृति से हटकर ही उसकी एकसूत्रता टूटनी शुरू हो जाती है और उस फिर टूटने का कोई अंत नहीं। प्रकृति अपरिमित ज्ञान का भंडार है, परंतु उससे लाभ उठाने के लिए अनुभव बहुत आवश्यक है। प्रकृति के साथ थोड़ा समय बिताएं। उसे अपनी जिंदगी का अहम् हिस्सा बनाएं।

प्रकृति ने जमीन के अंदर बहुत सारे तेल के खजाने रखे हैं जिसमें पेट्रोल, डिजल मनुष्य की तरक्की के लिए बहुत ही अहम् और जरूरी है। मनुष्य दिन-रात लगातार तेल के भंडारों का दोहन करते जा रहा है फिर भी प्रकृति में अपार तेल है। कल्पना करो कि कभी यह भंडार और स्रोत खत्म हो जायें तो मनुष्य की जिंदगी ठहर जायेगी यह है ईश्वर की देन जो तेल के भंडार जमीन के अंदर भी है। हमारे पास हर चीज के खजाने है और हम उसे तय किये हुए अंदाज से उपयोग में लाते हैं। जमीन पर सबसे ज्यादा उम्र पेड़ों की है। वातावरण से कार्बनडाय ऑक्साईड का शोषण कर ऑक्सीजन का उत्सर्ग करते है। एक पेड़ सालभर में २६० पौंड ऑक्सीजन पैदा करता है। मनुष्यों के लिए दूध कितना बेहतरीन आहार है इसके लिए ईश्वर ने गाय, भैंस, ऊंट, बकरी जैसे जानवरों को पैदा करके दूध का माध्यम पैदा किया है जो अपने बच्चों को दूध पिलाते है और मनुष्यों के लिए भी दूध और आहार की जरूरतों को पूरा करते है। यह पशु घास खाते है पर उन पशुओं के गोबर और खून के बीच में से साफ-सुथरा और पौष्टिकता से भरपूर सफेद दूध मिलता है। मनुष्यों के लिए स्वादिष्ट और साफ दूध का इंतजाम स्वयं कुदरत और उसकी अजीब कारीगरी है यह है प्रकृति की देन। प्रकृति की गोद में कई विचित्रताओं से भरे हुए पेड़ पौधे पाये जाते हैं। उनको देखकर कई बार विस्मित रह जाना पड़ता है। इनमें पौधों का गतिमान होना, आंसू बहाना, विशेष दूध का स्राव होना इत्यादि प्रमुख है।

आज भी स्वास्थ्य कि क्षेत्र में प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद और योग को सर्वाधिक भरोसेमंद और अचूक माना जाता है। चिकित्सा के क्षेत्र में दुनिया ने काफी तरक्की कर ली है। ऐलोपैथिक दवाइयां रोग के लक्षणों को दबाती और नष्ट करती है, जबकि प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद और योग का लक्ष्य बीमारी को दबाना नहीं बल्कि शरीर को अंदर से मजबूत करके हर बीमारी को जड़ से मिटाना होता है। व्यक्ति प्रकृति के आगे अपाहिज है। प्रकृति ने मानव के कल्याण के लिए अनेक वनस्पतियों का सृजन किया है, जिसका उपयोग कर मानव अपने जीवन को स्वस्थ एवं आनंदमय बना सकता है। वनस्पतियों के रूप में प्रकृति ने अनेक औषधियाँ मानव जीवन की सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए उपलब्ध करा दी है, जिनका दैनिक जीवन और व्यवहार से अटूट संबंध है। आज व्यक्ति घर में हर समय मौजूद औषधियों से अनभिज्ञ है, जो न तो कोई प्रतिक्रिया करती है और न ही उनकी कोई खास कीमत होती है।

यह ग्रंथ हमारी पूज्यनीय भाभीश्री श्रीमती रूपा राहुल बजाज की पुण्यस्मृति में समर्पित है।

आपका- अनन्तसूत मणिरत्नम् महेन्द्रकुमार पाटोदिया

*** क्या यह अजीब खेल है तकदीरों का, कि अमीरों के पास खाने को रोटी है,**
वो तो आधी खाकर फेंक देते हैं और गरीब आधी खाकर जिन्दगी गुजार देता है।

माता-पिता

जली रोटियों पर बहुत शोर मचाया आपने, अगर माँ की जली उँगलियों को देख लेते तो भूख भी मिट जाती।

जब हम माँ शब्द बोलते है तो होंठ खुल जाते हैं और बाप शब्द बोलते हैं तो होंठ बंद हो जाते हैं। मां के सामने बच्चा कुछ भी बोल सकता है, बाप के सामने तो उसकी बोलती बंद हो जाती है। पूरी दुनिया मां की महिमा गाती है लेकिन **पिता-पुत्र के जीवन की गीता है, वह संतान के सारे कष्टों को पीता है।**

माता ममता का रूप है, कुदरत के खेल भी निराले है। कई जीव ऐसे हैं जिनको जन्म तो माता देती है लेकिन उनको सम्भालने का काम पिता के जिम्मे है। ऑस्ट्रेलियाई पक्षी एमू बच्चों की परवरिश करता है। नर एमू न केवल अंडे सेने का काम खुद करता है बल्कि इनमें से बच्चे निकलने के बाद मादा एमू की रक्षा भी करते है। शांत सुशील नर एमू के विपरित मादा अधिक झगड़ालू, असभ्य और हल्ला मचानेवाली होती है।

अफ्रीकी जलमूर्गा नर अपने बच्चों के लिए सबकुछ करता है, घोंसले बनाने से लेकर अंडे सेने तक का काम वही करता है। अंडों से बच्चे बाहर आनेके बाद उनकी देखभाल, उनकी खाने-पीने की व्यवस्था भी वो ही करता है। संकटकाल में अंडों को अपने पंखोंमें छिपाकर नई जगह रखने की व्यवस्था करता है। मादा पेंग्विन अंडा देने के बाद समुद्र में लौट जाती है ताकि उसे भोजन उपलब्ध हो सके पर नर पेंग्विन सिकुड़ने वाली, हड्डिया गला देनेवाली ठण्ड (-६० डिग्री) भूखे पेट अंडोंको सेता रहता है और दो महीने बाद जब मादा पेंग्विन वापस लौटती है तो उन्हें अपने स्वस्थ उछलते कुदते बच्चे मिलते है। इससे मालूम पड़ता है पिता की कितनी जिम्मेदारी है।

पिता बच्चों की जिंदगी। सदा संवारता है।। मन में छिपाकर प्यार बच्चों को। सदा डांटता फटकारता है।।
खुद बुरा बनकर बच्चों से। जो बच्चों का जीवन सुधारता है।।
उसी शख्स को संसार सारा। पिता कहकर पुकारता है।।
राह उजियारी, संतान को दिखाता है। फैलाकर प्रकाश, जीवन अंधकार में बिताता है।।
कठोर बनकर जो, अनुशासन सिखाता है। न गलती, न जुल्म, न करता कोई खता है।।
इस धरती का ईश्वर, केवल पिता है। पिता की छत्रछाया में, संसार जीवन जीता है।।
पिता बाईबल, पिता कुराण, पिता ही गीता है।।
छोटे छोटे संकटों ने। माँ को याद कराया है।। मुंह से अरे बाप रे निकलता। जब बड़ा संकट आया है।।
जिस पिता ने जीवन में तेरे, प्यार भर दिया है।। उसी पिता का नादान तूने। जीना दुश्वार कर दिया है।।
क्या बताती है पिता के। माथे की सिलवटें।। शरीर की झुर्रियाँ। अंदर धसी आँखें।।
बेटों की खुशी में। पिता मर मिटें। पापा-पापा कहनेवाले बेटे। अब पत्नी का ही नाम रटें।।
प्यार बेटों से कितना। पिता करता है।। संसार में कोई नही। बता सकता है।।
यह प्यार मधु से मीठा। फूलों से सुंदर है।। सारे रिश्ते नदियों जैसे। पिता मगर समुंदर है।।
रंगीन दुनियाँ के पीछे। बेटा जब भागता है।। सब सो जाते मगर। पिता रात भर जागता है।।
पिता धर्म को शिवाजी ने। कुछ ऐसे निभाया था।। अपने से पहले संभाजी को। डिब्बे में बिठा भिजवाया था।।

मां की ममता अनमोल होती है जो पैसे से नहीं खरीदी जा सकती। भगवान हर कहीं नहीं पहुंच सकता उसे अपनी जगह माँ को भेज दिया है। माँ एक दु:खहरण औषधि है। जीवन में भी माँ की उपस्थिति हमें सुरक्षा मुहैया कराती है। माँ की नजर में उसकी औलाद हमेशा बच्चे ही रहते हैं। माँ के जैसा कोई प्यारा नहीं होता। अगर बच्चे देश का भविष्य कहलाते हैं तो उस भविष्य का चरित्र मानवता और अच्छी सोच गढ़नेवाली माँ के हाथों ही होता है। माँ के प्यार और उसकी ममता का आंकलन इसीसे पता चलता है कि वह हमें इस दुनिया में लानेवाली नौ महीने का गर्भधारण कर और स्वयं इस कठिन दौर से गुजरकर हमें आराम देने के बारे में सोचती है। माँ ही एक ऐसी डोर है जो घर-परिवार को जोड़ती है और आपसी रिश्तों को मजबूत बनाती है। भारतवर्ष में मां को भगवान का दर्जा दिया गया है।

बनाकर हाथों से पहला निवाला। तुझको खिलाया है।।
माँ को बोझ समझनेवालो। तुम्हे उसने ही गोद में उठाया है।।
माँ से ही होती है। हर किसी की जिंदगी शुरू।। माँ ही होती है। बच्चों की पहली गुरु।।
आसान है सर पर। हिमालय को उठाना।। और आसमान को भी, जमी पर झुकाना।।
पर नही आसान कर्ज माँ का चुकाना।।

बंकिमचंद्र चट्टोपाध्याय ने कहा है **या देवी सर्वभूतेषु मातृरुपेणसंस्थिता नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नम:।**

हम माता-पिता के प्रति जितना भी आभार व्यक्त करें वह कम ही हैं। माता-पिता का रिश्ता ऐसा ही है जो समय बीतने के साथ ही हमें समझ में आता है। दोनों के संयुक्त प्रेम से ही हमारा यह रिश्ता बनता है। जो कुछ भी अच्छा उन्होंने हमारे लिये किया, अच्छी संताने हमेशा इसका आभार व्यक्त करती है। माता-पिता भी मनुष्य है उन्होंने अपने जीवन काल में कुछ ऐसा भी कर दिया होगा जो हमें अच्छा नहीं लगा होगा। नयी पीढ़ी के बच्चे तो इतने मुँहफट है कि मां-बाप के मुंह पर कह देते हैं कि आपने हमारे लिए किया क्या है। पर यह वो लोग है जो आपको दुनिया में लाए है इनके प्रति जितना आभार व्यक्त किया जाए वो भी कम है।

अगर मनुष्य शिक्षा से पहले संस्कृति, व्यापार से पहले व्यवहार और भगवान से पहले माता-पिता को पहचान ले तो जिंदगी में कभी कोई कठिनाई नहीं आयेगी।

माता-पिता अपनी संतान का पालन-पोषण योजनाबद्ध तरीके से करते है ताकि उसकी संतान बुद्धिमान बनें। आगे चलकर वह आपका नाम रोशन करता है। बच्चों को बहलाने का हुनर माँ ही जानती है। बच्चों की परवरिश एक मुश्किल काम है। वह एक हौसलेमंद माता-पिता ही कर सकते हैं। रोते हुए बच्चे को बहलाना एक माँ को ही आता है। दुनिया में कोई दूसरी औरत हजार बार चाहने के बावजूद भी इस जिम्मेदारी को माँ की तरह नहीं निभा सकती।

माँ पृथ्वी है, जगत की धुरी है, माँ के बिना हमारी सृष्टि की कल्पना अधूरी है।

माँ-बाप का दर्जा ईश्वर ने बहुत ऊपर बुलंद रखा है। मनुष्य के इस दुनिया में आने के बाद उसे सबसे ज्यादा मुहब्बत करनेवाली हस्ती माँ बाप ही हुआ करते है जिनके हमारे ऊपर अनगिनत अहसान होते है। उनके अहसानों का बदला मनुष्य कभी नहीं चुका सकता। मां की मेहरबानियां तो असीमित होती हैं। हमे अपने माँ-बाप साथ-साथ दूसरों के मां-बाप का भी अदब और सम्मान करना चाहिए। मां-बाप ही एक ऐसी हस्ती हैं जो ईश्वर के समकक्ष है। माता-पिता ऐसे होते हैं की जिनके होने का एहसास नहीं होता, ना होने का बहुत एहसास होता है।

मां ठंडी छांव तो पिता घना पेड़। मां के पैरों तले जन्नत, पिता जन्नत का दरवाजा। मां के बिना घर सूना-सूना रहता है, पिता के बिना जिन्दगी वीरान रहती है। माँ मुहब्बत का दरिया है, पिता करुणा का सागर। माँ औलाद की दोस्त होती है पिता खुदा की रहमत। माँ गर्व है, पिता गुरुर है।

माँ का महत्व दुनिया में कम नहीं हो सकता, माँ जैसा दुनिया में कोई नहीं हो सकता।

आज करोड़ों रुपये बेकार हैं उस एक रुपये के सामने जो माँ हमें स्कूल जाते समय दिया करती थीं। माँ की हल्की सी मुस्कुराहट संतान के लिए दुआओं का फूल है। माँ वो गुलशन है जो फूल और कांटों दोनों को पनाह देती है। माँ एक ऐसा समुंदर है जिसकी ममता का कोई किनारा नहीं। माँ एक ऐसी खुशबू है जिससे पूरा जहां महक उठता है। माँ की दुआँ जन्नत की हवा की तरह है। माँ का कलेजा संतान के लिए कभी भी पत्थर नहीं हो सकता।

एक बाप अपने बच्चों से मुंह मोड़ सकता है, भाई और बहन आपस में दुश्मनी का शिकार हो सकते है, पति और पत्नी में एक दूसरे का तलाक हो सकता है मगर माँ की मुहब्बत हर हालत में अटल रहती है, मां के दिल में पत्थर दिल जैसी औलाद के लिए भी प्रेम रहता है और मुंह से अच्छी दुवाएं निकलती है। मां-बाप, भाई-बहन का चुनाव आपके हाथ में नहीं है। भाग्य से आप सब एक छत के नीचे साथ-साथ रहने लग गए हो। ईश्वर के बनाएं इस रिश्तों को कभी नहीं तोड़ना और जीवन में कभी उनसे किसी भी तरह का विश्वासघात नहीं करना।

प्राय: सभी माता-पिता अपने बच्चों के लिए हर प्रकार के समझौते करने को तैयार रहते हैं। कुछ लोग अपने माता-पिता को किसी प्रकार भी आर्थिक तंगी नहीं होने देते। ऐसे लोग कम से कम उन लोगों से तो बेहतर है जो अपने माता-पिता को दाने-दाने के लिए मोहताज कर देते है। बूढ़े माता-पिता को उपहार की नहीं बल्कि प्यार और देखभाल की जरूरत पड़ती है। माता-पिता एकल परिवारों की बजाय संयुक्त परिवारों में अधिक खुश रहते है। उनकी संतानों को सामने देखकर उन्हे बहुत खुशी होती है। उनके पोते-पोतियों को देखकर वे अत्यधिक खुश रहते है। उनसे उनका पोते-पोतियों का प्यार और उनका संसार मत छीनिए।

दिल माँ का जलाना। हृदय माँ का दु:खाना।। क्या हो गया जग को। यह क्या चाहता पाना?
अरे मानव तेरे कुकर्म का। रहा न ठिकाना।
जिस माँ के चरणों में। झुकते देखा भगवानों को।। उस माँ के आगे झुकने में। शर्म आ रही इंसानों को।।
पाना है, तुम्हे अगर। जीवन में सम्मान।। तो करना ना तुम कभी, माँ बाप का अपमान।।
माँ की ममता करती पूरी। हर मन्नत है। सबसे बड़ा वो जहां में। खुश किस्मत है।।
जिनके पास माँ है। समझ लो जन्नत है।। माँ का आशीष सबसे बड़ा है। इस सृष्टि संसार में।।
मिलावट या बनावट होती नही। माँ के निश्चल प्यार में।।
कदमों तले की धरती। सर पर का आसमां है।। तीनों लोकों का भभ। सार बस माँ है।।
परमेश्वर को भी। जिस पर गुमां है।। वह शब्द, वह नाद। वह अक्षर माँ है।।
माँ की कदर नहीं करते जो। और करते माँ का अपमान।।
उनकी कदर नहीं करता फिर। सृष्टि रचयिता भगवान।।
बदली नही माँ कभी। बीते कई युग, कई कल्प है।। दुनियाँ में सब मिलता। पर माँ का नहीं विकल्प है।।

जिन बेटों के रूप में माँ-बाप। अपने सपने गढ़ते हैं।। वही बेटे बटवारे के लिये। आपस में झगड़ते है।।
माँ-बाप है, व्याकुल। होकर विवश बैठे है।। सहारा थे जो बुढ़ापे का। वही बेटे ऐठे-ऐठे है।।
जन्म पर बेटों के। गये थे पेड़े बाँटे।। बड़ा करने में उन्हें माँ-बाप ने। कैसे कैसे दिन काटे।।
वही बेटा पत्नी की सुन। माँ-बाप को डाँटे।।
जिसमे क्षमा समाई। वह माँ है।। अद्भुत बड़ी माँ की। महिमा है।।
माँ शब्द की बड़ी गरिमा है।। बेटे के लिये हर वक्त माँ के पास क्षमा है।।
धन-दौलत सब माँ की। उसकी औलाद है।। औलाद के लिये क्यों फिर। बोझ माँ बाप है।।

जब आप एक पुरुष को शिक्षा प्रदान करते हैं तब आप एक ही व्यक्ति को शिक्षित करते हैं, जब आप एक स्त्री को शिक्षा देते है तब आप एक पूरे परिवार को शिक्षित करते हैं। जीवन में ऐसा महसूस किया कि एक माँ सौ स्कूली शिक्षक से भी ज्यादा होती है। मनुष्य की सही पहचान उसके संस्कारों से होती है। संस्कार उसके जीवन की समूची कहानी जगत के सामने रख देते हैं। संस्कार एक मूल्यवान धरोहर की तरह है, जीवन ज्योति है। संस्कार निर्माण में माँ की भूमिका मुख्य रूप से रहती है। मनुष्य के पालन-पोषण से लेकर जीवन के हर मोड़ पर माँ का रूप उजागर होता है। माता जीजाबाई ने जो अपने पति से अलग रहकर भी अपने पुत्र शिवा के जीवन का निर्माण एवं संस्कारों की जो लौ प्रज्वलित कर मुगल शासन की डोर हिलाकर रख दी। माँ की प्राणशक्ति से ही शिवाजी का निर्माण हुआ। उनकी सकारात्मक सोच, सच्चाई की सोच के साथ-साथ एक कुशल शासक की सोच ने शिवाजी की प्राणशक्ति, अनुशासन की शक्ति, त्याग की बात, बड़ों के सम्मान की बात, प्यार की बात के साथ-साथ नारी के प्रति आदर और सम्मान की भावना आदि योग्य गुणों को माँ की प्रेरणा के रूप में देखा गया।

गारफील्ड ऑहियो के जंगलों में अपनी विधवा मां के साथ जंगल से लकड़ियां काटकर अपना जीवन निर्वाह करते थे वही व्यक्ति एक दिन अमेरिका का राष्ट्रपति हुआ। उनकी सर्वोच्च पद प्राप्ति और सफलता उनकी माँ द्वारा प्रदत्त संस्कार, योग्यता, साधना उच्च संस्कारों की एक महान उपलब्धि है। महात्मा गांधी को भी संस्कारित उनकी ममतामयी माँ पुतलीबाई द्वारा हुआ, जिन्होंने दुनिया को एक नयी दिशा तथा भारत को अहिंसा द्वारा आजादी दिलायी। माँ की प्रेरणा ने यह साबित कर दिया कि अहिंसायुक्त मानव भावना से दुनिया पर अपना साम्राज्य स्थापित कर सकता है। माँ की प्रेरणा एवं प्राण शक्ति मिल जाएं तो वह इतनी तेजस्वी, महत्वपूर्ण एवं क्षमता सम्पन्न होती है कि उसके अनुसरण से मानव जीवन कहीं भी पहुंच सकता है। एक बालक दुनिया में कुछ भी लेकर नहीं आता लेकिन जन्म से ही माता पिता की सुरक्षा और संस्कारों में अवश्य आ जाता है।

वो औलाद सबसे अधिक बदकिस्मत है जो अपने बूढ़े माँ-बाप की सेवा से वंचित है। उन्हीं माँ-बाप ने उसे बचपन में प्यार से अपनी मुहब्बत के साये में पाला उन्हींको बूढ़े हो जाने पर उस औलाद ने उसे घर से बाहर निकाला। कितनी दु:खद आह होगी जो माँ-बाप के दिल से निकलती है। बचपन में पकड़कर हाथ उसने हाथ में घरसे निकाला है, पकड़ के हाथ जिसको हाथ में चलना सिखाया था। बूढ़े माँ बाप को रोटी कपड़े से अधिक औलाद के प्यार की जरूरत होती है। अपने ही खून द्वारा उपेक्षित और असंगत समझ लिए जाते हैं। बुढ़ापा तो जीवन का अनिवार्य क्रम

है। आज नैतिक मूल्य इतने गिर चुके है कि जन्म देनेवाले माता-पिता को भी हम लोग बोझ समझने लगे है। बूढ़े माँ-बाप को दो वक्त रोटी भले ही खिला दे पर औलाद के पास उनके पास पल दो पल बैठकर उनका सुख दुख साझा नहीं कर सकते। बहुत कम माता-पिता सौभाग्यशाली होते है जिनकी संतानें बुढ़ापे में उनकी सेवा करती है। अधिकतर माता-पिता बुढ़ापे में शोषण और उपेक्षा के शिकार होते है। बूढ़े माता-पिता अपमानपूर्ण जिंदगी से मौत बेहतर समझते है। बच्चे के जन्म लेते ही बूढ़े माँ-बाप सुनहरे सपने देखने लगते है कि उनका बच्चा बड़ा होकर चिकित्सक, इंजीनियर, अफसर आदि बनेगा और अपने माता-पिता की बुढ़ापे में सेवा करेगा पर संतान की उपेक्षा के कारण उनके सपने टूट जाते हैं, उम्मीदें टूट जाती है।

माँ अपने बच्चे को कंधे पर सर रखकर सोने देती है जब तक बेटा उसे अपने कंधोंपर ना उठा लें। माँ-बाप की सेवा करने से तमाम खुशियां मिलती है और माँ बाप का दिल दुखाकर आज तक कोई सुखी नहीं हुआ। मां के बिना अपना घर भी कब्रिस्तान की तरह लगता है। बच्चे के लिए सबसे अच्छी जगह मां की गोद होती है चाहे बच्चे की उम्र कितनी ही बड़ी हो जाएं। आसमान का बेहतरीन तोहफा मनुष्य के लिए माँ ही है। अपने मां-बाप के साथ अच्छा-बुरा जैसा भी बर्ताव करोगे, तुम्हारी औलाद तुम्हारे साथ वैसा ही बर्ताव करेगी। औलाद को माता-पिता का अहसान मानना चाहिए। माँ ने बड़ी मस्कत के साथ गर्भ में रखा और बड़ी तकलीफ के साथ जन्म दिया। पिता की आँखों में फर्ज है, माता की आंखों में ममता। जिस दिन आपकी वजह से मां-बाप की आंखों में आंसू आ जाते हैं उस दिन आपकी की हुई सब नेकियां उनके आंसुओं में बह जाती हैं।

मां-बाप की दुआओं को रखना संभाल के, रखती है उनकी दुआएं बलाओं को टाल के।
मां-बाप जब न होंगे तो उस रोज देखना, चलना पड़ेगा बहोत सम्भल के।
सारी कमाई तुझपे जिन्होंने निसार की, तू दे रहा है उनको ही सिक्के उछाल कर।
तू प्यार से उनसे दो बात ही कर ले, ये प्यार के भूखे हैं नहीं तेरे माल के।
काला हो चाहे गोरा चाहे जो भी हो, वारी जाती हैं माँ अपने लाल पर।
मां-बाप है बूढ़े हुए तो क्या हुआ, मांगो तो अब भी दे दे कलेजा निकाल कर।

औलाद की बुलंदियां उनके माता-पिता के संघर्ष की बुनियाद पर खड़ी है। घर में पैसों की तंगी हो तो भी वो माता-पिता अपनी औलाद को उसका अहसास नहीं होने देती। माता-पिता बच्चों के लिए बहुत कष्ट करते है अब बच्चों का काम है उन कष्टों को पहचाने और माता-पिता को प्यार से देखें। पता नहीं माता-पिता किन-किन चीजों का त्याग बच्चों के लिए करते है। पिता से बड़ा कोई सलाहकार नहीं, माँ की छांव से बड़ी कोई दुनिया नहीं।

माँ वटवृक्ष जिसकी। शाखाये राम और श्याम है।। चरण रज से माँ की। बनते बिगड़े काम है।।
रक्षा में प्राण गवाये शहिदों ने। उस भारत माता को प्रणाम है।।
निज जननी के साथ जगत की। समस्त माताओं को मेरा प्रणाम है।।

माँ का किरदार समाज निर्माण में काफी महत्वपूर्ण होता है। मां सारी दुनिया का मार्गदर्शन करती है। मां का सम्मान करना अर्थात् पूरे विश्व की नारी शक्ति का सम्मान करना है। मां के संस्कार बालक के निर्माण में बीज की तरह होते है। समाज में सफल व्यक्तियों का आदर सभी करते है लेकिन उस व्यक्ति को सफल बनाने के लिए मां ही उसे योग्य बनाती है।

मेडिकल टर्म्स का हिन्दी अनुवाद

Anaemia	रक्ताल्पता
Antiseptic	किटाणुनाशक
Appendicitis	आंत्रपुच्छ शोध
Artceria	पित्त
Arterise	रक्त धमनियां, रक्त वाहिनी
Bacteria	जीवाणु, जैविक अणु, कीटाणु
Body Temperature	शरीर का तापमान
Blood circulation	रक्तप्रवाह, रक्त संचरण
Blend	मिश्रण
Brain	मस्तिष्क
Casteroil	रेंडी का तेल
Cholera	हैजा
Cold drink	शीत पेय
Cholesterol	रक्त वसा
Diaprohoea	संग्रहणी, प्रवाहिका, खुले दस्त
Dysentery	पेचिश, आंव
Dehydration	जलाभाव, निर्जलीकरण
Depression	अवसाद
Diet	आहार
Digest	पचना
Disease	रोग
Dyspepsia	अजीर्ण
Doctor	चिकित्सक
Dry Fruits	सूखा मेवा
Eczema	चर्मरोग
Energy	उर्जा, स्फूर्ति
Fat	वसा, चर्बी, मेदा
Fast Food	शीघ्र आहार
Formula	नुस्खा
Immunity	प्रतिरोधक क्षमता
Indigestion	अपच
Infection	संक्रमण
Intestine	आंत
Jaundice	पीलिया
Junk food	बासी भोजन, अटर पटर आहार
Kidney	मूत्राशय, गुर्दा

Kidney stone	मूत्राशय में पथरी
Labour pain	प्रसव पीड़ा
Lactose	दुग्ध शर्करा
Liver	यकृत, पाचनतंत्र, जिगर
Lucamia	रक्त कर्करोग
Lucoria	श्वेत प्रदर रोग
Lungs	फेफड़े
Metabolism	संरचना
Minerals	खनिज लवण
Mouth Freshner	मुखशोधक
Nerve cells	तंत्रिका कोशिकाएं
Night Blindness	रतौंधी
Nuts	गिरियां
Oily	स्निग्ध, तैलीय
Orthorites	गठिया रोग
Pain killer	दर्दनाशक, दर्दनिवारक
Paste	लुगदी
Pimples	मुँहासे, झाइयां
Regenaration	कायाकल्प
Salt	क्षार
Skin	त्वचा
Stomac	अमाशय, पेट
Stress buster	तनाव से राहत दिलानेवाला
Suppliment	सम्पूरक
Surgeory	शल्यचिकित्सा
Starch	श्वेत सार
Stroke	पक्षाघात
Syrup	शरबत, सिरका
Tension	तनाव
Therapy	इलाज
Tissues	कोशिका
Toxin	विजातीय तत्व, अपशिष्ठ, विषैले, हानिकारक पदार्थ
Typhoid	मियादी बुखार
Ultraviolet	पैरा बैंगनी
Unsaturated	असंतृप्त
Urine	पेशाब
Virus	विषाणु
Wheat grass	ज्वारे

प्रकृति के अनमोल खजाने

साग सब्जी

१)	शाकाहार	२१-२८
२)	साग-सब्जी	२९-४२
३)	नीबू	४३-६८
४)	इमली	६९-७३
५)	टमाटर	७४-८८
६)	आलू	८९-९५
७)	बैंगन	९६
८)	हरी मिरची	९७-१००
९)	करेला	१०१-१११
१०)	गाजर	११२-१२९
११)	मूली	१३०-१३८
१२)	शकरकंद (स्वीट पोटॅटो)	१३८
१३)	काकड़ी	१३९-१४१
१४)	खीरा	१४२-१४४
१५)	अरवी	१४४
१६)	चौलाई	१४५
१७)	परवल	१४५
१८)	पत्तागोभी	१४६-१४९
१९)	मटर	१५०
२०)	अदरक	१५१-१६६
२१)	पालक	१६७-१७१
२२)	मेथी	१७२-१८०
२३)	पुदीना	१८१-१९२
२४)	हरा धनिया	१९३-१९९
२५)	लौकी	२००-२०२
२६)	बथुआ	२०३-२०४
२७)	भिंडी	२०५-२०६
२८)	फुलगोभी	२०७
२९)	चुकंदर (बीटरूट)	२०८-२११
३०)	हरे चने (हरभरा)	२११
३१)	कद्दू	२१२-२१३
३२)	शलजम	२१४-२१५

शाकाहार (VEGETARIAN)

यह सार्वभौमिक सत्य है, कि प्राकृतिक आहार शाकाहार है। शाकाहार शुद्ध सात्विक उत्तम श्रेणी का आहार है। दुनिया के उत्कृष्ट कोटि के चिकित्सकों और वैज्ञानिकों का कहना है कि शाकाहार भोजन पद्धति सर्वश्रेष्ठ है।

शाकाहार केवल आहार ही नहीं बल्कि एक सम्पूर्ण जीवन दर्शन है। यह शोषण, हिंसा और विनाश की पद्धति से मुक्त जीने की एक बहुमूल्य कला है। जिन नागरिकों ने शाकाहार का मर्म समझलिया है वे अनेक रोगों से बिना दवा के संघर्ष कर लेते हैं और मुस्कुराते रहते हैं। हिंसा और पापाचार के उन्मूलन तथा रोगों से बचे रहने के लिए शाकाहर को अपनाना परम आवश्यक है। हमारे भोजन का मन मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पडता है। यदि हमें अहिंसा, सुख, समृद्धि, शांति और शालीनता की दिशा में जाना है तो सबसे पहले आहार शुद्धि की जांच करनी चाहिये। शाकाहार प्राकृतिक एवं रोगमुक्त भोजन का नैसर्गिक सामंजस्य है। इसलिए सामंजस्य को बनाये रखने वाला व्यक्ति स्वस्थ, सुखी और सात्विक जीवन व्यतीत करता है एवं समाजसेवा और राष्ट्रसेवा के प्रति समर्पित बुद्धिवाला तथा आत्मानुशासित होता है।

विश्व भर में हिंसा, आतंकवाद, अराजकता का वातावरण हावी होता जा रहा है। फलस्वरूप पूरा विश्व अशांत हो गया है। मानव हिंसक व क्रूर बन रहा है। इसका प्रमुख कारण हमारा आहार है। मनुष्य के आहार का प्रभाव उसके मन व क्रियाकलापों पर अवश्य पड़ता है। वैज्ञानिकों व आहार शास्त्रियों ने भोजन के व्यक्ति पर पड़ने वाले प्रभाव को स्वीकार किया है। कहा भी गया है कि जैसा होगा अन्न वैसा होगा मन। भारतीय संस्कृति का मूल शाकाहार ही सात्विक भोजन है जो शांत, सरल व प्रगतिशील चिंतन को जन्म देता है, जबकि मांसाहार तामसिक भोजन है जो व्यक्ति को क्रूर व हिंसक बना देता है। साथ ही मांसाहार अनेक घातक रोगों का प्रमुख कारण है। मांसाहारी व्यक्ति हृदय, कैंसर, मिरगी, रक्तचाप आदि रोगों से ग्रसित हो सकता है। मांसाहार के कुप्रभावों से परिचित होकर पश्चिमी देशों में भी शाकाहार को वरीयता दी जा रही है। शाकाहार को अपनाकर ही हम अपने स्वास्थ्य व अपनी संस्कृति को सुरक्षित रख सकते हैं।

आधुनिकता की होड़ में अपनी संस्कृति, आचार-विचार को भूलकर लोग इस मिथ्या धारणा के शिकार हो रहे हैं कि शाकाहारी भोजन से शक्तिवर्धक आहार प्राप्त नहीं होता, जबकि आधुनिक शोधकर्ताओं व वैज्ञानिक खोजों से स्पष्ट हो गया है कि शाकाहारी भोजन से आवश्यक पोषक तत्त्व विटामिन, कैलोरी, खनिज, प्रोटीन आदि उचित मात्रा में प्राप्त होते है, मूंगफली, सोयाबीन व दालों में मांस व अंडे की अपेक्षा कई गुना अधिक प्रोटीन होता है। उचित मात्रा में अन्न, फल, दालों व हरी सब्जियों के सेवन से शरीर को संतुलित आहार प्राप्त होता है और व्यक्ति अधिक स्वस्थ, सबल व दीर्घायु होता है।

मनुष्य को प्रकृति ने शाकाहारी बनाया था परंतु वह मांसाहारी बनकर अनेक रोगों से ग्रस्त होता जा रहा है। मांसाहार शरीर में विकार उत्पन्न करता है। लोग इसे सभ्य व ऊंची सोसायटी का खाना समझते हैं जबकि वास्तविकता इसके विपरीत है। जब मानव अन्न उपजाना नहीं जानता था तब उदर पूर्ति के लिए मांसाहार करता था। जो लोग मांसाहार छोड़कर शाकाहारी बने हैं। उनके स्वास्थ्य और सोच विचार में परिवर्तन आया है। हर भारतीय ध्यान रखे कि गोवंश हमारी धरोहर है जिसकी रक्षा की जाए।

शाकाहार की उपयोगिता- प्राचीन समय में लोगों की आयु अधिक होती थी और वे कहीं ज्यादा स्वस्थ्य भी रहते थे। नियत समय पर खाना तथा अधिकाधिक शाकाहारी भोजन को प्राथमिकता देना ही उनके स्वास्थ्य की कुंजी थी, मगर आज लोग मांसाहार की ओर अधिक झुक रहे हैं, जिससे बीमारियां बढ़ी है और साथ ही साथ लोगों की औसत आयु भी कम हो गई है। स्वास्थ्य को सही रखने नाम पर फास्टफूड और डाइटिंग की संस्कृति ने भी घर-घर में अपना स्थान बना लिया है। लोग अच्छे खाने के नाम पर उल जलूल चीजें खाने से भी नहीं हिचकते। लोगों को चाहिए कि जहां इस प्रकार के भोजन से उनकी भारतीय संस्कृति का ह्रास तो होता ही है, साथ ही उनका स्वास्थ्य भी चौपट होता जा रहा है। इसके अलावा विदेशों में भारतीय संस्कृति के शाकाहार को पहले से कहीं अधिक महत्व दिया जाने लगा है और हम हैं कि उल्टी गंगा बहाने में लगे हैं। जब हम अपने स्वास्थ्य के साथ-साथ मन को भी स्वस्थ रखे, क्योंकि स्वस्थ तन तथा मन से ही स्वस्थ समाज व देश का निर्माण संभव है।

व्यक्ति को विशुद्ध शाकाहारी होना चाहिये। लम्बी आयु और निरोगी काया में रहना है, तो शाकाहार का सेवन करो। किसी प्रकार का रोग आपको घेर नहीं सकता। जो अन्दरूनी ताकत है, शारीरिक शक्ति है, आत्मशक्ति है, वो हमारे शाकाहार में जितनी सन्निहित है, उतनी मांसाहार में नहीं है।

भारत अहिंसा प्रधान देश है। यहां बच्चों को बाल्य काल से ही शाकाहार के गुणों से अवगत कराया जाना चाहिए। मांसाहारी व्यक्ति अधिक तामसी होते हैं। शाकाहारी व्यक्ति मांसाहारी की अपेक्षा अधिक निरोग, शुद्ध, आचार, विचारोंवाला होता है। जिस प्रकार से प्राचीन काल में ऋषि, मुनि अपने शिष्यों को बाल्यकाल से ही नैतिकता, सद् आचरण की शिक्षा दिया करते थे उसी प्रकार से शाकाहार के गुणों को बचपन से ही अवगत कराया जाना चाहिए। शाकाहार भोजन से आध्यात्मिक विकास भी होता है।

हम विदेशी सभ्यता के पीछे भाग रहे हैं और विदेशी हमारी सभ्यता का अनुकरण करने में लगे हैं। बात चाहे पहनने की हो अथवा खाने-पीने की, हर जगह अंधानुकरण की होड़ सी लगी हुई है। भले ही मांसाहार करनेवाले इसके पक्ष में उदाहरण दें लेकिन यह भी सत्य है कि जितना पोषक तत्व मानव शरीर के लिए मांस से मिलते हैं उससे कहीं अधिक शाकाहार से मिलते हैं। शाकाहार को लेकर हुए अध्ययनों से कई ऐसे तथ्य भी सामने आए हैं जिनके बारे में किसी ने कल्पना न की होगी। अध्ययनों के मुताबिक, शाकाहारी लोग मांसाहारी के मुकाबले अधिक नैतिक व्यवहारवाले होते हैं, वे हर चीज को मानवीय दृष्टिकोण से देखते हैं।

भांति-भांति के शाकाहारी- जिस तरह मांसाहार व शाकाहार को लेकर बहस होती है, उसी तरह शाकाहार की परिभाषा को लेकर भी गतिरोध कायम है। आमतौर पर शाकाहारी उसे माना जाता है जो अंडा, मांस, मछली का सेवन न करता हो। यह शाकाहार ही आदर्श स्थिति मानी जाती है लेकिन लोगों ने अपने सुविधा एवं मान्यता के मुताबिक शाकाहार को कई श्रेणियों में बांट लिया है।

स्प्राउटेरियंस श्रेणी में वे लोग आते हैं, जो अधिकतर अंकुरित अनाज खाते हैं और पेस्को वेजीटेरियन मछली का सेवन तो जमकर करते हैं लेकिन मुर्गा-मांस नहीं खाते। इसके पीछे इनका तर्क है कि मछली में जटिल तंत्रिका तंत्र नहीं होता इसलिए इसे वेज माना जा सकता है। पॉलीवेजीटेरियन श्रेणी में उन लोगों को रखा जाता है जो दलहन के अलावा मुर्गे का सेवन भी करते हैं। वे पशुओं के मांस से परहेज करते हैं। इन सबसे हटकर एक ऐसा वर्ग भी है, जो किसी भी पशु-उत्पाद का उपयोग खाने में नहीं करते। यहां तक कि दूध एवं शहद को भी ये लोग नॉनवेज मानते हैं। इस वर्ग को वैगन नाम दिया गया है।

सच्चा शाकाहारी- इन सभी वर्गों में स्प्राउटेरियंस को ही सही मायने में शाकाहारी माना जा सकता है। इसमें दो राय नहीं कि फल-सब्जियां, अनाज, दालें, एवं तिलहन स्वास्थ्यवर्द्धक है। अध्ययनों के मुताबिक शाकाहारी भोजन हृदयरोग, मोटापा, मधुमेह, अनिद्रा और कई प्रकार के कैंसर से आदमी को बचाता है। यदि इन आम रोगों से व्यक्ति बचा रहे तो निश्चित तौर पर शतायु हो सकता है। अधिक फल, सब्जियां खाने से न सिर्फ मस्तिष्क के क्रियाकलापों की गति नियंत्रित की जा सकती है बल्कि दिमाग की क्षमता बढ़ाने में भी यह सहायक है। शाकाहार के जरिए तंत्रिका तंत्र बेहतर बनाया जा सकता है। यदि तंत्रिका तंत्र सुचारू रूप से काम करे तो बीमारियां शरीर के पास नहीं होगी। शाकाहारी की मृत्युदर कम होती है व दीर्घजीवी होने के साथ ही वह जीवनपर्यंत सक्रिय रहता है। इसके विपरीत मांसाहारी बुढ़ापे में कई गंभीर रोगों के शिकार हो जाते हैं। शाकाहारियों को डॉक्टर व दवाओं का सहारा कम से कम लेना पड़ता है।

यदि आपकी शरीर की रोग निरोधक शक्ति ठीक और मजबूत है तो आप बीमारी से लड़ने की क्षमता रखते हैं। यह बात कैंसर के मरीजों के लिए खास महत्व रखती है। यदि आप अपनी खुराक में सावधानी बरतें तो आप कैंसर का ऑपरेशन भी झेल सकते हैं। कैंसर एक दिन अचानक या थोड़े ही समय में होनेवाली बीमारी नहीं हैं। शरीर में ट्यूमर धीरे-धीरे ही बनते हैं औरयदि आप अपनी सेहत के प्रति चौकन्ने रहें, अपने आहार में सावधानी बरतें तो इससे लड़ने की क्षमता बढ़ सकती है। आजकल के नये खाने के तौर-तरीके जैसे बर्गर, पिज्जा आदि जंक फूड खाने से हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है। यदि हम ताजे फल, सब्जियां और शाकाहारी भोजन खाना न छोड़ें तो हमारी सेहत निश्चित अच्छी रहेगी। कर्करोग के कारण शरीर में प्रोटीन की मात्रा बहुत कम हो जाती है, इसलिए प्रोटीनयुक्त भोजन लेना चाहिए। इन्हें चपाती की जगह परांठा भी ले सकते हैं और बेसन और सूजी के लड्डू आदि भी अच्छे हैं। कर्करोग के मरीजों को आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

मुंह में कर्करोग हो जाने पर शराब व पान न लें। पेट में कैंसर हो जाने पर नमक की मात्रा कम करें और तला हुआ खाना आदि कम करें। बड़ी आंत का कर्करोग हो जाने से शराब व मांस-मछली न लें। इस तरह आप खाने-पीने के तरीकों को बदलकर और थोड़ी सावधानी बरत कर कैंसर से भी अपने आपको बचा सकते हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि शाकाहारी भोजन लेने से आप स्वस्थ रह सकते हैं।

शाकाहार भोजन में भोजन तन्तु अधिक पाये जाते हैं। भोजन तन्तुओं की प्रचुरता से आंतों के द्वारा भोजन का हलन-चलन व्यवस्थित रहता है। आंतों में कैंसर की संभावना कम रहती है। वैज्ञानिकों का कहना है कि आंतों के कैंसर का एक प्रमुख कारण मांसाहार है। यदि शाकाहारी भोजन किया जाता है तो कब्ज, कोलेस्ट्रॉल, हर्निया की बीमारी नहीं होती। बवासीर की बीमारी भी भोजन तन्तुओं की प्रचुरता से नहीं होती है। इस भोजन से शरीर की आवश्यकता ही पूर्ण नहीं होती बल्कि मनुष्य का तन स्वस्थ हृष्ट, पुष्ट और तन्दुरुस्त होता है। मानसिक तौर पर उसकी बुद्धि का समग्र विकास भी भलीभांति होता है। प्राकृतिक आहार से केवल मनुष्य को ही लाभ नहीं होता बल्कि अन्य प्राणी जैसे शाकाहारी भोजन लेनेवाले जानवरों का भी अतिरिक्त शक्ति का कारण प्राकृतिक वनोपज और शाकाहार हैं।

संगठन जहां धार्मिक और नैतिक आधार पर शाकाहार को अपनाने की बात करते हैं, चिकित्सा विशेषज्ञ इसे स्वस्थ जीवन का आधार बताते हैं। आहार विशेषज्ञों और चिकित्सकों का कहना है कि मांसाहार में जीवाणु और विषाणु संक्रमण का खतरा ज्यादा होता है जबकि शाकाहार में यह गुंजाइश काफी कम होती है। उनका कहना है कि मांसाहार शरीर में

कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने के साथ ही कृमि संक्रमण को भी बढ़ावा देता है जिससे हृदय और उदर रोग की संभावना काफी बढ़ जाती है। मांसाहार की तुलना में शाकाहार काफी बेहतर आहार है। यह सुपाच्य होने के साथ ही शरीर को रोगों से दूर रखने में भी काफी सहायक होता है। उन्होंने कहा कि शाकाहारियों की तुलना में मांसाहारी लोग हृदय और उदर रोग संबंधी समस्याओं से ज्यादा ग्रसित रहते हैं। विश्व शाकाहारी दिवस की शुरुआत एक अक्तूबर १९७७ को नॉर्थ अमेरिकन वेजीटेरियन सोसायटी ने की थी। तब से यह सालाना आयोजन बन चुका है। अमेरिका में इस दिन शाकाहार को बढ़ावा देने के लिए बहुत से कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। वर्ष १९७८ में इंटरनेशनल वेजीटेरियन यूनियन ने भी इस दिवस को अपनी मान्यता प्रदान कर दी। बच्चों को मांसाहार की तुलना में शाकाहार का सेवन अधिक कराया जाना चाहिए। बच्चों का पाचन तंत्र शाकाहार को पचाने में ज्यादा सक्षम होता है। उन्हें मांसाहार का अधिक सेवन कराने से कोई न कोई शारीरिक समस्या उत्पन्न हो सकती है। वह मांसाहारियों की तुलना में शाकाहारियों को अधिक स्वस्थ बताते हैं। आज जिस तरह से बीमारियां दिन ब दिन बढ़ रही हैं उसके पीछे कहीं न कहीं मांसाहार भी जिम्मेदार है। हृदय रोगियों को मांसाहार से बचने की जरूरत है। उन्हें अपने आहार में शाकाहार का अधिक से अधिक इस्तेमाल करना चाहिए।

प्रतिदिन ५ फल नियमित रूप से अपने आहार में लेना चाहिए तभी उसे पौष्टिक आहार मानते हैं।

सफेद रंग के फल-सब्जियां इनमें केला, खीरा, लहसुन, प्याज, मशरूम आदि आते हैं। सफेद रंग के फल-सब्जियां कोलेस्ट्रोल के लेवल को कम करते हैं और शरीर में विषैले तत्व बाहर निकालते हैं। कर्करोग से रक्षा करते और रक्तचाप को नियंत्रित रखते हैं। सफेद फलों और सब्जियों में पोटॅशियम की मात्रा अधिक होती है जो रक्तचाप को ठीक रखती है। हरे रंग के फल-सब्जियां पालक, हरी मिर्च, कीवी फ्रूट, मटर स्वीटकार्न बंद और फुलगोभी, ब्रोकली आदि सब्जियों ग्रीन कलर फ्रुटस् एंड वैजीटेबल में आती है। जिनके नियमित सेवन से अच्छा स्वास्थ्य रख सकते हैं। इनसे आंखें स्वस्थ रहती हैं। इनमें रोग प्रतिरोधक क्षमता है। हरी सब्जियों से विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है जो हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है और त्वचा को भी सुंदर बनाता हैं।

पालक का सूप ले सकते है पर गुर्दे का पत्थरवाले रोगी पालक का सूप न लें। लाल रंग की सब्जियां और फल- लाल रंगवाले फल जैसे अनार, तरबूज, सेब, स्ट्रॉबेरी और सब्जियां टमाटर लाल प्याज आदि नियमित आहार में लें। इन फलों और सब्जियों के सेवन से युरिनरी इंफैक्शन से बचाव होता है। इसमें एक फ्लेवनॉयल जैसा एंटीऑक्सीडैंट होता है जो दिल की बीमारी से सुरक्षा प्रदान करता है। टमाटर को उबालकर प्युरी के रूप में इसका प्रयोग लाभप्रद होता है। पका हुआ टमाटर भी अच्छा होता है। टमाटर और प्याज का सेवन सलाद के रूप में किया जा सकता है। टमाटर प्युरी का सेवन सब्जी में सॉस के स्थान पर किया जा सकता है।

शरीर को फिट और त्वचा में निखार लाने के लिए ज्यादा से ज्यादा मात्रा में फल और सब्जियों का सेवन करना चाहिए। सलाद खाने से सभी तरह के प्रोटीन शरीर को आसनी से मिल जाते हैं। हममें से अधिकांश लोग फल-सब्जियों का सेवन गलत तरीके से करते हैं जिसके कारण हम पोषक तत्वों से वंचित रह जाते हैं।

वैराइटी का रखें ध्यान- डॉक्टर्स और न्यूट्रिशियन की मानें तो फल और सब्जियां एक ही तरह की नहीं, बल्कि वैराइटी में खानी चाहिए। एक दिन में कम से कम पांच तरह के फल और सब्जी खानी चाहिए। ऐसा करने से सेहत अच्छी बनी रहती है। इसके अलावा रेनबो कलर के फल और सब्जियां खानी चाहिए। जिसके सेवन से संबंधित बीमारी व मधुमेह के

अलावा कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

सब्जियों को ऐसे लें काम में ज्यादा न छीलें- सबसे बड़ी गलती जो अक्सर हम लोग करते हैं वो यह कि सब्जियों को काफी अंदर तक छीलते हैं। फल और सब्जियों के अधिकतर विटामिन छिलके के ठीक नीचे होते हैं। इसलिए फल-सब्जियों को हल्का-हल्का ही छीलना चाहिए। जिससे उनके पोषक तत्वों का लाभ लिया जा सके। कई सब्जी और फल ऐसे होते हैं जिन्हें छिलके के साथ भी आसानी से खाया जा सकता है।

लोगों की एक और गलत आदत यह है कि वे हफ्ते भर की सब्जी एक साथ ही खरीद लेते हैं। सब्जी और फल को फ्रिज में भी दो दिन से ज्यादा समय के लिए नहीं रखना चाहिए।

बार-बार न धोएं- फल और सब्जियों को बार-बार धोया जाता है खासकर, उस समय जब उनका छिलका उतार दिया गया हो। जिससे सारे पोषक तत्व पानी में बह जाते हैं। सब्जी में जो विटामिन और मिनरल होते हैं वो पानी में घुल जाते हैं। फल और सब्जी को पकाने से पहले बिना छीले सिर्फ एक बार ही धोना चाहिए।

जल्दी पकाएं- अगर आपको पोषक तत्व लेने हैं तो जितना हो सके सब्जी को कम समय के लिए ही गैस पर रखें। कूकर में खाना पकाने से सब्जी और अन्य चीजों के सारे पोषक तत्व बरकरार रहते हैं क्योंकि इसमें खाना जल्दी बन जाता है। अधिकतर लोग सलाद को खाने के साथ ही खाते हैं। लेकिन अगर आपको अपना वजन घटाना है तो खूब सारा सलाद या वेजिटेबल सूप खाने के १५-२० मिनट पहले लेना चाहिए। इससे आप की भूख बढ़ेगी।

हृदय को सुरक्षित रखने के लिए या दिल के मरीजों के लिए सब्जियां काफी फायदेमंद होती हैं।

भागदौड़ भरी जिंदगी में दिल से संबंधित रोग तेजी से बढ़ रहे हैं। शुक्र है कि प्रकृति ने हमें ऐसी खास चीजें दी हैं जिनसे हम दिल को दुरुस्त रख सकते हैं।

चुकंदर इसमें मौजूद घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल कम करते हैं। चुकंदर में पर्याप्त मात्रा में मौजूद नाइट्रेट रक्त में एक गैस बनाता है, जो रक्तचाप को काबू में रखती है। इसमें कार्टिनोएड्स और फ्लेवोनाएड्स भी होते हैं, जो एल.डी.एल (बुरा कोलेस्ट्रॉल) को धमनियां ब्लॉक करने से रोकते हैं। मटर में फाइबर और ट्राइग्लिसराइड (फैटी एसिड) लेवल कम करने की क्षमता होती है। टमाटर में विटामिन सी, ए और पोटेशियम पर्याप्त मात्रा में होते हैं। इसमें मौजूद लाइकोपीन नामक एंटीऑक्सीडेंट कोशिकाओं को कमजोर होने से रोकता है। करेले में कई विटामिन और मिनरल्स होते हैं। यह मधुमेह को नियंत्रित करने के साथ रक्त के शुद्धीकरण का भी काम करता है। इसमें मौजूद सेल्यूलोज फाइबर का अच्छा स्रोत है।

पालक बेहद गुणकारी शाक है। इसमें आयरन, फॉलेट और विटामिन होते हैं। पालक हृदय रोग से सुरक्षा देने के अलावा भी कई रोगों से लड़ने की क्षमता रखता है। यह ऊर्जा का अच्छा स्रोत है।

फल और हरी सब्जियां दिल, गुर्दे, त्वचा और आंखों के लिए भी फायदेमंद हैं। इनमें विटामिन ए, विटामिन सी, पायटोकेमिकल्स और एंटीऑक्सीडेंट होता है।

फल और हरी सब्जियां हृदय के लिए लाभकारी हैं। हृदय रोग होने का मुख्य कारण हृदय में सही मात्रा में शुद्ध रक्त का न पहुंच जाना है। फल और हरी सब्जियां हमें शारीरिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ रखते हैं। दिल से लेकर गुर्दे, त्वचा और आंखों के लिए भी यह काफी फायदेमंद है। फ्रेश, फ्रोजन, टिन, ड्राई और जूस के तौर पर भी उनका सेवन कर सकते हैं। सबसे सेहतमंद तो यह है कि इसमें फाइबर होता है, जो स्वस्थ रखने के लिए बहुत जरूरी है। इसके

अलावा इनमें विटामिन ए, विटामिन सी, फाइटोकेमिकल्स व एंटीऑक्सीडेंट भी होता है। कुछ फाइटोकेमिकल्स तो कर्करोग को पनपने नहीं देते। कुछ अन्य ट्यूमर की वृद्धि को धीमा कर देते है। एंटीऑक्सीडेंट हमारे सेल्स को डैमेज होने से बचाते हैं। विटामिन सी, विटामिन ई व बीटा कैरोटीन एंटीऑक्सीडेंट ही हैं। एंटीऑक्सीडेंट हमें कर्करोग, कैटरैक्ट, हृदयरोग और समय से पहले बुढ़ापे से बचाते हैं। ऊपर से और अच्छी बात तो यह है कि फलों और सब्जियों में फैट और कैलोरी की संख्या काफी कम होती है।

डॉक्टरों के मुताबिक फल और हरी सब्जियां हृदय के लिए लाभकारी हैं। हृदय रोग होने का मुख्य कारण हृदय में सही मात्रा में शुद्ध रक्त का न पहुंच पाना है। ऐसे में यदि आप सही मात्रा में फल और ताजी सब्जियों का सेवन करते हैं तो यह हृदय में रक्त को शुद्ध करता है। ऐसे में हृदय तक पहुंचनेवाला रक्त गाढ़ा नहीं होता। यह कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा के कारण होता है। फल और सब्जियां कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करते हैं। इनमें पाया जानेवाला फोलेट विटामिन बी मेटाबॉलिज्म और शरीर को सुचारु करता है। प्रेगनेंट और ब्रेस्टफीडवाली महिलाओं टीनएजर्स और बुजुर्ग में फोलेट की कमी होने से सबसे अधिक खतरा रहता है। विभिन्न रंगों की फल-सब्जियां खाने से इनमें मौजूद रसायन हमारे शरीर पर अलग-अलग ढंग से असर दिखाते हैं। आप लंच और इवनिंग स्नैक्स के तौर पर फल और सब्जियां खा सकते हैं।

आज के इ आपाधापी वाले युग में दुनिया के सभी पुरुष व महिलाएँ स्वास्थ्य तथा सौंदर्य चाहते हैं किंतु कोई भी प्राकृतिक आहार-विहार, दिनचर्या अपनाने को तैयार नहीं होता। इसका सबसे बड़ा कारण है बाजारों में बढ़ता डिब्बाबंद आहार का चलन, रेडीमेड खाद्य पदार्थ, हॉटडॉग, फास्ट फूड्स इन सभी का मानवीय जीवन में बहुत मात्रा में इस्तेमाल होने लगा है। मनुष्य के जीवन जीने के रंग-ढंग ही बदल गए हैं।

हमें अपना खान-पान बदलना होगा तभी हमारी जीवन पद्धति में सुधार होगा और हम अपना स्वास्थ्य और सौंदर्य कायम रख पाएँगे और इस आहार में हरी सब्जियों का सेवन ही हमारे जीवन की महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हरी सब्जियों से हमें शरीर के लिए आवश्यक वे सभी तत्व मिल जाते हैं, जो हमारे शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं। इसके नियमित सेवन से पाचनतंत्र में सुधार, लावण्य में वृद्धि और हमारे शरीर को पौष्टिकता भी प्राप्त होती है। जिसका असर आपके चेहरे और शरीर पर आसानी से देखा जा सकता है।

हरी सब्जियों के लाभ- गोभी, आलू, बीन्स आदि शरीर के विविध भागों, तत्वों, मात्राओं को प्रभावित करते हैं। अदरक, धनिया, पुदीना, हरी मिर्च सब्जियों के तत्वों एवं स्वाद को बढ़ाने में मदद करते हैं। लहसुन खून का थक्का जमने नहीं देती अत: हृदय रोग में लाभकारी है। करेला पेट के कृमि नष्ट करता है और रक्त शोधन कर, अग्नाशय को सक्रिय करता है। टमाटर शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ाता है और त्वचा निखारता है। नींबू शरीर के पाचक रसों को बढ़ाता है। पालक हड्डियों को कैल्शियम से सुदृढ़ करता है। भिंडी वीर्य में गाढ़ापन लाती है और शुक्राणु बढ़ाती है। लौकी शीघ्र पाचक, रक्तवर्द्धक है। यह शीतलता प्रदान करती है। परवल शरीर को ऊर्जा देता है। खीरा रक्त कणों का शोधन कर शरीर में रक्त का प्रवाह बढ़ाती है।

अक्सर लोग खाने की कुछ चीजों को देखकर मुंह बना लेते हैं, लेकिन वे यह भूल जाते हैं कि हर चीज के अपने गुण होते हैं। इन फूड आइटम्स में सबसे ऊपर है हरी सब्जियां, जो कैलरीज और फैट में कम होने के साथ ही फाइबर व दूसरे तमाम न्यूट्रिएंट्स रिच होती हैं। अगर आप हरी पत्तेदार सब्जियों को कच्चा ही खाते हैं, तो आपको बहुत

फायदा मिलेगा। इनसे विटामिन बी-६, सी, ई, फॉलिक एसिड व मिनरल्स मिलेंगे, जो बालों की मजबूती के लिए भी जरूरी हैं। पुदीने में कई सारे लाभकारी तत्व हैं। सिरदर्द, माइग्रेन, जुकाम और पेट खराब होने की दिक्कत पुदीने की कुछ पत्तियां चबाने से जल्दी ठीक हो सकती है। वैसे इसे इससे शरीर के टॉक्सिन्स भी बाहर निकलते हैं। तुलसी में ऐंटिऑक्सिडेंट प्रॉपर्टीज होती हैं। जिनसे मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है। इसमें मौजूद कैलशियम, विटामिन सी, फास्फोरस और कैरोटीन स्किन को बहुत अच्छा बनाता हैं।

हरी ताजी सब्जियां सिर्फ दिखने में ही खूबसूरत नहीं होती, बल्कि इनका सेवन आपको चुस्ती और फुर्ती दे सकता है। ये भरपूर होती है विटामिन और मिनरल से।

हरी सब्जियों को अपने आहार योजना में शामिल करना आपकी तरफ से किसी भी आनेवाली बीमारी का मुंहतोड़ जवाब हो सकता है। जो महिलाएं अपने खान-पान में अधिक मात्रा में आयरन लेती हैं, उनकी प्रजनन क्षमता बढ़ती है। हरी पत्तेदार सब्जियों में मौजूद ओमेगा-३ फैटी एसिड हृदयाघात में फायदेमंद होता है। इनमें विटामिन के भी होता है, जो रक्त के थक्के में मदद करता है। सब्जियों में मौजूद विटामिन डी और ई मैनोपोज की अवस्था में महिलाओं के लिए बेहद जरूरी होता है।

कर्करोग में फायदेमंद बंदगोभी- बंदगोभी में टारट्रोनिक अम्ल होता है, जो शक्कर और कार्बोहाइड्रेट को वसा में बदल देता है। यही वजह है कि वसा कम करने में यह महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कर्करोग के रोगियों के लिए यह भी काफी फायदेमंद है। सुबह खाली पेट बंदगोभी का आधा कप रस पीने से प्रारंभिक अवस्था का। कर्करोग ठीक हो जाता है। इसमें पाए जानेवाले एंजाइम इतने लाभकारी होते हैं कि मैनोपोज के समय ये हार्मोन का काम करते हैं। दांतों की सड़न, पायरिया, अल्सर, असमय बुढ़ापा, कब्ज, पथरी, कोलाइटिस जैसी बीमारियों में भी ये फायदेमंद साबित होते हैं।

मैमोरी व खून बढ़ाए पालक- ३० से ४० ग्राम ताजे पालक का रस रोज पीने से आपकी मैमोरी बढ़ती है। इसमें आयोडीन होने की वजह से यह दिमागी थकान से भी छुटकारा दिलाता है। हरी पत्तेदार सब्जियों से हमें आयरन तब तक नहीं मिलता, जब तक कि हम इन्हें विटामिन सी के साथ नहीं लेते, मसलन टमाटर, नींबू आदि के साथ। इसलिए पालक जैसे हरी पत्तेदार सब्जियों को आप टमाटर के साथ खाएं। गर्भवती महिलाओं के लिए यह बहुत फायदेमंद है। पालक जैसी सब्जी को पनीर जैसे मिल्क प्रोडक्ट के साथ नहीं बनाना चाहिए। पालक आंतों को क्रियाशील बनाता है, यही वजह है कि यकृत से संबंधित रोगों में भी यह फायदेमंद है।

लोग निरंतर अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हो रहे हैं। आज का आदमी जितना बीमार और कमजोर आज है उतना पहले शायद कभी नहीं था जबकि आज पैसा बढ़ा है, सुविधाएं बढ़ी हैं।

शाकाहार के प्रति लोगों में रूझान बढ़ा है। पश्चिम में तो एक नयी दृष्टि काम करना शुरू कर चुकी है वह यह कि शाकाहार लेंगे तो सद्गुणी, चरित्रवान, नैतिक स्तर पर उच्च तथा तमाम दुष्कर्मों से बचेंगे। सचमुच अगर विश्वस्तर पर शाकाहार क्रांति हो जाए तो दुनिया के रहन-सहन, दिनचर्या और चरित्र में क्रांतिकारी परिवर्तन आ जाए। भारत के वेद, उपनिषद, योग सूत्र, धार्मिक व चिकित्सा ग्रंथ शाकाहार की बात करते हैं। बौद्ध धर्म ने भारत में तो शाकाहारी बढ़ाए ही, चीन, जापान, थाइलैंड आदि अनेक देशों में भी इसका विस्तार हुआ। जैन धर्म भी अहिंसा और शाकाहार पर संपूर्ण जोर देता रहा। प्राचीन यहूदी भी जानवरों की हत्या का विरोध करते थे और शाकाहारी थे। उन्नीसवीं सदी

में खाद्यान्न, सब्जी, फलों आदि के उत्पादन में काफी प्रगति हो चुकी थी जो प्रचुर मात्रा में उपलब्ध थे। तब मानवतावादी तथा पशुरक्षा भावनाओं को बल मिला। सन १८४७ में अमेरिका में पहली शाकाहारी संस्था गठित हुई। १८८९ में ५० से अधिक शाकाहारी रेस्तरां खुल चुके थे। जिस चीज की जहां खपत ज्यादा होगी, वहां वही चीज बहुतायत में पैदा की जाएगी। एक एकड़ भूमि के उपयोग से केवल ढाई सौ पाउंड मांस पैदा किया जा सकता है लेकिन सेम दस हजार पाउंड, तीस हजार पाउंड गाजर अथवा पचास हजार पाउंड टमाटर प्राप्त हो सकता है। मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, कर्करोग, क्षयरोग, मधुमेह, मेलिटस, अस्थिक्षरण, फेफड़े व आंत के रोग, पथरी तथा यकृत के रोग प्राय: शाकाहारियों को नहीं होते। उनका स्वास्थ्य अच्छा रहता है यदि वे फल, सब्जी, अनाज इत्यादि शाकाहारी उत्पादों को संतुलित उपयोग करते हैं। शाकाहार में हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद संतृप्त वसा, रक्त वसा और जानवरों वाला प्रोटीन नहीं होता। दाल प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है। संतरा, आलू और टोफू में भी प्रचुर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है।

शाकाहारी होना हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। जो लोग सब्जियों से अधिक प्रोटीन प्राप्त करते हैं उनका रक्तचाप सामान्य रहता है। जबकि मांस का अधिक सेवन करनेवाले ज्यादातर लोग उच्च रक्तचाप के शिकार होते हैं।

स्वस्थ भोजन ही तन और मन को स्वस्थ रखता है। स्वस्थ भोजन जिसमें खनिज पदार्थ, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन सहित कई पोषक तत्व हों। ये सभी चीजें समान अनुपात में हों तो भोजन शरीर के लिए अमृत बन जाता है। भोजन तभी स्वस्थ है जब तक प्राकृतिक हो। संतुलित शाकाहारी भोजन शरीर को सभी पोषक तत्व प्रदान करता है। यही नहीं, वह हृदय रोग, कर्करोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, जोड़ों का दर्द व अन्य कई बीमारियों से हमें बचाता भी है। शाकाहारी होना हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। जो लोग सब्जियों से अधिक प्रोटीन प्राप्त करते है उनका रक्तचाप सामान्य रहता है जबकि मांस का अधिक सेवन करनेवाले ज्यादातर लोग उच्च रक्तचाप के शिकार होते हैं।

शाकाहारी प्रोटीन में एमीनों एसिड पाया जाता है। यह शरीर में जाकर रक्तचाप को नियंत्रित करता है। सब्जियों में एमीनो एसिड के साथ-साथ मैग्नेशियम भी पाया जाता है। यह हमारे रक्तचाप को नियंत्रित रखता है। अधिक मांसाहार करनेवाले लोगों में वसा की भी कमी पाई गई है।

रेशा हमें अनाज सें मिलता है। दाल, फलों का रस और सलाद से कई पोषक मिलते हैं। ये हमारे शरीर के वजन को भी संतुलित रखते हैं। हमारे शरीर को सबसे ज्यादा जरूरत होती है कार्बोहाइड्रेट की। यह ब्रेड, रोटी, केले और आलू वगैरह में पाया जाता है। कार्बोहाइड्रेट की कमी से मधुमेह जैसी बीमारियां हो सकती हैं। कैल्शियम कभी भी मांस से नहीं मिलता। यह दूध, बादाम और दूध से बनी चीजों जैसे दही-पनीर से मिलता है। हीमोग्लोबीन की कमी से व्यक्ति रक्ताल्पता का शिकार हो जाता है।

हरी पत्तेदार सब्जियों में विटामिन पाया जाता है। इसकी कमी से रक्तस्राव होने का डर रहता है। मनुष्य मूलत: शाकाहारी है। ज्यादा मांसाहार से चिड़चिड़ेपन के साथ स्वभाव उग्र होने लगता है। यह वस्तुत: तन के साथ मन को भी अस्वस्थ कर देता है। प्रकृति ने कितनी चीजें दी है जिन्हें खाकर हम स्वस्थ रह सकते हैं।

मांस छोड़कर आप अपने शरीर को विभिन्न विषैले तत्वों कीटनाशकों, पर्यावरणीय प्रदुषकों तथा संरक्षक रसायनों) से मुक्त कर सकते हैं। ये हमारे शरीर को रोगी बनाने का प्रमुख कारण हैं।

साग-सब्जी (VEGETABLES)

शरीर को अगर तंदुरुस्त, चुस्त रखना हो तो साग-सब्जियों और मौसमी फलों को तरजीह देनी चाहिए। इनमें रेशों की मात्रा अधिक होती है और पेट की कई बीमारियों से हमें निजात दिलाती है। आप बीमारी से मुक्त, खुशहाल और लम्बी जिंदगी जीने के लिए अपने आहार में फलों और सब्जियों की मात्रा बढ़ानी चाहिए। फल और सब्जियों के अधिक सेवन से सभी तरह की बीमारियां खासतौर से दिल की बीमारी के कारण होनेवाली मृत्यु का खतरा कम हो जाता है। वर्तमान में फलों और सब्जियों का अधिक सेवन स्वास्थ्य और लम्बी आयु को बढ़ावा देता है।

यह लौहतत्व, विटामिन और धातुकी कमजोरी को दूर करती है। पालक, सलाद पत्ता, फलोंवाली सब्जियां लौहतत्व और धातुसे भरपूर होती है। स्वास्थ्य के लिहाज से सर्दियों का मौसम सबसे बेहतर माना जाता है। इस वक्त वह वसा वाली चीजों को इस्तेमाल करनेपर जोर देते है। ऐसे में शरीर में वसा की मात्रा अधिक हो जाती है। अगर हम अपने शरीर के वजन को बढ़ने देना नहीं चाहते है तो हमें अपना खानपान की योजना सुधारनी चाहिए। अपने खाने में हमेशा रेशेवाली चीजों का इस्तेमाल करना चाहिए जिससे पेट भी ठीक रहता है साथ ही वजन भी कम करने में मदद मिलती है। रेशेदार आहार में कैलोरी भी नहीं होती है और इनसे पेट भी जल्दी भर जाता है। रेशेवाली चीजों में चीनी व कार्बोहाइड्रेट की मात्रा भी कम होती है। ऐसी चीजों को पचाने में भी ज्यादा वक्त लगता है और हम जरूरत से ज्यादा भी नहीं खा पाते। इनसे पेट भी साफ रहता है। रेशेदार आहार के लिए अंकुरित अनाजों का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे वजन नियंत्रित रहता है और त्वचा को भी सुंदरता मिलती है। अंकुरित अनाज में प्रोटीन, विटामिन और मिनरल की मात्रा भरपूर होती है। इनके इस्तेमाल से खून का दौरान भी ठीक रहता है। यह सब दिल की बीमारियों को बचाता है। शरीर के लिए प्रोटीन भी जरूरी है। शरीर के एक किलोग्राम वजन के लिए एक ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता पड़ती है जिससे वसा में कमी आती है। अपने खाने में हमेशा हमें दाल-मटर, राजमा, सोयाबीन, दही इस्तेमाल करना चाहिए। रोजाना एक ग्लास बगैर मलाई का दूध पीना चाहिए। छिलकेवाली दाल, चोकर आटे का ही इस्तेमाल करें। लौहतत्व भी भरपूर मेथी दानों को सुबह-सुबह गर्म पानी के साथ लेने से पेट साफ होता है। हरी चाय का इस्तेमाल करना चाहिए। यह एंटी ऑक्सीडेंट है इससे त्वचा कर्करोग को निजात मिलती है। पानी अधिक पीना चाहिए।

मौसमी सब्जियां ना केवल खनिज तत्वों से भरपूर होती हैं, बल्कि इनमें मौसम की प्रतिकूलताओं से लड़ने की क्षमता होती है। शरीर की उचित वृद्धि और विकास के लिए कम से कम १० खनिजों की जरूरत होती है। इनमे से कैल्शियम और फास्फोरस तत्वों की आवश्यकता अधिक पड़ती है और सब्जियों को छोड़कर किसी भी खाद्य पदार्थ में इनकी पर्याप्त मात्रा नहीं पाई जाती है। इनमे औषधीय गुण भी होते है। संतुलित आहार, पाचन क्रिया की दुरुस्ती तथा स्वास्थ्य की रक्षा के लिए सब्जियां अति आवश्यक होती हैं।

हरी सब्जियों की विशेषता- हरी सब्जियों में जरूरी पोषक तत्वों के होने के कारण यह सेहत को चुस्त-दुरुस्त रखने में लाभकारी है। आयरन की कमी से रक्ताभाव हो सकता है। हरी सब्जियों में आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह व्यक्ति को रक्ताभाव से बचाता है। हरी पत्तेदार सब्जियों में कैल्शियम, बीटा कैरोटिन एवं विटामिन सी भी काफी मात्रा में पाये जाते हैं। पुदीने में कई सारे लाभकारी तत्व होते हैं। सिरदर्द, माइग्रेन, जुकाम और पेट खराब होने की दिक्कत पुदीने की कुछ पत्तियां चबाने से जल्दी ठीक हो सकती है। हरी सब्जियां विटामिन ए और विटामिन बी

कॉम्पलेक्स की कमी को दूर करने में सहायक है। बहुत ज्यादा देर तक पकाई हुई हरी सब्जियों से विटामिन सी नष्ट हो जाता है, इसीलिए उन्हें बहुत देर तक पकाना उचित नहीं।

नेत्र रोगों में उपयोगी गाजर लाल या संतरी रंग की सब्जियां जैसे टमाटर, गाजर व चुकंदर आदि के सेवन से हमें एंटीआक्सीडैंट, फाईटोकैमिकल्स, रेशा व अन्य खनिज तत्व मिलते हैं। गाजर का रंग उसमें पाए जानेवाले बीटा-कैरोटीन के कारण होता है जोकि विटामिन ए उत्पन्न करता है और रतौंशी से बचाता है। टमाटर में पाया जानेवाला लाइसोपनी नामक तत्व हमारे हृदय के लिए लाभदायक है। चुकंदर का सेवन खून साफ करने के साथ-साथ रोगों से लड़नेवाली कणिकाओं के नवीनीकरण में भी कारगर है।

दमा से पूरी तरह छुटकारा पाना भले ही संभव न हो लेकिन इससे आराम पाने का तरीका बहुत आसान है। आप अपनी आहार में अधिक मात्रा में हरी सब्जियों का सेवन करें और रोज व्यायाम करें, इस तरह दमा आपके लिए कभी भी परेशानी का सबब नहीं होगा। दमा के उपचार में हरी सब्जियों का सेवन और व्यायाम फायदेमंद बनाना है। दमा का असली संबंध जीवनशैली से है और आहार व व्यायाम से इसे रोकने में काफी मदद मिल सकती है।

दमा का असली इलाज दवाएं नहीं हैं बल्कि जीवनशैली संबंधित बदलाव हैं। दमा का सीधा संबंध हमारे आहार और व्यायाम से है। गलत जीवनशैली इसका बड़ा कारण हो सकती है। जो लोग हफ्ते में एक घंटा भी व्यायाम करते हैं और दिन में कम से कम पांच बार हरी सब्जियों का सेवन करते हैं, दमा को नियंत्रित करना उनके लिए उतना ही आसान होता है। बॉडी मास इंडेक्स को नियंत्रित करके दमा को नियंत्रित करना संभव नहीं है।

पेट के रोगियों को हरी पत्तेदार सब्जियां अधिक मात्रा में खानी चाहिए। पालक, लालसाग, मेथी का साग, बथुआ का साग अपने भोजन में नियमित लेते रहना चाहिए।

अपने भोजन में यदि आप पौष्टिक तत्वों को कायम रखना चाहते हैं तो सब्जी में हमेशा तब नमक डालिए जब उसके पकने में सिर्फ थोड़ी-सी कसर बाकी हो।

सलाद के साथ नमक का इस्तेमाल कतई मत करिए, क्योंकि कच्चे सलादों में नमक की मात्रा प्राकृतिक रूप से ही रहती है। सलाद के साथ अलग से नमक खाने पर मूत्राशय संबंधी अनेकानेक बीमारियां हो सकती हैं।

यौन शक्ति को बढ़ाने के लिए शुद्ध शहद के साथ गर्म दूध पीना अत्यधिक लाभदायक होता है। एक गिलास भैंस के दूध के साथ दो चम्मच शहद डालकर पीते रहने से वृद्धावस्था तक यौन-शक्ति बरकरार रहती है।

आप कोई एन्टीबायोटिक, नींद लेनेवाली गोलियां, दौरे की दवा या क्षयरोग की दवाएं ले रहे हों तो उस अवधि में सिर्फ गर्भ निरोधक गोलियां ही लेना काफी नहीं होता बल्कि उसके साथ-साथ गर्भ निरोध का दूसरा उपाय भी अपनाना चाहिए। बिना चिकित्सक की सलाह के एन्टीबायोटिक दवाएं, गर्भ निरोधक दवाएं, गर्भपात की दवाएं या यौन से संबंधित दवाएं कभी न लें अन्यथा स्वास्थ्य में कमी आ सकती है।

जो फल व सब्जियां हम खाते हैं, उनके पत्तों एवं जड़ों का उपयोग भी सब्जी बनाने में कर सकते हैं। ये पत्ते उन सब्जियों से ज्यादा पौष्टिक होते हैं, जो बीमारी से बचाने या रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में काफी मददगार होती हैं।

इसी प्रकार कमल के फूल के डंडे, गुलमोहर फूल व उसके पत्ते, पान के पत्ते, मटर के छिलके, खरबूज व तरबूज के ऊपर का छिलका, पालक के डंठल, सहजन के पत्तों को भी सब्जी की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

हरा धनिया, पालक, पुदीना, मीठे नीम के डंठल को तो अधिकतर घरों में फेंक दिया जाता है। ये भी उतने ही पौष्टिक हैं

जितनी उनकी पत्तियां। हरी पत्तेदार सब्जियों में कैलोरी तो बहुत कम होती है। प्राय: १०० ग्राम में २५-३० कैलोरी (नमी), पानी ८०-९० प्रतिशत, वसा ०.३-०.६ ग्राम ही रहती है लेकिन विभिन्न सूक्ष्म पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में उपस्थित रहते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने व रोगों से बचाने में अहम भूमिका निभाते हैं। हरी सब्जियों में उपलब्ध सूक्ष्म पोषक तत्व ज्यादा पकाने से या उबालने से नष्ट हो जाते हैं, अत: इन सब्जियों का उपयोग ज्यादातर रस, सलाद के रूप में करें।

ज्यादा पकाने के बाद भी दूसरी सब्जियों से हरे पत्तेदार सब्जियों में ज्यादा सूक्ष्म पोषक तत्व होते हैं। सभी पत्तेदार सब्जियों को बेसन, दाल, कटलेट, खमण, इडली, ढोकला, बाटी, बेसन के गट्टे, सांभर, खिचड़ी या सैंडविच के मसाले में मिलाकर उपयोग किया जा सकता है। इससे वे ज्यादा स्वादिष्ट भी बनेंगी। हरी पत्तेदार सब्जियां पौष्टिक तत्वों से इतनी भरपूर होती हैं कि इनकी बहुत अधिक मात्रा में आवश्यकता नहीं होती। दिनभर में १ कटोरी हरे पत्तेदार सब्जी वयस्क व्यक्ति के लिए पर्याप्त है। जो पत्तेदार सब्जियां हम फेंक रहे हैं, आज से ही उन्हें आहार में शामिल कर लिया जाए। कुछ ही दिनों में इसका असर आपके चेहरे व स्वास्थ्य पर अवश्य दिखेगा, साथ ही बीमारी में भी त्वचा कांतिमय होने लगेगी।

आधुनिक चिकित्सक मधुमेह के इलाज के लिए इन्सुलिन का प्रयोग करते हैं जबकि इन्सुलिन मधुमेह को जड़ से खत्म नहीं कर पाती है बल्कि उसे बढ़ने से रोक देती है। ऐसी स्थिति में मधुमेह रोग के दुबारा होने की आशंका बनी रहती है। मधुमेह रोग से बचने के लिए प्राकृतिक आहार का अधिक सेवन करना चाहिए जो इस प्रकार हैं- संतरा, सेब, नाशपाती, पपीता, तरबूज, खरबूजा, अमरूद, मौसमी, गाजर, मूली, खीरा, शलजम, ककड़ी, पालक, पोदीना, मेथी, धनिया, पत्तागोभी, फलियां, सिमला मिर्च आदि। मधुमेह रोग को ठीक करने के फलों का रस, सब्जियों का रस, नारियल पानी तथा नींबू के रस को पानी में मिलाकर प्रतिदिन पीना चाहिए।

रोजाना ताजे आंवले के रस या सूखे आंवले के चूर्ण में हल्दी का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से बहुत अधिक लाभ मिलता है। मधुमेह रोग को ठीक करने के लिए जामुन का अधिक सेवन करना चाहिए या फिर जामुन की गुठली को सूखाकर चूर्ण बनाकर आधा चम्मच की मात्र में पानी के साथ सुबह तथा शाम सेवन करने से यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

भोजन शारीरिक और मानसिक विकास के लिए आवश्यक है। भोजन स्वादिष्ट हो, आसानी से पच जाये उसे चबाने में आसानी हो इसके लिए आवश्यक है हम खाद्य पदार्थों को जैसे दालें, अनाज, सब्जी को धोकर, काटकर पकायें। खाद्यपदार्थों को धोने से लेकर पकाने तक अनेक प्रक्रियाओं से गुजराते है व जाने अनजाने में खाद्य पदार्थों को धोते वक्त हम पोषक तत्वों से भी हाथ-धो बैठते हैं व पकाते वक्त भी अनजाने में पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। भोजन बनाते वक्त यदि हम कुछ बातें पर ध्यान दें तो भोजन को स्वादिष्ट बनाने के साथ-साथ हम पौष्टिकता भी बरकरार रख सकते हैं।

सब्जियों के छिलके तभी उतारें जब बहुत आवश्यक हो। छिलके बहुत पतले उतारें। आलू के छिलके के नीचे लगभग तीस प्रतिशत खनिज एवं विटामिन होते हैं यदि हम आलू का छिलका मोटा उतारेंगे तो इसका अर्थ है कि आप पोषक तत्वों को कूड़ेदान में फेंक रहे हैं। जब आपको सब्जी पकानी हो तभी छिलका उतारे। सब्जी छिलने से पहले भली-भांति धो लें। सब्जी छिलके के बाद कभी भी सब्जी न धोयें और न ही उसे भिगोंकर रखें। सब्जी के टुकड़े मध्यम आकार के काटें सब्जी के टुकड़े जितने पतले होंगे पकाते वक्त पोषक तत्व ज्यादा नष्ट होंगे।

कटी हुई सब्जियों को कभी भी खुली हवा में ज्यादा देर न छोड़ें। सब्जी में पर्याप्त मात्रा में विटामिन-सी पाया जाता है, खुली हवा में पोषक तत्व नष्ट होते हैं। सब्जियों के प्राकृतिक रंग बने रहें इसके लिए आप स्टेनलेस स्टीलवाले चाकू का प्रयोग करें। हरी सब्जियों के ज्यादा इस्तेमाल से स्वस्थ जीवन मिल सकता है। महिलाएं सचमुच ही फिट

और खूबसूरत होना चाहती हैं तो हरी सब्जियों का अधिक इस्तेमाल करें। अधिकतर महिलाएं अपनी बाहरी खूबसूरती को निखारने के लिए डाइटिंग का सहारा लेती हैं उनकी यह धारणा बिलकुल गलत है, क्योंकि सिर्फ पतला या कमजोर दिखना ही फिटनेस नहीं है।

बाहरी शारीरिक सौन्दर्य के साथ-साथ आन्तरिक कसावट का होना भी बेहद जरूरी है इसके लिए जरूरी है कि आप महिलाएं और लड़कियां हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे पालक, मेथी, सरसों, शलगम के पत्तों, लेट्स, पत्तागोभी व अन्य कुछ मौसमी सब्जियों का प्रयोग करें। इनमें केरोटीनोइड्स भी पाएं जाते हैं जोकि एंटीऑक्सीडेंट्स है। एंटीऑक्सीडैंट हमारे शरीर को रोगों से लड़ने की ताकत देते हैं।

फाइबर शरीर के लिए बहुत जरूरी है। हर रोज १०-१५ ग्राम फाइबर की मात्रा शरीर को जरूर मिलनी चाहिए। हरी सब्जियों में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है। इसकी सही खुराक कर्करोग से भी बचाव कर सकती हैं। इसके अलावा हरी सब्जियों से फौलिक एसिड मिलता है जो अवसाद जैसे खतरों से निजात दिलाता है।

हरी और रेशेदार सब्जियां रोजाना खाने से शरीर में ताजगी बनी रहती है साथ ही यह डाइटिंग का अच्छा विकल्प होता है और यह महिलाओं के चेहरें में चमक और गुलाबीपन सा होता है इससे महिलाएं ज्यादा आकर्षक दिखती है। ग्रीन डाइट की खास बात यह होती है कि इससे न तो वसा यानी फैट बढ़ता है और न ही कोलैस्ट्रोल, जब इन दोनों के नियंत्रण में रहने से मोटापा काफी हद तक दूर रहता है हृदयरोग जैसी बीमारी भी नहीं होती।

हरी सब्जियों के रोजाना के इस्तेमाल से महिलाओं में कैल्शियम की कमी को भी दूर किया जा सकता है। हरी पत्तेदार सब्जियों के इस्तेमाल से हड्डियां टूटने की सम्भावना कम होती है। अगर सलाद की तरह हरी सब्जियों को इस्तेमाल में लाना चाहते है तो कई तरह की सब्जियों को मिलाकर सलाद बना सकते है। इनमें ब्रोकली, पालक, टमाटर, प्याज, हरा प्याज, बंदगोभी, धनिया, सिमला मिर्च जैसी सब्जियों का इस्तेमाल किया जा सकता है। सलाद में स्वाद बढ़ाने के लिए जैतुन का तेल, सिरका या मस्टर्ड सौस, क्रीम का इस्तेमाल किया जा सकता है।

सब्जियों को कच्चा खाना चाहिए। उन्हें उबालने से उनके पौष्टिक तत्व खत्म हो जाते हैं। अगर सब्जियों को कच्चा ही खाना चाहते हैं तो उन्हें पानी से अच्छी तरह साफ जरूर कर लें ताकि वे बैक्टीरिया मुक्त हो जाएं। हरी सब्जी का आहार न सिर्फ आपको फिट रखने में मदद करेगी बल्कि इनके इस्तेमाल से कई रोगों से भी लड़ा जा सकता है।

इन दिनों कृत्रिम प्रसाधनों का इस्तेमाल बड़े पैमाने पर किया जा रहा है, सुंदरता में चार चांद लगाने के लिए बाजार में एक से एक महंगे सौंदर्य प्रसाधन उपलब्ध हैं। लेकिन सुंदर दिखने की चाह रखनेवाले सभी लोग इन मूल्यवान सौंदर्य प्रसाधनों को खरीद पाने में समर्थ नहीं। कृत्रिम सौंदर्य प्रसाधनों के हानिकारक पहलुओं को मद्देनजर रखते हुए कुछ लोग इन प्रसाधनों का इस्तेमाल नहीं करना चाहते। ऐसी स्थिति में रंगरूप को निखारने के लिए प्रकृति की शरण में जाना पड़ता है। शारीरिक सौंदर्य के लिए प्रकृति प्रदत्त फल-सब्जियों से तैयार किये गये उबटनों का प्रयोग सदियों से होता आ रहा है। यह अलग बात है कि अब कृत्रिम उबटनों की खपत बहुत अधिक बढ़ गयी है जबकि प्राकृतिक उबटनों का इस्तेमाल एक सीमित वर्ग द्वारा ही किया जा रहा है। प्रकृति ने हमें जो फल एवं सब्जियां प्रदान की हैं, उनमें सौंदर्यवर्द्धक गुण भी बहुत हैं। सौंदर्य के प्रति सचेत रहनेवाले युवक-युवतियां यदि इनका उपयोग करना जान लें तो वे अपनी त्वचा को नैसर्गिक आभा प्रदान कर सकते हैं।

जैसे फलों के खाने से या सौन्दर्य प्रसाधनों के रूप में उपयोग में लाने से शरीर सुन्दर बनता है वैसे ही हरी सब्जियों के

सेवन से हमारे शरीर को स्फूर्ति और ऊर्जा मिलती ही है। फलों के सेवन से हमें भरपूर पोषण भी मिलता है हरी सब्जियों को भोजन में शामिल कर लेने से हमारी शरीर की पाचन क्रिया सुचारू होती है, पेट के रोगों से भी काफी हद तक छुटकारा लाता है। आज हर कोई खुद को सुन्दर और तंदुरुस्त तो दिखाना चाहता है लेकिन फिर भी संतुलित और पौष्टिक आहार को छोड़ तरह-तरह के जंक फूड और पैकिंग में मिलनेवाले रेडी टू ईट भोजन को अपनाने के कारण अपने स्वास्थ्य को खुद ही नुकसान पहुंचाने में लगे हुए हैं लेकिन हम चाहें तो अपनी दिनचर्या और खानपान में थोड़ा सा बदलाव करके हरी सब्जियों के साथ साथ फलों का नियमित सेवन करें तो हमारा स्वास्थ्य तो ठीक रहेगा ही हमारी त्वचा भी चमकदार बनेगी जिससे हमारा सौंदर्य भी निखरेगा, ऐसी सब्जियां की जो हमें तंदुरुस्त बनने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

टमाटर से हमें केरोटीन वर्णक मिलता है जो खून साफ करता है और त्वचा को सुन्दर बनाता है वैसे ही पालक का इस्तेमाल भी काफी फायदेमंद होता है पालक से हिमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है पालक से कैल्शियम भी भरपूर मिलता है।

जिन पुरुषों में वीर्य कम बनता है उनको भिन्डी के सेवन से फायदा मिलता है क्योंकि भिन्डी से वीर्य में गाढ़ापन आता है और ये शुक्राणुओं को बढ़ाने में भी कारगर है घीया कहें या लोकी ये भी काफी सेहतमंद होती है सुपाच्य होती है साथ ही ठंडक भी पहुंचाती है लहसुन से खून का थक्का नहीं जमता है ये हृदयरोग के मरीजों के लिए कारगर साबित हुआ है इसीलिए जरूरी है की हम अपने भोजन में पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें और अपने स्वास्थ्य को इनके सेवन से लाभ पहुंचाए।

अगर सही तरीके से हरी सब्जियां भी खा ली जाएं, तो मनुष्य पूरी तरह स्वस्थ रह सकता है। मटर, गाजर और पालक जैसी सब्जियां भी हमारे शरीर के लिए काफी फायदेमन्द होती है। कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो कितना भी खा लें लेकिन उनें शरीर पर उसका जरा सा भी असर नजर नहीं आता। वहीं ऐसे लोगों की भी कमी नहीं है, जो बहुत कम खाकर भी स्वस्थ बने रहते हैं।

हम लोगों को इस बात की जानकारी नहीं होती कि हमारी बॉडी के लिए क्या चीज फायदेमंद रहेगी और क्या नुकसानदायक। इसी जानकारी के अभाव में कई बार हम कुछ भी खा लेते हैं। मटर न सिर्फ किसी सब्जी का जायका बढ़ा देती हैं, बल्कि यह एक ऐसी सब्जी है, जिसमें प्रोटीन की मात्रा बहुत ज्यादा होती हैं। ऐसी बहुत कम सब्जियां हैं, जिनमें इतना ज्यादा प्रोटीन पाया जाता हो। इसके अलावा, मिल्क, टोफू, योगहर्ट और सोया, प्रोटीन के बहुत अधिक मात्रा में पीये जाते हैं। खुद को फिट रखने में इन चीजों का सेवन बेहद फायदेमंद होता है।

जिमीकंद इसमें बहुत मात्रा में स्टार्च पाया जाता है। इसलिए आप इसकी जगह आलू भी खा सकते हैं। आलू, जिमीकंद और अरबी में स्टार्च की मात्रा बराबर होती है। उबकाई या उल्टी की शिकायत होने पर जिमीकंद खाना फायदेमंद रहता है। इसमें कुछ ऐसे तत्व भी होते हैं, जो कर्करोग होने से बचाते हैं। ये तत्व अरबी और आलू में मौजूद नहीं होते। गाजर विटामिंस का अच्छा स्रोत हैं। अगर आपको यह खाना पसंद नहीं है, तो दूसरी कई और सब्जियां हैं, जिनमें यह तत्व खूब पाया जाता है। इसकी जगह आप मेथी के विकल्प पर जा सकते हैं। कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मेथी का उपयोग फायदेमंद होता है। इसके अलावा, मेथी का इस्तेमाल डाइजेशन, पेट का इंफेक्शन, माउथ अल्सर और मधुमेह आदि में बेहद फायदेमंद होता है। खासतौर पर गर्भावस्था के दौरान इसका सेवन बच्चे और मां दोनों के लिए बेहद फायदेमंद है। स्प्रिंग ओनियन प्याज विटामिन सी का अच्छा सोर्स है। अगर आप किसी वजह से इसे नहीं खाना चाहते, तो हरी पत्तेदार सब्जियां, वीट ब्रेड, लेंटिस, ब्रान फ्लेक्स और ब्राउन राइस के विकल्प पर जा सकते हैं।

पालक रेशे और पोटैशियम का सबसे अच्छा स्रोत है। इसकी सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह बेहद कम दामों पर

उपलब्ध है। हालांकि इसको रिप्लेस करना बेहद मुश्किल है, लेकिन आप चाहें तो इसकी जगह फूल गोभी, लौकी और परवल के विकल्प पर जा सकते हैं। पालक की तरह ही इनमें भी पर्याप्त रेशे पाए जाते हैं। पोटैशियम पाने के लिए आप अपने खाने में टेमरिंड भी मिला सकते हैं। टेमरिंड सस्ता और हेल्दी है, जबकि लेमन आपको महंगा पड़ेगा। नींबू इसमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है। नींबू के नियमित इस्तेमाल से त्वचा और बाल चमकदार करते हैं। इसमें लौहतत्व की मात्रा भी काफी होती है। अगर आप नींबू नहीं लेना चाहते, तो आप आंवले से भी इतनी ही मात्रा में विटामिन सी पा सकते हैं। आंवला नींबू से सस्ता होता है, लेकिन विटामिन सी से भरपूर होता है। इसमें लौहतत्व और एंटी ऑक्सिडेंट बेहद मात्रा में होते हैं, जो उम्र बढ़ने वाले रेडिकल्स से आपको बचाए रखते हैं। ये नेचरल कूलेंट का काम करते हैं, इसलिए त्वचा को भी हानिकारक टॉक्सिन से बचाते हैं। अगर किसी डिशेज में आप लेमन रस डालना है, तो उसके साथ थोड़ा वाइट विनेगर जरूर डालें।

आज की बढ़ती महंगाई के कारण गरीबों के लिए पौष्टिक चीजें जैसे बादाम-काजू आदि मिलना सपना मात्र रह गया है। परंतु हरी शाक-सब्जियां जो कि सस्ते दामों में मिल जाती है, का सेवन कर अपनी काया को निरोगी बना सकते है।

आजकल सभी चिकित्सक हरी शाक-सब्जी सेवन करने की हिदायत देते हैं, आयुर्वेद जगत में भी हरी सब्जियों का अत्यधिक महत्व बताया गया है।

शाक-सब्जी खानेवाले व्यक्तियों को सामान्य बीमारियों के अलावा कर्करोग जैसी बीमारी न होने की संभावना है। सब्जियों में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो मांस-मछली और दूसरे पौष्टिक तत्व में नहीं मिलते। सब्जियों के सही ढंग से प्रयोग से अपने शरीर को स्वस्थ व निरोग बनाए रखना मुश्किल काम नहीं है। आंखों की खराबी, अपच और आंत रोग में डॉक्टर हरी सब्जियों के सेवन करने की सलाह देते हैं। सब्जियों में न केवल खनिज लवण और प्रोटीन ही पाए जाते हैं बल्कि विटामिन भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। सब्जियों में चिकनाई की मात्रा कम होती है जो कि हृदय रोग व मोटापे का मुख्य कारण होता है।

आंतरोग, कब्ज, कर्करोग, दस्त, खट्टी डकार, गठिया, वात, उदर रोग, पीलिया, चुनमुने (कृमि रोग) चर्म रोग व नेत्र रोग आदि बीमारियों से ताजी और हरी सब्जियों के अधिक से अधिक मात्रा में सेवन करने से बचा जा सकता है। पालक एवं मूली का रस पीने से पथरी रोग से मुक्ति हो जाती है। शाक के रूप में प्रयोग करने से बालों की रूसी, कब्ज, मूत्र रोग, खट्टी डकार, वायु रोग, दाद, खाज खुजली रोग में विशेष फायदा मिलता है। मेथी की पत्तियों का प्रयोग शाक के रूप में होता है। इसका सेवन यदि नियमित रूप से किया जाए तो दस्त आंव, जिगर, मंदाग्नि, पेचिश एवं ज्वर और वायु की बीमारियों से लाभ होता है। यदि पेशाब अधिक हो तो मेथी दाने पीसकर खाएं।

लाल टमाटर का सूप मधु के साथ मरीजों के लिए लाभकारी होता है। टमाटर के सेवन से खूनी बवासीर, मलेरिया, बुखार, आंत रोग, व कब्ज रोग सहित जिगर की दुर्बलता दूर होती है। बच्चों के पेट में यदि कीड़े हो जाएं तो लाल टमाटर भूनकर उसमें काली मिर्च बुरक कर खिलाएं। सब्जी में करेले का नाम ले लिया जाए तो कसैलेपन का अहसास तुरंत होता है। करेलेका रस मधुमेह की बीमारी में लाभकर है। इसके अलावा करेला पित्तनाशक है। लौकी का सब्जी के रूप में प्रयोग होता है परंतु लौकी की सब्जी पेट के रोग में लाभकर है। यह शक्तिदायक होने के साथ ही कब्जियत दूर करती है।

छरहरी काया की चाह रखनेवालों को डाइटिंग की जरूरी नहीं है, क्योंकि हरी-सब्जियां न केवल रेशे का अच्छा स्रोत होती हैं बल्कि वजन नियंत्रित रखते हुए शरीर की विटामिन ए, सी और विटामिन के, फोलेट, लोहांश और कैल्शियम की कमी भी पूरी करती हैं। हरी सब्जियां शरीर को आवश्यक पोषक तत्व देती हैं। इनकी खासियत यह होती है कि इनसे न वसा बढ़ती है और न ही रक्तवसा। इसीलिए वजन नहीं बढ़ने पाता। इनके सेवन से शरीर को उपयोगी विटामिन, प्रोटीन और

खनिज मिलते हैं। हरी पत्तीवाली सब्जियां महिलाओं के लिए हर तरह से फायदेमंद हैं क्योंकि ये हड्डियों को भी मजबूत करने में मददगार होती है। इसके अलावा, खाने पर आखिर कब तक नियंत्रण किया जा सकता है। अगर डाइटिंग की जगह पालक और गाजर जैसी सब्जियों का सूप पिएं, तो वजन धीरे-धीरे घटने लगेगा। इन सब्जियों में वसा कम होती है, इसलिए ये हृदय रोगों का खतरा घटाती हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों के पूरे गुण तब मिल सकते हैं, जब आप उन्हें कच्चा खाएं। उन्हें उबालने से उनके तत्व नष्ट हो जाते हैं। लेकिन कच्चा खाने से पहले उन्हें अच्छी तरह धोना बहुत जरूरी होता है। वरना उनमें पाए जानेवाले जीवाणु और सिस्ट बीमारियों का कारण बन सकते हैं। पालक और मेथी जैसी सब्जियों को लौह अयस्क युक्त होने के कारण महिलाओं के लिए फायदेमंद बताती हैं। महिलाओं को अक्सर कैल्शियम की कमी हो जाती है। ऐसी महिलाओं को हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन अधिक करना चाहिए।

भोजन में अनेक ऐसी वस्तुएं हैं, जिन्हें प्रतिदिन प्रयोग करके हृदयरोग व हृदयाघात से बचा जा सकता हे। ये हैं- प्याज- इसका प्रयोग सलाद के रूप में कर सकते हैं। इसके प्रयोग से रक्त का प्रवाह ठीक रहता है। कमजोर हृदय होने पर जिनको घबराहट होती है या हृदय की धड़कन बढ़ जाती है उनके लिए प्याज बहुत ही लाभदायक है।

अगर आप आंत के कर्करोग से बचना चाहते हैं तो अपने रोजाना के खान-पान में ऐसे फल और सब्जियां खूब लें, जिसमें फ्लेवनॉयड की मात्रा ज्यादा हो। ऐसे खान-पान से आंत का कर्करोग नहीं होता है। गुणकारी पोषक तत्वों से भरपूर चीजों को रोजाना खाने से शरीर में कर्करोग कोशिकाओं के संपर्क को रोका जा सकता है। सेलेरी, हरी गोल मिर्च, अजवाइन, कैमोमिल की चाय, गाजर, जैतून का तेल, पिपरमेंट, रोजमैरी, संतरे जैसी खाने की चीजों में फ्लेवनॉएड यानी ल्यूटियोलिन पाया जाता है जो कर्करोग के प्रसार को रोक देता है। आंत के कर्करोग के इलाज का एक नया रास्ता मिल सकता है। ल्यूटियोलिन में एंटी इंफलामेटरी, एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी कर्करोग के गुण पाए जाते हैं। फ्लेवनॉयड में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो आंत के कर्करोग को रोक सकते हैं। इसमें कोशिकाओं में वह रास्ता रोकने की क्षमता है जिससे कर्करोग कोशिकाएं शरीर के अन्य भागों में फैलती हैं। इस रास्ते के बंद होने से कर्करोग कोशिकाओं को कई भागों में बंटने और उसे मरने के लिए मजबूर कर सकता है।

हरी सब्जियां, जो कैलरीज और वसा में कमी होने के साथ ही रेशा व दूसरे तमाम न्यूट्रिएंट्स से अधिक मात्रा में होती हैं। अगर आप हरी पत्तेदार सब्जियों को कच्चा ही खाते हैं, तो आपको बहुत फायदा मिलेगा। इनसे विटामिन बी-६, सी, ई, फॉलिक एसिड व खनिज सीधे मिलेंगे, जो बालों की मजबूती के लिए भी जरूरी हैं। पुदीने में कई सारे लाभकारी तत्व होते हैं सिरदर्द, माइग्रेन, जुकाम और पेट खराब होने की दिक्कत पुदीने की कुछ पत्तियां चबाने से जल्दी ठीक हो सकती है। वैसे, इसे इससे शरीर के टॉक्सिन्स भी बाहर निकलते हैं।

तुलसी में ऐंटिऑक्सिडेंट प्रॉपर्टीज होती हैं, जिनसे शरीर की संरचना बढ़ती है। इसमें मौजूद कैल्शियम, विटामिन सी, फास्फोरस और कैरोटीन त्वचा को बहुत अच्छा बनाते हैं। अगर पेट खराब हो या पेट में दर्द हो, तो ताजा तुलसी के पत्ते चबाने से राहत मिलेगी। अजवाइन में विटामिन ए, बी, कैल्शियम, सोडियम और लोहांश होता है। इसकी ऋणात्मक कैलरी गुणों के कारण पाचन होने पर ज्याद कैलरी जल जाती है। जो लोग वजन घटाना चाहते हैं, उनके लिए यह बहुत बढ़िया है। फल और साक सब्जी से अधिक अच्छा आहार आपकी आंखों को भी स्वस्थ बनाता है। पालक खाना आंखों के लिए काफी अच्छा है।

खाए जानेवाले कंदमूल एवं प्रकन्द हमारे भोजन का एक छोटा ही सही लेकिन महत्वपूर्ण अंश हैं। जमीन के अंदर पैदा

होनेवाले ये कंदमूल हमें ऐसा कार्बोहाइड्रेट प्रदान करते हैं जिनमें वसा कम मात्रा में पाई जाती है। इसके अलावा यह शरीर के लिए जरूरी ऊर्जा का एक मुख्य स्रोत है। भोजन में वसा कम और कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन की मात्रा अधिक हो ज्यादातर लोग, खासकर युवा वर्ग, वजन बढ़ने के डर से आलू, शकरकंद, दक्षिणी मूल अरबी आदि खाना बंद कर देते हैं। दरअसल धरती के अंदर पैदा होनेवाले इन कंदमूलों में बहुत कम मात्रा में वसा होती है। प्रति सौ ग्राम में इसकी मात्रा सिर्फ आधा ग्राम होती है। फ्रंच फ्राई, चिप्स, वेफर, वड़ा आदि के रूप में पकाकर खाने पर ये भी नुकसान पहुंचाते है। इन्हें सब्जी के रूप में ही इस्तेमाल करना चाहिए।

आलू और शकरकंद सालभर मिलते हैं। इनमें मौसमी, अमरूद और आंवला के मुकाबले अधिक विटामिन पाए जाते हैं। एक संतरे के मुकाबले इनमें तीन गुना ज्यादा विटामिन सी पाया जाता है। धूम्रपान, मद्यपान, कम नींद, अच्छी तरह से भोजन न करना, तनाव और सूरज की अधिक रोशनी से उत्पन्न दुष्प्रभावों से बचने के लिए गाजर एक उत्तम आहार है। इनमें भरपूर मात्रा में बीटा केरोटिन पाया जाता है। जिससे शरीर के अंदर विटामिन ए बनता है। यह अरबी और शकरकंद में भी पाया जाता है। इन कंदमूलों में कई तरह के विटामिन-बी पाए जाते हैं। गाजर, प्याज, आलू, शकरकंद विटामिन बी-६ से भरपूर होते हैं। चुकंदर में फोलिक एसिड तथा आलू और शकरकंद में पैंथेनिक एसिड पाए जाते हैं। इनमें कुछ मात्रा में खनिज भी रहते हैं जैसें कि गाजर में फास्फोरस और आलू में आयोडीन। गाजर, प्याज और आलू में रेशे पाए जाते हैं, जो शरीर से अवशिष्टों को बाहर निकालने में सहायक होते हैं। गर्मियों में पसीना अधिक निकलने से शरीर में सोडियम एवं पोटेशियम की कमी हो जाती है। इनकी पूर्ति के लिए प्याज, गाजर, चुकन्दर, मूली, कोलोकासिया और आलू खाना चाहिए। आलू और अरबी जैसे कंद में ६५ प्रतिशत से अधिक जल रहता है जबकि शलगम और मूली में ९० प्रतिशत तक पानी होता है।

यह तो सर्वविदित है कि फल और सब्जियों में कई प्रकार के विटामिन एवं खनिज पदार्थ होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए जरूरी हैं, फल और सब्जियों को यदि खाने से पहले अच्छी तरह धोया नहीं जाएगा तो कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं। यहां तक कि कर्करोग भी हो सकता है। कुछ कीटनाशक बहुत खतरनाक होते हैं। यदि उनसे कीड़े-मकोड़े तक मर सकते हैं तो वे मनुष्य को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं।

वर्तमान समय में पैदा होनेवाली ताजी सब्जियां रासायनिक खादों से पुष्ट होती हैं। इसी तरह दूसरी तरह की खाद से उगनेवाली सब्जियों व फलों में पौष्टिकता रासायनिक खादों से पैदा होनेवाली फलों व सब्जियों की अपेक्षा ज्यादा होती है मगर गोबर और कूड़े-कचरे खाद के कीटाणु सब्जी व फलों से चिपक जाते हैं।

खाने से पहले सब्जी को अच्छी तरह से कई बार धोना चाहिए। उसमें भी जमीन के नीचे पैदा होनेवाली सब्जी को और ज्यादा धोना चाहिए जैसे गाजर, मूली, शलजम, शकरकंद आदि। इन्हें अगर कच्चा सलाद के रूप में खाना हो तो छीलने के बाद धोकर खाना चाहिए। इसी तरह चीकू, अमरूद, सेब आदि को छीलकर खाने में समझदारी है। जाड़े का मौसम आते ही सभी लोग इससे बचने के उपाय में लग जाते हैं। पहनने-ओढ़ने से लेकर खाने-पीने तक में। ऐसे में अदरक हमारे शरीर को गर्म रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, बशर्ते आप उसे किसी न किसी बहाने अपने खाने में प्रयोग करें।

शरीर और स्वास्थ्य तरोताजा और चेहरे को कांति प्रदान करनेवाली विभिन्न सब्जियां और फल हैं जो हमारे सौंदर्य की कुंजी हैं। सब्जियां और फलों में प्राकृतिक औषधियां उपलब्ध होती हैं।

हरी सब्जियों में विटामिन, लोहा तथा कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाय जाता है, अत: हरी सब्जियों का प्रयोग करना हर

दृष्टि से लाभदायक है। सौंदर्य अथवा स्वास्थ्य दोनों ही दृष्टि से ये लाभकारी है। लेकिन महिलाएं जानकारी के अभाव में हरी सब्जियां बनाते समय उनमें उपस्थित पौष्टिक तत्वों को नष्ट कर देती हैं, जबकि कुछ सावधानी बरतकर आसानी से सब्जियों में उपस्थित कैल्शियम, लोहा तथा विटामिन को नष्ट होने से बचाया जा सकता है। सब्जियों में उपस्थित रासायनिक गुणों का ज्ञान नहीं होने से जाने-अनजाने में इस प्रकार की गलतियां हो जाती हैं।

जल्दी सूखनेवाली सब्जियों को गीले कपड़ों में लपेटकर रखा जा सकता है, जिससे सब्जियां जल्दी नहीं सूखें। यदि आप हरी सब्जियां छिलके उतार कर बनाना पसंद करते हैं, तो छिलका पतला-पतला ही उतारें। ज्यादा मोटे छिलके नहीं उतारें। छिलका पतला उतारने से यह फायदा रहेगा कि सब्जियां मात्रा में भी कम नहीं रहेंगी तथा उनकी पौष्टिकता भी पूर्णरूप से बनी रहेगी। घर में रखी सब्जियों को पर्याप्त नमी मिले, इसका भी पूर्ण ध्यान रखें। नमी के अभाव में सब्जियां सूख जायेंगी और उनमें उपस्थित पौष्टिक तत्व नष्ट हो जायेंगे।

पत्तेदार सब्जियों को पानी में अच्छी तरह धोकर पानी निथार कर बनाएं। हमेशा पत्तेदार सब्जियां बनाने से पंद्रह-बीस मिनट पहले ही धोएं, बहुत पहले न धोएं। बहुत पहले धोने से पत्तेदार सब्जियां गलने लगती हैं। सब्जियों में तेल, मसाले सीमित होना ही सही है अधिक तेलयुक्त मसालेदार गरिष्ठ सब्जियां स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक हैं। साथ ही इनकी पौष्टिकता भी अधिक तेल मसाले से नष्ट हो जाती है। पत्तागोभी, पालक, मूली, चुकंदर, गाजर आदि उचित मात्रा में कच्ची खाना भी लाभकारी है, अत: सलाद में भी इनका प्रयोग प्रतिदिन करें।

हरी सब्जियों से हमें शरीर के लिए आवश्यक से सभी तत्व मिल जाते हैं, जो हमारे शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं। इसके नियमित सेवन से पाचनतंत्र में सुधार, लावण्य में वृद्धि और हमारे शरीर को पौष्टिकता भी प्राप्त होती है। जिसका असर आपके चेहरे और शरीर पर आसानी से देखा जा सकता है। गोभी, आलू, बीन्स आदि शरीर के विविध भागों, तत्वों, मात्राओं को प्रभावित करते हैं। अदरक, धनिया, पुदीना, हरी मिर्च सब्जियों के तत्वों एवं स्वाद को बढ़ाने में मदद करते हैं। करेला पेट के कृमि नष्ट करता है और रक्त शोधन कर, अग्नाशय को सक्रिय करता है। टमाटर शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ाता है और त्वचा निखारता है। नींबू शरीर के पाचक रसों को बढ़ाता है। पालक हड्डियों को कैल्शियम से सुदृढ़ करता है। भिंडी वीर्य में गाढ़ापन लाती है और शुक्राणु बढ़ाती है। लौकी शीघ्र पाचक, रक्तवर्द्धक है। यह शीतलता प्रदान करती है। खीरा रक्त कणों का शोधन कर शरीर में रक्त का प्रवाह बढ़ाती है। परवल शरीर को ऊर्जा देता है।

आज की व्यस्त जिंदगी में अधिक भागदौड़ और मानसिक तनाव से पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है। समय पर भोजन न करने, भूख से कम या अधिक भोजन करने, अधिक मिर्च-मसाले, चटपटे तथा वसायुक्त भोजन की अधिक मात्रा सेवन करने से भी पाचन शक्ति मंद पड़ जाती है।

भोजन में टमाटर को सम्मिलित करने से अफारा दूर होता है व अमाशय की सफाई होती है। जिनके पेट में कीड़े हों, उन्हें प्रात: खाली पेट कच्चे टमाटर में काला नमक लगाकर लगातार सेवन करना चाहिए। पाचन शक्ति को बढ़ाने के लिए करेले की सब्जी व इसका रस लाभदायक है। गाजर को काटकर उस पर नींबू निचोड़ें। अदरक, पुदीना और भुना व पिसा जीरा इसमें मिलाकर सेवन करें। ऐसा नियमित करने से पाचन तंत्र सुचारू रूप से काम करता है। मूली को भी इसी रूप में खाने से पाचन क्रिया को लाभ मिलता है व भूख भी बढ़ती है।

भोजन करने के पश्चात एक चम्मच सूखे आंवले के चूर्ण का सेवन करें। इससे पाचन शक्ति में वृद्धि होगी व मल

नियमित रूप से आएगा। इसके अलावा अपच दूर करने के लिए छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखना अति आवश्यक है। भोजन कभी भी हड़बड़ी में न करें। शांत मन व खुशी से भोजन करें। खाना खूब चबा-चबाकर खाएं। रात का खाना जहां तक संभव हो सके, सोने से १-२ घंटा पूर्व खाएं। खाना खाकर तुरंत लेटना हानिकारक है। थोड़ा टहल लें अथवा छोटे-छोटे कार्य निपटा दें। सोते समय मोटे तकिए का प्रयोग कदापि न करें।

फल और सब्जियों से दिल के दौरे का खतरा घटता है। सब्जियों व फलों का सेवन हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है। इनके सेवन से बहुत-सी बीमारियों जैसे कर्करोग, दिल के रोगों आदि की सम्भावना कम होती है। फलों तथा हरी सब्जियों का सेवन हृदयघात की सम्भावना को भी घटाता है। जिन महिलाओं ने फलों व सब्जियों का अधिक सेवन किया, उन्हें दिल का दौरा पड़ने की सम्भावना कम थी। फलों और सब्जियों में वसा की मात्रा कम व हृदय के लिए अच्छे तत्व जैसे रेशा, लौह तत्व और पोटेशियम अधिक मात्रा में होते हैं।

कैल्शियम संक्रामक रोगों से बचाव तथा स्वस्थ हड्डियों के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है। इसकी कमी से बच्चों में रिकेट्स तथा पिगन चेस्ट जैसी बीमारी हो सकती है। बच्चों का शारीरिक विकास रुक जाता है और दांत खराब हो जाते हैं। कैल्शियम दूसरे खनिज पदार्थों के अनुपात को ठीक करने में सहायक होने के साथ साथ शरीर में लोहे की मितव्ययिता को बढ़ाता है। सेम, पत्तागोभी, गाजर, पालक, मटर और टमाटर में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। हरी सब्जियों में भी कैल्शियम अच्छी खासी मात्रा में पाया जाता है।

लोहा- फलो की अपेक्षा सब्जियां लोहे का ज्यादा बेहतर स्रोत है। हरी पत्तेदार सब्जियों में लोहे की मात्रा अधिक होती है। लोला लाल रक्तकणों का एक आवश्यक भाग है। यह शरीर के अन्दर ऑक्सीजन के वाहक का काम भी करता है। यह पालक, बथुआ, मेथी, पत्तागोभी, मटर, सेम और टमाटर में ज्यादा मात्रा में पाया जाता है।

फास्फोरस- यह शरीर की समस्त कार्यशील कोशिकाओं के लिए अति आवश्यक है। यह कोशिकाओं में आवश्यक द्रव्य बनाए रखने में सहायक होता है। इसका मुख्य कार्य कार्बोहाइड्रेट का ऑक्सीकरण करना है। जिससे ऊर्जा पैदा होती है जो शरीर को क्रियाशील बनाए रखने के लिए आवश्यक है। यह आलू, गाजर, टमाटर, पालक, फूलगोभी और कद्दू में पाया जाता है। इसके अलावा सब्जियों में विटामिन भी बहुतायत में पाए जाते हैं।

गाजर, मटर, शलजम, चुकंदर, पालक, मेथी, हरी प्याज, हरीमिर्च, पत्तागोभी में विटामिन ए पाया जाता है, जो शरीर के विकास और प्रजनन क्षमता के लिए आवश्यक होता है। विटामिन ए की कमी से रतौंधी, आंखों में जलन, श्वसन अंगों एवं पाचन अंगों में संक्रमण तथा गुर्दे एवं पित्त की थैली में पथरी होने की आशंका होती है। इसकी कमी से त्वचा सूखी एवं खुरदरी हो जाती है तथा त्वचा में स्फुटन भी होने लगता है।

यह हरी सब्जियों जैसे मेथी, पालक, पत्तागोभी, या फिर टमाटर और हरीमिर्च में अधिक पाया जाता है। कच्ची और उबली हुई सब्जियां विटामिन सी का अच्छा स्रोत होती है। इनके सेवन से विटामिन सी की कमी से होनेवाले रोगों से बचा जा सकता है। विटामिन सी की कमी से दांतों में सड़न, मसूड़ों में तकलीफ, शक्ति का ऱ्हास, बीमारियों का संक्रमण आसानी से होना तथा घावों में भरने में देरी होने जैसी परेशानियां सामने आने लगती है। विटामिन सी की कमी से स्कर्वी रोग भी हो सकता है। फलों व सब्जियों का रस अत्यंत स्वास्थ्यवर्द्धक माना जाता है। इनका सेवन करने से पहले हमें यह ज्ञान होना चाहिए कि कौन-सा रस कितना लाभदायक है।

रक्तचाप कम होने पर मौसमी का रस पीना फायदेमंद है। खून को साफ करने के लिए नीबू, गाजर, पालक, टमाटर व

सेब का रस पीना चाहिए। औरतों को अगर माहवारी के समय तकलीफ हो तो अंगूर व अनानास का रस पीने से आराम मिलता है। बवासीर रोग होने पर मूली के रस का सेवन करें।

रक्तचाप बढ़ने पर गाजर, संतरा, अंगूर आदि के रस का सेवन लाभप्रद है। शरीर का वजन कम करने से लिए तरबूज, नीबू, लहसुन व अनानास का रस लेना चाहिए। पथरी होने पर गाजर, सेब, ककड़ी व घीया का रस लाभदायक है। कर्करोग में गाजर व अंगूर के रस का सेवन करें। गुर्दे के दर्द में ककड़ी व गाजर का रस पीना चाहिए। गाजर एवं धनिये के रस का सेवन करने से आंखों की रोशनी तेज होती है। शक्कर की बीमारी में गोभी, गाजर, करेले व पालक का रस लें। अंगूर, सेब, रसभरी, संतरा व मौसमी का रस पीलिया रोग को दूर करने में सहायक है। खून बढ़ाने के लिए पालक, टमाटर, संतरा, चुकंदर, सेब, अंगूर व मौसमी का रस सेवन करें। सर्दी की खांसी में मूली, लहसुन, गाजर आदि का रस लेना लाभदायक है। सिरदर्द होने पर गाजर, गोभी, ककड़ी के रस का सेवन फायदेमंद है।

तनाव या दिमाग को तेज करने के लिए हरी सब्जियां और मौसमी फल विशेषकर अनार, चीकू और मौसमी फायदेमंद होते हैं। रोजाना २५-५० ग्राम की मात्रा में अंकुरित अनाज खाने से भी मस्तिष्क को लाभ पहुंचता है। भुने चने दूध के साथ लेने से भी फायदा होता है पर उनमें नमक न हो। गेहूं, अनाज, ब्राउन ब्रेड, भूरा चावल, ज्वार, बाजरा जैसे साबुत अनाज से एकाग्रता बढ़ती है। वहीं दही में मौजूद विटामिन और प्रोटीन दिमाग व शरीर की नसों के बीचसंवाद कायम कर शरीर को दुरुस्त रखता है। ग्रीन या ब्लैक टी में कैटेचिन नामक ऐसे तत्व होते हैं जो दिमाग को ताकत देते हैं। लोहतत्व, कैल्शियम व फॉस्फोरस के अलावा रेशे, प्रोटीन्स और कार्बोहाइड्रेट युक्त इस पौधे के पत्ते पाचन क्रिया में सहायक होने के साथ रक्तवसा के स्तर को कम करते हैं। पत्तियों के रस को मामूली जल जाने पर लगाने से लाभ मिलता है।

लेमन ग्रास- इसे पीने से माइग्रेन, सर्दी और जुकाम में राहत मिलती है। इसे चाय में डालकर पिया जा सकता है। टमाटर में पाया जानेवाला लाइकोपेने कर्करोग के रोगियों के लिए काफी फायदेमंद होता है। अश्वगंधा- त्वचा संबंधी बीमारियों को ठीक रता है। पत्तियों को पीसकर बनाए गए लेप से त्वचा के रोग दूर होते हैं। अनानास- ब्रोमलेन तत्वों से युक्त अनानास से मांसपेशियों के दर्द का इलाज होता है। रोजाना अनानास का रस पीएं। तुलसी- सर्दी-जुकाम में राहत के साथ स्वाद तनाव को भी दूर करता है। चाय में तुलसी का प्रयोग करें। एलोवेरा- खांसी, चेहरे के कील मुंहासे हटाने, खून साफ करने व हीमोग्लोबिन की कमी को पूरा करने का गुण। पत्तियों को छीलकर इसके रस को पीएं।

जमाना शीघ्र आहार का है। ऐसा भोजन जो पौष्टिक हो, रुचिकर हो, बनाना आसान हो, पसन्द किया जाने लगा है। ऐसे भोजन जिनमें वसा की मात्रा कम हो, पौष्टिक तत्व बहुतायत से पाये जाते हों, सुपाच्य हो, सौंदर्य की वृद्धि करते हो, लगातार खोजे जा रहे हैं एवं प्रचलन में आते जा रहे हैं। ऐसे ही आहार का एक रूप फल एवं सब्जियों का ताजा रस है। रस बहुत लोकप्रिय होते जा रहे हैं।

बड़े शहरों में जगह-जगह मौसमी, संतरा, अनार, अनन्नास, फलों का मिश्रण रस आदि बाजार में मिलते हैं जो इतने महंगे होते हैं कि आप के बजट में नहीं समा सकते। आप आसानी से फल एवं सब्जियों के रस घर पर ही बनाकर पी सकते हैं वह भी बिल्कुल आपके बजट में। उत्तम स्वास्थ, दीर्घ जीवन एवं रोगों से रक्षा करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम एक गिलास रस प्रतिदिन पीना चाहिए।

रस तैयार कैसे करें। फल एवं सब्जियों का रस तैयार करना आसान कार्य है। पालक, बन्दगोभी, गाजर, मूली, टमाटर, चुकन्दर, सेब, अंगूर, मौसमी, नींबू आदि जिसका भी रस निकालना हो, उसे पानी से अच्छी तरह धो डालिए। फल

सब्जियों को पानी में लम्बे समय तक पड़ा न रहने दें अन्यथा उनका विटामिन बी एवं सी घुलकर निकल जाएगा।

जहां तक संभव हो, छिलका मत उतारिए। अब इन्हें काटकर इतने छोटे-छोटे टुकड़े करें कि उन्हें रस निकालने की मशीन (मिक्सर) में आसानी से डाला जा सके। हमेशा कांच, स्टील या चीनी के बर्तन में ही रस निकालना चाहिए, पीतल या एल्यूमिनियम के बर्तन में नहीं। रस को सुस्वाद बनाने के लिए इसमें आवश्यकतानुसार काला नमक, जीरा, अदरक, धनिया पत्ती, पुदीना पत्ती आदि डाले जा सकते हैं। रस को ताजा पी लेना ही उचित है। यदि शेष रहता है, तो उसे फ्रिज में सुरक्षित रखें अथवा बर्फ का टुकड़ा डालकर रखें।

गाजर के रस में थोड़ा संतरे का रस मिलाकर उसे और स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। एक गिलास गाजर के रस में प्राकृतिक रूप से प्रचुर मात्रा में शक्कर होती है अत: शक्कर मिलाने की आवश्यकता नहीं है। स्वाद के लिए चाहें तो काला नमक डालें। गाजर के रस से आपको विटामिन ए, बी एवं सी तथा कैल्शियम, लौह तथा आयोडीन जैसे खनिज लवण मिलते हैं। गाजर का रस आंतों की कार्यक्षमता बढ़ाता है। विशेष रूप से आधा गिलास गाजर का रस एवं आधा गिलास दूध पीने से शरीर में बहुत जल्दी ही शक्ति का संचार होने लगता है।

पालक का रस विटामिन एवं खनिज लवणों की खान है। इसमें विटामिन ए सर्वाधिक होता है। विटामिन बी, बी-२ एवं ई भी अच्छी तादात में होता है। यह बल एवं स्फूर्तिदायक होता है। चूंकि पालक के रस में स्वाद नहीं होता अत: इसमें गाजर, नींबू अथवा थोड़ा अदरक का रस मिलाकर स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। रस बनाते समय मुलायम एवं गहरे हरे पत्तों का ही प्रयोग करें पीले, सड़े गले पत्तों को नहीं मिलाएं।

स्वाद, रंग एवं गुण में टमाटर के रस का कोई मुकाबला नहीं। इसमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है। थोड़ा काला नमक, जीरा एवं नींबू का रस मिलाकर इसके स्वाद में वृद्धि की जा सकती है। टमाटर का रस भूख बढ़ाता है। खट्टा होने से पाचक रसों को उत्तेजित करता है।

विटामिन ए, बी एवं सी से भरपूर बन्दगोभी का रस कई रोगों में लाभदायक होता है। इसके रस से जख्म बहुत जल्दी भरते हैं। स्वाद के लिए इसमें टमाटर या गाजर का रस भी मिलाया जा सकता है।

विटामिन ए एवं बी से भरपूर सेब के रस का स्वाद एवं महक बरबस आपको अपनी ओर आकर्षित कर लेगा। यह बहुत सी बीमारियों, खास तौर पर गठिया एवं आंतों की कमजोरी के लिए अत्यंत लाभदायक है। अन्य खनिजों के साथ सेब में सोडियम बहुतायत में मिलता है।

ताजे अंगूर व रस से हमें विटामिन ए, बी, सी एवं कई प्रकार के खनिज लवण मिलते हैं। इसमें उपस्थित शर्करा ही इसकी महत्ता को बढ़ाती है। कब्ज दूर करने में व मोटापा कम करने में अंगूर का रस उपयोगी है।

कई प्रकार के फल व सब्जियां अपने में विशेष गुण लिए होते हैं और विभिन्न रोगों में असरदायक होते हैं। इनमें चुकन्दर, मूली, गाजर, तरबूज विशेष गुण लिए हुए हैं। चुकन्दर का रस जिगर के लिए अच्छा होता है। यह रक्त को साफ करता है। इसका सेवन मासिक धर्म में हो रही तकलीफों को कम करता है।

कब्ज में चुकन्दर का सेवन लाभप्रद है। यह रक्त वाहिनियों को मजबूत करता है। चुकन्दर के सेवन से रक्त संचार सही होता है और रक्त में रक्तवसा का स्तर भी कम होता है। मूली बंद नाक को खोलने में, सिरदर्द और पाचन शक्ति सही करने में फायदेमंद है। तरबूज में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है और सोडियम की कम, इसलिए उच्च रक्तचाप को कम करने में यह सहायक है। इसके अतिरिक्त तरबूज में लोहांश की मात्रा भी अधिक होती है इसलिए

रक्ताल्पता रोग से पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह फायदेमंद है। तनावग्रस्त व्यक्तियों के लिए भी यह अच्छा फल है इसलिए गुणों से भरपूर इन फलों का सेवन करें।

मौसमी सब्जियां ना केवल खनिज तत्वों से भरपूर होती हैं, बल्कि इनमें मौसम की प्रतिकूलताओं से लड़ने की क्षमता होती है। मौसम के मुताबिक सब्जियां शरीर को ठंडक और गर्माहट देती है। रोज विटामिन और खनिज तत्वों को लेने का सबसे बेहतरीन तरीका सलाद है।

प्रतिदिन ५ फल-सब्जियां नियमित रूप से अपने आहार में लेनी चाहिए ती हम उसे पौष्टिक आहार मानते हैं।

सफेद रंग के फल-सब्जियां- इनमें केला, खीरा, लहसुन, प्याज, मशरूम आदि आते हैं। सफेद रंग के फल-सब्जियां रक्तवसा के स्तर को कम करते हैं और शरीर के विषैले तत्व बाहर निकालते हैं, कर्करोग से रक्षा करते हैं और रक्तचाप को नियंत्रण में रखते हैं। सफेद फलों और सब्जियों में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है जो रक्तचाप को ठीक रखती है।

हरे रंग के फल-सब्जियां- पालक, हरी मिर्च, कीवी फ्रूट, मटर, स्वीटकॉर्न, बंद और फूलगोभी, ब्रोकली आदि सब्जियां हरे रंग के फल व सब्जियों में आती हैं जिनके नियमित सेवन से सेहत अच्छी रख सकते हैं। इनसे आंखें स्वस्थ रहती हैं, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ये कर्करोग और दिल की बीमारी से हमारी रक्षा करती है। हरी सब्जियों में विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में होता है जो हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है और त्वचा को भी सुंदर बनाता है।

लाल रंगवाली सब्जियां और फल- लाल रंगवाले फल जैसे अनार, तरबूज, सेब, स्ट्रॉबेरी और सब्जियां टमाटर, लाल प्याज आदि नियमित आहार में लें। इन फलों और सब्जियों के सेवन से पेशाब संक्रमण से बचाव होता है।

वैसे तो सभी फल सेहत के लिए अच्छे होते हैं पर कुछ फलों में एक ही तरह के विटामिन की प्रचुरता होने के कारण वे हमारी सेहत का विशेष ध्यान रखते हैं।

यू तो हम रोज तरह तरह की सब्जियां खाते हैं लेकिन वे ताजा होती हैं इस बारे में कुछ भी कहना मुश्किल है। हर रोज सामने आ रही बीमारियों के पीछे कहीं न कहीं एक कारण यह भी है कि आज मनुष्य को शुद्ध और ताजा आहार नसीब नहीं हो पा रहा। मिलावट और रसायन संरक्षण से सब्जियां भी अछूती नहीं हैं। सब्जी विक्रेता आज या तो रसायन में संरक्षित कर रखी गई सब्जियां बेचते हैं या फिर मुनाफे के चक्कर में लौकी जैसी सब्जियों का आकार बढ़ाने के लिए उनमें आक्सीटोसिन इंजेक्शन लगा देते हैं। स्वास्थ्य में ताजा सब्जियों की महत्ता दर्शाने के लिए ही कुछ पश्चिमी देशों में ताजा सब्जियों का दिन मनाया जाता है जो संदेश देता कि मानव जीवन में ताजा सब्जियों का इस्तेमाल बेहद जरूरी है। लोगों को अपने आहार में ताजा सब्जियों का इस्तेमाल करना चाहिए और ऐसी सब्जियों के सेवन से बचना चाहिए जो बहुत दिनों से संरक्षित कर रख गई हों।

ताजा सब्जियां जहां खाने में स्वादिष्ट और पौष्टिक होती हैं वहीं उनमें विटामिन, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व भी प्रचुर मात्रा में होते हैं। सब्जियों को संरक्षित कर रख दिए जाने से उनके पोषक तत्वों में कमी आ जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं हैं। बाजार से सब्जियां खरदते समय बहुत सतर्क रहने की जरूरत है। यदि ऐसी सब्जी खरीद ली जाती है, जिसका आकार बढ़ाने के लिए किसी रसायन का इस्तेमाल किया गया हो तो इससे पेट में अल्सर, अम्लता और गैस बनने जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

ऐसा नहीं होना चाहिए कि एक बार सब्जी बनाने के बाद उसे बार-बार गर्म करके रात तक इस्तेमाल किया जाता रहे। ऐसा करने से उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं और शरीर को कोई फायदा नहीं पहुंचता। एक बार सब्जी बनाने के बाद

उसे कुछ घंटों के भीतर ही इस्तेमाल कर लेना चाहिए। गर्मियों में सब्जी को फ्रिज में रख देने का मतलब यह नहीं है कि वह जरा भी खराब नहीं होगी। फ्रिज में रखी सब्जी को भी छह-सात घंटे के भीतर इस्तेमाल कर लेना चाहिए। इसके बाद उसके पोषक तत्वों में ऱ्हास होने लगता है। ताजा सब्जियां ही खरीदनी चाहिए।

सामान्यत: जब लोग तनाव के दौर से गुजरते हैं तब वे चिप्स, चॉकलेट, आइसक्रीम खूब खाते हैं। कई बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लिया ये खाद्य पदार्थ नुकसान पहुंचा सकता है। तनाव के दौरान दो स्थितियां होती हैं एक तनाव से गुजर रहा व्यक्ति या तो कम खाता है या अधिक। दोनों ही स्थितियां खराब हैं। तनाव के दौरान बांसी खाना खाने से वजन बढ़ता है। जब आप तनावपूर्ण स्थितियों से गुजर रहे हों और मोटापा बढ़ानेवाले बांसी खाना खाने से वजन बढ़ता है। जब आप तनाव में हो तो सबसे पहले टहलना शुरू कर दें, लंबी-लंबी सांस लेने व छोड़ने का व्यायाम करें। फोन पर बात करने के बजाए किताबें पढ़ें। ये कार्य आपका ध्यान खाने की ओर से हटाते हैं और तनाव को कम करते हैं। इसके बावजूद यदि आपका मन कुछ खाने के लिये करता है तो विकल्प के रूप में स्वास्थ्यवर्धक चीजों को खाने की कोशिश करें। सेरोटोनिन आपको तनाव के दौरान राहत पहुंचाता है। हरी सब्जियों को खाना चाहिए जिससे हमें विटामिन बी मिलता है जो मस्तिष्क संचालन में मदद करता है।

प्राकृतिक लोहांश प्राप्त करने का सही साधन आहार है। हरी पत्तीवाली भाजियां, फल, सूखे मेवे, चोकर समेत आटा तथा कन समेत चावल शरीर को लौह आपूर्ति के लिए सही साधन है। रक्ताल्पता से सही रूप में मुक्ति पाने के लिए आवश्यक है कि शुरू में तीन-चार दिन रोगी को मात्र फल पर रखा जाए और रोगी जितने दिनों तक फलाहार करती रहे, उतने दिन नित्य उसे हल्के गरम पानी का एनिमा दिया जाए। फलाहार काल में एक बार में मात्र एक ही फल दिया जाए। उसके बाद रूग्णा को धीरे-धीरे साधारण भोजन मौसम में मिलनेवाला कोई एक फल यथा सेब, नाशपती, अमरूद, ककड़ी, खीरा, खरबूजा, आम तथा ५० ग्राम अंकुरित मूंग तथा दोपहर, शाम को चोकरदार आटे की रोटी तथा २५० ग्राम बिना मसालेवाली सादी सब्जी। सब्जी में दोनों समय हरी पत्तियोंवाली भाजियां भी पर्याप्त मात्रा में होनी चाहिए।

पालक, मेथी, धनिया, पुदीना सुखाने के लिए साफ सब्जी लेकर एक-एक डंठल अलग करके पत्तियां छांट लें। किसी बर्तन में पानी लेकर नमक व थोड़ा खाने का सोड़ा डालें। साफ पानी से सब्जियां धोकर इस पानी में ५-७ मिनट भिगोएं। छलनी में डालकर पानी निकाल दें। सब्जियों को बारीक करतें व रोंएदार तौलिये पर फैलाकर छांव में तीन-चार दिन सुखा लें। जब ये पूरी तरह सूख जाएं, तो दो-तीन लौंग पीसकर मिलाएं व पॉलीथिन में भरकर रख दें। जब बनाना हो, उससे ५-७ मिनट पूर्व गुनगुने पानी में भिगोकर काम में ले।

मटर सुखाना- टर के दाने निकाल लें। घुन लगे, कटे-फटे दाने अलग करें। किसी बर्तन में पानी उबालें। इसमें दो चम्मच चन व एक नींबू करतकर डाल दें। मटर को किसी पोटली में बांध उबलते पान में डालें व बर्तन नीचे उतार लें। पानी जब गुनगुना हो जाए, तब मटर बाहर निकालकर छलन में डाल पान हटा दें व गहरे रंग का कपड़ा बिछाकर ५-६ दिन तेज धूप में रखें। जब दाना दांत से चबाने पर टूटे, सब समझें कि मटर ठीक से सूख गई है। मर्तबान में रकर रखें व बनाते वक्त चनों की तरह उबाल लें या फिर जब मटर की पोटल गर्म पानी से निकालें, उन्हें पोटल से निकालकर पॉलीथिन में बंद करके फ्रिज के चेंबर में रख दें। ये जम जाएंगी। जब काम में लेना हो, तब पानी की धार के नीचे रख अलग-अलग कर काम में लें। इन्हें अलग से उबालने क जरूरत नहीं है। गाजर, मूली, फूलगोभी सुखाना- इनके छोटे-छोटे टुकड़े करके धागे में पिरोकर माला बना लें। हल्दी व नमक बुरककर रात भर रखें। अगली सुबह धूप में कील पर टांग दें। चार-छह दिन में सूख जाने पर हवाबंद डिब्बे में रखें। काम में लेने से कुछ देर पहले पानी में भिगो दें।

नींबू (LIME)

चिकित्सा के क्षेत्र में दुनिया ने काफी तरक्की कर ली है। लेकिन आज भी स्वास्थ्य के क्षेत्र में प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद और योग को सर्वाधिक भरोसेमंद और अचूक माना जाता है। ऐलोपैथिक दवाइयां रोग के लक्षणों को दबाती और नष्ट करती है, जबकि प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद और योग का लक्ष्य बीमारी को दबाना नहीं बल्कि शरीर को अंदर से मजबूत करके हर बीमारी को जड़ से मिटाना होता है। आयुर्वेद के अंतर्गत नींबू के प्रयोग को बेहद फायदेमंद और गुणकारी माना गया है। नींबू में ऐसे कई दिव्य गुण होते हैं जो पेट संबंधी अधिकांश बीमारियों को दूर करने में बेहद कारगर होता है। खुलकर भूख न लगना, कब्ज रहना, खाया हुआ पचाने में समस्या आना, खट्टी डकारें आना, जी मचलाना, एसिडिटी होना, पेट में जलन होना, ऐसी ही कई बीमारियों में नीबू का प्रयोग बहुत फायदेमंद और कारगर सिद्ध हुआ है।

नींबू का इस्तेमाल हम हजारों वर्षों से करते आ रहे हैं। इसके गुणों को देखकर चिकित्सक भी हैरान हैं। यह बेहद सस्ता और सेहतमंद है। दरअसल यह गुणों की खान है। सेहत बनाने के साथ-साथ यह सौंदर्यवर्द्धक भी है। नींबूओं में कागजी नींबू सर्वोत्तम माना जाता है, लेकिन अगर कागजी नींबू न मिले तो साधारण नींबू को उपयोग में लाया जा सकता है।

नीबू की तासीर ठंडी मानी गई है, इसलिये शीत प्रकृति के लोगों को इसका प्रयोग कम मात्रा में ही करना चाहिए। जहां तक संभव हो नीबू का प्रयोग दिन में ही करना चाहिये, शाम को या रात में प्रयोग करने से सर्दी-जुकाम होने की संभावना रहती है। व्यक्ति अगर किसी अन्य बीमारी से ग्रसित हो तो उसे किसी जानकार आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श के बाद ही नीबू का सेवन करना चाहिये।

स्वाद और सेहत का मिश्रण- नींबू एक ऐसा फल है जिसकी खुशबू मात्र से ही ताजगी का अहसास होता है। नींबू का अनोखा गुण यह है कि इसकी खट्टी खुशबू खाने से पहले ही मुंह में पानी ला देती है। चाट हो या दाल कोई भी व्यंजन इसके प्रयोग से और भी सुस्वादु हो जाता है। यह फल खट्टा होने के साथ-साथ बेहद गुणकारी भी है।

नींबू लगभग प्रत्येक क्षेत्र में सुगमता से पाया जाता है। इसको विभिन्न तरीकों से प्रयोग में लाया जाता है। सलाद से लेकर अचार अथवा शिकंजी से लेकर औषधि तक में यह प्रयोग किया जानेवाला अनोखा फल है।

छोटे-छोटे फल भी अपने आप में बहुत ही लाभकारी होते हैं। दुख सिर्फ इतना है कि हम इसके विषय में जानते लहीं क्योंकि अब औषधियों पर आदमी ध्यान इतना कहां देता है। आज तो वो समय है कि पैसा फूंकना बेहतर समझते हैं पर थोड़ी मेहनत करना ठीक नहीं समझते जबकि यह ज्यादा लाभकारी होता है।

नींबू को कम न समझिये क्योंकि यह भी अपने हिसाब से बड़े ही काम का है। भारत में एक से अधिक प्रकार के नींबू पाये जाते हैं। हर प्रकार के नींबू में साइट्रिक अम्ल और प्राकृतिक लवण पोटाश फास्फोरस तो मुख्यरूप से होते ही है। ये रक्त की कमियों को दूर करते हैं तथा रक्त को शुद्ध करते हैं। देखा जाय तो इनकी खूबी के कारण ही इस छोटे से फल को औषधि के रूप में देखा जाता है।

वैसे आप हर प्रकार के फल में कुछ जरूर उपयोग का अंश पाएंगे लेकिन इसका महत्व इसलिए ज्यादा है कि नींबू में साइट्रिक अम्ल और लवण फास्फोरस अधिक पाया जाता है। साल भर प्राप्त होने के कारण इसका महत्व अधिक है। नींबू त्वचा के रोग, मसूढ़ों की सूजन, गले की खराश, टांसिल के रोगों में भी आराम पहुंचाता है, साथ ही आंख, कान के रोगों

में भी फायदा करता है। नासिक रक्तस्राव में तो चमत्कारिक लाभ कर तुरन्त रोकता है।

भोजन सामग्री को बेकार होने से भी बचाता है। इसकी यह खूबी अधिक प्रभावित करती है कि हर मौसम में मौसम के हिसाब से काम करता है।

यह जिस खाद्य पदार्थ में मिलाया जाता है इसका स्वाद ही बदल कर रख देता है। उदाहरण के लिए आप सब्जी खाते समय उसमें अगर इसका रस डालकर खाएं तो नया स्वाद बन जाता है और खाने में चार चांद लगा सकता है क्योंकि यह खट्टा होता है पर पेट के रसों के साथ क्रिया होने से क्षारीय पदार्थ बन जाते हैं जो रक्त को शुद्ध व सही बनाते हैं। नींबू में ८९ भाग जल का समावेश होता है।

बर्फीले स्थलों व पहाड़ों पर जानेवाले लोग नींबू को अपना साथी समझकर साथ ले जाते हैं। सौंदर्य संबंधी अनेक समस्याओं का समाधान नींबू है। सिर से लेकर पैर तक सौंदर्यवर्द्धक और बालों के लिए तो रामबाण है तथा रूसी का परम शत्रु क्योंकि इसका रस लगाकर अगर सिर साफ करें तो रूसी छूमंतर हो जाता है। साथ ही पानी में इसका रस मिलाकर बाल धोएं तो बालों में चमक आ जाती हैं।

नींबू सर्वसुलभ बहुउपयोगी और अनूठा फल है। मूल रूप से भारतीय फल नींबू की महत्ता आज विश्वभर में जानी जाती है। पाश्चात्य देशों में प्रचलित पेय लेमनेड नींबू से तैयार किया जाता है। यही नहीं नींबू का उपयोग विभिन्न औषधियां बनाने में खूब किया जाता है। आयुर्वेद ने इसे एक महत्वपूर्ण फल माना है। अम्लीय गुणों से युक्त यह अनूठा फल मानव के लिए एक अनुपम देन है। नींबू को हमारे यहां सर्वश्रेष्ठ रोगनाशक और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ानेवाले फल के रूप में प्राचीन काल से ही मान्यता प्राप्त है। आयुर्वेद में नींबू की काफी प्रशंसा की गयी है और एक खाद्य पदार्थ के रूप में इसके उपयोग के अलावा औषधि के रूप में भी इसके विभिन्न उपयोग बताए गये हैं।

सुबह-सुबह पानी और नींबू पीने से कई प्रकार के लाभ होते हैं क्योंकि यह नींबू का रस कब्ज वगैरह के लिए बड़ा ही लाभकारी है। आंखों के चारों तरफ काली झाइयां तथा मुंहासे कब्ज वगैरह के ही कारण होते हैं। इसलिए कब्ज गायब होते ही इसका नामो निशान गायब हो जाता है।

यह पेट से संबंधित करीब करीब समस्त विकारों में भी लाभ पहुंचाता है। स्कर्वी रोग की तो विशेष दवा है। पुराने जुकाम में भी नींबू पानी लाभ पहुंचाता है। इस प्रकार इस छोटे से फल में कितने प्रकार के गुण व्याप्त है।

नींबू का उसके औषधीय गुणों के कारण घरेलू उपचार और दवा के रूप में तो उपयोग होता ही है बरतनों, सामान्य आभूषणों व सजावटी धातु निर्मित वस्तुओं को चमकाने और साफ करने में भी इसका खूब इस्तेमाल किया जाता है।

यह एक प्राकृतिक एंटीसेप्टिक है जिसके प्रयोग से स्किन की समस्या सही हो जाती है। यह चेहरे से ब्लैकहेड और झुर्रियों को मिटाता है तथा चेहरे को साफ करता है। साथ ही यह एंटी एजिंग का भी काम करता है। साथ ही इसे पिंपल पर लगाने से पिंपल सूख जाता है और ज्यादा नहीं फैलता।

नींबू हमारे स्वास्थ्य की रक्षा में सहायक हैं। नींबू में साइट्रिक एसिड होता है। नींबू भूख को जागृत करता है और पाचन में भी सहायक है। इसमें विटामिन सी अधिक मात्रा में होता है। अत: यह स्कर्वी रोग में बहुत उपयोगी है।

मसूढ़ों से खून निकलने पर नींबू का रस उंगली के सिरे पर लगाकर दांतों और मसूढ़ों पर मलने से खून निकलना बंद हो जाता है। यदि किसी कारणवश ज्यादा खा लिया है तो चिंता की कोई बात नहीं हैं तुरंत एक गिलास ठंडे पानी में नींबू

निचोड़कर पी लें, बदहजमी दूर हो जायेगी।

प्रतिदिन एक गिलास ठंडे पानी में नींबू रस पीने से कब्ज की शिकायत दूर होगी साथ ही जिनको उच्च रक्तचाप रहता है, सामान्य रहेगा और आप मोटापे से दूर रहेंगे और दिन भर स्फूर्ति भी बनी रहेगी। नींबू का रस गर्म पानी में मिलाकर रात को सोते समय पीने से जुकाम ठीक होता है। गमी के दिनों में धूप में घर वापस लौटने पर नींबू का शीतल पेय थकावट दूर करता है और हमें तरो-ताजा बनाता है।

नींबू स्वास्थ्य का ही नहीं, सौंदर्य का भी साथी है। एक बाल्टी गुनगुने अथवा ठंड़े पानी में नींबू निचोड़ कर उससे स्नान करने से त्वचा मुलायम और चमकदार बनी रहती है और पूरे शरीर में एक खुशबू सी रहती है। दो चम्मच बेसन, एक चम्मच मलाई, आधा चम्मच नींबू का रस और चुटकी भर हल्दी मिलाकर लगाएं और रगड़ कर छुड़ा दें। इससे त्वचा का रंग निखारता है।

बहुत-सी महिलाओं को रूखी त्वचा की शिकायत होती है। इसके लिए दही में एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर पांच-सात मिनट लगायें। त्वचा मुलायम व कोमल रहेगी। बालों में यदि रूसी हो गई तो आंवले के रस में एक नींबू निचोड़कर बालों में लगायें। ऐसा नियमित करने से बहुत जल्दी बालों की रूसी समाप्त हो जायेगी।

नींबू निचोड़ने के बाद भी हमारे काम आता है। नींबू के छिलके को चेहरे, गर्दन, हाथ, पैर, कोहनी पर रगड़ने से त्वचा साफ होती है और रंग में भी निखार आता है।

सिर में नीबू का रस और खांड (गुड़) मिलाकर मलें और ५-७ घंटे के लिए छोड़ दें और बाद में मल-मल कर धो डालें। ऐसा करने से सिर की रूसी और गंदगी दूर हो जायेगी तथा आपके बाल साफ हो जायेंगे।

नींबू के रस में अरहर की दाल पीसकर उसके घोल से बाल धोने से सिर की गंदगी साफ हो जाती है।

नींबू के रस में आंवले को पीसकर बालों में लगाने से बालों का गिरना बंद हो जाता है। बाल लंबे और काले भी हो जाते हैं। नींबू का टुकड़ा बालों में रगड़ने से बालों का गिरना बंद हो जाता है। नींबू के बीजों को पानी में खूब महीन पीसकर जहां बाल न उगते हो वहां लेप लगाने से बाल उगने लगते हैं और यह प्रक्रिया बार-बार अपनाने पर वहां बाल पूरी तरह जम जाते हैं।

नींबू के रस में वटवृक्ष की जटा पीसकर सिर पर डालें और फिर खूब मलें। उसके बाद बालों को धोकर शुद्ध नारियल का तेल लगाने से कुछ ही दिनों में बाल खूबसूरत, लंबे और काले हो जाते हैं। लहसुन और नींबू के रस को बराबर-बराबर मिलाकर बालों में कुछ दिन ही मलने से जूं नष्ट हो जाती है।

आधा नींबू आग में गर्म करें और उसे सिर पर खूब रगड़ें। इससे शरीर में जो गर्मी उत्पन्न हो जाती है उससे तुरंत आराम मिलता है तथा दिमाग में नई ताजगी और स्फूर्ति आती है।

नींबू के रस को आधा लीटर पानी में २ चुटकी नमक के साथ मिलाकर पीने से पेचिश और पेट के अन्य रोगों में काफी लाभ मिलता है। सिर में चक्कर आने की शिकायत होने पर एक नींबू का रस २५० ग्राम पानी में मिलाकर उसमें थोड़ा शहद डाल कर पीना चाहिए। इससे काफी राहत मिलती है।

नींबू एक ऐसा फल है जिससे प्रत्येक आदमी परिचित है। इसका आचार तथा रस निचोड़कर खाने के लिए बहुतायत से होता है। नींबू का उपयोग केवल खान-पान तक ही सीमित नहीं है बल्कि औषधीय गुणों से युक्त होने के कारण इसका औषधि के रूप में भी उपयोग होता है। सौंदर्य की रक्षा करने में भी नींबू की महत्वपूर्ण भूमिका है। झांइयों को दूर करना हो, कील मुहांसों की समस्या से मुक्ति पानी हो, त्वचा की रंगत निखारनी हो, हाथों की कोमलता बरकरार रखनी हो, इन सबस

समस्याओं को दूर करने में नींबू की अहम् भूमिका है। यह सेहत और सौन्दर्य दोनों की रक्षा करता है। नींबू के कुछ औषधीय उपयोग दिये जा रहे हैं। जिनका उपयोग करके सौन्दर्य में निखार लाया जा सकता है।

यदि चेहरे पर चितकबरे दाग हो गए हो तो रात में सोते समय नींबू का रस दागों पर लगाएं तथा सुबह गुनगुने पानी से चेहरा धो लें दो सप्ताह में चितकबरे दाग से मुक्ति मिल जाएगी।

कच्चे दूध में नींबू का रस मिलाकर चेहरे के मुंहासों पर लगाएं तथा १५ मिनट बाद गर्म पानी से चेहरा धो लें। कुछ दिनों में मुंहासे दूर हो जाएंगे तथा चेहरे पर निखार भी आएगा।

नींबू में मसूर की दाल पीसकर इसका उबटन चेहरे पर लगाएं तथा १० मिनट बाद हल्के हाथों से रगड़कर उसे छुड़ा दें। दो सप्ताह यह प्रयोग करने से चेहरा दमक उठेगा।

नहाने के पानी में दो नींबू निचोड़ लें तथा उसमें एक चम्मच नमक मिला लें प्रतिदिन ऐसे पानी से स्नान करने से कुछ दिनों में शरीर की रंगत निखर जाएगी, शरीर के दाग-धब्बे भी दूर होंगे।

अगर कुहनी का रंग अधिक काला हो तो आप रस भरे नींबू के छिलके पर नमक मिलाकर कोहनियों पर रगड़ें। २-४ दिन में कुहनियां साफ हो जाएगी।

अगर आपके चेहरे पर कील हो तो नींबू का रस रूई से उन पर लगाए। ५-१० मिनट बाद गुनगुने पानी से चेहरे को धोकर रोएंदार तौलिये से रगड़कर चेहरा पोंछ लें। एक सप्ताह में कीलें दूर हो जाएंगी।

नींबू का रस मिला ठण्डा पानी सुबह-शाम पीने से चेहरे के दाग धब्बे मिटते हैं। तथा चेहरे पर निखार आती है।

२ चम्मच नींबू के रस में एक चमच ग्लिसरीन तथा एक चम्मच गुलाब जल मिलाकर रख लें। रात में सोते समय ८ बून्दे लेकर हाथों पर मल लें। इससे हाथ नर्म, कोमल और मुलायम बने रहेंगे।

कुछ अन्य उपयोग- यदि मधुमक्खी काट लें तो रसयुक्त नींबू के छिलकें में नमक लगाकर रगड़ें। उसके डंक से राहत मिलेगी। किसी को धतूरे का नशा चढ़ा हो तो उसे दूर करने के लिए रोगी को नींबू के रस में चीनी मिलाकर पिलाएं।

आंवले के तेल में नींबू का रस मिलाकर बालों में लगाए। इसको नियमित रूप से बालों में लाने से बाल काले लम्बे और घने होते हैं।

मकड़ी के काटे स्थान पर नींबू के रस में नीम के पत्तों का रस व बेसन मिलाकर मलने से मकड़ी का विष नहीं चढ़ता।

उल्टी- आधे कप पानी में आधे नीबू का रस, थोड़ा जीरा और एक इलायची के दाने पीसकर मिला लें। दो-दो घंटे बाद इसे पीने से उल्टी बंद हो जाती है।

पेट दर्द- नमक, अजवाइन, जीरा व चीनी बराबर मात्रा में लेकर बारीक पीस लें। इसमें थोड़ा नीबू का रस मिलाकर गर्म पानी के साथ खाने से आराम मिलता है।

दस्त- दुर्गंधयुक्त पतले दस्त होने पर साधारण ठंडे दूध में नींबू का रस मिलाकर दिन में ५-६ बार पिएं इससे आराम मिलेगा। जी मचलना- पित्त में वृद्धि से जी मिचलाने लगता है। इसके लिए ताजे पानी में चीनी व नींबू का रस मिलाकर पीने से लाभ होता है। सर्दी के मौसम में गुनगुने पानी का प्रयोग करना चाहिए। गला बैठना- गुनगुने पानी में नीबू का रस और थोड़ा नमक मिलाकर २-२ घंटे बाद गरारे करें। इससे गला ठीक हो जायेगा।

घबराहट और छाती की जलन- एक गिलास ठंडे या सादा पानी में आधा या एक नीबू निचोड़कर पीने से आराम मिलता

है। मुंह की दुर्गंध- एक या आधा कप पानी में आधा नीबू निचोड़कर खूब कुल्ला करें। पानी को मुंह के भीतर इधर-उधर घुमाएं। मुंह की दुर्गंध दूर होने के साथ ही इससे दांत व मसूढ़ों का भी लाभ होगा।

दांत दर्द- २-३ लौंग पीसकर उसमें नीबू का रस मिलाएं और प्रभावित दांत या दांतों पर हल्के-हल्के उंगली से मलें। इसी तरह खाने का सोडा मलने से भी लाभ होता है।

स्वास्थ्य और सौंदर्य का एक बेशकीमती खजाना आपकी फल या सब्जी की टोकरी में भी अक्सर मौजूद रहता होगा। नींबू एक ऐसा ही फल है जो स्वाद, सेहत और सौंदर्य का उपहार है। इसकी दो बूंदें जहां एक अद्‌भुत स्वाद का अहसास कराती हैं वहीं तासीर तन में स्फूर्ति की लहर पैदा कर देती है। खासकर गर्मियों में अपने रोग निवारक गुणों के कारण भी प्रकृति का वरदान नींबू हम सब की जरूरत बन चुकी है।

नीबू, पेट संबंधी अनेक व्याधियों की अचूक दवा है। यहां तक कि बुढ़ापे के प्रत्यक्ष लक्षण भी इसके सामने टिक नहीं पाते। सौंदर्य प्रसाधनों की भरमार वाले इस युग में शायद ही ऐसा कोई शैंपू हो जिसमें इसका प्रयोग न होता हो। सुंदरता का दावा करनेवाले अधिकांश सौंदर्य प्रसाधनों में नीबू किसी-न-किसी रूप में इस्तेमाल होता ही है। ढलती उम्र का लक्षण मानी जाने वाली झुर्रियों को गायब करने की नींबू में गजब की क्षमता है। इसके लिए किसी गंभीर कसरत की जरूरत भी नहीं। चेहरे पर सीधा नीबू लगा लीजिए, दो-तीन घंटे तक इंतजार और इसके बाद लौंग के तेल की मालिश। झुर्रियों से निजात मिल जाएगी।

नींबू को शुद्ध रूप में इस्तेमाल करना खतरनाक भी हो सकता है क्योंकि यह इतना तीखा होता है कि इसका लगातार प्रयोग त्वचा को झुलसा कर नुकसान भी पहुंचा सकता है।

इसीलिए नीबू का तेल शुद्ध रूप में कम ही इस्तेमाल करना चाहिए।

नीबू फोटो टॉक्सिक भी होता है इसलिए त्वचा पर इसका इस्तेमाल बाहर या सूर्य की रोशनी में जाने से पहले नहीं किया जाना चाहिए। अन्यथा यह ब्लीचिंग प्रभाव छोड़ सकता है। नीबू सेल्युलाइट का निवारक भी होता है। नीबू का इस्तेमाल ज्यादातर शैम्पू में किया जाता है क्योंकि यह बालों की रक्षा और उनको बढ़ाने में मदद करता है। लेकिन हमेशा वही शैम्पू ठीक रहता है जिसमें असल नीबू के तत्व हों। असल नीबू के तत्व तैली बालों का सही इलाज हैं।

नीबू का प्रयोग हर मौसम में हर दृष्टि से उपयोगी है।

मुंहासे- एक तोला मलाई में चौथाई नींबू डालकर मलें रंग साफ करेगा, मुंहासों की कील मुलायम करके निकाल देगा।

उल्टी- गुनगुने पानी में आधा नीबू एक छोटी इलायची डालकर तीन-तीन घंटे में पिलाने से लाभ होगा।

टाइफाईड- तेज ज्वर के कारण पेट में दवा पानी कुछ न रुक रहा हो ऐसी स्थिति में भी चाय के पानी में दूध के स्थान पर नीबू डालकर पिलाने से लाभ होगा।

गैस-पेटदर्द- गैस बन रही हो तो हल्के गुनगुने पानी में एक नीबू निचोड़ कर फिर खाने का सोड़ा चौथाई चम्मच डालकर एकदम पी जाएं लाभ होगा। साधारण पेटदर्द में जरा से अजवायन और काला नमक ताजे पानी में डालकर नींबू निचोड़कर पानी पीने से लाभ होगा।

मोटापा- मोटे आदमी सुबह को निराहार मुंह ताजे पानी में एक चम्मच शहद के साथ एक नीबू निचोड़ कर पानी का सेवन करें तो लाभ होगा।

कब्ज- रोज सुबह उठकर पहले ताजे पानी में एक या आधा नींबू डालकर पीने से पेट साफ हो जाएगा।

सिर की रूसी- बालों में कपास रूसी हो जाने पर नारियल के तेल में नीबू डालकर बालों की जड़ में लगाए लाभ होगा।

सौंदर्य के लिए- थोड़े से ग्लिसरीन में एक नींबू और थोड़ा गुलाबजल मिलाकर रख लें। रोज रात को सोते समय मुंह धोकर थोड़ा हाथ पर लेकर अच्छी तरह मल लें, रंग में निखार आएगा एवं सौंदर्यवर्धन में लाभकारी होगा।

तिल्ली- एक नींबू प्रतिदिन नमक से खाइए लाभ होगा।

मुंह की बदबू- गुनगुने पानी में नीबू निचोड़कर कुल्ला करने से बदबू खत्म हो जाएगी। मसूड़े मजबूत होंगे।

खूनी बवासीर- नीबू को बीच से काटकर उस पर कत्था पीसकर अच्छी तरह लगा दें और रात को छत पर रख दें। सुबह दोनों टुकड़े चूस लें लाभ होगा।

नीबू विटामिन सी की खान है। इसके अलावा इसमें कार्बोज होता है जो शरीर को गर्मी और शक्ति प्रदान करता है। नीबू का शरीर के सही रख-रखाव में भी बहुत महत्व है।

नीबू में निमोनिया के रोगी को इसके सेवन से लाभ पहुंचता है। नीबू अमल, वातनाशक, पाचन, कीड़ों को नाश करनेवाला, तीक्ष्ण व उदर रोगों को दूर करनेवाला है। नीबू का सेवन ज्वर, मंदाग्नि, मुंह में बार-बार पानी आना, कब्ज और हैजा में अतिलाभदायक है। नींबू के प्रयोग से क्षुधा, तृष्णा और कामेच्छा बढ़ती है। नीबू मौसमी बुखार, प्लेग, मलेरिया गठिया होने पर, मुंह में छाले होने पर, पथरी होने पर, वमन, हिचकी में भी अत्यन्त लाभकारी है। नीबू बच्चों में सूखा रोग होने पर, बच्चों को दूध उलटने पर, मुंह के मुंहासे, चेहरे के दाग व मोटापा दूर करने में भी लाभकारी है। नीबू के बीज का सेवन नहीं करना चाहिए- इससे आंत में एपेंडिसाइटस हो सकती है। खाली नीबू का रस सेवन करनेवालों को शुरू-शुरू में ३-४ नीबू के रस से ज्यादा को सेवन नहीं करना चाहिए। धीरे-धीरे इसकी मात्रा १२ नीबू तक ले जाई जा सकती है। घटाते हुए भी मात्रा धीरे-धीरे कम करनी चाहिए।

नीबू का रस निकालने के लिए एल्युमीनियम, लोहा व तांबे के बर्तन का उपयोग नहीं करना चाहिए, बल्कि कांच या स्टील के बर्तन का उपयोग करें।

नीबू विटामिन सी का भंडार है। उसका उपयोग जुकाम से छुटकारा पाने, प्यास बुझाने तथा भोजन को चटपटा बनाने के लिए होता है। नीबू में सौंदर्य-वृद्धि और स्वास्थ्य अच्छा रखने के भी बहुत से गुण हैं।

यह शरीर की रोगों से प्रतिरोध की क्षमता बढ़ाता है। यह अच्छा कीटाणुनाशक है। इसमें ग्लूकोज, खनिज लवण, कैल्शियम और लोहा आदि शरीर में आश्चर्यजनक रूप से गुणों की वृद्धि करते हैं। सलाद के साथ इसका उपयोग स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है। यह शरीर का वजन घटाने में भी बहुत सहायक सिद्ध होता है।

पेट की खराबी या आंतों की गड़बड़ी के लिए नीबू सिरके से कहीं ज्यादा फायदेमंद होता है। यह उन लोगों के लिए भी उपयोगी है जो स्नायु कमजोरी या चिंता के शिकार रहते हैं। दंत चिकित्सक भी सिरके के लगातार प्रयोग को दांतों के लिए हानिकारक बताते हैं। यह मुंह के अंदर की कोमल झिल्ली में जलन पैदा करता है और पाचन संस्थान में भी गड़बड़ी पैदा कर देता है। नीबू रक्त-संचार बढ़ाता है, पित्त के क्रियाशील के दबाव को कम करता है, पित्त को क्रियाशील बनाकर आंतों के स्राव को बढ़ाता है और पूर्ण स्वस्थ होने का सुखद भाव अनुभव करता है। उसको पानी से हल्का करके लेने से ही यह अधिक प्रभावकारी होगा, नहीं तो यह जठरीय चिकनी झिल्ली में अम्लीय प्रभाव के कारण दाह उत्पन्न कर देगा। यदि इसे बिना पानी में मिलाए इस्तेमाल किया जाये तो यह दांतों के चमकवाले इनेमल भाग को भी खराब करता है।

दिन का आरंभ नीबू के रस से कीजिए। प्रात: आधे नीबू का रस, आधे संतरे का रस में शहद मिलाकर गरम पानी में स्वास्थ्यवर्द्धक होता है। यह मिश्रण चाय के दुष्प्रभाव दूर करने, पाचन संस्थान को शुद्ध करने और कब्जियत दूर करने में बहुत सहायक सिद्ध होता है।

नीबू के रस को गरम पानी में मिलाकर सुबह-सुबह पीना भी लाभदायक है। इससे त्वचा में कांति आती है, मसूड़े स्वस्थ रहते हैं, जुकाम से छुटकारा दिलाता है और आंखों में चमक पैदा करता है। पुराने कब्ज को दूर करने के लिए नीबू के रस को गरम पानी में मिलाकर, सूखे आलूबुखारे का चूर्ण और किशकिश या मुनक्का मिलाकर रात भर रख देना चाहिए और सुबह पीना चाहिए।

वजन घटाने वालों या डाइटिंग करने वालों के लिए नीबू का प्रयोग बड़ा कारगर सिद्ध होता है। साथ ही यह त्वचा पर से चकत्ते हटाने में भी लाभकारी सिद्ध होता है इसलिए यह उन लोगों के लिए बहुत फायदेमंद होगा जिनकी त्वचा पर दाग या धब्बे पड़ चुके हैं। सौंदर्य-वृद्धि के लिए नीबू का प्रयोग निम्न तरीकों से भी किया जा सकता है-

विरंजक के रूप में- शरीर के दाग दूर करने के लिए नीबू के टुकड़े को कोहनियों, एड़ियों और पैर की उंगलियों पर रगड़िए। फिर पानी से धो डालिए।

हाथों के लोशन के रूप में- नीबू के रस को गुलाब जल में मिलाइए और हाथों को चिकना रखने के लिए इस मिश्रण को उन पर मलिए। हाथों में चीनी लगाकर उन पर नीबू तब तक रगड़िए जब तक चीनी के दाने घुल न जाएं। फिर पानी से धो डालिए। इस उपचार को एक महीने तक जारी रखिए। इससे हाथों का खुरदरापन दूर होगा।

नीबू सर्वसुलभ बहुउपयोगी और अनूठा फल है। मूल रूप से भारतीय फल नीबू की महत्ता आज विश्व भर में जानी जाती है। पाश्चात्य देशों में प्रचलित पेय लेमनेड नीबू से तैयार किया जाता है। यही नहीं नीबू का उपयोग विभिन्न औषधियां बनाने में खूब किया जाता है। आयुर्वेद ने इसे एक महत्वपूर्ण फल माना है। अम्लीय गुणों से युक्त यह अनूठा फल मानव के लिए एक अनुपम देन है। नींबू को हमारे यहां सर्वश्रेष्ठ रोग नाशक और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ानेवाले फल के रूप में प्राचीन काल से ही मान्यता प्राप्त है। आयुर्वेद में नीबू की काफी प्रशंसा की गयी है और एक खाद्य पदार्थ के रूप में इसके उपयोग के अलावा औषधि के रूप में भी इसके विभिन्न उपयोग बताए गये हैं। नीबू का परिचय १२ वीं सदी में पाश्चात्य देशों में हुआ। अरब व्यापारी इसे पहले स्पेन ले गये बाद में सन १४९४ से नींबू स्पेन के बाजारों से यूरोपीय देशों में पहुंच गया। वे पहले नींबू को एक साधारण रसदार खट्टा फल ही मानते थे। धीरे-धीरे जब इसके अनेक गुणों को अनुभव करके लोगों ने इसे स्वास्थ्यवर्द्धक और स्वास्थ्यरक्षक फल पाया तो इसका महत्व अत्यधिक बढ़ गया। इसके गुणों को लेकर अनेक प्रयोग किए गए और परिणाम सुखद आश्चर्य भरे निकले। स्काटलैंड के जाने माने चिकित्सक जेम्स लिंड ने अपनी पुस्तक में रहस्योद्घाटन किया कि यदि कोई व्यक्ति ४-५ दिन तक कच्चे फल-सब्जियां खाए तो उसमें रक्त दोष उत्पन्न हो जाएंगे। यह रक्त दोष स्कर्वी विटामिन सी की कमी से उत्पन्न होता है। स्कर्वी पर नियंत्रण के लिए नींबू ही एक अचूक औषधीय फल है। एक अन्य चिकित्सक डॉक्टर ब्लेन ने भी नींबू को स्कर्वी से निपटने में सक्षम पाया। नीबू का नियमित उपयोग स्कर्वी की रोकथाम में उपयोगी सिद्ध होता है। जुकाम में नीबू का रस लाभदायक होता है। गठिया, बुखार, पित्ताशय की पथरी घोलकर निकालने, पांडु रोग, नया-पुराना कब्ज आदि में नीबू का औषधि के रूप में प्रयोग हमारे यहां प्राचीनकाल से ही हो रहा है। नींबू की हमारे यहां अच्छी पैदावार होती है। इसकी कई किस्में होती है। जैसे कागजी

विजोरा, जभौरी आदि। साधारण नीबू छोटा होता है- आंवले के समान। कागजी नीबू का उपयोग अचार आदि बनाने में किया जाता है। पतले छिलकेवाला कागजी नीबू पर्याप्त रसयुक्त होता है। इस फल का उपयोग अमृत के सेवन के समान होता है इसलिए नीबू को हमारे प्राचीन ग्रंथों में अमृतफल माना गया है। नीबू का उसके औषधीय गुणों के कारण घरेलू उपचार और दवा के रूप में तो उपयोग होता ही है बरतनों, सामान्य आभूषणों व सजावटी धातु निर्मित वस्तुओं को चमकाने और साफ करने में भी इसका खूब इस्तेमाल किया जाता है।

आमतौर पर हमारे यहां तीन प्रकार के नींबू पाये जाते हैं। देशी, कागजी और पहाड़ी। इन तीनों का अलग-अलग बीमारियों में अलग-अलग उपयोग किया जाता है। गर्मी के दिनों के लिए यह नींबू बड़े काम का है। यह एक गुणकारी औषधीय पदार्थ है तथा हर तरह के अपच, पेट की गड़बड़ी, लीवर और तिल्ली की बीमारी में उपयोगी सिद्ध होता है।

कागजी नीबू- यह शरीर को शीतलता एवं ताजगी प्रदान करता है। यह शरीर की गर्मी को भी शांत करता है। इसके रस को चाय में डालकर पीएं या एक नींबू को पांच बराबर-बराबर भागों में काटकर तीन गिलास पानी में डालकर एक गिलास पानी रह जाने तक धीमी आंच में उबालें। ठंडा होने के बाद छानकर, बुखार की हरारत होते ही पी लें। बुखार नहीं आयेगा।

यदि शौच ठीक तरह से नहीं हो रहा हो या पेचिश हो, तो प्याज के रस में कागजी नींबू का रस मिलायें। इसमें थोड़ा पानी डालकर पीएं, लाभ होगा।

स्कर्वी रोग में नींबू श्रेष्ठ दवा का काम करता है। एक भाग नींबू का रस और आठ भाग पानी मिलाकर रोजना दिन में एक बार लें। पहाड़ी नीबू- यह नींब भूख बढ़ानेवाला होता है। बेस्वाद मुंह होना, अधिक प्यास लगना, उल्टियां होना, कमजोर पाचन शक्ति, खांसी, श्वास लेने में परेशानी तथा पेट के कीड़ों के लिए यह बेहद लाभदायक है। एसीडिटी एवं अम्ल पित्त की स्थिति में शाम के समय में इसका ताजा रस पीएं। अपच के लिए यह हितकारी है।

एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर प्रात: भूखे पेट हमेशा पीते रहने से नेत्र ज्योति ठीक रहती है। इससे पेट साफ रहता है व शरीर स्वस्थ रहात है। निरोग रहने का यह प्राथमिक उपचार है।

बवासीर (पाइल्स) में रक्त आता हो तो नींबू की फांक में सेंधा नमक भरकर चूसने से रक्तस्राव बंद हो जाता है। नींबू ज्ञान तंतुओं की उत्तेजना को शांत करता है। इससे हृदय की अधिक धड़कन सामान्य हो जाती है। उच्च रक्तचाप के रोगियों की रक्तवाहिनियों को यह शक्ति देता है।

एक नींबू के रस में तीन चम्मच शक्कर, दो चम्मच पानी मिलाकर, घोलकर बालों की जड़ों में लगाकर एक घंटे बाद अच्छे से सिर धोने से रूसी दूर हो जाती है व बाल गिरना बंद हो जाते हैं।

एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर सेंधा नमक सुबह-शाम दो बार नित्य एक महीने पीने से पथरी पिघलकर निकल जाती है।

नीबू का रस सिर पर लगाने से बालों में व्याप्त रूसी समाप्त हो जाती है। नीबू के रस में दोगुना पानी और साबुन मिलाकर प्रतिदिन बालों पर लगाकर नहाने से बाल रेशम से मुलायम हो जाते हैं। नीबू के रस में शहद मिलाकर दस मिनट तक चेहरे पर लगाकर धोने से चेहरा चमक उठता है परन्तु आंखों को बचाकर यह लेप लगाना चाहिये।

नीबू के रस में ग्लिसरीन मिलाकर रूई के फाहे द्वारा लगाने से चेहरे की झुर्रियां समाप्त हो जाती हैं। नीबू के रस में सादा

जल मिलाकर पीने से मोटापा और कब्ज दूर होता है। नीबू दो फाड़ कर त्वचा पर रगड़ कर लगाने से रोमकूपों को साफ करता है। चेहरे पर दाग, झांइयां और मुंहासे साफ करता है। स्नानपूर्व टखनों और घुटनों पर नीबू का रस लगाने से कालिख दूर हो गुलाबीपन आता है। पैर फटे हों तो नीबू का छिल्का रगड़ें। नाखून रूखे होने पर उन पर नीबू लगाने से क्यूटिक्लिस मजबूत हो नाखून सशक्त, लंबे और स्वाभाविक चमक लिये निकलते हैं।

कई बार आदत न होने पर कोई कार्य करने से पड़नेवाले दाग, धब्बे होने या त्वचा का रंग बिगड़ने पर नीबू लगाकर कुछ समय के बाद ठंडे पानी से धोने से त्वचा ठीक हो जाती है परन्तु साबुन न लगाएं। गर्मियों में कड़ी धूप से आई गर्दन के पृष्ठभाग की कालिमा नीबू रगड़ने से जाती रहती है।

अभी तक तो यही माना जाता था कि नींबू पाचन क्रिया एवं त्वचा के लिए ही लाभदायक है, परंतु अब तंत्रिका विशेषज्ञों ने पता लगाया है कि इस की सुगंध इन्सान की एकाग्रता को भी बढ़ाती है। एक अध्ययन के दौरान यह पाया गया कि नींबू की सुगंध भरे कमरों में काम करनेवाले लोगों ने उन लोगों की अपेक्षा कम गलतियां की जो सामान्य कमरों में काम कर रहे थे। नींबू की तीखी सुगंध मस्तिष्क में हिप्पोकैंपस यानी अश्वमीन नामक स्थान को प्रभावित करती है, जो हमारी घ्राण शक्ति और एकाग्रता को नियंत्रित करता है।

इसके अलावा नींबू एक सदाबहार फल है। विटामिन-सी से भरपूर नींबू सारा साल बाजार में उपलब्ध रहता है। इसके विभिन्न प्रयोगों से विभिन्न लाभ मिलते हैं। नीबू पाचन संबंधी कई तकलीफों में लाभप्रद है। नींबू की कई प्रकार होती हैं। कागजी नींबू सबसे उत्तम होता है।

ताजे पानी में नींबू का रस और काला नमक मिलाकर पीने से रक्ताल्पता में लाभ होता है। जिन लोगों को भूख कम लगती है वे भोजन से एक घंटा पूर्व आधे नींबू को नमक और पिसी काली मिर्च के साथ चाटें। कुछ दिनों में भूख लगनी शुरू हो जाएगी। जिन रोगियों का यूरिक एसिड अधिक होता है उन्हें एक गिलास गुनगुने पानी में एक नींबू का रस और आधा चम्मच अदरक का रस मिलाकर पीना चाहिए। प्रात: खाली पेट नियमित पीने से यूरिक एसिड की मात्रा कम होती है।

लगभग हर मौसम में पाया जानेवाला नीबू विटामिन सी की प्रचुर मात्रा रखने के कारण हर प्रकार के उदर रोग में बहुत लाभकारी औषधि के रूप में प्रयुक्त किया जाता है। नींबू के रस में अत्यंत सुग्राह्य विटामिन सी पाया जाता है। नींबू के रस में अत्यंत सुग्राह्य अवथामिन सी पाया जाता है जो कि शरीर के द्वारा बहुत आसानी से ग्रहण कर लिया जाता है। वर्षा ऋतु में तो नींबू का प्रयोग करना बहुत ही उत्तम रहता है। क्योंकि नीबू शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास करके इन मौसमों में शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करता है। नींबू का विशेष महत्व इसमें पाये जाने वाले विटामिन सी अर्थात एस्कार्बिक एसिड के कारण है। एस्कार्बिक एसिड संतरा कुल के सभी फलों जैसे नीबू, चकोतरा, मौसम्मी, माल्टा तथा संतरे में बहुत प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इनके अतिरिक्त विटामिन सी का एक अन्य स्त्रोत आंवला भी है। पर आंवले का विटामिन सी अन्य कई यौगिकों के साथ मिलकर एक गरिष्ठ रसायन बनाता है, जिसके कारण आंवले के विटामिन सी का लाभ शरीर को दीर्घकालीन सेवन के बाद ही प्राप्त होता है। इसके विपरीत संतरा किस्म के सभी फलों में पाया जानेवाला विटामिन सी बहुत आसानी से शरीर में स्वांगीकृत होता है तथा तत्काल लाभ प्रदान करता है।

पाचन संबंधी विकारों को दूर करने के लिए नींबू एक उत्तम औषधि है। नींबू के रस को पानी में मिलाकर थोड़े से काले नमक

के साथ पीना चाहिए। इससे शरीर में रक्ताल्पता संबंधी दोष दूर होते हैं। तीव्र अम्लता अर्थात एसिडिटी के पुराने रोगियों को ताजा नींबू पानी में निचोड़कर पीना चाहिए। हालांकि नींबू में स्वयं एस्कार्बिक अम्ल पाया जाता है पर यह शरीर में सोडियम लवणों के सांद्रण को कम करता है। जिसके कारण मनुष्य की आंत्र में उत्पन्न होने वाला नमक का अम्ल अर्थात हाइड्रोजन धीरे-धीरे कम होता जाता है। विटामिन सी का प्रमुख गुण शरीर में प्रतिरोधक शक्ति का विकास करना है।

नीबू ऐसा बहुप्रयोगी फल है, जो स्वास्थ्य के लिए एक बेजोड़ टॉनिक का काम करता है। यह मानव जाति के लिए एक अनमोल उपहार है।

इसमें सभी रोगों को दूर करने की शक्ति होती है। इतना ही नहीं सौंदर्य संवर्द्धन में भी इसका महत्वपूर्ण योगदान है। इसमें प्रोटीन ०.७ प्रतिशत, कार्बोहायड्रेट ५.९ प्रतिशत और वसा ०.५ प्रतिशत पाया जाता है। इसमें विटामिन सी, पोटेशियम लवण एवं फास्फोरिक अम्ल की उपस्थितिसे खाद्य के लोहे का प्रचूषण होता है।

इसके सेवन से गठियावात, आमवाद, संधिवात, मलेरिया संबंधी रोग, सिर की खुजली, रूसी-प्रदाह, बवासीर, नकसीर, गर्भजन्म मिचली, सीने की जलन, श्रामाशियक, अति अम्लता, पित्रज व अपच दूर होता है। जिगर की सभी शिकायतों के लिए यह उत्तम टॉनिक है। दिमागी कसरत वालों के लिए भी यह अमृत के समान है। इसके अतिरिक्त यह निम्न रोगों से छुटकारा दिलाता है।

पायलिया, मसूढ़े की सूजन या दर्द होने पर २ चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच सरसों का तेल मिलाकर प्रतिदिन मसूढ़ों पर एवं दांतों पर मलने से सभी विकार दूर होते हैं।

पथरी- सेंधा नमक व नीबू का रस समान मात्रा में सेवन करने से पथरी निकल जाती है।

मलेरिया- एक नीबू को सवा सेर पानी में पकाओ। जब तीन पाव पानी बचे तो प्रात:काल पिएं। मलेरिया से शीघ्र छुटकारा मिलता है। हैजा दूर करने में भी नीबू काफी फायदेमंद है।

पेट दर्द- नीबू के रस में काला नमक, जीरा, अजवायन चूर्ण मिलाकर दिन में तीन बार पीने से पेटदर्द से आराम मिलता है।

खांसी, दमा, गला जलना या प्रदाह की शिकायत होने पर एक नीबू पानी में उबालकर उस गर्म पानी में शहद मिलाकर पिएं या १०० ग्राम पानी में अदरक, तुलसी, गुड़ उबालकर थोड़ा नीबू रस मिलाएं यह काढ़ा दिन में २-३ बार पिएं। इससे उपरोक्त रोग से आराम मिलता है। अपच- एक नीबू को दो हिस्सों में काटकर उस पर नमक व काली मिर्च लगाकर गर्म कर चूसें। इससे खाना शीघ्र पचेगा और अपच की शिकायत दूर होगी।

भगवान धनवन्तरि के कथनानुसार नींबू ऐसा फल है जो पावं के अंगूठे से लेकर सिर के बाल तक, तन के अंदर, बदन के बाहर, घर में और सफर में, जल में, थल में, हर मौसम में, हर रोग में रामबाण है। आयुर्वेद के अनुसार सब रोगों का मूल कारण वात, पित्त और कफ की असमानता है। नींबू ही केवल ऐसा फल है जो त्रिदोष निवारण करता है। इसमें हरड़ बहेड़ा व आवला इन तीनों के गुण समाए हैं।

विटामिन व खनिज से भरपूर- नींबू में विटामिन ए, बी व सी, तीनों प्रचुर मात्रा मैं है। विटामिन ए एक भाग। विटामिन बी दो भाग, विटामिन सी तीन भाग। इसके अलावा प्रोटीन, खनिज, लवण, बसा व कार्बोज भी पर्याप्त मात्रा में होते हैं।

विटामिन ए क्यों आवश्यक है ? - इस विटामिन की कमी से शरीर की बढ़वार रूक जाती है। यहां तक कि रोगों से

लड़ने की ताकत भी घट जाती हैं। हड्डियों के जोड दर्द करने लग जाते हैं। शरीर सूखता चला जाता है और शरीर तंत्र में सड़ांध पैदा हो जाती है जो कि मुंह के रास्ते बाहर निकलती है। विटामिन ए का एक ही भाग इन सब बुराइयों को मिटा देता है। नींबू का सेवन करने से न पायोरिया होगा, न मसूढ़े फूलेंगे, न सड़ांध पैदा होगी, मुंह से सुगंधित श्वास निकलेगी और लोग आपकी तरफ खिचे जाएंगे।

विटामिन बी क्यों आवश्यक हैं ?- विटामिन बी की कमी से जठराग्नि मंद पड़ जाती है और पेट के ठीक काम न करने से सैकड़ों रोग घेर लेते हैं। कब्ज रहने लगती है और गैस बनने लगती है। नींबू में दो भाग विटामिन बी होता है जो जठराग्नि प्रज्वलित करता है और पचाकर पेट के विकार दूर करता है।

विटामिन सी क्यों आवश्यक है ?- इस विटामिन की कमी से शरीर का सत्यानाश हो जाता है। यहां तक कि आंतों में छाले भी पड़ जाते हैं। रक्त दूषित हो जाता है और जोड़ों में ऐंठन-सी आ जाती है तथा शरीर की मशीनरी ठीक ढंग से काम नहीं करती है। मुंह की महक मर जाती है और दांत खराब होने लग जाते हैं। आदमी मरियल-सा होकर रह जाता है। नींबू में तीन हिस्से विटामिन सी होता है। इसके सेवन से अंदरूनी सफाई के साथ-साथ ताजगी और स्फूर्ति आती है। सूखे हुए गाल भरने लगते हैं और उनमें साफ खून की लालिमा उमड़ आती है।

कैल्शियम से भरपूर- नीबू में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होता है। कैल्शियम की कमी से हड्डियां कमजोर पड़ जाती हैं। खून में गर्मी नहीं रहती। तन-बदन मिट्टी होने लगता है। नींबू के सेवन से ये सब कमियां दूर हो जाती हैं।

मैग्नीशियम से भरपूर- नींबू में मैग्नीशियम भी होता है, जिसकी कमी से स्नायु तंत्र में भारी गड़बड़ियां पैदा हो जाती हैं। जैसे अपने आप से विश्वास उठ जाना, दिल की धड़कन बढ़ जाना, सीने में जलन होना।

नीबू स्वास्थ्य की रक्षा के लिए अत्यंत उपयोगी और लाभदायक माना जाता है। नीबू में सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, लोहा, ताँबा, फॉस्फोरस, क्लोरीन आदि तत्वों के साथ प्रोटीन, वसा, विटामिन बी और सी भी पर्याप्त मात्रा में पाए हैं।

नीबू पानी प्रात:काल पीने से पेट साफ होता है। नीबू आपके इम्यून प्रणाली को मजबूत करता है। नीबू का सेवन उल्टी की समस्या का समाधान करता है। नीबू पानी पीने से शरीर में स्फूर्ति आती है। नीबू का रस का दो समय सेवन करने से शरीर की चर्बी समाप्त होती है। इसका नियमित सेवन मोटापे को समाप्त करने का सबसे उपयोगी उपाय है।

नीबू का सेवन रक्त को शुद्ध करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नीबू का रस जख्मों से जीवाणु नष्ट करता है, वहीं जख्म से खून बहना भी रोकता है। मुँहासे और एक्जिमा जैसे त्वचा रोगों में नीबू का रस लगाने से फायदा होता है।

नीबू का सेवन लीवर (जिगर) की विकृति की समस्या का समाधान भी करता है। नीबू का रस ऑस्टियोआर्थराइटिस में भी फायदेमंद होता है। नीबू के पानी से नियमित कुल्ला करने व उसके गूदे को दाँतों पर मलने से मुँह व दाँतों की समस्याओं का समाधान होता है, वहीं मुँह की दुर्गंधी भी समाप्त हो जाती है। दूध में नीबू का रस मिलाकर लगाने से चेहरे की रंगत में निखार आता है।

मंजन- रस निकले नीबू पानी छिलके को इकट्ठे कर धूप में सुखा लें। कूट-पीस कर पतले कपड़े से कम से कम २ बार छान लें। चाहे तो थोड़ा बारीक पिसा छना नमक भी इसमें मिला लें इस मंजन से दांत साफ करने से दांत साफ होने के साथ

मुंह व सांस की बदबू भी खत्म हो जाती है।

मुंहासों से रक्षा- डेढ़ चम्मच मलाई में चौथाई नींबू निचोड़कर रोज मुंह पर मलने से चेहरे का रंग साफ होता है, चेहरा कांतिमय होता है और मुहांसों से मुक्ति मिलती है। यह प्रयोग लगभग एक महीने तक करना चाहिए।

कब्ज से रक्षा- प्रात: उठकर खाली पेट २ गिलास पानी में एक नीबू और थोड़ा नमक डालकर पिएं। पुरानी कब्ज हो तो ऐसा सुबह-शाम करना चाहिए कब्ज से छुटकारा मिल जाएगा। इसके अलावा सुपाच्य, हलका और उचित खानपान का ध्यान भी रखना चाहिए। अधिक तले, खटाई वाले, गरिष्ठ, तेज मसालेवाले और अधिक ठंडे पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए।

खट्टी डकार- अनुचित खानपान और उपयुक्त के अभाव में अपचन होने से शरीर मे अम्लता बढ़ जाती है और खट्टी डकारों के रूप में सामने आती है। ऐसी स्थिति में पानी में नीबू का रस, चीनी और थोड़ा नमक मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

अजीर्ण- अजीर्ण की शिकायत होने पर नीबू, अदरक और सेंधा नमक मिलाकर भोजन से पहले खाना चाहिए। ऐसा करने से अजीर्ण नष्ट होकर अग्नि प्रदीप्त होती है और वायु, कफ, कब्ज, एवं आमवात का नाश हाता है।

अम्लपित्त- गर्म पानी में नींबू का रस डालकर शाम को पीने से अम्लपित्त से राहत मिलती है।

सर्दी-जुकाम- कैसा भी सर्दी-जुकाम क्यों न हो, दो नींबू का रस ५०० ग्राम गर्म पानी में डालकर थोड़ी शक्कर मिलाकर रात को सोते समय पीने से सर्दी-जुकाम ठीक हो जाता है।

दस्त-नीबू और प्याज का रस ठंडे पानी में मिलाकर दिन में तीन बार पीने से अपचजन्य दस्त दूर होती है। इससे हैजा में भी लाभ होता है। नेत्र ज्योति- एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर सुबह खाली पेट पीने से आँखों की ज्योति बढ़ती है। कमरदर्द- चौथाई कप पानी में एक नीबू का रस और आधा चम्मच लहसुन का रस मिलाकर दिन में दो बार पीने से लाभ होता है। ज्वर में उल्टी होने पर- नींबू की दो फांक करके एक फांक में काली मिर्च चूर्ण तथा दूसरी फांक में सेंधा नमक भरकर उन्हें गर्म करके चूसने से ज्वर, विशेषकर भादौं अश्विन में होनेवाला ज्वर, जिसमें पित्त के साथ उल्टी होती है, छूट जाता है। बिच्छू का जहर- नीबू के बीजों की मींगी १० ग्राम में ८ ग्राम सेंधा नमक मिलाकर फंकी लेने से बिच्छू का जहर उतर जाता है। लीवर विकार- गुनगुने पानी में नीबू का रस व शक्कर या मिश्री मिलाकर सुबह चाय की तरह पीने से लीवर की शिकायत दूर हो जाती है। जीभ के छाले- जीभ के व मसूड़ों पर नीबू का छिलका रगड़ने और नीबू का रस पीने से छाले शीघ्र ठीक हो जाते हैं। रक्तस्राव- नीबू का रस खांड के साथ शर्बत बनाकर पीने से हर प्रकार का रक्तस्राव बंद हो जाता है। मौसमी बुखार- नीबू का रस और चिरायते का काढ़ा २५-२५ ग्राम मिलाकर थोड़ा-थोड़ा करके पीने से मौसमी बुखार दूर हो जाता है।

नींबू पानी प्रात:काल पीने से पेट साफ होता है। नींबू आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। नींबू का सेवन उल्टी की समस्या का समाधान करता है। नींबू पानी पीने से शरीर में स्फूर्ति आती है। नींबू का रस का दो समय सेवन करने से शरीर की चर्बी समाप्त होती है। इसका नियमित सेवन मोटापे को समाप्त करने का सबसे उपयोगी उपाय है। नींबू का सेवन रक्त को शुद्ध करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नींबू का रस जख्मों से बैक्टीरिया नष्ट करता है, वहीं जख्म से खून बहना भी रोकता है। मुंहासे और एक्जीमा जैसे त्वचा रोगों में नींबू का रस लगाने से फायदा होता है।

नीबू एक छोटा फल है। मौसंबी, बिलौरा, जमोरी, पनपस, मीठा, खट्टा नारंगी आदि नींबू भी औषधीय गुण लिए होते हैं।

कागजी नींबू रुचिकर, उष्ण, पाचन शक्ति से भरपूर, जीवाणु नाशक, पित्त नाशक, पाचन शक्ति तीव्र करने व भूख लगाने में पूरी तरह सक्षम होता है। पेट के कीटाणुओं को साफ करने में भी नींबू प्रबल होता है।

पसीना अधिक आता हो तो पानी में फिटकरी डालकर स्नान करें। उबलते पानी में नींबू निचोड़कर पानी पीने से ज्वर का तापमान गिर जाता है। भोजन में स्वाद बढ़ाने के लिए शर्बत, अचार आदि के रूप में तो इसका सभी प्रयोग करते हैं। रस से लेकर छिलका तक गुणकारी है। इसका छिलका पतला होता है और रस की मात्रा अधिक होती है। पहाड़ों पर नींबू माक्य के नाम से जाना जाता है। ये हल्का मीठा होता है। इसका प्रयोग रस पीने के लिए किया जाता है।

नींबू में मौजूद लवण रक्त की अम्लता को दूर करके उसे क्षारीय कर देते हैं और खून को शुद्ध करने में सहायक होते हैं। नींबू पेट के विकारों एवं अपच को दूर करता है। नींबू पर काला नमक बुरक कर सेवन करने से जी मिचलाना बंद हो जाता है। नींबू स्कर्वी रोग की अचूक औषधि है। केला, सेब, अमरूद जैसे आयरन युक्त फलों पर नींबू का रस डालने से उनका रंग नहीं बदलता और स्वाद भी बढ़ जाता है। अधिक खांसी होने पर एक चम्मच शहद में एक चौथाई चम्मच नींबू का रस मिलाकर सेवन करने से फौरन राहत मिलती है। सलाद में नींबू का नियमित प्रयोग करने से भूख बढ़ती है और पाचन शक्ति ठीक रहती है। मलाई में नींबू का रस मिलाकर सेवन करने से फौरन राहत मिलती है। मलाई में नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे की कांति बढ़ती है। नींबू के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीने से पथरी में लाभ मिलता है।

पाचन संबंधी विकारों को दूर करने के लिए नींबू उत्तम औषधि है। नींबू के रस को पानी में मिलाकर थोड़े काले नमक के साथ पीना चाहिए। इससे शरीर में रक्ताल्पता संबंधी दोष दूर होते हैं। तीव्र अम्लता अर्थात एसिडिटी के पुराने रोगियों को ताजा नींबू, पानी में निचोड़कर पीना चाहिए। हालांकि नींबू में स्वयं एस्कार्बिक अम्ल पाया जाता है, पर यह शरीर में सोडियम लवणों के सांद्रण को कम करता है, जिसके कारण मनुष्य की आंत में उत्पन्न होनेवाला हाइड्रोक्लोरिक अम्ल शांत रहता है तथा अम्लता धीरे-धीरे कम होती जाती है।

विटामिन सी का प्रमुख गुण शरीर में प्रतिरोधक शक्ति का विकास करना है। नींबू के रस में पाये जानेवाली विटामिन सी की प्रचुर मात्रा के कारण नींबू को प्राकृतिक शक्तिवर्धक फल के रूप में बहुत महत्व दिया जाता है। विशेष रूप से वर्षाकाल में होनेवाले प्रमुख रोगों जैसे कि हैजा, डायरिया, आंत्रशोध, पीलिया आदि में नींबू का उपयोग बहुत गुणकारी रहता है। इसके अतिरिक्त नींबू का ताजा रस यकृत कोशिकाओं में आनेवाली विषाक्तता को दूर करके यकृत संबंधी रोग भी नष्ट करता है शरीर में रक्त संबंधी दोषों के निवारण के लिए ताजे नींबू का प्रयोग बहुत लाभदायक रहता है।

इसके लिए एक गिलास गुनगुने पानी में एक पूरा ताजा नींबू निचोड़कर प्रात:काल खाली पेट पी लेना चाहिए। रक्तसंबंधी अधिकांश दोष पाचन संबंधी गड़बड़ियों के कारण उत्पन्न होते हैं। प्रतिदिन कागजी नींबू गर्म पानी में निचोड़कर पीने से कब्ज पूर्णत: नष्ट होता है। शरीर में पाचन तंत्र के नियमित काम करने से भोजन आसानी से पचता है और रक्त वृद्धि होती है। नींबू का प्रयोग नियमित रूप से करते रहने से रक्ताल्पता संबंधी दोष दूर होते हैं तथा कब्ज दूर होने के कारण रक्त शोधन की प्रक्रिया तीव्र गति से संपन्न होती है।

जब भी यात्रा पर जाएं, तो शीतल पेय पदार्थों की बजाय घर पर बनाया हुआ नींबू-पानी पीते रहें। नींबू-पानी से चक्कर आना, जी मिचलाना, उल्टी आना जैसी शिकायतों से काफी हद तक मुक्ति मिल जाती है। इसमें जीवन रक्षक घोल भी

लिया जा सकता है। सोंठ के पाउडर को कैप्सूल में भरकर यात्रा से पहले सेवन कर लेने से भी जी मिचलाने, चक्कर आने की आशंका कम हो जाती है।

कॉपर या ब्रास का शो पीस साफ करने के लिए नींबू के छिलके का प्रयोग कर सकते हैं। यही नहीं बल्कि कठोर प्लास्टिक का सामान, शीशे के दरवाजे, टपरवेयर, खिड़की और लोहे के दाग आदि, छुटाने के काम आ सकता है। कपड़े पर दाग लग गया हो तो नींबू का रस रगड़ दीजिए। कूड़े के डिब्बे में नींबू का टुकड़ा डालने से उसमे बदबू नहीं आएगी।

आज अधिकांश व्यक्ति छोटी-छोटी बीमारियों के निदान के लिए बड़े-बड़े डॉक्टरों, अस्पतालों के पीछे हजारों रुपये बर्बाद कर देते हैं। फायदे के बदले कभी-कभी हानियां भी उठानी पड़ती हैं।

घरेलू औषधियों में नींबू का अपना ही महत्व है। नींबू पाचन गुणों से परिपूर्ण है। भोजन के साथ नींबू का प्रयोग भोजन को स्वादिष्ट बनाता है। भरपूर भोजन ही स्वस्थ शरीर का राज है। एक नींबू अनेक रोगों के निवारण की क्षमता लिए हुए है।

नींबू के रस के साथ अजवायन व नमक व चूर्ण को मिलाकर उपयोग करने से पेट दर्द ठीक हो जाता है। अधिक दस्त या आंवलायुक्त दस्त होने पर आधा कप पानी के साथ एक नींबू का रस दिन में पांच-छ: बार पिलाने से आराम मिलता है। नींबू के रस में लौंग का चूर्ण मिलाकर दांतों पर मलने से दांत का दर्द ठीक हो जाता है। नींबू का प्रयोग खांसी में भी लाभप्रद है। खौलते पानी में नींबू का रस मधु के साथ रात में सोते समय प्रयोग करने से जुकाम दूर हो जाता है। सीने की जलन में भी थोड़े पानी के साथ नींबू का रस आराम पहुंचाता है। नींबू के टुकड़े में नमक मिलाकर हल्का गर्म करके चूसने से बढ़ी हुई तिल्ली अपनी वास्तविक स्थिति में लौट आती है।

नींबू के टुकड़ों पर कत्था का बारीक चूर्ण लगाकर रातभर ओस में रखें। सुबह इन टुकड़ों को चूसने से बवासीर की शिकायत दूर होती है। दाद, खाज, खुजली आदि चर्मरोगों में भी नींबू मुक्ति दिलाता है। नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर लगाने से खुजली समाप्त हो जाती है। नींबू के रस के साथ नौसादर के मिश्रण का लेप दाद को ठीक करता है। इसके अतिरिक्त नींबू कील मुंहासे को भी ठीक करता है। गर्म दूध व नींबू के रस का लेप मुंहासे को दूर करता है। ग्लिसरीन के साथ नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरा साफ होता है। दाग व छाइयों को यह समाप्त करता है। चेहरे में निखार आता है। इस प्रकार एक साधारण नींबू का प्रयोग कर हम ढेरों असाधारण बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं और हजारों के चक्कर से भी मुक्त हो सकते हैं। सबसे बड़ी बात तो यह है कि इसका हमारा शरीर पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता।

नींबू का रस लगाने से दांत के दर्द में आराम मिलता है। नींबू मुँह से आनेवाली दुर्गंध में भी फायदा करता है। नींबू के सूखे छिलकों को जलाकर पीस लें। यह मंजन दाँतों को चमका देता है और कुछ ही दिनों में दाँतों पर जमा गंदगी साफ हो जाती है। नींबू का रस हमेशा पानी या किसी अन्य रस में मिलाकर लेना चाहिए। नींबू के रस में साइट्रिक एसिड होता है तो दाँतों के एनामूल को नुकसान पहुँचा सकता है।

पाचन क्रिया चुस्त हो जाती है और कब्ज भी नहीं रहता है। उदर विकार में तुरंत फायदा पहुंचाता है। नींबू रक्तशोधक है और विकार विषैले पदार्थों को उत्सर्जन करता है। बहुत देर से हिचकी आ रही है तो नींबू के रस में २ छोटे चम्मच मिलाकर पीए। यह पेट के कीड़े मार देता है। यह वमन का उपचार है और हिपेटाइटिस और अन्य रोगों में उपयोगी है। भोजन के बाद नींबू पानी एक उत्कृष्ट पेय माना गया है।

जीवाणुओं का दुश्मन है नींबू- नींबू का रस सर्दी जुकाम और बुखार में फायदा करता है। नींबू शक्तिशाली जीवाणुरोधी है। यह वैज्ञानिक शोध में साबित हो चुका हैं कि यह मलेरिया हैजा हिप्थीरिया टायफॉयड और अन्य रोगों में जीवाणुओं को मारने की क्षमता रखता है।

इसका वानस्पतिक नाम साइट्रस लिमोनम है। इसे संस्कृत में लिम्बूका अरेबिक में लेमुन और अंग्रेजी में लेमन कहते हैं। इसका रंग पीला या हरा तथा स्वाद खट्टा होता है। विश्व में सबसे अधिक नीबू का उत्पादन भारत में होता है। भारत विश्व के कुल नीबु का उत्पादन का १६ प्रतिशत भाग उत्पन्न करता है। मलेशिया, मैक्सिको, अर्जेंटीना, ब्राजील एवं स्पेन अन्य मुख्य उत्पादक देश हैं। नींबू में कर्करोग कोशिकाओं का सफाया करने की चमत्कारिक क्षमता है। नींबू सभी प्रकार के कर्करोग के बचाव और उपचार में बहुत कारगर है। यह कीमोथेरेपी से अधिक असरदार साबित हुई है। इसका स्वाद उम्दा है और शरीर पर कोई कुप्रभाव भी नहीं होता है। नीबू का सेवन कीमो और रेडियो के कुप्रभावों को भी कम करता है। नींबू में कुछ ऐसे तत्वों का पत्ता लगाया है जो आंत, स्तन, प्रोस्टेट, फेफड़ा, अग्नाशय आदि समेत १२ प्रकार के कर्करोग में बहुत असरदार है। ये तत्व प्रचलित कर्करोग रोधी दवा एड्रियामाइसिनर से १०००० गुना असरदार है। ये तत्व सिर्फ कर्करोग कोशिका को ही मारते हैं, स्वस्थ कोशिकाओं पर कोई बुरा असर नहीं डालते।

रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है - नीबू के रस से शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है लेकिन इससे मोटापा नहीं बढ़ता है। पानी में नींबू और शहद मिलाकर रोज पीने से आप बिना कमजोरी के वजन घटा सकते हैं।

घरेलू शैंपू है- नींबू का रस बालों की सेहत के लिए बहुत उपयोगी है। नीबू का रस लगाने से डेंड्रफ बाल झड़ना आदि रोग मिट जाते हैं और वे चमक उठते हैं। नीबू की कई किस्में होती हैं, लेकिन कागजी नीबू, कागजी कलां, गलगल तथा लाइम सिलहट ही अधिकतर घरेलू उपयोग में आते हैं। इनमें कागजी नीबू सबसे अधिक लोकप्रिय हैं।

विद्यमान विटामिन सी की गुणवत्ता को बढ़ाता है। नीबू में विटामिन-सी के अलावा एक बहुत महत्वपूर्ण तत्व साइट्रिक एसिड (७.२ प्रश) होता है। इसके अलावा इसमें विटामिन-ए, नायसिन और थायमिन भी होते हैं। यह जबर्दस्त एंटीऑक्सीडेंट है और इम्युनिटी बढ़ाता है। नीबू खट्टा, गर्म, हल्का और तीखा होता है। विटामिन-सी के सर्वोत्तम स्रोत नीबू का उपयोग भोजन के साथ सलाद, शर्बत, आचार एवं सौंदर्य प्रसाधन के अलावा दवाओं में भी होता है। नीबू स्वाद में अम्लीय लगता है, लेकिन शरीर पर इसका प्रभाव क्षारीय है। इसलिए यह शरीर में अम्लता को कम करते हैं।

दो चम्मच बादाम के तेल में नींबू की दो बूंद मिलाएं और रुई की सहायता से दिन में कई बार घाव पर लगाएं, घाव बहुत जल्द ठीक हो जाएगा। प्रतिदिन नाश्ते से पहले एक चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच जैतून का तेल पीने से पथरी से छुटकारा मिलता है। किसी जानवर के काटे या डसे हुए भाग पर रुई से नींबू का रस लगाएं, लाभ होगा।

रक्तचाप, खांसी, कब्ज और पीड़ा में भी नींबू चमत्कारिक प्रभाव दिखाता है। नींबू का रस विटामिन सी, विटामिन बी, कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट से समृद्ध होता है। नींबू का रस पानी में मिलाकर गरारा करने से गला खुल जाता है। नींबू के रस को पानी में मिलाकर पीने से त्वचा रोगों से भी बचाव होता है अत: त्वचा चमकती रहती है, कील मुंहासे भी इससे दूर होते हैं और झुर्रियों की भी रोकथाम करता है। नींबू का रस रक्तचाप को संतुलित रखता है। नींबू सदाबहार फल है। गर्मियों में इसका प्रयोग अधिक होता है, सर्दियों में कुछ कम।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ- जिन लोगों को भूख कम लगती हो वे लोग भोजन करने से एक घंटा पूर्व आधे नींबू को नमक और पिसी काली मिर्च के साथ चाटें। कुछ दिनों में भूख लगनी शुरू हो जायेगी। शरीर के इम्यून सिस्टम को भी ठीक रखता है नींबू। निरोग रहने के लिए आधे नींबू का सेवन प्रतिदिन करें।

जिन रोगियों का यूरिक एसिड अधिक होता है, उन्हें एक गिलास गुपगुने पानी में एक नींबू का रस और आधा चम्मच अदरक का रस मिलाकर पीना चाहिए। प्रात: खाली पेट नियमित पीने से यूरिक एसिड की मात्रा कम होती है। सर्दी में नींबू का रस शहद और गुनगुने पानी में मिलाकर पीने से जुकाम जल्द ठीक होता है। बच्चों को दस्त लगने पर गर्म दूध में ८-१० बूंदें नींबू के रस की डाल कर उसे फिटा लें। दूध में जब पनीर की फुटकरियां बन जायें, उन्हें अलग कर उनका पानी थोड़ा थोड़ा कर बच्चें को पिलायें। दिन में चार बार दें। धीरे-धीरे लाभ मिलेगा। बड़े रोगी को भी दिया जा सकता है। बड़ों को एक गिलास पानी में आधा नींबू निचोड़कर दिन में चार बार थोड़ा दें। उच्च रक्तचाप ठीक बनाए रखने के लिए प्रात: एक गिलास पानी में नींबू का रस मिला कर पियें। इससे मोटापा भी कम होगा क्योंकि नींबू शरीर में मौजूद सोडियम लवणों को कम करता है।

बुखार होने पर जब प्यास अधिक लगे तो उबला हुआ पानी ठंडा कर उसमें एक नींबू का रस मिलाकर पीते रहें। मुंह सूखेगा नहीं। सब्जियों में नींबू का रस डालने से सब्जी के स्वाद में नेचुरल खटास आ जाती है और सब्जी व दाल, आसानी से पच जाती है। कब्ज दूर करने के लिए प्रतिदिन एक गिलास गुनगुने पानी में ताजे नींबू का रस निचोड़कर पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।

सौंदर्य संबंधी लाभ- बालों की खुश्की दूर करने के लिए तेल में नींबू के रस को मिलाकर बालों में मालिश करें। खुश्की दूर हो जायेगी। बालों की चमक बढ़ाने के लिए भी हेयर ऑयल में नींबू का रस मिलाकर मालिश कर बालों को हल्का शैम्पू करें। कील मुंहासों को दूर करने के लिए मलाई में नींबू का रस बराबर मात्रा में मिलाएं और चेहरे पर लगायें। नींबू के सूखे छिलकों को पीसकर दूध में मिलायें और चेहरे पर स्क्रब की तरह प्रयोग में लाएं। चेहरे की त्वचा मुलायम बनेगी। गर्मियों में सनबर्न की समस्या से बचने के लिए शीशी में ग्लिसरीन, नींबू का रस और गुलाबजल बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें और खुली त्वचा पर उसका प्रयोग कर सनबर्न से बच सकते हैं।

कोहनी और घुटने की त्वचा सख्त होती है। इस पर सप्ताह में एक बार आधा नींबू मलने से त्वचा की सख्ती नमी में बदल जाती है और कुहनियां साफ लगती हैं।

खरीदने से पूर्व ध्यान दें- नींबू पतले छिलकेवाला ही खरीदें। नींबू खरीदने के बाद इसे प्लास्टिक बैग में रखें तो अधिक समय तक ताजे बने रहेंगे। नींबू हमेशा पीले रंगवाला ही खरीदें। हरे नींबू में रस अधिक नहीं होता। पिचका हुआ नींबू न खरीदें, न ही दागवाला नींबू खरीदें। यदि अधिक नींबू खरीद लिए हों तो घबराएं नहीं। उनका रस निकालकर कांच की बोतल में भरकर फ्रिज में रख दें। शिकंजी बनाते समय रस का प्रयोग कर सकते हैं।

जिन लोगों को एसिडिटी हो, वे नींबू का प्रयोग कम से कम करें। जिन लोगों को त्वचा पर सफेद दाग की समस्या हो, वे भी नींबू का प्रयोग न करें।

सांवले चेहरे की रंगत निखारने के लिए मलाई में नींबू के रस की कुछ बूंदे डालकर रोज रात को चेहरे पर लगाएं। यदि त्वचा अत्याधिक चिकनी हो तो मलाई के स्थान पर दूध इस्तेमाल करें।

शहद के साथ नींबू का रस लगाने से भी त्वचा का रंग निरखता है व त्वचा कोमल बनी रहती है। यदि पसीना अधिक

आता है अथवा पसीने से बदबू आती है, तो नहाने के पानी में एक नींबू निचोड़ लें बरतन आदि साफ करने के बाद नींबू के छिलके (अंदर की तरफ से) हाथों व नाखूनों की चमक भी कायम रहेगी।

मोटापा घटाने के लिए- प्रात: खाली पेट एक गिलास पानी में नींबू का रस निचोड़कर पीने से अतिरिक्त चर्बी दूर होती है। रंग साफ करने के लिये- नींबू को रस को मलाई में मिलाकर लगाने से रंग साफ होता है। चेहरे पर चमक भी आ जाती है।

चेहरे पर मुंहासे होना एक आम समस्या है। इसे दूर करने के लिए नींबू रस में चंदन घिसकर लेप लगाएं। अगर दाद हो गया है, तो इसी लेप में सुहागा घिसकर लगाएं, आपको आराम मिलेगा।

कई बार लंबी दूरी की यात्रा करने पर शरीर में बहुत थकान महसूस होती है। ऐसे में एक गिलास पानी में दो नींबू निचोड़कर उसमें ५० ग्राम किशमिश भिगो दें। रातभर भीगने के बाद सुबह किशमिश पानी में मथ लें। यह पानी दिनभर में चार बार पिएं। इससे ऊर्जा मिलेगी और शरीर की फिटनेस भी बनी रहेगी।

अधिक थकान और अशांति के कारण कई बार नींद नहीं आती। अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं, तो लेमन रेमेडी अपनाएं। रात को सोने से पहले हाथ-पांव, माथे, कनपटी व कान के पीछे सरसों के तेल की मालिश करें। इसके बाद थोड़े से नींबू के रस में लौंग घिसकर चाट लें। ऐसा करने से आपको नींद बहुत जल्दी आएगी।

अगर याददाश्त कमजोर हो गई है, तो गिरी, सोंठ का चूर्ण और मिश्री को पीसकर नींबू के रस में मिलाएं। फिर इसे धीरे-धीरे उंगली से चाटें।

सुंदर दिखना तो सभी चाहते हैं। अगर आपकी भी यही चाहत है, तो एक चम्मच बेसन, आधा चम्मच गेहूं का आटा, आधा चम्मच गुलाब जल और आधा चम्मच नींबू का रस मिलाकर लोशन तैयार करें। इसे धीरे-धीरे चेहरे पर मलें। कुछ ही दिनों में आपका चेहरा निखर जाएगा।

नींबू का रस खट्टा, वातनाशक और पाचक होता है। नींबू शरीर के अंदर फैले विष को नष्ट करता है। इसमें विटामिन सी का भंडार है। यह रक्त को शुद्ध करता है तथा त्वचा को स्वस्थ व कांतिमय बनाता है।

मीठे सोडे में नींबू का रस मिलाकर दाँतों पर मंजन करने से दांत मोतियों की तरह निखर जाते हैं। दो चम्मच नारियल के तेल में एक टिकिया कपूर व एक नींबू का रस डालकर सिर की मालिश करने से बालों का झड़ना रुक जाता है। नहाने के पानी में २-३ नींबू का रस निचोड़कर थोड़ा नमक मिलाकर नहाने से शरीर की कांति बढ़ती है। सूखे हुए नींबू को भूनकर शहद के साथ चाटने से हैजे के कारण हो रही उल्टियां बंद हो जाती है।

नींबू के रस को गर्म करके उसमें शहद मिलाकर दिन में दो-तीन बार चाटने से गले का दर्द व गले की दूसरी तकलीफें ठीक होती हैं। एक भाग नींबू का रस व चार भाग पानी के गरारे करने से भी गले के रोग ठीक होते हैं। नींबू के छिलकों को थोड़े से पानी में पीसकर उसका लेप करने से आधा सरदर्द दूर होता है। नींबू के बीजों का चूर्ण गर्म पानी के साथ खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। भोजन से लगभग आधा घंटा पहले एक गिलास पानी में एक नींबू का रस निचोड़कर पीने से भूख अच्छी लगती है।

नींबू हमारे स्वास्थ्य की रक्षा में सहायक है। नींबू भूख को जागृत करता है और पाचन में भी सहायक है। यदि किसी कारण ज्यादा खा लिया हो तो चिंता की कोई बात नहीं है। तुरंत एक गिलास ठंडे पानी में नींबू रस पीने से कब्ज की शिकायत दूर होगी। नींबू रस गर्म पानी से मिलाकर रात में सोते समय पीने से जुकाम ठीक होता है। गर्मी के दिनों में धूप में घर वापस लौटने पर नींबू का शीतल पेय थकावट दूर करता है और हमें तरोताजा बनाता है। नींबू स्वास्थ्य का ही नहीं,

सौंदर्य का भी साथी है। दो चम्मच बेसन, एक चम्मच मलाई, आधा चम्मच नींबू रस और चुटकी भर हल्दी मिलाकर लगायें और रगड़कर छुड़ा दें। इससे त्वचा का रंग निखरता है। नींबू निचुड़ने के बाद भी हमारे काम आता है। नींबू के छिलके को चेहरे, गर्दन, हाथ पैर कोहनी में रगड़ने से त्वचा साफ होती है और रंग में भी निखार आता है।

शुद्ध शहद में नींबू की शिकंजी पीने से मोटापा दूर होता है। नींबू के सेवन से सूखा रोग दूर होता है। नींबू का रस एवं शहद एक-एक तोला लेने से दमा में आराम मिलता है। नींबू का छिलका पीसकर उसका लेप माथे पर लगाने से माइग्रेन ठीक होता है। नींबू में पिसी काली मिर्च छिड़क कर जरा सा गर्म करके चूसने से मलेरिया ज्वर में आराम मिलता है। नींबू के रस में नमक मिलाकर नहाने से त्वचा का रंग निखरता है और सौंदर्य बढ़ता है। नौसादर को नींबू के रस में पीसकर लगाने से दाद ठीक होता है। नींबू के बीज को पीसकर लगाने से गंजापन दूर होता है। बहरापन हो तो नींबू के रस में दालचीनी का तेल मिलाकर डालें।

गर्भनिरोधक गोलियों से परहेज करनेवाली महिलाओं के लिए नींबू सरल, सस्ता और घरेलू उपाय हैं। शुक्राणु विटामिन सी की खटास सहन नहीं कर पाते। कई गिलास नींबू रस पीने पर वे शरीर में ही नष्ट हो जाते हैं। साइडइफेक्ट्स के चलते गर्भनिरोधक गोलियों से परहेज करनेवाली महिलाओं के लिए अच्छी खबर है। स्त्री और प्रसूति रोग विशेषज्ञों ने अनचाही प्रेगनेंसी से छुटकारा पाने का सरल, घरेलू व सस्ता उपाय ढूंढ निकाला है।

उनका दावा है कि नींबू का रस किसी गर्भनिरोधक गोली से कम असरदार नहीं। असुरक्षित यौन संबंध बनाने के बाद विटामिन सी से भरपूर इस तरल पदार्थ का सेवन करके महिलाएं अनचाहे गर्भ की चिंता से बेफिक्र हो सकती हैं।

विशेषज्ञों के मुताबिक महिलाएं सदियों से अनचाही प्रेगनेंसी से छुटकारा पाने के लिए लेमन जूस का इस्तेमाल करती आई हैं। ज्यादा मात्रा में विटामिन सी की मौजूदगी की वजह से यह पदार्थ गभाशय की झिल्ली को पतला बना देता है। लिहाजा किसी भी निषेचित अंडाणु का ऐसे माहौल में सुरक्षित बचना नामुमकिन हो जाता है।

गर्भपात पर नींबू के रस का वास्तविक प्रभाव तो अभी तक नहीं आंका जा सका है, लेकिन माना जाता है कि शुक्राणु विटामिन सी की खटास सह नहीं पाते। कई गिलास लेमन जूस पीने पर वे शरीर में ही नष्ट हो जाते हैं। लेमन जूस यौन जनित बीमारियों (एसटीडी) से दूर रखने में कारगर नहीं है।

नींबू औषधीय गुणों से युक्त होता है। यह दर्दनिवारक, रक्तशोधक और बलवर्धक होता है। इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। इसके अलावा इसमें विटामिन बी, कैल्शियम, मैग्नीशियम, कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। यह अपच, पेट की गड़बड़ी, लीवर और डायबिटीज में लाभकारी है। गले में संक्रमण होने पर आधे नींबू को आधे गिलास पानी के साथ लेना फायदेमंद होता है। नींबू में पोटैशियम पाया जाता है। यह हृदय रोगियों के लिए काफी फायदेमंद है। साथ ही उच्च रक्तचाप, चक्कर आना और मतली में नींबू पानी उपयोगी होता है। दांत मजबूत होते हैं। प्रतिरक्षा तंत्र को नींबू पानी मजबूत बनाता है। एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर खाली पेट पीने से पेट साफ रहता है। मोटापे को नियंत्रित करने के लिए सुबह खाली पेट एक गिलास पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं।

कृमि रोग- १० ग्राम नींबू के पत्तों का रस (अर्क) में १० ग्राम शहद मिलाकर पीने से १०-१५ दिनों में पेट के कीड़े मरकर नष्ट हो जाते हैं। नींबू के बीजों के चूर्ण की फंकी लेने से कीड़ों का विनाश होता है।

नींबू के रस में बराबर की मात्रा में गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर लगाएँ। आधे घंटे बाद ताजे जल से धो लें। चेहरे पर

मुँहासे बिल्कुल साफ हो जाएँगे। यह प्रयोग करीब १०-१५ दिनों तक करें।

तृष्णा- किसी कारण से प्यास लगती हो, तो नींबू चूसने या शिकंजी पीने से तुरंत प्यास बंद हो जाती है। इसे तेज बुखार में दिया जा सकता है।

बवासीर- चार कप कच्चे दूध में आधा-आधा नींबू निचोड़कर प्रतिदिन प्रात:काल पीने से हर प्रकार की बवासीर में फायदा होता है।

पेचिश- एक कप ताजा पानी में एक दो नींबू निचोड़ें और प्रात:काल पी लें। पेचिश में काफी लाभ होगा।

मलेरिया- एक कप पानी में दो नींबू निचोड़ लें तथा दो चम्मच चीनी इसमें मिलाएं।

नकसीर- नकसीर होने पर नींबू की २-४ बूंदें नाक में टपकाने से नकसीर में तुरंत फायदा होता है।

उल्टी- काला नमक, काली मिर्च, थोड़ी चीनी, नींबू पर बारीक-बारीक पीसकर डालें और चूसें। उल्टी रूक जाएगी।

कब्ज- जायफल को नींबू के रस में घिसकर पीने से काफी हद तक कब्ज-गैस से छुटकारा पाया जा सकता है।

सौंदर्य- रात को दो मुट्ठी मसूर की दाल दूध में डालकर रख दें। सवेरे इसे बारीक-बारीक पीस कर दो नींबू इसमें निचोड़ कर चेहरे पर लेप करें। कील, मुंहासे, फुंसी, फोड़े तथा अनावश्यक रूप से चेहरे को भद्दा दिखानेवाली झाइयों में काफी कमी आएगी तथा आपका चेहरा सुंदर दिखेगा।

विटामिन-सी का सर्वोत्तम स्रोत नींबू का उपयोग भोजन के साथ सलाद, शर्बत, अचार एवं सौंदर्य प्रसाधन के अलावा दवाओं में भी होता है। गर्मी में यह शरीर को ठंडक देता है और सर्दी में ठंड के प्रकोप को दूर भगाता है।

नींबू पाचक, दर्दनाशक, रक्तशोधक, रोग निवारक एवं बलवर्धक है। यह स्नायुतंत्र की गड़बड़ियों का नाश करके दिल-दिमाग व जिगर को शांत रखता है। नींबू में सायट्रिक अम्ल, प्राकृतिक शर्करा, कैल्शियम, फास्फोरस, पोटेशियम और विटामिन-सी होते हैं।

नींबू जितना लाभदायक है, उसके बीज उतने ही हानिकारक हैं। इसे न मुंह में डालें, न पेट में जाने दें। नींबू या उसके रस को गर्म न करें। व्याधि के निदान के लिए यदि गर्म करना ही पड़े, तो अधिक न करें। रसदार, छोटा और पीला नींबू अधिक उपयोगी होता है।

रोगों में नींबू का प्रयोग- अपच गरिष्ठ पदार्थ अधिक खाने अथवा समय-बेसमय खाने से आंतों की क्रिया सुस्त पड़ जाए, तो बदहजमी हो जाती है। कब्ज, अतिसार, अजीर्ण, कमजोरी आदि कई रोगों को आमंत्रण मिलता है। अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े करके कप में रखें। उसमें टुकड़ों के डूबने भर का नींबू का रस निचोड़ कर उसमें सेंधा नमक छिड़ककर २ घंटे तक रखें। इन्हें खाकर थोड़ा सा निगल लें। अजीर्ण दूर होकर पाचन क्रिया सही हो जाएगी। नींबू का अचार पाचन क्रिया को दुरुस्त कर देता है।

कब्ज- नींबू की शिकंजी, चीनी के बदले सेंधा नमक डालकर बनाएं। सुबह-शाम २-२ गिलास खाली पेट लें। पेट में पड़ा मल ढीला पड़ेगा और कब्ज दूर होगा।

पेट दर्द सनाय पत्ती, त्रिफला, सोंठ व काले नमक को समान मात्रा में लेकर कूट पीस लें। इसे नींबू के रस में अच्छी तरह घोंटकर छोटी-छोटी गोलियां बनाएं। जब आवश्यकता हो, तो २-२ गोली पानी से सुबह-शाम लें।

पेट के कीड़े- छाया में सुखाए गए नींबू के छिलकों का काढ़ा बनाएं। इस काढ़े को छानकर गुनगुना ही पीने पर पेट के

सारे कीड़े मल के साथ बाहर आ जाते हैं।

बच्चे की बदहजमी दूर करने के लिए नींबू के वृक्ष की जड़ घिसकर उसे दूध में मिलाकर बच्चे को पिलाएं। दूध पचने लगेगा। टॉसिल्स- अनन्नास के टुकड़े पर नींबू का रस निचोड़कर खाने से यह रोग चला जाता है।

नींबू का प्रयोग नियमित रूप से करते रहने से रक्ताल्पता संबंधी दोष दूर होते हैं तथा कब्ज दूर होने के कारण रक्तशोधन की प्रक्रिया तीव्र गति से संपन्न होती है। प्रतिदिन भोजन के साथ एक ताजा कागजी नींबू का प्रयोग करने से विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा शरीर को उपलब्ध होती है तथा आहारनाल में अम्लता की वृद्धि पर रोक लगती है। प्रतिदिन एक ताजे नींबू का रस सेवन करने से नेत्रज्योति बढ़ती है, कब्ज नष्ट होता है, त्वचा कांतिमय रहती है तथा दांतों-मसूढ़ों में जल्दी विकार उत्पन्न नहीं होते हैं। बच्चों को कम आयु से नींबू सेवन कराने से उनके दांत और हड्डियां मजबूत रहती हैं तथाशरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास होता है।

नींबू के सूखे छिलकों को जलाकर पीस लें और नमक मिलाकर दंत मंजन बना लें। यह मंजन दांतों को चमका देता है और कुछ ही दिनों में दांतों पर जमा गंदगी साफ हो जाती है। नींबू का रस हमेशा पानी या किसी अन्य रस में मिलाकर लेना चाहिए। पाचन क्रिया और कब्ज भगाए नींबू- यदि प्रात:काल गुनगुने पानी में नींबू का रस और शहद मिलाकर लिया जाए तो पूरे शरीर का शोधन हो जाता है। पाचन क्रिया चुस्त हो जाती है और कब्ज भी नहीं रहता है। उदर विकार में तुरंत फायदा पहुंचाता है। नींबू रक्त-शोधक है और विकार विषैले पदार्थों का उत्सर्जन करता है। बहुत देर से हिचकी आ रही है तो नींबू के रस में २ छोटे चम्मच पानी मिलाकर पीए। यह पेट के कीड़े मार देता है। यह वमन का उपचार है और हिपेटाइटिस और अन्य रोगों में उपयोगी है। भोजन के बाद नींबू पानी एक उत्कृष्ट पेय माना गया है।

जीवाणुओं का दुश्मन है नींबू- नींबू का रस सर्दी जुकाम और बुखार में फायदा करता है। नींबू शक्तिशाली जीवाणुरोधी है। वैज्ञानिक शोध में साबित हो चुका है कि यह मलेरिया हैजा डिप्थीरिया टायफॉयड और अन्य रोगों में जीवाणुओं को मारने की क्षमता रखता है।

हृदय का रखवाला नींबू- नींबू में सेब या अंगूर से भी ज्यादा पोटाशियम होता है जो हृदय के लिए बहुत हितकारी है। नींबू का रस मन को शांत रखता है इसलिए उच्च रक्तचाप चक्कर उबकाई में बहुत हितकारी है।

जुकाम में नींबू का रस लाभदायक होता है। गठिया, बुखार, पित्ताशय की पथरी घोलकर निकालने, पांडु रोग, नया-पुराना कब्ज आदि में नींबू का औषधि के रूप में प्रयोग हमारे यहां प्राचीनकाल से ही हो रहा है।

नींबू की हमारे यहां अच्छी पैदावार होती है। इसकी कई किस्में होती हैं जैसे कागजी, विजोरा, जभौरी आदि। साधारण नींबू छोटा होता है- आंवले के समान। कागजी नींबू का उपयोग अचार आदि बनाने में किया जाता है। पतले छिलकेवाला कागजी नींबू पर्याप्त रसयुक्त होता है। इस फल का उपयोग अमृत के सेवन के समान होता है इसलिए नींबू को हमारे प्राचीन ग्रंथों में अमृतफल माना गया है।

मंजन- रस निकले नींबू के छिलके को इकट्ठे कर धूप में सुखा लें। कूट-पीस कर पतले कपड़े से कम से कम २ बार छान लें। इसके अलावा सुपाच्य, हलका और उचित खानपान का ध्यान भी रखना चाहिए। अधिक तले, खटाईवाले, गरिष्ठ, तेज मसालेवाले और अधिक ठंडे पदार्थों के सेवन से बचाना चाहिए।

खट्टी डकार- अनुचित खानपान से अपच होने से शरीर में अम्लता बढ़ जाती है और खट्टी डकारों के रूप में सामने आती

है। ऐसी स्थिति में पानी में नींबू का रस, चीनी और थोड़ा नमक मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

पेट दर्द- नमक, अजवाइन, जीरा व चीनी बराबर मात्रा में लेकर बारीक पीस लें। इसमें थोड़ा नींबू का रस मिलाकर गर्म पानी के साथ खाने से आराम मिलता है।

दस्त- दुर्गंधयुक्त पतले दस्त होने पर साधारण ठंडे दूध में नींबू निचोड़कर तुरन्त पी लें। पानी में नींबू का रस मिलाकर दिन में ५-६ बार पिएं इससे आराम मिलेगा।

बदहजमी के लिये गरम पानी में कुछ बूंदे नींबू की मिलाएं और पी जाएं। इससे चक्कर, डायरिया, पेट की जलन, डकार और कई अन्य पेट के रोग दूर हो जाएंगे।

गले की सूजन, गला बैठ जाना आदि में गर्म पानी में नींू का रस व नमक मिलाकर गरारे करने चाहिए। जिन्हें खाँसी में पतला कफ निकलता हो उनको यह प्रयोग नहीं करना चाहिए। नींबू पानी से उच्च रक्तचाप, स्ट्रेस, थकान और चक्कर आना दूर होता है। साथ ही इससे सांस की तकलीफ और अस्थमा की भी समस्या दूर होती है। यह चेहरे से ब्लैकहेड और झुर्रियों को मिटाता है तथा चेहरे को साफ करता है। साथ ही यह एंटी एजिंग का भी काम करता है।

अगर शरीर में विटामिन सी की मात्रा कम हो जाए, जो एनिमिया, जोड़ों का दर्द, दांतों की बीमारी, पायरिया, खांसी और दमा जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। नीबू विटामिन सी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इसलिए इन बीमारियों से दूरी बनाने में यह आपकी मदद करता है। पेट खराब, पेट फूलना, कब्ज, दस्त होने पर नींबू के रस में थोड़ी सी अजवायन, जीरा, हींग, काली मिर्च और नमक मिलाकर पीने सो आपको काफी राहत मिलेगी।

गर्मी में बुखार होने पर अगर थकान महसूस हो रही हो या पीठ और बांहों में दर्द हो, तो भी आपके पास नींबू का उपाय है। आप एक चम्मच नींबकू के रस में दस बूंद तुलसी की पत्तियों का रस, चार काली मिर्च और दो पीपली का चूर्ण मिलाकर लें। इसे दो खुराक के तौर सुबह-शाम लें।

छरहरी काया चाहिए, तो हर दिन सुबह उठकर खालीपेट एक गिलास गुनगुने पानी में नींबू का रस और शहद समान मात्रा में डालकर पिएं। दो-तीन माह में ही चर्बी दूर हो जायेगी। पेट में गैस ज्यादा बनती हो, तो एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़ें, इसमें सेंधा नमक, काला नमक और जीरा पीसकर मिलाएं और रोज पिएं। बहुत जल्दी गैस से छुटकारा मिलेगा। दिल के मरीजों को नींबू पानी देना चाहिए, क्योंकि इससे धमनियां कोमल और हृदय शक्तिवान बनता है। नींबू को आधा काटकर उस पर काला नमक काली मिर्च और हींग छिड़कें, इसे हल्का-सा सेक लें। इसे चूसने से खट्टी डकारें, पेट दर्द, छाती का दर्द, गैस और बदहजमी में लाभ होता है। उल्टी आने पर थोड़े-से पानी में १ नींबू का रस निचोड़ें, इसमें थोड़ा सा जीरा पाउडर और इलायची पाउडर मिला लें। हर दो घंटे बाद पिएं, शांति मिलेगी। नींबू और अरदक का रस पानी में मिलाकर पीने से पाचन क्रिया ठीक होती है और भूख खुलकर लगती है। अत: नींबू का भोजन में नियमित इस्तेमाल करें। चेहरे के लिये नींबू एक प्राकृतिक ब्लीच होता है। यह खट्टा फल हमारी त्वचा के लिये बहुत ही अच्छा माना जाता है। आप नींबू के छिलके का प्रयोग सिर की त्वचा, गंजा सिर को साफ करने के लिये प्रयोग कर सकते हैं, यह खुले हुए पोर्स को भी ठीक करने में मददगार होता है।

चेहरे की सबसे खराब समस्या ब्लैक हेड होती है, जो कि देखने में बहुत ही भद्दी लगती है। नींबू का रस एक स्क्रब की तरह कार्य करता है जो कि ब्लैड हैड को प्राकृतिक तरीके से साफ कर देता है। यदि आपको भी घर पर ब्लैक हेड साफ

करना हो तो नींबू का रस अपनाइये। ऐसे बनाइये स्क्रबर- लेमन स्क्रब- अपने चेहरे को गुनगुने पानी से धोइये। नींबू की एक स्लाइस लीजिये और नाक के आस-पास रगड़िये। इसे ३-४ मिनट तक रगड़ने के बाद ठंडे पानी से धो लीजिये। यदि चेहरे पर ज्यादा ब्लैकहेड्स हैं तो इसे दिन में २ बार दोहराइये।

नींबू और चीनी- आप चाहे तो नींबू के रस में चीनी मिलाकर स्क्रब कर सकती हैं या फिर नींबू के स्लाइस पर चीनी छिड़ककर नाक के पास रगड़ सकती हैं। इस स्क्रब से एक्ने भी साफ होते हैं। नींबू रस और अंडा- अंडे के सफेद भाग में नींबू की कुछ बूंदे मिलाइये, इसे चेहरे पर लगाइये और सूखने दीजिये। फिर इसे पील की तरह चेहरे से निकालिये और चेहरे को ठंडे पानी से धो लीजिये। नींबू रस और गुलाब पानी- कुछ बूंद गुलाब पानी की लीजिये और उसमें नींबू का रस मिलाइये। इसमें रुई के गोले डालिये और ब्लैक हेडवाली जगहों पर ३-४ मिनट के लिये लगाइये। इससे आपको वाइटहेड से भी मुक्ती मिलेगी। इसे दिन में दो बार लगाइये।

नींबू उत्तम पित्तशामक, वातानुलोमक, जठराग्निवर्धक व आमपाचक है। यह अम्लरसयुक्त (खट्टा) होने पर भी पेट में जाने के बाद मधुर हो जाता है। मन्दाग्नि, अजीर्ण, उदरवायु, पेट में दर्द, उल्टी, कब्ज, हैजा आदि पेट के रोगों में यह औषधवत काम करता है। हृदय, रक्तवाहिनियों व यकृत (लीवर) की शुद्धि करता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में स्थित विटामिन सी, रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाता है। यह जन्तुनाशक भी है। प्रात: खाली पेट नींबू का रस पानी में मिलाकर पीने से आंतों में संचित विषैले पदार्थ नष्ट हो जाते हैं तथा रक्त शुद्ध होने से सम्पूर्ण शरीर की ही सफाई हो जाती है, मांसपेशियों को नया बल मिलता है। इससे शरीर में स्फूर्ति व ताजगी आती है।

नींबू रस को अकेला कभी न पीएं। एक गिलास में चम्मच भर नींबू रस काफी समझें। नींबू की दाहता कम करने के लिए नमक भी मिलाएं। सुबह व शाम के वक्त नींबू जरूर लें। दोपहर के भोजन के साथ न लें तो अच्छा हैं। दाल सब्जी में नींबू निचोड़ना छोड़ दें। गर्मियों में नींबू निचोड़ना छोड़ दें। २४ घंटे में ४ नींबू काफी हैं। खाली पेट नींबू रस लेना हितकार है। आंच पर नींबू रस अधिक न तपाएं। पीतल, लोहे या तांबे के पात्रों को नींबू रस से दूर रखें। नींबू का रस छानकर उपयोग करें। पीला नींबू ही उपयोग करें। नींबू के बीज के सेवन से बचें क्योंकि पेट में पहुंचने पर यह नुकसान करता है।

नींबू एक ऐसा फल है जो मनुष्य के शरीर से अनेक तरह की बीमारियों को दूर भगाता है। इसमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। दूध तथा नींबू के रस में काली मसूर पीसकर मिलाएं इसका उबटन लगायें, झाइया दूर होंगी। काली चाय में नींबू डालकर पीने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है पेट में गैस नहीं बनती। नींबू का रस तेल की तरह बालों की जड़ में लगाने से रूसी खत्म होती हैं।

आधा कप पालक के रस में नींबू निचोड़कर धीरे-धीरे करीब बीस मिनट तक पियें, रक्त की कमी दूर करेगा। खाद्य व्यंजनों के अलावा घरेलू इलाज के रूप में भी नींबू उपयोगी सिद्ध होता है।

सिर में फुंसियां- सिर में फुंसियां हो रही हों तो सरसों का तेल और नींबू का रस बराबर मात्रा में मिलाकर बालों की जड़ों में लगाकर हल्के-हल्के मालिश करें फिर दही लगाकर अच्छी तरह मसल कर पानी से बाल धो डालें। लाभ न होने तक प्रयोग जारी रखें। कान दर्द- नींबू का रस ५० मिली. और सरसों का तेल १० मिली. मिलाकर आग पर तब तक पकाएं जब सिर्फ १० मिली. शेष रह जाये। इसे ठंडा करके छान लें और शीशी में भर लें। इसकी २-२ बूंद कान में टपकाने से कान का दर्द, कान का पकना व बहना और खुजली होना आदि व्याधियां नष्ट हो जाती हैं।

खुजली- त्वचा में खुजली होती हो तो सरसों के तेल और नींबू वाला मिश्रण स्नान करने से पहले बूरे बदन पर लगाकर हल्की मालिश करें, फिर गुनगुने गरम पानी से स्नान करें। कब्ज रहता हो तो रात को एक कप गुनगुने गरम पानी में २ चम्मच नींबू का रस और २ चम्मच शक्कर घोलकर पीना चाहिए और सोने से पहले ५ मिनट शौचालय में बैठना चाहिए।

नींबू का रस आपको ताजगी का एहसास तो दिलाता ही है, साथ ही कई प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से मुक्ति भी दिलाने का काम करता है। शुद्ध शहद में नींबू की शिकंजी पीने से मोटापा दूर होता है। नींबू के सेवन से सूखा रोग दूर होता है। नींबू का रस एवं शहद एक-एक तोला लेने से दमा में आराम मिलता है। नींबू का छिलका पीसकर उसका लेप माथे पर लगाने से माइग्रेन ठीक होता है। नींबू में पिसी काली मिर्च छिड़ककर जरा सा गर्म करके चूसने से मलेरिया ज्वर में आराम मिलता है। नींबू के रस तथा नमक पानी में मिलाकर नहाने से त्वचा का रंग निखरता है और सौंदर्य बढ़ता है। नौसादर को नींबू के रस में पीसकर लगाने से दाद ठीक होता है। नींबू के बीज को पीसकर सर पर लगाने से गंजापन दूर होता है। रक्तक्षीणता दूर करता है नींबू के रस में, कच्चा टमाटर का रस मिलाकर पीयें। आधा कप गाजर के रस में नींबू निचोडकर पियें, रक्त की कमी दूर होगी।

नींबू ऐसा बहुउपयोगी फल है, जो स्वास्थ्य के लिए एक बेजोड़ टॉनिक का काम करता है। यह मानव जाति के लिए एक अनमोल उपहार है। इसमें सभी रोगों को दूर करने की शक्ति होती है। इतना ही नहीं सौंदर्य संवर्द्धन में भी इसका महत्त्वपूर्ण योगदान है। इसमें प्रोटीन ०.७ प्रतिशत, कार्बोहायड्रेट ५.९ प्रतिशत और वसा ०.५ प्रतिशत पाया जाता है। इसमें विटामिन सी, पोटेशियम लवण एवं फास्फोरिक अम्ल की उपस्थिति से खाद्य के लोहे का प्रदूषण होता है। इसके सेवन से गठियावात, आमवाद, संधिवात, मलेरिया संबंधी रोग, सिर की खुजली, रूसी-प्रदाह, बवासीर, नकसीर, गर्भजन्म मिचली, सीने की जलन, श्रामाशियक, अति अम्लता, पित्रज व अपच दूर होता है। जिगर की सभी शिकायतों के लिए यह उत्तम टॉनिक है। दिमागी कसरतवालों के लिए भी यह अमृत के समान है। इसके अतिरिक्त यह निम्न रोगों से छुटकारा दिलाता है। पायरिया, मसूढ़े की सूजन या दर्द होने पर २ चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच सरसों का तेल मिलाकर प्रतिदिन मसूढ़ों पर एवं दांतों पर मलने से सभी विकार दूर होते हैं।

पथरी- सेंधा नमक व नींबू का रस समान मात्रा में सेवन करने से पथरी निकल जाती है। मलेरिया- एक नींबू को सवा सेर पानी में पकाओ। जब तीन पाव पानी बचे तो प्रात:काल पिएं। मलेरिया से शीघ्र छुटकारा मिलता है। हैजा दूर करने में भी नींबू काफी फायदेमंद है।

पेट दर्द- नींबू के रस में काला नमक, जीरा, अजवायन चूर्ण मिलाकर दिन में तीन बार पीने से पेटदर्द से आराम मिलता है। खांसी, दमा, गला जलना या प्रदाह की शिकायत होने पर एक नींबू पानी में उबालकर उस गर्म पानी में शहद मिलाकर पिएं या १०० ग्राम पानी में अदरक, तुलसी, गुड़ उबालकर उस गर्म पानी में शहद मिलाकर पिएं या १०० ग्राम पानी में अदरक, तुलसी, गुड़ उबालकर थोड़ा नींबू रस मिलाएं यह काढ़ा दिन में २-३ बार पिएं।

नींबू का रस गरमी में अधिक और बारिश के दिनों में कम उपयोग में लाएं। औषधीय कारणों से कागजी नींबू सबसे अच्छा होता है। नींबू के रस से अगर पनीर बनाया जाए तो वह अधिक पौष्टिक होगा। नींबू के इस्तेमाल से सबसे पहले गुर्दा प्रभावित होता है। वैसे पपीता, जामुन और मुनक्का भी गुर्दे के लिए फायदेमंद हैं। मीठे दूध में आधा नींबू निचोड़कर उस दूध को तुरंत पी लें। इससे पाचन में सुधार होगा। नींबू की शिकंजी पीने से पीलिया रोग से मुक्ति पाने

में मदद मिलती है। इसके नियमित सेवन से कुछ ही दिनों में आप पीलिया से पूरी तरह छुटकारा पा सकते हैं। पुरानी खांसी की हालत में नींबू के रस का फायदा होता है। इसके सेवन से कफ बाहर निकलता है। यदि आप कफ से परेशान हैं तो नींबू को औषधि के रूप में सेवन कुछ इस प्रकार कर सकते हैं। नींबू को कपड़े में लपेटें और इसके बाद उसे गुंथे हुए आटे में लपेट दें। अब उसे कुछ देर के लिए गरम कोयले या किसी गर्म सतह पर रखें। इसके पश्चात नींबू को गरम अवस्था में ही रहने दें और उसका रस निचोड़ लें। शहद में मिलाकर नींबू के गर्म रस को दिन में तीन बार चाटें, जब भी आप इसका प्रयोग करें तो यह गर्म रहे। बुखार की स्थिति में भी नींबू का चमत्कारिक असर होता है, लेकिन बुखार की स्थिति में ध्यान सिर्फ इस बात का रखना है कि नींबू पूरी तरह पके हुए हो। कच्चे नींबू घातक हो सकते हैं। ऊपर बताई गई विधि के अनुसार नींबू को गर्म कर लें या फिर रस निकालने से पहले उसे हॉट केस में थोड़ी देर के लिए रखें या फिर लेमोनेड बनाने के लिए गरम पानी का प्रयोग करें। पानी जब थोड़ा गर्म हो जाए तो शक्कर मिलाएं। नींबू की अम्लीयता से प्यास बुझती है। नींबू का रस पूरे शरीर की सफाई करता है। इससे पेट के कीड़ों का भी नाश होता है। नींबू वायु और पित्त शामक है। सर्दी में यह असरकारक है और इसमें एंटीसेप्टिक गुण भी हैं। प्रतिदिन अगर दांतों पर एक चम्मच नींबू के रस में गुलाबजल और आधा चम्मच नमक मिलाकर मालिश की जाए तो दांतों के स्वास्थ्य में सुधार किया जा सकता है। नींबू के छिलके को बाद में भी उपयोग में लाया जा सकता है। नींबू के सूखे हुए छिलकों को बारीक पीस लें। इसमें लौंग तेल और सेंधा नमक मिलाकर दांतों की सफाई के लिए पाउडर बनाकर इससे प्रतिदिन दांतों एवं मसूड़ों की मालिश करें। गर्म पानी, शहद और नींबू अगर सुबह के समय खाली पेट पिया जाए तो वजन कम होता है। ठंडा पानी, शहद और नींबू अगर शाम के समय पिया जाए तो वजन बढ़ता है। नींबू के रस से खोपड़ी की मालिश करने से सिर की रूसी खत्म हो जाती है। नींबू और अदरक के प्रयोग से जुएं मर जाती हैं। नींबू को बीच से आधा कांटें। अब नींबू से कटे हुए हिस्से को ऊपर की तरफ रखते हुए नानस्टिक तवे या फ्राइंग पैन पर रखें। तवे को गर्म होकर लाल होने दें। कटे हुए नींबू में चीनी मिलाएं और उसे पिघलने दें। अब इस गर्म नींबू को कील मुंहासों पर लगाएं। कुछ ही दिनों बाद कील मुहांसे गायब हो जाएंगे। नींबू के टुकड़े पर शक्कर मिलाकर हाथ पैर पर मालिश करने से त्वचा मुलायम होती है और उसके रंग में निखार आता है। चेहरे पर इसे न लगाएं। नहाने के पानी में एक नींबू का रस मिलाएं। नींबू का रस, शहद और गुलाब जल एक बढ़िया फेस पैक प्रमाणित किया जा चुका है। बेसन में गुलाबजल और नींबू मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे के बाल समाप्त हो जाते हैं। नींबू के बचे हुए छिलके नाखून पर लगाने से नाखून मजबूत और चमकदार होते हैं।

गर्म पानी में नींबू का रस रात्रि में लेने से कब्ज दूर होती है। नींबू के रस में अदरक का रस और थोड़ी सी शक्कर मिलाकर पीने से पेट दर्द में राहत मिलती है। नींबू का रस पानी में मिलाकर गर्मियों में पीने से गर्मी शांत होती है। स्वस्थ व्यक्ति भी नियमित नींबू का सेवन करता रहे तो रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। भोजनोपरान्त नींबू का टुकड़ा चूसने से पाचन क्रिया में मदद मिलती है। नींबू का रस पानी में मिलाकर गर्मियों में पीने से गर्मी शांत होती है। स्वस्थ व्यक्ति भी नियमित नींबू का सेवन करता रहे तो रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। भोजनोपरान्त नींबू का टुकड़ा चूसने से पाचन क्रिया में मदद मिलती है। विटामिन सी की प्रचुरता के कारण गुर्दे, आंते और फेफड़े ठीक रहते हैं। पीलिया के रोगियों को नींबू का रस, पानी और शक्कर मिलाकर देने से लाभ होता है।

चक्कर और उल्टी आने पर नींबू के ऊपर नमक और हल्की-सी काली मिर्च बुरक कर चूसने से लाभ मिलता है। सब्जियों और दालों पर नींबू निचोड़कर खाने से सब्जियों के स्वाद और पोषकता में वृद्धि होती है। नींबू का रस पूरे शरीर की सफाई करता है और पेट के कीड़ों को भी मारता है। नींबू दांतों को भी सुरक्षा करता है। नींबू के रस में थोड़ा-सा नमक और दो बूंद सरसों का तेल मिलाकर दांतों पर रगड़ने से दांत चमकदार होते हैं। हृदय रोग और रक्तचाप के रोगियों के लिए दिन में तीन बार नींबू पानी पीना लाभदायक है। नींबू के रस में सेंधा नमक मिलाकर कुछ दिन नियमित पीने से पथरी गल जाती है। नींबू की पत्तियों चूसने से हिचकी बंद हो जाती है। नींबू के रस में काली मिर्च, धनिया और भुना हुआ जीरा मिलाकर सेवन करने से पेट के विकार दूर होते हैं।

नीबू को बीच से दो टुकड़े कर लें। इसमें मूंग के दाने के बराबर अफीम रखकर दोनों टुकड़ों को धागे से बांधकर गरम करें। अब इस नींबू को चूसने से संग्रहणी का रोग ठीक हो जाता है। यह कार्य २० दिनों तक करें। पेट के कीड़े- नींबू के थोड़े से बीजों को सुखा लें। फिर उनको पीसकर चूर्ण बनाएं। २ ग्राम चूर्ण नित्य पानी से सेवन करें। पेट के कीड़े नष्ट होकर मल के साथ बाहर निकल जाएंगे। नीबू का रस गरम पानी में डालकर शाम के समय पीने से पेट में बननेवाला अम्लपित्त नष्ट हो जाता है। पेट की खराबी से जब गैस ऊपर को चढ़ती है तो सिर चकराने लगता है। एक कप पानी में एक नीबू निचोड़ें। फिर उसमें जरा-सा काला नमक तथा आधा चम्मच जीरा पीसकर मिला दें। दिनभर में इतना पानी तीन चार बार पीने से सिर का चकराना रुक जाता हे। एक नीबू को गरम करके उसमें सेंधा नमक, भुना जीरा तथा कालीमिर्च भरकर चूसें।

नीबू में ऐसे कई दिव्य गुण होते हैं जो पेट संबंधी अधिकांश बीमारियों को दूर करने में बेहद कारगर होता है। खुलकर भूख न लगना, कब्ज रहना, खाया हुआ पचाने में समस्या आना, खट्टी डकारें आना, जी मचलाना, आम्लीयता होना, पेट में जलन होना, ऐसी ही कई बीमारियों में नीबू का प्रयोग बहुत फायदेमंद और कारगर सिद्ध हुआ है।

नीबू शरीर को शीतलता एवं ताजगी प्रदान करता है। यह शरीर की गर्मी को भी शांत करता है। इसके रस को चाय में डालकर पिएं या एक नींबू को पांच बराबर-बराबर भागों में काटकर तीन गिलास पानी में डालकर एक गिलास पानी रह जाने तक धीमी आंच में उबालें। ठंडा होने के बाद छानकर, बुखार की हरारत होते ही पी लें। बुखार नहीं आएगा।

यदि शौच ठीक तरह से नहीं हो रहा हो या पेचिश हो, तो प्याज के रस में कागजी नींबू का रस मिलाएं। इसमें थोड़ा-सा पानी डालकर पिएं, लाभ होगा। एक छोटा-सा अदरक का टुकड़ा लें। तीन माशा (आधे तोले का आधा) सेंधा नमक लें तथा एक माशा नींबू का रस। इसे मिलाकर खाएं। अपच व कब्ज गायब हो जाएंगे। स्कर्वी रोग में नींबू श्रेष्ठ दवा का काम करता है। एक भाग नींबू का रस और आठ भाग पानी मिलाकर रोजाना दिन में एक बार लें।

साफ धोयें हुए नींबू को फ्रिज के फ्रिजर में रखे। ये नींबू पूर्णतया ठंडे और बर्फ जैसे कड़क होने पर, साधारणत: ८-१० घंटे पश्चात किसनी लेकर वे नींबू छिलके सहित किस ले। बाद में आप जो भी खायें उस पर यचे किसे हुए नींबू बुरक कर या डालकर खायें।

सब्जियों, सलाद, सूप, आईस्क्रीम, दालें, चावल, नाश्ते में, नूडल्स, स्पेगेटी, पास्ता, पिज्जा, सॉस, मटन, मछली ऐसे अनेकों पदार्थ पर डालकर या छिड़ककर खा सकते हैं, सभी भोज्य पदार्थों में एक अनपेक्षित अच्छा स्वाद आयेगा। सबसे महत्वपूर्ण अपने को नींबू के रस में विटामिन सी के गुणधर्म की जानकारी हैं इससे ज्यादा की जानकारी नहीं हैं।

छिलके सहित पूरे किसे हुए नींबू का कौनसा भी भाग नष्ट न करते हुए उसे प्रयोग करने से एक अलग स्वाद तो मिलेगा

ही, परन्तु उसके और भी कई लाभ हैं। नींबू के छिलकों में नींबूरस की तुलना में ५-१० गुना ज्यादा विटामिन सी होता है और यहीं भाग हम बेकार कर देते है।

नींबू का छिलका आरोग्यवर्धक है, कारण उससे शरीर में स्थित विषपदार्थ द्रव्य स्वरूप में बाहर निकालने में मदद मिलती हैं। नींबू के छिलकों का एक आश्चर्यकारक फायदा उसमें स्थित एक ऐसी क्षमता की जिसके कारण शरीर में स्थित सभी कर्करोग पेशियों का नाश होता है। कीमोथेरेपी से भी ज्यादा नींबू के छिलके १०,००० गुना ज्यादा प्रभावी हैं। कारण आज विश्व में ऐसी प्रयोगशालाएं हैं जो उसके कृत्रिम पद्धति से निर्माण करने में जुटी हुई हैं, जिससे उनको भरपूर लाभ हो रहा है। इसका स्वाद भी बहुत अच्छा होता हैं और कीमोथेरेपी जैसे भयानक अन्य असर भी नहीं होते हैं, ये बहुत ही सीधा, सरल, परन्तु अत्यंत कारगर उपाय है जो जानकारी के अभाव में कितनी ही लोगों को अपने जीवन को गंवाना पड़ा है और यहां से आगे आप कितने लोगों का जीवन और प्राणों को बचा सकते हैं?

नींबू की वनस्पति में सभी प्रकार के कर्करोग ठीक करने की एक चमत्कारिक क्षमता है। इसका उपयोग बैक्टेरियल संक्रमण और फंगस पर भी हो सकता है। शरीर में स्थित परोपजीवी और विषाणुओं पर भी प्रभावी हैं।

छाया में सुखाए गए नींबू के छिलकों का काढ़ा छानकर गुनगुना ही पीने से पेट के सारे कीड़े मल के साथ बाहर आ जाते हैं। बच्चे की बदहजमी दूर करने के लिए नींबू के वृक्ष की जड़ घिसकर उसे दूध में मिलाकर बच्चे को पिलाएं। दूध पचने लगेगा और वमन नहीं होगा। छाया में सुखाए गए नींबू के छिलकों को जलाकर अच्छी तरह पीस लें। इन्हें छानकर इसमें नमक मिला लें। इस मंजन से प्रतिदिन सुबह व सोने से पहले दांत साफ करें। सप्ताह दस दिनों में ही दांतों पर जमी मैल की परत छंट जाएगी।

यह संक्रमण से हमारी रक्षा करता है। नींबू का रस त्वचा के लिए भी बहुत ही लाभदायक है। यह पीलिया, तेज बुखार, पेट की गड़बड़ी, यकृत की कमजोरी में बहुत ज्यादा फायदा करता है। पित्त रोग और श्वास नली के संक्रामक रोगों में भी नींबू लाभकारी है। गुलाब जल में नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर चमक आती है। हथेली, उंगलियों और पैरों में दरारें पड़ने पर ग्लिसरीन और नींबू मिलाकर लगाने से आराम मिलता है। सारा साल आसानी से पाये जानेवाले नींबू में बीमारियों से लड़ने की ताकत होती है। नींबू पेट से जुड़े रोगों में भी लाभप्रद है। बच्चों की हड्डियों और दांतों के विकास में भी नींबू सहायक है। संग्रहणी हैजा, पीलिया जैसे रोगों में भी नींबू बहुत सहायक है। रोगों को दूर करने के साथ-साथ नींबू त्वचा रक्षा के लिए भी लाभप्रद है। कुहनियां, घुटने और गर्दन की त्वचा जब काली हो जाए तो उसे नींबू से रगड़कर साफ किया जा सकता है। बालों में रूसी होने पर नारियल तेल में नींबू का रस मिलाकर लगाने से रूसी दूर होती है।

नींबू का रंग हल्का सा गहरा पीला और छिलका पतला होने से ही वह ताजा होता है। इसके अलावा नींबू नरम दाग रहित व रसदार हो। नींबू पानी स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभदायक बताया गया है। नींबू में पांच प्रतिशत साइट्रिक एसिड होता है जो यूनिक स्वाद देता है। विटामिन सी अधिक मात्रा में नींबू में विटामिन बी, कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, प्रोटींस व कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं। यह पाचन क्रिया में लाभ पहुंचाता है। गुनगुने पानी में कुछ बूंदे नींबू की मिलाकर पीने से गर्मी से राहत मिलती है। चेहरे पर पैक लगाते समय कुछ बूंदे नींबू रस की मिलाई जा सकती है। दांतों के दर्द में भी नींबू का रस कारगर है। जिस दांत में दर्द हो, वहां पर ताजा नींबू का रस लगाया जा सकता है। मुंह से बदबू आना या मसूढ़ों से रक्त आने की समस्या पर भी नींबू कारगर काम करता है। नींबू पानी उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में मददगार है। यह तनाव को भी कम करता है।

इमली (TAMARIND)

इमली का उपयोग जहां सेहत के लिए फायदेमंद है, वहीं यह कई शारीरिक विकारों को भी दूर करती है। इसका उपयोग पके और कच्चे दोनों अवस्थाओं में किया जाता है, पर पकी इमली ही ज्यादा फायदेमंद समझी जाती है। आयुर्वेद के अनुसार, यह मधुर, शीतल, खट्टी, रुचिकारक, हृदय को बल देनेवाली तथा लू, कृमि, उदर रोग व अतिसार नाशक है। यह कब्ज से बचाती है, भूख बढ़ाती है, शरीर को शीतलता प्रदान करती है व अफरा व मूर्छा दूर करती है। यह जितनी पुरानी हो उतनी लाभप्रद समझी जाती है। इमली कई व्याधियों में औषधि-सा व्यवहार करती है।

भारत में काफी पुराने समय से इमली का इस्तेमाल किया जा रहा है। हालांकि इसका फल मूल देश अफ्रीका का है, पर जब एशियाई देशों से जब यह फल फारस और अरब देशों में गया तो इसे इंडियन डेट कहा गया, जिसकी वजह यह थी कि यह फल देखने में खजूर के सूखे गूदे के तरह लगता था। भारतीय व्यंजनों में इसका उपयोग स्वाद लाने के लिए किया जाता है, पर सेहत के लिए लाभकारी अनेक गुण भी इसमें हैं। इमली की फली भूरे रंग की ३ से ७ इंच लंबी होती है। फली के भीतर रसदार और अम्ल की गूदे की चटनी और रसे (करी) में प्रयोग किया जाता है। इमली के गूदे में मौजूद टारटरिक और पेक्टिन की गुणवत्ता काफी अच्छी होती है।

इमली का वृक्ष बड़ा और सदा हरा-भरा रहता है। दक्षिण भारत में इमली अपने आप उपजती है राजस्थान में जहां अधिक वर्षा होती हैं वहां इसके वृक्ष अधिक पाए जाते हैं। उसकी पत्ती पतली और बहुत छोटी होती है। लम्बी-लम्बी फली बारीक और कड़े गूदे से ढकी रहती है। इसका काला और मैला गौंद किसी काम नहीं आता। फल, फूल और पत्ती में खूब खटाई होती है। हिन्दी भाषा में जिसे इमली कहते हैं उसे गुजराती में आम्बली, संस्कृत में आम्लिका, अम्बी, आयम्ला आदि से पुकार जाता है। वनस्पति शास्त्र में इसे टेमरिन्डरा इन्डिकस कहा जाता है।

इमली खट्टी तीखी और स्वादिष्ट होती है। इसका पेड़ बड़ा होता है। इमली की बड़ी केरियां या फलियां लगती हैं जो रसदार होती हैं। इमली के बीजासें के गिर्द भूरा-गाढ़ा गूदा रहता है। इमली का खट्टा गूदा पाचक एवं रेचक है। पेट का कब्ज दूर होता है। इमली का गूदा ज्वर में लाभदायक रहता है। स्वाद के लिये इमली गुड़ की गोलियां बनती हैं जो बच्चे चाव से खाते हैं। गोलगप्पा उद्योग तो इमली की कांजी पर निर्भर है। पानी पूरी या गोलगप्पा इमली के साथ खाया जाता है। समोसा, टिक्की, सांभर, पकौड़ा सभी इमली की चटनी केसाथ परोसे जाते है। इमली में टारटैरिक एसिड होता है। इमली का गूदा पीतल के बर्तन साफ करने का काम आता है इसका टारटैनिक तेजाब लाभदायक रहता है।

इमली हृदय को बल देनेवाली, साफ दस्त लानेवाली, पित्त की वमन को रोकनेवाली है। गले के घाव में इमली के पानी से कुल्ले करने से लाभ होता है। आँख के रोगों पर इसके फूलों का पुल्टिस बाँधने से लाभ होता है। खूनी बवासीर के अन्दर भी इसके फूलों का रस लाभदायक है। इसके बीजों को उबालकर विस्फोटक के सामान फोड़ों पर पुल्टिस बाँधने से लाभ होता है।

यह हृदय और आमाशय को बल देनेवाली मूच्र्छा को दूर करनेवाली सिर दर्द में लाभ पहुंचानेवाली और संक्रामक रोगों को दूर करनेवाली है। इसके बीज संग्राही और वीर्य-स्तम्भक है। इसका पक्का फल ज्वर में शान्ति देनेवाला पेट के आफरे को दूर करनेवाला और मृदु विरेचक है। शरीर की जलन में तथा नशीले पदार्थों के असर में भी यह लाभ पहुंचाता है।

विदेशों में इसका हर एक हिस्सा औषधि के प्रयोग में लिया जाता है। इसकी छाल भी श्वास की बीमारी में लाभदायक समझते हैं। इसके पत्तों का सत्व कृमिनाशक औषधि के रूप में काम में लिया जाता है। यह पेट की तकलीफों में भी उपयोगी है। औषधीय गुण- पुराने से पुराने कब्ज को इमली के शर्बत से दूर किया जा सकता है। शर्बत के लिए इमली के गूदे के साथ गुड़, काली मिर्च, नमक व जीरे का प्रयोग करें।

इमली की पत्तियों का रस कृमिनाशक है। यह पेट के सारे विकारों को दूर करता है और खूनी बवासीर में भी लाभ पहुंचाता है। पेचिश होने पर ५ ग्राम इमली के पिसे हुए बीजों को ५ ग्राम जीरा व ५ ग्राम चीनी के साथ मिलाकर दिन में दो-तीन बार लेने से लाभ होता है। खांसी में इमली के पत्तों का रस काला नमक के साथ मिलाकर पीने से आराम मिलता है। फोड़े-फुंसी तथा पीलिया में इमली का पानी पिलाने से भी लाभ होता है। फोड़े-फुंसी व सूजन में इसके बीज भी काम आते हैं। इसके लिये बीजों को उबालकर उसे पीसकर लगाएं।

इमली का गूदा पानी के साथ उबालकर शक्कर मिलाकर लेने से गैस की समस्या दूर होती है।

लू लग जाने पर पकी हुई इमली का गूदा हथेली व तलवों पर मलने से लाभ होता है। इमली की पत्तियों का रस तिल के तेल में पकाकर कान में डालने से कान दर्द मिटाता है। पत्तों का रस दाद पर लगाने से खुजली शांत होती है। इमली के रस को मिश्री के साथ प्रयोग करने से हृदय दाह में लाभ पहुंचता है।

हृदय की दाहकता या जलन को शान्त करने के लिये पकी हुई इमली के रस (गूदे मिले जल) में मिश्री मिलाकर पिलानी चाहिये। चोट मोज लगना- इमली की ताजा पत्तियाँ उबालकर, मोच या टूटे अंग को उसी उबले पानी में सेंके या धीरे-धीरे उस स्थान को उँगलियों से हिलाएं ताकि एक जगह जमा हुआ रक्त फैल जाएं।

गले की सूजन- इमली १० ग्रॅम को १ किलो जल में अध्औटा कर (आधा जलाकर) छाने और उसमें थोड़ा सा गुलाबजल मिलाकर रोगी को गरारे या कुल्ला करायें तो गले की सूजन में आराम मिलता है।

खांसी- टी.बी. या क्षय की खांसी हो (जब कफ थोड़ा रक्त आता हो) तब इमली के बीजों को तवे पर सेंक, ऊपर से छिलके निकाल कर कपड़े से छानकर चूर्ण रख लें। इसे ३ ग्राम तक घृत या मधु के साथ दिन में ३-४ बार चाटने से शीघ्र ही खांसी का वेग कम होने लगता है।

पाचन विकार- पके हुए फल का गुदा पित्त की उल्टी, कब्ज, वायु विकार, अपचन के इलाज में लाभदायक है। पानी के साथ इसके गुदे को कोमल करके बनाया हुआ अर्क भूख में कमी होने में फायदा पहुंचाता है।

स्कर्वी- यह बीमारी विटामिन सी के कारण होनेवाला रोग है, जिसमें त्वचा में धब्बे आ जाते हैं, मसूड़े स्पंजी हो जाते हैं और श्लेष्मा झिल्ली से रक्त बहता है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति पीला और उदास दिखता है। इमली में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह स्कर्वी के इलाज में लाभदायक है।

सेहत के लिए गुणकारी- इसकी पत्तियां ठंडक पहुंचानेवाली होती हैं, वहीं छाल एस्ट्रिजेंट का काम करती है। इसके फला का गूदा पाचक, शीतलता और रोगाणुरोधक होता है। इमली का इस्तेमाल आयुर्वेदिक औषधि के रूप में पेट व पाचन समस्याओं के लिए किया जाता है। इसकी पत्तियां पेट के कीड़ों को नाश करती हैं। पीलिया में भी यह लाभकारी है। इसका उपयोग अल्सर की चिकित्सा के लिए भी किया जाता है।

सामान्य सर्दी- दक्षिणी भारत में सर्दी के इलाज के लिए इमली को प्रभावकारी माना जाता है। पिसी हुई इमली के साथ एक चम्मच काली मिर्च को कुछ समय पानी के साथ उबालने के बाद इसका सेवन किया जाता है।

पेचिश- यह आंत में सूजन होने से होता है, जिससे दस्त के मल में अत्यंत बलगम या रक्त का निकास होता है। कभी-कभार साथ में पेटदर्द और बुखार की समस्या भी उत्पन्न हो जाती है। इमली का पेय पेसिच के इलाज में लाभकारी है।

जलन- जलन के इलाज के लिए इमली के पत्तों को जलाकर इसका महीन पाउडर बनाते हैं। इस पाउडर को तिल के तेल के साथ मिलाकर जले हुए हिस्से में लगने पर घाव कुछ दिनों में ठीक हो जाता है।

जोड़ों की सूजन- इमली के पत्तों को पानी कें साथ पिसकर बने लेप को जोड़ों और टखने के सूजे हुए हिस्से में लगाने पर सूजन और दर्द में राहत मिलती है।

गले की खराश- इमली के पानी में गरारे गले की खराश के इलाज में लाभकारी हैं। आप चाहें तो इमली को पानी में उबालकर इसके गरारे कर सकते हैं अथवा इसकी सूखी पत्तियों का पाउडर पानी में मिलाकर उपयोग में लाया जा सकता है।

वीर्य पुष्टिकर योग- इमली के बीज दूध में कुछ देर पकाकर और उसका छिलका उतारकर सफेद गिरी को बारीक पीस ले और घी में भून लें, इसके बाद समान मात्रा में मिश्री मिलाकर रख लें। इसे प्रात: एवं शाम को ५-५ ग्राम दूध के साथ सेवन करने से वीर्य पुष्ट हो जाता है। बल और स्तम्भन शक्ति बढ़ती है तथा स्व-प्रमेह नष्ट हो जाता है।

शराब एवं भांग का नशा उतारने में- नशा समाप्त करने के लिए पकी इमली का गूदा जल में भिगोकर, मथकर और छानकर उसमें थोड़ा गुड़ मिलाकर पिलाना चाहिए। इमली के गूदे का पानी पीने से वमन, पीलिया, प्लेग, गर्मी के ज्वर में भी लाभ होता है। हृदय की दाहकता या जलन को शान्त करने के लिये पकी हुई इमली के रस (गूदे मिले जल) में मिश्री मिलाकर पिलानी चाहियें।

नेत्रों में गुहेरी होना- इमली के बीजों की गिरी पत्थर पर घिसें और इसे गुहेरी पर लगाने से तत्काल ठण्डक पहुंचती है।

चर्मरोग- लगभग ३० ग्राम इमली (गूदे सहित) को १ गिलाश पानी में मथकर पीयें तो इससे घाव, फोड़े-फुंसी में लाभ होगा।

उल्टी होने पर पकी इमली को पानी में भिगोयें और इस इमली के रस को पिलाने से उल्टी आनी बंद हो जाती है।

भांग का नशा उतारने में- नशा उतारने के लिये शीतल जल में इमली को भिगोकर उसका रस निकालकर रोगी को पिलाने से उसका नशा उतर जाएगा।

खूनी बवासीर- इमली के पत्तों का रस निकालकर रोगी को सेवन कराने से रक्तार्श में लाभ होता है।

शीघ्रपतन- लगभग ५०० ग्राम इमली ४ दिन के लिए जल में भिगों दे। उसके बाद इमली के छिलके उतारकर छाया में सुखाकर पीस ले। फिर ५०० ग्राम के लगभग मिश्री मिलाकर एक चौथाई चाय की चम्मच चूर्ण (मिश्री और इमली मिला हुआ) दूध के साथ प्रतिदिन दो बार लगभग ५० दिनों तक लेने से लाभ होगा।

इमली दांतों को खट्टा करती है इसलिए इसे दंतशढ़ा भी कहते हैं। इसकी पत्तियों का स्वाद भी खट्टा होता है जो अम्लता की वजह से होता है। इमली अपने पाचक गुणों के कारण शरीर के कई विकारों को दूर करती है, इसलिए जो इसका महत्व समझते हैं वे इसका इस्तेमाल अवश्य अपने भोजन में करते हैं, भले ही चटनी के रूप में क्यों न हो। इमली दो तरह की होती है। प्रथम कच्ची, द्वितीय पकी हुई।

कच्ची इमली हल्के भूरे व हरे रंग की होती है जो स्वाद में बेहद खट्टी होती है परंतु पकने के बाद यह लालिमा युक्त भूरे रंग की हो जाती है जो स्वाद में हल्की मीठी और खट्टी होती है। इसका गूदा जितना पुराना हो, उतना सही लाभ देता है। गर्मी में तो यह अत्यन्त लाभकारी होता है। इसके प्रयोग से लू से बचा जा सकता है। पश्चिम बंगाल में पुरानी इमली का शर्बत काफी प्रचलित है (गर्मी के दिनों में) इमली के पत्ते भेड़-बकरियां बड़े चव से चबाकर खा जाते हैं। इमली के औषधीय गुण भी हैं अर्थात इसके फल, फूल, छाल, पत्तियों व गूदे सभी का औषधि के रूप में कहीं न कहीं महत्व अवश्य है। इसकी पत्तियों में भरपूर कैल्शियम की मात्रा पाई जाती है। इसकी पत्तियों से एक लाल-पीला रंग प्राप्त है जिससे ऊनी व रेशम के वस्त्र रंगे जाते हैं। इमली की गिरी का चूर्ण (टी.के.पी.) कपड़ा उद्योग में सज्जीकरण के काम आता है। इसकी खपत को देखते हुए अपने देश में प्रतिवर्ष बीस से पच्चीस टन पाउडर तैयार किया जाता है। साथ ही इसका निर्यात भी किया जाता है। इमली की लकड़ी भी काफी उपयोगी है। इससे खेती के औजार, पहिए व छपाई के ब्लाक बनाए सजाते हैं।

वनस्पति शास्त्र में इसे टेमरिन्डरा इन्डिकस कहा जाता है।

इमली के फल को कटारे भी कहा जाता है। यह फल अति खट्टा, गर्म और रुचिकारक होता है। इमली भूख बढ़ाने में भी सहायक होती है। पकी इमली खट्टी-मीठी होती है। कच्ची इमली काफी खट्टी होती है। अप्रैल-मई के महीने में इमली पूरी तरह पक जाती है। इमली के गूदे के साथ-साथ इसके बीज और पत्तियों का भी प्रयोग औषधि के रूप में किया जाता है। इमली की तासीर बहुत ठंडी होती है। इमली के गूदे से बने हुए पने का स्वाद बहुत रुचिकर होता है। औषधि के रूप में यदि इसका इस्तेमाल तेज गर्मियों में किया जाये, तो यह लू लगने से बचाता है। इमली का पना प्यास बुझाता है। इसके रस में मिश्री और काला नमक मिलाकर पीने से जी मिचलाना, उल्टी की शिकायत एवं पित्त के कारण आनेवाला ज्वर भी ठीक हो जाता है।

इमली के पत्तों को तिल्ली के तेल में पकाकर छानकर कान में डालने से कान का दर्द दूर होता है। गांठों में सूजन आ जाने पर इमली के पत्तों को हल्का गर्म करके बांधने से दर्द और सूजन दोनों ही खत्म होते हैं।

खुजली होने, फोड़े-फुंसी निकलने पर इमली को पानी में मथकर उसमें काला नमक मिलाकर पीने से काफी फायदा होता है। पीलिया रोग में भी इमली का पानी पीने से लाभ होता है। गले में दर्द और खांसी आने पर इमली के पत्तों को उबालकर नमक मिलाकर गरारे करने से दर्द में फौरन आराम मिलता है।

इमली वायु, कृमि तथा वर्ण दोष को भी समाप्त करती है। पेट दर्द एवं मंदाग्नि में इमली की फली की सूखी हुई डाल को जलाकर उसका सेवन करने से आराम मिलता है। भूख न लगने में इमली के फल की छाल की राख को शहद में मिलाकर खाना चाहिए। इमली के गूदों से बनी औषधि के साथ-साथ उसके बीजों का भी उपयोग कम नहीं है। इसके बीजों को भाड़ में भूनकर छिलका उतार लें, फिर इसका चूर्ण बनाकर खांड मिलाकर खाने से जोड़ों के दर्द में बहुत आराम मिलता है। इमली की छाल एवं बीज निकालकर उसमें नमक मिलाकर धूप में रखने से इमली तीन-चार साल तक चल जाती है। सूखी इमली हृदय के लिए लाभदायक होती है। भोजन को स्वादिष्ट बनाने में इमली का काफी योगदान रहा है। दक्षिण भारत में तो इसका सेवन नित्य किसी न किसी रूप में होता है। इमली जितनी पुरानी होती है, उतनी ही लाभदायक मानी जाती है। दस-बारह वर्ष पुरानी इमली रंग में काली ही सही, लेकिन औषधीय गुणों में नई इमली से कई गुना अधिक होती है।

मुखपाक- इमली के पानी से कुल्ला करने से पित्त जन्य मुखपाक मिटता है।

मस्तक-पीड़ा- १० ग्राम इमली को एक गिलास पानी में भिगोकर थोड़ा मैल छानकर शक्कर मिलाकर पीने से मस्तक पीड़ा मिटती है। गुहेरी- आंखों की पलकों पर होनेवाली फुंसी पर इमली के बीज को पानी के साथ घिसकर चंदन की तरह लगाने से गुहेरी में शीघ्र लाभ होता है। नेत्र शोध- पुष्पों की पुल्टिस बांधने से आंख की सूजन उतरती है।

कंठ शोध- ६ ग्राम इमली को दो किलो जल में ओंटाकर जब आधा रह जाए तो उसमें १० ग्राम गुलाब जल मिलाकर छानकर कुल्ला करने से कंठ की सूजन उतरती है।

अतिसार- इमली के पत्तों के ५-१० ग्राम रस को थोड़ा गर्म करके पिलाने से भी आमातिसार मिटता है।

रक्तार्श- इसके पुष्पों का रस १०-२० ग्राम दिन में तीन बार पिलाने से रक्तार्श मिटता है।

पुराने से पुराने कब्ज को इमली के शर्बत से दूर किया जा सकता है। शर्बत के लिए इमली के गूदे के साथ गुड़, काली मिर्च, नमक व जीरे का प्रयोग करें। इमली की पत्तियों का रस कृमिनाशक है। यह पेट के सारे विकारों को दूर करता है। खूनी बवासीर में भी लाभ पहुंचाता है।

हृदय में जलन- पकी इमली का रस मिश्री के साथ पिलाने से हृदय में जलन कम हो जाती है।

नेत्रों में गुहेरी होना- इमली के बीजों की गिरी पत्थर पर घिसें और इसे गुहेरी पर लगाने से तत्काल ठण्डक पहुँचती है।

चर्मरोग- लगभग ३० ग्राम इमली (गूदे सहित) को १ ग्लास पानी में मथकर पीयें तो इससे घाव, फोड़े-फुंसी में लाभ होगा। उल्टी होने पर पकी इमली को पानी में भिगोयें और इस इमली के रस को पिलाने से उल्टी आनी बंद हो जाती है।

भांग का नशा उतारने में- नशा उतारने के लिये शीतल जल में इमली को भिगोकर उसका रस निकालकर रोगी को पिलाने से उसका नशा उतर जाएगा।

खूनी बवासीर- इमली के पत्तों का रस निकालकर रोगी को सेवन कराने से रक्तार्श में लाभ होता है।

शीघ्रपतन- लगभग ५०० ग्राम इमली ४ दिन के लिए जल में भिगो दें। उसके बाद इमली के छिलके उतारकर छाया में सुखाकर पीस ले। फिर ५०० ग्राम के लगभग मिश्री मिलाकर एक चौथाई चाय की चम्मच चूर्ण (मिश्री और इमली मिला हुआ) दूध के साथ प्रतिदिन दो बार लगभग ५० दिनों तक लेने से लाभ होगा।

इमली के फूलों और पत्तियों को एकत्रित कर उसे समान मात्रा में उबालकर काढ़ा तैयार किया जाता है। इन फूलों और पत्तियों को चार गुना पानी में एक चौथाई पानी शेष रहने तक उबाला जाता है।

यह काढ़ा पीलिया रोग के उपचार में फायदेमंद होता है इसे रोगी को दिन में दो बार एक सप्ताह तक पिलाने से लाभ मिलता है। भूख न लगने की शिकायत होने पर पकी हुई इमली के गुदे को पानी में मसलकर इसमें थोड़ा सा काला नमक मिलाकर दिन में दो बार देने से लाभ मिलता है। इसी प्रकार पकी हुई इमली का रस बुखार से ग्रस्त व्यक्ति को देने से बुखार में आराम मिलता है। इस रस में अगर थोड़ी सी इलायची और खजूर भी मिला दिया जाये तो ज्यादा आराम मिलता है। इसी प्रकार इमली के बीजों को भूनकर उसका चूर्ण ३ ग्राम मात्रा में दस्त के रोगी को देने से आराम मिलता है।

*** जिन मोमबत्तियों को जलाकर हम बुझाते रहे,**
वहीं कोई अन्धेरी झोपड़ी उसकी रोशनी के लिये तरसती रह गयी।

टमाटर (TOMATO)

इतिहास- पता नहीं इस तथ्य से आप अवगत हैं या नहीं कि टमाटर की उत्पत्ति सबसे पहले दक्षिण अमेरिका में हुई थी। ऐसा माना जाता है कि स्पेन के पादरी १५ वीं शताब्दी के मध्य में मैक्सिको से टमाटर को यूरोप में लाए थे। इसके बाद स्पेन और इटली के लोगों ने टमाटर की अपने देशों में पैदावार शुरू की। टमाटर के संदर्भ में दिलचस्प तथ्य यह है कि १३८ साल पहले तक कुछ लोग टमाटर को जहरीला पौधा मानते थे। बहरहाल कालांतर में लोगों के दिमाग से इस तरह की भ्रांतियां दूर हो गयीं।

टमाटर भारत के सभी प्रांतों में सलाद एवं सब्जी के रूप में खाया जाता है जो अपने गुणों के कारण सब्जी ही नहीं, ये फलों की भांति ही एक उत्तम और परम गुणकारी फल भी कहा जाना चाहिए, क्योंकि मनुष्य की जीवन रक्षा के लिए जिन जिन तत्वों की आश्यकता होती है वे सब इसमें पाए जाते हैं।

टमाटर अपने विशेष गुणों के कारण शीतकाल का उपयोगी फल माना जाता है। वैज्ञानिक वर्गीकरण के अनुसार यह भाजी वर्ग का एक फल है। इसका प्रयोग सब्जी के साथ-साथ फल के रूप में समान रूप से होता है। वैसे तो टमाटर वर्ष भर उपलब्ध रहते हैं परन्तु इनकी उपयोगिता और उपलब्धता शीतकाल में बढ़ जाती है। टमाटर की मातृभूमि दक्षिणी अमेरिका है परन्तु आज यह संपूर्ण विश्व में सुलभ है। आजकल टमाटर की अनेक उन्नत किस्में पाई जाती हैं। शीतकाल में किचन गार्डन के लिए आर्क्सहट किस्म अच्छी रहती है। इसके फल आकार में बड़े, मीठे तथा कम बीजोंवाले होते हैं। शीतकाल में शरीर की वायु कुपित हो जाती है। टमाटर उत्तम वायुनाशक है, इस कारण यह शीतकाल में विशेष उपयोगी है।

कुछ तथ्य- काबिलेगौर है कि वनस्पति शास्त्रियों ने टमाटर को फल की श्रेणी में रखा है। फिर भी ज्यादातर लोग टमाटर को शाक-सब्जी के रूप में ही मान्यता देते हैं। दुनियाभर में टमाटर की ४००० किस्में पायी जाती हैं। १०० ग्राम टमाटर में नमी या पानी की मात्रा ९४.२ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट ३.४, प्रोटिन ०.९, वसा ०.२, खनिज तत्व (मिनरल्स) ०.५ और फाइबर ०.४ फीसदी पाया जाता है। इसके अलावा टमाटर में विटामिन ए, बी और सी भी पाया जाता है।

काफी पुरानी मान्यता है कि रोज एक टमाटर खाते रहने से अनेक बीमारियां दूर रहती हैं। इजरायल के स्वास्थ्य वैज्ञानिक माइकेल अविराम के अनुसार अगर हम एक टमाटर का रोज सेवन करते हैं, तो हमारे शरीर को कुछ ऐसे सिनर्जिस्टक एंटी ऑक्सीडेंट तत्वों का लाभ मिलता है जो हमें कई प्रकार की आधुनिक बीमारियों से बचाते हैं। शोध में बताया गया है कि रोज एक लाल टमाटर खाते रहने से शीघ्रपतन, ल्यूकोरिया, स्तन शिथिलता आदि बीमारियां आ नहीं पाती हैं।

हम इटली में पैदा हुए होते तो इसे पोमोडोरो का नाम देते या प्यार से कहते गोल्डन एपल। अब इस ईश्वरीय रचना का महत्व समझाने के लिए इतना कहना काफी होगा कि अगर हम १६ वीं शताब्दी के इंग्लैंड में रह रहे होते तो इस चीज को हम लव एपल कह कर बुलाते क्यूंकि उस समय इसे कामेच्छा जगानेवाली वस्तु माना जाता था जिसे बोलचाल की भाषा में टमाटर कहा जाता है। क्योंकि टमाटर एक सब्जी नहीं है बल्कि एक फल है, हालांकि इसे सब्जी के रूप में काम में लाया जाता है। टमाटर के बारे में यह भ्रम १८८३ से चला आ रहा है। उस साल अमरीका की उच्चतम अदालत ने ये फैसला दिया था कि टमाटर चूंकि मुख्य भोजन में शामिल होता है, इसे किसी मिठाई या मीठी डिश के रूप में भोजन के अंत में पेश नहीं किया जाता इसलिए इसको सब्जी ही कहा जाए, फल नहीं। भोजन विज्ञानी सलाह देते थे कि टमाटर को कम से कम

तीन घंटे तक पकाओ तभी वे खाने लायक बन पायेंगे। इसका वास्तविक नाम लाइको पर्सिकॉन एस्कुलेन्टम भी कुछ ऐसा था कि सुनकर खाने वाला इससे दूर भाग जाए, क्योंकि उसका साधारण- अंग्रेजी भाषा में अर्थ था- एडिबल बुल्फस पीच। इसको सबसे पहले दक्षिण अमरीका में पाया गया। मैक्सिको में इसकी पहली खेती हुई और फिर यह यूरोप पहुंचा। १५२३ की विजय के बाद सालों-साल इंग्लैंड में इसे केवल एक सजावटी पौधा माना जाता रहा। आखिर एक दिन ब्रिटेन वासियों को यह अहसास हुआ कि इतालवी लोगों को टमाटर का स्वाद लेते हुए पूरी दो शताब्दियां गुजर चुकी हैं। ताज्जुब उन्हें यह देखकर हुआ कि इतने बरस तक टमाटर खाने बाद भी वे तंदुरुस्त और चुस्त थे। ऐसा माना जाता था कि टमाटर ब्रिटिश अफसरों के साथ अठारहवीं शताब्दी के अंत में भारत आया। इसकी खेती भी खासतौर से इन्हीं अफसरान के लिए पहले-पहल की गयी। भारतवासियों ने धीरे-धीरे इसे अपनाना शुरू किया। खासतौर से बर्मावासियों और बंगालियों ने इसे अपनी खट्टी कढ़ी में उपयोग करना शुरू किया। आज हम लाल टमाटर को न जाने कितनी तरह से इस्तेमाल कर रहे हैं। सूप, करी, सॉस, सलाद के अलावा कई प्रांतों में तकरीबन हर दाल और सब्जी में टमाटर का उपयोग एक आम बात है। टमाटर की खासियत ये है कि इसके जन्मजात गुण को किसी भी तरह नष्ट नहीं किया जा सकता। इसमें जल की मात्रा पर्याप्त है, यह पेट के लिए अच्छा है। इसमें ए, बी और सी तीनों के गुण सही अनुपात में पाये जाते हैं। हर टमाटर में औसतन २३ कैलोरी पायी जाती है। इसके बीजों के इर्द-गिर्द जमा गूदे में विटामिन सी की बहुतायत होती है। टमाटर की आकृति, उसके छिलके की मोटाई, बीजों की मात्रा आदि में इसकी किस्म के हिसाब से अन्तर पाया जाता है। देश-विदेश में इसकी किस्मों की कोई सीमा नहीं है और उतने ही मनोरंजक व रूमानी हैं उनके नाम। उदाहरण के लिए दिल की आकृति वाला टमाटर एन्ना रशियन कहलाता है।

टमाटर को आलू की भांति सभी सब्जियों का राजा कहा जा सकता है। गरीब लोगों के लिए यह सेब के गुण दिखलाता है। टमाटर का रस खून की बीमारी और बलहीन करनेवाले रोगों में लाभ करता है। इसमें नींबू की भांति विटामिन ए, बी और सी अधिक मात्र में पाया जाता है। यह गरिष्ठ भोजन के विकारों को पूर्ण रूप से दूर करने में सक्षम है।

टमाटर पेरू व इकवेडोर की उत्पत्ति है। ऐसा माना जाता है कि इंग्लैंड में इसका आगमन १७ वीं शताब्दी में हुआ और यूरोप में १५२३ ई. में। आजकल यह विश्व के अनेक देशों में उगाया जाता है। भारत के अधिकांश राज्यों में भी इसे बड़े स्तर पर उगाया जाता है। सितम्बर व अक्टूबर मास में इसकी पौध तैयार की जाती है। जिसे रोपण के पश्चात जनवरी से अप्रेल तक पके फलों को तोड़ना प्रारंभ कर दिया जाता है। टमाटर के हर फल में लाइकोपीन नामक कैराटीन की मात्रा कम होती है लेकिन फल पकने पर स्वयं ही यह मात्रा बढ़ने लगती है। टमाटर के गूदे से विभिन्न प्रकार के सॉस, चटनी व केचप आदि बनाए जाते है। इसके बीजों से टोमेटिन नामक प्रतिजैविक पदार्थ प्राप्त होता है। टमाटर की पांच प्रमुख किस्में हैं। इसमें से लाइकोपर्सिकोन पिम्पिनेलीफोलियम एक जंगली किस्म है इसके फल छोटे होते हैं। इसे अंग्रेजी में टोमेटो, लव एप्पल, हिन्दी में टमाटर, संस्कृत में रक्त वृन्ताक, गुजराती में टमाटर, बंगाली में टामाटा, जैसे नामों से जाना जाता है। यह वनस्पति विज्ञान में लाइकोपर्सिकोन लाइकोपर्सिकम के नाम से अपनी पहचान बनाए हुए है। यह इसी विज्ञान के सोलेनेसी कुल से संबंधित है।

मनुष्य की शरीर संरचना के लिहाज से भी और उसके शारीरिक, मानसिक, आत्मिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए भी; किन्तु फलों का नाम लेते ही लोगों के मस्तिष्क में सेव, अंगूर, नाशपाती, अनार आदि कीमती फलों का चित्र घूम जाता है जो उनकी सामर्थ्य से परे की वस्तुएँ हैं; किन्तु यदि कुछ और खोज की जाए, तो कई फल ऐसे दिखेंगे जो सस्ते भी होते हैं और गुणों में कीमती फलों से भी अधिक मूल्यवान। टमाटर एक ऐसा ही फल है। उसे गरीबों का टॉनिक भी कहा जाता है।

आज तक जितने खाद्य पदार्थ सामने आये हैं; उनमें टमाटर ही एक ऐसा पदार्थ है जिसमें सबसे अधिक विटामिन होते हैं। विटामिनों की शरीर संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। पौष्टिक और बलवध्क पदार्थों के सेवन की यदि धन, सोना, जेवरात संग्रह से तुलना करें, तो विटामिन उनकी सुरक्षा, हिफाजत की सामर्थ्य कहे जायेंगे, जिनके अभाव में शारीरिक स्वास्थ्य को लुटते देर नहीं लगती। रोगी रूपी लुटेरे उसे लूट ले जाते हैं।

हम स्वास्थ्य संवर्धन की बात सोचते समय यही भूल करते हैं कि जो शरीर को शक्ति दे, वह पदार्थ अच्छे; किन्तु यह नहीं सोचते कि इनके साथ ही सुरक्षात्मक भोजन में, जिसकी मात्रा सम्पूर्ण भोजन में साठ प्रतिशत होनी चाहिए, टमाटर का मुख्य स्थान है। टमाटर में ९२.८ प्रतिशत पानी, ४.५ प्रतिशत कार्बोज, १.९ प्रतिशत प्रोटिन, ०.७ प्रतिशत खनिज पदार्थ, स्टार्च ०.०१ प्रतिशत तथा काफी मात्रा में विटामिन ए, सी पर्याप्त मात्रा में लोहा, फॉस्फोरस, कैल्शियम तथा थोड़े अंशों में एमिनो एसिड होते हैं।

मधुमेह के रोगी के लिए पथ्य रूप में यह बहुत लाभकारी है। यह क्षुधावर्धक, अग्नि-दीपक, पाचक, कान्तिवर्धक और स्नायुओं के लिए रसायन है, ऐसा आयुर्वेद के ज्ञाताओं का मत है।

खाद्य पदार्थों में सबसे अधिक विटामिन वाला, सब्जियों में सबसे अधिक अम्लयुक्त, रक्तशोधक फल, टमाटर उन टॉनिकों से कई गुना लाभकारी है, जो बाजार में आकर्षक सीलबन्ध बोतलों में मिलते हैं और विज्ञापन के प्रचार तन्त्र के सहारे खूब बिकते हैं।

टमाटर की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसे छोटे से गमले से लेकर कई एकड़ के खेतों में सुगमतापूर्वक उत्पन्न किया जा सकता है। इसके लिए न तो विशेष खाद की ही आवश्यकता होती है और न कीटाणु ही इस पर अधिक आक्रमण करते हैं। घरेलू शाक वाटिका के लिए यह बहुत ही उपयुक्त पौधा है। वर्षा ऋतु में जब प्रकृति जी खोलकर वर्षा करती है; हमारे मकान की छत पर लकड़ी या टिन के छोटे-बड़े बक्सों में या घर के सामने पड़ी फालतू जमीन पर क्यारियाँ बनाकर टमाटर के पौधे लगा दिये जाएँ, तो दो महीनों के बाद ही लाल-लाल सेव जैसे मनोहर व गुणकारी ताजा-ताजा टमाटर आपको उपलब्ध हो सकते हैं। न बाजार जाने का झंझट और न ही बासी होने की आशंका। आपके परिवार के लिए यह प्रयोग बड़ा उपयोगी रहेगा। टमाटर की पौध पहले एक बक्से में या क्यारी में लगा दें। छः इंच बड़े हो जाने पर इन्हें एक-एक फुट की दूरी पर लगा दें। वर्षा के अलावा अन्य ऋतुओं में भी टमाटर आपकी वाटिका की शोभा बढ़ाने व रसोई की जरूरत पूरी करने में समर्थ है। यह प्रकृति प्रदत्त टॉनिक आपके परिवार की दैनिक आवश्यकताओं को भी पूरा करेगा और परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य संवर्धन में भी उपयोगी रहेगा। यह बाजार में बन्द बोतलों में मिलने वाले टॉनिकों की अपेक्षा अधिक गुणकारी व विश्वसनीय है।

आयुर्वेद के अनुसार टमाटर पौष्टिक तत्वों से परिपूर्ण होने के साथ ही औषधीय गुणों से भी भरा हुआ है। खनिज लवण की पर्याप्त मात्रा के कारण यह रक्त को क्षारयुक्त बनाता है और बीमारियों के आक्रमण को रोकता है। मानव जीवन की रक्षा हेतु जिन-जिन तत्त्वों की जरूरत होती है लगभग वे सभी तत्व टमाटर में मौजूद होते हैं। इसमें विटामिन-ए, बी और सी तीनों ही भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। पके टमाटर का सेवन उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है।

विटामिन-ए और विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा के कारण इसका सेवन रतौंधी और स्कर्बी जैसे रोगों में काफी लाभ प्रदान करता है। दूध पिलाने के पहले टमाटर का एक-दो चम्मच रस पिलाने से छोटे बच्चों को होने वाली दूध की उल्टी बंद हो जाती है। टमाटर का रस मस्तिष्क रोगों में काफी लाभ प्रदान करता है। गर्भवती स्त्रियों के लिए तथा डिलिवरी के

बाद उनकी शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ाने के लिए टमाटर के जूस का सेवन काफी फायदेमंद होता है।

भोजन के साथ टमाटर काट कर उस पर कालीमिर्च और सेंधानमक डालकर खाने से कुछ ही दिनों में अजीर्ण दूर होगा। भूख बढ़ेगी यदि आंतों में कीड़े होंगे तो वह भी नष्ट होंगे।

स्वस्थ रक्त कोशिकाएं रक्त धमनियों में आसानी से गुजरती रहती हैं। मधुमेह से ग्रस्त व्यक्तियों के हृदयाघात और स्ट्रोक की संभावना सामान्य व्यक्ति की तुलना में अधिक होती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि उनका खून गाढ़ा और चिपचिपा प्लेटलेट्स की वजह से होता है।

आस्ट्रेलिया में हुआ एक नवीन अनुसंधन मधुमेह रोगियों के लिए आशा का संदेश लाया है। आस्ट्रेलिया के वैज्ञानिकों ने ४३ से ८२ वर्ष के मधुमेह टाइप २ ग्रस्त व्यक्तियों को तीन सप्ताह तक रोजाना एक कप टमाटर जूस दिया। टमाटर जूस से मधुमेह रोगियों का खून पतला हो गया, प्लेटलेट्स की चिपचिपाहट कम हो गई और ब्लड क्लोटिंग की दर २७ प्रतिशत कम हो गई। इसके अलावा टमाटर में लाइकोपेने भी प्रचुर होता है, जो हमें बहुत सी बीमारियों से बचाने में मदद करता है।

सिर्फ एक प्याला मसालेदार गाढ़े टमाटर का सूप पिएं और अपनी इच्छा पूरी करें। प्रतिदिन एक प्याला गर्म टमाटर का सूप पीने से पुरुषों में प्रजनन क्षमता बढ़ती है। टमाटर को चटक लाल रंग देनेवाला तत्व लाइकोपीन शुक्राणु को महाशुक्राणु में बदल देता है। शोधकर्ताओं ने इस निष्कर्ष तक पहुंचने के लिए ४० की उम्र के स्वस्थ्य पुरुषों को भोजन में मिलनेवाली लाइकोपीन की मात्रा के प्रभाव पर अध्ययन किया। इनको लगातार दो सप्ताह टमाटर का सूप पीने को कहा गया था। वैज्ञानिकों का दावा है कि इन दो सप्ताह में पुरुषों के वीर्य में लाइकोपीन का प्रतिशत ७-१२ प्रतिशत तक के बीच पहुंच गया, जो काफी महत्वपूर्ण बात है। आने वाले समय में वैज्ञानिक अपने शोध में उन पुरुषों में लाइकोपीन के प्रभाव को देखेंगे जो बांझपन से ग्रस्त हैं। इनके शुक्राणुओं में लाइकोपीन का स्तर काफी कम पाया जाता है। प्रजनन शक्ति को बढ़ाने में लाइकोपीन कितना उपयोगी है। शोध के अनुसार यह संभावना व्यक्त की जा रही है कि इस एन्टीआक्सीडेन्ट की अधिक मात्रा शरीर से कुछ नुकसानदेय फ्री रेडिकल्स को निकाल बाहर करती है, इससे प्रजनन क्षमता बढ़ जाती है।

टमाटर के रसायनिक विश्लेषण- भली प्रकार से पके १०० ग्राम टमाटरों में नमी ९४.०० प्रतिशत, प्रोटीन ०.९ प्रतिशत, वसा ०.२ प्रतिशत, मिनरल्स ०.५ प्रतिशत, फाइबर ०.८ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स ३.५ प्रतिशत, कैल्शियम ८४ मिलीग्राम, फास्फोरस २० मिलीग्राम, आयरन ०.४ मिलीग्राम, विटामिन बी ४० मिलीग्राम व २० कैलोरी एसिड्स की मात्रा भी होती है। यह सब्जियों में अपनी गुणवत्ता के कारण प्रसिद्ध है तो फलों में समान रसायनिक संगठन के कारण है कि इसे गरीबों का सेब कहा गया है। इसमें खनिज लवण अधिक मात्रा में पाये जाते हैं। इसकी तासीर ठण्डी होती है अत: यह गर्मी को शांत करने के प्रयोग में लाया जा सकता है।

टमाटर के औषधीय गुण- पके टमाटर का सेवन काली मिर्च व नमक के साथ किया जाना उदर रोगों में लाभकारी होता है। यह बच्चों के पेट में मिट्टी खाने के कारण पड़नेवाले कीड़ों को नष्ट कर देता है। इसका रस पेट में भारीपन, भूख कम लगना कब्ज की शिकायत को दूर करता है। टमाटर में कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा थोड़ी ही होती है अत: इसका प्रयोग चीनी के मरीजों के लिए लाभकारी है। इसका रस नित्य खाना खाने के बाद सेवन करना चाहिए। टमाटर में थोड़ा खारापन होता है। अत: उच्च रक्तचाप के रोगी नमक खाने के बजाय टमाटर का प्रयोग करें तो बेहतर होगा। इससे रक्तचाप पर नमक जो टमाटर के रूप में होगा, के दुष्परिणाम नहीं होंगे। टमाटर के विटामिन्स पकाने पर भी ज्यों के त्यों रहते हैं अत: यह विटामिन प्राप्ति

का अच्छा खाद्य है। इसमें विटामिन ए की पर्याप्त मात्रा होने के कारण यह आंखों के लिए भी उपयोगी होता है। टमाटर में कैल्शियम भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। कैल्शियम शरीर की हड्डियों को शक्ति प्रदान करता है। अत: टमाटर के रस का सेवन बढ़ते बच्चों की सेहत के लिए विशेषकर लाभप्रद होता है। इसके रस को सूखा रोग से पीड़ित बच्चों को भी पिलाया जा सकता है। कब्ज से परेशान व्यक्ति टमाटर के रस को बाजार में उपलब्ध ईसबगोल की भूसी के साथ प्रतिदिन लें। इससे कुछ ही दिनों में कब्ज से राहत मिलेगी। अधिक चाय व गरिष्ठ भोजन का सेवन वर्जित है।

टमाटर आरोग्यवर्धक फल-सब्जी है। फल इसलिए कहा जाता है क्योंकि फल जैसे ही टमाटर को ताजा खाया जाता है और फलों के गुणों से परिपूर्ण होता है। अन्य सब्जियों की भांति कई प्रकार के व्यंजन बनाकर खाए जाने के कारण सब्जी भी कहलाता है। टमाटर औषधीय गुणों से भी संपन्न है। इसका गुदा तथा रस शीघ्र पचनीय है। छिलकायुक्त टमाटर सेवन से अमाशय में फसें विषांश बाहर निकल जाते हैं। फलस्वरूप रक्त का शुद्धिकरण भी हो जाता है। मुह के छाले में भी इसका उपयोग लाभकारी है। संतरा एवं अंगूर की अपेक्षा टमाटर में विटामिन ए बी व सी की मात्रा अधिक होती है। रासायनिक विटामिन की गोलियां, जो बाजारों में उपलब्ध है, अनियंत्रित उपभोग से शरीर को हानि पहुंच सकती है, व फल-सब्जियों से प्राप्त विटामिनों के अधिक उपभोग से शरीर पर कोई प्रतिकूल प्रभाव भी नहीं पड़ता। टमाटर का सूप भूख बढ़ाता है साथ ही रक्त की कमी, शरीर की थकावट कमजोरी को दूर कर स्फूर्ति व शक्ति प्रदान करता है। मधुमेह व गठिया रोग से पीड़ित व्यक्तियों के लिए लाभदायक है। परंतु खांसी व पथरी रोगियों के लिए वर्जित है। प्रतिदिन टमाटर (व्यंजन बनाकर) सेवन से कैंसर से होने वाली मृत्यु की संख्या बहुत कम होती है।

टमाटर केवल एक पौष्टिक शुद्ध आहार ही नहीं बल्कि एक गुणकारी औषधि भी है। टमाटर में आहारोपयोगी पोषक तत्व काफी मात्रा में पाये जाने के कारण यह हरी साग-सब्जियों में एवं फल के रूप में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। साग के अलावा टमाटर का उपयोग कचमूर, आचार, सूप, सैण्डविच तथा सास आदि बनाने में होता है।

प्रकृति- टमाटर की प्रकृति न गर्म है न ठण्डी। टमाटर रस और विपाक में खट्टा, रूचिकर, अग्नि प्रदीपक, पाचक, सारक और रक्तशोधक होता है। अग्निमाद्य, मेदवृद्धि, उदरशूल तथा रक्तविकार में यह हितकारी है। टमाटर श्रेष्ठ वायुनाशक है।

टमाटर में लौह, चूना, पोटाश, लवण, मैंगनीज आदि अन्य सब्जियों और फलों की अपेक्षा अधिक पाया जाता है। आक्सेलिक एसिड, मैलिक एसिड तथा साइट्रिक एसिड भी टमाटर में पाया जाता है। छह प्रकार के विटामिनों में पांच विटामिन टमाटर में हैं। पके टमाटर में विटामिन ए, बी और सी, प्रचुर मात्रा में होता है।

औषधीय प्रयोग कब्ज- प्रतिदिन ५० ग्राम कच्चा टमाटर खाने से कब्ज दूर होती है। पके टमाटर का आधा कप सूप पीने से पुरानी कब्ज दूर होती है।

पाचन शक्तिवर्द्धक- टमाटर के टुकड़े कर, उन पर सोंठ व सेंधा नमक का चूर्ण बुरक कर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है, अग्निमांद्, अफारा व अरूचि दूर होती है।

मुंह के छाले- टमाटर का रस पानी में मिलाकर कुल्ले करने से छाले मिट जाते हैं।

बुखार- बुखार में रक्त में विजातीय द्रव्य बढ़ जाते हैं। टमाटर का सूप इन तत्वों को निकाल देता है। इससे रोगी को आराम मिलता है। यह सामान्य बुखार में ही देना चाहिए।

कृमिनाशक- टमाटर के रस में हींग का बघार लगाकर पीने से कृमि रोग में फायदा होता है। खाली पेट लाल टमाटर,

काली मिर्च व नमक मिलाकर खाने से भी कृमि मर जाते हैं।

रतौंधी- सुबह-शाम टमाटर का रस पीने से अल्पदृष्टि में लाभ होता है तथा आंखों की रोशनी बढ़ती है।

शिशुशक्तिवर्द्धक- शिशु की माताएं टमाटर खाएं तथा शिशु को टमाटर का ताजा रस दिन में २-३ बार पिलाएं। इससे शिशुओं का शारीरिक विकास अच्छा होता है, पाचनशक्ति अच्छी रहती है तथा दांत आने में कठिनाई नहीं होती।

खुजली- टमाटर का रस एक चम्मच और नारियल का तेल दो चम्मच मिलाकर शरीर पर मालिश करने से तथा कुछ समय बाद कुनकुने पानी से स्नान करने से खुजली मिटती है।

रक्तविकार- पके टमाटर के ताजे रस में पानी और थोड़ा सा शहद मिलाकर पीने से रक्तविकार तथा रक्तपित्त दूर होता है। शक्तिवर्द्धक- प्रात: काल नाश्ते में एक गिलास टमाटर के रस में थोड़ा-सा शहद मिलाकर पीने से चेहरा टमाटर की तरह सुर्ख निखार पाता है। टमाटर यकृत, फेफड़ों को शक्ति देता है, स्मरण शक्ति बढ़ाता है तथा रक्तचाप घटाता है।

टमाटर गुणकारी होने के साथ ही पथरी, अम्लपित्त, आमवात, शीतपित्ती, सूजन, संधिवात के रोगियों के लिए हितकर नहीं है, अत: उन्हें टमाटर नहीं खाना चाहिए। जिनके शरीर में गर्मी की मात्रा अधिक हो, मांसपेशियों में दर्द हो, तेज खांसी चलती हो, पेट, आंतों व गर्भाशय में उपदंश हो, उन्हें भी टमाटर से परहेज करना चाहिए, न ही सूप आदि पीना चाहिए।

पुरानी कहावत है कि टमाटर खाने से गाल भी टमाटर के समान ही लाल हो जाते हैं। अब वैज्ञानिक शोधों के कारण इस राज पर से पर्दा हट गया है। शोध से पता चला है कि प्रतिदिन ५ टमाटर खाना इंसान की त्वचा के लिए सनस्कीन जैसा काम करता है। कोई इंसान अगर प्रतिदिन ५ टमाटर खाए तो न केवल तेज धूप से होनेवाले नुकसान से बचा जा सकता है बल्कि बुढ़ापे को भी कुछ हाथ के फासले पर रोका जा सकता है। यानी भीषण गर्मी में भी टमाटर आपकी त्वचा को काली पड़ने से बचाते हैं तथा जवानी भी लंबे समय तक बरकरार रहती है।

सूर्य की किरण से निकलनेवाली अल्ट्रावायलेट-रे से अतिरिक्त नुकसायदायक अणु का उत्पादन होता है जिसे रिएक्टिव आक्सीजन स्पिसिज कहा जाता है। इससे त्वचा को काफी नुकसान पहुंचता है, लेकिन टमाटर में पाया जानेवाला लीकोपेनी इन नुकसानों के असर को शून्य कर देता है। अगर आप पहले से ही टमाटरयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करते आ रहे हैं तो इसके लिए आपको अतिरिक्त टमाटर खाने की जरूरत नहीं है। टमाटर में मौजूद निरोधक पदार्थ लीकोपेनी त्वचा को नुकसान पहुंचानेवाले मिटोकोह्वड्रियल डीएन के असर को बेसअर कर देता है।

टमाटर लगभग हर सब्जी में प्रयोग किया जाता है। इसके बिना खाना अधूरा माना जाता है। सलाद के रूप में भी इसे काफी पसंद किया जाता है। टमाटर में प्रोटीन, विटामिन, वसा आदि के तत्व विद्यमान होते हैं। यह सेब व संतरा दोनों के गुणों से युक्त होता है। इतना ही नहीं, यह अनेक बीमारियों का इलाज भी करता है। बच्चों को सूखा रोग होने पर आधा गिलास टमाटर के रस का सेवन कराने से लाभ होता है। दो या तीन पके हुए टमाटरों का नियमित सेवन करने से बच्चों का विकास शीघ्र होता है। शरीर का भार घटाने के लिए सुबह-शाम एक गिलास टमाटर का रस पीना लाभप्रद है। यदि गठिया रोग हो तो एक गिलास टमाटर के रस की सौंठ तैयार करें व इसमें एक चम्मच अजवायन का चूर्ण सुबह-शाम पीने से लाभ होता है। गर्भवती महिलाओं के लिये सुबह एक गिलास टमाटर के रस का सेवन लाभकारी है।

टमाटर के नियमित सेवन से पेट साफ रहता है। कफ होने पर टमाटर का सेवन अत्यंत लाभदायक है। प्रात: बिना कुल्ला किए पका टमाटर खाना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। पेट में कीड़े होने पर सुबह खाली पेट टमाटर में पिसी हुई

काली मिर्च लगाकर खाने से लाभ होता है।

खाना खाने से पहले दो या तीन पके टमाटरों को काट कर उसमें पिसी हुई काली मिर्च, सेंधा नमक एवं हरा धनिया मिलाकर खाएं। इससे चेहरे पर लाली आती है व पौरुष शक्ति बढ़ती है। टमाटर के गुदे में कच्चा दूध व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर चमक आती है। टमाटर के नियमित सेवन से अन्य रोग जैसे मधुमेह, आंखों व पेशाब संबंधी रोगों, पुरानी कब्ज व चमड़ी के रोगों का उपचार होता है।

टमाटर कच्चा खाना ही स्वास्थ्य के लिये फायदेमंद होता है और टमाटर पकाने से उसके सभी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं, पकाए गए टमाटर में कच्चे टमाटरों की अपेक्षा अधिक पौष्टिकता होती है। टमाटर को जितनी अधिक अवधि तक पकाया गया, उसकी पौष्टिकता उतनी ही अधिक बढ जाती है। पकाने से टमाटर में विटामिन सी की मात्रा तो कम होती है, लेकिन टमाटरों का लाल रंग देनेवाले फाइटोकैमिकल लाइकोपीन की मात्रा में काफी वृद्धि हो जाती है। इसके अलावा पकाने से टमाटर की एंटीआक्सीडेंट क्षमता में भी वृद्धि होती हैं और यह शरीर द्वारा आसानी से पचा भी लिया जाता है। टमाटर और अन्य फलों को लाल रंग देनेवाला कार्टिनौइड लाइकोपीन न सिर्फ कैंसर, बल्कि दिल की बीमारियों का खतरा भी कम भी करता है। फिर विटामिन सी की कमी को पूरा करने का काम लाइकोपीन करता है, क्योंकि यह ऐसे एकल आक्सीजन रेडिकलों को सोखने की सबसे अधिक शक्ति रखता है।

लोग टमाटर की प्रकृति को एसीटिक मानते हैं जबकि शोध के जरिये यह साबित किया जा चुका है कि शरीर में टमाटर एल्केलाइन व्यवहार करता है। टोमेटो सूप, प्यूरी, ग्रेवी, सलाद, चटनी, सॉस आप जैसे चाहे उस तरह से टमाटर का इस्तेमाल कर सकते हैं। रोजाना सूप या सॉस से आपको बोरियत महसूस होती हो, तब भी दाल और सब्जियों में टमाटर के इस्तेमाल से स्वाद और पोषण दोनों बढ़ाए जा सकते हैं।

कैंसर की कटार- यूं तो टमाटर में बहुत से गुण होते हैं, लेकिन इस गुण को जानने के बाद आप हर रोज टमाटर खाना शुरू कर दें। टमाटर में लिसोपिन नामक रसायन पाया जाता है। लिसोपिन एक एंटी ऑक्सीडेंट एजेंट है जो कैंसर सेल की वृद्धि को रोकता है। शरीर के अंदर यह फाइटर कब कैंसर जैसे दुश्मन को पनपने से रोकता है। लिसोपिन बॉडी में प्राकृतिक रूप से नहीं बनता, इसके लिए तो टमाटर ही खाना पड़ेगा।

खून को रखे साफ- टमाटर बहुत अच्छे रक्त शुद्धिकरण की भूमिका अदा करता है। टमाटर में निकोटीन एसिड पाया जाता है। यह एसिड रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है। इस तरह हार्ट डिसीज को आपके करीब आने से पहले ही भगा देता है।

एंटीसेप्टिक गुण- टमाटर में एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। टमाटर का रोजाना इस्तेमाल आपके शरीर को इन्फेक्शन से बचाता है। इन्फेक्शन की नो एंट्री आपको एक स्वस्थ जिंदगी और घनी जीवनशैली तक पहुंचाने में मददगार साबित होती है। गोरे-गुलाबी गाल- गोरे गुलाबी गालों की चाहत सभी को होती है। स्किन टैक्शचर और स्किन कलर में इम्प्रूवमेंट चाहते हो तो खूब टमाटर खाएं। इससे आपकी स्किन टाइट होगी और रंगत भी सुधरेगी।

टमाटर का सीए- टमाटर में विटामिन सी और ए दोनों अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। विटामिन सी इम्युनिटी को बढ़ाता है और विटामिन ए आंखों के स्वास्थ्य के लिए जरूरी होता है, इसके साथ ही टमाटर में फोलिक एसिड और पोटेशियम भी पाया जाता है जो मसल्स की मजबूती के लिए बहुत आवश्यक होता है। **स्वाद ही नहीं, भोजन का सौंदर्य भी बढ़ाता**

है टमाटर। खाने की जिस भी वस्तु में टमाटर पड़ जाता है, उसका स्वाद दोगुना हो जाता है। टमाटर जहां व्यंजन का स्वाद बढ़ाता है वहीं स्वास्थ्य के लिए लाभदायक भी होता है, साथ ही इससे व्यंजन की सुंदरता भी बढ़ जाती है।

प्राय: सभी घरों में टमाटर का इस्तेमाल सूप, सलाद, चटनी, सूखी सब्जी, रसेदार सब्जी आदि के लिए होता है। अधिकतर घरों की रसोई में तीन-चार चीजों के लिए जैसे सूप, सलाद, चटनी सब्जी के लिए टमाटर का इस्तेमाल होना आम बात है। अक्सर महिलाएं खाना बनाने से पहले जैसे सब्जी काट कर रखती हैं, वैसे ही जरूरत के मुताबिक टमाटर का उपयोग करती हैं। लेकिन हर व्यंजन में या सलाद में एक जैसा कटा रखा टमाटर न तो भोजन को स्वाद से भरपूर बनाता है, न ही देखने में सुंदर लगता है। खाने में कहीं टमाटर के छिलके मुंह में आते हैं तो किसी व्यंजन में टमाटर के छिलके अलग से नजर आते हैं। अत: हर व्यंजन के लिए उसके अनुसार टमाटर काटें क्योंकि थोड़े से आराम के लिए व्यंजन का स्वाद व सुंदरता न बिगाड़ें और न ही खाना बनाने की अपनी कुशलता में कमी आने दें।

आलू-टमाटर की रसेदार सब्जी के लिए टमाटर काटने और पीसने की अपेक्षा कद्दूकस कर लें। इससे बीज घिसते नहीं हैं और सब्जी का रंग सुर्ख होता है।

सूखी सब्जी में टमाटर डालने के लिए छोटे-छोटे चौकोर टुकड़ों में काटें, इससे बनी सब्जी में टमाटर अलग नहीं दिखाई देता। कोफ्ते की ग्रेवी बनाने के लिए मसालों के साथ टमाटर पीस लें। इससे टमाटर के छिलके ग्रेवी में अलग से नहीं दिखते हैं। किसी भी भरवां सब्जी के लिए यदि आप टमाटर का प्रयोग करते हैं तो उसके लिए टमाटर के अंदर का गूदा व रस निकालकर भरवां मसाले में मिला दें। ऊपरी हिस्से को पीसकर किसी और व्यंजन में अलग से काम में लाएं या भरवां सब्जी के अधपका हो जाने पर ऊपर से पिसा टमाटर डालकर सब्जी खुश्क करें।

आहार विशेषज्ञों के अनुसार यदि कोई व्यक्ति टमाटर का सेवन नियमित रूप से करे तो वह छोटे-बड़े लगभग २०० प्रकार के विभिन्न रोगों से बचा रह सकता है।

टमाटर की तासीर ठंडी होती है, इसलिए सुबह-सुबह इसका जूस पीने से शरीर की गर्मी शांत हो जाती है। कमजोर या निर्बल आदमी के लिए पके टमाटर का सेवन खास तौर पर लाभदायक होता है।

जीभ पर सफेद सी परत जम जाने से मुंह का जायका खराब हो जाता है। ऐसे में चार-पांच दिनों तक रोज एक टमाटर सेंधा नमक के साथ मिलाकर खाने से जीभ का रंग साफ हो जाता है और मुंह का जायका ठीक हो जाता है।

टमाटर किडनी में हल्की उत्तेजना लाकर शरीर के विषों को घुलाकर मूत्र के जरिए शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। अत: स्वस्थ रहने के लिए पके टमाटर का सेवन काफी लाभ प्रदान करता है।

टमाटर के रस में पानी मिलाकर कुल्ला करने से जीभ या मुंह के छाले ठीक हो जाते है। दो चम्मच ब्रँडी में पुदीने की चटनी मिलाकर आधा ग्लास दूध मिलाकर टमाटर के साथ सोते समय पीनेपर इससे पुराने कब्ज दूर हो जाते है।

टमाटर को पीसकर चेहरे पर इसका लेप लगाने से त्वचा की कांति निखर जाती है। मुंहासे, चेहरे की झाइयां और दाग-धब्बे दूर हो जाती है। टमाटर विटामिन ए, सी, फोलेट, पोटेशियम, फाइबर और दुसरे सभी तरह के सुरक्षात्मक एंटी ऑक्सीडेंट बहुतायत में मिलते है। इसे खाने से उच्च रक्तचाप नियंत्रण में रहता है और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे सर्दी और फ्लू नहीं होता।

आहार में अधिक टमाटर के सेवन से महिलाओं के हार्मोन्स पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और यह वसा और शक्कर

को नियंत्रित करने में मदद करता है।

आहार में टमाटर न सिर्फ स्वाद और सेहत के लिए फायदेमंद है बल्कि महिलाओं के लिए इसके सेवन का बड़ा फायदा सामने आया है। मेनोपॉज के बाद महिलाओं के लिए टमाटर का अधिक सेवन ब्रेस्ट कैंसर के धोखे को कम करता है।

बहुत अधिक टमाटर, अगर महिलाएं कम समय के लिए भी खाएं तो इससे उन्हें बहुत फायदा मिलता है। इसमें मौजूद लाइकोपीन नामक तत्व महिलाओं के लिए कैंसर से बचाव में मदद करता है। महिलाओं को दो समूहों में बांटा गया। १० सप्ताह तक एक समूह को टमाटर की अधिकतावाली डाइट और दूसरे समूह को सोया उत्पादों की अधिकतावाली डाइट का सेवन कराया गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि सोया उत्पादों की अपेक्षा टमाटर की अधिकतावाली डाइट के सेवन से महिलाओं का ब्लड शुगर लेवर और फैट का स्तर ९ प्रतिशत तक कम हुआ और ब्रेस्ट कैंसर से बचाववाला हार्मोन एडीपोनेक्टन का स्तर बढ़ा।

आहार में टमाटर का जूस, सूप सलाद आदि केरूप में विधिपूर्वक सेवन करना चाहिए। पके हुए लाल टमाटर अग्नि दीपक, पाचक, रुचिकर, बल एवं रक्तवर्द्धक लघु, उष्ण, स्निग्ध और उत्तम रक्तशोधक होते हैं। उपरोक्त गुणों के साथ-साथ इसमें विटामिन ए, बी, सी तथा लोहा प्रचुर मात्रा में होता है।

टमाटर में त्वचा संबंधी नाना प्रकार के विटामिन, साइट्रिक एसिड, लवण, पोटाश, चूना, मैगनीज, खनिज, क्षार आदि विद्यमान होने के कारण टमाटर एक प्रकार से सौन्दर्य विशेषज्ञ भी है। टमाटर के सूप में काली मिर्च डालकर नियमित पीने से कब्जियत दूर होती है जिससे चेहरे पर चमक और शरीर में चुस्ती बरकरार रहती है। टमाटर दूषित रक्त का शोधन करके चेहरे की त्वचा को गुलाबी आभा प्रदान करता है। इसके नियमित सेवन से सर्दी के मौसम में होनेवाली त्वचा संबंधी शिकायतें जैसे-कील, मुंहासे, झाइयां, त्वचा का फटना खुजली आदि नहीं होती है। टमाटर का जूस पीने से बाल चमकदार होते हैं। बड़े टमाटर की मोटी-मोटी फांकें काटकर गालों और आंखों के नीचे रखने से झाइयां और आंखों के काले घेरे मिट जाते हैं।

टमाटर गुणकारी होने के बावजूद अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से शरीर को हानि पहुंचाते हैं। टमाटर ही क्या प्रत्येक चीज की अति खराब होती है। पथरी के रोगियों को टमाटर का सेवन हितकर नहीं होता। अगर आप टमाटर के लाभ उठाना चाहते हैं तो आपको इसका सेवन उचित मात्रा में नियमित करना चाहिए।

जो व्यक्ति सप्ताह में दस से ज्यादा टमाटर खाता है उसे प्रोस्टेट कर्करोग होने का खतरा १८ प्रतिशत कम रहता है। प्रोस्टेट कर्करोग से पीड़ित ५० और ६९ वर्ष की उम्र के १८०६ लोगों की खुराक और जीवनशैली पर ध्यान दिया और उसकी १२००५ कर्करोग मुक्त लोगों के साथ तुलना की। अध्ययन में प्रोस्टेट कर्करोग की आहारीय तालिका विकसित की जिसमें आहारीय अवयवों सेलेनियम, कैलशियम और वैसे खाद्य पदार्थ जिसमें लाइकोपिन की प्रचुरता होती है, शामिल किया गया। यह पाया गया कि जिन लोगों ने इन तीन आहारीय अवयवों को खाने में शामिल किया उनमें प्रोस्टेट कर्करोग की आशंका कम पाई गई। टमाटर और उसके उत्पाद जैसे टमाटर का जूस और पकाए हुए बीन सबसे ज्यादा गुणकारी पाए गए। १० भाग से ज्यादा खानेवाले पुरुषों में बीमारी होने का खतरा १८ प्रतिशत कम पाया गया।

टमाटर प्रोस्टेट कर्करोग और हृदय रोगों का खतरा घटाता है अभी तक विशेषज्ञों का मानना था कि टमाटर में पाया जानेवाला तत्व लाइकोपीन प्रोस्टेट कर्करोग की आशंका को कम करता है और अब नवीनतम शोधों से पता चला है कि टमाटर का सेवन हृयदय रोगों की संभावना को भी कम करता है। टमाटर में पी ३ नामक एक यौगिक पाया जाता है जो रक्त

प्लेटलैट जमने की प्रक्रिया को कम करता है। इस शोध के विशेषज्ञों के अनुसार प्रतिदिन ४ टमाटरों का रस, कच्चा या पका कर किसी भी तरह खाना अच्छा हे। स्ट्रॉबेरी और ग्रेपफ्रूट में भी पी ३ नामक यह यौगिक पाया जाता है पर टमाटर में इसकी मात्रा अधिक होती है। यूं तो हर फल एवं सब्जियों में कुछ न कुछ औषधीय गुण होते हैं, लेकिन वैज्ञानिकों की माने तो, अब टमाटर दर्द निवारक दवा एस्पिरिन का विकल्प हो सकता है। एस्पिरिन को दर्द निवारक के साथ-साथ खून पतला करनेवाली दवा के रूप में जाना जाता है, अब ऐसे ही कुछ गुणों को टमाटर में भी देखा गया है।

टमाटर के बीजों से बनाए गए प्राकृतिक जेल, शरीर में खून के प्रवाह को बढ़ानेवाले तथा रक्त के थक्कों के बनने से रोकनेवाले पाए गए हैं। जो अपने खून को पतला रखने के लिए एस्पिरिन का सेवन कर अल्सर जैसे दुष्प्रभाव को झेलने को मजबूर हैं। इस जेल के कोई भी साइड इफेक्ट नहीं देखे गए हैं। टमाटर के बीजों से बने जेल के सेवन के तीन घंटे के अन्दर ही यह रक्त के प्रवाह को बढ़ा देता है, तथा इसका अपना प्रभाव १८ घंटे तक बना रहता है। पीएं टमाटर का सूप या टमाटर के बीजों का जेल और कर लें खुद को एस्पिरिन लेने की तनाव से मुक्ति।

टमाटर अपने विशेष गुणों के कारण शीतकाल का उपयोगी फल माना जाता है। वैज्ञानिक वर्गीकरण के अनुसार यह भाजी वर्ग का एक फल है। इसका प्रयोग सब्जी के साथ-साथ फल के रूप में समान रूप से होता है। वैसे तो टमाटर वर्ष भर उपलब्ध रहते हैं परंतु इनकी उपयोगिता और उपलब्ध शीतकाल में बढ़ जाती हे। टमाटर की मातृभूमि दक्षिणी अमेरिका है परन्तु आज यह संपूर्ण विश्व में सुलभ है।

पके हुए लाल टमाटर अग्निदीपक, पाचक, रूचिकर, बल एवं रक्तवर्धक लघु, उष्ण, स्निग्ध और उत्तम रक्तशोधक होते हैं। उपरोक्त गुणों के साथ-साथ इसमें विटामिन ए, बी, सी तथा लोहा प्रचुर मात्रा में होता है।

टमाटर स्वादिष्ट होने के साथ पाचक भी होता है। पेट के रोगों में इसका प्रयोग औषधि की तरह किया जा सकता है। जी मिचलाना, डकारें आना, पेट फूलना, मुंह के छाले, मसूढ़ों के दर्द में टमाटर का सूप, अदरक और काला नमक डालकर लिया जाए तो तुरंत फायदा होता है। टमाटर के सूप से शरीर में स्फूर्ति आती है। पेट भी हल्का रहता है। गर्मागर्म सूप जुकाम इत्यादि से बचाता है। अतिसार, अपेंडिसाइटिस और शरीर की स्थूलता में टमाटर का सेवन लाभदायक है।

टमाटर सिर्फ स्वाद में ही खट्टा-मीठा नहीं होता बल्कि टमाटर कई तरह के औषधीय गुणों से भी भरपूर होता है। भोजन करने से पहले दो या तीन पके टमाटरों को काटकर उसमें पिसी हुई कालीमिर्च, सेंधा नमक एवं हरा धनिया मिलाकर खाएं। इससे चेहरे पर लाली आती है व पौरूष शक्ति बढ़ती है। पेट में कीड़े होने पर सुबह खाली पेट टमाटर में पिसी हुई कालीमिर्च लगाकर खाने से लाभ होता है। मधुमेह व दिल के रोगों में भी टमाटर बहुत उपयोगी होता है। प्रात: बिना कुल्ला किए पका टमाटर खाना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होता है। टमाटर खानेवालों को कर्करोग नहीं होता। दमा रोगियों को चाहिए कि वे पूरे वर्ष टमाटर उपलब्ध रखें। इसके नियमित सेवन से श्वासनली शोथ कम होता है। प्राकृतिक चिकित्सकों का कहना है कि टमाटर खाने से अतिसंकुचन भी दूर होता है और खांसी तथा बलगम से भी राहत मिलती है। इसके सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। टमाटर के नियमित सेवन से पेट साफ रहता है। टमाटर इतने पौष्टिक होते हैं कि सुबह नाश्ते में केवल दो टमाटर संपूर्ण भोजन के बराबर होते हैं और सबसे बड़ी बात तो यह है कि इनसे आपके वजन में जरा भी वृद्धि नहीं होगी। इसके अलावा यह पूरे शरीर के छोटे-मोटे विकारों को दूर करता है। टमाटर के गूदे में दूध व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर चमक आती है।

रक्ताल्पता में इनका निरंतर प्रयोग फायदा देता है। टमाटर की खूबी है कि इसके विटामिन गर्म करने से भी नष्ट नहीं होते। बेरी-बेरी, गठिया तथा एक्जिमा में इसका सेवन आराम देता है। ज्वर के बाद की कमजोरी दूर करने में इससे अच्छा कोई विकल्प नहीं। मधुमेह के रोग में यह सर्वश्रेष्ठ पथ्य है।

पेट के रोगों में इसका प्रयोग औषधि की तरह किया जा सकता है। जी मिचलना, डकारें आना, पेट फूलना, मुंह के छाले, मसूढ़ों के दर्द में टमाटर का सूप अदरक और काला नमक डालकर लिया जाए तो तुरंत फायदा होता है। टमाटर के सूप से शरीर में स्फूर्ति आती है। पेट भी हल्का रहता है। सर्दियों में गर्मागर्म सूप जुकाम इत्यादि से बचाता है। अतिसार, अपेंडिसाइटिस और शरीर की स्थूलता में टमाटर का सेवन लाभदायक हैं। रक्ताल्पता में इनका निरंतर प्रयोग फायदा देता है। गर्म करने से भी टमाटर के विटामिन नष्ट नहीं होते। बेरी-बेरी, गठिया तथा एग्जिमा में इसका सेवन आराम देता है। ज्वर के बाद की कमजोरी दूर करने इससे अच्छा कोई विकल्प नहीं।

बहुगुणी टमाटर दुनियाभर में लोकप्रिय है। चाहे शाकाहारी व्यंजन हो या फिर मांसाहारी टमाटर के मेल से उस व्यंजन का जायका बढ़ जाता है। पिज्जा हो या फिर टमाटर से बनी कोई सब्जी इनके जायके की बात ही कुछ और है।

रोग निवारक तत्वों से भरपूर- टमाटर में विटामिन ए पाया जाता है। इस कारण टमाटर का सेवन नेत्र रोग रतौंधी से रोकथाम में सहायक है। यही नहीं टमाटर निकट दृष्टि दोष को दूर करने में भी कारगर है।

टमाटर के सेवन से मोटापे पर भी अंकुश लगाया जा सकता है। अगर आप सुबह के वक्त अपने नाश्ते में पके टमाटरों को स्थान दें। टमाटर के सेवन से जहां आपको पौष्टिक तत्व मिलेंगे वहीं आपके वजन में भी कमी आएगी।

सुबह के वक्त आधा गिलास टमाटर का जूस पिएं। इस जूस में आप चुटकीभर नमक और काली मिर्च भी मिला सकती हैं। इस नुस्खे का सेवन कर आप बदहजमी, पेट की गैस, कब्जियत और उदर संबंधी शिकायतों से दूर रहेंगी।

किसी भी नौजवान के लिए रोजाना करीब सात मिलीग्राम लाइकोपिन की जरूरत होती है। औरतें जिनका काफी वक्त बावर्ची खाने में ही गुजरता है वह भी उन चीजों का इस्तेमाल नहीं कर पाती जिनमें लाइकोपिन पाया जाता है। क्योंकि वह नहीं जानती कि लाइकोपिन किन-किन चीजों से हासिल किया जा सकता है। लाइकोपिन की कमी के सबब जिस्म कई बीमारियों की जद में आ जाता है। जिस्म को तगजियाती दो अनासिर केरोटिन और लाइकोपिन की सख्त जरूरत होती है।

लाइकोपिन ब्रेस्ट कैंसर और गले का कैंसर और दिल के मरजों से दूर रखता है। प्रीमेंसुअल सिंड्रोम से बचाव में भी यह कारगर है। औरतों और उनकी लम्बी उम्र के बीच लाइकोपिन का रोल काफी अहमियत रखता है। तहकीक में यह भी पाया गया कि मेनोपाज के बाद जो भी औरतें मुनासिब मिकदार में लाइकोपिन लेती रहती हैं उनकी कुवते मदाफअत भी मामूल से ज्यादा पाई जाती है।

टमाटर और इससे बनी चीजों में लाइकोपिन कसरत से पाया जाता है। मुनासिब मिकदार में लाइकोपिन लेने से कैंसर के इमकानात बहुत कम हो जाते हैं। यह पेट, फेफड़े और प्रोस्टेट कैंसर से निजात पाने में भी मददगार साबित होता है। लाइकोपिन एथरोक्लेरियसस को रोकने में काफी मददगार है। एथरोक्लेरियसस की वजह से रगों पर प्लाक जमता है और खून का बहाव रूकने या मुतास्सिर होने से दिल के दौरे की नौबत आ जाती है। जो लोग लाइकोपिन के इस्तेमाल से दूर रहते हैं उनकी रगों में प्लाक जमने का खतरा ज्यादा रहता है। मनुष्य के शरीर में जगजियाती अनासिर के बनने का अमल नहीं पाया जाता इसलिए इसे बाहर से ही लिया जा सकता है। इसका सबसे बड़ा जरिया टमाटर और उससे बनी चीजें है।

कच्चे अमरूद, खूबानी, चकोतरा, तरबूज और पपीते में भी लाइकोपिन पाया जाता है। पके टमाटर में कच्चे टमाटर की बनिस्बत पांच गुना ज्यादा लाइकोपिन पाया जाता है। टमाटर जितना लाल होगा उतना ही लाइकोपिन की मिकदार ज्यादा होगी। किसी भी सेहतमंद मनुष्य के लिए रोजाना सात मिलीग्राम लाइकोपिन जरूरी है।

लाल-लाल टमाटर सबको अच्छे लगते है। खट्टे-मीठे स्वादवाले टमाटर के बारे में यह विवाद रहा है कि यह फल है या सब्जी? पर चाहे जो भी हो सारे विश्व में लोग इसके दीवाने रहे हैं। दीवाने क्यों न हों? इसमें रूप और स्वाद के साथ-साथ अनेक गुण भी मौजूद हैं।

योरप में १३७९ व्यक्तियों पर किए गए अध्ययन में ज्ञात हुआ कि जो लोग भोजन में अधिक लाइकोपीन (जो टमाटर में पाया जाता है) लेते हैं, उनमें हृदयाघात के खतरे कम होते हैं। अध्ययन में शामिल अधिकांश लोग प्रौढ़ावस्था के थे और उनमें से ६६२ को दिल का दौरा पड़ चुका था। अध्ययन के अंतर्गत शरीर में लाइकोपीन की उपस्थिति की मात्रा का आकलन किया गया था। बीटा केरोटीन की तरह लाइकोपीन भी वसा में घुलनेवाला पदार्थ है, जो आंतों में सोखा जाता है। लाइकोपीन की सुरक्षा क्रिया इसके प्रभावशाली ऑक्सीकरण रोधक के रूप में है, जिससे फ्री रेडिकलों के द्वारा कोशिकाओं, अणुओं और जीन्स की क्षति रुकती है। फ्री रेडिकल्स अत्यधिक प्रतिक्रियात्मक अणु हैं, जो रक्त प्रवाह में अन्य पदार्थों से मिलकर हानि पहुंचाते हैं। उदाहरण के लिए इनमें कोलेस्टरोलिमोआ धमनियों में जम जाता है और आघात का कारण बन सकता है। यह जेनेटिक परिवर्तन करके कैंसर उत्पन्न कर सकता है। फ्री रेडिकल क्षति से सूर्य प्रकाश के कारण होनेवाला कैंसर अथवा ओजोन जैसे प्रदूषण में सांस लेने से फेफड़ों की बीमारियां हो सकती हैं। अब प्रदूषण भरे वातावरण से बचना हो या हृदय रोग को दूर रखना हो या कोलेस्ट्रॉल से बचना हो तो खूब टमाटर खाइए और स्वस्थ रहिए।

टमाटर का प्रयोग सब्जी और दाल के स्वाद को बढ़ाने तथा सलाद के रूप में प्राय: सभी करते हैं। टमाटर एक बहुउपयोगी एवं गुणकारी खाद्य है। यह विटामिन सी तथा खनिज लवणों से भरपूर होता है। आहार में इसका प्रयोग करने से रक्त क्षारयुक्त बना रहता है, जिससे शरीर रोगों के आक्रमण के साथ-साथ चर्मरोगों से भी बचा रहता है। सुबह-सुबह खाली पेट टमाटर खाने से पेट के कीड़े खत्म हो जाते हैं, हड्डियां मजबूत बनती हैं और रक्त की कमी दूर हो जाती है।

नेत्र विकार जैसे- अल्पदृष्टि, रतौंधी आदि शिकायतें टमारटर का रस पीने से काफी हद तक काबू में आ जाती हैं। जो लोग टमाटर का नियमित प्रयोग करते हैं उन्हें चक्षु रोग नहीं होता है तथा दृष्टि भी तीव्र रहती है।

टमाटर का रस शरीर में एकत्रित विषैले तत्वों को बाहर निकालने में अति प्रभावी है। इसके सेवन से कब्ज नहीं रहती फलस्वरूप शरीर कई रोगों से बचा रहता है, जैसे-त्वचा के रोग, नाड़ी दौर्बल्य, यकृत के रोग, रक्त विकार, अम्लता, मधुमेह। जिन लोगों को अरुचि के कारण भूख नहीं लगती है, उन्हें कच्चे लाल टमाटरों को कालीमिर्च और काला नमक डालकर खाना चाहिए। जिन लोगों को मूत्र संबंधी रोग हो या पथरी की शिकायत हो उन्हें टमाटर का सेवन नहीं करना चाहिए। टमाटर का आहार में प्रयोग करने के साथ-साथ रस के रूप में त्वचा-दोषों को दूर करने में भी किया जाता है। नहाने से पूर्व टमाटर और नींबू का रस मिलाकर शरीर पर लगायें। जब यह रस सूख जाये तो नहाते समय इस लेप को रगड़-रगड़ कर छुटा दें। इससे त्वचा कोमल हो जाती है।

रोजाना पांच टमाटर खाना त्वचा के लिए सनस्क्रीन का काम करता है। रोजाना पांच टमाटर का सेवन करने से न केवल तेज धूप से होनेवाले नुकसान से बचा जा सकता है, बल्कि बुढ़ापे को भी कुछ हाथ के फासले पर रोका जा सकता है। सूर्य

की किरण से निकलनेवाली अल्ट्रावॉयलट-रे से अतिरिक्त नुकसानदायक अणु का उत्पादन होता है, जिसे रियक्टिव ऑक्सीजन स्पिसिज कहा जाता है और इससे त्वचा को काफी नुकसान पहुंचता है, लेकिन टमाटर में पाए जानेवाला लीकोपेनी इन नुकसानों के असर को शून्य कर देता है।

यदि आप पहले से ही टमाटर युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करते आ रहे हैं तो इसके लिए आपको अतिरिक्त टमाटर खाने की जरूरत नहीं है। टमाटर में मौजूद निरोधक पदार्थ लीकोपेनी त्वचा को नुकसान पहुंचानेवाले मिटोकोह्रड्रियल डीएन के असर को बेअसर कर देता है।

सुर्ख से टमाटर को सलाद और सब्जी से लेकर फल की तरह भी खाने के उपयोग में लाया जाता है। पौष्टिक तत्वों से भरपूर यह फल आपकी ऑस्टियोपोरोसिस जैसे रोग से बचने में सहायता कर सकता है। टमाटर के रस का सेवन इस रोग से आपको दूर रख सकता है। इसका कारण है टमाटर में पाया जानेवाला एंटीऑक्सीडेंट केरेटोनॉइड लाइकोपेन जो टमाटर को लाल रंग भी देता है। इस तरह से मजबूत हड्डियों को पाने की राह में यह बेहद आसान और बनिस्पत सस्ता रास्ता है।

टमाटर से कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होती है, इसके अलावा भी टमाटर खाने से कई लाभ होते हैं। टमाटर सिर्फ एक सब्जी नहीं, बल्कि ये अपने आप में एक संपूर्ण औषधि है।

मधुमेह व दिल के रोगों में भी टमाटर बहुत उपयोगी होता है। इसमें कैलोरीज कम होती है, इसलिए सलाद के रूप में खाया जाता है। ये शरीर से कई तरह की बीमारियों से मुक्ति दिलवाते हैं। टमाटर खानेवालों को कर्करोग नहीं होता। टमाटर के नियमित सेवन से पेट साफ रहता है। कफ होने पर टमाटर का सेवन अत्यंत लाभदायक है। प्रात: बिना कुल्ला किए पका टमाटर खाना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होता है। पेट में कीड़े होने पर सुबह खाली पेट टमाटर मे पिसी हुई काली मिर्च लगाकर खाने से लाभ होता है। भोजन करने से पहले दो या तीन पके टमाटरों को काटकर उसमें पिसी हुई काली मिर्च, सेंधा नमक एवं हरा धनिया मिलाकर खाएं। इससे चेहरे पर लाली आती है व पौरुष शक्ति बढ़ती है।

टमाटर के गूदे में कच्चा दूध व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चमक आती है। टमाटर के नियमित सेवन से अन्य रोग जैसे मधुमेह, आँखों व पेशाब संबंधी रोगों, पुरानी कब्ज व चमड़ी के रोगों का उपचार होता है। इसके सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। टमाटर से पाचन शक्ति बढ़ती है। इसमें साइट्रिक अम्ल और मैलिक अम्ल पाया जाता है, इसलिए यह एंटासिड के रूप में काम करता है।

टमाटर में पाया जानेवाला तत्व लाइकोपीन प्रोस्टेट कर्करोग की संभावना को कम करता है और टमाटर का सेवन हृदय रोगों की संभावना को भी कम करता है। टमाटर में पी ३ नामक एक यौगिक पाया जाता है जो रक्त प्लेटलैट जमने की प्रक्रिया को कम करता है। प्रतिदिन ४ टमाटरों का सेवन स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। टमाटरों का रस, कच्चा या पकाकर किसी भी तरह खाना अच्छा है। स्ट्रॉबेरी और ग्रेपफ्रूट में भी पी ३ नामक यह यौगिक पाया जाता है पर टमाटर में इसकी मात्रा अधिक होती है।

जिस सुर्ख लाल टमाटर को अब तक आप महज एक साधारण-सी सब्जी मानते आए हैं, दरअसल वो एक फल है। फल भी कोई ऐसा-वैसा नहीं बल्कि सेब की टक्कर का। जितने गुण एक सेब में होते हैं उतने ही टमाटर में भी हैं।

आहार में शामिल करें- पहले लोग सोचा करते थे कि टमाटर विषाक्त और अम्लीय होता है, टमाटर स्वास्थ्य के लिए बहुत गुणकारी है और वह क्षारीय प्रवृत्ति का है। टमाटर का इस्तेमाल सलाद, ग्रेवी, प्यूरी, सॉस, सब्जी, पुलाव व दाल में

तो किया ही जाता है।

वसारहित- हृदय के लिए अच्छा- टमाटर में शून्य वसा है साथ ही यह एंटीऑक्सीडेंट भी है। इसके सेवन से प्रोस्टेट कर्करोग होने का खतरा भी कम हो जाता है। कार्डियोवस्कुलर समस्या में भी टमाटर लाभकारी माना गया है।

सेहत का चौकीदार- टमाटर में विटामिन सी होता है, जो कि प्रतिरोधक क्षमता के स्तर को बढ़ाता है जिससे साधारण सर्दी और कफ की शिकायत नहीं होती। गॉल स्टोन और यकृत अवरोध में भी टमाटर पोषक तत्वों का खजाना है, क्योंकि इसमें पाए जानेवाला विटामिन ए आंखों और त्वचा के लिए व पोटेशियम मांसपेशियों में होनेवाली ऐंठन में भी फायदा पहुंचाता है। वैसे टमाटर है तो फल लेकिन अगर आपको लगता है कि आप इसे सब्जी के रूप में ही खा सकते हैं तो सब्जी के रूप में खा लीजिए।

आज की व्यस्त जिंदगी में अधिक भागदौड़ और मानसिक तनाव से पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है। समय पर भोजन न करने, भूख से कम या अधिक भोजन करने, अधिक मिर्च-मसाले, चटपटे तथा वसायुक्त भोजन की अधिक मात्रा सेवन करने से भी पाचन शक्ति मंद पड़ जाती है।

भोजन में टमाटर को सम्मिलित करने से अफारा दूर होता है व अमाशय की सफाई होती है। जिनके पेट में कीड़े हों, उन्हें प्रात: खाली पेट कच्चे टमाटर में काला नमक लगाकर लगातार सेवन करना चाहिए।

हम पौधों की उम्र को रोक सकते हैं और टमाटर के जीवन को एक हफ्ते तक बढ़ा सकते हैं। यह दूसरे फलों पर भी लागू हो सकता है।

टमाटर आपके मनपसंद व्यंजनों में अद्भुत स्वाद और पोषण में वृद्धि कर सकते हैं। टमाटर से अम्ल की मात्रा कम करने पर इसका स्वाद मृदु हो जायेगा एवं उन व्यक्तियों को भी भोजन का आनंद मिलेगा जो अल्सर से पीड़ित होने के कारणवश अम्लीय खाद्य पदार्थों के प्रति कम सहनशील हैं।

छिलके को उतारें (वैकल्पिक) ताजे टमाटरों को कुछ मिनटों के लिए उबलते पानी में डालकर विवर्ण (ब्लांच) करें। चिमटे की सहायता से उन्हें गर पानी से बाहर निकालें, एवं टमाटरें को एक ठंडे पानी से भरे सिंक में डाल दें। ढीले हो चुके छिलकों को उतार लें। टमाटरों को टुकड़ों में काट लें।

कड़ाही में डालकर मंद आंच पर लगभग १५ मिनट तक पकाएं। यदि टमाटर गर्म हैं तो अम्ल को उदासीन करने की प्रतिक्रिया बेहतर काम करती है। इन्हें आंच पर से अलग करें और मध्यम आकार के प्रति ६ टमाटरों के लिए १ चम्मच बेकिंग सोड़ा (खानेवाला सोडा) मिलाएं। खाने का सोडा टमाटर के साथ प्रतिक्रिया करके अम्लता को उदासीन करता है। सनसनाहट समाप्त होने तक प्रतीक्षा करें और फिर अपने व्यंजन में अन्य सामग्री डालें। डिब्बाबंद या जार में रखे टमाटरों में, ताजे और पके टमाटरों की तुलना में अधिक मात्रा में अम्ल होता है।

कम और मध्यम अम्लवाले टमाटरों को ही लें। यदि टमाटर कम अम्लवाला है तो आपको कम अम्ल उदासीन करने की आवश्यकता होगी।

इसमें अम्ल ९४.९० प्रतिशत, प्रोटीन ०.९०, वसा ०.२०, कार्बोहाइड्रेट ३.७५, खनिज पदार्थ १.०५, पोटॅशियम ८२.५० सोडियम ३२.९०, कैल्शियम ११.३५, मैग्नेशियम १३.५५, आयरन एक मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम, फास्फोरस १०.७५, सल्फर ५, सिलकीन १.७५, क्लोरीन १८ प्रतिशत के अतिरिक्त इसमें विटामिन ए, बी, तथा ई भी होता है। इसमें

यह विशेषता है की जहाँ दूसरे पदार्थों में पाए जानेवाले विटामिन्स जरा सी आँच लगने से नष्ट हो जाते है, वहाँ इसमें पाए जानेवाले विटामिन्स साधारण अग्नि से नष्ट नहीं होते।

जो विटामिन ताजा टमाटर में होते है वे ही सूखे तथा डिब्बों में बन्द और अचार, मुरब्बे या चटनी के रूप में सुरक्षित रखे हुए टमाटर में भी पाए जाते हैं। इसके अन्दर जो खट्टापन है कई लोग उसको आक्जेलिक एसिड मानते हैं मगर यह उन लोगों का भ्रम है। इसका खट्टापन सायट्रिक एसिड का है जो कि नींबू और नारंगियों में भी पाया जाता है। इसके फल शुरू में हलके और पकने पर लाल हो जाते हैं। यह कुछ खट्टा, मीठा, रूचिवर्धक, अग्निदीपक और शक्तिवधर्क है।

इसमें विटामिन सी, बीटाकेरोटीन, लाइकोपीन, विटामिन ए व पोटेशियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जिससे दिल की बीमारी का खतरा कम हो जाता है।

यह एक रक्तवर्धक सब्जी है। इससे पेट साफ होता है और चेहरे पर लालिमा आती है। किसी भी रूप में हम इसका उपयोग करें यह फायदेमंद होता है तथा मधुमेह के रोगियों के लिए भी टमाटर बहुत ही लाभदायक होता है। गर्मियों में चेहरे पर पड़नेवाले काले धब्बों में टमाटर काटकर उसका रस रोज लगाया जाए तो आराम होगा। पैरों तथा एड़ियों में टमाटर काटकर घिसते रहने से पैरों में दरारें नहीं पड़ती।

टमाटर रंग-रूप और स्वाद में जितने अच्छे लगते हैं गुणों में उनसे कहीं बढ़कर है। ये स्वास्थ्य और सौंदर्य का अद्‌भुत खजाना हैं।

टमाटर में मैग्नीशियम पाया जाता है जो रक्त में एलब्यूमिन निर्माण में सहायक होता है। टमाटर के सेवन से मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यदि प्रात:काल इसका सेवन किया जाए तो अधिक लाभ होता है। मैग्नीशियम दांतों और हड्डियों की सेहत के लिए भी लाभदायक है। यह उन्हें मजबूत बनाता है। टमाटर रेशे प्रधान होते हैं। उनका यही गुण हमें कब्ज से निजात दिलाता है। यह आंतों में छिपे मल को भी बाहर निकालकर उनकी सफाई करता है।

टमाटर में कर्करोधक गुण होते हैं। सिरगेट के धुएं और वायु प्रदूषण के कारण जिन लोगों को कर्करोग की आशंका है, उन्हें अपने भोजन में कच्चे टमाटर या उसके रस का सेवन करना चाहिए। रूप सौंदर्य को निखारने के लिए स्नान करने से पूर्व लाल टमाटर को काटकर चेहरे पर उसकी फांकों को धीरे-धीरे मलें। त्वचा में एक नई कांति आ जाएगी। इससे चेहरे पर व्याप्त कील-मुंहासे, दाग-धब्बे और झाइयां भी दूर हो जाती हैं। यदि शरीर में रक्त की कमी हो तो प्रतिदिन एक गिलास टमाटर का रस लें। यह रक्त निर्माण में सहायक होता है। इसमें लौह तत्व प्रचुर मात्रा में होता है। फोड़े होने पर टमाटर की कुनकुनी पुल्टिस बांधें। शीघ्र लाभ होगा।

यूं तो हर फल एवं सब्जियों में कुछ न कुछ औषधीय गुण होते हैं, अब टमाटर दर्द निवारक दवा एस्पिरिन को दर्द निवारक के साथ-साथ खून पतला करनेवाली दवा के रूप में माना जाता है।

टमाटर के बीजों से बनाए गए प्राकृतिक जेल, शरीर में खून के प्रवाह को बढ़ानेवाले तथा रक्त के थक्कों के बनने से रोकनेवाले पाए गए हैं। टमाटर के बीजों से बने जेल के सेवन के तीन घंटे के अन्दर ही यह रक्त के प्रवाह को बढ़ा देता है, तथा इसका अपना प्रभाव १८ घंटे तक बना रहता है। तो है न कमला का टमाटर। पीएं टमाटर का सूप या टमाटर के बीजों का जेल और कर लें खुद को एस्पिरिन लेने की तनाव से फ्री।

आलू (POTATO)

आलू, जिसे मोटापे का जिम्मेदार माना जाता रहा है, कई पोषक तत्वों से भरपूर है। यही आलू देश-विदेशों में दूसरी ऐसी सब्जी है, जिसे चावल और गेहूं के बाद सबसे ज्यादा उगाया जाता है। इस आलू में ८० कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट, स्टार्च फाइबर के साथ-साथ प्रोटीन, पानी, विटामिन, आयरन, मैगनिशियम और पोटेशियम भी पाया जाता है। आलू की खेती सबसे पहले साउथ अमेरिका में शुरू की गई थी। १४०० से १५०० सदी में यूरोपियन देशों के संपर्क में आने से यह इसकी पैदावार बाकी जगह भी शुरू हुई। वहीं आलू की इस समय करीब २०० से भी ज्यादा किस्म पाई जाती हैं। इस आलू पर मोटापे का आरोप इसलिए लग रहा है कि क्योंकि इसे पकाने का तरीका गलत है। इसे ठीक से बनाकर खाएं तो यह मोटापे को तो कम करेगा ही साथ ही पोषक तत्वों से फायदा भी पहुंचाएगा। आलू को छील कर खाने पर यह अपने कई तत्व खो देता है लेकिन वहीं अगर आप इसे छिलके के साथ खाएं तो यह फाइबर का अच्छा स्त्रोत बन जाता है।

हमारे आसपास ही कई ऐसी चीजें बिखरी पड़ी होती हैं, जिनसे हम पूरी तरह से जानकार नहीं होते। कई बार हम अंदाजा भी नहीं लगा सकते कि जिस चीज को हम इतना सामान्य समझ रहे थे, उसमें किसी गंभीर समस्या का इतना आसान हल निकल सकता है। आलू प्रकृति की ऐसी नायाब देन है जिस तक आम मनुष्य की भी पहुंच होती है। इसी आलू में ऐसी अनोखी खूबी पाई जाती है जो सर के बालों के लिये किसी वरदान से कम नहीं होती। आलू उबालने के बाद बचे पानी में एक आलू मसलकर बाल धोने से आश्चर्यजनक रूप से बाल चमकीले, मुलायम और जड़ों से मजबूत होंगे। सिर में खाज, सफेद होना व गंजापन तत्काल रूक जाता है।

आलू दुनिया में सबसे ज्यादा लोकप्रिय और सबसे ज्यादा प्रयोग की जाने वाली सब्जी है आलू। पूरी दुनिया में उगाया जाता है, लेकिन इसका मूल स्थान दक्षिण अमेरिका है। भारत में यह १६ वीं शताब्दी के आसपास पुर्तगालियों द्वारा लाया गया। आलू पौष्टिक त्वचा में भरपूर होता है। इसमें कुछ मात्रा उच्च जैविक मान वाले प्रोटीन की भी होती है। आलू क्षारीय होता है, इसलिए यह शरीर के क्षारों की मात्रा बढ़ाने या उसे बरकरार रखने में बहुत सहायक होता है। शरीर में एटीडोसिस भी नहीं होने देता। आलू में सोडा, पोटाशन और विटामिन ए तथा डी भी पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं। आलू का सबसे महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्व विटामिन सी है। योरोप में जब से आलू का प्रयोग व्यापक होता गया है, तब से स्कर्वी नामक रोग की घटनाएं बहुत कम देखने में आती है।

जिस आलू को पूरी दुनिया में भुखमरी मिटाने का शानदार रिकॉर्ड रहा हो वही आलू भारत में सड़कों पर फेंका जा रहा है तो इसे घोर विडंबना ही कहा जाएगा। पेरू (लैटिन अमेरिका) में सर्वप्रथम पाए गए इस फसल की खासियत यह है कि इसे किसी भी मौसम और ऊंचाई पर उगाया जा सकता है। थोड़े से पानी और महज ६०-७० दिनों में तैयार होने के चलते ही पूरी दुनिया में आलू भोजन के साथ-साथ रोजगार देने में अव्वल रहा है लेकिन भारत में उल्टी गंगा बह रही है।

अनुकूल मौसम व रकबा बढ़ने से आलू का उत्पादन ४ करोड़ टन से अधिक होने की संभावना है जबकि २०१०-११ में यह ३.७३ करोड़ टन था। लेकिन उत्पादन में यह बढ़ोतरी ही किसानों के लिए अभिशाप बन गई है क्योंकि नई फसल के आते ही कीमतें धड़ाम से नीचे गिर गई हैं और किसानों को अपनी लागत निकालना कठिन हो रहा है। कई राज्यों में तो आलू की कीमतें इतनी नीचे गिर चुकी हैं कि किसान उन्हें कोल्ड स्टोरेज से नहीं निकाल रहे हैं। ऐसे में कोल्ट स्टोरेज

मालिक अपनी लागत पर आलू को स्टोर करने के लिए तैयारी करनी है। हर साल आलू सीजन में घटनेवाली इस त्रासदी से किसानों को बचाने का एक तरीका यह है कि उत्पादक क्षेत्रों में आलू आधारित उद्योग स्थापित किए जाएं। इस क्षेत्र में लगी बहुराष्ट्रीय कंपनियां भारी मुनाफा कमा रही हैं। उदाहरण के लिए आलू के दस ग्राम का पैकेट (वैफर्स) दस रुपये में बिकता है अर्थात्त एक हजार रुपये किलो। आलू की बरबादी का एक बड़ा कारण प्रसंस्करण सुविधाओं की कमी है। भारत में अभी कुल उत्पादन का मात्र ५ फीसदी प्रोसेस किया जाता है जबकि अमेरिका में ५६ फीसदी नीदरलैंड में ५५ फीसदी जर्मनी में ४० फीसदी और ब्रिटेन में ३० फीसदी आलू प्रोसेस किया जाता है। फिर आलू जैसी शीघ्र नष्ट होनेवाली फसल के लिए भंडारण एक बड़ी चुनौती है। देश में कोल्ड स्टोरेज की भारी कमी है व उनकी लागत भी अधिक है। इसका कारण है कोल्ड स्टोरेज की पिछड़ी हुई तकनीक। देश ने सूचना प्रौद्योगिकी क्षेत्र में भले दुनिया भर में अपना लोहा मनवाया हो लेकिन कोल्ड स्टोरेज क्षेत्र में हम पचास साल पीछे हैं। यह समस्या तभी दूर होगी जब इस क्षेत्र में नई तकनीक अपनाने के साथ-साथ किसानों की सहकारी समितियां कोल्ड स्टोरेज खोलें। इस चुनौती का दूसरे तरीके से भी सामना किया जा सकता है। उदाहरण के लिए आलू की ऐसी किस्में तैयार की जाएं जो प्रसंस्करण योग्य हों और उनमें आवश्यक पोषक तत्व विद्यमान हों तथा उनकी सेल्फ लाइफ अधिक हो। भारतीय कृषि वैज्ञानिकों ने आलू की ऐसी किस्मों को विकसित कर लिया है जिसमें प्रोटीन की भरपूर मात्रा है लेकिन फील्ड ट्रायल नहीं होने के कारण इनका व्यावसायिक उत्पादन नहीं हो रहा है। आलू के संदर्भ में सबसे दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति यह है कि देश में आलू को गेहूं व चावल के विकल्प के रूप में नहीं देखा गया है। आलू अभी भी परंपरागत रूप से सब्जी के रूप में उगाया व खाया जाता है न कि प्रमुख आहार के रूप में। यही कारण है कि चीन के बाद दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा आलू उत्पादक देश होने के बावजूद भारत में इसकी प्रति व्यक्ति सालाना खपत महज २६ किलो है। इसे एक हद तक रूढ़िवादिता ही कहेंगे कि जहां एक ओर भारत दुनिया की सबसे बड़ी भूखी आबादी का घर बना हुआ है वहीं आलू अभी भी मुख्य खाद्य फसल के रूप में जगह नहीं बना पाया है। वह सब्जी के अतिरिक्त दक्षिण भारत के डोसे महाराष्ट्र के बड़ा पाव या दिल्ली की आलू कचौड़ी जैसे नाश्ता में ही मौजूद है। लेकिन आलू की वैश्विक परिस्थितियां इससे सर्वथा भिन्न हैं। धान, गेहूं, मक्का के बाद आलू दुनिया की चौथे नंबर की फसल है। विश्व की सबसे ज्यादा उपभोग की जानेवाली सब्जियों में आलू का महत्वपूर्ण स्थान है। दुनिया का शायद ही कोई ऐसा देश होगा जहां के रसोईघर में आलू की खपत न होती हो। विश्वभर में आलू की सैकड़ों प्रजातियां उगाई जाती हैं और हर साल कई नई प्रजातियों का विकास होता है। आलू के संबंध में सबसे महत्वपूर्ण बात है कि यह अधिकांशत: छोटे किसानों द्वारा उगाई जाती है और उन्हीं के द्वारा उपभोग की जाती है। दुनिया भर में इसे विविध रूपों में खाया जाता है। पोषक तत्वों से भरपूर आलू सरलता से पचता है। इसमें १६ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, २ प्रतिशत प्रोटीन, १ प्रतिशत खनिज उच्च गुणवत्ता का पाचन योग्य रेशा और विटामिन पाया जाता है। पानी के संकट से जूझ रही दुनिया के लिए आलू की फसल एक राहत के रूप में है। जहां एक किलो धन उगाने में ५००० लीटर पानी की जरूरत होती है वहीं आलू के मामले में ५०० लीटर से ही काम चल जाता है। फिर इसे किसी भी परिस्थिति में उगाया जा सकता है और फसल तैयार होने में भी महज दो ढाई महीने लगते हैं। प्रति हेक्टेयर उत्पादन भी गेहूं व धान की तुलना में दो से चार गुना अधिक होता है। किसी भी अन्य अनाज व सब्जी की तुलना में आलू में प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेट का अनुपात अधिक पाया जाता है। इसके बावजूद भुखमरी से लड़ने और गरीबों के भोजन के भोजन के रूप में इसकी जो भूमिका होनी चाहिए वह अभी तक नहीं बन पाई

है। यह भूमिका तभी बनेगी जब आलू के आटे का बड़े पैमाने पर इस्तेमाल शुरू हो जाए। आलू भोजन के साथ-साथ रोजगार भी देता है। भुखमरी मिटाने में पेरू से लेकर आयरलैंड तक इसका उत्कृष्ट रिकॉर्ड रहा है। तभी तो कार्ल मार्कस् के सहयोगी एंगेल्स की नजर में आलू की वही भूमिका है जो औद्योगिक क्रांति में लोहे की थी। इसलिए भारत को भी आलू में छिपे खजाने का भरपूर दोहन करना सीखना होगा। ऐसा करने से ही आलू किसानों का दर्द सदा के लिए दूर होगा।

तलने से आलू के अनेक गुण समाप्त हो जाते हैं। आलू भूनकर अथवा उबालकर खाना लाभदायक रहता है। आलू के छिलके के समीप का भाग अधिक विटामिनयुक्त होता है। जिसे प्राय: उबले आलू छीलते समय फेंक दिया जाता है। अतिसार, प्रवाहिका, संग्रहणी आदि व्याधियों में आलू का सेवन हानिकारक है, क्योंकि आलू में पाये जाने वाले कई पदार्थ छोटी आंतों द्वारा पच नहीं पाते। पुरानी कब्जियत (कोष्ठ-बद्धता) में अधिक आलू खाने से मल सूख जाता है। इसी प्रकार पित्त-विकार में भी इसके सेवन से कोई लाभ नहीं होता, अत: इन विकारों में आलू का प्रयोग न करें। सूजाक, उपदंश, मूत्राघात आदि व्याधियों में आलू के सेवन के उपरान्त बुरा परिणाम ही प्राप्त हुआ है। अधिक आलुओं के सेवन से मूत्र-नली में लचकन व दाह पैदा हो जाती है।

यह बारह महीने, तीसों दिन उपलब्ध रहता है। अत: सुख-दुख का साथी और गृहिणी के लिए वरदान साबित होनेवाला है। इसे सुपाच्य बनाने के लिए, आलू को आग में भूनकर, इसका भुर्ता बनकर खाते हैं। यह फलाहार के रूप में व्रत आदि में भी खाया जा सकता है। फल महंगे होते हैं। इसलिए व्रतवाली नारियां इसे प्रयोग में लाती हैं।

लौह तत्व की कमी हो तो भी आलू खाने की सलाह दी जाती है। किसी भी प्रकार खायें। रक्त की वृद्धि के लिए भी लौह जरूरी है, अत: आलू सहयोगी बन, रक्त बढ़ाता है। शरीर में होनेवाले खनिज पदार्थों की कमी भी इसके सेवन से पूरी हो जाती है। जो लोग आलू का अक्सर, किसी न किसी रूप में सेवन करते हैं, उनकी आंखों, कानों, गला और फेफड़ों में रोग प्रतिरोधक क्षमता पैदा हो जाती है। यह बड़ा लाभ है। आलू से मोटापा नहीं बढ़ता, बल्कि छिलके समेत आलू खाना उच्च रक्तचाप में लाभदायक है।

आलू को उबाल कर या भूनकर छिलके सहित खाने से मोटापा नहीं बढ़ता है। अनुसंधान से यह पता चला है कि आलू में गेंहूं और चावल से ज्यादा प्रोटीन पाई जाती है। यह एक सम्पूर्ण आहार है। १०० ग्राम आलू में १६ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, २ ग्राम वसा, ३ ग्राम विटामिन-सी तथा २ ग्राम विटामिन-बी पाया जाता है। आलू में सबसे कम कैलोरी होने तथा डायट्रीफाइबर की मात्रा अधिक होने के कारण मोटापा कम हो जाता है तथा कोलेस्ट्राल की मात्रा भी कम होती है साथ ही सम्पूर्ण भोजन होने के कारण पेट भी भर जाता है। उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को छिलके सहित आलू का सेवन करना चाहिए। आलू भूख और कुपोषण की समस्या का समाधान कर सकता है।

आलू में केवल ०.१ प्रतिशत वसा की मात्रा होने के कारण मोटापा बढ़ने का प्रश्न नहीं उठता। बच्चों के भोजन में आलू के माध्यम से विटामिन-सी की ८० प्रतिशत तक आवश्यकता पूर्ति भी हो जाती है। आलू में लौह खनिज की भी पर्याप्त उपलब्धता होती है। आलू के पोषक तत्वों की समुचित जानकारी न होने के कारण विदेशों की अपेक्षा भारत में आलू की खपत बहुत कम है। उन्होंने बताया कि बेलारूस में प्रति व्यक्ति प्रति वर्ष आलू की खपत ६५२.६ किलोग्राम तथा पोलैंड में ४६७.२ किलोग्राम है, जबकि भारत में यह केवल १४.८ किलोग्राम प्रति वर्ष ही है।

इस्तेमाल का तरीका- कुछ लोग आलू को गरमगरम खाते हैं। लेकिन अगर इसके बजाए ठंडा खाया जाय तो यह

ज्यादा फायदा पहुंचाता है।

आलू के पौष्टिक तत्वों का लाभ लेने के लिए इसे हमेशा छिलके समेत पकाना चाहिए क्योंकि आलू का सबसे अधिक पौष्टिक भाग छिलके के एकदम नीचे होता है, जो प्रोटीन खनिज से भरपूर होता है। आलू को उबाला भूना या अन्य सब्जियों के साथ पकाया जाता है, इसलिए इसके पौष्टिक तत्व आसानी से हजम हो जाते है। शरीर उन्हें दो से तीन घंटों में आसानी से सोख लेता है। आलू का रस निकालने के लिए जूसर का प्रयोग किया जाता है, या फिर उसे कुचलकर या कूट-पीसकर उसका रस कपड़े में से छाना जा सकता है।

पाचन संबंधी बीमारियों में कच्चे आलू का रस बहुत उपयोगी होता है, क्योंकि वह आतों से सूजन पाने के लिए कच्चे आलू का आधा प्याला रस भोजन से आधा घंटा पहले दिन में दो या तीन बार लेना चाहिए। यह आंतों की सूजन और ड्योडेनल अल्सर में भी आराम दिलाता है। पेट और आंतों के रोगों तथा विषाक्तता के मामले में आलू के स्टार्च का इस्तेमाल एंटीइफ्लेमेट्री (सूजन दूर करने वाले) पदार्थ के रूप में किया जाता है। कच्चे आलू का रस त्वचा पर दाग-धब्बा दूर करने में उपयोगी सिद्ध हुआ है। आलू में मौजूद पोटेशियम सल्फर फास्फोरस और कैल्शियम की मात्रा त्वचा की सफाई में मदद करती है। आलू के गुण तभी तक अधिक प्रभावकारी रहते हैं, जब तक कच्चा रहता है, क्योंकि उसमें जीवित कार्बनिक परमाणु होते हैं, पकाई हुई अवस्था में ये जैविक परमाणु कार्बनिक परमाणु में बदल जाते हैं और उनका रचनात्मक लाभ कम ही होता है। आलू की रसदार लुग्दी या पेस्ट झर्रियों, बढ़ती उम्र के दाग-धब्बे और त्वचा की रंगत निखारने में सहायता करती है।

आलू पीसकर, दबाकर, रस निकालकर एक चम्मच की एक खुराक के हिसाब से ४ बार नित्य पिएं। बच्चों को भी पिलाएं, ये कई बीमारियों से बचाता है।

कच्चे आलू को चबाकर रस को निगलने से भी लाभ मिलता है। जिन मरीजों के पाचनांगों में अम्लता (खट्टापन) की अधिकता है, खट्टी डकारें आती हैं, वायु अधिक बनती है, उनके लिए गरम-गरम राख या रेत में भुना हुआ आलू लाभदायक है।

रक्तपित्त बीमारी में कच्चा आलू बहुत फायदा करता है। कभी-कभी चोट लगने पर नीले पड़ जाती है। नीले पड़ी जगह पर कच्चा आलू पीसकर लगाएं। शरीर पर कहीं जल गया हो, तेज धूप से त्वचा झुलस गई हो, त्वचा पर झुर्रियां हों या कोई त्वचा रोग हो तो कच्चे आलू का रस निकालकर लगाने से फायदा होता है। भुना हुआ आलू पुरानी कब्ज और अंतड़ियों की सड़ांध दूर करता है। आलू में पोटेशियम साल्ट होता है जो अम्लपित्त को रोकता है।

चार आलू सेंक लें और फिर उनका छिलका उतार कर नमक, मिर्च डालकर नित्य खाएँ, इससे गठिया ठीक हो जाता है। गुर्दे की पथरी में केवल आलू खाते रहने पर बहुत लाभ होता है। पथरी के रोगी को केवल आलू खिलाकर और बार-बार अधिक पानी पिलाते रहने से गुर्दे की पथरियां और रेत आसानी से निकल जाती है।

उच्च रक्तचाप के रोगी भी आलू खाएं तो रक्तचाप को सामान्य बनाने में लाभ करता है। आलू को पीसकर त्वचा पर मलें। रंग गोरा हो जाएगा। कच्चा आलू पत्थर पर घिसकर सुबह-शाम काजल की तरह लगाने से ५ से ६ वर्ष पुराना जाला और ४ वर्ष तक का फूला ३ मास में साफ हो जाता है।

आलू का रस दूध पीते बच्चों और बड़े बच्चों को पिलाने से वे मोटे-ताजे हो जाते हैं। आलू के रस में मधु मिलाकर भी

पिला सकते हैं। आलुओं में मुर्गी के चूजों जितना प्रोटीन होता है, सूखे आलू में ८.५ प्रतिशत प्रोटीन होता है। आलू का प्रोटीन बूढ़ों के लिए बहुत ही शक्ति देनेवाला और बुढ़ापे की कमजोरी दूर करनेवाला होता है।

कभी-कभी चोट लगने के बाद त्वचा नीली पड़ जाती है। नीले पड़े जगह पर कच्चा आलू पीसकर लगाने से फायदा होता है। झुर्रियों से बचाव के लिए आलू बहुत फायदेमंद होता है। झुर्रियों पर कच्चे आलू को पीसकर लगाने से झुर्रियां समाप्त होती हैं। त्वचा की एलर्जी या फिर त्वचा रोग होने पर आलू का प्रयोग करना चाहिए। कच्चे आलू का रस लगाने से त्वचा रोग में फायदा होता है। अगर अंतड़ियों से सड़ांध आ रही हो तो भुने हुए आलू का प्रयोग करना चाहिए। इससे पेट की कब्ज और अंतड़ियों की सडांध दूर होती है। अम्लपित्त होने पर आलू का प्रयोग करना चाहिए। अम्लपित्त से बचाव के लिए आलू को सेंककर, उसका छिलका निकालकर, नमक और मिर्च के साथ खाने से फायदा होता है।

गुर्दे की पथरी होने पर आलू का प्रयोग करना चाहिए। पथरी के रोगी को केवल आलू खिलाकर पथरी को निकाला जा सकता है। आलू को गोला काटकर आंखों पर रखने से आंखों के आसपास की झुर्रियां समाप्त होती हैं।

आलू कार्बोहाइड्रेड का बहुत ही अच्छा स्रोत होता है। इसको आप उपवास में भी खा सकते है। आलू सब्जी के अलावा त्वचा को भी निखारता है। चेहरे की रंगत के लिए आलू बहूत फायदेमंद होता है। आलू को पीसकर त्वचा पर लगाने से रंग गोरा हो जाता है। आलू के रस को शहद में मिलाकर बच्चों को पिलाने से बच्चों का विकास अच्छे से होता है। आलू के हरे भाग को बिलकुल नहीं खाना चाहिए। क्योंकि उहरे भाग में सोलेनाइन नामक विषैला पदार्थ होता है जो शरीर के लिए नुकसानदायक होता है। इसके अलावा आलू के अंकुरित हिस्से का भी प्रयोग नहीं करना चाहिए।

तलने से आलू के अनेक गुण समाप्त हो जाते हैं। आलू भूनकर अथवा उबालकर खाना लाभदायक रहता है। आलू के छिलके के समीप का भाग अधिक विटामिनयुक्त होता है। जिसे प्राय: उबले आलू छीलते समय फेंक दिया जाता है। अतिसार, प्रवाहिका, संग्रहणी आदि व्याधियों में आलू का सेवन हानिकारक है, क्योंकि आलू में पाये जानेवाले कई पदार्थ छोटी आंतों द्वारा पच नहीं पाते। पुरानी कब्जियत (कोष्ठबद्धता) में अधिक आलू खाने से मल सूख जाता है। इसी प्रकार पित्त-विकार में भी इसके सेवन से कोई लाभ नहीं होता, अत: इन विकारों में आलू का प्रयोग न करें। सूजाक, उपदंश, मूत्राघात आदि व्याधियों में आलू के सेवन के उपरान्त बुरा परिणाम ही प्राप्त हुआ है। अधिक आलुओं के सेवन से मूत्र-नली में लचकन व दाह पैदा हो जाती है।

ऐतिहासिक प्रमाणों के अनुसार आलू की खेती आज से लगभग ४००० वर्ष पूर्व पेरू में इन्का आदिवासियों द्वारा प्रारंभ की गई थी और इसका मूल नाम बटाटा था। इन्का भाषा का यह शब्द सदियों से सफर में भारत भर जानकारी पहुंचा और आज भी महाराष्ट्र में इसे बटाटा के नाम से ही जाना जाता है।

पोटेशियम का भंडार- जमीन के भीतर उगनेवाला आलू वास्तविकता में पौधे का फूला हुआ तना होता है। आलू में ८० प्रतिशत भाग पानी होता है और ठोस पदार्थ की मात्रा केवल २० प्रतिशत होती है। यह कार्बोहाइड्रेट्स का अच्छा स्रोत है और इसमें मौजूद पोटेशियम की मात्रा केले, पालक से ४० प्रतिशत अधिक होती है। पोटेशियम की इतनी अधिक मात्रावाली सब्जी होने के ही कारण इसका नाम पोटैटो पड़ गया (कुछ लोग इस नाम का संबंध स्पेन में आलू के लिए प्रचलित स्थानीय नाम पापा, पटाटा से भी जोड़ते हैं।)

शरीर का सच्चा दोस्त- आलू में प्रचुर मात्रा में मिलनेवाला पोटेशियम मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र के सुचारू

संचालन के लिए बहुत जरूरी है। आलू में मौजूद लोहतत्व शरीर की बीमारियों से बचाव की क्षमता को बढ़ाता है तो वहीं इसमें उपस्थित विटामिन सी और विटामिन बी शरीर को क्रमश: घाव भरने और नई रक्त कणिकाओं के तेजी से बनने में सहायता करते है। ६ औंस के एक आलू में तीन ग्राम प्रोटीन होता है जो आधा ग्लास दूध में मौजूद प्रोटीन के बराबर होता है। कई विटामिन खनिज, प्रोटीन और वसा रहित यह सब्जी गुणों का भंडार है वहीं इसका छिलका प्राकृतिक रेशों का बढ़िया स्रोत है। इसका पूरा लाभ उठाना हो तो इसे छिलके सहित उबाल कर खाना चाहिए।

आलस का दोष आलू के सिर- आलू को लेकर एक बात हमेशा कही जाती है कि यह मोटापा बढ़ाता है। इसके वसा रहित होने के कारण यह बात सरासर गलत और बेबुनियाद है। मोटापा आलू से नहीं बल्कि जरूरत से ज्यादा खाने और व्यायाम न करने से बढ़ता है। दक्षिण एशिया में किसानों मजदूरों और निम्न मध्यमवर्गीय परिवारों के लिए आलू दैनिक भोजन का अंग है लेकिन श्रम करने के कारण इनमें से अधिकांश मोटे-थुलथुल नहीं पाए जाते जबकि पश्चिमी देशों (और भारत में भी) में उंची और व्यस्त जीवनशैली वाले व्यक्ति आरामतलबी, शारीरिक श्रम करने के कारण बेडौल हो जाते हैं। अगर इसे ढेर सारे तेल में तलकर नमक मिर्च मसाले न मिलाए जाएं और व्यायाम को दिनचर्या का अंग बनाया जाए, तो यह कभी वजन नहीं बढ़ाएगा।

आलू में कैल्शियम, लोहा, विटामिन बी तथा फास्फोरस बहुतायत में होता है। आलू खाते रहने से रक्त वाहिनियां बड़ी आयु तक लचकदार बनी रहती हैं तथा कठोर नहीं होने पातीं, इसलिए आलू खाकर लम्बी आयु प्राप्त की जा सकती है। आलू में विटामिन बहुत होता है। इसको मीठे दूध में भी मिलाकर पिला सकते हैं। आलू को छिलके सहित गरम राख में भूनकर खाना सबसे अधिक गुणकारी है या इसको छिलके सहित पानी में उबालें और गल जाने पर खाएं।

रक्तपित्त बीमारी में कच्चा आलू बहुत फायदा करता है। कभी-कभी चोट लगने पर नील पड़ जाती है। नील पड़ी जगह पर कच्चा आलू पीसकर लगाएँ। शरीर पर कहीं जल गया हो, तेज धुप से त्वचा झुलस गई हो, त्वचा पर झुर्रियां हों या कोई त्वचा रोग हो तो कच्चे आलू का रस निकालकर लगाने से फायदा होता है। भुना हुआ आलू पुरानी कब्ज और अंतड़ियों की सड़ांध दूर करता है। आलू में पोटेशियम लवण होता है जो अम्लपित्त को रोकता है। चार आलू सेंक लें और फिर उनका छिलका उतार कर नमक, मिर्च डालकर नित्य खाएं। इससे गठिया ठीक हो जाता है। गुर्दे की पथरी में केवल आलू खाते रहने पर बहुत लाभ होता है। पथरी के रोगी को केवल आलू खिलाकर और बार-बार अधिक पानी पिलाते रहने से गुर्दे की पथरियाँ और रेत आसानी से निकल जाती हैं। उच्च रक्तचाप को सामान्य बनाने में लाभ करता है। आलू को पीसकर त्वचा पर मलें। रंग गोरा हो जाएगा।

कच्चा आलू पत्थर पर घिसकर सुबह-शाम काजल की तरह लगाने से ५ से ६ वर्ष पुराना जाला और ४ वर्ष तक का फूला ३ मास में साफ हो जाताहै । आलू का रस दूध पीते बच्चों और बड़े बच्चों को पिलाने से वे मोटे-ताजे हो जाते हैं। आलू के रस में मधु मिलाकर भी पिला सकते हैं।

खाने में आलू न हो खाने का मजा नहीं आता। किसी-न-किसी रूप में आलू हमारे भोजन में शामिल हो ही जाता है। कभी सब्जी के रूप, तो कभी चिप्स या फ्रेंच फ्राइज के रूप में। आलू न सिर्फ खाने में, बल्कि साफ-सफाई के साथ घर के अन्य कामों में भी कारगर होता है।

आलू में ऑक्जेलिक एसिड होता है। इसलिए आप इसका इस्तेमाल लोहे के बर्तन से जंग हटाने या शीशे आदि की सफाई के लिए भी कर सकते हैं। यह लोहे के बर्तन से जंग को काटकर उसे बिल्कुल साफ कर देता है। अगर धातु के सामान पर जंग

का निशान ज्यादा गहरा हो, तो आलू पर नमक लगाकर रगड़ा जा सकता है। लेकिन इस विधि को आजमाने से पहले धातु के एक छोटे स्थान पर रगड़कर देख लें कि कहीं उससे धातु पर कोई निशान तो नहीं पड़ रहा। शीशा चमकाने के लिए भी आलू का प्रयोग लाभदायक है। पहले आलू को कांच पर रगड़े, इसके बाद साफ कपड़ या कागज से कांच को पोंछ दें।

आलू का रस चेहरे के दाग-धब्बे और झुर्रियों को हटाने के साथ त्वचा की रंगत को भी निखारता है। इसमें मौजूद पोटैशियम, सल्फर, फास्फोरस और कैल्शियम की मात्रा त्वचा की सफाई में मदद करती है। त्वचा पर प्राकृतिक चमक पाना चाहती हैं, तो हफ्ते में एक बार आलू का फेस मास्क लगाएं। कच्चे आलू को कद्दूकस कर मोटा पेस्ट बनाएं और पूरे चेहरे पर लगाएं। इसे चेहरे पर एक घंटे तक लगाकर रखें, इसके बाद चेहरा धो लें।

आलू में एंटी-इंफ्लेमेंट्री यानी सूजन दूर करनेवाले तत्व पाए जाते हैं। अगर आंखें सूज गई हों, तो सूजन दूर करने के लिए खीरे के बजाय आप कटे हुए आलू के स्लाइसेज भी इस्तेमाल कर सकते हैं। हल्दी के इस्तेमाल से हाथ पीले दिख रहे हों या चुकंदर काटने हुए हाथ लाल हो जाएं, तो उनपर कटे हुए आलू रगड़कर हाथ साफ किए जा सकते हैं।

मालूम है आलू में कितने पोषक तत्व मौजूद हैं? यह विटामिन सी, विटामिन बी-६, कॉपर, पोटाशियम, मैंगनीज तथा रेशे का महत्वपूर्ण स्रोत है। इसमें मौजूद पोषक तत्व प्रकृतिवत एंटीआक्सीडेंट होते हैं। इसमें स्वास्थ्य वृद्धि करनेवाले महत्वपूर्ण यौगिक जैसे केरोटोनायड्स, फ्लेवोनायड्स, केफेक एसिड तथा प्रोटीन को एकत्रित करनेवाले यौगिक जैसे भरपूर मात्रा में होते हैं। ये हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक सिद्ध होते हैं। इनमें रक्तचाप को कम करनेवाला तत्व जैसे क्यूकोमाइनस भी मौजूद होता है।

जब हम इसे तलकर खाते हैं तो इसमें से पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। यदि इसको पकाने के ढंग में बदलाव लाया जाए तो हम इससे लाभ उठा सकते हैं जैसे तलने की बजाय यदि इसे उबालकर विभिन्न रूपों में प्रयोग किया जाए तो बेहतर होगा। उबले हुए आलुओं से आप आलू की चाट तैयार कर सकते हैं या फिर इन्हें उबले हुए चनों में मिलाकर खा सकते हैं। इसके अलावा मुरमुरे में भी उबले हुए चने डालकर खाए जाते हैं। यदि आप आलू का पराठा खाने के शौकिन हैं तो इसमें अन्य सब्जियां मिलाकर पराठा बनाएं। यह सेहतमंद भी होगा व स्वादिष्ट भी। साथ ही आलुओं के पोषक तत्वों को नष्ट होने से बचाने हेतु आप इन्हें भोजन में बेक करके भी खा सकते हैं। मीठे आलुओं को अक्सर गृहणियां पसन्द नहीं करती। शायद ऐसे वे इसके स्वाद के कारण करती हैं। मीठे आलू भी पोटाशियम, रेशे व केरोटेनायड्स के अच्छे स्रोत हैं। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीआक्सीडेंट होते हैं। इनमें भी साधारण आलुओं की भांति लोहतत्व, विटामिन ए, सी, मैंगनीज, कॉपर व रेशा प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। साथ ही ये ऊर्जा को बढ़ाने में भी सहायक हैं।

तलने से आलू के अनेक गुण समाप्त हो जाते हैं। आलू भूनकर अथवा उबालकर खाना लाभदायक रहता है। आलू के छिलके के समीप का भाग अधिक विटामिनयुक्त होता है। जिसे प्राय: उबले आलू छीलते समय फेंक दिया जाता है। अतिसार, प्रवाहिका, संग्रहणी आदि व्याधियों में आलू का सेवन हानिकारक है, क्योंकि आलू में पाये जानेवाले कई पदार्थ छोटी आंतों द्वारा पच नहीं पाते। पुरानी कब्जियत (कोष्ठ-बद्धता) में अधिक आलू खाने से मल सूख जाता है। इसी प्रकार पित्त-विकार में भी इसके सेवन से कोई लाभ नहीं होता, अत: इन विकारों में आलू का प्रयोग न करें। सूजाक, उपदंश, मूत्राघात आदि व्याधियों में आलू के सेवन से उपरान्त बुरा परिणाम ही प्राप्त हुआ है। अधिक आलुओं के सेवन से मूत्र-नली में लचकन व दाह पैदा हो जाती है।

बैंगन (BRINJAL)

शीत ऋतु के आगमन पर गरम चीजें खाने तथा व्यवहार में लाने की इच्छा होना स्वाभाविक ही है। ज्यों-ज्यों सर्दी जोर पकड़ती है, शरीर को उष्णता प्रदान करने वाली वस्तुओं की आवश्यकता भी बढ़ती जाती है। गरम वस्त्र, गरमागरम चाय, काफी और तप्त भोजन देखकर मुंह में पानी भर आता है और भूख जाग उठती है। शरद ऋतु में गरम चीजों का सेवन स्वास्थ्य के लिये हितकर होता है।

इन्हीं गरम चीजों की श्रेणी में बैंगन भी आता है। बैंगन भारत में वेदकाल से ही प्रचलित है। वैसे बैंगन की फसल वर्ष में बारह महीने होती है किन्तु इसके सेवन का सही समय शीत ऋतु ही है क्योंकि यह तासीर में गरम होता है।

बैंगन को अलग-अलग भाषाओं में अलग-अलग नामों से जाना जाता है। हिन्दी में इसे बैंगन या भण्टा कहते हैं। बैंगन दो रंगों में मिलता है। सफेद और बैंगनी। बैंगनी रंग की जाति अधिक गुण वाली मानी जाती है। बैंगन बड़े, मध्यम और छोटे आकार में मिलते हैं। मध्यम आकार वाला बैंगन अधिक गुणकारी माना जाता है। बड़ा बैंगन पित्तवर्धक होता है और पचने में भारी होता है। छोटा बैंगन पित्तनाशक है। सफेद बैंगन बवासीर के रोगियों के लिये विशेष हितकारी होता है। कोमल और बीजों वाला बैंगन अधिक गुणयुक्त और बलदायक होता है।

गर्मियों की फसल में उगने वाले बैंगनों की उपेक्षा सर्दियों के मौसम में उगने वाले बैंगन अधिक स्वादिष्ट और गुणों से भरपूर होते हैं। बैंगन में कार्बोहाइड्रेट, चर्बी, प्रोटीन, विटामिन ए, बी-२, सी, लौह तत्व तथा कुछ क्षारों का समावेश होता है। सब्जी बनाते समय इसका डंठल व्यर्थ समझकर फेंकना नहीं चाहिए क्योंकि इसमें पौष्टिक तत्त्वों की अधिकता होती है। अधिक दिनों तक रखे या सूखे हुए बैंगन पित्तकारक होते हैं अत: इन्हें दो तीन दिन से अधिक फ्रिज में नहीं रखना चाहिए। आग पर भुने हुए बैंगन पचने में बिल्कुल हल्के और पाचन शक्ति बढ़ाने वाले होते हैं। यह अपच दूर करता है। मध्यम आकार के बैंगनों को सब्जी के उपयोग में लाना चाहिए क्योंकि ये पित्तकारक नहीं होते। फिर भी बैंगन का अधिक प्रयोग पित्त प्रकृति वाले, अमल पित्त, अल्सर जैसे पित्तल रोगियों को नहीं करना चाहिए।

मंदाग्नि यानी जिन्हें भूख नहीं लगती, बैंगन को आग पर सेंक कर गुड़ के साथ खाने से लाभ होता है। लहसुन और मेथी व हींग का चूर्ण डालकर पकायें। बैंगन की सब्जी पेट की गैस को दूर करती हैं। बैंगन और पालक को मिलाकर बनाया गया सूप कब्ज तोड़ता है और पाचन शक्ति बढ़ाता है। बैंगन में पथरी दूर करने के भी उत्तम गुण हैं। पेशाब की पथरी के रोगी को बैंगन का भरता खाना चाहिए। बैंगन में पोटेशियम, सल्फर, क्लोरीन, थोड़ा-बहुत आयरन और विटामिन सी होता है। जो लोग वायु विकार के शिकार होते हैं, उन्हें बैंगन खाने चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार आर्थराइटिस के रोगियों को इस सब्जी के अलावा आलू-टमाटर से परहेज करना चाहिए। बैंगन खाने से कोलेस्ट्रॉल कम होता है। खट्टी डकारें भी दूर होती है। बैंगन में खनिज लवण व विटामिन अच्छी मात्रा में पाये जाते हैं। दिखने में ठोस होने के बावजूद बैंगन में जलांश ९२ प्रतिशत होता है। खनिज लवणों में कैल्शियम, फास्फोरस, लौह-तत्व, पोटेशियम व मैंगनीज बैंगन में मध्यम मात्रा में उपस्थित रहते हैं। कुछ मात्रा में विटामिन ए व बी कॉम्प्लेक्स भी बैंगन में पाये जाते हैं।

विटामिन सी की उपस्थिति बैंगन के छिलके के रंग पर निर्भर करती है। गहरे रंग के छिलकेवाले बैंगन में अधिक विटामिन सी रहता है जबकि हल्के रंग के छिलकेवाले बैंगन में विटामिन सी की मात्रा कम रहती है। वसा, प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेट्स ये तीनों ही पोषक तत्व बैंगन में कम पाये जाते हैं। यही कारण है कि बैंगन से ऊर्जा भी कम मिलती है। उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिये बैंगन उपयोगी माना जाता है।

हरी मिर्च (GREEN CHILLI)

मिर्च, नाम आते ही कुछ लोग सी-सी करने लगते हैं तो कुछ लोग चटखारे लेने लगते हैं। हमारे देश में यही तो समस्या है कि एक स्वाद के बारे में दो लोगों की राय कभी एक नहीं हो सकती। वह फायदा तो सभी को एक ही जैसा पहुंचाती है। मिर्च सिर्फ तीखी या कड़वी ही नहीं होती, बहुत सारे रोगों में तो ये किसी बहुत अच्छी मिठाई से भी ज्यादा मीठी होती है।

मिर्च हमारे देश के भोजन का एक खास हिस्सा है, अब तो यह पूरे विश्व में लोकप्रिय होते जा रही है। वैज्ञानिक लोग इसे किसी दवा से कम नहीं मानते। मिर्ची खाने से अल्सर जैसे बीमारियां दूर हो जाते है। मिर्च की लोकप्रियता से यह लगता है कि यह यही जन्मी और पनपी। मिर्च का जन्मस्थान ब्राजेलिया पेरू माना जाता है। इसे पुर्तगाली हमारे देश में सोलहवीं शताब्दी में लाएं। मिर्च, लाल मिर्च, काली मिर्च और सिमला मिर्च बहुत प्रसिद्ध है। मिर्च का ज्यादातर इस्तेमाल अचार, चटनी वगैरह को तीखा बनाने के लिए किया जाता है। पर इसकी उपयोगिता इससे कहीं ज्यादा है। भोजन में मिर्च खाने से स्वाद केशिकाएं उत्तेजित होकर ज्यादा लार बनाती हैं। लार में मौजूद एमाइलेंस एंजाइम अनाज को जल्दी पचाने में मदद करती है। कश्मीरी लाल मिर्च भोजन को रंगीन बनाकर भूख बढ़ाती है। पोषण की दृष्टि से भी मिर्च का बहुत महत्व है। विटामिन सी की मात्रा काफी पायी जाती है। विटामिन सी के लिए संतरा, नींबू वगैरह मशहूर है पर इससे भी अधिक मिर्च में पायी जाती है। विटामिन सी के अलावा मिर्च में विटामिन ए, बी, और ई भी पाये जाते है। मिर्च का औषधिक महत्व भी बहुत अधिक है। कटिवात और गठियां में मिर्च से बनी दवाएं फायदा करती हैं। मिर्च टॉनिक की तरह काम करती है और पेट की गॅस खत्म करती है। इसमें औषधिय कैप्सीसिन नामक रसायन की मौजूदगी है और यह मिर्च के तीखेपन के लिए भी जिम्मेदार है। विदेशों में आजकल मिर्च का सत निकालकर प्रयोग में लाया जाता है। मिर्च के सत को ओलियोरिजन कहा जाता है। ओलियारेजिन में जितना ज्यादा कैप्सीसिन होता है, उसे उतनी ही अच्छी गुणवत्ता का माना जाता है। आज हमारा देश ओलियोरेजिन के निर्यात में दुनिया में सबसे आगे है। जिससे विदेशी मुद्रा की आय काफी बढ़ गयी है।

भारत के सभी प्रांतों में मिर्च एक उपयोगी फसल के रूप में विकसित हो रही है। एक महत्वपूर्ण कृषि उपज के रूप में पर्याप्त पानी तथा देखभाल किये जाने से हरी मिर्च का विशेष स्थान है।

हरी मिर्च की कुछ प्रजातियां गोल फलोंवाली होती हैं। गोल हरी मिर्च का उपयोग विशेष रूप से सब्जी के रूप में ही होता है परन्तु इसका मुख्य उपयोग मसाले के रूप में होता है। लंबी हरी मिर्च तथा गोल हरी मिर्चों की कड़वी प्रजातियों में भी विटामिन सी पाया जाता है। इसके अलावा इन मिर्चों का मसाले के रूप में व्यापक स्तर पर प्रयोग होता है। सूखी लाल मिर्च में विटामिन सी पूरी तरह से खत्म हो जाता है। तथा वह स्वास्थ्य को हानि पहुंचाती है। हरी मिर्च में पाये जानेवाले विटामिन सी का स्वास्थ्य में बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। यह विटामिन कुछ विशिष्ट श्रेणी के फलों तथा हरी मिर्च में ही पाया जाता है। हरी मिर्च का अधिक सेवन हानिकारक समझा जाता है। वास्तव में हरी मिर्च एकब तेज स्वाद उद्दीपक है तथा इसकी मात्रा अधिक लेने पर आंतों के भीतर स्रावित होनेवाला हाइड्रोक्लोरिक अम्ल बहुत अधिक उत्पन्न होनेवाला लगता है। इसमें मनुष्य की आंतों में घाव तथा तीव्र आम्लीयता की शिकायतें हो सकती हैं। परन्तु मीठी मिर्च अथवा सिमला मिर्च में कड़वी मिर्च के ये दुर्गुण नहीं पाये जाते हैं।

सिमला मिर्च की सब्जी खाने से वजन कम होता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट और वसा कम मात्रा में पाए जाते हैं। इसलिए यह शरीर को स्वस्थ रखने में मददगार होती है।

जो लोग अक्सर सिमला मिर्च का सेवन करते हैं, उन्हें कमर दर्द, सायटिका और जोड़ों के दर्द जैसी समस्याएं कम होती हैं। सिमला मिर्च में पाया जानेवाला प्रमुख रसायन केप्सायसिन दर्द निवारक माना जाता है।

सिमला मिर्च में भरपूर मात्रा में, विटामिन ए, बी और सी पाए जाते हैं। इसीलिए यह एक टॉनिक की तरह काम करता है। सिमला मिर्च को आदिवासी रक्तवसा की अचूक दवा मानते हैं। सिमला मिर्च शरीर की मेटाबॉलिक क्रियाओं को सुनियोजित करके ट्रायग्लिसेराईड को कम करने में मदद करती है। सिमला मिर्च में बीटा केरोटीन, ल्युटीन और जिएक्सेन्थिन और विटामिन सी जैसे महत्वपूर्ण रसायन पाए जाते हैं। सिमला मिर्च के लगातार सेवन से शरीर बीटा केरोटीन को रेटिनोल में परिवर्तित कर देता है। रेटिनोल वास्तव में विटामिन ए का ही एक रूप है। इन सभी रसायनों के संयुक्त प्रभाव से दिल से संबंधित बीमारियों, ओस्टियोआर्थरायटिस, ब्रोंकायटिस, अस्थमा जैसी समस्याओं में जबरदस्त फायदा होता है।

सिमला मिर्च में लाइकोपिन भी पाया जाता है। यह तनाव और अवसाद जैसी समस्या को दूर करने में बहुत कारगर होता है। सिमला मिर्च उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए बेहद फायदेमंद होती है। मिर्च युक्त आहार ग्रहण करने से रात में गहरी नींद आ सकती है।

हरी मिर्च उचित मात्रा में खायी जाएं तो औषधि का काम करती है। गर्मी के दिनों में खाने के साथ खाएं और फिर बाहर जाएं तो कभी लू नहीं लगती। खून में हिमोग्लोबिन की कमी हो तो रोजाना खाने के साथ हरी मिर्च खानी चाहिए। इससे आराम मिल जायेगा। मिर्च में अमीनो एसिड, एस्कार्बिक एसिड, फोलिक एसिड, सिट्रीक एसिड, ग्लीसरिक एसिड, मैलिक एसिड जैसे कई तत्व होते है। जो हमारे स्वास्थ्य के साथ-साथ शरीर की त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद है। मिर्च के सेवन से भूख भी कम लगती है और बार-कार खाने की इच्छा भी नहीं होती जिससे वजन बढ़ने का खतरा कम हो जाता है। हरी मिर्च सेहत के लिए अधिक लाभकारी है।

अमीनो एसिड, एस्कार्बिक एसिड, फोलिक एसिड, सायट्रिक एसिड, ग्लीसरिक एसिड, मैलिक एसिड, मैलोनिक एसिड, सक्सीनिक एसिड, शिकिमिक एसिड, आक्लेजिक एसिड, क्युनिक एसिड, कैरोटीन्स, क्रिप्तोकैप्सीन, बाई-फ्लेवोनाईड्स, कैप्सेंथीन, कैप्सोरूबीन डाईएस्टर, आल्फा-एमिरिन, कोलेस्टराल, फाय्तोईन, फायटोफ्लू, कैप्सीडीना, कैप्सी-कोसीन, आल्फा-एमीरीन आदि। इसमें जो फोलिक एसिड है वह ऐसा तत्व है जिसके कारण सफेद मूसली का महत्व बढ़ जाता है और यही तत्व गर्भवती महिलाओं को सिर्फ इसलिए दिया जाता है ताकि बच्चे का खासकर बच्चे के प्रजनन अंगों का ठीक से विकास हो सके।

हरी मिर्च के फायदे- खून में हीमोग्लोबिन कम हो जाए तो प्रतिदिन कम से कम ६ हरी मिर्च खाएं। कच्ची ही। ५-६ दिनों में हिमोग्लोबिन सामान्य हो जाएगा। जिनके ब्लड में प्लेटलेट्स घट जाती हैं, उन्हें भी ये कच्ची हरी मिर्च बहुत फायदा पहुंचाती है। सन्निपात के रोगी को अगर एक मिर्च पीसकर किसी तरह पिला दी जाएं तो मूर्छा फौरन खत्म हो जाती है। जब जलवायु परिवर्तित होने लगे तो हरी मिर्च का सेवन ज्यादा कर देना चाहिए। हरी मिर्च खाने से मुंह की लार अधिक उत्पन्न होती है जो भोजन को अच्छी तरह पचाती तो है ही, गैस नहीं बनने देती है और हृदय को तथा प्रजनन शक्ति को ताकत प्रदान करती है।

हरी मिर्च- हरी मिर्च में विटामिन ए और सी पाय जाता है। हरी मिर्च को पीसकर दाल, कढ़ी, सब्जी, सांभर इत्यादि में प्रयोग किया जाता है। इसकी पकौड़ी खाने से जुकाम दूर होता है। मगर इसका अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिए। अधिक

सेवन करने से अर्श, दाह, प्रमेह, पेशाब में जलन आदि की शिकायत पैदा हो जाती है।

छोटी-छोटी फुन्सियां उठने पर हरी मिर्च का लेप लगाने से फुन्सियां बैठ जाती हैं। खाज-खुजली के लिए मिर्च को तेल मे जलाकर मालिश करने से आराम मिलता है। जोड़ों का दर्द होने पर भी यह तेल फायदेमंद होता है। कुत्ते के काट लेने पर या ततैया के डंक मारने पर मिर्च को पीसकर लगाने से विषैले असर से छुटकारा मिलता है। मकड़ी त्वचा पर चल जाती है, तब छोटे-छोटे दाने उभर आते हैं। उन पर भी मिर्च पीसकर लगाने से फायदा होता है।

हर भारतीय गृहिणी के पाकघर में पायी जानेवाली तीखी मिर्च सर्दियों के लिए बहुत उपयोगी है। मिर्च में पाए जानेवाले तत्व शरीर के मेटाबॉलिक रेट के स्तर को हाई रखते है, इस कारण मिर्च वजन को कम करने में भी सहायक है। यही नहीं मिर्च में ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो भोजन को प्रदूषित होने से बचाते हैं। मिर्च शरीर में विटामिन सी ए और ई का इजाफा करती है। यह जोड़ों के दर्द और आर्थराइटिस में भी राहत देती है। जरूरत से ज्यादा मिर्च का सेवन मुंह में अल्सर की समस्या भी पैदा कर सकता है। इसके अधिक सेवन से व्यक्ति कब्जियत से भी ग्रस्त हो सकता है।

सिमला मिर्च एक ऐसी सब्जी है जो कि न सिर्फ सलाद के रूप में बल्कि सब्जी बनाकर भी बहुत चाव से खाई जाती है। लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि ये सब्जी केवल स्वाद ही नहीं है इसके अलावा इसे खाने के कुछ स्वास्थ्य के फायदे भी हैं। एंटीआक्सीडेंट की तरह काम करता है- सिमला मिर्च में विटामिन ए और सी होता है जो कि बहुत ही पावरफुल एंटीऑक्सीडेंट हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट शरीर को हार्ट अटैक, ओस्टीपुरोसिस, अस्थमा और मोतियाबिंद से लड़ने में सहायता करता है। कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करता है- इसके अंदर बिल्कुल भी कैलोरी नहीं होती इसलिए यह खराब कोलेस्ट्रॉल को नहीं बढ़ाती। साथ ही यह वजन को नियंत्रित करने के लिये भी योग्य है।

अस्थमा और कैंसर में फायदेमंद- सिमला मिर्च को कई पुराने सालों से अस्थमा और कर्करोग जैसी बीमारियों को ठीक करने के लिये प्रयोग किया आता जा रहा है। सिमला मिर्च में पाए जानेवाले विटामिन सी, विटामिन ए और बीटा कैरोटीन भरा पड़ा होता है। इसीलिए इन बीमारियों में फायदेमंद होती है।

बॉडी का मेटॉबालिज्म बढ़ाए- यह शरीर में समाए ट्राइग्लिसराइड के लेवल को कम करती है, जिससे कैलोरी को बर्न करने में मदद मिलती है।

दर्द निवारक- इसमें एक तत्व पाया जाता है, जो कि माना जाता है कि वह दर्द को त्वचा से स्पाइनल कॉर्ड तक जाने से रोक देती है। इससे दाद, नसों के दर्द के इलाज आदि में प्रयोग किया जा सकता है।

शक्ति बढ़ाएं- इसमें विटामिन सी होता है इसलिये यह वाइट सेल को इंफेक्शन से लड़ने में उत्तेजित करती है। इससे इम्युन सिस्टम मजबूत होता है। साथ ही सिमला मिर्च सास संबंधित समस्याएं जैसे फेफड़े का इंफेक्शन, अस्थमा आदि से बचाव करती है। इसके बहुत से फायदे हैं। सबसे बड़ा फायदा तो यह है कि यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करती है। दिल के रोग में बढ़ोतरी की वजह यही कोलेस्ट्रोल है।

यह शरीर में समाये ट्राइग्लिसराइड के लेवल को भी कम करती है। इसमे केलोरी को बर्न करने में मदद मिलती है। इसका तीसरा लाभ एंटीऑक्सीडेंट है, सिमला मिर्च में विटामिन ए और सी होता है जो बहुत ही पावरफुल एंटीआक्सीडेंट है। यह शरीर की हार्ट अटैक, ऑस्टियोपोरोसिस, अस्थमा और मोतियाबिंद से लड़ने में मदद करती है। यह डीएनए को कार्सिनोजेन के साथ बंधने से छुड़ाती है। अर्थात कर्करोग से रक्षा करती है। यह दर्द निवारक का काम भी बखूबी करती

है। इसमें एक तत्व होता है जो दर्द को त्वचा से स्पाइनल कार्ड तक जाने से रोक देता है। यह शरीर की ताकत बढ़ाने में भी मदद करती है। क्योंकि इसमें मौजूद विटामिन सी वाइटल सेल को इन्फेक्शन से लड़ने में सहायता करता है, यानि इससे इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। सलाद के रूप में कच्चा खाने के लाभ ही कुछ और है।

हरी मिर्च में विटामिन सी अर्थात एस्कार्बिक एसिड भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा हरी मिर्च में हल्की वसा-मात्रा तथा वनस्पति प्रोटीन की अत्यंत अल्प मात्रा भी उपस्थित होती है जो कि मूलत: हरी मिर्च के छोटे सफेद बीजों में होती है। हर प्रजाति की हरी मिर्च में यही पौष्टिक तत्व न्यूनाधिक मात्रा में पाये जाते हैं। कड़वी मिर्च तथा मीठी मिर्च के रासायनिक संघटन में अंतर होता है। हरी मिर्च का वास्तविक गुण इसकी तीखी कड़वाहट है परन्तु लगभग सभी प्रजातियों की हरी मिर्च कड़वी नहीं होती है।

हरी मिर्च लगभग पूरे भारतवर्ष में पाई जाती है। यह कई किस्मों में होती है, इसका पौधा छोटा-सा होता है और इसकी प्रकृति गर्म होती है। हरी मिर्च का नाम सुनते ही कुछ लोगों को उसका तीखापन याद करके पसीने आ जाते है तो कुछ के मुंह में पानी। हरी मिर्च को यदि तरीके से खाया जाए अर्थात उचित मात्रा में खाया जाये तो वो औषधि का भी काम करती है। गर्मी के दिनों में यदि हम भोजन के साथ हरी मिर्च खाएं और फिर घर से बाहर जाएँ तो कभी भी लू नहीं लगे सकती। खून में हिमोग्लोबिन की कमी होने पर रोजाना खाने के साथ हरी मिर्च खाए कुछ ही दिन में आराम मिल जायेगा।

मिर्च में अमीनो एसिड, एस्कार्बिक एसिड, फोलिक एसिड, सिट्रीक एसिड, ग्लीसरिक एसिड, मैलिक एसिड जैसे कई तत्व होते है जो हमारे स्वास्थ्य के साथ साथ शरीर की त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद होता है मिर्च के सेवन से भूख कम लगती है और बार-बार खाने की इच्छा नहीं होती जिससे वजन बढ़ने का खतरा कम हो जाता है।

मिर्ची या कहें मिर्च स्वाद में चाहे कितनी ही तीखी क्यों न हो इसके गुणों की भी लंबी सूची है।

छोटी-छोटी फुन्सियां उठने पर हरी मिर्च का लेप लगाने से फुन्सियां बैठ जाती हैं। खाज-खुजली के लिए मिर्च को तल में जलाकर मालिश करने से आराम मिलता है। जोड़ों का दर्द होने पर भी यह तेल फायदेमंद होताहै। कुत्ते के काट लेने पर या ततैया के डंक मारने पर मिर्च को पीसकर लगाने से विषैले असर से छुटकारा मिलता है। मकड़ी त्वचा पर चल जाती है, तब छोटे-छोटे दाने उभर आते हैं। उन पर भी मिर्च पीसकर लगाने से फायदा होता है।

हरी मिर्च अधिक मात्रा में नहीं ली जानी चाहिए, अन्यथा अम्ल-पित्त की शिकायत हो सकती है। शायद आपको पढ़कर आश्चर्य हो कि कई बुजुर्ग तीनों प्रकार की मिर्च काली, लाल और हरी को मिलाकर बनाए घोल से लंबे समय से चले आ रहे डालों का इलाज करते हैं। लेकिन बिना विशेषज्ञ की सलाह के आप ऐसा ना करें क्योंकि इसके लिए तीनों मिर्च की सुनिश्चित मात्रा लेकर कटोरी में घोल बनाया जाता है और जो काढ़ा करके उसे एक साथ पी लिया जाता है। यह हर किसी पर कारगर हो आवश्यक नहीं।

छोटी-छोटी फुन्सियां उठने पर हरी मिर्च का लेप लगाने से फुन्सियां बैठ जाती है। खाज-खुजली के लिए मिर्च को तेल में जलाकर मालिश करने से आराम मिलता है। जोड़ों का दर्द होने पर भी यह तेल फायदेमंद होता है। कुत्ते के काट लेने पर या ततेया के डंक मारने पर मिर्च को पीसकर लगाने से विषैले असर से छुटकारा मिलता है। मकड़ी त्वचा पर चल जाती है, तब छोटे-छोटे दाने उभर आते हैं। उन पर भी मिर्च पीसकर लगाने से फायदा होता है। हरी मिर्च अधिक मात्रा में नहीं ली जानी चाहिए, अन्यथा अम्लपित्त की शिकायत हो सकती है।

करेला (BITTER GOURD)

भारतीय सब्जियों के स्वाद में विविधता होने के साथ ही औषधीय गुण भी होते हैं। इसी क्रम में एक और सब्जी करेले में भी चमत्कारिक औषधीय गुण पाए जाने की पुष्टि की गई है। भारतीय वैज्ञानिकों ने भारतीय सब्जियों पर किए अनुसंधानों से यह निष्कर्ष निकाला है कि भारतीय सब्जियां रोगों को रोकती ही नहीं अपितु उन्हें फैलने से भी बचाती हैं।

इस कड़वे करेले में स्तन कर्करोग भी नष्ट करने की क्षमता है। कड़वा करेला न केवल स्तन कर्करोग से बचाता है बल्कि उसकी रोकथाम करता है। करेले में सभी आवश्यक खनिज, विटामिन ए, बी १, बी २ व सी समेत लोह तत्व भी हैं। यह कड़वी सब्जी मधुमेह, उच्च रक्तचाप, सीने की जलन, कोलेस्ट्रोल स्तर व अल्सर जैसे रोगों में लाभकारी है। करेला स्तर कर्करोग के सैलों को नष्ट कर देता है। कड़वा करैला स्तन कर्करोग के सैलों को बढ़ने से भी रोकता है। देश में स्तन कर्करोग रोगियों की बढ़ती संख्या के लिए करेला साधारण: आसानी से उपलब्ध होनेवाली सब्जी है जिसकी कीमत भी बहुत नहीं है। स्तन कैंसर के विरुद्ध कड़वे करेले की कर्करोग प्रतिरोधक क्षमता का एक चरण है। इसके सम्पूर्ण लाभों को जानने हेतु कर्करोग सैलों को रोकने की क्षमता को भी जानने की आवश्यकता है।

करेला भारतवर्ष का आदिवासी पौधा है। बरसात के दिनों में इसके पौधे गल जाते हैं और पुन: शीत ऋतु में इसके फल मिलने लगते हैं। शीत ऋतु का तो यह श्रेष्ठ फल माना जाता है। करेले की सब्जी बहुत गुणकारी होती है। करेले की खेती देशभर में की जाती है। यह जितना कड़वा है, उतना ही गुणकारी भी। इसकी बेल से साल भर में दो बार फसल की जा सकती है। फूल पीले रंग के होते हैं, जिनसे विशेष प्रकार की खुशबू आती है। सब्जी बनाने के लिए ज्यादातर कच्चे करेले का ही प्रयोग किया जाता है। पके हुए करेले का बीज के अलावा कोई उपयोग नहीं होता। आयुर्वेद के अनुसार करेला कड़वा, भूख बढ़ानेवाला, जोड़ों का दर्द दूर करनेवाला, पाचन करनेवाला, खून साफ करनेवाला, रोगनाशक, आंखों के लिए लाभकारी, स्तन शोधक, मेद, गुल्म, प्लीहा, शूल नाशक है। यह ज्वर, पित्त, कफ, पीलिया रोग, प्रमेह व कृमिनाशक भी होता है। करेले के रस को गर्म करके लगाने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है। पुरानी कब्ज में करेले का उपयोग बहुत लाभकारी है। चर्म रोगियों को करेला नहीं खाना चाहिए।

करेले की सब्जी बनाकर खाने से कब्ज व गैस की शिकायत दूर होती है। साथ ही रक्त साफ होता है जिससे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है। करेले का रस पीने से पेट के कीड़े मरते हैं। करेले के रस से कुल्ले करने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं। मधुमेह, बवासीर, लकवा आदि रोगों में करेला लाभकारी है। करेले के रसपान से शरीर के फोड़े-फूंसियां दूर होते है।

करेला है तो कड़वा पर गुणकारी बहुत है। कोई पदार्थ कड़वा होकर भी गुणकारी हो सकता है। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है करेला। यह दो प्रकार का होता है। करेला और करेली।

वैसे तो करेले उत्तरी भारत में तो हर ऋतु में बाजार में मिल जाते हैं किन्तु आयुर्वेद विशेषज्ञों की राय है - कि आश्रिन (आसोज) में करेला नहीं खाना चाहिए। इसके बेलें आप बीज बोकर घर की गृह वाटिका में भी लगा सकते हैं।

सबसे पहले करेला भारत में ही पैदा किया गया था। जापान में करेले का सॉफ्टड्रिंक भी मिलता हैं।

प्रकृति ने फलों व सब्जियों को कई स्वादों में बाटा हैं। हर फल-सब्जी का अपना महत्व गुण है। बहुत से लोग करेला

खाने से हिचकते हैं क्योंकि यह कड़वा होता है। लेकिन इस कड़वे करेले में कुदरत ने ऐसे गुणों को पिरोया है, जो मानव जिस्म के लिये हर दृष्टि से लाभप्रद है।

लैटिन में मोर्डिका तथा अंग्रेजी में बिटर गॉर्ड के नाम से पुकारा जानेवाला करेला बेल पर लगनेवाली सब्जी है। इसका रंग हरा होता है। इसकी सतह पर उभरे हुए दाने होते हैं। इसके अंदर बीज होते हैं। यह अपने स्वाद के कारण काफी प्रसिद्ध है। इसका स्वाद बहुत कड़ुवा होता है इसलिए प्राय: कड़ुवे (बुरे) स्वभाववाले व्यक्ति की तुलना करेले से कर दी जाती है।

एक अच्छी सब्जी होने के साथ-साथ करेले में दिव्य औषधीय गुण भी होते हैं। यह दो प्रकार का होता है बड़ा तथा छोटा करेला। बड़ा करेला गर्मियों के मौसम में पैदा होता है जबकि छोटा करेला बरसात के मौसम में। चूंकि इसका स्वाद बहुत कड़ुवा होता है। इसलिए अधिकांश लोग इसकी सब्जी को पसंद नहीं करते। इसके कड़वेपन को दूर करने के लिए इसे नमक लगाकर कुछ समय तक रखा जाता है।

कब्ज में भी करेला उपयोगी साबित हुआ है। रोजाना करेले की सब्जी खाने व इसका रस पीने से आप काफी लाभ महसूस करेंगे। यदि आपको पैरों में जलन व जोड़ों में दर्द की शिकायत है, तो करेले के पत्तों का रस मलकर लगाने से दर्द व जलन में राहत महसूस होगी।

करेले के पत्तों के रस में सैंधव मिलाकर पीने से उल्टी होकर पित्त निकल जाता है व शांति मिलती है। करेले के अथवा उसके पत्तों के रस में एक चम्मच शक्कर मिलाकर दिन में दो बार लेने से बवासीर में लाभ पहुंचेगा। यदि पेट में कीड़ों की समस्या है, तो करेले का रस सवेरे-शाम तीन-चार दिन पीयें। इसके साथ परहेज यह है कि इस दौरान तला-गला व गर्म पदार्थों का सेवन न करें। पशुओं को अफरा होने की स्थिति में करेलों को पानी में उबालकर व नमक मिलाकर उनका रस निकालकर नाल से दे दें। अफरा फौरन उतर जायेगा। कृमि चूंकि गर्मी की तासीर रखता है, इसलिए अधिक सेवन करते समय इससे उत्पन्न गर्मी का ख्याल रखा जाना चाहिये। करेले से उत्पन्न विकार दही या नींबू का सेवन कर दूर किये जा सकते हैं। भले ही लोग कड़वा होने के कारण करेले को खाना पसंद नहीं करते, लेकिन यह शरीर के लिए काफी लाभदायक है। स्वस्थ रहने के लिए खट्टे-मीठे तीखे रस की जरूरत होती है, उसी तरह कड़वे रस की जरूरत भी शरीर को होता है। करेला, शीतल, भेदक, हल्का, कड़वा, वातकारक होता है और ज्वर, पित्त, कफ रूधिर विकार, पांडुरोग, प्रमेह और कृमि रोग का नाश भी करता है। करेली के गुण भी करेले के समान है, करेले का साग उत्तम पथ्य है। यह आमवात, वातरक्त, यकृत, प्लाहा, वृद्धि एवं जीर्ण त्वचा रोग में लाभदायक होता है। इसमें विटामिन ए अधिक मात्रा में होता है। इसमें लोहा, फास्फोरस तथा कम मात्रा में विटामिन सी भी पाया जाता है छोटे करेले में लौह तत्व अधिक होता है।

मधुमेह के रोगियों के लिए करेला विशेष हितकारी है। प्रतिदिन सुबह करेले का रस पीने से मधुमेह में लाभ मिलता है। ५० ग्राम करेले का रस कुछ दिन लगातार पीने से रक्त साफ होता है और रक्तविकार से छुटकारा मिलता है। करेले के पत्ते के रस से मालिश करने से पैरों की जलन मिटती है। करेले का रस एक कप पीने से कब्ज मिटता है।

प्रकृति ने फफोलों जैसी बनावट जो बनायी है, उसमें गर्मी और कटुता भर दी है। करेले का रस इसके छिलके में नहीं, बल्कि छिलके के बाहरी फफोलों में होता है।

जलोदर- इस रोग से बचने के लिये करेले का रस बड़ा उपयोगी सिद्ध हुआ है। करेला कितना भी कड़वा लगता हो अगर दांतों से काट-कुचलकर मलीदा करके खायेंगे तो पचने में बहुत ही हल्का और पेट की आग को बहुत भड़काता है। ऐसे

में रोगी को थोड़ी देर प्यास दबाने को कहें। इससे पेट का पानी सूखने लगेगा, अधिक प्यास सताये तो घूंट-घूंट सादा और ताजा पानी ही पिये। गला तर होता रहेगा मगर पेट का पानी भी सूखने लगेगा। तुरन्त प्रभाव करता है करेले का रस। २५ से ५० ग्राम जितना भी रस हो, निकाल लें और उतना ही पानी मिलाकर पिला दें। मुंह का जायका बदलने के बाद में थोड़ा सा कोई मीठा पदार्थ दे सकते हैं।

मधुमेह- प्रतिदिन प्रात: ताजे करेले का रस पीने से लाभ होता है। छाया में सुखाए हुए करेलों का चूर्ण ६ ग्राम दिन में एक बार लेने से मूत्र में शर्करा आनी बंद हो जाती है।

बार-बार पेशाब आना- दो तोले करेले के रस में एक माशा कलमी शोरा मिलाकर पीने से और इसी मिश्रम में कपड़े को भिगोकर पेडू पर रखने से शीघ्र लाभ होता है। किसी कारण पेशाब के साथ खून आता हो तो दोपहर में तीन दिन तक इसकी एक खुराक पीने से लाभ होता है।

पथरी- ५ तोला करेले के रस में एक या दो माशा कलमी शोरा या यवक्षार मिलाकर लेने से साधारण पथरी टूटकर मूत्र मार्ग से निकल जाती है।

एक करेला स्वस्थ शरीर को मिलनेवाले फास्फोरस की पूर्ण पूर्ति में अति महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। करेले में ०.८ प्रतिशत खनिज पदार्थ, १.६ प्रतिशत प्रोटीन, ०.०७ प्रतिशत फास्फोरस एवं विटामिन बी प्रति सौ ग्राम ई. यू. २४ होता है।

मुंह में छाले की शिकायत पर करेले का रस एक चम्मच लेकर उसमें चाक मिट्टी व चीनी मिलाकर चाटते रहने से छाले दूर हो जाते हैं। पेट साफ रहता है। कभी-कभार हाथ पैरों में दर्द रहता है, तब भी करेले की सख्त जरूरत रहती है। पीलिया होने पर करेले को पानी में पीसकर दिन में दो बार दो चम्मच लेने से रोगी को दस्त लगेंगे और कुछ ही दिनों में पीलिया रोग दूर हो जायेगा।

पथरी- इसके पत्तों का रस ४ चम्मच और दही २ चम्मच मिलाकर पथरी के रोगी को खिला दें और ऊपर से आधा कप छाछ पिला दें। तीन दिन तक यह प्रयोग सुबह सेवन कर तीन दिन तक प्रयोग बंद रखें। इसके बाद चार दिन सेवन कर चार दिन बंद रखें। फिर पांच दिन, छ: दिन और सात दिन तक इसी तरह प्रयोग करने और बंद रखने के नियम के अनुसार यह प्रयोग करें। पथ्य में केवल खिचड़ी और चावल ही खाने को दें। यदि पथरी चने के आकार से छोटी होगी तो गल कर मूत्र मार्ग से निकल जाएगी।

कामला- इसके पत्तों का रस २ चम्मच लेकर इसमें बड़ी हरड़ घिस कर मिलाकर सुबह शाम पीने से कामला रोग दूर होता हैं। आंतों की कृमि- इसके पत्तों का रस २-२ चम्मच सुबह शाम लेने से आंतों के कीड़े मिटते हैं। प्रमेह- करेले के कंगूरे चाकू से छील कर छाया में सुखा लें और पीसकर महीन चूर्ण कर लें। इसमें जामुन की गुठली का चूर्ण समभाग मिला लें। इसे १-१ चम्मच सुबह शाम जल के साथ फांकने से प्रमेह के रोगी को लाभ होता है। यह रक्त में शक्कर की मात्रा कम करता है। अन्याशय को उत्तेजित कर इंसुलिन के स्त्राव को बढ़ाता है। इसलिए मधुमेह के रोगी के लिए यह उत्तम प्रयोग है। फोड़े-फुंसी अधिक होते हों तो खून में खराबी बढ़ने की स्थिति रहती है। ५० से ७५ ग्राम करेले या इसकी बेल का रस कुछ दिनों तक हल्का-सा नमक, कालीमिर्च मिलाकर नियमित पीना चाहिए। यह रक्तशोधक है।

खून बहनेवाले बवासीर में एक बड़ा चम्मच करेले का शक्कर मिलाकर सवेरे-शाम कुछ दिन लगातार लेना ठीक रहेगा।

यकृत (लीवर) बढ़ने पर आधा चम्मच ताजा रस देना चाहिए। जलोदर की स्थिति में उतरते ही पानी के साथ करेले का

रस दें। बच्चों को भी जब तब देते रहें। इससे पेट के अन्य रोगों से भी बचेगा।

यदि तिल्ली बढ़ गई हो तो २५ ग्राम करेले का रस पानी में मिलाकर रोजाना सुबह, दोपहर शाम कुछ देने से तिल्ली कट जाया करती है। पीलिया हो गया हो तो सामान्य आकार का करेला बीज सहित पानी के छीटे दे-देकर अच्छी तरह पीसकर इसकी लुगदी दो बार नित्य प्रति पिलाएं।

महिलाओं का मासिक धर्म अनियमित रहता हो तो करेले का ताजा रस चीनी मिलाकर पीना चाहिए। कुछ दिन लगातार लें।

गठिया के रोगियों को इसका रस लगाना चाहिए और उबला करेला खिलाना चाहिए। यदि करेला नहीं मिले तो पत्तियों और बेल के तने का रस भी लिया जा सकता है। कब्ज का तो करेला दुश्मन ही माना जाता है। ऐसे कुछ दिन चम्मच भर रस लें या एक समय सब्जी के रूप में खाएं।

करेले का सेवन कफ की शिकायत दूर करती है। करेले में फास्फोरस होता है जिसके कारण कफ की शिकायत दूर होती है। यह हमारी पाचन शक्ति को बढ़ाता है जिसके कारण भूख बढ़ती है। करेला उपयोग में ठंडा होता है, इसलिए यह गर्मी से पैदा हुई बीमारियों के उपचार के लिए फायदेमंद है। दमा होने पर बिना मसाले की छौंकी हुई करेले की सब्जी खाने से फायदा होता है। लकवे के मरीजों के लिए करेला बहुत फायदेमंद है। लकवे की मरीज को कच्चा करेला खाना चाहिए। उल्टी-दस्त या हैजा होनेपर करेले के रस में थोड़ा पानी और काला नमक मिलाकर सेवन करने से तुरंत आराम मिलता है। यकृत (लीवर) संबंधित बीमारियों में भी करेला गुणकारक औषधि है। पीलिया के मरीजों के लिए भी करेला बहुत लाभदायक है। पीलिया के मरीजों को पानी में घोलकर करेला खाना चाहिए। मधुमेह के रोगियों के लिए करेला बहुत फायदेमंद है। करेला खाने से चीनी का स्तर नियंत्रित रहता है। इसका स्वाद खाने में कड़वा होता है।

सुबह खाली पेट एक छोटा चम्मच कच्चे करेले का जूस लेने से मधुमेह का स्तर तेजी से सामान्य हो जाता है। यह केवल मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए ही प्रभावकारी नहीं हैं। चूंकि यह शरीर पर क्षारीय प्रभाव डालता है, इसलिए शरीर से विषैले तत्वों को भी बाहर निकालता है।

करेले में कापर, आयरन और पोटेशियम होता है। इसे खाने का सबसे अच्छा तरीका यह है इन्हें प्रेशर कुकर में वाफ दिलवाएं और फिर इसमें भरावन भर कर प्याज के साथ भून खाएं।

दमे के रोगियों के लिए करेला बेहद फायदेमंद सब्जी और दवा है। मेदे से रियाह (गैस) निकालने में करेला बेमिसाल है। तीन माशा करेले का पानी मधुमेह के रोगियों को पिलाने से रोग खत्म हो जाता है। बच्चों के हर रोग में इसके पत्तों को निचोड़कर इसका रस पिलाने से रोग नहीं रहता। करेले का रस नमक निचोड़कर हैजा के रोगी को पिलाने से कै और दस्त बंद हो जाते हैं। खूनी व बादी बवासीर में करेला बेहद फायदेमंद है।

करेला एक कड़वी सब्जी है, परंतु इसके कड़वेपन पर न जाएं, औषधीय गुणों की दृष्टि से यह किसी भी अन्य सब्जी या फल से कम नहीं। करेला ग्रीष्म ऋतु की खुश्क तासीरवाली सब्जी है। इसमें फॉस्फोरस पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

यह कफ की शिकायत दूर करता है। इसके सेवन से कब्ज ठीक हो जाती है। भोजन सुगमता से पचता है और भूख खुलकर लगती है। दमा होने पर बिना मसाले की छौंकी हुई करेले की सब्जी खाने से फायदा होता है। पेट में गैस बनने या अपच होने पर करेले के रस का सेवन करना चाहिए। लकवे के मरीज को कच्चा करेला बहुत फायदा करता है। उल्टी-दस्त या हैजा होने पर करेले के रस में थोड़ा पानी और काला नमक मिलाकर सेवन करने से तुरंत लाभ मिलता है। जलोदर रोग

होने या यकृत बढ़ जाने पर आधा कप पानी में २ बड़े चम्मच करेले का रस मिलाकर ठीक होने तक रोजाना तीन-चार बार सेवन करने से लाभ होता है। पीलिया रोग में पानी में करेला पीसकर खाना चाहिए। करेला रक्तशोधक सब्जी है। मधुमेह के रोगी को एक चौथाई कप करेले के रस में समान मात्रा में गाजर का रस मिलाकर पिलाना चाहिए। खूनी बवासीर होने पर १ चम्मच करेले के रस में आधा चम्मच शक्कर मिलाकर एक माह तक सेवन करने से खून आना बंद हो जाता है। गठिया या हाथ-पैर में जलन होने पर करेले के रस की मालिश करनी चाहिए।

करेले के बीज में विरेचक-तेल पाया जाता है जिसके कारण करेले की सब्जी खाने से कब्ज नहीं होता। वहीं इसके सेवन से आम्लीयपन से आराम मिलता है। विटामिन-की उपस्थिति के कारण इसकी सब्जी खाने से रतौंधी रोग नहीं होता है। जोड़ों के दर्द में करेले की सब्जी का सेवन व जोड़ों पर करेले के पत्ते का रस लगाने से आराम मिलता है।

एक तो करेला दूजा नीम चढ़ा कहावत का अर्थ है। बुरे व्यक्ति में और बुराई आना।

परंतु करेला इस कहावत पर ठीक उल्टा बैठता है, करेले का स्वाद भले ही कड़वा हो परन्तु हमारे स्वास्थ्य एवं सौंदर्य दोनों के लिए बहुत लाभकारी है। यह पोषक गुणों से भरपूर होता है। करेले में ६ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, १५ ग्राम प्रोटीन, २० मिलिग्राम लोहतत्व, विटामिन-ए, विटामिन-सी के अलावा इसमें गंधयुक्त वाष्पशील तेल, केरोटीन, ग्लूकोसाइड, सोपोनिन एल्केलाइड एवं बिटर्स पाए जाते हैं। इन सभी पोषक तत्वों के कारण करेला केवल सब्जी न होकर औषधि का काम भी करता है। इसके औषणीय गुण इस प्रकार हैं- करेला मधुमेह में रामबाण औषधि का कार्य करता है। छाया में सुखाए हुए करेला का एक चम्मच पाउडर प्रतिदिन सेवन करने से डायबिटीज में चमत्कारिक लाभ मिलता है क्योंकि करेला पेंक्रियाज को उत्तेजित कर इंसुलिन के स्त्रावण को बढ़ाता है। बिटर्स एवं एल्केलाइड की उपस्थिति के कारण इसमें रक्तशोधक गुण पाए जाते हैं। इसका प्रयोग करने से फोड़े-फुंसी एवं चर्मरोग नहीं होते।

आहार में करेला शामिल करने से आप सेहत से जुड़ी किन समस्याओं से दूर रहेंगे और इसे सिर्फ मधुमेह का भोजन समझने के बजाय अन्य फायदे भी है। यकृत से जुड़े रोगों में करेला यकृत की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। यह यकृत (लिवर) साफ करता है और इसकी कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है। इससे लिवर लंबे समय तक ठीक तरह से काम करता है और इससे जुड़ी समस्याएं कम होती हैं। मधुमेह- टाइप २ मधुमेहवाले लोगों के लिए करेला बहुत फायदेमंद है। यह रक्त में शुगर का स्तर नियंत्रित रखता है और इन्सुलिन बनाए रखने में मदद करता है।

वजन घटाने में मददगार करेला पाचन के लिए काफी अच्छा है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स मेटाबॉलिक रेट बढ़ाते हैं जिससे कैलोरी तेजी से बर्न होती है। वजन घटाने के लए अपने डाइट प्लान में इसे जरूर शामिल करें।

किडनी का स्टोन-किडनी के स्टोन के मरीजों के लिए करेला बहुत फायदेमंद है। आयुर्वेद में भी माना जाता है कि इसके सेवन से पथरी टूट कर मूत्र के रास्ते से निकल सकती है। यानी किडनी में पथरी की समस्या है तो डाइट में करेला शामिल कर ही लें। डाइट में लहसुन के सेवन से होनेवाले फायदों के बारे में जानने के लिए यहां क्लिक करें।

मुहांसों से छुटकारा - करेले में इन्फ्लामेट्री गुण हैं जो त्वचा से टॉक्सिन दूर करते हैं जिससे चेहरे पर कील-मुहांसे की समस्या नहीं होती है। श्वास संबंधी समस्याएं- नियमित रूप से करेले के सेवन से दमा और ब्रोंकाइटिस जैसे श्वास संबंधी गंभीर रोगों में भी आराम मिल सकता है।

कर्करोग से बचाव- कई शोधों में साबित हो चुका है कि करेला कर्करोग से लड़ने में काफी मददगार है। यह कर्करोग की

कोशिकाओं को बढ़ने से रोकने में शरीर की मदद तो करता है ही। साथ ही शरीर की प्रतिरोधी क्षमता भी बढ़ाता है।

करेला पाचन के लिए काफी अच्छा है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स मेटाबॉलिक रेट बढ़ाते हैं। जिससे कैलोरी तेजी से बर्न होती है। इसके अलावा, इसमें कैलोरी बहुत कम होती है। वजन घटाने के लिए अपने डाइट प्लान में इसे जरूर शामिल करें। इसके सेवन से पथरी टूटकर मूत्र के रास्ते से निकल सकती है। यानी किडनी में पथरी की समस्या है तो डाइट में करेला शामिल कर ही लें। करेले में एंटी इन्फ्लामेट्री गुण हैं जो त्वचा से टॉक्सिन दूर करते हैं जिससे चेहरे पर कील-मुहांसे की समस्या नहीं होती है। नियमित रूप से करेले के सेवन से दमा और ब्रोंकाइटिस जैसे श्वास संबंधी गंभीर रोगों में भी आराम मिल सकता है।

करेला मधुमेह में रामबाण औषधि का कार्य करता है, छाया में सुखाए हुए करेला का एक चम्मच पावडर प्रतिदिन सेवन करने से मधुमेह में चमत्कारिक लाभ मिलता है। क्योंकि करेला पेंक्रियाज को उत्तेजित कर इंसुलिन के स्रावण को बढ़ाता है। बिटर्स एवं एल्केलाइड की उपस्थित के कारण इसमें रक्तशोधक गुण पाए जाते हैं। इसका प्रयोग करने से फोड़े-फुंसी एवं चर्मरोग नहीं होते। करेले के बीज में विरेचक-तेल पाया जाता है। जिसके कारण करेले की सब्जी खाने से कब्ज नहीं होता। वहीं इसके सेवन से एसिडिटी, खट्टी डकारों में आराम मिलता है।

करेला खाने से खून साफ होने के साथ ही मधुमेह से लड़ने की शक्ति भी मिलती है।

करेले में एटीहेलेमेटिक तत्व पाए जाते हैं। इससे पेट की कई परेशानियां दूर होती है। इससे शरीर में पाए जानेवाले पैरासाइटिक वॉर्क्स भी मर जाते हैं। करेले के सेवन से पेटदर्द और गैस जैसी शिकायत नहीं होती। करेला खाने से मलेरिया के रोगाणुओं के बढ़ने की गति कम होती है और वे धीरे-धीरे मर जाते हैं। इसके साथ ही चिकनपॉक्स के लिए जिम्मेदार वायरस को भी करेले के सेवन से कम किया जा सकता है। इसमे पाए जानेवाले कैरेटिन से शरीर में ग्लूकोज की मात्रा नियंत्रित रहती है। यह आपके शरीर में इंसुलिन सेंसिटीवेटी को बढ़ाता है। इनसे मधुमेह के रोगियों को बहुत लाभ होता है।

रोजाना आधा गिलास रस फायदा पहुंचाएगा। ऐसा न कर पाने पर सप्ताह में कम से कम तीन बार करेले का रस जरूर पीएं। ज्यादा परेशानी महसूस करने पर करेले की चटपटी सब्जी बनाकर खाना भी लाभदायक होता है।

इसमें गंधयुक्त उड़नशील तेल, ग्लूकोसाइड्स, कैरोटिन, मोमारिड़िस तथा सपोनिक नामक क्षार भी होता है। जापान में करेले को क्रोकरा नाम से जाना जाता है। वहां आम की तरह इसके रस को चूसा जाता है। दरअसल वहां करेले की नस्ल आम की भांति ही होती है। इसमें लोहा, तांबा, फास्फोरस तथा कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में होने से यह अस्थि विकास व रक्त निर्माण के लिये आवश्यक औषधि है। करेले में कितने गुण छुपे हैं। इसका रस बच्चों के पेट के कीड़े भी निकालता है। हैजा व कब्ज में इसकी सब्जी लाभप्रद है इसके रसों से आंखों की मालिश करने से नेत्र रोग ठीक होते हैं। इसका रस बवासीर के रोगियों को भी लाभ पहुंचाता है। जल जाने से घाव हो जाता है उस पर करेले को पीसकर उसकी पुल्टिस बांधे। इसके पत्ते का रस गंजे सिर पर मलने से गंजापन दूर होता है। गठिया की स्थितिमें इसके रस को शुल एवं सूजन पर लेप करें तथा इसकी सब्जी भुर्ता तथा सूप लें। प्रतिदिन इसकी सब्जी खाने से खूनका रंग साफ होता है इसके जड़ को पीसकर योनि में लगाने से गर्भाशय अपने स्थान पर आता है।

करेले की तासीर ठंडी होती है। यह पचने में हल्का होता है। यह शरीर में वायु को बढ़ाकर पाचन क्रिया को प्रदीप्त कर,

पेट साफ करता है। प्रति १०० ग्राम करेले में लगभग ९२ ग्राम नमी होती है। साथ ही इसमें लगभग ४ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, १.५ ग्राम प्रोटीन, २० मिलीग्राम कैल्शियम, ७० मिलीग्राम फास्फोरस, १.८ मिलीग्राम आयरन तथा बहुत थोड़ी मात्रा में वसा भी होता है। इसमें विटामिन ए तथा विटामिन सी भी होता है जिनकी मात्रा प्रति १०० ग्राम में क्रमश: १२६ मिलीग्राम तथा ८८ मिलीग्राम होती है। नीमी अधिक तथा वसा कम मात्रा में होने के कारण यह गर्मियों के लिए बहुत अच्छा है। इसके प्रयोग से त्वचा साफ होती है और किसी प्रकार के फोड़े-फुन्सी नहीं होते। यह भूख बढ़ाता है, मल को शरीर से बाहर निकालता है। मूत्र मार्ग को भी यह साफ रखता है।

इसमें विटामिन ए अधिक होने के कारण यह आंखों की राशेनी के लिए बहुत अच्छा होता है। रतौंधी होने पर इसके पत्तों के रस का लेप थोड़ी-सी काली मिर्च मिलाकर लगाना चाहिए। इस रोग के कारण रोगी को रात में कुछ भी दिखाई नहीं पड़ता। विटामिन सी की अधिकता के कारण यह शरीर में नमी बनाए रखता है और बुखार होने की स्थिति में बहुत लाभकारी होता है। करेले की सब्जी खाने से कभी कब्ज नहीं होती यदि किसी व्यक्ति को पहले से कब्ज हो तो वह भी दूर हो जाती है। इससे एसीडिटी, छाती में जलन और खट्टी डकारों की शिकायत भी दूर हो जाती है।

बढ़े हुए यकृत, प्लीहा तथा मलेरिया बुखार में यह बहुत फायदेमंदी सिद्ध होता है। इसके लिए रोगी को करेले के पत्तों या कच्चे करेले को पीसकर पानी में मिलाकर पिलाया जाता है। यह इस दिन में कम से कम तीन बार पिलाना चाहिए। कच्चा करेला पीसकर पिलाने से पीलिया भी ठीक हो जाता है। रस निकालने से पहले पत्तों या करेले को ठीक से रगड़कर धोना जरूरी होता है क्योंकि आजकल फल सब्जियों को रोगों तथा कीड़ों वसे बचाने के लिए अनेक रसायन छिड़के जाते हैं जो हमारे शरीर के लिए हानिकारक होते हैं।

जोड़ों के दर्द तथा गठिया रोग में करेले की सब्जी बिना कड़ुवापन दूर किए दिन में तीनों समय अर्थात सुबह नाश्ते में और फिर दोपहर तथा रात्रि के भोजन में खाई जानी चाहिए। फोड़े-फुन्सी तथा रक्त विकार में करेले का रस लाभकारी होता है। इन पर करेले के पत्तों का लेप भी किया जा सकता है। त्वचीय रोग, कुष्ठ रोग तथा बवासीर में करेले को मिक्सी में पीसकर प्रभावित स्थान पर हल्के-हल्के हाथों से लेप लगाना चाहिए। यह लेप नियमित रूप से रात को सोने से पहले लगाएं। जब तक इच्छित लाभ न हो लेप लगाना जारी रखना चाहिए। करेले के रस की एक चम्मच मात्रा में शक्कर मिलाकर पानी से लेने पर खूनी बवासीर में लाभ होता है।

यह शरीर में उत्पन्न टॉकसिन्स तथा उपस्थित अनावश्यक वसा को दूर करता है अत: यह मोटापा दूर करने में भी विशेष रूप से सहायक होता है। जिस स्त्री को मासिक स्राव बहुत कठिन तथा दर्द भरा हो तो उसे भी करेले के रस का सेवन करना चाहिए। इसका सेवन गर्भवती स्त्रियों में दूध की मात्रा भी बढ़ाता है।

यह शारीरिक दाह को भी दूर करता है। शरीर के जिस अंग में जलन हो वहां करेले के पत्तों का रस मलना चाहिए। अपनी शीतल प्रकृति के कारण यह तुरन्त लाभ पहुंचाता है। बिना कड़वापन दूर किए करेले का रस पूरी गर्मियों में लगातार सुबह-शाम नियमित रूप से लेने पर रक्त में शर्करा का स्तर काफी कम हो जाता है।

करेले का रस पेट के कीड़ों को भी दूर कर देता है। आयरन (लौह तत्व) की अधिकता के कारण करेला एनीमिया (रक्ताल्पता) को भी दूर करता है। करेले का रस तीनों दोषों अर्थात्त वात पित्त और कफ दोष का नाश करता है। स्मॉल

पॉक्स, चिकिन पॉक्स तथा खसरे जैसे रोगों में करेले को उबालकर रोगी को खिलाया जाता है।

करेला कड़वा, पाचन शक्ति को बढ़ानेवाला, लघु, गर्म, शीतवीर्य व पथ्य शाक है। इसके सेवन से अरूचि, कफ, वायु, रक्तदोष, बुखार, कीड़े, पित्त, पीलिया और कोढ़ जैसे रोगों का शमन होता है।

पथरी रोग- पथरी के रोग में करेले के हरे पत्तों के रस में ५० ग्राम दही मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से कुछ दिनों में पथरी गलकर निकल जाती है।

मधुमेह- मधुमेह के रोगी यदि नियमित करेले के रस का सेवन करें तो मधुमेह का शमन होता है। करेले को आवश्यकतानुसार (जितना रस पी सकें) लेकर कद्दूकस कर लें और कपड़े से निचोड़कर रस निकाल कर पीएं।

मधुमेह - टाइप २ मधुमेह वाले लोगों के लिए करेला बहुत फायदेमंद है। यह रक्त में शक्कर का स्तर नियंत्रित रखता है और इन्सुनिल बनाए रखने में मदद करता है।

वजन घटाने में मददगार- करेला पाचन के लिए काफी अच्छा है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स मेटाबॉलिक रेट बढ़ाते हैं जिससे कैलोरी तेजी से बर्न होती है। इसके अलावा, इसमें कैलोरी बहुत कम होती है। वजन घटाने के लिए अपने आहार योजना में इसे जरूर शामिल करें।

मुहांसों से छुटकारा- करेले में एंटी इन्फ्लामेट्री गुण हैं जो त्वचा से टॉक्सिन दूर करते हैं जिससे चेहरे पर कील-मुहांसे की समस्या नहीं होती है।

श्वास संबंधी समस्याएं- नियमित रूप से करेले के सेवन से दमा और ब्रोंकाइटिस जैसे श्वास संबंधी गंभीर रोगों में भी आराम मिल सकता है।

करेला मनुष्य के लिए अति गुणकारी तथा औषधीय गुणों का भंडार है। यह भूख को बढ़ाकर हमारी पाचन शक्ति को सुधारता है। पचने में हल्का है। शीतल होने के कारण गर्मी से उत्पन्न विकारों में शीघ्र लाभ करता है। यह बुखार खांसी तथा त्वचा के विकार, एनीमिया, प्रमेह तथा पेट के कीड़ों का नाश करनेवाला है।

औषधीय उपयोग- करेले के टुकड़ों को छाया में सुखाकर तथा पीसकर महीन चूर्ण बना लें। छ: ग्राम चूर्ण चीनी के साथ सेवन करने से मधुमेह के रोगी को लाभ मिलेगा। पचास मिलीलीटर करेले के रस में थोड़ी सी हींग मिलाकर पिलाने से पेशाब खुलकर आता है। इसके पत्तों को पत्थर पर घिसकर चटनी जैसा बनाकर लेप लगाने से त्वचा के रोग मिटते हैं और इसी लेप से आग से जल जाने पर उत्पन्न व्रण भी ठीक हो जाते हैं।

करेले के तीन बीज तथा तीन काली मिर्च को पत्थर पर पानी के साथ घिसकर बच्चों को पिलाने से उल्टी तथा दस्त बंद हो जाते हैं। करेले के पत्तों को सेंककर सेंधा नमक मिलाकर कर खाने से पहले होनेवाली उल्टी बंद होती है। इसके फल या पत्ते का रस एक चम्मच शक्कर मिलाकर खिलाने से खूनी बवासीर में बहुत लाभ होता है।

करेले का स्वाद भले ही कड़वा हो परंतु हमारे स्वास्थ्य एवं सौंदर्य दोनों के लिए बहुत लाभकारी है। कड़वा होने के कारण आप भले ही इसे न खाएं परंतु यह पोषक गुणों से भरपूर होता है। करेले में ४ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, १५ ग्राम प्रोटीन, २० मिलीग्राम कैल्शियम, ७० मिलीग्राम फास्फोरस, १८ मिलीग्राम लोह तत्व, विटामिन ए, विटामिन-सी के अलावा इसमें गंधयुक्त वाष्पशील तेल, केरोटीन, ग्लूकोसाइड, सेपोनिन, एल्केलाइड एवं बिटर्स पाए जाते हैं। इन सभी पोषक तत्वों

के कारण करेला केवल सब्जी न होकर औषधि का काम भी करता है। इसके औषधीय गुण इस प्रकार हैं।

करेला मधुमेह में रामबाण औषधि का काम करता है, छाया में सुखाए हुए करेला का एक चम्मच पावडर प्रतिदिन सेवन करने से मधुमेह में चमत्कारिक लाभ मिलता है क्योंकि करेला पेंक्रियाज को उत्तेजित कर इंसुलिन के स्रावण को बढ़ाता है।

बिटर्स एवं एल्केलाइड की उपस्थिति के कारण इसमें रक्तशोधक गुण पाए जाते हैं। इसका प्रयोग करने से फोड़े-फुंसी एवं चर्मरोग नहीं होते। करेले के बीज में विरेचक तेल पाया जाता है। जिसके कारण करेले की सब्जी खाने से कब्ज नहीं होता। वहीं इसके सेवन से एसिडिटी, खट्टी डकारों में आराम मिलता है। विटामिन ए की उपस्थिति के कारण इसकी सब्जी खाने से रतौंधी रोग नहीं होता है। जोड़ों के दर्द में करेले की सब्जी का सेवन व जोड़ों पर करेले के पत्तों का रस लगाने से आराम मिलता है।

करेला स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभप्रद और गुणकारी सब्जी है। करेला बेल पर उगनेवाली सब्जी है। इसके फूल पीले रंग के होते हैं। कच्चे करेले सब्जी बनाने तथा पके करेले बीज के लिए उपयागी होते हैं। करेला कडुवा और गर्म तासीर का होता है। अत्यधिक मात्रा में इसके सेवन से गर्मी उत्पन्न होती है। सीमित मात्रा में करेले का उपयोग शरीर में स्फूर्ति लाता है। करेला कृमिनाशक होता है। करेला भूख बढ़ानेवाला, रक्त साफ करनेवाला, आंखों के लिए लाभदायक तथा पित्त, कफ और शूलनाशक होता है। करेला का रस २ चम्मच प्रात: बासी मुंह सेवन करने से खून साफ होकर शरीर के अंदर के सभी विकार नष्ट हो जाते हैं। करेले का रस तिल या सरसों के तेल में मिलाकर मालिश करने से गठिया और वात बादी का दर्द दूर होता है। करेले के सूखे हुए ५ बीज या छाया में सुखाए हुए करेले का चूर्ण एक चम्मच भोजन से पूर्व पानी के साथ लेने से मधुमेह रोग में लाभ होता है। महिलाओं में गर्भाशय के अपनी जगह से हट जाने पर होनेवाली तकलीफ में करेले के बीज का चूर्ण १-२ चम्मच प्रात:-सायं गर्म पानी से सेवन करें। सिरदर्द में करेले का रस लेप करने से सिरदर्द दूर होता है।

कफ की शिकायत होने पर करेले का सेवन करना चाहिए। करेले में फास्फोरस होता है जिसके कारण कफ की शिकायत दूर होती है। करेला हमारी पाचन शक्ति को बढ़ाता है जिसके कारण भूख बढ़ती है।

करेले ठंडा होता है, इसलिए यह गर्मी से पैदा हुई बीमारियों के उपचार के लिए फायदेमंद है। दमा होने पर बिना मसाले की छौंकी हुई करेले की सब्जी खाने से फायदा होता है। लकवे के मरीजों के लिए करेला बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए लकवे के मरीज को कच्चा करेला खाना चाहिए।

उल्टी-दस्त या हैजा होने पर करेले के रस में थोड़ा पानी और काला नमक मिलाकर सेवन करने से तुरंत लाभ मिलता है। यकृत से संबंधित बीमारियों के लिए तो करेला रामबाण औषधि है। जलोदर रोग होने पर आधा कप पानी में २ चम्मच करेले का रस मिलाकर ठीक होने तक रोजाना तीन-चार बार सेवन करने से फायदा होता है। पीलिया के मरीजों के लिए करेला बहुत फायदेमंद है। पीलिया के मरीजों को पानी में करेला पीसकर खाना चाहिए। मधुमेह के लिए करेला रामबाण इलाज है। करेला खाने से शक्कर का स्तर नियंत्रित रहता है। करेला खून साफ करता है। करेला खाने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है। बवासीर होने पर एक चम्मच करेले के रस में आधा चम्मच शक्कर मिलाकर एक महीने तक प्रयोग करने से बवासीर की किशायत समाप्त हो जाती है। गठिया रोग होने पर या हाथ-पैर में जलन होने पर करेले के रस से मालिश करना चाहिए। इससे गठिया के रोगी को फायदा होगा। दमा होने पर बिना मसाले की करेले की सब्जी खाना चाहिए। इससे दमा रोग में फायदा होगा।

उल्टी, दस्त और हैजा होने पर करेले के रस में थोड़ा पानी और काला नमक डालकर पीने से फायदा होता है। करेले के रस को नींबू के रस के साथ पानी में मिलाकर पीने से वजन कम किया जा सकता है।

इसमें गंधयुक्त उड़नशील तेल, ग्लूकोसाइड्स, कैरोटिन, मोमारिडिस तथा सपोनिक नामक क्षार भी होता है। जापान में करेले को क्रोकरा नाम से जाना जाता हैं। वहां आम की तरह इसके रस को चूसा जाता है। दरअसल वहां करेले की नस्ल आम की भांति ही होती है। इसमें लोहा, तांबा, फॉस्फोरस तथा कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में होने से यह अस्थि विकास व रक्त निर्माण के लिये आवश्यक औषधि है। करेले में कितने गुण छुपे हैं, आप भली-भांति नहीं जानते इसके देश-विदेश में परखे चुनिंदा गुण इस प्रकार है। इसका रस बच्चों के पेट के कीड़े भी निकालता है। हैजा व कब्ज में इसकी सब्जी लाभप्रद है इसके रसों से आंखों की मालिश करने से नेत्र रोग ठीक होता है।

इसका रस बवासीर के रोगियों को भी लाभ पहुंचाता है। जल जाने से घाव हो जाता है उस पर करेले को पीसकर उसकी पुल्टिस बांधे इसके पत्ते का रस गंजे सिर पर मलने से गंजापन दूर होता है। गठिया की स्थितिमें इसके रस को शुल एवं सूजन पर लेप करें तथा इसकी सब्जी भुर्ता तथा सूप लें। प्रतिदिन इसकी सब्जी खाने से खून का रंग साफ होता है इसके जड़ को पीसकर योनि में लगाने से गर्भाशय अपने स्थान पर आता है।

करेले का जूस रोजाना पीने से लिवर की समस्या से छुटकारा मिलता है। करेले के जूस में नींबू का रस मिलाकर पीने से चेहरे पर पड़े दाग-धब्बों, मुहांसों से भी छुटकारा मिलता है। करेले में ऐसे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो हमारे शरीर के पाचन तंत्र को ठीक रखता है और कब्ज से भी छुटकारा दिलवाता है। करेले के जूस में काला नमक मिलाकर पीने से उल्टी में भी राहत मिलती है। करेले वजन कम करने में भी सहायता करता है। करेले का सेवन करने से हृदय रोगों से छुटकारा मिलता है, हृदयाघात का खतरा भी काफी कम हो जाता है। करेले के सेवन से श्वास संबंधी गंभीर रोगों जैसे दमा, श्वास लेने में मुश्किल होना जैसे रोगों से भी छुटकारा मिलता है।

प्रकृति ने फफोलों जैसी बनावट जो बनायी है, उसमें गर्मी और कटुता भर दी है। करेले का रस इसके छिलके में नहीं, बल्कि छिलके के बाहरी फफोलों में होता है।

जलोदर- इस रोग से बचने के लिये करेले का रस बड़ा उपयोगी सिद्ध हुआ है। करेला कितना भी कड़वा लगता हो अगर दांतों से काट-कुचलकर मलीदा करके खायेंगे तो पचने में बहुत ही हल्का और पेट की आग को बहुत भड़काता है। ऐसे में रोगी को थोड़ी देर प्यास दबाने को कहें। इससे पेट का पानी सूखने लगेगा, अधिक प्यास सताये तो घूंट-घूट सादा और ताजा पानी ही पिये। गला तर होता रहेगा मगर पेट का पानी भी सूखने लगेगा। तुरन्त प्रभाव करता है करेले का रस। २५ से ५० ग्राम जितना भी रस हो, निकाल लें और उतना ही पानी मिलाकर पिला दें। मुंह का जायका बदलने के बाद में थोड़ा सा कोई मीठा पदार्थ दे सकते हैं।

करेले का स्वाद भले ही कड़वा हो, लेकिन सेहत के लिहाज से यह बहुत फायदेमंद होता है। करेले में अन्य सब्जी या फल की तुलना में ज्यादा औषधीय गुण पाये जाते हैं। करेला खुश्क तासीरवाली सब्जी है। यह खाने के बाद आसानी से पच जाता है। करेले में फास्फोरस पाया जाता है जिससे कफ की शिकायत दूर होती है। करेले में प्रोटीन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, फास्फोरस और विटामिन पाये जाते है।

करेले में फास्फोरस, प्रोटीन, लोहतत्व, कैल्शियम, विटामिन बी तथा सी आदि स्वास्थ्यकारी तत्व पाए जाते हैं। नियमित सेवन से कोढ़। पीलिया अरुचि, कफ, वायु दोष, रक्त विकार, पित्त, बुखार आदि रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है। करेला औषधीय गुणों से भरपूर सब्जी है। करेला स्वाद में कड़वा, पाचन शक्ति को बढ़ानेवाला, लघु, गर्म शीत वीर्यवर्द्धक होता है। करेला रस में कुछ कटु जठराग्नि को प्रदीप्त करनेवाला तथा परम कफनाशक है। करेले के पत्तों के रस में वच का थोड़ा सा चूर्ण तथा शहद मिलाकर देने से उल्टी और दस्त होने लगते हैं तथा ब्रोकायटिस के रोगी के श्वास नलिका की सूजन कम हो जाती है।

करेला प्राकृतिक रक्त शोधक का कार्य बखूबी से करता है। इसलिए यह चर्मरोगों में काफी उपयोगी है। यदि फोड़े-फुंसियों, दाद, खुजली आदि त्वचा रोगों में संबंधित स्थान पर नियमित रूप से करेले का रस लगाया जाए, तो काफी लाभ होता है। करेले के पत्तों का रस गर्म पानी के साथ पीने से उदर विकार दूर होते हैं व पेट के कृमि भी नष्ट हो जाते हैं।

आजकल मधुमेह (डायबीटीज) की बीमारी आम हो गई है। इस रोग में करेले का अधिकाधिक सेवन लाभप्रद है। रोगी यदि रोजाना करेले का पचास ग्राम रस पन्द्रह बीस ग्राम शहद के साथ लें, तो मधुमेह में काफी फायदा होता है। मधुमेह के रोगियों को करेले के पत्तों का रस भी नियमित रूप से लेना चाहिए। यदि जोड़ों को दर्द की शिकायत है, तो करेला आपके वास्ते रामबाण औषधि का कार्य करेगा। नियमित रूप से प्रात:काल हल्की सी काली मिर्च के साथ घी में भूनकर करेलों का नियमित सेवन करें। करेले के पत्तों के ढाई तोला रस में थोड़ी-सी हींग मिलाकर पीने से पेशाब साफ हो जाता है व अन्य मूत्र विकार दूर होते हैं।

यदि महिलाओं का मासिक धर्म में अधिक रक्त जाता है, मासिक धर्म अनियमित होता है और दर्द रहता है तथा मासिक कम प्रवाह के साथ होता है, तो करेलों का नियमित उपयोग लाभ पहुंचाता है। करेले के पत्तों के रस में काली मिर्च पीसकर मिलाइए। यह लेप आंखों के बाहरी भाग पर लगाने से रातौंधी (आंखों की एक खतरनाक बीमारी) में आशातीत लाभ पहुंचाता है। यदि आग से जल गए हैं तो जलने क वजह से पैदा हुए घावों पर ताजा करेला पीसकर बांधना चाहिए। ऐसा करने से तत्कालिक जलन शांत होगी व घाव भी शीघ्र ही भर जाएंगे।

यदि आपको पैरों में जलन व जोड़ों में दर्द की शिकायत है, तो करेले के पत्तों का रस मलकर लगाने से दर्द व जलन में काफी राहत महसूस होग। पथर की शिकायत होने पर करेले का रस सवेरे खाली पेट पिएं। ऐसा रोजाना करने से पथरी गल-गलकर निकल जाएगी व आराम मिलेगा।

प्रकृति ने फफोलों जैसी बनावट जो बनायी है, उसमें गर्मी और कटुता भर दी है। करेले का रस इसके छिलके में नहीं, बल्कि छिलके के बाहरी फफोलों में होता है।

जलोदर- इस रोग से बचने के लिये करेले का रस बड़ा उपयोगी सिद्ध हुआ है। करेला कितना भी कड़वा लगता हो अगर दांतों से काट-कुचलकर मलीदा करके खायेंगें तो पचने में बहुत ही हल्का और पेट की आग को बहुत भड़काता है। ऐसे में रोगी को थोड़ी देर प्यास दबाने को कहें। इससे पेट का पानी सूखने लगेगा, अधिक प्यास सताये तेा घूंट-घूंट सादा और ताजा पानी ही पिये। गला तर होता रहेगा मगर पेट का पानी भी सूखने लगेगा। तुरन्त प्रभाव करता है करेला का रस।

२५ से ५० ग्राम जितना भभ रस हो, निकाल लें और उतना ही पानी मिलाकर पिला दें। मुंह का जायका बदलने के बाद में थोड़ा सा कोई मीठा पदार्थ दे सकते हैं।

गाजर (CARROT)

गाजर कन्दमूल है। इसका उद्‌भव कश्मीर, पश्चिम हिमाचल प्रदेश, यूरोप, उत्तर एशिया, एबीसिनिया और उत्तर अफ्रीका में हुआ था। आजकल तो यह सम्पूर्ण विश्व में फैल चुकी है। यह चार-पांच इंच से लेकर दस-बारह इंच लम्बी और लाल तथा काले रंग की होती है।

गाजर मधुर, उष्ण, अग्निदीपक, रूक्ष, रुचिकर, चक्षुष्य, मूत्रल तथा कुछ अंश में कटु भी होती है। गाजर का उपयोग सलाद, रसा, शोरबा, हलवा आदि व्यंजनों के बनाने में किया जाता है। साथ ही भगंदर, कृमि, संग्रहणी, अफारा आदि बीमारियों के नाश के लिए भी गाजर का उपयोग किया जाता है।

सर्दियों के मौसम में आहार में बहुत बदलाव आ जाता है। इस मौसम में हमें विटामिन व न्यूट्रिशंस से भरपूर कई चीजें खाने को मिलती हैं और गाजर भी इन्हीं में से एक है। इसमें विटामिन ए, विटामिन बी, सी, कैल्शियम औरपैक्टीन रेशा होता है, जो रक्तवसा का स्तर बढ़ने नहीं देता। यह शीत ऋतु का सस्ता, सुलभ और गुणकारी आहार है। यदि शीत ऋतु में इसका नियमित सेवन किया जाए तो अनेकों रोगों से हमारी रक्षा होगी तथा शारीरिक सौंदर्य भी बढ़ेगा।

जमीन के अंदर उगनेवाले कन्दों में विशेष नाम गाजर का आता है। गुणवत्ता और स्वाद की दृष्टि से गाजर को सब्जियों की रानी कहा गया है। गाजर का रस दूध की मटकी के बराबर है। गाजर में केरोटीन नामक एक तत्व अलग ही रसायन के रूप में होता है। गाजर में यही तत्व सर्वाधिक मात्रा में पाया जाता है।

सेहत के लिए गाजर हर दृष्टि से बहुत उपयोग व अनुकूल होती है। वैसे तो अधिकतर जगहों पर लाल गाजर ही मिलती है किंतु इसके अलावा काली और हल्के पीले रंग की भी गाजर होती है। काली गाजर लाल की अपेक्षा अधिक गुणकारी व फायदेमंद होती है। इसके रस का सेवन वातनाशक है। इसलिए इसके रस में शक्कर, भुना हुआ जीरा और काला नमक मिलाकर पीने से ये दोष दूर हो जाते हैं।

गाजर के रस में विटामिन ए, बी, सी और ई पर्याप्त मात्रा में मौजूद होने से यह रक्तवर्द्धक भी होती है। कुछ लोग यह मानते हैं कि गाजर खाने से कब्ज होता है, पर अनुसंधानों, प्रयोगों के बाद यह बात स्पष्ट हो गई है कि गाजर कब्जीयत नहीं करता, अपितु पेट साफ करने का काम करता है। गाजर के नियमित सेवन से खासतौर पर आंखें स्वस्थ रहती हैं। गाजर में विटामिन ए अत्यधिक होने के कारण इसे खाने से रतौंधी नामक नेत्र रोग से रक्षा होती है।

इसमें लौह नामक खनिज लवण के साथ फास्फोरस, पोटेशियम, मैग्नीशियम, आयोडीन, सोडियम, कैरोटीन आदि तत्व मौजूद होते हैं। यह कच्ची भी खाई जाती है तथा इसका रस निकालकर भी सेवन किया जाता है। सब्जी के साथ-साथ इसका उपयोग हलुआ बनाने में भी किया जाता है। यह अनेक रोगों में रामबाण औषधि का काम करती है।

गाजर दिल-दिमाग तथा शारीरिक शक्ति में वृद्धि करती है, आंख, दिमाग तथा पट्ठों को शक्ति को बल देती है तथा हड्डियों को दृढ़ करती है। दिल की कमजोरी तथा हृदय की धड़कन के लिए भी गाजर का सेवन करना हितकर है।

गाजर में संतुलित भोजन के तत्व होते हैं। इसे खाने से थकान दूर होती है। मानसिक, शारीरिक, स्नायुशक्ति पैदा होती है। जीवन में उमंग, साहस व शक्ति उत्पन्न होती है, रक्त की कमी दूर हो जाती है, वजन बढ़ता है। गाजर आंख, गला, श्वासनली के रोगों से बचाव करती है। गाजर का रस पीने से यूरिक एसिड कम होता है तथा जोड़ों की सूजन घटती है।

गाजर में विटामिन ए पाया जाता है जो नेत्र रक्षक होता है। साथ ही इसमें विटामिन सी, बी, ई जी व के भी मिलते हैं। गाजर में लोहे की मात्रा अधिक होती है। गाजर का लोहा शीघ्र पचकर रक्त में मिल जाता है। यह लोहा शरीर में रक्त बनाता है। लौह तत्व की कमी से रक्त तथा पाचन क्रिया खराब हो जाती है अत: प्रतिदिन उचित मात्रा में गाजर का सेवन करना लाभकारी रहता है। गाजर में नयासीन, रिबोफ्लेविन, थायोमिन, कैल्शियम, लोहा, प्रोटीन आदि तत्व पाए जाते हैं।

आयुर्वेद की दृष्टि से गाजर को मधुर, रेचक, तीक्ष्ण, स्निग्ध, तिक्त, उष्णवीर्य, स्नेहक, रक्तशोधक, ग्राही, वात-कफ-पित्त नाशक गर्भाशय रोग नाशक तथा नेत्र ज्योति को बढ़ाने वाली माना गया है।

गाजर, लाल, पीली, भूरी, नारंगी, काली आदि रंगों की होती है। काली गाजर सर्वश्रेष्ठ रहती है। देशी गाजर छोटी व पतली होती है जबकि संकर किस्म की गाजर लम्बी व मोटी होती है। गाजर में उपलब्ध विटामिन ए आंखों की कमजोरी दूर करता है और नेत्र ज्योति बढ़ाता है। विटामिन बी पाचन संस्थान को मजबूत बनाता है जिससे भूख लगती है तथा मुंह की बदबू दूर होती है। गाजर अपच, पेट की वायु, आंतों में गैस, घाव आदि दूर करके दस्त साफ लाती है।

गाजर रक्त शुद्ध करके, पेट ठीक रखकर कई रोगों से बचाती है। कच्ची गाजर कब्ज दूर करती है तथा आंतों में सड़न व गंदगी दूर करती है। गाजर खाने से मलाशय की गंदगी, वायु दोष मिलकर अच्छी भूख लगती है। गाजर का रस मूत्रावरोध दूर कर पेशाब साफ लाता है।

सर्दियों में गाजर नियमित खाने या गाजर का रस पीने से रूप निखरता है। आंखें चमकदार व स्वच्छ बनती है। कच्ची गाजर चबा कर खाने से दांत मजबूत बनते हैं। छोटे बच्चों को अतिसार, सूखा रोग, रक्ताल्पता आदि रोग होने पर कुछ दिन गाजर का रस पिलाने से फायदा होता है।

छोटी सी गाजर में इतने गुण छिपे हैं, जिसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। चिकित्सा की दृष्टि से भी गाजर अत्यंत महत्वपूर्ण है। ताजा गहरे, गुलाबी रंग की गाजर विटामिन ए का सबसे सस्ता स्त्रोत है। भोजन के बाद एक गाजर खाने से न केवल मुंह के हानिकारक कीटानु नष्ट हो जाते हैं, बल्कि दांत भी साफ होते हैं। दांतों में फंसे अन्नकण भी निकल जाते हैं। गाजर का नियमित सेवन गैस्ट्रिक-अल्सर कर्करोग तथा पेट की अन्य गड़बड़ियों से दूर रखता है। रेशे की अधिकता के कारण यह कब्ज को दूर करती है। आंखों की रोशनी बढ़ाने व चश्मा हटाने हेतु गाजर का रस सेवन करें।

आयुर्वेद के अनुसार गाजर एक फल अथवा सब्जी ही नहीं, अपितु रक्तपित्त तथा कफ को नष्ट करनेवाली मीठी, रस से भरी, पेट की अग्नि को बढ़ानेवाली तथा बवासीर जैसे रोग को रोकनेवाली जड़ी-बूटी भी है। गाजर हृदयसंबंधी बीमारियों में भी बहुत लाभकारी होती है। यह वीर्य विकार नष्ट करती है तथा शारीरिक कमजोरी में लाभप्रद है, चूंकि इसमें रक्त अवरोधक शक्ति होती है। इसलिए यह रक्तपित्त को बनने नहीं देती। वैसे इसकी तासीर ठंडी होती है। लेकिन यह कफनाशक है। गाजर लौंग तथा अदरक की ही तरह छाती तथा गले में जमे कफ को पिघलाकर निकालने में सक्षम है।

गाजर में विटामिन, प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स, थियामिन, कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम, गंधक आदि तत्व पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें कैरोटीन नामक तत्व भी होता है जो स्वास्थ्य वृद्धि के लिए बहुत उपयोगी है। गाजर रक्त शोधक, बल, वीर्य, ओज और जीवनी-शक्ति प्रदान करनेवाली अनुपम सब्जी है। यह आंख, कण्ठ, श्वास नलिका एवं संक्रामक रोगों को दूर करनेवाली तथा स्नायुमंडल को सुदृढ़ बनाने है।

गाजर केवल तरकारी या सलाद नहीं बल्कि इसमें अनेक औषधीय गुण भी छिपे हुए हैं। औषधीय गुणों के कारण ही

इसका दाद, खुजली टांसिल तथा कैंसर आदि अनेक बीमारियों में प्रयोग किया जाता है।

सेहत के लिए गाजर हर दृष्टि से बहुत उपयोगी व अनुकूल होती है। वैसे तो अधिकतर जगहों पर लाल गाजर ही मिलती है किंतु इसके अलावा काली और हल्के पीले रंग की भी गाजर होती है। काली गाजर लाल की अपेक्षा अधिक गुणकारी व फायदेमंद होती है। इसके रस का सेवन करने से शरीर को गर्मी मिलती है। गाजर का रस वातनाशक है। इसलिए इसके रस में शक्कर भुना हुआ जीरा और काला नमक मिलाकर पीने से ये दोष दूर हो जाते हैं।

गाजर के रस में विटामिन ए, बी, सी और ई पर्याप्त मात्रा में मौजूद होने से यह रक्तवर्द्धक भी होती है। गाजर खाने से कब्ज होता है, पर अनुसंधानों, प्रयोगों के बाद यह बात स्पष्ट हो गई है कि गाजर कब्जीयत नहीं करता, अपितु पेट साफ करने का काम करता है। गाजर के नियमित सेवन से खासतौर पर आंखे स्वस्थ रहती हैं। गाजर में विटामिन ए अत्यधिक होने के कारण इसे खाने से रतौंधी नामक नेत्र-रोग से रक्षा होती है। गाजर में महत्वपूर्ण खनिज पोटैशियम होने के साथ-साथ सोडियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, शोरिन और आयरन होता है। गाजर दांतों की सड़न और गंदगी को दूर करता है, अतएव अतिसार, आंव आदि में यह काफी लाभप्रद है। मूत्र-विकारों के रोगों में भी गाजर काफी उपयोगी है। गुर्दे में पथरी के निर्माण को भी गाजर रोकती है। आंख और कान के रोगों में भी गाजर काफी लाभदायक साबित होती है। कान के भीतर दर्द होने पर गाजर का रस गुनगुना गर्म कर डालने से राहत मिलती है। नेत्र विकारों में भी यह उपयोगी है क्योंकि विटामिन ए की इसमें प्रचुर मात्रा है। गाजर के नियमित सेवन से अनेक चर्म-रोग दूर हो जाते हैं। चेहरे के मुंहासे नष्ट हो जाते हैं और चेहरे पर कांति आ जाती है। बाल झड़ने की शिकायत होने पर गाजर को कुचलकर बालों की त्वचा में रगड़कर स्नान करने से पंद्रह दिन में बाल झड़ने बंद हो जाते हैं।

गाजर का रस नियमित रूप से रोजाना सवेरे खाली पेट पीने से मूत्र-रोगों में लाभ होता है। पथरी जैसा जटिल रोग भी इससे दूर हो जाता है और पेशाब साफ आने लगता है। वीर्यवर्द्धक होने से भी गाजर को बहुत उपयोगी माना गया है। वैज्ञानिकों के मतानुसार गाजर पौरुष शक्ति बढ़ाती है। सूजाक, दमा और क्षय रोग में भी यह उपयोगी है। गाजर के रस के साथ पालक का रस मिलाकर पीने से सांस की दुर्गंध दूर हो जाती है तथा सिरदर्द, दाद, दमा और बुखार में भी यह प्रयोग समान रूप से लाभकारी है।

गाजर सस्ता, गुणकारी तथा लोकप्रिय कंद है। इसमें संतुलित भोजन के तत्व रहते हैं। यह अनिद्रा, थकान, रक्त की कमी दूर करती है तथा रक्त संचार की गड़बड़ियां मिटाती है और शारीरिक, स्नायविक दुर्बलता दूर करती है। वजन बढ़ाती है तथा दमा, यक्ष्मा में भी उपयोगी है।

गाजर में खनिज लवणों के साथ विटामिन ए समृद्ध मात्रा में पाया जाता है। इसके सेवन से रतौंधी रोग नहीं होता।

आयुर्वेद की दृष्टि से इसे स्वाद में मधुर, पाचक, स्नेहक, रक्त शोधक, ग्राही, कफ निस्सारक, वात, पित्त नाशक, गर्भाशय रोग नाशक तथा नेत्र ज्योति बढ़ानेवाला माना गया है। काली गाजर सर्वश्रेष्ठ होती है।

गाजर में कई औषधीय गुण हैं। गाजर का उपयोग कई तरह से किया जाता है। कच्चे फल के साथ-साथ सलाद में भी इसका उपयोग किया जाता है। गाजर का रस विशेष गुणकारी होता है। इसका हलवा, आचार, सूप, मुरब्बा, चटनी, रायता आदि भी बनाया जाता है।

गाजर में विटामिन बी होता है, जो पाचन संस्थान को मजबूत बनाता है, इससे भूख लगती है तथा मुंह की बदबू दूर होती

है। भोजन न पचना, पेट की वायु, आंतों में गैस, घाव आदि यह दूर करता है।

कच्ची गाजर चबाने या उसका रस पीने से बवासीर रोगियों को आराम मिलता है। गाजर का रस पीलिया में लाभदायक होता है। गाजर का रस प्रतिदिन पीने से मसूड़े और दांतों के रोगों में फायदा होता है।

गाजर सर्दी के मौसम में पाई जानेवाली गुणकारी जड़ है। गाजर का उपयोग हलवा, सलाद, अचार आदि बनाने में किया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार गाजर स्वाद में मधुर गुणों में तीक्ष्ण, कफ और रक्तपित्त को नष्ट करनेवाली है। इसमें पीले रंग का कैरोटीन नामक तत्व विटामिन बी ए बनाता है। गाजर नेत्र ज्योति बढ़ानेवाली एक सर्वोत्तम जड़ है।

आग से त्वचा जल गई हो तो कच्ची गाजर को पीसकर लगाने से तुरंत लाभ होता है और जले हुए स्थान पर ठंडक पड़ जाती है। दिमाग को मजबूत बनाने के लिए गाजर का मुरब्बा प्रतिदिन सुबह लें। निम्न रक्तचाप के रोगियों को गाजर के रस में शहद मिलाकर लेना चाहिए। रक्तचाप सामान्य होने लगेगा।

गाजर का रस, टमाटर का रस, संतरे का रस और चुकंदर का रस लगभग पच्चीस ग्राम की मात्रा में रोजाना दो माह तक लेने से चेहरे के मुंहासे, दाग, झाइयां आदि मिट जाते हैं। पथरी की शिकायत में गाजर, चुकंदर और ककड़ी का रस समान मात्रा में लें। गाजर पीसकर आग पर सेंककर इसकी पुल्टिस बनाकर बाँधने से फोड़ें ठीक हो जाते हैं। गाजर का अचार तिल्ली रोग को नष्ट करता है। अनिद्रा रोग में प्रतिदिन सुबह-शाम एक कप गाजर का रस लें।

गाजर का सेवन उदर रोग, पित्त, कफ एवं कब्ज का नाश करता है। यह आंतों में जमा मल को तीव्रता से साफ करती है। गाजर को उबालकर रस निकाल लें। इसे ठंडा करके १ कप में १ चम्मच शहद मिलाकर पीने से सीने में उठनेवाला दर्द मिट जाता है। बच्चों को कच्ची गाजर खिलाने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं।

गाजर में प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन सी, विटामिन-बी, फास्फोरस, लोहा, पोटेशियम और मैग्नीशियम होता है। यह शक्तिवर्धक और पाचक है। इसका किसी भी रूप में सेवन बच्चे, बूढ़े, जवान, सगर्भा स्त्री सभी को सामान्य लाभ करता है।

इसके सेवन से नवप्रसूता (जच्चा) का दूध बढ़ता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाकर शरीर को बलवान बनाता है। छील कर खाते समय या जूस निकालते समय इसके बीच का कठोर हिस्सा निकालकर प्रयोग करना चाहिए।

सिरदर्द में इसके पत्तों को उबालकर उस पानी की दो-दो बूंद नाक में डालने से व सूंघने से लाभ होता है। गाजर खाने, जूस निकालकर पीने, पीसकर चेहरे पर मलने से शरीर पुष्ट होता है तथा चेहरे पर निखार आता है। सर्दियों में गाजर का हलवा खाना सेहत बनानेवाला है।

गाजर में स्थित कैल्शियम सुपाच्य होने से केवल गाजर खाकर ही शरीर के लिए आवश्यक कैल्शियम प्राप्त किया जा सकता है। आलू की अपेक्षा गाजर में छ: गुना अधिक कैल्शियम होता है। गाजर में केरोटीन और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होने के कारण छोटे बच्चों के लिए गाजर का रस योग्य आहार होता है।

गाजर में ढेरों औषधीय गुण छिपे हुए हैं। गाजर प्रथम दर्जे में गरम तथा तर होने के कारण यह पेशाब लानेवाली, कफ निकालने वाली, दिमाग को बल देने वाली, वीर्यवर्धक तथा मन को प्रसन्न रखनेवाली होती है। गाजर को कच्चा तथा उबालकर सेवन करने से शरीर पुष्ट होता है।

अनुसंधानों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि गाजर में विटामिन ई प्रचुर मात्रा में होता है। यह विटामिन बध्यत्व निवारक माना जाता है। इसमें एक विशेष गुण यह रहता है कि इसके सेवन से नवीन रक्त का निर्माण शीघ्रता एवं प्रचुरता के साथ

होता है। इसलिए यह प्रकृति-प्रदत्त उत्तम टानिक का कार्य भी करती है।

वे महिलाएं जो अत्यधिक मासिक होने या अन्य कारणों से एनीमिया (रक्ताल्पता) की गिरफ्त में आ गई हैं उन्हें तो गाजर को वरदान समझते हुए नियमित रूप से सलाद या जूस के रूप में प्रात: एवं सायंकाल इसका अवश्य सेवन करना चाहिए। प्रजीवक ई के कारण संतानोत्पादक शक्ति बढ़ती है। इससे रक्त में कैंसर के कोष विकसित नहीं हो पाते।

भुनी हुई गाजर के रस में गुलाबजल, मिश्री या अर्क केवड़ा मिलाकर सेवन करने से हृदय की दुर्बलता दूर होती है। गाजर के जूस का कुछ दिनों तक सेवन करते रहने से खांसी, दमा, पेशाब की जलन तथा पथरी से पीड़ित व्यक्तियों को लाभ मिलता है। गाजर के पाक तथा मुरब्बे का सेवन करने से शरीर पुष्ट बनता है।

हमारी स्वदेशी चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद गाजर को यौनशक्तिवर्धक टानिक मानती है। गाजर और मूली के रस को बराबर-बराबर मात्रा में लेकर नियमत पीते रहने से लिंग की दुर्बलता, संभोग की दुर्बलता तथा हस्तमैथुन की दुर्बलता में अत्यन्त लाभ होता है।

दुबले एवं शुक्र दौर्बल्य से पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह प्रकृति प्रदत्त बेहतरीन तोहफा है। ऐसे व्यक्तियों को गाजर का पाक या खीर कुछ दिनों के लिए लगातार सेवन करना चाहिए। शहद में तैयार किया गया गाजर का मुरब्बा अत्यंत कामोत्तेजक होता है।

प्लीहा (तिल्ली) बढ़ जाने पर गाजर के अचार का सेवन अत्यन्त लाभदायक होती है। पीलीया (जोंडिस) के रोगी को गाजर का काढ़ा सेवन करनी चाहिए। पिंडलियों में ऐंठन होने पर गाजर को भूनकर शक्कर के साथ खाना चाहिए। नव प्रसूताओं के दूध को बढ़ाने के लिए काली गाजर से बना हुआ हलवा खिलाकर ऊपर से दूध पिलाना फायदेमंद होता है।

जिस स्त्री को बार-बार गर्भस्राव हो जाता हो, उसे गर्भधारण करने के प्रथम महीने से ही आठवें महीने तक प्रतिदिन दो बार २५० मि.लि. तक गाजर का ताजा रस पिलाना चाहिए। गाजर के आधा किलो रस में इतनी ही मात्रा में बकरी का दूध मिलाकर धीमी आंच पर पकाएं। जब दूध ही बचा रह जाए तो बिल्कुल ठंडा करके दिन में दो बार पिलाना हितकर होता है।

हृदय की दुर्बलता तथा तेज धड़कन होने पर गाजर को भूनकर तथा छीलकर रात-भर बाहर खुली हवा में रख दें। प्रात: काल केवड़े के रस के बराबर गुलाब जल तथा मिश्री मिलाकर सेवन करें। गाजर का एक गिलास रस पीना भी लाभप्रद होता है।

खूनी बवासीर, खूनी दस्त तथा रक्तप्रदर की अधिकता में गाजर का रस तथा बकरी के दूध से निर्मित दही एक-एक पाव लेकर दोनों को मथकर मिला लें तथा प्रात: काल रोगी को पिला दें। अगर खून की मात्रा अधिक हो तो दिन में तीन बार तक इसे दें। यह प्रयोग खूनी बवासीर को शीघ्र ही रोक देता है।

खून के दस्तों पर एक कप रस को समान भाग बकरी के दूध में मिलाकर दिन में दो बार प्रतिदिन पिलाना चाहिए। रक्तप्रदर की अधिकता में गाजर का रस दिन में कई बार पिलाना चाहिए। गाजर और जामुन के स्वरस को बराबर मात्रा में मिलाकर स्तनों पर नियमित रूप से मलने पर स्तन पुष्ट व सुडौल होते हैं।

बच्चों के दांत निकलने के समय गाजर के रस को पिलाते रहने से दांत आसानी से निकल जाते है तथा दूध भी उचित रूप से हजम होने लगता है। बच्चा जब चलने के लायक हो जाए तो उसे गाजर और संतरे का रस मिलाकर देने से वह ताकतवर बनकर शीघ्रता से चलने लगता है।

गाजर का रस रक्तशुद्धि का काम भी करता है। शरीर के कोषों में एकत्रित विष को शरीर से बाहर निकालने में सहायता

प्रदान करता है। गर्भाशय को शक्ति प्रदान कर गर्भ धारण योग्य बनाना, शुक्राणुओं की मात्रा में वृद्धि करना, वीर्य को गाढ़ा बनाना, नपुंसकता को दूर करना, सुप्त कामवासना को जगाना, स्तनों के तन्तुओं को पुष्ट करना आदि अनेक कार्य गाजर के रस के पीने से सरलता से हो सकते हैं। गाजर के रस का पान हमेशा दोपहर में ही करना अत्यधिक लाभप्रद होता है। हमेशा ताजा व निरोग गाजरों का ही रसपान करना चाहिए। रसपान के तुरन्त बाद या पहले भोजन नहीं करना चाहिए।

सर्दियों में सर्वाधिक लोकप्रिय गाजर से सब विदित हैं। इगाजर स्वाद में जितनी बेमिसाल है उतनी ही स्वास्थ्य हेतु लाभप्रद है। गाजर का सेवन किसी भी रूप में किया जाये, लाभप्रद ही होता है। गाजर विटामिन ए का भण्डार है। इसलिए इसके सेवन से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। गाजर के नियमित सेवन से खून की कमी दूर होती है। गाजर में बीटा कैरोटिन की प्रचुर मात्रा होने से कैंसर और रक्तवाहिनियों में अवरोधक होने से रोकता है। प्रतिदिन एक गाजर का सेवन करने से ब्रेन स्ट्रोक होने का खतरा कम होता है। एक कप गाजर के रस में, नींबू का रस, थोड़ा-सा पिसा हुआ पुदीना और चुटकी भर नमक मिलाकर पीने से भूख बढ़ती है और खाया पिया आसानी से पचता है। खाली पेट गाजर धीरे-धीरे चबाकर खाने से पेट के कीड़े मरकर बाहर निकलते हैं। गाजर के बाद थोड़ा-सा गुड़ अवश्य लें। गाजर के रस में थोड़ा-सा शहद मिलाकर पीने से लो ब्लड प्रेशर की समस्या का समाधान होता है।

रेशे के भरपूर गाजर के सेवन से ब्लड कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में रहता है। कब्जवाले रोगियों को प्रतिदिन सुबह तीन चौथाई गाजर का रस और एक चौथाई भाग पालक का रस मिलाकर दें तो कब्ज की समस्या दूर हो जाती है।

नेत्रों की ज्योति को बढ़ाने के लिए प्रतिदिन गाजर का सेवन करें।

मधुमेह में एक कप गाजर का रस, आधा कप पालक का रस, आधा चम्मच भुना-पिसा जीरा व इच्छानुसार नमक डालकर प्रात: सायं लें। कृमि हों तो एक गिलास गाजर का रस प्रात: खाली पेट कुछ दिन तक नियमित लें। प्लीहा हो तो गाजर को आचार के रूप में नियमित खाएं। स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए एक कप दूध व एक कप गाजर का रस मिश्री घोलकर रात्रि भोजन से आधा घंटा पूर्व लें। गाजर व पालक का रस समान मात्रा में मिलाकर एक गिलास प्रात: सायं पीएं। नेत्र ज्योति बढ़ाने का यह बढ़िया उपाय है। गाजर के रस में एक कप दूध और दो चम्मच शहद घोलकर दिन में तीन बार पीएं। इससे शरीर में मांस, रक्त, बल-वीर्य की वृद्धि होगी व चेहरा कांतिमय बनेगा। हल्के-फुल्के जख्म पर गाजर कुचल कर बांधने से लाभ होगा। गाजर को दैनिक भोजन में स्थान देने से रक्त संचार ठीक रहता है। रक्त, मांस, बल-वीर्य में वृद्धि होती है। पाचन शक्ति सुदृढ़ होती है। गाजर में भोजन के सभी गुण उपलब्ध हैं, अत: यह हमारा पूर्ण पोषण करती है।

कई पोषक तत्वों से भरपूर है गाजर। इसे खाने से कई तरह की बीमारियों से छुटकारा मिलाता है। गाजर में पीले रंग का केरोटीन नामक तत्व पाया जाता है, जो विटामिन ए बनाता है। यह नेत्र ज्योति बढ़ाने के लिए सर्वोत्तम तत्त्व है। गाजर का उपयोग सब्जी बनाने, सलाद में, हलवा या पाक, अचार और मुरब्बे के रूप में किया जाता है। गाजर को कच्चा खाना लाभदायक रहता है। लेकिन इसके अंदर का पीला मोटा भाग नहीं खाना चाहिए क्योंकि गर्म होने के कारण यह छाती में जलन पैदा करता है। गाजर का उपयोग विभिन्न तरीकों से करके इसे औषधि के रूप में भी प्रयोग किया जा सकता है।

गाजर को चबाकर खाने से दांत-मसूढ़े मजबूत होते है। गाजर का रस भी गुणकारी होता है। इससे आंखों की ज्योति बढ़ती है। शरीर पुष्ट एवं सुडौल बनता है। इसके अलावा शरीर का दुबलापन, रक्ताल्पता, मधुमेह, दिमागी कमजोरी, श्वेतप्रदर, अनियमित मासिक धर्म, यकृत विकार, कब्ज, पीलिया, चर्म रोग और दंत रोग आदि से भी छुटकारा मिलता है।

कैल्शियम और केरोटीन की प्रचुर मात्रा होने के कारण छोटे बच्चों के लिए गाजर उत्तम आहार है।

गाजर, चुकन्दर और ककड़ी तीनों का रस समान मात्रा में मिलाकर एक-एक कप सुबह शाम पीने से जोड़ों का दर्द, आमवात एवं संधिवात में आराम मिलता है। पथरी कट-कट कर मूत्र मार्ग से निकल जाती है।

हृदय की कमजोरी अथवा धड़कनें बढ़ जाने पर गाजर खाने से आराम मिलता है। गर्मी में गाजर का मुरब्बा खाना दिमाग के लिए फायदेमंद होता है।

आधासीसी का दर्द दूर करने के लिए गाजर के पत्तों पर घी चुपड़कर थोड़ा गर्म कर ले। पत्तों का रस निकालकर नाक व कानों में २-२ बूंद रस से आधासीसी का दर्द दूर हो जाएगा।

गाजर को उबालकर रस निकाल लें। १ कप रस में १ चम्मच शहद मिलाकर पिएं। सुबह शाम इस रस को पीने से सीने में उठनेवाला दर्द मिट जाता है। मधुमेह के रोगी को गाजर और पालक का रस प्रतिदिन लगातार २-३ माह तक पीना चाहिए। यह रक्तचाप दमा और बवासीर के रोगी के लिए भी श्रेष्ठ रहता है।

मूत्र रोग- पेशाब ठीक न आता हो, पेशाब करते समय दर्द या जलन हो तो कुछ दिन गाजर का रस पीने से फायदा होता है।

दुग्ध वृद्धि- जिन महिलाओं को प्रसव के बाद दूध कम आता है उन्हें गाजर व गाजर के रस का पर्याप्त मात्रा में सेवन करने से उनके दुग्ध की मात्रा में वृद्धि होगी।

रक्त वृद्धि- आधा गिलास गाजर का रस आधा गिलास दूध व स्वादानुसार शहद मिलाकर प्रतिदिन पीने से कमजोरी दूर होती है व रक्त बढ़ता है। भूख लगना- गाजर, टमाटर, अदरक तीनों का रस मिलाकर दिन में दो बार पीने से भूख खुलती है तथा यकृत ठीक होता है। स्मरण शक्ति में वृद्धि- लगातार दो माह तक गाजर का हलुआ खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

खांसी- गाजर के रस में मिश्री मिलाकर आंच पर गाढ़ा होने तक पकाएं। इसमें पिसी काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर खांसी के रोगी को खिलाने से कफ बाहर निकल जाता है। पेट के कीड़े- एक गिलास गाजर का रस रोजाना पीने से पेट के कीड़े बाहर निकल जाते हैं। दिमागी ताकत- प्रात: सात बादाम खाकर एक कप गाजर का रस, एक गिलास दूध में मिलाकर पीने से दिमागी शक्ति में वृद्धि होती हैं।

सीने का दर्द- गाजर को आग पर पकाकर उसका रस निकालकर, शहद मिलाकर पीने से सीने का दर्द दूर हो जाता है।

दंत रोग- ५० ग्राम गाजर का रस रोज पीने से दांत मथा मसूढ़ों के रोग दूर होते हैं तथा रक्त साफ होता है।

आधासीसी का दर्द- गाजर के पत्तों का पानी गरम करके नाक और कान में डालने से दर्द दूर होता है।

माहवारी के लिए- एक तोला गाजर के बीज कूटकर पाव भार पानी में उबालें। पानी आधा रह जाने पर शक्कर मिलाकर दो-तीन दिन पीने से मासिक धर्म खुलकर आता है।

सौन्दर्यवृद्धि- गाजर, टमाटर, संतरा व चुकन्दर का रस मिलाकर दो माह तक रोज पीने से चेहरे की झांइयां व दाग-मुंहासें दूर होकर चेहरा सुंदर व रंग साफ हो जाता है।

पथरी- गाजर व शलजम के बीज दो-दो तोला लेकर एक मूली को खोखला कर उसमें भरकर आग में भून लें। भुन जाने पर बीज निकालकर तीन माशा सुबह-शाम पानी के साथ चबाने से पथरी, पेशाब में घुलकर निकल जाएगी।

रक्तचाप वृद्धि- एक गिलास गाजर के रस में आठ बूंद लहसुन का रस मिलाकर दिन में तीन बार पीने से रक्तचाप सामान्य रहने लगता है।

बवासीर- कच्ची गाजर चबाने या उसका रस नियमित रूप से पीने पर बवासीर के रोगियों को फायदा होता है।

मधुमेह- गाजर के रस में समभाग पालक का रस मिलाकर, नमक, जीरा डालकर पीने से मधुमेह रोग में फायदा होता है।

बच्चों का दुबलापन- बच्चों को प्रतिदिन गाजर का रस पिलाने से वे हृष्ट-पुष्ट बनते हैं।

दंत रोग- प्रतिदिन गाजर का रस पीने से मसूढ़ों और दांत के रोगों में फायदा होता है।

आग से जलने पर- आग से जले स्थान पर कच्ची गाजर पीसकर लगाएं। इससे जलन दूर होगी।

घाव- गाजर को उबालकर उसकी लुगदी घाव पर लगाने से घाव ठीक होंगे।

फोड़े-फुंसी- गाजर की पुल्टिस गर्म करके फोड़े-फुंसियों पर बांधने से फायदा करती है।

नेत्र रोग- गाजर का रस दिन में तीन बार एक सप्ताह तक पीने से आंखों की लाली, जलन, पानी आना बंद हो जाता है।

त्वचा साफ- गाजर का रस गर्दन व चेहरे पर रूई के फाहे द्वारा लगाकर सूखने दें, फिर ठण्डे पानी से धो लें। इससे त्वचा साफ व चमकदार बनती है।

कील मुंहासे- गाजर के रस में नीबू का रस मिलाकर लगाने से कील मुंहासे और दाग-धब्बे दूर होते हैं।

चेहरे का निखार- गाजर के रस में चंदन का चूरा, गुलाबजल, बेसन मिलाकर यह पेस्ट चेहरे पर लगाएं। कुछ देर बाद मसलकर चेहरा धो लें। चेहरा निखर उठेगा।

गाजर का सबसे अधिक उपयोग व्यक्ति की वीर्य वृद्धि के लिए किया जाता है। इसका हलवा वीर्य में वृद्धि करता है। यह पतले वीर्य को गाढ़ा करता है। जिससे नपुंसकता जैसा रोग ठीक हो जाता है। गाजर के ताजा हलवे का लगातार ६० दिनों तक सेवन करने से पुरुष में नई जवानी आ जाती है। नपुंसकता वाले रोगियों को गाजर का सेवन अधिक से अधिक मात्रा में करना चाहिए। रक्त वृद्धि में उपयोगी- गाजर का रस शरीर में खून की वृद्धि करता है। हर रोज सुबह एक गिलास गाजर का रस साठ दिनों तक प्रयोग करते रहने से शरीर में शक्ति का संचार हो जाता है। नए खून की वृद्धि होती है और शरीर की कमजोरी दूर हो जाती है।

पाचन शक्ति बढ़ाता है- हर व्यक्ति को गाजर को सलाद के रूप में भी प्रयोग करना चाहिए। गाजर के सलाद में काले नमक व नींबू के रस का उपयोग करने से पाचन शक्ति बढ़ती है। गाजर के बीजों का चूर्ण बनाकर एक चम्मच सुबह-एक चम्मच रात को गाय के दूध के साथ सेवन करने से पुरुष व महिला में काम शक्ति की वृद्धि होती है। इसके सेवन से स्त्री-पुरुष का यौन ठंड़ापन भी दूर होता है।

चर्म रोगों एंव कील-मुंहासों से मुक्ति- गाजर का रस किटाणुनाशक होता है, जो संक्रमण दूर करता है। इसके लगातार सेवन से रक्त की उत्तेजना और विकार दूर हो जाते है। जवानी के दिनों में अधिकांश लोगों के चेहरों पर कील-मुंहासे निकल आते हैं। अत: ६० दिनों तक रोज सुबह एक गिलास गाजर के रस का सेवन करने से कील-मुंहासों के अलावा फोड़ा-फुंसी एवं अन्य चर्म रोगों से भी छुटकारा मिल जाता है।

पेट के कीड़ो का इलाज- बीस दिन तक २०० ग्रा. गाजर का रस काला नमक डालकर एक माह तक पीने से पेट के कीड़े मल के साथ बाहर निकल जाते हैं। इसके अलावा गाजर की कांजी एक गिलास हर रोज सुबह सेवन करने से कीड़े मर जाते हैं।

आंतों की सूजन में लाभकारी- गाजर का रस २०० ग्राम, चुकंदर का रस १०० ग्राम तथा खीरे का रस १५० ग्राम, तीनों को मिलाकर हर सुबह बीस दिन तक सेवन करने से आंतों की सूजन दूर हो जाती है।

जल जाने पर गुणकारी- आग से जल जाने पर कच्ची गाजरों को पीसकर उनका रस निकाल कर जले स्थान पर लगा देने से जलन भी कम हो जाती है और कुछ दिनों में वह जगह ठीक भी हो जाती है।

धातु रोग में उपयोगी- जिन पुरुषों को पेशाब के साथ धातु आती है, वे अंदर से खोखले हो जाते हैं और धीरे-धीरे नपुंसक बन जाते हैं। ऐसे व्यक्तियों को ६० दिनों तक लगातार सुबह एक गिलास गाजर के रस का सेवन करना चाहिए तथा रात को भोजन करने के उपरांत १०० ग्राम गाजर के हलवे का प्रयोग करना चाहिए। धातु बहनी बंद हो जाते हैं।

आंखों के लिए लाभप्रद- जिनकी नजर कमजोर हो गई हो, उन्हें पालक तथा गाजर मिश्रित २०० ग्राम रस हर दो घंटे के बाद सेवन करना चाहिए। केवल दस दिन में ही नजर तेज हो जाती है। आंखों की लाली व जलन के रोग भी दूर हो जाते हैं।

एक गिलास गाजर के रस में यदि एक-दो आंवले का रस और शहद मिलाकर दिन में एक-दो बार लिया जाए, तो यह कई बीमारियों के लिए एक प्राकृतिक औषधि है। गाजर में विटामिन ए के रूप में बीटा-केरोटिन एवं अन्य घटक कैंसर जैसे खतरनाक रोग से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं। इसका उपयोग अन्य रसों के साथ करने से यह विभिन्न रोगों में विशेष गुणकारी है। गाजर एंटी ऑक्सीडेंट भी है। यह दूध पिलानेवाली माताओं को संपूर्ण पोषण देकर उन्हें स्वस्थ रखती है। मासिक पूर्व सिरदर्द से पीड़ित महिलाओं को गाजर का रस रक्त में बढ़े हुए अतिरिक्त स्टार्च और सर्करा को नियंत्रित कर ठीक कर देता है। मोनोपोज के समय विकारों को नियंत्रित कर महिलाओं को स्वस्थ कर देता है। इसके अलावा आर्थराइटिस में यह एकत्रित अकार्बनिक कैल्शियम को शरीर से बाहर निकाल देता है। साथ ही गाजर का रस शरीर को सल्फर, आयरन और कार्बनिक कैल्शियम देकर रक्त शुद्ध करता है। इसी कारण दमा, गठिया, बवासीर, मानसिक उत्तेजना और नर्वसनेस को भी ठीक करता है।

गाजर और चुकन्दर का रस- दोनों का बराबर मिला हुआ रस लाल रक्त कोशिकाओं की वृद्धि करता है।

गाजर और पत्ता गोभी का रस- दोनों साथ मिला देने से यह आंतों को श्लेश्मिक झिल्ली को स्वस्थ रखकर कृमियों से सुरक्षा प्रदान करता है।

गाजर व पालक का रस- वजन नियंत्रित करता है। यह पायरिया का भी अच्छा प्रतिरोधक है, साथ ही विरेचक भी है।

गाजर, प्याज और लहसुन का रस- प्याज और लहसुन का रस गाजर के रस के साथ मिलाकर प्रयोग करने से नर्वसनेस, अनिद्रा गठियावात आदि में फायदा होता है। यह वातनाशक भी है। रक्तशोधक है एवं संक्रमण फैलानेवाले सभी जीवाणुओं को नष्ट करता है।

गाजर व टमाटर का रस- प्रोस्टेट ग्रंथि के कर्करोग में फायदा करता है। टमाटर का लाईकोपीन तत्व यह कार्य करता है।

गाजर का रस- वजन बढ़ाने में भी गाजर के रस का प्रयोग किया जाता है, लेकिन प्रत्येक रस शुद्ध एवं ताजा होना चाहिए। इसे गर्म न करें व नमक-मसाले नहीं मिलाएं। प्राकृतिक रूप से ही रस का प्रयोग करेंगे तो परिणाम भी अच्छे मिलेंगे। गाजर का भरपूर उपयोग करें एवं स्वस्थ रहें।

गाजर के रस में प्राप्त टॉकोनिकिन नामक तत्व मानव शरीर में बनने वाले इंसुलिन से मिलता-जुलता है तो मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है। यह भगंदर, कृमि, संग्रही आदि रोगों में विशेष लाभदायक है।

भुनी हुई गाजर के रस में गुलाब-जल, मिश्री या अर्ककेवड़ा मिलाकर सेवन करने से हृदय की दुर्बलता दूर होती है। गाजर का पाक व मुरब्बा शरीर को पुष्ट बनाता है तथा यौन शक्ति को ऊर्जा प्रदान करता है। गाजर के रस का कुछ दिनों

तक लगातार सेवन करते रहने से दमा, खांसी, पथरी, पेशाब की जलन आदि अनेक बीमारियों में प्रत्यक्ष लाभ मिलता है। महिलाएं जो अत्याधिक मासिक स्राव होने के कारणों से या अन्य कारणों से एनीमिया (रक्ताल्पता) की गिरफ्त में आ जाती हैं उन्हें नियमित रूप से गाजर का रस आते का प्रयोग करते रहना चाहिए। गाजर के नियमित सेवन से अनेक रोगों के आक्रमण से बचा जा सकता है। मलेरिया तथा अन्य बुखारों के लिए यह अनुपम औषधि मानी जाती है। इसके प्रयोग से त्वचा साफ व सुंदर बनती है तथा सुंदरता, कांति, तेज, बल व चुस्ती में बढ़ौतरी होती है। खून में बढ़ी हुई अम्लता को साफ करके यह आंखों के संक्रमण के साथ-साथ गले तथा श्वास नली को भी रोगाणुओं के संक्रमण से बचाती है। दूध में बना हुआ गाजर का हलवा लगातार शीत ऋतु में खाने से बुद्धि और स्मरणशक्ति में वृद्धि प्रदान करनेवाला है। गाजर के रस को प्रतिदिन एक कप की मात्रा में पीते रहने से टांसिल में अत्याधिक लाभ होता है। दोपहर में गाजर के रस को पीना लाभदायक माना जाता है। दुबले व्यक्तियों के लिए भी गाजर प्रकृति प्रदत्त अनमोल तोहफा है। बच्चों को गाजर का रस पिलाते रहने से शीत ऋतु की बीमारियों से बचाव होता है और उनके दांत समय से व आसानी से निकलते हैं।

जाड़े के मौसम में गाजर सब्जी की दुकानों की रौनक बढ़ाती है। हर एक दुकान पर लाल-लाल गाजर मिल जाती है। जाड़े के मौसम में ही गाजर का हलवा मिठाई की दुकानों पर बिकते देखा जाता है। गाजर में विटामिन ए ज्यादा होता है। गाजर जाड़े के मौसम में ज्यादा इस्तेमाल की जाती है।

आंखों की रोशनी कमजोर पड़ने पर गाजर और इसके पत्तों का इस्तेमाल करना चाहिए। छाती में दर्द होने पर गाजर के रस में शहद मिलाकर पीने से आराम मिलता है। गाजर खाने से कब्ज दूर होता है। यह बवासीर के लिए भी बहुत असरदार है। अगर गाजर कच्ची खाई जाए तो आंतों के कीड़े मर जाते हैं। गाजर के इस्तेमाल से पेशाब साफ होता है और गुर्दे की पथरी टूट कर निकल जाती है। गाजर, टमाटर, चुकंदर और सेब का रस बराबर मात्रा में मिलाकर दो महीने तक पीने से चेहरे के दाग, झाइयों और मुहांसों से छुटकारा पाया जा सकता है।

गाजर को उबालकर मैश कर लें। अब उसमें १ चम्मच शहद मिलाकर त्वचा पर मालिश करें। इससे झुर्रियां दूर होंगी और त्वचा में स्निग्धता भी आयेगी। गाजर के रस में जैतून का तेल मिलाकर नाखूनों की मालिश करें। नाखून मजबूत होंगे व टूटेंगे भी नहीं।

गाजर में केला, पपीता, तरबूज, गुलाब की ताजी पंखुड़ियां, बादाम और मलाई मिलाकर पीस लें। इस पैक से चेहरे पर २० मिनट तक मसाज करें। फिर गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। इससे चेहरे की शुष्कता, सौम्यता में बदलकर आपकी त्वचा को रेशमी अहसास देती है।

उबली हुई गाजर में नारियल का तेल मिलाकर हाथों और पैरों पर मल लें। १५ मिनट तक हल्के हाथों से मालिश करें। इसके बाद गुनगुने पानी से हाथ-पैर धो लें। ऐसा सप्ताह में तीन बार करें, इससे हाथ-पैर नरम-मुलायम और खूबसूरत हो जायेंगे। इसको एड़ियों पर लगाने से फटी एड़ियों से भी छुटकारा मिलता है। रोज गाजर का रस पिएं। आंखों की रोशनी भी बढ़ेगी और आंखें सुंदर व चमकदार होंगी। आंखों के आस-पास पड़ी झुर्रियों को दूर करने के लिए भी गाजर का रस फायदेमंद है। गाजर को उबालकर मसल लें। उसमें एक चम्मच नींबू का रस और २ चम्मच खीरे का रस मिलाकर त्वचा पर लगायें। यह सनबर्न से प्रभावित त्वचा के लिए फायदेमंद है।

गाजर और कच्चे आंवले के रस में कुछ बूंदें नींबू के रस की मिलाकर सिर की मालिश करें। एक घंटे बाद ठंडे पानी से

सिर धो लें। बालों का झड़ना बंद होगा और वे सुंदर व चमकीले होंगे। हफ्ते में १ बार करें।

इसे सलाद के रूप में कच्चा भी खाया जा सकता है, पकाकर इसकी सब्जी भी बनाई जा सकती है। तथा रस निकालकर इसका रस भी पिया जा सकता है।

गाजर में कुछ इस प्रकार के खनिज लवण पाए जाते हैं। जो शक्ति को बढ़ाने तथा रोगों को रोकने में बहुत ही आवश्यक होते हैं। शरीर के भीतर ये लवण खून में मिलकर विकार पनपने से रोकते हैं तथा प्रत्येक तंतु एवं प्रत्येक ग्रंथि को स्वस्थ रखते हैं।

जिस प्रकार से पाचन प्रणाली को खनिज लवणों की आवश्यकता होती है उसी प्रकार शरीर के प्रत्येक अंग को भी इनकी आवश्यकता होती है। यही खनिज लवण हमारे शरीर के भीतर सूक्ष्म कोषाणुओं की रचना करते हैं। यही खनिज लवण ही हमारे मांस तथा खाल के जल विकारों को पतला रखते हैं। ताकि थूक तथा कफ के रूप पनपनेवाले विकार निकल सकें। यदि ये लवण हमारे शरीर को न मिलें तो मल-मूत्र, पसीना, कफ आदि को बाहर निकालना कठिन हो जाएगा और यदि शरीर को विभिन्न लवण सही मात्रा में मिलते रहें तो रोग होने का सवाल ही पैदा नही होता। प्रति १०० ग्राम गाजर में पाए जानेवाले खाद्य तत्वों में पानी की मात्रा ८६.०, प्रोटीन ०.२, विटामिन ए ३.१५० प्रतिशत तथा क्लोरीन १३ मिलीग्राम होती है। गाजर का प्रयोग मात्र फल अथवा सब्जी के रूप में ही नहीं किया जाता। अपितु शरबत, मुरब्बा, हलवा अथवा अचार जैसे पाचक एवं स्वादिष्ट व्यंजनों के रूप में भी किया जाता है। इसका रस मन को रुचिकर, स्वादिष्ट, शरीर में ताजगी लानेवाला तथा मन-मस्तिष्क को शक्ति देनेवाला होता है।

गाजर कंद प्रजाति की एक सब्जी है। यह सब्जी सलाद, अचार आदि बनाकर उपयोग की जाती है, यह लाल या संतरी रंग का मीठा व हल्का चरपरा कंद है, गाजर को अच्छी तरह से धोकर सीधे भी खाने में उपयोग किया जा सकता है। यह अधिक रेशेदार होती है। गाजर कम मात्रा में खाना चाहिए, सलाद में शामिल कर खानी ज्यादा लाभदायी है। इसे खाने से जबड़ों का व्यायाम हो जाता है। यह पेट साफ करती है रक्त बढ़ाती व शुद्ध करती है। इसका हल्का चरपरापन रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाती है। इसमें हृदय उपचारक गुण पाए गए हैं। गाजर रक्त में खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करती है। यह पेट के सभी रोगों में लाभ पहुंचाती है।

यह कंद होकर भी लाभ फलों के समान पहुंचाती है। संतरी रंग की गाजर हल्का चरपरा होती है। गाजर में प्रचुर मात्रा में विटामिन होते हैं जो आपके शरीर को स्वस्थ्य रखने मददगार रहते हैं।

गाजर स्वास्थ्य के लिए काफी लाभकारी फल है। यह फल जाड़े के मौसम में उगाया जाता है। विटामिनयुक्त काली गाजर उत्तम कोटि का स्वास्थ्यवर्धक फल है। गाजर में कफ, कृमि, दाह-प्यास व पित्त दूर करने की अद्‌भुत क्षमता हैं। इस गाय-भैंस व बकरी के ताजा दूध की अपेक्षा २० गुना विटामिन ए की मात्रा मौजूद रहती है। गहरे लाल रंग की गाजर में पीली नस्ल की गाजर की अपेक्षा १५ गुना विटामिन ए पाया जाता है। शरीर में रक्त के लिए अनिवार्य तत्व लोहे की मात्रा गहरे लाल रंग के गाजर में पर्याप्त मात्रा में पायी जाती है। गाजर का रस कर्करोग, अकौता एवं आंखों की मोतियाबंद जैसी घातक बीमारियों में काफी लाभप्रद सिद्ध हुआ है। गाजर के बीजों का चूर्ण बनाकर गाय के दूध व शहद के साथ लेने से तथा नियमित सेवन से अपच एवं जलोदर जैसी बीमारियों से राहत मिलती है एक गिलास गाजर का रस, २० मिली, आंवला रस, २ चम्मच शहद एवं बादाम १० गिरी का योग प्रतिदिन करने से मस्तिष्क का विकास, स्मरणशक्ति में वृद्धि के साथ-साथ श्वास रोग, यक्ष्मा, पेप्टिक अल्सर, मूत्रनली की पथरी, दमा, रतौंधी एवं नाड़ी विकार जैसे रोगों में लाभ पहुंचता है। प्रतिदिन दोपहर

में एक गिलास गाजर का रस पीने से शरीर में रक्त बढ़ता है। शरीर पुष्ट और सुडौल होता है तथा आंखों की ज्योति बढ़ती है।

गाजर का उबटन बनाने के लिए सबसे पहले दो चम्मच गाजर का रस लें। उसमें दो चम्मच बादाम का तेल और उसी मात्रा में बेसन मिलाएं। अच्छी तरह से मिक्स करके उसका पेस्ट बना लें और बीस मिनट बाद चेहरा ठंडे पानी से धो लें। इस उबटन का प्रयोग करते रहने से त्वचा पर जमी मैल साफ हो जाती है।

आप दिन में दो ग्लास गाजर का रस पीते हैं तो वह आपके हाजमे को ठीक रखता है। गाजर शरीर से गंदे पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करती है। अल्सर जैसी खतरनाक बीमारी में भी गाजर फायदा करती है। कमजोरी से अगर आपको चक्कर आते हों तो गाजर खाना आपके लिए संजीवनी बूटी का काम करेगा। गाजर और नींबू का रस मिलाकर पीने से दस्त आना बंद हो जाते हैं। दिन में दो से तीन बार इस रस को पीने से दस्तों में फौरन फायदा पहुँचता है। बच्चों को डायरिया होने पर इस विधि का इस्तेमाल करें। एक भगोने पानी में तीन-चार गाजरों को उबालें। उबालने से वह नरम पड़ जाती हैं। उसके बाद उनका गूदा निकालें और रस तैयार कर लें। उसमें थोड़ा सा नमक मिला लें और बच्चों को थोड़ी-थोड़ी देर में इसे देते रहें। बहुत जल्द आराम मिलेगा। लाल गाजर आंखों, दांतों और पेट के लिए बहुत फायदेमंद होती है। विटामिन ए से युक्त गाजर के सेवन से आंखों की बीमारी नाइट ब्लाइंडनेस से काफी हद तक ठीक हो सकती है।

अगर आप गाजरों को कच्ची ही खा रहे हैं तो भूल से भी उसकी ऊपरी तरह को न छीलें क्योंकि उसी तह में विटामिन्स और पोषक तत्व छुपे होते हैं। गाजर को अगर आपके बच्चे कच्चे रूप में या नमकीन रूप में न पसंद करते हों तो आप उनका हलवा बनाकर खिला और खा सकते हैं।

गाजर में माता के दूध के समान खनिज होते हैं। पालक और चुकंदर में भी विटामिन भरपूर होता है। सूर्यास्त के पहले गाजर का रस पीना चाहिए। गहरी लाल गाजर में ज्यादा कैल्शियम होता है लेकिन गाजर के पत्तों में उससे भी ज्यादा कैल्शियम और लौह तत्व होता है और पाचन तंत्र मजबूत होता है। इसलिए गाजर के पत्तों की सब्जी बनाइये।

गाजर और पालक का रस सुबह-शाम लेने से खून ही खून बनेगा। इस रस में चुकंदर भी ले सकते हैं। गाजर और पालक समान मात्रा में लेकर उसका रस कुछ समय तक पियें इसमें विटामिन भरपूर होने से ऐसा करने से चश्मा भी उतर सकता है। गाजर शरीर को भरपूर जीवन शक्ति प्रदान करती है।

गाजर का लगातार सेवन करने से उम्र को बढ़ाया जा सकता है। गाजर में कई तरह के विटामिन और खनिज पाए जाते हैं। विटामिन ए तो गाजर में भरपूर मात्रा में मिलता है, जो आंखों की ज्योति के लिए अति उत्तम माना जाता है। नियमित गाजर सेवन करनेवालों को दमा और कैंसर जैसे रोगों का प्रभाव बहुत कम होता है। प्रतिदिन गाजर का रस पीनेवाले लोग अपने आप को कर्करोग से दूर रख सकते हैं। आंत रोग में भी गाजर का सेवन लाभप्रद है।

गाजर की तासीर ठंडी होने पर शीत ऋतु में रात्रि को गाजर का रस न पीएं, न ही रात्रि में गाजर कच्ची अधिक मात्रा में खाएं। रात्रि में गर्म गाजर की खीर और गाजर का हलुवा खाना लाभप्रद है।

कब्जवाले रोगी यदि शाम के समय इसका सेवन करें तो, सुबह पेट अच्छी तरह से साफ हो जाता है। सिरदर्द के रोगियों के लिए आधा गिलास पालक का रस और आधा गिलास गाजर का रस मिलाकर पीने से सिरदर्द की शिकायत पर काफी हद तक काबू पाया जा सकता है।

पथरीवाले रोगियों को पालक का रस नहीं लेना चाहिए। गाजर टांसिल, पथरी, दमा, दृष्टिदोष, गैस, बवासीर आदि रोगों

के निवारण में काफी फायदेमंद है। इस प्रकार गाजर कई रोगों के लिए संजीवनी का काम करती है।

रस चिकित्सा यानी फलों, मूलों, तनों, पत्तियों के रसाहार द्वारा चिकित्सा। यूं तो चिकित्सा की अनेक पद्धतियां हैं, पर रस चिकित्सा एक ऐसी पद्धति है, जिसका कोई साईड इफेक्ट नहीं पड़ता।

वास्तव में प्रत्येक चिकित्सा-पद्धति अथवा चिकित्सा का एक ही उद्देश्य होना चाहिए- रोग का पूर्णत: और यथाशीघ्र निवारण करना। उपचार प्रारंभ करने से पूर्व रोग को अच्छी तरह समझ लें और फिर रस-चिकित्सा को अपनाएं। कुछ साधारण रोग-ऐसे हैं, जिनमें रस चिकित्सा रामबाण सिद्ध होती है।

अम्लीयता- गोभी और गाजर का मिश्र रस पिएं। इसके बाद ककड़ी, आलू, सेब, मोसंबी और तरबूज का रस लिया जा सकता है। दूध का सेवन भी करें। तीखेतले हुए खाद्य पदार्थों और मिठाइयों का त्याग करें।

कब्ज- इस तकलीफ में फलों और साग-भाजी का उनके मूल रूप में सेवन भी रस के बराबर ही लाभदायक है। श्रम कीजिए। मल-त्याग की सही आदत डालिए। पालक और गाजर के मिश्र रस का आलू, ककड़ी और सेब के मिश्र रस का सेवन करें। अंजीर, विल्व फल, अमरूद और संतरे का रस भी पिया जा सकता है।

हैजा (कॉलरा)- बिल्वफल का रस और पुदीना- लहसुन-प्याज का रस गर्म पानी के साथ पिएं। कॉलरा में नारियल का पानी बहुत उपयोगी है।

दस्त- बिल्वफल, सेब, लहसुन और कच्ची हल्दी के रस का सेवन करें। चुकन्दर रस तथा अनानास का रस भी पिया जा सकता है। पूर्ण आराम करें।

भूख जगाने के लिए- प्रात:काल एक गिलास पानी में एक नींबू का रस पियें। इसके बाद करेले, गाजर और अदरक के रस का सेवन किया जा सकता है। कब्ज का निवारण करें। श्रम करें।

आंखों के निरोग रहने के लिए विटामिन ए का विशेष महत्व है। यद्यपि अन्य विटामिन भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। अत: ऐसे रसों का सेवन करें, जिनसे सभी विटामिन और कैल्शियम की प्राप्ति हो। इसके लिए गाजर का रस तथा विविध भाजियों के मिश्र रस का सेवन लाभदायक होता है। शक्कर का उपयोग कम कर दें।

मुंहासे- मुंहासे यौवन संबंधी हारमोन्स के कारण उत्पन्न त्वचा रोग हैं। ये प्राय: किशोरावस्था में चेहरे पर निकलते हैं। मुंहासे से बचने के लिए गाजर-पालक के मिश्र रस का सेवन करें। आलू, बीट-ककड़ी-अंगूर का मिश्र रस पिएं। तरबूज या पपीते का रस भी पिया जा सकता है। चेहरे पर पपीते या आलू के रस की मालिश करें। पपीते, खरबूज, तरबूज आदि के गूदे अच्छी तरह मसल कर चेहरे पर लगाएं।

कद्दू, तरबूज आदि के बीज पीसकर लेप लगाएं। छ: पुदीने के पत्ते सिर पर पीसकर लगाएं और धो लें।

चर्मरोग- चर्मरोग कई बार हमें परेशान करने लगते हैं। क्योंकि यह खूबसूरती से जुड़ा मामला होता है। चर्मरोग में गाजर, पालक का मिश्रित रस पीएं। आलू, चुकन्दर, ककड़ी, हल्दी, तरबूज, अमरूद, सेब, मौसम्बी तथा पपीते का रस भी पिया जा सकता है। पपीते या आलू के रस का उपयोग त्वचा पर लगाने में भी हो सकता है।

गाजर का नियमित सेवन करने से अनेक रोगों में लाभ पहुंचता है। इसमें संतुलितभोजन के प्राय: सभी तत्व होते हैं अत: यह मानसिक, शारीरिक, स्नायुवर्धक उत्पन्न करता है। गाजर के सेवन से शरीर में रक्त संचार की बाधा दूर होती है।

गाजर में अनेक विटामिन पाये जाते हैं। गाजर के रस में सबसे अधिक विटामिन ए पाया जाता है। गाजर कई रंगों का होता

है मगर काला गाजर स्वास्थ्य की दृष्टि से उत्तम माना जाता है। गाजर का रस स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसे रोगियों तक को दिया जाता है। यह वातनाशक होता है। इस कारण इसमें भुना, जीरा, चीनी या गुड़ तथा नमक डाल देना लाभकारी होता है।

मधु रोग में आधा गिलास गाजर का रस, आधा गिलास पालक का रस, भुना जीरा और नमक डालकर सेवन दोनों समय करें। अचार के रूप में गाजर का सेवन करने से पीहा रोग कम हो जाता है। सबेरे के समय आधा गिलास गाजर का रस सेवन करने से पेट के कृमियों का नाश होता है। इसे दो सप्ताह तक सेवन करें।

गाजर हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। यह हमारे स्वास्थ्य को अच्छा बनाती है तथा कई रोगों को हरती भी है। सर्दियों में इसके नियमित सेवन से मन प्रसन्न रहता है। इसकी मिठास में प्राकृतिक इन्सुलिन रहता है जो पूर्णतया मधुमेह को फायदा पहुंचाता है। गाजर में प्राकृतिक रूप से १०० ग्राम में १.५ मिलीग्राम लौह और ८० मिलीग्राम कैल्शियम होता है। इसलिए इसका रस नित्य सेवन करने से पीलिया रोग ठीक हो जाता है। यह निर्बल काया को नव स्फूर्ति भी प्रदान करती है। देश-विदेश में इसके हजारों औषधीय प्रयोग हुए हैं जिनमें कई रोगों में भारी सफलता मिली है। बच्चों के सूखा रोग में गाजर का रस और संतरे का रस एक साथ मिलाकर दिन में तीन बार पिलाने से सूखा रोग में बहुत आराम मिलता है।

२५० ग्राम गाजर के रस में पांच बूंद लहसून का रस मिलाकर दिन में पांच बार पीने से रक्तचाप वृद्धि में बहुत लाभ होता है। गाजर को प्याज के साथ चूसने से दांतों की पीड़ा और कीड़ा लगने से होनेवाला दर्द भी दूर होता है। कई बार गर्भवती महिलाओं को प्रसव वेदना तो शुरू हो जाती है लेकिन बच्चा पैदा नहीं होता। ऐसी नाजुक स्थिति में पांच ग्राम गाजर के बीजों को २५० ग्राम पानी में अच्छी तरह उबालें, फिर कपड़े से छानकर पिलाने से शीघ्र और सुविधापूर्वक प्रसव हो जाता है।

खानपान की गड़बड़ी से होनेवाली बीमारी को कोई चिकित्सक दूर नहीं कर सकता। दरअसल भोजन का स्वास्थ्य से घनिष्ठ संबंध है। शरीर की आवश्यकता और मौसम के अनुरूप भोजन, शरीर को निरोग रखता है। कैसा भी नया व पुराना रोग हो, कच्चा भोजन करें। सस्ते मौसमी फल एवं सब्जियों को भोजन में सम्मिलित करें। आजकल गाजर काफी सस्ती एवं बहुतायत से मिलती है, जो गुणों में सेब से भी एक कदम आगे है। गाजर कई रंग की होती है। काली गाजर लाल की अपेक्षा अधिक गुणकारी है। इसके रस का सेवन गर्मतर है। गाजर का रस वातनाशक होता है, अत: रस में सिका हुआ जीरा, शक्कर एवं काला नमक मिलाकर पीने से ये दोष दूर हो जाते हैं। गाजर का रस लौहतत्व युक्त होता है। इसे लगातार पीने से शरीर के दूषित व विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। बड़े-बड़े असाध्य रोग, कर्करोग तक में गाजर लाभप्रद है।

गाजर रक्तवर्धक है, इसके रस में लौह, विटामिन ए, बी, सी, ई, और के प्रचुर मात्रा में होते हैं।

स्नायु शक्ति वर्धक- गाजर में संतुलित भोजन के तत्व होते हैं। इससे अनिद्रा दूर होती है व थकान दूर होती है। जीवन में उमंग साहस व शांति प्राप्त होती है। वीर्यवर्द्धक- गाजर पौरुष को बढ़ाती है तथा वीर्य को गाढ़ा करती है। सुजाक, दमा और क्षयरोग में भी अत्यधिक लाभप्रद है। नेत्र शक्तिवर्द्धक- विटामिन ई की प्रचुर मात्रा होने के कारण गाजर आंखों की कमजोरी व रतौंधी दूर करती है।

दूध वर्धक- दूध पिलानेवाली माताओं को गाजर का रस पिलाने से दूध बढ़ता है। उदर रोग- पाचन संस्थान को शक्ति प्रदान करने के साथ गाजर विटामिन बी कॉम्पलेक्स को बनाने में सहायक है तथा कब्ज नहीं होने देता। यह भूख बढ़ती है और मुंह की बदबू दूर करती है।

बच्चों में स्वास्थ्यवर्द्धक- दुर्बल बच्चों को तीन चम्मच गाजर का रस नित्य तीन बार पिलाने से कमजोर बच्चे भी हृष्ट-

पुष्ट हो जाते हैं। यकृत रोग- यकृत रोग में गाजर अत्यधिक लाभप्रद मानी जाती है। फ्रांस में गाजर पीलिया के लिए प्राकृतिक औषध के रूप में जानी जाती है। समूचे यूरोप में गाजर का सूप व गर्म काढ़ा औषध के रूप में भोजन में सम्मिलित किया जाता है। गाजर का आचार तिल्ली को भी कम करता है। कृमिनाशक- गाजर रस के नियमित सेवन से पेट की कृमियों का नाश हो जाता है। चर्मरोग- गाजर के नियमित सेवन से चेहरे के मुंहासे दूर हो जाते हैं। सौन्दर्य में वृद्धि होती है और पीला चेहरा गुलाब के फूल जैसा खिल उठता है।

अजीर्ण-मन्दाग्नि- भोजन से पहले तथा भोजन के बाद कच्ची गाजर को चबा-चबाकर खाने से मंदाग्नि और अजीर्ण से मुक्ति मिलती है। कब्ज- गाजर का रस एक कप, एक नींबू का रस और दो चम्मच शुद्ध शहद सबको मिलाकर सुबह के समय पीने से कब्ज दूर होता है। दस्त- गाजर के कए कप ताजे से रस में थोड़ा-सा भुना जीरा और थोड़ी-सी पिसी हुई सोंठ मिलाकर पीने से पतले दस्त बन्द हो जाते हैं। पीलिया- गाजर का रस, पालक का रस और संतरे का रस- तीनों १००-१०० ग्राम लेकर मिला लें। अब इसे दिनभर में तीन-चार बार पिएं। लगभग ८ दिनों तक नियमित रूप से सेवन करने पर पीलिया का रोग चला जाता है। नकसीर- गाजर के १०० ग्राम रस में एक चम्मच ताजे आंवले का रस और दो चम्मच दूब का रस मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें।

गाजर के रस में कर्करोग विरोधी तत्व पाये जाते हैं। गाजर में कर्करोग को ठीक करने के गुण विद्यमान हैं। यह फेफड़े, स्तन और बड़ी आंत के कर्करोग से बचाव करता है। चर्म विकृतियों में भी गाजर का उपयोग लाभप्रद रहता है। चेहरे पर कांति के लिये गाजर का उपयोग किया जाना चाहिये। इसे टॉनिक के रूप में व्यवहार करना चाहिये। यह नेत्रों के लिये बेहद फायदेमंद है। बुढ़ापे में आनेवाले मोतियाबिंद की रोकथाम करता है। गाजर हमारे शरीर के सेल्स को तंदुरुस्त रखते हुए बुढ़ापा आने की गति को धीमा करता है। शरीर की खरोंच, घाव ठीक करने के लिये गाजर को कूटकर लगाना चाहिये। इसमें संक्रमण (इन्फेक्शन विरोधी तत्व होते हैं)।

गाजर के गुणों का मुकाबला शायद ही कोई अन्य सब्जी कर सकती है। इसे सलाद के रूप में कच्चा भी खाया जा सकता है, पकाकर इसकी सब्जी भी बनाई जा सकत है। तथा रस निकालकर इसका रस भी पिया जा सकता है।

गाजर एक फल अथवा सब्जी ही नहीं, अपितु रक्तपित्त तथा कफ को नष्ट करनेवाली मीठी, रस से भरी, पेट की अग्नि को बढ़ानेवाली तथा बवासीर जैसे रोग को रोकनेवाली जड़ी-बूटी भी है। गाजर हृदय संबंधी बीमारियों में भी बहुत लाभकारी होती है। यह वीर्य विकार नष्ट करती है तथा शारीरिक कमजोरी में लाभप्रद है। चूंकि इसमें रक्त अवरोधक शक्ति होती है इसलिए यह रक्तपित्त को बनने नहीं देती।

वैसे इसकी तासीर ठंडी होती है लेकिन यह कफनाशक है। गाजर, लौंग तो अदरक की ही तरह छाती तथा गले में जमे कफ को पिघलाकर निकालने में सक्षम है। गाजर में कुछ इस प्रकार के खनिज लवण पाए जाते हैं जो शक्ति को बढ़ाने तथा रोगों को रोकने में बहुत ही आवश्यक होते हैं। शरीर के भीतर ये लवण खून में मिलकर विकार पनपने से रोकते हैं तथा प्रत्येक तंतु एवं प्रत्येक ग्रंथि को स्वस्थ रखते हैं।

गाजर केवल तरकारी या सलाद नहीं बल्कि इसमें अनेक औषधीय गुण भी छिपे हुए हैं। गाजर पहले दरजे में गरम तथा पेशाब लानेवाली, कफ निकालनेवाली, दिमाग को बल देनेवाली, वीर्यवर्धक तथा मन को प्रसन्न रखनेवाली होती है।

औषधीय गुणों के कारण ही इसका प्रयोग दाद, खुजली, टांसिल, गलगंड, कर्करोग आदि अनेक बीमारियों में प्रयोग किया जाता है। गाजर मधुर, उष्ण, अग्निदीपक, रूचिकर, चक्षुष्य, मूत्रल, ग्राही तथा कुछ अंश में कटु होती है। गाजर के रस में प्राप्त टाकोनिकिन नामक तत्व मानव शरीर में बननेवाले इंसुलिन से मिलता-जुलता है जो मधुप्रमेह के रोगियों के लिए बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है। यह भगंदर, कृमि, संग्रहणी आदि रोगों में विशेष लाभदायक है तथा विशेष मात्रा में खाने से पित्तकारी भी होती है। भुनी हुई गाजर के रस में गुलाब जल, मिश्री या अर्क केवड़ा मिलाकर सेवन करने से हृदय की दुर्बलता दूर होती है। गाजर का पाक व मुरब्बा शरीर को पुष्ट बनाता है तथा यौन शक्ति को ऊर्जा प्रदान करता है। गाजर के स्वरस का कुछ दिनों तक लगातार सेवन करते रहने से दमा, खांसी, पथरी, पेशाब की जलन, शीघ्रपतन आदि अनेक बीमारियों में प्रत्यक्ष लाभ मिलता है। गाजर में एक विशेष गुण यह भी है कि इसके सेवन करने से नवीन रक्त का निर्माण शीघ्रता एवं प्रचुरता के साथ होता है। महिलाएं जो अत्यधिक मासिक होने के कारणों से या अन्य कारणों से एनीमिया (रक्ताल्पता) की गिरफ्त में आ जाती हैं उन्हें नियमित रूप से गाजर के रस का प्रयोग करते रहना चाहिए। गाजर के नियमित सेवन से अनेक रोगों के रोगाणुओं के आक्रमण से बचा जा सकता है। मलेरिया तथा अन्य बुखारों के लिए यह अनुपम औषधि मानी जाति है। इसके प्रयोग से त्वचा साफ व सुन्दर बनती है तथा सुन्दरता, कान्ति, तेज, बल व चुस्ती में बढ़ोत्तरी होती है। खून में बढ़ी हुई अम्लता को साफ करके यह आंखों के संक्रमण के साथ-साथ गले तथा श्वास नली को भी रोगाणुओं के संक्रमण से बचाती है। दूध में बना हुआ गाजर का हलुआ लगातार शीतऋतु में खाने से बुद्धि और स्मरणशक्ति में वृद्धि प्रदान करनेवाली है। गाजर के रस को प्रतिदिन एक कप की मात्रा में पीते रहने से टांसिल तथा गलगंड में अत्यधिक लाभ होता है। दोपहर में गाजर के रस को पीना लाभदायक माना जाता है। दुबले एवं शुक्र दौर्बल्य से पीड़ित व्यक्तियों के लिए भी गाजर प्रकृति प्रदत्त अनमोल तोहफा है। जो व्यक्ति शीघ्र स्खलित हो जाते हैं उन्हें कुछ दिनों तक गाजर का पाक या खीर का लगातार सेवन करते रहना चाहिए। शहद में तैयार किया गया गाजर का मुरब्बा अत्यधिक कामोत्तेजक होता है। बच्चों को गाजर का रस पिलाते रहने से शीतऋतु की बीमारियों से बचाव होता है और उनके दांत समय से व आसानी से निकल आते हैं। इन्हीं सब गुणों के कारण गाजर को फलों की रानी कहकर भी पुकारा जाता है।

गाजर में विटामिन बी काम्प्लेक्स होता है, जो पाचन संस्थान को मजबूत बनाता है, इससे भूख लगती है तथा मुंह की बदबू दूर होती है। भोजन न पचना, पेट की वायु, आंतों में गैस, घाव आदि यह दूर करके दस्त साफ लाती है। गाजर रक्त शुद्ध करके, पेट ठीक रखकर, कई रोगों से बचाती है। यह शरीर की सभी क्रियाओं को सामान्य करती है तथा अल्सर में फायदा करती है।

कच्ची गाजर खाने से कब्ज दूर होता है तथा आंतों की सड़न व गंदगी दूर होती है। इसमे मलाशय की गंदगी तथा वायु दोष मिट जाते है। गाजर का रस मूत्रावरोध दूर करता है, पेशाब साफ आता है। कच्ची गाजर चबाने या उसका रस पीने से बवासीर के रोगियों को आराम मिलता है। बच्चों को नियमित रूप से गाजर का रस पिलाने से वे हृष्ट-पुष्ट बनते हैं। गाजर यकृत को ताकत देती है। यकृत के रोगी को गाजर का नियमित सेवन करना चाहिए।

गाजर का रस पीलिया में लाभदायक रहता है। गाजर का रस प्रतिदिन पीने से मसूढ़े और दांतों के रोगों में फायदा

होता है। गाजर के रस में उससे आधा पालक का रस मिलाकर, जीरा-नमक डालकर, पीने से उदर रोग में फायदा मिलता है तथा नेत्रज्योति भी बढ़ती है। छोटे बच्चों को अतिसार, सूखा रोग, रक्ताल्पता आदि होने पर कुछ दिन गाजर का रस पिलाने से फायदा होगा।

गाजर गर्भाशय से दूषित पदार्थ निकालने में सहायक है। गर्भपात के बाद गाजर का रस पीने से गर्भाशय के दूषित पदार्थ निकल जाते हैं। रोज सुबह बादाम खाकर, एक कप गाजर का रस पीकर, दूध पीने से शरीर में खून की वृद्धि होती है, स्मरण शक्ति तेज होती है। इससे आँख, गले, श्वांसनली के रोगों से बचाव होता है। गाजर के रस में शहद मिलाकर पीने से छाती का दर्द दूर होता है। गाजर के रस में मिश्री व काली मिर्च मिलाकर सेवन करने से खाँसी ठीक हो जाती है तथा कफ दूर होता है। जिन महिलाओं को प्रसव के बाद दूध कम आता हो, उन्हें गाजर व गाजर के रस का पर्याप्त सेवन करने से उनके दूध की मात्रा में वृद्धि होगी।

रक्त वृद्धि- आधा गिलास गाजर का रस, आधा गिलास दूध व स्वादानुसार शहद मिलाकर प्रतिदिन पीने से कमजोरी दूर होती है व रक्त बढ़ता है। भूख लगना- गाजर, टमाटर, अदरक तीनों का रस मिलाकर दिन में दो बार पीने से भूख खुलती है तथा यकृत ठीक होता है।

स्मरण शक्ति में वृद्धि- लगातार दो माह तक गाजर का हलुआ खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है। खांसी- गाजर के रस में मिश्री मिलाकर आंच पर गाढ़ा होने तक पकाएं। इसमें पिसी कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर खांसी के रोगी को खिलाने से कफ निकल जाता है। पेट के कीड़े- एक गिलास गाजर का रस रोजाना पीने से पेट के कीड़े निकल जाते हैं। पथरी- गाजर व शलजम के बीच दो-दो तोला लेकर एक मूली को खोखला कर उसमें भरकर आग में भून लें। भुन जाने पर बीज निकालकर तीन माशा सुबह-शाम पानी के साथ चबाने से पथरी में फायदा होता है।

बवासीर- कच्ची गाजर का रस नियमित रूप से पीने से बवासीर के रोगियों को लाभ होता है।

गाजर, पालक, गोभी और चुकन्दर के रस को पीने से स्त्रियों के गर्भाशय की सूजन समाप्त हो जाती है और श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) रोग भी ठीक हो जाता है।

गूलर-रोजाना दिन में ३-४ बार गूलर के पके हुए फल १-१ करके सेवन करने से श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) के रोग में लाभ मिलता है मासिक धर्म में खून ज्यादा जाने में पांच पके हुए गूलरों पर चीनी डालकर रोजाना खाने से लाभ मिलता है। गूलर का रस ५ से १० ग्राम मिश्री के साथ मिलाकर महिलाओं को नाभि के निचले हिस्से में पूरे पेट पर लेप करने से महिलाओं के श्वेतप्रदर (ल्यूकोरिया) के रोग में आराम आता है। १ किलो कच्चे गूलर लेकर इसके ३ भाग कर लें। एक भाग कच्चे गूलर उबाल लें। उनको पीसकर एक चम्मच सरसों के तेल में फ्राई कर लें तथा उसकी रोटी बना लें। रात को सोते समय रोटी को नाभि के ऊपर रखकर कपड़ा बांध लें। इस प्रकार शेष २ भाग दो दिन तक और बांधने से श्वेत प्रदीर (ल्यूकोरिया) में लाभ होता है।

गाजर में विटामिन ई पर्याप्त मात्रा में होता है। इस कारण यह पुरुषों के लिए शक्तिवर्द्धक टॉनिक का काम करती है। लगभग २५० ग्राम कच्ची गाजर खाने से और उसके ऊपर से लगभग १ लीटर पानी पीने से शरीर में शक्ति बढ़ती है और शरीर मजबूत होता है। गाजर, पीपर, आंवला, चौलाई, इमली, सेब, मूली के पत्ते और संतरा खाने से शरीर में खून की वृद्धि

होती है। लगभग १२५ मिलीलीटर की मात्रा में गाजर का रस रोजाना सुबह और शाम पीने से शरीर में होनेवाले फोड़े-फुंसियां ठीक हो जाते है। जाड़ों में गाजर सस्ती और लाभदायक सब्जी है, जो विटामिन ए प्रदान करती है। गाजर से घरेलू सौंदर्य प्रसाधन भी बनाया जा सकता है।

जाड़ों में हाथ-पैर और होंठ फटने की शिकायत आम बात है। इन दिनों शरीर के पौष्टिक खुराक के साथ बाहर से भी त्वचा को पर्याप्त तेल और क्रीम की चिकनाई की आवश्यकता होती है। सुबह के वक्त घूमने में, कच्ची सब्जियां, संतरे, सेब, दूध, पनीर लेने और खूब पानी पीने से त्वचा को आवश्यक मात्रा में नमी या चिकनाई मिल जाती है। इससे रक्त भी शुद्ध रहता है, जो त्वचा के लिए आवश्यक है। फिर भी किसी कारण त्वचा शुष्क हो रही हो, तो विटामिन ए की गोलियां लें। विटामिन त्वचा की सतह के नीचे रहता है और शुष्कता तथा कठोरता से लड़ने की त्वचा में शक्ति प्रदान करता है। यह त्वचा का मुरझाना भी दूर करता है। रात को सोने से पहले विटामिन ए से युक्त क्रीम, लिनोसिन तेल, खनिज तेल आदि लगाये। खनिज तेल २५ साल की आयु के बाद त्वचा को खुश्की से बचाता है और उसकी चिकनाई सुरक्षित रखता है। दो गाजर पीसकर उसमें एक चम्मच दूध और अंडे की जर्दी मिलायें और उसे त्वचा में मलें। थोड़े ही दिनों में त्वचा कांतिमय और स्वच्छ, चमकीली हो जायेगी। यदि खुश्की के साथ होठों के चारों ओर और मुंह पर खुजली की शिकायत हो तो विटामिन बी की गोलियां लें।

जिन लोगों को हड्डियों वगैरह की तकलीफ है, उन्हें आहार में गाजर जरूर लेनी चाहिए। इससे आपके शरीर में कैल्शियम की मात्रा बढ़ेगी और आपका शरीर इस तरह मिलनेवाले कैल्शियम को जल्दी ऑब्जर्ब करेगी। अगर आप कॉपर, लोहांश, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और गंधक वगैरह की टेबलेट लेते हैं, तो उससे बेहतर है कि आप गाजर खाएं।

आपको गाजर से कई विटामिन व खनिज मिलते हैं। इसमें एंटीऑक्सिडेंट बीटा कैरोटिन, अल्फा केरोटिन, कैल्शियम, विटामिन ए, बी-१, बी-२, सी और ई भी है। एंटीऔक्सिडेंट से त्वचा में चमक आती है। गाजर के सेवन से मानसिक और शारीरिक शक्ति मिलती है। जीवन में नई उमंग का संचार होता है।

गाजर रक्त को शुद्ध करता है। रक्त की अम्लता और क्षारीयता के अनुपात को संतुलित रखता है जिससे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमा की वृद्धि होती है।

आँखों के लिए लाभदायक- गाजर में विटामिन ए और सी होता है। इसके अलावा, इसमें प्रचुर मात्रा में खनिज व सिलिकॉन होते हैं, जिससे आपकी आँखों की रोशनी अच्छी रहती है। गाजर का रस त्वचा को साफ रखता है और चेहरे पर चमक भी आती है। अगर आप अपने बच्चे को दूध पिलाती हैं, तो गाजर दूध की मात्रा बढ़ाने में सहायक है।

सर्दी-जुकाम- रोजाना गाजर का रस लेने से आपको सर्दी व जुकाम नहीं होगा। गाजर का रस शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करता है और इससे आप कीटाणु व संक्रमण वगैरह होने से बचे रहते हैं। युवा को रोजाना ताजा गाजर का रस लेना चाहिए। इससे उनकी एक्ने की समस्या दूर होगी।

चबा-चबाकर खाएं- गाजर में रेशा प्रचुर मात्रा में होता है जो आंतों को साफ करता है। यदि नियमित रूप से गाजर चबा-चबाकर खाया जाए तो कब्ज तथा आंतों में सड़न से छुटकारा मिलता है।

*** हमारे ही कदम छोटे थे वरना यहां तो कोई पहाड़ ऊंचा नहीं है।**

मूली (RADDISH)

हम प्राय: किसी बात में गाजर-मूली की तरह काटने की बातें करते हैं किन्तु यह गाजर मूली नामक सस्ती व सरलता से प्राप्त होनेवाली वनस्पति, स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद ही नहीं अनेक रोगों को हरण करने की क्षमता रखती है।

पूरे साल मिलनेवाली मूली हमारे भोजन में तो स्वाद बढ़ाती ही है, अपनी अनेक खूबियों के कारण यह कई बीमारियों में भी बेहद कारगर साबित होती है। सालभर मिलनेवाली मूली पौष्टिकता से भी भरपूर होती है।

मूली की मुख्यत: दो किस्में होती है, सफेद और छोटी सफेद मूली। इनके अतिरिक्त मूली गोल और लाल रंग में उत्पन्न होती हैं। कुछ जगहों में यह सभी मौसम में उत्पन्न होती है। विशेषकर यह सर्दियों के मौसम में पैदा होती है। मूली में विटामिन ए, बी और सी पाया जाता है। यह रुचिकारक व खारयुक्त होती है।

छोटी मूली तिक्त, रुचिकारक, पाचक, ज्वर, श्वांस, नाक, कंठ, नेत्र आदि रोगों को ठीक कर देती है। बड़ी मूली रूक्ष, उष्ण, गरिष्ठ और वात, पित्त और कफ को दोष बढ़ानेवाली होती है। कोमल मूली दोषहर होती है। पकी और जरठ मूली त्रिदोष-कारक होती है। सूखी मूली लघु, कफ वात पित्त और विषहर होती है।

मूली के सेवन से शरीर का रक्त शुद्ध होता है। यह कृमिनाशक व शूलनाशक होती है। मूली के टुकड़े थोड़े प्याज के टुकड़ों के साथ मिलाकर छाछ के साथ सेवन करने से अर्श के सभी कष्ट निवारण हो जाते हैं। कोमल मूली को लेकर काटकर चीनी मिलाकर पीने से अम्लपित्त मिट जाता है। कोमल मूली का काढ़ा बनाकर इसमें पीपर का चूर्ण मिलाकर पीने से अग्नि प्रदीप्त होती है और अपच, उल्टी दस्त को बंद कर देती है। सूखी मूली का रस पीने से और सूखी मूली की पुटली का सेंक करने से अर्श-मस्से में हितकारी होता है।

मूली के साथ काले तिल का सेवन करने से चमड़ी के नीचे एकत्रित पानी का शोषण होता है और सूजन को मिटा देती है। यदि स्त्री का मासिक धर्म नियमित रूप से न आता हो तो मूली का तीन माशा चूर्ण लेने से ठीक हो जाता है। सूजाक-प्रमेह रोग में छ: माशा इसके बीज का चूर्ण लेने से पूयस्राव होकर दर्द को मिटा देता है।

मूली को भोजन के साथ या बाद में खाना चाहिए। रात में इसका सेवन करना उचित नहीं होता। खाली पेट मूली खाने से छाती में दाह होता है और पित्त बढ़ता है। शरद त्रतु में भी मूली का सेवन नहीं करना चाहिए। मूली को जलाकर उसकी राख को गर्म जल के साथ खाने से प्लीहा, यकृत, उदरशूल और पथरी का रोग दूर हो जाता है।

मूली की राख को सरसों के तेल में मिलाकर मालिश करने से शोथ मिट जाता है। मूली के स्वरस में नमक मिलाकर पीने से पेट का भारीपन दूर होता है। पेशाब की रुकावट को दूर कर देती है और खुलकर डकार आती है। गुर्दे में दर्द हो तो १०० ग्राम मूली के पानी में १२ ग्राम शोरा कलमी मिलाकर खूब अच्छी तरह से खरल करके छोटे-छोटे बेर के बराबर गोलियां बनाकर किसी स्वच्छ और साफ चौड़ी मुंह की शीशी में रख दें।

सर्दी के मौसम में सब्जियों की दुकानों पर मूली के ढेर लगने शुरू हो जाते हैं। सस्ती होने के साथ-साथ इसकी मीठी-तीखी तरकारी भी बनती हैं। पीलिया के रोगी को रोज आधा कप नमक डाल कर मूली का पानी पिलाने से जड़ से बीमारी समाप्त हो जाती है। मूली के पानी से बेसन का घोल बनाकर नमक-मिर्च डालकर तवे पर चीले बनाएं, मधुमेह के रोगी को खिलाएं बहुत फायदा होगा। मूली को कसकर बेसन या मक्के के आटे में नमक-मिर्च मिलाकर कोफ्ते तल लें और फिर

प्याज का मसाला भूनकर सब्जी बना लें और बचे कोफ्ते फ्रिज में रख दें। ये चार-पांच दिन तक खराब नहीं होते।

दांतों की मजबूती के लिए मूली के पत्तों को सलाद में खायें। मूली के ताजे पत्तों का रस पीने से पथरी गलने लगती है। मूली के पत्ते धीरे-धीरे चबाकर खाने से बदहजमी दूर होती है। काले नमक के साथ मूली को खाने से खट्टी डकारें दूर होती है। पीलिया रोग में ताजी मूली और हरे पत्तों का सेवन करें। मूली की रोटी भी पीलिया में लाभप्रद होती है।

मूली के पत्तों का गाजर के साथ सेवन करने से आंखों की चमक बढ़ती है। सिर की जुएं नष्ट करने के लिए मूली के रस में नींबू का रस मिलाकर लगाएं। जुएं नष्ट हो जाएंगी। कब्ज को दूर करने के लिए मूली नियमित खायें। पेट में कीड़े होने पर मूली को उबालकर उसमें सेंधा नमक मिलायें। छानकर सुबह पीने से कीड़े नष्ट होकर निकल जायेंगे। मासिक धर्म की गड़बड़ी होने पर मूली के बीजों का चूर्ण तैयार कर लें। दो ग्राम चूर्ण दिन में चार बार ताजे जल के साथ लें। पेशाब की जलन के लिए मिश्री और मूली को साथ-साथ चबायें। पेशाब खुलकर आयेगा और जलन धीरे-धीरे कम हो जायेगी।

शरीर की जलन को दूर करने के लिये मूली के बीज पीसकर शहद के साथ चाटने से जलन दूर होती है। मूली के सेवन के उपरान्त थोड़ा सा गुड़ अवश्य चूसें। मूली का सेवन शीत ऋतु में धूप के समय करें। अधिक चन्नी (तेज) मूली न खायें। मीठी और ताजी मूली का सेवन करें। मूली को अच्छी तरह से धोकर छील कर खायें।

सलाद की शान मूली स्वाद की ही नहीं, सेहत की भी रखवाली है। मूली आज किसी-न-किसी रूप में खाने का स्वाद बढ़ा रही है, लेकिन मूली स्वाद ही नहीं, सेहत का भी उतना ही ख्याल रखती है। मूली के गुणों को-अजीर्ण के रोगियों को चाहिए कि वे मूली का प्रयोग अपने भोजन में अवश्य ही करें। मूली को गोल-गोल पतले आकारों में काट लें। उस पर नमक छिड़ककर खाएं। अगर चाहें तो अदरक और नींबू का रस भी उसमें डाल सकते हैं। इससे अजीर्ण तो दूर होगा ही, भूख भी खुलकर लगेगी, क्योंकि मूली में पाचक (भूख बढ़ानेवाला गुण) गुणों का समावेश होता है। मूली के पत्तों को छाया में सुखाकर उसे कूट-पीसकर रख लें। उसमें समान भाग शक्कर मिलाकर करीब दो महीने तक खाने से बवासीर खत्म हो जायेगा। मूली का रस या मूली के बीजों का रस नित्य कुछ हफ्ते लेने से मूत्र-पथरी गलकर बाहर निकल जाती है। बच्चों को, बड़ों को, किसी के भी कान में दर्द हो, करीब ३० ग्राम मूली के पत्तों के रस में १०-१२ ग्राम सरसों का तेल मिलाकर धीमी आंच पर पका लीजिए, जब जलीय अंश जल जाये, तो उसे छानकर शीशी में रख लें। दर्द के समय दो बूंद तेल कान में टपका दें, दर्द शांत हो जायेगा। यदि खांसी हो, तो डेढ़ कप गन्ने के रस में लगभग आधा कप मूली का रस मिलाकर नित्य सवेरे कुछ दिनों तक लगातार लेने से खांसी परेशान करना छोड़ देगी।

अगर आपको खांसी आती हो तो आधा कप मूली का रस तथा पौन गिलास गन्ने का रस मिलाकर पीना शुरू कर दें न कफ रहेगा ना खांसी। सफेद मूली और सफेद शलजम काली खांसी को जड़ मूल से उखाड़ देते हैं।

भाप में बिना छीले पकाई शलजम और मूली की सब्जी खाईए। स्वाद के लिए उस पर हल्का सा सेंधा नमक डाल लीजिए। काली खांसी चली जाएगी।

मूली में प्रोटीन, कैल्शियम, गंधक, आयोडीन, आयरन, सोडियम, फास्फोरस, क्लोरीन तथा मैग्नेशियम पर्याप्त मात्रा में होते हैं। यह विटामिन- ए, बी, सी से भी भरपूर होती है। मूली के पत्तों में पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। छोटी, चरपरी और पतली मूली त्रिदोष नाशक होती है। मूली का रंग तो सफेद होता है, पर यह शरीर को लालिमा प्रदान करती

है। दांतों हड्डियों को मजबूत बनाती है और भूख बढ़ाने के साथ पेट के कृमियों की नाशक भी है। जोड़ों की जकड़न को दूर करने में यह मुफीद है। पीलिया तथा मोटापे में भी यह लाभदायक है।

प्राय: मूली को साधारण सब्जी समझ लिया जाता है, इसलिए इसका अधिकांश उपयोग सलाद व सब्जी के रूप में किया जाता है पर सब्जी होने के साथ-साथ यह औषधि भी है। पुरातन चिकित्सा शास्त्र चरक, सुश्रुत संहिता आदि में मूली को औषधि रूप में बताया गया है। मूली विशेषकर सर्दियों में उपलब्ध होती है, लेकिन कुछ स्थानों पर यह सभी ऋतुओं में मिलती है। मूली के गुण- कच्ची मूली कड़वी, रुचिकारक, हलकी, पाचक, अग्निप्रदीपक, हृदय रोग में हितकारी, तीक्ष्ण, मधुर, बल्य, मूत्र दोष, बवासीर, गुल्म, क्षय, श्वास, खांसी, कृमि, नेत्र रोग, नाभिशूल, वात, कफ, त्रिदोष, दाह शूल, उदावर्त, पीनस और वर्ण का नाश करती है।

मूली के प्रयोग- अम्लपित्त- ताजी व नरम मूली के टुकड़े पिसी हुई मिश्री के साथ खाने से अम्लपित्त (हाइपर एसिडिटी) में लाभ होता है। बवासीर- आधा गिलास मूली के रस में दो बड़े चम्मच अदरक व नींबू का रस मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से बवासीर से शीघ्र छुटकारा मिलता है। इसके दौरान अधिक मिर्च-मसालेदार व चिकनाईयुक्त भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए। हिचकी- बार -बार हिचकी आने पर मूली के चार-पांच कोमल पत्ते चबा-चबाकर खाने से लाभ होता है। पथरी- मूली के बीज चार चम्मच (छोटा) दो कप पानी में डालकर उबालें। जब आधा कप पानी शेष बचे, तब उतारकर छान लें और ठंडा कर सुबह या शाम दिन में एक बार पिएं। कुछ दिनों तक ऐसा करने से पथरी गल कर मूत्र मार्ग से निकल जाती हैं। पेट दर्द- पेट दर्द होने पर एक कप मूली के रस में नमक, काली मिर्च डालकर पीने से कुछ ही देर में पेट दर्द से आराम मिलता है। दंत रोग- पानी में मूली का रस मिलाकर प्रतिदिन गरारा करने से दांत मजबूत बनते हैं तथा मुंह की दुर्गंध भी दूर होती है। दुर्बलता- मूली, गाजर व प्याज को समान मात्रा में मिलाकर सलाद के रूप में दोनों समय भोजन के साथ अच्छी तरह चबा-चबाकर खाने से शारीरिक दुर्बलता दूर होती है। शरीर सुडौल व गठीला बनता है। अजीर्ण- मूली के साफ हरे पत्ते बारीक काट कर नमक बुरक लें और कच्ची कटी हुई मूली को सलाद में मिलाकर भोजन के साथ खाएं। इससे अजीर्ण नहीं होगा और हो तो ठीक हो जाएगा। भोजन को पचाने में मूली बहुत सहायता करती है। मूली के सेवन से कब्ज, गुर्दे की खराबी, पीलिया, मधुमेह, खुजली, आंत संबंधी विकार तथा अम्लता जैसी व्याधियां नहीं होतीं।

कुछ लोग मूली को मामूली समझने की भूल करते हैं। इसमें अनगिनत गुण भरे पड़े हैं। मूली शरीर से विषैली गैस कार्बन डाईआक्साइड को निकाल कर जीवनदायी आक्सीजन उत्पन्न करती है। मूली में विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में होने के कारण आंखों की ज्योति बढ़ती है। चश्मे का नंबर कम हो जाता है। चश्मा उतर भी जाता है। मूली में लौह लवण पर्याप्त मात्रा में होने के कारण यह रक्त को शुद्ध रखती है। मूली सेवन से रक्तशुद्धि होने के कारण प्राकृतिक रूप से रंग रूप निखर आता है। नाखूनों में लाली और चेहरे पर गुलाबी आभा छा जाती है। खुश्की, गरमी, कील, मुंहासे, झाइयां, दाग आदि मिटाने में मूली सर्वश्रेष्ठ है। इसके सेवन से थकान मिटती है। सुखद नींद आती है। मूली रज और वीर्य को पुष्ट बनाने में भी सहायक है। यह श्वेत प्रदर की परेशानी से रक्षा करती है। मूली में कैल्शियम होता है। इसके सेवन से हड्डियों और दांत को मजबूती मिलती है। आयुर्वेद में इसे पथरी को पिघलाने के लिए काम में लाया जाता है। मूत्राशय की पथरी निकलाने में यह परम आवश्यक है। यह खांसी और दमे के लिए रामबाण है। इसमें सोडियम तथा क्लोरिन होता है।

मूली के पत्ते गुणों की खान हैं, इनमें खनिज लवण, कैल्शियम, फास्फोरस आदि अधिक मात्रा में होते हैं। मोटे लोगों के लिए मूली के पत्तों का सेवन काफी फायदेमंद है, क्योंकि इनमें पानी की मात्रा अधिक रहती है। सौ ग्राम मूली के कच्चे पत्तों में नींबू निचोड़कर चबाकर निगल लें। इससे पेट साफ होगा और शरीर में स्फूर्ति आएगी। अजीर्ण रोग होने पर मूली के पत्तों की कोंपलो को बारीक काटकर नींबू का रस मिलाकर व चुटकी भर सेंधा नमक डालकर खाने से लाभ होता है।

चूंकि मूली के पत्तों में फास्फोरस होता है। भोजन के बाद इनका सेवन करने से बालों का असमय गिरना बंद हो जाता है। मूली के पत्तों को धोकर मिक्सी में पीस लें। फिर इन्हें छानकर इनका रस निकालें व मिश्री मिला दें। इस मिश्रण को रोजाना पीने से पीलिया रोग में आराम मिलता है। मूली के पत्तों में लौह तत्व भी काफी मात्रा में रहता है इसलिए इनका सेवन खून को साफ करता है और इससे शरीर की त्वचा भी मुलायम होती है। हड्डियों के लिए मूली के पत्तों का रस पीना फायदेमंद है। आधी मूली को पीसकर उसका रस निकाल लें। इसे दो-दो घंटे बाद पिएं। यह कमजोर दांतों के लिए लाभदायक है। मूली के पत्तों का शाक पाचन क्रिया में वृद्धि करता है। मूली के नरम पत्तों पर सेंधा नमक लगाकर (प्रात:) खाएं, इससे मुंह की दुर्गंध दूर होगी। हाथ-पैरों के नाखूनों का रंग सफेद हो जाए तो मूली के पत्तों का रस पीना हितकर है।

मूली के पत्तों में सोडियम होता है, जो हमारे शरीर में नमक की कमी को पूरा करता है। मूली के पत्ते खाने से दांतों का असमय हिलना बंद होता है। पेट में गैस बनती हो तो मूली के पत्तों के रस में नीबू का रस मिलाकर पीने से तुरंत लाभ होता है। इसमें विटामिन सी, सोडियम और कैल्शियम उचित मात्रा में होता है। मूली पीलिया या कमजोर यकृत के रोगियों के लिए यह काफी लाभदायक होती है।

मूली स्वयं हजम नहीं होती, लेकिन अन्य भोज्य पदार्थों को पचा देती है। भोजन के बाद यदि गुड़ की १० ग्राम मात्रा का सेवन किया जाए तो मूली हजम हो जाती है। मूली का रस रुचिकर एवं हृदय को प्रफुल्लित करनेवाला होता है। यह हलका एवं कंठशोधक भी होता है। मूली के पतले कतरे सिरके में डालकर धूप में रखें, रंग बादामी हो जाने पर खाए। इससे जठराग्नि तेज हो जाती है। मस्तक पीड़ा (शूल) चंदन के साथ केसर घीसकर लगाएं। गले की सूजन में मूली का पानी एक पाव, लाहोरी नमक १० ग्राम करके गरारे करें। मूली के पत्ते गुणों की खान हैं, इनमें खनिज लवण, कैल्शियम, फास्फोरस आदि अधिक मात्रा में होते हैं।

आजकल खान-पान इस तरीके का है कि अधिकांश लोगों को पथरी की शिकायत हो जाती है। इससे छुटकारा पाने के लिए ३०-३५ ग्राम मूली के बीज को आधा किलो पानी में उबाल लें और जब पानी आधा रह जाए, तो छानकर पिएं। कुछ दिनों तक नित्य लेने से मूत्राशय की पथरी गलकर निकल जाती है। या २५ ग्राम मूली का रस चार-चार घंटे बाद दो-तीन माह तक नित्य पिएं और पत्तों को खूब चबा-चबाकर खाएं। पथरी चूर-चूर होकर पेशाब के साथ बाहर आ जाएगी। पेशाब करते समय यदि जलन होती हो तो मूली का रस पिलाना चाहिए।

किसी भी प्रकार से मूली और उसके पानी का सेवन बवासीर में लाभकारी है। बवासीर कैसी भी हो, खूने हो या बादी, मूली का रस एक कप लेकर उसमें एक चम्मच देसी घी मिलाएं और सुबह-शाम रोजाना पिएं, लाभ होगा। कच्ची मूली का सेवन भी बवासीर में लाभदायक है। एक सफेद मूली को काटकर उस पर नमक लगाकर रात में ऐसी जगह लटका दें, जहां ओस पड़ती हो, सुबह खाली पेट खाएं और मल त्याग के बाद गुदा भी मूली के पानी से ही धोएं।

पेट दर्द में एक कप मूली के रस में नमक डालकर पिलाएं, रोगी को लाभ होगा। मधुमेह में भी मूली या मूली का रस लाभदायक है। आंतों का कैसा भी रोग हो, मूली का रस पिएं। यह आंतों में एण्टीसेप्टिक का काम करता है। कैसी भी दाद में मूली के बीजों को नींबू के रस में पीसकर गर्म करके लगाएं। पहले दिन लगाने पर दर्द और जलन होक सकती है, किंतु यह जलन हर रोज कम होती जाएगी और ठीक होने पर बिलकुल नहीं होगी।

पीलिया रोग में कच्ची मूली प्रात: उठते ही नित्य खाने से पीलिया ठीक हो जाता है। मूली के पत्तों का रस भी पीलिया में लाभदायक है। १२५ ग्रा. मूली के पत्तों के रस में २५-३० ग्राम चीनी मिलाएं और छानकर पी लें, तुरंत लाभ होगा। एक सप्ताह में ही रोगी ठीक हो जाएगा। हर प्रकार के पीलिया रोग में मूली का रस लाभकारी है।

मूली को सलाद के रूप में सबसे अधिक पसंद किया जाता है। मूली सलाद व सब्जी दोनों के ही रूप में बहुत गुणकारी मानी जाती है। जिसे हम मूली के रूप में जानते हैं, वह धरती के नीचे पौधे की जड़ होती हैं। धरती के ऊपर रहनेवाले पत्ते से भी अधिक पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। सामान्यत: हम मूली को खाकर उसके पत्तों को फेंक देते हैं। यह गलत आदत हैं। मूली के साथ ही उसके पत्तों का सेवन भी किया जाना चाहिए। इसी प्रकार मूली के पौधें में आनेवाली फलियाँ मोगरभी समान रूप से उपयोगी और स्वास्थ्यवर्धक है। सामान्यत: लोग मोटी मूली पसन्द करते हैं। कारण उसका अधिक स्वादिष्ट होना है, मगर स्वास्थ्य तथा उपचार की दृष्टि से छोटी, पतली और चरपरी मूली ही उपयोगी है। ऐसी मूल वात, पित्त और कफ नाशक है। इसके विपरीत मोटी और पकी मूली त्रिदोषकारक मानी जाती है। मूली कच्चे खायें या इसके पत्तों की सब्जी बनाकर खाएं, हर प्रकार से बवासीर में लाभदायक है। गुर्दे की खराबी हो सकती है। मूली खाने से मधुमेह में लाभ होता है। गर्मी के प्रभाव से खट्टी डकारें आती हो तो एक कप मूली के रस में मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होता है। मासिकधर्म की कमी के कारण लड़कियों के यदि मुँहासें निकलते हों तो प्रात: पत्तों सहित एक मूली नित्य खाएं। मूली खाने से मधुमेह में लाभ होता है। रोज मूली खाने वसे शरीर की खुश्की दूर होती है। मूली के रस में नींबू का रस समान मात्रा में मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे की रंगत निखरती है। त्वचा के रोगों में यदि मूली के पत्तों और बीजों को एक साथ पीसकर लेपकर दिया जाये, तो यह रोग खत्म हो जाते।

मूली रज और वीर्य को पुष्ट बनाने में भी सहायक है। यह श्वेत प्रदर की परेशानी से रक्षा करती है। आयुर्वेद में इसे पथरी को पिघलाने के लिए काम में लाया जाता है। मूत्राशय की पथरी निकालने में यह परम सहायक है। यह खांसी और दमे के लिए रामबाण है। इसमें सोडियम तथा क्लोरीन होता है। इस कारण यह शरीर के मल को बाहर निकाल देती है। मूली पेट की जलन, अफारा, खट्टी डकार, अमल पित्त में भी लाभदायक है। बदहजमी के लिए भी बहुत फायदेमंद है। इसमें मैग्नीशियम होने के कारण पाचन शक्ति ठीक करने का भी यह काम करता है। जल जाने पर मूली को पीसकर जले हुए स्थान पर लगाने से जलन शांत हो जाती है। घाव में पानी नहीं भरता। अगर आवाज बैठ जाये, तो चार-पाच ग्राम मूली का बीज पीसकर गरम जल से सेवन करने से आवाज खुल जाती है। इसका रस १-१ चम्मच दिन में ३-४ बार पीने से आंतों के विकार दूर होते हैं और बवासीर रोग ठीक होता है।

पेट के लिए मूली बहुत लाभदायक होती है। पेट की कई बीमारियों में मूली का रस बहुत फायदेमंद होता है। अगर पेट में भारीपन महसूस हो रहा हो तो मूली के रस को नमक में मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

पेशाब होने में दिक्कत हो तो मूली के रस का सेवन कीजिए। अगर पेशाब आना बंद हो जाए या पेशाब में जलन हो तो मूली का रस बहुत फायदेमंद होता है। मूली खाने से यकृत मजबूत होता है। लीवर व स्प्लीन (प्लीहा) के मरीजों को अपने दैनिक भोजन में मूली का अधिक सेवन करना चाहिए। इससे रोग में लाभ मिलता है। गले की सूजन में मूली का पानी, सेंधा नमक को मिलाकर इसे गरम करें और फिर इससे गरारा कीजिए। इससे गले की सूजन कम होगी और फायदा होगा।

मूली का रस दिल के लिए बहुत फायदेमंद होता है। मूली के रस से गला भी साफ होता है। मूली को घी में भूनकर खाने से कफ में फायदा होता है। मूली को हल्दी के साथ खाने से बवासीर में फायदा होता है। मूली के रस को अनार के रस में मिलाकर पीने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है। मूली और उसके पत्तों को सेहत के लिए गुणकारी माना गया है। मूली के पत्तों को औषधीय गुणों को खजाना भी कहा जाता हैं। मूली के पत्तों में लोहा, प्रोटीन व विटामिन सी अधिक रहता है। कैल्शियम फास्फोरस भी काफी मात्रा में होता है। इनमें विटामिन ए व बी कॉम्प्लेक्स भी रहते हैं इसलिए पत्ते मूली से ज्यादा गुणकारी होते हैं।

प्रतिदिन सुबह कच्चे नरम पत्तों को धोकर सेंधा नमक लगाकर चाटने से पेट साफ रहता है। मूली के पत्तों में पानी काफी मात्रा में रहता है। इसलिए यह मोटे लोगों के लिए विशेष उपयोगी है। पेट को साफ रखने के लिए जहां उचित व्यायाम और हल्का भोजन जरूरी है। पाचन क्रिया पर इनका चमत्कारी प्रभाव होता है। जिन्हें कब्ज हो उन्हें सुबह कुल्ला आदि कर सौ से डेड़ सौ ग्राम मूली के नरम और कच्चे पत्तों पर नींबू निचोड़कर खूब चबाकर निगलना चाहिए। इनके नियमित प्रयोग से पेट साफ रहता है। गरिष्ठ भोजन करने, ज्यादा तली चीजें खाने, भरपेट भोजन करने के बाद तनिक भी आराम न करने से अपच हो जाता है। गैस बनने लगती है। ऐसा होने पर मूली के पत्तों की कच्ची कोंपलें बारीक काटकर, नींबू-रस की दो बूंदें मिलाकर थोड़ा-सा सेंधा नमक लगाकर खाने से आराम मिलेगा।

दांत काम न करते हों, तो नरम पत्तों के साथ आधी मूली को पीसकर निकाल लें। इसे पीने से आराम मिलेगा।

मूली स्वंय हजम नहीं होती, लेकिन अन्य भोज्य पदार्थो को पचा देती है। भोजन के बाद यदि गुड़ की १० ग्राम मात्रा का सेवन किया जाए तो मूली हजम हो जाती है। मूली का रस रुचिकर एवं हृदय को प्रफुल्लित करनेवाला होता है। यह हलका एवं कंठशोधक भी होता है। घृत में भुनी मूली वात-पित्त तथा कफनाशक है। सूखी मूली भी निर्दोष साबित है। गुड़, तेल या घृत में भुनी मूली के फूल कफ वायुनाशक हैं तथा फल पित्तनाशक है।

यकृत व प्लीहा के रोगियों को दैनिक भोजन में मूली को प्राथमिकता देनी चाहिए। उदर विकारों में मूली का खार विशिष्ट गुणकारी है। इससे जठराग्नि तेज हो जाती है। मूली के रस में नमक मिलाकर पीने से पेट का भारीपन, अफरा, मूत्ररोग दूर होता है। मस्तक पीड़ा (शूल) चंदन के साथ केसर घीसकर लगाएँ। गले की सूजन में मूली का पानी एक पाव, लाहोरी नतक १० ग्राम गरम करके गरारे करें।

पेट दर्द- मूली का रस निचोड़कर इसमें नमक मिलाकर पीने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

कान दर्द- मूली का तेल जो पंसारी की दुकान पर मिल जाएगा, कान में डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

गुर्दे का दर्द- कलमी शोरा एक तोला, मूली का पानी आधा पाव, खरल कर छोटी-छोटी गोली बनाकर १-१ गोली प्रात: सायंकाल खाने से अपेक्षित लाभ होता है।

पीलिया- मूली के पत्तों का रस २५० ग्राम निकालकर उसमें २ तोला नमक मिलाकर प्रात:काल पीने से यह रोग दूर हो जाता है। पथरी- मूली के पत्तों में अजमोद को पीसकर पीने से पथरी गलकर निकल जाती है। तिल्ली- काला नमक, काली मिर्च, मूली के अचार में डालकर नित्य खाने से तिल्ली अपनी प्राकृतिक अवस्था में आ जाती है तथा मूत्र में जलन को दूर करती है।

दाद- मूली के बीच नींबू के रस में पीसकर दाद पर लगाने से ठीक हो जाता है। बिच्छू डंसने- बिच्छू के डंक मारनेवाले स्थान पर मूली कुचलकर नमक मिलाकर लगाना चाहिए। दमा- इसके रोगी को दो सौ ग्राम मूली के सत में ५ ग्रारम शुद्ध शहद मिलाकर दिन में, प्रात: दोपहर और सायंकाल सेवन करने से कुछ ही समय में इस उपचार से लाभ होने लगता है।

बवासीर- एक मूली का गूदा निकालकर उसके अंदर ५० ग्राम रसौत भर उसका मुंह बंद करके उपली की आंच में दबा दें। आग ठंडी हो जाने पर मूली के अंदर से रसौत निकालकर महीन पीस कर दो-दो मूली के रस को इस चूर्ण में मिलाकर चार-चार रत्ती की गोली बना लें। इसे प्रात: और सायंकाल गुनगुने पानी से एक-एक गोली खाने से अपेक्षित लाभ होता है। ताजी व कोमल मूली, त्रिदोषशामक, जठराग्निवर्धक व उत्तम पाचक है। गर्मियों में इसका सेवन लाभकारी है। इसका कंद, पत्ते, बीज सभी औषधीय गुणों से सम्पन्न हैं। ताजी व कोमल मूली ही खानी चाहिए। पुरानी, सख्त व मोटी मूली त्रिदोषप्रकोपक, भारी एवम रोगकारक होती है।

इसके १०० ग्राम पत्तों में ३४० मि.ग्रा. कैल्शियम, ११० मि.ग्रा. फास्फोरस व ८.८ मि.ग्रा. लोह तत्व पाया जाता है। प्रचुर मात्रा में निहित ये खनिज तत्व दाँत एवं हड्डियों को मजबूत बनाते हैं और रक्त को बढ़ाते हैं। इसके पत्ते सलाद के रूप में अथवा सब्जी बनाकर भी खाये जा सकते हैं। पत्तों के रस का भी सेवन किया जाता हैं। इसके पत्ते गुर्दे के रोग, मूत्रसंबंधी विकार, उच्च रक्तचाप, मोटापा, बवासीर व पाचन संबंधी गड़बड़ियों में खूब लाभदायी हैं।

गर्मी में अधिक पसीना आने से शरीर में सोडियम की मात्रा कम हो जाती है। मूली में ३३ मि.ग्रा. सोडियम पाया जाता है, अत: मूली खाने से इसकी आपूर्ति सहजता से हो जाती है और थकान भी मिट जाती है।

पत्ते भी हैं फायदेमंद- अक्सर लोग मूली खाकर उसके पत्तों को फेंक देते हैं, जबकि पत्तों में भी स्वाद तथा काफी मात्रा में पोषक तत्व होते हैं। उन्हें भूजी-सब्जियां, पराठों में प्रयोग करें। इसमें पतली-पतली फलियां भी आती हैं, जिसे मोंगर या मोंगरा के नाम से जाना जाता है। इन फलियों की सब्जियां बहुत स्वादिष्ट बनती हैं। हमेशा छोटी, पतली तथा ताजा मूली का ही प्रयोग करें। हड्डियों को मजबूती दे- मूली खाने से शरीर की विषैली गैस (कार्बन डाई ऑक्साइड) का निष्कासन होता है।

प्रति सौ ग्राम मूली में मिलनेवाले पोषक तत्वों में प्रोटीन ७ ग्राम, कार्बोहाइड्रेट ३.४ ग्राम, वसा १ ग्राम, ऊर्जा १७ मिग्रा, खनिज ६ ग्राम, कैल्शियम ३५ मिग्रा, रेशा ८ ग्राम, फास्फोरस २२ मिग्रास, नायोसन ५ मिग्रा, विटामिन सी १५ मिग्रा, आयरन ४ मिग्रा, कैरोटिन ३ मिग्रा और पानी ९४.४ ग्राम पाया जाता है।

आज की महाबीमारी मोटापा से परेशान हैं तो इसके रस में नींबू व नमक मिलाकर नियमित सेवन करें, लाभ होगा। सिर में जूं पड़ रही हो तो इसका रस पानी में मिला कर धोएं।

मुंहासों के लिए मूली का टुकड़ा गोल काट कर मुंहासों पर लगाएं और तब तक लगाए रखें, जब तक यह खुश्क न हो

जाए। थोड़ी देर बाद चेहरे को ठण्डे पानी से धो लें, काफी लाभ होगा। मुहांसे निकलना खून की खराबी का लक्षण है। मूली के सेवन से इस समस्या से मुक्ति मिलती है। मूली के रस में समान मात्रा में अनार का रस मिलाकर पीने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है। इसके खाने से रक्तविकार दूर होते हैं। त्वचा के दाग धब्बे हटते हैं। दांतों पर पीलापन हो तो मूली के टुकड़े पर नींबू का रस लगाकर दांतों पर धीरे-धीरे मलने से दांत साफ होंगे। इसके अलावा मूली को काटकर नींबू लगाकर छोटे छोटे टुकड़े दांतों से काटकर धीरे-धीरे चबाएं। थोड़ी देर बाद उगल दें। ऐसा नियमित रूप से करने से दांतों पर चढ़ी पीली परतें हट जाएंगी। पायरिया से परेशान लोग मूली के रस से दिन में २-३ बार कुल्ले करें और इसका रस पिएं तो लाभ होगा। मूली के रस से कुल्ले करना, मसूड़ों-दांतों पर मलना और पीना दांतों के लिये बहुत लाभकारी है। मूली को चबा-चबाकर खाना दांतों व मसूड़ों को निरोग करता है।

कब्ज से परेशान हैं, तो मूली पर नींबू व नमक लगाकर सवेरे खाएं, लाभ होगा। भोजन में मूली सलाद के रूप में ले तो और लाभ होगा। सुबह-शाम मूली का रस पीने से पुराने कब्ज में भी लाभ होता है।

पेट दर्द परेशान करे तो मूली का रस नींबू मिलाकर पिएं या मूली का अचार खाएं।

मुंह से गंध आती हो तो मूली के पत्तों पर सेंधा नमक मिलाकर सवेरे-सवेरे रोज खाएं दुर्गंध नष्ट होगी।

मूली तासीर में गर्म, तीक्ष्ण, कुछ चरपरी, भूख लगानेवाली, कृमि, वायु, फोड़ों, बवासीर, शरीर की सूजन, हृदय रोग, हिचकी, चर्मरोग तथा माहवारी खोलनेवाली है। मूली कच्ची ही गुणवत्तावाली है, पकी मूली शरीर में दाह पैदा करती है। मूली हमेशा भोजन से पहले, भोजन के समय सलाद के रूप में या दोष मिटाने के लिए भोजन के समय गुड़ के साथ खाएं। मूली के पत्तों सहित सब्जी खाने से कब्ज दूर होता है। मूत्र त्याग में कष्ट, जलन और कमी हो तो मूली का पत्तों सहित रस पीने से मूत्र कष्ट मिटकर मूत्र की मात्रा बढ़ती है। कच्ची मूली खाने से खूनी बवासीर से बहनेवाला खून रूक जाता है।

मूली के रस में काला या सेंधा नमक और काली मिर्च मिलाकर पिलाने से आमाशय का दर्द मिट जाता है। मूली सुखाकर उसका काढ़ा बना कर पीएं। इससे हिचकियों में आराम मिलता है। मूली के टुकड़े पर नमक बुरककर बिच्छू डंकवाले स्थान पर लगाने से विष की पीड़ा मिट जाती है। मूली के बीजों का चूर्ण या क्षार कुछ दिन लगातार लेने से मूत्राशय की पथरी मिट जाती है। जब किसी युवती को माहवारी न आए या अचानक रूक जाए तो मूली बीजों का चूर्ण तीन से पांच ग्राम दिन में दो बार गर्म पानी से दें।

खुजली- मूली कुचलकर उसकी लुगदी को खुजलीवाले स्थान पर मल देने से खुजली में बहुत लाभ होता है। दाद- प्रतिदिन मूली के बीजों और सूखे पत्तों को नींबू के रस में पीसकर गर्म करके लगाते रहने से कुछ ही दिनों में लाभ होगा।

फोड़े-फुंसियां- मूली कुचल कर लुगदी बनाकर फोड़े-फुंसियों पर प्रतिदिन उसका लेप करते रहने से तथा साथ ही मूली और उसके नर्म पत्तों को खाने या उसका सुबह-शाम एक-एक कप रस पीते रहने से कुछ ही दिनों में ठीक हो जाते हैं और त्वचा साफ हो जाती है।

चर्बी बढ़ना- मूली में क्लोरीन बहुत होती है तथा क्लोरीन आदमी के वजन को संतुलित रखने में बहुत सहायक होती है। जिन लोगों की चर्बी बढ़ती है, वे यदि रोज टमाटर, गाजर व मूली के पत्तों के साथ मूली को सुबह-शाम खाएं, तो उनपर चर्बी चढ़ ही नहीं सकती या जिनके पहले से ही चर्बी चढ़ी हुई है और जो जल्दी-जल्दी मोटापा कम करना चाहते हैं, उनके

लिए सुबह की सैर, थोड़ी भागदौड़, साइकलिंग अथवा तैराकी भी जरूरी है।

गठिया- क्लोरीन तत्व के कारण ही मूली गठिया में अत्यंत लाभदायक है। गठिया के रोगी को धूप में बैठाकर मूली, अदरक तथा पत्तागोभी का एक कप रस पिलाएं। मूली पीसकर तिल्ली के तेल में भूनें और अंगों पर लपेटकर पट्टी बांध दें। एक सप्ताह बाद रोगी को टहलने में सहारा दें।

गले में घाव- ये साधारणतया गले में छाले होने पर नमक मिले गुनगुने पानी से कुल्ले किए जाते हैं, लेकिन कई बार गले में घाव हो जाता है तथा सूजन भी आ जाती है। इसके लिए थोड़ा पानी गरम कीजिए और उतनी ही मात्रा में मूली का रस उसमें मिला दीजिए। इन दोनों के मिश्रण की जो मात्रा हो, उसके अनुसार नमक डाल दीजिए।

पित्तशोध- ऊटपटांग चीजें खाने से खून में पित्त उबल पड़े, तो शरीर पर शोथ (सूजन) दाने या फोड़े-फुंसियां निकल आते हैं। मूली को कुचलकर उसका रस निकालिए और पी जाइए। बची हुई मूली की लुगदी-सी बनाकर सूजन और फुंसियें पर लगा दीजिए।

शकरकंद (SWEET POTATO)

सर्दियों के मौसम में शकरकंदी का सेवन आपको न केवल स्वस्थ और तंदुरुस्त बनाता है, बल्कि मोटापे में भी कमी लाता है। शकरकंदी में आलू के मुकाबले ३०० कैलोरी कम होती है। रेशे से पेट लंबे समय तक भरा भी रहता है। शकरकंदी खाने से जल्दी भूख नहीं लगती और आप बेकार की चीजें खाने से बच जाते हैं।

शकरकंदी को एंटी कार्सिनोजन (कर्करोग से राहत दिलानेवाला) माना जाता है। शकरकंदी प्रोस्ट्रेट, कोलन, आंत के कर्करोग से शरीर की सुरक्षा करता है। यही नहीं अधिक मात्रा में पोटैशियम के सेवन से हृदयाघात और पक्षाघात का खतरा कम होता है। बीपी भी नियंत्रित रहता है। मधुमेह की यह सोच गलत है कि वह शकरकंदी नहीं खा सकते। शकरकंदी के सेवन से रक्त में शर्करा का स्तर ठीक रहता है और इन्सुलिन की मात्रा भी ठीक रहती है।

शकरकंद सबसे पहले अमेरिका में पाया गया। वहां से फिलिपाइन्स होते हुए यह चीन, जापान, मलेशिया और भारत में आया। इसकी पैदावार उष्ण प्रदेशों में अधिक होती है। यह ऊर्जा उत्पादक आहार है। इसमें कार्बोहाइड्रेट के अलावा विटामिन ए और सी भी मौजूद है। आलू की अपेक्षा इसमें अधिक स्टार्च होता है जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। भारत में इसे उबालकर या आग में पकाकर खाया जाता है। शकरकंद का विकास बलुई और दोमट मिट्टी में बेहतर होता है। शकरकंद की मुख्यत: तीन प्रजातियां होती है। पीली, श्वेत, लाल।

शकरकंदी में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, लोहांश, फॉस्फोरस, विटामिन सी के अलावा बीटा कैरोटीन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने का काम करता है।

शकरकंदी में लौहांश, मैग्नीशियम व विटामिन होता है। जो हमारे प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाता है। इसे खाने से त्वचा में चमक आती है और चेहरे पर जल्दी झुर्रियां नहीं पड़ती।

शकरकंदी शरीर को गर्म भी रखती है और इसमें मौजूद विटामिन सी के सेवन से ब्रोंकाइटिस और फेफड़ों की परेशानी में भी आराम मिलता है। शकरकंदी में मैग्नीशियम, जिंक, बीटा कैरोटीन और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स होते हैं इसलिए यह गठिया के मरीजों के लिए अच्छा है।

ककड़ी (CUCUMBER)

यह ग्रीष्म ऋतु का बेल पर लगनेवाला एक प्रिय फल है। ककड़ी का वानस्पतिक नाम कुकुमिस मेलों वार यूटिलिस्सीमस है। गर्मी के मौसम में बहुतायत से सब्जी मंडी में आनेवाली ककड़ी देश के प्राय: हर हिस्से में सहजता से उपलब्ध हो जाती है। वैसे इसे संस्कृत में त्रपुस, हिंदी में ककड़ी, मराठी में काकड़ी और तौसे, गुजराती में तालसी, बंगला में शशा, अंग्रेजी में कुकुंबर, कन्नड़ में ताते कावि, तेलगु में दोसकाई, तमिल में मुल्डु वेल्लेरी कहा जाता है। ककड़ी का जन्म हिंदुस्तान, मिस्र और इटली में हुआ। मिस्र में तो वहां के अति प्राचीन पिरामिडों में शवों के साथ रखे हुए ककड़ी के बीज भी मिले हैं और वहां की हजारों साल पुरानी कविताओं में हमें ककड़ी का उल्लेख मिलता है। आयुर्वेद के अनुसार ककड़ी मधुर, शीतल, प्यास और छाती की जलन, ग्लानि, पित्त और रक्त पित्त को मिटानेवाली होती है। आयुर्वेद के ग्रंथों में ककड़ी को एक औषधीय फल निरूपित किया गया है। ककड़ी गर्मियों में मन-मस्तिष्क को तरावट व ठंडक पहुंचानेवाली होती है, किंतु इसका ठंडक पहुंचानेवाला गुण इसमें बहुतायत से मौजूद जलीय अंश में न होकर इसमें पर्याप्त मात्रा में पाये जानेवाले सोडियम की वजह से होता है। सोडियम केवल शरीर को ठंडक ही नहीं पहुंचाता, अपितु रक्त का क्षारत्व भी प्रदान करता है। वैसे ककड़ी में सोडियम के अतिरिक्त कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, क्लोराइड, सल्फर और आयरन भी प्रचुर मात्रा में विद्यमान होता है। विटामिन-ए आंशिक रूप से और बी तथा सी पर्याप्त मात्रा में ककड़ी में उलपब्ध होता है। ककड़ी को खूब चबा-चबा कर खाने से पायरिया सहित दांतों के कई रोग दूर हो जाते हैं तथा मुख की शुद्धि भी होती है। ककड़ी का नियमित सेवन लू से बचाव करता है। ककड़ी के रस में भुना हुआ जीरा और स्वादानुसार नमक मिलाकर पीने से भूख बढ़ती है और हाजमा ठीक होता है।

भोजन से कुछ समय पूर्व ककड़ी के रस में जीरा व नमक मिलाकर सेवन करने से भोजन के प्रति रुचि उत्पन्न होती है। ककड़ी के रस से त्वचा का रंग साफ होता है, त्वचा से दाग-धब्बे व मुंहासे भी दूर होते हैं और सौंदर्य में भी निखार आता है। ककड़ी का नरम गूदा अच्छी तरह मसलकर चेहरे पर लगाने और एक घंटे बाद चेहरा धो लेने से कील-मुंहासें दूर हो जाते हैं। अगर किसी व्यक्ति ने ज्यादा शराब का सेवन कर लिया है और उसे शराब का नशा चढ़ गया है तो ककड़ी खिलाने अथवा इसका रस पिलाने से शराब का नशा कुछ ही पल में उतर जाता है। ककड़ी का रस पीने से इसमें मौजूद पोटेशियम रक्तचाप की बीमारी में लाभ पहुंचाता है। ककड़ी के रस में पालक, गाजर तथा टमाटर का रस मिलाकर पीने से बाल चमकदार, घने, मुलायम और लंबे बनते हैं। ककड़ी सलाद एवं सब्जी के रूप में खाई जानेवाली सबसे सस्ती व आसानी से उपलबध होनेवाली सब्जी है। इसे सौन्दर्य वृद्धि हेतु भी उपयोग में लाया जाता है। यह ठंडी व नरम होती है। इससे अनेक रोगों का उपचार होता है। यदि गर्मी से आंखे लाल हों या अधिक देर तक पढ़ने-लिखने का कार्य करने से आंखों में थकान अनुभव हो तो ककड़ी का गूदा निकालकर उसे पीस लें, फिर इसे आंखों पर लगाएं, लाभ होगा।

अगर गर्मी से शरीर की चमड़ी लाल हो या जलन हो तो ककड़ी को पीसकर शरीर पर इसका लेप करें। ककड़ी के बीज मूत्र को बढ़ाते हैं। ककड़ी के फूलों के रस को आंखों में लगाने से ठंडक मिलती है। पत्थरी होने पर ककड़ी के बीजों का नियमित सेवन करना चाहिए। ककड़ी के २०-२५ बीजों में एक चम्मच शहद तथा एक चम्मच मक्खन मिला कर बच्चों को नियमित देने से उनकी सेहत में सुधार होगा। चेहरे पर ककड़ी का गूदा नियमित मलने से मुंहासे दूर होते हैं। ककड़ी का रस बालों में लगाने से बालों की जड़ें मजबूत होती हैं। ककड़ी सदा ताजी खानी चाहिए। खाली पेट इसका सेवन नहीं

करना चाहिए। इसे खाने से पहले साफ पानी से अच्छी तरह धो लेना चाहिए। कफ के रोगी को इसका सेवन नहीं करना चाहिए। गर्मी में होनेवाले मूत्र विकारों जैसे पेशाब में जलन आदि में ककड़ी काटकर शक्कर डालें और नींबू निचोड़कर खाएं। ककड़ी खाने से शराब का नशा उतर जाता है। मुंहासे होने पर ककड़ी का का नरम गूदा चेहरे पर लगाकर आधे घंटे बाद धो लें। यह प्रयोग दो-तीन सप्ताह तक नियमित रूप से करने पर अनुकूल परिणाम मिलते हैं। ककड़ी का रस त्वचा का रंग निखारता है। चेहरे पर दाग, झाइयां अथवा मुंहासे होने पर रोजाना खाली पेट एक गिलास ककड़ी का रस पीना लाभप्रद होता है। जलोदर आदि रोगों में, जिनमें अधिक पेशाब लाने की जरूरत होती है, अपने मूत्रल गुणों के कारण ककड़ी बहुत उपयोगी है।

नरम, पतली और लंबी हो या खीरा-ककड़ी, यह कच्ची हो चाव से खाई जाती है। सलाद में भी ककड़ी की उपयोगिता है। पकी हुई ककड़ी के बीज ठंडे, मूत्रवर्द्धक और दिमाग को तरावट देनेवाले होते हैं। ककड़ी की सब्जी भी बनाकर खाई जाती है। वैसे ककड़ी को कच्ची खाने से उसके संपूर्ण गुणों का लाभ मिलता है। आग में पका देने पर इसके अनेक पौष्टिक और स्वास्थ्यकारी तत्व नष्ट हो जाते हैं।

ककड़ी स्वादिष्ट होने के साथ-साथ औषधीय गुणों के कारण भी लोकप्रिय है। ककड़ी के कतिपय औषधीय गुणों की चर्चा करें। गर्मी में होनेवाले मूत्र विकारों जैसे पेशाब में जलन आदि में ककड़ी काटकर शक्कर डालें और फिर उस पर नींबू निचोड़कर खायें। पायरिया रोग में ककड़ी खाने तथा इसका रस पीने से लाभ होता है। ककड़ी के रस में भुना हुआ जीरा और नमक मिला देने से काफी स्वादिष्ट पेय तैयार हो जाता है। भोजन से पूर्व यदि यह पेय आधा गिलास भी पी लिया जाये, तो भोजन के प्रति रुचि उत्पन्न हो जाती है। ककड़ी के गूदे को, रस एवं बीजों को मसलकर रस छान लें। इस रस को बालों में भली-भांति लगाकर आधा-पौने घंटे बाद सिर को ठंडे पानी से धो लेने से बाल घने, काले, मुलायम और लंबे होते हैं। बालों की जड़ें भी मजबूत होती हैं। वैसे ककड़ी, गाजर और पालक का रस मिलाकर नियमित सेवन करने से भी बाल घने व लंबे होते हैं।

सब्जी के रूप में इस्तेमाल करने पर पथरी होने की संभावना नहीं रहती। गर्मियों में ठंडक देती है।

छौंक लगाना यानी संस्कृत में संस्कारित करना है। यह एक वैज्ञानिक पद्धति है जिससे उसके गुण बढ़ते है और दोष कम होते हैं। इसलिए इतना मसाला भी नहीं डालना चाहिए कि इसके मूल गुण समाप्त हो जाए।

इसकी सब्जी पेट की समस्याओं में लाभदायक हैं। जब खाना हो तुरंत काट कर खाए। ज्यादा देर काट के रखा हुआ सलाद खाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं। पहले से इस पर नमक डाल के रखने से इसके स्वाभाविक गुण नष्ट हो जाते है। इसलिए अलग से नमक ले और काटी हुई ककड़ी को लगाकर खाए।

जले हुए पर लगाने से तुरंत आराम मिलता है। इसका बीज पौष्टिक होता है और ठंडाई में भी डलता है। इसका सेवन सुबह धूप चढ़ने से पहले करना चाहिए। तब ये किड़नी की सफाई कर देती है। रात में या शाम को इसका सेवन करने से वायु बनती है और कफ, अफारा हो सकता है।

१ ग्रा. ककड़ी के बीज और ४ ग्रा. मुलेठी पावडर रात में मिट्टी के पात्र में आधा लीटर। पानी में भिगोके रखे। इसका सुबह सेवन करने से आतों के घाव और अल्सर तक ठीक होते है।

इसकी जड़ को गर्भवती माताएं पेट दर्द में इस्तेमाल कर सकती हैं। यह शीतल और सौम्य है। कच्ची ककड़ी में आयोडीन की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है, जिससे यह कई रोगों से बचाव करती है।

लाभकारी ककड़ी- ककड़ी स्वास्थ्यवर्धक होने के साथ ही रोगनाशक भी है। जबकि शरद ऋतु की ककड़ी को

रोगकारक माना गया है। गर्मियों का यह फल मूत्रकारक, वातकारक, स्वादिष्ट और पित्त खत्म करनेवाली होबता है। यूं तो प्रकृति ने मनुष्य को बहुत सी ऐसी चीजें दी है जिनके सेवन से वह खुद को स्वस्थ्य रखता है, लेकिन ककड़ी भी उनमें से एक है। गर्मी के मौसम तो ककड़ी की मांग बढ़ जाती है। यह अनेक लवणों तथा जलतत्व से पूर्ण होती है। इसमें कैल्शियम फास्फोरस, सोडियम तथा मैग्नीशियम पाया जाता है। इसका सेवन डिहाइड्रेशन से बचाता है, साथ ही यह सलाद के रूप में पेट के लिए बहुत फायदेमंद होती है। इसके सेवन से गर्मी भी कम लगती है।

पाचनशक्ति बढ़ती है- गर्मियों में ककड़ी का सेवन पेट संबंधी रोगों से छुटकारा दिलाने के साथ ही पाचन शक्ति भी बढ़ाता है। यह पित्त से उत्पन्न होनेवाले दोषों को भी दूर करती है। यह कब्ज, एसिडिटी, सीने में जलन या गैसट्रिक की समस्या को भी ठीक करती है। मोटापा घटाने में मददगार- यदि आपको ज्यादा भूख लगती है और आपका वजन दिन पर दिन बढ़ रहा है तो ककड़ी आपके लिए फायदेमंद साबित होगी। भूख लगने पर ककड़ी का सेवन कीजिए। इसमें पर्याप्त मात्रा में पानी और फाइबर पाया जाता है, जबकि कैलोरी की मात्रा इसमें नहीं होती। इसके सेवन से वजन नियंत्रित रहेगा।

मधुमेह और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित- ककड़ी के सेवन से मधुमेह और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा सामान्य रहती हैं। ककड़ी का सेवन इन्सुलिन के स्तर को नियंत्रित करता है। साथ ही ककड़ी में स्टीरॉल है।

मस्तिष्क की गर्मी दूर भगाए- ककड़ी के बीज बहुत फायदेमंद होते हैं। इसके बीज मस्तिष्क की गर्मी को दूर करने में मददगार होते हैं। इसके सेवन से बौखलाहट, चिड़चिड़ापन और उन्माद आदि मानसिक विकार दूर होते हैं। मस्तिष्क की गर्मी मिटाने और इसे ठंडक पहुंचाने के लिए ककड़ी के बीज को ठंडाई के रूप में भी इस्तेमाल करते हैं।

ककड़ी में खीरे की अपेक्षा जल की मात्रा ज्यादा पायी जाती है। ककड़ी स्वाद में स्वादिष्ट तथा पित्त को मिटानेवाली होती है। भोजन के साथ ककड़ी का सेवन करने से अजीर्ण मिटाता है। ककड़ी बाल बढ़ानेवाली है। ककड़ी में सिलिकन और सल्फर अधिक मात्रा में होता है जो बाल को बढ़ाता है। ककड़ी के रस से बालों को धोयें, इसमें गाजर, पालक का रस मिलाकर पियें बाल बढ़ेंगे। अगर ये सब उपलब्ध ना हों तो इनमें जो मिले वहीं पियें, ये नाखून को स्वस्थ बनाता है।

ककड़ी में पोटेशियम तत्व बहुत मिलते हैं। ककड़ी का रस उच्च एवं निम्न, दोनों रक्तचाप में पीना लाभदायक है। ककड़ी छिलके सहित कच्ची ही खानी चाहिये। ककड़ी पर नमक न डाले। ककड़ी खाने से पाचन क्रिया ठीक रहती है। चेहरे की त्वचा चिकनी हो तो ककड़ी रगड़े फिर पानी से धोयें। चेहरे की चिकनाई दूर हो जाएगी। ककड़ी का रस चेहरे पर लगायें, दाग धब्बे साफ होंगे। ककड़ी का रस निकालकर मुंह, हाथ व पैर पर लेप करने से वे फटते नहीं हैं तथा मुख सौंदर्य की वृद्धि होती है। ककड़ी काटकर खाने या ककड़ी व प्याज का रस मिलाकर पिलाने से शराब का नशा उतर जाता है। ककड़ी से त्वचा चिकनी होती है। ककड़ी भूख को बढ़ाती है और मन को शांत करती है। इसके सेवन से दस्त रोग में लाभ मिलता है। यह गर्मी को शांत करती और बेहोशी को दूर करती है। पकी ककड़ी का उपयोग करने से गर्मी शांत होती है एवं पाचनशक्ति बढ़ती है। यह पित्त से उत्पन्न दोषों को दूर करती है। इसका सेवन अधिक मात्रा में करने से वातज्वर और कफ पैदा हो सकता है।

ककड़ी खाने या रस पीने से शराब का नशा उतरता है। ककड़ी खाने या इसका रस पीने से पायरिया ठीक होता है। ककड़ी से त्वचा चिकनी होती है। ककड़ी का रस चेहरे पर लगायें, दाग धब्बे साफ होंगे। चेहरे पर मुंहासे होने से रोकता है। ककड़ी केशवर्धक है। ककड़ी में सिलिकन और गंधक अधिक मात्रा में होता है जो बाल को बढ़ाता है। ककड़ी के रस से बालों को धोयें, इसमें गाजर, पालक का रस मिलाकर पियें बाल बढ़ेंगे। अगर ये सब उपलब्ध ना हों तो जो मिले वहीं पियें, ये नाखून को स्वस्थ बनाता है।

खीरा (CUCUMBER)

खीरा एक शाकीय फल है, जो कि प्राय: सर्वत्र उत्पन्न होता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से खीरा पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें जल, प्रोटीन, खनिज पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस, लौह, कैरासेटीन, थयामिन, नियासिन, विटामिन सी, मैग्नीशियम, पोटेशियम, तांबा, गंधक एवं क्लोरीन आदि तत्व पाए जाते हैं। खीरा बाजार में अप्रैल के प्रारंभ में आने लगता है। यह एक सस्ता फल है। इसलिए हर व्यक्ति इसका प्रयोग जी भरकर कर सकता है। इसका उपयोग फल के रूप में, सलाद के रूप में, रायता बनाकर किया जा सकता है। नियमित खीरे का सेवन हमारी कई परेशानियों को कम कर सकता है, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं।

यह पीलीया ज्वर, गले में जलन एवं गर्मी से होनेवाले विकारों में राहत दिलाता है। छाती की जलन, अजीर्ण, पेट की गैस एवं एसिडिटी में लाभदायक है। गुर्दे की बीमारियों में लाभकारी है। गुर्दे की पथरी तोड़ने में अन्य औषधियों का सहायक है। यह हमारे शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। यह पेशाब की जलन को दूर करके साफ पेशाब लाता है। पौरूष ग्रंथि की वृद्धि को रोकता है। इसे पाण्डु, कामला एवं मधुमेह के रोगियों को पथ्य के रूप में दिया जाता है। यह शरीर एवं मस्तिष्क को ताजगी देता है। इसके नियमित सेवन से कब्ज में राहत मिलती है और भूख खुलकर लगती है। शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है। इसके गोल टुकड़े काटकर आंखों के ऊपर रखने से आंखों को ठंडक मिलती है एवं ऐसा नियमित करने से आंखों के आसपास का कालापन दूर हो जाता है। चेहरे के कील-मुंहासों एवं दाग-धब्बों पर रात को सोते समय नियमित रूप से खीरे का रस लगाने से बहुत आराम मिलता है।

खीरा रोजाना खाने से गर्मी में लू नहीं लगती। इसमें पानी की मात्रा अधिक होती है। जो शरीर में पानी की कमी नहीं होने देती। इसके सेवन से थकावट नहीं होती है। इसका प्रयोग गर्मी से राहत देने और जलन को दूर करने के लिए घरेलू उपचार के रूप में किया जाता है।

इसे अच्छी तरह से साफ करके छिलके के समेत खाएं क्योंकि खीरे में रेशे बहुत होते है। इसका रस मधुमेह में फायदा करता है। एसिडिटी, रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति या जो वजन को नियंत्रित करना चाहते हैं उन्हें सुबह खाली पेट खीरे का रस लेना चाहिए। स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें थोड़ा नींबू का रस डाल सकते हैं। इसका रस रुई के फाहे में रखकर आंखों पर रखें। यह आंखों की सूजन कम करता है और उन्हें राहत के साथ ठंडक भरा एहसास देता है।

खीरा एक बेहतरीन क्लींजर और टोनर होता है। इसे घिस कर चेहरे पर लगाएं और सूखने से पहले ठंडे पानी से धो दें।

खीरे में ९६ प्रतिशत पानी होता है, जो किसी भी कंपनी के बोतलबंद पानी से बेहतर है, जो प्राकृतिक रूप से शुद्ध होता है। खीरे में अल्कालिन फॉर्मिंग मिनरल्स (क्षारीय तत्व) होता है, इसीलिए इसे ब्यूटी प्रोडक्टस में भी प्रयोग किया जाता है। इसमें एंटीआक्सीडेंट का काम करनेवाले विटामिन ए, सी, मैंगनीज, पोटेशियम, सिलिका और सल्फर होते हैं।

यह शरीर के तापमान को नियंत्रित रखता है। यदि अपच की शिकायत हो, तो भोजन के साथ सलाद के रूप में खीरा खाएं। खीरे को गोल काटकर आंखों पर रखने से जलन दूर होती है। खीरा बहुत कम कैलोरीवाला खाद्य पदार्थ है। १०० ग्राम खीरे में ५४ कैलोरी ऊर्जा होती है। इसलिए इसे खाने से वजन नहीं बढ़ता। खीरे या उसके जूस में पाए जानेवाले पोषक तत्व कब्ज और एसिडीटी की समस्या को दूर करते हैं। पाचनतंत्र को मजबूत बनाने के अलावा यह गेस्ट्रिक और छोटी आंत के अल्सर में मरीजों के लिए दवा का काम करता है। यह रक्तचाप को भी कम करता है, लेकिन इस समस्या

के मरीज खीरे में नमक लगाकर ना खाएं। खीरा शरीर से विषैले पदार्थों को पेशाब के रास्ते बाहर निकाल देता है। बुखार आने पर खीरे का रस पीएं। रोजाना सलाद के तौर पर काला नमक, कालीमिर्च और नींबू मिलाकर खाएं, रायता बनाकर भी खा सकते हैं।

खीरा ग्रीष्म ऋतु का शीतल और तरावट भरा फल है। इसका प्रयोग खाने के साथ-साथ शरीर पर लगाने में भी होता है। खीरे का सेवन करने से पेट की जलन मिटती है। मोटापे से परेशान लोगों के लिए सबेरे खीरे का सेवन फायदेमंद होता है। सलाद के रूप में खीरे को खाने से खाना आसानी से पचता है। खीरे के टुकड़े काटकर आँखों पर रखने से आँखों को ठंडक मिलती है।

रात को सोने से पहले खीरे का रस चेहरे पर लगाने से मुंहासे, दाग, धब्बे व झाइयों से छुटकारा मिलता है। खीरे को यदि लहसुन की कली के साथ खाया जाए तो घुटनों के दर्द से राहत मिलेगी।

खीरे के रस में दूध, नींबू तथा शहद मिलाकर शरीर पर लगाने से त्वचा मुलायम चिकनी होती है। यदि खीरे को नमक, काली मिर्च और नींबू के साथ खाया जाए तो भूख में वृद्धि होती है। ताजे हरे खीरे को छिलके के साथ खाएं तो वह ज्यादा फायदेमंद होता है, लेकिन खाने से पहले उसे अच्छी तरह धो लें। खीरा खाने से पहले यह जरूर देख लें कि वह सड़ा-गला या ज्यादा देर तक धूप में पड़ा हुआ न हो।

सलाद में या ऐसे ही खाया जानेवाला खीरा भी आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है क्योंकि यह क्षारीय और खनिज तत्वों से भरपूर होता है। इसमें पोटेशियम प्रचुर मात्रा में होता है, जो उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करता है। यह अलसर के इलाज में भी सहायक होता है।

पेशाब पीला आने पर लाभप्रद- शरीर में ताप बढ़ जाने के कारण व्यक्तियों को पेशाब पीला आने लगता है और पेशाब करते समय जलन भी होने लगती है। ऐसे रोगी को हर रोज सुबह उठकर खीरे के एक गिलास रस में नींबू और काला नमक डालकर सात दिन तक पीना चाहिए। पेशाब का पीलापन खत्म हो जाएगा। तथा जलन भी नहीं होगी।

मधुमेह में लाभदायक- मधुमेह के रोगी को हर रोज एक गिलास खीरे के रस में एक नींबू का रस तथा एक चम्मच काला नमक मिलाकर चालीस दिन तक इस्तेमाल करना चाहिए। मधुमेह का रोग खत्म हो जाता है।

पथरी से छुटकारा- पथरी हो जाने पर २५० ग्राम खीरे का रस दिन में तीन-चार बार सेवन करने से पथरी टूट-टूट कर पेशाब के रास्ते शरीर से बाहर निकल जाती है और रोगी को पथरी से छुटकारा मिल जाता है। पित्त रोग में लाभकारी- पित्त रोग अथवा पेट गैस का रोग जिन्हें हो, उन्हें खीरा अधिक से अधिक सलाद के रूप में नींबू का रस एवं नमक डालकर इस्तेमाल करना चाहिए। इसके प्रयोग से पित्त रोग भी ठीक होता है और गैस से भी छुटकारा मिल जाता है। जोड़ों के दर्द का उपचार- जोड़ों के दर्द अर्थात् गठिया का रोग आजकल बहुत तेजी से फैल रहा है। इस रोग के कारण बहुत से रोगी उठने-बैठने तथा चलने-फिरने में भी दिक्कत महसूस करते हैं। ऐसे रोगी को अधिक से अधिक खीरा का सेवन करना चाहिए। इससे गठिया का रोग खत्म हो जाता है।

चेहरे की खूबसूरती में गुणकारी- कितने ही लोगों के चेहरों पर काली झाइयां पड़ जाती हैं, जिससे सुंदर चेहरा भी बदसूरत नजर आने लगता है। हर रोज सुबह-शाम खीरे के रस के टुकड़े उन स्थानों पर आधा-आधा घंटे तक रखने से एक माह के अंदर ही चेहरे की झाइयां खत्म हो जाती हैं और चेहरा फिर से सुंदर नजर आने लगता है।

आंखों के लिए लाभदायक- गर्मी के कारण तथा तेज रोशनी अथवा पास से लगातार दूरदर्शन देखने की वजह से

आदमी की आंखें लाल हो जाती हैं और फिर धुंधला-धुंधला दिखाई देने लगता है। ऐसे व्यक्ति को दिन में दो-चार बार ताजा खीरे के गोल-गोल टुकड़े अपनी दोनों आंखों पर रखने चाहिए। कुछ मिनट के बाद उन टुकड़ों को हटाकर फिर दूसरे टुकड़े रख लें। बहुत लाभ मिलेगा।

खीरा गुणों की खान है। टेक्निकली तो खीरा फल है क्योंकि इसमें बीज पाए जाते हैं, जो रिप्रोड्यूज होते हैं। जबकि इसके बहुप्रयोग की वजह से इसे सब्जियों के समूह में भी शामिल किया जाता है। इस फल को सब्जी के रूप में या फिर कच्चा, पका कर या अचार बनाकर खाया जाता है। यह न केवल भूख मिटाने बल्कि पोषण व तात्कालीन उर्जा देने, फैट कम करने, सरदर्द भगाने और मुंह की दुर्गंध दूर करने में काम आता है। यह मधुमेह, गुर्दे यकृत और मूत्राशय संबंधी बीमारियों में लाभदायक है। इसे थकान कम करने, ब्यूटी ट्रीटमेंट में, स्टेनलेस स्टील के बर्तनों से दाग मिटाने, पेन का लिखा मिटाने यहां तक की जूता पॉलिश करने तक प्रयोग किया जाता है।

इसमें विटामिन बी, बी-२, बी-३, बी-५, बी-६, विटामिन सी, फोलिक एसिड, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, मिनरल और जिंक जैसे न जाने कितने ही पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें कैलोरी भी बहुत कम होती है। इसमें मौजूद विटामिन बी और कार्बोहाइड्रेट से तुरंत उर्जा मिलती है जिससे घंटों तरोताजा रहा जा सकता है। खीरे में मौजूद फाइटो रसायन हमारी त्वचा को कसते हैं और झुर्रियों को बाय-बाय कहने में मदद करते हैं।

अरबी (ANTIQUORUM)

अरबी की सब्जी न सिर्फ सामान्य आहार में बल्कि फलाहार के रूप में भी प्रचलित है लेकिन इसके बादी स्वभाव के कारण हम इसके पोषक तत्वों पर ध्यान नहीं देते। १०० ग्राम अरबी में ४२ ग्राम कैलोरी है जो आलू से भी अधिक है। इसके अलावा इसमें ३.७ ग्राम फाइबर, पाचं ग्राम प्रोटीन, ६४८ मिलीग्राम पोटैशियम, विटामिन ए, सी, कैल्शियम और आयरन जैसे कई जरूरी पोषक तत्व हैं। अधिक रेशे की वजह से इसका पाचन आसान है। एंटीऑक्सीडेंट्स की अधिकता की वजह से यह त्वचा के लिए फायदेमंद है।

जलना- जले हुए स्थान पर अरबी पीसकर लगाने से फफोले नहीं पड़ते और जलन भी समाप्त हो जाती है।

सूखी खांसी- सूखी खांसी में अरबी की सब्जी खाने से कफ पतला होकर बाहर निकल जाता है।

हृदय रोग- बड़ी इलायची, काली मिर्च, काला जीरा, अदरक आदि से तैयार अरबी की सब्जी कुछ दिनों तक नियमित सेवन करते रहने से हृदय दौर्बल्य, रक्ताल्पता व अन्य हृदय रोग हो जाते रहते हैं।

बर्र या ततैया का काटना- दंशित स्थान पर अरबी काटकर तथा घिसकर लगा देनी चाहिए। इससे विष कम हो जायेगा और सुजन भी कम हो जायेगी। वायु का गोला- अरबी के पौधे के डन्ठल को पत्तों सहित वाष्प (भाप) पर उबालकर निचोड़ लें और उसमें ताजा घी मिला ३-४ दिन तक पिलाते रहने से वात गुल्म में लाभ होता है।

गंजापन- अरबी (घुईया काली) के रस का कुछ दिनों तक नियमित सिर पर मर्दन करने से केशों का गिरना रूक जाता है। तथा नये केश भी उग आते हैं। रक्तार्श- अरबी का रस कुछ दिनों तक पिलाना हितकर रहता है। अरबी ठंछी और तर होती है। गुर्दे के रोग अरबी खाने से दूर होते हैं। उच्च रक्तचाप अरबी खाने से कम होता है। त्वचा का सूखापन और झुर्रियाँ भी अरबी दूर करती है। अरबी की सब्जी में दालचीनी, गरम मसाला और लौंग डालें। जिनके गैस बनती हो, गठिया और खाँसी हो उनके लिये अरबी हानिकारक है।

चौलाई (AMARANTHUS)

चौलाई के पत्तों को सुखाकर बारीक पीसकर कपड़े से छानें, पाउडर को गाय के दही की लस्सी के साथ प्रात: दोपहर और शाम का खाने से पेचिश और पेट के अन्य कई रोग दूर हो जाते हैं।

शरीर के जिस स्थान पर सूखी अथवा गीली खुजली हो, चौलाई के पत्तों को पीसकर और उसमें सिरका मिलाकर लेप करने से दूर हो जाती है। चौलाई के पत्तों को अच्छी तरह पीसकर सिर पर पतला लेप करने से सूर्य की गर्मी के कारण हुआ सिरदर्द दूर हो जाता है। चौलाई के पके हुए साग में मीठे अनार का रस, बादाम रोगन या गाय का घी डालकर खाने से सूखी खांसी और प्यास की अधिकता दूर हो जाती है।

चौलाई की लगभग २० ग्राम पत्तियों के साथ इसी अनुपात में करेला, काली मिर्च के पांच-सात दाने व पीपल के दो पत्ते अच्छी तरह पीस कर आधा पाव पानी में मिलाकर एक सप्ताह तक पीने से खूनी बवासीर से आराम मिलता है। २० ग्राम चौलाई के पत्तों को पीसकर उसी अनुपात में पानी मिलाकर पीने से उल्टी बंद हो जाती है तथा माथे पर लेप करने से नक्सीर बंद हो जाती है।

परवल (TRICHOSANTHESDIOICA)

मध्यभारत में आदिवासी परवल का अचार तैयार करते हैं, माना जाता है कि परवल का अचार स्वादिष्ट होने के साथ-साथ सेहत के लिए गजब फायदेमंद होता है। जिन लोगों को अक्सर पेट में पानी भर जाने की शिकायत हो उनके लिए परवल वरदान है। आदिवासी हर्बल जानकारों के अनुसार अक्सर परवल की सब्जी खाते रहने से पेट से जुड़े अनेक समस्याओं में आराम मिलता है।

परवल के पत्तों को पीसकर मवाद युक्त फोड़ों, फुन्सियों और घावों पर लेप करने से ये जल्दी सूख जाते हैं। अगर शरीर में फोड़े-फुंसियां हो जाएं तो कम मसालों से तैयार की गई परवल की सब्जी को पंद्रह दिनों तक लगातार खाया जाए तो आराम मिल जाता है। परवल के पके फल खाने से त्वचा के सभी रोग नष्ट हो जाते हैं। अपचन या किसी वजह से पेट की सफाई जरूरी हो तो परवल की जड़ों को पानी में उबालकर एक गिलास मात्रा का रस दिया जाए तो पेट की सफाई हो जाती है, इसकी जड़े वास्तव में विरेचक होती है।

परवल और हरे धनिया की पत्तियों की समान मात्रा (२० ग्राम प्रत्येक) लेकर कुचल लिया जाए और एक पाव पानी में रातभर के लिए भिगोकर रख दिया जाए, सुबह इसे छानकर तीन हिस्से कर प्रत्येक हिस्से में थोड़ा सा शहद डालकर दिन में ३ बार रोगी को देने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। आदिवासी मानते हैं कि परवल के फलों का रस तैयार कर लिया जाए और इसमें थोड़ी मात्रा में सौंफ और हींग का पिसा हुआ चूर्ण मिला लिया जाए और सेवन किया जाए तो मोटापा दूर होने लगता है। परवल का ताजा तैयार रस ताकत और ऊर्जा देता है।

सिर का दर्द होने पर परवल के रस का लेप करने से सिर का दर्द दूर हो जाता है। परवल के फलों को कुचलकर रस निकाला जाए और उसे माथे पर लेपित करना चाहिए, ज्यादा दर्द होने की सूरत में परवल पत्तियों को तोड़कर उनका भी रस तैयार करने उपयोग में लाया जा सकता है। जड़ों का रस भी सरदर्द में राहत दिलाने के लिए प्रचलित है। परवल की सब्जी खाने से पेट की सूजन दूर हो जाती है,

पत्ता गोभी (CABBAGE)

सर्व सुलभ सब्जी है पत्ता गोभी। सलाद के रूप में प्रयोग कीजिए चाहे सब्जी बनाकर खाइए। पत्ता गोभी दोनों ही तरह से फायदेमंद है। पत्ता गोभी में ९०.१० प्रतिशत पानी, ५.३० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, २.६० प्रतिशत प्रोटीन तथा २ प्रतिशत कैल्शियम, लोहा, फॉस्फोस के साथ-साथ विटामिन ए, बी व सी की पर्याप्त मात्रा होती है।

पत्ता गोभी के हरे पत्ते में बेशुमार गुण भरे पड़े है। इसके सेवन से शरीर में प्रतिरोधी शक्ति का विकास होता है तथा असमय शरीर पर झुरियां नहीं पड़ती। शीघ्र पाचक तथा हृदय को बल प्रदान करनेवाली पत्ता गोभी कफ, कुष्ठ एवं रक्त विकार में भी उपयोगी है। पत्ता गोभी में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होते है। इसमें पाए जाने वाले तत्त्व बच्चों के शारीरिक विकास एवं वृद्धि में सहायक होते हैं। इस गोभी में पाए जाने वाले कुछ संघटक तत्त्व संवहन तंत्र में थक्के नहीं बनने देते, साथ ही पित्ताशय में पथरी बनने से रोकते है। पत्ता गोभी कोलेस्ट्रॉल दूर करती है, अत: यह हृदय के लिए अति उपयोगी है। मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए भी पत्ता गोभी फायदेमंद है। कुछ समय तक इसके नियमित सेवन से रक्त की कमी दूर होती है, तथा रक्त शुद्ध होता है। पत्ता गोभी का रस अल्सर एवं मूत्र रोग में लाभदायक होता है। कम तेल, मसाले में बनाई गई इसकी सब्जी गठिया, उच्च रक्तचाप एवं गुर्दे संबंधी कई बीमारियों के निदान में सहायक होती है। पीसी हुई पत्ता गोभी को कपड़े में रखकर निचोड़ लें। इसके रस में थोड़ा सा शहद मिलाएं। फिर इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं। पंद्रह-बीस मिनट बाद चेहरा धो लें। आठ-दस दिन तक ऐसा करने से त्वचा की खुश्की दूर होती है। झुर्रियां मिटती है तथा चेहरा कांतिमय हो जाती है। पत्तागोभी सर्दी में खाई जानेवाली सर्वाधिक लोकप्रिय सब्जी है। यह पूरी दुनिया में आलू के बाद सबसे ज्यादा प्रयोग में लायी जाती है। पत्ता गोभी में खनिज, विटामिन, क्षारीय लवण भरपूर मात्रा में मिलते हैं। पत्ता गोभी के बारे में चिकित्सकों का मानना है कि इसे जितना ज्यादा पकाया जाता है, यह पेट के लिए उतना ही गरिष्ट/भारी होता जाता है। यह सब्जी के अतिरिक्त सलाद के लिए उत्तम शाक है। पत्ता गोभी का खनिज, विटामिन बर्बाद न हो इसके लिए आप इसका उबालने के बाद पानी फेंकें नहीं।

लोग रईसी में या अज्ञानतावश उसी पानी को फेंक देते हैं जिसमें रहते हैं विटामिन सी, कैल्शियम, लौहतत्व, फास्फोरस और मैग्नेशियम जैसे मूल्यवान तत्व। गोभी के बाहरवाले पत्तों में लौह तत्व काफी मात्रा में होता है। लेकिन, नासमझी में लोग उसे ही उतार कर फेंक देते हैं। पत्ता गोभी में कैलोरी तो कम ही मिलती है, पर शरीर के लिए जरूरी तत्व सर्वाधिक मात्रा में पाये जाते हैं। पत्ता गोभी में गंधक, क्लोरीन और आयोडिन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, इसलिए यह मांसपेशियों के विकास में भी उपयोगी है। पत्ता गोभी को कच्चा खाया जाये तो यह आंतों की सफाई भी करता है। इसमें विटामिन यू भी पाया जाता है। इस तरह पत्ता गोभी पेट और छोटी आंत के अल्सर को भी ठीक करता है। लेकिन, उबालने के बाद इसका बहुमूल्य विटामिन यू विनष्ट हो जाता है। पत्ता गोभी का लौह तत्व आसानी से पच जाता है। अत: यह खून की कमी दूर करने में भी उपयोगी है। वजन कम करने में भी कारगर है। डायटिंग के लिए यह उपयुक्त आहार है। पत्ता गोभी १०० ग्राम खाने पर मात्र २७ कैलोरी ही प्राप्त होती है। पत्ता गोभी फफोले, जले के जख्मों, फोड़ों आदि पर भी लगाये जाते हैं। बाहरवाले पत्तों में विटामिन ए भरपूर मात्रा में होता है, इसलिए इनका प्रयोग पुल्टिस के रूप में खूब किया जाता है। पत्ता गोभी का रस निचली आंतों पर लाभकारी प्रभाव छोड़ता है। यह खोई हुई ऊर्जा और शक्ति को लौटाने में सक्षम है। लेकिन, पत्ता गोभी आवश्यकता से अधिक नहीं खाना चाहिए, घेंधा रोग की आशंका बनी रहती है। सोर क्राउट में प्रचुर मात्रा में विटामिन पाये जाते हैं।

पत्तागोभी को कहीं बंदगोभी कहा जाता है, कहीं करमकल्ला कहा जाता है। यह प्रकृति में गरम व रूखी होती है। इसमें पाये जानेवाले तत्वों का विश्लेषण करें तो इसमें ९० प्रतिशत खनिज पदार्थ, ०.६ प्रतिशत प्रोटीन, १.६ कैल्शियम, ०.०३ प्रतिशत फास्फोरस, ०.०४ प्रतिशत वसा, ०.०१ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ६.२ प्रतिशत व लोहा ०.०५ प्रतिशत होता है। इसमें विटामिन ए और डी पर्याप्त मात्रों होता है और विटामिन सी बहुतायत में होते हैं। इसके ऊपरवाले पत्ते में विटामिन होता है। इसे फेंकना नहीं चाहिए। इसके पत्तों को चबा-चबा कर खाने से रक्त विकार, बदहजमी, दंत रोग, आंत रोग, पांडू रोग, नेत्र रोग, कफ-पित्त विकार दूर हो जाते हैं। यह कुष्ठ रोग में भी लाभदायक है।

पत्तागोभी के प्रयोग- कब्ज रोग- ताजे पत्तागोभी के कुछ पत्तों को प्रात: कुछ दिन अच्छी तरह चबा-चबा कर खाने से कब्ज से छुटकारा मिलता है। अनिद्रा रोग- पत्तागोभी की सब्जी तथा रात को सोने से एक घंटा पहले ५ चम्मच रस पीने से खूब निद्रा आती है। दांत रोग- पायरिया व दंत रोगों में पत्ता गोभी के ५० ग्राम पत्ते को अच्छी तरह चबाने से लाभ होता है। बाल झड़ना- पत्तागोभी के नियमित पत्ते खाने से बाल झड़ना बंद हो जाते हैं। मूत्र रोग- यदि पेशाब रूक-रूक कर आता हो इसका आधा कप रस नियमित पीने से पेशाब की रूकावट समाप्त हो जाती है। कैंसर रोग- स्वास्थ्य विशेषज्ञों द्वारा किये गये शोधों से निष्कर्ष निकाला गया है कि पत्ता गोभी खाने से रस पीने से इस रोग में आराम मिलता है।

पत्तागोभी के हर पत्ते में बेशुमार गुण भरे होते हैं। सामान्य समझी जानेवाली इस सब्जी में अनेक औषधीय गुण हैं। पत्ता गोभी के नियमित सेवन से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। पत्ता गोभी वजन घटाने में अत्यंत लाभदायक सिद्ध हुई है। स्वाद में मधुर, शीतल, हल्की व हृदय को बल प्रदान करनेवाली पत्तागोभी में कैंसर को रोकने की अपार क्षमता है। यदि कैंसर के रोगी पत्ता गोभी के ताजे पत्तों का सेवन प्रतिदिन सुबह खाली पेट करें तो काफी फायदा होता है। इसमें एक ऐसा रसायन विद्यमान रहता है जिसमें स्तन कैंसर पैदा करनेवाले एस्ट्रोजन हार्मोन की मात्रा को घटाने की क्षमता होती है। इसके अलावा इसमें ऐसे कई रसायन पाये जाते हैं जिनमें कैंसररोधी क्षमता होती है जैसे- एक्कार्बीजन, नीया ग्लूको ब्रासीसिन आदि। इन रसायनों से कैंसर को रोकने में काफी मदद मिलती है। आहार विशेषज्ञों के अनुसार पत्तागोभी में काफी मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। यह रेशेदार तत्वों से भरपूर है। इसमें कुछ ऐसे तत्व मौजूद रहते हैं जो मनुष्य के शारीरिक विकास व बुद्धि को तीव्र करने में सहायक होते हैं।

पत्तागोभी में सेल्युलोस नामक तत्व मौजूद होता है, जो मानव को स्वस्थ रखने में सहायक है। यह तत्व शरीर से कोलेस्ट्रोल की मात्रा को दूर करता है। इसे मधुमेह के रोगियों के लिए विशेष लाभकारी माना जाता है। यह खांसी, पित्त, रक्त विकार व कुष्ठ रोग में लाभकारी है। इसके अलावा इसका सेवन शरीर को जल्दी बूढ़ा नहीं होने देता।

जर्मन पद्धति के अनुसार पत्तागोभी को काटकर उसमें नमक लगाकर उसे खट्टा होने के लिए रख दिया जाता है, इस विधि से तैयार खट्टी गोभी को सोर क्राउट के नाम से जाना जाता है। सोर क्राउट में प्रचुर मात्रा में विटामिन पाए जाते हैं। हृदय रोगों को दूर करने के लिए सोर क्राउट का प्रयोग काफी लाभदायक है।

पेट व आंखों के अल्सर, उदर वायु, आमाशय या यकृत के रोगियों के लिए वरदान साबित हो सकता है। भूख बढ़ाने के लिए इसका प्रयोग किसी टानिक से कम नहीं है। यह पाचन क्रिया को नियंत्रित रखता है व शरीर को रोगों से बचाने में सहायक सिद्ध होता है। सलाद के रूप में भी पत्ता गोभी को काफी पसंद किया जाता है। दिन में एक बार या दो बार इसका सेवन शरीर का वजन नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध हो सकता है। इसमें संक्रामक रोगों से लड़ने की अपार शक्ति होती है। २०० ग्राम पत्तागोभी में विटामिन सी की उतनी मात्रा होती है जितनी किसी वयस्क के लिए आवश्यक होती है।

इसके पत्तों के रस में समभाग पानी मिलकर गरारे करने से टांसिलाइटिस, फेरिजाइटिस और लेरिजाइटिस आदि व्याधियां नष्ट हो जाती हैं। प्रतिदिन १०० ग्राम पत्तागोभी के पत्ते बारीक काटकर सलाद के रूप में लगातार सेवन करने से नेत्र ज्योति की कमजोरी दूर होती है। पत्तागोभी के सेवन से दांतों की सड़न को रोका जा सकता है। पत्तागोभी में क्रियाशील जैविक पदार्थ थायोसोएनेट्स पाया जाता है जो शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली को सुदृढ़ करता है। थायोसोएनेट्स से एंजाइम की क्रियाशीलता में भी वृद्धि होती है। वैज्ञानिकों का कहना है कि पत्तागोभी की सब्जी के रूप में पकाए जाने से इसके थायोसोएनेट्स प्रभावित होते हैं। अत: इसके रस को पीने या सलाद के रूप में नियमित लेते रहने से अधिक लाभ होता है।

कब्ज से राहत दिलाए- इसमें बहुत ज्यादा रेशा होता है जिसकी वजह से पाचन क्रिया अच्छे से होती है और पेट दुरुस्त रहता है। इस वजह से कब्ज की समस्या कभी नहीं हो पाती।

मांसपेशियों के दर्द में राहत देती है- पत्ता गोभी में लैक्टिक एसिड काफी मात्रा में होती है जो मांसपेशियों के चोटिल होने और उसे रिकवर करने में काफी सहायक होती है।

पेप्टिक अल्सर के इलाज में सहायक- पत्ता गोभी, पेप्टिक अल्सर के इलाज में सहायक होती है। इस रोग से पीड़ित व्यक्ति अगर बंदगोभी का नियमित सेवन करे तो उसे आराम मिल सकता है क्योंकि इसमें ग्लूटामाइन होता है जो अल्सर विरोधी होता है। अल्माइजर को कम कर देता है- गोभी के सेवन से अल्माइजर जैसी समस्याएं दूर हो जाती है। इसमें विटामिन के भरपूर मात्रा में पाया जाता है जिससे अल्माइजर की समस्या दूर हो जाती है।

एंटी-फ्लैममेट्रोरी प्रॉपर्टी- यह अमीनो एसिड में सबसे समृद्ध होता है जो सूजन आदि को कम करता है।

मोतियाबिंद के खतरे को कम करता है- पत्ता गोभी के सेवन से मोतियाबिंद का खतरा कम होता है। इसके लगातार सेवन से बॉडी में बीटा केराटिन बढ़ जाता है जिससे आंखे सही रहती हैं।

ताजा पत्तागोभी के रस में विटामिन यू नामक एक ऐसा दुर्लभ विटामिन पाया जाता है, जो अत्यंत असरदार अल्सर प्रतिरोधी पदार्थ है। पेप्टिक अल्सर का इलाज- पत्तागोभी का रस पीने से पेप्टिक अल्सर यानी पेट के घाव ठीक हो जाते हैं। विटामिन यू का यू अक्षर लैटिन भाषा के शब्द यूलस से लिया गया है जिसका अर्थ ही अल्सर होता है। नियमित रूप से रोजाना सुबह-शाम एक-एक कप ताजा पत्तागोभी का रस पीने से अल्सर की बीमारी में आराम मिलता है।

कब्ज से छुटकारा- पत्तागोभी में मौजूद कुछ सूक्ष्म तत्व शरीर में पाए जानेवाले दोषपूर्ण पदार्थों को शरीर से बाहर निकालकर शरीर की चयापचय क्रिया को नियमित करने में अहम भूमिका निभाते हैं। ताजा पत्तागोभी को बारीक काटकर उसें नमक, काली मिर्च और नींबू का रस मिलाकर नित्य सुबह खाली पेट खाने से दो से चार सप्ताह में कब्ज से मुक्ति मिल जाती है। पेशाब की रुकावट में- पत्तागोभी में खनिज लवण प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो पेशाब प्रणाली पर नियंत्रण रखने में सहायक होता है। अत: रुक-रुक कर पेशाब आने की शिकायत पर पत्तागोभी का आधा कप रस पीने से आराम मिलता है। सामान्य सी सब्जी समझी जानेवाली पत्तागोभी के हर पत्ते में बेशुमार गुण भरे होते हैं। इसके सेवन से शरीर में प्रतिरोधी शक्तियों का विकास तो होता ही है, साथ ही यह वजन घटाने के इच्छुक लोगों के लिए भी वरदान साबित होती है। दिन में एक बार पत्ता गोभी का सलाद खाइए और छरहरी बने रहिए। इसमें एक टारट्रोनिक अम्ल की खोज की गई, जिसने सौन्दर्य के प्रति जागरूक रहनेवाले लोगों में तहलका मचा दिया। पत्तागोभी में कई फलों-सेव, नाशपाती या केले से भी अधिक मात्रा में विटामिन-सी पाया जाता है। २०० ग्राम कच्ची पत्तागोभी से प्राप्त विटामिन सी एक वयस्क की एक दिन की आवश्यकता के लिए पर्याप्त है। पत्तागोभी रेशेदार तत्वों और विटामिनों, खासतौर पर विटामिन-सी से भरपूर हैं। इसमें

विद्यमान कुछ सूक्ष्म तत्व मानव शरीर में उपापचय की प्रक्रिया का नियमन करते है। ये अवयव बच्चों के शारीरिक विकास व बुद्धि में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। बन्दगोभी में कुछ संघटक तत्व संवहन तंत्र में थक्के नहीं बनने देते। साथ ही पित्ताशय में पथरी बनने से रोकते हैं।

कर्करोग में बन्दगोभी के पत्तों का रस यदि प्रतिदिन सुबह निरहार दिया जाए तो काफी लाभ होता है। पत्तागोभी में एक ऐसा रसायन पाया जाता है, जो स्तन कर्करोग उत्पन्न करनेवाले इस्ट्रोजन हार्मोन की मात्रा को घटाता है। ताजी पत्तागोभी का रस पेट व ग्रहणी के अल्सर के उपचार में सहायक होता है। पत्तागोभी में उपस्थित सेल्युलोज रक्तवसा हटाता है। यह धमनी सख्त होने से भी बचाता है। यह कार्बोहाइड्रेटों का उपापचयन नहीं होने देता। इस प्रकार पत्तागोभी मधुमेह से पीड़ित लोगों के भोजन का एक अनिवार्य हिस्सा माना गया है।

मूत्ररोग में पत्तागोभी का प्रयोग काफी लाभदायक होता है। इसका ५० ग्राम रस सुबह-शाम पीने से लाभ मिलता है। पत्तागोभी के पत्ते रक्ताल्पता से पीड़ित लोगों के लिए विशेष रूप से गुणकारी है, क्योंकि इसमें विटामिनों की प्रचुर मात्रा पाई जाती है। बन्द गोभी को बारीक काटकर पीस लें। फिर एक साफ कपड़े में रखकर इसे निचोड़कर इसका रस निकाल लें। इस रस में थोड़ा सा शहद मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे व गर्दन में लगाकर १५ मिनट तक सूखने दें। फिर पानी से धो लें। ऐसा लगातार एक सप्ताह तक करते रहें। इससे त्वचा की खुश्की, कालापन व चेहरे की झुर्रियां कम होंगी।

पत्तागोभी के रस में उबाला हुआ जल मिलाकर उसे तनु बनाया जाता है। इससे गरारे करने से मुंह की दुर्गंध दूर होती है। बालों की बढ़ोतरी के लिए पत्तागोभी के रस से सिर में मालिश की जाती है। इससे रूसी भी खत्म हो जाती है। सिरदर्द, अनिद्रा, चोट से रक्त प्रवाह रोकने, प्रसव के समय पीड़ा में राहत पहुंचाने, पुरानी कब्ज को दूर करने तथा दांतों के रोग पायरिया, सिर के बाल झड़ने आदि में बन्दगोभी के ताजे पत्तों का रस विशेष रूप से उपयोगी माना गया है। बैक्टीरिया विरोधी पदार्थ होने से घावों को भरने में भी यह सहायक होता है।

पूरे विश्व में सामान्यत: शीत ऋतु में मुख्य रूप से गोभी खाई जाती है, जो अनेक गुणों से भरपूर है। गोभी को कच्चा भी खाया जा सकता है। गोभी में कुछ ऐसे तत्व एवं घटक हैं, जो मानव में रोग प्रतिकार शक्ति को बढ़ाते हैं एवं समय से पहले आनेवाली वृद्धावस्था को रोकते हैं। गोभी में टारट्रोनिक नामक एसिड होता है, जो चरबी, शर्करा एवं अन्य पदार्थों को इकट्ठा होने से रोकता है, जिससे शरीर का आकार सही बना रहता है। कब्ज में रात को गोभी का रस पीने से लाभ होता है।

गोभी में क्षारीय तत्व होते हैं। जिससे क्षय रोगी को भी लाभ मिलता है। गोभी खाते रहने से चर्मरोग, गैस, नाखून और बालों के रोग नष्ट होते हैं। कच्ची गोभी, पकी गोभी से ज्यादा सुपाच्य होती है। गोभी स्नायु मजबूत करती है।

पत्तागोभी अब बारहों महीने प्राप्त की जा सकती है। यह ऐसी हरी सब्जी है जो सलाद में कच्ची खाई जाती है तथा सब्जी बनाकर भी। स्वाद में अत्यंत स्वादिष्ट पत्तागोभी को कई प्रकार से खाने योग्य बनाया जा सकता है। यह बहुत कम मूल्य में प्राप्त होनेवाली गुणकारी सब्जी हैं। पत्तागोभी में सैल्युलोस नामक तत्व होता है जो मानव को स्वस्थ रखने में सहायक है यह तत्व शरीर से रक्तवसा की मात्रा को दूर करता है। पत्तागोभी मधुमेह रोगियों के लिए विशेष तौर पर लाभप्रद है। यह पित्त, खांसी, रक्तविहार तथा कुष्ठ रोग में तो लाभकारी है ही, मानव को शीघ्र बूढ़ा भी नहीं होने देती। यह स्वाद में मधुर, शीतल, हल्की, सुपाच्य, हृदय को बल प्रदान करती है। पेट व आँखों के अल्सर, उदर वायु, आमाशय या यकृत के रोगियों के लिए पत्तागोभी का सेवन वरदान हो सकता है। भूख बढ़ाने के लिए यह किसी बेहतरीन टॉनिक से कम नहीं हैं। यह पाचन क्रिया को नियंत्रित करती है व शरीर को रोगों से बचने में सहायक है। सलाद के रूप में कच्ची पत्तागोभी काफी पसंद की जाती है।

मटर (GREEN PEAS)

मटर का वैज्ञानिक नाम पाइसम सेटाइवम है। मटर की गिनती फलियों में होती है। फली के बीच का बीज जिसे मटर का दाना कहा जाता है, खाने के काम आता है। यह बहुत स्वादिष्ट और पौष्टिक सब्जी होती है। यह विकासशील बच्चों तथा वयस्कों के लिए उत्तम सब्जी आहार है। आयुर्वेद के अनुसार मटर मधुर, खाने में स्वादिष्ट, रुखी, मृदु विरेचक, भूख बढ़ानेवाली, वातवर्धक और खांसी, पित्त विकार तथा दाह को शांत करने वाली होती है।

पौष्टिकता की दृष्टि से मटर में जीवन रक्षक पोषक तत्व प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, रेशे, खनिज लवण जैसे कैल्शियम फास्फोरस तथा आयरन आदि भी बहुतायत में उपलब्ध होते हैं।

हरे मटर के पोषक मान- खाद्य भाग के प्रति १०० ग्राम भार में- पोषक तत्वों की मात्रा खनिज एवं विटामिन्स नमी ७२.९ प्रतिशत कैल्शियम २० मिग्रा. कार्बोहाइड्रेट १५.९ प्रतिशत फास्फोरस १३९ मिग्रा. प्रोटीन ७.२ प्रतिशत आयरन १.५० मिग्रा. वसा ०.१ प्रतिशत केरोटिन ८३ माइक्रोग्राम खनिज लवण ०.८ प्रतिशत थायमिन ०.२५ मिग्रा., रेशे ४.०० प्रतिशत नायसिन ०.८ मिग्रा. ऊर्जा ९३ किलो कैलोरी विटामिन सी ९ मिग्रा.

दुर्बलता मिटती है- मटर में उच्च गुणवत्ता वाली प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाई जाती है। इसलिए मटर का सब्जी के रूप में प्रयोग करने से दुर्बल व्यक्ति की दुर्बलता समाप्त होती है।

सौंदर्यवर्धन- भुनी हुई मटर और नारंगी के छिलकों को दूध में पीसकर उबटन करने से शरीर का वर्ण सुंदर हो जाता है।

सूजन- शीतकाल में अंगुलियों के सूजन आ जाने पर मटर की मात्रा से चार गुना पानी डालकर क्वाथ तैयार कर लें। उक्त गर्म क्वाथ में ही मीठा तेल मिलाकर धोने से सूजन में बहुत लाभ होता है।

कब्ज- कच्ची मटर के सेवन से अथवा सलाद के साथ इसका प्रयोग करने से कब्ज दूर होती है।

बादी- मटर को अदरक और लहसुन के साथ सेवन करने से बादी का कष्ट दूर होता है।

सावधानी- अधिक मात्रा में मटर के सेवन से बादी की शिकायत हो जाती है।

स्तनों में दूध की वृद्धि- ७ मटर की फली खाने से स्त्रियों के स्तनों में दूध में वृद्धि होती है। मटर की कच्ची फलियां खानी चाहिए तथा मटर की सब्जी बनाकर खाना चाहिए।

दाह (जलन)- शरीर में कहीं भी जलन हो तो हरी मटर पीसकर लेप करने से ठंडक मिलती है।

सौन्दर्यवर्धक (सुन्दरता को बढ़ानेवाला)- मटर उबालकर और पीसकर शरीर पर मलने से रंग गोरा होकर सौन्दर्य निखर उठता है।

मासिक-धर्म अवरोध- मटर का अधिक मात्रा में सेवन मासिक-धर्म अवरोध (माहवारी रुकावट) को दूर करता है।

एलर्जी- मटर को पानी में उबालकर उसके दानों को निकालकर फेंक दें। फिर उस पानी में थोड़ा-सा नमक मिलाकर शरीर को साफ करने से एलर्जी के रोग में लाभ होता है।

❊ ऐसा नहीं है कि साथ नहीं देते लोग-बाग, किसी फसाद के लिए आवाज तो उठाकर देखो।

❊ आप किसी से कोई उम्मीद नहीं रखेंगे तो आप खुश रह सकेंगे। उम्मीदें हमेशा दर्द ही देती है।

अदरक (GINGER)

आज हम वैज्ञानिक युग में आकर अपनी प्राचीन मान्यताओं को भूलते जा रहे हैं। हम विज्ञान की सहायता से विभिन्न प्रकार की चमत्कारी दवाओं के बावजूद भी अपने शरीर तथा मन को स्वस्थ रखने में असमर्थ हैं, पर अब हमें समझ में आ रहा है कि अपने पूर्वजों की राह का अनुसरण कर ही हम अपना जीवन सुखमय बना सकते हैं।

सर्दियों में अदरक खाना स्वास्थ्य के हिसाब से बहुत ही लाभकारी होता है। यह आपको रोगों से लड़ने की भी क्षमता प्रदान करता है। गले में खराश होने पर अदरक के रस में शहद मिलाकर चाटने से गला ठीक हो जाता है। कमर और पीठ दर्द होने पर सोंठ के चूर्ण को तेल में भूनकर पीठ और कमर पर मालिश करने से दर्द में लाभ मिलता है। मिचली महसूस होने पर अदरक छीलकर उस पर नींबू निचोड़ें और ऊपर नमक छिड़क कर चबाने से आराम मिलेगा। अपच की शिकायत होने पर एक चम्मच शहद में अदरक का रस मिलाकर पीने से राहत महसूस होती है। कभी-कभी शरीर के किसी अंग पर चोट लगने से (खून न आने की स्थिति में) अदरक को बारीक पीसकर गर्म कर लें और चोट के स्थान पर कपड़े की सहायता से टकोर कर बांध लें। दर्द में आराम मिलेगा। कब्ज होने पर एक टुकड़ा अदरक, एक मध्यम आकार आम का गूदा और एक नींबू का रस निचोड़कर एक प्याला पानी में मिलाकर पीने से कब्ज दूर होती है। नींद पूरी लेने के उपरांत भी दिन में नींद आती रहे ऐसी अवस्था में एक सप्ताह तक चाय में चुटकी भर सोंठ पाउडर मिलाकर पीने से यह शिकायत दूर होती है। पेट में गैस की शिकायत होने पर एक चौथाई नींबू के रस में अदरक के रस को मिलाकर चाटने से राहत महसूस होगी।

अदरक रसोई का अत्यंत उपयोगी रसायन है जो गांठों के रूप में बाजार में मिलता है। अदरक में विशेष गंध और इसका स्वाद चरपरा होता है। इसकी उत्पत्ति भारत में ही मानी जाती है। इसका उपयोग मसालों के अलावा कई औषधियों में होता है। प्राचीन साहित्य में अदरक दो रूपों में मिलता है- ताजा और सूखा। यह शीतल, मधुर, चरपरा, हृदय और गले के लिए फायदेमंद है। यह वीर्यजनक है तथा सिर और छाती के रोगों में लाभदायक है। बवासीर और गठिया रोगों के लिए भी अदरक हितकारी है। इसे विश्व औषधि भी कहा जाता है। यह पतले दस्त को रोकने वाला, तीक्ष्ण स्वाद वाला, वायु तथा कफ का नाश करनेवाला है। अदरक से निकलने वाला तेल खुशबू वाले एसेंस के रूप में उपयोग किया जाता है।

बहुउपयोगी सोंठ का मूल रूप अदरक होता है। अदरक उसका कंद है। जमीन के नीचे पैदा होनेवाले इस कंद का छिलका उतारकर सुखा लिया जाता है। अदरक का यह रूप साधारण सोंठ कहलाता है। छिलका रहित अदरक को दूध में उबालकर सुखाने से प्राप्त वस्तु सोंठ कहलाती है। अलग-अलग स्थानों और सोंठ भी कई प्रकार की होती है। सामान्यत: अदरक का छिलका उतारकर तैयार की गई सोंठ ही उपयोग में लाई जाती है।

ताजे अदरक का रस, हल्के गर्म पानी में डालकर, एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से सांस विकार दूर होते हैं। खून की उल्टी होने पर और गर्मी के मौसम में अदरक का उपयोग करने से बचना चाहिए, क्योंकि अदरक की तासीर गर्म होती है।

अदरक का खान-पान में प्रयोग बहुत पुराना है। देश के कुछ हिस्सों में तो उसके बिना कई व्यंजन-पकवान अधूरे माने जाते हैं। वह व्यंजनों को स्वादिष्ट बनाता है और इसमें अनेक औषधीय गुण भी बताए गए हैं। अदरक अर्क खांसी-जुकाम में दिया जाता है और इसे पकवानों में इसलिए डाला जाता है कि इससे बाई वायु नहीं बनती और खाना पचाने में आसानी

होती है। अधिक घी-तेलवाले व्यंजनों में यह इसीलिए डाला जाता है।

अब इसी तथ्य की परख कि अदरक हमारे स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार उपयोगी है, आधुनिक चिकित्साशास्त्रियों ने की है। रोजाना, थोड़ा-थोड़ा अदरक लेकर हम अपनी रक्तसंचार प्रणाली को घी-तेल और अधिक वसावाले भोजन के दुष्प्रभाव से बचा सकते हैं।

शोध-पत्र के मुताबिक यदि हम अधिक गरिष्ठ भोजन करने के आदी हैं, तो इससे खून में प्लेटलेट रक्त-कणों की चिपचिपाहट बढ़ जाती है। यह बढ़ी हुई चिपचिपाहट अच्छी नहीं होती, इससे खतरा पैदा हो जाता है कि प्लेटलेट कणों का गुच्छा बनकर खून का थक्का (क्लॉट) बन जाए। यही थक्का अचानक ही किसी रक्त-धमनी में फंसकर अकस्मात दिल का दौरा और पक्षाघात (सेरिब्रल स्ट्रोक) जैसी संकटमय स्थितियां पैदा कर देता है। शोध के मुताबिक यदि हम भोजन के साथ रोजाना मात्र दस ग्राम अदरक भी लेते रहे तो प्लेटलेट कणों की चिपचिपाहट नहीं बढ़ती और हमारी धमनियों में खून का दौरा पूर्ववत बना रहता है। अदरक का यह स्वास्थ्यकारी प्रभाव बहुत कुछ एस्प्रिन से मिलता-जुलता है। इसी गुण के लिए एस्प्रिन को अंतरराष्ट्रीय प्रेस ने वंडर ड्रग की संज्ञा दी है और डॉक्टर हृदय-रोगियों को रोजाना आधी गोली एस्प्रिन लेने की सलाह देते हैं। अब यही काम अदरक कर दे, तो इससे बेहतर क्या हो सकता है।

आयुर्वेद के चिकित्सा शास्त्र में अदरका को वृष्य कहा गया है अर्थात अदरक में सांड-सी शक्ति होती है। पुराने समय से हमारे देश में अदरक का उपयोग कच्चे सलाद के रूप में सब्जी में, अचार के रूप में या चाय, शर्बत के साथ होता आ रहा है। अदरक ताजा और सूखा दो रूपों में मिलता है। दोनों की प्रकृति गर्म है। सौ ग्राम अदरक में निम्न अनुसार पोषक तत्व पाये जाते हैं- पानी-६० प्रतिशत, कैल्शियम- २० मिलीग्राम, प्रोटीन- २.३ प्रतिशत, फास्फोरस- ६० मिलीग्राम, वसा- ०.९ प्रतिशत, लोहा (आयरन)- २.६ मिलीग्राम, खनिज- १.२ प्रतिशत, विटामिन सी- ६ मिलीग्राम, रेशा- २.४ प्रतिशत, विटामिन बी काम्पलेक्स अल्प मात्रा में, कार्बोहाइड्रेट्स- १२.३ प्रतिशत, कैलोरी मान-६७

अदरक को आम भाषा में आदा भी कहा जाता है। यह सब्जी की दुकानों पर हरा (गीला) बिकता है। उस समय तो इसे अदरक या आदा ही कहा जाता है मगर जब इसे सुखा कर रखा जाता है तो इसका नाम बदल कर सोंठ हो जाता है और यह बिकने भी पंसारी की दुकान पर लगता है। अदरक की तासीर गर्म होती है। इसकी फसल भी ज्यादा सर्दी में आती है और इसका अधिक इस्तेमाल भी सर्दी में किया जाता है। वैसे इसका इस्तेमाल पूरे वर्ष ही किया जाता है जबकि सूखा अदरक (सोंठ) तो हर समय मसालों का श्रृंगार रहता है। इसे अनेकों दवाइयों में इस्तेमाल किया जाता है।

सोंठ रूप अदरक को उबाल कर और फिर सुखा कर दिया जाता है। यदि अदरक को मुंह में डाल कर इसका स्वाद चखा जाए तो तेज किस्म का कड़वा-सा लगता है मगर अनेकों बीमारियों को ठीक करने के गुणों से भरपूर होने के कारण इसको मीठा समझ कर इस्तेमाल किया जाता है।

बहुत कम लोग जानते हैं कि अदरक एक प्राकृतिक दर्द मिटानेवाला है इसलिए इसे आर्थराइटिस और दूसरी बीमारियों में उपचार के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। अदरक कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित रखता है। दरअसल यह कोलेस्ट्रॉल को शरीर में एब्जॉर्व होने से रोकता है। कर्करोग में अदरक बेहतरीन दवाई मानी गई है। खासतौर पर ओवेरियन कर्करोग में यह काफी असरदार है। मॉर्निंग सिकनेस को दूर करने में यह विटामिन बी ६ की तरह प्रभावशाली है। अदरक को चिकित्सा क्षेत्र में दवाई के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है। यह हमारे पाचन तंत्र को सही रखता है और अपच दूर करता है।

अदरक के इस्तेमाल से रक्त प्रसारण ठीक रहता है।

शरद ऋतु आरंभ होते ही नया अदरक आने लगता है। यह स्वयं में एक महौषधि होने के साथ ही साथ एक वैद्य भी है। यह शारीरिक विकारों को दूर कर रक्त संचार की वृद्धि करता है। इससे अत्यधिक ऊर्जा की प्राप्ति होती है और पाचन क्रिया सुदृढ़ होती है। शरद ऋतु में आनेवाला प्रत्येक फल व साग सब्जी जैसे गाजर, मूली, शलजम, पालक, बथुवा, सेब, सन्तरा, अमरूद और गन्ना आदि सभी में पर्याप्त मात्रा में विटामिंस, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, आयरन आदि विद्यमान होते हैं जो मानव को भरपूर शक्ति प्रदान कर रक्त की वृद्धि करते हैं। अदरक जहां भोजन को स्वादिष्ट करता है वहां स्वास्थ्यवर्धक भी है। इसकी सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह कच्चा हो या सूखा, गांठ रूप में हो या चूर्ण रूप में, इसके गुण कदापि नष्ट नहीं होते। इसका स्वाद तीखा होता है और तासीर गर्म होती है। जिससे सर्दियों में इसके सेवन से सर्दी का मुकाबला करने हेतु पर्याप्त गर्मी (ऊर्जा) मिलती रहती है। इसका उपयोग भोजन, सलाद, अचार, शरबत और चूर्ण रूप में किया जाता है। अदरक के न मिलने पर इसके विकल्प रूप में सौंठ का प्रयोग किया जा सकता है। अदरक जहां पेट को नरम रखता हैं वहां कब्ज, खांसी, बलगम आदि को दूर करने के साथ ही साथ सांस की बदबू को भी समाप्त करता है और दिमाग के लिये भी अधिक गुणकारी है। इससे भूख की कमी दूर होती है। बदहजमी और पेट गैस को समाप्त करने की औषधि है। अदरक में इतनी गर्मी होती है कि इसके सेवन से छाती व गले में जमा बलगम पिघलकर मल के साथ शरीर से बाहर निकल जाता है। बुखार को जड़ से निकाल फेंकने की इसमें व्यापक क्षमता होती है। आजकल अत्यधिक खादवाली सब्जियों एवं कारबाइड से पके फलों द्वारा उत्पन्न शरीर में अनेक विकारों का निदान नित्य अदरक के सेवन से संभव है। इस प्रकार अदरक विभिन्न रोगों के लिए रामबाण है जिससे रोगों का निवारण होकर स्वास्थ्य ठीक रह सकता है।

अदरक भारतीय रसोई का एक अभिन्न अंग है। यह हमारे घरेलू उपचारों तथा आयुर्वेदिक दवाओं का अद्वितीय भाग है। अदरक की तासीर गर्म होती है अत: गर्मी के मौसम में इसका प्रयोग अपेक्षाकृत कम होता है। सर्दी की लगभग सभी सब्जियों में अदरक का प्रयोग किया जाता है। इसका तीखा, चटपटा स्वाद कुछ लोगों को तो इतना अधिक पसंद आता है कि सवेरे की चाय के साथ ही वे इसका प्रयोग आरम्भ कर देते हैं।

अदरक के गुण व प्रयोग- जब अदरक को सुखा लेते हैं तो इसे सौंठ कहा जाता है। सौंठ को कूट-पीसकर गरम मसाले में मिला लेते हैं। रात को सोते समय पीसी हुई चुटकी भर सौंठ को फांक कर गरम पानी पी लिया जाए, तो गैस दूर होती है और प्रात: पेट साफ होता है। अदरक को काट कर उसमें काला नमक मिला कर भोजन से पहले खा लिया जाए तो भूख बढ़ती है। इसके सेवन से जीभ एवं गले में जमा कफ व बलगम साफ होता है। अदरक के रस को गुनगुना करके नाभि में लगा कर रोगी को चित लेटे रहने दें, तो घंटे भर में पतले दस्त रुक जाते हैं। पतले दस्त होने पर आधा कप उबलते पानी में दो चम्मच अदरक का रस मिला कर थोड़ी-थोड़ी देर बाद रोगी को पिलाएं तो लाभ होता है। ठंडी या अधिक खट्टी चीजें खाने से गला खराब होने पर अदरक के ताजे रस को गुनगुना करके चुटकी भर नमक और थोड़े से शहद के साथ दो-तीन बार लें। अदरक की गांठ को सुखा आग पर भून कर उसे काट कर गुनगुना ही मुंह में डाल कर चूसें। इससे भी गला साफ होता है। पेट में दर्द होने पर थोड़े से गर्म घी में अदरक का रस व चुटकी भर सेंधा नमक मिला कर पेट पर मलें, लाभ होगा। सर्दी में पसलियों में दर्द तथा सांस की नली में जकड़न होने पर भी

इसी घी व नमक मिले रस को सीने पर मलें, दर्द ठीक हो जाएगा। छोटे बच्चों को खांसी जुकाम, सीने या पेट में दर्द होने पर भी उपरोक्त प्रयोग अत्याधिक लाभकारी होता है। चोट लगने से शरीर के किसी अंग में खून रुक जाए। नील पड़ जाए या गांठ पड़ कर सूजन आ जाए तो उस जगह पर अदरक के पेस्ट का एक ईंच मोटा लेप लगाकर पट्टी बांध दें। कुछ घंटों के बाद लेप हटा कर गुनगुना सरसों का तेल लगा कर सेक दें। दो-चार दिन में गांठ घुल जाएगी। जाड़ों में नींबू के रस में मिला कर बनाया अदरक, किशमिश और छुआरे का आचार लाभकारी होता है।

१) सूखी खांसी होने पर अदरक को बारीक काटकर, इसमें शुद्ध घी, चीनी (अदरक से अधिक मात्रा में) डालकर थोड़ी देर के लिए चूल्हे पर चढ़ा दें। गर्म-गर्म ही (अधिक गर्म नहीं) दिन में तीन बार खायें। यह खांसी की अचूक दवा है। २) याददाश्त शक्ति कमजोर हो तो एक फली अदरक नमक के साथ चाटने पर फायदा होता है। इसे बराबर प्रयोग करते रहें। ३) अदरक तथा मधु साथ-साथ सेवन करने से आवाज खुलती है तथा सुरीली भी होती है। ४) गठिया रोग में भी अदरक राम बाण का काम करती है। अदरक तथा तिल का तेल मिलाकर गर्म कर उससे जोड़ों की मालिश करें। ५) अदरक काट कर इसे नमक के साथ खाने पर कब्ज भी दूर होता है। ६) अदरक कुचल कर शहद के साथ खाना लकवा रोग में लाभप्रद है। ७) अदरक वाली चाय शरीर के भीतरी दर्द को गायब कर देती है। ८) हल्का बुखार में अदरक, तुलसीदल तथा काली मिर्च की चाय फायदेमंद होती है। ९) अदरक की चाय छाती में जमे कफ को निकालने में सहायता करती है।

सुबह २-२ बूंद, गुनगुना कर के, काम में डालने से कान के दर्द में आराम मिलता है। सुबह-शाम दूध में ५ ग्राम अदरक का रस डालकर पीने से सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

पाचन तंत्र की गड़बड़ी को ठीक करने के लिए ५ ग्राम अदरक में नमक लगा कर भोजन के पहले खाने से पाचन तंत्र ठीक हो जाता है और भूख बढ़ती है। आधा चम्मच अदरक का रस समान मात्रा में नींबू और पूदीने के रस के साथ पीने से पेट के सभी रोग ठीक हो जाते हैं।

अदरक का रस और शहद मिलाकर चाटने से खांसी-जुकाम में राहत मिलती है। बच्चों के लिए यह बहुत प्रभावशाली है। अदरक के रस को दूध में उबाल कर, उसमें गुड़ का टुकड़ा डालकर पीने से खांसी-जुकाम दूर होते हैं।

अदरक के सफल औषधीय प्रयोग अपच और कब्ज- तमाम रोगों का घर पेट है। खाया-पिया पचा नहीं तो अपच हो गई। अपच से कब्ज और फिर अनेक रोग। भोजन से पूर्व एक चम्मच अदरक, नींबू व सेंधा नमक छिड़ककर खाएं। कब्ज की दशा में अदरक को पतले-पतले चिप्स में काटकर सुबह-शाम गुड़ के साथ खाएं।

अरुचि- बुखार के कारण अथवा किसी अन्य कारण से भूख होने के बाद भी खाया ना जाएं। मुंह फीका लगे, भोजन अरुचिकर लगे तो ५ ग्राम अदरक को बराबर शहद के साथ लें। अदरक को हल्का भूनकर चूसते भी रह सकते हैं। अदरक के दूसरे भी बहुत से औषधीय गुण हैं। अदरक को अपने खाद्य पदार्थों में यदि हम शामिल कर लें तो अनेक बीमारियों से सहज ही बचा जा सकता है। यह भोजन को स्वादिष्ट और पौष्टिक बनाता है। इसे सलाद में कच्चा भी खाया जा सकता है। इसे हर मौसम में खाया जा सकता है।

अदरक की यह खूबी है कि यह आलस्य और सुस्ती को पास नहीं फटकने देता। काम करने की क्षमता बढ़ाता है। स्मरण शक्ति व अन्य सामान्य क्रियाओं को सतत गतिशील रखता है। रक्त संचार सही ढंग से होता है। हमारे पूर्वजों के समय में जन्म के साथ ही इसका प्रयोग शुरू हो जाता था। शिशु को जन्मते ही उसे सोंठ मिले पानी से नहलाया-धुलाया जाता था।

भारतीय, अरब और चीनी चिकित्सक हजारों सालों से अदरक का प्रयोग दवा के रूप में करते आए हैं। भारतीय भोजन में तो इसका प्रयोग एक मसाले के रूप में होता आया है। अदरक भोजन में एक विशेष प्रकार की गंध और स्वाद लाता है। अदरक का प्रयोग या तो इसके ताजे रूप में किया जाता है या इसे सुखाकर सोंठ के रूप में। अदरक का दोनों रूपों में प्रयोग स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं। आयरन, फास्फोरस, कैल्शियम हेतु अदरक एक अच्छा स्रोत है।

अदरक का प्रयोग औषधि के रूप में किया जाता है। पेट, जिगर की बीमारियों, इन्फेक्शन व हृदय रोगों में भी इसका सेवन लाभदायक है। अदरक का सेवन रक्त में थक्का या क्लाट्स को होने से रोकता है। अदरक में जिंजरोल नामक एक एजेंट पाया जाता है जो रासायनिक रूप से एस्प्रिन से मिलता जुलता है।

अदरक का सेवन हमारे शरीर की रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। अगर हमारी प्रतिरोधक क्षमता मजबूत है तो हम छोटे से छोटे संक्रमण से लेकर कर्करोग जैसे रोगों से भी सुरक्षा पा सकते हैं। अदरक के सेवन से हमारा शरीर वायरज जीवाणु संक्रमण से सुरक्षा पाता है।

अदरक का रस शहद और नींबू के रस के साथ लेने से प्रतिरोधक क्षमता में सुधार आता है और व्यक्ति संक्रमण व हृदय रोगों से दूर रहता है।

सर्दी लग जाने पर, सिरदर्द, गला खराब होने पर व श्वांस संबंधी संक्रमण होने पर इनके इलाज में अदरक के सेवन से लाभ पहुंचता है। जी मिचलाना, उल्टियां आदि में इसके सेवन से आराम पहुंचता है। सर्दी या जुकाम लगने पर अदरक की चाय का सेवन करें। इससे सांस लेने में आसानी होती है।

न्यूमोनिया और इन्फलुएंजा में अदरक का रस और शहद लेने से आराम आता है।

खाने के बाद नींबू के रस की कुछ बूंदें व अदरक के रस की कुछ बूंदे मिला कर लेने से पेट की गैस से छुटकारा मिलता है। अदरक के नियमित सेवन से भूख बढ़ती है। सूखी अदरक (सोंठ) का सेवन पेट के कृमि को मारता है। दांत के दर्द में दांतों पर इसका रगड़ने से दर्द से राहत मिलती है। जिगर के रोगों में गुड़ के साथ इसका सेवन लाभदायक है।

वायु विकार, अपचन, बार-बार उल्टी होना, पेट में दर्द जैसी शिकायत होने पर भोजन के पश्चात अदरक के टुकड़े को मुंह में रखने से लाभ होता है। गरिष्ठ भोजन खाने के बाद अदरक का टुकड़ा मुंह में रखने से पाचन क्रिया सरल हो जाती है।

आधा चम्मच ताजे अदरक का रस व एक चम्मच ताजे नींबू का रस शहद में मिलाकर पीने से अपचन, वायु विकार, उल्टी, जी मचलाने से राहत मिलती है। यह पीलिया व मस्से की बीमारी में भी लाभदायक है।

सर्दी-जुकाम के समय अदरक के रस को शहद में मिलाकर दिन में तीन वक्त लेने से फायदा होता है। सर्दी में अदरक के पांच टुकड़े एक कप पानी में शक्कर के साथ उबालकर, उसे छानकर लेने से फायदा होगा। चाय में भी अदरक मिलाकर लेने से लाभ होता है।

साँस की तकलीफ में एक चम्मच ताजा अदरक का रस मैथी के बीज के साथ उबालकर, छानकर, उसमें थोड़ा-सा शहद मिलाकर लेने से फायदा होगा। इन्फ्लूएंजा में भी यह लाभदायक है।

मासिक धर्म में अनियमितता होने पर एक कप पानी में अदरक का टुकड़ा मिलाकर उबालकर उसमें थोड़ी-सी शक्कर मिलाकर दिन में तीन वक्त लेना चाहिए।

किसी भी प्रकार के दर्द में सूखी अदरक को घिसकर थोड़े पानी में मिलाकर दर्द की जगह लगाने से लाभ पहुंचेगा।

मसूड़े के दर्द में भी घी-अदरक लगाने से लाभ होगा। अदरक को सब्जी या दाल में मिलाकर उपयोग करने से लाभदायक रहता है। अदरक को बिस्किट, केक, पुडिंग, सूप, चटनी में भी डाल सकते हैं। खाँसी में अदरक के रस को शहद में मिलाकर एक चम्मच सुबह, दोपहर व रात में लेने से लाभ होता है।

अदरक छाती की बल्गम के लिए बहुत फायदेमंद है। पेट की अग्नि को तेज करनेवाला, खाने-पीने में रूचि पैदा करनेवाला, हजम करने के गुणों का भरपूर भंडार है। अदरक पेट के सख्त होने और कब्ज के लिए भी लाभकारी है। खांसी, जुकाम इत्यादि में अदरक के रस में थोड़ा शहद मिलाकर चाटने से खांसी-जुकाम तथा अरूचि (अपचन) से राहत मिलती है। गला बेठ जाने से या टांसिल हो जाने पर भी अदरक का इस्तेमाल फायदेमंद है।

कान के दर्द में अदरक का रस साफ और खालिस सरसों के तेल में मिलाकर डालने से तुरन्त आराम मिलता है। फ्लू में अदरक की चाय पीकर सो जाने से आराम मिलता है।

अदरक आर्थराइटिस की दवा- दिन में अदरक की ५ ग्राम की मात्रा आर्थराइटिस में लाभप्रद है। यहीं नहीं, अदरक तनाव मुक्त करनेवाला भी है। अदरक में विटामिन ए और सी पाया जाता है। यह क्षार उत्पन्न करता है। भोजन से पहले थोड़ा अदरक प्रतिदिन काले नमक के साथ खाने से रुचि उत्पन्न होती है, भोजन शीघ्र पचता है, अफारा, कृमि और शूल दूर हो जाता है, हृदय को बल मिलता है। अदरक के सेवन से कफ और गले के रोगों में बहुत लाभ होता है। श्वास, मंदाग्नि तथा रक्तविकारों को नष्ट कर देता है। कुष्ठ, पांडु, मूत्रकृच्छ, रक्तपित्त, ज्वर, दाह इत्यादि में बहुत ही अधिक लाभदायक है। खांसी में एक तोला अदरक का रस, एक तोला शहद में मिलाकर दिन में दो बार सेवन करने से दमा खांसी के लिए बढ़िया दवा का काम करता है। दही, खटाई, लस्सी का सेवन न करें।

भूख की कमी में ६ माशा अदरक को खूब महीन-महीन काटकर थोड़ा सा नमक लगाकर दिन में एक बार आठ दिनों तक सेवन करने से हाजमा ठीक हो जाएगा और भूख लगने लगेगी। कब्ज को भी दूर कर देती है। इसके सेवन से पेट की हवा भी साफ होती है। पूर्ण हाजमे के लिए दो तोला सोंठ, दो तोला अजवायन और नींबू का रस इतना लें कि वह भीग जाए और छाया में सुखाकर बारीक पीस कर थोड़ा नमक मिलाकर रख दें। इसका सेवन मेदु को ताकत देता है, पेट का दर्द दूर करता है, खट्टी डकार को रोक कर खाने को हजम कर देता है। उल्टी में अदरक और प्याज का रस पिलाने से उल्टी बंद हो जाती है। जुकाम और बंद गले में अदरक का रस एक तोला, शहद एक तोला गर्म करके दिन में दो बार देने से आराम मिलता है। अगर मसूड़े फूल जाएं तो तीन माशा सोंठ दिन में एक बार पानी के साथ चार दिनों तक नियमित खाने से दांत का दर्द और मसूड़ों का फूलना ठीक हो जाता है। बालखोरा हो जाने पर प्रतिदिन कुछ समय उस जगह पर अदरक का रस मलने से पुन: बाल निकल आता है। अदरक का रस पिलाने से भांग का नशा उतर जाता है। अदरक का रस जीभ पर मलने से मुंह का स्वाद ठीक हो जाता है।

अदरक पाचक शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है। भूख बढ़ाने में- भोजन से पहले सेंधा नमक के साथ अदरक चबाने से भूख बढ़ती है। सर्दी बुखार में- अदरक के रस में थोड़ा शहद मिलाकर पीने से आराम मिलता है। पित्ती निकलने पर- शरीर में कहीं भी पित्ती निकलने पर पुराने गुड़ के साथ अदरक का रस मिलाकर सेवन करने से फायदा होता है। मसूढ़ों के दर्द में- एक कप पानी में दो चम्मच अदरक का रस और चुटकी भर नमक डालकर इस घोल को दस मिनट मुंह में रखने पर मसूढ़ों के दर्द से राहत मिलती हैं। गुर्दे की बीमारी में- थोड़े से अदरक के रस में सोंठ का पाउडर मिलाकर खाने के साथ

खिलाया जाए तो आराम मिलता है। हिचकी में- दूध में अदरक का रस मिलाकर पीने से हिचकी बंद हो जाती है।

भोजन के एक महत्वपूर्ण अंग और औषधि, दोनों रूपों में अदरक या सोंठ का प्रयोग किया जाता है। दवाई के रूप में इसका प्रयोग गठिया, आमवात, (रियूमेटिक आर्थराइटिस), गृध्रसी (शीयाटिका) और गर्दन व रीढ़ की हड्डियों की बीमारी (सर्वाइकल स्पॉंडिलाइंटिस) होने पर किया जाता है। जोड़ों की इन बीमारियों के अतिरिक्त पेचिश, भूख न लगना, जुकाम, खांसी, दमा और शरीर में दर्दों के साथ बुखार, कब्ज, कान में दर्द, उल्टियां होना, मोच आना, उदरशूल तथा मासिक धर्म में अनियमितता इन सब रोगों में भी अदरक या सोंठ को दवाई के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

ताजे अदरक को पीसकर, दर्दवाले जोड़ों व पेशियों पर इसका लेप करके ऊपर से पट्टी बांध दें। इससे उस जोड़ की सूजन व दर्द तथा मांसपेशियों का दर्द भी कम हो जाता है। लेप बनाते वक्त, पीसते समय अदरक के साथ थोड़ा पानी मिला लेना चाहिए। लेप को यदि गर्म करके लगाया जाए तो इसका असर जल्दी होता है।

अदरक का लेप लगाने से कुछ जलन व गर्मी सी महसूस होती है इसलिए जिन लोगों की त्वचा नाजुक या संदेवनशील होती है, उन्हें इस लेप को गर्म करके प्रयोग में नहीं लाना चाहिए।

सोंठ और अदरक की तासीर होती है गर्म- बहुउपयोगी सोंठ का मूल रूप अदरक होता है। अदरक उसका कंद है। जमीन के नीचे पैदा होनेवाले इस कंद का छिलका उतारकर सुखा लिया जाता है। अदरक का यह रूप साधारण सोंठ कहलाता है। छिलका रहित अदरक को दूध में उबालकर सुखाने से प्राप्त वस्तु सोंठ कहलाती है। अलग-अलग स्थानों और सोंठ तैयार करने के तरीके के कारण सोंठ भी कई प्रकार की होती है। सामान्यत: अदरक का छिलका उतारकर तैयार की गई सोंठ ही उपयोग में लाई जाती है।

अदरक की भांति सोंठ भी गर्म तासीरवाली होती है। दोनों को विभिन्न घरेलू नुस्खों और दवाइयों में खूब उपयोग में लाया जाता है। सामान्य व्याधियों-रोगों में प्राचीनकाल से अदरक और सोंठ का उपयोग औषधि के रूप में होता आ रहा है। अदरक तो औषधि के अलावा भोजन के महत्वपूर्ण व लाभदायक अवयव के रूप में खूब प्रयोग किया जाता है। खांसी-जुकाम-दमा में आराम पाने के लिए बराबर मात्रा में शहद व गर्म करके ठंडा किया अदरक का रस दिन में २ बार ७ दिन तक इसका सेवन करना चाहिए। अदरक का टुकड़ा मुंह में डालने से गले की खराश व खांसी में आराम मिलता है। खटाई, लस्सी-दही, गरिष्ठ भोजन, चिकनाई आदि का परहेज जरूरी है।

बच्चों को जल्दी-जल्दी सर्दी, जुकाम, छाती की जकड़न आदि परेशानियों में आधा चम्मच अदरक के रस में २-३ तुलसी के पत्ते पीसकर रस निकालें। इसे गर्म कर ठंडा करें व थोड़ा शहद मिलाकर दें। पाचन ठीक करने के लिए बारीक कटे या कद्दूकस किए अदरक में थोड़ा नमक मिलाकर दिन में एक बार ८-१० दिन खाने पर पाचन सुचारू होता है, अच्छी भूख लगती है और वायु विकार में आराम मिलता है।

उल्टी बंद न होनेपर अदरक व प्याज का रस मिलाकर देने पर आराम मिलता है। गला बंद होने व जुकाम में अदरक का रस गर्म करके थोड़ा ठंडा किया हुआ मिलाकर दिन में २ बार देने पर लाभ होता है। अदरक के छोटे टुकड़े करके थोड़ा नमक डालकर गर्म तवे पर थोड़ा सेंक लें। ऐसा कर एक-दो टुकड़े मुंह में डालकर रखने व रस चूसने से खांसी में राहत मिलती है। इन टुकड़ों को भोजन के पहले या साथ में खाने पर पाचन ठीक होगा व पेट का भारीपन मिटेगा। इसी तरह भोजन के पहले या साथ-साथ में नीबू, अदरक व सेंधा नमक मिलाकर खाने या रस बनाकर पीने से भी पर्याप्त लाभ मिलता है।

तुलसी के पत्तों का रस व अदरक का रस समान मात्रा में लेकर नीबू का रस मिलाकर पीने से पित्त में आराम मिलता है। अदरक, लहसुन, अजवाइन डालकर सरसों के तेल में बनाई गई बेसन की कढ़ी खाने से दमे में लाभ मिलता है। कढ़ी के साथ कोई अन्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए।

सोंठ व अजवाइन १०-१० ग्राम लेकर पीस लें। इसे नीबू के रस में भिगोकर थोड़ा सा नमक मिलाएं और छाया में सुखा लें। पेट दर्द, अफरा, खट्टी डकारें, अजीर्ण आदि में यह मिश्रण आधा चम्मच थोड़े गर्म पानी के साथ लेने पर आराम मिलता है। सिर में दर्द रहने की शिकायत होनेपर सोंठ को साफ पत्थर या चकले पर चंदन की भांति घिसकर माथे व कनपटी पर लेप करने से आराम मिलता है। हाथ-पैरों या कमर में वायु का दर्द होने पर २०० ग्राम सोंठ को ५०० मिली दूध में रात को भिगोकर रख दें। सुबह सोंठ निकालकर सिलबट्टे पर पीस कर पिट्ठी बना लें। ५०० ग्राम आटे को घी में भून लें व सोंठ की पिट्ठी में ५०० ग्राम चीनी मिलाकर रख लें। इस मिश्रण में से सुबह-शाम १-१ चम्मच दूध के साथ लेने से पर्याप्त लाभ मिलता है। सोंठ भिगो या बचा दूध किसी उपयोग में न लाएं।

एक ग्लास पानी में एक चम्मच अदरक का रस और एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर कुल्ला करने से मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है। अगर मुंह में छाले हो जाएं तो मुंह में ग्लिसरिन लगाने से राहत अनुभव होती है। छालों के इलाज के लिए ५० ग्रॅम देसी घी को गरम करके ५ ग्रॅम कपूर मिलाकर घी को ठंडा कर ले। इसे मुंह में लगानेपर मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं। गेहूं के ज्वारे का रस पीने से कब्ज से छुटकारा पाया जाता है। सदैव एक ग्लास पानी में एक नींबू का रस खाली पेट पीना चाहिए जिससे कब्ज से छुटकारा मिल जाता है। संतरे के रस में काला नमक मिलाकर पीने से भी कब्ज रोग मिटता है। इसके पानी से गरारे करने से गले की खरास दूर होती है। कच्चे दूध को शहद में मिलाकर त्वचा पर लगानेपर त्वचा पर निखार आ जाता है।

गले में खराश होने पर अदरक के रस में शहद मिलाकर चाटने से गला ठीक हो जाता है। कमर और पीठ दर्द होने पर सोंठ के चूर्ण को तेल में भूनकर पीठ और कमर पर मालिश करने से दर्द में लाभ मिलता है। मिचली महसूस होने पर अदरक छीलकर उस पर नींबू निचोड़ें और ऊपर नमक छिड़क कर चबाने से आराम मिलेगा। अपच की शिकायत होने पर एक चम्मच शहद में अदरक का रस मिलाकर पीने से राहत महसूस होती है।

कभी-कभी शरीर के किसी अंग पर चोट लगने से (खून न आने की स्थिति में) अदरक को बारीक पीसकर गर्म कर लें और चोट के स्थान पर कपड़े की सहायता से टकोर कर बांध लें। कब्ज होने पर एक टुकड़ा अदरक, एक मध्यम आकार आम का गूदा और एक नींबू का रस निचोड़कर एक प्याला पानी में मिलाकर पीने से कब्ज दूर होती है। नींद पूरी लेने के उपरांत भी दिन में नींद आती रहे ऐसी अवस्था में एक सप्ताह तक चाय में चुटकी भर सोंठ पाऊडर मिलाकर पीने से यह शिकायत दूर होती है।

अदरक में एक तत्व पाया जाता है जिसे थ्रोम्बोक्सेन ए-२ के नाम से जाना जाता है। यह रक्त-वाहिकाओं को चौड़ा करनेवाले तत्वों को नष्ट होने से बचाता है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो अदरक, रक्त प्रवाह को संतुलित करता है, जो माइग्रेन को रोकने के लिए जरूरी है। सिरदर्द से बचे रहने के लिए पिसी हुई ताजा अदरक रस में डालकर पिएँ। रोज खाने में भी ताजे अदरक का इस्तेमाल काफी फायदेमंद होता है। अदरक कब्ज का भी दुश्मन है। बेहतर नतीजे के लिए ताजा अदरक लेकर कुचलें और एक चम्मच अदरक को एक कप गर्म पानी में १०-१५ मिनट तक भीगने दें। फिर अदरक को छानकर पानी पी जाएँ।

अदरक को भारतीय भोजन में मसाले के रूप में तो प्रयोग किया ही जाता है, साथ ही यह एक गुणकारी औषधि भी है। सर्दियों में खांसी, जुकाम होने पर इसका सेवन लाभकारी है गर्भावस्था में भी इसका सेवन लाभकारी है।

गर्भावस्था में महिलाओं को बहुत सी स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है जिनमें से एक है मॉर्निंग सिकनैस। ६०-८० प्रतिशत गर्भवती महिलाओं को इस समस्या का सामना करना पड़ता है। अदरक का सेवन गर्भावस्था में महिलाओं को इस समस्या से छुटकारा दिलाएगा। अदरक का सेवन पेट को ठीक रखता है। प्रतिदिन एक ग्राम अदरक की मात्रा का सेवन मॉर्निंग सिकनैस से छुटकारा दिलाने के लिए पर्याप्त है।

अदरक को एक प्रमुख औषधि के रूप में माना गया है। यह शक्ति और स्फूर्ति का अनमोल खजाना है। अदरक के सेवन से कई आम बीमारियां दूर हो सकती हैं।

अजीर्ण- अदरक के छोटे टुकड़ में नींबू की आठ-दस बूंदे और चुटकी भर सेंधा नमक डालकर खाएं। अगर अजीर्ण के साथ पेट में भी दर्द उठे तो १० ग्राम अदरक का रस और १० ग्राम कैस्टर ऑयल मिलाकर पीएं। इससे जी मिचलाएं तो एक कप पानी में दालचीनी उबालकर घूंट-घूंट पीने से आराम मिलता है।

अपच व आफरा- अपच होने पर अदरक का रस शहद में मिलाकर चाटें। अपच व अजीर्ण होने पर आफरा होता है। ऐसा होने पर अदरक, हरड़, बहेड़ा, आंवला, सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, ४-४ ग्राम की मात्रा में लेकर १० ग्राम गुड़ में पीस लें। इसे १०० ग्राम पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर पीएं। गर्म पानी में अदरक का रस मिलाकर मिश्री या नमक घोलकर पीने से जुकाम ठीक हो जाता है।

नाक बहने पर सोंठ का पाउडर पानी में डालकर उबालें और मिश्री डालकर पीएं। शहद में अदरक का रस मिलाकर पीने से भी जुकाम ठीक होता है।

गले का रोग- १० ग्राम अदरक के रस में समान मात्रा में शहद मिलाकर चाटने से गले के सभी रोग दूर होते हैं।

कीमोथेरेपी के दुष्प्रभाव से बचने के लिए जड़ी-बूटियों पर आधारित नई पद्धति विकसित करने का दावा किया है।

कर्करोग के दुष्प्रभाव से बचने के लिए अदरक की जड़ से निकाले गए पाउडर पर प्रयोग करना शुरू किया है। डॉक्टरों का दावा है कि यह कीमोथेरेपी इंड्यूज्ड नॉजिया वोमेटिंग यानी कीमोथेरेपी के साइड इफेक्ट को कम करेगा। कर्करोग रोगियों को जब कीमोथेरेपी से इलाज किया जाताहै तो अरुचि और उबकाई आम परेशानी बन जाती है।

कीमोथेरेपी के बाद अदरक से अरुचि और उलटी कम हुई है। अदरक की जड़ के पाउडर को कैप्सूल बनाकर इसे उचित डोज में कीमोथेरेपी के बाद रोगी को दिया जा सकता है। इससे आसानी से उलटी और अरुचि पर काबू पाया जा सकता है।

अदरक की चाय न सिर्फ आपको अच्छी लगेगी, बल्कि यह ठंड के दौरान होनेवाली कई समस्याओं से भी आराम दिलाएगी। यानि कि अदरक की चाय को दवाई के रूप में भी देखा जा सकता है। एक बार चाय बना लेने के बाद आप अदरक के स्वाद को छिपाने के लिए इससे पिपरमेंट, शहद और नींबू मिला सकते हैं।

मतली से आराम पहुंचाए कहीं सफर करने से पहले एक कप अदरक की चाय पीने से मोशन सिकने से होनेवाली उल्टी नहीं होगी। साथ ही आप मतली होने पर भी एक कप चाय से इससे आराम पा सकते हैं।

जलन को कम करे अदरक में जलन को कम करने का गुण पाया जाता है, जिसे यह मसल और जोड़ों की समस्या का

एक बेहतरीन घरेलू उपचार बन जाता है। इसके अलावा अदरक की चाय पीने से जोड़ों के जलन को सोखने में भी मदद मिलती है। सांस लेने संबंधी समस्या से निजात- ठंड के समय नाक बंद होने पर अदरक की चाय काफी असरदार होती है। वातावरण की एलर्जी से होनेवाले सांस संबंधी समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप अदरक की चाय का सेवन करें।

रक्तप्रवाह को बेहतर बनाए अदरक की चाय में पाए जानेवाले विटामिन, मिनरल्स और अमीनो एसिड ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने में मदद करते हैं, जिससे कार्डियोवेस्कुलर समस्या की आशंका कम हो जाती है। साथ ही अदरक अर्टरी पर फैट को जमा होने से रोकता है। इससे हृदयाघात और स्ट्रोक का खतरा नहीं रहता है।

मासिक धर्म की परेशानी से आराम दिलाए जो महिलाएं मासिक धर्म की समस्या से जूझ रहे हैं, वह अदरक की चाय का सेवन कर सकती हैं। एक तौलिए को गर्म अदरक की चाय में डुबाकर लोअर एब्डोमेन पर लगाएं। इससे दर्द से निजात मिलेगा और मसल्स रीलैक्स होंगे। साथ ही शहद के साथ अदरक की चाय का सेवन करें।

इम्यूनिटी को मजबूत करे अदरक में बड़ी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, जिससे आपका इम्यूनिटी मजबूत होगा।

तनाव से राहत दिलात अदरक की चाय में शांत करने गुण पाया जाता है, जिससे आपका तनाव कम होगा। ऐसा अदरक के स्ट्राँग एरोमा और हीलिंग प्रोपर्टीज के कारण होता है।

गरमी, जाड़ा हो या बरसात घर-घर में लोग विभिन्न व्यंजनों का स्वाद एवं काढ़ा पीने के लिए अदरक का प्रयोग करते हैं। मगर अब अदरक जोड़ों के दर्द को भी ठीक कर सकता है। डेनमार्क में चीनी अदरक से जाइनेक्स नाम की दवा बनाई गई है। इस दवा से जोड़ों के सत्तर प्रतिशत मामलों में दर्द से राहत मिलती है।

अपने देश में आयुर्वेदिक चिकित्सक सदियों से जोड़ों के दर्द के लिए सोंठ लेने की सलाह देते आए हैं। यही नहीं बल्कि खांसी-जुकाम में भी अदरक बहुत फायदा करता है। कैसी भी खांसी हो एक चम्मच अदरक का रस और एक छोटा चम्मच शहद मिलाकर दिन में तीन-चार बार इसका सेवन करने से राहत मिलती है। इसी प्रकार जिन्हें अफारा की शिकायत हो उन्हें अदरक का सेवन अवश्य करना चाहिए।

गठिया- अदरक के बारीक टुकड़े कर गाय के घी में भूनकर और अदरक को तिल के तिल में पकाकर जोड़ों पर मालिश करें। गठिया रोग से छुटकारा मिल जाएगा। लकवा- यदि किसी व्यक्ति को लकवा मार गया है, तो उस रोगी को अदरक को शहद में पीसकर खिलायें बहुत लाभ होगा। पेट दर्द- पांच ग्राम अदरक के रस में पांच ग्राम पुदीने का रस और दो ग्राम सेंधा नमक मिलाकर पीयें, पेट दर्द बंद हो जाएगा। खांसी- अदरक के रस में बराबर मात्रा में नींबू का रस और शहद मिलाकर रोगी को दें, खांसी ठीक हो जाएगी। नजला- अदरक को बारीक काट लें। फिर उसके बराबर वजन में चीनी मिलाकर देशी घी में भून लें। इसके बाद इसमें सोंठ, जीरा, इलायची, तेजपत्ता मिलाकर काढ़ा तैयार कर लें। इसके उपयोग में लायें, नजले की शिकायत दूर हो जाएगी।

उल्टी- उल्टियां होने पर प्याज के रस में अदरक का रस मिलाकर पीयें। उल्टियां बंद हो जायेंगी।

अदरक को दर्द निवारक बताया है। सर्दी-जुकाम में काम आनेवाले अदरक में दर्द को खींच बाहर कर देनेवाले तत्व खोजे गये हैं। व्यायाम या खेल आदि के दौरान मांसपेशियों में उठनेवाले दर्द पर अदरक बहुत ही असरदार ढंग से काम करती है। ऐसे में अदरक का इस्तेमाल दर्द को २५ फीसदी तक घटा देता है।

आवाज बैठना- अदरक का रस मधु में मिलाकर सेवन करने से बैठी हुई आवाज खुलती है और सुरीली बनती है।

बुखार- अदरक और पुदीने का काढ़ा बनाकर पीएं। यह शीत ज्वर में भी फायदेमंद है। कमजोरी- सोंठ, बेल की गिरी, छोटी इलायची, दालचीनी और छुहारा बराबर मात्रा में कूट-पीस ले। इसे १० ग्राम रोज शाम को दूध के साथ लें। यह बीमारी के बाद की कमजोरी को दूर करता है और ताकत बढ़ाता है। मंदाग्नि- अदरक का रस, नींबू का रस और सेंधा नमक एक साथ मिलाकर भोजन के प्रारंभ में लेने से मंदाग्नि दूर होती है और भूख खुलकर लगती है। इससे कफ व वायु विकार भी दूर होते हैं। गठिया- अदरक को बारीक कांटें और गाय के घी में भूनकर खाएं। अदरक को तिल के तेल में गर्म करके इस तेल से जोड़ों की मालिश करें। उल्टी- अदरक और प्याज का रस मिलाकर पीने से उल्टी बंद हो जाती है। पतले दस्त- अदरक कूटकर पानी में उबालें और यह पानी दिन में तीन बार रोगी को पिलाएं। भूख न लगना- भूख ठीक से न लगे, पेट में वायु हो, कब्ज हो तो अदरक को बारीक काटें और नमक छिड़ककर खाएं। ये शिकायतें दूर हो जाएंगी।

एन्फ्लूएंजा या फ्लू- एन्फ्लूएंजा या फ्लू होने पर अदरक, तुलसी के पत्ते, काली मिर्च व लौंग इन सभी की चाय बनाकर दिन में ३-४ बार रोगी को पिलाएं।

मसूढ़ों की सूजन- ४ ग्राम सोंठ का चूर्ण पानी के साथ सेवन करने से मसूढ़ों की सूजन और दांतों का दर्द दूर होता है।

पेटदर्द- अदरक व पुदीने का रस और सेंधा नमक मिलाकर पीएं। पेटदर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

अदरक व सौंठ हर मौसम में, हर घर के रसोई घर में प्राय: रहते ही हैं। इनका उपयोग घरेलू इलाज में किया जा सकता है। भोजन से पहले अदरक को चिप्स की तरह बारीक कतर लें। इन चिप्स पर पिसा काला नमक बुरक कर खूब चबा-चबाकर खा लें फिर भोजन करें। इससे अपच दूर होती है, पेट हलका रहता है और भूख खुलती है। अदरक का एक छोटा टुकड़ा छीले बिना (छिलकेसहित) आग में गर्म करके छिलका उतार दें। इसे मुंह में रखकर आहिस्ता-आहिस्ता चबाते चूसते रहने से अन्दर जमा और रुका हुआ बलगम निकल जाता है और सर्दी-खांसी ठीक हो जाती है। सौंठ को पानी के साथ घिसकर इसके लेप में थोड़ा सा पुराना गुड़ और ५-६ बूंद घी मिलाकर थोड़ा गर्म कर लें। बच्चे को लगनेवाले दस्त इससे ठीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहे हों तो इसमें जायफल घिसकर मिला लें। अदरक का टुकड़ा छिलका हटाकर मुंह में रखकर चबाते-चूसते रहें तो लगातार चलनेवाली हिचकी बन्द हो जाती हैं।

पेचिश- बिगड़ी पेचिश में सूखे अदरक का चूर्ण, सेंधा नमक और भुना हुआ जीरा मिलाकर दोनों वक्त भोजन के बाद ठंडे पानी से सेवन करना लाभप्रद है। गैस- अफारा, पेट में हवा (गैस) आदि में अदरक का सेवन उपयोगी है।

कै- पाचन के गड़बड़ होने पर जी मिचलाने, उल्टी (कै) होने पर अदरक के रस में पुदीने का रस मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है। जुकाम- अदरक के रस में शहद मिलाकर दिन में २-३ बार सेवन करने से सर्दी में हुआ जुकाम ठीक हो जाता है। खांसी- पान के पत्ते में अदरक का सेवन करना लाभप्रद है। बुखार- अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े करके पहले पानी में पकाकर फिर चाय की पत्ती डालकर और तुलसी की पत्ती के साथ पकाकर चाय के सेवन से बुखार को काफी आराम पहुंचता है। कफ- सर्दी में बलगम (कफ) के बढ़ जाने पर अदरक को कूटकर देसी घी में भूनकर दिन में २-३ बार सेवन करने से आराम पहुंचता है। मसाले के रूप में अदरक का प्रयोग लगभग पूरे संसार में किया जाता है। जिंजिबेरासी परिवार से संबंध रखनेवाली अदरक का वनस्पतिक नाम जिंजिबेर ओफ्फिचिले रोस्को है। यह एक प्रकार का कंद देनेवाला पौधा है जिसकी खेती कंकरीली दोमट मिट्टी में अच्छी होती है जहां पानी का ठहराव नहीं होता। अदरक को सुखाकर सोंठ बनाई जाती है इसका भी मसाले तथा औषधि के रूप में व्यापक प्रयोग होता है।

आयुर्वेद में अदरक को रुचिकारक, पाचक, स्निग्ध, उष्ण वीर्य, कफ तथा वातनाशक, कटु रस युक्त विपाक में मधुर, मलबंद दूर करनेवाली, गले के लिए लाभकारी, श्वास, शूल, वमन, खांसी, हृदय रोग, बवासीर, तीक्ष्ण अफारा पेट की वायु, अग्निदीपक, रूक्ष तथा कफ को नष्ट करनेवाली बताया गया है।

जुकाम में चाय में अदरक के साथ तुलसी के पत्ते तथा एक चुटकी नमक डालकर गुनगुनी अवस्था में पीने से लाभ मिलता है। गले में खराश होने या खांसी होने पर ताजा अदरक के टुकड़े को नमक लगाकर चूसने से आराम मिलता है। बुखार, फ्लू आदि में अदरक तथा सौंफ के रस में शहद मिलाकर सेवन करने से शीघ्र पसीना आकर बुखार उतर जाता है। ऐसे में अदरक की चाय भी फायदेमंद होती है। गला पकने या इंफ्लुएंजा होने पर पानी में अदरक का रस तथा नमक मिलाकर गरारे करने से शीघ्र लाभ मिलता है।

संग्रहणी रोग में भी अदरक खासा फायदेमंद होता है। संग्रहणी में आम विकार के निदान के लिए सोंठ, मोथा और अतीस का काढ़ा बनाकर रोगी को देना चाहिए। इसके अतिरिक्त मसूर के सूप के साथ सोंठ और कच्चे बेल की गिरी के कल्क का सेवन करने से भी लाभ होता है। ज्वरातिसार एवं शोथयुक्त ग्रहणी रोग में प्रतिदिन सोंठ के एक ग्राम चूर्ण का दशमूल के काढ़े के साथ सेवन करना चाहिए।

उल्टी होने पर अदरक के रस में पुदीने का रस, नींबू का रस एवं शहद मिलाकर सेवन करना चाहिए। उल्टियां रोकने के लिए अदरक के रस में, तुलसी के पत्तों का रस, मोरपंख की राख तथा शहद मिलाकर सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है। तीव्र प्यास को शांत करने के लिए अदरक के रस और शुंठी बीयर में आधा पानी मिलाकर पिलाने से रोगी की प्यास जल्दी शांत हो जाती है। डायरिया के रोगी के यदि हाथ-पैर ठंडे पड़ गये हों तो सोंठ के चूर्ण में देशी घी मिलाकर मलना चाहिए। इससे खून की गति बढ़ जाती है। महिलाओं में गर्भपात रोकने के लिए सोंठ, मुलहठी और देवदारू का दूध के साथ सेवन करना चाहिए। इससे गर्भ पुष्ट होता है। बच्चों के पेट में यदि कीड़े हैं तो उन्हें अदरक के रस की एक-एक चम्मच मात्रा दिन में दो बार नियमित रूप से देनी चाहिए। अदरक का कोसा रस कान में डालने पर कान का दर्द ठीक हो जाता है। आमवात तथा कटिशूल में एक ग्राम सोंठ तथा तीन ग्राम गोखरू के काढ़े का प्रात:काल सेवन करना चाहिए। फीलपांव के रोगी के लिए भी सोंठ का काढ़ा लाभदायक होता है। सबसे आम समस्या सिरदर्द में तुरंत फायदे के लिए आधा चम्मच सोंठ पाउडर को एक कप पानी में घोलकर पीएं। मसूढ़े फूलने पर एक चम्मच अदरक रस एक कप गुनगुने पानी में चुटकी भर नमक मिलाकर दिन में तीन बार मुंह में कुल्ले की तरह पानी घुमाकर पीने से मसूढ़ों की टीस, सूजन जैसे विकार दूर होते हैं। मवाद हो तो केवल कुल्ला करके जल बाहर थूक दें।

अदरक का प्रयोग गले को सुरीला बनाने के लिए किया जाता है। अदरक का उपयोग नमकीन और मीठे दोनों प्रकार के व्यंजनों में सुगंध के लिए होता है। आर्द्रक यांनी आर्द्र अर्थात गीला, नम रहने तक यह अदरक तथा सूखने पर सौंठ बन जाता है। नम रूप में इसकी तासीर ठंडी व सौंठ रूप में गर्म होती है। जिसे चरक संहिता में बलवर्द्धक कहा गया है सूखने पर अदरक खराब नहीं होता, वजन में यह हल्का हो जाता है। शक्ति और स्फूर्ति का अनमोल खजाना अदरक भारत में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में प्रयोग में लाया जाता है। पौष्टिक और बलदायक अदरक मसाले के साथ उपयोगी व स्वादवर्धक है। चरक ने इसे वृश्य माना है। क्योंकि वृष अर्थात सांड पुरुष का प्रतीक है। वायु, वात और कफ नाशक अदरक शरीर को चुस्त और स्वस्थ बनाता है। वहीं स्मरण शक्ति बढ़ाते हुए सौंदर्य के निखार में भी उपयोगी है।

इसे मुंह में रखते ही लार ग्रंथियां लार छोड़ने लगती हैं जिससे गला तर रहता है तथा पाचन के साथ नाड़ी तंत्र निर्मल होता है तथा स्वर यंत्र खुलता है और लगातार खांसी आ रही हो तो अदरक की एक फांक मिश्री या शहद के साथ चूसने से आराम मिलता हैं खट्टी-मीठी चटनी, सलाद, मिर्च मसालों, साग, सब्जियों, मूली व नींबू के साथ चाय में या फलों के रस में उपयोगी अदरक सर्दी, जुकाम, खांसी ब्रोकाइटिस, दमा, क्षय, अजीर्ण, अफारा, वात एवं कफ आदि अनेक दु:साध्य रोगों में उपयोगी है। अदरक पाक प्राय: बच्चों को सर्दी खांसी में दिया जाता है। आयुर्वेद में अदरक से चिकित्सा के अनेक आसान नुस्खे दिये गए हैं और इनका प्रयोग किसी वैद्य की सलाह से ही करें।

सोंठ का चूर्ण अजीर्ण या पेट के रोग में काले नमक के साथ खिलाने पर लाभ होता है। २५ ग्राम सोंठ, १०० ग्राम हरड़ व १५ ग्राम अजमोद कूट पीसकर कपड़े से छानकर बनाया गया चूर्ण ३-४ ग्राम सुबह शाम गुनगुने पानी के साथ लेने से गठिया रोग में लाभप्रद होता है।

अदरक का रस और शहद ५ ग्राम मात्रा में मिलाकर चाटने से सर्दी में कफ से छुटकारा मिलता है व बलगमी खांसी में भी लाभकारी है। अदरक के रस में नींबू का रस व नमक मिलाकर खाने से अपच नहीं होता। अदरक के रस में गर्म पानी मिलाकर गरारे करने से बंद गला खुलकर आवाज सुरीली होती है।

प्रकृति ने मनुष्य के कल्याणार्थ जिन विलक्षण वस्तुओं की उत्पत्ति की है, अदरक भी उन्हीं में से एक है। अनियमित जीवन तथा असंतुलित आहार के कारण शरीर रोगों का घर बनता जा रहा है। ऐसे में आप अपने नियमित भोजन में अदरक को स्थान देकर अनेक रोगों से मुक्त रह सकते हैं। अदरक शरीर में ऊर्जा का संचार कर, शरीर के तापमान को संतुलित कर, शरीर के विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालकर शरीर को स्वस्थ और सुंदर बनाती है। बाजार में दो प्रकार की अदरक उपलब्ध है एक छोटी अदरक तथा दूसरी बड़ी।

अदरक का रस और शहद दिन में तीन बार चटाने से बच्चों की खांसी में बहुत आराम होता है, अदरक भूनकर ऐसे ही मुंह में रखकर चूसने से खांसी में लाभ होता है। बहुमूत्र (बार-बार, जल्दी-जल्दी पेशाब) आने पर डेढ़ चम्मच रस में आधा चम्मच मिश्री मिलाकर पिलाने से शीघ्र आराम होता है। जी मिचलाहट या उल्टी (वमन) आ रही हो तो दस ग्राम अदरक के रस में दस ग्राम प्याज का रस मिलाकर पिलाएं। जिन्हें दूध न पचता हो वे दूध में अदरक डालकर उबाल लें या उसे अदरक के साथ पिएं दूध पचने लगेगा।

अदरक को आप फल-सब्जी मानें या फिर विलक्षण दवा कह लें, यह गुणों की खान है। अधिकतर घरों में अदरक का उपयोग तरह-तरह से किया जाता है। भोजन के एक महत्वपूर्ण अंग और औषधि, दोनों रूपों में अदरक या सोंठ का प्रयोग किया किया जाता है। विशिष्ट गुणों से भरपूर अदरक का इस्तेमाल कई बड़ी-छोटी बीमारियों में भी किया जाता है।

औषधि के रूप में इसका प्रयोग गठिया, च्यूमेटिक आर्थराइटिस (आमवात) साइटिका और गर्दन व रीढ़ की हड्डियों की बीमारी (सर्वाइकल स्पोंडिलाइटिस) होने पर किया जाता है। जोड़ों की इन बीमारियों के अतिरिक्त भूख न लगना, अमीबिक पेचिश, खाँसी, जुकाम, दमा और शरीर में दर्द के साथ बुखार, कब्ज होना, कान में दर्द, उल्टियाँ होना, मोच आना, उदर शूल और मासिक धर्म में अनियमितता होना इन सब रोगों में भी अदरक (सोंठ) को दवाई के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। ऐसे रोगियों के लिए अदरक का इस्तेमाल आप घर पर ही दवाई के रूप में कर सकते हैं।

ताजे अदरक को पीसकर कपड़े में डाल लें और निचोड़कर रस निकालकर रोगी को पीने को दें। अदरक का काढ़ा व

चूर्ण बनाकर भी इस्तेमाल किया जाता है। काढ़ा बनाने के लिए सूखे अदरक का चूर्ण बनाकर १५ ग्राम (लगभग तीन चाय के चम्मच) एक प्याला पानी में मिलाकर उबालें। जब पानी एक-चौथाई रह जाए तो इसे छानकर रोगी को पिला दें।

चूर्ण बनाने के लिए सौंठ की ऊपर की परत को छीलकर फेंक दें और शेष भाग को पीसकर चूर्ण बना लें। इसको यदि छान लिया जाए तो चूर्ण में रेशे अलग हो जाते हैं। उन्हें फेंक दें। यह चूर्ण शहद के साथ मिलाकर रोगी को खाने के लिए दिया जाता है। लेप बनाते या पीसते समय अदरक के साथ थोड़ा पानी मिला लें। ताजे अदरक को पीसकर दर्दवाले जोड़ों व पेशियों पर इसका लेप करके ऊपर से पट्टी बाँध दें। इससे उस जोड़ की सूजन व दर्द तथा माँसपेशियों का दर्द भी कम हो जाता है। लेप को यदि गर्म करके लगाया जाए तो इसका असर जल्दी होता है।

अगर किसी व्यक्ति को खाँसी के साथ कफ भी हो गया हो तो उसे रात को सोते समय दूध में अदरक डालकर उबालकर पिलाएँ। यह प्रक्रिया करीबन १५ दिनों तक अपनाएँ। इससे सीने में जमा कफ आसानी से बाहर निकल आएगा। इससे रोगी को खाँसी और कफ दोनों आराम भी महसूस होगा। रोगी को अदरक वाला दूध पिलाने के बाद पानी न पीने दें। रोजमर्रा बनाई जानेवाली सब्जियों में अदरक का उपयोग अच्छा होता है। इससे शरीर के होनेवाले वात रोगों से मुक्ति मिलती है।

सुंदरता बढ़ाए अदरक- रोज सुबह एक गिलास गुनगुने पानी के साथ अदरक का एक छोटा टुकड़ा खाने से खूबसूरती बढ़ती है। सीने में जलन- रोज सुबह अदरक का एक टुकड़ा चबाने से सीने में जलन की समस्या से निजात मिल जाती है। दर्द मिटाए चुटकी में- अदरक प्राकृतिक पेन किलर है। यह प्राकृतिक दर्दनिवारक की तरह काम करती है, जिसका कोई साइड इफैक्ट नहीं है। मॉर्निंग सिकनेस- गर्भवती महिलाओं को होनेवाली मॉर्निंग सिकनेस चक्कर आना और उल्टियों से राहत दिलाता है। मोटापा घटाए- अदरक कैलोरी जलाने में सहायक होती है। इसमें स्पष्ट किया गया है कि अदरक कुछ हद तक ही कैलोरी खर्च करने में सहायक होती है।

हैजा में दस ग्राम अदरक का रस लें तथा दस ग्राम आक की जड़ के साथ महीन खरल करें, उसकी काली मिर्च के समान गोली बना लें, इसकी दो-दो गोली चार-चार घंटे पर दें। शरीर में सूजन आ गई हो तो अदरक का रस और पुराना गुड़ बराबर मात्रा में लेकर दिन में दो बार पिलाएं। औषधि सेवनकाल में रोगी की कोई अन्य वस्तु न देकर सिर्फ बकरी का दूध दें। जोड़ों के दर्द हेतु तेल तैयार करने के लिए २०० गरम-गरम अदरक का रस लें तथा १०० ग्राम तिल्ली का तेल आग पर पकाएं, जब तेल मात्र १०० ग्राम बचे तो उतार लें, इस तेल की मालिश से सब प्रकार की वात पीड़ा, जोड़ों का दर्द निश्चित ठीक हो जाते हैं। सौ ग्राम नींबू का रस, सौ ग्राम अदरक तथा पचास ग्राम सैंधा नमक लें, खाने के पूर्व ५ से ६ टुकड़े दो समय खाने से मंदाग्नि (भूख की) अरुचि आदि दूर होकर पाचन क्रिया ठीक होती है। उल्टी और दस्त आ रहे हों तो दो चम्मच पुदीना का रस तथा नींबू का रस, एक चम्मच प्याज का रस और आधा चम्मच अदरक का रस मिलाकर एक-एक घंटे पर दें। गला बैठ गया हो, आवाज साफ न आ रही हो तो एक गांठ बड़ी अदरक लें तथा उसमें आधा ग्राम करीब हींग भर दें, छेद करके, अब उस छेद को अदरक से बंद करके कपड़े में मिट्टी लगाकर पूरी अदरक पर लपेट दें। इसे आग में भून लें, फिर मिट्टी हटाकर नमक के साथ दो-दो घंटे पर खाएं गला साफ हो जाएगा।

उलटी- अदरक व प्याज का रस समान मात्रा में मिलाकर ३-३ घंटे के अंतर से १-१ चम्मच लेने से अथवा अदरक के रस में मिश्री में मिलाकर पीने से उलटी होना व जौ मिचलाना बंद होता है। हृदयरोग- अदरक के रस व पानी समभाग मिलाकर पीने से हृदयरोग में लाभ होता है। मंदाग्नि- अदरक के रस में नींबू व सेंधा नमक मिलाकर

सेवन करने से जठराग्नि तीव्र होती है। उदरशूल- ५ ग्राम अदरक, ५ ग्राम पुदीने के रस में थोड़ा-सा सेंधा नमक डालकर पीने से उदरशूल मिटता है। शीतज्वर- अदरक व पुदीने का काढ़ा देने से पसीना आकर ज्वर उतर जाता है। शीतज्वर में लाभप्रद है। पेट की गैस- आधा चम्मच अदरक के रस में हींग और काला नमक मिलाकर खाने से गैस की तकलीफ दूर होती है। सर्दी-खाँसी- २० ग्राम अदरक का रस २ चम्मच शहद के साथ सुबह शाम लें। वात-कफ प्रकृतिवाले के लिए अदरक व पुदीना विशेष लाभदायक है।

सर्दियों में अदरक की चाय तो सभी पीते हैं साथ ही भोजन को जायकेदार बनाने में भी यह मदद करता है। अदरक सौंदर्य के लिए भी लाभप्रद हो सकता है। अदरक के चिकित्सीय गुणों की जानकारी पुरातन चिकित्सा पद्धति में भी आसानी से देखी जा सकती है। अदरक त्वचा को आकर्षक व चमकदार बनाने में मदद करता है। सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुने पानी के साथ अदरक का टुकड़ा खाएं। ऐसा करने से आपको बदहजमी नहीं होगी।

अदरक व सौंठ हर मौसम में, हर घर के रसोई घर में प्राय: रहते ही हैं। इनका उपयोग घरेलू इलाज में किया जा सकता है। भोजन से पहले अदरक को चिप्स की तरह बारीक कतर लें। इन चिप्स पर पिसा काला नमक बुरक कर खूब चबा-चबाकर खा लें फिर भोजन करें। इससे अपच दूर होती है, पेट हलका रहता है और भूख खुलती है। अदरक का एक छोटा टुकड़ा छीले बिना (छिलकेसहित) आग में गर्म करके छिलका उतार दें। इसे मुंह में रखकर आहिस्ता-आहिस्ता चबाते चूसने रहने से अन्दर जमा और रुका हुआ बलगम निकल जाता है और सर्दी-खाँसी ठीक हो जाती है तथा हिचकी बंद हो जाती है। सौंठ को पानी के साथ घिसकर इसके लेप में थोड़ा-सा पुराना गुड़ और ५-६ बूंद घी मिलाकर थोड़ा गर्म कर लें। बच्चे को लगनेवाले दस्त इससे ठीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहें हों तो इसमें जायफल घिसकर मिला लें।

खांसी-जुकाम-दमा में आराम पाने के लिए बराबर मात्रा में शहद व गर्म करके ठंडा किया अदरक का रस दिन में २ बार ७ दिन तक इसका सेवन करना चाहिए। खटाई, लस्सी-दही, गरिष्ठ भोजन, चिकनाई आदि का परहेज जरूरी है। बच्चों को जल्दी-जल्दी सर्दी-जुकाम, छाती की जकड़न आदि परेशानियों में आधा चम्मच अदरक के रस में ४-५ तुलसी के पत्ते पीसकर रस निकालें। इसे गर्म कर ठंडा करें व थोड़ा शहद मिलाकर दें।

पाचन ठीक करने के लिए बारीक कटे या कद्दूकस किए अदरक में थोड़ा नमक मिलाकर दिन में एक बार ८-१० दिन खाने पर पाचन सुचारू होता है, अच्छी भूख लगती है और वायु विकार में आराम मिलता है। उल्टी बंद न होनेपर अदरक व प्याज का रस मिलाकर देने पर आराम मिलता है।

अदरक के छोटे टुकड़े करके थोड़ा नमक डालकर गर्म तवे पर थोड़ा सेंक लें। ऐसा कर एक-दो टुकड़े मुंह में डालकर गर्म तवे पर थोड़ा सेंक लें। ऐसा कर एक-दो टुकड़े मुंह में डालकर रखने व रस चूसने से खांसी में राहत मिलती है। इन टुकड़ों का भोजन के पहले या साथ में खाने पर पाचन ठीक होगा व पेट का भारीपन मिटेगा। इसी तरह भोजन के पहले या साथ में नींबू, अदरक व सेंधा नमक मिलाकर खाने या रस बनाकर पीने से भी पर्याप्त लाभ मिलता है।

तुलसी के पत्तों का रस व अदरक का रस समान मात्रा में लेकर नींबू का रस मिलाकर पीने से पित्त में आराम मिलता है। अदरक, लहसुन, अजवाइन डालकर सरसों के तेल में बनाई गई बेसन की कढ़ी खाने से दमे में लाभ मिलता है। कढ़ी के साथ कोई अन्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए। सोंठ व अजवाइन १०-१० ग्राम लेकर पीस लें। इसे नींबू के रस में भिगोकर थोड़ा सा नमक मिलाएं और छाया में सुखा लें। पेट, अफारा, खट्टी डकारें, अजीर्ण आदि में यह मिश्रण आधा चम्मच थोड़े

पानी के साथ लेने पर आराम मिलता है।

सर्दियों में हर तीसरे दिन एक कप गर्म पानी में २ चुटकी पिसी सौंठ घोलकर पीने से मौसम का विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता। बदलते मौसम की वजह से अगर खांसी, जुकाम या बुखार हो जाये तो दिन में ३-४ बार पिसी सौंठ को गुनगुने पानी में घोलकर पीने से किसी दवाई या अन्य इलाज की आवश्यकता नहीं रहती।

सौंठ को पानी के साथ घिसकर इसके लेप में थोड़ा सा पुराना गुड़ और ५-६ बूँद घी मिलाकर थोड़ा गर्म कर लें। बच्चे को लगनेवाले दस्त इससे ठीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहें हों तो इसमें जायफल घिसकर मिला लें।

अपच की शिकायत है तो हरड़ के चूर्ण को सौंठ के चूर्ण के साथ लें। खाना खाने के पहले इस चूर्ण का सेवन करने से भूख खुलकर लगती है। इसे हरड़, गुड़ या सेंधा नमक के साथ खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है।

माइग्रेन- सोंठ को पानी में पीसकर कनपटियों पर लेप करने से आधासीसी या माइग्रेन में लाभ होता है। सिरदर्द- सोंठ को पीसकर बकरी के दूध में मिला लें। गठिया- १५ ग्राम सोंठ चूर्ण रोजाना राई की कांजी या गिलोय के काढ़े के साथ पीने से गठिया में लाभ होता है। हिचकी- सोंठ, आंवला, छोटी पीपल का चूर्ण शहद के साथ चाटने या बकरी के गर्म दूध के साथ लेने से हिचकियों में आराम मिलता है।

चाय में थोड़ी सी अदरक चाय का स्वाद डबल कर देती है लेकिन खाने में नित्य अदरक शामिल करने से बहुत-सी छोटी-बड़ी बीमारियों से बचा जा सकता है। लंबे समय से अदरक का इस्तेमाल चीनी दवा केंद्रों और भारतीय आयुर्वेदिक संस्थानों में किया जा रहा है।

रक्त शर्करा - नित्य सुबह अदरकवाली चाय पीने से रक्त शर्करा नियंत्रित रहती है।

पेट से जुड़ी सभी बीमारियों में लाभदायक- पेट में दर्द, आम्लीयता या फिर बवासीर की समस्या से आप परेशान रहते हैं तो खाने में शामिल करें अदरक। उल्टी आने पर भी अदरक का सेवन करना फायदेमंद है।

रक्त संचार में लाभदायक- अदरक में जिंक, क्रोमियम और मैग्नीशियम होता है जो रक्त संचार करने में बहुत मदद करते हैं। पेट के कर्करोग से बचाव- अदरक के सेवन से पेट का कर्करोग होने का खतरा बहुत कम हो जाता है।

रक्तवसा पर नियंत्रण- यदि नित्य अदरक का सेवन किया जाये तो शरीर में रक्तवसा का स्तर कम हो जाता है। इससे खून के रूक जाने का या फिर दिल का दौरा पड़ने का खतरा भी कम रहता है।

सिरदर्द में भी लाभदायक- नित्य ३० मिनट अदरक को चबाने से सिरदर्द और जी मिचलाना जैसी समस्या से भी आराम मिलता है। कमर और पीठ दर्द होने पर सोंठ के चूर्ण को तेल में भूनकर पीठ और कमर पर मालिश करने से दर्द में लाभ मिलता है। अपच की शिकायत होने पर एक चम्मच शहद में अदरक का रस मिलाकर पीने से राहत महसूस होती है।

नींद पूरी लेने के उपरांत भी दिन में नींद आती रहे ऐसी अवस्था में एक सप्ताह तक चाय में चुटकी भर सोंठ पाउडर मिलाकर पीने से यह शिकायत दूर होती है। मुलायम, सुंदर व छोटी गांठवाली रसदार और ठोस अदरक अच्छी होती है। सूखी अदरक कभी नहीं खरदे। अदरक का एक छोटा टुकड़ा छीले बिना (छिलकेसहित) आग में गर्म करके छिलका उतार दें। इसे मुँह में रखकर आहिस्ता-आहिस्ता चबाते चूसने रहने से अन्दर जमा और रुका हुआ बलगम निकल जाता है और सर्दी-खाँसी ठीक हो जाती है। अदरक का टुकड़ा छिलका हटाकर मुँह में रखकर चबाते-चूसते रहें तो लगातार चलनेवाली हिचकी बन्द हो जाती है। पेट संबंधी समस्याओं के निदान में भी अदरक बहुत लाभदायक सिद्ध होती है।

पालक (SPINACH)

पालक मानव के लिए बेहद उपयोगी है। पालक को आमतौर पर केवल हिमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए गुणकारी सब्जी माना जाता है। बहुत कम लोग जानते हैं कि पालक में इसके अलावा और भी कई गुण है जिनसे सामान्य लोग अनजान है। पालक एक ऐसी सब्जी है, जिसका बहुआयामी स्वाद हरेक के साथ जुड़ सकता है और जो आसानी से आपकी दैनिक आहार-शैली का हिस्सा बन सकती है। सलाद के रूप में कच्ची पालक को लिया जा सकता है। इसके साथ-साथ ऑमलेट, दाल या बेसन के पकौड़े अथवा आटे में गूंथकर इसे परांठे के रूप में भी खाया जा सकता है। पालक के साथ पनीर की जायकेदार सब्जी तो लगभग हर घर की पार्टी और होटलों की शान मानी जाती है और भारतीय खाना खानेवालों के लिए पालक-आलू की सब्जी एक लजीज खाना मानी जाती है।

पालक में जो गुण पाए जाते हैं, वे सामान्यत: अन्य शाक-भाजी में नहीं होते। यही कारण है कि पालक स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत उपयोगी है, सर्वसुलभ एवं सस्ता है। यह भारत के प्राय: सभी प्रांतों में बहुलता से प्राप्य है। इसका पौधा लगभग एक से डेढ़ फूट ऊंचा होता है। इसके पत्ते चिकने, मांसल व मोटे होते हैं। यह साधारणत: शीत ऋतु में अधिक पैदा होती है, कहीं-कहीं अन्य ऋतुओं में भी इसकी खेती होती है।

पालक हरी साग-सब्जी प्रजाति की है। इसकी हरी पत्तियां बारहों मास मिल जाती हैं। इसको सलाद, सब्जी, सूप में प्रयोग किया जाता है। इसमें घुलनशील एवं अघुलनशील दोनों प्रकार का रेशा (फाइबर) है जो पाचनतंत्र के लिए सबसे उपयोगी है। इसमें विटामिन ई पर्याप्त मात्रा में होता है जो लिवर कैंसर से बचाने में मददगार सिद्ध होता है। कैंसर से होनेवाली मौतों में लिवर कैंसर तीसरा सबसे बड़ा मौत का कारण है।

इस प्रकार के कर्करोग से बचाव के मामले में पालक की पत्तियां, सूरजमुखी के बीज, एवाकाडो एवं एप्रिकाट नामक विदेशी फल मददगार सिद्ध होते हैं। विटामिन ई से लिवर कर्करोग की आशंका समाप्त होती है। इस मामले में विटामिन ई की पूरक गोली के स्थान पर आहार से प्राप्त विटामिन ई विशेष रूप से लाभदायी होता है।

आज के प्रतिस्पर्धा युग में मनुष्य कई तरह की आधुनिक बीमारियों का शिकार आसानी से हो जाता है। काम का बोझ, अनियमित दिनचर्या और अस्वस्थकारी खान-पान उसे तनाव और थकान से ग्रसित कर देते हैं।

बढ़ता तनाव कई तरह की बीमारियां लाता है। इनमें से उच्च रक्तचाप प्रमुख रोग है। ऐसे में अपने खान-पान से उच्च रक्तचाप को कम रखा जा सकता है। अगर हम अपनी आहार में कुछ खास चीजों को शामिल करें, तो उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण रखा जा सकता है। सोयाबीन में काफी ज्यादा मात्रा में पोटेशियम होता है। इसलिए वह शरीर में खून के दबाव को बढ़ने से रोकने में मदद करता है।

अनेकानेक प्रकार की शाक भाजियों में पालक का विशेष स्थान है। अब तो यह साल भर सर्वसुलभ होता है। यह खाने में अत्यंत रुचिकर लगता है तथा यह शीघ्र पचता है। इसके नियमित सेवन से आंतों की क्रियाशीलता बढ़ती है। पेट को साफ करता है। सर्दियों में मिलनेवाले शाकों में यह प्रमुख माना जाता है। पेट की गड़बड़ियों के समय इसके सेवन से केवल पेट को आराम मिलता है। वरन पेट की कई प्रकार की खराबियों को दूर करता है। वायु शुद्धि होती है और खूब भूख लगती है। बरसात के दिनों में आव और पेचिश की शिकायत अधिक सुनने में आती है। ऐसी अवस्था में इसका उपयोग हितकारी सिद्ध होता है। शरीर के अनेक प्रकार के रोगों से रक्षा होती है। पालक के केवल पत्तियों का ही नहीं, बल्कि इसकी

बीजों का भी औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। गले में जलन अनुभव होने पर, पालक के रस से कुल्ली करने पर आराम मिलता है। इसके रस सेवन से पथरी रोग दूर होता है। आपके बाल अधिक झड़ते हों और बालों में रूसी भरी हो, पालक के उपबले हुए रस में नींबू का रस मिलाकर सिर धोने से बीमारी दूर होगी। बालों में चमक भी आयेगी।

खासकर वे लोग जो मांस-मछली से परहेज करते हैं, उनके लिए पालक इसका अच्छा विकल्प हो सकता है, क्योंकि मछली में पाया जानेवाला वसीय अम्ल पालक में भी होता है, जो आपके रक्त के प्रवाह को सहज बनाता है, जिससे हृदय रोग से बचा जा सकता है। यदि आप मां बननेवाली हैं तो पालक आपके लिए अमृत के समान है क्योंकि यह लौह-तत्वों से भरपूर होता है और इसका महत्वपूर्ण गुण यह है कि यह आसानी से पच जाता है। इसके भीतर मिलनेवाले लोहतत्व और कैल्शियम के गुण मां और उसके होनेवाले बच्चे के विकास के लिए जरूरी तत्व हैं।

वे लोग जो अत्यधिक धूम्रपान करते हैं, उनके लिए अपने भोजन में पालक का अनिवार्य सेवन बेहद जरूरी है क्योंकि अन्य हरी सब्जियों के मुकाबले पालक में रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है, जो कर्करोग जैसी असाध्य बीमारी को रोकने में काम आती है।

पालक में रोग प्रतिरोधक क्षमता होने के कारण यह हमारे शरीर को स्वस्थ और हष्ट-पुष्ट रखता है और हमें लंबे समय तक युवा बनाए रखता है। इसमें मिलनेवाला विटामिन सी हमारे शरीर की टूटी-फूटी कोशिकाओं का निर्माण करता है। चूंकि हमारा शरीर विटामिन का संग्रह नहीं कर पाता, इसलिए यह जरूरी है कि प्रतिदिन की जरूरत के अनुरूप हम विटामिन का सेवन नियमित करें और इसके लिए पालक से अच्छी सब्जी और कोई नहीं है।

पालक ठंडी तर प्रकृति का होता है। यह कब्जनाशक, शीघ्र पाचक और पौष्टिक है। इसमें लोहा, तांबा, लवण पाए जाते हैं तथा विटामिन्स में ए, बी, सी पाये जाते हैं। जिन लोगों के शरीर में रक्त की कमी हो, उन्हें पालक का उचित मात्रा में सेवन करना चाहिए, क्योंकि इसमें उपस्थित लोहा रक्त को बढ़ाता है। इसके साथ ही कब्ज की शिकायत हो, उन्हें भी पालक का प्रचुर मात्रा में सेवन करते रहना चाहिए।

यह आमाशय की जलन दूर करता है, यकृत को शक्ति प्रदान करता है। पीप भरे फोड़े-फुन्सियों पर पालक के पत्ते कूटकर लगाने से खराब खून निकल जाता है। रक्त संबंधी विकारों में पालक रस लाभदायक है। इसके रस के सेवन से शरीर में स्फूर्ति, चेहरे पर लालिमा, शक्ति का संचार एवं रक्त संचरण तेजी से प्रारंभ हो जाता हैं। पौन कप पालक का रस तथा एक कप गाजर का रस मिश्रित कर मिलाकर सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय नियमित रूप से ३ महीनों तक इस्तेमाल करें, तो नेत्र-ज्योति में अपेक्षित सुधार अनुभूत होता है। संभव है, यदि अन्य कोई कारण न हो, तो आपका चश्मा भी उतर जाए।

यह खून बढ़ानेवाली सब्जी- पालक स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत ही उपयोगी व सर्वसुलभ है। यह अन्य सब्जियों से सस्ती भी है। इसमें पाये जानेवाले तत्वों में मुख्य रूप से कैल्शियम, सोडियम, क्लोरीन, फॉस्फोरस, लोहा, खनिज लवण, प्रोटीन, विटामिन- ए व सी आदि हैं। इन सभी तत्वों में भी लोहा, विशेष रूप से पाया जाता है। लोह तत्व मानव शरीर के लिए उपयोगी है। लौह तत्व के कारण ही शरीर के रक्त में स्थित रक्ताणुओं में रोग निरोधक क्षमता व रक्त में लालपन होता है। इसकी कमी से एनीमिया रोग होता है। पालक साग कई रोगों के निवारण में लाभप्रद है। जैसे- वायुकारक, शीतल, कफ बढ़ानेवाली, श्वास, पित्त, रक्त विकास व ज्वर को दूर करना आदि। पालक स्त्रियों के लिए अत्यंत उपयोगी है। महिलाएं यदि अपने मुख का नैसर्गिक सौंदर्य एवं लालिमा बढ़ाना चाहती हैं, तो उन्हें नियमित रूप से पालक के रस का सेवन करना चाहिए। सब्जी की अपेक्षा कच्चा खाना अधिक लाभप्रद व गुणकारी है।

पालक में एक ऐसा तत्व है जो कि शरीर में शक्ति को बढ़ाता है। इसमें पाए जाने वाले फाइटोसाइटड पोषक तत्व हैं जो मांसपेशियों को बढ़ाने में सहायक होते हैं।

ब्रिटेन में पालक काफी लोकप्रिय हो गया लेकिन इसकी पौष्टिकता व औषधीय गुणों के बारे में वैज्ञानिक अध्ययन नहीं हुआ था। अब इसके इन गुणों का पता चला है जो मांसपेशियों को बढ़ाने के साथ शरीर को मजबूत बनाती है।

पालक में सभी तरह के पौष्टिक व खनिज तत्व मौजूद होते हैं। पालक की सब्जी जल्दी पच जाती है। यह भोजन को शीघ्र पचाती है तथा कब्ज को नष्ट करती है। पालक में वसा, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के अतिरिक्त फॉस्फोरस, कैल्शियम, लौह और फोलिक अम्ल होता है। पालक पौष्टिक व रक्तवर्धक होता है। ५० मि.ली. पालक के रस में २०० मि.ली. गाजर का रस मिलाकर सेवन करने से शरीर में रक्त की कमी दूर होती है। रक्लाल्पता के रोगी को पालक से बहुत लाभ मिलता है। पालक में पाया जाने वाला फोलिक अम्ल रक्त का निर्माण करता है। गर्भावस्था में पालक भोजन को शीघ्र पचाने में सहायता करता है। पालक में आयोडीन भी पर्यात मात्रा में मौजूद होता है। पालक सेवन करने से स्त्रियां थायॅराइड से सुरक्षित रहती है।

पालक की सब्जी मोटापे को रोकती है तथा कब्ज नहीं होने देती। यकृत कमजोर होने पर ५५ मि.ली. पालक के रस में २५ मि.ली. टमाटर का रस प्रतिदिन सेवन करने से बहुत लाभ मिलता है। रतौंधी को विकृति होने पर ५० मि.ली. पालक के रस में १०० मि.ली. गाजर का रस मिलाकर पीना चाहिए।

शाही सब्जी पालक पनीर जो होटलों और समारोहों में अपनी एक अलग शान रखती है। पालक अधिकतर सारा साल मिलनेवाला साग है जिसका प्रयोग सब्जी, सूप, जूस आदि में किया जाता है। पालक पचने में हल्का माना जाता है इसलिए कई रोगों में पालक का सेवन बताया जाता है। पालक खाने से शरीर को अनेक लाभ होते हैं- मधुमेह रोगियों के लिए पालक को उचित माना गया है जो आसानी से पच जाता है। इसका रस मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी माना गया है। इससे फोलिक एसिड की कमी दूर होती है। स्तनपान करानेवाली महिलाओं को पालक का सेवन प्रतिदिन सब्जी या सलाद के रूप में करना चाहिए क्योंकि पालक में कैल्शियम और लोहा प्रचुर मात्रा में होता है। कच्चापालक खाने से आंतों की सफाई और कब्ज दूर होती है। पालक दांतों को नवजीवन प्रदान करता है। गर्भावस्था में पालक का सेवन किसी भी रूप में करने से शिशु को पोषक खुराक मिलती है। शिशु का रंग साफ होता है और वजन भी बढ़ता है। पालक के नियमित सेवन से शरीर में खून की कमी को कम किया जा सकता है। गाजर और पालक का रस पीने से भूख भी अच्छी लगती है। पालक में बेटा कैरोटीन नामक विटामिन पाया जाता है जो आंखों की रोशनी बढ़ाने में सहायक होता है। आंखों की रोशनी ठीक रखने के लिये नियमित पालक का सेवन करना चाहिए।

स्त्रियों के लिए पालक का शाक अत्यंत उपयोगी है। महिलाएँ यदि अपने मुख का नैसर्गिक सौंदर्य एवं रक्तिमा (लालिमा) बढ़ाना चाहती हैं, तो उन्हें नियमित रूप से पालक के रस का सेवन करना चाहिए। पालक के निरंतर सेवन से रंग में निखार आता है। इसे भाजी (सब्जी) बनाकर खाने की अपेक्षा यदि कच्चा ही खाया जाए, तो अधिक लाभप्रद एवं गुणकारी है। पालक से रक्त शुद्धि एवं शक्ति का संचार होता है।

इसमे पाए जानेवाले तत्वों में मुख्य रूप से कैल्शियम, सोडियम, क्लोरीन, फास्फोरस, लोहा, खनिज लवण, प्रोटीन, श्वेतसार, विटामिन ए एवं सी आदि उल्लेखनीय हैं। इन तत्वों में भी लोहा विशेष रूप से पाया जाता है। लौह तत्व मानव शरीर के लिए उपयोगी, महत्वपूर्ण, अनिवार्य होता है। लोहे के कारण ही शरीर के रक्त में स्थित रक्ताणुओं में रोग निरोधक

क्षमता तथा रक्त में रक्तिमा (लालपन) आती है। लोहे की कमी के कारण ही रक्त में रक्ताणुओं की कमी होकर प्राय: पाण्डु रोग उत्पन्न हो जाता है। लौह तत्व की कमी से जो रक्ताप्लता अथवा रक्त में स्थित रक्तकणों की न्यूनता होती है, उसका तात्कालिक प्रभाव मुख पर विशेषत: ओष्ठ, नासिका, कपोल, कर्ण एवं नेत्र पर पड़ता है, जिसे मुख की रक्तिमा एवं कांति विलुप्त हो जाती है। कालान्तर में संपूर्ण शरीर भी इस विकृति से प्रभावित हुए बिना नहीं रहता।

लोहे की कमी से शक्ति ऱ्हास, शरीर निस्तेज होना, उत्साहहीनता, स्फूर्ति का अभाव, आलस्य, दुर्बलता, जठराग्नि की मंदता, अरूचि, यकृत आदि परेशानियाँ होती हैं। पालक की शाक वायुकारक, शीतल, कफ बढ़ानेवाली, मल का भेदन करनेवाली, गुरू (भारी) विष्टम्भी (मलावरोध करनेवाली) मद, श्वा, पित्त, रक्त विकार एवं ज्वर को दूर करनेवाली होती है।

आयुर्वेद के अनुसार पालक की भाजी सामान्यत: रुचिकर और शीघ्र पचनेवाली होती है। इसके बीज मृदु विरेचक, एवं शीतल होते हैं। ये कठिनाई से आनेवाली श्वास, यकृत की सूजन और पाण्डु रोग की निवृत्ति हेतु उपयोग में लाए जाते हैं।

गर्मी का नजला, सीने और फेफड़े की जलन में भी यह लाभप्रद है। यह पित्त की तेजी को शांत करता है, गर्मी की वजह से होनेवाले पीलिया और खाँसी में यह बहुत लाभदायक है।

रासायनिक विश्लेषण- पालक की शाक में एक तरह का क्षार पाया जाता है, जो शोरे के समान होता है, इसके अतिरिक्त इसमें मांसल पदार्थ ३.५ प्रतिशत, चर्बी व मांस तत्वरहित पदार्थ ५.५ प्रतिशत पाए जाते हैं।

पालक की पत्तियों में मैग्नीशियम और पोटेशियम पाया जाता है। यह दोनों ही शरीर में उच्च रक्त स्तर को सामान्य बनाए रखने और कम करने का काम करते हैं। इसलिए अपने आहार में जितना हो सके, पालक शामिल करें।

इसके अलावा नाश्ते में केला का सेवन करना भी लाभकारी है। नाश्ते या शाम को एक केला जरूर खाएं। इससे आपका ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहेगा। स्किम्ड दूध में कैल्शियम, पोटेशियम और विटामिन डी होता है, जो मिलकर रक्तचाप को कम करने का काम करते हैं और आपको स्वस्थ रखते हैं।

घाव, फोड़ा फुंसी होने पर पत्तियों को नीम की पत्तियों केसाथ पीसकर बांधने पर रोग जल्दी ठीक होता है। शरीर के जले भाग पर पत्तियों का लेप करने से जलन में कमी आती है और घाव में वृद्धि नहीं होती।

पौष्टिक शाक-भाजी में पालक भी शामिल है, इसमें जो गुण पाये जाते हैं वह सामान्यत: दूसरी सब्जियों में नहीं मिलते। यह उपयोगी, सर्वसुलभ और सस्ती सब्जियों में से है। छोटी और मध्यम आकार की चिकनी पत्तियों के साथ ही इसका हर रंग बहुत खूबसूरत लगता है। वैसे तो सर्दियामें में इसकी पैदावार ज्यादा होती है, फिर भी यह हर मौसम में पायी जाती है।

पालक में आयरन विशेष रूप से पाया जाता है। लौहतत्व मनुष्य के शरीर के लिए अनिवार्य होता है। इसी से शरीर में रोग निरोधक क्षमता और खून में लालपन आता है। यह खून साफ कर शक्ति का संचार करता है। यह विटामिन के, विटामिन ए, मैंगनीज, फ्लोएट, मैग्निशियम, आयरन, विटामिन सी, विटामिन बी, कैल्शियम, पोटैशिम और विटामिन बी ६ का बेहतर स्रोत है। रेशा, कॉपर, प्रोटीन, फास्फोरस, जिंक और विटामिन ई के कारण इसे डायट्री के लिए बेहतर माना जाता है। इसके अलावा यह ओबा- ३ फैटी एसिड, नियासिन और सेलेनियम का भी बेहतर स्रोत है। यह फैटफ्री होती है। घाव देर से भरना, रतौंधी, भूख कम लगना, पायरिया, बालों का गिरना, सिरदर्द, कमजोरी, वजन में कमी, स्मरण शक्ति में कमी आदि में कई रोगों में पालक औषधि का काम करता है।

पालक ऐसी सब्जी है जो हमारे शरीर के स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है, हालांकि साधारण-से दिखनेवाले इसके पत्तों में ऐसे कई तत्व मौजूद हैं जो अमरूद, सेब फल, नींबू एवं पपीता में भी प्रचुर मात्रा में नहीं मिलते, इसलिए डॉक्टर रोगियों

को पालक खाने की सलाह देते है। कच्चे पालक में मामूली नमक एवं नींबू मिलाकर खाने से खून का रंग साफ होता है तथा खून में वृद्धि भी होती है। सर्दियों में इसके नियमित सेवन से तो हमारे शरीर की कई छोटी-मोटी बीमारियां भी दूर होती है। बच्चोंको नियमित पालक की सब्जी खिलाने से उनके शरीर की हड्डियों का विकास होता है। पनीर के साथ पालक खाने से शरीर में चिकनाई की वृद्धि होती है।

पालक में पाये जानेवाले विभिन्न तत्व- १०० ग्राम पालक में २.६% किलो कैलोरी ऊर्जा, प्राटीन २%, कार्बोहाइड्रेट २.९%, नमी ९२%, वसा ०.७%, रेशा ०.६ होता हैं। पालक में विभिन्न खनिज लवण जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, लौह, तथा विटामिन ए, बी, सी आदि प्रचुर मात्रा में पाया जाते हैं। इसके अतिरिक्त यह रेशेयुक्त, जस्तायुक्त होता है। इन्हीं गुणों के कारण इसे जीवन रक्षक भोजन भी कहा जाता है। पालक खाने से हिमोग्लोबिन बढ़ता है। खून की कमी से पीड़ित व्यक्तियों को पालक खाने से काफी फायदा पहुंचता है।

गर्भवती स्त्रियों में फोलिक अम्ल की कमी को दूर करने के लिए पालक का सेवन लाभदायक होता है। पालक में पाये जानेवाला कैल्शियम बढ़ते बच्चों, बूढ़े व्यक्ति और गर्भवती स्त्रियों व स्तनपान करानेवाली स्त्रियों के लिए वह बहुत फायदेमंद है। इसके नियमित सेवन से याददाश्त भी मजबूत होती है।

शरीर बनाएं मजबूत- पालक में मौजूद फ्लेवोनोइड्स एंटीऑक्सीडेंट का काम करता हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करने के अलावा हृदय संबंधी बीमारियों से लड़ने में भी मददगार होता है। सलाद में इसके सेवन से पाचनतंत्र मजबूत होता है। इसमें पाये जानेवाला बीटा कैरोटिन और विटामिन सी क्षय होने से बचाता है। ये शरीर के जोड़ों में होनेवाली बीमारी जैसे गठिया रोग, अस्थिक्षरण की भी संभावना को घटाता है।

पालक, बादाम, मछली और सूरजमुखी के तेल जैसी आहार के सेवन से याद्दाश्त से जुड़ी समस्याएं दूर होती है। विटामिन ई की अधिकता वाली आहार न सिर्फ याद्दाश्त, बल्कि दिल से जुड़ी बीमारियों को भी दूर करने में मददगार है। अगर आप आहार में पालक और बादाम जैसी चीजें नहीं लेते हैं, तो अब लेना शुरू कर दें।

विटामिन ई को किसी भी फॉर्म में ले, यह दिमाग से जुड़ी समस्याएं दूर करने में मदद करता है। विटामिन ई में अधिक मात्रा में सीरम होता है, जो याददाश्त बढ़ाने में मदद करता है।

स्त्रियों के लिए पालक का शाक अत्यंत उपयोगी है। महिलाएँ यदि अपने मुख का नैसर्गिक सौंदर्य एवं रक्तिमा (लालिमा) बढ़ाना चाहती हैं, तो उन्हें नियमित रूप से पालक के रस का सेवन करना चाहिए। पालक के निरंतर सेवन से रंग में निखार आता है। इसे सब्जी बनाकर खाने की अपेक्षा यदि कच्चा ही खाया जाए, तो अधिक लाभप्रद एवं गुणकारी है। पालक से रक्त शुद्धि एवं शक्ति का संचार होता है। पालक को मिश्रण यंत्र में पुदीना के साथ पीसकर मसाज करने से त्वचा में गुलाबी चमक आती है। पीसी हुई पालक बालों के लिए भी उपयोगी है। रोज पालक का रस पीने से बाल बढ़ते हैं। पालक को काटकर सुखा लीजिए। जब भी प्याज पकौड़ा, मिक्स पकौड़ा, वेज पकौड़ा, चना मटर, भुट्टे, मूंग, मूंग की दाल, मिक्स दाल, हरे चने के पकौड़े बनाएं इसमें सूखी पालक अवश्य मिलाएं। पालक मिलाने से सेहत के साथ ही पकौड़े कुरकुरे बनेंगे। मिस्सी रोटी व पराठों में भी इसका उपयोग करें।

पालक को काटकर, सुखाकर मिश्रण यंत्र में पीस लें। इस पावडर को मसालादानी में रखें। प्रतिदिन के साथ इसका भी उपयोग करें और लौहतत्व से भरपूर भोजन प्राप्त करें। हरे धनिए की पत्तियां काटकर सुखा लें। इसे चिवड़े एवं पराठे-सब्जी में मिलाएं। प्रतिदिन मसालों के साथ थोड़ी-सी मात्रा में इसका भी उपयोग करें।

मेथी (FENUGREEK)

एशिया महाद्वीप के एक कोने से दूसरे कोने तक अलग-अलग संस्कृतियों में मेथी को रोजमर्रा के खाने में शामिल किया जाता है। इसमें विशेष तरह के तेल, विटामिन, मिनरल के साथ शरीर को स्वस्थ रखनेवाले कई दूसरे तत्व होते हैं। मेथी में कुछ ऐसे तत्व होते हैं, जो मोटापे और मधुमेह से लड़ने में कारगर होते हैं। यह मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत लाभदायक है। मेथी दाने को गलाकर उसका पानी या फिर कैप्सूल के रूप में इसका प्रयोग मधुमेह के रोगियों के लिए अच्छा है। मोटापे के शिकार लोगों के लिए भी यह बहुत कारगर है, क्योंकि यह फैट सेल्स से लड़ती है और शरीर का वजन कम करती है। इसके पत्ते और दानों के साथ ही उसका तना भी खाने में प्रयुक्त किया जा सकता है, लेकिन यह स्वाद में बहुत कड़वा होता है। कढ़ी में मेथी के पत्तों का विशेष उपयोग किा जाता है। आयुर्वेद में इसे लीवर की समस्या खासतौर पर पीलिया के दौरान उपयोग करने की सलाह दी गई है। यह बढ़ते बच्चों और बड़ों दोनों के लिए भी अच्छी होती है। नवजात बच्चे की मां को भी मेथी दी जाती है, क्योंकि इससे दूध बनने की प्रक्रिया तेज होती है। यह उदर-वायु और अजीर्ण को दूर करती है और आंतों को सक्रिय बनाती है। मेथी के पत्तों को चबाने से पेट हमेशा अच्छा रहता है और इससे गैसेस की समस्या भी कम होती है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से मेथी बहुत गुणकारी होती है। यह एक वनस्पति है जिसका पौधा १ फुट से छोटा होता है। इसकी पत्तियाँ साग बनाने के काम आती हैं तथा इसके दाने मसाले के रूप में प्रयुक्त होते हैं। अगर रोज सुबह व शाम मेथी का रस निकाल कर पियें तो मधुमेह ठीक हो जाता है। मेथी के बीज में प्रोटीन, विटामिन सी, नियासिन, पोटेशियम, लाइसिन, ट्रायप्टोपान और सैपोनिन्स आदि नाम के कई पोषक तत्व होते हैं।

मेथी एक बहुगुणी औषधि के रूप में प्रयोग की जा सकती है। भारतीय रसोईघर की यह एक महत्वपूर्ण हरी सब्जी है। प्राचीनकाल से ही इसके स्वास्थ्यवर्धक गुणों के कारण इसे सब्जी और औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता रहा है।

भारतीय और अन्य एशियाई देशों में अपनी यौन क्रियाओं को बढ़ाने की इच्छा रखनेवाले लोगों को पश्चिम के उत्पादों की तरफ देखने की जरूरत नहीं है, क्योंकि घर-घर में मिलनेवाली मेथी भी इसमें सक्षम है। भारत में सबसे अधिक मात्रा में पाई जानेवाली मेथी पुरुषों की कामेच्छाओं को काफी अच्छे स्तर तक बढ़ाने में सक्षम है। मेथी के बीज में पाया जानेवाला सैपोनीन पुरुषों में पाए जानेवाले टेस्टोस्टेरॉन हॉरमोन में उत्तेजना पैदा करता है। भारत में कढ़ी और सब्जियों में इस्तेमाल की जानेवाली मेथी मुख्य तौर पर राजस्थान, गुजरात, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, हरियाणा और पंजाब में उगाई जाती है। मेथी की सब्जी तीखी, कड़वी और उष्ण प्रकृति की होती है। इसमें प्रोटीन कैल्शियम, पोटेशियम, सोडियम, फास्फोरस, कार्बोहाईड्रेट, आयरन और विटामिन सी प्रचुर मात्र में होते हैं। ये सब ही शरीर के लिए आवश्यक पौष्टिक तत्व हैं। यह कब्ज, गैस, बदहजमी, उलटी, गठिया, बवासीर, अपच, उच्चरक्तचाप, साईटिका जैसी बीमारियों को दूर करने में सहायक है। यह हृदय रोगियों के लिए भी लाभकारी है। मेथी के सूखे पत्ते, जिन्हें कसूरी मेथी भी कहते हैं का प्रयोग कई व्यंजनों को सुगन्धित बनाने में होता है। मेथी के बीज भी एक बहुमूल्य औषधि के समान हैं। ये भूख को बढ़ाते हैं एवं संक्रामक रोगों से रक्षा करते हैं। इनको खाने से पसीना आता है, जिससे शरीर के विजातीय तत्व बाहर निकलते हैं। इससे सांस एव शरीर की दुर्गन्ध से भी छुटकारा मिलता है। यह अल्सर में भी लाभकारी है।

मेथी से बने लड्डू एक अच्छा टॉनिक है जो प्रसूति के बाद खिलाये जाते हैं। शरीर की सारी व्याधियों को दूर कर यह शरीर में बच्चे के लिए दूध की मात्रा बढ़ाती है। मधुमेह में मेथी के दानों का पावडर बहुत लाभकारी होता है। इसमें अमीनो

एसिड होते है जो कि इन्सुलिन निर्माण में सहायक होता है। ये थकान, कमरदर्द और बदनदर्द में लाभदायक है। इसकी पत्तियों का लेप बालों एवं चेहरे के कई विकारों को दूर कर उसे कांतिमय बनाता है।

आयुर्वेद के अनुसार मधुमेह में मेथी का सेवन बहुत लाभदायक माना गया है। मेथी को भारतभर में आमतौर पर सेवन किया जाता है। यदि मेथी की सब्जी लोहे की कढ़ाही में बनायी गई तो इसमें लौह तत्व ज्यादा बढ़ जाती है।

मेथी को हमारे देश में प्राय: सभी जानते हैं, सर्दी के मौसम में इसकी सब्जी बनाकर खाई जाती है, इसके बीजों को मेथीदाना कहते हैं यह रसोई में मसाले के रूप में प्रयुक्त होता है, वैसे कहीं-कहीं मेथीदाना की भी सब्जी बनाकर रुचिपूर्वक सेवन की जाती है। आज के युग में लोगों को अनेक बीमारी घेर रही हैं। अत: देर-सबेर इसके लिए प्रचलित चिकित्सा का सहारा लेने में वह नहीं चूकता, लेकिन पैसों के अभाव में कई बार यूं ही घुट-घुटकर भी मरना पड़ता है। उन्हीं के लिए घरेलू उपचार में मेथी का प्रयोग आशाजनक परिणाम ला सकता है।

मेथी को पीतबीजा, गंधकला, चंद्रिका जैसे नामों से जाना जाता है। इसका स्वाद कड़वा होता है। आयुर्वेद में इसके गुणों की चर्चा में बताया गया है कि मेथी पाचन तंत्र की खराबी में पूर्ण रूप से लाभकारी है।

इसके पत्तों की सब्जी बनाई जाती है व सूखे दानों को अन्य सब्जियों में भी डाला जाता है। मेथी के १०० ग्राम खाने योग्य भाग का रासायनिक विश्लेषण इस प्रकार है।

नमी ८६.१ प्रतिशत, प्रोटीन ४.४ प्रतिशत, वसा ०.१ प्रतिशत, खनिज १.५ प्रतिशत, रेशा १.१ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेटस ६.० प्रतिशत, कैल्शियम ३६५ मि.ग्रा., फास्फोरस ५१ मि.ग्रा., लौहतत्व १६.५ मि.ग्रा., विटामीन बी ५२ मि.ग्रा. और ऊर्जा ४६ कैलोरी। मेथी गरम, चरपरी, दीपन, रस में कड़वी, रक्तपित्त को कुपित करनेवाली, हलकी, मलरोधक, रुखी, हृदय को लाभप्रद, बल देनेवाली, अरुचि, वमन, वातरक्त, खांसी, कफ, वादी, बवासीर और पेट के कृमियों को नष्ट कर देती है। मेथी बीज कड़वे, गरम, पुष्टि करनेवाले, ज्वर नाशक और पेट के कृमियों को नष्ट करनेवाले होते हैं। ये आंतों का संकोचन करते हैं, भूख बढ़ाते हैं। खांसी, बवासीर और वात रोगों में लाभ पहुंचाते हैं। हृदय को फायदेमंद तथा मुंह के खराब जायके को ठीक कर देते हैं। मेथी के पत्ते सब्जी बनाने में काम आते हैं। ये पत्ते शीतल, पित्तशामक, पाचन करनेवाले होते हैं। मेथी के पत्तों की सब्जी खाने से पित्त प्रकृति के व्यक्ति का कब्ज मिट जाता है।

इसका उपयोग सर्दियों में गठिया के मरीज के लिए अत्यंत लाभदायक है। इस रोग में मेथी का सेवन गुड़ के साथ साग बनाकर किया जा सकता है। मेथी के बीजों को दूध में पीसकर छान लें फिर इसे रस को गर्म करके कान में डालें। इससे कान का बहना रुक जाता है। मुंह की दुर्गंध दूर करने के लिए मेथी के बीजों को पानी में उबालकर खूब कुल्ला करें, दुर्गंध जाती रहेगी। मेथी की हरी सब्जी आम्लीय, कब्ज, पेट दर्द जैसे रोगों में फायदेमंद है। इससे शर्करा की मात्रा नियंत्रित रहती है। मेथी का सेवन सूखा रोग, टांसिल्स, बुखार, बहुमूत्र आदि के लिए लाभकारी है।

बहुगुणी मेथी में ऐसेन्सियल फैटी एसिड्स, फाइबर और एण्टीऑक्सीडेण्ट आदि तत्वों की भरमार होती है। कब्जियत के इलाज का यह कारगर उपाय तो है ही, देखा गया है कि लंबे समय तक बनी रहनेवाली थकान आर्थराइटिस, कैंसर इत्यादि के रोकथाम में भी यह बेहद प्रभावी है। इसके प्रतिदिन सेवन से न सिर्फ रोग प्रतिरोधी क्षमता को मजबूती मिलती है, बल्कि ये अन्य कई जान-जोखिमवाले व तकलीफदेह रोगों से बचाव में भी सहायक है।

यदि मासिक-धर्म अनियमित हो गया है। इसे नियमित करने के लिए मेथी, गाजर, मूली, सोया के बीज चारों को समान मात्रा में लें। केवल पांच-पांच ग्राम ही इसे फांक कर पानी पी लें। माहवरी नियमित हो जाएगी।

मेथी सर्दी और जुकाम में बहुत लाभकारी होती है। मेथी का साग शरीर में से अनेक रोगों को भगाता है। अपचन, एसिडिटी, पेट में दर्द, कब्ज आदि को ठीक करता है। पाचनशक्ति में वृद्धि होती है। मुंह का स्वाद ठीक होता है। भूख भी बढ़ती है। मुंह की दुर्गन्ध को दूर करने के लिए मेथी के उबले पानी को ठंडा कर कुल्ला करें। पानी को कुछ देर मुंह में रोककर, गोलगोल घुमाकर कुल्ला करें। दुर्गन्ध नहीं रहेगी।

मेथी पौष्टिक तत्वों से भरपूर होने के कारण शक्तिवर्धक टॉनिक की तरह कार्य करती है।

पोषक तत्व- मेथी सर्दियों की प्रमुख हरी सब्जियों में से एक है। इसमें कैल्शियम व आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसमें विभिन्न माइक्रोन्यूट्रिएंटस् पाए जाते हैं। अंकुरित मेथी में विटामिन बी विशेषत: पाया जाता है। शाकाहारियों के लिए कॉड लिवर ऑयल का अच्छा विकल्प है।

फायदे- मेथी के प्रयोग से रक्त व मूत्र शर्करा का नियंत्रक भी होता है। यह उच्च रक्तचाप व कॉलेस्ट्रॉल नियंत्रक भी होती है। इसके उष्ण, लघु व रूक्ष गुणों के कारण आंवनाशक, वातनाशक व कफ निस्सारक होती है। स्त्री रोग चिकित्सा में भी प्रयोग में ली जाती है।

सस्ता और सर्वत्र सुलभ मेथीदाना रक्त शोधक, वात, पित्त, कफ (त्रिदोष) शामक, कब्ज निवारक, पुष्टिदायक, शक्ति और स्फूर्तिदायक टॉनिक है। पुराने जमाने में जब सीमेन्ट का आविष्कार नहीं हुआ था, तब भवन निर्माण करने में चूने के साथ मेथी मिलाकर पिसवाते थे, ताकि भवन अनेक वर्षों तक मजबूती से खड़ा रहे। अत: हमें भी प्रतिदिन सुबह-शाम कच्चा मेथीदाना साबुत एक छोटा चम्मच भरकर पानी के साथ निगलना चाहिए। घुटने व शरीर के जोड़ मजबूत रहते हैं। इनमें दर्द नहीं हेाता और पूरे जीवन में गठिया, आमवात, लकवा, मधुमेह रक्तचाप आदि रोग नहीं होते हैं। मेथीदाना का प्रतिदिन सेवन करते रहने से पेट बड़ा नहीं होता, मोटापा नहीं होता है। मेथीदाना दुबलापन भी दूर करता है। वजन घटाने या बढ़ाने के लिए भी मेथीदाना का सेवन करना अत्यन्त गुणकारी होता है। मेथीदाना खाने वाले को वात का प्रकोप नहीं होता है और यदि हो तो दूर हो जाता है। मेथी दाना, वात, पित्त, कफ को संतुलित रखता है। आयुर्वेद का कहना है। शरीर के सारे रोग वात, पित्त, कफ के कुपित होने से ही होते हैं। अकेला कब्ज ही कई रोगों को जन्म देता है। सुबह शाम मेथीदाना पानी के साथ निगलने से कैसी भी कब्ज हो, दूर हो जाती है। यह आंतों का परिमार्जन कर पेट को निरोग बनाता है। इसके प्रभाव से नस, नाड़ियों का अवरोध होता है। आँखों की ज्योति बढ़ाता है। गैस शांत करता है। मेथी दाना का सेवन पूरे वर्षभर तक किया जा सकता है। मेथी हमारे शरीर और स्वास्थ्य की परम मित्र है।

गुणकारी प्रयोग गठिया- गुड़ में मेथी का पाक बनाकर सेवन करना लाभदायक रहता है।

बवासीर- मेथी के बीजों की ५ ग्राम मात्रा को कूटकर चार प्याली जल में डाल दें और अग्नि पर रख दें जब एक प्याली जल रह जाए तब तारकर छानकर पीते रहने से बवासीर रोग दूर हो जाता है। २५० ग्राम दूध में ५ ग्राम बीज औटाकर पिलाना भी बवासीर में खून आना रोक देता है। शरीर की अतिरिक्त गर्मी दूर करने में- मेथी के पत्तों को पीसकर छानकर पीने से शरीर में बसी हुई अतिरिक्त गर्मी मिट जाती है। जबकि पत्तों की लुगदी करके बनाया लेप लगाने से शरीर की बाहरी जलन नष्ट होती है। कान का बहना- मेथी के बीजों को दूध में पीसकर छानकर हल्का गुनगुना करके कान में टपकाने से कान में पीव आना बंद होता है।

मधुमेह में- मेथी दाना को पीसकर चूर्ण बना लें। १०-१० ग्राम भोजन के बाद छाछ (मट्ठा) से तथा रात को सोते समय केवल जल से लेते रहें। यदि मधुमेह रोगी १० किलो गेहूं में एक किलो मेथी दाना मिलाकर पिसवा कर उसे आटे की रोटी

मय चौकर के खाया करें तब भी शर्करा नियन्त्रित हो जाती है। मधुमेह रोग में- १०० ग्राम मेथी के दानों को कूट-पीसकर इसका चूर्ण बना लें। इसमें थोड़ा-सा काला नमक पीसकर मिला लें मधुमेह रोगी को सुबह-शाम एक-एक चम्मच चूर्ण ताजा पानी के साथ ४० दिन तक सेवन कराएं। मधुमेह से मुक्ति मिल जाएगी।

गठिया रोग- पांच चम्मच मेथी के दाने रात को एक गिलास पानी में भिगो दें। सु बह उठकर उसको छान कर पानी को थोड़ा-सा गर्म करके गठिया के रोगों को पिला दें। ऐसे ही पानी का एक माह तक सेवन कराएं। गठिया रोग खत्म हो जाएगा। खूनी बवासीर- खूनी बवासीर के रोगी के लिए पांच चम्मच मेथी के दानों को कूट कर एक गिलास पानी में उबालें। जब वह काढ़ा बन जाए तो उसमें एक गिलास दूध डालकर फिर उबालें। जब वह खूब अच्छी तरह पककर आधा रह जाए तो उसे नीचे उतारकर उसमें एक चम्मच मिश्री डालकर ठंड़ा कर लें। उस पानी का सेवन कराएं। ३० दिन के सेवन से खूनी बवासीर खत्म हो जाती है।

मासिक धर्म- जिन महिलाओं को मासिक धर्म ठीक समय पर नहीं आता, ऐसी महिलाओं के लिए पांच चम्मच मेथी दानों को कूटकर एक गिलास पानी में उबालें। पंद्रह मिनट के बाद उतार कर उसे ठंड़ा करके छान लें और उस पानी का प्रतिदिन पूरे महीने सेवन कराएं। मासिक धर्म समय पर आने लगेगा तथा रोगों में भी लाभ पहुंचेगा।

बदहजमी- जिन लोगों की पाचन क्रिया ठीक नहीं रहती, उनकी भूख खत्म हो जाती है। ऐसे रोगी के लिए दस ग्राम मेथी के दानों को दो चम्मच देसी घी में खूब अच्छी तरह भुन कर लाल कर लें। फिर उसको कूट-पीसकर चूर्ण बनाकर प्रतिदिन पांच ग्रा. शहद में मिलाकर ६० दिनों तक चटाएं, पाचन क्रिया ठीक हो जाएगी और भूख भी लगने लगेगी।

मेथी के दानों को भीगने के बाद बारीक-बारीक पीसकर सिर पर दही मिलाकर लेप करने से बाल मुलायम होते हैं और रूसी दूर होती है, लेकिन इसके लिए आवश्यक है कि लेप के बाद सिर गर्म पानी से ही धोएं। प्रसूति काल में दानेदार मेथी से बनी चीजें गाय के घी में पका कर निरंतर खिलाने से गर्भाशय शुद्ध होता है तथा भूख ठीक लगती है व शरीर में नया ताजा रक्त बनता है। खूनी बवासीर होने पर चार चम्मच दानेदार मेथी को एक गिलास पानी में काढ़ा बनाकर आधा रहने पर कुछ दिन तक पीने से लाभ होता है। मेथी के चूर्ण को दो-तीन चम्मच प्रात: निराहार फांकने से मधुमेह में आशातीत लाभ होता है। इसके अतिरिक्त रोगी के आटे में कुछ दानेदार मेथी का चूर्ण मिलाकर उससे बनी रोटी उसे लगातार खिलाएं। इतना ही नहीं अपितु मधुमेही व स्वस्थ लोगों को भी मेथी का हरा साग व पत्ते मिली रोटियां प्रचुर मात्रा में सेवन करनी चाहिए। मेथी के पत्तों को पीसकर सिर पर लगाने से बाल झड़ने बंद हो जाते हैं। मेथी के पत्तों के लेप से सूजन दूर होती है तथा रस पीने से भी आराम मिलता है। पेट में वायु होने पर तथा भूख कम लगने पर मेथी का सेवन लाभकारी है। इसके बीजों का चूर्ण दूध के साथ सेवन करने पर डकारें तथा हिचकी शांत हो जाती हैं।

मुंह की दुर्गंध दूर करने के लिए मेथी के बीजों को पानी में उबालकर खूब कूल्ला करें, दुर्गंध जाती रहेगी। मेथी की हरी सब्जी एसिडिटी, कब्ज, पेट-दर्द जैसे रोगों में फायदेमंद हैं। इसके सेवन से पाचनतंत्र सक्रिय रहते हैं।

आमतौर पर सर्दियों के मौसम में पालक, पत्तागोभी, सोयामेथी जैसी कई पत्तेदार सब्जियां बाजार में आने लगती है जो कि सेहत के लिए काफी फायदेमंद होती है। इन्हीं पत्तेदार सब्जियों में मेथी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होती है। इसकी पत्तियों को सब्जी और बीजों को मसाले और दवाइयों के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। मेथी की सबसे बड़ी खासयित है कि यह मधुमेह की बीमारी में खून और पेशाब में चीनी को कम करती है। रोजाना मेथी के दानों का पाउडर बनाकर खाने से मधुमेह को काफी हद तक काबू में किया जा सकता है इसके अलावा मेथी खून में कोलेस्ट्रॉल को कम रखती है। मेथी

के दानों को मधुमेह के स्तर के मुताबिक खाया जाता है जो कि पच्चीस ग्राम से लेकर सौ ग्राम तक हो सकती है। मेथी के दानों का पाउडर खाने से पंद्रह मिनट पहले दूध के साथ भी लिया जा सकता है। मेथी की पत्तियों की सब्जी खाने से कब्ज की शिकायत दूर होती है। मेथी के दानों को रात में पानी में भिगो दें फिर सुबह उसी पानी को पिएं और दानों को खाएं। इससे पेट की तकलीफ में आराम मिलता है। मेथी के पाउडर को रात में भिगोकर सुबह उससे बाल धो लेने से बाल मुलायम और चमकदार बनते हैं। अगर जिस्म का कोई हिस्सा जल जाए तब उस पर मेथी की पिसी पत्तियों का लेप लगाने से आराम मिलता है। दरअसल मेथी में इतनी ज्यादा खासियतें उसमें मौजूद उन्सूरों की वजह से होती हैं। १०० ग्राम मेथी के दानों में १३.७ फीसदी पानी, २६.२ फीसदी प्रोटीन, ४४.१ फीसदी कार्बोहाइड्रेट, १४.१ फीसदी आयरन, ६.६ फीसदी आयल, ५० फीसदी फाइबर, १६० मिलीग्राम कैल्शियम और ३७० मिलीग्राम फास्फोरस होता है। रोजाना सौ ग्राम मेथी खाने से १३० कैलोरी ताकत हासिल होती है।

एक पौष्टिक खाद्य- सस्ता और सर्वत्र सुलभ मेथीदाना रक्तशोधक वात-पित्त-कफ शामक, कब्ज निवारक, पुष्टिदायक, शक्ति और स्फूर्तिदायक टॉनिक है। अत: हमें प्रतिदिन सुबह-शाम कच्चा साबुत मेथीदाना एक छोटा चम्मचभर कर पानी के साथ निगलना चाहिए।

मोटापा- मेथीदाने का प्रतिदिन सेवन करते रहने से पेट बड़ा नहीं होता, मोटापा नहीं होता, दुबलापन भी नहीं होता। वजन घटाने या बढ़ाने के लिए मेथी का सेवन करना अत्यंत गुणकारी होता है।

घुटने एवं जोड़- प्रतिदिन सुबह पानी के साथ एक चम्मच मेथीदाना खाते रहने से घुटने व शरीर के जोड़ मजबूत रहते हैं। इनमें दर्द नहीं होता और पूरे जीवन में गठिया, आमवात, लकवा, मधुमेह, रक्तचाप आदि रोग नहीं होते।

कब्ज- अकेला कब्ज ही कई बीमारियों की जड़ है। सुबह शाम नियमित मेथीदाना पानी के साथ निगलने से कैसा भी कब्ज हो, दूर हो जाता है। पेट में जाकर फूलता है, आंतों को चिकना व तर करके मल छुड़ाता है। इसे पचाना नहीं पड़ता, इसकी लेई नहीं बनती और यह आंतों का परिमार्जन कर उदर को निरोग और सक्षम बनता है।

वात व्याधि - मेथीदाना खानेवाले को वात-प्रकोप नहीं होता और यदि हो तो दूर हो जाता है। वात, पित्त और कफ के कुपित होने से कई प्रकार के रोग होते हैं। मेथीदाना वात, पित्त कफ को संतुलित रखता है इसलिए मेथीदाना का सेवन करते रहने से ये रोग नहीं होते।

भूख और नींद- आज आदमी की भूख भी कम हो गई है और नींद भी, बल्कि कई तो अनिद्रा रोग से पीड़ित हैं और रातभर सो नहीं पाते। ऐसी स्थिति में मेथीदाने का सेवन अवश्य करना चाहिए। मेथी हमारे शरीर और स्वास्थ्य की परम मित्र है। मेथी की भाजी, मेथी दाल, दही मेथी, पापड़ मेथी, मेथी दाने का बघार लगी सब्जी आदि का सेवन जरूर करना चाहिए। मेथीदाने का सेवन पूरे वर्षभर किया जा सकता है।

एनीमिया यानी खून की कमी के रोगियों को यह बहुत फायदेमंद है। किसी भी व्यक्ति की कैल्शियम की दिनभर की जरूरत ४०० मि. ग्राम कैल्शियम मिल जाता है। विटामिन ए और सी भी मेथी में खूब रहता है। ये दोनों विटामिन मेथी दानों की तुलना में मेथी की सब्जी में ज्यादा होते है। साधारण मेथी चम्पा व कसूरी मेथी। मेथी व मेथी दाना मधुमेह रोगियों के लिए बहुत अधिक लाभदायक है। यदि दिनभर में २५ से १०० ग्राम तक मेथी दाने किसी भी रूप में सेवन कर लिया जाए तो रक्त शर्करा की मात्रा के साथ बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रोल भी धीरे-धीरे कम होने लगता है।

रोगी राहत महसूस करता रहता है। पीसे हुए मेथी दाने ५० से ६० ग्राम मात्रा को एक ग्लास पानी में भिगो दें। १२ घंटे

बाद छानकर पीएं। इस तरह से सुबह-शाम रोज दो बार पीते रहने से मधुमेह में आराम मिलता है। इसके अलावा मेथी के पत्तो की सब्जी भी खाएं।

घरेलू उपचार में मेथी दाना बहुत उपयोगी होता है। आधा चम्मच मेथी दाना को पानी के साथ निगलने से अपच की समस्या दूर होती है। दर्द- आयुर्वेदिक चिकित्सकों के अनुसार मेथी के बीज आर्थराइटिस और साइटिका के दर्द से निजात दिलाने में मदद करते हैं। इसके लिए १ ग्राम मेथी दाना पाउडर और सोंठ पाउडर को थोड़े से गर्म पानी के साथ दिन में दो-तीन बार लेने से लाभ होता है।

मधुमेह-= इस रोग से दूर रहने के लिए प्रतिदिन १ टी स्पून मेथी दाना पाउडर पानी के साथ फांकें। इसके अलावा एक टी स्पून मेथी दाना को एक कप पानी में भिगो कर रात भर के लिए छोड़ दें। सुबह इसका पानी पिएं। इससे सीरम लिपिड लेवल कम होता और वजन भी संतुलित रहता है।

उच्च रक्तचाप- ५-५ ग्राम मेथी और सोया के दाने पीसकर सुबह-शाम पीने से ब्लड प्रेशर संतुलित रहता है। इसके सेवन से पाचनतंत्र सक्रिय रहते हैं।

मेथी का सेवन प्राय: हर घर में किया जाता है। इसका प्रयोग सब्जी के रूप में पराठे व पकौड़े बनाने में किया जाता है। सर्दियों में तो मेथी उपलब्ध होती है पर गर्मियों में भी जब इसका मौसम नहीं होता, तब भी बाजार में यह अपने सूखे रूप में उपलब्ध होती है। मेथी भोजन के स्वाद को तो बढ़ाती ही है पर अपने औषधीय गुणों में भी यह सर्वोपरि है।

मेथी सांस संबंधी बीमारियों जैसे ब्रोंकाइटिस, इन्फ्लुएंजा, साइनस, सर्दी लगना, जुकाम व खांसी में फायदेमंद है। ज्वर होने पर भी इसका सेवन फायदेमंद है, जो लोग लौहतत्व का सेवन इस कारण नहीं कर पाते कि उसको पचाना आसान नहीं, वे भी मेथी के सेवन से लौहतत्व जैसे स्रोत को पा सकते हैं, क्योंकि मेथी लौहतत्व का प्राकृतिक व आसानी से पचनेवाला स्रोत है। यही नहीं दर्दों में भी मेथी का सेवन लाभ पहुंचाता है। बच्चे के जन्म के उपरांत भी महिला को मेथी के लड्डू आदि का सेवन कराया जाता है ताकि उसे पीठ दर्द आदि न हो। मेथी के पत्तों का सेवन कई प्रकार की एलर्जी से भी मुक्ति दिलाता है। सौंदर्य बढ़ाने में भी मेथी अपने गुणों में भरपूर है। डैंड्रफ या रूसी से छुटकारा पाने के लिए मेथी के दानों के पेस्ट का प्रयोग किया जाता है। २ चम्मच मेथी दाने को थोड़े से पानी में रात पर भिगोएं और सुबह इसका पेस्ट बना लें। इन पेस्ट को खोपड़ी पर लगाएं और आधे घंटे पश्चात सिर धो लें। सप्ताह में एक-दो बार ऐसा करें। कुछ ही समय में रूसी से छुटकारा पा लेंगे। मेथी का पेस्ट चेहरे पर लगाने से मुहांसों व ब्लैक हैड्स से भी छुटकारा मिलता है साथ ही कांप्लेक्शन में भी सुधार आता है। जावा में तो इसका प्रयोग कई सौंदर्य प्रसाधनों व कास्मेटिक्स को बनाने में किया जाता है। मधुमेह में रोगियों को भी मेथी के सेवन में लाभ मिलता है। प्रतिदिन मेथी के दानों की २५ ग्राम मात्रा मधुमेह नियंत्रण में लाभ देती है। मेथी के सेवन का यह अर्थ नहीं कि रोगी अपनी आहार पर नियंत्रण न रखे और केवल मेथी के सेवन से ही वह अपने रोग पर नियंत्रण पा लेगा। मेथी के सेवन से आपको एसिडिटी हो रही है तो मेथी के पत्तों को पानी से अच्छी तरह से साफ करके इसमें थोड़ा सा नमक मिला १५ मिनट रख दें और फिर पानी निचोड़ने के बाद इसे सामान्य तरीके से पकाएं।

बदहजमी, गैस वगैरह के चलते होनेवाले छाती की तकलीफों में मेथी का सेवन फायदेमंद होता है। यह स्नायुओं, श्वास व प्रजनन अंगों से संबंधित गड़बड़ियों के इलाज में सहायक है। लंबे समय के बाद भी ठीक न हुए फोड़े, छाले व अल्सर के इलाज में इसमे पेस्ट का लेप करने से फायदा पहुंचता है।

आयुर्वेद में मेथी के कई गुणों का बखान किया गया है। मधुमेह में इसका प्रयोग बेहद लाभकारी है लेकिन एक शोध में

मेथी त्वचा के कर्करोग का इलाज करने में कारगर साबित हुई है।

सामान्य तौर पर प्रतिरक्षा तंत्र कर्करोग कोशिकाओं के खतरे को नहीं पहचानता इस कारण उनकी अनदेखी कर देता है लेकिन मेथी के अर्क का सेवन करने से प्रतिरक्षा तंत्र पहले से अधिक सक्रिय हो जाता है और कर्करोग कोशिकाओं को नष्ट करने लगता है। मेथी खाने से कर्करोग से बचाव होता है। कर्करोग के इलाज में सबसे बड़ी चुनौती प्रतिरक्षा तंत्र को इस प्रकार सक्रिय करना है कि वह शरीर के बाकी हिस्सों को बिना कोई नुकसान पहुंचा कर्करोग कोशिकाओं को नष्ट करे।

मेथी के बीजों का प्रयोग चिकित्सकीय कारण हैं। हम आम के अचार में खासतौर पर करते हैं और मेथी के पराठे में।

खून में शक्कर को संतुलित करना है- मेथी मधुमेह रोगियों के लिए अच्छी है क्योंकि इसको ग्रहण करने से खून में शक्कर की मात्रा कम होती है। मधुमेह के रोगियों के लिए दिनभर में ६-७ मेथी के दाने या मेथी का पानी पीना फायदेमंद हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल संतुलन- भोजन में कुछ दाने मेथी के खाने से कोलेस्ट्रॉल लेवल में सुधार तो आता ही है साथ में हृदयाघात का खतरा भी कम हो जाता है। अगर आपके लिए मेथी को खाना कड़वा लगे तो आप उसका कैप्सूल भी ले सकते हैं। यह बाजार में उपलब्ध है। त्वचा रोग ठीक होता है- त्वचा रोग जैसे एक्जिमा, जलने का घाव, फोड़े-फुंसी और गठिया रोग मेथी को पीसकर पेस्ट लगाने से ठीक हो सकता है। सिर्फ इतना ही नहीं मेथी के पेस्ट को दही के साथ बालों में लगाने से रूसी दूर होती है। मेथी न केवल एक लोकप्रिय हरी पत्तेदार सब्जी है बल्कि एक गुणकारी औषधि भी है। इसके नियमित उपयोग से शरीर स्वस्थ रहता है।

मेथी के उपयोग से पाचन संबंधी कई रोग दूर होते हैं जैसे बदहजमी, पेट में गैस बनना आदि। मेथी के पत्तों में लौहतत्व होता है जो रक्त में लाल रक्त कणों की कमी दूर करता है इसलिए किशोरियों के लिए इसका सेवन अति लाभप्रद है। मेथी न केवल एक सब्जी है बल्कि प्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधन के रूप में भी अति गुणकारी है। नहाने से पूर्व मेथी के ताजा पत्तों को पीसकर सिर पर लगाने से बाल लम्बे होते हैं और बालों में कुदरती चमक आती है। बालों में रूसी भी दूर होती है। मेथी के पत्ते ठंडक प्रदान करते हैं इसलिए शरीर के किसी भाग पर सूजन होने या जल जाने पर मेथी के पत्ते पीस कर लगाने से आराम मिलता है। भोजन में मेथी के बीजों का पाउडर रक्त और पेशाब में शक्कर की मात्रा को कम करता है। इन्सुलिन पर निर्भर रहनेवाले और नहीं रहनेवालों में भी मेथी का सेवन मधुमेह के लक्षणों में निजात दिलाता है। इसके अलावा इन बीजों से रक्त में वसा जैसे कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लीसराइड्स की मात्रा भी कम होती है।

मेथी को अंग्रेजी में फैनुग्रीक सीड्स, संस्कृत में मथिका और गुजराती व हिन्दी में मेथी कहा जाता है, इसका वानस्पतिक नाम ट्राइगोनैला फीनम ग्रेकम है। मेथी के बीजों का भारत में मसाले के रूप में बहुतायत से उपयोग किया जाता है। मेथी शरीर में शक्कर की मात्रा को नियंत्रित करती है। मेथी का काढ़ा पेशाब में शक्कर की मात्रा को कम करता है और मधुमेह के लक्षणों से मुक्ति दिलाता है। मेथी के बीज रेशे का भंडार होते हैं, जिनमें म्यूसिलेज पाया जाता है। रेशे की मात्रा २० से ५० प्रतिशत तक होती है। रेशेवाला भोजन शरीर में शक्कर को नियंत्रित रखता है। इसके अलावा मेथी के बीजों में ट्राइगोनैलीन नामक एल्केलॉइड पाया जाता है, जो शर्करा को एक निश्चित लेवल से आगे नहीं बढ़ने देता।

बीजों का इस्तेमाल- वैसे तो बीजों मी मात्रा मधुमेह की स्थिति पर निर्भर करती है, मगर शुरू करने के लिए पच्चीस ग्राम (करीब दो चम्मच) बीज लिए जा सकते हैं। इन्हें दो बार हिस्सों में बांट कर लंच व डिनर के साथ लिया जा सकता है। बीजों का सेवन दो तरह से किया जा सकता है रातभर पानी में भिगोकर और दूसरा पानी या छाछ के साथ पाउडर के

रूप में। पाउडर को और भी चीजों जैसे चपाती, चावल, दाल या सब्जियों में मिलाकर भी खाया जा सकता है।

मेथी के पत्तों की सब्जी खाने से कब्ज दूर होती है। २ चम्मच दाना मेथी को खाना खाने के बाद फांकी के द्वारा लेने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है और भूख लगने लगती है। भोजन में मेथी की सब्जी सुबह-शाम खाने से कब्ज समाप्त हो जाती है। सोते समय १ चम्मच साबुत मेथी दाने को पानी के साथ पीने से कब्ज दूर होगी। पेट में जब कब्ज हो जाए तो मेथी के पत्तों की सब्जी खाना लाभप्रद होगा। १-१ चम्मच मोटा (दरदरी) दाना मेथी, ईसबगोल और चीनी मिलाकर रात को गर्म दूध से फांकी लेने से कब्ज दूर हो जाती है। मेथी की नरम पत्तियों का साग बनाकर खाने से कब्ज में राहत मिलती है, रक्त शुद्ध होता है, शक्ति बढ़ती है और बवासीर रोग में लाभ मिलता है।

मेथी के ३-३ ग्राम की मात्रा में पीसे हुए चूर्ण को सुबह-शाम गुड़ या पानी में मिलाकर कुछ दिनों तक सेवन करने से कब्ज मिटता है और यकृत को मजबूत बनता है। पित्त प्रकृतिवाले व्यक्ति यदि मेथी दानों का साग खाएं तो दस्त साफ आता है। १०० ग्राम दाना मेथी दरदरी (मोटी) कूटकर ५० ग्राम भूनी हुई छोटी हरड़ पीसकर मिला लें। एक चम्मच सुबह तथा एक चम्मच शाम को पानी के साथ सेवन करने से कब्ज और पेट दर्द में लाभ होगा।

यदि आंतों की कमजोरी से कब्ज हो तो सुबह-शाम १-१ चम्मच मेथी दाने का चूर्ण पानी के साथ कुछ दिनों तक लेने से आंतों तथा यकृत को ताकत मिलती है और कब्ज दूर होती है।

२ चम्मच दाना मेथी को पानी के साथ लेने पर यह पेट की आंतों को अंदर से गीला करके, मुलायम बनाकर, रगड़कर जमे हुए मल को निकालेगी और मल की गुठलियों को बनने से रोककर पेट को साफ करके कब्ज को दूर करती है।

मेथी एवं सोंठ ३२०-३२० ग्राम की मात्रा में लेकर दोनों का चूर्ण कपड़छन कर लें। ५ लीटर १२० मि.ली.। दूध में ३२० ग्राम घी डालकर उसमें ये चूर्ण मिला दें। यह सब एकरस होकर गाढ़ा हो जाय, तक उसे पकायें। उसके पश्चात उसमें २ किलो ५६० ग्राम शक्कर डालकर फिर से धीमी आँच पर पकायें। अच्छी तरह पाक तैयार हो जाने पर नीचे उतार लें। फिर उसमें लेंडीपीपर, सोंठ, पीपरामूल, चित्रक, अजवाइन, जीरा, धनिया, कलौंजी, सौंफ, जायफल, दालचीनी, तेजपत्र एवं नागरमोथ ये सभी ४०-४० ग्राम एवं काली मिर्च का ६० ग्राम चूर्ण डालकर हिलाकर रख लें। यह पाक ४० ग्राम की मात्रा में अथवा पाचनशक्ति अनुसार सुबह खायें। इसके ऊपर दूध न पियें। यह पाक आमवात, अन्य वातरोग, विषमज्वर, सभी में लाभदायक है।

चेहरे पर झुर्रिया पड़ने की स्थिति में चेहरे पर मेथी के पत्तों का पेस्ट लगाएं। रात को इस मिश्रण का लेप लगाकर रख लें व सुबह गुनगुने पानी से धो लें। फोड़े-फुंसियां होने पर भी आप यह उपाय आजमा सकते हैं। मेथी शारीरिक शक्ति को बढ़ाने में सहायक है। मेथी के बीजों में २३ प्रतिशत प्रोटीन, १ प्रतिशत तेल, १० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं। विटामिन सी भी इसमें भरपूर मात्रा में मौजूद होता है। इसमें आयरन व खनिज पदार्थ भी सम्मिलित है।

सुगंध के रूप में भी मेथी का इस्तेमाल किया जा सकता है। अगर उल्टियां व दस्त लगे हों तो दूध के साथ मेथी के बीजों का सेवन करें। इससे परेशानी अवश्य दूर होगी। यकृत की कार्यक्षमता में वृद्धि करने हेतु सुबह नाश्ते में उबले हुए मेथी के बीजों का सेवन करें। यह नुस्खा अपचन को भी दूर करता है। कब्ज या पेट में अल्सर है, तो एक कप मेथी के पत्तों को उबालकर शहद में घोलकर खाएं। इससे आपकी परेशानी दूर होगी। इस उपाय को आप बवासीर रोग में भी अपना सकते हैं। एंजाइना का दर्द हो तो मेथी के बीज एक चम्मच की मात्रा में लें। इन्हें डेढ़ कप पानी में उबाल कर निथार लें। इसमें

दो चम्मच डालकर दिन में दो दफा सेवन करें। दर्द से राहत मिलेगीं मेथी बालों को झड़ने से रोकने में भी सहायक है।

मधुमेह को भी नियंत्रित करती है- मेथी के दानों से रक्तशर्करा नियंत्रित होता है। इसमें मौजूद एमीनो एसिड तत्व पैनक्रियाज में इंसुलिन के स्राव को बढ़ाता है जो शरीर से रक्तशर्करा स्तर कम करता है। मधुमेह के रोगियों द्वारा मेथी दानों के सेवन से फायदा होता है। इसके लिए मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगोकर रख दें और सुबह इसे छानकर इसका पानी पिएं। ऐसा करीब दो महीने तक लगातार करने से मधुमेह में काफी हद तक आराम मिलेगा।

मेथी के सेवन से गुर्दे भी स्वस्थ होती है। पथरी के इलाज में मेथी फायदा करती है। इस जादुई औषधि से पथरी पेशाब के साथ शरीर से बाहर निकल जाती है। मेथी के दानों को एक छोटे चम्मच नींबू के रस और शहद के साथ खाने से बुखार में काफी हद तक आराम मिलता है।

मेथी दाने झाइयां और ब्लैकहेड ट्रीटमेंट के लिए फायदेमंद है। इसके लिए मेथी के दानों को पीसकर लुगदी बना लें और इसमें थोड़ा शहद मिलाएं। अब इस मिश्रण को रात में सोने से पहले झाइयों पर लगाएं और सुबह गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। मेथी के दानों में रेशे की मात्रा अधिक होती है। खाली पेट मेथी दानों को चबाने से अतिरिक्त कैलोरी जल जाती है। इसका दूसरा उपाय है कि सुबह दो गिलास मेथी का पानी पिएं। मेथी का पानी बनाने के लिए एक बड़ा चम्मच मेथी के दानों को दो गिलास पानी में रातभर भिगो दें और सुबह इसे छानकर पी लें।

मेथी स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। यह भूख जगाती है। इसमें फास्फेट, लेसीथिन, लोहतत्व व विटामिन पाया जाता है, जो स्वास्थ्य की जरूरतों को पूरा करते हैं। इसकी पत्तियों में दाल के बराबर प्रोटीन पाया जाता है। यह अम्लीयता, अपच, गैस, पेटदर्द, बदहजमी, खांसी, सूजन और मुंह के छालों आदि में भी बहुत लाभकारी है।

ज्वर- मेथी की पत्तियों को घी में भूनकर नमक के साथ खाएं अथवा ३ ग्राम मेथी का चूर्ण फांककर ऊपर से गुनगुना पानी पी लें। दोनों प्रयोगों से बुखार उतर जाता है। मधुमेह- १०० ग्राम मेथी के दानों को पीसकर रख लें। इसमें से ५ ग्राम चूर्ण पानी के साथ सेवन करें। मेथी का चूर्ण आटे में मिलाकर रोटी बनवाकर खाने से भी मधुमेह का रोग जाता रहता है।

जलन- मेथी के पत्तों को पीसकर पानी में घोलकर सुबह-शाम सेवन करें। मेथी के पत्तों को शरीर में भी लें। इससे शरीर की जलन दूर होती है। खूनी बवासीर- दो चम्मच मेथी के दानों का चूर्ण एक कप पानी में डालकर काढ़ा बनाकर सेवन करें। रूसी होना बालों की एक आम समस्या है। यह सिर की त्वचा रूखी-सूखी होने और डेड स्किन सेल्स की वजह से होती हैं। इससे छुटकारा पाने के लिए आपने अब तक कई एंटी-डैंड्रफ शैंपू का इस्तेमाल कर लिया है लेकिन फिर भी यह समस्या नहीं जा रही है तो बालों से डैंड्रफ दूर करने के लिए मेथी दाने बहुत असरदार होते हैं। इसके लिए मेथी के दानों को मुलायम होने के लिए रातभर पानी में भिगो दें। सुबह इसको पीसकर पेस्ट बना लें। आप चाहें तो इसमें दही मिलाकर पेस्ट को स्कैल्प और बालों की जड़ों पर अच्छे से लगाएं, साथ ही मसाज भी करें। अब इसे ३० मिनट बाद धो लें। मेथी के दाने बालो की जड़ों को मजबूत करते हैं और नष्ट हुए बालों को पुनर्जीवित करते हैं। इसमें प्रोटीन होता है, इसलिए मेथी दानों को अपनी आहार में शामिल करने से बाल स्वस्थ और खूबसूरत बनेंगे। इसके लिए भीगी हुई मेथी के लुगदी में एक बड़ा चम्मच नारियल तेल या जैतून के तेल को मिलाकर बालों में लगाएं। सूखने के बाद इसे पानी से धो लें। मेथी के दानों के सेवन से पेटदर्द और जलन दूर होती है। साथ ही पाचन क्रिया भी दुरुस्त होती है। पाचन संबंधी समस्या को दूर करने के लिए मेथी दानों के लुगदी में कसी हुई अदरक मिलाएं और खाने से पहले एक बड़ा चम्मच इस लुगद को खाएं।

पुदीना (MINT)

सर्वसुलभ सस्ता एवं रोगनाशक पुदीना हमारे देश में लगभग हर जगह उपलब्ध है। पुदीना अपच व दमा जैसे रोगों से भी मुक्ति दिलाता है। पुदीने का सर्वाधिक उत्पादन गुजरात में होता है। यूं विश्व में सबसे अधिक पुदीने का उत्पादन चीन में होता है। पुदीना वातनाशक होता है। यदि आपने भोजन अधिक कर लिया है या पाचन संबंधी अन्य कोई शिकायत है तो पुदीने में थोड़ा अजवायन और नींबू का रस मिलाकर महमहाता शर्बत तैयार कीजिए और पी जाइए। कुछ ही समय में अपच और पेट की गड़बड़ी खत्म हो जायेगी। कहा जाता है कि पुदीने की पत्ती को मुंह में रखकर चूसते रहने से अमृत उत्पन्न करता है। इससे मुंह की दुर्गंध तो गायब होती ही है साथ ही दांतों की सड़न भी दूर हो जाती है और दांत पूर्णत: स्वस्थ एवं निरोग हो जाते हैं।

पुदीने की चटनी अरुचि दूर करती है। यदि भूख होते हुए भी भोजन न करने की इच्छा हो तो थोड़ी सी चटनी खाकर एक गिलास पानी पीजिए। आप भोजन के प्रति कितनी रुचि महसूस करते हैं।

पुदीना रुचिकर, वायु एवं कफनाशक तथा पाचन शक्ति बढ़ानेवाला होता है। पेट के कृमि, हैजा एवं खांसी जैसी शिकायतें भी पुदीना फौरन दूर कर देता है। पुदीने के नियमित रूप से सेवन करने से मस्तिष्क स्वस्थ व प्रसन्न रहता है। यदि आपको भूख नहीं लगती और दुर्बलता दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है तो पुदीना आपकी हर शिकायत दूर कर देगा। पुदीने के पत्ते, थोड़े से तुलसी के पत्ते, दो चार दाने काली मिर्च एवं एक कली अदरक में आधा नींबू निचोड़कर पीजिए, आप दिन में एक बार नहीं बल्कि दो बार भोजन करेंगे और पाचन क्रिया भी विधिवत रहेगी।

नियमित रूप से पुदीने का रस पीने से कृमि दूर हो जाते हैं एवं वायु संबंधी गड़बड़ी भी दूर हो जाती है। पुदीने का ताजा रस शहद के साथ मिलाकर सेवन करने से ज्वर दूर हो जाता है। तथा न्यूमोनिया से होनेवाले विकार भी नष्ट हो जाते हैं। यदि आंतों की खराबी, शिथिलता या पेट के कोई अन्य रोग हों तो पुदीना सेवन कर इन्हें दूर किया जा सकता है। पेट में अचानक दर्द उठता हो या मरोड़ हो तो अदरक और पुदीने के रस में थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर सेवन कीजिए। यूं पुदीने से तो कई शारीरिक समस्याएं भी दूर हो जाती हैं। परंतु यदि नियमित रूप से पुदीने का सेवन किया जाये तो शरीर में रोग होने ही नहीं पाते। पुदीना विटामिन ए का भंडार है। पुदीना में जितने विटामिन उपस्थित रहते हैं, उतने न तो किसी खास पदार्थ में होते हैं न ही किसी औषधि में। एक तरह पुदीना चमत्कारिक औषधि ही है। पुदीना संभोगशक्ति तो बढ़ाता ही है, इससे शरीर में तंदुरुस्ती का आलम भी बना रहता है।

हरे ताजे पुदीने में विटामिन ए, बी और सी मिलता है। इनकी पत्तियां रूचिकारक, पित्तनाशक, वातविकार, अर्श, अफरा, उल्टी, भिचली, दस्त, कफ, अजीर्ण, अतिसार, संग्रहणी आदि रोगों को दूर करनेवाली होती है और यह पाचनशक्ति को बढ़ानेवाला होता है। पुदीने का ताजा रस निकालकर पीने से कफ, सर्दी और मस्तिष्क की सर्दी में लाभ मिलता है। पुदीना और तुलसी के पत्तों का काढ़ा पीने से प्रतिदिन आनेवाला बुखार ठीक हो जाता है। इनके पत्तों में अदरक का रस मिलाकर पीने से शीत ज्वर ठीक हो जाता है। इससे पसीना निकाल आता है और सभी तरह के ज्वर को यह उतार देता है। वायु और जुकाम में भी यह लाभ देता है। पुदीने के ताजे रस में शहद मिलाकर खाने से पेट के रोग और आंतों के रोग ठीक हो जाते हैं। आंतों के रोगी को ताजे पुदीने के रस का सेवन अमृततुल्य है। पुदीने का रस आधा तोला, अदरक का रस

आधा तोला और सेंधा नमक का माशा मिलाकर पीने से पेट का शूल मिट जाता है। पुदीने का रस अतिसार, उल्टी, खांसी, हैजे में भी लाभदायक होता है। कृमि और वायु रोग को यह दूर कर देता है। स्त्रियों के स्तन का शोथ भी कम करता है। पुदीने की चटनी स्वादिष्ट होती है। इसकी चटनी खाने से अजीर्ण और अरुचि में लाभ मिलता है। हरा ताजा पुदीना न मिले तो इसके पत्तों को सुखाकर इसका प्रयोग रोगों में कर सकते हैं।

हरे ताजे पुदीने में विटामिन ए, बी और सी मिलता है। इसकी पत्तियां रुचिकारक, रक्तपित्तनाशक, वातविकार, अर्श, अफरा, उल्टी, मिचली, दस्त, कफ, अजीर्ण, अतिसार, संग्रहणी आदि रोगों को दूर करनेवाली होती हैं और यह पाचन शक्ति को बढ़ानेवाला होता है।

उत्तर भारत के लोग लौकी मिलाकर चने की दाल या अरहर की दाल के साथ हरे पुदीने की चटनी बड़े शौक से खाते हैं। कच्चा आम या अनारदाना व प्याज डालकर बनाई गई यह चटनी होती भी बड़ी स्वादिष्ट और पौष्टिक है। ठंडी तासीर वाले इस हरा पुदीना पेट की बीमारियों जैसे पेट दर्द, बदहजमी, खट्टे डकार, साधारण दस्त आदि के लिए अति उपयोगी है। इन सब प्रकार की शिकायत होने पर ताजे पानी में पुदीने का रस डालकर पीना चाहिए। राहत मिलेगी। गैस की समस्या और आम्लीयता आदि में होनेवाली जलन को शांत रखता है। पेट गैस की बीमारियों के लिए चिकित्सकों द्वारा दी जानेवाली सोडा मिंट या जिंजर मिंट गोलियों में भी सत् पुदीना, मीठा सोडा और सत् अदरक ही होता है। जिसे एक चम्मच मीठा सोडा, आधा चम्मच पुदीने का रस और चौथा हिस्सा अदरक का रस मिलाकर घर पर भी तैयार किया जा सकता है।

जब बाजार में पोदीने की बहुतायत हो उस समय इसे लेकर सुखा कर पाउडर बना लें ताकि बाद में काम लिया जा सके। पोदीने को आप घर पर गमले में भी लगा सकते हैं। यह काफी मात्रा में फैल जाता है व आप हमेशा ही, घर बैठे पोदीना प्राप्त कर सकते हैं। आयुर्वेद के अनुसार पुदीना स्वादकारक रुचिकार, उस्ठा, दीपन, वायु व कफ का नाश करनेवाला मलमूत्र की रोकथाम करनेवाला तथा भूख बढ़ानेवाला है। यह खांसी, अजीर्ण, अपच, संग्रहणी अतिसार, हैजा, जीर्णस्वर में लाभदायक है। यह कृमिनाशक तथा पित्तकारक भी होता है। यह हृदय के लिए हितकर है। पाचन तंत्र के विकारों में पुदीना आशीर्वाद ही है। पुदीना प्रसूति ज्वर आदि में भी उपयोगी है। प्राचीन यूनानी चिकित्सक सोकर साट्स ने कई हाजमे की औषधियों में पुदीने का प्रयोग किया है।

हरी सुगन्धित पत्तियोंवाले पुदीने से सभी परिचित है। गर्मी शुरू होते ही पुदीने की बहार आ जाती है। पुदीने में विटामिन ए. बी. सी. डी. और ई. के अतिरिक्त लोहा, फास्फोरस और कैल्शियम भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। गर्मी में पुदीने का उपयोग बहुत लाभकारी होता है। पुदीना पाचक होने के साथ-साथ गर्मियों में ताप से बचाव करता है। पुदीने के पत्तों का रस, अर्क और तेल काम में लिया जाता है। इसकी तासीर ठण्डी होती है। पुदीना उदर रोगों के लिए लाभकारी औषधि है। छोटी-छोटी पत्तियोंवाला पुदीना खुशबूदार तथा सुगन्धित होता है। जुकाम, खांसी, दमा, अजीर्ण, अफारा, उदरशूल, अतिसार तथा कृमियों का नाश करनेवाला होता है।

खासकर गर्मियों में पैदा होनेवाला पुदीना औषधीय और सौंदर्योपयोगी गुणों से भरपूर है। इसे भोजन में रायता, चटनी तथा अन्य विविध रूपों में उपयोग में लाया जाता है। इसकी टहनियां तोड़ने के कुछ समय बाद फिर लग जाती है। चटनी बनाने अथवा अन्य कार्यों में उपयोग के लिए पुदीने की पत्तियों का ही इस्तमाल होता है। पुदीने के तेल को ही पिपरमेंट

ऑयल कहते हैं। पुदीने में बहुत बढ़िया एंटीसेप्टिक गुण भी होते हैं।

पुदीना ग्रीष्म ऋतु में अनेक बीमारियों से रक्षा करता है। पुदीना एक बहुत ही लाभदायक औषधीय गुणोंवाला पौधा है। पुदीने की प्रकृति गर्म होती है। यह रूखा, भारी, स्वादिष्ट, रुचिकारक, हृदय को बल देनेवाला, मल एवं मूत्र की अतिप्रतृति पर नियंत्रण करनेवाला, कफ, खांसी, मंदाग्नि, संग्रहणी, अतिसार, जीर्णज्वर, कृमिरोग इत्यादि विकारों में लाभकारी है। पुदीना पेट के सभी रोगों के लिए कारगर औषधि है। अफारा, मतली, उल्टी, पेट दर्द इत्यादि परेशानियों में पुदीने का सेवन अत्यंत लाभदायक रहता है। दवा के रूप में पुदीने की पत्तियों का रस तथा इससे निर्मित तेल उपयोगी होता है। आयुर्वेद के अनुसार पुदीने की तासीर गरम होती है। यह रूखा, भारी, स्वादिष्ट एवं रुचिकारक होता है। यह हृदय को शक्ति प्रदान करता है। आयुर्वेद के अनुसार पुदीना निम्न एवं उच्च रक्तचाप को नियमित रखता है। मल-मूत्र अधिक होने की शिकायत को नियंत्रित करता है। कफ एवं खांसी को दूर करता है। दस्त और हैजा से रक्षा करता है। पुदीने के पत्तों को पीसकर, पुल्टिस बनाकर जख्म पर बांधने से कीड़े मर जाते हैं। चूहे के काटे हुए स्थान पर पुदीने की पुल्टिस बांध देने से विष नष्ट हो जाता है।

स्वदेशी चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद में पुदीने के ढेरों गुणों का बखान किया गया है। यूनानी चिकित्सा पद्धति हिकमत में पुदीने का विशिष्ट प्रयोग अर्क-पुदीना काफी लोकप्रिय है।

गैस का उधम किसी आतंक से कम नहीं होता है। गैस आपकी दिनचर्या को अस्त-व्यस्त कर देती है। गैस बढ़ने की एक वजह तनाव भी है। मिंट की चाय पीकर आप गैस के प्रकोप को मिटा सकते हैं, क्योंकि आपके पाचन तंत्र की यात्रा करते समय यह गैस को शांत करती चलती है। इसलिए इससे तुरंत आराम मिलता है। गैस से छुटकारा पाने के लिए सुबह-शाम एक-एक कप मिंट की चाय पिएँ। मिंट पुदीने के वर्ग का ही पौधा है। यह न मिलने पर पुदीना ले सकते हैं।

हमारे देश में पोदीना का बड़ा ही महत्व है। गर्मी तथा बरसात के दिनों में यह अनेक रोगों से हमारी रक्षा करता है। पेट के समस्त रोगों का नाशक पोदीना है। यह भारत वर्ष में सभी जगह तथा हर मौसम में मिलता है। इसकी खेती भी की जाती है और यह घरों, बगीचों आदि में भी उगाया जाता है। ये लताकार पौंधा होता है और सुगंधित होता है, जिससे पौधे के आसपास का सारा स्थान महक उठाता है। इसके फूल सफेद रंग के कोमल डंठल पर गुच्छे के रूप में चारों ओर लगे रहते हैं। ये पहाड़ी प्रदेश में तो अपने आप उगता है। इसमें सभी विटामिन होते हैं। इसमें थायमोल अर्थात पेपरमेंट के समान युक्त एक सुगंधित उड़नशील तेल, राल, गोंद क्लोरोफिल तथा टैनिन आदि पदार्थ उपस्थित रहते हैं।

पुदीने का ताजा रस लेने की मात्रा ५ से १० मि.ग्रा. पत्तों का चूर्ण लेने की मात्रा ३ से ६ ग्राम, काढ़ा लेने की मात्रा २० से ५० ग्राम, अर्क लेने की मात्रा १० से २० मि.ग्रा. एवं बीज का तेल लेने की मात्रा आधी बूंद से ३ बूंद तक है।

पुदीना पूरे वर्ष पाया जाता है किन्तु इसका सर्वाधिक उपयोग गर्मियों में होता है। पुदीने में पाया जानेवाला एपटाइजर गुण उदर सम्बन्धी समस्याओं के लिए अमृत का काम करता है, जिससे पाचन तंत्र संतुलित रहता है। पुदीने के अन्दर पाए जानेवाले सुगंध मात्र से ही लार ग्रंथि (स्लाइवा ग्लैंड) सक्रिय हो जाता है जो पाचन क्रिया में अहम् भूमिका निभाता है। पुदीने का नित्य थोड़ा सा किसी न किसी रूप में सेवन तथा योगासन के अंतर्गत आनेवाला वज्रासन पाचन तंत्र को सक्रिय रखने के लिए सर्वोत्तम है। भोजनोपरांत दस मिनट तक वज्रासन में बैठने से पाचन क्रिया तीव्र व संतुलित रहती है। गर्मियों में चलने वाली लू (गर्म हवा) द्वारा शरीर पर पड़नेवाले दुष्प्रभावों को भी पुदीना मिश्रित पना नाकाम करता है।

पुदीना का एक सबसे महत्वपूर्ण गुण यह भी है कि यह एसिडिटी के कारण उत्पन्न होनेवाले पेट में जलन व सूजन को भी ठीक करता है। पुदीने की पत्ती को पीस कर माथे पर लेप करने से माइग्रेन के दर्द में भी राहत मिलती है। पुदीने के सेवन से श्वास की बदबू भी पूरी तरह से नियंत्रित हो जाती है। आमतौर पर उच्च रक्तचाप व निम्न रक्तचाप दोनों की दवा अलग-अलग होती है किन्तु पुदीना रक्तचाप की ऐसी औषधि है जो निम्न और उच्च दोनों ही रक्तचाप के लिए लाभकारी है। उच्च रक्तचाप के मरीज पुदीना सेवन में शक्कर व नमक का प्रयोग न करें।

पुदीने की पत्तियां से खांसी की दवा और गुरदे के लिए टॉनिक तैयार किया जाता है। यह यकृत एवं दमे की बीमारियों तथा जोड़ों के दर्द में बहुत लाभदायक होता है। भूख न लगती हो तो बताशे में दो-तीन बूंद पुदीने का रस डालकर खा लें। दस्त लगने पर पुदीने की चटनी व शर्बत बनाकर पीएं, लाभ होगा। लू लगने पर एक तोला पुदीने का रस, तुलसी-अदरक का एक-एक चम्मच और आठ दाने काली मिर्च मिलाकर तीन दिन काढ़ा पियें।

चेहरे का सौंदर्य- हरे पुदीने की चटनी पीस कर चेहरे पर सोते समय लेप करें। इससे चेहरे के मुँहासे, फुन्सियाँ मिट जाएँगी, चेहरा खिल उठेगा। पेट दर्द- सूखा पुदीना और चीनी समान मात्रा में मिलाकर दो चम्मच की फांकी लेने से ठीक हो जाता है। जुकाम, खाँसी कुछ बुखार रहने पर पुदीना, पाँच कालीमिर्च, स्वादानुसार नमक डालकर चाय की तरह उबाल कर तीन बार नित्य पियें। लाभ होगा।

जुकाम, खाँसी, दमा, कफ, मंदाग्नि होने पर चौथाई कप पुदीने का रस इतने ही पानी में मिलाकर नित्य तीन बार पीने से लाभ होता है। उलटी, दस्त, हैजा हो तो आधा कप पुदीने का रस हर दो घंटे से पिलाएँ।

त्वचा की गर्मी- हरा पुदीना पीसकर चेहरे पर बीस मिनट तक लगा दें। यह त्वचा की गर्मी निकाल देता हैं। प्रात: काल एक गिलास जल में २५ ग्राम पुदीने का रस, ३१ ग्राम शहद मिलाकर पीने से गैस की बीमारी में विशेष लाभ होता है।

चौथाई कप पुदीने का रस, आधा कप पानी में आधा नींबू निचोड़कर सात बार उलट-पुलट कर पीने से गैस से हो रहा पेट दर्द तत्काल ठीक होता है।

पुदीना गर्मी के मौसम में सबसे ज्यादा प्रयोग किया जाता है। इसके सेवन से पेट की गर्मी में राहत मिलती है। पुदीना की उपयोगिता सिर्फ खाद्य पदार्थ के रूप में ही नहीं, बल्कि औषधि के रूप में भी है। इसमें विद्यमान विटामिन और खनिज तत्त्व इसके औषधीय गुणों को और अधिक बढ़ा देते हैं। पुदीने का शर्बत या शिकंजी पीने से गर्मी में होनेवाली बीमारियों से बचा जा सकता है। पुदीना शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाता है और त्वचा संबंधी बीमारियां जैसे सूखापन, एग्जिमा, मुंहासे, खुजली आदि में लाभप्रद है।

पुदीने का मुख्य रूप से चटनी, जलजीरा, नींबू पानी आदि में प्रयोग किया जाता है। यह चाहे हरे पुदीने के रूप में हो या फिर सूखी पत्तियों के रूप में हो, इसे हर तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है। यह भूख बढ़ाने व पाचन क्रिया को दुरूस्त रखने में सहायक है। इसके सेवन से कब्ज दूर होकर पेट साफ होता है। इसके अलावा यह अन्य शारीरिक रोगों को दूर करने में सहायक है। नाक से नकसीर फूटने की स्थिति में पुदीने का अर्क पिलाना लाभप्रद है। यदि बुखार बार-बार आ रहा हो तो पुदीने और तुलसी का काढ़ा बनाकर पीने से लाभ होता है।

लू लगने की स्थिति में पुदीने का शरबत पिएं। इससे लू का प्रभाव तो कम होगा ही, साथ ही शरीर को गर्मी भी नहीं

लगेगी। यदि गर्मी की वजह से सिरदर्द हो रहा हो तो पुदीने की पत्तियों को पीस लें व इसे पानी में थोड़ा गुनगुना करके सिर पर लगाएं। सिरदर्द से निजात मिलेगी। मुंह में छाले होने पर पुदीने की पत्तियों को उबालकर छान लें इस पानी से गरारे करें। बिच्छू या मधुमक्खी के काटने पर पुदीने की पत्तियों का लेप लगाएं। सर्दी जुकाम होने पर पुदीने की पत्तियों को उबाल लें। इससे निकलने वाली भाप को नाक द्वारा अंदर लें। तुरंत आराम मिलेगा। गले में टांसिल होने पर पुदीने के पत्तों का काढ़ा बनाकर उससे गरारे करें, इससे टांसिल सामान्य स्थिति में आ जाएंगे। पुदीने का रस रक्त प्रवाह को सामान्य रखने में सहायक है। यदि निमोनिया से शरीर विकृत हो जाए तो पुदीना, राम तुलसी, काली तुलसी तीनों को मिलाकर रस तैयार करें। इसमें थोड़ी-सी मात्रा में शक्कर डालकर दिन में तीन बार सेवन करें। विकार दूर हो जाएंगे।

पुदीने के एक चम्मच रस को एक कप पानी के साथ लेने से दस्त या अतिसार से बच सकते हैं। पुदीने का रस एक चम्मच, नींबू का रस एक चम्मच, २ काली मिर्च का चूर्ण, चुटकी भर सेंधा नमक, सबको मिलाकर पीने से उल्टी बंद हो जाती है। पुदीना की २० हरी पत्तियां, ५ ग्राम जीरा, थोड़ी सी हींग, काली मिर्च के १० दाने, चुटकी भर नमक सबको चटनी की तरह पीस लें। फिर इसे १ गिलास पानी में उबाल लें। जब पानी आधा गिलास रह जाए तो छान कर पिएं। इससे अपच दूर होगा तथा पेट संबंधी अनेक विकार भी दूर होंगे। बिच्छू व मधुमक्खी आदि विषैले जीवों ने जिस स्थान पर डंक मारा हो, वहां पुदीना पीसकर लगाने से आराम मिलता है। ६ ग्राम पुदीने को पीस-छानकर १०० ग्राम चूने के पानी के साथ मिलाएं। कुछ दिनों तक पैरों पर मलने से पैरों की नसों का फूलना कम हो जाता है।

भोजन में पुदीने का जितना महत्व है, उतना अन्य किसी शाक-सब्जी या फल का नहीं है। चाहे शर्बत बनाना हो या खुशबूदार चटनी का स्वाद लेना हो अथवा कढ़ी में भीनी-भीनी खुशबू लानी हो, पुदीने को ही प्रयोग में लाया जाता है।

पुदीना अद्‌भुत गुणों वाला एक ऐसा वानस्पतिक पौधा है जो गर्मियों के दिनों में हमारे शरीर के लिए अत्यंत उपयोगी होता है। यह छोटी-छोटी हरी, खुरदरी तथा कड़क पत्तियों वाला और स्वाद में तीखा होता है। इसकी एक किस्म मेंथा पिपरेटा से पिपरमेंट भी बनाया जाता है। इसकी पत्तियों में ए.बी.सी.डी. तथा ई विटामिन पाए जाते हैं। इसके अलावा इसमें कैल्शियम, फास्फोरस तथा लौह भी होता है। इस तरह पुदीना पर्याप्त स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरापूरा है। गर्मी में अजीर्ण, अरुचि तथा कब्ज हो तो एक चम्मच पुदीने का रस, दो चम्मच शहद तथा एक चम्मच नीबू का रस मिलाकर तैयार किया शरबत पीने से पेट की गर्मी और वायु की पीड़ा दूर होती है तथा भूख लगती है। उल्टी, दस्त, वमन, अतिसार, हैजा, लू लग जाने पर पुदीने का ताजा रस या इसके रस के साथ नीबू का रस मिलाकर सेवन करने से राहत मिलती है। अंजीर के साथ इसकी पत्ती खाने से सीने में जमा कफ निकल जाता है और हिचकी बंद हो जाती है। पुदीना और मुनक्के शाम को पानी में भिगो दें। सुबह इन्हें अच्छी तरह मसल लें। इस घोल को छानकर पीने से उदर-विकार, अपच और मंदाग्नि में लाभ होता है। यह प्रयोग बुखार में भी लाभकारी होता है। इसी तरह जी मिचलाने व उल्टियां होने पर पुदीने की पत्तियों को नीबू तथा काले नमक के साथ पीस कर चाटने से लाभ होता है। इसकी लुगदी गर्म कर माथे पर लगाने से सिरदर्द में राहत मिलती है। गर्मी में खांसी, जुकाम, बुखार, गला खराब हो तो पुदीने के पत्तों की चाय में थोड़ा नमक डालकर पीने से तकलीफ दूर होती है। तथा मुंह का कड़वापन दूर होता है। पुदीने की पत्ती का भपारा लेने से जुकाम में फायदा होता है। पेशाब की बीमारियों में पुदीने का सेवन गुणकारी रहता है। इससे खुलकर पेशाब आता है तथा स्त्रियों का मासिक धर्म भी

सुगम और नियमित बनता है। गंदे तथा दूषित पेयजल से उत्पन्न विकारों को पुदीना रस दूर करता है।

पुदीने का तेल अब पुराना दर्द भगाएगा। पुदीने के तेल से जोडों के दर्द के लाखों मरीजों को राहत मिलेगी। पुदीने में ठंडक देनेवाले तत्वों का पता लगा। ये अवयव तेल में भी मौजूद हैं। इस तेल को दर्दवाले हिस्से पर थोड़ा सा लगाकर चमत्कारी तरीके से दर्द से निजात पाई जा सकती है। इसके साथ पुदीने के तेल की एक बड़ी खूबी यह भी है कि नॉन-टॉक्सिक होने की वजह से इसका साइड इफेक्ट न के बराबर है। तेल के अवयव त्वचा में कम मात्रा में पाई जाने वाली कोशिका से मिलकर काम करते हैं। यह कोशिका एक प्रोटीन है जो तेल के तत्वों को बांधे रखता है। टीआरपीएम नाम की यह कोशिका ठंडक मिलते ही दर्द गायब करने का अपना काम शुरू कर देती है।

पुदीना या पोदीने का नाम सुनते ही चटनी का स्वाद आने लगता है। इसका मुख्य उपयोग चटनी में किया जाता है। इसे दाल, सब्जी, रायता, दही, केरी के पानी में, आलू के पराठे में भी डाला जाता है। इसको डालने में स्वाद में बढ़ोतरी हो जाती है- पुदीने का रायता पेट के रोगियों के लिए औषधि का काम करता है।

पोदीने का रस क्षुधावर्धक होता है। पुदीने की ताजी पत्तियों का रस चम्मच भर नींबू के रस और शहद के साथ दिन में दो-तीन बार देने से बदहजमी, पित्तदोष, पेट के वायु विकार में आराम मिलता है।

पोदीने के रस में चीनी मिलाकर पीने से हिचकियों में आराम मिलता है। पुदीने के हरे पत्तों के साथ अदरक एवं जीरा मिलाकर चटनी तैयार करें तथा काला नमक मिलाएं। यह चटनी अरुचि को समाप्त कर भूख लगाती है तथा पाचन में सहायक होती है। पुदीने की ताजी पत्तियां चबाकर खाने से तथा पुदीने के पत्तों का रस पानी में मिलाकर कुल्ला करने से मुंह की दुर्गंध समाप्त हो जाती है। यह टांसिल्स में भी लाभ पहुंचाता है।

जहरीले कीड़े, मच्छर, मक्खी बिच्छू ततैया काटनेपर प्राथमिक उपचार के रूप में पुदीने के पत्तों को पीसकर उसका लेप लगाएं। जिन व्यक्तियों को अधिक बोलना पड़ता है, बहस करनी पड़ती है, गाना पड़ता है, उन्हें चाहिये कि पोदीने का काढ़ा बनाकर नमक डालकर गरारे करें ताकि गला स्वस्थ रहे।

पोदीना सौंदर्यवर्द्धक भी है। मुंह पर ताजे पोदीने का रस लगाने से मुंहासे दूर हो जाते हैं। पोदीने के सेवन से पेशाब खुलकर आता है तथा महिलाओं के मासिक धर्म की अनियमितता भी दूर हो जाती है। बुखार में पुदीना और तुलसी का काढ़ा पीने से पसीना आकर बुखार जल्दी से उतर जाता है। हृदय दौर्बल्य में पुदीना पत्र तथा अर्जुनत्वक का काढ़ा बनाकर बार-बार पीने से हृदय को बल मिलता है जिसके कारण हृदय दौर्बल्य दूर होती है।

पुदीने में विटामिन ए बहुत अधिक मात्रा में होता है। विटामिन की पुष्टि से पुदीना दुनिया के समस्त रोगों से रक्षा करनेवाली जड़ी बूटी है। इसमें निम्न तत्व पाये जाते हैं-

१०० ग्राम पुदीने में खाने योग्य भाग ४५% होता है। प्रति १०० ग्राम पुदीने में आर्द्रता ८४.९ ग्राम, प्रोटीन ४.८ ग्राम, वसा ६ ग्राम, खनिज लवण ८.९ ग्राम, तंतु २ ग्राम, कार्बोहाइड्रेट ५.८ ग्राम, ऊर्जा ४८ कैलोरी, कैल्शियम २०० मि.ग्रा. फास्फोरस ६२ मि.ग्रा., लौह १५.६ मि.ग्रा., विटामिन ए १६२० मि.ग्रा. विटामिन सी २७ मि.ग्रा. होता है।

पुदीने की पत्तियों को पीसकर चेहरे पर लेप करने से मुंहासे तथा दाग-धब्बे दूर होते हैं। पुदीने का रस एक चम्मच, शहद २ चम्मच, नींबू का रस एक चम्मच मिलाकर पीने से पेट की गैस तथा वायु पीड़ा दूर होगी। पुदीने की पत्तियों को

पानी में उबालकर पानी ठण्डा कर कुल्ला करने से मुंह की दुर्गन्ध दूर होगी तथा मुंह में ताजगी आएगी।

अंजीर के साथ पुदीने के पत्ते खाने से हिचकी बंद होती है तथा सीने में जमा हुआ बलगम साफ हो जाता है। पुदीने की पत्तियों को उबालकर भाप लेने से सर्दी-जुकाम में लाभ होता है। विषैले जीवने जिस अंग पर डंक मारा हो, वहां पुदीना पीसकर लेप करें। पुदीना १० ग्राम तथा लाल शक्कर २० ग्राम पानी में उबालकर पिलाने से रोग दूर हो जाता है।

पुदीने के पत्तों का रस पिलाने से हैजा, दस्त तथा उल्टी में तुरन्त लाभ होता है। पुदीने की लुगदी घाव पर लगाने से घाव जल्दी ठीक हो जाते हैं। जी मिचलाने पर पुदीना पीसकर नींबू का रस तथा काला नमक मिलाकर खाने से लाभ होता है। नकसीर आने पर ठण्डे पानी में पुदीने का अर्क डालकर पिलाएं। पुदीने की चटनी का नियमित सेवन करने से भूख खुलकर लगती है। पुदीना और मुनक्का रात भर पानी में भिगोकर प्रात: उस पानी को छानकर पीने से अपच, उदरविकार और मंदाग्नि में लाभ होता है। पेशाब की बीमारियों में पुदीने का सेवन लाभकारी होता है। पुदीने की लुगदी को गरम करके माथे पर लगाने से सिरदर्द दूर होता है। पुदीना ६ ग्राम तथा इलायची ३ ग्राम एक गिलास पानी में उबालें। थोड़ा-थोड़ा करके कई बार पिलाने से बदहजमी, मितली व तीव्र प्यास की शिकायत दूर होती है।

पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नीबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की हर बीमारियों में आराम दिलाता है। पुदीने का रस कालीमिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खांसी और बुखार में राहत मिलती है। इसकी पत्तियां चबाने या उनका रस निचोड़कर पीने से हिचकियां बन्द हो जाती है। सिरदर्द में ताजी पत्तियों का पेस्ट माथे पर लगाने से दर्द में आराम मिलता है। मासिक धर्म समय पर न आने पर पुदीने की सूखी पत्तियों के चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में मिलाकर दिन में दोन-तीन बार नियमित रूप से सेवन करने पर लाभ मिलता है। पेट संबंधी किसी भी प्रकार का विकार होने पर एक चौथाई चम्मच पुदीने के बीज खाएं अथवा, एक चम्मच पुदीने के रस को १ कप पानी में मिलाकर पिऐं। अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और १ छोटी इलायची पावडर को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है।

उत्तर भारत के लोग लौकी मिलाकर चने की दाल या अरहर की दाल के साथ हरे पुदीने की चटनी बड़े शौक से खाते हैं। कच्चा आम या अनारदाना व प्याज डालकर बनाई गई यह चटनी होती भी बड़ी स्वाद और पौष्टिक है। ठंडी तासीरवाले इस हरे पुदीने के और भी उपयोग हैं।

हरा पुदीना पेट की बीमारियों जैसे पेट दर्द, बदहजमी, खट्टे डकार, साधारण दस्त आदि के लिए अति उपयोगी है। इन सब प्रकार की शिकायत होने पर ताजे पानी में पुदीने का रस डालकर पीना चाहिए। राहत मिलेगी। गैस ट्रबल, एसिडीटी आदि में होनेवाली जलन को शांत रखता है। पेट गैस की बीमारियों के लिए डाक्टरों द्वारा दी जानेवाली सोडा मिंट या जिंजर मिंट गोलियों में भी सत् पुदीना, मीठा सोडा और सत् अदरक ही होता है जिसे एक चम्मच मीठा सोडा, आधा चम्मच पुदीने का रस और चौथा हिस्सा अदरक का रस मिलाकर घर पर भी तैयार किया जा सकता है। पुदीना जहां गला, पेट व आंतड़ियों को ठंडक पहुंचाता है, वहीं बीमारी के कीटाणुओं का नाश भी करता है। मुंह से बदबू और मुंह पक जाने की दशा में भी ताजी पत्तियां पानी डालकर, इस पानी से कुल्ला करने से बदबू दूर हो जाती है और पके हुए मुंह को राहत एवं ठंडक पहुंचती है। दांतों की बीमारियों जैसे दांतों में से रक्त बहना, दांतों को कीड़ा लगना, दांतों में सड़न व दर्द आदि के इलाज के लिए

प्रयोग किए जानेवाले गम पेस्ट व टुथ ड्राप्स में भी सत्त पुदीना, सत्त अजवायन, कपूर व लौंग के तेल आदि का प्रयोग होता है।

इसके अतिरिक्त आंतरिक (अंदरूनी) चोट की दशा में सूजन व दर्द आदि को दूर करनेवाली औषधियों जैसे मरहम, मालिश करनेवाले तेल में भी पुदीने के सत्त का इस्तेमाल किया जाता है। यह सूजन व दर्द को दूर कर ठंडक पहुंचाता है, इसलिए त्वचा के थोड़ा से जलने पर, चोट लगने पर या किसी कीड़े मकौड़े के काटने पर पुदीने की पत्तियां पीसकर लगा ली जाएं तो राहत मिलती है। पुदीने को कई और घरेलू वस्तुओं जैसे -सोंठ, अजवायन, अदरक, मीठा सोडा और कपूर आदि के साथ मिलाकर भी प्रयोग में लाया जा सकता है। हैजा होने पर पुदीने में सौंफ का अर्क मिलाकर पीने से फायदा होता है। चेहरे पर कील-मुहांसे व दाग-धब्बे होने पर पुदीन की पत्तियों का लेप नियमित चेहरे पर मलें। माहवारी के दौर महिलाओं को होनेवाली पीड़ा से राहत दिलाता है पुदीने का नियमित सेवन। उल्टी-दस्त होने पर पुदीना, भिंडी, लौंग व काली मिर्च को पीसकर उबाल लें। इसे पीने से तुरंत लाभ होता है। इसी मिश्रण में यदि काला नमक मिलाकर सेवन किया जाए तो उदरशूल ठीक होता है। सलाद में इसकी पत्तियां डालकर खाने में भी यह स्वादिष्ट और पाचक होता है। कुछ नहाने के साबुनों, शरीर पर लगानेवाली सुगंधों और हवा शोधकों (एअर फ्रेशनर) में भी इसका प्रयोग किया जाता है।

पुदीने की कुछ पत्तियों को कुचलकर इसमें ३ बूंद नींबू के रस की डाली जाए और इस मिश्रण को चेहरे के कील मुंहासों पर लगा दिया जाए, ५ मिनट बाद चेहरा धो लिया जाए, एक सप्ताह में ही मुहांसे और कील खत्म हो जाएंगे हो जाएंगे और चेहरा चमक उठेगा। सर्दी और जुकाम होने की दशा में पुदीने की पत्तियों के रस की एक-एक बूंद नाक में डालने से लाभ होता है। काली मिर्च, पुदीना और नमक का मिश्रण एक साथ चबाने से भी सर्दी में तेजी से फायदा होता है।

ठंडे में बुखार आने पर पुदीने की पत्तियों का रस और अदरक के रस की समान मात्रा मिलाकर रोगी को देने से आराम मिलता है। करीब एक गिलास पनी में १० पुदीने की पत्तियां, थोड़ी-सी काली मिर्च और थोड़ा काला नमक डालकर उबालें। ५ मिनट उबालने के बाद इस पानी को छानकर पीने से सर्दी खांसी, जुकाम और बुखार से आराम मिलता है। पुदीना अपच के कारण हुए पेट दर्द या इरिटेबल बाउल सिंड्रोम आईबीएस से राहत दिलाने में काफी मददगार होता है।

प्राकृतिक चिकित्सक सालों से पुदीने को पेट दर्द की दवा के तौर पर मरीजों को देते रहे हैं, लेकिन अभी तक इसके कोई क्लीनिकल सबूत नहीं मिले थे कि यह दर्द से राहत दिलाने में इतना मददगार कैसे होता है। पुदीना एक विशेष दर्दनिवारक चैनल के जरिए काम करता है जिसे टीआरपीएम ८ कहा जाता है। पुदीना सरसों और मिर्च के कारण हुए पेट दर्द को विशेष रूप से इन दोनों तत्वों की पहचान कर दर्द को कम करता है। आईबीएस एक जठरांत्रिय विकृति है जिसके चलते पेट में दर्द, पेट फूलना, डायरिया और कब्ज होती है। आईबीएस का कोई उपचार नहीं है और हर व्यक्ति को अपनी जिंदगी में कभी न कभी इसका सामना करना पड़ता है। जठरांत्रिय और कुछ विशेष खाद्य पदार्थ के प्रति अस्वीकार्यता के अलावा आईबीएस खाद्य निषाक्तता, तनाव, एंटीबायोटिक्स की प्रतिक्रिया और कुछ मामलों में आनुवंशिक भी हो सकता है।

पुदीना, काली मिर्च, हींग, सेंधा नमक, मुनक्का, जीरा, छुहारा सबको मिलाकर चटनी पीस लें। यह चटनी पेट के कई रोगों से बचाव करती है व खाने में भी स्वादिष्ट होती है। भूख न लगने या खाने से अरुचि होने पर भी यह चटनी भूख को खोलती है। खांसी होने पर पुदीने व अदरक का रस थोड़े से शहद में मिलाकर चाटने से खांसी ठीक हो जाती है। यदि लगातार हिचकी चल रही ो तो पुदीने में चीनी मिलाकर धीरे-धीरे चबाएं। कुछ ही देर में आप हिचकी से निजात पा लेंगे।

आपको टांसिल की शिकायत रहती है, जिनमें अक्सर सूजन हो जाती हो तो ऐसे में पुदीने के रस में सादा पानी मिलाकर गरारा करना चाहिए। दिन भर बाहर रहनेवाले लोगों को तलुओं में जलन की शिकायत रहती है, ऐसे में उन्हें फ्रिज में रखे हुए पिसे पुदीने को तलुओं पर लगाना चाहिए।

पोदीने की पत्तियां कच्ची खाने से शरीर की सफाई होती है व ठंडक मिलती है। यह बहुत ही गुणकारी होता है। ताजा पोदीना एंजाइम्स से भरपूर होता है। यह पाचन में सहायता करता है। अनियमित मासिकधर्म की शिकार महिला के शारीरिक चक्र में प्रभावकारी ढंग से संतुलन कायम करता है। यह भूख खोलने का काम करता है। पोदीने की चाय या पोदीने का अर्क यकृत के लिए अच्छा होता है और शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में बहुत ही उपयोगी डिटॉक्सीफायर का काम करता है। मेंथॉल ऑइल पोदीने का ही अर्क है और दांतों से सम्बन्धित समस्याओं को दूर करने में और क्लोरीन होती है।

हरे ताजे पुदीने में विटामिन ए, बी और सी मिलता है। इनकी पत्तियां रूचिकारक, रक्तपित्तनाशक, वातविकार, अर्श, अफरा, उल्टी, भिचली, दस्त, कफ, अजीर्ण, अतिसार, संग्रहणी आदि रोगों को दूर करनेवाली होती है और यह पाचनशक्ति को बढ़ानेवाला होता है। पुदीने का ताजा रस निकालकर पीने से कफ, सर्दी और मस्तिष्क की सर्दी में लाभ मिलता है। पुदीना और तुलसी के पत्तों का काढ़ा पीने से प्रतिदिन आनेवाला बुखार ठीक हो जाता है। इनके पत्तों में अदरक का रस मिलाकर पीने से शीत ज्वर ठीक हो जाता है। इससे पसीना निकाल आता है और सभी तरह के ज्वर को यह उतार देता है। वायु और जुकाम में भी यह लाभ देता है। पुदीने के ताजे रस में शहद मिलाकर खाने से पेट के रोग और आंतों के रोग ठीक हो जाते हैं। आंतों की रोगी को ठीक हो जाते हैं। आंतों को रोगी को ताजे पुदीने के रस का सेवन अमृततुल्य है।

पुदीने का रस आधा तोला, अदरक का रस आधा तोला और सेंधा नमक का माशा मिलाकर पीने से पेट का शूल मिट जाता है। पुदीने का रस अतिसार, उल्टी, खांसी, हैजे में भी लाभदायक होता है। कृमि और वायु रोग को यह दूर कर देता है। पुदीना, तुलसी, काली मिर्च, अदरक मिलाकर इसका काढ़ा पीने से वायु रोग दूर हो जाता है और भूख भी खूब लगती है। पुदीना मासिक धर्म को भी नियमित कर देता है। स्त्रियों के स्तन का शोथ भी कम करता है। पुदीने की चटनी स्वादिष्ट होती है। इसकी चटनी खाने से अजीर्ण और अरुचि में लाभ मिलता है। हरा ताजा पुदीना न मिले तो इसके पत्तों को सुखाकर इसका प्रयोग रोगों में कर सकते हैं।

पोदीना स्वाद में चरमरा, रूखा, तीक्ष्ण और गर्म होता है। पोदीना का प्रयोग कफ-खांसी और हैजा में किया जाता है और यह रामबाण का काम करता है। ये पीड़ाहर, दुर्गंधहर, कृमिहर, रुचिहर, अग्निदीपक, वमन रोकनेवाला, हृदय उत्तेजक, कफीर सारक, मूत्रविकार हर, दस्त, संग्रहणी हर ज्वरहर तथा रसायन है। पोदीना का अर्क तथा सत्व भी निकाला जाता है। पोदीना का आयुर्वेद में भी प्रयोग किया जाताहै । पोदीना का उपयोग लू में बड़ा ही हितकर होता है। इसका एक तोला रस तुलसी व अदरक का एक-एक चम्मच और आठ दाने काली मिर्च मिलाकर तीन दिन पीने से लाभ होता है। यदि भूख कम लगती हो तो ऐसी स्थिति में पोदीने का रस दो से तीन बूंद बताशे में डालकर दिन में तीन बार देने से लाभ होता है। दस्त में पोदीना की चटनी व शर्बत का प्रयोग करने से लाभ होता है।

पोदीने का प्रयोग मलेरिया की बीमारी में बड़ा लाभप्रद होता है। मलेरिया में एक चम्मच पोदीना व एक चम्मच नीम का

रस मिलाकर सुबह-शाम दस दिन तक पिलाने से रोग बार-बार नहीं होता है। यदि उल्टी हो रही हो तो ऐसी स्थिति में एक गिलास जल में एक एक चम्मच पोदीना व नींबू का रस मिलाकर पिलाने से तत्काल लाभ होता है। ऐसी स्थिति में पोदीना इसके लिये बहुत ही लाभकर होता है। इसमें पोदीना का रस एक भाग, नींबू का रस दो भाग तथा प्याज का रस एक भाग मिलाकर दिन में तीन-चार बार देने से अतिशीघ्र लाभ करता है।

पेट दर्द और अरुचि में तीन ग्राम पोदीना, दो ग्राम जीरा व हींग समान मात्रा में भुनी हुई और नमक-काली मिर्च स्वादानुसार मिलाकर गुनगुने जल में लेने से शीघ्र लाभ होता है। पोदीना का उपयोग सीने में जमे कफ के निकालने में भी बड़ा लाभप्रद है। आधा-आधा तोला पोदीना, तुलसी, अदरक के रस में एक चम्मच काली मिर्च व चार पीपल डालकर पीने से छाती में जमा कफ आसानी से निकलता है।

उल्टी-दस्त, हैजा- पुदीने के रस में नींबू का रस, प्याज अथवा अदरक का रस एवं शहद मिलाकर पिलाने अथवा अर्क देने से ठीक होता है। बिच्छू का दंश- बिच्छू के काटने पर इसका रस पीने से व पत्तों का लेप करने से बिच्छू के काटने से होनवाला कष्ट दूर होता है। पुदीने का रस दंशवाले स्थान पर लगायें एवं उसके रस में मिश्री मिलाकर पिलायें। यह प्रयोग तमाम जहरीले जंतुओं के दंश के उपचार में काम आ कता है।

हिस्टीरिया- रोज पुदीने का रस निकालकर उसे थोड़ा गर्म करके सुबह शाम नियमित रूप से देने पर लाभ होता है।

मुख की दुर्गंध- पुदीने की रस में पानी मिलाकर अथवा पुदीने के काढ़े का घूंट मुँह में भरकर रखें, फिर उगल दें। इससे मुख की दुर्गंध का नाश होता है।

पुदीने का इस्तेमाल आमतौर से सभी घरों में चटनी बनाने में किया जाता है। जायके के साथ-साथ पुदीना हमारी सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद होता है। अंग्रेजी में मिंट के नाम से मशहूर यह पौधा कई दवाओं की खूबियों से भरपूर है। यूनानी इलाज में और माउथफ्रेशनर बनाने में पुदीने के अर्क का इस्तेमाल खासतौर से किया जाता है। विटामिन ए से भरपूर पुदीना का इस्तेमाल इलाज के अलावा कई किस्म के सीफूड को जायकेदार बनाने के लिए भी किया जाता है। पुदीना मुंह की बदबू को खत्म करके हाज्मा भी दुरुस्त करता है। पुदीना एक ऐसा पौधा है जिसे आप अपने घरों में गमलों में भी उगा सकते हैं। पुदीना कई बीमारियों में भी कारगर साबित होता है। उल्टी, दस्त, हैजा होने पर मरीज को हर दो घंटे के दौरान आधा कप पुदीने का रस पिलाएं इससे मरीज को फायदा मिलेगा। पेट में कीड़े होने पर पुदीने का रस सुबह खाली पेट पिएं। पेट में दर्द या भूख न लगने पर तीन ग्राम पुदीने के अर्क में जीरा, हींग, कालीमिर्च और नमक डालकर हल्का गुनगुना कर पीने से पेट दर्द में आराम मिलता है और भूख भी खुलकर लगती है। गैस बनने पर पुदीना का अर्क पानी में डालकर पीने से फायदा होता है। बिच्छू या बर्रे के काटने पर पुदीने की पत्तियों को पीसकर उस हिस्से पर रखने से यह जहर के असर को कम करता है और दर्द भी खींच लेता है।

हरे पुदीने की बीस-पच्चीस पत्तियों, दस ग्राम मिश्री, दस ग्राम सौंफ और चार-पांच कालीमिर्च के दाने लेकर एक साथ पीस लें। फिर इसे छानकर एक कप गुनगुने पानी में एक चम्मच डालकर पीएं। इससे हिचकियों की दिक्कत दूर हो जाती है। मुंहासे या किसी किस्म के जिल्द के इन्फेक्शन में पुदीने की पत्तियों को पीसकर लगाने से मुंहासे कम होते हैं। चेहरे की जिल्द को निखारने के लिए इसकी पत्तियों को पीसकर उसमें चार-पांच बूंद नींबू के अर्क को मिलाकर चेहरे पर लगाएं

और फिर ठंडे पानी से धो लें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से चेहरे से कील-मुंहासे कम हो जाएंगे और जिल्द खिली खिली नजर आएगी। खांसी आने पर इसकी पत्तियों को पीसकर शहद के साथ मिलाकर दिन में तीन बार चाटने से खांसी में आराम मिलता है। बुखार के मरीज को अगर बार-बार प्यास लग रही हो तब उसे पुदीने का अर्क पिलाएं। इससे उसे गरमी से निजात मिलेगी। पुदीना जिस्म में एंटीबायटिक की तरह भी काम करता है। इसका अर्क जख्म में लगाने से वह जल्दी ठीक हो जाते हैं। अगर किसी जख्म से बदबू आ रही हो और उसमें संक्रमण हो गया हो तब इसके पत्तों का पेस्ट लगाने से बदबू कम हो जाती है। पुदीने में कई जीवाणु और फंगस को मारनेवाले उन्सुर मौजूद होते है इसलिए इसका इस्तेमाल अस्थमास और एलर्जीवाली बीमारियों में खासतौर से किया जाता है। पुदीने की खुशबू दिमागी तनाव और फिक्र को कम करने में भी कारगर साबित होती है। अगर मुंह से बदबू आती हो तब पुदीने की पत्तियों को पीसकर एक गिलास पानी में मिलाकर रख लें। इस पानी में दिन में दो-तीन बार कुल्ला करें। हफ्ते भर ऐसा करने से मुंह की बदबू कम हो जाती है। पुदीना उच्च और निम्न रक्तचाप में भी फायदेमंद होता है। उच्च रक्तचाप होने पर पुदीने के अर्क में नमक मिलाकर पीना चाहिए।

पेट रोग- पुदीना पेट के सभी रोगों में एक रामबाण औषधि है। पेट में गैस, खट्टी डकारें, बदहजमी, कब्ज, अफारा आंतों में घाव, एसिड आदि रोगों के लिए पुदीने के आधा कप रस में थोड़ा-सा नीबू का रस, पिसा जीरा एवं नमक डालकर रोगी को प्रतिदिन भोजन के बाद सुबह-शाम एक हफ्ते तक सेवन कराएं। पेट के सभी रोगों से छुटकारा मिल जाएगा।

पाचन शक्ति- जिन लोगों की पाचन क्रिया कमजोर होती है, उन्हें पुदीना, प्याज, अनारदाना, नमक तथा हरी मिर्च मिलाकर इन चीजों की चटनी बनाकर भोजन के साथ प्रतिदिन सेवन करना चाहिए। साथ ही हर रोज सुबह १० ग्राम पुदीने के रस का आधा कप पानी के साथ ४० दिन तक लगातार सेवन करने से पाचन शक्ति बढ़ जाती है और पेट के अन्य रोग भी पैदा नहीं होते। प्रसूति ज्वर- जिन महिलाओं को प्रसव के बाद ज्वर आना शुरू हो जाए, तो ऐसा बुखार प्रसूति ज्वर कहलाता है। ऐसी महिलाओं को पुदीने के रस का एक गिलास पूरे दिन में तीस दिन तक सेवन करना चाहिए। प्रसूति ज्वर से छुटकारा मिल जाएगा। उल्टियां- जिन लोगों को उल्टियां आनी शुरू हो जाती हैं, ऐसे लोगों को तुरंत पुदीने के रस में थोड़ा सा नीबू का रस मिलाकर दो-तीन बार सेवन करा दें। उल्टियां आनी बंद हो जाएगी और रोगी के पित्त को भी शांति मिल जाएगी। वैसे भी पुदीने का रस कृमिनाशक होता है। गर्मी के बुखार- गर्मी के हर तरह के बुखार में पुदीने का रस अत्यन्त लाभकारी होता है।

ज्वर, जुकाम, गैस के समय २५ ग्राम पोदीना, १० ग्राम अदरक दोनों की चटनी पीसकर दो कप पानी में उबालें। उबालने पर एक कप पानी रहने पर छानकर गर्म ही पिएं। इस प्रकार ज्वर, जुकाम और गैस ठीक हो जाता है। निमोनिया, पेट के रोग, आंतों के रोग जैसे उल्टी, दस्त, हैजा, गैस, कृमि, भूख न लगना आदि रोगों में, १०० ग्राम पोदीने का रस और स्वादानुसार शहद या चीनी मिलाकर नित्य चार बार पीने से लाभ होता है। पोदीने का रस इसकी चटनी को कपड़े में डालकर निचोड़ करया जूसर मशीन से निकाल सकते हैं। पोदीना में अजवाइन से मिलते जुलते सभी गुण हैं।

पुदीना गर्मी के मौसम में सबसे ज्यादा प्रयोग किया जाता है। इसके सेवन से पेट की गर्मी में राहत मिलती है। पुदीना की उपयोगिता सिर्फ खाद्य पदार्थ के रूप में ही नहीं, बल्कि औषधि के रूप में भी है। पुदीना शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाता

है और त्वचा संबंधी बीमारियां जैसे सूखापन, एग्जिमा, मुंहासे, खुजली आदि में लाभप्रद है। पुदीने का रस एक-एक चम्मच, २ काली मिर्च का चूर्ण, चुटकी भर सेंधा नमक, सबको मिलाकर पीने से उल्टी बंद हो जाती है। पुदीना की २० हरी पत्तियां, ५ ग्राम जीरा, थोड़ी सी हींग, काली मिर्च के १० दाने, चुटकी भर नमक, सबको चटनी की तरह पीस लें। फिर इसे १ गिलास पानी में उबाल लें। जब पानी आधा गिलास रह जाए तो छान कर पिएं। इससे अपच दूर होगी तथा पेट संबंधी अनेक विकार भी दूर होंगे।

आयुर्वेद में पुदीना को पूतिहा कहा जाता है, जिसका तात्पर्य है दुर्गंध-नाश करनेवाला। पुदीने का वानस्पतिक नाम मेंथा-स्पाइटेका है। चूइंगम, टूथपेस्ट, मिष्ठान एवं बहुत सी दवाइयों में सुगंध के लिए पुदीने का उपयोग किया जाता है। पुदीने का सबसे बड़ा उपयोग यह है कि इसमें से निकलनेवाला उड़नशील तेल पेट की शिकायतों में इस्तेमाल की जानेवाली दवाइयों, सिरदर्द, गठिया इत्यादि के उपचार के लिए बननेवाली मलहमों, खांसी की गोलियों, इन्हेलरों, मुख-शोधकों में खुशबू पैदा करने के लिए काम में लाया जाता है।

दवा के रूप में पुदीने की पत्तियों का रस तथा इससे निर्मित तेल उपयोगी होता है। यह हृदय को शक्ति प्रदान करता है। मल-मूत्र अधिक होने की शिकायत को नियंत्रित करता है। कफ एवं खांसी को दूर करता है। दस्त और हैजा से रक्षा करता है। पुदीना सूजन को नष्ट करता है। आमाशय को शक्ति प्रदान करता है। यह पसीना लाता है तथा हिचकी को बंद कर देता है। प्रकृति के चमत्कारिक वरदानों में से एक पुदीने की खुशबू मन को तरोताजगी से भर देती है। इसमें मौजूद मेंथॉल का पाचन तंत्र पर गहरा असर होता है। अपच या पेट की खराबी में पुदीने की पत्तियों को पीसकर या इसकी गोली खाने से तुरंत आराम मिलता है। स्वास्थ्य के लिहाज से भी इसका कोई तोड़ नहीं है।

अपच होने पर इसकी पत्तियों को पीसकर दिन में तीन बार एक-एक चम्मच लेने से आराम मिलता है। आप चाहें, तो बाजार में आनेवाली गोली भी ले सकते हैं। सुबह के समय कमजोरी महसूस होने पर इसके रस में नींबू और अदरक के रस के साथ शहद मिलाकर दिन में दो बार लेने पर आराम मिलता है।

आम्लीयता में भी पुदीने की पत्तियों का रस फायदेमंद होता है। पेट में जलन होने पर इसकी पिसी पत्तियों में काला नमक मिलाकर पीने से राहत मिलती है। इसे चबाने से मुंह की दुर्गंध दूर होती है। यह पेट दर्द में आराम देता है। त्वचा में घाव होने पर इसका रस लगाने से आराम मिलता है। इसका तेल त्वचा की झुर्रियों को दूर करने के साथ ही बाहरी त्वचा को ठंडक पहुंचाता है। यही कारण है कि इसका प्रयोग बॉडी लोशन, साबुन, तेल और त्वचा के टॉनिक बनाने में होता है।

पुदीने का ताजा रस निकालकर पीने से कफ व सर्दी में लाभ मिलता है। पुदीना और तुलसी के पत्तों का काढ़ा पीने से प्रतिदिन आनेवाला बुखार ठीक हो जाता है। इनके पत्तों में अदरक का रस मिलाकर पीने से शीत ज्वर ठीक हो जाता है। इससे पसीना निकल आता है और सभी तरह के ज्वर को यह उतार देता है। वायु और जुकाम में भी यह लाभ देता है। पुदीने के ताजे रस में शहद मिलाकर खाने से पेट और आंतों मे रोग ठीक हो जाते हैं। आंतों के रोगी को ताजे पुदीने के रस का सेवन अमृततुल्य है। पुदीने का रस आधा तोला, अदरक का रस आधा तोला और सेंधा नमक का माशा मिलाकर पीने से पेट का शूल मिट जाता है। कृमि और वायु रोग को यह दूर कर देता है। पुदीना, तुलसी, काली मिर्च, अदरक मिलाकर इसका काढ़ा पीने से वायु रोग दूर हो जाता है और भूख भी खूब लगती है।

हरा धनिया (CORIANDER SEED)

पौधों और मनुष्य जीवन के अटूट संबंध को आदिकाल से लेकर आधुनिक विज्ञान के दौर तक हर किसी ने माना है और पौधों के औषधीय गुणों का बखान प्राचीन ग्रंथों से लेकर आयुर्वेद और अंतत: आधुनिक विज्ञान भी करता रहा है। ये बात अलग है कि जिन पौधों के औषधीय गुणों को हमने परखा नहीं या सुना नहीं, बहुत हद तक हम ऐसे पौधों को नकार जाते हैं, धनिया भी कुछ इस तरह का पौधा है जिसे आमतौर पर हम सब्जियों और तमाम व्यंजनों में डाले जानेवाले मसाले के तौर पर ही जानते हैं।

छोटी-छोटी हरी पत्तियोंवाला यह एक अति छोटा पौधा होता है जो अक्सर मार्च-अप्रैल में उगाया जाता है। अपनी महक के लिए यह सभी सब्जियों, दालों में डाला जाता है। हरी पत्तियों के रूप में सलाद में भी इसका प्रयोग किया जाता है। इसकी पत्तियां पाचक और आंतों की अनेक व्याधियों में कई प्रकार से कारगर साबित होती हैं। मसलन वायु नाशक, आंतों में स्थित कीटाणुओं की नाशक, पेशाब की बीमारी दूर करने में सहायक, पेचिस तथा आंतों के संक्रमण पर अति प्रभावशाली, बुखार को दूर करनेवाली बादी को दूर करनेवाली आदि अनेक गुण ये पत्तियां रखती हैं। इनमें अनेक प्रकार के लवण, प्रोटीन तथा मसा होती है। गर्मियों में इनका उपयोग गर्मी दूर करने के लिए किया जाता है अत: कई प्रकार के पेयों में इसे प्रयोग किया जाता है। धनिया के बीज इसकी पत्तियों की तरह ही अति लाभदायक होते हैं जिन्हें पीसकर दस्त के मरीज को पानी के साथ अथवा यूं ही काले नमक के साथ खिलाने से लाभ पहुंचता है। पेट की अनेक बीमारियों को दूर करने में ये बीज कारगर सिद्ध होते हैं। पत्तों की अपेक्षा इसके बीज गर्म तासीर के होते हैं।

धनिया पत्ती का रस नकसीर फूटने पर नाक में टपकाने से खून आना बंद हो जाता है। गर्मी की वजह से पेट में होनेवाले दर्द में धनिया का चूर्ण मिश्री के साथ लेने से फायदा होता है। धनिया प्रकृति का अद्‌भुत चमत्कारिक उपहार है। यह सुगंधित होने के साथ-साथ शरीर के कई रोगों को भी दूर करता है। सदियों से कई किस्म की आयुर्वेदीय दवाओं में इसका प्रयोग निरंतर होता आया है। यह रुचिवर्द्धक, पित्त का शमन करनेवाला एवं शूल नाशक भी है। हमारी सेहत के लिए यह हर दृष्टि से उत्तम औषधि साबित हुआ है। पश्चिमी मुल्कों में तो धनिया चिकित्सा काफी लोकप्रिय हो रही है।

आंखों में जलन होने पर इसकी ताजा पत्तियों के रस में कच्चा दूध मिलाकर आंखों में एक-एक बूंद डालने से जलन बंद हो जाती है। अक्सर मौसम में बदलाव होने पर कई लोगों के शरीर में खुजली होने लगती है। ऐसे में इसकी पत्तियां पीसकर लेप को शरीर पर मलना चाहिए। खूनी बवासीर वाले रोगी को दो माह तक साबुत धनिए में मिश्री मिलाकर उबालकर छान कर पिलाने से काफी आराम मिलता है।

एक आयुर्वेदाचार्य के अनुसार धनिये के उपयोग से शरीर को बहुत फायदे होते हैं। हरा धनिया वातनाशक होने के साथ-साथ पाचनशक्ति भी बढ़ाता है। हरा धनिया के साथ खासतौर पर पुदीना मिलाकर इसकी चटनी बनाई जाती है। जो हमारे शरीर को आराम देती है। इसको खाने से भी नींद भी अच्छी आती है। शुद्ध शाकाहार में हरे धनिए का उपयोग बहुतायत में किया जाता है। ताजा हरा धनिया व हरी मिर्च की चटनी उत्तरांचल में बहुत प्रसिद्ध है। इसका उपयोग मेहमान नवाजी में खासतौर पर किया जाता है। गुजराती लोग खासतौर पर हरे धनिए के साथ लहसुन और गुड़ मिलाकर इस चटनी का उपयोग करते हैं। धानिवाला कोरमा हरे धनिए के कारण ही कश्मीर में मशहूर है। मध्यप्रदेश में गर्मी के दिनों में खास कर हरा धनिया और कैरी का उपयोग कर चटनी बनाई जाती है। जो दाल-बाटी या सादे भोजन के साथ भी बनाई जाती है।

घर पर पानी पुरी बनाने-खाने वाले लोग भी हरा धनिया और कैरी का उपयोग कर घर में ही मसाले वाला पानी तैयार करते हैं। जो बहुत स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पाचनशक्ति को ठीक करने का काम करता है। हरे धनिए का दही के रायते में भी भरपूर उपयोग किया जाता है।

सुरुचि रूप से परोसा गया भोजन खाने वालों को आकर्षित करता है। खाने को सुगंधित बनाने में धनिया का बहुत योगदान होता है। धनिया के पत्तों और धनिया के बीज दोनों का इस्तेमाल भोजन में प्रचुर मात्रा में होता है।

धनिया सिर्फ एक सुगंधित मसाला ही नहीं है इसमें पाये जानेवाले विभिन्न प्रकार के तत्व स्वास्थ्य के लिये बहुत लाभदायक होते हैं। भारतीय मसालों में इसका बहुत महत्व है। इसीलिए रसोई में तो इसकी अहमियत है ही, साथ ही अपने औषधीय गुणों के कारण दवाओं में भी इसका उपयोग होता है। इसकी तासीर ठंडी मानी जाती है। यदि गर्मी के कारण सर में दर्द हो तो धनिया के पत्तों को पीसकर लगाने से सिर दर्द दूर होता है।

गर्मियों में नकसीर की शिकायत आम होती है। ऐसी सूरत में हरी धनिया के पत्तों का रस रोगी को सुंघाये और साथ ही यदि इसे पीसकर मस्तक पर लेप करें तो तुरंत आराम मिलता है। धनिया के बीजों को काट कर इनका छिलका निकाल दें, फिर मिश्री में मिलाकर सेवन करने से बवासीर के रोगी को बहुत आराम मिलता है। चक्कर की शिकायत में धनिया और सूखा आंवला बराबर मात्रा में लेकर कूट लें, फिर रात को पानी में भिगो दें। सुबह छानकर मिश्री मिलाकर पीने से चक्कर की शिकायत दूर हो जाती है। पेट की कमजोरी दूर करने में धनिया अचूक औषधि है। भोजन के बाद पांच-छह ग्राम धनिया चबाने से दस्त बंद हो जाते हैं और पेट की कमजोरी दूर होती है। लगातार उल्टियां होने में धनिया के पत्ते का रस थोड़ी-थोड़ी देर बाद रोगी को देने से उल्टी रुक जाती है। पेशाब की जलन में तीन ग्राम धनिया कूटकर छान लें, फिर उसमें मिश्री और बकरी का दूध मिलाकर सेवन करें। इससे जलन की शिकायत दूर होती है। गंजेपन में ताजा धनिया के पत्तों को पीसकर लेप करने से सिर का गंजापन दूर होता है। धनिया सिर्फ पत्ती ही नहीं है बल्कि स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ सेहत भी सुधारने अपना बहुमूल्य योगदान रखता है।

हमारे यहां हरे धनिये का इस्तेमाल प्राय: भोजन व सब्जियों का स्वाद तथा खुशबू बढ़ाने के लिए किया जाता है। हरे धनिये की चटनी भी एक लोकप्रिय सहायक खाद्य पदार्थ है। यह सही है कि हरे धनिये के उपयोग से भोजन की खूबसूरती और स्वाद बढ़ता है। किन्तु ऐसा नहीं है कि इसे मात्र स्वाद या सजावट की वस्तु माना जाये। वस्तुत: हरा धनिया बहुत-सारे पोषक तत्वों से युक्त वस्तु है। विटामिन ए का तो यह एक तरह से खजाना ही है, जिसके कारण नेत्र-रोगों तथा दृष्टिदोष संबंधी रोगों में यह बहुत उपयोगी है। कच्चे हरे धनिये के इस्तेमाल से शरीर में कर्करोग जैसे जटिल रोग के विरुद्ध प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ती है। हरा धनिया लाभदायक एवं पोषक तत्वों से भरपूर है। विटामिन ए के अतिरिक्त इसमें बी-कांप्लेक्स और विटामिन-सी भी प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। इसके अतिरिक्त प्रति सौ ग्राम धनिये से ४४ कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। हरे धनिये को हमेशा कच्चा ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए। धनिये की पत्तियों को सब्जियों के साथ पका देने से उनके कई पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। अतएव हरा धनिया कच्चा ही ऊपर से सब्जियों में डाला जाये उसकी चटनी बनाकर ही इस्तेमाल किया जाये। वैसे तो हरा धनिया प्राय: सदैव बाजार में उपलब्ध रहता है। अपने निजी उपयोग के वास्ते घर या आंगन में ही गमले या छोटी क्यारियों में हरा धनिया उगा सकते हैं। इससे आप जब भी चाहें, ताजा हरा धनिया प्राप्त कर सकते हैं। इसकी छोटी-छोटी महकती हरी पत्तियों में कई औषधीय गुण छिपे हुए हैं, हरा धनिया अपने आप में कोई छोटा-मोटा घरेलू चिकित्सक है।

अनिद्रा की शिकायत होने पर हरा धनिया पीसकर उसमें शक्कर और पानी मिलाकर नियमित रूप से सेवन करें। इससे चक्कर आना, आंखों के आगे अंधेरा आना और सिरदर्द में भी राहत मिलती है। नकसीर (नाक से खून बहना) में हरा धनिया का उपयोग रामबाण औषधि का काम करता है। धनिए की पत्तियां पीसकर सिर पर मलने और धनिए का रस सुंघाने से नकसीर रुक जाती है। रात-भर धनिया को पानी में भिगोकर सुबह मिश्री के साथ सेवन करेन से भी नकसीर में लाभ होता है। भोजन से अरुचि होने पर रोजाना हरे धनिये का करीब २५ ग्राम रस पीएं। इससे भूख खुलती है। पेशाब में जलन होने पर हरे धनिया का शर्बत बनाकर सेवन करें। अधिक गर्मी के कारण होने वाले सिरदर्द में आप हरे धनिये का चार-चार बूंद रस दोनों कानों में डालें तथा इस रस को माथे पर मलें। इससे गर्मी दूर होकर शीतलता प्राप्त होगी। सिर के बाल उड़ने अर्थात गंजेपन के रोग में हरे धनिया का रस प्रभावित स्थान पर नियमित रूप से मालिश करना चाहिए।

धनिया के बीजों को काली मिर्च के साथ सेंधा नमक मिलाकर खाने से अनेक प्रकार के सिर दर्द में आराम पहुंचता है। धनिया की पत्तियों को बिना किसी अन्य खाद्यान्य के साथ चबाने से मुंह का स्वाद बदल जाता है और मुंह की गंध भी दूर हो जाती है। पाचन क्रिया तेज होती है। ताजे जख्म पर धनिया, तुलसी एवं नीम के पत्तों से रस निकालकर लगाने से आराम पहुंचता है। धनिया बिना किसी दिक्कत के घर में क्यारियों में उगाया जा सकता है।

यह एक प्रमुख मसाला है। यह चटनी के लिए भी बहुत पसंद किया जाता है। इसके अतिरिक्त भी इसके कई गुण हैं। इसकी चटनी में अदरक, सेंधा नमक मिलाकर लिया जाय तो चट अग्निमंदता दूर करती है। धनिया की तासीर शीतल होती है। यह भोजन की गर्मी दूर करती है। अपच, पेट में जलन यह दूर करता है। धनिया का रस लेने से नाक से रक्त का रिसना बंद हो जाता है। धनिया का रस सिर पर लगाने से गंजापन दूर हो जाता है। लगातार लगायें। दो चम्मच धनिया पत्ती के रस में थोड़ी-सी ताल मिश्री मिलाकर दो-तीन बार पीने से दस्त में खून का आना बंद हो जाता है। हरी धनिया का इस्तेमाल केवल भोजन की महक बढ़ाने या स्वादिष्ट चटनी बनाने तक ही सीमित है।

मुंह में छाले हो जाने पर हरी धनिया की पत्तियों को साफ धोकर चबाएं। इससे छाले शीघ्र ठीक हो जाते हैं। हरी धनिया के रस में तिल्ली का तेल मिलाकर मालिश करने से सिरदर्द, हाथ-पैर की जलन और लू की जलन नष्ट होकर मस्तिष्क को तरावट मिलती है। हरी धनिया को आंवले के साथ पीसकर खाने से नेत्र ज्योति में अभिवृद्धि होती है। हरी धनिया, काला नमक और काली मिर्च को मिलाकर चटनी बनाएं। इसके सेवन से दस्त और कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है।

हरी धनिया के रस, गुलाब जल और बेसन को मिलाकर कंठमाला पर लेप करने से राहत मिलती है। मधुमक्खी या बर्रे के काटने पर हरी धनिया का रस और सिरका मिलाकर काटे हुए स्थान पर लगाएं। तत्काल आराम मिलेगा।

धनिया की पत्तियों का लेप करने से फोड़े की सूजन कम हो जाती है। शरीर पर पित्ती होने पर धनिया की पत्तियों के रस में रोगन गुल एवं शहद मिलाकर लेप करने से लाभ होता है।

धनिया का प्रयोग आंखों को आराम देगा। थोड़ा-सा धनिया कूटकर पानी में उबालकर ठंडा करके, मोटे कपड़े से छानकर शीशी में भर लें। इसकी २-२ बूंद आंखों में टपकाने से आंख का दुखना, कंजक्टिवाइटिस, जलन होना, आंखों में जलन व लाली होना, आंखों से पानी गिरना आदि रोग दूर होते हैं।

धनिया की पत्ती खाने से त्वचा की समस्या दूर होती है। एंटीफंगल, एंटी-सेप्टिक, डिटाक्सीफाइंग और डिसइंफेकटेंट गुणों के कारण ताजा धनिया पत्ती त्वचा से संबंधित कुछ समस्याओं से भी निजात दिलाती है। खुजली से राहत पाने के लिए आप इसके रस को पीएं या फिर इसका पेस्ट त्वचा पर लगाएं। शरीर में होनेवाली फुंसी से निजात पाने के लिए ताजा

धनिया पत्ते के रस को शहद के साथ मिला लें और इस पेस्ट को त्वचा के प्रभावित क्षेत्र में लगाएं। करीब १५ मिनट तक इस पेस्ट को लगे रहने दें और फिर ठंडे पानी से इसे धो लें।

५ धनिया पत्ता में विटामिन सी, विटामिन ए, एंटीआक्सीडेंट और फास्फोरस जैसे मिनरल पाए जाते हैं, इससे आंखों को आराम भी पहुंचता है। धनिए के कुछ पत्तों को पीसकर इसे पानी में उबाल लें। इसके बाद किसी साफ कपड़े से इसे छान लें। इसके कुछ बूंद को आंखों में डालने से आंखों के दर्द और पानी निकलने की समस्या से निजात मिलता है।

अलग-अलग तरह के व्यंजन में धनिया पत्ती का खूब इस्तेमाल होता है। दरअसल धनिया एक शक्तिशाली औषधि है, जिससे शरीर को काफी फायदा पहुंचता है। धनिया पत्ती में थाइमाइन, विटामिन सी, राइबोफ्लाविन, फॉस्फोरस, कैल्शियम, आइरन, नाइसिन, सोडियम, कैरोटीन, ऑक्सलिक एसिड और पोटैशियम प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। साथ ही इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, रेशे और पानी भी बड़ी मात्रा में पाया जाता है। इसका स्वाद हल्का तीखा होता है, जिससे यह भोजन में एक खास किस्म का फ्लेवर पैदा करता है। धनिया पत्ती स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद है। व्यंजनों को और भी लजीज बनाने के साथ-साथ यह कई बीमारियों को भी दूर करता है। कोलेस्टेरोल स्तर को प्रभावित करता है। ताजी धनिया की पत्ती ओलक्ष्क एसिड, निलओलक्ष्क एसिड, स्टेरिक एसिड, पलमिटिक एसिड और एस्कॉर्बिक एसिड का बेहतरीन स्रोत है। यह सारे तत्व रक्त के कोलेस्टेरोल स्तर को घटाने में बहुत प्रभावी होते हैं। साथ ही यह शिरा और धमनी की अंदरूनी परत पर कोलेस्टेरोल को जमा होने से रोकता है, जिससे हार्ट अटैक का खतरा काफी कम हो जाता है।

पाचन तंत्र में सुधार। ताजी धनिया पत्ती ऐपेटाइजर के रूप में भी काम करती है। यह एंजाइम और पाचन के लिए जरूरी रस के स्राव में मददगार होबती है, यानी धनिया पत्ती भोजन को पचाने में भी मदद करती है। धनिया पत्ती ऐनरेक्सीया से निजात पाने में भी सहायक होती है। ताजी धनिया पत्ती में विटामिन सी, विटामिन ए, एंटी ऑक्सीडेंट और फॉस्फोरस जैसे मिनरल पाए जाते हैं, जो मस्कुलर डिजेनरेशन, नेत्र शोथ और आंख की उम्रवृद्धि को कम करता है। साथ ही इससे आँखों को आराम भी पहुंचता है। धनिया हर घर में किसी न किसी रूप में उपयोग किया जाता है। इसलिए इसका आयुर्वेदिक महत्व भी बढ़ जाता है। आप इसका प्रयोग खाने के रूप में करते है तो यह आपको कई प्रकार की बीमारियों से राहत दिला सकती है। धनिया खाने की सुंदरता बढ़ाने के साथ ही स्वाद भी बढ़ाता है। धनियां बारीक काटकर दाल सब्जी पर डालने से भोजन रुचिकर, सुगंधित हो जाता है। यह केवल सुगंधित मसाला ही नहीं, अच्छी दवा भी है। लेकिन धनिए में सिर्फ यही गुण नहीं है बल्कि धनिया कई बीमारियों में औषधि की तरह भी काम करता है।

आर्थ्राइटिस में उपयोगी- आर्थ्राइटिस एक ऐसी बीमारी है जो किसी भी उम्र में हो सकती है। कुछ लोगों के जोड़ों में अक्सर दर्द रहता है। ऐसे में वो पेनकिलर खाकर काम चलाते हैं। लेकिन ध्यान नहीं देने पर जोड़ों में दर्द के साथ ही सूजन भी होने लगता है, जकड़न और फुलाव होने लगता है।

रोग के बढ़ जाने पर तो चलने-फिरने या हिलने-डुलने में भी परेशानी होने लगती है। धनिया की पत्तियों में एंटी ट्युमेटिक और एंटी आर्थ्राइटिस के गुण होते हैं। यह सूजन कम करने में काफी मददगार होता है, इसलिए जोड़ों के दर्द में काफी राहत देता है। आंखों के लिए- नेत्र रोगों में धनिया बड़ा गुणकारी होता है। थोड़ा सा धनिया कूट कर पानी में उबाल कर ठंडा करके मोटे कपड़े से छानकर शीशी में भरलें। इसकी दो बूंद आंखों में टपकाने से आंखों में जलन, दर्द तथा पानी गिरना जैसी समस्याएं दूर होती हैं। गर्भावस्था में जी घबराना- गर्भावस्था के दो-तीन महीने तक गर्भवती महिला को उल्टियां आती हैं। ऐसे में धनिया का काढ़ा बनाकर एक कप काढ़े में एक चम्मच पिसीं मिश्री मिलाकर पीने से जी घबराना

बंद होता है। शरीर में पित्ती की तकलीफ हो तो हरे धनिए के पत्तों का रस, शहद और रोगन गुल तीनों को मिलाकर लेप करने से पित्ती की खुजली में तुरंत आराम होता है। त्वचा को हेल्दी बनाने के लिए- धनिए की पत्तियां चेहरे पर निखार लाती हैं। इसकी पत्तियों के रस में हल्दी मिलाकर लगाने से मुंहासे ठीक हो जाते हैं। धनिया त्वचा के लिए एक अच्छे एंटीसेप्टिथक के रूप में कार्य करता है। एक्जिमा और अन्य त्वचा रोगों से ये शरीर की रक्षा करता है।

मधुमेह और कोलेस्ट्रॉल- मधुमेह आजकल एक आम बीमारी हो गई है। लेकिन साथ ही लाइलाज भी मानी जाती मधुमेह एक ऐसा रोग है जो अगर एक बार मनुष्य को लग जाए तो उसे जिंदगी भर दवाईयां खानी पड़ती है। मधुमेह जैसी बीमारी में दवाईयों के अलावा आपको अपने खान-पान पर व व्यायाम पर भी विशेष ध्यान देना होता है। धनिया इन्सुलिन के स्राव को बढ़ाता है और रक्त में ग्लूकोज को कम करने में मदद करता है। इसलिए ये मधुमेह के रोगियों के लिए लाभदायक है। साथ ही कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखता है।

धनिये का प्रयोग भोज्य पदार्थ बनाने में मसाले के रूप में किया जाता है। धनिया सिर्फ मसाले के योग्य नहीं होता बल्कि इसका प्रयोग अनेक बीमारियों में औषधि के रूप में भी किया जाता है। आयुर्वेद शास्त्र में महर्षि चरक एवं महर्षि सुश्रुत ने धनिये के अनेक औषधीय प्रयोगों का वर्णन किया है। आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ भाव प्रकाश में भी धनिये के अनेक प्रयोग बताये गये हैं। आयुर्वेदज्ञों के अनुसार धनिया त्रिदोषहर, शोधहर, कफध्न, ज्वरध्न, मूत्रजनक एवं मस्तिष्क को बल प्रदान करनेवाला होता है। देशी धनिया दूसरे दजे में शीत एवं रूक्ष होता है जबकि नेपाली धनिया दूसरे दर्जे में रूक्ष एवं उष्ण होता है। इसको सूंघना एवं खाना मस्तिष्क एवं हृदय दोनों के लिए बलदायक होता है। यह शीतल होताहै अत: आमाशय एवं यकृत दोनों को ही शक्ति प्रदान करता है, पाचन शक्ति को बढ़ाता है तथा वायु उत्सर्ग करता है। मुखपाक की बीमारी में इसके स्वरस से कुल्ला करने पर लाभ होता है। आयुर्वेद की औषधि के रूप में मुख्ययोग तुम्बर्वादि चूर्ण, धान्य-पंचक, धान्यचतुष्क, धान्यकादिहिम आदि प्राप्त होते हैं। हरी महकवाली पत्ती तथा सूखे धनियों के बीच का औषधीय प्रयोग परम्परागत रूप में किया जाता है- सामान्य त्वचा रोगों तथा मौसम के बदलाव पर यदि खुजली होती हो तो उस स्थान पर हरे धनिया को पीसकर लगाने से खुजली दूर हो जाती है। अगर पेशाब रूक-रूककर आ रहे हों तो दो चम्मच धनिया चूर्ण को पानी में अच्छी तरह उबालकर पी लेने पर पेशाब खुलकर आने लगता है। कमजोरी या अन्य कारणों से चक्कर आने पर धनिया पाउडर दस ग्राम तथा आंवले का पाउडर दस ग्राम लेकर एक गिलास पानी में भिगोकर रख दें। सुबह अच्छी तरह मिलाकर पी लें। इससे चक्कर आने बंद हो जाते हैं। पित्त बढ़ जाने पर हरी-पीली उल्टियां आनी शुरू हो जाती हैं। इस अवस्था में हरे धनिया का रस निकालकर उसमें गुलाब जल मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

सूखा धनिया पाउडर एक ग्राम, हरे धनिया का रस एक चम्मच, धनिया पत्ती का रस एक चम्मच तथज्ञशहद एक चम्मच मिलाकर पीते रहने से पुरुष की स्तम्भन शक्ति बढ़ती है तथा वीर्य गाढ़ा होता है। पेशाब के साथ अगर खून का अंश आता हो तो सूखे धनिये का काढ़ा बनाकर एक कप की मात्रा में दिन में तीन बार पीजिये। इसमें स्वाद के अनुसार काला नमक मिलाया जा सकता है। धनिये की हरी पत्तियों को लहसुन, प्याज, गुड़, इमली, अमचूर, आंवला, नींबू, पुदीना आदि के साथ बारीक पीसकर चटनी के रूप में खाते रहने से पाचन क्रिया दुरुस्त बनी रहती है तथा भूख खूब लगती है।

हरे धनिये के रस में थोड़ा सा सेंधा नमक लगाकर तथा नींबू का रस मिलाकर लेने से उल्टी तथा वमन में लाभ मिलता है। ज्यादा प्यास लगने पर हरे धनिये की पत्तियों के रस में सूखे आंवले को पीसकर जल में मिलाकर इसे छानकर रोगी को दें। इससे प्यास कम होगी, गले का सूखना तथा मुंह का कड़वापन भी दूर होगा। उल्टियों में हरे धनिए की पत्तियों का रस

दो तोले तथा एक तोला शक्कर मिलाकर दें। एक बार देने से यदि कोई लाभ न हो तो उसे दोबारा भी दे सकते हैं। हरे धनिए को कुछ देर के लिए पानी में भिगोकर छोड़ दें। इस पानी से आंखें धोने से लाभ होता है। आंखों के दर्द में भी इससे राहत मिलती है। १०० ग्राम हरे धनिए के रस में २०० ग्राम तिल्ली का तेल मिलाकर अच्छी तरह उबाल लें। जब सिर्फ तेल ही रह जाए तो उसे शीशी में भरकर रख लें। इसे नित्य सिर में लगाने से दिमाग तो ठंडा रहेगा ही, नेत्रज्योति भी बढ़ती है। निरंतर बालों का झड़ना इससे रूक जाता है।

धनिया चरपरा, कसैला और जठराग्नि को प्रदीप्त करनेवाला होता है। यह पाचक एवं ज्वरनाशक भी होता है। पिसी हरी धनिया की पत्ती को सिरदर्द व अन्य सूजन पर लेप बनाकर लगाने से आराम मिलता है। मुंह के छालों या गले के रोगों में हरे धनिया के रस से कुल्ला करना चाहिए। आंखों की सूजन व लाली में धनिया को कूटकर पानी को कपड़े से छानकर आंखों में टपकाने से दर्द कम होता है।

बुढ़ापे के सफर में अक्सर कई लोगों को पेशाब रुक-रुक कर आता है। ऐसी स्थिति में धनिया पीसकर पानी में खूब उबालें। ठंडा होने पर छानकर रोगी को पिलाएं। पेशाब फिर से अपनी गति से आने लगेगा। गर्भावस्था के दिनों में यदि उल्टी बार-बार होती रहती है तो इसके साबुत बीजों को पानी में गलाकर पीस लें। फिर सुबह-शाम इस लेप को आधा चम्मच शहद के साथ मिलाकर सेवन करें। नाक से खून आने पर धनिए की ताजा पत्तियों को पांच मिनट तक सूंघना चाहिए। मुख की दुर्गंध दूर करने के लिए इसके चार बीजों को मिश्री की डली के साथ चबाएं। पेट दर्द होने पर दो बूंध धनिए का तेल तुलसी के पत्ते में डालकर चबाएं। मंदाग्नि से पीड़ित रोगी को इसके बीच का काढ़ा बनाकर दो माह तक सुबह-शाम पिलाना चाहिए। इससे शरीर की जठराग्नि भी प्रबल होती है। शरीर में पित्त बढ़ जाने से हरी, पीली तथा काली उल्टियां भी होती हैं। ऐसे में चक एम्मच धनिए का रस पीना चाहिए।

लू लगने पर- गर्मी में बाहर जाने से, लू लग जाने पर परेशानी हो रही हो तो धनिया पीसकर, रस निकालकर, इसे पानी में घोलकर मिठास के लिए चीनी डालकर पी लें। मासिक धर्म में- यदि मासिक धर्म में अधिक रक्त गिरने लगे तो धनियां पीसें। खांड लें, घी भी। तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर खाएं, आराम मिलेगा।

एक बड़ा गिलास पानी लें। इसमें दो बड़े चम्मच धनिया डालें। उबालें। जब पानी एक चौथाई रह जाए तो उतार लें। इसमें मिश्री मिलाकर, छानकर, पी लें, कुछ दिन जारी रखें। अधिक गैस बनना- एक गिलास पानी लें, दो चम्मच धनिया मिलाकर उबालें। छानें, तीन भाग कर, दिन में तीन बार पी लें।

भोजन में अरुचि- खाना खाने को मन नहीं करता। भरपेट नहीं खा सकते। पचता भी नहीं तो धनिया, छोटी इलायची, कालीमिर्च तीनों एक जैसी मात्रा में लें। इन्हें पीसकर छानकर शीशी में रखें। चौथाई चम्मच घी तथा आधा चम्मच चीनी में आधा चम्मच इस चूर्ण को डालकर खायें। चन्द दिनों में अरुचि खत्म।

श्वास के रोग- खांसी हो, दमा हो, सांस फूलता हो, धनिया तथा मिश्री पीसकर रख लें। एक चम्मच चावल के पानी के साथ रोगी को पिलाएं आराम आने लगेगा। कुछ दिन नियमित लें।

करीब २० ग्राम हरी ताजी धनिया की पत्तियां लीजिए और इसमें चुटकी भर कपूर डालकर सिलबट्टे पर कुचल लें, प्राप्त रस की २-२ बूंदें नाक के दोनों छिद्रों में प्रतिदिन दिन में २ बार डालें। साथ ही, इस रस का लेप प्रतिदिन माथे पर ५ मिनट के लिए लगायें। थोड़ा-सा धनिया कूट कर पानी में उबालकर ठंडा करके किसी साफ सूती कपड़े से छानकर शीशी में भर लें और इसकी दो बूंदें आंखों में डालने से आंखों में जलन, दर्द तथा पानी गिरना जैसी समस्याएं दूर होती हैं।

धनिया महिलाओं में मासिक धर्म संबंधी समस्या को दूर करता है। यदि मासिक धर्म साधारण से ज्यादा हो तो आधा लीटर पानी में लगभग ३ ग्राम धनिए के बीज डालकर खौलाएं और इसमें शक्कर डालकर पीएं, फायदा होगा।

धनिये को मधुमेह नाशी भी माना जाता हे। इसके सेवन से खून में इंसलिन की मात्रा नियंत्रित रहती हैं। धनिया त्वचा के लिए भी फायदेमंद है। धनिये की पत्तियों के रस में हल्दी का चूर्ण मिलाकर चेहरे पर लगाएं, इससे मुंहासों की समस्या दूर होती है और यह ब्लैकहेड्स को भी हटाता है।

सौंफ, मिश्री व धनिया के बीजों की समान मात्रा लेकर चूर्ण बनाकर ३-३ ग्राम प्रतिदिन भोजन के बाद खाने से हाथ पैर की जलन, आम्लीयता, आंखों की जलन, पेशाब में जलन व सिरदर्द दूर होता है। धनिया की पत्ती खाने से मूत्राशय स्वस्थ रहती है। गुर्दे की समस्याओं से ग्रसित लोगों को ये देसी आदिवासी नुस्खा एक बार आजमाकर जरूर देखना चाहिए। अजमोद (सेलेरी) और धनिया की ताजी हरी पत्तियां (दोनों ५०० ग्राम) लीजिए, साफ पानी से धोकर, बारीक काट लें और ३ लीटर पानी के साथ उबालें जब तक कि यह आधा शेष ना बचे। ठंडा होने के बाद इसे छानकर किसी बोतल में लेकर रेफ्रिजरेटर में रख दें, प्रतिदिन सुबह लगभग एक गिलास इस रस का सेवन कीजिए और वो भी सिर्फ १० दिनों तक, फर्क जरूर दिखेगा, हिन्दुस्तानी आदिवासियों का देसी ज्ञान है, इसे स्वस्थ व्यक्ति को भी अपनाना चाहिए। एक तिहाई कप सिरका (एसिटिक एसिड) और पानी लिया जाए और इसे उबाला जाए। एक अलग बर्तन में ३ लौंग, थोड़ी ताजी धनिया पत्तियां, थोड़ी पुदीना पत्तियां, नीलगिरी की ४ ताजी पत्तियां और लगभग १ ग्राम दालचीनी की छाल डाली जाए।

खौले हुए पानी को इस मिश्रणवाले बर्तन में डाल दिया जाए और पुन: इस मिश्रण हल्की हल्की आंच पर २० मिनट तक गर्म किया जाए। बाद में, इसे छानकर कांच के किसी बर्तन में छान लिया जाए और रेफ्रिजरेटर कर लें।

पेट का दर्द- धनिया का चूर्ण एक चम्मच की मात्रा में गुलाबजल और मिश्री के साथ लेने से पेट दर्द में तत्काल शान्ति मिलती है। हरा धनिया में टमाटर, कालीमिर्च, जीरा तथा काला नमक मिलाकर चटनी खाने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है। धनिया, भुना जीरा तथा काला नमक- तीनों की चटनी बनाकर एक गिलास पानी में घोलकर पी जाएं। इससे लू नहीं लगेगी। सामान्य ज्वरी- सूखा धनिया तथा सोंठ- दोनों को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। ६ ग्राम चूर्ण सुबह और ६ ग्राम शाम को सेवन करें। ऊपर से गाय का दूध पी लें। सामान्य ज्वर तत्काल उतर जाएगा।

पेशाब में जलन- सूखा धनिया १० ग्राम और आंवला १५ ग्राम- दोनों को महीन पीस लें। फिर एक चम्मच चूर्ण को बेल के शरबत के साथ सेवन करें। कुछ ही दिनों में पेशाब की जलन खत्म हो जाएगी।

सूखी खांसी- आधा चम्मच सूखा धनिया, आधा चम्मच पिसी हुई सोंठ, चार दाने कालीमिर्च और जरा-सा सेंध नमक सबको खरल करके शहद के साथ सुबह-शाम चाटें। सूखी खांसी ठीक हो जाएगी।

आंखों के लिए धनिया बड़ा गुणकारी होता है। थोड़ा सा धनिया कूटकर पानी में उबालकर ठंडा करके, मोटे कपड़े से छान कर शीशी में भर लें। इसकी दो बूंद आंखों में टपकाने से आंखों में जलन, दर्द तथा पानी गिरना जैसी समस्याएं दूर होती हैं। (आंखों के सभी प्रकार के रोगों में अच्युताय नेत्र बिंदु और अच्युताय हरड बहेड़ा आँवला का प्रयोग अत्यंत लाभप्रद सिद्ध होता है) गर्भावस्था में जी घबराना- गर्भ धारण करने के दो-तीन महीने तक गर्भवती महिला को उल्टियां आती है। ऐसे में धनिया का काढ़ा बनाकर एक कप काढ़े में एक चम्मच पिसी मिश्री मिलाकर पीने से जी घबराना बंद होता है।

पित्ती- शरीर में पित्ती की तकलीफ हो तो हरे धनिये के पत्तों का रस, शहद और रोगन गुल तीनों को मिलाकर लेप करने से पित्ती की खुजली में तुरंत आराम होता है।

लौकी (LUFFA COLOCESIA)

हमारे देश में कुछ सब्जियां लोग बड़े ही चाव से खाते और खिलाते हैं, अर्थात खुद तो फायदे लेते ही हैं, औरों के स्वास्थ्य का ध्यान भी रखते हैं। सब्जी के रूप में खाए जानेवाली लौकी हमारे शरीर के कई रोगों को दूर करने में सहायक होती है। यह बेल पर पैदा होती है और कुछ ही समय में काफी बड़ा हो जाती है।

वास्तव में यह एक औषधि है और इसका उपयोग हजारों रोगियों पर सलाद के रूप में अथवा रस निकालकर या सब्जी के रूप में एक लंबे समय से किया जाता रहा है। लौकी को कच्चा भी खाया जाता है, यह पेट साफ करने में भी बड़ा लाभदायक साबित होते है। लंबी तथा गोल दोनों प्रकार की लौकी वीर्यवर्धक, पित्त तथा कफनाशक और धातु को पुष्ट करनेवाली होती है। अंग्रेजी में बाटल गार्ड के नाम से प्रचलित है। मनुष्य द्वारा सबसे पहले उगाई गयी सब्जी लौकी ही थी। प्रोटीन, रेशे, खनिज, कार्बोहाइड्रेट से भरपूर इसके औषधीय गुणों से युक्त है। इसे उबालकर मसालों के साथ सब्जी बनाकर खाने पर यह मूत्रल (डायूरेटीक), तनावमुक्त करनेवाली (सेडेटिव) और पित्त को बाहर निकालनेवाली औषधि है। हृदय रोग में, एक कप लौकी के रस में थोड़ी सी काली मिर्च और पुदीना डालकर पीने से हृदय रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है। इसका रस निकालकर नींबू के रस में मिलाकर एक गिलास की मात्रा में सुबह सुबह पीने से यह प्राकृतिक एल्कलाएजर का काम करता है और कैसी भी पेशाब की जलन चंद पलों में ठीक हो जाती है।

लौकी सब्जी प्रजाति का एक बारह मासी फल है। इसके रस से हृदय को लाभ मिलता है। गला सुखानेवाली प्यास की स्थिति में यह रक्षा कवच का काम करती है। दस्त के कारण होनेवाले डिहाइड्रेशन को दूर करती है। शरीर में सोडियम की कमी को पूरा करता है। मोटापा एवं वजन वृद्धि को रोकती हैं। यह खट्टे डकार को दूर करती है। लौकी पेट की जलन को समाप्त करती है। सदैव मीठी लौकी का सेवन करें। चखने पर लौकी कड़वी लगे तो उसका उपयोग न करें क्योंकि वह जहरीली भी हो सकती है।

केवल पर्याप्त मात्रा में लौकी की सब्जी का सेवन पुराने से पुराने कब्ज को भी दूर कर देता है। लौकी मस्तिष्क की गर्मी को दूर करती है। लौकी का रायता दस्तों में लाभप्रद है। यकृत की बीमारी और पीलिया के लिये लौकी लाभकारी है। लौकी के पत्तों को पीसकर लेप करने से कुछ ही दिनों में बवासीर नष्ट हो जाता है। लौकी के छिलके से चेहरा साफ करने से चेहरे की गंदगी दूर होती है। त्वचा के रोम छिद्र खुल जाते हैं। चेहरे पर मुंहासे हों तो, इन मुहांसों पर लौकी और नींबू के रस का मिश्रण लगाएं। गर्मियों में लौकी को पीसकर पैर के तलवों पर मलें इससे पैरों की जलन शांत होती है। लौकी के बीजों को पीसकर होठों पर लगाने से जीभ और होठों के छाले ठीक हो जाते हैं। दमा या अस्थमा के लिए ताजी लौकी पर गीला आटा लेप लें, फिर उसे साफ कपड़े में लपेटकर, भूभल (गर्म राख या रेत) में दबायें। आधे घंटे बाद कपड़ा और आटा उतारकर उस भुरते का रस निकालकर सेवन करें। लगभग ४० दिनों में इस रोग से छुटकारा मिल जाएगा। बिच्छू के काटे हुए स्थान पर लौकी पीसकर लेप करें और इसका रस निकालकर पिलाएं। इससे बिच्छू का जहर उतर जाता है।

सब्जी के रूप में खाए जानेवाली लौकी हमारे शरीर के कई रोगों को दूर करने में सहायक होती है। लौकी यूं तो एक हरी सब्जी है लेकिन इसके फायदे इसे खास बना देते हैं। पानी से भरपूर ठंडी लौकी खासकर गर्मियों के मौसम में सेहत के लिए

काफी फायदेमंद साबित होती है। हरी सब्जियों में लौकी शायद सबसे जल्दी पकती है। लौकी में लगभग ९६ प्रतिशत पानी होता है। यानी सलाद में जो काम खीरा करता है, सब्जी में वही काम लौकी करती है। लौकी ठंडी होती है और यह हमारे यकृत को भी दुरुस्त रखती है। इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, जिस वजह से इसे आसानी से पचाया जा सकता है। यह खास हरी सब्जी है, जिसे शाकाहारी लोग बेहद पसंद करते हैं।

लौकी के फायदे- लौकी गर्मियों के मौसम में आपके पेट के लिए काफी अच्छी रहती है और पेट में गैस बनने जैसी समस्या को दूर करती है।

इसमें रेशे होने की वजह से यह अल्सर, पाइल्स और गैस के रोगियों के लिए काफी फायदेमंद सब्जी है। क्योंकि रेशे होने के कारण लौकी जल्दी पच जाती है और शरीर में गैस की समस्या नहीं होती। केवल पर्याप्त मात्रा में लौकी की सब्जी का सेवन कब्ज को भी दूर कर देता है और इससे पेट में गैस नहीं बनती। पेशाब से जुड़ी अनियमितताओं के इलाज में लौकी फायदा करती है। अगर पेशाब करते समय किसी को जलन महसूस होती है तो डॉक्टर उसे लौकी खाने या उसका सूप पीने की सलाह देते हैं। लौकी हमारे यकृत को भी दुरुस्त रखती है। अगर किसी का यकृत संक्रमित है और ठीक से काम नहीं कर रहा है तो लौकी खाना उसके लिए फायदेमंद होता है। इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, जिस वजह से इसे आसानी से पचाया जा सकता है। लौकी पेट साफ करने में भी बड़ी लाभदायक साबित होती है और शरीर को स्वस्थ और शुद्ध भी बनाती है। लौकी वीर्यवर्धक, पित्त तथा कफनाशक है। लौकी के बीज का तेल कोलेस्ट्रॉल को कम करता है तथा हृदय के लिए अच्छा है। यह रक्त की नाड़ियों को भी तंदुरुस्त बनाता है। लौकी का उपयोग आंतों की कमजोरी, कब्ज, पीलिया, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह, शरीर में जलन या मानसिक उत्तेजना आदि में बहुत उपयोगी है।

रस से मालिश- लौकी के टुकड़े काटकर उसे गर्म करें और दर्दवाली जगह पर इसके रस से मालिश करें ऐसा करने से गुर्दे के दर्द में आराम मिलता है।

तलवों की जलन- लौकी को काटकर उसे पैरों के तलवों पर रगड़ने से पैर के तलवों की जलन दूर होती है। खांसी में राहत- लौकी की गिरी खाने से खांसी में राहत मिलती है। घुटनों का दर्द- कच्ची लौकी को काटकर उसका मिश्रण बनाकर घुटनों पर रखकर उसको कपड़े से बांधने से घुटनों का दर्द दूर होगा। छालों में लाभ- लौकी के बीजों को पीसकर होठों पर लगाने से होठ और जीभ के छाले ठीक हो जाते हैं। लौकी में विटामिन सी, विटामिन बी और खनिज तत्व जैसे कैल्शियम आदि पर्याप्त मात्रा में पाए जाते है।

लौकी सुपाच्य होती है। इस कारण यह पेट के रोगों में अत्यंत लाभप्रद है। लौकी पित्तशामक है। इस कारण यह शरीर में गर्मी के प्रकोप के कारण होनेवाली जलन में राहत प्रदान करती है। लौकी के लच्छे खाने से शरीर में गर्मी का प्रकोप कम होता है। लौकी का रस पीना उच्च रक्तचाप से ग्रस्त लोगों के लिए लाभप्रद है। बीमार लोगों के लिए लौकी सुपाच्य आहार है। लौकी एक स्वास्थ्यवर्द्धक तरकारी है। यह बारह महीने आसानी से सुलभ हो जाती है। आयुर्वेद के अनुसार यह यकृत की बीमारी और पीलिया के लिये भी एक उत्तम औषधि है। दादी मां के पुराने नुस्खों के अनुसार जिन महिलाओं के लड़कियां ही पैदा होती है वे गर्भ ठहरने के दूसरे और तीसरे महीने में लौकी बीज सहित मिश्री के साथ लगातार सेवन करे तो लड़की के स्थान पर लड़का पैदा होगा। लौकी में छिपे कुछ औषधीय गुण इस प्रकार हैं-

लौकी को काटकर इसका गूदा पैर के तलवों पर मलने से गर्मी की जलन दूर होती है। लौकी के पत्तों को पीसकर लेप

करने से चंद दिनों में ही बवासीर नष्ट हो जाती है। २०० ग्राम लौकी को पीसकर ६०० ग्राम पानी में खूब उबालें, ठण्डा होने पर छानकर कुल्ले करने से दांत के दर्द में फायदा होता है। लौकी के रस को गुनगुना गर्म करके लेप करने से गुर्दे का दर्द दूर होता है। लौकी का रस निचोड़कर मिश्री के साथ पीने से पीलिया दूर होता है।

इसका सूखे बीज चबाने से बार-बार हिचकी आना कंद होता है। इसके बीजों को पीसकर गरम जल के साथ अच्छी तरह कुल्ले करने से गला साफ होता है। रूखी रोटी के साथ इसकी सब्जी का नियमित सेवन करने से नेत्र ज्योति में वृद्धि होती है। कच्ची लौकी को नमक के साथ खाने से पेट की गैस दूर होती है।

थोड़ी देर तक बैठे रहने के बाद आप जैसे ही उठते हैं, आपके आखों के सामने अंधेरा छा जाता है, आपको चक्कर आने लगते हैं। ऐसा लगता होगा कि आपके चारो ओर की चीजें तेजी से घूम रही हैं।

एक सूखी, लम्बी या गोल लौकी जो पकने के बाद अपने आप सूख चुकी हो, लेकर इसे डंठल की तरह से काट दें, ताकि अन्दर का खोखलापन दिखाई दे। इसके अन्दर बीज या सूखा गूदा हो, तो हिला-हिलाकर गिरा दें। इसमें ऊपर तक पानी भरकर १२ घंटे तक रखें और फिर हिलाते हुए पानी निकाल कर साफ कपड़े से दो बार छान लें।

इस पानी को ऐसे बर्तन में भरें, जिसमें अपनी नाक डुबो सकें। नाक डुबोकर खूब जोर से सांस खींचे ताकि पानी नाक से अन्दर चढ़ जाए। दिनभर नाक से पानी टपकता रहेगा। पानी खींचने के बाद नाक नीची करके आराम करें। उपचार के इस तरीके से चक्कर आने को रोग हमेशा के लिए दूर हो जाएगा।

लौकी पौष्टिक, कफ-पित्त शामक, वीर्यवर्धक, रुचिकर, शीतल, रेचक तथा हृदय के लिए बलप्रद, गर्भपोषक तथा गर्भावस्था की कब्जियत दूर करती है। इसका तेल मस्तिष्क की गर्मी दूर करता है। क्षयरोगियों के लिए लौकी बहुत हितकर है। २०-२५ मि.ली. लौकी के रस में आधा चम्मच शहद या शक्कर मिलाकर लेने से शरीर का दाह, गले की जलन, रक्तविकार, फोड़े, शीतपित्त आदि रोगों में लाभ होता है। २-४ चम्मच लौकी के रस में पाँव चम्मच जीरा चूर्ण व एक चम्मच शहद मिलाकर सुबह खाली पेट लेने से हृदय के स्नायुओं को बल मिलता है, पित्त के कारण होनेवाली पेट और छाती की जलन कम होती है, भोजन में रूचि बढ़ती है। ताजी लौकी को कद्दूकश कर घी में भुन लें। इसमें मिश्री, जीरा, सेंधा नमक डाल के खाने से धातु का पोषण होकर शरीर स्वास्थ्य बनता है। इससे शौच साफ आता है।

हृदयरोगियों के लिए उबली लौकी में धनिया, जीरा, हल्दी और हरा धनिया डालकर खाना लाभदायक है।

अतिसार, सर्दी-खाँसी, दमे के रोगी लौकी न खायें। पुरानी (पकी) लौकी से कब्जियत होने के कारण उसका उपयोग न करें। कड़वी लौकी (तुमड़ी) विषैली होने से उसका सेवन निषिद्ध है।

लौकी को घीया और दूधी भी कहा जाता है। ताजी लौकी का छिलका चकदार होता है। इसे गरम पानी से अच्छी तरह धोकर इसका रस निकालना चाहिए। इसके रस में सेब का रस मिला लें तो यह स्वादिष्ट हो जाता है। इसके रस को सवेरे खाली पेट काली मिर्च मिलाकर और थोड़ा गुनगुना करके लेना चाहिए। इसका रस आम्लता को कम करता है और अपच की समस्या को खत्म करता है। इसके रस में तुलसी या पुदीना भी मिलाया जा सकता है। इसका रस हृदय रोग, खांसी, रुककर पेशाब आना, प्रमेह, जी मिचलाना जैसी अनेक बीमारियों में लाभदायक है। अगर एनएमईआय थैलेसीमिया जैसी बीमारी है तो इसके रस में वीट ग्रास और गिलोय का रस भी मिलाना चाहिए। गुर्दे की समस्या में या फिर यूरिया बढ़ा हुआ हो तो इसके पत्तियों की सब्जी खाएं। इसके डंठलों की सब्जी भी खाई जा सकती है। त्वचा की समस्या हो तो इसके पत्तों का रस पीयें।

बथुआ (CHENOPODIUM)

बथुआ संस्कृत भाषा में वास्तुक और क्षारपत्र के नाम से जाना जाता है बथुआ एक ऐसी सब्जी या साग है, जो गुणों की खान होने पर भी बिना किसी विशेष परिश्रम और देखभाल के खेतों में स्वत: ही उग जाती है। एक डेढ़ फुट का यह हराभरा पौधा कितने ही गुणों से भरपूर है। बथुआ के परांठे और रायता तो लोग चटकारे लगाकर खाते हैं बथुआ का शाक पचने में हल्का, रूचि उत्पन्न करनेवाला, शुक्र तथा पुरुषत्व को बढ़ानेवाला है। यह तीनों दोषों को शांत करके उनसे उत्पन्न विकारों का शमन करता है। विशेषकर प्लीहा का विकार, रक्तपित्त, बवासीर तथा कृमियों पर अधिक प्रभावकारी है। इसमें क्षार होता है, इसलिए यह पथरी के रोग के लिए बहुत अच्छी औषधि है। इसके लिए इसका १०-१५ ग्राम रस सवेरे शाम लिया जा सकता है। यह कृमिनाशक मूत्रशोधक और बुद्धिवर्धक है।

पेट के कीड़े नष्ट करने हों या रक्त शुद्ध करना हो तो इसके पत्तों के रस के साथ नीम के पत्तों का रस मिलाकर लें। शीतपित्त की परेशानी हो, तब भी इसका रस पीना लाभदायक रहता है। सामान्य दुर्बलता बुखार के बाद की अरुचि और कमजोरी में इसका साग खाना हितकारी है। धातु दुर्बलता में भी बथुए का साग खाना लाभकारी है। बथुआ को साग के तौर पर खाना पसंद न हो तो इसका रायता बनाकर खाएं। बथुआ यकृत के विकारों को मिटाकर पाचन शक्ति बढ़ाकर रक्त बढ़ाता है। शरीर की शिथिलता मिटाता है। यकृत के आसपास की जगह सख्त हो, उसके कारण पीलिया हो गया हो तो छह ग्राम बथुआ के बीज सवेरे शाम पानी से देने से लाभ होता है। सिर में अगर जुएं हो तो बथुआ को उबालकर इसके पानी से सिर धोएं, जुएं मर जाएंगे और सिर भी साफ हो जाएगा।

बथुआ को उबालकर इसके रस में नींबू, नमक और जीरा मिलाकर पीने से पेशाब में जलन और दर्द नहीं होता। यह पाचनशक्ति बढ़ानेवाला, भोजन में रुचि बढ़ानेवाला पेट की कब्ज मिटानेवाला और स्वर (गले) को मधुर बनानेवाला है। पत्तों के रस में मिश्री मिलाकर पिलाने से पेशाब खुलकर आता है। इसका साग खाने से बवासीर में लाभ होता है। कच्चे बथुआ के एक कप रस में थोड़ा सा नमक मिलाकर प्रतिदिन लेने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

गुर्दे की समस्या हो जोड़ों में दर्द या सूजन हो तो इसके बीजों का काढ़ा लिया जा सकता है। इसका साग भी लिया जा सकता है। सूजन है, तो इसके पत्तों का पुल्टिस गर्म करके बाँधा जा सकता है। यह वायुशामक होता है। गर्भवती महिलाओं को बथुआ नहीं खाना चाहिए। एनीमिया होने पर इसके पत्तों के २५ ग्राम रस में पानी मिलाकर पिलायें। अगर यकृत की समस्या है, या शरीर में गांठें हो गई हैं तो, पूरे पौधे को सुखाकर १० ग्राम पंचांग का काढ़ा पिलायें।

पेट के कीड़े नष्ट करने हों या रक्त शुद्ध करना हो तो इसके पत्तों के रस के साथ नीम के पत्तों का रस मिलाकर लें। शीतपित्त की परेशानी हो, तब भी इसका रस पीना लाभदायक रहता है। सामान्य दुर्बलता बुखार के बाद की अरुचि और कमजोरी में इसका साग खाना हितकारी है। धातु दुर्बलता में भी बथुए का साग खाना लाभकारी है।

सर्दी में बथुए का इस्तेमाल बहुत लाभदायक माना जाता है। बथुआ मधुर रसीय, ठंडा, क्षार युक्त और विषाक में कटु, कृमिघ्न, अग्निप्रदीपक, रुचिकारक, शुक्रवर्धक, बलप्रद, प्लीहा रोग, रक्त पित्त, कृमि इत्यादि रोगों को दूर करने में समर्थ होता है। यह शरीरगत विषम अवस्था को प्राप्त हो रहे तीनों दोषों को सम अवस्था में लाता है।

बथुआ कई औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इसमें लौहतत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके साग को नियमित रूप से खाने से कई रोगों को जड़ से समाप्त किया जा सकता है। इससे गुर्दे में पथरी होने का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। गैस, पेट में दर्द और कब्ज की समस्या भी दूर हो जाती है। कच्चे बथुआ के एक कप रस में थोड़ा सा नमक मिलाकर रोजाना पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। गुर्दा, मूत्राशय और पेशाब के रोगों में बथुए का रस पीने से काफी लाभ मिलता है। बथुए को उबालकर इसके रस में नींबू और जीरा मिलाकर पीने से पेशाब में जलन और दर्द नहीं होता।

सिर में अगर जुएं हों तो बथुआ को उबालकर इसके पानी से सिर धोएं। जुएं मर जाएंगी और सिर भी साफ हो जाएगा। सफेद दाग, दाद, खुजली, फोड़े और चर्मरोगों में बथुआ को प्रतिदिन उबालकर इसका रस पीना चाहिए। बथुआ का रस मलेरिया, बुखार और कालाजार संक्रामक रोगों में भी फायदेमंद होता है। कब्ज के रोगियों को तो इसका नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। कुछ हफ्तों तक नियमित रूप से खाने से कब्ज की समस्या समाप्त हो जाती है।

बथुआ को साग के तौर पर खाना पसंद न हो तो इसका रायता बनाकर खाएं। पथरी होने पर एक गिलास कच्चे बथुआ के रस में शक्कर को मिलाकर रोज पिएं। पत्थरी टूटकर बाहर निकल आएगी।

पेट के सभी प्रकार के रोग- बथुआ की सब्जी मौसम के अनुसार खाने से पेट के रोग जैसे-जिगर, तिल्ली, गैस, अजीर्ण, कृमि (कीड़े) और बवासीर ठीक हो जाते हैं। पेट के कीड़ों के लिए- बथुआ को उबालकर उसका आधा कप रस निकालकर पीने से पेट के कीड़े समाप्त हो जाते हैं। कच्चे बथुआ के रस में इच्छानुसार नमक मिलाकर रोजाना पीने से पेट के कीड़ें खत्म हो जाते हैं। बथुआ के बीजों को पीसकर १ चम्मच शहद में मिलाकर चाटने से पेट के कीड़े दूर हो जाते हैं। बथुए का रस रोजाना सुबह और शाम बच्चों को पिलाने से उनके पेट मे कीड़े नहीं होते हैं। रक्तपित्त का रोग भी ठीक हो जाता है।

*** बड़ी आसानी से दिल लगाए जाते हैं, बड़ी मुश्किल से वादे निभाए जाते हैं।**

ले जाते है मुहब्बत उन राहों पर, जहां दीये नहीं, दिल जलाए जाते हैं।

*** हर यार हर समय दिलदार नहीं होता, हर शख्स वफादार नहीं होता,**

यूं तो नजरों का मिलना काफी है मुहब्बत के लिए, कहीं कहीं तो सात फेरों के बाद भी प्यार नहीं होता।

*** दिल का दर्द जब शब्द बन जाता है, कतरा भी समुन्दर नजर आता है।**

लोग समझते हैं मुहब्बत आंसू बहाती है, वास्तव में दिल अपनी मौज में गझलें गाता है।।

*** इश्कवाले आंखों में आंखों की बात समझ लेते है, सपने में भी मिल जाएं तो मुलाकात समझ लेते हैं।**

रोता तो आसमाँ भी है अपनी जमीन के लिए, लेकिन लोग उसके आँसूओं को भी बरसात समझ लेते है।।

भिंडी (OKRA)

भिन्डी भारत में बहुत लोकप्रिय सब्जी हैं इसकी उंचाई ६० से ९० सेमी तक होती है। भिन्डी गैस्टिक, अल्सर के लिए प्रभावी दवा है। मृदुकारी भिन्डी संवेदनशील बड़ी आंत की सतह की रक्षा करती है। जिससे ऐठन रूक जाती हैं। इसके सेवन से आंत में जलन नहीं होती है। भिन्डी का लस के नियमित सेवन से गले, पेट, मलाशय और मूत्रमार्ग में जलन नहीं होती हैं। भिन्डी के काढ़ा पीने से सुजाक, मूत्रकृच्छ और ल्यूकोरिया में फायदा हेता है। भिन्डी की उत्पत्ति उष्णकटिबंधीय अफ्रीका में हुई हैं। बीजरहित ताजा दो भिन्डी प्रतिदिन खाने से श्वेतप्रदर, नंपुसकता, धातु रोकने में सहायक है।

भिंडी की सब्जी बच्चे-बूढ़ों, सभी को स्वादिष्ट लगती है, भिंडी में कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, रेशा, खनिज, विटामिन ए, विटामिन बी और विटामिन सी पाए जाते हैं। ताजी नरम भिंडी को काटकर चीनी या कांच के बर्तन में पानी के साथ गलाकर रखें। दूसरे दिन सवेरे इन्हें मसलकर इस चिकने पानी को पीने से मधुमेह के रोगियों को लाभ होता पाया गया है। इसके लिए चार-पांच भिंडी को एक ग्लास पानी में भिगोया जाता है। भिंडी को दही के साथ मिलाकर रायता बनाकर खाना अतिसार में लाभदायक होता है।

मधुमेह में इसके रेशे रक्तशर्करा को नियंत्रित रखते हैं। इसका विटामिन सी श्वास रोगों से बचाता है। इसके सेवन से त्वचा अच्छी दिखती है। भिन्डी को उबालकर, मसलकर इसे त्वचा पर थोड़ी देर लगाकर रखें। धोने के बाद आप पायेंगे की त्वचा बहुत मुलायम और ताजगी भरी लग रही है। इसका सेवन कालोन कर्करोग से बचाता है। इसका विटामिन ए म्यूकस मेम्ब्रेन बनाने में मदद करता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है। इसके नियमित सेवन से गुर्दे की सेहत में सुधार होता है। मोटापे को दूर करता है। कई बार शरीर में विटामिन्स की कमी से ज्यादा खाने का मन करता है। इसलिए भिन्डी में मौजूद विटामिन्स उसकी कमी को दूर कर अनावश्यक भूख को मिटाते हैं। इसका विटामिन के हड्डियों को मजबूत बनाता है। यह रक्त की कमी को भी दूर करता है। कोलेस्ट्रॉल को कम करती है। इसके विटामिन्स आँखों, बाल और प्रतिरोधक प्रणाली को बेहतर बनाते हैं।

हरी सब्जियों में भिंडी का महत्वपूर्ण स्थान है। यह स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें कई प्रकार के पौष्टिक तत्व और प्रोटीन मौजूद होते हैं। भिंडी में प्रोटीन, वसा, रेशा, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस, लौह, मैग्नीशियम, पोटैशियम, सोडियम और तांबा पाया जाता है। इसलिए भिंडी को बहुत पौष्टिक सब्जी माना जाता है। भिंडी से कई प्रकार की रेसीपी (सब्जी, रायता, सूप, कढ़ी) बनाई जा सकती है। इससे निकलनेवाला रेशेदार चिकना पदार्थ कई प्रकार के रोगों को ठीक करने में मदद करता है। भिंडी खाने से भूख बढ़ती है।

भिंडी भारतीयों द्वारा सबसे अधिक पसंद की जानेवाली सब्जियों में से एक है। इसका वानस्पतिक नाम एबेल्मोस्कस एस्कुलेंट्स है। भिंडी अत्यधिक प्रचलित सब्जियों में से एक है जो घरों के बगीचों से लेकर खेतों में विस्तार से उगाई जाती है। सामान्यत: लोग इसे सिर्फ एक सब्जी के तौर पर देखते है लीकिन आदिवासी इलाकों में इसे अनेक रोगों के उपचार हेतु प्रयोग में लाया जाताहै। मधुमेह के रोगियों को अक्सर भिंडी की अधकची सब्जी का सेवन करते रहना चाहिए।

भिन्डी को तो शायद ही कोई हो जो पसंद न करता हो। भिन्डी में पेक्टोस होने की वजह से यह क्षारीय होती है और जिलेटिन की वजह से एसिडिटी, अपच के शिकार लोगों को ठंडक पहुंचाती है। जिन लोगों को पेशाब से सम्बन्धित

समस्याएं होती है, उन्हें डॉक्टर खासतौर से भिंडी खाने की हिदायत देते हैं। भिन्डी में विटामिन ए, बी, सी बहुत ही प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसमें प्रोटीन और खनिज लवणों का एक अच्छा स्रोत है। भिन्डी गैस्टिक, अल्सर के लिए प्रभावी दवा हैं। मृदुकारी भिन्डी संवेदनशील बड़ी आंत की सतह की रक्षा करती हैं। जिससे ऐठन रूक जाती हैं। इसके सेवन से आंत में जलन नहीं होती हैं।

भिन्डी के लस के नियमित सेवन से गले, पेट, मलाशय और मूत्रमार्ग में जलन नहीं होती हैं। भिन्डी का काढ़ा पीने से सुजाक, मूत्रकृच्छ और ल्यूकोरिया में फायदा होता हैं। बीजरहित ताजा दो भिंडी प्रतिदिन खाने से श्वेतप्रदर, नंपुसकता, धातु गिरना रोकने में सहायक हैं। इसमें मौजूद विटामिन बी, गर्भ को बढ़ने में मदद करता है और जन्मजात विकृतियों को रोकता है। मधुमेह में इसके रेशे रक्तशर्करा को नियंत्रित रखते हैं। इसका विटामिन सी श्वास रोगों से बचाता है।

ताजी हरी भिंडी ज्यादा असर करती है। भिंडी के बीजों को एकत्र कर सुखाया जाता है और बच्चों को इसका चूर्ण खिलाया जाता है। माना जाता है कि ये बीज प्रोटीनयुक्त होते हैं और उत्तम स्वास्थ्य के लिये बेहतर है। ये बीज टोनिक की तरह कार्य करते है। मध्यप्रदेश के पातालकोट के भुमका (हर्बेल जानकार) नपुंसकता दूर करने के लिए पुरुषों को कच्ची भिंडी को चबाने की सलाह देते हैं, ये आदिवासी शारीरिक कमजोरी दूर करने के लिए भिंडी को बेहतर मानते हैं। कुछ इलाकों में भिंडी के कटे हुए सिरों को पीने के पानी में डुबोकर सारी रात रखा जाता है और सवेरे खाली पेट इस पानी का सेवन किया जाता है। छानने के बाद बचे भिंडी के हिस्सों को फेंक दिया जाना चाहिए। मधुमेह नियंत्रण के लिए यह एक कारगर उपाय है। पीलिया, बुखार और सर्दी खांसी में बीच से कटी हुई भिंडी (लगभग ५) नींबू रस (आधा चम्मच), अनार और भुनी आवला की पत्तियां (५-५ ग्राम) आदि को १ गिलास पानी में डुबोकर रातभर के लिये रख देते हैं। अगली सुबह सारे मिश्रण को अच्छी तरह से पीसकर प्रतिदिन २ बार लगातार ७ दिनों तक दिया जाता है। पीलिया जैसा घातक रोग एक सप्ताह में ही नियंत्रित हो जाता है।

गुजरात के आदिवासी हर्बल जानकार भिंडी का काढ़ा तैयार कर सिफलिस के रोगी को देते हैं। करीब ५० ग्राम भिंडी को बारीक काटकर २०० मिली पानी में उबाला जाता है और जब यह आधा शेष रहता है तो इसे रोगी को दिया जाता है। एक माह तक लगातार इस काढ़े को लेने से आराम मिलता है। मधुमेह के रोगियों को भिंडी के बी. जों का चुर्ण (५ ग्राम), इलायची (५ ग्राम) दालचीनी की छाल का चूर्ण (३ ग्राम) और काली मिर्च (५ दाने) लेकर अच्छी तरह से कूट कर मिश्रण तैयार कर लेना चाहिए और प्रतिदिन दिन में ३ बार गुनगुने पानी में मिलाकर सेवन करना चाहिए। तेजी से फायदा होता है।

हैजे के मरीजों के लिए भिंडी बहुत फायदा करती है। हैजा होने पर इसके फलों को कुचलकर रस निकालकर मिश्री के साथ मिलाकर हैजे के रोगी को पिलाइए, इससे तुरंत फायदा होगा। भिंडी पेशाब की जलन को दूर करता है। इसे खाने से पेशाब खुलकर और साफ आता है। पेट की बीमारियां भिंडी से दूर होती हैं। ५० ग्राम भिंडी की जड़, सूखा पिंडारू, सूखा आंवला, विदारी कंद इन सबको समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लीजिए। इसमें २५ ग्राम पिसी हुई मुलेठी मिलाइए। इस चूर्ण को गाय के दूध के साथ सेवन करने से पेट के रोग समाप्त हो जाते हैं। भिंडी की जड़ को सुखाकर चूर्ण बना लीजिए। इस चूर्ण को सुबह-शाम सेवन करने से पेट के सारे विकार समाप्त हो जाते हैं। भिंडी की जड़ को कमर में बांधने से हर्निया रोग समाप्त हो जाता है।

फूलगोभी (CAULIFLOWER)

फूलगोभी की एक खास किस्म कर्करोग और दूसरी जानलेवा बीमारियों को दूर भगाती है। इटली से लाई गई कुछ फूलगोभियों से इनकी ब्रीडिंग शुरू की गई है और इससे आखिरकार फूलगोभी की नई किस्म विकसित की गई, जो दिल की बीमारी से भी लड़ सकती है। फूलगोभी में ग्लूकोरैफैनिन की प्रचुर मात्रा होती है, जो कई दवाओं से ज्यादा कारगर है।

फूल गोभी व बंध गोभी का सेवन करने से मस्तिष्क का विकास रुक सकता है। शरीर में आयोडीन की मात्रा घट जाती है, जिससे शारीरिक व मानसिक विकास प्रभावित होता है। फूल गोभी व बंध गोभी के अलावा मूली, शकरकंद, बांस के कोपल, सरसों, सेम व शलगम में थायोसायनेट पाया जाता है। इन भोज्य पदार्थों को ग्वायट्रोजेनिक फूड भी कहा जाता है।

इनमें थायोसायनेट होने के कारण यह शरीर में आयोडीन के अवशोषण को रोकता है, जबकि आयोडीन की जरूरत शरीर के सभी कोशिकाओं को होती है। ऐसे में अगर लगातार कई महीनों तक दूसरी हरी सब्जियों का सेवन न कर केवल इन्हीं सब्जियों का सेवन किया जाता है तो शरीर को आयोडीन न मिलकर थायोसायनेट ही मिलता रहता है, जो शरीर के लिए हानिकारक होता है। पूरे विश्व में सामान्यत: शीत ऋतु में मुख्य रूप से गोभी खाई जाती है, जो अनेक गुणों से भरपूर है। गोभी को कच्चा भी खाया जा सकता है। फूलगोभी खाने में ठंडी और तर होती है। फूलगोभी ना सिर्फ खाने में बल्कि तिल को साफ करने में भी काफी कारगर होती है। घर में इसका रस तैयार करें और रोज तिलवाली जगह पर लगाए। इससे कुछ ही दिनों में पुरानी त्वचा धीरे-धीरे साफ होने लगेगी और तिल गायब हो जाएगा। फूलगोभी में थोड़ी सी प्रोटीन, फॉस्फोरस, लौहतत्व, पोटैशियम, गंधक, नियासीन और विटामिन सी आदि तत्व अधिक मात्रा में पाये जाते हैं।

फूलगोभी में गंधक बहुत मिलता है। गंधक खुजली, कुष्ठ (कोढ़) आदि चर्म (त्वचा) रोगों में हितकारी होती है। फूलगोभी खून को साफ करती है। फूलगोभी में सलफोराफीन रसायन पाया जाता है जो सेहत के लिए, खासकर दिल के लिए काफी फायदेमंद होता है। गोभी में कुछ ऐसे तत्व एवं घटक हैं, जो मानव में रोग प्रतिकार शक्ति को बढ़ाते हैं एवं समय से पहले आनेवाली वृद्धावस्था को रोकते हैं। गोभी में टारट्रोनिक नामक एसिड होता है, जो चरबी, शर्करा एवं अन्य पदार्थों को इकट्ठा होने से रोकता है, जिससे शरीर का आकार बना रहता है।

लोगों को हृदय रोग और कर्करोग से बचाया सकता है। सलफोराफीन यौगिक दिल का दौरा, कर्करोग की शुरूआती अवस्था में अनियंत्रित कोशकीय विभाजन के लिए जिम्मेवार जलन को स्पष्ट तौर पर कम करने और रोगों के खिलाफ लड़नेवाले एंटी-ऑक्सिडेंट की मौजूदगी को बढ़ाता है। यह सामान्य फूलगोभी के मुकाबले सल्फोराफेन के स्तर को दो से चार गुणा तक बढ़ा देता है। इसके अत्यधिक प्रयोग से वायु बन सकती है। इससे बचने के लिये इसे बराबर मात्रा में गाजर के साथ खाना चाहिये। गोभी का रस पीते रहने से जोड़ों और हड्डियों का दर्द, अपच, आंखों की कमजोरी और पीलिया आदि रोगों में लाभ मिलता है। रक्त की उल्टी- फूलगोभी की सब्जी खाने से या इसे कच्ची ही खाने से खून की उल्टी होना बंद हो जाती है। क्षय के रोगी के लिए भी यह बहुत ही हितकारी है। फूलगोभी खाने से खूनी बवासीर और साधारण (बादी) बवासीर ठीक हो जाती है। फूलगोभी की सब्जी का सेवन करने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है। सुबह खाली पेट एक तिहाई कप गोभी का रस रोजाना पीने से कोलाइटिस, कर्करोग तथा जख्म आदि रोगों में लाभ होता है। रात को सोते समय आधा गिलास गोभी का रस पीने से कब्ज के रोग में लाभ होता है। रक्तशोधक- गोभी में क्षारीय तत्व होते हैं। गोभी में पाया जानेवाला सल्फर और क्लोरीन का मिश्रण म्युकस, मेमरिन तथा आंतों की सफाई करता है। इसके पत्तों को कुचलकर रस तैयार किया जाए और कुल्ला किया जाए तो मसूढ़ों से खून का निकलना बंद हो जाता है।

चुकंदर (SUGAR BEET)

चुकंदर को सेहत का सिकंदर कहा है। दो हजार से अधिक वर्षों से चुकंदर दक्षिण पश्चिम एशिया और भूमध्य क्षेत्र में लोगों की सेहत संवारता आ रहा है। इसका रस रक्त की तरह लाल होता है। वैये यह तीन रंगों में पाया जाता है- लाल, जामुनी और सफेद। चुकंदर में बेटिन नामक एक तत्व है जो जठर और आंतों को स्वच्छ रखता है। यह रक्तवर्धक है, अगर नियमित सेवन करें तो शरीर में बननेवाली गाँठों को यह गला देता है। चुकंदर के साथ गाजर के रस का संयोजन बेहतर रहता है।

स्त्रियों में मासिक धर्म अगर कष्टप्रद हो तो चुकंदर के सेवन से लाभ होता है। इससे प्रसूताओं में दूध की मात्रा बढ़ती है। जोड़ों के दर्द में भी यह लाभकारी है। यकृत (लिवर) को शक्ति प्रदान करता है। चुकंदर को उबालकर इसका सूप बनाकर पीने से पथरी गलकर निकल जाती है। चुकंदर के पत्तों को मेहंदी के साथ पीसकर बालों में लगाने से बाल झड़ना बंद होते हैं और बाल तेजी से बढ़ते हैं। इसके पत्तों को पानी में उबालकर सिर धोने से रूसी दूर होती है। दो चम्मच चुकदर के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर नित्य कुछ दिन लेने से गैस्ट्रिक अल्सर में लाभ होता है।

महिलाओं में खून की कमी होना एक साधारण समस्या है। प्रकृति ने स्त्री शरीर को उन चुनौतियों और कठिनाइयों के साथ ही बनाया है जिनके कारण वे जरा से असावधानी से खून की कमी या एनीमिया की शिकार हो जाती हैं। एक तो शरीर की प्रवृत्ति ऐसी है, ऊपर से महिलाओं का स्वभाव भी खुद के स्वास्थ्य के प्रति थोड़ा सा लापरवाह होता है। अपने बच्चों और परिवार की अच्छी से अच्छी देखभाल करने की फिक्र में महिलाएं अक्सर खुद की सेहत के साथ समझौता कर लेती है। शरीर में खून की पर्याप्त पूर्ति करने के लिये महिलाओं के भोजन में पौष्टिक आहार जैसे-घी, दूध, अंकुरित अन्न तथा हरी सब्जियों आदि का शामिल होना बेहद आवश्यक होता है। पौष्टिक भोजन का होना तो महत्वपूर्ण है ही लेकिन यदि कोई महिला खून की कमी यानी एनीमिया की शिकार हो चुकी हो तो उसके लिये चुकंदर किसी वरदान से कम नहीं है। खून की कमी यानी एनीमिया की शिकार महिलाओं के लिए चुकंदर रामबाण के समान है। चुकन्दर के कन्द के अलावा चुकन्दर की हरी पत्तियों का सेवन भी बेहद लाभदायी है। इन पत्तियों में कन्द की तुलना में तीन गुना लौह तत्व अधिक होता है।

बीट जो एक कंदमूल (चुकंदर) है उसे लोग सलाद के रूप में भी लेते हैं। यह हमारे लिए बहुत ही उपयोगी कंदमूल है। इसे नियमित रूप से खाने से खून साफ रहता है तथा शरीर में खून की कमी भी नहीं होती है। इसका उपयोग कई तरह से किया जाता है। टमाटर के सूप का स्वाद और रंग बढ़ाने के लिए उपयोग किया जाता है।

बीट का नियमित रूप से यदि प्रतिदिन सेवन किया जाए तो कमजोरी भी दूर हो जाती है। जिन लोगों में खून की कमी हो जाती है या पाई जाती है उन लोगों को भी बीट खाने की सलाह डॉक्टर द्वारा दी जाती है। मोच आने पर बीट के पत्ते को रगड़ के लगाया जाए तो दर्द में राहत मिलता है। इस तरह बीट कई बीमारियों से राहत पाने के लिए भी बहुत ही उपयोगी है। कब्जियत में बीट लाभकारी साबित होता है।

ज्यादातर गृहणियां चुकन्दर का उपयोग आमतौर पर यदाकदा सलाद के रूप में ही करती हैं। इसमें व्याप्त अरुचिकर गंध की वजह से, इसके गुणों से अनुभिज्ञ लोग इसे छूना तक पसन्द नहीं करते जबकि आहार विशेषज्ञों के अनुसार १०० ग्राम चुकन्दर में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स व विटामिन डी पाये जाता है।

आहार विशेषज्ञ इसके कोमल हरे पत्तों के सेवन की भी सलाह देते हैं, क्योंकि इन पत्तों में पाचनशक्ति बढ़ानेवाले तत्व विद्यमान होते हैं। आयुर्वेद में इसे मधुर, विरेचक, पुष्टिवर्द्धक, रक्तवर्द्धक, मानसिक रोगशामक माना गया है इसीलिये गृहणियों को अपने रोजमर्रा के भोजन में, इसे सब्जी, अचार, सलाद, जूस, सूप, मुरब्बे, कटलेट, पराठे के रूप में अवश्य प्रयोग करना चाहिये। इसकी दुर्गन्ध दूर करने हेतु बड़ी इलायची, दालचीनी, काला नमक या पुदीना प्रयोग में लाया जा सकता है। चुकन्दर निम्न रोगों के शमन हेतु भी लाभप्रद हैं। दिमागी कमजोरी व भुलक्कड़पन दूर करने हेतु दिन में दो बार आधा-आधा गिलास चुकन्दर का रस पियें।

अनीमिया रोग से ग्रसित व्यक्ति को प्रतिदिन दो या तीन प्याले चुकन्दर का रस पिलाना चाहिये। कम मासिक स्राव की समस्या को दूर करने हेतु प्रतिदिन सुबह उठते ही एक कप चुकन्दर का रस पीना चाहिये। पेशाब में जलन या गुरदे की तकलीफ दूर करने हेतु एक पाव चुकन्दर का सलाद या रस पियें। नाखून में सफेद धब्बे बनना या नाखून फटने जैसी समस्या दूर करने हेतु प्रतिदिन एक कप चुकन्दर के कतले का रस पियें। उच्च रक्तचाप के रोगियों को चुकन्दर के रस में पपीते, गाजर व संतरे का रस मिलाकर प्रयोग लाना चाहिये।

रोजाना चुकंदर का रस पीना चाहिए, इससे हमेशा आप सक्रिय रहेंगे। उम्रदराज लोगों में चुकंदर का रस उसे सक्रिय रखने के लिए बेहद फायदेमंद है। साथ ही दिल और फेफड़े की बीमारी के लिए चुकंदर का रस महत्वपूर्ण है। यह सुपरजूस खून की नलियों को चौड़ा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि आप उम्रदराज हैं या आप दिल और फेफड़े की बीमारी से ग्रसित हैं तो आपको व्यायाम करते समय बहुत ज्यादा ऑक्सीजन की जरूरत होती है, चुकंदर का रस ऑक्सीजन की खपत को कम करता है। चुकंदर के रस से दो फायदे हैं। एक तो यह खून की नलियों को चौड़ा करता है दूसरा इसमें नाइट्रेट की मात्रा ज्यादा होती है जो मांसपेशियों में ऑक्सीजन की खपत को कम करता है।

पथरी से राहत के लिए चुकंदर को पानी में उबालकर इसका सूप पीने से पथरी में लाभ होता है। मात्र तीस मिली-लीटर (६ चाय के चम्मच के बराबर) सूप दिन में चार बार लें।

इससे गुर्दे की सूजन भी दूर होती है। ये पेशाब ज्यादा लाता है। मूत्रल है। डाय-युरेतिक्स का काम करता है। गुर्दे के रोगों में भी लाभदायक है। सांस नाली को साफ रखता है- चुकंदर बलगम को निकालकर श्वसन मार्ग, सांस-नली को साफ करता है। बाल गिरना कम करता है- चुकंदर के ताजे पत्ते मेंहदी के साथ पीसकर सिर पर लेप करने से बालों का गिरना बंद हो जाता है। बाल तेजी से उगतें, बढ़ते हैं।

गंजापन का समाधान- चुकंदर के पत्तों को पीसकर इसमें थोड़ी सी हल्दी मिलाकर लेप करने से बाल उग आते हैं।

एग्जिमा में लाभ- चुकंदर के पत्तों के रस में शहद मिलाकर लगाने से दाद (एग्जिमा) ठीक हो जाता है।

पत्तियों में विटामिन ए भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। कन्द व इसकी पत्तियां रक्त निर्माण के अलावा हानिकारक तत्वों को शरीर से बाहर निकालने अर्थात क्या? लिंजर के रूप में कार्य करते हैं। आप अपने रक्तचाप को नियंत्रण में रखना चाहते हैं तो आपको रोजाना एक गिलास चुकंदर का रस पीना चाहिए।

सफेद और लाल चुकंदर भी रक्तचाप को कम करती है। इसकी वजह इसमें भरपूर मात्रा में पाया जानेवाला नाइट्रेट है। यह एक ऐसा रसायन है जो पाचन तंत्र में पहुंचकर नाइट्रिक आक्साइड बन जाता है और रक्त प्रवाह को बढ़ाता है तथा

रक्तचाप को कम रखता है। यह मांसपेशियों की ऑक्सीजन की जरूरत को भी कम कर देता है। हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप एक गंभीर बीमारी होती है जो हृदयाघात तथा हृदय संबंधी अन्य बीमारियों का भी बड़ा खतरा पैदा करती है।

सब्जी के रूप में भी फायदेमंद चुकंदर- चुकंदर स्वास्थ के लिए काफी लाभदायक सब्जी है। इसमें कार्बोहाइड्रेट और कम मात्रा में प्रोटीन और वसा पाया जाता है। इसका रस सब्जियों में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। यह प्राकृतिक शक्कर का सबसे अच्छा स्रोत है। इसमें सोडियम, पोटॅशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, सल्फर, क्लोरीन, आयोडीन, आयरन, विटामिन बी-१, बी २ और सी पाया जाता है। इसमें कैलोरी काफी कम होती है। इसका रस कई बीमाारियों के उपचार में लाभदायक होता है। सलाद के रूप में सेवन बहुत लाभकारी होता है।

कई बीमारियों में है लाभकारी- चुकंदर का रस मानव शरीर में खून बनाने की प्रक्रिया में उपयोगी होता है। चुकंदर का रस पीलिया, हेपेटाइटिस, मतली और उल्टी के उपचार में लाभप्रद होता है। चुकंदर के नियमित सेवन से कब्ज से बचा जा सकता है। यह बवासीर के रोगियों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। चुकंदर का रस अकार्बनिक कैल्शियम को संग्रहित करने का सर्वश्रेष्ठ माध्यम है।

त्वचा के लिए फायदेमंद- सफेद चुकंदर को पानी में उबालकर छान लें। यह पानी फोड़े, जलन और मुहांसों के लिए काफी उपयोगी होता है। खसरा और बुखार में भी त्वचा को साफ करने में इसका उपयोग किया जा सकता है।

रूसी- चुकंदर के काढ़े में थोड़ा सा सिरका मिलाकर सिर में लगाएं। या सिर पर चुकंदर के पानी में अदरक के टुकड़े को भिगोकर रात में मसाज करें। सुबह में बालों को धो ले।

कब्ज और बवासीर- चुकंदर के नियमित सेवन से कब्ज से बचा जा सकता है। यह बवासीर के रोगियों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। रात में सोने से पहले एक गिलास या आधा गिलास रस दवा के तौर पर पीना फायदेमंद होता है।

चुकंदर एक ऐसी सब्जी है जिसे कुछ लोग बहुत पसंद करते हैं और कुछ लोग बिल्कुल नहीं। भले ही आपको यह सब्जी न पसंद हो, पर प्राकृतिक रूप से मीठी होने के साथ ही यह सेहत के लिए काफी फायदेमंद होती है। चुकंदर हर प्रकार की सलाद और सब्जियों में एक नया रंग भर देता है। इसकी पत्तियों की सब्जी भी काफी पोषक और स्वादयुक्त होती है। पकाना है आसान- चुकंदर को खौलते पानी में डाल दें। २० से ३० मिनट के बाद कांटा चुभाकर चेक करें। अगर यह पक गया हो, तो बहते पानी के नीचे रखकर इसे ठंडा करें। उबलने से इसकी ऊपरी परत आसानी से निकल आती है और यह अन्य व्यंजन बनाने के लिए तैयार हो जाता है।

उपयोग- चुकंदर को कच्चा या उबालकर सलाद या सब्जी के रूप में प्रयोग में लाया जाता है। चुकंदर से कई प्रकार की सूखी सब्जियां और रायता बनाया जाता है। कोल्ड बोर्सट एक लोकप्रिय चुकंदर के सूप का नाम है। यह पूर्वी यूरोप में खासा प्रचलित है। चुकंदर का प्रयोग टमाटर के पेस्ट, सॉस, डेजर्ट्स, जैम और जेली, आइसक्रीम व मिठाई आदि का रंग ठीक करने के लिए फूड कलर के रूप में होता है।

एक संतुलित आहार- चुकंदर प्राकृतिक शर्करा और सोडियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, आयोडीन और आयरन जैसे कई महत्वपूर्ण विटामिनों का स्रोत है। आयुर्वेद में इसका प्रयोग औषधि के रूप में भी होता है। चुकंदर में नाइट्रेट्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसलिए यह रक्तचाप को कम करने में सहायक है। इसमें प्राकृतिक रूप से मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स

और अन्य पोषक तत्व व्यक्ति को कर्करोग से लड़ने की क्षमता देते हैं। यह पाचन क्रिया पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। प्रतिदिन सुबह नाश्ते से पहले चुकंदर से रस में एक टी स्पून शहद मिलाकर पीने से गैस्ट्रिक अल्सर होने की संभावनाएं काफी हद तक कम हो जाती हैं। चुकंदर में मौजूद रेशे तत्व कब्ज में लाभ पहुंचाते हैं। ढेर सारे गुणों के बावजूद मधुमेह रोगियों को इसके उपयोग से बचना चाहिए। कारण इसमें शर्करा बहुत अधिक मात्रा में मौजूद होती है जो नुकसानदेह हो सकती है। त्वचा निखारे- स्वास्थ्य के साथ ही यह त्वचा के लिए भी बहुत उपयोगी है। चुकंदर को उबालने के बाद बचा पानी फफोलों, जले के निशानों और पिंपल आदि के इलाज में बहुत ही फायदेमंद है। चुकंदर के रस को थोड़े से सिरके में मिलाकर सिर में लगाने से यह रूसी को दूर करता है। चुकंदर को उबालने के लिए इस्तेमाल किए गए पानी में थोड़ी सी अदरक का रस मिलाकर रोज रात में सिर की मालिश करने से भी रूसी दूर होती है।

रक्ताल्पता में फायदेमंद- चुकंदर रक्ताल्पता के उपचार में बहुत उपयोगी माना जाता है। यह शरीर में रक्त उपयोगी माना जाता हे। यह शरीर में रक्त बनाने की प्रक्रिया में सहायक होता है। लोहांश की प्रचुरता के कारण यह लाल रक्त कोशिकाओं को सक्रिय रखने की क्षमता को बढ़ा देता है। इसके सेवन से शरीर की रोग प्रतिरोधक और घाव भरने की क्षमता भी बढ़ जाती है। पाचन क्रिया- चुकंदर उल्टी, पीलिया, हैपेटाइटिस आदि के उपचार में लाभदायक है। इन बीमारियों में चुकंदर के रस के साथ एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर तरल भोजन के रूप में दिया जा सकता है। साथ ही गैस्टिक व अल्सर के उपचार के दौरान नाश्ते से पहले एक गिलास चुकंदर के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से रोग से छुटकारा मिलता है। कब्ज और बवासीर- चुकंदर का नियमित सेवन करेंगे ता कब्ज की शिकायत नहीं होगी। बवासीर के रोगियों के लिए भी यह काफी फायदेमंद है। रात में सोने से पहले एक गिलास या आधा गिलास रस दवा का काम करता है।

चुकंदर का स्वाद बहुत कम लोगों को भाता है, लेकिन यह सेहत के लिए बहुत लाभदायक है। इससे पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। आप इसका रस पीकर बिना थके लंबे समय तक व्यायाम कर सकते हैं। प्रतिदिन एक कप चुकंदर का रस रक्तचाप को कम करता है और दिल के लिए भी फायदेमंद है। पाचन संबंधी समस्याएं जैसे उल्टी, दस्त आदि में लाभदायक है। शरीर में रक्त की कमी हो तो चुकंदर का रस कुछ दिनों तक लगातार सेवन करें लाभ होगा।

हृदयसम्बन्धी समस्याओं को दूर करने में भी यह सहायक है। उच्च रक्तचाप व अल्जाइमर में चुकंदर व उसके पत्तों का सेवन लाभप्रद होता है, प्रतिदिन दो कप चुकंदर का रस पीएं तो रक्तचाप नियंत्रित रहता है। पर इससे अधिक का सेवन नहीं करना चाहिए, अन्यथा चक्कर आनेवाले वोकल वॉर्ड पैरालाइसिस का खतरा हो सकता है।

हरे चने (हरभरा) (GREEN GRAM)

चना गैस नहीं करता, शरीर में विषाक्त वायु हो तो अपना वायु के रूप में बाहर निकाल देता है। इससे पेट साफ और हलका रहेगा, पाचन शक्ति प्रबल बनी रहेगी, खाया-पिया अंग लगेगा, जिससे शरीर चुस्त-दुरुस्त और शक्तिशाली बना रहेगा। मोटापा, कमजोरी, गैस, मधुमेह, हृदय रोग, बवासीर, भगंदर आदि रोग नहीं होंगे। चने के आटे का उबटन शरीर पर लगाकर स्नान करने से खुजली रोग नष्ट होता है और त्वचा उजली होती है। गेहूं, चना और जौ तीनों समान वजन में जैसे तीनों २-२ किलो लेकर मिला लें और मोटा पिसवा कर, छाने बिना, छिलका चोकरसहित आटे की रोटी खाना शुरू कर दें। यह सेहत के लिए फायदेमंद है।

कद्दू (GOURD)

कहने-सुनने में भले ही कद्दू शब्द का प्रयोग व्यंग्यात्मक रूप में किया जाता हो, लेकिन व्यंजनात्मक रूप में इसका प्रयोग बहुत लाभकारी होता है। स्वाद के लिए भी और सेहत के लिए भी। प्रकृति ने अपनी इस बड़ी देन में कई तरह के औषधीय गुण समेटे हुए हैं। इसका सेवन स्वास्थ्यवर्धक माना जाता है। इस सब्जी में पेट से लेकर दिल तक की कई बीमारियों के इलाज की क्षमता है। जहां यह हृदयरोगियों के लिए बहुत लाभदायक होती है, वहीं रक्तवसा को कम करने में भी सहायक होती है। कद्दू ठंडक पहुंचानेवाला होता है। इसे डंठल की ओर से काटकर तलवों पर रगड़ने से शरीर की गर्मी खत्म होती है।

हमारे देशवासियों के आहार में कद्दू को एक महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। कद्दू को काशीफल भी कहते हैं। इसमें प्रचुर मात्रा में फास्फोरस लौह-तत्व, विटामिन ए और बी कैल्शियम तथा प्रोटीन पाया जाता है। यह एक बढ़िया सब्जी तो है ही, इसके अनेक औषधीय प्रयोग भी हैं। कद्दू औषधीय तथा चिकित्सीय गुणों में भरपूर है। अनेक अधिकतर बीमारियों में कद्दू सभी के लिए पथ्यकर है। यह प्रमेह व पथरी का शमन करनेवाला है विटामिन बी की जितनी मात्रा कद्दू में पाई जाती है इतनी अन्य किसी सब्जी में नहीं पाई जाती है। यह मानसिक रोग, हृदय रोग व फेफड़ों के रोग में अमूल्य आहार है। यह श्रम शक्ति बढ़ानेवाला, शरीर को पुष्ट करनेवाला भ्रान्ति तथा उन्माद का नाशक है। इसके बीज की गिरी कृमिनाशक है। पेट में किसी भी तरह के कीड़ों को मारने की क्षमता इसके बीजों में होती है। पीलिया रोग में भूरे कद्दू को सुखाकर या इसकी तरकारी बनाकर या पाक बनाकर खाने से पीलिया मिटता है। कद्दू के पत्ते का रस लगाने से बवासीर का कष्ट दूर होता है। लगातार प्रयोग करने से मस्से सूख जाते हैं। प्रोस्टेट ग्रंथि के विकार को नष्ट करने के लिए कद्दू के बीजों का नियमित सेवन करें।

कद्दू लंबे समय के बुखार में भी असरकारी होता है। इससे बदन की हरारत या उसका आभास दूर होता है। कद्दू का रस भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह मूत्रवर्धक होता है और पेट संबंधी गड़बड़ियों में भी लाभकारी रहता है। यह खून में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करने में सहायक होता है और अग्नयाशय को भी सक्रिय करता है। इसी वजह से चिकित्सक मधुमेह के रोगियों को कद्दू के सेवन की सलाह देते हैं। कद्दू के बीज भी बहुत गुणकारी होते हैं। कद्दू व इसके बीज विटामिन सी और ई, आयरन, कैल्शियम मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटैशियम, जिंक, प्रोटीन और फाइबर आदि के भी अच्छे स्रोत होते हैं। यह बलवर्धक, रक्त एवं पेट साफ करता है, पित्त व वायु विकार दूर करता है और मस्तिष्क के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। प्रयोगों में पाया गया है कि कद्दू के छिलके में भी एंटीबैक्टीरिया तत्व होता है जो संक्रमण फैलानेवाले जीवाणुओं से रक्षा करता है।

कई लोग कद्दू खाने से कतराते हैं, जबकि इस सस्ती सब्जी में अनेक गुण छिपे हैं। असल में इस सब्जी में फलों जैसी पौष्टिकता होती है। सामान्यत: यह सफेद, नारंगी और मिलेजुले रंगों में मिलता है। नारंगी या केशरिया रंग का कद्दू अच्छा माना जाता है। इसमें बीटा केरोटीन एवं ह्यूटीन बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। इन्हीं पदार्थों की वजह कद्दू रोग प्रतिरोधक एवं कर्करोग निरोधक माना जाता है। इसमें पोटेशियम, सोडियम एवं विटामिन ई और के होते हैं। यह ७ प्रतिशत रेशे एवं १.९ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट से बना होता है। कद्दू के बीज बहुत गुणकार होते हैं। अक्सर इन्हें फेंक दिया जाता है। प्रौढ़ावस्था में पुरुषों में पौरुषग्रंथि बढ़ना एक आम समस्या है। कद्दू में ऐसे तत्व प्रचुर मात्रा में हैं जिनसे इस ग्रंथि का विकास रुक जाता है। इसी उम्र के आसपास अस्थिक्षरण की समस्या की शुरुआत होती है। इस दौरान शरीर से कैल्शियम और जिंक भी

निकल जाता है। कद्दू के बीजों से कैल्शियम और जिंक की आपूर्ति होती है। इसके बीजों में एक किस्म की वसा होती है साथ ही मैग्नीशियम, मैंगनीज, लोहा, तांबा, फास्फोरस, ओमेगा-३ एवं ओमेगा- ६ भी प्राप्त होते हैं। इसी वजह यह चर्मरोग, हृदयरोग में फायदा पहुंचाता है। इसके अलावा रोग प्रतिरोधक शक्ति में इजाफा करता है। कद्दू की गिरी या बीजों को पीसकर अथवा साबुत सब्जी, दाल, सूप आदि में डालकर इस्तेमाल किया जा सकता है।

कद्दू या सीताफल खाने से दिमाग अच्छी तरह चलता है। कद्दू में पाया जानेवाला विटामिन बी६ और मिनरल्स आपके रक्त में मौजूद शर्करा को तेजी से ग्लूकोज अकेला ऐसा तत्व है जिसका सेवन मस्तिष्क सीधे करता है। यह मस्तिष्क के काम करने की क्षमता को बढ़ाता है। इस सब्जी में पाए जानेवाले कैरोटिनॉयल न केवल दिल के दौरे का खतरा घटाते हैं बल्कि आपकी काया को छरहरा बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

कद्दू दिल के दौरे का खतरा कम करनेवाले कैरोटिनॉयड्स और सेहत के लिए उपयोगी तत्वों का शानदार स्रोत है। कद्दू में अल्फा कैरोटिन और बीटा कैरोटिन भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

ये कैरोटिन विटामिन ए में परिवर्तित हो जाते हैं और विटामिन ए न केवल हृदय को दुरुस्त रखता है बल्कि शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है। आंखों में मोतियाबिन्द की बीमारी कब हो जाती है, पता नहीं चल पाता। इसी तरह ट्यूमर की शुरूआत कब हो और यह कर्करोग में तब्दील हो जाए, कहना मुश्किल होता है। लेकिन कद्दू में पाए जानेवाले कैरोटिनाएड इन खतरों से बचाने में मददगार होते हैं। इसमें पाए जानेवाले एंटीऑक्सीडेंट वजन घटाने में उपयोगी होते हैं।

कैरोटिनॉएड के अलावा कद्दू में रेशे, विटामिन सी और ई, पोटैशियम, मैग्नीशियम और पैन्टोथेनिक अम्ल की भी बहुतायत होती है जो सेहत के लिए उपयोगी होते हैं। रेशे कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटाते हैं, दिल के दौरे का खतरा कम करते हैं, रक्त शर्करा का स्तर नियंत्रित करते हैं और पाचन प्रक्रिया को दुरुस्त करते हैं। निश्चित रूप से इसे वजन नहीं बढ़ पाता। कद्दू में पाया जानेवाला अल्फा कैरोटिन त्वचा में कसाव लाता है और झुर्रियों से बचाता है। बीटा कैरोटिन त्वचा को सूर्य की रोशनी में पराबैगनी किरणों से होनेवाले दुष्प्रभावों से बचाता है और जलन दूर करने में भी मददगार होता है।

कद्दू में पाया जानेवाले विटामिन सी और मैग्नीशियम प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, वहीं विटामिन ई त्वचा को स्वस्थ बनाए रखता है और अल्झाइमर तथा कर्करोग के कुछ प्रकारों से बचाता है। इसमें पाया जानेवाला पोटैशियम शरीर में द्रव का स्तर संतुलित बनाए रखता है और रक्तचाप नियंत्रित करता है। मैग्नीशियम हृदय के कामकाज को सामान्य बनाए रखता है और हड्डियों को मजबूती देता है। इसमें पाए जानेवाले एंटीऑक्सीडेंट वजन घटाने में उपयोगी होते हैं। शायद कद्दू के इन्हीं गुणों की वजह से अमेरिका में २९ सितंबर को पम्पकिन डे मनाया जाता है। भारत में ऐसे किसी दिन का चलन नहीं है लेकिन वनस्पति जगत के कुकरबिटा समूह की कुकरबिटेसी फैमिली का यह सदस्य भारतीयों की जीवनशैली के कारण उन पर आसन्न खतरे को देखते हुए बेहद उपयोगी हो सकता है।

दमा के रोगियों को कद्दू की जड़ का चूर्ण सौंफ के चूर्ण के साथ मिलाकर दिन में दो-तीन बार लंबे समय तक सेवन करना चाहिए। इससे दमा रोग में लाभ मिलता है। कद्दू का सेवन शरीर को असीमित जीवन शक्ति एवं क्षमता प्रदान करता है। इसमें पाये जानेवाले प्रोटीन, विटामिन एवं फास्फोरस के कारण पुरुष जननेन्द्रियां पुष्ट होती हैं। इसलिए नपुंसकता तथा बंधता के रोगी को इसका सेवन अवश्य करना चाहिए। त्वचा पर होनेवाले सफेद धब्बों पर कद्दू के फूल का रस प्रतिदिन कई बार लगाने से वे मिट जाते हैं। कद्दू का हलवा ककड़ी के बीजों तथा तरबूज और बादाम की गिरी इसमें मिलाएं गए हों तो खाने से वृद्ध स्त्री पुरुषों, बच्चों में दाह, जलन पित्त तथा पेशाब की जलन में राहत मिलती है। कद्दू का मुरब्बा खाने से मस्तिष्क की गर्मी, भ्रम, सिर चकराना, दाह अनिद्रा आदि मिटती है। पायरिया रोगी को भुने हुए कद्दू के रस से गरारे से लाभ मिलता है।

शलजम (TURNIP)

शलजम खून की सफाई करता है। शलजम का बराबर इस्तेमाल आंखों की रौशनी को बढ़ाता है। यह भूख को भी बढ़ाता है। यह एक महत्वपूर्ण सब्जी है। यह कब्ज को दूर करता है। इसमें विटामिन ए, बी और सी काफी मिकदार में पाया जाता है। इसलिए इससे शरीर की परवरिश खूब सेहतमंद तरीके से होती है। यह कब्ज को दूर करके खांसी, दमा और विटामिन ए और सी की कमी को दूर करके खांसी, दमा और विटामिन ए और सी की कमी को भी दूर करता है। शलगम के अचार की खासियत यह होती है कि वह बेकार चीजों को शरीर से पेशाब के रास्ते नष्ट करता है। गुर्दे को ताकत पहुंचाता है, फास्फेट की पथरी को गलाकर पेशाब के रास्ते बाहर निकालता है। बवासीर के मरीजों के लिए निहायत फायदेमंद है। नमक लगाकर कच्चे शलजम को सुबह नाश्ते से पहले खा लें। जोड़ों के दर्द, गले की खराबी, तेजाबियत के लिए बहुत अच्छी चीज है। यह खुश्की को भी दूर करता है शलजम में विटामिन ए, बी, सी तो है ही इसके अलावा इसमें कैल्शियम, फास्फोरस, लोहांश भी पाया जाताहै। जिल्दी बीमारियों से निजात पाने के लिए इसका इस्तेमाल महत्वपूर्ण साबित होता है।

शलजम सुपाच्य होने के कारण किसी भी रोगी को बेहिचक दिया जा सकता है। इसको कच्चा खाने से पेट साफ होता है। मूत्र विकार भी दूर होते हैं। काली खांसी में मूली तथा शलजम का सलाद तथा बगैर छिलकर और भाप में पकाकर बनाई गई इसकी सब्जी का सेवन लाभकारी होता है। शलजम, गाजर, सेम एवं बंदगोभी का रस मिलाकर १०-१५ दिन सुबह-शाम सेवन करने से दमा रोग में आराम मिलता है। इसके रस को शक्कर के साथ लेने पर पुरानी खांसी ठीक हो जाती है। वात व्याधि के साथ ही मधुमेह के रोगियों के लिए भी शलजम गुणकारी है। सर्दी की वजह से हाथ-पैर में सूजन होने पर शलजम उबले गुनगुने पानी में रखने से हाथ-पैर की सूजन उतर जाती है। इसका उबला गुनगुना जल शक्कर के साथ पीने से बंद गला साफ होता है। दृष्टि की कमजोरी दूर करने से कच्चा या भुना शलजम अच्छी औषधि है।

मूली एवं शलजम के बीजों को समान अनुपात में एक खोखली मूली में भरकर भूनने के पश्चात् थोड़ी-थोड़ी मात्रा में सुबह-शाम इन बीजों को लेने से पथरी की बीमारी में फायदा होता है।

हमारे भोजन में कंदमूल और फल का विशेष महत्व होता है। इन्हीं में एक कंदवर्गीय शलजम, जिसे सब्जी के रूप में प्रयुक्त किया जाता है इसका औषधीय महत्व कम नहीं है। मुख्यतया तो इसकी जड़ें ही पकाकर खाई जाती हैं, लेकिन पत्तियां भी सब्जी के रूप में प्रयोग में लाई जाती हैं। शलजम विटामिन बी एवं सी का तो भंडार ही है। इसमें ९१.१ प्रतिशत जल, ७.६ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेड, ०.७ प्रतिशत लोहा, ०.५ प्रतिशत प्रोटीन्स, ०.२ प्रतिशत चर्बी, ०.०४ प्रतिशत चूना और ०.०४ प्रतिशत फास्फोरस पाया जाता है।

शलजम औषधीय गुणों से संपन्न एक कंदवाली सब्जी है। यह कैल्शियम, पौटेशियम, फास्फोरस जैसे खनिज तत्वों और विटामिन्स की वजह से अनेक रोगों को दूर करने की सामर्थ्य रखता है, विशेषकर कफ से उत्पन्न विकारों, गुर्दे और मूत्राशय की तकलीफों को दूर करताहै । साथ ही दांत व मसूड़ों के रोगों तथा कब्ज में इसका विभिन्न रूपों में प्रयोग काफी लाभदायक है। मूत्राशय की पथरी- शलजम और कुलथी के बीजों का चूर्ण ३-३ ग्राम तथा तीन नग काली मिर्च के चूर्ण

को २५० ग्राम पानी में पकाएं। जब पानी आधा रह जाए तो उसे उतारकर छान लें और पीएं। सुबह-शाम नियमित कुछ दिनों तक इसका सेवन करने से मूत्राशय की पथरी गलकर निकल जाती है।

दमा- दमा और सांस रोगों में भी शलजम अत्यंत उपयोगी है। इस रोग में शलजम, बंदगोभी, गाजर व सेम का रस २०-२० ग्राम लेकर एक साथ मलाकर थोड़ा गर्म कर सुबह-शाम पीएं। इससे दमा के दौरों का शमन होता है।

दांत रोग- दांतों में पायरिया रोग हुआ हो व पानी लगता हो तो एक-एक कप शलजम और टमाटर का रस पीने से लाभ होता है। ऐसा सुबह-शाम कुछ दिनों तक करने से पायरिया रोग से मुक्ति मिल जाती है।

कब्ज- शलजम की सब्जी और सलाद बनाकर खाने से कब्ज रोग से मुक्ति मिलती है, शरीर में रक्त की वृद्धि होती है और शरीर में शक्ति आती है। बिवाई- ठंडी के मौसम में कुछ लोगों को विशेषकर औरतों के पैरों में दरारें पड़ जाती हैं, जिसे बिवाई कहते हैं। शलजम इसकी उत्तम दवा है। शलजम के टुकड़े करके उन्हें उबालकर लें। फिर उसको मसलकर गूदा बनाकर बिवाई पर रगड़े और दरारें भर दें। कुछ समय के बाद इसे गरम पानी से धो दें। दो सप्ताह तक ऐसा करने से त्वचा का फटना और खुश्की दूर हो जाती है तथा त्वचा मुलायम बनती है।

* **सूरज की मानिंद सफर पे रोज निकलना पड़ता है,**
  बैठे-बैठे दिन बदलेंगे, इसके भरोसे मत रहना।
* **रास्ते उस तरफ भी जाते हैं जिस तरफ मंजिल नहीं होती।**
* **जुनून आदमी से वो करवा लेता है, जो वह कर नहीं सकता,**
  हौसला आदमी से वो करवाता है, जो वह कर सकता है।
  अनुभव उससे वही करवाता है जो वास्तव में उसे करना चाहिये।
* **दूसरे की भावनाओं का सम्मान करना सीखो हो सकता है**
  यह आपके लिए कुछ भी ना हो पर उसके लिए बहुत कुछ है।
* **अपनी भूख का इल्जाम उस ईश्वर को मत दो वो तो मां के पेट में भी बच्चों को पालता है।**
* **ईमानदारी की जिंदगी से जीना चाहिए, बेईमानी से बचो।**
  ईमानदारी से जीनेवाला मरनेपर भी लोगों के दिलों में जिन्दा रहता है।
* **इस जमाने में कोई सच्चा यार कहां मिलता है, गर मिल भी गया तो वफादार कहां होता है।**
* **किसी की याद में दहलीज पर दिये मत रखो, जानते हो किवाड़ सूखी लकड़ियों के होते है।**
* **उम्र गुजार दी रिश्तों का मतलब समझने में, लोग व्यस्त होते है यहां मतलब के रिश्ते बनाने में।**

प्रकृति के अनमोल खजाने

वनस्पति

१)	वनस्पति	२१७	२८)	गिलोय	२९४
२)	तुलसी	२१८-२३८	२९)	घास	२९५
३)	नीम	२३९-२५७	३०)	पुनर्नवा	२९६
४)	पीपल	२५८-२६३	३१)	कपास	२९६
५)	जैतून	२६४-२६५	३२)	बोंसाई	२९७
६)	बबूल	२६५	३३)	पत्तल	२९८
७)	शतावरी	२६६-२६७	३४)	आक	२९८
८)	दूब घास	२६७	३५)	मूसली	२९८
९)	ग्वारपाठा (एलोवेरा)	२६८-२७३	३६)	अमरबेल	२९९-३००
१०)	ब्राह्मी	२७४	३७)	चिरायता	३००
११)	मेंहदी	२७५-२७६	३८)	अमलतास	३०१
१२)	बेल	२७७-२८१	३९)	शीशम	३०१
१३)	वच	२८१	४०)	अनन्तमूल	३०२-३०३
१४)	अशोक वृक्ष	२८२-२८३	४१)	लसोडे	३०३
१५)	बहेड़ा	२८३	४२)	गूलर	३०३
१६)	चंदन	२८४	४३)	ईसबगोल	३०४-३०६
१७)	रीठा	२८५	४४)	पितांबर	३०६
१८)	पत्थरचट्टा	२८६	४५)	लटजीरा	३०७
१९)	अग्निशिखा	२८६	४६)	कदम्ब	३०८
२०)	मुलेठी	२८७-२८९	४७)	तगर	३०८
२१)	हरसिंगार (पारिजात)	२८९	४८)	चित्रक	३०९
२२)	चमेली	२८९	४९)	खस	३०९
२३)	पलाश	२९०	५०)	सेमल	३०९
२४)	मधुमालती	२९०	५१)	नागफनी	३१०
२५)	शंखपुष्पी	२९१	५२)	मालकांगनी	३१०
२६)	अश्वगंधा	२९२	५३)	शुकपुष्प	३११
२७)	अकरकरा	२९३-२९४	५४)	द्रोणपुष्पी	३११

वनस्पति (VEGETATION)

वृक्ष तथा विभिन्न वनस्पतियां धरती पर हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी हैं। भारतीय संस्कृति में भी प्राचीन समय से ही वृक्षों तथा वनस्पतियों को पूजनीय माना जाता रहा है। विभिन्न वनस्पतियां हमारे स्वास्थ्य की रक्षा में भी सहायक सिद्ध होती हैं। बढ़ रहा चलन- धनिया, लौकी और करीपत्ता जैसे कई पौधों को जगह दी है। देसी इलाजवाले पौधे घर में लगाना जरूरी हो गया है। धनिया, अजवाइन और लौकी रक्तचाप जैसी बीमारियों में काम आती हैं। करी पत्ता कई स्वास्थ्य संबंधी गुणों से भरपूर है। गेंदे के फूल, तुलसी और सिट्रोनेला जैसे पौधे लगे हों तो मच्छरों से भी छुटकारा पा सकते हैं। डॉक्टर मानते हैं इन्हें कारगर- घरों में एलोवेरा, लेमन ग्रास और श्यामा तुलसी जैसे पौधे आसानी से मिल जाएंगे। एलोवेरा की सब्जी बनाई जाती है जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती है। लेमन ग्रास और श्यामा ग्रास तुलसी सर्दी-जुकाम और बुखार को दूर करते हैं। डॉक्टर भी इन पौधों पर भरोसा करते हैं।

आयुर्वेद में वनस्पतियों को गुणों की खान कहा गया है और अब अमेरिकी वैज्ञानिक भी वनस्पतियों के औषधीय गुणों का लोहा मानने लगे हैं। बेल्ट्विले स्थित एग्रीकल्चर रिसर्च सेंटर में किये गये एक शोध में पाया गया है कि वनस्पतियों में फल-सब्जियों की तुलना में ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो कर्करोग के उपचार के लिये बहुत कारगर होते हैं। ३९ वनस्पतियों का परीक्षण किया, जिनमें से २७ वनस्पतियां खाद्य के रूप में और १२ औषधियों के रूप में प्रयुक्त की गई है। इन वनस्पतियों पर कई तरह के रासायनिक परीक्षण किये जाने के बाद जो परिणाम सामने आए, वे न सिर्फ चौंकानेवाले थे बल्कि पिज्जा प्रेमियों के लिये खुशखबरी भी थे।

परीक्षणों के लंबे दौर के बाद ओरेगना नामक वनस्पति एंटीऑक्सीडेंट के मामले में शीर्ष पर रही। ओरेगानो में अन्य वनस्पतियों की तुलना में ३-२० गुना तक एंटीआक्सीडेंट पाया गया। यह वनस्पति पिज्जा का स्वाद बढ़ाने के लिये प्रयोग की जाती है। इस वनस्पति में रोजमैरिनिक एसिड पाय जाता है, जो कि एक प्रभावी एंटीआक्सीडेंट है। ये रासायनिक तत्व कीटनाशकों, प्रदूषण तथा धूम्रपान के कारण शरीर को होनेवाली नुकसान को तो कम करते ही हैं, कैंसर से भी सुरक्षा प्रदान करते हैं। ओरोगानो तथा अन्य वनस्पतियों में फलों व सब्जियों की प्रतिग्राम मात्रा की तुलना में अधिक एंटीआक्सीडेंट पाया गया। ओरेगानो के अलावा डिल, गार्टनथाइम, रोजमेरी, पिपरमेंट आदि वनस्पतियों में अच्छी मात्रा में एंटीआक्सीडेंट पाए गए। फलों और सब्जियों से इन वनस्पतियों के गुणों की तुलना करते हुए इनमें सेब की तुलना में ४२ गुना, आलू की तुलना में ३० गुना, संतरे की तुलना में १२ गुना और ब्ल्यू बेरीज की तुलना में ४ गुना एंटीआक्सीडेंट होते हैं।

चित्रक नाम की इस झाड़ीदार वनस्पति के गुण बड़े ही अद्भुत हैं। इसकी पत्तियां लट्टू के आकार की या आयत के रूप में होती है। इसकी दो प्रजातियां होती है एक प्रजाति होती है श्वेत अर्थात सफेद और दूसरी होती है लाल। प्लाम्बेगो जिलेनिका या इंडीका लेटिन नाम से प्रचलित इस वनस्पति में प्लूम्बेगिंगनामक रसायन पाया जाता है। इस वनस्पति की जड़ों के क्षाल का औषधीय प्रयोग किया जाता है। यह अत्यंत ही गर्म और तीखे स्वभाव की वनस्पति है जिसे आयुर्वेद में कफ और वात दोष का शमन करनेवाली श्रेष्ठ औषधि माना गया है। थोड़ी मात्रा में इसका प्रयोग उत्तेजना देता है, जबकि अधिक मात्रा में प्रयोग नशे का एहसास उत्पन्न करताहै। इसकी जड़ों की क्षाल का प्रयोग जननेन्द्रियों को उत्तेजित करने में किया जाता है। यदि भूख कम लगने जैसी परेशानी हो तो इसे श्रेष्ठ अग्निदीपक माना गया है।

तुलसी (BASIL)

तुलसी एक चमत्कारी पौधा है। इसके फायदे अनगिनत हैं और यह पिछले ५००० सालों से हमारे लिये सेहत की रखवाली बनी हुई है। हिन्दू परम्परा के अनुसार तुलसी का अर्थ है अनुपम अर्थात जिसकी कोई तुलना न हो सके। ऐसा माना जाता है कि इसकी पत्तियों में मौजूद गुण किसी भी तरह की बीमारी का इलाज जड़ से कर सकते हैं। आंगन के चौबारे में लगा तुलसी का पौधा घर के वातावरण को तो पवित्र करता ही है, स्वास्थ्यकारी भी है। यह खाने का जायका बढ़ाता है और कई रोगों से बचाता है।

जब भी तुलसी में खूब फूल यानी मंजिरी लग जाए तो उन्हें पकने पर तोड़ लेना चाहिए वरना तुलसी के झाड़ में चीटियाँ और कीड़ें लग जाते हैं और उसे समाप्त कर देते हैं। इन पकी हुई मंजिरियों को रख लें। इनमें से काले काले बीज अलग होंगे उसे एकत्र कर लें। यही सब्जा है। अगर आपके घर में नहीं है तो बाजार में पंसारी या आयुर्वेदिक दवाईयों की दुकान पर मिल जाएंगे।

१६ वीं सदी में तुलसी का पौधा भारत से पश्चिम यूरोपीय देशों में ले जाया गया और आज दुनिया में शायद ही कोई ऐसी जगह हो जहां यह पौधा नहीं उगाया जाता। हैती में दुकानदार अपनी दुकानों से बुरी आत्माओं को भगाने और समृद्धि लाने के लिए चीजों पर तुलसी का पानी छिड़कते थे।

मानव स्वस्थ शरीर के लिये सबसे अधिक आवश्यकता है शुद्ध प्राण वायु की और तुलसी ही एक ऐसा पौधा है जो बराबर कार्बन डायोक्साइड लेता है और बदले में २४ घंटे प्राण वायु देता है। जहां तुलसी के पौधे होते हैं आसपास की वायु शुद्ध व स्थान पवित्र होता है। वायु एन्टीसेप्टिक होती है, ज्वर हटाकर स्वास्थ्य लाभ कराती है। मलेरिया के विषारक्त कीटाणु नष्ट करती है। विविध व्याधियों को दूर करती है एवं मच्छरों को भगा देती है।

मेक्सिको के दूर दराज इलाकों में बसे लोग पैसा कमाने के लिए अपनी जेबों में हमेशा तुलसी की पत्तियां रखते हैं। जड़ से लेकर पत्तियों तक तुलसी के पौधे के हर हिस्से में स्वास्थ्यवर्धक तत्व मौजूद होते हैं। आयुर्वेद शास्त्र में भी इसकी पत्तियों को दवाइयों के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। तुलसी के रस से एक खास खुशबूदार तेल तैयार होता है जिसमें यूजेनाल, कार्बोक्राल, मेंथाइल और कैयोफायलीन नामक तत्व शामिल होते हैं। ये सारी चीजें मिलकर इस तेल को एक कमाल की सुगंध प्रदान करते हैं जिससे हम इसे खाना बनाने के लिए परफ्यूम्स और गुलकंद में सुगंध बनाने में इस्तेमाल कर सकते हैं। किसी जमाने में मंदिरों के बाहर राहगीरों की प्यास बुझाने के लिए तुलसी के पेड़ लगाए जाते थे। तुलसी की कुछ पत्तियां चबाते ही राहगीर यात्रियों को फौरन प्यास से राहत मिलती थी व आज भी मिल रही है। यूं तो ताजी तुलसी की पत्तियां ज्यादा फायदेमंद होती हैं लेकिन सूखी पत्तियों से भी काफी चीजें बनाई जा सकती है। इसकी पत्तियां कच्ची या पकी दोनों तरह से इस्तेमाल की जा सकती है।

शुरु में ईस्ट इंडिया कम्पनी मद्रास में एक किला बनाना चाहती थी पर मच्छरों की वजह से मजदूर व कारीगर टिकते नहीं थे। फिर तुलसी के झाड़ चारों तरफ लगाये गये जिससे सब मच्छर भागे और तब ही किले का निर्माण सम्भव हो सका।

तुलसी में एक विशेष प्रकार का द्रव्य होता है जिससे कीटयुक्त वायु शुद्ध होती है। तुलसी गर्म और त्रिदोषनाशक है। रक्त विकार, ज्वर, वायु, खांसी, कृमि निवारक और हृदय के लिये हितकारी है। काली तुलसी के सेवन से सफेद दाग दूर होते

है एवं सफेद तुलसी के सेवन से त्वचा व हड्डियों के रोग दूर होते है। तुलसी की चाय पीने से ज्वर, आलस्य, सुस्ती तथा वात, पित्त विकार दूर होते हैं व भूख खुलकर लगती है।

पूर्व से लेकर पश्चिम तक, उत्तर से लेकर दक्षिण तक, तुलसी का पौधा पूरे भारत में पाया जाता है। हमारे घर या आंगन में इसके लगाये जाने का कारण काफी हद तक धार्मिक होता है, पर हमारे स्वास्थ्य के लिहाज से इसका वैज्ञानिक महत्व भी है। मस्तिष्क के लिए यह सबसे अधिक फायदेमंद है। इसका नियमित सेवन करने से दिमाग तेज होता है और हमारी सोचने की शक्ति का विकास होता है। यह एक बेहतरीन एण्टीसेप्टिक, बैक्टिरियानाशक, पेट दर्दनाशक, फेफड़ों की गड़बड़ियों को दूर करनेवाली और स्नायुओं को मजबूती देनेवाली बूटी मानी गयी है। सर्दी-जुकाम, साइनस की समस्या, सिरदर्द, बुखार, आर्थराइटिस, जोड़ों के दर्द और पेट की गड़बड़ियों के इलाज में भी यह फायदेमंद है।

तुलसी में एक विशिष्ट क्षार होता है। तुलसी का स्पर्श व दर्शन लाभदायक है। यह शरीर की विद्युत को बनाये रखती है। तुलसी की माला धारण करनेवालों को बहुत से रोग से मुक्ति मिलती हैं।

भारतीय संस्कृति में तुलसी को अत्यंत आदरणीय स्थान प्राप्त है। देवताओं के द्वारा उत्पन्न होने के कारण इसे हरिप्रिया कहा जाता है। इसे घर-घर बहुत श्रद्धा से पूजा जाता है। यही कारण है कि प्रत्येक हिंदू परिवार में इसका एक पौधा अवश्य पाया जाता है। तुलसी में छोटे-छोटे घरेलू रोगों से लेकर अनेक असाध्य रोगों को भी जड़ से खत्म कर देने की विशिष्ट क्षमता है। तुलसी का प्रयोग ज्वर, मरोड़, बवासर, तिल्ली, मोतीझरा, चेचक, गठिया, दमा, वीर्य की न्यूनता, बिच्छू आदि जहरीले जंतुओं के काटने पर, नेत्र पीड़ा, दांत गले और सिर दर्द में, पायरिया, नकसीर फूटने पर, रक्त विकार, दाद खाज, मुंहासे, सर्दी-खांसी में, प्लेग एवं पीलिया जैसे रोगों में, आग से जलने पर, मच्छर, खटमल भगाने के लिए भी किया जाता है। इतने औषधीय गुणों के कारण ही तुलसी को वैद्य कहा जाता है।

तुलसी को विष्णु-प्रिया कहा जाता है। इसे वृन्दावन की गोपियों का प्रतीक भी मानते हैं। तुलसी की धार्मिक मानता है अचर में अधिष्ठाता देवता मानकर पूजा की जाती है। तुलसी दल बिना भोग नहीं लगता। प्रत्येक शुभकार्य में प्रसाद में इसका प्रयोग होता है। यहाँ तक की मृत्यु के समय भी तुलसी व गंगाजल मुंह में डालने से सद्गति होती है। जिस जमीन पर तुलसी का पौधा है उस स्थान पर मृत्यु होने से भी सद्गति होती हैं।

तुलसी के पौधे के पास दीप जलाने की जो प्रथा है वह वैज्ञानिक है कारण दीप से निकलता धुआं कार्बन डायोक्साईड पौधे की खुराक है। इससे तुलसी का पौधा स्वस्थ होता है। घर में, उद्यान में, लान में यहां तक कि बालकोनी में तुलसी का पौधा लगाने एवं रखने से प्रदूषण नष्ट और वायु शुद्ध होती हैं। गंगा तट पर भी जिन्हे स्वास्थ्य लाभ नहीं होता उन्हें तुलसी के सेनिटोरियम में रहने से अत्यंत फायदा होता है।

तुलसी का पौधा एक बहुपयोगी पौधा है। जिसका धार्मिक एवं औषधीय महत्व है। वैज्ञानिक दृष्टि से पौधों में सबसे अधिक वायु प्रदूषण दूर करता है। तुलसी का पौधा लगाने से, पालन करने से, स्पर्श करने से, सेवन करने तथा दर्शन करने से मन वाणी और शरीर शुद्ध हो जाता है। एक धार्मिक विश्वास यह है कि जहां पर तुलसी का पौधा है, वहां आकाश-विद्युत नहीं गिरती है। औषधीय प्रयोग सभी प्रकार के ज्वरों में- तुलसी के पत्ते और सूरजमुखी के पत्ते की बराबर मात्रा लेकर पीसकर दो तोला (२५ ग्राम) रस को हल्का गर्म करके ३ दिन सुबह-शाम पिलाना चाहिए।

तुलसी जहां एक तरफ औषधीय गुणकर्मों से भरपूर है, वहीं श्रद्धा, विश्वास आदि आध्यात्मिक, मानसिक एवं धार्मिक

गुणों से भी ओतप्रोत है, यही कारण है कि तुलसी न केवल शारीरिक व्याधियों के लिए बल्कि मानसिक व आध्यात्मिक विकारों में भी लाभकारी होती है। तुलसी का सामान्य परिचय- तुलसी का पौधा भारतीय संस्कृति का मूल आधार है। घर की पवित्रता, संस्कार, धार्मिकता एवं भूतबाधा के विनाश का प्रतीक माना गया है। वर्तमान में तुलसी पर अनेकों अनुसंधान जारी हैं, चिकित्सा क्षेत्र में रोगों को दूर करने की विलक्षण शक्ति, पर्यावरण क्षेत्र में प्रदूषित वायु (हवा) के शुद्धिकरण व पर्यावरण संरक्षण की शक्ति पर अनुसंधार जारी है। तुलसी अधिभौतिक, आधिदैविक एवं आध्यात्मिक तीनों प्रकार की विपदाओं से मुक्त करती है।

प्रकृति में कई तरह के वृक्ष-वनस्पतियां हैं। सबकी अपनी-अपनी विशेषता और उपयोगिता है। इन्हीं में एक पौधा है- तुलसी यह पूरे देश में पाया जाता है। इसका वानस्पतिक नाम है- आसिमम सैक्टम। इस पौधे के गुणों के बारे में हमारे आयुर्वेद ग्रंथों में कहा गया है कि जिस वनस्पति की किसी से तुलना न की जा सके, वह तुलसी है।

यह पौधा चौबीसों घंटे पर्यावरण में ऑक्सीजन छोड़ता है। घर में इस पौधे को लगाने से वातावरण शुद्ध रहता है। इस पौधे की उपयोगिता इसी बात से साबित हो जाती है कि आयुर्वेद में इसे सभी रोगों की एक औषधि माना गया है। इस पौधे का हर भाग चिकित्सीय दृष्टि से उपयोगी है।

इसकी जड़, पत्तियां, मंजरी तथा बीज सभी गुणकारी होते हैं। सर्दी-जुखाम में इसकी पत्तियों का काढ़ा, चोट-मोच, फोड़े-फुंसी, कीड़े के काटने पर इसके बीजों का लेप और पेट के कीड़ों में इसकी मंजरी का सेवन लाभकारी पाया गया है। यही नहीं मलेरिया, टीबी जैसे गंभीर रोगों के अलावा कर्करोग जैसे असाध्य रोग में भी तुलसी का सेवन कारगर साबित हुआ है। तुलसी से निकलनेवाली विशेष गंध से मच्छर व कीड़े दूर भागते हैं। तुलसी के पौधे की विद्युत शक्ति चारों ओर २०० गज तक प्रवाहित होती रहती है तथा इस पौधे से पीला उड़नशील तेल निकलताहै जो वातावरण में व्याप्त हानिकारक कीटाणुओं को नष्ट करने में सक्षम है। वैसे तो पूरे विश्व में तुलसी की ६० जातियां पाई जाती हैं मगर इनमें तीन मुख्य हैं- रामा तुलसी, श्यामा तुलसी व वन तुलसी। इसमें श्यामा तुलसी सबसे उपयोगी है। इस पौधे को क्यारियों या गमलों में आसानी से लगाया जा सकता है। इसे मार्च से जून माह में लगाते हैं। सितम्बर व अक्टूबर मास में यह फलता है और जाड़ों में इसकी मंजरी पकती है। पेड़-पौधे हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है। इनसे हमें ऑक्सीजन मिलती है। ये कई तरह से हमारे लिए उपयोगी हैं। अगर हम तुलसी की ही बात करें तो लगभग हर घर के आंगन में तुलसी का पौधा मिल जाता है। इसकी पूजा भी की जाती है। तुलसी जितनी पूजनीय है, उतना ही ये सेहत के लिए लाभदायक है।

यदि सुबह, दोपहर और शाम को तुलसी का सेवन किया जाए तो उससे शरीर इतना शुद्ध हो जाता है, जितना अनेक चांद्रायण व्रत के बाद भी नहीं होता। तुलसी की गंध जितनी दूर तक जाती है, वहां तक का वातावरण और निवास करनेवाले जीव निरोगी और पवित्र हो जाते हैं।

तुलसी में गजब की रोगनाशक शक्ति है। विशेषकर सर्दी, खांसी व बुखार में यह अचूक दवा का काम करती है। इसीलिए भारतीय आयुर्वेद के सबसे प्रमुख ग्रंथ चरक संहिता में इसे विशेष महत्व दिया गया है।

सुरसा यानी तुलसी हिचकी, खांसी, जहर का प्रभाव व पसली का दर्द मिटानेवाली है। इससे पित्त की वृद्धि और दूषित वायु खत्म होती है। यह दुर्गंध भी दूर करती है। तुलसी कड़वे व तीखे स्वादवाली दिल के लिए लाभकारी, त्वचा रोगों में फायदेमंद, पाचन शक्ति बढ़ानेवाली और मूत्र से संबंधित बीमारियों को मिटानेवाली है। यह कफ और वात से संबंधित

बीमारियों को भी ठीक करती है। तुलसी कड़वे व तीखे स्वादवाली कफ, खांसी, हिचकी, उल्टी, कृमि, दुर्गंध, हर तरह के दर्द, कोढ़ और आंखों की बीमारी में लाभकारी है।

तुलसी को भगवान के प्रसाद में रखकर ग्रहण करने की भी परंपरा है, ताकि यह अपने प्राकृतिक स्वरूप में ही शरीर के अंदर पहुंचे और शरीर में किसी तरह की आंतरिक समस्या पैदा हो रही हो, तो उसे खत्म कर दे। शरीर में किसी भी तरह के दूषित तत्व के एकत्र हो जाने पर तुलसी सबसे बेहतरीन दवा के रूप में काम करती है। सबसे बड़ा फायदा ये कि इसे खाने से कोई रिएक्शन नहीं होता है। तुलसी की मुख्यत: दो प्रजातियां अधिकांश घरों में लगाई जाती हैं। इन्हें रामा और श्यामा कहा जाता है। रामा के पत्तों का रंग हल्का होता है। इसलिए इसे गौरी कहा जाता है।

हिन्दू जाति तुलसी को परम पवित्र दृष्टि से देखती है। हमारे पूर्वज तुलसी को बहुत बड़ा महात्म्य दे गये हैं। देव-पूजन, हवन, यज्ञ आदि प्रत्येक शुभ और धार्मिक कृत्य में तुलसी की आवश्यकता पड़ती है। थाली में घी के दीपक जलाकर तुलसी की आरती उतारने की प्रथा सर्वत्र प्रचलित है। कार्तिक मास में तो तुलसी की उपयोगिता धार्मिक कृत्यों में और भी बढ़ जाती है। शालीग्राम की पूजा तुलसी पत्र के बिना सुसंपन्न नहीं होती। प्राचीन ग्रंथों में कहा गया है कि जहां तुलसी का बाग होता है, उस जगह के चारों तरफ की वायु शुद्ध व परिष्कृत रहती है। तीन किलोमीटर परिमित भूमितक शुद्ध वातावरण की व्यापकता रहती है। किंवदंती है कि जिस घर में तुलसी का पौधा रहता है, उस घर में समस्त तीर्थों का वास रहता है तथा भयदायक रोगों का प्रकोप नहीं बढ़ने पाता। तुलसी के गुणों से मुग्ध होकर हमारे पूर्वज महर्षियों ने तुलसी को पवित्र तथा धार्मिक पौधे की मान्यता देकर भूलोक का अमृत कहा है।

तुलसी भारत वर्ष में सर्वत्र होती है तथा प्रसिद्ध है। तुलसी के पांच भेद हैं- श्वेत तुलसी, कृष्णा या श्याम तुलसी, बाबा तुलसी, हरिद्र तुलसी, तुकाशमीय तुलसी। तुलसी का पौधा ३० सेंटीमीटर से ९० सेंटीमीटर तक ऊंचा झाड़ीनुमा होता है। समस्त पौधे से तीव्र सुगंध आती है। पत्ते ढाई सेंटीमीटर से चार सेंटीमीटर तक लंबे अंडाकार तथा बारीक कंगूरेदार होते हैं। शाखाओं के अंत में मंजरी लगती है। जिसके पत्ते हरे-सफेदीमय होते हैं, उसको श्वेत तुलसी कहते हैं और जिसके पत्ते, डंडियां कालापन युक्त हरे होते हैं, उसको कृष्ण या श्याम तुलसी कहते हैं।

तुलसी में पीलापन लिए हरे रंग का सुगंध युक्त तेल पाया जाता है, जिससे बेसिल केम्फर नामक तत्व बनता है। यह स्वाद में चरपरी, कड़वी, पचने में हल्की, रूसी, गर्म है। इसका मुख्य प्रभाव सर्व शरीर पर नियतकालिक ज्वर प्रतिबंधक के रूप में पड़ता है। यह सुगंध हर, कीटाणुनाशक, उत्तेजक, रक्त शोधक, शोथहर, कफहर, मुत्रजनक, विषहर, चर्मरोग निवारक तथा बलदायक है।

तुलसी किसी एक प्रदेश में मर्यादित नहीं है। भारत में चारों ओर वह पाई जाती है। हम उसका जरा भी गौर से अभ्यास करें, तो कुछ बातें सहज ही समझ में आती है। तुलसी के पौधे पर भंवरे कभी नहीं मंडराते, क्योंकि प्रचलित अर्थ में उसमें फूल नहीं आते। इसी कारण तितलियां भी उसकी ओर नहीं आतीं। तुलसी का पौधा इतना छोटा होता है कि कोई पंछी उस पर घर बनाए, यह सम्भव नहीं है। प्रकृति के इन जीवजंतुओं को, पंछियों को जो सहारा ही नहीं दे सकती, ऐसी नाजुक तुलसी को क्यों पवित्र माना गया है?

तुलसी का महत्व केवल ऑक्सिजन या रोग प्रतिरोधक के रूप में नहीं है। अन्य अनेक दृष्टि से वह स्वास्थ्यदायिनी है। किसी भी कफ-विकार पर, सर्दी-खांसी, गले के विकारों पर वह अक्सीर इलाज का काम करती है। रोज सुबह तुलसी की

एक पत्ती तथा काली मिर्च चबाकर खाओ, तो सभी कफ-विकार दुम दबाकर भाग जाते हैं। किंतु तुलसी का प्रमुख गुण यह है कि वह डी-टॉक्सिकेशन करती है। अर्थात् शरीर में अनेक क्रिया होते समय जो विष या जहरीले वायु तैयार होते हैं, उन पर तुलसी का असर होता है। तुलसी की पत्तियों पर पानी छिटककर उसे अपने माथे पर रखें, तो गंगास्नान का पुण्य मिलता है, ऐसी हमारी भावना है। आज इक्कीसवीं सदी में तुलसी को श्रद्धा के रूप में देखने के बजाय उसका स्वास्थ्यदायिनी रूप अपनाना ज्यादा जरूरी है। तुलसी हिंदू देवता मानी जाती है, किंतु स्वास्थ्य की दृष्टि से उसका महत्व किसी धर्म के लिए मर्यादित नहीं है। हर पल बढ़ते प्रदूषण को, स्वाइन फ्लू जैसे संसर्गजन्य बीमारियों को हम अपने घर से दूर रखना चाहते हैं, तो हर घर में तुलसी वृंदावन होना जरूरी है। महानगरों का प्रदूषण कम करने के लिए तुलसी वाटिका जरूरी है। तुलसी का वैज्ञानिक महत्व हमें समझ लेना चाहिए।

आयुर्वेद में तुलसी को अमृत माना गया है। आयुर्वेद में जीवन रक्षक औषधियों की भरमार है। लेकिन पहचान, प्रयोग विधि और लाभ संबंधी पूरी जानकारी न हो पाने के कारण हम प्राय: इनकी आरोग्यकारी प्रकृति से लाभान्वित नहीं हो पाते। उक्त तत्त्यों के आलोक में तुलसी ऐसी महौषधियां हैं जिन्हें सुगमता से अपने स्वास्थ्य की बागडोर थमाकर शरीर रूपी रथ को अकंटक दौड़ लगाने की सहूलियत प्रदान की जा सकती है।

खांसी- तुलसी का रस एक चम्मच, अदरक का रस एक चम्मच, शहद एक चम्मच और मुलेठी का चूर्ण एक चम्मच मिलाकर सुबह-शाम चाटने से खांसी में बहुत आराम मिलता है। तुलसी के पत्ते के रस को अडूसे के पत्तों के रस के साथ देने से खांसी में लाभ होता है। तुलसी का काढ़ा पीने से सर्दी, जुकाम, सिरदर्द, बुखार आदि तकलीफों से आराम मिलता है। तुलसी की मंजरी, सोंठ, प्याज का रस और शहद मिलाकर चटाने से सूखी खांसी और दमे में लाभ होता है।

तुलसी के पौधे सामान्यत: सभी हिन्दू घरों में पाए जाते हैं। तुलसी के कई प्रकार होते हैं पर श्वेत तुलसी और श्यामा तुलसी ही प्राय: ज्यादा जानी जाती है। श्यामा तुलसी शीत, कफ एवं ज्वर नाशक है। फेफड़े से कफ को निकालने के लिए श्यामा तुलसी का काली मिर्च के साथ प्रयोग किया जाता है।

भारतीय संस्कृति और धर्म में तुलसी को उसके महान गुणों के कारण ही सर्वश्रेष्ठ स्थान दिया गया है। भारतीय संस्कृति में यह पूज्य है। तुलसी का धार्मिक महत्व तो है ही लेकिन विज्ञान के दृष्टिकोण से तुलसी एक औषधि है। तुलसी को हजारों-वर्षों से विभिन्न रोगों के इलाज के लिए औषधि के रूप में प्रयोग किया जा रहा है।

आयुर्वेद में तुलसी तथा उसके विभिन्न औषधीय प्रयोगों का विशेष स्थान है। आयुर्वेद में तुलसी को संजीवनी बूटी के समान माना जाता है। आपके आंगन में लगा छोटा सा तुलसी का पौधा, अनेक बीमारियों का इलाज करने के आश्चर्यजनक गुण लिए हुए होता है। तुलसी एक ऐसा पौधा है जो कई तरह के अद्भुत औषधिय गुणों से भरपूर है। हिन्दू धर्म में तुलसी को इसके अनगिनत औषधीय गुणों के कारण पूज्य माना गया है। यही कारण है कि हिन्दू धर्म में तुलसी से जुड़ी अनेक धार्मिक मान्यताएं है और हिन्दू धर्म में तुलसी को घर में लगाना अनिवार्य माना गया है।

तुलसी भारतीय घरों में मौजूद एक पूज्य पौधा है। इसकी सुबह-शाम पूजा की जाती है। इसमें अनेक औषधीय गुण हैं। यह सर्दी, खांसी, बुखार, दाद, खाज, खुजली आदि में दवा का काम करती है।

भारतीय संस्कृति में तुलसी को उसके दिव्य गुणों के कारण साक्षात् देवी माना गया है, क्योंकि तुलसी के पूजन एवं सेवन से तन-मन की शुद्धि होती है। शारीरिक रोगों के साथ-साथ मानसिक विकारों का भी नाश होता है। हिन्दू धर्मग्रन्थों

में तुलसी की उत्पत्ति और महिमा का विस्तृत वर्णन मिलता है।

एक छोटा परन्तु बहुत महत्वपूर्ण पौधा होता है तुलसी का। हजारों वर्षों से विभिन्न रोगों के इलाज के लिए औषधि के रूप में तुलसी का प्रयोग किया जा रहा है। आयुर्वेद में भी तुलसी तथा उसके विभिन्न औषधीय प्रयोगों का विशेष स्थान है। आपके आंगन में लगे छोटे-से तुलसी के पौधे में अनेक बीमारियों के इलाज करने के आश्चर्यजनक गुण होते हैं। सर्दी के मौसम में खांसी-जुकाम होना एक आम समस्या है। इनसे बचे रहने का सबसे सरल उपाय है तुलसी की चाय। तुलसी की चाय बनाने के लिए, तुलसी की दस-पन्द्रह ग्राम, ताजी पत्तियां लें और धोकर कुचल लें फिर उसे एक कप पानी में डालें। उसमें पीपरामूल, सौंठ, इलायची पाउडर तथा एक चम्मच चीनी मिला लें। इस मिश्रण को उबालकर बिना छाने सुबह गर्मागर्म पीना चाहिए। इस प्रकार की चाय पीने से शरीर में चुस्ती-स्फूर्ति आती है और भूख बढ़ती है। जिन लोगों को सर्दियों में बार-बार चाय पीने की आदत है उनके लिए यह तुलसी की चाय बहुत लाभदायक होगी जो ना केवल उन्हें स्वास्थ्य लाभ देगी अपितु उन्हें साधारण चाय के हानिकारक प्रभावों से भी बचाएगी। सर्दी, ज्वर, अरूचि, सुस्ती, दाह, वायु तथा पित्तसंबंधी विकारों को दूर करने के लिए भी तुलसी की औषधीय रचना और अपना महत्व है। इसके लिए तुलसी के दस पन्द्रह ग्राम ताजी धुली पत्तियों को लगभग आधा या चौथाई पानी ही शेष रह जाए तो उसमें उतनी ही मात्रा में दूध तथा जरूरत के अनुसार मिश्री मिला लें यह अनेक रोगों को तो दूर करता ही है साथ ही क्षुधावर्धक भी होता है। इसी विधि के अनुसार, काढ़ा बनाकर उसमें एक-दो इलायची का चूर्ण और दस-पन्द्रह सुधामूली डालकर सर्दियों में पीना बहुत लाभकारी होता है। इससे शारीरिक पुष्टता बढ़ती है। तुलसी के पत्ते का चूर्ण बनाकर मर्तबान में रख लें। जब भी चाय बनाएं तो दस-पन्द्रह ग्राम इस चूर्ण का प्रयोग करें।

तुलसी को आयुर्वेदिक औषधियों की रानी कहा जाता है। तुलसी तीन प्रकार की पाई जाती है। कृष्णा, रामा और वाना तीनों के औषधीय गुणों में कोई बहुत ज्यादा अंतर नहीं हैं।

प्राय: सभी घरों में तुलसी के पौधे की पूजा बड़ी श्रद्धापूर्वक की जाती है। यह देश-विदेश में सब जगह पाई जाती है। केवल तुलसी की पत्ती ही नहीं, बीज, लकड़ी आदि में भी अनेक गुण पाये जाते हैं। तुलसी चरपरी कड़वी होती है। यह अग्नि प्रदीपक तथा पाचन क्रिया में सहायता करती है। यह हृदय के लिए हितकारी, कफ व वायुनाशक, पित्तकार तथा खून को शुद्ध करती है। यह दुर्गंधनाशक, कीटाणुनाशक, उत्तेजक, मूत्रजनक, चर्मरोग निवारक तथा बलदायक है। तुलसी के पत्तों में सुगंधयुक्त तेल पाया जाता है, जिससे बेसिल कैम्पर बनता है। इसके अंदर पारे की मात्रा भी होती है, जो कैंसर की प्रारंभिक अवस्था में लाभदायक होती है। तुलसी एक छोटा-सा कोमल और साधारण पौधा है। फिर भी इस मामूली से पौधे का अपना महत्व है। वास्तव में तुलसी हमेशा से हिंदू घर-परिवार का एक अभिन्न अंग रही है। अब यह चाहे महल हो या फूस की झोपड़ी, उसके आंगन में तुलसी को बड़े प्यार से जगह देकर उसकी देखभाल की जाती है। लोग इसे श्रद्धा की नजर से देखते हैं क्योंकि कहते हैं भगवान कृष्ण को यह बड़ प्रिय थी।

धर्म को छोड़ भी दें तो भी तुलसी का खासा औषधीय महत्त्व है। घर के अहाते में यह उपस्थित हो तो आसपास के वायु को यह शुद्ध करती है। आयुर्वेदिक चिकित्सकों के अनुसार ज्यादा महत्वपूर्ण तो यह है कि इसकी पत्तियां और इसके बीज कई रोगों में बड़ी राहत पहुंचाते हैं। पेट की खराबी, आमाशय का विकार, कफ और सांप के काटने में यह गुणकारी सिद्ध हुई है। तुलसी की पत्तियों को चटनी, सूप और सलाद को सुगंधित बनाने में इस्तेमाल किया जा सकता है जबकि इसके बीज ठंडे पेय बनाने में उपयोगी होते हैं। इसके बीज में मूत्रवर्धक गुण भी विद्यमान हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सकों की राय में

तुलसी अनेक बीमारियों को ठीक कर सकती है। उनके अनुसार इससे रक्तचाप, दिल की बीमारी, सांस की परेशानी, अस्थमा, गुरदे और मूत्र संबंधी शिकायत, बवासीर और यहां तक कि कर्करोग भी ठीक हो सकते हैं। यह रक्त में वसा (कोलेस्ट्रॉल) की मात्रा को कम करने में भी सहायक है।

आयुर्वेदिक दवाओं में तुलसी का इस्तेमाल कोई नयी घटना नहीं है। यह हजारों साल से अस्तित्व में थी। चरक संहिल में इसका विस्तृत वर्णन है हालांकि उसे पूरी तरह व्यवहार में नहीं लाया गया है। इस बहुमुखी तुलसी को लोग जानते थे, उगाते थे और अन्य उष्ण कटिबंधीय और भूमध्य सागरीय मौसमवाले देशों में भी व्यवहार में लाते थे।

तुलसी से जब किसी बीमारी का उपचार हो रहा हो तो कोई खास परहेज नहीं करना पड़ता है। लेकिन निश्चित रूप से कुछ नियंत्रित जीवन जीना जरूरी है। खासकर भोजन के चुनाव और आदतों के बारे में सावधान रहना जरूरी है। इस दौरान मिर्च खाने की मनाही है।

आयुर्वेदिक चिकित्सकों के अनुसार तुलसी सम्पाक (दवा) को दांत साफ करने के तुरन्त बाद खाली पेट लेना चाहिए और इसके आधे घंटे बाद नाश्ता करना चाहिए। रोग की जटिलता के अनुसार तुलसी सम्पाक दिन में एक दो या कई बार लिया जा सकता है। तुलसी चिकित्सा में योग और सांस साधनेवाले व्यायाम काफी लाभकारी होते हैं।

तुलसी चिकित्सा पद्धति से छह महीने के उपचार के बाद कई ऐसे मरीज भी ठीक हो गये जिनके रोग पांच वर्ष की वय से हर महीने ज्वर आता था, तीन महीने के तुलसी पथ्यापथ्य के बाद उसकी तकलीफ पूरी तरह से दूर हो गयी। माना जाता है कि तुलसी से दिल की बीमारी और इससे पैदा हुई कमजोरी आदि परेशानियों और रक्तचाप में काफी फायदा पहुंचता है।

भारत की कई चिकित्सा संस्थाओं ने अपने चिकित्सा पद्धति में तुलसी को शामिल कर लिया है।

तुलसी चिकित्सा से पुरानी बीमारियों में काफी राहत मिलती है। तभी इसे अनेक अस्पतालों ने अपना लिया है। खासकर पुराने मरीजों के उपचार के लिए। गोरखपुर के कैंसर अस्पताल के आयुर्वेदिक विभाग ने भी मरीजों को तुलसी उपचार देना शुरू कर दिया है जिसके उत्साहवर्धक परिणाम सामने आये हैं।

एक चम्मच तुलसी के रस में चार-पांच कालीमिर्च एवं शहद मिलाकर दिन में तीन बार देने से मलेरिया में लाभ मिलता है। ६-८ तुलसी के पत्ते, इलायची तथा अदरक का काढ़ा नियमित लेने से मलेरिया की रोकथाम की जा सकती है। १ प्याले पानी में १० तुलसी के पत्ते, ३ दाने कालीमिर्च का काढ़ा बनाकर थोड़ा गुड़ या शुद्ध घी या सेंधा नमक डालकर पीने से खांसी-जुकाम दूर हो जाता है। पानी में पांच लौंगों को गर्म करके तुलसी के पत्तों के साथ काढ़ा बनाकर लेने से खांसी जुकाम ठीक हो जाता है। तुलसी का काढ़ा चीनी डालकर लेने से पेचिश ठीक हो जाती है। तुलसी का एक चम्मच रस दिन में दो बार या तीन बार लेने से आंतों के कीड़े मर जाते हैं।

तुलसी का एक चम्मच रस या तुलसी के रस में पिसी हुई इलायची व शहद मिलाकर लेने से जी मिचलाना व उल्टी ठीक हो जाती है। तुलसी एक ऐसा चमत्कारिक पौधा है जिसका जड़, बीज व पत्ता सभी औषधि रूप में इस्तेमाल किये जाते हैं। बड़े-बड़े बुजुर्गों के अनुसार घर में तुलसी का पौधा लक्ष्मी का सूचक है।

प्रात:काल तुलसी के ५ पत्तों के साथ शहद खाली पेट खाने से गैंस की बीमारी से निजात मिलता है। तुलसी की जड़ का चूर्ण और गुलहेठी की बराबर मात्रा सादे पानी में घोलकर पीने से महिलाओं की अनियमित मासिक धर्म की समस्या खत्म हो जाती है। खांसी के वक्त तुलसी का काढ़ा आराम पहुंचाता है।

तुलसी का रस एक चम्मच पीने से उल्टी व जी मचलना बंद हो जाता है। मासिक के समय दर्द होने पर तुलसी बीज

पानी के साथ पीसकर तीन दिनों तक पीने से लाभ मिलता है।

पेट व छाती पर खुजली हो तो तुलसी के पत्तों का लेप लगा लें। कर्पुरी तुलसी विशेष लाभकारी होती है। समय से पूर्व बाल पकने पर चुटकी भर आंवला चूर्ण और तुलसी दल पीसकर पानी में घोलकर बालों में लगायें। १० से २० मिनट तक सुखाएं। फिर धोने के बाद तेल लगा लें। ऐसा रोजाना तीन-महीने तक करने से बालों का पकना बंद हो जाता है।

तुलसी में औषधीय गुण हैं। इसमें छोटे-मोटे रोगों से लेकर असाध्य रोगों को जड़ से खत्म कर देने की अद्‌भुत क्षमता है पर कम जानकारी की वजह से लोग इसके औषधीय इस्तेमाल से दूर रहते हैं। अगर हम इसके कुछ औषधीय गुणों को जान लें एवं उचित उपयोग करें तो लाभ मिल सकता है। दाद, खाज, खुजली, सफेद दाग आदि चर्म रोगों पर तुलसी की ताजी पत्तियों के रस में नींबू का रस बराबर मात्रा में मिलाकर लगाएं। इससे सभी प्रकार के चर्मरोग ठीक हो जाते हैं। सर्दी, जुकाम, खांसी होने पर तुलसी की ताजी पत्तियों एवं अदरक के रस को शहद के साथ मिलाकर सेवन करें, लाभ मिलेगा।

अगर किसी को नकसीर की बीमारी है तो तुलसी की सूखी पत्तियों को सूंघने से नाक से खून का आना रुक जाता है। तुलसी की ताजी पत्तियों को धीरे-धीरे चबाने से दांत दर्द में राहत मिलती है। गठिया रोग होने पर तुलसी की ताजी पत्तियों को जल में उबालकर स्नान करने से लाभ मिलता है। तुलसी की पत्तियों के रस को गुनगुना गर्म कर कान में डालें। कान का दर्द तुरंत मिट जायेगा। तुलसी की ताजी पत्तियों के रस को कपूर एवं शहद के साथ मिलाकर सेवन करने से कफ की बीमारी कुछ ही दिनों में ठीक हो जाती है।

हिन्दू परिवारों के आंगन में पूजा के उद्देश्य से स्थापित की जाने वाली तुलसी अपने औषधीय गुणों के कारण ही पूजनीय है। इसका पौधा ७५ सेंमी ऊंचा होता है तथा इसकी पत्ती लगभग २.५ सेमी. लम्बी होती है। अंग्रेजी में इसे बेजिल कहते हैं। इसकी पत्तियों से देवी देवताओं की आराधना की जाती है तथा पत्तियां प्रसाद के रूप में भी वितरित की जाती हैं। यद्यपि तुलसी का जन्म स्थान भारतवर्ष है किन्तु अपने औषधीय गुणों के कारण यह सारे विश्व में पायी जाती है।

तुलसी की पत्तियां उत्तम कोटि का नर्व टानिक हैं। इसकी पत्तियों के उपयोग से स्मरण शक्ति बढ़ती है। यह फेफड़ों से श्लेष्मा एवं बलगम आने को रोकती है। इसकी पत्तियां आमाशय की शक्ति बढ़ाती हैं। इसके बीज त्वचा को चिकना एवं नरम बनाने के साथ-साथ कान्तिमय बनाते हैं।

तुलसी की पत्तियां अनेक प्रकार के बुखार में लाभ पहुंचाती हैं। बरसात के मौसम में जब मलेरिया का प्रकोप होता है तब इसकी पत्तियों को चाय में डालकर इस्तेमाल करने से मलेरिया की रोकथाम होती है। तीव्र बुखार में जब शरीर का तापमान बहुत अधिक हो जाता है तब आधा लीटर पानी में पांच-सात तुलसी के पत्ते दूध एवं चीनी के साथ मिलाकर सेवन करें तो शरीर का तापमान नीचे आ जायेगा। तुलसी की पत्तियां पानी के साथ उबाल कर पीने से मुंह के छाले ठीक हो जाती है। गले में खराश होने पर इस पानी के गरारे करने से बहुत लाभ होती है।

तुलसी श्वासं रोग में बहुत लाभकारी होती है। इसकी पत्तियों को अदरक और शहद के साथ बराबर मात्रा में मिलाकर लेने से सूखी खांसी, बलगामी खांसी, बुखार, जुकाम, दमा आदि में फायदा होता है। तुलसी की पत्ती, लौंग और साधारण नमक को आधा लीटर पानी में लेकर तब तक उबालें जब तक पानी आधा रह जाय। यह काढ़ इन्फ्लुएन्जा में बहुत लाभकारी होता है। तुलसी के पत्तों का अर्क शहद के साथ लेने से गुर्दे की पथरी खत्म हो जाती है।

तुलसी हृदय रोग में बहुत लाभकारी होती है। इसके नित्य सेवन से खून में कोलेस्ट्रोल की मात्रा घट जाती है। चर्म रोग- तुलसी के पत्तों का रस दाद, सफेद दाग एवं अन्य प्रकार के चर्म रोगों पर लगाने से आशातीत लाभ पहुंचाता है।

आंखों की बीमारी- तुलसी के पत्तों का रस आंख दुखने में तथा रतौंधी नामक रोग में बहुत लाभकारी है। रात को सोते समय काली तुलसी के पत्तों का रस दो बूंद आंखों में प्रति दिन डाला जा सकता है। दांतों की बीमारी- तुलसी दातों की बीमारी में लाभ पहुंचाती है। इसकी पत्तियों को सूर्य की धूप में सुखा कर पाउडर बना लें। तत्पश्चात इसे मंजन में मिला कर इस्तेमाल करना चाहिए। पायरिया नामक रोग में इससे मसूड़ों की मालिश करनी चाहिए। कान की बीमारी- कान में दर्द और कम सुनाई देने पर तुलसी के पत्तों का अर्क कान में डाला जा सकता है। सिरदर्द- तुलसी के पत्तों का अर्क चन्दन की लकड़ी के साथ घिस कर माथे पर लगाने से सिरदर्द में लाभ होता है। बच्चों की बीमारी- बच्चों की साधारण बीमारियों जैसे खांसी, सदी, बुखार, डायरिया, और उल्टी आदि में तुलसी के पत्तों का रस फायदा करता है।

तुलसी का उपयोग टानिक के रूप में किया जा सकता है। तुलसी की दस या बारह पत्तियों को प्रति दिन लेने से शक्ति बढ़ती है। यह रक्त को शुद्ध करने के साथ-साथ अनेक बीमारियों से बचाता है।

तुलसी के पत्तों का अर्क गठिया, सुजाक एवं नाड़ी विकार में लाभ करता है। नाक से श्लेष्मा एवं कृमि बहने पर तुलसी के पत्तों का पाउडर बना कर सूंघा जा सकता है। तुलसी के बीच अतिसार बार-बार पाखाना आना पुरानी पेचिश, सुजाक, बवासीर और हमेशा रहनेवाले कब्ज में बहुत फायदा करते हैं। इसके लिए दस या बारह ग्राम बीज प्रतिदिन ठन्डे पानी से सेवन करने चाहिए। खाने की चीजों के ऊपर सजावट के तौर इन पत्तियों को बखूबी आजमाया जा सकता है। इसके अलावा कुछ पश्चिमी व्यंजन जैसे सूप्स, स्ट्यूज और पिज्जा में भी इन्हें डालकर खाने का लुत्फ उठाया जा सकता है।

तुलसी की पत्तियों का रस अगर किसी बुखार के मरीज को हर दो तीन घंटे के अन्दर दिया जाए तो उसका बुखार जल्दी ठीक हो सकता है। इसके अलावा अगर तुलसी की पत्तियों के साथ लौंग और इलायची भी पीस कर मरीज को दी जाएं तो बुखार कम किया जा सकता है। तुलसी की पत्तियां चबाने से सिरदर्द ठीक हो सकता है। तेज माईग्रेन दर्द हो तो आप उबलते हुए पानी में तुलसी की पत्तियों से बना तेल डालकर उसे सूंघें, या तुलसी की पत्तियों को मिला सकते हैं। यह आपके स्वास्थ्य को काफी फायदा पहुंचाएगी।

कान के दर्द के लिए भी तुलसी का रस काफी लाभदायक होता है। तुलसी का रस जी मिचलाने या चक्कर आने की प्रवृत्ति को भी ठीक करता है। इसके लिए एक चुटकी पिसी हुई अदरक के साथ दो-तीन तुलसी के पत्ते मिला लें और इन्हें १० मिनट तक एक प्याले पानी से भिगोकर उस पानी को छानकर पी लें। तुलसी एक बेहतरीन एंटी सेप्टिक है। यह दर्द, निद्रा दोष, मिर्गी और चक्कर आने के रोगों को ठीक कर सकती है, इसलिए खाना पकाने की सामग्रियों के साथ इसे मिला लेने से अच्छा फल मिलता है। सर्दी और खांसी के दौरान बलगम की समस्या को रोकने के लिए भी दवाइयों में तुलसी की पत्तियों का प्रयोग किया जाता है। यह खून में एंटीबाडीज की संख्या बढ़ाती है। यह त्वचा रोगों का इलाज भी करती है। तुलसी की पत्तियों का रस सांप या बिच्छू के काटने पर घाव भरने में हमारी मदद करता है।

पेट की बीमारियों का इलाज भी तुलसी के रस से बड़ी आसानी से किया जा सकता है। इसमें विटामिन-सी, कैरोटीन, कैल्शियम और फास्फोरस की ऊंची मात्रा मौजूद होती है। साथ ही यह एंटी बैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीवायरल तत्वों से परिपूर्ण होती है जो आपकी रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ावा देते हैं।

धार्मिक आस्था की प्रतीक तुलसी मनुष्यों के विभिन्न रोगों के उपचार हेतु रामबाण दवा है। तुलसी हिचकी, खांसी, विष विकार, कफ, वायु दर्द, ज्वर, पुरुषत्व, मासिक धर्म, आंख, नाक, कान इत्यादि रोगों में वरदान साबित हुई है।

जुकाम के चलते हुए ज्वर में तुलसी का रस लाभप्रद होता है। मलेरिया ज्वर में तुलसी के हरे पत्ते काली मिर्च के साथ

चबाने से लाभ मिलता है। तुलसी के पत्ते, पुदीना, अरदक, तीनों को आधा-आधा मिलाकर काढ़ा बनाकर पीने से शीत ज्वर दूर हो जाता है। तुलसी का रस व मुलहठी का सत मिलाकर चाटने से खांसी रोग में आराम मिलता है। तुलसी के पत्ते, हल्दी व काली मिर्च का काढ़ा बनाकर पीने से जुकाम व थकावट दूर हो जाती है।

तुलसी का रस आंख में डालने से नेत्र पीड़ा में लाभ मिलता है तथा आंखों के कई रोगों से मुक्ति मिल जाती है। तुलसी का रस गुनगुना करके कान में डालने से कान की फुंसी, जख्म व दर्द दूर हो जाते हैं। तुलसी का रस सूंघने से नाक के भीतर के रोग में लाभ मिलता है। तुलसी के बीज या जड़ को बारीक पीसकर पान में खाने से अथवा गुड़ में मिलाकर खाने से पुरुषत्व की वृद्धि होती है। तुलसी के बीजों का सेवन करने से स्त्रियों के मासिक धर्म की रुकावट दूर हो जाती है।

तुलसी के पत्तों का काढ़ा बनाकर मासिक धर्म की शुरूआत में सेवन किया जाये तो गर्भस्थापना की संभावना कम हो जाती है। गर्भिणी स्त्री की शारीरिक खुजली के लिए तुलसी के बीजों का लेप करने से लाभ मिलता है। बच्चों के दांत निकलते समय दस्त लगने पर तुलसी के पत्तों का चूर्ण अनार के शर्बत में देने से बच्चा स्वस्थ हो जाता है।

तुलसी की पांच पत्तियां प्रतिदिन सुबह चूसने से गला साफ हो जाता है। कफ नहीं रहता। सर्दी से आने वाले बुखार में तुलसी, काली मिर्च व दालचीनी चाय के साथ उबालकर पीने से लाभ पहुंचाता है। सर्दी-जुकाम में तुलसी के पत्ते, अदरक के रस को शहद में मिलाकर लेने से फायदा पहुंचता है।

चर्म रोगों में तुलसी के पत्तों के रस के साथ नींबू का रस और खोबरे का तेल मिलाकर लगाना लाभदायक होता है। कफ वाली खांसी में अदरक, तुलसी के पत्ते थोड़ी हल्दी व नमक चाय के साथ उबालकर पीने से कफ गल जाता है।

तुलसी में जब मंजिरी आ जाएं पक जाएं तो तोड़ लेना चाहिए वरना तुलसी के झाड़ में चीटियां और कीड़े लग जाते हैं और उस पौधे को समाप्त कर देते है। इन पकी हुई मंजिरों में से काले-काले बीज अलग करके निकाल लेनी चाहिए। यह बीज अगर आपके घर में नहीं है तो बाजार में पंसारी या आयुर्वेदिक दवाइयों की दुकान पर मिल जाएंगे। तुलसी के बीज पाच ग्राम रोजाना रात को गर्म दूध के साथ लेने से शीघ्रपतन की समस्या दूर होती है। तुलसी के बीज पाच ग्राम रोजाना रात को गर्म दूध के साथ पीने से नपुंसकता दूर होती है और यौन-शक्ति में वृद्धि होती है। तुलसी के बीज का सेवन करने से मासिक धर्म में अनियमियता की समस्या भी ठीक होती है और जिन महिलाओं को गर्भाधारण की समस्या हो वो भी ठीक हो जाती है। तुलसी के पत्ते गर्म तासीर के होते हैं उसे पानी में भिगोने से यह जेली की तरह फूल जाती है। इसे दूध या लज्जी के साथ देसी गुलाब की पंखुड़ियां डाल कर लें तो गर्मी में बहुत ठंडक देती है, बहुत काम की चीज है।

प्राचीन कालों से चली आ रही तुलसी पूजा की परंपरा ने साबित कर दिया कि यह सेहत के लिए भी अत्यंत लाभदायक है। दरअसल तुलसी कई रोगों को जड़ों से मुक्त करती है जैसे चर्म रोग, स्त्री रोग, प्रसव पीड़ा, शिशु, योनि रोग इत्यादि.

जिन पुरुष एवं महिलाओं को शरीर में खुजली की शिकायत हो, वे २०-२५ तुलसी पत्ते का रस निकालकर पांच से आठ दिन तक लगातार पीयें। यह रोग ठीक हो जायेगा। जिन महिलाओं को अनियमित मासिक रोग होता है, वे तुलसी की जड़ को पीसकर सादा मीठा पान में डालकर खायें तो मासिक धर्म सामान्य हो जायेगा।

जिन महिलाओं को मासिक धर्म में दर्द रहता है, वे तुलसी के बीज को पीसकर तीन दिन तक लगातार पीयें, तो अवश्य लाभ होगा। जो महिलाएं गर्भधारण नहीं करना चाहतीं, वे तुलसी का काढ़ा रोजाना पीएं। जिन पुरुषों एवं महिलाओं को बीमारियों के कारण सिरदर्द, थकान, आलस महसूस होते हैं, वे तुलसी पत्ता को सप्ताह में तीन बार गर्म पानी में उबालकर पीयें, लाभ होगा। सर्दी-खांसी में गुड़, घी, कालीमिर्च के साथ तुलसी पत्ते का काढ़ा लाभदायक होता है। यानी तुलसी

एक ऐसी पौधा है, जिसकी पूजा-अर्चना की जाती है और शरीर रोग के उपचार के लिए भी उपयोग में लाया जाता है।

तुलसी की पांच पत्तियां प्रतिदिन सुबह चूसने से गला साफ हो जाता है। कफ नहीं रहता।

सर्दी से आनेवाले बुखार में तुलसी, काली मिर्च व दालचीनी चाय के साथ उबालकर पीने से लाभ पहुंचता है। सर्दी जुकाम में तुलसी के पत्ते, अदरक के रस को शहद में मिलाकर लेने से फायदा पहुंचता है। चर्म रोगों में तुलसी के पत्तों के रस के साथ नींबू का रस और खोबरे का तल मिलाकर लगाना लाभदायक होता है। कफ वाली खांसी में अदरक, तुलसी के पत्ते थोड़ी हल्दी व नमक चाय के साथ उबालकर पीने से कफ गल जाता है।

कान दर्द- तुलसी के पत्तों का ताजा रस कुनकुना करके कान में टपकाने से कान दर्द बंद हो जाता है।

दांत दर्द- कालीमिर्च और तुलसी के पत्ते पीसकर उसकी गोली दांतों के नीचे रखें, दांतदर्द दूर हो जाएगा।

दाद- नींबू के रस में तुलसी के पत्तों को पीसकर दाद पर लगाने से लाभ होता है।

मुंह की दुर्गंध- तुलसी का नियमित सेवन करने से मुंह से आनेवाली दुर्गंध समाप्त हो जाती है।

दस्त लगने पर- तुलसी के १०-१२ पत्तों का थोड़े से जीरे के साथ पीसकर दिन में तीन-चार बार खाने से दस्त बंद हो जाते हैं। जलने पर- जलने पर तुलसी का रस व नारियल तेल मलाकर लगाने से लाभ होता है।

तुलसी की पत्तियां सर्वरोगनाशक हैं। यह गर्म प्रकृति की होने के कारण सर्दियों में खास महत्व रखती है। कफ तथा सांस से जुड़े रोगों में ७ से ११ तुलसी की पत्तियों को पीसकर चटनी बनाकर शहद के साथ लेने से आराम मिलता है।

दो-तीन सप्ताह तक तुलसी की पत्तियों का नियमित सेवन करने से सर्दी-जुकाम या जुकाम की प्रवृत्ति दूर हो जाती है। पुराने सिरदर्द, नेत्र-पीड़ा, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग में भी तुलसी का सेवन लाभकारी है। कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने, कब्ज या पेचिश, मूत्र की जलन आदि में भी तुलसी का सेवन किया जा सकता है। तुलसी को चर्मरोगों के अलावा बदन की टूटन और पुराने बुखार में भी मुफीद माना गया है। काली तुलसी इसमें ज्यादा असर करती है।

तुलसी के प्रयोग- जिगर का बढ़ना- यकृत (जिगर) बढ़ने पर १० ग्राम तुलसी के पत्तों को २० ग्राम ताजे पानी में डालकर उबाल लें। उबलने पर जब एक चौथाई पानी रह जाये तो उसे उतारकर छान लें। इसे सही मात्रा में २ से ४ बार तक बच्चों को पिलायें। इसको पीने से जिगर का बढ़ना या जिगर से सम्बन्धित दूसरे रोग समाप्त हो जाते हैं।

प्रतिश्याय- प्रतिश्याय (जुकाम) होने पर ५० ग्रा तुलसी के पत्ते, २० ग्राम बनफशा, १० ग्राम मुलहठी को लेकर पानी के साथ उबालकर छान लें। फिर १० ग्राम मिश्री के साथ शर्बत की तरह चाशनी तैयार कर लें। मात्रा- १ चमच तक उम्र और ताकत अनुसार दें। इससे जुकाम, खांसी, अफारा, वमन (उल्टी) आदि रोगों में लाभ होता है। सामान्य ज्वर (बुखार) की हरारत भी दूर हो जाती है।

निमोनिया- बच्चों के निमोनिया,, पसली चलना आदि रोगों में १० ग्राम तुलसी के पत्तों के रस को, ६ ग्राम गोघृत (गाय का घी) में मिलाकर आग पर गुनगुना सा कर लें। इसे १ बार या २ बार में दे सकते हैं। ज्वर (बुखार) में इसे नहीं देना चाहिए क्योंकि इससे दस्त हो सकते हैं। दस्त हो तब भी इसे नहीं देना चाहिए।

शीत ऋतु में सिरदर्द, जुकाम, गले में खराश एवं मौसम की सुस्ती दूर करने के लिए तुलसी की चाय बनाकर पीना हितकारी है। सोंठ तीन ग्राम, तुलसी सात पत्ती, काली मिर्च सात दाने, इन सभी को २५० मि.ली. जल में पकाकर चीनी मिलाकर गर्म-गर्म पीने से इंफ्लुएंजा, जुकाम, खांसी और सिरदर्द का शमन हो जाता है।

ऐंठन युक्त दस्त हो, तब अनार की एक कली, तुलसी के पत्ते और काली मिर्च को ठंडाई की तरह पीसकर सेवन करेन

से काफी लाभ मिलता है। तुलसी और अडूसा के पत्तों का रस बराबर मात्रा में लेकर पीने से खांसी में आशातीत लाभ मिलता है या केवल तुलसी के दस पत्ते एक प्याला पानी में उबालकर-छानकर एक चम्मच मधु डालकर दिन में दो बार पीने से फायदा मिलता है। अगर प्रतिदिन प्रात:काल बासी मुंह तुलसी का पत्ता चबाकर खाया जाए तो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। तुलसी के रस में संक्रामक रोगों को खत्म करने की क्षमता होती है। काली मिर्च के साथ तुलसी की पत्ती को पीसकर गोली बनाकर दो गोली नित्य सेवन करते रहने से दांतों का दर्द दूर हो जाता है। इसके सेवन से कर्णशूल, मूत्र संबंधी अनेक बीमारियां भी दूर होती हैं।

तुलसी के पत्तों को पानी में उबालकर पीने से गले की खराश दूर हो जाती है। सिर दर्द- तुलसी के पत्तों का लेप सिर पर लगाने से सिर दर्द में आराम मिलता है। त्वचा रोग- तुलसी के पौधों के नीचे की मिट्टी को शरीर पर मलने से त्वचा रोगों से लाभ मिलता है। मुंह की दुर्गंध- तुलसी के पत्ते को शहद के साथ खाने से मुंह से दुर्गंध नहीं आती। वातावरण स्वच्छ- तुलसी के पौधे से सर्वाधिक ऑक्सीजन मिलती है, जिससे वातावरण स्वच्छ रहता है।

तुलसी का पौधा हवा में मौजूद बैक्टीरिया को नष्ट करता है। इसकी सुगंध श्वास संबंधी कई रोगों से बचाती है। तुलसी की एक पत्ती रोज सेवन करने से रोगप्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। तुलसी की पत्तियों को पीसकर इसका रस पीने से पाचनशक्ति ठीक होती है और पेट के रोग दूर होते हैं।

खुजली में फायदा- तुलसी के रस के दो चम्मच पीने से खुजली मिट जाती है। सूखी पत्तियां भी काम की- सौंदर्य निखारे, तुलसी की सूखी पत्तियों को पीसकर उबटन लगाने से चेहरे की चमक बढ़ती है और झाइयां दूर होती हैं।

रतौंधी में फायदेमंद- तुलसी की पत्तियों का रस १५ दिन तक दो बूंद नेत्रों में डालने से रतौंधी में आराम मिलता है।

तुलसी के पत्तों का रस हल्का गर्म कर कान में टपकाने से कान दर्द दूर हो जाता है। तुलसी के पत्तों का रस और नींबू का रस समभाग लेकर पीने से सिर दर्द ठीक हो जाता है। तुलसी के पत्ते, कालीमिर्च एवं सेंधा नमक मिलाकर काढ़ा बनाकर पीने से सर्दी-जुकाम ठीक हो जाता है। तुलसी के पत्ते कुष्ठ रोगियों के लिए भी फायदेमंद हैं। वे इसे खाएं एवं रस जख्म पर लगाएं। तुलसी के पत्ते एवं मंजर को पीसकर उसका रस चार बूंद सूजनवाले कान में डालने से कान की सूजन ठीक हो जाती है। दाद पर तुलसी के पत्ते रगड़ने से दाद ठीक हो जाते हैं।

तुलसी के पत्तों का ताजा रस कुनकुना करके कान में टपकाने से कान दर्द बंद हो जाता है।

दांत दर्द- कालीमिर्च और तुलसी के पत्ते पीसकर उसकी गोली दांतों के नीचे रखें, दांतदर्द दूर हो जाएगा।

कर्करोग एक असाध्य रोग माना जाता है, परन्तु इस रोग के प्रतिकार में तुलसी के पत्तों का सेवन अक्सीर उपाय है यह जानने में आया है। श्यामा तुलसी के ३०-३५ पत्तों को पीसकर गाय के डेढ़ लीटर दूध से घर में जमाई हुई दही के मट्ठे में घोटकर मिलाएं और सुबह-शाम पिएं। तेल, लाल मिर्च और तली हुई चीजें न खाएं। अपने इष्ट देव का स्मरण करके श्रद्धा रखना कि मैं जरूर अच्छा हो जाऊंगा। इस प्रकार तीन महीने तक यह दवा लेनी चाहिए।

पानी में तुलसी डालकर प्रयोग करने से कई बीमारियां समाप्त होती हैं। तुलसी की पत्तियों को मिलाकर जल नित्य प्रति सेवन करने से मुखमण्डल का तेज निखर कर आता है। तुलसी का प्रयोग करने से स्मरणशक्ति बढ़ती है। तुलसी में एक विशेष प्रकार का एसिड पाया जाता है जो दुर्गन्ध को भगाता है। भोजन के पश्चात तुलसी की दो-चार पत्तियां चबा लेने से मुंह से दुर्गंध नही आती है। दमा अथवा तपेदिक के रोगी को तुलसी की लकड़ी अपने पास सदैव रखना चाहिए। तुलसी की माला पहनने से संक्रामक रोगों के फैलने का खतरा कम होता है। तुलसी विश्व प्रसिद्ध औषधि है और उच्चतम कोटि

का रसायन है। तुलसी के प्रयोग से शरीर के सफेद दाग मिटते और सुन्दरता बढ़ती है। क्योंकि इसमें रक्त शोधन क्षमता विद्यमान है। नींबू के रस में तुलसी की पत्तियों का रस मिलाकर चेहरे पर लगाया जाये तो चर्मरोग मिटता है और चेहरा खिलता है। तुलसी की पत्तियों को सुखाकर उसमें दालचीनी, तेजपत्र, सौंफ, बड़ी इलायची, अगियाघास, बनफशा, लाल चंदन और ब्राह्मी को मिलायें और कूट डालें। उस पाउडर को किसी कांच के बर्तन में रख लें।

एक गिलास पानी में एक चम्मच बीजों को डालें और आधा घंटा रख दें। इससे एक गाढ़ा घोल तैयार हो जाएगा जो पाचन प्रणाली के लिए बहुत ही अच्छा होता है। यह हमें फाइबर की उच्च मात्रा उपलब्ध करवाता है। जैसे-जैसे यह घोल हमारे शरीर में आगे बढ़ता जाता है यह इसकी सफाई करता जाता है। वजन कम करने के लिए तुलसी प्रजाति के बीज बहुत सहायक होते हैं क्योंकि यह भूख को दबाते हैं। इनका इस्तेमाल भोजन में करने से भोजन की खपत में कमी आती है। तुलसी स्वास्थ्यरक्षक और रोगों को रोकनेवाली गुणयुक्त बूटी है। तुलसी प्रकृति के अनुकूल औषधि है। यह एक घरेलू वनस्पति है, जिसके प्रयोग से किसी प्रकार का खतरा नहीं रहता।

वर्षा ऋतु में मच्छरों के काटने से मलेरिया फैलती है। तुलसी के पौधों में मच्छरों को दूर भगाने का गुण है और उसकी पत्तियों का सेवन करने से मलेरिया का दूषित तत्व भी दूर हो जाता है। इसलिए हमारे यहां ज्वर आने पर तुलसी और कालीमिर्च का काढ़ा बनाकर पीना सुलभ और सरल उपचार माना जाता है। जुकाम के कारण आनेवाले ज्वर में तुलसी के पत्तों के रस का सेवन करना चाहिए। पुदीना और तुलसी के पत्तों का रस एक-एक तोला लेकर उसमें ३ माशा खांड मिलाकर सेवन करें। इससे मंद ज्वर में बहुत लाभ होता है। शीत ज्वर में तुलसी पत्ते, नागर मोथा और सौंठ बराबर लेकर काढ़ा बनाकर सेवन करें। जो ज्वर सदैव बना रहता हो, उसमें दो छोटी पीपल पीसकर तथा तुलसी का रस और शहद मिलाकर गुनगुना करके चाटें। सामान्य हराहर तथा जुकाम में तुलसी की थोड़ीसी पत्तियों का चाय की तरह काढ़ा बनाकर तथा दूध और मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होता है। साधारण खांसी में तुलसी के पत्ते और अडूसा के पत्तों का रस बराबर मात्रा में मिलाकर सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है। कुकुर खांसी में तुलसी की मंजरी और अरदक को बराबर लेकर पीसकर शहद में मिलाकर चाटें। छोटे बच्चों की खांसी में तुलसी की पत्ती ४ रत्ती और ककड़ासिंधा तथा आतीस दो-दो रत्ती, शहद में मिलाकर मां के दूध के साथ देने से फायदा होता है। चार-पांच लौंग भूनकर तुलसी पत्र के साथ लेने से सब तरह की खांसी में लाभ पहुंचता है। तुलसी ऐसी सौम्य और निरापद औषधि है, जो अपने सूक्ष्म प्रभाव से अंगों को शीघ्र निरोग करती है। तुलसी का प्रयोग मस्तक में एकत्रित दोषों को दूर करके सिर का भारीपन, मस्तक शूल, पीनस, आधासीसी, कृमि, मृगी, सूंघने की शक्ति नष्ट होने आदि को ठीक कर देता है।

मासिक धर्म के दौरान कमर में दर्द हो रहा हो तो एक चम्मच तुलसी का रस लें। इसके अलावा तुलसी के पत्ते चबाने से भी मासिक धर्म नियमित रहता है।

बारिश के मौसम में रोजाना तुलसी के पांच पत्ते खाने से मौसमी बुखार व जुकाम जैसी समस्याएं दूर रहती है। तुलसी की कुछ पत्तियों को चबाने से मुंह का संक्रमण दूर हो जाता है। मुंह के छाले दूर होते हैं। सुबह पानी के साथ तुलसी की पत्तियां निगलने से कई प्रकार की बीमारियां व संक्रामक रोग नहीं होते हैं। दाद, खुजली और त्वचा की अन्य समस्याओं में रोजाना तुलसी खाने व तुलसी के अर्क को प्रभावित जगह पर लगाने से कुछ ही दिनों में रोग दूर हो जाता है।

तुलसी की जड़ का काढ़ा ज्वर (बुखार) नाशक होता है। तुलसी, अदरक और मुलैठी को घोटकर शहद के साथ लेने से सर्दी के बुखार में आराम होता है। दाद, खुजली और त्वचा की अन्य समस्याओं में तुलसी के अर्क को प्रभावित जगह पर लगाने से कुछ ही दिनों में रोग दूर हो जाता है। नैचुरोपैथी द्वारा ल्यूकोडर्मा का इलाज करने में तुलसी के पत्तों को सफलता पूर्वक इस्तेमाल किया गया है। सांसों की दुर्गंध- तुलसी की सूखी पत्तियों को सरसों के तेल में मिलाकर दांत साफ करने से सांसों की दुर्गंध चली जाती है। पायरिया जैसी समस्या में भी यह खासा कारगर साबित होती है।

आंखों की समस्या- आंखों की जलन में तुलसी का अर्क बहुत कारगर साबित होता है। रात में रोजाना श्याम तुलसी के अर्क को दो बूंद आंखों में डालना चाहिए।

यह मच्छर एवं कीड़े-मकौड़ों को दूर भगाती है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। तुलसी का सेवन रक्त प्रवाह को सुधार कर ठीक करता है। टाइप २ मधुमेह रोगी जिनमें इंसुलिन की प्रोसेगिंग में दिक्कत आती है, उनके अतिरिक्त रक्त शर्करा को बाहर निकालती है। ऐसा ही एक तत्व दालचीनी नामक मसाले में मिलता है।

तुलसी का सिर्फ धार्मिक महत्व ही नहीं है अपितु इसके औषधीय गुणों को देखते हुए इसे घरेलू डॉक्टर भी कहा जाता है। ग्रामीण समाज में ही नहीं बल्कि शहरी समाज में भी तुलसी के महत्व को नकारा नहीं जा सकता। हिंदी भाषा में तुलसी को सुल्भा, ग्राम्या, बहुमंजरी, तहु पन्ना, सुरभि, विष्णु, वल्लभा, हरिप्रिया, पवित्रा, रामा, श्यामा आदि नामों से जाना जाता है और अंग्रेजी में इसे होली बेसीलर कहते हैं।

दांत दर्द में तुलसी की ताजी पत्तियों को धीरे-धीरे चबाकर खाने से तुरंत आराम मिलता है। नकसीर फूटने में तुलसी के सूखे पत्तों को सूंघने से नाक से खून आना बंद हो जाता है। पेट में जलन अथवा गैस्टिक की समस्या के लिए तुलसी की हरी पत्तियों को पीसकर, साफ महीन कपड़े से छानकर, इस रस को सुबह शाम नियमित रूप से पंद्रह दिन तक सेवन करने से इस समस्या से सदा के लिए मुक्ति मिल जाती है। तुलसी की ताजी पत्तियों के रस को कपूर, शहद और नींबू के रस की बराबर मात्रा में मिलाकर लगाने से सभी प्रकार के चर्म रोग दूर हो जाते हैं। सफेद दाग पर तुलसी की ताजी पत्तियों के रस को पीसकर लेप करें और तुलसी की पत्तियां खाने को भी दें। तुलसी की ताजी पत्तियों को पानी में उबालकर स्नान करने से गठिया रोग में आराम मिलता है। गर्मी के दिनों में काली तुलसी के फूलों को ठंडे पानी के साथ सेवन करने से लू नहीं लगती।

सदैव वाले ज्वर- पीपल (पिप्पली) दो पीसकर तुलसी का रस एवं शहद मिलाकर और हल्का गर्म करके सुबह-शाम एक-एक तोला प्रयोग करना चाहिए।

काली खांसी- तुलसी की मंजरी (पुष्प) और अदरक पीसकर शहद में मिलाकर दस-दस ग्राम सुबह-शाम २१ दिन तक सेवन करना चाहिए। आंख रोग- तुलसी के पत्ते के रस को आंखों में आंजने से आंखों की अनेक बीमारियां दूर होती हैं। तुलसी का रस एवं शुद्ध शहद की बराबर मात्रा मिलाकर २१ दिन तक प्रात: सायं आंखों में लगाने से आंखों की खुजलाहट, लाली, पानी बहना आदि दूर हो जाते हैं एवं आंखों में प्रकाश बढ़ जाताहै।

कान बहने पर उसमें फुंसी होने पर तुलसी के पत्ते के रस को डालने से शीघ्र आराम मिलता है। रस को हल्का गर्म करके एवं छानकर डालना चाहिए। तुलसी के पत्ते के रस एवं सरसों के तेल को बराबर मात्रा में मिलाकर मंद आग पर पका लें और उसे कान में डालने से कान के समस्त रोग नष्ट हो जाते हैं। नाक दर्द- तुलसी के पत्ते को सुखाकर उसका महीने चूर्ण

बना लें। उसे नसवार (सुंघनी) की तरह सूंघने से नाक का दर्द खत्म हो जाता है।

वीर्य संबंधी रोग- तुलसी के बीज की एक ग्राम मात्रा भिगोकर गुड़ या पानी के साथ २१ दिन तक प्रयोग करने से धातु संबंधी रोग दूर हो जाते हैं। तुलसी की जड़ को सुपारी की तरह खाने से भी समस्त वीर्य संबंधी रोग दूर हो जाते हैं।

तुलसी के नियमित सेवन से भारी व्यक्ति का वजन घटना है एवं दुबले व्यक्ति का वजन बढ़ता है। तुलसी के रस की कुछ बूंदों में थोड़ा-सा नमक मिलाकर बेहोश व्यक्ति की नाक में डालने से उसे शीघ्र होश आ जाता है। चाय बनाने समय कुछ पत्ती तुलसी के साथ उबाल ली जाएँ तो सर्दी, बुखार एवं मांसपेशियों के दर्द में राहत मिलती है। १० ग्राम तुलसी का रस, ५ ग्राम शहद के साथ सेवन करने से हिचकी दूर की जा सकती है। तुलसी के काढ़ेक में थोड़ा-सा सेंधा नमक एवं पिसी सौंठ मिलाकर सेवन करने से कब्ज दूर होती है। दोपहर के भोजन के पश्चात तुलसी की पत्तियाँ चबाने से पाचन शक्ति मजबूत होती है। १० ग्राम तुलसी रस के साथ ५ ग्राम शहद एवं ५ पिसी काली मिर्च का सेवन करने से पाचन शक्ति की कमजोरी समाप्त हो जाती है। दूषित पानी में तुलसी की कुछ ताजी पत्तियाँ डालने से पानी का शुद्धिकरण किया जा सकता है। प्रत्येक सुबह पानी के साथ तुलसी की पाँच पत्तियाँ निगलने से कई प्रकार की संक्रामक बीमारियों एवं दिमाग की कमजोरी से बचा जा सकता है। तथा स्मरण शक्ति को मजबूत किया जा सकता है। तुलसी रस की गरम बूँदें कान में डालने से कान के दर्द से मुक्ति पाई जा सकती है। चार-पाँच भुने हुए लौंग के साथ तुलसी की पत्ती चूसने से सभी प्रकार की खाँसियों से राहत पाई जा सकती है। तुलसी रस में खड़ी शक्कर मिलाकर पीने से सीने के दर्द एवं खाँसी से राहत पाई जा सकती है। तुलसी रस की शरीर के चर्मरोग प्रभावित अंगों पर मालिश करने से दाद, एक्जिमा एवं अन्य चर्मरोगों से राहत पाई जा सकती है। तुलसी की मुख्य विशेषता यह है कि यह पुरुषों, स्त्रियों एवं बच्चों सभी के लिए समान रूप से प्रभावशाली है एवं इसका कोई अन्य दुष्प्रभाव नहीं पाया गया है।

यदि बच्चों को लू लग जाये तो तुलसी के पत्तों का रस चीनी मिलाकर पिलाना फायदेमंद होता है। इस प्रकार करने से लू का प्रकोप कम हो जाता है। मलेरिया और ठण्ड लगकर आनेवाले ज्वर में तथा बच्चों के पसली के दर्द में तुलसी की ५-१० पत्तियों का रस शहद में मिलाकर दिन में ३ बार देने से आराम मिलता है। खांसी होने पर तुलसी, अदरक और पान की पत्तियों का रस काली मिर्च और शहद के साथ सेवन करने से लाभ मिलता है। तुलसी की पत्तियों का रस दाद पर लगाने से दाद कुछ दिनों में ठीक हो जाता है। बच्चों के यकृत के रोग में तुलसी और ग्वारपाठे का रस सेवन कराने से लाभ होता है। मूर्छा या बेहोशी की अवस्था में पर तुलसी की पत्तियों का रस सैंधा नमक मिलाकर दो बूंद नाक में डालने से मूर्छा दूर हो जाती है। तुलसी के पत्तों और सैंधा नमक मिलाकर बनाया काढ़ा पेट दर्द, वायु विकार, आँतों की सूजन और श्वांस रोग में लाभदायक है। तुलसी की पत्तियों के रस को पुदीने और सौंठ के अर्क में मिलाकर पीने से वमन (उल्टी) रुक जाती है। तुलसी के बीजों का १ ग्राम चूर्ण दूध या मक्खन के साथ सुबह और शाम कुछ माह लेने से नपुंसकता और शीघ्रपतन में लाभ होता है। फेफड़ों में कफ होने पर तुलसी के सूखे पत्ते, कत्था, कपूर और इलायची के दाने, इससे दस गुना शक्कर मिलाकर पीस ले और इसको १-१ चम्मच पानी के साथ सुबह-शाम लेने से कफ में आराम मिलता है।

किसी भी रोग होने पर अगर प्यास ज्यादा लगती हो तो तुलसी के पत्तों का रस पानी, नीबू और मिश्री मिलाकर पीने से प्यास का अधिक लगना कम हो जाता है।

तुलसी की पत्तियां अनेक रोगों में औषधि का काम करती हैं। यह दूषित कफ तथा वात को ठीक करती हैं और पित्त बढ़ाती हैं। तुलसी श्वसनप्रणाली को बढ़ाने में मदद करती है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, इसलिए यह फ्री रॅडिकल्स से बचाव करती है। तनाव में राहत पहुंचाती है, इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाने में मदद करती है तथा स्टेमिना बढ़ाती है। यह मेटाबोलिज्म को हेल्दी बनाती है और रक्तशर्करा स्तर को सामान्य सीमा में बनाए रखने में सहायक है।

तुलसी पाचन प्रणाली को सही रखने में मददगार है। यह हड्डियों और जोड़ों को ताकत देती है, कोलेस्ट्रॉल का स्तर सामान्य बनाने में मदद करती है। इसके बीज भी तीन से पांच ग्राम प्रतिदिन पीसकर औषधि के रूप में लिए जा सकते हैं। तुलसी की पत्तियों का अर्क एक छोटा चम्मच, अदरक का रस आधा छोटा चम्मच तथा ३ काली मिर्ची का मिश्रण साधारण बुखार, खांसी, सर्दी और अपच दूर करने के लिए औषधि का काम करता है। इसकी पत्तियों को छाया में सुखाना चाहिए तथा अधिक समय तक नहीं रखना चाहिए अन्यथा उनके औषधीय गुण नष्ट हो जाते हैं। तुलसी खासतौर पर दिल की रक्त वाहिकाओं, यकृत, फेफड़े, उच्च रक्तचाप तथा रक्त शर्करा को कम करने में मददगार साबित होती है।

अपने असंख्य स्वास्थ्यवर्धक गुणों में तुलसी तनाव कम करती है, सहनशक्ति बढ़ाती है और ज्यादा ऑक्सीजन लेने की क्षमता बढ़ाती है। इसके अलावा तुलसी शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करती है, बुढ़ापा घटाती है, सूजन को कम करती है, गैस, अल्सर और रेडिएशन से बचाती है, बुखार, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल को कम करती है तथा दांतों और मसूड़ों की रक्षा करती है, हर तरह के वायरल संक्रमण से बचाती है और पाचन तंत्र को मजबूत कर पर्याप्त मात्रा में खनिज और एंडी ऑक्सीडेंट शरीर को उपलब्ध कराती है।

प्रतिरक्षात्मक औषधि होने के चलते तुलसी तनाव से जुड़े कई तरह के रोगों जैसे कर्करोग, हृदयरोग, आर्थराइटिस, मधुमेह, हेपेटाइटिस और न्यूरोलॉजिकल डेमेशिया से भी बचाव करती है। इस पवित्र तुलसी में जो प्रमुख तत्व होते हैं वे है- यूजेनॉल, यूरेसोलिक एसिड और शेसमेरिकि एसिड। इसके बीजों में दो फैटी एसिड-लिनोलिक और लिनोलिनिक एसिड होते हैं। इसके अलावा तुलसी में विटामिन ए सी और कैल्शियम, आयरन, जिंक आदि खनिज भी होते हैं।

काली तुलसी में तनाव दूर करने और प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने के तमाम गुण मौजूद हैं। आज बहुत से आयुर्वेद विशेषज्ञ तनाव से लड़ने की प्रारंभिक औषधि के रूप में काली तुलसी का प्रयोग करने लगे हैं। तुलसी का यह गुण आज की तनाव और भागदौड़ वाली जीवनशैली में एक वरदान की तरह हैं।

हालांकि पारंपरिक रूप से तुलसी के प्रयोग का हमारा लंबा इतिहास है। इसके बावजूद इसे लेकर बहुत कम शोध हुए हैं। खासकर दूसरी औषधियों के साथ इसके प्रभाव को लेकर।

वैसे गर्भावस्था के दौरान और स्तनपान कराते समय दवा के रूप में महिलाओं और बच्चों को इसके उपयोग की सलाह नहीं दी जानी चाहिए। इसके अलावा हृदय और मधुमेह के रोगियों को भी दवा के रूप में इसके इस्तेमाल के समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यह रक्त को पतला करती है और ब्लड शुगर को कम करती है। तुलसी का उपयोग चाय और खाने में स्वाद और सुगंध के लिए बेहिचक किया जा सकता है, लेकिन जब दवा के रूप में इसका इस्तेमाल करना हो तो किसी अनुभवी और योग्य आयुर्वेद विशेषज्ञ से राय जरूर लें।

तुलसी की पत्तियां अफीम के साथ खरल करके चूहे के काटे स्थान पर लगाने से चूहे का विष उतर जाता है। किसी के

पेट में यदि विष चला गया हो तो तुलसी का पत्र जितना पी सके पिये, विष दोष शांत हो जाता है। सर्दी के मौसम में खांसी जुकाम होना एक आम समस्या हैं। इनसे बचे रहने का सबसे सरल उपाय है तुलसी की चाय।

तुलसी की चाय बनाने के लिए, तुलसी की दस पन्द्रह ग्राम ताजी पत्तियां लें और धोकर कुचल लें। फिर उसे एक कप पानी में डालें उसमें पीपला मूल, सोंठ, इलायची पाउडर तथा एक चम्मच चीनी मिला लें, इस मिश्रण को उबालकर बिना छाने सुबह गर्मा-गर्म पीना चाहिये। इस प्रकार की चाय पीने से शरीर में चुस्ती स्फूर्ति आती है और भूख बढ़ती हैं।

जिन लोगों को सर्दियों में बारबार चाय पीने की आदत है उनके लिए तुलसी की चाय बहुत लाभदायक होगी। जो न केवल उन्हें स्वास्थ्य लाभ देगी अपितु उन्हें साधारण चाय के हानिकारक प्रभावों से भी बचाएंगी।

बीमारियों को ठीक करने की क्षमता- तुलसी शरीर, मन और आत्मा की पीड़ा हरनेवाली है। कहा जाता है कि तुलसी में दाह को कम करने, जीवाणुनाशक तथा मूत्रवर्धक गुण होते हैं, जो संक्रमण को दूर करने के साथ-साथ तनाव और अन्य बीमारियों के खिलाफ प्राकृतिक प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करती है। यूनानी चिकित्सा पद्धति के मुताबिक तुलसी में बीमारियों को ठीक करने की जबर्दस्त क्षमता है।

यह सर्दी-जुकाम के प्रभाव को कम कर देती है और बुखार कम करने के साथ मलेरिया, चिकन पॉक्स, मीजल्स, एन्फ्लूंजा और अस्थमा जैसी बीमारियों को भी ठीक कर देती है। तुलसी खासतौर पर दिल की रक्त वाहिकाओं, यकृत, फेफड़े, उच्च रक्तचाप तथा रक्त शर्करा को भी कम करने में मददगार साबित होती है।

यही रस चेहरे की काँति बढ़ाने के लिए भी इस्तेमाल किया जा कसता है। कान का तेज दर्द होने पर इसकी बूंदे रात को सोते समय कान में टपका लें। तुलसी की पत्तियों का एक गिलास रस दिल के लिए टॉनिक का काम करता है। इसे रोज सुबह पीना चाहिए। आँखों के संक्रमण यानी कंजक्टिवाइटिस से निपटने के लिए एक कटोरी में तुलसी की दो-तीन पत्तियां रात को भिगो दें। सुबह इससे आँख धो लें।

तुलसी पित्तनाशक, वात-कृमि तथा दुर्गंध नाशक है। पसली का दर्द, अरुचि, खाँसी, श्वास, हिचकी आदि विकारों को जीतनेवाली है। तुलसी कफ, वात, विष विकार, श्वास-खाँसी और दुर्गंधनाशक है। पित्त को उत्पन्न करती है तथा कफ और वायु को विशेष रूप से नष्ट करती है।

अस्थमा के रोगियों को तुलसी की १० पत्तियों के साथ वसा का २५० मिलीलीटर पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर दें। यह काढ़ा गर्म करके प्रतिदिन सुबह दें। खाँसी और बुखार के रोगी को २० तुलसी की पत्तियों को २०० मिलीलीटर पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर दें। यह काढ़ा गर्म करके सुबह पिलाएं।

चिकनपॉक्स या मीजल्स होने दशा में यदि दाने निकलने में वक्त लग रहा हो तो तुलसी की पत्तियों का काढ़ा केसर के साथ मिलाकर पिलाएं। इससे दाने तेजी से निकलते हैं और बच्चे को राहत मिलती है। इसे मलेरिया से निजात पाने के लिए भी पाया जा सकता है। मितली आने, चक्कर आने, दस्त लगने या उल्टियां होने पर तुलसी के ताजे रस के गिलास में कालीमिर्च डालकर पिला दें। तुलसी के पत्तों का रस बनाने के लिए १०-२० पत्तियों को पानी के साथ सिलबट्टे पर पीस लें। स्वस्थ और सफेद दाँत पाने के लिए तुलसी और नींबू के रस को मिलाकर दांतों की मालिश करें। यही रस चेहरे की कांति बढ़ाने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

शरीर के वजन को नियंत्रित रखने हेतु भी तुलसी अत्यंत गुणकारी है। इसके नियमित सेवन से भारी व्यक्ति का वजन

घटता है एवं पतले व्यक्ति का वजन बढ़ता है यानी तुलसी शरीर का वजन आनुपातिक रूप से नियंत्रित करती है। चाय बनाते समय तुलसी के कुछ पत्ते साथ में उबाल लिए जाएं तो सर्दी, बुखार एवं मांसपेशियों के दर्द में राहत मिलती है। १० ग्राम तुलसी के रस को ५ ग्राम शहद के साथ सेवन करने से हिचकी एवं अस्थमा के रोगी को ठीक किया जा सकता है। तुलसी के काढ़े में थोड़ा-सा सेंधा नमक एवं पीसी सौंठ मिलाकर सेवन करने से कब्ज दूर होती है। १० ग्राम तुलसी के रस के साथ ५ ग्राम पिसी कालीमिर्च का सेवन करने से पाचन शक्ति की कमजोरी समाप्त हो जाती है। दूषित पानी में तुलसी की कुछ ताजी पत्तियां डालने से पानी का शुद्धिकरण किया जा सकता है।

आयुर्वेद आयु का विज्ञान है। इसमें सभी प्रकार के पेड़-पौधों से उपचार बताया गया है। किसी पेड़-पौधे के पत्ते तो किसी के फल, फूल बीज, जड़ तना या पेड़ की छाल से उपचार किया जाता है। इस चिकित्सा में आँवला, नीम, तुलसी, बेल, बबूल, आम, जामुन चंदन आदि प्रमुख हैं।

ऐसा ही एक पौधा है तुलसी। घर की दहलीज या आँगन में तुलसी का पौधा पूरे परिवार के स्वास्थ्य के लिए उत्तम है क्योंकि यह वातावरण को शुद्ध करता है और ऑक्सीजन की मात्रा में बढ़ोतरी करता है। यह पूरे वातावरण को जहरीले कीड़ों से बचाता है। पर्यावरण की शुद्धि में तुलसी बेजोड़ पौधा है। तुलसी की स्वास्थ्यकारी गंध मच्छरों और अन्य कीटाणुओं को भगाने की शक्ति रखती है। तुलसी के पत्तों से निकली हुई गंध वातावरण को शुद्ध करती है। इसके पत्तों में अंतर्निहित तेल से निकली हुई गंध हवा में मौजूद कीटाणुओं का नाश करती है, जिससे बीमारियों की आशंकाएँ क्षीण होती हैं।

तुलसी में २७ खनिज होते हैं। यह वायु को कीटाणुरहित करते हुए दमा, क्षय तथा कुष्ठ जैसे रोगों के निदान के काम आती है। यह खून को साफ करती है तथा पाचन क्रिया को सशक्त बनाती है। तुलसी की गंध के दायरे में रखी चीजें आसानी से सड़ती नहीं है। यहाँ तक कि मृत शरीर को भी नष्ट होने से यह रोकती है।

जोड़ों में दर्द- दस ग्राम तुलसी को पीसकर उसमें दस ग्राम अदरक का रस मिलाकर लें।

मतली- एक चम्मच तुलसी के बीज को धोकर शहद के साथ लेने पर आराम मिलेगा।

पेट में कीड़े- २५ ग्राम तुलसी के रस में दो ग्राम काला नमक दिन में एक बार चार दिन तक लगातार खाएं।

गले में खराश- आधा लीटर पानी में दस ग्राम तुलसी के पत्तों को उबालकर थोड़ा ठंडा करें। इसव पानी से गरारा करें।

बुखार- मलेरिया और डेंगू बुखार के दौरान तुलसी की पत्तियों को चाय में उबालकर पीएं। बुखार होने पर आधा लीटर पानी में तुलसी की कुछ पत्तियों का रस लेने पर बुखार कम हो जाता है।

तनाव- तुलसी के पत्तों को चबाने से सिरदर्द दूर होता है। यह खून को शुद्ध करती है और कई बीमारियों से बचाती है।

दमकता चेहरा- चेहरे में निखार लाने, पिंपल दूर करने और झाइंया हटाने के लिए तुलसी को पीसकर चेहरे पर लगाएं।

गठिया- तुलसी के पत्ते, बीज, जड़ को बराबर मात्रा में कूट लें। फिर इसे छानकर गुड़ के साथ मिला लें और बकरी के दूध के साथ सुबह-शाम सेवन करें। इससे गठिया रोग में राहत मिलती है।

अपनी स्मरण शक्ति शार्प करने के लिए रोज सुबह तुलसी के ६-७ पत्तों को पानी के साथ लें।

खून की सफाई- तुलसी के सेवन से खून में पाए जानेवाली अशुद्धियों का सफाया होता है। साथ ही गर्मियों में लू लगने पर भी तुलसी के सेवन से लाभ मिलता है।

तुलसी की तीस पत्तियां पानी से धोकर पीसकर २० ग्राम दही जो खट्टा न जो या एक-दो चम्मच शहद के साथ सेवन

करें। इसके तीन महीने तक प्रयोग से भूख खुलकर लगती है और कब्ज नहीं होती साथ ही नियमित रूप से इसके सेवन से पेट से जुड़ी कोई बीमारी नहीं होती।

तुलसी के सेवन से रत में कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा नियंत्रित रहती हैं। चाय बनाते समय तुलसी के पत्ते चाय में डालने से सर्दी, बुखार और मांसपेशियों के दर्द में आराम मिलता है। इसके नियमित सेवन से वजन नियंत्रित रहता है। १० ग्राम तुलसी में ५ ग्राम शहद मिलाकर लेने से हिचकी बंद हो जाती है। खाना खाने के बाद तुलसी की पत्तियां चबाने से पाचन क्रिया सही रहती है। कब्ज होने पर तुलसी के काढ़े में थोड़ा सा सेंधा नमक और पिसी सौंठ मिलाकर सेवन करने से आराम मिलता है। रोज पानी के साथ तुलसी की ५ पत्तियां लेने से याददाश्त बेहतर होती है। तुलसी के रस में शक्कर मिलाकर पीने से सीने के दर्द और खांसी में आराम मिलता है।

४-५ भुनी लौंग के साथ तुलसी की पत्ती चूसने से हर तरह की खांसी में आराम मिलता है। खुजली होने पर तुलसी की पत्तियों का नींबू के रस के साथ पेस्ट बनाकर लगाने से आराम मिलता है।

तुलसी की मंजरी, सोंठ, प्याज का रस और शहद मिलाकर चाटने से सूखी खांसी तथा बच्चों के दम फूलने में लाभ होता है। तुलसी के पत्तों का क्वाथ या इसका रस कालीमिर्च के चूर्ण के साथ देने से पसीना आकर ज्वर उतर जाता है तथा बेचैनी दूर हो जाती है। तुलसी के पत्तों को नींबू के रस के साथ-साथ पीसकर दाद में लगाने से लाभ होता है।

तुलसी के पत्ते या मंजरी के चूर्ण को नस्यरूप में सूंघने से पीनस रोग में लाभ होता है। तुलसी की जड़ को पीसकर प्रात: सोंठ मिलाकर जल के साथ लेने से कुष्ठरोग में लाभ होता है। तुलसी के बीज और जीरे का चूर्ण १ माशा लेकर उसमें ३ माशा मिश्री मिलाकर सुबह-शाम दूध के साथ लेने से मूत्र दाह व वस्तिशोथ में लाभ होता है। ३ माशा तुलसी के रस में २ माशा अजवाइन मिलाकर लेने से वस्तिशोथ में फायदा होता है। तुलसी पत्र ५ से ६ नग कालीमिर्च के साथ देने से ज्वर, इन्फ्लुएन्जा दूर होता है। तुलसी-काली मिर्च की चाय भी लाभकारी होती है। पुराने ज्वर में तुलसी का रस शरीर पर मलने से लाभ होता है। तुलसी के पौधे घर में लगाने से वायु में मलेरिया के कीटाणु नहीं रहने पाते। खांसी को दूर करने के लिए अदरक के रस में तुलसी की मंजरी पीसकर पिलाने से लाभ होता है तथा पेट के कीड़े भी मर जाते हैं।

तुलसी भारतीय घरों में मौजूद एक पूज्य पौधा है। इसकी सुबह-शाम पूजा की जाती है। इसमें अनेक औषधीय गुण हैं। यह सर्दी, खांसी, बुखार, दाद, खाज, खुजली आदि में दवा का काम करती है। यह मच्छर एवं कीड़े-मकौड़ों को दूर भगाती है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। तुलसी का सेवन रक्त प्रवाह को सुधार कर ठीक करता है। टाइप २ मधुमेह रोगी जिनमें इंसुलिन की प्रोसैसिंग में दिक्कत आती है।

शीघ्र पतन एवं वीर्य की कमी- तुलसी के बीज ५ ग्राम रोजाना रात को गर्म दूध के साथ लेने से समस्या दूर होती है।

नपुंसकता- तुलसी के बीज ५ ग्राम रोजाना रात को गर्म दूध के साथ लेने से नपुंसकता दूर होती है और यौन-शक्ति में बढ़ोतरी होती है।

मासिक धर्म की अनियमितता- जिस दिन मासिक आए उस दिन से जब तक मासिक रहे उस दिन तक तुलसी के बीज ५-५ ग्राम सुबह और शाम पानी या दूध के साथ लेने से मासिक की समस्या ठीक होती है और जिन महिलाओं को गर्भधारण में समस्या है वो भी ठीक होती है। तुलसी के पत्ते गर्म तासीर के होते हैं पर सब्जा शीतल होता है। इसे फालूदा में इस्तेमाल किया जाता है। इसे भिगोने से यह जेली की तरह फुल जाता है। इसे हम दूध या लस्सी के साथ थोड़ी-थोड़ी

देशी गुलाब की पंखुड़ियां डालकर ले तो गर्मी में बहुत ठंडक देता है। इसके अलावा यह पाचन सम्बन्धी गड़बड़ी को भी दूर करता है। यह पित्त घटाता है ये त्रिदोषनाशक, क्षुधावर्धक है।

तुलसी के पास बैठकर प्राणायाम करने से कीटाणुओं का नाश होकर शरीर में बल, बुद्धि व ओज की वृद्धि होती है। प्रात:काल खाली पेट तुलसी की ८-१० पत्तियां खाकर ऊपर से १ गिलास पानी पीकर टहलने से बल, तेज, स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है व जलंदर, कर्करोग जैसी बीमारियां पास भी नहीं फटकती हृदय रोग में आश्चर्यजनक लाभ होता है। रक्त में स्थित रक्तवसा को नियंत्रण करता है।

तुलसी सौन्दर्यवर्धक व रक्त शोधक है। सुबह शाम तुलसी व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर घिसने से काले दाग दूर होते है व सुन्दरता बढ़ती है। सूखी पत्तियों को अच्छी तरह पीसकर उसका गाढ़ा लेप चेहरे पर लगाने से त्वचा के छिद्र खुल जाते हैं व सुन्दरता बढ़ती हैं। पसीने के साथ अशुद्धि निकल जाने से त्वचा शुद्ध, दुर्गंध रहित तेजस्वी व मुलायम बनती हैं जिससे चेहरे की कीर्ति बढ़ती हैं।

तुलसी में विद्युत शक्ति अधिक होती है जो ग्रहण के समय सूर्य से निकलनेवाली हानिकारक किरणों का प्रभाव खाद्य पदार्थ पर नहीं होने देती। इसीलिये सूर्य,चन्द्र, ग्रहण के समय खाद्य पदार्थों पर तुलसी की पत्तियां रखने की प्रथा है।

तुलसी प्रकृति का मानव समाज को एक अमूल्य देन है जो हर तरह से लाभकारी व उपयोगी है। ऐसे तो तुलसी अनेक रोगों की अचूक दवा है जैसे स्वप्न दोष, जल शुद्धि, शक्ति वृद्धि, जलने पर, विद्युत के झटके पर एवं छोटे बच्चों के विभिन्न रोगों में। पर तुलसी की तासीर गर्म है इससे उष्ण प्रकृतिवाले व्यक्तियों को ग्रीष्म व शरद ऋतु में सेवन नहीं करना चाहिए। तुलसी के सेवन के देढ़ घंटे तक दूध नहीं पीना चाहिये। सुनी सुनाई बातों पर भरोसा नहीं कर, किसी भी रोग के निवारण हेतु किसी योग्य वैध व कविराज की सलाह से ही हलाज करना चाहिए। हर हालत में घरों में तुलसी का पौधा रखने से लाभ ही लाभ हैं।

सर्दी-जुकाम- तुलसी की पत्तियां, अदरक तथा कालीमिर्च- तीनों का काढ़ा बनाकर शक्कर के साथ पीने से सर्दी-जुकाम बह जाता है। पीलिया- तुलसी की पत्तियों का रस ३ ग्राम, मूली का रस १० ग्राम तथा गुड़ १० ग्राम- तीनों को मिलाकर दिनभर में दो खुराक के रूप में सेवन करने से पीलिया ठीक हो जाता है।

प्रदर रोग- २ से ५ ग्राम (रोग के अनुसार) तुलसी की पत्तियों का सेवन चावल के मांड़ के साथ सेवन करने से स्त्रियों का प्रदर रोग चला जाता है।

गर्भधारण- तुलसी के पत्तों को पानी के साथ पीसकर मासिक धर्म के दिनों में पीने से गर्भ ठहर जाता है।

गले का दर्द- तुलसी के पत्तों के रस में शहद मिलाकर पीने से गले का दर्द ठीक हो जाता है।

तुलसी का हमारे यहां धार्मिक असाधारण महत्त्व है। तुलसी कई रोगों में लाभकारक सिद्ध होती है।

आधासीसी का दर्द- तुलसी की पत्ती को कालीमिर्च के साथ पीसकर उसके रस का नस्य लेने से आधासीसी का दर्द छूमंतर हो जाता है। अनिद्रा- अनिद्रा के रोगी सोते समय तकिये के नीचे तुलसी की थोड़ी-सी पत्तियां रख लें। इससे अनिद्रा रोग दूर हो जाएगा। चक्कर आना- तुलसी के रस में शुद्ध शहद मिलाकर पीने से चक्कर आना बंद हो जाता है। सिरदर्द- तुलसी के रस को माथे पर मलने, कनपटियों पर लगाने, पत्तियों को सूंघने तथा रस को नाक में टपकाने से सिर दर्द चला जाता है। लकवा- तुलसी की थोड़ी-सी पत्तियों को पानी में उबाल लीजिए। फिर उस पानी को छानकर लकवेवाले अंग को मल-मलकर धोएं। लगभग २० दिनों तक यह कार्य करने से लकवे के रोगी को काफी लाभ होता है।

जुकाम का सिर दर्द- जुकाम का सिरदर्द बड़ा कष्टदायी होता है। एक माशा तुलसी की मंजरी और दो छोटी इलायची के दाने की चाय पीने से जुकाम से होनेवाला सिर दर्द तत्काल दूर हो जाता है।

वमन- चार-पांच पत्तियां तुलसी, तीन रत्ती छोटी इलायची, तीन रत्ती लौंग, थोड़ी-सी मुलहठी तथा जरा-सी दालचीनी- सबको मिलाकर आधा कप पानी में औटाएं। फिर उसे छानकर ठंडा कर लें। अब इसमें जरा-सा गुड़ या चीनी डालकर रोगी को पिलाएं। वमन तुरन्त रुक जाएगा।

पेट का दर्द- तुलसी और अदरक का रस गरम करके पीने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

पेट में कीड़े- तुलसी की ११ पत्तियां, एक चुटकी बायबिड़ंग तथा थोड़ा-सा गुड़ तीनों को पीसकर दो गोलियां बना लें। सुबह-शाम एक-एक गोली ताजे पानी से एक सप्ताह तक खाएं। पेट के कीड़े नष्ट हो जाएंगे। अपच- तुलसी की पत्तियों को पीसकर पानी में घोलकर पीने से पेट की पाचन शक्ति तेज होती है।

अजीर्ण और मंदाग्नि- एक चम्मच तुलसी का रस, एक चम्मच पिसी सोंठ और ५ ग्राम पुराना गुड़- सबको मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से अजीर्ण व मन्दाग्नि रोग दूर हो जाते हैं।

उल्टी होने की दशा में तुलसी का रस इलायची के चूर्ण के साथ देने से लाभ होता है। हैजा की स्थिति में तुलसी के पत्तों को काली मिर्च के साथ पीसकर देना चाहिए। तुलसी के पत्तों का चूर्ण शहद के साथ देने से सिरदर्द में लाभ होता है। कान दर्द में तुलसी के पत्तों का रस गुनगुना करके डालें। बच्चों के यकृत गड़बड़ी व आमाशयशूल में तुलसी का रस लाभप्रद है। तुलसी के पत्तों का रस अदरक के रस के साथ समान मात्रा में प्रयोग करने से जुकाम, सिरदर्द में आराम मिलता है। छोटा घाव होने पर तुलसी के बीज पीसकर बांधने से घाव जल्दी भरता है। दांत में यदि कीड़ा लग गया हो तो तुलसी के पत्ते का रस कपूर से भीगी रूई प्रभावित स्थान पर रखने से लाभ होता है। सूजन आ जाने पर प्रभावित स्थान पर तुलसी के पत्ते का रस का लेप करें। खांसी में तुलसी का रस दें। इससे कफ बहने लगता है व कफ कम बनता है।

जुकाम के चलते हुए ज्वर में तुलसी का रस लाभप्रद होता है। मलेरिया ज्वर में तुलसी के हरे पत्ते काली मिर्च के साथ चबाने से लाभ मिलता है। तुलसी के पत्ते, पुदीना, अदरक, तीनों को आधा-आधा मिलाकर काढ़ा बनाकर पीने से शीत ज्वर दूर होता है। तुलसी का रस व मुलहठी का रस निकालकर चाटने से खांसी रोग में आराम मिलता है। तुलसी के पत्ते, हल्दी व काली मिर्च का काढ़ा बनाकर पीने से जुकाम व थकावट दूर हो जाती है। तुलसी का रस आंख में डालने से नेत्र पीड़ा में लाभ मिलता है तथा आंखों के कई रोगों से मुक्ति मिलती है। तुलसी का रस गुनगुना करके कान में डालने से कान की फुंसी, जख्म व दर्द दूर हो जाता है। तुलसी का रस सूंघने से नाक के भीतर के रोग में लाभ मिलता है। तुलसी के बीज या जड़ को बारीक पीसकर पान में खाने से अथवा गुड़ से मिलाकर खाने से पुरुषत्व की वृद्धि होती है। तुलसी के बीजों का सेवन करने से स्त्रियों के मासिक धर्म की रुकावट दूर हो जाती है। बच्चों के दांत निकलते समय दस्त लगने पर तुलसी के पत्तों का चूर्ण अनार के शर्बत में देने से बच्चा स्वस्थ हो जाता है। गर्भिणी स्त्री को होनेवाली खुजली के लिए तुलसी के बीजों का लेप करने से लाभ होता है।

जड़ सहित तुलसी का हरा भरा पौधा लेकर धो लें, इसे पीसकर इसका रस निकालें। इसे आधा लि. पानी और किलो तेल में डालकर हल्की आंच पर पकाएं, जब तेल रह जाए तो छानकर शीशी में भर कर रख दें। तेल बन गया। इसे सफेद दाग पर लगाएं।

नीम (AZADIRACHTA INDICA)

ईश्वर की पैदा की हुई नेमतों में से एक है नीम। नीम का वृक्ष मानव के लिए एक प्राकृतिक वरदान है। किसी न किसी रूप में इसका सेवन मनुष्य करता रहा है। इसका स्वाद कड़वा होता है मगर उतना ही गुणकारी भी होता है। नीम के वृक्ष की छाल, सींके और निम्बोलियां भिन्न-भिन्न रोगों में उपयोगी होती हैं।

नीम से सभी परिचित हैं। भारत भर में यह वृक्ष सहज सुलभ है। आयुर्वेद में नीम के प्रयोग प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। इसका स्वभाव शीत वीर्य, लघुग्राही, पाक में कटु रसयुक्त, जठराग्नि को मंद करनेवाला, वात तृषा, खांसी, ज्वर, अरुचि, कृमि, वृण, पित्त, कफ, वमन, कुष्ठ, प्रमेह तथा पांडुनाशक है। औषधि रूप में इसका पंचांग का उपयोग किया जाता है।

नीम की पत्तियां रोज सेवन करने से विषैले जंतुओं के काटने से विष का असर कम होता है। नीम के फल से तेल निकाला जा सकता है और खली का इस्तेमाल पौधों में खाद के तौर पर किया जाता है। पर्यावरण शुद्धि में नीम के दरख्त का अहम् योगदान है। नीम मूलत: भारतीय वृक्ष है। जहां नीम है वहां रिहाइशगाह अवश्य होती है। कहते हैं थके-मादे पथिक को यदि दूर-दराज इलाकों में कहीं नीम का पेड़ दिख जाय तो वह वहां गांव की परिकल्पना करने लग जाता है। मानो डूबते को तिनके का सहारा मिल गया हो। नीम की छाया मां के आंचल की छाया के समान होती है। नीम को छूकर आती हुई हवा स्वास्थ्यवर्धक होती है। वातावरण में ज्यों-त्यों गर्मी का प्रकोप बढ़ता है नीम की हरियाली में गाढ़ापन आता जाता है। गर्मी की जगह ठंडेपन का एहसास होता है।

नीम के वृक्ष के हर भाग में औषधीय गुण पाये जाते हैं, जिस कारण यह वृक्ष विश्वभर में प्रसिद्ध है। यह हमें प्रकृति द्वारा दिया गया एक सुंदर उपहार है। भारत में बहुत से ऐसे लोग हैं जो इसके गुणों से अनभिज्ञ हैं। यह वृक्ष अनेक रोगों को दूर करता है। नीम की पत्तियों का सब्जी में छौंक लगाएं। इसे खाने से पेट के कीड़े दूर होते हैं। नीम के पत्तों को दही में बारीक पीसकर दाद पर लगाने से फायदा होता है। सिरदर्द होने पर नीम के पत्तों का रस नाक में डालने से लाभ होता है।

नीम ऐसी प्रजाति का वृक्ष है कि इसे किसी संरक्षण की आवश्यकता नहीं होती जरा सी बरसात पाकर यह उगने लगता है। और चार-पांच साल में अच्छा खासा छायादार दरख्त की शक्ल अख्तियार कर लेता है। उबड़-खाबड़ पथरीली जमीन, कम पानी वाली टेकरी टीले और खेतों के मेड़ों और गांव की चौपाल पर अक्सर नीम के पेड़ देखे जा सकते हैं। नीम तीन तरह का होता है- कड़वा नीम, दूसरा आकाश नीम, तीसरा मीठा नीम जिसे वनस्पति शास्त्र में मुरायाकनीगी के नाम से जाना जाता है। नीम को गांव का वैद्य कहा गया है। चिकित्सा विज्ञान में ज्यों-ज्यों तरक्की होती गयी नीम के औषधि गुणों के इस्तेमाल में कमी का एहसास किया जा सकता है।

हमारे देश में नीम का सर्वाधिक आज उपयोग दातून के तौर पर हुआ है। त्वचा रोगों और फोड़े-फुंसियों के लिए नीम की पत्तियों की पुल्टिस बनाई जाती थी। खुजली व त्वचा के घावों से मुक्ति पाने के लिए नीम की पत्तियों के अर्क का अब भी इस्तेमाल किया जाता है। इसी प्रकार से चेचक व खसरा जैसे रोगों की पपड़ी छुड़ाने के लिए भी इसका प्रयोग होता है।

नीम में इतने अधिक गुण होते हैं कि यह कहना होगा कि यह ईश्वर द्वारा हमें दिया गया अनमोल तोहफा है। वातावरण को शुद्ध और साफ बनाने में तो नीम का कोई जवाब ही नहीं है। नीम की टहनियों से दातून बनाकर दाँत साफ करने से मुख की दुर्गंध जाती है तथा पायरिया जैसे रोग नहीं होते हैं। दाँतों में कीटाणु नहीं लगते और दाँतों की उम्र बढ़ती है। नीम की निबोलियों तथा पत्तियों में विटामिन-सी, आयरन, कैल्शियम और प्रोटीन अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं।

अनाज के बीच में नीम की पत्तियाँ रख देने से इसमें कीड़े नहीं लगते हैं। इसके अलावा बाग-बगीचे या घर के आसपास नीम का पेड़ होना पर्यावरण की दृष्टि में भी अच्छा रहता है। इससे वायु प्रदूषण की रोकथाम होती है। नीम के दरख्त से प्राप्त गोंद का औषधीय महत्व काफी होता है। इसकी छाल तथा गोंद अनेक औषधियों में प्रयुक्त होते हैं। प्रतिदिन प्रात: नीम की कुछ कोंपले चबाने से कील-मुहांसे नहीं होते हैं तथा चर्म रोगों से बचाव होता है।

पुरानी कहावत है नीम हकीम-खतरा-ए-जान। यहां हम उस नीम हकीम यानी आधे अधूरे डॉक्टर की बात नहीं कर रहे जो जान के लिए खतरा बन सकता है। हम तो उस नीम के पेड़ की बात कर रहे हैं जो पूरा का पूरा हकीम है यानी स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। तेज बुखार हो या बवासीर, खांसी हो या पायरिया, घाव हो या फोड़े-फुंसी, चर्म रोग हो या चेचक के दाग, सब विकारों तथा रोगों से छुटकारा ला सकता है यह।

नीम के वृक्ष का हमारे जीवन में बहुत महत्व है। प्रकृति की इस महत्वपूर्ण देन नीम के वृक्ष की पत्तियां, छाल, कोपलें प्राकृतिक चिकित्सा में काम आती हैं। प्राकृतिक रूप में मनुष्य की चिकित्सा करने के लिए नीम को आयुर्वेद में सर्वगुण सम्पन्न वृक्ष माना गया है। नीम में शीतल कृमिनाशक सूजन नाशक आदि गुण पाये जाते हैं। नीम विभिन्न रोगों में उपयोगी है। कुष्ठ रोग, वात रोग, विष दोष, खांसी, ज्वर, रुधिर दोष, टी.बी., खुजली आदि में सहायक है। प्राकृतिक चिकित्सा में इसका उपयोग प्रमेह, मधुमेह, नेत्ररोग में भी किया जाता है। नीम में साधारण रूप से कीटाणुनाशक शक्ति है। नयी कोपलों का नित्य प्रति सेवन करने से शरीर स्वस्थ व प्रसन्न रहता है।

भारतीय उपमहाद्वीप के शुष्क व अर्द्ध शुष्क जलवायु क्षेत्रों में होनेवाला नीम का वृक्ष अनेक औषधीय गुणों की खान है। विज्ञान की भाषा में एजाडिरेक्टा इंडिका नाम से जाना जानेवाला यह वृक्ष मैलिएसी जाति का है तथा भारत के अतिरिक्त यह दक्षिण-पूर्व एशिया, मध्य अमेरिका, अफ्रीका, फिजी, मारीशस, अरब, फिलीपीन्स तथा कई अन्य देशों में भी पाया जाता है। नीम के सभी अंग अर्थात पत्ते, फूल, फल, छाल, शाखाएं आदि औषधि के रूप में प्रयोग किए जाते हैं। नीम के फल (निम्बोली) से बीज निकलता है जिससे तेल मिलता है। नीम के तने से गोंद मिलता है। ये भी दवा के रूप में प्रयोग किए जाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार नीम हल्का, कटु-तिक्त, कषाय शीतल होता है जो तीन प्रकार के दोषों अर्थात, वात, पित्त और कफ संबंधी विकारों का नाश करता है। यह कब्ज मलेरिया, पीलीया, कुष्ठ प्रदर, सिर दर्द, दांत संबंधी रोगों और त्वचा रोगों में गुणकारी होता है। यह बहुत ही अच्छा रक्तशोधक तथा कीटाणुनाशक होता है। नीम का तेल जोकि गंध व स्वाद में कड़वा होता है प्रथम श्रेणी का कीटाणुनाशक होता है। वैज्ञानिकों के अनुसार यह व्रण शोधक, दुर्गन्धनाशक, वातहर तथा शीतपित्त, कुष्ठ तथा पायरिया जैसे रोगों में बहुत लाभकारी होता है। नीम एक अच्छा गर्भनिरोधक भी माना जाता है। बवासीर जैसे कष्टकारी रोग के इलाज के लिए नीम तथा कनेर के पत्ते बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें। इस मिश्रण को प्रभावित भाग पर लगाने से कष्ट कम होता है। नीम के पत्तों तथा मूंग दाल को मिलाकर पीसकर बिना मसाले डाले तलकर खाने से भी इस रोग में आराम मिलता है। इस दौरान रोगी के भोजन में छाछ व चावल का समावेश भी करें।

नीम हरा-भरा घनी छाव देनेवाला पेड़ हिन्दुस्तान में हर जगह पाया जाता है। यह पेड़ तकरीबन चालीस-पचास फुट ऊंचा होता है। इसके चारों तरफ से शाखें निकली रहती है। इसकी छाल मोटी खुरदरी बाहर से यह गहरी भूरी और अन्दर से लाल रंग की होती है। इसमें से पतला रस और गोंद निकलता है। इसके फल को नीमकौली कहते है। एक नीमकौली में एक बीज होता है जिसमें से तेल निकलता है। इस तेल में सल्फर की मिकदार बहुत ज्यादा होती है। इस तेल का

इस्तेमाल एंटीसेप्टिक के तोर पर किया जाता है नीम के छाल से निकलने वाला गोंद एक बेहतरीन टॉनिक है नीम के पत्तों से साबुन, एंटीसेप्टिक क्रीम, दांत मंजन वगैरह बनाए जाते है। नीम के सूखे पत्ते किताबों, कपड़ों गेहूं चावल और पिसे हुए मसालों में रखने से उनमें कीड़े नहीं लगते। जल्दी बीमारियों से निजात दिलानेवाली जो खूबियां नीम में पाई जाती है वह शायद ही कोई और चीज में पाई जाती हो। इसलिए बरसात के दिनों में जब फोड़े-फुंसी और जल्दी बीमारियां मनुष्य को घेर लेती है ऐसे में नीम की अहमियत और भी बढ़ जाती है।

आयुर्वेद के अनुसार नीम हल्का, कटु-तिक्त, कषाय शीतल होता है जो तीन प्रकार के दोषों अर्थात पात, पित्त और संबंधी विकारों का नाश करता है। यह कब्ज मलेरिया, पीलिया, कुष्ठ प्रदर, सिर दर्द, दांत संबंधी रोगों और त्वचा रोगों में गुणकारी होता है। यह बहुत ही अच्छा रक्तशोधक तथा कीटाणुनाशक है।

यूनानी चिकित्सा पद्धति के अनुसार नीम की तासीर बहुत गर्म तथा खुश्क होती है। उपदंश और कुष्ठ के उपचार के लिए इसे सर्वोत्तम औषधि माना गया है। होम्योपैथी के अनुसार पुराने जीर्ण रोगों के लिए सबसे अच्छी दवा नीम है।

नीम का तेल जो कि गंध व स्वाद में कड़वा होता है प्रथम श्रेणी की कीटाणुनाशक होता है। वैज्ञानिकों के अनुसार यह व्रण शोधक, दुर्गन्धनाशक, वातहर तथा शीतपित्त, कुष्ठ तथा पायरिया जैसे रोगों में बहुत लाभकारी होता है। नीम एक अच्छा गर्भनिरोधक भी माना जाता है।

बवासीर जैसे कष्टकारी रोग के इलाज के लिए नीम तथा कनेर के पत्ते बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें। उस मिश्रण को प्रभावित भाग पर लगाने से कष्ट कम होता है। नीम के पत्तों तथा मूंग दाल को मिलाकर पीसकर बिना मसाले डाले तलकर खाने से भी इस रोग में आराम मिलता है। इस दौरान रोगी के भोजन में छाछ व चावल का समावेश भी करें। मसालों का प्रयोग बहुत कम यदि सम्भव हो तो बिल्कुल न करें। रोज सुबह निबोरियों का सेवन करने से भी आराम मिलता है। प्रभावित अंग पर नीम का तेल भी लगाया जा सकता है।

नीम हमारे लिए बहुत उपयोगी है। अपने गुणों के कारण आदिकाल से यह अपना महत्व बनाए हुए है। अपने एंटीसेप्टिक गुणों के कारण यह अनेक रोगों के उपचार में प्रयुक्त किया जाता है। आजकल तो साबुन, शैम्पू, क्रीम, लोशन, टूथपेस्ट, टूथपाउडर आदि में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। केवल भारत में ही नहीं वरन् विदेशों में भी इसकी उपयोगिता को स्वीकार किया जाने लगा है।

सफेद दाग में नीम एक वरदान है। कुष्ठ रोग का इलाज नीम के जितने करीब होगा, उतना ही फायदा होगा। नीम लगाएं, नीम खाएं, नीम पर सोएं, नीम के नीचे बैठे, सोए यानि कुष्ठ रोग के व्यक्ति जितना संभव हो नीम के नजदीक रहें। नीम के पत्ते पर सोएं, उसकी कोमल पत्तियां, निबोली चबाते रहें। रक्त शुद्धिकरण होगा। अंदर से त्वचा ठीक होगी। कारण नीम अपने आपमें एक एंटीबायोटिक है। इसका वृक्ष अपने आसपास के वायुमंडल को शुद्ध, स्वच्छ, कीटाणुरहित रखता है। इसकी पत्तियां जलाकर पीसकर नीम के ही तेल में मिलाकर घाव पर लेप करें। नीम के फूल, पत्तियां, निबोली पीसकर इसका शर्बत चालीस दिन तक लगातार पियें। कुष्ठ रोग से मुक्ति मिलेगी। नीम का गोंद, नीम के ही रस में पीसकर पीएं थोड़ी-थोड़ी मात्रा से शुरू करें इससे गलनेवाला कुष्ठ रोग भी ठीक हो जाता है।

आयुर्वेद में नीम की बड़ी महिमा गायी गयी है। इस वृक्ष के ढेरों औषधीय गुण हैं। पौराणिक काल से ही नीम का उपयोग कई बीमारियों के उपचार के लिए किया जाता रहा है। आज भी बहुत सी ऐसी दवाइयां हैं जिनमें नीम के पत्तों का रस, नीम के पेड़ के दूसरे हिस्सों का इस्तेमाल होता है। नीम के पेड़ की छांव की तो बात ही कुछ और है क्योंकि यह उन

वृक्षों में शुमार होता है जो सबसे ज्यादा वातावरण में ऑक्सीजन प्रदान करता है। नीम के यूं तो ढेरों लाभ है।

नीम की पत्तियां- नीम की पत्तियां बहुत उपयोगी हैं। इन्हें भिन्न-भिन्न तरीके से प्रयोग कर कई प्रकार के रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है। कम से कम नौ नई और छोटी नीम की पत्तियों का सेवन दातुन करने के बाद नित्य करने से पेट सम्बन्धी कोई भी रोग नहीं होता। ऐसे व्यक्तियों के शरीर में एक प्रकार का विष बनता है, जो सर्प के विष की काट करता है। ऐसे व्यक्ति के काट लेने से आदमी बचता नहीं है। अस्तु इस नुस्खे के सेवन से मनुष्य को आत्मरक्षा हेतु अचूक अस्त्र मिल जाता है। आंख दुखने, कीचड़ आने, पानी आने और फूलने पर रात भर बीस-बीस नीम की पत्तियां बांधकर सोने से आराम मिलता है। एक हफ्ते तक करने से आंख स्वस्थ हो जाती हैं।

नीम की पत्तियां उबालकर धोने से पके घाव, फोड़े आदि रोगों में नीम की पत्तियां बिछाकर सोने से आराम मिलता है। सूखी पत्तियां घर में रखने से दीमक आदि नहीं लगती। नीम की हरी पत्तियों का अर्क आखों में डालने से आंखों की सुरक्षा होती है। यह अर्क एक बार का बना दस दिन तक प्रयोग किया जाना चाहिए। नीम की पत्तियों को पीसकर गोली बनाकर चार-चार घंटे के अंतराल पर सेवन करने से ज्वर विकार समाप्त होता है।

नीम की सींके- नीम की सींकें भी बहुत उपयोगी होती हैं। सींके पीस गोली बनाकर चार-चार घंटे पर पानी के साथ लेने से मलेरिया के बुखार में लाभ होता है। सींके कान में से गंद निकालने के काम आती हैं। भोजनोपरांत दांतों में फंसे अन्न कण निकालने के लिए मनुष्य बहुधा नीम की सींकों का ही प्रयोग करता है।

नीम की छाल- नीम की छाल का उपयोग भी किया जाता है- ज्वर प्रकोप में नीम की छाल का काढ़ा बड़ा लाभदायक होता है। फोड़े आदि पर ऊपरी छाल पीसकर पानी के साथ लेप करने से वे सूख कर ठीक हो जाते हैं। हफ्तें में एक दिन आलू प्याज के साथ सात-आठ नई पत्तियां मिलाकर सब्जी बनाकर सेवन करने से शरीर स्वस्थ और विकाररहित होता है।

नीम की लकड़ियां- नीम की लकड़ियां भी मानव जीवन के लिए कम उपयोगी नहीं हैं- नीम की लकड़ियों से मेज, कुर्सी, दरवाजे और फर्नीचर आदि बनते हैं, मगर ये पानी और धूप से बचाये जाने चाहिए। ईंधन के रूप में नीम की लकड़ियां बहुतायत से प्रयोग की जाती हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि मानव जीवन के लिए नीम के वृक्ष का बहुत उपयोग है। ये वृक्ष कटाव को रोकते हैं। अन्य वृक्षों की तरह ये नीम के वृक्ष भी जल रहित क्षेत्र में वर्षा करके उसे एक उर्वर क्षेत्र बनाते हैं। नीम के वृक्षों की घटती संख्या चिन्ता का विषय है, जो इसकी उपयोगिता और मानवजीवन जैसे एक दूसरे के पूरक विषयों पर भी निश्चित प्रश्न चिन्ह लगाती प्रतीत होती है। यदि हम अभी से इस जीवनदायी वृक्ष पर ध्यान नहीं देंगे, तो वह दिन दूर नहीं, जब नीम के पेड़ का अस्तित्व ही समाप्त हो जाएगा।

विशेष- नीम की टहनियों को काटकर छोटे-छोटे भागों में करके नित्य प्रति प्रात: सभी दातून के रूप में प्रयोग करते हैं। दातुन एक नित्य क्रिया है, जिसका पुरातन आर्ष ग्रन्थों में भी उल्लेख है। नीम की टहनी की दातुन सबसे श्रेष्ठ मानी जाती है। इसका उपयोग करने से दांत साफ और पुष्ट रहते हैं तथा मुख दुर्गन्ध रहित रहता है। कुल मिलाकर नीम का पेड़ एक ऐसा पेड़ है, जिसका कोई भी भाग बेकार नहीं जाता। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह मानव के लिए प्रकृति का एक महान वरदान है। नीम जैसा एक निर्जीव हम मानव जैसे सजीव की इतनी रक्षा करता है तो हमें भी इसकी रक्षा करनी चाहिए।

अक्सर घरों के आगे गलियों में नीम के पेड़ लगाए जाते हैं। यह आसपास के पर्यावरण को शुद्ध करता है और कीटाणु, मच्छर तथा मक्खियों से निजात दिलाता है। यह सबसे ज्यादा ऑक्सीजन देनेवाला पेड़ है। इसकी छाया में बैठकर प्राणायाम करने में लंबी लंबी साँस लेने से फेफड़े मजबूत होते हैं। साथ ही दमा व क्षय रोग कभी पास नहीं फटकते हैं। नीम

की छाया हमें बुखार, नजला आदि से भी दूर रखती है। यदि घर के पास नीम का पेड़ न हो, तो मोटी नीम की एक डाली को अपने दरवाजे पर लगा लें।

मनुष्य के भोजन में छ: रस (मधुर, नमकीन, तीखा, कसैला, खट्टा और कड़वा) अनिवार्य है, लेकिन आमतौर पर इसमें कड़वे रस का प्रयोग बिलकुल नहीं होता है, जिससे अनेक रोग हो जाते हैं। नीम के पत्ते कड़वे रस की पूर्ति अच्छी तरह करते हैं। इसके प्रयोग से शरीर में सभी प्रकार के कीटाणुओं का नाश होता है। खून साफ होता है तथा किसी भी प्रकार का साइड इफेक्ट भी नहीं होता। प्रात: सूर्योदय से पूर्व घूमते हुए तीन-चार कोंपलों को मुँह में रखकर चूसने की आदत डालें। इससे तमाम व्याधियाँ दबी रहेंगी।

नीम की कोंपलें और उतने ही दाने काली मिर्च लेकर अच्छी तरह पीस लें और उनकी चने के बराबर गोलियाँ बनाकर छाँव में सुखाकर रख लें। दिन में दो बार दो-दो गोली पानी के साथ लें। इनका नियमित सेवन किसी भी प्रकार के चर्मरोग, दाद, फोड़े, फुंसी खुजली से पूरी तरह निजात दिलाएगा। काली मिर्च व सौंठ १०-१० ग्राम लें। इसमें १० ग्राम काला नमक और ४० ग्राम नीम की कोंपल मिलाकर पीस लें। फिर इनकी छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर छाँव में सुखाकर रख लें। इसके सेवन से पेट के रोग, कील-मुँहासे और खुजली पूरी तरह दूर हो जाते हैं।

नीम की पत्तियों को पीसकर मुँहासे, खुजली आदि पर लगाना काफी लाभकारी होता है। नीम की १०० ग्राम पत्तियाँ १०० ग्राम सरसों के तेल में भली प्रकार उबालकर छानकर रख लें। इसका प्रयोग सभी प्रकार की त्वचा संबंधी बीमारियों से निजात दिलाता है। नीम की पत्तियाँ और जामुन की गुठलियाँ समभाग लेकर पीस लें और उसमें ५० ग्राम काला नमक मिलाकर चने के बराबर गोलियाँ बनाकर रख लें। डायबिटिज (शर्करा रोग)में इसका नियमित प्रयोग लाभप्रद है।

पथरी होने पर पानी के साथ नीम की पत्तियों की राख नियमित लेने से पथरी गल कर बाहर निकल जाती है। नीम के फूलों का सेवन करने से कफ नष्ट होता है। शरीर पर सफेद दाग होने पर नीम के फूल, फल तथा पत्तियों को मिला कर बारीक पीस लें। इसे पानी में मिला कर पीने से लाभ पहुंचता है। नीम की कच्ची निबौली के सेवन से पेट के कीड़े, बवासीर व कोढ़ आदि दूर होते हैं। खाने में अरुचि होने पर नीम के पत्तों का सेवन लाभप्रद है।

निबोलियों से प्राप्त तेल भी अत्यंत उपयोगी होता है तथा चोट एवं फोड़े-फुंसी आदि में फायदा पहुंचाता है। नीम का तेल जलाने पर पैदा होनवाले गंधयुक्त धुएँ से मक्खी-मच्छर भाग जाते हैं तथा वातावरण शुद्ध होता है। चर्मरोग में नीम की कोंपलें चबाने से लाभ होता है। संक्रमित त्वचा को नीम के उबले पानी से धोने से भी लाभ मिलता है। फोड़े-फुंसी होने पर नीम की पत्तियों को पीसकर लगाने से लाभ मिलता है।

घावों को ठीक करना- यदि शरीर पर किसी भी प्रकार का घाव हो, नीम के हरे पत्ते लें। पीसें, रस निकालें। इस रस में रुई भिगोएं। इस रुई को घी में डालें। गर्म करें। घाव पर बांधें। दाद, खाज, खुजली- किसी भी प्रकार का त्वचा रोग होने पर एक मुट्ठी नीम के पत्ते लें। इन्हें दही में पीसें। इसे दाद-खाज-खुजली या किसी भी त्वचा रोग पर लगाएं।

अपच- दो तोले नीम के पत्ते चार काली मिर्च, चार लौंग मिलाकर पीस लें। इसे आधा कप पानी में डालें। शक्कर मिलाएं। छानकर पी लें। अपच नहीं रहेगा। भोजन सुगमता से पचेगा।

बवासीर- बवासीर के उपचार हेतु १२ दाने निबोली लेकर इसकी गिरी निकालें। अंदाज से गुड़, सेंधा नमक डालें। इसे अच्छी तरह पीस कर खा जाएं। कुछ दिन जरूर उपचार करें।

पेट में कीड़े- छोटे बच्चों को २ से पांच बूंद नीम के तेल को पिला दें। पेट के कीड़े मर कर निकल जाएंगे।

पथरी- नीम के पत्ते छाया में सुखाएं। इन्हें जलाएं। राख को छान लें। इसका एक छोटा चम्मच ताजे पानी से पी लें। खाली पेट इसे लें। कुछ ही दिनों में आराम मिलेगा।

नीम के तेल में मार्गोसिन नामक उड़नशील तत्व पाया जाता है। इस तेल की मालिश करने से गठिया व लकवा रोग में लाभ होता है। इसके बीज में ३१ प्रतिशत तक एक तेल रहता है जो गहरे पीले रंग का कड़वा, तीखा व दुर्गंध युक्त होता है। इस तेल में ओलिक एसिड रहता है। नीम का उपयोग विषम ज्वर में भी किया जाता है। इसके पानी का उपयोग एनिमा व स्पंज बाथ में किया गया है। बुखार में एक काढ़ा तैयार किया जा सकता है। ज्वर उतारने के लिए नीम के इस काढ़े को आयुर्वेदाचार्यों ने अमृत कहा है। काढ़ा तैयार करने के लिए २५० ग्राम पानी, तुलसी १० पत्ते, काली मिर्च के १० दाने, नींबू एक, एक टुकड़ा अदरक, नीम की पांच पत्तियां प्रयोग में लायी जाती हैं। सबसे पहले काली मिर्च व अदरक को पीसकर २५० ग्राम पानी में डालकर नींबू का रस व नीम की पत्तियां डालकर अच्छी तरह उबाला जाता है। पानी आधा रहने पर उसको छानकर उस काढ़े को पीकर सो जाते हैं जिससे शरीर में पसीना निकलता है। इससे बुखार खांसी व सिरदर्द में लाभ होता है। चर्म रोग में नीम का मरहम उपयोग किया जाता है। शरीर में घाव, चोट आदि ठीक हो जाते हैं। नीम के मरहम में नीम का रस व घी समान मात्रा में मिलाकर नीम का रस छीजकर केवल घी बचा रहता है और मरहम तैयार हो जाता है। महिलाओं के श्वेतप्रदर रोग में भी नीम लाभकारी है। इस रोग में नीम व बबूल की छाल का काढ़ा तैयार करके श्वेत प्रदर में उपयोग करने से अच्छा लाभ मिलता है। खुजली में नीम की गिरी नित्य खाते रहने से धीरे-धीरे उसकी मात्रा बढ़ाते रहें तथा नीम की कोमल पत्तियां खाने से खुजली रोग में अच्छा लाभ मिलता है।

जोड़ों में दर्द हो तो नीम के पेड़ की छाल को पानी में घिस कर दर्द वाली जगह पर लगाने से फायदा होता है। कुष्ठ रोग से ग्रस्त रोगी नीम की दातुन करने से, नीम के पत्तों का रस पीने से और नीम के तेल की मालिश करने से ठीक होता है।

कान में दर्द होने पर नीम के हरे पत्तों का रस कान में डालें। पक्षाघात होने पर नीम के बीजों का तेल रोग से ग्रस्त अंग पर मलें। अस्थमा के मरीज को नीम के बीजों का तेल पान में डालकर चबाना चाहिए।

नीम आयुर्वेद के मतानुसार त्रिदोष नाश करनेवाला है। वह सत्य की तरह कड़वा जरूर होता है लेकिन उसका परिणाम सुखद ही होता है। इसे पत्तों में प्रोटीन, कैल्शियम, लौह और विटामिन ए प्रचुर मात्रा में होता है। ऐसे पेड़-पौधे बहुत कम हैं जो जड़ से शिखर तक समूचे के समूचे काम के हों। इसकी छाया, छिलका, पत्ते, फूल, फल और डंठल तक में इंसान को तंदुरुस्त करनेवाले गुण विद्यमान हैं। यह सच है कि नीम हकीम से इलाज कराना खतरे से खाली नहीं होता, मगर नीम से आप बेखौफ इलाज कर सकते हैं।

अजीर्ण बदहजमी के कारण खट्टे डकार, सिरदर्द, जी मिचलाने और कभी-कभी ज्वर जैसे लक्षण भी पैदा हो जाते हैं। नीम के फल निमौली इसमें गुणकारी है। इसमें जठराग्नि दहक उठेगी और भूख लगेगी।

नीम की पत्तियों का रस १० ग्राम, सरसों का तेल १० ग्राम को २५ ग्राम पानी में पकाएं। जब जल का अंश जल जाए तो इसे नीचे उतार लें। इस तेल को घाव पर लगाने से मवाद और विष जलकर नई त्वचा अंकुरित होकर घाव भर जाता है। जवानी में अक्सर कील-मुंहासे हो जाया करते हैं। इस पर नीम के बीज सिरके में पीसकर लेप करते रहें तो दाग घुलकर मुखड़ा सुन्दर हो जाता है। नीम का तेल सिर में लगाने से जुएं और लीखें साफ हो जाती हैं। नौशादर, निमौली और अजवाइन समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। ३ ग्राम चूर्ण सुबह ताजे पानी के साथ लेने से तिल्ली अपना आकार ग्रहण कर लेती है। नीम के ५ बीजों की गिरी पीसकर फांककर पानी का घूंट भर लें। दिन में तीन बार इसका सेवन करें तो दस्त

रूक जाते हैं और दस्त लगने की पुरानी बीमारी भी इससे दूर हो जाती है। कहावत है कि दमा दम के साथ जाता है लेकिन नीम तेल दमे को जड़ से उखाड़ देता है। पानी में नीम का शुद्ध तेल १० बूंद डालकर चबाकर निगल जाएं। ऐसा दिन में ४-५ बार करने से तीन महीने बाद दमे का दम निकल जाता है।

नीम के फूल छाया में सुखाए हुए कलमी शोरा पीसकर छानकर सुरमें जैसा बना लें। सुबह-शाम आंखों में १-१ सलाई आंजने से आंखों की ज्योति दिन-ब-दिन बढ़ने लगती है। बवासीर खूनी हो या बादी नीम इसकी जड़ें हिला देता है। बवासीर का रोग खून से सीधा संबंध रखता है और नीम खून का नियंत्रण बखूबी करता है। नीम की अंदरवाली छडाल ३ ग्राम और गुड़ ५ ग्राम पीसकर गोलियां बनाकर निगलें और बवासीर में खून रोकने के वास्ते प्रतिदिन ४-५ निमौलियां खाना शुरू करें। रोजाना ५ बूंद नीम तेल पिएं और यही तेल मस्सों पर लगाएं, बवासीर का नाश होता है।

रतौंधी में रात को कम दिखाई देता है या बिल्कुल दिखाई नहीं देता है। निमौलियां कच्ची ३-४ तोड़कर लगाइए निमौली फोड़कर उसमें सलाई घुमाकर आंखों में आंजने से रात को सामान्य दिखाई देने लगता है।

नीम का उपयोग ज्वर में भी किया जाता है। बुखार उतारने के लिए नीम की कोपल का एक काढ़ा तैयार किया जा सकता है। ज्वर उतारने के लिए इस काढ़े को आयुर्वेद में अमृत के समान माना गया है। काढ़ा तैयार करने के लिए सबसे पहले काली मिर्च व अदरक को पीसकर २०० ग्राम पानी में डालकर नींबू का रस व नीम की पत्तियां डालकर अच्छी तरह उबाला जाता है। पानी आधा रहने पर उसको छानकर उस काढ़े को पीकर सो जाते हैं जिससे शरीर से पसीना निकलता है। इससे बुखार खांसी व सिरदर्द में लाभ मिलता है। चर्म रोग में नीम का मरहम उपयोग किया जाता हैं शरीर में घाव, चोट आदि के लिए भी नीम उपयोगी है। महिलाओं के श्वेत प्रदर रोग में भी नीम लाभकारी है। इस रोग में नीम व बबूल की छाल का काढ़ा तैयार करके श्वेत प्रदर में उपयोग करने से अच्छा लाभ मिलता है।

खाज-खुजली के लिए नीम के पत्ते रोजाना खाते रहने से खून साफ हो जाता है, और शरीर से खुजली चली जाती है। इसके लिए आप नीम के पानी से स्नान भी कर सकते हैं। नीम के पत्ते को पानी में डालकर उबालें। इसके बाद उबलें पानी से नीम के पत्ते बाहर निकालकर उससे स्नान कर लें। दाद, खाज, खुजली में राहत मिलेगी। नीम की वृक्ष अन्य वृक्षों की अपेक्षा आक्सीजन भी अधिक देता है, अत: पर्यावरण शुद्ध करने में भी इसका योगदान है।

रोजाना नीम की शाखा से दातून कने पर दांत हमेशा स्वस्थ तथा निरोग रहते हैं। इस प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा में नीम बहुत उपयोगी वृक्ष माना जाता है। नीम के पत्ते डालकर उबाले गए पानी से नहाया जाए तो, फोड़े फुंसी, खाज और खुजली मिट जाती है। अगर दांत में कीड़ा लग गया हो, तो नीम का मिसवाक इस्तेमाल करें और उसके कीढ़े से कुल्ली करने से दांतों की सेहत बरकरार रहती है। नीम का तेल हर दिन सर पर लगाने से जुएं और लीखें खत्म हो जाती है।

पायरिया और मसूढ़ों से खून निकलता हो तो नीम का तेल लगाने से खून निकलना बन्द हो जाता है। नीम के बीज पीसकर उनका लेप लगाने से बाल गिरने और सफेद होने की शिकायत दूर हो जाती है। नीम का रस पीने से उल्टी बन्द हो जाती है। नीम के पत्तों को पीसकर हाथ-पैरों पर लेप करने से खुजली और जलन में राहत मिलती है। नीम के पत्तों के रस में शहद मिलाकर चाटने से पेट के कीड़े मर जाते है। खसरा होने पर नीम की कच्ची कोपलों और काली मिर्च को बराबर मिकदार में पीसकर हर रोज खाएं और खसरा सूखने पर नीम के पानी से नहाएं और सारे जिस्म पर नीम का तेल ही लगाएं।

जख्म ताजा हो, तो पत्तों को कूट कर बांधने से जख्म जल्दी भर जाता है। मधुमेह के मरीजों को रोज सुबह नीम के पांच-छ: पत्ते पानी में पीसकर पी लेना चाहिए। इससे खून में शक्कर की मिकदार मुतवाजिन रहती है।

अगर भूख न लगने की शिकायत हो, तो नीम के पांच फल (निम्कौली) लगातार पन्द्रह दिन तक खाएं। बच्चों के पेट में अगर कीड़े हो गए हों तो नीम की पत्तियों का पाउडर इस्तेमाल करने से कीड़े की शिकायत दूर हेा जाती है। गठिया या जोड़ों के दर्द मे नीम की कोपलों का काढ़ा बनाकर पीना चाहिए और रूई की दो छोटी-छोटी गद्दियों की मदद से, काबिले बरदाश्त गर्म काढ़ा उन पर लगाकर दर्दवाले हिस्से पर सेंक करें।

बिच्छू या कनखजूरा के काटने पर काटे हुए हिस्से के ऊपर-नीचे नीम के पत्तों की लुगदी बांध देने से आराम मिलता है। नीम के बीजों में तकरीबन चालीस फीसदी तेल होता है। इस तेल का इस्तेमाल जरासीम कश दवाओं में किया जाता है।

नीम की पत्तियां चबाने से रक्त शोधन होता है जिससे त्वचा विकार रहित और कांतिवान होती है। नीम की पत्तियों के पेस्ट को चंदन के साथ मिलाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा कांतिवान होती है। नीम और बेर के पत्तों को पानी में उबालकर सिर धोने से बाल काले, लंबे व घने होते हैं। नीम की पत्तियों को उबालकर छानकर इसका पानी फ्रिज में रख दें यह तैलीय त्वचा के लिए बेहतरीन क्लींजर हैं। नीम की नई कोंपले पीसकर मुंहासे पर लगाएं। मुंहासें ठीक होंगे व चेहरा चमकेगा।

नीम विकृत पित्त व कफ को शांत करता है। नीम का पेड़ किसी भी अन्य पेड़ की अपेक्षा ज्यादा ऑक्सीजन छोड़ता है। इस कारण जहां नीम का पेड़ होता है, वहां आपको ऑक्सीजन काफी मात्रा में मिलती है। इसके फूल, बीज, पत्तियां तथा छाल विभिन्न औषधियों में प्रयुक्त होते हैं। नीम की पत्तियों का काढ़ा नियमित रूप से लेने से त्वचा संबंधी रोग नहीं होते और जिगर ठीक रहता है। नीम त्वचा को चिकनाई देती है और मुहांसे व फोड़े-फुंसियों से उसकी रक्षा करती है।

नीम मधुमेह के पेशंट्स के लिए भी बढ़िया है। नीम की छाल के अर्क में शहद मिलाकर खाने से यकृत स्वच्छ रहता है तथा उसकी कार्यप्रणाली ठीक रहती है। नीम को खुजली (स्केबीज) के इलाज में हुत उपयोगी माना जाता है।

हमारे देश में नीम का सर्वाधिक आज उपयोग दातून के तौर पर हुआ हे। हालांकि त्वचा रोगों और फोड़े-फुंसियों के लिए नीम की पत्तियों की पुल्टिस बनाई जाती थी। खुजली व त्वचा के घावों से मुक्ति पाने के लिए नीम की पत्तियों के अर्क का अब भी इस्तेमाल किया जाता है। इसी प्रकार से चेचक व खसरा जैसे रोगों की पपड़ी छुड़ाने के लिए भी इसका प्रयोग होता है। त्वचा और बाल के लिये नीम में कार्बनिक सल्फर यौगिक होते हैं, जो त्वचा और खोपड़ी की ऊपरी सतह के लिए अत्यंत लाभकारी पाये गये हैं। आरोग्यकारी गुणों के कारण, नीम का अर्क और तेल, त्वचा व बालों के लिए सुरक्षात्मक, संरक्षात्मक और शोधक सिद्ध हुआ है। जली हुई फफोलोंवाली त्वचा पर यह स्वास्थ्यकर व शीतल प्रभाव डालता है। कील, मुंहासे, त्वचा की ऊपरी सतह के घावों और उनके दाग जैसी तैलीय त्वचा की समस्याओं के लिए नीम की अनमोल देखभाल, शीतलता और सुकून प्रदान करती है। यह शुष्क और कम नमीवाली त्वचा की संवेदनशीलता बनाए रखने में भी मदद करती है। त्वचा और बालों की देखभाल के लिए नीम को, इसके अनेक लाभों के कारण बहुत सी औषधियों में इस्तेमाल किया गया है।

शुष्क और आर्द्र मौसम में, त्वचा और बालों के नीचे की त्वचा में जलन और फोड़े-फुंसियो की समस्या ज्यादा उत्पन्न होती है। त्वचा और बाल भी आर्द्रता वाले मौसम में बहुत अधिक धूल और प्रदूषणों को अपनी ओर खींच लेते हैं। घरेलू उपचार के रूप में त्वचा और बालों की देखभाल के लिए नीम को आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है, यह न केवल त्वचा और बालों की समस्याओं से रक्षा करती है बल्कि शीतलता और सुरक्षा भी प्रदान करती है।

नीम की पत्ती के अर्क का त्वचा व बालों को धोने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। सबसे पहले पानी को

उबालिए और इसमें नीम की पत्तियां डाल दीजिए। पत्तियों को पानी में न उबालें, बल्कि इन्हें अच्छी तरह ढक दें और उसे उसी बर्तन में रातभर के लिए छोड़ दें। अगले दिन पानी को छान लें और इससे चेहरे व बालों को धोने में इस्तेमाल करें। स्नान के बाद शरीर पर नीम के पानी को डाला जा सकता है। कील-मुंहासों या फोड़े-फुसियों में नीम का अर्क आराम पहुंचाता है। यह हीट रैशेज व घमौरियों से बचाता है और आराम दिलाता है। वास्तव में खुजली होने पर भी नीम की पत्तियों का अर्क बहुत लाभकारी होता है। रूसी होने पर और सिर की त्वचा की ऊपर सतह में खुजली होने पर नीम की पत्तियों का अर्क बहुत राहत देता है। बालों को धोने के बाद अंतिम बार उन्हें नीम की पत्तियों के अर्क से धोएं।

आर्द्र मौसम में, तैलीय त्वचावाले लोगों को बढ़ी हुई तैलीयता की समस्या से गुजरना पड़ता है। त्वचा पर जमा हुआ पसीना, रैशेज को और बढ़ाता है। केवल तैलीय त्वचा पर ही नीम के उबटन का इस्तेमाल करें। इसके लिए पत्तियों को सुखा लेना चाहिए और महीन पीस लें और इसके बाद उसे गेहूं के चोकर या जई के आटे में मिला लें। इसमें थोड़ा गुलाब जल डालें और इसे उबटन के रूप में प्रयोग करते हुए त्वचा पर धीरे-धीरे मलें। यह त्वचा की तैलीयता को कम करता है और मुंहासों और दागों से मुक्त रखता है।

नीम की पत्तियों का रस, सरसों का तेल और पानी, इनको पकाकर लगाने से घाव ठीक हो जाते हैं। जो फोड़े दूसरी औषधियों से शांत न होते हों उन पर नीम की पत्तियों की पुल्टिस बांधने से बहुत लाभ होता है। नीम के डंठल खांसी, श्वास, बवासीर, कृमि और प्रमेह को दूर करते हैं। यदि सिर में लीख या जू हों तो नीम की पत्तियों से सिर धोइए। कुछ दिन यह क्रम अपनाने से लीख व जूं का सफाया हो जाएगा। यदि चेहरे पर काले कील हों तो नीम का तेल रूई के फाहे से चुपड़िए।

रगड़ से छिली हुई चमड़ी पर घाव हो जाने पर नीम की निंबौलियों का तेल लगाने से तुरन्त फायदा होता है। यदि छोटी-छोटी फुंसियां निकल आई हों तो नीम की गुठली चंदन की तरह घिस कर चुपड़ दीजिए। फुंसियां सूख जाएंगी। यदि फोड़े में जलन हो रही हो तो नीम की पत्तियों की पुल्टिस बांधिए। पायरिया की शिकायत हो तो नियमित रूप से नीम की दातुन करें। इससे मसूढ़ों के रोगों में भी लाभ पहुंचता है। यदि फोड़ा बहुत बहनेवाला हो तो नीम की छाल की राख फोड़ों पर लगाइए। यदि बदन में पित्त निकल आई हो तो नीम के तेल की मालिश कीजिए। प्राचीन आयुर्वेद ग्रंथों में लिखा है कि कुष्ठ के रोगी को बारहों मास नीम के पेड़ के नीचे रहना चाहिए।

नीम की ताजी हवा से हर प्राणी को शुद्ध ऑक्सीजन मिलती है। इससे हृदयरोग, फेफड़े व उच्च रक्तचाप आदि रोगों से बचा जा सकता है। नीम के वृक्ष की छाल, फल (निंबोली), पत्तियां व लकड़ी सभी चीजें उपयोगी होती हैं। नीम का वृक्ष जहां पर्यावरण को शुद्ध रखता है, वहीं नीम औषधीय गुणों से ओतप्रोत होता है।

संक्रामण रोग निवारण स्नान या प्रसूति स्नान के समय गर्म पानी में नीम की पत्तियां डालकर उबालें और उससे स्नान करने से शरीर स्वच्छ व रोगमुक्त हो जाता है। नीम के फूल (निंबोली) पीसकर पेडू पर लेप करने से रुका हुआ पेशाब खुल जाता है। नीम की पत्ती और फिटकरी एक साथ पीसकर खाने से मलेरिया का बुखार दूर हो जाता है। नीम की पत्ती या छाल को पानी में पीसकर लगाने से फोड़े-फुंसी ठीक हो जाते हैं।

नीम के पत्तों का प्रयोग खाज-खुजली, फफूंदी आदि के नाश के लिए किया जाता है। नीम का प्रयोग घाव, दाह, रक्तशोधन में भी लाभकारी होता है। चर्मरोगों में नीम के पत्तों का तथा फलों का बना चूर्ण लाभदायक होता है। ऐसे व्यक्ति को नीम के पत्ते उबालकर उस पानी से स्नान करने से लाभ मिलता है। नीम की छाल का चूर्ण मलेरिया के लिए बहुत

लाभदायक होता है। शोथयुक्त ज्वर व ज्वर के पश्चात दुर्बलता दूर करने के लिए भी नीम की छाल के चूर्ण का उपयोग किया जाता है। श्वेत प्रदर में नीम की छाल व बबूल की छाल का क्वाथ लाभकारी होता है। प्रतिदिन नीम के सौ पत्तों का चूर्ण, जल के साथ सेवन किया जाये तो किसी प्रकार का ६ मास तक का जीर्ण कुष्ठ रोग समाप्त हो जाता है।

नीम के पत्र एवं हरड़ चूर्ण का सेवन करने से कुष्ठ रोग समाप्त हो जाते हैं। घाव व शोधन करने के लिए नीम के पत्तों को पीसकर थोड़ा मधु मिलाकर घाव पर इसका लेप करने से लाभ होता है। प्रतिदिन नीम की दातुन करने से दांतों में सड़न, दुर्गंध व कीटाणु नहीं रहते हैं। सफेद बाल काले करने के लिए नीम के तेल की कुछ बूंदें नासिका छिद्रों में टपकाने से सफेद बाल काले हो जाते हैं। फोड़े-फुंसियों पर नीम की छाल घिसकर लगाने से लाभ होता है।

सदियों पूर्व भारत में ऋषि मुनि जिस नीम की महत्ता बताते रहे हैं, उसे पश्चिम के वैज्ञानिक आज स्वीकार कर रहे हैं।

नीम में कई औषधीय गुण है और वह किसी हकीम से कम नहीं। यूं बताया जाता है कि जिन लोगों के खून में खराबी हो उन्हें प्रतिदिन ४-६ पत्तियां नीम की चबानी चाहिए। इससे रक्त विकार दूर होकर रक्त का संचार सुचारू रूप से होता रहता है। वैद्यों के अनुसार पेचिश में तो नीम काफी प्रभावी है। इसमें नीम के पत्तों का रस निकालकर और उसमें शक्कर मिलाकर पीने से तुरंत लाभ होता है। नीम के पत्तों में शरीर की गांठों को गला देने की अद्‌भुत क्षमता है। किसी भी प्रकार की गांठ होने पर नीम के पत्तों को पानी में मिलाकर उस स्थान पर बांध लें।

मुंह में छाले हो जाने पर व्यक्ति बुरी तरह परेशान रहता है केवल चार पांच नीम की पत्तियां दिन में दो बार चबाएं। छाले ठीक हो जाएंगे और आराम भी मिलेगा। नीम एक उत्तम किस्म का गर्भ निरोधक है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ इम्यूनोलाजी के संस्थापक निदेशक प्रो. जी. पी. तलवान ने नीम से एक ऐसी क्रीम बनाई है जो गर्भनिरोधक दवा का काम तो करती है साथ ही महिलाओं को एड्स रोग के निदान के लिए भी एक प्रभावी व कारगर दवा है। क्योंकि इसमें एड्स के विषाणुओं को मारने का भी अद्‌भुत गुण है।

मुंहासे एक ऐसी चीज है जो किशोरावस्था और युवावस्था में प्राय: सभी को होते हैं। लेकिन नीम की पत्ती और छाल का रस निकालकर रात को सोते समय मुंहासों पर लगाया जाए तो एक माह में मुहांसे नदारद हो जाते हैं और मुहांसों से आराम मिलता है। नीम का तेल सभी चर्म-रोगों की राम-बाण औषधि है। इसलिए त्वचा में किसी भी प्रकार की तकलीफ होने पर इसे लगाया जा सकता है। दाद में तो यह विशेष लाभदायक है। इसके अलावा नीम तो एक बहुआयामी प्राकृतिक देन है। एक कहावत है कि नीम तो ऐसा है जो सर्वरोग से निरोग बनाए।

नीम की अंतर छाल (अंदर की छाल)- ३ ग्राम पीसी हुई डाल व ५ ग्राम पुराना गुड़ मिलाकर खाने से बवासीर में आराम मिलता है। इससे ज्वर भी शांत हो जाता है। छाल पीसकर सिर पर लगाने से नकसीर बंद हो जाती है।

नीम के फूल- ताजे फूलों का २० मिली रस पीनेसे फोड़े-फुंसियां मिट जाती हैं। चैत्र महीने (१ मार्च से ६ अप्रैल तक) में १५ दिन तक सुबह फूलों का रस पियें। इन दिनों बिना नमक का भोजन करें, खट्टे, तीखे व तरल हुए पदार्थ न खाएं। इससे सभी प्रकार के त्वचा-विकारों में लाभ होता है और रोगप्रतिकारक शक्ति भी बढ़ती है।

निबैली (नीम का फल)- अप्रैल-मई में जब ताजे फल लग जाते हैं तब पकी हुई १० निबोलियाँ रोज खाएं। इससे रक्त की शुद्धि होती है तथा भूख भी खुलकर लगती है। निबोली की चटनी भी स्वादिष्ट व स्वास्थ्यवर्धक है। यह अर्श (बवासीर) नाशक है। नीम की टहनी- १ अंगुल मोटी व ८-१० इंच लम्बी सीधी टहनी तोड़कर उसके अग्रभाग को दांतों से चबाकर

दातुन बनायें उससे दातुन करने से दन्त स्वच्छ, चमकीले व मजबूत बनते हैं तथा मसूड़े व दांतों के रोग नहीं होते। मुंह के कैंसर की तेजी से बढ़ती हुई समस्या को यह प्रयोग नियंत्रित कर सकता है। यह दांत के कृमियों को नष्ट करता है।

रतौंधी में नीम के फूल को भुनकर खाने से लाभ मिलता है। खून की खराबी में एक लीटर पानी में ५-६ ग्राम नीम की पत्तियों को डालकर खूब अच्छी तरह उबालें और जब पानी चौथाई लीटर रह जाए तो उसे उतारकर छान लें। दिन में कई बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में इस पानी को पीयें। इससे खून साफ होता है।

नीम के बीजों का तेल बालों पर लगायें। इससे बालों का असमय सफेद होना बन्द हो जाता है और सिरदर्द में भी इससे आराम मिलता है। बालों का झड़ना भी रुक जाता है। पेट में कीड़े होने पर नीम की पत्तियों का चूरा सुबह खाली पेट पानी के साथ लें। इससे पेट में मौजूद सभी कीड़े नष्ट हो जायेंगे।

यदि असमय ही दृष्टि धुंधली पड़ रही हो तो ४-५ बूंद नीम की पत्ती का रस दूध या पानी के साथ मिलाकर पीना चाहिए। इससे दृष्टि का धुंधलापन खत्म हो जाता है। बार-बार उल्टी होने पर दूध में ५-६ बूंद नीम का रस मिलाकर पीने से उल्टी बंद हो जाती है। प्रसव-गृह में नीम की पत्तियों को रखने से वहां की वायु शुद्ध रहती है और कीड़े भी वहां प्रवेश नहीं करते।

वस्त्रों में विषैली द्रव के स्पर्श की आशंका को दूर करने के लिए उन्हें नीम के पानी में धोना चाहिए।

नीम सर्वौषधि पेड़ जो करे सफेद बाल काले और डायबिटीज से लेकर एड्स, कैंसर और भी कई तरह की बीमारियों का इलाज। सिर की रूसी समाप्त करने के लिए नीम के पत्तों का काढ़ा बनाकर सिर धोना चाहिए।

चर्म रोग वा सफेद दाग- शरीर पर सफेद दाग होने पर नीम के फूल, फल तथा पत्तियों को मिलाकर बारीक पीस लें। इसे पानी में मिलाकर पीने से लाभ पहुंचता है। नीम के तेल से मालिश करने से विभिन्न प्रकार के चर्म रोग ठीक हो जाते हैं। नीम की पत्तियों को उबालकर और पानी ठंडा करके नहाया जाए तो उससे भी बहुत फायदा होता है। घाव नीम के पत्तों को पीसकर थोड़ा शहद मिलाकर घाव पर इसका लेप करने से लाभ होता है।

दाद- दाद वाली जगहों पर लगाएं, कुछ ही दिनों में दाद का काम तमाम हो जाएगा।

अस्थमा- अस्थमा के मरीज को नीम के बीजों का तेल पान में डालकर चबाना चाहिए।

पथरी- पथरी होने पर पानी के साथ नीम की पत्तियों की राख नियमित लेने से पथरी गलकर बाहर निकल जाती है।

कफ- नीम के फूलों का सेवन करने से कफ नष्ट होता है।

नीम की पत्तियों को चबाकर खाने से शरीर में मौजूद रक्त शुद्ध हो जाता है। नीम की वल्कल का लेप किसी भी घाव पर लगाने से घाव जल्दी ठीक हो जाता है। नीम की पत्तियों को पानी में उबाल उस पानी से नहाने से त्वचा संबंधी रोगों से निजात मिलती है। नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर उस पानी से बाल धोने से बाल काले होने के साथ-साथ बालों का झड़ना भी बंद हो जाता है। नीम के तेल की कुछ बूंदों को दूध में डालकर पीने से जलन होने पर आराम मिलता है।

मोटापा कम करने के लिए प्रतिदिन प्रात: खाली पेट ४-५ नीम की पत्तियां चबाएं। खुजली हो जाने पर नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर इसी पानी से स्नान करें तथा रोगी के वस्त्रों को भी नीम के पानी से धोएं। नीम की छाल को घिसकर खुजलीवाली जगहों पर उसका लेप करें इससे बहुत जल्द ही खुजली से छुटकारा मिल जाता है। बच्चों को अक्सर बरसात में फोड़े फुंसियां निकल आते हैं। इसलिए बरसात शुरू होने के थोड़ा पहले उन्हें एक हफ्ते तक प्रतिदिन प्रात:काल खाली पेट नीम की चार-पांच पत्तियां खिलाएं। इससे वे फोड़े-फुंसियों से बचे रहेंगे। इसके अलावा भी नीम के कई उपयोग हैं।

ऊनी कपड़ों के बक्से में नीम की पत्तियों को सुखाकर रखने से उनमें कीड़े नहीं लगते।

सर्दी-जुकाम- नीम की ताजा पत्तियों को उबाल लें अथवा पानी में नीम के तेल की एक-दो बूंदें डालकर उबाल लें। इस पानी की भाप को सांस के द्वारा अंदर लें। इससे सर्दी-जुकाम से बहुत राहत मिलेगी।

चोट और मोच- नीम की पत्तियों को पीस लें और उस जगह पर लगाएं, जहां चोट लगी हो या मोच आई हो। इस स्थान पर कोई साफ कपड़ा या पट्टी चारों ओर लपेट दें। इस बैंडेज को दो-तीन घंटे के बाद बदल दें।

बुखार- एक कप पानी में नीम की पांच-छह पत्तियों को उबाल लें। दिन में दो बार इस पानी का सेवन करें। बुखार जल्द ठीक हो जाएगा। तनाव- नीम की लगभग एक मुट्ठी कोमल पत्तियां लेकर उन्हें पीस लें और इन्हें छलनी से छान लें। इसे जूस में मिलाकर दिन में दो बार सेवन करें इससे तनाव कम हो जायेगा।

स्निग्ध त्वचा- नीम के तेल से पूरे शरीर की मालिश करें। इससे त्वचा रोग रहित होती है। इसके अलावा स्नान करते समय नीम की ताजा पत्तियों को कुचल कर पानी में डाल दें और इस पानी से स्नान करें।

उत्तम जीवाणुनाशक व शक्ति को बढ़ानेवाले हैं। नीम की कोंपले चबाने से रक्त की शुद्धि होती है। पत्तियों की १-१ बूंद रस आंखों में डालने से आंखों को ठंडक व आराम मिलता है तथा मोतियाबिंद से आंखों की रक्षा होती है। रस में मिश्री मिलाकर पीने से शरीर की गर्मी शांत हो जाती है। चुटकी भर पिसा हुआ जीरा, पुदीना और काला नमक मिलाकर पीने से अम्लपित्त (एसिडिटी) में राहत मिलती है। यह शरबत हृदय को बल व ठंडक पहुंचता है। उच्च रक्तचाप में एक सप्ताह तक रोज सुबह रस पिएं, फिर २ दिन छोड़कर १ सप्ताह लगातार पीने से लाभ होता है। नीम के रस में २ ग्राम रसायन चूर्ण मिलाकर पीना स्वप्नदोष में लाभदायी है।

नीम की पत्तियों का रस शहद के साथ देने से पीलिया, पांडुरोग व रक्तपित्त (नाक, योनि, मूत्र आदि द्वारा रक्तस्राव होना) में आराम मिलता है। फिरंग (सिफिलिस) व सुजाक (गोनोरिया) में भी पत्तियों का रस विशेष लाभदायी है। विषैला पदार्थ पेट में चला गया हो तो नीम का रस पिलाकर उलटी करने से आराम मिलता है। नीम रक्त व त्वचा की शुद्धि करता है। अत: दाद, खाज, खुजली आदि त्वचा रोगों में नीम के पंचांगों का रस पिलाएं तथा नीम का तेल लगाएं। पत्तियां दही में पीसकर लगाने से दाद जड़ से नष्ट हो जाती है।

बहुमूत्रता (बार-बार पेशाब होना) में भी नीम के रस में आधा चम्मच हल्दी का चूर्ण मिलाकर पीना लाभदायी है। नीम दहशाम्क है। बुखार में होनेवाली जलन अथवा हाथ-पैरों की जलन में नीम की पत्तियां पीसकर लगाने से ठंडक मिलती है। नीम की पत्तियों के रस में शहद मिलाकर पीने से पेट के कृमि नष्ट होते हैं।

नीम रस पीने के लाभ- नीम में एंटी इंफ्लेमेट्री तत्व पाए जाते हैं, नीम का अर्क पिंपल और एक्ने से मुक्ति दिलाने के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। इसके अलावा नीम का रस शरीर की रंगत निखारने में भी असरदार है। नीम की पत्तियों के रस और शहद को २-१ के अनुपात में पीने से पीलियां में फायदा होता है और इसको कान में डालने से कान के विकारों में भी फायदा होता है। नीम जूस पीने से, शरीर की गंदगी निकल जाती है। जिससे बालों की गुणवत्ता, त्वचा की कामुकता और पचना अच्छा हो जाता है। इसके अलावा नीम रस मधुमेह रोगियों के लिए भी फायदेमंद है। अगर आप रोजाना नीम रस पिएंगे तो आपका रक्तशर्करा लेवल बिल्कुल नियंत्रण में होगा।

नीम के रस की दो बूंदें आंखों में डालने से आंखों की रोशनी बढ़ती है और अगर कन्जंगक्टवाइटिस हो गया है, तो वह भी

जल्द ठीक हो जाता है। शरीर पर चिकन पॉक्स के निशान को साफ करने के लिये, नीम के रस से मसाज करें। इसके अलावा त्वचा संबंधी रोग, जैसे एक्जिमा और स्मॉल पॉक्स भी इसके रस पीने से दूर हो जाते हैं। नीम एक रक्तशोधक औषधि है, यह बुरे कैलोस्ट्रोल को कम या नष्ट करता है। नीम का महीने में १० दिन तक सेवन करते रहने से हृदय रोग की बीमारी दूर हो सकती है। मसूड़ों से खून आने और पायरिया होने पर नीम के तने की भीतरी छाल या पत्तों को पानी में औंटाकर कुल्ला करने वसे लाभ होता है। इससे मसूड़े और दांत मजबूत होते हैं। नीम के फूलों का काढ़ा बनाकर पाने से भी इसमें लाभ होता है। दांत चमकीला एवं मसूड़े मजबूत व निरोग होते हैं। इससे चित्त प्रसन्न रहता है।

नीम के रस का फायदा मलेरिया रोग में किया जाता है। नीम का वाइरस के विकास को रोकता है और यकृत की कार्यक्षमता को मजबूत करता है। गर्भावस्था के दौरान नीम का रस योनि के दर्द को कम करता है। कई गर्भ धारण की हुई औरतें लेबर पेन से मुक्ति पाने के लिए नीम के रस से मसाज करती हैं। प्रसूता को बच्चा जनने के दिन से ही नीम के पत्तों का रस कुछ दिन तक नियमित पिलाने से गर्भाशय सकुंचन एवं रक्त की सफाई होती है, गर्भाशय और उसके आस-पास के अंगों का सूजन उतर जाता है, भूख लगती है, दस्त साफ होता है, ज्वर नहीं आता, यदि आता भी है तो उसका वेग अधिक नहीं होता।

नीम का रस बहुत कड़ुआ होता है, जिसे पीना बहुत मुश्किल होता है। अगर आपको इसके फायदे चाहिए तो इसे एक ग्लास में डालकर इसको दवा समझकर पूरा एक साथ पी लें। नीम के रस में थोड़ा मसाला डाल दें जिससे उसमें स्वाद आ जाए। इसको पीने से पहले उसमें नमक या काली मिर्च या फिर दाना ही डाल दें।

कई लोगों को नीम की महक अच्छी नहीं लगती। इसलिए जब रस निकाल लें तब उसको फ्रीज में १५-२० मिनट के लिए रखें या फिर उसमें बर्फ के कुछ क्युब डाल दें और फिर पिएं। लेकिन सबसे अच्छा होगा कि नीम के रस को निकालकर तुरंत ही पी लिया जाए। इसको ३० मिनट से ज्यादा स्टोर करके नहीं रखना चाहिये। नीम का रस पीने से पहले अपनी नाक को दबा लें, इससे रस को पीने में आसानी होगी। अगर आपको नीम रस का पूरा फायदा उठाना है, तो इसमें चीनी-बिल्कुल भी न मिलाएं। नीम का रस हमेशा सुबह-सुबह पिएं। इसकी कड़ुआहट को कम करने के लिए इसमें नमक मिलाएं और हल्का सा पानी भी। इससे फायदा होगा।

नीम तेल में निम्बीडीन नामक प्रमुख रासायनिक पदार्थ होता है। इसकी उपस्थिति के कारण नीम का तेल चर्मरोग, जलने के घाव, पायरिया तथा मसूढ़ों से निकलनेवाले रक्तस्राव में अत्यंत लाभदायक होता है। नीम का औषधि के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।

निम्बोनियों को पीसकर उनका रस सिर में लगाने से जूएं मर जाती हैं। नीम की पत्तियों को बारीक पीसकर रस निचोड़कर एक गिलास रोज सुबह पीने से पेट की सभी बीमारियां दूर हो जाती हैं। सेमल वृक्ष की जड़ तथा नीम की जड़ या पत्ती को पीसकर सुबह पीने से (शक्कर मिलाकर) पेशाब की जलन दूर हो जाती है। किसी भी प्रकार का पेट दर्द होने पर नीम के पत्ते, आक के फूल, सौंठ एवं इलायची को मिलाकर चीनी डालकर पानी में सिरका बना लें। इसकी छोटी-छोटी गोलियां (चने के दाने के बराबर) बनाकर देने से पेट का दर्द दूर हो जाता है। नीम अन्य पेड़ों की भांति छायादार वृक्ष तो होता ही है साथ में गुणकारी औषधि भी है। इसके विभिन्न भागों को प्रयोग में लाया जाता है। वर्तमान में तो नीम से (कुनेन, नीम साबुन, आदि) विभिन्न दवाई बनानेवाली कंपनियां बहुमूल्य दवाइयां तैयार करने में जुटी हैं। इसके महत्व को देखते हुए यदि इस वृक्ष को कायाकल्प करनेवाले नाम से जाना जाये तो इसमें कोई संदेह नहीं होगा।

नीम की हरी-हरी कच्ची कोंपलों को प्रतिदिन खाली पेट १०-१५ की गिनती में खाया जाए तो शरीर में साफ खून का संचार होता है। पायरिया की शिकायत पास नहीं भटकने पाती है। नीम की छाल को घिसकर फोड़े-फुंसियों पर लगाने से पीड़ित को लाभ पहुंचता है। नीम के पत्तों को पानी में उबालकर नहाने से चर्मरोग कम होते हैं। गठिया व जोड़ों के दर्द में इसके तेल की मालिश धूप में नित्य करने से दर्द में लाभ होता है। दांत व मसूढ़ों से पीप आने पर नीम की छाल का मंजन बनाकर नित्य मलने से पीप आना बंद हो जाता है।

नीम अमृततुल्य है। नीम में कई रोगों को ठीक करने की क्षमता है। चैत्र माह में जब नीम के वृक्ष में जो नर्म कोंपलें निकलती है उसे पानी में घोंटकर पीने से चेचक, रक्तविकार, वातपित्त और कफ नष्ट हो जाता है। नीम के पत्तों के रस में मिश्री मिलाकर सात दिन पीने से शरीर की गर्मी शांत होती है। नीम की पत्तियों का रस लगातार तीन माह तक पीने, नीम के वृक्ष की छाया में सोने से तथा नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर उस पानी से स्नान करने से रक्तपित्त और कोढ़ में लाभ मिलता है। नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर उस उबलते पानी के झाग को ठंडा करके जले हुए स्थान पर लगाने से जलन में आराम मिलता है।

नीम की छाल के काढ़े में धनिया और सौंठ मिलाकर जाड़े के बुखार, मलेरिया में आराम मिलता है। नीम की पत्तियाँ पीसकर उसमें शहद मिलाकर घावों पर लगाने से पुराने घावों के ठीक होने में असाधारण मदद मिलती है।

नीम की पत्तियों को पानी से उबालकर इस पानी को ठंडा करके मुंह धोने पर मुंहासे दूर हो जाते हैं। नीम की पत्तियों को पीसकर उसके लेप को चेहरे पर लगाने से फुंसियां व मुंहासों के दाग मिट जाते हैं। एक कटोरी गेहूं के आटे में १ चम्मच चंदन पाउडर, २ चम्मच शहद और गुलाब जल मिलाकर इस उबटन को चेहरे पर लगायें। यह एक आसान सौंदर्य नुस्खा है।

चेहरे के दाग-धब्बे हटाने में नीम का फेस पैक बहुत ही कारगर होता है। नीम का फेसपैक बनाने के लिए ४-५ ताजी नीम की पत्तियों को पीसकर उसमें एक चम्मच मुल्तानी मिट्टी मिलाएं। अब इस गाढ़े फेसपैक में थोड़ा गुलाब जल मिलएं तथा इस पैक को पूरे चेहरे पर लगाएं। पैक के सूखने पर गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। चेहरा चमक उठेगा।

नीम रक्त को भी साफ करता है। दाद, खाज, रक्तचाप में प्रात: २५ ग्राम नीम की पत्ती का रस लेना लाभप्रद है। नीम के पत्ते कीड़े मारते हैं, इसलिए नीम के पत्तों को अनाज तथा कपड़ों में रखते हैं। नीम के तेल की मालिश करने से विभिन्न प्रकार के चर्मरोग भी ठीक हो जाते हैं।

बुखार या मलेरिया होने पर नीम का काढ़ा दिया जा सकता है। इस काढ़े को बनाने के लिए एक गिलास पानी में नीम के पत्ते, निम्बोली, काली मिर्च, तुलसी, सौंठ, चिरायता बराबर मात्रा में डालकर उबालें। इस मिश्रण को इतनी देर उबालें जिससे कि आधा पानी बाष्प बनकर उड़ जाए। बाद में इस मिश्रण को छानकर रोगी को दिन में तीन बार एक-दो चम्मच पिलाएं। नीम के पत्तों और उसकी अंतर छाल का चूर्ण भी विषम ज्वर में फायदा पहुंचाता है। मलेरिया में नीम की पत्तियों को फिटकरी तथा पानी के साथ मिलाकर गोली के रूप में बुखार के एक घंटा पहले तथा एक घंटा बाद में दें। इससे भी मलेरिया ठीक हो जाता है। दांतों तथा मसूढ़ों के रोगों के उपचार में नीम से बनी दातुन का कोई सानी नही है। नीम की पत्तियों को उबालकर ठंडा करके चबाने से पायरिया में आराम मिलता है। नीम के फूल के काढ़े से गरारे करने और नीम की दातुन का प्रयोग करने से हम दांत और मसूढ़ों से संबंधित रोगों से बच सकते हैं।

पथरी की समस्या से निपटने के लिए लगभग १५० ग्राम नीम की पत्तियों को १/२ लीटर पानी में पीसकर उबालें और

पी लें इससे पथरी निकल सकती है। पथरी यदि गुर्दे में है तो नीम के पत्तों की राख की लगभग २ ग्राम मात्रा प्रतिदिन पानी के साथ लेने से लाभ मिलता है।

मधुमेह के रोगियों के लिए तो नीम अतिउत्तम होता है। ऐसे रोगियों के घाव जल्दी नहीं भरते किंतु अगर वे एक या डेढ़ ग्राम का नीरा दूध में मिलाकर सेवन करें, तो उनके घाव जल्दी भरेंगे। रक्त शर्करा में सुबह खाली पेट नीम की दस बारह पत्तियां चार-पांच कालीमिर्च के दानों के साथ चबाकर खाएं। इससे शुगर की मात्रा नियंत्रित रहेगी।

खून की खराबी में एक लीटर पानी में ५-६ ग्राम नीम की पत्तियों को डालकर खूब अच्छी तरह उबालें और जब पानी चौथाई लीटर रह जाये तो उसे उतारकर छान लें। दिन में कई बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में इस पानी को पिएं। इससे खून साफ होता है। अगर आपके बाल असमय ही सफेद हो रहे हों, तो नीम के बीजों का तेल बालों पर लगायें। इससे बालों का असमय सफेद होना बंद हो जाता है और सिरदर्द में भी इससे आराम मिलता है। बालों का झड़ना भी रुक जाता है। पेट में कीड़े होने पर नीम की पत्तियों का चूरा सुबह खाली पेट पानी के साथ लें। इससे पेट में मौजूद सभी कीड़े नष्ट हो जायेंगे। यदि असमय ही दृष्टि धुंधली पड़ रही हो तो ४-५ बूंद नीम की पत्ती का रस दूध या पानी के साथ मिलाकर पीना चाहिए। इससे दृष्टि का धुंधलापन खत्म हो जाता है। बार-बार उल्टी होने पर दूध में ५-६ बूंद नीम का रस मिलाकर पीने से उल्टी बंद हो जाती है।

वस्त्रों में विषैले द्रव के स्पर्श की आशंका को दूर करने के लिए उन्हें नीम के पानी में धोना चाहिए। अजीर्ण में ५-६ ग्राम नीम की छाल को एक कप गरम पानी में रातभर भिगोकर रख दें। सुबह इसे छानकर खाली पेट सेवन करें।

चेचक के रोगी के कमरे में तथा उसके बिस्तर पर नीम की पत्तियों को रखने से वहां की वायु शुद्ध होती है। नीम की पत्ती में एंटीसेप्टिक गुण होने के कारण चेचक के दानों में खुजली होने पर नीम की पत्ती से खुजलीवाले स्थान को सहलाया जाता है। कील-मुंहासे होने पर नीम की पत्तियों का रस निकालकर लगाएं इससे बहुत जल्दी ही आराम मिलता है। बालों में रूसी हो जाने पर नीम की पत्तियों को पीसकर उनका रस बालों में लगाएं। इसके लगातार प्रयोग से रूसी खत्म हो जाती है। नीम की पत्तियों का लेप हर प्रकार के चर्मरोग को दूर करता है। नीम की पत्तियों को पीसकर उसे चेहरे पर लेप करने से फुंसियां और मुहांसे मिट जाते हैं। नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर तथा ठंडा करके उस पानी से मुंह धोने से मुहांसे दूर होते हैं। नीम की पत्तियों का रस पीने से खून साफ होता है और चेहरे की कांति बढ़ती है। दो भाग नीम की पत्तियों का रस और एक भाग शहद मिलाकर पीने से पीलिया रोग में काफी फायदा होता है। नीम की सूखी पत्तियों को जलाने से उत्पन्न धुएं से मच्छर भाग जाते हैं। नीम की पत्तियों को बारीक पीसकर इनका रस निकालकर एक गिलास हफ्ते में दो दिन पीने से पेट की बीमारियां नहीं होंगी। नीम के हरे पत्ते एवं काली मिर्च को लगभग दस दिनों तक फांकने से जुकाम व कफ दूर हो जाता है। नीम के पेड़ के तने से निकलनेवाले रस को पीने से दमा ठीक हो जाता है। नीम की पत्तियों का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे का सौंदर्य बढ़ता है।

खुजली, घमोरियां, एग्जीमा, सोराइसिस और कुष्ठ आदि त्वचा संबंधी रोगों में नीम की पत्तियों का लेप बनाकर लगाने से लाभ होता है। नीम की सूखी पत्तियां पीसकर मेहंदी, आंवला, रीठा, शिकाकाई में मिलाकर बालों में एक घंटा लगाकर धोने से बाल काले व मुलायम होते हैं और डेंड्रफ भी दूर होता है। लोहे के बर्तन में आंवला, रीठा, शिकाकाई, एलोवेरा के साथ नीम की पत्तियां १-२ रात के लिए भिगोएं। इसके बाद उबालकर, छानकर व ठंडा करके शैंपू की तरह प्रयोग करें।

कई औषधीय गुणों के लिए सदियों से प्रचलित नीम वर्तमान युग की बड़ी जानलेवा बीमारी कर्करोग के निदान में

महत्वपूर्ण स्थान रखता है, इस तथ्य का खुलासा सेहत वैज्ञानिकों ने किया है। नीम की पलियों में एक विशेष कंपाउंड पाया, जो कर्करोग सेल्स के साथ शरीर प्रतिरोधक क्षमता की लड़ाई को सपोर्ट देने में खासा सक्षम है। वैसे भी कई मायनों में नीम का सेवन शरीर के लिए लाभकारी है। नीम की पत्तों द्वारा कर्करोग के विकास को रोकने के तरीके का पता चल गया। नीम प्रजनन तंत्र पर बुरा असर डाल सकता है। त्वचा रोगों के लिए जैविक दवा बेंगलूर जैव प्रौद्योगिकी कंपनी बायोकॉन ने पुराने त्वचा रोग के इलाज के लिए जैविक दवा पेश की है। इस दवा का शोध, विकास और विनिर्माण देश में किया गया है।

नीम का तेल हृदय रोगों के ऊतकों की सूजन को शिथिल करता है। नीम के तेल के इंजेक्शन द्वारा ट्यूमर के रोगी को ठीक किया जा सकता है। गठिया के रोगी को तेल की मालिश से लाभ होता है। नीम का तेल पुराने घाव, दाद, खुजली और फोड़े-फुन्सियों को ठीक कर देता है। प्रात: नीम का तेल लगाकर, साबुन से नहाने के शरीर पर फोड़े-फुंसी नहीं होते।

नीम के तेल से सिर में जुएं मर जाती हैं। नीम के तेल की मालिश से पित्ती ठीक हो जाती है तथा कुछ रोग मिटता है। मसूड़ों से खून निकलने पर तथा पायरिया में नीम के तेल का उपयोग लाभकारी रहता है। सिर के बाल उड़कर चकत्ते होने पर दो तीन महीने नीम का तेल लगाने से बाल उग जाते हैं। बवासीर में मस्सों पर लगाने से बवासीर दूर हो जाता है। पान के पत्ते पर नीम के तेल की कुछ बूंदें लगाकर खाने से दमा, खांसी, श्वास में फायदा होता है। गाय के दूध में नीम का तेल मिलाकर सेवन करने से प्रदर रोग ठीक हो जाता है। जांघ, कमर के निचले भाग पर चर्मरोग, खुजली, जलन आदि हो जाने पर, एक भाग नीम का तेल में तीन भाग तिल का तेल मिलाकर लगाने से राहत मिलती है तथा रोग भी ठीक हो जाता है। नीम के तेल द्वारा खरगोशों के खून में शक्कर के स्तर में उल्लेखनीय गिरावट देखी गई है।

घावों की शिथिलता- जिन घावों के मांस और चमड़ियां शिथिल हो जाये तथा किसी औषधि का शीघ्र प्रभाव न हो तो घावों पर कई दिनों तक निमौलियों का शुद्ध तेल लगाने से शिथिलता नष्ट हो जाती है। शिथिलता नष्ट होने के बाद भी यदि कुछ दिनों तक इस तेल का बराबर प्रयोग किया जाये तो बिना किसी दूसरी औषधि के घाव जल्दी भर जाते हैं।

फोड़े-फुन्सी- नीम की पत्तियों की लुगदी बनाकर फोड़े-फुन्सियों पर बांधने से वे जल्दी पककर फूट जाती हैं। नीम की लकड़ी चन्दन की भांति पानी के साथ घिसकर लगाने से गर्मी से होनेवाली फुन्सियां, जलन तथा सभी प्रकार के पित्त विकार ठीक हो जाते हैं। बिवाई फटना- थोड़े मोम को आग पर पिघला लें। फिर उसमें नीम का तेल मिलाकर मरहम तैयार कर लें। इसे थोड़ा गर्म करके पैर की बिवाईयों पर खूब ठीक प्रकार से लगायें और ऊपर से मोजे पहन लें ताकि धूल, मिट्टी नहीं लगे, बिवाई फटना बंद हो जाती है।

श्वेत कुष्ठ (सफेद दाग)- नीम के मद का अर्क निकालकर प्रात: सायं २५-२५ मि.ली. पीने से श्वेत कुष्ठ तथा अन्य रक्त विकार दूर हो जाते हैं। सफेद दागों में लगातार कुछ दिनों तक नीम का तेल लगाने से आशातीत लाभ होता है।

नीम के पत्तों को उबालकर उसके पानी से स्तनों को धोकर दिन में एक बार ताजे दूध में थोड़ा सा जैतून का तेल मिलाकर उन पर गोलाई से मालिश करें। इसके बाद वक्ष स्थलों की खुजलाहट कम होगी तथा उनमें कठोरता भी आ जायेगी। घाव एवं सड़ी हड्डियां- नीम की पत्तियों को घी में भूनकर पीस लें और उसमें जितनी आवश्यकता हो ऊपर से और घी मिला लें। इसे छिछड़े दार घावों और सड़ी हुई हड्डियों पर लगाने से बहुत लाभ होता है।

नीम का तेल लगाने या इसके काढ़े से धोने से कच्चे घाव के खुरंड उतर जाते हैं। नीम की पत्तियों का रस निकालकर मधु के साथ फाड़ों पर लगाने से फूटे हुए फोड़े शीघ्र ठीक हो जाते हैं।

नीम की पांच सात से लेकर ग्यारह तक कोमल पत्ती पांच कालीमिर्च के साथ प्रात: ताजे जल से सेवन करने से ज्वर, चर्मरोग, दाद, प्लीहा आदि से मुक्त रहा जा सकता है।

यदि मुंह में कड़वाहट का अनुभव हो तो नीम की पत्ती के साथ अजवायन के चार-छह दाने चबाने से कड़वाहट दूर होती है। नीम की पत्तियां रात में जल में भिगो दें। प्रात: उबालकर स्नान करें, इससे बालों की रूसी, खुश्की, जूं तथा चर्मरोग नहीं होते हैं। नीम की पत्तियां पानी के साथ पीसकर चेहरे पर लेप करने से त्वचा के रोम छिद्र खुल जाते हैं। इससे मुंहासे आदि नहीं होते हैं। यदि शरीर पर फोड़ा हो जाये तो नीम की पत्ती पीसकर गर्म करें और बांध लें। इससे फोड़ा बैठ जाता है अथवा पककर फूट जाता है। मवाद निकलने से राहत महसूस होती है। यदि चोट, मोच या इससे संबंधी दर्द हो तो नीम की पत्तियां लोटे में भरकर गर्म करें, इन बफे हुए पत्तों को बांधने से तुरंत लाभ मिलता है।

नीम के सूखे पत्ते जलाने से घर में कीटाणु, मच्छर आदि भाग जाते हैं। नीम की पत्ती की गुगल के साथ धूनी देने से गृहदोष नष्ट हो जाते हैं। नीम की पत्ती, सरसों तेल, गुगल, नागरमोथा तथा लहसुन की धूनी देने से भूत प्रेतोन्माद दोष नहीं रहता है।

नीम के तीन चार बीज मुंह में रखकर चबाएं और उसे थूकने के बाद गर्म पानी से कुल्ला करें। इससे किसी भी प्रकार का दंत रोग नहीं होता, पायरिया में लाभ होती है तथा मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है।

नीम की ताजी हवा से हर प्राणी को शुद्ध ऑक्सीजन मिलती है। इससे हृदयरोग, फेफड़े व रक्तचाप आदि रोगों से बचा जा सकता है। नीम के वृक्ष की छाल, नीम का वृक्ष जहां पर्यावरण को शुद्ध रखता है।

संक्रामक रोग निवारण या प्रसूति स्नान के समय गर्म पानी में नीम की पत्तियां डालकर उबालें और उससे स्नान करने से शरीर स्वच्छ व रोगमुक्त हो जाता है। नीम की पत्तियां या छाल को पानी में पीसकर लगाने से मलेरिया बुखार ठीक हो जाता है। नीम की पत्तियां पीसकर गोली या शर्बत के रूप में पीने से सुजाक व पथरी जैसे मूत्र-इंद्री के रोग नष्ट हो जाते हैं। नीम की पत्तियां और फिटकरी एक साथ पीसकर खाने से मलेरिया बुखार ठीक हो जाता है। नीम की दातौन करने से दांत निरोगी, स्वस्थ, स्वच्छ और मजबूत रहते हैं तथा मुख की दुर्गंध से भी छुटकारा मिलता है। नीम की छाल के गूदे का चूर्ण दही के साथ सेवन करने से पेचिश रोग में आराम मिलता है। चेहरे पर मुहांसे हों, तो नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर उससे दिन में ३-४ बार चेहरा धोने से मुहांसे ठीक हो जाते हैं। पकी निंबोली का दैनिक सेवन मंदाग्नि तथा रक्तविकार में लाभ करता है। नीम की पत्तियां और काली मिर्च पीसकर गर्म जल से खाने से जुकाम में लाभ होता है। गाय के दूध में नीम का तेल मिलाकर पीने से स्त्रियों का प्रदर रोग दूर होता है।

नीम का निरन्तर सेवन करने से व्यक्ति वासनाओं से दूर भागने लगता है। इस प्रकार नीम का पेड़ जड़ से लेकर फुनगी तक हमारे लिए बहुत लाभदायक है। यह कफ नाशक, कृमि नाशक, बवासीर, कुष्ठ, खांसी, स्नायु, त्वचा आदि सभी रोगों के लिए बहुत उपयोगी है।

नीम की दो निबौलियों का गूदा शहद में मिलाकर चाटने से मल साफ आता है। नीम की थोड़ी-सी छाल, सोंठ और कालीमिर्च- सबको पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से ५ ग्राम चूर्ण रोज सवेरे तथा शाम को ताजे पानी से सेवन करें। तीन-चार दिनों में अम्लपित्त का रोग चला जाएगा। नीम की पत्तियों को सुखाकर चूर्ण बना लें। आधा-आधा चम्मच चूर्ण सुबह-शाम शहद में मिलाकर सेवन करें। भोजन के प्रति अरुचि जाती रहेगी। नीम की पत्तियों का रस १० ग्राम निकालकर उसमें १० ग्राम पठानी लोध पीसकर मिला दें। इसे पलकों पर लेप करने से आंखों की जलन और लाली चली

जाती है। नीम के पत्ते, आंवला, हरड़, नागरमोथा, कूट, गिलोय, बायबिडंग एवं सेंधा नमक १०-१० ग्राम तथा पुनर्नवा की जड़ २० ग्राम- सबको कूट-पीसकर गाय के मूत्र में मिलाकर छोटी-छोटी गोलियां बना लें। प्रतिदिन एक-एक गोली घिसकर दोनों पलकों पर लगाएं। कुछ ही दिनों में आंखों का जाला कट जाएगा।

नीम के तेल जले हुए स्थान पर लगाने से फफोले नहीं पड़ते। इससे घाव भी जल्दी ठीक हो जाता है। नीम की पत्तियों, फलों तथा फूलों को सुखाकर चूर्ण बना लें। इसमें से ३ ग्राम चूर्ण सुबह-शाम चाटने से पेचिश बंद हो जाती है।

दाद खाज- नीम की छाल, पीपल की छाल, गिलाये और मजीठ- सभी १०-१० ग्राम की मात्रा में लेकर काढ़ा बना लें। दिनभर में तीन बार इस काढ़े का सेवन करें। दाद-खाज पर नीम का तेल भी लगाएं।

कब्ज- नीम की थोड़ी-सी पत्तियों का काढ़ा बना लें। फिर इसमें थोड़ी-सी शक्कर डालकर भोजन के बाद सेवन करें।

कान का दर्द- थोड़ी-सी नीम की पत्तियां तथा ३ ग्राम तुतिया (नीला थोथा) दोनों को पीसकर छोटी-छोटी गोलियां बना लें। यह गोलियां सरसों के तेल में पकाकर छान लें। अब इस तेल को बूंद-बूंद कान में डालें।

गंजापन- सिर पर नीम के तेल की नित्य मालिश करने से कुछ ही दिनों बाद गंज पर बाल आने लगते हैं।

घमौरी- सारे शरीर पर नीम के तल की मालिश करने से तीन-चार दिनों में घमौरियां सूख जाती हैं।

चर्मरोग-नीम की तीन से दस कोंपलें प्रतिदिन सुबह के समय बिना कुछ खाए-पिए चबा जाएं। चर्म रोग ठीक हो जाएगा। मुंहासे- नीम के बीज को सिरके में पीसकर लगाने से मुंहासे कुछ ही दिनों में सूख जाते हैं। जुएं तथा लीखें- सिर में नीम के तेल की मालिश करने से जुएं तथा लीखें मर जाती हैं। पतले दस्त- नीम की छाल का काढ़ा पीने से पतले दस्त रुक जाते हैं। बवासीर- नीम की छाल का चूर्ण गुड़ के साथ सेवन करें तथा नीम का तेल मस्सों पर लगाएं। इन दोनों चीजों के प्रयोग से अवश्य लाभ होगा।

नीम के पके हुए फल को छाया में सुखाकर इसके फल का चूर्ण बना लें। ५ ग्राम चूर्ण सुबह जल के साथ खाने से बवासीर रोग ठीक होता है। लगभग ५० मिलीलीटर नीम का तेल, कच्ची फिटकरी ३ ग्राम, चौकिया सुहागा ३ ग्राम को बारीक पीस लें। शौच के बाद इस लेप को उंगली से गुदा के भीतर तक लगाने से कुछ ही दिनों में बवासीर के मस्से मिट जाते हैं। नीम के बीज, बकायन की सूखी गिरी, छोटी हरड़, शुद्ध रसौत ५०-५० ग्राम, घी में भुनी हीग ३० ग्राम को बारीक पीसकर चूर्ण बनाकर उसमें ५० ग्राम बीज निकली हुई मुनक्का को घोंटकर छोटी-छोटी गोलियां बना लें, १ से ४ गोली को दिन में २ बार बकरी के दूध के साथ लेने से बवासीर में लाभ मिलता है और खूनी बवासीर में खून का गिरना बन्द हो जाता है।

नीम की गिरी का तल २-५ बूंद शक्कर (चीनी) के साथ खाने से या कैप्सूल में भरकर निगलने से लाभ मिलता है। इसके सेवन के समय केवल दूध और भात का प्रयोग करें। नीम के बीज की गिरी, एलुआ और रसौत को बराबर भाग में कूटकर झड़बेरी जैसी गोलियां बनाकर रोजाना सुबह १-१ गोली नीम के रस के साथ बवासीर में लेने से आराम मिलता है। नीम के बीजों की गिरी १०० ग्राम और नीम के पेड़ की छाल २०० ग्राम को पीसकर १-१ ग्राम की गोलियां बनाकर ४-४ गोली दिन में ४ बार ७ दिन तक खिलाने से तथा नीम के काढ़े से मस्सों को धोने से या नीम के पत्तों की लुगदी को मस्सों पर बांधने से लाभ मिलता है।

१०० ग्राम सूखी नीम की निबौली ५० मिलीलीटर तिल के तेल में तलकर पीस लें, बाकी बचे तेल में ६ ग्राम मोम, १ ग्राम फूला हुआ नीला थोथा मिलाकर मलहम या लेप बनाकर दिन में २ से ३ बार मस्सों पर लगाने से मस्सें दूर हो जाते हैं। फिटकरी का फूल २ ग्राम और सोना गेरू ३ ग्राम, नीम के बीज की गिरी २० ग्राम में घी या मक्खन मिलाकर या गिरी का

तेल मिलाकर घोट लें, इसे मस्सों पर लगाने से दर्द तुरन्त दूर होता हैं और खून का बहना बन्द होता है।

५० ग्राम कपूर, नीम के बीज की गिरी ५० ग्राम को दोनों का तेल निकालकर थोड़ी-सी मात्रा में मस्सों पर लगाने से मस्सें सूखने लगते हैं। नीम की गिरी, रसौत, कपूर व सोना गेरू को पानी पीसकर लेप करें या इस लेप को एरण्ड के तेल में घोंटकर मलहम (लेप) करने से मस्से सूख जाते हैं।

नीम के पेड़ की २१ पत्तियों को भिगोई हुई मूंग की दाल के साथ पीसकर, बिना मसाला डालें, घी में पकाकर २१ दिन तक खाने से और खाने में छाछ और अधिक भूख लगने पर भात खाने से बवासीर में लाभ हो जाता है। नमक का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए। नीम के बीजों का तेल में तलकर, उसी में खूब बारीक पीस लें। इसके बाद फुलाया हुआ तूतिया डालकर मस्सों पर लेप करना चाहिए।

अजीर्ण में ५-६ ग्राम नीम की छाल को एक कप गरम पानी में रातभर भिगोकर रख दें। सुबह इसे छानकर खाली पेट सेवन करें। दांतों और मसूढ़ों को साफ तथा स्वस्थ बनाए रखने के लिए नीम की दातून का प्रयोग करना चाहिए। नीम की पत्ती में एंटीसेप्टिक गुण होने के कारण चेचक के दानों में खुजली होने पर नीम की पत्ती से खुजलीवाले स्थान को सहलाया जाता है। कील मुंहासे होने पर नीम की पत्तियों का रस निकालकर लगाएं इससे बहुत जल्दी ही आराम मिलता है। बालों में रूसी हो जाने पर नीम की पत्तियों को पीसकर उनका रस बालों में लगायें। इससे लगातार प्रयोग से रूखी खत्म हो जाती है। खुजली हो जाने पर नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर इसी पानी से स्नान करें तथा रोगी के वस्त्रों को भी नीम के पानी सेधोएं। नीम की छाल को घिसकर खुजली वाली जगहों पर उसका लेप करें। इससे बहुत जल्द ही खुजली से छुटकारा मिल जाता है।

बच्चों को अक्सर बरसात में फोड़े-फुंसियां निकल आते हैं इसलिए बरसात शुरू होने के थोड़े पहले उन्हें एक हफ्ते तक प्रतिदिन प्रात:काल खाली पेट नीम की चार-पांच पत्तियां खिलायें। इससे वे फोड़े-फुंसियों से बचे रहेंगे।

नीम न सिर्फ शरीर के लिए कीटाणुनाशक का काम करता है, बल्कि यह बाल व त्वचा की देखभाल में भी प्रभावी भूमिका निभाता है।

त्वचा और बाल संबंधी मामलों की बात करें, तो नीम में कार्बनिक सल्फर यौगिक होते हैं, जो त्वचा और खोपड़ी की ऊपरी सतह के लिए अत्यंत लाभकारी पाये गये हैं। आरोग्यकारी गुणों के कारण, नीम का अर्क और तेल, त्वचा व बालों के लिए सुरक्षात्मक, संरक्षात्मक और शोधक सिद्ध हुआ है। जली हुई व फफोलोंवाली त्वचा पर, यह स्वास्थ्यकर व शीतल प्रभाव डालता है। कील, मुंहासे, त्वचा की ऊपरी सतह के घावों और उनके दाग जैसी तैलीय त्वचा की समस्याओं के लिए नीम की अनमोल देखभाल, शीतलता और सुकून प्रदान करती है। यह शुष्क और कम नमीवाली त्वचा की संवेदनशीलता बनाए रखने में भी।

फेस पैक बनाने के लिए सबसे पहले नीम की १० पत्तियां ले और उन्हें संतरे के छिलके के साथ पानी में उबाल लें। इसके बाद पेस्ट बनाएं। जब पेस्ट तैयार हो जाए तो उसमें दही, शहद, सोया मिल्क मिलाकर एक पेस्ट तैयार करें। इसे सप्ताह में ३ बार अपने चेहरे पर लगाएं। इससे आपके चेहरे पर निखार बढ़ेगा। त्वचा को निखारने के लिए नीम से बने नहाने के साबुन, पाउडर, टूथपेस्ट, लोशन, शैंपू, क्रीम का इस्तेमाल करें। जब आप नहाने जा रहे हों तो उससे पहले करब ३ लीटर पानी में ७०-८० नीम की पत्तियां डालकर उबाल लें। जब पानी हरा हो जाए तो उसे छानकर एक बोतल में भर लें। नहाते समय एक बाल्टी पानी में १०० मिली नीम के पत्ते का पानी डालें। यह पानी आपको संक्रमण से बचा सकता है।

पीपल (PEEPUL)

पीपल मे विष्णु भगवान का निवास माना गया है। श्रीमद भागवत गीता के १० वे अध्याय मे २६ वे श्लोक मे कृष्ण स्वयं कहते है कि मै सब वृक्षों मे श्रेष्ठ पीपल का वृक्ष हूं। इसलिये आस्तिक हिन्दू पीपल की रक्षा के लिये सहर्ष तैयार रहते है। स्कन्ध पुराण नागर २४७ श्लोक ४२-४१-४४ के अनुसार पीपल की जड में विष्णु, शाखाओं मे नारायण, पत्तों मे भगवान हरि और फल मे सब देवताओं से युक्त अच्युत सदा निवास करते है। यह वृक्ष मूर्तिमान श्री विष्णु स्वरूप है। महात्मा पुरुष इस वृक्ष के पुण्य मय मूल की सेवा करते है। इसका गुणों से युक्त और काम दायक आश्रय मनुष्य के हजारो पापों का नाश करने वाला है।

पीपल ही एक मात्र ऐसा वृक्ष है जो रात दिन प्रचुर मात्रा मे जीवनोपयोगी आक्सीजन का विसर्जन करता है। उसकी छाया सर्दी मे उष्णता प्रदान करती है तथा गर्मी मे शीतलता देती हैं विष्णु को जगत का पालक कहा है। पीपल प्राण वायु प्रदाता है अत: स्वत: ही जगत का पालक सिद्ध है। पीपल के पत्तों से संस्पृष्ट वायु के प्रवाह व ध्वनि से बीमारी के संक्रामक कीटाणु धीरे-धीरे नष्ट हो जाते है। इसके पत्ते, फल, छाल सभी रोगनाशक है। रक्त विकार, कफ, पित्त, वमन, शोथ, अरुचि, विष-दोष, खांसी, विषमज्वर, हिचकी, नासा रोग, विसर्प, कृमि, कुष्ठ, त्वचा आदि के अनेक रोगों के इलाज में इसका उपयोग होता है।

शनिवार के दिन पीपल वृक्ष की पूजा करते हुए बहुत से लोग मिल जाएंगे। पूर्णिमा और अमावस्या के दिन भी पीपल के वृक्ष की पूजा करनेवालों की कमी नहीं है। लोगों में ऐसा विश्वास है कि पीपल के वृक्ष की पूजा करने से पितृगण प्रसन्न होते हैं और शनि दोष के कुप्रभाव से मुक्ति मिलती है।

लोगों के इस विश्वास का कारण यह है कि शास्त्रों में इसे देव वृक्ष कहा गया है। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने तो पीपल के वृक्ष को स्वयं अपना ही स्वरूप बताया है। श्रीकृष्ण ने कहा है अश्वत: सर्ववृक्षाणां अर्थात समस्त वृक्षों में मैं पीपल का वृक्ष हूं। शास्त्रों में कहा गया है कि अश्वत: पूजितोयत्र पूजिता: सर्व देवता: । अर्थात पीपल की पूजा करने से एक साथ भी देवताओं की पूजा का फल प्राप्त हो जाता है।

भगवान बुद्ध ने जिस बोधिवृक्ष के नीचे तपस्या की और निर्वाण प्राप्त किया तथा जिसकी शाखाएँ, प्रशाखाएँ सम्पूर्ण विश्व में आज भी प्रस्फुटित होकर मानव मात्र को भगवान बुद्ध का अमर संदेश दे रही हैं, वह और कोई नहीं बल्कि पीपल का वृक्ष है। स्कन्द पुराण में एक स्थान पर वर्णित है कि पीपल की जड़ में विष्णु, तने में केशव, इसकी शाखाओं में भगवान श्रीनारायण, पत्तों में श्रीहरि और फलों में समस्त देवताओं से युक्त अच्युत सदैव निवास करते हैं। वनस्पति जगत में मात्र पीपल ही ऐसा वृक्ष है जिसमें कीड़े नहीं लगते। प्राचीनकाल से ही इस वृक्ष के पूजन का विधान है। इस वृक्ष में प्राणवायु शुद्ध करने का एक विशेष गुण है, भारतीयों का विश्वास है कि पीपल वृक्ष के नीचे गोमूत्र से स्नान करने वाले का मोक्ष हो जाता है। सैकड़ों यज्ञादि कराने से जो पुण्य प्राप्त होता है, वह मात्र एक बार पीपल का पूजन करने से सुलभ हो जाता है। इन्हीं विशिष्ट कारणों से पीपल को वृक्षराज की संज्ञा दी गई है। वृक्षराज पीपल चौबीसों घण्टे ऑक्सीजन उत्सर्जित करता है। इसके वृक्ष की छाया अत्यंत शीतल तथा मन को शान्ति प्रदान करने वाली होती है। इस वृक्ष में ऋणावेशित आयन्स अथवा धनात्मक ऊर्जा का भण्डार होता है जो इसके नीचे विश्राम करने वाले को अथवा इसका स्पर्श करने वालों को तुरन्त आसानी से मिल जाता है।

१) पीपल का नित्य स्पर्श करने वाला भगवान श्री वासुदेव के आशीर्वाद से ही, श्री तथा कीर्ति को प्राप्त करता है।

२) पीपल वृक्ष के स्पर्श से शरीर में रोग प्रतिरोधकता में वृद्धि होती है जिसकी वजह से हमारे शरीर पर रोगों का आक्रमण आसानी से नहीं होता है। ३) हमारा अन्तर्मन शुद्ध होता है। हमारे तेज में वृद्धि होती है। ४) दब्बूपन का नाश होता है। आलस्य में कमी आती है। ५) ग्रहों की पीड़ाएँ शान्त होती हैं। विशेष रूप से शनि, राहु तथा केतु के कुप्रभाव नष्ट होते हैं इत्यादि। ६) पीपल वृक्ष का नित्य स्पर्श करने से हमारे शरीर का आभामण्डल शोधित होता है- परिणामस्वरूप हमारी विचारधारा में धनात्मक परिवर्तन दृष्टिगोचर होते हैं। वास्तुशास्त्रानुसार घर के पश्चिम दिशा की तरफ पीपल का वृक्ष का होना परम शुभ है, क्योंकि यह उस ओर से आने वाले ऋणात्मक विकिरणों का शोषण करता रहता है।

पूजन करने वाले को यमलोक की दारुण यंत्रणा नही भोगनी पड़ती। इस पवित्र वृक्ष को बिना किसी प्रयोजन के व्यर्थ काटना पितरों को काटने के समान जघन्य अपराध बताया गया है। ऐसा करने से वंश की हानि होती है। लेकिन यज्ञादि धार्मिक कार्यों के उद्देश्य से इसकी लकड़ी काटने मे कोई दोष न होकर अक्षय स्वर्ग की प्राप्ति होती है। भारतीय ज्योतिष के अनुसार देवगुरु बृहस्पति की प्रतिकूलता से उत्पन्न होने वाले अशुभ फल पीपल की समिधा से होम करने पर शांत हो जाते हैं। पीपल की नित्य तीन बार परिक्रमा करने एवं उस पर जल चढ़ाने से दुख, दुर्भाग्य एवं दरिद्रता का निवारण होता है। इस पावन वृक्ष के दर्शन एवं श्रद्धापूर्वक प्रतिदिन पूजन से समृद्धि और दीर्घायु मिलती है। अश्वत्थ: पूजितो यत्र पूजिता: सर्वदेवता:। पीपल की सविधि पूजा करने से समस्त देवता स्वयंमेव पूजित हो जाते है। अश्वत्थस्तोत्रम् में पीपल की प्रार्थना के लिए यह मंत्र दिया गया है- अश्वत्थ सुमहाभाग सुभग प्रियदर्शन। इष्ट कामांश्च मे देहि शत्रुभ्यस्तु पराभवम्। आयु: प्रजां धनं धान्यं सौभाग्यं सर्वसम्पदं। देहि देव महावृक्ष त्वामहं शरणं गत:। प्राचीनकाल में दैत्यों के अत्याचारों से पीड़ित सभी देवता जब भगवान विष्णु की शरण में गए और उन्होने श्रीहरि से कष्टों से मुक्ति पाने का उपाय पूछा तब प्रभु ने कहा- मै अश्वत्थ के रूप मे भूतल पर प्रत्यक्षत: विराजमान हूं। आप सबको सभी प्रकार से इस वृक्ष की सेवा-अर्चना करनी चाहिए। सोमवती अमावस्या के दिन पीपल की १०८ बार परिक्रमा करने से स्त्री का सौभाग्य अटल होता है। शनिवार को पीपल का स्पर्श, पूजन और सात परिक्रमा करने के उपरांत तेल के दीपक का दान करने से शनि की पीड़ा शमन होते देखा।

पीपल अद्वितीय है। पीपल हमें जीवन देता है और रात को ऑक्सीजन प्रदान करता है। इसकी ठंडी छांव सचमुच जीवन दायिनी है। पीपल की जड़ में अनेक ऐसे जीव हैं और इसके आंचल में इतने पक्षी आश्रय लेते हैं कि जिस पर आज भी वैज्ञानिक काम कर रहे हैं।

आध्यात्मिक ज्ञाता पहले ही स्पष्ट कर चुके हैं कि पीपल में भगवान ब्रह्मा का वास हैं इसीलिए भारत में लोग पीपल की पूजा करते हैं। विश्वास भी इतना पक्का कि पीपल पर जल चढ़ाने से और परिक्रमा करने भर से मानव के हर मनोरथ पूर्ण होते हैं क्योंकि ब्रह्माजी हर इच्छा का निदान हैं। लाल किताब के अनुसार यदि शनिवार को पीपल के तने में एक धागा यानि की मोली बांध दी जाए तो ब्रह्माजी आपकी मनोकामना पूरी करने के लिए बाध्य हो जाते हैं। आपकी बांधी हुई मोली आपकी भावनाओं को ब्रह्माजी के पास यादगार के रूप में रहती है। लाल किताब के अनुसार पीपल की जड़ में लाखों कीट-पतंगे और चीटियां रहती हैं तथा वहां पर चावल और अन्न डालने से ब्रह्माजी प्रसन्न होते हैं लेकिन यह काम सातों दिन भी किया जा सकता हैं। आज के संगणक युग में लोग मानें या न मानें परंतु यह सच है कि अनेकों पक्षी जंगलों में पीपल पर रहना ज्यादा पसंद करते हैं जबकि बाकि वृक्षों पर कई पक्षी ठहरते भी नहीं क्योंकि पीपल से प्रत्यक्ष ऑक्सीजन

हर किसी को मिलती है। भगवान ब्रह्मा के चारों पुत्र सनक, सन्नदन, सनद कुमार और सनकादिक ने मार्कंडेय पुराण में पीपल की सेवा का और पीपल को जल चढ़ाने का वृत्तांत दिया है। उनके अनुसार पीपल में ब्रह्माजी का वास है जो कि सारी सृष्टि का पालन करते हैं।

आज भी लोग अनेक मंदिरों में अनेक तीर्थ स्थलों पर पीपल को अपनी मनोतियां मानने के लिए सद्उपयोग में लाते हैं। वैसे कुछ लोग पीपल के पास शिवलिंग भी स्थापित कर देते हैं और फिर वहां जलाभिषेक करते हैं परंतु शास्त्र इसकी इजाजत नहीं देता। शास्त्रसंवत तथ्य यहीं है कि शिवलिंग केवल शिवाल्य में ही पूजा जाना चाहिए।

ब्रह्माजी के हाथ में जो कमंडल रहता है वह अमृत से भरा होता है और उन्होंने पीपल को इसी कमंडल के अमृत से जल दिया था इसीलिए पीपल वनस्पति में विशिष्ट हैं। अत: हमें पीपल को विशेष महत्व देना चाहिए।

इस वृक्ष का सबसे बड़ा उपयोग पर्यावरण प्रदूषण को दूर करने में किया जा सकता है, क्योंकि यह प्राणवायु प्रदान कर वायु मण्डल को शुद्ध करता है और इसी गुणवत्ता के कारण भारतीय शास्त्रों ने इस वृक्ष को सम्मान दिया।

हमारे भारत देश में पीपल के वृक्ष का बड़ा महत्व है। विशेष अवसरों पर महिलाएं इसकी पूजा भी करती हैं। वैसै भी धार्मिक स्थलों पर इस वृक्ष के रोपने की परम्परा सदियों पुरानी हैं। इसकी शीतल छांव में बैठने से शरीर की थकान भी दूर होती है। ये नन्हीं पानी की बूंदें एक तरह से अमृत का कार्य करती हैं। पीपल भी किसी औषधि से कम नहीं है। पीपल की ताजा पत्तियों का मुरब्बा नियमित सेवन करने से शरीर की दुर्बलता दूर होती है। हिस्टीरिया की बीमारी में इसकी जटा का चूर्ण दो ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन दूध के साथ सेवन करना चाहिए। बच्चों के मुंह में छाले हो जाने पर इसकी छालका बारीक चूर्ण गुड़ में मिलाकर लगाने से लाभ होता है। पीपल की पत्तियों का काढ़ा बनाकर छानकर पीने से मूत्र में उत्पन्न गर्मी की शिकायत में लाभ होता है।

इसके पत्तों को एरंडी के तेल में अच्छी तरह पकाकर नाहरू रोग के मुख पर बांधने से रोग के कीड़े बाहर निकालने सहायक होता है। जिन महिलाओं के संतान पैदा नहीं होती, उन्हें इसकी जटा का चूर्ण दूध के साथ सेवन करना चाहिए। यह प्रयोग मासिक धर्म के चौथे दिन से सातवें दिन तक करना चाहिए। इसके पत्तों का चूर्ण शरीर के घाव पर छिड़कने से लाभ होता है। अनायास जलने की स्थिति में इसके ताजा पत्तों को जले भाग पर बांधना चाहिए, इससे काफी राहत मिलती है। बच्चों के हाथ-पैर एवं शरीर के अकड़ जाने की बीमारी में पीपल के पत्तों का रस एक चुटकी शहद के साथ चटाना चाहिए।

गर्मियों में नाक से खून रिसने पर इसके पत्तों का रस नाक में डालने से बहता खून बंद होता है। इसके पत्तों का रस शरीर पर मलने से शरीर का रंग साफ होता है। पीपल व तुलसी के पत्तों को बचाने से दांत के कीड़े भी दूर होते हैं। सर्दियों में सरसों के तेल में पीपल के पत्ते गला दें, स्नान पूर्व इन पत्तों से शरीर पर मालिश करने से हाथ-पैर फटने की संभावना कम रहती है।

भारत में पीपल का बहुत महत्व है। यह पंजाब से पूर्व की ओर हिमाचल की निचले ढलानों पर तथा बंगाल, उड़ीसा व मध्य भारत में प्राकृतिक रूप से पाए जाते हैं। देश के अधिकांश हिंदू और बौद्ध धर्म के लोग इसकी पूजा करते हैं। हमारे वैदिक ग्रंथों और लोक कथाओं में यह बात प्रचलित है कि पीपल, बरगद (वट) वृक्ष की स्त्री है। यह वृक्ष प्राय: मठों, मंदिरों तथा अन्य धार्मिक स्थानों पर पाए जाते हैं। इसका वैज्ञानिक नाम फीकुस रेलीजिओसा है। धार्मिक उपयोगिता के साथ-साथ इसका प्रयोग चिकित्सा विज्ञान (आयुर्वेद) में भी होता है। अनेक असाध्य रोगों की चिकित्सा के लिए यह वृक्ष बहुत ही उपयोगी होता है। पीपल के पत्ते और शाखाएं चिकनी और चमकदार होती हैं।

इसके पत्ते चौड़े होते हैं, जिनकी शीर्ष रचना नुकीली होती है। पत्तों का आकार हृदयाकार होता है। पत्तों के डंठल भी

उनकी नोंक जैसे लंबे होते हैं। पत्तों की शिराएं विशेष ध्यान देने योग्य होती हैं। बीच की मोटी शिरा के दोनों ओर ३.९ पाश्व शिराएं होती हैं जो पत्तों के किनारे झुरमुट और लहरदार शिराओं का निर्माण करती हैं। ये थोड़ी सी हवा चलने पर भी हिलने लगती हैं। पीपल का वृक्ष काफी ऊंचा होता है। उसकी लंबाई २५ फीट से लेकर २५० फीट तक होती है। पीपल की पुष्प डोडी पत्तों की जड़ों से निकलती है। आरंभ में वह हरे रंग की होती है। लेकिन पक जाने पर फाल कासाई रंग की हो जाती है। पुष्प डोडी का व्यास लगभग १२ मिलीमीटर होता है। प्रत्येक डोडी के शीर्ष पर स्थित छिद्र के निकट थोड़े ने नर पुष्प पाए जाते हैं। वटवृक्ष की तरह पीपल में भी फल बहुत छोटे-छोटे होते हैं। जो डोडी हिलने पर दिखलाई देते हैं। आयुर्वेद में भी पीपल को बहुत उपयोगी पाया गया है। इसमें अनेक गंभीर रोगों को समूह नष्ट करने की औषधीय क्षमता पाई जाती है। योनि रोगों में भी इसकी छाल का काढ़ा बनाकर योनि का प्रक्षालन किया जाता है, जिससे अनेक रोग ठीक हो जाते हैं। इसकी जड़ की छाल के काढ़े में नमक और गुड़ मिलाकर पिलाने से असाध्य कटिसूल समूल नष्ट हो जाती है। पीपल की सूखी छाल को जलाकर पानी में बुझा लो तो इस पानी के पीने से उबकाइयां आना, अधिक प्यास लगना ठीक हो जाता है। बुखार, चेचक-शीतल गुण होने के कारण दाह ज्वर में भी उपयोगी होता है। छाल को जलाकर उसकी राख को चेचक के रोगी के शरीर पर मालिश करने और उसको बिस्तर पर बिछाने से चेचक रोग ठीक हो जाता है। पत्तों को छाया में सुखाकर उसका चूर्ण कर लें और पानी के साथ रोगी को पिलाते रहें तो दमा समूल नष्ट हो जाता है। खांसी आने पर उसी चूर्ण को शहद के साथ चाटना चाहिए। पीपल के पत्तों के रस को नमक के साथ पीने से पेट दर्द में आराम मिलता है। पीपल की छाल के काढ़े में शहद मिलाकर पिलाते रहने में उग्र गठिया भी ठीक हो जाता है। इसके अलावा पीपल की छाल को पीसकर लेप बनाकर फोड़े या घाव पर लगाना चाहिए। इससे आराम मिलता है। पीपल की लाख (एक चिपचिपा गोंद जैसा पदार्थ) जो जख्म में भरने से घाव को ठीक कर देती है।

मासिक धर्म संबंधित रोगों को ठीक करने के लिए पीपल वृक्ष के फलों को सुखाकर कूट लें। फिर इसके बाद इसको कपड़े से छानकर रख लें। फिर प्रतिदिन सुबह-शाम इस चूर्ण को चुटकी भर लेकर पानी के साथ सेवन करें।

पीपल के १५ पत्ते लें जो कोमल गुलाबी कोंपलें न हों, बल्कि पत्ते हरे, कोमल व भली प्रकार विकसित हों। प्रत्येक का ऊपर व नीचे का कुछ भाग कैंची से काटकर अलग कर दें। पत्ते का बीच का भाग पानी से साफ कर लें। इन्हें एक गिलास पानी में धीमी आँच पर पकने दें। जब पानी उबलकर एक तिहाई रह जाए तब ठंडा होने पर साफ कपड़े से छान लें और उसे ठंडे स्थान पर रख दें, दवा तैयार।

इस काढ़े की तीन खुराकें बनाकर प्रत्येक तीन घंटे बाद प्रात: लें। हार्ट अटैक के बाद कुछ समय हो जाने के पश्चात लगातार पंद्रह दिन तक इसे लेने से हृदय पुन: स्वस्थ हो जाता है और फिर दिल का दौरा पड़ने की संभावना नहीं रहती। दिल के रोगी इस नुस्खे का एक बार प्रयोग अवश्य करें।

पीपल के पत्ते में दिल को बल और शांति देने की अद्भुत क्षमता है। इस पीपल के काढ़े की तीन खुराकें सवेरे ८ बजे, ११ बजे व २ बजे ली जा सकती हैं। खुराक लेने से पहले पेट एकदम खाली नहीं होना चाहिए, बल्कि सुपाच्य व हल्का नाश्ता करे। प्रयोगकाल में तली चीजें, चावल आदि न लें। नमक, चिकनाई का प्रयोग बंद कर दें। अनार, पपीता, आंवला, बथुआ, लहसुन, मैथी दाना, सेब का मुरब्बा, मौसंबी, रात में भिगोए काले चने, किशमिश, गुग्गुल, दही, छाछ आदि लें।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण भी पीपल को पूजनीय बनाता है क्योंकि यह एक ऐसा वृक्ष है जो गर्मी में शीतलता और सर्दी में उष्णता प्रदान करता है। पीपल का वृक्ष सबके लिए जाना-पहचाना है यह हर जगह पाया जाता है। पीपल ही एक ऐसा

वृक्ष है जो चौबीसों घंटे ऑक्सीजन देता है इसके औषधीय गुणों को बहुत कम लोग जानते हैं।

गुण- यह शीतल, भारी, कसैला, रूखा, वर्ण को उत्तम करनेवाला, योनि को शुद्ध करनेवाला और पित्त, कफ, घाव तथा रक्तविकार को नष्ट करनेवाला है। इसके पाँचों अंग पौष्टिक होते हैं। यह वायु मण्डल को शुद्ध करता है।

दाद-खाज- पीपल के ४-५ कोमल, नरम पत्ते खूब चबा-चबाकर खाने से, इसकी छाल का काढ़ा बनाकर आधा कप मात्रा में पीने से दाद, खाज, खुजली आदि चर्मरोगों में आराम होता है।

मसूड़े- मसूड़ों की सूजन दूर करने कें लिए इसकी छाल के काढ़े से कुल्ले करें।

अन्य उपयोग- इसकी छाल का रस या दूध लगाने से पैरों की बिवाई ठीक हो जाती हैं।

पीपल की छाल को जलाकर राख कर लें, इसे एक कप पानी में घोलकर रख दें। जब राख नीचे बैठ जाए, तब पानी निथारकर पिलाने से हिचकी आना बंद हो जाती है। इसके पत्तों को जलाकर राख कर लें, यह राख घावों पर बुरकने से घाव ठीक हो जाते हैं।

ऑक्सीजन को शुद्ध करनेवाले वृक्षों में पीपल को सर्वोत्तम माना जा सकता है। इसका विस्तार, फैलाव तथा ऊंचाई व्यापक और विशाल होती है। यह सौ फीट से भी ऊंचा होता है। हजारों पशु और मनुष्य इसकी ठंडी छाया के नीचे आराम करते हैं। प्राचीन काल से ही इस वृक्ष को पवित्र और पूज्य माना जाता है। अनेक दिव्य गुणों के कारण इसे देववृक्ष यानी देवताओं का वृक्ष भी कहा जाता है।

ऋषि मुनियों ने तो पीपल के नीचे रहकर कई रूपों में अपने जीवन को सार्थक बनाया है। कई तपस्वी इसके नीचे तपस्या कर सिद्ध-साधक बन गये। गौतम को इसी वृक्ष के नीचे बोध प्राप्त हुआ, जिसके परिणामस्वरूप वे गौतम बुद्ध कहलाये और पीपल बोधि वृक्ष के नाम से जाना गया। पीपल को वृक्षों का राजा भी कहा जाता है। क्योंकि इसमें ब्रह्मा, विष्णु और शिव तीनों का वास माना गया है। इसलिए इस वृक्ष की परिक्रमा करने से तीनों देवता प्रसन्न होते हैं।

कोमल, चिकने और हरे रंग के इसके पत्ते अपने आकार के कारण और भी सुंदर दिखते हैं। इन्हें ताम्रपत्र के नाम से भी जाना जाता है। इस वृक्ष के सभी अंग और अंश लाभकारी और गुणकारी होते हैं। इसलिए इसे सर्वजन हिताय और सर्वजन सुखाय भी कहा जाता है। औषधि के रूप में इसके पत्ते, छाल, फल, बीज, दूध व लकड़ी सभी का प्रयोग किया जाता है।

पीपल के पके हुए फल हृदय रोगों में शांति देनेवाले होते हैं। इसके फल को ब्लड प्यूरिफायर भी कहा जा सकता है। इसके सूखे फल अस्थमा में काफी लाभदायक सिद्ध हुए हैं। इस वृक्ष से निकलनेवाला सफेद दूध आंखों के अनेक रोगों में लाभदायक है। इसके पत्ते या टहनी तोड़ने से जो दूध निकलता है उसे नियमित रूप से थोड़ी मात्रा में सलाई से लगाने पर आंखों के रोग जैसे पानी आना, कीचड़ निकलना, आंखों में दर्द और लाली में आराम मिलता है।

यह २४ घंटे ऑक्सीजन देता है। इसके पत्तों से जो दूध निकलता है उसे आंखों में लगाने से आंख का दर्द ठीक हो जाता है। पीपल की ताजी डंडी दातून के लिए बहुत अच्छी है। पीपल के ताजे पत्तों का रस नाक में टपकाने से नकसीर में आराम मिलता है। हाथ-पाँव फटने पर पीपल के पत्तों का रस या दूध लगाए। पीपल की डाल को घिसकर लगाने से फोड़े फुंसी और घाव और जलने से हुए घाव भी ठीक हो जाते हैं। सांप काटने पर अगर चिकित्सक उपलब्ध ना हो तो पीपल के पत्तों का रस २-२ चम्मच ३-४ बार पिलायें। विष का प्रभाव कम होगा। इसके फलों का चूर्ण लेने से बांझपन दूर होता है और पौरुष में वृद्धि होती है। पीलिया होने पर इसके ३-४ नए पत्तों के रस का मिश्री मिलाकर शरबत पिलायें। ३-५ दिन

तक दिन में दो बार दे। कुक्कुर खांसी में छाल का ४० मीली काढ़ा दिन में तीन बार पिलाने से लाभ होता है। इसके पके फलों के चूर्ण का शहद के साथ सेवन करने से हकलाहट दूर होती है और वाणी में सुधार होता है। इसके फल और पत्तों का रस मृदु विरेचक है और बद्धकोष्ठता को दूर करता है।

दमा- पीपल की अन्तरछाल (छाल के अन्दर का भाग) निकालकर सुखा लें और कूट-पीसकर खूब महीन चूर्ण कर लें, यह चूर्ण दमा रोगी को देने से दमा में आराम मिलता है। पूर्णिमा की रात को खीर बनाकर उसमें यह चूर्ण बुरककर खीर को ४-५ घंटे चन्द्रमा की किरणों में रखें, इससे खीर में ऐसे औषधीय तत्व आ जाते हैं कि दमा रोगी को बहुत आराम मिलता है। इसके सेवन का समय पूर्णिमा की रात को माना जाता है। पीपल के पांच पत्तों को दूध में उबालकर चीनी या खांड डालकर दिन में दो बार, सुबहशाम पीने से जुकाम, खांसी और दमा में बहुत आराम होता है। इसके सूखे फलों का चूर्ण पानी के साथ चाटने से दमा में बहुत आराम मिलता है। खांसी होने पर इसी चूर्ण को शहद के साथ चाटना चाहिए।

दाद-खाज- पीपल के ४-५ कोमल, नरम पत्ते खूब चबा-चबाकर खाने से, इसकी छाल का काढ़ा बनाकर आधा कप मात्रा में पीने से दाद, खाज, खुजली आदि चर्मरोगों में आराम होता है। मसूड़े- मसूड़ों की सूजन दूर करने के लिए इसकी छाल के काढ़े से कुल्ले करें। इसकी छाल का रस या दूध लगाने से पैरों की बिवाई ठीक हो जाती है। पीपल की छाल को जलाकर राख कर लें, इसे एक कप पानी में घोलकर रख दें, जब राख नीचे बैठ जाए, तब पानी नितारकर पिलाने से हिचकी आना बंद हो जाता है। इसके पत्तों को जलाकर राख कर लें, यह राख घावों पर बुरकने से घाव ठीक हो जाते हैं।

रक्त शुद्धि- पीपल के पंचांग का अर्क पीने से रक्त शुद्ध होता है। पंचांग में जड़, पत्ती, फल, छाल और जटा का अर्क लिया जाता है। यह अर्क दो चम्मच की मात्रा में सुबह-शाम पीना चाहिए। बवासीर- पीपल बवासीर के लिए अक्सीर है। इसके लिए पीपल और नीम के कोमल पत्तों को समान मात्रा में लेकर पीस डालें। फिर उसे बवासीर के मस्सों पर दिन में तीन बार लगाएं। चार-पांच दिन नियिमत रूप से यह लेप लगाने से मस्से सूख जाते हैं। हृदयरोग- पीपल के थोड़े से फल लेकर छाया में सुखा लें। फिर उसे कूट-पीसकर चूर्ण बनाएं। इसमें से लगभग ३ ग्राम चूर्ण दूध के साथ सेवन करें। यह हृदय रोग को कुछ ही दिनों में शान्त कर देता है।

पीपल धार्मिक रूप से ही नहीं औषधीय रूप से भी बहुत उपयोगी वृक्ष है। अनेक छोटी बड़ी बीमारियों के इलाज में पीपल बहुत उपयोगी होता है। इसके सूखे पत्ते का चूर्ण भी खासा उपयोगी होता है। इस चूर्ण को जख्मों पर छिड़कने से फायदा होता है।

पीपल के अंकुरों को मिलाकर पतली खिचड़ी बनाकर खाने से दस्तों में आराम मिलता है। यदि रोगी को पीले रंग के दस्त जलन के साथ हो रहे हों तो इसके कोमल पत्तों का साग रोगी को दिया जाना चाहिए।

पेचिश, रक्तस्राव, गुदा का बाहर निकलना तथा बुखार में पीपल के अंकुरों को दूध में पकाकर इसका एनीमा देना बहुत लाभकारी होता है। पीपल के फल भी बहुत उपयोगी होते हैं। दो माह तक लगातार नियमित रूप से इस चूर्ण का सेवन करने से गर्भ ठहरने की संभावना बहुत बढ़ जाती है।

पीपल की छाल से काढ़े या फॉट से कुल्ला करने से दांत दर्द में आराम मिलता है और मसूढ़े मजबूत होते हैं। जख्मों को छाल के काढ़े से धोने से वे जल्दी भरते हैं। जख्मों पर यदि खाल न आ रही हो तो बारीक चूर्ण नियमित रूप से छिड़कने पर त्वचा आने लगती है। जलने से बने फफोलों या घाव पर भी छाल का चूर्ण बुरकना चाहिए।

जैतून (OLIVE)

जैतून का तेल सभी तेलों में सबसे ज्यादा गुणकारी माना जाता है, जिसमें वसा की मात्रा सबसे कम और अन्य विटामिन भरपूर मात्रा में होते हैं। इस तेल की खासियत यह है कि पकाने पर भी इसके विटामिन और तत्व नष्ट नहीं होते हैं। जैतून का तेल विभिन्न रोगों की कारगर औषधि है। भूमध्य सागर के आसपास के इलाकों में यह भोजन का अहम् हिस्सा है। पूरी दुनिया के जैतून की कुल खेती का ९५ प्रतिशत भूमध्यसागरीय देशों में पैदा किया जाता है, जिसमें तुर्की, सीरिया, लेबनान आदि प्रमुख हैं।

जैतून के तेल का प्रयोग भोजन में किया जाता है। इसके साथ ही यह अनेक प्रकार की बीमारियों की बड़ी ही उत्तम दवा है। आंतों को दृढ़ता प्रदान करने के लिए जैतून के तेल से उत्तम कोई दवा नहीं। इसका प्रयोग सूजन को दूर करने के लिए भी किया जाता है। आंतों के अंदरूनी जख्मों और छालों के लिए इसका प्रयोग बहुत ही लाभदायक है। पेट के कीड़ों को भी यह जड़ से समाप्त कर देता है। साथ ही जैतून का तेल बवासीर, बलगम की समस्या से भी छुटकारा दिलाता है।

दुर्बल और कमजोर बच्चों के लिए जैतून तेल की मालिश बहुत लाभदायक रहती है। यह त्वचा को नरम और चिकनी बनाता है। जैतून का तेल आंखों में लगाने से आंखों की रोशनी तीव्र होती है। जिन व्यक्तियों को आंखों से पानी बहता है, वे यदि जैतून का तेल नियमित प्रयोग करें तो उन्हें शीघ्र ही इस समस्या से छुटकारा प्राप्त हो जायेगा।

मोतियाबिंद के मरीज यदि जैतून के तेल का प्रयोग करें तो उन्हें काफी लाभ मिलता है। जैतून के तेल की मालिश से सर्दी का प्रभाव जाता रहता है। जैतून के तेल में शहद और नींबू के चंद कतरे मिलाकर चेहरे पर मलने से चेहरे की त्वचा का रंग निखर जाता है। बालों में जैतून का तेल लगाने से रूसी दूर हो जाती है। साथ ही इसका प्रयोग बालों को गिरने से भी रोकता है। सोते समय पलकों पर इसकी मालिश करने से पलकें घनी और लंबी हो जाती हैं। जैतून का तेल दांतों व मसूड़ों के लिए बेहद लाभदायक है। जैतून के तेल का प्रयोग भोजन में करने से पथरी की समस्या से भी छुटकारा मिल जाता है।

जैतून के तेल से सिर पर मालिश करने से बाल मुलायम हो जाते हैं। बालों की समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। जैतून के तेल से चेहरे पर मसाज करने से चेहरे में चमक और झुर्रियों से भी राहत मिलती है। जैतून के तेल से आंखों के आसपास मसाज करने से आंखों के काले घेरों से छुटकारा मिलता है। जैतून के तेल का प्रयोग भोजन में करने से हड्डियां मजबूत बनती है। जैतून के तेल का सेवन करने से कब्ज से राहत मिलती है। जैतून के तेल का प्रयोग खाना पकाने में, सौंदर्य सामग्री और दवाओं में तेल के रूप में किया जाता है।

जैतून के तेल की मालिश करने से शरीर स्वस्थ रहता है। इसको लगाने से पुट्ठों का दर्द जाता रहता है। जैतून के तेल को मरहम में मिलाकर लगाने से जख्म जल्दी भरते हैं। नासूर यानी हमेशा रिसनेवाले फोड़े से राहत पाने के लिए जैतून से बढ़कर कोई दवा नहीं। मेदे से कर्करोग में जैतून का तेल दवा का काम करता है। बदन की खुश्की को दूर करने के लिए इसके तेल की मालिश करें। इंफ्लोएंजा और निमोनिया के खिलाफ प्रतिरोधक है। जैतून का तेल। जैतून का तेल कलौंजी में मिलाकर नाक में डालने से नकसीर की शिकायत दूर होती है।

जैतून के प्रकार- जैतून का तेल भी कई प्रकार का होता है। एक वह जो सीधे बीना रसायनों और अधिक मशीन के इस्तेमाल के सीधे बीजों से निकाला जाता है। चूंकि उसका शुद्धिकरण नहीं होता, इसलिए वह गहरा हरा, गाढ़ा और

गंधयुक्त होता है। बाजार में आमतौर पर रासायनिक प्रक्रिया से शुद्ध किया गया तेल मिलता है। इस तेल में जैतून के प्राकृतिक तत्वों की मात्रा कम हो जाती है। अत: बाजार से बिना शुद्धिकरण किया गया एक्स्ट्रा वर्जिन जैतून का तेल ही लें। वजन घटाने में मददगार- यह सुनने में थोड़ा असंभव लगता है, लेकिन सच है। जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उन्हें अपने भोजन में जैतून के तेल का इस्तेमाल करना चाहिए। यह वसा घटाने में मददगार होता है। यह हर प्रकार के रिफाइंड ऑयल और घी का सर्वश्रेष्ठ विकल्प है। यह तेल शुद्ध घी और मक्खन से भी ज्यादा पोषक तत्वों और अनसैचुरेटेड फैट से भरपूर होता है।

जैतून का तेल कुछ बड़ी और गंभीर बीमारियों के इलाज में मददगार होता है। जैसे उच्च रक्तचाप, कर्करोग, मधुमेह, अस्थमा, आर्थराइटिस और ओबिसिटी। जैतून के तेल का इस्तेमाल कर्करोग के इलाज में प्रयुक्त की जानेवाली दवाइयों के निर्माण में भी होता है। जैतून कोलोन, स्तन और त्वचा के कर्करोग की भी कारगर दवा है। यह कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम करती है, हृदयघात से बचाती है। जिन देशों में जैतून का तेल ही एकमात्रा भोजन है, वहां लोगों को हृदयाघात, रक्तचाप, हाई कोलेस्ट्रॉल और कर्करोग जैसी बीमारियां कम होती हैं। इन बीमारियों से ग्रस्त व्यक्तियों को अपने भोजन में नियमित रूप से जैतून के तेल का सेवन करने की सलाह दी जाती है। लेकिन अगर आप बिना बीमार पड़े ही रोज का खाना जैतून के तेल में पकाएं और अन्य रूपों में जैतून का सेवन करें तो बीमारियां वैसे भी दूर रहेंगी।

मसाज करें- १ चम्मच जैतून का तेल लेकर अपने चेहरे पर उस हिस्से पर मसाज करें जहां पर मुंहासे का गहरा दाग है। यह तेल हो चुकी त्वचा को कुछ ही दिनों में साफ कर देगा। भाप लें- एक बार जब आपने अपने चेहरे की अच्छी तरह से मसाज कर दी हो तब, एक बरतन में गरम पानी करके अपने चेहरे को १० मिनट के लिये भाप दें। इससे दाग लगे हुए टिशू ढीले पड़ जाएंगे और आसानी से साफ किये जा सकेंगे। स्क्रब करें- एक बार जब आपकी डेड टिशू ढीली पड़ चुकी हो तब, स्क्रब करने की बारी आती है। १ चम्मच बेकिंग सोडा के साथ जैतुन तेल मिलाएं और इससे चेहरे को गोलाई में स्क्रब करें। इसे कुछ मिनट तक करें और फिर गीले कपड़े से पोछ लें। अगर आप चाहती है कि त्वचा पर फिर से मुंहासों के दाग ना हो तो, अपने चेहरे पर जैतुन तेल और टी ट्री आइल मिक्स करके लगाएं। इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो मुंहासों को दुबारा आने से रोकेंगे।

बबूल (ACACIA)

दातुन सिर्फ आपके दांतों को ही चमकाता नहीं है बल्कि यह आपकी बौद्धिक क्षमता और स्मरण शक्ति को भी बढ़ाता है। जो लोग अपनी याददाश्त बढ़ाना चाहते हैं उन्हें अपामार्ग के दातुन से दांतों का साफ करना चाहिए। इससे बुध ग्रह का दोष भी दूर होता है। मसूड़ों और दांतों की मजबूती के लिए बबूल के दातुन से दांत साफ करना बड़ा ही फायदेमंद होता है। बबूल शनि ग्रह के अशुभ प्रभाव को दूर करता है। इसलिए ज्योतिषशास्त्र में बताया गया है कि शनि दोष से मुक्ति के लिए सुबह शाम बबूल के दातुन से दांत साफ करें।

बबूल के गोंद का छोटा सा टुकड़ा मुंह में रखकर चूसने से खांसी में आराम होता है। गले का कागला बढ़ जाने से चलनेवाली खांसी भी ठीक हो जाती है। शरीर से बहुत पसीना आता हो तो बबूल की पत्तियां पीसकर शरीर पर मसलें। इसके बाद छोटी हरड़ का महीन पिसा हुआ चूर्ण भभूत की तरह पूरे शरीर पर लगाकर मसलें और फिर स्नान कर लें पसीना आना बन्द हो जाता है। चम्मच चूर्ण ताजे पानी के साथ लेने से रक्तप्रदार यानी अधिक मात्रा में स्राव होना बन्द हो जाता है।

शतावरी (ASPARAGUS RACWMOSUS)

शतावरी एक चमत्कारी औषधि है जिसका उपयोग कई रोगों के इलाज में किया जाता है। यह पौधा झाड़ीनुमा होता है, जिसमें फूल व मंजरियां एक से दो इंच लम्बे एक या गुच्छे में लगे होते हैं और मटर के आकार के फल पकने पर लाल रंग के होते हैं। आयुर्वेद के आचार्यों के अनुसार, शतावर पुराने से पुराने रोगी के शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। इसे शुक्रजनन, शीतल, मधुर एवं दिव्य रसायन माना गया है। महर्षि चरक ने भी शतावरी को चिर यौवन को बरकरार रखनेवाला माना है। आधुनिक शोध भी शतावरी की जड़ को हृदय रोगों में प्रभावी मान चुके हैं।

छाती की विभिन्न समस्याओं से निजात दिलाने के साथ-साथ उसकी पेशियों को भी मजबूती प्रदान करती है। यह फेफड़े, पेट, गुर्दा और जननांगों में विभिन्न संक्रमणों चलते होनेवाली जलन को दूर करती है। महिला प्रजनन अंगो को मजबूती देने के साथ-साथ शतावरी उन्हें चिरयुवा बनाये रखती है। स्तनों में दूध की कमी, मांसपेशियों की जकड़न गले की जकड़न और जोड़ों के दर्द को दूर भगाने में शतावरी कारगर है।

कर्करोग के लिए- शतावरी में एंटी ऑक्सीडेंट होता है, जो कि कर्करोगरोधी है। इसके अलावा शतावरी में विटामिन ए, बी, सी, पोटैशियम और जिंक पाया जाता है। इसमें हिस्टोन नामक प्रोटीन पाया जाता है जो कि कर्करोग के उपचार में योगदान देते हैं। खांसी के लिए- अड़ूसे का रस, शतावरी का रस और मिश्री मिलाकर चाटने या तीनों को मिलाकर चूर्ण बनाकर खाने से खांसी समाप्त हो जाती है। सूखी खांसी के लिए यह बहुत फायदेमंद है। कफ में खून आने की बीमारी में शतावरी खाने से लाभ होता है।

शक्तिवर्धक के लिए- शतावरी के चूर्ण को दूध में डालकर बनाई खीर या पाक बनाकर खाने से पुरुषों में यौन शक्ति बढ़ती है। शीघ्र पतन और स्वप्नदोष के लिए भी यह बहुत फायदेमंद है।

अनिद्रा के लिए- अनिद्रा के शिकार लोगों के लिए शतावरी बहुत ही फायदेमंद है। शतावरी का पांच से दस ग्राम चूर्ण, १०-१५ ग्राम घी तथा दूध में डालकर नींद न आने की समस्या समाप्त हो जाएगी।

बुखार के लिए- ज्वर होने पर शतावरी और गिलोय का रस गुड़ में मिलाकर लेने से फायदा होता है। शतावरी से सामान्य और तेज दोनों प्रकार के बुखार में फायदा होता है।

सिरदर्द के लिए- माइग्रेन जैसे सिरदर्द के लिए शतावरी बहुत कारगर औषधि है। शतावरी को कूटकर रस निकाल लीजिए। बराबर हिस्सों में शतावरी का रस और तिल का तेल मिलाकर सिर पर मालिश करने से सिरदर्द होना बंद हो जाता है। इससे आधाशीशी रोग में आराम मिलता है।

खूनी दस्त आने पर- गीली शतावरी पीसकर दूध में मिला लीजिए, फिर कपड़े से छान कर या रस में घी मिलाकर पका लीजिए। खूनी दस्त आने पर इसका इस्तेमाल कीजिए, आराम मिलेगा।

शतावरी को आप ४-५ मिनट पानी में उबालकर मिक्सर से फेंट दीजिए। इसे फ्रिज में रखिए और दो-दो चम्मच सुबह शाम प्रयोग कीजिए।

यदि आप नींद न आने की समस्या से परेशान हैं तो बस शतावरी की जड़ को खीर के रूप में पका लें उसमें थोड़ा गाय का घी डालें और ग्रहण करें। इससे आप तनाव से मुक्त होकर अच्छी नींद ले पाएंगे।

शतावरी की ताजी जड़ को मोटा-मोटा कूट लें, इसका स्वरस निकालें और इसमें बराबर मात्रा में तिल का तेल मिलाकर पका लें। इस तेल को माइग्रेन जैसे सिरदर्द में लगाएं और लाभ देखें। यदि रोगी खांसते-खांसते परेशान हो तो शतावरी चूर्ण १.५ ग्राम, वसा के पत्ते का स्वरस २.५ मिली, मिश्री के साथ लें और लाभ देखें। प्रसूता स्त्रियों में दूध न आने की समस्या होने पर शतावरी का चूर्ण पांच ग्राम गाय के दूध के साथ देने से लाभ मिलता है।

यदि रोगी को मूत्र से सम्बन्धित विकृति हो तो शतावरी को गोखरू के साथ लेने से लाभ मिलता है। शतावरी मूल का चूर्ण २.५ ग्राम, मिश्री- २.५ ग्राम को एक साथ मिलाकर पांच ग्राम की मात्रा में रोगी को सुबह शाम गाय के दूध के साथ देने से प्रमेह, प्री मैच्योर इजेकुलेशन (स्वप्नदोष) में लाभ मिलता है। शतावरी के जड़ के चूर्ण को पांच से दस ग्राम की मात्रा में दूध के साथ नियमित रूप से सेवन करने से धातु वृद्धि होती है। वात ज्वर में शतावरी के रस एवं गिलोय के रस का सेवन करने से ज्वर (बुखार) से मुक्ति मिलती है। शतावरी के रस को शहद के साथ लेने से जलन, दर्द एवं अन्य पित्त से सम्बन्धित बीमारियों में लाभ मिलता है।

दूब घास (GRASS)

दूब घास को हिन्दू धर्मशास्त्रों में पवित्र माना गया है और प्रत्येक शुभ-कार्यों और पूजा में इसका प्रयोग किया जाताहै। दूब घास खेल के मैदान, मंदिर परिसरों, बाग-बगीचों और खेतों में पाई जाती है और यह एक अत्यंत सामान्य घाँस है। आदिवासियों का मानना है कि प्रतिदिन दूब घास का सेवन करने से शारीरिक स्फूर्ति बनी रहती है। दूब घास में विभिन्न प्रकार के रसायन पाए जाते है जो हमारे शरीर के लिए लाभदायक होते है। दूब घास का लेप मस्तक पर लगाने से नकसीर में लाभ मिलता है। पातालकोट के आदिवासी नाक से खून आने पर ताजी दूब घास के रस की २-२ बूंदे नाक में डालते है जिससे नाक से खून आना बंद हो जाता है। इसी तरह गुजरात के डांग आदिवासी मानते है कि अगर दूब घास को पानी में मसलकर उसे छान कर उसमे मिश्री मिलाकर रोज पीने से गुर्दे की पथरी गलकर निकल जाती है। पातालकोट के आदिवासी मानते है की उल्टियाँ होने के दशा में अगर दूध घाँस के रस में मिश्री मिलाकर पीने से लाभ मिलता है।

यह पशुओं का आहार है, लॉन में मखमली गलीचा है तो कई बीमारियों की अचूक दवा भी है।

पीलिया- पीलिया होने पर १०० ग्राम हरी दूब लें। उसे कूटकर एक गिलास गोमूत्र में मिला लें और छानकर पी लें। सात दिन लगातार पीने पर यह रोग समाप्त हो जाता है। अंडा, मांस, अचार, चटपटे मसाले, तली हुई चीजें व अन्य पित्तज पदार्थों का सेवन न करें। अमल पित्त- पेट में अम्ल की मात्रा बढ़ जाने पर सौ ग्राम दूब कूटकर आधा पाव दही में मिला लें। फिर इलायची दालचीनी व हल्की चीनी मिलाकर शर्बत बना लें। दिन में दो या तीन बार पीएं। चमत्कारी असर होगा। तले हुए गरिष्ठ भोजन से बचें और समय पर भोजन करें।

गर्भपात- जिन स्त्रियों को बार-बार गर्भपात हो जाता है, उनके लिए यह रामबाण है। सौ ग्राम हरी दूब, पांच छोटी इलायची, एक चम्मच वंशलोचन (पांच ग्राम) लेकर खूब बारीक पीस लें। फिर उबला हुआ दूध ठंडा करके मिला लें। इच्छानुसार मिश्री या चीनी मिलाकर छान कर पीएं। इसके बाद हफ्ते में तीन दिन नौंवा महीना लगने तक पीते रहें।

खूनी बवासीर- गुलाब के फूल एक ग्राम, गेरू एक ग्राम, अनार के फूल एक ग्राम, खूनखराबा एक ग्राम लें और सबको पीसकर पुड़िया बना लें। हरी दूब (१०० ग्रॅम) पीसकर एक ग्लास पानी में मिलाकर छान लें। फिर चीनी मिलाकर उस पुड़िया के साथ सुबह-शाम लें। आशातीत लाभ होगा।

ग्वारपाठा (ALO VERA)

ग्वारपाठा एक ऐसा पौधा है जिसे हम अपने घर में भी गमले या कच्ची जमीन में लगा सकते हैं। जो हमारे घर की शोभा भी बढ़ाता है। ग्वारपाठा एक बड़ी-बड़ी पत्तियोंवाला पौधा होता है जिसके ऊपरी हिस्से में छोटे-छोटे कांटे होते हैं। ग्वारपाठा में अनेक गुण पाये जाते हैं जो हमारे लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं। ग्वारपाठा त्वचा के लिये भी बहुत उपयोगी है।

अलोवेरा या घृतकुमारी, जिसे क्वारगंदल या ग्वारपाठा के नाम से भी जाना जाता है। एक औषधीय पौधे के रूप में जानी जाती है। अलोवेरा के अर्क का प्रयोग बड़े स्तर पर कॉस्मैटिक्स (स्किन को यंग बनाए रखनेवाली क्रीम)और ऑल्टरनेटिव मैडिसिन इंडस्ट्री में किया जाता है। अलोवेरा मधुमेह के इलाज में काफी उपयोगी हो सकता है। यह खून में लिपिड का स्तर काफी घटा देता है और खून भी साफ करता है। आम मान्यता के विपरीत कि अलोवेरा विषैली नहीं होती, अगर इसको ज्यादा मात्रा में निगला जाए, तो यह हानिकारक हो सकती है। घावों के भरने में अलोवेरा प्रभावी इलाज है।

ऐलोवेरा को प्राय: आयुर्वेदिक पौधे के नाम से जाना जाता है जो कि लिली जाति से संबंधित है और कैक्टस प्रजाति का एक वर्ग है। संसार में इसकी अढ़ाई सौ प्रजातियां पाई जाती हैं। इसका उत्पत्ति स्थल अफ्रीका है। इसका उपयोग हमारी युवा पीढ़ी अपनी त्वचा की देखभाल के लिए करती है। त्वचा को चमकदार बनाने के साथ मधुमेह, खून साफ करना, पेट के दर्द में, जोड़ों के दर्द में तथा त्वचा में आई झुर्रियों को खत्म करने में इसका इस्तेमाल होता है। इसीलिए आज के युग में एलोवेरा का काफी महत्व है। इसका ग्लोबल व्यापार ६.० अरब डालर है जो कि २०५० तक ४-५ खरब होने की संभावना है। यह पूरी तरह से आयुर्वेद आधारित मैडीकेटिड दवा है इसलिए आधुनिक युग में इसकी मांग ज्यादा बढ़ गई है। इसका सबसे विस्तृत बाजार ऑस्ट्रेलिया, अमेरिका व भारत के साथ-साथ पूरा यूरोप है। ऐलोवेरा से क्रीम और जैल बनाए जाते हैं। यह एक तरह से त्वचा के लिए माइश्चरायजर का काम करता है, जो हमारी त्वचा को साफ और मुलायम बनाता है, यह एक एंटीऑक्सीडेंट भी है, जो हमारी त्वचा में आई असमय झुर्रियों से बचाव करता है। ऐलोवेरा को सामान्यत: दाग-धब्बे वाले टिश्यू के नाम से भी जाना जाता है। ऐलोवेरा की पत्तियां काफी महत्वपूर्ण होती हैं। इसकी पत्तियों से जो रस निकलता है उसे चेहरे पर लगाने से चेहरा दागरहित होता है। यह पिगमैंटूशन को रोकने का काम करता है। इसके साथ ही ऐलोवेरा का उपयोग विभिन्न तरह के शैम्पू, तेल, आंखों का आई लायनर, लिप कलर, पाउडर, फाउंडेशन आदि बनाने में भी होता हैं। ऐलोवेरा के तेल का उपयोग विभिन्न तरह के दर्द निरोधक दवाइयों के रूप में किया जाता है जैसे आर्थराइटिस, कौलेस्ट्रॉल, ब्लड शुगर आदि। इसके रस का उपयोग करने से हमारे शरीर के अंदर प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ऐलोवेरा में प्रचुर मात्रा में खनिज पाए जाते हैं। मैग्नीशियम, सोडियम, एंजाइम, एमिना एसिड आदि भी पाया जाता है। ऐलोवेरा का फूल प्राय: पीले रंग का होता है। इसकी खेती के लिए सदाबहार मौसम की आवश्यकता होती है। अमेरिका में इसकी खेती ग्रीन हाऊस के माध्यम से की जाती है। जिसका तापमान सत्तर से अस्सी सैंटीग्रेड तक होना चाहिए।

ऐलोवेरा एक ऐसा बहुउपयोगी पौधा हैं जो आपके शरीर को कई तरह से लाभ पहुंचाता है। अगर आप इसका सेवन करते है तो आप कई तरह की बीमारियों से निजात पा सकते हैं।

किसी को कुष्ठ रोग या सफेद दाग हो गया हो वह ग्वारपाठा के गूदे को निकालकर बिछा लें उस पर नंगे पैर तबतक चलते रहे जबतक की उसका मुख का स्वाद कड़वा न हो जाये। प्रतिदिन नए गूदे के साथ यह प्रक्रिया करे आशातीत लाभ

मिलेगा। जहाँ तंत्र आपके जीवन का अर्थ और उच्चता दे सकता है तो आयुर्वेद इस जीवन को सुंदर और मजबूत निरोगी शरीर दे सकता है।

यदि एक या दो चुटकी गुग्गल को पानी या दूध के साथ दिन में दो बार लिया जाये तो शरीर में यदि कोई हड्डी टूटी हो तो जल्द लाभ मिलता है।

१ या २ ग्राम हल्दी लो भूनकर चूर्ण बनाकर दिन में चार बार लें तो काली खांसी जल्दी से ठीक होती हैं।

यदि आपने केले ज्यादा खा लिए हों तो आप एक या दो इलायची जरूर खा लें, पाचन में आराम होगा।

यदि प्याज का रस रात को सोते समय बालों में लगा लें और प्रात: काल उठकर बाल धो लें तो केशों के असमय गिरने से छुटकारा पाया जा सकता है।

यदि नींबू के रस को लहसून के रस के साथ मिलाकर बालों में लगायें तो जू की तकलीफ समाप्त हो जाती है।

दो लौंग के साथ एक दो तुलसी की पत्ती को चाय बनाते समय मिला लिया जाये तो जुकाम में लाभ होता है।

यदि आवले का मुरब्बा सुबह खाली पेट खाया जाये तो यह याददाश्त बढ़ाने में उपयोगी होता है।

२०-२५ ग्राम ग्वारपाठा के गूदे में शहद और सोंठ का चूर्ण मिलाकर सुबह-शाम कुछ दिन तक सेवन करने से कमर का दर्द ठीक हो जाता है। १० ग्राम ग्वारपाठे का गूदा, ५० ग्राम सोंठ, ४ लौंग, ५० ग्राम नागौरी असगंध इन सबको पीसकर चटनी बना लें। ४ ग्राम चटनी रोजाना सुबह सेवन करें। इससे कमर दर्द में आराम मिलेगा। २० ग्राम ग्वारपाठा के गूदे में २ ग्राम शहद और सोंठ का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से शीत लहर के कारण उत्पन्न कमरदर्द से राहत मिलता है। गेहूं के आटे में ग्वारपाठा का गूदा इतना मिलाए जितना आटे को गूंथने के लिए काफी हो, इसके बाद आटे को गूंथकर रोटी बना लें। इस रोटी का चूर्ण बनाकर इसमें चीनी और घी मिला दें और लड्डू बना लें। इस लड्डू का सेवन करने से कमर का दर्द ठीक हो जाता है।

पेशाब कम आने पर इसका रस देना हितकर है। इसका प्रयोग करने से मासिक धर्म व पेशाब खुलकर आता है। भूख न लगना, पेट के रोगों (दर्द, कब्जी, जिगर और तिल्ली के रोगों) में इसका प्रयोग लाभकारी है।

इसके सूखे हुए रस को मुसब्बर या एलुआं कहते हैं। सूजनवाले, दर्दवाले स्थान पर एलुआं का प्रयोग करते हैं। पुराने जख्मों पर इसका चूर्ण बुरकते हैं। इसके गूदे पर हल्दी छिड़क कर गर्म करके वेदना के स्थान पर बांधने से दर्द दूर हो जाता है। इसके गूदे को पकाकर खिलाने से सामान्य कमजोरी दूर होती है।

जलना- शरीर के जले हुए स्थान पर ग्वारपाठे का गूदा बांधने से फफोले नहीं उठते तथा ठंडक पहुंचती है। ग्वारपाठे के पत्तों के ताजे रस का लेप करने से जले हुए घाव भर जाते हैं। ग्वार के पत्ते को चीरकर इसके गूदे को निकालकर त्वचा पर दिन में २-३ बार लगाने से जलन दूर होकर ठंडक मिलती है और घाव भी जल्द ठीक हो जाता है।

ग्वारपाठे के गूदे के चार भाग में दो भाग शहद मिलाकर जले हुए भाग पर लगाने से आराम मिलता है। जले हुए भाग पर ग्वारपाठे का गूदा लगाने से जलन शांत होती है और फफोले भी नहीं उठते हैं।

सिर दर्द- ग्वारपाठे का रस निकालकर उसमें गेहूं का आटा मिलाकर उसकी २ रोटी बनाकर सेंक लें। इसके बाद रोटी को हाथ से दबाकर देशी घी में डाल दें। इसे सुबह सूरज उगने से पहले इसे खाकर सो जाएं। इस प्रकार ५-७ दिनों तक लगातार इसका सेवन करने से किसी भी प्रकार का सिर दर्द हो वह ठीक हो जाता है।

सिर में दर्द होने पर ग्वारपाठे के गूदे में थोड़ी मात्रा में दारुहरिद्रा का चूर्ण मिलाकर गर्म करें और दर्दवाले स्थान पर इसे लगाकर पट्टी कर लें इससे दर्द ठीक हो जाएगा।

गंजापन- लाल रंग का ग्वारपाठा (जिसमें नारंगी और कुछ लाल रंग के फूल लगते हैं) के गूदे को स्प्रिट में गलाकर सिर पर लेप करने से बाल काले हो जाते हैं तथा गंजे सिर पर बाल उगने लगते हैं।

कुत्ते के काटने पर- ग्वारपाठे को एक ओर से छीलकर इसके गूदे पर पिसा हुआ सेंधानमक डालें, फिर इसे कुत्ते के काटे हुए स्थान पर लगा दें। इस प्रयोग को लगातार दिन में बार-बार करने से लाभ मिलता है।

अम्लपित्त- ग्वारपाठे के १४ से २८ मिलीमीटर पत्तों का रस दिन में २ बार पीने से अम्लपित्त में लाभ मिलता है तथा इसके कारण से होनेवाला सिर दर्द ठीक हो जाता है।

प्लीहोदर (तिल्ली के कारण होनेवाला पेट का दर्द)- ग्वारपाठे के पत्तों के रस १४ से २८ मिलीलीटर की मात्रा को १ से ३ ग्राम सरफोंका के पंचांग (जड़, पत्ता, तना, फल और फूल) के चूर्ण के साथ दिनों में सुबह और शाम सेवन करने से प्लीहोदर के रोग में लाभ मिलता है।

स्त्री रोग- स्त्री रोग को ठीक करने के लिए ग्वारपाठे के १४-२८ मिलीलीटर पत्तों के रस को आधा ग्राम भुनी हींग के साथ दिन में दो बार सेवन करना चाहिए।

सूजन- ग्वारपाठा के पत्तों का रस में सफेद जीरा और हल्दी को पीसकर मिला दें, इससे लेप बन जाएगा। इस लेप को दिन में २-३ बार सूजन पर लगाने से लाभ मिलता है।

१०-१० ग्राम ग्वारपाठे के पत्ते और सफेद जीरा को पीसकर सूजन वाले जगह लगाने से सूजन दूर हो जाती है।

फोड़े-फुंसियां- ग्वारपाठा का गूदा गर्म करके फोड़े-फुंसियों पर बांधे इससे या तो वह बैठ जाएगी या फिर पककर फूट जाएगी। जब फोड़े-फुन्सी जाएं तो इस पर ग्वारपाठा के गूदे में हल्दी मिलाकर लगाए इसे घाव जल्दी ठीक हो जाएगा।

जलने पर, कहीं से कटने पर, अंदरूनी चोटों पर एलोवेरो अपने एंटी बैक्टेरिया और एंटी फंगल गुण के कारण घाव को जल्दी भरता है। यह रक्त में शर्करा के स्तर को बनाए रखता है। बवासीर, मधुमेह, गर्भाशय के रोग, पेट की खराबी, जोड़ों का दर्द, त्वचा की खराबी, मुंहासे, रूखी त्वचा, धूप से झुलसी त्वचा, झुर्रियों, चेहरे के दाग-धब्बों, आंखों के काले घेरों, फटी एड़ियों के लिए यह लाभप्रद है। इसका गूदा या जेल निकालकर बालों की जड़ों में लगाना चाहिए। बाल काले, घने-लंबे एवं मजबूत होंगे। जोड़ों का दर्द, त्वचा की खराबी, मुंहासे, रूखी त्वचा, धूप से झुलसी त्वचा, झुर्रियों, चेहरे के दाग-धब्बों, आँखों के काले घेरों, फटीह एड़ियों के लिए यह लाभप्रद है। एलोविरा जैल या ज्यूस मेहंदी में मिलाकर बालों में लगाने से बाल चमकदार होंगे। एलोविरा किसी जादुई प्रभाव से कम नहीं। बालों संबंधी जितनी भी समस्याएं हैं एलोविरा के प्रभाव से दूर हो जाती हैं जैसे- बालों का गिरना, रूखे बाल, बालों में डेंड्रफ इत्यादि समस्याएं। ये तो हुई कालों को सुंदर बनाने की बात। एलोविरा को एक स्किन क्लींजर के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। इसको लगाने से पिंपल और एक्ने से राहत मिलती है। एक टुकड़ा एलोविरा लेकर उसे पानी में उबाल लें। इसके बाद उसे मिक्सी में पीसकर उसमें शहद मिलाकर अपने चेहरे पर लगाएं, खासकर पिंपल और एक्ने पर। इसे १५ मिनट तक के लिये सूखने दें और फिर हल्के हाथों से ठंडे पानी से धो लें। प्राकृतिक नमी पहुंचाए- यदि स्किन रूखी है तो ऐलोवेरा त्वचा में नमी पहुंचाने का काम करेगा। साथ ही यह स्किन में कसाव लाएगा और रूखा होने से बचाएगा।

आफ्टर शेव- रेजर बर्न और खुजली को मिटाने के लिये इससे मसाज कीजिये। यह इतना ठंडा होता है कि रेजर से पैदा होनेवाली जलन को यह मिटा सकता है।

स्ट्रेच मार्क हटाए- स्ट्रेच मार्क या तो मोटापे की वजह से बनते हैं या फिर प्रेग्नेंसी से। यदि इस स्ट्रेच मार्क को हल्का करना हो तो रोज सुबह एलोविरा जैल से मालिश कीजिये यह काफी हद तक आपके स्ट्रेच मार्क को कम कर देगी।

झुर्रियों से बचाव- बुढ़ापा आने लगा है और मुह पर झुर्रियां साफ दिखाई पड़ने लगी हैं तो ऐलोविरा जेल से मालिश कीजिये। यह स्किन को अंदर से मॉइस्ट करेगी। इसका रस स्किन को टाइट बनाता है और इसमें विटामिन सी तथज्ञ ई होने के नाते स्किन हाइड्रेट भी बनी रहेगी। सनबर्न से मुक्ति- सनबर्न या सनटैन होने से स्किन पर कालापन आ जाता है। चाहे स्किन पर सूजन हो या फिर जलन हो रही हो तो एलोविरा जेल से मालिश कीजिये और छुटकारा पाएं। ५ चम्मच ग्वारपाठे का ताजा रस, २ चम्मच शहद और आधे नींबू का रस मिलाकर सुबह-शाम दिन में पीने से सभी प्रकार के पेट के रोग ठीक हो जाते हैं। २५ ग्राम ग्वारपाठे के ताजे रस, १२ ग्राम शहद और आधे नींबू का रस मिलाकर दिन में २ बार सुबह और शाम पीने से पेट के हर प्रकार के रोग ठीक हो जाते हैं। ग्वारपाठा के गूदे को गर्म करके सेवन करने से पेट में गैस बनने की शिकायत दूर हो जाती है।

६ ग्राम ग्वारपाठा का गूदा, ६ ग्राम गाय का घी, १ ग्राम हरीतकी का चूर्ण और १ ग्राम सेंधानमक को एक साथ मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से पेट में गैस बनने की शिकायत दूर हो जाती है। ग्वारपाठा के पत्तों के दोनों ओर के जो कांटे लगे होते हैं उसे अच्छी प्रकार साफ कर लें, फिर उसके छोटे-छोटे टुकड़े काटकर एक बर्तन में डाल दें और इसमें आधा किलो नमक डालकर मुंह बंद कर दें। इसके बाद इसे २-३ दिन तक धूप में रखें, बीच-बीच में इसे हिलाते रहें। तीन दिन बाद इसमें १०० ग्राम हल्दी, ६० ग्राम भुनी हींग, ३०० ग्राम अजवायन, १०० ग्राम शूंठी, ६० ग्राम कालीमिर्च, १०० ग्राम धनिया, १०० ग्राम सफेद जीरा, ५० ग्राम लालमिर्च, ६० ग्राम पीपल, ५० ग्राम लौंग, ५० ग्राम अकरकरा, १०० ग्राम कालाजीरा, ५० ग्राम बड़ी इलायची, ५० ग्राम दालचीनी, ५० ग्राम सुहागा, ३०० ग्राम राई को बारीक पीसकर डाल दें। रोगी के शरीर की ताकत के अनुसार इसमें से ३ ग्राम से ६ ग्राम तक की मात्रा में सुबह-शाम सेवन करने से पेट के वात-कफ संबंधी सभी रोग ठीक हो जाते हैं। ग्वारपाठा के १०-२० जड़ों को कुचलकर उबालकर छान लें फिर इस पर भूनी हुई हींग छिड़ककर सेवन करें इससे पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

१० ग्राम ग्वारपाठा के गूदे का ताजा रस में १ चम्मच शहद और १ चम्मच नींबू का रस मिलाकर सेवन करने से पेट के रोगों में लाभ मिलता है। ग्वारपाठा के गूदे से पेट पर लेप करें इससे आंतों में जमा मल गुदा से निकल जाएगा और पेट के अन्दर की गांठें गल जाएंगी जिसके फलस्वरूप पेट में कब्ज बनने की समस्या दूर हो जाएगी तथा पेट में दर्द होना भी बंद हो जाएगा। ग्वारपाठे की जड़ और थोड़ी-हींग को भूनकर पीस लें और इसे पानी में मिलाकर पीने से पेट का दर्द समाप्त हो जाता है। एलोविरा की कांटेदार पत्तियों को काटकर रस निकाला जाता है। ३-४ चम्मच रस सुबह खाली पेट लेने से दिनभर शरीर में चुस्ती-स्फूर्ति बनी रहती है। यह रक्त में शर्करा के स्तर को बनाए रखता है। यह मच्छर से भी त्वचा की सुरक्षा करता है।

आजकल सौन्दर्य निखार के लिए हर्बल कॉस्मेटिक प्रोडक्ट के रूप में बाजार में एलोविरा जैल, बॉडी लोशन, हेयर जैल, स्किन जैल, शैंपू, साबुन, फेशियल फोम और ब्यूटी क्रीम में हेयर स्पा में ब्यूटी पार्लरों में धड़ल्ले से प्रयोग हो रहा है। कम

से कम जगह में, छोटे-छोटे गमले में एलोविरा आसानी से उगाया जा सकता है। एलोविरा जैल या ज्यूस मेहंदी में मिलाकर बालों में लगाने से बाल चमकदार होंगे।

एलोवेरा का रस पीने से कब्ज की बीमारी से फायदा मिलता है। एलोवेरा का रस मेहंदी में मिलाकर बालों में लगाने से बाल चमकदार व स्वस्थ होते हैं। एलोवेरा का रस पीने से शरीर में शक्कर का स्तर उचित रूप से बना रहता है। एलोवेरा का रस बवासीर, मधुमेह व गर्भाशय के रोग व पेट के विकारों को दूर करता है। एलोवेरा का रस पीने से शरीर में शक्कर का स्तर उचित रूप से बना रहता है। एलोवेरा का रस बवासीर, मधुमेह, गर्भाशय के रोग व पेट के विकारों को दूर करता है। एलोवेरा का रस पीने से त्वचा की खराबी, मुहांसे, रूखी त्वचा, धूप से झुलसी त्वचा, झुर्रियां, चेहरे के दाग धब्बों, आंखों के काले घेरों को दूर किया जा सकता है। एलोवेरा का रस पीने से मच्छर काटने पर फैलनेवाले संक्रमण को कम किया जा सकता है।

एलोवेरा का रस रक्त को शुद्ध करता है साथ ही हीमोग्लोबिन की कमी को पूरा करता है। शरीर में व्हाइड ब्लड सेल्स की संख्या को बढ़ाता है। एलोवेरा का रस त्वचा की नमी को बनाए रखता है जिससे त्वचा स्वस्थ दिखती है। यह त्वचा के कोलाजन और लचीलेपन को बढ़ाकर त्वचा को जवान और खूबसूरत बनाता है। एलोवेरा के रस का नियमित रूप से सेवन करने से त्वचा भीतर से खूबसूरत बनती है और बढ़ती उम्र से त्वचा पर होनेवाले कुप्रभाव भी कम होते हैं।

एलोवेरा के रस का हर रोज सेवन करने से शरीर के जोड़ों के दर्द को कम किया जा सकता है।

एलोवेरा का रस गर्भाशय और पेट के रोगों में हितकारी है। गर्मी, उमस और बारिश के कारण होनेवाले फोड़े-फुंसियों पर इसका रस लगाने से आराम मिलता है। गुलाब जल में एलोवेरा रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरा चमकने लगता है। नुकसानदेह तत्वों को शरीर से बाहर कर देता है- अस्वास्थ्यकर जीवन शैली, बांसी भोजन, प्रदूषण, ड्रिंकिंग और धूम्रपान से शरीर में हानिकारक तत्व एकत्र होने लगते हैं। एलोवेरा रस के प्रयोग से ये बाहर निकल जाते हैं।

वजन घटाने में सहायक- रोजाना एक गिलास एलोवेरा रस पीने से वजन घटने लगता है। इसके सेवन से बार-बार भूख नहीं लगती है। साथ ही पाचन तंत्र भी दुरुस्त रहता है। एलोवेरा में कई पोषक तत्व भी पाए जाते हैं।

दांतों को स्वस्थ रखता है- एलोवेरा का रस दांतों के पीलेपन को दूर करता है। दांतों में रोगाणु समाप्त करता है। यह सांस की दुर्गंध को नष्ट करनेवाली औषधि है। मुंह के छाले में इसके रस के गरारे करने चाहिए।

बालों और त्वचा को स्वस्थ बनाता है- एलोवेरा रस के सेवन से रफ त्वचा भी स्वस्थ और कान्तिमान हो जाती है। त्वचा पर निखार आ जाता है। बालों की रूसी दूर करता है। बाल स्वस्थ और चमकदार हो जाते हैं।

खून की कमी में लाभदायक- एलोवेरा का ६ इंच लंबा छिला हुआ टुकड़ा ५-७ तुलसी की पत्ती, ४-५ नीम के पत्ते लेकर थोड़ा सा पानी डालकर पीस लें इस घोल को गर्म कर काढ़ा बनाकर पीने से रक्ताल्पता का निवारण हो जाता है।

एलोवेरा के कई नाम हैं, जैसे संजीवनी बूटी, साइलेंट हीलर, चमत्कारी औषधि, ग्वारपाठा, घृतकुमारी, घी-ग्वार आदि से पुकारा जाता हे। कब्ज से लेकर कर्करोग तक के मरीजों के लिए एक अत्यंत लाभकारी औषधि है।

एलोवेरा बढ़िया एंटीबायोटिक और एंटीसेप्टिक के रूप में काम करता है। एलोवेरा के इन्हीं गुणों के कारण कई बीमारियों को दूर करने के लिए इसके रस के सेवन को भी बहुत लाभदायक माना गया है।

एलोवेरा में १८ धातु, १५ एमिनो एसिड और १२ विटामिन मौजूद होते हैं जो खून की कमी को दूर कर रोग-प्रतिरोधक

क्षमता बढ़ाता है। एलोवेरा के कांटेदार पत्तियों को छलकर रस निकाला जाता है। ३ से ४ चम्मच रस सुबह खाली पेट लेने से दिनभर शरीर में चुस्ती व स्फुर्ति बनी रहती है। ऐलोवेरा शरीर के कोमल तत्वों को नुकसान नहीं पहुंचने देता। जिन तत्वों से बुढ़ापा आता है एलोवेरा उन्हें नष्ट कर देता है। एलोवेरा रस पेशाब संबंधी समस्याओं में काफी अच्छा होता है। महिलाओं में लिकोरिया, माहवारी आदि बीमारियों में लाभदायक है। पेट के विकारों से पनपनेवाले कई रोगों जैसे मधुमेह आदि के इलाज में भी इसकी उपयोगिता साबित हो चुकी है। जिससे शरीर में दुर्बलता, अपचन, चक्कर आना, पेट के विकार, हाथ-पांव में जलन या झुनझुनाहट होना मानसिक रूप से अस्वस्थ आदि कई लक्षण का पूर्ण निदान हो सकता है।

एलोवेरा का रस मेहंदी में मिलाकर बालों में लगाने से बाल चमकदार व स्वस्थ होते हैं। एलोवेरा का रस पीने से शरीर में शक्कर का स्तर उचित रूप से बना रहता है। एलोवेरा का रस बवासीर, मधुमेह, गर्भाशय के रोग व पेट के विकारों को दूर करता है। एलोवेरा का रस पीने से त्वचा की खराबी, मुहांसे, रूखी त्वचा, धूप से झुलसी त्वचा, झुर्रियों, चेहरे के दाग धब्बों, काले घेरों को दूर किया जा सकता है।

एलोवेरा का रस पीने से मच्छर काटने पर फैलनेवाले संक्रमण को कम किया जा सकता है। एलोवेरा का रस रक्त को शुद्ध करता है साथ ही हीमोग्लोबिन की कमी को पूरा करता है। शरीर में व्हाईट ब्लड सेल्स की संख्या को बढ़ाता है।

ग्वारपाठे का गूदा दवा बनाने के काम आता है। यह सफेद होता है। इसके गूदे में सचमुच हजारों औषधीय गुण भरे हैं। यह कफ-पित्त विकार को दूर करता है। भोजन पचाकर भूख बढ़ाता है। इसका अर्क कान में डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है। चोट की सूजन- ग्वारपाठे के गूदे की लुगदी बनाकर उसमें चुटकी भर आवां हल्दी मिलाएं। फिर सरसों के तेल में टिकिया बनाकर सेंक लें। अब इसे चोट पर रखकर पट्टी बांध दें। इससे सूजन दूर हो जाती है।

पेट के रोग- दो चम्मच ग्वारपाठे का ताजा रस, एक चम्मच नींबू का रस तथा दो चम्मच शहद-सबको मिलाकर सुबह-शाम पीने से पेट के समस्त रोग दूर हो जाते हैं। कुत्ते का काटा- ग्वारपाठे का गूदा निकालकर इस पर जरा-सा सेंधा नमक डालें। अब इसे कुत्ते के काटनेवाले स्थान पर बांध दें। छ: सात दिन इस नुस्खे का प्रयोग करने से कुत्ते-काटे का प्रभाव खत्म हो जाता है। सिर दर्द- थोड़ा-सा ग्वारपाठे का गूदा गेहूं के आटे में मिलाकर रोटी बनवाकर खाएं। तीन-चार दिनों में पुराना सिरदर्द भी चला जाएगा।

आयुर्वेद मतानुसार यह लेप हेतु उत्तम वस्तु है। इसके गूदे को पेट पर बाँधने से पेट के अन्दर की गाँठें गल जाती हैं, कड़ा पेट मुलायम होता है तथा आँतों में जमा मल बाहर निकल जाता है। ऐलोवेरा के बाह्य उपयोग की खुले शब्दों में प्रशंसा की है। घृतकुमारी का गूदा व्रणों को भरने के लिए सबसे उपयुक्त औषधि है।

घृतकुमार की पुल्टिस अर्बुद मसिस्टफ सूजन दाह तथा अधपके व्रणों में अत्यधिक लाभ करती है। कुमारिकामज्जा के कल्क में कच्ची फिटकरी मिलाकर मर्दन करने से अपरस का उपचार होता है। नपुसंकता भीतर का रोग है जिसकी वजह से व्यक्ति को संतान सुख से वंचित रहना पड़ता है। घृतकुमारी की जड़ के ऊपर के छिलके को निकल डालें और अन्दर के मज्जा को धूप में सुखाकर उसका चूर्ण बना लें प्रतिदिन ३ ग्राम की मात्रा में प्रात: सेवन करते रहें। तेल, गुड़, मिर्च, खटाई आदि से बचें। कुछ ही दिनों में नपुंसकता नहीं रहेगी। दुर्बल और दूषित गर्भाशय को पुष्ट और शुद्ध करने में कुमारी बड़ी ही गुणकारी सिद्ध हुई है। कई आयुर्वेदिक फार्मेसी तो घृतकुमार इंजैक्शन भी निर्माण कर चुकी हैं जो उदर विकार और स्त्रियों के रोगों के उपचार में बड़ा ही सफल सार्थक सिद्ध हुआ है।

ब्राह्मी (BACOPA MONNIERI)

हिमालय की तराई, बिहार व उत्तर प्रदेश में नदियों और नदियों के किनारे वर्षभर हरी भरी पाई जानेवाली ब्राह्मी से मडूकपरनी का पौधा बहुत मिलता जुलता है यद्यपि दोनों के गुण भी मिलते जुलते है फिर भी ये ब्राह्मी के बराबर लाभकारी नहीं है। ब्राह्मी के पुष्प नीलापन लिए हुए सफेद होते है जबकि मन्दूकपरर्ण के फूल लाल होते है।

आयुर्वेद ने ब्राह्मी को हमारा कायाकल्प कर हमे लंबे समय तक जवान रखनेवाली जड़ी-बूटी माना है। यह मस्तिष्क की कोशिकाओं और स्नायुओं को शक्ति प्रदान करती है। यह बुद्धि, उम्र और याददाश्त बढ़ानेवाली मानी गयी है। साथ ही यह हमारे बूढ़े होने की गति को भी धीमी करती है। ब्राह्मी हमारे इम्यून सिस्टम (रोग-प्रतिरोधक तंत्र) में मौजूद जहरीले नुकसानदायक तत्वों को दूर कर और जरूरी चीजों की आपूर्ति कर उसे मजबूत बनाती है।

यह हमारी हारमोन ग्रंथियों को भी मजबूजी देती है, एकाग्रता बढ़ाती है। ब्राह्मी की खूबी सिर्फ मस्तिष्क के विकास तक ही सीमित नहीं है। यह खून को शुद्ध करनेवाली, कुष्ठरोग, सिफलिस, दाद-खाज, सोरियासिस इत्यादि त्वचा रोगों में भी फायदा पहुंचाती है।

ब्राह्मी के पंचांग का चूर्ण मानसिक कमजोरी घबराहट, अवसाद तथा तनाव को खत्म करता है। पागलपन और मिर्गी में इसकी पत्तियों का स्वरस घी में उबालकर प्रयोग करने से होता है। सिरदर्द, चक्कर आना, सिर में भारीपन व चिंता में ब्राह्मी तेल का प्रयोग बहुत लाभप्रद है। हिस्टीरिया जैसे मनोरोगों में ब्राह्मी अचूक औषधि है। ब्राह्मी मस्तिष्क को शांति देने के अलावा पौष्टिक टॉनिक भी है। मस्तिष्क की थकान से कार्यक्षमता घट जाने पर इसके घटक स्नायुकोषों का पोषण करते है जिससे शरीर में स्फूर्ति आती है। यह निराशा, उदासी और स्वरभंग में भी लाभप्रद है। ब्राह्मी को ताजा अवस्था में ही प्रयोग किया जाता है या फिर छाया में सुखाए गए पंचांग का चूर्ण लाभप्रद होता है, क्योंकि धूप में सुखाने अथवा उबालने पर इसका तेल उड़ जाता है परिणाम स्वरूप यह निष्प्रभावी हो जाता है इसलिए इसका क्वाथ प्रयोग नहीं किया जाता। अपस्मार के दौरे पड़ने पर इसका आधा चम्मच स्वरस अथवा चूर्ण ढाई से पांच ग्राम तक मधु के साथ किया जाता है याददाश्त कमजोर होने पर मिसरी के साथ दिया जाता है। ब्राह्मी के तेल सिर पर मालिश करने से दिमागी कमजोरी और खुश्की दूर होकर बुद्धि बढ़ती है। एक किलो नारियल के तल में १५ तोला ब्राह्मी का स्वरस मिलाकर उबालने से ब्राह्मी तेल तैयार हो जाता है। अनिद्रा में ब्राह्मी चूर्ण तीन ग्राम गाय के दूध के साथ प्रयोग किया जाता है या गाय के आधा किलो दूध में ब्राह्मी के २०-२५ पत्ते घोटकर व छानकर एक सप्ताह तक एक प्रयोग किया जाता है।

इसके अतिरिक्त सामान्य शोथ, रक्तविकार, अग्निमांघ, हृदयदौर्बल्य, खांसी में इसका प्रयोग किया जाता है। कुष्ठ व अन्य चर्मरोग में भी इसका प्रयोग किया जाता है। बच्चों में क्षयरोग अथवा खंसी हो जाने पर इसका लेप सीने पर किया जाता है। चिंता और तनाव में इसकी ठंडाई बनाकर पीते है। ब्राह्मी बल्य रसायन भी है इसलिए किसी भी रोग के उपरांत आई दुर्बलता दूर करने के लिए इसका माजून बनाकर रोगियों को दिया जाता है। जबकि होमियोपैथी मतानुसार अवसादग्रस्त और एकांत पसंद लोगों में इसका प्रभाव बहुत लाभकारी है। यह नाड़ियों के खिंचाव को दूर करती है तथा सिरदर्द और चक्करा आने में विशेष लाभकारी है।

मेंहदी (MYRTEL)

मेहंदी भारतीय संस्कृति की धरोहर है। मेहंदी श्रृंगार, सुहाग और शगुन का प्रतीक है। बगैर मेहंदी के भारतीय नारी की सोलह श्रृंगार की कल्पना नहीं की जा सकती, लेकिन मेहंदी श्रृंगार प्रसाधन और केशरंजक ही नहीं, वनौषधि भी है। मेहंदी लगाने का प्रचलन कब और कहां शुरू हुआ, इसकी स्पष्ट और सही जानकारी कहीं नहीं मिलती, लेकिन इतना संकेत अवश्य मिलता है कि अत्यंत प्राचीनकाल से ही मेहंदी नारी के श्रृंगार में अपना महत्वपूर्ण स्थान बनाए हुए है। घर-परिवार में शादी-ब्याह हो या कोई तीज-त्योहार, ऐसे अवसरों पर शगुन के तौर पर मेहंदी लगाना अच्छा माना जाता है।

मेहंदी को अंग्रेजी के समान ही अरबी में भी हिना ही कहा जाता है। इसका वनस्पतीय नाम लॉ सोनियाअल्वा है। मेहंदी वानस्पतिक वर्ग में लिथरेसी कुल की वनौषधि है और मूलत: फारस (ईरान) की देन है। यह अनेक नामों से चर्चित और प्रशंसित है। साहित्य और संस्कृति में इसे मेंधी, मेंधिका, कोकदंती, रागंगी, रक्तगंगा, नखरंजनी, रंजका, मेंदी, मलि आदि कहते हैं। काश्मीरी में मोहुज, तमिल में मैरिथोंड़ी, तेलुगु में गोरंती इत्यादि नाम से इसे जाना जाता है। वर्तमान समय में तो मेहंदी का चलन इतना बढ़ गया है कि यह न केवल शौक अपितु फैशन और आवश्यक सौंदर्य प्रसाधन भी बन चुकी है। अब तो मेहंदी लगाने के लिए किसी मौके या त्योंहार का भी इंतजार नहीं किया जाता।

आमतौर पर मेहंदी सहज एवं परंपरागत तरीकों से ही लगाई जाती है, लेकिन समय के परिवर्तन के साथ मेहंदी लगाने के तौर-तरीकों में भी बदलाव आया है। जहां पहले घरों में काड़ी (तीली) से मेहंदी लगाते थे, आजकल यह घरों की चहारदीवारी से बाहर निकलकर ब्यूटी पार्लर व क्लासेस तक पहुंच चुकी है। बाजार में तैयार मेहंदी के कोन सहज रूप से मिल जाते हैं, वहीं दूसरी ओर मेहंदी क्लास से लोगों को रोजगार भी उपलब्ध हो रहा है। मेहंदी लगाना अपने आप में एक कला है। जब इसे पूर्ण मनोयोग से, रुचि लेकर एवं लगाने की जानकारियों को ध्यान में रखकर लगाएं तो यह सौंदर्य में चार चांद लगा देती है। विवाह के अवसर पर दूल्हा-दुल्हन को मेहंदी लगाने के लिए बाहर से व्यावसायिक महिलाओं को घर पर बुलाया जाता है। मेहंदी रचाने के लिए इसके घोल को तैयार किया जाता है। मेहंदी पाउडर को लगाने के पूर्व बारीक कपड़े से छाना जाता है, फिर उसे दो-तीन घंटे के लिए पानी में घोला जाता है। इस घोल में व्यक्ति अपनी इच्छा से शक्कर, इमली भी डाल देते हैं।

मेंहदी एक मंगलकारी पौधा माना जाता है। इसकी पत्तियों को पीसकर महिलाएं अपने हाथों का श्रृंगार करती हैं। वर्तमान में मेंहदी पाउडर बाजार में तैयार मिलता है। मेंहदी प्राकृतिक श्रृंगार है। इसके बिना दुल्हन का श्रृंगार अधूरा है। शादी, विवाह तथा अन्य शुभ अवसरों पर महिलाएं मेंहदी का प्रयोग करती हैं। इसमें अनेक गुण विद्यमान हैं। मेंहदी को श्रृंगार के अलावा औषधि के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। बड़े-बड़े भवनों में पौधा शोभा के लिए लगाया जाता है। इसमें वायुमंडल को शुद्ध करने का विशेष गुण विद्यमान है। आयुर्वेद के विभिन्न ग्रंथों में इसे विशेष औषधि माना गया है। इसके पत्ते श्वेत, कुष्ठ, दाह, वमन कारक होते हैं।

सागरगोटा आयुर्वेद के पुराने ग्रंथों में मेहंदी को जखरंजनी एवं मदयंतिका नाम से पुकारा गया है। अथर्ववेद में इसको मदावति की संज्ञा दी गयी है। भारतवर्ष में हर मजहब के लोग मेहंदी को अनादिकाल से श्रृंगार के रूप में प्रयोग करते आ रहे हैं। मेहंदी के फूलों से प्राप्त इत्र को हिना कहते हैं, हिना अत्यधिक महंगा इत्र है मेहंदी के पत्तों के अतिरिक्त इसकी छाल, बीज और फलों का भी औषधि निर्माण में प्रयोग किया जाता है। यूनानी मतानुसार मेहंदी शीत और उष्ण वीर्य है। इसमें उष्ण वीर्य प्रधान है, लेकिन शीत वीर्य की शक्ति बहुत शीघ्र प्रकट होती है। औषधीय रूपों में मेहंदी कफ पित्त नाशक, शेधहर

व व्रणशोधक होती है इसके पुष्पनिद्राजनक और शोथहर होते हैं। इसके बियर स्तंभक, अतिसार एवं प्रवाहिका में उपयोगी होते हैं। मेहंदी के पत्तों एवं पुष्पों से तैयार किया जानेवाला घनसत्व कुष्ठरोग में उपयोगी होता है। इसके पत्तों का रस कामला में उपयोगी माना जाता है। पीलिया, कुष्ठ रोग व सिरदर्द में मेहंदी को इस्तेमाल किया जाता है। इसमें निम्न घुलनशील तत्व पाए जाते हैं। लासोन, हांइड्रोक्सी, नाप्थाक्विनॉन, रेजीन, टेनिन, गैलिक एसिड, ग्लुकोज, मैनीताल, वसा, म्यूसीलेज तथा क्विनोन।

मेहंदी का नाम आते ही याद आती है शादी विवाह तथा त्यौहारों की। मेहंदी का प्रयोग हमारे भारत वर्ष में मंगलकारी उत्सवों में किया जाता है। वैसे भी दुल्हन और मेहंदी का संबंध अटूट होता है। जहां मेहंदी का प्रयोग सौंदर्य निखारने तथा हाथ पैरों को रंगने के लिये किया जाता है वही मेहंदी चिकित्सा की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण स्थान रखती है।

मेंहदी के फूल हृदय को बल देनेवाले एक बीज ज्वर नाशक, मलरोधक, उन्माद में लाभकारी होते हैं। मेंहदी की छाल का चूर्ण एक चम्मच की मात्रा में प्रात: ताजे पानी सेवन करने पर, तिल्ली बढ़ने या तिल्ली संबंधी रोगियों के लिए अत्यंत लाभकारी है। मेंहदी की पत्तियों को पीसकर उसका लेप करने से आधासीसी (आधे सिर में) दर्द होने पर लाभकारी है। मुंह से छाले पड़ जाने पर मेंहदी की पत्तियों को चबाने या मेंहदी की पत्तियों के पानी से कुल्ला करने पर लाभ मिलता है। फोड़े फुन्सी हो जाने पर मेंहदी की पत्तियों को काढ़ा बनाकर उससे धोने पर ठीक हो जाती हैं। गठिया का दर्द हो जाने पर मेंहदी की पत्तियों का काढ़ा बड़ा ही लाभकारी है। नींद न आने पर मेंहदी के फूलों को सिर के नीचे रखकर सोने से अच्छी नींद आती है।

मेहंदी को ठंडा माना जाता है और इसका प्रयोग आयुर्वेदिक दृष्टि से बहुतायत से किया जाता है। यह कई प्रकार के रोगों में भी औषधि का काम करती है जैसे- गर्मी के दिनों में लोग गर्मी बेहद परेशान रहते हैं। इस गर्मी को शांत करने के लिये मेहंदी को भिगोकर पैरों के तलवों पर लगाने से राहत मिलती है। यदि शरीर का कोई अंग जल जाए तो मेहंदी भिगोकर जले स्थान पर लगाने से जलन तुरंत शांत हो जाती है। यदि मुख में छाले हो जायें तो मेहंदी के पत्तों को रात्रि में स्वच्छ जल में भिगों दें। सुबह पत्तों को पानी से निकालकर इस पानी से कुल्ला करें। छाले शीघ्रता से दूर हो जायेंगे।

दाद हो जाने पर मेहंदी के पत्तों को पीसकर लगाने से दाद में फायदा होता है। पैर में यदि छाले हो जाए या चप्पल काट खाए तो नारियल के तेल में मेहंदी मिलाकर उक्त स्थान पर लगायें। छालों की जलन से रातों रात छुटकारा मिल जायेगा।

यदि चोट लग जाए और दर्द सहा न जाये तो मेहंदी के पत्तों को पीसकर उसमें थोड़ी सी हल्दी मिलाकर उक्त स्थान पर बांधे। दर्द में राहत मिलेगी। लू लगने की स्थिति में मेहंदी में प्याज का रस मिला लें। पैरों के तलवे पर इस घोल को लगायें। लाभ होगा। मेहंदी के पत्तों में ऐसे तत्व पाये जाते हैं, जिनसे खाद्य पदार्थों को दूषित करनेवाले कीटाणु नष्ट हो जाते हैं, इसलिए हाथों में मेहंदी लगाने से कुप्रभावयुक्त शक्ति भोज्य पदार्थों पर अपना कोई प्रभाव नहीं डालती है। उच्च रक्तचाप के रोगियों के तलवों तथा हथेलियों पर मेहंदी का लेप समय समय पर लगाना लाभप्रद होता है। इससे अनिद्रा दूर होकर रक्तचाप सामान्य होने लगताहै। ताजा हरी पत्तियों को पानी के साथ पीसकर लेप करने से अधिक लाभ होता है। इससे गर्मी की जलन से आराम मिलता है। तलवों पर लेप करने से नकसीर बंद हो जाती है।

मेहंदी के फूल उत्तेजक, हृदय को बल देनेवाले होते हैं। इसका काढ़ा हृदय को संरक्षण करने तथा नींद लाने के लिये दिया जाता है। मेहंदी के बीजों का उपयोग बुखार एवं मानसिक रोग में किया जाता है। खूनी दस्त में बीजों का उपचार है। मेहंदी की छाल का प्रयोग पीलिया, बढ़े हुए जिगर और तिल्ली, पथरी, जलन, कुष्ठ और चर्म रोगों में किया जाता है। मेहंदी के पत्ते सिरदर्द, खांसी, जुकाम, खुजली, कुष्ठ रोग, नेत्र, तिल्ली तथा मासिक धर्म सम्बन्धी रोग में लाभकारी होते हैं।

बेल

धार्मिक कार्यों व पूजा-पाठ में बेल पत्र का बड़ा महत्व है। विशेषत: यह भगवान भोलेनाथ को अर्पित किया जाता है, परंतु इनके साथ ही यह औषधीय गुणों से भरपूर है। पेचिश के रोगी को दिन में तीन बार १००-१०० ग्राम बेल के गूदे को एक पाव पानी में घोलकर व छानकर पिलाने से लाभ होता हे। बेलपत्र से बना शर्बत पीने से कब्जियत दूर होकर आराम मिलता है। बेल की पत्ती को सुबह-सबेरे (पांच पत्ती) नित्य चबाएं, मधुमेह के रोग में आराम मिलता है।

बिल्वफल अर्थात बेल का मूल वतन भारत ही है। अति प्राचीन काल से इसकी गणना औषधि के रूप में होती आ रही है। आकार की दृष्टि से यह गोल कैथ (कपित्थ) से मिलता-जुलता है। यह साधारण गेन्द के समान होता है। हिमालय की तराई, मध्य एवं दक्षिण भारत, बिहार, बंगाल आदि प्रान्तों में बेल के वृक्ष बहुतायत मात्रा में पाये जाते हैं। बिल्व का गूदा, पत्ता, जड़, छाल आदि औषधि के लिए उपयोगी माना जाता है। छोटे कच्चे बेल के फल को छीलकर, गोल-गोल कतरेनुमा टुकड़े काटकर सुखाकर मुखबन्द डिब्बों में संग्रह करके रखा जाता है। इसका उपयोग वैद्य लोग सालों भर तक औषधि के रूप में किया करते हैं। सेवन की दृष्टि से बेल का चूर्ण तीन ग्राम से छह ग्राम तक ही लेना उचित है। रस एक तोला से दो तोला तक तथा सत्व आधे से एक ग्राम तक ही सेवनीय होता है।

बिल्वपत्र के औषधीय गुणों का कारण उसमें स्थित टॅनिन होता है। पाचन की तकलीफों और पुरानी पेचिश के लिए बिल्वफल के रस के समान अन्य कोई उपाय नहीं होता। इसका रस पौष्टिक होता है तथा रक्त विकार को भी दूर करता है। बेल आमातिसार (बादी दस्त) तथा खूनी दस्त (रक्तातिसार) की अचूक औषधि है। दस्त, संग्रहणी (पेचिश), गर्भवती का वमन, बच्चों के दांत निकलते समय का दस्त, कब्ज, समज्वर, रक्तहीनता (एनीमिया), बहुमूत्र, प्रदर (ल्यूकोरिया), हैजा, मस्तिष्क की गर्मी, नपुंसकता, कुकर खांसी, फोड़ा, कंठमाला, रतौंधी, बहरापन, वायु गोला आदि का सफल चिकित्सक है। मच्छर-मक्खी भगाने के लिए भी बेल एक सस्ती दवा है।

हमारे देश में बेल को एक पवित्र फल माना गया है, क्योंकि यह भगवान शिव को चढ़ाई जानेवाली सामग्री में से एक है। इस फल को संस्कृत में बिल्व, शैलूष व श्रीफल कहते हैं। हिंदी में इसे शिवफल, बेल, बिल्ला आदि नामों से जाना जाता है। इस अकेले फल में हजार तरह के गुण छिपे हैं।

पेशाब की जलन व रुकावट होने पर बेल की पांच पत्तियां पीसकर पानी के साथ छानकर पीने से फायदा होता है। जिन्हें अनियमित दस्त आते हों, कभी अतिसार व कभी कब्ज रहता हो, उनके लिए बेल-पत्र निश्चय ही खास फायदेमंद है। आंतों की सूजन व मरोड़ में भी बेल-पत्र उपयोगी है।

गर्मियों में लू लगने पर इस फल का शर्बत पीने से शीघ्र आराम मिलता है तथा तपते शरीर की गर्मी भी दूर होती है।

पुराने से पुराने आंव रोग से छुटकारा पाने के लिए प्रतिदिन अधपके बेलफल का सेवन करें। पके बेल में चिपचिपापन होता है। इसलिए यह डायरिया रोग में काफी लाभप्रद है, यह फल पाचक होने के साथ-साथ बलवर्द्धक भी है।

पके फल के सेवन से वातकफ का शमन होता है। आंख में दर्द होने पर बेल के पत्तों की लुगदी बनाकर आंख पर बांधने से आराम मिलता है। कई बार गर्मियों में आंखें लाल-लाल हो जाती हैं तथा जलने लगती हैं। ऐसी स्थिति में बेल के पत्तों का रस एक-एक बूंद आंख में डालना चाहिए। लाली व जलन शीघ्र ही दूर हो जायेगी। बच्चों के पेट में कीड़े हों तो इस

फल के पत्तों का अर्क निकालकर पिलाना चाहिए।

बेल की छाल का काढ़ा पीने से अतिसार रोग में राहत मिलती है। इसके पके फल को शहद व मिश्री के साथ चाटने से शरीर के खून का रंग साफ होता है। खून में भी वृद्धि होती है। बेल के गूदे को खांड के साथ खाने से संग्रहणी रोग में राहत मिलती है। पके बेल का शर्बत पीने से पेट साफ रहता है। बेल का मुरब्बा शरीर की शक्ति बढ़ाता है, तथा सभी उदर विकारों से छुटकारा भी दिलाता है। गर्मियों में गर्भवती स्त्रियों का जी मिचलाने लगे तो बेल और सोंठ का काढ़ा दो चम्मच पिलाना चाहिए। पके बेल के गूदे में काली मिर्च, सेंधा नमक, मिलाकर खाने से आवाज भी सुरीली होती है। छोटे बच्चों को प्रतिदिन एक चम्मच पका बेल खिलाने से शरीर की हड्डियां मजबूत होती हैं।

मधुमेह रोगियों के लिए बेल के पत्तों की चटनी रामबाण का काम करती है। भगवान शंकर के फल के रूप में विख्यात बेल का फल कर्करोग प्रतिरोधी है और उसके पत्तों की चटनी और चूर्ण मधुमेह के रोगियों के लिए अचूक दवा भी है। मधुमेह रोगी बेल फल नहीं खा सकते क्योंकि इसमें ग्लूकोज की मात्रा ज्यादा होती है। मधुमेह के रोगी भले ही उसके पके हुए फल सेवन नहीं करे लेकिन इसके कच्चे फल का चूर्ण और पत्तों का इस्तेमाल उनके लिए लाभकारी है। यह फल बलवर्धक होने के साथ रक्त शुद्ध करता है। बेल का शर्बत पीने के बाद लंबे समय तक प्यास नहीं लगती और यह सेहत के लिए अच्छा है।

रक्तहीनता का प्रयोग- कमजोरी की अवस्था में खून की मात्रा शरीर में कम होने पर बेलगिरी का चूर्ण ५ ग्राम चीनी मिले हुए दूध के साथ दिन में चार बार तक खाने से एनीमिया दूर होता है।

बहुमूत्र पर प्रयोग- पेशाब के जल्दी-जल्दी आने पर दस ग्राम बेलगिरी और पांच ग्राम सोंठ को कूटकर रख लें। चार सौ ग्राम पानी में इसका (काढ़ा) बनाइए। जब पानी का आठवां भाग बाकी रह जाए तो उतारकर पांच ग्राम की मात्रा में रोगी को दिन में तीन बार तक पिलाइए।

कुक्कुर खांसी पर प्रयोग- बिल्व की हरी पत्तियों को गर्म तवे पर रख दीजिए। जब वे भुनकर काले रंग की हो जाएं तो उन्हें पीसकर कपड़छन कर लीजिए। फिर इसे शीशी में भरकर रख लीजिए। प्रात: दोपहर तथा सायं एक से २ ग्राम तक शहद के साथ चाटने से हठीली से हठीली कुक्कुर खांसी एक सप्ताह के अन्दर (कभी-कभी एक ही दिन में) समाप्त हो जाती है।

रतौंधी पर प्रयोग- यह आंखों की बीमारी है। शाम होते ही दिखाई देना बन्द हो जाताहै। बेल के ताजे पत्ते दस ग्राम, काली मिर्च सात दाने, पानी सौ ग्राम तथा चीनी (खांड) २५ ग्राम ले लें। बेल के पत्तों को खूब पीस लें। फिर इसमें काली मिर्च डालकर पीस लें। इसमें चीनी डालकर शरबत की तरह प्रात: सायं पिएं। बेल के पत्तों को रात में पानी में भीगने के लिए छोड़ दें। इसी पानी से प्रात: काल आंखों को धोएं। इस प्रकार करने से आंखों की रतौंधी जाती रहती है।

बेल पत्र के सेवन से शरीर में आहार के पोषक तत्व अधिकाधिक रूप से अवशोषित होने लगते है। मन एकाग्र रहता है और ध्यान केंद्रित करने में सहायता मिलती है। इसके सेवन से शारीरिक वृद्धि होती है। इसके पत्तों का काढ़ा पीने से हृदय मजबूत होता है। बारिश के दिनों में अक्सर आँख आ जाती है यानी कंजक्टिवाईटीस हो जाता है। बेल पत्रों का रस आँखों में डालने से, लेप करने से लाभ होता है।

इसके पत्तों के १० ग्राम रस में १ ग्राम काली मिर्च और १ ग्राम सेंधा नमक मिलाकर सुबह दोपहर और शाम में लेने से अजीर्ण में लाभ होता है। बेल पत्र, धयिा और सौंफ समान मात्रा में लेकर कूटकर चूर्ण बना लें, शाम को १०-२० ग्राम

चूर्ण को १०० ग्राम पानी में भिगोकर शाम को ले इससे प्रमेह और प्रदर में लाभ होता है। शरीर की अत्याधिक गर्मी दूर होती है। बरसात के मौसम में होनेवाले सर्दी, खांसी और बुखार के लिए बेल पत्र के रस में शहद मिलाकर ले। बेल के पत्तें पीसकर गुड़ मिलाकर गोलियां बनाकर रखे। इसे लेने से विषम ज्वर में लाभ होता है। दमा या अस्थमा के लिए बेल पत्तों का काढ़ा लाभकारी है। सूखे हुए बेल पत्र धुप के साथ जलाने से वातावरण शुद्ध होता है। पेट के कीड़ें नष्ट करने के लिए बेलपत्र का रस लें। एक चम्मच रस पिलाने से बच्चों के दस्त तुरंत रुक जाते है। संधिवात में बेल पत्र गर्म कर बांधने से लाभ मिलता है। महिलाओं में अधिक मासिक स्राव और श्वेत प्रदर के लिए और पुरुषों में धातुस्राव को रोकने के लिए बेलपत्र और जीरा पीसकर दूध के साथ पीएं।

दमा में कफ निकालने के लिए बेल की पत्तियों का काढ़ा दस-दस ग्राम सुबह-शाम शहद मिलाकर पिएं। अथवा पाँच ग्राम रस में पाँच ग्राम सरसों का शुद्ध तेल मिलाकर पिलाएँ। पचास ग्राम सूखे बेल पत्तों का चूर्ण, तीन ग्राम मात्रा में एक चम्मच शहद के साथ सुबह-शाम देने अथवा पक्के गूदे में थोड़ी मलाई मिलाकर खाने से मूत्र और वीर्य दोष नष्ट होते हैं। ल्युकोरिया में बेलगिरी रसौत और नागकेसर समान मात्रा में कूट-पीसकर कपड़े से छान लें पाँच ग्राम चूर्ण, चावल के मांड के साथ दिन में दो या तीन बार दे। पीलिया में बेल की कोंपलों का पचास ग्राम रस, एक ग्राम पिसी काली मिर्च मिलाकर सुबह-शाम पिलाएँ। शरीर में सूजन भी हो तो पत्र रस तेल की तरह मलिए। सौ ग्राम पानी में थोड़ा गूदा उबालें, ठंड होने पर कुल्ले करने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं। रक्त शुद्धि के लिए बेलवृक्ष की पचास ग्राम जड़, बीस ग्राम गोखरू के साथ पीस-छान लें। सुबह एक छोटा चम्मच चूर्ण आधा कप खौलते पानी में घोलें। मिश्री या शहद मिलाकर गरमा-गरम घूंट भरें। कुछ ही दिनों में लाभ दिखाई देने लगेगा। सिरदर्द में बेल पत्र के रस से भीगी पट्टी माथे पर रखें। पुराना सर दर्द होने पर ग्यारह पत्तों का रस निकालकर पी जाएँ। गर्मियों में इसमें थोड़ा पानी मिला ले। कितना ही पुराना सर दर्द ठीक हो जाएगा। मोच अथवा अन्दरूनी चोट में बेल पत्रों को पीसकर थोड़े गुड़ में पकाइए। इसे थोड़ा गर्म पुल्टिस बन पीड़ित अंग पर बांध दें। दिन में तीन-चार बार पुल्टिस बदलने पर आराम आ जाएगा।

बेल गर्मियों का फल है मई से अगस्त माह तक बेल खूब मिलता है। इसका फल नारियल के समान होता है किन्तु फल के ऊपर किसी प्रकार के बाल नहीं होते। बेल के वृक्ष की आयु बहुत लंबी होती है तथा फलों की कीड़ों आदि से बचाने के लिये जहरीली दवाइयों का छिड़काव भी नहीं करना पड़ता। बेल शरीर को स्वस्थ रखता है, दीर्घजीवी बनाता है, मस्तिष्क को ताजगी और दिल को ताकत देता है। याददाश्त की कमजोरी के लिये बेल अमृत समान है। इंद्रियों को इससे बल मिलता है। बेल में म्युसिलेज की मात्रा इतनी अधिक है कि संग्रहणी के तुरंत बाद यह आंतों के घावों को भरकर उन्हें स्वस्थ बनाने में समर्थ है। इसके सेवन से मल संचित नहीं हो पाता और आतें कमजोर नहीं होती। खूनी बवासीर व पेचिश में भी बेल बहुत लाभदायक है।

आंखों के रोगों के लिये बेल के पत्ते का रस उपयोगी है। अनिद्रा में इसके मूल का चूर्ण, हृदय की अनियमितता में फल तथा शोध रोगों में इसके पत्ते का रस उपयोगी है। श्वास रोगों व मधुमय निवारण हेतु इसके फल का रस उपयोगी है। यह सामान्य दुर्बलता के लिये टॉनिक का काम भी करता है। इसके उपयोग से नाड़ी संस्थान को शक्ति मिलती है तथा कफ एवं वात के प्रकोश शांत होते हैं।

पेट में गैस बन रही हो अथवा मल सड़ रहा हो, जिसके कारण भूख नहीं लगती हो या बहुत अधिक भूख लगती हो

तो बेल खाने से भूख उचित मात्रा में लगती है। यह अंदर सड़नेवाले मल को खुरचकर बाहर निकाल देता है। इससे मंदाग्नि रोग भी दूर हो जाता है। खट्टी डकार आना, सुस्ती आना, किसी कार्य को करने की इच्छा न करना, इन सबका अर्थ है कि आपको अपच है। ऐसे में २० ग्राम बेल सुबह एवं २० ग्राम शाम को खाना बहुत उपयोगी है। बेल खाने से पहले उसके बीज निकाल ले। अगर मल के साथ आंव आती हो तो बेल की गिरी तथा आम की गुठली बराबर मात्रा में कूट-पीस लें, इसे सुबह-शाम पानी के साथ लेने से तीन-चार दिन में ही लाभ मिल जाएगा। कब्ज के लिये बेल की गिरी ताजा पानी के साथ उपयोगी है। बेल की गिरी, छोटी इलायची तथा एक दाना कपूर इन तीनों को पीस-छानकर दिन में दो बार लगातार पानी से लें, ४-५ दिनों के प्रयोग से ही कब्ज में लाभ होगा। अधिक सहवास और ज्यादा तली-भुनी चीजें खाने से धातु पतली पड़ जाती है। बेल का गुद्दा और बेल के पत्ते दोनों को कूट-पीसकर कुछ सप्ताह के प्रयोगे से धातु पुष्ट हो जाती है।

कब्ज, आंतों में चोट, गर्मी, प्रदूषण व आंतों की सूजन से पेट में दर्द होने पर दस ग्राम बेल के रस में दस दाने काली मिर्च पीसकर और १० ग्राम मिश्री मिलाकर तीन दिन प्रयोग करे, इससे पेट का मल निकल जाएगा और अग्नि ठीक प्रकार से काम करेगी। खुश्की दूर होगी और आंतों की सूजन नष्ट हो जाएगी। बेल की कोपलें पीसकर उनकी पुल्टिस बनाकर फोड़े पर बांधने से हर प्रकार का फोड़ा अंदर ही सूखकर ठीक हो जाता है। पीलिया और पुरानी कब्ज के लिये काली मिर्च के साथ बेल के पत्ते का रस प्रयोग में लाएं।

बेल का शर्बत पानी में बनाकर कुछ दिनों तक लगातार पीने से लम्बी कब्ज की शिकायत से छुटकारा मिलता है। बेल का गूदा और गुड़ मिलाकर रोजाना सुबह और शाम सेवन करने से मल का रुकना (अवरोध) ठीक हो जाता है। बेल के पत्तों के ७ मिलीलीटर रस में कालीमिर्च को मिलाकर सुबह-शाम पीने से पेट की गैस में राहत मिलती है। बेल के २० से ४० मिलीलीटर शर्बत में इच्छानुसार पानी मिलाकर रोजाना २-३ बार देने से पुरानी से पुरानी कब्ज में लाभ होता है। यह अतिसार और खूनी अतिसार में भी फायदेमंद है।

अजीर्ण में बेल की पत्तियों के दस ग्राम रस में, एक-एक ग्राम काली मिर्च और सेंधानमक मिलाकर पिलाने से आराम मिल सकता है। अतिसार के पतले दस्तों में ठंडे पानी से लिया ५-१० ग्राम बिल्व चूर्ण आराम पहुंचाता है। कच्चे बेल की कचरियों को धूप में अच्छी तरह सुखा लें या पंसारी से साफ छाँट ले आएँ। इन्हें बारीक पीस कपड़ाछान करके शीशी में भर लें। यही बिल्व चूर्ण है। छोटे बच्चों के दाँत निकलते समय दस्तों में भी यह चुटकी भर चटा दें।

आँखें दुखने पर पत्तों का रस, स्वच्छ पतले वस्त्र से छानकर एक-दो बूंद आँखों में टपकाएँ। दुखती आँखों की पीड़ा, चुभन, शूल ठीक होकर, नेत्र ज्योति बढ़ेगी।

जल जाने पर बिल्व चूर्ण, गरम किए तेल को ठंडा करके पेस्ट बना लें। जले अंग पर लेप करने से फौरन आराम आएगां चूर्ण न होने पर बेल का पक्का गूदा साफ करके भी लेपा जा सकता है।

पाचन तंत्र में खराबी के कारण आंव आने लगती है, जो कुछ ही समय में रोगी को दुर्बल-असक्त बना देती है। ऐसे में बेलगिरी और आम की गुठली की गिरी बराबर मात्रा में कूट-छान लें। आधा ग्राम चूर्ण सुबह चावल की माड के साथ सेवन करें। आधा ग्राम यह चूर्ण पहले दिन दो-दो घंटे बाद चार बार, दूसरे दिन सुबह-दोपहर और तीसरे दिन सिर्फ सुबह लें। आंव बन्द हो जाने पर चूर्ण न लें।

कब्ज से पेट सीने में जलन रहने पर पचास ग्राम गूदे में, पच्चीस ग्राम पिसी हुई मिश्री और ढाई सौ ग्राम जल मिलाकर शर्बत बना लें। रोज पीने से कब्ज नष्ट होकर, चेहरे पर ओज आएगा।

छाती में जमे कफ से तेज खाँसी उठती है। रोगी रातभर सो नहीं पाता। इसमें सौ ग्राम बेल गूदा आधा किलो पानी में हल्की आँच में पकायें। तीन सौ ग्राह रह जाने पर उतार कर छान लें। एक किलो मिश्री की एक तार चासनी बनाकर इसमें मिलाएँ। एक रती भर केसर और थोड़ी जावित्री डालकर इसे सुगंधित और पुष्टिकर बना लें। गुनगुना घूंट-घूंट कर पिएँ। सर्दियों में इस्तेमाल करने से कफ इकट्ठा नहीं होगा।

हैजे की स्थिति में बेल का शरबत या बिल्व चूर्ण गर्म पानी के साथ देते हैं। बेल के ताजा पत्तों को पीसकर फोड़ों पर बांधने से फोड़े शीघ्र ठीक होते है। पके बेल के गूदे में काली मिर्च, सेंधा नमक मिलाकर खाने से गला साफ होता है।

बेल के पत्तों के रस पानी में मिलाकर पीने से नाक से नकसीर आना रूक जाता हे। बेल के गूदे को पानी में उबालें, ठंडा होने पर कुल्लें करें मुंह के छाले ठीक हो जायेंगे। गर्भवती स्त्रियों का जी मिचलाने लगे तो बेल और सौंठ के बने काढ़े का सेवन कराये। बेल का सेवन शहद या मिश्री के साथ अधिक अनुकूल (गुणकारी या प्रभावशाली) होता है।

बेल फल समस्त नाड़ी तंत्र को मजबूत करता है तथा कफ-वात के प्रकोपों को शांत करता है।

बेल फल का शर्बत पीने से लू लगने पर शीघ्र आराम आता है और शरीर की गर्मी भी शांत होती है। बेल की जड़ को पानी में भिगोकर सुबह मसलकर और छानकर इसमें मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब की जलन ठीक हो जाती है।

बेल के पत्तों का रस पूरे शरीर पर मलिए और एक घंटे बाद नहा लीजिये। त्वचा कान्तिमान होकर पसीने से दुर्गंध खत्म हो जाएगी। बेल के ताजे पत्तों के रस को जले भाग पर लगाने से आराम मिलता है। बेल के पेड़ की जड़ या लकड़ी को पानी में घिसकर फोड़े-फुंसियों पर लगाने से लाभ पहुंचता है।

बेल की कोंपलो के रस में, पिसी काली मिर्च मिलाकर सुबह-शाम पिलाने से पीलिया में आराम आता है। शरीर पर बेल के पत्तों के रस की मालिश करने से सूजन में भी लाभ मिलता है।

उन्माद (पागलपन) अनिद्रा में बेल की जड़ का चूर्ण फायदेमंद होता है। बेल की जड़ को कूट पिसकर काढ़ा बन ले इसे सुबह और शाम लेने से उदासीनता और पागलपन समाप्त हो जाता है।

रक्त दोष के निवारण के लिए बेल की एक चम्मच जड़ चूर्ण में आधा चम्मच गोखरू चूर्ण मिलाकर सुबह खौलते पानी में उबालकर मिश्री या शहद मिलाकर चाय की तरह से १५-२० दिनों तक सेवन करे रक्तदोष दूर होंगे।

वच

वच अधिक गंधयुक्त चटपटा-तीखा, उल्टी लानेवाला और पाचनशक्तिवर्धक है। यह मलमूत्र को साफ करनेवाला है। इसके अतिरिक्त यह पेट दर्द, हानिकारक कीटाणु, मिर्गी, वात और आफरा को दूर करनेवाली औषधि है। यह औषधि बुखार और हृदय की गति को सामान्य करती है तथा गले के रोग एवं सांस की बीमारी में भी लाभकारी है। यह सर्दी-जुकाम के प्रभाव को कम कर देती है और बुखार कम करने के साथ मलेरिया, चिकन पॉक्स, मीजल्स, एफ्लूएंजा और अस्थमा जैसी बीमारियों को भी ठीक कर देती है।

अशोक वृक्ष (POLYALTHIA)

अशोक का पेड़ औषधीय गुणों से भरपूर है। इसको एक दवा के रूप में इस्तेमाल कर कई बीमारियों से निजात और राहत पाई जा सकती है।

आयुर्वेद के अनुसार अशोक का रस कसैला, कड़वा तथा ठंडी प्रकृति का होता है। यह रंग निखारनेवाला, तृष्णा व ऊष्मा नाशक तथा सूजन दूर करनेवाला होता है। यह रक्त विकार, पेट के रोग, सभी प्रकार के प्रदर, बुखार, जोड़ों के दर्द तथा गर्भाशय की शिथिलता भी दूर करता है। अशोक का मुख्य प्रभाव पेट के निचले हिस्सों पर पड़ता है। गर्भाशय के अलावा ओवरी पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। महिलाओं की प्रजनन शक्ति बढ़ाने में यह सहायक होता है।

अशोक की छाल में एस्ट्रिजेंट (कषाय कारक) और गर्भाशय उत्तेजना नाशक संघटक विद्यमान हैं। यह औषधि गर्भाशय संबंधी रोगों में विशेष लाभ करती है। फायब्रायड ट्यूमर के कारण होनेवाले अतिस्राव में यह विशेष रूप से लाभकारी है। अशोक का वृक्ष सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाया जाता है। लोग इसे घर पर भी लगाते है। गेहूं का आटा ४ चम्मच, सरसों का तेल २ चम्मच, अशोक का चूर्ण ४ चम्मच इन तीनों को मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें। यदि घोल ज्यादा गाढ़ा बन जाये तो इसमें थोड़ा दूध या पानी मिलाकर पतला कर लें। इस उबटन को प्रतिदिन चेहरे, हाथों और पैरों पर लगाये। इससे रंग साफ होगा और तेजस्विता आएगी।

अशोक की २५० ग्राम छाल का बारीक चूर्ण बना लें और इसमें २५० ग्राम मिश्री मिलाकर रख लें। यह चूर्ण श्वेत और रक्तप्रदर के लिए बड़ा उपयोगी है। मात्रा १० ग्राम चूर्ण फांक कर ऊपर से चावल के धोवन का आधा गिलास पानी पी ले। तीसरा उपयोग गर्भस्राव को रोकने के लिए है उपर लिखी विधि का प्रयोग गर्भधारण के पूर्व और बाद का प्रयोग करना है। साथ में अशोकघनसत्व वटी २ गोली, प्रवालपिष्टी २ रत्ती, गिलोय सत्व ४ रत्ती ऐसी मात्रा दिन में तीर बार देते रहें। साथ ही शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान दें।

अशोक की छाल के चूर्ण और मिश्री समान मात्रा में मिलाकर, गाय के दूध के साथ एक-एक चम्मच दिन में तीन बार कुछ हफ्तों तक लेने से श्वेत प्रदर के रोग में बहुत लाभ होता है। होम्योपैथी के अनुसार, अशोक गर्भाशय संबंधी रोगों में विशेष रूप से लाभकारी है। गुर्दे का दर्द, मासिक धर्म के साथ पेट दर्द तथा पेशाब संबंधी रोगों में अशोक की छाल लाभ देती है। अशोक के बीज पानी में पीसकर लगभग दो चम्मच मात्रा नियमित रूप से लेने पर पेशाब न आने की शिकायत दूर होती है। इससे पथरी के कष्ट में भी आराम मिलता है। अशोक की छाल के उबले ठंडे काढ़े में बराबर मात्रा में सरसों का तेल मिलाकर फोड़े-फुंसियों पर लगाने से लाभ मिलता है।

मासिक धर्म की अनियमितता की जितनी समस्याएँ हैं इसकी हमारे आयुर्वेद में बहुत ही अच्छी और लाभकारी औषधि है वो है अशोक के पेड़ के पत्तों की चटनी। अशोक का पेड़ दो तरह का है एक तो सीधा है बिलकुल लंबा ज्यादातर लोग उसे ही अशोक समझते हैं जबकि वो नहीं है एक और होता है पूरा गोल होता है और फैला हुआ होता है वही अशोक का पेड़ है जिसकी छाया में माता सीता ठहरी थी। तो इस असली अशोक के ५-६ पत्ते तोड़िए उसे पीसकर चटनी बनाओ अब इसे एक से डेढ़ ग्लास पानी में कुछ देर तक उबाले। इतना उबाले की पानी आधा से पौन गिलास रह जाए। फिर उसे बिलकुल ठंडा होने के लिए छोड़ दीजिये और फिर उसको बिना छाने हुए पीये। सबसे अच्छा है सुबह खाली पेट पीना। ३० दिन तक लगातार पीना उससे मासिक धर्म से सम्बन्धित सभी तरह की

बीमारियां ठीक हो जाती हैं। ये सबसे अधिक अकेली बहुत ही लाभकारी दवा है। जिसका नुकसान कोई नहीं है और अगर कुछ स्त्रियों को ३० दिन लेने से थोड़ा आराम ही मिलता है ज्यादा नहीं मिलता तो वो और अगले ३० दिन तक ले सकती है वैसे लगभग मात्र ३० दिन लेने से ही समस्या ठीक हो जाती है।

सीता-अशोक या फिर असली अशोक के वृक्ष का भारतीय परंपरा में बहुत सम्मान किया जाता है। संस्कृत में इसे हेमपुष्पा, ताम्र पल्लव और कंकेली भी कहते हैं। परंपरा से इसका संबंध रामायण से, बुद्ध के जीवन से तो माना ही जाता है, इसके साथ ही आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा पद्धति में इसे स्त्री रोगों के लिए बहुत उपयोगी माना जाता है लेकिन ये वो अशोक का वृक्ष नहीं है जिसे अक्सर हम बगीचों में, घरों के लॉन में और मार्ग-विभाजकों पर लगा देखते हैं जिसे पोलिअल्थिया लांगिफोलिया कहते हैं। वैज्ञानिक तौर पर सराका इंडिका या फिर सराका असोका ही वही अशोक है जिसका भारतीय, अरबी और यूनानी चिकित्सा शास्त्र में उल्लेख है। असली अशोक एक छोटा वृक्ष है, जबकि नकली अशोक बहुत ऊँचा जाता है। हालाँकि हमारी ज्ञान पद्धति में अशोक वृक्ष के बहुत सारे लाभ गिनाए गए हैं, अब वैज्ञानिक भी इसे स्वीकार करने लगे हैं। इसकी पत्तियाँ, छाल और फूलों को दुनिया के बहुत सारे हिस्सों की पारंपरिक चिकित्सा विधा में इस्तेमाल किया जाता है। इसका प्रयोग ट्यूमर, मासिक धर्म के दौरान अत्यधिक और अनियमित स्राव, स्त्रियों को होनेवाली श्वेत प्रदर की समस्या, चर्मरोग और मधुमेह के साथ ही संक्रमण को रोकने में भी किया जाता है। शरीर में सूजन आने की स्थिति या जहरीले जानवर के काटने पर भी इसकी छाल का पेस्ट लगाने से जहर फैलने, फफोले पड़ने या फिर संक्रमण होने से बचाव करता है।

बाजार में अशोक का बना-बनाया सत्व मिलता है, लेकिन इसे खरीदने से पहले इस बात की तसल्ली कर लेना चाहिए कि एक तो ये मिलावटी न हो, दूसरा ये नकली अशोक के वृक्ष से न निकाला गया हो।

बहेड़ा (TERMINALIA BELERICA)

त्रिफला के तीन घटकों (हरड़, बहेड़ा, आंवला) में बहेड़ा एक महत्वपूर्ण घटक है। इसका विशाल वृक्ष होता है। इसके फल का अक्सर छिलका ही प्रयोग में लाया जाता है। आँतों में संक्रमण हो या अम्लीयता की समस्या हो; इसे त्रिफला के रूप में लिया जा सकता है। यह निरापद है। पुरानी से पुरानी खांसी में इसके साफ टुकड़े को मुंह में रखकर चूसते रहें। खांसी बलगम सब खत्म हो जाएगा। श्वास संबंधी किसी भी समस्या के लिए इसके फल के छिलके या पेड़ की छाल का काढ़ा बनाकर पीयें। मुंह में लार कम बनती हो या फिर आवाज स्पष्ट न हो तो इसके फल के छिलके का चूर्ण शहद के साथ चाटें। हृदय रोग में अर्जुन की छाल और बहेड़े के फल के छिलके का चूर्ण मिलाकर या तो ऐसे ही ले लें या फिर काढ़ा बनाकर पीयें। पुराने से पुराने बुखार में बहेड़ा और गिलोय को उबालकर, छानकर पीयें। वाइट डिस्चार्ज की समस्या हो अथवा गुर्दे में समस्या हो दोनों ही के लिए इसका पावडर और मिश्री बराबर मात्रा में मिलाएं और एक-एक चम्मच सवेरे शाम लें। थाइरोइड की समस्या में भी यह लाभ करता है।

नेत्र रोग में इसके तने के छिलके को शहद में घिसकर आँखों में अंजन कर सकते हैं। इसके फल की गिरी की बारीक लुगदी बनाकर बालों में लगाई जाए तो बाल मजबूत होते हैं और उनमें कोई रोग भी नहीं होते। बहेड़े के फल के छिलके का नियमित रूप से सेवन करने से मोटापा भी कम होता है। खुजली की समस्या के लिए इसकी मींगी (फल का बीज) का तेल+मीठा तेल (तिल का तेल) मिलाकर मालिश करनी चाहिए।

चंदन (SANDAL)

आयुर्वेद मतानुसार चंदन शीतल, तिक्त, रक्त स्तंभक, दाहप्रशामक, ग्राही, विषघ्न, मूत्रल, स्वेदजन, बाजीलकर आदि गुणों से युक्त हैं। इसके इन गुणों के कारण ही इसे ज्वर, रक्तपित्त, तृष्णा, वमन, मूत्रकृच्छ, मूत्राघात, श्वेतप्रदर, प्रवाहिका, चर्मरोग, विसर्प, श्वेदराजिका आदि बीमारियों में प्रयोग किया जाता है। आयुर्वेदानुसार पिसे हुए चंदन को जल में भिगोकर दर्द या सूजनवाले स्थान पर तथा ज्वर में लेप करने से आराम मिलता है। विसर्प, स्वेदराजिका में त्वचा पर ठंडक लाने के लिये चंदन को जल में घिसकर लगाया जाता है। चर्मरोगों में भी चंदन का लेप लाभदायक होता है। रक्तातिसार में चावल के धोवन में चंदन घिसकर शहद तथा मिश्री मिलाकर पिलाने से लाभ होता है। उल्टी होने पर चंदन को आंवले के रस के साथ सेवन किया जाता है। श्वेत प्रदर तथा प्रमेह में चंदन का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर दिया जाता है। चंदन के तेल का प्रयोग भी अनेक रोगों में किया जाता है। यह मूत्रज, वृक्कोत्तेजक, कृमिनाशक तथा कफ निस्सारक होता है। कर्णशूल, दंतशूल में चंदन के तेल का प्रयोग किया जाता है। खुजली तथा फुंसियों में चंदन के तेल में सरसों तेल बराबर मात्रा में मिलाकर प्रयोग करने से अत्यंत लाभ होता है। श्वेत चंदन शीतल होता है। इससे लू का प्रकोप, अतिसार, त्वचा के रोग, कफ, श्वास नली में संक्रमण बुखार, जलन, जिगर और पित्ताशय की बीमारियां दूर की जा सकती हैं। फफूंद के कारण होनेवाला संक्रमण भी चंदन से दूर किया जा सकता है। जर्मनी के चिकित्सकों को मूत्राशय में होनेवाले संक्रमण से विजय पाने में सफलता मिली है। चंदन एक ऐसा वृक्ष है, जो खुशबू से पूर्ण है। चंदन में मात्र महक ही नहीं, बल्कि ऐसे गुण भी सिमटे हैं जो हमारे शरीर के लिए काफी लाभप्रद है। इसके वृक्ष की छाल का मुख पर लेप करने से मुखड़ा चांद की भांति चमकने लगता है। इसके पत्तों की चटनी खुजली पर मलने से खुजली शांत होती है। इनका रस अतिसार रोग में रामबाण औषधि का कार्य करता है। मधुमेह की बीमारी में चंदन का काढ़ा पीना चाहिए। इसका शरबत पीने से शरीर में गजब की ठंडक मिलती है। देह में सौंदर्य की वृद्धि करने के लिए इसका उबटन इस्तेमाल करना चाहिए। इसके ताजा पत्तों का लेप करने से बुखार भी उतरता है। यदि नाक, कान में फोड़े, फुंसी हो गये हों तो इसकी छाल को सूंघना चाहिए। इसके सुगंधित तेल में अलकोहल व एल्डिडाइट डेरिवेटिव भी होता है। सिर में इसका तेल मलने से बालों के दोष छिपने लगते हैं व रूसी भी थमती है। इसकी लकड़ी में कभी कीड़े नहीं लगते। यह रेडियोधर्मिता से होनेवाले विभिन्न जानलेवा रोगों मो भी दूर करता है। जहरीले जीवों के काटने पर इसकी छाल को घिसकर लगाने से जहर उतरने लगता है। इसकी सुगंध से मन खिला-खिला रहता है।

चेहरे पर चंदन का प्रयोग न केवल चमक बढ़ाकर आपकी खूबसूरती को निखार सकता है, बल्कि इसके औषधीय गुणों की वजह से आपकी त्वचा की क्वॉलिटी भी निखर सकती है। टीन एजर्स को होनेवाली कील-मुंहासों की समस्या का छुटकारा भी चंदन के लेप के जरिए हो सकता है। चेहरे पर कील-मुंहासों के बाद यदि दाग रह गए हैं, तो उन्हें चेहरे पर चंदन के लेप से साफ किया जा सकता है। चंदन का लेप सिर्फ कील-मुंहासों का ही उपचार नहीं करता, बल्कि त्वचा को अंदर से भी साफ करता है। एक चम्मच चंदन पाउडर को आधा चम्मच हल्दी पाउडर के साथ मिलाकर लुगदी बनाएं। इसे करीब १५-२० मिनट लगाए रखें। इससे कील-मुंहासे कम होने के साथ आपका चेहरा भी खिल जाता है।

दूध में चंदन पाउडर और हल्दी मिलाएं और इस घोल में चुटकी भर कपूर मिलाएं। इसका गाढ़ा लुगदी तैयार करें। फिर इस लेप की चेहरे पर मालिश करें और संभव हो, तो इसे रात भर लगा रहने दें। इससे चेहरे के दाग-धब्बे तो दूर होंगे ही, साथ ही त्वचा को ठंडक का अहसास भी होगा।

रीठा (SAPINDUS)

अंग्रेजी में सोप नट के नाम से जानेवाले रीठे का वानस्पतिक नाम सपिंदुस मुकोरोरिन्स गेर्तनर है। यह सपिंदासी वानस्पतिक परिवार का सदस्य है।

रीठे का वृक्ष बहुत आकर्षक तनु वृक्ष के समान लगता है। इसमें मई-जून में छोटे-छोटे फूल खिलते हैं। इसके फल गूदेदार एवं गोल होते हैं। जो अक्टूबर से जनवरी तक पकते हैं। रीठे के वृक्ष पूरे भारत में मिलते हैं। भारत के उत्तर-पश्चिम में सब जगह तथा बंगाल एवं असम में यह बोया जाता है। देहातों में यह जंगली अवस्था में मिलता है।

ऊनी तथा रेशमी कपड़ों को धोने के लिए रीठे का प्रयोग बहुतायत से किया जाता है। गहनों तथा जेवरातों की पॉलिश के लिए भी इसका प्रयोग किया जाता है। इसके बीजों से निकलनेवाला स्थाई तेल साबुन, खाद, उर्वरक आदि बनाने के काम आता है। इसके पत्तों का प्रयोग पशुओं के चारे के रूप में होता है।

आयुर्वेद के अनुसार, रीठे के अनेक औषधीय उपयोग है। यह त्रिदोषों को दूर करता है तथा जहर भी उतारता है। आधा सीसी, अपस्मार, हिस्टीरिया आदि रोगों को भी शांत करता है। इसके बीजों का चूर्ण कीटनाशक होता हैं।

हिस्टीरिया अथवा अपस्मार के रोगी को होश में लाने के लिए रीठे का छिलका उतारकर गाय के दूध या ताजा पानी में घिसकर नाक में टपकाएं। अगर ज्यादा गहरी बेहोशी हो तो इसे आंखों में लगाएं इससे रोगी तुरंत होश में आ जाता है। रीठा एक अच्छा कफ शामक भी है। रीठे की गुठली का ८-१६ ग्रेन चूर्ण छाती में जमा करने से त्वचीय रोग दूर हो जाते हैं। इससे जुओं का भी नाश होता हैं।

रीठा स्त्रियों के अनेक कष्टों को दूर करता है। मासिक धर्म में कोई बाधा आ गई हो या रूक गया हो तो रीठे की गुठली की मींग पीसकर गोली बना लें। इस गोली को जननेन्द्रिय में रखने से मासिक धर्म पुन: शुरू हो जाता है। यदि प्रसव के समय बहुत अधिक कष्ट हो रहा हो तो उपर्युक्त गोली को योनि में रखने से प्रसव आसानी से हो जाता है। इसके अतिरिक्त रीठे के छिलके के झागों में रूई की बत्ती भिगोकर योनि में रखने से प्रसव शीघ्र एवं कष्ट रहित हो जाता हे।

स्त्रियों में प्रसव के बाद वायु का जोर होने से सिर चकराता है, आंखों के आगे अंधेरा होने लगता है तथा दांत भिंच जाते है। ऐसे में रीठे के जल को आंखों में लगाना चाहिए।

कपूर कचरी १०० ग्राम, नागरमोथा १०० ग्राम, कपूर तथा रीठे के फल की गिरी ४०-४० ग्राम, शिकाकाई २५० ग्राम और आंवले २०० ग्राम की मात्रा में लेकर सभी का चूर्ण तैयार कर लें। इस मिश्रण के ५० ग्राम चूर्ण में पानी मिलाकर लुग्दी (लेप) बनाकर बालों में लगाना चाहिए। इसके पश्चात बालों को गरम पानी से खूब साफ कर लें। इससे सिर के अन्दर की जूं-लींकें मर जाती हैं और बाल मुलायम हो जाते हैं। रीठा, आंवला, सिकाकाई तीनों को मिलाने के बाद बाल धोने से बाल सिल्की, चमकदार, रूसी-रहित और घने हो जाते हैं।

*** नकद मुलाकातों के सिलसिले शुरू तो हों, फिर उधार के रिश्ते खुद ही दरकिनार हो जाएंगे।**

*** जिस नजाकत से ये लहरें पैरों को छूती है,**
यकीन नहीं होता कि इन लहरों में कभी कश्तियां भी डुबोई होंगी।

पत्थरचट्टा (KALANCHOE PINNATA)

पखानबेद नाम का एक पौधा होता है जिसे हिन्दी में पत्थरचट्टा कहते है। यह एक औषधीय पौधा है। अगर किसी कारण से पेशाब गाढ़ा हो जाता है तब शरीर में पथरी होना शुरू हो जाता है। पहले छोटे-छोटे दाने बनते हैं बाद में दाने बढ़ जाते हैं जिसे पथरी कहते हैं। आजकल हर दूसरा व्यक्ति पथरी की समस्या से परेशान है। पथरी होने की कोई उम्र नहीं होती है, यह किसी भी उम्र में हो जाती है। पथरी होने पर ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए।

शरीर में पानी की कमी होने से गुर्दे में पानी कम छनता है। पानी कम छनने से शरीर में मौजूद कैल्शियम, यूरिक एसिड और दूसरे पथरी बननेवाले तत्व गुर्दे में फंस जाते हैं, जो बाद में धीरे-धीरे पथरी का रूप ले लेते हैं, इसे खत्म करने के लिए पखानबेद पथरी के इलाज के लिए उपयोगी माना जाता है।

पखानबेद के पत्तों को पानी में उबालकर काढ़ा बना लें और आधा या एक कप काढ़ा रोज पीएं। या फिर उसके दो पत्ते तोड़ें, उसको अच्छी तरह पानी से धोने के बाद सुबह-सुबह खाली पेट चबा कर खा लें, हल्के गरम पानी के साथ। एक हफ्ते के अंदर पथरी विघटित होकर शरीर से निकल जाएगी।

पत्थरचट्टा के दो तीन पत्तों पर हल्का नमक लगाकर या पत्तों के एक चम्मच रस में सौंठ का चूर्ण मिलाकर खिलाने से पेटदर्द से राहत मिलती है। पखानबेद पथरी के अलावा सभी तरह के रोगों में लाभदायक होता है। पखानबेद के १० पत्तों को १ से डेढ़ ग्लास पानी में उबालकर काढ़ा बना लें और नियमित रूप से उसका सेवन करें।

अग्निशिखा (GLORIOSA)

हनुमानजी लक्ष्मण के लिए संजीवनी बूटी लाए थे। वह जगमगा रही थी। शायद वे अग्निशिखा के पौधे ही होंगे। ये पर्वतों पर उगते हैं। इनके फूल ऐसे आकार और रंग के होते हैं जैसे कि अग्नि की लपटें उठ रही हों। इसे विष्यल्या भी कहते हैं क्योंकि यह विष का नाश करती है। इसे कलियारी और लांगुली नाम से भी जानते हैं। इस पौधे के नीचे कन्द होते हैं जो वास्तव में औषधीय गुणों से परिपूर्ण हैं। कहीं कांटा चुभ गया है या कांच चुभ गया है, जो कि निकल नहीं रहा; तो इसका कंद घिसकर उस पर लेप कर दें। वह कुछ दिनों में अपने आप बाहर आ जाएगा। अगर दाँयी जाड़ में दर्द है तो बाँये हाथ के अंगूठे की जड़ में इसका कन्द घिसकर लेप करें तो दर्द में आराम मिलता है।

प्रसूति के समय नाभि पर इसके कन्द का लेप करें तो बहुत आसानी से प्रसूति हो जाती है। सांप के काटने पर, कटे हुए स्थान पर कन्द के चूर्ण को बुरक दें। किसी भी घाव पर इसका चूर्ण बुरकने से वह बहुत जल्दी भरती है। वर्षा ऋतु के आसपास इसके फूल आते हैं।

❊ नजर अंदाज करो उन लोगों को जो आपकी पीठ पीछे आपके बारे में बात करते हैं,
वे उसी जगह आपके पीछे है जहां वे रहने लायक है।
❊ यह दौलत भी बड़ी अजीब है जब आती है तो मनुष्य अपने आपको भूल जाता है
और जब जाती है तो दुनिया उसे भूल जाती है।

मुलेठी (LIQUORICE)

मुलेठी आसानी से बाजार में भी मिल जाती है। पेप्टिक अल्सर में मुलेठी का चूर्ण अमृत की तरह काम करता है। बस सुबह शाम आधा चाय का चम्मच पानी से निगल जाएँ। यह मुलेठी का चूर्ण आँखों की शक्ति भी बढ़ाता है। आँखों के लिये इसे सुबह आधे चम्मच से थोड़ा सा अधिक पानी के साथ लेना चाहिये। यह ठंडी प्रकृति की होती है और पित्त का शमन करती है। मुलेठी को काली-मिर्च के साथ खाने से कफ ढीला होता है। सूखी खांसी आने पर मुलेठी खाने से फायदा होता है। मुलेठी अच्छे स्वर के लिए भी प्रयोग की जाती है। मुलेठी महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद है।

मुलठी के पत्ते गोल और छोटे होते हैं। इसकी लकड़ी तथा जड़ काम में लाई जाती है। यह मीठी, कुछ कड़वी, शीतल, भारी एवं चिकनी होती है। यह वीर्य पुष्ट करनेवाली, बलकारक, स्वर ठीक करनेवाली, पुष्टिदायक, मूत्रवर्द्धक, रक्तपित्त और वातपित्त नाशक है। यह सूजन, वमन, प्यास, रक्त विकार तथा नेत्र रोगों के लिए अचूक लाभकारी मानी जाती है।

मुलेठी चूर्ण और आंवला चूर्ण २-२ ग्राम की मात्रा में मिला लें। इस चूर्ण को दो चम्मच शहद मिलाकर सुबह-शाम चाटने से खांसी में बहुत लाभ होता है। मुलेठी १० ग्राम, काली मिर्च- १० ग्राम, लौंग- ०५ ग्राम, हरड़ -०५ ग्राम, मिश्री- २० ग्राम। दी गयी सारी सामग्री को मिलाकर पीस लें। इस चूर्ण में से एक चम्मच चूर्ण सुबह शहद के साथ चाटने से पुरानी खांसी और जुकाम, गले की खराबी, सिर दर्द आदि रोग दूर हो जाते हैं।

एक चम्मच मुलेठी का चूर्ण एक कप दूध के साथ लेने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है। मुलेठी को मुंह में रखकर चूंसने से मुंह के छाले मिटते हैं तथा स्वर भंग (गला बैठना) में लाभ होता है। एक चम्मच मुलेठी चूर्ण में शहद मिलाकर दिन में तीन बार सेवन करने से पेट और आंतों की ऐंठन व दर्द का शमन होता है। फोड़ों पर मुलेठी का लेप लगाने से वो जल्दी पक कर फूट जाते हैं।

भोजन से पहले अदरक- भोजन करने से दस मिनट पहले अदरक के छोटे से टुकड़े को सेंधा नमक में लपेट कर थोड़ा ज्यादा मात्रा में अच्छी तरह से चबा लें। दिन में दो बार इसे अपने भोजन का आवश्यक अंग बना लें, इससे हृदय मजबूत और स्वस्थ बना रहेगा, दिल से सम्बन्धित कोई बीमारी नहीं होगी और निराशा से भी मुक्ति मिल जाएगी।

मुहाँसों से मुक्ति- जायफल, काली मिर्च और लाल चन्दन तीनों का पावडर बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। रोज सोने से पहले २-३ चुटकी भर के पावडर हथेली पर लेकर उसमें इतना पानी मिलाए कि उबटन जैसा बन जाए खूब मिलाएँ और फिर उसे चेहरे पर लगा लें और सो जाएँ, सुबह उठकर सादे पानी से चेहरा धो लें। १५ दिन तक यह काम करें। इसी के साथ प्रतिदिन २५० ग्राम मूली खाएँ ताकि रक्त शुद्ध हो जाए और अन्दर से त्वचा को स्वस्थ पोषण मिले। १५-२० दिन में मुहाँसों से मुक्त होकर त्वचा निखर जाएगी।

इससे खांसी तथा गले की सूजन ठीक होती है। अगर मुंह सूख रहा हो तो मुलेठी बहुत फायदा करती है। इसमें पानी की मात्रा ५० प्रतिशत तक होती है। मुंह सूखने पर बार-बार इसे चूसें। इससे प्यास शांत होगी। गले में खराश के लिए भी मुलेठी का प्रयोग किया जाता है। मुलेठी का एक ग्राम चूर्ण नियमित सेवन करने से वे अपनी सुंदरता को लंबे समय तक बनाये रख सकती हैं। लगभग एक महीने तक, आधा चम्मच मुलेठी का चूर्ण सुबह शाम शहद के साथ चाटने से मासिक सम्बन्धी सभी रोग दूर होते हैं।

फोड़े होने पर मुलेठी का लेप लगाने से जल्दी ठीक हो जाते हैं। रोज ६ ग्रा. मुलेठी चूर्ण, ३० मि.ली. दूध के साथ पीने से शरीर में ताकत आती है। लगभग ४ ग्रा. मुलेठी का चूर्ण घी या शहद के साथ लेने से हृदय रोगों में लाभ होता है। इसके आधा ग्राम रोजाना सेवन से खून में वृद्धि होती है। जलने पर मुलेठी और चन्दन के लेप से शीतलता मिलती है।

जुकाम- मुलहठी की जड़ का काढ़ा पीने से जुकाम बह जाता है। वीर्यपुष्ठता- ५ ग्राम मुलठी और जरा-सी कालीमिर्च का चूर्ण सेवन करने से शरीर में वीर्य बढ़ता है तथा उसकी पुष्टि होती है।

मुंह के छाले- मुलहठी को एक कप पानी में डालकर औटा लें। फिर दो गिलास पानी में इस काढ़े को मिलाकर गरारे करें। यह मुंह के छालों को दूर करने का रामबाण नुस्खा है।

बुखार- ५ ग्राम मुलठी, चार कालीमिर्च के दाने और पांच तुलसी की पत्तियां सबका काढ़ा बनाकर सुबह-शाम पीने से बुखार शान्त हो जाता है।

घाव- फोड़े, फुंसी, चोट आदि के घाव में बारीक पिसा मुलहठी का चूर्ण लगाकर ऊपर से पट्टी बांधें।

कब्ज- रात को ५ ग्राम मुलठी का चूर्ण दूध के साथ सेवन करने से सुबह शौच साफ आता है।

प्रदर रोग- ३ ग्राम मुलठी का चूर्ण शहद के साथ कुछ दिनों तक नित्य चाटने से स्त्रियों का प्रदर रोग ठीक हो जाता है।

रक्तवमन में दूध के साथ मुलेठी चूर्ण १ से ४ माशे की मात्रा में अथवा मधु के साथ। हिचकी में मुलेठी चूर्ण शहद में मिलाकर नाक में टपकाएँ तथा मुंह से ५ ग्राम दें। आमाशय के रोगों में मुलेठी चूर्ण- क्वाथ या स्वरस रूप में ५ मिली लीटर से १० मिली लीटर दिन में तीन बार। तृष्णा एवं उदरशूल में भी यह तुरंत लाभ देता है। विशेषकर आमाशयिक व्रणों में विशेष लाभकारी है। अम्लाधिक्य, अम्लपित्त को तो शांत करता ही है। स्त्री रोगों में पीड़ा निवारण हेतु, बुद्धिवर्धन के लिए, एनीमिया (रक्ताल्पता) कास (कफ) श्वांस (दमा) तथा लेरिजाइटिस में फेफड़ों की ट्यूबर कुलेसिस में वर्ण विकारों तथा दुर्बलता में पुष्टिवर्धक होने के नाते भी इसका प्रयोग किया जाता है।

इसके चूर्ण को मुंह के छालों पर लगाने से आराम मिलता है। मुलेठी का टुकड़ा मुंह में रखने से कान का दर्द और सूजन ठीक होता है। उलटी होने पर मुलेठी का टुकड़ा मुंह में रखने पर लाभ होता है। मुलेठी की जड़ पेट के घावों को समाप्त करती है, इससे पेट के घाव जल्दी भर जाते हैं। पेट के घाव होने पर मुलेठी की जड़ का चूर्ण इस्तेमाल करना चाहिए। मुलेठी पेट के अल्सर के लिए फायदेमंद है। इससे न केवल गैस्ट्रिक अल्सर वरन छोटी आंत के प्रारम्भिक भाग ड्यूओडनल अल्सर में भी पूरी तरह से फायदा करती है। जब मुलेठी का चूर्ण ड्यूओडनल अल्सर के अपच, हाइपर एसिडिटी आदि पर लाभदायक प्रभाव डालता है। साथ ही अल्सर के घावों को भी तेजी से भरता है। खून की उल्टियां होने पर दूध के साथ मुलेठी का चूर्ण लेने से फायदा होता है। खूनी उल्टी होने पर मधु के साथ भी इसे लिया जा सकता है। हिचकी होने पर मुलेठी के चूर्ण को शहद में मिलाकर नाक में टपकाने तथा पांच ग्राम चूर्ण को पानी के साथ खिला देने से लाभ होता है। मुलेठी आंतों की टीबी के लिए भी फायदेमंद है।

खांसी-जुकाम- कफ को कम करने के लिए मुलेठी का ज्यादातर उपयोग किया जाताहै। बड़ हुए कफ से गला, नाक, छाती में जलन हो जाने जैसी अनुभूति होती है, तब मुलेठी को शहद में मिलाकर चाटने से बहुत फायदा होता है। बड़ों के लिए मुलेठी के चूर्ण का इस्तेमाल कर सकते हैं। शिशुओं के लिए मुलेठी की जड़ को पत्थर पर पानी के साथ ६-७ बार घिसकर शहद या दूध में मिलाकर दिया जा सकता है। यह स्वाद में मधुर होती है अत: सभी बच्चे बिना झिझक के इसे चाट लेते हैं। मुलेठी बुद्धि को भी तेज करती है। अत: छोटे बच्चों के लिए इसका उपयोग नियमित रूप से कर सकते हैं।

यह हल्की रोचक होती है। अत: पाचन के विकारों में इसके चूर्ण को इस्तेमाल किया जाता है। विशेषत: छोटे बच्चों को जब कब्ज होती है, तब हल्के रेच के रूप में इसका उपयोग किया जा सकता है। छोटे शिशु कई बार शाम को रोते हैं। पेट में गैस के कारण उन्हें शाम के वक्त पेट में दर्द होता है। उस समय मुलहठी को पत्थर पर घिसकर पानी या दूध के साथ पिलाने से पेट दर्द शांत हो जाता है।

खून की उल्टियां होने पर दूध के साथ मुलेठी का चूर्ण लेने से फायदा होता है। खूनी उल्टी होने पर मधु के साथ भी इसे लिया जा सकता है। हिचकी होने पर मुलेठी के चूर्ण को शहद में मिलाकर नाक में टपकाने तथा पांच ग्राम चूर्ण को पानी के साथ खिला देने से लाभ होता है। मुलेठी आंतों की यक्ष्मा रोग के लिए भी फायदेमंद है।

हरसिंगार (पारिजात) (NIGHT JASMINE)

ऐसे गठिया रोग के मरीज जो पूरी तरह बिस्तर पकड़ चुके हैं, चालीस साल से तकलीफ है या तीस साल से तकलीफ है, कोई कहेगा बीस साल से तकलीफ है और ऐसी हालत हो सकती है के वे दो कदम भी न चल सके, हाथ भी नहीं हिला सकते हैं, लेटे रहते है बेड पे, करवट भी नहीं बदल सकते ऐसी अवस्था हो गयी है। ऐसे रोगियों के लिए एक बहुत अच्छी औषधि है जो इसीके लिए काम आती है। एक पेड़ होता है उसे हिंदी में हरसिंगार कहते हैं, संस्कृत में पारिजात कहते हैं, बंगला में शिउली कहते है, उस पेड़ पर छोटे छोटे सफेद फूल आते है और फूल की डंडी नारंगी रंग की होती है और उसमें खुशबू बहुत आती है, रात को फूल खिलते है और सुबह जमीन में गिर जाते है।

इस पेड़ के छह सात पत्ते तोड़ के पत्थर में पिस के चटनी बनाइये और एक ग्लास पानी में इतना गरम करो के पानी आधा हो जाये फिर इसको ठंडा करके रोज सुबह खाली पेट पिलाना है जिसको भी बीस तीस चालीस साल पुराना गठिया रोग हो या जोड़ों का दर्द हो यह उन सबके लिए अमृत की तरह काम करेगा। इसको तीन महिला लगातार देना है अगर पूरी तरह ठीक नहीं हुआ तो फिर १०-१५ दिन का अंतर देके फिर से तीन महीने देना है। अधिकतम मामलों में ज्यादा से ज्यादा एक से डेढ़ महीने में रोगी ठीक हो जाते हैं। इसको हर रोज नया बनाके पीना है। ये औषधि खलूस है और बहुत शक्तिशाली औषधि है इसलिए अकेली ही देना चाहिये, इसके साथ कोई भी दूसरी दवा न दें नहीं तो तकलीफ होगी। पानी पीने के समय हमेशा बैठ के पीना चाहिए नहीं तो ठीक होने में समय लगेगा।

चमेली (JASMINE)

मुंह में छाले होने पर इसकी पत्तियां धीरे-धीरे चबाइए, इससे छाले समाप्त हो जाएंगे। चर्मरोग होने पर चमेली के पत्तों का तेल लगाने से फायदा होता है। सिरदर्द होने पर चमेली के फूलों का लेप सिर पर लगाने से सिरदर्द समाप्त हो जाता है। मसूड़ों में दर्द होने पर चमेली के पत्तों का काढ़ा बनाकर गरारा करने से दर्द समाप्त हो जाता है। आंखों में दर्द होने पर आंखों को बंद करके चमेली के फूलों का लेप लगाने से दर्द समाप्त होता है। नियमित रूप से चमेली के फूलों को चेहरे पर लगाने से चेहरे की चमक बढ़ जाती है। पैरों में बिवाई होने पर चमेली के पत्तों का रस फटी एड़ियों में लगाने से बिवाई ठीक हो जाती है। पेट में अगर कीड़े हों तो चमेली के पत्तों को पीसकर पीने से कीड़े निकल जाते हैं। माहवारी की समस्या के लिए चमेली के १० ग्राम पत्तों को पीसकर पीने से समस्या दूर होती है। भगंदर होने पर, चमेली के पत्ते, बरगद के पत्ते, गिलोय, सोंठ और सेंधानमक को मिलाकर छाछ के साथ पीजिए।

पलाश (BUTEA FRONDOSA)

मध्यप्रदेश के लगभग सभी इलाकों में पलाश या टेसू प्रचुरता से पाया जाता है। इसका वानस्पतिक नाम ब्युटिया मोनोस्पर्मा है। पलाश की छाल, पुष्प, बीज और गोंद औषधीय महत्त्व के होते हैं। पलाश के गोंद में थायमिन और रिबोफ्लेविन जैसे रसायन पाए जाते हैं। पतले दस्त होने के हालात में यदि पलाश का गोंद खिलाया जाए तो अतिशीघ्र आराम मिलता हैं। पलाश के बीजों को नींबूरस में पीसकर दाद, खाज और खुजली से ग्रसित अंगों पर लगाया जाए तो फायदा होता है। आदिवासी बवासीर के रोगियों को इसके ताजे कोमल पत्तों की भाजी घी में तैयार कर, दही और मलाई के साथ सेवन करने की सलाह देते हैं। यदि इसके पुष्पों को पानी में उबाल लिया जाए और इस पानी से स्नान किया जाए तो सोरायसिस और अन्य चर्मरोगों में लाभ होता है। पलाश को ढाक, टेसू आदि नामों से भी जाना जाता है। पलाश के वृक्ष की पत्तियाँ, छाल, फुल, बीज और गोंद काम में लायी जाती है। मूत्र अवरोध होने पर इसके पुष्पों को पीसकर हल्का गर्म करके इसे रोगी की नाभि के निचले भाग में बांधते है। ऐसा करने से मूत्र खुलकर आता है और मूत्र विकार में लाभ मिलता है। इसके पत्तों को गर्म करके दर्द और सूजनवाले स्थानों पर बांधने से लाभ मिलता है। इस वृक्ष की छाल के क्वाथ से घाव, अर्श या योनिस्राव में संबंधित अंगों को धोने से लाभ मिलता है। चर्मरोग में इसके बीजों को पीसकर इसका लेप करने से लाभ होता है। कृमि होने पर इसके बीजों को पीसकर ३-६ ग्राम की मात्रा लगातार तीन दिनों तक लें और चौथे दिन प्रात: थोड़ा सा एरंड का तेल पिलायें। ऐसा करनेसे पेट के कृमि मर कर निकल जाते है।

मधुमालती (ALLAMANDA CATHARTICA)

पेड़ पौधे भगवान की बनाई हुई दवाई की जीवित फैक्टरियां है। अपने आसपास ही बाग बगीचों में नजर दौड़ाएं तो कई लाभदायक जड़ी बूटियाँ मिल जाएंगी। मधुमालती की बेल कई घरों में लगी होंगी इसके फूल और पत्तियों का रस मधुमेह के लिए बहुत अच्छा है। इसके फूलों से आयुर्वेद में वसंत कुसुमाकर रस नाम की दवाई बनाई जाती है। इसकी २-५ ग्राम की मात्रा लेने से कमजोरी दूर होती है और हारमोन ठीक हो जाते है। प्रमेह, प्रदर, पेट दर्द, सर्दी-जुकाम और मासिक धर्म आदि सभी समस्याओं का यह समाधान है।

प्रमेह या प्रदर में इसके ३-४ ग्राम फूलों का रस मिश्री के साथ लें। शक्कर की बीमारी में करेला, खीरा, टमाटर के साथ मालती के फूल डालकर रस निकालें और सवेरे खाली पेट लें। या केवल इसकी ५-७ पत्तियों का रस ही ले लें। वह भी लाभ करेगा। कमजोरी में भी इसकी पत्तियों और फूलों का रस ले सकते हैं। पेट दर्द में इसके फूल और पत्तियों का रस लेने से पाचक रस बनने लगते हैं। यह बच्चे भी आराम से ले सकते हैं। सर्दी जुकाम के लिए इसकी एक ग्राम फूल पत्ती और एक ग्राम तुलसी का काढ़ा बनाकर पीयें। यह किसी भी तरह का नुकसान नहीं करता। यह बहुत सौम्य प्रकृति का पौधा है।

*** पुख्ते इरादे खुद तकदीर बदलते हैं, उसकी किस्मत मोहताज नहीं हाथों की लकीरों की।**

*** जिसकी शोहरत है उसी नाम के जलते हैं चिराग, कितने ही नाम हैं ऐसे जो उजालों में नहीं।**

शंखपुष्पी (CONVOLVULUS PLURICAULIS)

शंखपुष्पी समस्त भारत विशेषत: पथरीले एवं पर्वतीय मैदानों में उत्पन्न होनेवाली प्रमुख आयुर्वेदिक वनस्पति है। शंख के समान श्वेत या शंखाकृति पुष्पवाली वनस्पति होने के कारण इसे शंखपुष्पी कहते हैं। इसके अलावा इसके अनेक नाम क्षीरपुष्पी तथा मांगल्यकुसुमा है। क्योंकि शंख तथा श्वेत वर्ण दोनों शकुन के प्रतीक हैं।

शंखपुष्पी कुष्ठघ्न तथा केशवर्धक है चर्मरोगों में इसका लेप किया जाता है तथा केश वृद्धि के लिये इसके सिद्धतैल का प्रयोग करते हैं। मेध्य होने के कारण मस्तिष्क दौर्बल्य, उन्माद, अपस्मार, अनिद्रा एवं भ्रमरोगों में इसका प्रयोग होता है।

शंखपुष्पी की छोटी छोटी लताएं जमीन पर फैली हुई होती हैं। इसके पत्र आधा डेढ़ इंच लम्बे अंडाकार तथा अगला भाग गोलाई लिए हुए होता है। पुष्प शंख के समान सफेद या हलके गुलाबी होते है। फल अंडाकार होता है। मई से दिसंबर तक इसमें पुष्प व फल लगते हैं। शंखपुष्पी स्निग्ध पिच्छिल गुण, तिक्त रस, मधुर विपाक, शीत वीर्य तथा मेध्य प्रभाववाली होती है। इसके रासायनिक संघटन में दो प्रकार के स्फाटिकीय द्रव्य पाए जाते हैं। शंखपुष्पी शांतिदायक और बुद्धिवर्धक वनस्पति है। यह मानसिक रोगों को दूर करनेवाली, मस्तिष्क को शक्ति देनेवाली उत्तम औषधि है। ज्वर तथा अनिद्रा में भी यह लाभकारी है त्रिदोषज विशेषत: वाट पैत्तिक विकारों में इसका प्रयोग किया जाता है।

उन्माद की उग्रावस्था में देने से उसकी तीव्रता शांत हो जाती है और धीरे-धीरे विकार भी शांत हो जाता है। इसके अलावा मिर्गी, स्मरणशक्ति की कमजोरी आदि मस्तिष्क संबंधी रोगों में यह विशेष लाभ करती है। जिसकी स्मरण शक्ति कमजोर हो, किसी बात को बार बार भूलता हो तो उसके निवारण को शंखपुष्पी चूर्ण का सेवन करना चाहिए। बच्चों को इसके सेवन कराने से स्मरणशक्ति बढ़ने के साथ साथ बुद्धि भी विकसित होती है। यह दीप पाचन होने से अग्निमंध को दूर करती है तथा वातनाशक होने से उदार के आनाह, गुल्म, अर्श में लाभकारी है। दाह प्रधान ज्वर में इसका प्रयोग करते है। गर्मियों में दाह की शांति के लिए लोग इसका शर्बत बनाकर पीते है। सामान्य दौर्बल्य में इसका प्रयोग होता है। यह औषधि थायराइड ग्रंथि की कोशिकाओं पर प्रभाव डालकर उसके स्त्रावों को संतुलित करती है। थायराइड ग्रंथि के अतिस्त्राव में उत्पन्न घबड़ाहट, अनिद्रा तथा कम्पन आदि में शंखपुष्पी का प्रयोग उत्तम है। रक्तविकारों में भी इसका प्रयोग लाभकर है।

✲ अजीब मिठास है गरीब के खून में, जिसे जब भी मौका मिलता है उसे चूस लेता जरूर है।

✲ तन की भूख थोड़ी है तीन पाव या सेर। मन की भूख अपार है, चाहे मिले पर्वत सुमेर।।

✲ पसीने की स्याही से जो लिखते हैं अपने इरादों को, उनके मुकद्दर के पन्ने कभी कोरे नहीं होते।

✲ जो फकीरी मिजाज रखते है, वो ठोकरों में भी ताज रखते हैं।

जिनको कल की फिकर नहीं, वो अपनी मुट्ठी में आज रखते हैं।।

✲ मनुष्य को फुर्सत नहीं घर से मंदिर तक जाने की

और ख्वाहिशें रखता है सीधा श्मशान से स्वर्ग तक जाने की।

अश्वगंधा (WITHANIA SOMNIFERA)

अश्वगंधा एक बलवर्धक व पुष्टिदायक श्रेष्ठ रसायन है। यह मधुर व स्निग्ध होने के कारण वात का शमन एवं रक्तादि सप्त धातुओं को पोषण करनेवाला है। सर्दियों में जठराग्नि प्रदीप्त रहती है। तब अश्वगंधा से बने हुए पाक का सेवन करने से पूरे वर्ष शरीर में शक्ति, स्फूर्ति व ताजगी बनी रहती है।

विधि- ४८० ग्राम अश्वगंधा चूर्ण को ६ लीटर गाय के दूध में, दूध गाढ़ा होने तक पकायें। दालचीनी (तज), तेजपत्ता, नागकेशर और इलायची का चूर्ण प्रत्येक १५-१५ ग्राम मात्रा में लें। जायफल, केशर, वंशलोचन, मोचरस, जटामासी, चंदन, खैरसार (कत्था), जावित्री (जावंत्री), पीपरामूल, लौंग, कंकोल, भिलावा की मींगी, अखरोट की गिरी, सिंघाड़ा, गोखरू का महीन चूर्ण प्रत्येक ७.५ - ७.५ ग्राम मात्रा में लें। सिंदूर, अभ्रकभस्म, नागभस्म, बंगभस्म, लौहभस्म प्रत्येक ७.५-७.५ ग्राम मात्रा में लें। उपर्युक्त सभी चूर्ण व भस्म मिलाकर अश्वगंधा से सिद्ध किये दूध में मिला दें। ३ किलो मिश्री अथवा चीनी की चाशनी बना लें। जब चाशनी बनकर तैयार हो जाय तब उसमें से १-२ बूंद निकालकर उँगली से देखें, लच्छेदार तार छूटने लगें तब इस चाशनी में उपर्युक्त मिश्रण मिला दें। कलछी से खूब घोंटे, जिससे सब अच्छी तरह से मिल जाय। इस समय पाक के नीचे तेज अग्नि न हो। सब औषधियाँ अच्छी तरह से मिल जाने के बाद पाक को अग्नि से उतार लें।

अश्वगंधा के सेवन से न केवल मनुष्य लंबी उम्र तक जवान रह सकता है बल्कि इसको शरीर की त्वचा पर लगाने से त्वचा पर पड़नेवाली झुर्रियों से भी बचा जा सकता है।

आम तौर पर कर्करोग की दवाएं बीमार कोशिकाओं के साथ-साथ सामान्य कोशिकाओं को भी नुकसान पहुंचाती है, जिससे अन्य रोगों के बढ़ने की संभावना हो जाती है।

कर्करोग की दवाओं के साथ अश्वगंधा का सेवन करने से अद्भुत फायदा देखा गया है। अश्वगंधा के प्रयोग से केवल कर्करोग ग्रस्त कोशिकाएँ व न्यूरान्स ही नष्ट हुए, जबकि अन्य कोशिकाओं व न्यूरान्स को कोई नुकसान नही पहुँचा।

कुछ खास किस्म की अश्वगंधा ही लाभदायक होती है। दिमाग के रिसेप्टर को अगर ब्लॉक कर दिया जाए तो शराब की लत से छुटकारा पाया जा सकता है।

अश्वगंधा शरीर को बल प्रदान करनेवाली, मस्तिष्क की शक्ति को बढ़ानेवाली तथा वजन बढ़ानेवाली औषधि है। अश्वगंधा की जड़ को कूट-पीसकर इसे कपड़े से छान कर इसमें बराबर मात्रा में मिश्री मिलाकर इसे ग्राम मात्रा में लेते रहने से वीर्य गाढ़ा हो जाता है और धातु दोषों और स्वप्नदोष में लाभ होता है। अश्वगंधा के नियमित सेवन करने से वृद्धावस्था की कमजोरी कम हो जाती है। इसे खाते रहने से मनुष्य पक्षाघात, अर्धांगवात, कमरदर्द और वातरोगों से बचा रहता है। इससे स्तनपान करानेवाली स्त्रियों के दूध में वृद्धि होती है। इसके सेवन से क्षयरोग, लंबी बीमारी से उबरे व्यक्तियों और प्रसूता की कमजोरी दूर होती है। इसके चूर्ण को गोमूत्र में घोटकर लेप करने से कंठमाला की गिल्टियाँ और जोड़ों की सूजन दूर होती है।

*** बन्धे है अपने घर के संस्कारों से वर्ना हूनर रखते है उनको उनकी औकात दिखाने की।**

अकरकरा (ANACYCLUS PYRETHRUM)

अकरकरा की सूखी डण्डी महुए के तेल में मिलाकर मालिश करने से लकवा दूर होता है। अकरकरा की जड़ को बारीक पीसकर महुए के तेल में मिलाकर मालिश करने से पक्षाघात में लाभ होता है। अकरकरा की जड़ का चूर्ण लगभग आधा ग्राम की मात्रा में शहद के साथ सुबह-शाम चाटने से पक्षाघात (लकवा) में लाभ होता है।

सफेद दाग (श्वेतकुष्ठ)- अकरकरा के पत्तों का रस निकालकर श्वेत कुष्ठ पर लगाने से कुष्ठ थोड़े समय में ही अच्छा हो जाता है। सिर के दर्द में- यदि सर्दी के कारण से सिर में दर्द हो तो अकरकरा को मुंह में दांतों के नीचे दबायें रखें। इससे शीघ्र लाभ होगा। बादाम के हलवे के साथ आधा ग्राम अकरकरा का चूर्ण सुबह-शाम सेवन करने से लगातार एक समान बने रहनेवाला सिर दर्द ठीक हो जाता है। अकरकरा को जल में पीसकर गर्म करके माथे पर लेप करने से सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

दांत रोग- अकरकरा को सिरके में घिसकर दुखते दांत पर रखकर दबाने से दर्द में लाभ होता है। अकरकरा और कपूर को बराबर की मात्रा में पीसकर नियमित रूप से सुबह-शाम मंजन करते रहने से सभी प्रकार के दांतों की पीड़ा दूर हो जाती है। अकरकरा, माजूफल, नागरमोथा, फूली हुई फिटकरी, कालीमिर्च, सेंधानमक बराबर की मात्रा में मिलाकर पीस लें। इससे नियमित मंजन करते रहने से दांत और मसूढ़ों के समस्त विकार दूर होकर दुर्गंध मिट जाती है।

अकरकरा की जड़ के चूर्ण को जैतून के तेल में पकाकर मालिश करने से पसीना आकर ज्वर उतर जाता है। अकरकरा १० ग्राम को २०० मिलीलीटर पानी में काढ़ा बना लें। इस काढ़े में ५ मिलीलीटर अदरक का रस मिलाकर लेने से सिन्नपात ज्वर में लाभ मिलता है। अकरकरा १० ग्राम और चिरायता १० ग्राम लेकर कूटकर पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण में से ३ ग्राम चूर्ण पानी के साथ लेने से बुखार समाप्त होता है।

मंदाग्नि- शुंठी का चूर्ण और अकरकरा दोनों की १-१ ग्राम मात्रा को मिलाकर फांकी लेने से मंदाग्नि और अफारा दूर होता है। खांसी- अकरकरा का १०० मिलीलीटर का काढ़ा बनाकर सुबह-शाम पीने से पुरानी खांसी मिटती है।

अकरकरा के चूर्ण को ३-४ ग्राम की मात्रा में सेवन करने से यह बलपूर्वक दस्त के रास्ते कफ को बाहर निकाल देती है। शरीर की शून्यता और आलस्य होने पर- अकरकरा के १ ग्राम चूर्ण को २-३ पीस लौंग के साथ सेवन करने से शरीर की शून्यता और इसकी जड़ के १०० मिलीलीटर काढ़े पीने से आलस्य मिटता है।

जुकाम के कारण सिर दर्द- अकरकरा को दांतों के बीच दबाने से जुकाम का सिर दर्द दूर हो जाता है।

मसूढ़ों का रोग- अकरकरा के पत्तों को पानी में उबालकर प्रतिदिन गरारे करें। यह मुंह के सभी रोग को नष्ट करती है।

गर्भनिरोध- अकरकरा को दूध में पीसकर रूई लगाकर तीन दिनों तक योनि में लगातार रखने से १ महीने तक गर्भ नहीं ठहरता है। मासिक धर्म की अनियमितता- अकरकरा का काढ़ा बनाकर पीने से मासिक धर्म समय पर होता है।

पेट में पानी का भरना (जलोदर)- अकरकरा का चूर्ण सुबह और शाम पीने से जलोदर में लाभ होता है।

शीतपित्त- अकरकरा को कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। इसे ३ ग्राम की मात्रा में पानी के साथ खाने से शीतपित्त का विकार दूर होता है। नाक के रोग- अकरकरा के चूर्ण को नाक से सूंघने से बंध रोग (नाक से छींक न आना) दूर हो जाता है।

मिरगी (अपस्मार)- अकरकरा को सिरके में पीसकर शहद के साथ मिलाकर जिस दिन मिरगी न आये उस दिन रोगी

को चटाने से मिरगी आना बंद हो जाता है। अकरकरा, ब्राह्मी और शंखहूली का काढ़ा बनाकर मिरगी के रोगी को देने से मिरगी आना बंद हो जाती है।

१५ ग्राम पिसा हुआ अकरकरा और ३० ग्रम बीज निकले हुए मुनक्का को मिलाकर उसकी चने के आकार के बराबर की गोलियां बनाकर छाया में सुखा लें। इसे सुबह और शाम को एक-एक गोली लेने से और पिसे हुए अकरकरा को नाक में सूंघने से मिरगी का रोग पूरी तरह से ठीक हो जाता है।

ब्राह्मी के साथ इसका काढ़ा बना करके पिलाने से मिर्गी में लाभ होता है। अकरकरा को बारीक पीसकर थोड़ा-सा शहद मिलाकर सुंघाने से मिर्गी दूर होती है।

नपुंसकता (नामर्दी) होने पर- अकरकरा का बारीक चूर्ण शहद में मिलाकर शिश्न (पुरुष लिंग) पर लेप करके रोजाना पान के पत्ते लपेटने से शैथिल्यता (ढीलापन) दूर होकर वीर्य बढ़ेगा।

अकरकरा २ ग्राम, जंगली प्याज १० ग्राम इन दोनों को पीसकर लिंग पर मलने से इन्द्री कठोर हो जाती है। ११ या २१ दिन तक यह प्रयोग करना चाहिए।

तुतलापन, हकलाहट- अकरकरा और कालीमिर्च बराबर लेकर पीस लें। इसकी एक ग्राम की मात्रा को शहद में मिलाकर सुबह-शाम जीभ पर ४-६ हफ्ते नियमित प्रयोग करने से पूरा लाभ मिलेगा।

अकरकरा १२ ग्राम, तेजपात १२ ग्राम तथा कालीमिर्च ६ ग्राम पीसकर रखें। १ चुटकी चूर्ण प्रतिदिन सुबह-शाम जीभ पर रखकर जीभ को मलें। इससे जीभ के मोटापे के कारण उत्पन्न तुतलापन दूर होता है।

पेट के रोग- छोटी पीपल और अकरकरा की जड़ का चूर्ण बराबर की मात्रा में पीसकर आधा चम्मच शहद के साथ सुबह-शाम, भोजन के बाद सेवन करते रहने से पेट सम्बन्धी अनेक रोग दूर हो जाते है।

दमा (श्वास) होने पर- अकरकरा के कपड़छन चूर्ण को सूंघने से वास का अवरोध दूर होता है।

गिलोय (TINOSPORA CORDIFOLIA)

गिलोय एक दीर्घायु लता है। नीम के वृक्ष पर चढ़ी गिलोय में औषधीय गुण अधिक होते हैं। गिलोय की लता मांसल होती है। यह त्रिदोषनाशक है और यह शरीर में वात, कफ और पित्त के संतुलन को बनाये रखती है। यह शरीर के लिए अमृत के समान है इसीलिये इसे अमृता भी कहा जाता है। पीलिया होने पर अगर गिलोय की बेल के आधा-आधा इंच के टुकड़े काटकर इसकी माला बनाकर रोगी के गले में पहना दी जाये तो धीरे-धीरे पीलिया समाप्त हो जाता है। गिलोय का स्वरस (गिलोय की बेल को पीसकर निकाला गया रस) पीने से पीलिया और बुखार में लाभ मिलता है।

गिलोय, शिवनाक (बाजार में उपलब्ध है) और भुई आंवला का बराबर मात्रा में स्वरस ८-१० मि.ली. लेने से पीलिया में लाभ मिलता है। खांसी में गिलोय, अदरक और तुलसी का बराबर मात्रा में स्वरस को शहद के साथ लेने से खांसी और फ्लू में आराम मिलता है।

❊ यह तो अच्छा है कि पंछियों का कोई मजहब नहीं होता,
वरना बरगद भी सबके मसले सुलझाते-सुलझाते परेशान हो जाते।
❊ उम्मीद अपने आप में एक जिन्दा अल्फाज है।

घास (GRASS)

मनुष्य का आहार क्या होना चाहिए, इसके संबंध में शरीर में पाए जानेवाले रसायनों की पूर्ति कर सकनेवाले संतुलित भोजन को अपनाने का परामर्श दिया जाता है, पर कुछ संपन्न देशों को छोड़कर उन्हें जुटा पाना हर किसी के लिए संभव नहीं है। इसलिए पर्यवेक्षण से पता चलता है कि संसार के पिछड़े क्षेत्रों में आहार का जो प्रचलन है, वह संतुलित आहार की श्रेणी में नहीं आता। फिर भी पेट की आदत पड़ जाने के कारण वे पचने लगते हैं और स्वस्थ जीवन में कोई हानि नहीं पहुंचाते। उत्तरी ध्रुव के एस्किमो लोगों का एक ही आहार है- मछली। वे भी उसे पकाने का अवसर कभी-कभी ही पाते हैं, अन्यथा उन्हें कच्ची ही खाते रहते हैं, जबकि कच्चा मांस मनुष्य के लिए दुष्पाच्य ही माना गया है।

समुद्रों में लंबा जीवन बितानेवाले समुद्री काई (शैलवा) तलाशते हैं। अकेले जल-जन्तु ही उन्हें रास आते हैं। भारत के विभिन्न भागों में ज्वार, बाजरा, मक्का आदि से काम चलता है। गेहूं और चावल का उपयोग तो संपन्न लोग ही कर पाते हैं, पर उन सस्ते अनाजों के संबंध में कुपोषण की बात कही जानेपर भी पीढ़ियों से प्रयुक्त होते चले आ रहे हैं।

वनवासी क्षेत्रों के लोग कंद-मूल खाकर काम चला लेते हैं, जबकि वे संतुलित आहार की परिभाषा में नहीं आते। पशुओं की प्रवृत्ति और भी विचित्र होती है। वे घास और मांस में भी अपनी रूचि के अनुसार खोजबीन करते हैं। अन्न संकट और बढ़ती जनसंख्या को देखते हुए विचारशील लोग, मनुष्य को आहार प्रकृति में अंतर करने की आवश्यकता पर बहुत जोर देते हैं। उनका प्रतिपादन शाक-भाजियों को उगाने-खाने का है, क्योंकि फसल जल्दी आती है और मात्रा भी अधिक मिलती है। साथ ही सुपाच्य भी है।

इससे भी एक कदम आगे बढ़कर गेहूं का पौधा जब तक उसके डंठल कड़े न हों, पानी में पीसकर लेते रहने को अच्छी किस्म का टॉनिक माना गया है। इसका प्रयोग कमजोर रोगियों पर करने पर आश्चर्यजनक लाभ होते देखा गया है। समुद्री शैवाल (घास) तथा तालाबों के ऊपर तैरनेवाली काई के संबंध में भी ऐसा ही अभिमत व्यक्त किया गया है।

इन घासों को अच्छी तरह धोकर साफ कर लेना आवश्यक है पशुओं द्वारा खाई जानेवाली दूब का प्रयोग करते हुए एक व्यक्ति ने जीवन का अधिकांश भाग व्यतीत कर दिया। वे दूब के ऊपर वाला कोमल हिस्सा लेते हैं और दांतों से उसे भली प्रकार पीसकर उदरस्थ करते हैं। उनकी आयु इन दिनों ७० वर्ष से ऊपर है। पर अपने साथवालों में सबसे अधिक ताकतवर माने जाते हैं। अब तक ४६ बार तैराकी की विश्व चैम्पियनशिप जीतकर एक कीर्तिमान स्थापित कर चुके हैं।

लोहे की मोटी छड़ें हाथ से मोड़ देना उनकी कलाइयों की मजबूती का प्रमाण है। वे गरीबी के कारण घास नहीं खाते, बल्कि उसके गुणों पर मुग्ध हैं। वे इसके अतिरिक्त दूध, घी, रोटी, अंडे आदि भी नहीं लेते हैं, क्योंकि घास उनकी दृष्टि में पूर्ण भोजन है। जब बड़े-बड़े जानवर उसके सहारे जिंदगी काट लेते और निरोग रहते हैं, तो कोई कारण नहीं कि मनुष्य उस पर निर्भर न रह सके।

*** मौत का बेरहम इतिहास बदल सकते हो, पुण्य में पाप का विश्वास बदल सकते हो, अपनी बाहों पर भरोसा अगर कर लो, तो धरती ही नहीं आप आकाश बदल सकते हो।**

पुनर्नवा (BOERHAVIA DIFFUSA)

पुनर्नवा में मूंग व चने की छिलकेवाली दाल मिलाकर इसकी बढ़िया सब्जी बनती है। स्वास्थ्य बना रहे इसलिए इसकी सब्जी या ताजे पत्तों का रस काली मिर्च व शहद मिलाकर पीना हितावह है। बीमार तो क्या स्वस्थ व्यक्ति भी अपना स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए इसकी सब्जी खा सकते हैं। पेट के रोग- गोमूत्र एवं पुनर्नवा का रस समान मात्रा में मिलाकर पियें। श्लीपद (हाथीरोग)- ५० मि.ली. पुनर्नवा का रस और उतना ही गोमूत्र मिलाकर सुबह शाम पियें।

वृषण शोथ- पुनर्नवा का मूल दूध में घिसकर लेप करने से वृषण की सूजन मिटती है। यह हाड्रोसील में भी फायदेमंद है। हृदयरोग- हृदयरोग के कारण सर्वांगसूजन हो गयी हो तो पुनर्नवा के मूल का १० ग्राम चूर्ण और अर्जुन की छाल का १० ग्राम चूर्ण २०० मि.ली. पानी में काढ़ा बनाकर सुबह-शाम पियें। श्वास (दमा)- १० ग्राम भारंगमूल चूर्ण और १० ग्राम पुनर्नवा चूर्ण को २०० मि.ली. पानी में उबालकर काढ़ा बनायें। जब ५० मि.ली. बचे तब उसमें आधा ग्राम श्रृंगभस्म डालकर सुबह-शाम पियें। रसायन प्रयोग- हमेशा उत्तम स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए रोज सुबह पुनर्नवा के मूल का या पत्ते का २ चम्मच (१० मि.ली.) रस पियें अथवा पुनर्नवा के मूल का चूर्ण २ से ४ ग्राम की मात्रा में दूध या पानी से लें या सप्ताह में २ दिन पुनर्नवा की सब्जी बनाकर खायें। संधिवा- पुनर्नवा के पत्तों की भाजी सोंठ डालकर खायें। वातकंटक- वायुप्रकोप से पैर की एड़ी में वेदना होती हो तो पुनर्नवा में सिद्ध किया हुआ तेल पैर की एड़ी पर पिसें एवं सेंक करें। योनिशूल- पुनर्नवा के हरे पत्तों को पीसकर बनायी गयी उँगली जैसे आकार की सोगटी को योनि में धारण करने से भयंकर योनिशूल भी मिटता है। विलंबित प्रसव- मूढ़गर्भ- पुनर्नवा के मूल के रस में थोड़ा तिल का तेल मिलाकर योनि में लगायें। इससे रुका हुआ बच्चा तुरंत बाहर आ जाता है। गैस- २ ग्राम पुनर्नवा के मूल का चूर्ण, आधा ग्राम हींग तथा १ ग्राम काला नमक गर्म पानी से लें। स्थूलता-मेदवृद्धि- पुनर्नवा के ५ ग्राम चूर्ण में १० ग्राम शहद मिलाकर सुबह-शाम लें।

कपास (COTTON)

इस वनस्पति पर आधारित नुस्खे विभिन्न प्रकार के चर्मरोगों, विषैले जंतुओं के काटने और गर्भाशय से संबंधित चिकित्सीय निदानों पर प्रमुखता से है। यह मुत्रक, निष्कारक और कान की सभी प्रकार की तकलीफों को दूर करनेवाले होते है। इसके बीज (बिनौले) दूध बनानेवाले होते है। कपास की जड़ को पीसकर चावल के पानी के साथ पिलाने से श्वेत प्रदर में लाभ होता है इसके बिनौले की मींगी और सौंठ को जल के साथ पीसकर अंडकोष पर लगाने से अंडकोष वृद्धि रूकती है।

कपास के पुष्प का शरबत पिलाने से पागलपन में लाभ होता है और चित्त प्रसन्न होता है। बिनौले को पानी में औटाकर उसके पानी से कुल्ले करने से दन्त पीड़ा कम होती है। कपास की जड़ का काढ़ा पिलाने से पेशाब करने में होनेवाली जलन मिटती है और मूत्रदाह में लाभ होता है इसके बिनौले की मींगी को पानी के साथ पीसकर जलनेवाले स्थान पर लगाने से आग की जलन कम होती है खूनी बवासीर में इसके केसर को शक्कर और मक्खन के साथ देने से लाभ होता है। रक्त प्रदर और रक्तार्श में कमल का केसर, मुल्तानी मिट्टी और शक्कर मिलाकर फांकने से लाभ होता है। कमलडंडी औरनागकेसर को पींसकर दूध के साथ पिलाने पर दूसरे महीने में होनेवाला गर्भस्राव (गर्भपात) मिट जाता है धातु रोग में कपास के बीजों की मींगी को पीसकर दूध के साथ पिलाने से लाभ होता है।

बोंसाई (BONSAI)

आधुनिक गुण में जब संबंधों के दायरे सिमटते जा रहे हैं, तब आम आदमी का घर भी निरन्तर छोटा होता है। हरियाली की शौकीन महिलाओं के लिए तो छोटे घर में बागवानी करना बहुत ही टेढ़ी, खीर है। बहुप्रचलित बहुमंजिला इमारतों से केवल रेत, कांक्रीट के बने बड़े-बड़े भवन और उद्योगों की धुआं उगलती चिमनियां ही दिखाई देती हैं। आज के माहौल में जगह की कमी से पेड़-पौधों को लगाना काफी मुश्किल हो गया है, इसलिए महिलाओं के एक वर्ग ने विकल्प के रूप में बोंसाई पौधें को स्वीकार कर लिया है।

बोंसाई यानी बौने वृक्ष। बोंसाई पौधों को न केवल छोटे घरों में गमलों में लगाया जा सकता है। बल्कि आप इसे आसानी से उठाकर कहीं भी रख सकते हैं। ये पौधे आपके अपने ही घर में हरियाली का भी अहसास देते हैं और सुविधाजनक इतने की चाहें तो खिड़की में रख दें या फिर खाने के मेज पर। बोंसाई हर जगह हरियाली बिखरने में समर्थ हैं। बोंसाई पौधों का रखरखाव एक कठिन और थोड़ा महंगा कार्य है, इसलिए अभी तक यह अमीर घरों की महिलाओं के बीच ही अधिक प्रचलित था। अब धीरे-धीरे समाज के अन्य वर्गों में बोंसाई पौधा अवश्य होता है। बड़े-बड़े सैकड़ों फुट ऊंचे वृक्षों को छोटे से गमले में लगाना ही बोंसाई कहलाता है, आमतौर पर बोंसाई बनाने के लिए एक छोटे से गमले, मिट्टी खाद और पानी के अलावा आवश्यकता होती है ढेर सारे संयम, आत्मविश्वास और कल्पनाशीलता की।

पौधों को बनाने की शुरूआत लगभग चार सौ वर्ष पूर्व चीन में हुई थी। लेकिन इसका उत्कृष्ट विकास जापान में होने से इसे जापानी कला माना जाता है। बोंसाई पौधें बनाना चीन और जापान के अलावा लंदन सिंगापुर और थाईलैण्ड में भी काफी प्रचलित हैं। हमारे देश में भी अब धीरे-धीरे इस कला को काफी सम्मान मिलने लगा है। कई नगरों में बाकायदा बोंसाई क्लब भी बने हैं। जहां बोंसाई बनाने का प्रशिक्षण भी दिया जाता है। इन क्लबों के सदस्य कई इंजीनीयर एवं चिकित्सक भी हैं। इन क्लब के सदस्य के पास स्वयं द्वारा बनाये गये सैकड़ों बोंसाई पौधे उपलब्ध हैं। अधिकतर तो बोंसाई बनाने के लिये पीपल और बरगद का सर्वाधिक उपयोग किया जाता है। इनके अलावा अमरूद, नारंगी, अनार, शहतूत, अंजीर, बोंगेनविलिया, चमेली आदि के भी बोंसाई बनाये जाते हैं सुन्दर पत्तियोंवाले पौधों तथा फूलवाले पौधें के बोंसाई भी काफी प्रचलित हैं क्योंकि फूल पत्तियोंवाले पौधों को घर भर में सभी पसंद करते हैं। अगर चाहें तों आप भी आसानी से बोंसाई बना सकते हैं। इसके लिये सबसे पहले पौधों का चयन किया जाता है, पौधा लगाने के लिये गमले का चयन थोड़ी सावधानी से करना चाहिये क्योंकि बोंसाई पौधों की जड़े ज्यादा लंबी नहीं होती हैं, इसलिये तश्तरीनुमा उथले गमलों का चयन सर्वश्रेष्ठ रहता है।

*** किसीको भी इसमें रूचि नहीं है कि आपने कैसे-कैसे भीषण तूफानों का सामना किया,**
बस वो तो यह जानना चाहते हैं आप कश्ती बचाकर किस तरह ला सके।
*** सदियों से परिंदे उस सूखे सागर के चारों ओर मंडराते रहते हैं,**
जहां कभी वो एक वक्त पानी पिया करते थे। वफादारी ऐसी आदत है जो कभी छूटती नहीं।

पत्तल

हमारे देश में २००० से अधिक वनस्पतियों की पत्तियों से तैयार किये जानेवाले पत्तलों और उनसे होनेवाले लाभों के विषय में पारम्परिक चिकित्सकीय ज्ञान उपलब्ध है पर मुश्किल से पाँच प्रकार की वनस्पतियों का प्रयोग हम अपनी दिनचर्या में करते हैं। आमतौर पर केले की पत्तियों में खाना परोसा जाता है। प्राचीन ग्रंथों में केले की पत्तियों पर परोसे गये भोजन को स्वास्थ्य के लिये लाभदायक बताया गया है। आजकल महंगे होटलों और रिसोर्ट में भी केले की पत्तियों का यह प्रयोग होने लगा है। पलाश के पत्तल में भोजन करने से स्वर्ण के बर्तन में भोजन करने का पुण्य व आरोग्य मिलता है। रक्त की अशुद्धता के कारण होनेवाली बीमारियों के लिये पलाश से तैयार पत्तल को उपयोगी माना जाता है। पाचन तंत्र सम्बन्धी रोगों के लिये भी इसका उपयोग होता है। आम तौर पर लाल फूलोंवाले पलाश को हम जानते हैं पर सफेद फूलोंवाला पलाश भी उपलब्ध है। इस दुर्लभ पलाश से तैयार पत्तल को बवासीर (पाइल्स) के रोगियों के लिये उपयोगी माना जाता है। जोड़ों के दर्द के लिये करंज की पत्तियों से तैयार पत्तल उपयोगी माना जाता है। पुरानी पत्तियों को नयी पत्तियों की तुलना में अधिक उपयोगी माना जाता है। लकवा (पैरालिसिस) होने पर अमलतास की पत्तियों से तैयार पत्तलों को उपयोगी माना जाता है।

आक (CALOTROPIS)

कील-मुहांसे- हल्दी में आक के दूध को मिलाकर कील मुंहासों पर लेप करने से कुछ ही दिनों में लाभ होगा और चेहरे पर चमक आएगी। मुंह की झांई, धब्बे आदि- हल्दी के ३ ग्राम चूर्ण को आक के दूध की ५-७ बूंद व गुलाब जल में घोटकर आंखों को बचाकर झांई-युक्त स्थान पर लगायें, इससे लाभ होता है। कोमल प्रकृतिवालों को आक की दूध की जगह आक का रस प्रयोग करना चाहिए। फोड़े-फुंसी- आक की जड़ को पानी के साथ पीसकर तैयार किए लेप को फोड़े-फुंसियों पर लगाएं। दाद- आक (मदार) के दूध को हल्दी के साथ तिल के तेल में उबालकर दाद में या चर्मरोग में लेप करने से लाभ होता है। आक (मदार) के फूल और पंवाड के बीज को पीसकर खट्टे दही में मिलाकर लेप करने से दाद में लाभ होता है। दाद को खुजलाकर उस पर आक (मदार) की जड़ की छाल को पीसकर लगाने से दाद ठीक हो जाता है। आक (मदार) पुराने दाद को ठीक करने के लिए पहले दाद को किसी कपड़े से रगड़ लें, फिर दाद पर आक (मदार) का दूध लगा दें। इसे लगाने से बहुत जलन होती है, लेकिन एक बार में ही लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

मूसली

सफेद मूसली और मिसरी बराबर मिलाकर पीसकर चूर्ण बनाकर रखें और चूर्ण बनाकर ५ ग्राम सुबह-शाम दूध के साथ खाने से शरीर की शक्ति और खोई हुई मैथुन शक्ति वापस मिल जाती है। सफेद मूसली २५० ग्राम बारीक चूर्ण बना लें, उसे २ लीटर दूध में मिलाकर खोया बना लें। फिर २५० ग्राम घी में डालकर इस खोए को भून लें। ठंडा हो जाने पर आधा किलो पीसकर शक्कर (चीनी) मिलाकर थाली में जमा लें। सुबह-शाम २० ग्राम खाने से काम-शक्ति बढ़ती है। सफेद मूसली, सतावर, असगंध ५०-५० ग्राम कूट छानकर १० ग्राम दवा सोते समय २५० मिलीलीटर कम गर्म दूध में खांड़ के संग मिलाकर लें। सफेद मूसली २० ग्राम, ताल मखाने के बीज २०० ग्राम और गोखरू २०० ग्राम। तीनों को पीसकर चूर्ण बनाकर रखें, फिर इसमें से ५ ग्राम चूर्ण दूध के साथ खायें। सफेद मूसली और मिसरी बराबर मात्रा में कूट-पीसकर चूर्ण बनाकर ६ ग्राम की मात्रा में खाने से और ऊपर से नपुंसकता (नामर्दी) खत्म होती है।

अमरबेल (CUSCUTA REFLEXA)

अमरबेल पीली और थोड़े हरे रंग की होती है। इसकी बेल मोटे डोरे जैसी होती है। यह जिस पेड़ पर चढ़ती है उसी से चिपककर अपनी खुराक लेती रहती हैं। यह बिना जड़ और पृथ्वी का सहारा लिए पेड़ों के ऊपर रहती है। इसलिए इसे आकाश बेल कहते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में यह आसानी से मिल जाता है। इसका प्रयोग आप घरेलू इलाज में भी कर सकते हैं। यह बेल और इसके बीज जड़ी-बूटीवाली दुकान पर मिल जाएंगे। अमरबेल में कई ऐसे दिव्य गुण पाए जाते हैं जिनसे रोगों का आसानी से घरेलू उपचार किया जा सकता है।

अमरबेल बिना जड़ का पीले रंग का परजीवी पौधा है। यह पेड़ों के ऊपर अपने आप उग आती है। बिना जड़ के पौधों पर ऊपर की ओर चढ़ता है। इसमें गुच्छों में सफेद फूल लगे होते हैं।

कैसी भी खुजली हो, अमरबेल पीसकर उस पर लेप करने से खुजली खत्म हो जाती है। पेट फूलने एवं आफरा होने पर इसके बीज जल में उबालकर पीस लें। इसका गाढ़ा लेप पेट पर लगाने से आफरा और उदर की पीड़ा खत्म होती है। (हिंगादि हरड़ चूर्ण सेवन से गैस, अम्लपित्त, कब्जियत, आफरा, डकार, सिरदर्द, अपचन, मंदाग्नि, अजीर्ण एवं पेट के अन्य छोटे-मोटे असंख्य रोगों में लाभ होता है।) खून की खराबी होने पर कोमल ताजी फलियों के साथ तुलसी की चार-पांच पत्तियां चबा-चबाकर चूसना चाहिए। इसका रस पीने से मूत्र संबंधी विकार दूर होते हैं। अमरबेल के फूलों का गुलकंद बनाकर खाने से याददाश्त में वृद्धि होती है। अमरबेल को पानी में उबालकर उससे सूजनवाली जगह की सिकाई करें। कुछ दिनों तक इसका इस्तेमाल करने पर सूजन कम हो जाती है।

इसके रस में सादा नमक मिलाकर दांतों पर मलने से दांत चमकीले होते हैं। अमरबेल की टहनी का दूध चेहरे पर लगाने से गजब का निखार आता है। बाजारू प्रसाधनों कि जगह आयुर्वेदिक एलोवेरा जेल को त्वचा निखार के लिए लगाना ज्यादा अच्छा रहता है। यह प्रयोग करने से महावारी नियमित होती है। अमरबेल के चूर्ण को सोंठ और घी मिलाकर लेप करने से पुराना घाव भरता है या इसके बीजों को पीसकर पुराने घाव पर लेप करें, इससे घाव ठीक हो जाता है।

रक्तविकार- अमरबेल का उपयोग रक्तविकार के इलाज में किया जाता है। आमतौर पर इस बेल का रस प्रयोग किया जाता है या काढ़ा बनाकर प्रयोग में लाया जाता है। खून की खराबी होने पर कोमल ताजी फलियों के साथ तुलसी की चार-पांच पत्तियां चबा-चबाकर चूसना चाहिए। आफरा- गैस बढ़ने से पेट फूलने और आफरा होने पर इसके बीजों को पानी में उबालकर ठंडा कर पीस लें इसका गाढ़ा लेप पेट पर लगाने से आफरा और पेट दर्द दूर होता है। पुराना घाव- इसके बीजों को पीसकर चूर्ण बना लें। एक छोटा चम्मच चूर्ण, आधा चम्मच पिसी सोंठ और थोड़ा शहद मिलाकर गाढ़ा लेप तैयार कर लें। इसे पुराने घाव पर लेप करें। कुछ ही दिन में घाव ठीक हो जाएगा। अमरबेल को पानी में उबालकर उससे सूजनवाली जगह की सिकाई करें। कुछ दिनों तक इसका इस्तेमाल करने पर सूजन कम हो जाती है। खुजली- बेल को कुचलकर पानी की छींटे देते हुए पीसकर पतला लेप तैयार कर लें। इस लेप को शरीर पर लगाने से खुजली से आराम मिलता है।

अन्य प्रयोग- इसके पत्तों का रस पीने से मूत्र संबंधी विकार दूर होते हैं। इसके पत्तों का रस में सादा नमक मिलाकर दांतों पर मलने से दांत चमकीले होते हैं। अमरबेल की टहनी का दूध चेहरे पर लगाने से गजब का निखार आता है। यह प्रयोग

करने से महावारी नियमित होती है।

घाव- अमरबेल के काढ़े से घाव, खुजली को धोने से बहुत फायदा होता है। अमरबेल पीले धागे की तरह से भिन्न व हरे रंग की भी पायी जाती है जिसे पीसकर मक्खन तथा सोंठ के साथ मिलाकर लगाने से चोट का घाव जल्दी ही ठीक हो जाता है। अमरबेल के २-४ ग्राम चूर्ण को या ताजी बेल को पीसकर सोंठ और घी में मिलाकर लेप करने से पुराना घाव भर जाता है। अमरबेल का चूर्ण, सोंठ का चूर्ण समान मात्रा में मिलाकर आधी मात्रा में घी मिलाएं और तैयार लेप को घाव पर लगाएं। पित्त बढ़ने पर- आकाशबेल का रस आधा से १ चम्मच सुबह-शाम खाने से यकृत के सारे दोष और कब्ज दूर हो जाते हैं, इसके साथ पित्त की वृद्धि को भी रोकता है जिससे जलन खत्म हो जाती है।

पेट का बढ़ा हुआ होना (आमाशय का फैलना)- हरे रंग की अमरबेल को पीसकर काढ़ा बनाकर २० से लेकर ४० मिलीलीटर की मात्रा में सुबह और शाम सेवन करने से यकृत या प्लीहा (तिल्ली) की वृद्धि के कारण पेट में आए फैलाव को नियंत्रित करता है। पीले रंगवाली अमरबेल का प्रयोग न करें। बालरोग हितकर- अमरबेल का टुकड़ा बच्चों के गले, हाथ या बालों में बांधने से बच्चों के सभी रोग समाप्त हो जाते हैं।

कैसी भी खुजली हो, अमरबेल पीसकर उस पर लेप करने से खुजली खत्म हो जाती है। पेट फूलने एवं आफरा होने पर इसके बीज जल में उबालकर पीस लें। इसका गाढ़ा लेप पेट पर लगाने से आफरा और उदर की पीड़ा खत्म होती है। (हिंगादी हरड़चूर्ण सेवन से गैस, अम्लपित्त, कब्जियत, आफरा, डकार, सिरदर्द, अपचन, मंदाग्नि, अजीर्ण एवं पेट के अन्य छोटे-मोटे असंख्य रोगों में लाभ होता है।)

खून की खराबी होने पर कोमल ताजी फलियों के साथ तुलसी की चार-पांच पत्तियां चबा-चबाकर चूसना चाहिए। इसका रस पीने से मूत्र संबंधी विकार दूर होते हैं। अमरबेल को पानी में उबालकर उससे सूजनवाली जगह की सिकाई करें। कुछ दिनों तक इसका इस्तेमाल करने पर सूजन कम हो जाती है। इसके रस में सादा नमक मिलाकर दांतों पर मलने से दांत चमकीले होते हैं। अमरबेल की टहनी का दूध चेहरे पर लगाने से गजब का निखार आता है। बाजारू प्रसाधनों कि जगह आयुर्वेदिक एलोवेरा जेल को त्वचा निखार के लिए लगाना ज्यादा अच्छा रहता है। यह प्रयोग करने से महावारी नियमित होती है। अमरबेल के चूर्ण को सोंठ और घी मिलाकर लेप करने से पुराना घाव भरता है या इसके बीजों को पीसकर पुराने घाव पर लेप करें, इससे घाव ठीक हो जाता है।

चिरायता (SWERTIA)

कुटकी चिरायते के नाम से भी मिलता है। लेकिन अधिक कारगर तो घर पर बना हुआ ताजा और विशुद्ध चिरायता ही होता है। चिरायता बनाने की विधि- १०० ग्राम सूखी तुलसी के पत्ते का चूर्ण, १०० ग्राम नीम की सूखी पत्तियों का चूर्ण, १०० ग्राम सूखे चिरायते का चूर्ण लीजिए। इन तीनों को समान मात्रा में मिलाकर एक बड़े डिब्बे में भरकर रख लीजिए। यह तैयार चूर्ण मलेरिया या अन्य बुखार होने की स्थिति में दिन में तीन बार दूध से सेवन करें। मात्र दो दिन में आश्चर्यजनक लाभ होगा। कारगर एंटीबॉयोटिक- बुखार ना होने की स्थिति में भी यदि इसका एक चम्मच सेवन प्रतिदिन करें तो यह चूर्ण किसी भी प्रकार की बीमारी चाहे वह स्वाइन फ्लू ही क्यों ना हो, उसे शरीर से दूर रखता है। इसके सेवन से शरीर के सारे कीटाणु मर जाते हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी सहायक है। इसके सेवन से खून साफ होता है तथा धमनियों में रक्त प्रवाह सुचारू रूप से संचालित होता है।

अमलतास (CASSIA FISTULA)

पीले फूलोंवाला अमलतास का पेड़ सड़कों के किनारे और बगीचों में प्राय: मिल जाता है। इसकी फली का गूदा विशेष रूप से उपयोगी होता है साथ ही पत्र, पुष्प और जड़ का प्रयोग भी औषधि के रूप में किया जाता है।

अमलतास वन्य औषधि के रूप में विशेष प्रसिद्ध है। आयुर्वेद में इसका उपयोग कई रोगों के लिए किया जाता है। इसके पेड़ के सभी अंग विभिन्न औषधियां बनाने के काम आते हैं। अमलतास की लंबी-लंबी फलियां पक कर हरे रंग से काले रंग की हो जाती हैं। इसकी फली के अंदर खाने बने होते हैं, जिनके अंदर गूदा कुछ मिठास लिए होता है।

त्वचा रोग- त्वचा रोगों में इसका गूदा ५ ग्राम इमली और ३ ग्राम पानी में घोलकर नियमित प्रयोग से लाभ होता है। इसके पत्तों को बारीक पीसकर उसका लेप भी साथ-साथ करने से लाभ मिलता है। कब्ज- एक चम्मच फल के गूदे को एक कप पानी में भिगोकर मसलकर छान लें। इसके प्रयोग से कब्ज दूर हो जाता है। सूखी खांसी- इसके फूलों का अवलेह बनाकर सेवन करने से सूखी खांसी दूर हो जाती है। बुखार- इसकी जड़ की छाल का काढ़ा ५० मिली. की मात्रा में नियमित प्रयोग से आमपाचन होकर बुखार ठीक हो जाता है। गले की खराश- इसके लिए जड़ की छाल का काढ़ा बनाकर, गुनगुने काढ़े से गरारा करने से फायदा मिलता है। आम्लीयता- फल के गूदे को पानी में घोलकर हल्का गुनगुना करके नाभि के चारों ओर १०-१५ मिनट तक मालिश करें। यह प्रयोग नियमित करने से स्थायी लाभ होता है। श्वास कष्ट- अस्थमा के रोग में कफ को निकालने और कब्ज को दूर करने के लिए फलों का गूदा दो ग्राम पानी में घोलकर गुनगुना सेवन करना चाहिए। घाव- इसकी छाल के काढ़े का प्रयोग घावों को धोने के लिए किया जाता है। इससे संक्रमण नहीं होता है।

शीशम

शीशम, सदाबहार व नमी के पत्ते मिलाकर लेने से मधुमेह की बीमारी व उससे होनेवाली शिथिलता भी दूर होती है। इसके पत्ते विष को भी समाप्त करते हैं। अगर कोई जहरीला कीड़ा काटने से सूजन हो या वैसे ही कहीं पर सूज गया हो तो, इसके पत्ते और नीम के पत्ते उबालकर उस पानी में नमक डालें और सिकाई करें। अगर कहीं पर भी गाँठ है, यहाँ तक की कर्करोग की भी; इसके पत्तों को पीसकर लगाने से खत्म हो जाती हैं। इसके अलावा अगर पत्तों को बिना पीसे तेल लगाकर गर्म करके बांधा जाए तब भी गाँठ ठीक होती हैं। त्वचा का ढीलापन है तो इसके पत्तों को पीसकर लगाएँ। अगर माताओं को कम दूध आता है, तो इसके पत्ते पीसकर लगाने से दूध बढ़ता है। पशुओं के थनों में थनैला रोग भी इसके पत्तों की लुगदी लगाने से समाप्त हो जाता है। अगर आँख में लाली है, दर्द है या जलन है तो इसके पत्तों की लुगदी की टिक्की आँख की पलकों पर रखकर पट्टी बांध लें। त्वचारोग होने पर या खाज, दाद या त्वचा की कोई भी बीमारी होने पर इसकी लकड़ी का तेल लगाएँ। पुराने वृक्ष की लकड़ी कूटकर चौगुने पानी में धीमी आंच पर पकाएं। एक चौथाई रहने पर बराबर का सरसों का तेल मिलाएं। धीमी आंच पर पकाएं। जब केवल तेल रह जाए, तो शीशी में भरकर रख दें। इसकी नित्य मालिश करें।

अनन्तमूल (HEMIDESMUS)

अनन्तमूल को कपूरी, सालसा आदि नामों से जाना जाता है। यह अति उत्तम खून शोधक है।

पेशाब का रंग काला और हरा होना- अगर पेशाब का रंग बदलने के साथ-साथ गुर्दे में भी सूजन हो रही हो तो ५० से १०० ग्राम अनन्तमूल का चूर्ण गिलोय और जीरे के साथ देने से लाभ होता है।

होठों का फटना- अनन्तमूल की जड़ को पीसकर होठ पर या शरीर के किसी भी भाग पर जहां पर त्वचा के फटने की वजह से खून निकलता हो इसका लेप करने से लाभ होता है।

एड्स- अनन्तमूल का फांट ४० से ८० मिलीलीटर का काढ़ा २० से ४० मिलीलीटर प्रतिदिन में ३ बार पीयें। अनन्तमूल के चूर्ण के सेवन से पेशाब की मात्रा दुगुनी या चौगुनी बढ़ती है। पेशाब की अधिक मात्रा होने से शरीर को कोई हानि नहीं होती है। यह जीवन-शक्ति को बढ़ाता है, शक्ति प्रदान करता है। यह मूत्र विरेचन (मूत्र साफ करनेवाला), खून साफ करना, त्वचा को साफ करना, स्तन्यशोध (महिला के स्तन को शुद्ध करना) घाव भरना, शक्ति बढ़ाना, जलन खत्म करना आदि गुणों से युक्त है। इसका चूर्ण ५० मिलीग्राम की मात्रा में प्रतिदिन सुबह शाम खायें। यह सुजाक जैसे रोगों को दूर करता है।

गठिया रोग- लगभग १ ग्राम का चौथा भाग अनन्तमूल के रोजाना सेवन से गठिया रोग में उत्पन्न भोजन की अरुचि (भोजन की इच्छा न करना) दूर हो जाता है। गठिया रोग में अनन्त की जड़ को फेंटकर ४० मिलीलीटर रोजाना सुबह-शाम रोगी को सेवन कराने से रोग ठीक होता है।

सिरदर्द- अनन्तमूल की जड़ को पानी में घिसने से बने लेप को गर्म करके मस्तक पर लगाने से पीड़ा दूर होती है। लगभग ६ ग्राम अनन्तमूल को ३ ग्राम चोपचीनी के साथ खाने से सिर का दर्द दूर हो जाता है।

बच्चों का सूखा रोग- अनन्तमूल की जड़ और बायबिडंग का चूर्ण बराबर की मात्रा में मिलाकर आधे चम्मच की मात्रा में सुबह-शाम सेवन कराने से बच्चे का स्वास्थ्य सुधर जाता हे। पथरी और पेशाब की रूकावट- अनन्तमूल की जड़ के १ चम्मच चूर्ण को १ कप दूध के साथ २ से ३ बार पीने से पेशाब की रुकावट दूर होकर पथरी रोग में लाभ मिलता है। मूत्राशय (वह स्थान जहां पेशाब एकत्रित होता है) का दर्द भी दूर होता है।

रक्तशुद्धि हेतु (खून साफ करने के लिए)- १०० ग्राम अनन्तमूल का चूर्ण, ५० ग्रम सौंफ और १० ग्राम दालचीनी मिलाकर चाय की तरह उबालें, फिर इसे छानकर २-३ बार नियमित रूप से पीने से खून साफ होकर अनेक प्रकार के त्वचा रोग दूर होंगे। मुंह के छाले- शहद के साथ अनन्तमूल की जड़ का महीन चूर्ण मिलाकर छालों पर लगाएं। घाव- अनन्तमूल का चूर्ण घाव पर बांधते रहने से वह जल्द ही भर जाता है। घाव पर अनन्तमूल पीसकर लेप करने से लाभ होता है। पीलिया (कामला)- १ चम्मच अनन्तमूल का चूर्ण और ५ कालीमिर्च के दाने मिलाकर एक कप पानी में उबालें। पानी आधा रह जाए, तब छानकर इसकी एक मात्रा नियमित रूप से एक हफ्ते तक सुबह खाली पेट पिलाने से रोग दूर हो जाएगा। अनन्तमूल की जड़ की छाल २ ग्राम और ११ कालीमिर्च दोनों को २५४ मिलीलीटर पानी के साथ पीसकर ७ दिन पिलाने से आंखों एवं शरीर दोनों का पीलापन दूर हो जाता है।

ज्वर (बुखार)- अनन्तमूल की जड़, खस, सोंठ, कुटकी व नागरमोथा सबको बराबर लेकर पकायें, जब यह आठवां

हिस्सा शेष बचे तो उतारकर ठंडा कर लें। इस काढ़े को पिलाने से सभी प्रकार के बुखार दूर होते हैं।

विषम ज्वर (टायफाइड)- अनंतमूल क जड़ की छाल का २ ग्राम चूर्ण सिर्फ चूना और कत्था लगे पान के बीड़े में रखकर खाने से लाभ होता है। वात-कफ-ज्वर- अनन्तमूल, छोटी पीपल, अंगूर, खिरेंटी और शालिपर्णी (सरिवन) को मिलाकर बना काढ़ा गर्म-गर्म पीने से वात का बुखार दूर हो जाता है।

बालों का झड़ना (गंजेपन का रोग)- २ ग्राम अनन्तमूल की जड़ का चूर्ण रोजाना खाने से सिर के बाल उग आते हैं और सफेद बाल काले होने लगते हैं। खूनी दस्त- अनन्तमूल का चूर्ण १ ग्राम, सोंठ, गोंद या अफीम को थोड़ी- मात्रा में लेकर दिन में सुबह और शाम सेवन करने से खूनी दस्त बंद हो जाते हैं।

मूत्र के साथ खून का आना- अनन्तमूल की जड़ का चूर्ण ५० ग्राम से १०० ग्राम को गिलोय और जीरा के साथ लेने से जलन कम होती है और पेशाब के साथ खून आना बंद होता है।

लसोड़े

लसोड़े को मध्यप्रदेश और छत्तीसगढ़ के आदिवासी अंचलों में रेठू के नाम से भी जाना जाता है। गुजरात के डांग आदिवासी लसोड़े के फलों को सुखाकर इसका चूर्ण बनाते है इसमें मैदा, बेसन और घी मिलाकर इसके लड्डू बनाते है। इन लड्डुओं का सेवन करने से शरीर को ताकत और स्फूर्ति मिलती है। लसोड़े की छाल को पानी में घिसकर अगर अतिसार से पीड़ित व्यक्ति को पिलाया जाये तो लाभ मिलता है। इसी प्रकार अगर छाल को अधिक मात्रा में घिसकर इसे उबालकर इसका काढ़ा बनाकर सेवन किया जाये तो गले से सम्बन्धित रोगों में आराम मिलता है। लसोड़े के बीजों को पीसकर दाद, खाज और खुजलीवाले स्थानों पर लगाया जाए तो लाभ मिलता है। लसोड़े की २०० ग्राम छाल को इतनी ही मात्रा में पानी मिलाकर उबाला जाये और जब यह एक चौथाई शेष बचे तो इस पानी से कुल्ले किये जाये तो इससे मसूड़ों की सूजन, दांत का दर्द और मुंह के छालों में आराम मिलता है। लसोड़े की छाल के काढ़े को कपूर मिलाकर अगर इससे शरीर के सूजनवाले हिस्सों की मालिश की जाये तो आराम मिलता है।

गूलर

गूलर की छाल बहुत ठंडी, दुग्धवर्द्धक, कसैली, गर्भ को लाभ पहुंचानेवाली, प्यास, पित्त, कफ और रक्तदोष नाशक है। इसके फल कोमल, शीतल, कसैले, प्यास, वमन और प्रदर रोग को ठीक करनेवाले होते हैं। इसके पके फल कसैले, मधुर तथा कृमिकारक होते हैं। इसकी जड़ रुचिकारक, कफकारक, ठंडी, पित्त, दाह, प्यास, प्रमेह तथा मूर्च्छानाशक होती है।

रक्त शुद्धि- गूलर के कोमल फलों को सुबह-शाम सेवन करने से खून के विकार नष्ट होते हैं।

वमन- गूलर के दो फल (पके हुए) को एक कप पानी में मथकर पी जाएं। इससे हर प्रकार की उल्टी तुरंत रुक जाती है। पित्त वृद्धि- शरीर में पित्त के बढ़ने से बहुत से रोग हो जाते हैं, जैसे- पीलिया, शीतपित्त, रक्तपित्त, उल्टी, नकसीर, डकारें आना आदि। पित्त वृद्धि को रोकने के लिए गूलर के पके फलों का सेवन सुबह बिना कुछ खाए-पिएं करें।

प्रमेह- गूलर का दूध बताशे में रखकर सेवन करने से प्रमेह रोग नष्ट होता है। प्रमेह रोग नाशक गूलर के पके फल भी हैं। अत: इनका भी सेवन किया जा सकता है।

ईसबगोल (PSYLLIUM HUSK)

ईसबगोल का मूल उत्पत्ति स्थान ईरान है और यही से इसका भारत में आयात किया जाता है। इसका उल्लेख प्राचीन वैद्यक शास्त्रों में अल्प मात्रा में पाया जाता है। १०वीं शताब्दी पूर्व के अरबी और ईरान के अलहवीं और इब्नसीना नामक हमीकों ने अपने ग्रंथों में औषधि द्रव्य के रूप में ईसबगोल का निर्देश किया था। तत्पश्चात कई यूनानी इतिहासकारों ने इसका खूब विस्तृत विवेचन किया। फारस में मुगलों के शासनकाल में इसका प्रारम्भिक प्रचार यूनानी हकीमों ने इसे ईरान से यहां मंगाकर किया। तब से जीर्ण प्रवाहिका और आंत के मरोड़ों पर सुविख्यात औषधोपचार रूप में इसका अत्यधिक प्रयोग किया जाने लगा और आज भी यह आंत्र विकारों की कई सर्वोत्तम औषधियों में अपना खास दर्जा रखती है। इनके बीजों का कुछ आकार-प्रकार घोड़े के कान जैसा होने से इसे इस्पगोल या इसबगोल कहा जाने लगा। आजकल भारत में भी इसकी खेती गुजरात, उत्तर प्रदेश, पंजाब और हरियाणा में की जाती है। औषधि रूप में इसके बीज और बीजों की भूसी प्रयुक्त की जाती है। बीजों के ऊपर सफेद भूसी होती है। भूसी पानी के संपर्क में आते ही चिकना लुआव बना लेती है जो गंधरहित और स्वादहीन होती है। इसका पुष्पकाल एवं फलकाल दिसंबर से मार्च तक होता है।

ईसबगोल की भूसी में थोड़ा-सा लुवाब होता है। यह पेट के सभी रोगों में काम आती है। इसका लुवाब अंतड़ियों में पहुंचकर उनकी क्रिया को तीव्र कर देता है। इसके फलस्वरूप आंतों में जमा पुराना मल सरलता से शौच के समय बाहर निकल जाता है। इसमें लेस होता है जो आंव (पेचिश) तथा मरोड़ को धो डालता है। ईसबगोल बलवर्द्धक, पौष्टिक तथा नपुंसकता को दूर करता है। इसके नियमित सेवन से व्यक्ति में पौरुष शक्ति बनी रहती है।

आंव (पेचिश)- एक चम्मच ईसबगोल की भूसी को आधा किलो मीठे दूध में भिगो दें। थोड़ी देर बाद जब वह फूल जाए तो रात को सोने से पूर्व उसका सेवन करें। सुबह के समय इसे दही और सेंधा नमक के साथ खाएं। चार-पांच दिनों तक नियमित रूप से इसका सेवन करने पर आंव साफ हो जाएगी।

संग्रहणी- दो चम्मच ईसबगोल की भूसी, दो हरड़ और थोड़ा-सा बेल का सूखा गूदा-तीनों चीजों को पीसकर दो खुराक कर लें। फिर सुबह-शाम इसे दूध से खाएं। इसके प्रयोग से संग्रहणी रोग चला जाता है।

बवासीर- रात को दूध में भिगोकर कुछ दिनों तक ईसबगोल की भूसी का प्रयोग करें। बवासीर से शर्तिया छुटकारा मिल जाएगा। पेशाब में जलन- तीन चम्मच ईसबगोल की भूसी को एक गिलास पानी में भिगो दें। उसमें एक चम्मच कच्ची खांड़ मिला लें। इसे दिन में दो बार सेवन करने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है।

दमा- प्रतिदिन दो बार दो-दो चम्मच ईसबगोल की भूसी को पानी में भिगोकर सेवन करें। ४० दिनों तक उपयोग करने पर दमा का रोग चला जाएगा। दस्त- एक चम्मच ईसबगोल की भूसी की फंकी लगाकर ऊपर से पानी पी लें। यह दस्तों को रोकने के लिए बहुत ही कारगर चीज है।

ईसबगोल के आयुर्वेदीय गुण-कर्म एवं प्रभाव- ईसबगोल को यूकेलिप्टस के पत्तों के साथ पीसकर माथे पर लेप करने से सिरदर्द ठीक होता है। ईसबगोल को दही के साथ सेवन करने से आंवयुक्त दस्त और खूनी दस्त के रोग में लाभ मिलता है। एक से दो चम्मच ईसबगोल की भूसी सुबह भिगोई हुई शाम को तथा शाम की भिगोई हुई सुबह सेवन करने से सूखी खांसी में पूरा लाभ मिलता है।

चार चम्मच ईसबगोल भूसी को एक गिलास पानी में भिगो दें और थोड़ी देर बाद उसमें मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है।

ईसबगोल को पानी में लगभग दो घंटे के लिए भिगोकर रखें। इस पानी को कपड़े से छानकर कुल्ले करने से मुंह के छाले दूर हो जाते हैं।

ईसबगोल २ चम्मच, हरड़ २ चम्मच, बेलक का गूदा ३ चम्मच आदि को पीसकर चटनी बना लें। सुबह-शाम इसमें से १-१ चम्मच गर्म दूध के साथ सेवन करने से लाभ होता है।

रात को सोने से पहले ईसबगोल की भूसी को दूध के साथ लेने से सुबह शौच खुलकर आती है।

ईसबगोल ६ ग्राम को २५० मिलीलीटर गुनगुने दूध केसाथ सोने से पहले पी लें। कभी-कभी ईसबगोल की भूसी लेने से पेट फूल जाता है। ऐसी बड़ी आंतों में ईसबगोल पर जीवाणु के प्रभाव से पैदा होनेवाली गैस से होता है। इसलिए ईसबगोल की मात्रा कम से कम ही लें, क्योंकि ईसबगोल आंतों में पानी को सोखती है, जिससे मल की मात्रा बढ़ती है और मल की मात्रा बढ़ने से आंतों की कार्यशीलता बढ़ जाती है, जिससे मल ठीक से बाहर निकल आता है। ईसबगोल लेने के बाद दो-तीन बार पानी पीना चाहिए। इससे ईसबगोल अच्छी तरह फूल जाता है। इसलिए ईसबगोल रात को ही लेना चाहिए और खाने के तुरंत बाद लें।

पुरानी आंव या आंतों की सूजन में १००-१०० ग्राम बेल का गूदा, सौंफ, ईसबगोल की भूसी और छोटी इलायची को एक साथ पीसकर पाउडर बना लें। अब इसमें ३०० ग्राम देशी खांड या बूरा मिलाकर कांच की शीशी में भरकर रख दें। इस चूर्ण की २ चम्मच मात्रा सुबह नाश्ता करने के पहले ताजे पानी के साथ लें और २ चम्मच शाम को खाना खाने के बाद गुनगुने पानी या गर्म दूध के साथ ७ दिनों तक सेवन करने से लाभ मिल जाता है। लगभग ४५ दिनों तक यह प्रयोग करने के बाद बंद कर देते हैं। इससे कब्ज, पुरानी आंव या आंतों की सूजन के रोग दूर हो जाते हैं।

कोष्ठबद्धता (कब्ज) होने पर ईसबगोल को जल में घोलकर उसका लुबाव बनाकर उसमें बादाम का तेल मिलाकर पीने से बहुत लाभ मिलता है। कोष्ठबद्धता (कब्ज) दूर होने से पेट का दर्द भी नष्ट हो जाता है।

ईसबगोल भूसी के रूप काम आता है। यह कब्ज को दूर करता है। ईसबगोल के रेशे आंतों में पचते नहीं हैं तथा तरल पदार्थ सूखकर फूल जाते हैं और मल की निकासी शीघ्र करते है। इसका लुबाव आंतों को शीघ्र चलने में सहायता करता है जिससे मलत्याग में सहायता मिलती है। तीन चम्मच ईसबगोल गर्म पानी या गर्म दूध से रात को सेवन करने से कब्ज में लाभ मिलता है।

ईसबगोल के बीज की भूसी १ से २ चम्मच रात को पानी में भिगो दें सुबह उठकर मिश्री में मिलाकर शर्बत बना लें। इसे पीने से पेट की आंतें फूल जाती हैं जिससे मल आसानी से बिना किसी रुकावट के बाहर निकल जाता है। भूसी को बिना भिगोये सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह कभी-कभी कब्ज को बढ़ा देता है। गर्मी के दिनों में सुबह-शाम ३-३ चम्मच ईसबगोल की भूसी को मिश्री के मिले हुए जल में कुछ दिनों तक भिगोकर सेवन करने से कब्ज दूर हो जाता है।

ईसबगोल की भूसी तथा इसके बीज दोनों ही विभिन्न रोगों में एक प्रभावी औषधि का कार्य करते हैं। इसके बीजों को शीतल जल में भिगोकर उसके अवलेह को छानकर पीने से खूनी बवासीर में लाभ होता है। नाक से खून बहने की स्थिति में ईसबगोल के बीजों को सिरके के साथ पीसकर कनपटी पर लेप करना चाहिए।

कब्ज के अतिरिक्त दस्त, आँव, पेट दर्द आदि में भी ईसबगोल की भूसी लेना लाभप्रद रहता है। अत्यधिक कफ होने की स्थिति में ईसबगोल के बीजों का काढ़ा बनाकर रोगी को दिया जाता है। आँव और मरोड़ होने पर एक चम्मच ईसबगोल की भूसी दो घंटे पानी में भिगोकर रोजाना दिन में चार बार लेने तथा उसके बाद से दही या छाछ पीने से लाभ देखा गया है।

ईसबगोल की भूसी को सीधे भी दूध या पानी के साथ लिया जा सकता है या एक कप पानी में एक या दो छोटी चम्मच भूसी और कुछ शक्कर डालकर जेली तैयार कर लें तथा इसका नियमित सेवन करें। ईसबगोल रक्तातिसार, अतिसार और आम रक्तातिसार में भी फायदेमंद है।

खूनी बवासीर में भी इसका इस्तेमाल लाभ पहुंचाएगा। पेशाब में जलन की शिकायत होने पर तीन चम्मच ईसबगोल की भूसी एक गिलास ठंडे पानी में भिगोकर उसमें आवश्यकतानुसार बूरा डालकर पीने से यह शिकायत दूर हो सकती है। इसी प्रकार कंकर अथवा काँच खाने में आ जाए, तो दो चम्मच ईसबगोल की भूसी गरम दूध के साथ तीन-चार बार लेने पर आराम मिलता है।

पीतांबर

पीतांबर (सेना अलाटा) का पौधा झाड़ी के रूप में उगता है। पीतांबर घर, आंगन, परती नम-भूमियों, नदियों व तालाबों के किनारें पर उगनेवाली वनस्पति हैं, इसके बीज रोपने के कुछ ही दिनों में अंकुरित हो जाते हैं, एक बार एक पौधा तैयार हो जाने पर इसकी तमाम फलियां जो ५०-६० बीजों का भंडार होती है, पकने के पश्चात जमीन पर गिरता है और एक ही वर्ष में यह प्रजाति वहां की जमीन पर अपना प्रभुत्व बना लेती है, सैकड़ों झाड़ियां एक साथ उग आती है। इसमें भरपूर औषधीय गुण हैं। पुष्पगुच्छ की शक्ल मोमबती की तरह चमकीले पीले रंग की होती है। चमकीली बड़ी-बड़ी बालियों में लगे पुष्पों के कारण यह मानव समाज में आकर्षण का केंद्र बन गया, इस कारण इसे सजावटी पुष्पों की श्रेणी में भी रखा जाने लगा है।

कई नाम- इसके खूबसूरत पुष्प-गुच्छ के वजह से ही इसे दुनिया के तमाम हिस्सों में कई नामों से जाना जाता है जैसे इम्प्रेस कैंडल, रोमन कैंडल ट्री, येलो कैंडल, क्रिसमस कैंडल, सेवन गाल्डन कैंडल बुश साथ ही औषधीय गुणों के कारण भी लोगों ने इसे कई नाम दिए रिंगवार्म बुश आदि।

औषधीय गुण- पीतांबर (सेना अलाटा) में तमाम औषधीय गुण हैं। यह वनस्पति त्वचा रोग, कोढ़, दाद, घाव, त्वचारोग, संग्रहणी, गैस्ट्रोइंटाइटिस, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, बीमारियों में विशेष लाभकारी है। इसमें एंटी फंगल, एंटी ट्यूमर और एंटीबैक्टीरियल तत्व पाए जाते हैं।

पुष्प व जड़ का रस- पीतांबर का त्वचा रोग व पेट के रोगों में विशेष महत्व है। ग्राम पॉजिटिव बैक्टीरिया एवं ई-कोलाई बैक्टीरिया पर इसका प्रभाव जांचा जा चुका है। कुष्ठ व त्वचा के विभिन्न रोगों के अतिरिक्त पीतांबर यकृत व भोजन-नाल से संबंधित विभिन्न रोगों में लाभकार है। इसकी पत्तियों, पुष्प व जड़ के रस को त्वचा रोगों व पेट के रोगों में प्रयोग किया जाता है। पीतांबर के पुष्प का औषधीय इस्तेमाल अस्थमा, ब्रोंकाइटिस एवं श्वसन संबंधी बीमारियों में किया जाता है। पीतांबर की पत्तियां ५० मिलीमीटर तक लंबी होती हैं। पत्तियों का रस खुले दस्त व हैजा गैस्ट्राईटिस और सीने की जलन में उपयोग में लाते हैं। जिसमें रेचक (लक्जेटिव) के रूप में तथा त्वचा रोगों में विशेष तौर से इसकी पत्तियां व पुष्प का प्रयोग होता है।

लटजीरा (CHIRCHITA)

आपके बाग-बगीचे, आंगन या खेलकूद के मैदानों और आम रूप से खेतों में दिखाई देनेवाले लटजीरा/लटकन का वासनस्पतिक नाम एकाइरेन्थस एस्पेरा है। एक से तीन फीट की ऊंचाईवाले इस पौधे पर ऊपरी भाग पर एक लट पर जीरे की तरह दिखाई देनेवाले बीज लगे होते हैं जो अक्सर पैंट और साड़ियों आदि से रगड़ खाने पर चिपक जाते हैं। खेती में अक्सर इसे खरपतवार माना जाता है लेकिन आदिवासी इसे बड़ा ही महत्वपूर्ण औषधीय पौधा मानते हैं।

हमने अपनी सहूलियत के हिसाब से पौधों को अलग-अलग समूहों में वर्गीकृत किया हुआ है, कुछ पौधे सब्जियों के तौर पर, कुछ अनाज, कुछ वन संपदाओं के तौर पर, कुछ औषधीय तो कुछ खरपतवार की तरह देखे जाते हैं, जबकि हर एक पौधे का अपना एक अलग महत्व है अपना एक एक अलग गुण। लटजीरा भी एक ऐसा पौधा है जो सामान्य खरपतवार के तौर पर देखा जाता है और इसे उखाड़ फेंकने में हम कभी भी देरी नहीं करते।

लटजीरा के बीजों को एकत्र कर कुछ मात्रा लेकर पानी में उबाला जाए और काढ़ा बन जाने पर भोजन के २-३ घंटे बाद देने से लीवर (यकृत) की समस्या में आराम मिलता है। सर्दी और खांसी में लटजीरा के पत्तों का रस लेना अत्यंत गुणकारी है। आदिवासियों के अनुसार दिन में दो से तीन बार इस रस का सेवन पुराना कफ भी ठीक कर देता है। आदिवासियों की मान्यतानुसार संतान प्राप्ति के लिए लटजीरा की जड़ को दूध में घिसकर महिला को मासिक धर्म के दौरान सेवन कराया जाए तो संतान प्राप्ति होती है।

ऐसा माना जाता है कि लटजीरा के बीजों को मिट्टी के बर्तन में भूनकर सेवन करने से भूख मरती है और इसे वजन घटाने के लिए इस तरह उपयोग में भी लाया जाता है।

लटजीरा के तने को कुचलकर कत्थे के साथ मिलाया जाए और २-४ पत्तियां सीताफल की कुचलकर डाल दी जाए।ये सारा मिश्रण पके हुए घाव पर लगाया जाए तो घाव में आराम मिल जाता है। टैनिन नामक रसायन घाव सुखाने के लिए महत्वपूर्ण रसायन है और लटजीरा, सीताफल और कत्थे तीनों में भरपूर मात्रा में टैनिन पाया जाता है। नए जख्म या चोट लग जाने पर रक्तस्राव होता है, लटजीरा के पत्तों को पीसकर इसके रस को जख्म में भर देने से बहता रक्त रूक जाता है।

हर्रा या हरड़ और बहेड़ा के फल का चूर्ण एक एक चम्मच लेकर ५० ग्राम परवल का रस (१ गिलास) के साथ मिलाकर प्रतिदिन लिया जाए, वजन तेजी से कम होने लगता है तथा शारीरिक थकान में भी कमी आती है। २५० ग्राम चिरचिड़ा का रस, ५० ग्राम लहसुन का रस, ५० ग्राम प्याज का रस और १२५ ग्राम सरसों का तेल इन सबको मिलाकर आग पर पकायें। पके हुए रस में ६ ग्राम मैनसिल को पीसकर डालें और २० ग्राम मोम डालकर महीन मलहम (पेस्ट) बनायें। इस मलहम को मस्सों पर लगाकर पान या धतूरे का पता ऊपर से चिपकाने से बवासीर के मस्से सूखकर ठीक हो जाते हैं। लटजीरा के संपूर्ण पौधे के रस का सेवन अनिद्रा रोग में फायदा करता है। जिन्हे तनाव, थकान और चिढ़चिढ़ापन की वजह से नींद नहीं आती है उन्हें इसका सेवन करने से निश्चित फायदा मिलता है। लटजीरा पत्तों के साथ हींग चबाने से दांत दर्द में तुरंत आराम मिलता है। दाँतों से निकलनेवाले खून को भी रोकने में यह काफी कारगर होता है। मसूड़ों से खून आना, बदबू आना अथवा सूजन होने से लटजीरा की दातुन उपयोग में लाने पर तुरत आराम पड़ता है।

कदम्ब (NAUCLEA CADAMBA)

ग्रामीण अंचलों में कदम्ब का उपयोग खटाई के लिए होता है। इसके बीजों से निकला तेल खाने और दीपक जलाने के काम आता है। बच्चों में हाजमा ठीक करने के लिए कदंब के फलों का रस बहुत ही फायदेमंद होता है।

इसकी पत्तियों के रस को अल्सर तथा घाव ठीक करने के काम में भी लिया जाता है। आयुर्वेद में इसकी सूखी लकड़ी से ज्वर दूर करने की दवा तथा मुँह के रोगों में पत्तियों के रस से कुल्ला करने का उल्लेख मिलता है। कदंब के पेड़ से एक ऐसी दवा विकसित की है जो टाइप- २ मधुमेह का उपचार कर सकती है। इस दवा का पेटेंट भी दे दिया गया है और विश्व व्यापार संगठन ने इसे अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण नंबर प्रदान किया है। कदंब के पेड़ों में हाइड्रोसिनकोनाइन और कैडेमबाइन नामक दो प्रकार के क्विनोलाइन अलकेलॉइड्स होते हैं। इनमें से हाइड्रोसिनकोनाइन शरीर में बननेवाली इंसुलिन के उत्पादन को नियंत्रित करता है और कैडेमबाइन इंसुलिन ग्राहियों को फिर से इंसुलिन ग्रहण करने के प्रति संवेदनशील बना देता है। टाइप-२ मधुमेह में या तो शरीर पर्याप्त इंसुलिन पैदा नहीं करता है या फिर कोशिकाएँ इंसुलिन ग्रहण करने के प्रति संवेदनशीलता खो देती हैं यानी इंसुलिन ग्रहण करना छोड़ देती हैं।

तगर (CRAPE JASMINE)

वर्षाकाल में तगर का पौधा अपने आप सब तरफ पैदा हो जाता है। इसके फूल पूजा में अर्पित्त किए जाते हैं। इसकी लकड़ी और जड़ धूप में और हवन में जलाई जाती है। यह शीतल, कड़वा, हल्का, विषनाशक, नेत्ररोग, मस्तक रोग, रूधिर विकार, त्रिदोष आदि दूर करता है। पुराने जख्मों (घावों) और फोड़ों पर इसका लेप करने से जख्म जल्दी भरकर ठीक हो जाते हैं।

तगर का पौधा लगभग ऊंचे और जमीन पर फैला हुआ होता है। इसके पत्ते का आकार, हृदय के समान लटवाकार, एक से तीन इंच लंबे तथा १-१ इंच चौड़े होते हैं।

तगर के पत्तों को पीसकर आँखों के बाहरी हिस्सों में लेप करने से आँखों का दर्द दूर हो जाता है। लगभग २ ग्राम तगर के पत्तों ठंडे पानी में पीसकर १ महीने तक प्रतिदिन सुबह पीने से हिस्टीरिया और मिर्गी का रोग ठीक हो जाता है।

कब्ज व कृमि- इसके पत्तों को चार कप पानी में डालकर उबालें। जब पानी एक कप बचे तब उतारकर छान लें। इस काढ़े को १-१ चम्मच, आधे कप कुनकुने पानी में घोलकर सुबह शाम पीने से पेट साफ होता है, कब्ज दूर होता है और पेट के कीड़े नष्ट होते हैं।

फोड़े-फुंसी- इसकी पत्तियों को पीसकर लुगदी बनाकर और पुल्टिस तैयार कर फोड़े पर बांधने से फोड़ा पककर फूट जाता है, चीरा लगाने की जरूरत नहीं पड़ती। इसकी जड़ को घिसकर लगाने से मस्तकशूल में आराम मिलता है। मुंह के छाले नष्ट करने के लिए तगर की टहनी लें। इसे दातुन की तरह थोड़ा चबाएं। अवश्य आराम मिलेगा।

*** जिसके पास हारने को कुछ भी न हो उससे लड़कर कोई फायदा नहीं होनेवाला।**

*** किसी के मौत पर जश्न मनानेवाले मनुष्य तो नहीं हो सकते, शायद वे कुछ पशु या हैवान ही हो सकते है।**

चित्रक

चित्रक को चीता या चितावर भी कहते हैं। पूरे भारत में यह झाड़ी पाई जाती है। इसके तीन रंगों के फूल हो सकते हैं; लाल, नीले और सफेद। इससे चित्रकादी वटी बनाई जाती है। इसे अजीर्ण और वातज रोगों में प्रयोग में लाया जाता है। इसमें खासतौर पर चित्रक की जड़ का प्रयोग होता है। अगर नकसीर की समस्या हो तो बच्चे को आधा ग्राम और बड़े व्यक्ति को एक ग्राम जड़ का पावडर दें। तुरंत लाभ होगा। यह विषैला तो नहीं होता; फिर भी अधिक मात्रा में नहीं लेना चाहिए। गले के रोगों में इसकी जड़, मुलेठी और २-३ तुलसी के पत्ते का काढ़ा पीयें। कफ रोगों में पंचकोल (चित्रक, चव्य, पीपल, पीपलामूल, सौंठ) की २-३ ग्राम की मात्रा में शहद के साथ चाटें। बुखार या जुकाम हो तो पंचकोल का काढ़ा सवेरे शाम पीयें। अगर किसी को दूध हजम न होता हो तो भी सवेरे शाम पंचकोल का काढ़ा पीयें; दूध हजम होना शुरू हो जाएगा। पेट की बीमारी हो, पेट का अफारा हो या पेट फूलता हो तो, सवेरे खाली पेट इसकी जड़ का काढ़ा लें या पंचकोल का काढ़ा लें।

खस

खस की घास शीतल और गुणकारी होती है। खस अफीम का पावडर होता है; लेकिन खस की घास बिलकुल अलग है। इसकी जड़ में भीनी-भीनी खुशबू आती है। इसीलिए इसका इत्र बनाकर प्रयोग में लाया जाता है। बुखार हो तो इसकी जड़ का काढ़ा पीयें। उसमें गिलोय और तुलसी मिला लें और भी अच्छा रहेगा। कम तापमान हो या रह रहकर बुखार आये, बुखार टूट न रहा हो तो यह काढ़ा बहुत लाभदायक रहता है। पित्त या घबराहट हो तो इसका जड़ कूटकर काढ़ा बनाएं और मिश्री मिलाकर पीयें। चर्मरोग या एक्जिमा या उर्जा हो तो इसकी ३-४ ग्राम जड़ में २-३ ग्राम नीम मिलाकर काढ़ा बनाएं और सवेरे शाम पीयें। दिल संबंधी कोई परेशानी हो तो इसकी जड़ में मुनक्का मिलाकर काढ़ा बनाकर मसलकर छानकर पीयें। इससे हॉर्मोन्स भी ठीक रहेंगे और हार्ट रेट भी ठीक रहेगा। गुर्दे की परेशानी में खस और गिलोय का काढ़ा सवेरे सवेरे पीयें। रक्तचाप उच्च हो या एनजाइना की समस्या हो तो इसकी जड़ और अर्जुन की छाल का काढ़ा पीयें। प्यास बहुत अधिक लगती हो तो इसकी जड़ कूटकर पानी में डाल दें। बाद में छानकर पानी पी लें। यह शीतल अवश्य है; परन्तु इसे लेने से गठिया रोग बढ़ता नहीं है।

सेमल (BOMBAX CEIBA)

सेमल की रुई तकियों में भरी जाती है। इसकी रुई के तकिए से अच्छी नींद आने में मदद मिलती है। चेहरे पर फोड़े फुंसी हों तो इसकी छाल या क़ाँटों को घिसकर लगा लो। इसके फूल के डोडों की सब्जी खाने से आंव की बीमारी ठीक होती है। अगर शरीर में कमजोरी है तो इसके डोडों का पावडर एक-एक चम्मच घी के साथ सवेरे शाम लें और साथ में दूध पीयें। अगर माताओं को दूध कम आता हो तो इसकी जड़ की छाल का पावडर लें। स्तन में शिथिलता हो तो इसके काँटों पर बननेवाली गांठों को घिसकर लगायें। गर्मी की परेशानी हो, या प्रदर की शिकायत हो तो इसकी छाल को कूटकर शहद के साथ लें। जलने पर इसकी छाल को घिसकर लगाया जा सकता है। सेमल का गोंद रात को भिगोकर सवेरे मिश्री मिलाकर खाने से शरीर की गर्मी दूर होती है और ताकत आती है।

नागफनी

नागफनी को संस्कृत भाषा में वज्रकंटका कहा जाता है। इसका कारण शायद यह है कि इसके कांटे बहुत मजबूत होते हैं। पहले समय में इसी का काँटा तोड़कर कर्णछेदन कर दिया जाता था। इसके एंटीसेप्टिक होने के कारण न तो कान पकता था और न ही उसमें पस पड़ती थी। कर्णछेदन से हाइड्रोसील की समस्या भी नहीं होती। इसमें विरेचन की भी क्षमता है। पेट साफ न होता हो तो इसके ताजे दूध की १-२ बूंद बताशे में डालकर खा लें ऊपर से पानी पी लें। इसका दूध आँख में नहीं गिरना चाहिए। यह अंधापन ला सकता है। लेकिन आँखों की लाली ठीक करनी हो तो इसके बड़े पत्ते के कांटे साफ करके उसको बीच में से फाड़ लें। गूदेवाले हिस्से को कपड़े पर रखकर आँख पर बाँधने से आँख की लाली ठीक हो जाती है।

अगर सूजन है, जोड़ों का दर्द है, गुम चोट के कारण चल नहीं पाते हैं तो, पत्ते को बीच में काटकर गूदेवाले हिस्से पर हल्दी और सरसों का तेल लगाकर गर्म करकर बांधें। ४-६ घंटे में ही सूजन उतर जायेगी। हाइड्रोसील की समस्या में इसी को लंगोटी में बांधें। कान में परेशानी हो तो इक्का पत्ता गर्म करके दो-दो बूंद रस डालें। इसके लाल और पीले रंग के फूल होते हैं। फूल के नीचे के फल को गर्म करके या उबालकर खाया जा सकता है। यह फल स्वादिष्ट होता है। यह पित्तनाशक और ज्वरनाशक होता है। अगर दमा की बीमारी ठीक करनी है तो इसके फल को टुकड़े करके, सुखाकर, उसका काढ़ा पीयें। इस काढ़े से साधारण खांसी भी ठीक होती है।

अगर इसके पत्तों के २ से ५ ग्राम तक रस का सेवन प्रतिदिन किया जाए तो कर्करोग को रोका जा सकता है। यकृत, स्प्लीन बढ़ने पर ,कम भूख लगने पर या अस्किट्स होने पर इसके ४-५ ग्राम रस में १० ग्राम गोमूत्र, सौंठ और काली मिर्च मिलाएं। इसे नियमित रूप से लेते रहने से ये सभी बीमारियाँ ठीक होती हैं।

मालकांगनी (CELASTRUS PANICULATUS)

ज्योतिष्मति इसे हिन्दी में मालकांगनी कहते हैं। पंसारी की दुकान पर इसके बीज आसानी से प्राप्त हो जाते हैं। इसकी लता काफी ऊपर तक चढ़ जाती है। दो तीन साल बाद लाल छोटे-छोटे फल आते हैं। इन्ही फलों से निकले हुए बीजों से सात्विक बुद्धि बढ़ती है, एकाग्रता बढ़ती है और याददाश्त बढ़ती है। स्वामी दयानंद सरस्वती भी इसका एक बीज प्रतिदिन लेते थे। माइग्रेन, या सिरदर्द हो या भयंकर दौरे पड़ते हों; तो इसके २-३ बीज तक ले सकते हैं। सवेरे सवेरे खाली पेट बीज खाकर दूध या पानी पी लें। मिर्गी में इसके बीज लेने के साथ-साथ इसके बीजों के तेल की सिर में और माथे पर मालिश करें। नींद कम हो, तनाव रहता हो तो, इसके तेल में इसका भी तेल मिला लें। छोटे बच्चों के सिर और माथे पर इसके तेल की मालिश करनी चाहिए। गठियारोग, सूजन या मांसपेशियों में दर्द हो तो इसका ४-४ बूंद तेल सवेरे लें; या फिर बीज ले लें। शरीर में शक्ति और स्फूर्ति लानी है तो इसके २-३ बज चबाकर सवेरे दूध या पानी के साथ कुछ दिन ले लें। इसकी तासीर गर्म होती है अत: एक साथ बहुत अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। ६०-७० वर्ष की अवस्था के पश्चात् याददाश्त कुछ कम होनी प्रारम्भ हो जाती है। तब तो इसके एक या दो बीजों का सेवन अवश्य ही शुरू कर देना चाहिए।

शुकपुष्प

शिरीष को शुकपुष्प भी कहा जाता है। आम भाषा में इसे रिस भी कहते हैं। इसके वृक्ष सब जगह पाए जाते हैं। इसके सुन्दर पुष्पों की भीनी भीनी महक मन को मोह लेती है। यह विषनाशक होता है।

सर्प आदि के काटने पर अगर नीम और शिरीष के पत्तों के पानी में नमक डालकर झराई करें तो कहते हैं कि चेतना लौट आती है। इसके फलियों के बीजों को बकरी के दूध में पीकर नाक में सूंघाने से मूर्छा खत्म हो जाती है। अगर काँटा निकल न रहा हो इसके पत्ते पीसकर पुल्टि बाँध दें। उन्माद की बीमारी में मुलेठी+सौंफ+अश्वगंधा+वचा+शिरीष के बीज; इन सबको मिलाकर १-१ चम्मच सुबह शाम दें। आँख में लाली या अन्य कोई समस्या हो तो इसके पत्तोंकी लुगदी बनाकर उसकी टिकिया बंद आंखों पर कुछ समय के लिए रखें। कान में समस्या होने पर इसकी पत्तियां गर्म करके उसका रस दो बूंद कान में डाल सकते हैं। खांसी होने पर इसके पुराने पीले पत्तों को देसी घी में भूनकर शहद के साथ लें। दस्त लगने पर इसके बीजों का पावडर आधा ग्राम की मात्रा में लें। पेट फूल जाए या यकृत का संक्रमण हो तो इसी छल का पावडर या काढ़ा लें। सोरायसिस या एक्जिमा होने पर इसके पत्ते सुखाकर मिट्टी की हंडियो में जलाकर राख कर लें। इसे छानकर सरसों के तेल में मिलाकर या देसी घी में मिलाकर प्रभावित त्वचा पर लगायें। इसके अतिरिक्त चर्म रोगों में इसकी १० ग्राम छाल २०० ग्राम पानी में कुचलकर, रात को मिट्टी के बर्तन में भिगोयें और सवेरे छानकर पीयें। पाईल्स में इसके बीज पीसकर लगायें। मस्से सूख जायेंगे। सूजाक होने पर इसके पत्तों के साथ नीम के पत्तों का रस भी मिला लें और धोएं। पस सेल्स बढ़ने, या बार-बार पेशाब के आने की समस्या हो तो, इसकी कोमल पत्तियां पीसकर मिश्री मिलाकर पीयें या इसका काढ़ा पीयें।

द्रोणपुष्पी (LEUCAS CEPHALOTES)

द्रोणपुष्पी का पौधा पूरे भारतवर्ष में पाया जाता है। यह एक से डेढ़ फूट तक का होता है। द्रोण का अर्थ है दोना। इसके पुष्प दोने के आकार के होते हैं। इसको गुम्मा भी कहते हैं। देखने में ऐसा लगता है मानो पौधे के ऊपर नन्हा गुम्बद रखा हो और गुम्बद में से नन्हें पुष्प निकल रहे हों। यह विषहर है। हर प्रकार के जहर का असर खत्म करता है। ऐसा माना जाता है कि सांप के काटने से बेहोश हुए व्यक्ति की नाक में अगर इसकी पत्तियों का रस डाला जाए, तो उसकी बेहोशी टूट जाती है। त्वचा रोग, एलर्जी या किसी भी त्वचा की समस्या के लिए यह बहुत उपयोगी है। यह रक्तशोधक माना जाता है। अगर त्वचा की कोई परेशानी है, सांप के जहर का असर है, कोई विषैला कीड़ा काट गया है, या त्वचा पर एलोपैथी की दवाइयों का रिएक्शन हो गया है, तो इसके ५ ग्राम पंचांग में ३ ग्राम नीम के पत्ते मिलाकर, दो गिलास पानी में उबाल लें। जब आधा गिलास बच जाए तो पी लें। ये कुछ दिन सुबह शाम लें।

साइनस या पुराना सिरदर्द है तो इसके रस में दो गुना पानी मिलाकर चार-चार बूँद नाक में डालें। यह केवल ३-४ दिन करने से ही आराम आ जाता है और जमा हुआ कफ बाहर आ जाता है। पुराना बुखार हो तो इसकी दो तीन टहनियों में गिलोय और नीम मिलाकर काढ़ा बनाकर कुछ दिन पीयें संक्रमण या कर्करोग जैसी समस्याओं के लिए ताजी द्रोणपुष्पी + भृंगराज+देसी बबूल की पत्तियों का रस या काढ़ा पीयें। चिकित्सकों के निर्देशन में अपनी दवाइयों के साथ भी इसे ले सकते हैं। इससे चिकित्सा में जटिलता कम होंगी।

प्रकृति के अनमोल खजाने

फल

१)	फल	३१३-३२२
२)	नारियल (श्रीफल)	३२३-३४५
३)	आम	३४६-३५३
४)	केला	३५४-३७१
५)	अमरुद	३७२-३७९
६)	अनार	३८०-३८९
७)	अंगूर	३९०-३९८
८)	अंजीर	३९९-४०४
९)	जामुन	४०५-४१४
१०)	सेब	४१५-४२४
११)	पपीता	४२५-४३९
१२)	नाशपती	४४०-४४३
१३)	संतरा	४४४-४५४
१४)	मौसंबी	४५५-४५६
१५)	खरबूजा	४५७-४६१
१६)	अनानास	४६२-४६६
१७)	गन्ना	४६७-४७०
१८)	आंवला	४७१-४९०
१९)	तरबूज	४९१-४९५
१९)	सिंघाड़ा	४९६-४९८
२०)	फालसा	४९८
२१)	स्ट्रॉबेरी	४९९
२२)	बेर	४९९
२३)	कटहल (जॅक फ्रूट) (फणस)	५००-५०१
२४)	चीकू	५०१
२५)	लीची	५०२
२६)	चैरी	५०३
२७)	सीताफल	५०४-५०५
२८)	शहतूत	५०६
२९)	करौंदा	५०७-५०८

फल (FRUITS)

फल मनुष्य के लिए किसी अमृत से कम नहीं हैं। फल मनुष्य के जीवन को लम्बा ही नहीं करते बल्कि निरोगी भी बनाते हैं। सेहत के लिए रस से ज्यादा फलों को फायदेमंद माना गया है। रोजाना फलों का सेवन न सिर्फ स्वस्थ बनाता है, बल्कि इससे शरीर में रोग प्रतिरोधी क्षमता भी बढ़ती है। आप अगर अपने दिल को स्वस्थ रखना चाहते हैं और दिल की बीमारियों से बचना चाहते हैं तो अपनी दिनचर्या में फल खाने की आदत शामिल कीजिए।

शरीर को तुरंत ऊर्जा पाने के लिए सबसे अधिक जरूरत होती है ग्लूकोज की और सबसे आसानी से पचनेवाला स्वरूप ग्लूकोज के साथ-साथ फलों में पाया जाता है। चिकित्सक जितने शीघ्र आहार के विरोधी है उतने ही वे फलों के समर्थक होते है। फल सम्पूर्ण आहार है या उससे भी बढ़कर प्राकृतिक औषधि का रूप है। अधिकांश फलों में विटामिन सी काफी मात्रा में मिलता है जो घावों को जल्दी भरने, सर्दी जुकाम की रोकथाम और विषाणु (वायरल) संक्रमण को रोकने में सहायक होते है। फलों का इस्तेमाल आदिमानव के समय से होता आया है। सभ्यता के आरंभ में मनुष्य जंगली फल खाता था, मध्यकाल में इन फलों के बगीचे अस्तित्व में आएं और अब तो वैज्ञानिक तरीकों से फलों को मौसम चक्र न होने के बावजूद प्राप्त करना सहज कर दिया है। क्षेत्रों के हिसाब से फलों में भी विविधता होती है। किसी खास स्थान पर पाएं जानेवाले फल उस स्थान के निवासियों की आहार और स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूरा करते है। जैसे प्रकृति ने उन्हें उन्हींके लिए उत्पन्न किया हो। विशेषकर फलों में प्रोटीन की मात्रा कम होती है। फल प्रकृति की एक अनूठी सौगात है।

फल कुदरत की तरफ से दी गई ऐसी नेमत है जो अपने अंदर सेहत और शिफा के तमाम अनासिर समेटे हुए होते हैं। यह बच्चों और बड़ों दोनों के लिए लाभदायकहै। लेकिन बढ़ते बच्चों के विकास की जरूरत को पूरा करने के लिए फल ईंधन का काम करते हैं क्योंकि फलों में मौजूद विटामिन, प्रोटीन मजबूत सेहत की जामिन हैं बल्कि फल बढ़ते हुए बच्चों के विकास के आदत का लाजिमा हिस्सा होने चाहिए। फल खानेवाले बच्चे उन बच्चों के मुकाबले जो फल नहीं खाते ज्यादा फुर्तीले, होशियार और जहीन होते हैं।

फलों में गाजर का रस बच्चों की बेहतर बीनाई के लिए बहुत जरूरी है। ताजा फल और रस बच्चों का आईक्यू लेवल बढ़ाने में मददगार साबित होते हैं। अगर बच्चों को फल खाने की आदत डाली जाए तो इससे न सिर्फ बच्चों को तवानाई मिलती है बल्कि बच्चों को बेहतर कारकर्दगी अंजाम देने में मदद भी मिलती है। अगर बच्चों को बचपन से ही फल खाने को दिए जाएं तो वह हमेशा शारीरिक तौर पर मजबूत और बीमारियों से बच जाते हैं। बच्चों को फल अच्छी तरह धोकर ही देना चाहिए क्योंकि बाजार में जो फल आते हैं उनको ज्यादा दिनों तक ताजा रखने के लिए रसायन का इस्तेमाल किया जाता है। अगर बगैर धोए ऐसे फलों का इस्तेमाल किया जाए तो वह फायदे की जगह नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। हमेशा ताजा फल और ताजा फलों का रस ही लें। बाजार में डिब्बा बंद रस सिर्फ जायके की तसकीन करते हैं और उनमें कुछ हकीकत नहीं। घर पर भी तैयार किए जानेवाले रस के लिए अक्सर औरतें फलों को काटकर दो-दो घंटे तक भिगोकर रख देती हैं या रस निकाल कर उसे फ्रिज में रख देती है तो इस सूरत में भी फलों की वास्तविकता खत्म हो जाती है यानी ऐसे रस से विटामिन्स खत्म हो जाते हैं और ताजा रस और फलों की तरह उतना फायदा बच्चों को नहीं होता जितना कि होना चाहिए।

बच्चों के लिए तमाम फल ही गुणों से भरपूर होते हैं। इसी तरह केला ऐसा नर्म और जल्द हज्म होनेवाला फल है जो बढ़ते हुए बच्चों को शीघ्र लाभ पहुंचाता है। एक केला छ: दीगर फलों के बराबर तनावाई मुहैया करता है। एक से पांच साल की उम्र के बच्चों के लिए केला बहुत लाभदायक है इसलिए बढ़ते बच्चों को रोजाना तीन से चार केले जरूर खिलाएं। सेब खरीदते वक्त नर्म और मीठे सेब ही खरीदने चाहिए। इसके फायदे का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि अगर एक सेब रोजाना खाया जाए तो बीमारियां काफी हद तक दूर रहती हैं।

आज जो चिकित्सकों और दवाइयों की प्रणाली मशहूर है वह थोड़े समय के बाद मध्ययुगीन सभ्यता का सिर्फ निशान ही समझी जाएगी क्योंकि आनेवाले भविष्य में यह व्यवस्था मानी जाएगी कि लोगों को जो भोजन करना चाहिए उसमें ५० प्रतिशत फल, ३५ प्रतिशत साग-सब्जी और १५ प्रतिशत अन्न होना चाहिए। इस तरह के भोजन से आनेवाले समय में हर तरह के रोगों से लड़ा जा सकेगा। बहुत से लोग कड़वी दवाइयों में अपने रोगों को दूर करने का रास्ता ढूंढते हैं जबकि किसी भी व्यक्ति के किसी भी रोग को सिर्फ फलों से ही दूर किया जा सकता है। कुदरत ने फलों के रूप में मनुष्य को ऐसी दवाएं दी हैं जो खाने में तो स्वादिष्ट हैं और साथ में ये रोगों को भी दूर करने में पूरी तरह से उपयोगी हैं। अगर किसी समझदार प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में फलाहार चिकित्सा की जाए तो किसी भी बड़े से बड़े रोग को बहुत आसानी से और कुछ ही समय में दूर किया जा सकता है।

जमाना शीघ्र आहार का है। ऐसा भोजन जो पौष्टिक हो, रूचिकर हो, बनाना आसान हो पसंद किया जाने लगा है। ऐसे भोजन जिनमें वसा की मात्रा कम हो, पौष्टिक तत्व बहुतायत में पाए जाते हों, लगातार खोजे जा रहे हैं एवं प्रचलन में आते जा रहे हैं। ऐसे ही आहार का एक रूप फल एवं सब्जियों का ताजा रस है आज के भागदौड़ भरे जीवन में लोगों के पास समय का अभाव है। ऐसे में वे कुछ ऐसा चाहते हैं, जिससे उन्हें प्रोटीन भी मिल जाए और उनका समय भी बच जाए। यही कारण है कि रस बहुत लोकप्रिय होते जा रहे हैं।

बड़े शहरों में जगह-जगह मोसमी, संतरा, अनार, अननस, मिक्स फ्रुट रस आदि बाजार में मिलते हैं, जो इतने महंगे होते हैं कि आप के बजट में नहीं समा सकते। आप आसानी से फल एवं सब्जियों के रस घर पर ही बनाकर पी सकते हैं। उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घ जीवन एवं रोगों से रक्षा करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम एक गिलास रस प्रतिदिन पीना चाहिए। रस तैयार कैसे करें। फल एवं सब्जियों का रस तैयार करना आसान कार्य है। पालक, बंदगोभी, गाजर, मूली, टमाटर, चुकंदर, सेब, अंगूर, मोसमी, नींबू आदि जिसका भी रस निकालना हो, उसे पानी में लंबे समय तक पड़ा न रहने दें अन्यथा उनका विटामिन बी एवं सी घुलकर निकल जाएगा।

फलों के रस को लेने में सावधानी की जरूरत होती है। वास्तव में किसी भी चिकित्सा को सावधानी से ही लेना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा भी विशेषज्ञ की सलाह से ही लें। किसी भी समय फल अथवा सब्जियों का रस २०० ग्राम से अधिक नहीं लेना चाहिए। गेहूं के ज्वारे के रस की शुरुआत आधा कप से करें। अदरक का रस दस मिलीग्राम से अधिक न हो। इसे भी शहद के साथ ही लें। रस के स्थान पर फल कच्चे ही खाए जा सकते हैं लेकिन रोगी के लिए रस से अधिक फायदेमंद कुछ नहीं है। केवल मौसमी फल या सब्जियों पर ही जोर दें। फलों और सब्जियों के रसों में मौजूद विटामिन्स कीटाणुनाशक और रक्त शुद्ध करने के लिए फायदेमंद होते हैं। इन रसों से शरीर के पांचों तंत्रों को आराम मिलता है। फलों का रस शरीर में उपस्थित विजातीय तत्वों को निकाल बाहर करने में बहुत सहायक होता है। विषैले तत्वों के बाहर निकलने के

साथ ही उपचार की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। विषैले तत्व बुखार, जुकाम आदि तीव्र रोगों के रूप में बाहर निकलते हैं। आमतौर पर इन्हें विभिन्न औषधीयों से ठीक करने की कोशिश की जाती है। जबकि फलों अथवा सब्जियों के रस से आंतों की सफाई हो जाती है। आमतौर पर फलों के रस के नाम पर बड़े मॉल या डिपार्टमेंटल स्टोर्स में प्रिजर्वेटिव डाला हुआ डिब्बाबंद रस मिलता है। घरों पर फलों का रस बनाने में लोगों की रुचि कम ही रहती है। डिब्बाबंद रसों से फायदे के स्थान पर नुकसान होने की आशंका अधिक रहती है। फलों या सब्जियों के प्राकृतिक रसों से अधिक फायदा होता है।

फल पुष्टिकारक तो होते ही हैं, उनमें विटामिन और प्राकृतिक लवण भी भरे रहते हैं। जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी हैं, इनके अभाव में शरीर कमजोर हो जाता है।

पेट की गड़बड़ी को ठीक करने के लिए फल से अच्छे किसी दूसरे भोजन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। फलों के रस प्रयोग से लाभ और भी जल्द होता है। फलों में जो पचा हुआ भोजन रहता है उसके कारण फल खाते ही या उसका रस पीते ही सुस्ती और थकावट दूर होकर ताजगी और ताकत मालूम होती है, क्योंकि फल के अमाशय में पहुंचते ही शरीर उसका उपयोग शुरू कर देता है। फलों के उपयोग से दूसरे भोजन भी आसानी से पचते हैं।

बहुत से फलों में पेप्सिन नामक एक खाद्य पदार्थ रहता है जो भोजन के पाचन में सहायक होता है। फलों की उपस्थिति के कारण आमाशय से पाचक रस भी अधिक स्रवित होता है। फलों के रस कृमिनाशक होते हैं। उनके उपयोग से हमारे शरीर में स्थित रोग के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं क्योंकि फलों में जो साइट्रिक अम्ल होता है उनके संपर्क में आकर कीटाणु एक क्षण के लिए भी ठहर नहीं सकतें।

वर के रोगी को यदि कोई भोजन दिया जा सकता है तो वह फलों का रस ही है। अन्नानस, अनार, संतरा, सेब आदिका रस ज्वर के रोगी को देना अच्छा रहता है। फलों को खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए अन्यथा वे वायु विकार पैदा कर सकते हैं। उनको तब तक दाँतों से कुचलना चाहिए जब तक मुँह में उनका रस न बन जाए। जिनके दाँत मजबूत न हो उन्हें सेब, नाशपती, अन्नानस बच्चों के लिए बहुत ही उपयोगी भोजन है। टमाटर या संतरे का रस पिलाने से बच्चों को बहुत स्वास्थ्य लाभ होता है। यों भी रस में अनेक रोगोंसे बचाव के गुण होते है। टमाटर का ताजा रस बलवर्धक और स्फूर्तिदायक होता है। इसमें विटामिन ए और सी के साथ ही विटामिन बी भी होता है जिससे यह भूख बढ़ाता है और शक्ति भी प्रदान करता है।

इसके अलावा सब्जियों के रस भी फलों के रस के समान ही गुण रखते है। केवल उनमें फलों की नैसर्गिक मिठास नहीं होती। गाजर, ककड़ी और चुकंदर के रस का सेवन लाभदायक होता है। इनके रस रक्तहीनता और थकावट का अनुभव करनेवाले व्यक्तियों के लिए संजीवनी का काम करते हैं। इनको चबाकर खाना भी अच्छा रहता है। फल का रोटी और दूध के साथ बहुत अच्छा मेल है।

फल भोजन के आरंभ, अंत में और बीच में खाया जा सकता है। केवल रसदार फलों को अंत में खाना ठीक है। हर फल महँगा नहीं होता। न ही फल खाना महँगा शौक है। स्थानीय उपलब्धता के आधार पर फल का चयन किया जा सकता है। फलों के उपयोग को अपनी आदत बनाइए और स्वस्थ रहिए।

प्राचीन समय से मनुष्य कंदमूल- फल का उपयोग भोजन में करता आ रहा है। इसके उपयोग का वर्णन हमारे वैदिक ग्रंथों में भी उपलब्ध हे। साथ ही फल सबके सर्वप्रिय आहार भी हैं। फल पुष्टिकारक तो होते ही हैं, उनमें विटामिन और प्राकृतिक लवण भी भरे रहते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी हैं, इनके अभाव में शरीर क्षीण

व कमजोर हो जाता है।

फलों में न श्वेतासार होता है चिकनाई, प्रोटिन की मात्रा बहुत कम होती है। पर उनमें मिठास की प्रधानता होती हैं। इस मिठास के कारण ही फल पचा हुआ भोजन कहलाता है क्योंकि फलों को पाचन में हमारी पाचन प्रणालीको विशेष श्रम नहीं करना पड़ता। पेट की गड़बड़ी को ठीक करने के लिए फल से अच्छे किसी दूसरे भोजन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। फलों के रस प्रयोग से लाभ और भी जल्द होता है।

फलों में जो पचा हुआ भोजन रहता है उसके कारण फल खाते ही या उसका रस पीते ही सुस्ती और थकावट दूर होकर ताजगी और ताकत मालूम होती है, क्योंकि फल के आमाशय में पहुंचते ही शरीर उसका उपयोग शुरू कर देता है। फलों के उपयोग से दूसरे भोजन भी आसानी से पचते हैं। बहुत से फलों में पेप्शिन नामक एक खाद्य पदार्थ रहता है जो भोजन के पचान में सहायक होता है। फलों की उपस्थिति के कारण अमाशय से पाचक रस भी अधिक स्रवित होता है। फलों के रस कृमिनाशक होते हैं। उनके उपयोग से हमारे शरीर में स्थित रोग के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं क्योंकि फलों में जो साइट्रिक अम्ल होता है उनके संपर्क में आकर कीटाणु एक क्षण के लिए भी ठहर नहीं सकतें।

स्वादिष्ट भोजन के लजीज जायकों ने हमेशा ही हमें अपनी तरफ आकर्षित किया है। जब भी रसोई से चटपटे मसालों की महक आती है हम अपना सारा काम छोड़कर रसोई की तरफ दौड़ लगाने लगते हैं परन्तु यह चटपटा भोजन, मसालों की भरमार व तेल की अधिक मात्रा हमारे शरीर व स्वास्थ्य दोनों के लिए ही हानिकारक है। ये शरीर में वसा की मात्रा बढ़ाते हैं जिसके चलते हमें हृदय रोग जैसी बीमारी का शिकार होना पड़ता है। यदि हम अपनी जीभ को जरा-सा बंधन में रख लें और इन सबसे हटकर प्रकृति के कंदमूल व फलों की तरफ जाएं तो कई रोगों की आशंकाओं से निजात पा सकते हैं। नित्य फलों का सेवन करने से शरीर में रंगत व स्फूर्ति बनती रहती है जिससे चेहरे की मुस्कान कायम रहती हैं। अंग्रेजी की एक प्रसिद्ध कहावत भी है, एन एप्पल ए डे कीप्स द डाक्टर अवे। यानी रोजाना एक सेब का सेवन करने से हम अपने चिकित्सक से बच सकते हैं। एक पका हुआ पपीता खा लेने से हम अपने शरीर को सभी विटामिन मुहैया करा सकते हैं।

जब सूरज की तपिश सिर पर तेज लाठी की तरह पड़ती है हम जगह-जगह रुककर पानी खोजने लगते हैं। जब खाने का समय आता है तो हम यह कहकर मना कर देते हैं कि पानी से ही पेट भर गया है। इससे हमारा शरीर कमजोर होने लगता है। पानी की बजाय यदि हम जलयुक्त फलों जैसे तरबूज, खीरा, मौसम्मी आदि फलों का प्रयोग करें तो शरीर को पानी के साथ-साथ अन्य आवश्यक तत्व भी मिल जाएंगे। हमें अपने भोजन में फलों का सेवन अवश्य ही करना चाहिए।

सर्दियों का असली मजा उसके खान-पान में है। खाने का असली मजा सर्दियों में ही है। शरीर के अंदर संग्रहित ऊर्जा गरिष्ठ भोजन को भी आसानी से पचा देती है। इसलिए सर्दियों में अन्य मौसम की अपेक्षा न सिर्फ अधिक भूख लगती है, बल्कि तला-भुना भोजन भी अधिक खाया जाता है। ऐसे में अपनी सेहत का ध्यान रखना जरूरी होता है। खासतौर पर कुछ सामान्य लेकिन बेहद काम की बातों को ध्यान में रखना जरूरी होता है। जैसे फलों का भरपूर सेवन करें। यह न सिर्फ स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि इनमें विटामिन्स और रेशे भी भरपूर मात्रा में होते हैं। सर्दियों में शरीर में जल की कमी को पूरा करने का यह अच्छा माध्यम है।

परिवार में सभी के लिए हर खाने के साथ ताजे फल जरूर रखें। फल मौसम में तथा जब वह सस्ते हों तब खरीदिए। फलों को काटकर एक प्याले में फ्रिज में रख दें। जब भी फ्रिज के पास जाएं, कुछ टुकड़े खा लें। पहले आप अपनी पसंद

देखिए कि आपको फल काटकर खाना है या फिर रस पीना है। रस की बजाय साबुत फल ज्यादा फायदेमंद होते हैं। आखिर इस तरह आपको जरूरी रेशे भी तो मिल जाते है। वह फल चुनिए, जिसमें पोटैशियम ज्यादा होता है, जैसे केला, अखरोट, संतरा आदि। नाश्ते में सीरल्स के साथ केला, पेन केक आदि लें। नारंगी या अंगूर का रस जरूर लें। रात के खाने में आप अनानास ले सकते हैं। फलों को काटिए और उनके तरह-तरह के सक्वैक्स बनाइए। मेवे भी अच्छे सक्वैक्स बनाने में मदद करते हैं। इन्हें आसानी से भंडार कर सकते हैं।

बच्चों को फल जरूर खिलाइए। खाने में भी उन्हें फल दें। खरीदी करते वक्त उन्हें नए फल इस्तेमाल करने के लिए कह सकते हैं। उपवास के तुल्य कोई औषधि नहीं है। उपवास से कुपित दोष दूर हो जाते हैं। जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। शरीर हल्का हो जाता है। भूख-प्यास एवं भोजन में रुचि आ जाती है, आंव का पाचन होकर ओज और बल आ जाता है। आरोग्य आ जाता है।

ताजे फलों एवं सब्जियों में सभी तत्व पाए जाते हैं। इनमें प्रोटीन, वसा, क्षार, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, प्राकृतिक लवण, फुजला एवं प्राकृतिक जल भी होता है। ये अमृत भोजन भी कहलाते हैं। इनमें पाई जानेवाली फल शर्करा आसानी से पचकर शरीर में आत्मसात हो जाती है और पाचनतंत्र को अधिक काम नहीं करना पड़ता है।

इनमें उच्चकोटि के प्राकृतिक लवण, विटामिन, एंजाइम एवं फुजला या रफेज होने के साथ शरीर को शोधन करने की अद्‌भुत शक्ति होती है। काष्ठज फलों में उच्चकोटि का प्रोटीन और न जमनेवाला वसा होता है। सेब, संतरा, अमरूद, अंगूर, अनार, तरबूज, सेब, खरबूजा, आंवला, खीरा, टमाटर, गाजर, पालक, मेथी इत्यादि फलों-सब्जियों पर रोगी अनेक दिनों तक रह सकता है। इससे अनेक जटिल रोग ठीक हो जाते हैं। ये सारे फल पोटेशियम से भरपूर होते हैं जिससे उच्च रक्तचाप, गठिया, जोड़ों का दर्द, हृदयरोग, मोटापा आदि रोग ठीक हो जाते हैं। किसी भी रसाहार पर रहने से पहले आठ-दस दिन इस आहार पर रहने से किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता है। सभी दूषित पदार्थ शरीर से साफ होकर रक्त-क्षारीय हो जाता है। शरीर में स्थित बलगम, आंव व श्लेषमाओं का शोधन हो जाता है। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। सारे शरीर का शोधन कर देती है।

कच्चे बेलपत्र का फल दस्त रोग दूर करता है। पके बेल का गूदा पानी में उबालकर कुल्ले करने से गले के छाले दूर होते हैं। बेलपत्र का रस नियमित सेवन करने से मधुमेह रोग में राहत मिलती है। मिश्रीयुक्त बेल का शर्बत पीने से बवासीर दूर होता है। तेज बुखार में बेल की जड़ दूध में उबालकर रोगी को दें, बुखार उतर जाएगा। खरबूजे के बीजों की ठंडाई दिमाग में ठंडक पहुंचाती है। घाव होने पर खरबूजे के बीज की पुल्टिस बनाकर घाव पर बाँधें, घाव ठीक हो जाएगा। चक्कर आने पर खरबूजे के बीज को पीसकर घी मिलाकर खाने से चक्कर दूर होते हैं। खरबूजे के छिलके को जलाकर रखें। पेटदर्द की शिकायत होने पर इस पावडर में शहद मिलाकर एक चम्मच सेवन करें। पेट का दर्द दूर हो जाएगा। अधपका केला नमक व कालीमिर्च के साथ सेवन करने से दमा रोग में लाभ होता है। केले के छिलके का गूदा जख्म को शीघ्र ठीक करने में लाभदायक है। चीकू का रस सिर दर्द में लाभकारी है। पीलिया होने पर रोगी को पपीते के रस में बताशे मिलाकर पिलाएँ। सुखाया हुआ नमकीन पपीता बढ़े हुए यकृत व प्लीहा तथा पेट के अन्य रोगों में लाभदायक है। पपीते के सूखे बीजों को पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को गर्म जल में पीने से मासिक धर्म संबंधी विकार दूर होते हैं। खुजली होने पर एक चम्मच पपीते का दूध व ४ चम्मच सरसों का तेल मिलाकर उस स्थान पर मालिश करें। कुछ ही दिनों में खुजली दूर हो जाएगी। सुबह खाली पेट नियमित एक पपीता खाने से बवासीर की तकलीफ दूर होती है। संतरे के रस में

मिश्री घोलकर पीने से गर्मी के कारण हो रही उल्टी दूर होती है। नित्य एक संतरा खाने से खून की कमी दूर होती है। कच्चे पके जामुन सुखाकर बारीक पीस लें, प्रतिदिन २ चम्मच चूर्ण प्रात:काल सेवन करने से मधुमेह के रोगी को लाभ होता है। जामुन के वृक्ष की छाल गरम करके पीस लें। इस राख को शहद के साथ मिलाकर देने से गर्मी से हो रही उल्टी रूकेगी।

नींबू और खट्टे सेब का रस तो इस काम को और तेजी से करता है। अपने कृमिनाशक प्रभाव के कारण पायरिया रोग में नींबू का रस मुँह और दाँत करने के लिए उपयोगी है। रोजाना एक गिलास पानी में नींबू का रस डालकर पीने से पेट के तमाम रोग दूर हो जाते हैं। गर्मी के दिनों में कच्चे आम को उबालकर उसमें शक्कर-नमक डालकर पीने से शरीर को ठंडक पहुँचती हैं और लू लगने का खतरा नहीं रहता है। साथ ही फल ताजे हों, अच्छे से पके हुए हों। सड़े हुए या कच्चे फल खाने से पेट में कष्ठ हो सकता है। फलों का रस सुपाच्य होने के कारण बच्चों के लिए बहुत ही उपयोगी भोजन है।

सेब खाने से दांत साफ व मसूढ़े मजबूत होते हैं। कोलेस्ट्रॉल की मिकदार को कम करने में भी मदद मिलती है। अगर हाज्मे में गड़बड़ी हो तो खाना खाने से पहले एक सेब खाएं। बालों को पुरकशिश और सेहतमंद बनाने के लिए सेब को अच्छी तरह मैश करके उसकारस लगाएं। इससे बालों में रूसी और जूं से भी निजात मिलती है।

संतरे में विटामिन सी और रेशे पाये जाते हैं इसके इस्तेमाल से कुवते हाज्मा अच्छी रहती है। यह खून की कमी के मसले में भी राहत दिलाता है। बराबर संतरे का रस पीने से जिल्द की रंगत में निखार आ जाता है। संतरे का रस लगाने से डार्क सर्कल हल्के हो जाएंगे। संतरे के छिलके को सुखाकर पाउडर बना लें। एक चम्मच संतरे के छिलके का पाउडर लें इसमें एक चम्मच चंदन पाउडर और एक चम्मच कैलेमाइन पाउडर मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर हल्के-हल्के हाथों से मलें और दस मिनट के लिए छोड़ दें। फिर साफ पानी से धों दें। इससे जिल्द निखर जाती है।

स्ट्रॉबेरी खाने से हाज्मे से मुताल्लिक परेशानियां दूर हो जाती हैं और जिस्म में रक्तवसा की मिकदार नियंत्रित रहती है। इसके बराबर इस्तेमाल से याददाश्त बेहतर रहती है। एक स्ट्रॉबेरी में चंदन पाउडर, मसूर दाल पाउडर और थोड़ा सा दूध मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाने से जिल्द की रंगत में निखार आ जाता है।

पपीते में पैपीन नाम का एंजाइम पाया जाता है जो हाज्में की कुवत को बढ़ाता है। पेट से मुताल्लिक परेशानियों से भी निजात मिलती है। यह एंजाइम जिल्द की रंगत निखारने में मददगार साबित होता है। अगर आपकी जिल्द सांवली रंगत की है, तो कच्चे पपीते की फांक लेकर जिल्द पर मलें। झाइयों के निशान को दूर करने के लिए पपीते का पेस्ट लगाएं। इस पेस्ट को तैयार करने के लिए एक चम्मच दूध पाउडर, एक चम्मच चंदन पाउडर, एक चम्मच खसखस में कच्चे पपीते का गूदा मिलाएं और इसमें पांच-दस बूंद नींबू का रस निचोड़ लें। चेहरे पर लगाकर दो-तीन मिनट तक हल्के हाथों से मलें। फिर दस मिनट छोड़कर साफ पानी से चेहरा धो लें।

गाजर विटामिन ए को पूरा करनेवाला माना जाता है। इसके बराबर से जिल्द को सूरज की अल्ट्रावायलेट किरनों के असर से बचाया जा सकता है। गाजर से आंखों की रौशनी बढ़ती है और बाल भी सेहतमंद रहते हैं। यह दिल के मरीज और कर्करोग से निजात पाने में मददगार होता है। बराबर गाजर का रस पीने से तनाव और थकान से राहत मिलती है। रूई की मदद से गाजर का रस फटी जिल्द की दरारों पर लगाने से पांव मुलायम और खूबसूरत हो जाते हैं।

तरबूज में नव्वे फीसद तक पानी होता है। इसके इस्तेमाल से डीहाइड्रेशन का मसला नहीं होता। तैलीय जिल्दवालों के लिए तरबूज का पैक फायदेमंद साबित होता है। इसके लिए तरबूज के रस में आधा चम्मच केओलिन पाउडर, आधा

चम्मच कैलेमाइन पाउडर, आधा चम्मच चंदन पाउडर और थोड़ी सी हल्दी मिलाकर पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को चेहरे पर दस मिनट के लिए लगाएं। फिर ताजा पानी से धो लें।

केले में कैल्शियम, नाइट्रोजन, फास्फोरस पाए जाते हैं। जिल्द जल जाने पर पके हुए केले का लेप लगाकर पट्टी बांध दें। इससे जलन से राहत मिलती है। चाहें तो इस लेप का इस्तेमाल जख्म पर भी कर सकते हैं। केले का पैक लगाएं तो जिल्द में नमी बनी रहेगी। केले को दूध में डालकर अच्छी तरह फेंट लें। इसमें आधा चम्मच चंदन पाउडर और आधा चम्मच कैलामाइन पाउडर मिलाएं। जब यह अच्छी तरह मिल जाए तब कुछ बूंद नींबू का रस मिलाएं। इस पैक को दस मिनट चेहरे पर लगा रखें फिर साफ पानी से धो दें। अनार खाने से खून की कमी की शिकायत दूर होती है। अनार के छिलकों को सुखाकर पीस लें और मंजन के तौर पर इस्तेमाल करने से दांत में कीड़े नहीं लगते।

शरीर को तुरंत ऊर्जा पाने के लिए जिस चीज की सबसे ज्यादा जरूरत होती है, वह है ग्लूकोज और इसका सबसे आसानी से पचनेवाला स्वरूप पाया जाता है, फलों में इसको हम फ्रक्टोज के रूप में जानते हैं। यहीं नहीं, अधिकांश फलों में विटामिन सी काफी मात्रा में मौजूद होता है, जो घावों को जल्दी भरने, सर्दी-जकाम की रोकथाम और वायरल संक्रमण को रोकने में सहायक सिद्ध होता है। फलों का इस्तेमाल आदिमानव के समय से होता आया है। सभ्यता के प्रारंभ में मनुष्य जंगली फल खाता था, मध्यकाल में इनके बागान अस्तित्व में आए और अब तो वैज्ञानिक तरीकों ने फलों को मौसम चक्र न होने के बावजूद प्राप्त करना सहज कर दिया है। क्षेत्रों के हिसाब से फलों में विविधता होती है और आपको यह जानकर ताज्जुब होगा कि किसी खास स्थान पर पाए जानेवाले फल उस स्थान के निवासियों की आहार और स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं को ऐसे पूरा करते हैं, जैसे प्रकृति ने उन्हें उसी के लिए उत्पन्न किया था। फलों में प्रोटीन की मात्रा कम होती है, इसलिए आपको अपने आहार में दालों को भी शामिल करना चाहिए। वास्तव में देखा जाए तो फल प्रकृति द्वारा तैयार शीघ्रआहार ही तो है, जिसे यह अपने ढंग से छिलकों के अंदर सफाई से पैक कर देती है।

मौसमी फलों का नियमित रूप से सेवन करना स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। प्रतिदिन भोजन के बाद फल अवश्य खाना चाहिए, चाहे वह कोई भी फल हो। फल अति गुणकारी एवं पौष्टिक तत्त्वों से भरपूर होते हैं। ये खाना जल्दी हजम कर देते हैं। साथ ही खुद भी शीघ्रही पच जाते हैं, जिससे इनमें उपस्थित प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण, शक्कर, फाईबर आदि पौष्टक तत्व शीघ्र ही अवशोषित होकर शरीर में ऊर्जा का संचार करते हैं।

अच्छे स्वस्थ्य की पहली कुंजी बेहतर पोषण को माना जाता है। हमारे आहार में भोजन के सभी आवश्यक तत्व प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट के साथ-साथ विटामिन और खनिज लवणों का होना भी निहायत जरूरी है। ये सभी वस्तुएं अधिकांशत: फलों में ही मिला करती हैं। फलों के माध्यम से हम अपने शरीर के खनिज, लवणों तथा विटामिनों की दैनिक आवश्यकता की पूर्ति आसानी से कर सकते हैं।

प्रकृति के खजाने में ऐसी सब्जियाँ एवं फल हैं जिनके रस के निरंतर प्रयोग से कर्करोग, कुष्ठरोग जैसे असाध्य रोगों से मुक्ति मिल जाती है। उनका सेवन विशेषज्ञ के परामर्श के अनुसार किया जाए। अत: हर व्यक्ति मौसमी फल और सब्जियों के सेवन से स्वस्थ रह सकता है।

फलों के अन्दर इन्द्रिय जुलाब की ताकत होती है। ये गुर्दों के खराब मैल को बाहर निकाल देते हैं। नारंगी और तरबूज में इसके सारे गुण मौजूद होते हैं। इनको सेवन करने से पेशाब के साथ सारा मैल बाहर निकल जाता है। जिन व्यक्तियों को

अजीर्ण रोग होता है, ८-१० दिनों तक फल खाने से उनका यह रोग दूर हो जाता है। कमजोर अजीर्ण रोगी को केले का गूदा बहुत ज्यादा मसल करके और उसमें मलाई मिलाकर खाना लाभकारी होता है। केला और मलाई बिल्कुल बराबर मात्रा में होना चाहिए। नारंगी, नाशपाती, सेब, केला, रसभरी, शहतूत और अनार में अजीर्ण रोग को दूर करने के सारे गुण होते हैं। लेकिन सबसे ज्यादा गुण अंगूर, खूबानी, अंजीर, किशमिश और खजूर में मौजूद होते हैं।

अगर दिल की धड़कन कम चलती हो या उसमें कोई कमी आ गई हो तो उस परेशानी को दूर करने के लिए रोजाना फलों का सेवन करना चाहिए। फलों में जो नमक और खटाई मौजूद होती हैं वे दिल की धड़कने की गति में ताकत पैदा करते हैं। दिल फलों में मौजूद चीनी को साधारण चीनी से जल्दी पचा लेता है।

जिन रोगियों को प्रमेह रोग होता है उनके लिए नारंगी, अमरूद, ईख का रस, आम, इमली, कुम्हड़ा, लहसुन, प्याज, मूली, केला, आलू, अरबी पके हुए फल, सूखे मेवे, नींबू, अदरक का सेवन करना हानिकारक हो सकता है।

फल और सब्जियां हैं पोषण से भरपूर- फलों और सब्जियों में विटामिन सी, पोटैशियम, फोलेट और जस्ता सहित प्रोटीन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। जितनी विविध और ज्यादा मात्रा में आप फल और सब्जियों का सेवन करेंगे उतने ही प्रकार के पोषक तत्व मिलेंगे।

ओमेगा-३ का जवाब नहीं- यह दिल के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह जोड़ों को लुब्रिकेंट प्रदान करता है। सलमोन, ट्राउट और हेरिंग जैसी मछलियां ओमेगा-३ फैटी एसिड का अच्छा स्रोत हैं। आपको हफ्तें में दो बार ओमेगा-३ युक्त खाद्य पदार्थ जरूर लेने चाहिए।

रेशे हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। यह रोगों के खिलाफ एक दीवार की भांति काम करता है। फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और फलियों आदि में रेशा भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

रेशेयुक्त भोजन- सेहतमंद तो होता ही है साथ ही यह वजन को भी नियंत्रित रखता है। मधुमेह और हृदय रोगों के खतरे को भी कम करता है। शरीर में लगभग ७० फीसदी पानी होता है। इसलिए अच्छे स्वास्थ्य और पानी में सीधा संबंध है। यह पाचन में अहम भूमिका निभाता है। पानी की कमी से निर्जलीकरण की समस्या हो सकती है। निर्जलीकरण से थकान और एकाग्रता की कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन सब समस्याओं से बचने के लिए जरूरी है कि आप रोजाना कम से कम आठ से दस गिलास पानी जरूर पिएं।

वसा रहित यानी तनाव रहित संतृप्त वसा आपके लिए अच्छे नहीं होती है। ये आपके दिल की सेहत को नुकसान पहुंचा सकती हैं। पूर्ण वसा डेयरी उत्पादों से बचने की कोशिश करें। इसके बजाय, कम वसा या वसारहित पनीर, दही और दूध का उपयोग करें।

हरी चाय एंटी-ऑक्सीडेंट तत्वों से भरपूर होता है। हरी चाय पीने से हड्डियों का ढांचा मजबूत होता है और बढ़ती उम्र में हड्डियों के टूटने का खतरा भी कम हो जाता है।

जहां तक संभव हो, छिलका मत उतारिए। अब इन्हें काटकर इतने छोटे-छोटे टुकड़े करें कि उन्हें रस निकालने की मशीन मिक्सर जूसर में आसानी से डाला जा सके। हमेशा कांच, स्टील या चीनी के बर्तन में ही रस निकालना चाहिए। पीतल या एल्यूमिनियम के बर्तन में नहीं। रस को सुस्वाद बनाने के लिए इसमें आवश्यकतानुसार काला नमक, जीरा, अदरक, धनिया पत्ती, पुदीना पत्ती आदि डाले जा सकते हैं। रस को ताजा पी लेना ही उचित है। यदि शेष रहता है तो उसे

फ्रिज में सुरक्षित रखें अथवा बर्फ का टुकड़ा डालकर रखें।

मधुमेह के मरीजों को केले, अंगूर, आम, लीची और सेब जैसे फलों से परहेज करने की सलाह दी जाती है। इन फलों में मौजूद कार्बोहाइड्रेट, मसलन फ्रक्टोज और सुक्रोज, खून में शक्कर के स्तर में इजाफा करते हैं। स्वस्थ तन-मन के लिए फलों के सेवन को जरूरी बताया है। फल शरीर में जरूरी विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सीडेंट और रेशे की आपूर्ति करते हैं। इसलिए मधुमेह के मरीजों को रोज कम से कम फल की एक खुराक जरूर लेनी चाहिए। फिर चाहे उस फल में फ्रक्टोज और सुक्रोज ही क्यों न हो। फल की खुराक में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा १५ ग्राम से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। एक छोटे सेब, आधे केले, १२० ग्राम चेरी, ८० ग्राम चीकू, आधे मौसमी, एक छोटी कटोरी अंगूर, एक मध्यम आकार के अमरुद या नाशपाती, ६ लीची, एक संतरे, १४० ग्राम पपीते, ८० ग्राम आम, १०० ग्राम अनन्नास, १८० ग्राम स्ट्रॉबेरी, ३ आलूबुखारा और २०० ग्राम खरबूजे में इतनी ही मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। मधुमेह रोगी अपनी सुविधा और पसंद के अनुसार रोज इनमें से किसी एक या दो फल का सेवन कर सकते हैं। रोग प्रतिरोध क्षमता बढ़ाने, हड्डियों-मांसपेशियों को मजबूत बनाने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने और मांसपेशियों को ऊर्जा प्रदान करने के लिए प्रोटीन बेहद अहम माना जाता है। दूध, दही, पनीर, चीज, अंडा, बादाम, मछली, चिकेन, दाल, बींस, सोयाबीन, अंकुरित अनाज और दलिया प्रोटीन के बेहतरीन स्रात हैं। गुर्दे दुरुस्त हो तो मधुमेह रोगियों को १५ से २० फीसदी कैलोरी प्रोटीन युक्त आहार से हासिल करनी चाहिए। विटामिन ए, डी, ई और के सोखने की शरीर की क्षमता बढ़ाने तथा प्रोजेस्ट्रॉन, एस्ट्रोजेन और टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन का उत्पादन सुनिश्चित करने के लिए वसायुक्त आहार लेना जरूरी है। तेल, मक्खन, मेयोनीज, क्रीम और एवोकाड़ो जैसे वसा उत्पाद रक्तशर्करा नहीं बढ़ाते। अलबत्ता ये खाना पचाने की गति धीमी कर देते हैं। इससे व्यक्ति को लंबे समय तक भूख नहीं लगती और वह कम कैलोरी लेता है। बिस्किट, चिप्स और शीघ्र आहार के सेवन से बचें। खाने के साथ न खाएं। खाने से पहले, बाद या उसके साथ फल खाने पर खून में तेजी से बढ़ता है, इसलिए स्नैक्स के तौर पर खाएं फल। फल रस के सेवन से बचें फल रस में शरीर को फ्रक्टोज सोखने से रोकनेवाले रेशे की मात्रा होती है बेहद कम। इसलिए रक्तशर्करा काबू में रखने के लिए विशेषज्ञ समूचा फल खाने की ही देते हैं सलाह।

जो लोग काफी मोटे होते हैं और अपना मोटापा समाप्त करना चाहते हैं तो उन्हें नींबू और नारंगी जैसे खट्टे फल ज्यादा मात्रा में खाने चाहिए या रोजाना इनका १ गिलास रस पीना चाहिए। इससे मोटापा कम होता है और शरीर में चुस्ती-फुर्ती आती है। जो लोग शारीरिक रूप से कमजोर होते हैं उन्हें रोजाना फल खाने चाहिए। फलों में ताजे पके हुए सेब, नाशपाती, अंगूर, केला और अंजीर खाने में अच्छे माने जाते हैं क्योंकि इनमें चीनी ज्यादा होती है और ये जल्दी हजम होकर शरीर की नसों में समा जाते है। इनको सेवन करने से शरीर की कम हुई ताकत दुबारा लौट आती है।

शरीर में अगर खून की कमी हो गई हो तो वह रोजाना फलों से सेवन से पूरी हो जाती हैं। केले के अन्दर बहुत से गुण होते हैं। अगर छोटे बच्चों के शरीर में खून की कमी हो तो उनके लिए केला सबसे ज्यादा गुणकारी औषधि के रूप में काम आता है। जिन लोगों को खूनी दस्त रोग हो उनको फल काफी मात्रा में खाने चाहिए। अगर यह रोग ज्यादा बढ़ जाए तो रोगी को खजूर और अंगूर खाने चाहिए। रोजाना भोजन करने के साथ किसी भी फल का सेवन करने से रोग जल्दी नहीं घेरते और पुराने रोग भी दूर हो जाएंगे।

शरीर की चमक बढ़ाने के लिए सबसे अच्छा नारंगी का फल माना जाता है। रोजाना नारंगी खाने से खून के जहरीले तत्व भी समाप्त हो जाते हैं।

ताजा फलों और हरी सब्जियों के रस में प्रचुर मात्रा में विटामिन, खनिज, एंजाइम और प्राकृतिक शर्करा होती है। इसके सेवन से शरीर की सभी क्रियाओं के सामान्य होने में देर नहीं लगती। साथ ही शरीर का प्रतिरोधक क्षमता सक्रिय बनता है, जिससे शरीर शीघ्र स्वस्थ व ताकतवर बनता है।

कच्चे फलों और हरी सब्जियों से निकाले गए रस को पचाने में कोई कठिनाई नहीं होती है और उसके लगभग सभी पोषक तत्व खून में सीधे तौर पर घुल जाते हैं।

ताजा रसों में क्षारीय तत्वों की अधिकता रहती है, इससे खून व शारीरिक कोशिकाओं में अम्लीय और क्षारीय तत्वों का संतुलन सामान्य होने में सफलता मिलती है।

ताजा रस में कैल्शियम, पोटेशियम, सिलिकॉन आदि होते हैं, जो शारीरिक कोशिकाओं में जैव रसायन और खनिज का सही संतुलन बनाते हैं, इससे बूढ़ा होने की प्रक्रिया रुक जाती है।

ताजे रस में कुछ प्राकृतिक औषधियां, पौष्टिक तत्व और रोग निवारक तत्व होते हैं, जैसे फ्रेंबचीन में इंसुलिन जैसा पदार्थ होता है। कुछ रासायनिक तत्व जिनकी पेंक्रियाज को इंसुलिन बनाने के लिए आवश्यक होती है।

दिन और रात के खाने के दौरान यदि लंबा अंतर हो तो आहार में कुछ स्नैक्स शामिल करें। स्नैकिंग से भूख शांत तो होगी ही, साथ ही दोपहर का खाना या रात के भोजन के दौरान खाने पर टूट पड़ने जैसी नौबत भी नहीं आएगी।

हेल्दी स्नैकिंग से रक्त में शक्कर का स्तर नियंत्रित रहता है। खासकर उन लोगों के लिए जिन्हें रक्तशर्करा की समस्या हो हेल्दी स्नैक्स लेना फायदेमंद साबित हो सकता है। स्नैकिंग कार्बोहाइड्रेट प्रदान करती है, जिससे खून में शक्कर का स्तर नियंत्रित रहता है।

थोड़े-थोड़े समय के अंतराल पर खाने की आदत वजन घटाने में भी मददगार होती है। इससे शरीर को लगातार उर्जा मिलती रहती है।

स्नैकिंग फायदेमंद तो है, लेकिन यदि हेल्दी स्नैक्स की जगह जंक फूड को आप आहार में शामिल करते हैं, तो इससे सेहत को नुकसान पहुंचेगा। इसलिए जरूरी है कि जंक फूड, चिप्स, फ्राइज और कूकीज आदि की जगह स्नैकिंग में फ्रूट्स, सलाद, अंकुरित अनाज वगैरह लें। ये सिर्फ उर्जा का ही बेहतर स्रोत नहीं हैं, बल्कि इसमें पर्याप्त मात्रा में रेशा भी होता है, जो नुकसानदेह पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है।

हर दिन फल खाने से मृत्यु का खतरा ३२ फीसदी और दिल की बीमारियों से मृत्यु का खतरा ४० फीसदी तक कम होता है। प्रतिदिन फल खानेवाले लोगों में, कभी फल नहीं खानेवाले लोगों की अपेक्षा दिल संबंधी बीमारियों का खतरा २५-४० फीसदी कम होता है। प्रतिदिन फल खानेवालों में स्कीमिया संबंधी दिल की बीमारी (आईएचडी) का खतरा १५ फीसदी और इस्कीमिक स्ट्रोक तथा रक्तस्रावी स्ट्रोक का खतरा २५ फीसदी तक कम होता है।

चीन के १० अलग-अलग इलाकों में लगभग ५ लाख लोगों पर सात साल तक किए गए अध्ययन के बाद ये परिणाम सामने आए। जितने ज्यादा फल खाएंगे, सीवीडी का खतरा उतना कम होगा। फल न खाने या कम फल खाने की अपेक्षा, ज्यादा फल खाने की सलाह दी जाती है, क्योंकि यह लाभकारी है।

नारियल (श्रीफल) (COCONUT)

नारियल से सभी परिचित है। भारतीय सामाजिक एवम् धार्मिक अनुष्ठानों मे इस फल का बहुत महत्व है। कोई भी सामाजिक अथवा धार्मिक अनुष्ठान नारियल के बिना पूरा नही हो सकता। मन्दिरों मे पूजा के समय नारियल फोड कर उसके जल से अभिषेक किया जाता है और बाद मे लोग नारियल की गिरी को प्रसाद के रूप मे वितरित करते है। नये गृह का प्रवेश हो या किसी नये काम का प्रारम्भ, नारियल तोड कर ही किया जाता है। मंगलमय अवसरों पर घर के द्वार पर पानी से भरा कलश, जिसके बीच मे आम के पत्तों के बीच सजा नारियल एक आम दृश्य है। इसी तरह से प्रत्येक मंगलमय कार्य को प्रारम्भ करते समय नारियल काम में लाते है।

नारियल भारतीय संस्कृति मे बहुत ही रचा बसा है। नारियल को संस्कृत भाषा मे नारिकेल कहते है। इसे श्रीफल भी कहा जाता है। नारिकेल का अर्थ है नार मे केलि (नार शब्द का अर्थ जल है) अर्थात जल मे केलि यानि जल मे क्रीडा। नारियल को तृणराज, ताल एवम् लांगली भी कहा जाता है। दक्षिण भारत के सुरम्य प्रदेश मलयाप्रान्त (केरल) का नामाकरण नारिकेल शब्द से हुआ। केरल मे नारियल के वृक्षों की अधिकता होने के साथ साथ वहां के सांस्कृतिक एवं दैनिक जीवन मे तथा धार्मिक अनुष्ठानों मे इसका बहुत महत्व है। वनस्पति शास्त्र मे नारियल को "कोकस न्युसीफेरा" कहा जाता है।

भारतीय संस्कृति में नारियल को शुभता का प्रतीक माना गया है। किसी कार्य का शुभारंभ नारियल फोड़कर किया जाता है। पूजा के प्रसाद में इसका प्रयोग किया जाता है। इसका उपयोग काड लिवर आइल के स्थान पर सेवन में किया जा सकता है। यह कच्चा और पका हुआ दो अवस्थाओं में मिलता है। नारियल का पानी पिया जाता है। इसका पानी मूत्र, प्यास व जलन शांत करनेवाला होता है। नारियल कई गुणों से भरपूर है इसलिए यह कुछ बीमारियों में दवा की तरह भी काम करता है।

मांगलिक कार्यों में शुभ माने जाने वाले नारियल का संबंध गृहद्वार से लेकर रसोई तक है। मानव जीवन में नारियल के महत्व को नकारा नहीं जा सकता है। वेद में कल्पवृक्ष कहा जाने वाला नारियल का जन्म स्थान भारत, गुयाना और मलाया का दक्षिणी भाग है। नारियल में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, रेशा, कैल्शियम, लौहतत्व, विटामिन होते हैं जो शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं। इसके अतिरिक्त इसमें अनेक पाचक रस पाए जाते हैं।

चमत्कारिक माना जाने वाला फल नारियल शरीर के लिए एक संपूर्ण आहार है। मांगलिक कार्यों में यह एक शुभ का सूचक माना जाता है। नारियल की उत्पत्ति भारत-मलाया क्षेत्र में हुई और यहां से ही दक्षिण पूर्व से होता हुआ यह विश्वभर में फैला। वेदों में नारियल के वृक्ष को कल्पवृक्ष की उपाधि दी गई है। भारत में नारियल को स्वास्थ्य, ऊर्जा, प्रसन्नता, दीर्घायु और शांति का प्रतीक माना जाता है। नारियल का सेवन शरीर के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है।

श्रीफल अर्थात नारियल प्रकृति के खजाने का एक अनूठा फल है। सभी मांगलिक कार्यों में शुभ माने जानेवाले नारियल का मानव के जीवन में बहुत महत्व है। नारियल में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, कैल्शियम, लौहतत्व व रेशे पाए जाते हैं, जो शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं। इसमें अनेक पाचक रस भी पाए जाते हैं। नारियल में पौष्टिक तत्वों के अतिरिक्त अनेक औषधीय तत्वों का समावेश होता है।

भारतीय उपनिषदों के अनुसार ब्रह्मांड के रक्षक विष्णु जब स्वर्ग से धरती पर आये, तो लोगों को स्वस्थ्य, ऊर्जा, लंबी आयु और शांति प्रदान करने के लिए नारियल का वृक्ष अपने साथ ले आए। हमारे वेदों में नारियल का वृक्ष कल्प वृक्ष या स्वर्ग का पेड माना गया है। नारियल ने संपूर्ण भोजन के सभी गुणों को अपने में समाहित किया हुआ है। पवित्र फल के रूप में अनेक मांगलिक और धार्मिक अवसरों पर इसका उपयोग होता है।

नारियल के वृक्ष समुद्र तट के आसपास और दक्षिण भारत में प्रमुख रूप से केरल, पश्चिम बंगाल और उड़ीसा में खूब उगते हैं। महाराष्ट्र में मुंबई तथा तटीय क्षेत्रों व गोवा में भी इसकी उपज होती है। नारियल एक बेहद उपयोगी फल है। नारियल देर से पचनेवाला, मूत्राशय शोधक, ग्राही, पुष्टिकारक, बलवर्धक, रक्तविकार नाशक, दाहशामक तथा वात-पित्त नाशक है। नारियल की तासीर ठंडी होती है। नारियल का पानी हल्का, प्यास बुझानेवाला, अग्निप्रदीपक, वीर्यवर्धक तथा मूत्र संस्थान के लिए बहुत उपयोगी होता है।

शुभ और मांगलिक कार्यों में मंगल कलश स्थापना से लेकर घर में नई बहू के प्रवेश तक कोई भी काम नारियल के बिना अधूरा है। बूढ़े-बच्चों के लिए नारियल पानी एक अच्छा हल्का पेय पदार्थ भी है, इसमें कई विटामिन व खनिज हैं जो दूसरी चीजों में नहीं मिलते। बच्चे में कुपोषण की बीमारी हो तो नारियल पानी शरीर को अच्छी ताकत देता है। भारत में नारियल का प्रयोग सबसे पहले दक्षिण भारत में ही होता था। बाद में यह उत्तर भारत में आया। तमिल में नारियल को थेंगाई कहते हैं, जिसका मतलब है मीठा फल। संस्कृत में यह नारिकेल बनकर ईसा से ३०० साल पहले वाल्मीकि रामायण, महाभारत और विष्णु पुराण में नारियल का उल्लेख मिलता है। एक सवाल उठता है कि पहले पहल नारियल आया कहां से? नारियल का पेड़ मूलत: पापुआ-न्यूगिनी द्वीप की उपज है। इसका अस्तित्व लगभग दो करोड़ साल पहले अर्थात् भारत में मनुष्य जाति से भी पहले का है। तब शायद समुद्र में तैरते धीरे-धीरे दक्षिणी गोलार्ध के सभी देशों में तटवर्ती इलाकों में नारियल के पेड लहलहाने लगे। १६ वीं सदी के पुर्तगाली यात्रियों के लिए नारियल भारत का फल था। आज पूरे दक्षिण भारत में सामिष और निरामिष इन दोनों व्यंजनों में नारियल का महत्व सबसे ज्यादा है। जब से फ्यूजन के युग में इडली, डोसा, वडा-सांभर भारत के स्ट्रीट फूड बन गये तब से कश्मीर से कन्याकुमारी तक के लोग नारियल की चटनी के बिना स्ट्रीट फूड की कल्पना ही नहीं कर सकते। महाराष्ट्र में तटवर्ती इलाके के मछुआरों का जीवन भी नारियल ने उतना ही समृद्ध किया है जितना कि समुद्र ने। इसे नारियल-पूर्णिमा के रूप में मनाया जाता है। इस दिन मछुआरे लोग समुद्र को हल्दी-कुंकुम और नारियल चढ़ाते हैं। कोंकण-मालवण क्षेत्र के खाने में भी नारियल और नारियल के दूध का खूब प्रयोग होता है। उत्तर-भारत में रेल-बस और हवाई यातायात में तरक्की से पहले नारियल सुखाकर ही आता है। नारियल की बर्फी डिब्बों में कटोरदानों में छिपायी गई। यह बर्फी उत्तर भारतीय बालवृंद के बीच अटूट ख्याति का पात्र चोरी का लक्ष्य बनी। उत्तराखंड में नारियल को गोला कहते हैं। इसे बड़ों के चरणों में रखकर प्रणाम किया जाता है। समधियाने की रिश्तेदारी के चलते जिन रिश्तेदारों को रुपया देना वर्जित है, उन्हें शुभ अवसर पर नारियल अक्षत-कुंकुम से नवाजा जाता है। कच्चे नारियल के पानी की भी बड़ी महिमा है। आयुर्वेद में इसे पित्तनाशक माना गया है। भारत-चीन तथा अरब देश में नारियल के दूध का पानी सुखाकर उससे एक प्रकार का मीठा गुणकारी पदार्थ बनाया जाता है, जिसे यौन शक्तिवर्धक मानकर लड़के-लड़कियां शहद के

साथ खाते हैं। नारियल का तेल इस वृक्ष का एक गुणकारी उत्पाद है।

सामान्य नारियल की जटा या छिलका उपर से उतारने पर इसके उपर एक स्थान पर तीन बडे-बडे बिन्दु नजर आते है ये बिन्दु इसकी आंखे कहलाती है। कभी कभी नारियल को छीलने पर एक ही बिन्दु दिखलाई देता है। यही वह नारियल है जिसे एकाक्षी नारियल का नाम दिया गया है। एकाक्षी का अर्थ है एक आंखवाला। यह बहुत ही दुर्लभ है तथा प्राय: बडे आकार के नारियलों मे ऐसे बहुत ही कम नारियल मिलते है। तन्त्र मे ऐसे नारियल का बहुत महत्व है। इसे साक्षात विष्णु तथा लक्ष्मी का स्वरूप माना जाता है। नारियल के सामान्य पेडों के अतिरिक्त कभी-कभी समुद्री पेडों से भी एकाक्षी नारियल उपलब्ध होते है। समुद्र मे से उपलब्ध होने वाले नारियल प्राय: अधिक दुर्लभ तथा अत्यधिक शक्ति से युक्त होते है। इनका आकार सामान्य नारियल से कुछ छोटा होता है। दीपावली, धनतेरस, होली, नवरात्रि तथा अन्य अवसरों पर इनकी पूजा विशेष रूप से होती है। एकाक्षी नारियल की पूजा कठिन नही है। इसे लकडी के पाटे पर लाल रंग का कपडा बिछा कर इसे रख कर स्थापित किया जाता है। लाल रंग के फूल चढाते है तथा घी दीपक एवम् धूपबती से इसकी पूजा की जाती है। इसके सामने बैठ कर लक्ष्मी जी का जाप प्रतिदिन करे (। इसका मन्त्र इस प्रकार है "ॐ, श्री ही, श्री कमले, कमलालये प्रसीद-प्रसीद, श्री ही, श्री ॐ महालक्ष्म्यै नम:।" इसे अपने घर, व्यावसायिक स्थल, कारखाने या दफ्तर आदि में रख दे। इसे धन रखने के स्थान अथवा तिजौरी मे भी रक्खा जा सकता है। जहां पर एकाक्षी नारियल रखा जाता है, वहां धन की कभी कमी नही होती है। नौकरी मे पदोन्नति, सामाजिक प्रतिष्ठा में वृद्धि तथा गृह क्लेश में शान्ति के लिये भी एकाक्षी नारियल अचूक उपाय के तौर पर प्रयोग किया जाता है। अत्याधिक दुर्लभ होने के कारण एकाक्षी नारियल बहुत कम संख्या में उपलब्ध होते है।

विटामिन ए की प्रचुर मात्रा तथा पर्याप्त मात्रा में खनिज व प्रोटीन इसे उच्च स्तरीय औषधीय गुण प्रदान करते हैं।

शरीर को ताजगी तथा शीतलता प्रदान करने वाला नारियल पानी अन्य किसी भी पेय से लाभकारी है इसे खनिज पानी भी कहा जाता है। इससे गैस व वमन (उल्टी) में राहत मिलती है।

सूखा नारियल आम्लीयता के उपचार के लिए तथा आंत के कीड़ों के लिए पिसा हुआ नारियल और कैस्टर ऑयल एक उपयोगी दवा है। पाचन-तंत्र में विषमता, अपचन, आंत्र शोध, अतिसार व पेचिश में नारियल के कच्चे गूदे के सेवन से राहत मिलती है। नारियल का दूध अनिद्रा को दूर करता है। मूत्र विषमता, पित्त संबंधी बुखार तथा हैजे में नारियल पानी अत्यंत लाभकारी है, साथ ही भोजन को स्वादिष्ट बनाने के उद्देश्य से नारियल का प्रयोग दाल व सब्जियों में किया जाता है। दक्षिण भारत की नारियल चटनी जहां डोसा को पूर्णता प्रदान करती है वहीं दूसरी तरफ बंगाल में नारियल के लड्डू स्वाद व पौष्टिकता से भरपूर हैं।

नारियल का तेल बालों के लिए उपयोगी है जो बालों को जड़ से मजबूत बनाता है।

चेहरे के दाग, धब्बे मिटाने की दिशा में भी नारियल के तेल का प्रयोग लाभकारी होता है।

अपने अद्वितीय प्राकृतिक व औषधीय गुणों के कारण फलों के बीच नारियल की अपनी एक खास पहचान है। आयुर्वेद में तो हजारों वर्षों से उदर व शरीर के किसी भी भाग में जलन से संबंधित बीमारियों के उपचार में नारियल का विभिन्न रूप में प्रयोग किया जाता रहा है। हाल में ही कुछ ब्रिटिश वैज्ञानिकों ने एक शोध के जरिये यह निष्कर्ष निकाला

है कि क्रोन्स डिसीज में नारियल का किसी भी रूप में सेवन एक रामबाण इलाज है। इस जानलेवा बीमारी में मरीज को डायरिया, आंतों और पेट में जलन व दर्द की शिकायतें पैदा होती हैं। मरीज का वजन कम होता जाता है।

नारियल प्रदाहरोधक (एंटीइनफ्लैमेटरी) तत्वों से परिपूर्ण है और इसमें फाइटोस्टेरॉल्स नामक एक ऐसा तत्व पाया जाता है, जो शरीर के किसी अंग में होनेवाली जलन व दर्द को शांत करता है। नारियल का पानी पेट की शिकायतों के लिए स्वयं में एक कारगर औषधि है। शोधकर्ताओं के मुताबिक नारियल में प्रचुर मात्रा में जस्ता पाया जाता है, जो मोटापा रोकने में सहायक है। नारियल का तेल दिमाग को तरोताजगी प्रदान कर इसे ठंडा रखता है। औषधीय रूप में नारियल के जल का प्रयोग हृदय रोगों, यकृत, गुर्दे की खराबी और पेट में जलन की शिकायत में बेहद कारगर है।

ताजगी भरा शुद्ध नारियल पानी स्वास्थ्यप्रद है, क्योंकि इस स्फूर्तिदायक, पौष्टिक तरल पदार्थ में किसी भी प्रकार के मिश्रण, नकली या कृत्रिम होने का कोई अंदेशा नहीं है। नारियल पानी के जैविक पदार्थ स्वास्थ्य वृद्धि में सहायक होते हैं।

तरोताजा बनाए रखने वाला यह पानी शरीर को ठंडा रखता है और उचित तापमान भी बनाए रखता है। पूर्णतया उत्तम श्रेणी का प्राकृतिक एवं शक्तिदायक पेय पदार्थ हमारे शरीर को स्फूर्ति प्रदान करता है।

व्यायाम के बाद या किसी अन्य कारण से हमारे शरीर में जोल फ्लूइड की कमी हो जाती है, उसकी आपूर्ति करता है।

शरीर की संरचना को बढ़ाता है। वजन घटाने में भी सहायक है। बीमारियों से हमारी प्रतिरक्षा करने की क्षमता (इम्युनिटी) को बढ़ाता है।

नारियल के वृक्ष को संस्कृत में कल्प वृक्ष कहते हैं तो इसकी वजह ये है कि इस वृक्ष का हर भाग काम का है। विशेषकर कच्चे नारियल का सुस्वादु पानी। इसमें मौजूद हैं शुगर, प्रोटीन, एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन और खनिज। ये सब कुल मिला कर एक बेहतरीन इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस प्रदान करते हैं। नारियल पानी सिर्फ प्यास ही नहीं बुझाता, बल्कि प्रकृति के सबसे शुद्ध पेय का दर्जा भी इसे प्राप्त है। यह मूत्राशय को डिटॉक्सिफाई करता है और शरीर के विषैले तत्वों को बाहर निकालता है। इसका अल्कलाइन नेचर आम्लीयता भी दूर करता है।

अपने अद्वितीय प्राकृतिक व औषधीय गुणों के कारण फलों के बीच नारियल की अपनी एक खास पहचान है। आयुर्वेद में तो हजारों वर्षों से उदर व शरीर के किसी भी भाग में जलन से संबंधित बीमारियों के उपचार में नारियल का विभिन्न रूपों में प्रयोग किया जाता रहा है। क्रोन्स डिसीज में नारियल का किसी भी रूप में सेवन एक रामबाण इलाज है। इस जानलेवा बीमारी में मरीज को संग्रहणी, आंतों और पेट में जलन व दर्द की शिकायतें पैदा होती हैं। मरीज का वजन कम होता जाता है। नारियल प्रदाहरोधक (इंटीइनफ्लैमेटरी) तत्वों से परिपूर्ण है और इसमें फाइटोस्टेरॉल्स नामक एक ऐसा तत्व पाया जाता है, जो शरीर के किसी अंग में होनेवाली जलन व दर्द को शांत करता है। नारियल का पानी पेट की शिकायतों के लिए स्वयं में एक कारगर औषधि है। नारियल में प्रचुर मात्रा में जिंक पाया जाता है, जो मोटापा रोकने में सहायक है।

नारियल मधुर, स्निग्ध, बुद्धि-बल, वीर्यवर्धक है। वात-पित्त शामक है। पौष्टिक एवं स्वादिष्ट है। इसमें कई प्रकार के खनिज लवण एवं विटामिन पाये जाते हैं। नारियल पानी गंगाजल की तरह पवित्र है। यह रेचक है, रक्तशोधक है, अग्नि दीप है, दाह शामक है, मूर्च्छा, ज्वर शामक है। यह हृदय रोग, यकृत रोग में टॉनिक का कार्य करता है।

ऊपर से चट्टान की तरह सख्त लेकिन इसका शीतल जल पीने से पथरी शीघ्र निकलती है। इनकी कच्ची गिरी बच्चों, बूढ़ों को खूब स्वादिष्ट लगती है और खाने से प्यास कम लगती है। फटी एड़ियों में गुनगुना नारियल का तेल भरने से वे शीघ्र भरने लगती हैं। गर्भावस्था के दिनों में नारियल का गोला खाने से संतान हृष्ट-पुष्ट और गौरवर्ण की होती है। इसकी सूखी गिरी और मिसरी सूर्य उगने से पूर्व खाने से सिरदर्द से छुटकारा मिलता है। नारियल का तेल सिर में लगाने से बालों का झड़ना रुकता है और बाल घने व काले होते हैं। सूखी गिरी में पिसी हुई चीनी मिलाकर खाने से आंख दुखना बंद होती है।

नारियल को सुखाकर उसको चेक्कु नामक धानी से निचोड़कर जो तेल मिलता है, वह खाना पकाने से लेकर शरीर या बालों पर लगाने के काम भी आता है। चमड़ी के रोग होने पर यह तेल लहसुन का रस मिलाकर लगाया जाता है। नारियल के फूलों को मधुमेह के रोगी को दही में मिलाकर खिलाया जाता है। नारियल का फल आदमी के सिर से मिलता-जुलता देखकर इसका उपयोग बलि देने के लिए भी किया गया है। पिछले कुछ सालों में नारियल की इस कुर्बानी ने लाखों पशुओं को मरने से बचाया है। भारतीय संस्कृति में नारियल को शुभता का प्रतीक माना गया है। किसी कार्य को शुभारंभ नारियल फोड़कर किया जाता है। पूजा के प्रसाद में इसका प्रयोग किया जाता है। इसका उपयोग काड लिवर तेल के स्थान पर सेवन में किया जा सकता है। नारियल का पानी पिया जाता है। इसका पानी मूत्र, प्यास व जलन शांत करनेवाला होता है। नारियल में कई गुणों से भरपूर है इसलिए यह कुछ बीमारियों में दवा की तरह भी काम करता है।

नारियल का धार्मिक महत्त्व होने के साथ-साथ स्वास्थ्य की दृष्टि से भी बड़ा महत्त्व है। यह न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होता है, बल्कि आयुर्वेद के अनुसार कई तरह के रोगों में भी लाभदायक है। यहां तक की नारियल का पानी भी औषधीय गुणों से भरपूर माना गया है।

मंगल कलश स्थापन से लेकर नए दंपत्ति के घर में प्रवेश तक, कोई भी काम इसके बिना अधूरा है। बूढ़े-बच्चों, दोनों के लिए नारियल पानी बेहतर सॉफ्ट ड्रिंक है। इसमें कई ऐसे विटामिन और खनिज हैं जो दूसरी चीज खाने या पीने से नहीं मिलते। कुपोषण का शिकार होने पर नारियल पानी शरीर को ताकत देता है।

किसी कार्य का शुभारंभ नारियल फोड़कर किया जाता है। पूजा के प्रसाद में इसका प्रयोग किया जाता है। इसका उपयोग काड लिवर ऑइल के स्थान पर सेवन में किया जा सकता है। यह कच्चा और पका हुआ दो अवस्थाओं में मिलता है। नारियल का पानी पिया जाता है। इसका पानी मूत्र, प्यास व जलन शांत करनेवाला होता है। अगर आप भी इन सब बीमारियों से पीड़ित है तो आप नारियल का नियमित सेवन कर रोगों से छुटकारा पा सकते हैं।

नारियल को शुभ मानकर विवाह, पूजापाठ व मांगलिक अवसरों पर इसका उपयोग किया जाता है। यह समुद्र तट के आसपास पैदा होता है। ऊंचे वृक्ष पर उगनेवाला रेशेदार, ऊपर से कठोर आवरण तथा अन्दर से नरम गिरीवाला यह फल श्रीफल के नाम से भी जाना जाता है। यह कच्चा तथा पका, दोनों ही अवस्थाओं में प्रयोग किया जाता है। इसका पानी शीतल, मूत्रल, ज्वरनाशक तथा प्यास नष्ट करनेवाला होता है। इसके फल, फूल, जड़, छाल, तेल सभी उपयोग में लिए जाते हैं। पानीवाला नारियल दुबलापन दूर करने में गुणकारी होता है।

नारियल पानी गर्मियों का सबसे अच्छा शीत पेय माना जाता है। यह सिर्फ शरीर को ठंडक नहीं देता। इसमें कई ऐसे तत्व हैं जो शरीर को सेहतमंद रखते हैं। इसके अलावा त्वचा को स्निग्ध बनाते है। यानी यह हमें खूबसूरत रखने में भी

मददगार साबित होता है।

सेहत और सुंदरता के लिए नारियल एक चमत्कारी फल है। आयुर्वेद में इसे एक प्राकृतिक तनावरोधी फल कहा गया है। भोजन में मसालों के साथ इसका उपयोग भोजन का स्वाद भी बढ़ाता है और चयापचय क्रिया भी बेहतर बनाता है। डाब एक ऐसा हेल्थ टॉनिक है, जो आपकी सुंदरता को भीतर से निखारता है। नारियल तेल बालों की गुणवत्ता बेहतर बनाकर, बालों को लंबा और चमकदार बनाता है। अपने अनोखे पोषक गुणों के कारण, यह रजोनिवृत्त के दौरान होनेवाले हॉट- फ्लशेस को जल्द दूर करता है। रंगरूप बेहतर बनाता है। नारियल तेल घाव को जल्द भरता है। मूत्रमार्ग के संक्रमण के लिए नारियल पानी उत्तम उपाय हैं। नारियल पानी हिचकी के दौरे को शांत करता है।

ताजगी भरा शुद्ध नारियल पानी स्वास्थ्यप्रद है, क्योंकि इस स्फूर्तिदायक, पौष्टिक तरल पदार्थ में किसी भी प्रकार के मिश्रण, नकली या कृत्रिम होने का कोई अंदेशा नहीं है। नारियल पानी के जैविक पदार्थ स्वास्थ्य वृद्धि में सहायक होते हैं।

तरोताजा बनाए रखनेवाला यह पानी शरीर को ठंडा रखता है और शरीर का उचित तापमान भी बनाए रखता है। पूर्णतया उत्तम श्रेणी का प्राकृतिक एवं शक्तिदायक पेय पदार्थ हमारे शरीर को स्फूर्ति प्रदान करता है। कोशिकाओं को ऑक्सीजन एवं पोषण प्रदान करता है। व्यायाम के उपरान्त या किसी अन्य कारण से हमारे शरीर में जो तरल पदार्थ की कमी हो जाती है, उसकी आपूर्ति करता है। हमारे मैटाबोलिज्म को बढ़ाता है। वजन घटाने में भी सहायक है। बीमारियों से हमारी प्रतिरक्षा करने की क्षमता (इम्यूनिटी) को बढ़ाता है। हरपीज, फ्लू एवं एड्स जैसे वायरस (विषाणुओं) को नष्ट करने में भी मददगार है। पाचन-संबंधी नलिकाओं को साफ रखता है। मधुमेह को नियंत्रित करने में भी सहायक है। कर्करोग की संभावना को कम करता है। मूत्राशय-संबंधी एवं मूत्रनली के स्टोन के उपचार में भी यह फायदेमंद है। कमजोर रक्त-संचरण को बढ़ावा देता है। गैस या आम्लीयता होने पर नारियल पानी लाभकारी है। खनिज एवं मिनरल की बहुलताके कारण यह पानी उल्टी-दस्त (जलाभाव) को रोकता है।

मुंह के छाले होनेपर नारियल की सफेद गिरी का टुकड़ा और एक चम्मच भर चिरोंजी मुंह में डालकर धीरे-धीरे चबाना व चूसना चाहिए। आधा सीसीवाला दर्द हो तो नारियल का पानी ड्रापर से नाक के दोनों तरफ दो-दो बूंद टपकाने से आधा सीसी का दर्द दूर होता है। बड़ी उम्र के व्यक्ति को अगर पेट में कृमि की समस्या है तो सूखे गोले का ताजा बूरा १० ग्राम मात्रा में लेकर खूब चबा-चबाकर खा लें। इसके तीन घंटे बाद सोते समय दो चम्मच केस्टर आइल, आधा कप गुनगुने गर्म दूध में डालकर तीन दिन तक पीएं। पेट के कीड़े मल के साथ निकल जाएंगे।

यह विटामिन ए, बी, डी, ई के अवशोषण में मदद करता है। इसमें लॉरिक एसिड नामक स्वास्थ्यकर संतृप्त वसा पाया जाता है। इससे जरूरी खनिजों जैसे कैल्शियम व मैग्नीशियम के अवशोषण में मदद मिलती है, जो हृदय को मजबूत कर अस्थिक्षरण का जोखिम कम करता है। यह पोषक और रेशे, विटामिन, खनिजों से भरपूर होता है। इसे फंक्शनल फूड के तौर पर वर्गीक्रत किया गया है क्योंकि पोषण के अलावा यह सेहत को कई अन्य लाभ भी पहुंचाता है। यह रक्तवसा को नहीं बढ़ने देता, अपितु उसे कम करने में मदद करता है। यह चर्बी जलाने और ऊर्जा बचाए रखने में मददगार सिद्ध होता है। यह रक्तवसा का स्तर नहीं बढ़ाता व मधुमेह नियंत्रण में भी मदद करता है।

यह पाचन बेहतर बनाता है और पौष्टिक पदार्थों के अवशोषण में सहायक होता हे। यह प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत

बनाता है, पाचन क्रिया बढ़ाता है व त्वचा पर समय से पहले दिखाई देनेवाले बुढ़ापे के निशानों को रोकता है।

भूखे पेट नारियल खाने से नकसीर का आना बंद होता है। कई बार पान, सुपारी व गुटखा खाने से मुख की जीभ फट जाती है। ऐसी स्थिति में नारियल की गिरी और मिसरी मिलाकर खूब चबा-चबाकर खाने से लाभ होता है।

नारीयल का गोला और मिसरी खाने से प्रसव में दर्द नहीं होता। गर्मियों में नारियल का पानी पीने से मूत्र साफ आता है। गर्भावस्था के दिनों में नारियल का गोला खाने से सन्तान हृष्ट-पुष्ट होती है। नारियल के तेल में नींबू मिलाकर सिर में मालिश करने से खुजली चलना बन्द होती है।

नारियल का तेल सिर में लगाने से बालों का झड़ना थमता है व बाल घने व काले होते हैं। बच्चों को २ ग्राम नारियल का शुद्ध तेल दिन में २ बार पिलाने से कूकर खांसी में लाभ होता है।

नारियल के सेवन से महिलाओं का अनियमित मासिक धर्म समय पर आने लगता है। फटी एडियों में गुनगुना नारियल का तेल भरने से वे शीघ्र भरने लगती हैं। गर्मियों में तुलवों पर नारियल के तेल में पानी मिलाकर मालिश करने से शरीर की गर्मी दूर होती है। गर्मियों में ठंडे पानी में चुटकी भर नारियल का तेल मिलाकर स्नान करने से लू नहीं लगती। नारियल की गिरी को तुलसी के साथ चबाकर खाने से मुख की दुर्गंध दूर होती है।

नारियल में पौष्टिक तत्वों के अलावा अनेक औषधीय गुण भी हैं....

हरपीज, फ्लू एवं एडस् जैसे विषाणु को नष्ट करने में मददगार है। पाचन संबंधी नलिकाओं को साफ रखता है। मधुमेह को नियंत्रित करने में भी सहायक है। कर्करोग की संभावना को कम करता है। मूत्राशय संबंधी एवं मूत्र नली के पत्थर के उपचार में भी यह फायदेमंद है। कमजोर रक्त संचरण को बढ़ावा देता है। गैस या अम्लीयता होने पर नारियल पानी लाभकारी है। पोटेशियम एवं खनिज की बहुलता के कारण यह पानी निर्जलीकरण (डिहाइडरेशन) को रोकता है।

यदि आप ऊर्जा व पौष्टिक गुणों से भरपूर कोई पेय पदार्थ पीना चाहते है, तो नारियल पानी से बेहतर कुछ और हो ही नही सकता। किसी भी कार्बोनेटेड ड्रिंक्स और तुरंत शक्ति देने वाले पेय पदार्थों की तुलना में नारियल पानी गुणवत्ता में किसी भी मायने में कमतर नही है। ऐसा इसलिए, क्योंकि नारियल पानी मे कम मात्रा मे वसा पायी जाती है। यही नही इसमे रक्तवसा बिल्कुल भी नहीं पाया जाता। जो महिलाएं मोटापे को नियंत्रित करना चाहती है, उनके लिए और रक्तचाप संबंधी बीमारियों से पीड़ितों के लिए कारगर औषधि के समान है यह। यही नही संतरे के रस की तुलना में नारियल पानी मे कम कैलोरी पायी जाती है। नारियल पानी मे लौरिक एसिड पाया जाता है। यह वही एसिड है, जो मां के दूध में पाया जाता है। नारियल पानी मे तुरंत शक्ति प्रदान करने वाले अन्य पेय पदार्थों की तुलना मे कही ज्यादा पोटैशियम भी पाया जाता है। इसमें २९४ मिलीग्राम पोटैशियम पाया जाता है, जबकि शक्ति प्रदान करने वाले अन्य पेय पदार्थों मे १७ मिलीग्राम पोटैशियम ही पाया जाता है। ताजा नारियल पानी ही ज्यादा लाभप्रद होता है, क्योकि बाहरी वातावरण मे इसके पोषक तत्व अपनी गुणवत्ता खोने लगते है।

कुपोषित एवं अन्य कमजोर बच्चों के लिए नारियल का दूध भी बहुत उपयोगी होता है।

लू: लू लगने पर नारियल के दूध के साथ काले जीरे को पीसकर शरीर पर लेप लगाने से राहत मिलती है।

चोट या मोच- नारियल की गिरी को बारीक पीसकर, उसमें थोड़ी हल्दी मिलाकर, सेक करें एवं उसका ही पुल्टिस बांध दें।

हिचकी- नारियल जटा की भस्म शहद के साथ चाटने से हिचकी एवं वमन में आराम मिलता है।

श्वास कष्ट- जटा की राख को शहद के साथ चाटने पर श्वास कष्ट में शीघ्र होता है।

मूत्रावरोध- जटा को पानी के साथ पीसकर पेडू पर गाढ़ा लेप करने से पेशाब खुलकर आने लगता है।

एग्जिमा- नारियल को चबा-चबा कर मलहम बनाई जाती है। उसे प्रभावित क्षेत्र पर लगायें।

स्मरण शक्तिवर्धक- अखरोट, बादाम, चिरौंजी, पोस्त एवं नारियल की गिरी इन पांचों का नियमित सेवन करने से मगज शक्तिशाली हो जाता है।

सुंदरता के लिए- एक नारियल का पानी नियमित पीने से त्वचा कांतिमय एवं सुंदर हो जाती है।

फल खाने की इच्छा हर किसी को होती है। फल एक ओर जहां गुणकारी एवं पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं, वहीं पच भी आसानी से जाते हैं। नारियल पचने में भारी और विभिन्न रोगों में गुणकारी फल है।

पका नारियल पित्तजनक, दाहकारक, पचने में भारी, मलरोधक, मधुर तथा बल-वीर्यवर्धक होता है। सूखा नारियल कठिनता से पचनेवाला, दाहकारक, भारी, स्निग्ध, मलरोधक तथा बल-वीर्य और रुचि को पैदा करनेवाला होता है। नारियल का दूध बलकारक, रुचिदायक, स्वादिष्ट, पचने में भारी, स्निग्ध, वीर्यवर्धक, कुछ गर्म तथा वात, कफ, गुल्फ और खांसी को दूर करनेवाला होता है। हरे नारियल का पानी शीतल, वीर्यवर्धक, अग्निदीपक, हल्का, मीठा, मूत्राशय शोधक, प्यास पित्त को शांत करनेवाला होता है। प्रमेह रोग में भी हरे नारियल का पानी लाभकर होता है।

नारियल का पका फल उष्ण होने से बाजीकरण और आर्तवजनन है। अत: कष्टार्तव में और बाजीकरण के लिए प्रयुक्त होता है। ताजे फल का प्रयोग सामान्य दौर्बल्य एवं कमजोरी में भी करते हैं। इसका कोमल फल और नारियल पानी मूत्रजनन और मूत्रविरेचन है, अत: मूत्रकृच्छ् और मूत्रगत विकारों में लाभप्रद है।

भूखे पेट नारियल खाने से नकसीर का आना बंद होता है। कई बार पान, सुपारी व गुटखे खाने से मुख की जीभ फट जाती है। ऐसी स्थिति में नारियल की गिरी और मिसरी मिलाकर खूब चबा-चबाकर खाने से लाभ होता है।

नारियल का गोला और मिसरी खाने से प्रसव में दर्द नहीं होता। गर्मियों में नारियल का पानी पीने से मूत्र साफ आता है। गर्भावस्था के दिनों में नारियल का गोला खाने से सन्तान हृष्ट-पुष्ट होती है। नारियल के तेल में नींबू मिलाकर सिर में मालिश करने से खुजली चलना बन्द होती है।

नारियल का तेल सिर में लगाने से बालों का झड़ना थमता है व बाल घने व काले होते हैं। बच्चों को २ ग्राम नारियल का शुद्ध तेल दिन में २ मर्तबा पिलाने से कूकर खांसी में लाभ होता है।

नारियल के सेवन से महिलाओं का अनियमित मासिक धर्म समय पर आने लगता है। फटी एडियों में गुनगुना नारियल का तेल भरने से वे शीघ्र भरने लगती हैं। गर्मियों में तलवों पर नारियल के तेल में पानी मिलाकर मालिश करने से शरीर की गर्मी दूर होती है। नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर सिर में मालिश करने से खुजली बंद होती है। इसकी गिरी का १० ग्राम नियमित सेवन करने से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है।

बच्चों के शारीरिक विकास के लिए कच्चा नारियल विशेष लाभदायक है। दुबले-पतले व्यक्तियों के लिए तो यह वरदान है, क्योंकि इसके नियमित सेवन से शरीर का दुबलापन दूर होने लगता है। सूखे नारियल की जटा जलाकर,

पीसकर प्रतिदिन पांच-पांच फांक लेने से रक्त स्त्रावी बवासीर में लाभ होता है। कच्चा नारियल खाने से पेट की कृमि निकल जाती है। भूखे पेट नारियल खाने से नकसीर का आना बंद हो जाता है। कई बार पान-सुपारी व गुटखे से जीभ फट जाती है। ऐसी स्थिति में नारियल की गिरी और मिसरी चबा-चबाकर खाने से लाभ होता है।

नारियल का गोला और मिसरी खाने से प्रसव का दर्द सहनीय बन जाता है। गर्मियों में नारियल का पानी पीने से मूत्र निर्विघ्न साफ आता है। बच्चों को २ ग्राम नारियल का शुद्ध तेल दिन में दो बार पिलाने से कूकर खांसी में लाभ होता है। नारियल के सेवन से महिलाओं का अनियमित मासिक धर्म समय पर आने लगता है। गर्मियों में तलुओं पर नारियल का तेल पानी में मिलाकर मालिश करने से शरीर की गर्मी दूर होती है। गर्मियों में ठंडे पानी में नारियल का तेल मिलाकर स्नान करने से लू नहीं लगती। नारियल की गिरी के साथ तुलसी के पत्ते चबाने से मुंह की दुर्गन्ध दूर होती है। नारियल में फास्फोरस, कैल्शियम, लोहा और विटामिन काफी मात्रा में पाए जाते हैं।

पाचन तंत्र में विषमता, आंत्रशोध, अपच, अतिसार व पेचिश में नारियल के कच्चे गूदे के सेवन से राहत मिलती है।

आम्लीयता के उपचार के लिए सूखा नारियल व आंत के कीड़ों के लिए पिसा हुआ नारियल एक कारगर व उपयोगी दवा है। नारियल का दूध अनिद्रा को दूर करता है व इस दूध से मुंह के अल्सर में भी आराम मिलता है। नारियल का पानी शरीर को ताजगी व शीतलता प्रदान करके गैस व वमन में भी राहत दिलाता है। मूत्र विषमता, पित्त संबंधी बुखार व हैजे में नारियल का पानी अत्यंत लाभकारी है।

धूप की जलन हो जाने पर त्वचा पर नारियल पानी लगाने से धूप की जलन से छुटकारा मिलता है साथ ही त्वचा में चमक व गोरापन आता है। त्वचा के जल जाने पर जख्मों पर नारियल का तेल लगाने से जलन कम होने के साथ ही ठंडक मिलती है व घाव ठीक हो जाते हैं। नारिलय का तेल बालों की जड़ों को मजबूत करता है। नारियल के तेल में कपूर मिला कर लगाने से बालों की रूसी से छुटकारा मिलता है। नारियल के तेल के लगातार प्रयोग से जलने से पुराने दाग व चेहरे के अन्य दाग-धब्बे भी साफ हो जाते हैं।

सूखे नारियल से तेल निकाला जाता है। इस तेल की मालिश त्वचा तथा बालों के लिए बहुत अच्छी होती है। नारियल तेल की मालिश से मस्तिष्क भी ठंडा रहता है। गर्मी में लगनेवाले दस्तों में एक प्याला नारियल पानी में पिसा जीरा मिलाकर पिलाने से दस्तों में तुरंत आराम मिलता है।

बुखार के कारण बार-बार लगनेवाली प्यास बुझाने के लिए नारियल की जटा को जलाकर गर्म पानी में डालकर रख दें। जब यह पानी ठंडा हो जाए तो छानकर इसे रोगी को पीने दें। इससे प्यास मिटती है।

आँतों में कृमि की समस्या से निपटने के लिए हरा नारियल पीसकर उसकी एक-एक चम्मच मात्रा का सुबह-शाम नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। नारियल के पानी की दो-दो बूंद सुबह-शाम कुछ दिनों तक नाक में टपकाने से आंधा सीसी के दर्द में बहुत आराम मिलता है।

सभी प्रकार की चोट-मोच की पीड़ा तथा सूजन दूर करने के लिए नारियल का बुरादा बनाकर उसमें हल्दी मिलाकर प्रभावित स्थान पर पट्टी बांधे और सेकें। विभिन्न त्वचा रोगों जैसे खाज-खुजली में नारियल के तेल में नींबू का रस और कपूर मिलाकर प्रभावित स्थान पर लगाने से लाभ मिलता है। पित्तजन्य विकारों के निदान में नारियल विशेष रूप से

लाभकारी है। इसके लिए कच्चे नारियल की गिरी, रस तथा सफेद चंदन का बुरादा मिला लें। इस मिश्रण की १० ग्राम मात्रा को रात को पानी में भिगो दें। सुबह छानकर इसे खाली पेट पिएं। स्वस्थ्य सुंदर संतान प्राप्ति के लिए गर्भवती महिला को ३-४ टुकड़े नारियल प्रतिदिन चबा-चबाकर खाने चाहिए। इसके साथ एक चम्मच मक्खन, मिसरी तथा थोड़ी सी पिसी कालीमिर्च मिलाकर चाटें। बाद में थोड़ी सी सौंफ चबाएं। इसके आधे घंटे बाद तक कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए। पुराने सूजाक और मूत्रकृच्छ में भी इसके आश्चर्यजनक लाभ होता है।

नारियल क्रोहन्स रोग के इलाज के लिए एक रामबाण औषधि है। इस बीमारी में रोगी की आंतों में जलन, डायरिया, मल में रक्त आना, वजन कम होना आदि लक्षण होते हैं। क्रोहन्स रोग के उपचार में प्रयोग किए जानेवाले कॉर्टिकोस्टेराइड्स के समकक्ष नारियल में फाइटोस्टेराल्स नामक समूह तत्व होता है जो क्रोहन्स रोग से मुकाबला करता है। नारियल हमें मोटापे से भी बचाता है। एक स्वस्थ्य वयस्क के भोजन में प्रतिदिन १२ मिग्रा जस्ता होना जरूरी है, जिससे मोटापे से बचा जा सके। ताजा नारियल में जस्ता भरपूर मात्रा में होता है। हैजे में यदि उल्टियां बंद न हो पा रही हों तो रोगी को तुरंत नारियल पानी पिलाना चाहिए। इससे उल्टियां बंद हो जाती हैं।

कृमिनिस्सारक- नारियल का पानी पीने और कच्चा नारियल खाने से कृमि निकल जाते हैं।

बाल गिरना- नारियल का तेल सिर में लगाने से बाल गिरना बंद होकर बाल लंबे होते हैं।

खुजली- ५० ग्राम नारियल के तेल में दो नींबू का रस मिलाकर मालिश करने से खुजली कम होती है।

सिरदर्द- नारियल की २५ ग्राम सूखी गिरी और इतनी मिश्री सूर्य उगने से पहले खाने से सिरदर्द बंद हो जाता है।

नकसीर- प्रात: भूखे पेट २५ ग्राम नारियल खाने से नकसीर आना बंद होता है। इसे सात दिन तक खाना चाहिए।

आंखों के सामान्य रोग- नारियल की २५ ग्राम सूखी गिरी और ६० ग्राम शक्कर प्रतिदिन एक सप्ताह एक खाने से लाभ होता है। जीभ फटना- पान खाने से जीभ फट गई हो तो नारियल की गिरी और मिश्री मिलाकर चबाने से लाभ होता है।

जलाभाव (डी-हाइड्रेशन)- उलटी, दस्त, तेज ज्वर या किसी भी कारण से जलाभाव हो जाए तो कच्चे नारियल के पानी में स्वादानुसार नीबू निचोड़कर पानी बार बार पिलाते रहने से जलाभाव नहीं होता।

चेहरे के दाग-धब्बे- चेहरे पर नारियल का पानी नित्य दो बार लगाते रहने से चेहरे के कील, मुंहासे, दाग, धब्बे, चेचक के निशान आदि दूर हो जाते हैं।

सुंदर संतान- रोज एक नारियल का पानी गर्भावस्था में पीते रहने से सुंदर संतान का जन्म होता है।

क्षयरोग- रोज २५ ग्राम कच्चा नारियल खाने से या पीसकर पीने से क्षयरोग के कीटाणु खत्म होते हैं।

बुखार- नारियल का पानी पीने से तेज बुखार कम होता है।

नाखून- नारियल के तेल की मालिश नाखूनों पर करने से नाखूनों की स्वाभाविक चमक और आयु बढ़ जाती है।

रक्तस्रावी बवासीर- नारियल की जटा जलाकर पीसकर बूरा मिलाकर दस-दस ग्राम की फंकी पानी के साथ लें।

मोटापा- नारियल शरीर को मोटा करता है। मस्तिष्क की दुर्बलता दूर करता है।

गर्भावस्था- नारियल का गोला और मिश्री २५-२५ ग्राम खाने से प्रसव में दर्द नहीं होता। संतान हृष्ट-पुष्ट होती है। कच्चा नारियल विशेष लाभदायक होता है।

कूकर खांसी- नारियल का शुद्ध तेल बिना किसी सुगंध की मिलावट वाला एक वर्ष के बालक को ४-४ ग्राम नित्य चार बार पिलाने से लाभ होता है। शरीर की गर्मी- नारियल के तेल में पानी मिलाकर भली प्रकार मथकर सिर व तलवों पर मालिश करने से शरीर की गर्मी शांत होती है। पथरी- नारियल का पानी पीने से पथरी निकल जाती है। सावधानी- खांसी और दमा वालों को नारियल नहीं खाना चाहिए।

गर्मी में हम सभी लोग ठंडक देनेवाली चीजें खाने की कोशिश करते हैं, ताकि मन और मस्तिष्क दोनों ठंडे रहें। ठंडी तासीर वाली कई सामान्य चीजें भी इस मौसम में काफी फायदेमंद हो सकती हैं, इन्हीं में से एक नारियल पानी है। आयुर्वेद के अनुसार हल्की मिठास लिए नारियल पानी से हाजमा बेहतर होता है। विशेषज्ञों के मुताबिक १०० ग्राम नारियल पानी में १७.४ फीसदी कैलोरीज होती हैं। बेहद गर्मी को मात देने के वास्ते ये कुदरत का अनमोल तोहफा माना जाता है।

ताजे नारियल का पानी मीठा और फायदेमंद होता है लेकिन इसका गूदा या अंदर की तय भी मुलायम और खाने योग्य होती है। मेडिकल चिकित्सा के दौरान इसे ग्लूकोज का सप्लीमेंट माना जाता है।

सिर्फ मां का दूध लेने वाले बच्चों की आंतों के लिए ये काफी फायदेमंद है। तत्काल में डॉक्टर तक पहुंचने से पहले इसे सलाइन के जरिए जलाभाव में दिया जा सकता है। नारियल पानी शरीर को ठंडा रखकर इसका सही विकास करता है। ये गर्मी ही नहीं चिकन पॉक्स, मीजिल्स और स्मॉल पॉक्स के निशानों को कम करता है।

सलाइन और एलब्यूमिन होने से ये कालरा होने पर फायदेमंद है। बीमार बुजुर्गों के लिए ये बढ़िया उर्जा टॉनिक का काम करता है। इलेक्ट्रॉलाइट असर होने के कारण नारियल पानी बीमारी में दी गई दवाओं को आसानी से शरीर में घुलने और असर करने में मदद करता है।

आयुर्वेद में नारियल को तनाव से राहत दिलानेवाला कहा गया है। यह हमें तनाव से मुक्त करता है। पित्त को शांत करता है। अगर इसे कुछ खास मसालों के साथ पकाया जाए तो यह पाचन को बेहतर बनाता है। पोस्ता और घी के साथ इसे पकाकर खाने से नींद अच्छी आती है। कच्चा नारियल खाने से बाल काले होते हैं और त्वचा का रंग साफ होता है।

नारियल पानी तो और भी बेहतर है। बच्चे अगर इसे पिएं तो उनके पेट के कीड़े मर जाते हैं। पथरी होने पर नारियल पानी पीने की सलाह दी जाती है। किसी तरह के भोजन में विष होने पर भी नारियल पानी पीने को कहा जाता है। शरीर में पानी की कमी हो, चिकन पॉक्स, स्मॉल पॉक्स, कॉलरा जैसी बीमारियां होने पर भी नारियल पानी बेहतर होता है। अब तो इसे चिकनगुनिया में भी कारगर बताया जाने लगा है।

हरा नारियल शीतल प्रकृति का पुष्टिकारक व रक्त विकारों को नष्ट करनेवाला फल है। नारियल का पानी प्यास बुझाने में सहायक होता है। नारियल का पानी गुणों का भंडार हैं। इसके नियमित सेवन से कई लाभ हैं।

हैजा होने पर नारियल का पानी देना लाभकारी होता है। शरीर में पानी की कमी को पूरा करने में मदद देता है। गुर्दे की पथरी या पेशाब में जलन होने पर नारियल का पानी पीना हितकर है। नारियल के पानी से चेहरा धोने पर दाग-धब्बे, कील मुंहासे आदि में लाभ होता है। और त्वचा की कांति बढ़ती है।

नारियल पानी से आंखें धोने पर आंखों की ज्योति बढ़ती है। नारियल पानी के सेवन से पाचन शक्ति बढ़ती है। नारियल पानी हृदय रोगियों के लिए भी हितकर माना जाता है। नकसीर आने पर प्रतिदिन १०० से १२५ मिलीलीटर नारियल पानी

दस दिन तक खाली पेट पीने को दें। लाभ मिलता है। नारियल पानी संक्रामक रोगों में भी रोगी को आराम देता है। बार-बार प्यास लगने पर नारियल का पानी प्यास बुझाता है। नारियल पानी में यह सबसे महत्वपूर्ण लाभ है कि इसमें किसी प्रकार का कोई अम्लता मिला नहीं होता। नारियल पानी स्वास्थ्य लाभ में पूर्ण रूप से फायदेमंद हैं। अत्याधिक सेवन नुकसान पहुंचा सकता है। अधिक लंबे समय तक इसका सेवन न करें।

नारियल में पोषक और शक्ति प्रदान करनेवाले बहुत से तत्व हैं। इसमें तेल की मात्रा अधिक होने पर भी यह आसानी से पचनेवाला होता है। पके हुए नारियल में वसा और कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रा में होते हैं। इसमें विटामिन ए की मात्रा काफी अधिक होती है। एक कच्चे नारियल के पानी में विटामिन बी भी प्रचुर मात्रा में रहती है। इसके अलावा सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्निशियम, लोहा, तांबा, फॉस्फोरस, गंधक और क्लोरिन भी इसमें पाये जाते हैं। इसका पानी ठंडा, हृदय के लिए लाभकारी, वीर्यवर्द्धक तथा मूत्राशय को साफ करने वाला होता है। प्राकृतिक चिकित्सा में इसे विशेष महत्व दिया जाता है।

त्वचा रोग- नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर मालिश करने से त्वचा की खुजली दूर होती है और त्वचा स्वस्थ एवं सुंदर बनती है। पाचन शक्ति- कच्चे नारियल का गूदा, पाचन विकारों को दूर कर, पाचन शक्ति बढ़ाता है। यह कब्ज, पेट का अल्सर, दस्त, बवासीर मे लाभदायक है। पेट के कीड़ें- नारियल का पानी पेट के कीड़ों को असानी से निकाल देता है। अम्लता- कच्चा या सूखा नारियल खाने से पेट की अम्लता कम होती है। सूखी खांसी- पोस्त के बीजों में नारियल का दूध मिलाकर एक चम्मच शहद के साथ, रात को सोने से पहले खाने से सूखी खांसी में काफी जल्दी आराम होता है।

भूखे पेट नारियल खाने से नकसीर का आना बंद होता है। कई बार पान, सुपारी व गुटखे खाने से मुख की जीभ फट जाती है। ऐसी स्थिति में नारियल की गिरी और मिसरी मिलाकर खूब चबा-चबाकर खाने से लाभ होता है।

नारियल तेल में बना खाना स्वादिष्ट तो होता ही है साथ ही इसमें कई तरह के पोषक तत्वों का अवशोषण करने का गुण भी पाया जाता है। नारियल तेल में बना खाना न सिर्फ अधिक पौष्टिक होता है बल्कि अधिक समय तक ताजा भी रहता है। सिर्फ यही नहीं नारियल तेल अन्य कई गुणों से भरा है।

संक्रमण रोकनेवाला- एस.सी.टी. युक्त नारियल तेल त्वचा के यीस्ट संक्रमण की रोकथाम करता है। साथ ही यह सिर की रूखी त्वचा पर भी बेहतर असर दिखाता है। मधुमेह- अपनी एम.सी.टी विशिष्टता के कारण नारियल तेल अग्नाशय में एंजाइम के उत्पादन की मांग को भी कम करता है। इससे भोजन के समय इन्सुलिन अधिक मात्रा में तैयार होता है। यही कारण है कि यह मधुमेह के रोगियों के लिए फायदेमंद है। भूख को नियंत्रण करने के लिए- नारियल तेल के सेवन से आप अपनी बार बार भूख लगने की आदत को भी शांत कर सकते हैं। यह तेल कार्बोहाइड्रेट और कैलोरी में अधिक होते हैं, जो भूख को नियंत्रण करने में सहायक होते हैं।

मुंह के छाले-मुंह के छाले होने पर नारियल की सफेद गिरी का टुकड़ा और एक चम्मच भर चिरोंजी मुंह में डालकर धीरे-धीरे चबाना व चूसना चाहिए।

आधा सीसी-आधा सीसी वाला दर्द हो तो नारियल का पानी ड्रापर से नाक के दोनों तरफ दो-दो बूंद टपकाने से आधा सीसी का दर्द दूर होता है। पेट के कीड़े-बड़ी उम्र के व्यक्ति को अगर पेट में कृमि की समस्या है तो सूखे गोले का ताजा

बूरा १० ग्राम मात्रा में लेकर खूब चबा-चबाकर खा लें। इसके तीन घंटे बाद सोते समय दो चम्मच केस्टर ऑइल, आधा कप गुनगुने गर्म दूध में डालकर तीन दिन तक पीएं। पेट के कीड़े मल के साथ निकल जाएंगे।

खुजली- ५० ग्राम नारियल के तेल में दो नींबू का रस मिलाकर मालिश करने से खुजली कम होती है।

सिरदर्द- नारियल की २५ ग्राम सुखी गिरी और इतनी ही मिश्री सूर्य उगने से पहले खाने से सिरदर्द बंद हो जाता है।

नकसीर- प्रात: भूखे पेट २५ ग्राम नारियल खाने से नकसीर आना बंद होता है। इसे सात दिन तक खाना चाहिए।

इसमें मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम जैसे खनिज लवण प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। जो हमारे शरीर में खनिज लवण की कमी को पूरा कर हड्डियां मजबूत रखने में मददगार होते हैं। इसके अलावा विटामिन सी भी नारियल पानी में पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

नारियल युक्त आहार मोटापे को कम करने के साथ ही टाइप-२ मधुमेह को नियंत्रित करने में भी मदद करते हैं। मनुष्यों के शरीर में भी नारियल के सेवन का गहर असर पड़ता है। मोटापे की समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए नारियल का सेवन फायदेमंद हो सकता है। मधुमेह पीड़ितों को भी नारियल युक्त आहार लेने की सलाह दी है। दूसरे तेलों में पाए जानेवाले लॉंग चेन फैटी एसिड के विपरीत नारियल तेल में मिडियन चेन फैटी एसिड पाए जाते हैं। मिडियम चेन फैटी एसिड प्रत्यक्ष तौर पर कोशिकाओं पर असर डालते हैं और मोटापे को कम करते हैं।

हिचकी और नकसीर में कच्चे नारियल का पानी पीना लाभ देता है। नारियल के पानी में खीरे का रस मिलाकर लगाने से मुंहासों से रक्षा होती है। रूसी और सिरदर्द में नारियल का तेल बहुत फायदेमंद है। नारियल के सेवन से रक्तविकार का नाश होता है। खाज-खुजली में नारियल का तेल लाभकारी होता है। नारियल पानी का नियमित सेवन मोटापे से बचाता है। इसका पानी उल्टियों पर भी रोक लगता है। नारियल पानी चिकनगुनिया की रोकथाम में भी सहायक है। यह स्वाद और सेहत का संगम है तथा कुदरत का अनमोल खजाना है।

त्वचा पर किसी तरह का दाग जैसे मुंहासे आदि हों, तो नियमित रूप से नारियल पानी लगाएं। १०-१५ दिनों में ही फर्क नजर आने लगेगा। नारियल का टुकड़ा तथा पलाए पापड़ा (एक प्रकार की जड़ीबुटी) के बीज दोनों को बराबर लेकर महीन पीस लें तथा थोड़ा-सा गुड़ मिलाकर तीन-तीन ग्राम सुबह-शाम सेवन करें। इस प्रयोग से कुछ ही दिनों में पेट के सभी कीड़े मर जाएंगे। एक भाग नारियल और चौथाई भाग हल्दी को महीन कूटकर पोटली में बांध लें। फिर इस पोटली को हल्का-सा गरम करके चोट, सूजन तथा दर्दवाले स्थान पर बांधें। इससे राहत मिलेगी। नारियल के ऊपरवाले रेशेदार छिलके को जलाकर राख कर लें, फिर समभाग में मिश्री मिलाकर दस-दस ग्राम की मात्रा में सुबह तीन दिनों तक ताजा पानी के साथ सेवन करें। इससे खूनी बवासीर ठीक हो जाता है। नारियल पानी पीने से प्यास और घबराहट दूर हो जाती है। प्रतिदिन तीन-चार हरे नारियल का पानी पीने से ऑपरेशन के दौरान लगाए गए टांके जल्दी सूखते हैं।

नारियल के तेल से बालों में मसाज करनी चाहिए, इससे बालों की समस्याएं दूर हो जाती है और बाल लंबे, घने हो जाते हैं। नारियल के तेल में नींबू की कुछ बूंदे मिलाकर लगाने से बालों का रुखापन और रुसी खत्म हो जाती है। नारियल तेल से तैयार भोजन का सेवन करना चाहिए, इससे हमारी पाचन क्रिया ठीक रहती है। इसके तेल से तैयार भोजन में ज्यादा वसा नहीं होती है। नारियल के तेल से बनी चीजों का सेवन करने से हड्डियां मजबूत बनती है। खुजली से राहत दिलवाता

है। किसी तरह की एलर्जी में भी फायदेमंद है नारियल का तेल।

मैट्रो की भागमभाग से थकने के बाद अपने आप को तरोताजा रखने के लिए नारियल पानी एक अच्छा विकल्प है।

आवश्यक चीजें- चार लाल गाजर २ बड़े लाल टमाटर, १० ग्राम अदरक, १ बड़ा चुकंदर, १ बड़ा हरा नारियल (कच्चा), १ नींबू का रस, ३-४ बर्फ के टुकड़े, १/२ चम्मच काला नमक।

गाजर और चुकंदर के पतले पतले छिलके उतारकर टुकड़े काट लें। टमाटर का रस निकालकर एक बर्तन में रख लें। नारियल के पानी को भी निकालकर एक बोतल में रख लें। इसके बाद जूसर में गाजर, चुकंदर, टमाटर व अदरक डाल लें इसके बाद तैयार रस को नारियल पानी के साथ मिला लें। अंत में नींबू का रस व काला नमक मिश्रण में मिला दे। इसे ठंडा करने के लिए थोड़ा बर्फ आप मिला सकते हैं।

अब आपका जायकेदार नारियल पानी तैयार है। इस मिश्रण में अदरक, नींबू, नारियल, टमाटर आदि के मिले होने के कारण यह एक आयुर्वेदिक पेय है। इसका इस्तेमाल आपको तरोताजा रखने के साथ ही शरीर में गर्मी के समय होनेवाले जलाभाव की समस्या से भी दूर रखता है। जायकेदार नारियल पानी का इस्तेमाल आप अपने सफर के दौरान भी पेय के रूप में कर सकते हैं।

नारियल के पानी में दूध से ज्यादा पोषक तत्व होते हैं क्योंकि इसमें रक्तवसा और वसा की मात्रा नहीं है। नारियल पानी में बेहद गुण पाए जाते हैं। इसमें बहुत ज्यादा मात्रा में इलेक्ट्रोलाइट और पोटेशियम पाया जाता है जो उच्च रक्तचाप और दिल की गतिविधियों को दुरुस्त करने में सहयोगी होता है। इसके इस्तेमाल से रक्त स्राव तेज गति से काम करता है और पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है। नारियल का पानी न केवल शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है बल्कि शरीर में मौजूद बहुत से विषाणु से भी लड़ाई करता है। अगर आपको गुर्दे में पथरी की समस्या है तो यह आपके लिए बेहद उपयोगी है। नारियल का पानी लगातार सेवन करने से गुर्दे में मौजूद पथरी अपने आप खत्म हो जाती है। अगर आपको गुर्दे से संबंधित अन्य कोई समस्या हो तब भी फौरन एक गलास नारियल पानी पी लीजिए, थोड़े समय में निजात मिल जाएगी। नशे को कम करने में भी नारियल पानी बहुत ही प्रभावी है।

नारियल का इस्तेमाल केवल पूजा-अर्चना में ही नहीं, बल्कि सेहत बनाने में भी होता है। इसका या इसके पानी का सेवन और भोजन में इस्तेमाल करने से विभिन्न समस्याओं से निजात मिलती है। थायरॉइड ग्रंथि की कार्यप्रणाली में २० फीसदी सुधार करने में नारियल बहुत लाभकारी साबित होता है।

वहीं, इससे मेटाबॉलिज्म भी दुरुस्त रहता है। मेटाबॉलिज्म की गति धीमी होने के कारण ही वजन बढ़ने जैसी समस्याएं भी होती हैं। इसकी एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल प्रॉपर्टी पेट साफ करने में कारगर है। वहीं, इससे बाहरी संक्रमणों से लड़ने के लिए शारीरिक क्षमता में भी बढ़ोतरी होती है। नारियल में लॉरिक एसिड काफी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो संतृप्त वसा का ही एक प्रकार है। लॉरिक एसिड को शरीर बड़ी आसानी से अवशोषित कर लेता है, जिसका इस्तेमाल आवश्यकता पड़ने पर उर्जा के तौर पर किया जाता है। इससे हृदय रोगों की आशंका भी काफी कम हो सकती है, क्योंकि यह एलडीएल यानी बुरे रक्तवसा का स्तर कम करने में सहायक है।

इसके सेवन से त्वचा नम रहती है और उसका रूखापन दूर होता है। यह त्वचा को नया जीवन दे सकता है। वहीं,

इसका सेवन करने से व्यक्ति तरोताजा महसूस करता है। नारियल मधुमेह के मरीजों के लिए भी बहुत फायदेमंद हैं, क्योंकि इससे उन्हें थकान नहीं होती है और शारीरिक ऊर्जा बनी रहती है। पाचन-तंत्र संबंधी गड़बड़ियों को दूर करने में भी नारियल सक्षम है। इसका सेवन करने से पेट अच्छी तरह साफ हो जाता है। संग्रहणी से पीड़ित व्यक्ति के लिए इसका सेवन वरदान साबित हो सकता है।

भागमभाग भरी इस जिंदगी में अक्सर लोग यह जानते हुए भी कि अटरपटर आहार में मैदा, पनीर, मक्खन, नमक और चीनी का बहुत ज्यादा इस्तेमाल होता है, इसे बहुत ज्यादा महत्व देते हैं। इससे सेहत संबंधी कई समस्याएं सामने आती हैं। अपच से पेट में दर्द, चिड़चिड़ापन और दैनिक कार्यों में एकाग्रता की कमी जैसी कई मुश्किलें आती हैं। कब्ज से तो कोलेरेक्टल कर्करोग होने की भी आशंका हो सकती है।

कब्ज में फायदेमंद- नारियल तेल के थोड़े मीठे स्वाद के कारण खाना बनाने में इसका इस्तेमाल बहुत कम लोग करते हैं अगर आपको कब्ज या पाचन संबंधी अन्य तकलीफ रहती है तो नारियल का तेल आपकी तकलीफों को खत्म कर सकता है। पाचन शक्ति रहे दुरुस्त- दरअसल नारियल के तेल में मीडियम चेन फैटी एसिड होता है जो अन्य वसायुक्त तेलों के मुकाबले ज्यादा घुलनशील है और इसी वजह से नारियल तेल को पचाने में हमारे शरीर को काफी आसानी होती है। दूसरे रिफाइंड तेल में लौंग चेन फैटी एसिड होते हैं, जिन्हें पचाने में काफी समय लगता है। इसलिए सलाद ड्रेसिंग जैसे व्यंजन बनाते समय नारियल तेल की कुछ बूंदों का उपयोग सेहत के लिए तो फायदेमंद साबित होगा ही, उस व्यंजन का स्वाद भी और बेहतर हो जायेगा। इस तेल को खाने से सुस्ती भी नहीं आती। इसके अलावा इसमें रेशे की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और यह पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है।

संक्रमण से बचाए- नारियल तेल में एंटी माइक्रोबियल गुण होते हैं, जो अपच की समस्या से लड़ने में मदद करते हैं। ये विटामिन, खनिज लवण और एमीनो एसिड को अवशोषित करने में सक्षम होते हैं। वर्जिन नारियल तेल में एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल और एंटी वायरल एजेंट्स होते हैं जो पाचन क्रिया को बढ़ाते हैं और कई तरह के संक्रमण को रोकने में मदद करते हैं। दर्द से राहत दे- कब्ज की समस्या और खून में रक्तवसा का स्तर कम करने के अलावा वर्जिन नारियल तेल कई संक्रमणों जैसे उल्टी, खांसी, घाव को कम करने, कान के दर्द को कम करने, दांत दर्द कम करने, पेट दर्द, निमोनिया, बच्चों के डायपर से होनेवाले रैशेज को कम करने, मधुमेह, दाद और हैपेटाइटिस को रोकने में अहम भूमिका निभाता है।

यह वीर्यवर्द्धक, स्निग्ध, भारी, कब्ज दूर करनेवाला, बलकारक ज्वर में लाभप्रद व प्यास बुझाता है। रुधिर दोष और क्षय रोगी के लिए भी लाभप्रद होता है। सूखा नारियल भी वीर्यवर्द्धक होता है। इसका तेल केशों के लिए उपयोगी होता है और जले स्थानों पर लगाने से लाभ मिलता है।

अगर आपके शरीर में ग्लूकोज की कमी हो रही है तो आप नारियल पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। शिशुओं में जलाभाव की समस्या को दूर करने के लिए यह एक आदर्श पेय है। हरे नारियल के पानी के रासायनिक गुण रक्त प्लाज्मा के समान हैं। कच्चे नारियल की तुलना मां के दूध से भी की जाती है। हृदय के लिए भी बहुत लाभकारी होता है हरे नारियल का पानी। नारियल का पानी पीने से पेट दर्द में लाभ होता है। पांच कालीमिर्च का चूर्ण और एक चम्मच त्रिफला चूर्ण को सुबह-शाम पीने से लगातार आ रही हिचकी में भी राहत मिलती है। अनिद्रा ग्रस्त इसका पानी पिएं तथा मूत्र में

जलन होने की शिकायत पर नारियल पानी में गुड़ और हरा धनिया मिलाकर पीने से राहत मिलती है। बच्चे दूध उलटते हों या उनके दांत निकल रहे हों तो उन्हें दिन में हरे नारियल का पानी दो-दो चम्मच करके पिलाएं। चेहरे पर चेचक या फुंसी के दाग-धब्बों पर इसको लगाने से उनके निशान खत्म होते हैं। महिलाओं के रक्त प्रदर में भी इसका प्रयोग आराम पहुंचाता है। इसके इस्तेमाल से पेट के कीड़े भी समाप्त हो जाते हैं।

नींद अच्छी आती है- अनिद्रा ग्रस्त रोगियों को चाहिए कि सोते समय नारियल का पानी पीएं। इससे क्षुब्ध नाड़ी संस्थान को आराम मिलता है और नींद अच्छी आती है। नारियल का पानी पीने से त्वचा कांतिमय व सुंदर हो जाती है। पेशाब में जलन होने पर नारियल के पानी में हरा धनिया व गुड़ मिलाकर पीने से आराम मिलता है। प्रतिदिन नारियल पानी पीने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है। गर्मी के मौसम में नारियल पानी मधुर, मृदुल टॉनिक है। इसकी तासीर ठंडी होने के कारण यह शीतलता प्रदान करता है।

संग्रहणी से पीड़ित लोगों को नारियल खाने से जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है। इसके सेवन के बाद शरीर इस एसिड को मोनोलारिन में परिवर्तित कर देता है। थकान दूर करता है- थकान, कमजोरी तथा नाड़ी की तकलीफों में नारियल का पानी लाभप्रद है। चबा-चबाकर नारियल खाने से दांतों की बीमारियां दूर होती हैं और कच्चे गोले के रस से पाचन शक्ति विकसित होती है। भूख खुलकर लगती है। गर्भावस्था के दौरान यदि महिला प्रतिदिन नारियल की गिरी खाए तो गर्भकाल की कई व्याधियों से छुटकारा मिलता है। चोट या मोच आने पर नारियल की गिरी को बारीक पीसकर उसमें थोड़ी-सी हल्दी मिलाकर सेंक करें और उसकी पुलटिस बांधें। नारियल से बनी खाद्य सामग्री स्वादिष्ट एवं पौष्टिक तत्वों से भरपूर होती है। कामोत्तेजक है। मासिक धर्म खोलता है। यह शरीर को मोटा करता है। मस्तिष्क की दुर्बलता दूर करता है।

खांसी और दमावालों को नारियल नहीं खाना चाहिये। कच्चा नारियल विशेष लाभदायक है। इसके अलावा किसी भी अन्य कारणों से, वसा वास्तव में किसी भी आहार का बहुत महत्वपूर्ण घटक है। औषधीय गुणों की खान नारियल में कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, प्रोटीन, रेशा, लोहतत्व और विटामिन होते हैं, जिनसे आवश्यक शक्ति एवं प्रतिशोधात्मक ऊर्जा शरीर को प्राप्त होती है। ५० ग्राम नारियल के तेल में २ नींबू का रस मिलाकर मालिश करने से खुजली कम होती है। नारियल में विद्यमान खनिज, प्रोटीन एवं विटामिन- ए की प्रचुर मात्रा मानव जीवन को उच्चस्तरीय औषधीय गुण प्रदान करती है, जिससे शरीर स्वस्थ, सुंदर बना रहता है। नींद न आने का स्थिति में नारियल के दूध का उपयोग बहुत गुणकारी एवं लाभदायक है।

सूखे नारियल का सेवन आम्लीयता के उपचार में सहायक है। इसके सेवन से हैजा, बुखार में स्वास्थ्य लाभ होता है और शरीर में गैस बनने व उल्टी होने की स्थिति में राहत महसूस होने लगती है। नारियल पानी पीने से गर्मी में राहत मिलती है, जिससे शरीर सदैव तरोताजा व स्वस्थ बना रहता है।

नारियल क्रश यानी नारियल पानी में मलाई मिलाकर पीने से शरीर को शीतलता मिलती है। यह त्वचा संबंधी बीमारियों में काफी फायदेमंद है। नारियल के क्रश में खीरे का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे के दाग मिट जाते हैं।

ताजे हरे कच्चे नारियल में ९० प्रतिशत पानी रहता है लेकिन इस नारियल की मलाई सबसे पौष्टिक अवस्था में होती है।

नारियल क्रश पके हुए नारियल की मलाई से भी ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक होता है। इसमें खनिज पदार्थ की मात्रा अधिक होती है, जबकि वसा, शर्करा और रक्तवसा की मात्रा कम होती है।

ताजे नारियल की ११ औंस मलाई में केवल ६५ कैलोरी है पर फिर भी यह पोषकता से भरपूर होता है। नारियल क्रश कितनी ही मात्रा में लिया जाए पर यह आपको मोटापे से बचाता है और शरीर को आवश्यक पौष्टिकता प्रदान करता है।

नारियल क्रश से शरीर की मैग्नीज की दैनिक आवश्यकता की पूर्ति हो जाती है। यह खनिज रक्त के थक्के हटाने में सहायक कारकों के निर्माण में मदद करता है। इसमें १५ प्रतिशत पोटैशियम होता है, जो मांसपेशियों, हड्डियों और पाचनतंत्र को सही रखने में मदद करता है।

तुरंत और तत्काल ऊर्जा के लिए नारियल क्रश बेहद उपयोगी है। गुर्दे के लिए आवश्यक खनिज मैग्नीशियम ताजे नारियल क्रश में मिलता है। नारियल क्रश बेहतरीन पोषण का सर्वश्रेष्ठ स्त्रोत होता है। यह शरीर के प्रतिरोधी तंत्र लेमेटरी रिस्पॉन्स को बेहतर बनाने में मदद करता है।

नारियल क्रश में नींबू निचोड़कर पीने से शरीर में पानी की कमी की समस्या दूर होती है। यह पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है। नारियल क्रश अस्थिक्षरण के खतरे से बचाता है। शरीर को सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है। यह हड्डियों और दांतों को भी मजबूत बनाता है।

नारियल कई बीमारियों के इलाज में काम आता है। नारियल में वसा और रक्तवसा नहीं होता है, इसलिए नारियल मोटापे से भी निजात दिलाने में मदद करता है।

नारियल के पत्तों से लेकर इसके तेल तक सब कुछ हमारे लिए बड़ा उपयोगी होता है। बेहतर स्वास्थ्य की दिशा में पहला कदम है जागरूकता। स्वास्थ्यवर्धक खुराक लेना हमेशा समझदारी भरा काम है। नारियल तेल में पकाया गया भोजन अधिक देर तक ताजा रहता है व पोषक पदार्थों के अवशोषण में मदद करता है। नारियल हमारी जिंदगी में अहम भूमिका निभाता है। प्रशांत क्षेत्र के देशों में प्राचीन समय से इसे इस्तेमाल किया जा रहा है। वहां लोग इससे भोजन पकाते हैं, त्वचा पर मलते हैं, अपने बालों को नारियल से नमी देते हैं और वे लगभग रोज नारियल का सेवन करते हैं।

नारियल तेल एक ऐसा उत्पाद है जो हमेशा आपके घर की शेल्फ पर होना चाहिए। कई लोग नारियल तेल से परहेज करते हैं। उन्हें यह चिंता रहती है कि संतृप्त वसा सेहत के लिए हानिकारक होते हैं। अच्छे संतृप्त वसा भी होते हैं। वसा को तीन वर्गों में बांटा जाता है। शॉर्ट चेन, मीडियम चेन तथा लांग चेन, यह वर्गीकरण कार्बन मॉलिक्यूल की संख्या के आधार पर होता है। नारियल तेल में औसत करीब दो तिहाई संतृप्त वसा मीडियम चेन फैटी एसिड होता है।

जब हम लांग चेन फैटी एसिड का सेवन करते हैं, शरीर में अवशोषित होने से पहले छोटी आंत में मौजूद बाइल एसिड उनका पायस बना देते हैं।

ऊर्जा बचाता है नारियल का तेल- नारियल तेल व उसके दूध में मौजूद शॉर्ट एवं मीडियम चेन फैटी सीधे प्रवेश शिरा से निकलकर यकृत में चले जाते हैं और तत्काल ही शरीर द्वारा हासिल करने लायक बन जाते हैं। नारियल तेल का ज्यादातर संतृप्त वसा सुपाच्य होता है और तुरंत ऊर्जा में परिवर्तित हो जाता है। नारियल तेल इस्तेमाल के लिए सुरक्षित है और यह आपके शरीर में चर्बी नहीं बढ़ाता। यह चर्बी जलाने व ऊर्जा बचाए रखने में मददगार सिद्ध होता है। यह

रक्तवसा का स्तर नहीं बढ़ाता और उसे कम करने में मदद करता है।

एक कप नारियल पानी में थोड़ा सा पिसा जीरा डालकर पीने से गर्मी से होनेवाले दस्त बन्द होते हैं। गिरी में गंधक डालकर उबालें तेल बन जाने पर शरीर पर इस तेल को लगाने से चर्म रोगों में लाभ होता है। नारियल की सूखी गिरी में चौथाई भाग हल्दी मिलाकर मीन कूटकर कपड़े की पोटली में बांधकर हल्का गरम करके सेंकने पर चोट, सूजन तथा मोच की पीड़ा दूर होती है। नारियल के रेशों की राख बनाकर समभाग खांड मिलाकर १० ग्राम की मात्रा प्रात: तीन दिन तक ताजा पानी के साथ लेने से खूनी बवासीर ठीक होती है। हरे नारियल का पानी पीने से गर्मियों में घबराहट व प्यास दूर हो जाती है।

नारियल एक ऐसा फल है जो आसानी से कहीं भी मिल जाता है। इसकी सहायता से आप घर पर ही विभिन्न बीमारियों को ठीक कर सकते हैं। विशेषत: यह पेट के लिए बहुत उपयोगी है।

आम्लीयता से ग्रसित होने पर सीने व पेट में जलन, जी मचलाना, उल्टी होने जैसा जी करना या उल्टी होना, मुंह में छाले होना, सिरदर्द, होना पतले दस्त लगना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। कच्चे नारियल की सफेद गिरी, खस और सफेद चंदन का बुरादा दस- दस ग्राम ले। एक गिलास पानी में डालकर शाम को रख दें। सुबह इसे मसल कर छानकर खाली पेट पीने से आम्लीयता धीरे-धीरे खत्म होने लगेगी।

पेट के कीड़े- बड़ी उम्र के व्यक्ति को अगर पेट में कृमि की समस्या है तो सूखे गोले का ताजा बूरा १० ग्राम मात्रा में लेकर खूब चबा-चबाकर खा लें। इसके तीन घंटे बाद सोते समय दो चम्मच केस्टर ऑइल, आधा कप गुनगुने गर्म दूध में डालकर तीन दिन तक पीएं। पेट के कीड़े मल के साथ निकल जाएंगे।

अगर आप तपतपाती गर्मी में कूल बने रहना चाहते हैं तो नारियल पानी आपके लिए बेहद फायदेमंद रहेगा। गर्मियों में नारियल पानी आसानी से मिल जाता है और स्वास्थ्य के लिए कई तरह से फायदेमंद होता है। यह प्राकृतिक आइसटॉनिक पेय है, जो गर्मियों में चलनेवाली गर्म हवाओं से आपको सुरक्षित रखता है। इसको पीकर निकलने से लू लगने के अवसर बेहद कम हो जाते हैं। यह शरीर को थंडा रखने के साथ ही शरीर के तापमान को भी ठीक बनाए रखता है।

नारियल पानी में कैल्शियम, मैग्नेशियम और पोटेशियम होता है, जो रक्त संचारण को बढ़ाता है। यह एक इलेक्ट्रोलाइट पेय है, जो शरीर को रिहाइड्रेट करता है।

अगर पाचन सही नहीं है, तो नारियल पानी पीना बेहद फायदेमंद होता है। इसमें एंटी वायरल और एंटी बैक्टीरियल गुण होती हैं। नारियल पानी पीने से रक्तवसा का स्तर कम हो जाता है।

रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित करने के लिए इसका नियमित सेवन करना बेहद फायदेमंद होता है। यह उन लोगों के लिए बेहतरीन है, जो लोग वजन कम करना चाहते हैं।

उच्च तनाव और पक्षाघात से बचाए पोटेशियम से भरपूर नारियल पानी आपको सेहतमंद बनाता है। साथ ही, इसका सेवन उच्च तनाव और पक्षाघात केखतरे को कम करने में मदद करता है। गुर्दे का पत्थर से बचाए नारियल पानी में मौजूद खनिज, पोटेशियम और मैग्नीशियम गुर्दे में होनेवाली पथरी के खतरे को कम करते हैं। झुर्रियों और मुंहासों के दाग मिटाए अगर आप हर रात, दो से तीन हफ्तों के लिये, अपने मुँहासों, धब्बों, झुर्रियों, स्ट्रैच मार्क्स, सेल्युलाईट और त्वचा पर

नारियल पानी लगाएँगे, तो आपकी त्वचा बहुत साफ हो जाएगी। एंटी एजिंग का काम करे कुछ अनुसंधानों अनुसार, नारियल पानी में मौजूद साइटोकिन्स, एंटी ऐजिंग, एंटी कासीनजन और एंटी थौंबौटिक्स से लडने में काफी फायदेमंद साबित हुए हैं।

कर्करोग से लड़े कई प्रयोगशालाओं में यह भी पाया गया है कि नारियल पानी के कुछ संयुक्त पदार्थ जैसे सेलनियम में एंटी ऑक्सीडेंट गुण मौजूद है, जो कर्करोग से लड़ने में मदद करते हैं। पाचन में मददगार स्वाभाविक रूप से नारियल पानी में कई बायोएक्टिव तत्व् जैसे एसिड फॉस्फेट, कटालेस, निर्जलीकरण, पाचन, पेरोक्सडेस्, आर एन ए पोलिमेरासेस आदि पाए जाते हैं। ये तत्व पाचन और चयापचय क्रिया में मदद करते हैं। बी कॉम्प्लेक्स से भरा नारियल पानी में बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन के राइबोफ्लेविन, नियासिन, थियामिन, पैरिडोक्सिन और फोलेट्स जैसे तत्व मौजूद है। मानव शरीर को इन विटामिन की आवश्यकता होती है और इन्हें पूरा करने के लिए उसे अन्य पदार्थों पर निर्भर होना पड़ता है। विटामिन सी ताजे नारियल पानी में कम मात्रा में विटामिन सी (ऐस्कोरबिक एसिड) होती है। इसमें ४% या २.५ मिलीग्राम आर डी ए होता है। विटामिन सी पानी में घुल जानेवाला एंटीऑक्सीडेंट है।

एक कप नारियल के पानी में पीसा हुआ जीरा मिलाकर पीने से गर्मी से होनेवाले दस्त में तुरंत आराम मिलता है। नारियल पानी मधुमेह के रोगियों के लिये बहुत लाभदायक होता है क्योकि नारियल पानी में शक्कर का लेवल बहुत ही कम होता है।

नारियल तेल को ट्रापिकल ऑइल भी कहते हैं। नारियल तेल संतृप्त वसा से भरपूर होता है, जो इसे अन्य तेलों से अलग करता है। आज ज्यादा से ज्यादा तेल बनानेवाली कंपनियां हाइड्रोजिनेटेड तेल की बजाय ट्रॉपिकल तेल बना रही हैं, क्योंकि हाइड्रोजिनेटेड तेल में ट्रान्स फैट होता है, जो स्वास्थ्य की दृष्टि से ठीक नहीं होता, लेकिन कई मामलों में ट्रापिकल तेल को कुछ हद तक हाइड्रोजिनेटेड बनाया जाता है, जिससे उसमें ट्रांस फैट के गुण आ जाते हैं और वह भी अन्य तेलों की तरह काम करने लगता है। नारियल तेल में संतृप्त वसा की मात्रा काफी अधिक होती है, जो उसे खराब खाद्य पदार्थों की श्रेणी में डाल देती है। नारियल तेल का उपयोग करने से हृदय संबंधी बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है, लेकिन कुछ देशों, जैसे इंडोनेशिया, फिलिपींस और भारत में जहां नारियल, नारियल का दूध, नारियल पानी और उसके तेल का उपयोग बहुत ही आम हैं, वहां इसका हृदय संबंधी बीमारियों से संबंध अभी तक साफ नहीं हो पाया है। इसके उपयोग से कम रक्तवसा का निर्माण होना, खराब रक्तवसा यानी एलडीएल की मात्रा कम होना, रक्त के थक्के को रोकना आदि कई प्रकार के फायदे इससे जुड़े हुए हैं।

सभी संतृप्त वसा बराबर नहीं होते हैं। नारियल तेल में पाया जानेवाला संतृप्त वसा पशु आहार से अलग होता है। नारियल तेल में पाया जानेवाला संतृप्त वसा आधे से ज्यादा लॉरिक एसिड से भरपूर होता है। नारियल तेल में मौजूद संतृप्त वसा अन्य संतृप्त वसा की तरह आर्टिरी में रुकावट पैदा नहीं करता। इसलिए नारियल या उसके तेल का इस्तेमाल बेफिक्र होकर किया जा सकता है। नारियल तेल में कुछ मात्रा में कैलोरी भी पायी जाती है।

कोकोनट ऑयल यानी की नारियल तेल, हर घर में आसानी से उपलब्ध होता है। यह न केवल खाने में स्वाद बढ़ाने का कार्य करता है बल्कि बढ़े हुए वजन को भी कम करने में काफी सहायक है। अगर आप डाइट कांनशियस हैं और अपने वजन को लेकर हमेशा चिंतित रहते हैं, तो जरूरत है अपने खाने के तेल को बदलने की। इसलिए नारियल तेल का प्रयोग

करें। नारियल का तेल आसानी से पच जाता है क्योंकि इसमें फैटी एसिड कम पाया जाता है। इसके अलावा इसके बहुत कम अवसर है, कि आपके शरीर में किसी प्रकार का कोई वसा जमा होगा।

अगर आप अपने आहार को किसी अन्य तेल में तलने की बजाय सिर्फ नारियल तेल में तलेंगी, तो ज्यादा आसानी से वजन कम होगा। अगर आपको अपना मोटाबॉलिज्म बढ़ाना है और वजन कम करना है, तो एक चम्मच तेल को गरम पानी में मिलाएं। इस पेय को कसरत करने से पहले पीएं, आप जल्दी ही अपना वजन कम कर लेंगे।

नारियल तेल पाचन क्रिया को धीमा कर देता है, जिससे भोजन को पचने में समय लगता है और भूख कम लगती है। इसके अलावा यह रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में भी सहायक है।

कैंडिडा, एक तरह का यीस्ट है, जो वजन बढ़ाने, भूख पैदा करने और थकान पैदा करता है। पर यह नारियल तेल की मदद से ऐसा करना कम कर देता है, इसलिए अगर वजन कम करना है और कैंडिडा को मारना है, तो इसे जरूर अपने आहार में शामिल करें। अगर आपको ज्यादा से ज्यादा तेल का फायदा उठाना है, तो अनरिफाइंड तेल या फिर जैविक तेल का ही प्रयोग करें।

गिरी के रस में गंधक डालकर उबालें। तेल बन जाने पर शरीर पर इस तेल को लगाने से चर्म रोगों में लाभ होता है। नारियल की सूखी गिरी में चौथाई भाग हल्दी मिलाकर महीन कूटकर कपड़े की पोटली में बांध कर हल्का गरम करके सेंकने पर चोट, सूजन तथा मोच की पीड़ा दूर होती है। हरे नारियल का पानी पीने से घबराहट व प्यास दूर हो जाती है।

हिचकी आते ही लौंग भूनकर रोगी को खिलाना चाहिए। मोर के पंख जलाकर दो रत्ती चूर्ण शहद के साथ दिन में तीन बार दें। उबले चावलों में घी या मक्खन डालकर चबाकर खाएं। नींबू के रस में जरा-सा काला नमक मिलाकर पिएं। मुलहठी का चूर्ण शहद के साथ चाटें। हींग की धूनी देने से हिचकी तत्काल रूक जाती है। अदरक का रस एक चम्मच, काली मिर्च का चूर्ण एक चुटकी, नींबू का रस आधा चम्मच तथा काला नमक एक चुटकी- सबको मिलाकर चाटने से हिचकियां तुरंत बन्द हो जाती हैं। बर्फ का पानी पीने से हिचकियां बंद हो जाती हैं। धनिया के दाने मुख में रखकर चूसें। सोंठ का चूर्ण तथा पुराना गुड़- दोनों को मिलाकर बार-बार सूंघने से भी हिचकी बंद हो जाती है। पुदीने को पानी में उबालकर पानी पिएं। नारियल का पानी दिन में चार-पांच बार पिएं। गाय का ताजा मक्खन तथा मिश्री खाने से हिचकी बंद हो जाती है। दिन में तीन-चार बार घी और बूरा खिलाएं। प्याज को काटकर बार-बार सूंघें। गन्ने का रस नीबू डालकर पिएं। कच्चे आम की गुठली के भीतर कीगिरी निकालकर धूप में सुखा लें। फिर उसे पीसकर चूर्ण बना लें। आधा चम्मच चूर्ण शहद के साथ चाटें। घर में रखी हुई अमृतधारा की दो बूंदें पानी में डालकर पिएं।

नींद अच्छी आती है- अनिद्रा ग्रस्त रोगियों को चाहिए कि सोते समय नारियल का पानी पीएं। इससे क्षुब्ध नाड़ी संस्थान को आराम मिलता है और नींद अच्छी आती है। नारियल का पानी पीने से त्वचा कांतिमय व सुंदर हो जाती है। पेशाब में जलन होने पर नारियल के पानी में हरा धनिया व गुड़ मिलाकर पीने से आराम मिलता है। प्रतिदिन नारियल पानी पीने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है। गर्मी के मौसम में नारियल पानी मधुर, मृदुल टॉनिक है।

संग्रहणी से पीड़ित लोगों को नारियल खाने से जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है। कच्चे नारियल की मलाई में भरपूर कैलोरी और संतृप्त वसा होता है। इसकी एक खासियत और भी है कि यह आसानी से पच भी जाता है। जिन्हें अपच होती है, उन्हें इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

नारियल तेल अन्य सभी तेलों को पीछे छोड़ देता है। नारियल तेल में पके तैयार पकवानों का स्वाद अनूठा होता है। तेल उत्पन्न करनेवाले इस सबसे बड़े बीज का स्वाद शानदार तेल की महक हर पकवान को बेहद स्वादिष्ट बना देती है। नारियल तेल का प्रयोग पीढ़ियों से किया जा रहा है।

तलने व पकाने के लिए नारियल तेल बेहद उम्दा है और इस खूबी का श्रेय जाता है इसके उच्च स्मोकिंग प्वाइंट को। आमतौर पर कुछ तेलों की प्रवृत्ति यह होती है कि वे ज्यादा गर्म किए जाने पर कुछ बायप्रोडक्ट छोड़ने लगते हैं। ज्यादातर मामलों में ये बाय-प्रोडक्ट विषैले होते हैं और ये कई बीमारियों का कारण बनते हैं जिनमें कर्करोग भी शामिल है।

दूसरे तेलों के मुकाबले नारियल तेल में खाद्य पदार्थों को तलने पर बहुत कम मात्रा में तेल उनके भीतर अवशोषित होता है। फलस्वरूप तेल का सेवन कम होता है। नियमित तौर पर नारियल तेल से तैयार व्यंजन खने पर भी यह ज्यादा नुकसानदायक नहीं होता। नारियल तेल में रक्तवसा नहीं होता, इसमें मीडियम चेन ट्राइग्लीसिराइड्स होते हैं जोकि शरीर में आसानी से अवशोषित हो जाते हैं। नारियल तेल में मौजूद अधिकतर संतृप्त वसा सरलता से पच जाते हैं और तुरंत ऊर्जा में बदल जाते हैं। इस किस्म के फैट एसिड से मोटापा होने की संभावना बहुत कम रहती है क्योंकि इन्हें शरीर द्वारा शीघ्रता से इस्तेमाल कर लिया जाता है इसलिए इन्हें जमा होने का मौका नहीं मिलता।

नारियल तेल में ५७ प्रतिशत मीडियम चेन फैटी एसिड्स होते हैं जैसे कि कैप्रिक एसिज व लॉरिक एसिड। लॉरिक एसिड में सेहत को लाभ पहुंचानेवाले कई गुण होते हैं और इस किस्म के दुर्लभ फैटी एसिड का दुसरा स्रोत केवल मां का दूध ही होता है। कैप्रिक एसिड जिसमें कि ७ प्रतिशत नारियल तेल वसा होती है एंटी माइक्रोबियल गतिविधि को भी बढ़ाता है।

मानव इतिहास में पहले कभ लॉरिक ऑयल के महत्व पर इतना जोर नहीं दिया गया है। नारियल तेल से मिलनेवाले मीडियम चेन फैट्स मां के दूध जैसे ही होते हैं और ये उतने ही पोषक भी होते हैं।

नारियल तेल रक्तवसा के स्तर को कम करता है और यह थायरॉयड को सक्रिय करता है। शरीर में समुचित मात्रा में थायरॉयड हार्मोन मौजूद होने पर रक्तवसा को एंजाइम स्टीरॉयल में बदल देते हैं। इस स्टीरॉयड में शामिल हैं- डेड्रोपियनड्रो स्टेरॉन (डी.एच.ई.ए.) और प्रेगनेनोलोन। ये स्टीरॉयल हृदय रोग, मोटापा, कर्करोग व अन्य कई अपक्षयी रोगों से रक्षा के लिए जरूरी हैं। वनस्पति तेल होने के बावजूद नारियल तेल में लगग ९२.१ प्रतिशत संतृप्त वसा एसिड्स होते हैं लेकिन इसमें पशु चर्बी की तरह रक्तवसा नहीं होता।

नारियल तेल में उपलब्ध एंटी ऑक्सीडेंट हमारे शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाने में कारगर होते हैं। फ्री रेडिकल्स उम्र बढ़ने के निशानों जैसे झुर्रियों व त्वचा ढीली होने का सबसे बड़ा कारण है क्योंकि ये कोशिकाओं की परतों को उखाड़ देते हैं।

नारियल तेल से आपकी सुंदरता बढ़ती है। यह हमारी त्वचा को खूबसूरत बनाता है। यह त्वचा का रूखापन दूर करता है। यदि एड़ियाँ फटी हों, तो रात को लगाकर सो जायें, कुछ दिनों में ठीक हो जायेगा। यह त्वचा के दाग-धब्बे व निशान को साफ करता है।

नारियल के पानी में इतनी ताकत होती है जितनी की सोयाबीन में, इसके अलावा नारियल में बहुत ज्यादा पोटेशियम होता है जो कि बच्चे की त्वचा और बाल के लिए अच्छा होता है।

पेशाब में जलन होने पर नारियल के पानी में हरा धनिया व गुड़ मिलाकर पीने से आराम मिलता है। गर्मी के मौसम में

नारियल पानी मधर, मृदुल टॉनिक है।

रूखे और फटे होठों पर सुबह शाम नारियल तेल लगाएं। रूखेपन की समस्या खत्म हो जाएगी। फटी एड़ियों के लिए रात में सोने से पहले पेट्रोलियम जैली के साथ नारियल तेल की मालिश करें। सुबह गुनगुने पानी से पैर धो लें। धब्बों की समस्या से परेशान हैं तो आधा चम्मच नारियल तेल में आधे नींबू का रस निचोडे और चेहरे और कहोनी पर रगड़े, फिर गुनगुने पानी से धो लें। आंखों का मेकअप साफ करने के लिए कॉटन बॉल पर थोड़ा सा नारियल तल डाले और हल्के हाथों से आंखों को साफ करें। नारियल के तेल की नहाने से पहले या फिर नहाने के बाद भी मालिश की जा सकती है। इससे त्वचा मुलायम और चमकदार रहेगी।

नकसीर की समस्या कई लोगों को हो सकती है। नाक से खून निकलने पर कच्चे नारियल का पानी का सेवन नियमित रूप से करना फायदेमंद होता है। अगर खाली पेट नारियल का सेवन किया जाए तो खून का बहाव बंद हो जाता है।

मुहांसे के लिए- मुहांसो से निजात दिलाने में भी नारियल बहुत फायदेमंद होता है। नारियल के पानी में खीरे का रस मिलाकर सुबह-शाम नियमित रूप से लगाने से चेहरे के दाग-धब्बे मिटते हैं और चेहरा सुंदर एवं चमकदार होता है। नारियल के तेल में नींबू का रस अथवा ग्लिसरीन मिलाकर चेहरे पर लेप करने से भी मुहांसे समाप्त होते हैं।

नारियल पानी के सेवन से आपको दिव्य आनंद प्राप्त होगा। यह केवल आपको ताजगी ही नहीं, बल्कि इसमें कई सारे स्वास्थ्यवर्धक गुण भी छुपे हैं। नारियल पानी में विटामिन, खनिज, इलेक्ट्रोलाइट्स, तत्व, एमिनो एसिड और साइटोकाइन भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। यदि पेशाब में जलन हो रही हो, निर्जलीकरण हो गया हो, त्वचा में निखार चाहिये हो या फिर मोटापा घटाना हो तो नारियल पानी पीजिये।

दस्त मिटाए- अगर आप दस्त से परेशान हैं, तो नारियल पानी का सेवन आपके लिए बहुत फायदेमंद साबित होगा, यह आपके शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। नारियल पानी में एमिनो एसिड, एंजाइम्स, पाचक रेशा, विटामिन सी और कई खनिज जैसे पोटेशियम, मैग्नीशियम और मैंगनीज पाए जाते हैं। साथ ही, इसका सेवन आपके शरीर में रक्तवसा और क्लोराइड को भी कम करता है। पानी की कमी पूरी करे देश में, आज भी कई ऐसे प्रांत मौजूद है, जहाँ चिकित्सा की सुविधाएँ उपलब्ध नहीं है। नारियल पानी शरीर की शुद्धि करनेवाला एवं गर्मी से राहत दिलाकर प्यास बुझानेवाला उत्तम टॉनिक है।

यह भोजन पचाने में मदद करता है। दमा, कब्जियत, बवासीर, अम्लपित्त आदि रोगों में गुणकारी है। शहद के साथ मिलाकर लेने पर यह टॉनिक कामोत्तेजक औषधि का काम करता है। गुर्दे और गर्भाशय के पथर को निकालने के लिए चीन में इसका उपयोग बहुत होता है। नारियल पानी का लगातार सेवन से पथरी टूटकर बाहर निकल आती है। आंखों की बीमारी में इससे आंखें धोने पर बहुत लाभ होता है। गर्भवती महिलाओं में प्रसव के पश्चात सौंदर्य में कमी आ जाती है और त्वचा का रंग सांवला हो जाता है। इसे दूर करने के लिए नारियल से दूध निकालकर उसे उबालने पर तेल ऊपर आ जाता है, उसमें थोड़ी सी हल्दी मिलाकर मालिश करने से त्वचा में निखार आ जाता है और चेहरे का आकर्षण बढ़ जाता है। महिलाओं में माहवारी के समय होनेवाले दर्द में ५ दिन तक नारियल पानी पीने से दर्द में आराम हो जाता है।

यूं तो रस या बोतलबंद तरल से हम पोषक तत्वों की प्राप्ति करने की कोशिश करते रहते हैं लेकिन इनके जरिए पोषण

के साथ-साथ नुकसानदायक वसा भी हम ग्रहण कर लेते हैं। ऐसे में प्राकृतिक रूप से फलों और पौधों में मौजूद तरल या पानी ग्रहण करना अधिक सुरक्षित विकल्प महसूस होता है लेकिन क्या ये उतने सुरक्षित होते हैं। इसमें प्राकृतिक रूप से मौजूद पानी में पोटेशियम भरपूर मात्रा में होता है और क्रीड़ा पेय के रूप में बेहतर विकल्प माना जाता है।

जो पुरुष व्यायाम करने से पूर्व नारियल पानी पीते हैं वो इसे न पीनेवालों के मुकाबले लंबे समय तक व्यायाम करने में सक्षम हो पाते हैं, थकान कम होती है, अधिक समय तक उनके शरीर में फ्ल्यूड कायम रहता है। इतने फायदों के बावजूद नारियल पानी में सोडियम नहीं होता है, यह प्रायमरी इलेक्ट्रोलाइट्स है जो अत्यधिक थका देनेवाले वर्कआउट के बाद जरूरी होता है। जिन लोगों को निम्न रक्तचाप की शिकायत है उनके लिए यह फायदेमंद है कि इसमें सोडियम की मात्रा नहीं होती लेकिन अस्वस्थ दिनचर्या जीनेवालों के लिए नारियल पानी ज्यादा कारगर नहीं होता।

उत्तर भारत में नारियल के तेल में सब्जियाँ बनाने की कोई प्रथा नहीं है जबकि यह तेल सेहत का दोस्त है। इस खाद्य तेल में जो खूबियाँ हैं वे किसी दूसरे खाद्य तेल में नहीं हैं। यहाँ नारियल का तेल केवल सिर में लगाने या मालिश करने के योग्य ही समझा जाता है जबकि इसे तड़का लगाने से लेकर तलने तक काम में लाया जा सकता है।

नारियल तेल में पकाया गया भोजन अधिक देर तक ताजा रहता है और पोषक पदार्थों के अवशोषण में मदद करता है। व्यापक स्तर पर देखा जाए तो नारियल हमारी जिंदगी में अहम भूमिका निभाता है। नारियल के पत्तों से लेकर तेल तक सब कुछ हमारे लिए बड़ा उपयोगी होता है। प्रशांत महासागर से लगे देशों में प्राचीन समय से इसे इस्तेमाल किया जा रहा है। वहाँ के लोग इससे भोजन पकाते हैं, अपनी त्वचा पर मलते हैं, अपने बालों को नारियल से नमी देते हैं और वे लगभग रोज ही नारियल का सेवन करते हैं।

मधुमेह नियंत्रण में मदद करता है। पाचन बेहतर बनाता है और पौष्टिक पदार्थों के अवशोषण में सहायक है। वजन घटाने में मदद करता है। महत्वपूर्ण पोषक पदार्थ है। भोजन को सुगंधित व सुस्वादु बनाता है। नारियल तेल विटामिन ए, बी, डी, ई और के जैसे जरूरी विटामिनों को शरीर में अवशोषित होने में मदद करता है। नारियल तेल से जरूरी खनिजों जैसे कैल्शियम व मैग्नेशियम के अवशोषण में मदद मिलती है। ये खनिज हड्डियों के विकास के लिए अहम हैं। नारियल तेल से अस्थिक्षरण का जोखिम कम होता है जो कि महिलाओं में आम बीमारी है।

नारियल का पानी दूध की तरह ही एक पूर्ण आहार है। विटामिन के रूप में इसमें ए, बी, सी विटामिन साथ में प्रोटीन, कैल्शियम एवं लौह तत्व पाए जाते हैं।

हिचकी- कच्चे नारियल का पानी पीने से हिचकी खत्म होती है। साथ ही उल्टी, पेट की गैस एवं पेटदर्द में भी लाभ होता है। दमा- नारियल की जटा को जलाकर और पाउडर (राख) को शहद में मिलाकर दिन में तीन-चार बार चाटने से अच्छा फायदा होता है। मुंहासे- नारियल के पानी में खीरे का रस मिलाकर सुबह-शाम नियमित रूप से लगाने से चेहरे के दाग मिटते हैं। चेहरा सुंदर एवं चमकदार हो जाता है। नारियल के तेल में नींबू का रस अथवा ग्लिसरीन मिलाकर चेहरे पर लेप करने से भी मुंहासे मिटते हैं। गर्भावस्था में- सुबह नियमित रूप से ५० ग्राम नारियल की गिरी को चबाने से गर्भवती महिला को स्वास्थ्य में तो लाभ होता ही है साथ ही गर्भस्थ बालक भी गौरवर्ण का एवं हृष्ट-पुष्ट होता है।

*** अच्छे काम के करने में अगर आपकी नीयत अच्छी हो, तो छोटे काम का फल भी बड़े काम के बराबर मिलता है।**

आम (MANGO)

मधुर रस से सराबोर तथा भीनी-भीनी खुशबू वाले आम को खाने के लिए सभी लालायित रहते है। आम में उपस्थित सरसता गर्मियों की नीरसता को दूर करती हुई सी जान पड़ती है। संस्कृत भाषा में आम को आम्र, रसाल, सहकार, पिक वल्लभ, मधुदूत इत्यादि नामों से जाना जाता है। इसका वानस्पतिक नाम मैंगिफेरा इंडिका है। अंग्रेजी में इसे मैंगो कहा जाता है। आम समस्त भारत में विशेषत: उष्ण प्रदेशों में पैदा होता है। इसका वृक्ष तीस चालीस फीट से सौ फीट तक ऊंचे होते हैं। इसके पत्ते सुगंधित होते हैं। आयुर्वेद में पंच पल्लव के अंतर्गत आम के पत्तों की भी गणना की जाती है। वसंत ऋतु में आम के वृक्ष पर पुष्प आते हैं तथा ग्रीष्म से वर्षा तक फल आते रहते हैं। दशहरी, लंगड़े, कलमी, बीजू जैसी अनेकानेक प्रजातियों के नाम बाजारों में सुलभ होते हैं।

भारत में आम एक प्रचलित और स्वादिष्ट फल है। देश के सभी स्थानों में इसकी उत्पत्ति होती है। छोटे से छोटे और बड़े से बड़े बगीचों में इसके वृक्ष लगाए जाते हैं। आम का कच्चा फल स्वाद में खट्टा और पका फल मीठा होता है। यह रूधिर विकार दूर करनेवाला तथा फोड़े-फुंसियों का नाश करनेवाला है।

अपने गुणों और लोकप्रियता के कारण आम को फलों का राजा कहा जाता है। गर्मी के मौसम में यह फल प्रचुरता में उपलब्ध है। पौष्टिक तत्वों से परिपूर्ण होने के अलावा यह फल कई रोगों में भी लाभप्रद है।

आम को फलों का राजा कह देने में अन्य फलों के साथ कोई भेदभाव या पक्षपात नहीं किया गया है। असल में आम है ही इस लायक कि उसे फलों का राजा बना दिया जाए। आम के अद्भुत और अनमोल गुणों को जानकर उसे फलों का राजा मानने में कोई आपत्ति नहीं होगी। आयुर्वेद, प्राकृतिक विज्ञान और वनस्पति शास्त्र ने विश्लेषणों के आधार पर फलों के राजा आम के दुर्लभ गुणों का वर्णन किया गया है।

इसलिये आम को फलों का राजा कहा जाता है। वास्तव में वह राजा ही है। आम के शौकीनों की कमी नहीं है और आम की जितने प्रकार बाजार में आती है, उतना किसी फल की नहीं आती है।

आम सिर्फ फलों का राजा ही नहीं बल्कि ऐतिहासिक दृष्टि से यह फल हजारों वर्ष पुराना भी है। भारतीय ग्रंथों में इसकी विस्तृत चर्चा भी की गयी है। शत्पथ ब्राह्मण में आम को वैदिक काल का फल बताया गया है। रामायण, महाभारत, चरक, संहिता अमरकोष, मेघदूत, आईना-ए-अकबरी जैसे कई ग्रंथों में आम का सिर्फ उल्लेख ही नहीं किया गया बल्कि इसके गुणों की भी चर्चा की गयी है। इसके गुणों के कारण ही संस्कृत में इसे आम के आलावा कल्पतरन, रसाल, अतिसौरभ आदि नामों से भी संबोधित किया गया है। इस फल को लेटिन भाषा में मेग्नीफेरा इंडिका कहते हैं। आम एक ऐसा पौष्टिक फल है जिसे यदि नियमित रूप से आहार में सम्मिलित कर लिया जाये तो यह शरीर को पुष्ट एवं सुडोल बनाता है। यूं तो आम गर्मियों में ही आने लगता है। लेकिन वर्षा शुरू होने के बाद इसका सेवन करना अच्छा होता है। आम इतना स्वादिष्ट, सुगंधित व पौष्टिक होता है कि इसे फलोंका राजा कहा जाता है। इसकी लोकप्रियता विदेशों में भी है और तभी भारी मात्रा में इसका निर्यात किया जाता है जिससे अच्छी विदेशी मुद्रा प्राप्त होती है।

अपने लजीज स्वाद के चलते लाखों लोगों की जबान पर राज करनेवाला फल आम तन कैंसर और कोलोन कर्करोग की

कोशिकाओं को भी बढ़ने से रोकता है। आम से निकाले गए पोलीफिनोल तत्व में कर्करोग रोधी क्षमता होती है और यह स्तन और कोलोन कर्करोग में कुछ कोशिकाओं की बढ़त को रोकता है।

आम ही एक ऐसा फल है जिसकी कम से कम १००० से अधिक प्रजातियां पाई जाती हैं। इन प्रजातियों में आन्ध्र प्रदेश का बेनिशान, बेगमपल्ली, बंगदौरा, चैस्कुरम, हिमादुदीन, असम का बीजू, बिहार का बधुआ, मुम्बई का हिम सागर, कृष्णभोग, सुकुल तोतापुरी, गोवा का फरनानदीन मुन कुरदा, गुजरात का अलफांसो, राजापुरी, वनराज, कर्नाटक का अल्फासों, बंगलौरी, नीलम, परी मलगोवा, हरियाणा का दशहरी, सराउली, लंगड़ा, मध्य प्रदेश का बीजू, अल्फांसो, अलाव, लंगड़ा, महाराष्ट्र का अल्फोंसा, अलगोवा, पायरी, बेनिशान, नीलम, स्वर्णरेखा, पंजाब का दशहरी, लंगड़ा, सुमरबहिश्त (चौसा), बंगलौरी, रूपानी, बंगाल का हिमसागर, कृष्णभाग, दरदालू, फजली, मालदह एवं उत्तर प्रदेश का बम्बई हरा, दशहरी, फजली, लंगड़ा, सफैदा, चौसा अधिक लोकप्रिय है।

इनमें कोई शहद की तरह मीठा है तो किसी की मिठास हल्की कुनकुनी, किसी में रस ही रस है तो किसी में गूदा ही गूदा, पसन्द अपनी-अपनी लेकिन लोकप्रियता एक जैसी।

एक सौ वर्ष तक की आयु तक जीने वाला यह आम का वृक्ष २५ से १०० फुट तक ऊंचा होता है और सदैव ही हरा-भरा रहता है। कच्चे आम का अचार भला किसे चटखारे लेने को मजबूर नहीं कर देता। आम की अलफांसों जैसी कुछ किस्में ३०० रुपये प्रति किलो तक बिकतीं हैं किन्तु आमतौर पर मौसम में १५ से २० रु. प्रति किलो बिकने वाला आम, आम आदमी की जेब पर भारी नहीं पड़ता। आम की गुठली ही नहीं आम (कच्चे) का छिलका भी काम में आता है। आम की गुठली कुछ आयुर्वेदिक दवाओं में प्रयोग की जाती है तो छिलका अचार में।

आम वृक्ष का प्रत्येक भाग औषधीय गुणों से भरपूर होता है। पका आम मीठा, वीर्य बढ़ाने वाला, चिकना, पौष्टिक, वायुनाशक, रोचक, रंग उज्ज्वल करने वाला, शीतल, पित्त नाशी, भूख बढ़ाने वाला तथा कफ बढ़ाने वाला होता है।

पोषक तत्व : इसकी प्रकृति गर्म व तर होती है। खाने से पहले आम को पानी में या फ्रिज में रखना चाहिए, इससे इसकी गरमी निकल जाती है। पके आम में प्रोटीन, वसा, खनिज पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, विटामिन ए, सी तथा बी होता है। आम में सैल्यूलोज तथा मेटोस शर्करा भी पाई जाती है। आम का रस बहुत गुणकारी, मीठा व बलवर्द्धक होता है। दूध में आम रस डालकर पीने से इसके गुणों में वृद्धि होती है। तीन माह तक लगातार शाम को आम रस पीने से मर्दाना ताकत में वृद्धि होती है। रतौंधी रोग में चूसने वाला आम लाभकारी होता है।

आम का गोंद भी खाने के काम में लिया जाता है, आम की मंजरी कफ, पित्त, प्रमेह व अतिसार को नष्ट करती है, इससे रक्त विकार भी दूर होता है। कच्चे आम के सीधे सेवन से बचना चाहिए, इससे कब्ज, मंदाग्नि हो सकती है। पका आम भी भूखे पेट नहीं खाना चाहिए, इससे पेट की गड़बड़ी की संभावना रहती है।

गुण-दोष-प्रभाव- आम के वृक्ष के पत्तों से लेकर छिलके, फल, फल की गुठली आदि तक सभी अंग-उपांग औषधि गुणों से भरपूर हैं।

कच्चा आम- आम का कच्चा फल कसैला, खट्टा, रुचिकारक और वातपित्त उत्पन्न करनेवाला होता है। यह गले की तकलीफों को दूर करने, मूत्र रोगों और योनि व्याधियों में लाभकारी, आंतों को सिकोड़नेवाला होता है। अतिसार यानी

पानी की तरह पतले दस्तों में भी यह फायदेमंद रहता है। कच्चे आम की अमचूर, खट्टी, कसैली, स्वादिष्ट कफ-वात नाशक तथा शरीर में चर्बी बढ़ानेवाली होती है।

पका आम- कच्चा आम खट्टा होता है, वहीं यह पककर मीठा, स्निग्ध, वीर्यवर्धक, भारी, कांतिवर्धक, वात विनाशक, प्रमेहनाशक, शीतल तथा रुधिर, श्लेष्म के रोगों और व्रण को हरनेवाला हो जाता है।

आम की गुठली- आम की गुठली कुछ कसैली, मीठी होती है, यह अतिसार, उल्टियों में लाभकारी, हृदय के आस-पास के दर्द को दूर करनेवाली होती है। आम की गुठली का तेल भी निकाला जाता है, यह तेल कसैला, स्वादिष्ट, कड़वा और रुखा होता है। कफ और वात को अच्छा करता है, मुख रोगों में भी लाभकारी रहता है।

आम का बौर- वातकारक, शीतल, अग्निदीपक लेकिन मलरोधक और रुचिवर्धक होता है। यह कफ, पित्त, प्रमेह को ठीक करता है। आम के पत्ते- वात-पित्त-कफ को हरनेवाले, मलरोधक, रुचिकारक और कसैले होते हैं।

आम की जड़- कसैली, शीतल, रुचिकारक, सुगंधित तथा कफ-वात को नष्ट करनेवाली होती है। पके हुए आम में विटामिन ए (१०० ग्राम गूदे में)- ४५०० आई.यू. मिल जाता है। यह समझने की बात है कि एक स्वस्थ मनुष्य को प्रतिदिन ५००० आई.यू. की जरूरत रहती है, इस तरह आम के सेवन से यह आपूर्ति सहजता से हो सकती है। इसी तरह आम विटामिन सी से भी भरपूर होता है। आम में विटामिन सी सेब की अपेक्षा चार गुना अधिक होता है।

आम की कच्ची कैरियां कसैली, खट्टी, रुचिकारक, वात तथा पित करनेवाली हैं। बड़ा कच्चा आम जिसमें जाली पड़ गयी हो खट्टा, रूखा और त्रिदोष तथा रक्त-विकार को करनेवाला है। डाल का पक्का आम मधुर, स्निग्ध, पुष्टिकारक, रुचिकारक, वायुनाशक, हृदय को हितकारी, भारी मलरोधक, प्रमेहनाशक, शीतल, वर्ण को उज्ज्वल करनेवाला तथा जख्म, कफ और खून की बीमारियों को दूर करनेवाला है। पाल का आम कुछ गर्म है। चूसकर खाया हुआ आम हल्का, वीर्यवर्द्धक, रुचिवर्द्धक, शीतल और वात-पित्तनाशक तथा दस्तावर है। चाकू से काटकर खाया हुआ आम पचने में भारी, धातु और बल को बढ़ानेवाला तथा वातनाशक है। आम का रस बलदायक, भारी वातनाशक, दस्तावर, हृदय को अप्रिय और कफवर्द्धक परंतु अत्यंत पुष्टिकारक है। दूध के साथ खाया हुआ आम वात-पित्तनाशक, रुचिकर, पुष्टिकर, बल-वीर्य वर्द्धक, भारी और मधुर है। आम का रस शहद के साथ मिलाकर पीया जाएं तो तपेदिक में फायदेमंद है। ज्यादा आम खाने में मंदाग्नि, विषमज्वर, रक्तविकार, कब्ज और नेत्ररोग उत्पन्न हो जाते हैं। खट्टे आम हानि करते हैं। ज्यादा आम खाने से नुकसान हो, तो सोंठ की फंकी दूध के साथ लें। खूबसूरती के लिए- आम खाने से त्वचा नर्म मुलायम हो जाती है।

मुंह के छाले- अमचूर पानी में मिलाकर छालों पर लगाएं। जल्दी ही फर्क महसूस करेंगे।

गर्मी से करें बचाव- कैरी को नरम होने तक उबालें। इस मिश्रण में चीनी और जीरा मिलाएं। मिश्रण करें फिर छान लें। ठंडा होने के लिए रखें और फिर परोसे। गैस्ट्रो-इंटेस्टाइनल डिसआर्डर- कैरी की दो फांकें नमक और शहद के साथ खाएं। यह गर्मियों में दवाई का काम करेगी। उल्टी-दस्त, पाइल्स, मॉरनिंग सिकनेस, बदहजमी और कब्ज के लिए गुणकारी है। जायफल और आम की नरम पत्तियां बराबर मात्रा में लेकर उबालें। शहद मिलाएं। इसे पीने से दस्त से राहत मिलती है।

जलने पर- आम के पत्तों को जलाकर उसकी भस्म को जले हुए हिस्से पर लगाने से आराम मिलता है।

ड्राई कफ- पके आम की गुठली में से बीज निकालें और उसे सुखा लें। इस बीज को रेत या पैन में भूने। क्रश करके उसमें लहसुन का रस और शहद मिलाएं। इस मिश्रण को खाने से श्वास नली साफ हो जाती है और खांसी से भी राहत मिलती है। बुखार- आम के पेड़ की जड़ों का लेप बनाकर हथेलियों अथवा तलवों पर लगाने से बुखार ठीक हो जाता है।

गर्भवती महिलाओं को दिन में एक आम अवश्य खाना चाहिए। आम में कैल्शियम और मैग्नीशियम होने से मांसपेशियों को आराम मिलता है, तनाव और गर्भपात से बचाव होता है। सांस की दुर्गन्ध- आम के पेड़ की नरम शाखोंसे दांत साफ करें। इससे मसूड़े मजबूत होते हैं और सांस की दुर्गन्ध भी दूर हो जाती है। कब्ज- आम का छिलका और शीशम के पत्तों को एक गिलास पानी में उबालें। छान कर पानी पी लें। इनफर्टिलिटी- आम रस में शहद डालकर रोजाना पिएं। सुबह के समय लेना लाभदायक होता है। बदहजमी- ५० मि.ली. आम रस में दो ग्राम सोंठ पाउडर मिलाएं। यह बदहजमी के लिए असरदार होता है। आम का कच्चा फल कसैला, खट्टा तथा रुचिकारक है। यह आंतों को सिकोड़नेवाला, गले की तकलीफों को दूर करनेवाला तथा अतिसार, मूत्रव्याधि और यौनरोगों में लाभ पहुंचानेवाला है। पका आम मीठा, स्निग्ध, वीर्यवर्धक, भारी, वातनाशक, कांतिवर्धक, शीतल, प्रमेह- नाशक तथा कफ और रक्त के रोगों को दूर करनेवाला है। आम की बीच मज्जा गर्भाशय की सूजन दूर करनेवाली तथा मूत्र संग्रहणीय होने से रक्तप्रदर, श्वेतप्रदर, प्रमेह तथा पूयमेह में लाभप्रद है। पके आम में प्रोटीन, वसा, खनिज पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट, कॅल्शियम, फास्फोरस, लौह, विटामिन ए, सी तथा बी होता है। आम में सेल्युलोज और माल्टोज शर्करा भी पाई जाती है।

आम का रस बहुत गुणकारी, मीठा, पौष्टिक व बलवर्धक होता है। इसमें शरीर का पोषण करनेवाले प्राय: सभी तत्व रहते हैं। यदि आमरस दूध और मिश्री डालकर बनाया जाए, तो उसके गुणों में और भी वृद्धि हो जाती है ३ माह लगातार शाम को आम का रस पीने से मर्दाना ताकत में वृद्धि होती है। शुक्र दौर्बल्य में पका आम गुणकारी है। पके हुए आम खाकर ऊपर से मिश्री मिलाकर आधा औटाया हुआ दूध पीने से बल-वीर्य बढ़ता है। यह क्षय, मस्तिष्क की कमजोरी, खून की कमी, अंडवृद्धि, मधुमेह, नपुंसकता, शुक्राल्पता व किडनी की दुर्बलता में अति गुणकारी है।

आम तो मधुर होता ही है उसके पत्ते और लकड़ी का भी मंगलकार्यों में उपयोग किया जाता है। पूजा-पाठ, अनुष्ठानों, विवाहों, सत्यनारायण पूजाओं में पानी से भरे ताम्रकलश मैं आम के पत्ते रखते हैं। आम के ही पत्तों से, पात्र में रखा पानी पूजा के अवसरों पर चारों ओर छिड़ककर शुद्ध किया जाता है। यज्ञ करते समय यज्ञकुण्ड में पहले आम की लकड़ियां रखकर ही अग्नि प्रज्वलित की जाती है। हवन के समय स्रुवा (लकड़ी की आचमनी) उपलब्ध न हो तो आम के पत्तों को हवन कार्य के लिए उपयोग किया जाता है। यज्ञ में आम की लकड़ियां, घी और हवन सामग्रियों के धुएं से हवा शुद्ध एवं पवित्र होती है। मंगल कार्यों और दशहरा-दिवाली जैसे त्यौहारों पर दरवाजों पर आम के पत्ते लगाते हैं। मंडप भी बनाते हैं। इस तरह आम की टहनियां, पत्ते, फल और आम्रमंजिरी भी उपयोगी होती है। इसी कारण भारतीय संस्कृति में आम का अपना महत्व है। आम में अनेक रोग निवारक गुण भी विद्यमान होते हैं। इसकी छाल, पत्ते, पुष्प तथा बीज मज्जा को आयुर्वेद शास्त्रों में कफ पित्तशामक कहा गया है।

आम का पका हुआ फल वात पित्त शामक कहा जाता है जबकि इसका कच्चा फल त्रिदोष कारक होता है। पके हुए आम के गुणधर्म सुप्रसिद्ध आयुर्वेदीय ग्रंथ भाव-प्रकाश में बताया है कि पका हुआ आम आरंभ में मधुर और अंत में कषाय

रस युक्त, पुंसत्वशक्ति को बढ़ानेवाला, स्निग्ध, बल और सुख देनेवाला, गुरु, वातनाशक, हृदय के लिए परम हितकर, वर्ण को निखारने वाला शीतल, थोड़ा पित्तजनक, जठराग्निवर्धक, कफ तथा वीर्य को बढ़ानेवाला, किंचित पित्त को प्रकुपित करनेवाला होता है।

चूसनेवाला आम परम रुचिकारक होता है। वह बल और वीर्य को बढ़ानेवाला होता है। शीतल होता है। शीघ्र हजम होने वाला, वात और पित्त का हरण करने वाला तथा पेट को साफ करने वाला होता है। आम खाने की सर्वोत्तम विधि यह है कि आम खाने के बाद दूध पिया जाए। आम के साथ दूध का प्रयोग करने से वह रुचिकर होता है। वात और पित्त का नाश करनेवाला होता है। इससे बल एवं भार में आशातीत वृद्धि होती है। यह गुरू और शीतल होता है। आम का कच्चा फल अधिक खाने में मंदाग्नि, विषम, ज्वर, रक्तविकार, विबंध तथा नेत्र रोग उत्पन्न होते हैं। इन विकारों के प्रशमनार्थ सोंठ का चूर्ण पानी से या जीरे का चूर्ण काला नमक मिलाकर पीना चाहिए। लू लगने पर आम के कच्चे फल को आग में भूनकर उसका शर्बत बनाकर सेवन करने से चमत्कारिक ढंग से लाभ होता है। हृदय रोगों से पीड़ितों को पके हुए आम का प्रचुर प्रयोग करना चाहिए। दौर्बल्य एवं कृशता से पीड़ितों को भी आम का नित्य प्रयोग करना चाहिए। आम की गुठली का उपयोग रक्त प्रदर, श्वेतप्रदर, इत्यादि रोगों के उपचार में किया जाता है। आयुर्वेद के सुप्रसिद्ध औषधि योग पुष्यानुग चूर्ण में भी आम की गुठली मिलाई जाती है।

अमृत फल आम का नाम आते ही मुंह में पानी आने लगता है, चाहे वह कच्चा हो या पका हुआ। यूं तो कच्चा खट्टा ही होता है, परन्तु स्वाद में अच्छा। चटकरा आना तो लाजमी है। आम की जड़ से लेकर तने तक का हर भाग हमारे लिए बहुत ही जीवन उपयोगी है। भारत के हर कोने में सरलता से सुलभ आम्रफल (आम) का वृक्ष हर मौसम में हरा ही रहता है।

चिकित्सा जगत में आयुर्वेद ने अपनी पद्धति में आम को अधिक स्वीकारा है। उसे बलवर्धक, वीर्यवर्धक, स्निग्ध व कसैल रसयुक्त और अग्निवर्धक बतलाया है। शरीर में यदि कोई घाव न भरता हो तो आम के नियमित सेवन से घाव भरने के साथ-साथ शरीर में रक्त की वृद्धि होती है और चुस्ती की क्षमता भी बढ़ जाती है। शरीर में तुरन्त शक्ति के लिए आम खाकर ऊपर से दूध पीना अत्यंत लाभकारी होता है। यदि आम और जामुन के रस को बराबर मात्रा में मिलाकर कुछ दिनों तक मधुमेह रोगी को दिया जाय तो मधुमेह (शुगर) का रोग ठीक हो जाता है। पके आम को गर्म राख में दबाकर भून लें और ठंडा होने पर चूसने से सूखी खांसी ठीक हो जाती है अर्थात्, जहां आम है वहीं राम है और जहां राम है वहीं आराम है।

आम का रस- वायु रोग के लिए १० चम्मच मीठे आम के रस में २ चम्मच शहद (मधु) मिलाकर पीने से वायु रोग से छुटकारा मिलता है। अक्सीर हाजमा के लिए ७० ग्राम पके हुए मीठे आम के रस में २ ग्राम सोंठ को पीसकर मिलायें और सुबह-सुबह इस मिश्रण का सेवन करें। इससे हाजमे की कमजोरी गायब हो जाती है। राजयक्ष्मा (टी.बी.) के लिए चीनी के बर्तन में ताजे मीठे और रसीले आमों के रस को एक कप भर निचोड़ें और इसमें ६० ग्रा. शहद (मधु) मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें। इसके साथ ही दिन-रात में दो या तीन बार बकरी या गाय का ताजा दूध मिश्री डालकर अवश्य पियें। इससे राजयक्ष्मा के साथ-साथ इक्कीस दिन के सेवन से तपेदिक जैसे घातक रोग वाले व्यक्ति भी स्वस्थ हो जाते हैं। तिल्ली घाव के लिए ७० ग्राम पके हुए मीठे आम के रस में १५ ग्राम शहद (मधु) मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से कुछ ही दिनों में तिल्ली का घाव भर जाता है। आम का गूदा- दस्त (पेचिश) के लिए सुबह आम खाकर दिन भर ३-३ घंटे बाद एक-एक कप दूध पियें। आम व दूध के अलावा कुछ न खायें। जब

दस्तों में कमी होने लगे तो रोगी को दोपहर के समय में भी २ आम दूध के ही साथ खिलाना शुरू कर दें। दो हफ्ते तक इसी तरह नियम से खिलाने पर दस्त रोग दूर हो जाता है। आम का पत्ता- मसूड़ों के लिए आम का ताजा पत्ता खूब चबायें और थूक को थूकते जायें। कुछ ही दिनों में हिलते दांत मजबूत हो जाते हैं। मसूड़ों से खून रूक जाता है और मसूड़ों के ढीलेपन की कमजोरी दूर हो जाती है।

रेत और ककरी के लिए आम के ताजे पत्ते को छांव में सुखाकर चूर्ण बनायें और ८ ग्राम रोज बासी पानी से सेवन करें। १५ दिन के बाद रेत व ककरी रोग से छुटकारा मिलने लगेगा।

आम की गुठली- नक्सीर के लिए आम की गुठली का रस नाक में टपकाने से नाक से खून आना बंद हो जाता है। इसके साथ ही दस्त के लिए आम की गुठली को पानी में खूब पीसकर नाभि पर गाढ़ा लेप करने से सभी प्रकार के दस्त रुक जाते हैं। कच्चा आम- गर्मी में लू से बचने के लिए कच्चे आम को भूनकर कुछ घंटों के लिए सूखे स्थान पर पड़ा रहने दें। बाद में भूने आमों को सादे ठण्डे पानी में मसलकर अच्छी तरह से आम का गूदा निकाल लें और उसमें एक चुटकी भुना जीरा, एक चुटकी नमक व एक चुटकी काली मिर्च डालकर तैयार घोल को पियें। इससे लू के बचाव के साथ-साथ प्यास भी कम लगती है। कच्चे आम का अचार भी आम जीवन में अधिक उपयोग में लाया जाता है। आम के अचार में इस बात पर विशेष ध्यान रखा जाय कि आम कच्ची गुठली का होना चाहिए अर्थात आम की गुठली में जाली नहीं पड़ी होनी चाहिए।

आदिफल आम हर नजरिये से सेहत के लिए फायदेमंद है- आम खायें, सेहत बनायें। आम शरीर के वजन को बढ़ाता है तथा मन-मस्तिष्क की पुष्टता को बरकरार रखता है। २-३ जामुन खा लेने से आम आसानी से पच जाता है। कुदरत ने मौसमी फलों में एक विशेष गुण भर दिया है। एक ही ऋतु में पैदा होनेवाले एक फल दूसरे फल को सरलता से पचा सकता हैं, जैसे- जामुन अधिक खा लिया जाय तो एक आम ऊपर से खा लेने पर जामुन आसानी से पच जाता है। ये दोनों फल एक ही मौसम गर्मी में अधिक पाये जाते हैं।

औषधीय प्रयोग- दस्त (अतिसार) में आम की गुठली का चूर्ण विशेष लाभप्रद है। ५ ग्राम मात्रा में सुबह-शाम पानी के साथ आम की गुठली के चूर्ण का सेवन करने से दस्त में राहत मिलती है।

नेत्रों के लिए आम विशेष लाभकारी है। पके आम की १०० ग्राम मात्रा में ५ से ८ हजार अंतर्राष्ट्रीय यूनिट विटामिन-ए पाया जाता है। जो लोग रतौंधी (रात में दिखाई न पड़ना) की शिकायत से ग्रस्त हैं, उनके लिए आम का सेवन विशेष लाभप्रद है। खून की कमी (एनीमिया) की शिकायत में भी आम लाभप्रद है। क्षय रोग के मरीजों में रोग प्रतिरोधक क्षमता क्षीण होने लगती है। इस क्षमता को बढ़ाने के लिए २०० मिली. आम के रस को २० ग्राम शहद के साथ सेवन करें। आम खाने के बाद कुनकुना या ठंडा दूध पीना वजन बढ़ाने में भी कारगर है।

५० मिली. आम के रस में १० ग्राम मिश्री मिलाकर दिन में ३-४ बार देने से गर्भवती की उल्टी की शिकायत बंद हो जाती है। आम की गुठली का चूर्ण आंवले के रस में पीसकर बालों में लगाने से केश काले होने लगते हैं।

कच्चे आम की गुठली का चूर्ण दही या पानी के साथ सुबह-शाम सेवन करने से कृमि रोग में फायदा होता है।

आम में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कोशिकाओं का सुरक्षात्मक बचाव करते हैं। आम में लौह तत्व प्रचुर मात्रा में होता है और यह गर्भवती महिलाओं के लिए बेहद गुणकारी है। खून की कमी हो जाने पर आम का सेवन बेहद लाभ

देनेवाला होता है, यदि पाचन संबंधी समस्या है, तो आम आपकी मदद कर सकता है। आम में पोटेशियम अधिक है और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है। इसमे पेक्टिन भी होता है, जो घुलनशील रेशा है और यह रक्त में रक्तवसा स्तर को नियंत्रित करता है। आम कैलोरी से भरपूर फल है, इसलिए वजन बढ़ाना चाहनेवाले इसका उपयोग करें, आम खाने से मूत्राशय में पथरी बनने की जोखिम काफी कम हो जाती है। यह याददाश्त बढ़ानेवाला फल माना जाता है। कुल मिलाकर यह मौसमी फल है और इसका उपयोग काफी गुणकारी है। आम का सेवन करते वक्त देखे कि आम को रसायन के द्वारा न पकाया गया हो। आम के पत्तों को जलाकर इसकी भस्म को शरीर के जले हिस्से पर बुरकाएं। जला हुआ ठीक हो जाएगा। अनिद्रा- रात को आम खाएं व दूध पिएं, इससे नींद अच्छी आती है। आम की गुठली का चूर्ण गर्म पानी के साथ चौथाई चम्मच देने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। आम की गुठली को सेंककर नमक लगाकर प्रतिदिन खाने से राहत मिलती है।

हैजा- पचास ग्राम दही में एक कच्चे आम (कैरी) के पूरे छिलके डालकर पीस लें और रोगी को पिलाएं। कष्ट में राहत महसूस होगी। नकसीर- नाक से खून टपकने पर आम की गुठली की गिरी का रस कुछ बूंद नथूनों में टपकाएं और सिर ऊंचा पीछे की तरफ रखें। विषैले जीवों के दंश-बिछू ततैया, भिड़ आदि के काटने पर उत्पन्न दाह, वेदना पर आम की गुठली की गिरी को पानी में घिसकर लगाएं। दाद- अमचूर में थोड़ा-सा सैंधा नमक मिलाकर नारियल के तेल में डाल दें। फिर दिन में दो-तीन बार हिलाकर पीड़ित स्थान पर लगाएं लाभ मिलेगा। मस्तिष्क की कमजोरी- एक एक कप दूध और आम का रस, एक चम्मच अदरक का रस और स्वाद के अनुसार शक्कर मिलाकर नियमित रूप से पीने से मस्तिष्क की कमजोरी के अलावा पुराना सिरदर्द, आंखों के आगे अंधेरा छाना जैसी तकलीफें भी दूर हो जाती हैं। सुखारोग- अमचूर को भिगोकर रात में रख दें। सुबह उसे निचोड़ कर एक चम्मच रस, एक चम्मच शहद के साथ रोगी बच्चे को नियमित दें। रोग धीरे-धीरे दूर हो जाएगा। पेट की जलन- आम की गिरी का चूर्ण करके उसमें खोपरा या शहद मिलाकर खाने से जलन में आराम मिलता है। कच्चे आम के गुण- यह कसैला खट्टा, रुचिकारी होता है। कच्चे आम रूक्ष और त्रिदोषकारक होते हैं। अमचूर के गुण- कच्चे आम के ऊपर का छिलका उतारकर उसको सुखा लेते हैं। इसी को अमचूर कहते हैं। यह स्वाद में खट्टा और रुचिकारक है। गुणों में दस्तावर और कफ वातजित है। इसको दाल या तरकारी में डालते हैं तथा गहने और बर्तन भी इससे साफ करते हैं।

पका हुआ आम- कुछ मीठा, स्वादिष्ट, पौष्टिक, चिकना, बलदायक, वातनाशक, हृदय को बलदायक होता है। शरीर की कांति को बढ़ानेवाला, शीतल, क्षुधावर्धक तथा पित्त को साम्यावस्था में लानेवाला है। आमरस- आम का रस निचुड़ा हुआ- बलकारी, वायुनाशक, दस्तावर, हृदय को तृप्त करनेवाला और कफवर्धक है। सूर्य किरणों से सुखाकर तैयार किया हुआ रस हल्का होता है। यह पित्तनाशक होता है तथा प्यास और जी मचलाने की शिकायत दूर करता है। यह सूखकर पापड़ी के समान हो जाता है। यह रूधिर विकारनाशक, देर से पचनेवाला मधुर और शीतल होता है। आम के खास नुस्खे- आमपाक- दो किलो कच्चे आमों को छीलकर कतर लें। फिर दो लीटर पानी में पकाएं। जब आधा पानी रह जाए तब ठंडा कर धो लें। फलालेन के कपड़े में रस टपका लें। फिर इस अर्क के समान शक्कर मिला पक्की चाशनी कर लें। इसे खाने से मन प्रसन्न रहता है। इसे अंगरेजी में मैंगो जैली कहते हैं।

आम की गुठली- आम की गुठली के गूदे में बहुत से पोषक तत्व सम्मिलित हैं। गले के रोग- आम के पत्तों को

जलाकर गले के अंदर धूनी देने से गले के अनेक रोग दूर होते हैं। जी मिचलाना, पेट की जलन- आम की मिंगी के ५ ग्राम चूर्ण को दही के साथ मिलाकर सेवन करने से जी मिचलाना और पेट की जलन दूर होती है।

पका आम खाने से शरीर में सातों धातुओं- रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और वीर्य की वृद्धि होती है। पका आम दुबले पतले बच्चों, वृद्धों व कमजोर लोगों को पुष्ट बनाने हेतु सर्वोत्तम औषधि का काम करता है। पका आम चूसकर खाना आंखों के लिए बेहद फायदेमंद है। यह उत्तम प्रकार का हृदयपोषक है तथा शरीर में छुपे हुए विष को बाहर निकालता है। यह वीर्य की शुद्धि एवं वृद्धि करता है। शुक्रप्रमेह आदि विकारों और वातादि दोषों के कारण जिनको संतानोत्पत्ति न होती हो उनके लिए पका आम लाभदायक है। इसके सेवन से शुक्राल्पताजन्य नपुंसकता, दिमागी कमजोरी आदि रोग दूर होते हैं। विशेष- जिस आम का छिलका पतला एवं गुठली छोटी हो, जो रेशारहित हो तथा जिसमें गूदा अधिक हो, ऐसा आम मांस धातु के लिए बेहद उपयोगी है। यदि रंध्र बंद हो जाएं तो त्वचा पर आम की स्लाइस काटकर रखें और दस मिनट बाद धो लें। शरीर में रक्त, मांस, वीर्य का वृद्धि करता है। रक्त की कमी और शारीरिक कमजोरी को दूर करने के लिए यह सर्वोत्तम फल है।

पाँच किस्म के आमों से निकाले गए पोलीफिनोल तत्व का कोलोन, स्तन, फेफड़े, ल्यूकेमिया तथा प्रोस्टेट कर्करोग की कोशिकाओं पर परीक्षण किया। इन आमों की किस्मों में केंट, फ्रॉसिनी, अतौल्फो, टॉमी और हेडन शामिल थीं। पोलीफिनोल पौधों में प्राकृतिक रूप से निकलनेवाला एंटी ऑक्सीडेंट है जिसमें शरीर का रोगों से बचाव करने की क्षमता होती है। आम से निकाले गए इस तत्व ने स्तन और कोलोन कर्करोग के मामले में कोशिकाओं की बढ़त को रोकने की दिशा में शानदार परिणाम दिया। वास्तव में इन दो प्रकार के कर्करोग की कोशिकाओं को उसने नष्ट कर दिया। इस तत्व ने फेफड़ों, ल्यूकेमिया और प्रोस्टेट कर्करोग की कोशिकाओं से लड़ने में भी अपनी क्षमता प्रदर्शित की।

आम की गुठलियों के चूर्ण को दही के साथ मिलाकर देने से दस्त में तेजी से आराम मिलता है। डाँग-गुजरात में दस्त और बदहजमी की हालत में अक्सर रोगी को यही देसी नुस्खा दिया जाता है। लू लगने पर भी इसी नुस्खे का इस्तेमाल इन्हीं आदिवासियों द्वारा किया जाता है। ताजे हरे आम के बीजों यानी गुठलियों को सुखा लिया जाए और कुचलकर चूर्ण तैयार किया जाए। इस चूर्ण में स्वादानुसार काला नमक और जीरा पाउडर मिलाए जाए और अपचन होने की दशा में रोगी को दिया जाए तो अतिशीघ्र आराम मिल जाता है। आम की गुठलियों का चूर्ण, कमल के सूखे फूल, बीज और सूखी पत्तियों की समान मात्रा लेकर कुचल लिया जाए और अच्छी तरह से मिला लिया जाए और महिला को दिया जाए तो उसके गर्भधारण करने की गुंजाईश बढ़ जाती है। आदिवासी हर्बल जानकार संतान प्राप्ति के लिए हर्बल नुस्खों के तौर पर इसे अपनाने की सलाह देते हैं। बच्चों के पेट में कृमि होने की दशा में आम की गुठलियों के चूर्ण और विडंग नामक जड़ी-बूटी की समान मात्रा मिलाकर रात सोने से पहले दिया जाए तो कृमि मृत होकर मल के साथ बाहर निकल आते हैं।

आमपाक- दो किलो कच्चे आमों को छलकर कतर लें। फिर दो लीटर पानी में पकाएं। जब आधा पानी रह जाए तब ठंडा कर धो लें। फलालेन के कपड़े में रस टपका लें। फिर इस अर्क के समान शक्कर मिला पक्की चाशनी कर लें। इसे खाने से मन प्रसन्न रहता है। इसे अंगरेजी में मैंगो जैली कहते हैं।

दुग्ध के साथ आम- इसका सेवन अत्यंत लाभदायक है। यह स्वादिष्ट और रुचिवर्धक होने के साथ-साथ वातपित्त कफनाशक, बलवर्धक, पौष्टिक और रंग को निखारनेवाला है।

केला (PLANTAIN)

निर्धनों का आहार माना जाने वाला केला वास्तव में बुद्धिमान एवं विवेकी व्यक्तियों का प्रिय आहार है। केले की महत्ता इसकी वर्ष पर्यन्त उपलब्धता एवं सस्ते मूल्यों पर उपलब्धता से भी अत्यधिक विख्यात है।

केले का संबंध विद्या एवं बुद्धि से है क्योंकि हमारे शास्त्रीय मतों के अनुसार विद्या बुद्धि के स्वामी भगवन बृहस्पति जी का वास केले पर होता है, इसीलिए हिन्दू धर्मावलम्बियों के अनुसार केला वृक्ष की पूजा बृहस्पतिवार के दिन करने का विधान है। हिन्दू पूजा पाठ में भी केले और उसे पत्ते एवं वृक्ष को भी अति पावन स्थान प्राप्त है।

विश्वभर में लोकप्रिय व पोषक तत्वों से भरपूर केला उष्ण कटिबंधीय प्रदेशों का फल है। भारत में केले का उपयोग प्राचीन काल से होता आ रहा है। ईसा से ५००-६०० वर्ष पूर्व बौद्ध ग्रंथों में भारत में केले के उत्पादन का वर्णन मिलता है। केला उत्पादन की दृष्टि से उष्ण कटिबंधीय अमेरिकी देशों का स्थान महत्वपूर्ण है। भारत में केरल में सर्वाधिक क्षेत्र में केले की खेती की जाती है परन्तु प्रति इकाई उत्पादन की दृष्टि से महाराष्ट्र तमिलनाडु एवं गुजरात प्रमुख हैं। इनके अलावा असम, आंध्र प्रदेश, बिहार, कर्नाटक, उड़ीसा, पश्चिम बंगाल आदि भी केला उत्पादक राज्य हैं।

मूसासी परिवार का सदस्य केला बहुत प्राचीन फल है। ३२६ ईसा पूर्व के सिंधु घाटी में केले का उल्लेख मिलता है। इसका वनस्पति नाम मूसा पागदिसिआका लिनिअस है। हमारे देश में यह सर्वत्र तराईवाले स्थानों, मंदिरों, धार्मिक स्थानों में खूब मिलता है। मांगलिक कार्यों में इसकी बड़ी उपयोगिता है। यह धार्मिक कृत्यों तोरण, वेदिका मंडप आदि की सजावट में काम आता है। अन्य फलों की अपेक्षा केला बहुत पौष्टिक होता है परन्तु आमतौर पर लोग इसके गुणों से अनभिज्ञ होते हैं क्योंकि यह बहुतायत में मिलता है। केले में ग्लूकोज (घुलनेवाली शक्कर) होती है। इसलिए इसकी उपयोगिता बहुत अधिक है। यह खाते समय मुंह में ही घुल जाता है तथा अमाशय में पहुंचते ही शरीर का अंश बन जाता है। इससे शरीर को तुरन्त बल मिलता है।

केला एक ऐसा फल है जो आमतौर से पूरी दुनिया और हर मौसम में आसानी से मिल जाता है। केले के बारे में कहा जाता है कि मनुष्यों के जरिए इसे सबसे पहले उगाया गया था। इसकी खेती की शुरुआत सदियों पहले मलेशिया में हुई थी। जिसके बाद यह पूरी दुनिया में मशहूर हो गया। केले की खेती सबसे ज्यादा हिंदुस्तान में होती है। इसके अलावा चीन, फिलीपीन्स, ब्राजील, इण्डोनेशिया, तंजानिया, थाईलैण्ड, मैक्सिको, वियतनाम, केन्या, बांग्लादेश, इजिप्त, यूगान्डा वगैरह मुल्कों में भी खूब पैदा होता है। केले का साइंस में नाम मूसा एक्सपरडिस्का है। यूं तो पके केले का जायका मीठा और लजीज होता है लेकिन इसके अलावा इससे कई किस्म के जायकेदार खाने भी बनाए जाते हैं।

केला विभिन्न प्रकार की मिट्टी में सफलतापूर्वक उगाया जा सकता है लेकिन गर्म और आर्द्र जलवायु में यह अच्छा पनपता है। भारत में केले की कई किस्में विभिन्न राज्यों में उगाई जाती हैं। केले का लगाने या रोपने का समय विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग होता है, जैसे उत्तर भारत में वर्षा ऋतु में, महाराष्ट्र में मार्च-अप्रैल में तथा तमिलनाडु में अक्टूबर में लगाया जाता है। केले के नियमित सेवन से अनिद्रा, कब्ज, पेशाब की जलन आदि रोग मिट जाते हैं केले में बहुत सारे औषधीय गुण होते हैं। पका केला मस्तिष्क को बल प्रदान करता है। दिल को ताकत देता है और सीने को मुलायम करता है। सूखी खांसी, गले की खुश्की व शोध में यह फायदेमंद होता है। केले में लौहतत्व व विभिन्न विटामिन पाए जाते

हैं। यदि इसके सेवन के पश्चात ऊपर से दूध पिया जाए तो यह पूरी खुराक का काम करता है।

केले का पेड़ भगवान विष्णु को अतिप्रिय है इसीलिए हिंदु केले के पेड़ की पूजा भी करते हैं। केले का पेड़ बड़ा और घना होता है जो कि एक पवित्र पेड़ माना जाता है और इसके बीच में लम्बी धारी भी होती है। इसके अलावा भारत में लोग केले के पत्तोंपर भोजन भी करते हैं।

यह एक ऐसा पेड़ है जो कि शादी, विवाह, मंदिर और अन्य उत्सवों पर भी इस्तेमाल किया जाता है। केले के पेड़ को घर के सामने और बगीचे में उगाना अच्छा माना जाता है। केले के पत्ते सही रूप में किचन में इस्तेमाल योग्य होता है। आप केले के पत्ते को नीचे रखकर इसमें प्लेट की भांति खाना परोस सकते हैं और बाद में इसे कंटेनर में डालने के लिए फोल्ड भी कर सकते हैं। यह नॉनस्टिकी लाइनर स्टीमर ट्रे के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है और बायो डीग्रैडएबल भी है। केले के पेड़ का हर हिस्सा किसी न किसी रूप में उपयोगी है।

इसके उगते हुए तने के बीच का भाग खाने योग्य है। इसके फूल उबली सब्जी की भांति खाए जाते हैं। दक्षिण भारत में केले की पत्तियों और तने को पशुओं के चारे के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। इससे प्राप्त रेशे का इस्तेमाल चटाई, दरियां, मोटे पेपर और पेपर पल्प बनाने के काम आता है।

अन्य सभी सरस फलों की तुलना में केले में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है। तमाम अन्य फलों की तरह केलों में पेक्टिन व रेशा होता है जो भरपूर भोजन प्रदान करते हैं और कब्ज से निजात दिलाते हैं। केला कब्ज को दूर करने के लिए अति गुणकारी फल है। पेक्टिन पेट बांधता है अत: दस्त लगने पर केला अति फायदेमंद है। खूनी दस्त में केला अति लाभकारी फल है। केला स्वाद के कद्रदानों के लिए भी एक अनुपम भेंट है। मिल्क शेक बनाना, स्पिल्ट आइसक्रीम बनाना, दही में शहद या शक्कर मिलाकर केले का टुकड़ा डालकर श्रेष्ठ नाश्ता तैयार करना एक आम बात हो गयी है। झटपट नाश्ते के लिए, दूध केले में अंकुरित साबुत अनाज से बेहतर विकल्प नहीं। कच्चे केले की चिप्स, पकौड़ी या सब्जी अति जायकेदार होती है। कच्चा केला एक अच्छी सब्जी के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। केला कच्चा या पका खाने वाले सचमुच में प्रखर बुद्धि के स्वामी होते हैं बुद्धि के विकास में केला, चावल व मछली अति महत्वपूर्ण होते हैं। केला शाकाहारी व मांसाहारी दोनों ही वर्गों के लिए ग्राह्य एवं प्रिय फल है। केला विद्यार्थियों एवं प्रतिभावान लोगों के लिए उपकारी फल है। केला एक पूर्ण आहार ही नहीं, केला सेवन शक्तिदायक है। यह केवल पौष्टिकता ही प्रदान नहीं करता बल्कि यह एक अच्छी औषधि भी है। अनेक रोगों का उपचार केले द्वारा करने से अन्य असर नहीं पडता। श्वेत प्रदर के निदान के लिए प्रतिदिन नियमित रूप से दो पके केलों का सेवन कना चाहिए। प्रतिदिन सुबह-शाम एक केला लगभग ५ ग्राम शुद्ध देसी घी के साथ खाने से भी प्रदर रोग दूर होता है। गर्मी में नकसीर फूटने पर एक पका केला शक्कर मिले दूध के साथ नियमित रूप से आठ दिन तक सेवन करें। इससे नकसीर आनी बंद हो जाती है। केले में लोह तत्व होता है इसलिए यह पाण्डु रोग में बहुत लाभकारी होता है। बिना छीले केले पर भीगा चूना लगाकर रात ओस में रखकर सुबह छीलकर खाने से पीलिया दूर हो जाता है यह प्रयोग एक से तीन सप्ताह तक नियमित रूप से करना चाहिए। यदि किसी को बार-बार पेशाब आने से कठिनाई हो रही हो तो केले का रस निकालें। मात्रा चार तोला। इस रस में दो तोला देसी घी मिलाकर पिला दें बार बार पेशाब आने की तकलीफ जाती रहेगी।

केला सर्वसुलभ, सदाबहार, सस्ता, स्वास्थ्यवर्धक और स्वादिष्ट फल है। केला दुनिया के सबसे पुराने और लोकप्रिय फलों में से एक है। केले की गिनती हमारे देश के उत्तम फलों में होती है और हमारे मांगलिक कार्यों में भी विशेष स्थान दिया गया है। मानसिक रूप से परेशान लोगों में सेरोटिन की कमी होती है। केला यह कमी पूरी करता है। बच्चों को दूध के साथ केला देना गुणकारी है। केला ही एकमात्र ऐसा फल है जो पेट के जख्म के रोगियों को दिया जा सकता है। यह पेट के अल्सर तक को दूर कर देता है। मुंह के छालों में केला खाने से लाभ होता है। दाद-खाज, खुजली में पके केले में नींबू मिलाकर लगाने से लाभ मिलता है। पेट में जलन होने पर पका केला खाने से राहत मिलती है।

कच्चे केले को आमतौर से सब्जी बनाने में भी इस्तेमाल किया जाता है। केले में इतने ज्यादा उन्सुर पाए जाते है कि यह सेहत के लिए बेहद फायदेमंद साबित होता है। सौ ग्राम केले में ७४.९१ फीसद पानी, १.०९ ग्राम प्रोटीन, २२.८४ कार्बोहाइड्रेट, २.६ ग्राम फाइबर, १२.२३ ग्राम शुगर, ४.९८ ग्राम ग्लूकोज, ४.८५ ग्राम फ्रक्टोज, ५.३८ ग्राम स्टार्च मौजूद होता है। इसके अलावा ५ मिलीग्राम कैल्शियम, ०.२६ मिलीग्राम लोहतत्व, २७ मिलीग्राम मैग्नीशियम, २२ मिलीग्राम फास्फोरस, ३५८ मिलीग्राम पोटेशियम के साथ-साथ जिंक, कॉपर और सोडियम भी मौजूद होता है। इसमें विटामिन सी ८.७ मिलीग्राम, थायमाइन ०.०३१ मिलीग्राम मौजूद होते हैं। केले में मौजूद यह उन्सुर हमें सेहतमंद रखकर कई किस्म की बीमारियों से भी निजात दिलाते हैं। चूंकि केले में ग्लूकोज, फ्रक्टोज और रेशा ज्यादा मिकदार में होता है इसलिए यह फौरन उर्जा देनेवाला एक बेहतर फल होता है। केले को खाने से तनाव में कमी आती है और मूड बेहतर बनता है। ऐसा केले में मौजूद ट्रप्टोफैन और अमीनो एसिड की मौजूदगी की वजह से होता है। रक्ताल्पता की बीमारी में केला खाना बेहद फायदेमंद होता है, क्योंकि केले में लोहांश काफी मिकदार में मौजूद होता है। केले में रेशे की मौजूदगी की वजह से यह संग्रहणी और पेचिश की बीमारी में कारगर साबित होता है और हाज्में को दुरुस्त रखता है।

केला गणों व पोषक तत्वों से भरपूर फल है। जिसमें पानी की मात्रा बहुत अधिक होती है। करीब १०००० सालों से केला मनुष्य के जीवन का एक अभिन्न हिस्सा है। दुनिया के अनेक देशों में केले की खेती की जाती है। अधिकांश लोग केले को मात्र एक ताकत देनेवाला फल मानकर सेवन करते हैं, लेकिन बहुत ही कम लोग हैं जो इसके औषधीय गुणों से परिचित हैं। आहार विशेषज्ञ केला खाने को मना करते हैं क्योंकि इसमें कैलोरी बहुत ज्यादा होती है, लेकिन आप अपनी आहार से केले को नहीं बल्कि उस आहार को हटाइए जिससे वजन बढ़ता है और उसको खाने से कोई फायदा भी नहीं होता।

केले में टेनिन अधिक होता है, इसलिए इसे पचाना कठिन होता है। केले में पर्याप्त कैल्शियम, लोहा तथा प्रचुर मात्रा में पोटेशियम, मैग्नीशियम, सोडियम और फास्फोरस होते हैं। सौ ग्राम पके केले में- सोडियम ३४.८, पोटेशियम ४०१.१, कैल्शियम ९.०, मैग्नीशियम २८.०, मैगनीज ०.८, ताम्र ०.२, लौह ०.६, फास्फोरम ३१.०, गंधक १०.०, क्लोरीन १२५ और सिलका २३.८ मिलीग्राम, आयोडीन, एल्युमिनियम, कोबाल्ट और आर्सीनिक अल्प परिमाण में पाए जाते हैं।

केला मधुमेह से ग्रस्त लोगों के लिए जहर की तरह है, केले के फूल का रस टाइप १ मधुमेह रोग में अति कारगर साबित हुए हैं। केले की जड़ों में भी रक्त शर्करा कम करने के जबरदस्त गुण है, बाजार में उपलब्ध गायबेन्कामाइड जैसी दवाओं के साथ में केले की जड़ों के उपयोग से बेहतर परिणाम है। कच्चा केला भी मधुमेह नियंत्रण में कारगर है।

सुखा देता है घाव को- पका हुआ केला, लगभग जो गल चुका हो, घाव पर लगाया जाए तो घाव जल्द सूख जाता है।

दस्त में फायदेमंद- कच्चे केले में स्टार्च पाया जाता है। जो पाचन क्रिया की गति धीमी कर देते हैं, इसलिए दस्त होनेपर कच्चे केले का सेवन बहुत लाभ देनेवाला होता है।

छालों को कर देता है साफ- कई रासायनिक और कृत्रिम दवाओं के सेवन के बाद अक्सर मुंह में छाले आने की शिकायत होती है। कच्चे केले को सुखाकर चूर्ण तैयार कर लिया जाए और इस चूर्ण की थोड़ी सी मात्रा छालों पर लगाई जाए तो छालों में अतिशीघ्र आराम मिलता है। कच्चे केले में एक महत्वपूर्ण फ्लेवोनोइड रसायन ल्युकोसायनिडिन पाया जाता है जो छालों के ठीक करने में सक्षम होता है।

प्रोस्टेट के रोगियों के लिए केला बहुत लाभदायक होता है। रोगी को कच्चे केले के छिलकों का चूर्ण तैयार चूर्ण प्रतिदिन २ बार कम से कम २ ग्राम लेना चाहिए। केले के छिलकों का चूर्ण प्रोस्ट्रेट ग्रंथि की वृद्धि रोकने में मदद करता है। केले का ज्यादा सेवन करनेवाले लोग अल्ट्रावायलेट किरणों के प्रभाव से कम ग्रसित होते हैं।

केले के पौधे के बीच का सफेद हिस्सा गुर्दे के पत्थर (पथरी) बनने की प्रक्रिया को रोकता है। पौधे का यह हिस्सा ओक्सेलेट स्टोन्स का बनना रोकता है।

केले न सिर्फ पौष्टिक होते हैं बल्कि उनसे पेट भी भरता है। उनमें कार्बोहाइड्रेट भरपूर होता है जो ऊर्जा का मुख्य स्रोत होता है। एक केले में २७ ग्राम कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन पाया जाता है जिनमें ११६ कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। इसमें वसा की मात्रा न के बराबर और नमी ७० फीसदी होती है। खनिज भी ८ ग्राम और लौहतत्व, कैल्शियम व फास्फोरस भी उचित मात्रा में पाया जाता है। पके केले की अपेक्षा कच्चे केले में लौहतत्व व फाइबर (रेशों) की मात्रा ज्यादा होती है। मैग्नीशियम, सोडियम, पोटेशियम, कापर व मैंगनीज जैसे खनिज भी अल्प मात्रा में पाये जाते हैं। मांसपेशियों के कुशल संचालन के लिए जरूरी पोटेशियम भी केले में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। केले के फल के १०० ग्राम दलदार भाग में ८८ मिग्रा पोटेशियम की मात्रा ही रक्तचाप औषधियों की तासीर हेतु पर्याप्त है। अत: उच्च रक्तचाप पीड़ितों के लिए केले का सेवन अति लाभकारी है।

केले में लगभग ७५ प्रतिशत जल होता है। मानव शरीर में रक्त निर्माण में लोहा, मैग्नीशीयम तथा तांबा सक्रिय भूमिका निभाते हैं। इसलिए रक्त निर्माण तथा रक्त परिशोधन में केला बहुत सहायक है। केले में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होता है। इसलिए यह आतों की सफाई के लिए बहुत लाभकारी है। केला अम्लीय भोजन पर क्षारीय क्रिया करता है। विटामिन डी के अलावा अन्य सभी प्रकार के विटामिन इसमें पाए जाते हैं। केले में लगभग २२ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, दो प्रतिशत प्रोटीन तथा एक प्रतिशत वसा भी होता है। पका केला शीतल, वीर्यवर्धक, पुष्टिकर, मांसवर्धक, क्षुधा, प्यास, नेत्र रोगों तथा प्रमेह को नष्ट करता है। कच्चा केला कब्ज, ठंडा, कसैला, पचने में भारी वायु तथा कफ पैदा करनेवाला होता है।

केले के शर्बत को खांसी के लिए रामबाण समझा जाता है। इसके लिए पके हुए केले को काटकर उसमें चीनी मिला लें और उसे बंद मुंहवाले बर्तन में रख दें। अब एक चौड़े मुंहवाले बर्तन में पानी डालकर उसमें बंद मुंहवाला बर्तन रखकर आग पर गर्म करें। जब पानी खौल जाए तो बर्तन नीचे उतार लें और केले को ठंडा करें। ठंडा होने पर इसे चम्मच से मथ कर एकसार कर लें। केले के इस शर्बत से खांसी तो मिटती ही है, साथ ही यह वीर्यवर्धक, प्यास, नेत्र रोग तथा प्रमेह को नष्ट करनेवाला होता है।

आंतों के विकारों में तथा दस्त, पेचिश एवं संग्रहणी रोगों में दो केले लगभग १०० ग्राम दही के साथ सेवन करने से लाभ होता है। जीभ पर छाले हो गए हों तो एक पके केले का सेवन गाय के दूध से बने दही के साथ करें। इससे छाले ठीक हो जाएंगे। दमे के इलाज के लिए भी केला लाभकारी है इसके लिए एक कम पका केला लेकर बिना छिलका उतारे उसे बीच में चीर लें, इस चीर में जरा सा नमक तथा काली मिर्च का चूर्ण भर दें। इस केले को पूरी रात चांदनी में पड़ा रहने दें सुबह इस केले को आग पर भूनकर रोगी को खाने के लिए दें।

चोट या खरोंच लगने पर केले का छिलका उस स्थान पर बांधने से सूजन नहीं बढ़ती। केला सभी प्रकार की सूजन में लाभकारी है। इसके नियमित सेवन से आतों की सूजन भी मिटती है। आग से जलने पर प्रभावित स्थान पर केले का गूदा फेंटकर मरहम की तरह लगाने से तुरंत ठंड पड़ जाती है। मोटापा बढ़ाने के लिए दो पके केले लगभग २५० मिली लीटर दूध के साथ एक महीने तक नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। केला दूध के समान खाद्य पदार्थ है अत: छ: मास के शिशु को अच्छा पका केला मथकर खिलाया जा सकता है। दिमागी कसरत करनेवालें के लिए भी केला उत्तम आहार है।

केला एक ऐसा फल है जो सेब की अपेक्षा बहुत सस्ता तथा अधिक पौष्टिक भी है। १०० ग्राम केले से हमें १०४ कैलोरी ऊर्जा मिलती है जबकि इतने ही सेब से मात्र ५५ कैलोरी ऊर्जा की प्राप्ति होती है। इतना ही नहीं, सेब की अपेक्षा केले में प्रोटीन चार गुना और कार्बोहाइड्रेट दुगना होता है।

शरीर के लिए आवश्यक सभी विटामिन और खनिज लवण केले में प्राप्त होते हैं। सेब, अंगूर, मौसमी एवं अन्य महंगे फलों की की अपेक्षा सस्ता होते हुए भी केला पौष्टिकता की दृष्टि से उनसे किसी भी प्रकार से कम नहीं है।

केले में मैग्नीशियम धातु की मात्रा काफी होती है जो हृदय के रोगियों के लिए लाभदायक है। इसके सेवन से शरीर में स्थित कैल्शियम की मात्रा भी कम हो जाती है जिससे शरीर की धमनियों में रक्त का बहाव रक्त पतला रहने के कारण सही रहता है। इसके अतिरिक्त पर्याप्त मात्रा में मैग्नीशियम लेने से कोलेस्ट्रोल की मात्रा भी कम हो जाती है। इसलिए हृदय-धमनी रोग के मरीजों को केले का सेवन करना चाहिए।

अल्सर के रोगियों के लिए भी केला रामबाण औषधि है। ऐसे रोगियों को कच्चा केला लाभ पहुंचाता है। दही और चीनी के साथ पका हुआ केला खाने से पेट की जलन मिटती है। पेट सम्बन्धी सभी रोग इससे दूर हो जाते हैं। प्रतिदिन सुबह दही के साथ केला खाने से छाले मिटते हैं। सामान्य व्यक्ति भी प्रतिदिन केले का सेवन करे तो कई रोगों से बच सकता है। अधिक मैथुन करने से या अन्य कारणों से बार-बार पेशाब आने लगता है। इसे ठीक करने के लिए एक पके केले के साथ दो ग्राम विदारीकन्द का चूर्ण तथा दो ग्राम शतावरी का चूर्ण खाकर ऊपर से दूध पी लेना अत्यन्त लाभदायक होता है। कच्चे केले को काटकर धूप में सुखाकर उसका चूर्ण बनाकर देशी शक्कर के साथ पांच ग्राम की मात्रा में लेकर ऊपर से दही की लस्सी पी लेने से सुजाक की बीमारी समाप्त हो जाती है।

केले के पेड़ के फूल की ६-७ कोमल कलियों को पीसकर इसमें इतनी संख्या में ही शिवलिंगी के बीज को मिलाकर मासिक धर्म के बाद पी लेने से दो महीने में ही बांझ स्त्री को भी सन्तान का सुख पाने के लिए गर्भ ठहर जाता है। केले के जड़ों का रस पीने से योनि का रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

चोट लगने पर अगर बहता हुआ खून नहीं रुकता हो तो केले के डंठल का रस उस जगह लगा देने से खून रुक जाता

है और घाव में मवाद नहीं पड़ता तथा वह जल्दी ही भर जाता है। दाद के लिए केला एक अच्छी घरेलू औषधि है। केले के गूदे को नींबू के रस के साथ पीसकर लुगदी के रूप में लगाते रहने से दाद ठीक हो जाता है। इसी प्रकार आग से जल जाने पर उस स्थान पर केले को पीसकर लगा देने से वहां की जलन शान्त हो जाती है।

दो पके केले लेकर उनके गूदे में गुड़, नमक या दही मिलाकर खाने से दो दिन में ही पेचिश दूर हो जाती है। बिना छिलका उतारे एक अधपके केले में चाकू से एक गड्ढा बना लें। उस गड्ढे में जरा-सा नमक व काली मिर्च के चूर्ण को भरकर रात भर चांदनी रात में पड़ा रहने दें। सुबह उस केले को आग पर भूनकर खाने से दमा में लाभ पहुंचता है।

खूब पके केले के फल के जब छिलके गलने लगें तो उसके ऊपर के छिलके को उतार कर गूदे को हाथों से मलकर मथ लें। इसके आधे भाग में चावल की भूसी को मिला दें तथा इसे तीन दिनों तक गर्म स्थान पर रहने दें। चौथे दिन इस केले के लुआब वाले बर्तन को जरा टेढ़ा करके थोड़ी देर तक पड़ा रहने दें। केले का रस निथार कर नीचे वाले भाग में आ जाएगा। इस रस को पीने से मधुमेह (डायबिटीज) में अत्यन्त लाभ होता है।

केला खूब पका तथा तुरन्त पेड़ से तोड़ा हुआ कभी नहीं खाना चाहिए। पेट भर केला खाना हानि पहुंचाता है। केले का अधिक उपयोग कफकारक होता है। केले के साथ दहीं नहीं खाना चाहिए। अधपका केला भी नहीं खाना चाहिए। कृत्रिम रूप से पकाए गए केले के सेवन से शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है तथा हृदय एवं नाड़ी की गति तेज हो जाती है।

केला अपने आप में एक संपूर्ण आहार है। पका केला मीठा, ठंडा, पौष्टिक, कामोद्दीपक, बल-वीर्यवर्धक, वृष्य, पुष्टिकारक, रुचिकारक, स्वादिष्ट, क्षुधावर्धक, मांसवर्धक व कांतिवर्धक होता है। पके केले में आयोडीन, शर्करा और प्रोटीन आदि होते हैं। कच्चे केले में कैल्शियम अधिक होता है। प्रतिदिन २ केले खाने से सभी प्रकार के विटामिन की पूर्ति हो जाती है। प्रात: २ केले खाकर गुनगुना दूध पीने से व्यक्ति सदा स्वस्थ रहता है, शरीर सुडौल होता है, बल-वीर्य तथा शुक्राणु की वृद्धि होती है। मस्तिष्क की कार्यक्षमता व कामशक्ति बढ़ती है। स्त्रियों का प्रदर रोग तथा प्रमेह आदि मूत्र संबंधी समस्याएं ठीक होती हैं।

मानसिक अवसाद- केला खाने से मानसिक अवसाद में राहत मिलती है। केले में ट्रिप्टोफेन नामक प्रोटीन होता है, जो शरीर में सिरोटोनिन में बदल जाता है। सिरोटोनिन मनुष्य को आराम पहुंचाता है, उसकी मनोदशा सुधारता है तथा खुशी महसूस करने में सहायक होता है।

रक्ताल्पता - केले में लौह तत्व बहुतायत में होते हैं, जो कि हीमोग्लोबिन के उत्पादन को बढ़ाते हैं। इस तरह रक्ताल्पता को ठीक करने में सहायता करते हैं।

उच्च रक्तचाप- केले में पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है और सोडियम क्लोराइड की मात्रा कम होती है। इस कारण से उच्च रक्तचाप की रोकथाम में यह सहायक होता है। केला खाने से उच्च रक्तचाप तथा हृदयाघात होने की आशंका कम होती है। नियमित रूप से केला खाने से हृदयाघात द्वारा मृत्यु होने के ४० प्रतिशत आसार कम हो जाते हैं।

केला ऐसा फल है जो वर्षभर उपलब्ध रहता है। यह संपूर्ण भोजन है। पौष्टिक है। यदि केला और दूध एक साथ लें तो ये भोजन की आवश्यकता पूरी कर सकते हैं। उदरपूर्ति तो होगी ही, शक्ति भी प्राप्त होगी।

जो पका हुआ केला प्रतिदिन खाता है, उसका शरीर शक्तिवान बना रहता है। उसमें कार्य करने की क्षमता बढ़ती है।

शरीर पुष्ट होता है। केला पौष्टिक तत्वों से भरपूर है और यह कई रोगों में लाभप्रद भी है। केला पोटेशियम का एक अच्छा स्त्रोत है। पोटेशियम उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक है और यह दिल का दौरा पड़ने की आशंका को भी कम करता है। केले का सेवन रक्त में खराब रक्तवसा कम घनत्व लिपोप्रोटीन (एलडीएल) के स्तर को कम करता है। एलडीएल धमनियों की दीवारों पर जमने लगता है। इस कारण धमनियां आगे चलकर अवरुद्ध हो सकती हैं। यह स्थिति कालांतर में हृदय रोगों का कारण बनती है। प्रतिदिन दो केलों का सेवन करने से दिल का दौरा पड़ने की संभावना ४० प्रतिशत से कम हो जाती है। केला अल्सर के मर्ज में भी लाभप्रद है। केला पेट में अल्सर पैदा करनेवाले जीवाणुओं को भी समाप्त करने में सहायक है। केले में इलेक्ट्रोलाइट्स भी पाए जाते हैं। इलेक्ट्रोलाइट्स शरीर में तरल पदार्थों के स्तर को बरकरार रखने के लिए एक आवश्यक तत्व है। शरीर में तरल पदार्थों का स्तर सामान्य रहने पर जलाभाव नहीं होता। इसी तरह केले में फोलेट नामक तत्व भी पाया जाता है, जो शरीर के कोशिकाओं की समुचित वृद्धि में सहायक है। कोशिका के समुचित विकास से हृदय रोग और कर्करोग से बचाव संभव हैं।

केला विटामिन सी, पोटेशियम, शक्कर और रेशा प्राप्ति का उत्तम स्त्रोत है। कई गंभीर बीमारियों, जैसे- अवसाद, हैंगओवर, अल्सर और स्ट्रोक आदि से इसका गहरा रिश्ता है। इन गंभीर बीमारियों में यदि प्रतिदिन एक केले का नियमित सेवन किया जाए, तो सकारात्मक और प्रभावी परिणाम सामने आते हैं। १० प्रमुख कारण, जो केले के नियमित सेवन के लिए बाध्य कर देंगे।

रेचक औषधि- उच्च रेशे युक्त केला, रेचक औषधि की तरह कार्य करता है। केले में मौजूद अत्यधिक रेशा पाचन क्रिया में मदद करते हैं। इसके अलावा केले में पानी को सोखनेवाला तत्व पेक्टिन होता है, जो आपके मलत्याग को भी आसान कर देता है। केला पल-पल बदलते मूड की बीमारी मूड डिस्ऑर्डर और अवसाद से बचाता है। यह शारीरिक और मानसिक तापमान को भी स्थिर रखता है। रक्तशर्करा के स्तर को बढ़ने से रोकता है और सुबह की थकान से भी मुक्त कर देता है। दिमाग को रखे चुस्त- पोटेशियम से भरपूर केला, दिमाग को ऊर्जा प्रदान करता है। हमारी सोचने-विचारने और सीखने की क्षमता का विकास करता है। प्रतिदिन एक केले के सेवन से आपकी वैचारिक और बौद्धिक शक्ति को बढ़ाता है। रौनक लौटाए- यदि रक्ताल्पता ने आपके चेहरे की रौनक छीन ली है, तो प्रतिदिन एक केला खाइए, चेहरा खिला-खिला दिखेगा। शरीर में मौजूद लौहतत्व के तत्व रक्त कोशिकाओं में लौहतत्व के निर्माण को रोक देते हैं, केले की मदद से आप इसको रोक सकते हैं।

अगर अत्यधिक एल्कोहल की वजह से आपको सिरदर्द, उल्टी या सीने में जलन हो रही हो, तो केला आपकी मदद करेगा यह न सिर्फ सिरदर्द से मुक्ति दिलाएगा, बल्कि आपके पेट को भी शांत कर देगा।

केले में विटामिन ए, बी और सी प्रचुर मात्रा में पाई जाती हैं। केले के सेवन से पौरुष शक्ति बढ़ती है। केला प्रात:काल नहीं खाना चाहिए। भोजन करने के बाद केला खाने से भोजन शीघ्र पचता है।

केले के छिलके के अंदर वाला पतला मुलायम रेशा कब्ज दूर करके आंतों को ठीक रखता है। नियमित रूप से केले का सेवन करने से कमजोर व्यक्तियों की पाचन शक्ति ठीक होती है। कच्चे केले को भूनकर, तलकर और सब्जी के रूप में भी खाया जाता है। आलू की तरह केले के चिप्स भी बनते हैं। दक्षिण भारत में पके केले से मिठाइयां बनाई जाती हैं।

केला खाने के साथ ही उसका छिलका फेंकते वक्त हमें यह एहसास नहीं होता कि वह हमारे लिए कितने काम की चीज है। केले का छिलका अवसाद से तो बचाता ही है, साथ ही पुतलियों की रक्षा भी करता है।

अवसाद दूर करने में सहायक- सेरोटोनिन नामक तत्व का स्रोत है। सेरोटोनिन इंसान के मूड को संतुलित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जिस व्यक्ति के दिमाग में सेरोटोनिन का असर घट जाता है, वे अवसाद के शिकार हो जाते हैं। इसके अलावा केले के छिलके में पाये जानेवाले तत्व रेटिना की कोशिकाओं के विकास में खास योगदान दे सकते हैं। ये धूप से रेटिना को होनेवाले नुकसान से बचा सकते हैं। केले के छिलके को उबालकर या उसका रस बनाकर पिया जा सकता है। शाम को इस रस का सेवन अधिक फायदेमंद होता है। केले के छिलके में एक एंटीआक्सीडैंट ल्यूटीन भी पाया जाता है। यह आंखों के लिए फायदेमंद है।

केले का फल हल्का अनुलोमक है। अतिसार और पेचिश, आंव (डिसेंट्री) के निवारण में और आंतों के जख्मों को भरने में फल मदद करता है। केले का चूर्ण कुक्षी रोग, संग्रहणी के उपचार में लाभदायक है। शिशुओं के भोजन का यह उपयोगी घटक है। पके फल से बनाया शर्बत शिशुओं को दूध के साथ पिलाना चाहिए। पका फल मधुमेह, पेशाब से खून आना, गुर्दों की सूजन, गठिया, उच्च रक्तचाप और हृदय के रोगों में उपयोगी बताया जाता है।

मधुमेह में कच्चे फल और फलों की सब्जी उपयोगी होती है। पके फल, जड़ और तने में स्कर्वीनाशक गुण है। अतिसार और पेचिश में फलों और तने का रस दिया जाता है। हैजे में यह प्यास को शांत करता है। दही के साथ फूलों का रस पेचिश में दिया जाता है। केले का कंद कषैला, रुक्ष और बलवर्द्धक है। यह कृमि, त्वचा के रोग, मासिक स्राव के विकार, श्वेत प्रदर और कान के दर्द को दूर करता है। केले का स्वरस ग्राही, शीतवीर्य, दाहशामक, पिपासाहर है। मूत्र के विकार, रक्त प्रदर, कान के रोग में लाभकारी है।

केले के नियमित प्रयोग से शरीर को ऊर्जा और भरपूर शक्ति प्राप्त होती है। केले की जड़ के रस में थोड़ी सी मिश्री मिलाकर पीने से हिचकी बंद हो जाती है। खूनी आँव में केले को दही के साथ लें। स्वप्न दोष में इसे मिश्री के साथ लेने से लाभ होता है। प्रदर में दो केलों की खीर भी श्वेतप्रदर के लिए गुणकारी है।

अम्लपित्त रोगियों के लिए केला एक सुपाच्च एवं हितकारी औषधि है। केला खाने से दस्त बंद हो जाते हैं। केले की नई पत्ती, जो सफेद, मुलायम एवं लिपटी होती है, आधी छटाक एवं आधा तोला फिटकरी तथा कुछ दाने काली मिर्च पीसकर आधे पाव पानी में घोलकर सर्पदंश में पिलाएं, आशातीत लाभ होगा। यदि आपने अधिक मात्रा में केले खा लिए हों तो ऊपर से दो इलायची खा लें। इससे वह आसानी से हजम हो जाएगा।

केला हर मौसम में सरलता से प्राप्त होनेवाला सस्ता फल है। यह अत्यंत पौष्टिक एवं स्वादिष्ट फल है। केला रोचक, मधुर, शक्तिशाली, वीर्य व मांस बढ़ाने वाला, नेत्रदोष और प्रमेह में हितकारी है। पके केले के नियमित सेवन से शरीर पुष्ट होता है। यह कफ, रक्तपित्त, वात और प्रदर के उपद्रवों को नष्ट करता है।

यदि महिलाओं को रक्त प्रवाह अधिक होता है तो पके केले को दूध में मसल कर कुछ दिनों तक खाने से लाभ होता है। बार-बर पेशाब आने की समस्या से परेशान हों तो चार तोला केले के रस में दो तोला घी मिलाकर पीने से फायदा होता है। यदि शरीर का कोई हिस्सा जल जाए तो केले के गूदे को मसल कर जले हुए स्थान पर बांधें। इससे जलन दूर होकर

आराम पहुंचता है। सर्प, बिच्छू, संखिया आदि का विष नष्ट करने के लिए कच्चे केले की जड़ का रस पिलाना चाहिए। पेचिश रोग में थोड़े-से दही में केला मिलाकर सेवन करने से फायदा होता है। संग्रहणी रोग होने पर पके केले के साथ इमली तथा नमक मिलाकर सेवन करें।

दाद होने पर केले के गूदे को नींबू के रस में पीसकर पेस्ट बनाकर लगाएं। पेट में जलन होने पर दही में चीनी और पका केला मिलाकर खाएं। इससे पेट संबंधी अन्य रोग भी दूर होते हैं।

यदि किसी व्यक्ति को दिल का दौरा पड़ने के तुरंत बाद केले का सेवन कराया जाए तो उसकी अचानक मृत्यु होने की आशंका काफी कम हो जाती है।

केला खून में वृद्धि करके शरीर की ताकत को बढ़ाने में सहायक है। यदि प्रतिदिन केला खाकर दूध पिया जाए तो कुछ ही दिनों में व्यक्ति तंदुरुस्त हो जाता है। चोट लग जाने पर खून का बहना न रुके तो उस जगह पर केले के डंठल का रस लगने से लाभ होता है।

केला छोटे बच्चों के लिए उत्तम व पौष्टिक आहार है। इसे मसलकर या दूध में फेंटकर खिलाने से लाभ मिलता है। केले में मैग्नीशियम धातु की काफी मात्रा होती है जिससे शरीर की धमनियों में खून पतला रहने के कारण खून का बहाव सही रहता है। इसके अलावा पूर्ण मात्रा में मैग्नीशियम लेने से रक्तवसा की मात्रा कम होती है अत: हृदय धमनी रोग के मरीजों के लिए केले का सेवन काफी फायदेमंद है। केले का नियमित सेवन कई रोगों से बचाकर रखता है।

श्वेत प्रदर के निदान के लिए प्रतिदिन नियमित रूप से दो पके केलों का सेवन करना चाहिए। प्रतिदिन सुबह-शाम एक केला लगभग ५ ग्राम शुद्ध देसी घी के साथ खाने से भी प्रदर रोग दूर होता है। केला सभी प्रकार के सूजन में लाभकारी है। इसके नियमित सेवन से आंतों की सूजन भी मिटती है। आग से जलने पर प्रभावित स्थान पर केले का गुदा फेंटकर मरहम की तरह लगने से तुरंत ठंड पड़ जाती है।

मोटापा बढ़ाने के लिए दो पके केले लगभग २५० मिली लीटर दूध के साथ एक महीने तक नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। केला दूध के समान खाद्य पदार्थ है अत: छ: मास के शिशु को अच्छा पका केला मथकर खिलाया जा सकता है। दिमागी कसरत करने वालों के लिए भी केला उत्तम आहार है। एक केले से लगभग ८० से ६२ कैलोरी ऊर्जा शरीर को मिलती है।

केले के औषधीय गुण- बच्चों को पतले दस्त लगने पर केले को मसलकर पानी में मिलाकर देने से दस्त बंद हो जाते हैं। क्षयरोग के रोगी को पका केला देने से शरीर में राहत पहुंचती है। खांसी में भी आराम मिलता है।

मुंह में छाले होने पर गाय के दूध से निर्मित दही के साथ केला रायता बनाकर खाएं। यह प्रयोग ७ दिनों तक करें।

पेचिश की शिकायत होने पर दो केलों का सेवन, केलों के वजन से आधे वजन के दही के साथ करें।

पेट के कीड़े मारने के लिए केलों की जड़ के अर्क का सेवन लाभप्रद है। एक किलो पानी में ५० ग्राम केले की जड़ डालकर इतना गर्म करें कि आधी मात्रा रह जाए। इसके बाद मिश्रण छान लें। यही छानन अर्क है। इसी अनुपात में ताजा अर्क बनाएं। अर्क की दो तोला मात्रा एक बार में लें।

एक पके केले में छोटा-सा छेद करके काली मिर्च का चूर्ण भरकर रातभर खुले में बाहर रख दें। सुबह धीमी आग पर

भुनकर दमे के रोगी को खिलाने से उसकी सांस चलने की गति कम हो जाती है।

आग से जलने पर जले हुए स्थान पर केले का गूदा चिपका देने से तुरंत आराम मिलता है।

पथरी और पित्त में पके केले का मुरब्बा बनाकर रोगी को देने से राहत मिलती है।

पीलिया होने पर रोगी को एक पके केले पर गीला चूना लगाकर रातभर रखकर सुबह सेवन करने से राहत मिलती है।

आंत संबंधी रोगों के लिए रोगी को एक पाव दूध के साथ रोजाना २ केलों का सेवन करने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

केला दुबले लोगों के शरीर को बलप्रदान करता है। नियमित केला खाने से वजन बढ़ता है। केला खून से यूरिक अम्ल घटाकर जोड़ों की सूजन को कम करता है।

यह आंतों को भी सशक्त बनाता है। केला जितना लाभप्रद है उतना हानिकारक भी हो सकता है। इसलिए सावधानियां आवश्यक रूप से बरतें- केले का सेवन कभी भी दाल-बाफला खाने के बाद न करें। घी के साथ केले का सेवन स्वास्थ्य के लिए उपयोगी नहीं है। कमजोर पाचन वाले केले का सेवन दूध के साथ कभी न करें। अफरा होने की हालत में केले का सेवन न करें। ठंडी तासीर वाले लोग केले का सेवन कम से कम करें।

अल्सर तथा आंत संबंधी रोग- केला कोमल तथा चिकना होता है। अत: सिर्फ यही फल ऐसा है, जिसे अल्सर में तथा आंत की गड़बड़ी में सीधा खाया जा सकता है। यह अति अम्लता (हाई-एसिडिटी) को निष्प्रभावित करता है। पेट में स्मूद कोटिंग करता है इससे जलन कम हो जाती है। पेट में जलन- केले में प्राकृतिक एन्टासिड होता है, अत: पेट में जलन होने पर केला शान्ति पहुंचाता है।

मॉर्निंग सिकनेस- सुबह शाम के खाने के बीच में केला खाने से रक्तशर्करा का स्तर कम नहीं होता तथा मॉर्निंग सिकनेस की रोकथाम हो सकती है। केला अकेला ही कई व्याधियों के प्राकृतिक उपचार में सहायक होता है। इसके सेवन से चार गुना प्रोटीन, दोगुना कार्बोहाइड्रेट, तीन गुना फास्फोरस, पांच गुना विटामिन ए एवं लौह तत्व और दोगुने विटामिन तथा खनिज होते हैं। इसमें पोटेशियम भी काफी होता है और उपलब्ध कीमतों के आधार पर श्रेष्ठ फल है। एक केला प्रतिदिन खाओ और स्वस्थ रहो।

पोषक तत्वों से भरपूर केला कई रोगों से दूर रखकर आपकी सेहत को दुरुस्त रखता है। जो लोग अपने आहार में नियमित रूप से केले को स्थान देते हैं। उनमें ऐसा न करनेवाले लोगों की तुलना में मस्तिष्क आघात होने की आशंका ४० फीसदी तक कम हो जाती है। इसमें नमक अत्यंत कम मात्रा में होता है। इसलिए यह फल उच्च रक्तदाब को नियंत्रित करने में भी लाभप्रद है। कालांतर में उच्च रक्तदाब ही हृदय रोगों व मस्तिष्क आघात का कारण बनता है। यही नहीं, इस फल को उच्च रक्तदाब और पक्षाघात की रोकथाम में कारगर माना है। केले में रेशे के साथ तीन प्राकृतिक शर्करा पायी जाती है। ये हैं- सुक्रोज, फ्रक्टोज और ग्लूकोज। इस कारण केला शीघ्र ही ऊर्जा प्रदान करने में सक्षम है।

केला एक ऐसा फल है, जिसे अधिक से अधिक लोग खाते हैं, यह न केवल पौष्टिक और स्वादिष्ट होता है बल्कि थोड़ी-बहुत देर के लिए ऐसे खाने से भूख मिट जाती है। केला ऐसा फल भी माना गया है जिसका सेवन करने के बाद दूध पीने से तमाम जरूरी विटामिन पायी जाती है। केला सुपाच्य फल है, जो वायु विकार नहीं करता। पेट के अल्सरवाले रोगियों को अधिकतर केले खाने की सलाह दी जाती है। विभिन्न देशों में केले के उपयोग भी विभिन्न हैं। कुछ स्थानों पर इसे

कच्चा उपयोग में लाते हैं तो कुछ पके हुए फलों की चीजें तैयार करते हैं, या यों ही खाते हैं।

यदि २ केले २ चम्मच शहद के साथ रोज सुबह खाए जाएं तो दिल को ताकत मिलती है, उच्च रक्तचाप में सुधार होता है। एक पका केला छिलके सहित सेकें। इसके बाद इसका छिलका हटा दें व केले के टुकड़े कर लें। इस पर १५ काली मिर्च पीसकर बुरक दें व गरम-गरम ही दमा रोगी को खिलाएं, दमा के दौरे में लाभ होगा।

केला प्राकृतिक आहार है। इसमें ताकत बहुत ज्यादा होती है, इसलिए आप अपनी आहार में केला जरूर शामिल करें। अगर आपको लगता है कि आपके नाश्ते में पौष्टिक चीजें शामिल नहीं हैं, तो आप नाश्ते में केला लें। यह विटामिन व खनिज की कमी पूरी करेगा। सुबह नाश्ते में यदि एक केला खा लिया जाए तो दोपहर के खाने तक भूख लगने की संभावना नहीं रहती। दो छोटे केलों में रेशों की मात्रा एक ब्रेड के बराबर होती है? यह रक्तचाप को भी नियंत्रित रखती है। गर्भवती महिलाओं को सलाह है कि अपने आहार में केला अवश्य शामिल करें। यह शरीर को धीरे-धीरे ऊर्जा देता है और आसानी से पच जाता है। आप केले को स्नैक्स के तौर पर ले सकते हैं। अगर आपको ऊबकाई आती है, तो आप रोजाना केला खाएँ। इसमें विटामिन सी, बी-६ और रेशे होता है, जो बुढ़ापे में जरूरी है। केले के खास गुण- जिन लोगों को उच्च रक्तचाप की समस्या होती है, उन्हें केले का नियमित सेवन करना चाहिए।

केले में थाइमिन, रिबोफ्लेविन, नियासिन और फॉलिक एसिड के रूप में विटामिन ए और विटामिन बी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है। इसके अलावा केला ऊर्जा का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है। यह रक्तवसा में फायदेमंद है। दरअसल केले में विटामिन सी, विटामिन ए, पोटेशियम और विटामिन बी-६ होता है। केला मैग्नेशियम का अच्छा स्रोत है, इसलिए यह बहुत जल्दी पच जाता है और आपके शरीर की संरचना को दुरुस्त रखता है। रेशे कम रक्तवसा को नियंत्रित करने में कारगर है। अगर आप खेल से जुड़े हुए हैं, तो आप केला आहार में जरूर शामिल करें। बाहर निकलने के बाद आपकी शरीर की उर्जा में कमी हो जाती है। ऐसी स्थिति में केला ही ऐसा फल है, जो आपकी शरीर की उर्जा को फिर से लौटाता है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को सबसे ज्यादा विटामिन व धातु की आवश्यकता होती है।

केले का शेक पेट को ठंडक पहुंचाता है। यह रक्त शर्करा स्तर को भी नियंत्रित करता है। केले में काफी मात्रा में लौहतत्व पाया जाता है। यह पाचन क्रिया में मदद करता है। अल्सर के मरीजों के लिए केले का सेवन फायदेमंद है। केले में आयरन भरपूर मात्रा में होता है। इससे खून में हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है। इसलिए रक्ताल्पता से पीड़ित रोगियों को केला जरूर खाना चाहिए। केला तनाव को कम करने में भी मदद करता है। केले में ट्राइप्टोफान नामक एमिनो एसिड होता है, जो मूड को हलका करता है।

केले में रेशा प्रचुर मात्रा में होने के कारण पेट की सफाई के लिए मददगार होता है। जो लोग धूम्रपान छोड़ना चाहते हों उन्हें थोड़े-थोड़े अंतराल बाद केले का सेवन करना चाहिए ताकि शरीर को निकोटिन के प्रभाव से मुक्त करने में मदद मिल सके। केले के छिलके का भीतरी भाग त्वचा पर फेस पैक का काम करता है। इससे कील, मुंहासे, झाइयां और दाग-धब्बे साफ होते हैं। सीधा छिलके के अंदर के भाग को गर्दन, चेहरे और बाजुओं पर रगड़ सकते हैं। चाहे तो चाकू से छिलके के गूदे को उतारकर भी लगा सकते हैं। त्वचा निखर उठेगी।

यूं तो हर फल अपने अन्दर कुछ न कुछ प्राकृतिक गुणों को समाये रहता है, आपने भी बंदरों को दिल के दौरे से मरते

हुए सुना है, नहीं। कारण है, प्राकृतिक फलों का सेवन, इन्हीं कन्द मूलों एवं फलों को खाकर हमारे ऋषि-मुनि लम्बी आयु को निरोगी रहकर बिताते थे।

फलों के इन्हीं गुणों की पुष्टि आज के वैज्ञानिक भी कर रहे हैं। आप केला खाकर अपने रक्तचाप को दस प्रतिशत तक नियंत्रित कर सकते हैं। केला उच्च रक्तचाप में दी जानेवाली दवा एस-इनहीबिटर के रूप में काम करता है। केले से बनाएं फ्रूट सलाद, इससे मिलेगा पोटेशियम और विटामिन सी और रक्तचाप भी रहेगा नियंत्रित।

केलों तथा संतरों का सेवन शरीर को अनेक प्रकार से निरोगता प्रदान करता है। आंखों की देखभाल में भी इन दो फलों की विशेष उपयोगिता है। इससे नेत्रहीनता का खतरा कम हो जाता है। जो लोग प्रतिदिन तीन या इससे अधिक फल खाते हैं, उनके अकुलोपैथी से पीड़ित होने का खतरा ३६ प्रतिशत घट जाता है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ होनेवाली आंखों की बीमारी को अकुलोपैथी कहते हैं। ६५ वर्ष से अधिक उम्र में ज्यादातर लोग अकुलोपैथी और मैकुलर डीजेनेरेशन नामक बीमारी से अंधेपन से पीड़ित हो जाते हैं। केले और संतरे को आंखों के लिये बहुत फायदेमंद है। सभी आयु वर्ग के नर-नारी, विशेषकर ५० से ६५ वर्ष से ऊपर के लोग प्रतिदिन ऐसे ३-४ फल अवश्य सेवन करें, ताकि आंखों की ज्योति ठीक रखी जा सके तथा आंखों के रोग हमारे पास न फटकें।

छिलके के कारण केला नैसर्गिक रूप में यह हमेशा सिद्ध और संक्रमण मुक्त रहता है। केले की ३०० से भी अधिक किस्में होती हैं और इसकी खेती बहुत बड़े पैमाने पर की जाती है। केले का फूल और तना भी स्वादिष्ट व्यंजन की तरह पकाया जाता है। केले की लंबाई चार इंच से लेकर १५ इंच तक हो सकती है। केले पर हल्के भूरे रंग का दाग इस बात की निशानी है कि केले का स्टार्च पूरी तरह शक्कर में परिवर्तित हो चुका है। ऐसा केला आसानी से हजम होता है। केला सुबह के समय खाना अच्छा होता है। केले का छिलका उतारने के तुरंत बाद खा लेना चाहिये और खाने के तुरंत बाद पानी का परिहार करना चाहिए। केला शक्तिवर्धक तत्वों, प्रोटीन, विटामिन और खनिज पदार्थों का अनोखा मिश्रण है। इसमें पानी की मात्रा कम होती है। केला और दूध का मिश्रण शरीर स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम है। केला अन्न को पचाने में सहायक होने के साथ-साथ उत्साह भी देता है। केले में होनेवाली नैसर्गिक शक्कर पौष्टिक तत्वों से होनेवाली रासायनिक प्रक्रिया और सेहत बनाने में मदद करती है। यह अम्लता को कम करता है और पेट में हल्की परत बनाकर अल्सर का दर्द कम करता है। केले के गूदे में नमक डालकर खाना अतिसार के लिए अच्छा होता है। अच्छे पके केले गूदा शरीर के जले हुए हिस्से पर लगाकर कपड़ा बांध दिया जाए तो तुरंत आराम मिलता है। छाले, फफोले या थोड़ी बहुत जलन होने पर केले का नया निकला छोटा पत्ता ठंडक पहुंचाता है।

केले का नियिमत सेवन अनिद्रा और कब्ज दूर करके पेशाब की जलन को मिटाता है। यह अतिसार, आंत और कुष्ठ तथा हृदयरोगियों के लिए प्राकृतिक औषधि है। यह आसानी से पच जाता है, अत: वायुविकार उत्पन्न नहीं करता। केला शीतल, स्निग्ध, वातपित्तनाशक और कफकारक रहता है। यह तृष्णा और दाह का नाश करता है।

केला पौष्टिक तत्वों से भरपूर है। हरे केले में स्टार्च काफी कम मात्रा में (६४ से ७४ प्रतिशत) रहती है, परन्तु पकने पर स्टार्च शर्करा (७ से २५ प्रतिशत तक) में बदल जाती है।

पके केले की विशिष्ट खुशबू उसमें उपस्थित एमाइल एसीटेट के कारण रहती है। कच्चा केला क्लोरोफिल के कारण हर

रहता है, परन्तु पकने पर एंजाइमों की क्रिया से जैंथोफिल तथा केरोटिन नामक पीले रसायनों में कदल जाता है।

पके केले में ७० प्रतिशत पानी, १.२ प्रतिशत प्रोटीन, ०.२ प्रतिशत रेशा रहता है। इसमें प्रति १०० ग्राम कैल्शियम १७ मिलीग्राम रहता है। इसमें विटामिन ए ४३० मिलीग्राम, थायमिन ०.०९ मिलीग्राम, नायसिन ०.६ मिलीग्राम तथा विटामिन सी १० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम में रहता है।

केले के छिलके के नीचे विटामिन होते हैं जो केले के पकने पर उसके गूदे में चले जाते हैं तथा छिलका पतला और चित्तीदार हो जाता है। केले के छिलके के अंदर वाला पतला सा मुलायम रेशा कब्ज दूर करके आंतों को ठीक रखता है।

कमजोर व्यक्तियों की पाचनशक्ति ठीक होती है। भूख ज्यादा लगने से वे जल्दी हृष्ट-पुष्ट बनते हैं। बच्चों को दूध के साथ केला खिलाने से यह स्वास्थ्यवर्द्धक, पुष्टिकार तथा सुपाच्य रहता है। इसमें थोड़ा शहद मिलाकर खिलाया जाए तो संक्रामक रोग से भी बचाव होता है। सुबह नाश्ते में केला खाकर दूध पीना एक संतुलित तथा सम्पूर्ण आहार है। इसके सेवन से पित्त-विकार दूर होते हैं। यह हृदयरोग, अतिसार और आंखों के लिए प्राकृतिक औषधि है। स्कर्वी रोग में पके केले का नित्य सेवन रामबाण औषधि है। यह अंतड़ियों में विजातीय पदार्थों की सड़न रोकता है।

दही के साथ केले का सेवन करने से दस्त बंद हो जाते हैं। यह आंतों के प्रवाह में आराम दिलाता है। आंत के रोगों को केला बिना ऑपरेशन ठीक कर देता है। आधा कप गाय के दूध में एक केला, एक छोटी इलायची का चूर्ण मिलाकर दिन में २-३ बार चाटने से मुंह के छालों में राहत मिलती है।

पोटेशियम से भरपूर केला याददाश्त को बढ़ाने में काफी कारगर सिद्ध होता है। अपने पोषक तत्वों के कारण यह अम्लता से राहत देता है। यह पेट में एक चिकनी परत सी चढ़ा देता है, जिससे अल्सर की आशंका कम हो जाती है। रक्ताल्पता के कारण शरीर की चमक गायब हो जाती है। इससे बचने के लिए नियमित रूप से एक केला खाएं। वीर्य की वृद्धि- केला शरीर को पुष्ट करता है और वीर्य बढ़ाता है। चार-पांच केले खाने के बाद भोजन करने की जरूरत नहीं पड़ती। सूजन- केला खाने से शरीर में हर प्रकार की सून में आराम मिलता है।

दाद और खाज- केले को थोड़े से नीबू के रस में मथकर दाद, खाज और खुजली पर लगाने से काफी लाभ होता है।

चोट लगना- केले को थोड़े-से आटे में मलकर चोट पर पुल्टिस बांधने से चोट ठीक हो जाती है। पेट की बीमारियां- पेट की विभिन्न बीमारियों में केला बहुत लाभदायक है। यह जठराग्नि बढ़ाता है और आमाशय की सूजन खत्म करता है।

हृदय में पीड़ा- दो केलों में पांच चम्मच शहद डालकर अच्छी तरह मथ लें। अब इसे थोड़ा-थोड़ा करके खाएं। यह हृदय के दर्द का अचूक नुस्खा है।

पेशाब रूक जाना- चार चम्मच केले के तने के रस में थोड़ा-सा घी या मक्खन मिला लें। फिर इसे उंगली से चाट-चाटकर खाने से रुका हुआ पेशाब जल्दी ही उतर आता है।

कच्चे केलों को उबालकर छील लें। फिर एक बर्तन में थोड़ा सा घी डालकर गर्म होने पर दो-तीन लौंग को छौंक दें। दही में धनियां, हल्दी, सेंधा नमक मिलाकर उसमें डाल दें। ऊपर से थोड़ा सा पानी। कुछ ही देर में केले की स्वादिष्ट सब्जी तैयार हो जायगी। इस सब्जी का सेवन करने से संग्रहणी और दस्त रोग इस तरह भाग जायेंगे।

हृदय रोगियों के लिए केला एक अच्छा स्वास्थ्य रक्षक कवच है। दिल का दौरा पड़ने के तुरंत बाद यदि रोगी को १-

२ केले का सेवन करा दिया जाये तो दिल के दौरे से मृत्यु होने की संभावना ५० प्रतिशत तक घट जाती है। जीर्ण उच्च रक्तचाप के रोगियों में प्राय: पोटाशियम की कमी होने लग जाती है। पोटाशियम हृदय के पेशीय संकुचन के लिए आवश्यक होता है। इसी कारण केला पोटाशियम की सहज आपूर्ति करे हृदय के सामान्य कार्य को बनाए रखता है। पुराना केला ढीला होने पर अपना स्वाद खो देता है और उसकी पौष्टिकता भी समाप्त हो जाती हैं। बुखार में केला खाने से शरीर को ताकत मिलती हैं। केला खाने से शरीर मजबूत और स्वस्थ बनता है। पका केला स्वाद में मीठा और तासीर में ठंडा होता है। केला वीर्यवर्द्धक माना जाता है। यह ऐसा फल है, जिसे हर आयु के लोग खाना पसंद करते हैं। चार-पांच माह के शिशु को भी केला अच्छी तरह से मैश करके देने की सलाह डॉक्टर देते हैं। सर्दियों में शिशु को केला देते समय उबलते पानी में छिलके समेत कुछ ढीला होने तक रखें। फिर उसे मैश करके शिशु को दे सकते हैं, जिससे ठंडे मौसम के अनुसार शिशु को नुकसान नहीं होगा।

केला हमेशा ताजा खाएं। दुबले लोग पके केले को दूध के साथ लगातार लें, जिससे शरीर का वजन बढ़ाया जा सकता है। केले को भोजन के साथ या भोजन के बाद खाएं खाली पेट केले का सेवन न करें। मुंह में छाले होने पर सुबह गाय के घी के साथ केला खाने से छालों में लाभ होता है। पेट में गैस बनने पर भी दूध और केला एक साथ लें। जब कभी पेचिश या दस्त लगे हों। आधी कटोरी दही में दो पके केले व थोड़ा-सा नमक डालकर खाने से दस्त और पेचिश ठीक होने में सहायता मिलती है। कब्ज होने पर दो केले एक साथ लगातार कई दिन तक सेवन करें। आग से जलने पर पके केले के गूदे का लेप करें। दस दिन एक गिलास दूध के साथ केले का सेवन से नकसीरवाले रोगियों को फायदा होता है। केले के तने का रस पीने से पेट के रोग दूर होते हैं। अधिक मात्रा में कुछ भी खाना नुकसानदेह हो सकता है। मोटापे के शिकार लोग भी सावधानीपूर्वक केला खाएं क्योंकि एक मध्यम आकार के केले में १०० कैलोरी ऊर्जा होती है।

केला एक संपूर्ण आहार है। यह एक ऐसा फल है जिसमें भरपूर प्रोटीन की मात्रा रहती है। यही केला एड्स जैसे घातक व खतरनाक बीमारी को फैलने से रोकता है। केले में मौजूद एक ऐसे रसायन का पता लगाया है जो भ्रष्ट संक्रमण को फैलने से रोक सकता है। भ्रष्ट को रोकनेवाला यह नया रसायन भविष्य में यौन संपर्कों से फैलनेवाले भ्रष्ट संक्रमण को रोकने में उपयोगी साबित हो सकता है।

एड्स आज भी लगभग असाध्य बीमारी बनी हुई है। एड्स का संभावित टीका बनने में अभी एक वर्ष का समय बाकी है। भ्रष्ट के फैलने की दर उसकी रोकथाम से कहीं अधिक तेज है एक अनुमान के अनुसार नये लोगों में हो रहे भ्रष्ट संक्रमण की दर दूसरे लोगों तक समुचित इलाज पहुंचाये जाने की दर से करीब २-५ गुना अधिक है। इससे साबित होता है कि भ्रष्ट संक्रमण काफी तेजी से फैल रहा है। गरीब देशों में यह स्थिति और भी भयानक है। इलाज के लिए पैसों के अभाव और समुचित जागरूकता की कमी की वजह से अफ्रीका सहित कई अन्य उपमहाद्वीपों के गरीब देशों में भ्रष्ट संक्रमण तेजीसे फैल रहा है। भ्रष्ट का संक्रमण यौन संपर्कों के द्वारा सबसे अधिक फैलता है। इसकी रोमकथा के लिये कंडोम का इस्तेमाल सबसे कारगर है परंतु इसके लिये इसका लगातार सही तरीके से उपयोग करना आवश्यक है, जो कि होता नहीं है।

केले से इलाज पेड़ पौधों में लैक्टिन नामक रसायन होता है जो पौधों के विभिन्न संक्रमणों से बचाता है। केले में बेनलेक नाम का लैक्टिन होता है। तीन केले रोज खाएं जाएं तो उम्र ढलने के दौरान कम होनेवाली आंखों की रोशनी को ३६

फीसदी तक रोका जा सकता है। केले में मौजूद कैल्शियम हमारी हड्डियों को मजबूत बनाता है। हरे केले में मौजूद फैटी एसिड हमारे पेट के लिए बेहद फायदेमंद है। यह एसिड खाने में मौजूद कैल्शियम को आसानी से जज्ब कर लेता है। केला गुर्दे को सेहतमंद बनाता है। रोजाना दो केले खाने से ४० फीसदी तक मूत्राशय, कर्करोग होने का खतरा कम हो जाता है। केले में तकरीबन ४६७ मिलीग्राम पोटेशियम होता है जो खून के दौर को काबू रखने में मददगार होता है। केला खाने से दिल की बीमारियां भी कम होती है। सुबह उठते वक्त जिन लोगों को कमजोरी और सुस्ती महसूस हो उन्हें रोजाना केला खाना चाहिए। केला खाने से सिगरेट वगैरह पीने की आदत में भी कमी आती है। इसमें मौजूद विटामिन बी ६ और बी १२ जिस्म में पहुंचनेवाले निकोटीन के असर को कम करता है। केला खाने से आम्लीयता और तनाव में भी कमी आती है। केले में विटामिन बी होने से यह नसों की बीमारी को कम करता है। मच्छर के काटने पर केले के छिलके को मलने से सूजन और जलन कम होती है। केले में पोटेशियम के ज्यादा मिकदार में होने की वजह से यह दिल की धड़कन सही और जिस्म में पानी के स्तर को बरकरार रखता है। केले खाकर इसके छिलके को इधर-उधर फेंकने की अपनी आदत बदल डालिए। क्योंकि इसके छिलकों में सेहत के मद्देनजर कमाल के गुण हैं।

केले के छिलके को पीसकर उसका पेस्ट दर्द के स्थान पर १५ मिनट तक लगाए रखने से सिरदर्द दूर होता है। सिर का दर्द खून की धमनियों में पैदा होनेवाले तनाव के कारण होता है और केले के छिलके में मौजूद मैग्नीशियम धमनियों में जाकर सिर के दर्द को रोकने में सहायक सिद्ध होता है। केले के छिलके को रोजाना दांतों पर रगड़ने से उनमें चमक आती है क्योंकि इसमें उपस्थित पोटेशियम, मैग्नीशियम और मैंगनीज दांतों पर जमे पीलेपन को हटाने में मदद करता है। नियमित रूप से ऐसा करने से कुछ दिनों में दांतों में कुदरती चमक आ जाती है। दिन में दो बार केले के छिलके दांतों पर रगड़ने से लाभ होता है। पैरों या हाथों में निकले मस्सों पर केले के छिलके को रगड़ने और रातभर ऐसे ही छोड़ देने से दोबारा उस जगह पर मस्से नहीं निकलते हैं। मुंहासों पर छिलके को मसलकर पांच मिनट तक लगाने से फायदा होता है। इसके अलावा केले के छिलके त्वचा में पानी की कमी को भी पूरा करते हैं। अंडे की जर्दी में केले के छिलके (पीसकर) को मिलाकर चेहरे पर लगाने से झुर्रियां दूर होती हैं। केला फल के रूप में अच्छी तरह जाना जाता है। केला मांगलिक संस्कारों के लिए भी प्रयोग में लाया जाता है। केला अपने आप में स्वास्थ्यवर्द्धक फल है। इसमें पर्याप्त प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट्स, खनिज और जल विद्यमान रहते हैं। केला और दूध का साथ-साथ सेवन अपने आप में पूर्ण भोजन है। केला अपने कई औषधीय गुणों के कारण जाना जाता है।

केले में कैल्शियम की मात्रा होने से यह हड्डियों और दांतों की मजबूती के लिए अच्छा माना जाता है। बहुत पतले, दुबले शरीरवालों को दो केलों का २५० ग्राम दूध के साथ नियमित सेवन करना चाहिए। इससे उनका स्वास्थ्य भी ठीक होता है और वजन भी बढ़ता है। अगर बच्चे खेल-खेल में धातु का सिक्का, कांच की गोली निगल जाएं या कुछ गले में अटक जाए तो उन्हें तत्काल पका हुआ केला खिलाएं। वस्तु मल के साथ बाहर निकल आएगी। गैस्ट्रिक, अल्सर या मंदाग्नि होने पर नियमित केले का सेवन करने से फायदा होता है। शरीर के किसी भाग पर सूजन आने से केले के गूदे को आटे में गूंथकर गर्म करके उस स्थान पर बांधने से सूजन कम होती है। आग से कोई अंग झुलस गया हो या जल गया हो तो पका केला कुचल कर प्रभावित स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

जीभ पर छाले हों तो गाय के दूध के दही के साथ पके केले खाने से ठीक हो जाते हैं। केले में लौह तत्व की प्रचुर मात्रा होती है जो रक्त निर्माण में सहायक होती है। जिन लोगों के शरीर में रक्त की कमी होती है उन्हें केला नियमित रूप से खाना चाहिए। पीलिया में भी केला लाभदायक है। पीलिया पीड़ित मरीज को दो पके हुए केलों में एक चम्मच शहद मिलाकर अच्छी तरह फेट कर दें। एक सप्ताह में लाभ दिखने लगेगा। तिल्ली बढ़ने की स्थिति में एक माह तक पके हुए केले पर कच्चे पपीते के रस की कुछ बूंदें डालकर देने से लाभ मिलता है। वैसे तो केला गुणों से भरपूर है पर कुछ परिस्थितियों से केला कुछ लोगों को मना भी किया जाता है। जिन लोगों की शीत प्रवृत्ति होती है उन्हें केले का सेवन कम से कम करना चाहिए।

विश्वभर में लोकप्रिय और पोषक तत्वों से भरपूर केला उष्ण कटिबंधीय प्रदेशों का फल है। पका केला पोषक तत्वों का महत्वपूर्ण स्रोत है। केले में कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम तथा लोहा पर्याप्त मात्रा में होता है। पके केले में कार्बोहाइड्रेट २२.२ प्रतिशत, प्रोटीन १.१ प्रतिशत वसा ०.२ प्रतिशत, पानी ७५.५ प्रतिशत तथा अन्य तत्व एक प्रतिशत होते हैं।

केले के नियमित सेवन से अनिद्रा, कब्ज, पेशाब की जलन आदि रोग मिट जाते हैं, केले में अनेक औषधीय गुण होते हैं। दिल को ताकत देता है और छाती को मुलायम करता है। सूखी खांसी, गले की खुश्की व शोथ में यह फायदेमंद होता है। केले में लौहतत्व तथा विभिन्न विटामिन पाये जाते हैं। केला संग्रहणी पुराने दस्तों एवं पेचिश रोग में लाभदायक है। यदि इसके सेवन के पश्चात ऊपर से दूध पिया जाये तो यह पूरी खुनराक का काम करता है। केले में विटामिन ए, बी और सी प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। केले के सेवन से पौरुष शक्ति बढ़ती है। केला प्रात:काल नहीं खाना चाहिए। भोजन करने के बाद केला खाने से भोजन शीघ्र पचता है।

प्राकृतिक चिकित्सा में केले का विशेष महत्व है। इसका विविध प्रकार से सेवन बहुत से रोगों से छुटकारा दिलाता है। कुछ पेचीदा रोग भी केले के सामने औंधे मुंह गिरते हैं। यदि सफेद पानी का रोग परेशान कर रहा हो तो रोगी को पहले दो केले खिलाएं फिर शहद मिला आधा गिलास दूध पीने को दें। प्रात: खाली पेट साफ होने लगेगा।

क्षय रोग में यह प्रयोग करें। केले के पेड़ का ताजा रस रोगी प्रतिदिन तीन बार भी लिया करे। यदि रस उपलब्ध न करा सकें तो कच्चा हरा केला काटकर खिलाएं। यह उपचार काफी जल्दी अच्छे परिणाम देता है।

पेशाब रूक जाने पर केले के पौधे का रस लें। इसके दो चम्मच एक बार पिलाएं। दिन में दो बार। पेशाब की रुकावट नहीं रहेंगी। यदि उच्च रक्तचाप की शिकायत हो तो नाश्ते के बाद केले का सेवन फायदा करता है। कुछ व्यक्तियों को बार-बार पेशाब जाना पड़ता है। ऐसे व्यक्ति को एक केला, आधा कप आंवले के रस के साथ खिला दें। आंवले के रस में थोड़ी चीनी मिला लें। दो-तीन दिनों के उपचार के बाद काफी लाभ हो जाएगा। पेचिश की शिकायत में एक कटोरी दही लें। उसमें छिले केले के टुकड़े मिला दें। रोगी इसे दिन में तीन बार खा लें। आराम आ जाएगा।

गैस रोग से परेशान रोगी एक पका हुआ केला ले। दूध का एक छोटा गिलास भी। थोड़ी दूध पीए, साथ में थोड़ा केला खाए। दोनों को साथ-साथ चलाएं। यह गैस रोग में तो उपयोगी है ही, अल्सर में भी ठीक रहता है। कुछ बच्चों को मिट्टी खाने की आदत हो जाती है। वे ऐसा इसलिए करते हैं, क्योंकि उनके शरीर में कैल्शियम की कमी रहती है।

केला एक पौष्टिक आहार है। इसके सेवन से पाचन शक्ति बढ़ती है। दूध तथा केले का सेवन स्वास्थ्यवर्धक हैं।

शारीरिक श्रम करनेवालों के लिए यह इस मौसम का सर्वोत्तम फल है। केले के नियमित उपयोग से जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। शारीरिक दृष्टि से दुर्बल व्यक्ति को नियमित २-३ केले खाकर गर्म दूध पीना चाहिए। केला खाने से जठरग्नि बढ़ती है और आमाशय की सूजन कम होती है। केले को मैश करके उसमें थोड़ा-सा नींबू का रस मिलाकर दाद खुजलीवाली जगह पर लेप किया जाए तो लाभ मिलता हैं। शहद के साथ केला खाने से दिल के दर्द में आराम मिलता हैं।

रक्तचाप से पीड़ित रोगियों को कम वसायुक्त भोजन के साथ-साथ पोटेशियम से भरपूर सब्जी, फल जैसे केले का सेवन करना चाहिए। यदि कम वसायुक्त भोजन, नियमित दवा और मौसमी फल, सब्जियों का सेवन किया जाये तो रक्तचाप पर नियंत्रण पाया जा सकता है। यदि कोई रोगी नियमित रूप से रक्तचाप की दवा ले रहा है तो उस रोगी को आहार में बदलाव से पूर्व चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लेना चाहिए। चिकित्सक आपको बताएंगे कि आहार शैली में बदलाव से उत्पन्न स्थितियों में नियमित दवा की खुराक की कितनी मात्रा कम या ज्यादा ली जाये। चिकित्सकों की राय में केले का सेवन रक्तचाप नियंत्रण में सहायक होता है।

केला एक गुणकारी फल है और इसकी एक खासियत यह है कि यह सर्वत्र वर्षभर उपलब्ध होता है। इसकी गणना पवित्र फलों में की जाती है। भारत में लगभग सभी विवाह समारोहों, पूजा, विभिन्न आयोजनों में केले की पत्तियों का उपयोग होता है। इसकी पत्तियों के तोरण बनाये जाते हैं। कई अंचलों में प्रीतिभोजों के अवसर पर इसकी पत्तियों का उपयोग पत्तल के रूप में किया जाताहै। कई अफ्रीकी देशों में यह लोगों के मुख्य भोजन में शामिल है। वह कच्चे केले को सूखाकर उससे बने आटे का उपयोग रोटी बनाने में करते हैं।

पके केले तो खाए ही जाते है पर कच्चे केलों को उबालकर और भूनकर भी खाया जाता है। कच्चे केलों और इसके फूलों का प्रयोग सब्जी के रूप में भी किया जाता है। दक्षिण भारत में इसका प्रचलन अधिक है। केला एक बहुगुणी फल है। केले में पौष्टिक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते है। कार्बोहाइड्रेट के अलावा इसमें लौह तत्व, कैल्शियम, सल्फर और कॉपर पर्याप्त मात्रा में होता है। जीवनशक्ति प्रदान करनेवाले विटामिन और हड्डियों को मजबूती देनेवाला फास्फोरस भी इसमें पाया जाता है। केले के नियमित सेवन से रक्त कणों की अभिवृद्धि और हड्डियाँ परिपुष्ट होती हैं। यह एक अत्यंत सुपाच्य फल है। अल्सर में केले की सब्जी लाभदायक होती है।

कच्चे केले का रस, खून की उल्टी, दस्त और बवासीर के लिए रामबाण माना जाता है। एक गिलास पानी में कच्चे केले के रस को मिलाकर उबालने के बाद २० मिनट तक ठंडा होने दें। आधा कप उस अर्क का दिन में तीन से चार बार सेवन करने से लाभ मिलता है। उस मिश्रण में नींबू का रस मिलाकर सेवन करने से मूत्र संबंधी विकार दूर होते हैं। कच्चा केला विटामिन और खनिज का उच्च स्रोत है। पकाया हुआ एक कप कच्चा केला, रोजाना विटामिन ए और सी की ३० प्रतिशत जरूरत को पूरी करता है। कच्चे केले में शून्य प्रतिशत रक्तवसा होता है। इसे तलने के बजाय तेल की कुछ मात्रा के साथ उसे काटना चाहिए। कच्चे केले का फूल, तना और पत्तियों का प्रयोग कई तरीके से किया जाता है। दक्षिण भारत में मेहमानों को केले की पत्ती पर खाना परोसने का रिवाज है। केले का पेड़ शुभ माना जाता है एवं त्यौहारों और धार्मिक उत्सवों के दौरान इसका प्रयोग किया जाता है। केले के पौधे का तना और फूल भी खाने योग्य होते हैं और इनमें कई तरह के व्यंजन बनाये जाते हैं। केले का शेक पेट को ठंडक पहुंचाता है। केले में काफी मात्रा में रेशा पाया जाता है।

दिल के लिए- दिल के मरीजों के लिए केला बहुत फायदेमंद होता है। हर रोज दो केले को शहद में डालकर खाने से दिल मजबूत होता है और दिल की बीमारियां नहीं होती हैं।

केले के औषधीय गुणों को कम लोग जानते है। केला चाहे कच्चा हो या पका हुआ इन दोनों की अपनी औषधीय उपयोगिता है। यही नहीं केले के फूल भी गुणकारी होते है। ताजा कच्चा केला दस्तरोधी होता है इसमें ऐसे स्टार्च पाए जाते है जिनमे दस्त रोकने के गुण होते है।

बंगलादेश के देहाती क्षेत्रों में आज भी नवजात शिशुओं को दस्त होने पर कच्चे केले को पीसकर चटाते है। केले का छीलका प्रोस्टेट ग्रंथि की वृद्धि को रोकने में मददगार होता है। केले के छिलके को सुखाकर पीस लिया जाये और इस चूर्ण का आधा चम्मच की मात्रा में सेवन किया जाये तो यह प्रोस्टेट ग्रंथि की वृद्धि को रोकने में मदद करता है। केले के तने का रस पथरी में कारगर होता है। केले के तने का रस गुर्दे की पथरी को तोड़कर उसे मूत्र मार्ग से बाहर निकाल देता है। केले की जड़ और कच्चे केले में मधुमेह को नियंत्रित करने के गुण होते है। केले के पौधे के इन हिस्सों को मधुमेह को नियंत्रित करनेवाली औषधि ग्लिबेनक्लेमाइड के समरूप पाया है।

सिर का दर्द खून की धमनियों में पैदा होनेवाले तनाव के कारण होता है और केले के छिलके में मौजूद मैग्नीशियम धमनियों में जाकर सिर के दर्द को रोकने में सहायक सिद्ध होता है।

किसी भी कारण से उत्पन्न पेट दर्द में केला खाना लाभकारी होता है। केला बच्चे व कमजोर रोगी के लिए पोषक आहार होता है। केले का सेवन से पेट दर्द, आंतों की सूजन और आमाशय का जख्म ठीक होता है।

केला फल जगत के इतिहास में सबसे प्राचीन फल माना जाता है। ऐसा विश्वास किया जाता है कि केला सर्वप्रथम दक्षिण एशिया में सदियों पहले उगा था और फिर वहां से इसका प्रसार पूर्व और पश्चिमी देशों में हुआ था। मुस्लिमों का विश्वास है कि जन्नत का पेड़ है जबकि हिंदू इसे मां काली के लिए एक पवित्र पेड़ मानते हैं।

कहते हैं कि १६ वीं शताब्दी में एक पादरी टॉक्स डी बरलांगा केले की कुछ जड़ें अमेरिका ले गए थे, कि इस स्वादिष्ट सुनहरे फल से वे मित्र बनाएंगे और उन्हें ईसाई बनाया जा सकता है। आज अमेरिका के सारे उष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों में कई एकड़ भूमि पर केलों की खेती होती है।

वास्तव में केला पौधों पर लगता है वृक्ष पर नहीं. यह शायद सबसे बड़ा पौधा है जिसका तना सख्त लकड़ी का नहीं होता। इसका तना जो करीब ३.५ से ९ मी. लंबा होता है, वह वास्तव में पत्तियों का एक घना बण्डल ही होता है।

इस पौधे के ऊपरी सिरे पर पत्तियों का घना झुरमुट होता है जो कि चमकीले हरे रंग का होता है। इसके बीचवाले हिस्से से एक बड़ी कली खिलती है जिसका डंठल काफी बड़ा होता है और उसी पर फल लगते हैं। जैसे-जैसे यह फलों का झुंड भारी होता जाता है इसका डंठल नीचे झुकता जाता है। इस तरह से केलों का सिरा ऊपर की ओर रहता है। एक पौधे पर सिर्फ एक ही गुच्छा लगता है, परंतु इसका वजन होता है करीब ४५ किलोग्राम या इससे भी अधिक।

केले को कभी भी पौधे पर नहीं पकने दिया जाता क्योंकि वहां वे फटकर बेकार हो जाता हैं। इसीलिए जब ये हरे (कच्चे) होते हैं तभी इन्हें काटकर अलग से पकाया जाता है।

अमरुद (GUAVA)

प्रकृति ने हमें कई प्रकार के फल-फूल और पत्तियां दी हैं जिनकी परिभाषा को जानकर यदि दैनिक जीवन में सही ढंग से उनका उपयोग किया जाये तो स्वस्थ शरीर हासिल किया जा सकता है।

अमरूद पोषक तत्वों का एक बहुत अच्छा और सस्ता स्रोत है। अत: यह सिर्फ स्वाद के लिए ही नही, वरन् विटामिन और खनिज लवणों की प्राप्ति के लिए भी खाया जाता है। विटामिन सी की मात्रा के हिसाब से अमरूद का फलों के राजा आम और सेब के बाद फलों में तीसरा स्थान है। अमरूद की एक खूबी और भी है जो इसे इन दोनों फलों से अधिक पौष्टिक बना देती है। अमरूद का पूरा फल खाया जाता है जब कि सेब का ९० प्रतिशत और आम का ७० प्रतिशत भाग ही खाने योग्य होता है वैसे तो अमरूद की खेती देश भर में होती है लेकिन व्यावसायिक रूप से इसकी खेती उत्तर प्रदेश, बिहार मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, पश्चिम बंगाल और गुजरात में की जाती है। अमरूद विभिन्न प्रकार की मिट्टी और जलवायु में पनपने वाला सहिष्णु फल है अमरूद को गर्म और सर्द-गर्म जलवायु अधिक रास आती है। इसे लगभग हर प्रकार की भूमि पर लगाया जा सकता है। अमरूद का पौधा लगाने के लिये वर्षा ऋतु सबसे अनुकूल होती है लेकिन सिंचाई की पर्याप्त सुविधा होने पर इसे वर्ष भर में किसी समय लगाया जा सकता है। सर्वाधिक बात यह है कि अमरुद की कम देखभाल होने पर भी अच्छी फसल प्राप्त होती है और यदि अमरूद के पेड़ की अच्छी तरह देखभाल की जाए तो वह चालीस से पचास वर्ष तक फल दे सकता है। अमरूद के पेड़ चौथे वर्ष से हल्की और पांचवे वर्ष में अच्छी परिपक्व फसल देने लगते हैं।

अमरूद का फल कई लोगों का मनपसंद फल है। स्वास्थ्य के लिए यह फल काफी लाभदायक है। अमरूद बाहर से कैसा भी हो, अन्दर से सफेद अमरूद अधिक स्वादिष्ट होता है। गुलाबी अमरूद की भी कुछ किस्में काफी मीठी व मधुर होती हैं। इलाहाबादी अमरूद सब से उत्तम किस्म का माना जाता है। यू.पी.के अमरूद बहुत रुचिकर हैं।

अमरूद बहुत स्वादभरा फल है। अमरूद सिर्फ स्वाद का खजाना ही नहीं है बल्कि गुणों का भी खजाना है। लेकिन अक्सर ये देखा जाता है कि लोग अमरूद की बजाए अन्य फलों के सेवन को अधिक महत्व देते हैं जबकि अमरूद भी अनेक गुणों से भरपूर है। अमरूद में विटामिन ए, बी और सी के साथ पोटैशियम की भी मात्रा पायी जाती है, इसलिये ये त्वचा के लिये फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है।

अमरूद जिसे जामफल भी कहते हैं, अपने स्वाद और गुणों की वजह से सर्वत्र लोकप्रिय है। सर्दियों में यह फल बहुतायत से मिलता है तथा अधिक महंगा भी नहीं होता, अत: जन साधारण इसका इस्तेमाल करके स्वस्थ और निरोगी रह सकता है। अमरूद रासायनिक और पोषक तत्त्वों से भरपूर होता है। इसमें प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट, वसा और रेशा पाया जाता है। खनिज लवणों में कैल्शियम, फास्फोरस, लोहांश पाए जाते हैं। जबकि विटामिनों में थायमिन, राइबोफ्लेबिन तथा विटामिन सी पाए जाते हैं।

अमरूद कब्ज नाशक है। रेशे प्रधान होने की वजह से इसके सेवन से आंतों में फंसा मल भी बाहर निकल जाता है। खाना खाने के पहले अमरूद खाने से अधिक लाभ होता है। अमरूद का सेवन खांसी से भी निजात दिलाता है। इसके लिए इसे रेत में भूनकर खाना चाहिए। जुकाम होने पर आग में अमरूद को भूनकर तथा नमक लगाकर खाना चाहिए।

यदि कील मुंहासों की शिकायत है तो पानी में अमरूद के पत्ते उबालकर उसमें थोड़ा सा नमक मिलाकर चेहरे पर

लगाना चाहिए। अमरूद का सेवन दातों और हड्डियों को मजबूत बनाता है। इसमें कैल्शियम और फास्फोरस पाया जाता है जो कि दांतों और हड्डियों के लिए आवश्यक है। विटामिन सी की अधिकता होने से अमरूद रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है। इसी प्रकार स्कर्वी रोग से भी बचाता है। यदि पेट दर्द हो रहा हो तो अमरूद के सेवन से लाभ होता है।

अमरूद का सेवन भांग का नशा उतारने का रामबाण नुस्खा है। इसी प्रकार यदि वायु विकार से पीड़ित हों, तो अमरूद पर सेंधा नमक लगाकर सेवन करने से लाभ होता है। दांत दर्द की स्थिति में अमरूद के ताजे पत्तों को चबाने से लाभ होता है। यदि अर्श रोग से पीड़ित हों, तो यह नुस्खा आजमाएं। पके हुए अमरूद में छेद करें तथा उसमें आधा चम्मच अजवाइन चूर्ण भर दें तथा छेद को बंद करके गर्म रेत में दबा दें। दस मिनट पश्चात रेत से बाहर निकालकर सेवन करें।

यदि मुंह में छाले हो गए हों, तो अमरूद के ताजे पत्तों का रस निकालकर उसमें थोड़ा सा कत्था मिलाकर छालों पर लगाएं। यदि उन्माद का प्रकोप ज्यादा हो, तो रोगी को सुबह-शाम पके हुए लाल अमरूद खिलाने से लाभ होता है। यदि शरीर पर फोड़े-फुंसियां हो रहे हों, तो अमरूद के पेड़ की छाल को उबालकर छने हुए पानी से फोड़े फुंसियों को धोएं लाभ होगा।

गुदाभ्रंश (गुदा से कांच का निकलना)- बच्चों के गुदभ्रंश रोग पर इसकी जड़ की छाल का काढ़ा गाढ़ा-गाढ़ा लेप करने से लाभ होता है। तीव्र अतिसार में गुदाभ्रंश होने पर अमरूद के पत्तों की पोटली बनाकर बांधने से सूजन कम हो जाती है और गुदा अंदर बैठ जाता है। आंतरिक प्रयोग के लिए अमरूद और नागकेशर दोनों को महीन पीसकर उड़द के समान गोलियां बनाकर देनी चाहिए। अमरूद के पेड़ की छाल, जड़ और पत्ते, बराबर-बराबर २५० ग्राम लेकर पीसकर रख लें तथा १ किलो पानी में उबालें, जब आधा पानी शेष रह जायें, तब इस काढ़े से गुदा को बार-बार धोना चाहिए और उसे अंदर धकेलें। इससे गुदा अंदर चली जायेगी।

अमरूद के पेड़ की छाल ५० ग्राम, अमरूद की जड़ ५० ग्राम और अमरुद के पत्ते ५० ग्राम को मिलाकर कूटकर ४०० ग्राम पानी में मिलाकर उबाल लें। आधा पानी शेष रहने पर छानकर गुदा को धोएं। इससे गुदाभ्रंश (कांच निकलना) ठीक होता है। अमरुद के पत्तों को पीसकर इसके लुगदी (पेस्ट) गुदा मे अंदर कर मलद्वार पर बांधने से गुदा बाहर नहीं निकलता है। घुटनों के दर्द में अमरूद के कोमल पत्तों को पीसकर गठिया के वेदना युक्त स्थानों पर लेप करने से लाभ होता है। विषम ज्वर या मलेरिया बुखार- अमरूद को खाने से इकतारा तथा चातुर्थिक ज्वर में लाभ होता है।

बुखार- अमरूद के कोमल पत्तों को पीस-छानकर पिलाने से ज्वर के उपद्रव्य दूर होते हैं।

विदाह (पित्त की जलन) में- अमरूद के बीज निकालकर पीसकर गुलाब जल और मिसरी मिलाकर पीने से अत्यंत बढ़े हुए पित्त और विदाह की शांति होती है। भांग या धतूरे का नशा- अमरूद के पत्तों के स्वरस को भरपेट पिलाने से या अमरूद खाने से भांग, धतूरा आदि का नशा दूर हो जाता है।

भोजन करने के एक घंटे बाद अमरूद पर नमक, पिसी मिर्च और नींबू रस डालकर इसका सेवन करें। इससे कब्ज दूर होता है। टांसिलाइटिस की शिकायत से राहत पाने के लिए अमरूद की पत्तियों को उबाल लें। फिर इस उबलते हुए पानी से दिन में दो-तीन बार गरारा करें। अमरूद का सेवन उच्च रक्तचाप व हृदय रोगों में भी लाभप्रद है। अमरूद को खाली पेट नहीं खाना चाहिए।

इसमें विटामिन सी के अलावा लोह एवं अन्य खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अन्य पदार्थ भी स्वादिष्ट एवं पौष्टिक होते हैं। जैसे- जेली, स्क्वैश नकेटर, साइडर तथा जूस निकालने के बाद इसके गुदा की टॉफी भी बनायी जाती

है। इसके जड़ व छाल में टेनिक एसिड काफी मात्रा में रहता है। इसके अलावा इसमें अक्जेलेट के रवे कैल्शियम भी पाए जाते हैं। ताजे अमरूद के सेवन से तन-मन स्वस्थ रहता है। अमरूद को सूर्योदय के पहले सुबह हरे पत्ते को पत्थर पर घिसकर सिर दर्द होता है, वहां अच्छी तरह इसका लेप लगाने पर सिरदर्द से छुटकारा मिलता है। इसके कोमल पत्ते को कत्था मिलाकर पान की तरह चबाने पर मुंह के छाले से आराम मिलता है। ३-४ कोमल पत्तों को चाबने या पत्ता के काढ़ा को फिटकरी मिला करके कुल्ला करने से दांत में हो रहे असहनीय पीड़ा से मुक्ति मिलती है। साधारण खांसी-जुकाम होने पर अधपके अमरूद को आग में भूनकर और नमक मिलाकर सेवन करनेपर तत्काल लाभ होता है।

पके हुए अमरूमद का ५० ग्राम गूदा, १० ग्राम शहद के साथ खाने से शक्ति व स्फूर्ति बढ़ती है। सुबह-शाम एक अमरूद भोजन के पश्चात खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। साथ ही चिड़चिड़ापन एवं मानसिक तनाव दूर होता है। अमरूद का अर्क १० ग्राम, शहद ५ ग्राम एक-दूसरे में मिलाकर फेट लें। सुबह-शाम इसे खाली पेट सेवन करने से सूखी खांसी जड़ से समाप्त हो जाती है।

भोजन के साथ अमरूद की चटनी तथा भोजन के पश्चात अमरूद का मुरब्बा तीन महीने तक खाने से हृदय रोग में लाभ हो सकता है। इससे रक्त संबंधी विकार भी दूर होते हैं तथा पचन प्रक्रिया तथा पित्त संबंधी विकार भी दूर हो जाते हैं। अमरूद के २०-२५ पत्तों को पानी में उबालकर पत्ते अलग कर लें। इस पानी को ठंडा करके इसमें फिटकरी मिला दें। इस पानी से कुल्ले करने पर दांतों का दर्द कम हो जाता है।

कच्चे अमरूद को पत्थर पर घिसकर उसका एक सप्ताह तक लेप करने से आधीशीशी (आधे सिर का दर्द) का दर्द समाप्त हो जाता है।

अमरूद के ताजे पत्तों का रस १० ग्राम तथा पिसी मिश्री १० ग्राम मिलाकर २१ दिन प्रात: खाली पेट सेवन करने से भूख खुलकर लगती है और शरीर सौंदर्य में भी वृद्धि होती है। ताजे अमरूद के १०० ग्राम बीजरहित टुकड़े लेकर उसे ठंडे पानी में ४ घंटे भीगने दीजिए। इसके बाद अमरूद के टुकड़े निकालकर फेंक दें। इस पानी को मधुमेह के रोगी को पिलाने से लाभ होता है। अमरूद के ताजा पत्ते में एक छोटा-सा टुकड़ा कत्था लपेटकर पान की तरह बचाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं। सुबह-शाम एक अमरूद भोजन के पश्चात खाने से पाचन तंत्र मजबूत होता है। साथ ही चिड़चिड़ापन एवं मानसिक तनाव दूर होता है। अमरूद का अर्क १० ग्राम, शहद ५ ग्राम एक-दूसरे में मिलाकर फेट लें। सुबह-शाम इसे खाली पेट सेवन करने से सूखी खांसी जड़ से समाप्त हो जाती है।

अमरूद में विटामिन सी सभी फलों से अधिक होता है। वैसे आंवला और चेरी पहले तथा दूसरे नंबर पर हैं मगर वे अमरूद की तरह ताजा प्राकृतिक रूप में कम खाए जाते हैं। अमरूद में विटामिन सी इसकी छाल या छिलके में सबसे अधिक होता है। अन्दर की ओर जाते जाएं तो यह कम होता जाता है। अमरूद को छिलका हटाकर कभी न खाएं। अमरूद से अनेक रोगों का उपचार होता है।

बवासीर में- बवासीर का रोगी यदि रोज अमरूद खाए तो मस्सों को आराम मिलता है। खाली पेट अमरूद खायें। अधिक लाभ होगा। कब्ज रोग में- जिसे बहुत कब्ज रहता हो, उसे रोज अमरूद खाने चाहिएं। यह आंतों को तरावट देकर शौच सरल कर देता है। पेट दर्द रहना- अमरूद की कोमल पत्तियां लेकर धोकर पीसें। फिर पानी में मिलाएं, छानें व पी लें। पेट दर्द में आराम मिलगा। काली खांसी- अमरूद को गर्म रेत में सेंककर खाएं। हर प्रकार की खांसी में आराम

मिलेगा। विशेषकर काली खांसी भी ठीक होती नजर आएगी। दांतों का दर्द- अमरूद के ताजे पत्तों को चबाएं। इससे दर्द करके दांतों को आराम मिलेगा। मसूड़ों में सूजन- मसूड़ों में सूजन हो तो अमरूद के पत्ते पानी में डालकर उबालें। इस पानी से कुल्ले करें। आराम मिलेगा। मुंह में छाले होना- अमरूद के पत्तों का रस निकालें व इसमें थोड़ा कत्था मिलाएं तथा मुंह में लगाएं। छाले दूर होंगे। अमरूद का पत्ता धोकर उस पर कत्था लगाकर इसे चबाएं। छाले नहीं रहेंगे। मलेरिया रोग- यदि किसी को मलेरिया हो जाए तो उसे रोज दिन में तीन बार अमरूद अवश्य खिलाएं। बहुत प्रभावी रहेगा।

आंतों में घाव- यदि आंतों में घाव हो जाए तो अमरूद का रस पिलाएं व अमरूद खिलाएं। अपने में मौजूद टेनिक एसिड के कारण घाव ठीक कर देगा।

अमरूद त्वचा पर निखार लाता है और त्वचा के दाग-धब्बे दूर करता है। न केवल खाने से बल्कि अगर अमरूद को चेहरे पर लगाया जाये तो भी त्वचा निखरती है। इसके ताजे पत्तों का रस १० ग्राम तथा पिसी मिश्री १० ग्राम मिलाकर २१ दिन प्रात: खाली पेट सेवन करने से भूख खुलकर लगती है और शरीर सौंदर्य में भी वृद्धि होती है।

प्रवाहिका- अमरूद का मुरब्बा प्रवाहिका एवं अतिसार में लाभदायक है।

घुटनों के दर्द में- अमरूद के कोमल पत्तों को पीसकर गठिया के वेदना युक्त स्थानों पर लेप करने से लाभ होता हे।

पेट की गैस बनना- अदरक का रस एक चम्मच, नींबू का रस का आधा चम्मच और शहद को डालकर खाने से पेट की गैस में धीरे-धीरे लाभ होता है। मुंह के छाले- रोजाना भोजन करने के बाद अमरूद का सेवन करने से छाले में आराम मिलता है। अमरूद के पत्तों में कत्था मिलाकर पान की तरह चबाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।

दस्त- अमरूद के पेड़ की कोमल नई पत्तियों को पानी में उबालकर, छानकर थोड़ी-थोड़ी सी मात्रा में पकाकर पीने से अतिसार का आना रुक जाता है।

अमरूद में मिश्री डालकर या अमरूद और मिश्री का सेवन करने से दस्त का आना बंद हो जाता है।

अमरूद के पेड़ की १० पत्तियां, नींबू की २ पत्तियां, तुलसी की ३ पत्तियों को बराबर मात्रा में लेकर एक कप पानी में डालकर काढ़ा बनाकर पीने से राहत मिलती है।

मुंह का रोग- मुंह के रोग में जौ, अमरूद के पत्ते एवं बबूल के पत्ते इस सबको जलाकर इसके धुएं को मुंह में भरने से गला ठीक होता है तथा मुंह के दाने नष्ट होते हैं। अग्निमान्द्यता (अपच) के लिए- अमरूद के पेड़ की २ पत्तियों को चबाकर पानी के साथ सेवन करने से आराम होता है।

प्यास अधिक लगना- अमरूद, लीची, शहतूत व खीरा खाने से प्यास का अधिक लगना बंद हो जाता है।

मधुमेह के रोग- पके अमरूदी को आग में डालकर उसे निकाल लें और उसका भरता बना लें, उसमें आवश्यकतानुसार नमक, कालीमिर्च, जीरा, मिलाकर सेवन करें। इससे मधुमेह रोग से लाभ होता है।

योनि की जलन और खुजली- अमरूद के पेड़ की जड़ को पीसकर २५ ग्राम की मात्रा में लेकर ३०० ग्राम पानी में डालकर पका लें, फिर इसी पानी को साफ कपड़े की मदद से योनि को साफ करने से योनि में होनेवाली खुजली समाप्त होती है। गठिया रोग- गठिया के दर्द को सही करने के लिए अमरूद की ५-६ नई पत्तियों को पीसकर उसमें जरा सा काला नमक डालकर प्रतिदिन सेवन करने से रोगी को लाभ मिलता है। फोड़े-फुंसियों के लिए- अमरूद की थोड़ी सी पत्तियों को लेकर पानी में उबालकर पीस लें। इस लेप को फुंसियों पर लगाने से लाभ होता है।

विसर्प-फुंसियों का दल बनना- ४ हफ्तों तक रोजाना दोपहर में २५० ग्राम अमरूद खाने से पेट साफ होता है, पेट की गर्मी दूर होती है, खून साफ होता है जिससे फुंसिया और खुजली भी दूर हो जाती है।

आंखों के लिए- अमरूद के पत्तों की पोटली बनाकर रात को सोते समय आंख पर बांधने से आंखों का दर्द ठीक हो जाता है। आंखों की लालिमा, आंख की सूजन और वेदना तुरंत मिट जाती है। कब्ज- २५० ग्राम अमरूद खाकर ऊपर से गर्म दूध पीने से कब्ज दूर होती है। अमरूद के कोमल पत्तों के १० ग्राम रस में थोड़ी शक्कर मिलाकर प्रतिदिन केवल एक बार सुबह सेवन करने से ७ दिन में अजीर्ण (पुरानी कब्ज) में लाभ होता है।

अमरूद को नाश्ते के समय कालीमिर्च, कालानमक, अदरक के साथ खाने से अजीर्ण, गैस, अफारा (पेट फूलना) की तकलीफ दूर होकर भूख बढ़ जाएगी। नाश्ते में अमरूद का सेवन करें। सख्त कब्ज में सुबह-शाम अमरूद खाएं।

अमरूद को कुछ दिनों तक नियमित सेवन करने से ३-४ दिन में ही मलशुद्धि होने लग जाती है। कोष्ठबद्धता मिटती है एवं कब्जियत के कारण होनेवाला आंखों की जलन और सिर दर्द भी दूर होता है।

अमरूद खाने से आंतों में तरावट आती है और कब्ज दूर हो जाता है। इसे खाना खाने से पहले ही खाना चाहिए, क्योंकि खाना खाने के बाद खाने से कब्ज करता है। कब्ज वालों को सुबह के समय नाश्ते में अमरूद लेना चाहिए। पुरानी कब्ज के रोगियों को सुबह और शाम अमरूद खाना चाहिए। इससे पेट साफ हो जाता है। अमरूद खाने से या अमरूद के साथ किशमिश के खाने से कब्ज की शिकायत नहीं रहती है। रक्तविकार के कारण फोड़े-फुन्सियों का होना- ४ सप्ताह तक नित्य प्रतिदिन दोपहर में २५० ग्राम अमरूद खाएं। इससे पेट साफ होगा, बढ़ी हुई गर्मी दूर होगी, रक्त साफ होगा और फोड़े-फुन्सी, खाज-खुजली ठीक हो जाएगी।

पुरानी सर्दी- ३ दिनों तक केवल अमरूद खाकर रहने से बहुत पुरानी सर्दी की शिकायत दूर हो जाती है।

पुराने दस्त- अमरूद की कोमल पत्तियां उबालकर पीने से पुराने दस्तों का रोग ठीक हो जाता है। दस्तों में आंव आती रहे, आंतों में सूजन आ जाए, घाव हो जाए तो २-३ महीने लगातार २५० ग्राम अमरूद रोजाना खाते रहने से दस्तों में लाभ होता है। अमरूद में टैनिक एसिड होता है, जिसका प्रधान काम घाव भरना है। इससे आंतों के घाव भरकर आंते स्वस्थ हो जाती हैं। कफयुक्त खांसी- अमरूद को आग में भूनकर खाने से कफयुक्त खांसी में लाभ होता है।

मस्तिष्क विकार- अमरूद के पत्तों का फांट मस्तिष्क विकार, वृक्क प्रवाह और शारीरिक एवं मानसिक विकारों में प्रयोग किया जाता है।

अमरूद वैसे तो एक मौसमी फल है जो देखने में आम लगता है पर इसके गुण उसको बहुत ही खास बना देते हैं। यह फल आम लोगों के पहुंच में भी है। अगर आप इसका नियमित सेवन करते हैं तो आप कई बीमारियों से निजात पा सकते हैं। पेट में गड़बड़ी होने पर- अमरूद की कोंपलों को पीसकर पिलाना चाहिए।

ठंडक के लिए- अमरूद के बीजों को निकालकर पीसें और लड्डू बनाकर गुलाब जल में शक्कर के साथ पियें।

अमरूद का मुरब्बा- अच्छी किस्म के तरोताजा बड़े-बड़े अमरूद लेकर उसके छिलकों को निकालकर टुकड़े कर लें और धीमी आग पर पानी में उबालें। जब अमरूद आधे पककर नरम हो जाएं, तब नीचे उतारकर कपड़े में डालकर पानी निकाल लें। उसके बाद उससे ३ गुना शक्कर लेकर उसकी चासनी बनायें और अमरूद के टुकड़े उसमें डाल दें।

प्रात: खाली पेट २०० ग्राम बीजरहित अमरूद खाकर एक गिलास ठंडा पानी पीने से जमा हुआ पुराना जुकाम बहकर

बाहर निकल जाता है।

खाने में खट्टे और मीठे दोनों तरह के स्वाद से बने इस फल की खासियत यह है कि यह हर आदमी की पहुंच में आनेवाला, सहज उपलब्ध फल है लेकिन गुणों के मामले में यह कई महंगे फलों पर भारी पड़ता है। अमरूद, बिही, पूरे या जामफल जैसे कई नामों से पुकारे जानेवाले इस फल में विटामिन सी कई अन्य सिट्रस फ्रूट्स के मुकाबले ४ से १० गुना तक ज्यादा होता है। यह विटामिन शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता में इजाफा करता है। इसमें थोड़ी मात्रा में विटामिन ए या कैरोटिन भी होता है। इसमें कई खनिज लवण भी प्रचुर मात्रा में होते हैं। जितना ज्यादा पका हुआ अमरूद होगा, उतनी ही इन सारे पौष्टिक तत्वों की मात्रा भी उसमें बढ़ी हुई होगी। चिकित्सक भी बेहद पके अमरूद को खाने की सलाह अक्सर हीमोग्लोबिन की कमी होने पर देते हैं। इसलिए महिलाओं के लिए यह और भी लाभदायक हो जाता है। इसमें फास्फोरस तथा कैल्शियम जैसे तत्व भी खासी मात्रा में होते हैं।

अमरूद को अमृतफल कहा जाता है। सेव के सभी गुण इसमें पाये जाते हैं। इसलिए गरीब व्यक्ति सेब की जगह अमरूद का ही प्रयोग करते हैं। यह बहुत सस्ता फल है। इसलिए अमीरों के अतिरिक्त गरीब इसे बड़े चाव से खाते हैं।

अमरूद दो तरह के होते हैं। लाल और सफेद। इलाहाबादी अमरूद बड़ा होता है और बीज रहित होता है। अमरूद में अन्य पौष्टिक तत्वों के अतिरिक्त विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है। अमरूद यों तो सालों भर मिलनेवाला फल है। परन्तु बरसात के दिनों में अधिक फलता और बिकता है। अमरूद कच्चा और पका दोनों हालतों में खाया जाता है। यह जब से फलने लगता है और कुछ बड़ा हो जाता है तभी से पकने तक लोग इसे खाते हैं।

पके अमरूद की अपेक्षा कच्चा अमरूद सख्त होता है। इसके बीज बहुत छोटे-छोटे होते या कड़े होते हैं। कच्चे अमरूद का स्वाद पके अमरूद की अपेक्षा कुछ भिन्न होता है। किन्तु खाने में वह किसी प्रकार अप्रिय और अरुचिकर नहीं होता। बच्चे और वृद्ध तक जिनके दांत होते हैं, बड़े चाव से खाते हैं। अन्य फलों की अपेक्षा अमरूद ही एक ऐसा फल है जो खाने में कच्चा और पका समान रूप से उपयोग किया जाता है। पके फल की अपेक्षा कच्चे फल में जीवनी शक्ति अधिक होती है। किन्तु सभी फल कच्ची अवस्था में नहीं खाये जा सकते क्योंकि उनकी प्रकृति भिन्न-भिन्न होती है और कुछ तो अधिक खाने से हानिप्रद भी हो सकते हैं।

अमरूद खाने में स्वादिष्ट और कसैला होता है। इसके खाने के कफ की वृद्धि होती है। यह वात-पित्त का नाशक है और वीर्यवर्द्धक है। यदि शरीर को इनके ठंडे होने से कोई विकार न पैदा हो तो लाभप्रद होते हैं

दस्त में भी अमरूद फायदेमंद है। अमरूद की पत्ती को उबालकर कुल्ला करने में मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं। अमरूद का रायता भी बनाया जाता है। अमरूद का मुरब्बा खाने में बड़ा स्वादिष्ट होता है। पके हुए अमरूद भरपेट खाये जा सकते हैं, किन्तु उनकी प्रकृति शीतल होती हैं। अत: ठंडे होने के कारण अधिक खाने पर बुखार आ सकता है। पेट खांसी आने लगती है। इसलिए जिनका शरीर अस्वस्थ रहता हो और कमजोरी के कारण जो उन्हें पचाने में असमर्थ हैं उन्हें अधिक अमरूद खाने से परहेज रखना चाहिये।

अमरूद में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो पुरुषों के यौन अंगों तक रक्त संचार बढ़ाने व यौन क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं। अमरूद में विटामिन ए, बी और सी अधिक मात्रा में पाया जाता है। ये दो किस्मों में होते हैं- सफेद गर्भवालले और लाल-गुलाबी गर्भवाले। इनमें सफेद किस्म अधिक मीठी होती है। कलमी अमरूद में एक अच्छे किस्म

का अमरूद होता है। ये बहुत बड़े होते हैं। इसमें से चार-पांच बीज मुश्किल से निकलते हैं। अमरूद इलाहाबाद और वाराणसी में अधिक पाया जाता है। अमरूद अत्यंत शीतल, मीठा, कुछ खारा, कसैला, वीर्यवर्धक, कफकारक, वात, पित्त, तीक्ष्ण, पचने में भारी, उन्मादनाशक, भ्रम और मूर्छा को मिटाता है। अमरूद का कुछ समय तक निरंतर सेवन करने से तीन-चार दिनों में ही मलशुद्धि होने लगती है और कब्ज भी दूर होता है। कब्ज के कारण नेत्र दाह और शिर:शूल को भी अमरूद दूर करता है। ताजे पके अमरूद को बिना छीले, काटे ही खाना चाहिए। अमरूद को छीलने या काटने से उसके गुण नष्ट हो जाते हैं। ताजे और अच्छे किस्म के बड़े-बड़े अमरूद को लेकर चाकू से छिलका उतार कर, टुकड़े करके धीमी आंच पर पानी में उबालें। जब यह आधा पककर नरम हो जाए तो इसे आंच पर से उतार लें। साफ कपड़े में डालकर इसका पानी निकाल दें। इसके बाद तीन गुना चीनी लेकर चाशनी बनाकर उक्त टुकड़ों को इसमें डाल दें। फिर इनके ऊपर छोटी इलायची के दानों का चूर्ण और केसर इच्छानुसार डालकर मुरब्बा बना लें। ठंडा हो जाने पर इस मुरब्बे को शीशे की अचारदानी में भर करके, मुंह पर ढक्कन लगाकर आठ दस दिन तक रख छोड़िए। फिर यह मुरब्बा दो-तीन तोला खाने से कब्जियत को दूर करता है। हरे कच्चे अमरूद को थोड़े से पानी के साथ पत्थर पर पीसकर सुबह माथे पर जहां पर दर्द होता हो, वहां पर इसका लेप कर दें। दो-तीन घंटों में ही आधा सीसी का रोग मिट जाता है। यदि एक दिन में पूरा आराम न मिले तो दूसरे दिन फिर सुबह उक्त विधि से लेप को तैयार कर लगा लें। आधा सीसी रोग के लिए यह सर्वश्रेष्ठ औषधि है। अमरूद के पत्तों की पुलटिस बनाकर रात को सोते समय आंख पर बांधने से दुखती आंखें ठीक हो जाती हैं और यह आंखों की लालिमा, सूजन आदि रोग को आंखों से हटा देती है। अमरूद के बीज पीसकर, पानी के साथ मिलाकर इसमें चीनी डालकर पीने से पित्त का विकार शांत हो जाता है।

वैसे तो किसी भी फल के सेवन से सेहत को फायदा ही पहुंचता है पर इसमें से एक फल अमरूद ऐसा भी है जिसमें सेहत का खजाना छुपा है। इस फल में कई खास गुण छिपे हैं जो शरीर और सेहत के लिए काफी लाभकारी होते हैं। अमरूद तमाम गुणों का खजाना है। इसमें फोलेट की अच्छी मात्रा है जिससे यह महिलाओं में प्रजनन क्षमता बढ़ाता है। मां बनने की चाहत रखनेवाली अनेक महिलाओं को अमरूद का सेवन जरूर करना चाहिए। वहीं, मधुमेह के मरीजों के लिए भी यह काफी फायदेमंद है। अमरूद के सेवन से खून में शक्कर का स्तर कम होता है। इसमें रेशे अधिक मात्रा में होता है जो शक्कर के अवशोषण और इंसुलिन बढ़ाने में मददगार होता है।

यहीं नहीं, अमरूद में आयोडीन अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जिससे थायराइड की समस्या में भी आराम मिलता है। इससे शरीर का हार्मोनल संतुलन बना रहता है। अमरूद में संतरे के मुकाबले चार गुना अधिक विटामिन सी होता है। विटामिन सी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाते हैं और कर्करोग से लड़ने में शरीर की मदद करते रहते हैं। वास्तव में यह फल शरीर के लिए काफी लाभकारी माना जाता है। अमरूद में मौजूद पोटेशियम शरीर में सोडियम के प्रभाव को कम करता है जिससे रक्तचाप का संतुलन बना रहता है।

अमरूद पोषक तत्वों का एक बहुत अच्छा और सस्ता स्रोत है। अत: यह सिर्फ स्वाद के लिए ही नहीं वरन् विटामिन और खनिज लवणों की प्राप्ति के लिए भी खाया जाता है। आज अपने ऊंचे दामों के कारण सेब तो मात्र धनिकों के खाने की मेज की शोभा बनकर रह गए हैं जबकि अमरूद दाम में सस्ते व सर्वसुलभ होने के कारण जन-जन का प्रिय फल है।

अमरूद में १.५ ग्राम प्रोटीन, ०.२ ग्राम वसा, १४.५ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, १० मिलीग्राम कैल्शियम, ४० मिलीग्राम

फास्फोरस, ०.१ ग्राम लोहतत्व तथा १०६ मिलीग्राम पोटैशियम प्रति १०० ग्राम मात्रा में विद्यमान रहता है।

पौष्टिकता के मानदंड पर यह सेब से किसी भी प्रकार उन्नीस नहीं है वरन् इसमें विटामिन व खनिज लवण का अनुपात तो सेब से भी अधिक है। यह विटामिन-सी (२९९ मिली ग्राम प्रति १०० ग्राम फल में विद्यमान) का प्रमुख स्रोत है। पहले दोनों स्थानों में क्रमश: बारबिडास चेरी (१५०० मिली ग्राम प्रति १०० ग्राम) और आँवला, (५७०० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम) है। समस्त रोगों का मूल होता है पेट और अमरूद में पेट के समस्त विकारों को दूर करने की अद्‌भुत शक्ति है। इसलिए इसे अमृतफल भी कहा जाता है। यह मधुरग्राही, कच्चेपन में कसैला, पकने पर मीठा, शीतल, तीक्ष्ण, त्रिदोष तथा जलन नाशक होता है। इसके बीच, पत्ते, जड़ और फल सभी रूचिवर्धक, शुक्रवर्धक, हृदय को बल देनेवाला, कृमिनिस्सारक एवं वमन नाशक होता है।

इसके उत्पादन में कम लागत लगती है, लेकिन पैदावार काफी अच्छी होती है। यदि अमरूद के पेड़ की अच्छी तरह देखभाल की जाए तो वह चालीस से पचास वर्ष तक फल दे सकता है। अमरूद के पेड़ चौथे वर्ष से हल्की और पांचवे वर्ष में अच्छी परिपक्व फसल देने लगते हैं। अमरूद का उपयोग विभिन्न प्रकार के व्यंजनों के रूप में भी किया जाता है। फलों को ताजा खाने के अतिरिक्त इससे जैम, जैली, पनीर तथा टॉफी इत्यादि भी बनाई जाती है। विटामिन सी की पूर्ति के लिए अमरूद एक सर्वोत्तम फल है। अमरूद में विटामिन सी की सबसे अधिक मात्रा उसके छिलके में और ठीक नीचे मौजूद होती है। इसलिए अमरूद को छिलके सहित ही खाना चाहिए। इस मीठे सुगंधित और सरल फल को अधिकतर ताजा ही खाया जाता है। वास्तव में यह सस्ता और मीठा फल श्रेष्ठ गुणों का भंडार है।

अमरूद एक विटामिन सी से युक्त सस्ता फल है जिसको सेवन करने से त्वचा के लावण्य और कांति में निरंतर वृद्धि होती है व यौवन में निखार आता है। अमरूद की बहुत सी किस्में होती हैं। इसकी किस्मों में सफेदा, सुर्खा और सेबी प्रसिद्ध है। सफेद अमरूद चिकनाईयुक्त होने के साथ-साथ सुगंधित और मीठा भी होता है। सुर्खा अमरूद भीतर और बाहर से प्राय: लाल रंग का होता है। सेबी हल्का लाल रंग लिए सेब के रंग का होता है, लेकिन वह अंदर से सफेद होता है। इसकी खुशबू और मिठास गजब होती है। अमरूद की पत्तियों, कोंपलों और छाल तक का बड़ा भारी चिकित्सकीय महत्व है। अमरूद भोजन को पचाकर कब्ज दूर करता है। खूनी पेचिश या संग्रहणी में अमरूद की कोंपल को पीसकर, सुखाकर, गोली बनाकर दिन में चार बार खाना चाहिए। लाभ होता है। कब्ज होने पर पका अमरूद खाना चाहिए। इससे पेट साफ हो भूख खुलकर लगती है। यदि सलाद में भी अमरूद ले लिया जाए तो भोजन सही ढंग से पचता है।

भारत के करीब-करीब सभी प्रांतों में अमरूद का उत्पादन होता है, परंतु प्रमुखता से आमरूद उत्तरप्रदेश, बिहार, मध्यप्रदेश व महाराष्ट्र में उगाया जाता है। संपूर्ण भारत में उत्तरप्रदेश अमरूद के उत्पादन में अग्रणी है तथा इलाहाबाद के अमरूद संपूर्ण भारत में प्रसिद्ध हैं। अमरूद की कई किस्में हमारे देश में लगाई जाती हैं।

प्रकृति ने हमें कई प्रकार के फल-फूल और पत्तियां दिए हैं जिनकी परिभाषा को जानकर यदि दैनिक जीवन में सही ढंग से उनका उपयोग किया जाए तो स्वस्थ शरीर और सुंदर काया हासिल की जा सकती है। इन दिनों अमरूद की बहर है, अत: अमरूद के औषधीय गुणों के बारे में जानकारी होना फायदेमंद है। अमरूद को काटकर काला नमक, जीरा, नींबू का रस मिलाकर खाने से मुंह का जायका सुधरता है तथा अरुचि और अपच दूर होता है।

अनार (POMEGRANATE)

अनार का वानस्पतिक नाम पुनिका ग्रेनेटस है। अंग्रेजी में इसे पॉमग्रेनेट कहते हैं। यह ग्रीष्म ऋतु का फल है। भारतीय चिकित्सा पद्धति के अनुसार यह अत्यंत आसानी से पचनेवाला तथा हृदय को शक्ति देनेवाला फल है। अनार में छोटे-छोटे दाने होते हैं। अनार की तीन किस्में होती हैं। रंगभेद से अनार की दो किस्में (लाल और सफेद) होती है। लाल अनार के लाल और सफेद अनार के सफेद दाने होते हैं। अनार की दोनों किस्में अच्छी मानी जाती है। अनार का प्रयोग करते रहने से शरीर में रोग-रोधक क्षमता बढ़ती है।

आयुर्वेद के अनुसार मीठे अनार तीनों (वात, पित्त और कफ) दोषों को हरनेवाले, तृप्तिदायक, विर्यवर्धक, लघु (हल्के), कसैले, रसवाले, मल का शोषण करनेवाले, स्निग्ध, बुद्धि और बल देनेवाले हैं। खट्टे-मीठे अनार जठराग्नि को प्रदीप्त करनेवाले, रुचि उत्पन्न करनेवाले, किंचित पित्तकारक और लघु हैं। खट्टे अनार पित्त-उत्पादक और वायु कफनाशक हैं। चरक ने अनार को उलटी बंद करनेवाले और हृद्य माना है। सुश्रुत ने इन्हें वातशामक, मूत्रदोषहर, तृषानाशक और रूचिकारक माना है। पौष्टिकता की दृष्टि से अनार में जीवन रक्षक पोषक तत्व कार्बोहाइड्रेट (कार्बोज) विटामिन सी और खनिज लवण (कैल्शियम, फास्फोरस तथा लौह आदि) प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त अनार में बी कॉम्प्लेक्स समूह के विटामिन्स जैसे-थायमिन, राइबोफ्लेविन तथा नायसिन आदि उचित मात्रा में पाए जाते हैं। १०० ग्राम अनार के सेवन से ६५ किलों कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है।

अनार का उल्लेख वेद पुराणों में भी मिलता है। यह चाइनीज एपल के नाम से भी जाना जाता है। यह फल देवों को भी खूब प्रिय था। इस फल की महिमा कई चारण और भाटों ने गाई है। इसके बीजों से सिरका व शर्बत बनाते हैं। ५ फल के रसों में अनार का रस प्रमुख रूप से उपयोग में लाया जाता है। अनार का मोटा छिलका हरा, पीला या थोड़ा लाल रंग का होता है। उसे सुखाकर सर्दी में घिसकर लगाने से बच्चों को फायदा पहुंचता है। छिलकों को कूटकर, मंजन में भी काम आते हैं। अनार का दाना खट्टा मीठा और कसैला होता है। इसके पेड़ की छाल, पत्ते, फूल और जड़-इन सबका रस रेशम व सूती कपड़ों और चर्म को रंगने में भी उपयोग किया जाता है।

अनार एक ऐसा फल है जो पौष्टिक होते हुए भी कम ही प्रयोग में लिया जाता है। महंगा होने से धन संपन्न व्यक्ति ही इसे खा सकते हैं। जहां तक गरीब आदमी का सवाल है तो वह बीमार होने पर ही इसें बतौर दवा के खाता है। बीमार होने पर, रक्त की कमी और शारीरिक कमजोरी की स्थिति सुधारने के लिए अनार का सेवन करना बहुत लाभप्रद होता है। अनार बीमार के लिए बहुत गुणकारी और पोषक फल सिद्ध होता है।

अनार एक स्वास्थ्यप्रद फल है। इसकी तीन प्रकार की किस्में होती हैं। मीठी, खट्टी और खट्टा-मीठा। मीठा अनार पित्त प्रधान दोषों का नाश करता है। खट्टा अनार न तो पित्त है और न ही पित्त का शमन करता है। खट्टा-मीठा अनार हृदय के लिए उत्तम, लघु, स्निग्धग्राही रुचिकार होता है। औषधीय रूप से अनार का फल, बीज, कली, जड़ तथा जड़ की छाल, फल का छिलका आदि सभी प्रयोग में लाए जाते हैं। अनार एक ऐसा फल है जिसमें शर्करा की मात्रा फल तथा वृक्ष की आयु बढ़ने के साथ-साथ बढ़ती जाती है। अनार में १० से १५ प्रतिशत शर्करा होती है। लाल अनार में लौह तत्व की भी मात्रा होती है।

भारत में कई कहावतें अनार के बारे में प्रचलित हैं। एक अनार सौ बीमार अर्थात् यह इतना गुणकारी अनुपलब्ध

फल है, जिसकी गुणवत्ता बीमारों के लिए हितकारी है। अनारकली नामक नृत्यांगना बादशाह जहांगीर की प्रेमिका थी, जिसे सम्राट अकबर ने जिन्दा दीवार में चिनवा दिया था तब जहांगीर ने अपने पिता अकबर से विद्रोह कर दिया था। अनार के बीजों की उपमा सुन्दर दांतों से की जाती है। इस फल का उल्लेख वेद और पुराणों में भी मिलता है। यह चाइनीज एपल के नाम से भी जाना जाता है। यह फल देवों को भी खूब प्रिय था। इस फल की महिमा कई-चारण और भाटों ने गाई है। चित्रकारों ने चित्र भी बनाए हैं।

२००० वर्ष पूर्व यह फल फारस में प्रथम बार मिला। ईरान, तुर्किस्तान, बलूचिस्तान जैसे पहाड़ी प्रदेशों में यह बहुतायत में पैदा होता है। इसके बीजों से सिरका व शर्बत बनाते हैं। मस्कट के अनार खट्ठे होते हैं। अमेरिका में अधिक मीठे अनारों की उपज फ्लोरिडा व जार्जिया में होती है। भारत में यह गुजरात में बड़ोदरा में बहुत होता है। जोधपुर के अनार मीठे होते हैं। यह फल स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। प्राचीन पौराणिक कथाओं में इसको पुरुषार्थ का प्रतीक मानते थे। व्यवहार में भावना और विश्वास का चिन्ह माना जाता है। मध्य पूर्व देश ईरान, अरब देशों, फारस तुर्किस्तान में व्यंजनों में अनार के दानों का आज भी खूब उपयोग होता है। ५ फल को रसों में अनार का रस प्रमुख रूप से उपयोग में लाया जाता है। अनार का मोटा छिलका हरा, पीला या थोड़ा लाल रंग का होता है। उसे सुखाकर सर्दी में घिसकर लगाने से बच्चों को फायदा पहुंचता है। यदि आपको देर रात की पार्टी से अपच हो गया है तो पके अनार का रस, आधा चम्मच सेंका हुआ जीरा पीसकर तथा गुड़ मिलाकर दिन में ३ बार लें। प्लीहा और यकृत की कमजोरी तथा पेटदर्द अनार खाने से ठीक हो जाते हैं। अनार कब्ज दूर करता है, मीठा होने पर पाचन शक्ति बढ़ाता है। इसका शर्बत आम्लीयता को दूर करता है।

अनार एक बारहमासी फल है। यह रसदार, मीठा फल सदैव दवा की भांति रोगी को लाभ पहुंचाता है। इसका छिलका कसैला होता है। छिलके से पेचिश; आंव एवं दस्त की शिकायत दूर होती है जबकि इसके मीठे दानों से दिल मजबूत होता है। यह रक्त बढ़ाता है। इससे त्वचा की जवानी बनी रहती है। यह बूढ़े होने की गति को धीमी कर देता है। यह तनाव कम करता है। यह हर तरह से आयु बढ़ने की गति को धीमी कर उम्र को बढ़ाता है और जवान रखता है।

अनार स्वास्थ्यवर्धक एवं अनुपम गुणों का भंडार है। इस फल का सेवन करनेवाले कभी बीमार नहीं पड़ते हैं। इसके लाल मोती जैसे दाने अपना गुण दिखाते हैं। ये फल मीठे-खट्ठे या खट्ठे मीठे होते हैं। अनार के लाल दाने सूख जाने पर अनारदाना कहे जाते हैं अनार खाने में पाचक, रक्तवर्धक एवं स्वादिष्ट होता है। अनार एक पौष्टिक फल है। इसमें भरपूर रक्त होने से खुश्क गला तर हो जाता है। इसे खाते रहने से दीर्घ जीवन और उत्तम स्वास्थ्य बनता है। यह दाह ज्वर, हृदय रोग, कंठ रोग तथा मुख की दुर्गंध मिटाता है। मीठे अनार में अनेक गुण हैं। यह तृप्तिदायक, बल-बुद्धि दायक एवं वीर्यवर्धक है। इसका गूदा क्षारयुक्त, त्रिदोष नाशक और रक्त उत्पादक है।खट्टा-मीठा अनार अग्निवर्धक, रुचिकर कुछ पित्ति कारक होता है और बदहजमी में भी श्रेष्ठ होता है। इसका पाउडर पेट का अल्सर ठीक करता है और पेट की विषमता दूर करने में उपयोगी है।

अनार भी प्रकृति के उन्हीं अनमोल उपहारों में से एक है जिसे प्रकृति ने पोषक तत्वों से इस प्रकार सजाया है कि इसके पत्ते, जड़ की छाल, फल, छिलका तथा कली अनेक रोगों में औषधि का काम करते हैं। अनार पूरे भारत में पाया जाताहै। अनार के पेड़ पर फूल अप्रैल से मई और फल जुलाई से सितंबर के दौरान आते हैं। अनार का वृक्ष नर व मादा जाति का

होता है। नर वृक्ष पर बड़े-बड़े फूल आते हैं पर फल नहीं लगते। मादा वृक्ष पर छोटे-छोटे फूल पर ही फल लगने लगते हैं। पकने पर अनार का छिलका कड़क तथा दाने लाल हो जाते हैं। अनारों में दाना व कंधारी सबसे अच्छा होता है। स्वाद की दृष्टि से अनार मीठा, खट्टा-मीठा तथा खट्टा होता है। मीठा अनार त्रिदोष का नाश करनेवाला, तृप्तिकारक, वीर्यवर्धक, हल्का, खून बढ़ानेवाला, शक्तिकारक, बुद्धिवर्धक होता है। मीठा अनार बुखार, दीपन, हृदय रोग, कुष्ठ रोग, मुख की दुर्गंध को दूर करता है। खट्टा-मीठा अनार अग्नि को प्रदीप्त करनेवाला, रुचिकारक, थोड़ा पित्तकारक व हल्का होता है। खट्टा अनार पित्तकारक होता है तथा कफ का नाश करता है।

अनार एक बहुपयोगी औषधि होने के साथ-साथ स्वास्थ्यवर्धक टॉनिक भी है। अनार मीठा, खट्टा और खट्टामीठा तीन प्रकार का होता है। जहां देशी अनार प्राय: खट्टे, या खट्टेमीठे होते हैं, वहीं काबुला या मसकट अनार मीठे होते हैं, जिसे बीज बहुत ही मुलायम होते हैं, तथा रस की मात्रा भी अधिक होती है और बड़ा मीठा होता हे।

मीठा अनार- (अनारशीरी) पहले दर्जे में सर्द और तर है। यह रक्तोपादक, रक्त क्रिया सुधारक, मल स्वच्छकारक, मूत्र निस्सारक, पेट को मुलायम करनेवाला, शक्तिदायक एवं जननेन्द्रिय को बल प्रदायक है। इसका ताजा रस दिल को ताकत देता है। खट्टा अनार- दूसरे दर्जे में सर्द और रूक्ष हैं। छाती, अमाशय तथा यकृत की गर्मी और जलन में शान्तिदायक तथा रक्त प्रकोप, ज्वरजन्य अतिसार एवं वमन गर्मी की मूर्छा और सूखी खुजली में लाभदायक है। लेकिन यह शीत प्रकृतिवालों को हानिकारक है। इसमें कुछ शहद मिलाकर कान में टपकाने से कान का दर्द दूर होता है।

खटमीठा अनार- पहले दर्जे में सर्द तथा तर है। आमाशय को बल प्रदान करता है। इसके शेष गुण मीठे अनार जैसे हैं। छिलके सहित इसके फल को कुचल कर निकाले हुए रस में शक्कर मिलाकर पीने से पित्तजन्य वमन, अतिसार और खुजली में लाभ पहुंचाता है। शीत प्रकृतिवालों को हानिकारक है।

दाने लाल, गुलाबी व सफेद होते है। यह फल स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। कई दाने नरम होते हैं, कई कडे भी पाए जाते हैं। अनार के छिलके के नीचे छह परतें होती हैं, जिनमें सैकड़ों दाने कतारों में व्यवस्थित रूप से जुड़े हुए से होते हैं। मध्य आकार के अनार के दानों की कैलोरी वैल्यू १०० है। उसमें चर्बी नहीं होती, परंतु फाइबर, विटामिन-सी, पोटेशियम, खनिज, फॉस्फोरस तथा मैग्नीशियम विपुल मात्रा में मिलता है। १०० ग्राम अनार के दानों में ६५ प्रतिशत कैलोरी मिलती है। १-५ ग्राम प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट १४.५ ग्राम, ५ ग्राम रेशे मिलते है। औषधि शास्त्र के अनुसार अनार का रस पीने से सर्दी मिट जाती हैं। पेट के रोग, अपच, गैस, कब्ज व अन्य कई तकलीफों में अनार का रस पीने से तुरंत आराम मिलता है। अनार के रस में जीवाणु को मारने की शक्ति होती है। अनार का वजन उसके आकार के प्रमाण से अधिक हो तो वह स्वादिष्ट होता है।

अनार तीन माह तक ताजा रहता है, बाद में वह खाने योग्य नहीं रह जाता। शारीरिक गर्मी अनार के रस से दूर होती है। इसे खाने से स्मरणशक्ति बढ़ती है। हृदय को मजबूत बनाने के लिए नियमित १५ दिन अनार का रस पीने से लाभ मिलता है। बच्चों के दस्त में इसका रस अक्सीर माना जाता है। इसके सेवन से पेट की मरोड़ दूर होती है। इसमें पानी की मात्रा ७८ प्रतिशत होती है। मुंह में छाले पड़ने पर इसका रस बहुत फायदा पहुंचाता है। अनार बहुत फायदेमंद है। अनार के फूल में खुश्की होती है। यह बहते खून को रोक देता है। प्रदर में इसका प्रयोग किया जाता है। जहां रक्त बंद न हो रहा हो, तो इसके फूल का पाउडर डाल देने से रक्त बंद हो जाता है। दस्त बंद करने के लिए भी यह अचूक है।

संग्रहणी में भी लाभप्रद है। खांसी में अनार का छिलका मुंह में रखने से यह रूक जाती है। पुरानी खांसी के लिए अनार अचूक है। किसी को बहुत पसीना आता हो, तो उसे अनार के पत्तों के पानी से नहाना चाहिए, बहुत फायदा होगा। अल्सर में ईसबगोल के साथ अनार का पाउडर प्रयोग करने से अल्सर ठीक हो जाता है। अनार फेफड़े के रोगों के लिए रामबाण है। फेफड़ों से खून आ रहा हो तो यह उसे रोकता है। यह खून को गाढ़ा करता है। रक्तवसा में अनार नहीं देना चाहिए। अनार में जीवनी गुण है, इसमें कांत लौह होता है। आयुर्वेद के लिए अनार रसायन है।

औषधि के रूप में अनार की उपयोगिता निम्न प्रकार है। मुंह की दुर्गंध- अनार के छिलकों को पीसकर सुबह शाम एक चम्मच ठंडे पानी के साथ फांकने से तथा छिलकों को उबालकर उस पानी से कुल्ला करने पर मुंह की दुर्गंध दूर होती है। दांतों से खून निकलना- यदि दांतों और मसूढ़ों से खून निकलता है तो अनार के फूलों को छाया में सुखाकर पीस लें। सुबह-शाम मंजन के भांति दांतों और मसूढ़ों पर यह चूर्ण मलने से खून निकलना बंद हो जाता है और दांत भी मजबूत हो जाते हैं। खांसी- अनार के छिलके का टुकड़ा मुंह में रखकर चूसने से खांसी में आराम मिलता है। आंखों की जलन- अनार के दानों का रस आंख मेंडालने से आंखों की जलन दूर होती है। पेट का दर्द- अनार के दानों पर पिसी हुई काली मिर्च डालकर खाने से पेट का दर्द दूर होता है। गंजापन- अनार के पत्तों को पानी में पीसकर सिर पर लेप करने से गंजापन दूर होता है। खूनी बवासीर- अनार की छाल के एक कप काढ़े में आधा चम्मच सोंठ का चूर्ण डालकर सुबह-शाम पीने से खूनी बवासीर में लाभ होता है। रात को सोने से पहले एक गिलास अनार का रस लेना वियाग्रा की तरह काम करता है। इसमें अन्य फलों के रस, चाय और रेड वाइन से ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। अनार हृदयाघात एवं प्रोस्टेड कर्करोग को रोकने में भी काफी कारगर साबित हुआ है।

अनार के रस में उत्थान संबंधी संबंधित दोषों को दूर करने की क्षमता काफी होने से यह वियाग्रा की तरह असर करता है। वियाग्रा रसायन से बनी होने के कारण इसका दुष्प्रभाव भी शरीर पर पड़ सकता है, लेकिन अनार फल होने के कारण यह हर तरह से फायदेमंद साबित हो सकता है।

दुर्बलता खत्म करने की दवा की तरह ही अनार के एंटीऑक्सीडेंट भी नाइट्रिक ऑक्साइड के स्तर को बढ़ा देते हैं, जिससे रक्त नलिकाओं की दीवारें शिथिल हो जाती हैं।

नियमित रूप से अनार का रस पीने से प्रोस्टेट कर्करोग की वृद्धि होती है। वैज्ञानिकों का कहना है कि अनार के रस में मौजूद रसायन, कर्करोग की कोशिकाओं को असरदार ढंग से खत्म करता है और साथ ही कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से बचाता है अनार का एक गिलास रस इतना उपयोगी है कि इससे वृद्ध पुरुष भी बीमारी की चपेट में आने से बच सकते हैं। पीएसए यानी रसायन प्रोस्टेट स्पेसिफिक एंटिजन। प्रोस्टेट कर्करोग कोशिकाओं का स्तर उनके द्वारा निकलने वाले पीएसए के स्तर से पता लगाया जाता है। पीएसए का स्तर दोगुना होने में १५ महीनों का वक्त लगता है लेकिन यदि अनार का रस हर रोज नियम से पिया जाए तो मरिजों में यह अवधि ५४ महीनों तक देखी गई है।

उल्टी- अनार के बीज को पीसकर उसमें थोड़ी-सी कालीमिर्च और नमक मिलाकर खाने से पित्त की वमन और घबराहट में आराम मिलता है। अनार का रस पीने से गर्भवती स्त्रियों की वमन विकृति (उल्टी) नष्ट होती है। अनार के रस में शहद मिलाकर चाटने से उल्टी आना बंद हो जाता है। सूखे अनारदाने को पानी में भिगो दें। थोड़ी देर के बाद इस पानी को पीने से उल्टी आने के रोग में लाभ होता है।

खट्टे-मीठे अनार के २०० ग्राम रस में २५ ग्राम मुरमुरे का आटा और २५ ग्राम शर्करा मिलाकर सेवन करने से मस्तिष्क की गर्मी शांत होती है। इसके प्रयोग से शारीरिक गर्मी भी दूर होती है और पित्तज्वर को शांत करने हेतु भी यह प्रयोग गुणकारी है। लू लगने से आए हुए बुखार की जलन, व्याकुलता, उल्टी और प्यास भी इसके सेवन से मिट जाता है।

गर्भपात- अनार के ताजे २० ग्राम पत्तों को १०० ग्राम पानी में पीस-छानकर पिलाते रहने से तथा पत्तों को पीसकर पेडू (नाभि) पर लेप करते रहने से गर्भस्राव या गर्भपात का खतरा नहीं रहता है। अनार की १-२ ताजी कली पानी में पीसकर पिलाने से, गर्भधारण शक्ति बढ़ती है तथा प्रदर रोग दूर होता है। यदि गर्भवती का हृदय कमजोर हो तो उसे मीठे अनार के दाने खिलाएं। इससे गर्भपात की आशंका नहीं रहती है। यदि ५ वें या ६ मास में गर्भ अस्थिर हो तो ताजे अनार के पत्ते को पीसकर उसमें थोड़ा सा घिसा हुआ चंदन, दही और शहद मिलाकर पिलाने से लाभ होता है। प्रतिदिन मीठा अनार खाने से पेट मुलायम रहता है तथा कामेन्द्रियों को बल मिलता है।

खूनी दस्त व बवासीर- अनार की छाल का काढ़ा बना लें। एक कप काढ़े में आधा चम्मच सोंठ चूर्ण डालकर सुबह-शाम पीने से दस्त और खूनी बवासीर में आराम होता है। अनार के छिलके का चूर्ण बनाकर इसमें १०० ग्राम दही मिलाकर खाने से बवासीर ठीक हो जाती है या अनार के छिलकों का चूर्ण ८ ग्राम, ताजा पानी के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम प्रयोग करें। अनार का रस, गूलर के पके फलों का रस तथा बाकस के ताजे पत्तों का रस निकालकर उसमें शहद मिलाकर पीने से खूनी बवासीर (रक्तार्श) ठीक होती है। अनार के छालों का काढ़ा बनाकर उसमें सोंठ का चूर्ण मिलाकर पीने से बवासीर रोग ठीक होता है तथा खून का गिरना बंद होता है।

अनार के पत्ते पीसकर टिकिया बना लें और इसे घी में भूनकर गुदा पर बांधें। इससे मस्सों के जलन, दर्द तथा सूजन मिट जाती है। अनार के छिलकों का चूर्ण नागकेशर के साथ मिलाकर सेवन करने से बवासीर में खून का बहना बंद होता है। अनार का रस पीने से भी बवासीर में लाभ होता है।

गुर्दे शरीर के महत्वपूर्ण अंग हैं जो दिन रात काम करते हैं। ये रक्त से विष तत्व को दूर करते हैं। स्वस्थ जीवन के लिए गुर्दों अर्थात किडनी का स्वस्थ रहना जरूरी है। इसमें विपत्ति आने पर यह संक्रमित होते हैं। सूजन आती है एवं रुग्ण होकर खराब होते हैं। किडनी के खराब एवं फेल होने पर व्यक्ति की जल्द ही मृत्यु हो जाती है। खान पान के स्वस्थ एवं सीमित रहने पर किडनी स्वथ रहती है।

शरीर की अन्य बीमारियों एवं ली गई दवाओं का दुष्प्रभाव भी गुर्दों पर पड़ता है। अनार एक ऐसा मीठा रसीला फल है जो दिल की बीमारियों में फायदेमंद होता है। यह गुर्दे को रोगों से भी बचाता है। अनार का रस इस मामले में दवा का काम करता है। किडनी खराब होने की स्थिति में दवा एवं डॉयलिसिस से पूर्व अनार रस देने से वांछित लाभ मिलता है। इसमें मौजूद एंटी आक्सीडेंट तत्व फायदेमंद होता है।

अम्लपित्त (एसीडिटी)- अनार का रस और मूली का रस समान मात्रा में अजवायन पिसी हुई और सेंधा नमक दोनों एक चुटकी मिलाकर पीने से अम्लपित्त मिट जाता है।

अतिसार- अनार के रस में पका केला मथकर सेवन किया जाए अथवा सौंफ, धनिया तथा जीरा के बराबर मात्रा में पीसे हुए चूर्ण को अनार के रस के साथ पिएं। अनारफल छिलके सहित कूटकर रस निचोड़कर लें। इसे ३ से ५ तोले तक पीने

से लाभ मिलेगा अथवा अनार छाल चूर्ण ४ रत्ती में समभाग जायफल का चूर्ण और केसर २ रत्ती रखकर लेकर शहद के साथ सेवन करने से अतिसार में राहत मिलेगी। रक्तातिसार में- अनार की फल की छाल और कड़वे इन्द्र जौ २-२ तोले जो कूटकर ६४ तोले जल में मिला चतुर्थाशक्वात सिद्ध कर दिन में ३ बार पीयें। यदि उदर में ऐंठन हो तो इसमें चौथाई रत्ती अफीम मिलाकर सेवन करें लाभ मिलेगा।

अनारदाना- पहले दर्जे में सर्द एवं रूक्ष है। यह संकोचक, पाचक, क्षुधाजनक, आमाशय, गुदा और हृदय के लिए बलदाता है। पित्त वमन, अतिसार एवं दोनों प्रकार की खुजली में लाभकारी है। शीत प्रकृतिवालों को हानिकारक।

रक्त की कमी- अनार का रस व मूली का रस समान मात्रा में पिएं तो रक्ताल्पता शीघ्र दूर हो जाता है।

कब्ज- अनार के पत्ते औटाकर उसका काढ़ा पीने से कब्ज ठीक हो जाती है या अजवायन का चूर्ण खाकर फिर अनार का रस पिएं। मुंह के छाले- अनार के पेड़ की छाल जलाकर बारीक पीसें फिर चूर्ण करें इसे छाती पर लगाएं, लार टपकाएं तो मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं। बहुमूत्रता- अनार के छिलके भूनकर चूर्ण बनाएं जिसके ५० ग्राम चूर्ण में २०० ग्राम अजवायन पीसकर मिलाएं, आधा चम्मच की मात्रा में प्रतिदिन दो बार सेवन करें। बहुमूत्रता दूर कर देता है। मासिक धर्म- अनार के छिलके सूखाकर चूर्ण बनाएं और मासिक धर्म की खराबी में चूर्ण की फांकी लें तो मासिक धर्म में सुधार हो जाता है। हैजा- अनार के छह माशा हरे पत्तों को २ तोले जल के साथ पीसकर छान कर उसमें २ तोला शर्बत मिलाकर एक-एक घंटे बाद पीने से लाभ होता है। इससे मन भी ठीक रहता है।

शक्तिवर्धक- नियमित अनार खाने से स्वास्थ्य उत्तम रहता है। यदि अनार खाना सम्भव हो तो इसके स्मरण शक्ति बढ़ती है, शरीर बलवान होता है तथा हृदयरोगों से बचाव होता है। मुंह की दुर्गंध- मीठे अनार के छिलकों को पानी में उबालकर सुबह-शाम उस पानी के कुल्ले करें, तो मुंह की हर तरह की दुर्गंध दूर हो जाती है। सौंदर्यवर्धक- अनार के छिलकों को सुखाकर, पीसकर बारीक पाउडर बनाकर और गुलाब जल के साथ मिलाकर, उबटन की भांति लगाने से चेहरे के दाब, धब्बे और झाइयां दूर हो जाती हैं। जलन- अनार सेवन से शरीर में होनेवाली जलन, उलटी, जी मिचलाना, खट्टी डकारें, हिचकी तथा बार-बार प्यास लगना आदि बंद हो जाता है। इससे शरीर में शक्ति बढ़ती है, रक्त की शुद्धि होती है और पाचन क्रिया सुधारती हैं। गर्मियों में अनार का शर्बत प्यास और बेचैनी को दूर करता है। दस्त- १५ ग्राम अनार के सूखे छिलके और २ लौंग को अच्छी तरह पीसकर एक गिलास पानी में १० मिनट तक उबालकर, छानकर आधा-आधा कप नित्य तीन बार पिएं। इससे दस्त में आशातीत लाभ होता है। खांसी- अनार के छिलके का चूर्ण और उसमें थोड़ा नमक मिलाकर गोलियां बना लें। खांसी होने पर गोलियों को चूसते रहने से खांसी में आराम मिलता है। अरुचि- अनार का रस, सेंधा नमक और शहद मिलाकर लेने से अरुचि मिटती है।

कृमि- अनार रस के नियमित सेवन से बच्चों के पेट के कीडे आसानी से नष्ट हो जाते हैं। साथ ही शरीर की गर्मी भी दूर हो जाती है। बवासीर- प्रात: सायं ताजा पानी से पीसे अनार के छिलकों की फंकी लेने से लाभ होता है। पेट दर्द- अनार के दानों पर पिसी हुई काली मिर्च और काला नमक डालकर चूसने से पेट दर्द दूर हो जाता है। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है और भूख भी खुलकर लगती है। पीलिया- पीलियां रोग में अनार के दानों पर मिश्री डालकर या अनार रस में मिश्री मिलाकर नियमित सेवन किया जाए तो पीलिया में लाभ होता है तथा छाती का दर्द दूर होता है। पेट के रोग- तिल्ली और

यकृत की कमजोरी, दस्त और पेट दर्द अनार खाने से ठीक हो जाते हैं। यह कब्ज करता है इसलिए उल्टी या दस्त में बहुत लाभदायक है। अनार खट्टा मीठा होने के कारण पाचन शक्ति बढ़ाता है, मूत्र लाता है। अनार से भोजन के रस का निर्माण पर्याप्त मात्रा में होता है।

पेट के कीड़ों के लिए इसकी जड़ का काढ़ा पीना हितकर है। सूजन हो तो इसके पेड़ की छाल को पीसकर लुगदी बनाकर उस जगह बांधना हितकर है। कब्ज में इसके दाने चबाकर खाने से लाभ होता है। चूसकर खाने से भूख खुलकर लगती है। बुखार में बार-बार प्यास लगे, गला सूखे तो इसके दानों का रस पिलाना फायदेमंद है। पेशाब में बदबू, पीलापन, जलन हो तो अनार के रस का सेवन लाभकारी है।

कृमिरोग में- अनार की जड़ की छाल पांच तोला, पलाश के बीज छह माशा, वायबिडंग एक तोला, डेढ़ लीटर पानी लें। सबको कूटकर एक साथ मिलाकर ढककर धीमी आंच पर पकाएं। जब पानी आधा रह जाये तो उतारकर ठंडा होने पर छान लें। पांच-पांच तोला की मात्रा में हर आधे घंटे में रोगी को पिला दें। सारे कीड़े बाहर निकल जाते हैं। इसको पिलाने के बाद बचे हुए कीड़े निकालने के लिए एक छोटा चम्मच अरंडी का तेल दूध में उबालकर पिला दें।

अनार की जड़ की छाल ५० ग्राम लेकर मोटी-मोटी कूट कर दो लीटर पानी में डालकर २४ घंटे रखें। इसके बाद मसलकर मोटे कपड़े से छानकर उबालें। जब पानी एक लीटर रह जाये तब इसके तीन भाग करके, दिन में ३ बार सुबह, दोपहर और शाम को कृमि के रोगी को पिला दें। उसे उस दिन कुछ खाने को न दें। दूसरे दिन सुबह कैस्टर ऑयल २ चम्मच पिला दें। उस दिन भी दोपहर तक खाने को न दें। दोपहर बाद दलिया या खिचड़ी दें। इस प्रयोग से सारे कृमि मरकर मल के साथ निकल जायेंगे। अनार का रस या अनार बच्चों को सुबह-शाम पिलाने या खिलाने से पेट में कीड़े नहीं होते हैं।

दुर्बलता- दुबले-पतले व्यक्तियों के लिए अनार रक्तवर्धक है। इससे त्वचा चिकनी बनती है। रक्त का संचार बढ़ता है तथा शरीर को मोटा बनाता है। अनार का शरबत हृदय की जलन, बेचैनी, अमाशय की जलन, मूत्र की जलन, उल्टी, जी मिचलाना, खट्टी डकार, हिचकी, घबराहट और प्यास आदि की शिकायतों को दूर करता है। अनार का रस निकाल कर पीने से शरीर की शक्ति बढ़ती है और रक्त की वृद्धि होती है। अनार गर्मी को दूर करता है। दस्तों में अति लाभदायक है।

हिस्टीरिया व पागलपन- हिस्टीरिया व पागलपन में १५ ग्राम अनार के पत्ते, १५ ग्राम गुलाब के ताजा फूल को ५०० ग्राम पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर छानकर २० ग्राम देसी घी मिलाकर पिलाएं।

यह काफी बीमारियों से निजात पाने में हमारी सहायता करता है। खांसी में इस फल का छिलका चबाकर चूसना लाभ देता है। मुंह में छाला या घाव हो तो इसके पेड़ की छाल को पानी में उबालकर थोड़ा गुनगुना कर लें और उससे गरारे करें, काफी लाभ होगा।

अनार का छिलका सुखाकर व जलाकर पीसकर दांतों पर मलने (मंजन) से मसूड़ों की बीमारियां दूर होती हैं, दांत मजबूत और चमकीले होते हैं। सिरदर्द में इसकी छाल को चन्दन की तरह घिसकर माथे पर लेप लगाना उपयोगी है। नकसीर आने पर इसके पत्तों का रस एक-दो चम्मच पिलाने, पत्तों का लेप सिर पर करने से लाभ होता है। हाथ-पांवों की जलन में ताजा पत्ते पीसकर तलवों और हथेलियों पर मेहंदी की तरह लगाने से लाभ होता है।

सुंदरता के लिए- अनार रक्तवर्धक है। इससे त्वचा सुंदर व चिकनी होती है। रोज अनार का रस पीने से या अनार खाने से त्वचा का रंग निखरता है। अनार के छिलकों को छाया में सुखाकर उनका चूर्ण बना लें। कच्चे दूध में एक चम्मच चूर्ण व गुलाब जल डालकर उबटन बनाकर इसे चेहरे पर लगाएं। १०-१५ मिनट बाद धो लें। इससे रंग निखर जाता है।

चेहरे का सौंदर्य- गुलाब जल में अनार के छिलकों के बारीक चूर्ण को मिलाकर अच्छी तरह लेप बनाएं। इस लेप को सोते समय नियमित रूप से लगाकर सुबह चेहरा धो लें। इससे दाग के निशान, झांइयों के धब्बे दूर हो जाएंगे और चेहरे में चमक आ जायेगी। अनार के ताजे हरे १०० ग्राम पत्तों के रस को १ किलो सरसों में मिला लेते हैं। चेहरे पर इस तेल की मालिश करने से चेहरे की कील, झांइयां और काले धब्बे नष्ट हो जाते हैं।

अनार के छिलकों को सुखाकर महीन पाउडर (चूर्ण) बना लें। इस चूर्ण को थोड़े-से गुलाबजल में मिलाकर मुंह पर उबटन की तरह मलें। सूख जाने पर बत्तियां छुड़ाकर मुंह धो डालें। चेहरे की झाइयां दूर होकर सुन्दरता बढ़ जाएगी। दस्त तथा पेचिश- १०-१५ ग्राम अनार के सूखे छिलके पीसकर उसमें दो लौंग का चूर्ण मिला दें। फिर उन्हें एक पानी में उबालें। जब पानी आधा कप रह जाए तो उसे तीन खुराक के रूप में दिनभर में पिएं। यह दस्त और पेचिश की एक अच्छी दवा मानी जाती है। खांसी- १० ग्राम अनार के छिलके में २ ग्राम नमक मिलाकर चटनी पीस लें। चौथाई चम्मच चटनी खाकर जरा-सा शहद चाट लें। खांसी ठीक हो जाएगी। खूनी बवासीर- ८ ग्राम अनार के छिलके का चूर्ण पानी के साथ सेवन करने से खूनी बवासीर चली जाती है। हिस्टीरिया- १५ ग्राम अनार के पत्ते और १० ग्राम गुलाब के फूल को आधा किलो पानी में उबालें। जब पानी चौथाई रह जाए तो उसमें चार चम्मच देशी घी मिलाकर दिन में दो बार पिएं। इससे युवतियों को आनेवाले हिस्टीरिया के दौरे रुक जाते हैं। अरुचि- ६०-७० ग्राम अनारदाना, २० दाने कालीमिर्च, भुना हुआ जीरा आधा चम्मच, एक चुटकी भुनी हींग और दो चुटकी सेंधा नमक- सबको पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें से आधा चम्मच चूर्ण खाने से अरुचि, घबराहट, मिचली आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। अनारदाना- पहले दर्जे में सर्द एवं रूक्ष है। यह संकोचक, पाचक, क्षुधाजनक, आमाशय, गुदा और हृदय के लिए वरदान है। पैतिक वमन, अतिसार एवं दोनों प्रकार की खुजली में लाभकारी है। शीत प्रकृतिवालों को हानिकारक। फल का छिलका- मीठे फल का छिलका सर्द, तर तथा खट्टे का सर्द रूक्ष प्रथम दर्जे में है। यह अर्श के लिए विशेष उपयोगी है। गर्मी के सूजन को लाभकारक तथा मसूढ़ों को बलदाता है। पुराने अतिसार तथा आमातिसार में अनार फल का छिलका लाभदायक होता है। यह शीत प्रकृतिवालों को हानिकारक है। मूल की छाल- यह संकोचक और आंत्रकृमिध्यन है। यह कद्दूदाना कृमियों के नाशार्थ अत्युत्म औषधि है। अनार वृक्ष के अन्य अंगों की अपेक्षा मूल की छाल में विशेष लाभकारी गुण है।

अनारफूल- फूल की कलियां जो निकलते ही हवा के झोंकों से नीचे गिर पड़ती हैं, वह अति संकोचक और क्लेदघ्न होती हैं। इन्हें जलाने से इनके शुष्क कास गुणों में वृद्धि होती है। इसके सूखे फलों का योग अतिसार नाशक होता है तथा द्रव्यों के साथ सेवन करने से इसके गुणों में वृद्धि होती है। अजीर्ण में- उत्तम पके हुए अनार का रस एक तोले में समभाग जीरा (भुना हुआ) और पुराना गुड़ मिलाकर दिन में दो या तीन बार लेने से किसी भी प्रकार का अजीर्ण नष्ट होता है। छाया शुष्वक अनार के पत्तों चार भाग और सेंधा नमक एक भाग दोनों को महीन पीसकर कपड़े में छानकर, मात्रा चार-चार

माशे दोनों समय भोजन से पूर्व जल के साथ लेने से अजीर्ण दूर होता है।

अरुचि- अनार का रस, शहद और तिल का तेल समभाग मिलाकर कुल ५ तोले में जीरा और खांड ६-६ माशे मिलाकर मुख में भरें और कुछ देर मुख को चलाते रहें। जब आंख, नाक से पानी निकलने लगे तो कुल्ला कर दें और फिर दुबारा नया रस मुख में भरें। दिन में ८ या १० बार करें किसी भी प्रकार से हुई अरुचि दूर होगी।

अनार अत्यंत जाना-पहचाना फल है, जिसे सब अनार, दाडम या दाड़िम के नाम से जानते हैं।

पेट संबंधी रोगों में- मेदा, तिल्ली और यकृत की कमजोरी तथा पेटदर्द अनार खाने से ठीक हो जाते हैं। यह कब्ज दूर करता है, मीठा होने पर पाचन शक्ति बढ़ाता है। इसका शर्बत हृदय की जलन, आमाशय की जलन, बेचैनी आदि को दूर करता है। दमा/खांसी में- जवाखार आधा तोला, कालीमिर्च एक तोला, पीपल दो तोला, अनारदाना चार तोला, इन सबका चूर्ण बना लें। फिर आठ तोला गुड़ में मिलाकर चटनी बना लें। चार-चारा रत्ती की गोलियां बना लें। गर्म पानी से सुबह, दोपहर, शाम एक-एक गोली लें। इस प्रयोग से दु:साध्य खांसी मिट जाती है, दमा रोग में राहत मिलती है। बच्चों की खांसी, अनार के छिलकों का चूर्ण आधा-आधा छोटा चम्मच शहद के साथ सुबह-शाम चटाने से मिट जाती है।

गर्भस्राव में- गर्भस्राव में १०० ग्राम अनार के ताजे पत्तों को पीसकर पानी में छानकर पीने से और पत्तों का रस पेडू पर लेप करने से गर्भस्राव रुक जाता है। अत्यधिक मासिक स्राव में- अनार के सूखे छिलकों का चूर्ण एक चम्मच फांकी सुबह-शाम पानी के साथ लेने से रक्तस्राव रुक जाता है।

गंजेपन में- एक लीटर अनार के पत्तों का रस, दस तोला पत्तों की लुगदी, आधा लीटर तिल्ली के तेल में पकाएं। जब तेल ही बचे तो उसे छानकर कांच की शीशी में भर लें। इसे सिर पर लगाएं।

नकसीर में- अनार की कली का रस तीन ग्राम, कपूर असली एक ग्राम, दोनों को मिलाकर नस्य देने से कैसा भी रक्त बहता हो, रुक जाता है। मुंह में दुर्गंध- मुंह में दुर्गंध आती हो तो अनार का छिलका उबालकर सुबह-शाम कुल्ला करें। इसके छिलकों को जलाकर मंजन करने से दंत रोग दूर होते हैं। अजीर्ण- अजीर्ण होने पर पके अनार का रस एक तोला, एक तोला सेंका हुआ जीरा पीसकर तथा गुड़ मिलाकर दिन में तीन बार लें। दस्त तथा पेचिश में- २५ ग्राम अनार के सूखे छिलके और दो लौंग लें दोनों को एक गिलास पानी में उबालें। फिर पानी आधा रह जाये तो दिन में तीन बार लें। दस्त तथा पेचिश में आराम होता है। खूनी बवासीर में- सुबह-शाम पत्तों का रस चार ग्राम ताजे जल से लें तथा नियमित अनार का शर्बत पीएं। इससे खूनी बवासीर में शीघ्र लाभ होता है। मूत्र संबंधी विकारों में- रोज रात्रि में सोते समय अनार खाने से लाभ होता है। अनार के सूखे छिलकों का चूर्ण पांच-पांच ग्राम सुबह शाम लेने से अधिक मूत्र आना कम हो जाताहै।

अनार का रस कई मायनों में फायदेमंद है। यह कर्करोग रोकने के साथ ही हृदय के लिए काफी अच्छा है। यही नहीं इससे यौवन क्षमता में भी वृद्धि होती है। इन खूबियों के साथ ही अनार का रस पेट की चर्बी घटाने में भी काफी कारगर है। एक महीने तक रोजाना एक बोतल अनार का रस पीनेवाले लोगों के पेट की चर्बी की कोशिकाओं में कम वृद्धि पाई गई। इसके अलावा रक्तचाप की मात्रा में आई कमी ने लोगों में हृदयाघात और गुर्दे की बीमारी के खतरे की आशंका को कम किया। अनार का रस रक्त में मौजूद नानस्टेरीफाइड फैटी एसिड (नेफा) की मात्रा को कम करता है। नेफा में वृद्धि होने से पेट के आसपास चर्बी बढ़ने के साथ-साथ लोगों में हृदय रोग और मधुमेह के खतरे की आशंका कम हो जाती है।

गुण- रस के अनुसार अनार तीन प्रकार का होता है- बिल्कुल मीठा ही मीठा, खट्टा मीठा और खट्टा।

मीठा अनार- त्रिदोष का शमन करनेवाला, हल्का, तृप्तिदायक, बलवीर्यवर्द्धक, कषाय रस युक्त, ग्राही, स्निग्ध, मेधा तथा बुद्धि को बल देनेवाला और प्यास, जलन, ज्वर, हृदयरोग, कंठ रोग और मुख की दुर्गंध को नष्ट करनेवाला होता है।

खट्टा मीठा अनार- पित्त शामक तथा कफ नाशक होता है।

परिचय- अनार की किस्मों में बेदाना और कन्दहारी नामक किस्में उत्तम मानी जाती हैं। यह विशेषकर अफगानिस्तान, बलूचिस्तान और ईरान में होता है और भारत में सर्वत्र पैदा किया जाता है। इसके बीज कई कोनोंवाले होते हैं जो सफेद गुलाबी या लाल आवरण युक्त होते हैं। इसके वृक्ष में ग्रीष्म काल में फूल और वर्षा काल के अंत में फल आते हैं। अनार एक सुपरिचित फल है। उपयोग- अनार का उपयोग एक फल के रूप में कम और औषधि के रूप में ज्यादा किया जाता है। उदर विकार और कृमि नष्ट करने के लिए यह बहुत गुणकारी है। मधुर और कषाय रसवाला होने से मीठा अनार पित्तशामक होता है इसलिए अम्लपित्त रोगी के लिए उपयोगी होता है।

पेट दर्द- अनार के मीठे दानों पर काली मिर्च और सेंधा नमक बुरक कर इन दोनों को चूसने से पेट का दर्द मिट जाता है। रक्त प्रदर- अनार के छिलकों को छाया में सुखाकर कूट-पीस कर छान लें। इस चूर्ण को एक चम्मच मात्रा में फांककर ऊपर से ठंडा पानी पिएं। कुछ दिन तक सुबह-शाम लेने से मासिक रक्तस्राव में कमी आती है।

अनार भी एक ऐसा ही फल है जिसका स्वाद तो लाजवाब है ही साथ ही नियमित रूप से इसका रस लेने के भी अनेक फायदे हैं। तनाव आज एक मानसिक रोग के रूप में व्यापक महामारी का रूप लेता जा रहा है। मानसिक तनाव ही आगे चलकर अनिद्रा, अवाद, फ्रस्टेशन जैसी बीमारियों का रूप ले लेता है। तनाव और तनाव से पैदा होनेवाली दूसरी तमाम बीमारियों में अनार फल का रस बेहद फायदेमंद होता है। अगर आप काम के बोझ से जूझ रहे हैं तो चिंता करने की जरूरत नहीं है रोज एक ग्लास अनार का रस पीना शुरू कर दीजिए काम का बोझ दूर हो जाएगा। रोज आधा लीटर अनार का रस लेने से रक्तचाप सामान्य बना रहता है साथ ही यह स्ट्रेस हार्मोन भी व्यक्ति पर हावी नहीं होता है।

यूं तो सभी फलों के रस में अलग अलग फायदे हैं लेकिन अनार का रस तनाव से मुक्त रखने में सर्वाधिक कारगर मददगार की भूमिका निभाता है। रक्तचाप, स्ट्रेस, अनिद्रा, फ्रस्टेशन, अवसाद आदि समस्याओं में ताजा अनार रस बहुत तेजी से फायदा पहुंचाता है। इसलिये इनमें से किसी भी रोग से ग्रसित व्यक्ति को इसे तत्काल अपने दिनचर्या में शामिल करना चाहिये। अनार अटरपटर आहार से शरीर को हुए नुकसान की न सिर्फ भरपाई करता है बल्कि इससे हृदयाघात और पक्षाघात का खतरा कम हो जाता है। अटर पटर आहार ज्यादा खाने से धमनियों की अंदरूनी परत पर वसा जमा होने लगता है। इससे धमनियों में पॉलीफेनाल (एक प्रकार का एंटीऑक्सीडेंट) का स्राव करनेवाली परत ढक जाती है जिससे धमनियां सिकुड़ने लग जाती है। यही हृदयाघाव व पक्षाघात की वजह बनती है। अनार में पॉलीफेनाल होता है जो धमनियों में जमें वसा को तोड़ता है। यह पॉलीफेनाल धमनियों को फैलने और सिकुड़ने में भी मदद करता है।

दिल का रखता है ख्याल- अनार धमनी की अंदरूनी सतह पर गैरजरूरी पदार्थों को जमने से न सिर्फ रोकता है बल्कि पहले से जमे ऐसे पदार्थों को साफ करता है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए अनार फायदेमंद है क्योंकि ये बीपी के स्तर को कम करता है। शरीर में अच्छे रक्तवसा को बढ़ाता है और बुरे को कम करने में योगदान देता है।

अंगूर (GRAPES)

दुनिया में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसे अंगूर पसंद न हों। द्राक्ष, रसाला, मधुफला, फलोत्रमा आदि नाम अंगूर के ही हैं। मीठे, रसीले और ठंडक प्रदान करनेवाले इस फल का जन्मस्थल रूस के आरमेनिया नामक स्थान को माना जाता है। ईरान तथा अफगानिस्तान से होता हुआ यह फल भारत में पहुंचा। यह फल केवल ताजा नहीं बल्कि सुखाकर किशमिश व मुनक्के के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। शराब बनाने के लिए भी इसका प्रयोग किया जाता हैं। बाजार में अंगूर की बहुत-सी किस्में उपलब्ध हैं। जैसे रंग के आधार पर अंगूर की दो किस्मे हैं। काले तथा हरे अंगूर कुछ अंगूरों का आकार लंबा होता है तो कुछ का गोल इसी प्रकार छोटे और बडे अंगूर भी पाये जाते हैं। कुछ अंगूरों में बीज होते हैं जबकि बेदाना में बीज नहीं होते।

हालांकि इनमें प्रोटीन, वसा, विटामिन, और खनिज लवण बहुत ही कम मात्रा में होते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट शर्करा के रूप में पाया जाता है इसमें ग्लूकोज तथा फ्रक्टोज किस्म की शर्करा पाई जाती है इसी कारण इनका सेवन काफी स्फूर्तिदायक सिद्ध होता है। दूसरी ओर किशमिश में शर्करा की मात्रा अंगूर से ज्यादा होती है, इससे उसमें मिलनेवाली ऊर्जा की मात्रा भी ज्यादा है। ताजा अंगूरों की सौ ग्राम मात्रा से जहां लगभग सत्तर कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है वहीं किशमिश की इतनी ही मात्रा से लगभग तीन सौ आठ कैलोरी ऊर्जा की प्राप्ति होती है। अंगूर हमारे स्वास्थ्य के भी रक्षक होते हैं। अंगूर को सुखाकर तैयार की जानेवाली मेवा किशमिश तथा बड़े बीजवाले अंगूर को सुखाकर तैयार किया जानेवाला मुनक्का दोनों ही बहुत लोकप्रिय हैं। आयुर्वेदिक तथा यूनानी दवाओं में अक्सर इनका प्रयोग किया जाता है। कफ, दुर्बलता तथा कब्ज को दूर करने के लिए इनका प्रयोग फायदेमंद होता है। इसके लिए पंचामृत अवलेह नामक मिश्रण तैयार किया जाता है। इसे बनाने के लिए एक-एक भाग सोंठ, पीपल, काली मिर्च तथा सेंधा नमक मिलाकर पीस लें। फिर उसमें चालीस भाग मुनक्का मिलाकर उसका सेवन करें। आमतौर पर इसकी एक छोटी चम्मच मात्रा का सुबह-शाम प्रयोग पर्याप्त होता है। कब्ज, कफ तथा मंदाग्नि में इससे आशातीत लाभ होता है।

यकृत (लीवर) तथा गुर्दे के रोगों में भी अंगूर तथा किशमिश का प्रयोग लाभकारी होता है। सभी प्रकार के बुखारों तथा क्षय रोग टीबी के समय शरीर को अधिक ऊर्जा व बल की जरूरत होती है, ऐसे में अंगूर का सेवन करना श्रेष्ठ होता है। यूं तो अंगूर के रस को संरक्षित कर बोतलों में रखा जा सकता है परंतु ऐसा करने से आप उससे प्राप्त होनेवाले फाइबर (रेशे) से वंचित हो जायेंगे। अंगूर जहां सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है वहीं यह रक्तचाप और हृदय विकारों में भी हितकारी है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों को अंगूर के सेवन से फायदा मिलता है। अंगूर के अंदर कुछ ऐसा है जिसका कार्डियोवैस्कूलर खतरे पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

अंगूर सिर्फ स्वाद में ही लाजवाब नहीं होता फलों में भी इसका बहुत महत्व है क्योंकि इसमें शक्कर की मात्रा अधिक और ग्लूकोज के रूप में होती है। ग्लूकोज रासायनिक प्रक्रिया का नतीजा होने के कारण शरीर में तुरन्त सोख लिया जाता है। इसलिए अंगूर खाने के बाद आप तुरंत स्फूर्ति अनुभव करते हैं। अंगूर विटामिनों का भी सबसे अच्छा स्रोत हैं। विटामिन का सेवन खाली पेट ज्यादा लाभदायक होता है इसलिए अंगूर का सेवन प्रात:काल श्रेयस्कर है।

अंगूर सभी फलों में श्रेष्ठ माना जाता है। यह फल इतना गुणकारी होता है कि बड़े-बड़े चिकित्सक इसे खाने की सलाह देते हैं। कई गंभीर रोगों में जब खाने-पीने की चीजें दी जाती हैं उस अवस्था में अंगूर ही दिये जाते हैं। अंगूर में शरीर को

मजबूत बनाने वाले अनेक तत्व पाये जाते हैं। अंगूर में यौवन को बनाये रखने और बुढ़ापा घटाने के गुण मौजूद है।

अंगूर से न केवल खून बढ़ता है, बल्कि यह मांसपेशियों को भी सुदृढ़ बनाता है। अंगूर का नियमित सेवन करने से चेहरे का रंग साफ और लालिमायुक्त हो जाता है। ताजा अंगूरों का रस कमजोर रोगियों के लिए शक्तिवर्द्धक है। अंगूर का रस कुछ दिनों तक पीने से शरीर की गर्मी दूर होती है और रक्त शुद्ध हो जाता है। अंगूर कर्करोग जैसे असाध्य रोगों में बहुत लाभप्रद है। कर्करोग में अंगूर का सेवन करने से चमत्कारी लाभ होता हैं। हृदय रोगियों के लिए भी अंगूर फायदेमंद है। इसके सेवन से मूत्राशय की कमजोरी दूर होती है। इसके अंदर मौजूद जलीय तत्व अत्यंत सुपाच्य होता है। बच्चों की सामान्य कमजोरी दूर करने के लिए अंगूर सर्वोत्तम फल है। भोजन के बाद दो चम्मच अंगूर का रस देने से बच्चा हृष्ट-पुष्ट होता है और उसे सूखा रोग नहीं होता है। गठिया रोगी के लिए अंगूर का सेवन लाभप्रद है। अजीर्ण रोग में अंगूर को मिश्री के साथ पीसकर शहद के साथ चाटने से शीघ्र फायदा होता है।

अंगूर पौष्टिक, स्वादिष्ट और रक्तशोधक फल होता है। शारीरिक रूप से निर्बल लोगों के लिए अंगूर वरदान है। स्वस्थ स्त्री-पुरुष भी अगर अंगूर खाते हैं, तो उनमें शक्ति का विकास होता है। अनुसार अंगूर अनेक रोगों को नष्ट करता है। संस्कृत में अंगूर को द्राक्षा कहा जाता है।

अंगूर अधिक वरेचक फल होता है। गर्भावस्था में युवतियां अंगूर का खूब उपयोग कर सकती हैं। इससे काफी शक्ति मिलती है। अंगूरों के सेवन से रक्ताल्पता (एनीमिया) में बहुत लाभ होता है। अंगूर गाढ़े रक्त को पतला करके शरीर के सभी अंगों में पहुंचाता है। इससे सभी मांसपेशियों को पर्याप्त रक्त मिलता है।

द्राक्ष में लौह की मात्रा कम होने पर भी पाण्डु रोग में यह बहुत ही उपयोगी है। इसमें अवस्थित मैलिक एसिड, साइट्रिक एसिड और टार्टरिक एसिड जैसे तत्व रक्त शुद्धि करते हैं। रक्त शोधक गुण के कारण अंगूर त्वचा के अनेक रोगों को दूर करके त्वचा को कोमल एवं सुंदर बनाता है। इसके सेवन से फोड़े-फुंसियों से मुक्ति मिलती है। अंगूर के सेवन से वक्षस्थल के अनेक रोग नष्ट होते हैं। अंगूर सुपाच्य और रक्तवर्द्धक होने के साथ ही शीतवीर्य भी होता है। इस गुण के कारण अंगूर पित्त को भी शांत करता है। अंगूर मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करता है तथा स्मरण शक्ति भी तेज बनाता है। अंगूर से नेत्रों को भी लाभ मिलता है। अंगूर के सेवन से स्त्रियों के सौंदर्य एवं आकर्षण में वृद्धि होती है। विशेष रूप से दुबली-पतली व शारीरिक रूप से निर्बल लड़कियां अगर अंगूर का सेवन करती हैं तो उनके शरीर में रक्त के विकास से चेहरे पर लालिमा आ जाती है। प्रसव के बाद अंगूर का सेवन करने से गर्भावस्था की निर्बलता और रक्त की कमी नष्ट होती है। अजीर्ण, आग्निमाद्य और भोजन में अरूचि होने की स्थिति में अंगूरों के सेवन से पाचन क्रिया तीव्र होकर भूख लगती है। अंगूरों (द्राक्षा) को सुखाकर बनाए गए मुनक्का को हल्का गर्म करके काला नमक और मिर्च लगाकर खाने से भूख बढ़ती है। मधुमेह रोगियों को अंगूर नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इसमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है।

अंगूर में विटामिन ए, बी और सी पाया जाता है। इससे शरीर में क्षार उत्पन्न होता है और बलवीर्य बढ़ता है। अंगूर शीघ्र पचता है और रक्त को भी शुद्ध रखता है। मूत्रकृच्छ, दाह, यक्ष्मा और सभी प्रकार के बुखारों में इसका प्रयोग लाभदायक होता है। अंगूर के प्रयोग से छाती की जलन, अधिक प्यास लगना, खांसी, अजीर्ण, कब्ज, शारीरिक निर्बलता, नेत्रों की निर्बलता, कामला और शोथ में अत्यंत लाभ होता है। मधुमेह के रोगियों को अंगूर का अधिक प्रयोग हानिकारक होता है।

छोटा सा दिखनेवाला अंगूर कितना गुणकारी है इसका अंदाजा शायद ही आप लगा सकें। अंगूर में ऐसे तत्व पाये जाते हैं, जो आपकी त्वचा को अल्ट्रा वॉयलेट किरणों के प्रभाव से बचाने की क्षमता रखते हैं। अंगूर का सेवन आपकी त्वचा को

सूरज की किरणों से होनेवाले नुकसान जैसे सनबर्न, डेड एपिडर्मिस, इचिंग से तो बचाता है साथ ही यह स्किन कैंसर की संभावना को भी ८० प्रतिशत तक कम कर देता है। हमारी त्वचा में रियेक्टिव ऑक्सीजन स्पिसीज (एसपीएस) नाम का कम्पाउंड पाया जाता है। ये कम्पाउंड सूरज की किरणों के साथ रिएक्शन करके कुछ ऐसे मैक्रोमोलिक्यूल बनाता है जिससे हमारी त्वचा को नुकसान पहुंचाता है। अंगूर में कुछ पॉली फिनोलिक तत्व पाये जाते हैं जिनकी उपस्थिति से हमारी त्वचा में एसपीएस नहीं बन पाती और सूरज की किरणों का त्वचा पर कोई असर नहीं होता। अगर आप अपनी त्वचा को कई खतरनाक बीमारियों से सुरक्षित्त रखना चाहते हैं, तो अंगूर खूब खाइये।

अंगूर गुण और स्वाद की दृष्टि से लुभावना फल है। जब अंगूर का मौसम हो इस मौसम में अंगूर का सेवन अनेक शारीरिक विकारों को दूर कर शक्ति और स्फूर्ति प्रदान करता है। अंगूर बड़ी सरलता से पच जाता है। क्योंकि इसका रस रक्त में आसानी से सीधा मिल जाता है। अंगूर से जीवन शक्ति बढ़ती है और शरीर का विकास अच्छी प्रकार होता है।

अंगूर में विटामिन ए, बी, सी तीनों ही बड़ी मात्रा में पाये जाते हैं। इनके अलावा चूना, फास्फोरस, लोहा व तांबे का अंश भी इसमें होता है। विटामिन ए की कमी से आंखों की बीमारियां और विटामिन बी तथा सी की कमी से रक्तचाप, बदहजमी आदि अनेक रोग हो जाते हैं।

अंगूर अपने विविध गुणों के कारण रक्तवर्धक, रक्तशोधक और बलदायक फल है। इसके सेवन से पुरानी से पुरानी कब्ज दूर हो जाती है। दमा, खांसी, जुकाम, आधे सिर का दर्द, कमर का दर्द, गठिया, जिगर और अजीर्ण वाले रोगियों के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। यह अमृत फल दिल, दिमाग, आंतों और फेफड़ों को शक्ति प्रदान करता हैं। अंगूर के प्रयोग से महिलाओं को गर्भाशय संबंधी रोग दूर हो जाते हैं और स्तनपान करानेवाली माताओं का दूध बढ़ जाता है। साइट्रिक एसिड होने के कारण गुर्दे के रोगों को दूर करता है। इस रसीले व पौष्टिक फल को हमारे दैनिक आहार में उचित स्थान है। अंगूर खरीदते समय सदा ताजा और पके फल को लें। प्रात: उठते समय अंगूर का रस बड़ा लाभदायक होता है।

अंगूर खाने से उच्च रक्तचाप और मधुमेह का खतरा कम होता है। भोजन में अंगूर की भरपूर मात्रा मधुमेह के एक अहम कारक मेटाबोलिक सिंड्रोम के जोखिम से बचाती है। तथा ग्लूकोज की मात्रा में भी सुधार होता है। अंगूर जैसे फिटोकैमिकल से भरपूर फल युक्त भोजन खाने से लोगों को इसका फायदा मिल सकता है।

अंगूर के सेवन से खून साफ होता है। मौसम के अनुसार अंगूर खाने से त्वचा चिकनी और चमकदार होती है। घबराहट, बेचैनी या कमजोरी महसूस होने पर अंगूर का रस पीना चाहिए। मानसिक तनाव के कारण सिरदर्द या माइग्रेन की शिकायत हो तो प्रतिदिन प्रात:काल अंगूर का रस पीना चाहिए। छोटे बच्चों को दांत निकलते वक्त अंगूर का रस नियमित देना चाहिये। अंगूर खूबसूरती भी बढ़ाता है। अंगूर में आरसेनिक धातु पाई जाती है जिसके कारण नियमित रूप से सेवन करते रहने से चेहरे पर सुर्खी बढ़ती जाती है और झुर्रियां नजर नहीं आती हैं। अंगूर के सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं। महिलाओं की माहवारी की पीड़ा को दूर करने में अंगूर काफी बढ़िया दवा है। गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन अंगूर का सेवन करना चाहिए। इससे वे रक्ताल्पता की शिकार नहीं होती। जिन महिलाओं को दूध की कमी रहती हो, उन्हें भी अंगूर का सेवन करना चाहिये।

अंगूर में एक विशेष गुण यह है कि यह शरीर में मौजूद विषैले तत्वों को आसानी से शरीर से बाहर निकाल देता है। यह एक अच्छा रक्त शोधक व रक्त विकारों को दूर करनेवाला फल है। अंगूर रक्त की क्षारीयता सन्तुलित करता है, क्योंकि रक्त में अम्ल व क्षार का अनुपात २०:८० होना चाहिए। यदि किसी कारणवश शरीर में अम्लता बढ़ जाए, तो वह

हानिकारक साबित होता है। अंगूर बढ़ती अम्लता को आसानी से नियंत्रित करता है। अंगूर का २०० ग्राम रस शरीर को उतनी ही क्षारीयता प्रदान करता है, जितना कि एक किलो २०० ग्राम बाईकार्बोनेट सोडा, हालांकि सोडा इतनी अधिक मात्रा में लिया जा सकता। अंगूर के रस को कलई के बर्तन में पकाकर गाढ़ा करके सोते समय आंखों में लगाने से जाला आदि नेत्र रोग दूर हो जाते हैं। अंगूर की बेल काटने से जो रस निकलता है, त्वचा रोगों में लाभकारी होता है। अंगूर के पत्तों का अर्क एक से तीन चम्मच तक लेने पर व बवासीर के मस्सों पर लगाने पर काफी लाभ मिलता है। ५०० मिलीग्राम से एक ग्राम तक पत्तों की भस्म शहद से लेने से बवासीर में लाभ होता है।

लाल और काले रंग के अंगूर शाम के समय खाए जा सकते हैं। अंगूर के सेवन से फेफड़ों में जमा कफ निकल जाता है, इससे खांसी में भी आराम आता है। अंगूर जी मिचलाना, घबराहट, चक्कर आनेवाली बीमारियों में भी लाभदायक है। श्वास रोग व वायु रोगों में भी अंगूर का प्रयोग हितकर है। नकसीर एवं पेशाब में होनवाली रुकावट में भी हितकर है। अंगूर हृदय को स्वस्थ रखता है, साथ-साथ दिल की धड़कन और दिल के दर्द में भी लाभकारी पाया गया है। अच्छी मात्रा में थोड़े दिन अगर अंगूर का रस सेवन करे तो किसी भी रोग को काबू में लाया जा सकता है। अंगूर का महत्व पानी और पोटैशियम की प्रचुर मात्रा के कारण भी है।

याददाश्त कमजोर होना- रोजाना सुबह और शाम को ४-४ चम्मच मात्रा में अंगूर के रस को पानीं साथ मिलाकर भोजन के बाद लेने से बुद्धि का विकास और याददाश्त मजबूत होती है।

कैन्सर (कर्कट) के रोग में- अंगूर का सेवन १ दिन में २ किलो तक कर सकते हैं इससे ज्यादा अंगूर न खायें। कुछ दिनों के बाद छाछ पी सकते हैं और कोई चीज खाने को न दें। इससे धीरे-धीरे महीनों में लाभ होगा। कभी-कभी अंगूर का रस लेने से पेट दर्द, मलद्वार पर जलन होती है। दर्द कुछ दिनों में ठीक हो जाता है। दर्द होने के बाद इसे सेंक सकते हैं। इस प्रयोग से कर्करोग की बीमारी से आराम मिलता है।

माइग्रेन- अंगूर का रस आधा कप नित्य सुबह (सूरज उगने से पहले) पीने से आधे सिर का दर्द जो सूर्य निकलने के साथ प्रारम्भ होकर सूर्य के साथ-साथ बढ़ता है, ठीक हो जाता है।

गठिया- अंगूर शरीर से उन लवणों को निकाल देता है, जिनके कारण गठिया शरीर में बनी रहती है। गठिया की परिस्थितियों को साफ करने के लिए सुबह के समय खाते रहना चाहिए।

जुकाम- कम से कम ५० ग्राम अंगूर खाते रहने से बार-बार जुकाम होना बंद हो जाता है।

अंडकोषवृद्धि- अंगूर के ५-६ पत्तों पर घी चुपड़कर तथा आग पर खूब गर्मकर बांधने से फोढ़ों की सूजन बिखर जाती है। अंगूर के पत्तों पर लेप लगाकर, हल्का सा सेंककर अंडकोषों पर बांधने से अंडवृद्धि मिट जाती है।

सिर में दर्द- ८-१० मुनक्का, १० ग्राम मिश्री तथा १० ग्राम मुलेठी तीनों को पीसकर नस्य देने से पित्त के विकार के कारण उत्पन्न सिर का दर्द दूर होता है। क्षय (टी.बी.) - घी, खजूर, मुनक्का, मिश्री, शहद तथा पिप्पली इन सबका अवलेह बनाकर सेवन करने से बुखार, खांसी, श्वास, जीर्णज्वर तथा क्षयरोग का नाश होता है। पथरी- काले अंगूर की लकड़ी की राख १० ग्राम को पानी में घोलकर दिन में दो बार पीने से मूत्राशय में पथरी का पैदा होना बंद हो जाता है। अंगूर की ६ ग्राम भस्म को गोखरू का काढ़ा ४०-५० ग्राम या १०-२० ग्राम रस के साथ पिलाने से पथरी नष्ट होती है। ८-१० नग मुनक्कों को कालीमिर्च के साथ घोटकर पिलाने से पथरी में लाभ होता है। अंगूर के रस में थोड़े-से केसर मिलाकर पीयें। इससे पथरी ठीक होती है। बार-बार पेशाब आना- बार-बार पेशाब जाना मूत्राशय (वह स्थान जहां पेशाब एकत्रित

होता हैं) के लिए अच्छा नहीं हैं। अंगूर खाने से बार-बार पेशाब जाने की आदत कम होती है।

बल एवं पुष्टि के लिए- मुनक्का १२ पीस, छुहारा ५ पीस तथा मखाना ७ पीस, इन सभी को २५० ग्राम दूध में डालकर खीर बनाकर सेवन करने से खून और मांस की वृद्धि होकर शरीर पुष्ट होता है। मुनक्का ९ पीस, किशमिश ५ पीस, ब्राह्मी ३ ग्राम, छोटी इलायची ८ पीस, खरबूजे की गिरी ३ ग्राम, बादाम १० पीस तथा बबूल की पत्ती ३ ग्राम, घोटकर पीने से गर्मी शांत होकर शरीर पुष्ट तथा बलवान बनता है। गुर्दे में दर्द होने पर- अंगूर की बेल का पत्ता ५३ ग्राम पानी में पीसकर, छानकर थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर देने से दर्द बन्द हो जाता है।

अंगूर फोड़े फुन्सियों एवं मुंहासों को सूखाने में सहायता करता है। अंगूर के रस के गरारे करने से मुंह के घावों एवं छालों में राहत मिलती है। रक्ताल्पता में अंगूर से बढ़कर कोई दवा नहीं है। उल्टी आने व जी मिचलाने पर अंगूर पर थोड़ा नमक व काली मिर्च डालकर सेवन करें। पेट की गर्मी शांत करने के लिए २०-२५ अंगूर रात को पानी में भिगों दे तथा सुबह मसल कर निचोड़ें तथा इस रस में थोड़ी शक्कर मिलाकर पीना चाहिए। भोजन के आधा घंटे बाद अंगूर का रस पीने से खून बढ़ता है और कुछ ही दिनों में पेट फूलना, बदहजमी आदि बीमारियों से छुटकारा मिलता है।

अंगूरों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, डाइट्री रेशे, विटामिंस, खनिज, कैल्शियम, लौहतत्व, पोटॅशियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, फोलिक एसिड और अमीनो एसिड पाए जाते हैं। इनमें विटामिन सी और विटामिन के काफी मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें रक्तवसा, फैट और सोडियम की मात्रा काफी कम होती है।

आर्टरीज की दीवारों पर प्लाक इकट्ठा होने से कोरोनरी हार्ट डिसीज होती है। इसके कारण वे नाडियां ब्लॉक हो जाती है, जो दिल और ब्रेन को ब्लड सप्लाई करती हैं, जिसके कारण हार्ट अटैक या स्ट्रोक होता है। अंगूरों का सेवन खून में नाइट्रिक एसिड की मात्रा बढ़ाता है, जो खून के थक्के बनने से रोकता है, जिससे हृदयाघात का खतरा कम होता है। अंगूरों में पॉलीफिनॉल एंडीऑक्सीडेंट होता है, जो बुरे (एलडीएल) रक्तवसा द्वारा आर्टरीज की दीवारों को क्षति पहुंचने से बचाता है। ताजा अंगूरों का सेवन हानिकारक ऑक्सीडाइज्ड रक्तवसा को इकट्ठा होने से रोकता है। अंगूरों में मौजूद पॉलीफिनॉल, टैनिन के कारण वायरस और ट्यूमर्स से भी बचाव हो सकता है। ये टैनिन इंटेसटाइनल ट्रैट में प्रत्यक्ष रूप से सोख लेते है। जहां ये विषाणु के खिलाफ लड़ते हैं। अंगूरों में कैफिक एसिड बड़ी मात्रा में पाया जाता है। यह कर्करोग से लड़ने में बचाव करता है। अंगूरों का सेवन कई स्वास्थ्य समस्या जैसे अस्थमा, दिल के रोग, कब्ज, अपच, माइग्रेन, मूत्राशय की समस्या, अल्जाइमर्स डिसीज और थकावट में आराम पहुंचाता है। ये उम्र बढ़ने पर होनेवाला सफेद मोतिया भी रोकने में मदद करते हैं।

खांसीवाले रोगी को अंगूर इसलिए लाभकर रहता है क्योंकि यह फेफड़ों में आ गई कमजोरी को दूर करने में सक्षम है। चेचक का प्रकोप कम करने के लिए अंगूर को गर्म पानी में डालकर खिलाने से लाभ होता है। नजला-जुकाम में भी अंगूर का सेवन उपयोगी रहता है। मात्रा ५०-६० ग्राम एक समय में दें, प्रतिदिन देवें। किसी भी रोग के कारण जब स्वास्थ्य गिर जाता है तो अंगूर का सेवन कमजोरी को दूर कर रोगी को फिर से स्वस्थ करने में सक्षम होता है। नयी शक्ति मिलती है।

गर्भवती माताओं को गर्भस्थ बच्चे को भी खुराक पहुंचानी पड़ती है। इससे उसका अपना भोजन दो भोगों में बंट जाता है। परिणाम स्वरूप वह दिन प्रतिदिन क्षीणता का अनुभव करने लगती है। ऐसी महिला को यदि दिन में दो बार १५-२० दाने अंगूर मिलते रहें तो उसकी सेहत सुधरेगी। बच्चे की सेहत भी अच्छी होती जाएगी। प्रतिदिन थोड़ी मात्रा में अंगूर का सेवन व्यक्ति को हृदय रोग की संभावनाओं से बचाता है। फेफड़ों का रोगग्रस्त हो जाना, क्षयरोग को निमंत्रण होता है।

इससे बचने के लिए भी अंगूर का सेवन करना चाहिए। आधा सीसी का दर्द हो तो आधा गिलास अंगूर का रस खाली पेट पिलाएं। कुछ दिनों तक इसे लेना रोग से मुक्ति करा देता है। सूर्य निकलने से पूर्व रस लेवें। जिन माताओं का दूध कम हो तथा शिशु भूखा रहता हो तो वह अंगूर का सेवन किया करें। जिसे अक्सर घबराहट रहती हो, वह प्रतिदिन अंगूर खाकर इस घबराहट को दूर कर सकता है। घाव जल्दी भरे इसके लिए भी अंगूर खाने की सलाह दी जाती है। अंगूर के प्रयोग से छाती की जलन, अधिक प्यास लगना, खांसी, अजीर्ण, कब्ज, शारीरिक निर्बलता, नेत्रों की निर्बलता, कामला और शोथ में अत्यंत लाभ होता है। मधुमेह के रोगियों को अंगूर का अधिक प्रयोग हानिकारक होता है।

अंगूर की पत्तियां सुखाकर पीसकर रख लें। एक चम्मच चूर्ण एक गिलास पानी में उबालकर काढ़ा करें और इस कुनकुने गर्म काढ़े से गरारे करने से मुंह के छाले, दांत दर्द और टॉसिल्स के कष्ट में बहुत लाभ होता है।

प्रकृति ने अंगूर के रस में कई खनिज तत्व भर दिए हैं, जो शरीर को किसी न किसी रूप में लाभ पहुंचाते हैं। सिरदर्द, कब्ज और चक्कर आना आदि में अंगूर का रस लाभकारी है। पका हुआ अंगूर, शीतल आंखों के लिए हितकारी, पुष्टिकारक और पचने में भी अच्छा होता है। अंगूर का रस रक्तशोधक और वीर्यवर्धक है।

२५-२५ ग्राम अंगूर और सौंफ लेकर रात को २५० मि.ली. पानी में भिगोकर रख दें। सुबह उसे मसलकर एवं छानकर उसमें १० ग्राम शक्कर मिलाकर पिएं। कुछ दिनों तक इसके सेवन से अम्लपित्त से छुटकारा मिलता है। खट्टी डकारे, उल्टी, मुंह में छाले पड़ना, पेड़ का भारीपन और जलन आदि विकार दूर होते हैं।

जुकाम- कम से कम ५० ग्राम अंगूर खाते रहने से बार-बार जुकाम होना बंद हो जाती है। गठिया- अंगूर शरीर से उन लवणों को निकाल देता है, जिनके कारण गठिया शरीर में बनी रहती है। गठिया की परिस्थितियों को साफ करने के लिए सुबह के समय अंगूर खाते रहना चाहिए। चेचक- अंगूर गर्म पानी में धोकर खाने से चेचक में लाभ होता है। मिरगी- मिरगीग्रस्त रोगियों को अंगूर खाना लाभकारी होता है। खांसी-कफ- अंगूर के सेवन से फेफड़ों को शक्ति मिलती है, खांसी-जुकाम दूर होता है। कफ बाहर आ जाता है। अंगूर खाने के बाद पानी न पीएं।

अगर आप वाकई सेहतमंद जीवन चाहते हैं तो लाल अंगूर को आहार में शामिल करें। लाल अंगूर में मिलनेवाला रिर्जवेराट्रॉल तत्व शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभाते हैं। लाल अंगूर में मौजूद तत्व जो स्टिलबेनॉयड्स भी कहलाते हैं, विटामिन डी के संपर्क में आते हैं प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं।

इससे पहले भी लाल अंगूर में पाए जानेवाले तत्व रिर्जवेराट्रॉल पर कई अध्ययन हो चुके हैं जिसमें इसे दिल से जुड़े रोगों, कर्करोग व जलन के उपचार में प्रभावी माना गया है। लेकिन विटामिन डी के संपर्क में इसके बदलावों पर यह अपनी तरह का पहला शोध है। इससे न सिर्फ शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है बल्कि बैक्टीरियल संक्रमण से लड़ने में काफी अहम भूमिका निभाता है।

अंगूर एक बलवर्धक एवं सौन्दर्यवर्धक फल है। अंगूर फल मां के दूध के समान पोषक है। फलों में अंगूर सर्वोत्तम माना जाता है। यह निर्बल-सबल, स्वस्थ-अस्वस्थ आदि सभी के लिए समान उपयोगी होता है। बहुत से रोग हैं जिसमें रोगी को कोई पदार्थ नहीं दिया जाता है। उसमें भी अंगूर फल दिया जा सकता है। पका हुआ अंगूर तासीर में ठंडा, मीठा और दस्तावर होता है। यह स्पर को शुद्ध बनाता है तथा आँखों के लिए हितकर होता है। अंगूर वीर्यवर्धक, रक्त साफ करनेवाला, रक्त बढ़ानेवाला तथा तरावट देनेवाला फल है। अंगूर में जल, शर्करा, सोडियम, पोटेशियम, साइट्रिक एसिड, फ्लोराइड, पोटेशियाम सल्फेट, मैगनेशियम और लौह तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं।

अंगूर हृदय की दुर्बलता को दूर करने के लिए बहुत गुणकारी है। हृदय रोगी को नियमित अंगूर खाने चाहिए। अंगूर के सेवन से फेफड़ों में जमा कफ निकल जाता है, इससे खाँसी में भी आराम आता है। अंगूर जी मिचलाना, घबराहट, चक्कर आनेवाली बीमारियों में भी लाभदायक है। श्वास रोग व वायु रोगों में भी अंगूर का प्रयोग हितकर है। नकसीर एवं पेशाब में होनेवाली रूकावट में भी हितकर है। अंगूर का शरबत तो अमृततुल्य है। शरीर के किसी भी भाग से रक्तस्राव होने पर अंगूर के एक गिलास रस में दो चम्मच शहद घोलकर पिलाने पर रक्त की कमी को पूरा किया जा सकता है जिसकी कि रक्तस्राव के समय क्षति हुई है। अंगूर का गूदा ग्लूकोज व शर्करायुक्त होता है। विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में होने से अंगूर का सेवन भूख बढ़ाता है, पाचन शक्ति ठीक रखता है, आँखों, बालों एवं त्वचा को चमकदार बनाता है। हृदयाघात से बचने के लिए बैंगनी (काले) अंगूर का रस एसप्रिन की गोली के समान कारगर है। एसप्रिन खून के थक्के नहीं बनने देती है। बैंगनी (काले) अंगूर के रस में फलोवोनाइडस नामक तत्व होता है और यह भी यही कार्य करता है। पोटेशियम की कमी से बाल बहुत टूटते हैं। दाँत हिलने लगते हैं, त्वचा ढीली व निस्तेज हो जाती है, जोड़ों में दर्द व जकड़न होने लगती है। इन सभी रोगों को अंगूर दूर रखता है। अंगूर फोड़े-फुन्सियों एवं मुहासों को सुखाने में सहायता करता है। अंगूर के रस के गरारे करने से मुंह के घावों एवं छालों में राहत मिलती है।

रक्ताल्पता में अंगूर से बढ़कर कोई दवा नहीं है। उल्टी आने व जी मिचलाने पर अंगूर पर थोड़ा नमक व काली मिर्च डालकर सेवन करें। पेट की गर्मी शांत करने के लिए २०-२५ अंगूर रात को पानी में भिगो दें तथा सुबह मसल कर निचोड़ें तथा इस रस में थोड़ी शक्कर मिलाकर पीना चाहिए। अंगूर के सेवन से हड्डियाँ मजबूत होती हैं। अंगूर के पत्तों का रस पानी में उबालकर काले नमक मिलाकर पीने से गुर्दों के दर्द में भी बहुत लाभ होता है। भोजन के आधा घंटे बाद अंगूर का रस पीने से खून बढ़ता है और कुछ ही दिनों में पेट फूलना, बदहजमी आदि बीमारियों से छुटकारा मिलता है। अंगूर के रस की दो-तीन बूंद नाक में डालने से नकसीर बंद हो जाती है।

पके अंगूर के उपयोग से रक्त में वृद्धि होती है इससे शरीर की मांसपेशियों में रक्त का संचालन सुगमता से होने लगता है। वक्ष के अनेक रोगों में अंगूर बहुत लाभ पहुंचाते हैं। इसके सेवन से पित्त समाप्त होता है और प्यास शांत होती है। मस्तिष्क को शांति मिलती है और यह शरीर में रक्त विकार के अनेकों रोगों को नष्ट करके हृदय को शक्ति देता है।

अंगूर पौष्टिक, रुचिकर और रक्त शोधक होता है। रोगी मनुष्य को शक्ति देने के अतिरिक्त कब्ज, अजीर्ण व अन्य विकारों को नष्ट करता है। यह लगभग सभी ऋतुओं में उपलब्ध होनेवाला मधुर, स्वादिष्ट और सरल फल है। अंगूर में जल की मात्रा अधिक अनुपात में होती है। इसमें लगभग ७५ प्रतिशत जल पाया जाता है। अन्य तत्व इस प्रकार हैं- प्रोटीन ८ प्रतिशत, वसा १ प्रतिशत, लौहतत्व ४ प्रतिशत, कैल्शियम ०.२ प्रतिशत। १०० ग्राम अंगूर में ५ प्रतिशत विटामिन ए पाया जाता है। इसके अतिरिक्त अंगूर में अम्ल ०-४३ प्रतिशत व चीनी १८ प्रतिशत पाई जाती है। छोटी आयु के बच्चों और रोगियों को ग्लूकोज दिया जाता है। इससे शक्ति बढ़ती है। अंगूर रोचक, मधुर व अग्नि की दीप्त प्रदाह करनेवाला होता है। इसके उपयोग से निर्बलता नष्ट होती है। रक्त शुद्ध करने के साथ-साथ यह रक्त की वृद्धि भी करता है, इसके सेवन से नेत्र ज्योति तेज होती है। अंगूर की लकड़ी की राख उपयोग करने से वायु से ग्रस्त जोड़ों के दर्द में शीघ्र लाभ होता है। मूत्र की जलन, रुकावट समाप्त होती है। कच्चे अंगूर प्लीहा (तिल्ली) व आमाशय को हानि पहुंचाते हैं परंतु इसके पत्ते अर्श में बहुत लाभदायक होते हैं। इसके अतिरिक्त यह सिर की पीड़ा खून की उल्टी और त्वचा के अनेक भयंकर रोगों के लिए बहुत गुणकारी है। पके अंगूर के उपयोग से रक्त में वृद्धि होती है। इससे शरीर की मांसपेशियों में रक्त का संचालन सुगमता

से होने लगता है। अंगूर की बेल को काटने से जो रस निकलता है उसे चर्म रोगों पर प्रयोग किया जाता है। जिससे चर्मरोग नष्ट होते हैं। अंगूर की लकड़ी जलाकर सिरके में मिलाकर कुत्ते के काटे हुए स्थान पर लगाने से विष का प्रभाव नष्ट होता हैं। बिच्छू के डंक मारने पर इसे लगाने से शांति मिलती है और दर्द कम होता है। साथ ही जहर का प्रभाव भी नष्ट होता है। अंगूर का शर्बत पीना बहुत लाभदायक है, अजीर्ण व कब्ज होने पर रोगियों को मुनक्के का क्वाथ बनाकर पिलाने से पेट साफ होता है। शौच नियमित और समय पर होने लगता है।

कल्प प्रारंभ करने से पहले २-३ दिन तक उपवास (व्रत) रखें। पानी अधिक मात्रा में पियें और कब्ज दूर करें। कब्ज दूर करने के लिए एनिमा भी लिया जा सकता है। जिस दिन कल्प प्रारंभ करें, उस दिन सुबह से ही २ गिलास सादा पानी पियें। इसके बाद सुबह ८ बजे से रात ८ बजे तक ६ बार अंगूर का रस पियें। एक बार में ५०-१०० मिलीलीटर अंगूर का रस पीना चाहिए। रोजाना रस की मात्रा दुगुनी कर दें। एक सप्ताह तक प्रयोग जारी रखें। १ सप्ताह में रस की मात्रा ५-६ लीटर रोजाना हो जाएगी। तत्पश्चात १ सप्ताह तक इतना ही रस पीते हुए कल्प जारी रखें।

अंगूर के रस में सभी आवश्यक व उपयोगी तत्व पर्याप्त मात्रा में नहीं होते हैं। अत: अधिक लंबे समय तक यह कल्प जारी नहीं रखा जा सकता है। परन्तु आवश्यकतानुसार यह कल्प १ महीने तक जारी रखा जा सकता है। परन्तु यह या कोई भी कल्प किसी योग्य पढ़े-लिखें प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख में करना चाहिए।

यह द्राक्षकल्प की पहली अवस्था है। दूसरी अवस्था में अंगूर के रस के अलावा दूसरे पौष्टिक रसों का भी सेवन करना चाहिए। यह अवस्था २ महीने तक जारी रखें।

तीसरी अवस्था में साग, सब्जियां व रस, अंकुरित अनाज (गेहूं व ज्वार) व कच्चा आहार जैसे सलाद आदि का भी प्रयोग करें। अंगूर का रसपान जारी रखें। इस प्रकार ६ महीने में ही द्राक्षकल्प की अवस्थाएं पूरी हो जाती हैं।

चौथी अवस्था में अंगूर का रस, फल, सब्जियां व सलाद के अलावा कुछ पका हुआ ठोस आहार भी लेना शुरू कर दें।

इस कल्पावधि में शारीरिक व मानसिक मेहनत से बचें पूरा आराम करें। यदि कल्प के दौरान दस्त होने लगे तो अंगूर के रस की मात्रा घटा दें या १-२ दिन के लिए बंद कर दें व उपवास रखें। दस्त ठीक होते ही दुबारा अंगूर के रस का सेवन करें। यदि सर्दी जुकाम की शिकायत हो जाए तो अंगूर का रस थोड़ा सा गर्म करके पी सकते हैं। योग्य प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में ही द्राक्षकल्प प्रारंभ करें।

पथरी- काले अंगूर की लकड़ी की राख १० ग्राम को पानी में घोलकर दिन में दो बार पीने से मूत्राशय में पथरी का पैदा होना बंद हो जाता है। अंगूर की ६ ग्राम भस्म को गोखरू का काढ़ा ४०-५० मिलीलीटर या १०-२० मिलीलीटर रस के साथ पिलाने से पथरी नष्ट होती है। ८-१० नग मुनक्कों को कालीमिर्च के साथ घोटकर पिलाने से पथरी में लाभ होता है। अंगूर के रस में थोड़े-से केसर मिलाकर पीयें। इससे पथरी ठीक होती है।

मूत्रकृच्छ (पेशाब करने में कष्ट)- मूत्रकृच्छ में ८-१० मुनक्कों एवं १०-२० ग्राम मिश्री को पीसकर दही के पानी में मिलाकर पीने से लाभ होता है।

अंगूर का पल्प ग्लूकोज व शर्करा युक्त होता है। विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में होने से अंगूर का सेवन भूख बढ़ाता है, पाचन शक्ति ठीक रखता है, आंखों, बालों एवं त्वचा को चमकदार बनाता है।

मोरारजी भाई का कथन था कि कर्करोग का मरीज ४५ दिन तक अंगूर का रस पी ले तो कर्करोग ठीक हो सकता है, किंतु शर्त यह है कि कुछ और खाये पीए नहीं। जो आदमी अंगूर का सेवन करता है उसमें कर्करोग कम पाया जाता है।

कर्करोग के रोग में शरीर में रोग भर जाते हैं किंतु अंगूर खाने से उन्हें पुनर्जीवन शक्ति मिल जाती है और वे काम करना शुरू कर देते हैं। इस फल का सबसे अधिक लाभ यह है कि यह सरलता से हजम हो जाता है।

अंगूर बहुत ही स्वादिष्ट तथा पौष्टिक फल है। प्राय: लोग इसे ताजा ही खाते है। इसे सुखाकर किशमिश तथा मुनक्का के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। रोगियों के लिये ताजे फल ही अत्यंत लाभदायक होते हैं।

भोजन के बाद ताजे फल खाने से तृप्ति मिलती है, ताजगी और प्रसन्नता प्राप्त होती है। मुंह व दांत साफ रहते हैं। भोजन आसानी से पच जाता है। गर्भावस्था के दौरान यदि गर्भवती महिला अंगूर का रस पीए, ताजे अंगूरों का सेवन करे तो संतान स्वस्थ तथा बलवान होती है। साथ ही गर्भवती स्त्री भी स्वस्थ तथा प्रसन्न रहती है।

त्वचा की कांति के लिये १०-१५ अंगूर को मसलकर एक बड़ा चम्मच गुलाब जल और कुछ दही मिलाकर चेहरे पर लगाने से १०-१५ मिनट बाद धोने से चेहरा चमक उठता है। अंगूर एकमात्र ऐसा फल है जिसमें प्राकृतिक ग्लूकोज की मात्रा सबसे अधिक होती है।

आवश्यकता के अनुसार जौ को लेकर पानी में भिगोकर कूट लें और इनका छिलका उतार लें। अब लगभग ६० ग्राम की मात्रा में छिले हुए जौ को लगभग ५०० मिलीलीटर दूध में डालकर इसकी खीर बनायें। २ महीनों तक इसको लगातार खाने से पतला आदमी भी मोटा हो जाता है और उसके शरीर में जबरदस्त ताकत आ जाती है।

अगर इस खीर का प्रयोग प्रतिदिन न कर सकें तो हफ्ते में कम से कम २ या ३ बार जरूर ही सेवन करें। उबाले हुए जौ का पानी रोजाना सुबह और शाम पीने से शरीर में खून बढ़ता है। जौ का पानी गर्मियों के दिनों में पीने से अधिक लाभ मिलता है। दिन में खाना-खाने के बाद २ या ३ पके केले रोजाना नियमित रूप से खाने से शरीर में शक्ति, मांस और चर्बी बढ़ती है। इसका प्रयोग लगातार २ महीने तक करने से शरीर सुंदर बन जाता है।

लगभग २५ मिलीलीटर की मात्रा में अंगूर का रस भोजन करने के आधे घंटे बाद पीने से शरीर में खून बढ़ता है।

इसके अलावा इसका रस पीने से पेट फूलना, अफारा, दिल का दौरा पड़ना, चक्कर आना, सिरदर्द और भोजन न पचना आदि बीमारियां दूर हो जाती है। इसका सेवन लगभग २-३ हफ्ते तक लगातार करना चाहिए। इसके अलावा इसका सेवन महिलाओं के लिए भी लाभकारी होता है। कमजोर बच्चों को भोजन के बाद अंगूर का रस पिलाना काफी लाभकारी सिद्ध होता है। अंगूर का रस बच्चों के चेहरे को लाल कर देता है।

अंगूर के सेवन से खून साफ होता है। मौसम के अनुसार अंगूर खाने से त्वचा चिकनी और चमकदार होती है। कब्ज को दूर करने के लिए अंगूर का सेवन करना अच्छा होता है। घबराहट, बेचैनी या कमजोरी महसूस होने पर अंगूर का रस पीना चाहिए। अंगूर में आरसेनिक धातु पाई जाती है जिसके कारण नियमित रूप से सेवन करते रहने से चेहरे पर सुर्खी बढ़ती जाती है और झुर्रिया नजर नहीं आती हैं। अंगूर के सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं।

अंगूर के प्रत्येक दाने में शक्ति विद्यमान रहती है। जैसे ही आप इस फल को चबाकर गले से नीचे उतारते हैं, यह अपना असर दिखाना शुरू कर देता है। खांसीवाले रोगी को अंगूर इसलिये लाभकारी रहता है क्योंकि यह फेफड़ों में आ गयी कमजोरी को दूर करने में सक्षम है। चेचक का प्रकोप कम करने के लिये अंगूर को गर्म पानी में डालकर खिलाने से लाभ होता है। नजला-जुकाम में भी अंगूर का सेवन उपयोगी रहता है। मात्रा ५०-६० ग्राम एक समय में प्रतिदिन देवें।

किसी भी रोग के कारण जब स्वास्थ्य गिर जाता है तो अंगूर का सेवन कमजोरी को दूर कर रोगी को फिर से स्वास्थ्य करने में सक्षम होता है। नयी शक्ति मिलती है।

अंजीर (FIG)

अंग्रेजी में कॉमन फिग, हिन्दी, बांग्ला, मराठी और गुजराती में अंजीर, तमिल में तेनत्ति तथा मलयालम में सिभयत्ति नाम से जाना जानेवाला अंजीर मोरासा परिवार से संबंधित है। इसका वृक्ष मध्यम आकार का होता है जो नीचे से ही शाखाएं छोड़नेवाला होता है। इसकी शाखाएं लंबी गोल तथा लचीली होती हैं। पत्ते चौड़े तथा हृदयाकार होते हैं कच्चे फल में दूध पकने पर बन जाता है। फूल फल के अंदरूनी भाग में होते हैं जो बाहर से नहीं दिखते हैं। पकने पर अंजीर पोली-हरी तथा लाल आभा लिए होता है। फल सुगंधित तथा गुद्देदार भी होता है।

अंजीर मौसमी फल है, जो पूरे साल सूखे रुप में मौजूद रहता है और सूखा होने पर यह और भी स्वादिष्ट हो जाता है। अंजीर में पौष्टिक तत्व अधिक होते हैं, जिसमें विटामिन ए, बी और कई खनिज जैसे फास्फोरस कैल्शियम, लौहतत्व और मैंगनीज शामिल हैं। अंजीर एक ऐसा आयुर्वेदिक फल है जो स्वाद के साथ-साथ आपको स्वास्थ्य भी प्रदान करता है। अगर आप अंजीर का सेवन करते हैं तो कई तरह की बीमारियों से निजात पा सकते हैं और यह आपको शारीरिक रूप से भी चुस्त बनाता है।

अंजीर पहाड़ों पर खूब पैदा होता है। उष्ण प्रदेशों में भी यह कहीं-कहीं पाया जाता है। इसमें वर्ष में दो बार फल आते हैं- जून-जुलाई तथा इसके बाद जनवरी मास में। अंजीर के पके हुए फल को शीतल, मधुर, तृप्तिदायक, क्षय, वात, पित्त एवं कफ को नष्ट करनेवाला माना जाता है। यह आमवात नाशक, कुष्ट, खुजली तथा अन्य त्वचीय रोगों को दूर करनेवाला, जलन को शांत करनेवाला, व्रणनाशक स्तंभक, सोजहर, तथा रक्तस्राव को रोकनेवाला होता है। इसकी छाल कसैली, ठंडी, व्रणनाशक तथा दस्तनिवारक होती है, विटामिन ए तथा सी व कैल्शियम भी इसमें पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार थोड़ी मात्रा में खाए जाने पर अंजीर पाचक, रूचिकर और हृदय के लिए हितकर होता है परन्तु ज्यादा खा लेने पर दर्द के साथ अतिसार और अफरा हो सकता है।

प्राचीन काल से ही अपने सौंदर्य एवं स्वाद के लिए प्रसिद्ध अंजीर एक स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक और बहुपयोगी फल है। यह दुनिया में सबसे पुराने फलों में से एक है। अंजीर में कैलोरी, प्रोटीन, कार्ब, रेशे, संतृप्त वसा, पॉलीअनसैचुरेटेड वसा पाया जाता है और यह विटामिन ए, बी, सी युक्त होता है। इसमें कैल्शियम और लौहतत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह दिमाग को शांत रखता है और शरीर को आराम देता है। मधुमेह में अंजीर बहुत उपयोगी होता है।

देसी अंजीर के गुणों को आज की पीढ़ी नहीं जानती। मीठे व रसीले अंजीर में हड्डियों को मजबूती देनेवाले कैल्शियम की भरमार होती है। अंजीर में ६० मिग्रा. कैल्शियम होता है और पांच ग्राम रेशा। इससे यह आपके पेट के हाजमे के लिए भी लाभदायक होता है। कैल्शियम का असली फायदा यह है कि यह आपको अस्थि क्षरण से बचाता है। यह वह बीमारी है जिसमें हड्डियां कमजोर होकर स्वयं टूटने लगती हैं।

अंजीर मीठा, ठंडा एवं पौष्टिक फल है। अंजीर रेशे, कार्बोहाइड्रेट्स, खनिज (सोडियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम एवं लौहतत्व) और विटामिन का अच्छा स्त्रोत है। सर्व सुलभ स्वादिष्ट अंजीर कई प्रकार के रोगों में फायदेमंद है। औषधीय रूप में प्रयुक्त अंजीर का महत्व इसमें निहित खनिज तथा शर्करा तत्त्वों के कारण है। इसमें खनिज तत्त्व अन्य ताजे खाद्य पदार्थों की तुलना में दो से चार गुना अधिक होते हैं। ताजे एवं सूखे अंजीरों में पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए, सी तथा अल्प मात्रा में विटामिन बी और डी मिलता है। १०० ग्राम अंजीर में १०० एमएल भैंस के दूध के बराबर प्रोटीन होता है।

अंजीर के नियमित सेवन से कब्ज दूर होती है। थकान दूर करने में मदद करता है अंजीर- शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर करने में भी अंजीर सक्षम है। इसके सेवन से शरीर में स्फूर्ति एवं ताकत आती है। मूत्र संबंधी विकारों तथा मूत्रावरोध में अंजीर फायदेमंद है। गुर्दा एवं पथरी के रोग को दूर करने में भी सहायता पहुंचाता है। छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए पोषण युक्त अंजीर काफी फायदेमंद है। गठिया और बवासीर जैसे रोगों के इलाज के लिए भी इसे उपयोगी समझा गया है। दमा जिसमें कफ (बलगम) निकलता हो, अंजीर खाने से रोगी को शीघ्र ही आराम मिलता है। बच्चों की खांसी में भी अंजीर का रस फायदा पहुंचाता है। अंजीर के सेवन से प्यास शांत हो जाती है। जुकाम, फेफड़ों के रोगों में पांच अंजीर पानी में उबालकर छानकर सुबह-शाम पीने से आराम मिलता है। सूखे अंजीर को दूध में उबालकर खाने तथा उसी दूध को पीने से कब्ज दूर होती है। अंजीर, बादाम एवं पिस्ते के साथ खाने से बुद्धिवर्धक होता है।

अंजीर के पौष्टिक तत्व- आर्द्रता २३ ग्राम, प्रोटीन ४.३ ग्राम, वसा १.३ ग्राम, मिनरल २.४ ग्राम, फाइबर ५.६ ग्राम, कार्बोहाइड्रेटस्- ६३.४ ग्राम। अंजीर एक विशेष फल है। खाने में मीठा तथा स्वादिष्ट होता है। इसमें कई प्रकार के औषधीय गुण समाए हुए हैं। यदि छाती पर कफ जमा हो जाए तथा खांसी तंग कर रही हो तो अंजीर खाने से छाती का कफ निकल जाता है। बवासीर में निरन्तर अंजीर खाने से रोग से मुक्ति मिलती है। दमे की बीमारी में प्रात:काल सूखा अंजीर खाना चाहिए। अंजीर खाने से पेट हल्का तथा शरीर चुस्त रहता है। पथरी के रोगी को अंजीर खिलाने से पथरी गल कर निकल जाती है। महिलाओं को मासिक धर्म की रुकावट हो तो अंजीर खाना चाहिए। अंजीर को मिश्री दूध के साथ २ मास तक खाने से खून साफ हो जाता है। दूध में उबाल कर इसे १ चम्मच प्रतिदिन छोटे बच्चों को पिलाना चाहिए। अंजीर सेवन करने से नया खून बनता है तथा दुर्बलता दूर होती है। अंजीर एक विशेष फल है। खाने में मीठा तथा स्वादिष्ट होता है। अंजीर में लोहतत्व और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाए जाने के कारण यह रक्ताल्पता में लाभप्रद होता है। इसका सेवन करने से सर्दी-जुकाम, अस्थमा और अपच जैसी तमाम व्याधियां दूर हो जाती हैं।

स्थायी रूप से रहनेवाली कब्ज अंजीर खाने से दूर हो जाती है। दमा, जिसमें कफ निकलता हो उसमें अंजीर खाना लाभकारी है, इससे कफ बाहर आ जाता है। खून की खराबी में सूखे अंजीर का दूध एवं मिश्री के साथ लगातार एक सप्ताह तक सेवन करने से खून की खराबियां दूर होती हैं। इसमें पाए जानेवाले रेशे से पोस्ट मेनोपॉज ब्रेस्ट कैंसर का खतरा नहीं रहता। कम पोटैशियम और अधिक सोडियम स्तर के कारण उच्च तनाव की समस्या पैदा हो जाती है। पर अंजीर में पोटेशियम ज्यादा होता है इसलिए यह उच्च तनाव की समस्या होने से बचाता है।

सूखे अंजीर को उबालकर अच्छी तरह पीसकर यदि गले की सूजन या गांठ पर बांधा जाए तो शीघ्र ही लाभ होता है। साधारण कब्ज की अवस्था में गरम दूध में सूखे अंजीर उबालकर सेवन करने से प्रात:काल दस्त साफ आता है।

ताजे अंजीर खाकर ऊपर से दूध पीना अत्यंत शक्तिवर्धक एवं वीर्यवर्धक होता है।

मधुमेह रोग में अन्य फलों की तुलना में अंजीर का सेवन विशेष लाभकारी होता है। किसी प्रकार का बाह्य पदार्थ यदि पेट में चला जाये तो उसे निकालने के लिए अंजीर को अधिक मात्रा में सेवन करना उपयोगी होता है।

अंजीर अपने खट्टे-मीठे स्वाद के लिए प्रसिद्ध है। अंजीर एक स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक और बहुउपयोगी फल है। अंजीर कई प्रकार का होता है जिसमें से कुछ इस प्रकार के हैं। इसके सूखे फल में कार्बोहाइड्रेट (शर्करा) ६३ प्रतिशत, प्रोटीन ५.५ प्रतिशत, सेल्यूलोज ७.३ प्रतिशत, चिकनाई एक प्रतिशत, खनिज लवण ३ प्रतिशत और जल २०.८ प्रतिशत होता है। इसके अलावा प्रति १०० ग्राम अंजीर में लगभग १ ग्राम का चौथा भाग लोहा, विटामिन, थोड़ी मात्रा में चूना,

पोटैशियम, सोडियम, गंधक, फास्फोरिक एसिड और गोंद भी पाया जाता है।

गैस और एसीडिटी से भी राहत मिलती है। साधारण कब्ज में गरम दूध में सूखे अंजीर उबाल कर सेवन करने से सुबह दस्त साफ होता है। इससे कफ बाहर आ जाता है।

अस्थमा की बीमारी में रोज सुबह सूखे अंजीर का प्रयोग लाभ देता है। अंजीर कफ को जमने से भी रोकता है। किसी भी प्रकार के बुखार विशेषकर पेट की खराबी से होनेवाले बुखार में अंजीर का सेवन लाभदायक होता हैं। किसी भी औषधि का सेवन वैद्य के मार्गदर्शन में ही करना लाभप्रद होता है। बिना जानकारी के स्वयं प्रयोग अहितकारी होता है। अंजीर में कैल्शियम बहुत होता है, जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायक होता है। दो अंजीर को बीच से आधा काटकर एक ग्लास पानी में रात भर के लिए भिगो दें सुबह उसका पानी पीने से अंजीर खाने से रक्त संचार बढ़ता है।

अंजीर में विटामिन सी अधिक मात्रा में पाया जाता है। यह शरीर में क्षार उत्पन्न करता है। अंजीर के ताजे पके फलों का प्रयोग करने से रक्तपित्त, पुराना कब्ज, सिर का दर्द, फोड़ा-फुंसियों का अधिक होना, श्वेतकुष्ठ, पेशाब में जलन, स्त्रियों के प्रदर रोग में लाभ होता है। ताजे फलों का रस भयानक कर्णपीड़ा को कान में डालते ही दूर कर देता है। ताजे फल न मिलनेपर सूखे अंजीर को भिगोकर उस भिगोये पानी का भी उपयोग कर लेने से उपर्युक्त सभी गुण न्यूनाधिक प्राप्त हो जाते हैं। भिगोये हुए पांच-सात अंजीर रात में भोजन के पश्चात खाने से और ऊपर से गुनगुना जल पीने से सुबह दस्त साफ होता है। कुछ दिनों एक ऐसा सेवन करने से पुराना कब्ज दूर हो जाता है। अंजीर भिगोकर, पीसकर गुनगुना पुल्टिस बांधने से बड़े-बड़े फोड़ों का दर्द व जलन दूर हो जाती है और फोड़ा पककर फूट जाता है।

सूजन और तिल्ली में- सूखे अंजीरों को सिरके में डालकर एक सप्ताह तक रख दें, तत्पश्चात प्रतिदिन भोजन के बाद प्राय: शाम उस सिरके में पड़े हुए २-३ अंजीरों का सेवन करने से सूजन और तिल्ली घुल जाती है। कुछ दिनों तक नियमित सेवन करने से रोग दूर हो जाता है। कब्ज में- भोजन के बाद २-३ अंजीर के दाने खाने से कब्ज नहीं रहता है और पेट साफ रहता है। कद्दू या कुम्हड़ा- ताजे हरे कद्दू में विटामिन ए,बी और सी मिलता है। यह रक्तपित्त और पित्तविकारों में लाभप्रद होता है। पका कद्दू रक्त- पित्तनाशक, मीठा, भारी, बलकारक, शीतल और मांसवर्धक होता है। क्षयरोग (टी.बी.) में कफ की उत्पत्ति रोकने के लिए ताजे अंजीर खाना फायदेमंद है।

कोष्ठबद्धता को दूर करने के लिए अंजीर का इस्तेमाल करना चाहिए। पाचनशक्ति की क्षीणता को भी अंजीर के इस्तेमाल से दूर किया जा सकता है। दिल की मजबूती के लिये रातभर अंजीर को पानी में भिगाएं। छानकर इसका पानी पीयें। यह क्रिया हफ्ते में दो बार करें। एक हफ्ते के लिये अंजीर को सिरके में रख दें। इसके बाद सुबह शाम खाने के बाद सिरके में पैर के दो अंजीर खाए। कुछ दिनों तक ऐसा करने से तिल्ली में आयी सूजन दूर होने लगती है। प्लीहा वृद्धि में अंजीर का सेवन करना चाहिए। अंजीर के सेवन से मुहासों से भी छुटकारा पाया जा सकता है। कई बार लम्बी बीमारी के पश्चात रोगी के शरीर में अत्याधिक कमजोरी आ जाया करती है। ऐसे रोगी को ठीक करने के लिये अंजीर को दूध में उबाल लें और सुबह-शाम इसका सेवन रोगी को करायें। उसमें शीघ्र ही शक्ति का संचार होने लगेगा। दमे के रोगी को दिन में तीन-चार अंजीर खाने चाहिए। अंजीर की पत्तियों को जलाकर उसकी भस्म बना लें। इसे मुंह के छालों पर लगाने से आराम मिलता है। मधुमेह के रोगी को भी दिन में ३-४ अंजीर खाने चाहिए। सूखे अंजीर को पानी में उबाल लें फिर इसे पीसकर इसका लेप बनायें। गले पर इस लेप को लगाने से कई तरह के रोग विकार दूर हो जाते हैं।

अंजीर में प्राकृतिक शक्कर, खनिज और ज्यादा रेशा काफी ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, विटामिन

बी-१, विटामिन बी-२, पोटॅशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, लौहतत्व, कॉपर, फास्फोरस, सोडियम, क्लोरीन और मैग्नीज की भी पर्याप्त मात्रा होती है। इसमें शर्करा और वसा काफी कम मात्रा में होते हैं।

पोटॅशियम और पैक्टिन का बढ़िया स्रोत होने के कारण यह उच्च रक्तचाप व रक्तशर्करा को नियमित करने और रक्तवसा कम करने में मदद करती है। यह मधुमेह के मरीज के लिए फायदेमंद है। इसके पत्तों में एंटीडायबिटीज गुण पाए जाते हैं। यह शरीर का खुद संतुलन बनाए रखने में मदद करती हैं। ताजे अंजीर की अपेक्षा सूखे अंजीर का अधिक सेवन किया जाता है। सूखे अंजीर में फिनॉल, ओमेगा-३ और ओमेगा-६ पाए जाते हैं। ये फैटी एसिड्स कोरोनरी हृदय रोग के खतरे को कम करते हैं। कैल्शियम की अधिक मात्रा होने के कारण यह हड्डियों को मजबूत बनाती है। १०० ग्राम सूखे अंजीर में २५० मिग्रा. कैल्शियम पाया जाता है। अंजीर फ्लैवनॉयड्स और पॉलीफिनॉल से भरपूर होती है। ये एंटीऑक्सीडैंट्स हैं, जो फ्री रैडिकल्स के कारण शरीर को होनेवाले नुकसान से बचाते हैं। खांसी और अस्थमा समेत कई रैस्पिरेटरी डिस्ऑर्डर्स में अंजीर काफी फायदेमंद है। अंजीर के ज्यादा सेवन से संग्रहणी हो सकती है। चूंकि इसमें शक्कर की मात्रा अधिक होती है, इसलिए दांतों को भी नुकसान पहुंचा सकती है।

दिमागी लकवे का इलाज बोटोक्स- बोट्यूलिनम टॉक्सिन (बोटोक्स, न्यूरोनोक्स, डिसपोर्ट) जो कुछ सालों पहले केवल फैशन और सौंदर्य के लिए जाना जाता था, असल में यह एक दवा है, जो बहुत बड़े स्तर पर करीब एक दशक से महानगरों में शिशु रोग, अस्थिरोग विशेषज्ञ एवं अस्थि रोग चिकित्सकों द्वारा मांसपेशियों से जुड़ी बीमारी जैसे सेरीब्रल पाल्सी में इलाज के लिए दिया जाता है। इससे मस्तिष्क की नसों में शिथिलता लाई जाती है। सेरीब्रल पाल्सी में दिमागी का कुछ हिस्सा क्षतिग्रस्त हो जाता है, जिसके लिए गर्भावस्था में कोई समस्या, प्रीमैच्योरिटी, जन्म के समय दिमाग में ऑक्सीजन की कमी एवं सिर पर चोट लगना इत्यादि जिम्मेदार है।

ऐसे बच्चों का विकास धीमा होता है और वे बैठना, चलना और अन्य काम काफी देर से शुरू करते है या नहीं कर पाते हैं। बच्चों के शरीर में कड़कपन आ जाता है, जिसमें जोड़ों में अकड़न पैदा हो जाती है। हाथों तथा पैरों को ताकत कम प्रतीत होती है तथा बच्चे कुछ पकड़ने, चलने तथा बैठने में असमर्थ होते हैं। ऐसा इसलिए भी होता है, क्योंकि बच्चे को अतिरिक्त करीब ३० प्रतिशत ऊर्जा व्यय करनी पड़ती है, जिससे निराश होकर वे निढाल हो जाते हैं।

स्पासटिसिटी का कारण एक द्रव्य है, जो एसीटलकोलीन के नाम से जाना जाता है, यह द्रव्य दिमाग के क्षतिग्रस्त होने के कारण मांसपेशियों में इकट्ठा हो जाता है तथा कड़कपन लाता है। उम्र के विकास से यह बढ़ता जाता है तथा शरीर में विकृति पैदा कर देता है, जैसे पंजे बाहर की और मुड़ने लगते हैं, बच्चा एड़ी के बजाय पैरों पर चलने लगता है, घुटने झुक जाते हैं, घुटने की कटोरी ऊपर चढ़ जाती है, कमर झुकने लगती है, रीढ़ की हड्डी तिरछी होने लगती है तथा बच्चा पैरों को कैंची की तरह रखता है, जिससे कूल्हे की हड्डी खिसकने लगती है। हाथों में विकृति होने के कारण बच्चा कुछ भी पकड़ने में असमर्थ हो जाता है। इन विकृतियों के कारण बच्चे का चलना, बैठना कम होता जाता है।

बोटोक्स का इंजेक्शन अस्तित्व में आने से पहले चिकित्सक उन्हें बार-बार शल्य चिकित्सा की सलाह देते थे, जिससे मांसपेशियों में कमजोरी, शल्यक्रिया का निशान रह जाना, अस्पताल में रहना, दवाइयों इत्यादि पर अधिक रूपए खर्च होते थे। बोटोक्स के इंजेक्शन से बच्चों के इलाज में क्रांति आ गई है। अब शिशु अस्थिरोग विशेषज्ञ तथा अन्य अस्थिरोग विशेषज्ञ ऐसे बच्चों का इंजेक्शन द्वारा इलाज करने में सक्षम हैं। बोटोक्स के इंजेक्शन के बाद अब सिरेब्रल पॉल्सी से मरीज हमेशा के लिए बिस्तर पर रहने के लिए विवश नहीं होगा।

बोटोक्स का इंजेक्शन मांसपेशियों में एसिटलकोलीन को इकट्ठा होने से रोकती है तथा शल्य चिकित्सा के बिना ही उन्हें शिथिल कर देती है। हड्डी रोग विशेषज्ञ तब इन बच्चों को विकृति से बचा देते हैं, जिससे बच्चा बैठना, चलना तथा हाथों से पकड़ना चालू कर देता है। बोटोक्स के इंजेक्शन का असर करीब ६ महीने रहता है तथा हड्डी रोग विशेषज्ञ की सलाह एवं फिजियोथेरेपी की मदद से इसका असर लंबे समय तक बनाए रखा जा सकता है।

इंजेक्शन की मात्रा प्रत्येक बच्चे के वजन से तय की जाती है तथा प्लॉस्टर या स्प्लिंट साथ में लगना है या नहीं यह जॉच के समय बता दिया जाता है। इसका असर आने में १-२ दिन लगते हैं तथा संपूर्ण असर १-२ हफ्ते में आता है। अब बोटोक्स का इंजेक्शन पूरे देश में उपलब्ध है।

पेक्टिन एक घुलनशील रेशा है, जो अंजीर में पाया जाता है और पाचन प्रणाली के लिए काफी फायदेमंद होता है, जो शरीर में जमे हुए रक्तवसा को बाहर निकालता है।

सूखे अंजीर में ओमेगा- ३ और फेनॉल के साथ-साथ ओमेगा- ६ फैटी एसिड्स भी होते हैं, जो दिल की बीमारियों से रोकथाम करता है। मधुमेह के मरीजों के लिए अंजीर काफी फायदेमंद होता है। अंजीर में पोटैशियम होने के कारण यह रक्त शर्करा को नियंत्रित करता है। अंजीर में लौहतत्व की मात्रा भी होती है, जो रक्ताल्पता के अलाज में मददगार साबित होता है। यदि आप अपने चेहरे को चमक देना चाहते हैं और झाइयां जैसी समस्या को दूर करना चाहते हैं, तो ताजे अंजीर को पीस लें और चेहरे पर लगाएं और १० से १५ मिनट तक छोड़ दें। अंजीर का सेवन करने से आप थकान दूर कर सकते हैं और साथ ही साथ यह आपके दिमाग को भी तेज रखता है। जैसे-जैसे व्यक्ति बुढ़ापे की ओर बढ़ता है उसकी नजर भी कमजोर होती जाती है। अंजीर खाने से आपकी नजर कमजोर नहीं होगी।

पाचन संस्थान की निर्बलता दूर करने के लिए अंजीर का प्रयोग किया जाता है परन्तु ऐसे में अंजीर का पूरा फल देने की बजाए उसका काढ़ा बनाकर देना चाहिए। पेचिशवाले दस्तों के लिए अंजीर का काढ़ा बहुत उपयोगी होता है परन्तु काढ़ा बनाने के लिए उबालने से पहले इन्हें कुछ घंटे तक पानी में डालकर नरम कर लेना चाहिए और फिर तब तक पकाना चाहिए जब कि वे घुल ना जाएं। जिन लोगों को सदैव मलबंध की शिकायत होती है उन्हें अंजीर को अपने दैनिक आहार में शामिल कर लेना चाहिए। इनका प्रयोग नाश्ते में किया जा सकता है। अंजीर का दूध एक अच्छा आंत्रकृमि नाशक होता है बवासीर के निदान के लिए पांच सूखे अंजीर को पानी में भिगोकर रात को रख दें। सुबह अंजीरों को उसी पानी में मसलकर पी लें। इसी प्रकार सुबह अंजीर भिगोकर रात को उनका पानी पीया जा सकता है। स्वाद के लिए इसमें शहद भी मिलाया जा सकता है। खांसी में अंजीर का शरबत बहुत फायदेमंद होता है। यह बलगम को पतला कर बाहर निकालता है तथा पुरानी खांसी में भी फायदेमंद होता है।

यदि आप कमरदर्द से परेशान हैं तो सोंठ, अंजीर की छाल और धनिया को बराबर मात्रा में लेकर उसे पानी में भिगोकर बारीक पीस लें और सुबह उस पानी को पी लें। इससे आपको कमर के दर्द में बहुत ही आराम मिलेगा।

अंजीर खाने से मधुमेह, सर्दी-जुकाम, अस्थमा और अपच जैसी तमाम बीमारियां दूर हो जाती हैं।

अंजीर खून की अशुद्धियों को दूर करके उसे शुद्ध बनाता है जिससे त्वचा संबंधी रोग नहीं होते है। खून की खराबी को दूर करने के लिए २-३ सूखे अंजीर को दूध और मिश्री के साथ लगातार हफ्तेभर खाने से लाभ होता है।

श्वेत प्रदर में भी इसका उपयोग गुणकारी है। किसी भी प्रकार के बुखार में खासकर पेट की खराबी से होनेवाले बुखार में अंजीर का सेवन हितकर होता है।

अंजीर में शक्कर की मात्रा अधिक होती है, इसलिए दांतों को भी नुकसान पहुंचा सकती है।

आयुर्वेद के अनुसार ताजे अंजीर की अपेक्षा सूखा अंजीर अधिक गुणकारी होता है, लेकिन इसका उपयोग करने से पहले इसे साफ पानी से अच्छी तरह धो लेना चाहिए। सूखा अंजीर दूध के साथ सेवन करने से शरीर मजबूत होता है। अंजीर में सेल्यूलोज नामक रसायन होता है, जो कब्ज दूर करता है। यदि रात को सोते समय ५ से ७ ग्राम अंजीर का सेवन एक सप्ताह तक किया जाए तो इससे कब्ज तो दूर होती ही है, साथ ही आंतों की भीतर दीवार की सफाई भी हो जाती है। भूख खुलकर लगती है और खाना भी आसानी से हजम होता है। यदि कब्ज बहुत पुरानी हो तो शाम को गर्म पानी में तीन अंजीर डालें। सुबह उसी पानी में अंजीर मसलें, उसका बचा हुआ गूदा खा लें और ऊपर से बचा पानी पी जाएं यह प्रयोग कुछ दिन तक लगातार करने से कब्ज से स्थायी रूप से छुटकारा मिल जाता है। दमा रोग में भी अंजीर लाभप्रद है। रात को सोते समय दो-तीन अंजीर खाएं। ऊपर से मलाईरहित दूध पी जाएं। यह प्रयोग १५ दिन तक करने के बाद ही इसका असर दिखाई देता है। ऐसा एक माह तक करें।

अंजीर शरीर के लिए बहुत लाभदायक माना जाता है। यह पेट से जुड़ी समस्याओं में रामबाण की तरह करती हैं। अंजीर में लौहांश की मात्रा भी होती है। जो एनीमिया के इलाज में मददगार साबित होता है। अंजीर में रासायनिक तत्व पाए जाते हैं। इसमें पानी ८० प्रतिशत, प्रोटीन ३.५ प्रतिशत, वसा ०.२ कार्बोदिक पदार्थ १८.७ प्रतिशत, रेशे २.३ प्रतिशत क्षार ०.७ प्रतिशत, कैल्शियम ०.०६ प्रतिशत, फॉस्फोरस ०.०३, लौह १.२ मिग्रा अंजीर में सोडियम के अलावा पोटेशियम, कैल्शियम, लोहे, तांबा, मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, गंधक और क्लोरीन पर्याप्त मात्रा में होते हैं। ताजे अंजीर में विटामिन ए अत्यधिक पाया जाता है। जबकि विटामिन बी और सी सामान्य होता है।

ताजे अंजीर की तुलना में सूखे अंजीर में शर्करा और क्षार तीन गुना अधिक पाया जाता है। मधुमेह रोग में अन्य फलों की तुलना में अंजीर का सेवन विशेष लाभकारी होता है। किसी प्रकार का बाह्य पदार्थ यदि पेट में चला जाए तो उसे निकालने के लिए अंजीर का सेवन करना उपयोगी होता है। अस्थमा की बीमारी में रोज सुबह सूखे अंजीर का प्रयोग लाभ देता है। किसी भी प्रकार के बुखार में अंजीर का सेवन लाभदायक होता है। अंजीर खाकर साथ दूध का सेवन करना शक्तिवर्धक होता है। मधुमेह के रोगी को अंजीर से लाभ पहुंचता है। पुरानी से पुरानी कब्ज भी अंजीर खाने से दूर हो जाती है। गैस और अम्लता से भी राहत मिलती है। अंजीर को छोटे-छोटे टुकड़े में काट लें, चीनी की चाशनी बनाकर अंजीर के टुकड़ों को मिलाकर पाक बना लें उसमें बादाम की गिरी, पिस्ता, सफेद मुसली, छोटी इलायची, केशर आदि मिलाकर रखे। एक हफ्ते बाद इसे १२-५० ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन सेवन करें।

पाचन संस्थान की निर्बलता दूर करने के लिए अंजीर का प्रयोग किया जाता है परन्तु ऐसे में अंजीर का पूरा फल देने की बजाए उसका काढ़ा बनाकर देना चाहिए। पेचिश वाले दस्तों के लिए अंजीर का काढ़ा बहुत उपयोगी होता है परन्तु काढ़ा बनाने के लिए उबालने से पहले इन्हें कुछ घंटे तक पानी में डालकर नरम कर लेना चाहिए और फिर तब तक पकाना चाहिए जब कि वे घुल ना जाएं। इनका प्रयोग नाश्ते में किया जा सकता है।

अंजीर का दूध एक अच्छा आंत्रकृमि नाशक होता है बवासीर के निदान के लिए पांच सूखे अंजीर को पानी में भिगोकर रात को रख दें। सुबह अंजीरों को उसी पानी में मसलकर पी लें। इसी प्रकार सुबह अंजीर भिगोकर रात को उनका पानी पीया जा सकता है। स्वाद के लिए इसमें शहद भी मिलाया जा सकता है।

जामुन (BLACK BERRY)

अपने अनोखे खट्टे-मीठे स्वाद और सही कीमत होने के कारण जामुन काफी लोकप्रिय फल है। फिर इसे खाने में कोई झंझट भी तो नहीं। ज्यादातर जामुन बेचनेवाले हरे पत्तों के दोने में ही जामुन पर थोड़ा सा नमक छिड़ककर जामुन को हिलाया जाता है और जामुन खाने के लिए तैयार हो जाता है। जामुन बरसात के मौसम का बेहद गुणी फल है। रंग-रूप की दिखावटी बातें छोड़ दें तो गुणों में यह किसी भी लोकप्रिय फल से टक्कर ले सकता है।

आयुर्वेद ज्ञाताओं का कहना है कि प्रकृति ने बहुत सोच-समझकर यह नेयमत हमें सौंपी है। प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों चरक संहिता और सुश्रूत संहिता में जामुन के गूदे, इसकी गुठली, पेड़ की छाल और पत्तियों आदि के औषधीय गुणों पर रोशनी डाली गई है, अगर जामुन को काला नमक और भूने जीरे के चूर्ण के साथ खाया जाए तो पेट की जलन खत्म होती और भूख खुलकर लगती है।

जामुन कई प्रकार के होते हैं। लेकिन लोगों को फरैंदा और मीठा जामुन अधिक पसंद आता है। जंगली जामुन खट्टा और छोटा होता है। जामुन का फल भारी, कसैला, मलरोधक, बादी, रूखा तथा कफ पित्तनाशक होता है। जामुन की गुठली की गिरी बहुत-सी बीमारियां दूर करने में प्रयुक्त की जाती है। जामुन की छाल कसैली, पाक में मधुर, रुचिकारक, पित्त-दाह नाशक, कृमि, अतिसार आदि बीमारियों में बहुत लाभकारी है।

यह फल न सिर्फ स्वाद में ही उत्तम होता है बल्कि औषधि के रूप में भी इसका बहुत अधिक महत्व होता है। ग्रीष्म ऋतु में आम के बाद जामुन का महत्व होता है। ग्रीष्म ऋतु के अन्त में और वर्षा ऋतु में प्रारंभ में काले-काले जामुनों को भली भांति देखा जा सकता है। आयुर्वेद के अनुसार जामुन दीपक, पित्तहर, दाहनाशक, मूत्रल, स्तंभक, मधुमेह, उदकमेहनाशक, रक्तप्रदर एवं रक्तातिसार शामक होता है। जामुन में सामान्य मात्रा में विटामिन सी के अलावा बी समूह के विटामिन व फॉलिक एसिड भी प्राप्त होते हैं।

बरसात का मौसम है और जामुन के पेड़ फलों से लदे हुए हैं। चारों तरफ जामुन की बहार है। मन जामुन खानें को करें तो अवश्य खाएं क्योंकि जामुन फल स्वादिष्ट तो है ही, आयुर्वेद में भी इसका महत्व है और इसमें कई चिकित्सीय गुण भी हैं। मधुमेह के रोगियों के लिए तो जामुन रामबाण औषधि है क्योंकि यह मधुमेह नियंत्रित रखता है। जामुन के फल में जेम्बोलिन नामक पदार्थ होता है, जो भोजन के साथ ग्रहण किए गए स्टार्च को शक्कर में नहीं बदलने देता, जिससे रक्त में शर्करा सामान्य स्तर पर रहती है। जामुन के गूदे में ८२ प्रतिशत जल होता है। इससे १४ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेटस्, अल्प मात्रा में प्रोटीन तथा वसा होती है। इसके अलावा विटामिन ए.बी.सी., मेलिक एसिड, आग्जैलिक एसिड तथा टैनिन होता है। जामुन के फल में बहुत चिकित्सीय गुण भी हैं।

इसका चमत्कारी प्रभाव मधुमेह (डायबिटीज) एवं महिलाओं के प्रदर रोग (ल्यूकोरिया) रोगों पर देखा गया है। प्राचीन काल में आयुर्वेद के महर्षि चरक ने भी जम्बफूल के नाम से इसका प्रयोग इन महाव्याधियों में करने का निर्देश दिया था। लम्बोदर भगवान श्रीगणेश को मधुमेह हो जाने पर इसी फल का प्रयोग कराया गया था। अब तो यहां तक भी सिद्ध हो चुका है कि इंसुलिन की जगह जामुन का मधुमेह पर आश्चर्यजनक प्रभाव हो रहा है।

महिलाओं की व्याधि प्रदर भी आसानी से पीछा छोड़ने वाली नहीं होती। इस रोग में शरीर की सारी धातुओं का क्षय होने लगता है। योनि से प्राय: या कभी-कभी चिकना पदार्थ स्रावित होता रहता है या वहां आर्द्रता रहना रोग का प्रमुख लक्षण है। परिणामस्वरूप कूल्हे, कमर, जंघाओं में पीड़ा एवं दुर्बलता आ जाती है। शरीर पीला व निस्तेज दिखाई देता है। हाथों पावों के तलवों में जलन होती है।

स्राव के वर्ण के आधार पर रक्त एवं श्वेत दो प्रकार का माना गया है। रोग होते ही डॉक्टर को दिखाना चाहिए अन्यथा शीघ्र ही यह असाध्य होकर सारे शरीर को अस्थि पिंजर बना देता है। इसमें पाया जानेवाला पदार्थ जम्बूलीन ही इन विशिष्ट रोगों के नाश का कार्य करता है।

जामुन की गुठली की गिरी, कमल गट्टे की गिर (हरा भाग निकाल दें) वंशलोचन तीनों समभाग लें। बारीक चूर्ण करके बराबर मात्रा में मिला लें। ३-४ ग्राम तक गाय के ताजा दूध के साथ दिन में ३ बार, ३ माह तक लगातार सेवन करने से हर प्रकार का प्रदर समाप्त हो जाता है। एक तोला जामुन के पत्तों का ताजा रस गाय के दूध के साथ मिलाकर सेवन करने से मात्र सप्ताह भर में ही रक्त प्रदर समाप्त हो जाता है। जामुन की गुठली का चूर्ण बनाकर समान भाग काले तिल मिला कर हर रात ५-१० ग्राम तक प्रयोग से बहुमूत्रता में लाभ मिलता है।

गर्भिणी के अतिसार में जामुन व आम की छाल का काढ़ा बनाकर धनिया एवं मिश्री मिलाएं। प्रतिदिन ५ से १५ मि.ली. प्रयोग कराने से रोग मुक्ति तो मिलती ही है, शिशु भी स्वस्थ एवं हृष्टपुष्ट होता है।

जामुन को खाते ही जीभ पर ऐंठन और रूक्षता उत्पन्न होती है, इसलिए इसे कम ही खाया जाता है।

गुण- बड़ी जामुन स्वादिष्ट, भारी, रूचिकर और विष्टम्भी होती है और छोटी जामुन ग्राही, रूखी तथा पित्ता, कफ, रक्तविकार तथा जलन का शमन करने वाली होती है। इसकी गुठली मल बांधने वाली तथा मधुमेह रोग नाशक होती है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामीन ए,बी,सी,वसा, खनिज, द्रव्य तथा अन्य पौष्टिक तत्व होते हैं। रुक्ष, कषाय और शीतयुक्त होने से यह प्रबल वातवर्द्धक होती है, इसलिए इसे कम खाना ही उचित होता है।

घरेलू प्रयोग- उदर व्याधि- भोजनोपरांत १ चम्मच जामुन का सिरका थोड़े से पानी में घोल कर पीने से उदर व्याधियों दूर होती है, उदरशूल नष्ट होता है, तिरंगी और यकृत को लाभ मिलता है। जामुन का सिरका पंसारी या अचार मुरब्बा बेचने वाली दुकान पर मिलता है। उल्टी दस्त- जामुन का गूदा पानी में घोल कर शर्बत बना कर पीने से उल्टी, दस्त, जी मचलाना, खूनी दस्त और खूनी बवासीर में लाभ होता है। मुंह के छाले- इसके नरम पत्तों का पानी में पीस कर, इसका रस पानी सहित छान कर कुल्ले व गरारे करने से मुंह के छालों में आराम होता है। मधुमेह- जामून की गुठली का चूर्ण १.२ ग्राम सुबह पानी के साथ फांक कर लेने से मधुमेह रोग में आराम होता है। पेशाब में शक्कर आना बंद हो जाए, तब यह प्रयोग बंद कर देना चाहिए। मसूड़े- इसके पत्तों को जलाकर राख कर लें और महीन पीस लें। इस चूर्ण को मसूढ़ों पर मलने से मसूढ़े व दांत मजबूत व निरोग रहते हैं। आंवयुक्त दस्त- जामुन की गुठली और आम की गुठली का चूर्ण समान मात्रा में मिला लें। इस चूर्ण को ३.३ ग्राम मात्रा में सुबह-शाम पानी के साथ लेने से आंवयुक्त दस्त (आमतिसार) होना बंद होता है। पैर का छाला- नये जूते पहनने पर पांव में छाला या

घाव हो जाए तो इस पर जामून की गुठली पानी में घिस कर लगाने से घाव ठीक होता है।

जामुन फल को पचानेवाला तथा भूख बढ़ानेवाला माना जाता है। फल के रूप में जामुन भारी, मलरोधक ठंडा, मीठा, कसैला, कफ तथा पीतनाशक है। यह गर्मी को भी शान्त करता है। जामुन के फल को सेंधा नमक मिलाकर लेने से बढ़ा हुआ यकृत ठीक हो जाता है। गला खराब हो तो जामुन की गुठलियों का चूर्ण शहद लगाकर खाने से गला तुरंत ठीक हो जाता है। जामुन की गुठली ५०० ग्राम, सौंठ ५० ग्राम, गुड़मार ५० ग्राम इन सबको घोटकर गोलियां बना लें। दिन में तीन बार सेवन करने से मधुमेह रोग दूर होता है। जामुन की गुठली बारीक करके चार-चार ग्राम सुबह शाम १०० ग्राम ताजे पानी के साथ २० दिन तक खाने से खूनी दस्त में लाभ मिलता है। जामुन की छाल रक्त विकारों को दूर करती हैं तथा पित्त में लाभकारी है। जामुन की ताजा हरी छाल २५ ग्राम पानी में रगड़कर सुबह शाम पीने से माहवारी में ज्यादा खून आने को रोकता है। जामुन की ताजा छाल को छाया में सुखाकर बारीक करके ४-४ ग्राम सुबह शाम गाय के दूध के साथ खाने से औरतों के श्वेत प्रदर रोग में लाभकारी है। जामुन की छाल को बारीक करके मंजन करने से दांतों की सब बीमारियां दूर होती हैं।

जामुन के ६० ग्राम ताजे हरे पत्ते बारीक करके पानी में रगड़कर छान कर १० दिन तक पिएं, इसके २ महीने बाद फिर १० तक लें। मधुमेह को दूर करने की यह उत्तम औषधि है। रोग की प्रारंभिक अवस्था में जामुन के चार पत्ते प्रात: सायं खाने से तीसरे दिन ही मधुमेह में लाभ मिलता है। जामुन की कच्ची कोंपले तथा पत्तों को पानी में घोंटकर कुल्ला करने से मुंह के छालों में तुरंत आराम मिलता है।

नमक लगाकर जामुन खाने से पाचन शक्ति तेज होती है। अगर कोई व्यक्ति आम ज्यादा खा ले तो ऊपर से तीन-चार जामुन खाने से आम आसानी से हजम हो जाएंगे। जामुन का रस एक अच्छा प्राकृतिक रंग भी है। लगभग दस लीटर गुनगुने पानी में १०-१५ जामुन डालकर अच्छी तरह पक कर प्राकृतिक जामुनी रंग भी बनाया जा सकता है।

जामुन का गूदा पानी में घोलकर या शरबत बनाकर पीने से उल्टी, दस्त, जी-मिचलाना, खूनी दस्त और खूनी बवासीर में लाभ होता है। जामुन की गुठली के चूर्ण १-२ ग्राम पानी के साथ सुबह लेने से मधुमेह रोग ठीक हो जाता है।

इसके ताजे, नरम पत्तों को गाय के पाव-भर दूध में पीसकर प्रतिदिन सुबह पीने से खून बवासीर में लाभ होता है। जामुन का रस, शहद, आँवले या गुलाब के फूल के रस को बराबर मात्रा में मिलाकर एक-दो माह तक प्रतिदिन सुबह के वक्त सेवन करने से रक्त की कमी एवं शारीरिक दुर्बलता दूर होती है। यौन तथा स्मरण शक्ति भी बढ़ जाती है।

जामुन के एक किलोग्राम ताजे फलों का रस निकालकर उसमें ढाई किलोग्राम चीनी मिलाकर शरबत जैसी चाशनी बना लें। इसे एक साफ बोतल में भरकर रख लें। जब कभी उल्टी-दस्त या हैजा जैसी बीमारी की शिकायत हो, तब दो चम्मच शरबत और एक चम्मच अमृतधारा मिलाकर पिलाने से तुरंत राहत मिल जाती है।

जामुन और आम का रस बराबर मात्रा में मिलाकर पीने से मधुमेह के रोगियों को लाभ होता है। जामुन की गुठली के चूर्ण को एक चम्मच मात्रा में दिन में दो-तीन बार लेने पर पेचिश में आराम मिलता है। पथरी हो जानेपर इसके चूर्ण का उपयोग चिकित्सकीय निर्देशन में दही के साथ करें।

दातों, मसूढ़ों से खून आता हो, पानी लगता हो, मसूढ़े फूलते हों तो इसके पत्तों की राख को दांतों पर मलने से मसूढ़े मजबूत होते हैं, दांत चमकीले बन जाते हैं। गला बैठ गया हो, आवाज बेसुरी हो गयी हो, गले में छाले हो गये हो तो इसके पत्ते पानी में उबालकर उसे थोड़ा ठंडा कर उससे गरारे करें।

रक्तप्रदर की समस्या होने पर जामुन की गुठली के चूर्ण में पच्चीस प्रतिशत पीपल की छाल का चूर्ण मिलाएं और दिन में दो से तीन बार एक चम्मच की मात्रा में ठंडे पानी से लें। गठिया के उपचार में भी जामुन बहुत उपयोगी है। इसकी छाल को खूब उबालकर बचे हुए घोल का लेप घुटनों पर लगाने से गठिया में आराम मिलता है।

जामुन का पका हुआ फल पथरी के रोगियों के लिए एक अच्छी रोग निवारक दवा है। पथनी बन जाने पर इसकी गुठली के चूर्ण का प्रयोग दही के साथ करने से लाभ मिलता है। जामुन का लगातार सेवन करने से यकृत (लीवर) की क्रिया में काफी सुधार होता है। मंदाग्नि से बचने के लिए जामुन को काला नमक तथा भूने हुए जीरे के चूर्ण के साथ खाना चाहिए। जामुन के वृक्ष की छाल को घिसकर कम से कम दिन में तीन बार पानी के साथ मिलाकर पीने से अपच दूर हो जाता है। पेचिश में जामुन की गुठली के चूर्ण को एक चम्मच की मात्रा में दिन में दो से तीन बार लेने से काफी लाभ होता है। अच्छी आवाज बरकरार रखने के लिए जामुन की गुठली के काढ़े से कुल्ला करना चाहिए।

जामुन की गुठली का चूर्ण आधा-आधा चम्मच दो बार पानी के साथ लगातार कुछ दिनों तक देने से बच्चों द्वारा बिस्तर गीला करने की आदत छूट जाती है। जामुन के वृक्ष की छाल को घिसकर एवं पानी के साथ मिश्रित कर प्रतिदिन सेवन करने से रक्त साफ होता है।

जामुन मीठा होता है, लेकिन यह होता है स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद। इसका नियमित सेवन करें, तो आप अपने स्मरण शक्ति में इजाफा होता पाएंगे। इस फल में लौहतत्व, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फास्फोरस और कैल्शियम, विटामिन बी पाया जाता है। इसकी गुठली, पत्ते और छाल भी औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। यह अन्य फलों की तुलना में कम कैलोरीवाला होता है। जामुन को हमेशा खाना खाने के बाद खाना चाहिए। जामुन खाने के बाद दूध नहीं पीना चाहिए।

जामुन के सिरके पीने से पेट के रोग ठीक हो सकते हैं। यह कर्करोग, मधुमेह, हृदयरोग, गठिया रोग में काफी उपयोगी होता है। यकृत से जुड़ी बीमारियों में फायदेमंद। पाचन शक्ति मजबूत होती है। खून को साफ करने का काम करता है। पथरी के रोगियों के लिए लाभदायक। एनीमिया (खून की कमी) के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। जामुन का रस, शहद और आंवला का रस बराबर मात्रा में मिलाकर एक-दो महीने तक नियमित रूप से लेने से शरीर में रक्त की कमी दूर होती है। जामुन की गुठलियों को पीसकर शहद में मिलाकर गोलियाँ बना लें। २-२ गोली नित्य चार बार चुसो। इससे आवाज का भारीपन ठीक हो जाता है। जामुन के पेड़ की पत्तियाँ ज्यादा न पकी हुई, न ज्यादा मुलायम लेकर पीस लें। उसमें जरा-सा सेंधा नमक मिलाकर उसकी गोलियाँ बना लें। १ गोली सुबह शाम लेने से कैसे भी तेज दस्त हो बंद हो जाते हैं। जामुन भूख बढ़ानेवाले हैं। वर्षा ऋतु में उदर रोगों को ठीक रखने में मदद करेंगे। रक्त की शुद्धि और चेहरे पर लालिमा लानेवाले हैं। जामुन सदा भोजन के बाद ही खाना चाहिये। भूखे पेट जामुन बिलकुल न खायें।

जामुन ही नहीं जामुन के पत्ते खाने से भी मधुमेह रोगियों को लाभ मिलता है। यहां तक की इसकी गुठली का चूर्ण

बनाकर खाने से भी मधुमेह में लाभ होता है। यही नहीं यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है। पाचन शक्ति मजबूत करता है।

कब्ज और उदर रोग में जामुन का सिरका उपयोग करें। जामुन का सिरका गुणकारी और स्वादिष्ट होता है, इसे घर पर ही आसानी से बनाया जा सकता है और कई दिनों तक उपयोग में लाया जा सकता है।

सिरका बनाने की विधि- काले पके हुए जामुन साफ धोकर पोंछ लें। इन्हें मिट्टी के बर्तन में नमक मिलाकर मुंह साफ कपड़े से बांधकर धूप में रख दें। एक सप्ताह धूप में रखने के पश्चात इसको साफ कपड़े से छानकर रस को कांच की बोतलों में भरकर रख लें। यह सिरका तैयार है। मूली, प्याज, गाजर, शलजम, मिर्च आदि के टुकड़े भी इस सिरके में डालकर इसका उपयोग सलाद पर आसानी से किया जा सकता है। जामुन साफ धोकर उपयोग में लें। यथासंभव भोजन के बाद ही जामुन का उपयोग करें। जामुन खाने के एक घंटे बाद तक दूध न पिएं। जामुन पत्तों की भस्म को मंजन के रूप में उपयोग करने से दांत और मसूड़े मजबूत होते हैं।

जामुन का फल पित्त, कफ, तिल्ली वायु गोला एवं अतिसार रोगों के दमन और निवारण के लिए उपयोगी है। दांतों और मसूढ़ों के रोगों में भी यह लाभकारी है। इसके लिए पके तथा बिना दाग के बड़े-बड़े जामुन चुन लें इन फलों को धोकर एक साफ मिट्टी के बर्तन में नमक मिलाकर रख दें। बर्तन का मुंह एक स्वच्छ कपड़े से बांधकर इसे धूप में रख दीजिए।

जामुन स्वाद में खट्टा-मीठा होने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। इसमें उत्तम किस्म का शीघ्र अवशोषित होकर रक्त निर्माण में भाग लेनेवाला तांबा पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। यह त्वचा का रंग बनानेवाली रंजक द्रव्य मेलानिन कोशिका को सक्रिय करता है, अत: यह रक्तहीनता तथा ल्यूकोडर्मा की उत्तम औषधि है। अधिक मात्रा में जामुन खाने से शरीर में जकड़न एवं बुखार होने की सम्भावना भी रहती है। इसे कभी खाली पेट नहीं खाना चाहिए और न ही इसके खाने के बाद दूध पीना चाहिए। विषैले जंतुओं के काटने पर जामुन की पत्तियों का रस पिलाना चाहिए।

काटे गए स्थान पर इसकी ताजी पत्तियों का पुल्टिस बाँधने से घाव स्वच्छ होकर ठीक होने लगता है क्योंकि, जामुन के चिकने पत्तों में नमी सोखने की अद्भुत क्षमता होती है।

पेचिस के रोगी को जामुन रस में चीनी मिलाकर पिलाएं, वह राहत महसूस करेगा। जामुन की गुठली को सुखाकर उसके चूर्ण को मिलाकर फोड़े-फुन्सियों पर लगाएं। फोड़े-फुन्सी दूर हो जाएंगे। जामुन के पत्तों को पीसकर उस रस से नियमित गरारे करने से मुंह से आगेवाली दुर्गन्ध खत्म हो जाती है। यदि आप मुहांसों से परेशान हैं, तो जामुन की गुठलियों को सुखाकर बारीक पीस लें तथा एक शीशी में रख लें। सप्ताह भर तक रात को सोते समय एक चुटकी चूर्ण गाय का दूध मिलाकर मुहांसों पर लगाएं। सबेरे ठंडे पानी से चेहरा भली प्रकार से धो लें, मुहांसे मिट जाएंगे। जामुन की छाल का काढ़ा बनाकर पीने से पुरानी दस्त बन्द हो जाती है तथा मसूढ़ों की सूजन कम हो जाती है। मधुमेह के रोगियों के लिए यह एक आदर्श फल है।

पेचिश- २० ग्राम जामुन की गुठली पानी में पीस लें। फिर इसे आधा कप पानी में घोलें। अब इस पानी को सुबह-शाम पी जाएं। सादी तथा खूनी दोनों प्रकार की पेचिश दूर हो जाएगी। दस्त- जामुन की तीन मुलायम पत्तियों को पीस लें।

फिर उसमें जरा-सा सेंधा नमक मिलाएं। इस चटनी को दो खुराक के रूप में सुबह-शाम सेवन करें। यह हर प्रकार के दस्तों को रोकने की उत्तम दवा है। तिल्ली व मेदा के रोग- सुबह-शाम आठ-दस जामुन काला नमक और जीरे के चूर्ण के साथ खाएं। इससे तिल्ली, यकृत, मेदा (आमाशय) सबको बल मिलेगा। इनसे सम्बन्धित रोग भी दूर हो जाएंगे।

मधुमेह- जामुन की गुठली को सुखाकर चूर्ण बना लें। इसमें से आधा चम्मच चूर्ण सुबह और आधा चम्मच शाम को पानी के साथ सेवन करे। जामुन के मौसम में आठ-दस जामुन नित्य खाएं। पथरी- आठ दस पके हुए मीठे जामुन कुछ दिनों तक लगातार खाने से पथरी निकल जाती है। स्वप्नदोष- चार-पांच जामुन की गुठली पीसकर सुबह-शाम पानी के साथ सेवन करने से स्वप्नदोष का रोग चला जाता है।

जामुन की कई प्रजातियाँ होती हैं जिनमें प्रमुख है राजा जामुन, क्षुद्र जामुन और भुई जामुन। सन्निपात ज्वर होने पर साफ जामुन के गुदे को मसलकर उसका रस निकालकर उसे कपड़े से छान लें। इसे कुछ दिनों तक रखने से यह सिरका बन जाता है। इसे ज्यादा दिनों तक सुरक्षित रखने के लिए इसमें सिट्रिक एसिड या सोडियम बेन्जोएट का उपयोग परिरक्षक के रूप में कर सकते हैं। इस सिरके को तिल के तेल के साथ मिलाकर किसी सूती कपड़े में भिगोकर माथे पर लगाने से सन्निपात ज्वर में आराम मिलता है। जामुन का रस पाचक होता है। जामुन की गुठली को शक्कर के साथ खिलाने से पाचन में सुधार होता है। जामुन अधिक मात्रा में खाने से कब्ज हो सकती है। इसके बीज का चूर्ण लेने से मधुमेह में लाभ होता है। अधिक उल्टियाँ होने की दशा में जामुन की कोमल पत्तियाँ खाने से लाभ होता है। रक्तपित्त होने पर जामुन की पत्तियों का रस देने से लाभ मिलता है। जामुन के हरे कोमल चार पत्ते बारीक पीस लें। अब इसमें ५०-६० मिली ताजा पानी मिलाकर छानकर खाली पेट पी लें।

जामुन के फल के रस को गुलाब जल में समान मात्रा में मिलाकर तथा थोड़ी-सी चीनी मिलाकर पीने से खूनी पेचिश में लाभ होता है। पित्त के प्रकोप में जामुन का रस और गुड़ बराबर मात्रा में मिलाकर आग पर रखें। उसमें से उठनेवाली भाप को श्वास के रूप में खींचने से लाभ होता है। जामुन के रस को कपड़े से छानकर उसमें सेंधा नमक मिला दें और इसे एक साफ बोतल में भरकर रख दें। एक सप्ताह बाद नियमित रूप से प्रात:काल एक-एक चम्मच रस बिना कुछ मिलाये पीने से बढ़ा हुआ जिगर व तिल्ली (लीवर) ठीक हो जाता है।

दो सौ ग्राम जामुन के रस में एक किलो चीनी मिलाकर चाशनी तैयार कर छानकर साफ बोतल में भरकर रख दीजिए। इस शर्बत का प्रयोग शारीरिक थकान और अरूचि मिटाने के काम में किया जा सकता है।

जामुन के आधे कप रस में एक चुटकी अजवायन का चूर्ण मिलाकर पिलाने से भयंकर से भयंकर पेट दर्द में लाभ होता है तथा खुलकर भूख लगती है। यकृत एक्सट्रेक्ट नामक यकृत रोग की औषधि के समान जामुन का रस भी होता है जो तिल्ली और यकृत रोगों में अमोघ औषधि के रूप में माना जाता है। जामुन के ताजे रस को लिंग मुण्ड में अच्छी तरह चुपड़कर लगा देने या कटोरी भर रस में बीस मिनट तक लिंग को डुबोये रखने पर संभोग शक्ति बढ़ती है तथा शीघ्रस्खलन भी नहीं होता। प्रमेह, मधुमेह के रोगी को भी जामुन का रस त्वरित लाभ पहुंचाता है। अपच, दस्त, पेचिश, संग्रहणी, पथरी, रक्तपित्त और रक्तदोषों को भी दूर करने की क्षमता रखता है। जामुन के (पत्तों के) औषधीय गुण- जामुन की

कोमल पत्तियों को पीसकर शहद के साथ चाटने सें मधुमेह में लाभ होता है। दांत के अन्य रोगों में भी यह प्रयोग लाभकारी होता है। जामुन के पत्तों को गाय के दूध में पीसकर लगातार सेवन करने से तिल्ली रोग मिट जाता है, साथ ही आमाशय के अनेक रोग भी मिट जाते हैं। जामुन के पत्तों का रस पीसकर दस बूंद रस प्रतिदिन योनि में डालने से रक्त प्रदर की अनियमितता दूर होती है तथा योनिपटल दृढ़ व संकुचित होता है। जामुन के कोमल पत्तों का काढ़ा पीने से गर्भ नहीं ठहरता परन्तु काढ़ा पीना बन्द करते ही गर्भ ठहर सकता है।

जामुन के पत्तों के स्वरस में बराबर मात्रा में जामुन का रस और गुठली का चूर्ण मिलाकर नियमित रूप से लेने पर स्वप्नदोष की बीमारी ठीक होती है।

जामुन की गुठली का प्रयोग- जामुन की गुठली का चूर्ण चावलों के पानी (मांड) के साथ देने से रक्तप्रदर की रोगिणी को लाभ मिलता है। जामुन की गुठली को पानी के साथ घिसकर उसका नियमित लेप मस्से, मुंहासों आदि में लाभकारी होता है। गुठली के चूर्ण को शुद्ध सरसों के तेल के साथ उबालकर कपड़े में छानकर रख लें। इस तेल को बहते हुए कान में डालने से कुछ ही दिनों में कान बहना बंद हो जाता है।

जामुन की गुठली को पीसकर नारियल तेल में मिलाकर लगाने से फुंसियों एवं फोड़ों पर लाभ होता है। गुठली के चूर्ण को जैतून के तेल में पकाकर स्तनों पर मालिश करने से शिथिल स्तन कठोर व गुदगुदे हो जाते हैं। जामुन की गुठली को पानी में उबालकर, छानकर नियमित एक कप की मात्रा में पीने से स्तम्भन शक्ति बढ़ती है।

जामुन की छाल का प्रयोग- जामुन की छाल में बारह प्रतिशत तक टैनिन पाया जाता है। इसकी छाल को घिसकर लिंग पर लेप करने से लिंग उत्तेजना में वृद्धि होती है तथा शीघ्रस्खलन की बीमारी दूर होती है।

जामुन की छाल को दो माह तक शहद में डुबोकर रख दें। उसके बाद उसे चटनी की तरह पीसकर दो ग्राम की मात्रा में पन्द्रह दिनों तक खाने से वीर्यदोष समाप्त होकर शुक्राणुओं की संख्या में वृद्धि होती है।

जामुन की छाल के काढ़े से योनि की धुलाई करने से सुजाक जैसी बीमारी भी शांत हो जाती है। जामुन की छाल के चूर्ण को संभोग से पहले एक चुटकी की योनि में रख देने से गर्भ नहीं ठहरता।

सावधानियां- जामुन से वातदोष होता है अत: खाली पेट इसका सेवन नहीं करना चाहिए। जामुन के सेवन से पहले और बाद में तीन घण्टों तक दूध का सेवन नहीं करना चाहिए। सूजन होने पर, कै होने पर, प्रसूतावस्था में तथा उपवास करनेवाले व्यक्तियों को जामुन का रस नहीं लेना चाहिए। जामुन के रस से होनेवाले दोषों का काट है कालीमिर्च और नमक। समान मात्रा में इन दोनों को लेने से जामुन के रस से होनेवाले सभी दोष शांत हो जाते हैं।

जामुन के गूदे में ८२ प्रतिशत जल होता है। इससे १४ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स, अल्प मात्रा में प्रोटीन तथा वसा होती है। इसके अलावा विटामिन ए,बी,सी, मेलिक एसिड, आग्जैलिक एसिड तथा टैनिन होता है। जामुन के फल में बहुत चिकित्सीय गुण भी हैं। जामुन फल को पचानेवाला तथा भूख बढ़ानेवाला माना जाता है। फल के रूप में जामुन भारी, मलरोधक ठंडा, मीठा, कसैला, कफ तथा पीतनाशक है। यह गर्मी को भी शान्त करता है। जामुन की गुठली ५०० ग्राम, सौंठ ५० ग्राम, गुड़मार ५० ग्राम इन सबको घोटकर गोलियां बना लें। दिन में तीन बार सेवन करने से मधुमेह रोग दूर होता

है। जामुन की छाल रक्त विकारों को दूर करती हैं तथा पित्त में लाभकारी है।

जामुन की ताजा हरी छाल २५ ग्राम पानी में रगड़कर सुबह शाम पीने से माहवारी में ज्यादा खून आने को रोकता है। जामुन की छाल को बरीक करके मंजन करने से दांतों की सब बीमारियां दूर होती हैं। जामुन के ६० ग्राम ताजे हरे पत्ते बारीक करके पानी में रगड़कर छान कर १० दिन तक पिएं, इसके २ महीने बाद फिर १० तक लें। मधुमेह को दूर करने की यह उत्तम औषधि है। रोग की प्रारंभिक अवस्था में जामुन के चार पत्ते प्रात: सायं खाने से तीसरे दिन ही मधुमेह में लाभ मिलता है। जामुन की कच्ची कोंपले तथा पत्तों को पानी में घोंटकर कुल्ला करने से मुंह के छालों में तुरंत आराम मिलता है। नमक लगाकर जामुन खाने से पाचन शक्ति तेज होती है। अगर कोई व्यक्ति आम ज्यादा खा ले तो ऊपर से तीन-चार जामुन खाने से आम आसानी से हजम हो जाएंगे। जामुन का रस एक अच्छा प्राकृतिक रंग भी है। लगभग दस लीटर गुनगुने पानी में १०-१५ जामुन डालकर अच्छी तरह पककर प्राकृति जामुनी रंग भी बनाया जा सकता है।

जामुन एक फल ही नहीं औषधि भी है जो मानव के लिए कई तरह से उपयोगी होता है। जामुन की पत्तियां महिलाओं के सेक्स हार्मोन प्रोजेस्टरोन के स्राव में वृद्धि करके उसे संतुलित रखती हैं तथा शरीर में विटामिन ई की कमी को पूरा करती हैं। सूखे जामुन खाने से पेट ठीक रहता है और खून साफ होता है। जामुन फल की गुठली घिसकर लगाने से मुंहासे दूर हो जाते हैं। जामुन का रस गुर्दे को नवशक्ति प्रदान करता है और मूत्र को सामान्य बनाने में सहायक होता है। जामुन का सिरका मधुमेह के रोगियों के लिए भी काफी लाभकारी है। जामुन का सिरका के नियमित प्रयोग से भूख बढ़ती है और पुराने उदार विकार भी ठीक हो जाते हैं। सूखे जामुन को पानी के साथ मिलाकर पीसकर पीने से दस्त बंद हो जाते हैं। जामुन का सिरका घर पर आसानी से तैयार किया जा सकता है। इसके लिए पके तथा बिना दाग के बड़े-बड़े जामुन चुन लें इन फलों को धोकर एक साफ मिट्टी के बर्तन में नमक मिलाकर रख दें। बर्तन का मुंह एक स्वच्छ कपड़े से बांधकर इसे धूप में रख दीजिए।

जामुन का फल पित्त कफ, तिल्ली वायु गोला एवं अतिसार रोगों के दमन और निवारण के लिए उपयोगी है। दांतों और मसूढ़ों के रोगों में भी यह लाभकारी है।

जामुन के नित्य सेवन से खून साफ रहता है। जामुन का रस पीने से शरीर में शीतलता बनी रहती है। गर्मी के कारण हो रहे सिरदर्द में जामुन खाने से राहत मिलती है। पीलिया की शिकायत होने पर जामुन का सेवन गुणकारी होता है। अनिद्रा की स्थिति में पके जामुन के रस में प्याज के रस की कुछ बूंदें डालकर पीने से नींद अच्छी आती है। यदि बच्चों के पेट में कीड़े हो गए हों तो जामुन की गुठली का पूर्ण पानी के साथ पिलाएं। कीड़े समाप्त हो जाएंगे। नित्य जामुन खिलाने से बच्चों का तुतलाना व हकलाना ठीक हो जाता है। जामुन के रस में काला व सेंधा नमक डालकर पीने से खट्टी डकारें आनी बंद हो जाती हैं। जामुन की गुठलियों का चूर्ण शरीर पर मलने से त्वचा रोग ठीक हो जाते हैं और त्वचा मुलायम हो जाती है। जामुन की पत्तियां पीसकर चेहरे पर लगाने से सांवली त्वचा निखरने लगती है। जामुन का रस पीने से शरीर की दुर्बलता दूर होती है। जी घबराने व चक्कर आने जैसी बीमारियों से निजात मिलती है।

जामुन की १०० ग्राम जड़ को साफ कर २५० ग्राम पानी में पीसकर २० ग्राम मिश्री डालकर प्रात: सायं भोजन से पहले

पीने से मधुमेह में लाभ होता है। जामुन के सूखे बीजों का चूर्ण ३०० मिलीग्राम से १ ग्राम तक दिन में तीन बार लेने से पेशाब के साथ शक्कर का जाना बन्द हो जाता है। बड़े आकार के जामुन के फलों को धूप में शुष्क कर चूर्ण कर लें। १०-२० ग्राम तक इस चूर्ण को दिन में तीन बार सेवन १५ दिन तक करने से मधुमेह का नाश होता है। जामुन की छाल की राख मधुमेह की उत्तम औषधि है। ६२५ मिलीग्राम से २ ग्राम तक की मात्रा में दिन में ३ बार सेवन करने से पेशाब में शक्कर आना बन्द हो जाता है। २५० ग्राम जामुन के पके हुये फलों को ५०० मिलीलीटर उबलते हुये जल में डालकर कुछ समय के लिये उबलने दें, थोड़ी देर बाद ठंडा होने पर फलों को मसलकर कपड़े में छाल लें, प्रतिदिन तीन बार पीने से मधुमेह व धातुक्षीणता में लाभ होता है।

अतिसार- इसके ताजे कोमल पत्तों के ५-१० ग्राम रस को बकरी के १०० ग्राम दूध के साथ पिलाने से अतिसार व आम अतिसार मिटता है।

रक्त अतिसार- इसकी छाल का चूर्ण २-५ ग्राम को २५० ग्राम दूध के साथ २ चम्मच मधु मिलाकर पिलाने से दस्त के साथ आनेवाला रक्त रुक जाता है।

प्रवाहिका- इसकी १० ग्राम छाल को ५०० ग्राम पानी में पकाकर चतुर्भाग शेष क्वाथ प्रवाहिका और जीर्ण अतिसार में लाभकारी है। इस क्वाथ को २०-३० ग्राम मात्रा दिन में ३ बार देना चाहिए।

पेट दर्द में- जम्बू फल का सिरका १०-१५ मिलीलीटर की मात्रा में पौष्टिक संकोचक तथा पेट के दर्द को दूर करता है।

वमन- आम तथा जम्बू दानों के समभाग कोमल पत्रों को २० ग्राम की मात्रा में लेकर ४०० ग्राम पानी में पकायें चतुर्भाश शेष क्वाथ ठंडा कर पिलाने से पित्त वमन बंद हो जाती है।

यकृतविकार- जामुन फल के अन्दर लोहे का अंश पाया जाता है जो सौम्य होने से कोई अनिष्ट पैदा नहीं करता, इसलिये ये जामुन का १० ग्राम सिरका नित्य लेने से मितली और यकृत की वृद्धि में बहुत लाभ होता है।

कामला- १०-१५ बूंद जामुन के रस में २ चम्मच मधु मिलाकर सेवन करने से कामला पांडु तथा रक्त विकार में लाभ होता है। दस्त- जामुन की गुठली मलरोधक है, इसको समभाग आम की गुठली और काली हरड़ के साथ भूनकर, पीसकर खाने से पुराने से पुराने दस्त बन्द हो जाते हैं। उपदंश- उपदंश फिरंग आदि त्वचाविकारों में इसके पत्तों से सिद्ध किया हुआ तेल लगाते हैं।

जामुन अग्निप्रदीपक, पाचक, स्तंभक रोकनेवाला तथा वर्षाऋतु में अनेक रोगों में उपयोगी है। जामुन में लौहतत्व पर्याप्त मात्रा में होता है। अत: पीलिया के रोगों में जामुन का सेवन हितकारी है। जामुन खाने से रक्त की अशुद्धि दूर हो जाती है तथा लालिमा युक्त बनता है। मधुमेह के रोगी को नित्य जामुन खाने चाहिए। अच्छे पक्के जामुन सुखाकर बारीक कूटकर बनाया गया चूर्ण प्रतिदिन १-१ चम्मच सुबह शाम पानी के साथ सेवन करने से मधुमेह में लाभ होता है। जामुन के बीज को पानी में घिसकर मुंह पर लगाने पर मुहाँसे मिटते है।

जामुन एक ऐसा फल है जो हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। इस नन्हें फल में कई रोगों को दूर भगाने की शक्ति भी छिपी है। मौसम के मुताबिक इस फल का नित्य प्रयोग करने से शरीर निरोगी बनता है। जामुन की गुठली १० ग्राम

पानी में पीसकर सुबह-शाम दो बार पीने से खूनी दस्त बंद होते हैं। पका जामुन खाने से पथरी रोग में आराम मिलता है।

फलों में जामुन का सेवन करना बहुत लाभकारी है। यह विटामिन ए, सी, लोहांश और खनिज का बहुत अच्छा स्रोत है। इसमें कुदरती तौर पर एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। हमारे दिमाग को काम करने के लिए काफी मात्रा में ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है और ये ऑक्सीडेंट्स हमारे दिमाग की नसों को क्षति पहुंचाते हैं। इनको क्षति पहुंचाने से रोकने का काम एंटीऑक्सीडेंट्स का होता है, जो इस फल में भरपूर मात्रा में होता है यह रेशे का भी बहुत अच्छा स्रोत है। इसकी गुठली का इस्तेमाल आयुर्वेदिक, यूनानी और चाइनीज दवाइयों में होता है। स्ट्रैस में होनेवाली कब्ज से भी छुटकारा दिलाने में मदद करता है। खून और पेशाब में शक्कर का स्तर कम करने में मदद करता है। बढ़िया रक्त शुद्धयंत्र है, पाचन बढ़ाता है। दांतों और मसूड़ों को मजबूत बनानेवाली दवाओं में इसका इस्तेमाल होता है। रिंगवर्म जैसी त्वचा से संबंधित समस्याओं में मददगार है। शरीर में होनेवाली किसी भी तरह की संक्रमण का मुकाबला करने में मदद करता है।

जामुन के नित्य सेवन से खून साफ रहता है। जामुन का रस पीने से शरीर में शीतलता बनी रहती है। गर्मी के कारण हो रहे सिरदर्द में जामुन खाने से राहत मिलती है। पीलिया की शिकायत होने पर जामुन का सेवन गुणकारी होता है। अनिद्रा की स्थिति में पके जामुन के रस में प्यास के रस की कुछ बूंदें डालकर पीने से नींद अच्छी आती है। यदि बच्चों के पेट में कीड़े हो गए हों तो जामुन की गुठली का चूर्ण पानी के साथ पिलाएं। कीड़े समाप्त हो जाएंगे। नित्य जामुन खिलाने से बच्चों का तुतलाना व हकलाना ठीक हो जाता है। जामुन के रस में काला व सेंधा नमक डालकर पीने से खट्टी डकारें आनी बंद हो जाती हैं। जामुन की गुठलियों का चूर्ण शरीर पर मलने से त्वचा रोग ठीक हो जाते हैं और त्वचा मुलायम हो जाती है। जामुन की पत्तियां पीसकर चेहरे पर लगाने से सांवली त्वचा निखरने लगती है। जामुन का रस पीने से शरीर की दुर्बलता दूर होती है। जी घबराने व चक्कर आने जैसी बीमारियों से निजात मिलती है। यह पेट दर्द, दस्त रोग, अग्निमांद्य आदि में जामुन के रस में सेंधानमक मिलाकर पीना चाहिए।

*** विद्या वही सबसे उत्तम है जो अर्थ, काम, धर्म और मोक्ष दिलाती है बाकी सब तो व्यवसाय है।**

*** कभी कभी आप उसी रास्ते पर भटक जाते हो जिसपर से रोज गुजरते हो।**

*** जीवन में कुछ भी मुफ्त में नहीं मिलता जो भी मिलता है पूरी कोशिश और मेहनत से मिलता है।**

*** किसी की भी बेइज्जती, अनादर सोच-समझकर नापतौल कर करना क्योंकि यह वह उधार है जो हर कोई चुकाने के लिये मरने दम तक इन्तकाम लेता है।**

*** आपको अपने वजूद पर इतना यकीन होना चाहिये, कोई आपसे दूर भले ही हो जाये पर आपको भूला नहीं पायेगा।**

*** जिस मनुष्य में आत्मविश्वास नहीं है वो तो शक्तिशाली भी होकर कायर ही है और विद्वान होकर भी मूर्ख है।**

सेब (APPLE)

सेब दुनिया भर में व्यापक रूप से उगाया जानेवाला फल है। इसके पेड़ की ऊंचाई लगभग १५ मीटर होती है। कच्ची अवस्था में सेब हरे तथा स्वाद में खट्टे होते हैं पकने पर लाल-हरित आभा के साथ मीठे और रसदार हो जाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, सेब पित्तनाशक, वातनाशक, शीतल, भारी पुष्टिकारक हृदय के लिए फायदेमंद, वीर्यवर्धक तथा मसाने एवं गुर्दों को साफ करनेवाला है। इससे अनेक आयुर्वेदिक दवाइयां बनती हैं। इसमें सर्वाधिक मात्रा में फास्फोरस होता है। इसके अतिरिक्त इसमें आयरन, प्रोटीन, कैल्शियम, शर्करा तथा बी समूह के विटामिन भी पर्याप्त मात्रा में होते हैं। कार्बोहाइड्रेट का एक रूप फैक्टीन भी इसमें खूब पाया जाता है। यह हृदय रोग में बहुत लाभकारी होता है।

बाजार में सेव की कई किस्में उपलब्ध हैं लेकिन इसकी ग्रैनी स्मिथ प्रजाति खास तौर पर लोकप्रिय है। भारत में जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश और उत्तरप्रदेश के कुछ हिस्सों में सेव उगाया जाता है। बहरहाल हिमाचल प्रदेश में पिछले कुछ सालों में सेब के उत्पादन में गिरावट आई है और उद्यान और पर्यावरण विशेषज्ञों ने इसके लिए ग्लोबल वार्मिंग के चलते बढ़ते तापमान और बर्फबारी में आई कमी को जिम्मेदार ठहराया है। भारत में सेव का एक तिहाई उत्पादन हिमाचल प्रदेश में होता है। लेकिन पर्यावरण विशेषज्ञों का कहना है कि ग्लोबल वार्मिंग के कारण हो रहे जलवायु परिवर्तन के चलते राज्य में सेब उत्पादन पर असर पड़ा है।

सेब दिखने में तो एक खूबसूरत फल है ही, गुणों में भी किसी अन्य फल से कम नहीं है। एक सेब का प्रतिदिन सेवन करने से न केवल व्यक्ति को बीमारियों से निजात मिलती है बल्कि उसके फेफड़े भी ज्यादा स्वस्थ रहते हैं। सप्ताह में पांच या उससे अधिक सेब खानेवाले व्यक्ति की दिल की धड़कन बेहतर रहती है और श्वसन क्रिया में सुधार होता है।

पोषक तत्वों से युक्त फलों में सेब का विशिष्ट स्थान है। इस फल के बारे में एक कहावत मशहूर है कि प्रतिदिन एक सेब खाने से डॉ. के पास जाने की जरूरत नहीं पड़ती। आयुर्वेदानुसार सेब वातपित्त का शमन करनेवाला, कफकारक, पौष्टिक, भारी रस और पाक में मीठा, शीतल, रुचिकारक और वीर्यवर्धक होता है।

फल कुदरत की एक अनुपम भेंट हैं। फलों का हमारे जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। यह हमारी क्षमताओं को बढ़ाने में सहायक होते हैं। इन्हीं फलों में से एक फल है सेब। सेब गुणों की खान है। सेब कई किस्मों में पाया जाता है। सेब में विटामिन ए, बी व सी प्रचुर मात्रा में होते हैं। सेब शक्तिवर्द्धक है। इसका प्रयोग हृदय, मस्तिष्क, यकृत व आमाशय को बल देनेवाला होता है। बीमार लोगों को और बीमारी के बाद भी डाक्टर सेब का अधिक सेवन करने की सलाह देते हैं। रोजाना एक सेब खाने से व्यक्ति को कब्ज नहीं होता क्योंकि सेब का रस पाचन शक्ति को तेज करता है।

प्रतिदिन एक सेब खाने से स्वास्थ्य बेहतर रहता है, पर कुछ सेब ऐसे भी होते हैं, जो रंग रूप और आकार के कारण बढ़िया माने जाते हैं। वॉशिंगटन के सेब जो लाल, हरे और सुनहरे रंगों के होते हैं वे समृद्धि व खुशहाली का प्रतीक माना गया है। कैसकेड माउंटेन्स के शुद्ध पानी और लावा मिट्टी में उगाए गए इन सेबों में धातु, लकड़ी, पानी, अग्नि और धरा जैसे तत्व विद्यमान हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, साथ ही नकारात्मक ऊर्जा को दूर रखते हैं। यह पौष्टिक होने के साथ-साथ कैलोरीज भी प्रदान करते हैं। इसके अलावा बीमारियों की रोकथाम करते हैं और आपके शैली को भी बेहतर करने में

मदद करते हैं। यह रेशे का तो अच्छा स्रोत हैं ही, साथ ही इनमें पॉलीफिनोल्स भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। सेब कुछ खास तरह के कर्करोग, दिल की बीमारी, दमा, मधुमेह जैसी बीमारियों को भी दूर रखता है। वॉशिंगटन के सेब कई तरह के आकर्षक और रसदार किस्मों में मिलते हैं, जिसका स्वाद हर किसी को भाता है। सेब बड़े चाव से खाया जाने वाला फल है। यह सेहत के लिए श्रेष्ठ फल है। लेकिन, इधर इसकी महत्ता इसकी पौष्टिकतावाली गुणवत्ता के चलते नहीं बढ़ी है अपितु, औषधीय गुणों से आवृत होना इसका कारण है। स्वीडन के शोधकर्ताओं के अनुसार, यदि प्रतिदिन एक सेब खाया जाये तो कई छोटी-मोटी बीमारियों से राहत मिलती ही है; हम गुर्दा के कर्करोग से भी बच सकते हैं। गुर्दा-कर्करोग की आशंका साठ प्रतिशत तक तो कम हो जाती है। संतरा, गाजर और हरी सब्जियां भी गुर्दे का कर्करोग को रोकने में सक्षम होती हैं, मगर सेब तो सर्वश्रेष्ठ है। पूरे वर्ष नहीं तो कम-से-कम जाड़ा भर तो खाइए ही सेब, सस्ता रहता है। महंगा भी हो तो गुर्दा बचाने के लिए तो सस्ता ही पड़ेगा।

सेब दुनिया भर में व्यापक रूप से उगाया जानेवाला फल है। रोसासी परिवार के इस सदस्य को वैज्ञानिक भाषा में मालूम पूमिला लिनिअस कहते हैं। कच्चे सेब हरे तथा खट्टे होते हैं, पकने पर लाल-हरित आभा के लिए मीठे और रसदार हो जाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, सेब पित्तनाशक, वातनाशक, शीतल, भारी पुष्टिकारक, हृदय के लिए फायदेमंद, वीर्यवर्धक तथा मसाने एवं गुर्दों को साफ करनेवाला है। इससे अनेक आयुर्वेदिक दवाइयां बनती हैं। सर्वाधिक मात्रा में फास्फोरस होता है। लौहतत्व, प्रोटीन, कैल्शियम, शर्करा तथा बी समूह के विटामिन, कार्बोहाइड्रेट का एक रूप पेक्टीन भी इसमें पाया जाता है। यह हृदय रोग और पथरी के लिए बहुत फायदेमंद है। पके हुए चार-पांच सेब प्रतिदिन खाने को दें। जिगर के लिए तो सेब अमृत है। हर बार भोजन से पहले दो ताजे-मीठे सेब खाने चाहिए या सेब की चाय पीनी चाहिए। मस्तिष्क की कमजोरी दूर करने के लिए सेब एक अचूक इलाज है। इसके अतिरिक्त रोगी को दोपहर तथा रात को भोजन में कच्चे सेबों की सब्जी दें। शाम को एक गिलास सेब का रस दें तथा रात को सोने से पूर्व एक पका मीठा सेब खिलाएं। इससे एक महीने में ही रोगी की दशा में सुधार आने लगती है। जिन लोगों की आंखें कमजोर है उन्हें एक ताजा सेब की पुल्टिस कुछ दिनों तक आंखों पर बांधनी चाहिए। यदि भोजन के साथ प्रतिदिन ताजा मक्खन तथा मीठा सेब खाएं तो नेत्र ज्योति तो तेज होती ही है साथ ही दस्त व पेशाब खुलकर आता है तथा चेहरा सुर्ख हो जाता है। बुखार में रोगी को प्यास, जलन, थकान तथा बेचैनी हो तो सेब की चाय या ताजा सेब का रस पिलाना चाहिए। इससे रोगी को तुरंत आराम मिलता है।

हर दिन एक सेब खाने और सेहत को चुस्त दुरुस्त रखने का फंडा बेहद पुराना लेकिन कारगर है। आज भी डॉक्टर कहते हैं कि दिल, गुर्दे आदि को दुरुस्त रखने के लिए सेव उपयोगी है और अंग्रेजी में एप्पल कहलानेवाला यह फल लाल सूर्ख हो तो बहुत ही अच्छा। पके हुए लाल सेव की खुशबू के बाद इसे खाने का लालच रोक पाना मुश्किल होता है। खुशबूवाली कोशिकाएं सेव के छिलके में होती हैं और स्वाद पूरे सेव में होता है।

सेव में भरपूर पोषक तत्व होते हैं। इसमें कैलोरी बहुत ही कम होती है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ वजन कम या सामान्य रखना बहुत मुश्किल होता है लेकिन सेव यह कमाल कर सकता है। इसमें रेशे यानी रेशा भी भरपूर होता है जो शरीर के लिए उपयोगी है। बहुत कम लोगों को पता होगा कि सेव एक प्राकृतिक मुखशुद्धक है। यह श्वांस की

दुर्गन्ध दूर कर सकता है। सेव में घुलनशील और अघुलनशील रेशे पाए जाते हैं। पैक्टिन जैसे घुलनशील रेशे के कारण रक्त वाहिनियों की दीवार में रक्तवसा नहीं बनता और आर्टियोस्क्लीरोसिस तथा दिल की बीमारी से बचाव होता है। सेव के अघुलनशील रेशे के कारण पाचन तंत्र को ऊर्जा मिलती है। इसमें भरपूर पानी होता है और यह भोजन को तेजी से पाचन नलिका में भेजता है।

गुर्दे की बीमारी के मरीजों के लिए यह एक उपयोगी फल है। सेव में पानी, ऊर्जा, कार्बोहाइड्रेट के अलावा पोटेशियम, जिंक, कापर, मैगनीज, फास्फोरस, सेलेनियम जैसे खनिज होते हैं। विटामिन सी यानी एस्कोर्बिक अम्ल, विटामिन ए और बी, थाइमीन जैसे अमीनो अम्ल, राइबोफ्लैविन और फोलेट भी सेव में पर्याप्त होते हैं। सेव में सोडियम बिल्कुल नहीं पाया जाता। जिस व्यक्ति को डॉक्टर ने नमक खाने का परामर्श दिया हो, वह सेव भरपूर मात्रा में खा सकता है और उसे इससे कोई नुकसान नहीं होगा।

अगर आप एक रोज सेब नियमित रूप से खाते हैं तो आपके पास कोई बीमारी भटकेगी भी नहीं। जिन्हें लगता है कि वो मोटे हो रहे हैं वो भी सेब खा सकते हैं क्योंकि सेब में शून्य कैलोरी होती है और जो ये सोचते हैं कि वो पतले हैं तो वो भी निश्चिन्त होकर सेब खा सकते हैं क्योंकि सेब आपके शरीर को मजबूती प्रदान करता है। ये आपके अंदर की थकान को दूर करता है। साथ ही सेब में पाया जाता है एण्टी ऑक्सिडेंट्स जो कैंसर से शरीर की सुरक्षा करते हैं। साथ ही सेब दिल का ख्याल रखता है। सेब में पोटैशियम, कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, लौहतत्व, कापर और जिंक पाया जाता है जो आपकी त्वचा की रंगत निखारता है।

सेब बड़ा गुणकारी और लोकप्रिय फल है। इस फल का प्रयोग समाज में कब से प्रचलित हुआ, यह कहना कठिन है। लेकिन अब इसने विश्व के सबसे प्रिय फल का स्थान ग्रहण कर लिया है और सम्पूर्ण शीतोष्ण कटिबंध में तथा भूमध्य रेखावर्ती क्षेत्र के दोनों ओर स्थित प्रात: सभी देशों में पैदा होता है। भारत में भी सेब की खेती होती है। सेब का भोज्य तत्व में वस्तुत: जिस शर्करा का अंश पाया जाता है उसमें फल-शर्करा (फ्रूट शुगर) ६० प्रतिशत और ग्लूकोज २५ प्रतिशत होता है। साधारण गन्नेवाली शर्करा (सुक्रोज) सेब में बहुत कम होती है सिर्फ १५ प्रतिशत।

सेब में विटामिन-बी प्रचुर मात्रा में होता है। इसके अतिरिक्त इसमें फॉस्फेट आदि पोषक तत्व होते हैं। यह क्षय, मस्तिष्क, आमाशय, यकृत और गुर्दे के रोगों में गुणकारी तथा शरीर को पुष्ट और सुडौल बनाने वाला है।

प्रतिदिन एक सेब छिलका सहित सेवन करने से शरीर स्वस्थ और सुंदर बना रहता है। गर्भवती महिला, बच्चों वृद्धों एवं रोगियों को तो एक सेब प्रतिदिन अवश्य खाना चाहिए। बल-वीर्यवर्धक होने से यह यौन सामर्थ्य में पर्याप्त वृद्धि करता है।

शरीर की मानसिक एवं शारीरिक क्षमताओं के विकास में फलों का महत्वपूर्ण योगदान होता है। पोषक तत्वों से युक्त फलों में सेब का एक विशिष्ट स्थान है क्योंकि सेब अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक फल है। सेब में विटामिन ए, बी, सी, प्रचुर मात्रा में होते हैं। इसमें सैल्यूलोज और कार्बोहाड्रेट भी पर्याप्त मात्रा में होता है। इसमें कुछ धातुयें भी होती हैं। इनके अलावा इसमें भौतिक एसिड एवं फास्फेट आदि भी होते हैं। सेब हमारे लिये कितना लाभदायक हैं इसका ब्यौरा देना मुश्किल है क्योंकि वह शरीर को अनन्य शक्ति प्रदान करता है।

सेब समीर पित्त्प्रं बृंहणं कफ कृद गुरू। रसे पाके च मधुरं शिशिरं रुचिं शुक्रकृत।

अर्थात् सेब गुणों की खान है। सेब के फल का सेवन वात एवं पित्त का शमन करने वाला, पौष्टिक कफकारक, भारी पाक तथा रस में मधुर, शीतल, रुचिकारक और वीर्यवर्धक है। सेब के हमारे लिये कई उपयोग हैं। इसका उपयोग हृदय, मस्तिष्क, यकृत और आमाशय को बल देने वाला होता है तथा विटामिन बी आदि पोषक तत्वों से युक्त होने के कारण शरीर को पुष्ट और सुड़ौल बनाने वाला होता है। गर्भवती महिलाओं बच्चों, रोगियों एवं वृद्धों के लिए यह फल बहुत ही लाभदायक सिद्ध होता है। रोजाना एक सेब खाने से व्यक्ति को कब्ज नहीं होती क्योंकि सेब का रस पाचन क्रिया को तेज करता है। पका मीठा और लाल रस का वाला सेब खाने में मीठा और चबाने में फुसफुसा होता है। सेब को चबाने से जबड़े में फंसे भोजन के अवशिष्ट अंश और दूसरे टुकड़े निकल जाते हैं।

खाने के बाद एक सेब खाने से दातों को सुबह शाम साफ करने से दांत स्वस्थ रहते हैं। पथ्य के रूप में सेवन योग्य पदार्थों में सेब फल को उत्तम पथ्य माना गया है। अतिसार, बवासीर, कब्ज, पेचिश, अजीर्ण जैसे उदर विकारों से ग्रस्त, जीर्ण ज्वर, पित्तज्वर, मोतीझरा (टायफाइड) जैसे ज्वर से ग्रस्त, हृदय विकार, प्लीहा वृद्धि, यकृत वृद्धि, मेदवृद्धि, अश्मरी (पथरी), रक्त विकार, सिर दर्द, शारीरिक और दिमागी कमजोरी, रात या पित्त प्रकोप जन्य विकार तथा श्वास कष्ट जैसी व्याधियों से ग्रस्त रोगियों के लिये सेब उत्तम पथ्य है।

कोई जीर्ण रोग लम्बे समय से रोगी के शरीर को निर्बल करता रहता है, पाचन क्रिया बिगड़ जाती है जिससे या बार-बार थोड़ा सा पतला दस्त होता है या कब्ज बना रहता है तो शरीर शिथिल और कमजोर हो जाता है। ऐसी स्थिति में यदि अन्न सेवन न करके सेब का सेवन किया जाये तो थोड़े समय में पाचन क्रिया सुधरने से शरीर में जैसे नई जान आ सकती है। चुस्ती, फुर्ती और शक्ति आने लगती है, शरीर पुष्ट और सुडौल होने लगता है और रोगी का चेहरा भी सेब की तरह सुंदर और तेजस्वी हो जाता है। इस तरह सेब एक पौष्टिक सुपाच्य और बलवीर्यवर्धक पथ्य सिद्ध होता है।

ज्वर- ज्वर के समय में सेब का सेवन गुणकारी एवं उत्तम रहता है। नेत्र पीड़ा- जिनको अक्सर सर्दी जुकाम होता रहता हो, सिर में भारीपन और दिमागी कमजोरी का अनुभव होता हो, उनको भोजन के पहले एक सेब खाना चाहिये।

उच्च रक्तचाप- सुबह शाम एक सेब फल खाने से उच्च रक्तचाप के रोगी को लाभ होता है।

पथरी एवं पेशाब जलन- प्रतिदिन सेब का सेवन करने से कितनी भी पुरानी पथरी होगी, गलकर मूत्र मार्ग से बाहर निकल जायेगी। पेशाब में जलन को भी यह कम करता है। पेट में कृमि- रात को सोने से पहले सेब फल खाते रहने से १०-१५ दिन में पेट के कृमि मल के साथ निकल जाते हैं। इस प्रयोग में सेब खाने के बाद में पानी नहीं पीना चाहिये। खूनी बवासीर- खूनी बवासीर हो तो खट्टे सेब का रस निकाल कर मस्सों पर लगाने से खून आना बंद हो जाता है और मस्से धीरे-धीरे टूट गिर जाते हैं। भूख की कमी- कच्चे खट्टे सेब का रस निकालकर शक्कर मिलाकर, १-२ कप सुबह ७-८ दिन पीने से भूख खुल कर लगने लगती है। सूखी खांसी- सेब फलों का रस निकालकर थोड़ी मिश्री मिलाकर पीने से सूखी खांसी ठीक होती है। उल्टी- सेब फल के रस में थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर पिलाने से उलटियां होना बंद हो जाता है।

पतले दस्त- पतले दस्त लगते हों तो कच्चे सेब फल खूब चबाकर खाने के साथ ही कच्चे सेब फल का रस पीने से पाचन शक्ति बढ़ती है और पाचन होने से दस्त बंध कर आने लगते हैं। इतना ही नहीं, इनके अलावा सेब के कई शर्बत भी बनाये जाते हैं। यह स्वादिष्ट होने के साथ-साथ बहुपौष्टिक और शक्तिवर्धक भी होता है। साथ ही रुचिकारी और सुपाच्य

भी होता है। सेब का मुरब्बा भी बनाया जाता है। यह अत्यंत ही लाभदायक होता है। भोजन के घंटे भर बाद दोपहर में या प्रात: काल नित्यकर्म से निवृत होकर सेब का मुरब्बा खाने से मस्तिष्क एवं हृदय को बल मिलता है। मुरब्बा खाने से नींद अच्छी आती है। इसके सेवन से कई बुरे व्यसनों से भी छुटकारा मिलता है। इस प्रकार सेब मानव जीवन के लिये स्वास्थ्यवर्धक ही नहीं बल्कि अत्यंत महत्वपूर्ण भी होता है।

सेब जायकेदार बहुत ही पोषक फल है जिसमें प्रकृति ने रोगों से लड़नेवाले प्रभावकारी तत्व भर रखे हैं।

१) फाइटोकेमिकल्स- गुलाबी महकवाले सेब में जरेनिआल नामक टरपीन पाया जाता है जो कीटनाशक है और अन्य सेबों में भी खुशबू मिथाइल, इथाइल, प्रोपाइल एवम् आइसोब्यूटाइल रसायन के कारण होती है।

२) सेब में पाये जानेवाले कुल अम्ल का ९० प्रतिशत से ९५ प्रतिशत तक ऐसा अम्ल होता है जो बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक है। इसमें इलीजेक अम्ल भी पाया जाता हैं, जो कर्करोग निरोधक है।

३) इसमें लैसीथिन और फासपेटाईड नामक दो बहुत ही गुणकारी यौगिक पाये जाते हैं जो पोषक और स्वास्थ्यवर्धक रसायन हैं। ४) इसके रस में बहुत से तत्व पाये जाते हैं जिनमें मुख्य परआक्सीडेज, आक्सीजिनेस, डायस्टेज, लाइपेज और प्रोटीएज हैं।

गले में घाव, छाले हों या किसी भी चीज को निगलने में कष्ट होता हो तो अच्छे ताजे सेब का रस निकालें फिर चम्मच से धीरे-धीरे रस गले तक ले जाएं और कुछ समय के लिए गले में रोक कर रखें। इससे आश्चर्यजनक लाभ होता है।

पेट के कीड़ों के निदान के लिए रोगी को प्रतिदिन दो मीठे सेब दें या प्रतिदिन एक गिलास ताजा सेब का रस दें। इससे कीड़े मर जाते हैं और मल के रास्ते निकल जाते हैं।

कब्ज दूर करने के लिए प्रतिदिन सुबह उठकर खाली पेट दो सेब चबा-चबाकर खाएं। पेट में गैस की शिकायत रहती हो तो एक मीठे सेब में लगभग १० ग्राम लौंग चुभाकर रख दें। दस दिन बाद लौंग निकालकर तीन लौंग तथा एक मीठा सेब नियमित रूप से खाएं। इस दौरान चावल या उससे बनी चीजें रोगी को खाने को न दें।

बिच्छू का विष उतारने के लिए सेब के ताजा रस में आधा ग्राम कपूर मिलाक़र आधे-आधे घंटे में पिलाना चाहिए।

पके सेब के एक गिलास रस में मिश्री मिलाकर प्रतिदिन सुबह नियमित रूप से पीने से पुरानी खांसी भी ठीक हो जाती है। जिन्हें सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, बेहोशी, उन्माद या भूलने की शिकायत हो उन्हें भोजन से पहले दो ताजा मीठे सेबों का सेवन करना चाहिए। ऐसे रोगी को साधारण चाय-कॉफी छोड़कर केवल सेब की चाय ही पीनी चाहिए।

दिल कमजोर हो या दिल की धड़कन कम या ज्यादा हो तो चांदी का वर्क लगाकर सेब के मुरब्बे को सेवन करना चाहिए। इससे मोटापा भी दूर होता है। अनिद्रा के उपचार में भी सेब बहुत उपयोगी है। नींद न आती हो या एक-दो बजे नींद खुले पर दुबारा नींद न आती हो तो रोगी को सोने से पहले एक मीठे सेब का मुरब्बा खिलाइए तथा ऊपर से गुनगुना दूध पीने को दें। इससे अच्छी नींद आएगी। सेब की जड़ की छाल, प्रशीतक तथा आंत्र-कृमिहर है। छाल का फांट बारी के पैत्रिक बुखारों में लाभकारी होता है। यह हृदय रोग में बहुत लाभकारी होता है।

सेब खाने से भोजन के फालतू अंश जो दांतों में फंस जाते हैं, निकल जाते हैं। इससे दांत मजबूत भी रहते हैं। गठिया रोग में भी सेब अत्यंत लाभदायक है। ज्वर, पथरी, सिरदर्द, शारीरिक और दिमागी कमजोरी, सांस की बीमारी से ग्रस्त

रोगियों हेतु यह एक उत्तम फल है। सेब को दवाई के रूप में प्रयोग किया जाता है।

दिमागी कमजोरी में खाना खाने से पहले कुछ दिन तक सेब चबा-चबा कर खाएं। अधिक उल्टियां आने पर सेब में थोड़ा-सा नमक मिलाकर रोगी को पिलाएं। इससे उल्टी आना बंद हो जाती है। रात को सोते समय नित्य एक सेब १०-१५ दिन तक लगातार खाएं। पेट के कीड़े खत्म हो जाएंगे। सेब खाने के बाद पानी न पिएं।

सेब में थोड़ा-सा नमक लगाकर खाली पेट सुबह-सुबह खाएं। इस तरह थोड़े दिन तक नियमित प्रयोग करने से पुराने सिरदर्द से भी मुक्ति मिलती है। बुखार के समय सेब का सेवन अच्छा रहता है।

यदि आप भूख कम लगने से परेशान हैं तो कच्चे खट्टे सेब का रस निकालकर उसमें शक्कर मिलाकर एक-दो कप सुबह ७-८ दिन तक पीने से भूख अच्छी तरह लगने लगती है।

बिच्छू ने जिस जगह पर डंक मारा हो, वहां सेब को बारीक पीसकर उसका लेप लगाएं व उसी का थोड़ा-सा हिस्सा रोगी को खिला दें। बिच्छू का जहर उतर जाएगा।

सूखी खांसी होने पर सेब के रस में थोड़ी-सी मिश्री मिलाकर पिएं। सेब का रस खूनी बवासीर में लाभप्रद है। इसका रस मस्सों पर लगाने से उनमें खून आना बंद हो जाता है और मस्से धीरे-धीरे टूटकर गिर जाते हैं।

इसके अतिरिक्त सेब मुरब्बे व शर्बत के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। इसका मुरब्बा खाने से जहां मस्तिष्क व हृदय को शक्ति मिलती है, वहीं इसके सेवन से नींद अच्छी आती है। सेब का प्रयोग मानव जीवन हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण है।

सेब रेशेदार फल होने के कारण पाचन क्रिया को सुचारू बनाता है। भारत में कश्मीर, हिमाचल प्रदेश व उत्तराखंड में सेब का खूब उत्पादन होता है। सेब हरे भी होते है और लाल भी। लाल सेब की बात ही कुछ और है।

लाल सेब बेहद पोषक होता है। इसमें प्रोटिन व विटामिनों की भरपूर मात्रा होती है। रक्तवसा होता ही नहीं है। कैलोरी बहुत कम होने के कारण यह हृदय रोग में बहुत लाभकारी है। लाल सेब एक रेशेदार फल है। यह पाचन शक्ति मजबूत करता है। इसके सेवन से ग्लूकोज की मात्रा नियंत्रित रहती है और मधुमेह से बचाव होता है। सेब में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट बड़े लाभकारी होते हैं। लाल सेब में तो इनकी प्रचुर मात्रा होती है। इसलिए लाल सेब कर्करोग, हृदय रोगों व मधुमेह से बचाने के साथ मस्तिष्क की कोशिकाओं को स्वस्थ व मजबूत रखता है। लाल सेब में मौजूद फ्लैवोनाइड़ तत्व मस्तिष्क की कोशिकाओं को स्वस्थ रखकर पार्किंसन व अल्जाइमर जैसे रोगों से बचाव करता है। सेब मनुष्य को स्वस्थ व फिट रखने के मामले में सबसे बेहतरीन है। सेब मस्तिष्क को खूब मजबूत बनाता है और रोगमुक्त रखता है।

हर दिन एक सेब खाने से कमर की चर्बी बढ़ने की संभावना भी करीब २१ प्रतिशत तक कम हो जाती है। सेब में विटामिन ए व सी, कैल्शियम, पोटेशियम और फाइबर बहुतायत में होता है। ये वे पोषक तत्व हैं जो हमें सेहतमंद बनाते हैं। इसमें प्रचुर मात्रा में पाए जानेवाले एंटी ऑक्सीडेंट्स छिपे हैं। लाल सेब में तो सेब की अन्य प्रजातियों की तुलना में सबसे ज्यादा एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं।

लाल सेब में उपस्थित फ्लैवोनॉइड तत्व एंटी ऑक्सीडेंट का काम करता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इससे दिमाग की कोशिकाएं स्वस्थ रहती हैं। इसमें प्रोटीन-विटामिन की संतुलित मात्रा और कैलोरी कम होती है जिसमें यह हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक है। उच्च रक्तचाप के कारण जो लोग नमक का सेवन कम करते हैं उनके

लिए सेब सुरक्षित और लाभकारी है क्योंकि सेब में सोडियम की मात्रा नहीं के बराबर होती है। सेब का छिलका या तो कैंसर सेल्स को खत्म कर देता है या उनका बढ़ना रोक देता है। कच्चे खट्टे सेब का रस निकालकर शकर मिलाकर १-२ कप सुबह ७-८ दिन तक पीने से भूख खुलकर लगने लगती है।

भोजन के घंटे भर बाद दोपहर में या प्रात: नित्यकर्मों से निवृत्त होने के बाद सेव का मुरब्बा खूब चबा-चबाकर खाने से मस्तिष्क एवं हृदय को बल मिलता है। रुचि के अनुसार उचित मात्रा में खाना चाहिए।

अनिद्रा- अनिद्रा के रोगी को प्रात: सेब का मुरब्बा और शाम को एक सेवफल नियमित रूप से खाना चाहिए। इस प्रयोग से अनिद्रा रोग नष्ट हो जाता है और समय पर नींद आने लगती है।

व्यसन- अफीम या शराब का सेवन करनेवाला यदि मन से व्यसन छोड़ना चाहता हो तो उसे सुबह-शाम सेब फल खाना चाहिए। इससे धीरे-धीरने व्यसन छूट जाएगा।

सूखी खांसी- सेव फलों का रस निकालकर थोड़ी मिश्री मिलाकर पीने से सूखी खांसी ठीक होती है। दिमागी कमजोरी दूर होने से मूर्च्छा भी दूर होती है।

सेब खाने से आपके चेहरे से धब्बे दूर हो जाते हैं। इसलिए रोज नाश्ते में एक सेब और एक गिलास का दूध रोज लेना चाहिए। सेब आपकी पाचन क्रिया को नियंत्रित करता है। सेब की जेली चेहरे पर लगाने से आपकी त्वचा सुंदर और मुलायम होती है। एक सेब रोज खाना शुरू कर दें ताकि आप भी सेब की तरह खिले-निखरे नजर आयें।

प्रतिदिन एक सेब खाएं। यह हमें अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करेगा। सेब का सेवन हृदय रोगियों के लिए भी लाभदायक है। एनीमिया के रोगी को सेब के रस का सेवन कराएं, लाभ होगा। भोजन के साथ सेब का सेवन करने से शराब पीने की आदत धीरे-धीरे छूट जाती है। कच्चे सेब के सेवन से अतिसार व कब्ज में आराम मिलता है। उच्च रक्तचाप में सेब खाने से बहुत राहत मिलती है। पथरी रोग में भी सेब का सेवन लाभप्रद सिद्ध होता है।

सेब खाने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है। दोपहर तथा रात को कच्चे सेब की सब्जी मस्तिष्क के रोगों में लाभ पहुंचाती है। रोज शाम को एक मीठा सेब तथा रात को एक गिलास सेब का शरबत पीने से रोगी को अतिशीघ्र लाभ होता है। शरीर में रक्त की कमी हो, उच्च रक्तचाप हो तो सेब का सेवन अति लाभदायक है। सेब शरीर में खून की कमी होने पर सेब खाना चाहिए। खांसी होने पर भी सेब के रस में मिश्री मिलाकर पीने से राहत मिलती है।

परीक्षा का तनाव हो या मासिक धर्म की परेशानी, पेट की गड़बड़ी हो या दिमागी दुर्बलता, कैसा भी रोग हो, सेब तुरंत राहत का अचूक उपाय है। वास्तव में सेब प्रकृति प्रदत्त एक ऐसा अनोखा फल है जिसके नियमित सेवन से बीमारियों से सहज ही बचा जा सकता है। मालूम हो कि सेब में लौह एवं फास्फोरस अन्य फलों की अपेक्षा ज्यादा पाए जाते हैं इसलिए ये अत्यंत पोषक एवं शक्तिवर्धक भी है। लौहतत्व जहां रक्त के निर्माण में अहम भूमिका निभाता है, वही फास्फोरस पेट की भरपूर सफाई कर कब्ज जैसे अन्य उदर रोगों से निजात दिलाता है। यही नहीं, सेब में प्रोकासियानिडिंस नामक एक ऐसा रसायन होता है जो कर्करोग से बचाता है। इस रोग से बचाव हेतु नियमित छिलके सहित सेब का सेवन अनिवार्य है। दरअसल यह रसायन एक प्रकार का एंटी आक्सीडेंट का कार्य करता है, जो कर्करोगकारक कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि को रोकता है। सेब में फेनोलिक एसिड पाया जाता है। जो पुरुष एवं

महिलाएं नियमित सेब खाते हैं, उनको रोज एक सेब न खानेवालों की अपेक्षा दिल का दौरा पड़ने की संभावना कम रहती है। प्रतिदिन एक कप सेब के रस का सेवन न केवल नींद की बीमारी को दूर करता है। बल्कि दिन की शुरूआत को स्वस्थ एवं प्रभावशाली भी बनाता है। सेब में अल्पमात्रा में पेक्टिन नामक एक घुलनशील रेशेदार तत्व भी पाया जाता है। यह रक्त में रक्तवसा की मात्रा को नियंत्रित रखता है। सेब का रस हृदय को शक्ति प्रदान करता है। नेत्र ज्योति को बढ़ाता है। यह शरीर के विजातीय तत्वों को बाहर निकालने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि आपको माइग्रेन (आधा सीसी) है तो २१ दिन तक सेब को स्वादानुसार नमक के साथ खाने से लाभ होता है। सेब का सेवन सदैव भोजन से पहले ही करना चाहिए। इससे कब्ज का खात्मा होता है। दिमाग को तरावट भी मिलती है। भोजन के बाद सेब का सेवन कब्जकारक बताया गया है। सेब में मौजूद इतने सारे रोग निवारक गुणों के कारण ही इसे डॉक्टरों का डॉक्टर कहना अतिशयोक्ति न होगी। वास्तव में इसके नियमित सेवन से आप लंबे समय तक स्वयं को स्वस्थ रख सकते हैं।

यदि हम नियमित रूप से जब-जब बाजार में उलपब्ध हों, सेब तथा गाजर इकट्ठे या अलग-अलग समयों पर वर्षभर खाते रहें तो हम पूरी तरह से निरोगी रहकर पूर्ण स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

सेब को छीलकर नहीं खाना चाहिए क्योंकि इसके छिलके में विद्यमान रेशा हमें कब्ज आदि से बचाता है। सेब के गूदे में काफी मात्रा में विटामिन्स तथा कैल्शियम आदि होते हैं। हमारे स्वास्थ्य के लिये ये तत्व उत्तम है। इनसे हमारे मसूड़े, दांत व हड्डियां शक्ति पाती हैं और इनमें मजबूती आती है। पेट को ठीक रखने के लिये पेट को बीमारियों से मुक्त रखने के लिये भी सेब का बड़ा योगदान है। इसके रस में एंटीबैक्टीरियल शक्ति है। इसी कारण नियमित रूप से सेब खाते रहने से पेट में कोई विकार नहीं हो पाता। सेब केवल स्वास्थ्य में वृद्धि कर इसकी रक्षा ही नहीं करता बल्कि इससे फेस पैक तैयार कर चेहरे को कांतिमय बनाने के लिये भी इसका उपयोग किया जा सकता है।

सेब में विटामिन ए, बी और सी पाया जाता है। शरीर को पोषण करनेवाला और हृदय और मस्तिष्क को बल देनेवाला होता है। इसको खाने से कब्जियत होती है, भूख बढ़ती है, बल-वीर्य, रक्त और लंबी बीमारी में ताकत में कमी नहीं आने देता है। यह यकृत और गुर्दे के रोगी को विशेष लाभ देनेवाला होता है। मीठा सेब ही उपर्युक्त गुण को देनेवाला होता है। सेब के छोटे टुकड़े करके कांच के बर्तन में डालकर रात में खुली जगह जहाँ ओस पड़े रख दें। एक माह तक प्रतिदिन इसका सेवन करने से शरीर में बल आता है। रक्त विकार के कारण शरीर में बार-बार फोड़े-फूंसी हो जाते हैं। चमड़ी शुष्क हो, रात में खुजली अधिक सताती हो, उंगलियों और नितंब पर पीली-पीली फूंसियां आदि निकल आने पर नींद में कष्ट होता है तो अनाज का त्याग करके सिर्फ सेब को खाने से ठीक हो जाता है। सेब को आग पर सेंककर खाने से अधिक बिगड़ी हुई पाचन क्रिया को यह ठीक कर देता है। सेब का रस खानेवाले सोडा के साथ मिलाकर दांतों पर मलने से, दांतों से निकलनेवाला खून बंद हो जाता है और दांतों पर जमी हुई पपड़ी को हटा देता है। इससे दांत सफेद हो जाते हैं। एक मीठे सेब को काटकर, नमक लगाकर निहार मुंह खूब अच्छी तरह से चबाकर १५ दिनों तक खाने से सिरदर्द ठीक होता है। एक मीठे सेब में ५० ग्राम लौंग लगाकर रख दें। दस दिनों के बाद सेब से लौंग निकालकर कटोरी में

रख दें और इसमें से प्रतिदिन तीन लौंग निकालकर चाय के साथ खाने से पेट की गैस दूर होती है। अधिक प्यास लगनेवालों के लिए सेब का रस तीस ग्राम लेकर इसमें साठ ग्राम पानी मिलाकर नियमित रूप से कुछ दिन तक पीने से प्या सका रोग भी दूर होता है। भोजन करने के १० मिनट पूर्व एक मीठा सेब बिना छीले २० दिनों तक सेवन करने से दिमाग को ताकत मिलती है। सेब मनुष्य को स्वस्थ रखने के मामले में सर्वश्रेष्ठ फल है और खासतौर पर मस्तिष्क संबंधी समस्याओं में सेब काफी फायदेमंद है।

सेब की अनेक प्रजातियां होती हैं और विशेषज्ञों के अनुसार स्वाद तथा स्वास्थ्य के हिसाब से इनमें से लाल सेब सर्वश्रेष्ठ होता है। सेब की अहमियत को देखते हुए हर साल एक दिसंबर को ईट ए रेड एपल डे मनाया जाता है। इस दिन का प्रचलन लोगों में सेब के फायदों को लेकर जागरूकता बढ़ाने के लिए हुआ था। भारत में सेब का उत्पादन कश्मीर और हिमाचल प्रदेश के अलावा उत्तराखंड में भी होता है। यहां से अन्य देशों में सेब का निर्यात किया जाता है।

कच्चे सेब मे स्टार्च (श्वेत सार) का तत्व अधिक होता है, लेकिन जब सेब पकने लगता है, तो उसका वह सारा श्वेत सार शर्करा में परिवर्तित हो जाता है।

सेब में एक प्रकार का अम्ल-तत्व (एसिड) भी होता है, जिसकी मात्रा शर्करा के साथ-साथ बढ़ती है। सेब में प्राप्त होनेवाले अम्ल तत्व (एसिड) में यह गुण है कि वह शरीर में शर्करा के समान ही ईंधन के रूप में प्रयुक्त होता है। यह अम्ल तत्व सेब में ०.११ से १.११ प्रतिशत तक पाया जाता है। उसके अम्ल तत्व में एक गुण यह भी है कि यदि सेब को खूब चबाकर खाया जाए तो वह दांत और मसूढ़ों के लिए एंटीसेप्टिक (कीटाणुनाशक) का भी कार्य करता है। अत: चिकित्सा शास्त्रियों का कथन है कि दांत के रोगियों के लिये यह फल अत्यंत लाभदायक सिद्ध हुआ है।

विटामिन तथा क्षार तत्व प्राप्त करने के लिए सेब बड़ा अच्छा साधन है। इस फल में पेट साफ रखने का बड़ा अद्‌भुत गुण है। यदि खाली पेट प्रतिदिन दो सेब खाएं जाएं तो कभी कब्ज की शिकायत और अग्निमांध रोग नहीं होता। सेब के रस में पेट और आंतों के हानिकारक कीटाणुओं को नष्ट करने का अद्‌भुत गुण है तथा पेट के वायु विकार में यह फल बड़ा गुणकारी सिद्ध होता है। सेब का रस अंगूर के रस की अपेक्षा कहीं अधिक हितकर और शक्तिदायक है।

सेब केवल रोगियों के लिये नहीं, स्वस्थ व्यक्ति के लिए भी उतना ही स्वास्थ्यकर है। शरीर की सारी कमजोरियां दूर करने की उसमें अद्‌भुत क्षमता है। फास्फोरस और लोह तत्व प्रधान होने के कारण यह मस्तिष्क और शरीर की मांसपेशियों में शक्ति का संचार कर उन्हें सुदृढ़ बनाता है।

सेब पित्तनाशक, वातनाशक, शीतल, पुष्टिकारक व हृदय के लिए फायदेमंद, वीर्यवर्धक तथा गुर्दों को साफ करनेवाला फल है। इसमें सर्वाधिक मात्रा में फास्फोरस होता है। इसमें लौहतत्व, प्रोटीन, कैल्शियम, शर्करा तथा बी समूह के विटामिन भी पर्याप्त मात्रा में होते हैं। यह हृदय रोग में बहुत लाभकारी है।

बुखार में रोगी को प्यास, जलन, थकान तथा बेचैनी हो तो सेब की चाय या ताजा सेब का रस पिलाना चाहिए। इससे रोगी को तुरंत आराम मिलता है।

गले में घाव, छाले हों या किसी भी चीज को निगलने में कष्ट होता हो तो अच्छे ताजे सेब का रस निकालें, फिर चम्मच से धीरे-धीरे रस गले तक ले जाएं और कुछ समय के लिए गले में रोककर रखें। इससे आश्चर्यजनक लाभ होता है।

पेट में गैस की शिकायत रहती हो तो एक मीठे सेब में लगभग १० ग्राम लौंग चुभाकर रख दें। दस दिन बाद लौंग निकालकर तीन लौंग तथा एक मीठा सेब नियमित रूप से खाएं। इस दौरान चावल या उससे बनी चीजें रोगी को खाने को न दें।

आजकल पेट संबंधित समस्याओं से अधिकांश व्यक्ति परेशान रहते हैं। इसमें कब्ज की शिकायत आम बात है। ऐसे में अगर सेब का सेवन प्रतिदिन किया जाए, तो कब्ज की शिकायत दूर हो सकती है। यह ऐसा गुणकारी फल है, जो गैस, भूख न लगना, चक्कर आना आदि परेशानियों को भी दूर करता है। सेब का रस पाचन अंगों पर पतली परत चढ़ा देता है, जिससे वे संक्रमण और दुर्गंध से बचे रहते हैं। साथ ही शरीर को ऊर्जा भी देता है यह फल। सेब के अलावा ऐसी कई दूसरी चीजें भी हैं, जिनका सेवन कब्ज जैसी परेशानी में लाभप्रद होता है। जैसे मेथी का साग, भोजन से पूर्व अदरक काटकर नमक के साथ खाना। अगर आप पेट में गैस से ज्यादा परेशान हैं, तो गरम पानी में पिसी हुई हल्दी डालकर, उसमें नमक मिलाकर पिएं, तो तत्काल आराम मिलता है। इसी प्रकार हींग, मेथी, अदरक, काला नमक, काली मिर्च, अजवाइन आदि का चूर्ण मिलाकर गरम पानी के साथ पीने से पेट हमेशा साफ रहता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स भीशरीर के लिए लाभदायक है। साथ ही यह दिल की धड़कन और रक्तचाप को नियंत्रित करने में उपयोगी भूमिका निभाता है।

सिरदर्द और माइग्रेन से परेशान हों तो सुबह खाली पेट एक सेब नमक लगाकर खाएँ इससे आराम आ जाएगा।

अपच के लिये चटनी- खट्टी डकारें, गैस बनना, पेट फूलना, भूक न लगना इनमें से किसी चीज से परेशान हैं तो सिरके में प्याज और अदरक पीसकर चटनी बनाएँ इस चटनी में काला नमक डालें। एक सप्ताह तक प्रतिदिन भोजन के साथ लें, आराम आ जाएगा।

उच्च रक्तचाप के लिये मेथी- सुबह उठकर खाली पेट आठ-दस मेथी के दाने निगल लेने से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सफलता मिलती है।

सेब खाने से शरीर में स्थित विषाक्त तत्व बाहर निकल जाते हैं। पेट में भरी खटाई नष्ट हो जाती है। सोते समय सेब खाने से नींद अच्छी आती है। मस्तिष्क में विचारों का तूफान शान्त होता है। कब्ज दूर होती है। सेब छिलके सहित खाना ज्यादा फायदेमंद है।

ज्वर- जिनको बार-बार ज्वर (बुखार) आता है। थोड़ी सी मेहनत करने, सर्दी-गर्मी के प्रभाव से ज्वर आ जाता है। ज्वर से पीछा ही नहीं छूटता। ऐसी स्थिति में अन्न खाना छोड़ दें। कुछ दिन केवल सेब और दूध का सेवन ही करें। पहले जितनी सरलता से खाई जा सके सेब खाएं, इसके तीन घंटे बाद दूध पिएं।

इसी तरह रात को सोने जब भी भूख लगे कम से कम तीन घंटे के अंतर से सेब और दूध लेते रहें। जिनको दूध अच्छा नहीं लगता हो, वे छाछ पिएं। दही भी ले सकते हैं। इस तरह सेब एवं दूध सेवन कुछ दिन खाते रहने से ज्वर उतर जाएगा और शरीर बलवान हो जाएगा।

अमीबायोसिस, पेट के रोग- लम्बे समय से दस्त, आंव पेट का भारीपन, पेट दबाने से दर्द, भोजन पचता नहीं हो, कब्ज रहे या नित्य ५-७ दस्त होते हों, कमजोरी, आलस्य रहे तो अन्न का त्याग कर कुछ दिन केवल सेब खाकर ही रहें। पेट की ये सारी बीमारियां ठीक होकर स्फूर्ति आएगी। चेहरे पर चमक नजर आएगी। आमवत: जोड़ों में दर्द हो, पेट खराब हो रक्त की जांच कराने पर यूरिक एसिड बढ़ी हुई हो, तो कुछ दिन केवल सेब खाकर ही रहें।

पपीता (PAPAYA)

पपीता एक स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक फल है। भारत में पपीता खूब पाया जाता है परंतु पपीते का मूल स्थान मैक्सिको तथा कोस्टा रीका को माना जाता है जहां से यह भारत पहुंचा। पपीते के पौधे का जीवनकाल १५-२० वर्ष तक होता है। पपीते में पपेन नामक एन्जाइम पाया जाता है जो दवाएं बनाने में प्रयोग होता है। पपीता मीठा, शीघ्र पचनेवाला फल माना जाता हैं। पपीता विटामिन ए तथा विटामिन सी का बेहतरीन स्त्रोत है।

पपीता गर्म देशों का सर्वश्रेष्ठ फल माना जाता है। यह एक ऐसा मधुर व सस्ता फल है, जो सर्वत्र सुलभ हो जाता है। असम, गुजरात, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, बंगाल, केरल, बिहार और उत्तर-प्रदेश में यह काफी मात्रा में उपजता है। फरवरी-मार्च और मई से अक्तूबर के बीच का समय पपीते की ऋतु मानी जाती है।

पपीता ऐसा फल है जिसे हम कई रूपों में काम में ला सकते हैं। इसे खाते रहने से हम बहुत से रोगों से बचे रहते हैं। इसके गुण हमारे लिए लाभदायक हैं। पपीते के फल को नियमित रूप से प्रतिदिन खाली पेट खाते रहने से सौंदर्य में निखार आता है। इसका गूदा चेहरे पर प्रतिदिन रगड़ कर धो डालने से मुंहासे, झाइयां आदि दूर होकर सुंदरता निखरती है। इससे त्वचा पर सुकुमारता और कांति आती है। सौंदर्य वृद्धि का यह सस्ता उपाय है।

पपीता एक ऐसा फल है जो सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं होता बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। पपीता आसानी से हजम होनेवाला फल है। पपीता भूख व शक्ति को बढ़ाता है। यह प्लीहा, लीवर, पीलिया आदि रोग को समाप्त करता है। पेट के रोगों को दूर करने के लिए पपीते का सेवन करना लाभकारी होता है। पपीते के पत्तों के उपयोग से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है और हृदय की धड़कन नियमित होती है। पपीता में विटामिन ए, बी, डी, प्रोटिन, कैल्शियम, लौह तत्व आदि सभी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। पपीता वीर्य को बढ़ाता है, पागलपन को दूर करता है एवं वात दोषों को नष्ट करता है। इसके सेवन से जख्म भरता है और दस्त व पेशाब की रूकावट दूर होती है। कच्चे पपीते का दूध त्वचा रोग के लिए बहुत लाभ करता है। पका पपीता पाचन शक्ति को बढ़ाता है, भूख को बढ़ाता, पेशाब अधिक लाता है, मूत्राशय के रोगों को नष्ट करता है, पथरी को गलाता है और मोटापे को दूर करता है। पपीता कफ के साथ आनेवाले खून को रोकता है एवं खूनी बवासीर को ठीक करता है।

इसमें पेप्सिन नामक तत्व पाया जाता हैं। जो भोजन को पचाने में मदद करता है। पपीता का सेवन रोज करने से पाचन शक्ति में वृद्धि होती है। चूंकि सारे रोगों का कारण पेट के सही ना होने के कारण होता है इसलिए पपीते का सेवन रोज करना चाहिए। पपीता खाने से वजन कम हो जाता है। पपीते का प्रयोग लोग फेस पैक में करते हैं। पपीता त्वचा को ठंडक पहुंचाता है। पपीते के कारण आंखों के नीचे के काले घेरे दूर होते हैं। कच्चे पपीते के गूदे को शहद में मिलाकर चेहरे पर लगाने से कील-मुंहासों का अंत होता है। कच्चे पपीते की सब्जी खाने से याददाश्त बढ़ती है। जबकि पपीते का रस पीने से मनुष्य में यौन शक्ति की वृद्धि हो जाती है। पपीता ऐसा फल है जो ना तो काफी महंगा होता है और ना ही मुश्किल से मिलता है इसलिए पपीते का सेवन हर व्यक्ति को रोज करना चाहिए। समय से पूर्व चेहरे पर झुर्रियां आना बुढ़ापे की निशानी है। अच्छे पके हुए पपीते के गूदे को उबटन की तरह चेहरे पर लगायें। आधा घंटा लगा रहने दें। जब वह सूख

जाये तो गुनगुने पानी से चेहरा धो लें तथा मूंगफली के तेल से हल्के हाथ से चेहरे पर मालिश करें। ऐसा कम से कम एक माह तक नियमित करें। हृदय रोगियों के लिए भी पपीता काफी लाभदायक होता है।

गांवों में पपीते का पेड़ घर-घर में देखने को मिल जाता है। पपीते का फल लम्बा होता है। कच्चे पपीते के दूध से पेपन नामक पदार्थ बनाया जाता है। पपीते का फल, बीज और पत्ते विभिन्न प्रकार के रोगों में काम आते हैं। यह फल शहरों में भी मिलने लगा है।

पपीता का पेड़ बीस-पच्चीस फूट तक लम्बा होता है। इसके पेड़ को सभी जगह उगाया जा सकता है। पकने के बाद पपीता बाहर से पीला रंग का हो जाता है। कच्चे पपीते की सब्जी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। इसके अंदर से काले रंग के बीज निकलते है। पपीता हमेशा भोजन के बाद खाना चाहिए।

पपीता केवल स्वादिष्ट ही नहीं गुणकारी भी होता है। यह कच्चे व पक्के दोनों रूपों में फायदा करता है। खाली पेट पपीता खाने से मंदाग्नि व अजीर्ण में लाभ होता है। पेट के कीड़ों को मारने के लिए पपीता लाभकारी है। इसके लिए कच्चे पपीते की सब्जी या रायता बनाकर देना चाहिए। हरे पपीते का दुध पित्तनाशक होता है। और यकृत हृदय मुत्र व चर्म रोगों में लाभ पहुंचाता है। यह दिल को बढ़ाने से रोकता है। अजीर्ण डिप्थरिया आदि रोगों की दवा में हरे पपीते का दुध इस्तेमाल किया जा सकता है। बवासीर के रोगियों को सुबह खाली पेट पपीता खाने से लाभ होता है। दाद खाज खुजली होने पर कच्चे पपीते का रस लगाने से बहुत लाभ होता है। पपीते की सब्जी भी बहुत गुणकारी होती है।

पपीते के कई स्वास्थ्यवर्धक फायदे हैं। छूने में मक्खन की तरह और खाने में सबसे स्वादिष्ट लगनेवाले इस पपीते में विटामिन सी भरा होता है। पपीते में पपेन नामक पदार्थ पाया जाता है जो मांसाहार गलाने के काम आता है। भोजन पचाने में भी यह अत्यंत सहायक होता है। १०० ग्राम पपीते में ९८ कैलरी, एक से दो ग्राम प्रोटीन, एक से दो ग्राम रेशे तथा ७० मिग्रा लोहा होता है। साथ ही यह विटामिन सी और विटामिन बी का बड़ा अच्छा स्रोत है। इन्हीं गुणों के कारण इसे स्वास्थ्य के लिये सबसे लाभदायक फलों में से एक माना जाता है।

पपीता अत्यंत गुणकारी एवं सर्वसुलभ फलों में से एक है। पपीता से निकलनेवाला रस अपने वजन से १०० गुना प्रोटीन बहुत जल्द पचा देता है। जिससे आमाशय तथा आंत संबंधी विकारों में बहुत लाभ मिलता है। कब्ज व कफ के रोग में लाभकारी है। गरिष्ठ पदार्थ को आसानी से पचाता है। पपीते के सेवन से वात का शमन होता है तथा यह अपवायु को शरीर से बाहर करता है। कच्चे पपीते से बनी लुगदी का लेप करने से घाव जल्दी भर जाता है। हृदय, नाड़ियों तथा मांसपेशियों की क्रिया ठीक रखने में सहायक है। त्वचा व नेत्र स्वस्थ रखने में सहायक है। त्वचा व नेत्र स्वस्थ रखने में उपयोगी है। पपीता के नियमित उपयोग से शरीर में इन विटामिनों की कमी नहीं रहती। इसमें पेप्सिन नामक तत्व पाया जाता है, जो बहुत ही पाचक होता है। यह पेप्सिन प्राप्त करने का एकमात्र साधन है। पपीते का रस प्रोटीन को आसानी से पचा देता है। इसलिए पपीता पेट एवं आंत संबंधी विकारों में बहुत ही लाभदायक है। पपीते में पाया जानेवाला विटामिन ए त्वचा एवं नेत्रों के लिए बहुत आवश्यक होता है। इस विटामिन से त्वचा स्वस्थ, स्वच्छ और चमकदार रहती है। पपीते में कैल्शियम भी अच्छी मात्रा में होता है, जो रक्त एवं तंतुओं के निर्माण एवं हृदय, नाड़ियों तथा पेशियों की क्रिया ठीक रहने में सहायक होता है।

पपीता पोषक तत्वों का एक अच्छा और सस्ता स्रोत है, अत: यह सिर्फ स्वाद के लिए ही नहीं वरन् विटामिन एवं खनिज लवणों की प्राप्ती के लिए भी खाया जाता है। पपीते के पौधे के हर भाग को औषधीय महत्व का माना गया है।

पपीते का पका हुआ फल भूख बढ़ानेवाला होता है। पपीते के बीज कृमिनिस्सारक के रूप में काम आते हैं। पपीते के कच्चे फलों की सब्जी बनायी जाती है। पपीते के पके फलों का मुरब्बा, जैली, चटनी, सलाद, शर्बत आदि भी बनाया जाता है। पपीता अत्यधिक महत्वपूर्ण एवं उपयोगी फल है। यह स्वादिष्ट तथा रुचिकर होता है। पपीता जहां कार्बोहाइड्राइट, खनिज लवणों एवं विटामिनों का अच्छा स्रोत है वहीं इसके कच्चे फलों का दूध विभिन्न प्रकार की दवाओं में औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है। पपीते को यदि उत्तम स्वास्थ्य टॉनिक कहा जाये तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी, क्योंकि इसमें प्रोटीन ०.५ प्रतिशत, वसा ०.४ प्रतिशत खनिज लवण ०.१ प्रतिशत विटामिन ए १५ विटामिन सी १६ प्रतिशत के अलावा लोहा तथा तांबा भी काफी मात्रा में विद्यमान रहता है।

पपीता में पपेन तथा चिम्पोपैपिन नामक एंजाइम होता है। पपेन नामक एंजाइम प्रोटीन को पचाने में सहायक है वहीं चिम्पोपैपिन नामक इंजाइम शरीर में यूरिक एसिड को नियंत्रित रखता है यूरिक एसिड को नियंत्रित रखता है यूरिक एसिड की अधिकता के कारण ही घुटनों का दर्द, जोड़ों को दर्द और गुर्दे की पथरी होती है। आम के बाद सबसे अधिक विटामिन ए पपीता में ही पाया जाता है। पपीता में उपस्थित रेशा और पाचक एंजाइम हमें बड़ी आंत के कर्करोग से बचाते हैं। पपीता बड़ी आंत में होनेवाले हानिकारक टॉक्सिक पदार्थों को बाहर निकालता है, कब्ज दूर करता है और पाचन शक्ति बढ़ाता है। हमारी बड़ी आंत के निचले भाग में करोड़ों हानिकारक जीवाणु होते हैं जो मल में सड़न पैदा करते हैं पपीता इन जीवाणुओं को नष्ट करता है। पपीता हृदय की रक्तवाहिनियों में श्लेष्मा को जमने नहीं देता। इससे खराब कोलेस्ट्रॉल (एल.डी.एल.) का स्तर कम होता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एच.डी.एल.) का स्तर ऊंचा होता है।

हरे एवं कच्चे पपीते के फलों से निकाले गये दूध को सुखाकर बनाये गये पाउडर से पपेन तैयार किया जाता है। जिसका उपयोग बहुत सी बीमारियों के इलाज में फायदा पहुंचाता है। पपीते को अधिकतर ताजा ही खाना चाहिए। वास्तव में यह सस्ता और सदाबहार फल श्रेष्ठ गुणों का भंडार है।

पपीता पेट के रोगों को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पर्याप्त मात्रा में पपीते का सेवन करनेवालों को प्राय: कब्ज का रोग नहीं होता है। पपीता गुर्दे को स्वच्छ और क्रियाशील बनाता है जिससे पथरी बनने की संभावना समाप्त हो जाती है। इसके सेवन से पित्त का शमन होता है तथा भोजन के प्रति रुचि उत्पन्न होती है। गर्मी के दिनों में पपीते का सेवन करने से लू लगने की संभावना नहीं रहती है। पपीता खाने से धातु संबंधी विकार एवं वीर्य की कमी दूर होती है।

मूलत: पपीता संसार के ज्यादातर ट्रोपिकल और नानट्रोपिकल क्षेत्रों में उगाया जा रहा है। पपीता की कई किस्मे हैं जिनमें से कुछ पकने के बाद भी हरी रहती हैं। मगर ज्यादातर गहरी पीली या शानदार ऑरेंज रंग की हो जाती हैं। पपीते का गूदा गुलाबी होता है, खूब सारे ग्रे-ब्लैक बीज होते हैं। पपीते में बीज सिर्फ बीच में ही होते हैं। इसका मुलायम, रस भरा और गूदे का स्वाद ऐसा होता है जैसे तरबूज और नाशपती को मिलाकर खा लिया हो।

पपीते बहुत जल्दी गलने लगते हैं इसलिए खराब या सिकुड़ेवाले पपीते न खरीदें। अगर पपीता पका नहीं है तो उसके

छिलके को स्टैंप के आसपास से देखें, वह पीला होना चाहिए। अगर ऐसा नहीं है तो पपीता कभी भी पकेगा नहीं। पके हुए पपीते को फौरन खा लेना चाहिए, जो फल पका हुआ नहीं है उसे कमरे के तापमान पर छोड़ दें जब तक की वह मुलायम व पीला न हो जाए। कटे हुए पपीते को आप फ्रिज में ठंडा करने के लिये रख सकते हैं।

इस पौष्टिक और रसीले फल से कई विटामिन मिलते हैं, नियमित रूप से खाने से शरीर में कभी विटामिन्स की कमी नहीं होती। बीमार व्यक्ति को दिये जानेवाले फलों में पपीता भी शामिल होता है, क्योंकि इसके एक नहीं, अनेक फायदे हैं। आसानी से अवशोषित होने से यह शरीर को काफी जल्दी फायदा पहुंचाता है। पपीता एक ऐसा फल है, जो कच्चा और पका हुआ दोनों ही रूप में खाया जाता है। कच्चा फल हरे रंग का दिखाई देता है, अधिकतर इसकी सब्जी बनाई जाती है। फल के रूप में ज्यादातर पका हुआ पपीता ही खाया जाता है।

पपीते का रस प्रोटीन को आसानी से पचा देता है। इस कारण आंत और पेट के विकारों के लिए काफी लाभदायक होता है। इसमें पाए जानेवाला तत्व शरीर में होनेवाली सूजन को कम करने में मदद करता है। पपीते में पाया जानेवाला विटामिन ए त्वचा और आंखों के लिए काफी उपयोगी होता है। इसमें कैल्शियम भी पाया जाता है। यह शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाने का काम करताहै। यह शरीर की पाचन क्षमता को ही रखता है साथ ही पेट के संक्रमण से बचाता है।

पपीता ऐसा फल है जिसे हम कई रूपों में काम में ला सकते हैं। इसे खाते रहने से हम बहुत से रोगों से बचे रहते हैं। इसके गुण हमारे लिए लाभदायक हैं।

पतीता एक स्वास्थ्यवर्धक सस्ता एवं घरेलू फल है। पपीते का नाम आते ही कच्ची डकारें रुक जाती हैं। चिकित्सा के क्षेत्र में भी पपीते का अधिक महत्व है। पपीते में पाचन शक्ति का औषधीय गुण पूर्ण रूपेण विद्यमान है। पपीते में वह अद्वितीय शक्ति है जो अल्सर जैसी घातक बीमारी को अपनी अचूक शक्ति से रोक पाने में समर्थ है। हमारे देश में पपीता हर जगह मिलता है। इसको कई तरह से प्रयोग किया जाता है, मसलन कच्चा पपीता, अधपका पपीता तथा पूरा पका पपीता। यह तीनों अवस्थाओं में स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। इसका गूदा तो उपयोग में लाया ही जाता है साथ में इसके दूध व इसके छिलके का भी चिकित्सा के क्षेत्र में महत्व है।

कई रोगों में फलों को आहार स्वरूप दिया जाता है। उन्हीं फलों में से एक है पपीता। इसमें रोजमर्रा के लिए आवश्यक तत्व खनिज, विटामिन्स और प्रोटीन उचित मात्रा में होते हैं। अच्छी किस्म के १०० ग्राम पपीते के गूदे में निम्न की प्रधानता होती है।

नमी ९.८ प्रतिशत, प्रोटीन ०.६ प्रतिशत, वसा ०.१ प्रतिशत, खनिज ०.५ प्रतिशत, रेशा ०.८ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स ७२ प्रतिशत, फास्फोरस १३ मिलीग्राम, कैल्शियम १७ मिलीग्राम, लौहतत्व ०.५ मिलीग्राम, विटामिन सी ५७ मिलीग्राम और ऊर्जा ३२ कैलोरी।

उपयोग- गूदे का उपयोग रस, मुरब्बा व जैली बनाने में किया जाता है। दुग्धशर्करा को सुखा कर पेपेन एंजाइम का चूर्ण बनाया जाता है जो मांस को गलाने के काम आता है। दुग्धशर्करा से चुइंगम बनाया जाता है।

कच्चे फलों से प्राप्त कारपेन एल्कोलाइड व पेपेन का प्रयोग औषधियों में किया जाता है।

औषधीय गुण- पित्ती बढ़ाना- पपीते को छील कर टुकड़ों में काट कर सिरके में डालें व ६-७ दिनों के बाद इसका प्रयोग

१४ ग्राम की मात्रा में करें।

दूध वृद्धि- प्रसूताओं के लिए यह दूध-वृद्धि हेतु उपयोगी है। इसका सेवन नित्य करें। पेट के कीड़े- पपीते के रस में शहद मिला कर बच्चों को पिलाएं। मासिक धर्म- कच्चे पपीते का सेवन मासिक धर्म की शिकायत दूर करता है। खूनी बवासीर- पपीते के बीजों का रस शहद के साथ चाटें। कच्चे पपीते का दूध रूई में भिगों कर गुदा पर रखें। कब्ज के लिए- सुबह शाम १०० ग्राम की मात्रा में पपीते का सेवन करें। पाचक गुण- इसमें भारी प्रोटीनों को शीघ्र पचाने की क्षमता होती है। दिल के मरीजों के लिए लाभप्रद हैं। सावधानियां- पपीता खाने के तुरंत बाद पानी न पीएं और गर्म खाद्य पदार्थ या पेय के तुरंत बाद इसका प्रयोग न करें बाजार से कटे पपीते खरीद कर न खाएं। इस पर गंदगी हो सकती है। दूषित पपीता खाने से हैजा जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

नित्य पपीता खाने से सौन्दर्य बढ़ता है। कच्चा पपीता उबालकर खाने से दस्त ठीक हो जाते हैं। पपीता खाने से माताओं के दूध में वृद्धि होती है। प्रात: पपीता खाकर दूध पीने से कब्ज दूर होता है। बवासीर में कच्चे पपीता का रस लगाने से तीन-चार दिनों में मस्सा मुरझाकर गिर जाता है। दाद में कच्चे पपीता का रस लगाने से दाद ठीक हो जाती है। पीलिया में नियमित पपीता खाने से लाभ होता है। पपीते के दस बीज पानी में पीसकर चौथाई कप पानी में मिलाकर पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। ऐसा सात दिन तक लें। पपीता पेट को साफ करता है। यकृत को मजबूत करता है।

भूख न लगे, कब्जियत हो जाये या पेट से संबंधित कोई अन्य रोग हो उसमें पपीता कच्चा या पक्का, दोनों रूपों में फायदेमंद है। पपीते के गूदे से छोटी आंत के ऊपरी भाग की गिल्टियां व पेट के भयंकर दर्द आदि भी दूर हो जाते हैं। कच्चे पपीते की सब्जी व रायता खाने से कृमि रोग दूर होता है। कच्चे पपीते का गूदा कपड़े पर लगे दाग को झटपट दूर करने में पूर्ण सक्षम है। इसी तरह कच्चे पपीते का दूध यानी पपेन के बारे में बहुत ही कम लोग जानते हैं कि पपेन हमारे जीवन में कितना उपयोगी और मूल्यवान है। कच्चे पपीते के दूध (पपेन) से पाचन क्रिया अधिक मजबूत होती है।

पपेन से पाचन की सबसे अच्छी और कारगर दवा (पेप्सिन) तैयार की जाती है। पेप्सिन आमाशय से निकलनेवाला एक प्रकार का रस है, यानी जैविक एंजाइम है जो प्रोटीन को पचाकर उसे शरीर के लिए एक नया रूप देता है। पपेन भी अपने प्रभाव में पेप्सिन से किसी मामले में कम नहीं उतरता। पपेन के कारण ही पपीते में औषधीय गुण विद्यमान होता है।

पपेन वास्तव में पपीते का सुखाया हुआ दुग्ध चूर्ण है, साथ ही एक गुणकारी पदार्थ भी। इसमें भोजन को पचाने की शक्ति इतनी प्रबल होती है कि कड़े से कड़ा भोज्य पदार्थ एक निश्चित ताप पर आसानी से गल जाता है। कच्चे पपीते के ताजे दूध (पपेन) को दाद, खाज, खुजली एक्जिमा आदि पर लगाने से कुछ ही दिनों में इसके रोगी स्वस्थ अनुभव करने लगते हैं। शरीर पर कहीं मस्से निकले हों अथवा पांव में जूते ने काट लिया हो तो कच्चे पपीते के दूध को घाव पर लगाना लाभप्रद होता है। पपेन को सूती और ऊनी कपड़ों को सिकुड़ने से बचाने और उसमें चमक लाने में उपयोग किया जाता है। पपीते के छिलके का उपयोग तो अत्यधिक गुणकारी है। इसके छिलके को सुखाकर इसमें लौंग, काली मिर्च तथा थोड़ा सा लाल गेहूं का बारीक चूर्ण मिलाकर घरेलू मंजन तैयार किया जाता है जो मसूड़ों में जमे बादी खून, सूजन और घाव को मिटाकर बदबू रहित स्वस्थ मसूड़े बनाता है।

पपीते के ताजे छिलके के रस में जरूरत भर पानी मिलाकर दाग लगे कपड़ों को इस घोल में कुछ देर भिगोने से कपड़ों

के दाग जादू की तरह छूमंतर हो जाते हैं। यदि इस पर भी छिलके का जादू कपड़ों के दाग पर न चले छिलकों को दाग के ऊपर रगडने से कपड़ों के दाग शर्तिया छूट जाते हैं।

क्रीमत, दंत मंजन, टूथपेस्ट, चमड़ी के दाग मिटानेवाली दवाइयों तथा सौंदर्य प्रसाधनों में इस पपेन का उपयोग किया जाता है। चिकित्सकों द्वारा कर्करोग, डिप्थीरिया, अल्सर, चर्मरोग, लीवर टॉनिक तथा अन्य कई रोगों की दवाइयों में पपेन का इस्तेमाल जरूरत भर किया जाता है। साथ ही चमड़े की टैनिंग और भेड़ की ऊन निकालने में, डिब्बाबंद मांस को मुलायम रखने और च्यूंगम बनाने में तथा शराब को शुद्ध करने में भी इसका उपयोग किया जाता है।

इसकी बागवानी अत्यंत ही सरल और सुलभ है। आप भी अपने घर के थोड़े से कच्चे भूभाग में पपीते की बागवानी कर इसका पूरा-पूरा लाभ उठा सकते हैं। पूर्व की भांति आज भी इसकी वैज्ञानिक मांग अधिक है इसलिए पपीते की पूर्ति एवं उन्नत उपज के लिए वैज्ञानिक ढंग की खेती को महत्व मिल रहा है।

पपीता प्राय: सभी जगह आसानी से पाया जानेवाला एक मधुर, स्वादिष्ट, रुचिकर व सदाबहार फल है। यह अपने अंदर गुणों का भंडार समेटे हुए है। विटामिन ए की प्रचुर मात्रा होने के कारण यह आंखों के लिए लाभकारी है। इसके अतिरिक्त यह हमारे शरीर को कोई अन्य रोगों से लड़ने की क्षमता भी प्रदान करता है। पपीते का रासायनिक विश्लेषण बताता है कि इसमें प्रोटीन ०.५ प्रतिशत, वसा ०.१ प्रतिशत, कार्बनिक पदार्थ ९ प्रतिशत, कैल्शियम ०.०१ प्रतिशत, फास्फोरस ०.०१ प्रतिशत, लौह तत्व ०.०४ प्रतिशत, क्षार ०.५ प्रतिशत और जल लगभग ९० प्रतिशत होता है। इसमें विटामिन ए की मात्रा २०२५ अंतर्राष्ट्रीय इकाई प्रति १०० ग्राम में होती है जो आम की अपेक्षा थोड़ा ही कम है। इसमें विटामिन सी की मात्रा ६० से १४० मि. ग्रा. प्रति १०० ग्राम हेाती है। इसके अलावा इसमें विटामिन बी १ और बी २ भी पाया जाता हैं इसमें पाया जानेवाला पैपेइन नामक तत्व भोजन को सही ढंग से पचाने में मदद करता है, जिससे भोजन के प्रति रुचि बढ़ती है। पतीते के नियमित सेवन से दस्त और पेशाब साफ होता है और कब्ज की शिकायत दूर होती है। कच्चे पतीते का रस यदि खाज-खुजली व दाद पर लगाया जाये तो जल्द आराम मिलता है। चेहरे पर कच्चे पपीते के गुद्दे को यदि नियमित रूप से लगाया जाये तो कील-मुंहासे, झाइयां और दाग-धब्बों का सफाया हो जाता है और त्वचा लावण्यमयी हो जाती है। इसमें पाया जानेवाला आर्जिनाइन नामक तत्व स्त्रियों के बांझपन को दूर करने की क्षमता रखता है। जीरा, कालीमिर्च और सेंधा नमक के साथ इसका सेवन करने से यकृत प्लीहावृद्धि संबंधी विकार दूर होते हैं। पपीते में पाये जानेवाले विविध तत्व कर्करोग के खतरे को कम करते हैं। रोज सुबह खाली पेट पपीता खाने से कब्ज दूर होता है जिससे बवासीर में आराम मिलता है। कच्चे पपीते के रस के सेवन से पेट के कीड़े नष्ट होते हैं।

पपीता जिगर एवं तिल्ली के रोगों में रामबाण औषधि है। कच्चे पपीते की सब्जी भी बनाई जाती। पपीते के पके हुए फल में लगभग ८८.६ प्रतिशत जल, ०.५ प्रतिशत प्रोटीन, ९.५ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेटस्, ०.५ प्रतिशत कैल्शियम और ०.९ प्रतिशत खनिज होते हैं। पपीते में कैरोटीन पाया जाता है जो हमारे शरीर में विटामिन ए और विटामिन डी की कमी का पूरा करता है। विटामिन ए की कमी से रतौंधी रोग हो जाता है, अत: पपीता अंधेपन को रोकने में सहायक है।

पके पपीते की तरह कच्चा पपीता भी औषधीय गुणों से भरपूर होता है। कच्चे पपीते को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके सिरके में डाल दें। पांच दिन बाद प्रतिदिन भोजन के बाद एक-दो टुकड़े सेवन करने से कुछ ही दिनों में जिगर

एवं तिल्ली संबंधी खामियां दूर हो जाएंगी।

कच्चे पपीते के टुकड़े दाद पर मलने से राहत मिलती है। कच्चे पपीते का सेवन स्त्रियों के मासिक स्त्राव की कमी को दूर करता है। कच्चे पपीते का छिलका छिलने के बाद उसके गूदे से निकले रस का सेवन भूख बढ़ाता है तथा अजीर्ण दूर करता है। पपीते का नियमित सेवन शरीर को मजबूत बनाता है।

कच्चा पपीता मधुर, गुरु, उष्ण, स्निग्ध, सारक, पित्तनाशक, वीर्यवर्धक, और उन्मादनाशक होता है। पकने पर यह पीले रंग का हो जाता है और इसके भीतर के बीच कालीमिर्च के आकार के काले और स्निग्ध होते हैं। यह यकृत और प्लीहा की बीमारियों के साथ-साथ, एग्जीमा, छाले, कब्ज, बच्चों के जिगर, दाद-खुजली, पीलिया, बवासीर, टान्सिल, उच्च रक्तचाप, फिलपांव, रक्तस्त्राव, सुन्न अंग, मुंहासे, स्तनवृद्धि, सौन्दर्यवृद्धि, झुर्रियां आदि अनेक बीमारियों पर कारगर औषधि के रूप में कार्य करता है। पपीते का फल खाते रहनेवाले व्यक्ति को तपेदिक, दमा, आंखों के रोग, स्कर्वी, अपच, रक्ताल्पता आदि रोग नहीं होते। पपीते का फल आंतों की सफाई करने में अद्वितीय है। यह पाचन संस्थान के सारे रोगों को दूर करनेवाला फल है। यह हर प्रकार के ज्वर में भी लाभकारी है। पपीते में अवस्थित कुल शर्करा का आधा भाग ग्लूकोज के रूप में और आधा फल शर्करा के रूप में होता है।

आम के बाद अधिकतम प्रजीवक ए पपीते में होता है। पपीते का विश्लेषण करने के बाद यह ज्ञात होता है कि इसमें कार्बोहाइड्रेटस् ९.५ प्रतिशत, प्रोटीन ०.५, ईथर एक्सट्रेक्ट ०.१ प्रतिशत, खनिज लवण ०.४ प्रतिशत, कैल्शियम ०.०१ प्रतिशत, खनिज पदार्थ ०.४ प्रतिशत उपलब्ध होता है। इसके साथ ही गैलिक, टारअरिक, साइट्रिक एसिड और अन्य कई लवण भी होते हैं। कच्चे पपीते का रस कृमि का नाश करने में अक्सीर होता है। यकृत पर भी इसका अच्छा असर पड़ता है। यह स्त्रियों के मासिक स्त्राव को नियमित बनाता है। संग्रहणी, आमाजीर्ण, मन्दाग्नि और विष्टब्जाधीर्ण के लिए यह एक उत्तम औषधि है। कच्चे पपीते से बनाया गया पपेरन (पेप्सीन) पाण्डुरोग, तथा प्लीहा वृद्धि में भी उपयोगी सिद्ध हुआ है। पपीते में पपेइन के अतिरिक्त आर्जिनाइन (बन्ध्यत्व को दूर करनेवाला), कार्पेइन (हृदयरोगों में उपयोगी) तथा फाइब्रिन (रक्त के जमाव में उपयोगी) नाम के एन्जाइम भी होते हैं।

पपीता वृद्धत्व को रोकता है और कायाकल्प करता है। पपीते में अवस्थित अनेक एन्जाइमों के कारण कर्करोग के उपचार में भी पपीते की सिफारिश की गई है।

चर्मरोग होने पर- पपीते के कच्चे फल का दूध चर्मरोग पर कुछ महीने तक लगाने से एग्जीमा (चर्म रोग) दूर हो जाता है। जूते के छालों पर प्रयोग- कच्चे पपीते के दूध को जूते के काटने से उत्पन्न छालों पर लगाने से वह दूर हो जाता है।

बच्चों की जिगर वृद्धि पर- लगातार अपचन से बच्चों की यकृत वृद्धि हो जाती है। कच्चे पपीते को उबाल कर उसमें सेंधा नमक मिलाकर प्रतिदिन खिलाने से बढ़ा हुआ जिगर तथा तिल्ली ठीक हो जाती है।

स्तनों की शिथिलता पर- कच्चे पपीते को उबालकर बराबर भाग में पके पपीते के गूदे को मिलाकर प्रतिदिन इससे मालिश करने पर शिथिल स्तन कड़े होकर कठोर हो जाते हैं। स्तनों में दूध की कमी होने पर- पके पपीते को प्रतिदिन २०० ग्राम की मात्रा में बीस दिनों तक खाने पर स्तन दूध से लबालब भर जाते हैं। पीलिया होने पर- एक बताशा लेकर उस पर कच्चे पपीते का रस दस बूंद डालकर दस-पन्द्रह दिन तक खाने से पीलिया (जाण्डिस) रोग दूर हो जाता है।

बवासीर के मस्से पर- किसी भी तरह के अर्श (बवासीर) के मस्सों पर पन्द्रह दिन तक लगातार कच्चे पपीते के रस को लगाने से तथा दोपहर के समय ५०० ग्राम पका फल खाने से बवासीर के मस्से खत्म हो जाते हैं। टान्सिल पर प्रयोग- कच्चे पपीते के रस (दूध) को पानी में मिलाकर गरारे और कुल्ला करने से बढ़े हुए टान्सिल ठीक हो जाते हैं।

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेशर पर) - सवेरे उठकर एक पके पपीते का नाश्ता करें। एक माह तक इस प्रकार करते रहने से उच्च रक्तचाप नियंत्रण में रहता है। फिलपांव पर प्रयोग- फिलपांव या हाथीपांव पर पपीते के पत्तों को कूटकर उसकी लुगदी बनाकर लगातार बांधते रहने से धीरे-धीरे सूजन कम होती जाती है। प्लेग की बीमारी पर- पपीते के बीजों को घिसकर तथा उनमें पानी मिलाकर प्लेग की गिल्टी पर पुलटिस बांध देना चाहिए। पपीते के बीज का चूर्ण आधी आधी रत्ती दो-दो घंटे बाद खिलाते रहना चाहिए।

दाद, खुजली तथा अन्य चर्म रोगों पर कच्चे पपीते का ताजा रस (दूध) कुछ दिनों तक लगातार लगाते रहने से उनसे मुक्ति पा सकते हैं। चर्म रोगों को जड़ से मिटाने में यह दूध काफी गुणकारी है।

पेट में कीड़े पड़ जाने पर या निरंतर अजीर्ण की स्थिति बने रहने पर कच्चे पपीते का रस लेने से पेट के कीड़े और अजीर्ण नष्ट हो जाते हैं। रक्ताल्पता की वजह से अधिकांश स्त्रियों के स्तनों में दूध कम हो जाया करता है। ऐसी महिलाओं को ताजे, पके हुए पपीते लगातार दस-पंद्रह दिन तक खिलाना चाहिए। इससे दूध बढ़ेगा और रक्त की कमी तथा अन्य उदर रोग भी नष्ट होंगे।

बवासीर के मस्सों पर कच्चे ताजे पपीते का रस लगातार कुछ दिन लगाने पर मस्से कट कर गिर जाते हैं और रोगी चंगा हो जाता है। यकृत रोगों, पीलिया, वात व्याधि में पपीते का रस ५ से १० बूंद तक बताशे में रखकर खाना बहुत फायदेमंद रहता है। मंदाग्नि के रोगियों को पपीते के अधपके फल से दूध इकट्ठा करके औषधि के रूप में पानी मिलाकर लगातार १०-१५ दिन लेते रहना चाहिए। इससे खुलकर भूख लगेगी। कच्चे पपीते की सब्जी तथा रायता खाने से अजीर्ण, आंतों के रोग और कृमि नष्ट होते हैं। पपीते का हलवा वजन और बल बढ़ाने में एक चमत्कारिक औषधि की तरह काम करता है। पपीता पचने में हल्का और काफी पौष्टिक होता है। जिन्हें कच्चा पपीता खाने में रूचिकर नहीं लगता, वे जरा सा सेंधा नमक, काली मिर्च छिड़क कर खाएं। कुछ स्थानों को छोड़कर आज भी पपीता एक सस्ता, सुलभ और लोकप्रिय फल है।

उष्णकटिबंधीय क्षेत्र के महत्वपूर्ण फलों में से एक है पपीता। वर्तमान में तो इसके गुणों से सभी परिचित हैं ही, प्राचीन काल में भी इसके औषधीय गुणों से लोग भलीभांति परिचित थे। यह न केवल आसानी से पचने वाला फल है, बल्कि दूसरे आहार को भी पचाने में सहायक होता हैं। इसका फल लंबा, गोलाकार और गूदेदार होता है। आमतौर पर इसका वजन ०.५ किलोग्राम से २ किलोग्राम तक होता है। इसकी मध्य रचना अनेक छोटे-छोटे बीजों से घिरी होती है, यद्यपि फल की बीजरहित किस्म भी पाई जाती है। पोषक तत्व- पपीते में पाए जाने वाले पोषक तत्व इस प्रकार हैं- आर्द्रत ९०.८, प्रोटीन ०.६, वसा ०.१, खनिज पदार्थ ०.५, रेशा ०.८, कार्बोहाइड्रेट ७.२, कैल्शियम १७, फास्फोरस १३ और लौह ०.५ मि.ग्रा. होते हैं। इसमें विटामिन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके प्रति १०० ग्राम गूदे में थायमिन ०.०४, रिबोफ्लोविन ०.२५, नायसिन ०.२ और विटामिन-सी ५७ मि.ग्रा. है। इसके फल के पकने पर विटामिन की मात्रा बढ़ जाती है।

औषधीय गुण- पचने में सहायक- इन गुणों में सबसे महत्वपूर्ण दुधिया रस या लेटेक्स में प्रोटीन पचानेवाला एंजाइम है, जो कि पूरे पौधे में वाहिका के जाल द्वारा ले जाया जाता है। यह एंजाइम इतना ताकतवर समझा जाता है कि अपने वजन के प्रोटीन का २०० गुना तक पचा सकता है।

आंतों के लिए लाभकारी- कच्चे पपीते का रस कफ की अधिकता, अपच, आंत में जलन आदि में अत्यंत लाभकारी है। गोल कृमि- कच्चे पपीते का गोल कृमि पर घातक प्रभाव होता है। कृमि को बाहर निकालने के लिए इसको शक्कर के साथ उपयोग में लाया जाता है।

यकृत रोगों, पीलिया, वात व्याधि में पपीते का रस ५ से १० बूंद तक बताशे में रखकर खाना बहुत फायदेमंद रहता है। मंदाग्नि के रोगियों को पपीते के अधपके फल से दूध इकट्ठा करके औषधि के रूप में पानी मिलाकर लगातार १० से १५ दिन लेते रहना चाहिए। इससे खुलकर भूख लगेगी। कच्चे पपीते की सब्जी तथा रायता खाने से अजीर्ण, आंतों के रोग और कृमि नष्ट होते हैं।

पपीता फल स्वाद की दृष्टि से ही नहीं, अपितु इसमें कई प्रकार के गुण भी पाए जाते हैं। पपीता के खाने से अरुचि दूर होती है। वात तथा कफ प्रधान व्यक्तियों को पपीता सेवन से लाभ होता है। यह मधुर एवं रोचक फल होता है। यह यकृत तथा वृक्क की कार्यशीलता को बढ़ाता है। गरिष्ठ खाद्य पदार्थों को पचाने की इससे शक्ति होती है।

पपीते का फल पाचन-संस्थान के लिए बड़ा उपयोगी पाया गया है। यह मूत्र-वहन संस्थान का शुद्धिकरण करने में सहायक होता है। पपीता सप्त धातुओं का पोषण करता है तथा रस, रक्त, मांस, मेद, आस्थि, मज्जा एवं शुक्र की कार्यशीलता को बढ़ाकर शरीर की रोग-प्रतिरोध क्षमता को बढ़ा देता है।

गर्मियों के मौसम की बीमारी लू से भी यह मनुष्य को बचाये रखता है। यह पित्त शामक माना गया है, अत: पित्त वृद्धि संबंधी विकार इसके सेवन से दूर होते हैं। अम्लपित्त में यह रामबाण औषधि के रूप में प्रयुक्त किया जा सकता है। हरे एवं कच्चे पपीते के फलों से निकाले गए दूध को सुखाकर बनाए गए पाउडर से पपीन तैयार किया जाता है; जिसका उपयोग बहुत सी बीमारियों के इलाज में दवाई के रूप में प्रयुक्त होता है।

कच्चे पपीते का दूध लगाने से दाद-खुजली आदि भी शीघ्र दूर हो जाती है। ऐसा नियमित रूप से करना पड़ता है। चिकित्सा विशेषज्ञ तथा आयुर्वेद इसकी तासीर को ठंडा मानते हैं। पपीते के बीज भी गुणकारी है। पपीते के बीज में कारपेन नामक पदार्थ होता है। जो बच्चों के पेट में पैदा होने वाले गोल कृमि (कीड़ों) को बाहर निकालने में सहायक होता है। अगर शरीर का कोई अंग सुन्न पड़ गया हो तो पपीते के बीज को पीसकर सरसों के तेल में मिलाकर लगभग १५ दिनों तक सुन्न हुए स्थान पर मालिश करने से लाभ होता है। पपीता प्राकृतिक रूप से मीठा फल है और इसकी मिठास आसानी से शरीर से जज्ब हो जाती है। पपीते में ४० प्रतिशत पानी और ७.३ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट होता है। पपीते में एक और गुण यह है कि यह दूसरे भोज्य पदार्थों को भी आसानी से पचा देता है।

पपीता आंतों में वांछित विटामिनों की जरूरत को भी पूरा करता है। सामान्य फल होने के बावजूद भी यह गुणों से भरपूर है। बच्चे यदि नियमित पपीते का सेवन करें तो उनके शरीर का विकास अच्छा होता है। गैस, कब्ज और बार-बार शौच जाने की बीमारी में पपीता रामबाण औषधि का काम करता है। पके पपीते के गूदे को दूध के साथ मसल

कर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर चमक आती है। पपीते के नियमित सेवन से आंतों की कमजोरी को दूर किया जा सकता है। पपीते को नियमित रूप से खाली पेट खाने से सौंदर्य निखरता है। त्वचा पर तेज आता है। पपीते के हलवे से वजन में वृद्धि होती है। रक्त की कमी को भी दूर करता है पपीते का नियमित सेवन, पपीते के लगातार सेवन से घुटनों की व टखनों की सूजन भी कम होती है।

बढ़ती उम्र के साथ त्वचा पर झुर्रियों का आना शुरू हो जाता है। चेहरे पर आनेवाली झुर्रियों से तो वास्तव में भारी निराशा होती है। पपीते में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो त्वचा के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है। अधिक से अधिक विटामिन सी को अपने भोजन में शामिल करने का मतलब है त्वचा के रूखेपन से मुक्ति और कम झुर्रियां पड़ने की संभावना। विटामिन सी त्वचा के लिए बहुत खास होता है। यह कोलाजन के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान देता है जो त्वचा को ताकत प्रदान करनेवाले प्रोटीन रेशे होते हैं। इसके अलावा ताकतवर एंटीऑक्सीडैंट होने के कारण विटामिन सी फ्री रैडिकल्स से भी त्वचा को मुक्त रखता है अन्यथा ये त्वचा को कमजोर कर सकते हैं। साथ ही विटामिन सी त्वचा को सूर्य की हानिकारक किरणों से भी बचाता है।

पपीते के सेवन से चेहरे पर झुर्रियां पड़ना, बालों का झड़ना, कब्ज, पेट के कीड़े, वीर्यक्षय, स्कर्वी रोग, बवासीर, चर्मरोग, उच्च रक्तचाप, अनियमित मासिक धर्म आदि अनेक बीमारियां दूर हो जाती है। पपीते में कैल्शियम, फास्फोरस, लौह तत्व, विटामिन-ए, बी, सी, डी, प्रोटीन, कार्बोज, खनिज आदि अनेक तत्व एक साथ हो जाते हैं।

पपीते में कारपेन या कार्पेइन नामक एक क्षारीय तत्व होता है जो रक्त चाप को नियंत्रित करता है। इसी कारण उच्च रक्तचाप के रोगी को एक पपीता (कच्चा) नियमित रूप से खाते रहना चाहिए।

बवासीर एक अत्यंत ही कष्टदायक रोग है चाहे वह खूनी बवासीर हो या बादी (सूखा) बवासरी। बवासीर के रोगियों को प्रतिदिन एक पका पपीता खाते रहना चाहिए। बवासीर के मस्सों पर कच्चे पपीते के दूध को लगाते रहने से काफी फायदा होता है। पपीता यकृत तथा लिवर को पुष्ट करके उसे बल प्रदान करता है। पीलिया रोग में जबकि यकृत अत्यन्त कमजोर हो जाता है, पपीते का सेवन बहुत लाभदायक होता है। इससे तिल्ली को भी लाभ पहुंचाया है तथा पाचन शक्ति भी सुधरती है।

महिलाओं में अनियमित मासिक धर्म एक आम शिकायत होती है। समय से पहले या समय के बाद मासिक आना, अधिक या कम स्राव का आना, दर्द के साथ मासिक का आना आदि से पीड़ित महिलाओं को ढाई सौ ग्राम पका पपीता प्रतिदिन कम से कम एक माह तक अवश्य ही सेवन करना चाहिए। इससे मासिक धर्म से संबंधित सभी परेशानियां दूर हो जाती है। जिन प्रसूता को स्तनों में दूध कम बनता हो, उन्हें प्रतिदिन कच्चे पपीते का सेवन करना चाहिए। सब्जी के रूप में भी इसका सेवन किया जा सकता है। इससे स्तनों में दूध की मात्रा अधिक उतरने लगती है।

कब्ज सौ रोगों की जड़ है। अधिकांश लोगों को चाहिए कि वे रात्रि भोजन के बाद पपीते का सेवन नियमित रूप से करते रहें। इससे सुबह दस्त साफ होता है तथा कब्ज दूर हो जाता है।

समय से पूर्व चेहरे पर झुर्रियां आना बुढ़ापे की निशानी है। अच्छे पके हुए पपीते के गूदे को उबटन की तरह चेहरे पर

लगायें। आधा घंटा लगा रहने दें। जब वह सूख जाये तो गुनगुने पानी से चेहरा धो लें तथा मूंगफली के तेल से हल्के हाथ से चेहरे पर मालिश करें। ऐसा कम से कम एक माह तक नियमित करें।

खुलकर भूख न लगती हो, तो रोज सुबह पपीता खाएं। पपीता खाकर दूध पीने से कब्ज दूर होता है। अपच की शिकायत रहती हो, तो कच्चे पपीते का दूध जैसा रस निकालकर धूप में सुखा लें। २४ घंटे बाद यह सफेद चूर्ण जैसा हो जाएगा, भोजन के बाद दो ग्राम चूर्ण दूध के साथ खाने से भोजन हजम हो जाएगा। पपीते का चूर्ण ग्लिसरीन के साथ मिलाकर ५-५ मिनट के बाद लगाने से गले की सूजन दूर हो जाती है। मुंह में छाले हो गए हों, तो पपीते के दूध का चूर्ण ग्लिसरीन में मिलाकर लगाने से छाले दूर हो जाते हैं। पेट में कीड़े हों, तो पपीते के १०-१५ बीज थोड़े से पानी के साथ पी लेने से कीड़े मर जाते हैं। कच्चे पपीते को छीलकर उससे निकाले गए रस के १० ग्राम में ३ ग्राम चीनी मिलाकर दिन में तीन बार पीने से जिगर की वृद्धि रुक जाती है। कुछ दिनों में वह अपनी सामान्य अवस्था में आ जाता है। उच्च रक्तचाप की शिकायत हो, तो नियमित रूप से सुबह खाली पेट पपीते का सेवन करें। खूब पके पपीते के गूदे को फेस पैक की तरह चेहरे पर लगाने से वह स्वच्छ, कोमल और कांतिमय हो जाता है। प्रसव के बाद पपीते का सेवन करने से मां के दूध की मात्रा बढ़ जाती है।

यूं तो पपीता की न्यूट्रिशन वैल्यू बहुत है लेकिन यह त्वचा को निखारने का काम भी करता है। इसे स्क्रब की तरह इस्तेमाल करने से त्वचा की चमक बढ़ जाती है। इसे स्क्रब को घर पर ही तैयार किया जा सकता है।

सबसे पहले पपीते को अच्छी तरह मैश कर लें। इसमें एक चुटकी हल्दी, दो चम्मच बेसन और साबुत उड़द का पेस्ट (हल्का दरदरा) मिला लें। हाथ से अच्छी तरह मिक्स कर लें। इस मिक्सचर को चेहरे पर लगा लें। अब इसके ऊपर प्लास्टिक सीट लगा दें।

२० मिनट लगा रहने दें। इसके बाद धो दें। यह त्वचा के अंदर तक सफाई करता है। इसे १५ दिन में एक बार लगा लें, तो आपको बहुत फायदा होगा। लेकिन अगर आपने बाल निकालने के लिए वैक्स और रेजर का प्रयोग किया है, तो उसके दो दिन बाद तक इस स्क्रब को इस्तेमाल न करें।

पपीता रोगी व्यक्तियों के खाने की चीज है किंतु यदि इसके स्थान पर यह कहा जाये कि पपीता खाने से व्यक्ति कभी भी बीमार नहीं पड़ता, तो ज्यादा सटीक होगा क्योंकि पपीता एक पाचक फल होता है और यह न केवल शीघ्र पच जाता है, बल्कि पेट में मौजूद अन्य भोजन को भी जल्दी ही पचा देता है। संसार की अधिकांश बीमारियों का एकमात्र कारण सिर्फ गलत खानपान ही होता है। इसीलिए मनुष्य को पाचन तंत्र दुरुस्त रखने हेतु सदैव पपीते का सेवन करते रहना चाहिए जिससे वह प्राय: विभिन्न प्रकार के रोगों से खुद का बचाव करने में सफल हो सकें। इतना ही नहीं, इससे निकलनेवाले पैपेन से औषधियों का निर्माण भी किया जाता है।

आयुर्वेद की दृष्टि में पपीता बलकारक, पाचक, वीर्यवर्द्धक, हृदय हितकारी और भूख बढ़ाने में सहायक होने के अतिरिक्त एक सर्व सुलभ और अत्यंत गुणकारी फल है जो भारत में कई नामों से जाना जाता है। अंग्रेजी में जहां इसे पपया कहते हैं, वहीं दूसरी तरफ संस्कृत में यह चिमिट अथवा नलिकादल आदि नामों से भी पुकारा जाता है। पपीता

स्वास्थ्य के लिए बेहद उत्तम बताया गया है। पपीता हरेक स्थान पर पैदा हो जानेवाला ऐसा फल है जिसको उगाने हेतु व्यक्ति को अधिक परिश्रम नहीं करना पड़ता। एक बार पेड़ लगा देने के उपरांत इसकी फसलें निरंतर तीन-चार वर्षों तक फल देती रहती हैं।

वात का शमन करें- रोजाना पपीते का सेवन करने से वात का शमन होता है तथा अपान-वायु शरीर से बाहर निकल जाती है। आंखों की रोशनी में वृद्धि- निरंतर पपीता खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती रहती है और चश्मा पहनने की जरूरत महसूस नहीं होती।

गले के रोगों में फायदेमंद- अक्सर देखने में आया है कि पपीता खाने से गले की बढ़ी हुई ग्रंथियों को ठीक करने में मदद मिलती है। सो, इसको समाप्त करने हेतु पपीते को अमल में लाया जा सकता है। यकीनन, बेहद फायदा महसूस होगा।

ज्वर शमन हेतु उपयोगी- चिकित्सकों के मुताबिक, पपीते के पत्ते हमारे ज्वर शमन में बहुत ही लाभदायक होते हैं। इसलिए ज्वर का नाश करने के लिए भी पपीता काफी फायदेमंद है। क्योंकि ज्वर के वक्त हृदय की गति के साथ-साथ नाड़ी की गति भी अचानक बढ़ जाती है। अतएव दोनों को शांत करने हेतु पपीता लाभदायक इलाज साबित हो सकता है।

मूत्राशय का शुद्धिकरण करें- अक्सर पपीता खाने से पेट तो बिल्कुल स्वच्छ रहता ही है। इसके अलावा, मूत्र साफ एवं शुद्ध भी करता है। यह वृक्कों का शुद्धिकरण करता है। फलस्वरूप, यदि मूत्र कम मात्रा में आता है तो यह मूत्र की मात्रा को बढ़ाने में भी अपनी अहम भूमिका निभाता है।

सुबह-शाम दिन में दो बार सेवन करने से कीड़े स्वयं ही मर जायेंगे और परेशानी का समाधान हो जायेगा।

बवासीर का खात्मा- रोजाना खाली पेट पपीता खाने से बवासीर जैसे रोगों का नाश हो जाता है और व्यक्ति स्वस्थ दिखलाई देने लगता है।

कब्ज दूर करें- यदि पपीते के ऊपर सेंधा नमक, जीरा पाउडर तथा नींबू लगाकर खाएं तो पेट की कब्ज खुद ब खुद दूर हो जाती है और पेट साफ होता हुआ नजर आने लगता है। इस प्रकार पपीता शरीर की सप्त धातुओं की रक्षा करता हुआ रस और रक्त को पुष्ट करने में अपना महत्वपूर्ण योगदान देता है, जिससे शरीर सदैव ही स्वस्थ बना रहता है।

इसमें बड़ी मात्रा में विटामिन ए, विटामिन बी और कैल्शियम पाया जाता है। इसमें खास तौर पर पपेन नाम का एंजाइम होता है जो हाज्में को दुरुस्त करता है। सौ ग्राम पपीते में ९८ कैलोरी, एक से दो ग्राम प्रोटीन, एक से दो ग्राम रेशा और सत्तर मिलीग्राम लौहांश पाया जाता है।

इसमें मौजूद रेशा आंखों और जिल्द के लिए बहुत फायदेमंद होता है। बराबर इस्तेमाल में लाने से पेट में किसी भी तरह का संक्रमण नहीं होता और भूख भी ज्यादा लगती है। कच्चा या हरा पपीता न सिर्फ उच्च रक्तचाप को नियंत्रण में रखता है बल्कि उर्जा का स्तर बढ़ाने का भी काम करता है। पके हुए पपीते से खुजली वगैरह भी ठीक होती है। पके पपीते को आइस्क्रीम या फिर फ्रूट सलाद में मिलाकर भी खा सकते हैं जो स्वस्थ और स्वादिष्ट होता है। पके हुए पपीते का गूदा चेहरे पर लगाने से मुंहासे और काले गहरों से बचाव होता है। इसके इस्तेमाल से जिल्द की खुश्की दूर होती है।

आपके दांत में दर्द है तो पपीते से निकलनेवाले सफेद दूध को रूई के फाहे में भरकर दांत तले दबा लें।

बच्चों या बड़ों के गले में टोंसिल्स हो जाएं तो कच्चे पपीते को दूध में मिलाकर गरारे करें। हफ्ता भर करने से यह समस्या दूर हो जाएगी।

उच्च रक्तचापवाले व्यक्ति प्रतिदिन सवेरे खाली पेट पांच सौ ग्राम ताजा पपीता खाएं, लेकिन एक-डेढ़ घंटे तक न तो पानी पीएं न ही कुछ खाएं। पेशाब में जलन की शिकायत है तो कच्चे पपीते की सब्जी का रायता बनाकर खाएं। बवासीर के रोगियों को प्रतिदिन एक पका पपीता खाते रहना चाहिए। बवासीर के मस्सों पर कच्चे पपीते का दूध लगाने से काफी फायदा होता है। पैरों में छाले होने पर कच्चे पपीते का रस लगाया जाए तो वे शीघ्र ठीक हो जाते हैं।

हृदयाघात की बीमारी- पपीते में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ए, सी और इ पाया जाता है। इस ऑक्सीडेंट से शरीर में रक्तवसा नहीं जमती, जिससे हृदयघात की बीमारी नहीं होती। इसके अलावा इसमें रेशे होते हैं जो रक्तवसा को खून में नियंत्रित करके रखते हैं।

एजिंग रोके- समय से पहले बूढ़ा होनेको रोकता है। इस फल को खाने से हमारा शरीर भोजन से सारे पोषण आराम से ग्रहण कर लेता है, जिससे उसकी जरूरत पूरी हो जाती है। अब अगर शरीर में सारे जरूरी पोषण जाएंगे तो वह सालों साल जवान बना रहेगा।

आंखों के लिये- पपीता नेत्र रोगों में हितकारी होता है, क्योंकि इसमें विटामिन ए प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, इसके सेवन से रतौंधी (रात को न दिखाई देना) रोग का निवारण होता है और आँखों में ज्योति बढ़ती है। पपीता से रक्तशुद्धि, पीलिया रोग का निवारण, अनियमित मासिक धर्म में हितकारी तथा सौंदर्य वृद्धि में सहायक होता है।

पपीते में विटामिन और पोटेशियम अच्छी मात्रा में होता है। पपीते के बीज और उसके छिलके पेट में कीड़ों की बीमारी में बहुत ही फायदेमंद होते हैं। पपते में बहुत से विटामिन्स और खनिज पाए जाते हैं इसको खाने से हमारे शरीर को विटामिन्स और खनिज की पूर्ति हो जाती है। पपीता पाचन तंत्र को अच्छा रखता है और ये कब्ज को भी दूर करता है।

पपीता खाने से हमारे शरीर का प्रतिरक्षा तन्त्र स्वस्थ रहता है जिससे हमें सर्दी, खांसी, जुकाम जैसी बीमारियाँ नहीं होती। पपीता बालों को स्वस्थ रखता है ये बालों में खुश्की होने से रोकता है। पपीता खाने से शरीर लम्बे समय तक जवान बना रहता है।

पपीता खाने मे स्वादिष्ट होता है और सेहत के लिए बहुत ही लाभकारी। पपीते में बड़ी मात्रा में विटामिन ए और कैल्शियम होता है। इसमें विशेष रूप से एंजाइम, पपाएन होते हैं जो प्रोटीन को तोड़ता है और गोश्त को हजम करने में भी मदद करता है।

पके हुए पपीते से दाद, खाज, खुजली दूर हो जाती है। कच्चा या हरा पपीता न सिर्फ उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है बल्कि शक्तिवर्धन के रूप में भी काम करता है। त्वचा अगर कहीं से कट छिल गई है या उसमें सूजन, जलन है तो भी पपीता उस पर सीधे लगाकर राहत हासिल की जा सकती है। पपीते के बीज जलन दूर करते हैं और एनलजेसिक जैसा काम करते हैं। पपीते के पत्ते हार्ट टॉनिक और एनलजेसिक के रूप में इस्तेमाल किये जा सकता हैं। पपीते की जड़ प्रभावी दर्द निवारक है।

पपीते को पकाकर भी खाया जा सकता है। पपीते को लंबाई में काट लें। हालांकि बीजों को भी खाया जा सकता है, लेकिन उनका जायका कुछ खास नहीं होता। पपीते की फाकें काट लें और उन पर नींबू निचोड़ कर सर्व करें। पपीता अकेले तरबूज की तरह भी खाया जा सकता है या उसे गोश्त के साथ भी खा सकते हैं लेकिन ऊपर से पिसा हुआ अदरक और नींबू निचोड़कर। पपीते को फ्रूट सलाद में भी मिलाया जा सकता हैं और शरबत में भी। आप इसे दही के साथ भी खा सकते हैं। लेकिन पपीते से ताजी फ्रूट जैली बनाने की कोशिश न करें। क्योंकि उसका पपाएन जेलेटिन को सैट नहीं होने देता। कटा हुआ पपीता मिर्चों के साथ ताजी सलाद के साथ बहुत ही मजा देता है। कम पके हुए पपीते को आप सलाद में इस्तेमाल करें और कच्चे पपीते से आप दिलकश डिशें तैयार कर सकते हैं। इससे अलग-अलग किस्म की चटनियां भी बना सकते हैं।

यह पौष्टिक, रुचिकर, शीतल होता है। मधुमेह के रोगियों के लिए लाभकारी होता है। कच्चे पपीते की सब्जी पेट के रोगों में हितकारी होती है। इसके बीज तो अनेक औषधियों में उपयोगी होते हैं।

पपीता न केवल स्वादिष्ट वरन गुणकारी भी है। अभी तक पपीतों को उदर रोगों में उपयोगी माना जाता रहा है। आमतौर पर रीढ़ की हड्डी के अपनी जगह से खिसक जाने पर उसे ऑपरेशन द्वारा ही ठीक किया जा सकता है। पैपीने, जो की पपीते के रस का इंजेक्शन है, पैपीन रीढ़ की कोशिकाओं के बीच के भाग को गला देता है, फलत: वे सिकुड़ जाती है। यदि पैपीन मनुष्य के रीढ़ पर भी यह प्रभाव दिखाएं तो वे सिकुड़ कर अपने स्थान पर आ जायेगी।

पपीते की २० ग्राम जड़ लेकर २०० ग्राम पानी में पीस लें और उसे छानकर जब भी प्यास लगे पी लें। यदि २१ दिन तक निरंतर इस पानी का सेवन किया जाये तो पथरी गल जाती है और पेशाब के साथ निकल जाती है। अनियमित मासिक धर्म की शिकायत होने पर स्त्री को कच्चा पपीता सलाद में खाना चाहिए। पपीते की सब्जी बनाकर भी खानी चाहिए। पका हुआ पपीता जितना भी खाया जा सके खाना चाहिए। इस प्रकार मासिक धर्म का चक्र नियमित हो जाता है। मलावरोध की बीमारी हो तो रात को भोजन के बाद कम से कम आधा किलो अच्छे पके पपीते का गूदा और दूध कुछ दिनों तक निरंतर सेवन करें। पके हुए पपीते के टुकड़े करके दूध में डाल दें और उसमें शक्कर डालकर उबाल लें। पपीता थोड़ी ही देर में दूध में घुल जायेगा। इन दोनों प्रकार के पपीतों का सेवन करने पर आंतों में जमा मल निकल जायेगा। सुबह बिना किसी परिश्रम के ही पेट स्वत: ही साफ हो जाया करेगा। कच्चे पपीते के रस को ५ बूंदें ताजा दूध में मिलाकर दोनों समय के भोजन के बाद लें और साथ में एक पका हुआ केला खाएं। ठीक चार सप्ताह में पोलियो रोग से मुक्ति मिल जाती है।

प्रचुर मात्रा में विटामिन ए, बी और सी के साथ ही कुछ मात्रा में विटामिन-डी भी मिलता है। पपीता पेप्सिन नामक पाचक तत्व का एकमात्र प्राकृतिक स्रोत है। इसमें कैल्शियम और कैरोटीन भी अच्छी मात्रा में मिलता है। इसके अलावा फास्फोरस, पोटेशियम, लौहतत्व, एंटीऑक्सीडेंट्स, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन भी होता है।

सुबह पपीता खाकर दूध पीने से कब्ज दूर होता है। उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखने के लिए सुबह खाली पेट तीन से चार फांक पपीता नियमित रूप से तीन से चार महीने तक खाएं। पपीते के एक चम्मच बीज को पानी में पिसकर चौथाई

कप पानी के साथ लेने पर पेट के कीड़े मर जाते हैं। जोड़ों में दर्द के रोगियों को नियमित रूप से पपीता खाना चाहिए।

दस्त- कच्चा पपीता उबालकर खाने से पुराने दस्त रुक जाते हैं। कब्ज- एक कप पपीते के रस में जरा-सी कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर पीने से पुराने से पुराना कब्ज भी ठीक हो जाता है। कृमि- पपीते के १०-१२ बीज पीसकर पानी में घोलकर पिलाने से बच्चों के पेट के कीड़े मर जाते हैं। पीलिया- एक कप पपीते के रस में एक चुटकी सफेद इलायची का चूर्ण मिलाकर नित्य सेवन करने से पीलिया का रोग चला जाता है। दाद- पपीते का दूध दाद पर लगाने से दाद खत्म हो जाता है। पेप्सिन ही क्षय रोग के कीटाणुओं को आक्रमण करने से रोकता है और उन्हें नष्ट कर देता है।

पपीता एक भरपूर आहार है। केवल पपीता खाकर ही पेट भरा जा सकता है। भरपेट खा लेने पर भी पपीता किसी प्रकार की हानि नहीं पहुंचाता। पपीते को यदि दूध के साथ खाया जाये तो और भी उत्तम होता है। दूध में पपीता घोलकर या पपीते के साथ दूध पीने पर रक्त शुद्ध होता है। जिन स्त्रियों के स्तनों में इतना दूध न निकल पा रहा हो जो उसके बच्चे का पेट भर सके तो उन स्त्रियों को जब तक वे बच्चों को दूध से पिलाएं तब तक नियमित रूप से पपीता खाना चाहिए। इससे दूध अधिक बनने लगेगा और शिशु को भरपेट आहार मिलने लगेगा। एक सप्ताह में ही कब्ज और अपच दूर हो जायेगा। उसके बाद वे सामान्य नाश्ता ले सकते हैं। कच्चे पपीते के रस को ५ बूंदें ताजा दूध में मिलाकर दोनों समय के भोजन के बाद लें और साथ में एक पका हुआ केला खाएं। ठीक चार सप्ताह में पोलियो रोग से मुक्ति मिल जाती है।

पपीते का सेवन सर्दी फ्लू व कान के कई संक्रमण से भी सुरक्षा करता है। पपीता रेशे का अच्छा स्रोत होने के कारण रक्तवसा के स्तर को कम करता है। पपीते में पाया जानेवाला फोलिक एसिड होमोसिस्टम को अमीनो एसिड में परिवर्तन करता है। अगर यह परिवर्तन न हो तो होमोसिस्टम का अधिक स्तर अधिक रक्त वाहिनियों की दीवारों को नुकसान पहुंचाता है और हृदयाघात व पक्षाघात की आशंका को बढ़ाता है। सभी पोषक तत्व रक्तवास के ओक्सिडेसन को रोकता है। जब रक्तवसा का ऑक्सकरण होता है।

तब वह रक्तवाहिनियों की दीवार पर चिपक कर जमा होना प्रारम्भ होता है और प्लेक का निर्माण करता है। जो हृदयघात व पक्षाघात का कारण बनता है। पपीते में पाया जानेवाला रेशा कोलोन कर्करोग की आशंका को कम करता है और फ्री रेडिकल्स से सेल्स को सुरक्षा भी देता है। पपीते में पाए जानेवाले एंजाइम सूजन को भी कम करते है और आस्टियो गठिया रोग रियुमेटाइड गठिया रोग के रोगियों को इसके सेवन से लाभ मिलता है। विटामिन सी युक्त फल जैसे पपीता रियुमेटाइड गठिया रोग के ही एक प्रकार पोली गठिया रोग से सुरक्षा देते है। जिन व्यक्तियों ने विटामिन सी युक्त भोजन अधिक लिए है उन्हें विटामिन सी की कम मात्रा लेनेवालों की तुलना में गठिया रोग होने की संभावना कम पाई गयी है।

पेपिन गरिष्ठ खाद्य पदार्थों को बड़ी आसानी से गला-पचा देता है। यह पैप्सिन ही क्षयरोग के कीटाणुओं को आक्रमण करने से रोकता है और उन्हें नष्ट कर देता है। पपीते को यदि दूध के साथ खाया जाये तो और उत्तम होता है। दूध में पपीता मसलकर या पपीते के साथ दूध पीने पर रक्त शुद्ध होता है। जिन लोगों को बार-बार सर्दी-खांसी होती रहती है उनके लिए पपीते का नियमित सेवन काफी लाभकारी होता है। इसमें बढ़ते बच्चों के बेहतर विकास के लिए जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। शरीर को पोषण देने के साथ ही रोगों को दूर भी भगाता है।

नाशपाती (PEAR)

नाशपाती में हमारे शरीर के लिए जरूरी सभी प्राकृति विटामिन्स, खनिज, एंजाइम और पानी में घुलनशील रेशे प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ऑक्सीकरण रोधी गुण के कारण नाशपाती हमारे शरीर को अनेक रोगों से भी बचाती है।

आयुर्वेद के अनुसार नाशपाती पचने में हल्की, रोगी को जल्दी ऊर्जा देनेवाली, मल साफ करनेवाली, प्यास बुझानेवाली और त्रिदोष नाशक है। नाशपाती अपने शानदार स्वाद और अनूठे पोषक गुणों के कारण सबका पसंदीदा फल है। इसका वानस्पतिक नाम जीनस सेबी है। वास्तव में नाशपाती पीयर या बब्बूगोशा फल सेब परिवार से जुड़ा हुआ है। नाशपाती में सेब की तरह औषधीय गुण भी पाए जाते हैं।

नाशपाती सेव के किस्म के फलों में गिनी जाती है। नाशपाती का जन्म स्थान मध्य यूरोप और पश्चिमी एशिया है। भारत में नाशपाती कश्मीर, पंजाब और सरहदी क्षेत्रों में पायी जाती है। यह पहाड़ी किस्म का पौधा होता है। इस फल में प्रोटीन चिकनाई, कार्बोज और विटामिन्स पाये जाते हैं। विटामिन ए, बी, सी काफी मात्रा में इसमें मौजूद रहता है। नाशपाती का निरन्तर प्रयोग एवं उन लोगों के लिए बहुत अधिक कारगर है, जो सदा कब्ज की शिकायत करते हैं। नाशपाती में फॉस्फोरस भी पाया जाता है। अत: इसके उपयोग से मस्तिष्क, हृदय और हड्डियों को ताकत मिलती है। आँखों के लिए भी नाशपाती उपयोगी है। नाशपाती ठण्डा फल है। मगर शक्तिवर्द्धक और भूख बढ़ानेवाला है।

कश्मीरी नाशपाती बहुत ही मजेदार होती हैं। नाशपाती खाना खाने के बाद खानी चाहिये। इसको खाने के बाद पानी पीना हानिकारक है। एक बड़ी नाशपाती में १०८ कैलोरी शक्ति मिलती है। ये रोगियों हेतु भी लाभकारी है और तन्दुरुस्तों के लिए भी। कमजोर और पतले दुबले व्यक्ति के लिए नाशपाती श्रेष्ठ टॉनिक है।

गिनीज बुक में इसे सर्वाधिक पौष्टिक फल के रूप में दर्ज किया गया है। नाशपाती दिखने में जितनी खूबसूरत है, गुणों में उससे कहीं अधिक बढ़कर है और बेहतर स्वाद है। यह अत्यंत मीठा और कुरकुरा फल है। यह सेब के रंग (भीतर से) या आकार का होता है, लेकिन यह सेब से सर्वथा भिन्न है। इसके ऊपरी भाग पर बारीक-बारीक काले दाने होते हैं। कच्चा नाशपाती हरे रंग का होता है, जबकि पकने पर यह पीला दिखाई देता है। नाशपाती सभी आवश्यक पोषक और रासायनिक तत्वों से परिपूर्ण होता है। इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन, खनिज लवण, वसा, रेशा आदि सब कुछ होता है।

दैनिक जीवन में स्वास्थ्य की दृष्टि से फलों का काफी महत्व है। फल प्राकृतिक स्वास्थ्य और सौन्दर्य के रक्षक होते हैं। नाशपाती कई बीमारियों में लाभदायी सिद्ध हुई है। साथ ही आपकी खूबसूरती को कायम रखने के अलावा निखारती और संवारती भी है। नाशपाती के मौसम में प्रतिदिन इसे इस्तेमाल करें क्योंकि नाशपाती पौष्टिक तत्वों से भरपूर है और स्वास्थ्य के लिए बड़ी लाभदायक है।

नाशपाती खाने से रक्त शुद्ध और साफ होता है तथा त्वचा रोग नहीं हो पाता। नाशपाती जिगर और पेट के लिए बेहतरीन फल है। यह प्यास को कम करती है। हर व्यक्ति प्रकृति के इस अनमोल उपहार से पूरा-पूरा लाभ उठा सकता है। जिसको

दस्त की शिकायत हो वह सख्त नाशपाती खाये, जिसको कब्ज हो, नरम नाशपाती का इस्तेमाल करे। छिलके समेत खाने से भोजन शीघ्र हजम हो जाता है।

जिन लोगों को कब्ज की साधारण शिकायत हो वह नाशपाती के टुकड़े खूब चबाकर खायें। जिन व्यक्तियों को खूनी बवासीर हो वह नाशपाती के मुरब्बे का इस्तेमाल करें। जिन लोगों को लकवा हो उनके लिए नाशपात का रस और बराबर-बराबर अंगूर और सेव का रस लेकर पिलाएं। जब उल्टी होने लगे तो नाशपाती का रस पिलाएं। शीघ्र फायदा पहुँचेगा। जिन लोगों को भूख न लगे या भोजन करने में अरुचि की शिकायत हो तो वह काली मिर्च, सेन्धा नमक और भूने हुए जीरा का मिश्रण नाशपाती के रस में मिलाकर इस्तेमाल करें, शिकायत दूर होने की पूर संभावना रहेगी। नाशपाती के प्रयोग से आँखों की चमक और सुन्दरता में वृद्धि होती हैं। यह दाँतों की मजबूती में भी सहायक है। त्वचा मुलायम करती है। चेहरे की रंगत को निखारने और ताजगी लाने में नाशपाती महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

देर से काट कर रखी नाशपाती नहीं खानी चाहिए। इससे नाशपाती में मौजूदा लौह ऑक्साइड से लोहा फैरिक ऑक्साइड के रूप में बदल जाता है।

नाशपाती को अच्छी तरह धोकर छिलके समेत चबा-चबाकर खाना चाहिए। विटामिन और खनिज ज्यादातर नाशपाती के छिलके में होते हैं इसलिए इसे बिना छीने खाना ज्यादा फायदेमंद है। जल्दबाजी में बिना चबाए इसके टुकड़े को निगलने पर पाचन तंत्र पर दबाव पड़ता है, जिससे कई बार पेट दर्द की शिकायत हो जाती है। देर से काटकर रखी नाशपाती नहीं खानी चाहिए। इससे नाशपाती में मौजूद लौह ऑक्साइड से लोहा फैरिक ऑक्साइड के रूप में बदल जाता है।

विटामिन और खनिज ज्यादातर नाशपाती के छिलके में होते हैं इसलिए इसे बिना छीले खाना ज्यादा फायदेमंद है। जल्दबाजी में बिना चबाएं इसके टुकड़े को निगलने पर पाचन तंत्र पर दबाव पड़ता है, जिससे कई बार पेट दर्द की शिकायत हो जाती है। हवा के संपर्क में आने से यह भूरे रंग में बदल जाता है जिसे खाना नुकसानदेह होता है।

कब्ज- नाशपाती रेशा प्रधान फल है। इन रेशों से कब्ज नहीं होने पाता तथा ये आंतों में छिपे मल को भी बाहर निकाल देते हैं। पीलिया- नाशपाती यकृत को बल प्रदान करता है जिनका पाचनतंत्र कमजोर हो या जिन्हें पीलिया की शिकायत हो, उन्हें रोजाना एक गिलास नाशपाती का रस पीना चाहिए। मूत्र रोग- मूत्र संबंधी तमाम विकारों को नाशपाती के सेवन से दूर किया जा सकता है। इसके सेवन से गुर्दे भी सही सलामत रहते हैं। अरुचि- यदि भोजन के प्रति अरुचि की शिकायत हो, तो नाशपाती के रस में थोड़ा सा सेंधा नमक, कालीमिर्च तथा भुना हुआ जीरा मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है। बवासीर- नाशपाती का मुरब्बा खूनी बवासीर में लाभदायक है। यदि इसमें नागकेशर मिला दी जाये, तो यह प्रभावी औषधि बन जाती है। गैस- यदि पेट में गैस बन रही हो या जलन हो रहा हो तो नाशपाती का सेवन लाभदायक होता है। उदर रोग- उदर रोगों में नाशपाती विशेष तौर पर उपयोगी है। इसके सेवन से पेट संबंधी समस्त रोगों का नाश होता है। बार-बार दस्त लगना, उल्टियां होना आदि में भी यह लाभदायक है।

शक्तिवर्धक- नाशपाती का सेवन व्यक्ति को हृष्ट-पुष्ट बनाता है। इसके रस के सेवन से भूख खुलती है। यह शक्ति और स्फूर्तिदायक है। नाशपाती को सदैव छिलके सहित खाना चाहिए।

नाशपाती में एंटी ओक्सिडेंट की विशेषता पाई जाती है। जो कर्करोग को होने से रोकता है।

नाशपाती में बहुत से विटामिन्स और खनिज होते हैं इसलिए इसको खाने से हमारे शरीर को विटामिन्स और खनिज की पूर्ति हो जाती है। नाशपाती में पेक्टिन अधिक मात्रा में होने के कारण यह रक्तवसा के स्तर को कम करती है। नाशपाती खाने से हमारे शरीर का बृहदान्त्र स्वस्थ होता है। नाशपाती खाने से कब्ज ठीक हो जाती है। नाशपाती का रस ऊर्जा का एक बहुत अच्छा स्रोत है क्योंकि इसमें अधिक मात्रा में ग्लूकोज होता है। अगर आपको बुखार है तो नाशपाती का रस पीने से बुखार में कमी आती है।

नाशपाती का रस हमारे प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाता है जिससे की हमें सर्दी, खांसी, जुकाम जैसी बीमारियाँ नहीं होती। नाशपाती का रस अगर शरीर में कहीं सूजन हो रही हो तो उसको ठीक कर देता है।

नाशपाती में अधिक मात्रा में बोरोन होता है। बोरोन हड्डियों में कैल्शियम को बनाए रखने में मदद करता है। नाशपाती गर्भवती मां और उसके बच्चे के लिए बहुत लाभकारी होती है। नाशपाती का रस पीने से गला ठीक रहता है।

प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार- नाशपाती में विटामिन सी और तांबा पर्याप्त मात्रा में मिलता है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करता है। विटामिन सी सामान्य चयापचय और ऊतकों के मरम्मत में मदद करता है। संक्रामक रोगों के खिलाफ रक्षा करता है। कर्करोग से है बचाता- नाशपाती में एक अम्ल होता है, जो पेट के कर्करोग को रोकने में मदद करता है। इसके रेशे पेट के कर्करोग को बढ़ने से रोकते हैं और बड़ी आंत को स्वस्थ बनाए रखते हैं। नाशपाती के नियमित सेवन से रजोनिवृत्त के बाद महिलाओं में होनेवाली कर्करोग का खतरा भी कम हो जाता है। नाशपाती खाने से शरीर बड़ा स्वस्थ होता है। रक्तचाप नियंत्रण- नाशपाती में कई ऑक्सीकरण रोधी तत्व होते हैं, जो उम्र को बढ़ने से रोकते हैं। ये उच्च रक्तचाप और हृदयाघात को रोकने में मदद करते हैं।

मधुमेह नियंत्रण- प्रचुर मात्रा में रेशे से युक्त नाशपाती मधुमेह रोगियों के लिए स्मार्ट नाश्ते के समान है। इससे मीठा खाने की तलब में आराम मिलता है। इसकी शर्करा को खून धीरे-धीरे अवशोषित कर लेता है, लेकिन रेशे इसके स्तर को नियंत्रित रखता है।

नाशपाती को नमक, गोलमिर्च के साथ खायें। मजेदार होने के साथ-साथ लाभदायक भी है। खाने से पहले अच्छी तरह धो लें और इसके छिलके को न छीलें बल्कि छिलके सहित खा जायें और इससे लाभ उठाएँ।

दस से बीस मिली नाशपाती फल के रस में शक्कर डालकर पीने से सिर के दर्द में लाभ होता है। नाशपाती के फलों का सेवन करने से फेफड़ों के विकारों में लाभ होता है। दस से बीस मिली नाशपाती रस में एक से दो ग्राम बेलगिरी चूर्ण मिलाकर सेवन करने से खूनी दस्त में लाभ होता है। पंद्रह से बीस नाशपाती फल स्वरस में सेंधानमक, कालीमिर्च तथा भुना हुआ जीरा मिलाकर पिलाने से अरुचि में लाभ होता है। नाशपाती के मुरब्बे में २५० ग्राम नागकेशर चूर्ण मिलाकर सेवन करने से बवासीर में लाभ होता है। नाशपाती के पत्रों को पीसकर त्वचा पर लगाने से त्वचा विकारों में लाभ होता है घाव में लगाने से घाव जल्दी भरता है।

सामान्य कब्जियत की दशा में यदि मध्यम आकार की १ नाशपाती को अपने नाश्ते में शामिल कर लिया जाए या

दोपहर के आहार के पश्चात सेवन किया जाए तो सरलता से कम समय में ही इस समस्या से निजात मिल जाती है। नाशपाती का सेवन करने पर कभी-कभी आंव आने लगता है, लेकिन इसके लिए परेशान नहीं होना चाहिए। नाशपाती आंव को निकालती है। नाशपाती का सेवन जारी रखने पर २-३ दिनों में स्वत: आंव आना रुक जाता है।

नाशपाती त्वचा को सुंदर बनाती है। अच्छी तरह से पकी हुई नाशपाती को पीसकर इसमें नींबू और टमाटर का रस मिलाकर लेप तैयार करके त्वचा पर लगाते रहने से या केवल नाशपाती के गूदे को त्वचा पर रगड़ने से खुश्की दूर होती है।

कुछ दिनों तक नियमित रूप से नाशपाती का रस पीने से त्वचा के रूखेपन से मुक्ति मिलती है और त्वचा कोमल व स्निग्ध हो जाती है। पित्त की वजह से सिरदर्द, हृदय की धड़कन अनियमित होना, रक्त का वमन होना आदि दशाओं में नाशपाती का सेवन करने से आशातीत लाभ मिलता है।

प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार लाती है- नाशपाती में एंटीऑक्सीडेंट गुण, विटामिन सी और तांबा पर्याप्त मात्रा में मिलता है जो आपके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। विटामिन सी सामान्य चयापचय और ऊतकों के मरम्मत में मदद करता है। घाव के उपचार में काम आता है और संक्रामक रोगों के खिलाफ रक्षा में मदद करता है।

रक्तवसा के स्तर को नियंत्रित करता है- नाशपाती में मौजूद पैक्टिन नामक घुलनशील रेशे रक्तवसा और सेलूलोज के स्तर को नियंत्रित करता है। कम रक्तवसा हृदय रोग और मधुमेह को रोकने में मदद करता है। इसमें मौजूद पोटेशियम मांसपेशियों के संकुचन, तंत्रिका संचरण, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के चयापचय पाचन में मदद करता है।

रक्तचाप को नियंत्रित करता है- नाशपाती में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और ग्लूटाथिओन तत्व उच्च रक्तचाप और हृदयाघात को रोकने में मदद करते हैं।

कर्करोग की रोकथाम- नाशपाती में हाइड्रोऑक्सीनॉमिक एसिड होता है जो पेट के कर्करोग को रोकने में मदद करता है। इसका रेशा पेट के कर्करोग को बढ़ने से रोकता है और बड़ी आंत को स्वस्थ बनाए रखता है। नाशपाती के नियमित सेवन से मोनोपॉज के बाद महिलाओं में होनेवाले कर्करोग का खतरा भी कम हो जाता है। इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट गुण कर्करोग के नुकसान से कोशिकाओं की रक्षा करती है।

मधुमेह नियंत्रण-इससे मीठा खाने की तलब में आराम मिलता है। इसकी शर्करा को खून धीरे-धीरे अवशोषित कर लेता है, लेकिन रेशा इसके स्तर को नियंत्रित रखता है।

*** लिहाज की बांस पर टिकी विश्वास की छत को मजबूत होने तक संयमित रहना आवश्यक है अन्यथा लिहाज का सहारा हटते ही विश्वास की छत गिर जायेगी।**

*** अतीत के पन्ने ऐसी स्याही से लिखे जाते हैं जो न दिखते है और न ही मिटते हैं।**

*** जीवन में रिश्ते होना जरूरी है पर उन रिश्तों में जीवन होना भी बहुत जरूरी है।**

*** बूढ़े दरख्तों का साथ तो परिन्दे भी छोड़कर उड़ जाते है फिर मनुष्य का तो कहना ही क्या।**

संतरा (ORANGE)

सर्दी के धरती पर उतरने के साथ मौसमी फलों में अंगूर के साथ संतरे, मौसंबी भी बाजार में बिकने को आ जाते हैं। प्रकृति ने हमारा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए मौसम की आवश्यकतानुसार फल व अनाज प्रदान किए। इन्हीं फलों में से एक फल है संतरा।

संतरे का नाम संतरा कैसे पड़ा ? इसका भी एक इतिहास है। मुगलिया खानदान के प्रसिद्ध बादशाह अकबर ने इस नारंगी का नाम संगतरा रखा। आईने अकबरी में इसको संतरा के नाम से घोषित किया था। सोरनतरा सोने जैसी रंगत रखने वाला फल, इसका छोटा नाम बनाया गया था। धीरे-धीरे इसी का अपभ्रंश संतरा बन गया है। इसका मूल नाम नारंगी है और उपनाम संतरा है।

संतरे के रस में विटामिन ए, बी एवं सी विशेष मात्रा में पाया जाता है। अत: इसका सेवन प्रतिकारात्मक शक्ति को बढ़ाता है। इसके प्रयोगात्मक प्रभाव से संक्रामक रोग जल्दी से नहीं हो सकता। यह बीमारी की अवस्था में शारीरिक धातुओं के ऱ्हास की पूर्ति एवं धातु संरक्षण भी करता है। अस्थि को सघन एवं पुष्ट रखता है। रक्त कणिकाओं को लाल बनाए रखने वाला लोहांश भी इसमें विद्यमान है।

संतरा भोजन के प्रति अरुचि, मंदाग्नि तथा दाह को मिटाता है और पाचन शक्ति तथा भूख बढ़ाता है। प्रतिदिन ३-४ संतरे खाने से जठराग्नि तेज होती है और आँतों की भी शुद्धि होती है। संतरा शरीर में कैल्शियम और विटामिन सी की कमी को दूर करता है और इनकी कमी से होने वाली विभिन्न बीमारियों से बचने में यह सहायक होता है।

गरिष्ठ भोजन और अत्याधिक आहार से जठर कमजोर हो जाता है। परिणामस्वरूप आहार अच्छी तरह से पचता नहीं और उससे पेट में गैस उत्पन्न होती है। इस प्रकार उत्पन्न जठर की कमजोरी और आंतों की शुद्धि के लिए २-३ बार संतरे का नियमित सेवन करना चाहिए। इस प्रयोग से जठराग्नि तेज होती है और आंते भी अपना कार्य सुचारू रूप से करने लगती हैं। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है। सुबह-शाम भोजन के बाद एक-एक संतरे के सेवन से सूखी, खुरदरी और काली पड़ी हुई त्वचा में चेतना आती है। उसकी कोमलता बढ़ती है, वह मुलायम हो जाती है।

संतरे का छिलका कृमि, अग्निमांध, अपच और विषम ज्वर में दिया जाता है। इसके छिलके का तेल विशेषकर स्वाद रहित औषधियों में स्वाद लाने के लिए मिलाया जाता है। बच्चों की औषधियों में इसका उपयोग होता है। संतरे के तेल से सुगंधित पदार्थ बनाए जाते हैं।

कब्ज दूर करने के लिए ५ ग्राम संतरे का छिलका, नींबू का रस ५ बूंद, ५ लौंग का चूर्ण, ५० ग्राम गर्म पानी, इन सबको मिलाकर १५ मिनट ढक कर रखें। फिर गुलाब जल के साथ अनुपात के अनुरूप सेवन करने से कब्ज से छुटकारा मिलता है। चेहरे पर मुंहासे होने पर संतरे के छिलके को कुछ दिन रगड़ने से मुहासों से मुक्ति मिल जाती है।

संतरे के फूल का अर्क पीने से स्नायुओं की दुर्बलता एवं विकार दूर हो जाते हैं। संतरे के पत्तों का काढ़ा बनाकर पीने से ज्वर से राहत मिलती है। जो लोग अत्याधिक दुर्बल हैं, उन्हें सुबह एवं दोपहर को संतरे का रस पीना चाहिए। यह शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है जिससे शरीर में कोई रोग प्रवेश नहीं कर पाता।

ज्वर के रोगी को यदि संतरे का रस दिया जाए तो इससे रोगी को एक खुराक मिलती है। शक्ति प्राप्त होती है जिससे रोग से जल्दी छुट्टी मिल जाती है। भूख खुल कर लगने लगती है।

स्वास्थ्यवर्धक फल संतरे की यूं तो कई किस्में होती हैं किन्तु ढीले छिलके और सख्त छिलके की दो प्रमुख किस्मों के संतरे बाजार में अधिक पाए जाते हैं। भारत में संतरे की व्यापक पैदावार नागपुर में होती है। संतरे के सेवन से शरीर स्वस्थ रहता है, चुस्ती-फुर्ती बढ़ती है, त्वचा में निखार आता है तथा सौंदर्य में वृद्धि होती है। यह जहां विटामिन सी से भरपूर होता है, वहीं इसमें विटामिन बी, विटामिन ए, फोलिक अम्ल, कैल्शियम, लोहा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा गंधक आदि भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। संतरे के मौसम में इसका नियमित सेवन करने से मोठापा कम होता है। संतरे का नियमित सेवन करने से बवासीर की बीमारी में लाभ होता है, रक्तस्राव को रोकने की इसमें अद्‌भुत क्षमता है।

संतरा आपकी त्वचा में निखार लाता है तथा चेहरे की कांति को बढ़ाता है। दिल के मरीज को संतरे का रस शहद में मिलाकर देने से आश्चर्यजनक लाभ मिलता है। संतरे का एक गिलास रस तन-मन को शीतलता प्रदान करके थकान एवं तनाव दूर करता है। अपच और मितली की शिकायत होने पर संतरा खाने से मुंह का स्वाद ठीक हो जाता है।

बच्चे को जन्म के कुछ दिन बाद से रोजाना दो चम्मच संतरे का रस अवश्य दें। इससे बच्चे की बुद्धि एवं बल में वृद्धि होती है। इसके साथ ही उसकी पाचन-क्रिया भी सुचारू बनी रहती है। संतरे की तरह इसका छिलका भी गुणकारी होता है। इसके छिलके से तेल निकाला जाता है। शरीर पर इस तेल की मालिश करने से मच्छर आदि नहीं काटते। संतरे के छिलके को चेहरे पर रगडने से सौंदर्य में वृद्धि होती है। त्वचा में निखार आता है। कील-मुंहासे और झाइयां खत्म होती हैं।

संतरे के छिलके को पानी में उबालकर, चीनी मिला कर पीने से भूख खुलकर लगती है तथा अपच में आश्चर्यजनक लाभ मिलता है। संतरे के ताजे फूल को पीसकर उसका रस सिर पर लगाने से बालों की चमक एवं कालापन बढ़ता है साथ ही बाल भी जल्दी बढ़ते हैं। पेशाब रुक जाने या जलन होने पर संतरे का सेवन करने से लाभ मिलता है।

फलों में संतरे का अपना अलग महत्व है। स्वाद में खट्टा-मीठा संतरा जहाँ शरीर को स्फूर्ति और सौन्दर्य प्रदान करता है वहीं शरीर को रोगों से लड़ने की प्राकृतिक क्षमता भी प्रदान करता है। संतरे के रस का नियमित सेवन करना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत ही उपयोगी और लाभदायक है।

संतरे के रस का नियमित सेवन शरीर में अच्छे या एच.डी.एल. रक्तवसा की मात्रा को बढ़ा देता है जो दवाएं लेने पर भी नहीं बढ़ता। एच.डी.एल. रक्त वाहिनियों पर एकत्र हानिकारक एच.डी.एल. रक्तवसा की परतों को साफ करके हृदय रोग जैसी गंभीर समस्या का समाधान करता है। संतरे के ताजा रस में उपयोगी फाइटो रसायन होते हैं जो बहुत उपयोगी होते हैं। इसका सेवन त्वचा की रंगत को निखार कर उसे आकर्षक रूप भी प्रदान करता है। दांतों को स्वस्थ रखने और उसे दृढ़ता प्रदान करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

संतरा खाने या इसका रस नियमित पीने से शक्ति बढ़ने के साथ-साथ शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी विकसित होती है। प्रतिदिन सुबह या रात को सोते समय एक-दो संतरे खाने या रस पीने से कब्ज दूर होती है। पेट दर्द, पेट में भारीपन व गैस पीड़ितों के लिए तो यह बहुत ही गुणकारी है।

संतरा शरीर को नई स्फूर्ति और शक्ति देता है। निर्बल एवं थके हुए लोगों के लिए संतरा आहार के पौष्टिक तत्वों की पूर्ति करता है। इसके प्रयोग से रोगग्रस्त यकृत को लाभ होता है। संतरे का रस तुषा दाह और अरुचि को दूर करता है। इससे रक्त शुद्धि होती है। भूख खुलती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। संतरा बुखार में अत्यंत लाभकारी है। बुखार में प्रतिदिन १०-१२ संतरे का प्रयोग भी नुकसान नहीं करता बल्कि लाभदायक होता है।

उच्च रक्तचाप में संतरे का रस पीने से रक्तचाप कम होता है। बुखार से पीड़ित लोगों को संतरे का रस पिलाने से उनमें ताकत आती है और जल्दी ही बुखार से छुटकारा मिल जाता है।

सुबह-शाम संतरे का रस पीने से शरीर में पौष्टिक तत्वों की पूर्ति होती है और कमजोरी दूर होती है। छोटे बच्चों के लिए तो संतरा माँ के दूध के समान उपयोगी माना गया है, जो बच्चे माँ के दूध पर ही आश्रित रहते हैं, उन्हें थोड़ा-थोड़ा संतरे का रस पिलाने से कई रोगों से उनका बचाव होता है और बच्चे हृष्ट-पुष्ट होते हैं।

सुबह-शाम दोनों समय कम-से कम एक-एक संतरे के सेवन से सूखी और खुरदरी त्वचा में एक नई जान आती है और त्वचा कोमल, मुलायम, चमकदार व आकर्षक बनती है।

संतरे के रस के सेवन से शरीर में खुजली से भी राहत मिलती है। संतरे के छिलके भी औषधीय गुणों के मामले में बेमिसाल हैं। संतरे के सूखे छिलके के चूर्ण में थोड़ा-सा नींबू का रस व थोड़ा-सा दही मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे की रंगत निखरती है और त्वचा नर्म, मुलायम व आकर्षक बनती है।

संतरे के छिलके को पीसकर इस पावडर से बाल धोने से बाल मुलायम व चमकदार बनते हैं। संतरे के छिलकों को पीसकर उसमें गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगाने से दाग-धब्बे मिटते हैं।

संतरा सर्दियों के मौसम का मशहूर फल है। इसकी पैदावार भारत में यू.पी., बंगाल, पंजाब, मुंबई वगैरह में बहुत अधिक होती है। संतरे में विटामिन ए-बी-सी के अलावा फास्फोरस, कैल्शियम, प्रोटीन और ग्लूकोज भी पाया जाता है।

संतरा खाने के अलावा कई तरह के मर्ज में भी लाभदायक होता है। बीमारी के बाद की कमजोरी में संतरे के रस का इस्तेमाल बहुत फायदेमंद होता है। इसके इस्तेमाल से दिल और दिमाग को राहत मिलती है। भूख न लगती हो तो संतरे का रस पीने से भूख लगने लगती है और खाना भी जल्द हजम होता है। कब्ज होने पर इसका रस पीने से कब्ज दूर होती है। बुखार में भी इसका रस बहुत लाभ करता है।

छोटे बच्चे जो दूध पीते हैं, उनको संतरे का रस देने से बच्चों को कब्ज नहीं होता। लगातार सेवन से बच्चे हृष्ट-पुष्ट होते हैं। गर्भवती महिलाओं को इसका रस देने से बच्चा तंदुरुस्त व खूबसूरत होता है।

संतरे का रस पीने से सेहत अच्छी रहती है। संतरे का रस पीने से दांत भी कई बीमारियों से सुरक्षित रहते हैं। संतरे के रस में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीने से नजर तेज होती है। पेट की बीमारी में इसका रस बहुत फायदेमंद होता है। कमजोर पाचन शक्ति वालों को इसका रस अधिक सेवन करना चाहिए।

संतरा उत्तम स्वास्थ्य के लिए प्रकृति का एक उपहार है। पेड़ पर ही धूप एवं हवा के संयोग से पकने के कारण इसमें विटामिन सी एवं डी का अद्‌भुत सम्मिश्रण हो जाता है। यह रोगी की रोग निरोधक शक्ति को बढ़ाता है। जीवन तत्वों की दृष्टि से यह बेमिसाल फल है। संतरे के महत्व के विषय में राष्ट्रपिता गांधी ने लिखा था, सन्तरों के सिवा और कोई भी फल मेरे लिए आवश्यक नहीं है। मेरी बुद्धि एवं आत्मबल का श्रेय संतरे को ही जाता है।

आरोग्यवर्द्धक एवं अम्लरस युक्त फलों में यह सर्वोत्तम फल माना जाता है। आईना-ए-अकबरी में इसे संतरा कहा गया है तथा इसके गुणों के विषय में काफी जिक्र किया गया है। इंग्लैण्ड के विख्यात डा. जानसन संतरे को खा-खाकर इसके छिलके को जेब में सुरक्षित रखा करते थे। वे इसे चेहरे पर रगड़ते थे तथा छिलकों के रस को आंखों में लगाते थे। छिलकों को सुखाकर इसका चूर्ण (डस्ट) बनाकर चाय, हलवा, आमलेट, खीर आदि में डालकर खाया करते थे। संतरे में ल्यूलोडा तथा डैक्सट्रीज नामक दो ऐसे तत्व होते हैं जो जीवनदायी तत्वों से परिपूर्ण होते हैं। पौष्टिकता की दृष्टि से यह दूध से भी

अधिक महत्वपूर्ण है। इसकी शर्करा में यह विशेष गुण है कि यह शरीर में प्रवेश करते ही रक्त में घुल मिलकर शुद्धिकरण में लग जाती है। इसके पाचन के लिए आमाशय को जरा-सी भी अतिरिक्त मेहनत नहीं करनी पड़ती है।

संतरे का सेवन अत्यंत दुर्बल अवस्था में भी किया जा सकता है। ऐसी धारणा कि दुर्बल व्यक्ति इसे पचा नहीं पाता या यह उसे किसी अन्य रूप से हानि पहुंचाएगा, सर्वथा मिथ्या धारणा है। इसके रस का एक-एक अणु स्वास्थ्यप्रद एवं शक्तिप्रदायक होता है।

दौर्बल्य का तो मानो संतरा घातक शत्रु है। यदि आधा छटांक संतरे का रस आधा सेर दूध के साथ मिलाकर बच्चे को कुछ समय तक अनवरत पिलाया जाय तो उसके वजन में वृद्धि होती है तथा अजीर्ण आदि भी उससे दूर होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञा डा. आरती रानी ने इसे रक्त शुद्धि के लिए अत्युत्तम माना है। वे इसे शरीर शोधक, रक्तशोधक, वीर्यपुष्टिकारक, सौंदर्यवर्द्धक, आदि गुणों से पूर्ण मानती हैं। उपवास के बाद इसके रस का प्रयोग अत्यन्त ही लाभकारी होता है। मानसिक तनावों, रक्तचाप वृद्धि, हृदय व मस्तिष्क की गर्मी के विकारों, अजीर्ण, कोष्ठबद्धता आदि में भी संतरे का रस परम गुणकारी सिद्ध हुआ है। शरबत, शिकंजी आदि के रूप में भी इसका प्रयोग होता है। छिलकों एवं रेशों की चटनी, मुरब्बे आदि भी बनाये जाते हैं जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पेट के कई रोगों के लिए गुणकारी भी होते हैं। संतरे का प्रयोग अनेक बीमारियों में औषधि के रूप में भी किया जाता है। उदर शूल या पेट के रोगी को संतरे के वृक्ष की छाल का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर केवल एक या दो बार पिलाने से ही भयंकर से भयंकर उदर शूल (पेट दर्द) गायब हो जाता है। स्कर्वी की अवस्था में संतरे का रस मसूड़ों में दो-तीन दिनों तक लगाते रहने से मसूड़ों से निकलनेवाला रक्तस्राव बन्द हो जाता है। पाचन संस्थान के रोगियों को संतरे का रस गरम करके काला नमक और सोंठ का चूर्ण पीसकर मिलाकर पिला दें। आमाशय के रोग में यह पेय रामबाण औषधि है।

संतरे के छिलकों को धूप में सुखाकर कूट-पीसकर सरसों, नारियल या तिल के तेल में डालकर धूप में रख दें। इससे बालों में लगाते रहने से बालों की जड़ें कमजोर होने, टूटने, सफेद होने और सिरदर्द से बचाव होता है।

संतरे के छिलकों के चूर्ण को मुनक्का के बीजों के साथ पीसकर रोगी को पिलाने से अतिसार (दस्त) में अप्रत्याशित लाभ होता है। लगातार तीन-चार दिन तक सेवन कराते रहने से आंव एवं मरोड़ आना बंद हो जाता है। संतरे के पत्तों को गरम करके सभी प्रकार के घावों पर पुल्टिस बांधने से वह पककर फूट जाता है या दबकर ठीक हो जाता है।

आमतौर पर इसका उपयोग रस बनाने में किया जाता है, जो शरीर को ठंडक के साथ ताजगी देता है। यह रुचिकारक, कुछ भारी, कुछ दस्तावर और वातनाशक होती है। इसे औषधीय रूप में भी काम में लाया जाता है।

मसूढ़ों की कमजोरी, दांतों में सड़न और मुंह से दुर्गंध, ये पायरिया के लक्षण हैं। इसके रोगी को संतरे का एक-एक गिलास रस सुबह-शाम पीना चाहिए साथ ही संतरे के छिलके को सुखाकर उसका चूर्ण बनाकर उसे मंजन की तरह इस्तेमाल करने से पायरिया दूर हो जाता है।

छोटे बच्चों के पेट में कृमि (कीड़े) पड़ जाने पर कुछ भी खाने-पीने का उनके विकास पर असर नहीं पड़ता है। ऐसे में एक नारंगी के छिलके चार कप पानी में खूब उबालें। जब एक चौथाई पानी बचे तो उतारकर छान लें। यह पानी एक-एक चम्मच सुबह-शाम पिलाएं। इसे पिलाने से पेट के कृमि मरकर दस्त के साथ निकल जाते हैं।

गर्मी के दिनों में घबराहट, जी मचलाना और खुश्कों की शिकायत हो तो संतरे का रस निकालकर उसमें मिश्री मिलाकर सेवन करें। तुरंत आराम मिलेगा। गर्भवती औरत के लिए संतरा उत्तम रसाहार है। इसका सुबह, दोपहर और शाम को रस

सेवन करने से घबराहट नहीं होती और गर्भस्थ शिशु का स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। यदि गर्भिणी को वमन और अतिसार हो तो नारंगी के छिलके का चूर्ण एक चम्मच खाकर ऊपर से संतरे का रस पीएं। आराम मिलेगा।

यदि त्वचा रोग हो तो इसका रस खूब सेवन करना चाहिए। इसके ताजे छिलकों को दाद, खाज, खुजली पर रगड़ने से उन पर ठंडक पहुंचती है, किन्तु इस त्वचानाशक बीमारी से मुक्ति लंबे समय तक प्रयोग से ही मिलती है। यदि चेहरे पर मुंहासे हों तो संतरे के ताजे छिलके और चारोली (चिरोंजी) पीसकर रात को चेहरे पर लगाएं। सूख जाने पर सूती कपड़े से पोंछ लें और सो जाएं सुबह ठंडे पानी से मुंह धोएं। मुंहासे दूर हो जाएंगे।

देश में कई जगहों पर आसानी से मिल जाता है। इसके प्रयोग से कई बीमारियों से दूर रहा जा सकता है और साथ ही साथ सुंदरता बढ़ाने के लिए भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। इसमें भरपूर मात्रा में कैल्शियम, लोहा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स भी होता है। इसलिए संतरों की फांकें खाने या इसका रस पीने से चुस्ती-स्फूर्ति का अनुभव होता है। पाचन व्यवस्था में गड़बड़ी होने पर अजवायन भुनकर संतरे के रस में मिलाकर पी जायें। बहुत ज्यादा प्यास बार-बार लगने पर एक गिलास संतरे का रस पी जायें। इससे प्यास लगना रुकने के साथ-साथ शरीर और मन में उमंग जागेगी। तनाव और थकान मिट जायेगी। बच्चों को सबेरे के नाश्ते में संतरे का रस पिलाने से उनकी शारीरिक, मानसिक शक्तियों का विकास होगा। इससे उनका हाजमा भी सुधरेगा।

गर्भवती महिलाएं अगर नियमित रूप से संतरे का रस लेती रहें तो बच्चा पैदा होते समय आनेवाली तकलीफों से छुटकारा मिलेगा। बच्चा भी तंदुरुस्त पैदा होगा। खुजली की बीमारी में संतरों के छिलकों को पीसकर उस स्थान पर लगाने से राहत मिलती है। संतरों के छिलकों को दूध में भिगोकर बारीक पीस कर रोज रात को चेहरे पर लगाने से मुंहासे और काले धब्बे जाते रहेंगे। आंखों के नीचे छाया कालापन दूर करने के लिए संतरे के रस में रूई भिगोकर थोड़ी देर आंखों के नीचे कुछ दिन नियमित रूप से रखिये। संतरे के छिलकों को अलमारी या मेज की दराजों में रखिये। इससे सीलन की बदबू से भी बचा जा सकता है।

संतरा स्वास्थ्यवर्धक ही नहीं सौंदर्यवर्धक भी है। संतरा, शीतल और स्वादिष्ट फल होता है। इसका फल, रस और छिलके तीनों ही उपयोगी होते हैं। इसका सेवन करने से मस्तिष्क और शरीर को शक्ति मिलती है। संतरे का वानस्पतिक नाम साइट्रस रेटीक्लूलेटा है। वह गोलाकार और लगभग २ इंच व्यास का होता है। कच्चा संतरा छोटा और हरे रंग का होता है लेकिन पकने पर पीले रंग का हो जाता है। साइट्रस फल होने के कारण इसमें अत्यधिक मात्रा में विटामिन सी होता है। एक संतरे में ६७ कैलोरी होती है।

संतरे का रस सर्दी-जुकाम, बुखार स्कर्बी, गठिया, रक्तचाप, लू लगने, दुर्बलता, कब्ज, सिरदर्द आदि के लिए एक प्रभावशाली औषधि है। इसके रस में शक्कर, पोटेशियम, कैल्शियम, विटामिन ए, बी, सी, खट्टे पदार्थ एवं पेक्टिन आदि होते है। इसके छिलके में एक प्रकार का तेल होता है जिसमें लिमोमेन बहुत होता है। इसकी पत्तियों और शाखाओं से पेटिट्ग्रेन तेल निकलता है।

संतरा ठंडा और तरावट देनेवाला फल है। इसको खाने से दिमाग और शरीर को ऊर्जा मिलती है। यह भोजन पचाकर आंतों और पेट की सफाई करता है। रक्तशोधक होने के कारण यह हृदय व यकृत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके रस व छिलके का सौंदर्यवर्द्धक तत्व के रूप में प्रयोग किया जाता है। अगर संतरे के रस का प्रतिदिन सेवन किया जाए तो इससे आयु लंबी होती है। संतरे का रस पीने से प्यास कम हो जाती है।

सुबह नाश्ते में कई दिन तक संतरे का रस पीने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है। पेट में गैस हो तो एक गिलास संतरे का रस पीने से राहत मिलती है। अगर जी मिचलाता हो तो संतरे की फांकों पर काली मिर्च और काला नमक डालकर खाने से लाभ होता है। छोटे बच्चों को संग्रहणी हो तो दूध के साथ संतरे का रस मिलाकर पिलाना चाहिए। इससे दूध पचेगा और संग्रहणी ठीक हो जाएगा। भूख न लगती हो तो संतरे की फांकों पर पिसी हुई सोंठ तथा काला नमक छिड़क कर खाएं। छाती में जलन हो तो संतरे के रस में नमक, भुना और पिसा हुआ जीरा तथा पिसी हुई काली मिर्च मिलाकर सेवन करने से बहुत लाभ होता है। संतरे के रस में शक्कर मिलाकर पीने से पीलिया में आराम मिलता है।

क्रीम में संतरे का रस मिलाकर मालिश करने से चेहरा साफ होता है। संतरे के छिलकों को छाया में सुखाकर पीस लें। इस पाउडर में बेसन व मलाई मिलाकर चेहरे पर लगाएं। लगातार इस्तेमाल करने से चेहरा कांतिमय हो उठता है। त्वचा अगर तैलीय है तो संतरे के रस में थोड़ी हल्दी, बेसन व दही मिलाकर उबटन तैयार करें। दस मिनट तक चेहरे व गर्दन पर लगाने के बाद धो लें। रंग सांवला हो तो एक छोटे चम्मच संतरे के छिलके के पाउडर में, एक छोटा चम्मच जौ का आटा व एक चम्मच मलाई मिलाकर पेस्ट बनाएं। इसे लगाने से रंग निखर जाता है।

संतरे के ताजे रस में शहद मिलाकर त्वचा पर लगाने से चेहरा चमक उठता है। संतरे के छिलके को छाया में सुखाकर उनका बारीक पाउडर बना लें। गुलाब जल डालकर उस पेस्ट को कुछ दिनों तक चेहरे पर मलने से मुंहासे व झाइयां दूर हो जाती हैं। एक चम्मच संतरे के छिलकों के पाउडर को बालों की जड़ों में लगाएं। फिर धो लें। इससे बाल काले व घने हो जाते हैं। संतरे का रस बच्चे को पिलाने से उसकी हड्डियां मजबूत हो जाती हैं। डिब्बे के दूध में विटामिन सी न होने के कारण जो बच्चे यह दूध पीते हैं उन्हें यह रस अवश्य पिलाना चाहिए। संतरे के छिलकों को छाया में सुखाकर उन्हें पीसकर बनाए गए पाउडर से प्रतिदिन ब्रश करने से पायरिया में लाभ मिलता है।

संतरे का छिलका इतना उपयोगी है कि जब आप इसके गुण जान जाएंगे तो कभी इसके छिलके फेंकना नहीं चाहेंगे।

बालों को खूबसूरत बनाता है- अगर आपके बाल एकदम खुरदरे और बेजान दिखाई देते हैं तो संतरे के छिलके आपके लिए वरदान साबित हो सकते हैं। संतरे के छिलकों को पीसकर बालों को लगाकर कुछ देर रखें और फिर बाल धो लें। बाल चमकीले और मुलायम हो जाएंगे। संतरे के छिलकों को पीसकर उसमे गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर लगाने से दाग व धब्बे मिटते हैं।

संतरे के छिलके में क्लीजिंग, एंटी फंगल और एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो कि झाइयां और एक्ने से लड़ने में सहायक होते हैं। संतरे के छिलके को सुखाकर पीसकर उसे दही मिलाकर त्वचा पर लगाने से त्वचा चमक व मुलायम बनती है। संतरे के छिलकों को बेसन में मिलाकर लगाना तैलीय त्वचा वालों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होता है और झाइयों को खत्म कर देता है।

यदि किसी व्यक्ति को रक्तवसा की समस्या हो तो ऐसे में संतरे के छिलके उपयोगी साबित हो सकते हैं। संतरे के छिलकों में ऐसा गुण पाया जाता है जिससे उच्च रक्तवसा स्तर है जो मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों को फायदा हो सकता है। साथ ही ये कर्करोग व हड्डियों की कमजोरी जैसी समस्याओं में भी विशेष रूप से लाभदायक है।

पाचन शक्ति बढ़ाता है- इसके छिलके में पाचनशक्ति बढ़ाने की क्षमता होती है। यह पाचन में सुधार, गैस, उल्टी, हार्ट बर्न और अम्लीय डकार को दूर करने में मदद करता है।

संतरा बहुत उपयोगी फल है। गर्मी में तो इसकी उपयोगिता बहुत बढ़ जाती है क्योंकि इससे उष्णता शांत होती है।

आयुर्वेद के अनुसार, संतरा वातनाशक, तृषाशामक, दाह, ज्वर एवं हृदय विकार को दूर करनेवाला और मुंह की दुर्गंध दूर करता है। इससे कब्ज भी दूर होती है। इसमें लगभग ८७.४ प्रतिशत पानी, १०.५ प्रतिशत कार्बनिक पदार्थ, ०.१ प्रतिशत प्रोटीन और ०.३ प्रतिशत वसा होबता है। यह फल विटामिन सी का भंडार होता है। गर्मियों में बार-बार प्यास लगने पर पके संतरे की ताजा फाड़ियों को चूसने से प्यास शांत होती है। जी मिचलाने और उल्टी होने पर भी संतरे की ताजा फाड़ियों को चूसना लाभकर होता है। बुखार में जब रोगी को बेचैनी होती है, बार-बार प्यास लगती है, मुंह सूख जाता है तो रोगी को मीठे संतरे की फाड़ियों को चूसने दें। इससे रोगी तृप्त एवं शांत होता है। बुखार एवं खांसी में आराम के लिए मीठे संतरे के गूदे में शक्कर या चीनी डालकर गर्म करके रोगी को खिलाएं। संतरा मीठा ही हो क्योंकि खट्टे संतरे के ज्यादा सेवन से कफ विकार हो जाता है। साथ ही संतरे के छिलकों को बारीक पीसकर दंत मंजन में मिला लें फिर इस मंजन से धीरे-धीरे मसूढ़ों की मालिश करें। इससे रोगी को लाभ होगा।

फलों में संतरे का अपना अलग महत्व है। स्वाद में खट्टा-मीठा संतरा जहां शरीर को स्फूर्ति और सौन्दर्य प्रदान करता है, वहीं शरीर को रोगों से लड़ने की प्राकृतिक क्षमता भी प्रदान करता है। जैसा कि सभी जानते हैं कि रस फलों से प्राप्त रस को कहते हैं। संतरे के रस का नियमित सेवन करना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत ही उपयोगी और लाभदायक है। संतरे के रस का नियमित सेवन शरीर में अच्छे या एच.डी.एल. रक्तवसा की मात्रा को बढ़ा देता है जो दवाएं लेने पर नहीं बढ़ता। एच.डी.एल. रक्त वाहिनियों पर एकत्र हानिकारक एल.जी.एल. रक्तवसा की परतों को साफ करके हृदय रोग जैसी गम्भीर समस्या का समाधान करता है। संतरे के ताजा रस में उपयोगी फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो बहुत उपयोगी होते हैं। वैसे संतरे में उपलब्ध विटामिन-सी (७० मिलीग्राम) पाया जाता है जो असमय होनेवाली मृत्यु की घटनाओं को २० प्रतिशत कम कर देता है। वहीं इसका सेवन त्वचा की रंगत को निखार कर उसे आकर्षक रूप भी प्रदान करता है।

गर्भवती स्त्री के लिए प्रतिदिन एक संतरा लेना काफी लाभप्रद होता है। इसके सेवन से गर्भावस्था के दौरान होनेवाले प्रचलित रोग पेट का खराब होना, उल्टी इत्यादि से छुटकारा मिलता है। स्कर्वी नामक रोग में लाभ पहुंचाता है। मूत्राशय की स्वस्थता में संतरे की अहम भूमिका है। सर्दी जुकाम में औषधि का काम करता है संतरा। पेट साफ न होने की दशा में रोजाना संतरा खायें, कब्ज से छुटकारा पायें। मियादी बुखार में संतरा लाभप्रद है। संतरों के छिलकों को सुखाकर पाउडर बनाकर चाय के साथ उबालकर पीजिए। चाय में स्वाद आएगा और औषधि लाभ भी प्राप्त करेंगे। रक्त शोध होने के साथ-साथ संतरा दृष्टि दोष को भी सामान्य करता है। चर्म रोगों में फायदेमंद है। खाज खुजली व देर से ठीक होनेवाले घावों में लाभ पहुंचाता है। आपको अपनी स्मरण शक्ति दुरूस्त रखनी हो तो संतरे का रस पियें।

संतरा खट्टा हो अथवा मीठा, यह हर किसी का पसंदीदा फल है और सर्दी के मौसम में तो बाजार में संतरों की बहार ही आ जाती है। यह खट्टा-मीठा फल उतरी भारत में बहुतायत में पाया जाता है। इसके सेवन से शरीर को स्फूर्ति, पौष्टिकता तथा बल मिलता है। संतरे के रस में लौहांश तथा कैल्शियम की भी प्रचुर मात्रा होती है। संतरे के रस का सेवन करने से रक्त शुद्धि होती है तथा यह रक्त कणिकाओं को लाल सुर्ख रंग प्रदान करने में अहम् भूमिका निभाता है। पाचन शक्ति बढ़ती है, उच्च रक्तचाप कम होता है। संतरा खाने या संतरे का रस नियमित पीने से शारीरिक शक्ति बढ़ने के साथ-साथ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी विकसित होती है।

संतरे के रस के सेवन से शरीर में खुजली से भी राहत मिलती है। संतरा शरीर में कैल्शियम और विटामिन सी की

कमी को दूर करता है और इनकी कमी से होनेवाली विभिन्न बीमारियों से बचाने में सहायक होता है। संतरे के रस में विटामिन ए, बी एवं सी विशेष मात्रा में पाया जाता है। इसलिए इसका सेवन प्रतिकारात्मक शक्ति को बढ़ाता है। इसके प्रयोगात्मक प्रभाव से संक्रामक रोग जल्दी से नहीं हो सकता है। यह बीमारी की अवस्था में शारीरिक धातुओं के ऱ्हास की पूर्ति एवं धातु संरक्षण करता है। अस्थि को सघन एवं पुष्ट रखता है। रक्त कणिकाओं को लाल बनाए रखनेवाला लोहांश भी इसमें विद्यमान है।

संधिवात रोग में यह रामबाण दवा है। जोड़ों का दर्द, हाथ-पैरों के दर्द आदि में इससे लाभ होता है। यह उच्च रक्तचाप को भी कम करता है। उच्च रक्तचाप के रोगी को २-३ उपवास रखकर उसमें केवल संतरे का ही प्रयोग करना चाहिए। अवश्य लाभ होगा। रात को सोते समय एक-दो संतरे खाने से कब्ज दूर होती है एवं पेट की गैस का भी शमन होता है। यह आहार को पचानेवाला है।

इस फल का प्रयोग सफाई करने के लिए किया जा सकता है। सूखा छिलका लीजिए और उसे मिक्सर में पीस लीजिए और उसमें सिरका मिला दीजिए और फिर इससे टेबल, शीशा और धातु साफ कीजिए। इसके प्रयोग से हल्के कपड़ों पर पड़े हुए दाग भी आराम से छुटाए जा सकते हैं। कपड़ों की अलमारी में कीड़े ना लगे इसके लिए उसमें संतरे का छिलका रख दें।

संतरे के फल से सभी परिचित है। है। यह खट्टा-मीठा रसदार फल है। उस फल में मूलत: टारटरिक ऍसिड के नाम से खट्टापन होता है, किन्तु पक जाने पर इसमें मिठास आ जाती है जो पूर्णत: प्राकृतिक व लाभदायक होती है। संतरे का सेवन हृदय रोगी एवं मधुमेही दोनों कर सकते है। संतरे का विटामिन (सी) रोगों से हमें बचाता है। यह खट्टेपन के साथ अल्प मिठास के कारण मधुमेहियों के लिए भी काम आता है। इसके पस में एक ऐसा तत्व मौजूद रहता है जो रक्तचाप को नियंत्रित करता है एवं हृदय रोगों के खतरे को कम करता है। इसके सेवन से हृदयाघात का खतरा आधा रह जाता है और हृदयरोगों की संभावना २० प्रतिशत कम हो जाती है।

बदहजमी होने पर संतरे के रस में भुना जीरा मिलाकर पियें। अधिक प्यास लगती है तो संतरे का एक गिलास रस अवश्य पियें। इससे प्यास भी ज्यादा नहीं लगेगी और तन-मन को शीतलता भी पहुंचेगी। साथ ही साथ तनाव एवं थकान भी दूर हो जायेंगे। सूखी खुजली, होने पर संतरों के छिलकों को पीस लें और पानी मिलाकर शरीर में मलें। खुजली दूर हो जायेगी। त्वचा में निखार लाने के लिये संतरे के छिलकों को धूप में सुखाकर पीस लें। फिर उसका उबटन बनाकर चेहरे पर लगायें। सूख जाने पर धो लें। कील मुंहासों, दाग धब्बों को दूर करने के लिये संतरे के छिलकापें को दूध में भिगोकर बारीक पीस लें रात्रि को नित्य मलें। ताजे संतरे के छिलकों को चेहरे पर रगड़ने से सौन्दर्य में वृद्धि एवं त्वचा में निखार आता है।

रस से भरपूर संतरे में वे सभी आवश्यक पौष्टिक पाए जाते हैं जो शरीर विकास के और सेहत के लिए जरूरी हैं। संतरे की मुख्य तीन किस्में होती हैं- खट्टा, मीठा और ढीले छिलकेवाला, खट्टा संतरे का प्रयोग अधिकतर कैंसी या कुकिंग में किया जाता है जबकि कच्चा खाने के लिए सबसे ज्यादा संतरे का प्रयोग होता हे। ढीले छिलकेवाला संतरा आसानी से छिल जाता है। जब भी संतरा खरीदें तो उसके वजन और आकार की तुलना करें। आकार में छोटा और वजन में ज्यादा भारी संतरा मीठा होता है। जब भी संतरा यानी संतरे की बात बताती है तो सबसे पहले उसमें पाए जानेवाले विटामिन सी का ध्यान आता है। संतरा विटामिन सी भरपूर होता है लेकिन साथ ही इस फल में कई और भी उपयोगी पौष्टिक तत्व पाए

जाते हैं यह कई दूसरे खनिज जैसे फोलिक एसिड और पोटेशियम का बेहतरीन स्रोत होता है।

विटामिन सी- संतरा विटामिन सी का महत्वपूर्ण स्रोत है। अगर संतरे का रस निकालने या छीलने के बाद उसे आठ घंटे तक रख दिया जाए तो उसका लगभग २० प्रतिशत विटामिन नष्ट हो जाता है।

दूसरे विटामिन और खनिज - में विटामिन-बी और ए भी पाया जाता है। यह खनिज जैसे रेशा, पोटेशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम और फास्फोरस का बेहतरीन स्रोत है।

खट्टा-मीठा, रसीला और सुंदर चटख रंगवाला संतरा देखकर ही ताजगी आ जाती है। नाश्ते के साथ या स्नैक के रूप में संतरे का काफी उपयोग किया जाता है। यह एक ऐसा फल है जो दुनियाभर में बहुत ही लोकप्रिय है।

यह लोकप्रियता इस सुंदर सिट्रस फ्रूट को ऐसे ही नहीं मिल गई। संतरे की हर चीज कई पोषक तत्वों और गुणों से भरपूर होती है। संतरे में विभिन्न पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं। इसकी बड़ी खूबी यह है कि इसमें कैलोरीज काफी कम होती है। किसी भी प्रकार का संतृप्त वसा या रक्तवसा संतरे में नहीं हाता है। इसके विपरीत इसे खाने से पाचन रेशे मिलते है जो इन हानिकारक तत्वों को शरीर से बाहर करने में सहायक होता है। संतरा पाचन प्रणाली के लिए टॉनिक की तरह काम करता है। संतरे में सबसे अधिक मात्रा होती है विटामिन सी की। यह एक सिट्रस फ्रूट है और इस प्रकार के फ्रूट्स विटामिन सी की अच्छे स्रोत होते हैं। संतरा प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट होता है और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। खून साफ करने के साथ ही यह स्टेमिना बढ़ाने में भी मददगार होता है।

दिल के मरीज को संतरे का रस शहद में मिलाकर देने से आश्चर्यजनक लाभ मिलता है। संतरे का एक गिलास रस तन-मन को शीतलता प्रदान करके थकान एवं तनाव दूर करता है। अपच, कै और मिचली की शिकायत होने पर संतरा खाने से इसमें कमी आती है। पेशाब रूक जाने या इनमें जलन होने पर संतरे का सेवन करने से लाभ मिलता है।

मीठा रस भरा संतरा बच्चों को ही नहीं बड़ों को भी अच्छा लगता है। यह आरेकासी परिवार का सदस्य है। संतरे का वृक्ष मध्यम आकार का झाड़ीनुमा तथा कांटेदार वृक्ष होता है। यह उष्ण कटिबंधीय वातावरण में उगता है। इसके पत्ते, छोटे, गोल-बेलनाकार तथा छोटे डंठेलवाले होते हैं। कच्चा फल हरा होता है जबकि पकने पर पीला, नारंगी, मीठा एवं रसवाला हो जाता है। इसका फल चिकने व सख्त छिलके के अंदर सुरक्षित रहता है। रस और गूदा विभिन्न फाड़ियों के रूप में पतली सी झिल्ली में होता है।

यों तो संतरा एक मौसमी फल है परन्तु यह सारे देश में आसानी से उपलब्ध हो जाता है। इसकी पैदावार नागपुर असम में सिलहट और उत्तर प्रदेश के पहाड़ी भागों में अधिक होती है। नागपुर का संतरा अपने स्वाद के लिए बहुत प्रसिद्ध है। कृषि वैज्ञानिकों ने इसकी विभिन्न किस्में पैदा करके इसे विभिन्न जलवायु के अनुकूल बना दिया है।

प्रतिदिन प्रात:काल निराहार एक-दो रसीले संतरे खाने से मंदाग्नि की शिकायत दूर होती है। हृदय तथा छाती की कमजोरी, पेट की गड़बड़ तथा श्वास की बीमारी में संतरे का सेवन लाभ देता है।

सन्तरा तो सभी जगह आसानी से मिल जाता है। आप सन्तरे के छिलके लेकर उसे छाया में सुखा लें। इसीसे इस कष्टकारी रोग से छुटकारा मिल जायेगा। सन्तरे के उक्त प्रकार से सूखे छिलके को बारीक पीस लें तथा समभाग देशी खांड या बूरा मिलाकर रख लें। यही है बवासीर की दवा। इस दवा को साफ बोतल में भरकर रख दें तथा रोज एक-एक छोटी चम्मच की मात्रा में दिन में तीन बार ताजे पानी से लें। लाभ होने तक लेते रहें। परहेज जरूरी है- जैसे गर्म एवं बादी की

चीजें न खायें, मिर्च-मसाले का सेवन न करें। पौष्टिक तत्वों से युक्त संतरा एक लोकप्रिय फल है। इसके सेवन से जहां शरीर निरोगी व फुर्तीला बना रहता है, वहीं इसके रस व छिलके को सौंदर्यवर्धक तत्व के रूप में काम में लिया जाता है। इसमें कई रोगों के शमन की क्षमता भी है। चेहरे व गले का सौंदर्य निखारने हेतु इसको अन्य कई खाद्य पदार्थों के साथ मिलाकर निम्न तरीकों से काम में लाया जा सकता है।

उबलते पानी में संतरे को छीलकर और गोद कर मिलायें। इन्हें थोड़ी देर ढककर रखें। फिर इस पानी से नहायें। इसकी सुगंध व ताजगी से शरीर प्रफुल्लित हो उठता है। संतरे के छिलकों को छाया में सुखाकर पीस लें। इस चूर्ण को बेसन व मलाई मिलाकर चेहरे पर लगायें। सूखने पर गुनगुने पानी से चेहरा साफ कर लें। कुछ दिन तक लगातार इस्तेमाल करने से चेहरा कांतिमय हो उठेगा। ताजे दूध में थोड़ी सी मैदा, संतरे का रस व नींबू का रस मिलाकर लेप करें। यह तैलीय त्वचावालों के उपयोगी उबटन है।

संतरा, नींबू, मौसमी व अंगूर का रस मिलाकर चेहरे व गले पर लगायें। १०-१२ मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। यह तैलीय त्वचा के अतिरिक्त चिकनाई व गंदगी को प्राकृतिक रूप से साफ करता है। संतरे के ताजा रस में शहद लगाकर चेहरे पर व गले में लगायें, इससे चेहरा खिला-खिला रहेगा। तैलीय त्वचा हेतु जरा-सी हल्दी, बेसन, दही व संतरे का रस मिलाकर उबटन तैयार करें। इसे दस मिनट तक चेहरे व गर्दन पर लगाकर १०-१२ मिनट बाद धो लें। एक छोटे चम्मच संतरे के छिलके का चूर्ण, एक छोटा चम्मच जौ का आटा व एक चम्मच मलाई मिलाकर लेप बनायें। इसे चेहरे व गले पर लगातार कुछ दिन इस्तेमाल करें। इससे शुष्क सांवली त्वचा का रंग निखर जाता है। एक चम्मच संतरे के छिलके के चूर्ण को बालों की जड़ों में लगायें। फिर थोड़ी देर बाद सिर धो लें। इसके इस्तेमाल से बाल काले व घने हो जाते हैं। रक्ताल्पता के रोगी को नित्य एक संतरे का सेवन कराने से खून की कमी दूर होकर शरीर निरोगी होता है।

विटामिन सी से भरपूर चीजें खाने से रक्तस्रावी पक्षाघात का खतरा कम हो सकता है। विटामिन सी संतरे, पपीते, मिर्च, ब्रोकोली और स्ट्रॉबेरी जैसे फलों और सब्जियों में पाया जाता है। रक्तस्रावी पक्षाघात , स्कीमिक पक्षाघात से कम सामान्य है, लेकिन प्राय: यह जानलेवा होता है।

शरीर के लिए जरूरी विटामिन-सी इसमें प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। पेट की बीमारी में संतरे का रस बहुत उपयोगी होता है। रोजाना सुबह सेवन करने से कब्ज दूर हो जाती है। कमजोर पाचन शक्तिवालों के लिए यह बहुत उपयोगी होता है। संतरे का छिलका भी हमारे लिए बहुत उपयोगी होता है। संतरे का छिलका सुखाकर पीस लें। इसके पाउडर से बाल मुलायम हो जाते हैं। जिन बच्चों का पालन-पोषण बोतल के दूध से होता है वे कई रोगों के प्राय: शिकार हो जाते हैं। ऐसे बच्चों को यदि हर रोज संतरे का थोड़ा सा रस पिलाया जाये तो संभावित रोगों से उन्हें बचाया जा सकता है।

जिन बच्चों में कैल्शियम की कमी हो, दूध न पचता हो, दस्त लग जाते हों, उन्हें दूध के साथ संतरे का रस पीना चाहिए, संतरे का रस देने से शिशु के दस्त बंद हो जाते हैं, दूध पचने लगता है। बच्चों के शारीरिक गठन व शक्ति स्फूर्ति के लिए संतरे का रस मां के दूध तुल्य है। संतरों के छिलके का बारीक चूर्ण बनाकर उसे गुलाब जल में लेप बनाकर लगाने से त्वचा के दाग-धब्बे कुछ ही दिनों में गायब हो जाते हैं। मियादी बुखार के शुरुआत होते ही प्रतिदिन संतरे का रस देने से जहां मियादी बुखार के दुष्प्रभाव से बचाव होता है वहीं मियादी बुखार शीघ्र ही ठीक हो जाता है। संतरे के रस में थोड़ा सा काली मिर्च चूर्ण मिलाकर लेने से सर्दी, जुकाम व खांसी से बचाव होता है।

२५ ग्राम संतरे के रस में २ ग्राम भुनी हुई हींग मिलाकर पीने से उदर शूल में तत्काल आराम मिलता है। संतरे के रस में थोड़ा सा काली मिर्च चूर्ण मिलाकर कुछ समय तक नियमित सेवन करने से नेत्र ज्योति बढ़ती है। रात में न दिखने के रोग में भी आराम मिलता है। ३० ग्राम संतरे के रस में १० ग्राम चिरायते का अर्क मिलाकर कुछ दिन प्रयोग करने से मलेरिया ज्वर की शिकायत दूर हो जाती है।

संतरे का गूदा, झिल्ली और छिलका सभी उपयोगी होती हैं। संतरे की झिल्ली सहित फांकें खाने से शरीर में रुके सभी विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं क्योंकि इसके रेशे शरीर में कब्ज की रोकथाम करते हैं। संतरा मधुमेह, रक्तचाप, हृदयरोग में भी काफी लाभ पहुंचाताहै। इसके रस में जो पेक्टिन होता है, वह कोलेस्ट्रॉल कम करता है तथा हृदय की धमनियों की रक्षा भी करता है। छोटे बच्चों को संतरे का रस देने से उनका शरीर पुष्ट, रक्त शुद्ध, हड्डियां मजबूत और त्वचा निरोगी रहती है। स्कर्वी, बदहजमी, जुकाम, बुखार, पायरिया और त्वचा रोग में संतरे का नियमित प्रयोग करना चाहिए।

इसके छिलकों का तेल जीवाणुओं को मारने में सक्षम होता है। खुजली, मुंहासे एवं चेहरे पर दाग-धब्बों के निवारण के लिए इसके छिलकों का चूर्ण पानी में मिलाकर लगाना चाहिए। इस पेस्ट को लगातार दो सप्ताह तक लगाने से त्वचा के मृत कोष समाप्त हो जाते हैं। शरीर का रंग निखरता है।

औषधीय गुणों व भोज्य पदार्थ के रूप में दिनों-दिन बढ़ती उपयोगिता के कारण आज संतरा विश्व के अधिकांश देशों में पैदा किया जाता है। प्राय: संतरा भारत, चीन, मलाया, दक्षिण पूर्वी एशिया की उपज है। भारत में नागपुर संतरों के उत्पादन में प्रथम स्थान पर हैं। अधिक उत्पादन व बड़े आकार के संतरा उगाने में इजरायल अग्रणी है। यहां के जाफा संतरे काफी बड़े, मोटे तथा बिना झिल्ली व बीज के होते हैं। संतरे का रस खून में मिलकर शरीर को बलवान बनाता है। इसकी प्राकृतिक शर्करा एक अत्यंत पाचक तत्व है, जो खास तौर पर बच्चों व बीमार व्यक्ति के लिए अत्यंत उपयोगी है। इसके सेवन से शरीर को तत्काल पर्याप्त ऊर्जा प्राप्त होती है। संतरा नस-नाड़ियों में रुके विजातीय द्रव्यों को बाहर कर देता है और तो और यह हृदय की धमनियों को भी साफ करने की क्षमता रखता है। गर्मी के मौसम में यदि संतरे के रस को मिश्री के साथ लिया जाए तो यह मूत्र रोग, जलन व गर्मी संबंधी रोग नहीं होने देता। संतरे के सेवन से शरीर पुष्ट ही होता है तथा चेहरे पर चमक आती है। आमाशय तथा आंतों में गंदे जीवाणुओं को यह फल नष्ट कर देता है जिन्हें अल्सर हो उन्हें संतरे का कम सेवन करना चाहिए। गर्मी के मौसम में संतरे का रस मिश्री के साथ लेने से उल्टी, हैजा, लू लगने जैसी तकलीफों से छुटकारा दिलाता है। संतरे के छिलके के बारीक चूर्ण को गुलाब जल के साथ पीसकर दिन में दो बार भाप देकर चेहरे पर लेप करने से झांई, कील, मुंहासे नष्ट होकर चेहरा निखर उठता है। बच्चों को बुखार या खांसी होने की स्थिति में एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच छिलकों का पाउडर उसमें नमक या चीनी मिलाकर देनेसे बुखार उतर जाएगा व खांसी से भी राहत मिलेगी।

रात को सोते समय एक-दो संतरे खाने से कब्ज दूर होती है एवं पेट की गैस का भी शमन होता है। यह आहार को पचानेवाला, सभी प्रकार की अरुचि का नाश करनेवाला, बलप्रद एवं हृदय के लिए पौष्टिक है। इसके छिलके का तेल विशेषकर स्वाद रहित औषधियों में स्वाद लाने के लिए मिलाया जाता है। बच्चों की औषधियों में इसका उपयोग होता है। संतरे के तेल से सुगंधित पदार्थ बनाए जाते हैं। बीमारियां रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर कर देती हैं, लेकिन शरीर का प्रतिरोधी तंत्र मजबूत हो तो इनसे बचा जा सकता है।

मौसंबी (SWEET LIME)

विटामिन सी से भरपूर इस फल से सभी परिचित हैं। मौसमी ऐसा पौष्टिक फल है जिसका रस आसानी से पच जाता है इसलिए इसे रोगियों को पीने की सलाह दी जाती है। हरे या हल्के पीले रंग की मौसमी देखने में संतरे की तरह लगती है। कैल्शियम, फास्फोरस आदि तत्वों से भरपूर मौसमी अत्यंत गुणकारी और हितकारी है। मौसमी के रस को नियमित पीने से खून में वृद्धि होती है, चर्म रोगों में लाभप्रद होती है और मूत्र खुलकर आता है। इन सब के अलावा और भी कई गुण हैं

मोसंबी नीबू जैसा दिखाई देनेवाला फल है लेकिन नीबू आकार में छोटा होता है पर मोसंबी आकार में बड़ी होती है। नीबू से ज्यादा औषधीय गुणों से भरपूर होती है मोसंबी। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी, खनिज और रेशे पाएं जाते हैं। मोसंबी के फल का सेवन या इसका रस पीने से हमारा स्वास्थ्य ठीक रहता है। डॉक्टर भी बीमार व्यक्ति को मोसंबी या उसका रस पीने की सलाह देते हैं।

मौसमी के जैसे दिल के रोगियों के लिए मौसमी का रस कोलेस्ट्रॉल कम करता है, खून का प्रवाह ठीक बना रहता है। दिल के रोगियों को इसका सेवन प्रतिदिन करना चाहिए। बच्चों को मौसमी का रस नियमित देने से त्वचा सुंदर बनती है, खून साफ होता है और कब्ज की समस्या भी दूर होती है। खांसी होने पर इसका रस दिन में पीना चाहिए। खाली बर्तन को गर्म कर उसमें रस डालकर पीएं उसमें नमक, भुना जीरा भी डालें। खांसी तथा दमा रोग में आराम मिलता है। जुकाम होने पर मौसमी के रस में थोड़ा अदरक का रस मिलाकर पीने से जुकाम में आराम मिलता है, विशेषकर उन लोगों को जिन्हें सर्दी का असर जल्दी होता है। गर्भवती महिलाओं के लिए तो मौसमी का रस विशेष लाभ पहुंचाता है। गर्भ में पल रहे बच्चे को कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में मिल जाता है। गर्भवती महिलाओं को गर्भकाल में एक गिलास रस नियमित पीना चाहिए। मौसमी के छिलके से सुगंधित तेल भी निकलता है।

मौसमी का रस कुछ रोगों में लेने से नुकसान भी पहुंचाता है जैसे जिन लोगों को मूत्र अधिक आने की समस्या हो या पेट खराब होने पर या सर्दी-जुकाम होने पर कम मात्रा के दिन में समय ही सेवन करना चाहिए। कफ प्रवृत्तिवाले लोगों को भी इसका सेवन कम करना चाहिए नहीं तो कफ की प्रवृति बढ़ जाएगी। त्वचा, बाल और नाखूनों की खूबसूरती बढ़ाता है। खूबसूरती पाना चाहती हो तो इसके लिए कई तरह की क्रीम और रसायनों पर बेतहाशा खर्च करने की कोई जरूरत नहीं है। बस रोज एक गिलास मौसम्बी का रस लें और अपने तन-बदन को ताजगी और खूबसूरती से लबरेज करें।

पीला पिगमेंट सूरज की किरणों से आपकी त्वचा को होनेवाले नुकसान कम करता है। यह भी माना जाता है कि यह पिगमेंट आपकी त्वचा के लचीलेपन में सुधार करता है। मौसंबी के रस में विटामिन सी, पोटैशियम और फोलिक एसिड होता है और यह सुंदरता के लिए फायदेमंद है। विटामिन सी कोलाजेन और उसके साथ ही लुटीन के उत्पादन के लिए अनिवार्य है। लुटीन महापौष्टिक है। नारंगी के २०० मिलीलीटर रस में ६० मिलीग्राम विटामिन सी होता है। वयस्कों को दिन भर में विटामिन सी की इतनी ही मात्रा की जरूरत पड़ती है।

मोसंबी का सेवन करने से हमें पेट संबंधी समस्याओं से छुटकारा मिलता है। पेट में बननेवाली गैस और पेट में भारीपन महसूस होने पर आप मोसंबी के रस का सेवन कर सकते हैं। कब्ज से भी छुटकारा पाया जा सकता है। मोसंबी का रस

पीने से हमारे शरीर को कई समस्याओं से निजात मिलती है जैसे दिल और यकृत से पैदा होनेवाली बीमारियों से भी छुटकारा पाया जा सकता है और वजन कम करने में भी मदद करती है। मोसबी के रस का सेवन करने से त्वचा में चमक आ जाती है और शरीर में मौजूद रक्त को शुद्ध करने में भी मदद करती है। मोसंबी न सिर्फ हमारे शरीर को अंदर से तंदुरुस्त रखने में मदद करती है बल्कि हमे त्वचा संबंधी रोगों से भी छुटकारा दिलाने में मदद करती है। चेहरे पर होनेवाली झाइयां और गर्दन, कोहनी पर होनेवाले कालेपन को दूर करने में मदद करती है। मोसंबी हमें बालों संबंधी समस्याओं से भी छुटकारा दिलाने में मदद करती है। मोसंबी के फल या इसका रस पीने से रक्तवसा स्तर और अति रक्तदाब को नियंत्रित करने में मदद करती है।

यह बल व रक्तवर्धक, शक्तिदायक एवं रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ानेवाला है। बीमार लोगों के लिए मोसंबी अमृत के समान है। शरीर थकने व मन के ऊब जाने पर मोसंबी अथवा इसके रस का सेवन करें तो थकान, बेचैनी दूर होकर स्फूति व प्रसन्नता बढ़ती है। मोसंबी का रस यकृत, आँतों तथा पाचनतंत्र को शुद्ध करके उन्हें सतेज बनाता है।

मोसंबी चूसने से दाँतों की सफाई होती है व भोजन सरलता से पचता है। सर्दी-जुकामवालों को मोसंबी का रस हल्का गर्म करके उसमें २-४ बूंद अदरक के रस की डालकर पीना चाहिए। रस की मात्रा- २५०-५०० मि.ली.

मौसमी का रस रक्तवसा कम करता है तथा रक्त प्रवाह सुचारू करता है, इसलिए दिल के मरीजों के लिए यह बेहद फायदेमंद है। दिल के मरीजों को मौसमी का रस प्रतिदिन नियमित लेना चाहिए। बच्चों को मौसमी का रस नियमित पिलाने से उनका शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है, त्वचा सुंदर और कांतिमय होती है, रक्त साफ होता है, कब्ज की समस्या दूर होती है। खांसी होने पर मौसमी का रस दिन में पीना चाहिए। खाली बर्तन को थोड़ा गर्म कर उसमें मौसमी का रस डालकर पीएं। इसमें नमक, भुना जीरा भी डालें। इससे खांसी तथा दमा रोग में आराम मिलता है।

जुकाम होने पर मौसमी का रस थोड़ा-सा अदरक का रस मिलाकर पीने से जुकाम में आराम मिलता है। गर्भवती महिलाओं को गर्भकाली में एक गिलास मौसमी का रस नियमित पीना चाहिए, इससे गर्भ में पल रहे बच्चे को कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में मिल जाता है।

*** जिस मनुष्य की हर बात आपको सोचने के लिये मजबूर कर दे उस मनुष्य के साथ कभी पंगा मत लेना।**

*** सभी को दु:ख है मगर सबके हौसले अलग-अलग हैं,**
कोई टूटकर बिखर जाता है और कोई मुस्कराकर चल देता है।

*** यह जिन्दगी की दौड़ भी बड़ी अजीब है, इसमें जीत जाओ तो कई अपने पीछे छूट जाते है**
और अगर हार जाओ तो अपने ही लोग पीछा छोड़ देते है।

*** फूल कांटों के साथ ही खिलते है, सुख गमों के साथ रहते है जिन्दगी की धूपछांव में हमसफर ही साथ चलते है।**

*** ये आसूं की फितरत भी बड़ी अजीब होती है, जो गम में ही नहीं, खुशी में भी छलक जाया करते है।**

खरबूजा (MUSK MELON)

हमारे देश में लखनऊ और बनारस के खरबूजे अपने रंग-स्वाद, मिठास के लिए प्रसिद्ध है। वैसे गर्मियों में इस फल की पैदावार सर्वत्र होती है। इस ताजा जानकारी के अनुसार खरबूजा अमृत तुल्य फल है क्योंकि इसमें कई ऐसे गुणों का समावेश है जो हमारे शरीर के विभिन्न रोगों के लिए लाभप्रद है।

खरबूज या खरबूजा जिसे अंगरेजी में स्वीट मेलन तथा लेटिन में कुकुमिस मेलो कहा जाता है, हमारे देश के हर प्रांत में उगाया जाता है। प्रांतों की जलवायु की विभिन्नता के कारण इसकी कई किस्में होती हैं। किन्तु सभी किस्मों के गुणों में कोई विशेष अंतर नहीं होता है। यह नदियों के तट की रेतीली भूमिका में बहुतायत से पैदा होती है तथा ग्रीष्म ऋतु का एक चहेता फल है। अलग-अलग प्रदेश एवं भागों के खरबूजों के रंग, आकार एवं स्वाद में फर्क रहता है। इसको संस्कृत में दशांगुल भी कहा जाता है क्योंकि पौराणिक कथा के अनुसार भगवान विष्णु ने अपनी दोनों हाथों की अंगुलियों में इसे धारण किया था।

ग्रीष्म ऋतु में आनेवाले फलों में खरबूजे की अपनी अलग पहचान है। यह खुशबूदार, मीठा और पौष्टिक फल है। ऐसा माना जाता है कि इसकी उत्पत्ति अफ्रीका में हुई। आजकल तो यह सब जगह पाया जाने लगा है। जहाँ गर्मी पड़ती है, जहाँ का वातावरण शुष्क है, वहाँ इसी पर्याप्त मात्रा में खेती की जाती है। इसकी कई जातियाँ हैं। भारत में मुख्य जातियाँ हैं सफेदा और चित्ता, जो लखनऊ में मिलता है। पंजाब में चुनियारी और क्लांची, दक्षिण भारत में बताया, शरबत, शिरंजीत, हिंगम और बुंदुभी। पका हुआ खरबूजा काफी पौष्टिक होता है। इससे शरीर की अतिरिक्त गर्मी निकलती है और ठंडक रहती है। खरबूजे की गुणवत्ता कई बातों पर निर्भर करती है जैसे चीनी की मात्रा, छिलके की नरमी, खुशबू आदि। किसी फल में सुगंध तभी आती है, जब वह भली-भांति पक जाता है। जो डाल पर पके फल होते हैं, वे ज्यादा मीठे होते हैं। ऐसे में खरबूजा जब पक जाता है, तो उसका रंग हरे से पीला हो जाता है। खरबूजे में पाए जानेवाले कुछ पौष्टिक तत्व इस प्रकार हैं। नमी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज, रेशे, कैल्शियम, फॉस्फोरस, थियामिन, रिबोफ्लेविन, नायसिन, विटामिन-सी और विटामिन-ए। खरबूजे में कई चिकित्सकीय गुण भी होते हैं। अन्य फलों की अपेक्षा इसमें क्षारीय गुण अधिक होता है। यह पाचन क्रिया में सहायता करता है और अजीर्ण के मरीजों के लिए फायदेमंद होता है। खरबूजा एक अच्छा जुलाब है। कब्ज में फायदा करता है। बवासीर में भी फायदा करता है। पेचिश के लिए यह रामबाण दवा है। खरबूजे में पाए जानेवाले विटामिन-ए और सी आंतरिक और बाह्य तंतुओं को पुनर्जीवित करते हैं। खरबूजे के बीज भी बड़े मूल्यवान होते हैं, जो काफी पोषक होते हैं। बीज का बीजपाक बनाकर खाने में ठंडक, ताजगी तो मिलती ही है, दिमाग भी तेज होता है।

गर्मी के मौसम में खरबूजा हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। आयुर्वेद के अनुसार, अकेला खरबूजा ही शरीर के सौ से भी ज्यादा रोग दूर करता है। इसके नियमित सेवन से शरीर की कई बीमारियां पसीने के द्वारा दूर होती हैं तथा यह मूत्र संबंधी कई रोगों में भी फायदा करता है।

वैसे यह फल बलवर्धक, शीतल, तृप्तिकारक है और उन्माद तथा कब्ज नाशक भी है। सूर्य के प्रकाश में पड़नेवाले खरबूजे में विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में होता है, अत: प्राकृतिक तौर से धूप में पके फल ही खाने के प्रयोग में लाना चाहिए।

खाना खाने के उपरांत २५० ग्राम खरबूजा खाने से पेट की गर्मी और खराबी दूर होती है। यह गुर्दे के रोगों को भी दूर

करता है तथा पथरी में भी फायदा करता है।

बर्फ में ठंडा किया हुआ खरबूजा खाने से सीने का दर्द दूर होता है। खाने से पूर्व १०० ग्राम खरबूजा खाने से यकृत की सूजन मिटने लगती है। पीलिया से बचने के लिए प्रतिदिन ४० ग्राम खरबूजा खाना चाहिए। दूध पिलाने वाली माताओं के लिए यह फल वरदान है, क्योंकि इसके सेवन से उनके शरीर में दूध की मात्रा बढ़ती है तथा यह दूध स्तनपान करनेवाले शिशुओं के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

गले की जलन दूर करने के लिए खरबूजे को शहद के साथ प्रयोग करना चाहिए। इसके सूखे बीजों का हलवा खाने से स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है। इसके बीज में वसा भी होता है, जो हमारे शरीर की चिकनाई की कमी दूर करता है। सफेद रंग के खरबूजे खाने से चर्मरोग दूर होता है। इसके सेवन से शरीर में पानी की कमी और सांसों की दुर्गंध दूर होती है।

खरबूजे के छिलके चूसने से दांतों का पीलापन दूर होता है तथा मसूढ़ों में भी फायदा होता है। रिसता खून भी थमने लगता है। इस फल के सूखे छिलके जलाकर भस्म को जंगली शहद के साथ चाटने से उदरशूल ठीक होता है। अत्यधिक मीठा खरबूजा खाने से वह आंतों में चिपके मल को गलाकर बाहर निकालता है।

भूखे पेट खरबूजा खाने से मिर्गी व पागलपन के रोग दूर होते हैं। इसके बीज के अंदर की गिरी को सौंफ के साथ खाने से वाणी में मधुरता बढ़ती है। खरबूजे के सेवन से गर्मियों में लू भी नहीं लगती है।

यह नेत्र ज्योति भी बढ़ाता है। यह रक्तचाप तथा रक्तसंचार संबंधी कई रोगों को जड़ से दूर करता है। इसके बीजों का चेहरे पर लेप करने से कांति बढ़ती है और कील-मुंहासे भी दूर होते हैं। खरबूजे के गीले बीजों को मिश्री के साथ चूसने से शारीरिक थकावट दूर होती है।

गर्मियों में इसके नियमित सेवन से देह लू की जकड़ में नहीं आती। आयुर्वेद के मुताबिक सह बलवर्धक, वीर्यवर्द्धक, वायु-पित्त व कब्ज निवारक होता है। शारीरिक श्रम के उपरांत खरबूजा खाने से थकान दूर होती है तथा तृप्ति मिलती है।

यह मानसिक शारीरिक स्नायविक तथा कामशक्ति वर्द्धक है। यह आंतों में चिपके फल को गलाकर बाहर निकालता है तथा इनकी दीवारों की सुरक्षा प्रदान करता है। इसके सेवन से शरीर में पानी की कमी दूर होती है। यह मुख में मिठास भी घोलता है, जिससे सांसों की दुर्गंध भी दूर होती है। इसके पोषक तत्वों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, कैलोरी, विटामिन ए.बी.सी. तथा लोहा भी है जो हमारे शरीर के लिए बड़े ही लाभप्रद हैं। इसके नियमित सेवन से हृदय रोग दूर होता हैं। यह मूत्र संस्थान को परिशोधित कर गुर्दे संबंधी समस्त रोग ठीक करता है। भोजन के उपरांत इसके सेवन से पथरी रोग जड़ से नष्ट होने लगता है। गर्मियों में इसके सुबह शाम के प्रयोग से चर्मरोग भी दूर होता है।

खरबूजा खाने के अलावा सौन्दर्यवर्धक व अन्य कई रोगों में भी उपयोगी है। आयुर्वेद के अनुसार खरबूजा शीतल, स्निग्ध, पौष्टिक, गर्मी को शान्त करने वाला और तृप्तिकारक होता है। आयुर्वेद के अनुसार पित्त दोष से उत्पन्न सभी रोगों के लिए खरबूजे का सेवन अत्यन्त लाभकारी है। इन्हें छिलकर लड्डू और हलवे आदि में डालने से व्यंजन स्वादिष्ट तो बनते ही हैं, साथ में पौष्टिक भी होते हैं। खरबूजे के गहरे नारंगी व पीले रंग के छिलकों वाली किस्म में विटामिन ए काफी मात्रा में मिलता है, इसलिए खरबूजा आंखों के लिए भी लाभकारी है। इसके बीजों के नियमित प्रयोग से गुर्दे की पथरी भी ठीक हो जाती है। खरबूजे का सेवन प्रसूता स्त्री में दूध की वृद्धि करता है।

लू लगने पर- खरबूजे के गूदे को बीज सहित पीसकर सिर, छाती और पैरों पर लेप करने से शरीर की गर्मी दूर होती है,

शान्ति मिलती है। झांइयों के लिए भी खरबूजा लाभदायक है- खरबूजे के गूदे को पीसकर उसमें नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर उबटन करने व सूख जाने पर पानी से चेहरे को धो लें। इसके नियमित प्रयोग से झांई में लाभ होता है। धूप से उत्पन्न झांई में खरबूजे का उबटन लाभदायक है। नकसीर- जिनकी गर्मी के मौसम में नकसीर फूटती है, उनको खरबूजे का सेवन अवश्य करना चाहिये। खरबूजे में मिश्री का चूर्ण मिलाकर खाने से जल्दी राहत मिलती है।

कब्ज- कब्ज से परेशान लोगों को इसे सलाद की तरह खाना चाहिए। इससे पुराने से पुराना कब्ज भी ठीक हो जाता है।

पेशाब की जलन- खरबूजे के बीजों को तीन-चार इलायची के साथ पीसकर मिश्री मिलाकर ठंडाई की तरह पीने से मूत्र पीड़ा दूर हो जाती है। चर्मरोग- चर्मरोग में खरबूजे के बीजों को पीसकर तेल के साथ या वैसे ही लगाने से खुजली में फायदा मिलता है। खरबूजा हमेशा साबुत ही खरीदें।

पीले छिलकेवाला खरबूजा सेहत के लिए अधिक अच्छा रहता है। खरबूजा खाली पेट नहीं खाना चाहिए। इसे खाने के तुरन्त बाद पानी या दूध का सेवन नहीं करना चाहिये। अगर दूध या पानी पी लिया तो पतले दस्त शुरू होने की आशंका रहती है। खरबूजा खाने के बाद अगर थोड़ी-सी शक्कर खा ली जाए तो खरबूजा पच जाता है।

खरबूजे में खनिज लवण प्रचुर मात्रा में होते हैं। इसमें कैल्शियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, सोडियम व लौहतत्व की प्रधानता रहती है। विटामिन सी का तो यह भंडार है। इसमें अन्य विटामिनों के साथ-साथ ए तथा बी प्रमुख रूप से पाए जाते हैं। इसके अलावा प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट्स भी मिलते हैं।

खरबूजा कब्जनाशक है। कब्ज दूर करने के लिए खाली पेट पका हुआ खरबूजा खाना लाभदायक होगा। चेहरे पर यदि अनावश्यक दाग-धब्बे अथवा झाइयां हों, तो खरबूजे का रस लगाने से इससे निजात मिलती है। मोटापे से परेशान लोगों को खरबूजे का सेवन अवश्य करना चाहिए, क्योंकि इससे मोटापा घटता है। जिन माताओं के स्तनों में दूध अपर्याप्त उतरता हो और शिशु भूखा रह जाता हो, उन्हें खरबूजा नियमित तौर पर खाना चाहिए। खरबूजे के सेवन से दूध की मात्रा बढ़ती है। खरबूजे में जल की मात्रा बहुत होती है। इसलिए गर्मी में इसके सेवन से शरीर में पानी की कमी नहीं होती और लू लगने का अंदेशा भी कम हो जाता है। खरबूजा शारीरिक थकान को दूर करता है। इसके सेवन से तृप्ति व राहत मिलती है। मूत्र संबंधी तकलीफों से भी खरबूजा राहत दिलाता है। मूत्र साफ करने का इसमें अद्‌भुत गुण है। खरबूजा पसीने के माध्यम से शरीर से गंदगी को भी बाहर निकाल फेंकता है। गुर्दे व पथरी के रोगियों को तो इसका सेवन अवश्य करना चाहिए। क्योंकि इन व्याधियों में यह विशेष उपयोगी है। सीने में दर्द की शिकायत हो, तो खरबूजे का नियमित सेवन करना लाभदायक होता है। यही नहीं, इसके सेवन से यकृत की सूजन भी कम हो जाती है। यदि गर्मी की वजह से गले में जलन होती हो, तो खरबूजे के नियमित सेवन से लाभ होता है।

तरबूज ताल का और खरबूजा डाल का मजेदार होता है। मगर इसका मतलब यह नहीं कि इसका बड़ा और घना पेड़ होता है। आमतौर पर यह नदियों के किनारे पैदा होता है। लेकिन अब मैदानी इलाकों में भी इसकी खेती की जाने लगी है। यह जमीन पर लेटी हुई बेल पर लगता है। धूप इसकी पैदावार और बढ़ोतरी के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

खरबूजा गर्मियों का विशेष तोहफा है। बसंत ऋतु के आरंभ होते ही जगह-जगह खरबूजों के ढेर नजर आते हैं। खरबूजा अपनी मिठास, स्वाद और खुशबू के लिहाज से एक अलग तरह का फल है। खरबूजे में छिलका, गूदा और बीज होता है, ये दोनों स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत लाभदायक हैं। खरबूजे के छिलके और गूदे में दूध की आधी विटामिन पायी जाती है

और बीज में बराबर। गूदे में प्रोटीन, फास्फोरस, चूना और मांस बनानेवाले कण पाए जाते हैं। खरबूजा एक फल है इसलिए ठंडा होना स्वाभाविक है खरबूजा पानीवाला फल है। इसलिए ठंडा है।

खरबूजे से कई लाभ हमें मिलते हैं। खरबूजा शरीर को मोटा करता है। गुर्दे की बीमारियों को दूर करता है। पसीना बाहर आता है, पेशाब बहुत होता है। पथरी बहकर निकल जाती है। शरीर में शक्ति का एहसास होता है। यह एक रेशेदार फल है इसलिए कब्ज की शिकायत दूर होती है। एक किलो खरबूजे में ३२० कैलोरी पाई जाती है। दूध पिलानेवाली माताओं को इसका व्यवहार करने से बच्चों को दूध की कमी नहीं होती। इसका छिलका खानेवाले पशु अधिक दूध देते हैं। इसे खाने से पेट में भारीपन नहीं होता। मस्तिष्क की सूजन और नजले को खत्म करता है। हमारे यहां इसका बीज सुखाकर मिठाइयों एवं दूसरे मीठे भोजनों में इस्तेमाल किया जाता है। पेशाब की सोजिश और जलन मिटाता है। फीके खरबूजे की बीज खांसी में लाभदायक हैं। बीज पीसकर लगाने से चेहरे का रंग साफ होता है। खरबूजे के बीज, काली मिर्च और मिस्री साथ मिलाकर खाने से मस्तिष्क मजबूत होता है। खरबूजे में पानी की मात्रा अधिक है इसलिए अधिक खाने पर भी पेट में भारीपन नहीं आता।

खरबूजा कभी भी नहार मुंह नहीं खाएं, नहार मुंह खाने से आंतें कमजोर होती हैं। एवं मचली की शिकायत होती है। भूख की हालत में भी इसे नहीं खाएं क्योंकि खाली आंतें इसकी गर्मी सहन नहीं कर सकती। खाना खाने के तुरंत बाद खाने से बदहजमी की शिकायत होती है। इसे खाने के बाद थोड़ी देर तक पानी न पिएं नहीं तो बदहजमी हो सकता है।

खरबूजा रक्तवर्धक, कामला एवं पांडु रोग में हितकारी, मूत्रदोषों का परिहारक, शरीर पुष्ट करनेवाला स्वेदक, कब्ज का नाश करनेवाला, पुष्टि एवं बल की वृद्धि करनेवाला, स्तन दूध वर्धक, मूत्रमार्ग के व्रण को मिटाकर खूब पेशाब लानेवाला, जलोदर को नेस्तनाबूद करनेवाला और हृदय एवं दिमाग को शांत करनेवाला अनूठा फल है। यह मूत्र अश्मरी का इलाज करता है और पीलिया रोग को मिटाता है।

कब्ज एवं मलबद्धता के रोगी इसका नियमित सेवन कुछ दिनों तक सेंधा नमक एवं कालीमिर्च के साथ करें। मूत्र विरेचन कराने के लिए एक पाव फल का गूदा थोड़ी मिश्री के साथ खाएं प्रवाहिका की आरंभ की स्थिति में इसे सेंधा नमक, काली मिर्च, सोंठ एवं भुने जीरे के साथ खिलाएँ। इससे रोग नाशक होकर उदरशुद्धि होगा। पुराने रोग नाश होकर उदरशुद्धि होंगे। पुराने वैद्य लोग तो खरबूजे का सेवन कल्क संग्रहणी की गंभीर स्थिति में कराकर बहुत शीघ्र मरीज को रोगमुक्त करा देते थे। इसका गूदा निकालकर उसे मिक्सी में चलाएँ। फिर थोड़ा नींबू का रस एवं पर्याप्त मात्रा में चीनी डालकर इसका सेवन कुछ दिनों तक करने से कब्ज एवं अमाशय के कई विकारों में लाभ पहुंचता है। जिनकी आँतें कमजोर हो और हैजे के लक्षण हों वे खरबूज के शरबत का सेवन कदापि न करे।

भोजन के तुरंत बाद या तुरंत पूर्व इसका सेवन न करें मध्यकाल में ही इसका सेवन करें। इसके गूदे का फेस पैक लगाकर सौंदर्यवृद्धि की जाती है। बीजों को पीसकर इसका लेप सौंदर्य वृद्धि कर त्वचा के विकारों का निवारण करता है। बच्चों की बार-बार की पेशाब की शिकायत होने पर ठंडाई के मसाले में बीजों को पीसकर चंद्रप्रभा बटी के साथ दें। वैसे ठंडाई के मसाले का खरबूज मगज एक महत्वपूर्ण घटक रहता है। मिठाइयों, ठंडाई, औषधियों में खरबूज मगज का प्रचुर उपयोग होता है। बीजों में मूत्रप्रवर्तन का बहुत बड़ा गुण होने से इनका इस हेतु व्याक रूप से उपयोग किया जाता है। फलों के

छिलकों को खटाई का पुट देकर बढ़िया सब्जी बनाई जाती है। खरबूजे की जड़ का वामक एवं रेचक के रूप में प्रयोग किया जाता है। कच्चे फल का उपयोग कद्दू के समान सब्जी बनाने में किया जाता है। खरबूज के छिलकों को सुखाकर तलकर मसाले के साथ खाया जाता है।

खरबूज अधिक मात्रा में खाने से पेट तथा आँतों को कमजोर कर अजीर्ण रोग पैदा कर देता है। हैजे के दिनों में इसे कदापि न खाएँ क्योंकि यह गर्मी बढ़ाकर हैजे की स्थिति को गंभीर कर सकता है। लू लगने पर बीजों को पीसकर सिर पर लेप करने से फायदा होता है। गुर्दे की पथरी को निकालने के लिए हकीम लोग इसका बहुत उपयोग किया करते हैं। सस्ता गुणकारी एवं शक्तिप्रद खरबूज गर्मी की ऋतु का बढ़िया फल है।

गर्मियों में खरबूजे का उचित मात्रा में सेवन शक्तिदायक है ही विभिन्न रोगों के उपचार में भी कारगर है। इसके बीज, गूदे एवं छिलकों का सेवन कई रोगावस्थाओं के उपचार में लाभप्रद है।

सूजन में- ठंडे खाद्य पदार्थों के सेवन से उत्पन्न रोगावस्था में रोगाक्रांत स्थान पर इसके बीजों व छिलकों का धुआं देना लाभप्रद होता है। आंखों की जलन एवं गर्मी में- इसके बीजों, काली मिर्च एवं बादाम गिरी निर्मित ठंडाई का सेवन लाभप्रद है। पेशाब में जलन होने पर उक्त रोगावस्था में इसके बीजों का सेवन हितकर है।

त्वचा की सुंदरता, वृद्धि व पुराने एग्जिमा में- इसके बीजों को कच्चे नारियल के पानी के साथ पीसकर कुछ दिनों तक नियमित रूप से लगाना लाभप्रद होता है। चेहरे के कालेपन में- इसके बीजों को पीसकर चेहरे पर नियमित रूप सेक २-३ हफ्ते लगाने से चेहरे पर नवीन आभा व कांति उत्पन्न होती है।

गुदे का लाभ- दुग्धवती माता के दूध में वृद्धि के लिए खरबूजे के गूदे को उपयुक्त मात्रा में सेवन करने से दुग्धवती महिलाओं के दूध में वृद्धि होती है।

अगर खरबूजे में नींबू मिलाकर इसका सेवन किया जाए तो इससे गठिया की बीमारी भी ठीक हो सकती है।

तनाव भी दूर कर देता है- अगर आप अक्सर तनाव में रहते हैं तो खरबूजा खाना न भूलें। खरबूजे में भरपूर मात्रा में पोटेशियम पाया जाता है। खरबूजे में मौजूद यही पोटेशियम इससे उबरने में सहायक होता है।

पोटेशियम दिल को सामान्य रूप से धड़कने में मदद करता है, जिससे मस्तिष्क में पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचती है और यह सुचारू रूप से कार्य करता है।

कब्ज- खरबूजे से कब्ज की समस्या भी दूर होती है। अगर आप पाचन की समस्या से जूझ रहे हैं, तो खरबूजा खाना हितकर है। खरबूजे में मौजूद पानी की मात्रा पाचन में सहायक होती है। इसमें पाए जानेवाले खनिज पेट की आम्लीयता को खत्म करते हैं, जिससे पाचन प्रक्रिया दुरुस्त रहती है। खरबूजे के सेवन से पेट की जलन शांत होती है व यह शरीर की अम्लता को दूर करता है। गर्मी के दिनों में खरबूजा हमारे देश में बहुतायत से मिलता है।

हृदय रोग, कर्करोग- विटामिन ए व विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाए जाने के कारण यह एंटी ऑक्सीडेंट की तरह कार्य करता है जो हृदय रोग व कर्करोग जैसी गंभीर बीमारियों को दूर करने में सहायक है।

कब्ज- रेशे की अधिकता होने के कारण कब्जियत दूर करने में सहायक है।

यकृत के कार्य के लिए आवश्यक पाचक रस को बढ़ाने के लिए मदद करता है। शरीर को ठंडा रखने- गर्मी के मौसम में शरीर का तापमान कम करने में सहायक रहता है।

अनानास (PINEAPPLE)

अनानास हानिरहित फल है। इसका छिलका मोटा कांटेदार होता है इस पर रसायन छिड़कने की जरूरत नहीं होती। प्रकृति में यह बहुत ही मीठा, स्वादिष्ट एवं बलवर्धक फल है। अनन्नास के वृक्ष प्राय: सड़कों के किनारे-किनारे पाए जाते हैं। अनन्नास का फल इसके बीच के हिस्से में लगता है, अनन्नास का ऊपरी भाग कांटेदार व कठोर होता है, अनन्नास का रस पेट के रोगों में लाभकारी है।

अनानास का फल खाने या इसका रस निरंतर पीने से मनोवांछित स्वास्थ्य लाभ मिलता है। यह शरीर को पुष्ठ एवं रोग रहित बनाता है। बुढ़ापा दूर रखकर कायाकल्प करता है। इसके लिए लगातार इसका रस पीना पड़ता है। ताजे फल ही लाभदायक होते हैं। बे-मौसमी फल या कोल्ड स्टोरेज के फल उतना लाभ नहीं देते क्योंकि उनके एंजाइम कमजोर पड़ जाते हैं। अत: सदा ताजे फल अच्छी तरह पानी से धोकर खाएं और स्वास्थ्य रत्न प्राप्त करें।

अनानास का पौधा दो वर्ष तक जीवित रहता है। अनानास में पाचक रसायन पाए जाते हैं। इसे ब्रोमोलीन कहते हैं। इसमें चीनी के अतिरिक्त कई प्रकार के लाभदायक तत्व पाए जाते हैं।

एक बहु उपयोगी, मधुर, रसीला और गूदेदार फल अनन्नास अनेकानेक औषधीय गुणों से भरपूर होता है। अनन्नास सैटिक्स है। अनन्नास में मुख्यत: विटामिन ए, बी, सी की प्रचुरता होती है। यह नयनों को ठंडक देने के साथ-साथ नेत्र-ज्योति को बढ़ाता है। कब्ज की शिकायत होने पर कच्चे अनन्नास के रस का प्रयोग करें।

अनन्नास में विटामिन ए थोड़ी और सी अधिक मात्रा में पाया जाता है। कच्चा अनन्नास रूचिकर, कफ पित्तकारक, ग्लानिनाशक, पचने में भारी, हृदय के लिए हितकारी और श्रमनाशक होता है। पका अनन्नास, खटमीठा, इसके रस के प्रयोग से आंतों की सूजन, निर्बलता, कब्ज, अजीर्ण, शरीर की थकावट, सूखी खांसी, हृदय की दुर्बलता और पित्तज्वर आदि रोगों में लाभ होता है। खाली पेट खाने से यह विष के समान हानि करता है। गर्भवती स्त्रियों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए। अनन्नास के फल का रस शहद के साथ सेवन करने से शरीर में पसीना लाता है और बुखार उतर जाता है। अनन्नास को खाने से पित्त ठीक हो जाता है।

अनानास पाचक तत्वों से भरपूर, शरीर को शीघ्र ही ताजगी देनेवाला, हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देनेवाला, कृमिनाशक, स्फूर्तिदायक फल है। अनानास के रस में प्रोटीनयुक्त पदार्थों को पचाने की क्षमता है। यह आँतों को सशक्त बनाता है। अनानास शरीर में बननेवाले अनावश्यक तथा विषैले पदार्थों को बाहर निकालकर शारीरिक शक्ति में वृद्धि करता है। हृदय शक्ति बढ़ाने के लिए अनानास का रस पीना लाभदायक है। यह हृदय और जिगर (लीवर) की गर्मी को दूर करने उन्हें शक्ति व ठंडक देता है। छाती में दर्द, भोजन के बाद पेटदर्द होता हो तो भोजन के पहलले अनानास के २५-५० मि.ली. रस में अदरक का रस एक चौथाई चम्मच तथा एक चुटकी पिसा हुआ अजवायन डालकर पीने से ७ दिनों में लाभ होता है।

अम्लीयता में अनन्नास के रस का सेवन करें, यह तत्वों से भरा होता है। खाने के बाद अगर पेट अधिक भरा व भारी महसूस हो रहा है, तो आधा गिलास ताजे अनन्नास का रस पीएं। सारी बेचैनी और आम्लीयता खत्म हो जाएगी। अनन्नास को अपने आहार में इस्तेमाल कर बढ़ती उम्र के साथ कमजोरी, चक्कर आने और अनिद्रा को भगाया जा सकता है। रोग से लड़ने की क्षमता बढ़ाने के लिए अनन्नास का रस लाभकारी है। पथरी के मरीज को पाइनेपल रस लेने को कहा

जाता है, ताकि आगे और पथरी ना बने। पाइनेपल में विटामिन ए भरपूर मात्रा में होता है। इससे दृष्टिदोष दूर होता है। अनन्नास के रस का मिश्रण कुछ मिनट तक आंखों के नीचे लगाकर रखने से काफी फायदा होता है।

अनन्नास का उत्पत्ति स्थान अमेरिका है। भारत में कोंकण व बंगाल में बहुत पाया जाता है। बीच का भाग कड़ा व हानिकारक होता है। उसे नहीं खाना चाहिए। उपवास के दिनों खाली पेट नहीं खाना चाहिए। इसका रस आम्लीयता बढ़ाता है व पेट की झिल्ली को नुकसान पहुंचाता है। गर्भवती महिला को भी अनन्नास सेवन नहीं कराना चाहिए। पका फल स्वादिष्ट, दिल को शक्ति देनेवाली, ठंडा व गर्मी के विकारों को दूर करनेवाला होता है।

लू लगने पर इसका पका हुआ पल खाने से लू का प्रभाव खत्म हो जाता है। पके फल पर काली मिर्च व सेंधा नमक लगाकर खाने से बदहजमी की शिकायत दूर हो जाती है। जिन लोगों को बहुमूत्र की शिकायत हो, वे पीपल चूर्ण के साथ इसके पके फल को खाएं तो बहुमूत्र से छुटकारा मिलता है। भोजन के बाद अनन्नास का फल खाने से पेट के कीड़े मर जाते है।। यदि तेज बुखार में इसका रस व शहद बराबर मात्रा में एक चम्मच दिया जाए, तो बुखार उतर जाता है। कभी-कभी पेशाब की खराबी से शरीर पर सूजन आ जाती है। ऐसे में सात दिन तक इस फल का सेवन करने से लाभ होता है।

अनन्नास एक अच्छा रक्त शोधक फल है, जो तन के विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में भी सहायक होता है।

अनन्नास एक कारगर कृमिनाशक है, इसके नियमित सेवन से पेट के कीड़े मर जाते हैं। अनन्नास में कैल्शियम, फास्फोरस तथा लोह तत्व भी पर्याप्त मात्रा में विद्यमान होते हैं।

इसका रस पेट, आंतों को बहुत लाभ पहुंचाता है। यह ताजा भी प्रयोग होता है और डिब्बों में रखा जाता है। फल भी काट कर छोटे टुकड़ों में डिब्बों में पैक करके बेचा जाता है।

इसे खाने के लिए इसका मोटा कांटेदार छिलका उतारना चाहिए। छिलका काफी कड़ा होता है। इसे सावधानी से उतारना चाहिए। इसे छोटे गोल भाग काटकर खाना चाहिए।

यह चित्त को प्रसन्न करता है और पित्त को नष्ट करता है। शरीर को बलिष्ठ बनाता है। इससे हृदय को बल मिलता है।

अनानास का रस पीने से दिल और दिमाग शांत एवं प्रसन्न हो जाता है। इसमें उचित मात्रा में ग्लूकोज होता है। जो मस्तिष्क को अभीष्ट ऊर्जा देता है। दिमाग को निरंतर ग्लूकोज मिलने से इसकी कार्य कुशलता समुचित चलती रहती है। भोजन में फलों का समावेश करना चाहिए। फल हमें ऊर्जा के अतिरिक्त खनिज, विटामिन एवं रफेज देते हैं।

आस्ट्रेलियाई वैज्ञानिकों ने अनानास में दो ऐसे घटकों का पता लगाया है जो कर्करोग दूर करने में सहायक हो सकते हैं। इन घटकों को अनानास में मौजूद ब्रोमीलाइन से प्राप्त किया गया है। सीसीएस व सीसीजेड नामक इन घटकों से कर्करोग की प्रभावी दवा बनाने में मदद मिल सकती है।

दोनों घटक ऐसे प्रोटीन है, जो कैंसर की रोकथाम कर सकते हैं। सीसीजेड शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने और कर्करोग सेल्स को नष्ट करने में सक्षम है। दूसरा अणु सीसीएस खास तरह के प्रोटीन रास को रोक देता है। इससे कर्करोग की गांठ का बढ़ना रुक जाता है।

कर्करोग के तीस फीसदी मामले में रास ही जिम्मेदार होता है। सीसीएस व सीसीजेड प्रोटीन स्तन, फेफड़े, कोलोन, ओवेरियन और मेलानोमा कर्करोग की ट्यूमर सेल्स को बढ़ने से रोकता है।

अनन्नास का शरबत स्वादिष्ट होने के साथ तेज प्यास को भी शांत करता है और मूत्रविकार में भी फायदेमंद होता है।

भूख मंद पड़ जाने की अवस्था में इस फल का रस व इसके गूदे का नियमित सेवन करें। भूख न सिर्फ खुल जाएगी बल्कि आपकी भूख बढ़ भी जाएगी। चूंकि अनन्नास अच्छा रक्तशोधक है। अत: इसके उपयोग से चेहरे की कील झाइयां और मुंहासे खत्म हो जाते हैं और चेहरे पर अद्‌भुत निखार आता है। अनन्नास का छिलका भी कम उपयोगी नहीं है। इससे सिरका तैयार किया जाता है। इस रसीले फल के गूदे का लगभग ६०-६५ प्रतिशत भाग खाने योग्य होता है। जिसमें ७५८ प्रतिशत शर्करा विद्यमान रहती है।

इटली कै वैज्ञानिकों ने अनन्नास की सुगंध से युक्त पेय पदार्थों को कर्करोग के रोगियों की कीमोथेरेपी के तहत दी जानेवाली शक्तिशाली दवाइयों के दुष्प्रभाव से राहत दिलाने में कारगर पाया है। कीमोथेरेपी के थकावट और कमजोरी जैसे दुष्प्रभाव होते हैं जिससे रोगी की जिंदगी गंभीर रूप से प्रभावित हो सकती है। अनन्नास युक्त पेय में लिवोकार्निटिन (एल-कार्निटिन) नामक पदार्थ होता है जो शरीर में जाकर कार्निटिन नामक अमीनो एसिड में तब्दील हो जाता है। यह मांसपेशियों में ऊर्जा प्रदान करने के लिए जरूरी होता है। कीमोथेरेपी के बाद कई रोगियों के रक्त में कार्निटिन का स्तर कम हो जाता है जिससे वे थकावट महसूस करते हैं। लेकिन उनकी खुराक के माध्यम से उनमें कार्निटिन का स्तर बढ़ाकर ऊर्जा प्रदान की जा सकती है।

अजीर्ण- अनन्नास की फांकें काटकर कालीमिर्च और सेंधा नमक छिड़ककर आंच पर भूनकर खाने से अजीर्ण में लाभ होता है। सूजन- अनन्नास का पूरा फल प्रतिदिन खाने से १२-२० दिन में शरीर की सूजन पूर्ण रूप से उतर जाती है।

पेट में बाल जाना- अनन्नास की फांक काटकर खाने से पेट में गया हुआ बाल गल जाता है।

पेशाब अधिक आना- अनन्नास के रस में जीरा, पीपल, काला नमक तथा जायफल का समभाग चूर्ण मिलाकर सुबह शाम पीने से पेशाब के अधिक आने की शिकायत दूर होती है।

पथरी व बेचैनी- नित्य अनन्नास का रस पीने से गर्मी के कारण बेचैनी दूर होती है तथा पथरी की शिकायत दूर होती है।

बवासीर- अनन्नास के गूदे को महीन पीसकर मस्सों पर बांधने से बवासीर में लाभ होता है।

नेत्रों की सूजन- अनन्नास के गूदे को महीन पीसकर आंखों पर बांधने से सूजन दूर होती है।

पेट के कीड़े- छुहारा, अजवायन तथा विडंग १२-१२ ग्राम प्रत्येक का चूर्ण बना लें, ६ ग्राम चूर्ण में शहद मिलाकर अनन्नास के रस के साथ सुबह-शाम पिलाने से ३ दिनों में बच्चों के पेट के सभी कीड़े खत्म हो जायेंगे।

गुणकारी शर्बत- अनन्नास का रस एक किलो, गुलाब का अर्क १०० ग्राम मिलाकर तीन किलो शक्कर में पकाएं, पक जाने पर शर्बत की तरह प्रयोग में ले, यह पेशाब रोग को खत्म करता है तथा हृदय एवं मस्तिष्क को ताजगी देता है।

पके हुए अनन्नास को काटकर उसमें कालीमिर्च का चूर्ण और चीनी मिलाकर खाना चाहिए। अनन्नास के छोटे-छोटे टुकड़ों पर पीपर का चूर्ण छिड़कर खाने से बहुमूत्र का रोग दूर हो जाता है। पके अनन्नास का छिलका और उसके भीतर का अंश निकालकर शेष भाग का रस निकाल लें फिर इसमें जीरा, जायफल, पीपर काला नमक और थोड़ा-सा अम्बर डालकर पीने से भी बहुमूत्र का रोग मिटता है। शक्तिवर्द्धक- अनन्नास घबराहट को दूर करता है। प्यास कम करता है, शरीर को पुष्ट करता है और तरावट देता है। खांसी-जुकाम नहीं करता। दिल और दिमाग को ताकत देता है। अनन्नास का रस पीने से शरीर के अस्वस्थ अंग स्वस्थ हो जाते हैं। गर्मियों में अनन्नास का शर्बत पीने से तरी, ताजगी और ठंडक

मिलती है, प्यास बुझती है, पेट की गर्मी शांत होती है, पेशाब खुलकर आता है पथरी में इसीलिए यह लाभकारी है।

खट्टा-मीठा होने के साथ यह स्वास्थ्य के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। इसका उपयोग खाने, सलाद और डेजर्ट में किया जाता है। इसमें कैल्शियम, रेशा और विटामिन सी पाया जाता है। इसमें बहुत कम मात्रा में वसा पाया जाता है।

हड्डियों को मजबूत बनाता है- अनानास में प्रचुर मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है। यह शरीर की हड्डियों को मजबूत बनाने और शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का काम करता है। एक कप अनानास का जूस पीने से दिनभर के लिए जरूरी मैग्नीशियम की ७३ प्रतिशत की पूर्ति होती है।

आंखों के लिए फायदेमंद- अनानास अपने विशिष्ट गुणों के कारण आंखों की दृष्टि के लिए भी उपयोगी होता है। दिन में तीन बार इस फल को खाने से बढ़ती उम्र के साथ कम होती आंखों की रोशनी का खतरा कम हो जाता है। यह कर्करोग के खतरे को भी कम करता है। अनानास में पाया जानेवाला ब्रोमिलेन सर्दी और खांसी, सूजन, गले में खराश और गठिया में फायदेमंद होता है। यह पाचन में भी उपयोगी होता है।

उच्च एंटीऑक्सीडेंट का स्रोत- अनानास में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और साधारण ठंड से भी सुरक्षा मिलती है। इससे सर्दी समेत कई अन्य संक्रमण का खतरा कम हो जाता है। पेट में पानी को दूर करता है- जिन लोगों को पेट में पानी की समस्या होती है उन्हें अनानास खाना चाहिए या इसका रस पीना चाहिए। इससे आराम मिलता है। अनानास के पत्तों का काढ़ा बनाकर उसमें बहेड़ा और छोटी हरड़ का चूर्ण मिलाकर देने से अतिसार और जलोदर में लाभ होता है। पेट के कीड़े मारने के लिए- अनानास के पत्तों के रस में थोड़ा शहद मिलाकर रोज २ मिली से १० मिली तक सेवन करने से पेट के कीड़े मर जाते हैं और मल के साथ बाहर आ जाते हैं।

दांत दर्द को दूर करने में- पके हुए अनानास का रस निकालकर उसे रूई में भिगोकर मसूड़ों पर लगाने से दांतों का दर्द ठीक होता है। खांसी ठीक करने में- अनानास के रस में मुलेठी, बहेड़ा और मिश्री मिलाकर सेवन करने से दमे और खांसी में लाभ होता है। खून की कमी को दूर करने में- शरीर में खून की कमी हो तो अनानास खाने, रस पीने से बहुत लाभ होता है। इसे पीने से खून बढ़ता है और पेट सही रहता है। जी मिचलाने से आराम दिलाता है- अनानास के फल के बारीक टुकड़ों में सेंधा नमक और काली मिर्च मिलाकर खाने से अजीर्ण दूर होता है।

मोटापा होने पर- प्रतिदिन अनन्नास खाने से स्थूलता नष्ट होती है, क्योंकि अनन्नास वसा (चर्बी) को नष्ट करता है।

मधुमेह- अनन्नास मधुमेह में बहुत लाभकारी है। अनन्नास के १०० ग्राम रस में तिल, हरड़, बहेड़ा, आंवला, गोखरू और जामुन के बीजों का चूर्ण १०-१० ग्रेाम मिला दें। सूखने पर पाउडर बनाकर रखें। इस चूर्ण को सुबह-शाम तीन ग्राम की मात्रा में सेवन करने से बहुमूत्ररोग तथा मधुमेह ठीक हो जाता है। भोजन में दूध व चावल लेना चाहिए तथा लालमिर्च, खटाई और नमक से परहेज रखना चाहिए।

मासिक धर्म की रुकावट होने पर- अनन्नास के कच्चे फलों के १० ग्राम रस में, पीपल की छाल का चूर्ण और गुड़ १-१ ग्राम मिलाकर सेवन करने से मासिक धर्म की रुकावट दूर होती है। अनन्नास के पत्तों का काढ़ा लगभग १ ग्राम का चौथा भाग पीने से भी मासिक-धर्म की रुकावट दूर होती है।

कैन्सर (कर्क) रोग- अनन्नास का रस १ गिलास रोजाना सुबह-शाम पीने से शरीर के अंदर के एक-एक अस्वस्थ

तन्तु स्वस्थ हो जाते हैं तथा शरीर हर तरह से रोगों से मुक्त हो जाता है।

गर्भपात (गर्भ का न ठहरना)- कच्चे अनन्नास का रस बार-बार अधिक मात्रा में पीने से गर्भपात हो जाता है।

कब्ज- अनन्नास के कच्चे फल का रस ४० ग्राम से लेकर ८० ग्राम तक की मात्रा में सेवन करने से मल आसानी से निकल जाता है। खांसी एवं श्वास रोग- श्वास रोग में अनन्नास फल के रस में छोटी कटेरी की जड़, आंवला और जीरा का समभाग चूर्ण बनाकर शहद के साथ सेवन करें। पके अनन्नास के १० ग्राम रस में पीपल मूल, सोंठ और बहेड़े का चूर्ण २-२ ग्राम तथा भुना हुआ सुहागा व शहद मिलाकर सेवन करने से खांसी एवं श्वास रोग में लाभ होता है। अनन्नास के रस में मुलेठी, बहेड़ा और मिश्री मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है।

पाचन में वृद्धि- भोजन से पूर्व या भोजन के साथ अनन्नास के पके हुए फल पर काला नमक, पिसा जीरा और काली मिर्च लगाकर सेवन करने अथवा एक गिलास ताजे रस में एक-एक चुटकी इन चूर्णों को डालकर चुसकी लेकर पीने से उदर-रोग, वायु विकार, अजीर्ण, पेटदर्द आदि तकलीफों में लाभ होता है। इससे गरिष्ठ पदार्थों का पाचन आसानी से हो जाता है। अनान्नास व सेवफल के ५०-५० मि.ली. रस में एक चम्मच शहद व चौथाई चम्मच अदरनक का रस मिलाकर पीने से आँतों से पाचक रस स्रावित होने लगता है। उच्च रक्तचाप, अजीर्ण व मासिक धर्म की अनियमितता दूर होती है।

मलावरोध- पेट साफ न होना, पेट में वायु होना, भूख कम लगना इन समस्याओं में रोज भोजन के साथ काला नमक मिलाकर अनान्नास खाने से लाभ होता है। बवासीर- मस्सों पर अनान्नास पीसकर लगाने से लाभ होता है।

फुंसियाँ- अनान्नास का गूदा फुंसियों पर लगाने से तथा इसका रस पीने से लाभ होता है।

पके अनन्नास का रस निकाल लें। इसके दुगुनी चीनी लेकर चाशनी बनाकर, इसमें रस को डालकर शरबत बना लें। यह शरबत गर्मी (पित्त) का शमन करता है, हृदय को बल देता है। इनके ऊपर का छिलका और बीच का सख्त हिस्सा निकाल लें और इनके फल के छोटे-छोटे टुकड़े करें और चूने के पानी में एक दिन के लिए रख दें। दूसरे दिन इनको चूने के पानी में से निकालकर सुखा दें। चीनी की एकतार की चाशनी बनाकर इन टुकड़ों को चासनी में डाल दें। आग से उतारकर, ठंडा होने पर इस पर आवश्यकतानुसार छोटी इलायची पीसकर और गुलाबजल डालकर मुरब्बा बना लें। शीशे की अचारदानी में रख दें। यह मुरब्बा पित्त का शमन करता है, इसको खाने से मन प्रसन्न हो उठता है।

इन सब लाभों के लिए अनानास ताजा होना आवश्यक है। टीन के डिब्बों में मिलनेवाला अनानास का रस स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। अनानास के गूदे की अपेक्षा रस ज्यादा लाभदायी होता है और इसके छोटे-छोटे टुकड़े करके कपड़े से निकाले गये रस में पौष्टिक तत्व विशेष पाये जाते हैं। रस यंत्र द्वारा निकाले गये रस में इन तत्वों की कमी पायी जाती है, साथ ही यह पचने में भारी हो जाता है। फल काटने के बाद या इसका रस निकाल के तुरंत उपयोग कर लेना चाहिए।

सभी प्रयोगों में अनानास के रस की मात्रा १०० से १५० मि.ली. उम्र अनुसार रस की मात्रा कम ज्यादा करें।

आम और अनन्नास का रस- दोनों फलों से बने एक गिलास रस से दिन की शुरूआत करना सबसे अच्छा रहता है। इसमें वह सारे पौष्टिक पदार्थ होते हैं, जिनकी शरीर को जरूरी होती है। इसके अलावा यह दिनभर शरीर को ऊर्जावान भी रखते हैं। आम और अनन्नास में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट आंतों से जहरीले कणों को निकाल देते हैं। हफ्तेभर यह रस पीने के बाद असर दिखने लगता है।

गन्ना (SUGAR CANE)

वैसे तो यूनान देश के जंगलों में अपने आप उगनेवाला एक दुबला-पतला पौधा था, परन्तु २००० वर्ष पूर्व वहां के एक आदिवासी ने अचानक गन्ने को खोज निकाला और बाद में गन्ने की खेती की जानी लगी। वास्तव में उस आदिवासी का एक घोड़ा कई दिन से गुम था। उसकी तलाश में वह टेलस्मी नामक जंगल में गया जहाँ अंधियारा था। वह अपने हाथ में एक जलती मशाल लिए हुए था। जंगल में भटकते-भटकते उसे जोर की प्यास महसूस हुई। लेकिन आसपास पानी नहीं था। उस आदिवासी की नजर एक दुबले पतले पौधे पर पड़ी। जिस पर मधुमक्खियों का छत्ता लगा हुआ था। जलती मशाल के धुएं से परेशान होकर मधुमक्खियां दूर भाग गयीं। उसने प्यास बुझाने के लिए छत्ता तोड़ना चाहा। छत्ता नहीं टूटा तो उसने मशाल के डंडे की चोट से उसे तोड़ना चाहा। छत्ता फिर भी नहीं टूटा लेकिन वह पौधा बीच से टूट गया और उससे रस टपकने लगा। उसने अपनी प्यास बुझाने के लिए उस टपकने रस को अपनी चुल्लू में भरकर पी लिया। उसे रस बहुत मीठा लगा। फिर तो उसने उस पौधे को कई जगह से तोड़कर अपनी प्यास बुझा ली। रस की मिठास से वह इतना खुश हुआ कि घोड़े को ढूंढना छोड़कर उस टूटे पौधे को अपने साथ लेकर घर लौट आया।

गन्ने का लैटिन नाम तो सैकेरम औथिसिनेरस है। लेकिन बेबिलोनिया के इतिहास के अनुसार ईसा से ८०० वर्ष पूर्व वहां के गायना नाम के आदिवासी गन्ने की खेती किया करते थे। उन्हीं के नाम पर अर्थात् गायना से गन्ना बन गया। संस्कृत भाषा में गन्ने को इक्षु कहा गया है। इक्षु का एक अर्थ इच्छा भी होता है। क्योंकि हर कोई गन्ना खाने की इच्छा रखता है, शायद इसीलिए गन्ने को इक्षु कहा गया। बाद में इक्षु से ही गन्ने का नाम ईख पड़ गया।

गन्ना यानि ईख को वैसे तो दक्षिणी प्रशांत क्षेत्र का पौधा कहा गया है, पर प्राचीन काल से ही इसे भारत में भी उगाया जा रहा है। अथर्ववेद आदि पौराणिक ग्रंथों में भी यथास्थान गुड़ का वर्णन मिलता है, जिससे ज्ञात होता है कि आदिकाल से ही भारतवासी न सिर्फ गन्ने की खेती करते आ रहे हैं, बल्कि गन्ने के रस को पकाकर गुड़ बनाना भी जानते थे। आयुर्वेद में गन्ने के रस को अविदाही, कफकारक वात-पित्त नाशक, आनन्ददायी और वीर्यवर्द्धक माना गया है और चिकित्साविदों ने गन्ने के रस को चीनी एवं गुड़ से ज्यादा लाभदायक माना गया है। गन्ने के रस में लगभग १५-२० प्रतिशत शर्करा, विटामिन ए बी और सी के साथ-साथ कैल्शियम के कार्बोनिक लवण, लौह तत्व, फास्फोरस और मैगनीज जैसे जीवनोपयोगी तत्व भी मिलते हैं जो रतौंधी, चर्मरोग, बेरी-बेरी पीलिया, रक्ताल्पता, भूख की कमी, स्नायु दुर्बलता, दांत व हड्डियों की कमजोरी आदि से शरीर को बचाने में बेहद फायदेमंद हैं। आजकल बाजार में तरह-तरह के कृत्रिम पेय उपलब्ध हैं और इस तरह के सील-पैक्ड पेयों की बिक्री भी काफी है, पर गुणों के मामले में प्रकृति प्रदत्त गन्ने के रस के मुकाबले सभी बाजारु पेय शून्य हैं। विटामिनों और खनिज लवणों से भरपूर गन्ने का मधुर रस गर्मी के मौसम में सेवन करना स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत ही उत्तम हैं। प्रतिदिन दो गिलास गन्ने का रस पीने से देह में ठंडक रहती है।

गन्ना बहुत ही मशहूर है, क्योंकि इसका रस मीठा तथा स्वादिष्ट ही नहीं होता बल्कि यह पौष्टिक तथा स्वास्थ्यवर्धक भी होता है। हालांकि मशीन द्वारा निकाले गये गन्ने के रस की अपेक्षा गन्ने को सीधा चूसना कुछ ज्यादा ही लाभप्रद होता है क्योकि एक तो गन्ने को सीधा चूसने पर जो रस हमारे मुंह में होता है, वह साफ व शुद्ध तो होता ही है, साथ ही उसमें लार भी पर्याप्त मात्रा में मिल जाती है। इससे यह एक उच्चकोटि की रक्त शोधक तथा रक्तवर्धक औषधि बनकर ही हमारे पेट में पहुंचता है। दूसरे यह कि गन्ना सीधा चूसने से दांतों तथा मसूड़ों का व्यायाम भी हो जाता है जिससे दांत तथा मसूड़े

स्वस्थ एवं मजबूत बनते हैं।

वास्तव में गन्ने को सीधा चूसना निकले हुए रस की तुलना में ज्यादा लाभदायक तो है किन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि निकाला हुआ गन्ने का रस एकदम महत्वहीन होता है। सच तो यह है कि कीड़ा रहित तथा ताजा गन्ने का निकला हुआ रस भी बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक होता है। गन्ने का रस शीतल होने के अलावा रक्त, मांस तथा वीर्यवर्धक भी होता है। इतना ही नहीं, उसमें इसे पित्त नाशक साथ ही इसे अम्लता, रक्ताल्पता, पीलिया तथा पेशाब की जलन जैसे अनेक मूत्राशय संबंधी रोगों की सर्वश्रेष्ठ औषधि भी बताया गया है। मधुमेह, आंत के कृमि तथा पीनिश (पीनिश नामक जुकाम में नाक से कीड़े निकलने लगते हैं के रोगियों को गन्ने का रस नहीं पीना चाहिए क्योंकि गन्ने के रस में जो शर्करा होती है, वह पीनिश, मधुमेह तथा आंत की सूजन के रोगियों को बहुत ही हानि पहुंचाती है। इसके बावजूद गन्ने के रस के औषधीय गुण सराहनीय होते हैं।

गर्मी में कोई भी तरावटवाली चीज खाने या पीने का मन करता है और जब गन्ने की चरखी सामने हो तो गन्ने का रस पीने की इच्छा हो जाती है। गर्मियों में अन्य शीतल पेयों की तुलना में यह अधिक पोषक तथा स्वास्थ्यवर्धक है। गर्मियों के आगमन के साथ ही गली मोहल्लों में सजने लगती हैं गन्ने के रस की दुकानें अथवा ठेले। यह एक ऐसा पेय पदार्थ है जो बच्चे, बूढ़े और युवा सभी को समान रूप से प्रिय है। इसे पीते ही अंग-अंग में शक्ति, स्फूर्ति और ताजगी आ जाती है तथा कंठ तृप्त हो जाता है। सच तो यह है कि गर्मियों में इससे अच्छा और पौष्टिक पेय पदार्थ शायद ही कोई और हो। गन्ना खाना सबके बस की बात नहीं, खाने के पहले उसे छीलने को मशक्कत करनी पड़ती है। यही कारण है कि अधिकांश लोग गन्ना खाने के बजाए उसका रस पीना पसंद करते हैं। गन्ने का रस पौष्टिक तत्वों से परिपूर्ण है। इसमें प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, खनिज, लवण आदि मौजूद रहते हैं। विटामिनों में ए व डी अधिक होती है, जबकि खनिजों में लौह, कैल्शियम, फास्फोरस, पोटेशियम, सोडियम आदि की प्रचुरता रहती है। गन्ना प्रकृति की एक अनुपम भेंट है और उसका रस किसी वरदान से कम नहीं। इसके सेवन में अनेक बीमारियों से मुक्ति अथवा राहत मिलती है। यह अनेक रोगों से बचाता भी है। वहीं फेफड़ों के लिए गन्ने का रस अमृत तुल्य माना जाता है। यह उन्हें मुलायम बनाता है। पेट संबंधी विभिन्न शिकायतें जैसे कब्ज, गैस, अफरा, जलन, बदहजमी आदि होने पर गन्ने के रस में नींबू और अदरक का रस मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है। कैल्शियम की प्रचुरता होने की वजह से गन्ने के रस के सेवन से दांत और हड्डियां मजबूत होती हैं। इसके अलावा गन्ने का रस लौह तत्वों से परिपूर्ण होता है। अत: जिनके शरीर में रक्त की कमी है, उन्हें इसका सेवन नियमित रूप से करना चाहिए। इसके सेवन से रक्त निर्माण होता है। गन्ना रक्त को शुद्ध भी करता है। अत: इसके सेवन से कील-मुंहासे और अन्य चर्मरोगों से बचाव होता है। विटामिन ए होने की वजह से गन्ने का रस नेत्र ज्योति को लाभ पहुंचाता है। यदि अतिसार की शिकायत हो तो एक छोटे गिलास गन्ने के रस में उतना ही अनार का रस मिलाकर दिन में दो-तीन बार सेवन करना चाहिए। मंदाग्नि अथवा भोजन के प्रति अरुचि की शिकायत हो तो गन्ने के रस में नींबू निचोड़कर पीने से लाभ होता है। यदि पेशाब में जलन होती हो, तो गन्ने का रस पीएं, लाभ होगा। गन्ने में विटामिन-सी भी होता है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है। विटामिन सी की कमी से होनेवाले स्कर्वी रोग से भी बचाव होता है। पीलिया रोग में तो बहुत ही उपयोगी है गन्ना। यह यकृत को शक्तिशाली बनाता है तथा शरीर को पीलिया से मुक्त करने में मदद करता है। गन्ने के इस्तेमाल से कई तरह की बीमारियों में फायदा होता है। हाज्मे से लेकर दांतों की बीमारियों में गन्ने का इस्तेमाल बेहद फायदेमंद साबित होता है। शरीर में खून की कमी होने पर सुबह-शाम एक गिलास गन्ने का रस पीने से शरीर में खून तेजी से बनने लगता है। गर्मियों में इसका रस पीने से रक्त संचार बढ़ता है

जिससे ताजगी का एहसास होता है। गन्ने का रस फेफड़े में तरावट पैदा करता है जिससे खांसी में आराम मिलता है। खाने के बाद एक गिलास गन्ने का रस पीने से पेट की जलन और आम्लीयता दूर होती है और खाना जल्द हज्म हो जाता है। खूनी दस्त आने पर सौ मिलीग्राम गन्ने के रस में उतनी ही तादाद में अनार का रस मिलाकर दिन में तीन से चार बार पीने से खूनी दस्त हो जाते हैं।

गन्ने का रस विभिन्न औषधीय गुणों से युक्त होने के साथ-साथ, गर्मी के मौसम में पीने योग्य पेय भी है। अतएव गर्मी के मौसम में हमें गन्ने का शीतल और मधुर रस अवश्य ही पीना चाहिए।

यों तो गन्ने से हर कोई परिचित है लेकिन हम में से बहुत कम लोगों को यह मालूम होगा कि इसमें औषधीय गुण भी होते हैं। गन्ने का रस पीने की बजाय गन्ने के छोटे-छोटे टुकड़े छील कर चूसना ज्यादा गुणकारी होता है। गन्ने का रस रक्त पित्त नाशक, बलदायक, वीर्यवर्धक, कफकारी, पाक तथा रस में मधुर स्निग्ध, भारी मूत्र वर्धक और शीतल होता है। गन्ना दांतों से चबाकर चूसने से यह दाह नष्ट करता है। कफकारी, वात पित्त नाशक, मुख को तृप्त करने वाला एक टॉनिक होता है। अधपका गन्ना खाने के लिए ठीक नहीं होता। पूरा पका गन्ना ही सेवन करना अधिक गुणकारी माना जाता है क्योंकि यह हर दृष्टिकोण से शरीर के लिए पौष्टिक होता है।

रक्तप्रदर जैसे जटिल स्त्री रोग में दो चम्मच आंवले का रस मिला हुआ, एक गिलास गन्ने का रस दो सप्ताह तक, प्रतिदिन तीन बार पिया जाये तो यह बीमारी पूरी तरह ठीक हो सकती है, एक गिलास गन्ने के रस में एक कप कच्चे नारियल का पानी मिलाकर प्रात: काल खाली पेट लगातार एक सप्ताह तक पिया जाये तो आम्लीयता से छुटकारा मिल जाता है। गन्ने का रस पित्त शामक गुणों से युक्त होता है, अतएव उसमें पिसी धनियां पत्ती मिलाकर सुबह खाली पेट पीने से गर्मियों में नकसीर नहीं फूटती।

गर्मियों में गन्ने का रस पीने से पित्त से उत्पन्न रोगों को बढ़ने का मौका तो मिलता ही नहीं है साथ ही, पसीना निकलने के कारण हमारे शरीर के खनिज पदार्थों की जो क्षति होती है, वह भी पूरी होती रहती है। इतना ही नहीं गन्ने का रस पीने से हमारे शरीर में पानी की कमी नहीं हो पाती है। फलत: हम गर्मी तथा लू लगने से बचे रहते हैं।

इसके अलावा प्रतिदिन दो बार एक-एक गिलास ताजा गन्ने के रस में दो-दो चम्मच अनार का रस मिलाकर पीने से रक्ताल्पता ठीक हो जाती है क्योंकि गन्ने के रस में अल्प मात्रा में पोटेशियम तथा फास्फोरस के अलावा ८ प्रतिशत शीघ्र पाचक शर्करा, ८२ प्रतिशत जल, ०.६ प्रतिशत कैल्शियम तथा लगभग १.०१ प्रतिशत लौहांश होता है। लौहांश की इसी मात्रा के कारण गन्ने का रस रक्ताल्पता तथा पीलिया जैसी जटिल बीमारियों से छुटकारा दिलाने वाला होता है।

हिचकी- एक गिलास गन्ने का रस पीने से हिचकी बंद हो जाती है।

पीलिया- इस रोग के रोगी को गन्ना चूसकर खाना चाहिए। इसके लिए सुबह का समय उपयुक्त माना गया है। एक हफ्ते तक जौ का सत्तू खाकर ऊपर से एक गिलास गन्ने का रस पीने से रोग दूर हो जाता है।

हल्के बुखार में- दिन में दो-तीन बार एक गिलास गन्ने का रस पिलाने से बहुत से कष्ट दूर हो जाते हैं।

कुकर खांसी- एक गिलास गन्ने के रस में कच्ची मूली का आधा कप रस मिलाकर दिन में तीन बार कुछ दिन नियमित पिएं। आराम मिलेगा। पथरी- जिन्हें इसकी तकलीफ सताती है वे गन्ना चूसते रहें और रोज एक गिलास गन्ने का रस पीते रहें। पथरी के टुकड़े बारीक होकर धीरे-धीरे निकल जाएंगे।

पित्त की उल्टी- दो चम्मच शहद एक गिलास गन्ने के रस में मिलाकर पिलाने से पित्त की उल्टी वाले रोगी को लाभ

होगा। शक्तिवर्धक- गन्ना न केवल बलवर्धक है बल्कि भोजन पचाकर, कब्ज भी दूर करता है, अत: शरीर में मोटापा लाता है। खून के विकार- भोजन करने के बाद नियमित रूप से कुछ दिनों तक एक गिलास गन्ने का रस पीते रहने से खून साफ होकर त्वचा के अनेक रोग दूर हो जाते हैं।

गैस बनने पर एक गिलास गन्ने का रस दो चम्मच शहद मिलाकर पीने से आराम मिलता है। गला बैठ जाए और आवाज न निकल रही हो तो गन्ने को आग में भून लें, भूनने के बाद जब यह हल्का गर्म रह जाए तब इसकी फांके बनाकर उस पर काला नमक लगाकर चूसें। सूखी खांसी आने पर गन्ने के रस में शहद मिलाकर पीना चाहिए। भूख न लगने पर इसके रस में नींबू का रस मिलाकर पिएं। पीलिया के मरीजों के लिए गन्ने का इस्तेमाल सबसे लाभदायक माना जाता है। इसके लिए गन्ने को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर रात में छत पर रख दें। सुबह ओस में भीगे इन टुकड़ों को चूसें। पीलिया की बीमारी में फौरन आराम मिलेगा। गन्ने का रस हमेशा ऐसी जगह से पिएं जहां साफ-सफाई का ख्याल रखा गया।

गन्ने के ताजा व साफ रस में शरीर को पोषण देनेवाले अनेक तत्व जैसे-विटामिन ए, विटामिन के, कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोहा, मैंगनीज, ग्लूकोज वगैरह प्रचुर मात्रा में विद्यमान होते हैं। गन्ने के रस में जरा सा अदरक का रस, नींबू का रस व सेंधा नमक डालने से यह सुपाच्य हो जाता है। अपच या कब्ज होने पर दोपहर में प्रतिदिन एक गिलास गन्ने के रस का सेवन करें। अफारा दूर करने हेतु दो गिलास गन्ने का रस उबालें। इसे ठण्डा करके इसमें एक छोटा चम्मच नींबू का रस व एक छोटा चम्मच अदरक का रस मिलाकर कुछ दिन सेवन करके देखें। रक्ताल्पता दूर करने हेतु गन्ने के रस से बनी खीर का प्रतिदिन सेवन करें। कुछ ही दिनों बाद शरीर हृष्ट पुष्ट हो जायेगा।

थकावट व घबराहट दूर करने हेतु प्रतिदिन एक गिलास गन्ने का रस अवश्य पिएं। कुछ ही दिनों में फर्क महसूस होने लगेगा। गले की खराश व खांसी दूर करने हेतु प्रतिदिन एक कप गन्ने का रस दो वक्त पियें। गन्ने के रस को गर्म करके, इसकी गाढ़ी चाशनी बना लें। इस चाशनी में पिसा हुआ भुना जीरा डालकर दोनों वक्त भोजनोपरांत करीब ५-६ चम्मच सेवन करें। इससे सर्दियों में शरीर में ताकत बढ़ती है व शरीर निरोग बना रहता है। गला बैठने, कफ जमने पर उपले या लकड़ी के कोयले की आंच में जरा से गन्ने को सेंककर प्रतिदिन चूसें।

भूख न लगने पर प्रतिदिन गन्ने का एक छोटा गिलास रस पिएं। हड्डियों व दांतों की मजबूती हेतु, बच्चों को प्रतिदिन एक कप गन्ने का रस अवश्य पिलायें। पायरिया दूर करने हेतु प्रतिदिन गन्ने को दांतों से छीलकर उसका रस चूसें। गन्ने की छाल को सुखाकर उसको जलाकर इसकी राख को मंजन के रूप में प्रयोग लायें।

पाचन क्रिया की गड़बड़ी दूर करने के लिये गन्ने को चबाकर चूसना चाहिये। रस पीना भी लाभदायक है। गन्ने के रस में नींबू का रस मिलाकर पीने से पेट ठीक रहता है। पीलिया रोग में गन्ने का रस बहुत ही फायदेमंद है। एक-एक गिलास सुबह-शाम पीना चाहिये। स्वरभंग में अदरक के साथ गन्ना चूसना चाहिये। गन्ने के रस में विटामिनों के साथ-साथ लौहांश, प्रोटीन व कार्बोज भी है जो शरीर के पोषण के लिये लाभदायक हैं। गन्ने का रस पीने से पेशाब साफ होता है और गुर्दे पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। गन्ने के रस में ज्यादा बर्फ मिलाकर नहीं पीना चाहिये, सिर्फ रस पीना ज्यादा फायदेमंद है। मिठास ज्यादा होने के कारण गन्ने पर मक्खियां बहुत बैठती हैं, अत: रस निकालने या चूसने से पहले इसे धो लेना बहुत जरूरी है। हिचकी में गन्ना चूसने से तुरंत लाभ होता है। गन्ने का रस एक उत्तम टानिक है, पर मधुमेह अथवा घाव से ग्रस्त व्यक्ति को इसका सेवन नहीं करना चाहिये। कब्ज दूर करने के लिये गन्ने के रस में थोड़ा नींबू रस डालकर गुनगुना गर्म करके एक गिलास सुबह पीना चाहिये।

आंवला (PHYLLANTHUS EMBLICA)

यूं तो हर एक फल में किसी न किसी औषधि के गुण होते हैं, लेकिन औषधि के मामले में आंवले की तुलना किसी दूसरे फल से नहीं की जा सकती। यह बच्चे-बड़े सभी उम्र के व्यक्तियों के लिए सदा सेवन करने के योग्य व शरीर को अनेक समस्याओं से मुक्त करनेवाला फल है। यह मनुष्य को बुद्धि, स्मरण शक्ति, नवयौवन, स्फूर्ति, चमक, आंखों की रोशनी तथा समस्त इंद्रियों को शक्ति प्रदान कर मनुष्य को दीर्घायु देने में सहायक है। इसकी सबसे खास बात यह है कि इसे सुखा लिया जाए या फिर गरम किया जाए इसमें से विटामिन सी कभी खत्म नहीं होता। आंवला तृप्तिदायक व भूख बढ़ानेवाला भी होता है। आंवले का वानस्पतिक नाम एमब्लिका आफिसिनैलिस है। यह यूफोरविएसी कुल का वृक्ष है। अंगरेजी में इसे एमब्लिक, हिंदी में आंवला, संस्कृत में आमलक, मराठी में आंवली तथा गुजराती में आमलानु कहते हैं। आयुर्वेद में इसे अमृतफल व धात्रीफल भी कहा गया है। आंवले को यदि आयुर्वेद का आधार स्तंभ कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। आंवला जराव्याधिनाशक एवं त्रिदोषहर, होने के कारण शरीर को युवा और बलशाली बनाए रखने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। इसलिए इसे आयुर्वेद में अमृतफल की उपमा दी गई है। हिन्दी, मराठी तथा गुजराती में इसे आंवला, संस्कृत तथा बंगला में आमलकी, मलयालम में नोल्लिकी, तमिल में लेल्लिकाई और तेलगू में उशीरिकाई कहते हैं। इसका पेड़ मध्यम आकार का होता है जो सभी प्रदेशों में पाया जाता है। बसंत ऋतु में इसमें फूल आकर, जाड़ों में इसका फल पक जाता है। यह स्वाद में कसैला, खट्टा, पकने पर मीठा, हल्का, रुखा और शीतल गुण वाला होता है। टमाटर, अनानास और केले से भी अधिक विटामिन सी पाया जाता है जो लगभग ६८ प्रतिशत होता है इसलिए इसे विटामिन सी का सम्राट कहा जाता है।

ऋषि च्यवन ने इसके योग से पुन: अपने यौवन को प्राप्त किया था जिससे उस योग को च्यवनप्राश के नाम से जाना जाता है। आयुर्वेद के त्रिदेव त्रिफला का यह एक देव है जो जलन या दाह, नेत्ररोग, केशरोग, कामेन्द्रिय रोग, स्नायु रोग, मस्तिष्क रोग, अरूचि अजीर्ण, यकृत रोग, रक्तविकार, श्वांस, खांसी आदि रोगों का संहार करता है।

जिनका आमाशय बिगड़ा हुआ है तो इससे ही खाया पिया पचता है और फिर हाड़ मांस, रक्त बनता है। इसे ठीक करने के लिए भोजन के बाद एक चम्मच आंवले का चूर्ण पानी से लेंगे तो कुछ दिनों में लाभ होगा।

अगर बालों को घना, काला और चमकदार बनाना है तो सूखे आंवले को पीसकर उसमें नींबू का रस मिलाकर रोजाना बालों की जडों में लगाइए। भोजन करने से पूर्व आंवला खाने से पाचन रस उत्तेजित होकर भूख बढ़ाता है। आंवले का चूर्ण मूली के साथ लेने से मूत्राशय की पथरी में बहुत लाभ मिलता है। हर रोज सुबह-शांम आंवले का एक चम्मच रस पीते रहने से पेट के कीड़ों से छुटकारा मिल जाता है। फुंसियों को चेहरे से दूर भगाने के लिए सूखे आंवले के चूर्ण का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लेप करें। एक घंटे बाद पानी से चेहरा धो लें।

आंवले के वृक्ष को भी अनादिकाल से पवित्र पीपल और बिल्व (बेल) के वृक्ष के समान ही पूजने की प्रथा चली आ रही है, लेकिन बहुत कम लोग ही इसके गुणों से परिचित हैं। कलमी (बड़े) आँवले की अपेक्षा छोटा आँवला, जो स्वाद में कसैला होता है, ज्यादा गुणकारी होता है। मौसम के प्रारंभ (अक्टूबर-नवंबर) में जो आँवला आता है वह रस और वीर्य से भरपूर नहीं होता है, जबकि दिसंबर से मार्च तक यह पक जाता है।

यही समय है, जब आँवले के अंदर रसायन और शक्ति देनेवाले गुणों का बाहुल्य होता है। आँवले की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसे किसी भी रूप में वर्षभर उपयोग में लाया जाए (धूप में सुखाकर अथवा आग पर पकाकर या अचार, मुरब्बे के रूप में) तो भी इसके गुण में कोई कमी नहीं आती है। बेलफल से दस गुना संतरे में और संतरे से दस गुना ज्यादा विटामिन सी आँवले में पाया जाता है।

रसायन टॉनिक के रूप में आंवला शरीर व स्वास्थ्य के लिए अमृत के समान है। आंवला विटामिन सी का अनूठा भंडार है। जितना विटामिन सी आंवले में होता है उतना किसी अन्य फल में नहीं होता। आंवले में विटामिन सी नारंगी और मौसमी की तुलना में बीस गुना होता है। इसमें विटामिन सी किसी भी सूरत में नष्ट नहीं होता। आंवले के सेवन से कई रोग मिटाये जा सकते हैं। आंवले में स्थित विटामिन सी शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति में बेहद वृद्धि करता है। आंवले में पाया जानेवाला विटामिन सी नेत्र ज्योति, केश, बहरापन दूर करने, मधुमेह मिटाने, रक्त वृद्धि, मसूढ़े व दांत, फेफड़े व त्वचा के लिए बहुत उपयोगी है। सौंदर्य सजग महिलाओं के लिए यह वरदान है। आंवले के चूर्ण और पिसी मेहंदी मिलाकर लगाने से बाल पकते नहीं हैं और काले बने रहते हैं। आंवले के उपयोग से सुंदर नेत्र, कांतिपूर्ण स्वच्छ त्वचा और तेजस्वी मुख आपके रूपलावण्य को और बढ़ाते हैं और शरीर को स्फूर्तिवान एवं बलवान रखकर वृद्धावस्था को दूर रखने के लिए अत्यंत गुणकारी है।

देखने में छोटा और स्वाद में कसैला आंवला हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी फल है। इसके गुणों के कारण ही इसे अमृत फल कहा गया है। आंवले में विटामिन सी की प्रचुरता होती है। इसमें संतरे से भी लगभग २० गुना अधिक विटामिन-सी मिलता है। इसलिए इसे खास तौर पर सेहत का मित्र कहा जाता है। आंवले का उपयोग हम अचार, लौंजी, मुरब्बा और भी कई तरह से कर सकते हैं।

आंवला, धाय अर्थात् नर्स की भांति मनुष्य का पालन पोषण करता है। आंवले में जितने रोग-नाशक, रक्तशोधक, आरोग्य वर्धक तथा पौष्टिक तत्व होते हैं, उतने किसी फल में नहीं होते। महर्षि चरक के अनुसार विश्व की ज्ञात औषधियों में आंवले का स्थान सर्वोपरि है। आंवला का वानस्पतिक नाम फाइलैन्सस इम्बिलिका है। वनस्पति विज्ञान इसे पुष्पधारियों के एक द्विबीजपत्री कुल यूफोरबियेसी के अन्तर्गत मानता है। आंवला विटामिन सी का भण्डार है। इनकी प्रति १०० ग्राम मात्रा में ६०० मिलीग्राम विटामिन सी होता है, जो कि सुखाने या उबालने से नष्ट नहीं होता है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा-पद्धति में आंवले को आयुवर्धक और आरोग्य-वर्धक औषधि के रूप में मान्यता प्राप्त है। गर्मी के दिनों में सुबह-शाम आंवले के मुरब्बे का इस्तेमाल करने से स्फूर्ति, ताजगी और शीतलता मिलती है।

आंवला एक उपयोगी फल है। आंवला शरीर की अस्थियों को मुलायम व लचीला बनाता है। इसका सेवन सभी आयु के लोगों के लिए उत्तम माना गया है। खासतौर पर वृद्धावस्था में शरीर में चूने की मात्रा बढ़ जाती है जिससे हड्डियां, स्नायुमंडल और रक्तवाहिनी, धमनियां सिकुड़कर कठोर हो जाती हैं। आंवला इस स्थिति को नहीं आने देता है। आंवला फल में गैलिक एसिड, टैनिक एसिड, निर्यास, एल्ब्यूमिन सेल्यूलोज कैल्शियम तत्व भी पाए जाते हैं। यह स्वाद में खट्टा (गैलिक एसिड) कसैला (टैनिक एसिड) पचने पर मधुर तथा हल्का रूखा और शीतल होता है। यह दाह शमनक, केश और इंद्रियों के लिए लाभकारी, नाड़ी तथा मस्तिष्क के लिए बलकारक, अग्निदीपक, रुचिकर, यकृत उत्तेजक, उदर रोगहर, हृदय बलकारक, रक्त स्थापक तथा कफ, प्रमेह रोग, जीर्ण ज्वर में शरीर के लिए बहुत ही उपयोगी माना जाता है।

आयुर्वेद में आंवला विभिन्न रोगों को ठीक करने में प्रयुक्त होता है। त्रिफला औषधि इसका महत्वपूर्ण अंग है।

आंवला रक्त साफ करता है, हाजमे को दुरुस्त रखता है, मानसिक बीमारी में सहायता करता है और शरीर को रोगाणुओं से मुक्त रखकर स्वस्थ रखता है। यह बवासीर, पीलिया, एसीडिटी और तपेदिक में भी लाभप्रद है।

सूखे आंवले को शुद्ध घी में तलकर पीस लें। इस चूर्ण का मस्तक पर लेप करने से नकसीर में लाभ मिलता है। रात को सोते समय रोजाना आंवले के चूर्ण को शहद या पानी के साथ लेने से पेट साफ रहता है और नेत्र संबंधी रोगों से मुक्ति मिलती है। एक सप्ताह तक आंवले के रस का सेवन करने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। गर्मी से राहत पाने के लिए आंवले का मुरब्बा लाभप्रद है। आंवलों को चबाने से दांत मजबूत होते हैं। इसका रस दांतों पर लगाने से पायरिया रोग में भी लाभ होता है। भोजन को पचाने व मुंह साफ रखने के लिए आंवले की सुपारी का उपयोग बहुत लाभप्रद होता है। सूखे आंवले के चूर्ण को चमेली के तेल में मिलाकर लगाने से खुजली दूर हो जाती है।

आंवला एक उत्तम रसायन है जिसका प्रयोग आदिकाल से आहार और औषधि के रूप में होता आ रहा है। इसे बुढ़ापा नाशक कहा जाता है। आंवले से निर्मित च्यवनप्राश, मुरब्बा, त्रिफला चूर्ण, अचार, आंवला तेल हमारे स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम माने गये हैं। आंवला एक जाना पहचाना फल है। आंवले की दो जातियां होती हैं- कलमी और जंगली। कलमी आंवला कम रेशे का, आकार में बड़ा और अधिक गूदे का रहता है और जंगली आंवला के फल छोटे व कम गूदेदार होते हैं। दोनों प्रकार के आंवले समान रूप से उपयोगी और गुणकारी होते है। आंवला उत्तरी भारत में शीतकाल में व दक्षिणी भारत में वर्षभर पाया जाता है।

आंवला का उपयोग आहार से लेकर औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है। आंवला के फल-फूल, पत्ते, जड़ और छाल सभी भाग किसी न किसी काम में आते हैं। इसके वृक्ष की लकड़ी बन्दूकों के वट, देशी हुक्का और कत्था बनाने के काम में ली जाती है। आंवले का रस घी के साथ मिलाकर पिलाने से मूर्छा रोग ठीक हो जाता है। आंवला सेवन करने से पाचन शक्ति, बल व स्फूर्ति आती है। त्रिफला चूर्ण बनता है जो पाचन शक्ति व आंखों के रोगों को ठीक करने के काम आता है। आंवला महिलाओं के केश तेल व अन्य सौन्दर्य प्रसाधनों के काम आता है। आंवला, शिकाकाई व रीठों का महीन चूर्ण बनाकर, इनका पेस्ट बनाकर बालों को धोया जाये तो बाल चमकदार, लंबे व काले हो जाते हैं।

आंवला का मुरब्बा- आंवले का मुरब्बा तृषा व दाह को शान्त करता है। पाचन शक्ति बढ़ाकर बल प्रदान करता है एवं खून के विकारों को शुद्ध करता है और वीर्य में वृद्धि करता है। इसके नियमित सेवन से मनुष्य निरोग रहता है एवं दीर्घायु प्राप्त करता है। इन्हीं सब गुणों के कारण आंवला को अमृतफल कहा गया है।

आंवलों के अचार को चटकारे लेकर खाने में बहुत मजा आता है। आंवला सही मायने में फलों का राजा है। इसमें अनगिनत गुण और पोषक तत्व हैं। यह आपको केवल अच्छा स्वास्थ्य ही नहीं सुंदरता भी देता है और भोजन का स्वाद तो बढ़ाता ही है। आंवला एक, गुण अनेक- पित्तदोष को दूर करने में इसका इस्तेमाल किया जाता है। यह पेट में अम्लीय संतुलन बनाता है। इसमें कैल्शियम, लोहतत्व, फास्फोरस, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट भरपूर मात्रा में होते हैं।

आंवला वृक्ष को यदि देवताओं का वृक्ष या हरिप्रिय कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। सब रोगों को हरनेवाला यह सचमुच मानव के लिए वरदान ही है। इसको विभिन्न नामों से जाना जाता है। जैसे श्रीफल, आमलक, अमृतफल आदि। आंवला भारत में बहुतायत से मिलता है।

इसका औषधियों में प्रयोग तो होता है मगर यह खान-पान का भी हिस्सा है। दिल के मरीज के लिए तो यह रामबाण है। कई घरों में यह आम बात है कि जब भी आंवला खाने की बारी आती है तो बच्चे तो बच्चे, युवा भी नाक-भौं सिकोड़ने लगते हैं, लेकिन इसमें कितने औषधीय गुण हैं इसका पता चल जाए तो हर व्यक्ति इसे रोज खाना चाहेगा, चाहे वह किसी भी रूप में हो।

आंवले को कई रूपों में लिया जा सकता है। इसे कच्चा तो खा ही सकते हैं मगर चटनी, अचार, मुरब्बे, शर्बत और चूर्ण के रूप में भी ले सकते हैं। हालांकि यह भारतीय फल है पर इसकी खेती श्रीलंका, चीन और मलेशिया में भी होती है। इसका स्वाद खट्टा और तीक्ष्ण होता है। मूलत: इसका स्वभाव मीठा है। कच्चा आंवला खाने के बाद पानी पीकर लगेगा कि यह कैसा अमृत है।

आंवले में मौजूद विटामिन सी को हमारा शरीर जल्दी सोख लेता है। यह हमारे शरीर में इस विटामिन की मात्रा कम नहीं होने देता है। यह स्कर्वी जैसे रोग से भी बचाता है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से भी आंवले का विशेष महत्व है। यह शरीर को शीतल रखता है। पेशाब संबंधी रोगों का भी नाश करता है। यह आलस्य दूर कर शरीर में अद्‌भुत स्फूर्ति देता है। आंवले में रोग प्रतिरोधक क्षमता तो है ही, यह बढ़ती उम्र को भी कम करता है। शरीर की पूरी तंत्रिका प्रणाली को दुरूस्त करने में भी यह भूमिका निभाता है।

आंवले के लगातार इस्तेमाल से दिल की बीमारी, मधुमेह और गुर्दे से संबंधित बीमारियां दूर हो जाती हैं। यह खून में रक्तवसा की मात्रा कम करता है। आंवला पेट में अम्लता की मात्रा को भी संतुलित रखता है। यह यकृत और फेफड़े को मजबूत करता हैं। दिमाग को चुस्त-दुरुस्त रखकर दिल को भी स्वस्थ रखता है। प्रजनन क्षमता को भी ठीक करता है। आंवला त्वचा को सही रख उसकी चमक को बढ़ाता है। यह जितना शरीर के लिए अच्छा है उतना ही बालों के लिए भी उत्तम है। यह बालों को बढ़ाने के साथ उसके कालेपन को भी बनाए रखता है।

आयुर्वेदिक चूर्ण त्रिफला में आंवला सबसे महत्वपूर्ण घटक है। इसका इस्तेमाल गैस, अपच और कब्ज जैसी समस्याओं में किया जाता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानेवाले च्यवनप्राश में भी आंवले का विशेष प्रयोग होता है।

आंवले का प्रयोग साल भर किया जा सकता है। चाहे आप इसे चूर्ण के रूप में लें या अचार या शर्बत के रूप में। हालांकि पारम्परिक मुरब्बे में काफी मात्रा में चीनी डाली जाती है। इसलिए मौसम के अनुसार आंवले के सेवन के तरीके भी बदल जाते हैं। चाहें तो आंवले का रस लें और हमेशा स्वस्थ रहें।

अजीर्ण से जो परेशान हो चुके हैं, वे आंवले का चूर्ण एक चम्मच शहद या घी में चाट कर इससे निजात पा सकते हैं और अपनी जठराग्नि बढ़ाकर भोजन का आनंद ले सकते हैं

जिनको खुजली आती है, उसकी पीड़ा कोई भुक्तभोगी ही जान सकता है। कहीं भी कैसी भी खुजली हो, चमेली का तेल एक छोटी शीशी में लेकर उसमें आंवले का चूर्ण मिलाकर मलने से वह दूर होकर शांत हो जाती है।

जिनको चाय की ज्यादा आदत पड़ चुकी हो और वे इसे मजबूरन कम नहीं कर सकते, वे तन्दुरूस्ती की चाय पीना शुरू कर सकते हैं जो उन्हें चाय का मजा तो देगा ही लेकिन उसके नुकसान नहीं। सूखे आंवलों को चायपत्ती की जगह उबालकर, दूध, चीनी डाल कर चाय जैसी बनाकर पियें तो मुखड़ा सुन्दर-सलोना, शरीर में स्फूर्ति के साथ तंदुरूस्ती भी प्राप्त होगी।

किसी को जब बदन में जान नहीं है, उठते हुए आंखों के आगे अंधेरा घिर आए, रक्त निचुड़ सा गया हो तब आंवले के चूर्ण को तेल में छानकर रख लें। एक चम्मच की मात्रा में चूर्ण शहद में मिलाकर चाटें तो एक माह में ही कायाकल्प होता है। इसके अलावा कोई भी नियम पूर्वक आंवलें का चूर्ण ५ ग्राम की मात्रा में रोज ठण्डे पानी से सेवन करें तो दिमाग तेज होगा, नेत्र ज्योति बढ़ेगी, श्वांस के रोग दूर होंगे, रक्त शुद्ध और उसका संचार ठीक होकर दिल मजबूत, जिगर तिल्ली का सुधार होकर पाचन शक्ति सही होती है। आंवला को गुणों की खान कहा जाए तो अतिशयोक्ति न होगी। इसके गुणों के कारण ही आयुर्वेद ने इसे रसायन माना है।

आंवला एक अत्यंत पौष्टिक फल है। इसमें शक्ति प्रदान करनेवाले सभी गुण पाये जाते हैं। इस फल में जल ८१.२ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट २१.८ प्रतिशत, रेशा ३.४ प्रतिशत, खनिज ०.७ प्रतिशत, प्रोटीन ०.५ प्रतिशत, वसा ०.१ प्रतिशत, कैल्शियम ०.०५ प्रतिशत तथा फास्फोरस ०.०२ प्रतिशत पाया जाता है। इसमें विटामिन सी जैसे अनेकों तत्व भी अच्छी मात्रा में मिल जाते हैं।

आंवला आसानी से मिलनेवाला व सस्ता फल गुणों का भंडार है। इसके चमत्कार गुणों के कारण इसे अमृत फल भी कहा जाता है। आंवले के ताजे फल में चीनी मिलाकर प्रतिदिन सुबह पीने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है।

आंवले का स्वाद पूर्णत: रुचिकर नहीं है, अत: इसका सेवन खासकर न करके इसके रस का सेवन कर अपेक्षित लाभ उठा सकते हैं। वैसे भी आंवले के मूल्यवान तत्वों का अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए उसका रसपान करना चाहिए। प्रात:काल खाली पेट आंवले का रसपान विशेष गुणकार है। इसका रस आसानी से सिल पर निकाला जा सकता है। ३-४ आंवलों का रस सुबह-शाम लेना चाहिए। यदि थोड़ा बहुत जी मिचलाता है तो घबराना नहीं चाहिए। आंवला चटनी, मुरब्बा, आचार, चूर्ण आदि के रूप में भी गुणकारी बना रहता है।

रस आंवले का हो या किसी भी फल या साग का परंतु रस हमेशा ताजा होना चाहिए। रस निकलने के पंद्रह मिनट बाद इसमें विद्यमान सभी तत्व नष्ट हो जाते हैं। फ्रिज में रखने पर भी यह हानि रोकी नहीं जा सकती। रस में नमक, शक्कर, कालीमिर्च मिलाने से मूल्यवान तत्व नष्ट होते हैं। आंवले काटने के लिए स्टील के चाकू का प्रयोग करें, क्योंकि लोहे के चाकू से लोहे के संसर्ग से आंवले में विकार उत्पन्न होता है।

अलग-अलग रोग के लिये अलग-अलग विधि से आंवले का सेवन करने की विशेष आवश्यकता नहीं होती। यदि आप नियमित रूप से प्रतिदिन किसी भी रूप में दो आंवलों का सेवन करेंगे तो नेत्र ज्योति, कमजोर खाल, मसूढ़े व दांत, कब्ज, रक्त विकार, श्वास रोग, चर्मरोग, क्षयरोग, सिरदर्द, पेट में कीड़े, फेफड़े की खराबी आदि रोगों से पीड़ित नहीं होंगे। इनमें से किसी भी रोग के शिकार हो भी गये होंगे तो आप रोगमुक्त होकर स्वस्थ एवं बलवान हो जायेंगे।

आंवले का प्रत्येक अंग दवाई के काम में लाया जाता है। फिर भी फलों का इस्तेमाल ज्यादा होता है।

इसकी छाल में ग्राही गुण होता है, और इसलिए उसका रस निकालकर उसमें हल्दी और शहद मिलाकर प्रमेह की बीमारी में देते हैं। इसके पत्तों को पानी में उबालकर कुल्ला करने से मुंह के छाले मिटते हैं। जिसमें छालों की बहुत जल्दी आराम करने की शक्ति होती है। इसकी गुठलियों की मिंगी को कूटकर गर्म खौलते पानी में डाल दो, ठंडा होने पर वह पानी छानकर अगर आंखे धोई जांए तो बहुत दिन की दुखती आंखों को आराम मिलता हैं।

इसके नरम-नरम पत्ते छाछ के साथ लेने से अजीर्ण के पतले दस्तों में फायदा होता है। जड़ की छाल का काढ़ा

कमलबाय, अजीर्ण वगैरे में बहुत फायदा पहुंचता है। आंवले के सूखे फल में गेरिक एसिड का खास हिस्सा रहता है। इसलिए इसके इस्तेमाल करने से दस्त के साथ खून गिरने और रक्त-पित्त में खासतौर से फायदा होता है।

सूखे फल के चूर्ण को लोह-भस्म के साथ देने से पांडु, कमलबाय और मंदाग्नि में आराम मिलता है। इसके फलों को पीसकर पेडू पर लेप करने से मसाने का दर्द मिटता है। इसका शर्बत ठंडा और मूत्र-जनक है। इसकी छाल दस्तों को बंद करती है। इसकी ताजी छाल के रस में हल्दी और शहद मिलाकर पीने से सुजाक मिटता है।

सूखे आंवले को पानी में खूब महीन पीसकर उसे सारे शरीर में लगाकर कुछ देर बाद ठंडे पानी से नहा लें। इससे झुर्रियां नहीं पड़ती और न बाल ही सफेद होते हैं। इसके सतत प्रयोग से शरीर की झुर्रिया मिट जाती हैं और सफेद बाल काले हो जाते हैं। सूखे आंवले के चूर्ण में घी और शक्कर मिलाकर खाने से पित्त शांत होता है, चित्त प्रसन्न होता है और शरीर में स्फूर्ति आती है। २५० ग्राम आंवले के रस में मट्ठा मिलाकर निरंतर सेवन करने में प्रमेह दूर हो जाता है। आंवले के रस में घी मिलाकर पिलाने से मुर्छा जाती रहती है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा में आंवले को रसायन कहा गया है। रसायन उस दवा को कहते हैं, जो मनुष्य की स्मरण शक्ति, स्वास्थ्य, चेहरे पर तेज, बालों को काला, हृदय-मस्तिष्क को शक्तिशाली तथा मानव शरीर में हारमोन्स का संतुलन बनाए रखता है।

आंवला एक सस्ता और श्रेष्ठ फल है, जो ताजा और सूखा दोनों रूपों में प्रयोग में लाया जाता है। इसमें कुछ ऐसे तत्व होते हैं, जिनके फलस्वरूप न तो पकाने से और न ही सूर्य की गर्मी से विटामिन सी नष्ट होता है। जबकि अन्य फल-सब्जियों में उबालने या ताप दिखाने से यह विटामिन नष्ट हो जाता है। कृत्रिम रूप से बनाए गए विटामिन सी की अपेक्षा आंवले का विटामिन सी शरीर में अच्छी तरह अवशोषित हो जाता है। हृदय, मस्तिष्क, यकृत और स्नायुओं को शक्तिशाली बनाने के साथ-साथ आंवला आमाशय और आंतों में विजातीय तत्वों को बनने से रोकता है। प्रतिदिन एक छोटा चम्मच आंवला चूर्ण अथवा शीत ऋतु में आसानी से उपलब्ध हरे आंवले को खाने से नेत्र रोग नहीं होते हैं। आंखों की लाली, जलन, पानी बहना, आंखों का दुखना जैसे रोगों की रोकथाम में आंवला बेहद कारगर है। जिन लोगों को बार-बार नजला-जुकाम की शिकायत रहती है, वे प्रतिदिन भोजन में आंवले को अवश्य शामिल करें।

दांतों के लिए भी आंवला बड़ा गुणकारी है। दांतों में पानी लगना, दर्द होना, मसूढ़ों का फूलना तथा उनसे रक्त निकलने की स्थिति में अन्य उपचार के साथ-साथ यदि गर्म पानी के साथ एक चम्मच आंवला चूर्ण का भी प्रयोग किया जाए, तो इन दोषों को शीघ्र दूर किया जा सकता है। आंवला चूर्ण में समान मात्रा में मुलहठी और शहद मिलाकर सेवन करने से बैठा गला खुल जाता है। इस प्रयोग का लाभ सूखी खांसी होने की दशा में भी किया जा सकता है। बालों का झड़ना, श्वेत होना जैसी बीमारियों में आंवले के साथ शिकाकाई मिलाकर, उसके पानी से सिर धोने से काफी लाभ पहुंचता है। इसके अतिरिक्त आंवले का तेल सिर पर लगाने से यह दोष दूर हो जाते हैं। सिर पर आंवले का लेप लगाने के साथ-साथ आंवले का मुरब्बा भी तीन-चार महीने तक नियमित खाने से बाल काले-घने होते हैं। यह स्नायु संस्थान पर विशेष प्रभाव डालता है, जिसकी वजह से व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक कार्य करते रहने पर भी तनाव या थकान अनुभव नहीं होती है।

एक तोला आंवले का चूर्ण रोजाना दूध के साथ लेने से रक्त शुद्ध होता है और त्वचा संबंधी रोग दूर होते है।

रात को सूखे आंवले को मिट्टी के पात्र में भिगो दें। सुबह इन आंवलों को पानी में मसलकर कपड़े से छान लें। इस पानी

से बालों को धोएं। रोजाना ऐसा करने से बालों का गिरना और उनका असमय सफेद होना रुक जाता है।

यह मैनुस्ट्रेशन से संबंधित समस्याएं दूर करता है। यह फेफड़ों और हृदय के लिए विशेष रूप से लाभदायी होता है।

रोज एक आंवला खाने से त्वचा की नमी बरकरार रहती है, इससे त्वचा पर कांति आती है और झाइंया जैसी समस्याएं भी दूर होती हैं। आंवला बालों के लिए बहुत लाभदायक होता है। आंवले का तेल बालों को मजबूती और चमक प्रदान करता है। रोज आंवला खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ऐसे लोग सर्दी, जुकाम, खांसी और गले में कफ जैसी समस्याओं से निजात पा लेते हैं। आंवला हीमोग्लोबिन बढ़ाता है। आंवला में विटामिन ए होता है जो आंखों को स्वस्थ बनाए रखता है।

मुरब्बा बनाने के लिए बड़े और पके हुए आंवले खरीदें जिनका रंग हरे से पीला हो गया हो। आंवलों को धोकर सुखा लें। आंवले में कांटे से छेद करें, आंवले को काटना नहीं है सिर्फ छेद करना है। उसके बाद आधा चम्मच चूना (खाने वाला) लेकर उसे पानी में घोल लें, इस पानी में आंवलों को दो दिन तक भिगोकर रखें। दो दिन बाद साफ पानी से आंवलों को धोकर उन्हें शक्कर की चाशनी के साथ पन्द्रह मिनट तक उबालें। ठंडा होने के बाद इसे कांच या चीनी के बर्तन में रखें।

लू लगने पर आंवले का शर्बत पीने से लू का नाश होता है। रक्त की अतिसार की बीमारी में शहद, दूध और घी में आंवले का रस मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है। पीसी हुई पीपल और शहद के साथ आंवले का रस प्रयोग करने से सांस संबंधी रोग नष्ट हो जाते हैं। आंवले का मुरब्बा ठंडा तथा शरीर और मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करनेवाला है। गन्ने के रस के साथ आंवले का रस मिलाकर पीने से मृतकृच्छ की बीमारी में लाभ होता है।

आंवले के सेवन से कई रोग मिटाए जा सकते हैं। आंवले में स्थित विटामिन सी शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति में बेहद वृद्धि करता है। आंवला रक्त शुद्धि करता है, साथ ही नया रक्त उत्पन्न करने में बहुत उपयोगी है। आंवले में पाया जानेवाला विटामिन सी नेत्र ज्योति, केश, बहरापन दूर करने, मधुमेह मिटाने, रक्त वृद्धि मसूढ़े व दांत, फेफड़े व त्वचा के लिए बहुत उपयोगी है।

सौंदर्य सजग महिलाओं के लिए यह वरदान है। आंवले का चूर्ण और पिसी मेहंदी मिलाकर लगाने से बाल पकते नहीं है और काले बने रहते हैं। आंवले के उपयोग से सुन्दर नेत्र, कान्तिपूर्ण स्वच्छ त्वचा और तेजस्वी मुख आपके रूप-लावण्य को और बढ़ाते हैं। यह शरीर को स्फूर्तिवान एवं बलवान रखकर वृद्धावस्था को दूर रखने के लिए अत्यंत गुणकारी है। सदियों से वरदान के रूप में विख्यात आंवला पौष्टिक गुणों का तो खजाना है ही, साथ ही साथ कुछ रोगों का समूल नष्ट कर देता है। सिरदर्द- आंवले का चूर्ण, मिश्री व घी मिलाकर प्रतिदिन सुबह सेवन करने पर सिरदर्द खत्म हो जाता है।

नेत्ररोग- आंवला, बहेड़ा, हरड़ हर्र मुलैठी और लौह भस्म को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इसको एक माशा की मात्रा में प्रात: सायं घी आधा तोला और शहद एक तोला मिलाकर सेवन करें। इससे शिरोरोग एवं नेत्ररोगों में लाभ होता है। मस्तिष्क की गर्मी शान्त होकर नेत्र ज्योति बढ़ती है। इस योग का नाम सप्तामृत लौह है। यह योग नेत्ररोग के साथ-साथ दंत, कर्ण, कंठ के उर्ध्व भाग और मस्तिष्क के रोगों को नष्ट करता है। श्वेतप्रदर- आंवले के बीजों को ३ माशे की मात्रा में ठंडाई की तरह पीस-छानकर उसमें शहद मिश्री मिलाकर कुछ दिन सेवन करने से लाभ होता है। यह प्रात: सायं दोनों समय पिलाना चाहिए। खुजली- आंवले की गुठली को जलाकर भस्म करके उसमें नारियल का तेल मिलाकर खुजली में लगाएं, इससे फुंसियां सूख जाएंगी। वमन- आंवले का रस, शहद और छोटा पीपर मिलाकर प्रयोग करने से

उल्टियां बंद हो जाती हैं। बवासीर- आंवले को पीसकर और मिट्टी के बर्तन में लेपकर उसमें छाछ भरकर पिलाने से अर्श रोग में विशेष लाभ होता है। पित्त ज्वर- पके हुए आंवले का रस लेकर खरल करें, जब यह गाढ़ा हो जाए तो शहद के साथ सेवन करें। इससे पित्त ज्वर नष्ट हो जाता है। देखने में छोटा और स्वाद में कसैला आंवला हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी फल है। इसके गुणों के कारण ही इसे अमृतफल कहा गया है।

आंवला रक्त साफ करता है, हाजमे को दुरुस्त करता है। मानसिक विकास में सहायता देता है और शरीर को रोगों से मुक्त करता है। आंवला पीलिया, आम्लीयता और तपोदिक में भी लाभप्रद है। अलग-अलग तरह से इसका प्रयोग करने से अलग-अलग बीमारियों में इसके प्रभाव चमत्कारिक होते हैं।

एक तोला आंवले का चूर्ण रोज दूध के साथ लेने से रक्त शुद्ध होता है और त्वचा संबंधी रोग दूर होते हैं। रात को सोते समय रोज आंवले का चूर्ण शहद या पानी से लेने से पेट साफ रहता है और आंखों से संबंधित रोगों में लाभ मिलता है।

सूखे आंवले को शुद्ध घी में तलकर पीस लें, इस चूर्ण का सिर पर लेप करने से नकसीर में लाभ मिलता है। सूखे आंवले के चूर्ण को चमेली के तेल में मिलाकर लगाने से खुजली दूर हो जाती है। आंवले का रस उपयोग करने पर पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। आंवले को चबाने से दांत मजबूत होते हैं और इसका रस दांतों पर लगाने से पायरिया में लाभ मिलता है। भोजन को पचाने और मुंह को साफ करने के लिए आंवले की सुपाने का उपयोग किया जाता है।

आंवला सौ औषधियों की एक औषधि है। कच्चा आंवला खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए। इससे खून बढ़ता है और भूख भी बढ़ती है। एक कच्चा आंवला हरी चटनी में पीसकर खायें या भोजन में कच्चा खायें। इसे फलों के साथ मिलाकर रस बनाकर पी लें। आंवला रोज खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। इससे खांसी, जुकाम, कफ आदि नहीं होता। आंवला खाने से दिमागी ताकत बढ़ती है। चेहरे का तेज बढ़ता है। आंवला खाने से बाल सफेद नहीं होते और झड़ते भी नहीं। खून साफ करता है। आंवला सभी तरह के रोगों को जादू की तरह ठीक करता है। आंवला बहुत न्यूट्रिशस होता है। यह एक ऐसा फल है, जिसे सुखाने से भी विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में बना रहता है। यह पौष्टिक है और रक्त विकार दूर करता है। आंवले को खांसी, सर्दी और श्वसन प्रणाली के अन्य संक्रमणों के उपचार हेतु प्रयोग किया जाता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। सेब के मुकाबले आंवले में ३ गुणा अधिक प्रोटीन और १६० गुणा अधिक एस्कॉर्बिक एसिड होता है। आंवले में बहुत से खनिजों और अमीनो असिड की उच्च मात्रा होती है।

आंवला अत्यंत पौष्टिक फल है। आंवले के वृक्ष पर लू और पाले का भी कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता है। आंवला पोषक तत्वों का एक बहुत अच्छा और सस्ता स्रोत है। आंवले में उपलब्ध अम्लीय गुण के कारण अन्य फलों के विपरीत इसके विटामिन सी व अन्य पोषक तत्व उबालने और सूखने पर भी नष्ट नहीं होते हैं। नित्य प्रतिदिन जलपान के साथ दो ताजे पके हुए आंवले चबा-चबाकर खाने चाहिए। खांसी-जुकाम के निवारण में भी आंवले का सेवन लाभकारी होता है। भोजन करने के पूर्व आंवला खाने से पेट के पाचक रस उत्तेजित होकर भूख बढ़ाते हैं। आंवले का फल ग्राही, रक्तशोधक तथा रुचिकारक होने के कारण यह अतिसार, प्रमेह, अम्लपित्त, रक्तपित्त, दाह, अजीर्ण खांसी इत्यादि रोगों को नाश करता है। अनेक औषधियों में उपयोग होनेवाले आंवले के फल का मुरब्बा, चटनी, अचार, जैम, लड्डू, बर्फी, टॉफी, शर्बत आदि बनाया जाता है। आजकल अनेक सौंदर्य प्रधान जैसे तेल व शैम्पू इत्यादि भी आंवले से निर्मित होने लगे हैं। शुद्ध आंवले के रस में आंवले के सभी तत्व अपनी संपूर्णता के साथ विद्यमान रहते हैं। आंवले का सेवन हर आयु व हर मौसम में

स्वास्थ्यप्रद है। आंवले का निरंतर सेवन शरीर में जीवाणु प्रतिरोधक शक्ति का विकास कर अनेक रोगों से शरीर की रक्षा करता है। गैस, अपच, अफारा व वायु रोगों में आंवलें का रस दो चम्मच, अदरक का रस एक चम्मच, लहसुन का रस एक चम्मच, शहद एक चम्मच व चुटकी भर काले नमक के मिश्रण का सेवन अत्यंत उपयोगी होता है।

जुकाम-नजला बार-बार होने की स्थिति में आंवले का रस दो चम्मच, अदरक का एक चम्मच, शहद एक चम्मच मिलाकर सेवन करने से चमत्कारी लाभ होता है व बार-बार होनेवाले संक्रामक रोगों से बचा जा सकता है। आंवला, रीठा तथा क्वाथ बनाकर सिर धोने से बाल घने और लंबे होते है। ताजे आंवले का नियमित रूप से सेवन करने से भूख तथानेत्र ज्योति में फायदा होता है। नित्य सुबह-शाम आंवले का रस पीने से पेट को आराम मिलता है।

त्रिदोषनाशक- आँवला अम्लीय होने से वायु, मधुर तथा शीतल होने से पित्त तथा कसैला होने से कफ का नाश करता है। इस प्रकार यह त्रिदोषनाशक है।

कब्जनाशक- संसार के समस्त रोगों का मूल कारण कब्ज ही होता है। अपने विशिष्ठ गुणों के कारण आँवले का रेशा, छिलका और तंतु हमारी आँतों में जाकर वर्षों पुराने सड़े हुए मल (विजातीय द्रव्य) को बाहर निकालने में मदद करता है।

आँवला बुढ़ापे को दूर भगानेवाला, चेहरे पर कांति लानेवाला, वीर्यवर्धक, पाचन क्रिया ठीक रखनेवाला, ज्वरनाशक, हड्डियों तथा दाँतों को मजबूत बनानेवाला, रक्तशोधक, आँखों की रोशनी बढ़ानेवाला, बालों को काला व मुलायम बनानेवाला, रक्तचाप को नियंत्रित कर हृदय रोग, मधुमेह, सर्दी, खाँसी श्वेत प्रदर, स्वप्नदोष में भी हितकारी फल है। आँवला हजार औषधियों की एक औषधि है। इसके समान दुनिया में गुणकारी अन्य कोई फल नहीं है तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। बूढ़े जवान, स्त्री-पुरुष तथा बच्चों के लिए अतिउत्तम फल है आँवला।

रक्तवसा हमारे शरीर का एक अनिवार्य हिस्सा है। हमारे शरीर में यकृत रक्तवसा का मुख्य स्रोत है। जो रक्तवसा उपयोग में नहीं आता वह रक्त नलिकाओं में जमा होने लगता है। इस तरह यह दिल के दौरे का कारण भी बन जाता है। आँवले में मौजूद विटामिन सी रक्त नलिकाओं को फुलाए रखता है। इससे उच्च रक्तचाप भी कम होता है।

रोज सुबह खाली पेट एक चम्मच आँवले का पावडर पानी में घोलकर पी लें। इससे रक्त में रक्तवसा का स्तर स्थिर रहता है। मधुमेह तब होती है जब पैंक्रियाज ग्रंथि रक्त शर्करा के स्तर को नियमित रखने में असफल हो जाती है। यदि आपको मधुमेह जैसी राजशाही बीमारी ने घेर रखा है तो आप आँवले के गुणकारी एंटीऑक्सीडेंट्स पर भरोसा रख सकते हैं। आँवला, जामुन और करेले का पावडर एक चम्मच प्रतिदिन दोनों समय लें। इसमे मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। बालों के रोग- आंवले का चूर्ण पानी में भिगोकर रात्रि में रख दें। सुबह इस पानी से रोजाना बाल धोने से उनकी जड़े मजबूत होंगी, उनकी सुंदरता बढ़ेगी और मेंहदी मिलाकर बालों में लगाने से वे काले हो जाते हैं।

पेशाब की जलन- आधा कप आंवले के रस में २ चम्मच शहद मिलाकर पिएं। हरे आंवले का रस ५० मिलीलीटर, शक्कर या शहद २५ ग्राम थोड़ा पानी मिलाकर सुबह-शाम पीएं। इससे पेशाब खुलकर आयेगा जलन और कब्ज ठीक होगी। इससे शीघ्रपतन दूर भी होता है।

मूत्रकृच्छ (पेशाब में कष्ट या जलन होने)- आंवले की ताजी छाल के १०-२० मिलीलीटर रस में दो ग्राम हल्दी और दस ग्राम शहद मिलाकर सुबह-शाम पिलाने से मूत्रकृच्छ मिटता है। आंवले के २० मिलीलीटर रस में इलायची का चूर्ण डालकर दिन में २-३ बार पीने से मूत्रकृच्छ मिटता है।

योनि की जलन, सूजन और खुजली- आंवले का रस २० मिलीलीटर, १० ग्राम शहद और ५ ग्राम मिश्री को मिलाकर मिश्रण बना लें, फिर इसीको पीने से योनि की जलन समाप्त हो जाती है।

आंवले के रस में चीनी को डालकर एक दिन में सुबह और शाम प्रयोग करने से योनि की जलन मिट जाती है। आंवले को पीसकर उसका चूर्ण १० ग्राम और १० ग्राम मिश्री को मिलाकर १ दिन में सुबह और शाम खुराक के रूप में सेवन करने से योनि में होनेवाली जलन मिट जाती है। जिस स्त्री के गुप्तांग (योनि) में जलन और खुजली हो, उसे आंवले का रस, शहद के साथ सेवन करने से लाभ मिलता है।

बुखार होने के मूल दोष- आंवला, चमेली की पत्ती, नागरमोथा, ज्वासा को समान भाग में लेकर काढ़ा बना लें। इसके बाद इसमें गुड़ मिलाकर सेवन करने से बुखार के रोगी के शरीर के भीतर के दोष शीघ्र ही बाहर निकल आते हैं।

कब्ज- एक छोटा चम्मच आंवले का पाउडर रात्रि को सोते समय २०० ग्राम दूध के साथ नियमित सेवन से कब्ज से मुक्ति मिलती है। दस्त- आंवला पाउडर व काला नमक सम भाग मिलाकर १/२ चमच दिन में ३ बार लेने से दस्त बंद हो जाते हैं। बवासीर- १ चम्मच आंवला पाउडर दही के साथ नियमित सेवन करने से बवासीर से मुक्ति मिलती है।

पीलिया- १० ग्राम आंवले का रस, ३ ग्राम शहद के साथ लेने से पीलिया रोग में लाभ होता है।

नेत्र ज्योति- १ चम्मच आंवला पाउडर, २०० ग्राम दूध के साथ रात्रि को नियमित लेने से एवं रात्रि को भिगोए हुए आंवले के जल से प्रात: आंखें धोने से नेत्र ज्योति बढ़ती है। अम्लपित्त- १ चम्मच आंवला रस, १० काली मनुक्का व २ चम्मच शहद के नियमित सेवन से अम्लपित्त से लाभ होता है। बालों के रोग- आंवला व तुलसी के पेस्ट को सिर पर आधा घंटा लगाकर रखने के पश्चात सिर धोने से बालों के अनेक रोग दूर हो जाते हैं। मधुमेह- १० ग्राम आंवले के रस के साथ चुटकी भर नमक मिलाकर नियमित सेवन करने से मधुमेह रोग नियंत्रित होता है। सिरदर्द- आंवला पाउडर का पेस्ट सिर पर लेप करने से सिरदर्द में लाभ होता है।

रोज ताजा आंवला चबाकर खाने से दांत रोग दूर होते हैं। आंवले के रस को पिलाने से विष का असर कम होता है। ताजे आंवले के रस को चूसने से मधुमेह के रोगियों को लाभ मिलता है। ताजे भुट्टे के साथ आंवले का चूर्ण कुछ दिनों तक सेवन करने पर बवासीर में लाभ होता है। नियमित रूप से आंवला सेवन करनेवाले व्यक्ति का गला सुरीला बना रहता है। आंवले से बने च्यवनप्राश का प्रतिदिन सेवन करने से शरीर स्वस्थ बना रहता है। सर्दी, जुकाम व दमे के रोगियों के लिये आंवला काफी लाभदायक होता है। रसायन (टॉनिक) के रूप में आंवला शरीर व स्वास्थ्य के लिए अमृत के समान है।

आंवले का प्रयोग भोजन में करने से जहां हमारा स्वास्थ्य अच्छा बना रहता हैं, वहीं यह अनेक बीमारियों से बचाता भी है दरअसल आंवले में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसे सर्दियों में खाने से इससे विटामिन सी और डी दोनों ही प्राप्त होते हैं। विटामिन सी से भरपूर आंवला का प्रयोग कई रूपों में किया जाता है। प्रति १०० ग्राम आंवले में लगभग ७०० मिली, विटामिन सी रहता है। इसके अलावा उसमें प्रोटीन, वसा, फाइबर, कैल्शियम, लोहतत्व, खनिज लवण अन्य फलों की तुलना में सबसे अधिक होता है। एक आंवले में २ संतरे या ५ केलों के बराबर विटामिन सी होता है।

इसका रस का सेवन प्रतिदिन एक महीने तक लगातार किया जाए तो आम्लीयता दूर हो जाती है। यदि रात में सोने से पहले इसके रस का सेवन किया जाए तो बहुत अच्छी नींद आती है। अनिद्रा के शिकार लोगों को रात में सोने से पहले

आधा-एक चम्मच आंवले का रस पीना लाभकारी होता है। सूखी खांसी होने पर आंवले के रस में शहद मिलाकर दिन में दो-तीन बार लेने से काफी आराम मिलता है। त्वचा संबंधी रोगों को ठीक करने में सहायक होता है। रोज एक आंवला खाने से त्वचा में अनूठी चमक आती है और झुर्रियां जल्दी नहीं पड़ती, त्वचा में कसाव रहता है।

सर्दी जुकाम में भी आँवले का रस और शहद का संयोग बड़ा कारगर होता है। एक चम्मच आँवला चूर्ण एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर कुछ दिन तक नित्य सेवन करने से चमत्कारिक लाभ मिलता है।

आँवला और शहद का का ऐसा अद्‌भुत संयोग है कि इससे सोलह प्रकार के रोगों में आराम मिलता है।

आम्लपित्त- चौथाई कप कच्चे आँवले का रस और इसमें इतना ही शहद मिलाकर नित्य सेवन करने से एसिडिटी (अम्लपित्त) में लाभ होता है।

रक्ताल्पता - चौथाई कप आँवले का रस में दो चम्मच शहद मिलाकर थोड़ा पानी डालें, इस घोल का नित्य सेवन करने से खून की कमीं दूर होती है।

एल्ब्यूमिनेरिया- दो चम्मच आँवले का रस और दो चम्मच शहद मिला कर नित्य लेने से पेशाब में धातु अर्थात एल्ब्यूमेन जाना बंद हो जाता हे।

पेशाब में जलन- पचास ग्राम ताजे आँवले के रस में इतना ही शहद मिलाकर थोड़ा पानी मिलाकर प्रतिदिन सेवन करने से पेशाब खुलकर आता है और जलन दूर होती है।

पेशाब संक्रमण- चार चम्मच आँवले का रस, दो चम्मच शहद और एक चम्मच पिसी हल्दी का मिश्रण कुछ समय तक रोज लेने से पेशाब में मवाद जाना बंद हो जाता है।

सर्दी जुकाम में भी आँवले का रस और शहद का संयोग बड़ा कारगर होता है। एक चम्मच आँवला चूर्ण एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर कुछ दिन तक नित्य सेवन करने से चमत्कारिक लाभ मिलता है।

दो चम्मच आँवला चूर्ण दो कप पानी में तब तक उबालें जब तक एक कप पानी जल न जाएं। ठंडा होने पर इसे छानकर दो चम्मच शहद मिलाकर गर्भवती महिलाओं को नित्य दें। इससे प्रसव सहज और बिना अधिक दर्द के हो जाता है। जोड़ों का दर्द- जोड़ों में दर्द हो तो तीन चम्मच आँवला रस दो चम्मच शहद के साथ प्रतिदिन खाली पेट प्रात: लेने से जोड़-जोड़ बेजोड हो जाते हैं। पेट के रोग- एक चम्मच आँवला चूर्ण प्रतिदिन सोते समय शहद के साथ लेने से पेट के अनेक रोगों में लाभ होता है। ल्यूकोरिया- महिलाओं के श्वेत प्रदर में भी यह योग अत्यंत लाभ करता है। तीन ग्राम पीसा आँवला ६ ग्राम शहद मिलाकर नित्य सेवन से यह रोग दूर होता है।

डिसेन्ट्री या पेचिश- एक चम्मच पीसा आँवला इतने ही शहद के साथ नित्य दिन में तीन बार सेवन करने से इस रोग में लाभ होता है। कृमि- अगर पेट में कृमि हो तो एक औंस ताजे आँवले के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य दो बार दें। पेट के कृमि नष्ट हो जाते हैं।

कायाकल्प- नित्य प्रात: ताजे आँवले का रस पाँच चम्मच और शहद तीन चम्मच मिलाकर दो महीने तक नियमित खाली पेट लें। एक घंटे तक कुछ न खाएं तो शरीर का कायाकल्प हो जाता है। तंदुरुस्ती- पीसा आँवला एक चम्मच, दो चम्मच शहद के साथ लें। उपर से गो दुग्ध लें तो सदा स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

आंवला विटामिन सी का बेहतरीन स्रोत है। आंवले की तासीर भी बहुत ठंडी होती है। इस मौसम में इसका मुरब्बा खाने से विटामिन सी की तो प्राप्ति होती ही है, विटामिन डी भी मिलता है।

हर १०० ग्राम आंवले में ६०० मिलीग्राम विटामिन सी रहता है। विटामिन के अलावा इसमें प्रोटीन, वसा, रेशे, खनिज, फास्फोरस, लौहांश कैल्शियम भी अन्य फलों की तुलना में ज्यादा रहता है। इस लिहाज से भी इसे जरूर खाना चाहिए। आंवले को किसी भी रूप में खा सकते हैं। चाहे तो सूखाते हुए इसमें नमक मिला दें और पाचक की तरह खाएं। चाहें तो चूर्ण बना लें, चटनी, अचार या मुरब्बा, हर हाल में यह सेहत के लिए बढ़िया होता है। इसकी खास बात तो यह है कि इस मौसम में बनी आंवले की चीजों को गर्मी में खाना लाभकारी होता है।

आंखों की रोशनी के लिए इसका सेवन किया जाना चाहिए। हृदय धमनियों के अवरोध को यह दूर करता है और रक्त स्राव को नियमित बनाए रखने में महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। हमारे शरीर की गर्मी को दूर करता है। हमारे मस्तिष्क को भी दुरुस्त रखने में अहम भूमिका निभाते है।

आंवला स्वाद में कसैला और खट्टा होता है। इसका प्रयोग चाहे कच्चे रूप में करें, पका कर, सुखाकर, रस निकालकर मुरब्बे के रूप में करें, यह हर हाल में मानव को लाभ पहुंचाता है। आंवले के फल में बहुत से रस विद्यमान हैं। आंवला सर्वदोष नाशक माना जाता है। खट्टा होने के कारण वातनाशक, कसैला होने के कारण कफनाशक, मधुर रस के कारण पित्तनाशक होता है। च्यवनप्राश को प्राचीन काल से श्रेष्ठ माना जाता है। च्यवनप्राश का आधार आंवला ही होता है। आंवला विटामिन सी का सबसे बड़ा स्रोत है। इसके बराबर विटामिन सी किसी भी फल में नहीं होता। विटामिन सी शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, खून की शुद्धता दांत और मसूड़ों में मजबूती और यकृत के सुचारू रूप से कार्य करने में मददगार होता है। कच्चा आंवला तो साल में २-३ माह तक उलब्ध होता है। बाकी समय सूखे आंवले का प्रयोग कर लाभ उठाया जा सकता है।

नेत्र रोग के लिए- त्रिफला चूर्ण को पानी में भिगोकर रात्रि में रख दें। प्रात: छान कर उसी पानी से आंखें धोएं। आंखों की चमक बनी रहती है और आंखें साफ हो जाती है। रात्रि में आंवले के चूर्ण को शहद के साथ सेवन करने से आंखों की ज्योति ठीक रहती है। पेट रोग के लिए- नियमित आंवले के सेवन से कब्ज दूर होती है। रात्रि में सोने से पहले त्रिफला या आंवले के चूर्ण को दूध के साथ या पानी के साथ नियमित लें। पुराने से पुराना कब्ज दूर हो जाता है।

आंवले को आयुर्वेद में गुणों का खजाना माना गया है। चाहे आंवला स्वाद में कड़वा और कसैला हो लेकिन आंवला विटामिन का एक बहुत अच्छा स्रोत है। एक आंवले में ३ संतरे के बराबर विटामिन की मात्रा होती है।

आंवला खाने से सबसे अच्छा प्रभाव बालों और त्वचा पर पड़ता है। आंवला खाने से यकृत को शक्ति मिलती है। जिससे यकृत हमारे में से विषैले पदार्थों को आसानी से बाहर निकाल देता है। आंवला हमारे पाचन तंत्र और हमारी गुदे को स्वस्थ रखता है। आंवला गठिया रोग के दर्द को कम करने में भी सहायक है।

आंवले का चूर्ण मूली में भरकर खाने से मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है। ताजा आंवले का रस शहद में मिलाकर पीने के बाद ऊपर से दूध पिएं, इससे स्वास्थ्य अच्छा रहता है। आंवले का रस पीने के कई फायदे हैं। इससे पेट से जुड़ी समस्याएं दूर होती है। गठिया रोग- एक गिलास ताजा पानी २५ ग्राम सूखे आंवले बारीक पिसे हुए व २५ ग्राम गुड़

मिलाकर ४० दिन तक दिन में २ बार सेवन से गठिया (ऑर्थराइटिस) रोग में भी राहत मिलती है। आंवले के रस में थोड़ा कपूर मिलाकर उसका लेप मसूड़ों पर करने से दांत के दर्द में आराम मिलता है।

आंवले में रक्तवसा को कम करने का विशेष गुण होता है, अत: प्रतिदिन ताजा आंवले खाने से हृदयरोग से बचा जा सकता है। शरीर की कमजोरी को दूर करें और शरीर में नवशक्ति का संचार करें। इसके लिए दो महीने तक खाली पेट दो-तीन सेब खाकर दूध पिएं।

आपको उच्च रक्तचाप की शिकायत हो तो रोज सुबह खाली पेट पके पपीते की दो-तीन फांकें खाएं लाभ मिलेगा।

रोज सुबह एक गिलास पानी में सिरका डालकर पीने से मोटापा आप से दूर रहता है। गले में दर्द हो तो एक गिलास कुनकुने पानी में सिरका डालकर पिएं। बालों को सुंदर, घना एवं काला बनाना हो तो सिरका पानी में डालकर इस पानी से सिर धोएं, रूसी भी दूर हो जाएगी। स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए रोज सुबह खाली पेट सौंफ का चूर्ण शहद के साथ खाएं। इसके अलावा सोयाबीन के खाद्य पदार्थ खाने से भी स्मरण शक्ति बढ़ती है। पिसा जीरा मक्खन में मिलाकर खाने से आंखों की कमजोरी दूर हो जाती है। झाइयों, मुंहासों आदि से छुटकारा पाने के लिए जीरे को पानी में उबालकर उसके पानी से मुंह धोंए। घावों पर हल्दी छिड़कने से घाव जल्दी सूख जाते हैं। इसे चीनी के साथ खाने से चोट व मोच का दर्द भी ठीक हो जाता है। आंवले से बने च्यवनप्राश का प्रतिदिन सेवन करने से शरीर स्वस्थ बना रहता है। सर्दी जुकाम व दमे के रोगियों के लिये आंवला काफी लाभदायक होता है। क्षयप्रवृत्तिवालों को आंवले का मुरब्बा प्रतिदिन एक औंस देने से विटामिन सी की प्राप्ति के साथ-साथ पेट भी साफ रहता है। स्कर्वी नामक रोग में आंवले का सेवन बेहद लाभकारी होता है। आंवले का चूर्ण पांडु रोग, कामला और अजीर्ण के लिये बेहद उपयोगी है।

इसके निरंतर प्रयोग से बाल टूटना, रूसी, सफेद होना रूक जाते हैं। नेत्र ज्योति सुरक्षित रहती है। दांत मजबूत बने रहते हैं तथा नेत्र, हाथ पांव के तलुओं, मूत्रमार्ग, आमाशय, आंतों तथा मलमार्ग की जलन समाप्त हो जाती है। इसके प्रयोग से प्रतिरोधक शक्ति सुरक्षित रहती है। बार-बार होनेवाली बीमारियों से बचाव करनेवाला आंवला विटामिन सी का सबसे बड़ा भण्डार है। यह भारी, रूखा, शीत, अम्लरस प्रधान, लवण रस छोड़कर शेष पाँचों रसवाला, विपाक में मधुर, रक्तपित्त व प्रमेह को हरनेवाला, अत्यधिक धातुवर्द्धक और रसायन है। यह विटामिन सी का सर्वोत्तम भण्डार है।

आँवला दाह, पाण्डु, रक्तपित्त, अरुचि, त्रिदोष, दमा, खाँसी, श्वास रोग, कब्ज, क्षय, छाती के रोग, हृदय रोग, मूत्र विकार आदि अनेक रोगों को नष्ट करने की शक्ति रखता है। वीर्य को पुष्ट करके पौरुष बढ़ाता है, चर्बी घटाकर मोटापा दूर करता है। जैसे देवताओं में ब्रह्मा-विष्णु-महेश हैं वैसे ही आयुर्वेद में हरड़-बहेड़ा और आँवला की कीर्ति है। त्रिफला की ३ औषधियों में से आँवला एक है। इसे सूखे चूर्ण के रूप में अन्य औषधियों के साथ नुस्खे के रूप में और अचार, चटनी, मुरब्बे के रूप में सेवन किया जाता है। च्यवनप्राश, ब्राह्मरसायन, धात्री लौह और धात्री रसायन आदि आयुर्वेदिक योग तैयार करने में आँवला काम आता है। यह अनेक रोगों को नष्ट करनेवाला पोषक, धातुवर्द्धक और रसायन है।

विटामिन सी ऐसा नाजुक तत्व होता है जो गर्मी के प्रभाव से नष्ट हो जाता है, आँवले में विद्यमान विटामिन सी आँवले के प्रयोग ताजे आँवले जो खूब अच्छे पके और बड़े आकार के हों, बिना दाग वाले हों आप इन्हें सुखाकर रख सकते हैं। आँवलों को बड़े सरोते से काटकर इसकी गुठली निकाल दें और धूप में सुखाकर बोरे में या कनस्तरों में भरकर रख

लीजिए। अच्छी तरह सूखा आँवला खराब नहीं होगा। एक साबुत आँवला दाल या शाक बनते समय शुरू से ही डाल दीजिये। तो यह दाल-शाक बनने के दौरान पक जाएगा। आँवले को ठण्डा होने पर मसलकर इसमें शक्कर या मिश्री मिलाकर भोजन के साथ शाक की तरह खाते जाइए।

आँवले के अन्य लाभ- सिर दर्द दूर होना, चक्कर, नकसीर, दाँत-मसूड़ों की खराबी दूर होना, कब्ज, रक्त विकार, चर्म रोग, पाचन शक्ति में खराबी, रक्ताल्पता, बलवीर्य में कमी, बेवक्त बुढ़ापे के लक्षण प्रकट होना, फेफड़ों की खराबी, श्वास रोग, क्षय, दौर्बल्य, पेट कृमि, यकृत की कमजोरी व खराबी, स्वप्नदोष, धातु विकार, हृदय विकार, उदर विकार, मूत्र विकार आदि अनेक व्याधियों के घटाटोप को दूर करने के लिए अकेला आँवला ही काफी है।

लगातार नियमपूर्वक १ या २ आंवले रोज खाना चाहिए। ३-४ माह में ही कायापलट होने लगेगी और सालभर में तो पूरी भूगोल ही बदल जाएगी। लगभग २०-५० ग्राम आंवले के फलों को अच्छी तरह से पीसकर २ घंटे तक आधा किलो ग्राम पानी में उबालकर उस जल को छानकर दिन में ३ बार आंखों में डालने से आंखों के रोगों में बहुत लाभ होता है।

वृक्ष पर लगे हुये आंवले में छेद करने से जो द्रव पदार्थ निकलता है उसका आंख के बाहर चारों ओर लेप करने से आंख के शुक्ल भाग की सूजन मिटती है। आंवले के रस को आंखों में डालने अथवा सहजन के पत्तों का रस ४ ग्राम तथा सेंधानमक लगभग १ ग्राम का चौथा भाग इन्हें एक साथ मिलाकर आंखों में लगाने से शुरुआती मोतियाबिंद (नूतन अभिष्यन्द) नष्ट होता है। लगभग ६ ग्राम आंवले को पीसकर ठंडे पानी में भिगो दें। २-३ घंटे बाद उन आंवलों को निचोड़कर फेंक दें और उस जल में फिर दूसरे आंवले भिगो दें। २-३ घंटे बाद उनको भी निचोड़कर फेंक दें। इस प्रकार ३-४ बार करके उस पानी को आंखों में डालना चाहिए। इससे आंखों की फूली मिटती है। आंवले का रस पीने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। आंवले के साथ हरा धनिया पीसकर खाने से भी आंखों के रोग में लाभ होता है।

नारियल के पानी के साथ आंवले के चूर्ण का सेवन करने से खट्टी डकारें आनी बंद हो जाती हैं। एक चम्मच आंवला चूर्ण रात में सोते समय पानी, दूध या मधु से लेने से पेट साफ रहता है। आंवले का मुरब्बा प्रतिदिन सुबह-सुबह खाने से उच्च रक्तचाप में बहुत फायदा होता है। आंखों की शक्ति बढ़ाने के लिए आंवले के कल्क को सिर और शरीर पर अच्छी तरह मलने के पश्चात स्नान करें। आंवले का चूर्ण और पिसा हुआ काला नमक एक चम्मच पानी के साथ लेने से दस्त तुरंत बंद हो जाते हैं। एक चम्मच आंवले के चूर्ण को एक चम्मच मधु में मिलाकर लेने से खांसी में बहुत लाभ मिलता है। आंवलों को पीसकर शक्कर व घृत मिलाकर लेप करने से सिर का घाव अच्छा हो जाता है। लू लगने पर आंवले और इमली का रस संतरे या मौसमी के रस में मिलाकर लेने से लाभ पहुंचता है। बच्चे के दांत निकलते समय उसे हर रोज आंवले के चूर्ण में शहद मिलाकर चटाने से लाभ पहुंचता है। आंवले की चटनी बहुत स्वादिष्ट और लाभदायक होती है। इससे खाने में भूख बढ़ती है। आंवले का अचार स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है।

आंवला घरेलू उपयोग में आनेवाली वस्तु है जिसमें गुणों की खान मौजूद है। आंवला बहुपयोगी बना हुआ है। आंवला कई साधारण व आसाधारण विकार में घरेलू उपचार की औषधि के रूप में इस्तेमाल में आता है।

पायरिया- आंवले को आग पर भूनकर तथा सेंधा नमक मिलाकर बारीक पीस लें। साथ ही इसमें दो-तीन बूंदे सरसों के तेल को मिला दें। इससे नियमित मंजन करने से पायरिया खत्म होता है। अम्लपित्त- आंवले का रस एक तोला, कांली द्राक्ष पानी में मसली हुई एक तोला और शहद आधा तोला मिलाकर पीने से अम्लपित्त मिटता है।

हड्डी टूटने पर- हड्डी टूटने पर आवश्यक उपचार के बाद नियमित रूप से आंवले का रस किसी फल के रस में मिलाकर लें। विशेष लाभ होगा। पेशाब में जलन- आंवला और हल्दी १०-१० ग्राम लेकर काढ़ा बनाकर पीने से मूत्रमार्ग और गुदामार्ग की जलन शांत होती है और पेशाब साफ आता है। स्त्रियों का सोमरोग- २० ग्राम आंवले के रस में एक पका हुआ केला मसलकर उसमें ५ ग्राम शक्कर मिलाकर खाने से स्त्रियों का सोमरोग (बहुमूत्र रोग) रोग दूर हो जाता है।

पथरी- आंवले का चूर्ण मूली के साथ खाने से मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है। पेट के कीड़े- एक औंस ताजे आंवले का रस नित्य प्रात: खाली पेट एक हफ्ते तक लें, पेट के कीड़े मर जाएंगे। नकसीर- यदि नकसीर किसी प्रकार बंद न हो तो ताजे आंवले का रस नाक में टपकाएं। नकसीर बंद हो जाएगी, जिन्हें अकसर नकसीर की शिकायत रहती है, उन्हें नित्य प्रति आंवले का सेवन करना चाहिए। सिर पर आंवले का लेप करें, तत्पश्चात् उसे धो लें।

बुढ़ापे से छुटकारा- आंवला और काले तिल लेकर बारीक चूर्ण बना लें। ५ ग्राम की मात्रा में घी या शहद के साथ चाटने से वृद्धत्व दूर होता हे और शक्ति आती है। बालों के रोग- बाल गिरते हों या कम उम्र में सफेद हो गए हों तो आंवले का चूर्ण पानी में मिलाकर पिसी तुलसी की हरी पत्तियों को उसमें मिला दें। इसे बालों की जड़ों में मलें। दस मिनट के बाद बाल धो लें, नियमित कुछ दिन तक ऐसा करने से बालों का गिरना तथा सफेद होना रुक जाता है।

मधुमेह- ताजे आंवले के रस में थोड़ा नमक मिलाकर पीने से मधुमेह कुछ महीने में ठीक हो जाता है।

सिरदर्द- सिरदर्द होने की स्थिति में आंवले के चूर्ण का लेप सिर पर लगाने से राहत मिलती है।

स्मरणशक्ति- नित्य प्रात: आंवले का मुरब्बा खाने से स्मरणशक्ति बढ़ती है।

खुजली- आंवले के चूर्ण को तेल में मिलाकर मालिश करने से खुजली कम होती है। फोड़े-फुन्सियां और गुमड़ियों को ठीक करने के लिए आंवले को घिसकर लगाना चाहिए। जलने पर भी इसका प्रयोग किया जा सकता है।

दस्त- सूखा आंवला तथा काला नमक समान भाग में लेकर चूर्ण बना लें। अजीर्ण से होनेवाले दस्तों में आधा चम्मच चूर्ण दिन में तीन बार जल के साथ सेवन करें। दस्त बंद हो जाएंगे। बवासीर- बवासीर की शिकायत होने पर आंवले का चूर्ण दही के साथ नियमित लेना चाहिए। पीलिया- तीन भाग ताजे आंवले का रस तथा एक भाग शहद मिलाकर सुबह, दोपहर व शाम को लें, पीलिया में आश्चर्यजनक रूप से लाभ होगा।

आयुर्वेद में दवाइयों, च्यवनप्राश, ब्राह्म रसायन, धात्री रसायन, अनोशदारु, त्रिफला रसायन, आमलकी रसायन, त्रिफला चूर्ण, धात्र्यरिष्ट, त्रिफलारिष्ट, त्रिफला घृत आदि के साथ मुरब्बे, शर्बत, केश तेल आदि निर्माण में आंवला प्रयुक्त होता है। दरअसल आंवले को आयुर्वेद में गुणों की खान माना गया है। आंवले को गूजबेरी के नाम से भी जाना जाता हैं।

आंवले के रस में शहद मिलाकर पीएं। यह मोतियाबिंद की परेशानी में भी फायदेमंद रहता है। सुबह नाश्ते में आंवले का मुरब्बा खाने से आप स्वस्थ बने रह सकते हैं। आंवला हमारे पाचन तन्त्र और हमारी गुर्दे को स्वस्थ रखता है। आंवला गठिया रोग के दर्द को कम करने में भी सहायक होता है। आंवला हमारे शरीर की त्वचा और हमारे बालों के लिए बहुत लाभकारी होता है। इससे आपके दिल की मांसपेशियां मजबूत होंगी, जिससे दिल शरीर को ज्यादा व साफ खून की पूर्ति कर पाएगा।

यह संग्रहणी जैसी परेशानियों को दूर करने में बहुत फायदेमंद है। खाना खाने से पहले आंवले का पाउडर, शहद और मक्खन मिलाकर खाने से भूख अच्छी लगती है। आम्लपित्त की समस्या है तो एक ग्राम आंवला पाउडर और थोड़ी-सी

चीनी को एक गिलास पानी या दूध में मिलाकर लें। आंवला खाने को अच्छी तरह पचाने में मदद करता है, जिससे आपको खाने के तमाम न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं।

आंवला प्रकृति की एक अद्‌भुत देन है। यह स्वास्थ्य में उत्तरोत्तर वृद्धि कर यौवन एवं सौंदर्य को वर्षों तक बनाए रखता है। खोए हुए यौवन को लौटाने की बात की जाए तो इसका सानी नहीं है।

सौ ग्राम आंवले में ७००-८०० मिलीग्राम तक विटामिन सी पाया जाता है। यह सभी रूपों में उपयोगी है फिर चाहे उसका सेवन चूर्ण, रस या मुरब्बे, अचार आदि के रूप में क्यों न किया जाए। आंवला वात, पित्त, कफ की विषमता को दूर कर इनमें साम्यता बनाए रखता है। यह बुढ़ापे को रोकता है व रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। ये नेत्र ज्योति बनाए रखने भी सहायक है। यह सिर के बालों को असमय सफेद होने से रोकता है। नेत्र ज्योति, बुद्धि एवं बल वृद्धि हेतु आंवले के मुरब्बे का सेवन किया जा सकता है। आंवला रक्तशोधक भी है। अत: इसके नित्य सेवन से त्वचागत् विकारों से बचा जा सकता है। शिकाकाई के साथ बालों में लगाने से बालों की समस्याओं से निजात पाई जा सकती है। इसके पके फल नवंबर से मार्च तक आते रहते हैं। इसके पत्तों में टेनिन एसिड रहता है जबकि सूखे फलों में गैलिक एवं इलेगिक एसिड पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। यह अम्ल प्रधान फल है। यह अजीर्ण, श्वास, खांसी, रक्त विकार व अन्य रोगों को मिटाता है। वीर्य पुष्ट होता है और दिमाग को बल एवं स्फूर्ति प्रदान करता है। मिश्री के साथ इसके चूर्ण का नित्य सेवन करने से पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है। इसका चूर्ण मधुमेह के अलावा बवासीर के रोग में भी लाभप्रद है।

आंवला रक्त साफ करता है, हाजमे को दुरूस्त करता है। मानसिक विकास में सहायता देता है और शरीर को रोगों से मुक्त करता है। आंवला पीलिया, अम्लपित्त और तपेदिक में भी लाभप्रद है। अलग-अलग तरह से इसका प्रयोग करने से अलग-अलग बीमारियों में इसके प्रभाव चमत्कारिक होते हैं। एक तोला आंवले का चूर्ण रोज दूध के साथ लेने से रक्त शुद्ध होता है और त्वचा संबंधी रोग दूर होते हैं। रात को सोते समय रोज आंवले का चूर्ण शहद या पानी से लेने से पेट साफ रहता है।

आंवले से प्राप्त विटामिन सी नींबू, संतरा, केला, टमाटर आदि की अपेक्षा अधिक उत्तम माना जाता है। एक आंवले में बीस संतरों के बराबर विटामिन सी का होना वनस्पतिशास्त्रियों के लिए अचरज की बात है। इसमें ०.५ प्रतिशत प्रोटीन, ०.१ प्रतिशत वसा, ०.७५ प्रतिशत कैल्शियम, ०.०२ प्रतिशत फास्फोरस और १.२ प्रतिशल लौह तत्व पाए जाते हैं। इमें अम्ल और कषाय रस की अधिकता के कारण यह पाचक और संग्राहक होता है। आंवले में पाए जानेवाले अम्ल रस की प्रमुख विशेषता है कि यह शरीर की किसी झिल्ली को कोई हानि नहीं पहुंचाता है। इसलिए इसका सेवन भोजन से पहले, भोजन के साथ और भोजन के बाद सुविधाजनक कभी भी किया जा सकता है।

दिल और दिमाग की कमजोरी- दोपहर और रात को आधा भोजन करने के बाद यानी भोजन के बीच में ताजा कच्चे आवंले का रस २० से २५ ग्राम तक पानी में डालकर पी लेने से दिल को शक्ति मिलती है, दिमाग तेज हो जाताहै।

सुंदरता के लिए- सूखे आंवले को बारीक पीसकर, उसे कपड़े में या चलनी में छनकर आटे कि भाथी गुंदकर, रोज रात को सोते समय मुंह पर लेप करे। सुबह उठकर उसे धो ले। बस इससे आपका रूप निखर आएगा।

उच्च रक्तचाप - हर रोज सुबह उठकर आंवले के मुरबे के दो नग खाने से यह रोग ठीक हो जाता है।

मधुमेह- ताजे आंवले का रस तीन बड़े चम्मच लेकर उसमे एक चम्मच शहद मिलाकर चालीस दिन तक पीने से मधुमेह रोग से मुक्ति मिल जाती है।

नजर की कमजोरी- एक गिलास पानी लेकर उसमें ६ ग्राम सूखे आंवले रात को भिगोकर खुली हवा में कपड़ा बांधकर मिट्टी के बर्तन में रख दे। सुबह उठकर उस पानी को छानकर, उससे अपनी आंखों पर छीटे मारे, इस प्रकार साठ दिन तक करते रहे तो आपकी आँखों के सारे रोग दूर हो जायेंगे और नजर तेज हो जायेगी।

आंवला मिश्रित जड़ी-बूटियों से रोगों का निदान- प्यास, अनिद्रा, पसीना न आनेवाले ज्वर में सम मात्रा में आंवला व सोंठ घी में भूनकर खिलाने से ज्वर का शमन होता है। आंवला व गुड़ का स्वरस छः माशा पीसकर लेप करने पर नाक से आनेवाला खून बंद हो जाता है। रक्तस्राव होने पर आंवले का रस मिश्री या शहद के साथ देने पर रक्तस्राव बंद हो जाता है। मूर्छा आने पर घृत में आंवला मिलाकर देने से मूर्छा हटती है। शीत पित्त में गुड़ के साथ, पित्त शोथ में शर्करा के साथ देने से रोग शमन हो जाते हैं।

आंवला की गुठली निकाल कर भूनकर पीसें फिर घी में भूनकर, जीरा, अजवायन, सेंधा नमक, हींग भुनी (स्वादिष्ट बनाने हेतु) मिलाकर नियमित दो बार गुनगुने जल के साथ लेने से भूख लगने लगती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। अधिक डकार आना बंद हो जाता है। दस्त में भी लाभ करता है। आंवला का रस या सूखा चूर्ण गुड़ के साथ मिलाकर खाने से पेशाब खुल कर आता है।

लौह और एंटीऑक्सीडेंटस् की मौजूदगी के कारण आंवला बालों की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें रेशे भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। रेशे हमारे पाचन तंत्र अर्थात पेट के लिए भी बहुत फायदेमंद है। साथ ही संग्रहणी होने का भी खतरा नहीं रहता है। आंवले में मिलनेवाले पोषक तत्व जैसे लौहतत्व और एंटीऑक्सीडेंट्स हृदय को दुरुस्त रखने में बहुत सहायक हैं। आंवले के नियमित सेवन से हृदय में रक्तसंचार सही रूप से होता है। पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण आंवला एंटी एजिंग का भी काम करता है।

प्राचीन काल से आंवले का प्रयोग पारंपरिक रूप से शरीर स्वस्थ और दीर्घायु बनाये रखने के लिए होता रहा है। इसके नियमित प्रयोग से आयु बढ़ती है इसमें रक्तवाहिकाओं को लचीला बनाये रखने का गुण है। इसके प्रयोग से वृद्धावस्था में भी रक्त का संचार ठीक ढंग से होता रहता है। यह रक्तचाप को भी सामान्य बनाये रखने में मददगार है। इसे घी में पकाकर या इसका चूर्ण खाने से भूख बढ़ जाती है। यह दांतों और मसूढ़ों को मजबूत बनाता और उनसे रक्त और पीव आने को रोकता है। इसे पानी या तेल में घीसकर सर पर लगाने और नियमित खाते रहने से यह बालों को असमय सफेद होने से रोकने में मददगार है। यह ऐसा सस्ता फल जो शरीर के अंगों का कायाकल्प करता है।

अन्य गुण- आँवला बुढ़ापे को दूर भगानेवाला, चेहरे पर कांति लानेवाला, वीर्यवर्धक, पाचन क्रिया ठीक रखनेवाला, ज्वरनाशक, हड्डियों तथा दाँतों को मजबूत बनानेवाला, रक्तशोधक, रक्तचाप को नियंत्रित कर हृदय रोग, स्वप्नदोष में भी हितकारी फल है। आँवला हजार औषधियों की एक औषधि है। अतः अगर यह कहा जाए कि इसके समान दुनिया में गुणकारी अन्य कोई फल नहीं है तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। इस प्रकार हम पाते है कि बूढ़े जवान, स्त्री-पुरुष तथा बच्चों के लिए अतिउत्तम फल है आँवला।

रोज सुबह खाली पेट एक चम्मच आँवले का पावडर पानी में घोलकर पी लें। इससे रक्त में रक्तवसा का स्तर स्थिर रहता है। मधुमेह तब होती है जब पैंक्रियाज ग्रंथि रक्त शर्करा के स्तर को नियमित रखने में असफल हो जाती है। यदि आपको मधुमेह जैसी राजशाही बीमारी ने घेर रखा है तो आप आँवले के गुणकारी एंटीऑक्सीडेंट्स पर भरोसा रख सकते हैं। आँवला, जामुन और करेले का पावडर एक चम्मच प्रतिदिन दोनों समय लें। इसमें मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। मधुमेह के मरीजों के लिए आंवला बहुत फायदेमंद होता है। मधुमेह के मरीज हल्दी के चूर्ण के साथ आंवले का सेवन करें इससे मधुमेह रोगियों को फायदा होगा।

आंवले का सेवन करने से शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। आंवले का रस भी पिया जा सकता है। आंवले के रस से खून साफ होता है। सुबह नाश्ते में आंवले का मुरब्बा खाने से आपका शरीर स्वस्थ बना रहता है।

स्वरभेद- आधा चम्मच आंवले का रस गाय के दूध या शहद के साथ लेने पर गले की खराबी, आवाज बैठना तथा बंद होने की तकलीफ ठीक हो जाती है।

मूर्च्छा- एक चम्मच आंवले का रस थोड़े-से घी में मिलाकर चाटने या मुंह में डालने से रोगी की मूर्च्छा (बेहोशी) दूर हो जाती है। एक चम्मच आंवले का रस गाय के दूध या शहद के साथ लेने पर गले कमी खराबी, आवाज बैठना तथा बंद होने की तकलीफ ठीक हो जाती है। पित्तशूल- एक चम्मच आंवले के रस में थोड़ा-सा शहद अच्छी तर मिलाएं। फिर इसे उंगली से धीरे-धीरे चाटें। यह पित्तशूल को दूर करता है। अम्लपित्त- यदि पेट में अम्लपित्त बनता हो और डकारें आती रहती हों तो सुबह-शाम एक-एक चम्मच आंवले के रस में शहद मिलाकर सेवन करने से यह रोग जाता रहता है। वृद्धावस्था- यदि बुढ़ापे में नित्य सुबह-शाम बिना कुछ खाए-पिए आंवले का मुरब्बा सेवन किया जाए तो व्यक्ति दीर्घजीवी होता है।

यकृत की दुर्बलता, पीलिया निवारण की स्थिति में आंवले की शहद के साथ चटनी बनाकर सुबह शाम लेना लाभकारी है। हिचकी और उल्टी में आंवले का रस मिसरी की चाशनी के साथ तुरन्त तथा दिन में दो तीन बार। १०-१५ ग्राम चूर्ण पानी के साथ दिया जा सकता है। अम्लपित्त में ताजा आंवला मिसरी के साथ या स्वरस २५ ग्राम समभाग शहद के साथ सुबह शाम देने से खट्टी डकारे अम्लाधिक्य की शिकायते दूर हो जाती है।

आँवले के बीज १० ग्राम रातभर जल में भिगोकर रखने पर व अगले दिन गौ-दुग्ध में पीसकर पाव भर गौ दुग्ध के साथ देने पर पित्ताधिक्य में लाभ होता है। इन सभी ऊपरी पाचन संबंधी विकारों, जिन्हें डिसपेप्सिया या पी.यू.सिण्ड्रोम नाम से जाना जाता है- हेतु रात्रि में भिगोया गया ५ ग्राम आँवला अगले दिन ७० ग्राम दूध के साथ देने पर १ माह में अच्छा आराम देता है।

अन्य उपयोग- पाचन संस्थान को सशक्त बनाने एवं स्कर्वी रोग निवारण कर सारे अंत:संस्थान को मजबूत करने के अतिरिक्त त्रिदोष हर होने के नाते इसके अन्य भी उपयोग हैं। पैत्तिक शिरोशूल, मूत्रावरोध में इसका लेप करते हैं, तो नेत्रों के रोगों में रस आंखों में डालते हैं। इन्द्रिय दुर्बल, मस्तिष्क दौर्बल्य, बवासीर, हृदय रोग अन्य रक्त वमन, खाँसी, श्वांस तथा महिलाओं के प्रमेह रोगों में भी यह उपयोगी है।

बच्चों के लिए आंवले के रस का चूर्ण और शहद बहुत लाभकारी है। आंवला का चूर्ण प्रतिदिन रात्रि में कुनकुने जल के साथ सेवन करने पर मोटापा, विटामिन सी की कमी से उत्पन्न रोग, पेट संबंधी विकार शान्त हो जाते हैं।

वीर्यवर्द्धक व पुष्टि के लिए यह सदैव उपयोगी रहा है। रक्तदोष की यह सर्वोत्तम औषधि है। दस्त लगने की स्थिति में उत्पन्न प्यास में या जल की कमी में इसे शहद से सेवन किया जाये या इसका चूर्ण जल में कुछ घंटे भिगोकर रखें और फिर छानकर सेवन करें तो लाभ होगा।

मधुमेह के लिये आँवला और करेला- एक प्याला करेले के रस में एक बड़ा चम्मच आँवले का रस मिलाकर रोज पीने से दो महीने में मधुमेह के कष्टों से आराम मिल जाता है। मधुमेह के लिये काली चाय- मधुमेह में सेब खाली पेट एक प्याला काली चाय स्वास्थ्यवर्धक होती है। चाय में चीनी दूध या नीबू नहीं मिलाना चाहिये। यह गुर्दे की कार्यप्रणाली को लाभ पहुंचाती है जिससे मधुमेह में लाभ पहुंचता है। आंवले की गुठली निकालकर पीसकर भून लें। फिर उसमें स्वादानुसार जीरा, अजवाइन, सेंधा नमक और थोड़ी-सी भुनी हुई हींग मिलाकर गोलियां बना लें। इन्हें खाने से भूख बढ़ती है। इतना ही नहीं, इससे डकार, चक्कर और दस्त में लाभ होता है। पित्त दोषों में लाभकारी आंवला पेट के अम्ल को संतुलित करता है, पाचन को नियंत्रित करने में मदद करता है और माहवारी के प्रवाह को संतुलित करता है। यह प्रजनन अंगों, फेफड़ों और हृदय के लिए शक्तिशाली टॉनिक के तौर पर जाना जाता है। आंवला त्वचा को नमी देकर चमकदार और आकर्षक बनाता है। इसमें संतरे की तुलना में २० गुना विटामिन-सी होता है और खास बात यह है कि ऊंचे तापमान पर भी यह विटामिन बेकार नहीं होता। आंवला एक बेहतरीन एंटी ऑक्सिडेंट की तरह कार्य करता है। यह शरीर के भीतर रोग प्रतिरक्षात्मक क्षमता को बढ़ाता है। पित्त दोषों में लाभकारी आंवला पेट के अम्ल को संतुलित करता है, पाचन को नियंत्रित करने में मदद करता है और माहवारी को संतुलित करता है। जब तक मिलते रहें ताजे आँवलों का प्रतिदिन सेवन करें तो सालभर स्वास्थ्य अच्छा रह सकता है।

कार्तिक मास में अमृतफल आँवला आ जाता है। दीपावली के बाद की नवमीं को आँवला नवमी के रूप में मनाने की प्राचीन परम्परा है। शायद आँवलों के गुणों की वजह से उन्हें पूजने की यह प्रथा शुरू हुई होगी। इस दिन आँवले के वृक्ष की पूजा की जाती है और आँवलों को भी पूजा जाता है। इस दिन से आँवलों का सेवन शुरू कर देते हैं। आँवले अप्रैल-मई तक मिलते हैं। वैसे तो आँवले को खाने के कई तरीके हैं। विटामिन और खनिजों से भरपूर यह फल हर हाल में लाभ ही करता हैं। लेकिन सर्वश्रेष्ठ तरीका है इसका रस निकालकर रोज प्रात: खाली पेट सेवन करना। बाजार से एक किलो आँवले लाकर फ्रीज में रख दें। रोज सुबह दो आँवलों को कद्दूकस पर कीस कर कीसे आँवलों को लेमन स्कीविजर में दबाकर रस निकाल लीजिए। इस रस में दो चम्मच शहद मिलाकर पी लीजिए। वैसे आयुर्वेद में मधुमेह रोगियों को शहद वर्जित नहीं है। फिर भी सावधानी रखना चाहें तो मधुमेह रोगी शहद की जगह थोड़ा पानी मिलाकर ले सकते हैं। जब तक आँवले मिलते रहें इसी तरह लेते रहिए। यह साल भर तक आपको उर्जा से भरपूर रखेगा। कई तरह के रोगों को दूर करेगा।

आंवला के पेड़-पौधे घर में लगाए जा सकते हैं। आवंले को आयुर्वेद में गुणों का फल माना गया है। इसकी छांव में बैठकर खाने से भी अनेक रोग दूर होते हैं। आंवला खाने से सबसे अच्छा प्रभाव बालों और त्वचा पर पड़ता है। आंवला खाने से यकृत को शक्ति मिलती है जिससे यकृत हमारे शरीर में से विषैले पदार्थों को शरीर में आसानी से बाहर निकाल देता है। आंवले का स्वादिष्ट मुरब्बा ताकत देनेवाला होता है। आंवले का चूर्ण मूली में भरकर खाने से मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है। जो लोग स्वस्थ रहना चाहते हैं वो ताजा आंवला का रस शहद में मिलाकर पीने के बाद ऊपर से दूध पिएं

इससे स्वास्थ्य अच्छा रहता है। दिनभर प्रसन्नता का अनुभव होता है। आंवले का रस पीने के भी बहुत से फायदे हैं। पेट से जुड़ी सारी समस्याएं मिट जाती हैं।

कृमि पड़ना- खान-पान की गड़बड़ी के कारण यदि पेट में कीड़े पड़ गए हों तो थोड़ा-थोड़ा आंवले का रस एक सप्ताह तक पीने से वे समाप्त हो जाते हैं। कट जाने पर- किसी कारण शरीर का कोई अंग कट जाए और उससे खून निकालने लगे तो आंवले का ताजा रस लगा देने से रक्तस्राव बन्द हो जाता है, कटी हुई जगह जल्दी ठीक हो जाएगी।

नकसीर- ताजा आंवले के रस की ३-४ बूंदें रोगी के नथुनों (नासाछिद्रों) में डालें तथा इसी प्रकार प्रति १५-२० मिनट बाद नस्य देकर ऊपर को चढ़ाने को कहें, नकसीर बन्द हो जाएगी। साथ ही आंवले को भी भूनकर छाछ (मट्ठा) या काँजी में पीसकर मस्तिष्क पर लेप करा देने से शीघ्र लाभ होगा।

पीलिया, शरीर में खून की कमी- जीर्ण ज्वरादि से उत्पन्न पांडु-रोग को दूर करने के लिए ताजे आंवले के रस में गन्ने का ताजा रस और थोड़ा सा शहद मिलाकर पीना चाहिए, इससे लाभ होगा।

इसके विटामिन गर्म करने या सुखाने से भी नष्ट नहीं होते। त्रिफला-चूर्ण का मुख्य घटक आंवला ही है। च्यवनप्राश इस अमृतफल से ही बनता है। ओज, बल एवं युवावस्था को स्थिर रखने और बुढ़ापा दूर करने का यह सर्वश्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषध है। उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, कर्करोग, नपुंसकता, मंदाग्नि, स्नायुरोग, चर्मरोग, यकृत और गुर्दे के रोग, रक्त के रोग, पीलिया, टी.बी., मूत्ररोग और हड्डियों के रोगों को दूर करने में इसका विशेष योगदान है। आंवला में पाया जानेवाला एंटी ऑक्सीडैंट तत्व बुढ़ापे को रोकता है।

सूखे आंवले और मेहंदी को समान मात्रा में लेकर शाम को पानी में भिगो दें। प्रात: इससे बालों को धोयें। इसका प्रयोग लगातार कई दिनों तक करने से बाल मुलायम और लंबे हो जायेंगे।

मुंह के छाले होने पर आंवले की पत्तियों को चबाया जाए, छालों में आराम मिल जाता है। खाना खाते समय अगर जीभ दांतों के बीच आ जाए और खून निकल आए, तो तुरंत आंवले की पत्तियां चबा लें। आंवले के फलों के चूर्ण के साथ अगर गिलोय के तने का चूर्ण भी मिला लिया जाए, तो शरीर में उर्जा का जबरदस्त संचार होता है।

शहद के साथ आंवले के चूर्ण को खाने से शाररिक और मानसिक ताकत बढ़ती है। आंवले को अगर तिल के साथ मिलाकर २० दिनों तक प्रतिदिन सुबह खाली पेट खाया जाए, तो शरीर को चुस्त और दुरुस्त होने में ज्यादा वक्त नहीं लगता है। ये मिश्रण स्वास्थ्यवर्धक होता है। आंवले के फल, पीपल की छाल और चित्रक की पत्तियों की समान मात्रा ६ ग्राम लेकर ४० मिली पानी के साथ उबाला जाए और काढ़ा तैयार कर इसे दिन में हर ४ से ५ घंटों के अंतराल से पिलाया जाएं।

आँवला धातुवर्धक श्रेष्ठ रसायन है। इसके नित्य सेवन से शरीर में तेज, ओज, शक्ति, स्फूर्ति तथा वीर्य की वृद्धि होती है। यह टूटी हुई अस्थियों को जोड़ने में सहायक है तथा दाँतों को मजबूती प्रदान करता है। इसके सेवन से आयु, स्मृति व बल बढ़ता है। हृदय एवं मस्तिष्क को शक्ति मिलती है। बालों की जड़ें मजबूत होकर बाल काले होते हैं। हृदय की तीव्र गति अथवा दुर्बलता, रक्तसंचार में रुकावट आदि विकारों में आँवले के सेवन से लाभ होता है। आँवले के सेवन से त्वचा का रंग निखर आता है व कांति बढ़ती है। वर्षभर किसी न किसी रूप में आँवले का सेवन अवश्य करना चाहिए। यह वर्षभर निरोगता व स्वास्थ्य प्रदान करनेवाली दिव्य औषधि है।

तरबूज (WATER MELON)

तरबूज गर्मी का प्रिय फल है। सस्ता एवं सरलता से उपलब्ध होने के कारण हर वर्ग के लोग इसका उपयोग कर सकते हैं। ऊपर से हरा, अंदर से लाल, काले एवं लाल बीजों का यह भीमकाय फल मनमोहक, स्वाद एवं गुणोंसे बेमिसाल है। तरबूज को संस्कृत में कालिंदा, हिंदी में तरबूज, बंगला में तरभूज तथा चेलना और अंग्रेजी में वॉटर मेलन कहते हैं। इसे मतीरा एवं पानीफल के नाम से भी जाना जाता है। इसका रस दिलों-दिमाग में नयी स्फूर्ति देनेवाला, स्वादिष्ट पौष्टिक एवं शीतलता प्रदान करनेवाला, आंखों की ज्योति बढ़ानेवाला होता है। यह प्रकृति प्रदत्त ठंडाई है।

दुनिया के लगभग हर हिस्से में पाया जानेवाला तरबूज कुछ देशों में बारह महीने बाजार में उपलब्ध रहता है लेकिन गर्मी में इसकी मिठास और स्वाद तो बहुत ही अच्छा रहता है। कोई भी दूसरा फल तरबूज की तरह प्यास नहीं बुझा सकता। सेहत के मामले में भी यह फल लाजवाब है। विटामिन सी और विटामिन ए के प्रमुख स्रोत तरबूज में बीटा कैरोटिन की प्रचुरता रहती है। लाल तरबूज में कैरोटिन एंटीऑक्सीडेंट भी पाया जाता है जिसे लाइकोपेन कहते हैं।

ये एंटीऑक्सीडेंट शरीर में पाए जानेवाले कुछ ऐसे तत्वों को उदासीन बनाते हैं जो सेहत के लिए नुकसान दायक होते हैं। लाइकोपेन पुरुषों में होनेवाले प्रोस्टेट कर्करोग का खतरा घटाते हैं। तरबूज एकमात्र ऐसा फल है जिसमें अन्य फलों और सब्जियों की तुलना में सर्वाधिक मात्रा में लाइकोपेन पाया जाता है।

गरमी के मौसम का आकर्षक और आवश्यक फल है तरबूज। आवश्यक इसलिए क्योंकि यह शरीर में पानी की कमी को पूरा करता है। इस मौसम में हमें वही फल ज्यादा खाने चाहिए, जो शरीर में पानी की आपूर्ति भी करते रहें। तरबूज रक्तचाप को संतुलित रखता है और कई बीमारियां दूर करता है। खाना खाने के उपरांत तरबूज का रस पीने से भोजन शीघ्र पच जाता है। इससे नींद भी अच्छी आती है। इसके रस से लू लगने का अंदेशा भी नहीं रहता। मोटापा कम करनेवालों के लिए यह उत्तम आहार है। पोलियो रोगियों को तरबूज का सेवन करना बहुत लाभकारी रहता है, क्योंकि यह खून को बढ़ाता है और साफ भी करता है। त्वचा रोगों के लिए यह फायदेमंद है। तपती गरमी में जब सिरदर्द होने लगे, तो तरबूज के आधा गिलास रस को पानी में मिलाकर पीना चाहिए। पेशाब में जलन हो, तो ओस या बर्फ में रखे हुए तरबूज का रस निकालकर सुबह शक्कर मिलाकर पीने से लाभ होता है। गरमी में नित्य तरबूज का ठंडा-ठंडा शरबत पीने से शरीर को शीतलता तो मिलती ही है साथ ही चेहरे पर एक चमक भी आ जाती है। इसके लाल गूद्देदार छिलकों को हाथ-पैर, गर्दन व चेहरे पर रगड़ने से सौंदर्य निखरता है। सूखी खांसी में तरबूज खाने से खांसी का बार-बार आना बंद होता है। तरबूज की फाकों पर काली मिर्च पाउडर, सेंधा व काला नमक डालकर खाने से खट्टी डकारें आनी बंद होती हैं।

गर्मियों में तरबूज के नियमित सेवन से फोड़े-फुंसी नहीं होते। तरबूज पर नमक छिड़कर खाने से पेट साफ रहता है और भूख भी खुलकर लगती है। तरबूज के रस में बर्फ मिलाकर पीने से रंगत साफ होती है। इसके रस में मिश्री मिलाकर पीने से सिरदर्द दूर होता है। तरबूज को काली मिर्च और सेंधा नमक लगाकर खाने से खट्टी डकारें आना बंद हो जाती हैं। तरबूज

के बीजों की गिरी के सेवन से शरीर का बल बढ़ता है और दिमाग भी तेज होता है।

तरबूज खाने से बार-बार प्यास नहीं लगती। बीजों की गिरी में सौंफ व मिश्री मिलाकर चबाने से गर्भवती स्त्रियों के शरीर में पल रहे बच्चे का उचित विकास होता है। उल्टी होने पर तरबूज के रस में नारंगी का रस मिलाकर सेवन करें। तरबूज में कुरकुबोसाइट्रिन नामक तत्व पाया जाता है जो उच्च रक्तचाप को कम करने में सहायक है। तरबूज के छिलकों को टखनों पर रगड़ने से सूजन दूर होती है। तरबूज के नित्य सेवन से कब्ज दूर होती है। ठंडा रस पीने से पेशाब की जलन दूर होती है। तरबूज खाकर कभी भी तुरंत पानी नहीं पीना चाहिए। कटा व बासी तरबूज कभी नहीं खाना चाहिए।

दिल को स्वस्थ रखने के लिए, हर रोज तरबूज जरूर खाएं। तरबूज आपके शरीर में हानिकारक रक्तवसा नहीं बनने देता और वजन कम करने में भी मदद करता है। एलडीएल एक प्रकार का रक्तवसा है, जो धमनियों को जाम कर दिल के रोगों को बढ़ावा देता है। नियमित रूप से तरबूज खाने से वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है और इसके परिणामस्वरूप रक्त वाहिनियों में वसायुक्त पदार्थ कम इकट्ठे होते हैं।

जिन्हें नींद न आने का रोग हो जाए, वे तरबूज के बीजों की गिरी तथा सफेद खसखस समान मात्रा में लें। दोनों को अलग-अलग पीसें। छानने के बाद मिला दें। प्रात: तथा रात को गाय के दूध के साथ रोगी सेवन करे। मात्रा तीन ग्राम। अच्छी नींद आया करेगी। कुछ लोगों को बहुधा रात को सिरदर्द होने की शिकायत रहती है। उन्हें भी नींद लानेवाला उक्त नुस्खा ठीक रहेगा। जिन्हें पुराना सिरदर्द चैन नहीं लेने देता, वे प्रतिदिन प्रात: तरबूज का रस एक गिलास पीना शुरू करें उन्हें आराम मिलेगा। इसमें मिश्री डालकर पीना भी ठीक रहता है। कुछ रोगी घुटनों में सूजन आ जाने से दु:खी रहते हैं। तरबूज के बीजों का रस पिलाने से आराम मिलता है।

औषधीय उपयोग की दृष्टि से जिन लोगों की कब्ज की शिकायत रहती हैं उनके लिए तरबूज का सेवन अच्छा रहता है। क्योंकि इसको खाने से आंतों को एक प्रकार की चिकनाई मिलती है। नियमित रूप से तरबूज के रस में २ चम्मच शक्कर और आधा चम्मच नमक मिलाकर पिया जाये तो लू लगने का भय नहीं रहता है। तरबूज का सेवन उच्च रक्तचाप को बढ़ने से रोकता है। चीन निवासी तरबूज के बीज बहुत खाते हैं। संभवत: यही कारण है कि चीन के निवासियों का रक्तचाप कम रहता है।

खाना खाने के पश्चात तरबूज का रस पीने से भोजन शीघ्र पच जाता है। इससे जठराग्नि तीव्र होती है, खून बढ़ता है। यदि गर्मी के कारण सिरदर्द की शिकायत रहती है तो तरबूज का रस मिश्री डालकर पीयें, इससे कुपित पित्त का शमन होता है। बढ़ी हुई अम्ल पित्तजन्य उल्टियां बंद हो जाती है।

जिन व्यक्तियों का पेशाब ठीक से नहीं उतरता हो या कष्ट से उतरता हो उन्हें चाहिए कि पूरे मौसम तरबूज का उपयोग करें। तरबूज के सेवन से पेशाब खुलकर आता है तथा मूत्राशय संबंधी रोग दूर होते हैं। पेशाब की जलन दूर होती है। मानसिक श्रम करनेवालों के लिए तरबूज का रस लाभकारी रहता है। यह थकान दूर करता है, प्यास बुझाता है, तरी-तरावट एवं ताजगी लाता है, तृप्ति प्रदान करता है। पीलिया के रोगियों के लिए यह बहुत ही लाभकारी है। यह खून बढ़ाता है एवं उसे साफ करता है। त्वचा के रोगों में भी यह लाभदायक है। तरबूज के बीजों की गिरी भी बहुत अधिक पौष्टिक तथा

स्वादिष्ट होती है। इसकी गिरी के तेल से मसूढ़ों की मालिश करने से मसूढ़े एवं दांत मजबूत होते हैं।

तरबूज खाली पेट नहीं खायें, न ही रात्रि के समय खायें, तरबूज को अधिक मात्रा में नहीं खायें, कफ के रोगी सेवन न करें, चावल के साथ तरबूज न खायें और ज्यादा समय का कटा हुआ तरबूज न लें। रसीले फल तरबूज में प्रकृति द्वारा मुहैया कराए गए सर्वाधिक उपयोगी एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी और ए पाए जाते हैं जो कई बीमारियों से बचाव करने के लिए बहुत जरूरी होते हैं। ऊर्जा उत्पादन के लिए जरूरी विटामिन बी भी तरबूज में भरपूर होता है। इसमें विटामिन बी ६, विटामिन बी १ तथा मैग्नेशियम की पर्याप्त मात्रा होती है।

तरबूज में पानी की मात्रा ९८ फीसदी होती है और कैलोरी भी भरपूर होती है। इसमें स्त्रिटुलाइन नामक अमीनो अम्ल की अत्यधिक मात्रा पाई जाती है जो शरीर में अन्य अमीनो अम्ल अर्जीनाइन के उत्पादन के लिए उपयोगी होती है। अर्जीनाइन हटाने के लिए चलनेवाले यूरिया चक्र के लिए उपयोगी होता है।

शरीर को कई बीमारियों से बचानेवाले थाइमिन और मैग्नेशियम भी इसमें प्रचुर मात्रा में होते हैं जिससे शरीर में ऊर्जा का उत्पादन और मांसपेशियों का क्षरण रोकने में मदद मिलती है यह रसीला फल गुर्दे की पथरी, कोलोन कर्करोग, अस्थमा, दिल की बीमारी, यूमेटाइड गठिया रोग और प्रोस्टेट कर्करोग का खतरा घटाता है। इसकी मिठास लाजवाब तो है ही, पर इसके गुण स्वाद से कहीं बढ़कर हैं। इसका गूदा वसा रहित है और कैलोरी बेहद कम। ये खूबियां इसे एक आदर्श खाद्य और अच्छे उर्जा बढ़ानेवाले का दर्जा देती हैं। यह रेशों व पोटेशियम तत्व से भरपूर भी है।

तरबूज के सेवन से लघुशंका खुलकर होती है, इसलिए यह पीलिया और मियादी बुखार के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। यह मैकुलर डिजनरेशन से बचाव में मदद करता है, जो आंखों की ऐसी बीमारी है जिसमें धीरे-धीरे दृष्टि खत्म होती रहती है। ताजे फलों और सब्जियों के बीच लाइकोपीन के मामले में तरबूज का कोई मुकाबला नहीं। लाइकोपीन पौधों में पाया जानेवाला वर्णक होता है, जो टमाटर और तरबूज सरीखे कुछ गिने चुने लाल पादप उत्पादों में पाया जाता है। इसे बहुत अच्छा एंटीऑक्सीडेंट (बुढ़ापे के लक्षणों को घटानेवाला) माना जाता है। अभी तक लाइकोपीन से जुड़े शोध में टमाटरों का इस्तेमाल होता था, तरबूज में भी टमाटरों जितना या उससे कहीं ज्यादा लाइकोपीन पाया जाता है। तरबूज के बीज आपके गुर्दों के लिए अच्छे होते हैं और ये उच्च रक्त को घटाने में भी सहायक हैं। तरबूज का छिलका आपकी हड्डियों के लिहाज से फायदेमंद होता है, क्योंकि यह कैल्शियम के अवशोषण में सहायता करता है। यह शरीर के उतकों की मरम्मत भी करता है।

तरबूज के बीजों में वसा और प्रोटीन की अच्छी-खासी मात्रा होती है। चीन में वे महिलाओं के बीच सबसे ज्यादा पसंद किए जानेवाले स्नैक फूड में शामिल हैं। पश्चिम अफ्रीका में तरबूज के बीजों से तेल निकाला जाता है और इगुसी सूप व अन्य पकवानों में भी उनका उपयोग होता है। बहुत ज्यादा गर्मी में आंखें लाल और पनीली हो जाती है। तरबूज को घिसकर उसे आंखों के ऊपर रखें या फिर सीधे उसकी फांकों को बंद पलकों के ऊपर पांच मिनट तक रखे रहें।

औषधीय गुणों से भरपूर होने के कारण ही गर्मियों में तरबूज को घरेलू चिकित्सक का दर्जा दिया गया है।

सिरदर्द- इन दिनों सिरदर्द होने पर तरबूज के लाल गूदे के रस में पिसी हुई मिश्री मिलाकर पीने से दर्द दूर हो जाता है।

बहुत-से लोगों की त्वचा पर गर्मियों के शुरू होते ही फोड़े-फुंसी निकल आते हैं। इनसे निजात पाने के लिए नियमित रूप से तरबूज खाना शुरू कर दें। इसका रस शरीर की गर्मी को दबा देता है व फुंसियाँ नहीं निकलतीं। शरीर पर यदि कोई घाव है तो वह भी इसका सेवन करने से जल्दी से भर जाता है।

बदहजमी होने पर या खट्टी डकारें आने पर सेंधा नमक व कालीमिर्च पावडर डालकर तरबूज खाने से हाजमा ठीक हो जाता है। सादा नमक डालकर खाने से पेट साफ हो जाता है और भूख खुलकर लगती है।

तरबूज के रस में बराबर मात्रा में संतरे का रस मिलाकर रोगी को पिलाने से उल्टी होना बंद हो जाती है।

उच्च रक्तचाप- इस फल में कुरकुबोसाइट्रिन तत्व होता है, जो बढ़ते रक्तचाप को नियंत्रित करता है। ठंडा तरबूज खाना लाभप्रद है। टखनों की सूजन- जन वृद्धों के टखने थोड़ी-सी दूर चलने पर सूज जाते हैं उनके टखनों पर तरबूज के छिल्कों का सफेदवाला हिस्सा मलने से सूजन दूर हो जाती है।

शिशु विकास- गर्भवती महिलाओं को तरबूज के बीजों की गिरी में सौंफ और मिश्री मिलाकर खिलाई जाए तो उनके शरीर में पल रहे शिशु का विकास अच्छा होता है। इसकी गिरी बलवर्धक होने के साथ-साथ याददाश्त बढ़ानेवाला भी है। गर्मी में सुबह-सुबह खाने से दिनभर गर्मी अधिक नहीं सताती। बच्चों को बार-बार प्यास लगती हो तो थोड़ा-थोड़ा तरबूज उन्हें खाने को दें। त्वचा की रंगत- त्वचा की खोई हुई रंगत को फिर से आभायुक्त बनाने के लिए प्रतिदिन तरबूज का रस बनाकर पीना लाभप्रद है। गूदे को मलाई और गुलाब जल के साथ मिलाकर चेहरे, गर्दन और हाथों पर लगाया जाए तो भी त्वचा में निखार आता है। कब्ज में- प्रतिदिन नियमित रूप से २५०-३०० ग्राम तरबूज खाने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती हैं।

पेशाब की जलन- गर्मियों में बहुत-से लोगों को जलन की समस्या रहती है। खाद्य या पेय के रूप में इसका सेवन करने से जलन नहीं होती। सनबर्न में- धूप से त्वचा पर लाल चकते हो जाएँ तो ऐसी त्वचा पर गुलाब जल में तरबूज का रस मिलाकर रूई से धीरे-धीरे चेहरे पर लगाएँ और १० मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरे पर छींटे मारकर धो लें। सनबर्न ठीक हो जाएँगे। छरहरा होने के लिए- यह मौसम वजन घटाने के लिए सबसे बढ़िया है। जलीय अंशवाले पदार्थों का सेवन जब भी भूख लगे, खाएँ। पेट भी भरेगा, गला भी कम सूखेगा और सबसे अच्छा रहेगा बिना डायटिंग करे मोटापा भी कम होना। बीज भी है सेहत के लिए फायदेमंद- छिल्के सहित बीज को चूसने से दाँतों के पायरिया रोग में लाभ होता है। इसके गीले बीजों में कैलोरी के अंश भी होते हैं, जो शरीर के लिए हर दृष्टि से फायदेमंद होते हैं।

इन दिनों विदेशी तरबूज भी बाजार में खूब आ रहे हैं जिनमें विटामिन ए, बी व सी प्रचुर मात्रा में होने के साथ-साथ लौहांश भी है जिससे शरीर में चुस्ती-फुर्ती बनी रहती है।

गर्मी के दिनों में शरीर से पसीने की सूरत में पानी की ज्यादा मात्रा निकल जाती है। अगर इस कमी को पूरा न किया जाए तो हमारा शरीर पानी की कमी का शिकार हो जाता है और जलाभाव किस्म की परेशानियों का भी सामना करना पड़ सकता है। इसलिए शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के लिए उन कुदरती फलों का इस्तेमाल कसरत से किया जाना चाहिए जिनमें कुदरती तौर पर पानी की पूर्ति हो जाती है। ऐसे फल अक्सर गर्मी के दिनों में ही उपलब्ध

होते है। जिनमें पानी ज्यादा होता है। ऐसे ही फलों में एक है तरबूज। तरबूज की तासीर सर्द व तर है शरीर की खुश्की को खत्म करता है। तरबूज के बीजों को कुचलकर पानी में पीस कर और छानकर पीने से गुर्दे साफ होते हैं। सौ ग्राम तरबूज में विटामिन एफ ५६० मिलीग्राम होता है। तरबूज गुर्दे की तमाम खराबियों के लिए बहुत अच्छा है। इसके बीजों में एक किस्म का जुज होता है जिससे खून की बारिक नसे फैल जाती हैं और इसकी वजह से खून की बड़ी नसों पर दबाव कम हो जाता है। इस तरह तरबूज उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए भी अच्छा साबित होता है।

तरबूज में पानी ९२ फीसदी है जबकि कैलोरी की हिस्सा कुछ भी नहीं है। यह खून साफ करने के साथ पथरी, कल्वी, मूरज और कर्करोग जैसी बीमारियों के खतरे से बचाता है। खाना खाने के बाद तरबूज का रस पीने से खाना बहुत जल्द हज्म हो जाता है। तरबूज में वसा नहीं पाया जाता। इसलिए इससे वजन नहीं बढ़ता। तरबूज का काला नमक और काली मिर्च के साथ इस्तेमाल करने से खट्टी डकारें आना बंद हो जाती है। खून की कमी होने पर तरबूज खाना फायदा पहुंचाता है। दमा के मरीजों को तरबूज का इस्तेमाल करना चाहिए। यह पीलिया के मरज में काफी फायदा पहुंचाता है। सूखी खांसी में तरबूज का इस्तेमाल करने से सूखी खांसी से निजात मिल जाता है। रसीले फल तरबूज में प्रकृति द्वारा मुहैया कराए गए सर्वाधिक उपयोगी एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी और ए पाए जाते हैं जो कई बीमारियों से बचाव करने के लिए बहुत जरूरी होते हैं। कोई भी दूसरा फल तरबूज की तरह प्यास नहीं बुझा सकता। सेहत के मामले में भी यह फल लाजवाब है।

तरबूज में इलेक्ट्रोलाइट सोडियम और पोटेशियम की भी भरपूर मात्रा होती है। पसीना आने पर शरीर के ये दोनों तत्वों की मात्रा कम हो जाती है। पोटेशियम रक्तचाप को नियंत्रित रखता है।

दुनिया के लगभग हर हिस्से में पाया जानेवाला तरबूज कुछ देशों में बारह महीने बाजार में उपलब्ध रहता है लेकिन गर्मी में इसकी मिठास और स्वाद अलग ही है।

यह रसीला फल गुर्दे की पथरी, कोलोन, कर्करोग, अस्थमा, दिल की बीमारी, यूमेटाइड गठिया रोग और प्रोस्टेट कर्करोग का खतरा घटाता है। इससे गुर्दे की बीमारियां ठीक होती हैं और यह चर्मरोग को कम करता है।

हर मौसम में हमें वही फल ज्यादा खाने चाहिए जो शरीर में पानी की आपूर्ति भी करते रहें। तरबूज रक्तचाप को संतुलित रखता है और कई बीमारियां दूर करता है। त्वचा रोगों के लिए यह फायदेमंद है। इसके रस से लू लगने का अंदेशा भी नहीं रहता। मोटापा कम करनेवालों के लिए यह उत्तम आहार है। जब सिरदर्द होने लगे तो तरबूज के आधा गिलास रस को पानी में मिलाकर पीना चाहिए। पेशाब में जलन हो तो ओस या बर्फ में रखे हुए तरबूज का रस निकालकर सुबह शक्कर मिलाकर पीने से लाभ होता है। पोलियो रोगियों को तरबूज का सेवन करना बहुत लाभकारी रहता है, क्योंकि यह खून को बढ़ाता है और उसे साफ भी करता है। खाना खाने के उपरांत तरबूज का रस पीने से भोजन शीघ्र पच जाता है। इससे नींद भी अच्छी आती है।

*** जंजीर में बन्धे हुये कुत्ते ही ज्यादा उछलते, भौंकते हैं।**

*** शाम ढले हर पक्षी अपने बसेरे पे चले जाता है, कौन खुशी से मरता है फिर भी मरना तो पड़ता है।**

सिंघाड़ा (WATER NUT)

पानी में उगनेवाले और ठंड के मौसम में मिलनेवाले सिंघाड़े को कहीं कहीं पानीफल के नाम से भी जाना जाता है। अंग्रेजी में इसे वाटर चेस्टनट कहते हैं। मौसमी फलों में कई बीमारियों से बचाव और उपचार के तरीके छिपे होते हैं। सर्दी के मौसम का एक खास फल है सिंघाड़ा।

भारत के साथ चीन और अमेरिका के कुछ गर्म हिस्सों में भी सिंघाड़े की काफी पैदावार होती है। इसका सेवन कई रूपों में किया जाता है, मसलन कच्चा, उबालकर, इसका आटा बनाकर, सब्जी के रूप में और कई जगहों पर तो इसके छिलकों की सब्जी भी बनाई जाती है। वैसे यह डिब्बाबंद भी मिलता है। सिंघाड़े में बहुत अधिक मात्रा में पोषक तत्व होते हैं, जबकि इसमें कैलोरी कम मात्रा में और वसा न के बराबर होता है।

सिंघाड़ा कंटीले और कठोर छिलके के अन्दर बहुत नर्म, दूधिया फल है जिसे चबाना भी सरल है। तालाबों, तलैयों, जलाशयों में जून से इसकी खेती शुरू कर दी जाती है जो दीवाली के आसपास फल तैयार कर फरवरी तक सिंघाड़े उपलब्ध कराती रहती है। इसकी बेल की जड़ तो तालाब की सतह में होती है जब कि फल पानी की ऊपरी तह पर लगते हैं।

यह मखाने की तरह जल में पैदा होनेवाला तिकोनाकार फल है। इसे कच्चा ही खाया जाता है या उबालकर या सूखाकर इसका आटा बनाया जाता है। उपवास में सिंघाड़ा उसके आटे के बहुत से व्यंजन बनाए जाते है। इसका आचार भी तैयार किया जाता है। एड़िया फटने की समस्या, शरीर में मैंगनीज की कमी की होने के कारण से होती है। सिंघाड़ा एक ऐसा फल है जिसमें के पोषक तत्वों से मैगनीज सोखने की क्षमता है। इसे खाने से शरीर में रक्त की कमी भी दूर होती है। जिन महिलाओं का गर्भकाल पूरा होने से पहले ही गर्भ गिर जाता है उन्हें सदैव सिंघाड़े का सेवन करना चाहिए। सिंघाड़े से गर्भभ्रूण को पोषण मिलता है और माँ की सेहत भी अच्छी रहती है। यह गर्भपात को रोकता है। गर्भवती महिलाओं को दूध के साथ सिंघाड़े का सेवन करना चाहिए। इसके खाने से ल्यूकोरिया नामक रोग भी ठीक हो जाता है। सिंघाड़े के आटे का बना हलवा खाने से गर्भवती महिला को बहुत लाभ मिलता है। इसके नियमित उपयुक्त मात्रा में सेवन से गर्भस्थ शिशु स्वस्थ व सुंदर रहता है। सिंघाड़े में विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में मिलता है जो त्वचा की सेहत और खूबसूरती बरकरार रहने में बहुत कारगार है। इसे सलाद के रूप में सर्दियों में नियमित खाने से त्वचा में निखार आयेगा और जलाभाव की समस्या भी नहीं होगी।

कच्चा फल तो खाते ही हैं, सुखाकर आटा बना लेते हैं। त्यौहारों में सिंघाड़े के आटे से हलवा-पकवान बनाते हैं। लू लगने पर सिंघाड़े का चूर्ण ताजे पानी से लें। गर्मी के रोगी भी इसके चूर्ण को खाकर राहत पाते हैं। कच्चे सिंघाड़े में बहुत गुण रहते हैं। कुछ लोग इसे उबालकर खाते हैं। दोनों रूपों में यह स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है। सुपाच्य भी तो होता है। पेशाब के रोगियों के लिए सिंघाड़े का क्वाथ बहुत फायदा देता है। सिंघाड़ा की तासीर ठंडी होती है, इसलिए गर्मी से जुड़े रोगों में लाभकर होता है। प्रमेह के रोग में भी सिंघाड़ा आराम देनेवाला है। सिंघाड़े को ग्रंथों में श्रृंगारक नाम दिया जाता है।

सिंघाड़े से सभी परिचित हैं। यह जल में होनेवाली वनस्पति का फल है। आयुर्वेद में इसे श्रृंगाटक कहते हैं, क्योंकि इसके फल में श्रृंग (सींग) जैसे कांटे होते हैं। इसके फलों को कच्चा, उबालकर, सुखाकर आटा बनाकर प्रयोग करते हैं।

आयुर्वेद में सिंघाड़े को त्रिकोणफल, त्रिपुटक श्रृंगाटक, श्रृंगकंद, जलकंद, जलफल, जलाश्रया, जलवल्ली आदि

नामों से जाना जाता है। इसका वानस्पतिक नाम ट्रेपा बाईस्पाइनोसा है। इसके फलों में मुख्य रूप से मैंगनीज एवं स्टार्च पाया जाता है। यह शुक्र, पित्त एवं दाह को दूर करनेवाला, दुग्धवर्धक, शरीर की थकावट को दूर करनेवाला, शरीर के ताप को कम करनेवाला, रुचिकारक एवं जीवन प्रदान करनेवाला बताया गया है। यह पचने में भारी, मधुर एवं शीत तासिरवाला है। इसके पौष्टिक फल शुक्र को बढ़ाते हैं एवं नियमित प्रयोग से यह शारीरिक दुर्बलता कम करता है। दुर्बल व्यक्तियों को या मांसपेशियों को सशक्त बनाने के लिए इसका प्रयोग अश्वंधा चूर्ण के साथ २-६ ग्राम की मात्रा में दूध के साथ निरंतर प्रयोग करना चाहिए।

यह विसर्प रोग में लेने पर हमें रोग मुक्त कर देता है। प्यास बुझाने का इसका गुण रोगों में बहुत राहत देता है। प्रमेह के रोगी भी सिंघाड़ा या श्रृंगारक से आराम पा लेते हैं। चिकित्सक की सलाह पर प्रमेह का उपचार करना चाहिए। जिन लोगों को शारीरिक गर्मी होती है, वे इसका स्वस्थ रहने पर भी प्रयोग करते रहें। सुखपूर्वक समय बीतेगा। टांसिल्स होने पर भी सिंघाड़े का ताजा फल या बाद में चूर्ण के रूप में खाना ठीक रहता है।

सिंघाड़े में पोटेशियम, जिंक, विटामिन बी और ई काफी मात्रा में पाया जाता है। यह शरीर के लिए प्राकृतिक कूलर का काम करता है अर्थात शरीर को ठंडक पहुंचाता है। सिंघाड़े में खनिज जेसे आयोडीन और मैंग्नीज काफी मात्रा में पाए जाते हैं। यह पॉलीफेनोलिक और फ्लेवोनॉइड एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। इसमें एंटी बैक्टीरियल, एंटीवाइरल, एंटीकैंसर और एंटीऑक्सीडेंट्स तत्व भी पाए जाते हैं। इसमें सोडियम कम मात्रा में पाय जाता है, इसलिए यह हृदय के लिए भी लाभकारी होता है। सिंघाड़े में मौजूद रेशा पाचनशक्ति को बढ़ाने में सहायक होता है। सिंघाड़े से शरीर को उर्जा मिलती है और थकान भी दूर होती है। सिंघाड़े के सेवन से शरीर के हानिकारक तत्व बाहर निकल जाते हैं। इससे त्वचा में रौनक आती है। यही नहीं यह बालों में भी निखार लाता है।

सिंघाड़े में साइट्रिक एसिड, एमिलोज, कार्बोहाइड्रेट, बीटा-एमिलेज, प्रोटीन, वसा, थायमाइन, विटामिन्स-ए, सी, मैगनीज तथा फास्फोरस काफी मात्रा में पाए जाते हैं।

पीलिया में फायदेमंद- डिटॉक्सिफाइंग गुणों के कारण इे पीलिया ग्रस्त लोगों के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। पीलिया के मरीज इसे कच्चा या रस बनाकर ले सकते हैं। यह शरीर से जहरीले पदार्थों को बाहर निकालने में काफी मददगार होता है। पानी की भरपाई- सर्दियों में होनेवाली निर्जलीकरण को दूर करने में सिंघाड़ा काफी लाभदायक है। इसके अलावा यह दस्त रोकने में भी काफी प्रभावी है।

हरे, गुलाबी और भूरे रंगों में आनेवाला यह फल सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। इसका आटा भी बाजार में मिलता है। इसे कच्चा खाकर सदियों में खुद को दुरुस्त रखने में आपको काफी मदद मिल सकती है।

वजन घटाने के लिए- पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा और बेहद कम कैलोरी होने के कारण स्वस्थ जीवनशैली के लिए सिंघाड़ा एक बेहतरीन फल है।

यह दस्त रोकने में भी काफी प्रभावी है। थायरॉइड का उपचार- मैग्नीज और आयोडीन के कारण यह थायरॉइड ग्रंथि की कार्यशैली को सुचारू रखने में भी मदद करता है।

सिंघाड़े की १०० ग्राम मात्रा में ४८.२ ग्राम पानी, ३.४ ग्राम प्रोटीन, ०.२ ग्राम फैट, ३२.१ ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स, ३.३ ग्राम शुगर, १४.९ ग्राम डाइटरी फाइबर, १७.६ मिग्रा. कैल्शियम, ०.४ मि ग्रा जिंक, ०.७ मिग्रा आयरन, ०.८ मिग्रा

सोडियम और ४६८ मिग्रा पोटेशियम पाया जाता है।

सिंघाड़े की खेती कठिन होती है मगर इसका फल सस्ता उपलब्ध हो जाता है। यह सस्ता फल भी अपने में अनेक गुण लिए है। इन अनेक औषधीय गुणों का सबसे अधिक लाभ महिलाओं को होता है।

सिंघाड़ा उबालकर, कच्चा सुखाकर, आटा बनाकर, कई प्रकार से खाया जाता है। इसको छोटे-बड़े, सभी चाव के साथ खाते हैं। श्वेत प्रदर- यदि किसी महिला को श्वेत प्रदर या ल्यूकोरिया का रोग हो जाए तो वह सिंघाड़े के आटे की रोटी खाया करे। ठीक हो जाएगी। रक्ताल्पता- यदि गर्भवती महिला या किसी को भी खून की कमी हो तथा इस कारण शरीर दुर्बल रहता हो, वह सिंघाड़ा कच्चा, उबला, रोटी व हलुवा खाकर पूरी तरह चुस्त हो सकती है। कमर दर्द में- किसी को भी कमर दर्द रहता हो, उसे सिंघाड़े का हलुवा नियमित २१ दिन तक खाना चाहिए। कमर दर्द नहीं रहेगा।

शारीरिक दुर्बलता- किसी को भी पतलापन, दुबलापन या शारीरिक दुर्बलता रहती हो तो वह भी सिंघाड़े की रोटी खाकर शक्ति पा सकता है। सिंघाड़ का चूर्ण खाकर दूध पीना और भी ठीक रहता है।

टांसिल्स में- यदि किसी को गले की तकलीफ रहती है, टांसिल्स में सूजन हो तो वह भी सिंघाड़े से लाभ उठा सकता है। सिंघाड़े का किसी भी प्रकार से सेवन, इसमें विद्यमान आयोडीन के कारण, जल्दी आराम दे देता है। इस सस्ते मगर गुणकारी फल को अवश्य प्रयोग में लाना चाहिए।

कच्चे सिंघाड़े का रस सेवन करने से कफ, दाह, रक्तपित्त में लाभ होता है। सिंघाड़े में आयोडीन प्रचुर मात्रा में होता है। इस कारण यह गले के कई रोगों में फायदा करता है। कच्चे सिंघाड़े खाने से गले के टांसिल भी ठीक होते हैं तथा आवाज में मधुरता बढ़ती है। नींबू के रस में सूखे सिंघाड़े को घिसकर दाद पर लगाने से चंद दिनों में दाद ठीक हो जाते हैं। कच्चे सिंघाड़े का काढ़ा बनाकर पीने से मूत्र रोग में लाभ होता है। इससे पेशाब का पीलापन दूर होता है। इसके फल की छाल को घिसकर लगाने से सूजन कुछ ही समय में ठीक हो जाती है। सूखे सिंघाड़े के आटे का हलुवा खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है तथा श्वेत प्रदर भी दूर होता है। सिंघाड़े की बेल का रस नेत्र विकारों के लिए रामबाण औषधि का भी कार्य करता है। इससे नेत्र ज्योति भी बढ़ती है।

फालसा (GRAWOA ASIATICA)

पित्त विकार और हृदय रोग- पके फालसे के रस को पानी में मिलाकर, पिसी हुई सोंठ और शक्कर के साथ पिलाना चाहिए। पके फालसे के रस को पानी, सौंफ और चीनी मिलाकर सेवन करने से लाभ मिलता है।

लू का लगना- शहतूत और फालसे का शर्बत पीने से लू से बचा जा सकता है। फालसे के साथ सेंधानमक खाने से लू नहीं लगती है। दिल की तेज धड़कन- फालसे के फलों का शर्बत बनाकर सुबह-शाम सेवन करने से दिल की तेज धड़कन सामान्य हो जाती है। फालसे ३० ग्राम, कालीमिर्च के पांच दानों का चूर्ण और स्वाद के अनुसार सेंधनमक मिलाकर सेवन करने से दिल की तेज धड़कन में आराम मिलता है। सिर का दर्द- फालसे का शर्बत सुबह और शाम को पीने से पित्त (गर्मी) के कारण होनेवाला सिर का दर्द ठीक हो जाता है। गर्भ में मरे हुए बच्चे को निकालना- नाभि, बस्ति और योनि पर फालसे की जड़ का लेप करना चाहिए। इससे गर्भ में मरा हुआ बच्चा तुरन्त निकल जाता है।

स्ट्रॉबेरी (STRAUBERRY)

बाजारों में गर्मियों के मौसम में स्ट्रॉबेरी की बहार आ जाती है। लाल-लाल खूबसूरत सा दिखनेवाला यह फल कई प्रकार गुणों से भरपूर होता है। स्ट्रॉबेरी दिल की बीमारियों और मधुमेह को रोकने में मददगार साबित होती है। स्ट्रॉबेरी के रस से हमारे शरीर में सकारात्मक रूप से एक प्रोटीन सक्रिय हो जाता है जिससे एंटीऑक्सीडेंट और अन्य सुरक्षात्मक गतिविधियों में बढ़ोत्तरी हो जाती है। यह प्रोटीन ब्लड लिपिड और रक्तवसा को घटाने का काम करता है। जिसके कारण हृदय रोग की आशंका कम हो जाती है। स्ट्रॉबेरी खाने से, भोजन के बाद बननेवाली रक्तशर्करा का सामना करने में और बुरे रक्तवसा से निबटने में भी मदद मिलती है जिससे मधुमेह और हृदय रोगों के खतरे से बचा जा सकता है। यह पहली बार खोज में पाया गया है कि स्ट्रॉबेरी के रस से शरीर के प्रोटीनों को सक्रिय किया जा सकता है और जिससे हम बीमारियों की रोकथाम कर सकते हैं।

स्ट्रॉबेरी में अद्भुत गुण हैं। इसका सेवन मधुमेह के रोगियों के लिए भी बहुत फायदेमंद है। साथ ही स्ट्रॉबेरी इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोध तंत्र) को मजबूत करने में भी काफी कारगर साबित होगा।

दिल की सेहत और स्ट्रॉबेरी के फायदों के बारे में विशेष अध्ययन किया। यह हृदय रोगों और मधुमेह के विकास को स्ट्रॉबेरी किस तरह रोकती है, स्ट्रॉबेरी के तत्व हमारे शरीर में एनआरएफ २ नाम के एक प्रोटीन को सकारात्मक रूप से सक्रिय कर देता है। यह प्रोटीन हमारे शरीर में एंटीऑक्सिडेंट्स और अन्य सुरक्षा गतिविधियों को बढ़ा देता है। यह प्रोटीन रक्त वसा और कोलेस्ट्रॉल को घटाने का काम करता है, यही दोनों हृदय संबंधी रोगों के प्रमुख कारण हैं। स्ट्रॉबेरी के तत्व सक्रिय रूप से प्रोटीन को प्रोत्साहन देते हैं, जो रोगों से बचने में मददगार होते हैं।

स्ट्रॉबेरी से त्वचा जवां रहती है। दिल के अनेक रोगों में यह गुणकारी है। उम्र पर नियंत्रण रखने के साथ यह मधुमेह पर भी रखती है। स्ट्रॉबेरी शेक या यूं ही इसके सेवन का मजा ले सकते हैं।

बेर (PLUM)

पेट दर्द की समस्या खत्म कर देता है। बेर को छाछ के साथ लेने से पेट दर्द की समस्या खत्म हो जाती है।

बेर खाने से रक्तवसा नियंत्रण में रहता है। इस कारण दिल से जुड़ी बीमारियां होने की संभावना कम हो जाती है।

बेर की पत्तियों में ६१ आवश्यक प्रोटीन पाए जाने के साथ विटामिन सी, केरिटलॉइड और बी कॉम्प्लेक्स भी अधिक मात्रा में पाया जाता है। यह बालों को घना और हेल्दी बनाता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। बेर में मैग्नीशियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, कॉपर, कैल्शियम और आयरन और खनिज पदार्थ भी मौजूद होते हैं। इन तत्वों से प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत होता है। जिससे शरीर में रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। बेर की पत्तियों को पीसकर तेल के साथ लेप बनाकर लगाने से घाव जल्दी भर जाता है। बेर का गूदा लगाने से भी घाव ठीक हो जाता है। बेर में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइन्फ्लामेटरी गुण होते हैं। इसका रस पीने से खांसी और बुखार में राहत मिलती है। अनिद्रा की समस्या दूर हो जाती है। बेर में १८ प्रकार के महत्वपूर्ण एमीनो एसिड मौजूद होते हैं, जो शरीर में प्रोटीन को संतुलित करते हैं। साथ ही, अनिद्रा की समस्या दूर करते हैं।

कटहल (JACK FRUIT)

भारत में सबसे ज्यादा पसंद किया जानेवाला फल कटहल विश्व में सबसे बड़ा होता है। कटहल के अंदर कई पौष्टिक तत्व पाये जाते हैं जैसे, विटामिन ए, सी, थाइमिन, पोटैशियम, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन, लोहांश, नियासिन और जिंक आदि। इस फल में खूब सारा रेशा पाया जाता है साथ ही इसमें बिल्कुल भी कैलोरी नहीं होती है। पके हुए कटहल के गूदे को अच्छी तरह से मैश करके पानी में उबाला जाए और इस मिश्रण को ठंडा कर एक गिलास पीने से जबरदस्त स्फूर्ति आती है, यह हृदय के रोगियों के लिये भी अच्छा माना जाता है।

कटहल के स्वास्थ्य लाभ- कटहल में पोटैशियम पाया जाता है जो कि हृदय की समस्या को दूर करता है क्योंकि यह रक्तचाप को कम कर देता है।

इस रेशेदार फल में काफी लोहांश पाया जाता है जो कि रक्ताल्पता को दूर करता है और शरीर में रक्त संचरण को बढ़ाता है। इसकी जड़ अस्थमा के रोगियों के लिये अच्छी मानी जाती है। इसकी जड़ को पानी के साथ उबालकर बचा हुआ पानी छानकर पिये तो अस्थमा नियंत्रित हो जाएगा। इसमें मौजूद सूक्ष्म खनिज और कॉपर थायराइड चयापचय के लिये प्रभावशाली होता है। खासतौर पर यह हार्मोन के उत्पादन और अवशोषण के लिये अच्छा माना जाता है।

हड्डियों के लिये भी यह फल बहुत अच्छा होता है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम हड्डी में मजबूती लाता है तथा भविष्य में अस्थिक्षरण की समस्या से निजात दिलाता है। इसमें विटामिन सी और ए पाया जाता है जो कि रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और जीवाणु और विषाणु संक्रमण से बचाता है। इसमें मौजूद शर्करा जैसे, फ्रक्टोज और सूकरोज तुरंत ऊर्जा देते हैं। इस शर्करा में बिल्कुल भी जमी हुई चर्बी और रक्तवसा नहीं होता। यह फल अल्सर और पाचन सम्बन्धी समस्या को दूर करते हैं। इसमें रेशा होता है जो कि कब्ज की समस्या को दूर करते हैं। इसका स्वास्थ्य लाभ आंखों तथा त्वचा पर भी देखने को मिलता है। इस फल में विटामिन ए पाया जाता है जिससे आंखों की रौशनी बढ़ती है और त्वचा अच्छी होती है। यह रतौंधी को भी ठीक करता है। पका कटहल का फल कफवर्धक है, अत: सर्दी-जुकाम, खांसी, अजीर्ण आदि रोगों से प्रभावित व्यक्तियों एवं गर्भवती महिलाओं को कटहल का सेवन नहीं करना चाहिए।

कटहल खाने के बाद पान खाने से पेट फूल जाता है और अफरा होने का डर रहता है अत: भूलकर भी कटहल के बाद पान न खाएं। दुबले-पतले पित्त प्रकृतिवाले व्यक्ति को पका कटहल दोपहर में खाकर कुछ देर आराम करना चाहिए।

कटहल में पोटैशियम पाया जाता है जो कि हृदय की समस्या को दूर करता है क्योंकि यह रक्तचाप को कम कर देता है। इस रेशेदार फल में काफी लौहतत्व पाया जाता है जो कि रक्ताल्पता को दूर करता है और शरीर में रक्तसंचार को बढ़ाता है। इसकी जड़ अस्थमा के रोगियों के लिये अच्छी मानी जाती है। इसकी जड़ को पानी के साथ उबालकर बचा हुआ पानी छानकर पियें तो अस्थमा नियंत्रित हो जाएगा। इसमें मौजूद सूक्ष्म खनिज और कॉपर थायराइड चयापचय के लिये प्रभावशाली होता है। खासतौर पर यह हार्मोन के उत्पादन और अवशोषण के लिये अच्छा माना जाता है। हड्डियों के लिये भी यह फल बहुत अच्छा होताहै। इसमें मौजूद मैग्नीशियम हड्डी में मजबूती लाता है तथा भविष्य में अस्थिक्षरण की समस्या से निजात दिलाता है।

कटहल खाद्य फलों में सबसे बड़े आकार का होता है। इसका वजन ३५ किलोग्राम तक हो सकता है। एक ही पेड़ पर एक समय में २५० तक फल लग सकते हैं। फल साधारणत: शाखाओं पर लगते हैं। कई पेड़ों में तने पर भी फल देखे जा

सकते हैं। कच्चे कटहल का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है। इसके कोए के चिप्स भी बनाए जाते हैं। उत्तर भारत में इसका आचार भी डाला जाता है। पके फल के कोए का सेवन सीधे भी किया जाता है और उसे चाशनी में पकाकर कई मीठे व्यंजन भी बनाए जाते हैं। कर्नाटक में इसके मीठे पापड़ भी बनते हैं। कटहल के बीज भी कम स्वादिष्ट नहीं होते। उन्हें भूनकर, उबालकर या सब्जी और सांबर में डालकर खाया जाता है। कटहल के फल के छिलके और रेशे गायों को खूब भाते हैं। इसके पत्ते पौष्टिक चारा हैं। पत्तों की पत्तलें और दोने बनते हैं। कटहल की लकड़ी काफी मजबूत होती है और इसमें दीमक नहीं लगती। इससे उत्तम दर्जे का फर्नीचर बनता है। इसमें विटामिन सी और ए पाया जाता है जो कि रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और बैक्टीरियल और विषाणु संक्रमण से बचाता है।

चीकू (SAPODILLA)

गर्मियों में चीकू खाने से शरीर में विशेष प्रकार की ताजगी और फूर्ती आती है। इसमें शर्करा की मात्रा अधिक होती है। यह खून में घुलकर ताजगी देती है। चीकू खाने से आंतों की शक्ति बढ़ती है और आंतें अधिक मजबूत होती हैं। चीकू की छाल बुखार नाशक होती है। इस छाल में टैनिन होता है। चीकू के फल में थोड़ी सी मात्रा में संपोटिन नामक तत्व रहता है। चीकू के बीज मृदुरेचक और मूत्रकारक माने जाते हैं। चीकू के बीज में सापोनीन एवं संपोटिनीन नामक कड़वा पदार्थ होता है। चीकू के फल में ७१ प्रतिशत पानी, १.५ प्रतिशत प्रोटीन, १.५ प्रतिशत चर्बी और साढ़े पच्चीस प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट है। इसमे विटामिन ए अच्छी मात्रा में तथा विटामिन सी कम मात्रा में है। चीकू के फल में १७ प्रतिशत शर्करा भी होती है। तथा इसमें फास्फोरस तथा लौह भी काफी मात्रा में होता है। एवं क्षार का भी कुछ अंश होता है। चीकू शीतल, पित्तनाशक, पौष्टिक, मीठे और रुचिकारक हैं। भोजन के बाद यदि चीकू का सेवन किया जाए तो यह निश्चित रूप से लाभ प्रदान करता है। चीकू हमारे हृदय और रक्तवाहिकाओं के लिए बहुल लाभदायक होता है। चीकू कब्ज और दस्त की बीमारी को ठीक करने बहुत सहायक होता है। चीकू रक्ताल्पता होने से भी रोकता है। यह हृदय रोगों और गुर्दे के रोगों को भी होने से रोकता है। यह ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत है, क्योंकि इसके गूदे में १४ प्रतिशत मात्रा शर्करा की होती है। इसमें पर्याप्त मात्रा में कैरोटिन और अल्प मात्रा में लोहांश व विटामिन भी पाया जाता है। मधुमेह के रोगी इसे सेवन न करें तो ठीक है।

चीकू दिल के रोगियों के लिए बेहद लाभदायक होता है। खाने के एक घंटे बाद यदि चीकू का सेवन किया जाए तो यह निश्चित रूप से लाभकारक है। चीकू के नित्य सेवन से धातुपुष्ट होती है और पेशाब में जलन की परेशानी दूर होती है। चीकू में विटामिन ए अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट, फाइबर और अन्य पोषक तत्व भी पाए जाते हैं, जो कर्करोग से बचाते हैं। साथ ही विटामिन ए फेफड़ों और मुंह के कर्करोग से बचाता है। चीकू में कैल्शियम और फॉस्फोरस पाया जाता है। इसलिए यह अस्थिक्षरण से शरीर का बचाव करता है। चीकू में लोहतत्व की भी अतिरिक्त मात्रा पाई जाती है, जो हड्डियों के लिए आवश्यक होती है। कार्बोहाइड्रेट और आवश्यक पोषक तत्वों की अच्छी मात्रा पाए जाने की वजह से गर्भवती और स्तनपान करानेवाली महिलाओं के लिए चीकू बहुत फायदेमंद होता है। चीकू गर्भावस्था के दौरान होनेवाली कमजोरी जैसे मतली और चक्कर जैसी दिक्कतों को भी कम करता है। पानी में चीकू को उबालकर बनाए गए काढ़े को पीने से दस्त में आराम मिलता है। यह बवासीर और पेचिश से भी राहत पहुंचाता है। चीकू में हेमोसटिटिक प्रॉपर्टीज के गुण भी पाए जाते हैं। यह खून की कमी को दूर करता है। चीकू बवासीर और जुकाम को भी जल्दी ठीक कर देता है। पॉलीफेनोलिक एंटीऑक्सीडेंट होने के कारण चीकू में कई एंटीवायरल, एंटी परसिटिक और एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं।

लीची (LYCHEE)

लीची हिमालय की पर्वत श्रृंखला में पैदा होनेवाला रसीला फल है जो अपने विशिष्ट स्वाद और सुगंध के कारण लोकप्रिय है। प्राय: मई से जून तक मैदानी इलाकों में मिलता है।

सर्वप्रथम दक्षिण चीन में पहली शताब्दी के आसपास लीची की खेती शुरू हुई थी। लीची विटामिन सी और पोटेशियम का महत्वपूर्ण स्रोत है। लीची को पूरा पकने के बाद ही तोड़ा जा सकता है क्योंकि पेड़ से तोड़ लेने के बाद लीची के फल का पकना बन्द हो जाता है।

यह छोटे आकार का और पतले और नरम कांटों के छिलकेवाला फल है। इसका छिलका पहले लाल रंग का होता है और अच्छी तरह पक जाने पर थोड़े गहरे रंग का हो जाता है। अन्दर खूब मुलायम पारदर्शी से सफेद रंग का चमकदार पल्प होता है जो स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक होता है। इस पल्प के अंदर कत्थई रंग का एक बड़ा बीज होता है। लीची पौष्टिक तत्वों का भंडार है। इसमें भरपूर विटामिन सी, पोटेशियम और शक्कर होती है। साथ ही पानी की मात्रा भी पर्याप्त होती है। गरमी में खाने से यह शरीर में पानी के अनुपात को संतुलित रखते हुए ठंडक भी पहुंचाता है। दस लीचियों से हमें लगभग ६५ कैलोरी मिलती हैं।

गुण- लीची रक्तवसा संतृप्त वसा रहित कम कैलोरी फल है, जिसमें रेशे बहुतायत में होते हैं। यह उन लोगों के लिए बेहद लाभदायी है जो वजन कम करना चाहते हैं। लीची में विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में होता है। विटामिन-सी एक प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट है जो प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ संक्रामक रोगों से बचाव करता है व बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करता है। लीची में थायमीन, नायसीन और फोलिक एसिड जैसे विटामिन बी कॉम्प्लेक्स भी पाए जाते हैं। विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स भी पाए जाते हैं। विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स शरीर में कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन तथा वसा के चयापचय सहायक है। लीची से पोटेशियम व तांबा जैसे खनिज लवणों की प्रतिपूर्ति करता है। तांबा लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है जबकि पोटेशियम कोशिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है तथा रक्तचाप व हृदय गति को नियमित रखता है।

बच्चों की अच्छी वृद्धि- लीची में पाए जानेवाले खनिज तत्व हड्डियों व शरीर के विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं।

रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है- कई लोग मौसम बदलने पर खासकर ठंड के दिनों में खांसी और बुखार जैसी बीमारियों की चपेट में जल्दी आ जाते हैं। नियमित रूप से लीची खाने से इससे बचा जा सकता है।

लीची में खनिज, कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम होते हैं जो शरीर के विकास के लिए आवश्यक होते हैं। लीची में विटामिन सी पाया जाता है। लीची खाने से शरीर का रक्त स्वस्थ रहता है। लीची में ब्रेस्ट कर्करोग को रोकने की विशेषता पाई जाती है। इसे खाने से त्वचा स्वस्थ रहती है। लीची खाने से रक्तचाप ठीक रहता है। विशेष- लीची का सेवन सीमित मात्रा में करें, अन्यथा यह नुकसानदेह भी साबित हो सकती है। १०-११ से ज्यादा लीची न खाएं। ज्यादा लीची का सेवन सिरदर्द जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है। लीची हृदय की धड़कन की अस्थिरता के खतरे को कम करती है।

चैरी (CHERRY)

चैरी फल देखने में छोटा भले ही लगे, लेकिन जल्द ही यह कर्करोग से लड़ाई का एक महत्वपूर्ण हथियार बन सकता है। ताजी और मीठी चेरी सिआनिडिन नामक तत्व से भरी होती हैं जो एंटी ऑक्सिडेंट के परिवार ऐंटोसायानिन्स का भाग है। ये तत्व कोशिकाओं के नष्ट होने की उस प्रक्रिया से लड़ाई करते हैं जिनसे कर्करोग और आयु संबंधी बीमारियां होने का अंदेशा रहता है।

एक कप चैरी में लगभग ८०.२ मिलीग्राम एंटोसायानिन होता है। ताजा चैरी की अत्यधिक लोकप्रिय किस्म बिंग चेरीज में इस तत्व की मात्रा और भी अधिक होती है। मीठी चैरी सायानिडिन का अच्छा स्रोत हैं और कर्करोग के जोखिम को कम करने में इसका काफी महत्व है।

प्रकृति की देन यह खूबसूरत नन्हीं चेरी सूरत के साथ-साथ सीरत भी रखती हैं। इन्हें खाने से हृदयाघात और कर्करोग होने का खतरा पचास फीसदी कम हो जाता है। चेरी में मेलाटोनिन नामक तत्व पाया जाता है जो हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता के लिए महत्वपूर्ण होता है। चेरी में एन्थोसाइनिन नामक लाल पिगमेंट पाया जाता है। यह एन्टीआक्सीडेंट की तरह काम करता है। विटामिन सी और एन्थोसाइनिन से हमारे शरीर में पाया जानेवाला कैलोजन मजबूत होता है। चेरियां हृदयघात और कर्करोग का खतरा ५० फीसदी कम कर देती हैं। यह अर्थराइटिस, गठिया और सिरदर्द के उपचार में भी सहायक हैं और दर्द कम कर देती हैं। इसके अलावा जी मिचलाने और उल्टी की शिकायत इस नन्हें फलों से दूर हो जाती है। ब्रांकाइटिस, अस्थमा और हैजे के इलाज में भी चेरियां उपयोगी हैं।

ताजी चेरियां खाने का मजा ही कुछ और है। चेरी विटामिन सी और विटामिन के का महत्वपूर्ण स्रोत हैं। इनमें थायमीन, राइबोफ्लैविन, विटामिन बी ६, और पैंटोथेनिक अम्ल भी भरपूर पाया जाता है। इसमें नायसिन, फोलेट और विटामिन ए की संक्षिप्त मात्रा पाई जाती है। पोटेशियम और मैगनीज जैसे खनिजों से भरपूर चेरी में कापर, लोहतत्व, कैल्शियम और फास्फोरस भी संक्षिप्त मात्रा में पाये जाते हैं। बेहद नन्हीं सी एक गुठली अपने अंदर समेटनेवाली इस चेरी की खूबियों के चलते ही हर साल २६ मई को चेरी डेजर्ट डे मनाया जाता है। कुल १०० ग्राम चेरी में कैलोरी की मात्रा ६३ होती है। रेशे की स्रोत चेरी में मुख्यत: पानी और कार्बोहाइड्रेट होता है और इसमें संतृप्त वसा (सैचुरेटेड फैट), कोलेस्ट्रॉल और सोडियम की मात्रा कम होती है। इंग्लैंड में बहुतायत में पाई जानेवाली चेरी अचानक वहां से नदारद हो गई। वहां के राजा हेनरी अष्टम ने फ्लैंडर्स में चेरी खाई और केंट में सिटिंग बर्न के समीप इसके बागान लगाने का आदेश दिया। तब एक बार फिर ब्रिटेन में चेरी की बहार आ गई।

चेरी के पौधों की बहुत देखभाल करनी पड़ती है। समय पर इनकी सिंचाई, उर्वरक, इनकी देखभाल, बारिश तथा ओलावृष्टि के कारण नुकसान की आशंका चलते इसका उत्पादन बहुत खर्चीला होता हैं इसके बावजूद चटख लाल चेरी की मांग में कमी नहीं आती। प्रकृति के इस अनुपम फल में केवल खूबसूरती ही नहीं, फायदे भी हैं। इस खाने से न केवल दिल के रोगी होने पर अंकुश लगता है, बल्कि कर्करोग के खतरे भी कम होते हैं।

शरीफा (सीताफल) (CUSTORD APPLE)

यह खनिज तत्वों से भरपूर होता है। प्रोस्टेट की बीमारी के इलाज के लिए सीताफल के बीज खाने चाहिए। इसमें लौहतत्व, मैगनीशियम, सेलेनियम और फास्फोरस होता है। जिन लोगों का पेट गरमी और मौसम में गड़बड़ा जाता है, उनके लिए यह बहुत अच्छा है। शरीफा पोषक तत्वों से भरपूर औषधीय गुणोंवाला फल है। भारत में इस फल की खेती प्राचीनकाल से की जा रही है। शरीफा खुरदरी सतहवाला बाहर से हरे रंग का फल है, जो पकने पर अपने आप ही वृक्ष से टूटकर गिर जाता है। शरीर को हल्का पीला गूदा पकनेपर मीठा होता है और फल के अंदर काले या भूरे रंग के बीज भी होते हैं। शरीफे के बीजों में उपस्थित एनकोटिन नामक पदार्थ का प्रयोग कीटनाशक के रूप में किया जाता है।

अतिसार- सीताफल का कच्चा फल खाना अतिसार और पेचिश में उपयोगी है। घाव पर सीताफल के पत्तों को पीसकर, सेंधा नमक मिलाकर पुल्टिस को घाव पर बांधने से उसमें पड़े हुए कीड़े मर जाते हैं। कच्चे अपक्व फोड़ों पर सीताफल के पत्ते, कच्ची तंबाकू और सूखे चुने में शहद मिलाकर घाव पर बांधने से शीघ्र पकता है और भीतरी पीप बाहर निकलकर घाव शीघ्र ठीक होता है। श्रेष्ठ फल ही नहीं, औषधि भी शरीर की दुर्बलता, थकान, मांस-पेशियां क्षीण होने की दशा में सीताफल का सेवन करने से मांसवृद्धि होती है। यह शरीर के लिए अत्यंत श्रेष्ठ फल है। घबराहट, हृदय की क्रिया को स्वाभाविक बना देता है। पूरक आहार के रूप में इसका सेवन किया जाता है।

जुएं या लीख में कच्चे सीताफल का चूर्ण या इसके बीज का चूर्ण बनाकर रात में सोने से पूर्व सिर में खूब लगाकर सिर को कपडे से बांध लें। इससे सिर के बालों में पड़ी जुएं और लीखें मर जाती हैं।

शरीफे के बीजों को तेल, साबुन बनाने के काम में भी लाया जा सकता है। शरीफे के गूदे को दूध में डालकर आइस्क्रीम भी बनाई जा सकती है। पके हुए शरीफे में जल की मात्रा ६४.३२ प्रतिशत होती है। शरीफे में २३.५ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट और १.६ प्रतिशत प्रोटीन होती है। शरीफ में चीनी की मात्रा १५.९९ प्रतिशत से १९.१५ प्रतिशत तक मिलती है। शरीफे के सौ ग्राम गूदे में ४७ मिलीग्राम लोहा, १० मिलीग्राम कैल्शियम, ६७ मिलीग्राम कैरोटीन और ३७ मिलीग्राम विटामिन सी मौजूद होता है। शरीफे के गूदे शर्बत बनाकर पीने से बेचैनी दूर होती है। शरीफा खाने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है। शरीफा का नित्य सेवन करने से पेट के कीड़े मरते हैं। फोड़े पर पके हुए शरीफे का गूदा मसलकर लगाने से फोड़ा जल्दी पकता है। शरीफा खाने से सीने की जलन दूर होती है।

इसकी एक बड़ी किस्म और होती है, जिसे रामफल कहते हैं। व्रत के दिनों में फलाहार के रूप में इसे खाते हैं।

फोड़ा- शरीफा के पत्तों को पीसकर फोड़ों पर लगाने से फोड़े ठीक हो जाते हैं।

शरीफा के बीजों को बकरी के दूध के साथ पीसकर बालों में लगाने से सिर के उड़े हुए बाल फिर से उग आते हैं।

यह आंखों तक न पहुंचे, क्योंकि इससे आँखों में जलन व अन्य नुकसान हो सकता है। शरीफा सेवन करने या इसके गूदे से बने शरबत शरीर की जलन को ठीक करता है।

पित्त में पके सीताफल को खुली जगह ओस में रख दें। सवेरे खाने से पित्त का दाह शांत होता है।

आजकल कई लोग मधुमेह की समस्या से जूझते है जिसमें उनकी शरीर में शर्करा स्तर बढ़ जाता है और इंसुलिन की

मात्रा कम हो जाती है। मधुमेह की बीमारी में कई खाद्य सामग्री राहत पहुंचाती हैं। इसी तरह से सीताफल खाने के भी लाभ होते हैं। फल ही नहीं दवाई भी है सीताफल।

सीताफल के मधुमेह लाभ- एंटी-मधुमेह प्रॉपर्टी- कस्टर्ड एप्पल में कई प्रकार के गुण होते हैं जिनमें से एक गुण एंटी-डायबिटीक प्रॉपर्टी होता है। इसके सेवन से मधुमेह मरीजों के शरीर में ग्लूकोज की मात्रा का नियंत्रण रहता है।

विटामिन सी की उच्च मात्रा- कस्टर्ड एप्पल में विटामिन सी की मात्रा काफी उच्च होती है जो मधुमेह को नियंत्रित करती है। मैग्नीशियम- सीताफल में मैग्नीशियम की मात्रा काफी उच्च होती है जो शरीर को तंदुरुस्त बनाता है। मैग्नीशियम की मात्रा शरीर में अच्छी होने पर मधुमेह से ग्रसित मरीजों को दर्द या अन्य छोटी-छोटी समस्याओं में राहत मिलती है। पोटैशियम- अगर शरीर में पोटैशियम की मात्रा कम होती है तो मधुमेह का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए कस्टर्ड एप्पल ज्यादा फायदेमंद होता है क्योंकि इसमें पोटैशियम की मात्रा अच्छी खासी होती है।

लौहांश - कस्टर्ड एप्पल में लौहांश की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। हर दिन इसका सेवन करने से शरीर में लौहांश की कमी को दूर किया जा सकता है।

शरीफा एक स्वास्थ्यवर्द्धक एवं सुस्वादु फल है जिसमें पोषक तत्व और औषधीय गुण भी भरपूर हैं। यह गोलाकार हरे रंग का होता है जिसके ऊपर के भाग बीच-बीच में धारियों युक्त उभरे हुए होते हैं। इन्हें आँखें कहते हैं। जिन फलों की आँखें बड़ी-बड़ी और हल्का पीलापन लिए होती है, वे अत्याधिक मीठे होते हैं। इसमें प्रोटीन, खनिज, लवण, कार्बोहायड्रेट और लौहतत्व पाये जाते हैं। शरीफे के पेड़ से अक्सर कच्चे फलों को ही उतार लिया जाता है और बक्सों में पैक कर दिया जाता है। करीब तीन-चार दिन बाद ये पकने लगते हैं। कभी-कभी डाल पर पके हुए शरीफे भी मिलते हैं जो स्वाद में बहुत मीठे होते हैं। यह गर्म तर फल है। यह फल हृदय और मस्तिष्क को शान्ति देता है और अफारा दूर करता है। इसके गूदे का शर्बत बनाकर पीने से ज्वर में आराम मिलता है। कच्चा फल पीसकर प्रयोग करने से दस्त और अजीर्ण में लाभ होता है। इसकी पत्तियों को पीसकर, बिना पानी मिलाए शरीर के घावों पर भी लगाया जाता है। कई माह तक शरीफे का उपयोग करते रहने से जांघ, बाजू और अन्य स्थानों की मांसपेशियाँ शक्तिशाली तथा हृष्ट-पुष्ट होने लगती हैं। शरीर में चर्बी घटने पर एक-दो महीने तक शरीफा खाना चाहिए। शरीर में खून की कमी होने पर कुछ दिनों तक नाश्ते में एक या दो शरीफे लाभदायक रहते हैं। शरीफा खाने से मुंह की भी अच्छी कसरत हो जाती है।

❊ जब कोई दोस्त प्रगति कर रहा हो तो सबसे यह कहना कि वो मेरा दोस्त है और जब वो कभी किसी मुश्किल में हो तो गर्व से यह कहना कि मैं उसका दोस्त हूं।

❊ किसी से बात करने से ही कोई अपना नहीं बन जाता, दिल में बसनेवाले तो बिना बोले ही दिल में जगह बना लेते हैं।

❊ जब कोई चीज बिकने पर आ जाती है तो वो बाजारू हो जाती है, बाजार उपभौक्ता के हिसाब से नहीं बल्कि उसके खरीददार के हिसाब से चलता है।

❊ आदमी कहता है कि पैसा आये तो कुछ करके दिखाऊं और पैसा कहता है कि तू कुछ करके दिखा तो मैं आऊं।

शहतूत (MULBERRY)

शहतूत ऐसा ही जंगली फल है जो न केवल जंगलों में बल्कि सड़कों और राजमार्गों के किनारे भी पाया जाता है और जिसके फल गर्मियों में प्रचुरता से उपलब्ध होते है। शहतूत का रस पीने से आँखों की ज्योति बढ़ती है और इनका शर्बत भी बनाया जाता है। पातालकोट, मध्यप्रदेश के आदिवासी शहतूत के रस में चीनी मिलकर पीने की सलाह देते है। ऐसा करने से लू से बचाव होता है। शहतूत का रस हृदय रोगियों के लिए काफी लाभदायक होता है साथ ही जिन लोगों को ज्यादा प्यास लगने की शिकायत हो उनके लिए भी शहतूत का रस फायदेमंद होता है। शहतूत और नीम की छाल को बराबर मात्रा में पीसकर मुंहासों पर लगाने से आदिवासी मानते है इससे मुहांसे ठीक हो जाते है। शहतूत में विटामिन ए, कैल्शियम, फास्फोरस और पोटेशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं। शहतूत के सेवन से बच्चों को न केवल पर्याप्त पोषण प्राप्त होता है बल्कि यह बच्चों के पेट के कृमियों का भी नाश करता है। शहतूत का सेवन रक्तविकारों को नष्ट कर रक्त का शोधन करता है। अगर शरीर के किसी भाग में सूजन हो तो उस पर शहतूत का रस और शहद मिलाकर लगाने से सूजन में राहत मिलती है। जिन्हें पैर के तलुओं में जलन की शिकायत रहती है उन्हें शहतूत का रस पीना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतु में ठेलों पर लदे लाल, जामुनी, हरे शहतूत अपने स्वाद के कारण सभी का मन मोहित करते हैं परन्तु बहुत कम लोग जानते हैं कि इनका सेवन गर्मी के प्रकोप को कम करता है। यदि नकसीर फूट जाये तो शहतूत खाने या उसका शरबत पीने से राहत प्राप्त होती है। अंग्रेजी में मलबैरी के नाम से विख्यात यह फल बहुत कम दिनों के लिए बाजार में दिखाई देता है। हरा शहतूत स्वाद में मीठा और लाल जामुनी शहतूत खट्टा मीठा होता है। शहतूत में ८७.५ प्रतिशत पानी, १.५ प्रतिशत प्रोटीन, ०.४ प्रतिशत वसा, ८.३ प्रतिशत कार्बोज, १.४ प्रतिशत रेशा, ०.९ प्रतिशत खनिज लवण, कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, कैरोटिन, थायमिन, निकोठिन एसिड, राईबोफ्लेबिन, एसकार्बिक एसिड भी पर्याप्त मात्रा में विद्यमान होते हैं। शहतूत के फलों को धोकर डंठल निकाले जाते हैं। गूदे को मसलकर थोड़े पानी में भीगने दिया जाता है। फिर खूब मसलकर इसे छान लिया जाता है। इसमें चीनी और बर्फ डालकर पिया जाता है। यह रस या शर्बत स्वादिष्ट होता है। तरावट के लिए भी शर्बत अच्छा होता है। अधिक प्यास लगने पर शहतूत खाना और उसका रस पीना दोनों लाभ पहुंचाते हैं। शहतूत का शर्बत ज्वर में पथ्य के रूप में दिया जाता है। यह शांति प्रदान करता है। शहतूत का शर्बत खांसी, गले का खराश तथा टांसिल्स में भी लाभदायक होता है। अधिक ताप के कारण गाढ़ा, पीला मूत्र आने लगे तो शहतूत के रस में मिश्री घोलकर पिलायी जाती है। कमजोरी महसूस होने पर शहतूत का रस और चुटकी भर प्रवाल भस्म लेने से ताकत आती है। शहतूत के पत्ते और जड़ की छाल को पीसकर प्रतिदिन एक चाय का चम्मच शहद के साथ चटाने से पेट में कीड़े समाप्त होने लगते हैं। बच्चों के दांत पीसने की बीमारी में भी यह लाभदायक होता है।

शहतूत का रस चेहरे से झुर्रियां हटाने में आपकी मदद कर सकता है। इस फल में उम्ररोधी विशेषताएं मौजूद हैं जो त्वचा को फिर से जवां बना देती हैं और झुर्रियों को कम कर देती हैं। शहतूत में अन्य फलों की तुलना में ७९ फीसदी अधिक एंटीऑक्सीडेंट होता है। इसमें रेजवराट्रोल भी होता है जो रैड वाइन को स्वास्थ्यवर्धक विशेषताओं से लैस करता है। यह यौगिक आंखों की रोशनी को कम होने से भी रोकता है तथा फेफड़े के कर्करोग को कम करने में मदद करता है। शहतूत के रस में संतरा या करौंदा के रस की तुलना में करीब दोगुना एंटी ऑक्सीडेंट पाया गया।

करौंदा (CARISSAS CARANDAS)

करौंदा यों तो संपूर्ण भारत में पाया जाता है परंतु उष्ण कटिबंधीय क्षेत्र इसके लिए सबसे उपयुक्त है। अधिकतर यह चट्टानी या रेतीली जमीन या जंगली अवस्था में उगा मिल जाता है। कोठियों आदि में शोभा के लिए इसकी झाड़ी भी रोपी जाती है। आयुर्वेदिक चिकित्सा ग्रंथों के अनुसार करौंदा रस में अम्ल, तिक्त और मधुर होता है। करौंदा को पाक में गुरु, वीर्य में शीत, अग्नि दीपक, अरुचिनाशक, तृषाहर, विशनाशक पित्त और वायुनाशक तथा त्रिदोष को शांत करनेवाला माना जाता है। इसमें विटामिन सी होता है। इसमें रोगों से मुकाबला करने की शक्ति भी होती है। भारतीय घरों में विभिन्न रूपों में इसका खूब प्रयोग किया जाता है।

आकार में बहुत छोटे परंतु अनेक औषधीय गुणों के भंडार करौंदा का वानस्पतिक नाम करिस्सा करंदस लिनिअस है। यह अपोसि नासी वानस्पतिक परिवार का सदस्य है। करौंदा झाड़ी के रूप में उगता है यह सदाहरी तथा पेड़नुमा होता है। इसके हल्के हरे पत्ते ४ से ५ सेंटीमीटर लंबे तथा चार सेंटीमीटर चौड़े गोलाकार तथा चिकने होते हैं। इसकी शाखाएं टेढ़ी-मेढ़ी होती है। जिन पर तीखे मजबूत कांटे जोड़ों में लगते हैं। इसकी छाल पीताभ-भूरी होती है। इसके फूल सफेद या गुलाबी रंग का होते हैं। फल गोल जामुनी, गुलाबी या सफेद रंग का होता है। इसमें लगभग आठ बीज गूदे में धंसे होते हैं। फलों का स्वाद एकदम खट्टा तथा रसदार होता है।

करौंदे के पत्ते शहद में मिलाकर खाने से सूखी खांसी ठीक होती है। बार-बार आनेवाले बुखारों की प्रथम अवस्था में पत्तों का काढ़ा उपयोगी है। बहुत ज्यादा गर्मी में अक्सर भोजन के प्रति अरुचि उत्पन्न हो जाती है ऐसे में करौंदे की मीठी चटनी खाने से अरुचि दूर होती है। साथ ही भोजन शीघ्र पच भी जाता है। हृदय रोगियों को भी गर्मियों में करौंदे के मुरब्बे का सेवन करना चाहिए इससे उन्हें आराम मिलता है। गर्मियों में बार-बार प्यास लगने पर इसके रस में शक्कर या चीनी मिलाकर पीना चाहिए इससे प्यास शांत हो जाती है।

पित्त प्रकोप से होनेवाले रोगों के निदान के लिए करौंदा बहुत उपयोगी है। पित्त प्रवाह की शांति के लिए करौंदा के रस में शहद तथा इलायची मिलाकर पीने से बड़ा लाभ होता है। करौंदा कब्जनाशक भी होता है। करौंदे के कच्चे फल की सब्जी या अन्य सब्जियों के साथ इसे खाने से कब्ज नहीं होती तथा इनके नियमित प्रयोग से कब्ज होने की संभावना भी कम होती है। करौंदे में वायुनाशक गुण भी होते हैं। नियमित रूप से सेवन करने पर यह गर्मियों में पेट में गैस बनने की समस्या को दूर करता है। करौंदा विटामिन सी का अच्छा स्रोत है, पक्का करौंदा एक अच्छा स्कर्वीरोधक है। विटामिन सी की कमी से होनेवाली दांतों तथा मसूढ़ों की सभी समस्याओं को दूर करने के लिए करौंदा आदर्श औषधि है। रक्तहीनता में भी करौंदे का नियमित सेवन लाभकारी होता है।

सामान्य फोड़े-फुंसियों के इलाज के लिए भी करौंदे का प्रयोग किया जाता है। फोड़े-फुंसियों पर करौंदे की जड़ को नींबू के रस तथा कपूर के साथ मलने से आराम मिलता है।

मूत्र संस्थान के रोगों में भी करौंदा गुणकारी है। करौंदी की जड़ वामक तथा मूत्र जनक होती है। इसकी जड़ को ठंडे पानी में पीसकर जहरीले जंतु के दंश स्थान पर लेप करना चाहिए। इससे वमन होता है तथा जहर का असर कम होने

लगता है। इसकी जड़ें कड़वी होती हैं ये आंतों के कृमियों को नष्ट करती है। ये आमाशय की कार्य-प्रणाली भी सुधारती है। जड़ों का एल्कोहलीय निष्कर्ष हृदय को शक्ति देता है तथा रक्त के उच्च रक्तदाब को कम करता है।

कच्चे करौंदे का अचार बहुत अच्छा होता है। इसकी लकड़ी जलाने के काम आती है। फलों के चूर्ण के सेवन से पेट दर्द में आराम मिलता है। करौंदा भूख को बढ़ाता है, पित्त को शांत करता है, प्यास रोकता है और दस्त को बंद करता है। खासकर पैत्तिक दस्तों के लिये तो अत्यंत ही लाभदायक है। सूखी खांसी होने पर करौंदा की पत्तियों के रस का सेवन लाभकारी होता है। पातालकोट में आदिवासी करौंदा की जड़ों को पानी के साथ कुचलकर बुखार होने पर शरीर पर लेपित करते है और गर्मियों में लू लगने और दस्त या संग्रहणी होने पर इसके फलों का रस तैयार कर पिलाया जाता है, तुरंत आराम मिलता है। खट्टी डकार और अम्ल पित्त की शिकायत होने पर करौंदे के फलों का चूर्ण काफी फायदा करता है। सर्प के काटने पर करौंदे की जड़ को पानी में उबालकर क्वाथ करें। फिर इस क्वाथ को सर्प काटे रोगी को पिलाने से लाभ होता है। घाव के कीड़ों और खुजली पर करौंदे की जड़ निकालकर पानी में साफ धोकर उसे पानी के साथ महीन पीसकर फिर तेल में डालकर खूब पकायें, फिर इस तेल का प्रयोग घाव के कीड़ों और खुजली पर करने से फायदा पहुंचता है।

ज्वर आने पर करौंदे की जड़ का क्वाथ बनाकर देने से लाभ मिलता है। खांसी में करौंदे के पत्तों के अर्स को निकालकर उसमें शहद मिलाकर चाटना श्रेष्ठ है। जलंदर रोग में करौंदों का शर्बत, हर दिन एक तोला दूसरे दिन दो तोला तीसरे दिन तीन तोला इसी प्रकार एक हफ्ते तक एक तोला रोज बढ़ाते जाए। एक हफ्ते के भीतर लाभ मिलना शुरू हो जायेगा।

कच्चा करौंदा खट्टा और भारी होता है। प्यास को शान्त करने में अति उत्तम है। रक्त पित्त को हरता है, गरम तथा रूचिकारी होता है। चूर्ण भूख को बढ़ाता है, पित्त को शांत करता है। करौंदा के फल को खाने से मसूढ़ों से खून निकलना ठीक होता है, दाँत भी मजबूत होते हैं। फलों से सेवन रक्त अल्पता में भी फायदा मिलता है।

करौंदा का प्रयोग मूंगा व चांदी की भस्म बनाने में भी किया जाता है। मूंगा भस्म बनाने के लिये कच्चे करौंदों को लेकर बारीक पीसें फिर उसकी भली भांति लुगदी बनाकर उस लुगदी में मूंगों को रखें फिर उस लुगदी के ऊपर सात कपट मिट्टी कर, उपलों की आग में रखकर फूंके। पहले मन्दाग्नि, बीच में मध्यम तीक्ष्ण अग्नि दें तो मूंगा भस्म बन जायेगी।

*** टूटी कलम और औरों से ईर्ष्या से कभी खुद का भाग्य नहीं लिखा जाता।**

*** कोशिशें करने के बाद भी नाकाम हो जाये तो समझ लेना की अपने वश में कुछ नहीं है या पूरी तरह से प्रयास नहीं हुआ।**

*** हीरा नहीं बताता कि उसमें चमक कितनी है यह तो जौहरी ही परख कर बता सकता है।**

*** सांत्वना के शब्द सहानुभूति के होते है, पर नि:शब्दता में अनोखे शब्द होते हैं।**

*** हरेक की मुलाकात में कोई न कोई मकसद छुपा होता है फिर इसमें कोई आश्चर्य नहीं की दुश्मन भी कभी आपकी खैरियत पूछने आये।**

*** सच्चे दोस्त वो ही होते हैं जो आंखों में आंखें डालकर आपकी आलोचना करने का साहस रखते है।**

प्रकृति के अनमोल खजाने

मसाले

१)	मसाले	५१०
२)	सौंफ	५१० - ५१६
३)	जायफल	५१७ - ५१९
४)	तेजपत्ता	५१९
५)	हल्दी	५२० - ५२८
६)	केसर	५२९ - ५३०
७)	इलायची	५३१ - ५३४
८)	लौंग	५३५ - ५३८
९)	राई	५३९ - ५४०
१०)	हींग	५४१ - ५४५
११)	सरसों	५४६ - ५५०
१२)	अजवायन	५५१ - ५५७
१३)	काली मिर्च	५५८ - ५६५
१४)	नमक	५६६ - ५७३
१५)	लाल मिर्च	५७४
१६)	जीरा	५७५ - ५७६
१७)	त्रिफला	५७७ - ५८०
१८)	तिल	५८१ - ५८२
१९)	हरड़ा	५८३
२०)	दालचीनी	५८४-५८५
२१)	करीपत्ता	५८६
२२)	अलसी	५८७ - ५९०
२३)	चिरौंजी (चारोली)	५९०
२४)	सोंठ	५९१ - ५९२

मसालें (SPICE)

मानव को अपनी स्वास्थ्य रक्षा के लिए संतुलित आहार लेना अत्यंत आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति अपने आहार में विभिन्न मसालों का दाल-सब्जी इत्यादि में प्रयोग करता है। आम व्यक्ति इन मसालों का केवल स्वाद की दृष्टि से ही उपयोग करता है मगर उसे यह पता नहीं कि मसाले भी विटामिन एवं खनिज तत्वों से भरपूर होते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक होते हैं। आमतौर पर सब्जियों या फूड आइटम्स में ज्यादा तेल और मसालों का उपयोग सेहत के लिए हानिकारक माना जाता है लेकिन भारतीय मसालों में भी सेहत का राज छिपा है। भारतीय भोजन में दूसरे व्यंजनों के मुकाबले अधिक मसालों का उपयोग होता है। मसाले न सिर्फ खाने के स्वाद में इजाफा करते हैं बल्कि सेहत के लिए भी बहुत जरूरी हैं। मसालों में पाए जानेवाले इन्हीं गुणों के कारण भारतीय मसालों की मांग विदेशों में बढ़ती जा रही है। मसाले तो हम सभी इस्तेमाल करते हैं पर बहुत कम लोग जानते हैं कि इनकी तासीर क्या है और छोटी-मोटी बीमारियों में इन्हें कैसे इस्तेमाल किया जाता है। मसालों के बिना किसी भी व्यंजन की कल्पना नहीं की जा सकती। किसी भी व्यंजन को स्वादिष्ट बनाने में मसालों की अहम भूमिका होती है। शुरू से ही मसालों का प्रयोग स्वाद के लिए किया जाता रहा है लेकिन अब मसालों का उपयोग औषधि के रूप में भी किया जाने लगा है।

काली मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा, सौंफ, इलायची, दालचीनी, लहसुन, अदरक इत्यादि कई मसाले हैं जिनका उपयोग विभिन्न रोगों के इलाज के लिए किया जाता है। मसालों से जटिल रोगों का भी इलाज संभव है। मसाले प्राय: सभी घरों में पाए जाते हैं और आसानी से उपलब्ध भी हो जाते हैं, अत: इनका प्रयोग औषधि के रूप में बेहिचक किया जा सकता है।

भारतीय पाक कला में मसालों के इस्तेमाल का अलग ही महत्व है। मसाले न सिर्फ स्वाद बढ़ाने का काम करते हैं बल्कि ये स्वास्थ्य के लिए भी बेजोड़ होते हैं।

सौंफ (FENNEL)

सौंफ लम्बी उम्र, बहादुरी और शक्ति को बढ़ाती है। सबसे अधिक शक्तिशाली जड़ी-बूटी मानी जानेवाली सौंफ में शरीर को स्वस्थ रखने के बहुत से गुण हैं और सौंफ बड़े से लेकर छोटे तक हर उम्र के व्यक्ति द्वारा ली जा सकती है। सौंफ अधिकतर खाना खाने के बाद और यह एक मुखशोधक के रूप में भी ली जाती है। सौंफ में कई प्रकार के विटामिन और खनिज होते हैं। विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन ई के साथ-साथ बी कॉम्प्लैक्स के विटामिन जैसे थाइमिन, पाइरिडोसिन, राइबो फ्लोविन और नियासिन, रेशे, खनिज जैसे पोटॅशियम, लौह आदि निश्चत तौर पर सौंफ मिलते हैं। सौंफ प्राचीन काल से ही अपने गुणों के कारण पहचानी जाती है।

सौंफ प्रतिदिन घर में प्रयुक्त किए जानेवाले मसालों में से एक है। इसका नियमित उपयोग सेहत के लिए लाभदायक है।

सौंफ गुणों का खजाना है। रसोईघर का साथी सौंफ सिर्फ एक मसाला भर नहीं है। आयुर्वेद के अनुसार सौंफ के नियमित सेवन से कई तरह का स्वास्थ्य लाभ होता है। सौंफ को सभी जानते हैं क्योंकि इसका प्रयोग भारत में सर्वत्र किया जाता है। सौंफ से मिलती-जुलती एक चीज और होती है जिसे सोया कहते है। दोनों के गुण लगभग समान होते हैं। सौंफजरा मोटी और सोया के दाने जरा छोटे होते है।

भारतीय रसोई घर में सौंफ का महत्वपूर्ण स्थान है। सौंफ का उपयोग न सिर्फ कुछ खास व्यंजनों में किया जाता है, बल्कि भोजन के बाद भी सौंफ बहुत शौक से खाई जाती है। खाने के बाद थोड़ी सी सौंफ खाने से कैल्शियम, सोडियम, फास्फोरस, लौहतत्व और पोटेशियम जैसे तत्व हमारे शरीर को प्राप्त होते हैं। पेट से संबंधित कुछ बीमारियों में भी सौंफ के कुछ घरेलू नुस्खे बहुत कारगर साबित होते हैं।

सौंफ पाचक प्रकृतिवाली होती है। छोटी-सी सौंफ में बड़े-बड़े औषधिय गुण पाये जाते हैं। जिनका उचित उपयोग हमारे लिए लाभकारी सिद्ध होता है।

अन्य इस्तेमाल- सौंफ को अधिकतर मसाले के तौर पर और भोजन में स्वाद के लिए इस्तेमाल किया जाता है। चीनीवाली सौंफ खाना खाने के बाद भोजन पचाने के लिए खाई जाती है। यह ब्रैड, केक, बिस्कुट तथा पनीर आदि में स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल की जाती है। तेज सुगंध वाली सौंफ अस्तबल और वाड़ी आदि में पिस्सुओं को दूर रखने के लिए इस्तेमाल की जाती है।

सौंफ का सर्वाधिक प्रचलित उपयोग पान में डालकर या सुपारी के साथ खाने खिलाने में किया जाता है। कुछ खाद्य व्यंजनों और ठंडाई के अलावा इसका प्रयोग घरेलू नुस्खों में भी किया जाता है। इसे साफ करके प्रयोग करना चाहिए।

इसे वानस्पतिक भाषा में फोनिक्यूलम वगलेरे कहते हैं। इसमें विटामिन ए व बी पाया जाता है। भोजन के बाद एक छोटा चम्मच सौंफ खाने से पाचन शक्ति तथा नेत्र ज्योति बढ़ती है। यह आंव, पेचिश, कब्ज, छाले आदि रोगों में विशेष हितकारी है।

सौंफ का प्रयोग मसाले के रूप में अचार, बिस्कुट व भोजन सामग्री में तो अक्सर किया जाता है। इसके अलावा औषधि के रूप में भी यह काम में लाई जाती है। इसकी तासीर ठण्डी होती है। गर्मियों में इसका प्रयोग ठण्डाई पेय में खूब किया जाता है।

रसोई में पाई जानेवाली सौंफ चाय बनाने से लेकर, खाना खाने के बाद मुख शोधक के रूप में खाने में प्रतिदिन काम लाई जाती है। प्रतिदिन प्रयोग में आनेवाले मसालों में इसका विशिष्ट स्थान है। सौंफ का प्रयोग अचार के मसाले में किया जाता है। खानेवाले पान में सौंफ का प्रयोग किया जाता है। ठंडाई आदि बनाते समय सौंफ का प्रयोग मुख्य रूप में किया जाता है। आम की चटनी और चाय आदि में सौंफ का प्रयोग सुगंध के लिए किया जाता है।

मस्तिष्क संबंधी रोगों में सौंफ अत्यंत गुणकारी है। यह मस्तिष्क की कमजोरी के अतिरिक्त दृष्टि-दुर्बलता, चक्कर आना एवं पाचनशक्ति बढ़ाने में भी लाभकारी है। इसके निरंतर सेवन से दृष्टि कमजोर नहीं होती तथा मोतियाबिंद से रक्षा होती है। उलटी, प्यास, जी मिचलाना, पित्तविकार, जलन, पेटदर्द, अग्निमांद्य, पेचिश, मरोड़ आदि व्याधियों में यह लाभप्रद है। सौंफ हमारे शरीर के लिए कितनी लाभदायक है सौंफ में ऐसे अनेक औषधीय गुण मौजूद होते हैं जो सभी के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। बड़ा हो या छोटा बच्चा यह हर किसी के स्वास्थ्य के लिए बड़ी लाभकारी है।

बादाम, सौंफ और मिश्री तीनों बराबर भागों में लेकर पीसकर भर दें और रोज दोनों समय भोजन के बाद १ टी स्पून लें इससे स्मरणशक्ति बढ़ती है।

अत्यार्तव- एक किलो सौंफ के सात भाग करें। एक भाग को रात को कुल्लड़ (मिट्टी का सकोरा) में पानी में (पानी में डूब जाये इतना पानी भरें) भिगो दें। प्रात: घोट छानकर स्वादानुसार मिश्री मिलाकर रोगिणी को पिलावें। अब रात को पुन:

सौंफ का दूसरा भाग उसी तरह कुल्लड़ में पानी में भिगोकर रखें, फिर दूसरे दिन घोट छानकर मिश्री मिलाकर पिलावें, इस प्रकार सात दिन तक इस प्रयोग को करें। इस प्रयोग से स्त्री के मासिक धर्म में अधिक आर्तव आना दूर होता है। गरम बादीवाली चीजों का परहेज रखें। नमक भी कम खायें।

स्मरण शक्ति बढ़ाने हेतु- सौंफ ६ माशा, मिश्री ६ माशा, बादाम गिरी के ३ दाने, अत्यन्त महीन पीसकर सोते समय गर्म दूध के साथ लेते रहने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

सौंफ को शराब में पीसकर बिच्छू, भिरड़-मधुमक्खी के काटे पर लगाने से आराम मिलता है। सौंफ चबाने से मुख सुगंधित एवं शुद्ध हो जाता है एवं खाना आराम से पच जाता है। नींबू के रस में भीगी हुई सौंफ थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर भोजनोपरांत खाने से पेट का भारीपन दूर होता है व पेट साफ तथा भूख खूब लगती है। सौंफ के पत्तों का रस पीने से पेशाब खुलकर आता है। गर्भधारण के बाद आठ ग्राम सौंफ और तीस ग्राम गुलकंद मिलकार प्रतिदिन मिश्री मिले दूध से सेवन करने तथा पूरे गर्भकाल में सौंफ का अर्क लेने से गर्भ स्थिर रहता है। पंद्रह ग्राम सौंफ व तीन लौंग आधा किलो पानी में उबालने से चौथाई रहने पर गर्मागर्म देसी बूरा मिलाकर घूंट-घूंट कर पीने से जुकाम ठीक होता है। इसके पौधे के रस को सुखाकर शहद मिलाकर आंख में लगाने से बच्चों की आंखों में गीढ़ आना बंद होता है। इसके चूर्ण को घी में भूनकर मिश्री मिलाकर खाने से दस्तों में आंवल आना बंद हो जाता है।

रात को एक चम्मच सौंफ आधा कप पानी में भिगोकर प्रात: मसल कर इस पानी को दूध में मिलाकर पिलाने से बच्चों का पेट फूलना, गैस भरना व दर्द ठीक होता है। बन्धया स्त्री यदि छह ग्राम सौंफ का चूर्ण, गौघृत तीन मास तक नियमित ले तो निश्चित गर्भधारण हो जाता है, यह विशेषकर मोटी स्त्रियों में लाभकर है। दुबली-पतली स्त्रियों में इसके साथ शतावरी चूर्ण मिलाना चाहिए। रात्रि भोजनोपरांत एक चम्मच सौंफ शक्कर मिलाकर दूध के साथ खाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।

सौंफ और मिश्री समान भाग लेकर पीस लें। इसकी एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम पानी के साथ दो माह तक लें। इससे आँखों की कमजोरी दूर होती है तथा नेत्र ज्योति में वृद्धि होती है।

सौंफ का अर्क दस ग्राम शहद मिलाकर लें। खाँसी में तत्काल आराम मिलेगा। बेल का गूदा १० ग्राम सौंफ सुबह-शाम चबाकर खाने से अजीर्ण मिटता है और अतिसार में लाभ होता है। यदि आपको पेटदर्द होता है, तो भुनी हुई सौंफ चबाइए, तुरंत आराम मिलेगा। सौंफ की ठंडाई बनाकर पीजिए, इसमें गर्मी शांत होगी और जी मिचलाना बंद हो जाएगा।

हाथ-पाँव में जलन की शिकायत होने पर सौंफ के साथ बराबर मात्रा में धनिया कूट-छानकर मिश्री मिलाकर खाना खाने के पश्चात ५-६ ग्राम मात्रा में लेने से कुछ ही दिनों में आराम हो जाता है। पाचन क्रिया में गड़बड़ के कारण उत्पन्न हुई मुँह की दुर्गंध दूर करने के लिए सौंफ को ऐसे ही चबाकर चूसें। गले में खराश होने पर सौंफ को मुँह में चबाते रहने से बैठा गला साफ हो जाता है।

कब्ज दूर करने के लिए १०० ग्राम सौंफ पीसकर रख लें। इसकी दो चम्मच गुलाब के गुलकंद के साथ सुबह-शाम भोजन के बाद खाएँ। मस्तिष्क संबंधी रोगों में सौंफ अत्यंत गुणकारी है। यह मस्तिष्क की कमजोरी के अतिरिक्त दुर्बलता, चक्कर, घबराहट आदि के लिए लाभकारी है। इसके नियमित सेवन से नेत्र ज्योति कमजोर नहीं होती।

पाचन क्रिया के लिए- जिन लोगों की पाचन की समस्या रहती है जैसे पेट में गैस, कब्ज और खाना हजम न होना

आदि, उन्हें अपने खाने की ओर पूरा ध्यान देना पड़ता है और अपने लिवर को डीटॉक्साफाई करने के लिए लिवर टॉनिक्स लेने पड़ते हैं। यदि आप प्राकृतिक इलाज चाहते हैं तो सौंफ खाने से पेट में बाइल जूस की मात्रा बढ़ती है जो पेशाब की समस्या को दूर करती है। पेट दर्द कम करती है और जीवाणुओं की गतिविधियों पर रोक लगाती है। गैस्ट्रिक समस्या के लिए- सौंफ हमारे शरीर में पैदा हुई अधिक गैस को सोख लेती है और पेट में कब दबाव महसूस होता है जिससे गैस बाहर निकल जाती है। यह बच्चों के लिए भी बेहतर होती हैं और उनमें होनेवाले दर्द को कम करती है।

आंखों के लिए- प्राचीन काल में सौंफ को आंखों की दृष्टि के लिए एक जड़ी-बूटी के तौर पर इस्तेमाल किया जाता था। इसकी जड़ोंसे निकले पदार्थ को एक औषधि के रूप में धुंधली आंखों को साफ करने के लिए प्रयोग में लाया जाता था। सौंफ और उनकी जड़ों को पीसकर जो मिश्रण बनाया जाता है उससे आंखों की रोशनी तेज होती है और आंखों में होनेवाली खुजली दूर होती है। बीमारियों से बचाव- सौंफ के पौधे के केंद्रीय भाग को एंटी-बैक्टीरियल की तरह इस्तेमाल किया जाता है और यह हमारी रोग प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में सहायक होता है। साथ ही यह अंतड़ियों के कर्करोग से बचाता है। शरीर के तरलों और कोशिकाओं का जरूरी हिस्सा पोटॅशियम होता है जिसकी भरपूर मात्रा हृदय गति और रक्तचाप को नियंत्रित करती है। सौंफ में मौजूद फ्लेवनॉयड और एंटीऑक्सीडेंट शरीर में मौजूद हानिकारक फ्री रैडीकल्ज को शरीर से बाहर निकालते हैं और कर्करोग, संक्रमण, उम्र में वृद्धि और डिजैनरेटिव न्यूरोलोजिकल बीमारियों से बचाते हैं।

स्मरण शक्ति- अपनी स्मरण शक्ति को बढ़ाने के लिए १०० ग्राम सौंफ लें और धीमी आंच पर सेकें। फिर उसमें १०० ग्राम मिश्री मिलाएं। दोनों चीजों को पीस लें और पाऊडर बनाकर एक शीशी में रख लें। खाना खाने के बाद रोज एक चम्मच लें। खांसी और जुकाम- सौंफ अपनी कफ निस्सारक प्रवृत्ति के कारण खांसी के दौरे और जुकाम को दूर करती है। इसके पौधे डंडी को उबालकर पीने से दमा और श्वास नली में होनेवाली सूजन दूर होती है। सौंफ का इस्तेमाल, खरोचों, मोटापे; शरीर में पानी बनाए रखने के लिए होता है। इसे एंटी-इंफ्लामेटरी के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है।

भूख लगने के लिए- सौंफ एक भूख बढ़ानेवाला पदार्थ है। इसमें कई प्रकार के एमिनो एसिड मौजूद होते हैं जो पाचन क्रिया को ठीक रखते हैं और भूख बढ़ाते हैं।

भोजन के बाद रोजाना ३० मिनट बाद सौंफ लेने से रक्तवसा काबू में रहता है। ५-६ ग्रॅम सौंफ लेने से यकृत ठीक रहता है और आँखों की ज्योति बढ़ती है। आंखों की रोशनी- मिश्री के साथ सौंफ खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। खाने के बाद थोड़ी सौंफ से मरोड़, दर्द और गैस्ट्रो विकार में भी लाभ होता है। तवे पर भुनी हुई सौंफ के मिश्रण से अपच के मामले में बहुत लाभ होता है। दो कप पानी में उबली हुई एक चम्मच सौंफ को दो या तीन बार लेने से अपच और कफ की समस्या समाप्त होती है। अस्थमा और खांसी में सौंफ सहायक है। कफ और खांसी के इलाज के लिए सौंफ खाना फायदेमंद है। यह याददाश्त बढ़ाती है, खांसी दूर करती है, नजर तेज करती है और रक्तवसा स्तर को नियंत्रित करके रखती है। सौंफ की ठंडाई बनाकर पीएं। इससे गर्मी शांत होगी। हाथ-पाव में जलन होने की शिकायत होने पर सौंफ के साथ बराबर मात्रा में धनिया कूट-छानकर, मिश्री मिलाकर खाना खाने के बाद ५ से ६ ग्राम मात्रा में लेने से कुछ ही दिनों में आराम हो जाता है। अगर गले में खराश हो गई है तो सौंफ चबाना फायदेमंद होता है।

आधी कच्ची सौंफ का चूर्ण और आधी भुनी सौंफ के चूर्ण में हींग और काला नमक मिलाकर २ से ६ ग्राम मात्रा में दिन

में तीन-चार बार प्रयोग कराएं इससे गैस और अपच दूर हो जाती है। भूनी हुई सौंफ और मिश्री समान मात्रा में पीसकर हर दो घंटे बाद ठंडे पानी के साथ फँकी लेने से मरोड़दार दस्त, आँव और पेचिश में लाभ होता है। यह कब्ज को दूर करती है।

पेट दर्द- भुनी हुई सौंफ खाने से पेट दर्द में राहत मिलती है। पाचन- इसे खाने से यकृत ठीक रहता है जिससे पाचन क्रिया मजबूत होती है। खट्टी डकारें- एक गिलास पानी में सौंफ उबालकर मिश्री के साथ पीने से फायदा होता है। सांस की बदबू- सौंफ खाने से सांसों में बदबू नहीं आती है। कब्ज- दूध, गुलकंद और सौंफ लेने से कब्ज नहीं रहती। त्वचा में चमक- रोजाना सुबह-शाम सौंफ खाने से त्वचा में चमक आती है।

खाने के पश्चात एक चम्मच सौंफ का सेवन स्वास्थ्य की दृष्टि से फायदेमंद होता है। छाती में जलन, दर्द वगैरह समस्याओं से यह छुटकारा दिलाती है। यह पित्त को बढ़ाये बगैर पाचक अग्नि को बढ़ाती है और बड़ों तथा बच्चों सभी की हाजमे से संबंधित गड़बड़ियों में बेहद कारगर है। यह हमारे स्नायुओं को शांत रखती है और इसकी सुगंध मस्तिष्क को सचेत बनाती है। महिलाओं में दूध न बनने और माहवारी से संबंधित गड़बड़ियों में इसका सेवन फायदा पहुंचाता है।

सौंफ चबाने से बैठा हुआ गला भी साफ हो जाता है, रोजाना सुबह-शाम खाली सौंफ खाने से खून साफ होता है। जो कि त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है, इससे त्वचा चमकती है। वैसे तो सौंफ का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इससे कई प्रकार के छोटे-मोटे रोगों से निजात मिलती है।

उपयोग- इसकी पत्तियों का प्रयोग गठिया व उदर विकारों में किया जाता है। खाद्य- पदार्थों में इसे स्वाद के लिए मिलाया जाता है। विभिन्न प्रकार के सिरका व पेय पदार्थों में इसे डाला जाता है।

सौंफ के औषधीय गुण- आमाशय की सूजन में सौंफ का चूर्ण ठंडे पानी के साथ सुबह-शाम लेना प्रारम्भ करें। बुखार के समय यदि वमन हो तो सौंफ के चूर्ण में शहद मिलाकर थोड़ी-थोड़ी देर बाद चाटें। पेट की खराबी में सौंफ को शुद्ध घी में भूनें। पीसकर शक्कर मिलाकर प्रयोग में लाएं। दूध का सेवन भी इसके बाद उत्तम होगा।

नेत्र-दोषों में सौंफ को पीसकर मिश्री के साथ सेवन करें। पेचिश में सौंफ को आधा कूटकर, ईसबगोल व शक्कर मिलाकर ठण्डे पानी के साथ लें। गर्मी से राहत पाने के लिए सौंफ को रात में पानी में भिगोकर सुबह छान कर मिश्री मिलाकर पीएं। मुंह की दुर्गंध दूर करने के लिए सौंफ को शक्कर के साथ मिलाकर थोड़ी-थोड़ी देर बाद चबाएं। गर्मी में सिर दर्द होने पर सौंफ को पानी में पीसकर माथे पर लेप करें।

सौंफ एक सुगंधित पदार्थ है। जिसका कुछ व्यंजनों और औषधि के नुस्खों में प्रयोग किया जाता है। आवभगत करने के लिए भी इसका उपयोग किया जाता है। मसालेदार पान खानेवाले लोग पान में सुपारी के साथ सौंफ भी डालकर खाते हैं।

मस्तिष्क ताजगी- सौंफ, मिश्री और छोटी इलायची के दाने-तीनों को समभाग महीन चूर्ण करके मिला लें। सुबह शाम १-१ चम्मच चूर्ण पानी या दूध के साथ सेवन करने से शरीर और मस्तिष्क में ताजगी व तरावट रहती है।

रंग साफ- सौंफ को १०-१० ग्राम सुबह शाम खूब चबा-चबाकर नियमित रूप से खाने से त्वचा का रंग साफ होता है। भोजन के बाद भी १० ग्राम सौंफ खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए।

गर्भवती स्त्री यदि गर्भ स्थापित होते ही सुबह शाम सौंफ का सेवन शुरू करके पूरे गर्भकाल तक सेवन करती रहे तो शिशु गोरे रंग का होता है साथ ही रक्त शुद्ध होता है और जी मिचलाना, उल्टी होना, अरुचि होना जैसी शिकायतें नहीं होती है।

कब्ज- सौंफ का चूर्ण एक चम्मच और २-३ चम्मच गुलकंद रोज एक बार दोपहर में भोजन के घंटे भर बाद खाने से

हलका कब्ज दूर हो जाता है। मंदाग्नि- भोजन के बाद १० ग्राम सौंफ चबा-चबाकर खाने और १ चम्मच अर्क आधा कप पानी में घोलकर पीने से आंव का पाचन होता है और मंदाग्नि ठीक होती है।

नेत्र ज्योति- सौंफ का चूर्ण और मिश्री १-१ चम्मच मिलाकर सोते समय फांक कर खाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है। लगातार नियमित रूप से ५-६ माह सेवन करना चाहिए।

घमौरियां- गर्मी में प्राय: त्वचा पर घमौरियां हो जाती है। ५० ग्राम सौंफ कूटकर पानी में पीसकर पतला-पतला लेप करने से घमौरियां ठीक होती है। बादाम, सौंफ और मिश्री तीनों बराबर भागों में लेकर पीसकर भर दें और दोनों समय भोजन के बाद १ टी स्पून लें। इससे स्मरणशक्ति बढ़ती है।

५-६ ग्राम सौंफ लेने से यकृत ठीक रहता है और आंखों की ज्योति बढ़ती है। सभी प्रकार के यकृत, खून की कमी, पीलिया, रक्त-विकार, कमजोरी, भूख न लगना, अरुचि, कब्ज, पेट दर्द तथा गैस में लिवर टोनिक सिरप, अत्याधिक लाभप्रद है। दो कप पानी में उबली हुई एक चम्मच सौंफ को दो या तीन बार लेने से अपच और कफ की समस्या समाप्त होती है।

सौंफ की ठंडाई बनाकर पीएं। इससे गर्मी शांत होगी। हाथ-पाव में जलन होने की शिकायत होने पर सौंफ के साथ बराबर मात्रा में धनिया कूट-छानकर, मिश्री मिलाकर खाना खाने के बाद ५ से ६ ग्राम मात्रा में लेने से कुछ ही दिनों में आराम हो जाता है। अगर गले में खराश हो गई है तो सौंफ चबाना फायदेमंद होता है। सौंफ चबाने से बैठा हुआ गला भी साफ हो जाता है। रोजाना सुबह-शाम खाली सौंफ खाने से खून साफ होता है। वैसे तो सौंफ का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इससे कई प्रकार के छोटे-मोटे रोगों से निजात मिलती है।

सौंफ पेट के रोगियों के लिए रामबाण औषधि है। सौंफ नेत्र रोग नाशक, कफनाशक, बुद्धिवर्द्धक पाचक के रूप में बहुत लाभदायक माना जाता है। नेत्र ज्योति में वृद्धि के लिए सौंफ, बादाम और मिश्री समान भाग में पीस लें। एक चम्मच सुबह-शाम पानी के साथ दो माह तक लें। लगातार सेवन से आंखों की कमजोरी दूर होती है। सौंफ रक्त वर्ण को साफ करनेवाली है एवं चर्मरोग नाशक है।

गर्मी के दिनों में ठंडाई में सौंफ मिलाकर पीजिए। इससे गर्मी शांत होगी और जी मिचलाना बंद हो जाएगा। पेट दर्द होने पर भुनी हुई सौंफ चबाइए। तुरंत आराम मिलेगा। पेट में वायु प्रकोप होने पर दाल तथा सब्जी में सौंफ का छौंक कुछ दिनों तक प्रयोग में लाएं। खट्टी डकारें आने पर थोड़ी-सी सौंफ पानी में उबालकर मिश्री डालकर पीजिए। दो-तीन बार प्रयोग से आराम मिल जाएगा। कब्ज होने पर रात्रि में सोते समय गुनगुने पानी के साथ एक चम्मच सौंफ का चूर्ण लें। ७ से ८ दिन तक लगातार लें।

प्रतिदिन ५-६ ग्राम सौंफ खाना यकृत और आंखों के लिए फायदेमंद होता है। अपच संबंधी विकारों में भी सौंफ का सेवन बेहद उपयोगी है। गुड़ के साथ सौंफ खाने से महिलाओं का मासिक धर्म नियमित होता है। अगर गले में खराश हो जाए तो सौंफ चबाना चाहिए। सौंफ चबाने से बैठा हुआ गला साफ हो जाता है।

रोजाना सौंफ खाने से खून साफ होता है व रक्त से संबंधित बीमारियों में लाभ होता है। खून साफ होने से त्वचा में भी चमक आ जाती है। सौंफ के अर्क में १० ग्राम शहद मिलाकर इसका सेवन करें। खांसी में तत्काल आराम मिलेगा। बेल का गूदा १० ग्राम और ५ ग्राम सौंफ सुबह-शाम चबाकर खाने से अजीर्ण मिटता है और अतिसार में लाभ होता है।

मस्तिष्क संबंधी रोगों में सौंफ अत्यंत गुणकारी है। यह मस्तिष्क की कमजोरी के अतिरिक्त दृष्टि-दुर्बलता, चक्कर

आना एवं पाचनशक्ति बढ़ाने में भी लाभकारी है। इसके निरंतर सेवन से दृष्टि कमजोर नहीं होती तथा मोतियाबिंद से रक्षा होती है। उलटी, प्यास, जी मिचलाना, पित्तविकार, जलन, पेटदर्द, अग्निमांद्य, पेचिश, मरोड़ आदि व्याधियों में यह लाभप्रद है। सौंफ, धनिया व मिश्री का समभाग चूर्ण ६ ग्राम की मात्रा में भोजन के बाद लेने से हाथ-पाँव तथा पेशाब की जलन, अम्लपित्त (एसिडिटी) व सिरदर्द में आराम मिलता है। सौंफ और मिश्री का समभाग चूर्ण मिलाकर रखें। दो चम्मच मिश्रण दोनों समय भोजन के बाद एक से दो माह तक खाने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है तथा जठराग्नि तीव्र होती है। बच्चों के पेट के रोगों में दो चम्मच सौंफ का चूर्ण दो कप पानी में अच्छी तरह उबाल लें। एक चौथाई पानी शेष रहने पर छानकर ठण्डा कर लें।

कब्ज होने पर सोने से पहले सौफ या इसका चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लेने से पेट साफ हो जाता है। पेट दर्द होने पर भुनी सौंफ लेने से राहत मिलती है।

सौंफ, धनिया व मिश्री का समभाग चूर्ण ६ ग्राम की मात्रा में भोजन के बाद लेने से हाथ-पाँव तथा पेशाब की जलन, अम्लपित्त (एसिडिटी) व सिरदर्द में आराम मिलता है। सौंफ और मिश्री का समभाग चूर्ण मिलाकर रखें। दो चम्मच मिश्रण दोनों समय भोजन के बाद एक से दो माह तक खाने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है तथा जठराग्नि तीव्र होती है। बच्चों के पेट के रोगों में दो चम्मच सौंफ का चूर्ण दो कप पानी में अच्छी तरह उबाल लें। एक चौथाई पानी शेष रहने पर छानकर ठण्डा कर लें। इसे एक-एक चम्मच की मात्रा में दिन में तीन-चार बार पिलाने से पेट का अफरा, अपच, उलटी (दूध फेंकना), मरोड़ आदि शिकायतें दूर होती हैं।

आधी कच्ची सौंफ का चूर्ण और आधी भुनी सौंफ के चूर्ण में हींग और और काला नमक मिलाकर २ से ६ ग्राम मात्रा में दिन में तीन-चार बार प्रयोग कराएं इससे गैस और अपच दूर हो जाती है। भूनी हुई सौंफ और मिश्री समान मात्रा में पीसकर हर दो घंटे बाद ठंडे पानी के साथ फँकी लेने से मरोड़दार दस्त, आँव और पेचिश में लाभ होता है। यह कब्ज को दूर करती है।

दो कप पानी में उबली हुई एक चम्मच सौंफ को दो या तीन बार लेने से कफ की समस्या समाप्त होती है। अस्थमा और खांसी में सौंफ सहायक है। कफ और खांसी के इलाज के लिए सौंफ खाना फायदेमंद है।

सौंफ को अंजीर के साथ खाएँ और खाँसी व ब्रोन्काइटिस को दूर भगाएँ। गर्मियों में सौंफ को गलाकर सेवन करने से ठंडक मिलती है। सौंफ के पावडर को शक्कर के साथ बराबर मिलाकर लेने से हाथों और पैरों की जलन दूर होती है।

उल्टी प्यास जी मिचलाना जलन उदरशूल पित्तविकार मरोड़ आदि में सौंफ का सेवन बहुत लाभकार होता है।

रोजाना सुबह और शाम दस दस ग्राम सौंफ बिना मीठा मिलाए चबाने से रक्त साफ होता है और त्वचा का रंग भी साफ होने लगता है। हाथ पांव में जलन की शिकायत होने पर सौंफ के बराबर मात्रा में धनिया कूटकर मिश्री मिला लें। खाना खाने के बाद पानी से करीब एक चम्मच रोज लेने से यह शिकायत कुछ ही दिनों में दूर हो जाती है।

आप चाहते हैं कि आपका रक्तवसा स्तर न बढ़े, तो खाने के लगभग ३० मिनट बाद एक चम्मच सौंफ खा लें। सूखी, सेकी हुई और कच्ची सौंफ को बराबर मात्रा में मिला लें। इसे खाने के बाद खाएं। इससे पाचनक्रिया बेहतर रहेगी और आप हल्का महसूस करेंगे। अगर आप एक चम्मच सौंफ २ कप पानी में उबाल लें और इस मिश्रण को दिन में दो-तीन बार लें, तो आपकी आंतें अच्छा महसूस करेंगी और खांसी भी लापता हो जायेगी।

जायफल (NUTMEG)

जायफल का पेड़ बहुत ऊंचा, सीधा और लम्बा होता है तथा इसकी टहनियां कोमल व पत्ते नीचे की ओर झुके होते हैं। यह वृक्ष बहुत सुन्दर दिखाई देता है। इस वृक्ष पर लगनेवाला फल जायफल कहलाता है, जो पकने व सूखने पर छिलका छोड़ देता है। इस छिलके को ही जावित्री कहते हैं। इसका फल अण्डाकार, चिकना व पीले रंग का होता है बड़े आकार का जायफल अधिक अच्छा माना जाता है। जावा, सुमात्रा, मलेशिया आदि द्वीपों तथा दक्षिण भारत व श्रीलंका में भी कई स्थान पर जायफल के वृक्ष मिलते हैं। किन्तु, गांव हो या शहर हर जगह जायफल पंसारियों की दुकान पर जरूर मिल जाता है। संस्कृत में इसे जातिफल, हिंदी में जायफल, अंग्रेजी में नॅटमेग तथा लेटिन में मिरिस्टिका फ्रेगरेन्स कहते हैं।

जायफल कड़वा, तीक्ष्ण, गरम, रुचिकारक, हलका, चरपरा, अग्निदीपक, ग्राही होता है। यह स्वर हितकारी, कफ तथा वात को नष्ट करनेवाला, मुख का फीकापन, मल की दुर्गंध व कालिमा, कृमि खांसी, वमन, श्वास, शोथ और हृदय रोग दूर करनेवाला है। जायफल का तेल अत्यंत उत्तेजक होता है। सर्दी-जुकाम से होनेवाली सिर दर्द में दूध में जायफल घिसकर माथे पर लेप लगाने से आराम मिलता है। जायफल का चूर्ण सुबह-शाम लेने से पेट दर्द में लाभ होता है। जायफल को देसी घी में मिलाकर पलकों पर लेप करने से अनिद्रा रोग दूर होता है। जायफल को घिसकर आधा चम्मच लेप एक गिलास पानी में घोलकर गरारे और कुल्ले करने से मुंह के छाले मिटते हैं, बैठा हुआ गला खुल जाता है। एक ग्राम जायफल का चूर्ण, शहद में मिलाकर सुबह-शाम चाटने से पाचनशक्ति तेज होती है। तुलसी के पत्ते के साथ जायफल के टुकड़े चबाने से हिचकी शीघ्र बंद हो जाती है। बड़ी उम्र के स्त्री-पुरुषों को अतिसार होने पर एक ग्राम जायफल का चूर्ण आधा कप पानी के साथ सुबह-शाम लेने से लाभ होता है। एक गिलास दूध में आधा ग्राम जायफल का चूर्ण मिलाकर पीने से सर्दी-जुकाम तथा सर्दी से होनेवाली बीमारियां दूर होती हैं।

जायफल सुपारी जैसा दिखाई देता है। इसके फूल को जावित्री कहते हैं। इसका उपयोग आमतौर पर मसालों में किया जाता है। जायफल मन शांत करता है। प्राचीन समय से ही इसका इस्तेमाल औषधियां बनाने में भी किया जा रहा है। विकृत वात और कफ को ठीक कर यह पित्त को बढ़ाता है। जायफल को पानी के साथ पत्थर पर घिसकर दर्द निवारण के लिए लेप किया जाता है। इसके महीन चूर्ण को गर्म सरसों के तेल में डालकर फोड़े-फुंसियों पर लगाया जाता है। कैवल्य के उपचार के लिए यह उत्तम है। यह दिल को बल देता है और मतली, पेचिश इत्यादि में उपयोगी है। मन को शांत करता है। पाचनक्रिया बिगड़ने पर यह फायदेमंद माना जाता है। रिंगवर्म और त्वचा रोग के इलाज में यह लाभदायक है। उल्टी व दस्त के कारण होनेवाले जलाभाव के इलाज में यह फायदेमंद है। जायफल का सेवन बहुत कम मात्रा में करना चाहिए। जायफल के एक छोटे चम्मच का सेवन भी पेट में जलन, नॉजिया, उल्टी और थकान जैसे टॉक्सिक सिम्पटंस पैदा कर सकता है।

जायफल को घिसकर एक कप पानी में घोल कर पीने से जी मिचलाना बंद होता है। सभी प्रकार के दर्द में जायफल को सरसों के तेल में मिलाकर मालिश करने से दर्द में आराम मिलता है। मुंह में छाले पड़ने पर जायफल का काढ़ा बनाकर उससे कुल्ला करें। पेट दर्द होने पर जायफल का चूर्ण सुबह-शाम सेवन करें। आमतौर पर गर्भवती महिलाओं का जी मिचलाने लगता है, इस प्रकार की स्थिति में जायफल को पानी में घिसकर पिलाने से राहत मिलती है।

शरीर की त्वचा में निखार व कसाव लाने के लिए दो चम्मच नारियल के तेल में पांच बूंदें जायफल के तेल की मिलाएं

व इससे मालिश करें। सिर दर्द से छुटकारा पाने हेतु कच्चे दूध में जायफल को घिसकर सिर पर लेप करें।

जायफल का चूर्ण कफ तथा वात का शमन करने हेतु उपयोगी हैं। बच्चों को दस्त लगे हों तो जायफल को पानी में घिसकर पिला दें। इसे सुबह-शाम दो बार पिलाने से बार-बार दस्त होने की परेशानी से छुटकारा मिलता है।

हिचकी की समस्या हो तो तुलसी की ताजा पत्तियों के साथ जायफल के बारीक टुकड़ों को मुंह में रखकर चबाएं तो हिचकी तुरंत बंद हो जाएगी। जायफल हमारे पाचन तंत्र के लिए अत्यंत उपयोगी है। बालों में चमक लाने व उन्हें काले करने के लिए पांच ग्राम आंवले के पाऊडर में पांच ग्राम जायफल का पाऊडर मिलाकर रात को लोहे के बर्तन के पानी में भिगोएं व सुबह बालों पर इस लेप को मलें।

प्रसव के बाद अगर कमर दर्द नहीं खत्म हो रहा है तो जायफल पानी में घिसकर कमर पर सुबह शाम लगाएं, एक सप्ताह में ही दर्द गायब हो जाएगा। पैरों में जाड़े में बिवाई खूब फटती है, ऐसे समय ये जायफल बड़ा काम आता है, इसे महीन पीसकर बीवाइयों में भर दीजिये। १२-१५ दिन में ही पैर भर जायेंगे। जायफल के चूर्ण को शहद के साथ खाने से हृदय मजबूत होता है। पेट भी ठीक रहता है। अगर कान के पीछे कुछ सी गांठ बन गयी हो जो छूने पर दर्द करती हो तो जायफल को पीसकर वहां लेप कीजिए। जब तक गाठ खत्म न हो जाए।

जायफल का चूर्ण सुबह-शाम खाने से पेट में आराम मिलता है। इसका चूर्ण कफ तथा वात का शमन करने के लिए भी उपयोगी है। हिचकी पर काबू पाने के लिए तुलसी की ताजा पत्तियों के साथ जायफल के महीन टुकड़ों को मुख से चबाएं। हिचकी तुरंत बंद हो जायेगी। यह प्रयोग सुबह-शाम करने से बार-बार होनेवाले दस्त बंद हो जायेंगे। सर्दी की बीमारियों के दूर करने के लिए दो सौ ग्राम गर्म दूध व आधा ग्राम जायफल का चूर्ण फेंटें। जायफल मिश्रित दूध पीने से सर्दी-जुकाम तुरंत दूर होते हैं। पांच ग्राम आंवले के पाउडर में पांच ग्राम जायफल का पाउडर मिलाकर रातभर लोहे के पात्र में पानी के साथ भिगोएं। सुबह में इस लेप को बालों पर मलें, इससे बालों में चमक बढ़ती है व बाल काले होते हैं।

जायफल को शुद्ध घी में घिसकर आंखों की पलकों पर लेप करके आंखें बंद कर लेटने से नींद आ जाती है।

सिरदर्द को दूर करने के लिए शुद्ध कच्चे दूध में जायफल घिसकर मस्तिष्क पर लेप करने से काफी आराम मिलता है। कई बार गर्भवती महिलाओं का जी मिचलाने लगता है, ऐसी स्थिति में जायफल को पानी में घिसकर पिलाने से राहत मिलती है। मुख के छालों से छुटकारा पाने के लिए जायफल का काढ़ा बनाकर कुल्ला करें। कई बार हमारे शरीर की त्वचा शून्य हो जाती है, ऐसी स्थिति में दो चम्मच नारियल के तेल में पांच बूंद जायफल के तेल को मिलाकर मालिश करें।

पेट में दर्द हो तो जायफल के तेल की २-३ बूंदें एक बताशे में टपकाएं और खा लें। जल्द ही आराम आ जाएगा। जायफल को पानी में पकाकर उस पानी से गरारे करें। मुंह के छाले ठीक होंगे, गले की सूजन भी जाती रहेगी। जायफल को कच्चे दूध में घिसकर चेहरें पर सुबह और रात में लगाएं। मुंहासे ठीक हो जाएंगे और चेहरा निखारेगा। एक चुटकी जायफल पाउडर दूध में मिलाकर लेने से सर्दी का असर ठीक हो जाता है। इसे सर्दी में प्रयोग करने से सर्दी नहीं लगती। सरसों का तेल और जायफल का तेल ४:१ की मात्रा में मिलाकर रख लें। इस तेल से दिन में २-३ बार शरीर की मालिश करें। जोड़ों का दर्द, सूजन, मोच आदि में राहत मिलेगी। इसकी मालिश से शरीर में गर्मी आती है, चुस्ती फुर्ती आती है और पसीने के रूप में विकार निकल जाता है।

जायफल, सौंठ और जीरे को पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को भोजन करने से पहले पानी के साथ लें। गैस और अफारा की परेशानी नहीं होगी।

दस जायफल लेकर देशी घी में अच्छी तरह सेंक लें। उसे पीसकर छान लें। अब इसमें दो कप गेहूं का आटा मिलाकर घी में फिर सेकें। इसमें शक्कर मिलाकर रख लें। रोजाना सुबह खाली पेट इस मिश्रण को एक चम्मच खाएं, बवासीर से छुटकारा मिल जाएगा। दूध पाचन-शिशु का दूध छुड़ाकर ऊपर का दूध पिलाने पर यदि दूध पचता न हो तो दूध में आधा पानी मिलाकर, इसमें एक जायफल डालकर उबालें। इस दूध को थोड़ा ठण्डा करके कुनकुना गर्म, चम्मच कटोरी से शिशु को पिलाएँ, यह दूध शिशु को हजम हो जाएगा। एक ग्राम जायफल का चूर्ण, शहद में मिलाकर सुबह-शाम चाटने से पाचनशक्ति तेज होती है। तुलसी के पत्ते के साथ जायफल के टुकड़े चबाने से हिचकी शीघ्र बंद हो जाती हैं।

बड़ी उम्र के स्त्री पुरुषों को अतिसार होने पर ग्राम जायफल का चूर्ण आधा कप पानी के साथ सुबह शाम लेने से लाभ होता हैं। एक ग्लास दूध में आधा ग्राम जायफल का चूर्ण मिलाकर पीने से सर्दी जुकाम तथा सर्दी से होनेवाली बीमारियां दूर हो जाती हैं। सभी प्रकार के दर्द में जायफल को सरसों के तेल में मिलाकर मालिश करने से दर्द में आराम मिलता है।

तेजपत्ता (CASSIA)

तेजपात जहां गरम मसाले एवं पुलाव में प्रयुक्त होनेवाले मसालों में एक मसाला है, वहीं इसकी तासीर तृतीय श्रेणी की गरम व द्वितीय श्रेणी की खुश्क होती है। यह मनमोहक सुगंधयुक्त होता है।

आखों की पलकों की सूजन में मदिरा में इसके पत्तों को उबालने एवं छानकर पीड़ित आंखों को धोने से उक्त रोग से छुटकारा मिलता है।

रक्त पित्त में- इसके पत्तों से निर्मित कपड़छन पाउडर को एक छोटे चाय मात्रा में दिन में चार बार तीन-तीन घंटे के अन्तराल से ठण्डे पानी से सेवन करने से नाक, मल स्थान, मूत्र अथवा मुख से रक्त जाने पर लाभ हो जाता है।

जुकाम-खांसी में- इसके एवं पीपल के पेड़ की छाल की समान मात्रा में अलग-अलग तैयार कपड़छन पाउडर को मिलाकर शुद्ध शहद के साथ कुछ दिन सेवन करने से जहां उक्त रोगावस्थाओं से मुक्ति मिलती है। वहीं बलगम बनना बन्द हो जाता है।

औषधीय तत्वों से युक्त होने के फलस्वरूप जहां इसको विभिन्न आयुर्वेदिक एवं यूनानी औषधियों में प्रयुक्त किया जाता है, वहीं इसका सेवन निम्नवर्णित रोगों के उपचार में रोगनिवारक है।

हकलाहट में- कुछ दिनों तक नित्यप्रति इसके पत्तों को चबाना उक्त रोगावस्था में लाभप्रद है।

मासिक धर्म व मूत्र में- कुछ दिनों तक इसके पत्तें के सेवन से मासिक धर्म व मूत्र खुलकर निष्कासित होता है।

दातों में मैलापन दूर करने में- इससे निर्मित कपड़छन पाउडर को नित्यप्रति अथवा हर तीसरे दिन भोजन के रूप में प्रयुक्त करने से दांतों में चमत्कारिक रूप से चमक उत्पन्न होती है।

स्त्रियों में दूध में वृद्धि हेतु- इसके पत्तों के कुछ दिनों तक नियमित सेवन से स्त्रियों के दूध में तृप्ति होती है।

मस्तिष्क शूल अथवा सिर दर्द में- डण्ठल सहित इसके पत्तों से तैयार कपड़छन पाउडर को सुहाता गरम करने के उपरांत माथे पर लेप करना लाभदायक है।

कुष्ठ रोग अथवा कोढ़ में- इसके पत्तों कालीमिर्च, कसीस एवं मैनशील की समान मात्रा से तैयार पाउडर की शुद्ध सरसों के तेल में अच्छी प्रकार घोटने एवं एक सप्ताह तक तांबे के बर्तन में रखने के उपरांत नित्यप्रति लेप करते हुए एक दो माह दूध के साथ सेवन करना उक्त रोगावस्था से मुक्तिदायक है।

हल्दी (TURMERIC)

हल्दी हर प्रांत में उगाई तथा प्रयोग में लाई जाती है। रसोई चल ही नहीं सकती बिना हल्दी के। भिन्न-भिन्न स्थानों पर भिन्न-भिन्न नामों से हल्दी को पुकारा जाता है। जैसे- यह हरिद्रा (संस्कृत), हलुदा (बंगला), हल्द (मराठी), हलदर (गुजराती) में। दाल सब्जी में अतिरिक्त झिन्जीबेरेसी प्रजाति की ये हल्दी की गांठें, पिसे हुए रूप में अनेक उपचारों में काम आती है। अनेक घरेलू इलाज हल्दी की मदद से किए जा सकते हैं। हल्दी से किया उपचार कभी कोई असर नहीं रखता। यह हमेशा उपयोगी ही रहती है। घर पर आसानी से किए जानेवाले ऐसे कुछ इलाज जानें जो हल्दी के साथ हो सकते हैं। कोई भी अनजान व्यक्ति हल्दी को उपचार रूप में प्रयोग कर सकता है, इससे कोई खतरा नहीं होता। हल्दी एक प्रमुख मसाला होने के साथ-साथ कई औषधिय गुणों से युक्त एक प्रमुख जड़ी-बूटी भी हैं। यह कई तरह से हमारी सेहत को फायदा पहुंचाती है। भोजन में रंगत लाने के अतिरिक्त इसमें रोग निवारण गुण भी होते हैं। हल्दी भारत में एक प्रमुख मसाले के रूप में प्रसिद्ध है। प्राचीनकाल से ही भारतवासी इसके गुणों से परिचित हैं। इसलिए हल्दी का प्रयोग सिर्फ भोजन में ही नहीं, बल्कि औषधियों, वस्त्र उद्योग, साबुन, मलहम, दंत मंजन आदि बनाने में भी होता है।

भारतीय परंपरा में हल्दी का उपयोग कई प्रकार से होता आ रहा है। हल्दी सौंदर्यवर्धन के साथ-साथ यह आयुर्वेद में भी अपना महत्त्वपूर्ण स्थान रखती है।

हल्दी का सेवन करने से जिगर एवं चर्म रोग में लाभ पहुंचता है। शिशु को जन्म देने के पश्चात जच्चा को हल्दी गुड़ में डालकर देने से कई तकलीफें दूर होती हैं। शरीर में कमजोरी, सीने एवं कमर का दर्द हो, तो बराबर मात्रा में मिलाकर कच्ची हल्दी और शहद का सेवन करना चाहिए।

रसोई में जिस हल्दी का प्रयोग किया जाता है, उसके अलावा भी इसकी कुछ अन्य विशिष्ट प्रजातियां हैं, जिनका औषधिय गुणों के कारण विभिन्न रोगों में प्रयोग किया जाता है। रसोई में हल्दी नमकदानी की शान होती है क्योंकि खाना बनाते समय किसी न किसी रूप में हल्दी का प्रयोग होता ही रहता है। हल्दी को तो हमारे आयुर्वेद विज्ञान में कीटाणुनाशक का रूप माना जाता है। हल्दी का सेवन सेहत ठीक रखने के साथ सुंदरता को भी बरकरार रखता है।

हल्दी केवल एक मसाला ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से गुणकारी दवा भी है। सब्जी, दाल हो या फिर कोई और नमकीन व्यंजन यहां तक कि कई मिठाइयों में भी हल्दी का प्रयोग किया जाता है। हल्दी लजीज व्यंजनों का स्वाद तो बढ़ाती ही है साथ ही कई रोगों में रोगियों के लिए हल्दी किसी औषधि से कम नहीं है।

आयुर्वेद में हल्दी को कई रोगों की एक रामबाण दवा माना गया है। हल्दी रोगियों के लिए किसी वरदान से कम नहीं हैं। विशेषकर मधुमेह के रोगियों के लिए हल्दी का उपयोग संजीवनी की तरह काम करता है। आयुर्वेद में यह माना गया है कि हल्दी से मधुमेह का रोग भी ठीक हो जाता है। हल्दी एक फायदेमंद औषधि है।

हल्दी का उपयोग भारतीय खाने में मसालों के रूप में प्राचीन समय से किया जाता है। हल्दी का सबसे ज्यादा उपयोग दाल व सब्जी में किया जाता है क्योंकि यह दाल व सब्जी का रंग पीला करती है और भोजन को स्वादिष्ट भी बनाती है।

हल्दी किसी भी उम्र के व्यक्ति को दी जा सकती है चाहे वह बच्चा हो, जवान हो, बूढ़ा हो और यहां तक की गर्भवती महिला ही क्यों न हो। हल्दी में प्रोटीन, वसा खनिज पदार्थ एरेशा, रेशा, मैंगनीज, पोटेशियम, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, ओमेगा, विटामिन ए, बी, सी के स्त्रोत तथा कैलोरी भी पाई जाती है।

भोजन को विशेष रंगत व लजीज स्वाद प्रदान करनेवाली हल्दी के कीटाणुनाशक गुणों से आज कोई भी अपरिचित नहीं है लेकिन हल्दी सिर्फ एक अच्छी कीटाणुनाशक ही नहीं है बल्कि यह याददाश्त की रक्षा करने का काम भी करती है। भारतीय आयुर्वेद में महत्वपूर्ण स्थान रखनेवाली हल्दी मस्तिष्क को निष्क्रिय करनेवाले अल्जाइमर रोग से भी बचाती है। दरअसल भारतीय से अल्जाइमर रोग कम ही पाया जाता है, इसी कारण वैज्ञानिकों ने हल्दी को अपने शोध का विषय बनाया था। भारतीय खाने में हल्दी का उपयोग काफी होता है और हल्दी में पाया जानेवाला रासायनिक तत्व कुरकुमिन बीटा एमीलोइड प्रोटीन के जमाव के कारण होनेवाली जलन को कम करता है। इस प्रोटीन के कारण ही मस्तिष्क की कोशिकाएं एक-दूसरे को संदेश नहीं दे पाती है और इससे व्यक्ति की स्मरण शक्ति भी प्रभावित होती है। शरीर में जाकर कुरकुमिन तीन अति महत्वपूर्ण कार्य करता है। पहला, वहां जमे हुए मीलोइड प्रोटीन को साफ करता है। दूसरा, स्मरण शक्ति कमजोर करनेवाले ऑक्सीडेशन प्रभाव को ठीक करता है और तीसरा, जलन पैदा करनेवाले विषैले तत्वों में कमी लाता है। ये तीनों ही कार्य एक साथ चलते हैं ताकि मस्तिष्क की कोशिकाएं आपस में संदेशों का आदान-प्रदान कर स्मरण शक्ति को सुरक्षित रख सकें।

हजारों साल से भारतीय खाने में आवश्यक रूप से इस्तेमाल होनेवाली हल्दी सेहत के लिए भी फायदेमंद है। इसमें कर्करोग, मधुमेह और गठिया जैसी बीमारियों से लड़ने की क्षमता है। हल्दी में पर्याप्त स्वास्थ्य लाभ और औषधिय गुण हैं, जो उसे कई बीमारियों से लड़ने में सक्षम बनाते हैं। यह केवल एक मसाला नहीं बल्कि स्वास्थ्य के लिहाज से गुणकारी दवा भी है। सब्जी, दाल हो या फिर कोई और नमकीन व्यंजन। यहां तक कि कई मिठाइयों में भी हल्दी का प्रयोग किया जाता है। हल्दी लजीज व्यंजनों का स्वाद तो बढ़ाती ही है त्वचा, शरीर और पेट संबंधी कई रोगों में भी काम आती है। हल्दी के पौधे की जड़ से मिलनेवाली गांठें ही नपहीं, इसके पत्ते भी उपयोगी होते हैं। गुणकारी हल्दी के अलग-अलग लाभ उठाने के लिए आपको किसी वैद्य या विशेषा की शरण में जाने की जरूरत नहीं है। अपने घर पर ही छोटे-छोटे प्रयोग कर इसके अलग-अलग लाभ उठाए जा सकते हैं। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। खून को साफ करती है। महिलाओं की पीरियड से जुड़ी समस्याओं को भी दूर करती है। लीवर संबंधी समस्याओं में भी इसे गुणकारी माना जाता है। हल्दी में विटामिन ए.बी.सी. पाया जाता है। यह गर्म, वात पित्त, कफ जुकाम, कुष्ठ गठिया और चर्मरोगों को दूर करनेवाली होती है। यह चोट, सूजन, फोड़ा और हड्डी के टूटने को ठीक करनेवाली होती है। हल्दी के उबटन से वर्ण सुंदर और कांतिमय होता है।

आमा हल्दी- आमा हल्दी का वानस्पतिक नाम क्यूरकुमा अमाडा है। इसमें कच्चे आम की सी गन्ध आती है। इसीलिए इसे आमा हल्दी या आम्रगन्धि हरिद्रा कहा जाता है। इस प्रकार की हल्दी भारत के प्राय: सभी प्रान्तों में विशेष रूप से बंगाल, कोंकण तथा तमिलनाडु में उत्पन्न होती है। इसकी गांठें बड़ी-बड़ी अदरक के समान, पीले रंग की तथा आम की सी गन्ध से युक्त होती हैं।

गुण- आमा हल्दी शीतल, मधुर, पित्तशामक, आम की सी गन्धवाली, पेट से वायु निकालनेवाली, भोजन का पाचन करानेवाली, भूख बढ़ानेवाली एवं मल बांधकर लानेवाली होती है। सुगन्धित होने के कारण इसे चटनी आदि बनाने में उपयोग में लाते हैं। मिठाइयों आदि में भी आम की गन्ध लाने के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

दारु हल्दी- दारु हल्दी के वृक्ष जो हिमालय पर्वत पर तथा आसाम में पाए जाते हैं। जिनमें चार जातियों के वृक्ष मध्य भारत एवं दक्षिण भारत के नीलगिरी पर्वत पर पाए जाते हैं। इनका भूमिगत तना ही हल्दी होता है। बर्बेरिस अरिस्टेटा हल्दी

का चिकित्सा में उपयोग किया जाता है। इस प्रकार की हल्दी पीले रंग की होती है, जिसमें हल्की-सी गंध आती है और स्वाद कड़ुवा होता है। गुण- दारु हल्दी उष्ण होती है। इसके गुण अन्य प्रकार की हल्दियों के गुणों के समान होते हैं। दारु हल्दी के सत्व को रसौत कहा जाता है।

दारु हल्दी का नाम आयुर्वेद के जानकारों के लिए इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे रस प्राप्त किया जाता है जिसका रसांजन बनाया जाता है। इसमें पाया जानेवाला तिक्त क्षाराभ (बर्बेरिन) बड़ा ही गुणकारी होता है। रसायन बनाने के लिए दारुहरिद्रा की जड़वाले भाग में स्थित तने को सोलह गुना पानी में उबालें। जब चार भाग शेष रहे तो छान लें, अब इस काढ़े में बराबर मात्रा में गाय का दूध मिलाकर फिर धीमी आंच पर पकाएं और जब यह काढ़ा शेष रह जाए मतलब रसांजन तैयार है। अगर कहीं पर चोट लगी हो या सूजन आ गई हो तो रसांजन के लेप मात्र से सूजन और दर्द में काफी लाभ मिलता है। यदि आंखों में लालिमा का कारण अभिष्यंद (कंजाक्तिविटिस) हो तो २५० मिलीग्राम रसांजन में २५ मिली गुलाबजल मिलाकर आँखों में एक बूंद टपका देने से लाभ मिलता है। कान के दर्द या स्राव में भी इसे ड्राप के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। कहीं भी किसी प्रकार का घाव हो जाए तो रसांजन का लेप बड़ा ही फायदेमंद होता है यह संक्रमण को खत्म करता है। यदि गला खराब हो तो रसांजन के गरारे करने से बहुत लाभ मिलता है।

दारुहरिद्रा से काढ़ा यकृत(लीवर) से सम्बन्धित विकारों में भी लाभकारी होता है। यदि रोगी सूखी खांसी से परेशान हो तो दारुहल्दी का चूर्ण भी बड़ा लाभकारी होता है। श्वेतप्रदर (ल्युकोरिया) में दारुहरिद्रा या दारुहल्दी चूर्ण को पुष्यानुग चूर्ण के साथ सममात्रा में २.५ से ५ ग्राम की मात्रा में लेना लाभकारी होता है। बुखार में दारुहल्दी का काढ़ा लाभदायक होता है। ऐसे ही अनेक गुणों से युक्त यह वनस्पति बाजार में मिलावट के कारण निष्प्रभावी हो सकती है लेकिन इसे पहचानने का सबसे आसान तरीका यह है कि इसे जितना भी उबालें इसका पीलापन नहीं जाता है।

हरिद्रा खंड के सेवन से शीतपित्त, खुजली, एलर्जी और चर्मरोग नष्ट होकर, देह में सुन्दरता आ जाती है। बाजार में यह औषधि सूखे चूर्ण के रूप में मिलती है, इसे खाने के लिए मीठे दूध का प्रयोग अच्छा होता है। परन्तु शास्त्र विधि में इसको निम्न प्रकार से घर पर बनाकर खाया जाये तो अधिक गुणकारी रहता है। घर पर बनी इस विधि से बना हरिद्रा खंड अधिक गुणकारी और स्वादिष्ट होता है। कई सालों से चलती आ रही एलर्जी, या त्वचा में अचानक उठनेवाले चकत्ते, खुजली इसके दो तीन माह के सेवन से हमेशा के लिए ठीक हो जाते है। इस प्रकार के रोगियों को यह बनवाकर जरूर खाना चाहिए और अपने मित्रों को भी बताना चाहिए। यह हानि रहित निरापद बच्चे बूढ़े सभी को खा सकने योग्य है। जो नहीं बना सकते वे या शक्कर के मरीज, कुछ कम गुणकारी, चूर्ण रूप में जो कि बाजार में उपलब्ध है का सेवन कर सकते है।

हरिद्रा खंड निर्माण विधि- सामग्री- हरिद्रा- ३०० ग्राम, गाय का घी- २४० ग्राम, दूध- ५ लीटर, शक्कर-२ किलो।

सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, तेजपत्र, छोटी इलायची, दालचीनी, वायविडंग, निशोथ, हरड़, बहेड़ा, आंवला, नागकेशर, नागरमोथा और लोह भस्म, प्रत्येक ४०-४० ग्राम (यह सभी आयुर्वेदिक औषधि विक्रेताओं से मिल जाएँगी)। आप यदि अधिक नहीं बनाना चाहते तो हर वस्तु अनुपात रूप से कम की जा सकती है।

(यदि हल्दी ताजी मिल सके तो १ किलो २५० ग्राम लेकर छीलकर मिक्सर में पीसकर काम में लें)

बनाने की विधि- हल्दी को दूध में मिलाकर खोया या मावा बनायें, इस खोये को घी डालकर धीमी आंच पर भूनें, भूनने के बाद इसमें शक्कर मिलाये। शक्कर गलने पर शेष औषधियों को कपड़े छान बारीक चूर्ण मिला देवें। अच्छी तरह से पक जाने पर चक्की या लड्डू बना लें। सेवन की मात्रा- २०-२५ ग्राम दो बार दूध के साथ।

(बाजार में मिलनेवाला हरिद्रखंड चूर्ण के रूप में मिलता है। इसमें घी और दूध नहीं होता शक्कर कम या नहीं होती अत: खाने की मात्रा भी कम ३ से ५ ग्राम दो बार रहेगी।)

टांसिल- हल्दी चूर्ण को शहद में मिलाकर टांसिल पर लगायें। कोड़- गौमूत्र में तीन से पांच ग्राम हल्दी मिलाकर पीने से लाभ होता है। मूत्ररोग- ताजी हल्दी एवं आंवले के दो-दो चम्मच रस में शहद डालकर पीने से प्रमेह में आराम मिलता है। हल्दी चूर्ण को शहद में मिलाकर टांसिल पर लगायें। कोढ़- गौमूत्र में तीन से पांच ग्राम हल्दी मिलाकर पीने से लाभ होता है।

हल्दी सिरदर्द, मांसपेशियों के दर्द, जोड़ों के दर्द में आराम पहुंचाता है। यह अल्जीमर बीमारी की रोकथाम में भी मदद करता है। हल्दी में पाए जानेवाले कुरक्यूमिन के नाम से तो कर्करोग की कई दवाएं भी बनने लगी हैं। सूजन दूर करनेवाली एक महत्वपूर्ण दवा के साथ मरीज को करक्युमिन देना उसके लिए फायदेमंद हो सकता है।

मानव पर हुए चिकित्सकीय शोध में करक्युमिन दवा का असर सकारात्मक रहा है। पेट में सूजन होने पर पेट का कर्करोग हो सकता है और यकृत में सूजन यकृत, कर्करोग की वजह हो सकती है। इलाज के लिए नई दवा विकसित करने से पहले और अधिक परीक्षणों की आवश्यकता है। ऐसा भी किया जा सकता है कि कर्करोग की सूजन को दूर करनेवाली दवा के साथ करक्यूमिन को मिलाकर एक नई दवा तैयार की जाए, जो कोलन कर्करोग का बेहतर ढंग से इलाज कर सके। हल्दी और इसमें पाया जानेवाला करसुमिन की वजह से इस रंग का खतरा कम हो जाता है। करसुमिन के कारण ही हल्दी का रंग पीला होता है। जन्म के बाद दो वर्ष तक बच्चों को भरपूर मात्रा में फल जैसे संतरा और केला देने से ल्यूकेमिया का खतरा कम रहता है। हल्दी मोटापा घटाती है। हल्दी में पाये जानेवाला कुदरती तत्व करक्युमिन वजन घटाने का काम करता है। करक्युमिन वसा टिश्यू में होनेवाली एजियोजेनेसिस की प्रक्रिया को रोक देता है, जिससे वजन बढ़ने की प्रक्रिया ही रुक जाती है। करक्युमिन अल्जाइमर्स रोग और मनोभ्रंश होने से भी बचाता है। करक्युमिन मस्तिष्क में एमिलॉयड फ्लाक्स को फैलने से रोक देता है, जो ब्रेन सेल्स की वायरिंग में गड़बड़ी पैदा कर अल्जाइमर्स रोग होने में मदद पहुंचाता है। हल्दी में मौजूद तत्व कुरकुमिन से सिर्फ दाह ही शांत नहीं होता बल्कि दिमाग को ऑक्सीडेशन के कारण होनेवाले नुकसान से भी छुटकारा मिलता है। इसी नुकसान के कारण आगे चलकर अल्जाइमर रोग हो जाता है और स्मरण शक्ति भी काफी कम हो जाता है। हल्दी हजार गुणों की खान है। हल्दी के एक मुख्य घटक कुरक्यूमिन डिस्पेप्सिया से ग्रस्त रोगियों की पीड़ा ८७ प्रतिशत तक कम कर देता है।

हल्दी में मौजूद कुरकुमिन भारतीय व्यंजनों को सिर्फ पीला रंग ही नहीं, बल्कि इससे बढ़कर और भी बहुत कुछ प्रदान करता है। हल्दी का भारतीय पाकशाला में व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाता है और पिछले दो दशकों में सैकड़ों अध्ययनों ने निर्धारित किया है कि कुरकुमिन कर्करोग के खतरे को कम करने के साथ ही मधुमेह और गठिया जैसी बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। अगर हल्दी का पूरा स्वास्थ्य लाभ लेना है तो गरम तेल में डालकर इसका खाने में इस्तेमाल करना चाहिए।

गठिया के इलाज के लिए दी जानेवाली दवा सेलीकॉक्जिब कोलन कर्करोग को फैलने से रोक सकती है। दरअसल करक्युमिन सेलीकॉक्जिब दवा का कर्करोग व सूजन विरोधी प्रभाव बढ़ा देती है। आयुर्वेद में हल्दी को दाहनाशक माना गया है और इसके जरिये गठिया का भी इलाज किया जाता है। हल्दी, चूना और शहद समभाग लेकर इन तीनों को खूब अच्छी तरह से मिलाकर दर्द के स्थान पर लगाने से गठिया की सूजन में लाभदायक होता है अथवा हल्दी के पत्ते को सेंककर बांधने से गठिया की सूजन और दर्द में ये हितकारी होता है।

शरीर में दर्द, खांसी, जुकाम, सूजन इत्यादि होने पर आप दूध में हल्दी मिलाकर तो अवश्य ही पीते होंगे। हल्दी एंटीबायोटिक, एंटीएलर्जिक भी है। हल्दी पर पश्चिम के देशों में लगातार शोध हो रहे हैं। हल्दी का नियमित सेवन हड्डियों के क्षरण को रोकता हैं। इसके अलावा गठिया रोग, अस्थमा, एस्केलोरिसस, अस्थिक्षरण जैसी गम्भीर बीमारियों के इलाज में भी हल्दी बेहद कारगर है। इसका हर भाग औषधिय गुणों से परिपूर्ण है। इससे पाचन शक्ति ठीक होती है और शरीर में होने वाली जलन भी कम होती है। शोध के मुताबिक एन. एफ. के. बी. नामक तत्व के अधिक सक्रिय होने पर जोड़ों में दर्द पैदा होता है। हल्दी इस तत्व की सक्रियता को कम करती हैं।

यदि शरीर में किसी बाहरी अंग पर चोट लगने से खून जम गया हो और वहां दर्द हो, अथवा मोच आ जाये, ऐसी अवस्था में उस स्थान पर हल्दी-चूना मिलाकर गर्म करके लेप लगाएं, सूजन एवं दर्द में आराम मिलेगा।

सूखी खांसी से परेशान- यदि परिवार का कोई सदस्य सूखी खांसी से परेशान हो तो वह घर पर हल्दी से इलाज कर इस रोग से छुटकारा पा सकता है। बस हल्दी की एक गांठ लें। इसे भून लें। भूनी हुई गांठ का चूर्ण बना लें। तीन ग्राम के करीब इस चूर्ण को दिन में दो बार, प्रात: तथा सायं लें। आपको इसका असर पहले दिन ही दिखायी देने लगेगा। तीन-चार दिनों में आप पूरी तरह ठीक हो जाएंगे।

दुखते दांतों से बेचैनी- यदि आपके दांत दुख रहे हैं, आप इससे परेशान हैं। बहुत बेचैनी महसूस कर रहे हैं तो हल्दी की एक गांठ लें। इसे आग पर भून लें। पीसकर चूर्ण बनायें। इस चूर्ण को दांतों पर मलने से इनका दुखना बंद हो जाएगा तथा आपकी बेचैनी खत्म हो जाएगी।

गले का दर्द, तो भी हल्दी- यदि गले का दर्द है तो आधा या चौथाई चम्मच हल्दी में चुटकीभर नमक मिला दें। इसे सीतगर्म पानी में डालकर, या जितना बरदाश्त हो सके, इससे गरारे करें। आपके गले का दर्द नहीं रहेगा। इसे दो-तीन दिनों तक दोहरायें। जुकाम कितना भी पुराना क्यों न हो गया हो, हल्दी को जलाकर उसका धुआं नाक में लेने से जुकाम प्राय: समाप्त हो जाता है। बिच्छु ने डस लिया हो तो हल्दी पाउडर चिलम में डालकर पिएं और हल्दी को पीसकर उसे हल्का सा गर्मकर प्रभावित स्थान पर लगाएं। आंखों में जलन हो और आंखे लाल हो रही हो हल्दी, फिटकरी और इमली के ताजा पत्ते समान मात्रा में लेकर पिसें और इसकी पुटली बनाकर उसी से आंखों की सफाई करें। जलन समाप्त होगी।

शरीर की किसी भी अंदरूनी चोट पर हल्दी और चूने के पानी का लेप लगाएं तो सूजन समाप्त होगी।

स्तन में किसी भी प्रकार का रोग हो गया तो हल्दी और लोध को पानी में पीसकर स्तन पर लेप लगाएं फायदा होगा।

आंखें दुख रही हो और उनमें सूजन भी हो गई तो हल्दी को पानी में उबाल कर छाने और इसी पानी की एक-दों बूंद आंखों में डालें आराम मिलेगा। पीलिया के मरीज को गाय के दूध के तैयार छाछ में १० ग्राम हल्दी डालकर दिन में दो बार दें, आराम मिलेगा। हल्दी का तेल एलर्जी रोग में काफी गुणकारी माना गया है।

हल्दी में कृमिनाशक गुण है। यदि पेट में कीड़े हो जाएं, तो कच्ची हल्दी का १ चम्मच रोज सुबह खाली पेट लेना चाहिए। चाहें, तो इसमें चुटकीभर नमक मिला सकते हैं। यह प्रयोग १ सप्ताह तक करें। इससे बच्चों के पेट के कीड़े मल के साथ बाहर निकल जाएंगे। पेट में कीड़े होने पर हल्दी के रस के साथ शहद मिलाकर रोगी को दस दिनों तक पिलाएं।

हल्दी में विषनाशक गुण भी है। यदि कोई विषैला कीड़ा-मकोड़ा काट ले, तो हल्दी को घिस कर लेप तैयार कर लें तथा उसे गरम करके लगाएं। यदि पेट में कीड़े हो गए हों, तो गुड़ और हल्दी मिला कर सेवन करने से वे मर जाते हैं। ७० प्रतिशत बच्चों को कृमि रोग होता है ताजी हल्दी का आधा से एक चम्मच रस रोज पिलाने से बालकों के कृमि रोग दूर होते हैं।

जुकाम के कारण नाक से पानी बहने पर, गला न खुलने पर कच्ची हल्दी में सेधा नमक, देशी घी और कालीमिर्च पकाकर सेवन करें। सर्दी-खांसी-हल्दी के टुकड़े को घी में सेंककर रात्रि को सोते समय मुंह में रखने से कफ, सर्दी और खांसी में लाभ होता है हल्दी के धुएं का नस्य लेने से (नाक से सूंघने से) सर्दी व जुकाम में तुरंत आराम मिलता है अदरक एवं ताजी हल्दी के एक-एक चम्मच रस में शहद मिलाकर सुबह-शाम लेने से कफ दोष से उत्पन्न सर्दी-खांसी में लाभ होता है (पत्थ-भोजन में मीठे, पचने में भारी एवं तले हुए पदार्थ लेना बंद कर दें) ठंड लगकर आनेवाले बुखार में गर्म दूध में दो से तीन ग्राम हल्दी व थोड़ा काली मिर्च पाउडर डालकर पीने से बुखार जल्द ही छू-मंतर हो जाता है। सर्दी-खांसी-अदरक एवं ताजी हल्दी के एक-एक चम्मच रस में शहद मिलाकर सुबह-शाम लेने से कफदोष से उत्पन्न सर्दी-खाँसी में लाभ होता है। सर्दी-खांसी में गरम पानी से हल्दी की फांकी देने से आराम मिलता है तथा बलगम भी निकल जाता है। हल्दी के टुकड़े को सेंककर रात में सोते समय मुंह में रखने से जुकाम, कफ और खांसी में हितकारी होता है। आधा चम्मच हल्दी को शहद या दूध के साथ लेने पर सूखी तथा कफवाली खांसी जाती रहती है।

खांसी होने या मुंह में छाले पड़ जाने पर हल्दी का टुकड़ा चूसना चाहिये। जुकाम में हल्दी एवं तुलसी के पत्तों का मिश्रण बनाकर दिन में दो-तीन बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लेना चाहिये।

हल्दी शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता को भी बढ़ाती है, यही वजह है कि सर्दी-खांसी होने पर दूध में कच्ची हल्दी डालकर दूध पीने की सलाह दी जाती है। यदि मौसमी प्रभाव से शरीर में चकत्ते उभर आयें, त्वचा में खुजली सी होने लगे तो हल्दी का हलवा सेवन करना हितकारी होगा। शादी-ब्याह के अवसर पर भी वर-वधू को हल्दी का उबटन लगाया जाता है। इससे त्वचा में निखार आता है। हल्दी में पर्याप्त मात्रा में लौह तत्व होता है, जो कि रक्त निर्माण में मददगार होता है। नेत्र संबंधी विकारों में भी हल्दी गुणकारी है। आधा कप गुलाबजल में चुटकीभर हल्दी तथा फिटकरी मिला कर २-२ बूंद आँखों में टपकाने से आँखों का संक्रमण दूर होता है।

इनफ्ल्यूएंजा होने पर १ गिलास पानी में १/२ चम्मच हल्दी पाउडर तथा चौथाई चम्मच अजवाइन चूर्ण मिला कर काढ़ा बना लें तथा इसमें २ चम्मच शहद मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से लाभ होता है।

यदि दमा रोग से पीड़ित हों, तो दूध में हल्दी चूर्ण मिला कर सुबह-शाम लेना चाहिए। हड्डी टूट जाने, मोच आ जाने या भीतरी चोट आने पर हल्दी का लेप करना चाहिए अथवा गरम दूध में हल्दी मिला कर पीना चाहिए।

चर्म रोगों में भी हल्दी औषधि का काम करती है। इसके फूलों का पेस्ट बनाकर प्रभावित भाग पर लेप करना चाहिए।

एक गिलास दूध में एक छोटा सा चम्मच हल्दी मिला कर पीने से अंदरूनी चोटों को आराम मिलता है। पूरे दूध में मिलाकर न पिया जाए तो इसे कप में थोड़े दूध में मिलाकर पी जाने के बाद बाकी का दूध भी पिया जा सकता है।

मुलायम और बेदाग त्वचा के लिए साबुन के स्थान पर बेसन, दूध व हल्दी मिलाकर शरीर पर लगानी चाहिए। कांटा चुभ जाने पर गुड़, अजवायन व हल्दी का पेस्ट बना कर कांटा चुभे स्थान पर रूई में लपेटकर बांध देने से कांटा तुरंत निकल आता है। सर्दियों में मक्खन में हल्दी मिला कर होठों पर लगाने से होंठ फटते नहीं है।

गर्मियों में जलन होने पर दही में हल्दी मिला कर उस पेस्ट को संबंधित स्थान पर लगा कर थोड़ी देर बाद धोने से आराम मिलता है। पीठ पर दाग धब्बों से छुटकारा पाने के लिए नींबू और हल्दी का लेप लगाने से आराम मिलता है।

झुर्रियों वाले स्थान पर मलाई हल्दी व नींबू के रस की कुछ बूंदें मिला कर मालिश करने से झुर्रियां कम हो जाती है। नींबू की नरम पत्तियों को पीसकर उसमें हल्दी मिला कर चेहरे पर लगाने से त्वचा चमकदार बनती है। एक चम्मच खीरे के रस

में, नींबू की कुछ बूंदें व हल्दी पाउडर मिलाकर चेहरे और गले पर लगा कर थोड़ी देर बाद धोने से सांवली रंगत में निखार आता है। सर्दियों में आधा छोटा चम्मच हल्दी फांक कर ऊपर से गर्म दूध पीने पर खांसी में आराम मिलता है।

हल्दी के सेवन से ल्यूकेमिया (रक्त कैंसर) का खतरा कम हो जाता है। एशियाई देशों में हल्दी के अत्यधिक सेवन की वजह से ही बच्चों में ल्यूकेमिया की बीमारी कम पायी जाती है।

एशियाई देशों में खाद्य पदार्थों में इस्तेमाल किये जानेवाले मसालों की वजह से भी कर्करोग का खतरा कम हो जाता है।

हल्दी सिगरेट के धुएं के प्रभाव से भी बचाता है। यह ल्यूकेमिया से पीड़ित कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है। एशियाई देशों में हल्दी के सेवन की वजह से ही कर्करोग के मामले कम पाये जाते हैं।

हल्दी शरीर या त्वचा पर पड़े पिगमेंटेशन को दूर करने में लाभप्रद है। थोड़ी-सील हल्दी को पीसकर उसमें नींबू कील कुछ बूंदे मिलाइए। आप चाहें तो इसे खीरे के साथ भी मिक्सी में पीसकर लगा सकती हैं। चेहरे पर झाइयां आ गये हों तो हल्दी पाउडर और उसमें चंदन तथा पानी मिला कर पेस्ट तैयार करें और चेहरे पर लगाएं। इससे झाइयां जल्दी ही ठीक हो जायेंगे। यह बॉडी स्क्रब का भी काम करती है। बस नहाने से पहले हल्दी पाउडर, पानी और आटे का पेस्ट बनाइए और इसे हल्के हाथों से शरीर पर रगड़िए। ऐसा कई बार लगातार करने से आपका शरीर चमक उठेगा। अगर गर्भावस्था के दौरान आपके पेट पर स्ट्रेच मार्क्स आ गये हैं और अब जा नहीं रहे हैं तो, हल्दी को दही में मिलाकर बनाये गये पेस्ट को रोज अपने पेट पर ६ मिनट तक लगाएं। धीरे-धीरे स्ट्रेच मार्क्स चले जायेंगे।

यदि आप मुंह पर अनचाहे बाल से परेशान हैं, तो चेहरे पर हल्दी लगाना आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। इसके प्रयोग से बालों की रंगत हल्की हो जाती है। अगर आपने अपने हाथों को किचन में खाना बनाते वक्त जला लिया है तो उस पर हल्दी और एलोवेरा जेल लगा लें। इससे जलन कम होगी और हाथों में दाग भी नहीं पड़ेगा, हल्दी से दांत संबंधी बीमारी भी ठीक हो जाती है। दांतों में किसी प्रकार का संक्रमण होने पर हल्दी, सेंधा नमक और सरसों के तेल का पेस्ट बनाएं और इसको दिन में तीन बार अपने संक्रमणवाली जगह पर रखें। इसके बाद गुनगुने पानी से अपने मुंह को धो लें।

सुस्ती और थकान होने पर हल्दी और शहद को मिलाकर पीने से राहत मिलती है। अगर आपके अंदर खून की कमी है तो भी यह मिश्रण आपके लिए रामबाण से कम नहीं होगा।

गांठ- कहीं पर गाँठ हो तो हल्दी और सरसों का तेल मिलाकर गर्म करके बांध लेने से लाभ होता है। रोज सवेरे खाली पेट दो या तीन ग्राम हल्दी लेने से गांठ खत्म हो जाती है। पथरी- आधा छोटा चम्मच हल्दी और पुराना गुड़ छाछ में मिलाकर सेवन करने से पथरी का रोग नहीं होता है।

मधुमेह के रोगियों को रोजाना ताजे आंवले के रस या सूखे आंवले के चूर्ण में हल्दी का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से बहुत अधिक लाभ मिलता है। मधुमेह में आंवले के रस में हल्दी व शहद मिलाकर सेवन करेन से भी मधुमेह रोगी को फायदा मिलता है। माना जाता है कि मधुमेह की रोकथाम के लिए हल्दी सबसे अच्छा इलाज है। रोज आधा चम्मच हल्दी लेकर मधुमेह को नियंत्रित किया जा सकता है। मधुमेह के रोगी २ ग्राम हल्दी, २ ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण, ५०० मिलीग्राम कुटकी मिलाकर दिन में चार बार सादे पानी से खाएं। मधुमेह में भी लाभकारी है हल्दी- मधुमेह का रोगी तो जैसे जीवन से भी तंग आ जाता है। अनेक इलाजों और परहेजों से गुजरनेवाला मधुमेह का रोगी अधीर हो चुका होता है। शायद वह यह नहीं जानता कि उसके घर की रसोई में उसका सीधा और साधारण-सा इलाज मौजूद हैं। दो छोटे चम्मच हल्दी के पाउडर को लें। इसे फांककर ताजा पानी पी लें। यह क्रिया दिन में दो बार दोहराएं। बहुत ज्यादा आराम मिलेगा।

हल्दी रक्तशोधक, कफ और वात नाशक होती है। मधुमेह रोगियों के लिए हल्दी किसी औषधि से कम नहीं है। मधुमेह के रोगियों को प्रतिदिन गरम दूध में हल्दी चूर्ण मिलाकर पीना चाहिए। दरअसल, हल्दी में वातनाशक गुण होते हैं जिससे मधुमेह की समस्या से निजात पाने में मदद मिलती है। अपने घर पर ही छोटे-छोटे प्रयोग कर इसके अलग-अलग लाभ उठाए जा सकते हैं। हल्दी की गांठ को घी में सेंककर चूर्ण बनाकर चीनी में मिलाकर कुछ दिनों तक प्रतिदिन खाने से मधुमेह के रोग तथा अन्य प्रमेह रोगों में लाभ देता है। एक चम्मच हल्दी को एक चम्मच घी से तवे पर कच्चा-पक्का भून लें। फिर इसे धीरे-धीरे चाटने से मधुमेह का रोग जाता रहता है।

हल्दी कीटाणुनाशक का काम भी करती है। इसे फेस पैक के रूप में बेसन के साथ लगाने से त्वचा में निखार आता है। इसके निरंतर प्रयोग से बाल टूटना, रूसी, सफेद होना रूक जाते हैं। नेत्र ज्योति सुरक्षित रहती है। दांत मजबूत बने रहते हैं तथा नेत्र, हाथ पावं के तलुओं, मूत्रमार्ग, आमाशय, आंतों तथा मलमार्ग की जलन समाप्त हो जाती है।

हल्दी एक बेहतरीन प्रिजर्वेटिव है, यही कारण है कि इसका इस्तेमाल अचार में भी किया जाता है।

हड्डी टूट जाने, मोच आने या भीतरी चोट लगने पर हल्दी का लेप लगाने या गर्म दूध में हल्दी मिलाकर पीने से लाभ होता है। त्वचा रोग में भी हल्दी दवा का काम करती है। इसके फूलों का पेस्ट बनाकर प्रभावित भाग पर लेप लगाया जाता है। मुंह में छाले होने पर हल्दी पाउडर को गुनगुना करके छालों पर लगाने से या गुनगुने पानी में हल्दी पाउडर घोलकर उसे कुल्ला करने से छाले ठीक हो जाते हैं। खांसी में हल्दी की एक छोटी-सी गांठ मुंह में रखकर चूसने से आराम मिलता है। हल्दी और दूध के पेस्ट को स्किन पर लगाने से रंग निखरता है। पीलिया और यकृत से जुड़ी कई परेशानियों के समाधान में भी हल्दी को उपयोगी माना जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार, हल्दी खून को साफ करने का काम भी करती है। महिलाओं की कई समस्याओं को भी यह दूर भगाती है। पीरियड्स में आराम हल्दीवाले दूध के सेवन से पीरियड में पड़नेवाले क्रैंप्स से बचाव होता है और यह मांसपेशियों के दर्द से छुटकारा दिलाता है।

हल्दी में मौजूद एंटी ऑक्सीडेंट्स एवं एंटी इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण इसके प्रयोग से दिल के ऑपरेशन के बाद पड़नेवाले दौरे का खतरा कम हो जाता है। हल्दी के सेवन से दिल के दौरे में ६५ फीसदी तक कमी आ सकती है। हृदय की धमनियों में रक्त प्रवाह सामान्य करने के लिए बाइपास ऑपरेशन किया जाता है। सामान्य तौर पर इस ऑपरेशन के दौरान हृदय की गतिविधियां ठप रहती हैं। रक्त प्रवाह बंद होने के कारण हृदय को क्षति पहुंच सकती है और मरीज को भविष्य में दिल के दौरे आ सकते हैं। पारम्परिक दवाओं के साथ हल्दी देने से ऐसे खतरे को कम किया जा सकता है।

आयुर्वेद के अनुसार, यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। खून को साफ करती है। महिलाओं की पीरियड से जुड़ी समस्याओं को भी दूर करती है। यकृत सबंधी समस्याओं में भी इसे गुणकारी माना जाता है। यही वजह है कि सर्दी-खांसी होने पर दूध में कच्ची हल्दी पाउडर डालकर पीने की सलाह दी जाती है। जरूरी है कि हल्दी को हमेशा एयर टाइट कंटेनर में रखें ताकि इसके स्वाद और गुणवत्ता में कोई कमी नहीं आए।

हल्दी और दूध, सेहत के लिहाज से इनके कई फायदे विभिन्न शोधों में माने गए है लेकिन गर्म दूध के साथ हल्दी का सेवन भी आपकी सेहत के लिए कम फायदेमंद नहीं है। हल्दीवाले दूध के ऐसे फायदों के बारे में जो सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का हल हो सकते हैं। जुकाम से लेकर पाचन तक, गुड़ के कई हैं गुण दमा से लेकर ब्रोंकाइटिस जैसे रोग हल्दी एंटी माइक्रोबियल है इसलिए इसे गर्म दूध के साथ लेने से दमा, ब्रोंकाइटिस, फेफड़ों में कफ और साइनस जैसी समस्याओं

में आराम हो सकता है। यह बैक्टीरियर और वायरल संक्रमणों से लड़ने में मददगार है। ओरियो बिस्कुट खाते हैं तो जरूर पढ़ें यह खबर वजन घटाने में फायदेमंद गर्म दूध के साथ हल्दी के सेवन से शरीर में जमा वसा घटता है। इसमें मौजूद कैल्शियम और खनिज सेहतमंद तरीके से वजन कम करने में मददगार हैं। अच्छी नींद के लिए हल्दी में अमीनो एसिड है इसलिए दूध के साथ इसके सेवन के बाद नींद गहरी आती है। अनिद्रा की दिक्कत हो तो सोने से आधे घंटे पहले गर्म दूध के साथ हल्दी का सेवन करें। दर्द से आराम हल्दीवाले दूध के सेवन से गठिया से लेकर कान दर्द जैसी कई समस्याओं में आराम मिलता है। इससे शरीर का रक्त संचार बढ़ जाता है जिससे दर्द में तेजी से आराम होता है। खून और यकृत की सफाई आयुर्वेद में हल्दीवाले दूध का इस्तेमाल शोधन क्रिया में किया जाता है।

यह खून से टॉक्सिन्स दूर करता है और यकृत को साफ करता है। पेट से जुड़ी समस्याओं में आराम के लिए इसका सेवन फायदेमंद है। दूध में कैल्शियम अच्छी मात्रा में होता है और हल्दी में एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर होते हैं इसलिए इनका सेवन हड्डियों को मजबूत करता है और शरीर की प्रतिरोधी क्षमता घटाता है।

हल्दी के औषधिय गुणों के बारे में यूं तो सभी जानते हैं। सर्दी, खांसी, चोट, कटने पर हल्दी बड़ा ही कारगर औषधि है, लेकिन अब हल्दी के एक और गुण के बारे में पता चला है। यह महिलाओं में सर्विकल कैंसर का कारण ह्यूमन पापिलोमा विषाणु संक्रमण का इलाज करने और उसे रोकने में भी कारगर है। जलन रोकने के लिए आइबूप्रोफेन जैसी दवाओं के लंबे समय तक उपयोग से इसके साइड इफैक्टस का बहुत खतरा रहता है।

हल्दी और चीनी पानी में मिलाकर पीने से मूर्छा रोग ठीक हो जाता है। हल्दी में चूना मिलाकर अंदरूनी चोट, सूजन पर लेप करने से सूजन ठीक हो जाती है। जिगर के रोगी के लिए हल्दी हानिप्रद होती है।

चेचक- हल्दी, कपूर तथा लाल इलायची को पीसकर शहद केसाथ बच्चे को चटाने से चेचक का उपद्रव कम हो जाता है।

घाव- हल्दी, फिटकिरी और कपूर-तीनों को उचित मात्रा में लेकर पीस डालें। फिर इसमें घी मिलाकर घाव पर लगाएं। गला बैठना- एक गांठ पिसी हल्दी को २५० ग्राम दूध में घोलकर पीने से गला खुल जाता है और आवाज साफ निकलने लगती है। मोच आना- मोच में पिसी हल्दी और तेल गरम करके मालिश करें। दो दिनों में मोच ठीक हो जाएगी। जहां तक हो सके, ताजी हल्दी का प्रयोग करें। सूजन और मोच में चूने और हल्दी का लेप करें। बर्रे का डंक मारना- पिसी हुई हल्दी और कालीमिर्च का चूर्ण- दोनों को पानी में घोलकर बर्रे के डंक मारनेवाले स्थान पर लगाएं। आंखों की लाली- हल्दी की एक गांठ को पानी से धोकर खरल कर डालें। अब इसे रुई की बत्ती में लगाकर जला लें। उसकी राख देसी घी में मिलाकर आंखों में अंजन की तरह लगाएं। बवासीर- हल्दी और चूना मिलाकर बवासीर के मस्सों पर लगाएं।

उबटन में हल्दी का विशेष स्थान है बेसन में चुटकी भर हल्दी मिलाकर उबटन तैयार करें। उबटन मल कर कुछ समय बाद स्नान करने से रंग रूप में निखार आता है। अधिकतर दुल्हनें शादी से पहले उस उबटन का प्रयोग करती है हल्दी का प्रयोग ब्लीचिंग के लिए भी किया जा सकता है कच्चे दूध में चुटकीभर हल्दी मिलाकर मुंह गर्दन बाजुओं पर लगाने से त्वचा कांतिमय हो जाती है। खांसी होने पर दूध में हल्दी मिलाकर पीने से राहत मिलती है शरीर के दर्द या सिरदर्द होने पर गर्म दूध में हल्दी डालकर पीने से आराम मिलता है हल्दी एंटीसेप्टिक है उसे चोट पर सरसों के गर्म तेल मिलाकर लगाने से संक्रमण पर काबू पाया जा सकता है।

भारतीय परंपरा में हल्दी का उपयोग कई प्रकार से होता आ रहा है। हल्दी सौंदर्यवर्धन के साथ-साथ आयुर्वेद में भी अपना महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं।

केसर (PISTIL)

केसर को सैफ्रान या जाफरन भी कहा जाता है। केसर पर्वतीय स्थान पर जहां २०-२५ अंश सें. ग्रे. और रात का तापमान ८-१० अंश सें. ग्रे. होता है वहां पैदा की जाती है। केसर का पौधा १५-२५ सें.मी. ऊंचा होता है। इसके फूल अक्टूबर माह के अंत से नवम्बर माह के प्रथम या द्वितीय सप्ताह तक फूलते हैं। केसर के पौधों की वर्तिकाग (STIGMA) तथा वर्तिना (STYLE) को अलग-अलग सूखाकर विभिन्न गुणवत्ता की केसर को तैयार किया जाता है। ईरान, एशिया आदि देश केसर के पौधों की जन्मभूमि है, पर अब स्पेन में सबसे अधिक मात्रा में केसर का उत्पादन होता है। देश में केसर का उत्पादन करीब ५५० ई. के आसपास शुरू हुआ। कश्मीर में उच्च श्रेणी की केसर का उत्पादन होता है। पिछले ३-४ दशकों में केसर का उत्पादन हिमाचल प्रदेश के किन्नौर, लौह स्थिति एवं चम्बा क्षेत्रों में प्रारंभ किया गया।

यूं तो केसर का उत्पत्ति स्थान दक्षिणी यूरोप का स्पेन देश है, जहां से केसर मुम्बई आई है और मुम्बई से पूरे भारत के बाजारों में पहुंचती है, लेकिन स्पेन के अलावा केसर की पैदावार ईरान, फ्रांस, इटली, ग्रीस, तुर्की, फारस और चीन में भी की जाती है। भारत में, कश्मीर के पम्पूर नामक स्थान पर और जम्मू के किश्तवाड़ नामक स्थान पर केसर की खेती की जाती है। केसर का उपयोग- आयुर्वेदिक नुस्खों में, खाद्य व्यंजनों में और देव पूजा आदि में तो इसका उपयोग होता ही था पर अब पान मसालों और गुटकों में भी इसका उपयोग होने लगा है। केसर बहुत ही उपयोगी गुणों से युक्त होती है। यह उत्तेजक, वाजीकारक, यौनशक्ति बनाए रखनेवाली होती है। कामोत्तेजक, त्रिदोषनाशक, रुचिकर, मासिक धर्म साफ लानेवाली, गर्भाशय व योनि संकोचन जैसे रोगों को भी दूर करती है। त्वचा का रंग उज्ज्वल करनेवाली, रक्तशोधक, धातु पौष्टिक, प्रदर और निम्न रक्तचाप को ठीक करनेवाली, कफ नाशक, मन को प्रसन्न करनेवाली, स्तन (दूध) वर्द्धक, मस्तिष्क को बल देनेवाली, हृदय और रक्त के लिए हितकारी, तथा खाद्य पदार्थ और पेय (जैसे दूध) को रंगीन और सुगन्धित करनेवाली होती है।

दुनिया के सबसे महंगे मसाले केसर का रसोईघर के अतिरिक्त अन्य कई कामों में उपयोग किया जाता है। केसर का वानस्पतिक नाम क्रोकस सेटाइवस है, जो कि इरिडेसी कुल का सदस्य है। केसर में विटामिन बी-२ व राइबोफ्लेविन प्रचुर मात्रा में होते है। इसके साथ ही इसमें क्षुधाकारक, शामक व एंटी स्पाइज्मोडिक गुण होने के कारण कई रूपों में काम में लिया जाता है। एक सुगंध देनेवाला पौधा है। इसके पुष्प की शुष्क कुक्षियों को केसर, कुंकुम, जाफरान अथवा सैफ्रन कहते हैं। यह इरिडेसी कुल की क्रोकस सैटाइवस नामक क्षुद्र वनस्पति है जिसका मूल स्थान दक्षिण यूरोप है, यद्यपि इसकी खेती स्पेन, इटली, ग्रीस, तुर्किस्तान, ईरान, चीन तथा भारत में होती है। प्याज तुल्य इसकी गुटिकाएँ प्रति वर्ष अगस्त-सितंबर में रोपी जाती हैं और अक्टूबर-दिसंबर तक इसके पत्र तथा पुष्प साथ निकलते हैं। खाने में स्वाद को तो बढ़ाता ही नहीं बल्कि कई प्रकार के रोगों को दूर करने में सहायक होता है।

बच्चों को सर्दी, जुकाम, बुखार होने पर केसर की एक पंखुड़ी पानी में घोंटकर इसका लेप छाती पीठ और गले पर करने से आराम होता है। चंदन को केसर के साथ घिसकर इसका लेप माथे पर लगाने से, सिर, नेत्र और मस्तिष्क को शीतलता, शांति और ऊर्जा मिलती है, नाक से रक्त गिरना बंद हो जाता है और सिर दर्द दूर होता है। शिशु को सर्दी हो तो केसर की १-२ पंखुड़ी २-४ बूंद दूध के साथ अच्छी तरह घोटें, ताकि केसर दूध में घुल-मिल जाए। इसे एक चम्मच दूध में मिलाकर सुबह-शाम पिलाएं। माथे, नाक, छाती व पीठ पर लगाने के लिए केसर जायफल व लौंग का लेप (पानी में) बनाएं और रात को सोते समय लेप करें।

भूख बढ़ाने का गुण होने के कारण पाचन संबंधी रोगों में केसर उपयोगी है। शांतिकारक होने के कारण अवसाद के दौरान इसका प्रयोग लाभदायक होता है। बच्चों को दांत निकलने के दौरान केसर देना अच्छा रहता है। सिरदर्द में केसर का पेस्ट माथे पर लगाने से राहत मिलती है। केसर के पेस्ट को फेस मास्क के रूप में प्रयोग करने से मुंहासों एवं रेशेज से मुक्ति मिलती है। कच्चे दूध में रात को केसर भिगो दें। सुबह उस दूध को रूई की सहायता से चेहरे पर लगा लें। १५-२० मिनट बाद धो लें। कुछ ही दिनों में चेहरा दमकने लगता है। गर्भवती महिलाओं को दूध में केसर डालकर पिलाया जाता है, जिससे उनके होनेवाली संतान उज्ज्वल वर्ण की हो। केसर पेट में एकत्र गैस को निकालने में मददगार होती है। केसर में रिलेक्सेंट गुण होने के कारण केसर एवं चंदन तेल के मिश्रण से इत्र बनाया जाता है, जिसे जाफरान इत्र कहते हैं।

कृमि नष्ट करने के लिए केसर व कपूर आधी-आधी रत्ती खरल में डालकर २-४ बूंद दूध टपकाकर घोंटें और एक चम्मच दूध में मिलाकर बच्चे को २-३ दिन तक पिलाएँ।

बच्चों को बार-बार पतले दस्त लगने को अतिसार होना कहते हैं। बच्चों को पतले दस्त लगने पर केसर की १-२ पँखुड़ी खरल में डालकर २-३ बूंद पानी टपकाकर घोंटें। अलग पत्थर पर पानी के साथ जायफल, आम की गुठली, सौंठ और बच बराबर बार घिसें और इस लेप को केसर में मिला लें। इसे एक चम्मच पानी में मिलाकर शिशु को पिला दें। यह सुबह शाम दें। केसर का स्वाद कड़वा होता है लेकिन खुशबू के कारण इसका उपयोग किया जाता है। सर्दियों में केसर का उपयोग लाभदायक रहता है क्योंकि इसकी तासीर को आयुर्वेद में गर्म माना गया है। ठंड में इसके सेवन से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ता है व पौरुष और सौन्दर्य में भी बढ़ोतरी होती है। पेट से संबंधित अनेक परेशानियों, जैसे अपच, पेट में दर्द, गैस आदि में केसर उपयोगी है। चोट लगने पर या त्वचा के झुलस जाने पर केसर का लेप लगाने से आराम मिलता है। सर्दी में केसर का दूध लेने से त्वचा सुंदर बनती है। पुरुषों में वीर्य शति बढ़ाने हेतु शहद, बादाम और केसर लेने से फायदा होता है। महिलाओं में अनियमित मासिक स्राव एवं इस दौरान होनेवाले दर्द को ठीक करता है। गर्भाशय की सूजन में लाभकारी है। मानसिक अवसाद एवं उदासीनता में भी महिलाओं को दिया जाता है। महिलाओं के मासिक धर्म के दौरान होनेवाले दर्द को दूर करने के लिए २-२ रत्ती केसर दूध में घोलकर दिन में तीन कार देना फायदेमंद होता है। यदि मां गर्भावस्था के दौरान केसर का सेवन करती है तो इससे उसका होनेवाला बच्चा तंदुरूस्त होता है और कई तरह की बीमारियों से बचा रहता है। कई बार नवजात शिशु को सर्दी जकड़ लेती है। इससे कभी-कभी उसकी नाक भी बंद हो जाती है जिससे बच्चा मुंह से सांस लेने लगता है और हकलाने लगता है। ऐसी स्थिति में मां के दूध में केसर मिलाकर बच्चे के सिर और नाक पर मलें व केसर का दूध पिलाएं।

खाना इतना चबा लें कि बिल्कुल पानी की तरह तरल बनने पर ही पेट में उतरे, नहीं तो दांतों का काम आंतों को करना पड़ता है। अच्छी तरह चबाया हुआ खाना पेट में जाएगा, तो आंतों पर बोझ कम पड़ेगा और खाना जल्दी पचेगा।

बुढ़ापे में आंखों की कमजोर रोशनी ठीक करने में केसर फायदेमंद होता है। केसर अंधेपन की कई किस्मों से बचाव करती है। सोने जैसा महंगा केसर आंखों के नाजुक सैल्स को लचीला बनाता है। केसर युक्त भोजन खिलाने से तेज धूप से आंखों को होनेवाले नुकसान से बचा जा सकता है। इससे आंखों की जैनेटिक बीमारी जैसे रैटीनस पिगमैंनटोसा की प्रगति भी कम होती है। केसर से मैक्युलर डीजैनरेशन का इलाज भी संभव है। यह बुढ़ापे में होनेवाले अंधेपन की किस्म है। इससे ब्रिटेन में पांच लाख लोग पीड़ित है। इनमें से दो फीसदी लोगों की उम्र ५० साल से अधिक है। यह बीमारी आंख के पीछे रैटिना को नुकसान पहुंचने से होती है। केसर में ऐसे बहुत से तत्व हैं, जो आंख की रोशनी की रक्षा करते हैं। इसके तत्वों में प्रभावशाली एंटीऑक्सीडैंट पाए जाते हैं।

इलायची (CARDAMOM)

इलायची औषधि तो है ही, हमारी शानो-शौकत का भी प्रतीक है। इलायची के प्रयोग से मुंह की दुर्गंध दूर होती है। इलायची खीर, मिठाइयों, चाय, कुल्फी और अन्य व्यंजनों में खुशबू व स्वाद के लिए प्रयोग की जाती है। पित्त-कफ जैसे रोगों में भी इलायची लाभदायक है। ठंड लगने पर इसकी चाय पीने से काफी राहत मिलती है। इलायची की तासीर ठंडी होने की वजह से बवासीर जैसे रोगों में यह बहुत फायदेमंद है। घी-तेल आदि व्यंजनों के अधिक सेवन से अपच होने पर इलायची का प्रयोग लाभकारी है।

इलायची अपनी सुंदरता और स्वाद के कारण विख्यात है। इलायची संपूर्ण औषधि के साथ हमारी शान-ओ-शौकत का भी प्रतीक है। भारत इलायची का प्रमुख उत्पादक और निर्यातक देश है। यह विभिन्न व्यंजनों में प्रयोग होती है, वहीं असंख्य रोगों की रामबाण दवा भी है। पीलिया जैसे रोग में इसका रस पीना रामबाण औषधि है। हकलाइट या तुतलाहट में छोटी इलायची, भुलजन, लौंग प्रयोग करने से लाभ होता है। पित्त, कफ जैसे रोगों की चिकित्सा में इलायची लाभदायक है। ठंड से पीड़ित रोगियों को इसकी चाय पीने से राहत मिलती है। इलायची की तासीर ठंडी होने से यह बवासीर रोग में फायदेमंद है। गुर्दे की पथरी में इलायची, शिलाजीत, पीपल के समभाग चूर्ण में उसी के बराबर मिश्री मिलाकर एक चम्मच की मात्रा में सुबह-शाम पानी के साथ लेने से फायदा होता है। मोटापा कम करने में इलायची सेवन लाभदायक है। घी, तेल से बने खाद्य पदार्थों के अधिक सेवन से बदहजमी के लिए इलायची खाना लाभप्रद है। इलायची स्वयं में बहुगुणा पदार्थ है। यह जहां दूसरों को पेश करने का उपहार है। इलायची की अधिक उपज तमिलनाडू, केरल और कर्नाटक में होती है। इसके लिये वहां की ढलवा भूमि, कोहरा तथा उपयुक्त जलवायु सहायक होती है।

इलायची अपनी अत्यधिक सुगंध एवं विशिष्ट स्वाद के कारण विश्वप्रसिद्ध है, जिसके कारण इसका विदेशों में भी निर्यात किया जाता है। यह विभिन्न व्यंजनों में काम आती है तथा अनेक प्रकार के रोगों के काम में भी इसका प्रयोग किया जाता है। कुछ लोग इलायची को वैद्य की संज्ञा देते हैं। इलायची के प्रयोग से बदहजमी, मोटापा, पीलिया, बवासीर (मस्सा), कफ, पित्त, मूत्र और जलन के रोगयों को आराम मिलता है।

इलायची का पौधा ११/४ से ११/३ मीटर की ऊंचाई तक होता है। इसका तना भूमि के अंदर ही अंदर ही अंदर फैलता जाता है, जिससे आस-पास अनेक शाखाएं निकल आती हैं। पौधे पर इलायची के फूल जनवरी माह से आने लगते हैं और छह महीने बाद इलायची के रूप में बदल जाते हैं। इसके पकने में तीन-चार माह लग जाते हैं यानी नवम्बर-दिसम्बर में इलायची का पका फल प्राप्त हो जाता है। फिर इसे छाया में सुखाया जाता है। इस प्रकार सर्दियों में नई इलायची प्राप्त होने लगती है। जहां नाश्ते अथवा भोजन के बाद सौंफ मिश्री आदि पेश किये जाते हैं, वहां इलायची भी जरूर रखी जाती है। इलायची के बिना न तो सौंफ अच्छी लगेगी और न ही मिश्री। सौंफ व मिश्री के बिना इलायची अकेली ही पर्याप्त है। इसे कुछ लोग मुंह की दुर्गंध दूर करने के लिये व मुंह में खुशबू के लिये प्रयोग करते हैं तो कुछ लोग मुंह की खुश्की में इसका उपयोग करते हैं। पान में इसका सर्वाधिक उपयोग होता है। इलायची खीर, हलुआ, आइसक्रीम, चाय और अन्य व्यंजनों में इस्तेमाल की जाती है।

इलायची भारत में विभिन्न नामों से जानी जाती है। वनस्पति विज्ञान में इसे कार्डेमॉम, बंगाली में छोटी इलायची तमिल

में एलम्, संस्कृत में ऐला और गुजराती में एलजी कहा जाता है।

इलायची एक फायदेमंद मसाला है। यह भोजन व पेय का स्वाद बढ़ाने में भी सहायक होती है।

कफ खाँसी होने पर इलायची व सोंठ का चूर्ण बराबर मात्रा में शहद के साथ मिलाकर दिन में दो-तीन बार चाटने से आराम मिलता है। कभी-कभी खा लेने के बाद पेट में भारीपन महसूस होता है। ऐसी स्थिति में एक छोटी इलायची चबाने से आराम मिलता है।

दांतों में पायरिया होने पर मुंह से हमेशा बदबू महसूस होती रहती है। ऐसी स्थिति में दांतों को साफ कर इलायची मुंह में रखकर धीरे-धीरे चबाते रहने से बदबू का अहसास कम होता है।

यदि सिरदर्द, छींके आने के कारण हो रहा हो तो इलायची के चूर्ण को नाक से सूंघने पर सिरदर्द ठीक हो जाती है। दूध उबालते समय, खीर बनाते समय, कस्टर्ड बनाते समय थोड़ी-सी इलायची चूर्ण डाल दें तो स्वाद के साथ भीनी खुशबू का मजा उठाया जा सकता है। खाने के बाद इलायची चबा लेने से मुंह का स्वाद अच्छा बना रहता है।

पान, सुपारी खाने वाले लोग यदि पान सुपारी का सेवन कम करना चाहते हैं तो इलायची को मुंह में डालकर चबाते रहने से इस गंदी आदत से छुटकारा पा सकते हैं।

बड़ी इलायची का प्रयोग मसालों के रूप में अधिक किया जाता है और छोटी इलायची का प्रयोग मुख शुद्धि और मिष्ठानों की सुगंधि हेतु किया जाता है। छोटी इलायची शीत गुण वाली होती है। अब छोटी इलायची का उपयोग आयुर्वेदिक दवाइयों में किया जाता है।

इलायची का सेवन आमतौर पर मुखशुद्धि के लिए अथवा मसाले के रूप में किया जाता है। यह दो प्रकार की आती है- हरी या छोटी इलायची तथा बड़ी इलायची। जहां बड़ी इलायची व्यंजनों को लजीज बनाने के लिए एक मसाले के रूप में प्रयुक्त होती है, वहीं हरी इलायची मिठाइयों की खुशबू बढ़ाती है।

मेहमानों की आवभगत में भी इलायची का इस्तेमाल होता है। लेकिन इसकी महत्ता केवल यहीं तक सीमित नहीं है। यह औषधीय गुणों की खान है।

खराश- यदि आवाज बैठी हुई है या गले में खराश है, तो सुबह उठते समय और रात को सोमे समय छोटी इलायची चबा-चबाकर खाएं तथा गुनगुना पानी पीएं।

सूजन- यदि गले में सूजन आ गई हो, तो मूली के पानी में छोटी इलायची पीसकर सेवन करने से लाभ होता है।

खांसी- सर्दी-खांसी और छींक होने पर एक छोटी इलायची, एक टुकड़ा अदरक, लौंग तथा पांच तुलसी के पत्ते एक साथ पान में रखकर खाएं।

उल्टियां- बड़ी इलायची पांच ग्राम लेकर आधा लीटर पानी में उबाल लें। जब पानी एक चौथाई रह जाए, तो उतार लें। यह पानी उल्टियां रोकने में कारगर सिद्ध होता है।

छाले- मुंह में छाले हो जाने पर बड़ी इलायची को महीन पीसकर उसमें पिसी हुई मिश्री मिलाकर जबान पर रखें। तुरंत लाभ होगा।

बदहजमी- यदि केले अधिक मात्रा में खा लिए हों, तो तत्काल एक इलायची खा लें। केले पच जाएंगे और आपको

हल्कापन महसूस होगा।

जी मिचलाना- बहुतों को यात्रा के दौरान बस में बैठने पर चक्कर आते हैं या जी घबराता है। इससे निजात पाने के लिए एक छोटी इलायची मुंह में रख लें।

धातु की बीमारी में इलायची पाउडर घी के साथ एक सप्ताह तक एक चाय की चम्मच के बराबर दिन में चार बार लें, आराम मिलता है। पुरुष में शुक्र बीज कम होने पर इलायची पाउडर, हींग, घी तीनों को पीसकर एक चम्मच दिन में दो बार लें २१ दिन में लाभ मिलेगा। मुंह में छाले हो जाने पर इसका चूर्ण शहद के साथ मिलाकर लगायें, शीघ्र लाभ होगा। इलायची, चित्रक, अजमोद, आंवला, सोंठ व सेंधा नमक समान भाग लेकर चूर्ण बनायें। पेटदर्द, अजीर्ण, गैस में एक चम्मच गुनगुने पानी के साथ सेवन करें, तुरंत लाभ मिलेगा।

इलायची भारत में ही नहीं, अरब देशों में भी खूब इस्तेमाल की जाती है। इसमें एंटीसेप्टिक सिनोल द्रव होता है, जो सांसों में दुर्गंध पैदा करनेवाले बैक्टीरिया को मारता है। यदि आपकी सांस में ज्यादा बदबू हो तो हटाने के लिए इलायची के बीज कुछ देर तक चबाएं और फिर थूक दें।

बारीक इलायची- कटु, शीतल, तीखे, छोटे सुगंधी, पित्तकर, मुख शोधक करनेवाली रूक्ष और वायु, दम, कफ, खांसी, अर्श, क्षय, विषदोष, कंठरोग, मूत्रकृच्छ, अश्मरी व्रण कडु (खरज) नाशक है।

बड़ी इलायची- तीखी रुक्ष, रुचिकर, मुख शुद्धिकर, सुगंधी, पाचक, शीत और अग्निदिप्त है। यह कफ, दम, पित्त, खरज, रक्त रोग, खांसी, हृदय रोग, विषरोग, उल्टी आदि नाशक होती है।

उपयोग- आंखों में दाहकता या तेज कम होनेपर इलायची दाने और शक्कर सहभाग में लेकर दोनों को पीसकर लेने से दाहकता से मुक्ति होती है।

धातु पुष्टि हेतु- इलायची दाने, जायपत्री, बादाम मगज, गाय के दूध का मक्खन, शक्कर आदि को मिलाकर लेने से कमी दूर होती है। मूत्रकुच्छ में इलायची दानों का चूर्ण शहद में मिलाकर चाट लेने से लाभ मिलता है। उल्टी होने पर इलायची के छिलके जलाकर उसकी राख शहद में मिलाकर चाटने से लाभ होता है।

जीर्ण ज्वर और सर्व ज्वर पर- इलायची, बेलफल, साटोड़ी दूध और पानी मिलाकर उबालें। दूध आधा रह जाए तब पिएं। इससे लाभ मिलता है।

सर्वशूल पर- इलायची, हींग, जवखार व सेंधा नमक का काढ़ा, एरंडी के तेल के साथ लेना। कमर, हृदय, ऊदर, नाभि, पीठ, मस्तक, नेत्र, कर्ण की शूल में बहुत जल्द फायदा होता है। मुख रोग में इलायची चूर्ण और फिटकरी को फुलाकर उसका मिश्रण मुंह में लगाकर लार टपकने देना तथा बाद में मुंह धोना।

एक कप दूध में पिसी इलायची डालकर पीने से सिरदर्द ठीक हो जाएगा। इलायची का चूर्ण एक माह तक या इसके तेल की ५ बूंद अनार के शर्बत के साथ पीने से जी घबराने और उल्टियां होने जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है। यह इलाज हैजा में भी लाभकारी है। इलायची के तोला बीज, बादाम और पिस्ते के साथ भिगोकर महीन पीस लें।

पेशाब का बार-बार आना- छोटी इलायची, शीतलचीनी, रेवन्दचीनी, जीरा, कलमीशोरा, जवाक्षार को पीसकर इसमें बराबर मात्रा में मिश्री मिलाकर खाने से मूत्रकृच्छ (पेशाब में जलन) और पेशाब के बार-बार आने का रोग ठीक हो जाता

है। अफारा (गैस का बनना) - २ ग्राम छोटी इलायची का पिसा हुआ चूर्ण और आधा ग्राम भुनी हींग को ५ ग्राम नींबू के रस में मिलाकर रख लें, फिर इस मिश्रण को मिलाकर रोगी को खिलाने से पेट की गैस बाहर निकल जाती है। अतिक्षुधा भस्मक रोग (बार-बार भूख लगना) में लाभ होता है।

मुंह के छाले- छोटी इलायची के बीज, वंशलोचन और कत्था को बारीक पीसकर पाउडर बना लें। इसके पाउडर को मुंह के छालों पर लगाने से व लार टपकाने से मुंह की गंदगी खत्म होकर छाले ठीक हो जाते हैं।

नपुंसकता- लगभग आधा ग्राम से लगभग १.८० ग्राम तक छोटी इलायची का चूर्ण सुबह-शाम खायें या मिश्री मिले गर्म-गर्म दूध के साथ रोज रात को सोने से पहले खाने से नपुंसकता का रोग दूर हो जाता है। दर्द व सूजन में- इलायची सिर दर्द, पेट का दर्द, मिचली और जोड़ों के दर्द की पुरानी बीमारी को दूर करने की क्षमता रखती है।

यकृत का बढ़ना- लगभग आधा ग्राम छोटी इलायची को सुबह-शाम सेवन करने से यकृत की वृद्धि (जिगर का बढ़ना) और सूजन में लाभ होता है। पित्त का बढ़ना- पित्त का श्राव अगर बराबर रूप से न हो रहा हो तो छोटी इलायची लगभग आधा ग्राम सुबह-शाम रोगी को देने से फायदा होता है।

छिलके सहित इलायची को आग में जलाकर राख कर लें इस राख को शहद में मिलाकर चाटने से उल्टी होना बंद होती है। हरी इलायची १० ग्राम, सौंफ २० ग्राम, मिश्री ४० ग्राम तीनों को (इलायची छिलके सहित) महीन पीसकर मिला लें। प्रात: एक चम्मच चूर्ण दूध के साथ पीने से नेत्र ज्योति बढ़ती है व हृदय को बल मिलता है। छिलके सहित छोटी इलायची, सौंठ, कालीमिर्च और दालचीनी समभाग लेकर पीस लें और महीन चूर्ण बना लें चाय बनाते समय खौलते पानी में यह चूर्ण एक चुटकी भर डालकर चाय बनाइए बड़ी स्वादिष्ट चाय बनेगी।

छिलके सहित इलायची को आग में जलाकर राख कर लें। इस राख को शहद में मिलाकर चाटने से उल्टी होना बंद होती है। हरी इलायची १० ग्राम, सौंफ २० ग्राम, मिश्री ४० ग्राम तीनों को (इलायची छिलके सहित) महीन पीसकर मिला लें। प्रात: एक चम्मच चूर्ण दूध के साथ पीने से नेत्र ज्योति बढ़ती है व हृदय को बल मिलता है।

छिलके सहित छोटी इलायची, सौंठ, कालीमिर्च और दालचीनी समभाग लेकर पीस लें और महीन चूर्ण बना लें। चाय बनाते समय खौलते पानी में यह चूर्ण एक चुटकी भर डालकर चाय बनाइए। बड़ी स्वादिष्ट चाय बनेगी।

*** जो हर प्रश्न को खड़ा करते हैं और हर समस्या भी वो ही पैदा करते हैं,**
आखिर हर सवाल और समस्या को सुलझाते भी वो ही हैं, वो ही देश के नेता कहलाते हैं।

*** जियो उसके लिये जो जीने का सहारा हो, राह में तो मिलेंगे साथी बहुत, पर साथ दो उसका जिसने भीड में आपको पुकारा हो।**

*** व्यग्रता और उत्सुकता हमेशा भविष्य के लिये होती है।**

*** देश का विकास कोई दान या उपकार नहीं है यह तो शासन सत्ता का स्वाभाविक कर्म है।**

*** मान, यश जीते जी कमा लो, मरने के बाद तो दुश्मन को भी कन्धों पर उठाकर ले जाया जाता है।**

लौंग (CLOVE)

लौंग का बोटेनिकल नाम कैरोफालस आरोमेजिक्स है। संस्कृत में इसे लौंगम कहते हैं। हिंदी, बंगाली तथा मराठी में इसे लौंग ही कहते हैं। गुजराती में इसका नाम लौइंग तथा अंग्रेजी में इसे क्लोव कहा जाता है। इसका वास्तविक नाम साइजिगियम ऐरोमेटिकम है। इसमें दर्दनाश का गुण पाया जाता है।

यह छोटे कद का पौधा दक्षिण भारत में उगाया जाता है। इसके पत्ते लम्बे, नुकीले तथा सुगंधवाले होते हैं। लौंग के फूलों से १६ से २० प्रतिशत उड़ जानेवाले भारी तेल और गोंद आदि पदार्थ प्राप्त होते हैं। लौंग मेदे को ताकत देता है तथा यकृत, त्वचा और गुर्दे को स्फूर्ति प्रदान करता है। साथ ही कब्ज दूर करता है। इसका इस्तेमाल पेट साफ करनेवाली दवाओं में भी किया जाता है।

यह सिरदर्द, दांतदर्द में उपयोगी है। कुकर खाँसी (वूफिंग कफ) होने पर लौंग को भूनकर शहद के साथ मिलाकर चाटने से लाभ होता है। लौंग अम्ल पित्त, जी घबराना दूर करता है। भोजन में फायदेमंद- मसाले के रूप में लौंग का इस्तेमाल शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें प्रोटीन, लोहांश, कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम, सोडियम और हाइड्रोक्लोरिक एसिड भरपूर मात्रा में मिलते हैं। इसमें विटामिन ए और सी, मैग्नीज और रेशा भी पाया जाता है।

हमारे देश में लौंग को मसालों का राजा माना जाता है। मसाले को स्थायी तथा खुशबूदार बनाने के लिए लौंग का प्रयोग किया जाता है। लौंग पाचक, पित्तनाशक, कुछ उष्ण, वायु रोग नष्ट करनेवाला, दमा, बुखार, अपच, हैजा, सिरदर्द, हिचकी और खांसी आदि रोगों को शान्त करनेवाला है। स्त्रियां इसका उपयोग घरेलू चिकित्सा में करती हैं।

मसालों की श्रेणी में लौंग का विशिष्ट महत्व है। इसका प्रयोग खाद्य पदार्थों में गर्म मसाले के तौर पर किया जाता है। लौंग का लेटिन नाम साईजिगियम एरोमेटिकम है। लौंग भोजन को पाचक व सुगंधित तो बनाती ही है, साथ ही इसमें रोगनाशक गुणों की उपस्थिति के कारण इसे हम आयुर्वेदिक औषधि की श्रेणी में भी रख सकते हैं। अनेक रोगों में लौंग का सेवन प्रभावकारी है। लौंग को संस्कृत में लबंग, देवकुसुम, तमिल में किराम्ब, अरबी में करनफूल और फारसी में महक कहा जाता है। आयुर्वेदिक के अनुसार लौंग गर्म, तीक्ष्ण, कड़वी, चरपरी, पाचक और रुचिकारक है। आयुर्वेद में विश्वास करनेवाले लोग लौंग को विभिन्न रोगों में तीव्र असरकारी मानते हैं।

बाजार में जो लौंग मिलते हैं, उनमें से बहुतों का तेल निकाला हुआ होता है। असली लौंग वही जिससे तेल न निकाला गया हो। लौंग चरपरी, कड़वी, नेत्र हितकारी, शीतल, दीपन, पाचन, रुचिकारक तथा कफ, पित्त, रक्तरोग, मूर्च्छा, अफरा, दर्द, खांसी, श्वास, हिचकी व क्षयरोग नाशक हैं। लौंग गरम, तीक्ष्ण, पाक के समय मधुर, शीतवीर्य तथा त्रिदोष, आम, क्षय व खांसी नाशक है। लौंग पाचनक्रिया पर सीधे प्रभावी है, जिससे भूख बढ़ती है, आमाशय की रसक्रिया को बल मिलता है और मन में प्रसन्नता होती है। यह कृमिनाशक है। आमाशय और आंतों में रहनेवाले सूक्ष्म जंतुओं के कारण पेट फूलता है, उन जंतुओं को यह नष्ट करता है। यह रक्त में श्वेतकणों को बढ़ाता है। इस गुण के कारण शरीर में रहनेवाले रोगमूलक कीटाणुओं का नाश होता है।

मध्य-पूर्व और भारतीय भोजन में आमतौर पर इस्तेमाल किया जानेवाला लौंग एक बेहतरीन एंटी ऑक्सीडेंट है। लौंग में सबसे ज्यादा फिनोलिक यौगिक पाए जाते हैं। लौंग खाने से शरीर में फ्री रेडिकल्स के कारण कोशिकाओं को होनेवाले नुकसान को रोका जा सकता है। इस प्रकार लौंग सेहत के लिए बेहतर आहार है। इसी तरह लौंग का तेल सर्दी, फ्लू और

पैरों में होनेवाले फंगल इंफेक्शन में भी फायदा करता है।

दांतों के दर्द में लौंग रामबाण औषधि है। लौंग को दांतों के बीच रखने से दांत का दर्द दूर होता है। दांतों में लौंग रखने से दांत का कीड़ा भी मरता है। लौंग के तेल को भी कीड़े से प्रभावित दांत पर लगाया जा सकता है। यदि लौंग का तेल न हो तो पूरीन लौंग को दर्दवाले हिस्से पर दबा दें। इसी तरह लौंग का तेल सर्दी, फ्लू और पैरों में होनेवाले फंगल संक्रमण में भी बहुत फायदा करता है। चार-पांच लौंग पीसकर पानी में डालकर उसे गरम कर लें। फिर इस पानी में कुल्ला करें। दाढ़-दांत के दर्द में लौंग का तेल लगाने से भी आराम मिलता है। दांत के दर्द से छुटकारा पाने के लिए सबसे पहला घरेलू नुस्खा याद आता है लौंग। पांच लौंग पीसकर उसमें नींबू का रस निचोड़कर दांतों पर मलने से दर्द दूर हो जाता है। दांत में कीड़ा लगने पर लौंग को रखना या लौंग का तेल लगाना चाहिए। पान खाने से जीभ कट गई हो तो एक लौंग मुंह में रखने से जीभ ठीक हो जाती है। लौंग के तेल की फुरेरी लगाने से दांत दर्द मिट जाता है। लोंग के तेल को नियमित रूप से दांतों पर लगाने से पायरिया दूर हो जाता है।

लौंग में मौजूद एंटीसैप्टिक गुण के कारण यह एक बेहतर मुखशोधक का भी काम करता है। पाचन तंत्र को सुचारू बनाने के लिए भी लौंग बहुत उपयोगी है।

लौंग रक्त के श्वेतकर्ण में वृद्धि करने में सहायक है। जी मिचलाने पर चार-पांच लौंग चबाने से आराम मिलता है। लौंग चबाने से हिचकी बंद हो जाती है। नेत्र संबंधी विकारों में लौंग हितकारी है। पिसी हुई लौंग को गर्म पानी के साथ लेने पर ज्वर शीघ्र उतरता है। मूत्र संबंधी विकारों में भी लौंग असरकारी है। लौंग चबाने से मुंह की दुर्गंध दूर होती है। लौंग कफ, पित्त और क्षय रोग का नाश करती है। लौंग और हल्दी को पीसकर लगाने से नासूर मिट जाता है। पांच-सात भुनी हुई लौंग खाने से खांसी में भी आराम मिलता है। लौंग में कृमिनाशक गुण भी होता है। लौंग को पीसकर पानी के साथ लेने पर पेट के कीड़े मरते हैं। लौंग, हरड़ और सेंधा नमक मिलाकर बनाया गया काढ़ा पीने से अजीर्ण नष्ट होता है।

लौंग को भून कर शहद या मिश्री में मिलाकर चाटने से गले की खराश दूर होती है। गर्भावस्था में महिलाओं को प्राय: उल्टियां व चक्कर आते हैं, ऐसे समय में लौंग पीसकर मिश्री अथवा शहद के साथ चाटने से लाभ होता है। यदि आप बार-बार हिचकी आने से परेशान हैं तो ३ लौंग पानी के साथ ले लें। यदि शरीर के किसी भाग पर कोई भी जहरीला कीड़ा, ततैया, मकड़ी आदि काट ले तो लौंग को पानी से घिसकर डंक लगे स्थान पर लगाने से लाभ होता है। खांसी, दमा, आदि श्वास रोगों में लौंग का प्रयोग पानी के साथ करने से आशातीत लाभ मिलता है। भुने हुए लोंग को पीस कर शहद के साथ चाटने से कुकुर खांसी ठीक हो जाती है।

सिरदर्द- लौंग को पीसकर लेप करने से सिरदर्द तुरंत बंद हो जाता है। इसका तेल भी लगाया जा सकता है। पांच लौंग पीसकर एक कप पानी में मिला कर गर्म करें। आधा पानी रहने पर छान कर चीनी मिलाकर पिलाएं। शाम और सोते समय दो बार लेते रहने से दर्द ठीक हो जाता है। सिर दर्द में लौंग के तेल की मालिश करवाने से सिरदर्द में सुकून मिलता है। फोड़े, फुंसी पर हल्दी और लौंग का लेप लगाने से बेहद आराम मिलता है।

श्वास कास- लौंग मुंह में रखने से कफ आराम से निकलता है तथा कफ की दुर्गंध दूर हो जाती है। मुंह और सांस की दुर्गंध भी इससे मिटती है। लौंग और अनार के छिलके समान मात्रा में पीस कर चुटकी भर चूर्ण शहद से नित्य तीन बार चाटने से खांसी ठीक हो जाती है।

हाथों की मेहंदी धोने के बाद तवे पर तीन चार लौंग भूनकर उसके धुएं से सिंकाई करने पर मेहंदी का रंग अधिक काला

पड़ता है। अधिक प्यास लगने एवं हमेशा उल्टी आने जैसा अनुभव होने पर लौंग कूटकर उसे पानी में उबाल लें और फिर उसका सेवन करें।

दीये की लौ में भूना हुआ लौंग मुख में रखने से मुख सुगन्धित रहता है तथा गले में उत्पन्न क्षत (मुंह गले तक आना) को दूर करता है। खांसी दूर करने के लिए जब कोई दवा पास न हो तो लौंग चबाने से गले की खराब मिटती है और खांसी से भी आराम मिलता है। सूखी खांसी में लौंग के साथ मिश्री भी चबानी चाहिए।

हिचकी लगने पर दो लौंग एक साथ मुख में रखकर चबाने से कुछ ही देर में हिचकियां बंद हो जाती हैं। फ्लू के दिनों में पांच लौंग, दालचीनी एवं सौंठ का चूर्ण एक-एक ग्राम आधा किलो पानी में मन्द-मन्द अग्नि में पकाकर अष्टमांश जल शेष रहने पर पीने से फ्लू दूर भागता है। लौंग सैंधा नमक के साथ बदहजमी एवं वायु (गैस) को दूर करता है। दांत-दाढ़ दर्द निवारण हेतु लौंग के तेल का प्रयोग उत्तम है। इन सब उपयोगों के अतिरिक्त वातवेदना, सियाटिका, कटिशूल सिरदर्द, नासा रोग में भी लौंग का प्रयोग लाभकारी है।

भोजन के बाद लौंग का एक टुकड़ा लें और इसे धीरे-धीरे चूसें। यह न केवल आम्लीयता से तुरंत लाभ पहुंचाता है, बल्कि इससे पैदा होनेवाली समस्याओं को दूर करने में भी मदद करता है। लौंग भूख बढ़ाने में मदद करता है और व्हाइट ब्लड सैल्स की संख्या में भी वृद्धि करता है। दंत मंजन में भी लौंग का प्रयोग किया जाता है। लौंग में जीवाणु तथा फफूंदियों के नाशक गुण होते हैं। खांसी और श्वास संबंधी शिकायतों में लौंग विशेष फायदेमंद है। उच्च रक्तचाप वाले लोगों को इसका ज्यादा सेवन नहीं करना चाहिए। कम रक्तचाप को ठीक करने के लिए इसे बड़ी इलायची और दालचीनी के साथ इस्तेमाल किया जाता है।

लौंग को भूनकर शहद या मिसरी में मिलकर चाटने से गले की खराश दूर होती है। गर्भावस्था में महिलाओं को प्राय: उल्टियां व चक्कर आते हैं। ऐसे समय में लौंग पीसकर मिसरी अथवा शहद के साथ चाटने से लाभ होता है। यदि आप बार-बार हिचकी आने से परेशान हैं तो तीन लौंग पानी के साथ ले लें। यदि शरीर के किसी भाग पर कोई भी जहरीला कीड़ा, ततैया, मकड़ी आदि काट ले तो लौंग को पानी में घिसकर डंक लगे स्थान पर लगाने से लाभ होता है। खाँसी, दमा आदि श्वास रोगों में लौंग का प्रयोग पान के साथ करने से आशातीत लाभ मिलता है। भुनी लौंग को पीसकर शहद के साथ चाटने से कुकुर खाँसी ठीक हो जाती है। लौंग को मुंह में रखकर चूसने से रोग के कीटाणु नष्ट होते हैं एवं मुँह सुगन्धित हो जाता है।

लौंग से निकलनेवाले तेल में भी लौंगवाले सभी गुण मौजुद होते हैं। इस तेल की तीन से पांच बूंदें तक खिलाने से पेट दर्द, अपच व वमन में लाभ होता है। दाढ़ के दर्द में लौंग के तेल को रूई में लेकर दुखती दाढ़ के सुराख में रखने से तुरंत चैन पड़ जाता है। लौंग को चूसने से गले के रोग दूर होते हैं। बुखार के बाद रोगी को लौंग और चिरायता मिलाकर खिलाने से उसकी भूख बढ़ जाती है, पाचन क्रिया ठीक हो जाती है तथा इसका प्रभाव अत्यंत पौष्टिक माना जाता है।

लौंग बुखार के कारण आई कमजोरी को शीघ्र ही दूर कर देती है और साथ ही दिमागी दुर्बलता को भी दूर करती है।

चार लौंग कूटकर एक कप पानी में छालकर उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर स्वाद के अनुसार मीठा मिलाकर पीकर करवट लेकर सो जाएं। दिनभर में ऐसी ४ मात्रा लें। उल्टियां बंद हो जाएंगी। चार लौंग पीसकर पानी में घोलकर पिलाने में तेज ज्वर कम हो जाता है। लौंग अग्नि को जगानेवाली, पाचक है, क्षयरोग का नाश करनेवाली है। लौंग और हल्दी पीसकर लगाने से नासूर मिटता है।

गठिया में आराम- गठिया रोग में जोड़ों में होनेवाले दर्द व सूजन से आराम के लिए भी लौंग बहुत फायदेमंद है। इसमें

फ्लेवोनॉयड्स अधिक मात्रा में पाया जाता है। कई अरोमा एक्सपर्ट गठिया के उपचार के लिए लौंग के तेल की मालिश को तवज्जो देते हैं। दर्दनाशक गुण- लौंग एक बेहतरीन प्राकृतिक दर्दनिवारक है। इसमें मौजूद यूजेनॉल तेल दांतों के दर्द से आराम दिलाने में बहुत लाभदायक है। इसमें एंटीबैक्टीरियल विशेषता होती है जिस वजह से अब इसका इस्तेमाल कई तरह के टूथपेस्ट, मुखशोधक और क्रीम बनाने में किया जाता है।

श्वास संबंधी रोगों में आराम- लौंग के तेल का अरोमा इतना सशक्त होता है कि इसे सूंघने से जुकाम, कफ, दमा, ब्रोंकाइटिस, साइनसाइटिस आदि समस्याओं में तुरंत आराम मिल जाता है। लौंग को मुँह में रखकर चूसने से रोग के कीटाणु नष्ट होते हैं एवं मुँह सुगन्धित हो जाता है।

बेहतरीन कीटाणु नाशक - लौंग व इसके तेल में कीटाणुनाशक गुण होते हैं जिससे फंगल संक्रमण, कटने, जलने, घाव हो जाने या त्वचा संबंधी अन्य समस्याओं के उपचार में इसका इस्तेमाल किया जाता है। लौंग के तेल को कभी भी सीधे त्वचा पर न लगाकर किसी तेल में मिलाकर लगाना चाहिए।

पाचन में फायदेमंद- भोजन में लौंग का इस्तेमाल कई पाचन संबंधी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। इसमें मौजूद तत्व अपच, उल्टी, गैस्ट्रिक, संग्रहणी आदि समस्याओं से आराम दिलाने में मददगार हैं।

कर्करोग- लौंग के इस्तेमाल से फेफड़े के कर्करोग और त्वचा के कर्करोग को रोकने में काफी मदद मिल सकती है। इसमें मौजूद युजेनॉल नामक तत्व इस दिशा में काफी सहायक है।

लौंग का सेवन शरीर की प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाता है और रक्त शुद्ध करता है। इसका इस्तेमाल मलेरिया, हैजा जैसे रोगों के उपचार के लिए दवाओं में किया जाता है। मधुमेह में लौंग के सेवन से ग्लूकोज का स्तर कम होता है। लौंग का तेल दर्दनाक के अलावा मच्छरों को भी दूर भगाने के लिए इस्तेमाल में लाया जाता है।

लौंग आम्लीयता के लिए बहुत फायदेमंद है। आम्लीयता होने पर लौंग चूसना चाहिए। गुड़, केला, बादाम और नींबू खाने से आम्लीयता जल्दी ठीक हो जाती है। पानी में पुदीने की कुछ पत्तियां डालकर उबाल लीजिए। हर रोज खाने के बाद इन इस पानी का सेवन कीजिए। आम्लीयता में फायदा होगा। आम्लीयता की समस्या खान-पान के कारण ज्यादा होती है। इसलिए ज्यादा गरिष्ठ भोजन करने से परहेज करना चाहिए। आम्लीयता के समय रात को सोने से तीन घंटे पहले भोजन कर लेना चाहिए, जिससे खाना अच्छे से पचे। इन नुस्खों को अपनाने के बाद भी आम्लीयता अगर ठीक न हो रही हो तो चिकित्सक से संपर्क अवश्य कीजिए।

नेत्र रोग- तांबे के पात्र में लौंग को पीस, शहद मिलाकर लगाने से आंखों के सफेद भाग के रोग मिटते हैं। हृदय में जलन- लौंग को ठंडे पानी में घोंट-छानकर मिश्री मिलाकर पिएं। कुकर खांसी- लौंग को आग में भूनकर शहद मिलाकर चाटें। अजीर्ण- लौंग और हरड़ का काढ़ा बनाकर, उसमें थोड़ा सा सेंधा नमक डालकर पिलाएं। नासुर- लौंग और हल्दी पीसकर लगायें। मात्रा- लौंग की मात्रा १२० से २५० मिग्रा. तक की है।

लौंग, छोटी हरड़ और सेंधा नमक तीनों १०-१० ग्राम लेकर पीस लें। भोजन करने के बाद यह चूर्ण एक चम्मच, पानी के साथ फाँकने से उदर रोग ठीक होते हैं। लौंग, सौंफ, छोटी इलायची, जरा-सा खोपरा समभाग लेकर कूट-पीस लें। इसे मुंह में रखने से मुख शुद्ध और दाँत मजबूत होते हैं।

खांसी- लौंग, कालीमिर्च, अनार के छिलके और सोंठ- सभी बराबर की मात्रा में लेकर पीस लें। फिर शहद मिलाकर इस चूर्ण को दिन में तीन बार खाएं।

राई (MUSTARD)

इसका वानस्पतिक (जैव वैज्ञानिक) नाम ब्रेसिका नाइग्रा है। यह गरम प्रकृति की है। इसके उपयोग से अंगों में शिथिलता नहीं आती है। यह हैजा, उल्टी, जुकाम में उपयोगी है।

छोटी-छोटी गोल गोल राई लाल और काले दानों में अक्सर मिलती है। बाहर के देशों में सफेद रंग की राई भी मिलती है। राई के दाने सरसों के दानों से काफी मिलते हैं। बस राई सरसों से थोड़ी छोटी होती है। राई ग्रीष्म ऋतु में पककर तैयार होती है। राई के बीजों का तेल भी निकाला जाता है।

राई रसोई के मसाले के रूप में काफी महत्वपूर्ण है जिसका उपयोग दाल, साग, रायता, अचार आदि में किया जाता है। दाल, साग, सब्जी और रायते में इसका छौंक लगाया जाता है। अचार में इसका प्रयोग खट्टापन लाने के लिए किया जाता है। राई को कांजी बनाते समय भी प्रयोग में लाया जाता है। राई बहुत ही गुणकारी एवं पाचक है और दवा के रूप में इसके अनेक उपयोग है।

राई दो रंगों में मिलती है- लाल और सफेद। दोनों बहुत गुणकारी एवं अग्नि प्रदीप्तकारी हैं। राई के सेवन से पेट की अग्नि तीव्र होती है जो भोजन पचाने में सहायता करती है। यह पेट के कीड़े मारती है और खाज-खुजली को नष्ट करती है। यह खाने में कुछ तेज तथा चरपरी-सी होती है।

इससे सर्दी, जुकाम, उल्टी, मूर्च्छा, मासिक धर्म, हिचकी, पेट का दर्द, वायु विकार आदि बहुत से रोगों का शमन कर देती हैं। जुकाम और सर्दी- राई को पीसकर इसका लेप छाती, नाक तथा पैर के तलवों पर करना चाहिए। तीन-चार दिनों में जुकाम एवं सर्दी शान्त हो जाएंगे।

पेट में कीड़े हो जाने पर इसका पानी पीने से कीड़े मर जाते हैं। राई के तेल में नमक मिलाकर दांत साफ करने से दांत और मसूड़े स्वस्थ एवं मजबूत रहते हैं। हैजा होने पर अगर राई को पीसकर पेट पर उसका लेप किया जाए तो पेट के दर्द और मरोड़ में आराम मिलता है। जुकाम होने पर यदि राई को पीसकर शहद में मिलाकर सूंघा जाए तो जुकाम दूर हो जाता है। मिरगी की मूर्छा पिसी राई की खुशबू से दूर हो सकती है। हल्दी के साथ थोड़ी फिटकरी पीसकर यदि घाव पर लगाया जाए तो वे जल्दी भर जाते है और चोट लगने से अगर खून बहने लगे तो वह भी इसे लगाने से बंद हो जाएगा। आंतरिक चोट लगने पर एक चम्मच हल्दी गर्म दूध के साथ लेने पर लाभ होता है।

राई से बननेवाले तेल को औषधि के रूप में प्रयोग में लाया जा सकता है। राई के दानों को चोट, घाव आदि को ठीक करने के लिए लगाई जा सकती है। पुलटिस लगाने से पूर्व वैद्य की सलाह अवश्य लेनी चाहिए। अपनी मर्जी से नहीं लगानी चाहिए। जुकाम होने पर राई को शहद में अच्छी तरह मिलाकर सूंघने से तुरंत राहत मिलेगी। चर्म रोग होने पर राई को सिरके के साथ पीसकर उस जगह लेप लगाएं। लाल राई का तेल कान में डालने से कान दर्द, कान में फोड़े फुंसी को कम करता है। जोड़ों का दर्द होने पर राई के तेल से कुछ दिन लगातार मालिश करने से राहत मिलती है। वैसे कोई भी घरेलू नुस्खा प्रयोग में लाने से पूर्व वैद्य, हकीम से जानकारी अवश्य ले लें।

राई के बीज में मायरोसीन, सिनिग्रिन जैसे रसायन पाए जाते हैं, ये रसायन त्वचा रोगों के लिए हितकर हैं। राई को

रातभर पानी में डुबोकर रखा जाए और सुबह इस पानी को त्वचा पर लगाया जाए तो त्वचा रोगों में आराम मिल जाता है। राई के बीजों का लेप ललाट पर लगाया जाए तो सिरदर्द में अतिशीघ्र आराम मिलता है। कुछ इलाकों में आदिवासी इस लेप में कपूर भी मिला देते हैं ताकि जल्दी असर हो।

चुटकी भर राई के चूर्ण को पानी के साथ घोलकर बच्चों को देने से वे रात में बिस्तर पर पेशाब करना बंद कर देते हैं।

यदि किसी व्यक्ति को लगातार दस्त हो रहें हो तो हथेली में थोड़ी सी राई लेकर हल्के गुनगुने पानी में डाल दिया जाए तो काफी आराम मिलता है। माना जाता है कि राई दस्त रोकने के लिए अतिसक्षम होती है। राई के बीजों का लेप और कपूर का मिश्रण जोड़ों पर मालिश करने से आमवात और जोड़ के दर्द में फायदा होता है। पातालकोट के कई हिस्सों में आदिवासी इस मिश्रण में थोड़ा सा केरोसिन तेल डालकर मालिश करते हैं। यह नुस्खा दर्द को खींच निकालता है।

राई के घोल को सिर पर लगाने से सिर के फोड़े, फुन्सी और बालों का झड़ना भी बंद हो जाता है। ऐसा करने से सिर से रूसी भी चली जाती है।

राई को बारीक पीसकर यदि दर्दवाले हिस्से पर लेपित किया जाए तो आधे सिर का दर्द माइग्रेन में तुरंत आराम मिलता है। चोट लगने या मोच आ जाने पर हल्दी, आटा, गुड़, तेल और फिटकरी को गर्म करके उसकी पेस्ट बना लें और चोट पर गर्म-गर्म सिकाई करने के बाद पट्टी से उस मिश्रण को बांधने से राहत मिलती है।

पेट का दर्द- राई का चूर्ण २ ग्राम की मात्रा में खाकर ऊपर से पानी पी लें। पेट का दर्द तुरन्त रुक जाएगा। वायु विकार है- यदि शरीर के किसी जोड़ या हड्डी में वायु विकार के कारण दर्द हो तो राई को पीसकर उसका लेप लगाएं। यह लेप जोड़ों के दर्द को शीघ्र ही ठीक कर देता है। उल्टी- राई को पानी में पीसकर पेट तथा गले में उसका लेप लगाने से उल्टी तत्काल रुक जाती है। मूच्छ्रा- राई को पीसकर बार-बार सुंघाने से बेहोशी दूर हो जाती है। हिचकी- राई को पानी में उबालकर, गुनगुना पानी पीने से हिचकियां फौरन रुक जाती हैं। मासिक धर्म- राई को पीसकर चूर्ण बना लें। फिर ३ ग्राम चूर्ण भोजन से पहले खाएं। इससे मासिक धर्म खुलकर आ जाएगा।

*** सन्देह, शंका ऐसा ईन्धन है, जो मन को पका सकता है।**

*** जो हवा का रूख पहचानता है वही कुशल राजनीतिज्ञ है।**

*** मनुष्यता में भरोसा विश्वास रखना स्वयं को आनंदित करना है।**

*** मूर्ख व अडियल लोग तो अपने बारे में हमेशा दृढ़निश्चयी होते हैं कि वो सही है पर बुद्धिमान और सहज लोग ही सदा सन्देह में रहते है कि वो कही गलत तो नहीं है।**

*** जब परछाई कद से बड़ी होने लगें बातें औकात से बड़ी होने लगे, तो समझना चाहिये कि उस मनुष्य का सूरज डूबनेवाला ही है।**

*** हवा और बादलों का रूख तो बदलते रहता है पर आकाश का अस्तित्व तो बरकरार ही रहता है।**

*** आदमी कद से नहीं, विचारों से बड़ा बनता है।**

हींग (ASAFOETIDA)

हींग का उपयोग भारत में कई सौ सालों से मसाले के रूप में किया जा रहा है। दाल हो या सब्जी साधारण खाने में हींग का छौंक खाने के स्वाद को कई गुना बढ़ा देता है। हींग केवल रसोई में काम आनेवाला मसाला ही नहीं है, यह एक बेहतरनी औषधि भी है। हींग फेरूला- फोइटिडा नाम के पौधे का रस है। इस पौधे के रस को सूखाकर हींग बनाई जाती है। इसके पौधे २ से ४ फीट तक ऊंचे होते हैं। ये पौधे विशेष रूप से ईरान, अफगानिस्तान, तुर्कीस्तान, बलूचिस्तान, काबुल और खुरासन के पहाड़ी क्षेत्रों में होते हैं। वहां से हींग पंजाब और मुंबई आती है। हींग दमा के रोगियों के लिए रामबाण औषधि, कफ का नाश करनेवाली, गैस की समस्या से राहत देनेवाली, लकवा के रोगियों के लिए फायदेमंद व आंखों के लिए भी बेहद लाभदायक होती है।

हींग एक पेड़ की गोंद है जो पर्वतों पर होता है। गोंद को पकाकर हींग बनाई जाती है। इसके लिए कच्ची हींग को इकट्ठा करके चमड़े की पेटियों में भरकर मिट्टी में गाड़ देते हैं। इसमें तालाब की मिट्टी बहुत उपयोगी होती है। कुछ दिनों बाद हींग में रासायनिक क्रिया होती है जो उसे मटमैली, पीली, लाल, श्यामवर्ण, सफेद तथा स्वादिष्ट बना देती है। यही हींग अधिकांशत: उपयोग में लाई जाती है। अफगानिस्तान में हींग बहुतायत में तैयार की जाती है। पकी हुई हींग इतनी खुशबूदार होती है कि खुलते ही उसकी खुशबू दूर-दूर तक फैल जाती है।

हम जो मसाले खाते है या सागसब्जी का प्रयोग भोजन में करते हैं, हींग भी ऐसा ही एक मसाला है, जो प्राय: सभी रसोईघरों की शान है। भाव प्रकाश ग्रंथ में इसे कृमिध्न (रोग कीटाणु नाशक), चरक संहिता नामक ग्रंथ में रत्नाकर (अर्थात पेट के रोगाणुओं का नाशक) कहा गया है। यूनानी, आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथी सभी में हींग को वातनाशक माना गया है। हींग का वैज्ञानिक नाम फेरूला ऐसाफोइटिडा है। इसका असली रूप इसका दूध है। झाड़दार पौधे की जड़ सूखाकर थोड़ा ऊपर के तने के पास से पौधा काट देते हैं। उसमें से गाढ़ा रस निकलता है। उसे हिस्से को बर्तन में ढाँक देते हैं, ताकि धूल-मिट्टी न लगे। कुछ दिन बाद रस खुरच लेते हैं। इस प्रकार तीन माह तक थोड़े-थोड़े फासले से तना काटते रहते हैं। गोंद के रूप में रस उतारते रहते हैं। आमतौर पर एक पौधे से २५० से ३०० ग्राम हींग मिल जाती है। काबुली या खुरासानी हींग उत्तम मानी गई है। यह अफगानिस्तान से आती है। पंजाब और कश्मीर की देशी हींग उच्च कोटि की नहीं होती है। निघण्टु रत्नाकर में इसी कारण इसे मल स्तंभक माना गया है।

मूलत: यह ईरान, पाकिस्तान एवं अफगानिस्तान में पाई जाती है। इसका वानस्पतिक नाम फेरूला एसफोटिडा है। इसकी कई प्रजातियों में से एक है फेरूला जिसे जाइन्ट फेनल भी कहते हैं। इसकी पत्तियां दांतेदार होती हैं। हींग हमें इसके पेड़ की जड़ से प्राप्त होती है। इसकी जड़ों को काटने से गोंद जैसा पदार्थ निकलता है। जब यह सूख कर रेजिन बन जाता है तब इसे पीसा जाता है और उसे हम हींग के रूप में काम में लेते हैं। सामान्य तौर पर अंग्रेजी में इसे एसफोटिडा नाम से जाना जाता है। यह पर्शियन शब्द अजा जिसका अर्थ गंध होता है, से बना है। इसकी चिपचिपाहट के कारण भी इसे इस नाम से जाना जाता है। हींग खाने में सुगंध ही नहीं देती बल्कि कई तरह के रोगों में भी काम आती है। गैस, अफारा, बदहजमी और कब्ज जैसी समस्याएं यह छोटी सी हींग पल में दूर कर देती है। सांस से जुड़ी बीमारियां जैसे ब्रॉंकाइटिस, अस्थमा, काली खांसी में भी लाभदायक होती है। लहसुन की तरह हींग में भी बाष्पशील तेल होता है जिसमें डाइसल्फाइड होता है जो खांसी में फायदा करता है। इसके अतिरिक्त अनिद्रा में भी इसका उपयोग

किया जाता है। रक्त को पतला करके रक्तचाप को कम करता है जो कि बढ़े हुए रक्तचाप के लिए जरूरी होता है। इसके अतिरिक्त अपनी अप्रिय गंध के कारण यह प्राकृतिक कीटनाशक भी है। पौराणिक मान्यता के अनुसार हींग नकारात्मक ऊर्जा एवं बुरी आत्माओं को दूर रखती है।

ईरानी मूल का पौधा माने जानेवाली हींग खांसी, सूखी खांसी, इंफ्लूऐंजा, ब्रोन्चिटिज और अस्थमा आदि को दूर करने में भी काफी मददगार होती है। दाल, सांभर व अन्य किसी रसदार सब्जी में हींग का इस्तेमाल किया जा सकता है। घी के साथ करें सेवन- देसी घी में हींग के पाउडर को भून लें। इससे खांसी और श्वसन संबंधी अन्य समस्याओं से राहत मिलती है।

हमारे देश के खानपान में मसालों का ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन इनमें से कुछ मसाले गर्भावस्था में महिला और होनेवाले बच्चे के लिए नुकसानदेय साबित हो सकते हैं। वहीं कुछ मसाले गर्भावस्था में फायदेमंद भी होते हैं। ऐसी स्थिति में महिलाओं को कौन से मसाले खाने चाहिए और कौन से नहीं। गर्भवती महिलाओं को हींग खाने से बचना चाहिए। इसे खाने से गर्भपात होने की आशंका होती है।

हींग भोजन को सुगंध प्रदान करती है और साथ ही साथ इसका प्रयोग खाने का स्वाद बढ़ाता है। हींग का प्रयोग प्राचीनकाल से होता रहा है। हींग झाड़दार पौधे से प्राप्त की जाती है। इस प्रकार यह वस्तुत: वृक्ष का दूध है, जिसे गोंद की शक्ल में प्राप्त किया जाता है।

हींग एक झाड़दार पौधे से प्राप्त की जाती है, जो अधिकतर काबुल, अफगानिस्तान, पंजाब और कश्मीर में पाई जाती है। हींग के पौधे की जड़ गाजर के तरह होती है। इसकी जड़ को खुरचकर पौधे को थोड़ा उपर तने के पास काट देते है। उस काटे हुए हिस्से से गाढ़ा द्रव्य निकलने लगता है। कुछ दिनों बाद उस पर जमे हुए द्रव्य को खुरचकर इकट्ठा कर लेते हैं। इस प्रकार तीन चार महिने तक तने को थोड़ी-थोड़ी दुरी पर काटते रहते है और गोद की तरह उसमें जमे रस को एकत्रित करते रहते है, एक पौधे से लगभग २५०-३०० ग्राम हींग मिलती है। ताजा हींग पीले रंग की होती है जो धीरे-धीरे गुलाबी होकर अंत में पुरे लाल रंग की हो जाती है। हींग गर्म, कृमिनाशक, दर्दनाशक, रोगाणुनाशक होती है यह मस्तिष्क और यकृत को बल प्रदान करती है यह पाचन तंत्र को ठीक रखती है तथा भोजन के प्रति रुचि उत्पन्न करती है। जिससे शरीर स्वस्थ और सुड़ौल बनता है यह शक्ति का स्रोत है। आंव, अमीलबियासीम और दस्त में लाभदायक होती है।

हींग बहुत गुणकारी पाई गई है। यूनानी व आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतियों में इसके गुणों की व्यापक चर्चा की गई है। हींग की तासीर गर्म होती है। यह कृमिनाशक, दर्दनाशक व रोगाणुनाशक होती है। यह भी पाया गया है कि हींग पाचक, तीक्ष्ण, चरपरी होती है। यह मस्तिष्क और यकृत को बल प्रदान करती है। यह अग्निदीपक पाई गई है। खांसी, श्वास रोग, वात, कफ, शूल, अफारा, उदर रोग में भी यह उपयोगी होती है। साथ ही यह हृदय रोगनाशक व पित्तवर्धक है।

हींग में एक वाष्पशील तेल होता है, जो श्वसन तंत्र को निर्मल बनाता है। इस वजह से हींग का प्रयोग आवाज में मधुरता पैदा करता है। इसके सेवन से श्वास नली में जमा कफ भी बाहर निकलता है।

हींग का प्रयोग प्राचीनकाल से होता आ रहा है। यह मसाले के रूप में तो प्रयुक्त होता ही है इसके अतिरिक्त चिकित्सा पद्धतियों ने इसे आदर्श औषधि के रूप में भी मान्यता दी गई है। युनानी आयुर्वेदिक, होम्यौपेथिक और आधुनिक चिकत्सकों इनके गुण एवं महत्व को स्वीकार है। हींग भोजन को सुगंधित और स्वादिष्ट बनाने के साथ ही, हमें कई प्रकार के रोगों से छुटकारा दिलाती है और शरीर को चुस्त दुरूस्थ रखने में सहायक होती है।

हींग की पहचान- हींग को पानी में डालने पर संपूर्ण हींग घुल जाती है व पानी की रंगत दुधिया हो जाती है, तब उसे दूसरे

पात्र में डाल देते हैं। अब यदि पेंदे पर रेत-मिट्टी है तो हींग मिलावटी है अन्यथा शुद्ध है। दियासलाई से जलाने पर पूर्ण रूप से हींग जल जाए तो असली, अन्यथा अशुद्ध है।

अतिसार में- अत्यधिक दस्त लगना, हैजा या अतिसार का संकेत है इसमें हींग, जायफल, काली मिर्च व केसर ५-५ ग्राम लेकर गौदूध में पीसकर छोटी-छोटी गोलियां बना लें तथा मौसम के अनुसार ठंडे या गर्म पानी, चावल की माँड मट्ठे के साथ ३-३ घंटे बाद १-१ गोली लें, आराम मिलेगा।

उल्टी होने पर- हींग को घी में भून लें व अजवाइन के साथ काला नमक व काली मिर्च मिलाकर पीस लें। अब इस चूर्ण की २ ग्राम मात्रा पानी के साथ लें।

औरतों के कमर दर्द में- ३ ग्राम हींग १० ग्राम कालीमिर्च, १० ग्राम सोंठ व पीपल को पीसकर छान लें। अब ५० ग्राम काले तिल भूनकर, १० ग्राम ब्राह्मी बूटी के साथ काढ़ा बना लें। यह ३-५ ग्राम रोज लें। कमर दर्द में आराम पहुँचेगा।

नेत्र रोगों में- नेत्र पर गर्मी, खुश्की, थकान होने पर गाय का २५० ग्राम घी व ताजा २५० ग्राम गौमूत्र लेकर ३-३ ग्राम हींग, हल्दी, सहजन के बीज, गंधक व दस दाने कालीमिर्च डालकर खरल कर लें। अब इसका पराठा बना लें व इसको काला पड़ने तक तलें। अब घी को निथार लें। इसे नाक के नथुनों में डालें व क्रीम की तरह कानपट्टी पर मलें। एक सप्ताह में नेत्र रोग दूर होते हैं। इस प्रकार कान दर्द, कूकर खाँसी व खट्टे डकार में भी हींग उपयोगी है। इसका सेवन सोच-समझ कर ही करना चाहिए, क्योंकि हींग शरीर में गर्मी करती है। खय पाचन में सहायक है एवं मूत्राशय व पित्त के रोगों में भी उपयोगी है। इसका सेवन लंबे समय तक नहीं करना चाहिए। हींग फेफड़ों के दर्द, कब्ज व नजला-जुकाम जैसे कई रोगों में उपयोगी है। चुटकी भर हींग खाने का स्वाद दुगुना कर देती है।

एक चम्मच घी में हींग मिलाकर पीने से पेटदर्द में राहत मिलती है। हींग गर्म, तीक्ष्ण, वात, कफ और शूल को नष्ट करती है और पित्त प्रकोपक होती है। यह रस में कटु और उष्ण वीर्य होती है तथा भोजन पचाने में लाभदायक होती है। भोजन में रूचि उत्पन्न करती है।

हींग को सौंफ के अर्क में देने से मूत्रारोध में लाभ होता है। हींग को पानी में घोलकर नाक में उसकी बूंदें डालने से आधासीसी रोग में आराम मिलता है। हींग को पानी में उबालकर इस पानी से कुल्ले करने से दांत का दर्द दूर होता अथवा दांत के पीले भाग में हींग भरते से दंतकृमि नष्ट हो जाते हैं और दांत की पीड़ा मिट जाती है।

हींग के सेवन से गर्भाशय की शुद्धि होती है, मासिक धर्म साफ और समय से होने लगता है, यह उदर वेदना को मिटाती है। निम्न चूर्ण को बनाकर सेवन करने से अनेक रोगों में लाभ देनेवाला होता है।

घी में लेंकी हुई हींग, सोंठ और काली मिर्च, सेंधा नमक, अजवाइन, सफेद जीरा और शाहजीरा को समभाग में लेकर एक साथ मिलाकर, चूर्ण बनाकर थोड़ा चूर्ण भोजन से पूर्व खाने से अजीर्ण, वायु, हैजा, पेट दर्द आदि रोगों में आराम मिलता है। गर्म पानी के साथ मटर के बराबर हींग निगल जाने से उदरशूल अतिसार, हिचकी और उल्टी में शीघ्र आराम मिलता है। कब्ज के पुराने रोगियों के लिए हींग का सेवन लाभकारक होता है। पेट में खूब अफारा हो जाने के कारण पेट फूल गया हो, पेट में दर्द होता हो तो हींग को थोड़े से पानी में मिलाकर नाभि के आसपास और पेट पर इसका लेप करने से कुछ ही क्षणों में आराम मिल जाता है। बच्चों के पेट में मरोड़ हो रहा हो तो उनकी भी नाभि के ऊपर हींग का लेप लगा देने से बच्चे को आराम मिल जाता है।

गला बैठ गया हो, आवाज चली गई हो, गला साफ न हो तो अदरक की गांठ (करीब २० ग्राम) में आधा ग्राम हींग छेद

करके भर दें। अब इस अदरख को साफ मिट्टी में लपेटकर भून लें। बादमें मिट्टी हटाकर यही अदरख गरम-गरम ही धीरे-धीरे दो-तीन बार में खायें। यदि अफीम, गांजा, भांग या शराब का नशा बहुत हो गया हो तो करीब १ ग्राम हींग पीसकर पानी से पिला दें। वैसे अफीम के विष पर इसका प्रभाव तत्काल होता है। अन्य विषों पर थोड़ा समय लगता है। वमन (उल्टी) में आधा ग्राम हींग और दो बहेड़ों का छिलका व दो फूल लौंग भूलकर (काफी भून लें) सब एक साथ पीसकर एक कप पानी में मिलाकर पिला दें। इस घोल को नाक से सूंघना भी चाहिए।

बच्चों का या बड़ों का भी मल सूख गया हो और जोर लगाने पर भी न हो रहा हो तब हींग, सेंधा नमक, शहद और चीनी बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें। इसको थोड़ा गर्म करके वर्तिका (पतली नली) की तरह बना लें। हल्का-सा घी लगाकर मल द्वार के अन्दर करने से मल होने लगता है।

हींग कर्पूर बटी, चक्कर तथा पतले दस्त में कार्य करती है। इसको बनाने की विधि आसान है। हींग और कपूर बराबर मात्रा में लेकर शहद में घोंटकर छोटी मटर जैसी गोलियां बना लें। इसको उपरोक्त तकलीफों में २ से चार गोली तक सुबह शाम जल से दें। बच्चों के पेट में दर्द, दस्त आदि में हींग को पानी में घोलकर गुनगुना ही बच्चों के पेट पर लगा देना चाहिए। इससे उनको तत्काल आराम हो जाता है।

हींग पाचन क्रिया के लिए बहुत उपयोग मानी जाती है। अगर दांतों में दर्द हो तो हींग को पानी में उबालकर कुला करें। शहद के साथ हींग का सेवन श्वसन प्रक्रिया में सुधार लाता है। खाने में हींग का तड़का उसका स्वाद बढ़ाने का काम करता है। हींग की खुशबू बहुत तेज होती है और साथ ही इसकी महक भी दूर तक महसूस की जा सकती है। दक्षिण भारतीय व्यंजनों में खासतौर पर हींग का इस्तेमाल किया जाता है। वहां बननेवाली दालें और सांभर हींग के बिना अधूरे माने जाते हैं। हींग को देवताओं का भोजन भी कहा जाता है। अपने स्वाद के अलावा हींग में कई औषधिय गुण भी होते हैं। यह पाचन क्रिया को सही रखती है श्वसन संबंधी तकलीफों में भी हींग का इस्तेमाल किया जाता है। हींग का तेल अतिरिक्त बलगम को हटाने में मदद करता है, जिससे लोगों को सांस लेने में आसानी होती है। इससे संक्रमण का खतरा भी कम हो जाता है। हींग छाती पर जमा बलगम और अन्य रुकावटों को दूर करने में मदद करती है।

दांतों में कीड़ा लग जाने पर रात्रि को दांत में हींग दबाकर सोएं। कीड़े खुद-ब-खुद निकल जाएंगे। यदि शरीर के किसी हिस्से में कांटा चुभ गया हो तो उस स्थान पर हींग का घोल भर दें। कुछ समय में कांटा स्वत: निकल आएगा। हींग में रोग-प्रतिरोधक क्षमता होती है। दाद, खाज, खुजली व अन्य चर्मरोगों में इसको पानी में घिसकर उन स्थानों पर लगाने से लाभ होता है। हींग का लेप बवासीर, तिल्ली में लाभप्रद है। कब्जियत की शिकायत होने पर हींग के चूर्ण में थोड़ा सा मीठा सोडा मिलाकर रात्रि को फांक लें, सबेरे शौच साफ होगा। पेट के दर्द, अफारे, ऐंठन आदि में अजवायन और नमक के साथ हींग का सेवन करें तो लाभ होगा। पेट में कीड़े हो जाने पर हींग को पानी में घोलकर एनिमा लेने से पेट के कीड़े शीघ्र निकल आते हैं।

यदि प्रजनन अंगों से सम्बन्धित कोई भी बीमारी है तो ३ चुटकी हींग का चूर्ण और ३ ही चुटकी इलायची दाने का चूर्ण आग पर सेंक लीजिये और रोगी को दूध में मिलाकर पिला दीजिये। किसी महिला को अक्सर गर्भपात हो जाता हो तो यही हींग उसे रोकने में सक्षम होती है। गर्भवती महिला को चक्कर आने पर या दर्द होने पर हींग को घी में सेंक कर तुरंत पानी से निगलवा दीजिये। कोई भी नशा विशेषत: अफीम का हो तो २ ग्राम हींग का चूर्ण दही या पानी में मिलाकर पिला दीजिये। दांत में दर्द हो रहा हो तो वहाँ घी में तली हुई हींग दबाइए। घाव में कीड़े पड़ जाएँ तो नीम के पत्तों के साथ हींग पीस का घाव में लगाइए, कीड़े तो मरेंगे ही घाव जल्दी भरेगा। आयुर्वेद में हींग को काफी गुणकारी माना जाता है। हींग

हमेशा घी में ही तली या भुनी जानी चाहिए।

सौंठ, कालीमिर्च, छोटी पीपल, अजवाइन, सफेद जीरा, काला जीरा, शुद्ध घी में भुनी हींग और सेंधा नमक सब समान मात्रा में लेकर बारीक पीस लें। इस चूर्ण को रोजाना खाने के बाद २ से ४ ग्राम की मात्रा में पानी के साथ सेवन करें। इसके नियमित सेवन से पेट में गैस की समस्या खत्म हो जाएगी। हींग को पानी में घोलकर नाभि के आसपास लेप करने से या घी में भुनी हींग शहद में मिलाकर खाने से पेटदर्द में लाभ होता है। हींग का एक छोटा सा टुकड़ा पानी से निगल लेने पर पेटदर्द से बहुत जल्दी राहत मिलती है। पेटदर्द में २ ग्राम हींग को आधा किलो पानी में उबालें, जब चौथाई पानी बच जाए तो इस पानी को हल्का ठंडा कर पीएं। हींग को पानी में मिलाकर घुटनों पर लेप करने से घुटनों का दर्द दूर हो जाता है।

जख्म यदि कुछ समय तक खुला रहे तो उसमें छोटे-छोटे रोगाणु पनप जाते हैं। जख्म पर हींग का चूर्ण डालने से रोगाणु नष्ट हो जाते हैं। प्रतिदिन के भोजन में दाल, कढ़ी व कुछ सब्जियों में हींग का उपयोग करने से भोजन को पचाने में सहायक होती है।

घी में सेंकी हुई हींग, सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, सेंधा नमक, अजवाइन, जीरा सफेद और शाहजीरा को समभाग में लेकर इन आठों वस्तुओं को एक साथ मिलाकर, चूर्ण बनाकर मजबूत ढक्कनवाली बोतल में भरकर रख दें।

पेट का दर्द- हींग को पानी में घोलकर पेट पर लेप करने से पेट का दर्द फौरन रुक जाता है।

वायु विकार- १ ग्राम हींग खाकर ऊपर से पानी पीने पर पेट में रुकी वायु निकल जाती है और पेट की आंतें मुलायम हो जाती है। सिरदर्द- यदि ठंड से सिर में दर्द हो तो हींग को पानी में घोलकर माथे पर लेप लगाएं। कुछ ही देर में दर्द रुक जाएगा। अपच- हींग, छोटी हर्र, सेंधा नमक, अजवायन तथा कालीमिर्च- सब बराबर की मात्रा में लेकर पीस लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण भोजन के बाद गरम पानी से सेवन करें। अपच की शिकायत दूर हो जाएगी।

शीतपित्त- हींग को घी में मिलाकर शीतपित्त पर लगाने से रोगी को काफी लाभ होता है। जुकाम- पानी में थोड़ी-सी हींग डालकर उसे अच्छी तरह घोल लें। अब इसे बार-बार सूंघने से नाक तथा माथे में जमा श्लेष्मा बहकर निकल जाता है। आवाज में विकार- तेल बोलने, ठंडे के बाद गरम या गरम के बाद ठंडी चीजें खा लेने के कारण कंठ से साफ आवाज नहीं निकल पाती। इसका उपाय यह है कि एक चुटकी हींग गरम पानी में अच्छी तरह घोलकर उससे गरारे करें।

पेट के रोगों के लिए यह बेहद प्रभावी होती है। कब्ज की शिकायत होने पर हींग को पीसकर उसमें सोड़ा (मीठा) मिलाकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को दिन में दो बार लें। कब्ज से छुटकारा मिलेगा।

हींग मल को बांधनेवाली होती है, जिससे आंव व दस्त की परेशानी होने पर लाभ प्राप्त होता है।

अपच व अफारा- अपच के कारण पेट में दर्द, अफारा और गैस की तकलीफ हो तो २ रत्ती हींग जरा से घी के साथ निगलने से कष्ट दूर होता है। पेट दर्द अधिक हो तो पेट पर एरण्ड तैल लगाकर गरम पानी की थैली से सेक भी करना चाहिए। पतले दस्त- दुर्गंधयुक्त पतले दस्त बार-बार होते हों तो भुनी हींग २-२ रत्ती ३-३ घंटे से निगलना चाहिए।

आयुर्वेद के अनुसार हींग पेट की अग्नि बढ़ानेवाली, पित्तवर्धक, मल बांधनेवाली, खांसी, कफ, अफारा मिटानेवाली, छाती और पेट दर्द को मिटानेवाली औषधि है।

भोजन में रोजाना इसका प्रयोग फायदेमंद होता है। बच्चों के पेट में कीड़े हो जाएं, तो हींग पानी में घोलकर पिलाते हैं। बहुत छोटे बच्चों के पेट में दर्द होनेपर थोड़ी-सी हींग पानी में घोलकर पेट पर हल्के से मालिश करने से लाभ होता है। बाजार में बनावटी हींग बिकती है, जिसका औषधि के रूप में प्रयोग नहीं करना चाहिए। शुद्ध हींग की पहचान है कि यह पानी में घुल जाती है और उसे दूधिया बना देती है। जलाने पर राख नहीं छोड़ती।

सरसों (MUSTARD)

मसाले के रूप में प्रयुक्त होनेवाला नन्हा-सा सरसों का दाना भी कई स्वास्थ्य संवर्धक, रोगनाशक गुणों से परिपूरित होता है। चमत्कारी औषधीय गुण युक्त सरसों का तेल हम प्रयोग में लाते हैं व मालिश करते हैं। सरसों का बीज, बीजों का तेल, नरम कोपलें, पत्ते, तना जड़े शाखाएं, फूल सभी आहार तथा औषधिय प्रयोगों में काम आते हैं। इसकी कोमल हरी पत्तियां एवं शाखाओं की सब्जी में विटामिन ए और सी पर्याप्त मात्रा में होता है। यह कब्ज से मुक्ति दिलाने में सहायक होता है।

शीत ऋतु में इसका उपयोग गर्मी और ग्रीष्म ऋतु में ठंड़क पहुंचानेवाला होता है। सर्दी के मौसम में इसके तेल की धूप में बैठकर मालिश से कफ और वायु की शिकायत मिट जाती है। विविध उबटनों, दवाओं, मलहमों आदि में इसके नन्हें-नन्हें बीजों का उपयोग किया जाता है। इसके कोमल पत्तों, नरम शाखाओं को बारीक कतर कर आटे में सानकर पराठे, पूड़ी, पकौड़ी, ढोकलें, इडली आदि बनाकर धनिए की चटनी या टमाटर सास के साथ सर्दी की ऋतु में खाना स्वास्थ्यवर्धक रहता है।

सरसों का तेल एक उत्तम खाद्य पदार्थ माना जाता हे। इसका प्रयोग भारत के सभी प्रांतों में लगभग किया ही जाता है। आयुर्वेद शास्त्र में सरसों के तेल को सभी तेलों से उत्तम माना जाता है। सरसों के साग को लोग चाव से खाते हैं। पीला सरसों मसाले से लेकर औषधि के उपयोग तक में अहं भूमिका को निभानेवाला हुआ करता है। सरसों के तेल में रक्तवसा का स्तर कम होने के कारण हृदय रोगों में भी लाभदायक बताया जाता है।

आज के समय में लोगों में सरसों तेल के प्रति विमुखता आने लगी है। इसका प्रयोग भोजन में तो किसी तरह से कर लिया जाता है किन्तु शारीरिक प्रयोग के लिए इसे छुआ तक नहीं जा रहा है। प्राचीन काल में सरसों के तेल का प्रयोग करके अधिकतर स्वस्थ रहने की कामना की जाती थी। आज के समय में सुगंधित तेलों का मकड़जाल इतना अधिक फैल गया है कि सरसों का तेल मानस पटल से विलुप्त ही होने लग गया। हाथों में खुश्की हो जाने पर या खुरदरापन होने की स्थिति में सरसों के तेल से हल्की-हल्की मालिश करते रहने से उसकी खुश्की एवं खुरदरापन दूर हो जाता है तथा हाथों की त्वचा मुलायम हो जाती है।

रामबाण औषधि है सरसों का तेल जो हर घर में मौजूद होता है। इसके अनेक गुण इस प्रकार है। यदि पेट में दर्द की शिकायत हो तो नाभि के चारों ओर सरसों का तेल की मालिश करने से लाभ होता है। बदन में दर्द होने की स्थिति में ५० ग्राम तेल में ५ ग्राम कपूर मिलाकर मालिश करने से शीघ्र फायदा होता है।

रात में सोते समय शरीर पर सरसों का तेल लगाने से मच्छर नहीं काटते हैं। पेट में कब्ज की शिकायत वाले रोगियों को सरसों के तेल की पेट पर मालिश करनी चाहिए। इससे कब्ज टूट जाता है।

जिन लोगों की त्वचा सर्दियों में रूखी हो जाती है उन्हें त्वचा को चिकनी रखने के लिए स्नान करने से पूर्व सरसों के तेल की मालिश करनी चाहिए। ज्यादा तनाव अथवा थकावट के कारण सिर में दर्द हो जाने पर नाक, कान, नाभि तथा तलवों पर सरसों का तेल रगड़ना चाहिए। रात में सोते समय नाभि पर सरसों का तेल लगाने से होठ नहीं फटते हैं।

सर्दी के मौसम में कुछ लोगों की पैर की अंगुलिया प्राय: सूज जाती हैं। ऐसे रोगियों को सलाह दी जाती है कि वे सरसों के तेल को गर्म कर उसमें सेंधा नमक मिलाकर रात में अंगुलियों पर लेप करें तथा मोजे पहन कर सो जाएं। ऐसा करने से सूजन स्वत: ही समाप्त हो जाएगी। पेट में वायु गैस के निराकरण के लिये भी नाभि के चारों ओर तेल की मालिश करें। सर्दियों में पैर फट जाने पर रात में सरसों का तेल लगायें तथा उसके ऊपर पिसी हुई हल्दी डालें। यदि दाँत गन्दे तथा हिल रहे हों तो सरसों के तेल में नींबू का रस एवं बारीक सेंधा नमक मिलाकर रोज मंजन करें। इससे मसूडों का फूलना तथा दाँतों का दर्द भी ठीक हो जाता है। टांगों पर सरसों का तेल लगाकर कसरत करने से कद बढ़ता है। कान में दर्द होने पर सरसों का तेल गर्म करके डालें।

सरसों के तेल से मालिश करने से शरीर में रक्त संचार तो बढ़ता ही है और साथ में शरीर की थकान भी मिट जाती है। सरसों के तेल से बालों में मालिश करने से बाल झड़ना बंद हो जाते है और बाल जल्दी सफेद भी नहीं होते। सरसों के तेल की मालिश से त्वचा संबंधित रोगों से भी छुटकारा पाया जा सकता है। मिलावटी खाद्य पदार्थों से परेशान होकर आर्गेनिक खाद्य पदार्थों की ओर आकर्षित होनेवाले लोगों के लिए अब बाजार में ऑर्गेनिक सरसो तेल भी उपलब्ध है। इस तेल को बनानेवाली कंपनी पुरी ऑयल मिल्स का दावा है कि उच्च गुणवत्तावाला यह तेल रक्तवसा रहित है।

सरसों की जिन फसल में रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों का उपयोग नहीं किया जाता है उसी फसल से आर्गेनिक सरसों तेल तैयार किया जाता है। इस सरसों तेल की उच्च गुणवत्ता के कारण ही उसे इंटरनेशनल स्टार और केंद्र सरकार द्वारा राष्ट्रीय गुणवत्ता अवार्ड दिया गया है। इस तेल की आपूर्ति सीधे उपभोक्ताओं के घर पर भी की जा रही है।

सरसों का तेल मालिश करने पर शरीर के रक्त संचार को बढ़ाता है। थकान दूर करता है। नवजात शिशु एवं प्रसूता की मालिश इसी तेल से करनी चाहिए। सर्दियों में इस तेल की मालिश लाभदायक है। सरसों के तेल को पैर के तलुओं में सुखाने से थकान तुरंत मिटती है तथा नेत्रज्योति बढ़ती है।

दाद, खाज, खुजली जैसे चर्म रोग से निजात पायी जा सकती है। चर्मरोग पर सरसों का तेल, आक का तेल, हल्दी डाल कर गर्म करें। ठंडा हो जाने पर लगायें। सरसों का तेल गुनगुना कर पिंडलियों पर लगायें, दर्द ठीक हो जायेगा। गठिया पर सरसों के तेल से मालिश करने पर आराम मिलता है। सरसों का तेल नियमित रूप से बालों पर लगाते रहने से बाल समय से पहले सफेद नहीं होते। सरसों के तेल में सेंधा नमक डालकर मसूड़ों की मालिश करें। पायरिया ठीक होगा। मसूड़ों से खून आना बंद होगा। बच्चों या बड़ों को जुकाम हो जाये, तो तेल में लहसुन पका कर तेल वापस थोड़ा ठंडा होने पर सीने पर मालिश करें। सर्दी-जुकाम ठीक हो जाता है।

सरसों का तेल स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक होता है। इसका उपयोग प्राचीन काल से हमारे घरों में कई रूपों में होता आ रहा है। खाने में सरसों तेल का इस्तेमाल स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है और दिल की बीमारी के जोखिम को ७० प्रतिशत कम कर सकता है। एक सरसों प्रोत्साहक इकाई ने यह जानकारी दी है। सरसों का तेल दिल की बीमारी के जोखिम को कम करता है और संतुलित आवश्यक फैटी एसिड अनुपात से जीवन की गुणवत्ता बढ़ाता है। हम भारतीयों को सरसों तेल अपनाने के लिए प्रोत्साहित करके वैश्विक हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाना चाहेंगे।

शीतऋतु में धूप में बैठकर सभी उम्र के लोगों को तेल की मालिश करनी चाहिए। शिशुओं को धूप में लिटाकर सरसों

तेल की मालिश करने से उनकी थकान दूर होती है, नींद अच्छी आती है तथा शरीर के दर्द से राहत मिलती है।

सरसों के तेल में कपूर मिलाकर कमर, पसलियों, छात एवं सीने पर मालिश करने से सभी स्थानों के दर्द से मुक्ति मिलती है। बेसन में सरसों का तेल मिलाकर उबटन की तरह त्वचा पर मलने से त्वचा गोरी हो जाती है तथा उसमें कमल के समान ताजगी आ जाती है।

सरसों के तेल में मधु (शहद) मिलाकर दांतों एवं मसूड़ों पर हल्के-हल्के मलते रहने से मसूड़ों के सभी रोग भाग जाते हैं तथा दांत भी मजबूत होते हैं। जुकाम होने पर या नाक के बंद होने पर दो बूंद सरसों का तेल नाक के छेदों में डालकर सांस जोर से खींचने पर बन्द नाक खुल जाती है और जुकाम में भी राहत मिलती है। सरसों का तेल वातनाशक एवं गर्म होता है। इसी कारण शीतऋतु में वातजन्य दर्द को दूर करने के लिए इस तेल की मालिश करनी चाहिए। जोड़ों का दर्द, मांसपेशियों का दर्द, गठिया, छाती का दर्द, ब्रोकाइटिस आदि की पीड़ा भी सरसों के तेल की मालिश से दूर हो जाती है।

स्नान से पूर्व नित्य नाभि में दो बूंद सरसों का तेल टपकाने रहने से पेट से संबंधित अनेक बीमारियां नहीं होती हैं, साथ ही पाचन क्रिया अच्छी बनी रहती है। आग से पक जाने के बाद तुरन्त सरसों का तेल लगा लेने से वहां फफोला नहीं होता। लिंग एवं योनि के भीतरी भाग में सरसों का तेल लगाकर संभोग करने से अनेक यौन सम्बन्धी बीमारियों से बचा जा सकता है। औषधि प्रयोग के लिए हमेशा शुद्ध तेल का ही प्रयोग हितकर होता है। लोहे की वस्तुओं पर सरसों का तेल लगा देने से जंग का खतरा नहीं रहता है। नींबू के छिलकों में सरसों का तेल लगाकर पीतल के बर्तन मलने से उसकी चमक बढ़ जाती है।

अगर आपको भूख नहीं लगती तो अपने खाने को सरसों के तेल में बनाना शुरू कर दीजिए, क्योंकि यह तेल भूख बढ़ाकर शरीर में पाचन क्षमता को बढ़ाता है। सरसों के तेल में विटामिन ई होता है। त्वचा पर लगाने से सूर्य की अल्ट्रावायलेट की किरणों से बचाव होता है। सरसों का तेल साथ ही यह झाइयों और झुर्रियों से भी काफी हद तक राहत दिलाता है। सरसों के तेल से मालिश करने से गठिया और जोड़ों का दर्द भी ठीक हो जाता है। गठिया के रोगी सरसों के तेल में कपूर मिलाकर मालिश करें फायदा होगा। सरसों का तेल खाने से कोरोनरी हृदय रोग का खतरा भी कम हो जाता है। जिन लोगों की त्वचा रूखी-सूखी है, वे लोग अपने हाथों, पैरों में तेल लगाने के बाद पानी से स्नान कर लें। इससे त्वचा को पोषण मिलता है और त्वचा नम हो जाती है।

सरसों के दानों को पीसकर लेप लगाने से किसी भी प्रकार की सूजन ठीक हो जाती है। सरसों के दानों को पीसकर शहद के साथ चाटने से कफ और खांसी समाप्त हो जाती है। सरसों के तेल को एक टॉनिक के रूप में प्रयोग किया जाता है। इसका इस्तेमाल करने से शरीर की कार्य क्षमता बढ़ाकर शरीर की कमजोरी को एकदम दूर कर देता है।

सरसों को औषधि के रूप में अनेक प्रकार से प्रयोग में लाया जाता है। सर्दी की ऋतु में कफ बढ़ जाने पर खांसी में सरसों के दाने पीसकर शहद के साथ चटाने से खांसी मिट जायेगी। दांतों, मसूड़ों के रोगों में सेंधा नमक बारीक पीसकर सरसों के तेल में मिलाकर दोनों समय लगातार मंजन करना चाहिए। इससे पायरिया, दांतों का हिलना, मसूड़ें फैलना या उनका दर्द आदि मिट जाता है। यदि कान में दर्द हो, कोई कीड़ा घुस गया हो तो सरसों के तेल में लहसुन की ३ से ४ कलियां गर्म करके फिर तेल को ठंडा करके टपकाना चाहिए। पैरों की सूजन में सरसों और छोटी कढेरी के पत्तों को गौ मूत्र

के साथ पीसकर गरम-गरम लेप करने से लाभ होता है।

मुंहासों से चेहरे की रक्षा करने के लिये सरसों बच-लोढ और सेंधा नमक मिलाकर जल में पीसकर मुंह पर लेप करके कुछ देर बाद गुनगुने पानी से धोएं।

सर्दियों में सरसों के तेल का उपयोग खाने में करें या दवा के रूप में यह बहुत फायदेमंद साबित होता है। सरसों के तेल में कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो हमारी सेहत, बाल और त्वचा आदि पर जादुई असर छोड़ते हैं। इसलिए सरसों के तेल का उपयोग प्राचीन समय से ही खाने व शरीर पर लगाने में भी किया जाता है, लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि सरसों का तेल बहुत ही अच्छे दर्द निवारक की तरह भी काम करता है।

सरसों के तेल में दर्दनाशक गुण है। सरसों का तेल सौंदर्यवर्धक भी है, रूप सौंदर्य निखारने के लिए गोरा रंग चाहनेवाले बेसन हल्दी में सरसों का तेल डालकर लगाएं। सरसों का तेल दिल को चुस्त दुरुस्त रखता है। सरसों का तेल खानेवाले ७१ प्रतिशत लोगों को दिल की बीमारी नहीं हुई। यदि गठिया से परेशान हों तो सरसों के तेल में कपूर मिलाकर मालिश करने से दर्द में राहत मिलती है। यदि कमर दर्द हो तो सरसों के तेल में थोड़ी हींग, अजवाइन और लहसुन मिलाकर गर्म कर लें और उसे कमर पर लगाएं, पिंडलियों का दर्द हो तो सरसों के तेल को गुनगुना करके मालिश करना चाहिए।

नवजात शिशु और प्रसूता दोनों की मालिश करने के लिए सरसों का तेल सबसे अच्छा रहता है। सरसों के तेल से मालिश करने के बाद नहाने से शिशु को सर्दी होने का खतरा नहीं रहता। अपितु यदि बच्चे को सर्दी लग गई हो तो सरसों के तेल से मालिश करने से दूर हो जाती है। चर्मरोगों में भी सरसों का तेल लाभदायक है। इसके तेल में आक पत्तों का रस और थोड़ी सी हल्दी मिलाकर गर्म करके ठंडा होने पर लगाने से दाद, खाज, खुजली आदि नाश होता है। सरसों का तेल पाइरिया मिटानेवाला है। इसमें सेंधा नमक मिलाकर दांतों और मसूड़ों पर लगाना चाहिए। यदि चेहरे पर कील मुंहासे, झाइयां, झुर्रियां हो तो सरसों का तेल बड़े काम की चीज है सरसों के तेल से मालिश करने से शरीर पर झुर्रियां नहीं पड़ती। सरसों के तेल में थोड़ा हिना पाउडर मिलाकर कुछ देर उबालकर छानकर बालों में लगाने से बाल झड़ना कम हो जाता है। सरसों के तेल की मालिश करने पर खून बढ़ता है। इससे शारीरिक थकान भी दूर होती है।

सरसों के तेल को सर्दियों के मौसम में चेहरे पर लगाने से चेहरा निखरता है और शरीर पर लगाने से रूखापन समाप्त हो जाता है। सर्दी होने पर सरसों का कुनकुना तेल नाक में डालने पर सर्दी में १५ से ३० मिनट में लाभ होता है। सरसों के तेल को बालों में लगाने से बाल काले व चमकदार दिखाई देते हैं।

सरसों के तेल को पैर की एडी पर लगाने से एडी फटना बंद हो जाती है। रोजाना नहाने से ५ मिनट पूर्व शरीर पर सरसों का तेल लगाने से शरीर निखरने लगता है तथा शरीर में प्रोटीन की पूर्ति होने लगती है और हमारे शरीर की कमजोरी खत्म होने लगती है। सरसों का तेल अपने देश में बहुतायत में प्रयोग किया जाता है। इसके अतिरिक्त सरसों का तेल को बालों में लगाने, शरीर पर मालिश करने में भी काम में लाते हैं। शुद्ध सरसों का तेल बेहद लाभकारी होता है।

सरसों के तेल में लहसुन गर्म करके इस मिश्रण से बच्चों के शरीर पर मालिश करनी चाहिए। सरसों के तेल में ओलिक एसिड और लीनोलिक एसिड पाया जाता है, यह फैटी एसिड होते हैं जो बालों के लिए फायदेमंद हैं। इनसे बालों की जड़ों

को पोषण मिलता है।

पायरिया के मरीजों के लिए भी यह फायदेमंद है। इसके अलावा यह सर्दी, जुखाम, सिरदर्द और शरीर के दर्द में भी बहुत फायदा देता है। सरसों के तेल में एलिल आइसोथियोसाइनेट के गुण मौजूद होते हैं। त्वचा विकारों के लिए सबसे अच्छे इलाज के रूप में काम करता है। साथ ही यह शरीर के किसी भी भाग में फंगस को बढ़ने से रोकता है। सरसों शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। यह शरीर को गर्माहट भी प्रदान करता है, अगर इसे ठंडक में खाया जाए तो ठंड बिल्कुल नहीं लगेगी।

नाभि में प्रतिदिन सरसों का तेल लगाने से होंठ मुलायम और सुन्दर हो जाते है। साथ ही नेत्रों की खुजली और खुश्की दूर हो जाती है।

सर्दी बुखार और सांस के पुराने रोगों के लिये तुलसी- तुलसी की २१ पत्तियाँ स्वच्छ खरल या सिलबट्टे (जिस पर मसाला न पीसा गया हो) पर चटनी की भाँति पीस लें और १० से ३० ग्राम मीठे दही में मिलाकर नित्य प्रात: खाली पेट तीन माह तक खाएँ। दही खट्टा न हो। यदि दही माफिक न आये तो एक-दो चम्मच शहद मिलाकर लें। छोटे बच्चों को आधा ग्राम तुलसी की चटनी शहद में मिलाकर दें। दूध के साथ भूलकर भी न दें। औषधि प्रात: खाली पेट लें आधा एक घंटे पश्चात नाश्ता ले सकते हैं।

मुंह और गले के कष्टों के लिये सौंफ और मिश्री- भोजन के बाद दोनों समय आधा चम्मच सौंफ चबाने से मुख की अनेक बीमारियाँ और सूखी खाँसी दूर होती है, बैठी हुई आवाज खुल जाती है, गले की खुश्की ठीक होती है और आवाज मधुर हो जाती है।

दाद, खाज, खुजली जैसे चर्म रोग से निजात पायी जा सकती है। चर्मरोग पर सरसों का तेल, आक का तेल, हल्दी डालकर गर्म करें। ठंडा हो जाने पर लगायें। सरसों का तेल गुनगुना कर पिंडलियों पर लगायें, दर्द ठीक हो जायेगा। सरसों के तेल में सेंधा नमक डालकर मसूड़ों की मालिश करें। पायरिया ठीक होगा। मसूड़ों से खून आनपा बंद होगा। बच्चों या बड़ों को जुकाम हो जाये, तो तेल में लहसुन पकाकर तेल वापस थोड़ा ठंडा होने पर सीने पर मालिश करें। सर्दी-जुकाम ठीक हो जाता है।

*** इन अन्धेरों के लिये हमने कुछ आफताब मांगे है, दुआ में हमने हमसफर कुछ खास मांगे है।**
जो कुछ भी मांगा रब से हमने, आपके लिये खुशियों के पल बेहिसाब मांगे है।

*** अनुकरण आपको अच्छे पथ पर ले जा सकता है पर कभी भी पथ प्रदर्शक नहीं बन सकता।**

*** ईश्वर सबसे बड़ा महान अजीब कलाकार है।**

*** उदासी हमेशा विषाद, खिन्नता और अपेक्षाओं से घिरी रहती है।**

*** जीवन में पीछे देखो, अनुभव मिलेगा, जीवन में आगे देखो तो आशा मिलेगी, दायें-बायें देखो तो सत्य मिलेगा। खुद के अन्दर देखो तो परमात्मा मिलेगा।**

अजवायन (CARAWAY)

अजवायन जहां रसोईघर में मसाले के रूप में प्रयोग में लाई जाती है, वही इसका विशेष स्थान औषधि के रूप में भी है। चिकित्सा पद्धतियों में अजवायन को किसी न किसी रूप में अपनाया गया है।

यह अक्टूबर-नवंबर माह में बोई जाती है और फरवरी माह में इसे काटा जाता है। इसके पौधे पर सफेद फूलों का छत्ता सा लगता है। इन्हीं के बीज अजवायन कहलाते हैं अजवायन को अलग-अलग भाषाओं में अलग-अलग नामों से जाना जाता है। अंग्रेजी में इसे थाइमोल कहते हैं। औषधि के रूप में अजवायन अनेक गुणों से भरपूर है। यह पाचक, रुचिकारक, अग्निदीपक, कटुरस, शुक्रशूल नाशक तथा श्लेष्मा, वायु, पेट संबंधी रोग व कृमि नाशक है। अजवायन में कैल्शियम, लोहांश और फास्फोरस की पर्याप्त मात्रा होती है। अमृतधारा नामक औषधि जो अजीर्ण, वमन, पेट दर्द, हैजा, सर्दी जुकाम तथा सिर दर्द की रामबाण औषधि मानी जाती है, अजवायन के मिश्रण से तैयार की जाती है।

एका यमानी शतमन्न पचिका आयुर्वेद में यह वाक्य अजवायन के बारे में कहा जाता है जिसका अर्थ है कि अजवायन में सौ प्रकार के अन्न पचाने की क्षमता होती है। आमतौर पर सभी घरों में मसाले के रूप में अजवायन का प्रयोग किया जाता है। यों तो पूरे देश में इसका पौधा लगाया जाता है परन्तु बंगाल, दक्षिणी प्रदेश और पंजाब में इसकी पैदावार अधिक होती है।

आयुर्वेद के अनुसार अजवायन पाचक तीक्ष्ण, गरम, कड़वीं, दीपन चटपटी, शुक्रदोष निवारक, वीर्यजनक तथा पित्तवर्धक होती है। यह हृदय संबंधी रोगों में गुणकारी होती हैं। साथ ही यह कफनाशक, ज्वरनाशक, शोधनाशक, कृमिनाशक, मूत्रकारक तथा ऊष्णवीर्य औषधि है। यह गर्भाशय को उत्तेजना देती है तथा वमन, शूल, उदर रोग, आमवात, बादी, बवासीर और प्लीहा के रोगों का नाश करती है।

अजवायन आर्द्रता शोषक, वातनाशक, कब्ज दूर करनेवाली, पसीना, मूत्र, दुग्ध आर्त्तव निकालनेवाली होती है। यह तीक्ष्ण तथा गर्म होती है जो अमाशय, यकृत तथा गुर्दों को ऊष्णता तथा शक्ति देती है।

वैज्ञानिक दृष्टि के अनुसार अजवायन की रासायनिक संरचना में आर्द्रता ७.४ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट २४.६ तथा वसा लगभग २१.८ प्रतिशत होता है। साथ ही इसमें कैल्शियम, फास्फोरस, लौह, पोटेशियम, सोडियम, राइबोफ्लोविन, निकोटिनिक एसिड तथा कुछ मात्रा में आयोडीन व कुछ अन्य तत्व भी पाए जाते हैं।

गर्म पानी के साथ इसके सेवन से अपच, मिचली जैसी समस्याओं में आराम मिलता है। पान के पत्तों में भरकर इसे चबाने से उल्टी, गैस और अपच की समस्या में तुरंत आराम मिलता है। इसके अलावा, गर्भवती महिलाओं के पाचन के लिए यह खासतौर पर फायदेमंद है।

अजवाइन शरीर में कफ को जमने से रोकने में भी मदद करता है। इसके लिए अजवाइन को भुनकर गुड़ में मिलाए और इसका सेवन करें। कफ क्लॉट होने की स्थिति में तवे पर अजवाइन भुनें और इससे भाप लें, आराम मिलेगा।

मसूड़ों में सूजन होने पर अजवायन के तेल की कुछ बूंदें पानी में मिलाकर कुल्ला करने से सूजन कम होती है। अजवायन, काला नमक, सौंठ तीनों को पीसकर चूर्ण बना लें। भोजन के बाद फांकने पर अजीर्ण, अशुद्ध वायु का बनना व ऊपर चढ़ना बंद हो जाएगा। आंतों में कीड़े होने पर अजवायन के साथ काले नमक का सेवन करने पर काफी लाभ बना होता है। सर्दी के प्रभाव के कारण गला बैठ जाता है। बेर के पत्तों और अजवाइन को पानी में उबालकर, छानकर उस पानी से गरारे करने पर लाभ होता है। सरसों के तेल में अजवाइन डालकर अच्छी तरह गर्म करें। इससे जोड़ों की मालिश करने

पर जोड़ों के दर्द में आराम होता है।

अजवायन, काला नमक और सोंठ, तीनों का समान भाग लेकर चूर्ण बना लें। यह अजीर्ण में बहुत उपयोगी है। अजवायन और गाजर के बीच समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। पांच छ: ग्राम की मात्रा में दूध या जल के साथ लेने से मासिक धर्म की पीड़ा दूर होती है। अजवायन छोटी हरड़, सोंठ, काला नमक और भुनी हुई हल्दी को उचित अनुपात में लेकर चूर्ण तैयार कर लें। एक-एक चम्मच दिन में दो बार लेने से प्रसूता स्त्री की शारीरिक कमजोरी दूर होती है। बच्चों को अजवायन का चूर्ण बनाकर रात को सोते समय देने से बिस्तर भिगोने की आदत छूट जायेगी। बच्चों के गुदा द्वार पर अजवायन का तेल लगाने से कृमि (चुन्ने) नष्ट हो जाते हैं। बादी बवासीर के मस्सों पर अजवायन का धुआं देने से लाभ होता है। अजवायन के तेल की मालिश संधिवात रोग में बड़ी उपयोगी है। अजवायन, गोखरू व अश्वगंधा के समान भाग लेकर चूर्ण बना लें। सुबह शाम ताजे पानी या दूध के साथ लेने से प्रमेह रोग नष्ट होता है।

अजवायन दांत दर्द में तुरन्त लाभ पहुंचाती है। अजवायन और जायफल को समान मात्रा में लेकर दरदरा कूटकर तावीज जैसे आकार की चौकोर सूती कपड़े की थैली में भरकर धागे के साथ बच्चों के गले में बांधने से लगने का भय नहीं रहता। पचीस ग्राम अजवायन रात को स्वच्छ पानी में भिगो दें। सुबह उस पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पियें। चालीस दिन तक नियमित रूप से पीने से अजवायन का पानी शरीर के मोटापे को छांट देगा और अधिक चर्बी बननी बंद हो जायेगी। पांच छ: बूंद अजवायन का तेल चाटने से हैजे का प्रकोप कम होता है। अजवायन का पांच ग्राम चूर्ण मट्ठे में मिलाकर पीने से पेट के कीड़े मिट जाते हैं। अजवायन और तिल मिलाकर खाने से बहुमूत्र ठीक हो जाता है। एक चम्मच अजवायन, काला नमक चौथाई चम्मच, दोनों को पीसकर छाछ में मिलाकर पिलाने से वायुगोला ठीक होता है। पच्चीस ग्राम अजवायन बारीक पीसकर २५ ग्राम दही में मिलाकर रात को मुंह पर लगायें। प्रात: गरम पानी से चेहरा धो लें। ऐसा करने से मुंहासे मिट जायेंगे। फोड़े फुन्सी की सूजन हो तो अजवायन नींबू के रस में पीसकर लेप करें।

सामान्यत: सभी घरों में अजवायन का प्रयोग मसाले के रूप में किया जाता है। चिकित्सक इससे दवाइयां भी बनाते हैं।

सर्दी-जुकाम, कफ आदि में अजवायन बहुत उपयोगी है। इसके लिए अजवायन उबालकर उसका पानी पीने से राहत मिलती है।

अजवायन को चबाना या इसका धुआं लेना भी सर्दी, जुकाम में लाभकारी है। पेट में कीड़े होने पर अजवायन का सत लेना चाहिए। सूखी खांसी हो तो अजवायन को पान में रखकर चबाना चाहिए। मंदाग्नि की दशा में अजवायन, सौंठ, काली मिर्च और नमक पीसकर पानी के साथ फांकी लेने पर ठीक रहता है। पुराने जख्म, फोड़े-फुंसी अथवा दाद-खाज में अजवायन पानी में पीसकर लगाने से लाभ मिलता है। अजवायन, काला नमक, सौंठ व हींग लेकर बारीक पीस लें। उदरशूल होने पर चाय का आधा चम्मच दिन में दो बार पानी के साथ लें। यह दवा रामबाण साबित होगी। आजवायन के काढ़े से आंखें धोने से वे साफ व निरोगी होती है।

अजवायन का शर्बत पीने से हाथ-पैरों के कांपने की स्थिति में आराम मिलता है। बच्चों को होनेवाली उल्टी-दस्त में इसे मां के दूध के साथ पीसकर देने से लाभ होता है। अजवायन का चूर्ण यदि छाछ के साथ लिया जाए तो पेट के कीड़े शीघ्र नष्ट हो जाते हैं। गर्भावस्था में गर्भवती महिला को गुड़ व अजवायन देने से गर्भकाल के दौरान होनेवाला कमरदर्द मिटता है व भूख बढ़ती है। अजवायन रुचिकारक एवं पाचक होती है। पेट संबंधी अनेक रोगों को दूर करने में सहायक होती है, जैसे वायु-विकार, कृमि, अपच, कब्ज आदि। अजवायन में स्वास्थ्य सौंदर्य, सुगंध तथा ऊर्जा प्रदान करनेवाले

तत्व होते हैं। यह बहुत ही उपयोगी होती है।

बरसात के मौसम में पाचन क्रिया के शिथिल पड़ने पर अजवायन का सेवन काफी लाभदायक होता है। इससे अपच को दूर किया जा सकता है। अजवायन मोटापे को कम करने में मदद करती है। अत: रात्रि में एक चम्मच अजवायन एक गिलास पानी में भिगोएं। सुबह छानकर उन पानी में शहद डालकर पीने पर लाभ होता है।

आधे सिर में दर्द होने पर एक चम्मच अजवायन आधा लीटर पानी में डालकर उबालें। पानी को छानकर रखें एवं दिन में दो-तीन बार थोड़ा-थोड़ा लेते रहने से काफी लाभ होगा। सरसों के तेल में अजवायन डालकर अच्छी तरह गरम करें। इससे जोड़ों की मालिश करने पर जोड़ों के दर्द में आराम होता है।

खीरे के रस में अजवायन पीसकर चेहरे की झाइयों पर लगाने से लाभ होता है। चोट लगने पर नीले-लाल दाग पड़ने पर अजवायन एवं हल्दी की पुल्टिस चोट पर बांधने पर दर्द व सूजन कम होती है।

मुख से दुर्गंध आने पर थोड़ी सी अजवायन को पानी में उबालकर रख लें, फिर इस पानी से दिन में दो-तीन बार कुल्ला करने पर दो-तीन दिन में दुर्गंध खत्म हो जाती है।

अजवायन कफ, वातनाशक एवं पित्तवर्धक है। यह पेट संबंधी अनेक रोगों को दूर करने में सहायक होती है, जैसे- वायु विकार, वर्म्स, अपच, कब्ज आदि। अजवायन के तेल की मालिश से सूजन और दर्द में आराम मिलता है। खांसी और सांस के रोग में इसका चूर्ण या नमकीन सूखा अजवायन मुंह में रखने से आराम मिलता है। जीवाणु वृद्धि को भी रोककर एंटीबायटिक की भूमिका निभाता है।

अजवायन प्रबल कीटनाशक है। यह पेट में सड़न रोकनेवाली सभी औषधियों में उत्तम है। प्रसूति स्त्रियों को अजवायन व गुड़ मिलाकर देने से भूख बढ़ती है। प्रसव उपरांत इसका प्रयोग गर्म शोधक होता है। प्रसूति ज्वर व कमर का दर्द ठीक करता है। गर्भाशय की गंदगी साफ करती है। गर्भाशय पूर्वास्थिति में आ जाता है। दूध ज्यादा उतरता है। पाचन के लिये अजवायन बहुत महत्वपूर्ण है। पेट दर्द, अफारा, कफवात, बवासीर आदि में बहुत हितकारी है। अजवायन को सरसों के तेल में डालकर पकायें उससे बच्चों को सर्दी जुकाम में तथा प्रसव उपरात मालिश करें लाभ होगा। दोपहर को भोजन के उपरांत चौथाई चम्मच पिसी अजवायन फांक लेने से खाना आसानी से हजम हो जाता है। अजवायन को पान में रखकर खाने से पुरानी खांसी ठीक होती है।

अजवाइन को गरम करके पतले कपड़े की पोटली में बांध कर सूंघने से जुकाम और सर्दी में लाभ होता है। इसके अलावा अजवायन को चबाने तथा उसका बफारा लेने से भी सर्दी जुकाम में राहत मिलती है। दोपहर में भोजन के बाद एक गिलास मट्ठे में अजवाइन डालकर पीने से बवासीर में लाभ मिलता है। अजवाइन के चूर्ण को मट्ठे के साथ लेने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

अजवाइन और कपूर को मिलाकर पीसें और शहद के साथ चाटने से उल्टी बंद हो जाती है। अजवाइन को गर्म पानी में गाढ़ा पीसकर उसका लेप दाद, खाज, खुजली, घाव आदि पर करने से लाभ मिलता है। अजवाइन में कालीमिर्च व सेंधा नमक मिलाकर गर्म पानी के साथ सेवन करने से पेट दर्द में आराम मिलता है।

जिन महिलाओं को मासिक धर्म साफ नहीं होता है उन्हें अजवाइन का चूर्ण गरम दूध के साथ लेना चाहिए। मुहांसे की शिकायत होने पर अजवायन का चूर्ण दही में मिलाकर सोने से पूर्व मुहांसों पर लगाना चाहिये। इसे सुबह हल्के गर्म पानी से धो लें। पान में अजवाइन डालकर खाने से भी सर्दी, खांसी, जुकाम में राहत मिलती है।

खौलते पानी में एक या दो चाय के चम्मच भर अजवायन १० मिनट तक उबालें। इस प्रकार तैयार की हुई चाय को दिन में ३ बार पिएं। अजवायन साइनस की तकलीफ को भी दूर करने में सहायक होती है।

अजवाय पाचन क्रिया को सही रखती है, बुखार तथा तिजारी को जड़ से उखाड़ फेंकती है और पेट के तमाम रोगों को नष्ट करती है। यह रुचिकर, खुश्क, गरम तथा कुछ तीखी होती है। अजवायन जुकाम, सिरदर्द, प्रदर रोग तथा कृमि को नष्ट करने में अचूक मानी गई है। घर की स्त्रियां पेट दर्द, वायु गोला, कब्ज, दस्त, पेचिश आदि रोगों में इसका प्रयोग बेखटके करती रहती हैं।

जुकाम एवं सिरदर्द- अजवायन को एक पोटली में बांध लीजिए। फिर इस पोटली को बार-बार सुंघिए। जुकाम और सिर दर्द दूर हो जाएगा। शीतपित्त- गुड़ में मिलाकर अजवायन का सेवन करने से शीतपित्त से छुटकारा मिलता है।

वायु विकार- आधे चम्मच अजवायन में दो कालीमिर्च का चूर्ण और एक चुटकी खाने का सोडा मिलाकर पानी के साथ सेवन करें। भोजन के बाद दोनों समय इसे लेने से कुछ दिनों में गैस बननी बंद हो जाएगी।

पेट दर्द- आधा चम्मच अजवायन, दो रत्ती हींग तथा एक चुटकी काला नमक तीनों चीजों को पीसकर चूर्ण बना लें। अब इस चूर्ण का सेवन गुनगुने पानी से करें। ठीक ५ मिनट बाद पेट का दर्द शान्त हो जाएगा। गुड़ तथा अजवायन खाने से भी पेट का दर्द रुक जाताहै।

कब्ज- आधा चम्मच अजवायन, चार कालीमिर्च, चार पत्ती तुलसी तथा एक चुटकी काला नमक- सबको एक कप पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो काढ़े को छानकर पी लें। पाखाना खुलकर आएगा।

दमा- अजवायन और कालीमिर्च के सेवन से दमा के रोगियों को काफी राहत मिलती है।

पेट के कृमि- आधा चम्मच अजवायन के चूर्ण को गोमूत्र के साथ सेवन करने से पेट के कीड़े मरकर मल के साथ निकल जाते हैं।

अजवायन न सिर्फ खाँसी दूर करती है, बल्कि यह जमे हुए बलगम को भी बाहर निकालकर आपकी श्वास-नली को साफ करती है। यह शक्तिशाली कीटाणुनाशक भी है। अगर आपको साइनस की समस्या है तो आपको अजवाइन जैसी गर्म और खुश्क वनस्पति की जरूरत है।

अजवाइन श्वसन तंत्र के संक्रमण का पारंपरिक इलाज तो है ही, यह एक शक्तिशाली विषाणुनाशक और जीवाणु नाशक वनस्पति भी है। अजवाइन की एक-दो चम्मच सूखी पत्तियाँ एक कप गर्म पानी में १० मिनट तक भिगोएँ। इस प्रकार तैयार किया गया काढ़ा दिन में तीन बार पीने से लाभ मिलता है।

अजवायन ५० ग्राम अच्छी तरह कूटकर ५० ग्राम गुड़ के साथ ६-६ ग्राम की गोलियां बनाकर सुबह शाम १-१ गोली ताजे पानी के साथ ७ दिनों में ही सारे शरीर पर फैली हुई पित्ती दूर हो जायेगी। पित्ती होने पर १ चम्मच अजवाइन और सेंधा नमक मिलाकर सुबह खाली पेट पानी से फांकी लेने से फायदा होता है। एक चम्मच अजवायन, २ गुने गुड़ को दो कप पानी में उबालकर पीने से पित्ती में लाभ होता है। अजवायन एक ग्राम और गुड़ ३ ग्राम मिलाकर खाने से पित्ती दूर हो जाती है। अजवायन और गेरू मिलाकर गुड़ के साथ खाने से लाभ होता है। अजवायन और शुद्ध गंधक को बराबर मात्रा में मिलाकर, कूट-पीसकर चूर्ण बनाकर १ ग्राम मात्रा में शहद के साथ खाने से शीतपित्त खत्म होता है।

अजवायन और गेरू को सिरके में पीसकर लगाने से पित्ती ठीक हो जाती है। अजवायन ५ ग्राम, पिपरमेंट १० दाने और गुड़ १० ग्राम। तीनों को मिलाकर दो खुराक बनायें। सुबह-शाम इसका प्रयोग करने से खूनी पित्त समाप्त हो जाती है।

घरेलू उपचारों में अजवाइन बहुत ही लाभकारी मानी जाती है। यह बदहजमी का रामबाण इलाज है। सर्दी लगने से जब बच्चों की नाक बंद हो जाये और सांस लेने में दिक्कत हो तो मुट्ठीभर अजवाइन कूटकर मलमल के कपड़े में बांधकर बच्चे के तकिए के पास रखें। बच्चे की बंद नाक खुल जायेगी और उसे सांस लेने में आसानी होगी।

जुकाम होने पर चौथाई चम्मच अजवाइन के पाउडर और एक चम्मच हल्दी पाउडर को एक कटोरी में रखें। उसमें एक कप गरम पानी पिलायें। इस घोल को एक छोटे चम्मच शहद के साथ मिलाकर बच्चे को पिलाएं।

जुकाम के कारण नाक बंद होने पर एक बड़ा चम्मच अजवाइन को कूटकर उबलते पानी में डालें। तौलिए से ढंककर भाप लें, नाक तुरंत खुल जायेगी। छाती में बलगम के जमने पर और सांस लेने में दिक्कत होने पर दो छोटे चम्मच अजवाइन को एक गिलास छाछ में मिलाकर पिएं।

चक्कर आने या बेहोश होने पर अजवाइन को गरम करके किसी पतले कपड़े में बांधकर उसकी सूखी पुलटिस बनायें। इसे हथेलियों और पैर के तलुओं में मलें, आराम मिलेगा। भूख ना लगने पर अजवाइन, सूखा अदरक, सौंफ, नमक और जीरे को बराबर की मात्रा में पीसकर पाउडर बना लें और इस पाउडर को एक चम्मच उबले चावल व थोड़े से घी में मिलाकर खाएं। गर्मियों के मौसम में जहां तक हो सके अजवाइन का सेवन कम कर देना चाहिए। अजवाइन दो तरह की होती है। एक लंबी और दूसरी छोटी। दवा के तौर पर छोटी अजवाइन का इस्तेमाल किया जाता है।

५० ग्राम अजवायन का चूर्ण स्वच्छ पानी में रात को भिगो दें। सुबह इस पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पीएं। ऐसा ४० दिन तक करें। मोटापा दूर हो जाएगा।

सूजाक- २५० ग्राम अजवायन पीसकर उसमें थोड़ा सा देशी घी मिलाकर इसका तेल निकाल लें और कांच की शीशी में भर लें तथा ढक्कन बंद कर दें। इस तेल की ३-४ बूंदें देशी खांड में मिलाकर सुबह-शाम को सोते समय लें।

जननेन्द्रिय की कमजोरी- प्याज के रस में अकरकरा की जड़ व अजवायन को बारीक पीसकर लिंगेन्द्रिय पर लेप करके ऊपर से अरण्डी अथवा धतूरे का पत्ता लपेटकर कच्चे सूत से हल्का बांध दें। रात को सोते समय इस क्रिया को करें और सुबह उठकर स्वच्छ शीतल जल से इन्द्री को धो लें। २१ दिन इस प्रयोग से ही जनेन्द्रिय की दुर्बलता समाप्त हो जाएगी।

अण्डकोषों की सूजन- अजवायन को पीसकर गर्म करके अण्डकोषों पर गुनगुना लेप कर ऊपर से तम्बाकू का पत्ता सेंककर रखें और लंगोट बांध लें। यह क्रिया रात को सोते समय करें, कुछ ही दिन करने से लाभ होगा।

अधिक वसावाले दूध, दही, घी, मक्खन का सेवन न करें। खाने में रिफाइन्ड ऑयल का प्रयोग करें। दूध और दही भी कम वसावाला लें। आपके हृदय पर नियंत्रण रखें। मोटापा आपके हृदय के लिए ठीक नहीं है क्योंकि अधिक वजन के कारण आप शरीर को चुस्त नहीं रख सकते। पौष्टिक भोजन पर विशेष ध्यान दें। अंकुरित दालें, अनाज, ताजे फल-सब्जियां और चोकर सहित आटे की रोटी खाएं। मैदे से बनी वस्तुओं का कम से कम सेवन करें।

बच्चों के पेट में होनेवाले कृमि दूर करने के लिए अजवायन देना बहुत लाभकारी होता है। इसके लिए लगभग एक चौथाई नमकीन अजवायन बच्चों को दिन में तीन बार नियमित रूप से खिलानी चाहिए। रात को सोते समय चार-पांच बूंद अजवायन का तेल देने से भी लाभ मिलता है। बहुत से बच्चों में मिट्टी या कोयला खाने की आदत होती है। इस आदत से छुटकारा पाने के लिए रात को सोते समय लगभग एक चम्मच अजवायन का चूर्ण नियमित रूप से तीन हफ्ते तक खिलाएं। अजवायन को चूने के पानी के साथ भी दिया जा सकता है। इन दोनों ही उपायों से बच्चे की मिट्टी या कोयला खाने की आदत छूट जाएगी। यदि बच्चा बिस्तर गीला करता हो तो सोने से पूर्व एक ग्राम अजवायन का चूर्ण कुछ दिनों

तक नियमित रूप से खिलाएं अवश्य लाभ होगा।

अजवायन एक प्रबल कीटाणुनाशक है, सड़न रोकनेवाली औषधियों में यह सबसे श्रेष्ठ है। इसका प्रभाव जंतुनाशक, सड़न रोकनेवाला तथा दुर्गंध दूर करनेवाला होता है। घाव, तथा त्वचा रोगों में इसका प्रयोग उपयोगी होता है। गर्म पानी में पिसी हुई अजवायन का लेप फुंसियों, दाद, खुजली आदि पर लगाने से लाभ होता है। दो चम्मच अजवायन को चार चम्मच दही में पीसकर रात में सोते समय चेहरे पर लगाएं और सुबह गर्म पानी से मुंह धो लें। इस प्रयोग से मुहासों की समस्या दूर होती है।

पाचन की दृष्टि से अजवायन बहुत ही महत्वपूर्ण है। भोजन के तुरंत बाद यदि एक चौथाई चम्मच अजवायन चुटकी भर नमक मिलाकर फांक ली जाए तो भोजन आसानी से पच जाता है और गैस भी नहीं बनती। एक ग्राम काला नमक और दो ग्राम अजवायन मिलाकर गर्म पानी के साथ लेने से पेट दर्द में तुरंत आराम मिलता है। अजीर्ण, अफारा, पेट दर्द, हैजा आदि दूर करने के लिए अमृतधारा का प्रयोग लाभदायक होता है। इसे बनाने के लिए अजवायन का सत्व, पिपरमेंट तथा कपूर तीनों को बराबर मात्रा में मिलाया जाता है। गैस की समस्या होनेपर काला नमक और अजवायन समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। इस एक चम्मच मिश्रण को छाछ के साथ दिन में दो बार लें। सिकी हुई अजवायन की एक चम्मच मात्रा सेंधा नमक के साथ लेने से अपच तथा मंदाग्नि में विशेष लाभ मिलता है।

जुकाम होनेपर नाक बंद होना एक बहुत ही आम समस्या है। इसे दूर करने के लिए अजवायन गर्म करके पीसकर सूती कपड़े में पोटली बांध लें। इस पोटली को दिन में कई बार सूंघने से बंद नाक खुल जाती है। फेफड़े संबंधी रोगों में अजवायन का सेवन कफ दूर करके, फेफड़े और छाती के दर्द में लाभकारी होता है। अजवायन को सरसों के तेल में डालकर गर्म करें इस तेल की मालिश से खासी जुकाम में तुरंत आराम मिलता है। एक चम्मच अजवायन को अच्छी तरह चबाकर गर्म पानी के साथ खाने से भी खांसी दूर होती है। रात में उठनेवाली खांसी से बचने के लिए पान के पत्ते में आधा चम्मच अजवायन लपेटकर चबा-चबाकर उसका रस निगल जाएं। गले में सूजन आ गई हो या बहुत अधिक कफ बन रहा हो तो भी सोने से पूर्व गर्म पानी के साथ अजवायन और नीम की पत्तियां पीसकर माथे पर लेप करने से नाक से खून आना बंद हो जाता है। शीत पित्त होने की अवस्था में अजवायन और गुड़ मिलाकर सेवन करना चाहिए। अजवायन के तेल की मालिश से गाठिया के दर्द में भी राहत मिलती है।

स्त्री रोगों के उपचार में भी अजवायन का अपना ही महत्व है। प्रसूता को एक चम्मच अजवायन और दो चम्मच गुड़ मिलाकर दिन में लगभग तीन बार खिलाना चाहिए। इससे कमर का दर्द दूर होता है, गर्भाशय की शुद्धि होती है। साथ ही इससे भूख भी अच्छी लगती है और शरीर को बल मिलता है। मासिक धर्म संबंधी परेशानियां अजवायन के प्रयोग से शीघ्र ही ठीक हो जाती है। अजवायन के प्रयोग से दूध भी अच्छा उतरता है। इसके अतिरिक्त अन्य अनेक बीमारियों के निदान के लिए अजवायन का प्रयोग किया जाता है।

मासिक धर्म के आठवें दिन से नित्य अजवाइन और मिश्री २५-२५ ग्राम की मात्रा में लेकर १२५ ग्राम पानी में रात्रि के समय एक मिट्टी के बर्तन में भिगों दें तथा प्रात:काल के समय ठंडाई की भांति घोंट-पीसकर सेवपन करें। भोजन में मूंग की दाल और रोटी बिना नमक की लें। इस प्रयोग से गर्भधारण होगा। गर्भधारण कराना- मासिक-धर्म खत्म होने के बाद १० ग्राम अजवाइन पानी से ३-४ दिनों तक सेवन करने से गर्भ की स्थापना में लाभ मिलता है। स्त्री रोगों में- प्रसूता (जो स्त्रभ बच्चे को जन्म दे चुकी हो) को १ चम्मच अजवाइन और २ चम्मच गुड़ मिलाकर दिन में ३ बार

खिलाने से कमर का दर्द दूर हो जाता है और गर्भाशय की शुद्धि होती है। साथ ही साथ भूख लगती है व शारीरिक शक्ति में वृद्धि होती है तथा मासिक धर्म की अनेक परेशानियां इसी प्रयोग से दूर हो जाती हैं। प्रसूति (डिलीवरी) के पश्चात योनिमार्ग में अजवाइन की पोटली रखने से गर्भाशय में जीवाणुओं का प्रवेश नहीं हो पाता और जो जीवाणु प्रवेश कर जाते हैं वे नष्ट हो जाते हैं। जीवाणुओं को नष्ट करने के लिए योनिमार्ग से अजवाइन का धुंआ भी दिया जाता है तथा अजवाइन का तेल सूजन पर लगाया जाता है।

नपुंसकता (नामर्दी)- ३ ग्राम अजवाइन को सफेद प्याज के १० मिलीलीटर रस में तीन बार १०-१० ग्राम शक्कर मिलाकर सेवन करें। २१ दिन में पूर्ण लाभ होता है। इस प्रयोग से नपुंसकता, शीघ्रपतन व शुक्राणु की कमी के रोग में भी लाभ होता है। मासिक धर्म सम्बन्धी विकार- अजवाइन १० ग्राम और पुराना गुड़ ५० ग्राम को २०० मिलीलीटर पानी में पकाकर सुबह-शाम सेवन करने से गर्भाशय का मल साफ होता है और रुका हुआ मासिक धर्म फिर से जारी हो जाता है। अजवाइन, पोदीना, इलायची व सौंफ इन चारों का रस समान मात्रा में लेकर लगभग ५० मिलीलीटर की मात्रा में मासिक-धर्म के समय पीने से आर्तव (माहवारी) की पीड़ा नष्ट हो जाती है। ३ ग्राम अजवाइन चूर्ण को सुबह-शाम गर्म दूध के साथ सेवन करने से मासिक धर्म की रुकावट दूर होती है और मासिकस्राव खुलकर आता है।

अजवाइन का चूर्ण मट्ठे में मिलाकर प्रतिदिन पीने से उदर पर जमा चर्बी कम हो जाती है। प्रसूता को अजवाइन खिलाने से उसका जी नहीं मिचलाता है और साथ ही भोजन के प्रति रूचि बढ़ती है और भोजन भी आसानी से पच जाता है। अजवाइन को नीबू के रस में भिगाकर फुला ले फिर उसे सुखाकर इसका प्रयोग सामान्य उदर रोगों में किया जाता है। अजवाइन, काली मिर्च और सेंधा नमक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ पीने से पेट दर्द में आराम मिलता है। नजला, जुकाम और सिरदर्द होने पर अजवाइन का महीन चूर्ण बनाकर सूंघने से लाभ मिलता है। मुहांसों का उपचार करने के लिए अजवाइन का चूर्ण दहीं में मिलाकर चेहरे पर रात को सोते समय लेप करे फिर सुबह पानी से चेहरा धो ले ऐसा करने से मुहांसों में लाभ मिलता है। अजवाइन दाद, खाज और खुजली के उपचार में भी लाभदायक है। इसका चूर्ण गुनगुने पानी में मिलाकर दाद, खाज पर लगाने से आराम मिलता है।

मासिक धर्म के आठवें दिन से नित्य अजवाइन और मिश्री २५-२५ ग्राम की मात्रा में लेकर १२५ ग्राम पानी में रात्रि के समय एक मिट्टी के बर्तन में भिगों दें तथा प्रात:काल के समय ठंडाई की भांति घोंट-पीसकर सेवन करें। भोजन में मूंग की दाल और रोटी बिना नमक की लें। इस प्रयोग से गर्भधारण होगा।

गर्भधारण कराना- मासिक-धर्म खत्म होने के बाद १० ग्राम अजञ्वाइन पानी से ३-४ दिनों तक सेवन करने से गर्भ की स्थापना में लाभ मिलता है। स्त्री रोगों में- प्रसूता (जो स्त्री बच्चे को जन्म दे चुकी हो) को १ चम्मच अजवाइन और २ चम्मच गुड़ मिलाकर दिन में ३ बार खिलाने से कमर का दर्द दूर हो जाता है और गर्भाशय की शुद्धि होती है। साथ ही साथ भूख लगती है व शारीरिक शक्ति में वृद्धि होती है तथा मासिक धर्म की अनेक परेशानियां इसी प्रयोग से दूर हो जाती हैं।

अजवायन का साप्ताहिक प्रयोग- सुबह खाली पेट सप्ताह में एक बार एक चाय का चम्मच अजवायन मुँह में रखें और पानी से निगल लें। चबाएँ नहीं। यह सर्दी, खाँसी, जुकाम, बदनदर्द, कमर-दर्द, पेटदर्द, कब्जियत और घुटनों के दर्द से दूर रखेगा। १० साल से नीचे के बच्चों को आधा चम्मच २ ग्राम और १० से ऊपर सभी को एक चम्मच यानी ५ ग्राम लेना चाहिए।

काली मिर्च (BLACK PEPPER)

आजकल शायद ही कोई ऐसी भारतीय रसोई मिले जिसमें साबुत या पिसी कालीमिर्च न मिले। पूरी दुनिया में हजारों साल से कालीमिर्च का उपयोग किया जाता रहा है। प्राचीन यूनान व रोम में इसका प्रयोग मसाले के साथ दवा की तरह भी होता था। मध्यकाल के दौरान कालीमिर्च का महत्व खासा बढ़ गया क्योंकि इसके द्वारा गोश्त को सड़ने से बचाया जा सकता था। कालीमिर्च के प्रयोग से भोजन की किसी भी अप्रिय गंध को खत्म किया जा सकता है इसलिए हर तरह की सब्जी व गोश्त के व्यंजन में इसकी थोड़ी मात्रा अवश्य डाल देते हैं।

प्राचीनकाल से ही भारत में कालीमिर्च पश्चिमी घाट के नम व गर्म इलाके में बोई जा रही है। भारत में इसके पौधे को नारियल, सुपारी, आम, कटहल आदि के वृक्षों के बीच लगाया जाता है ताकि नमी बनी रहे व इसकी टहनियों को ऊपर चढ़ने का सहारा भी मिलता रहे। अगर पौधे की ठीक देख-रेख की जाती रहे तो यह पौधा १०० साल तक फल दे सकता है। कई बार कालीमिर्च के पौधों को कॉफी या छोटी इलायची के मध्य भी बोते हैं। मालाबार की पहाड़ियों पर कालीमिर्च के पौधों के मध्य कोई दूसरा पौधा नहीं उगाया जाता व यहां मीलों तक कालीमिर्च के पौधे ही दिखाई देते हैं।

कालीमिर्च के पौधों के बढ़ने के लिए ५००-१५०० मीटर की ऊंचाईवाले पहाड़ी क्षेत्रों, २०० से.मी. प्रतिवर्ष बारिश व खाद से भरपूर मिट्टी की आवश्यकता होती है। इसके पौधे को बीजों या टहनी को मिट्टी में गाड़कर उगाते हैं पर बीजों द्वारा उगे पौधे लंबे समय तक फल देते रहते हैं व इन पर कहीं ज्यादा कालीमिर्च लगती है।

कालीमिर्च को जुलाई-अगस्त में पहाड़ी की उत्तरी तरफ बोया जाता है ताकि धूप में पौधों का बचाव हो सके। ज्यादा कालीमिर्च प्राप्त करने के लिए पौधों को काफी खाद दी जाती है। पहले वर्ष में हर पौधे से करीब आधा किलो कालीमिर्च (सूखी) प्राप्त की जाती है पर अगले वर्ष से ही इस मात्रा में वृद्धि हो जाती है। हर पौधे से एक साल में दो फसलें प्राप्त की जाती हैं। पहली अगस्त-सितंबर के मध्य व दूसरी मार्च-अप्रैल में।

कालीमिर्च को प्राप्त करने के लिए पूरे गुच्छे को ही तोड़कर धूप में सुखा लेते हैं। सूखने पर कच्ची कालीमिर्च का लाल छिलका सिकुड़कर काला पड़ जाता है। १०० किलो कच्ची कालीमिर्च सूखने पर केवल ३५ किलो रह जाती है। कालीमिर्च में रासायनिक पदार्थों के अलावा शर्करा की मात्रा सबसे ज्यादा (४९ प्रतिशत) होती है। कैल्शियम, लोहा व फास्फोरस के अलावा इसमें विटामिन ए व बी पाये जाते हैं। प्राचीनकाल से ही इसे एक अच्छी रोगहारिणी औषधि के रूप में जाना जाता है। कालीमिर्च का सबसे ज्यादा उपयोग अपच व अपच के कारण सीने में जलन को दूर करने के लिए होता है क्योंकि कालीमिर्च से लार व पाचक रसों को ज्यादा से ज्यादा मात्रा में निकालने की क्षमता होती है।

लगभग १५वीं शताब्दी तक काली मिर्च का मूल्य अपने वजन के बराबर सोने के मूल्य से कहीं ज्यादा था। तब काली मिर्च का उपयोग धन के बदले भी किया जा सकता था। किसी भी कर के बदले काली मिर्च भी जमा की जा सकती थी। कई बार तो दहेज की राशि भी काली मिर्च के वजन के रूप में चुकायी जाती थी। उन दिनों यदि दावत दी जाती थी और यदि उसमें काली मिर्च की चटनी नहीं होती थी, तो वह दावत कुलीनों के शामिल होने के योग्य नहीं मानी जाती थी।

यह भारतीय मूल का मसाला है। आयुर्वेद में इसे औषधि की संज्ञा दी गयी है। यह भारत के मालाबार तट तमिलनाडु,

कर्नाटक के अतिरिक्त श्रीलंका, मलाया एवं इंडोनेशिया आदि पूर्वी एशिया के देशों में भी पाया जाता है। इसके फल छोटे मोती के आकार जैसे होते हैं तथा यह अंगूर की भांति गुच्छे में लगता हैं। सूखने पर इसका रंग काला हो जाता है।

आज सरलता से उपलब्ध काली मिर्च को कभी अत्यंत दुर्लभ तथा बहुमूल्य सामग्री माना जाता था। आपको शायद विश्वास न हो किंतु ईस्ट इंडिया कंपनी का सृजन इसी काली मिर्च के व्यापार के लिए किया गया था। वही ईस्ट इंडिया कंपनी जिसने भारत सहित लगभग सभी काली मिर्च उत्पादक देशों में अपने औपनिवेशिक साम्राज्य का अभूतपूर्व विस्तार किया।

इसको अंग्रेजी में ब्लैक पेपर कहते हैं। वनस्पति विज्ञान में इसका वैज्ञानिक नाम पाईपर लाईग्राम है। यह पाईपरेंसी जाति का पौधा होता है। यह पाचन क्रिया को तोज करती है। रक्तशोधक होती है तथा मरोड़ और पेचिस ठीक करने में सहायक होती है। यह सुगंधित मसाला माना जाता है। यदि काली मिर्च का चूर्ण लगातार भोजन से पहले फांका जाए तो यह संजीवनी की भांति कार्य करता है और शरीर का काया कल्प करता है।

काली मिर्च का सिर्फ मसाले के तौर पर खाने में ही इस्तेमाल नहीं किया जाता बल्कि इसे दवा के तौर पर भी इस्तेमाल किया जाता है। काली मिर्च का जायका भले ही अच्छा न हो लेकिन यह हमारे जिस्म की कई बीमारियों को दूर कर सकती है। आमतौर से कालीमिर्च सफेद और काले रंग में मिलती है। कालीमिर्च को काले रंग का बनाने के लिए उसके अधपके दानों को सुखा लिया जाता है और जब कालीमिर्च के दाने पूरी तरह से पक जाते हैं तो उनका छिलका उतार दिया जाता है जिससे यह सफेद रंग की हो जाती है। इसका इस्तेमाल मसालों के साथ-साथ बीमारियों को दूर करने के लिए दवा के तौर पर किया जाता है।

काली मिर्च का सर्वप्रथम उपयोग एक औषधि के रूप में किये जाने के ४०० ई.पू. प्रमाण मिलते हैं। ५ वीं शताब्दी के प्रारंभ में जब अलारिक ने रोमन साम्राज्य के वैभव की चकाचौंध से आकृष्ट होकर उस पर आक्रमण किया तो उसने रोमन साम्राज्य की राजधानी रोम के चारों ओर घेरा डाल दिया। घेराबंदी उठाने के लिए उसने जो शर्तें रखी, उसमें सोने और चांदी की मांग तो की ही साथ ही साथ उसने तीन हजार पाउंड काली मिर्चों की भी मांग की। काली मिर्च तब रोमन साम्राज्य के आभिजात्य वर्ग के खाद्य पदार्थ का एक महत्वपूर्ण घटक माना जाता था। रोम के साहसी नाविकों ने तब तक रोमांचकारी खतरनाक समुद्री यात्राएं करके भारत के मालाबार तट की खोज कर ली थी। जहां से वह ले आये थे नायाब और दुर्लभ काली मिर्च। इसके लालच में अलारिक रोम तक चला आया था। अब इस अत्यंत दुर्लभ सामग्री की इतनी विशाल मात्रा एक मुश्त देने की बात थी। इस काली मिर्च के लिए रोमनों ने करोड़ों रुपये की स्वर्ण मुद्राएं भारत के काली मिर्च के व्यापारियों को चुकाये।

काली मिर्च आयुर्वेदिक मतानुसार चटपटी, तीक्ष्य, अग्निदीपक, कफ, वातनाशक, पित्तजनक, रूखी, दमा, शूल, कृमिनाशक होती है। पचने में सरल, पसीना लानेवाली, पेट की गैस और हृदय रोगों में फायदेमंद मानी जाती है। खांसी, प्रमेह व बवासीर में भी गुणकारी है। यूनानी मत में यह कष्टप्रद माहवारी, पक्षाघात, तिल्ली की बीमारी नाशक और कामोद्दीपक भी है। पाइपरेसी परिवार के इस सदस्य को वनस्पविदों ने नाम दिया है पाइपर निगरम। अंग्रेजी में ब्लैक पैपर के नाम से प्रसिद्ध काली मिर्च का पौधा एक रेंगने व सहारा ले ऊपर चढ़नेवाली सदाबहार झाड़ी है।

भारतीय रसोई में जब चटपटा खाने की बात हो, या सलाद को जायकेदार बनाने की बात आये, तो काली मिर्च सबसे

ऊपर रहती है। इसकी विशेष सुगन्ध रसोई को भी महकाती है और डाइनिंग टेबल को भी। यह देसी मसाला बहुत बड़ी औषधि का भी काम करता है। इसके प्रयोग से सांस की बीमारी, बुखार, खाँसी, पेट के रोग और यदि पेट में काँच आदि का टुकड़ा चला जाये तो उसको निकालने में भी काफी मदद करते हैं।

मसालों की दुनिया काली मिर्च के बिना अधूरी ही मानी जाती है। शायद ही कोई ऐसी भारतीय रसोई हो जिसमें साबुत या पिसी कालीमिर्च न मिले। भारत ही नहीं पूरी दुनिया में हजारों साल से काली मिर्च बोई व खाई जा रही है। प्राचीन रोम व यूनान में इसका उपयोग मसाले व दवा के रूप में होता था।

भारत के अलावा काली मिर्च उगानेवाले अन्य प्रमुख देश हैं। इंडोनेशिया, श्रीलंका, कम्पुचिया व ब्राजील। भारत के केरल राज्य में ९५ प्रतिशत तक काली मिर्च उगाई जाती है। काली मिर्च का रासायनिक विश्लेषण करने पर हम पाते हैं कि इसमें प्रोटीन, वसा व खनिज पदार्थों के अलावा शर्करा की मात्रा सबसे ज्यादा (४९ प्रतिशत) होती है। कैल्शियम, लोहा व फॉस्फोरस के अलावा इसमें विटामिन ए व बी भी मिलती हैं।

काली मिर्च को प्राचीन काल से ही घरेलू मसालों का राजा माना जाता है। काली मिर्च बहुत उपयोगी मानी जाती है, क्योंकि शरीर की हर व्याधि का इसमें समाधान छिपा है। यदि भूख कम लगती है या ज्यादा दोनों रोगों को कालीमिर्च ठीक करती है। भोजन के स्वाद में वृद्धि करने में यह परम सहायक है। काली मिर्च खाने से याददाश्त में वृद्धि होती है।

महान इतिहासकार प्लिनी का मानना था कि तत्कालीन रोमन साम्राज्य लगभग ३० करोड़ रुपये का वार्षिक नुकसान भारत और अन्य पूर्वी देशों से मसालों तथा हाथ से बनी वस्तुएं खरीदने में उठाता था। ग्रेट ब्रिटेन में १६ वीं शताब्दी में जो लोग भारत से आये जहाजों से काली मिर्च उतारने का काम करते थे, उनको एक विशेष प्रकार के वस्त्र दिए जाते थे, इन वस्त्रों में कोई जेब नहीं होती थी और न ही किसी किस्म की ऐसी सिलाई जिससे थोड़ी भी मात्रा में काली मिर्च को छुपाकर पार किया जा सके।

शहद के साथ काली मिर्च का पाउडर खाने से गले की खराश, दर्द, कफ ठीक हो जाता है। अचार चटनी में काली मिर्च डालने से वे स्वादिष्ट हो जाते हैं। काली मिर्च पाउडर का सेवन करने से बवासीर में आराम पहुंचाता है। पापड़, बड़ी और मठरी बनाते समय उसमें कालीमिर्च का प्रयोग करते हैं। इससे मठरी कड़क एवं स्वादिष्ट बनती है। शिकंजी, नीबू पानी एवं शर्बत में काली मिर्च डालकर पिएं तो चित्त शांत एवं प्रसन्न हो उठता है। महंगी होने के कारण इसमें पपीते के बीजों का मिश्रण किया जाता है, क्योंकि आकृति और आकार में पपीते के बीज काली मिर्च जैसे ही नजर आते हैं।

कालीमिर्च के इस्तेमाल से सभी तरह के विषाणु-जीवाणु संक्रमण (बैक्टीरिया-वायरस) में फायदा मिलता है। इसके अलावा यह आंखों और दिमाग की बीमारियों में बेहद फायदेमंद होती है। कच्चे आटे में देशी घी और शक्कर मिलाकर इसमें सफेद मिर्च का पावडर मिलाकर सुबह शाम खाने से आंखों और दिमाग को ताकत मिलती है। बार-बार जुकाम होने पर कालीमिर्च के दाने पीसकर एक प्याले दूध में पकाकर सुबह शाम पीने से जुकाम ठीक हो जाता है। खांसी होने पर पांच काली मिर्च के दानों के साथ पन्द्रह किशमिश के दाने खाने से खांसी में आराम मिलता है। अगर आपको कम रक्तचाप की शिकायत है तो दिन में तीन-चार बार कालीमिर्च के साथ किशमिश के दाने खाने से रक्त चाप ठीक रहता है। तुलसी, कालीमिर्च गिलोय का काढ़ा पीने से बुखार में फायदा होता है। कालीमिर्च, सोंठ और छोटी पीपल का चूर्ण शहद के साथ

चाटने से खांसी, जुकाम और सांस की बीमारी से निजात मिलती है। पुरानी पेचिश हो जाने पर कालीमिर्च का चूर्ण शहद के साथ चाटने और फौरन मट्ठा पीने से पेचिश खत्म हो जाती है। कालीमिर्च, हींग, कपूर, तीनों को आपस में बराबर लेकर इसकी छोटी-छोटी गोलियां बना लें। फिर इनको हर तीन घंटे बाद खाने से गर्मियों में उल्टी, दस्त नहीं होते हैं। एलर्जी होने पर एक ग्राम कालीमिर्च का पाउडर तीन-चार ग्राम देशी घी में मिलाकर खाने से एलर्जी से निजात मिलती है। शरीर में खुजली होने पर पांच ग्राम कालीमिर्च को पांच ग्राम गंधक के साथ पीसकर दस ग्राम घी में मिलाकर लेप बना लें। इस लेप को खुजली वाली जगह पर लगाने में खुजली ठीक हो जाती है। एक हिस्सा कालीमिर्च, तीन हिस्सा लहसुन और पांच हिस्से घी को सुबह-शाम खाने के साथ खाने में जोड़ों और नसों के दर्द में आराम मिलता है।

काली मिर्च गर्म होती है। दैनिक मसालों में इसका प्रयोग होता है, यह तीखी और तीक्ष्ण होती है व अग्नि को प्रदीप्त करती है। कफ, कृमि, पित्त, वायु, सांस, शूल के रोगों को नष्ट कर देती है। इसके २-३ दाने प्रतिदिन निगल जाने से शरीर में कोई भी रोग नहीं होता। काली मिर्च का बारीक चूर्ण गर्म दूध में चीनी डालकर पीने से खांसी दूर हो जाती है।

त्वचा पर कहीं भी फुंसी उठने पर, काली मिर्च पानी के साथ पत्थर पर घिसकर अनामिका अंगुली से सिर्फ फुंसी पर लगाने से फुंसी बैठ जाती है। काली मिर्च को सुई से छेद कर दीये की लौ से जलाएं। जब धुआं उठे तो इस धुएं को नाक से अंदर खींच लें। इस प्रयोग से सिर दर्द ठीक हो जाता है। हिचकी चलना भी बंद हो जाती है। काली मिर्च २० ग्राम, जीरा १० ग्राम और शक्कर या मिश्री १५ ग्राम कूट पीसकर मिला लें। इसे सुबह शाम पानी के साथ फांक लें। बावासीर रोग में लाभ होता है। शहद में पिसी काली मिर्च मिलाकर दिन में तीन बार चाटने से खांसी बंद हो जाती है।

कालीमिर्च को मट्ठे के साथ लेने से अपच की शिकायत दूर हो जाती है। खट्टी डकारों या सीने में जलन को दूर करने के लिए एक छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर को नींबू-पानी में घोलकर पी लेना चाहिए। खांसी होने पर यदि दो-तीन साबुत कालीमिर्चों को थोड़े से स्याह जीरे व नमक के साथ मुंह में रख कर धीमे-धीमे दबाकर रस चूसा जाये तो तुरंत राहत मिलती है।

सर्दी व बुखार में भी कालीमिर्च का इस्तेमाल किया जाता है। बुखार होनेपर दो चम्मच चीनी को पानी में घोलकर इसमें चौथाई चम्मच कालीमिर्च का पाउडर मिलाकर हर रात पीने से बुखार उतर जाता है। सर्दी की शिकायत को दूर करने के लिए आधा चम्मच कालीमिर्च पाउडर दूध में उबालकर पीने से राहत मिलती है।

दिमागी कमजोरी में चुटकी भर कालीमिर्च का पाउडर शहद में मिलाकर सुबह-शाम खाना चाहिए। दांतों की तमाम समस्याओं जैसे मसूड़ों की सूजन, सांस में बदबू, दांतों में कीड़ा लगना, दांत दर्द, ठंडा-गर्म पानी महसूस होना आदि को दूर करने के लिए सुबह कालीमिर्च पाउडर व नमक के मिश्रण से प्रतिदिन मंजन करना चाहिए। दो हफ्ते में ही लाभ हो जाता है। पाइरिया की शिकायत होने पर भी कालीमिर्च व नमक के मिश्रण से मसूड़ों की मालिश करनी चाहिए। इस प्रकार कालीमिर्च एक मसाले के साथ एक अच्छी औषधि भी है जिसका इस्तेमाल कर कई रोगों को दूर किया जा सकता है। काली मिर्च को पानी में घिसकर बाल तोड़वाले स्थान पर लगाने से शीघ्र लाभ होता है।

काली मिर्च को उबालकर उसके पानी से कुल्ला करने से मसूढ़ों का फूलना रूक जाता हे। ऐसा करने से मसूढ़े स्वस्थ व मजबूत होते हैं। आधा चम्मच घी, आधा चम्मच पिसी हुई काली मिर्च, आधा चम्मच मिश्री तीनों को मिलाकर सुबह

चाट लें। इससे आंखों की कमजोरी दूर होती है एवं नेत्र ज्योति में लाभ होता है।

बुखार के दौरान मुंह का स्वाद बिगड़ जाता है, मुनक्के पर काली मिर्च व काला नमक डालकर खाएं, मुंह का जायका सुधर जाएगा। नारियल का तेल, नींबू का रस और गुलाब जल मिलाकर मालिश करने से त्वचा में चमक आती है।

काली मिर्च, मुलेहठी दस-दस ग्राम लेकर कूट लें। फिर पच्चीस ग्राम पुराना गुड़ मिलाकर छोटी-छोटी गोलियां बनाकर खांसी में दो-दो गोली पानी से तीन चार दफे लें। हरेक खांसी ठीक होगी।

दमा में भुनी अलसी तीन ग्राम, काली मिर्च नौ ग्राम पीसकर पच्चीस ग्राम शहद में मिलाकर चाटें। यह एक खुराक है, इसे थोड़े दिन तक दोनों समय लगातार लेने से फायदा होता है।

पक्षाघात की शुरू की हालत में काली मिर्च पीसकर सरसों के तेल में मिलाकर लेप करें। लगातार प्रयोग से लाभ होता है। आधे सिर में दर्द हो तो देसी घी में घिसकर नाक में बूंदें डालें।

पायरिया में दस ग्राम काली मिर्च और बीस ग्राम तम्बाकू की काली राख बारीक पीस लें। इससे सुबह शाम दातों का मंजन करने से जल्दी ही फायदा होता है और खून आना बंद हो जाता है। कब्ज हो, भूख कम लगती हो, अपच की शिकायत हो रही हो तो सौंठ, पीपल, जीरा, सैंधा नमक, काली मिर्च, बराबर मात्रा में महीन पीसकर डेढ़-दो ग्राम की मात्रा भोजन के बाद लेनी चाहिए। निर्बल बच्चों के लिए अढ़ाई सौ ग्राम गाय के दूध में सात-आठ दाने काली मिर्च पकाकर खिलाएं और ऊपर से गर्म गर्म दूध पिलाएं।

गला बैठने पर आवाज साफ नहीं निकल रही है तो भोजन के बाद काली मिर्च का चुटकी भर चूर्ण एक चम्मच घी में मिलाकर खाइये। आवाज में सुधार होगा।

काली मिर्च में एक चुटकी चूर्ण में एक छोटा चम्मच शहद मिलाकर सबेरे-शाम लगभग डेढ़ माह तक लेने से रजस्राव की अनियमितता और अन्य दोष दूर हो जाते हैं।

सर्दियों में जुकाम हो जाने पर दही में पिसी काली मिर्च मिलाकर खाने से जुकाम में राहत मिलती है। कुत्ते द्वारा काट लिये जाने पर काली मिर्च पीसकर तत्काल जख्म के स्थान पर लेप कर दें। बाद में डॉक्टर को जरूर बता दें। चेहरे पर मुंहासे होने पर थोड़े से पानी में काली मिर्च पीसकर रात को शयन से पूर्व मुहासों पर लगाकर सोएं। सबेरे ठण्डे पानी से चेहरा भलीभांति धो डालें। एक सप्ताह तक नियमित रूप से यह प्रयोग करने से मुहांसे दूर हो जायेंगे। आंखों कमी रोशनी के लिए काली मिर्च का चौथाई चम्मच चूर्ण एक चम्मच शुद्ध घी तथा आधा चम्मच पिसी हुई मिश्री के साथ सबेरे तथा रात को शयन के पूर्व लेना उचित रहता है। मुंह में छाले होने पर काली मिर्च और किशमिश मिलाकर धीरे-धीरे दिन में चार पांच दफे चबाएं। छाले जल्दी ठीक हो जाएंगे।

काली मिर्च घी में घिसकर सम्पूर्ण शरीर पर मलने से लकवे में लाभ होता है। यह इलाज नियमित रूप से कई दिनों तक किया जाना चाहिए। पेट में कीड़े होने पर काली मिर्च पीसकर चौथाई चम्मच चूर्ण सबेरे छाछ के साथ लेने से दो सप्ताह में लाभ होगा। पेचिश में काली मिर्च की आधी चम्मच चूर्ण सुबह शाम पानी के साथ लें।

लाल मिर्च सभी को मना नहीं की जाती बल्कि उन लोगों के लिए निषेध है जो अल्सर, बवासीर, सीने की जलन या अम्लता से पीड़ित होते है। इनका कहना है की काली मिर्च जिन घरों में अधिक उपयोग में लाई जाती है उन लोगों का डॉक्टरों के यहाँ

जाना कम ही होता है। काली मिर्च न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाती है बल्कि यह एक गुणकारी औषधि भी है।

काली मिर्च का पाउडर गुड में मिलाकर खाने से नजला, जुकाम ठीक हो जाता है। काली मिर्च के पानी से गरारे करने या काली मिर्च के चूर्ण से मंजन करने से दाँतों का दर्द दूर हो जाता है। ५-७ काली मिर्चें घी के साथ खाने से जहर का असर कम हो जाता है। काली मिर्च साफ जगह पर घिसकर लगाने से फुंसियाँ, छोटे फोड़े ठीक हो जाते हैं। कालीमिर्च का चूर्ण सूंघने से खासी के कारण हुआ सर का भारीपन कम हो जाता है। कालीमिर्च को पानी में बताशे के साथ उबालकर उस पानी को पीने से पसीना आता है और सुस्ती दूर हो जाती है। ११ काली मिर्चें घिसकर पानी में उबालकर पीने से मौसमी बुखार ठीक हो जाता है। कालीमिर्च के सेवन से भूख बढ़ती है इससे बवासीर में भी लाभ होता है।

काली मिर्च रसोईघर में मसालों के रूप में प्रयुक्त होने के अतिरिक्त कई बीमारियों को दूर करने में भी सहायक है। भूख बढ़ाने में, पेट के कीड़ों को मारने में, कफ दूर करने में काली मिर्च अति उत्तम हैं। पेट में अफारा होने पर भी काली मिर्च के सेवन से लाभ पहुंचता है।

पिसी हुई काली मिर्च को आधा चम्मच मक्खन और घी के साथ मिलाकर खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। काली मिर्च के दानों को कुछ मोटा कूटकर थोड़ी-सी हल्दी और दही मिलाकर गाढ़ा लेप बना लें। इसे माथे पर लगाने से सिरदर्द में आराम मिलता है। काली मिर्च के दानों को पत्थर पर थोड़ा सा पानी डालकर घिसे। इस लेप को अनामिका ऊंगली से शरीर पर उठती हुई फूंसी पर लगाने से फंसी फूंसी बैठ जाएगी। हाजमा ठीक रखने के लिए काली मिर्च, सेंधा नमक, पीपल और जीरे को बराबर मात्रा में पीसकर मिला लें। भोजन के बाद इसे आधे चम्मच की मात्रा में पानी के साथ फांके। १०-१२ दिन सेवन करने से हाजमा ठीक हो जाता है।

काली मिर्च का चूर्ण आधा चम्मच शहद के साथ मिलाकर चाटने से अन्दर जमा कफ बाहर निकलता है और सांस लेने में राहत मिलती है। काली मिर्च, १५ ग्राम मिश्री, १० ग्राम जीरा पीसकर मिला लें। एक चम्मच सुबह एक चम्मच शाम को पानी के साथ सेवन करने से बवासीर के रोगियों को लाभ पहुंचता है। काली मिर्च, मुलहठी और मिश्री के चूर्ण का नियमित सेवन करने से आवाज में सुरीलापन लाया जा सकता है।

काली मिर्च का उपयोग कई बीमारियों के उपचार के लिए किया जाता है। काली मिर्च पाचनक्रिया में सहायक होती है। इससे चयापचय भी बेहतर होता है। काली मिर्च खाने पर शरीर से पसीना निकलता है, जिसे शरीर को ठंडक मिलती है और बुखार के लक्षणों में राहत मिलती है। इससे रक्त संचार सुधरता है। यह दिमागे के लिए फायदेमंद होती है।

काली मिर्च की चाय पीने से सर्दी-जुकाम, खाँसी और विषाणु संक्रमण में राहत मिलती है। गैस के कारण पेट फूलने पर काली मिर्च असरदार होती है। इससे गैस दूर होती है। यह एक बढ़िया एंटीऑक्सीडेंट है। काली मिर्च जीवाणु नाशक की तरह काम करती है। यह मैंग्नीज और लोहांश जैसे पोषक तत्वों का बढ़िया स्रोत है, जो शरीर से सुचारू रूप से कार्य करने के लिए आवश्यक है। काली मिर्च से गले की खराश दूर होती है। खाने के साथ काली मिर्च खाने पर शरीर इसमें मौजूद पोषक तत्वों को आसानी से अवशोषित कर लेता है।

इससे शरीर की थकावट दूर होती है। ईटिंग डिसऑर्डर से पीड़ित लोगों के लिए यह फायदेमंद होती है। काली मिर्च और पुदीने से बनी चाय पीने से फेफड़ों और श्वास नलिकाओं का संक्रमण दूर होता है। इसे कफ में भी राहत मिलती है।

कालीमिर्च में मौजूद पोषक तत्व २ चम्मच (४.२० ग्राम) मैंगनीज- १२ प्रतिशत, विटामिन ८.६ प्रतिशत, लौहतत्व- ६.७ प्रतिशत, खाद्य रेशे- ४.४ प्रतिशत, कॉपर- २.५ प्रतिशत, कैलोरी- ०.० प्रतिशत।

यदि पेट में काँटा, काँच का टुकड़ा आदि खाने के साथ या किसी भी भांति चला जाये तो पके हुए अन्नानास के साथ काली मिर्च और सेंधा नमक लगाकर खाने से पेट में गया हुआ काँच या काँटा निकल जाता है। यदि उल्टी आ रही हो या जी मिचला रहा हो, तो नींबू के साथ काली मिर्च और सेंधा नमक लगाकर चूसने से जी मिचलाना बंद हो जाता है और उल्टी भी नहीं आती। मलेरिया होने पर काली मिर्च के चूर्ण को तुलसी के रस में मिलाकर पीने से लाभ होता है। पिसी हुई कालीमिर्च घी या मिश्री समान मात्रा में मिलाकर चटनी बनायें। यह चटनी सुबह-शाम एक-एक चम्मच लेने से फेफड़ें और सांस से संबंधित बीमारी में आराम मिलता है।

काली मिर्च का सबसे ज्यादा उपयोग अपच व अपच के कारण सीने में जलन को दूर करने के लिए होता है क्योंकि काली मिर्च में लार व पाचक रसों को ज्यादा मात्रा में बाहर निकालने की क्षमता होती हे।

दिमागी कमजोरी में चुटकी भर काली मिर्च का पाउडर शहद में मिलाकर सुबह-शाम खाना चाहिए।

सर्दी व बुखार में भी काली मिर्च का उपयोग किया जाता है। बुखार होने पर दो चम्मच चीनी को पानी में घोलकर इसमें चौथाई काली मिर्च का पाउडर मिलाकर हर रात पीने से बुखार उतर जाता है। सर्दी की शिकायत को दूर करने के लिए आधा चम्मच काली मिर्च पाउडर दूध में उबालकर पीने से राहत मिलती है।

यदि आपका रक्तचाप कम रहता है, तो दिन में दो-तीन बार पांच दाने कालीमिर्च के साथ २१ दाने किशमिश का सेवन करे। जुकाम होने पर कालीमिर्च के चार-पांच दाने पीसकर एक टी-कप दूध में पकाकर सुबह-शाम लेने से लाभ मिलता है। एक चम्मच शहद में २-३ बारीक कुटी हुई कालीमिर्च और एक चुटकी हल्दी पावडर मिलाकर लेने से कफ में राहत मिलती है। इससे शरीर की थकावट दूर होती है। इससे रक्त संचार सुधरता है। यह दिमाग के लिए फायदेमंद होती है। गैस के कारण पेट फूलने पर कालीमिर्च असरदार होती है। इससे गैस दूर होती है।

हकलाना या तुतलाना दूर करने के लिये दूध और काली मिर्च १० ग्राम दूध में २५० ग्राम कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर रख लें। २-२ ग्राम चूर्ण दिन में दो बार मक्खन केसाथ मिलाकर खाएँ। श्वास रोगों के लिये दूध और पीपल एक पाव दूध में ५ पीपल डालकर गर्म करें, इसमें चीनी डालकर सुबह और शाम पीने से साँस की नली के रोग जैसे खाँसी, जुकाम, दमा, फेफड़े की कमजोरी तथा वीर्य की कमी आदि रोग दूर होते हैं। अच्छी नींद के लिये मलाई और गुड़ रात में नींद न आती हो तो मलाई में गुड़ मिलाकर खाएँ और पानी पी लें। थोड़ी देर में नींद आ जाएगी।

काली मिर्च में मौजूद पिपराइन नामक यौगिक त्वचा में पिगमेंट वर्णक बनाने में सहायक होता है। वर्णक से ही त्वचा का रंग निर्धारित होता है। इससे त्वचा पर सफेद चकत्ते की बीमारी विटिलिगो का इलाज संभव है। काली मिर्च शरीर का वसा घटाने में मदद करती है।

काली मिर्च में मौजूद तत्व कई बीमारियों को दूर रखते हैं। जुकाम जैसी बीमारियों के साथ आपके पाचन तंत्र को मजबूत करती है। काली मिर्च और काला नमक दही में मिलाकर खाने से पाचन संबंधी विकार दूर होते हैं। छाछ में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीने से पेट के कीटाणु मरते हैं और पेट की बीमारियां दूर होती हैं। पेट में गैस की समस्या होने पर

एक कप पानी में आधा नींबू का रस, आधा चम्मच पिसी काली मिर्च और आधा चम्मच काला नमक मिलाकर पिएं। बदहजमी होने पर कटे नींबू के आधे टुकड़े के बीज निकाल कर काली मिर्च और काला नमक भरें। इसे तवे पर थोड़ा गर्म करके चूसें। काली मिर्च आँखों के लिए उपयोगी है। भुने आटे में देसी घी, काली मिर्च और चीनी मिलाकर मिश्रण बनाएं। सुबह-शाम ५ चम्मच मिश्रण का सेवन करें। गठिया रोगियों के लिए भी काली मिर्च काफी फायदेमंद है। काली मिर्च को तिल के तेल में जलने तक गर्म करें। ठंडा होने पर उस तेल को मांसपेशियों पर लगाएं, दर्द में आराम मिलेगा।

आधा चम्मच पिसी काली मिर्च थोड़े से घी के साथ मिलाकर रोजाना सुबह-शाम नियमित खाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है। काली मिर्च २० ग्राम, सोंठ पीपल, जीरा व सेंधा नमक सब १०-१० ग्राम मात्रा में पीसकर मिला लें। भोजन के बाद आधा चम्मच चूर्ण थोड़े से जल के साथ फांकने से मंदाग्नि दूर हो जाती है।

खुजली ऐ- यदि किसी व्यक्ति को खुजली हो तो कालीमिर्च, आंवलासार और गंधक बराबर की मात्रा में पीसकर दोगुने घी में अच्छी तरह मिलाएं। फिर इसे खुजलीवाली जगह पर लगाकर कुछ देर धूप में बैठें। चार-पांच दिनों के प्रयोग से खुजली चली जाएगी। मलेरिया बुखार- कालीमिर्च के चूर्ण को हारसिंगार या तुलसी के रस में मिलाकर पीने से मलेरिया बुखार चला जाता है। जुकाम- बार-बार छींके आने, नाक तथा आंखों से पानी निकलने, नाक बंद हो जाने, श्वास लेने में कष्ट होने, छाती जकड़ जाने, सिर में दर्द रहने तथा खांसी आने पर पांच-छ: कालीमिर्च का चूर्ण शहद के साथ चाटना चाहिए। यदि इससे आराम न मिले तो चार-पांच तुलसी के पत्ते, चार नग कालीमिर्च, एक गांठ अदरक और दो नग लौंग को एक कप पानी में उबालें। जब पानी आधा कप रह जाए तो उसे छानकर उसमें थोड़ी-सी मिश्री डालकर गरम-गरम पीकर सो जाएं। चार-पांच बार इस काढ़े को पीने से सारा जुकाम नाक के रास्ते बहकर निकल जाएगा। साथ ही सिरदर्द, खांसी आदि व्याधियों से भी छुटकारा मिल जाएगा।

गाय के मूत्र में कालीमिर्च घिसकर आंखों में लगाने से हर समय नींद आने का रोग जाता रहता है। हरा फोड़ा- यदि शरीर के किसी भी भाग में फोड़ा निकल आया हो औरवह पका न हो तो कालीमिर्च को पानी में घिसकर उसका लेप लगाएं। फोड़ा अवश्य बैठ जाएगा। मसूड़ों की सूजन- कालीमिर्च के काढ़े से चार-पांच बार कुल्ला करने पर मसूड़ों की सूजन खत्म हो जाती है। इससे दर्द भी जाता रहता है। दाद खाज को नष्ट करने के लिए कालीमिर्च के चूर्ण को शुद्ध देशी घी, मक्खन या तिली के तेल में मिलाकर लगाएं। हैजा होने पर चार-पांच कालीमिर्च को पीसकर चूर्ण बना लें। इसमें थोड़ी-सी हींग और सत अजवायन मिलाकर रोगी को थोड़ी-थोड़ी देर बाद ताजे पानी से सेवन कराएं। हैजा जल्दी ही ठीक हो जाएगा। यदि शरीर में हड़कम्प हो तो लहसुन की चार बूंदें पानी में मिलाकर दें। मूत्ररोग- ककड़ी, खीरा या तरबूज के पानी में कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर रोगी को पिलाने से रुका हुआ पेशाब उतर आता है।

कालीमिर्च का चूर्ण नाक में डालने से बेहोशी दूर होती है। कालीमिर्च को पीसकर पुराने गुड़ के साथ देने से नाक से गिरनेवाला खून बंद हो जाता है। सूजन पर कालीमिर्च का लेप करने से वह ठीक हो जाती है। काली मिर्च व तुलसी के पत्ते का काढ़ा बनाकर छानकर उसमें बताशा मिलाकर पीने से जुकाम ठीक होता है। कालीमिर्च व काला नमक अंदाज से लेकर दही में मिलाकर पीने से खाना न पचने की समस्या दूर होती है। कालीमिर्च को घी में मिलाकर या मिश्री के साथ सुबह उठते ही खाने से अनेक प्रकार के नेत्र रोग मिटते हैं।

नमक (SALT)

अपने खानपान में नमक की मात्रा कम नहीं की तो उन्हें भी उसी ऊँची मृत्युदर और बीमारियों की बढ़ती दर की चपेट में आने को तैयार रहना चाहिए जिसका सामना विकसित देश कर रहे हैं। हमारे देश के प्राय: सभी शहरों और नगरों में कोई घर ऐसा नहीं बचा है जहां उच्च रक्तचाप का कोई रोगी न हो। इससे यह तथ्य उजागर होता है कि उक्त चेतावनी के बावजूद अधिसंख्य लोग अधिक नमक खाने से बाज नहीं आये। उनकी आदत में कोई फर्क नहीं आया। जब तक भारतीयों को साग-सब्जी एवं दाल में अधिक नमक नहीं पड़ता, अपना भोजन स्वादहीन लगता है। नमकीनों के ऐसे शौकीनों की देश में कमी नहीं जो ठूंस-ठूंस कर नमकीन खाते हैं और चटकारे भरते हैं। ऐसे में हृदय और पक्षाघात जैसे घातक रोगों की रोकथाम तो दूर, उनमें उत्तरोत्तर बढ़ोतरी हो रही है। हृदयरोग के विशेषज्ञों के अनुसार अधिक नमक शरीर में उच्च रक्तचाप की संभावना बढ़ा देता है। वस्तुत: कम नमक का सही और संतुलित भोजन ही शरीर को स्वस्थ्य रखने की कुंजी है।

नमक को साल्ट के नाम से जाना जाता है। इसके उचित मात्रा में प्रयोग करने से व्यंजन विशेष स्वादयुक्त तथा कम अथवा अधिक मात्रा में प्रयोग करने से बेस्वाद होने के फलस्वरूप खाने योग्य नहीं रहते। इसके प्रयोग का कोई निश्चित अनुपात नहीं होता क्योंकि परिवार के भिन्न-भिन्न सदस्यों द्वारा स्वाद के अनुसार भिन्न-भिन्न मात्रा में प्रयोग किया जाता है।

बदलते मौसम में यह पता ही नहीं चलता कि जाने अन्जाने में खाने-पीने की उठती तलब को शांत करने और अपनी जबान के स्वाद के चक्कर में हम अनजाने में अपने खान-पान में नमक और शक्कर की मात्रा बेवजह ही बढ़ाते रहते हैं। कुछ समय के लिए तो हमारे खाने का स्वाद अच्छा हो जाता है लेकिन परेशानी तो उसके बाद शुरू होती है, जो बहुत ही कष्टप्रद होते है क्योंकि ये गंभीर शारीरिक और मानसिक रोगों का कारण बनते है। हमारे शारीरिक, मानसिक विकास के लिए भोजन का बहुत अधिक महत्व है।

नमक सिर्फ एक सामान्य खाद्य पदार्थ ही नहीं है। खाद्य पदार्थों में इसकी भूमिका अहम है। तभी तो कहा जाता है कि नमक बिना घी फीका। खाद्य पदार्थों के अतिरिक्त इसका औषधिय महत्व भी है। उच्च रक्तचापवालों को जहां इसका सेवन पूर्णत: वर्जित होता है, वहीं निम्न रक्तचाप (लो ब्लडप्रेशर) के रोगियों को नमक का सेवन सामान्य से अधिक मात्रा में करने को बताया जाता है। मानव शरीर के लिए नमक को आवश्यक तत्व माना जाता है। साधारण नमक के अतिरिक्त यह सांभर, सेंधा एवं काला नमक के रूप में भी पाया जाता है। सामान्य प्रयोग के लिए आयोडीन युक्त शुद्ध नमक ही खाना चाहिए अन्यथा घेंघा रोग होने की संभावना बनी रहती है। नमक के औषधीय गुणों को आग पर गर्म कर पतला होने के उपरांत सेंधा नमक मिलाकर छोटी अंगुली के बराबर बत्ती बनाने के पश्चात शुद्ध घी चुपड़कर गुदा (मल त्याग मार्ग) में डालने मात्र से रुका हुआ शेष मल निष्कासित होता है। सेंधा नमक पिसा गुनगुने पानी में मिलाकर नाक द्वारा ऊपर चढ़ाने से बंद नाक खुलती है। नमक एवं चीनी का घोल बनाकर सेवन करने से वमन (उल्टी) एवं संग्रहणी से ग्रस्त होने तथा रक्तचाप कम होने पर लाभ होता है। एक चम्मच चीनी में एक चुटकी नमक प्रयोग करना चाहिए। सेंधा नमक की डली को कंधे की हड्डी टूटने पर प्लास्टर कराने के उपरान्त हाथ की मुट्ठी में रखना लाभप्रद होता है। सांभर नमक एक चम्मच की मात्रा में लेकर एक पाव स्वच्छ जल में उबालने के बाद सेवन करने से उल्टी के माध्यम से पेट के दूषित पदार्थ निकलने सहित पेट के दर्द से मुक्ति प्राप्त होती है। गरम पानी में पिसा नमक मिलाकर गरारे करने से टांसिल सहित गले के

अन्य रोगों के उपचार में चमत्कारिक रूप से राहत मिलती है। महिला रोगों में शुष्क, दुर्बल, रक्तहीन, जीर्ण-शीर्ण, मासिक धर्म की पीड़ा, मासिक स्राव का कम मात्रा में होना, जरायु का अपनी जगह से हटना, जरायु की पीड़ा, कमरदर्द, श्वेत प्रदर में हरे रंग का खाल गलानेवाला स्राव, पेशाब में जलन व पेशाब के बाद टनक, भयंकर सिरदर्द, योनि की खुजली में पानी लगने पर वृद्धि एवं पति सहवास पीड़ायुक्त होने की स्थिति में घी के साथ दस ग्राम सेंधा नमक को भूनकर प्रतिदिन सुबह-शाम खाना हितकर होताहै। होम्योपैथिक औषधि नैट्रम यूर (नमक से निर्मित औषधि) भी लेना फायदेमंद होता है। स्वप्नदोष के साथ कमरदर्द, स्त्री संसर्ग के बावजूद स्वप्नदोष, तीव्र कामेच्छा परन्तु इन्द्रिय दुर्बलता आदि लक्षणों में पंचलवण (सांभर, समुद्री, सेंधा, कालानमक एवं सामान्य नमक) को समान मात्रा में लेकर उसमें कागजी नींबू के रस को मिलाकर तीस दिनों तक लाल रंग की शीशी में रखकर ढक्कन बंदकर सूर्य की रोशनी में रख दें। उसके बाद एक चम्मच रस प्रतिदिन बांसी मुंह लेते रहने से आश्चर्यजनक लाभ दिखाई देता है। काले नमक से होम्योपैथी में नेट्रम म्यूर बिट नामक औषधि बनती है जो मलेरिया अथवा रुक-रुक कर बुखार होना, पसीना अधिक आना, कामेच्छा का अभाव, स्तनों में भयंकर दर्द होना आदि व्याधियों को दूर करने में लाभदायक होती है। काले नमक के चूर्ण में पुदीना का रस मिलाकर धूप में अच्छी तरह सुखाकर रख लें। इस चूर्ण का ५ ग्राम मात्रा प्रतिदिन पानी के साथ लेते रहने से लाभ होता है। सामान्यत: प्रचलित चिकित्सा पद्धति में नमक का उपयोग हाईपोवोल्मिया एवं हाईपोवोल्युमिक शाक्स के उपचार में अन्य औषधियों के साथ ही नारमल सेलाइन एवं डैक्सट्रोस सेलाइन के रूप में किया जाता है।

खसरा अथवा चेचक से ग्रस्त होने की अवधि में नमक का सेवन वर्जित है। खाज-खुजली अथवा अन्य चर्मरोगों से ग्रस्त होने पर नमक का यथासंभव कम से कम मात्रा में सेवन करना चाहिए। उच्च रक्तचाप (हाईब्लड प्रेशर) के रोगियों को नमक का सेवन वर्जित कर देना चाहिए। सामान्य आहार के रूप में आयोडीनयुक्त नमक का ही व्यवहार करना चाहिए।

नमक हमारे भोजन का स्वाद बढ़ाता है, लेकिन इसकी मात्रा अगर ज्यादा हो जाए तो ये सेहत का मिजाज बुरी तरह बिगाड़ भी सकता है। इसीलिए स्वस्थ्य बने रहने के लिए खाने में नमक की मात्रा सीमित होना जरूरी है। प्राकृतिक नमक कम से कम पच्चीस प्रकार के होते हैं, जिसमें चूना, आयोडीन, गंधक, कैल्शियम, फास्फोरस, क्लोरीन इसके मुख्य रूप हैं। ये हमारे शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक है। ये नमक हमें प्राकृतिक रूप से हर तरह की हरी सब्जियों से प्राप्त होते हैं। इसलिए अप्राकृतिक बाहरी नमक कम से कम खाएं।

अधिक नमक अनिद्रा रोग को बढ़ावा देता है। आवश्यकता से अधिक नमक खाने से रक्तचाप की समस्या हो सकती है। सीमित मात्रा से ज्यादा नमक खाने से बार-बार जुकाम हो सकता है। गर्भावस्था में अधिक नमक का सेवन खतरनाक साबित हो सकता है। नमक ज्यादा खाने से कम उम्र में ही गंजेपन की शिकायत हो सकती है। ज्यादा नमक खाने से मोटापा भी बढ़ता है। आवश्यकता से अधिक नमक खाने से त्वचा रोग होने का खतरा भी बना रहता है।

रात को तांबे के बर्तन में पानी भरकर रख दें। उसमें १ चुटकी की मात्रा में नमक डालकर सुबह के समय सेवन करने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है। ५० ग्राम नमक या कालानमक, लाहौरी नमक १० ग्राम, अजवायन ५ ग्राम, भुनी हींग १० ग्राम, त्रिफला व सौंफ ५०-५० ग्राम को पीसकर छान लें। इस चूर्ण को खाना खाने के बाद ५ ग्राम गर्म पानी से लें। इससे कब्ज दूर हो जाती है। काला नमक, अजवाइन, छोटी हर्र और सौंठ को बराबर मात्रा में मिलाकर बारीक पीसकर रख लें। रात को खाने से १ घण्टे बाद १ चम्मच गर्म पानी से फंकी लेने से कब्ज दूर होती है और आराम मिलता है।

१ से २ ग्राम नमक को गुनगुने पानी में रोज रात को पीने से कब्ज की शिकायत नहीं रहती हैं, क्योंकि इसको पीने से आंते साफ रहती हैं। शौच खुलकर आती है और पुरानी से पुरानी कब्ज चली जाती है। काला नमक और छोटी हरड़ को पीसकर गर्म पानी के साथ खाना खाने के पहले १ से २ चम्मच की मात्रा में लेने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है। नमक, ४ कालीमिर्च के पीस, ४ लौंग के पीस आधी कटोरी पानी में उबालकर पीने से कब्ज में राहत प्राप्त होती है।

नमक का इस्तेमाल- ये तो सभी जानते हैं कि नमक हमारे आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। हर व्यक्ति को प्रतिदिन ४-५ ग्राम नमक लेने की सलाह देती है। सोडियम हमारे शरीर के विकास के लिए अत्यंत जरूरी तत्व है लेकिन सोडियम का जरूरत से ज्यादा प्रयोग एक नहीं अनेक समस्याओं को जन्म देता है जैसे कि सूजन, अस्थमा, अस्थि रोग, उच्च रक्तचाप छाती में जलन आदि इन बीमारियों से बचने के लिए हमें नमक का प्रयोग बहुत सोच समझकर करना चाहिए। वहीं शरीर में नमक की कमी की वजह से मांसपेशियों में ऐंठन, पूरी बॉडी में सूजन, सिर का चकराना आदि समस्याएं शुरू हो सकती है और ये आगे चलकर गंभीर स्नायु रोग का रूप धारण कर सकती है।

समुद्री नमक- यह आम नमक की तरह ही पोषक होता है इस नमक में पोटैशियम, मैग्रीशियम और आयोडीन जैसे तत्व प्राकृतिक रूप से मौजूद रहते है। यह नमक देखने और स्वाद में दूसरे नमक से भिन्न होता है। आम नमक के मुकाबले समुद्री नमक में खनिज की मात्रा अधिक होती है और इसमें समुद्र की महक महसूस की जा सकती है।

काला नमक- इसका प्रयोग शिकंजी बनाने और आदि चीजों में किया जाता है। अगर गर्भावस्था के दौरान काले नमक का प्रयोग अधिक करती है उनके बच्चा कमजोर पैदा होते हैं और उन बच्चों में बीमारियों से लड़ने की क्षमता दूसरे बच्चों के मुकाबले कम ही होती है।

भुना नमक फायदेमंद- जिस साधारण नमक का इस्तेमाल हम अपने खाने में करते हैं उसे लोहे के तवे पर डालकर धीमी आंच में उलट-पुलट कर गर्म करें। गर्म करते रहने से इस सादे नमक का रंग कॉफी के जैसा काला भूरा हो जाएगा।

जब सादे नमक का रंग ऐसा हो जाए, तो आग को बंद कर तवे को उतार लें और ठंडा होने के लिए छोड़ दें। जब यह ठण्डा हो जाए, तो उसे अपनी सुविधा के अनुसार किसी कांच की बोतल या शीशी में भरकर रख लें। अब, जब कभी आपको लगे कि बुखार आनेवाला है या आने के लक्षण प्रतीत हो रहा हों, तो इसके आने से पहले भुने हुए नमक को एक चाय चम्मच के अनुपात में लेकर एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर पी लें।

जब आपका बुखार उतर जाए, तो एक चम्मच और भुने नमक को गर्म पानी में घोलकर पी लें। अब आपको बुखार पलटकर नहीं आएगा।

अगर आपको उच्च रक्तचाप की बीमारी है, तो इस नुस्खे को आजमाने की सोचें भी नहीं। इस नुस्खे को जरूर लें, लेकिन साथ में चिकित्सक, की भी सलाह लेते रहें। इस नुस्खे को हमेशा एक दम खाली पेट इसके कुछ देर तक कुछ भी खाने की चेष्टा न करें और इस दौरान अगर रोगी को ठंड लग रही हो, तो चिकित्सक से संपर्क करें। रोगी को प्यास लग रही हो, तो पानी को गर्म करके और फिर उसे ठंडा करके दें। इस नुस्खे के तहत जिस रोगी का उपचार हो रहा हो, उसे दस घंटे तक कुछ भी खाने को न दें दस घंटे बीतने के बाद रोगी को दूध, चाय, दलिया जैसी चीजें बनाकर दें।

अधिकतर लोग यही मानते हैं कि नमक के बिना किसी भी वस्तु का स्वाद अधूरा रहता है। ऐसा मानकर सभी गलती करते हैं क्योंकि सभी खाद्य वस्तुओं में नमक प्राकृतिक रूप में मौजूद होता है। सभी अनाज, दाल, फल, सब्जियों में

नमक की प्राकृतिक मात्रा मिलती है। सेब, संतरा, पपीता, आम, अमरुद, गन्ना, खजूर, गुड़ सभी में नमक मौजूद हैं। ऐसे में दाल, ताजा फल, सब्जी, सलाद के साथ बाहरी नमक लेकर हम गलती करते हैं। स्वाद के फेर में हम अधिक मात्रा में नमक खाने लगते हैं। इससे शरीर का लाभ मिलने की बजाय नुकसान होता है। दैनिक आहार में एक चम्मच नमक की जरूरत पड़ती है। यह खान-पान के माध्यम से मिल जाता है। अधिक नमक से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं एवं गुर्दे को नुकसान पहुंचाता है।

आजकल रक्तचाप की बीमारी एक आम बात बन गई है। मुख्यत: यह बीमारी ३० से ऊपर के लोगों में ज्यादा होती हैं लगभग चार करोड़ आज इस बीमारी से ग्रस्त हैं। यह वह बीमारी है जो एक बार किसी को पकड़ लेती है तो जिंदगी भर साथ रहती है। ऐसे नाममात्र के उदाहरण हैं जिनमें यह रोग बिल्कुल समाप्त हो गया हो।

उच्च रक्तचाप सामान्यत: हमारी रक्तप्रणाली को अवरुद्ध करता है, साथ ही गुर्दे की खराबी का कारण भी बनता है। उच्च रक्तचाप का खतरा दिन-प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है क्योंकि आजकल ताजे फलों एवं सब्जियों का प्रयोग पहले की तुलना में कम हो रहा है साथ ही हर प्रकार के भोजन में नमक का अधिक प्रयोग हो रहा है।

नमक ही मुख्य कारण है जो इसे जन्म देता है। साथ ही आज तमाम तरह के घी-तेलों का अधिक उपयोग हो रहा है जो हमारे शरीर में रक्तवसा की मात्रा बढ़ा देता है। साधारणत: मनुष्य ११ ग्राम नमक एक दिन में खा जाता है जो नुकसानदेह है बल्कि सही मायने में मनुष्य को प्रतिदिन छह ग्राम से अधिक नमक प्रयोग नहीं करना चाहिए। आज बढ़ते फैशन एवं आधुनिकता की दौड़ में मानव ने शीघ्र आहार का सेवन अधिक शुरू कर दिया है इसमें नमक की मात्रा अधिक होती है जो अति नुकसानदेह है।

नमक का प्रयोग हर प्रकार के भोजन पकने में किया जाता है। धूप से झुलसी त्वचा पर कच्चे दूध में नमक मिलाकर लगाने से त्वचा में जान आ जाती है। नमक की कमी से त्वचा रूखी हो जाती है। इसलिए त्वचा के दाग धब्बों को दूर करने के लिए सरसों के तेल में नमक मिलाकर लगाएं। दांतों में ब्रश करने के बाद नमक और खाने का सोडा बराबर मात्रा में मिलाकर दांत साफ करें। दांत चमकने लगेंगे। थकान होने पर पानी में नमक डालकर पैर भिगोने से थकान दूर होती है। गरम पानी में नमक डाल कर गरारे करने से गला साफ हो जाता है। गुनगुने पानी से थोड़ा सा नमक मिलाकर पीने से गले के दर्द में राहत मिलती है। गरम चाय में चुटकी भर नमक मिलाकर पीने से गले की खराश और दर्द में राहत मिलती है। भंवरा और मधुमक्खी के काटनेवाले स्थान पर गर्म पानी में नमक मिलाकर सेंक करने से दर्द और सूजन ठीक होती है। कंधे के दर्द में नमक तवे पर अच्छी तरह गर्म कर कपड़े की थैली में डालकर उससे सिंकाई करने पर राहत मिलती है।

यूं तो नमक का इस्तेमाल हम अपने खाने में करते हैं। इसकी अहमियत ऐसी है कि मैंने उसका नमक खाया है, नमक हलाली जैसे शब्दों का इस्तेमाल भी करते हैं लेकिन हकीकत में नमक का इस्तेमाल सिर्फ खाने में ही नहीं, घरेलू नुस्खे के तौर पर भी किया जा सकता है और यह आसानी से आपको कई परेशानियों से निजात दिला सकता है।

अगर कच्चा अंडा फूट कर फर्श पर बिखर जाये, तो उसे साफ करना काफी मुश्किल होता हे। सिर्फ नमक को फूटे हुए अंडे पर छिड़कें और उसे अंडे के साथ २० मिनट तक रहने दें। अब आप अंडे को आसानी से पोछ कर साफ कर पाएंगे।

सफेद सिरके में नमक को मिलाएं और इससे तांबे के बर्तनों को साफ करें देखें आपके बर्तन कितने चमक जाते हैं। अगर आपके चीनी मिट्टी के कप पर कॉफी या चाय का दाग लग गया है, तो उसे नमक से माजें। आपके बर्तन के दाग

साफ हो जायेंगे। आलू को काटने के बाद उसे लाल होने से बचाने के लिए नमक डाले पानी में भिगोकर रखें। आलू ताजा दिखेगा।

पेट का निकल आना कई बीमारियों को न्योता देनेवाला साबित हो सकता है। एक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के अनुसार प्रतिदिन अपने भोजन में नमक की मात्रा घटाकर और पोटैशियम से भरपूर रेशे युक्त भोजन का अधिकाधिक उपयोग कर हम तोंद के निकलने से बच सकते हैं।

पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में पेट निकलने की शिकायत अधिक होती है। इसका मुख्य कारण यह है कि औरतों के आंत की लंबाई अधिक होती है। महिलाओं एवं पुरुषों के पाचन तंत्र में कुछ मूल अंतर होते हैं। इसलिए पेट को निकलने से बचाने के लिए कुछ परहेज बरते जाने चाहिए।

नमक कम खाएं- भोजन में नमक का अधिक प्रयोग करने से भी पेट फूल सकता है। एक दिन में अधिकतम १५०० मिलीग्राम नमक ही खाएं।

अधिकतर रेशेयुक्त भोजन लें- घुलनशील एवं अघुलनशील रेशेयुक्त भोजन की मिश्रित मात्रा का प्रयोग करना चुस्त-दुरुस्त एवं छरहरा रहने का सबसे अच्छा तरीका है। पेट के अत्यधिक भरे होने से बचें, क्योंकि इससे कब्ज होती है।

पोटैशियम से भरपूर भोजन लें- सोडियम चूंकि शरीर में जल के स्तर को बनाए रखता है, वहीं पोटैशियम अतिरिक्त जल से निजात दिलाने में मददगार होता है। केले और शकरकंद जैसे पोटैशियम से भरपूर खाद्य पदार्थ का सेवन करने से कमर के मध्य हिस्से को पतला करने में मदद मिलती है।

शरीर में जल की मात्रा बरकरार रखें- पर्याप्त मात्रा में जल का सेवन करने से भोजन के रेशे अपना कार्य कहीं बेहतर तरीके से कर पाते हैं और कब्ज की शिकायत को दूर रखते हैं।

पाचन के तनाव से बचें-ऐसे खाद्य पदार्थों से दूर रहें जो पचने में मुश्किल हों, जैसे चीनी या वसायुक्त खाद्य पदार्थ।

कृत्रिम मिठासवाले पदार्थों से बचें- फ्लेवर्ड पेय पदार्थों, कम कार्बोहाइड्रेटवाले एवं चीनीरहित खाद्य पदार्थों को हमारा शरीर आसानी से नहीं पचा पाता। बड़ी आंत में पाए जानेवाले जीवाणु उन्हें फर्मेंट करने की कोशिश करते हैं, जिसके कारण पेट में गैस बनती है और पेट फूल जाता है।

नमक (सोडियम क्लोराइड) हमारे शरीर में पानी का संतुलन बनाए रखने, मांसपेशियों व तंत्रिका तंत्र के सुचारू संचालन में मदद करता है। नमक हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी है। हमारे शरीर की खुराक केवल ५०० मिलीग्राम नमक प्रतिदिन है। इसका मतलब लगभग एक चौथाई चम्मच।

चुटकी भर नमक की कमी व अधिकता खाने को बेस्वाद कर देती है, इसलिए नमक की मात्रा न कम हो न ज्यादा। बिलकुल सटीक हो। हम भोजन में नमक डालते हैं केवल इसलिए नहीं कि इससे स्वाद बनता है बल्कि इसलिए भी कि यह हमारे शरीर की जरूरत है। पर जैसे खाने में नमक की अधिकता भोजन को बर्बाद कर देती है, उसी प्रकार शरीर में नमक की कम मात्रा भी शरीर को नुकसान पहुंचाने में कोई कसर नहीं छोड़ती।

जरूरत से ज्यादा मात्रा में नमक का सेवन अस्थि विकार का कारण भी बनता है, क्योंकि नमक और कैल्शियम एक-दूसरे के प्रतिद्वंदी हैं। इससे कैल्शियम रक्त में समाहित होने की बजाए मूत्र के माध्यम से बाहर निकल जाता है। साथ ही नमक पानी एकत्र हो जाने की समस्या को और गहरा बना सकता है, जिसका सामना माहवारी शुरू होने से पहले ज्यादातर

महिलाएं करती हैं, यह पैरों से ज्यादा मात्रा में तरल होने की समस्या पैदा कर सकता है, विशेषकर जब आप बैठे होते हैं।

इसलिए जब भी आप फ्रेंच फ्राइज, पिझ्झा, आलू चिप्स या चाइनीज फूड खाते हैं तो आपके शरीर में चर्बी और नमक दोनों इकट्ठा होते हैं।

नमक की खपत को कम करने के भी उपाय हैं। नमक के उपभोग में कमी करने की शुरुआत छोटे परिवर्तनों से की जानी चाहिए। आपको नमक का स्वाद पैदा होने के बाद ही मिला। इसलिए अगर आप चाहें तो धीरे-धीरे इसमें कटौती कर सकते हैं। कोशिश करके नमक के बजाए भोजन का स्वाद बढ़ाने के लिए तुलसी का रस, काली मिर्च का पाउडर अथवा राजबेरी का इस्तेमाल करें। इससे स्वाद के साथ समझौता किए बिना नमक की मात्रा में कटौती हो जाती है। इसके अलावा अजमोदा जैसे पदार्थ भी नमक की तलब को शांत करते हैं और चिप्स से तो कहीं बेहतर होते हैं।

तालिका को पढ़ते रहे और बेहतर चयन करें। आप दोपहर में शीघ्र आहार लिए जा रहे हैं तो अपने रात के खाने में नमक की मात्रा कम करने की योजना पहले ही बना लें। अपने आहार को संतुलित रखें।

हमारे दैनिक जीवन के खाने पीने के पदार्थों में नमक एवं शक्कर का प्रयोग सामान्य रूप से देखा जाता है। हमारे मन में अक्सर यह सवाल उठता है। हमें नमक की कितनी मात्रा लेनी चाहिए, कई लोग तो रक्तचाप बढ़ जाने के डर से नमक बिल्कुल बंद कर देते हैं, वैसे भी शक्कर को यदि-मीठा जहर कहा जाता है, तो नमक के लिए- खनिज विष-शब्द का प्रयोग किया जाता है। नमक का अधिक मात्रा में प्रयोग अनावश्यक रूप से गुर्दों की क्रियाशीलता को बढ़ाकर उनकी शक्ति को क्षीण करता है। यह सत्य है, कि नमक हमारे भोजन में मिलनेवाले स्वाद को बढ़ाता है, लेकिन अधिक मात्रा में स्वास्थ्य पर इसका उल्टा प्रभाव पड़ता है। नमक का अधिक मात्रा में प्रयोग निम्न बीमारियों में जीवन को दूभर बना सकता है। सरदर्द, नींद न आना, माइग्रेन, हृदय रोग, गुर्दे के रोग, गुर्दे की बीमारी, गठिया, वातरोग आदि। कर्करोग से पीड़ितों में किये गए एक शोध के अनुसार एक को छोड़कर अधिकांश रोगी नमक के शौकीन पाए गए। हमारे शरीर को प्रतिदिन दो ग्राम नमक की आवश्यकता होती है, जिसे हम केवल ५० ग्राम सब्जियों से प्राप्त कर सकते हैं, अर्थात् यदि भोजन में पर्याप्त मात्रा में फल सब्जियों का प्रयोग हो तो अतिरिक्त नमक की आवश्यकता ही नहीं है। यदि मोटे तौर पर कहा जाय तो नमक के अधिक लेने से फायदा कम और नुकसान अधिक हैं। यदि एक शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय व्यक्ति को अतिरिक्त नमक लेना आवश्यक है। अन्यथा बदन दर्द, थकान जैसे लक्षण देखे जा सकते हैं। यदि आप अनिद्रा, उच्च रक्तचाप से पीड़ित हों तो आज ही नमक की मात्रा अपने दैनिक भोजन में कम कर दें, आपको अच्छी नींद आयेगी और आपका रक्तचाप काफी नियंत्रित हो जाएगा।

नमक शरीर के लिए आवश्यक तत्वों में से एक है। यह कम मात्रा में दवा एवं अधिक मात्रा में जहर जैसा असर करता है। अधिक नमक हृदय के लिए विष की तरह काम करता है इसलिए आयोडीन युक्त नमक जितना कम मात्रा व सही मात्रा में उपयोग में लाया जाए, उतना ही सेहत के लिए अच्छा है।

नमक को घी के साथ व दूसरे मसालों के साथ न डालें। आयोडीन-युक्त नमक दाल-सब्जी जब बन गई हो व गैस से नीचे उतारकर रख रहे हों उस समय ढक्कन खोलकर (सही मात्रा व कम मात्रा में) डालें व एक मिनट के लिए ढक्कन बंद कर दें। फिर ढक्कन खोलकर सर्व करना शुरू करें। यही सही तरीका है। आप सलाद, दही, फलों, पकौड़ों पर नमक डालकर खाने के आदि हैं तो इस आदत को छोड़ने में ही भलाई है। सही मात्रा में लिया हुआ आयोडीन नमक खनिजों

(तत्वों) की कमी से पैदा होनेवाली कई बीमारियों से लड़ने में सहायता करता है।

साधारण नमक, नान-आयोडीन युक्त नमक को घरेलू प्रयोग में रोजाना लाना-मनुष्य की पशु-पक्षियों की सेहत के लिए बहुत ही नुकसानदायक हैं। भोजन में नमक का अधिक प्रयोग करने से आंखों की ज्योति कम होती है, शरीर भी बेढंगी हो जाती है, हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, कब्ज व शरीर में जलन होती रहती है। खाने में बहुत ज्यादा नमक पेट में कर्करोग का कारण बन सकता है। हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बिगाड़ देता है। भोजन में तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन न करें, जिसमें नमक की मात्रा अधिक हो। ये पदार्थ हमारे शरीर में पित्त को बनाते हैं।

नान-आयोडीनयुक्त, घटिया नमक, ब्रान्ड नेम में शब्दों की हेरा-फेरीवाला नमक, मशहूर ब्रान्ड नेम की नकलवाला नमक व आयोडीन रहित नमक, समाज को, पशु-पक्षियों और देश के हर उपभोक्ताओं की सेहत को दीमक की तरह अंदर से खोखला करता जा रहा है। ३० साल की आयु के बाद आहार व नमक की खपत में सुधार जरूरी है।

कुछ नये जन्मे बच्चों में नमक की थोड़ी भी अधिक मात्रा से उनका रक्तचाप सामान्य बच्चों से कहीं अधकि बढ़ जाता है। कुछ नवजात बच्चों को नमक खाना बहुत अच्छा लगता है लेकिन यह उनके लिये बहुत ही खतरनाक सिद्ध हो सकता है। इससे उनको उच्च रक्तचाप की बीमारी बचपन से ही हो जाती है। यह बीमारी अक्सर उन बच्चों को होती है जिनके परिवार में बड़े बुजुर्ग इस बीमारी से ग्रस्त होते हैं। इस तरह के बच्चों में यदि थोड़े से बड़े होने पर यदि सिरदर्द की शिकायत होती है, तो इसका मतलब यह है कि उनको जिंदगी भर अपना रक्तचाप सामान्य रखने के लिये नमक से परहेज करना होगा। नमक से बच्चों के रक्तचाप में किसी प्रकार की कोई वृद्धि नहीं होती लेकिन चिकित्सकों ने उनकी बात को गलत ठहरा दिया है। जिन बच्चों को नमक खाना अच्छा लगता है, उनकी हालत बचपन से ही खराब होनी शुरू हो जाती है और फिर धीरे-धीरे उनका रक्तचाप सामान्य बच्चों से अधिक होता जाता है।

बदलते मौसम में यह पता ही नहीं चलता कि जाने अंजाने में खाने-पीने की उठती तलब को शांत करने और अपनी मुंह के स्वाद के चक्कर में हम अनजाने में अपने खान-पान में नमक और चीनी की मात्रा बेवजह ही बढ़ाते रहते हैं। कुछ समय के लिए तो हमारे खाने का स्वाद अच्छा हो जाता है लेकिन परेशानी तो उसके बाद शुरू होती है, जो बहुत ही कष्टप्रद होते है क्योंकि ये गंभीर शारीरिक और मानसिक रोगों का कारण बनते है। हमारे शारीरिक, मानसिक विकास के लिए भोजन का बहुत अधिक महत्व है।

चीनी का इस्तेमाल- शरीर के लिए मीठा बहुत जरूरी हैं क्योंकि इससे शरीर को ऊर्जा और शक्ति मिलती है लेकिन आप अगर इसका इस्तेमाल करते हैं तो यह वजन तो बढ़ाती ही है, साथ में बीमारियों का भी घर हो जाता है। चीनी में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है। आपको तो पता ही होगा कि चीनी में खनिज, विटामिन या पौष्टिक तत्व नहीं होता। यह व्यक्ति को शक्ति व ऊर्जा प्रदान करती है और वह भी एक ग्राम में चार कैलोरी की दर से। जरूरत से ज्यादा या कम चीनी होने पर आपके शरीर में खतरे की घंटी बजने का संकेत होने का डर रहता है। जब रक्त में चीनी की मात्रा बढ़ने पर प्यास और भूख बहुत लगती है और पेशाब में भी बार-बार आता है दूसरी तरफ अगर आप खाने के समय में जरूरत से ज्यादा अंतर रखते है खाना कम मात्रा में खाते हैं या फिर खाली पेट अल्कोहल का सेवन करते हैं, जरूरत से ज्यादा व्यायाम करते है। तो रक्त में चीनी का स्तर गिरने से आप बेजान सा महसूस करते हैं।

चुटकी भर नमक और सरसों का तेल मिलाकर दांत साफ करने से दांत चमकदार और रोगमुक्त रहते हैं। कच्चे दूध में

चुटकी नमक डालकर चेहरे को साफ करने से चेहरा कांतिमय रहता है। सप्ताह में दो बार करें। नींबू के छिलके पर थोड़ा सा नमक लगाकर कोहनियों पर रगड़ने से कालापन चला जाता है। हाथों एवं पैरों की सफाई के लिये हल्के गर्म पानी में नमक डालकर साफ करने से मैलापन निकलकर हाथों व पैरों की त्वचा में चमक आ जाती है।

रात को सोते समय नमक मिले पानी से चेहरा धोकर थपथपा कर पौंछकर बादाम का तेल लगाकार सो जाएं। चेहरा दमकने लगेगा। यदि कभी गर्म बर्तन पर हाथ लग गया है या गर्म तेल हाथ पर गिर गया है तो नमक रगड़ लेना चाहिये छाला नहीं पड़ेगा। यदि शहद की मक्खी ने काट लिया है तो नमक की डली धीरे-धीरे रगड़े, आराम आ जायेगा। गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करने से गला साफ होता है। पांव थके होने पर गर्म पानी में नमक डालकर थोड़ी देर के लिये इसमे पांव डालकर बैठे तुरंत थकावट गायब हो जायेगी।

खाने में हमेशा आयोडीन युक्त नमक ही प्रयोग करना चाहिये। आयोडीन एक प्राकृतिक तत्व है जो शरीर के लिये बहुत आवश्यक है। आयोडीन शरीर और मस्तिष्क का सही रूप से विकास करता है। शरीर में प्राप्त मात्रा में आयोडीन होने से शरीर पचे हुए खाने को ऊर्जा में बदल देता है जिससे हमारे शरीर का विकास उचित रूप से होता रहता है।

सर्दियां दरवाजे पर दस्तक दे चुकी हैं और अचानक तापमान में हुई गिरावट की वजह से कई लोगे अपर रैस्पेरेटरी ट्रैक्ट संक्रमण, अस्थमा और त्वचा संबंधी रोगों की वजह से बीमार पड़ रहे हैं। केवल वयस्क लोग ही नहीं बल्कि कई तरह के विषाणु और बीमारियों के संपर्क में आकर बच्चे भी उन समस्याओं से दो-चार हो रहे हैं। ऐसे में आमतौर पर लोग चिकित्सक की क्लीनिक जाने की बजाय घरेलु नुस्खे अपनाने पर जोर देते हैं। त्वरित इलाज के लिए नमक का इस्तेमाल सबसे आम नुस्खा है। यह जानकर आपको भले ही आश्चर्य हो लेकिन सच तो यह है कि रोजाना हमारे भोजन में प्रयोग किए जानेवाले नमक का सेवन सांस संबंधी बीमारियां, साइनसाइटिस, कान में संक्रमण और गले में खराश जैसे रोगों को ठीक करने में रामबाण का काम करता है। गले में खराश इन दिनों गले में खराश का हो जाना बेहद आम है और यह अमूमन विषाणु संक्रमण की वजह से होता है।

किशोरावस्था में ही अगर आपको भोजन में तेज नमक खाने की आदत है या फिर आप पैकेट बंद चिप्स लगभग रोज खाते हैं, तो संभल जाएं, यह आपके वसा को तो बढ़ाएगा ही, भविष्य में कई बीमारियों का कारण भी बन सकता है। नमक की अधिक मात्रा से शरीर की कोशिकाओं का क्षय होता है और ये समय से पहले ही बूढ़ी हो जाती हैं। वहीं खाने में नमक की कम मात्रा कोशिकाओं की एजिंग प्रोसेस को धीमी कर देती है। १४ वर्ष से १८ वर्ष के बीच ७६६ लोगों पर यह अध्ययन किया गया। इन लोगों के समूहों को उनकी नमक की खुराक के आधार पर कई वर्गों में बांट दिया गया था। शोधकर्ताओं ने पाया कि बहुत अधिक नमक खानेवाले मोटे किशारों के टेलोमेयर्स बहुत अधिक छोटे थे, जबकि जो नमक नहीं खाते थे उनके टेलोमेयर्स काफी बड़े थे।

स्वस्थ वजनवाले किशारों में सोडियम की खुराक का उनके टेलोमेयर्स की लंबाई पर असर नहीं पड़ा। टेलोमेयर्स व जैविक टोपियां (बायोलॉजिकल कैप्स) हैं, जो क्रोमोसोम्ज के छोरों पर पायी जाती हैं और इनके डीएनाए को किसी भी नुकसान से बचाते हैं। ठीक उसी तरह से जैसे कि तस्मों (शूलेसेज) के छोरों पर प्लास्टिक या कड़े मेटल की कवर इसको इधर-उधर से घिसने से बचाती है और यह एक बना रहता है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, हमारे टेलोमेयर्स छोटे और अधिक छोटे होते जाते हैं, औसत के कम छोटे टेलोमेयर्स खराब स्वास्थ्य की निशानी समझी जाती है। इस कारण से डीएनए क्षतिग्रस्त हो जाता है और उम्र से संबंधित बीमारियां जैस अल्जाइमर्स, मधुमेह और हृदय रोग घेरने लगती हैं।

लाल मिर्च (RED CHILLI)

बिना नमक-मिर्च के तो समझिए रसोई ही सूनी है। इनके बिना कुछ भी निगला नहीं जाता। लेकिन मिर्च के तीखेपन को सभी न तो सह पाते हैं, न ही सही मानते हैं।

मिर्च को सिर्फ तीखे स्वाद वाली मानी गई है, उसके लाभ के बारे में सही जानकारी बहुत कम ही उजागर हुई है। उचित मात्रा में मिर्च खायी जाये तो यह अजीर्ण में बेहद फायदा करती है। जब पेट में हवा भर जाती है, तब इसका आसव देना हितकर हे। लाल मिर्च पाचन शक्ति बढ़ाती है। लाल मिर्च नशा निवारक है। लाल मिर्च उत्तेजना पैदा करने वाली, लार को निकालनेवाली, भूख बढ़ानेवाली, मूत्र लानेवाली और जननेन्द्रियों में उत्तेजना पैदा करनेवाली है।

आयुर्वेद की भाषा में लाल मिर्च चटपटी, तीक्ष्ण वीर्य, अग्नि प्रदीपक, कफ-वातनाशक, शूल-रोगनाशक और कृमिरोगनाशक है। लाल मिर्च खाने से मलेरिया कभी नहीं होता। जाड़े में खटाई के साथ इसकी चटनी खानी चाहिए।

लाल मिर्च ज्वर नाशक और बल वर्द्धक भी है। लाल मिर्च में औषधिय गुण भी पाये जाते है।

मिर्ची देखकर सी-सी करने के बजाय उसे खाने में ही बेहतरी है, क्योंकि मिर्ची में छिपा है सेहत का खजाना। जब आप मिर्च खाते हैं, तो शरीर में रक्त संचार बढ़ जाता है। यदि मिर्च काफी तीखी है, तो आपके चेहरे पर पसीना आ जाएगा। पसीना निकलना भी लाभदायक है। मिर्च में पाया जानेवाला एन्डॉरफिंस नामक पदार्थ ना सिर्फ सेहत के लिए लाभकारी होता है, बल्कि यह शरीर को ऊर्जा भी देता है।

आमवात, कटिशूल, पार्श्वशूल में हरी मिर्च का स्थानीय लेप करने से आराम मिलता है।

हैजा- विशेष वर्षाकाल में बहुधा हैजा फैल जाता है। ऐसे समय लाल मिर्च के बीज निकालकर उसके छिलके को बारीक पीसकर, कपड़छन करें।

तैयार चूर्ण को शहद में मिलाकर दो-दो रत्ती की गोलियां बनाकर छाया में सुखा दें। हैजे पीड़ित व्यक्ति को प्रात: दो-तीन घंटों बाद एक गोली शीतल जल से देते रहने से लाभ मिलता है।

मोटापा- मोटापे से पीड़ित स्त्री-पुरुषों को हरी या लाल मिर्च का सेवन करते रहने से वजन नियंत्रण में मदद मिलती है।

इंसुलिन का स्तर सामान्य रखने में सहायक, नहीं जमने देती धमनियों में वसा, ब्लड क्लाट्स रोकने की क्षमता बढ़ाती है। यदि खाने में उचित मात्रा में मिर्च का सेवन किया जाए, तो काफी फायदेमंद हो सकता है। थोड़ी मिर्च का सेवन आपको हृदयरोग व मधुमेह से बचा सकता है। मिर्च में मधुमेह और हृदयरोग को रोकने की क्षमता होती है। मिर्च में मौजूद कैप्साइसिन तथा डीहाइड्रोकैप्साइसिन नामक तत्वों में रक्त शर्करा या ग्लूकोज को कम करने, इंसुलिन का स्तर सामान्य रखने, धमनियों की दीवारों पर जमनेवाली वसा को घटाने व रक्त के थक्के को रोकने की क्षमता होती है। मिर्च एलडीएल कोलेस्ट्रॉल आक्सीडेशन को कम करने में भी सहायक है, जिससे धमनियों में अवरोध पैदा होने की आशंका हो जाती है। मिर्च युक्त भोजन करने के बाद ग्लूकोज और इंसुलिन का स्तर संतुलित हो जाता है। शरीर में ग्लूकोज व इंसुलिन का उच्चस्तर ही मधुमेह का कारण होता है। हृदयरोग रोकने में दवा के रूप में एस्पिरिन की जगह मिर्च ले ले।

लाल मिर्च पाउडर जोड़ों में होनेवाले दर्द से राहत दिलाने में मदद करता है। लाल मिर्च मोटापे को कम करने में भी सहायक सिद्ध हुई है।

जीरा (CUMIN SEEDS)

हमारे देश में जितनी जैव-विविधता है उतनी धरती के किसी और हिस्से में नहीं है। आयुर्वेद ने जितनी वनस्पति है प्रत्येक को औषधि माना है। हमारी रसोई में जितने मसाले प्रयोग किए जाते हैं उतने दुनिया के किसी दूसरे देश के खान-पान में नहीं मिलते। जीरा भी इनसे एक है। गर्मियों की तपती धूप का सामना केवल जीरा और धनिए के दम पर किया जा सकता है। कई विटामिन की खान जीरा सेहत के लिए बेहद गुणकारी है। इस मसाले का वानस्पतिक नाम क्यूमिनम साइमिनम है। जीरे में ए, बी और सी विटामिन पाए जाते हैं। लोहांश का भी स्रोत है जीरा। लोहांश से हमारा चयापचय अच्छी तरह से काम करता है। इससे प्रतिरोधक प्रणाली को भी मजबूती मिलती है। इसके अलावा जीरा पाचन प्रणाली को भी अच्छी तरह से काम करने में मदद करता है।

जीरा रातभर पानी में भिगोकर रखें। सुबह इसके पानी से शैंपू करने के बाद धो लें। इससे बाल पुष्ट तो होंगे ही साथ ही जीरे में मौजूद विटामिन्स और खनिज जड़ों को खोखला होने से बचाएंगे। बालों में रेशम सी चमक आ जाएगी। जीरे के पानी में लौह तत्व मौजूद होते हैं, इसलिए रक्ताल्पता के मरीजों को इसका उपयोग करना चाहिए। जीरे का पानी अनिद्रा दूर करता है और नियमित रूप से लेनेवाले को गहरी नींद आती है। इससे मस्तिष्क की ताकत बढ़ती है और युवाओं में याददाश्त की समस्या भी हल हो जाती है। इससे गर्भवती महिला एवं स्तनपान करानेवाली महिला को लौह तत्व की पर्याप्त आपूर्ति होती है। गर्भस्थ शिशु की वृद्धि सहज होती है। यह पाचक और दर्दनाशक होता है। जीरा पेट के रोगों से लाभदायक होता है। जीरा सेंककर पीसा हुआ एक चम्मच शहद में मिलाकर खाने से गेस, डकार, अपच आदि दूर होते हैं। यह रक्त को शुद्ध करता है, इसके प्रयोग से चर्मरोग, खुजली, जलन आदि नहीं होते हैं।

पुराने बुखार में जीरे के फूलों का चूर्ण थोड़े से गुड़ में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से लाभ होता है। रतौंधी में जरी, आंवला व कपास के पत्तों को ठण्डे पानी में समान मात्रा में पीसकर सिर पर २१ दिन तक लगाने से फायदा मिलता है। जीरे के जल से नेत्र धोने से नेत्र ज्योति बढ़ती है। मलेरिया में करेले के थोड़े से रस में जीरे का चूर्ण मिलाकर पीने से फायदा होता है। गर्भवती महिलाओं में दूध की मात्रा बढ़ाने के लिए जीरे के सेवन की सलाह दी जाती है।

जीरे को पानी में अच्छी तरह से उबालकर छान लें। इसे बॉटल में भर लें। आपका क्लींजिंग लोशन तैयार है।

काला जीरा अपने उत्तेजक गुणों के कारण जाना जाता है इसीलिए यह वेग के साथ शरीर में प्रभाव करता है। पेचिश होने पर काला जीरा सहारा बनता है। यदि किसी को कुपाचन की शिकायत हो तो भी काले जीरे से उपचार कर पाचन ठीक कर लिया जाता है। उदर पीड़ा में भी काला जीरा रोगी का सहायक बनता है। काला जीरा, सफेद जीरे से काफी महंगा होता है। अधिक महंगा होने के कारण इसमें दुकानदार मिलावट कर देते हैं। इसलिए शुद्ध काला जीरा विश्वसनीय व्यापारियों एवं दुकानदारों से लेना चाहिए। श्वेत प्रदर में भी दूध बढ़ानेवाला उपचार करें। मसूड़े फूल गए हों तो जीरा और सेंधा नमक समान भाग में पीसें, छानें। मसूड़ों पर धीरे-धीरे रगड़े। लार टपकती रहे ठीक होंगे। स्तन से दूध नहीं आता, कमी हो, तो जीरा भूनकर चीनी के साथ खाएं। प्रतिदिन एक चम्मच की दो खुराकें बनाकर ताजा पानी से दें। आंख आना, डकार, गैस के रोगी जीरा सेकें, पीसें। कुछ दिन, एक चम्मच इस चूर्ण को शहद में मिलाकर खाएं।

गर्मियों की तपती धूप का सामना केवल जीरा और धनिए के दम पर किया जा सकता है। जीरा रात भर पानी में भिगोकर रखें। सुबह इसके पानी से शैंपू करने के बाद धो लें। इससे बाल पुष्ट तो होंगे ही साथ ही जीरे में मौजूद विटामिन्स

और खनिज जड़ों को खोखला होने से बचाएंगे। बालों में रेशम सी चमक आ जाएगी जो किसी हेअर सीरम से या लोशन से हासिल नहीं हो पाएगी। किसी भी मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए शरीर में लौह तत्व की उपस्थिति निहायत जरूरी है। रक्त में मौजूद लौहतत्व ऐसे खनिज के रूप में जाना जाता है जो लाल रक्तकणों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसी की मौजूदगी से ही रक्त प्रवाह में ऑक्सीजन ले जानेवाले हीमोग्लोबीन की संख्या में वृद्धि होती है। जीरे के पानी में लौह तत्व मौजूद होते हैं, इसलिए रक्तअल्पता के मरीजों को इसका उपयोग करना चाहिए। गर्भवती महिलाओं और स्तनपान करानेवाली माताओं के लिए जीरे का पानी एक वरदान के रूप में सामने आता है। इससे गर्भवती महिला एवं स्तनपान करानेवाली महिला को लौह तत्व की पर्याप्त आपूर्ति होती है। गर्भस्थ शिशु की वृद्धि सहज होती है। जीरे के पानी का सीधा असर श्वास प्रणाली पर भी पड़ता है। चूंकि जीरा प्राकृतिक तौर पर श्वास प्रणाली की जकड़न दूर करता है इसलिए छाती में बलगम भी काफी मात्रा में बाहर निकल जाता है। खंखारने पर बलगम फेफड़ों और श्वास नलिका में अटकता नहीं है। एक गिलास उबलते पानी में एक चम्मच जीरा और एक टुकड़ा अदरक डालें ५ मिनट तक उबलने दें। इसे ठंडा होने दें। हल्का गुनगुना दिन में दो बार पियें। गले की खराश और सर्दी दोनों में लाभ होगा।

एक चम्मच जीरा भूनकर रोजाना चबाने से याददाश्त अच्छी रहती है। जिनको अस्थमा, ब्रोंकाइटिस या अन्य सांस संबंधी समस्या है, उन्हें जीरे का नियमित प्रयोग किसी भी रूप में करना चाहिए। दक्षिण भारत में लोग अक्सर जीरे का पानी पीते हैं। उनके अनुसार, इसके सेवन से मौसमी बीमारियां नहीं होतीं और पेट भी तंदुरुस्त रहता है। ५० ग्राम जीरे में ५० ग्राम मिश्री मिलाकर पीसकर पाउडर बना लें। इसे सुबह-शाम एक चम्मच सेवन करें। बवासीर में आराम मिलेगा।

किसी भी मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए शरीर में लौह तत्व की उपस्थित निहायत जरूरी है। रक्त में मौजूद लौहतत्व ऐसे खनिज के रूप में जाना जाता है जो लाल रक्तकणों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसीकी मौजूदगी से ही रक्त प्रवाह में ऑक्सीजन ले जानेवाले हीमोग्लोबिन की संख्या में वृद्धि होती है।

कई विटामिन की खान जीरा सेहत के लिए बेहद गुणकारी है। इस मसाले का वानस्पतिक नाम क्यूमिनम साइमिनम है। जीरे में ए, बी और सी विटामिन पाए जाते हैं। लोहांश का भी स्रोत है जीरा। लोहांश से हमारा मेटाबॉलिज्म अच्छी तरह से काम करता है। इससे इम्यून सिस्टम को भी मजबूती मिलती है। इसके अलावा जीरा डाइजेस्टिव सिस्टम को भी अच्छी तरह से काम करने में मदद करता है। जीरा, अजवाइन और काला नमक का चूर्ण रोजाना एक चम्मच खाने से तेज भूख लगती है और पेट की गैस शांत होती हैं। ३ ग्राम जीरा और १२५ मि.ग्रा. फिटकरी पोटली में बांधकर गुलाब जब में या उबालकर ठंडा किए हुए १० ग्राम जल में भिगो दें। आंख में दर्द होने पर या लाल होने पर इस रस को टपकाने से आराम मिलता है। दही में भूरे जीरे का चूर्ण मिलाकर खाने से संग्रहणी मिटता है। जीरे को नींबू के रस में भिगोकर नमक मिलाकर गर्भवती स्त्री को देने से उसका जी मचलाना बंद हो जाता है। सिरके के साथ जीरा देने से हिचकी बंद हो जाती है। जीरे को गुड़ के साथ खाने से मलेरिया में लाभ पहुंचता है।

एसीडिटी से तुरंत राहत पाने के लिए, एक चुटकी कच्चा जीरा खाने से फायदा मिलता है। रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए छोटा चम्मच पीसा जीरा दिन में दो बार पानी के साथ लें।

जीरा जल रक्ताल्पता को दूर करता है, महिलाओं में स्फूर्ति बनाये रखने में सहायक है, बढ़ते बच्चों के स्वास्थ टॉनिक का काम करता है, पचाने में सहायता करता है, वात-कफ-पित्त को बैलेंस करता है। जीरे के उपयोग से सब्जियां भी जल्लतदार बन जाती हैं। सप्ताह में दो बार जलजीरा का उपयोग अवश्य करें। एक लीटर पानी में एक चम्मच जीरा डाले, धीमी आंच पर उबाले, आधा कप रह जाये तो आंच बंद कर दें, हल्का गर्म या ठंडा करके पीयें।

त्रिफला

संयमित आहार-विहार के साथ त्रिफला का सेवन करने से हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, नेत्ररोग, पेट के विकार, मोटापा आदि होने की आशंका नहीं होती। यह २० प्रकार के प्रमेह, विविध कुष्ठ रोग, विषम ज्वर व सूजन को नष्ट करता है। अस्थि, केश, दांत व पाचन-संस्थान को बलवान बनाता है। इसका नियमित सेवन शरीर को निरामय, सक्षम व फुर्तीला बनाता है और असमय बुढ़ापे को दूर रखता है। यह हर आयु वर्ग के लिए उपयुक्त है। त्रिफला तीन फलों का मिश्रण है। आयुष्य को स्थिर रखनेवाला आवंला, रक्षा करनेवाली हरड़ व शरीर को निर्मल करनेवाला बहेडा। यह सेहत संबंधी सभी समस्याओं की रामबाण दवा है। त्रिफला को आयुर्वेद में बहुत उपयोगी मिश्रण माना गया है, त्रिफला मतलब हरड़, बरड़ और आंवला।

ये तीनों फल एक ही चूर्ण में मिलकर शरीर को कई प्रकार से लाभ पहुंचा सकते हैं। त्रिफला उन कुछ दुर्लभ नुस्खा में से एक है, जो वात, कफ और पित्त तीनों दोषों में संतुलन साधते हैं इसीलिए इसे त्रिदोषिक रसायन कहा जाता है।

हरड़, बहेड़ा व आंवला सर्वत्र मिलते हैं। यह हानिरहित तीन फूल हैं जिसमें सैकड़ों गुण हैं। इन गुणों में कई कीमती विटामिन और धातु हैं जो मनुष्य के शरीर के लिए अति उत्तम हैं।

त्रिफला शरीर में विटामिन सी की कमी से पैदा होनेवाले रोगों में बहुत ही लाभप्रद है। त्रिफला यकृत को शक्ति देता है और शरीर में लोहे की कमी को पूरा करता है। नया रक्त उत्पन्न करता है, यकृत में दर्द के विकारों को दूर करता है। त्रिफला मूत्रांगों के काफी रोगों में लाभकारी सिद्ध हुआ है। मूत्र कम आना, लगकर आना, रुका जाना, मूत्र में पीप आना, बुढ़ापे में प्रोस्टेट ग्लैंड का बढ़ जाना, मूत्र बंद हो जाने में बड़ा लाभप्रद है। बुढ़ापे में भी वृक्कों को नियमित बनाये रखता है। त्रिफला खिलाते रहने से बच्चों के पेट के कीड़े मर जाते हैं। त्रिफला को किसी बंद बर्तन में जलाकर राख को पीसकर छान लें। इस राख को दांतों मसूढ़ों में मलते रहने से पीप व रक्त आने में आराम मिलता है। हिलते दांत मजबूत हो जाते हैं। मुंह से बदबू आनी बंद हो जाती है।

आंवला व हरड़ को रसायन कहा गया है। रसायन यह दवाएं होती हैं, जिनमें बूढ़ों को जवान बनाने के गुण होते हैं। त्रिफला में बूढ़ों को जवान बनाने के विशेष गुण हैं क्योंकि त्रिफला मनुष्य के स्नायु, मस्तिष्क, यकृत, दिल और पाचन अंगों को ताकतवर बनाए रखता है। इसलिए त्रिफला को मधु के साथ खाने से रक्तवाहिनियां कोमल और लचीली हो जाती हैं। मनुष्य के चेहरे की झुर्रियां दूर हो जाती हैं। बड़ी आयु में भी हृदय फेल नहीं होता और मनुष्य बुढ़ापे में भी जवानों की तरह चुस्त और शक्तिशाली बना रहता है।

त्रिफला के पानी से सिर और बाल धोते रहने से बाल लंबे, चमकीले, घने, काले, सुंदर और अधिक पैदा होने लगते हैं और समय से पूर्व सफेद नहीं होते। पुराना सिर दर्द, सिर में गर्मी की अधिकता, उच्च रक्तचाप, नाक से रक्त आना रुक जाता है। मस्तिष्क और स्नायु शक्तिशाली हो जाते है। इसके पानी से घावों को धोते रहने से वह जल्दी ठीक हो जाते हैं। त्रिफला पाचन अंगों को शक्तिशाली बनाता है। त्रिफला पुरानी कब्ज को दूर करता है। यह खूनी और बादी बवासरी में काफी लाभप्रद है। आमाशय और आंतड़ियों को शक्तिशाली बनाता है।

भूख न लगना, पेट दर्द, फूल जाना, पेट में वायु की अधिकता, आंत्रशोथ, भोजन न पचने के कारण सिरदर्द, दिल पर दबाव पड़ने से दिल का अधिक धड़कना, गैस के कारण नींद न आने में यह बड़ा लाभकारी है। त्रिफला के प्रयोग से आंखों से पानी बहना, आंखों की लाली, खुजली, रात को कम दिखाई देना, दृष्टि की कमजोरी दूर हो जाती है। मस्तिष्क व स्नायु को शक्ति देने से त्रिफला पुराने नजला-जुकाम नाक में शोध, नाक बंद हो जाना, सूंघने की शक्ति न रहना और नाक में बू आने की रामबाण सस्ती दवा है।

त्रिफला दिल को शक्ति देता है। दिल अधिक धड़ना, फड़फड़ाना, गर्मी में पैदा होनेवाले दिल के रोग, दिल अधिक धड़कने में रक्तवाहिनियों का तंग हो जाना और उनमें लचक न रहना में उत्तम उच्च कोटि की दवा है। इसके लगातार प्रयोग करने से दिल ताकतवर हो जाता है। रक्तवाहिनियां नर्म व लचकीली होने के कारण मनुष्य बड़ी उम्र में चुस्त रहता है। त्रिफला के प्रयोग से आंखों से पानी बहना आंखों की लाली, खुजली, रात को कम दिखाई देना, दृष्टि की कमजोरी दूर हो जाती है। त्रिफला पुराने नजला-जुकाम, नाक में शोथ, नाक बंद हो जाना, सूंघने की शक्ति न रहना और नाक में बू आने की रामबाण सस्ती दवा है। त्रिफला मनुष्य के जीवन को चुस्त रखता है और इसके प्रयोग से बहुत सी बीमारियों को दूर भगाया जा सकता है। इस मिश्रण को बनाने के लिये तीनों फलों को बराबर बराबर मात्रा में बारीक पीस कर मिला दिया जाता है और फिर कपड़छन कर लिया जाता है।

त्रिफला को शहद के साथ लेने से रक्तवाहिनियां लचीली होती हैं, जिससे रक्त प्रवाह आसानी से होता है। चेहरे की झुर्रियाँ दूर करता है। अधिक उम्र में भी दिल को मजबूत बनाये रखता है। बुढ़ापे में प्रोस्टेट ग्लैंड बढ़ जाता है या मूत्र बंद हो जाता है। ये सारी समस्याओं को हल करता है। त्रिफला के काढ़े से घाव धोने से एलोपैथिक एंटीसेप्टिक की आवश्यकता नहीं रहती। मधुमेह में त्रिफला का सेवन बहुत लाभदायी है। रात को गुनगुने पानी के साथ त्रिफला लेने से कब्जियत नहीं रहती।

त्रिफला शरीर के आंतरिक अंगों की देखभाल कर सकता है, त्रिफला की तीनों जड़ीबूटियां आंतरिक सफाई को बढ़ावा देती हैं। चर्मरोगों में (दाद, खाज, खुजली, फोड़े-फुंसी आदि) सुबह-शाम ६ से ८ ग्राम त्रिफला चूर्ण लेना चाहिए।

एम चम्मच त्रिफला को एक गिलास ताजा पानी में दो-तीन घंटे के लिए भिगो दे, इस पानी को घूंट भर मुंह में थोड़ी देर के लिए डालकर अच्छे से कई बार घुमाये और इसे निकाल दे। कभी कभार त्रिफला चूर्ण से मंजन भी करें इससे मुँह आने की बीमारी, मुंह के छाले ठीक होंगे, अरूचि मिटेगी और मुख की दुर्गंध भी दूर होगी।

त्रिफला, हल्दी, चिरायता, नीम के भीतर की छाल और गिलोय इन सबको मिलाकर मिश्रण को आधा किलो पानी में जब तक पकाएँ कि पानी आधा रह जाए और इसे छानकर कुछ दिन तक सुबह शाम गुड़ या शक्कर के साथ सेवन करने से सिरदर्द कि समस्या दूर हो जाती है।

कमजोरी के कारण शरीर बीमारियों का शिकार हो जाता है। लेकिन यदि हम थोड़ी सी सावधानी बरतकर और आयुर्वेद को अपनाए तो अपने स्वास्थ्य की सही तरह से देखभाल कर ही पाएंगे। साथ ही शरीर का कायाकल्प भी करने में आसानी होगी। त्रिफला के सेवन से बहुत फायदे हैं। स्वस्थ रहने के लिए त्रिफला चूर्ण महत्वपूर्ण है। त्रिफला सिर्फ कब्ज दूर करने ही नहीं बल्कि कमजोर शरीर को उर्जा देने में भी प्रयोग हो सकता है।

त्रिफला के नियमित सेवन से लंबे समय तक रोगों से दूर रहा जा सकता है। त्रिफला और इसका चूर्ण तीनों दोषों यानी वात, पित्त व कफ को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

बालों के खराब होने और समय से पूर्व सफेद होने से भी त्रिफला के सेवन से बचा जा सकता है। गाय के घी व शहद के मिश्रण में (घी अधिक व शहद कम) के साथ त्रिफला चूर्ण का सेवन आंखों के लिए वरदानस्वरूप है। संयम के साथ इसका नियमित प्रयोग करने से आंखों के सारे रोग दूर हो जाते हैं। बुढ़ापे तक चश्मा नहीं लगेगा।

त्रिफला के गुनगुने काढ़े में शहद मिलाकर पीने से मोटापा कम होता है। सुबह के समय तरोताजा होकर खाली पेट ताजे पानी के साथ त्रिफला का सेवन करें और इसके बाद एक घंटे तक पानी के अलावा कुछ ना लें।

रात को सोते वक्त ५ ग्राम (एक चम्मच भर) त्रिफला चूर्ण हल्के गर्म दूध अथवा गर्म पानी के साथ लेने से कब्ज दूर होता है। अथवा त्रिफला व ईसबगोल की भूसी दो चम्मच मिलाकर शाम को गुनगुने पानी से लें इससे कब्ज दूर होता है। इसके सेवन से नेत्रज्योति में आश्चर्यजनक वृद्धि होती है।

सुबह पानी में ५ ग्राम त्रिफला चूर्ण साफ मिट्टी के बर्तन में भिगोकर रख दें, शाम को छानकर पी लें। शाम को उसी त्रिफला चूर्ण में पानी मिलाकर रखें, इसे सुबह पी लें। इस पानी से आँखें भी धो लें। मुंह के छाले व आँखों की जलन कुछ ही समय में ठीक हो जायेंगे। शाम को एक गिलास पानी में एक चम्मच त्रिफला भिगो दे सुबह मसल कर नितार कर इस जल से आंखों को धोने से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है।

एक चम्मच बारीक त्रिफला चूर्ण, गाय का घी १० ग्राम व शहद ५ ग्राम एक साथ मिलाकर नियमित सेवन करने से आँखों का मोतियाबिंद, काँचबिंदु, दृष्टिदोष आदि नेत्ररोग दूर होते है और बुढ़ापे तक आँखों की रोशनी अचल रहती है। त्रिफला के चूर्ण को गौमूत्र के साथ लेने से अफारा, उदर शूल, प्लीहा वृद्धि आदि अनेकों तरह के पेट के रोग दूर हो जाते हैं।

त्रिफला में कई स्वास्थ्यवर्धक गुण होते हैं। यह पाचन क्रिया के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। इसके सेवन को भी आंखों के लिए लाभकारी माना जाता है। अगर आप आंखें धोने के लिए त्रिफला का इस्तेमाल करते हैं, तो इससे भी आपकी आंखों को बहुत फायदा होगा। यह प्राकृतिक रक्तशोधक और नेत्र टॉनिक है। यह आंखों के आसपास की मांसपेशियों को अच्छी तरह काम करने में मदद करता है।

त्रिफला जल बनायें- इसके लिए आपको पेय जल और त्रिफला पाउडर की जरूरत होगी। दो गिलास पानी में दो चम्मच त्रिफला पाउडर मिलायें और इसे आठ घंटे के लिए ऐसी ही छोड़ दें। बेहतर होगा अगर आप इसे रातभर ऐसा ही रहने दें। अगली सुबह इस मिश्रण को करीब दस मिनट तक उबालें और फिर इस मिश्रण को पूरी तरह ठंडा होने के लिए छोड़ दें। आप चाहें तो इसे ठंडा करने के लिए फ्रिज में भी रख सकते हैं।

अपना चेहरा और आंखें धोयें- जब यह मिश्रण ठंडा हो जाए तो इसे एक कटोरी में छान लें। अब इस ठंडे पानी से अपना चेहरा और आंखें धोयें। चेहरा धोते समय आपको साबुन लगाने की जरूरत नहीं है। इसके बाद दोनों हाथों में थोड़ा त्रिफला जल लें और अपने दोनों हाथों को अपनी दोनों आंखों पर रख दें। अपनी आंखें खुली रखें ताकि वे त्रिफला जल में डूब जाएं। अपनी पलकें झपकाकर इस पानी को फेंक दें। इस प्रक्रिया को तीन बार दोहरायें। इसके बाद अपने चेहरे और आंखों को तौलिये से सुखा लें।

त्रिफला रसायन कल्प त्रिदोषनाशक, इंद्रिय बलवर्धक विशेषत: नेत्रों के लिए हितकर, वृद्धावस्था को रोकनेवाला व

मेधाशक्ति बढ़ानेवाला है। इसके सेवन से नेत्रज्योति में आश्चर्यजनक वृद्धि होती है। दृष्टिमाद्य, रतौंधी, मोतियाबिंदु, काँचबिंदु आदि नेत्ररोगों से रक्षा होती है। बाल काले, घने व मजबूत बनते हैं। ४० दिन तक विधियुक्त सेवन करने से स्मृति, बुद्धि, बल व वीर्य में वृद्धि होती है। ६० दिन तक सेवन करने से यह विशेष प्रभाव दिखाता है।

विधि- शरदपूर्णिमा की रात को चाँदी के पात्र में ३५० ग्राम त्रिफला चूर्ण, ३५० ग्राम देसी गाय का घी व १७५ ग्राम शुद्ध शहद मिलाकर पात्र को पतले सफेद वस्त्र से ढँककर रात भर चाँदनी में रखें। दूसरे दिन सुबह इस मिश्रण को काँच अथवा चीनी के पात्र में भर लें। (उपर्युक्त मात्राएँ ४० दिन के प्रयोग के लिए हैं। ६० दिन के प्रयोग के लिए त्रिफला, घी व शहद की मात्राएँ डेढ़ गुनी लें।)

सेवन-विधि- ११ ग्राम मिश्रण सुबह-शाम गुनगुने पानी के साथ लें (बालकों के लिए मात्रा ६ ग्राम) दिन में केवल एक बार सात्त्विक, सुपाच्य भोजन करें। इन दिनों में भोजन में नमक कम हो तो अच्छा है। साधारण नमक की जगह सेंधा नमक का उपयोग विशेष लाभदायक है। सुबह शाम गाय का दूध ले सकते हैं। दूध व रसायन के सेवन में दो ढाई घंटे का अंतर रखना आवश्यक है। कल्प के दिनों में खट्टे, तले हुए, मिर्च-मसालेयुक्त व पचने में भारी पदार्थों का सेवन निषिद्ध है।

नया मंद ज्वर यह हल्का बुखार होने पर २ ग्राम पीपर के चूर्ण में ३ ग्राम त्रिफला चूर्ण मिलाकर थोड़े से शहद के साथ चाटने से बुखार में आराम मिलता है। एक गिलास ठण्डे पानी २ चम्मच शहद मिलाकर १ चम्मच त्रिफला चूर्ण के साथ नियमित पीने से मोटापा कम करने में मदद मिलती हे। १ चम्मच त्रिफला चूर्ण, १ चम्मच शुद्ध घी और ३ चम्मच शहद मिलाकर प्रात:काल चाटने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।

आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण को एक चम्मच पीसी हल्दी और २ चम्मच मिश्री मिलाकर लगातार ७ दिनों तक लेने से सभी प्रकार के प्रमेह में लाभ मिलता है और रक्तशुद्धि होकर त्वचा का रंग निखरता है। उदर विकार में १० ग्राम त्रिफला चूर्ण और १ ग्राम काला या सैंधा नमक मिलाकर इसके तीन बराबर भाग करके सुबह, दोपहर और शाम के पानी के साथ लेने से उदर विकार के लाभ मिलता है। इन तीन फलों में कई कीमती विटामिन्स और धातुएं हैं जो मनुष्य के शरीर के लिए अति उत्तम हैं।

त्रिफला शरीर में विटामिन सी की कमी से पैदा होनेवाले रोगों में बहुत ही लाभप्रद है। आंवला में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है। इस विटामिन की कमी से कई रोग हो जाते हैं। बिना कारण मसूढ़ों से पीप आना, रक्तस्राव, नाक से रक्त बहना, फेफड़ों से रक्त आना, बवासीर के मस्सों से खून आना, गर्भाशय ये रक्तस्राव होने आदि में आराम आ जाता है।

त्रिफला यकृत को शक्ति देता है और शरीर में लोहे की कमी को पूरा करता है। नया रक्त उत्पन्न करता है। यकृत में दर्द के विकारों को दूर करता है।

त्रिफला मूत्राशों के काफी रोगों से लाभकारी सिद्ध हुआ है। बुढ़ापे में प्रोस्टेट ग्लैंड का बढ़ जाना, मूत्र बंद हो जाने में बड़ा लाभप्रद है। यह बुढ़ापे में भी वृक्कों को नियमित बनाए रखता है।

त्रिफला को किसी बंद बर्तन में जलाकर, राख को पीसकर छान लें। इस राख को दांतों, मसूढ़ों में मलते रहने से पीप व रक्त आने में आराम मिलता है।

त्रिफला का १०० ग्राम चूर्ण में ६५ ग्राम चीनी मिलाकर रख लें और यह चूर्ण ५ ग्राम की मात्रा में दिन में २ बार पानी के साथ सेवन करें। इसके उपयोग से पेट की सभी बीमारियां समाप्त होती हैं।

तिल (SESAME)

तिलबीज एक प्राचीन तिलहन है जिसका पौराणिक महत्त्व है। मानव इतिहास के आदिकाल से ही इसे प्रतिष्ठापूर्ण स्थान मिला हुआ है। तिलबीजों के असंख्य गुणों के कारण इसे लगभग हर धर्म के धार्मिक अनुष्ठानों में शामिल किया जाता है। गुणकारी तिलबीज का तेल भोजन में तो इस्तेमाल किया ही जाता है, मालिश के लिए भी इसे लाभदायक माना जाता है। तिल का तेल वेसोडायलेटर माना जाता है जिससे मालिश के बाद नसें फैलती हैं व रक्त प्रवाह बेहतर होता है। तिलबीज मैंगनीज, ताँबा, कैल्शियम, मैगनेशियम, लोहांश, फास्फोरस, विटामिन बी-१, जिंक और रेशे का बढ़िया स्रोत है। इन महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्वों के अलावा दो और अनोखे तत्व तिल में पाए जाते हैं- सिस्सामिन और सिमामोलिन। दोनों पदार्थ विशेष लाभकारी रेशे लिगनान्स समूह के सदस्य हैं। इन्हें रक्तवसा और उच्च रक्तचाप कम करनेवाले पदार्थों के तौर पर जाना जाता है। तिलबीज गुर्दे को ऑक्सीडेटिव नुकसान से भी बचा लेती है।

सर्दियों में तिल को ठंड में खाने की परंपरा बहुत प्राचीन है क्योंकि सर्दियों में तिल खाने से न केवल पेट के रोग बल्कि अन्य कई रोग भी दूर होते हैं। तिल में कैल्शियम, लोहांश, ऑक्जेलिक एसिड, अमीनो एसिड, प्रोटीन, विटामिन बी, सी तथा ई की प्रचुर मात्रा होती है। तिल का सेवन हमारे शरीर के लिए बहुत लाभदायक होता है। सर्दियां में तिल व उसके तेल दोनों का ही सेवन करना चाहिए। भारत में तो सर्दियों में तिल को ठंड में खाने की परंपरा बहुत प्राचीन है क्योंकि सर्दियों में इसे खाने से न केवल पेट के रोग बल्कि अन्य कई रोग भी दूर होते हैं। काले तिल व सफेद तिल दोनों का ही उपयोग औषधिय रूप में भी किया जाता है।

भारतीय खानपान में तिल का बहुत महत्व है। सर्दियों के मौसम में तिल खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है और शरीर सक्रिय रहता है। तिल में कई प्रकार के प्रोटीन, कैल्शियम, बी कॉम्प्लेक्स और कार्बोहाइट्रेड आदि तत्व पाये जाते हैं। तिल का सेवन करने से तनाव दूर होता है और मानसिक दुर्बलता नहीं होती। प्राचीन समय से खूबसूरती बनाये रखने के लिए तिल का प्रयोग किया जाता रहा है। तिल तीन प्रकार के होते हैं। काले, सफेद और लाल तिल का प्रयोग कम किया जाता है। तिल का तेल भी बहुत फायदेमंद होता है।

तिल एक जाना पहचाना बीज है जो लगभग हर भारतीय रसोई में देखा जा सकता है। त्यौहारों में लड्डुओं का बनाना हो या खाद्य पदार्थों को तैयार करने के लिए तेल की आवश्यकता हो, तिल के बीज ही याद आते हैं। मकर संक्रांति अथवा उत्तरायण के दौरान तिल के बीजों से बने लड्डु हर घर में देखे जा सकते हैं। इसके बीजों से प्राप्त तेल का उपयोग खाद्य तेल के तौरपर किया जाता है। आदिवासी अंचलों में तिल एक प्रमुख औषधि के तौर पर भी अपनायी जाती है।

जलने पर भी तिल का प्रयोग किया जाता है। जले हुए स्थान पर देशी घी और कपूर के साथ मिलाकर जले हुए स्थान पर इसका लेप लगाने से फायदा होता है। कब्ज के लिए तिल फायदा करती है। कब्ज होने पर ५० ग्राम तिल भूनकर उसे कूट लीजिए, इसमें चीनी मिलाकर खाइए। इससे कब्ज दूर हो जाती है। बच्चा सोते समय पेशाब करता हो तो भुने काले तिलों को गुड़ के साथ मिलाकर उसका लड्डू बना लीजिए। बच्चे को यह लड्डू हर रोज रात में सोने से पहले खिलाइए, बच्चा सोते वक्त पेशाब नहीं करेगा। खांसी आने पर तिल का सेवन कीजिए खांसी ठीक हो जाएगी। तिल व मिश्री को पानी में उबालकर पीने से सूखी खांसी भी ठीक हो जाती है।

प्रतिदिन दो चम्मच काले तिल को चबाकर खाइए और उसके बाद ठंडा पानी पीजिए। इसका नियमित सेवन करने से पुराना बवासीर भी ठीक हो जाता है।

बवासीर होने पर तिल के बीजों को कुचलकर पानी में उबाला जाए और घाववाले हिस्से पर लेपित किया जाए तो तेजी से आराम मिलता है, आदिवासियों के अनुसार दिन में कम से कम २ बार इस प्रक्रिया को किया जाना चाहिए।

महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान दर्द की शिकायत होने पर तिल के बीजों को सौंफ और गुड़ के साथ मिलाकर पीसकर सेवन किया जाए तो दर्द में काफी राहत मिलती है। पातालकोट में आदिवासी इस मिश्रण के साथ जटामांसी की जड़ों के चूर्ण की फाँकी लेने की सलाह भी देते हैं। ऐसा करने से दर्द में तेजी से आराम मिलता है। जिन्हें बार-बार पेशाब जाने की शिकायत होती है उन्हें तिल और अजवायन के बीजों की समान मात्रा को तवे पर भूनकर दिन में कम से कम दो बार अवश्य सेवन करना चाहिए। डाँग- तिल और अजवायन के भुने हुए बीजों को दिन में कम से कम ४-५ बार थोड़ी मात्रा में चबाने से मधुमेह के रोगियों को काफी फायदा होता है।

तिल के लड्डू का प्रयोग बहुमूत्र रोग में बहुत लाभ करता है। तिल के लड्डू बाजार में बने हुए मिलते हैं तथा गुड़ या शक्कर की गजकपट्टी भी बनायी जाती है। बहुमूत्र रोग में गुड़ के साथ बनाये तिल के लड्डू या गजकपट्टी का सेवन मूत्र को कम कर देता है। जो बच्चे सोते हुए बिस्तर में ही पेशाब कर देते हैं उन्हें डेढ़ दो माह तक प्रतिदिन १०-१० ग्राम के लड्डू बनाकर १-१ लड्डू सुबह-शाम देना चाहिए। खूनी बवासीर हो तो काले तिल के साथ दही का सेवन करने से आराम मिलेगा। दांतों के लिए भी तिल फायदेमंद हैं सवेरे दातून या मंजन के बाद काले तिल बिना कुछ खाये-पिये चबा-चबाकर खाने से दांत मजबूत होते हैं। मोच आ जाने पर तिल की खल पीसकर पानी डाल गर्म-गर्म ही मोच पर बांधे लाभ होगा।

प्रतिदिन दाँत साफ करने के बाद एक बड़ा चम्मच तिल खाएँ। दाँत मजबूत होंगे। बाल असमय सफेद हो जाएँ या झड़ते हों, तो रोजाना तिल का सेवन करें। प्रतिदिन दो चम्मच काले तिल चबाकर खाएँ और ठंडा पानी पी लें।

एक चम्मच काले तिल चबाकर ऊपर से गुनगुना पानी पी लें। पेट दर्द ठीक हा जाएगा।

तिल के तेल में लहसुन की तीन-चार कलियाँ। भूनकर उस तेल की बूंदे कान में डालें। कान का दर्द ठीक हो जाएगा। हींग और सोंठ डालकर गर्म किए हुए तिल के तेल की मालिश करने से कमर का दर्द, जोड़ों का दर्द, किसी अंग का जकड़ जाना, लकवा आदि रोग मिटते है। तिल के तेल में थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर मुंह के छालों में लगाने से छाले ठीक हो जाते हैं। फटी हुई एड़ियों पर तिल के तेल में सेंधा नमक और मोम मिलाकर लगाने से फायदा होता है। तिल को पीसकर मक्खन के साथ मिलाकर नियमित रूप से चेहरे पर लगाने से रंग निखरता है और चेहरे के कील मुँहासे भी समाप्त होते है। किसी भी प्रकार की चोट में तिल के तेल का फाहा रखकर पट्टी बांधने से शीघ्र लाभ होता है।

ठंड में तिल गुड़ दोनों समान मात्रा में लेकर मिला लें। उसके लड्डू बना लें। प्रतिदिन २ बार १-१ लड्डू दूध के साथ खाने से मानसिक दुर्बलता एवं तनाव दूर होते है। शक्ति मिलती है। कठिन शारीरिक श्रम करने पर सांस फूलना जल्दी बुढ़ापा आना बन्द हो जाताहै। तिल व तिल के तेल के सेवन से व सिर में इसकी मालिश करने से न केवल बाल घने और चमकदार होते हैं बल्कि बालों का गिरना भी कम हो जाता हैं।

रोज सुबह अच्छे से चबा चबाकर काले तिल खाने से दांत और मसूड़े स्वस्थ रहते हैं। अदरकवाली चाय में दो ग्राम तिल मिलाकर कुछ देर उबालें। इस चाय के सेवन से खांसी ठीक हो जाती है। तिल, सोंठ, मेथी, अश्वगंधा सभी बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लें। रोज सुबह इस चूर्ण के सेवन से गठिया रोग की समस्या ठीक हो जाती है।

हरड़

हरड़ अमृत से उत्पन्न फल है। यह सब रोगों का हरण करती है। अत: हरीतकी कही जाती है। इसके बारे में एक कहानी प्रचलित है- एक समय देवराज इंद्र अमृतपान कर रहे थे। अमृतपान करते समय उनके मुख से एक बूंद अमृत पृथ्वी पर गिर पड़ा। उसी गिरी हुई अमृत की बूंद से सात जातिवाली हरीतकी उत्पन्न हुई। हरीतकी की ये सात जातियां हैं। विजया, रोहिणी, पूतना, अमृता, अभया, जीवंती और चेतकी।

हरड़ ऊष्ण वीर्य, आंखों के लिए लाभदायक, पाचन क्रिया सुचारू रूप से संचालित करनेवाली, रोगों को दूर करनेवाली और आयुवर्धक होती है। इसके सेवन से श्वास, कास, प्रट के कृमि, आवाज की खराबी, वमन, हिचकी, खुजली, यकृत, प्लीहा एवं पेट संबंधी व्याधियां नष्ट होती हैं।

हरीतकी में मधुर, अम्ल, कटु, कषाय और तिक्त रस होते हैं, पर कषाय रस की अधिकता रहती है। अत: यह पित्त नाशक कटु, तिक्त और कषाय रस होने से यह कफनाशक तथा अम्ल रस होने से वायु का भी शमन होता अर्थात हरड़ तीनों दोषों का शमन करती है। हरड़, बेहड़ा और आंवला का मिश्रण कर त्रिफला का निर्माण होता है, जो सर्वरोग नाशक, त्रिदोष नाशक, मेधा शक्ति, नेत्र शक्ति वृद्धिकारक होता है। शास्त्रोक्त विधि से हरड़ का सेवन करने से रक्तातिसार, अर्श, नेत्र रोग, अजीर्ण, प्रमेह, पाण्डु आदि रोगों में लाभ होता है।

वर्षा ऋतु में सेंधा नमक के साथ, शरद ऋतु में शक्कर के साथ। हेमंत ऋतु में सोंठ के साथ, शिशिर ऋतु में पीपल के साथ, वसंत ऋतु में शहद के साथ।

अपच अथवा पेट संबंधी अन्य गड़बड़ियों में हरड़ के गूदे को शहद, लौंग और दालचीनी के साथ लेने पर आराम मिलता है। भूने हरड़ का चूर्ण सेवन करने से बवासीर में लाभ मिलता है। हरड़ के ताजे फलों को रेंडी के तेल में (कैस्टर ऑइल) में सुनहरा होने तक भूने। ठंडा होने पर इसे पीसकर चूर्ण बना लें और किसी ठंडी जगह पर रखें लेकिन फ्रिज में न रखें। आधा चम्मच चूर्ण रात में साफ रहता है। हरड़ का फल याददाश्त को भी बढ़ाता है, मधुमेह और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित रखता है। यह हृदय विकारों में भी लाभप्रद है। हरड़ का रस शरीर में ताजगी लाता है। स्नायु तंत्र को शांत रखता है। इसके रस से पाचन तंत्र की शुद्धि होती है।

एक हरड़ का नित्य सेवन लम्बी आयु देता है, कहा भी गया है की माँ कभी नाराज हो सकती है परन्तु हरड़ नहीं। दो बड़ी हरड़ (या ३ से ४ ग्राम हरड़ चूर्ण) को घी में भूनकर नियमित सेवन करने से व घी पीने से शरीर में बल चिरस्थायी होता है।

हरड़ का प्रमुख कार्य है तत्वों को हटाकर हर एक अंग के दोषों को निकाल कर उन्हें शोधित कर उनकी गतिशीलता को बढ़ाना है। यह दस्त से पेट के शोधन के बाद दस्त रोकती है। हरड़ दांतों से चबाकर खाने से भूख बढ़ती है। हरद भुनकर खाने से तीनों दोषों को ठीक करती है। हरड़ पीसकर खाने से रेचक होती है। भोजन के साथ खाने से बुद्धि और बल बढ़ाती है। अन्न और जल के दोष दूर करती है। अधिक पसीना आना, पुरानी सर्दी खांसी, पुराने घाव भरने में लाभकारी है। मुहासों पर इसे घिसकर लगाने से लाभ होता है। हरड़ का मुरब्बा दस्त बंद कर भूख बढ़ाता है।

*** धोखा देती है अक्सर मासूम चेहरों की चमक, हर कांच के टुकड़े को हीरा नहीं कहते।**

दालचीनी (CINNAMON)

दालचीनी एक उपयोगी सुगंधित औषधि है। यह गरम मसाला तो है ही यह पाचन, वातहर, स्तंभण, गर्भाशय उत्तेजक, गर्भाशय संकोचक एवं शरीर उत्तेजक है। दालचीनी का तेल उत्तेजक है। दालचीनी सुगंधित, पाचक, उत्तेजक और जीवाणु नाशक है। इस तरह कहा जा सकता है कि दालचीनी सिर्फ गरम मसाला ही नहीं, बल्कि एक औषधि भी है। दालचीनी मसालों के रूप में काम में ली जाती है। दालचीनी का तेल बनता है। दालचीनी, साबुन, दांतों के मंजन, पेस्ट, चाकलेट, सुगंध व उत्तेजक के रूप में काम में आती है। चाय, काफी में दालचीनी डालकर पीने से स्वादिष्ट हो जाती है तथा जुकाम भी ठीक हो जाता है। यह पेट रोग, इंफ्लूएंजा, मियादी बुखार, यक्ष्मा रोग और कर्करोग जैसे रोगों में उपयोगी पाई गई हैं।

दालचीनी में एंटीएजिंग तत्व उपस्थित होते हैं। एक नींबू के रस में दो बड़े चम्मच जैतून का तेल, एक कप चीनी, आधा कप दूध, दो चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाकर पांच मिनट के लिए शरीर पर लगाएं। इसके बाद नहा लें, त्वचा खिल उठेगी। मुंह से बदबू आने पर दालचीनी का छोटा टुकड़ा चूसें। यह एक अच्छा मुखशोधक है। दालचीनी, संग्रहणी व जी मिचलने में भी औषधि के रूप में काम में ली जाती है। दालचीनी पाउडर में नींबू का रस मिलाकर लगाने से मुंहासे व ब्लैकहैड्स दूर होते हैं। ठंडी हवा से होनेवाले सिरदर्द से राहत पाने के लिए दालचीनी के पाउडर को पानी में मिलाकर पेस्ट बनाकर माथे पर लगाएं। दालचीनी का नियमित प्रयोग मौसमी बीमारियों को दूर रखता है। रात को सोते समय नियमित रूप से एक चुटकी दालचीनी पाउडर शहद के साथ मिलाकर लेने से मानसिक तनाव में राहत मिलती है और स्मरण शक्ति बढ़ती है। दालचीनी सेहत के लिए लाभकारी है। यह खाना पचाने में सहायता करती है। इसीलिए खाने में इसका उपयोग किया जाता है।

चाय में दालचीनी डालकर पीने से इनका स्वाद तो बढ़ता ही है साथ ही जुकाम भी ठीक हो जाता है।

गठिया रोग का दर्द दूर भगाने में शहद और दालचीनी का मिश्रण बड़ा कारगर है। एक चम्मच दालचीनी पाउडर और पांच चम्मच शहद मिलाकर पेस्ट बनाकर दांत में दर्दवाली जगह पर लगाएं। इससे दर्द में फौरन राहत मिलती है।

गंजेपन या बालों के बिरने की समस्या बेहद आम है। इससे छुटकारा पाने के लिए गुनगुने जैतून के तेल में एक चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी पाउडर डालकर पेस्ट बनाएं। इसे सिर धोने से कुछ देर पहले बालों में अच्छी तरह लगाएं। फिर सिर धो लें।

गंजेपन या बालों के गिरने की समस्या बेहद आम है। इससे छुटकारा पाने के लिए गरम जैतून के तेल में एक चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी पाउडर का पेस्ट बनाएं। इसे सिर में लगाए और पंद्रह मिनट बाद धो लें।

पाउडर मिलाकर दिन में तीन बार खाएं। पुराने कफ और सर्दी में भी राहत मिलेगी। पेट का दर्द शहद के साथ दालचीनी पाउडर लेने पर पेट के दर्द से राहत मिलती है। खाली पेट रोजाना सुबह एक कप गरम पानी में शहद और दालचीनी पाउडर मिलाकर पीने से वसा कम होता है।

खाली पेट रोजाना सुबह एक कप गरम पानी में शहद और दालचीनी पाउडर मिलाकर पीने से वसा कम होती है। इससे

मोटे से मोटा व्यक्ति भी दुबला हो जाता है। शहद और दालचीनी के पावडर का मिश्रण लेने से पेट दर्द और पेट के अल्सर जड़ से ठीक हो जाते हैं। दालचीनी और शहद के प्रयोग से उदर की गैस का भी समाधान हो जाता है।

लंबी उम्र के लिये दालचीनी और शहद का काढ़ा (चाय) नियमित उपयोग करें। तीन गिलास पानी उबालें। इसमें चार चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी का पावडर मिलाएं। एक चौथाई गिलास काढ़ा हर तीसरे घंटे पीयें। इससे त्वचा स्वस्छ और झुर्री रहित बनाने में मदद मिलती है। बुढ़ापे को दूर रखने का सर्वोत्तम उपाय है।

गर्मी के कारण होनेवाले सिरदर्द में दालचीनी, मिश्री और तेजपात को चावलों के पानी में पीसकर सूंघने से सिरदर्द दूर हो जाता है। लगभग ५ या ६ बूंद दालचीनी के तेल को २-३ चम्मच तिल के तेल में मिलाकर मालिश करने से सिर का दर्द दूर हो जाता है। दालचीनी को पानी में रगड़कर माथे पर लेप करने से सिरदर्द और तनाव दूर हो जाता है। सर्दी के कारण सिरदर्द होने पर पानी में दालचीनी पीसकर गर्म करके ललाट और कनपटी पर लेप करने से लाभ मिलता है।

मालिश अगर दिन में करें तो २-३ घंटे के बाद धोएं। दालचीनी त्वचा को निखारती है तथा खुजली के रोग को दूर करती है। दालचीनी सेहत के लिए लाभकारी है। यह पाचक रसों के स्राव को भी उत्तेजित रकती है। दांतों की समस्याओं को दूर करने में भी यह उपयोगी है। दालचीनी का नियमित प्रयोग मौसमी बीमारियों को दूर रखता है।

दालचीनी टाइप-२ मधुमेह और हृदय रोगों से बचाती है। लगभग आधा टी-स्पून दालचीनी का प्रयोग खून में ग्लूकोज की मात्रा को कम करता है। इसके साथ ही यह कोलैस्टर थायरॉयड के स्तर को भी नियंत्रित करता है।

१ कप पानी में दालचीनी पाउडर को उबालकर, छानकर रोजाना सुबह पियें। इसे कॉफी में भी मिलाकर पी सकते हैं। इसके सेवन करने से मधुमेह में लाभ होगा। रोज तीन ग्राम दालचीनी लेने से न केवल रक्तशर्करा की मात्रा कम होती है, बल्कि सही से भूख भी लगती है। दालचीनी को पीसकर चाय में चुटकी भर मिलाकर रोज दिन में दो तीन बार पीएं। इससे मधुमेह की बीमारी में आराम मिलेगा। दालचीनी और पानी के घोल के प्रयोग से रक्त में शर्करा के स्तर में कमी आ जाती है।

*** जो मन में उत्साह भरके मुश्किलों से डटकर लड़ते हैं, वही लोग एक दिन दुनिया में मंजिल की सीढ़ी चढ़ पाते हैं।**

*** साधनों की कमी से लड़ाई कभी रुकती नहीं, हौसलों के आगे भ्रष्ट व्यवस्था टिकती नहीं।**

*** लोग कहते हैं जमाना बदलता है, पर मर्द तो वो है जो जमाने को बदल देता है।**

*** हमे किसी से भी टकराव नहीं करना चाहिए। टकराव ही बिखराव का कारण है।**

*** उलझनें और दुष्प्रवृत्तियाँ कभी आसमान से नहीं टपकती हैं वह तो मनुष्य द्वारा ही उगाई और बढ़ाई जाती हैं।**

*** खुशी के लिए काम करोगे तो खुशी नहीं मिलेगी, लेकिन खुश होकर काम करोगे तो खुशी जरूर मिलेगी।**

*** मौका निकालो मनुष्य को पहचानो वक्त की नजाकत को जानो फिर जिंदगी से जो चाहे वो पा लो।**

*** गलतफहमियां अक्सर रिश्तों को खत्म कर देती है।**

करीपत्ता (CURRY LEAVES)

मधुमेह के मरीजों में बहुत से इंसुलिन पर ही निर्भर हैं। दुनिया के कई हिस्सों में पारंपरिक तौर पर इस्तेमाल होनेवाले पौधे कर्करोग और मधुमेह जैसी बीमारियों के इलाज में मदद कर सकते हैं। भारत में पाए जानेवाला करी पत्ता मधुमेह से ग्रस्त रोगियों के इलाज में मदद कर सकता है। करीपत्ता खून में ग्लुकोस की मात्रा पर नियंत्रण पाने में मदद करता है। थाइलैंड और चीन में चिकित्सा के लिए इस्तेमाल होनेवाले कुछ पौधें फेफड़ों के कर्करोग से ग्रस्त रोगियों के इलाज में सहायता करता है। ये पौधे कर्करोग के कोशाणुओं को बढ़ने से रोकता है। ये पौधे और इनका पारंपरिक इस्तेमाल बीमारियों के इलाज में मदद कर सकता है।

भारतीय भोजन में इसका प्रयोग सदियों से हो रहा है। आमतौर पर सुगंध और सजावट के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है। प्रति सौ ग्राम कढ़ी पत्ते में ६६.३ प्रतिशत नमी, ६.१ प्रतिशत प्रोटीन, एक प्रतिशत वसा, १६ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ६.४ प्रतिशत रेशे और ४.२ प्रतिशत खनिज पाया जाता है। इसमें कैल्शियम, फास्फोरस, लोहांश और विटामिन सी पाया जाता है। यह पेट के लिए काफी फायदेमंद होता है।

उल्टी और अपच में कढ़ी पत्ते को नींबू के रस और चीनी के साथ लेना फायदेमंद होता है। पेट में गड़बड़ी होने पर कढ़ी पत्ते को पीसकर छाछ में मिलाकर खाली पेट लेने पर आराम मिलता है। दस्त, पेचिश और बवासीर में नरम कढ़ी पत्तियों को शहद के साथ लेने पर आराम मिलता है। कड़ी पत्ते की जड़ में भी औषधीय गुण होते हैं। यह गुर्दे के रोगियों के लिए फायदेमंद होती है। जलने और घाव में भी कढ़ी पत्ते का इस्तेमाल किया जाता है। कढ़ी पत्तों का ताजा रस आंखों के लिए काफी फायदेमंद होता है।

दस्त, पेचिश और बवासीर में नरम करीपत्तियों को शहद के साथ लेने पर आराम मिलता है। यह किडनी के रोगियों के लिए फायदेमंद होती है। जलने और घाव में भी करीपत्ते का इस्तेमाल किया जाता है।

करी पत्ते का एक गुच्छा लेकर उसे साफ पानी से धो लें और सूरज की धूप में तब तक सुखा लें, जब तक कि यह सूखकर कड़ा न हो जाए। फिर इसे पाउडर के रूप में पीस लें अब २०० एम एल नारियल के तेल में या फिर जैतून के तेल में लगभग ४ से ५ चम्मच करीपत्ता मिक्स कर के उबाल लें। दो मिनट के बाद आंच बंद करके तेल को ठंडा होने के लिए रख दें। तेल को छानकर किसी एयर टाइट शीशी में भरकर रख लें। सोने से पहले रोज रात को यह तेल लगाएं और इससे अपने सिर की अच्छे से मसाज करें। अगर इस तेल को हल्दी आंच पर गरम करके लगाया जाए तो जल्दी असर दिखेगा। अगली सुबह सिर को शैंपू से धो लें। इसके आंवला ट्रीटमेंट को आप रोजा या फिर हर दूसरे दिन आजमां सकते हैं इससे आपको बहुत लाभ मिलेगा। कढ़ी पत्तों को नारियल के तेल में तब तक उबालें जब जब वह काली न हो जाए। फिर इन्हें बालों की जड़ों में लगाएं। बाल मुलायम और चमकीले होंगे। बाल काले व घने बनेंगे। नियमित रूप से कढ़ी पत्तों का सेवन करने से असमय बाल सफेद नहीं होते।

❊ छोटा सा समाधान बड़ी लड़ाई समाप्त कर देता है, पर छोटी सी गलतफहमी बड़ी लड़ाई पैदा कर देती है। मन में घर कर गई गलतफहमियों को निकालें और समाधान का हिस्सा बनें।

अलसी (FLAX)

अलसी एक जड़ी बूटी है जिसमें लिनोलेनिक नामक एसिड पाया जाता है जो कि ओमेगा ३ फैटी एसिड का महत्वपूर्ण स्रोत है। इतना ही नहीं अलसी एंटी ऑक्सीडेंट से भरपूर औषधि है जो कि व्यक्ति को प्रोटेस्ट कर्करोग जैसी गंभीर बीमारियों से भी बचाती हैं।

हालांकि अलसी एक प्राकृतिक तत्व है लेकिन हर गुणकारी चीज के कुछ फायदे होते हैं तो उसके नुकसान भी होते हैं। इसीलिए अलसी के प्रयोग से आपको कोई साइड इफेक्ट ना हो सके लिए चिकित्सक से सलाह करना आवश्यक है।

कालीमिर्च और शहद के साथ इसका सेवन कामोद्दीपक और वीर्य को गाढ़ा करनेवाला होता है। इसे भूनकर पीस कर शहद के साथ चाटने से प्लीहा शोथ (तिल्ली वृद्धि) में लाभ होता है। दमा रोगियों के लिए एक सरल नुस्खा है, अलसी के बीज साबुत आधा चम्मच, पानी पांच चम्मच को चांदी या कांच की कटोरी में १२ घंटे भीगोकर रख दें। बारह घंटे बाद यह पानी छानकर पीएं। सुबह भिगोया पानी रात को और रात में भिगोया सुबह नियमित लेने से दमा रोग में बहुत आराम मिलता है।

दूसरा नुस्खा है अलसी को पीसकर जल में उबालें फिर एक घंटे तक ढंक कर रख दें। बाद में छानकर मिश्री मिलाकर पिएं। इससे कफ ढरला होकर सरलता से निकल जाता है और श्वास रोगियों की घबराहट में भी आराम आता है।

पुराने नजला-जुकाम रोगियों को भुनी हुई अलसी को पीसकर उसमें समभाग मिश्री पीसकर मिला लें और एक डिब्बी में भरकर रख लें। गर्म जल के साथ सुबह-शाम एक-एक चम्मच यह चूर्ण कुछ दिन तक लेने से कफ सरलता से निकल जाता है और जुकाम ठीक हो जाता है।

अलसी में शरीर को फायदा पहुंचानेवाला ओमेगा थ्री तत्व अधिक पाया जाने के साथ ही दिल को नुकसान पहुंचानेवाले ओमेगा सिक्स के स्तर को भी नियंत्रित करने में सक्षम होता है। अलसी के तेल में ओमेगा-३ अधिक होता है। ये अन्य तेलों से मिलनेवाले ओमेगा सिक्स के स्तर को बराबर करता है। कुछ लोग खाने में अलसी का तेल दिन में एक बार जरूर इस्तेमाल करते हैं। बाजार में मिलनेवाले तेल में फैट, ओमेगा थ्री और सिक्स के स्तर को जरूर देखना चाहिए क्योंकि इसमें पूफा (पीयूएफ-मोनो सेच्युरेटेड फैटी एसिड) की मात्रा पायी जाता है। इसके बाद तय करें कि कौन सा खाद्य तेल आपके लिए सही रहेगा। खाद्य तेल इस्तेमाल किया जाए उसमें संतृप्त वसा की मात्रा १० फीसदी से कम होनी चाहिए। इसके अलावा पूफा-मूफा का स्तर चार अनुपात एक से अधिक नहीं होना चाहिए। यही नहीं, खाद्य तेल में ओमेगा थ्री और सिक्स का स्तर एक अनुपात चार से अधिक नहीं होना चाहिए। खाद्य तेलों का इस्तेमाल कम से कम करना चाहिए। यदि सुबह सरसों का तेल का इस्तेमाल किया गया है तो शाम को किसी और तेल से खाना पकाना चाहिए। इस तरह खाने में अलसी तेल का उपयोग करने से दिल को होनेवाले खतरे से बचा जा सकता है। दिल की बीमारी से बचने के लिए अपने भोजन में अलसी का तेल जरूर प्रयोग करें।

अलसी दिमागी स्वास्थ्य को अनुकूल बनाने के लिए जानी जाती है। अलसी में ओमेगा ३ फैटी एसिड पाया जाता है। यह एक ऐसा पॉलीअनसैच्युरेटिड फैट है, जो हमें दिल की बीमारी से बचाता है। यह खून के थक्के बनने, धमनियों की दीवारों (आर्टरीज वाल्स) को सख्त होने से रोकने और रक्तवसा कम करने में मदद करता है। अलसी लंबी कमजोरी के लक्षणों का इलाज करके आपको संपूर्ण मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करती है। इसमें मौजूद रेशे, वसा कम

करने में सहायता करता है और कर्करोग से हमारी रक्षा करता है। अलसी में पाया जानेवाला वसा खाने की इच्छा को कम करता है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है। यह शरीर में एचडीएल यानी अच्छे रक्तवसा की मात्रा को बढ़ाने में मदद करते हैं। सुबह की ताजगी के लिए इसे दूध के साथ लें या नाश्ते में एक चम्मच लें।

चेहरे की त्वचा की बनावट और मनोभावों का सीधा संपर्क है क्योंकि दिनभर में चेहरे पर कई भाव आते-जाते रहते हैं जो चेहरे को प्रभावित करते हैं। गुस्से से तमतमाता चेहरा तभी भी खिला-खिला नजर नहीं आ सकता, ऊपर से त्वचा पर प्रदूषण के प्रभाव से चेहरे की रौनक खो जाती है। चेहरा ठंडा और चमकदार दिखे इसके लिए अलसी के बीच (फ्लैक्स सीड) का फेशियल करें। यह पेस्ट हर तरह की त्वचा के लिये उपयोगी है। इसमें मौजूद फैटी एसिड से त्वचा को पूरी नमी मिलती है और त्वचा प्रदूषण की मार झेलने पर भी सुरक्षित रहती है। चेहरे पर ठंडे पानी के छींटे मारें। चेहरे पर अलसी के बीज के लुगदी की पतली परत लगाएं। हल्के हाथ से धीरे-धीरे चेहरे पर स्क्रब करें। चेहरे का जो हिस्सा ज्यादा तैलीय है, उस जगह कुछ देर ज्यादा मलें, इससे गंदगी पसीना, अतिरिक्त तेल और मृत त्वचा निकल जाती है। एक बार ठंडे और एक बार गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। गर्म पानी से चेहरे से प्राकृतिक तेल के निकल जाने की आशंका रहती है। २ बड़े चम्मच पपीते के गूदे में चुटकी भर हल्दी मिलाकर पूरे चेहरे और गर्दन पर लगाएं और १० मिनट तक आराम करें। गहरी सांस लेकर अपने दिमाग को शांत करने की कोशिश करें। कुछ देर बाद जब मुखौटा सुख जाए तब ठंडे पानी से चेहरा धोकर गुलाब जल के छींटे मारें। २ बड़ चम्मच सादा दही, आधा छोटा चम्मच शहद और चुटकी भर हल्दी मिलाकर लगाएं। चेहरा खिल उठेगा।

सुपर फुट अलसी में ओमेगा थ्री व सबसे अधिक रेशे होते है। यह डब्ल्यू एच ओ ने इसे सुपर फुड माना है। यह रोगों के उपचार में लाभप्रद है। लेकिन इसका सेवन अलग-अलग बीमारी में अलग-अलग तरह से किया जाता है।

स्वस्थ व्यक्ति को रोज सुबह-शाम एक-एक चम्मच अलसी का पाउडर पानी के साथ, सब्जी, दाल या सलाद में मिलाकर लेना चाहिए। अलसी के पाउडर का रस, दूध या दही में मिलाकर भी लिया जा सकता है। इसकी मात्रा ३० से ६० ग्राम प्रतिदिन तक ली जा सकती है। १००-५०० ग्राम अलसी को मिक्सर में दरदरा पीसकर किसी हवा बंद डिब्बे में भरकर रख लें। अलसी को अधिक मात्रा में पीसकर न रखें, यह पाउडर के रूप में खराब होने लगती है। सात दिन से ज्यादा पुराना पीसा हुआ पाउडर प्रयोग न करें। इसको एक साथ पीसने से तिलहन होने के कारण खराब हो जाता है।

खाँसी होने पर अलसी की चाय पीएं। पानी को उबालकर उसमें अलसी पाउडर मिलाकर चाय तैयार करें। एक चम्मच अलसी पावडर को दो कप (३६० मिलीलीटर) पानी में तक तक धीमी आँच पर पकाएँ जब तक यह पानी एक कप न रह जाए। थोड़ा ठंडा होने पर शहद, गुड़ या शक्कर मिलाकर पीएँ। सर्दी, खाँसी, जुकाम, दमा आदि में यह चाय दिन में दो-तीन बार सेवन की जा सकती है। दमा रोगी एक चम्मच अलसी के पाउडर को आधा गिलास पानी में १२ घंटे तक भिगो दे और उसको सुबह-शाम छानकर सेवन करे तो काफी लाभ होता है। गिलास काँच या चाँदी का होना चाहिए।

समान मात्रा में अलसी पाउडर, शहद, खोपराचूरा, मिल्क पाउडर व सूखे मेवे मिलाकर नील मधु तैयार करें। कमजोरी में व बच्चों के स्वास्थ्य के लिए नील मधु उपयोगी है।

मधुमेह के मरीज को आटा गुन्धते वक्त प्रति व्यक्ति २५ ग्राम अलसी कॉफी ग्राईंडर में ताजा पीसकर आटे में मिलाकर इसका सेवन करना चाहिए। अलसी मिलाकर रोटियाँ बनाकर खाई जा सकती हैं। अलसी एक जीरो-कार फूड है अर्थात इसमें कार्बोहाइड्रेट अधिक होता है। शक्कर की मात्रा न्यूनतम है। कर्क रोगियों को ठंडी विधि से निकला तीन चम्मच

तेल, छ: चम्मच पनीर में मिलाकर उसमें सूखे मेवे मिलाकर देने चाहिए।

कर्करोग की स्थिति में आहार-विहार की पालना श्रद्धा भाव से व पूर्णता से करनी चाहिए। कर्करोगियों को ठंडी विधि से निकले तेल की मालिश भी करनी चाहिए। साफ बीनी हुई और पोंछी हुई अलसी को धीमी आंच पर तिल की तरह भून लें। मुखवासी इसका सेवन करें। इसमें सेंधा नमक भी मिलाया जा सकता है।

स्मरण शक्ति बढ़ाने में प्रयोग- अलसी का तेल आपकी एकाग्रता, स्मरण शक्ति तथा सोचने-समझने की शक्ति को बढ़ाता है। नियमित रूप से अलसी के तेल के सेवन से आपके मस्तिष्क सम्बन्धी कोई विकार नहीं होगा।

अलसी का उबटन- चौथाई कप ताजा पिसी अलसी, चौथाई कप बेसन और चौथाई कप गेहूं के आटे को आधा कप (१०० एम.एल.) दही, एक बड़ी चम्मच शहद, एक बड़ी चम्मच अलसी या खोपरे के तेल व किसी भी सुगंधित तेल की ५ बूंद (जैसे लेवेंडर तेल आदि) में अच्छी तरह मिलाकर उबटन बनाएं, होले होले चेहरे व बदन पर मलें और घर बैठे ही हर्बल स्पा जैसा लाभ पायें। इससे त्वचा नम व रेशमी बनी रहेगी।

बालों का सेटिंग जेल- पहले तीन कप पानी को तेज आंच पर रखें। उबाल आने पर तीन चौथाई कप अलसी डालकर ८-१० मिनट तक सिमर करें। ठंडा होने पर एक चम्मच नारियल या बादाम का तेल व ५ बूंद लेवेन्डर का तेल मिलाएं और फ्रीज में रखें। इसे एक सप्ताह तक बालों को सेट करने हेतु काम में ले सकते हैं।

केश तेल- मीठी नीम और मेहंदी के पत्तों को धोकर और पोंछकर मिक्सर में बारीक पीस लें। एक कप नारियल के तेल को गर्म करें और उसमें एक चम्मच मीठी नीम और मेंहदी के पत्तों के इस पेस्ट को भूरा होने तक धीरे-धीरे भूने। फिर उसमें एक कप अलसी का तेल डालकर थोड़ा सा लेवेन्डर तेल मिलाएं। आपका केश तेल तैयार है।

अलसी का प्रयोग- पुरुषों को आमतौर पर बढ़ती उम्र में प्रोटेस्ट कर्करोग हो जाता है जो कि यौन समस्याओं का मुख्य कारक है। प्रोटेस्ट कर्करोग से ब्लैडर कर्करोग होने का खतरा बढ़ जाता है। अलसी का सेवन से ना सिर्फ यौन समस्याओं से बचा जा सकता है बल्कि कर्करोग जैसी भयंकर बीमारियों से भी बचा जा सकता है।

अलसी के चूर्ण, गोली के रूप में या फिर खाने के साथ मिलाकर भी लिया जा सकता है। लेकिन अलसी का सेवन करने से पहले चिकित्सक से संपर्क करना और इसके सेवन के लिए सलाह लेना जरूरी है। खासतौर पर तब जब आप यौन समस्याओं से निजात पाने के लिए इसका सेवन कर रहे हों।

अलसी के सेवन से आप कुछ यौन समस्याओं जैसे जल्दी उत्तेजित होना या यौन के दौरान नर्वस होना, शारीरिक दुर्बलता होना, यौन में रूचि कम होना, बांझपन, बार-बार गर्भपात होना, स्तनपान के दौरान दूध ना आना इत्यादि समस्याओं से रोजाना अलसी का सेवन करके निजात पा सकते हैं।

अलसी यानी फ्लैक्सीड से आप तमाम गंभीर यौन समस्याओं से भी निजात पा सकते हैं। यदि किसी को कोई यौन समस्या होती है तो उसका मुख्य कारण पेल्विक की कोशिकाओं में रक्त का ठीक तरह से संचार ना होना। लेकिन जब आप इस समस्या के दौरान अलसी का प्रयोग करते हैं तो आपकी रक्त वाहिनियों में रक्त का संचार भी बढ़ जाता है। इतना ही नहीं जिन लोगों की यौन में रूचि नहीं होती उनकी उत्तेजना बढ़ाने में अलसी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दरअसल अलसी में कई गुणकारी तत्व मौजूद होते हैं इनमें से उत्तेजना बढ़ानेवाला एक तत्व एफरोडाइसियेक्स भी मौजूद होता है।

अलसी में शरीर को फायदा पहुंचानेवाला ओमेगा-३ तत्व अधिक पाये जाने के साथ ही दिल को नुकसान पहुंचानेवाले

ओमेगा-६ के स्तर को भी नियंत्रित करने में सक्षम होता है।

कुछ लोग खाने में अलसी का तेल दिन में एक बार जरूर इस्तेमाल करते हैं। बाजार में मिलनेवाले तेल में वसा, ओमेगा-३ और सिक्स के स्तर को जरूर देखना चाहिए क्योंकि इसमें पूफा (पीयूएफए-पॉली अनसेच्युरेटेड फैटी एसिड) और मूफा (एमयूएफए-मोनो सेच्युरेटेड फैटी एसिड) की मात्रा पायी जाती है।

हमें प्रतिदिन ३०-६० ग्राम अलसी का सेवन करना चाहिये। ३० ग्राम आदर्श मात्रा है। अलसी को रोज मिक्सी के ड्राई ग्राइंडर में पीसकर आटे में मिलाकर रोटी, पराठा आदि बनाकर खाना चाहिये। मधुमेह के रोगी सुबह शाम अलसी की रोटी खायें। कर्करोग में बुडविग आहार-विहार की पालना पूरी श्रद्धा और पूर्णता से करनाचाहिये। इससे ब्रेड, केक, कुकीज आइसक्रीम, चटनियाँ, लड्डू आदि स्वादिष्ट व्यंजन भी बनाये जाते हैं। अलसी को सूखी कढ़ाई में डालिये, रोस्ट कीजिये (अलसी रोस्ट करते समय चट चट की आवाज करती है) और मिक्सी से पीस लीजिये। इन्हें थोड़े दरदरे पीसिये, एकदम बारीक मत कीजिये। भोजन के बाद सौंफ की तरह इसे खाया जा सकता है। अलसी की पुल्टिस का प्रयोग गले एवं छाती के दर्द, सूजन तथा निमोनिया और पसलियों के दर्द में लगाकर किया जाता है। इसके साथ यह चोट, मोच, जोड़ों की सूजन, शरीर में कहीं गांठ या फोड़ा उठने पर लगाने से शीघ्र लाभ पहुंचाती है। यह श्वास नलियों और फेफड़ों में जमे कफ को निकाल कर दमा और खांसी में राहत देती है।

चिरौंजी (चारोली) (BUCHANANIA LANZAN)

चारोली का उपयोग अधिकतर मिठाई में जैसे हलवा, लड्डू, खीर, पाक आदि में सूखे मेवों के रूप में किया जाता है। इसका शरीर की सुंदरता कायम रखने में भी उपयोग किया जाता है। चिरौंजी पौष्टिक भी होती है, इसे पौष्टिकता के लिहाज से बादाम के स्थान पर इस्तेमाल कर सकते हैं।

चमकती त्वचा- चारोली को गुलाब जल के साथ सिलबट्टे पर महीन पीसकर लेप तैयार कर चेहरे पर लगाएं। लेप जब सूखने लगे तब उसे अच्छी तरह मसलें और बाद में चेहरा धो लें। इससे आपका चेहरा चिकना, सुंदर और चमकदार हो जाएगा। इसे एक सप्ताह तक हर रोज प्रयोग में लाए। बाद में सप्ताह में दो बार लगाते रहें। इससे आपका चेहरा हमेशा चमकदार लगेगा। गीली खुजली- अगर आप गीली खुजली की बीमारी से पीड़ित हैं तो १० ग्राम सुहागा पिसा हुआ, १०० ग्राम चारोली, १० ग्राम गुलाब जल इन तीनों को साथ में पीसकर इसका पतला लेप तैयार करें और खुजली वाले सभी स्थानों पर लगाते रहें। ऐसा करीबन ४-५ दिन करें। इससे खुजली में काफी आराम मिलेगा व आप ठीक हो जाएंगे।

शीत पित्ती- शरीर पर शीत पित्ती के ददोड़े या फुंसियां होने पर दिन में एक बार २० ग्राम चिरौंजी को खूब चबाकर खाएं। साथ ही दूध में चारोली को पीसकर इसका लेप करें। इससे बहुत फायदा होगा।

खांसी में चिरौंजी का काढ़ा बनाकर सुबह-शाम पीने से लाभ मिलता है। चिरौंजी को गुलाब जल में पीसकर चेहरे पर लगाने से फुंसियां दूर होती हैं। चेहरे पर चमक- दो चम्मच दूध में आधा चम्मच चिरौंजी को भिगोकर लेप बनाकर चेहरे पर लगाएं और १५ मिनट बाद धो लें। डेढ़ महीने ऐसा करने से चेहरा साफ होगा। चिरौंजी के पेड़ की छाल को पीसकर, दूध में शहद के साथ मिलाकर पीने से खूनी दस्त बंद हो जाते हैं।

सोंठ (DRY GINGER)

सर्दियों में हर तीसरे दिन एक कप गर्म पानी में २ चुटकी पिसी सौंठ घोलकर पीने से मौसम का विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता। बदलते मौसम की वजह से अगर खांसी, जुकाम या बुखार हो जाये तो दिन में ३-४ बार पिसी सौंठ को गुनगुने पानी में घोलकर पीने से किसी दवाई या अन्य इलाज की आवश्यकता नहीं रहती। भोजन से पहले अदरक को चिप्स की तरह बारीक कतर लें। इन चिप्स पर पिसा काला नमक बुरक कर खूब चबा-चबाकर खा लें फिर भोजन करें। इससे अपच दूर होती है, पेट हलका रहता है और भूख खुलती है।

सौंठ शरीर के अंदर से विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालने का अद्वितीय गुण रखती है। इसकी तासीर गर्म होती है, अत: इसका प्रयोग गर्मी में कम करना चाहिए, आयुर्वेद के मत से यह दीपन, तीक्ष्ण, चटपटी, पाक में मधुर भेदक, वात-कफ नाशक, अग्निवर्धक, पाचन शक्ति बढ़ाने व रुचिकारक है। यह गर्म प्रकृतिवाले के लिए हानिकारक है। इसका प्रयोग खांसी, नेत्र ज्योति, मस्तक के कृमि, गठिया, सिरदर्द, कमरदर्द आदि में भी लाभकारी है, यह पेट में पैदा होनेवाली गंदी गैस का शमन करती है तथा उसे बनने से रोकती है।

महारास्नादि में सोंठ का चूर्ण मिलाकर सुबह-शाम पीने और रोजाना रात को २ चम्मच एरण्ड के तेल को दूध में मिलाकर सोने से पहले सेवन करने से अंगुलियों की कंपन की शिकायत दूर हो जाती है।

यदि दिल कमजोर हो, धड़कन तेज या बहुत कम हो जाती हो, दिल बैठने लगता हो तो १ चम्मच सोंठ को एक कप पानी में उबालकर उसका काढ़ा बना लें। यह काढ़ा रोज इस्तेमाल करने से लाभ होता है।

१० ग्राम सोंठ और १० ग्राम अजवायन को २०० मिलीलीटर सरसों के तेल में डालकर आग पर गर्म करें। सोंठ और अजवायन भुनकर जब लाल हो जाए तो तेल को आग से उतार लें। यह तेल सुबह-शाम दोनों घुटनों पर मलने से रोगी के घुटनों पर मलने से रोगी के घुटनों का दर्द दूर हो जाता है। १० ग्राम सोंठ, १० ग्राम कालीमिर्च, ५ ग्राम बायविडंग और ५ ग्राम सेंधानमक को एक साथ पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को एक छोटी बोतल में भर लें, फिर इस चूर्ण में आधा चम्मच शहद मिलाकर चाटने से गठिया का दर्द दूर हो जाता है।

६ ग्राम पिसी हुई सोंठ में १ ग्राम नमक मिलाकर गर्म पानी से फंकी लेने से पित्त की पथरी में फायदा होता है।

५० ग्राम सोंठ, २५ ग्राम गुड़ और ५ ग्राम बायविडंग को कुचलकर २ कप पानी में उबालें। जब एक कप बचा रह जाए तो उसे पी लेना चाहिए। इससे मासिक धर्म नियमित रूप से आने लगता है।

सौंठ को पानी के साथ घिसकर इसके लेप में थोड़ा सा पुराना गुड़ और ५-६ बूँद घी मिलाकर थोड़ा गर्म कर लें। बच्चे को लगने वाले दस्त इससे ठीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहें हों तो इसमें जायफल घिसकर मिला लें।

अपच की शिकायत है तो हरड़ के चूर्ण को सौंठ के चूर्ण के साथ लें। खाना खाने के पहले इस चूर्ण का सेवन करने से भूख खुल कर लगती है। इसे हरड़, गुड़ या सेंधा नमक के साथ खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है।

अफारे और अजीर्ण में सोंठ का चूर्ण, अजवायन, इलायची का चूर्ण लेकर मिलाकर पीसकर रख लें। दिन में प्रत्येक भोजन के बाद इसका सेवन करें। बच्चों के पेट में दर्द की शिकायत होने पर अदरक का रस दूध में मिलाकर पिलाना

चाहिए इससे गैस तथा अफारे की समस्या दूर हो जाती है। सोंठ और गुड़ की बनी गोलियों के नियमित सेवन से, आंव आने की समस्या का समाधान हो जाता है। आमाजीर्ण में भी सोंठ और गुड़ मिलाकर सेवन करना चाहिए इससे पाचक अग्नि ठीक हो जाती है। गजपिप्पली और सोंठ के चूर्ण का दूध के साथ सेवन पेट के विकारों के लिए आदर्श औषधि है।

भूख बढ़ाने तथा भोजन के प्रति रुचि पैदा करने के लिए भोजन से पहले थोड़ा सा अदरक या सोंठ का चूर्ण नमक मिलाकर खाना चाहिए। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है और कब्ज का निदान होता है। छोटों या बड़ों को यदि खालिस दूध न पचने की शिकायत हो तो दूध में सोंठ की गांठ उबालकर या सोंठ का चूर्ण बुरककर सेवन करना चाहिए।

४५ ग्राम सोंठ, २०० ग्राम तिल तथा १२० ग्राम गुड़ को मिलाकर कूट लें। इस मिश्रण की १२ ग्राम मात्रा का सेवन रोज करने से वायुगोला शांत होता है। पेट की ऐंठन तथा योनि शूल का दूर करने के लिए यह एक कारगर औषधि है। खाली पेट अधिक पानी पीने से हुए पेट दर्द को दूर करने के लिए सोंठ के चूर्ण का गुड़ के साथ सेवन करना चाहिए।

*** कुछ लोग कहते हैं कि कुछ बेहतर नहीं होता, सच तो ये है कि जैसा चाहो वैसा नहीं होता।**
कोई आपका साथ न दे तो कोई बात नहीं, खुद से बड़ा दुनिया में कोई हमसफर नहीं होता।

*** वो लोग हमेशा परेशान रहते हैं जो दुनिया को तो बदलने की सोचते हैं, पर खुद को नहीं।**

*** हर आदमी गलती बड़ी से बड़ी करके सजा छोटी से छोटी पाना चाहता है और सेवा थोड़ी से थोड़ी करके फल ज्यादा से ज्यादा पाना चाहता है।**

*** मनुष्य उस वक्त सबसे ज्यादा बेवकूफ बनता है जब वह किसी और को बेवकूफ बनाने की कोशिश कर रहा होता है।**

*** छोटी सी जिंदगी है, हर बात में खुश रहो। कल किसने देखा है, अपने आज में खुश रहो।**

*** बख्श देता है खुदा उनको जिनकी किस्मत खराब होती है, पर वो कभी नहीं बख्शे जाते जिनकी नियत खराब होती है।**

*** कभी दुखों से तो कभी गमों से नाता है, बस यूं ही जिन्दगी का वक्त गुजर जाता है,**
ये तो सब अनचाहे मेहमान हैं वर्ना इनको अपने घर कौन बुलाता है।

*** इस कर्मभूमि पर श्रम तो सभी को करना पड़ता है, रब तो सिर्फ लकीरें देता है, उसमें रंग तो हमको ही भरना पड़ता है।**

*** ठुकरा देता है कोई जब अपना तो दिल टूट जाता है, टूट जाती है यादें जब कोई अपना समझ नहीं पाता है। सच है दुनियावालों आदमी सबसे जीतकर भी अपनेवालों से ही हार जाता है।**

*** झूठ की कोई मंजिल नहीं होती, सच की मंजिल भी है आधार भी है।**

प्रकृति के अनमोल खजाने

मेवा

१)	मेवे	५९३ - ५९६
२)	पिस्ता	५९६
३)	बादाम	५९७ - ६०१
४)	अखरोट	६०२ - ६०५
५)	मुनक्का (दाख)	६०६ - ६०९
६)	खजूर	६१० - ६१८
७)	काजू	६१९
८)	आलूबुखारा	६२०

मेवे (DRY FURITS)

भारतीय परिवेश में जहां हम अपने भोजन में दालों और अनाज का उपयोग करते हैं लगभग सारे दिन में एक व्यक्ति को १०० कैलोरी ऊर्जा वाली सूखी गिरियों और मेवों का उपयोग करना चाहिए।

भारत में सूखे मेवों को हमेशा से सेहत के लिए लाभदायक माना गया है। इतना ही नहीं, वर्तमान में बादाम, अखरोट, किशमिश, सूखी खुबानी, पिस्ता और काजू आदि की कई आकर्षक किस्म भी बाजार में मौजूद हैं।

मेवा केवल पोषण और स्वास्थ्य के लिहाज से ही नहीं, बल्कि सौंदर्य के लिए भी फायदेमंद होते हैं, इसलिए जितना संभव हो सके, इनका सेवन करते रहना चाहिए। आहारवालों को हमेशा मेवा खाने की सलाह दी जाती है, इनसे मिलनेवाले फायदों के लिए मेवे का सेवन जरूर करना चाहिए।

वर्षा के लिए अनुकूल- मेवे शरीर को गर्म रखते हैं, इसलिए वर्षा में इन्हें दिन में थोड़ा-थोड़ा खाते रहना चाहिए, ताकि शारीरिक तापमान ठीक रह सके। सूखे मेवे रुचिकर व पौष्टिक होते हैं। इनमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, विटामिन ए, बी, ई, फास्फोरस, लौहतत्व पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। सूखे मेवे बुद्धि, बल व वीर्यवर्धक होते हैं। यौन रोग, कब्ज, मासिक संबंधी विकार, वात, सुस्ती, अनिद्रा, दुर्बलता, मानसिक रोग आदि विकारों में अत्यंत लाभकारी होता है। सूखे मेवे से दूध से नौ सौ गुना अधिक शक्ति प्राप्त होती है।

सूखे मेवों और गिरियों के रूप में कुदरत ने हमें पौष्टिकता की अमूल्य सौगात दी है। दरअसल ये भोज्य पदार्थ लगभग आदर्श भोजन हैं। इसीलिए हमारे पूर्वज व ऋषि-मुनि केवल दूध और सूखे मेवों के आहार पर स्वस्थ और दीर्घायु रहते थे। निश्चित ही उन्हें यह ज्ञान था कि हमारे शरीर को स्वस्थ और दिमाग को तेज करने के लिए जो कुछ चाहिए, वह हमें सूखे मेवे, गिरियों, दूध एवं ताजे फल दे सकते हैं। वनस्पति शास्त्र की दृष्टि से मेवे एक प्रकार का फल हैं, जिनका निर्माण एक ही कोष से होता है। इनका बाहरी आवरण अत्यंत कड़ा होता है। परंतु अंदर का हिस्सा मुलायम एवं स्वादिष्ट होता है। आमतौर पर जिन गिरियों (नट्स का हम उपयोग करते हैं, वे हैं- बादाम, अखरोट, मूंगफली, पिस्ता, काजू आदि। इन्हीं का अधिकतर तेल भी निकाला जाता है। दूसरी ओर सूखे मेवे ड्रायफूट्स है जैसे किशमिश, मुनक्का, खजूर आदि।

सूखे मेवों का पौष्टिक मूल्य इसीलिए अधिक है क्योंकि इनमें पानी की मात्रा बहुत कम होती है। छिलकों के साथ लगभग सभी गिरियां एक साल तक रखी जा सकती है। छिली हुई गिरियां जैसे बादाम, अखरोट आदि को ठंडे स्थान पर व सूरज की रोशनी से दूर रखें। धूप की गर्मी से इनमें पाई जानेवाली वसा नष्ट होकर, इन गिरियों को खराब कर देती है। यह गिरियां कच्ची अधिक पौष्टिक होती हैं। इन्हें बाजार से कच्चा ही खरीदना चाहिए क्योंकि कई बार भुनी गिरियों में खराब गिरी को भी मिलाकर, स्वाद बढ़ाने के लिए नमक-मसालों आदि को मिला दिया जाता है।

पौष्टिकता से भरपूर- गिरियों व सूखे मेवों में कई स्वास्थ्य तत्व भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं जैसे प्रोटीन, वसा, खनिज आदि। दालों की भांति इनमें २०-२५ प्रतिशत प्रोटीन होता है। हालांकि यह प्रोटीन के उत्तम स्रोत हैं परंतु यह प्रोटीन अपने आप में पूर्ण नहीं है। इसका अनाज या दूध के साथ उपयोग करने से और अधिक फायदा है, जैसे पंजीरी, दूध में बादाम डालकर पीना या खीर आदि के ऊपर बादाम, काजू आदि डालकर उपयोग करना। इनमें लगभग ४०-६० प्रतिशत वसा पाई जाती है और इसी कारण इसका अधिक मात्रा में उपयोग मोटापा बढ़ाने में सहायक माना जाता है। पहले यह भी माना जाता रहा है कि गिरियों की वसा, खून में रक्तवसा बढ़ाती है। यह हृदय रोगियों एवं मोटे लोगों के लिए घातक है। जहां १०० ग्राम अनाज या दालें केवल ३५० कैलोरी प्रदान करते हैं, वहीं १०० ग्राम गिरियां ६००-६५० कैलोरी प्रदान करती हैं। अर्थात दोगुनी ऊर्जा। इनमें रक्तवसा होता है। १०० ग्राम गिरियां चालीस प्रतिशत वसा प्रदान करती हैं परंतु यह वसा शाकाहारी वसा है, अत: इसमें रक्तवसा तो होता ही नहीं। रक्तवसा केवल मांसाहारी भोज्य पदार्थ में पाया जाता है। गिरियों में जो वसा पाई जाती है, उसकी दो मुख्य बाते हैं। एक तो यह कि ये वसा है दूसरी कि यह वसा अच्छी प्रकार की वसा है दूसरी इस वसा से बहुत आवश्यक वसीय अम्ल प्राप्त होते हैं, जो शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। यह वसी अम्ल खून में नुकसान दे वसा को कम करने से सहायक हैं। इन गिरियों में मोटापा भी कम रखा जा सकता है क्योंकि थोड़ी-सशी मात्रा में ही खाने से ये संतृप्ति प्रदान करते हैं एवं इनका प्रोटीन एवं वसा पचने में इतना समय लेते हैं कि आपका पेट बहुत अधिक देर तक भरा रहता है और आपको संतुष्टि के साथ-साथ पौष्टिकता भी मिलती है। ये वस्तुएं प्रोटीन एवं वसा के और भी तत्व देती हैं जैसे लौह लवण, जो स्वस्थ खून के लिए आवश्यक है। जिंक, बालों और शारीरिक विकास तथा कई हार्मोंस के लिए भी अति आवश्यक है। मैग्नीशियम, ऊजा प्रदान करने के लिए उपयोगी है। तांबा, खून बनाने के लिए, नर्वस सिस्टम की सही बनावट के लिए विटामिन सी के सही उपयोग के लिए मददगार है। मैग्नीज, शरीर के बहुत से कार्यों के लिए जरूरी है। इन सबके साथ आपके भोजन के सही उपयोग के लिए ये पानी में घुलनशील विटामिन बी समूह के भी अच्छे स्रोत हैं। सूखे मेवे बहुत शक्तिवर्द्धक होते हैं। ये मस्तिष्क एवं शरीर के लिये टॉनिक समान हैं, जो उन्हें स्वस्थ एवं पुष्ट बनाते हैं। यदि ३५ ग्राम मेवों का- जिसमें संतृप्त वसा एवं रक्तवसा की मात्रा कम होती है- का प्रतिदिन सेवन किया जाए, तो हृदय रोग की आशंका कम हो सकती है। अक्सर हम कुछ मेवों को खाने से पहले पानी में भिगो देते हैं और फिर उसका सेवन करते हैं। ठीक अनाज की तरह मेवों में भी फीटिक एसिड पाया जाता है जो कि उसे शिकारियों से बचाने का काम करता है और पकने का मौका देता है। अगर मेवे को बिना भिगोए खाया जाए तो इसमें मौजूद एसिड उसे ठीक से पचने नहीं देता। मेवे को कुछ घंटे भिगोकर खाने पर उसमें से एसिड निकल जाता है और मौजूदा एंजाइम बेअसर हो जाता है, जिससे वह आसानी से पच जाता है। ऐसा करने से मेवे में मौजूद विटामिन और पोषक तत्व भी शरीर द्वारा आसानी से ग्रहण कर लिया जाता है। अगर मेवे को हल्के गरम पानी में भिगो दें, तो उसका छिलका आराम से निकाला जा सकता है। अगर पानी में थोड़ा सा नमक भी मिक्स कर दिया जाए तो एंजाइम बेअसर हो जाते हैं।

मेवे को पानी में भिगोने का एक और फायदा यह भी है कि ऐसा करने से धूल अवशेषों और टैनिन से छुटकारा मिल जाता

है। जिस पानी में मेवे भिगोए गए थे उसका प्रयोग खाना बनाते वक्त नहीं करना चाहिये, क्योंकि इसमें घातक पदार्थ हो सकते हैं। घर में सूखे मेवों को फंगस और कीड़ों से बचाना है तो काली तुलसी रस का प्रयोग करें। सूखे मेवे को काली तुलसी के रस में मसलकर रखने पर लगभग एक साल तक उसमें न तो फंगस लगते हैं और नहीं कीड़े। मेवों के स्वाद में भी कोई अंतर नहीं आता है। घर में रखे अखरोट, काजू, बादाम, पिस्ता और किशमिश जैसे कीमती मेवे रखे-रखे खराब होने लगते हैं। इनमें एस्परजिलस फ्लेवस और एस्परजिलस ओकरेशियस फंगस और कीड़े लग जाते हैं। मेवे खराब हो जाते हैं। तुलसी में औषधि गुण देखते हुए मेवों को सुरक्षित रखने के लिए शोध किया गया है। श्यामा या काली तुलसी का रस मसलकर रखने पर मेवे को काफी दिनों तक सुरक्षित रखा जा सकता है। तुलसी में से सिट्राल नामक रसायन पाया जाता है जो एंटी फंगल और एंटी बैक्टेरियल होता है। सिट्राल तुलसी के पत्ते में सबसे अधिक पाया जाता है।

गर्भवती महिलाओं में खून की कमी, कमजोर बच्चे या किसी भी रोग से पीड़ित अशक्त शरीरवालों के लिए सूखे मेवे का नियमित प्रयोग करना अति लाभदायक होता है। गर्भवती महिला द्वारा सूखे मेवे का सेवन मां व बच्चे दोनों के लिए बहुपयोगी है। यौन विकास व यौन अनिच्छा में सूखे मेवे चमत्कारपूर्ण प्रभाव दिखाते हैं। पुरुषों में शीघ्रपतन व स्त्रियों में ठंडापन के लक्षण दिखाई देने पर नीम हकीमों के पास समय व धन नष्ट करने के बजाय सूखे मेवे का सेवन कर इनसे छुटकारा पाया जा सकता है। किसी नशे में हुई शारीरिक कमजोरी, हमेशा सिर दुखना, दिमाग, का बराबर काम न करना, स्मरण शक्ति की कमी, मानसिक थकान, बच्चों में बुद्धि की कमी, बच्चों का पढ़ाई में मन न लगना जैसी शिकायत होने पर सूखे मेवे का सेवन करना चाहिए। सूखे मेवे में बुद्धि बढ़ाने व मानसिक थकान दूर करने की अद्भुत शक्ति होती है। ज्वर के रोगी को मुनक्का किशमिश आदि मेवे का पानी देना लाभप्रद होता है। सूखे मेवे का पानी रुचिकर होता है, यह ज्वर से आए शरीर में अशक्तपन को दूर करता है तथा शरीर में रोग से लड़ने की शक्ति उत्पन्न करता है। कब्ज, बवासीर के रोगी को सूखे मेवे का सेवन अवश्य करना चाहिए। वात, अनिद्रा, नेत्र कमजोरी व पुराने सिर दर्द के रोगियों के लिए भी सूखे मेवे अति लाभदायक होते हैं। मोटापा से पीड़ित रोगी को सूखे मेवे देकर उसका मोटापा कम किया जा सकता है। सूखे मेवे के साथ दूध व मिश्री का इस्तेमाल करने पर दुगुना लाभ मिलता है। दांत कमजोर होने पर सूखे मेवे को कूटकर इस्तेमाल किया जा सकता है या दूध में औंटकर ले सकते हैं। बच्चों को सूखे मेवे दूध में औंटकर या कूटकर मिलाकर देना चाहिए।

नियमित रूप से मेवे का सेवन करें। इनमें प्राकृतिक तेल और विटामिन प्रचुर मात्रा में होते हैं और आपको गर्म रखते हैं बादाम, काजू, मूंगफली, अखरोट, तिल, खजूर, खुबानी और किशमिश इनमें से चुनाव कर सकते हैं। यह स्वादिष्ट होने के साथ पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। लेकिन इस संबंध में नियमित रूप से सेवन की जानेवाली मात्रा पर ध्यान रखना जरूरी है। इनमें कैलोरी अधिक होती है। रेवड़ी, गज्जक, लड्डू, चिक्की और पट्टी भी खाएं, खासतौर पर तिल और गुड़ से बनी चीजें। तिल की तासीर गर्म होती है साथ ही इसमें कैल्शियम भी प्रचुर मात्रा में होता है। गुड़ का सेवन चीनी की अपेक्षा अधिक सेहतमंद होता है। गुड़ खून को भी साफ करता है।

आप अपनी सेहत को बढ़िया बनाने के लिए बादाम तथा अखरोट जैसे मेवों को स्नैक के तौर पर इस्तेमाल कर सकते हैं। ये मेवे अपने मधुमेह का उपचार करनेवाले शक्तिशाली गुणों के कारण जाने जाते हैं। इनमें मौजूद रेशे तथा प्रोटीन की उच्च मात्रा से उच्च रक्तशर्करा का स्तर कम किया जा सकता है। यह ट्रांस फैट रहित भी होते हैं। जो लोग रोजाना एक-चौथाई औंस मेवों का सेवन करते हैं उनमें मैटाबोलिक सिंड्रोम की मौजूदगी का खतरा ५ प्रतिशत तक कम होता है। यह सिंड्रोम टाइप-२ मधुमेह के खतरों का मिश्रण है। अखरोट- ६ से ८ घंटे, बादाम- ६ से १२ घंटे, कद्दू के बीज- ६ से ८ घंटे, पाइन नट- ६ से ८ घंटे, हेजल नट- ६ से ८ घंटे, काजू- २ घंटे यह मेवे पानी में भिगोने चाहिए।

अगर आप किसी भी मेवे को ८ घंटे तक भिगोनेवाले हैं तो उसे प्रयोग करने से पहले एक बार ताजे पानी से अवश्य धो लें। अखरोट, बादाम और काजू जैसे मेवों के नियमित सेवन से न सिर्फ दिल का दौरा पड़ने से रोका जा सकता है बल्कि अन्य प्रकार के हृदय रोगों की संभावना को भी बहुत कम किया जा सकता है।

अखरोट, बादाम और काजू जैसे सूखे मेवे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और हृदय के रोगियों को स्वास्थ्यवर्धक अल्पाहार के स्थान पर इन मेवे का सेवन करना चाहिए। जो लोगे हृदय को स्वस्थ बनाए रखने के लिए अन्य पोषक तत्वों के स्थान पर सूखे मेवे का सेवन करते हैं उनमें दिल का दौरा पड़ने की संभावना बहुत कम हो जाती है।

बादाम, अखरोट और काजू जैसे सूखे मेवों के सेवन से रक्त में हानिकारक रक्तवसा या कम आम्लीयता लिपोप्रोटीन (एलडीएल) की मात्रा कम होती है। रक्त में एलडीएल की अधिक मात्रा हृदय रोग होने के प्रारंभिक कारकों में से एक है।

सूखी खुबानी- इसका सेवन प्यास और कफ में फायदेंद है। इसमें विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स और सी की प्रचुरता होती है, जो आंखों और प्रजनन क्षमता के लिए फायदेमंद होता है। मोटे लोग के लिए यह अच्छा स्नैक है। इनमें रेशे और पोटेशियम प्रचुर मात्रा में होता है, जो भूख नियंत्रित करता है।

पिस्ता (PISTACHIO)

पिस्ता खाने में तो बेहद स्वादिष्ट होता ही है, पोषक तत्त्व भी इसमें भरपूर पाये जाते है। पिस्ता का सेवन कर रक्त शर्करा स्तर को कम किया जा सकता है। यह न्यूट्रिएंटस् का पॉवरहाउस होता है। भरपूर विटामिन सी होने के कारण यूवी रेज, प्रीमेच्योर एजिंग और त्वचा कर्करोग से त्वचा की रक्षा करते हैं। पिस्ता के तेल में डेम्यूलसेंट प्रॉपर्टीज होती है, जो त्वचा को मुलायम रखने में कारगर हैं। शक्त शर्करा को संतुलित रखता है। पाचन शक्ति बढ़ाता है और दिल की बीमारी से रक्षा करता है। पिस्ता को सबसे अच्छा स्नैक माना जाता है। पिस्ता के छिलके को हटाकर इसके अंदर का हिस्सा जो खाने में प्रयोग लाया जाता है। पिस्ता बिल्कुल आंख की तरह दिखाई पड़ता है। माना जाता है कि भगवान ने जो फल जिस आकार का बनाया है शरीर में उसके आकार अगर कोई अंग हो तो वह शरीर के उस हिस्से को सबसे अधिक प्रभावित करता है। पिस्ता का आकार आंख जैसा है इसलिए आंखों के इलाज में पिस्ता आपकी सहायता कर सकता है।

पिस्ता का सेवन जब सामान्य हाई कार्बोहाइड्रेट भोजन जैसे ब्रेड आदि के साथ किया जाता है तो ये कार्बोहाइड्रेट शरीर में बेहतर अवशोषण सुनिश्चित करते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप रक्त शर्करा का स्तर अपेक्षा से कहीं अधिक घट जाता है। पिस्ते वीर्यवर्धक (धातु को बढ़ानेवाला), रक्त को शुद्ध करनेवाले, शक्तिवर्धक, पित्तकारक, भेदक, कटु और सारक (दस्तावर) हैं। वात, कफ और पित्तनाशक है। इसके उपयोग से मस्तिष्क (दिमाग) की दुर्बलता दूर होती है। पिस्ता ताकत देनेवाला और पौष्टिक होता है। पिस्तों में से तेल निकलता है। इस तेल की मालिश सिर में करने से दिमाग की गर्मी दूर हो जाती है। रेशम पर किरमिजी रंग चढ़ाने में भी इसके तेल का उपयोग होता हैं, पिस्ते, बादाम की गिरी, चिरौंजी और खसखस इन चारों को पीसकर दूध में उबालकर खीर बनाए। इसमें शक्कर (चीनी) गाय का घी मिलाकर सेवन करने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है। पिस्ता शरीर में कार्बोहाइड्रेट के जज्ब होने की प्रक्रिया को धीमा कर देता है। लिहाजा खून में शक्कर की मात्रा नहीं बढ़ पाती। इसके अलावा पिस्ता भूख को बढ़ावा देनेवाले हार्मोंस को नियंत्रित कर भूख पर काबू रखने में भी मदद पहुंचाता है, जिससे रक्त शर्करा को लंबे समय तक नियंत्रण में रखने की प्रक्रिया में सुधार आता है। टाइप-२ मधुमेह के मरीज अपने आहार में यदि बार्ली यानी जौ शामिल कर लें, तो इसमें मौजूद उच्च रेशा उनसे रक्त शर्करा स्तर को बहुत अधिक बढ़ने से रोक सकते हैं।

बादाम (ALMOND)

सूखे मेवों में बादाम को राजा माना जाता है। यह प्रकृति प्रदत्त ऊर्जा का उत्तम स्रोत है क्योंकि इसे उच्च श्रेणी का खाद्य माना जाता है। यह केलोरी, प्रोटीन, विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स, ई, फौलिक एसिड, कैल्शियम, फास्फोरस, जिंक, कापर, रेशा, मैगनीशियम, पोटेशियम अनेकों न्यूट्रिएंटस से भरपूर हैं। इसमें संतृप्त वसा अधिक होती है जो हमारे शरीर के लिए लाभप्रद मानी जाती है।

बादाम के नियमित सेवन से मस्तिष्क के स्नायु चुस्त बने रहते हैं और शरीर में यह एन्टी आक्सीडेन्ट का काम करते हैं। बादाम बच्चों, जवान और बड़ों के लिए उत्तम खाद्य पदार्थ है। बादाम उच्च कैलोरी खाद्य होने के कारण शरीर की आपात्कालीन ऊर्जा की आवश्यकता को पूरा करते हैं। वैसे तो यह सभी आयु वर्ग के लिए लाभकारी है पर बढ़ते बच्चों के लिए विशेष रूप से हितकर है। बादाम में निहित प्रोटीन की तुलना सोयाबीन से की जाती है इसलिए यह बढ़ते बच्चों के शारीरिक विकास और मानसिक शक्ति के लिए बहुत उचित होता है। बच्चों को शहद में भीगे बादाम दिए जा सकते हैं जो बच्चों में रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में मदद करते हैं।

जवां आदमी के लिए नियमित बादाम का सेवन उसकी मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाता है और शारीरिक सहनशक्ति को भी बढ़ाता है। पुराने समय से ही पहलवान और खिलाड़ियों को बादाम दिया जाता रहा है।

बादाम बहुत ही असरकारक एवं प्राकृतिक मॉइश्चराइजर है, जो खासकर खुश्क त्वचा के लिए अत्यंत उपयोगी है। बादाम में विटामिन ई भी प्रचुर मात्रा में होता है। इससे आप अपने सौंदर्य को अधिक निखार सकती हैं।

बादाम ही वो मेवा है जो आपको सुंदरता के साथ बुद्धिमान बनाता है अक्सर लोग कहते हैं कि बादाम खाने से आदमी मोटा हो जाता है तो ये एक गलत अवधारणा है बादाम शरीर में ताकत जरूर पैदा करता है लेकिन वो आपके शरीर में वसा की मात्रा को नहीं बढ़ाता है। यदि आपको रक्तवसा का स्तर कम करना है तो अखरोट और बादाम जैसी सूखी मेवा खूब खाएं। इससे रक्त में रक्तवसा का स्तर कम होता है।

दरम्याने कद के पेड़ पर बादाम लगते हैं। इस पेड़ पर सफेद तथा गुलाबी रंग के फूल लगते हैं। अप्रैल में लगे फूल अगस्त में फल बन जाते हैं। फल हरे रंग का छिलका लिए होते हैं। छिलके में से निकला कच्चा बादाम बहुत सुपाच्य तथा रूचिकर होता है।

अक्सर बड़े लोग यह भी कहते हैं कि बादाम को रातभर भिगोकर रख दो और उसका सेवन सुबह खाली पेट करो वो भी उसका छिलका उतारकर तो ये गलत है। बादाम को छिलकों सहित खाना चाहिए। ये आपके शरीर में प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। बादाम का छिलका उतारकर ही लेना चाहिए सेवन करने से पहले इसे पानी में तीन चार घंटे भिगोकर रखना चाहिए। बादाम को अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए ताकि पचने में आसानी रहे। ये आपके शरीर में प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है बादाम के छिलके में फ्लावोनोइड्स आपके शरीर के विटामिन ई के साथ मिलकर एंटीऑक्सीडेंट्स को बढ़ा देते हैं बादाम आपकी याददाश्त क्षमता को भी बढ़ाता है बादाम खाने में भी स्वादिष्ट होता है इसलिए इसका प्रयोग अक्सर खीर, हलवे आदि में होता है।

बादाम हृदय रोगियों की रक्त धमनियां को स्वस्थ रखता है। यह एलडीएल को कम कर एचडीएल को बढ़ाता है।

बादाम का रेशा घुलनशील होने के कारण रक्तवसा को कम करता है। बादाम में निहित कैल्शियम और मैग्नीशियम हृदय की धड़कन को नियन्त्रित कर हमारे कार्डियोवास्कुलर प्रणाली को स्वस्थ रखने में सहायक होता है।

बादाम रोगन त्वचा तथा बालों के लिए उत्तम टानिक होता है। इसके नियमित प्रयोग से बाल काले और चमकदार रहते हैं तथा त्वचा में निखार आता है। बादाम रोगन से स्तनों पर नियमित मालिश करने से स्तन पुष्ट और सही आकार में रहते हैं। बादाम को छिलके के साथ खाने से कब्ज होती है और छिलका उतार कर खाने से कब्ज दूर होती है। पुरानी कब्ज होने पर गर्म दूध में थोड़ा बादाम रोगन मिला कर पीना चाहिए।

बादाम में उचित लोहांश होने के कारण यह मस्तिष्क और शरीर के अन्य अंगों में रक्त संचार को बढ़ाता है जिससे बुढ़ापे में कई रोगों से दूर रहते हैं। रात को सोते समय चार छिलका उतरे बादाम, काली मिर्च और शहद का सर्दियों में नियमित सेवन करने से सर्दी के कई रोगों से लड़ने की शक्ति मिलती है। बादाम के नियमित सेवन से मस्तिष्क में रक्त संचार सुचारू रूप से कार्य करता है। बादाम का कैल्शियम दिमागी नसों को सहनशील बनाता है। इसमें निहित विटामिन बी-१, बी-१२, और ई मस्तिष्क की कोशिकाओं और स्नायु तंत्र को शक्ति प्रदान करता है।

बादाम उच्च कैलोरी खाद्य होने के कारण इसका प्रयोग सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। बहुत अधिक सेवन नुकसान भी पहुंचा सकता है।

एक दिन में १० बादाम से अधिक का सेवन नहीं करना चाहिए वैसे प्रतिदिन ४-५ बादाम की गिरी लेना ही हितकर होता है। कड़वे बादामों का सेवन नहीं करना चाहिए। तले हुए बादाम शरीर को हानि पहुंचाते हैं। बादाम में संतुलित आहार के सभी पोषक मौजूद होते हैं प्रतिदिन चार बादाम का सेवन व्यक्ति को डाक्टर से दूर रखने के सक्षम होता है।

यदि गर्दन और चेहरे पर झुर्रियाँ अपना अधिकार जमाने लगी हैं, तो ५० मि.ली. बादाम का तेल, २० मि.ली. व्हीटजर्म आइल, २० मि.ली. एवोकेडो ऑइल, २० मि.ली. जोजोबा ऑइल, ५ बूँद लेमन आइल, ५ बूँद ऑरेंज ऑइल, १५ बूँद कैरट ऑइल, ५ बूँद रोज ऑइल, ५ बूँद सेंडल ऑइल और ५ बूँद पामोराज ऑइल इन सभी को एक काँच की बॉटल में मिलाकर र लें। रोज सोने से पहले चेहरे, गर्दन और चाहें तो हाथों की भी मालिश करें। आप परेशान हैं कि आँखों के नीचे काले घेरे होने लगे हैं। इनसे निजात पाने के लिए २५ मि.ली. बादाम का तेल, एक कैप्सूल विटामिन-ई, ४ बूँद लेवेंडर ऑइल, ४ बूँद कैरेट ऑइल इन सभी को मिलाकर रख लें। दिन में दो बार हल्के हाथों से आँखों के नीचे मालिश करें। धीरे-धीरे काले घेरे ठीक होने लगेंगे। यदि आपके चेहरे पर काले दाग-धब्बे हैं, तो बादाम पाउडर, ऑरेंज रस, दूध और गाजर का रस बराबर मात्रा में मिलाकर चेहरे पर उबटन की तरह लगाएँ। कुछ देर लगा रहने के बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। चेहरा दाग-धब्बों से रहित होकर कांतियुक्त दिखने लगेगा। काले और बदसूरत होठों के लिए एक छोटा चम्मच पिसा बादाम, एक छोटा चम्मच ताजा क्रीम व कुछ बूँदें नींबू के रस को अच्छी तरह मिलाएँ और होठों पर लगाएँ। इससे आपके होंठ अच्छे तो होंगे ही, साथ ही समय-समय पर इसका प्रयोग करते रहें तो होठों की खूबसूरती बरकरार रहेगी।

हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम करने और रक्त में लिपिड (वास कोलेस्ट्राल) का स्तर कम करने की अखरोट, बादाम व मूंगफली जैसी सूखी मेवा की पोषण संबंधी अद्वितीय विशेषताओं के चलते इन पर ज्यादा अध्ययन किया जा रहा है। इस तरह की सूखी मेवा में पौधों के प्रोटीन, वसा (खासकर असंतृप्त वसा अम्ल), खाने योग्य रेशे, खनिज, विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइटोस्टीरॉइड्स जैसे अन्य यौगिकों की मात्रा अधिक होती है।

शरीर की खोई हुई शक्ति पाने के लिए बादाम की गिरी को दूध में उबालकर पीना लाभकर रहता है। तोतले बच्चों का अच्छा उपचार है। रात को गिरी भिगोए। प्रात: छील कर गाय के ताजे मक्खन में मिलाकर खिलाएं। जो बच्चे अभी बोलना सीख न रहे हों और आप उनकी इस देरी से चिन्तित हों तो भी मक्खन के साथ रात की भीगी और छीली हुई गिरी खिलाएं। बोलने लगेंगे। कमर दर्द जैसे रोगों का अच्छा उपचार है बादाम का सेवन। महिलाओं के प्रसूता होने पर उन्हें किसी न किसी रूप में बादाम देना कमजोरी दूर करेगा। दांतों की रक्षा के लिए बादाम के छिलकों को जलाकर मंजन तैयार करें और प्रतिदिन प्रयोग करें। यदि सुनने की शक्ति कम होने का भय हो तो बादाम रोगन की एक-एक बूंद प्रतिदिन डालें।

औरतों को सफेद पानी (ल्यूकोरिया) बीमारी हो जाने पर बादाम की गिरियां रातभर भिगोएं। प्रात: खिलाएं। सिर की खुश्की मिटाने के लिए सिर पर बादाम रोगन की मालिश करें। बाल न झड़े, इसके लिए भी सिर पर बादाम रोगन की मालिश करते हैं। दिमागी काम करनेवालों को पांच से सात बादाम प्रतिदिन खाने चाहिए। यह शक्तिशाली टॉनिक है। मन्द बुद्धि भी तीव्र कर देते हैं। बादाम तथा बदाम रोगन। बादाम को चबाकर खाने से पूर्व कुछ घन्टे पानी में भिगोकर रखें। छील कर खाएं, अथवा छिलके सहित, फिर पीस कर खाएं तो पूरी-पूरी पौष्टिकता मिलेगी

बादाम और दूध रोज- अगर आप रोज चार बादाम दूध के साथ खाते हैं तो आप समझ लीजिये आपके अंदर बीस लोगों के बराबर काम करने की क्षमता आ गयी है लेकिन बादाम को अक्सर चबा-चबाकर खाना चाहिए तभी इसका पूरा फायदा मिलता है बादाम आपकी रंगत को भी निखारता है ये आपकी त्वचा में कोमलता लाने का काम करता है ये आपकी आंखों के लिए भी बहुत अच्छा होता है अगर आप रोज सोने से पहले बादाम के तेल से अपने चेहरे पर मालिश करतें तो आप १० दिनों के अंदर अपनी त्वचा में वो निखार पायेंगे जो किसी भी ब्यूटी क्रीम से नहीं मिल सकता है।

अनेक फायदे- इसके अलावा बादाम से बालों को भी मजबूती मिलती है ये बालों का गिरना भी रोकता है इसलिए तो लोग कहते है कि बादाम एक फायदे अनेक।

सेहत को लाभ पहुंचाने के मामले में दूसरे सूखे मेवों की तुलना में सर्वश्रेष्ठ है बादाम, क्योंकि इसमें उच्च मात्रा में विटामिन ई, कैल्शियम व रेशे सहित अन्य जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें पाया जानेवाला फैट मोनो संतृप्त होता है, जो हृदय को स्वस्थ रखता है। यह वसा का वह प्रकार है जो कि खराब रक्तवसा को नियंत्रित रखने एवं गुड अच्छा रक्तवसा को बढ़ाने में मदद करता है।

मधुमेह के उपचार, ग्लाइसेमिक नियंत्रण को बेहतर करने और मधुमेह के फलस्वरूप उत्पन्न परेशानियों को दूर करने में बादाम का सेवन लाभदायक है। इसमें उच्च मात्रा में मौजूद विटामिन ई और अन्य प्रभावशाली एंटीऑक्सीडेंट्स (बीमारियों से लड़नेवाले प्राकृतिक तत्व) हृदय की बीमारी, मधुमेह और कर्करोग से बचाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

उपरोक्त के अलावा बादाम कई अन्य आवश्यक पोषक तत्व जैसे रेशे, पोटेशियम और कैल्शियम का अच्छा स्रोत है। यह कांबिनेशन रक्तचाप सामान्य रखने में मदद करता है। यही नहीं फोलिक एसिड से भरपूर होने के कारण यह तंत्रिका कोशिकाओं (नर्व सेल्स) को सुरक्षित रखने, उम्र के असर की गति धीमी करने और हृदय की बीमारियों से बचाव करता है। जब बादाम के बहुत फायदे है तो इसको आहार में शामिल करना चाहिए ताकि आप हरदम चुस्त दुरुस्त रहें।

लगभग ४ बादाम की गिरियों को पीसकर इसमें १-१ ग्राम की मात्रा में शहद और मिश्री को मिलाकर चाटने से मनुष्य के शरीर में ताकत बढ़ जाती है।

लगभग ७ बादाम की गिरी, ७ दाने कालीमिर्च, लगभग ३ ग्राम सौंफ (गर्मियों के मौसम में सौंफ के स्थान पर सूखा हुआ

साबुत धनिया) और २ छोटी इलायची को लेकर शाम को सोते समय कांच या चीनी के बर्तन में भिगोकर रख दें। सुबह उठकर व्यायाम करने के बाद बादाम और इलायची के छिलके उतार लें और कालीमिर्च और सौंफ के साथ इनको पीस लें। इसके बाद इसको २५० मिलीलीटर पानी में मिलाकर कपड़े से छान लें। इसके बाद इसमें २ चम्मच शहद या मिश्री मिलाकर धीरे-धीरे पीने से याददाश्त मजबूत होती है और आंखों की रोशनी तेज होने के साथ ही साथ शरीर की शक्ति बढ़ती है।

बादाम की गिरियों से निकाला गया दूध बच्चों के लिए बहुत लाभकारी होता है। लगभग १० बादाम की गिरियों को शाम को पानी में भिगोकर रख दें। इसके बाद सुबह इनका छिलका उतारकर बारीक पीस लें। अब इन पीसे हुए बादामों में मक्खन को मिलाकर खाने से तुतलाना और हकलाना दूर हो जाता है। इसके अलावा कमजोर शरीर भी मजबूत बनता है। इसका सेवन कुछ महीने तक करना चाहिए।

शाम को सोते समय लगभग १० बादाम की गिरियों को पानी में भिगोकर रख दें और सुबह इनका छिलका उतारकर बारीक पीस लें। अब इन पीसे हुए बादामों को कढ़ाई में घी डालकर हल्की आग पर भूने। इसमें लाल होने से पहले ही लगभग १५० ग्राम की मात्रा में दूध डालें। इस दूध को हल्का गर्म करके पीने से शरीर शक्तिशाली बनता है। इसके अलावा शरीर का वीर्य बल भी बढ़ता है। बादाम के तेल से सिर पर मालिश करने से बालों की समस्या दूर होती है। बाल झड़ना बंद हो जाते हैं। बादाम के तेल से चेहरे पर मसाज करने से त्वचा में चमक आ जाती है। बादाम के तेल का प्रयोग आंखों के आसपास हुए काले-घेरों के लिए भी लाभकारी है। बादाम के तेल से आंखों के आसपास मालिश करनी चाहिए। बादाम के तेल का प्रयोग करने से चेहरे में झुर्रियां जल्दी नहीं पड़ती। अगर नाखून ठीक से नहीं बढ़ रहे तो बादाम के तेल से मसाज करनी चाहिए। बादाम के तेल का प्रयोग फटे होठों के लिए भी लाभकारी होता है।

बादाम स्वादिष्ट मेवों मे से एक है लेकिन लोगों में इसे खाने को लेकर कई भ्रम हैं। बादाम को किस तरह से खाकर इसके पोषक तत्वों का लाभ पूरी तरह से लिया जा सकता है।

एक वयस्क को एक दिन में पांच से छह बादाम खाने चाहिए। पांच साल तक के बच्चे को दो और एक साल के बच्चे को दो और एक साल के बच्चे को सिर्फ एक बादाम ही खिलाना चाहिए।

बादाम को भिगोकर खाने की सलाह उन लोगों के लिए होती है जो कि इसे ठीक से चबा नहीं सकते वरना सामान्य व्यक्ति छिलकेवाले बादाम खा सकता है। बादाम को पूरी तरह से चबाकर खाना चाहिए।

बादाम हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता और याददाश्त को बढ़ाता है। दिल को मजबूत करता है और बच्चों के मस्तिष्क का विकास करता है। बादाम खाने से वजन नहीं बढ़ता क्योंकि इसमें मौजूद वसा रक्तवसा स्तर को नहीं बढ़ाती है। साथ ही इसमें जिंक, विटामिन ई, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे कई पोषक तत्व होते हैं जो हमें स्वस्थ बनाते हैं।

बादाम और मुनक्कों को पीसकर खाएं। बादाम का हलवा बनाकर खा सकते हैं। गोंद के लड्डू में बादाम मिलाकर भी खाए जा सकते हैं। किसी भी फल के रस में पीसकर लें। बादाम शेक बनाकर पिएं। पूडिंग में मिलाकर भी खा सकते हैं। बादाम को तवे पर सेक कर स्नैक्स की तरह भी खा सकते हैं।

बादाम विटामिन ई और प्रोटीन से भरपूर है। बादाम रक्तवसा को कम कर बीमारियों से बचाव करता है और शरीर को स्वास्थ्य रखता है। साथ ही हृदय रोगों के खतरे को भी कम करता है। इसके अलावा इससे शरीर में रेशे, कैल्शियम, मैग्नीशियम आदि पोषक तत्वों की भी पूर्ति होती है। जिससे सर्दी से लड़ने के लिए पोषक तत्वों की सारी कमी बादाम से पूरी हो जाती है। यही नहीं, इसके अलावा बादाम के अनेक फायदे हैं।

बादाम खाने से मधुमेह व हृदय रोगों से लड़ने की क्षमता शरीर में पैदा होती है। विटामिन ई से भरपूर होने के कारण इसमें पॉवरफुल एंटी आक्सीडेंट होते हैं। जिससे कर्करोग जैसे भयंकर रोगों से लड़ने की क्षमता शरीर में मजबूत होती है। यह एक प्रकार का नियोजित आहार होता है। जिससे इसमें रक्तवसा नहीं होता। इसलिए बादाम गर्भवती महिलाओं के लिए और भी लाभदायक होता है और जन्म के समय बच्चों में होनेवाली विकृतियां इससे रुक जाती हैं।

इसमें फास्फोरस की मात्रा होती है। जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं। बादाम के छिलके में एंटी ऑक्सीडेंट तत्व व रेशे पाए जाते हैं। जोकि पाचन तंत्र में सहायक होते हैं। एक औंस बादाम में १.५ ग्राम रेशे होता है।

बादाम में कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो भूख को तृप्त करके वजन को नियंत्रित रखते हैं और रक्तवसा को कम करते हैं। बादाम को सर्दियों में ही खाना चाहिए। क्योंकि यह गरम होता है। बच्चे हों या बड़े सबको सर्दी से बचाता है।

मधुमेह को हम साइलेंट किलर के तौर पर जानते हैं। उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, गुर्दे फेल होना, अंधापन सहित कई जानलेवा बीमारियों के लिए यह जिम्मेदार है, लेकिन आज तक इस बीमारी का कोई कारगर इलाज चिकित्सा विज्ञान ढूंढ नहीं पाया है। सूखे मेवे का संतुलित मात्रा में नियमित सेवन मधुमेह से बचाव में कारगर है। नियमित व्यायाम के जरिए भी इस मीठे जहर को शरीर में फैलने से रोका जा सकता है। यदि मधुमेह के मरीज पिस्ता, बादाम और अखरोट प्रतिदिन खाएं तो शरीर में शक्कर की मात्रा नियंत्रित रहती है।

मरीज बादाम के २५-३० दाने रोजाना सुबह ले सकते हैं। सूखे मेवों में रेशे की मात्रा ज्यादा होती है, जो शक्कर की मात्रा को नियंत्रित करता है। जिन लोगों को मधुमेह नहीं है वह भी सूखे मेवे का इस्तेमाल कर सकते हैं। बिगड़ी जीवनशैली, अटरपटर आहार, शीघ्र आहार, धूम्रपान व शराब के सेवन के चलते युवा इसके शिकार हो रहे हैं। इससे रक्तचाप व हृदय की बीमारियों के मरीजों की संख्या में इजाफा हो रहा है।

बादाम रक्तशर्करा के स्तर में बढ़ोतरी किए बगैर आपको भरा-भरा महसूस करवाते हैं। बादाम हमारी कोशिकाओं को त्वरित रूप में जवाब देने में सक्षम बनाते हैं जब इंसुलिन शरीर में दस्तक देता है इसका अर्थ यह है कि आपको और अधिक इंसुलिन की जरूरत नहीं रहती। इस तरह मधुमेह का आगे विकास नहीं होता। ऐसे मेवे क्रोमियत का एक अच्छा स्रोत हैं। क्रोमियम की कमी का संबंध ग्लूकोज टॉलरैंस में गड़बड़, हाइपर ग्लाइसीमिया तथा इंसुलिन सैंसिटिविटी की कमी से है। जिन लोगों को मधुमेह होता है उनमें कुछ मात्रा तक क्रोमियम का बढ़ा हुआ स्तर शर्करा स्तर को सुधारता है। फिर भी इनके अत्यधिक सेवन से बचा जाना चाहिए। एक मुट्ठी भर बादाम में, जो चाहे ताजा हों या रातभर पानी में भिगोकर रखे गए, इन्हें अपनी विभिन्न डिशेज में शामिल करें।

दिल के मरीजों के लिए दूध, जौ, बादाम, टमाटर, चैरी, मछली, वेटा ग्लूकोज ये सब बहुत जरूरी और फायदेमंद होता है। पढ़ाई करनेवाले युवा छात्रों के लिए बादाम जरूरी है, यह रक्तशर्करा से बचाता है। ज्यादा चिकनाईवाला दूध पीने से आपकी मांसपेशियां बढ़ती हैं।

बादाम में दूसरे मेवों की तरह रेशे होते है। इनमें कम कार्बोहाइड्रेट और कैल्शियम की अच्छी मात्रा होने के कारण ये महिलाओं के लिए भी खासतौर से फायदेमंद है। एक अंडे जितनी प्रोटीन की मात्रा होने की वजह से यह शाकाहारियों के लिए अच्छा प्रोटीन स्रोत है। सुबह १० भिगोए हुए बादाम खाएं। जो लोग रोज एक मुट्ठी बादाम खाते हैं, उनका वजन अपने आप नियंत्रित होने लगता है। यह दिमाग को तेज करने में सहायक होता है। ठंड के दौरान इसे खाने से प्रोटीन, कैल्शियम मिलता है।

अखरोट (WALNUT)

जाजहिंदी, कवसिंग, अकोड, अक्षोट और चारमगज विभिन्न भाषाओं में अखरोट के ही नाम हैं। यूग्लांदासी परिवार के सदस्य अखरोट का वानस्पतिक नाम यूग्लांस रेजिआ लिनिअस है।

अखरोट एक पर्णपाती वृक्ष है जिसकी ऊंचाई लगभग ३०-३५ मीटर तक हो जाती है। इसके पत्ते १५ से ३५ सेंटीमीटर लंबे होते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं कागजी और कठोर। इसमें से कागजी अखरोट आसानी से टूट जाता है। इसमें सितंबर-अक्टूबर में फल लगते हैं। रोपने के बाद इसके फल प्राप्त करने के लिए लंबा इंतजार करना पड़ता है इसमें ८-१० साल का समय लग जाता है। हमारे देश में अखरोट की सबसे ज्यादा पैदावार कश्मीर में होती है। यहां पैदा होनेवाले अखरोट की किस्म भी सबसे अच्छी होती हैं। कश्मीर के अलावा हिमाचल प्रदेश, पंजाब एवं उत्तरप्रदेश के पहाड़ी क्षेत्रों में भी अखरोट उगाया जाता है। अखरोट एक बहुउपयोगी वृक्ष है। यह खाने के लिए प्रयोग तो होता ही है इसकी लकड़ी भी बहुत उपयोगी होती है। इसके लगभग सभी अंग औषधि के रूप में प्रयोग किये जाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, अखरोट के पत्ते स्तंभक बल देनेवाले तथा कृमिनाशक होते हैं। इसका हरा छिलका सिफलिसरोधी तथा कफनिस्सारक होता है। इसका तेल मृदु विरेचक तथा उदर कृमिनाशक होता है। इसके अतिरिक्त अखरोट रस में मधुर, पुष्टिकारक, पित्तश्लेष्मा की वृद्धि करनेवाला, बलवर्धक, ऊष्णवीर्य, सारक, शुक्रजनक, रुचिकारक, हृदय के लिए हितकर तथा क्षयरोग, रक्तविकार एवं दाह को शांत करने वाला होता है। इसकी गिरी बुद्धिवर्धक होती है।

अखरोट का सबसे अधिक उत्पादन करनेवाले देशों में भारत की गिनती की जाती है। यह मेवा दिल और दिमाग दोनों को सुरक्षा प्रदान करता है। इसमें स्वस्थ वसा पाया जाता है, जो अन्य खाने की चीजों में बहुत कम पाया जाता है। अखरोट के आकार को ध्यान से देखने पर आपको उसका आकार मानव मस्तिष्क जैसा लगेगा। प्राचीन चीन अवधारणा इसे महज संयोग नहीं मानती। अखरोट में कई सारे चिकित्सकीय गुण हैं, खासतौर पर बात जब मस्तिष्क की आती है तो अखरोट का सेवन याददाश्त को दुरुस्त करने और मानसिक थकान को कम करने में उपयोगी माना जाता है। इसके अतिरिक्त अखरोट को हड्डियों, मज्जा, खून, गुर्दे और हृदय रोगों में लाभकारी माना जाता है।

अखरोट की उत्पत्ति के संबंध में कई तरह की धारणाएं देखने को मिलती हैं। कुछ लोग इसे प्राचीन रोमन संस्कृति की विश्व भर का देन बताते हैं। इसकी शुरुआत ईरान से मानी जाती है। चीन के बाद अमेरिका में इसका उत्पादन सबसे अधिक देखने को मिलता है। इसके बाद तुर्की और भारत का स्थान है। देश में मुख्यतौर पर इसका उत्पादन जम्मू, कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड और उत्तर पूर्वी भारत में देखने को मिलता है।

अखरोट बुढ़ापे में भी स्फूर्ति लाता है। अखरोट का उपयोग मेवे के रूप में किया जाता है। कठोर छिलके के अंदर अखरोट होता है। अखरोट स्वास्थ्यवर्धक मेवा है। यह पहाड़ों पर ठंडे स्थान पर होता है। इसके फूल छोटे गुच्छेदार होते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेटस् व प्रोटीन की मात्रा खूब होती है। इसमें विटामिन बी भी पर्याप्त मात्रा में रहता है।

कब्ज दूर करने के लिए अखरोट का तेल २०-४० मिलीलीटर दूध के साथ नियमित रूप से लेना चाहिए। इससे खुलकर दस्त होता है और कब्ज की परेशानी दूर होती है। गले के घावों को दूर करने के लिए कच्चे अखरोट के सिरके या काढ़े से गरारे करने चाहिए। नासूरों के इलाज के लिए अखरोट की गिरी को मोम या मीठे तेल में पकाकर नासूरों पर लगाना चाहिए। प्रमेह तथा मूत्र संस्थान के रोगों के लिए भी अखरोट बहुत लाभकारी है। इसके लिए ५० ग्राम अखरोट की गिरी में ४० ग्राम छुहारा तथा १० ग्राम बिजौले की मींग मिलाकर घी में कूट लें और मिश्री मिलाएं। इस मिश्रण की २५ ग्राम मात्रा का

नियमित सेवन करने से बहुत फायदा होता है शरीर को शक्ति तथा स्फूर्ति देने के लिए भी अखरोट का प्रयोग किया जाता है। इसके लिए अखरोट की गिरी में बराबर मात्रा में मुनक्का मिलाकर सेवन करना चाहिए। स्तनपान करानेवाली माताओं या उन माताओं को जिन्हें दूध नहीं उतरता, को गेहूं के आटे में अखरोट के पत्तों का चूर्ण मिलाकर दूध में गूंथ कर, गाय के घी में पूड़ियां तलकर खानी चाहिए। इससे दूध की मात्रा बढ़ जाती है। कुत्ते द्वारा काटे जाने पर, विष के प्रभाव को दूर करने के लिए १० मिलीलीटर अखरोट के तेल को ५० मिलीलीटर गरम पानी में मिलाकर ६-६ घंटे के बाद रोगी को पिलाना चाहिए। मस्तिष्क की कमजोरी दूर करने के लिए भी अखरोट को गुणकारी मना जाता है। इसके लिए प्रतिदिन २५ ग्राम अखरोट की गिरी का सेवन करना चाहिए। लेकिन चूंकि यह पचने में भारी होता है इसलिए इसका सेवन केवल सर्दियों में किया जाना चाहिए।

दर्द या पीड़ा दूर करने के लिए प्रभावित स्थान पर अखरोट के कच्चे फल की ताजा गिरी का लेप करके गरम ईंट या बालू से सिंकाई करने पर पीड़ा दूर हो जाती है। पेट दर्द तथा पेचिश में विशेष रूप से अखरोट का सेवन किया जाता है। इसका तेल उदस्थ कृमियों को भी नष्ट कर देता है।

अखरोट की गिरी खाने से फोड़े-फुन्सियों से बचाव होता है। अफीम और भिलावे का प्रभाव दूर करने के लिये सुबह-शाम अखरोट की गिरी खानी चाहिए। अगर चेहरे पर पक्षाघात के लक्षण हों तो चेहरे के रोग ग्रस्त हिस्सेपर अखरोट के तेल की मालिश करनी चाहिए। यदि चेहरा लकवा प्रभावित हो तो प्रभावित भाग पर अखरोट का लेप करके दशमूल या निर्गुडी के काढ़े की भाप लेने से लाभ होता है। लकवा (पक्षाघात-फालिस-फेसियल-परालिसिस)- रोजाना सुबह अखरोट का तेल नाक के छिद्रों में डालने से लकवा ठीक हो जाता है।

नासुर को ठीक करने के लिये अखरोट की गिरी को बारीक पीसकर उसमें तिल का तेल मिला लें इस मिश्रण को दिन में दो बार नासुर पर लगाने से शीघ्र ही नासुर ठीक होता है।

सिर में अखरोट का तेल डालने से सिर की जूं मर जाती हैं। पानी में पिसे अखरोट को नाक पर लगाने से मरोड की समस्या मिटती है। अगर उल्टी आती हो या जी मिचलाता हो तो अखरोट खाना चाहिए। दाद की समस्या से छुटाकारा पाने के लिये दाद पर अखरोट का तेल लगाना चाहिए। १० दाने किशमिश के अखरोट के साथ १०-१५ दिनों तक खिलाने पर बिस्तर पर पेशाब करने की आदत बच्चों में छूट जाती है। अगर बच्चों के पेट में कीड़े हों तो उसे रोज अखरोट की गिरी खिलाये ऐसा करने से पेट में मौजूद कीड़े मल के साथ बाहर आ जायेंगे। सफेद दाग से छुटकारा पाने के लिये बिना नागा अखरोट खाने चाहिए। अखरोट के सेवन से दिमागी कमजोरी से भी छुटकारा पाया जा सकता है।

टी.बी. (यक्ष्मा) के रोग में- ३ अखरोट और ५ कली लहसुन पीसकर १ चम्मच गाय के घी में भूनकर सेवन कराने से यक्ष्मा में लाभ होता है। पथरी- साबुत (छिलके और गिरी सहित) अखरोट को कूट-छानकर १ चम्मच सुबह-शाम ठंडे पानी में कुछ दिनों तक नियमित रूप से सेवन कराने से पथरी मूत्र-मार्ग से निकल जाती है। अखरोट को छिलके समेत पीसकर चूर्ण बनाकर रखें। १-१ चम्मच चूर्ण ठंडे पानी के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम खायें। इससे रोग में पेडू का दर्द और पथरी ठीक होती है। शैय्यामूत्र (बिस्तर में पेशाब करने की शिकायत) प्राय: कुछ बच्चों को बिस्तर में पेशाब करने की शिकायत हो जाती हे। ऐसे बाल रोगियों को २ अखरोट और २० किशमिश प्रतिदिन २ सप्ताह तक सेवन करने से यह शिकायत दूर हो जाती है। फुन्सियां- यदि फुन्सियां अधिक निकलती हो तो १ साल तक रोजाना प्रतिदिन सुबह के समय ५ अखरोट सेवन करते रहने से लाभ हो जाता है।

जी-मिचलाना- अखरोट खाने से जी मिचलाने का कष्ट दूर हो जाता है। गठिया, जोड़ों के दर्द व हड्डियों की कमजोरी को दूर करने के लिए अखरोट खाना चाहिए। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। अखरोट को कम घी में भूनकर खाने से

खांसी में लाभ होता है। इसके लिए दूध में अखरोट का तेल मिलाकर लेना फायदेमंद होता है। कमजोरी- अखरोट की मींगी पौष्टिक होती है। इसके सेवन से कमजोरी मिट जाती है।

नष्टार्तव (बंद मासिक धर्म)- अखरोट का छिलका, मूली के बीज, गाजर के बीज, वायविडंग, अमलतास, केलवार का गूदा सभी को ६-६ ग्राम की मात्रा में लेकर लगभग २ लीटर पानी में पकायें फिर इसमें २५० ग्राम की मात्रा में गुड़ मिला दें। जब यह ५०० मिलीलीटर की मात्रा में रह जाए तो इसे उतारकर छान लेते हैं। इसे सुबह-शाम लगभग ५० ग्राम की मात्रा में मासिक स्राव होने के १ हफ्ते पहले पिलाने से बंद हुआ मासिक-धर्म खुल जाता है।

दर्द व सूजन में- किसी भी कारण या चोट के कारण हुए सूजन पर अखरोट के पेड़ की छाल पीसकर लेप करने से सूजन कम होती है। पेट में कीड़े होने पर- अखरोट को गर्म दूध के साथ सेवन करने से बच्चों के पेट में मौजूद कीड़े मर जाते हैं तथा पेट के दर्द में आराम देता है। जोड़ों के (गठिया) रोग में- सुबह खाली पेट ५ ग्राम अखरोट की गिरी और ५ ग्राम पिसी हुई सोंठ को १ चम्मच एरंड के तेल में पीसकर गुनगुने पानी से लें। इससे रोगी के घुटनों का दर्द दूर हो जाता है। दर्द को दूर करने के लिए अखरोट का तेल जोड़ों पर लगाने से रोगी को लाभ मिलता है। हाथ-पैरों की ऐंठन- हाथ-पैरों पर अखरोट के तेल की मालिश करने से हाथ-पैरों की ऐंठन दूर हो जाती है। गुल्यवायु हिस्टीरिया- अखरोट और किशमिश को खाने और ऊपर से गर्म गाय का दूध पीने से लाभ मिलता है। विसर्प- फुंसियों का दल बनना- अगर फुंसिया बहुत ज्यादा निकलती हो तो पूरे साल रोजाना सुबह ४ अखरोट खाने से बहुत लाभ होता है।

वात रक्त दोष (खूनी की बीमारी) होने पर- वातरक्त (त्वचा का फटना) के रोगी को अखरोट की मींगी (बीज) खिलाने से आराम आता है। हृदय की दुर्बलता होने पर- अखरोट खाने से दिल स्वस्थ बना रहता है। रोज अखरोट खाने से हृदय के विकार ५० प्रतिशत तक कम हो जाते हैं। इससे हृदय की धमनियों को नुकसान पहुंचानेवाले हानिकारक रक्तवसा की मात्रा नियंत्रित रहती है। अखरोट के असर से शरीर में वसा को पचाने वाला तंत्र कुछ इस कदर काम करता है कि हानिकारक रक्तवसा की मात्रा कम हो जाती है। हालांकि रक्त में वसा की कुल मात्रा में कोई परिवर्तन नहीं होता। अखरोट में कैलोरी की अधिकता होने के बावजूद इसके सेवन से वजन नहीं बढ़ता और ऊर्जा स्तर बढ़ता है।

अखरोट से तनाव दूर होने के साथ रक्तवसा को कम कर रक्तचाप को भी नियंत्रित करता है। यदि आप चाहते हैं कि तनाव आपसे कोसों दूर रहे तो अखरोट खूब खाएं। अखरोट से न केवल तनाव दूर होता है बल्कि यह रक्तवसा को भी कम कर रक्तचाप को भी नियंत्रित करताहै। जिन लोगों में खराब प्रकार का रक्तवसा होता है उनका रक्तचाप अधिक होता है और उन्हें तनाव की भी शिकायत रहती है। ऐसे लोग यदि तीन सप्ताह तक खूब अखरोट खाएं तो इससे तनाव की स्थिति में भी उनका रक्तचाप कम ही रहता है। अखरोट तनाव के दौरान रक्तचाप को कम करता है। जो लोग तनाव में ज्यादा आक्रामकता दिखाते हैं उनमें दिल की बीमारियों की संभावना ज्यादा होती है।

अखरोट की गिरी पानी में पीसकर नाक पर लेप करने से पेट की मरोड़ से छुटकारा मिलता है। अखरोट का तेल लगाने से दाद मिट जाता है। शहद, प्याज, नमक और अखरोट पीसकर पागल कुत्ते के काटे भाग पर बांधने से विष दूर होता है। अखरोट का छिलका बारीक पीसकर मंजन की तरह इस्तेमाल करने से दांत दर्द व अन्य दंत रोग दूर होते हैं।

आमतौर पर वसा आहार खानेवालों को हृदयाघात होने की संभावना अधिक होती है। ऐसे लोग जिंदगी चाहते हैं तो अपने रोज के खाने में अखरोट को शामिल करें। क्योंकि अखरोट खराब रक्तवसा के अन्य प्रभाव को कम करता है और धमनी को क्षतिग्रस्त होने से बचाता है। ५० ग्राम अखरोट में ४ ग्राम संतृप्त वसा पाया जाता है। यह वसा दिल के लिए ग्रीस का काम करता है। यही नहीं इसमें एंटीऑक्सीडेंट, ओमेगा ३ फैट और अल्फा लिनोलिक एसिड पाया जाता है। जो

कर्करोग जैसी बीमारियों से बचाता है। सुबह के नाश्ते में अखरोट को शामिल करें। इसे दिमागी आहार भी कहा जाता है। अखरोट बहुत जल्द खराब हो जाते हैं इसलिए इसे फ्रीज में रखें।

अखरोट में सबसे ज्यादा विटामिन ए और प्रोटीन पाया जाता है। इसमें अन्य चीजों की तुलना में ज्यादा प्रोटीन पाया जाता है। इसलिए अगर आप पूरी तरह शाकाहारी हैं तो इसे रोजाना खाने की आदत डाल लें।

दांतों के लिए भी अखरोट को काफी फायदेमंद है। इसलिए दंत चिकित्सक भी इसे खाने की सलाह देते हैं। अखरोट कर्करोग को भी प्राकृतिक तरीके से सही करता है क्योंकि इसमें एंटी ऑक्सीडेंट होता है जो कर्करोग कोशिकाओं को बनने से रोकता है। यह कर्करोग के अलावा ट्यूमर को भी बनने से रोकता है। यदि बच्चे को बहुत ज्यादा पेट में कीड़े हो गए हों तो उसे रोज एक अखरोट की गिरी खिलाएँ। इससे सारे कीड़े मरकर खत्म हो जायेंगे। अखरोट अच्छी नींद लाने में बहुत लाभकारी है क्योंकि अखरोट से एक हार्मोन निकलता है जो कि अच्छी और गहरी नींद लाने में सहायक होता है। रोज ४-५ अखरोट खाने से वजन को बहुत ही आसानी से कम किया जाता है।

आज कई बच्चे अपनी किशोर अवस्था में ही बड़े-बड़े ग्रंथों को कंठस्थ कर लेते हैं तो लोग उनके इस चमत्कार को दिखकर चकित हो जाते हैं। कुछ विशेष खाद्य पदार्थों का सेवन करके आप अपनी स्मरणशक्ति को औसत से बेहतर कर सकते हैं। स्मरणशक्ति को बढ़ानेवाले पदार्थों में अखरोट को उत्तम माना गया है, प्रकृति ने विशेष रूप से आंखों के लिए बादाम, हृदय के लिये आम, गुर्दों को बल देने के लिए खजूर आदि का निर्माण किया है।

विटामिन ई का एक प्रकार गामाटोकोफेरॉल अखरोट में बड़ी मात्रा में पाया जाता है। गामा टोकोफेरोल हृदय रोगों में विशेष रूप से लाभकारी है। हृदय को सुरक्षा प्रदान करता है।

मेटाबोलिक सिंड्रोम पर नियंत्रण- अखरोट में एंटीऑक्सीडेंट और जलन को कम करने के गुण होते हैं। ऐसे में पाचन संबंधी रोगों को दूर करने में अखरोट की अच्छी भूमिका होती है। इसके अलावा हृदय रोगों और टाइप टू मधुमेह को नियंत्रण में रखने का भी अच्छा गुण अखरोट में होता है। अखरोट के यह गुण कुछ खास तरह के कर्करोग जैसे छाती और प्रोस्टेट कर्करोग को कम करने में मददगार माने जाते हैं।

अखरोट में असंतृप्त वसा और ओमेगा ३ फैटी एसिड प्रचुर मात्रा में होता है। यह दोनों हृदय के लिए अच्छे माने जाते हैं और ट्रिग्लिसेराइड के स्तर को कम करते हैं। रक्तचाप नियमित रहता है और हृदय गतिविधियां सुचारू रूप से चलती हैं। रक्तवसा को कम करने में सहायक होते है। इसमें रेशे, विटामिन ए और प्रोटीन रहता है। जो कि शरीर को स्वस्थ रखने में सहायता प्रदान करता है। प्रतिभागियों ने प्रतिदिन औसतन ६७ ग्राम अखरोट का सेवन किया था। इसके बाद उनमें कोलेस्ट्रॉल की सांद्रता में ५.१ प्रतिशत की कमी और कम घनत्ववाले लिपोप्रोटीन में ७.४ प्रतिशत की कमी और उच्च घनत्ववाले लिपोप्रोटीन के स्तर में ८.३ का बदलाव देखा गया।

अखरोट, बादाम या मूंगफली के सेवन से होनेवाला असर इन सूखी मेवाओं की ली जानेवाली मात्रा पर निर्भर करता है और सभी प्रकार की सूखी मेवाएं रक्त में मौजूद लिपिड के स्तर पर समान प्रभाव डालती हैं।

सर्दी में अखरोट का सेवन करना बेहद फायदेमंद है। प्रतिदिन आप अपने आहार में पांच अखरोट शामिल कर सकते हैं। अखरोट में मौजूद वसा और पोषक तत्व ग्लूकोज और मधुमेह टाइप-२ से पीड़ित लोगों में इंसुलिन स्थिरता को बनाए रखने में उपयोगी होते हैं। गर्मियों में पानी में भिगोकर इनकी गिरियों का सेवन पेट के लिए भी फायदेमंद होता है। अखरोट की गिरियां खराब रक्तवसा स्तर को कम करके हृदय रोगों की संभावना को कम करता है। अखरोट में मौजूद ओमैगा ३ फैटी एसिड रियूमेटॉयड आर्थराइटिस और अवसाद को कम करने में उपयोगी है।

मुनक्का (दाख) (RAISIN)

दिखने में छोटी मुनक्का बहुत ही गुणकारी है। इसमें वसा की मात्रा नहीं के बराबर होती है। यह हल्की, सुपाच्य, नरम और स्वाद में मधुर होती है। इसे बड़ी दाख (रेजिन) के नाम से भी जाना जाता है। साधारण दाख और मुनक्का में इतना फर्क है कि यह बीजवाली होती है और छोटी दाख से अधिक गुणकारी होती है। आयुर्वेद में मुनक्का को गले संबंधी रोगों की सर्वश्रेष्ठ औषधि माना गया है। किशमिश एक बहुत ही स्वादिष्ट मीठा व सूखा फल है, जो अनेक मिठाइयों, सब्जियों व अन्य व्यंजनों के स्वाद को बढ़ाने हेतु प्रयोग में लाया जाता है। सब गुणों के अतिरिक्त किशमिश अनेक रोगों को दूर करने में भी सक्षम है। चूंकि किशमिश में लोहांश व लौह तत्व काफी मात्रा में पाया जाता है। इसलिये यह शरीर में खून की कमी व कमजोरी दूर करने में सहायक सिद्ध होती है। पीलिया के रोगी इसका सेवन करने से जल्दी स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करते हैं। कब्ज होने पर किशमिश का नियमित सेवन करें। किशमिश से उच्च रक्तचाप को सामान्य रखने में मदद मिलती है। जिन लोगों का उच्च रक्तचाप सामान्य से थोड़ा ज्यादा होता है जिसे प्रीहाइपरटेंशन कहते हैं उसमें यह काफी कारगर साबित होता है।

स्वस्थ आंखों के लिए रोज किशमिश खाना चाहिए। किशमिश दांतों को स्वस्थ रखने में भी असरदार होती है। किशमिश में रेजवेराट्रोल नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है, जिससे स्किन एजिंग धीमी हो जाती है, इसमें मौजूद पोटेशियम, मैग्नीशियम, फॉसफोरस और लोहांश आदि तत्व रक्त संचार बढ़ाते हैं तथा रक्ताल्पता भी दूर होता है।

यह एक पौष्टिक पदार्थ भी है। इसमें ७७.३ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, २.० प्रतिशत प्रोटीन, ४.० प्रतिशत लौह तत्त्व, ०.२ प्रतिशत वसा, १८.५ प्रतिशत जल व विटामिन बी काम्पलैक्स की भरपूर मात्रा होती है।

मुनक्का १२ पीस, छुहारा ५ पीस तथा मखाना ७ पीस, इन सभी को २५० मिलीलीटर दूध में डालकर खीर बनाकर सेवन करने से खून और मांस की वृद्धि होकर शरीर पुष्ट होता है।

मुनक्का ९ पीस, किशमिश ५ पीस, ब्राह्मी ३ ग्राम, छोटी इलायची ८ पीस, खरबूजे की गिरी ३ ग्राम, बादाम १० पीस तथा बबूल की पत्ती ३ ग्राम, घोटकर पीने से गर्मी शांत होकर शरीर पुष्ट तथा बलवान बनता है। सुबह सुबह मुनक्का २० ग्राम खाकर ऊपर से २५० मिलीलीटर दूध पीने से बुखार के बाद की कमजोरी और बुखार दूर होकर शरीर पुष्ट होता है। २० से ६० ग्राम किशमिश रात को एक कप पानी में भिगो दें, सुबह मसल-छानकर उस पानी को पीने से कमजोरी और अम्लपित्त दूर होती है। रात को सोने से पहले मुनक्का खायें फिर ऊपर से पानी पी लें, इससे कुछ दिनों में ही दुर्बलता दूर होकर शरीर पुष्ट होता है। इसमें दूध के अधिकांश गुण मौजूद हैं। यह दूध से भी अधिक गुणकारी व बलवर्द्धक मानी जाती है। इसकी शर्करा को शरीर आसानी से पचा लेता है। मुंह में बदबू आने की स्थिति में किशमिश को चबा-चबा कर खाने से लाभ होता है। यदि अण्डकोष बढ़ जायं तो किशमिश का नियमित सेवन करें।

दिन में तीन बार किशमिश खाना अन्य स्नैक्स के मुकाबले अधिक फायदेमंद होता है। किशमिश में इंट्रिक्सिक गुण होते हैं जो दिल और तंत्रिकाओं को स्वस्थ रखने में मदद करेंगे।

इन सब गुणों के अतिरिक्त किशमिश अनेक रोगों को दूर करने में भी सक्षम है। चूंकि किशमिश में आयरन व लौहतत्त्व काफी मात्रा में पाया जाता है इसलिए यह शरीर में खून की कमी व कमजोरी दूर करने में सहायक है। पीलिया के रोगी इसका सेवन करने से जल्दी स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करते हैं। धातुक्षीणता का रोग होने पर सुबह २५ ग्राम किशमिश का दो माह तक सेवन करने से लाभ होता है।

वजन बढ़ाए- हर मेवे की तरह किशमिश भी वजन बढ़ाने में मददगार साबित होती है क्योंकि इसमें फ्रकटोज और ग्लूकोज पाया जाता है जिससे उर्जा मिलती है। अगर आपको भी अपना वजन बढ़ाना है और वो भी रक्तवसा बढ़ाए बिना तो आज से ही किशमिश खाना शुरु कर दें।

अम्लरक्तता- जब खून में एसिड बढ़ जाता है तो यह परेशानी पैदा हो जाती है। इसकी वजह से त्वचा रोग, फोड़े, गठिया, गाउट, गुर्दे की पथरी, बाल झड़ने, हृदय रोग, ट्यूमर और यहां तक कि कर्करोग होने की संभावना पैदा हो जाती है। किशमिश में अच्छी मात्रा में पोटैशियम और मैगनीशियम पाया जाता है जिसको खाने से अम्लरक्तता की परेशानी दूर हो जाती है।

रक्ताल्पता- किशमिश में भारी मात्रा में लोहांश होता है जो कि सीधे रक्ताल्पता से लड़ने की शक्ति रखता है। खून को बनाने के लिये विटामिन बी कॉम्प्लेक्स की जरूरत को भी यही किशमिश पूरी करती है। कॉपर भी खून में लाल रक्त कोशिका को बनाने का काम करता है।

बुखार- किशमिश में मौजूद फिनॉलिक पायथोन्यूट्रियंट जो कि जर्मीसाइडल, एंटी बॉयटिक और एंटी ऑक्सीडेंट तत्वों की वजह से जाने जाते हैं, जीवाणु संक्रमण तथा विषाणु से लड़कर बुखार को जल्द ठीक कर देते हैं।

शराब के नशे से छुटकारा- शराब पीने की इच्छा हो तब शराब की जगह १० से १२ ग्राम किशमिश का शरबत पियें। शराब पीने से ज्ञानतंतु सुस्त हो जाते हैं परंतु किशमिश के सेवन से शीघ्र ही पोषण मिलने से मनुष्य उत्साह, शक्ति और प्रसन्नता का अनुभव करने लगता है। यह प्रयोग प्रयत्नपूर्वक करते रहने से कुछ ही दिनों में शराब छूट जायेगी।

यौन दुर्बलता- इस समस्या के लिये रोजाना किशमिश खाएं क्योंकि यह कामेच्छा को प्रोत्साहित करती है। इसमें मौजूद अमीनो एसिड, यौन दुर्बलता को दूर करता है। इसीलिये तो शादी-शुदा जोड़ों को पहली रात दूध का गिलास दिया जाता है जिसमें किशमिश और केसर होता है।

सर्दी-जुकाम होने पर सात मुनक्का रात्रि में सोने से पूर्व बीज निकालकर दूध में उबालकर लें। एक खुराक से ही राहत मिलेगी। यदि सर्दी-जुकाम पुराना हो गया हो तो सप्ताह भर तक लें।

मियादी और पुराने ज्वर में दस मुनक्का एक अंजीर के साथ सुबह पानी में भिगोकर रख दें। रात्रि में सोने से पूर्व मुनक्का और अंजीर को दूध के साथ उबालकर लें। ऐसा तीन दिन करें। कितना भी पुराना बुखार हो, ठीक हो जाएगा।

जिन व्यक्तियों के गले में निरंतर खराश रहती है या नजला एलर्जी के कारण गले में तकलीफ बनी रहती है, उन्हें सुबह-शाम दोनों वक्त चार-पाँच मुनक्का बीज निकालकर खूब चबाकर खा लेनी चाहिए, पर ऊपर से पानी न पीएँ। दस दिन तक निरंतर ऐसा करें। गलकंठ और दमा रोगियों के लिए भी इसका सेवन फायदेकारक है, क्योंकि मुनक्का श्वास-नलियों के अंदर जमा कफ को तुरंत बाहर निकालने की अद्‌भुत क्षमता रखता है।

कब्ज- जब किशमिश खाई जाती है तो यह पेट में जाकर पानी को सोख लेती हैं। जिस वजह से यह फूल जाती है और कब्ज में राहत दिलाती है। कब्ज के रोगियों को रात्रि में मुनक्का और सौंफ खाकर सोना चाहिए। कब्ज दूर करने की यह रामबाण औषधि है। जो बच्चे रात्रि में बिस्तर गीला करते हों, उन्हें दो मुनक्का बीज निकालकर रात को एक सप्ताह तक खिलाएं। इस बीच बच्चे को ठंडी चीजों एवं दही, छाछ का सेवन न करने दें। एक मुनक्का का बीज निकालकर उसमें लहसुन की फांक रखकर खाने से उच्च रक्तचाप में आराम मिलता है। पच्चीस ग्राम मुनक्का देशी घी में सेंककर और सेंधा नमक डालकर खाने से चक्कर आना बंद हो जाता है।

अगर आपको अक्सर चक्कर आते हैं, कमजोरी महसूस होती है तो हो सकता है कि आप निम्न रक्तचाप के शिकार हों।

ज्यादा मानसिक तनाव, कभी क्षमता से ज्यादा शारीरिक काम करने से अक्सर लोगों में लो निम्न रक्तचाप की शिकायत होने लगती है। कुछ लोग इसे नजर अन्दाज कर देते हैं तो कुछ लोग डॉक्टर के यहां चक्कर लगाकर परेशान हो जाते हैं। लेकिन आयुर्वेद में निम्न स्तर रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए कारगर इलाज है वो है किशमिश। इस विधि को लगातार ३२ दिनों तक प्रयोग में लाने से आपको कभी भी निम्न रक्तचाप की शिकायत नहीं होगी। ३२ किशमिश लेकर एक चीनी मिट्टी के प्याले में पानी में डालकर रातभर भिगोएं। सुबह उठकर भूखे पेट एक-एक किशमिश को खूब चबा-चबाकर खाएं (पूरे फायदे के लिए हर किशमिश को बत्तीस बार चबाकर खाएं। इस प्रयोग को नियमित बत्तीस दिन करने से निम्न रक्तचाप की शिकायत कभी नहीं होगी। विशेष- जिसको निम्न रक्तचाप की शिकायत हो और अक्सर चक्कर आते हों तो आवलें के रस में शहद मिलाकर चाटने से जल्दी आराम होता है। निम्न रक्तचाप के समय व्यक्ति को ज्याद बोलना नहीं चाहिए। चुपचाप बायीं करवट लेट जाना चाहिए थोड़ी देर में नींद आ जाएगी और निम्न रक्तचाप में फायदा होगा।

मूर्च्छा (बेहोशी)- दाख (मुनक्का) और आंवले को समान मात्रा में लेकर, उबालकर पीसकर थोड़ा शुंठी का चूर्ण मिलाकर, शहद के साथ चटाने से बुखारयुक्त मूर्च्छा (बेहोशी) दूर हो जाती है।

२५ ग्राम मुनक्का, मिश्री, अनार की छाल और खस १२-१२ ग्राम, जौकूट कर ५०० ग्राम पानी में रातभर भिगो दें, सुबह मसल-छानकर, ३ खुराक बनाकर दिन में ३ बार (सुबह, दोपहर और शाम) सेवन करें। १००-२०० ग्राम मुनक्का को घी में भूनकर थोड़ा-सा सेंधानमक मिलाकर रोजाना ५-१० ग्राम तक खाने से चक्कर आना बंद हो जाता है। सिर में दर्द- ८-१० मुनक्का, १० ग्राम मिश्री तथा १० ग्राम मुलेठी तीनों को पीसकर नस्य देने से पित्त के विकार के कारण उत्पन्न सिर का दर्द दूर होता है।

मुंह के रोग- मुनक्का १० दाने और ३-४ जामुन के पत्ते मिलाकर काढ़ा बना लें। इस काढ़े से कुल्ला करने से मुंह के रोग मिटते हैं। नकसीर (नाक से खून आना)- अंगूर और दाख के रस को नाक में डालने से नाक की नकसीर (नाक से खून आना) रुक जाती है। मीठे अंगूर के रस को नाक से ऊपर की ओर खींचकर सूंघने से नकसीर (नाक से खून बहना) ठीक हो जाती है। मुंह की दुर्गंध- कफ या अजीर्ण के कारण मुंह से दुर्गंध आती है तो ५-१० ग्राम मुनक्का नियमपूर्वक खाने से दूर हो जाती है। उर:क्षत (सीने में घाव)- मुनक्का और धान की खीले १०-१० ग्राम को १०० ग्राम पानी में भिगों दें। २ घंटे बाद मसल-छानकर उसमें मिश्री, शहद और घी ६-६ ग्राम मिलाकर उंगली से बार-बार चटायें। सीने के घाव में लाभ होता है तथा उल्टी की यह दिव्य औषधि है।

सूखी खांसी- द्राक्षा, आंवला, खजूर, पिप्पली तथा कालीमिर्च इन सबको बराबर मात्रा में लेकर पीस लें। इस चटनी के सेवन से सूखी खांसी तथा कुकुर (कुत्ता) खांसी में लाभ होता है। क्षय (टी.बी.)- घी, खजूर, मुनक्का, मिश्री, शहद तथा पिप्पली इन सबका अवहेल बनाकर सेवन करने से बुखार, खांसी, श्वास, जीर्णज्वर तथा क्षयरोग का नाश होता है।

मृदुरेचन (पेट साफ रखने) के लिए- १०-२० पीस मुनक्कों को साफकर बीज निकालकर, २०० ग्राम दूध में अच्छी तरह उबालकर (जब मुनक्के फूल जायें) दूध और मुनक्के दोनों का सेवन करने से सुबह दस्त साफ आता है।

मुनक्का १०-२० पीस, अंजीर का गूदा ३-३ ग्राम तथा गुलाब के फूल ३ ग्राम, इन सबके काढ़े में गुलकन्द मिलाकर पीने से दस्त साफ होता है। रात्रि में सोने से पहले १०-२० नग मुनक्कों को थोड़े घी में भूनकर सेंधानमक चुटकी भर मिलाकर खाएं। सोने से पहले आवश्यकतानुसार १० से ३० ग्राम तक किसमिस खाकर गर्म दूध पीयें। मुनक्का ७ पीस, कालीमिर्च ५ पीस, भुना जीरा १० ग्राम, सेंधानमक ६ ग्राम तथा टाटरी ५०० मिलीग्राम की चटनी बनाकर चाटने से कब्ज

तथा अरुचि (भोजन का अच्छा न लगना) दूर हो जाता है। मुनक्का १० ग्राम और सौंफ आधी मात्रा में दोनों को १०० मिली पानी में भिगों दें। सुबह मसलकर और छानकर पीने से अम्लपित्त में लाभ होता है।

पथरी- काले अंगूर की लकड़ी की राख १० ग्राम पानी में घोलकर दिन में दो बार पीने से मूत्राशय में पथरी का पैदा होना बंद हो जाता है। अंगूर की ६ ग्राम भस्म को गोखरू का काढ़ा ४०-५० ग्राम या १०-२० ग्राम रस के साथ पिलाने से पथरी नष्ट होती है। ८-१० नग मुनक्कों को कालीमिर्च के साथ घोटकर पिलाने से पथरी में लाभ होता है। अंगूर के रस में थोड़े से केसर मिलाकर पियें। इससे पथरी ठीक होती है।

किशमिश खांसी और हृदय के दर्द को दूर करती है। यह स्वरभंग तथा वात, पित्त को शान्त करती है। इसके सेवन से आमाशय नर्म बनता है और खून की गर्मी शांत होती है। इसके सेवन से शरीर मजबूत और फुर्तीला बनता है। यह पेट को साफ करती है और दिमाग को तेज करती है।

अंडकोष की सूजन- प्रतिदिन प्रात: खाली पेट किशमिश खाने से अंडकोष का एक शिरा बढ़ना ठीक होता है। एवं अंडकोष में पानी भरना रोग ठीक होता है। कब्ज- किशमिश २५ ग्राम, मुनक्का ४ पीस, अंजीर २ पीस और सनाय का चूर्ण चौथाई चम्मच लेकर एक गिलास पानी में भिगो दें। थोड़ी देर बाद सभी को उसी पानी में मसलकर छान लें और इसमें एक कागजी नींबू का रस व २ चम्मच शहद मिलाकर सुबह खाली पेट सेवन करें। इससे कब्ज दूर होती है।

मासिक धर्म सम्बन्धी विकार- ३ ग्राम पुरानी किशमिश को २०० मिलीलीटर पानी में रात को भिगो दें। सुबह किशमिश को उसी पानी उबाल लें और जब पानी एक चौथाई की मात्रा में बचा रह जाए तो छानकर सेवन करें। इससे मासिकधर्म के सभी दोष दूर होते हैं।

५० ग्राम चना और २५ ग्राम किशमिश को २ कप पानी में रात को भिगोकर रख दें। सुबह चना और किशमिश को खूब चबा-चबाकर खाएं और ऊपर से उस पानी को पी लें। इससे ३-४ सप्ताह में निम्न रक्तचाप सामान्य होता है।

चीनी मिट्टी के बर्तन में २०-२५ किशमिश को १५० मिलीलीटर पानी में रात को भिगोकर रख दें। सुबह किशमिश को खूब चबा-चबाकर खाएं। इससे निम्न रक्तचाप में लाभ मिलता है और शरीर पुष्ट होता है।

शरीर को शक्तिशाली बनाना- सुबह के समय लगभग २५-३० किशमिश को गर्म पानी से धोकर साफ कर लें और फिर इसे कच्चे दूध में डाल दें। आधे या एक घंटे बाद किशमिशों को दूध के साथ गर्म करके खाएं और ऊपर से दूध पी लें। इससे शरीर में खून बढ़ता है, ठंडक दूर होती है, पुरानी बीमारी, अधिक कमजोरी, यकृत की खराबी और बदहजमी दूर होती है। हृदय की धड़कन- ५० ग्राम किशमिश को पानी में मसलकर व उबालकर सेवन करने से हृदय की धड़कन सामान्य होती है। इससे हृदय को शक्ति मिलती है।

हालांकि किशमिश में अनेक गुण हैं मगर इसे सावधानीपूर्वक खाना ही श्रेयस्कर है। मधुमेह मरीजों को इसका सेवन वर्जित है। क्योंकि इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है। अतिसार के रोगियों को भी इसका सेवन नहीं करना चाहिए। त्वचा पर फोड़े-फुंसी हो तो इसका सेवन न करें।

किशमिश में एंथोयायनिन होता है, जो गैस संबंधित रोगों में फायदेमंद है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट अल्जाइमर में भी लाभदायक है। साथ ही कब्ज आदि में भी इससे लाभ मिलता है। किशमिश एक बढ़िया एंटी ऑक्सीडैंट है। यह कब्ज की समस्या से दूर रखती है। अल्जाइमर जैसी गंभीर बीमारी से लड़ने की क्षमता भी रखती है।

खजूर (छुहारा) (DATES)

यद्यपि खजूर भारत में सर्वत्र प्राप्त है और इसकी सर्वाधिक खेती पंजाब में होती है। लेकिन ईरान, अरब एवं इराक का खजूर अति गुणवान माना जाता है। छुहारा भी खजूर का ही रूप है जो सूखे मेवे में माना जाता है। मिठाई की जगह खजूर खाने की आदत डालनी चाहिए तो अति सुंदर होगा। यह मीठा तो होता ही है, साथ ही लोहा, कैल्शियम, फास्फोरस और पोटेशियम भरपूर मात्रा में होने के कारण बलवर्धक मेवा माना जाता है। खजूर को त्रिदोष (वात-पित्त-कफ) नाशक है। एवं गर्मी के दिनों में खजूर खाकर ठंडा पानी पीने से लू एवं गर्मी का प्रकोप कम हो जाता है।

खजूर का पेड़ इतना लंबा होता है तथा पत्ते इतनी ऊंचाई पर होते हैं कि पथिक को इस पेड़ के नीचे छाया नसीब नहीं होती। हालांकि फल भी बहुत ऊंचाई पर ही होते है लेकिन अति गुणकारी व शक्तिदायक होते है तथा सर्दी के मौसम में विशेष लाभकारी होते है। सर्दियों में पिंडखजूर का सेवन अत्यंत लाभकारी होता है। नियमित रूप से खजूर का उपयोग करने से शरीर स्वस्थ रहता है और ठंड से मुकाबला करने की शक्ति बढ़ती है। यह कमर दर्द, दिमाग और दिल के रोगों को अद्‌भुत रूप से नियंत्रित करता है।

प्राकृतिक रूप से पका हुआ खजूर फल कहलाता है और अधपका खजूर जिसको सुखा लिया जाए, वह सुखा मेवा यानी छुहारा कहलाता है। खजूर प्राकृतिक रूप से पौष्टिक आहार है। खजूर की गुठली से तेल बनाकर कई दवाइयों में इसका प्रयोग किया जाता है। इसकी नर्म पत्तियां चटाई, टोकरी, आसन, छाज आदि बनाने के काम आती है। खजूर विटामिन ए, बी, सी से भरपूर होता है।खजूर तासीर में ठंडा, खाने में मीठा, खून साफ करनेवाला होता है। आयुर्वेदिक दृष्टि से खजूर में ७० प्रतिशत प्राकृतिक शर्करा होती है। थकावट दूर करने के लिए खजूर का सेवन बहुत लाभप्रद होता है।

खजूर ताकत देने वाला एवं मीठा फल है। यह दिल, दिमाग, कमर दर्द तथा आम कमजोरी के लिए बहुत ही गुणकारी है। खजूर में ६० से ७० प्रतिशत शक्कर होती है। गन्ने के रस से तैयार चीनी सेहत के लिए हानिकारक होती है, लेकिन खजूर के रस से तैयार चीनी गुणकारी एवं पौष्टिक है। इससे कई बीमारियों से छुटकारा मिलता है।

इराक, इटली, चीन, अलजीरिया, अमेरिका और अरब में खजूर की भरपूर उपज होती है। हमारे देश में पंजाब और सिंध में इसकी खेती की जाती है। नारिकेल जाति के इस फल का वृक्ष ३० से ५० फुट ऊंचा होता है। स्वादिष्ट होने के अलावा खजूर शीतल, स्निग्ध, पित्त तथा कफनाशक होता है। खजूर तीन प्रकार के होते हैं- खजूर, पिंड खजूर तथा गोस्तन खजूर (छुहारा) दरअसल खजूर सूखने पर छुहारा कहलाता है। खजूर एक प्रकार का सस्ता मेवा भी है, इस कारण उसे गरीबों का पाक भी कहते हैं।

खजूर पौष्टिक, मधुर, हृदय को बल देनेवाला, क्षय, रक्त तथा पित्त शोधनाशक होता है, इसके अलावा यह फेफड़े के रोगों को दूर करनेवाला मस्तिष्क शामक, नाड़ी बलदायक, वातहर, मानसिक दुर्बलता, कटिशूल, सायटिका तथा मदिरा के विकारों को दूर करता है। दमा, खांसी, बुखार तथा मूत्रसंबंधी रोगों में भी खजूर का प्रयोग गुणकारी होती है। खजूर को उष्ण तथा तर प्रकृति का माना गया है। यूनानी मत के अनुसार यह थकावट दूर करनेवाला, शरीर को पुष्ट करनेवाला तथा गुर्दों की शक्ति बढ़ानेवाला होता है। पक्षाघात के उपचार में भी इसका प्रयोग किया जाता है।

खजूर की सूखी हुई अवस्था को ही छुहारे के नाम से जाना जाता है। छुहारा बड़े ही पौष्टिक गुणों से युक्त होता है। जाड़ों

में इसका सेवन शरीर की उष्णता को और गर्मियों में शरीर की ऊर्जा को बरकरार रखता है। इतना ही नहीं छुहारा हमारी यौन ऊर्जा को भी संतुलित रखता है।

शारीरिक निर्बलता नष्ट करने के लिए खजूर खाकर, उपर से दूध पीने से बहुत लाभ होता है। खजूर को दूध में उबालकर सेवन करने से सर्दी-जुकाम की विकृति नष्ट होती है। खजूर को दूध में उबालकर सेवन करने से शीघ्र-पतन की विकृति नष्ट होती है। रक्ताल्पता की विकृति होने पर प्रतिदिन खजूर खाने से शरीर में रक्त की वृद्धि होने से रक्ताल्पता नष्ट होबती है। प्रतिदिन खजूर के साथ शहद मिलाकर सेवन करने से नाक से रक्त निकलने की विकृति नष्ट होती है।

प्राकृतिक रूप से पका हुआ खजूर फल कहलाता है और अधपका खजूर जिसको सुखा लिया जाये, वह सूखा मेवा छुहारा कहलाता है। खजूर भी कई नामों से जाना जाता है जैसे पिंड खजूर, छुहारा आदि। खजूर प्राकृतिक रूप से पौष्टिक आहार है। इसे गरीबों का मेवा भी कहा जाता है। खजूर के अन्य भी कई लाभ होते हैं। खजूर की गुठली से तेल बनाकर कई दवाईयों में इसका प्रयोग किया जाता है। इसकी नर्म पत्तियां चटाई, टोकरी, आसन, छाज आदि बनाने के काम आती हैं। खजूर विटामिन ए, बी और सी से भरपूर होता है। खजूर की तासीर ठंडी, खाने में मीठा, खून साफ करनेवाला होता है।

मीठी-मीठी गूदेदार खजूर सर्दियों में खाने का अपना ही आनंद होता है। मिडिल ईस्ट के लोगों के भोजन का विशेष हिस्सा होता है खजूर। खजूर शरीर को तात्कालीन स्फूर्ति देता है। खजूर में रेशा, कैल्शियम, लोहांश, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम बहुत से पोषक तत्व होते हैं। खजूर को खाने के बाद स्वीट डिश के रूप में भी खाया जा सकता है इसके अतिरिक्त इसे अन्य तरीकों से भी खाया जा सकता है।

खजूर जल्दी पचता है। दूध में खजूर को उबालकर बच्चों को देने से उनका मानसिक और शारीरिक विकास होता है क्योंकि इसमें कई पोषक तत्व हैं। खजूर आंतों की समस्या से भी बचाता है क्योंकि इसमें निकोटाइनिक तत्व होता है। खजूर में लोहांश प्रचुर मात्रा में होने के कारण इसे रक्ताल्पता रोगी खा सकते हैं। नियमित सेवन से लाभ मिलता है। पोटेशियम की काफी मात्रा होने के कारण इसे संग्रहणी रोगियों को भी दिया जा सकता है जिससे संग्रहणी नियंत्रित रहता है।

आम कमजोरी- गुठली के बिना छुहारा २४० ग्राम, चिलगोजा गिरि ६० ग्राम, बादाम गिरी ६० ग्राम, भुने हुए काले चनों का चूर्ण २४० ग्राम, गाय का घी ५०० ग्राम, गाय का दूध दो लीटर व चीनी ५०० ग्राम। छुहारों को तब तक दूध में उबालें जब तक फूल न जाएं। इसमें दूध मिला कर धीमी आंच पर पका लें। इसके बाद रवा को भी में भूनें। अब चनों का चूर्ण एवं खोया डालें, इन सबको अच्छी तरह भूनें, शेष चीजें भी डाल दें। प्रतिदिन यह चूर्ण ५० ग्राम गाय के दूध के साथ लेने से कमजोरी दूर होती है। बिस्तर पर पेशाब- अगर बच्चे बिस्तर पर पेशाब करते हों तो उन्हें हर रोज दो छुहारे खिलाने से बच्चों का बिस्तर पर पेशाब बंद हो जाता है। छुहारे खाने से मासिक धर्म खुलकर आता है। यह कमर दर्द के लिए भी लाभदायक है।

खजूर में ७० प्रतिशत शर्करा होती है। गन्ने की चीनी के मुकाबले खजूर में पाई जाने वाली शर्करा में अधिक गुण होते हैं। सर्दियों में यह अनेक रोगों का नाश करता है और शरीर को बलवान व सक्षम बनाता है। सभी प्रकार की शारीरिक व मानसिक कमजोरी दूर होती है।

रक्तचाप- चार खजूर गर्म पानी से धोकर गुठली निकाल लें। इन्हें गाय के दूध में उबाल कर सुबह-शाम पीएं।

कब्ज- सुबह-शाम छुहारे खाकर गर्म पानी पीने से कब्ज दूर होती है। खजूर का अचार भोजन के साथ खाने से अजीर्ण

नहीं होता। आंखों के रोग- खजूर की गुठली का सुरमा आंखों में डालने से आंखों के रोग दूर होते है। पुराने घाव- खजूर की गुठली को जला कर भस्म बना लें। इसे पुराने घाव पर लगाने से घाव भर जाते है। दांतों के क्षरण होने पर- सूखे खजूर (छुहारे) खाकर गर्म दूध पीने से शरीर में कैल्शियम की कमी दूर होती है और दांत व हड्डियां मजबूत बनती हैं। जूं की समस्या- खजूर की गुठली को पानी में घिसकर सिर पर लगाने से सिर की जुएं मर जाती है।

खजूर ज्वर और दाह (प्यास) को शांत करता है। बहुमूत्रता में गुणकारी है। बच्चों को पेचिश तथा दांत निकलने की परेशानी में खजूर या उसका बीज घिसकर, शहद मिलाकर दिन में तीन-चार बार देने से लाभ होता है तथा मसूढ़े भी मजबूत होते हैं। पांच खजूर दस नीम की कोंपलें सुबह शाम लेने से मधुमेह में लाभ होता है। खजूर हृदय-दुर्बलता में लाभकारी है। खजूर की गुठली को घिसकर लगाने से आंखों की लाली, सूजन-दर्द एवं गुहरी ठीक हो जाती है।

क्षय रोगी को खजूर का नीर पिलाने से लाभ मिलता है।

आंतों की निष्क्रियता से उत्पन्न दस्त एवं कब्ज दोनों में लाभप्रद है क्योंकि इसमें एक प्रकार का एसिड होता है।

खजूर की जड़ को पानी में उबालकर कुल्ला करने से दांतों का दर्द ठीक होता है।

शुक्र-दौर्बल्य में अत्युत्तम है। शक्ति बढ़ाने के लिए दस खजूर और एक ग्राम सफेद इलायची पीसकर बकरी के धारोण दूध के साथ लेने से नपुंसकता नष्ट होती है, वंध्यत्व नष्ट होता है तथा पौरुष शक्ति का विकास होता है। भ्रूण का विकास अच्छा होता है एवं प्रसव वेदना से छुटकारा मिलता है। यह वृद्धावस्था में भी युवावस्था का आभास करता है। कुछ भी हो, खजूर है स्वादिष्ट, गुणकारी, शक्तिदायक और एक ऐसा फल-मेवा जिसमें किसी प्रकार की मिलावट भी नहीं हो सकती।

यह अति स्वादिष्ट व पौष्टिक होने के साथ-साथ अनेक बीमारियों का उपचार भी करता है। खजूर को खाने से किसी भी प्रकार की सूजन दूर हो जाती है। दमे का रोग होने पर इसका सेवन लाभकारी है।

खजूर का सेवन सूखी खांसी में भी काफी लाभप्रद होता है। क्षय रोग होने पर सुबह-शाम भीगे हुए चने को खजूर से बने गुड़ के साथ खाने से फायदा होता है। खजूर को सुखाकर बनाए गए छुहारे से भी काफी बीमारियों का इलाज होता है। पथरी होने पर छुहारे का सेवन करने से लाभ होता है। कब्ज होने पर रात को दो छुहारे दूध में उबालकर लेने से कुछ दिन में ही कब्ज मिट जाती है। कमर में दर्द होने पर छुहारा खाने से काफी लाभ होता है। रात को दो छुहारे उबालकर खाने से शरीर में ताकत आती है व रक्त भी बढ़ता है। छुहारे की गुठली को पानी में घिसकर आंख की पलक पर हुई फुंसी पर लगाने से आराम मिलता है। सर्दी में भी छुहारे का सेवन काफी लाभप्रद है। हालांकि खजूर काफी रोगों का उपचार करता है। पर इसके साथ ही खजूर के सेवन में कुछ सावधानियां बरतनी आवश्यक हैं, वरना लाभ की बजाय हानि भी हो सकती है। छुहारे को उबालकर खाया जा सकता है, मगर खजूर को नहीं। ताजा फलों के साथ इसकी एक चौथाई मात्रा ही खानी चाहिए। इसे भिगोकर फलों के साथ न खाएं। इसे खाने से पहले गर्म पानी में धो लेना चाहिए। खजूर खाने के बाद दांतों में चिपक जाता है, इसलिए इसे खाने के बाद दांतों को अच्छी तरह से धो लेना चाहिए। इसका अधिक सेवन अजीर्ण कर सकता है। अत: इसे सावधानी से ही खाना चाहिए।

जिन्हें भूख नहीं लगती, उन्हें खजूर दूध में उबालकर ठंडा करके देने से भूख बढ़ती है और बच्चे बिस्तर गीला नहीं करते। मूत्र रुकावट और मूत्र दाह में खजूर का सेवन रामबाण का काम करता है। महिलाओं में मासिक धर्म की गड़बड़ी में भी इसका सेवन लाभप्रद है। खजूर का सेवन दांतों को भी मजबूत बनाता है। खजूर अधिक काली, सूखी और छोटी न

हो। आंख के रोगियों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए। खजूर का नियमित सेवन मस्तिष्क को ताजगी तथा तरावट प्रदान करता है। चक्कर आदि आने पर भी खजूर उसी समय ताकत देता है।

रक्तचाप- कम रक्तचाप वाले रोगी ३-४ खजूर गर्म पानी में धोकर गुठली निकाल दें। इन्हें गाय के गर्म दूध के साथ उबाल लें। उबले हुए दूध को सुबह-शाम पीएं। कुछ ही दिनों में कम रक्तचाप से छुटकारा मिल जायेगा।

खजूर का अचार भोजन के साथ खाया जाए तो अजीर्ण रोग नहीं होता तथा मुंह का स्वाद भी ठीक रहता है। खजूर का अचार बनाने की विधि थोड़ी कठिन है, इसलिए बना-बनाया अचार ही ले लेना चाहिए।

मधुमेह के रोगी जिनके लिए मिठाई, चीनी इत्यादि वर्जित है, सीमित मात्रा में खजूर का इस्तेमाल कर सकते हैं। खजूर में वह अवगुण नहीं है, जो गन्नेवाली चीनी में पाए जाते हैं।

पुराने घाव- पुराने घावों के लिए खजूर की गुठली को जलाकर भस्म बना लें। घावों पर इस भस्म को लगाने से घाव भर जाते हैं। आंखों के रोग खजूर की गुठली का सुरमा आंखों में डालने से आंखों के रोग दूर होते हैं।

खांसी- छुहारे को घी में भूनकर दिन में २-३ बार सेवन करने से खांसी और बलगम में राहत मिलती है।

जुएं- खजूर की गुठली को पानी में घिसकर सिर पर लगाने से सिर की जुएं मर जाती हैं।

खजूर में चीनी, वसा व प्रोटीन होने के कारण पतले लोगों को लाभ होता है। वजन बढ़ाने में सहायता होती है। शरीर को रेशे की आवश्यकता है तो खजूर खाकर पूरी की जा सकती है। कमजोर दिलवालों के लिए खजूर लाभदायक है। वे खजूर को रात भर पानी में भिगोकर ले सकते हैं। एब्डामिनल कर्करोग से भी खजूर बचाकर रखता है। इन सर्दियों में खजूर खायें और स्वस्थ रहें। मधुमेह रोगी खजूर का सेवन बिना डॉक्टर की सलाह के न करें।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण में खजूर में ७० प्रतिशत प्राकृतिक शर्करा होती है। इतना मीठा होने पर भी मधुमेह के रोगियों को इससे अत्यंत फायदा होता है। प्राकृतिक रूप से मीठी होने से शरीर को तत्काल ऊर्जा प्राप्त होती है। थकावट दूर करने के लिए खजूर का सेवन बहुत लाभप्रद होता है। जो बच्चे बिस्तर गीला करते हैं या जिन्हें भूख नहीं लगती, उन्हें खजूर दूध में उबालकर ठंडा करके देने से भूख बढ़ती है और बच्चे बिस्तर गीला नहीं करते। ऐसे में खजूर की गुठली को पहले निकाल लें। मूत्र रूकावट और मूत्र दाह में खजूर का सेवन रामबाण का काम करता है। वीर्यवर्द्धन के लिए प्रतिदिन २५० ग्राम खजूर आधा किलो दूध के साथ सेवन करें। महिलाओं में मासिक धर्म की गड़बड़ी में भी इसका सेवन लाभप्रद है। खजूर का सेवन दांतों को भी मजबूत बनाता है। खजूर के सेवन के बाद पानी मत पिएं। खजूर अधिक काली, सूखी और छोटी न हो। आंख के रोगियों को इसका सेवन नहीं करना। खजूर का नियमित सेवन मस्तिष्क को ताजगी तथा तरावट प्रदान करता है। चक्कर आदि आने पर भी खजूर उसी समय तात्कालिक ऊर्जा देती है।

सर्दियों में खजूर का सेवन स्वास्थ्य को उत्तम बनाता है तथा बहुत से रोगों को भी भगाता है। विश्वभर में इसे खाया जाता है। यह पंजाब, सिंध, उत्तरी अफ्रीका, सीरिया, मिस्र, बलूचिस्तान तथा अरब देशों में ही होता है। यह अपने स्वाद तथा औषधीय गुणों के लिए लोकप्रिय फल है।

छुहारा तथा खजूर, दोनों एक ही पेड़ की देन हैं। यह वीर्य में वृद्धि करनेवाला, शरीर को शक्ति देनेवाला, खाने में सुस्वाद, रूचिकर, तृप्त कर देनेवाला है। खजूर शीतल, मधुर, अतिसार, भूख न लगना, शराब से होनेवाले रोग, मूर्छा, कफ से जुड़ी तकलीफें, रक्त पित्त, ज्वार, प्यास जैसे रोग खजूर से शांत होते है। खजून का सेवन बल प्रदान करता है। दुबले-पतले

व्यक्ति, कमजोर व्यक्ति इसे खाकर लाभ उठा सकते हैं।

दुबले व्यक्ति भार बढ़ाने के लिए खा सकते हैं। खजूर का सेवन मोटापा लाता है तथा शरीर का भार बढ़ता है, अत: मोटे व्यक्ति सोचकर खाएं। इसका सेवन बाल लम्बे, घने तथा मुलायम करता है। खजूर गैस तथा आम्लीयता कम करने में सक्षम है। दमा रोग है तो छुहारा चबा-चबाकर खाते हैं। घाव होने पर छुहारे की गुठली घिसकर लगाएं।

खजूर को सुखाकर छुहारा बनाया जाता है। सुलभ व सस्ते छुहारे अपने में शक्ति का खजाना सँजोये हुए हैं। उनमें लौह, कैल्शियम, फॉस्फोरस व ताँबा विपुल मात्रा में पाया जाता है। दूध के साथ छुहारों का सेवन करने से रक्त व मांस की वृद्धि होती है। अस्थियां मजबूत बनती हैं। वीर्य पुष्ट होता है। हृदय व फेफड़ों को बल मिलता है। दुर्बलता के कारण होनेवाला अनियमित मासिक समय पर होने लगता है। स्वप्नदोष तथा विभिन्न व्याधियों के कारण उत्पन्न दुर्बलता, हृदय की कमजोरी व रक्ताल्पता में दूध के साथ छुहारों का सेवन बहुत ही लाभदायी है।

खजूर मधुर, शीतल, पौष्टिक व सेवन करने के बाद तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देनेवाला है। यह रक्त, मांस व वीर्य की वृद्धि करता है। हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देता है। वात-पित्त व कफ इन तीनों दोषों का शामक है। यह मल व मूत्र को साफ लाता है। खजूर में कार्बोहाईड्रेट्स, प्रोटीन्स, कैल्शियम, पोटैशियम, लौह, मैग्नेशियम, फास्फोरस आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

पंद्रह छुहारे को एक लीटर दूध में उबाल लें, जब दूध लगभग ७५० मिली शेष रहे तो छुहारे निकाल लें, अब इसके बीजों को फेंक दें और छुहारे को धीरे-धीरे खाएं और बाद में दूध पी लें। इस योग का प्रयोग रात्रि में एक महीने तक करें और शारीरिक शक्ति के बढ़ोत्तरी का अनुभव करें। छुहारे और दूध की मात्रा व्यक्ति के अनुसार घटाई और बढ़ाई जा सकती है। मधुमेह के रोगी भी छुहारे को शक्कर के विकल्प के रूप में ले सकते हैं। चार बीज निकाले छुहारे, एक चुटकी केशर (१२५ मिलीग्राम) और आवश्यकता अनुसार शक्कर को ५०० मि.ली. दूध में मिलाकर उबाल लें और इन सबको एक साथ रात में सेवन करें। यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करनेवाला योग है।

यदि आप शाकाहारी हैं, तो छुहारों को बीज निकालकर पीस लें और २५० मिलीग्राम की मात्रा में दूध और केले के साथ मिलाकर मिल्क शेक बना लें। इसका नियमित सेवन बुढ़ापे से जुड़ी समस्याओं को दूर रखेगा। यदि आपके हीमोग्लोबिन का स्तर कम हो तो दो से तीन छुहारे का नियमित सेवन रक्ताल्पता (एनीमिया) को ठीक करने में मददगार होता है। छुहारे अत्यंत अल्प मात्रा में फेट व कोलेस्ट्रॉल से युक्त होने के कारण मोटे व्यक्तियों सहित रक्तचाप पीड़ित रोगियों के लिए भी सुरक्षित होते हैं। नियमित दो या चार छुहारे का सेवन कब्ज की समस्या को दूर करता है।

छुहारे में ऐसे गुण होते हैं जो मोटे को दुबला और दुबले को मोटा बनाते हैं। नित्य छुहारे का सेवन पेट के कर्करोग की संभावना को कम करता है। छुहारे का नीचे लिखा प्रयोग असीमित कामोद्दीपक प्रभाव दर्शाता है। दो या चार छुहारों को रातभर बकरी के दूध में भिगोकर छोड़ दें, अब प्रात: इनके बीजों को निकाल कर इसे हल्का मसल लें। इसमें एक चम्मच शहद और आधा चम्मच इलायची पाउडर डालकर पी लें। ऐसे ही अनेक गुणों सहित यौवन की ऊर्जा को बरकरार रखता है छुहारा, जिसे किसी भी उम्र का व्यक्ति निश्चिंत होकर सेवन कर सकता है।

खजूर में ५ प्रतिशत प्रोटीन, ३ प्रतिशत वसा तथा शर्करा ६७ प्रतिशत होते हैं। साथ ही इसमें अल्प मात्रा में कैल्शियम, लोहा तथा विटामिन ए, बी और सी भी पाए जाते हैं। पूरी तरह से पके हुए खजूर में शर्करा की मात्रा ८५ प्रतिशत तक हो

जाती है। प्रति १०० ग्राम खजूर के सेवन से २८३ कैलोरी ऊर्जा मिलती है।

विभिन्न रोगों के उपचार में खजूर का प्रयोग किया जाता है जैसे सर्दी-जुकाम होने पर खजूर को एक गिलास दूध में उबालकर खा लें। फिर ऊपर से वही दूध पीकर मुंह ढककर सो जाएं। खजूर की गुठली को पानी में घिसकर लेप बनाकर माथे पर लगाने से सिरदर्द दूर होता है। दमे के कष्ट से राहत पाने के लिए खजूर के चूर्ण को सोंठ के चूर्ण के साथ बराबर मात्रा में मिलाकर पान में रखकर दिन में लगभग तीन बार खाएं।

जिन्हें बार-बार पेशाब आने की शिकायत हो उन्हें दिन में २ बार दो-दो छुहारे तथा सोते समय दो छुहारे दूध के साथ खाने चाहिए। जो बच्चे, बिस्तर गीला करते हों उनके लिए भी ऐसा ही प्रयोग करें। बच्चों में सूखा रोग होने पर खजूर और शहद की बराबर मात्रा दिन में दो बार नियमित रूप से कुछ हफ्तों तक खिलाएं।

छोटे-मोटे घाव होने पर खजूर की जली गुठली का चूर्ण लगाएं। नींबू के रस में खजूर की चटनी बनाकर खाने से भोजन के प्रति अरूचि मिटती है। शहद के साथ खजूर के चूर्ण का तीन बार सेवन रक्त पित्त की अवस्था में लाभदायक होता है। बवासीर होने की अवस्था में खजूर गर्म पानी के साथ सोते समय लें। कब्ज के लिए भी यही प्रयोग अपनाएं।

एक कप दूध में दो छुहारे उबालकर खाना बलवर्धक होता है। ऊपर से वही दूध पी भी लेना चाहिए। सर्दियों में यह प्रयोग ज्यादा लाभ देता है। यों तो सर्दियों में खजूर का सेवन सबसे ठीक रहता है फिर भी गर्मियों में सूखे खजूरों को भिगोकर खाया जा सकता है। जिस पानी में ये भिगोए गए हो उसे पेय के रूप में लेना उत्तम होता है। भीगा खजूर गर्मी नहीं करता उसे गाय के कच्चे दूध के साथ लिया जा सकता है। इस दूध का सेवन भोजन के साथ न करें अन्यथा लाभ नहीं मिलेगा।

खजूर के पेड़ के ताजे रस को नीरा तथा बासी नीरा को ताड़ी कहते हैं। नीरा बहुत पौष्टिक एवं बलवर्धक होता है। यह शारीरिक कमजोरी, दुबलापन, मूत्र की रुकावट तथा जलन दूर करने में उपयोगी होता है। इसके रस से गुड़ भी बनाया जाता है। इसका प्रयोग वात तथा पित्तशामक औषधि के रूप में किया जाता है। साथ ही यह हृदय को पुष्ट करता है। तथा उससे उपजी दूसरी बीमारियों का निदान भी करता है।

खजूरों को वृक्ष से अलग करने के उपरांत रासायनिक पदार्थों की मदद से सुखाया जाता है। ये रसायन हानिकारक होते हैं इसलिए बाजार के खजूरों का उपयोग करने से पहले उन्हें अच्छी तरह धो लेना चाहिए। धोने के बाद उन्हें सुखाकर विभिन्न प्रकार से उनका उपयोग किया जा सकता है।

प्रतिदिन खजूर खाने से वात-पित्त विकार नष्ट होते हैं। प्रतिदिन खजूर खाने से हिस्टीरिया से पीड़ित लड़कियों को बहुत लाभ होता है। हिस्टीरिया का प्रकोप कम होता है। तीन चार खजूर रात को जल में डालकर रखें। प्रात: उठकर खजूरों को थोड़ा-सा मसलकर, उस जल में मधु मिलाकर सेवन करने से यकृत और प्लीहा की विकृतियां नष्ट होती हैं।

२०० ग्राम खजूर जल में डालकर रखें। सुबह उठकर खजूरों को मसलकर छानकर उस जल को पीने से आमवात की विकृति नष्ट होती है। खजूर के साथ छोटी इलायची का चूर्ण मिलाकर खाने और दूध पीने से सिफलिस रोग नष्ट हाता है। प्रतिदिन खजूर खाने से हृदय रोगियों को बहुत लाभ होता है। खजूर रक्त को पतला करके शरीर में रक्त संचार को संतुलित करता है। खजूर के साथ सौंठ का चूर्ण पान में रखकर खाने से श्वास रोग में बहुत लाभ होता है। खजूर में फॉस्फोरस अधिक मात्रा में होता है। छात्रों और मस्तिष्क का काम करनेवालों को खजूर खाने से बहुत लाभ होता है। शारीरिक

निर्बलता नष्ट करने के लिए खजूर खाकर, ऊपर से दूध पीने से बहुत लाभ होता है।

आंख की पलक पर गुहेरी रोग हो जाता है। खजूर की गुठली को रगड़कर गुहेरी पर लगाएं आराम मिलेगा। छुहारे से खजूर में अधिक पौष्टिकता होती है। इसमें शर्करा ८० प्रतिशत तक होती है। मधुमेह के रोगी बचें। जुकाम हो जाने पर एक गिलास दूध में पांच दाने खजूर डालें। पांच दाने काली मिर्च, एक इलायची भी, अच्छी तरह उबालकर, उतारकर, एक चम्मच देसी घी डालकर रात को पी लें। सर्दी जुकाम ठीक हो जाएगा। जिनकी पाचन शक्ति अच्छी हो वे खजूर खाएं, क्योंकि यह पचाने में समय लेती है। छुहारे, पुरा वर्ष उपलब्ध रहते है।

४ छुहारे एक गिलास दूध में उबालकर ठंडा कर लें। प्रात:काल या रात को सोते समय, गुठली अलग कर दें और छुहारें को खूब चबा-चबाकर खाएं और दूध पी जाएं। लगातार ३-४ माह सेवन करने से शरीर का दुबलापन दूर होता है, चेहरा भर जाता है, सुंदरता बढ़ती है।

छुहारे की गुठली को पानी के साथ पत्थर पर घिसकर, इसका लेप घाव पर लगाने से घाव ठीक होता है। आंख की पलक पर गुहेरी हो तो उस पर यह लेप लगाने से ठीक होती है। दमा के रोगी को प्रतिदिन सुबह-शाम २-२ छुहारे खूब चबाकर खाना चाहिए। इससे फेफड़ों को शक्ति मिलती है और कफ व सर्दी का प्रकोप कम होता है।

सेवन-विधि- २०० मि.ली. दूध में उतना ही पानी व ३, ४ छुहारे (गुठली निकालकर) मिला के धीमी आँच पर पानी जल जाने तक उबालें। ठंडा होने पर छुहारे खाकर ऊपर से दूध पियें। दूध को अगर लोहे के बर्तन में उबाला जाय तो विशेष शक्तिदायक होगा। इसके सेवन के बाद डेढ़-दो घंटे तक पानी नहीं पीना चाहिए। ३-४ माह तक लगातार सेवन करने से मुख का सौंदर्य व कांति बढ़ती है। केश घने व लम्बे होते हैं। यह प्रयोग सभी उम्र के व्यक्तियों के लिए बलकारी है। श्वास के रूग्स केवल २-२ छुहारे सुबह शाम खूब चबा-चबाकर खायें। इसमें कफ का शमन होता है।

जिस तरह अधिक मोटापा किसी के लिए भी परेशानी का कारण हो सकता है उसी तरह ज्यादा दुबलापन भी कॉन्फिडेन्स में कमी का कारण बनता है। अगर आप भी बहुत ज्यादा दुबलेपन से परेशान हैं व कमजोरी और दुबलेपन से सदा के लिए मुक्ति चाहते हैं और लोगों की उपेक्षा और घृणा से निजात पाना चाहते हैं।

प्रयोग- ४ छुहारे एक गिलाब दूध में उबालकर ठण्डा कर लें। प्रात:काल या रात को सोते समय, गुठली अलग कर दें और छुहारें को खूब चबा-चबाकर खाएं और दूध पी जाएं। लगातार ३-४ माह सेवन करने से शरीर का दुबलापन दूर होता है, चेहरा भर जाता है। सुन्दरता बढ़ती है, बाल लम्बे व घने होते हैं और बलवीर्य की वृद्धि होती है। यह प्रयोग नवयुवा प्रौढ़ और वृद्ध आयु के स्त्री-पुरुष, सबके लिए उपयोगी और लाभकारी है।

दमा- दमा यानी सांस के रोगी को प्रतिदिन सुबह-शाम २-२ छुहारे खूब चबाकर खाना चाहिए। इससे फेफड़ों को शक्ति मिलती है और कफ व सर्दी का प्रकोप कम होती है।

आयुर्वेदिक नाश्ता- ठंड में सेहत बनाने के लिए सूखा मेवा खाने पर विशेष जोर दिया गया है। आयुर्वेद के अनुसार अगर पूरी ठंड में खाने में सूखा मेवा का प्रयोग औषधीय रूप में किया जाए तो वर्षभर कई बीमारियां दूर रहती हैं। ठंड में सेहत बनाने के लिए बादाम और छुहारों का प्रयोग विशेष रूप से लाभदायक है। ऐसा ही एक आयुर्वेदिक नाश्ता, जिसका ठंड में सेवन करके आप अपने को स्वस्थ्य बना सकते हैं।

बनाने की विधि- बादाम की गिरी सात नग, एक छुहारा अच्छा, रात को मिट्टी की हांडी या कांच के पात्र में पानी में

भिगोकर रखें। सुबह बादाम गिरी को छील लें। छुहारे की गुठली निकाल दें। अब गिरी और छुहारे के साथ थोड़ी छोटी इलायची मिलाकर तीनों को सम्मिलित रूप में खूब महीन पीस लें। उसमें गाय का घी और मिश्री २०-२० ग्राम मिलाकर नाश्ते के रूप में सुबह के समय सेवन करें।

यह प्रयोग २१ दिन तक नित्य करने से चक्कर आना, दिल की कमजोरी दूर होने के साथ-साथ कमजोरी के कारण होनेवाली थकान दूर होती है। मस्तिष्क को बहुत बल मिलता है।

इस प्रयोग को सुबह ही करनी चाहिए तथा इसके पच जाने के बाद दोपहर में सात्विक भोजन करें। कमजोर पाचन शक्तिवाले इसकी मात्रा कम रखें। जबकि प्रबल पाचन शक्तिवाले इसके सेवन के बाद दूध भी पी सकते हैं। इससे और जल्दी लाभ होगा।

मस्तिष्क व हृदय की कमजोरी- रात को खजूर भिगोकर सुबह दूध या घी के साथ खाने से मस्तिष्क व हृदय की पेशियों को ताकत मिलती है। विशेषत: रक्त की कमी के कारण होनेवाली हृदय की धड़कन व एकाग्रता की कमी में यह प्रयोग लाभदायी है। मलावरोध- रात को भिगोकर सुबह दूध के साथ लेने से पेट साफ हो जाता है।

कृशता- खजूर में शर्करा, वसा (फैट) व प्रोटीन्स विपुल मात्रा में पाये जाते हैं। इसके नियमित सेवन से मांस की वृद्धि होकर शरीर पुष्ट हो जाता है। रक्ताल्पता- खजूर रक्त को बढ़ाकर त्वचा में निखार लाता है।

शुक्राल्पता- खजूर उत्तम वीर्यवर्धक है। गाय के घी अथवा बकरी के दूध के साथ लेने से शुक्राणुओं की वृद्धि हीती है। इसके अतिरिक्त अधिक मासिक स्राव, क्षयरोग, खाँसी, भ्रम (चक्कर), कमर व हाथ पैरों का दर्द एवं सुन्नता तथा थायराइड संबंधी रोगों में भी यह लाभदायी है।

नशे का हजर- किसी को नशा करने से शरीर में हानी हो गयी है। नशे का जहर शरीर में है। हॉस्पिटल में भर्ती होने की नौबत आ रही हो ऐसे लोग भी खजूर के द्वारा जहर को भगाकर स्वास्थ्य पा सकते हैं।

पुरुष द्वारा स्त्री को संतुष्ट किए बिना उद्वेग के चरम क्षणों में स्खलित हो जाना, शीघ्रपतन कहलाता है। इसका मुख्य कारण हीन भावना तथा आत्मविश्वास की कमी होता है। ऐसे व्यक्ति को मन में कामुकता का विचार नहीं रखना चाहिए।

कारण- स्त्री से अधिक सम्भोग करने, हस्तमैथुन की आदत, पुष्टिकारक भोजन की कमी, जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोग, मदिरापान अन्य नशीली चीजों का सेववन शीघ्रपतन रोग के कारण बन जाते हैं।

पहचान- पुरुष स्त्री से सम्भोग करने से पहले या कुछ ही समय बाद वीर्यपात कर बैठता है। शीघ्रपतन के कारण पुरुष को स्त्री के सामने लज्जित होना पड़ता है, क्योंकि स्त्री संतुष्ट नहीं हो पाती। धीरे-धीरे व्यक्ति की शारीरिक शक्ति भी क्षीण हो जाती है। वह स्त्री से प्यार करने, उसे चिपटाने या चुम्बन लेने मात्र से ही स्खलित हो जाता है। ऐसे पुरुषों की स्त्रियों को बहुत कष्ट उठाने पड़ते हैं। नुस्खे- प्रतिदिन सुबह के समय दो छुहारे चबाकर ऊपर से आधा किलो गाय का दूध पीना चाहिए। ईसबगोल, खसखस और मिश्री- सब ५-५ ग्राम की मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर सेवन करें। ऊपर से दूध पी जाएं। दो चम्मच प्याज के रस में शहद मिलाकर प्रतिदिन सुबह के समय खाली पेट लेना चाहिए। तुलसी के पौधे की जड़ का चूर्ण चौथाई चम्मच घी में मिलाकर लें। कौंच के बीज तथा तालमखाना- दोनों के ५-५ ग्राम चूर्ण दूध या मिश्री के साथ सेवन करें।

जहां खजूर का गूदा अत्यंत उपयोगी है, वहीं इसकी गुठली भी बड़ी लाभदायक है। खजूर का फल खाने में बड़ा स्वादिष्ट, मीठा तथा सर्दी के मौसम में बढ़िया सूखा मेवा है। कारखानों में खजूर की गुठलियों का तेल निकाला जाता है। इस तेल का विभिन्न औषधियों में प्रयोग किया जाता है। घर में खजूर की गुठली को पानी में घिसकर लगाने से सिरदर्द ठीक हो जाता है। खजूर की गुठली का चूर्ण बनाकर फोड़े फुंसी पर लेप करें। फोड़े ठीक हो जायेंगे। बार-बार प्यास लगने पर खजूर की गुठली को पीसकर खाएं। प्यास न सताएगी।

लगभग १००-१०० ग्राम की मात्रा में काले तिल और ढाक के बीजों को पीसकर और इनको छानकर इसमें २०० ग्राम शक्कर मिलाकर इस मिश्रण को रोजाना १०-१० ग्राम की मात्रा में सुबह और शाम पानी के साथ लेने से शरीर में मजबूती आती है। तिल और अलसी का काढ़ा बनाकर पीने से शरीर की क्षमता में वृद्धि होती है। लगभग २० ग्राम की मात्रा में काले तिल और इतनी ही मात्रा में गोखरू को मिलाकर बारीक पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को बकरी के दूध में खीर की तरह बनाकर खाने से शरीर में भरपूर ताकत का विकास होता है। इसका सेवन लगातार १५ या २० दिनों तक करने से शरीर की कमजोरी खत्म हो जाती है। लगभग १० ग्राम छुहारे लेकर पीस लें। रोजाना कम से कम २ ग्राम की मात्रा में इस छुहारे के चूर्ण को २५० मिलीलीटर हल्के गर्म दूध के साथ सोते समय लेने से शरीर मजबूत होता है। इसका सेवन केवल सर्दियों के दिनों में करना चाहिए।

४ या ५ छुहारों की गुठलियों को निकालकर इसमें लगभग आधा ग्राम गुग्गल इनके अन्दर भर दें और इन छुआरों को दूध में पकायें। सुबह और शाम को रोजाना एक छुहारा दूध के साथ खाने से वात की बीमारी दूर हो जाती है और शरीर शक्तिशाली बनता है। लगभग ५०० मिलीलीटर की मात्रा में दूध लेकर उसमें २ छुआरे डाल दें। फिर दूध को आधा रह जाने तक गर्म करें। अब इस दूध में २ चम्मच मिश्री या खांड लेकर मिलाकर पीयें और छुहारों को खा जायें। इसके खाने से शरीर में मांस बढ़ता है, शरीर की ताकत बढ़ती है और मनुष्य का वीर्य बल भी बढ़ता है। छुआरा खून बढ़ाता है और शरीर के विभिन्न भागों में ताकत पहुंचाता है।

धीमी आंच पर छुआरेवाला दूध आप उबालो; वो छुआरे खा लो और दूध पी लो। आपके चेहरे पर सौन्दर्य, कांति, वीर्य की पुष्टि, हृदय और फेफड़े का बल और महिलाएँ पियें तो अनियमित मासिक धर्म की गड़बड़ी दूर होगी और पुरुष पियें तो स्वप्न दोष, रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), कमर का दर्द, मनकों की गड़बड़, मनकों की गैप, कब्जियत आदि की शिकायत दूर हो जाएगी। बाल घने और लंबे होने लगेंगे। अगर रात को ऐसा दूध पीते हो तो स्वर सुरीला होगा और रात्रि को कुछ बच्चे बिस्तर गीला कर देते हैं- ऐसे बच्चे या ऐसे लोगों के लिए भी यह छुआरेवाला दूध आशीर्वाद रूप हो जाएगा।

जामुन के मुकाबले तो दोगुनी मात्रा में कैलिफोर्निया के खजूर में एंटीऑक्सीडेंट पॉलीफेनॉल्स पाये जाते हैं। इसमें शक्कर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जिसके चलते खजूर खाने में मजूदार लगता है। इसमें शक्कर की कंसंट्रेटेड मात्रा के कारण ही उर्जा बहुत अधिक होती है। एक कप कटे हुए सेब में शक्कर जहां मात्र १३ ग्राम के कारण ही उर्जा बहुत अधिक होती है। एक कप कटे हुए सेब में शक्कर जहां मात्र १३ ग्राम और कैलोरी सिर्फ ७० होती है, वहीं एक कप खजूर में शक्कर की मात्रा १/२ ग्राम और कैलोरी ४८० होती है। इसलिए खजूर कम मात्रा में खाये और किसी अन्य सूखे फल के मुकाबले इसके सेवन को अहमियत दें।

काजू (CASHEW NUT)

स्वास्थ्य की दृष्टि से काजू हमारे शरीर के लिए एक उत्तम औषधि भी साबित हुआ है। काजू में गजब की शक्ति होती है, यह निर्बल काया को भी बलवान बना सकता है। वैसे काजू वसा, लोहा और प्रोटीन का भंडार भी कहलाता है। इसके नियमित सेवन से शरीर का रंग व खून साफ होता है। फेफड़ों के लिए यह एक उत्तम टॉनिक का कार्य करता है। पश्चिमी मुल्कों में तो कच्चे काजू के रस से कई औषधीयों का निर्माण भी होता है। काजू पोषक तत्व का एक बड़ा स्रोत हैं। काजू स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं।

काजू में लोहांश, फास्फोरस, सेलेनियम, मैग्नीशियम और जिंक पाया जाता हैं। काजू फाइटोकेमिकल्स, एंटी ऑक्सिडेंट और प्रोटीन का भी अच्छा स्रोत हैं। काजू में मैग्नीशियम पाया जाता हैं जो रक्तचाप कम करने में और दिल के दौरे को रोकने में मदद करता है , जो हृदय रोग और कर्करोग से बचाता है। काजू खाने से शरीर की हड्डियां मजबूत होती हैं। काजू में कॉपर अधिक मात्रा में पाया जाता हैं जो शरीर के हड्डियों और जोड़ों को लचीला बनाने में मदद करता हैं और त्वचा और बालों को रंग प्रदान करता हैं। काजू में वसा अच्छी मात्रा में पाया जाता हैं। फिर भी ये वजन को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। काजू रेशे का अच्छा स्रोत हैं। काजू कोलेस्ट्रॉल के स्तर को संतुलित रखता है। काजू में प्रोटीन अधिक मात्रा में पाया जाता हैं। इसके सेवन से त्वचा सुंदर और चमकदार हो जाती हैं। काजू मसूड़ों और दांतों को स्वस्थ बनाए रखता हैं। इसमें कैलोरी ज्यादा रहती है। ठंड में शरीर का तापमान नियंत्रित रखने के लिए ज्यादा कैलोरी की आवश्यकता होती है। काजू से कैलोरी मिलती है जिससे शरीर स्वस्थ रहता है।

अधिक वसा होने के कारण काजू को स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना जाता है, काजू का संतुलित मात्रा में सेवन करना चाहिए। यह हमारे शरीर का वजन कम करने में मददगार है। काजू से टैनिंग कम होने के साथ ही त्वचा की खराबी भी ठीक होता है। नियमित रूप से काजू खाने से एड़ियां भी नहीं फटतीं। काजू रक्तवसा व रक्तशर्करा नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके अलावा यह माइग्रेन व उच्च रक्तचाप से भी बचाता है। कच्चे काजू के दूध का शरबत भी बनता है, जो गर्मी के मौसम में शरीर में की ठंडक पहुंचाता है। दक्षिण अफ्रीका की स्वास्थ्य शोध संस्था के अनुसार छोटा-सा काजू कई गुणों का विशाल भंडार है। इसमें २४ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, २६ प्रतिशत प्रोटीन, १७ प्रतिशत लोहा, ८ प्रतिशत चूना, ६ प्रतिशत फॉस्फोरस, १० प्रतिशत वसा तथा ९ प्रतिशत कैरोटीन पाया जाता है।

प्रतिदिन ४-५ काजू शक्कर के साथ खाने से आवाज में मधुरता बढ़ती है। नित्य रात्रि में चार काजू खाकर गुनगुना दूध पीने से स्मरण शक्ति बढ़ती है तथा पेट भी साफ रहता है। काजू के सेवन से शरीर में रिबोफ्लेबिन की पूर्ति होती है, इससे शरीर में निखार आता है। काजू के सेवन से शरीर में वसा की पूर्ति भी होती है, इससे शरीर में चिकनाई आती है तथा फोड़े-फुंसी जन्म लेने से पहले ही नष्ट होने लगते हैं। आंखों की ज्योति बढ़ाने के लिए दो काजू का एक बादाम के साथ सेवन करना चाहिए। काजू को खूब चबाकर खाने से दांतों का पीलापन दूर होता है तथा दांतों से खून रिसना भी बंद होता है। भुने हुए काजू खाने से आंतों के स्वास्थ्य की रक्षा होती है। इसके सेवन से दिल की धड़कन भी सुचारू रूप से चलती रहती है। काजू के तेल की मालिश करने से शरीर की चमक बढ़ती है। काजू के कच्चे फलों को सुखाकर जला लें, फिर इस राख से दांत साफ करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है। कच्चे काजू का सेवन शरीर के लिए मासंवर्द्धक होता है। शरीर में विटामिन बी की पूर्ति के लिए चार काजू प्रतिदिन सेवन करने चाहिए।

आलूबुखारा (BOKHARA PLUM)

आलुबुखारा एक मेवा होता है। यह खाने में मीठा होता है। साथ में आलूबुखारा में कई बीमारियों को दूर रखने का गुण भी होता है। आलूबुखारा एक ऐसा फल है जिसमें सभी पोषक तत्व और विटामिन प्रचुर मात्रा में होते हैं। इसमें एंटीआक्सीडेंट्स होते हैं, जो हमारे शरीर को कई बीमारियों से बचाते हैं।

वजन- इसमें कैलोरी और वसा की मात्रा बहुत कम होती है, जो वजन बढ़ने नहीं देती।

उच्च रक्तचाप- आलूबुखारे में लोहतत्व होता है, जो रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है। पोटेशियम मांसपेशियों को मजबूत बनाने के साथ-साथ उच्च रक्तचाप को भी नियंत्रण में रखता है।

कब्ज- यह शरीर के पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है, जिससे कब्ज की समस्या नहीं रहती।

कर्करोग- आलूबुखारा कर्करोग और ट्यूमर की कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है।

दलिया या उपमा में थोड़ा-सा आलूबुखारा मिलाकर खा सकते हैं। इससे पेट तो भरेगा ही, आंतों की सफाई भी होगी। इसे सलाद के रूप में और जैम बनाकर भी खा सकते हैं। आलूबुखारे का रस रोजाना पीने से चेहरे पर झुर्रियां नहीं होतीं। इसका गूदा चेहरे पर लगाने से चेहरे पर चमक व आँखों के नीचे इसका लेप लगाने से आँखों के नीचे का कालापन खत्म हो जाता है। कार्बोज और कैलोरी मात्रा बहुत कम पाई जाती है। इसलिए मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति आसानी से ले सकते हैं। उसमें कार्बोहाइड्रेट होता है। उसका छिलका बहुत नर्म होता है जिसे हम खा सकते हैं। आलूबुखारा खाने में स्वादिष्ट तो है इसके साथ स्वास्थ्य हेतु लाभप्रद भी है।

आलूबुखारा रस को प्रात:काल पीना लाभप्रद होता है। आलूबुखारे को विटामिंस और खनिज का कॉकटेल माना जाता है क्योंकि इसमें विटामिंस और खनिज भरपूर होते हैं। आलूबुखारे में लोहांश की मात्रा होती है जो रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करती है। पोटेशियम की बहुतायत होने से शरीर के कोशिकाओं को मजबूत बनाते हैं और रक्तचाप भी नियंत्रण में रहता है।

प्रतिदिन आलूबुखारा और गाजर जैसे पर्याप्त पिगमेंटवाले फलों को खाने से आपकी त्वचा पहले के मुकाबले कहीं अधिक दमक सकती है और आप सुंदर दिख सकते हैं।

⁕ दुनिया में रहने की सबसे अच्छी दो जगह है, या तो किसी के दिल में रहो या किसी की दुआओं में।

⁕ कोई अपनों के लिए रोटी छोड़ देता है और कोई रोटी के लिए अपनों को छोड़ देता है।

⁕ जीवन में कुछ दोस्त दर्पण के जैसे होते है और कुछ दोस्त परछाईं के जैसे। दर्पण कभी झूठ नहीं बोलता और परछाई कभी साथ नहीं छोड़ती।

⁕ कब्र में दफनाते ही सारे रिश्ते टूट जाते हैं, चंद दिनों में अपने ही, अपनों को भूल जाते हैं, कोई नहीं रोता उम्रभर किसी के लिए, वक्त के साथ आँसू भी सूख जाते हैं।

प्रकृति के अनमोल खजाने

अनाज

१)	अंकुरित अनाज	६२२ - ६२५
२)	गेहूं	६२६ - ६३१
३)	मूंग	६३२
४)	मक्का	६३३ - ६३६
५)	गुड़	६३७ - ६४२
६)	मूंगफली	६४३ - ६४६
७)	चावल	६४७ - ६५०
८)	मसूरदाल	६५१
९)	चने	६५२ - ६५३
१०)	बाजरा	६५४
११)	जौ	६५५
१२)	उड़द	६५६

* जिंदगी में जो हम चाहते हैं वो आसानी से नहीं मिलता
लेकिन जिंदगी का सच ये है कि हम भी वही चाहते हैं जो आसान नहीं होता।
* दिखने वाले व्यक्ति से तो प्रेम कर नहीं सकते, तो फिर न दिखनेवाले ईश्वर से कैसे प्रेम कर सकोगे?
* दोस्त और दुश्मन को कभी भी विश्वास दिलाने की जरूरत नहीं होती
क्योंकि दुश्मन कभी विश्वास नहीं करेगा और दोस्त कभी शक नहीं करेगा।
* मुश्किलों से भाग जाना आसान होता है, हर पहलु जिंदगी का इम्तिहान होता है।
डरनेवाले को कुछ नहीं मिलता, लड़नेवालों के कदमों में पूरा जहान होता है।

अंकुरित अनाज (GRANES)

अंकुरण के तहत अनाज एवं दालों को अंकुरित किया जाता है। इनमें सबसे अधिक पोषक तत्त्व पाए जाते हैं। इन्हें भोजन के रूप में लेने से शरीर में कुछ तत्व उत्पन्न होते हैं। इसके द्वारा भोजन का श्वेतसार ग्लूकोज में परिवर्तित होकर सरलता से पच जाता है। हमारे शरीर में होनेवाली प्रत्येक रासायनिक प्रक्रिया तत्व की बदौलत होती है। अंकुरित अनाज खाने से ये प्रक्रियाएँ तेज हो जाती है। पौष्टिकता से भरपूर यह अनाज आर्थिक रूप से भी किफायती है।

गेहूं, मोठ, मूंग, सींगदाना, उड़द, सोयाबीन, तिल्ली, टमाटर के बीज, मक्का आदि अनाज को अंकुरित किया जा सकता है। अगर प्रतिदिन एक अंकुरित अनाज आप खाते हैं, तो वह आदर्श परिस्थिति होगी। डायटिंग की परिस्थिति में इस आहार को लेने से शरीर में जमा चरबी धीरे-धीरे कम होती है एवं स्फूर्ति एवं शक्ति भी बनी रहती है। अंकुरित अनाज कच्चा खाने से ज्यादा लाभ देते हैं। इसके अलावा आप इसे अपने भोजन में किसी भी रूप में शामिल कर सकते हैं। सलाद के साथ चाट मसाला एवं नींबू निचोड़कर भी खाए जा सकते हैं। इसके अलावा उसल, सब्जी, भरवाँ पराठे, समोसा, कचोरी एवं अन्य प्रकार के नाश्ते में इसका उपयोग किया जा सकता है। अंकुरित अनाजों में जितना विटामिन सी का महत्व है उतना ही बी ग्रुप का भी। सामान्य तौर पर बी-१ प्राप्त करना मुश्किल होता है, लेकिन अंकुरण प्रक्रिया में यह विटामिन भी प्राप्त हो जाता है। इन खाद्य पदार्थों को पकाते समय सोड़ा का उपयोग कतई न करें क्योंकि सोड़ा द्वारा इसके काफी सारे पोषक पदार्थ नष्ट हो जाते हैं।

अंकुरित अनाज खनिज, प्रोटीन और विटामिन का खजाना होता है। इन्हें कच्चा या पकाकर आसानी से खाया जा सकता है। अंकुरित बींस प्रोटीन के भंडार होते हैं। अंकुरित सोयाबीन में १३ फीसदी मटर और मसूर में लगभग १० फीसदी प्रोटीन होता है। अंकुरित अनाज खाने की परंपरा प्राचीन काल से चली आ रही है। कुछ व्रत-त्योहारों में भी अंकुरित अनाज खाने का रिवाज है। कई देशों में भी पुराने जमाने से अंकुरित अनाज सेवन के चिकित्सकीय महत्व का बखान किया गया है। आज अटरपटर आहार, शीघ्र आहार और कार्बोनेटेड पेय पदार्थों पर हमारी निर्भरता लगातार बढ़ने से हमारे भोजन की प्रकृति अपेक्षाकृत अधिक अम्लीय हो गई है, जो स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याओं तथा मोटापे का प्रमुख कारण है।

हड्डियां मजबूत होंगी - अंकुरित अनाज में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है। यह रक्तनलिकाओं, हड्डियों, दांतों, मसूड़ों, हड्डियों के जोड़ों आदि के लिए काफी फायदेमंद होता है।

नियमित रूप से अंकुरित अनाज खानेवाले आसानी से नहीं थकते, चुस्त-दुरुस्त रहते हैं। इनके सेवन से भरपूर उर्जा मिलती है। भीगे हुए अनाज, बीज और दालें अंकुरित करके खाने चाहिए।

यदि आप अधिक स्वास्थ्यकर जीवनशैली चाहते हैं तो अंकुरित अनाज को अपने भोजन में शामिल करना सबसे सरल उपाय हो सकता है। पोषक के शक्तिस्थल इन लिविंग फूड्स को खरीदने के लिए कहने का एक बड़ा कारण यह भी है कि इनमें विटामिन्स, खनिज, एंटी-ऑक्सीडेंट्स बड़ी मात्रा में पाए जाते हैं।

अल्फा-अल्फा अंकुर- यह विविधतापूर्ण अंकुर विटामिन ए, बी, डी, ई और जी का बहुमूल्य स्रोत है। यह कैल्शियम, मैग्निशियम, फास्फोरस, क्लोरीन, सोडियम, पोटॅशियम और सिलीकोन भी प्रदान करता है। शरीर के अंगों के ठीक तरह

से काम करने के लिए ये सभी आवश्यक हैं। इसमें गेहूं तथा मक्का के मुकाबले डेढ़ गुणा अधिक प्रोटीन होता है जबकि कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा आधी होती है। यह डाइट्री रेशा तथा क्लोरोफिल का भी बढ़िया साधन है। इसे दिल, पेट तथा श्वास की गड़बड़ी को दूर करने तथा गठिया रोग, बालों का झड़ना और उच्च रक्तचाप के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

दैनिक जीवन में इस्तेमाल- इसे सूप तथा सलाद में इस्तेमाल किया जा सकता है। आप इसे सैंडविच में भी प्रयोग कर सकते हैं। मूंग का अंकुर- यह सारा साल उपलब्ध रहता है। यह स्वादिष्ट और क्रंची अंकुर बीमारी के बाद कमजोर को दूर करने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह सबसे हल्के अंकुरों में से एक है।

दैनिक जीवन में इस्तेमाल- यदि आप बीमार हैं तो सूप में इसका इस्तेमाल सबसे बढ़िया रहता है। इसे कच्चा, उबालकर या सलाद में मिलाकर भी खाया जा सकता है।

काले चने का अंकुर (चिपकी) यह विटामिन बी कॉम्प्लैक्स का बढ़िया स्रोत है। रात को भिगोकर और सुबह जामुन के शहद के साथ खाने से यह प्राकृतिक टॉनिक की तरह काम करता है। अंकुरित चने का पानी ग्लूकोज का उपयोग बढ़ाता है जो मधुमेह के लिए विशेषरूप से सहायक है। यह लोहतत्व का भी बड़ा स्रोत है।

दैनिक जीवन में इस्तेमाल- कटलेट, सलाद, सूप और कढ़ी में यह बहुत बढ़िया लगता है। फेनूग्रीक अंकुर- यह कैल्शियम, प्रोटीन, खनिज तथा विटामिन का बढ़िया स्रोत है। यह भारतीय मसालों के साथ विभिन्न व्यंजनों में अच्छी तरह मिलाया जा सकता है। यह वायुविकार कम करता है और स्तनपान करनेवाली मांओं में दूध की मात्रा बढ़ाता है।

दैनिक जीवन में इस्तेमाल- कढ़ी, सूप तथा सब्जियों को सजाने में भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है।

गेहूं का अंकुर- साबुत गेहूं का अंकुर बहुत स्वास्थ्यकर है क्योंकि इसमें ब्रान है और साथ ही गेहूं का बीज भी। यह विटामिन बी, लोहांश, जिंक, फास्फोरस, पोटॅशियम और रेशे समेत कई पोषणों का स्रोत है। जब गेहूं को अंकुरित किया जाता है तो इसमें विटामिन, खनिज और रेशे की मात्रा बढ़ जाती है जो इसे अधिक पाचक बना देती है। जिन लोगों को एलर्जी है यह उनके लिए बहुत बढ़िया है।

गेहूं को अंकुरित करने से उसमें नया विटामिन सी उत्पन्न होता है। उसकी मात्रा भी बढ़ जाती है। इसके अलावा विटामिन बी १००० गुना बढ़ता है, अगर अंकुरित गेहूँ का रस निकाला जाए तो उससे कर्करोग को भी परास्त किया जा सकता है। अनाज एवं दालों को अंकुरित करने की विधि एकदम सरल है। बरसात के मौसम में तो बहुत जल्दी अंकुरण होना संभव है। अच्छी तरह भीगे हुए अनाज को एक मलमल के कपड़े में बाँधकर रख दें। एक दिन में अंकुरण क्रिया होने लगती है। इसके लिए एक अति उपयोगी साधन है स्प्राउट मेकर इसमें तीन डिब्बे होते हैं। तीनों में आप अलग-अलग भिगे हुए अनाज को एक ही साथ अंकुरित होने के लिए डाल दे। सिर्फ ६ घंटे में ही अंकुरण होने लगता है। इसके पश्चात इन्हें फ्रीज भी कर सकते हैं। आवश्यकतानुसार इन्हें फ्रीज से निकालकर उपयोग करें। अंकुरित अनाज बगैर मूल्य के आहार करने के लिए श्रेष्ठ आहार है।

यह बात चिकित्सकीय रूप से प्रमाणित हो चुकी है कि अनाजों के अंकुरित होने पर उनमें पोषक तत्वों की प्रचुरता हो जाती है। इनमें खनिज, प्रोटीन और विटामिन का खजाना होता है। इन्हें कच्चा या पकाकर आसानी से खाया और पचाया जा सकता है।

कर्करोग पर नियंत्रण- मोठ में एक एमीनो अम्ल पैंक्रियाटिक, ल्यूकेमिया और कोलन कर्करोग के मुकाबले के लिए अच्छा होता है। ब्रोकोली और ब्रुसेल्स के स्प्राउट्स भी कर्करोग कारक रसायन को असरहीन करने में सक्षम होते हैं।

कब्ज होने से बचाए - भोजन में पर्याप्त मात्रा में अंकुरित अनाज शामिल करें, तो अधिक भोजन करने से बचा जा सकता है, क्योंकि इनसे जल्दी ही भूख मिट जाती है। इसके अलावा पर्याप्त मात्रा में रेशों की मौजूदगी के कारण पेट अच्छी तरह साफ होता है। वजन पर नियंत्रण करना भी संभव है, क्योंकि १० ग्राम अंकुरित अनाज में मात्र ३० से ५० कैलोरी होती है। इनमें मौजूद सैपोनिंस हानिकारक सेल्स को दूर करके प्रतिरोधक प्रणाली को सुदृढ़ करते हैं। इनके सेवन से रक्त की गुणवत्ता भी ठीक होती है।

रक्ताल्पता का दुश्मन- भोजन में नियमित रूप से काला चना, मूंग और जो के स्प्राउट्स शामिल करें, तो लोहतत्व की कमी महसूस नहीं होगी। इनमें खनिज भी भरपूर होता है और इनके सेवन से रक्त की गुणवत्ता भी ठीक होती है। अंकुरित बीन्स प्रोटीन के भंडार होते हैं।

विटामिन का खजाना- अनाजों को कुछ दिनों तक अंकुरित करने पर उनमें ए, बी, सी और ई विटामिन की मात्रा में बीस गुणा तक बढ़ोत्तरी हो सकती है। चना और राजमा में तो एक रात भिगोने से ही विटामिन की काफी मात्रा आ जाती है।

जो व्यक्ति साबुत अनाज, खासकर जिसमें रेशे की मात्रा अधिक हो, का सेवन करते हैं, उन्हें मधुमेह होने की संभावना कम होती है। जो व्यक्ति साबुत अनाज को अपने भोजन में शामिल करते हैं, उन्हें मेटाबोलिक सिंड्रोम, जो टाइप-२ मधुमेह और हृदय रोगों का कारण बनता है, की संभावना कम होती है। जिन व्यक्तियों ने रोज ३ सर्विंग साबुत अनाज खाद्यों की ली, उनमें इन्सुलिन सैंसिटिविटी बेहतर पाई गई।

स्वस्थ रहने के लिए अधिकतर लोग भोजन में सलाद भी शामिल करते हैं क्योंकि माना जाता है कि खीरा, ककड़ी, टमाटर, मूली, चुकन्दर, गोभी आदि खाना स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है। लेकिन अगर पत्तेदार सब्जी व सलाद के साथ ही भोजन में अंकुरित अनाज को शामिल किया जाए तो यह बहुत फायदेमंद होता है, क्योंकि बीजों के अंकुरित होने के बाद इनमें पाया जानेवाला स्टार्च-ग्लूकोज, फ्रक्टोज एवं माल्टोज में बदल जाता है जिससे न सिर्फ इनके स्वाद में वृद्धि होती है बल्कि इनके पाचक एवं पोषक गुणों में भी वृद्धि हो जाती है।

अंकुरित भोज्य पदार्थ में मौजूद विटामिन और प्रोटीन होते हैं तो शरीर को योग्य अवस्था रखते हैं और कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है। अंकुरित मूंग, चना, मसूर, मूंगफली के दानें आदि शरीर की शक्ति बढ़ाते हैं। अंकुरित दालें थकान, प्रदूषण व बाहर के खाने से उत्पन्न होनेवाले आम्ल को बेअसर कर देती हैं और साथ ही ये ऊर्जा के स्तर को भी बढ़ा देती हैं।वैसे तो अंकुरित दाल व अनाज खाना लाभदायक होता है ये तो सभी जानते हैं।

अंकुरित अनाज को स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। अंकुरित अनाज पोषक तत्वों से भरपूर होता है इसीलिए स्वस्थ्य रहने के लिए अंकुरित अनाज का इस्तेमाल बहुत जरूरी है। यदि आप यह जान जाएंगे कि अंकुरित अनाज आपको कैसे स्वस्थ रखता है तो आप खुद-ब-खुद अंकुरित अनाज का सेवन करेंगे।

अंकुरित अनाज के लाभ- नाश्ता- आमतौर पर अंकुरित अनाज नाश्ते के रूप में लिया जाना चाहिए। आपको नाश्ता भारी करना चाहिए। ऐसे में आप अंकुरित अनाज से नाश्ता करेंगे तो आपको बहुत फायदा होगा। इतना ही नहीं आप यदि

सोयाबीन, काले चने, मूंग दाल, मोठ इत्यादि को अंकुरित करके खाएंगे तो इन खाद्य पदार्थों में मौजूद पोषक तत्वों की मात्रा दोगुनी हो जाएगी।

पाचन तंत्र बनता है मजबूत- अंकुरित अनाज खाने से आपकी पेट संबंधी समस्याएं दूर हो जाती हैं। रेशेयुक्त अंकुरित अनाज खाने से आपका पाचनतंत्र मजबूत बनता है।

पोषक तत्वों से भरपूर- अंकुरित अनाज एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन ए, बी, सी, ई से भरपूर होता है। इतना ही नहीं इसमें फास्फोर, लौहतत्व, कैल्शिय, जिंक और मैग्नीशियम जैसी पौष्टिक तत्व भी होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट से जहां व्यक्ति का प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत होती है वहीं कैल्शियम से हड्डियों में ताकत आती है। लौहतत्व रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाने में सहायक है। अन्य पोषक तत्व व्यक्ति को स्वस्थ रखने में कारगर है। प्रोटीन युक्त-अंकुरित अनाज में बहुत सारे प्रोटीन होते हैं जो कि शरीर को मजबूत रखने और बीमारियों से बचाने के लिए जरूरी हैं।

कम कैलोरी युक्त- अंकुरित अनाज में कैलोरी बहुत कम होती है जो कि मोटे लोगों के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इतना ही नहीं जो लोग नहीं चाहते कि उनका वजन बढ़े, उन्हें भी अंकुरित अनाज खाना चाहिए।

यह रक्त को साफ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह एक प्राकृतिक पौष्टिक आहार है, इसके कोई अन्य असर भी नहीं है। यह वसायुक्त है और व्यक्ति को मोटापे से बचाता है। यह बहुत ही स्वादिष्ट फूड है। इसे आसानी से पचाया जा सकता है। दालों इत्यादि को अंकुरित करने से इनकी पौष्टिकता अधिक बढ़ जाती है। व्यक्ति के चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ रहने के लिए अंकुरित अनाज से बढ़िया कोई उपाय नहीं।

यदि आपको भूख ना लगने की समस्या है तो अंकुरित अनाज खाकर इस समस्या को हल किया जा सकता है। नवजात शिशु में मानसिक, शारीरिक दुर्बलताओं को दूर किया जा सकता है। यदि गर्भवस्था के दौरान महिला अंकुरित अनाज का सेवन करती है। अंकुरित अनाज को स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें टमाटर, प्याज, धनिया, खीरा, नींबू, काली मिर्च और नमक जैसी चीजों को मिलाया जा सकता है।

अनाज के दानों में रेशे, विटामिन और खनिज भरपूर मात्रा में होते हैं। भोजन में स्वाद भी काफी अच्छा होता है। इन्हें आहार में शामिल करने से शारीरिक वजन, मधुमेह टाइप २ एवं हृदय रोगों को कम करने में भी सहायता मिलती है।

भोजन में इसे शामिल करने से रक्तवसा के बढ़े स्तर को भी कम किया जा सकता है। होल का मतलब उनमें एंडोस्पर्म, बीज और भूसी तीनों मौजूद हों। अनाज जो सौ प्रतिशत अनाज की श्रेणी में नहीं आते हैं, उनमें रिफाइनिंग प्रोसेस के दौरान बीज हटा दिए जाते हैं। यही वजह है कि अंत में जो उत्पाद बचता है उसमें केवल एंडोस्पर्म की कुछ मात्र बचती है और थोड़ी भूसी। खत्म हो जाते हैं पोषक तत्व- यदि अनाज से भूसी और बीज निकाल दिये जाएं तो २५ प्रतिशत प्रोटीन का नुकसान तो होता ही है, साथ ही १७ मुख्य पोषक तत्व भी नष्ट हो जाते हैं। यही वजह है कि प्रोसेस्ड व्हाइट ब्रेड से कुछ ही मात्रा में पोषण मिलता है जबकि होल ग्रेन या मल्टी ग्रेन ब्रेड के एक ही टुकड़े से उससे कई गुना अधिक पोषक तत्व की प्राप्ति होती है। यदि किसी उत्पाद पर होल ग्रेन लिखा हो तो जरूरी नहीं कि वह शत प्रतिशत अनाज से ही निर्मित है।

*** मृत्यु घूरती रही, जीवन चलता रहा, भाग्य लाचार होकर हाथ मलता रहा।**
एक ही जन्म में कई-कई जन्म हुए, मोह आशा और इच्छाओं को छलता रहा।।

गेहूं (WHEAT)

पिछले कुछ वर्षों के दौरान गेहूं को खानेवाले तेजी से बढ़े, साथ ही इसकी विविध उपयोगिता भी बढ़ती जा रही है। पश्चिमी खानपान की संस्कृति एवं शहरी जनसंख्या बढ़ने के कारण इससे बने खाद्य पदार्थों की मांग बढ़ती जा रही है। वहीं चिकित्सक भी मधुमेह, मोटापा एवं कब्ज आदि के रोगियों को चावल खाने की उचित विधि न बताकर सीधे चावल खाने से रोक रहे हैं। दुष्परिणाम यह निकल रहा है कि शाकाहारी प्रधान एवं चावल उत्पादक प्रमुख देश भारत में गेहूं की मांग में लगातार वृद्धि हो रही है।

भारत में गेहूं की बढ़ती मांग के अनुकूल उत्पादन नहीं बढ़ पा रहा है। मांग के अनुपात उत्पादन नहीं बढ़ पा रहा है। मांग और उत्पादन के बीच की खाई गहराती जा रही है। दो वर्ष पूर्व संकट की स्थिति में भारत के शासकीय भण्डारों से जमा गेहूं को जारी किया गया। शासकीय नीति के चलते गत वर्ष से वह भी खाली पड़ गया है। विश्वभर में गेहूं को लेकर एक समान परिस्थिति के कारण वैश्विक संकट की स्थिति आ रही है। गत वर्ष भारत को गेहूं बेचने वाले देश इस वर्ष स्वयं संकट में हैं। हमारे हिस्से में यहां का महंगा, सड़ा-गला गेहूं आ रहा है।

कृषि प्रधान देश भारत की सरकारें अब कृषि विमुख हो गई हैं। ये सभी किसानों को अनाज का उत्पादन बढ़ाने हेतु प्रेरित न कर सेज के माध्यम से धनपतियों को अनाज उत्पादन बढ़ाने हेतु सहयोग कर रही है। करोड़ों किसानों की कब्र पर सेज आबाद होने जा रहा है। सरकार किसानों से अनाज उचित मूल्य पर खरीद नहीं सकती। वह महंगे व सड़े-गले तथा विषैले कीटनाशक मिले गेहूं को विदेश से मंगाने को लालायित है। सरकार चाहती है कि भारत के अच्छे गेहूं को बहुराष्ट्रीय कंपनियां खरीद लें, देश-विदेश में लाभ कमाएं और भारत में गेहूं के लाले पड़ जाए।

मांसाहारी देशों के नवशाकाहारी भी गेहूं को ही अपना रहे हैं, इसलिए वैश्विक परिदृश्य में गेहूं की मांग शीर्ष क्रम में आ गई हैं। कुल मिलाकर भारत सहित विश्व भर में गेहूं की अंधाधुंध बढ़ती मांग से समस्या बढ़ती जा रही है। भारत के शासकीय भण्डारों में गेहूं के लाले पड़ गए हैं। विश्व भर के गोदामों की भी यही स्थिति है जबकि भारत सहित विश्व भर में चावल का भण्डार भरा पड़ा है। विश्व में भारत प्रमुख शाकाहारी देश माना जाता है। यह आदिकाल से आज तक कृषि प्रधान देश है। यहां की अर्थव्यवस्था एवं पूरा व्यापार जगत कृषि पर ही आधारित है। देश में भरपूर फसल होने की स्थिति में पूरे कारोबार में रौनक आ जाती है। यहां सर्वाधिक लोगों को रोजगार कृषि क्षेत्र से मिलता है। यह सर्वाधिक लोगों की आजीविका का माध्यम भी है।

पिछले कुछ वर्षों के दौरान कई कारणों से खानपान की संस्कृति में बदलाव आया है। जनसंख्या बढ़ने के कारण परम्परागत गेहूं खाने वाले परिवार के सदस्य बढ़े हैं, वहीं चावल खानेवाले परिवारों में भी गेहूं का उपयोग बढ़ गया।

शहरीकरण के कारण भी गेहूं का उपयोग भी बढ़ा है। पश्चिमी आहार संस्कृति ने भी गेहूं के विविध उपयोग को बढ़ाया है। चिकित्सकों ने भी इसे बढ़ावा देने में कोई कसर नहीं छोड़ी जो मधुमेह, मोटापा एवं कब्ज आदि के रोगियों को चावल खाने की उपयुक्त विधि न बताकर सीधे-सीधे चावल खाने से रोक रहे हैं और गेहूं खाने को प्रेरित कर रहे हैं।

गेहूं को हम रोज ही उपयोग में लाते हैं। इसके आटे से बनी रोटियां हमारे नित्य भोजन में काम आती है। लेकिन गेहूं के भी अपने अलग गुण होते हैं। सामान्यत: लोग गेहूं को सिर्फ शक्तिदायक खाद्य पदार्थ समझते हैं। बहुत कम लोग जानते हैं कि गेहूं औषधीय गुणों से भी भरपूर है।

गेहूं भारत में पाया जानेवाला एक ऐसा बीज है जिसमें कई तरह के पोषक तत्त्व मौजूद रहते है। प्राचीन काल से गेहूं का उपयोग औषधीय रूप में भी किया जा रहा है।

गेहूं के पौधे में शरीर को शुद्ध कर, स्वस्थ रखने की बहुत ही अद्‌भुत शक्ति है, बालावस्था एवं युवावस्था में यह यौवन को बनाए रखता है, इसके साथ ही साथ वृद्धावस्था को शीघ्र ही पनपने से भी रोकता है।

चरक संहिता के अनुसार गेहूं टूटे हुए स्थानों को जोड़नेवाला, वात शामक, रस में मधुर, वीर्य में शीत जीवनमयी, शरीर में स्थिरता पैदा करनेवाला एवं भारी होता है। नान्दी मुखी और मधूली गेहूं दोनों मधुर होते हैं, ये स्निग्ध व वीर्य में शीत होते हैं। गेहूं कई प्रकार की व्याधियों की रोकथाम व निवारण में बहुउपयोगी है।

नवरात्रि के अवसरों पर नवमी के दिन काटी जाने वाली हरियाली हरे पत्ते ज्वारे कहलाते हैं। अनेक प्रयोग तथा अनुसंधान के पश्चात पाया गया है कि इनमें अत्यधिक पोषक तत्व होते हैं। प्रतिदिन तीन से चार गिलास रस पिया जा सकता है। कर्करोग के इलाज में इसका प्रयोग किया जा रहा है।

गेहूं बारह मास आहार के रूप में सेवन किया जानेवाला शक्तिदायक अनाज है। औषधीय गुणों से युक्त होने के कारण उसे विभिन्न रोगों के उपचार में सफलतापूर्वक प्रयुक्त किया जा सकता है। चाहे जितनी मात्रा में फल-सब्जी का सेवन किया जाए, परंतु अनाज सेवन के बिना आंख नहीं खुलती। अधिक मात्रा में जिस प्रकार प्रत्येक वस्तु का सेवन हानिप्रद है, उसी प्रकार गेहूं का भी अधिक मात्रा में सेवन कदापि उचित नहीं है। गेहूं से निर्मित आटा, दलिया, सूजी, मैदा, एवं चोकर का भोजन में भिन्न प्रकार से उपयोग किया जाता है।

आजकल हर्बल ट्रीटमेंट का बोलबाला है। जहां तहां हर्बल चिकित्सा, हर्बल सौंदर्योपचार का विज्ञापन देखने को मिल जाता है। आयुर्वेद से उत्पन्न गेहूं रस चिकित्सा विधि भी एक ऐसी ही उपचार विधि है जिसके द्वारा कोई भी व्यक्ति घर बैठे ही लाभ उठा सकता है। अगर कुछ दिनों तक नियमित गेहूं रस का प्रयोग किया जाये तो भयंकर से भयंकर रोगों तक से निजात पायी जा सकती है जैसे-गेहूं के पौधे के रस का पान या सेवन करने से कब्ज व्याधि दूर तो होती है, गैसीय उदर विकार भी दूर होता है। गेहूं रस का सेवन करने से रक्त का शुद्धिकरण भी होता है। परिणामत: रक्त विकार के कारण उत्पन्न फोड़े, फुंसी तो दूर होते ही हैं, चेहरा भी साफ तथा लावण्ययुक्त हो जाता है।

गेहूं रस का सेवन करने से शरीर में शक्तिवर्धन होता है, इसीलिए इसे हरा खून भी कहा जाता है। गुर्दों की क्रियाशीलता बढ़ती है और इसके सेवन से पथरी भी गल सकती है। दांत एवं हड्डियों की मजबूती में कारगर है। गेहूं रस का सेवन करने से सिरदर्द नहीं होता और तनावों से मुक्ति मिलती है। गेहूं रस पीने से बाल सुंदर चमकदार तो होते ही हैं, असमय पकते भी नहीं। गेहूं रस का सेवन करने से नेत्र विकार दूर होते हैं एवं नेत्र ज्योति भी बढ़ती है। इसके सेवन से स्मरण शक्ति बढ़ती है तथा स्नायु प्रबल होते हैं। गेहूं रस सेवन करनेवालों को रक्तचाप व हृदय रोग नहीं होते। गेहूं रस का पान करने से लकवा लगने की संभावना भी कम हो जाती है। पेट के कीड़े शरीर से बाहर निकाल दिये जाने में गेहूं रस एक सफल उपचार है।

गेहूं रस सर्वदा ताजा ही प्रयोग में लाना चाहिए। फ्रिज में रखकर कभी भी इसे इस्तेमाल नहीं करना चाहिये क्योंकि तब यह तत्वहीन हो जाता है। जब भी गेहूं रस पीना हो, उसके उपयोग से आधा घंटे पहले एवं आधा घंटा बाद तक कुछ भी सेवन नहीं करना चाहिए। रस को धीरे-धीरे जायका लेते हुये पीना चाहिये न कि पानी की तरह गटागट पिया जाये। जब तक आप गेहूं रस का सेवन कर रहे होते हैं, उस अवधि में सादा एवं संतुलित भोजन ही करना चाहिये। तले हुए गरिष्ठ एवं मिर्च मसालेयुक्त भोजन से परहेज करना चाहिये।

इस अवधि में खटाई का सेवन भी नहीं करना चाहिए। कभी-कभी गेहूं रस का सेवन करते ही सर्दी जुकाम हो जाता है या फिर उल्टी दस्त होने लगते हैं एक या दो दिन में शरीर स्थित विकार सब विसर्जित हो जाते हैं और व्यक्ति पुन: सामान्य हो जाता है। अगर उचित समझा जाये तो इस अवधि में गेहूं रसपान की मात्रा घटायी भी जा सकती है। मगर सेवन करना कदापि बंद नहीं करना चाहिये। अगर आप गेहूं रस बनाने के झंझट से बचना चाहते हैं तो गेहूं के पौधे का सेवन सीधे तौर पर भी किया जा सकता है।

गेहूं का दलिया, सूजी (रवा) व चोकर समेत मोटे आटे से बनी वस्तुएं ही लाभप्रद हैं। मैदा व मैदा से बनी सभी वस्तुएं यथा समोसा, पूड़ी, तंदूर, नान, रोटी सभी प्रकार का पश्चिमी शीघ्र आहार, ब्रेड, बिस्किट, केक, पेस्ट्री, पिज्जा, बर्गर आदि का सेवन शरीर में समस्या खड़ी कर सकता है। गेहूं के आसन्न संकट से बचने हेतु सभी का सम्मिलित प्रयास आवश्यक हो गया है।

हाथ पैरों में दर्द, आंख, शरीर की दुर्बलता, मुख की दुर्गन्ध, सर्दी, जुकाम, गुर्दे की पथरी में यह विशेष रूप से उपयोगी है। यह रक्त में वृद्धि करता है जिसके कारण से इसे वैज्ञानिकों द्वारा हरा लहू की संज्ञा दी गयी है। जीवन के आखिरी चरण में पहुंचे लोगों को इसने नयी शक्ति प्रदान की है। इस पर नए अनुसंधान जारी हैं।

प्रकृति की इस अनुपम भेंट से आप भी लाभान्वित हो सकते हैं। इसके लिए मिट्टी के ८ गमले लें व उनमें मिट्टी भरकर एक-एक करके प्रतिदिन गमलों में क्रम से गेहूं बो दें। आपके लिए ८ दिन की औषधि तैयार हो गयी। जब पहले गमले में ज्वारे ७-८ इंच तक हो जायें तो उन्हें काट लें व दो तीन घण्टे के भीतर इनका रस पी लें अथवा चबा लें। अब इस गमले में गेहूं बो दें। अगले दिन दूसरे गमले के लिए यही क्रम दोहरायें। इस प्रकार आपको निरन्तर ज्वारे मिलते रहेंगे। इनके लगातार सेवन से आप कुछ हद तक बीमारियों से बचे रहेंगे, साथ ही कमजोरी व थकान रफूचक्कर हो जायेगी। गमले छायादार स्थानों में रखें व ज्वारों को अधिक लम्बा न होने दें क्योंकि इनका प्रभाव लम्बाई बढ़ने पर घटने लगता है। ज्वारों के रस में नमक न डालें। यदि स्वादिष्ट बनाना हो तो शहद की कुछ मात्रा का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह एक अत्यन्त सस्ता व आसान प्रयोग है जिसे विदेशों में भी आजमाया जा चुका है, अत: अब महंगी दवाओं का सहारा लेना छोड़ें व इसे आजमायें। नि:सन्देह यह आपके लिए वरदान साबित होगा।

खांसी- २० ग्राम गेहूं के दानों में नमक मिलाकर २५० ग्राम पानी में उबाल लें। जब तक कि पानी की मात्रा एक तिहाई न रह जाए। इसे गरम-गरम पी लें। लगातार एक हफ्ते तक यह प्रयोग दोहराने से खांसी जल्दी चली जाती है।

दाहकता- ८० ग्राम गेहूं को रात में पानी में भिगो दें। सुबह उन्हें अच्छी तरह पीसकर छान लें। यदि चाहें तो स्वाद के लिए उसमें थोड़ी सी मिश्री मिला लें। गेहूं के इस रस को पीने से शरीर में उत्पन्न दाहकता (गर्मी) शांत होती है। इससे मूत्र संबंधी रोगों में भी फायदा मिलता है।

अस्थि भंग- एक मुट्ठी गेहूं को तवे पर भूनकर पीस लें। इस चूर्ण को शहद के साथ चाटने से अस्थि भंग रोग दूर होता है।

स्मरण शक्ति- गेहूं से बने हरीरा में शक्कर और बादाम मिलाकर पीने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

पथरी- गेहूं और चने को एक साथ उबाल कर उसके पानी को कुछ दिनों तक पीने से पथरी मूत्र मार्ग से गलकर निकल जाती है। खुजली- फोड़े-फुंसी या किसी भी अन्य तरह की जलन या खुजली पर गेहूं के आटे को गूंधकर लगाने से राहत मिलती है। गेहूं का रस- गेहूं का रस किसी भी बीमारी के लिए रामबाण औषधि है। ताजा ताजा यह रस पीने से पथरी, पीलिया, मधुमेह, गठिया आदि बीमारियां ठीक हो जाती हैं।

रस बनाने की विधि- पुराने लकड़ी के बक्सों में मिट्टी भर लीजिए। इसमें गेहूं के दाने बो दीजिए। थोड़ा-थोड़ा पानी डालिए और जहां तक हो सके इन्हें छांह में रखिए। आठ-दस दिन बाद जब पौधे ७-८ इंच लंबे हो जाएं, तब इन्हें जड़ से उखाड़कर धो लें। जड़ काटकर अलग कर दें और बचे हुए डंठल और पत्तियों को पीसकर, छानकर रस तैयार कर लें। इस रस को तत्काल पी लें। ज्यादा देर इसे रखने से इसकी शक्ति कम हो जाती है। इस रस के सेवन से भयंकर से भयंकर रोग भी दूर हो जाते हैं।

गेहूं के दानों को पानी में उबालकर पानी को पीने से याददाश्त बेहतर होती है। आदिवासियों के अनुसार यह शारीरिक स्फूर्ति के लिए भी अच्छा होता है। गेहूं की पत्तियों में पानी को साफ करने की क्षमता होती है। गेहूं की पत्तियों को तोड़कर पानी में डाल दिया जाए तो कुछ ही समय में पानी की गंदगी पत्तियों की सतह पर चिपक जाती है और पानी साफ हो जाता है। बालतोड़ (त्वचा से बाल के जड़ों से टूटने पर बननेवाला घाव) हो जाने पर लगभग २०-२५ दानों को पीसकर बालतोड़ वाले हिस्से पर दिन में तीन बार लगाने से अतिशीघ्र आराम मिलता है। बालतोड़ में- दो तीन दिन तक निरंतर गेहूं के दानों को मुंह में चबाने में उपरांत पीड़ित स्थान पर बांधने से उक्त रोगावस्था के उपचार में लाभ होता है।

ज्वारे के लगातार उपभोग से चेहरे की लालिमा बढ़ जाती है और खून भी साफ होता है। इसके रस को प्रात: खाली पेट पीने से बेहद फायदा होता है।

गेहूं के ताजे कोमल पौधों को जिन्हें व्हीट-ग्रास कहा जाता है, पीसकर रस निकालकर पिया जाए तो मधुमेह रोग में लाभ होता है और यह सामान्य लोगों के लिए भी बड़ा गुणकारी है। हर व्यक्ति को प्रतिदिन व्हीट-ग्रास रस का सेवन करना चाहिए। गेहूं और चने को पानी में उबालकर छान लिया जाए और शेष प्राप्त पानी का सेवन किया तो मूत्राशय और किडनी की पथरी गल जाती है और बाहर निकल आती है, इसका सेवन एक माह तक लगातार करना चाहिए।

गेहूं के दानों को रातभर पानी में भिगोकर सुबह चबाने से बांझपन और नपुंसकता दूर होती है। डाँग-गुजरात में आदिवासी रातभर भिगोए गेहूं के दानों को सुबह कुचलकर थोड़ी मात्रा में शहद मिलाकर नि:संतान माता और पिता को खाने की सलाह देते हैं।

उच्च रक्तचाप के रोगियों को गेहूं के आटे को छानकर चौकर (छानने के बाद बचा आटा) तैयार कर उसे दूध में उबालकर प्रतिदिन लेना चाहिए, इससे काफी फायदा होता है। आदिवासी गेहूं की रोटी सेंकते समय एक हिस्सा कच्चा रहने देते हैं, इस पर तिल का तेल लगाकर कमर दर्दवाले अंग बांध देते है, दर्द दूर हो जाता है।

वीर्य का जाना- १०० ग्राम गेहूं को रात में भिगोकर सवेरे सिलबट्टे पर पीसकर उसी पानी से लस्सी बना लें जिसमें गेहूं भिगोया गया है। उसमें आवश्यकतानुसार मिश्री, चीनी, गुड़ या देशी खांड आदि इनमें से किसी एक को मिलाकर प्रात:काल प्रतिदिन सात दिन तक पीने से फायदा होता है।

अनैच्छिक वीर्य स्खलन में- बारह घंटे तक एक मुट्ठी गेहूं को पानी में भिगोने के बाद बारीक लस्सी बनाने व स्वाद के अनुसार मिश्री मिलाने के बाद सेवन करने से वीर्य में गाढ़ापन आने से उक्त रोगावस्था से मुक्ति मिलती है।

आमातिसार- आंव के दस्तों को आमातिसार कहते हैं। ५० ग्राम सौंफ को रात में पानी में भिगो दें। सवेरे उसे पीसकर उस पानी से आटा गुंथ ले, इस आटे की रोटी को खाने से कैसा भी आंव से होनेवाले दस्त क्यों न हो फायदा करता है।

शरीर के किसी भी अंग पर सूजन आ जाने पर यदि वहां गेहूं के उबाले हुए पानी से सेक किया जाए, तो सूजन धीरे-धीरे कम हो जाती है।

जोड़ों के दर्द में- शरीर में कहीं भी हड्डी टूट जाए या कमर, गर्दन, घूटने आदि के जोड़ों में दर्द हो, तो दस ग्राम गेहूं की राख को लेकर, बराबर मात्रा में शहद मिलाकर चाटने से टूटी हुई जुड़ने में और जोड़ों के दर्द में फायदा होता है।

खांसी- २० ग्राम गेहूं, दस ग्राम सेंधा नमक को एक पाव पानी में ओटा कर तीसरा हिस्सा रख लें, शेष पानी को छानकर सात दिन तक पिलाने से, किसी भी प्रकार की खांसी क्यों न हो ठीक हो जाती है।

खुजली में- इसके आटे को गूंथने के उपरांत रोगाक्रांत स्थान पर लगाने से त्वचा की जलन व खुली में राहत मिलती है।

आग से जलने अथवा झुलसने में- इसके आटे को गूंथने के उपरांत पीड़ित स्थान पर लगाने से ठंडक मिलती है।

अस्थि भंग में- तवे पर थोड़े से गेहूं के दानों को भूनने एवं पीसने के उपरांत शुद्ध शहद मिलाकर चाटने से कुछ ही दिनों की अवधि में उक्त रोगावस्था में लाभ होता है।

पागल कुत्ते द्वारा काटने की जांच में- गेहूं के आटे की कच्ची-सी रोटी बनाने एवं काटे हुए स्थान पर बांधने के थोड़े समय बाद उसको किसी अन्य कुत्ते को खाने को डाल दें। कुत्ते द्वारा उसे न खाने पर कुत्ता पागल था। अन्यथा खाने पर कुत्ता पागल नहीं था।

जहरीले कीड़े द्वारा काटने पर- ऐसी स्थिति में सिरके में गेहूं को मिलाकर लगाना लाभप्रद है।

छाती में होनेवाली पीड़ा, दिमागी कमजोरी व नपुंसकता में- गेहूं के आटे में बादाम गिरी व चीनी मिलाने के उपरांत कुछ दिनों तक सेवन करना उक्त रोगावस्थाओं के उपचार में रोग निवारक है।

मूत्राशय संबंधी रोगों में- रात्रि में सोते समय सत्तर-अस्सी ग्राम गूहूं पानी में भिगोने एवं प्रात: पीस-छानकर जायके के अनुसार मिश्री मिलाने के बाद सेवन करने एवं उक्त प्रक्रिया निरंतर एक सप्ताह तक दोहराने से जहां मानवदेह में उत्पन्न गर्मी समाप्त होती है, वहीं उक्त रोगावस्थाओं से मुक्ति प्राप्त होती है।

नपुंसकता एवं बांझपन- कुछ दिनों तक नित्यप्रति प्रात:काल आहार ग्रहण करने से पूर्ण अंकुरित गेहूं को भली प्रकार चबाने एवं साथ में मिश्री एवं किशमिश खाने से मूत्राशय की पथरी से मुक्ति मिलती है।

कब्ज के उपचार में- गेहूं के आटे के चोकर की दो चम्मच की मात्रा में एक चम्मच चीनी, बूरा या खांड में मिलाने के उपरांत कुछ दिनों तक निरंतर एक गिलास कोसे अथवा गरम पानी से सोते समय सेवन करने से उक्त रोगावस्था सेहित पेट के विभिन्न रोगों में लाभ होता है।

वात-कफ की व्याधियों एवं रक्त शोधन में- गेहूं के आटे के चोकर के निरंतर कुछ दिनों तक नियमित सेवन से वात-कफ से उत्पन्न रोगों से जहाँ मुक्ति मिलती है, वहीं रक्त शोधन होता है।

जहां अंकुरित गेहूं में पौरुषत्व एवं उत्साह का मूल स्रोत विटामिन ई पाया जाता है, वही चोकर में विटामिन बी काम्प्लेक्स प्रचुरता से पाया जाता है। अत: इन दोनों के सीमित मात्रा में नियमित सेवन से स्वास्थ्य, उन्नति होती है।

अंकुर उगे हुए गेहूं में विटामिन-ई भरपूर मात्रा में होता है। शरीर की उर्वरक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन-ई एक आवश्यक पोषक तत्व है। यही नहीं, इस तरह के गेहूं के सेवन से त्वचा और बाल भी चमकदार बने रहते हैं। किडनी, ग्रंथियों, तंत्रिका तंत्र की मजबूत तथा नई रक्त कोशिकाओं के निर्माण में भी इससे मदद मिलती है। अंकुरित गेहूं में मौजूद तत्व शरीर से अतिरिक्त वसा का भी शोषण कर लेते हैं।

अंकुरित गेहूं में उपस्थित रेशे के कारण इसके नियमित सेवन से पाचन क्रिया भी सुचारू रहती है। अत: जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्याएं हो उनके लिए भी अंकुरित गेहूं का सेवन फायदेमंद है। अंकुरित खाने में एंटीआक्सीडेंट, विटामिन

ए, बी, सी, ई पाया जाता है। इससे कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, लोहांश और जिंक मिलता है। रेशे से भरपूर अंकुरित अनाज पाचन तंत्र को सुदृढ़ बनाते हैं। अंकुरित भोजन शरीर का चयापचय का रेट बढ़ता है। यह शरीर में बननेवाले विषैले तत्वों को बेअसर कर, रक्त को शुद्ध करता है। अंकुरित गेहूं के दानों को चबाकर खाने से शरीर की कोशिकाओं के निर्माण में भी मदद मिलती है।

अंकुरित अनाज सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। गेहूं के आटे से बनी चपाती तो सबसे सहज और पौष्टिक खाद्य है ही। अंकुरित गेहूं भी आपको ढेर सारे विटामिन्स तथा पौष्टिक तत्व दे सकते हैं। गुणों से भरपूर अंकुरित गेहूं शरीर के लिए शक्तिवर्धक टॉनिक की तरह ही है। शरीर की उर्वरक क्षमता बढ़ाने के लिए विटामिन-ई एक आवश्यक पोषक तत्व है। यही नहीं, इस तरह के गेहूं के सेवन से त्वचा और बाल भी चकदार बने रहते हैं। गुर्दे, ग्रंथियों, तंत्रिका तंत्र की मजबूत तथा नई रक्त कोशिकाओं के निर्माण में भी इससे मदद मिलती है। अंकुरित गेहूं में उपस्थित रेशे के कारण इसके नियमित सेवन से पाचन क्रिया भी सुचारु रहती है।

गेहूं का चोकर कब्ज हटाने में रामबाण का काम करता है। इसके प्रयोग से आंतों में चिपका हुआ मल साफ होता है, गैस नहीं बनती, आँतें सुरक्षित व पेट मुलायम रहता है। चोकर आमाशय के घावों को ठीक करता हैं। रक्तवसा (कोलेस्ट्रोल) को संतुलित करके हृदयरोग से भी रक्षा करता है। आंत्रपुच्छशोध (अपेंडिसाइटिस), अर्श (बवासीर) तथा भगंदर से बचाता है। बड़ी आँत एवं मलाशय कर्करोग से भी रक्षा होती है। मोटापा घटाने तथा मधुमेह निवारण में भी अचूक कार्य करता है। अत: अति लाभकारी चोकरयुक्त आटे का ही प्रयोग करें।

सामान्यत: गेहूं का आटा छानने के बाद जो चोकर निकलता है, उसे व्यर्थ समझकर फैंक दिया जाता है, जबकि चौकर व्यर्थ की चीज नहीं बल्कि पौष्टिक तत्वों से भरपूर होने के कारण योग्य होता है। कब्ज दूर करने, पाचन शक्ति ठीक रखने और नेत्र ज्योति बढ़ाने के लिए चोकर का सेवन अत्यंत लाभदायक है।

गेहूं के चोकर के विविध प्रयोग- चोकर की रोटी- गेहूं के प्रति किलो आटे में १०० ग्राम चोकर मिला लें और इस आटे की रोटी बनाकर खाएं। इससे अपच, कब्ज और अन्य उदर संबंधी विकारों से छुटकारा मिलता है।

चौकर का दलिया- चौकर को शुद्ध घी में भूनकर रख लें। आवश्यक मात्रा में चोकर लेकर पानी में डालकर उबालें। मीठा बनाने के लिए उबालते समय उचित मात्रा में गुड़ मसलकर डाल दें। अति स्वादिष्ट, सुपाच्या, लाभकारी साथ ही पौष्टिक चोकर का दलिया तैयार है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्याएं हो उनके लिए भी अंकुरित गेहूं का सेवन फायदेमंद है।

गेहूं का चोकर भले ही खुरदुरा आभास देता हो परंतु यह चबाते समय मुंह की लार में खुद-ब-खुद मुलायम हो जाता है। यही नहीं, यह मुंह की लार को भी काफी अधिक मात्रा में समेट लेता है, जिससे भोजन को पचाने में काफी मदद मिलती है। चोकर के सेवन से पेट साफ होने में कोई रुकावट महसूस नहीं होती और पेट संबंधी बीमारियों से भी स्वत: छुटकारा मिल जाता है। गेहूं का चोकर अपनी गुणकारी शक्तियों के बलबूते पर आमाशय के घाव को तो ठीक कर ही देता है, साथ ही रक्तवसा से बचाकर हृदय रोग से भी निजात दिलाता है।

कैसे करें अंकुरित- गेहूं अंकुरित करने के लिए अच्छी गुणवत्ता का गेहूं लें। गेहूं को साफ करके ६-१२ के लिए पानी में भिगो दें। इन गेहूं को दिन में तीन बार पानी से धोएं। अब गेहूं को स्प्राउट मेकर में या कपड़े में बांधकर रख दें। अंकुरित होने पर मनचाहे तरीके से इनका प्रयोग करें।

मूंग (KIDNEY BEAN)

मूंग से हम सब बहुत अच्छी तरह परिचित है। मूंग की दाल द्विदल धान्य है और समस्त दलहनों में अपने विशेष गुणों के कारण अच्छी मानी जाती है। मूंग काले हरे, पीले, सफेद और लाल अनेक तरह की होती है। रोगियों के लिए मूंग बहुत श्रेष्ठ बताई जाती है। मूंग की दाल से पापड़, बड़ियां व पौष्टिक लड्डू भी बनाये जाते हैं। मूंग की दाल खाने में शीतल व पचने में सहायक होती है। विभिन्न रोगों में मूंग का उपयोग होता है। चावल और मूंग की खिचड़ी खाने से कब्ज दूर होता है। खिचड़ी में घी डालकर खाने से कब्ज दूर होकर दस्त साफ आता है। मूंग को सेंककर पीस लें। इसमें पानी डालकर अच्छी तरह से मिलाकर लेप की तरह शरीर पर मालिश करें। इससे ज्यादा पसीना आना बंद हो जाता है। मूंग की छिलकेवाली दाल को दो घंटे के लिए पानी में भिगो दें। इसके बाद इसे पीसकर गाढ़ा लेप दाद और खुजली युक्त स्थान पर लगाएं लाभ होगा।

मियादी बुखार के रोगी को मूंग की दाल बनाकर देने से लाभ होता है, लेकिन दाल के साथ घी और मसालों का प्रयोग बिलकुल न करें। मूंग को छिलके सहित खाना चाहिए। बुखार होने पर मूंग की दाल में सूखे आंवले को डालकर पकाएं। इसे रोज दिन में दो बार खाने से बुखार ठीक होता है और दस्त भी साफ होता है।

मूंग साबुत हो या धुली, पोषक तत्वों से भरपूर होती है। अंकुरित होने के बाद तो इसमें पाए जानेवाले पोषक तत्वों कैल्शियम, लोहांश, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन्स की मात्रा दोगुनी हो जाती है। मूंग शक्तिवर्धक होती है। ज्वर और कब्ज के रोगियों के लिए इसका सेवन करना लाभदायक होता है। इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा रेशे जैसे तत्व पाए जाते हैं। यह कफ और पित्त के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद है। खाने के बाद यह आसानी से पच जाती है। मूंग की दाल आँखों की रोशनी बढ़ाती है। बुखार होने पर मूंग की दाल खाने से फायदा होता है। चावल के साथ तैयार खिचड़ी मरीजों के लिए पौष्टिक और सुपाच्य खाने से फायदा होता है। मूंग के आटे का हलवा शक्तिवर्धक होता है।

ज्वर के दौरान खाने में- ज्वर में मूंग की पतली सी दाल का पथ्य देना ठीक रहता है। इससे रोगी की स्थिति के अनुसार काली मिर्च, जीरा, अदरक और डाल देने चाहिए। लेकिन छौंक में घी बहुत कम मात्रा में ही ठीक रहता है।

शक्तिवर्धक मोदक- मूंग के लड्डू बनाकर सेवन करते रहने से शरीर में लाल रक्त कणों की वृद्धि होती है और स्फूर्ति आती है। स्वास्थ्य विषयक- अन्य दाल की तरह हरी मूंग दाल प्रोटीन और खाद्य रेशांक का अच्छा स्रोत है। पकी हुई हरी मूंग दाल पचाने में आसान होती है, इसलिए यह बच्चों, बड़े, बीमार और वृद्धों के लिए लाभदायक होती है।

*** जिंदगी हसीं है जिंदगी से प्यार करो, अगर हो रात तो सुबह का इंतजार करो,**
वो पल भी जरूर आएगा जिसका इंतजार है आपको, ईश्वर पर भरोसा और वक्त का इंतजार करो।
*** न कभी कोई हालात पूछे और न ही कभी गमख्वार हुए, फिर कौन से रिश्ते से आप रिश्तेदार हुए।**
*** जानना चाहते हो कि आप कितने अमीर हो तो अपनी दौलत को मत गिनना,**
अपनी आँख से जो आंसू गिरे उसे देखना कि कितने हाथ इसे समेटने के लिए उठते है।

मक्का (MAIZE)

अनाजों में मक्का एक ऐसा अनाज है, जिसका हर मौसम में अपना एक अलग व लाजवाब स्वाद है। बरसात के मौसम में भुने हुए भुट्टे, सर्दियों में मक्के के दाने यानी पॉपकॉर्न का स्वाद तो १२ मास लिया जाता है।

ऐतिहासिक साक्ष्यों से पता चलता है कि आज से दस हजार वर्षों पूर्व सर्वप्रथम, मैक्सिको में भारतीयों द्वारा ही इसकी उपज पैदा की गयी थी। भारत में गेहूं के बाद मक्के का उत्पादन सर्वाधिक होता है अमेरिका इसका सर्वाधिक निर्यात करनेवाला देश है। इसके अंग्रेजी नाम मेज का मूल ग्रीक भाषा में है, जिसका अर्थ है जीवनदायिनी शक्ति से भरपूर। मक्का विभिन्न रूपों में प्रयोग में लाया जाता है। सर्दियों में मक्के के आटे से रोटी बनाई जाती है। पंजाब की मक्के की रोटी और सरसों का साग केवल उत्तर भारतीयों द्वारा ही नहीं, बल्कि पूरे भारतवासियों द्वारा शौक से खाया जाता है। मक्के के आटे में मूली या मेथी गूंधकर बनाई गई रोटी मक्खन और दही के साथ अत्यंत स्वादिष्ट लगती है। मक्के के आटे से पावरोटी बिस्कुट तथा रोस्ट भी बनाए जाते हैं। कच्चे मक्के को सुखाकर उसे ददरा पीसकर दलिया बनाया जाता है। यह दलिया दूध में पकाकर खाने में सुस्वादिष्ट होने के साथ पौष्टिक भी होता है। बरसात के मौसम में भूना हुआ भुट्टा छोटे-बड़े सभी के मन को भाता है। मक्के का गरम-गरम सूप पीना हर मौसम में स्वास्थ्यवर्धक होता है और स्वीट कॉर्न सूप का तो जवाब नहीं। शर्बत, मुरब्बा मिठाइयों और बनावटी मक्खन बनाने के काम आते है। पशुओं के लिए खली के रूप में यह प्रयुक्त होता हैं। हृदयरोग विशेष मक्के के तेल को खाद्य पदार्थों में प्रयुक्त करने की सलाह देते हैं। एक किस्म की शराब और बीयर बनाने में भी इसका प्रयोग किया जाता है। मक्के में विटामिन ए, बी-२, ई, फास्फोरस, पोटेशियम, कैल्शियम, लोहतत्व आग्जैनिक अम्ल, नरसिन, वसा और प्रोटीन पाया जाता है। यह पेट के अल्सर और गैस्ट्रिक अल्सर से छुटकारा दिलाने में सहायक है साथ ही यह वजन घटाने में भी सहायक होता है। कमजोरी में यह बेहतर ऊर्जा प्रदान करता है और बच्चों के सूखें रोगों में अत्यंत फायदेमंद हैं यह मूत्र प्रणाली पर नियंत्रण रखता है, दांत मजबूत रखता है और कार्नफ्लैक के रूप में लेने से हृदयरोग में भी लाभदायक होता है।

बरसात के भीगे मौसम में गरमागरम भुट्टे खाने का मजा ही कुछ और है। कुदरत ने खाने-पीने के मामले में हमें अनगिनत उपहार दिये हैं, जो अलग-अलग मौसम में हर व्यक्ति को आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं। भुट्टा उन्हीं में से एक है। अमीर हो या गरीब, बच्चे हों या बड़े ये सबको भाता है। इसे आग में भुनकर या फिर गर्म पानी में उबालकर नमक, नींबू के साथ खाने का अपना ही मजा है। केवल स्वाद ही नहीं यह पौष्टिक गुणों से भी भरपूर होता है। मक्का या मकई के नाम से भी जाने जानेवाले भुट्टे की बरसात के मौसम में बहार होती है। हर चौक चौराहे, नुक्कड़ और फुटपाथ पर ठेले में भुट्टे आसानी से नजर आ जाते हैं। चार-पांच रुपये में आसानी से उपलब्ध हो जानेवाला भुट्टा भूख को तो मिटाता ही है, जुबान के स्वाद को भी बदल देता है।

पेरिस में रहनेवाले लोगों का मनपसंद भोजन है मक्का। पेरिस ही नहीं, फ्रांस भर में मक्का बड़े ही चाव से खाया जाने लगा है। फ्रांसीसी लोग मक्का को भूनकर उबालकर और कई तरह से स्वादिष्ट बनाकर खाते हैं। फ्रांस और यूरोप में नहीं, अमेरिका में भी मक्का बहुत लोकप्रिय हो चुका है।

मक्का से कॉर्न फ्लेक भी तैयार किया जाता है। यह बड़े आश्चर्य और खेद की बात है कि पश्चिम के अंधानुकरण और संस्कृति को अपनाने के नाम पर हम अपना पहनावा और भोजन आदि अपनाने में लगे हैं। कुछ बरस पहले तक हमारे यहां मक्के को भाड़ में भूनकर उसकी फूलियों में गुड़ मिलाकर खाने का रिवाज आम था। आजकल बिजली की मशीन

से पॉपकार्न बनाए जाते हैं। मक्का दिल के लिए उपयोगी है। साधारणतया: चिकनाई के प्रयोग से दिल की बीमारियां होती है, लेकिन मक्का की चिकनाई दिल के लिए घातक नहीं होती। इसी आधार पर चिकित्सक दिल के मरीजों को घी अथवा मक्खन के स्थान पर मक्का का तेल का प्रयोग करने की राय देते हैं। मक्का पौष्टिक होती है। इसमें लोहा, चूना और फास्फोरस भी होता है। मक्का जीवन तत्व से भी भरपूर होता है। मक्का के तेल के फायदे जैतून के तेल के समक्ष होते हैं। मक्का भूख बढ़ाता है। शरीर को बल प्रदान करता है। आंखों की कमजोरी को दूर करता है।

मक्का को यदि भूनकर खाया जाए तो पुराने कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है। पौष्टिकता की दृष्टि से वह किसी भी आम अनाज से कम नहीं है। मक्का के भुट्टे पर बाल होते हैं पेशाब में जलन की शिकायत करनेवाले यदि एक तोला मक्का के बाल सुबह शाम पानी में उबालकर पिएं तो उन्हें आराम मिलेगा। अत: मक्का खाइये, स्वस्थ रहिए।

स्वाद व पौष्टिकता के साथ यह औषधिय गुणों से भरपूर है। इसके सेवन से गर्मी बादी, कफ पित्त आदि का नाश होता है। इसके प्रयोग से बल, मांस एवं रक्त में बढ़ोत्तरी होती है। मक्का में विटामिन व प्रोटीन प्रचुर मात्रा में होते हैं इसमें विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन ई, कैल्शियम इत्यादि पाए जाते हैं। कच्चे भुट्टे को भूनकर खाने से दांत व दाढ़ मजबूत होते हैं। गर्मी के कारण सिरदर्द में इसकी पत्तियों को अच्छी तरह पीसकर दर्दवाले स्थान पर लगाने से आराम मिलता है। मक्के के आटे की रोटी को दूध व चीनी के साथ खाने से शारीरिक क्षमता में वृद्धि होती है। वर्षा ऋतु में नित्य भुट्टा खाने से रक्त में वृद्धि होती है साथ ही अमाशय को सबल मिलता है। मक्के के आटे को पानी में घोलकर चेहरे पर लगाने से कील-मुंहासे व छाइयां दूर हो जाती हैं। इससे त्वचा कांतिमय हो जाती है। मक्के के आटे की रोटी का प्रतिदिन सेवन करने से रक्त शुद्ध होता है। भुट्टे के मुहे के बालों व डण्ठलों से काढ़ा तैयार करें।

लोग भुट्टे के अलावा पॉपकार्न, भुने हुए मकई के पक्के दाने के भी दीवाने होते हैं, जो साधारण से भड़भूजे से लेकर बड़ी-बड़ी कंपनियों द्वारा बेचे जाते हैं। पका भुट्टा उबालकर इमली की चटनी के साथ खाने में अत्यंत स्वादिष्ट लगता है।

अधिक रेशेवाला भोजन होने के कारण यह वजन घटाने में अत्यंत उपयोगी है यह कमजोरी में बेहतर ऊर्जा प्रदान करता है। कार्न फ्लेक के रूप में लेने पर यह हृदयरोग की रोकथाम में सहायक होता है। भुट्टा विश्व के सबसे अधिक लोकप्रिय खाद्य पदार्थों में से एक है। दुनिया के हर कोने में बिकनेवाला पॉपकॉर्न मक्के के दानों से बनाया जाता है। गरीबों का भोजन मक्का अब अपने पौष्टिक गुणों के कारण अमीरों के मेज की शान बढ़ाने लगा है। पहले भारत में यह केवल निम्न वर्ग द्वारा ही खाया जाता था। अब कॉर्नफ्लैक के रूप में अमीरों के नाश्ते और मध्यम वर्ग द्वारा सूप, दलिया, रोटी और न जाने किन-किन रूपों में उपयोग किया जाने लगा है। प्रोटीन और विटामिनों से भरपूर मक्का जहां शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है, वहीं यह बेहद सुपाच्य भी है। इसकी खासियत यह है कि हर रूप में इसमें पोषक तत्व विद्यमान रहते हैं। कच्चे और पके रूप में तो यह फायदेमंद होता ही है। जब इसमें विद्यमान तेल निकाल लिया जाता है तब भी इसके अवशिष्ट में वसा को छोड़कर शेष पोषक तत्व विटामिन, प्रोटीन, इत्यादि विद्यमान रहते है। बच्चों के सर्वांगीण विकास में मक्के का प्रयोग सहायक होता है।

मक्का के ताजे दानों को पानी में अच्छी तरह से उबालकर उस पानी को छानकर शहद या मिश्री मिलाकर सेवन करने से गुर्दों की कमजोरी दूर होती है। मक्का के दाने भूनकर खाने से पाचन तंत्र के रोग दूर होते हैं। भूना हुआ भुट्टा खाने से दांत एवं दाढ़ मजबूत होते हैं, तथा ये दाने लार बनाने में भी सहायक हैं, जिससे मुख व दांतों की दुर्गंध भी दूर होती है।

मक्का के दानों को जलाकर उसकी राख में सेंधा नमक एवं पानी मिलाकर पीने से खांसी एवं पथरी रोगों में लाभ होता है। मक्का के ताजे पत्तों को पीसकर सिर पर लेप करने से सिरदर्द दूर हो जाता है।

हल्के पीले रंग के मक्के को हम भुट्टा भी कहते हैं। यह खाने में तो रुचिकर होता ही है, कफ-पित्त नाशक व दस्त रोकनेवाला भी है। कार्नफ्लैक्स की तरह खाने से यह हृदय रोग में भी सहायक है। इतना ही नहीं, यह घरेलू उपचार के लिए भी काफी फायदेमंद साबित होता है।

क्षयरोग से पीड़ित रोगी को मक्का की रोटी खाने से फायदा होता है। यकृत से संबंधित समस्या हो तो गेहूं के स्थान पर मक्के के आटे का सेवन करने से लाभ होता है। मक्का के भुट्टे को जलाकर राख बना लें। इसमें स्वादानुसार सेंधा नमक डालें। अब आधा-आधा चम्मच सुबह-शाम गर्म पानी के साथ लें। खांसी से राहत मिलेगी। उल्टी रोकने के लिए मक्का के भुट्टों में से दाने निकालकर उन्हें जलाकर राख बना लें और आधा ग्राम राख शहद के साथ चाटें, तुरंत लाभ होगा।

अधिक रेशेवाला भोजन होने के कारण यह वजन घटाने में भी काफी कारगर साबित होता है। मक्का के छोटे पौधों को एकत्र कर इसे पानी में उबालकर काढ़ा बना लें। इस काढ़े को टब में भरकर उसमें बैठने से बवासीर (पाइल्स) के दर्द में फायदा पहुंचता है और लंबे समय तक इस्तेमाल करने से बवासीर पूरी तरह ठीक हो जाती है।

मक्के में भरपूर रेशे होते हैं। ये रेशे भोजन को पचाने के लिये जरूरी है। यह कब्ज और पेट में होनेवाले कर्करोग की आशंका को कम करता है। हड्डियां मजबूत होती हैं। इसका सेवन गुर्दे को भी मजबूत करता है। मक्का लम्बे समय तक त्वचा को कांतिमय रखने में मददगार होता हे। एंटीऑक्सीडेंट्स की प्रचुरता के अलावा इसके तेल में लिनोलिक एसिड होता है।

ताजे भुट्टे पानी में उबालकर उस पानी को छानकर मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब की जलन, गुर्दों की कमजोरी दूर हो जाती है। यह प्रचुर मात्रा में रेशे से भरा हुआ है इसलिए इसे खाने से पेट का पाचन अच्छा रहता है। भुट्टे के पीले दानों में बहुत सारा मैगनीशियम, लोहतत्व, कॉपर और फॉस्फोरस पाया जाता है जिससे हड्डियां मजबूत बनती हैं। इन पोषक तत्वों से बुढ़ापे में हड्डियों के टूटने के अवसर कम रहते हैं और गुर्दे सामान्य कार्य करते हैं।

मक्के में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है, जिससे त्वचा लंबे समय तक जवान दिखती है। इसको लगातार खाने के अलावा आप इसका तेल लगाइये जिसमें लिनोलिक एसिड पाया जाता है। इसके अलावा त्वचा रैश और और खुजली के लिये भी भुट्टे का श्वेतसार प्रयोग किया जाता है। जिससे त्वचा बहुत कोमल बन जाती है। लोहांश की कमी की वजह से रक्ताल्पता की बीमारी हो जाती है, इसलिये इसको दूर करने के लिये भुट्टा खाना चाहिये क्योंकि इसमें विटामिन बी और फोलिक एसिड होता है जिससे रक्ताल्पता दूर होती है।

भुट्टा दिल की बीमारी को भी दूर करने में सहायक है क्योंकि इसमें विटामिन सी, कैरोटिनॉइड और बायोफ्लेविनॉइड पाया जाता है। यह रक्त वसा स्तर को बढ़ने से बचाता है और शरीर में खून के संचार को भी बढ़ाता है।

मकई के खाने तथा इसका शीरा निकालकर नियमित रूप से कुछ दिनों तक सेवन करने से सिर दर्द में फायदा होता है।

गर्मी से सिरदर्द होने पर- मकई की पत्तियों को पीसकर सिर पर लगाने से उक्त रोगावस्था से छुटकारा मिलता है।

शारीरिक बल बढ़ाने के लिए- मक्का के आटे से बनी रोटी को दूध-घी, एवं चीनी के साथ अपनी पाचन शक्ति के अनुसार निरन्तर कुछ दिनों तक सेवन करने से शारीरिक शक्ति का विकास होता है।

कृमि होने पर- मक्का के शरबत में जरा सा कमीला (एक फलदार छोटा वृक्ष) मिलाकर सेवन करने से पेट की कृमि से छुटकारा मिलता है। साथ ही मक्का के अर्क में कमीला खरल करने के बाद गोली बनाकर रोज एक गोली। बकरी के हल्के गर्म दूध के साथ सेवन करने से फायदा होता है।

बवासीर होने पर- मक्का के भुट्टे के ऊपरी हरे खोल अथवा छिलके एवं सुनहरी बालों को अच्छी तरह पानी में घोटने के

बाद उसमें मिश्री एवं गुलाब के फूल को मिलाकर सेवन करने से उक्त रोग में लाभ होता है।

कब्ज होने पर- मक्का के आटे को रोटी बनाकर सेवन करने से उक्त रोग से मुक्ति मिलती है। साथ ही शारीरिक एवं मानिसक शक्ति का विकास होता है।

कील मुंहासे एवं झांइयां होने पर- मक्का के आटे को स्वच्छ जल में घोलने के बाद चेहरे पर लगाने उक्त रोगों से मुक्ति मिलती है, तथा चेहरे की त्वचा में निखार आ जाता है। आग से जलने पर- कच्चे मकई दानों का निचोड़ा हुआ रस जले स्थान पर लगाने से फफोले नहीं पड़ते और सूजन भी नहीं आती।

कच्ची मक्का का भुट्टा तृप्तिदायक, वातकारक, कफ, पित्तनाशक, मधुर और रुचि उत्पादक अनाज है।

भुट्टे में पौष्टिक तत्व कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसमें मुख्य रूप से प्रोटीन होता है। हालाँकि इस प्रोटीन को अपूर्ण प्रोटीन माना गया है क्योंकि इसमें शरीर के लिए आवश्यक अमीनो अम्ल जैसे ट्रिप्टोफेन, सिस्टीन तथा मिथियोनिन आदि अल्प मात्रा में होते हैं। सौ ग्राम भुट्टे के दानों से ३४३ किलो कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। भुट्टे के १०० ग्राम दानों (कच्ची मक्का) में निम्न पोषक तत्वों की मात्रा, खनिज एवं विटामिन पाए जाते हैं।

पोषक तत्वों की मात्रा- खनिज लवण १.५ प्रश, रेशा २.७ प्रश, वसा ३.६ प्रश, प्रोटीन ११.१ प्रश, नमी १४.९ प्रश, कार्बोहाइड्रेट ६६.२ प्रश ऊर्जा ३४३ किलो कैलोरी।

खनिज एवं विटामिन- आयरन २.३ मि.ग्राम, कैल्शियम १० मि.ग्राम, फास्फोरस ३.४८ मि. ग्राम, केरोटिन ९० माइकोग्राम, थायमिन ०.४२ मि.ग्रा. राइबोक्लेविन ०.१० मि.ग्राम. फोलिक एसिड २० माइक्रो ग्राम।

कोशिकाओं का निर्माण- फोलेट तत्वों से भरपूर होने के कारण मक्का नई कोशिकाओं के निर्माण में सहायता करता है। इसलिए इसे गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत ही आवश्यक माना जाता है।

मधुमेह में फायदेमंद- संतुलित मात्रा में लेने पर यह लाभदायक सिद्ध होता है।

दिल करे मजबूत- मक्के दाने की ऊपरी परत में रक्तवसा को कम करनेवाले घुलनशील रेशे होते हैं। पीले दानों की अपेक्षा सफेद दानोंवाला मक्का दिल के लिए अधिक लाभकारी, मधुमेह रोगीयों के लिए काफी होता है।

आंतों की सुरक्षा- इसमें मौजूद घुलनशील रेशे आतों को साफ करने की प्रक्रिया में सहायता करते है। इससे आंतों के कर्करोग का खतरा कम होता है। इसके साथ ही कब्ज और बवासीर में भी काफी लाभदायक होता है।

गुर्दे और रक्ताल्पता- गुर्दे संबंधी विभिन्न परेशानियों को दूर रखा जा सकता है। यही नहीं रोज मक्का खाने से रक्ताल्पता से लड़ने में भी सहायता मिलती है।

स्वस्थ मांसपेशियां- मक्का खाने से आपकी मांसपेशियां स्वस्थ रहेंगी और आप ताकतवर बने रहेंगे।

ताजे दूधिया मक्का के दाने पीसकर शीशी में भरकर खुली हुई शीशी धूप में रखें। दूध सूखकर उड़ जाएगा और तेल शीशी में रह जाएगा। छानकर तेल को शीशी में भर लें और मालिश किया करें। दुर्बल बच्चों के पैरों पर मालिश करने से बच्चा जल्दी चलेगा। एक चम्मच तेल शर्बत में मिलाकर पीने से बल बढ़ता है। भुट्टा जलाकर उसकी राख पीस लें। इसमें स्वादानुसार सेंधा नमक मिला लें। नित्य चार बार चौथाई चम्मच गर्म पानी से फंकी ले खांसी में लाभ होगा। मक्का के भुट्टे जलाकर राख कर लें। जौ जलाकर राख कर लें। दोनों को अलग-अलग पीसकर शीशियों में भरकर उन शीशियों पर नाम लिख दें। एक कप पानी में दो चम्मच मक्का की राख घोलें फिर छानकर इस पानी को पी लें। इससे पथरी गलती है पेशाब साफ आता है। जिसे क्षयरोग का पूर्वरूप हो उसे मक्का की रोटी खानी चाहिए।

गुड़ (JAGGERY)

गुड़ के स्वरूप व स्वाद से बच्चा या बूढ़ा हो, सभी परिचित है। यह एक ऐसा खाद्य पदार्थ है, जो किसी भी घर की रसोई में बिना किसी शंका के यकीनन मिल जाएगा। जितना यह विविध व्यंजन व मिठाइयों को बनाने के काम में आता है, संभवत: उतने ही औषधीय गुणों से परिपूर्ण भी है। यह तो हम सभी जानते हैं कि यह गन्नों के रस को लोहे की कड़ाही में गर्म करके बनाया जाता है तथा स्वाद में मीठा व बच्चों को प्रिय होता है। आयुर्वेद में गुड़ को अनेक रोगों के उपचार में सहयोगी बताया है।

हमारे दैनिक जीवन में शक्कर का इस्तेमाल इतना अधिक बढ़ गया है कि उसके चलते हम मिठास के दूसरे और स्वास्थ्यकर विकल्प गुड़ को लगभग भुला बैठे हैं। शक्कर साफ-सुथरी और सफेद अवश्य होती हैं, किन्तु यह शरीर को केवल ताप व शक्ति के अतिरिक्त कुछ नहीं दे पाती। इसके विपरीत गुड़ अपने आप में ईख के समस्त प्राकृतिक व स्वाभाविक गुण समेटे है तथा अत्यधिक पौष्टिक तत्वों से सम्पन्न है। गुड़ को प्राकृतिक पदार्थों में सर्वाधिक मीठा माना जाता है, यहां तक कि इसकी मिठास शक्कर से भी बढ़कर है। गुड़ ईख से बननेवाले उत्पादों में सबसे प्रमुख है। ईख मूलत: भारतीय उपज है। भारत में वैदिक काल से पूर्व ही ईख की खेती होती रही है। ३२७ ई.पू. जब सिकंदर ने भारत पर आक्रमण किया तो वह लोगों को एक प्रकार की बेंत चबाते देखकर आश्चर्यचकित रह गया जिसमें मधु जमा हुआ था। वस्तुत: यह बेंत ईख या गन्ना थी।

गुड़ को हर मांगलिक अवसर पर प्रयोग किया जाता है। गांव में अतिथि सत्कार में गुड़ व घी परोसना संस्कृति-संपन्नता का प्रतीक माना जाता है। बिदाई के समय गुड़ का टुकड़ा मुंह में देने की आज भी परंपरा है। शादी-विवाह हो, नए प्रतिष्ठान का मुहूर्त हो या अन्य कोई भी मांगलिक कार्य हो, गुड़ की उपस्थिति अनिवार्य मानी जाती है। आयुर्वेद में गुड़ को अत्यंत ही गुणवान आयु को बढ़ानेवाला और शरीर को निरोग तथा यौवन को स्थिर रखनेवाला कहा गया है। भाव प्रकाश के अनुसार- गुड़ का अदरक के साथ सेवन कफ को छांटता है, हरड़ के साथ पित्त को नष्ट करता है, सौंठ के साथ संपूर्ण वात रोगों में लाभ पहुंचाता है। हारित संहिता के अनुसार- गुड़ क्षय, खांसी, पित्त, क्षीणता, पांडुरोग तथा रक्ताल्पता में सर्वश्रेष्ठ है।

गुड़ का निर्माण ईख, गन्ना, ताड़ या खजूर के रस के बना गुड़ अधिक पौष्टिक माना जाता है। इसके बाद इसके गट्ठर बना लिए जाते हैं। फिर इन गट्ठरों को कोल्हू के पास एकत्रित कर दिया जाता है। कोल्हू खींचने का काम प्राय: बैलों द्वारा कराया जाता है। कोल्हू में गन्नों को पेरकर उसके रस को मिट्टी के बड़ी नांद या लोहे के कड़ाही में एकत्र कर लिया जाता है। पर्याप्त मात्रा में रस इकट्ठा हो जाने पर उसे भट्टी पर जिसे गुबीर कहा जाता है, पकाने का काम शुरू होता है। भट्टी में दो पात्रों की व्यवस्था होती है, एक में रस गर्म होता है, दूसरे में रस पकाया जाता है। पकाते समय रस के मैल को साफ करने के लिए उसमें चूना डाला जाता है। करीब पन्द्रह मिनट तक रस को पकाने के बाद उसे बांस से बने विशेष उपकरण से पलटा जाता है। यह प्रक्रिया दो-तीन बार दोहराई जाती है, तब तक सरल रस नर्म गुड़ का आकार प्राप्त कर लेता है। जहां तक रासायनिक संरचना का सवाल है, गुड़ बड़ी मात्रा में अपने में पौष्टिक व पोषक तत्वों को समाहित रखता हैं।

जब गुड़ निर्माताओं ने चीनी मिलों को गन्ने की आपूर्ति बंद कर दी तो अंग्रेजों ने गुड़ बनाने पर ही प्रतिबंध लगाने के साथ ही इसे गैर कानूनी भी घोषित कर दिया। प्राचीन आयुविज्ञान में गुड़ को स्वास्थ्य के लिए अमृत जबकि चीनी को

सफेद जहर माना गया है। चीनी मिल के आने से गांव में गुड़ बनाने की यह पद्धति अब धीरे-धीरे लुप्त होती जा रही है। किंतु बहुत कम लोग जानते हैं कि गुड़ भी कई औषधिय गुणों की खान है। गुड़ वीर्यवर्द्धक, पचने में भारी, वातनपाशक, मूत्र को शुद्ध करनेवाला, चर्बी, कफ, कृमिनाशक और बलदायक है। पुराने गुड़ को अधिक उपयोगी बताया है। आधुनिक दृष्टि से गुड़ में विटामिन बी, बी-२, सी और थोड़ा विटामिन ए रहता है।

आपको यदि सेहत बनाए रखनी है और मीठा खाने का शौक है तो कैंडी, च्युइंगम और चीनी के बजाए रोजाना २० ग्राम गुड़ खाए। चरक संहिता और आयुर्वेदाचार्य बागभट्ट ने भी लोगों को खाना खाने के बाद रोजाना थोड़ा सा गुड़ खाने की सलाह दी है। अंग्रेजों के शासनकाल में गन्ना उत्पादक काश्तकार खाण्डसारी के बजाय गुड़ बनाना पसंद करते थे जबकि अंग्रेजों को चीनी की जरूरत होती थी।

आयुर्वेद ग्रन्थों के अनुसार गुड़ में सिर्फ मिठास ही नहीं है बल्कि इसमें पित्तनाशक, रक्तशोधक, प्रमेहनाशक, थकान नाशक आदि अनेक गुण हैं। राजनिघण्टु नामक आयुर्वेद ग्रन्थ के अनुसार गुड़ हृदय के लिए हितकारक, त्रिदोषनाशक, खुजली आदि चर्म रोग नाशक तथा मल-मूत्र के अनेक दोषों को भी नष्ट करनेवाला होता है।

हरीति ऋषि द्वारा रचित हरीति संहिता के अनुसार गुड़ क्षयरोग (टी.बी.), खांसी, अल्सर, क्षीणता, कामला, पीलिया तथा रक्त की कमी (एनीमिया) आदि अनेक रोगों को नष्ट करनेवाला अमृत तुल्य पदार्थ है। प्रसव के बाद महिलाओं के शरीर में पुन: शक्ति संचार हेतु गुड़ और मेवे के लड्डू या गुड़ के साथ अलसी का लड्डू दिया जाता है।

गुड़ केवल पोषण ही नहीं करता बल्कि शरीर को रोगों से लड़ने योग्य भी बनाता है। यह बच्चों के सूखा रोग में भी लाभप्रद है। गुड़ में उपस्थित प्रचुर मात्रा में विटामिन ए रतौंधी, पेचिश, तपेदिक, जलोदर, आंतों की सूजन, दांत, गले तथा फेफड़े के रोगों पर लाभप्रद है। गुड़ में उपस्थित बी काम्पलेक्स, शरीर शैथिल्य, हृदय की दुर्बलता, यकृत, गुर्दे तथा पाचन संस्थान की कमजोरी और स्नायु संबंधी रोगों से शरीर की रक्षा करता है।

पुराने जमाने जहा गुड़ का इस्तेमाल लगभग हर मीठा पदार्थ बनाने में किया जाता था वहीं अब लोग गुड़ के बजाए चीनी का इस्तेमाल अधिक कर रहे हैं, नतीजा कई तरह की बीमारियां हमें घेर रहीं हैं। आप चाहें तो चीनी की जगह गुड़ का इस्तेमाल कर कई बीमारियों से निजात पा सकते हैं। मोलेसिस का मतलब है शक्कर या गुड़ व खनिज का एक मिश्रण। हमें रोज के खान-पान में ही काफी शक्कर मिल जाती है, इसलिए यह जरूरी नहीं कि हम रोज किसी रूप में मोलेसिस लें, लेकिन आजकल के खानपान में हम गुड़ और शक्कर की जगह चीनी का इस्तेमाल करते हैं। भारत में हम शक्कर के बूरे या गुड़ को ही मोलेसिस कहेंगे। आज भी कई लोग गुड़ का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन यह मिठाइयां, चिक्की इत्यादि बनाने के काम में आता 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 में मददगार होता है। अगर आप गैस या आम्लीयता से परेशान हैं तो खाने के बाद थोड़ा गुड़ जरूर खाएं इससे दोनों ही समस्याएं नहीं होती है। गुड़, सेंधा नमक, काला नमक मिलाकर चाटने से खट्टी डकारें आना बंद हो जाती हैं।

रक्ताल्पता (खून की कमी) संबंधी रोगों में गुड़ का नियमित सेवन बहुल लाभ पहुंचाता है। विटामिन बी अधिक होने के कारण गुड़ स्नायुविक शक्ति को स्थिर रखने, यानि शक्ति में वृद्धि करने तथा साधारण स्वास्थ्य एवं दीर्घजीवन कायम रखने में सहायक होता है। इसमें प्रोटीन, आयोडीन, विटामिन-ए तथा बी कॉम्प्लैक्स पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। ये तत्व शारीरिक ऊष्मा व ऊर्जा का स्तर बनाए रखने में सहायक होने के साथ-साथ अस्थियों को सुदृढ़ता

प्रदान करते हैं। चूंकि शक्कर में ये तत्व मौजूद नहीं होते, अत: गुड़ शक्कर की अपेक्षा कहीं अधिक स्वास्थ्यकर माना जाता है। आयुर्वेद की दृष्टि से गुड़ एक पौष्टिक खाद्य पदार्थ है।

शीतऋतु में गुड़ व तिल के लड्डू, गजक खाने से शरीर स्वस्थ व निरोग रहता है तथा जुकाम, खांसी आदि रोग नहीं होते। जाड़े से सुरक्षा के लिए गुड़ की चाय उत्तम मानी जाती है। उबलते हुए पानी में कालीमिर्च और सौंठ को चौथाई चम्मच पीसकर डालें और कुछ देर के बाद पुराने गुड़ की एक छोटी डली लगभग बीस ग्राम डाल दें। जब गुड़ पिघल जाये तो चार पत्ती तुलसी की डालकर उतार कर छान लें। गुड़ की यह चाय आपका सर्दी से पूरा बचाव करेगी। आपको जुकाम हो गया है, नाक बहने लगी है, सिरदर्द होने लगा है तो उस स्थिति से शीघ्र आराम पहुचांने के लिए गुड़ की यह चाय चमत्कारिक सिद्ध होगी। भोजन के बाद गुड़ और तिल के बने लड्डू, गुड़ और तिल की बनी पापड़ी, गजक आदि या गुड़ से बने विभिन्न पदार्थों को खाने से भोजन सुपाच्य हो जाता है। गरिष्ठ भोजन पच जाता है। सुबह नाश्ते में गुड़ का हलवा खाने से शारीरिक संवृद्धि के साथ चेहरे पर नया निखार आ जाता है। गुड़ और गेहूं के आटे से राबड़ी बनाकर खाने से शरीर में जीवन का संचार हो जाता है। इसे और पौष्टिक बनाने के लिये बादाम, मेवा आदि भी मिलाया जा सकता है।

किसी भी कारण से जी मिचलाता हो, सिर चकराता हो तो गुड़ के पानी में जरा सा अदरक का रस मिलाकर पीने से तुरन्त लाभ होता है। सर्दी से या अन्य किसी भी कारण से गला खराब हो जाने, गला बैठ जाने पर, आवाज दब जाने पर दो दाने काली मिर्च (गोलाकी), पचास ग्राम गुड़ के साथ खाने पर गले की सारी शिकायतें दूर हो जाती हैं।

शीतऋतु में कामदेव का कामबाण सभी को त्रस्त करता है। शीघ्रपतन, कामशीतलता आदि के कारण अगर दांपत्य जीवन में रूखापन आ रहा हो तो २० ग्राम गुड़ की चाशनी में एक चुटकी केसर उबालकर सोने से एक घन्टे पहले नित्य पीने से पति-पत्नी को शारीरिक सुख का चरम प्राप्त होता है तथा हीनभावना मन से दूर होती है।

पतले दस्त लगने एवं तेज बुखार के कारण शरीर में पानी की कमी होने पर गुड़ के पानी में नींबू के रस को मिलाकर पिलाने से तत्काल राहत मिलती है। जिन लोगों को सूर्य निकलने के पहले सिरदर्द होता है। उन्हें प्रात: थोड़े से गुड़ में गाय का घी मिलाकर खिलाने से चमत्कारिक लाभ होता है।

साधारण खांसी में गुड़ में पिसी काली मिर्च को मिलाकर छोटी-छोटी गोली बनाकर दिन में दो-तीन बार चूसते रहने से खांसी दूर हो जाती है। सूखी खांसी या दमा की बीमारी में गुड़ में सरसों तेल मिलाकर चाटने से लाभ होता है। औषधिय प्रयोग हेतु पुराने गुड़ को ही लेना चाहिए।

गर्भावस्था में गुड़ का प्रयोग नहीं करना चाहिए। रक्त संबंधी विकारों में तथा रक्तस्राव की स्थिति में भी गुड़ का प्रयोग वर्जित होता है। एक साथ अधिक मात्रा में तथा दूध के साथ गुड़ नहीं खाना चाहिए।

पीलिया में प्रात: बासी मुंह ५० ग्राम गुड़ तथा एक मूली पत्ते सहित खाने से अत्यंत लाभ होता है। पीलिया में हरड़ का चूर्ण या सफेद निशोथ के चूर्ण या इंद्रायण के चूर्ण में बराबर मात्रा में गुड़ मिलाकर २-२ चम्मच दिन में तीन बार देने से आराम हो जाता है।

सफेद प्याज का रस, गुड़ और हल्दी को एक साथ घोटकर नाक में सूंघने से भी पीलिया और कामला नष्ट हो जाता है। भोजन के बाद ५० ग्राम गुड़ व ५० ग्राम कच्ची मूंगफली कुचल कर खाने से प्रोटीन को पूरी जरूरत पूर्ण हो जाती है। बच्चों को इसकी आधी मात्रा दें। बच्चों के विकास, उनका वजन बढ़ाने तथा हर प्रकार के मानसिक कार्य करनेवालों को इसका सेवन अवश्य करना चाहिए। गुड़, घी और सोंठ बराबर मात्रा में मिलाकर खाने से सर्दी से बचाव होगा। यदि भयंकर सर्दी लगी हुई है तो कुछ घंटों में राहत मिलेगी। सर्दी-जुकाम या बहुत कफ बनता हो तब गुड़ और अदरक बराबर मात्रा में

दिन में तीन बार सेवन करें। कुछ दिनों में राहत मिलेगी। उल्टी, वमन, पित्ताशय की खराबी में गुड़ को हरड़ के बराबर चूर्ण के साथ दिन में दो बार पानी से लें। नि:संदेह लाभ होगा।

मानव शरीर के लिए हर दृष्टि से लाभप्रद पौष्टिक तत्व गुड़ में पाए जाते हैं। ४ प्रतिशत प्रोटीन, १ प्रतिशत चिकनाई, ६ प्रतिशत शर्करा, ६ प्रतिशत कैल्शियम, ४ प्रतिशत फॉस्फोरस, ११.४ प्रतिशत लौह तत्व। गुड़ में परोटेनिक एसिड, नियासिन, थियासिन, रीबोफ्लेविन, पायरिडोक्सिन, बायेटिन, फॉलिक एसिड तथा आइनासिटल पाए हैं। अधिक चीनी के उपयोग से अनेक बीमारियां जैसे शरीर में चर्बी बढ़ना, मधुमेह, गठिया, पेप्टिक अल्सर, हृदय दोष, चर्म एवं दंत रोग हो जाते हैं जबकि गुड़ का सीमित मात्रा में उपयोग स्वास्थ्य के लिए उत्तम है। गुड़ में आइनासिटल (एक प्रकार का विटामिन- बी) पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है इसी कारण गुड़ की गणना प्रमुख स्वास्थ्यकारक खाद्य पदार्थों में की जाती है। दूसरी किसी भी खाद्य सामग्री में इतनी प्रचुर मात्रा में उपयुक्त विटामिन-बी नहीं है। जो बच्चा रिकेट, दांत के क्षय या कैल्शियम की कमी से पीड़ित हो उसे हमेशा चीनी की जगह गुड़ देना चाहिए। बढ़ते हुए बच्चों के लिए गुड़ अच्छा खाद्य पदार्थ है। गुड़ ग्लूकोज के समान लाभदायक है। प्राचीन आयुर्वेद महर्षि चरक के अनुसार गुड़ रक्त, मांस, मेदा, मज्जा को बढ़ानेवाला है। पुराना गुड़ प्रसूति संबंधि विकारों को दूर करता है। अत: प्रसूता स्त्रियों को पुराने गुड़ से बनी अनेक औषधियां और भोज्य पदार्थ दिए जाते हैं। गुड़ थकान को दूर करता है। आप कहीं से थके-हारे लौटे हों तो भोजन के साथ थोड़ा गुड़ अवश्य लें। जाड़े के दिनों में अधिकांश व्यक्ति गुड़ का, तिल या मूंगफली के साथ सेवन करते हैं। यह पौष्टिक नाश्ता है।

गुड़ हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है। इसका सेवन बच्चों से लेकर बूढ़ों तक के लिए गुणकारी साबित हुआ है। सर्दियों में इसके नियमित सेवन से कई रोग भी दूर होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार यह शीघ्र पचने वाला रक्तवर्द्धक व भूख बढ़ानेवाला है। बच्चों के लिए यह अनेक रोगों में रामबाण औषधि के रूप में लाभप्रद है।

इसमें पकाए हुए चावल खाने से गले की आवाज ठीक होती है। सर्दी में गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से दमा में लाभ होता है। जुकाम होने पर गुड़ को गर्म कर पिघला दें। फिर उसकी चटनी बनाकर सेवन करें, जुकाम ठीक हो जाएगा। गुड़ और घी मिलाकर खाने से कान का दर्द ठीक हो जाता है। भोजन के उपरान्त गुड़ खाने से उदर वायु ठीक होती है। २० ग्राम गुड़ में ५ ग्राम बेल गिरि का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से बवासीर रोगों में लाभ होता है। मासिक धर्म के बाद प्रतिदिन २५ ग्राम काला गुड़ गरम पानी के साथ दो हफ्ते तक सेवन करने से गर्भ निरोध होता है। ज्यादा सर्दी होने पर १० ग्रॅम गुड़ पांच ग्राम दही व पांच कालीमिर्च को पीसकर सेवन करने से लाभ होता है। ५ ग्राम सोंठ १० ग्राम गुड़ के साथ लेने से पीलिया रोग में लाभ होता है। सर्दी में मक्के की रोटी के साथ गुड़ खाने से शरीर बलवान होता है। पुराना सूखा गुड़ पींसकर सूंघने से हिचकी बन्द होती है।

प्रति १०० ग्राम गुड़ में २१.२० ग्राम ग्लूकोज २९.७० ग्राम सुक्रोज, ३.२६ ग्राम खनिज व ८.६६ ग्राम जल मौजूद रहता है। इसके प्रति सौ ग्राम का ताप मूल्य ३८३ उष्णांक है तथा प्रति सौ ग्राम गुड़ में २८० यूनिट विटामिन ए उपलब्ध होता है। चूंकि गुड़ लौह तत्व से भरपूर होता है अतएव रक्तनिर्माण में भी यह महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

गुड़ के साथ बेलगिरी का चूर्ण मिलाकर सेवन करने से खूनी दस्त, दर्द, मल का रूक कर आना और पेट का बड़ा होना आदि रोग ठीक हो जाते हैं। गुड़ में एक चम्मच अजवायन मिलाकर चाटने से पेट दर्द ठीक हो जाता है। भोजन करने के बाद छोटी-सी गुड़ की डली १० ग्राम की मात्रा में मुंह में रखकर धीरें-धीरें चूसने से मुंह में खट्टा पानी आना बंद हो जाता हैं, इससे अम्लपित्त, पेट की गैस, मुंह के छाले, हदय की कमजोरी और शरीर का ढीलापन दूर हो जाता है।

गुड़ में काकजंगा मिलाकर खाने से पेट की बीमारीयां ठीक हो जाती हैं। गुड़ के साथ लालमिर्च का सेवन करने से पेट दर्द में आराम मिलता है। १० ग्राम गुड़ को खाना खाने के बाद लेने से पेट में गैस बनने की समस्या दूर हो जाती है। गुड़ और मेथी दानें को पानी में उबालकर इस पानी को पीने से पेट में गैस बनने की शिकायत दूर हो जाती है। खाने के बाद २५ ग्राम गुड़ प्रतिदिन खाने से पेट का गैस, पेट का बढ़ना आदि रोग ठीक हो जाते है तथा शरीर का स्वास्थ्य भी बना रहता है।

खून में दोष- गुड़ के साथ अजवायन का चूर्ण मिलाकर सेवन करने या गुड़ को पानी में डालकर काढ़ा बनाकर ७ दिनों तक सेवन करने से खून में उत्पन्न दोष दूर हो जाते हैं। पेट में कीड़े हों तो गुड़ से बनाये अन्न पदार्थ भरपूर मात्रा में रात को खिलाकर दूसरे दिन प्रात: रेचन देने से कीड़े मल के साथ बाहर चले आते हैं।

पीलिया रोगी को प्याज का रस आधा कप निकालकर ग्राम गुड़ और आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पिलायें। पकी हुई नीम की निंबोली पुरने गुड़ के साथ दिन में ३ बार खाने से बवासीर में काफी राहत मिलती है। जिन बच्चों को बिस्तर में पेशाब करने की आदत है, उन्हें गुड़ काले तिल के लड्डू दिन में दो बार खिलायें। गुड़ पौष्टिक होने के कारण मेहनती लोगों के लिये हितकारी है, यह थकान दूर करके शक्ति देता है। गुड़ के अंदर लोहा, कैल्शियम और पोटॅशियम भी होता है। अत: इसके सेवन से कई खनिज हमारे शरीर को प्राप्त होते हैं। गैस, अपच और गाठिया रोग से पीड़ित रोगियों को २५ ग्राम गुड़ में आधा चम्मच सोंठ मिलाकर भोजन से पहले खिलायें।

पेट में भारीपन व जी घबराना में गुड़ व सोंठ। अजीर्ण (डिसपेपसिया) में गुड़ व पिपली चूर्ण। मूत्रकृच्छ (पेशाब की रुकावट) में गुड़ व जीरा। खून की कमी, शरीर की सूजन में गुड़ व हरड़। अस्थमा (श्वास) में गुड़ व सरसों का तेल। खून की शराबी से त्वचागत रोगों में गुड़ व घी। पित्त (अटिर्केरिया) में गुड़ व अजवाइन। पेचिश व मलबद्धता में गुड़ व बेलफल। सर्दी-खांसी में गुड़ व हल्दी। उदरगत कृमि में गुड़ व कम्पिलक का सेवन लाभप्रद है।

जहाँ तक मात्रा का सवाल है, एक खुराक में गुड़ तकरीबन ८-१० ग्राम व अन्य चूर्ण ३ से ५ ग्राम लेना चाहिए। मधुमेह के मरीज अपने चिकित्सक की सलाह अनुसार गुड़ की मात्रा का निर्धारण करें। इसके अलावा शुद्ध व पुराना गुड़ वात-पित्तशामक, मधुर, रक्तशोधक, वृष्य, मूत्र व दस्त को लानेवाला होता है। साथ ही हृदय के लिए भी बलकारक होता है। अशुद्ध गुड़ क्षारयुक्त, मेदमांसवर्द्धक व कृमि उत्पन्न करनेवाला होता है। नया गुड़ (एक वर्ष के भीतर बनाया हुआ) भी कफ, श्वास, कास व कृमि को उत्पन्न करनेवाला होता है। अत: गुड़ शुद्ध व पुराना ही उपयोग में लेना चाहिए। आधुनिक मतानुसार १५ ग्राम गुड़ में तकरीबन १४ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, ०.२ ग्राम प्रोटीन व ०.१ ग्राम वसा होती है। साथ ही यह लौह धातु का अच्छा स्रोत है। १ ग्राम गुड़ से करीब ४ से ५ कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है।

गुड़ खाने के बाद हमारे शरीर में पाचन क्रिया के लिए जरूरी क्षार पैदा होता है जबकि चीनी अम्ल पैदा करती है जो शरीर के लिए हानिकारक है। आयुर्वेद में किए गए शोध से पता चला है कि गुड़ के मुकाबले चीनी को पचाने में पांच गुणा ज्यादा ऊर्जा खर्च होती है। यदि गुड़ को पचाने में १०० केलोरी उर्जा लगती है तो चीनी को पचाने में ५०० कैलोरी खर्च होती है। इसी तरह गुड़ में कैल्शियम के साथ फास्फोरस भी होता है जो हड्डियों को मजबूत करने में सहायक माना जाता है। वहीं चीनी हड्डियों के लिए नुकसानदायक होती है क्योंकि चीनी इतने अधिक तापमान पर बनाई जाती है कि गन्ने के रस में मौजूद फॉस्फोरस भस्म हो जाता है। फॉस्फोरस कफ को संतुलित करने में भी सहायक माना जाता है। आयुर्वेद का मानना है कि गुड़ में मौजूद क्षार शरीर में मौजूद अम्ल (एसिड) को खत्म करता है इसके विपरीत चीनी के सेवन से अम्ल बढ़ जाता है जिससे वात रोग पैदा होते हैं।

वैद्य सलाह देते हैं कि निरोग और दीर्घायु के लिए भोजन के बाद नियमित रूप से २० ग्राम गुड़ का सेवन किया जाना चाहिए। गुड़ के तमाम फायदों के बावजूद आयुर्वेद में कुछ पदार्थों के साथ इसके सेवन को निषेध माना है जिनमें दूध में मिलाकर पीने की मनाही की गई है। हालांकि पहले गुड़ खाएं और फिर दूध पिएं, आपकी सेहत ठीक रहेगी और कई रोगों से बचाव होगा।

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। इसकी प्रवृत्ति 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 पचनेवाला, खून बढ़ानेवाला व भूख बढ़ानेवाला होता है। इसके अतिरिक्त गुड़ से बनी चीजों के खाने से बीमारियों में राहत मिलती है। गुड़ में सुक्रोज ५९.७ प्रतिशत, ग्लूकोज २१.८ प्रतिशत, खनिज तरल २६ प्रतिशत तथा जल अंश ८.८६ प्रतिशत मौजूद होते हैं। इसके अलावा गुड़ में 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 पाया जाता है। यही कारण है कि इसका रोजाना सेवन करनेवालों की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। गुड़ में मैग्नेशियम अधिक मात्रा में पाया जाता है इसलिए ये बॉडी को रिचार्ज करता है साथ ही इसे खाने से थकान भी दूर होती है। गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से सर्दी में अस्थमा परेशान नहीं करता है। रोजाना गुड़ का सेवन उच्च रक्तचाप को नियंत्रित 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।

सर्दी के मौसम में गुड़ खाने का अपना महत्व होता है। गुड़ का नियमित सेवन करने से सर्दी से होनेवाले रोगों से बचा जा सकता है। आयुर्वेद के अनुसार गुड़ जल्दी पचनेवाला, खून बढ़ानेवाला व भूख बढ़ानेवाला होता है।

बैठा गला- गुड़ के साथ पकाएं चावल खाने से बैठा हुआ गला व आवाज खुलती हैं। जुकाम- अगर जुकाम जम गया हो तो गुड़ पिघलाकर उसकी पपड़ी बना कर खिलाएं। कान दर्द- गुड़ और घी मिलाकर खाने से कान का दर्द ठीक होता है। पेट में गैस- खाने के बाद गुड़ लेने से पेट में गैस नहीं बनती हैं। पीलिया- पांच ग्राम सौंठ, दस ग्राम गुड़ के साथ लेने से पीलिया में लाभ होता है। गुड़ का हलवा खाने से याददाश्त भी बढ़ती है।

३ से ६ ग्राम गुड़ को बराबर मात्रा में सरसों के तेल के साथ मिलाकर सेवन करने से श्वास में लाभ प्राप्त होता है। ईख की ५-१० ग्राम जड़ को पीसकर कांजी के साथ सेवन करने से स्त्री का दूध बढ़ता है। गन्ने का रस और अनार का रस बराबर मात्रा में मिलाकर पीने से रक्तातिसार (खूनी दस्त) में लाभ होता है।

अश्मरी (पथरी) को निकलने के बाद रोगी को गर्म पानी में बैठा दें और मूत्रवृद्धि के लिए गुड़ को दूध में मिलाकर कुछ गर्म पिला दें। गुर्दे का दर्द में ११ ग्राम गुड़ और बुझा हुआ चूना ५०० मिलीग्राम दोनों को एकसाथ पीसकर २ गोलियां बना लें, पहले एक गोली गर्म पानी से दें। अगर गुर्दे का दर्द शांत न हो तो दूसरी गोली दें। गुड़ की खाली बोरी जिसमें २-३ साल तक गुड़ भरा रहा हो, उसे लेकर जला डाले और उसकी राख को छानकर रख लें। इस राख को रोजाना ३ ग्राम सेवन करने से श्वेत प्रदर और रक्तप्रदर कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

गुड़ को आंवलों के २-४ ग्राम चूर्ण के साथ सेवन करने से वीर्यवृद्धि होती है तथा थकान, रक्तपित्त (खूनी पित्त), जलन, दर्द और मूत्रकृच्छ (पेशाब करने में कष्ट या जलन होना) आदि रोग नष्ट होते हैं।

मूंगफली (PEANUT)

मूंगफली एक सस्ता, सुलभ तथा पौष्टिक आहार है। यह प्रोटीन प्रधान खाद्यों में से एक है। इसमें मांस से अधिक प्रोटीन होता है। इसे लोग चिनिया बादाम भी कहते हैं। मूंगफली सम्भवत: सबसे पहले पुर्तगाली, व्यापारियों द्वारा ब्राजील से सोलहवीं शताब्दी में भारत में लायी गयी थी। आगे चलकर वह इतनी लोकप्रिय हुई कि भारतवासी इसका उत्पादन जोर-शोर से करने लगे इस प्रकार मूंगफली के उत्पादन में बहुत तेजी से वृद्धि हुई और आज भारत दुनिया में मूंगफली का सबसे बड़ा उत्पादक माना जाता है। शारीरिक शक्ति बढ़ाने में मूंगफली बेजोड़ है।

मूँगफली में सभी पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। भारत में इसे गरीबों का काजू के नाम से भी जाना जाता है। भारत में सिकी हुई मूँगफली खाना काफी प्रचलित है, इसे टाइम पास के नाम से भी जानते हैं। जो लोग टाइम पास के नाम पर मूँगफली का सेवन करते हैं, उनमें से अधिकतर इसके गुणों के बारे में नहीं जानते और अनजाने में ही कई पौष्टिक तत्व ग्रहण कर लेते हैं, जो उनके शरीर के लिए काफी फायदेमंद रहते हैं। मूँगफली में प्रोटीन, चिकनाई और शर्करा पाई जाती है। एक अंडे के मूल्य के बराबर मूंगफलियों में जितनी प्रोटीन व ऊष्मा होती है, उतनी दूध व अंडे से संयुक्त रूप में भी नहीं होती।

मुंगफली को ऐसे ही सस्ता बादाम नहीं कहते, इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन्स, खनिज आदि तत्व इसे बेहद फायदेमंद बनाते हैं। यकीनन इसके गुणों को जानने के बाद आप कम से कम इस सर्दियों में मूंगफली से टाइमपास करने का टाइम तो निकाल ही लेंगे। सर्दी के मौसम में लोगों के लिए अच्छी खबर है, जो मोटापे से बचने के कारण मूंगफली से परहेज रखते हैं और मूंगफली खाने की इच्छा होने पर भी अपना मन मसोसकर रह जाते हैं। दरअसल पुरानी धारणा के अनुसार मूंगफली में ज्यादा वसा होती है मूंगफली में विटामिन ई तथा ऐसा एंटी-आक्सीडेंट पाए जाते हैं, जो कर्करोग जैसी खतरनाक बीमारी से बचाव करते हैं। पौष्टिकता के मामले में मूंगफली सेब और गाजर को भी मात दे रही है। भुनी हुई मूंगफली में ब्लैकबेरी या स्ट्रॉबेरी के बराबर एंटी-आक्सीडेंट पाए जाते हैं।

सर्दियां आते ही बाजार में भुने-बादाम या गरीबों के बादाम-मूंगफली का आगमन हो जाता है। मूंगफली सचमुच एक बहुत ही पौष्टिक प्रोटीन और वसायुक्त भोजन है। मूंगफली का मेल भुने-चनों के साथ बहुत उत्तम है। दोनों ही प्रोटीन से भरपूर हैं। मूंगफली और रेवड़ी बहुत स्वादिष्ट लगती हैं। मूंगफली भूनने के अतिरिक्त गिरी को तलकर या छिलकों के बिना, रेत में सेक करके भी खाई जाती है। इसकी गुड़ के साथ गजक बहुत पौष्टिक एवं स्वास्थ्यवर्धक मानी जाती है। कच्ची-गिरी को उबालकर और अंकुरित करके भी खाया जाता है। यह प्रोटीन का सर्वोच्च स्रोत है। मूंगफली को पीसकर इसका दूध भी बनाया जाता है। बाजार में मूंगफली का तेल भी उपलब्ध है। इसमें असंतृप्त वसा एसिड रहते हैं जो धमनियों में जमते नहीं। दिल को यह ताकत देनेवाला तेल है। यह खून में जमता नहीं। मूंगफली के दूध का मक्खन तो बहुत स्वादिष्ट माना जाता है। यह फलीदार भोजन है। राइजोबियम बैक्टीरिया इसे प्रोटीन से भरपूर बनाते हैं। इसकी खली पशुओं का सुपाच्य भोजन है। इनके अतिरिक्त मूंगफली के अनेक प्रयोग हैं। मूंगफली का तेल आंतों का संक्रमण दूर करने में लाभदायक है। इस तेल की मालिश से त्वचा के रोग दूर होते हैं। कच्ची मूंगफली बच्चे को स्तनपान करानेवाली माताओं को दी जाए तो उनके स्तनों में दूध की वृद्धि होती है। इसका तेल भोजन बनाने में प्रयोग होता है। इसके तेल में हाइड्रोजन गुजारने के बाद यह घी में परिवर्तित हो जाता है। यह अमीर गरीब- सब के लिए ऊर्जा का उत्तम स्रोत है। हर व्यक्ति को ५० ग्राम मूंगफली प्रतिदिन अवश्य खानी चाहिए।

उबली मूंगफली कच्ची, सूखी या तली मूंगफली से ज्यादा अच्छी होती हैं, क्योंकि इनमें शरीर को बीमारियों से बचानेवाले रसायन चार गुना ज्यादा पाये जाते हैं। उबली मूंगफली से निकलनेवाले फाइटोकैमिकल्स में एंटी ऑक्सीडेंट्स जैसी शक्ति होती है, जो कर्करोग, मधुमेह और हृदय संबंधी बीमारियों से शरीर की कोशिकाओं

नित्य कच्चे मूंगफली खाने से दूध पिलानेवाली माताओं का दूध बढ़ता है। त्वचा में सूखापन आ जाने पर जरा सा मूंगफली का तेल, दूध और गुलाबजल मिलाकर मालिश करें। २० मिनट बाद स्नान कर लें। इससे त्वचा का सूखापन ठीक हो जाएगा। नहाने से पहले हथेली में चौथाई चम्मच मूंगफली का तेल लेकर अंगुली से हथेली में रगड़ें और फिर होठों पर इस तेल की मालिश करें। होठों के लिए यह लाभप्रद है।

इसकी प्रोटीन दूध से मिलती-जुलती है, चिकनाई घी से मिलती है। मूँगफली के खाने से दूध, बादाम और घी की पूर्ति हो जाती है। मूँगफली शरीर में गर्मी पैदा करती है, इसलिए सर्दी के मौसम में ज्यादा लाभदायक है। यह खाँसी में उपयोगी है व मेदे और फेफड़े को बल देती है। भोजन के बाद यदि ५० या १०० ग्राम मूँगफली प्रतिदिन खाई जाए तो सेहत बनती है, भोजन पचता है, शरीर में खून की कमी पूरी होती है और मोटापा बढ़ता है। इसे भोजन के साथ सब्जी, खीर, खिचड़ी आदि में डालकर नित्य खाना चाहिए। मूँगफली में तेल का अंश होने से यह वायु की बीमारियों को भी नष्ट करती है। मुट्ठीभर भुनी मूँगफलियाँ निश्चय ही पोषक तत्वों की दृष्टि से लाभकारी हैं। मूँगफली में प्रोटीन, केलोरिज और विटामिन के, इ, तथा बी होते हैं, ये अच्छा पोषण प्रदान करते हैं। मूँगफली पाचन शक्ति को बढ़ाती है, रुचिकर होती है, लेकिन गरम प्रकृति के व्यक्तियों को हानिकारक भी है। मूँगफली ज्यादा खाने से पित्त बढ़ता है।

सर्दियों में मूंगफली खाकर टाइमपास करने का समय भले ही आज आपके पास न बचा हो पर इससे मूंगफली का मजा कम नहीं होगा और अगर आप मूंगफली के फायदों के बारे में सोचेंगे तो इसका मजा दोगुना हो जाएगा।

एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर- मूंगफली में विटामिन ई भरपूर मात्रा में पाय जाता है जो एक बेहतरीन एंटीऑक्सिडेंट है। यह तनाव को कम करता है और त्वचा को खूबसूरत बनाता है। तो सर्दियों में तनावमुक्त और दमकती त्वचा के लिए मूंगफली जरूर खाएं। गर्भावस्था में फायदेमंद- गर्भवती महिलाओं के लिए मूंगफली का सेवन और भी फायदेमंद है। इसमें फोलेट नामक तत्व अच्छी मात्रा में होता है जो शरीर में कोशिकाओं के विभाजन में मदद करता है। साथ ही फोलेट गर्भ के भीतर शिशु को मस्तिष्क सम्बन्धी समस्याओं से भी दूर रखता है।

प्रोटीन से भरपूर- मूंगफली में प्रोटीन भी अच्छी मात्रा में होता है जो शरीर के विकास के लिए बहुत जरूर है। ऐसे में न सिर्फ बच्चों को मूंगफली खिलाना बहुत फायदेमंद है बल्कि शरीर विकासके शौकीन युवाओं के लिए भी यह फायदेमंद है।

अवसाद से दिलाए निजात- मूंगफली में ट्राइटोफन नामक अमीनो एसिड मौजूद होता है जो मस्तिष्क में सेरोटोनिन के उत्पादन में मदद करता है। जो लोग अवसाद में होते हैं उनके लिए मूंगफली का सेवन बहुत फायदेमंद है।

विटामिन बी का स्रोत- मूंगफली में विटामिन बी ३ अच्छी मात्रा में होता है जो याददाश्त और दिमाग के लिए बहुत जरूरी होता है। इसके अलावा, इसमें विटामिन बी कॉम्प्लेक्स भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

एक साथ बहुत अधिक मूंगफली का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इनमें ऊर्जा अधिक होती है। अगर आपको मूंगफली की एलर्जी है तो इसे कतई न खाएं। नमक या तली मूंगफली दिल व रक्तचाप के मरीजों को नहीं खानी चाहिए।

मूंगफली में न्यूट्रियन्टस, खनिज, कीटाणु नाशक और विटामिन जैसे पदार्थ पाए जाते हैं, जो कि स्वास्थ्य के लिये बहुत ही लाभप्रद साबित होता है। इसमें मोनो असंतृप्त वसा एसिड पाए जाते हैं जो कि एलडीएल या खराब रक्तवसा को कम कर के अच्छे रक्तवसा को बढ़ाते हैं। इसकी प्रोटीन दूध से मिलती-जुलती है, चिकनाई घी से मिलती है। मूँगफली के खाने से

दूध, बादाम और घी की पूर्ति हो जाती है। जिन लोगों के रक्त में ट्राइग्लाइसेराइड का स्तर अधिक होता है, वे अगर मूंगफली खाएं, तो उनके रक्त के लिपिड स्तर में ट्राइग्लाइसेराइड का स्तर १०.२ फीसदी कम हो जाता है। सस्ते दामों पर मिलनेवाली मूँगफली बादाम से भी ज्यादा पौष्टिक है। इसी तरह यदि हम अपने आसपास मिलनेवाले बेर, सीताफल और अमरूद को पौषण आहार के मापदंडों पर परखकर देखें तो पता चलता है कि ये सेबफल और अंगूर को भी पीछे छोड़ देते हैं।

मूंगफली प्रोटीन से भरपूर है तथा हमारे शरीर के निर्माण के लिये आवश्यक प्रोटीन की कमी पूरी करती है। इसका मांस से भी अधिक शक्तिशाली है। ३८ प्रतिशत प्रोटीन के अलावा राइबोफ्लेविन इसके लाल छिलके में रहता है। चूना, फास्फोरस, लोहा आदि तत्व भी इसमें पर्याप्त मात्रा में रहते हैं। गरीबों के लिये तो मूंगफली आवश्यक प्रोटीन प्राप्त करने का सर्वश्रेष्ठ साथ है ही। मूंगफली का तेल खानेवाले के शरीर में शक्ति संचय की क्षमता पैदा होती है। इसके तेल में वह चमत्कारिक गुण है कि इस तेल का सेवन करनेवाले पतले-दुबले व्यक्ति भी मोटे हो जाते हैं। मूंगफली से स्वादिष्ट मक्खन भी तैयार किया जाता है। अधिकतर लोग मूंगफली भूनकर खाते हैं, जिससे इसके गुण समाप्त हो जाते हैं और इसका जला हुआ तेल खांसी करने, कब्ज पैदा करने तथा खून में कई प्रकार की हानि करने में सहायक बनता है। यही कारण है कि मूंगफली को लोग सर्दियों के दिनों में ही खाते हैं किन्तु बगैर भुनी मूंगफली पानी में अंकुरित करके लाल छिलके के साथ खाई जाए, तब यह बहुत उपयोगी हो जाती है और शरीर के बहुत से रोगों को दूर करती है, शरीर को शक्ति भी प्रदान करती है। मूंगफली बहते हुए खून को जमाने की शक्ति रखती है। अंकुरित की हुई मूंगफली तो केवल सर्दियों में ही नहीं बल्कि गर्मियों के दिनों में भी रोजाना इस्तेमाल की जा सकती है।

अंकुरित किये जाने पर मूंगफली के सारे अवगुण पानी में ही रह जाते हैं। मूंगफली तथा गुड़ साथ-साथ खाने से शरीर को आवश्यक पौष्टिक पदार्थ, प्रोटीन और पेट साफ करने तथा ऊर्जा देने के लिये आवश्यक शक्ति मिल जाती है किन्तु केवल अंकुरित मूंगफली ही उपयोग में लानी चाहिये। स्वाद पैदा करने के लिये अंकुरित मूंगफली को सूर्य ऊर्जा से चलानेवाले चूल्हे पर कुछ घंटे रखने से इसका स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है।

दो मुट्ठी मूंगफली में १०७ मि. ग्राम कैल्शियम, २०७ मि. ग्राम लौह, ४२ मि. ग्राम विटामिन, १९ मि. ग्राम रिबोप्लोबिन और २८ मि. ग्राम नियामिन रहता है। इसमें फास्फोरस भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। प्रति सौ ग्राम मूंगफली से ५५० कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है, जितनी ऊर्जा ५०० ग्राम मूंगफली से प्राप्त होती है, उतनी पांच सौ ग्राम मांस से भी प्राप्त नहीं होती।

गेहूं की तुलना में प्रोटीन की मात्रा मूंगफली में दुगुनी होती है। रासायनिक विश्लेषण से पता चला है कि मूंगफली में २६ प्रतिशत प्रोटीन, ४० प्रतिशत वसा और २० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट होता है। यही कारण है कि स्वास्थ्य की दृष्टि से मूंगफली को सूखे मेवे- काजू, बादाम और अखरोट की श्रेणी में रखा गया है।

हमारे देश में गरीबी अधिक है। इस कारण प्रोटीन की कमी को पूरा करने के लिए साधारण व्यक्ति महंगाई के कारण मांस, मछली, दूध, घी, दही और मेवों का व्यवहार नहीं कर सकते। मूंगफली में सभी पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं।

सर्दियों के मौसम में गर्मागर्म मूंगफली का स्वाद ही कुछ और होता है, लेकिन बात जब आपकी सेहत से जुड़ी हो तो इसके फायदों की कोई कमी नहीं हैं। मूंगफली के फायदों से पहले बात करते हैं इसमें मौजूद पोषक तत्वों की। करीब १०० ग्राम मूंगफली में आपको ५६७ कैलोरी, ४९ ग्राम फैट्स जिसमें सात ग्राम सैचुरेटेड ४० ग्राम असंतृप्त वसा, शून्य रक्तवसा, सोडियम १८ मिलीग्राम, पोटैशियम १८ मिलिग्राम, कार्बोहाइड्रेट, फोलेट, विटामिन्स, प्रोटीन, रेशे आदि अच्छी मात्रा में है।

फर्टिलिटी बढ़ती है- मूंगफली में फोलेट अच्छी मात्रा में है। जो महिलाओं ७०० माइक्रोग्राम फोलिक एसिडवाली डाइट का सेवन करती हैं उनके गर्भवती होने व गर्भस्थ शिशुओं की सेहत में ७० प्रतिशत तक का फायदा होता है।

रक्त शर्करा पर नियंत्रण- एक चौथाई कप मूंगफली के सेवन से शरीर को ३५ प्रतिशत तक मैगनीज मिलता है जो वसा पर नियंत्रण और मेटाबॉलिज्म ठीक रखता है। इसका नियमित सेवन खून में शर्करा की मात्रा संतुलित रखता है।

तेज दिमाग के लिए- मूंगफली में विटामिन बी-३ अच्छी मात्रा में है जो दिमाग के लिए फायदेमंद है। यह याददाश्त बढ़ाने में काफी मददगार है।

पथरी से छुटकारा- कई शोधों में यह प्रमाणित हो चुका है कि एक मुट्ठी मूंगफली का नियमित सेवन गॉलब्लैडर में पथरी के खतरे को २५ प्रतिशत कम करता है। दिल के दौरे से बचाव- मूंगफली में मोनो असंतृप्त वसा और कीटाणु नाशक अच्छी मात्रा में होते हैं जो दिल की सेहत के लिए फायदेमंद है। इसके अलावा, यह धमनियों के अवरोध के खतरे को भी कम करने में मदद करता है। वजन घटाने में फायदेमंद- जो लोग रोज मूंगफली का सेवन करते हैं उन्हें वजन घटाने में दूसरों की अपेक्षा दोगुनी आसानी होती है। जो मोटापे से बचने के कारण मूंगफली से परहेज रखते हैं और मूंगफली खाने की इच्छा होने पर भी अपना मन मसोसकर रह जाते हैं। पौष्टिकता के मामले में मूंगफली सेब और गाजर को भी मात दे रही है। भुनी हुई मूंगफली में ब्लैकबेरी या स्ट्रॉबेर के बराबर एंटी-ऑक्सडेंट पाए जाते हैं।

मूंगफली को सस्ता काजू कहा जाता है और इसमें स्वाद के साथ-साथ कई प्रकार के स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाने संबंधी गुण भी होते हैं। मूंगफली को कई प्रकार से उपयोग किया जाता है। इसका तेल भी स्वाद और स्वास्थ्य के लिए बहुत प्रचलित है। मूंगफली हमारे देश में हर तरह के खाने में इस्तेमाल की जाती है चाहे वह मीठे पकवान हो या नकीन, इससे बिना कुछ पकवान तो संभव ही नहीं। यह हमारे देश में हर जगह बड़ी आसानी से मिल जाती है।

मूंगफली में होनेवाले विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व इसे स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक लाभकारी बनाते हैं। इसमें विटामिन, खनिज, न्यूट्रिएंट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं जिससे शरीर को स्वस्थ रखना मुमकिन है। इसमें विटामिन इ, बी कॉम्प्लेक्स, नियाचिन, रिबोफ्लेविन, थियामिन, विटामिन इ-६, विटामिन इ-९ और पेंटोथेनिक एसिड पाए जाते हैं और इसकी पौष्टिकता बढ़ती है। यह शरीर में से बुरे रक्तवसा को कम करती है और अच्छे रक्तवसा को बढ़ाती है। इसमें मोनो-असंतृप्त वसा एसिड खासतौर पर ऑलइक एसिड होता है जिससे दिल संबंधी बीमारियों से छुटकारा मिलता है।

मूंगफली प्रोटीन का एक बहुत अच्छा स्रोत है। इसमें होनेवाला अमीनो एसिड शरीर की ग्रोथ के लिए बहुत अच्छा होता है और इसलिए बच्चों के लिए यह बहुत लाभकारी है। मूंगफली में भारी मात्रा में मौजूद पॉली-फेनोलिक एंटीऑक्सीडेंट्स और कॉमेरिक एसिड में पेट के कर्करोग की संभावना को कम करने का गुण होता है।

मूंगफली में एंटीऑक्सीडेंट्स काफी मात्रा में होते हैं जो मूंगफली को उबालने पर और ज्यादा सक्रिय हो जाते हैं। इसमें मौजूद बॉयोचानिन-दो गुना और जेनिस्टइन चार गुना बढ़ जाता है जिससे आपके शरीर में भीतरी साफ सफाई सुचारु और नियमित रूप से होती रहती है। इसमें बादाम की तरह विटामिन भरपूर मात्रा में होता है और इससे आपका बेहतरीन त्वचा और बाल पाने का सपना है। मूंगफली को गर्भावस्था के पहले और शुरुआत में खाना शुरू कर देने से बच्चे में हो सकनेवाले गंभीर न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट ७० प्रतिशत तक कम हो जाता है। मूंगफली में होनेवाले मैग्नीशियम से कैल्शियम, वसा और कार्बोहाइड्रेट्स शरीर में घुल जाते हैं और रक्त में शक्कर का स्तर नियंत्रण में रहता है। मूंगफली के आश्चर्यजनक गुणों में क्रोनिक त्वचा संबंधी बीमारियां जैसी त्वचारोग और सोराइसिस का भी इलाज संभव है। इसमें पाए जानेवाले वसा एसिड सूजन और त्वचा में होनेवाला लालपन भी कम हो जाता है।

चावल (RICE)

यहां बरसों से परंपरागत खेती की जा रही है। खेतों की मिट्टी एवं स्थिति के आधार पर किसान वर्षा आधारित अनाज, दलहन, तिलहन की खेती करता है। यहां जिस क्षेत्र में जो प्रमुख उपज होती है वही वहां की खानपान की संस्कृति का प्रमुख हिस्सा होती है। भारत में चावल का ही अधिकाधिक उत्पादन किया जाता है। चावल के उत्पादन के लिए यहां सब कुछ अनुकूल है। यह चावल का प्रमुख उत्पादक देश है। यहां के चावल की प्रजाति वैविध्यता विश्व प्रसिद्ध है। यहां सर्वाधिक प्रकार का चावल पाया जाता है जो अपनी प्रजाति के अनुसार प्रतिकूल परिस्थिति में भी उत्पादन देने में सक्षम होता है जो उत्पादक क्षेत्र की जलवायु एवं रहन-सहन के अनुरूप लोगों के स्वास्थ्य के अनुकूल होता है।

भारत में अधिकतर राज्यों में चावल मुख्य उपज है। साथ ही इन राज्यों में उपयोग किया जाने वाला प्रमुख अनाज चावल ही है। ऐसे राज्यों में चावल का ही पूरे खानपान एवं पकवान में उपयोग होता है।

चावल से तो प्राय: सभी परीचित होंगे, भारत के कई प्रदेशों में चावल मुख्य भोजन के रूप में शामिल है। चावल बहुत गुणकारी होता है, यह हलका व सुपाच्य भोज्य है, इसे बीमार तथा स्वस्थ सभी लोग पसंद करते हैं। पुराना चावल ज्यादा सुस्वादु लगता है। यदि रात्रि के भोजन में रोटी कम खाएं और चावल प्रतिदिन खाएं तो यह हलका भोजन आपका स्वास्थ्य ठीक रखेगा। तीन साल पुराना चावल काफी स्वादिष्ट व ओजवर्धक होता है। चावल को मांड सहित खाना चाहिए। मांड अलग कर देने से चावल के प्रोटीन, खनिज, विटामिन्स निकल जाते हैं और यह बेकार भोजन कहलाता है। मांड यानी चावल पकाते समय बचा हुआ गाढ़ा सफेद पानी होता है। इसमें प्रोटीन, विटामिन्स व खनिज होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं। जिनका पेट कमजोर हो यानी जो आसानी से भोजन न पचा पाते हों, उन्हें चावल में दूध मिलाकर २० मिनट तक ढंककर रख दें, फिर खिलाएं, तो आराम होगा।

चावल के औषधिय उपयोग भी हैं, कई रोगों में यह लाभ करता है। सीने में या पेट में जलन, सूजाक, चेचक, मसूरिका, मूत्रविकार में नींबू के रस व नमक रहित चावल का मांड या कांजी सेवन करने से लाभ होता है। इसी प्रकार चावल, दाल (खासकर मूंग की), नमक, मिर्च, हींग, अदरक, मसाले मिलाकर बनाई गई खिचड़ी में घी मिलाकर सेवन करने से शरीर को बल मिलता है, बुद्धि विकास होता है व पाचन ठीक रहता है। अतिसार में चावल का आटा लेई की भांति पकाकर उसमें गाय का दूध मिलाकर रोगी को सेवन कराएं।

धान के छिलके उतार दिए जाये तो चावल प्राप्त होता है। चावल शीतल और गुणकारी माना जाता है। चावल की फसल विशेषकर बारिश के मौसम में उगाई जाती है। पर इसकी उपलब्धता वर्षभर रहती है। आदिवासी चावल की किनकी यानी चावल के जो छोटे-छोटे टुकड़े होते हैं उसे छाछ में पकाकर महेरी नामक व्यंजन बनाते हैं। इसे बच्चों और बीमार व्यक्तियों को दिया जाता है। माना जाता है यह अत्यंत गुणकारी होता है। यदि चावल को पीसकर इससे नियमित चेहरे की मालिश करें तो माना जाता है इससे चेहरे के दाग-धब्बे मिट जाते हैं।

पातालकोट के आदिवासी मानते हैं कि चावल के आटे को पानी में मिलाकर उसे छानकर उसमे नमक मिलाकर पकाकर इसे बच्चों को आधा कप और वयस्कों को एक कप की मात्रा में दिया जाये तो इससे शक्ति मिलती है और दस्त में भी यह लाभदायक होता है।

गुजरात के डांग आदिवासी मानते हैं चावल का गुनगुना पानी लगातार रोज पिया जाये तो मोटापा कम हो जाता है।

कच्चे चावल के कुछ दानों को दिन में दो-तीन बार चबाने से प्यास कम लगती है।

ताजा पका हुआ चावल गर्म खाने पर पथ्य, मंदाग्निनाशक, सुपाच्य, हल्का, रुचिकर, शरीर में मेदा व खून को बढ़ानेवाला होता है। चावल मीठे के साथ खाने से शीघ्र पचनेवाला होता है। छाछ (मट्ठा) के साथ खाने से पित्त, जी मिचलाना, प्यास लगना, गर्मी में लाभकर रहता है तथा अतिसार अथवा पेचिश में पथ्य का कार्य करता है।

मशीन से चावल का धान अलग करने की अपेक्षा ओखली (मूसल) द्वारा हाथ से कुटा हुआ चावल अधिक लाभप्रद व शक्तिदायक होता है।

अन्य अनाजों की अपेक्षा चावल कम शक्तिदायक होता है। किन्तु मांड़ निकाला हुआ, ठंडा भात कफवर्द्धक और दुष्पाच्य होता है। साठी चावली सभी चावलों से अच्छा रहता हे। अन्य चावल त्रिदोष (वात-पित-कफ) नाशक तथा तीन वर्ष पुराना चावल ओजवर्द्धक व कृमि-नाशक होता है।

भूख न लगना, अग्निमांद्य- अग्नि पर चावल पकाकर नीचे उतारकर २०-२५ मिनट के लिए उसमें दूध मिलाकर ढककर रख दें। तत्पश्चात कमजोर और मंदाग्नि रोगी को सेवन करायें।

आमाशय या आंत्र का शोथ- जलन (दाहकता) युक्त शोथ अथवा सूजन होने पर चावल की कांजी या चावल का मांड़ पिलाना लाभदायक रहता है। कांजी बनाने के लिए १.४० के अनुपात में चावल के आटे में जल मिलाकर तैयार करना चाहिए। स्वाद के लिए इसमें नमक व नींबू का रस भी मिलाया जा सकता है।

आन्तरिक व्रण- यदि आमाशय का व्रण जठराश्रित आन्तरिक हो तो नमक तथा नींबू का रस नहीं मिलाना चाहिए। सुजाक, चेचक, मसूरिया, रक्तदोषजन्य ज्वर, जलन व दाहकतायुक्त मूत्रविकार में नींबू के रस व नमक रहित चावल की कांजी या मांड़ का सेवन करना हितकर रहता है। यदि पेय बनाने के लिए लाल शालि-चावल हो तो अत्युत्तम अन्यथा कोई भी चावल लिए जा सकते हैं।

वीर्यवर्द्धक योग- चावल-दाल की खिचड़ी, नमक, मिर्च, हींग, अदरक, मसाले व घी डालकर सेवन करते रहने से शरीर में शुद्ध वीर्य की आशातीत वृद्धि होती है, पतलापन दूर होता है। यह सुस्वादु खिचड़ी बल-बुद्धि-वर्द्धक, मूत्रल और शौच-क्रिया साफ करनेवाली होती है।

चेहरे पर धब्बे या झांई पड़ना- सफेद चावलों को शुद्ध ताजा पानी में भिगोकर उस पानी से मुख धोते रहने से झांई व चकत्ते साफ हो जाते हैं और रंग निखर जाता है।

फोड़े की दाहकता- यदि शरीर के किसी भी अंग पर ऐसा फोड़ा निकला हो जिसमें अग्नि के समान जलन और दाहकता अनुभव हो रही हो तो कच्चे चावलों को पानी में भिगोकर सिल पर पीसकर लेप करना चाहिए, इससे ठंडक पड़ेगी और रोगी को चैन मिलेगा।

मोटापा और रक्तवसा बढ़ने के डर से तली चटपटी चीजों को देखकर मन मसोसकर रह जानेवाले अब धान के छिलके के तेल की वजह से मनपसंद व्यंजनों का लुफ्त उठा सकेंगे। धान के छिलके का तेल वयस्कों में रक्तवसा को कम करता है। नियंत्रित खुराक के साथ धान के तेल में बने खाद्य पदार्थों के सेवन से कुल रक्तवसा का स्तर विशिष्ट रूप से कम होता है। इसके अलावा इस तेल के सेवन से हानिकारक एलडीएल रक्तवसा सात प्रतिशत तक घट जाता है, जबकि एचडीएल रक्तवसा में कोई परिवर्तन नहीं होता। संतृप्त वसा ऐसिड मानो असंतृप्त वसा ऐसिड, पाली असंतृप्त वसा ऐसिड के बीच अनुपात १: १.५:१ होना चाहिए। धान का तेल डब्ल्यूएचओ की सिफारिशों पर ही नहीं बल्कि अन्य तेलों की तुलना में भी

कहीं ज्यादा खरा उतरता है। लंबे अर्से से भारत में स्नैक्स को पौष्टिकता के आधार पर नहीं बल्कि स्वाद के आधार पर ही पसंद किया जाता है।

हमारे स्नैक्स अधिकतर संतृप्त वसा युक्त तेल में तले जाते हैं। इस प्रकार की वसा रक्त में रक्तवसा के स्तर को बढ़ाती है जो दिल के रोगों का सबसे बड़ा कारण है। यदि आप २० से ३० वर्ष के बीच हैं और तनाव भरे माहौल में काम कर रहे हैं और अस्वास्थ्यकर तेल में बने स्नैक्स भी खाने के शौकीन हैं तो इन सबका दंश आपका दिल चुपचाप सह रहा है। धान के तेल में बने स्नैक्स में संतृप्त वसा ऐसिड अन्य स्नैक्स के मुकाबले काफी कम यानी करीब ४० प्रतिशत तक कम हो जाते हैं क्योंकि धान के छिलके के तेल से बने स्नैक्स मोनो सोडियम ग्लूटामेट (एमएसजी) से मुक्त होते हैं जो मोटापे का प्रमुख कारण है। धान के छिलके के तेल को जैतून के तेल का भारतीय संस्करण कहा जाता है। जैतून के तेल को कम ट्रांस वसावाला स्वास्थ्यकर तेल कहा जाता है जिसमें लगभग सभी जरूरी फैटी ऐसिड और नान फैटी ऐसिड होते हैं। सेहत के लिए धान के तेल के अन्य फायदों में शामिल हैं शरीर के फ्री रैडिकल्स से लड़कर बढ़ती उम्र के असर को कम करना। काबिलेगौर है कि फ्री रेडिकल्स वे रसायन हैं जो उम्र बढ़ने के लिए जिम्मेदार है। शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट की वजह से धान का तेल अन्य तेलों के मुकाबले कहीं अधिक पक्की ऑक्सीकरण रोधी स्थिरता प्रदान करता है। भोजन को तलने के लिए धान के तेल का प्रयोग कोई नया नहीं है। चीन एवं जापान जैसे एशियाई देशों में इसका इस्तेमाल वर्षों से किया जाता है। सेहत के लिए लाभदायक इसके वैज्ञानिक पहलुओं का खुलासा हाल के वर्षों में ही हुआ है।

कभी-कभी घर पर पार्टी हो या रात्रभोज, दोपहर के खाने में चावल बच जायें तो उनको पुन: प्रयोग किया जा सकता है। चावल उबले हुए हैं या नमकीन थोड़ी सी समझदारी से हम चावलों को पुन: प्रयोग में ला सकते हैं। चावल यदि उबले हुए बचे हैं तो उन्हें आप करीपत्ता व जीरे का तड़का लगाकर जीरा चावल बना सकते हैं। घी गर्म कर जीरा चटकाएं, करीपत्ता चटकाएं, थोड़ा नमक और हल्का सा पानी डालकर चावल धीमी आंच पर गर्म कर लें। फिर से ताजगी लिए जीरा चावल तैयार हो जायेंगे। चाहें तो उन्हीं उबले चावलों को फ्राइड चावल भी बना सकते हैं। तेल में जीरा चटकाने के बाद प्याज, गोभी, मटर, पत्तागोभी, गाजर बारीक कटी हुई डालकर चावल और थोड़ा पानी डालकर गर्म कर प्रयोग में लायें। चावलों को आप तीन दिन तक फ्रिज में स्टोर कर सकते हैं। उस कंटेनर को अच्छी तरह से ढककर रखें ताकि चावलों की खुशबू समाप्त न हो, न ही अन्य खाद्य पदार्थों की खुशबू चावलों में मिक्स हो। फ्रिज से चावल एकदम निकालकर माइक्रोवेव में न रखें, न ही गैस पर रखें। कुछ समय उसे बाहर निकालें, फिर उसमें थोड़ापानी डालकर धीमी आंच पर माइक्रोवेव में गर्म करें। चावल एकदम ताजे लगेंगे। चावल गर्म करते समय ध्यान रखें कि चावल चिपकें नहीं। यदि चिपक रहे हों, तो थोड़ा सा तेल या पानी थोड़ा डालें। आप देखेंगे चावल अलग-अलग खिले हुए दोबारा खाने के लिए तैयार हैं।

पेट साफ न हो तो भात में दूध व शक्कर मिलाकर सेवन करने से दस्त के साथ पेट साफ हो जाता है। इसी के विपरीत भात को दही के साथ मिलाकर खाने से यदि दस्त लगे हो तो बंद हो जाते हैं। यदि भांग का नशा ज्यादा हो गया हो तो चावल धोकर निकाले पानी में खाने का सोड़ा दो चुटकी व शक्कर मिलाकर पिलाने से नशा उतर जाता है। यही पेय मूत्र विकार में भी काम आता है। सूर्योदय से पूर्व चावल की खील २५ ग्राम लेकर शहद मिलाकर खाकर सो जाएँ। सप्ताहभर में आधासीसी सिर दर्द दूर हो जाएगा। यदि आप गर्भ निरोधक प्रयोग नहीं करना चाहते या गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन नहीं करना चाहते तो चावल धुले पानी में चावल के पौधे की जड़ पीसकर छान लें और इसमें शहद मिलाकर पिला दें। यह

हानिरहित सुरक्षित गर्भनिरोधक उपाय है।

मधुमेह, मोटापा एवं कब्ज आदि के रोगी भी अपने आहार (कैलोरी) का ४० से ६० प्रतिशत भाग चावल के रूप में उपयोग कर सकते हैं। चावल, लाई (खील), मुरमुरा, पोहा, खिचड़ी, चिवड़ा सब खा सकते हैं। चावल के आटे से बनी सभी प्रकार की रोटी व पकवान भी खा सकते हैं।

टेंकी, उखल का कूटा चावल सर्वाधिक लाभप्रद है। मिलों का बिना पालिश किया गया चावल भी उपयोगी है। पसाकर बनाए गए ऐसे चावल को मधुमेह, मोटापा एवं कब्ज के रोगी निर्भय होकर खा सकते हैं। पुलाव, बिरयानी एवं कुकर से बने चावल में ऊर्जा भरपूर होती है। इसे सीमित मात्रा में खाएं। पालिश किया गया चावल देरी से पचता है। चावल खाने से शरीर सुडौल रहता है। रक्तवसा नियंत्रित रहती है।

चिकित्सक चावल के उपयोग से न रोकें, उचित चावल उपयोग की विधि बताएं। जनता खानपान की पश्चिमी नहीं अपितु भारत की दक्षिणी संस्कृति को अपनाएं। टिफिन में चावल व चावल से बनी खाद्य वस्तुएं उपयोग करें। होटलों व रेस्त्रां में भी ऐसा करें।

एक ऐसी खोज जिसका असर एशिया और खासतौर पर भारत में चावल खानेवालों पर पड़ सकता है। सफेद चावल खाने से टाइप २ मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है जबकि भूरा चावल (ब्राउन राइस) इसकी आशंका को कम करता है। हफ्ते में पांच बार से ज्यादा सफेद चावल खाना टाइप-२ मधुमेह की आशंका को बढ़ा देता है। वहीं भूरा चावल हफ्ते में दो या उससे ज्यादा खाने से मधुमेह होने की संभावना कम होती है। मधुमेह का सफेद और भूरे चावल से संबंध बतानेवाला यह पहला अध्ययन है।

अमेरिका में चावल की खपत बहुत बढ़ गई है। सफेद चावल और दूसरे पॉलिश किए अनाज की जगह भूरे चावल जैसे संपूर्ण अनाज लेने चाहिए जिससे टाइप-२ मधुमेह की आशंका को कम किया जा सके। भूरे चावल में सफेद चावल की तुलना में ज्यादा रेशे होते हैं। उनमें खनिज, विटामिन की मात्रा भी ज्यादा होती है और खाने के बाद रक्त शर्करा का स्तर भी सफेद चावल की तुलना में कम बढ़ता है। मिल में पॉलिश करने के दौरान भूरे चावल से तमाम खनिज और विटामिन तो हटते ही हैं, वे रेशे भी खत्म जाते हैं जो शक्कर के रक्तप्रवाह में जाने की क्रिया को धीमा कर मधुमेह को रोकते हैं। सफेद और भूरे चावल खानेवाले १५७४६३ पुरुषों में टाइप २ मधुमेह के जोखिम को लेकर यह अध्ययन किया।

रात्रि के भोजन में रोटी कम खाएं और चावल प्रतिदिन खाएं तो यह हलका भोजन आपका स्वास्थ्य ठीक रखेगा। तीन साल पुराना चावल काफी स्वादिष्ट व ओजवर्धक होता है। चावल को मांड सहित खाना चाहिए। मांड अलग कर देने से चावल के प्रोटीन, खनिज, विटामिन्स निकल जाते हैं और यह बेकार भोजन कहलाता है।

चावल के औषधीय उपयोग भी हैं, कई रोगों में यह लाभ करता है। सीने में या पेट में जलन, सूजाक, चेचक, मसूरिका, मूत्रविकार में नींबू के रस व नमक रहित चावल का मांड या कांजी सेवन करने से लाभ होता है।

पेट साफ न हो तो भात में दूध व शक्कर मिलाकर सेवन करने से दस्त के साथ पेट साफ हो जाता है। इसी के विपरीत भात को दही के साथ मिलाकर खाने से यदि दस्त लगे हो तो बंद हो जाते हैं।

सूर्योदय से पूर्व चावल की खील २५ ग्राम लेकर शहद मिलाकर खाकर सो जाएं। सप्ताहभर में आधासीसी सिर दर्द दूर हो जाएगा।

मसूर दाल (LENTIL)

मानव सभ्यता की शुरुआत से ही मसूर दाल के इस्तेमाल के प्रमाण मिलते हैं। कार्बन डेटिंग से पता चलता है कि यह ८००० वर्ष पुरानी दाल है। मसूर का जिक्र बाइबल में भी मिलता है। बेबीलोनकाल में यहूदी दासों द्वारा इसे पकाए जाने का उल्लेख है। इसके अभूतपूर्व चिकित्सकीय गुणों के कारण यह मुंह और मसूर की दाल का मुहावरा प्रचलित हुआ।

मसूर गोल, अंडाकार अथवा दिल के आकार की होती है। यह साबुत अथवा दाल के रूप में भी मिलती है। सारी दुनिया में यह काली, पीली, लाल, नारंगी, हरी अथवा भूरे रंग में मिलती है। अत्यंत पौष्टिक और गुणकारी होने के कारण सालों भर खाई जाती है। मसूर शुष्क वातावरण में भी पैदा की जा सकती है, इसलिए देश के हर क्षेत्र में हर मौसम में आसानी से उगाई जाती है। भारत, तुर्की, कनाडा, चीन और सीरिया मसूर दाल के मुख्य उत्पादक देश हैं।

मसूर पकाने के लिए इसे पहले से भिगोकर रखने की जरूरत नहीं है। एक कप मसूर के लिए तीन कप पानी पर्याप्त है। इसे किसी भी रेसिपी में डालने से पहले उबालना जरूरी होता है।

उबलते पानी में मसूर डालकर पकाना अच्छा होता है। मसूर कभी भी ठंडे पानी में डालकर उबालने के लिए न चढ़ाएँ। उबलते पानी में डालकर पकाई गई मसूर पाचक होती है। हरी मसूर को पकाने में कम से कम तीस मिनट लगते हैं। शेष मसूर की किस्मों को पकाने में २० मिनट लगते हैं। मसूर की दाल में बहुतायत से पाचक रेशे होते है, जो कि घुलनशील और अघुलनशील दोनों तरह का होता है। घुलनशील रेशे पित्त को काबू में रखते हैं और शरीर से बाहर निकालने में मदद करते हैं। इस प्रक्रिया में शरीर में रक्तवसा की मात्रा भी नियंत्रित होती है। जो लोग इंसुलिन रेजिस्टेंट पर होते हैं उन्हें इससे बहुत फायदा होता है। हायपोग्लायसीमिया या मधुमेह के मरीजों में दालें शर्करा के स्तरको संतुलित रखती हैं। मसूर की दाल के रेशे शरीर में मौजूद रक्तवसा को कम करने में अत्यधिक मददगार साबित होते हैं। इस तरह दिल से संबंधित बीमारियाँ दूर ही रहती हैं। अघुलनशील रेशे कब्ज से राहत दिलाते हैं और मल एक साथ शरीर से निष्कासित करने में मदद करते हैं। इनसे हाजमा ठीक रहता है। साथ ही बार-बार शौच जाने की समस्या (इरिटेटिंग बॉवेल सिंड्रोम) से भी छुटकारा मिल जाता है।

मसूर की दाल से रक्त शर्करा से संबंधित कई समस्याओं का निदान होता है। भोजन करने के बाद जो रक्तशर्करा में उछाल आता है उसे नियंत्रित करने में रेशे मददगार साबित होते हैं। दिल को मजबूती प्रदान करने में मसूर की दाल का कोई सानी नहीं है। इसमें फोलेट और मैग्नीशियम की अच्छी मात्रा होती है, जो हृदय को मजबूत करती है। फोलेट होमोसिस्टाईन के स्तर को कम करने में मदद करता है। होमोसिस्टाइन से धमनियों की अंदरूनी सतह को खतरा रहता है। यह दिल के लिए घातक होता है।

मसूर दाल की प्रकृति गर्म, शुष्क, रक्तवर्धक एवं रक्त में गाढ़ापन लानेवाली होती है। इस दाल को खाने से बहुत शक्ति मिली है। दस्त, प्रदर, कब्ज व अनियमित पाचन क्रिया में मसूर की दाल का सेवन लाभकारी होता है। सौंदर्य के हिसाब से भी यह दाल बहुत उपयोगी है। मसूर को हमारे घरों में दाल के रूप में अधिकतर प्रयोग किया जाता है, परन्तु इसके कई औषधीय लाभ है। पाचन क्रिया ठीक- मसूर की दाल की प्रकृति गर्म, शुष्क, रक्त बढ़ानेवाली और रक्त को गाढ़ा करनेवाली है। इसे पचाने में अधिक समय लगता है। इसकी दाल खाने से दस्त, बहुमूत्र और कब्ज में लाभ होता है। मसूर की दाल एवं मूंग की दाल के गुण समान हैं। पेट की पाचन क्रिया से संबंधित हर प्रकार के रोग में मसूर की दाल खाना लाभदायक है। खूनी बवासीर हो तो प्रात: के भोजन के साथ मसूर की दाल खाने और एक गिलास खट्टी छाछ पीने से लाभ होता है।

चना (GRAM)

अनाजों में चना एक पौष्टिक खाद्यान्न है। इसे अंग्रेजी में ग्राम व संस्कृत में चणक, हरिमंथ कहते हैं। अन्य भाषाओं में यह हरबरा, रहिला, छोला जैसे नामों से भी जाना जाता है। इसका एक नाम साइर एराइटेनम है। यह वनस्पति विज्ञान के फेबिएसी कुल से संबंधित है।

चने को गरीब का भोजन भी कहा जाता है, लेकिन इसकी ताकत को हम अनदेखा कर देते हैं। चना सस्ता भी है और सरल सुलभ भी, इसलिए हमें पथ्य यानी सेवन करने योग्य आहार के रूप में चने का सेवन करके स्वास्थ्य लाभ अवश्य प्राप्त करना चाहिए।

काले चने का सत्तू गर्मियों में खाने से लू नहीं लगती, शरीर ठंडा रहता है। छिलका निकाला हुआ चना कब्जकारक होता है। काला चना हमारे शरीर में प्रोटीन की आपूर्ति करता है। एक तरह से इसे प्रोटीन का राजा भी कहा जा सकता है। काला चना हमारे शरीर की गंदगी को बाहर निकालने में पूरी मदद करता है। पेट में गैस तथा कीड़े पैदा होंगे ही नहीं साथ शरीर का तापमान भी सामान्य रखता है काले चने में चूना तत्व पाया जाता है जो हमें कहीं और से प्राप्त नहीं हो सकता है।

चने में पाये जानेवाले सभी तत्व खून को साफ रखने में मदद करते हैं साथ ही शरीर का गठन (ठोस बनाते हैं) भी करते हैं। बच्चा हो या बूढ़ा सबके लिये फायदेमंद है। कहीं बाहर होने पर भूख लगे तो चना खाना फायदेमंद होता है। अधिक परिश्रम करनेवालों को अवश्य काला चना छिलके सहित किसी भी रूप में खाना चाहिये। घोड़े की ताकत से तो आप समझ ही सकते हैं कि उसका भोजन चना कितना ताकतवर होता है। कहावत है चना खाओ घोड़े सी ताकत पाओ।

चने के कई किस्में आती हैं, काला, पीला, छोटे चने, काबुली, सफेद जो मोटे होते हैं। काला चना तथा किशमिश रात को भिगाकर सुबह खाने से औषधिय रूप में गुणकारी तथा पौष्टिक होता है। चना भूख से कम खाना चाहिये कारण बाद में फूलता है जिसे दस्त लग सकते हैं। सबसे गुणकारी काला चना होता है। इसे किसी भी रूप में खायें बिना छिलका उतारे। चने की दाल तथा बेसन कम इस्तेमाल करें कारण इनकी गुणवत्ता चने से कम होती है कारण ये छिलका उतार कर बनाया जाता है। चने का सत्तू लाभदायक होता है कारण छिलके हित चने का बनता है पूरी तरह से रेशा होता है।

हिचकी की समस्या ज्यादा परेशान कर रही हो तो चने के पौधे के सूखे पत्तों का धूम्रपान करने से शीत के कारण आनेवाली हिचकी तथा आमाशय की बीमारियों में लाभ होता है।

पीलिया में चने की दाल लगभग १०० ग्राम को दो गिलास जल में भिगोकर उसके बाद दाल पानी में से निकलाकर १०० ग्राम गुड़ मिलाकर ४-५ दिन तक खाएं राहत मिलेगी।

देसी काले चने २५-३० ग्राम लेकन उनमें १० ग्राम त्रिफला चूर्ण मिला लें चने को कुछ घंटों के लिए भिगो दें।

उसके बाद चने को किसी कपड़े में बांधकर अंकुरित कर लें। सुबह नाश्ते के रूप में इन्हें खूब चबा-चबाकर खाएं।

बुखार में ज्यादा पसीना आए तो भूने चने को पीसकर अजवायन और वच का चूर्ण मिलाकर मालिश करनी चाहिए। चीनी के बर्तन में रात को चने भिगोकर रख दें। 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 १० ग्राम शक्कर दोनों मिलाकर ४० 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 हुए 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।

आमतौर पर चना दो प्रकार का होता है। काबुली चना और काला चना। काबुली चना पित्तनाशक व बल बढ़ानेवाला होता है। चने की हरी पत्तियों में गैलिक एसिड होता है। इसके अलावा इसकी पत्तियों में नमी (जल) ६० प्रतिशत, ८.४ प्रतिशत प्रोटीन, ०.३१ प्रतिशत कैल्शियम होता है। इनमें लोहा व फास्फोरस भी थोड़ी मात्रा में मिलता है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए अंकुरित चनों का सेवन करना लाभकारी होता है। चनों की तरह चने की दाल भी पौष्टिक होती है। इसी कारण दालों को गरीबों का मांस कहा गया है।

चने की दाल का रासायनिक संगठन हरे चनों से इस प्रकार भिन्न होता है। नमी १०.१ प्रतिशत, प्रोटीन २४.५ प्रतिशत, वसा १.२ प्रतिशत, खनिज ३.५ प्रतिशत, रेशे ०.८ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट्स ५९.९ प्रतिशत, कैल्शियम ७५ मिलीग्राम, फास्फोरस ४०५ मिलीग्राम, लौहतत्व ८.५ मिलीग्राम व थोड़ी मात्रा में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स और ऊर्जा ३४८ कैलोरी। चने के साग को सुखाकर मई-जून के महीनों में पानी में भिगोकर भली प्रकार से मल-छानकर, शक्कर के साथ लू से पीड़ित व्यक्ति को पिलाने से लू का अर कम होने लगेगा।

गर्मियों में प्रात:काल चने के साग का शर्बत पीने से सारे दिन ठण्डक बनी रहती है। इसमें इलायची का प्रयोग छौंक के रूप में किया जा सकता है। कच्चे चनों को भिगोकर दूध पिलानेवाली प्रसूता को खिलायें। इससे उनके दूध में वृद्धि होती है। चनों को बेसन के रूप में पीसकर, मुलतानी मिट्टी व गुलाबजल के साथ मिलायें। इससे चेहरे की हल्के हाथ से मालिश करें, मुंहासों में लाभ होगा। चौबीस घंटे चनों को पानी में भिगोयें। इस पानी से चने अलग करके शुद्ध घी पानी को छांककर पिएं। इससे मस्तिष्क की कमजोरी दूर होगी।

मिस्सी रोटी बनाने के लिए चनों का प्रयोग अधिक करने से कब्ज रोगियों का एक उत्तम भोजन बनता है। इस प्रकार की रोटियों को धीमी आग पर पकाना विशेष लाभप्रद है।

चने का नाश्ता- नाश्ते के लिए एक मुट्ठी काले देशी चने पानी में डालकर रख दें। सुबह इन्हें कच्चे या उबालकर या तवे पर थोड़ा भुनकर मसाला मिलाकर, खूब चबा-चबाकर खाएँ। चने के साथ किशमिश खा सकते हैं, कोई मौसमी फल खा सकते हैं। केला खाएँ। चने के साथ किशमिश खा सकते हैं। केला खाएँ तो केले को पानी से धोकर छिलकासहित गोलाकार टुकड़े काट लें और छिलका सहित चबा-चबाकर खाएँ। नाश्ते में अन्य कोई चीज न लें।

भोजन में चना- रोटी के आटे में चोकर मिला हुआ हो और सब्जी या दाल में चने की चुनी यानी चने का छिलका मिला हुआ हो तो यह आहार बहुत सुपाच्य और पौष्टिक हो जाता है। चोकर और चने में सब प्रकार के पोषक तत्व होते हैं। चना गैस नहीं करता, शरीर में विषाक्त वायु हो तो अपान वायु के रूप में बाहर निकाल देता है। इससे पेट साफ और हलका रहेगा, पाचन शक्ति प्रबल बनी रहेगी, खाया-पिया अंगर लगेगा, जिससे शरीर चुस्त-दुरुस्त और शक्तिशाली बना रहेगा। मोटापा, कमजोरी, गैस, मधुमेह, हृदय रोग, बवासीर, भगन्दर आदि रोग नहीं होंगे। चने के आटे का उबटन शरीर पर लगाकर स्नान करने से खुजली रोग नष्ट होता है और त्वचा उजली होती है। गेहूँ-चना-जौ- गेहूं, चना और जौ तीनों समान वजन में जैसे तीनों २-२ किलो लेकर मिला लें और मोटा पिसवाकर, छाने बिना, छिलका चोकरसहित आटे की रोटी खाना शुरू कर दें। इसे बेजड़ या मिक्सी रोटी कहते हैं।

बाजरा (MILLET)

विविध व्यंजनों के रूप में इसके स्वाद का लुफ्त ले सकते हैं और इसकी कड़वाहट भी आपको परेशान नहीं करेगी। विशेष बात यह है कि अगर आपको मधुमेह व खून की कमी है तो इसके व्यंजन काफी उपयोगी साबित होंगे।

बाजरा एक पौष्टिक अनाज है। बाजरे का आटा पिसवाने के बाद जल्द खराब हो जाता है। यदि बाजरे को आधे मिनट तक उबलते पानी में डालकर निकालें व सूखाकर पिसवाएं तो आटा लंबे समय न खराब व न ही कड़वा होगा। यह बच्चों, बुजुर्गों, लड़कियों, गर्भवती व स्तनपान करानेवाली माताओं के अलावा मधुमेह, हृदयरोग से पीड़ित लोगों के लिए बहुत लाभकारी है। ये कुपोषण की समस्या दूर करता है। शरीर में खून को बढ़ाता है। ये सर्दियों में ही नहीं, बल्कि गर्मी में भी खाया जा सकता है।

बाजरा या रागी सामान्यत: दक्षिण भारत के रसोईघरों में नियमित रूप से प्रयोग किया जाता है। वास्तव में यह दक्षिण भारत के कई गावों का प्रमुख भोजन है। रागी कैल्शियम, लौह, प्रोटीन, रेशे और अन्य खनिजों का समृद्ध स्रोत है। इस अनाज में वसा की मात्रा कम हाती है और यह मुख्यत: असंतृप्त वसा होता है। यह पचने में आसान होता है और ग्लूटिन नहीं होता, इसलिये जो लोग ग्लूटिन के प्रति संवेदनशील होते हैं वे बाजरे को आसानी से प्रयोग कर सकते हैं। रागी को सबसे अधिक पोषणवाले अनाजों में से एक माना जाता है। रागी एक अत्यधिक पोषणयुक्त अनाज है और अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये लाभदायक है। इसके अधिक मात्रा में सेवन से शरीर में ऑक्सैलिक अम्ल की मात्रा बढ़ जाती है। इसलिये वृक्क में पथरीवाले मरीजों को इसकी सलाह नहीं दी जाती। मोटापा कम करने के लिये रागी में एक अमीनो अम्ल ट्रिप्टोफैन होता है जिससे भूख कम लगती है और भार को नियंत्रित करने में सहायक होता है। रागी धीमी दर से पचता है इसलिये अतिरिक्त कैलोरी ग्रहण करने से रोकता है। रागी में रेशे होने के कारण भी पेट भरा होने का अहसास होता है इसलिए अतिरिक्त भोजन की खपत को नियंत्रित करता है।

बाजरा कड़वा होता है इसलिए लोग खाना कम पसंद करते हैं। मगर वैज्ञानिकों ने बाजरे की खूबियों को देख शोधकर इसे मीठा बना दिया है। बाजरे को विभिन्न खाद्य पदार्थ के तौर पर विकसित कर दिया है, जो कि न सिर्फ स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं, बल्कि स्वादिष्ट भी हैं।

बाजरे की बर्फी, नमकीन, आटा, लड्डू, पंजीरी, मटर, शक्करपारे, बिस्कुट, केक व इडली तैयार की है। बाजरे की मिठाई में ऊर्जा ३५०-३७० किलो कैलोरी, प्रोटीन ९ से १४ प्रतिशत, खनिज लवण २ से ३ प्रतिशत व रेशा १ से २ प्रतिशत है।

❊ छोटी सी जिंदगी है, तकरार किसलिये, रहते हो दिल में फिर दीवार किसलिए।

❊ मनुष्य होता है प्यार करने के लिये, पैसा होता है उपभोग करने के लिए लेकिन दुख तो तब होता है जब हम प्यार पैसे से करते हैं और उपयोग मनुष्य का करते हैं।

❊ एक बेहतरीन मनुष्य अपनी जुबान से ही पहचाना जाता है वरना अच्छी बातें तो दीवारों पर भी लिखी होती है।

जौ (BARLEY)

जौ के आटे में धनिये की हरी पत्तियों का रस मिलाकर रोगी स्थान पर लगाने से कंठ माला ठीक हो जाती है। मधुमेह- छिलका रहित जौ को भून पीसकर शहद व जल के साथ सत्तू बनाकर खायें अथवा दूध व घी के साथ दलिया का सेवन पथ्यपूर्वक कुछ दिनों तक लगातार करते रहने से मधुमेह की व्याधि से छुटकारा पाया जा सकता है।

जलन- गर्मी के कारण शरीर में जलन हो रही हो, आग सी निकलती हो तो जौ का सत्तू खाना चाहिये। यह गर्मी को शान्त करके ठंडक पहुंचाता है और शरीर को शक्ति प्रदान करता है।

मूत्रावरोध- जौ का दलिया दूध के साथ सेवन करने से मूत्राशय सम्बन्धित अनेक विकार समाप्त हो जाते हैं।

गले की सूजन- थोड़ा सा जौ कूटकर पानी में भिगो दें। कुछ समय के बाद पानी निथर जाने पर उसे गरम करके उसके कूल्ले करे। इससे शीघ्र ही गले की सूजन दूर हो जायेगी।

ज्वर- अधपके या कच्चे जौ (खेत में पूर्णत: न पके) को कूटकर दूध में पकाकर उसमें जौ का सत्तू मिश्री, घी शहद तथा थोड़ा सा दूध और मिलाकर पीने से ज्वर की गर्मी शांत हो जाती है।

मस्तिष्क का प्रहार- जौ का आटा पानी में घोलकर मस्तक पर लेप करने से मस्तिष्क की पित्त के कारण हुई पीड़ा शांत हो जाती है। मोटापा बढ़ाने के लिये- जौ को पानी भीगोकर, कूटकर, छिलका रहित करके उसे दूध में खीर की भांति पकाकर सेवन करने से शरीर पर्याप्त हृष्ट पुष्ट और मोटा हो जाता है। पथरी- जौ का पानी पीने से पथरी निकल जायेगी। पथरी के रोगी जौ से बने पदार्थ लें।

अतिसार- जौ तथा मूग का सूप लेते रहने से आंतों की गर्मी शांत हो जाती है। यह सूप लघू, पाचक एवं संग्राही होने से उर:क्षत में होनेवाले अतिसार (पतले दस्त) या राजयक्ष्मा (टी.बी.) में हितकर होता है।

धातु पुष्टिकर योग- छिलके रहित जौ, गेहू और उड़द समान मात्रा में लेकर महीन पीस लें। इस चूर्ण में चार गुना गाय का दूध लेकर उसमे इस लुगदी को डालकर धीमी अग्नि पर पकायें। गाढ़ा हो जाने पर देशी घी डालकर भून लें। तत्पश्चात् चीनी मिलाकर लड्डू या चीनी की चाशनी मिलाकर पाक जमा लें। मात्रा १० से ५० ग्राम। यह पाक चीनी व पीतल-चूर्ण मिलाकर गरम गाय के दूध के साथ प्रात:काल कुछ दिनों तक नियमित लेने से धातु सम्बन्धी अनेक दोष समाप्त हो जाते हैं। गर्भपात- जौ का छना आटा, तिल तथा चीनीं तीनों सममात्रा में लेकर महीन पीस लें। उसमें शहद मिलाकर चाटें। कर्ण शोध व पित्त- पित्त की सूजन अथवा कान की सूजन होने पर जौ के आटे में ईसबगोल की भूसी व सिरका मिलाकर लेप करना लाभप्रद रहता है। जौ की राख को शहद के साथ चटाने से खांसी ठीक हो जाती है। जौ की राख को पानी में खूब उबालने से यवक्षार बनता है जो गुर्दे को ठीक कर देता है।

*** क्या रखा है खुद को ऊंचा बताने में, थोड़ी सी शोहरत पाकर इस कदर इतराने में,**
कुछ फैसले तो विधाता के हाथ हुआ करते हैं, वर्ना कितने ही बेहतर है तुमसे इस जमाने में।
*** कितनों की तकदीर बदलनी है, कितनों को रास्ते पर लाना है,**
अपने हाथों की लकीरों को मत देखो, इन लकीरों से भी आगे जाना है।

उड़द (BLACK GRAM)

उरद या उड़द एक दलहन होता है। उड़द दाल सफेद और काली होती है और यह दक्षिण एशिया में सबसे ज्यादा पैदा होती है। उड़द की दाल एक अत्यंत बलवर्धक, पौष्टिक व सभी दालों में पोषक होती है। इसकी छिलकेवाली दाल ज्यादा पौष्टिक होती है। कमजोर पाचनवालों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए। उड़द का प्रयोग तमाम व्यंजन बनाने के काम आता है जैसे, डोसा, पापड़, वड़ा, लड्डू और दाल आदि। जिन लोगों की पाचन शक्ति प्रबल होती है, वे यदि इसका सेवन करें, तो उनके शरीर में रक्त, मांस, मज्जा की वृद्धि होती है।

उड़द की दाल में प्रोटीन, विटामिन बी थायमीन, राइबोफ्लेविन और नियासिन, विटामिन सी, लोहांश, कैल्शियम, घुलनशील रेशा और स्टार्च पाया जाता है। उड़द वीर्यवर्धक, हृदय को हितकारी है। यह वात, अर्श का नाश करती है। यह स्निग्ध, विपाक में मधुर, बलवर्धक और रुचिकारी होती है। उड़द की दाल अन्य प्रकार की दालों से अधिक बल देनेवाली व पोषक होती है। धुली हुई दाल प्राय: पेट में आफरा कर देती है। छिलकोंवाली दाल में यह दुर्गुण नहीं होता। गरम मसालों सहित छिलकेवाला दाल ज्यादा गुणकारी होती है।

पीपल के पेड़ की छाल, फल अंकुर और जड़ चारों को ५-५ ग्राम लेकर एक गिलास दूध और एक गिलास पानी मिलाकर इसमें डाल दें और इतना औटाएं कि एक गिलास बचे। इसमें मिश्री मिलाकर पिएं। इस प्रयोग से ६ माह में बूढ़ा भी जवानों जैसा शक्तिशाली हो जाता है।

उड़द की छिलका रहित दाल पिसवाकर आटा लेकर समान मात्रा में घी मिलाकर चाट लें और ऊपर से मिश्री मिला दूध पी लें। यह प्रयोग सुबह खाली पेट २-३ माह तक करें। बहुत ही बढ़िया और धातुपौष्टिक होता है। बहुत सवेरे सूर्योदय से पहले बड़ के पत्तों से निकलनेवाला दूध बताशे पर टपकाकर खाएं। एक या दो बताशे ही खाना काफी है। इस प्रयोग को ज्यादा से ज्यादा जितने दिन तक करना चाहें, कर सकते हैं। यह बहुत ही पौष्टिक प्रयोग है।

ऊर्जा- इसमें बहुत सारा लोहांश होता है, जिसे खाने से शरीर को बल मिलता है। यह उन महिलाओं के लिए उपयुक्त है जिन्हें भारी महावारी होती है, क्योंकि उनके अंदर लोहांश की कमी हो जाती है। इसमें रेड मीट के मुकाबले कई गुना लोहांश होता है और न अधिक कैलोरी होती है और न ही वसा होता है।

प्रोटीन- वैसे तो हर दाल में भारी प्रोटीन होता है। शरीर के पूरे विकास और मांसपेशियों की मजबूती के लिए प्रोटीन बहुत जरूरी है। प्रोटीन त्वचा, रक्त, मांसेपशियों तथा हड्डियों की कोशिकाओं के विकास के लिए आवश्यक होते हैं।

पाचन शक्ति बढ़ाए- जिन लोगों की पाचन शक्ति प्रबल होती है, वे यदि इसका सेवन करें, तो उनके शरीर में रक्त, मांस, मज्जा की वृद्धि होती है। इसमें बहुत सारे घुलनशील रेशे होते हैं जो कि पचने में आसान होते हैं।

हृदय स्वास्थ्य- रक्त वसा घटाने के अलावा भी काली उड़द स्वास्थ्यवर्धक होती है। यह मैग्नीशियम और फोलेट स्तर को बढ़ाकर धमनियों को अवरोध होने से बचाती है। मैग्नीशियम, दिल का स्वास्थ्य बढ़ाती है क्योंकि यह रक्त संचार को बढ़ाता देती है। सुंदरता निखारे- चेहरे पर झाइयां और मुंहासों के दाग को उड़द दाल के फेस पैक से साफ किया जाता है। इससे चेहरे में निखार आता है और चेहरा चमकदार बन जाता है।

प्रकृति के अनमोल खजाने

तरल पदार्थ

तरल पदार्थ	६५८ - ६५९
पानी	६६० - ६८८
दही	६८९ - ७०३
घी	७०४ - ७०६
दूध	७०७ - ७१६
मधु (शहद)	७१७ - ७३८
छाछ	७३९
रस	७४० - ७४१
तेल	७४२ - ७४४

❊ सच्चाई के दर्पण काले हो गये, बुजदिलों के घर में उजाले हो गये,
झूठ बाजार में, बेखौफ बिकता रहा, सच है की जान के लाले हो गये।
बेच-बेचकर जिसने परिवार पाले, वो बेचारा भूखा सो गया जब बच्चे कामवाले हो गये।

❊ आपकी नफरत में वो दम नहीं जो मेरी चाहत को मिटा दे, मेरी चाहत का समन्दर आपकी सोच से भी गहरा है।

❊ दुश्मनी की बात करते हो तो दोस्ती में क्या रखा है। मरने की बात करते हो तो जिंदगी में क्या रखा है।

❊ पता नहीं किस मोड़ पे ले आया है मुकद्दर, रास्ता रोकते है मील के पत्थर।

❊ एक मकड़ी जो कभी अपने जाल में नहीं उलझती और एक हम है कि अपनी ही हसरतों में उलझे रहते हैं।

❊ अपने जेहन में राम को जिन्दा रखना आवश्यक है, क्योंकि पुतले जला देने मात्र से कभी रावण नहीं मरते है।

तरल पदार्थ (FLUIDS)

पेय पदार्थों की गर्मियों में एक अलग ही भूमिका होती है, फिर भले ही वह पेय पदार्थ पानी हो या रस। इनके नियमित सेवन से हमारी त्वचा में निखार आने के साथ ही शरीर को भी भरपूर ऊर्जा मिलती है।

फल रस जहां लौह और विटामिन से भरपूर होते हैं, वहीं सब्जी का रस शरीर के लिए उपयोगी पोषक तत्वों से युक्त होते हैं। इन दोनों ही तरह के रस का सेवन शरीर के लिए फायदेमंद होता है। यदि आप बेहतर स्वास्थ्य पाने की इच्छा रखते हैं तो आपको गर्मियों के अलावा हर मौसम में रस और पानी की उचित मात्रा को शामिल करना होगा।

कुछ पेय पदार्थों के सेवन से जलीय अंश की पूर्ति तो हो जाती है, प्यास भी कम हो जाती है, लेकिन ये शरीर को नुकसान भी पहुंचाते हैं। चाय और काफी के अत्यधिक प्रयोग से पित्त का प्रकोप बढ़ता है। इसमें उपस्थित तत्व भी नुकसानदायक होते हैं। बाजार में तैयार मिलनेवाले शीतल पेय पदार्थों में रंग, सेक्रीन, साइट्रिक एसिड, एसेन्स और कुछ रासायनिक पदार्थ संरक्षण के लिए मिलाए जाते हैं। ये सभी चीजें हमारे शरीर के लिए नुकसानदायक होती हैं। इनसे नमक की भी पूर्ति नहीं होती। इनमें उपस्थित रंग रसायन, एसेन्स के प्रयोग से आंतों में घाव हो सकते हैं। मसूढ़ों में सूजन आ सकती है। गुर्दे क्षतिग्रस्त हो सकते हैं। कर्करोग होने का भी खतरा रहता है। शरीर के जलीय अंश की पूर्ति के लिए शीतल पेय ऐसा होना चाहिए, जो स्फूर्तिदायक हो और उनसे कोई नुकसान न हो। तभी हमारी त्वचा झुर्रियों रहित चमकदार होगी।

शरीर से जलीय अंश की कमी होने पर जल के साथ अन्य पदार्थ भी निकल जाते हैं। अत: जल के साथ-साथ नमक, कार्बोहाइड्रेट (शक्कर) एवं विटामिन-सी लेने से शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है। एक गिलास ठंडे पानी में ग्लूकोज घोलकर लें या एक चम्मच शक्कर व एक चुटकी नमक डालकर या फिर एक चम्मच इलेक्ट्राल पाउडर घोलकर लें। इससे घबराहट नहीं होगी। नींबू की शिकंजी या नींबू, नमक, पानी या नींबू पानी पीना चाहिए। इससे शरीर में चमक आती है। साफ, स्वच्छ जगह पर निकला हुआ ताजा गन्ने का रस ऊर्जादायक, क्षतिपूरक, शीतल स्निग्ध, क्षुधानाशक होता है। गुलाब की पत्तियों का शर्बत, बादाम, इलायची, सौंफ का शर्बत भी लाभदायक होता है। तुलसी के शर्बत से लू नहीं लगती। कैरी का मीठा पना मसालेवाले पानी से लू नहीं लगती। धान्वक पानकम् (धनिया का पना)- २०-४० ग्राम सूखे धनिया को बारीक पीसकर कपड़े से छान लें पश्चात इसमें शक्कर की चाशनी डालकर, मिट्टी के नए पात्र में २-४ घंटे रखें, इलायची आदि से सुगंधित कर पीने से यह श्रेष्ठ पित्तनाशक है एवं शरीर की जलन, गर्मी को कम करता है।

गुलाब शर्बत- गुलाब जल में दुगनी शक्कर मिलाकर चाशनी बनाकर छान लें, १०-४० एमएल मात्रा तक पानी मिलाकर सेवन करने से शरीर में जलन, अधिक प्यास को नष्ट करता है, शरीर शीतल होताहै। चंदन शर्बत- यह शरीर की दाह, नाक से रक्तस्राव (एपिटेक्सिस), लू लगना को दूर करता है। उशीर शर्बत- शरीर का ताप, गर्मी, प्यास, जलन आदि को नष्ट करता है।

गंभीर फल, खजूर एवं फालसा इन फलों को पानी में मसलकर छान लें। शक्कर मिलाकर पीने से यह थकावट को नष्ट करता है एवं यह ग्लूकोज का श्रेष्ठ विकल्प है, गंभारी फल, फालसा आदि फल में प्राकृतिक रूप से साइट्रिक एसिड, मेलीक एसिड, प्राकृतिक शर्करा पाए जाते हैं। इसी तरह खजूर में माइक्रोन्यूट्रिएंट्स, ग्लूकोज आदि पाए जाते हैं, जो शरीर में तुरंत बल का संचार करते हैं। इसी तरह गंभारी फल, खजूर एवं द्राक्षा (मुनक्का) को प्रयोग किया जा सकता है। इसे मधुर त्रिफला कहा जाता है। खजूर या पिंड खजूर, मुनक्का, महुआ का फूल, फालसा इसे पकाकर, ठंडे जल में चीनी मिलाकर पीने से गर्मी में होनेवाली थकावट को नष्ट करता है। साथ ही शरीर को शीतल रखता है।

ग्रीन टी- ग्रीन टी को बगैर उबली हरी पत्तियों से बनाया जाता है। यही वजह है कि ग्रीन टी में उच्च स्तर पर

पॉलीफिनोल्स होते हैं, जो एक ऐसा रसायन यौगिक है जिसके पिगमेंट एंटी एजिंग के तौर पर कार्य करके त्वचा से झुर्रियों को कम कर उसे फोटो संरक्षण देते हैं। ग्रीन टी की विशेषता उसके एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इन्फ्लामेट्री गुण भी होते हैं। बालों के लिए भी ग्रीन टी बेहतर है। यदि हम शुद्धता की बात करें तो चाय में शुद्धता के मामले में ग्रीन टी से बेहतर कोई नहीं है। ग्रीन टी में मिलाएं नींबू- ग्रीन टी पीने से शरीर साफ रहता है। वहीं इसमें नींबू का रस मिलाने से इसकी क्षमता बढ़ जाती है। शराब का सेवन करनेवाले के शरीर में जहरीले रसायनों की मात्रा ज्यादा होती है। इसलिए उन्हें इसका सेवन रोज जरूर करना चाहिए।

ब्लैक टी- ब्लैक टी भी ग्रीन टी के समान पत्तियों से ही बनाई जाती है। विटामिन ई और सी के साथ ही ब्लैक टी में मौजूद स्ट्रॉंग एंटीऑक्सीडेंट त्वचा पर प्रीमैच्योर एजिंग के लक्षणों को कम करता है। ब्लैक टी ऐसे एस्ट्रीजेंट के तौर पर कार्य करती है जिससे चेहरा बेदाग व चमकदार बनता है।

जब पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है तब खाया हुआ आहार पूरी तरह नहीं पचता जिससे मल बंध नहीं पाता और दस्त पतला हो जाता है। बार बार पतला दस्त अतिसार कहलाता है। अतिसार होने की स्थिति में अन्न खाना बन्द कर दही चावल, केले, बेल का मुरब्बा खाना तथा मौसम्बी का रस या ग्लूकोज पानी में घोलकर पीना हितकारी होता है। सोंठ को पानी में घिसकर लेप तैयार करें। यह लेप आधा चम्मच मात्रा में दिन में तीन बार चाटने से पाचन में सुधार होता है, आंव बनना बन्द होता है और दस्त बंधकर आने लगता है। रात को एक गिलास दूध में १ चम्मच सोंठ चूर्ण उबालकर सोते समय पीने से आंव पच जाती है। एक दो दिन यह प्रयोग करके इसके साथ २ चम्मच केस्टर ऑइल पीने से रुकी हुई आंव निकल जाता है। भोजन के साथ ताजे दही में दूना पानी मिलाकर एक चम्मच लवण भास्कर चूर्ण घोल लें और सुबह के भोजन के साथ घूंट घूंट कर पीते रहें तो भी ४-५ दिन में पाचन क्रिया सुधर जाएगी और दस्त बंधकर आने लगेगा। कुटजारिष्ट नामक औषधि अतिसार, पेचिश, खूनी पेचिश आदि में लाभ करती है। इस औषधि को २ चम्मच आधा कप पानी में डालकर दिन में तीन बार पीना चाहिए।

पेय पदार्थ-शरीर को सेहतमंद बनाने के लिए इसमें मौजूद जहरीले रसायनों का निकलना बेहद जरूरी होता है। ऐसे में फलों के रस बेहद कारगर साबित होते हैं क्योंकि यह प्राकृतिक तरीके से शरीर को भीतर से साफ और सेहतमंद बना देते हैं। सात ऐसे ही पेयपदार्थों के बारे में बताया है, जो शरीर को रसायन मुक्त बनाने में सबसे कारगर साबित होते हैं।

खीरे, साग-पालक का रस- हरी सब्जियां सेहत के लिए लाभदायक होती हैं। इसके बावजूद कई लोग इनका सेवन करना पसंद नहीं करते हैं। ऐसे में इनका रस आपके लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। खीरे, साग और पालक का रस शरीर की पौष्टिक जरूरतें पूरी करने के साथ ही उसे साफ भी कर देगा।

तरबूज का रस- यह बेहद स्वादिष्ट पेयपदार्थ है। इसमें ककड़ी भी मिला सकते हैं। वहीं नींबू, पोदीने की पत्तियां डालकर पांच मिनट में इसे तैयार किया जा सकता है। गर्मियों में यकृत और गुर्दे के लिए भी यह फायदेमंद है।

गर्म पानी और नींबू- नाश्ते से पहले दो कप गर्म पानी में आधा नींबू निचोड़कर पीने से जहरीले रसायन बेअसर हो जाते हैं। २१ दिनों में यह शरीर को पूरी तरह साफ कर देंगे।

दालचीनी और सिरका- दालचीनी, नींबू, ठंडे पानी और थोड़े से एप्पल सिडर वेंजर को मिला लें। यह शरीर को साफ करेगा और साथ ही वजन भी कम होगा।

जहरीले रसायन बनाते हैं बीमार- प्रदूषित हवा, पानी और आहार के जरिए रोज शरीर में जहरीले और खतरनाक रसायन पहुंचते हैं। ऐसे में इन्हें शरीर से बाहर निकालना बेहद जरूरी हो जाता है। ऐसे में पानी से लेकर फलों के रस जैसे पेयपदार्थ बेहद उपयोगी साबित होते हैं।

पानी (WATER)

बिना पानी की तलवार, बिना पानी के इन्सान और बिना पानी की नदी का कई महत्व नही है। पानी से ही इनकी महता है। जिस कुएं मे पानी होता है पनिहारिन उसी कुएं की जगत पर चढती है। पानीवाले सरोवर में ही कमल उगते है। जिस तडाग में जल होता है उसी के किनारे राजहंस उतरते है। सैलानी उसी जगह जाते है जहां पानी का प्राचुर्य होता है। पानी के अभाव में बडे बडे तीर्थों पर श्मशान की तरह खामोशी रहती है।

जिस पहाड से पानी का झरना बहता हो उसकी तलहटी में ही हरियाली छाई रहती है। पानी से ही मोती की आब है। पानी से ही रोटी बनाई जाती है। आंख का पानी इन्सान को फरिश्ता बना देता है। गहरे पानी में उतर कर लोग मणि, मुक्ता प्राप्त कर लेते है। पानी से भरी गगरी कभी छलकती नही। जिस देश में जितना पानी खर्च होता है वह देश उतना ही विकसित है। दिल्ली की प्यास बुझाने के लिये कितने ही गांव प्यासे रहते है।

पानी के रंग भी अजीब है। वैज्ञानिक पानी को रंगहीन कहते है, गन्धहीन है, और स्वाद हीन है। पानी का कोई रूप नही, जिस बर्तन मे डालो उसी का आकार धारण कर लेता है। पानी को काटना आसान नहीं। वार करो तलवार का चाहे जितना सख्त, पानी तो कटता नहीं कट जाता है वक्त। पानी वक्त से भी शक्तिशाली है।

पानी का क्या है ? पानी तो पानी है। पानी अपनी राह बना ही लेता है। बंधा हुआ पानी वरदान होता है लेकिन जब अपनी सीमाये तोडता है, किनारे तोडने लगता है तो किसी को बख्शाता भी नहीं है। समूल नष्ट कर देता है। इसलिये कहा गया है कि पानी की बेकद्री कभी मत करना। पानी बचाये रखना। पानी बचेगा तो जीवन बचेगा। पानी चले गया तो कोई भी नही पूछेगा। पानी को जीवन कहते है। पानी के ढंग अनोखे है, पानी के रंग भी अजब है।

पानी जीवन का अनिवार्य एवम् बहुमूल्य पोषक तत्व है। भोजन के बगैर तो कुछ दिन जीवित रहा जा सकता है पर बगैर पानी के नहीं। यदि उचित मात्रा में पानी न पिया जाए तो मानव शरीर के सभी अंग उससे प्रभावित होने लगते है।

प्रात:काल खटिया से उठिकै, पिअहूँ तुरतै पानी, कबहूँ घर में बैद न अइहै, बात घाघ कै जानी।

पानी के संबंध में यह सूक्ति सत्य है। आयुर्वेद में इसको जीवन और अमृत कहा गया है। इसके अलावा यह तन्नी, नीर, जल व पानी जैसे नामों से चर्चित है। जीवन जीने के लिए भोजन से अधिक जरूरी है पानी। पानी के द्वारा कई रोगों का उपचार संभव है।

शारीरिक आवश्यकताओं के अनुरूप पानी न पीकर बहुत से लोग अपने शरीर पर चर्बी चढ़ा लेते है। पानी की कमी से शरीर के अंग कमजोर पड़ जाते है, पाचन क्रिया खराब हो जाती है तथा शरीर में विषैले पदार्थ तेजी से बढ़ने लगते है। प्रतिदिन कम से कम ढाई लीटर पानी अवश्य पीना चाहिए। पानी में अनेक रोगों के निवारण की शक्ति निहित है। पाचन क्रिया सही रखने और आहार को शरीर का अंग बनाने में भी पानी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। यह पच गए आहार और ऑक्सीजन को रक्त द्वारा स्नायुओं तक पहुँचाता है, साथ ही, पसीने के जरिये शरीर को ठंडा रखने में भी सहायक होता है। जल सेवन से मधुमेह, रक्तचाप, उदर सम्बन्धी बीमारी, मूत्र विकार, सिरदर्द, अनियमित मासिक स्त्राव, हृदयरोग, जोड़ों का दर्द, मानसिक दुर्बलता, मोटापा, बुखार आदि में लाभ मिलता है।

शरीर के जले हुए भाग को तुरन्त थोडी देर के लिए पानी मे डुबोये रखने से फफोले नही पड़ते और जलन भी मिट

जाती है। पानी गुर्दे को स्वच्छ और क्रियाशील बनाता है जिससे पथरी की आशंका समाप्त हो जाती है। पानी पेट के रोगों को दूर करता है।

पृथ्वी की ७१ फीसदी सतह को ३४४ मिलियन क्यूबिक मील पानी घेरे हुए है। एक क्यूबिक मील की सतह एक ट्रिलियन गैलन पानी के बराबर है। पृथ्वी पर उपलब्ध संपूर्ण पानी का महज तीन फीसदी पानी ही ताजा पानी है, लेकिन दो फीसदी पानी ग्लेशियर और अन्य ध्रुवीय बर्फ कैप्स में कैद है यानी सिर्फ एक फीसदी पानी ही हमारे इस्तेमाल के लिए उपलब्ध है।

संपूर्ण विश्व की लगभग आधी आबादी के पास पीने को स्वच्छ पानी उपलब्ध नही है। मानव शरीर में पानी की प्रचुरता है। एक व्यस्क शरीर में ६५-७० फीसदी पानी होता है तो एक बच्चे के शरीर में पानी की मात्रा ८१ फीसदी तक होती है। पानी मानव शरीर को स्वस्थ भी बनाए रखता है। पानी जहाँ आँखों को सूखने नहीं देता है वही हड्डियों को रगड़ से भी बचाता है। पानी में ऐसे रसायन होते हैं, जो मस्तिष्क के लिए फायदेमंद हैं। इन रसायनों की ही मदद से मस्तिष्क महसूस करता है और सोचता है। पानी हमारी त्वचा को नम बनाए रखता है और मौसमी समस्याओं से बचाता है। अगर नल की टोंटी रिस रही है तो उससे एक दिन में १०० गैलन पानी बर्बाद हो जाता है।

सिर्फ अमेरिका के उद्योग एक वर्ष में १०० क्यूबिक मील सतह पर उपलब्ध पानी इस्तेमाल में लाते हैं। पृथ्वी की कुल सतह का छह मिलियन वर्ग क्षेत्रफल हमेशा बर्फ से ढका रहता है। यह क्षेत्रफल पृथ्वी के कुल भूस्थल का १२ फीसदी है। बर्फीले द्वीपों पर अवरुद्ध सात मिलियन क्यूबिक मील के पानी से दुनिया भर की नदियां १०० वर्षों तक लगातार बह सकती है। गर्मी के मौसम में एक दिन में बेंत का वृक्ष ५०० गैलन पानी इस्तेमाल में लाता है और उतना ही छोड़ता है।

पृथ्वी पर उपलब्ध तीन चौथाई वनों के वजन की मात्रा में पानी उपलब्ध है। परंपरागत शॉवर से दस मिनट नहाने में १०० गैलन पानी खर्च होता है, लेकिन यदि धीमे दबाव पर दस मिनट नहाया जाए तो अधिकतम पच्चीस गैलन पानी ही खर्च होता है।

पूरे विश्व में जल का गंभीर संकट है। हमारा देश भी इससे अछूता नहीं है। यदि जनसंख्या इसी रफ्तार से बढ़ती रही और जल स्त्रोत कम होते रहे तो वह दिन दूर नहीं जब पानी के लिए लडाइयां लड़नी पड़ेंगी। एक ओर जल का भीषण संकट, दूसरी ओर जल की बर्बादी बहुत ही अनुचित है। बहुत से लोग अपने घर, प्रतिष्ठानों एवं वाहनों की सफाई पर जल की अत्यंत बर्बादी करते हैं। चलते हुए नल को बंद करने का कष्ट तक नहीं उठाते हैं। जिन स्थानों पर पानी आसानी से उपलब्ध है वहां के लोग तो इसकी बर्बादी पर तनिक मात्र भी ध्यान नहीं देते।

कभी ऐसे लोगों ने उन लोगों के बारे में भी सोचा है जो मीलों दूर से पानी की एक-एक बूंद एकत्र कर लाते हैं। पानी के दुरुपयोग के कारण जरूरतमंद लोगों को पीने का पानी तक सही मात्रा में नहीं मिल पाता है। कई स्थान ऐसे हैं जहां पानी को खरीदना लोगों की मजबूरी है।

जीव-जंतु व मानव सभी को जीवित रहने के लिए जल एक आवश्यक द्रव्य है। यह बात हम सभी जानते हैं। लेकिन इसके बावजूद भी पर्याप्त बेरहमी से जल का दोहन करते हैं। जल का अपव्यय करते समय हमारे जेहन में उसकी सीमा का ख्याल नहीं रहता। हमारी यह सोच, हमारे दो लोटा ज्यादा खर्च करने से न सागर सूखा रहा, हावी रहती है। परंतु हम भूल जाते हैं कि बूंद-बूंद से ही सागर बना है। आज महानगरों में जल की किल्लत व जल का स्तर बहुत नीचे है, उसका एकमात्र कारण जल का अनावश्यक व्यय है। चावल-दाल आदि धोकर बचा पानी गमलों में डालने, साइकिल आदि

वाहनों को धोने के बजाय पौधे में देने आदि अनेक तरीकों से जल का दोहन बंद हो सकता है। यथास्थिति रही तो भावी पीढ़ियां जल को तरस जाएंगी।

शहरों में पानी का गिरता स्तर चिंता का विषय है और जो बचा-खुचा पानी मिल भी रहा है वह दूषित है। हमारे घरों तक पहुंचने में पानी को कई मीलों का सफर तय करना होता है। इस सफर के दौरान कई दूषित तत्व पानी में मिल जाते हैं। फैक्टरियों से निकले दूषित रसायन, कीटनाशक तथा टूटी-फूटी पाइप लाइनों से गुजरता पानी अपने साथ-साथ उस क्षेत्र की गंदगी को समेटता चलता है जिससे कई बीमारियों के कीटाणु मिल जाते हैं। इससे पीलिया, हैजा, हैपेटाइटस-ए और बी, गैस्ट्रोइंट्राइटिस, मियादी बुखार और मलेरिया जैसी बीमारियां हो जाती हैं।

चूंकी पानी जीवन है, इसलिए इन खामियों के बावजूद उसे पीना बंद नहीं किया जा सकता। इसलिए कुछ एहतियात बरत कर इन खामियों से निजात पाई जा सकती है।

पानी और पर्यावरण इस सदी के सबसे बड़े संकट बनने वाले हैं। कहते हैं पानी जीवन है पर यहां तो जीवन पर ही पानी फिर रहा है। पानी गुणों से भरपूर है पर आज मिल जाये तो अहो-भाग्य समझो। इस समय पानी की बूंद-बूंद बचाना सरकार, जनता, समाज और संगठन की जिम्मेदारी बन गई है। सरकार जल योजना बनाती नहीं, संगठन पैसा कहां आता कहां जाता है पता नहीं, समाजसेवी प्याऊ बनाता है पर नल सूखे पड़े रहते हैं। जनता को जनजागृति और जल क्रांति दोनों लानी होगी। पानी की कमी होते ही लोग ट्यूब वेल, पंप लगा जमीन का दोहन शुरू कर देते हैं। शहरीकरण के नाम पर जमीन सूख रही है। सतह पर ही पानी रोक रहे हैं। ८५ प्रतिशत पानी समुद्र में जाकर नष्ट हो जाता है। इससे पानी प्रदूषित होता है जिसे रोकना और पानी को प्रदूषण से बचाना होगा क्योंकि प्रदूषित पानी से महामारी फैल सकती है पर हम गंदगी फैलाने में इतने माहिर की गंगा तक प्रदूषित कर डाली। पानी को लेकर राज्यों की लड़ाई जारी है। आने वाले समय में और बढ़ेगी अतएवं हमें पूरे वर्ष पानी भरने-भराने और बचने-बचाने के उपाय ढूंढने होंगे। वर्षा का जल संरक्षित कर, रिसाइक्लींग, वाटर हार्वेस्टींग, पुराने स्त्रोतों को पुन: जिंदा कर हर शहर में पानी वितरण व्यवस्था जरूरत और पूर्ति के अनुसार एक समान हो, रहन सहन के तरीकों में बदलाव लाकर भी पानी बचाया जा सकता और रिसते पानी को रोकना होगा। बांध और नहर बनाते हैं तो विस्थापितों को लेकर पानीपत का मैदान बन जाता है उन्हें बसाना होगा। गांवों को खेती हेतू सिंचाई का पानी उपलब्ध कराना होगा। आज कई गांव पानी के ना होते नीलाम हो रहे हैं।

मानसून तो सदा भारत पर मेहरबान रहा है। जनसंख्या सदा बढ़ती आयी और बढ़ती रहेगी। आज पानी की सियासत चालू है। इसका बाजार फलता फूलता जा रहा है। खनिज पानी की खपत तेजी से बढ़ रही हे। लोगों का पानी का बिल और बजट दोनों बढ़ रहा है। व्यक्तिगत और जनता भागीदारी की बात जोरों पर है पर पानी का संग्रह बंद कर इस बाजार को हमने खुली छूट दे दी है।

कुछ वर्ष पहले तक कहा जाता था कि जिस देश में जितना पानी खर्च होता है वह देश उतना ही विकसित है लेकिन अब चारों तरफ पानी बचाने की पुकार मची हुई है।

राजधानियों में पानी के रंगीन फव्वारे चलते हैं और राजधानी के नजदीक एक गांव की औरतें दो कोस दूर जाकर सूखी नदी में गड्ढ़ा खोद कर एक घंटे में एक मटका पीने का पानी भर पाती हैं।

इधर कुछ वर्षों से पानी के लिए हाय-हाय मचने लगी है। कुएं, बावड़ी, तालाब सूख गए हैं। आदमी ने अपनी पानी की

आवश्यकताओं को इतना बढ़ा लिया है। पहले एक आदमी को दो बाल्टी पानी काफी था। अब दस बाल्टी भी कम पड़ता है। अपने ही हाथों से मनुष्य अपने जल स्त्रोत को नष्ट कर रहा है।

आदमी की तरह जमीन का पानी लगातार नीचे उतर रहा है लोग दोबारा कुएं, बावड़ी, तालाब, जोहड़ों की तरफ भाग रहे हैं। सूखी नदियों को खोज रहे हैं। बरसात का पानी इकट्ठा करने की योजना बना रहे हैं।

आमतौर पर चिकित्सक हमें यही सलाह देते हैं कि हमें कम से कम ८-१० गिलास पानी रोजाना पीना चाहिए। सिर्फ चिकित्सक ही नहीं बल्कि सौंदर्य विशेषज्ञ तथा त्वचा विशेषज्ञ भी यही मानते हैं क्योंकि ज्यादा पानी पीने से हमारे शरीर में से विषैले तत्व बाहर निकलते हैं और त्वचा शुद्ध होती है परंतु आहार विशेषज्ञों का मानना है कि पानी की मात्रा हमें अपने शरीर की प्रकृति के अनुसार तय करनी चाहिए। साथ ही हमारे आसपास का तापमान, काम का स्तर और हम किस प्रकार का भोजन ग्रहण करते हैं, यह भी पानी की मात्रा पर असर डालता है।

मनुष्य की प्रकृति तीन प्रकार की होती है- वात (हवा), पित्त (अग्नि), कफ (पानी) इत्यादि। वात और पित्त प्रकृति के व्यक्तियों को पानी की अधिक जरूरत होती है जबकि कफ प्रकृति के लोग कम पानी पीकर भी आसानी से जीवन व्यतीत कर सकते है। वात प्रकृति के व्यक्ति या तो बहुत लम्बे होते हैं या बहुत छोटे कद के परंतु वे आमतौर पर पतले होते हैं। उनके शरीर के जोड़ थोड़ा फैलाव लिए होते हैं और त्वचा रूखी व खुरदुरी होती है।

पित्त प्रकृति वाले व्यक्तियों का रंग साफ होता है उनका शरीर खेलने-कूदने के काबिल होता है और उनके सिर पर बाल काफी कम होते हैं या वे गंजे होते हैं। कफ प्रकृति रखनेवाले व्यक्तियों का शरीर गठीला होता है, कद मध्यम होता है, त्वचा खूबसूरत व मांसपेशियां मजबूत होती हैं। उनकी रोग प्रतिरोधक प्रणाली काफी मजबूत होती है। जो व्यक्ति आरामदेह वातावरण में, दफ्तर के केबिन में बैठकर काम करते हैं तथा जिन्हें पसीना नहीं आता, ऐसे व्यक्तियों को प्रतिदिन सात-आठ गिलास पानी का सेवन करना चाहिए। यदि वे कभी गर्म वातावरण में काम करें और उन्हें पसीना आए तो उन्हें पानी की मात्रा बढ़ा देना चाहिए। आमतौर पर कफ प्रकृति के व्यक्तियों को पसीना नहीं आता, इसलिए उन्हें पानी की कम जरूरत पड़ती है परंतु पित्त व वात प्रकृति के व्यक्तियों की त्वचा अत्यधिक सूखापन लिए होती है, सो उन्हें पानी की ज्यादा आवश्यकता होती है।

पानी हमें केवल हाइड्रोजन व आक्सीजन ही प्रदान नहीं करता बल्कि कई प्रकार के खनिज भी देता है जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक होते है। यदि हम खनिजरहित पानी का सेवन करते है तो हम बीमार भी पड़ सकते है। हमें उच्च रक्तचाप की शिकायत हो सकती है। इसके अलावा कई अन्य समस्याएं भी हमें घेर सकती है। इसलिए यह जरूरी है हमारा पीने का पानी खनिज युक्त हो, जिसमें मैग्नीशियम व क्रोमियम इत्यादि हो। पानी हमें ऊर्जा प्रदान करता है व इसमें घुलनशील तत्वों की भरमार होती है, जिससे हमारा भोजन पचने में मदद होती है। यह शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालता है तो इससे कई प्रकार के रोगों का इलाज भी किया जाता है। त्वचा संबंधी कई समस्याओं का इलाज पानी द्वारा किया जाता है क्योंकि इसमें त्वचा को लचीलापन प्रदान करनेवाले खनिज पदार्थ सम्मिलित होते हैं। पानी उत्साहवर्धक है और हमें हमारे शरीर की प्रकृति के मुताबिक पानी की पर्याप्त मात्रा का सेवन अवश्य करना चाहिए। हम सभी पानी से सेहत को होनेवाले फायदों के बारे में जानते हैं, लेकिन यह नहीं जानते कि हमें कितना पानी पीना चाहिए या कितना पानी पीना हमारे शरीर और सेहत के लिए फायदेमंद साबित होगा ?

जानकारों के मुताबिक, दिनभर में औसतन आठ गिलास पानी पीना काफी होता है। ज्यादातर वयस्क दिनभर में दो या तीन लीटर पानी पीना ही उपयुक्त मानते हैं। उनके हिसाब से शरीर की आवश्यकता महज इतनी ही होती है, लेकिन पानी की मात्रा इस बात पर भी निर्भर करती है कि आप कैसा कार्य करते हैं। पानी शरीर को होनेवाले बड़े नुकसानों से बचाता है, लेकिन यह तभी संभव होता है जब शरीर में पानी की पर्याप्त और संतुलित मात्रा हो।

प्यास बुझाने के लिए ज्यादातर लोग सोडा को विकल्प के रूप में अपनाते हैं, जो उचित भी है। लेकिन दूसरे पेय पदार्थ जिनमें कैफीन मौजूद होता है, जलयोजन में मदद नहीं करते। निर्जलीकरण की स्थिति में शरीर की ऊर्जा का स्तर और मानसिक प्रक्रियाएं कमजोर हो जाती हैं, जबकि स्ट्रेस स्तर बढ़ जाता है।

पीने के पानी के संबंध में तीन सिद्धांत महत्त्वपूर्ण हैं। पहला तो यह कि जब भी प्यास लगे सादा और ठंडा पानी ही पीएं। दूसरा, निर्जलीकरण से बचने के लिए दिन में कई बार पानी पीएं, भले ही प्यास लगी हो अथवा नहीं। तीसरा यह कि दिन भर में कम से कम ८ गिलास पानी अवश्य पीएं। अथवा प्रति ९ किलो वजन के हिसाब से १ कप पानी पीएं। उदाहरण के लिए ६८ किलो वजनी व्यक्ति, जो किसी तरह का व्यायाम नहीं करता और गर्म तापमान में काम करता है, उसे तकरीबन ७.५ कप पानी पीना चाहिए।

दिन शुरू होते ही प्रात: जलपान और स्नान के लिए पानी की आवश्यकता पड़ती है। सिर को तेज गर्म पानी से न धोएं, ऐसा करने से दिमाग कमजोर और आंखों की रोशनी कम हो जाती है।

भोजन लेने के तुरन्त बाद न नहाएं क्योंकि शरीर में ठंडक आने के बाद पाचनक्रिया धीमी हो जाती है। बेहतर पाचन-क्रिया के लिए स्वस्थ एवं रोगी दोनों को पानी थोड़ा-थोड़ा, बार-बार पीना चाहिए।

प्रात: जल्दी जाग कर रात भर तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी एक लीटर तक पीना चाहिए। भोजन के दौरान थोड़ा-थोड़ा पानी पीने से भोजन, जल और पाचन-तंत्र में आनेवाले पाचक रस, सभी मिलकर पाचक क्रिया को सहयोग देते हैं। बीच-बीच में पानी पीने से शरीर कुदरती तौर पर स्वस्थ रहता है।

भोजन के तुरन्त बाद जल पीने से शरीर मोटा हो जाता है और भोजन के शुरू में सेवन करने से शरीर कमजोर हो जाता है। कम से कम भोजन के आधा घंटा पहले या बाद में ही जल पीएं।

सिर, नाक, गले रोग से पीड़ित व्यक्ति को सोने से पहले अधिक पानी नहीं पीना चाहिए। गायक, नेता और अध्यापक आदि लोग गाने और बोलने के तुरन्त बाद पानी न पीएं।

इन दिनों तंदुरस्त और रोगी उबालकर ठंडा किया हुआ जल ही सेवन करें। अधिक ठंडा पानी न पीएं। इससे शरीर में वात और कफ पैदा होकर पाचन-क्रिया को नुकसान पहुंचाते हैं।

पाचन शक्ति ठीक रखने के लिए प्रात: नाश्ते व दोपहर और रात के खाने से बीस मिनट पहले एक गिलास पानी में एक नींबू का रस, आधा चम्मच लवणभास्कर चूर्ण मिला कर नियमित रूप से सेवन करें।

पानी पीने से सिर्फ प्यास ही नहीं बुझती बल्कि दिमाग भी तेज होता है ? लेकिन प्यास न लगने पर जबरन पानी न पिएं। क्योंकि जबरदस्ती पानी पीने से दिमागी कामकाज का प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है।

जब शरीर को पानी की आवश्यकता होती है तो हमें प्यास लगती है। अत: इसके अनुरूप ही पानी पीना चाहिए। अधिक पानी पीने से शरीर से विषैले पदार्थ निकल जाते हैं, त्वचा में स्निग्धता आती है और वजन कम होता है। अधिक

जल पीने का कोई अतिरिक्त लाभ नहीं होता क्योंकि अतिरिक्त जल शरीर से विषैले पदार्थ नहीं निकालता बल्कि केवल मूत्र के रूप में बाहर निकल जाता है। अधिक पानी पीने से हमारे वजन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता क्योंकि इससे हमारी भूख पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। भूख और प्यास दोनों अलग चीजें हैं। तरबूज और खरबूज जैसे जल प्रधान फल लाभदायक हो सकते हैं यदि आपको कम कैलोरी लेनी है।

शरीर के लिए पानी नितान्त आवश्यक-शरीर को चलाने के लिए वायु के बाद पानी का नंबर आता है। ठोस पदार्थों के बिना भी हम अपना शरीर चला सकते हैं, मगर पानी के बिना नहीं। हमारे शरीर में ७० प्रतिशत पानी ही है, शेष ३० प्रतिशत ठोस। रक्त में तो ९० प्रतिशत पानी है, शेष ठोस, अत: बिना पानी शायद ही कोई व्यक्ति जिंदा रह पाए।

शास्त्रों में पानी को अमृत माना गया है। जल ही जीवन है, जल ही जीवन की सांसें। बिना पानी जीवित रहना असंभव है। पानी हमारे शरीर के स्वास्थ्य व शक्ति की रक्षा करता है। पानी अंदर ही अंदर अनेक रोगों का उपचार करता है। पानी से हम नहा कर, हाथ मुंह धोकर बाहरी स्वच्छता करते है जबकि पानी अंदर ही अंदर शरीर को स्वच्छ, निर्मल बनाने में लगा रहता है। पेशाब और पसीने आदि के द्वारा अंदर से दूषित तथा विजातीय तत्वों को बाहर करता है।

पानी अपने आप में एक औषधि है जो भीतर ही भीतर शरीर को रोगमुक्त करने में लगी रहती है। पानी चिकित्सा द्वारा हम रोगों का शमन कर सकते हैं। प्यास लगने पर जो पानी हम पीते हैं, इसके अतिरिक्त भी हमारे शरीर में खूब पानी विद्यमान रहता है। यदि दस्त, उल्टियां, पेचिश कुछ भी लग जाएं तो इससे शरीर में पानी की कमी हो जाना आम बात है। तभी तो इसके लिए मीठा, नमक से बना विशेष जल पीते रहने की सलाह दी जाती है। निर्जलीकरण न हो, इसके लिए सचेत रहना होता है। हमारे खाद्य पदार्थों में भी पानी विद्यमान रहता है जिन्हें खाने से शरीर में पानी की कुछ आपूर्ति हो जाती है।

फल-सब्जियों के माध्यम से भी हमारे शरीर में पानी पहुंचता रहता है जो बहुत अच्छी बात है। संतरा, आम, टमाटर, गाजर, मूली, मौसमी, अमरूद, सेब... सब में पानी रहता है।

पानी हमारे लिए पाचक भी है। इसके शरीर में विद्यमान होने से भोजन को पचने में मदद मिलती है। पानी रक्त में उचित मात्रा में मिलकर उसे पतला बनाता है। तभी तो शरीर में रक्त संचार ठीक से हो पाता है। खून जमता नहीं। यदि पानी की कमी होगी तो खून जम जाएगा अथवा खूब गाढ़ा हो जाएगा। रक्त संचार नहीं हो पाएगा। सब अंगों को पोषण नहीं मिलेगा।

हमारे जिगर, मेदा, गुर्दा अपने कार्य पानी की मदद से पूरे कर पाते हैं। शरीर का तापमान बढ़कर असामान्य न हो जाए, पानी यह देखता है। जो इस ओर से लापरवाह होकर, शरीर से पानी में कमी होने देते हैं, वे रोगों का शिकार हो जाते है अर्थात् अस्वस्थ रहते हैं।

जल हमारे जीवन का अभिन्न अंग है, क्योंकि बिना जल के कोई भी प्राणी जीवित नहीं रह सकता है, हमारे प्राचीन विद्वानों ने जल के गुणों का विश्लेषण किया है। जो बात हमेशा सटीक रहती है। जल जीवन का उपयोग सही ढंग से करना चाहिए। जल से आप अपने व्यक्तित्व को निखार सकती हैं। इसके लिए हमें दिन भर में २० ग्लास पानी पीना चाहिए। इससे चेहरे पर कांति आती है। एक प्राकृतिक लालिमा आप बिना किसी प्रयत्न के प्राप्त कर सकते हैं। जल सदैव स्वच्छ व शीतल होना चाहिए। क्योंकि स्वच्छ जल रोगमुक्त होता है व शीतल जल शरीर में ताजगी बनाये रखता है। हमें प्रतिदिन प्रात:काल ही स्नान कर लेना चाहिए व जहां तक संभव हो ठंडे पानी से ही स्नान करना चाहिए। इससे पूरे दिन ताजगी बनी रहती है। शरीर रोगमुक्त होता है। रोज स्नान न करने से शरीर पर गंदगी जमती है। जिससे चर्मरोग हो जाते हैं व आपके

व्यक्तित्व को ठेस लगती है। स्वच्छ जल शरीर की गंदगी साफ कर, आपको सुन्दर व आकर्षक बनाता है। ग्रीष्म काल में हमें दिन में चार या पांच बार जल से हाथ पैर मुंह धोने चाहिए या गीले तौलियों से शरीर को पोंछना चाहिए। इससे दो लाभ होते हैं। एक तो आपके शरीर के रोमछिद्र खुल जाते हैं व त्वचा खुश्की से मुक्त होती हैं। ऐसा करने से बदबू दूर होती है। हमें सुबह उठने के बाद दांत साफ करके कम से कम दो ग्लास पानी पीना चाहिए। ऐसा करने से पेट की सफाई होती है व पाचन सुलभ हो जाता है। दिन में दो या तीन बार साफ व शीतल जल से आंखों को धोना चाहिए। इससे आंखों की गंदगी निकलती है व आंखें और आकर्षक लगती हैं। इससे पाचन क्रिया सुलभ होती है। खाना खाने के एक घंटे बाद पानी पीना चाहिए। इससे पाचन क्रिया सुलभ होती है। जल को पीने के अलावा रसदार फल खाने से भी आपका व्यक्तित्व निखरता है। क्योंकि उसमें जल के साथ-साथ अन्य विटामिन व खनिज लवण होती है जो आपकी शारीरिक वृद्धि को कुशल बनाते हैं।

पानी सेहत के लिहाज से बेहद महत्वपूर्ण होता है। अगर शरीर में पानी की मात्रा का ख्याल रखा जाए, तो कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

पानी जीवन की अनिवार्य आवश्यकता है। शरीर के लिए सारे पेय पदार्थ एक तरफ और पानी एक तरफ आप बिना भोजन किए कई दिनों तक रह सकते हैं। परन्तु पानी के बिना रह पाना असंभव है। यदि शरीर में पानी की जरा-सी भी कमी होती है तो हमें प्यास अनुभव होती है। पानी शरीर के तापक्रम को उचित बनाए रखता है ताकि हम स्वस्थ व तरोताजा बने रहें। पानी में अनेक पोषक, औषधिय गुण हैं।

पानी की स्वच्छता, निर्मलता और शीतलता जिंदगी की आधारशिला है। हवा, पानी और भोजन, यदि इन तीनों को हम सही समय पर, सही तरीके से तथा शुद्ध रूप में ग्रहण करने लगें तो निश्चित रूप से हमारा स्वास्थ्य हमेशा दुरुस्त बना रहेगा।

आज के इस दौर में, जहाँ हमारे देशवासी छोटी-सी-छोटी तकलीफ के लिए बड़ी ही उच्च शक्तिशाली दवा-गोलियों का इस्तेमाल कर अपने शरीर में जहर घोलते जा रहे हैं, वहीं हमारे ऋषि-महर्षियों द्वारा अनुभव कर प्रकाश में लाया गया एक अत्यधिक आसान प्रयोग, जिसे अपनाकर प्राचीनकाल से करोड़ों भारतवासी सदैव स्वस्थ व प्रसन्नचित्त रहते हैं। आप भी उसे अपनाएं व सैकड़ों बीमारियों से छुटकारा पायें।

हाइड्रोजन के दो भाग और ऑक्सीजन के एकभाग से मिलकर बननेवाले इस तत्व के बिना जीवन संभव ही नहीं है। धरती का एक तिहाई हिस्सा जलमग्न है, लेकिन शुद्ध पेयजल की लगातार कमी हो रही है। इसकी कमी या अधिकता पर दुनिया के सभी जीवों की सेहत टिकी हुई है।

पीने का पानी साफ और स्वच्छ स्वास्थ्य की पहली शर्त है, लेकिन आज इसी की सबसे ज्यादा कमी हैं अंधाधुंध विकास के चक्कर में मनुष्य ने वह सब कर डाला है, जो खुद उसके हित में नहीं है। कारखानों से निकलनेवाले कूड़े-कचरे, रसायन मिले गंदे पानी तथा नागरिक आबादी के मल-मूत्र को नदियों में बहाने से नदियां प्रदूषित हो गई हैं, तो खेतों में छिड़के जानेवाले रसायन मिले कीटनाशकों के रिस-रिसकर जमीन के नीचे जाने से भूजल भी पीने लायक नहीं रहा। यही नहीं, बारिश का पानी, जो कभी शुद्ध माना जाता था, वह भी हवा में मौजूद इतनी विषैली गैसें अपने साथ लेकर धरती पर आता है कि उसे पीने लायक बनाना साधारण मनुष्य के बूते की बात नहीं होती।

यह भी पानी में आयोडीन की कमी होने पर गॉयटर रोग हो जाता है। यह रोग पहाड़ों या पहाड़ों के निचले इलाकों तराई में रहनेवाले लोगों को ज्यादा होता है। पर्याप्त मात्रा में आयोडीन न मिलने पर गले में स्थित थॉयराइड ग्रंथि में सूजन आ

जाती है। इसके कारण गला बाहर से फूला हुआ दिखाई देता है। सूजन ज्यादा बढ़ने पर वह बाहर की ओर लटक भी जाता है। इस रोग से बचने के लिए आयोडीनयुक्त नमक का सेवन करें या फिर अन्य किसी रूप में आयोडीन लें।

यह सालमोनेला मियादी बुखार परजीवी के द्वारा होता है। यह बीमार मनुष्य के मल-मूत्र में पाया जाता है और वहां से पानी में मिलकर भोजन, पानी और दूध आदि में पहुंचकर उन्हें भी संक्रमित कर देता है। इन संक्रमित चीजों का सेवन करने से व्यक्ति भी संक्रमित हो जाता है और उसे तेज बुखार, सिरदर्द, बदन दर्द, कब्ज अथवा पतले दस्त, पेट दर्द तथा उलटी होती है। शरीर पर लाल रंग के दाने हो जाते हैं और यदि बीमारी को समय रहते नियंत्रित न किया जाएं तो व्यक्ति की मौत तक हो जाती है।

भीषण गर्मी के इस मौसम में रोगों से बचाव का सबसे सरल उपाय है शरीर में पानी की कमी न होने देना। एक स्वस्थ-सामान्य व्यक्ति को प्रतिदिन ५ से ८ लीटर तक पानी इन दिनों पीना चाहिए। पानी पिएं खूब पिएं।

खाली पेट ज्यादा पानी न पिएं। दो गिलास पानी पर्याप्त है, सुबह खाली पेट पीने में। पानी को शिंकजी के रूप में पिएं तो ज्यादा लाभ होगा। जरा-सा मीठा, नमक व नींबू पानी को और भी स्वादिष्ट बना देता है। पानी पीने से पहले देख लें कि पानी साफ तो है। पानी न तो ज्यादा ठंडा हो और न गर्म। बाहर से पसीने में लथपथ आकर तुरंत ठंडा (फ्रिज या बर्फ का) पानी न पी लें। पहले पसीना सुखाएं तब पानी पिएं।

घर से बाहर निकलते समय खूब पानी पिएं। अपने साथ पानी की बोतल जरूर रखें। इसकी कमी शरीर में न होने दें। पानी पीने के बाद लघुशंका के दौरान हमारे शरीर के विषैले तत्व बाहर आ जाते हैं। पानी शरीर की ऊर्जा बरकरार रखते हुए हमें तरोताजा रखता है। सीधे धूप के संपर्क में आने से बचें। पानी की बोतल के साथ-साथ छाता साथ में ले।

शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत रखने और ताजगी के लिए हमें ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। इससे सारे विषैले तत्व बाहर निकल जाएंगे। आपको चाहे प्यास हो या न हो तब भी पानी पीते रहें और अधिक से अधिक पानी पिएं। पानी का भी सेवन नियमित रूप से करना चाहिए।

आठ गिलास पानी एक दिन में- युवाओं को खासतौर पर लगता है कि कैटवॉक करती खूबसूरत और छरहरी मॉडल के स्लिम और ट्रिम होने का राज है कि वह बहुत सारा पानी पीती है। चेहरे पर खूबसूरती और ताजगी की वजह ही है ज्यादा से ज्यादा पानी पीना।

शरीर की जरूरत भर का पिएं पानी- शरीर में पानी की आवश्यकता भी व्यक्ति, उसके शरीर की प्रकृति और उसके रहने के वातावरण और मौसम पर निर्भर करती है।

भोजन की तरह पानी भी शरीर के लिए एक सीमा तक ही ठीक होता है। यदि आपका भोजन ऐसा है, जिसके माध्यम से आपके शरीर की पानी की पूर्ति हो जाती है, तो फिर अलग से पानी अधिक मात्रा में लेने का औचित्य नहीं है। इनमें पेय पदार्थों जैसे सूप, रस, चाय, कॉफी का अधिक मात्रा में सेवन करेनवाले, जिनमें तरबूज, खरबूज शामिल हैं वे दिनभर में एक से दो गिलास पानी भी पी लें तो काफी है। यदि आप घंटों तक संगणक पर काम करने और व्यायाम आदि कम करते हैं, तो आपकी आवश्यकता पानी के लिहाज से कम हो जाती है। अत: पानी तब ही पिएं जब लगी हो प्यास। न कि सिर्फ कुछ लोगों के कहे अनुसार आठ गिलास का कोटा मानकर लगें पानी पर पानी के गिलास गटकने।

कभी किसी को मूर्छा आ जाए तो उसके मुंह पर ठंडे पानी के छींटें मारें। चोट, सूजन, फोड़े-फुंसी पर बार-बार ठंडे

पानी की पट्टियां रखने से आराम मिलता है। बर्फ रखने से घाव शीघ्र ठीक हो जाता है। तेज बुखार में रोगी के माथे पर ठंडे पानी की पट्टियां रखें। नाक से खून आ रहा हो तो सिर पर ठंडा पानी डालें। प्रात: नियमित ठंडे-ताजे पानी से स्नान करने से शरीर का व्यायाम होता है और दिन-भर शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है। नियमित स्नान से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। जुकाम हो तो ठंडी चीजें न खाएं। जब भी प्यास का अनुभव हो चाय की भांति गर्म पानी पिएं। बिस्तर से उठते ही गुनगुना पानी पीकर कुछ देर टहल कर शौच जाएंगे तो शौच खुलकर आएगा। इससे आंतों की सफाई होगी और गैस व कब्ज से भी आराम मिलेगा। पानी में नींबू का रस, पुदीना काला नमक मिलाकर पीने से मलेरिया में लाभ होता है। दिल घबरा रहा हो या बेचैनी अनुभव हो रही हो तो ठंडा पानी पीने अथवा नहाने से राहत मिलती है। आंख आ गई हो तो दिन में १०-१५ बार आंखों को ताजे जल से धोएं। कोई भी गर्म वस्तु खाने के तुरंत बाद ठंडे पानी से कुल्ला न करें। इससे दांत कमजोर पड़ सकते हैं। गुनगुने पानी से कुल्ला करना ठीक रहता है।

मानव शरीर में औसतन ५५ से ७५ प्रतिशत तक पानी होता है। हम काफी पानी पसीने और पेशाब में गंवा देते हैं, जिसकी पूर्ति के लिए विशेषज्ञ दिनभर में ८ गिलास पानी पीने का सुझाव देते हैं। हमारे शरीर के लिए पानी कई और कारणों से आवश्यक होता है। पानी मानसिक क्षमता को बढ़ाता है- मस्तिष्क के करीब ८० प्रतिशत कोशिकाएं पानी से बने होते हैं। इनके सूखने से मस्तिष्क गंभीर अवस्था में चला जाता है। मस्तिष्क के इस निर्जलीकरण से याददाश्त में कमी आती है। मस्तिष्क में पानी की समुचित मात्रा प्रोटीन और तत्वों को संभाले रहती है और पोषक तत्वों को उनके नियत स्थान तक पहुंचने में मदद करती है।

गठिया रोग, कर्करोग और हृदय रोगों जैसी गंभीर बीमारियों से लाखों लोग पीड़ित हैं, लेकिन आप चाहें तो सिर्फ पानी पीकर इन बीमारियों से काफी हद तक बच सकते हैं। यदि शरीर में पानी पर्याप्त मात्रा में हो तो जोड़ों का घिसना बंद हो जाता है और गठिया रोग नहीं होता। इसी तरह शरीर में बननेवाला विषैले पदार्थ बहुत कम समय में आंतों और ब्लेडर को प्रभावित करता है। पानी इस विषैले पदार्थ को ज्यादा समय तक शरीर में नहीं रहने देता। इस तरह कर्करोग की संभावना भी समाप्त हो जाती है।

भूख लगने पर सबसे बेहतर उपाय है एक गिलास पानी पीजिए। इसमें न तो कैलोरी है और न ही वसा। पानी से शरीर के चयापचय को भी गति मिलती है। सालभर प्रतिदिन ६ गिलास पानी पीने से नतीजतन ५.३ पौंड वसा कम होती है।

नियमित पानी के सेवन से आम्ल शरीर को नुकसान नहीं पहुंचा पाता। दांतों में लगनेवाले कीटाणु भी पानी की वजह से निकल जाते हैं।

नियमित ८ गिलास पानी का सेवन निर्जलीकरण या डिहाइड्रेशन की समस्या उत्पन्न नहीं होने देता। नियमित ८ गिलास पानी पीकर आसानी से हम इस समस्या से बच सकते हैं।

कई युवाओं को कील-मुहांसों की शिकायत होती है। अगर आप पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, तो कील-मुहांसों की समस्या से निजात पाई जा सकती है। ज्यादातर लोग पानी तभी पीते हैं जब वे प्यासे होते हैं, लेकिन दिन में कम से कम दस गिलास पानी जरूर पिएं। इससे आपकी त्वचा और बालों में निखार आएगा। वजन कम करने में भी पानी मददगार होता है। सोडियम भी इसमें बहुत कम मात्रा में होता है। पानी कम पीने से शरीर की वसा बढ़ती है। ऐसे में पानी की उचित आपूर्ति से इस समस्या से आराम पाया जा सकता है। पानी खाना पचाने और इसके अवशोषण में सहायक होता है। इसके

अलावा, यह कोशिकाओं को ऑक्सीजन, एंटीबॉडी और पोषक तत्वों की पूर्ति करने में भी लाभदायक होता है। कब्ज की समस्या भी शरीर में पानी की कमी से होती है। पानी ज्यादा पीने से शरीर के हानिकारक तत्व जल्दी बाहर निकल जाते हैं, साथ ही शरीर की पाचन शक्ति भी मजबूत होती है। पानी की कमी होने की वजह गुर्दे की समस्या भी होती है। युवावस्था में तो शरीर की ऊर्जा के कारण लोग इस समस्या का सामना कर लेते हैं, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ यह समस्या गंभीर बन जाती है। गुर्दे के सही तरीके से कार्य न करने की वजह से यकृत पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है जिसका शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। वहीं पानी की कमी से गुर्दे में पथरी होने की संभावना बढ़ जाती है।

पानी ज्यादा पीने से पथरी मूत्रमार्ग से शरीर से बाहर निकल जाती है। पानी आपको शरीर के निचले हिस्से में दर्द, सिरदर्द, अस्थमा, एलर्जी, कोलाइटिस, गठिया रोग, अवसाद, उच्च तनाव, रक्तवसा, मांसपेशियों का दर्द, जोड़ों में दर्द, अल्सर, पेट में दर्द और दिमाग को केंद्रित और एकाग्रचित्त करने में सहायता प्रदान करता है।

आयुर्वेद में लिखा है कि जब प्यास लगी हो तो खाना नहीं खाना चाहिए और जब भूख लगी हो तो पानी नहीं पीना चाहिए। वेदों में भी लिखा गया है कि पानी ही औषधि है। जलीय चिकित्सा - जल उपचार प्राकृतिक चिकित्सा का विशेष अंग है। बहुत सी बीमारियों में इसका प्रयोग किया जाता है। यदि सही ढंग से पानी का प्रयोग किया जाये तो कई नयी- पुरानी बीमारियां दूर हो सकती हैं। यदि स्वस्थ व्यक्ति यह प्रयोग करता रहे तो अपने स्वास्थ्य को कायम रख सकता है। जिस प्रकार मकान की सफाई जल द्वारा की जाती है उसी प्रकार खाली पेट चार गिलास उषा पान द्वारा समस्त अंगों की धुलाई-सफाई करनी चाहिए।

किसी को मिर्गी का दौरा आ जाए तो उसके मुंह पर ठंडे पानी के छींटें मारने पर कुछ समय में रोगी सामान्य हो जाता है। यदि किसी का मूत्र रूक जाये तो बोतल में गर्म पानी भरकर पेट के नीचे और आसपास घुमाएं। सुबह उठते ही प्रतिदिन बिना मंजन किए तीन-चार गिलास पानी पीना चाहिए। यदि यह पानी रातभर तांबे के बर्तन में रखा हुआ हो तो बहुत ही गुणकारी होगा, अन्यथा मटके के पानी का उपयोग करें। स्टील के बर्तन का पानी काम में न लें तो बेहतर है। इस उषा पान से कई बीमारियां जड़ से नष्ट हो जाती हैं। कब्ज दूर करने के लिए यह रामबाण है। सूर्योदय से पूर्व पिया गया पानी मां के दूध के समान गुणकारी माना गया है। रात्रि के भोजन के बाद बिस्तर पर जाते समय जल सेवन के अलावा कुछ न लें।

दोनों समय भोजन के एक घंटे पूर्व भरपूर जल पीने से भूख खुलकर लगती है। भोजन के एक घंटे बाद जल पीयें। भोजन के मध्य यदि आवश्यक हो तो कुछ घूंट पानी पीएं। दिनभर की थकान मिटाने के लिए शाम को भोजन से एक घंटा पहले एक नींबू का रस, चुटकी भर नमक और दो चम्मच ग्लूकोज पानी में मिलाकर पीना चाहिए। हिचकी आने की स्थिति में थोड़ा-थोड़ा पानी पीयें, कुछ ही समय में राहत मिल जाती है। जल जाने पर राहत पाने का सबसे बढ़िया तरीका है प्रभावित अंग को ठंडे पानी में तब तक रखें, जब तक जलन शांत न हो जाये। बर्फ का पानी विशेष लाभकारी होता है। यदि आधे घंटे भी पानी में प्रभावित अंग को रखना पड़े तो भी कोई बात नहीं।

गर्मी के दिनों में जब लू का प्रकोप होता है उस समय यदि बाहर निकलने से पहले पानी पीकर निकला जाय तो लू का असर नहीं होगा। गर्मी के दिनों में थोड़े-थोड़े समय के अंतराल पर पानी पीना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं। गर्मी के दिनों में पानी की कमी के कारण ही बदहजमी व अजीर्ण रोग हो जाया करते हैं। गले में सूजन, टांसिल्स बढ़ जाने

पर गुनगुने पानी में नमक मिलाकर गरारे करें। भोजन करने से पूर्व हाथों को साफ पानी से धोना चाहिए। इससे हम पेट संबंधी अन्य रोगों से बच सकते हैं।

आजकल फल व सब्जियों पर कीटकनाशक का छिड़काव बहुत अधिक किया जाता है। अत: इनको प्रयोग व उपयोग में लेने से पहले साफ पानी से अच्छी तरह धो लेना चाहिए।

पीने का पानी हमेशा फिटकरी व अन्य प्रकार से शुद्ध करके पीना चाहिए। जब भी अंदेशा हो कि पानी शुद्ध नहीं है तो पीने के लिए उपयोग न करें।

अगर आपका वजन आपकी लंबाई और शारीरिक बनावट के हिसाब से ज्यादा है। बढ़ते वजन पर रोक लगाने या वजन कम करने के लिए शुद्ध जल एक चमत्कारिक पेय पदार्थ है। पानी प्राकृतिक तरीके से शरीर में उन तत्वों को बढ़ने से रोकता है जो मोटा होने से सहायक होते हैं। पानी का ज्यादा सेवन करने पर वसा के तत्वों में कमी होती है। यकृत का मुख्य काम उस वसा को नष्ट करना है, जिसका शरीर के लिए कोई उपयोग नहीं है। यकृत या गुर्दे का अतिरिक्त भार आ जाएगा तो वह वसा को उतना नष्ट नहीं कर पाएगा और शरीर में वसा तत्व बढ़ जाएंगे। ऐसे में वजन कम होना संभव नहीं हो पाएगा। जरूरत से ज्यादा वजन होने पर रोग की जरूरत में प्रति २५ पौंड एक गिलास से अतिरिक्त पानी की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। अतिरिक्त वसा से अपच कमजोर मांसपेशियां और मल-मूत्र के निकास में रुकावट की समस्या आ सकती है। मल-मूत्र में रुकावट आदि की समस्या का सबसे अच्छा समाधान पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन है। कम पानी पीने वालों को शरीर के अंदर से एक चेतावनी-सी महसूस होती है। ऐसे में शारीरिक क्रिया अन्य अंगों से हर बूंद को एकत्र करने लगती है। यह जमा पानी पैरों, हाथों और टांगों में सूजन पैदा करने लगता है। सूजन के रूप में जमा इस पानी को अतिरिक्त पानी के जरिये ही बाहर निकाला जा सकता है। पानी के लगातार जमने का परिणाम अतिरिक्त नमक का बनना है। हमारा शरीर सोडियम की एक निश्चित मात्रा को ही झेल सकता है। यदि कोई व्यक्ति ज्यादा नमक खाता है तो संरचना में इसके घुलने की जरूरत महसूस होती है। जरूरत से ज्यादा नमक को निकालने के लिए इतना पानी पीएं जितना आप पी सकते हैं, इससे यह पानी गुर्दे पर जोर डालेगा और शरीर से अतिरिक्त सोडियम निकल आएगा।

हमारे शरीर में प्रतिदिन प्राय: २६०० ग्राम पानी खर्च होता है। गुर्दों से १५०० ग्राम पानी, त्वचा से ६५० ग्राम, फेफड़ो से ३२० और मल मार्ग से १३० ग्राम पानी खर्च होता है, जिसकी पूर्ति भोजन में रहनेवाले जलाशय से होती है, फिर भी संतुलन बनाए रखने के लिए कम से कम अढ़ाई किलो पानी प्रतिदिन पीना आवश्यक है। पानी एक साथ ही नहीं, धीरे-धीरे घूंट-घूंट पानी पीना चाहिए, ताकि शरीर के तापमान के अनुसार वह पेट में पहुंचे।

भोजन से पहले पानी पीने से पाचन शक्ति कम हो जाती है, शरीर पतला हो जाता है। भोजन के मध्य में ५-६ घूंट पानी पीने से भोजन जल्दी पचता है। भोजन के तुरंत बाद पानी पीने से शरीर फूलने लगता है। मोटा होता है। पाचन क्रिया और ताकत कम हो जाती है। भोजन के एक घंटे बाद पानी पीने से अमाशय को ताकत मिलती है। जिन्हें पतले दस्त आते हैं, उन्हें भोजन के समय पानी नहीं पीना चाहिए।

गर्म भोजन, खीरा, ककड़ी, खरबूजा खाने के बाद, सोकर उठने के तुरंत बाद चाहे दिन हो या रात, पत्नी के साथ संग के बाद, दस्त हो जाने के बाद, दूध, चाय, छींके लेने के तुरंत बाद, धूप से आने के पश्चात तुरंत पानी नहीं पीना चाहिए।

उच्च रक्तचाप, अर्श, ज्वर, लू लगना, सुजाक, पेशाब की बीमारियों, रक्तपात, हृदय की धड़कन, कब्ज, पेट में जलन

आदि रोगों में अधिकाधिक पानी पीना चाहिए।

बूढ़े तथा निर्बल मनुष्यों को छोड़कर गर्म पानी पीने की अपेक्षा ठंड़े जल से स्नान करना सबके लिए हितकारी है, चाहे मौसम सर्दी का ही क्यों न हो। शीतल जल से स्नान तथा टब बाथ, स्वप्नदोष तथा वीर्य रोगों में लाभदायक होता है।

हमारे शरीर का ७० प्रतिशत हिस्सा जल ही है यानी शरीर का जितना भार है, उसका ७० प्रतिशत भार जल है। जब शरीर में पानी की कमी होने लगती है तो त्वचा खुश्क-सूखी होने लगती है और शरीर में रोगों की राह खुल जाती है। जल का अपना जादुई प्रभाव है, जो रोगों को नष्ट कर नवजीवन देता है।

स्त्री व पुरुष के शरीर में जल की मात्रा के अनुपात में २ प्रतिशत का अंतर होता है। स्त्री के शरीर का जल अनुपात पुरुष शरीर के जल अनुपात से २ प्रतिशत अधिक होता है। इसी कारण स्त्री का शरीर अधिक लचीला व मुलायम होता है। अपने शरीर को जल द्वारा स्वस्थ व सुंदर बनाया जा सकता है।

जब भी पानी पिएं बैठकर पिएं। बैठकर जल पीने से जल पेट में जाकर धीमे-धीमे आंतों में प्रवेश करता है। आंतों में जल का धीमा प्रवेश आंतों की सफाई करता है।

जब भी पानी पिएं गिलास होठों से लगाकर ही पिएं। ऐसा करने से मुंह में उपस्थित स्लाइबा व लार जल के साथ घुलकर पेट में पहुंच जाता है और पेट में लाइपेज, टाइलिन व एमाइलेज लार पेट को दुरुस्त व स्वस्थ रखती है।

जब भी पानी पिएं कम मात्रा में घूंट-घूंटकर तथा बार-बार पिएं। ऐसा करने पर गुर्दे फिल्ट्रेशन का काम अच्छी तरह करते हैं और इस तरीके से शरीर के अंदर की गर्मी व गंदगी दूर होती है।

दिनभर करीब अपने शरीर के वजन का ५-६ प्रतिशत जल अवश्य ही पिएं इससे शरीर मल, पेशाब, थूक व पसीने द्वारा विजातीय तत्वों को बाहर कर देता है।

भोजन के १ घंटे पहले व आधा घंटे बाद ही पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। खाना खाने के साथ जल का प्रयोग न करें, ऐसा करने पर खाना बगैर पचे आंतों में पहुंच जाता है और पेट में अपच की शिकायत बनी रहती है।

पानी भी आपको दिल की बीमारी से बचाने में काफी मददगार है। रोजाना पांच ग्लास से अधिक पानी पीनेवाले पुरुषों में दिल का दौरा पड़ने का खतरा ४६ प्रतिशत तक कम हो जाता है। महिलाओं में यह आशंका ५९ प्रतिशत तक कम हो जाती हैं। जबकि दो गिलास या इससे कम पानी पीनेवालों में दिल की बीमारी का खतरा भी ज्यादा होता है। पानी संबंधी हमारी शारीरिक जरूरतों को कई बार लोग कोल्ड ड्रिंक, चाय या ऐसे ही अन्य पदार्थ से पूरी कर लेते हैं लेकिन यह पानी का स्थान नहीं ले सकते।

उबला पानी पित्तवाले रोगी के लिए लाभकारी है। यह दवा का काम करेगा। पानी नापकर उबालें और इसका चौथाई भाग रह जाने पर रोगी को पिलायें।

यह पानी मियादी बुखारवाले रोगी के लिए भी लाभदायक होता है। थकान जब अधिक महसूस हो तो पानी को गर्म करें। इसी पानी में एक नींबू निचोड़कर पैरों को पांच मिनट तक डुबोए रखें, थकान दूर होगी। हल्का जुकाम होने पर गर्म पानी में कागजी नींबू निचोड़कर गर्म गर्म चाय की भांति पिएं। पानी पीने के लिए यदि कप का उपयोग करें और साथ में नमक मिलायें तो अति उत्तम परिणाम मिलेगा। शरीर के किसी अंग के जल जाने पर उस अंग को तुरंत ठण्डे पानी में डुबोने से फफोले नहीं पड़ते। जलन भी कम होती है। जिन व्यक्तियों को कड़ा दस्त आता हो, उनको खाना

खाते समय बीच-बीच में पानी पीना लाभकारी होता है। इससे कब्ज की शिकायत भी दूर होती है। अधिक शराब, भांग या विष खा लेने की स्थिति में अधिक पानी पिलाकर वमन करने से जान का खतरा टल जाता है। हाथ पैर में मोच आने की स्थिति में मोचवाले स्थान को गर्म पानी से सेंकने से लाभ होता है। गर्मी के दिनों में सिरदर्द होने पर ठण्डे पानी की पट्टी भिगोकर माथे पर रखने से दर्द फौरन गायब हो जाता है।

ऐसा नहीं करें- जुलाब या चाय के फौरन बाद पानी लेना। कसरत के बाद पानी पीना। दौड़ने के तुरंत बाद पानी पीना। दही खाने के तुरंत बाद। तरबूज, खरबूजा, ककड़ी खाने के तुरंत बादी। तुरंत सहवास करने के बाद। गर्मी से आकर ठण्डा पानी पीना यह सब नुकसानदायक है।

जल जीवन के लिए अनिवार्य है। इसके बगैर हम एक सप्ताह भी जीवित नहीं रह सकते। हम जिस जल का सेवन करते हैं वह हर तरह के प्रदूषण से मुक्त होना चाहिए अन्यथा प्रदूषित जल त्रासदी बन सकता है।

प्रदूषित जल में जीवाणु, विषाणु और प्रोटोजो तेजी से बढ़ते हैं जो मौत का कारण भी बन सकते हैं। यदि जल में फ्लोराइड की अधिकता हो तो फ्लुओरोसिस रोग उत्पन्न हो जाता है। फ्लोराइड की अधिकता से जोड़ों का दर्द और पक्षाघात भी हो सकता है। जल में सीसे की उपस्थिति प्रजनन क्षमता को प्रभावित करती है। सीसे की वजह से शरीर में हीमोग्लोबीन निर्माण की गति धीमी पड़ जाती है, प्रदूषित जल के सेवन से पोलिया हो सकता है जिससे स्थायी अपंगता आ सकती है। प्रदूषित जल में पाए जानेवाले विषाणु यकृत शोथ यानी है। पेटाइटिस का कारण बन सकते हैं। प्रदूषित जल की वजह से उल्टी, दस्त भी हो सकते हैं। जिससे शरीर में निर्जलीकरण की स्थिति निर्मित हो जाती है। मियादी बुखार भी दूषित पानी से हो सकता है। यदि समुचित उपचार न कराया जाए तो वह जानलेवा भी हो सकता है।

आप अगर स्वस्थ रहना चाहते हैं तो आप अपनी पानी पीने की आदतों में सुधार लाकर कई तरह की बीमारियों से बच सकते हैं। पानी आपके शरीर को कई तरह से स्वस्थ रख सकता है। तांबे के बर्तन में पीने का पानी रखना। सुबह उठते ही एक गिलास पानी पीना। सुबह का खाना दस से बारह बजे के बीच खाना। खाना खाते समय खुश रहना। भोजन के साथ सलाद खाना। दोनों समय के भोजन के बीच सात घंटे का अंतर। खाने के साथ थोड़ा पानी पीना, ज्यादा नहीं।

पानी स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है लेकिन गर्म पानी भी औषधीय गुणों की खान है।

पानी को थोड़ा गर्म करके पी लें तो कब्ज को दूर करने में भी मदद मिलती है। गर्म पानी से स्नान थकान मिटाने, त्वचा को निखारने और इसकी बीमारियों को दूर करने का सबसे अच्छा साधन है। गर्म पानी का इस्तेमाल वजन कम करने, रक्तप्रवाह को संतुलित बनाने और रक्त प्रवाह का संचार ठीक से करने में भी लाभकारी है। गुनगुना पानी शरीर में मौजूद गंदगी को साफ करने की प्रक्रिया तेज करता है और गुर्दों के माध्यम से गंदगी बाहर निकल जाती हैं।

शारीरिक श्रम करने के पहले थोड़ा गुनगुना पानी पी ले थकान कम महसूस होगी और आपका शरीर ज्यादा हल्का महसूस करेगा। गर्म पानी के साथ नींबू और शहद का मिश्रण बनाकर सेवन करने से आपकी प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है और वजन कम करने में भी ये नुस्खा लाभदायक है।

ठंडे पानी को जहां गुर्दों के लिए हानिकारक माना जाता है वही गुर्दों की सेहत अच्छी बनाए रखने के लिए दिन में कम से कम दो बार यानी सुबह-शाम गुनगुना पानी पीना चाहिए। इससे शरीर में मौजूद गंदगी का जमाव नहीं हो पाता।

गुनगुने पानी को हड्डियों और जोड़ों की सेहत के लिए भी जरूरी माना जाता है। गुनगुना पानी जोड़ों के बीच के घर्षण को

कम करने में मदद करता है, जिससे भविष्य में गठिया जैसी गंभीर बीमारियों के होने की आशंका कम हो जाती है।

सौंदर्य और स्वास्थ्य, दोनों की दृष्टि से गर्म पानी अचूक दवा है। इस पानी में थोड़ा सा गुलाब जल मिलाकर धीमे-धीमे शरीर पर डालने से आराम का अहसास होता है और किसी भी प्रकार का दर्द शीघ्र ही दूर हो जाता है।

पथरी की बीमारी का इलाज मात्र शल्यचिकित्सा है पथरी की बीमारी से बचने का सबसे अच्छा उपाय ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। थोड़े थोड़े अंतराल पर चार-पांच लीटर पानी पीना चाहिए। एक ही बार में ज्यादा पानी नहीं पीना चाहिए। पानी के साथ साथ समय-समय तरल पदार्थ भी लेते रहना चाहिए। जितना ज्यादा पेशाब होगा, पथरी होने की संभावना उतना ही कम हो जायेगी। पथरी की बीमारी से बचने के लिए टमाटर, पालक, मीट ओद के अधिक प्रयोग से बचना चाहिए।

आपके मूत्र का रंग पीला है तो समझ लीजिए कि आपके शरीर में पानी की मात्रा कम है। यदि आप बी कॉम्प्लेक्स के कैप्सूल लेते हैं और पानी भी भरपूर पीते हैं, ऐसे में आपके मूत्र का रंग पीला हो तो चिंता न करें। बी कॉम्प्लेक्स लेते समय ऐसा होता है। आप कोई अन्य दवा का सेवन कर रहे हों तो भी मूत्र का रंग बदल जाता है, इसमें चिंता न करें। शरीर में गरमी बढ़ जाने पर भी मूत्र पीला आ सकता है, बस पानी भरपूर पिएँ। शरीर में लगातार चयापचय क्रियाएँ चलती रहती हैं, जिसके लिए पानी की लगातार जरूरत होती है। इन्हीं क्रियाओं के फलस्वरूप हमें स्फूर्ति मिलती है। लगातार पानी पीना संभव ना हो तो गुलाब का शर्बत, नीबू या अन्य तरल पदार्थ ले सकते हैं।

जल ही जीवन है। शारीरिक क्रिया-कलापों के अलावा रोजमर्रा की गतिविधि में भी पानी अहम् भूमिका निभाता है। शरीर के अंदरूनी भागों की सफाई के लिए पानी की उचित मात्रा जरूरी है।

जीवन और जल का चोली-दामन का साथ है। जल के बिना जीवन की कल्पना करना व्यर्थ है। पानी सिर्फ हमारी प्यास ही नहीं बुझाता वरन् हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में भी मदद करता है। एक आदर्श शरीर को पाने और वजन को संतुलित बनाए रखने में पानी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

हमारे शरीर में मौजूद तमाम तरह पदार्थों का आधार भी यही पानी है। चाहे वह पाचक रस, खून, मूत्र, पसीना और लसिकाएं हों। पानी के बिना हमारी सारी शारीरिक क्रियाएं अधूरी हैं। पानी खाना पचाने में मदद करनेवाला प्रमुख कारक है। यही कारण है कि हमें खाना खाने के बीच-बीच में और खाने के दो घंटे बाद तक ज्यादा पानी की जरूरत महसूस होती है। भोजन में जब पानी की कमी हो जाती है या खाने के वक्त या बाद में पानी नहीं पिया जाता, तो प्यास बढ़ जाती है। पानी की यह कमी शरीर में कई तरह की परेशानियां पैदा कर देती है।

निर्जलीकरण - हमारे शरीर में हमेशा पानी की एक उचित मात्रा होनी चाहिए। जब भी किसी बीमारी की वजह से शरीर में पानी की कमी होती है, व्यक्ति निर्जलीकरण का शिकार हो जाता है। इससे शरीर में मौजूद ऊतकों में पानी की कमी हो जाती है और आंतरिक अंग तथा शारीरिक गतिविधियां प्रभावित होती हैं। कभी-कभी कम पानी पीने व अधिक पसीना निकलने से भी निर्जलीकरण हो जाता है।

कब्ज- पानी की कमी से होनेवाली यह बहुत बड़ी समस्या है। पेट साफ रखने के लिए लगातार पानी पीना बेहद जरूरी होता है। पानी से शरीर में मौजूद हानिकारक पदार्थ अवशिष्ट के रूप में बाहर निकल जाते हैं और रक्त में आवश्यक तरल पदार्थ की मात्रा भी बरकरार रहती है।

पाचन क्रिया के दौरान हमारे शरीर में कुछ हानिकारक पदार्थ भी बनते हैं। यदि यह पदार्थ शरीर से बाहर न निकलें, तो इसका

स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। जब शरीर में पानी की मात्रा कम हो जाती है, तो यह पदार्थ शरीर में ही रह जाते हैं और शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। जैसे- जी मिचलाना, भूख न लगना, सुस्ती खत्म न होना, सिरदर्द, घबराहट, बचाव। इन स्थितियों से बचने के लिए अपनी खुराक में मौसमी फल, हरी पत्तेदार सब्जियां और रेशेयुक्त खाद्य पदार्थ खाना चाहिए।

हमें कम से कम आठ लीटर पानी रोज पीना चाहिए। यदि आप इसका सही नाप पाना चाहते हैं, तो अपने शारीरिक वजन को ०.५५ से गुणा करें, जो परिणाम हासिल हो, उतना पानी तो आपको पीना ही चाहिए। यदि आप शारीरिक रूप से ज्यादा मेहनत करती हैं, तो इसे ०.६६ से गुणा करें।

खाना खाने के बाद जितना पानी पी सकें पिएं। एक दिन में छह से आठ गिलास पानी पिएं। दफ्तर या घर के काम के बीच में से समय निकालकर पानी पीना न भूलें। सुबह खाली पेट पानी में शहद डाल कर पिएं। पानी में सितोपलादी चूर्ण मिलाकर आधा घंटा रखें और फिर इससे आंखें धोएं।

गरमी के मौसम में जहां त्वचा रंग बदल जाता है, वहीं इसे निर्जलीकरण की समस्या से भी गुजरना पड़ता है। ऐसे समय में आपके लिए लाभदायक हो सकती है पानी से इलाज की प्रक्रिया। मात्र एक गिलास पानी से ही आपके उर्जा स्तर में तुरंत सुधार होता है और त्वचा ताजा हो जाती है।

पानी में व्यायाम करना काफी आरामदायक होता है। इस तरह न तो शरीर का तापमान बढ़ता है और ना ही पसीना आता है। इसके अलावा, पानी के हाड्रोस्टेटिक असर के कारण मालिश जैसी महसूस होती है। त्वचा के स्पर्श पर गुदगुदाने जैसा अहसास होता है, रक्त संचार बढ़ता है और मांसपेशियों में लचीलापन आता है। यह सब त्वचा में चमक आता है। पैरों के लिए फुटबाथ- पैरों को प्राकृतिक तौर पर खूबसूरत बनाए रखने के लिए फुटबाथ (जिसमें नमकीन पानी के बीच इलेक्ट्रा मशीन रखकर हल्का करंट दिया जाता है) भी बेहद फायदेमंद होता है। इसके जरिए बेकार के लोहतत्व बाहर निकल जाते हैं और वे शरीर के जल संतुलन प्रणाली से संतुलित हो जाते हैं। यह तकनीक पांवों की प्राकृतिक चमक बनाए रखने में मदद करती है।

अगर आप खीर्ची हुई मांसपेशियां और स्ट्रेस के कारण बेचैनी महसूस कर रहे हैं, तो ऐसे समय में उष्ण भाप और सोना बाथ लाभदायक है। इससे स्ट्रेस के साथ-साथ शरीर की जकड़न और दर्द वगैरह से राहत महसूस होती है और साथ ही आपकी त्वचा के रोमछिद्र भी खुल जाते हैं।

बाल की डीप कंडिशनिंग और शरीर को हलका करने के लिए इन दिनों पानी से मसाज चिकित्सा दी जाती है, जिनमें पानी की बाष्प का इस्तेमाल किया जाता है। यह ३० से ४० मिनट की प्रणाली होती है।

सुबह सबसे पहले जितना हो सके, उतना गुनगुना पानी पिएं। ऐसा करना आपके पाचन प्रणाली को ठीक रखेगा, जिससे त्वचा चमकदार और स्वस्थ बनेगी। पेट के पूरी तरह साफ ना होने से शरीर में दूषित पदार्थ का स्तर बढ़ जाएगा, जिससे मुंहपर झाईयां हो सकती हैं। इसके अलावा, गुनगुने पानी पीने से तैलीय त्वचा से अतिरिक्त तेल भी साफ हो जाता है। सूखी त्वचा को नम करने के लिए किया जाता है। इसमें मशीन के जरिए त्वचा के अंदर दबाव से पानी डाला जाता है। खोए टेक्सचर को लौटाने में भी यह ट्रीटमेंट खासा मददगार है। इसकी तीन से चार सिटिंग्स में ही आपकी त्वचा रेशम और नरम लगने लगती है। यह ७० मिनट का प्रयोग है।

ऐक्वा रेडियंस- बढ़ती उम्र, तनाव, प्रदूषण, त्वचा में मैलानिन का कम और ज्यादा बनना या त्वचा पर हल्के या काले

निशानों से छुटकारा दिलाने में ऐक्वा रेडियंस तकनीक काफी काम आती है। इसमें जेट स्प्रे तकनीक के जरिए सुपर उच्च गति से जरूरत के मुताबिक त्वचा में विटामिंन, खनिज और पानी डाला जाता है। यह तकरीबन एक घंटे का प्रयोग है। थकान भगाए यूकेलिप्टस- तनाव और थकान को दूर करना है, तो नीलगिरी तेल मिलाकर नहाएं। इससे तनाव मिनटों में छू हो जाता है। यही नहीं, यह बात मांसपेशियों को भी आराम देता है।

शॉवर से शरीर मालिश और शरीर के जोड हल्के हो जाते हैं। यही नहीं, त्वचा पर पड़नेवाले पानी के बहाव से रक्त संचार भी सुधरता है। तभी तो ऐसे स्नान के उपकरण आ रही हैं, जो शरीर जोड़ पर चारों तरफ से तेज बहाव में पानी डालते हैं। इससे शरीर को आराम मिलता है।

खूब पानी पीने से त्वचा लंबे समय तक युवा बनी रहती है। यह त्वचा सूखती नहीं और इस पर झुर्रियां भी कम आती हैं। वहीं, कम पानी पीने से शरीर में अपशिष्ट पदार्थ का स्तर बढ़ जाता है, जो झाईयां और दानों की वजह बनता है। यही नहीं, पानी की भरपूर मात्रा लेने से आंखों में चमक आती हैं और काले घेरे खत्म होते हैं।

स्वतंत्रता के ६३ साल बाद भी हमारा देश पीने के पानी जैसी मूलभूत जरूरत को पूरा करने में नाकाम रहा है हर चार कोस पर पानी बदलने की कहावत हर चार कोस पर पानी समाप्त होने में तबदील होती जा रही है।

पीने का पानी भरने का स्थान साफ-सुथरा हो तथा शौचवाले स्थान से दूर हो। पीने के पानी वाले बर्तन स्वच्छ हों तथा नल से आनेवाले पानी को मलमल के महीन और साफ कपड़े से छान कर भरें। पानी को छानना अवश्य करें। पानी भरते समय अपने हाथों की स्वच्छता का ध्यान भी रखें। यदि फिल्टर होने के बावजूद पानी में गंदगी महसूस करें, तो उसे उबालें। ५ से १० मिनट उबालने के बाद पानी को ठंडा करके इस्तेमाल करें।

समय-समय पर पानी में पोटैशियम परमैगनेट डालना न भूलें तथा बाजार में मिलनेवाली जल स्वच्छ करनेवाली गोलियों का इस्तेमाल करें। पानी की टंकी को सप्ताह में एक बार अवश्य साफ करें। आसपास पानी इकट्ठा न होने दें। यदि पीने के पानी के बर्तन में छेद हो तो उसे साबुन से बंद करने की कोशिश न करें। बर्तन साफ करने में या कपड़े धोने में ऐसे साबुन का या डिटर्जेंट का प्रयोग न करें, जो आपकी त्वचा के लिए हानिकारक हो। यदि आप जलतरण करते हैं तो तैरने के बाद स्वच्छ जल से स्नान करें, क्योंकि तैराकी जलाशयों में इस्तेमाल की गई दवाएं हमारी त्वचा के लिए नुकसानदेह साबित होती हैं। यदि आप किसी कस्बे या ऐसे स्थान पर रह रहे हैं, जहां नदी है और आप उसी का पानी नहाने या पीने के लिए प्रयोग करते हैं, तो ऐसी जगह पर न नहाएं, जहां से पीने के लिए पानी भरा जाता है। पीने का पानी नदी के उस भाग से भी न लें जहां कपड़े धोए जाते हों, मवेशी नहलाए जाते हों या लोग शौच आदि जाते हों। पीने व दैनिक कार्यों के लिए आज स्वच्छ जल मिलना आसान नहीं और निथारने जैसी प्रक्रिया बहुत लंबी है, इसलिए पीनेवाले जल को जीवाणु व विषाणु रहित करने के लिए एक निश्चित तापमान तक उबालना जरूरी है।

शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए खूब पानी पीने की बात जमानों से कहीं जाती है। वाकई हमारे यहाँ आसान से उपलब्ध यह करिश्माई द्रव्य सेहत को सुधारने में मदद करता है। लेकिन इसके लिए पानी का स्वच्छ और शुद्ध होना भी आवश्यक है।

यदि सही ढंग से पानी का प्रयोग किया जाए तो कई नई-पुरानी बीमारियाँ दूर हो सकती है। वहीं यदि स्वस्थ व्यक्ति यह प्रयोग करता रहे तो अपने स्वस्थ को कायम रख सकता है।

इसके लिए एक ताँबे के चौड़े मुँहवाले पात्र की आवश्यकता होती है। जिसे रोजाना मिट्टी से रगड़कर अंदर से साफ किया जाता रहे। शाम को ताँबे के इस पात्र में स्वच्छ जल भरकर ढँककर रख दें। इस जल में चार या पाँच तुलसी के पत्ते डालने से यह जल और भी अधिक उपयोगी हो जाता है। प्रात:काल सूर्योदय से पहले उष:पान के रूप में इस बासी पानी को नित्य प्रति बासी मुँह, बिना कुल्ला करे धीरे-धीरे पिएँ। एक साथ अधिक जल न पिया जा सके, तो प्रारंभ में दो गिलास तक कर दें। जल पीने के बाद सौ कदम टहलकर फिर शौच जाएँ। इससे कब्ज दूर होकर शौच खुलकर आने लगेगा। इस प्रकार उष:पान करनेवाला व्यक्ति मलशुद्धि के साथ-साथ बवासीर, उदर रोग, यकृत-प्लीहा के रोग, कुष्ठ रोग, सिरदर्द, नेत्र विकार, वात-पित्त और कफ से होनेवाले अनेकानेक रोगों से मुक्त रहता है। बुढ़ापा उसके पास नहीं फटकता और वह शतायु होता है। उसकी नेत्रज्योति भी तीव्र हो जाती है। केश असमय सफेद नहीं होते और व्यक्ति संपूर्ण रोगों से मुक्त रहता है। ठंड के दिनों में पानी बहुत ठंडा हो, तो उसे थोड़ा गुनगुना करके पिया जा सकता है। सूर्योदय से पूर्व पिया गया यह पानी माँ के दूध के समान गुणकारी माना गया है। प्रारंभ में तीन-चार दिन तक पानी पीने के बाद बार-बार मूत्र हो सकता है और कुछ व्यक्तियों को खुले दस्त भी हो सकते हैं पर तीन-चार दिन के बाद सब कुछ सामान्य हो जाता है। इतना पानी एक साथ पीने से आँते स्वच्छ व क्रियाशील बनती हैं और नया ताजा खून बनाने में सहायता करती है। खाली पेट पिया गया यह पानी पूरे शरीर के रक्त में पाए जानेवाले विजातीय तत्वों को गुर्दों में छानकर मूत्र के रूप में शरीर से बाहर निकाल देता है। चौबीस घंटे में एक बार इस प्रकार की सफाई स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होती है।

पानी पीने के बाद एक घंटे तक कुछ भी न पिएँ। पानी पीने के बाद मुँह धो सकते हैं। कुल्ला कर सकते है व मंजन कर सकते हैं। ठंडे पेय, मैदा और बेसन की बनी चीजें, तले हुए खाद्य पदार्थ, तेज मिर्च-मसालों और मिठाइयों से परहेज किया जाए। यथासंभव फल और हरी सब्जियों पर जोर दिया जाए। चाय, कॉफी, आइसक्रीम, चॉकलेट, बीडी सिगरेट, तंबाकू, शराब तथा अन्य नशीली चीजों से दूर ही रहें। रात्रि को सोने से पूर्व कुछ भी नहीं खाना चाहिए।

पाचन प्रक्रिया, शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने व शरीर में बहुत से तत्वों को एक स्थान से दूसरे स्थान तक ले जाने व अन्य रासायनिक क्रियाओं के लिए पानी की जरूरत पड़ती है। कई खाद्य पदार्थों जैसे दूध, मांस, अंडे, फल, सब्जियों से भी शरीर को पानी की प्राप्ति होती है। विशेषज्ञ प्रतिदिन ८-१० गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं पर गर्मियों में पसीने के रूप में शरीर से पानी के क्षय आदि के कारण पानी की आवश्यकता बढ़ जाती है। वैसे तो अन्य पेय पदार्थों जैसे दूध, लस्सी, चाय, काफी, फलों के रस आदि से भी पानी की पूर्ति होती है पर फिर भी सबसे आवश्यक होता है सादा पानी पीना जो अकिधतर लोग नहीं पाते। अधिकतर लोग पानी तभी पीते हैं जब उन्हें प्यास लगती है पर जब व्यक्ति को प्यास लगती है तब शरीर पहले से निर्जलीकृत हो चुका होता है। जब शरीर में पानी का स्तर कम होता है तब आपको प्यास लगती है और व्यक्ति प्यास महसूस करता है, इसलिए व्यक्ति को थोड़े-थोड़े समय के अंतराल पर बिना प्यास लगे पानी पीते रहना चाहिए। पेशाब में संक्रमण, गर्भावस्था, खुले दस्त व गुर्दे संबंधी बीमारियों में तो अधिक पानी पीना बहुत ही आवश्यक व लाभदायक सिद्ध होता है। पानी उर्जा पेय माना गया है क्योंकि अगर आप एक कप काफी आदि कैफीनयुक्त पेय पीते हैं तो आपको पेशाब की अधिक मात्रा आती है। ये पेय शरीर का निर्जलीकरण करते हैं जबकि पानी स्फूर्ति देता है। अगर आप डायटिंग कर रहे हैं तो भोजन छोड़ने की बजाय खाना खाने से पूर्व एक या दो गिलास पानी पी लें। इससे आपको पेट भरा हुआ महसूस होगा और आप अधिक नहीं खा पाएंगे। अगर आप व्यायाम करते हैं तो भी आपके शरीर की पानी की

आवश्यकता बढ़ जाती है।

पुराने समय में ग्रीस में तो कई बीमारियों का इलाज पानी की सहायता से होता था। पानी को खुशबूदार तेल के साथ मिलाकर शरीर की मालिश की जाती थी और आश्चर्यजनक परिणाम देखने को मिलते थे। गठिया रोग, थकान, तनाव, त्वचा संबंधी बीमारियों आदि में पानी से नहाने व मालिश से काफी आराम मिलता था। जहां पानी शरीर के लिए इतना आवश्यक है, वहीं अशुद्ध पानी बहुत से रोगों का जन्मदाता भी है जैसे पोलियो, डायरिया हेपेटाइटिस आदि, इसलिए हमेशा साफ जल को ही प्रयोग में लाएं। पानी साफ करने के लिए उसे १५-२० मिनट तक अवश्य उबालें। बर्फ का प्रयोग कम करें। बर्फ जमाते समय भी साफ जल का प्रयोग करें। बाजार से खनिल लवण पानी की बोतल खरीदते समय बोतल की सील अवश्य देख लें।

किसी भी बीमारी में पानी रामबाण की तरह काम करता है। पानी का प्रयोग कई तरीकों से प्राकृतिक उपचार के रूप से होता है। पानी निर्जलीकरण के कारण होनेवाले सरदर्द और पीठदर्द से राहत दिलाता है और हमारे शरीर को तरोताजा रखता है। स्वस्थ रहना है तो ईश्वर की इस देन का भरपूर आनंद उठायें। पानी पीने से पाचन तंत्र प्राकृतिक रूप से ठीक रहता है।

पानी सबसे उत्तम पेय है लेकिन कुछ लोग कहते हैं कि भोजन करते समय बीच-बीच में पानी पीते रहना चाहिए जबकि कुछ लोग कहते हैं कि नहीं पीना चाहिए। लेकिन अगर आयुर्वेद की माने तो खाने के साथ पानी पीने से बचना चाहिए। खाना लंबे समय तक पेट में रहेगा तो शरीर को पोषण ज्यादा मिलेगा। अगर पानी ज्यादा लेंगे तो खाना फौरन नीचे चला जाएगा। अगर पीना ही है तो थोड़ा पिएं और गुनगुना या सादा पानी पिएं। बहुत ठंडा पानी पीने से बचना चाहिए। पानी में अजवाइन या जीरा डालकर उबाल लें। यह खाना पचाने में मदद करता है। खाने से आधा घंटा पहले या एक घंटा बाद गिलास भर पानी पीना अच्छा है।

अधिक मात्रा में पानी पीने से गुर्दे व मूत्र संस्थान में संक्रमण से बचा जा सकता है। ज्यादा मात्रा में पानी पीने से पथरी की संभावना अत्यल्प हो जाती है।

ज्यादा से ज्यादा पानी पीनेवाले व्यक्तियों को कब्ज की शिकायत नहीं रहती। कब्जियत का मुख्य कारण कम पानी पीना ही है। शरीर में मौजूद बड़ी आंतों से मल का अतिरिक्त पानी सोख लेने से ही मल गाढ़ा हो जाता है और यही स्थिति लगातार रहने पर कब्ज हो जाती है इसीलिए ज्यादा पानी पीने से मल साफ आता है।

पानी के अधिक सेवन से त्वचा कांतिवान हो जाती है और शरीर ताजगी अनुभव करता है। सूर्य की रोशनी में गर्म हुए गुनगुने पानी को पीने से गले व पेट के रोग दूर हो जाते हैं। सूर्योदय से पूर्व उठकर बिना कुल्ला तथा मंजन किए यदि सवा लीटर के करीब रात्रि का तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी लंबे समय तक पिएं तो शरीर के समस्त रोग कट जाते हैं। इस तरह लगातार पानी पीने से हृदय, यकृत, पेट, आंत आदि के रोग और सिरदर्द, पथरी, मोटापा, वात, पित्त, कफ आदि अनेक रोग दूर हो जाते हैं। अधिक पानी पीने से मूत्रमार्ग की जलन दूर हो जाती है। इस प्रकार पानी सबसे सहज सुलभ दवा है इसीलिए पुराने बुजुर्ग कहा करते थे कि पानी को खाएं और खाने को पिएं।

सुबह उठकर खाली पेट अपनी क्षमता अनुसार १-२ गिलास पानी पीना स्वास्थ्य के लिये बेहद फायदेमंद रहता है। कभी खड़े होकर न पीएं। बाहर का पानी पीने से यथा संभव बचें। जल से जहां हमारे शरीर के दूषित पदार्थ बाहर निकल जाते हैं वहीं यह हमारे चेहरे की कांति बनाए रखता है। अशुद्ध पानी से यकृत और गुर्दों का रोग हो जाता है इन दोनों में

संक्रमण हुआ तो इसका असर दिल पर भी पड़ता है। लगभग ७० प्रतिशत रोग जल की अशुद्धता से ही होते हैं। तो जल को जीवन में महत्व दें। पानी पीते वक्त सावधानी रखेंगे तो भोजन और प्राण में इसका भरपूर लाभ मिलेगा। भोजन से पहले और तत्काल बाद में १-२ घूंट से अधिक पानी न पीएं, क्योंकि ऐसा करने से भोजन के पचने में कठिनाई पैदा होती है। आपका आधा पेट भोजन से एक चौथाई भाग पानी से और शेष २५ फीसदी भाग हवा के लिये छोड़ना।

नयी तथा पुरानी अनेकों प्राणघातक बीमारियाँ दूर करने का एक ही सरल उपाय है प्रात:काल में जल-सेवन। प्रतिदिन प्रभात काल में सूर्योदय से पूर्व उठकर, तांबे के पात्र में रात का रखा हुआ २ से ४ बड़े गिलास (आधा से सवा लीटर) पानी पी लें। पानी भरकर तांबे का पात्र हमेशा विद्युत की कुचालक वस्तु (प्लास्टिक, लकड़ी या कम्बल) के ऊपर रखें। खड़े होकर पानी पीने से आगे चलकर पिण्डलियों में दर्द की तकलीफ होती है। अत: किसी गर्म आसन अथवा विद्युत की कुचालक वस्तु पर बैठकर ही पानी पीयें। पानी में चाँदी का एक सिक्का डालकर रखने से पानी और अधिक शक्तिदायक हो जाता है। तदनंतर ४५ मिनट तक कुछ खायें-पियें नहीं। प्रयोग के दौरान नाश्ता या भोजन करने के दो घंटे बाद ही पानी पियें। चार गिलास पानी एक साथ पीने से स्वास्थ्य पर कोई कुप्रभाव नहीं पड़ता। आरम्भ के दो-चार दिनों तक पेशाब कुछ जल्दी-जल्दी आयेगा लेकिन बाद में पूर्ववत् हो जायेगा। गुर्दों की तकलीफवाले सवा लीटर पानी न पियें, उन्हें चिकित्सक से सलाह लेकर पानी की मात्रा निर्धारित करनी चाहिए।

जीवन जीविनां जीवो जगत्सर्व तु तन्मयम्। नातोऽत्यन्त निषधेन कदाचिद्वारि गर्च्यत ।।

अर्थात जल प्राणियों का जीवन है और संपूर्ण जगत जल से भरा हुआ है। इसलिए रोगों में जल का निषेध होने पर भी जल को सर्वथा त्याग नहीं किया जा सकता। जल की महत्ता इसी से सिद्ध हो जाती है कि तीव्र प्यास लगने पर यदि जल न मिले तो प्राण व्याकुल हो जाते हैं। एक बार अन्न के बिना व्यक्ति जी सकता है पर जल के बिना तो जीना मुश्किल है।

चिकित्सा की दृष्टि से जल बहुत उपयोगी होता है। इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत जल चिकित्सा का उपयोग किया जाता है।

शीतल जल पान- मूर्छा, पित्त, प्रकोप गर्मी का प्रभाव, जलन, विष-विकार रक्त विकार, मदात्यय, श्रम तमक, श्वास, उल्टी, उर्ध्व रक्त पित्त आदि रोगों के रोगी को अन्न का पाचन हो जाने के बाद ठण्डा पानी पिलाना पथ्य है अत: लाभकारी है जबकि गर्म जल पिलाना अपथ्य यानी हानिकारक है।

उष्ण जल पान- पार्श्वशूल, प्रमेह, बवासीर, पाण्डु, जुकाम, वात रोग, अफारा, कब्ज, विरेचन, नवीन ज्वर, गुल्म, मंदाग्नि अरुचि, नेत्र रोग, संग्रहणी कफजन्यरोग, श्वांस, खांसी, फोड़ा-फुन्सी और हिचकी इन रोगों के रोगी को गर्म या गर्म करके ठण्डा किया हुआ पानी पिलाना पथ्य है। दिन में सुबह उबाला हुआ पानी रात तक और शाम को उबाला हुआ पानी सुबह होने तक उपयोग में लाना चाहिए।

अल्प जलपान- अरूचि, जुकाम, मंदाग्नि शोथ, मुंह में खट्टा पानी आना, उदर रोग, तीक्ष्ण नेत्र रोग, नया ज्वर और मधुमेह रोग इस रोगों के रोगी को आवश्यकता होने पर, पानी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पिलाना चाहिए।

शीतल जल निषेध- त्रिदोष (सन्निपात) सी पीड़ित रोगी को ठण्डा जल पिलाना या ठंडे पानी से स्नान कराना भयंकर रूप से हानिकारक यानी अपथ्य है।

अधिक जल पान- एक समय में एक गिलास से ज्यादा पानी पीने से आमाशय में आंव की वृद्धि होती है, अपच व कब्ज

होता है जिससे कई प्रकार की अन्य व्याधियां होती हैं, इसलिए एक ही बार में अधिक जल पीना अपथ्य है।

मधुर जल पान- शक्कर मिला कर पानी पीने से कफ का प्रकोप होता है और वात का शमन होता है। मिश्री युक्त जल दोषनाशक और शुक्रवर्द्धक होता है। गुड़ मिला जल कफ वर्द्धक, पित्तकारक और मूत्रावरोधनाशक होता है लेकिन पुराना गुड़ मिला जल पित्तनाशक व पथ्य होता है।

जलपान निषेध- भोजन के तुरन्त बाद, शौच के तुरन्त बाद, धूप में घूमकर आने पर बिना विश्राम किये, व्यायाम या भारी परिश्रम करने से शरीर में गर्मी उत्पन्न होने पर और भोजन के पहले या प्रारंभ में जल पीना अपथ्य है।

प्रात: ऊषापान- रात्रि के अन्तिम प्रहर में उठकर शौच जाने से पहले ठण्डा पानी पीना पथ्य है पर शौच के बाद पानी पीना अपथ्य है। कफ प्रकोप के रोगी, बुखार से ग्रस्त और मन्दाग्नि से पीड़ित व्यक्ति के लिए ऊषापान करना अपथ्य है।

शीतल जल देर से और गर्म करके ठण्डा किया हुआ पानी जल्दी पचता है। कुनकुना गर्म पानी भी जल्दी पचता है। भोजन के आरंभ में पानी पीने से कमजोरी आती है और अन्त में पीने से मोटापा और पेट बढ़ता है। अपच (अजीर्ण) होने पर जल पीना औषधि के समान होता है। भोजन के पच जाने के बाद यानी भोजन करने के लगभग डेढ़ दो घंटे बाद जल पीना बलवर्धक होता है। भोजन के मध्य में थोड़ा जल पीना अमृत के समान और भोजन के अन्त में जल पीना विष के समान हानिकारक होता है क्योंकि यह भोजन को पचानेवाले रसों को पतला करके, अपच की स्थिति निर्मित करता है जिससे अजीर्ण व कब्ज होता है। खाली पेट पानी पीना अपथ्य है। यदि कुछ खाये बिना ही प्यास लगे तो पानी न पीकर शर्बत पीना चाहिए या कुछ खाकर ही पानी पीना चाहिए। पानी पी कर तुरन्त दौड़ना श्रम करना, पढ़ना, बोझ उठाना, वारी पर बैठना और वाद विवाद करना, ये सब अपथ्य हैं। भूख, शोक, क्रोध और चिन्ता की स्थिति में पानी पीना अपथ्य तथा शान्त, प्रसन्न और सहज अवस्था में पानी पीना पथ्य है। अनजान स्थान का पानी पीना, अजनबी व्यक्ति द्वारा दिया हुआ पानी पीना, अंधेरे स्थान पर बिना देखे पानी पीना और लेटकर पानी पीना अपथ्य है। पानी पी कर नाक से सांस छोड़ना अपथ्य है। पानी पीने के पश्चात जो पहली सांस छोड़ी जाती है उसे नाक से न छोड़कर मुंह से ही छोड़ना चाहिए। खाली पेट रहने से भी गैस बनती है। हाइड्रोक्लोरिक एक तरह का रसायन है, जो खाना पचाने में सहायक होता है। तनाव भरे और ऐसे में खाली पेट अगर आप हैं तो यह रसायन हमारे दिमाग से स्रावित होने लगता है, जो पेट की खाल को कमजोर बना देता है।

गैस पासिंग की शिकायत मुख्यत: अपाच्य यानी पाचन शक्ति कमजोर होने, खान पान की आदत और तनाव के कारण होती है। जीवनशैली बदलने से सबसे ज्यादा प्रभाव हमारी खानपान की आदत पर पड़ा है। बांसी भोजन, तला भुना और तेज मिर्च-मसाले वाला खाना खाने से पेट में गैस बनने लगती है। रेहड़ी पर मिलनेवाले खाने में अधिकतर कच्चा पानी इस्तेमाल किया जाता है, जिसमें प्रोटोजोआ नामक जीवाणु रहते हैं, जो पेट में जाकर संक्रमण करते हैं। यह कीटाणु लंबे समय तक पेट में रहते हैं, जो पेट में जाकर संक्रमण करते हैं। यह कीटाणु लंबे समय तक पेट में रहते हैं जो भोजन के साथ प्रतिक्रिया करते हैं। वहीं जो लोग राज्ययक्ष्मा, रक्ताल्पता जैसी बीमारियों से ग्रस्त रहते हैं, उन्हें गैस पासिंग की समस्या ज्यादा रहती है। क्योंकि इन बीमारियों में पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है और ऐसे में अगर बाहर का खानाखाया जाए तो गैस की समस्या स्वाभाविक है।

गैस पास होने में इतनी दिक्कत नहीं होती है। मगर गैस अगर पास न हो तो पेट में इतनी दिक्कत नहीं होती है। मगर गैस

अगर पास न हो तो पेट में असहनीय पीड़ा होने लगती है। दर्द पेट के किनारे, बीचों बीच, छाती के नीचे और पीठ पर भी होता है। पेट में गैस न बने इसके लिए पानी खूब पीएं। सलाद, हरी सब्जियां और रस ज्यादा मात्रा में लें। क्योंकि इनमें रेशा होता है और रेशा पेट को साफ रखने में सहायक होता है। अपने खान-पान की आदतों को बदलें और घर का बना खाना ही खाएं। घर के खाने में अधिक घी, दूध, मिर्च, मसाला और तेल का इस्तेमाल न करें। व्यायाम करें।

पेट में अगर गैस बनने लगे तो खूब पानी पीएं। गैस शौच के रूप में बाहर आ जाता है। जो दिक्कत नहीं करता है। टहलने की कोशिश करें ताकि गैस पास हो सके।

सप्ताह में एक बार पूर्ण जल टब स्नान अवश्य लेना चाहिए, ऐसा करने पर रीढ़ व मस्तिष्क को भरपूर मात्रा में ऑक्सीजन पहुँचना शुरू हो जाता है। मस्तिष्क में ऑक्सीजन की मात्रा जोश व स्फूर्ति जगाती है। सुबह खाली पेट नींबू पानी, सोते समय आँवला पानी पीने से मोटापा व कब्ज जैसे रोगों से निजात मिलती है।

चेहरे का स्पंज- स्नान करने पर चेहरे पर चमक व सुंदरता आती है। चेहरे का स्पंज बाथ मुँहासों से मुक्ति दिलाता है। स्पंज बाथ से त्वचा को जल के साथ-साथ ऑक्सीजन भी मिलती है।

एक पुरुष को एक दिन में ३.७ लीटर पानी पीना चाहिए। अधिक शारीरिक श्रम करनेवाले पुरुष को इससे अधिक पानी पीने की जरूरत होती है। पानी कभी वजन कम या अधिक करने में मददगार नहीं होता है। इतना जरूर है कि मांसपेशियों का एक बड़ा हिस्सा पानी का बना होता है। पानी शारीरिक क्रियाओं को करने में मददगार होता है। एक दिन में पानी पीने की मात्रा आपके कार्य करने के ढंग, उसकी अवधि, वातावरण में मौजूद आर्द्रता आदि पर निर्भर करती है।

अगर आप कार्ड़ियो व्यायाम करते हैं, आपका शरीर अधिक पानी की मांग करता है, क्योंकि इसे करने के दौरान पसीने के माध्यम से शरीर से काफी पानी निकल जाता है। रोज व्यायाम करनेवाले पुरुष और महिला को इस बात का भी ख्याल रखना चाहिए कि वर्कआउट के १५ मिनट पहले २०० से ४०० मिली पानी पिएं।

वर्कआउट के प्रत्येक २० मिनट के दौरान २०० से २५० मिली पानी पिएं। व्यायाम समाप्त करने के बाद ४०० से ८०० मिली पानी पीना जरूरी है।

हमारे शरीर में जल नितांत आवश्यक तत्व है। जिसकी पर्याप्त मात्रा में आपूर्ति जरूरी है। जल की उचित मात्रा से शरीर में न पहुंचने पर शरीर में कई प्रकार के रोगों का जन्म हो जाता है। यदि जल की आवश्यक मात्रा ली जाए तो इससे शरीर न केवल स्वस्थ रहता है बल्कि वह उसके सौंदर्य निखार में भी सहायक होता है। चेहरे पर तेज, त्वचा का लावण्य, आंखों की चमक आदि जल तत्व के कारण ही होती है। शरीर में जल का भी अपना विज्ञान है। प्रतिदिन शरीर को पर्याप्त मात्रा में जल की आवश्यकता होती है। यह मात्रा करीब साढ़े तीन से साढ़े चार लीटर तक होती है। यदि बिना प्यास इतनी मात्रा में पानी का सेवन किया जाए तो इससे गुर्दों को थकान होने लगती है। वैसे पानी पीने का सर्वोत्तम समय प्रात:काल है।

इस समय खाली पेट तीन-चार गिलास पानी पीने से पेट में स्थित समस्त आन्तरिक अंगों की सफाई हो जाती है। इस परंपरा का आरंभ हमारे पूर्वजों ने किया था। खाद्य सुरक्षा व रोगों की रोकथाम के लिए वैज्ञानिक भी इस परंपरा को सही मानते हैं। रात्रि विश्राम के उपरांत तथा उपवास काल में शरीर के विष निकालनेवाले अंग, गुर्दे, त्वचा, आंत तथा फेफड़े पेट जल का सेवन करने से इस क्रिया में सहायता मिलती है। इसमें पानी एक तरह से अंगों की सफाई का काम करता है।

भोजन के एक घंटे पहले या बाद में पर्याप्त मात्रा में जल पीना चाहिए। खाना खाते समय आधा कप गर्म पानी घूंट-

घूंट पीना भी लाभदायक होता है। ज्यादा मात्रा में जल पीने से भोजन का पाचन अच्छी तरह नहीं हो पाता। जिससे अपच जैसी स्थिति पैदा होती है। ज्यादा नमक मिर्च मसाले के होने पर उसके प्रभाव को कम करने के लिए स्वत: शरीर जल की मांग करता है। खड़े होकर पानी पीने से गैस, वात विकार, घुटने का दर्द, दृष्टिदोष आदि होते हैं। थके होने पर भी सामान्य अवस्था में बैठकर धीरे-धीरे पानी पीना चाहिए। वैज्ञानिक खोजों के अनुसार खेल, व्यायाम के दौरान तथा पहले धीरे-धीरे थोड़ी मात्रा में जल पीने से थकान दूर होकर शारीरिक क्षमता सहनशक्ति एवं जीवटता में असाधारण वृद्धि होती है। ताजगी तथा स्फूर्ति बनी रहती है। प्यास लगने पर जल के बदले, शर्बत, चाय, कॉफी, मीठा नमकीन पेय लेने से आंतों में ऐंठन व अन्य उपद्रव हो सकते हैं।

जल से शरीर के अंदर की गर्मी तथा गंदगी दूर होती है। जलन, सूजन तथा दर्द से राहत मिलती है। जल शरीर के जहरीले विजातीय पदार्थों को पेशाब, पसीना तथा जुकाम के रूप में निकालता है। जल शरीर का महत्वपूर्ण जैविक रासायनिक प्रक्रिया है। जल कम पीने से सुस्ती, ऊंघ, उल्टी, बेहोशी, कब्ज, रूक्षता, खुश्की, झुर्री, थकान, कंठ सूखना, त्वचा रोग तथा फेफड़े के रोग के लक्षण दिखते हैं।

हमारे शरीर के लिए पानी कितना आवश्यक है यह सभी जानते हैं मगर कई बार जानते हुए भी हम कई बातों में लापरवाही बरतने लगते हैं। एक आम व्यक्ति को दिन भर में कम से कम आठ-दस गिलास पानी पीना चाहिए।

मौसम के अनुसार मात्रा कुछ कम ज्यादा भी हो सकती है। इसके अलावा व्यक्ति के खान-पान और परिश्रम आदि पर भी पानी के इनटेक की मात्रा निर्भर करती है। पानी को अगर अमृत कहा जाये तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। इसके फायदे अनेक हैं और जैसा कि अंग्रेजी में कहावत है ऑल गुड थिंग्स आर फ्री।

पानी भी अभी तक तो मुफ्त ही मिलता था इसके फायदे अनेक हैं- पानी से शरीर के विजातीय तत्व बाहर निकलते हैं। ये विजातीय तत्व स्वास्थ खराब करनेवाले होते हैं। पानी पर्याप्त मात्रा में पिया जाये तो यूरिनरी ब्लैडर व गुर्दे के संक्रमण से बचे रहते हैं। यूटीआई की समस्या होने पर भी पानी दवा का काम करता है। त्वचा के लिए भी पानी फायदेमंद है। पानी के अभाव में त्वचा की नमी सूखने पर त्वचा रूखी लगने लगती है तथा उस पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। लचीलापन खत्म होने से त्वचा का सौंदर्य नष्ट होने लगता है। हमारे भीतर एक प्रणाली होती है जो विजातीय तत्व को रक्त प्रवाह में जाने से रोकता है। यह प्रणाली लिम्फेटिक प्रणाली कहलाता है। पानी की कमी होने पर यह प्रणाली ठीक से काम नहीं कर पाता। उससे शरीर में प्रतिरोधक क्षमता कम होने लगती है। हमारे शरीर की मांसपेशियां व जोड़ भी पानी की कमी, ऐंठन व थकान महसूस करने लगते हैं। गला पानी के अभाव में जिस तरह सूखता है उसे हर कोई कभी न कभी जरूर महसूस करता है। मुंह भी पानी के अभाव में सूखने लगता है। सेलिवा के लिए भी पानी चाहिए। सेलिवा दांतों में फंसे बैक्टीरिया, सड़न को दूर करता है। पानी मुंह को दुर्गंध से बचाता है। मुंह साफ रखता है।

पेट साफ रखने, कब्ज से बचने के लिए भी पानी अत्यंत उपयोगी है। आंखों के नीचे काले घेरे तथा पफीनेस के लिए अन्य कारणों में पानी की कमी भी एक कारण है। आजकल कोई कितना भी खाद्य पदार्थों की मिलावट से बचे, कहीं न कहीं, कभी न कभी रंग और रसायनयुक्त खाना खाने में आ ही जाते हैं। इस तरह के तथा अन्य बासी भोजन के विजातीय को दूर करने में पानी मददगार साबित होता है। पानी के अभाव में ये अपना पूरा असर दिखाते हैं जब ये यकृत में जम जाते हैं। ऐसे में व्यक्ति के मन की एकाग्रता बाधित होती है। अल्कोहोल से उपजे अन्य असर भी पानी से दूर होते हैं। सिरदर्द

से राहत मिलती है। पानी खूब पीने से रक्त में ऑक्सीजन की कमी नहीं होने पाती वरना इसके अभाव में लैक्टिक एसिड बनने पर मांसपेशियों में ऐंठन महसूस हो सकती है।

गठिया रोग और रयूमेटिज्म में पानी पीना रोग के लिए लाभदायक है। इसके अलावा पानी से स्नान भी तरोताजा और हलका करता है। तैरना एक अच्छा व्यायाम माना जाता है। पानी में प्राकृतिक चिकित्सा की अद्‌भुत क्षमता होती है। इससे कई रोगों को आक्रमण करने से रोका जा सकता है।

पानी कितना गरम, गुनगुना और ठंडा हो, यह आपका शरीर स्वयं बता देता है। फिर भी किसी व्याधि से पीड़ित होने पर डॉक्टर की राय से ही चलें। अपने आप जल चिकित्सा का प्रयोग न करें।

पेयजल हमारे जीवन की एक बहुत बड़ी आवश्यकता है तथा यह स्वयं में ही बहुत सी व्याधियों का हमारे शरीर में प्राकृतिक रूप से उपचार करता है।

यदि कोई व्यक्ति अपने शरीर के भारी वजन से परेशान है और अपना वजन घटाने के प्रयास में लगा है तो उसे भूख और प्यास दोनों ही तीव्रता से अनुभव होती है। कई बार ऐसा होता है कि इस प्रक्रिया में ऐसा अनुभव होता है कि शरीर को पानी की जरूरत है लेकिन उसे गलती से भूख मान लिया जाता है। आमतौर पर सभी प्रकार के भोजन में जल की मात्रा होती ही है। इसलिए शरीर अपनी जल की आवश्यकता को पूरी करने के लिए व्यक्ति को उत्प्रेरित करता है और वह तब तक खाता चला जाता है जब तक जल की जरूरत पूरी नहीं हो जाती। इस प्रकार अधिक कैलोरी खाने से शरीर में मोटापा बढ़ता है। अधिक खाने और मोटे होने से बचने के लिए यह जरूरी है कि जरूरत के अनुसार अधिकाधिक पानी पिएं और मोटापा घटाएं।

जल का उपयोग उबालकर तथा छानकर करना चाहिए। जल को स्वच्छ करने के लिए क्लोरीन का प्रयोग करना चाहिए। फलों, सब्जियों व बर्तनों आदि को अच्छी तरह साफ करके धोकर प्रयोग करना चाहिए। आस-पास गंदगी नहीं फैलानी चाहिए। कूड़े-कर्कट का अच्छी तरह एवं उचित निदान करना चाहिए। मलमूत्र का त्याग खुले में नहीं करना चाहिए। स्वच्छ, ढंके हुए तथा छोटे मुंह के बर्तन में रखा साफ पानी ही पीना चाहिए। फलों और सब्जियों को कच्चा खाने से पहले धो लें। खाने से पहले तथा शौचालय जाने के बाद हाथों को अच्छी तरह धोएं। बूस्टर पम्प द्वारा पानी निकालते समय उसमें गंदा जल मिलने की संभावना होती है। अत: ऐसे जल को उपयोग से पहले अच्छी तरह उबाल लें। बाजार में बिकनेवाले कटे हुए फल और सब्जियां न खाएं। प्रत्येक इंजेक्शन लगाने के लिए अलग-अलग रोगाणुहीन सीरिंज का इस्तेमाल करें। योग्यता प्राप्त डॉक्टर के कहने पर ही इंजैक्शन लगवाएं। ऑपरेशन किसी अच्छे अस्पताल में ही कराएं जहां रोगाणु निवारक सावधानी को उच्च प्राथमिकता दी जाती हो। आपके क्षेत्र में यदि पानी की लाइन टूटी हो तो उसकी सूचना तुरंत नगर निगम या पालिका आदि के अधिकारी को दें। आपके क्षेत्र में यदि पीलिया का कोई रोगी नजर आए तो उसकी सूचना तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र को दें। यकृतशोध बी का टीका बाजार में उपलब्ध है। इसके उपयोग के बारे में चिकित्सक से सलाह लें।

सुबह खाली पेट नींबू पानी, सोते समय आँवला पानी पीने से मोटापा व कब्ज जैसे रोगों से निजात मिलती है।

सिरदर्द, उच्च रक्तचाप, खून की कमी, मोटापा, बेहोशी, दमा, खाँसी, यकृत की कमजोरी, पेशाब की बीमारी, गैस, कब्ज, एसीडिटी, कमजोरी, आँख की बीमारी, मानसिक रोग, महिलाओं को होनेवाली बीमारियाँ एवं शरीर में उत्पन्न होनेवाली कई नई-पुरानी व्याधियों को दूर करने के लिए जापान की सकनीरा एसो. द्वारा पानी के प्रयोग का प्रचार-प्रसार

किया जा रहा है। पानी के द्वारा रोगों को दूर करने की यह सादी-सरल विधि बिना पैसा खर्च की चमत्कारी पद्धति सिद्ध हो सकती है। कमी है तो बस इसके जनसाधारण के बीच प्रचार-प्रसार की।

सुबह उठकर बिस्तर में बैठ जाएँ और चार बड़े ग्लास भरकर (लगभग एक लीटर) पानी एक ही समय एक साथ पी जाएँ। पानी पीने के पहले मुँह न धोएँ, न ब्रश करें तथा शौचकर्म भी न करें। पानी पीने के बाद थूकें नहीं। पानी पीने के पौन घंटे बाद आप ब्रश/दातून, मुँह धोना, शौचकर्म इत्यादि नित्यकर्म कर सकते हैं। जो व्यक्ति बीमार या कमजोर काया के हैं और वे एक साथ चार ग्लास पानी नहीं पी सकते तो उन्हें शुरुआत एक-दो ग्लास पानी से करना चाहिए तथा धीरे-धीरे चार ग्लास तक बढ़ाना चाहिए। साथ ही भोजन करने के बाद लगभग दो घंटे पानी न पिया जाए तो अति उत्तम रहेगा।

चार ग्लास पानी पीने की यह विधि स्वस्थ या बीमार, सभी के लिए अति लाभदायक सिद्ध हुई है।

मधुमेह एक माह के लगभग, उच्च रक्तचाप एक माह के लगभग, गैसेस दो सप्ताह के लगभग, क्षयरोग छः माह के लगभग, कब्जीयत- दो सप्ताह के लगभग कम या दूर होती है।

पानी ही एकमात्र ऐसा पेय है जो हमारी प्यास पूरी तरह से बुझाता है। जिस प्रकार नहाने से शरीर के बाहर की सफाई होती है, ठीक उसी प्रकार पानी पीने से शरीर के अंदर की सफाई होती है।

एक वयस्क पुरुष के शरीर में पानी उसके शरीर के कुल भार का लगभग ६५ प्रतिशत और एक वयस्क स्त्री के शरीर में उसके शरीर के कुल भार का लगभग ५२ प्रतिशत तक होता है।

पतले लोगों के शरीर में ज्यादा पानी होता है क्योंकि चर्बी (फैट) की तुलना में मांसपेशियों (मसल्स) में पानी धारण करने की क्षमता ज्यादा होती है। इसका मतलब साफ है कि सेहत और सौंदर्य के लिए पर्याप्त पानी की अहमियत बेहद ज्यादा है। दिनभर सांस लेने-छोड़ने में ही हम २-३ कप पानी खर्च कर देते हैं। पसीने के अलावा, पेशाब के रूप में निकला पानी शरीर की गंदगी साफ करता है। अगर शरीर से करीब १० फीसदी तरल पदार्थ कम हो जाएं तो निर्जलीकरण का खतरा रहता है। यही वजह है कि गुर्दे को दुरुस्त रखने के लिए भी बार-बार पानी पीना जरूरी है।

मौजूदा जीवनशैली में अक्सर लोग पानी पीने पर पूरा ध्यान नहीं देते। शरीर में पानी कम होने से सिर दर्द, मांसपेशियों की कमजोरी, थकान और सोचने की शक्ति कम होने जैसी स्थितियां बनने लगती हैं और कई लोगों को काम के दौरान इस बात का आभास ही नहीं हो पाता।

त्वचा की चमक, चेहरे की दमक पर्याप्त पानी पीकर आप अपनी त्वचा को चमका सकते हैं और इससे आपका चेहरा भी दमकता हुआ सा नजर आने लगता है। पानी त्वचा का प्राकृतिक पोषक है। यह झुर्रियों से निजात दिलाता है और बेजान त्वचा में चमक पैदा कर देता है।

भोजन करने के ३० मिनट पहले २ ग्लास पानी पीने से पाचन शक्ति बढ़ती है। सुबह उठने के बाद १ ग्लास पानी पीने से आपके अंदरूनी अंग मजबूत होते हैं। सोने से पहले १ ग्लास पानी पीने से आप हृदयाघात जैसी परेशानी से बच सकते हैं। नहाने के बाद १ ग्लास पानी पीने से आप कम रक्तचाप से बच सकते हैं।

शरीर से अत्यधिक मात्रा में तरल पदार्थ समाप्त हो जाना, निर्जलीकरण कहलाता है। हमारे शरीर को कार्य करने के लिए निर्धारित मात्रा में कम से कम ८ गिलास के बराबर, एक लीटर या सवा लीटर तरल पदार्थ शरीर के लिए आवश्यक होता है, जो व्यक्ति के कार्य करने की क्षमता और उम्र पर निर्भर करता है।

परंतु अधिक कार्यशील व्यक्ति को इससे दो या तीन गुना अधिक तरह पदार्थ की आवश्यकता होती है। हम जो तरल पदार्थ लेते हैं, वह उस तरल पदार्थ का स्थान ले लेता है, जो हमारे शारीरिक कार्य को करने के लिए आवश्यक होता है। निर्जलीकरण में पेय के रूप में तरल पदार्थ कम मात्रा में लेने का कारण भूख न लगना या मिचली होना हो सकता है।

लक्षण- अधिक प्यास लगना, मुंह सूखना, चक्कर आना, मूत्र का गाढ़ा होना या कम पेशाब आना इसके सामान्य लक्षण हैं। अत्यधिक निर्जलीकरण में गुर्दे खराब हो जाते हैं और ये जीवन के लिए घातक हो सकते हैं।

अपने साथ पानी की बोतल अवश्य रखें और भरपूर पानी पीएं। सर्दी में भी पानी की जरूरी मात्रा का सेवन अवश्य किया जाना चाहिए। इससे शरीर को विजातीय तत्व से रहित बनाए रखने में मदद मिलती है।

सामान्य चाय की जगह हर्बल टी का सेवन शरीर के लिए अधिक बेहतर होगा। पानी में तुलसी और अदरक उबालकर इसे बनाएं। यदि आपको मीठा पसंद है, तो उसमें थोड़ा सा शहद मिला लें। सामान्य चाय जो कि दूध से बनाई जाती है, उसका अधिक सेवन न करें। इसी तरह कैफीन होने के कारण अधिक कॉफी का सेवन भी हानिकारक है। इससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है। गले के संक्रमण से दूर रहने के लिए नियमित रूप से नमक का गुनगुना पानी पी सकते हैं।

८-१० गिलास पानी पीना प्रतिदिन आवश्यक है। इससे हमें बहुत से स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। गर्भवती महिलाओं को कब्ज की शिकायत रहनेवाले व्यक्तियों को, गुर्दों से संबंधित रोगों से ग्रस्त व्यक्ति को, बुखार से पीड़ित व्यक्तियों को, संग्रहणी आदि में अधिक पानी पीना स्वास्थ्य लाभ पहुंचता है। विशेषज्ञों के अनुसार पानी झुर्रियों की संभावना को कम करता है, पथरी होने से रोकता है और पेशाब में संक्रमण आदि की संभावना को कम करता है। अगर आप प्यास महसूस करते हैं तो इसका अर्थ यह है कि आपके शरीर का निर्जलीकरण हो रहा है। प्यास लगनी तब शुरू होती है जब हमारे गुर्दे महससू करते हैं कि पानी का स्तर कम है तो वे शरीर को यह सूचना दे देते हैं इसलिए प्यास लगने का इंतजार मत कीजिए बल्कि दिन में कई बार बिना प्यास लगे ही पानी पीते रहें।

पानी हमारी त्वचा को चमक देता है और स्निग्धता में सुधार लाता है लेकिन पानी पीते समय आवश्यक सावधानियां भी बरतें क्योंकि पानी कई बीमारियों का कारण भी है जैसे संग्रहणी आदि, इसलिए हमेशा उबला हुआ पानी प्रयोग में लाएं।

लू के समय सिर और कान ढंक कर रखें। नमक ज्यादा तो गर्मी ज्यादा। नमक कम से कम खाएं। दोपहर के भोजन के साथ मट्ठा (छाछ) भी गर्मी कम करता है। मिर्च एवं समाले की मात्रा भोजन में कम से कम हो। पूड़ी, समोसा, पकौड़ा और तली चीजें गर्मी बढ़ाती हैं। तला हुआ खाना गर्मी के मौसम में न खाएं। गर्मी में दिन में भोजन कम करें। हरे पुदीने की चटनी लू से बचाती है। सुबह-शाम ठंडे पानी से नहाना चाहिए। ज्यादा गर्मी में दिन में ३ बार ठंडे पानी से नहा सकते हैं। आंखों को जलन से बचाने के लिए ४-५ बार ठंडे पानी की छपकी आंखों पर दें। तरबूज खाने से गर्मी कम लगेगी। गर्मी में तरबूज अमृत है। हल्के कपड़े पहनें। सूती कपड़े में गर्मी कम लगती है। अंकुरित अनाज खाने से विटामिन मिलती है, ताकत मिलती है साथ ही गर्मी भी कम लगती है।

जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करने के लिए आपने हर संभव प्रयास करके देख लिए किंतु आपको कोई राहत मिलती नहीं दिखलाई देती। असल में, गाउट (गठिया) की परेशानी तब भड़कती है जब हमारा शरीर अधिक मात्रा में मोटा हो। प्यूरीन का उत्पाद यूरिक एसिड होता है, एक ऐसा रसायन जोकि हर मानव कोशिका और कुछ खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। यूरिक एसिड के इन अणुओं के कारण तब समस्या भड़क उठती है जब यह एक साथ जुड़कर पैना आकार

ले लेते हैं और जोड़ों व तंतुओं में पैठ जमा लेते हैं।

इसलिए गठिया की सूजन से बचने के लिए आपको अपनी दिनचर्या व खानपान में परिवर्तन लाने होंगे। शराब को ना कहें और जिन आहारों जैसे शतावरी, मांस, बींस, मटर, हिल्सा मछली, मैकरेल मछली, सार्डिन और मशरूम में प्यूरीन होता है, में सब्जियों का सेवन करें। रेशे से भरपूर आहार और सब्जियों-फलों में फोलेट और विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में होता है, जिससे गाउट में राहत मिलती है।

अपने आहार में वसा का इस्तेमाल कम करें और पानी का सेवन अधिक करें। इससे यूरिक एसिड को निष्कासित करने में मदद मिलती है। आप कॉफी का सेवन कर सकते हैं। कॉफी उन गंदे कणों से छुटकारा दिलवाने में मदद करती है।

पानी हमारे शरीर की कई रसायनिक क्रियाओं के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है जैसे पाचनक्रिया, उपापचय क्रिया आदि। यह पोषक तत्वों और ऑक्सीजन को शरीर की विभिन्न कोशिकाओं में रक्त की सहायता से पहुंचाता है। पानी हमारे शरीर के जोड़ों को चिकना करने में मदद करता है। हमें पानी की आवश्यकता सांस लेने में भी पड़ती है। हमारे फेफड़ों को कुछ हद तक नमी की भी आवश्यकता होती है ताकि हम शरीर के अन्दर आक्सीजन ले सकें और कार्बन डाइआक्साइड बाहर निकाल सकें। दिनभर में कार्बन डाइआक्साइड को शरीर से बाहर निकालने में न ही हमें लगभग आधा लीटर पानी की आवश्यकता होती है। इसलिए यदि आप समुचित मात्रा में जल नहीं ग्रहण करेंगे तो आप अपने शरीर की रासायनिक क्रियाओं को दुर्बल कर देंगे। पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने से शरीर में वसा की अतिरिक्त मात्रा इकट्ठी होने लगती है। मांसपेशियों के आकार व उनकी क्रियाएं भी प्रभावित होती हैं। पाचन क्रिया की कार्यक्षमता प्रभावित होती है और शरीर में बढ़ी हुई विषाक्तता, जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द और पानी के कमी तर की स्थिति भी आ जाती है। उचित मात्रा में प्रतिदिन पानी पीना भी वजन घटाने की एक दिलचस्प प्रक्रिया है, जो व्यक्ति अपना वजन घटाना चाहते हैं और उचित मात्रा में पानी नहीं पीते, उनके शरीर में वसा की उपापचय क्रिया ठीक प्रकार से नहीं हो पाती और शरीर में द्रव की मात्रा बढ़ी रहने के कारण उनका वजन ज्यादा ही रहता है।

पानी उबालकर ठंडा कर पीने से कफ का नाश होता है। पाचन क्रिया में सुधार लाने के लिए रात्रि में गर्म पानी पीएं। सैर और शारीरिक श्रम करने के एकदम बाद पानी न पीएं। बरसात का पानी सीधा पीने के प्रयोग में न लाएं। सेहत के लिए पानी उबालकर ठंडा कर मटके में छानकर रखें, शीतल होने पर इसका सेवन करें।

आमतौर पर एक गिलास पानी पी लेने पर हिचकियाँ रूक जाती हैं, क्योंकि पानी पी लेने से गलत जगह फँसा हुआ भोजन का अंश निकल जाता है। प्राचीन विश्वासों के अनुसार प्याज को काटकर सूँघने या लहसून की माला पहनने से हिचकी आना बंद हो जाती है।

जब भी पानी पिएं बैठकर ही पिएं। पीते समय कमर सीधी हो, आंखें बंद हों और पानी का घूंट भीतर उतारते समय महसूस करें कि आप जल नहीं प्रकृति का पूरा प्राण तत्व अपने भीतर घूंट दर घूंट उतार रहे हैं। अपने ही हाथ से पानी के ग्लास को उचित स्थान पर मानसिक आभार देते हुए रख दीजिए।

मानव शरीर का ८० प्रतिशत हिस्सा पानी है। शेष चर्बी और हड्डियाँ हैं। पानी के बिना मनुष्य की चंद दिनों में ही मौत हो सकती है। मनुष्य के मस्तिष्क का ९५ प्रतिशत हिस्सा पानी है, रक्त में ८२ प्रतिशत तो फेफड़ों में ९० प्रतिशत पानी है। शरीर में पानी की आपूर्ति दो प्रतिशत भी कम हो जाए तो निर्जलीकरण यानी पानी की कमी के

लक्षण सामने आ जाते हैं। इनमें अल्पावधि स्मृति का लोप होना, सामान्य जोड़-घटाव नहीं कर पाना, छोटे अक्षरों में लिखी इबारत को न पढ़ पाना जैसे कई सामान्य रूप से दिखाई देनेवाले लक्षण सामने आते हैं। दिन में हल्की-सी थकान का कारण पानी की कमी भी हो सकता है, इसलिए पानी की आपूर्ति बराबर बनाए रखें। हमारे शरीर के सुचारू रूप से संचालन के लिए पानी महत्वपूर्ण है। शरीर के सभी सेल और अवयवों का क्रियाकलाप पानी पर निर्भर है। पानी शरीर को चिकनाई प्रदान करता है। थूक बनने के लिए पानी ही आधार होता है। शरीर के प्रत्येक जोड़ को घेरनेवाले तरल पदार्थ का आधार पानी ही है। शरीर के तापमान का निर्धारण पानी के जरिए ही होता है। पानी के जरिए ही मल आँतों से बाहर की ओर धकेला जाता है। दरअसल प्रत्येक मल एवं विषैले तत्वों के निकास के लिए पानी निहायत जरूरी है।

चिकित्सा विज्ञान स्वीकारता है कि रोज आठ गिलास पानी पीने से बड़ी आँत के कर्करोग की आशंका ४० प्रतिशत कम हो जाती है। ब्लैडर कर्करोग का डर ५० प्रतिशत तक घट जाता है। स्तन कर्करोग का जोखिम भी कम हो जाता है।

शरीर को साफ और शुद्ध पेयजल की जरूरत होती है। ऐसा नहीं है कि पानी की कमी किसी भी तरह के पानी से पूरी की जा सके। अपने शरीर की पानी की जरूरतों को पहचानना भी जरूरी है। ऐसा नहीं है कि रोज ८-१२ गिलास पानी सभी के लिए पीना ठीक हो। यह हर मौसम के लिए भी सच नहीं है। गर्मियों में जहाँ १०-१२ गिलास से पूर्ति होती है, वहीं सर्दियों में यदि १०-१२ गिलास पानी पिएँगे तो हाजमा खराब होने का जोखिम रहेगा। यह नियम सभी के लिए लागू नहीं होता। कई लोगों के शरीर को ज्यादा पानी की जरूरत होती है तो कुछ लोगों को कम की। मांसाहारियों को सामान्य लोगों की अपेक्षा अधिक पानी की जरूरत होती है, क्योंकि उनके आहार में अतिरिक्त प्रोटीन होता है। अतिरिक्त प्रोटीन के कारण यूरिक एसिड शरीर में बढ़ जाता है। पानी इस यूरिक एसिड को बहा ले जाता है। यदि आपके आहार में प्रोटीन की मात्रा अधिक हो और कार्बोहाइड्रेट (आलू, चाँवल) की मात्रा कम हो तो रक्त में कीटोन अधिक मात्रा में बनने लगता है। रक्त में कीटोन की मात्रा बढ़ जाने पर शरीर उन्हें मूत्र के साथ बाहर फेंक देता है। इस क्रिया में पानी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। ऐसे में यदि शरीर में पानी की कमी को पूरा न किया गया तो निर्जलीकरण के लक्षण सामने आ जाते हैं तथा दिल की धड़कन तक असामान्य हो जाती है। जो लोग अधिक रेशेयुक्त भोजन करते हैं जैसे दलिया या मोटा चोकर युक्त आटे की रोटियाँ खाते हैं, उन्हें कब्ज रहने की शिकायत होती है, क्योंकि रेशे आँतों से पानी सोख लेते हैं। इसकी आपूर्ति के लिए पानी पीने की मात्रा बढ़ना जरूरी है। उल्टियां और दस्त के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है। लगातार पानी पीते रहने से इसकी आपूर्ति होती रहती है।

गर्मियों के मौसम में बच्चों को धूप में खेलने से रोकना किसी भी माता-पिता के लिए सबसे कष्टसाध्य काम है। बच्चे जब भी खेलते हैं तो उनका शरीर खूब गर्म हो जाता है, तापमान बराबर रखने के लिए शरीर से पसीना बहने लगता है। पसीना हवा में सूखता है तो शरीर का तापमान घट जाता है, पर पसीने के जरिए शरीर का पानी निकल जाता है। ऐसे में उसकी पर्याप्त आपूर्ति भी की जाना जरूरी है। बच्चों को बिना पानी पिलाए खेलने न भेजें। घर में घुसने के साथ ही उन्हें फ्रिज खोलकर न खड़े रहने दें। थोड़ी देर रूकने के लिए कहें। शरीर का तापमान सामान्य होने दें तब पानी पिलाएँ। याद रहे पसीने के साथ नमक भी निकल जाता है। सिरदर्द, चिड़चिड़ापन और अनिद्रा बच्चों में पानी की कमी के आम लक्षण हैं। आज बच्चों को पेयजल के अलावा सभी तरह के सॉफ्ट ड्रिंक्स या कार्बोनेटेड ड्रिंक्स उपलब्ध हैं। बच्चों का भला चाहें तो उन्हें खूब पानी पीने के लिए प्रेरित करें। प्यास केवल पानी से ही बुझती है।

कम मात्रा में पानी पीने से हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है। जिसका प्रभाव शरीर के साथ ही त्वचा पर भी देखा जा सकता है। त्वचा की चमक को बरकरार रखने के लिए आपको हर दिन भरपूर मात्रा में पानी का सेवन करना चाहिए। पानी हमारी त्वचा की कोशिकाओं का भी प्रमुख तत्व होता है। जिस तरह से हम त्वचा की बाहरी नमी को बरकरार रखने के लिए उस पर मॉइश्चराइजर लगाते हैं उसी प्रकार से त्वचा को अंदरुनी नमी व पोषण प्रदान करने के लिए हमें पानी व पोषण प्रदान करने के लिए हमें पानी का अधिक से अधिक सेवन करना चाहिए।

यूं तो पानी सेहत के लिए अच्छा है लेकिन एक नए अध्ययन में पता चला है कि जब आप अपने आपे से बाहर हों, तो पानी आपके मिजाज को ठंडा कर सकता है। शरीर में पानी की थोड़ी भी कमी होने से मिजाज पर प्रतिकूल असर पड़ सकता है और महिलाओं में यह बात खासतौर पर देखा जा सकती है।

पानी से किसी का मिजाज, ऊर्जा का स्तर और सही तरीके से सोचने की क्षमता बदल सकती है। यहां तक कि मामूली जल की कमी यानी हमारी सामान्य रोजमर्रा की गतिविधियां में शरीर में सामान्य पानी के आयतन में १.५ प्रतिशत तक कमी से हमारे मिजाज पर असर पड़ सकता है। खासतौर पर महिलाओं के साथ ऐसा होता है जो निर्जलीकरण के स्तर के प्रतिकूल प्रभावों के लिहाज से अधिक संवेदनशील होती हैं।

गैस्ट्रोएंट्राइट्स आमतौर पर साफ सफाई का ध्यान न रखने और दूषित पानी, न्युट्रिशन व भोजन की वजह से होता है। यदि खान-पान और रहन सहन में स्वच्छता का ध्यान रखा जाए, तो काफी हद तक इससे बचाव हो सकता है।

गर्मियों के मौसम में गैस्ट्रोएंटाइट्स की संभावना काफी बढ़ जाती है। यह कई कारणों से होता है, लेकिन आमतौर पर यह जीवाणु व विषाणु से होता है। विषाणु और जीवाणु बहुत संक्रामक होते हैं और ये गंदे पानी और दूषित खाद्य पदार्थों के सेवन से फैल सकते हैं। इसका असर पेट व आंतों में होता है, उल्टी-दस्त आते रहते हैं। विषाणु द्वारा होनेवाला गैस्ट्रो एंट्राइट्स एक से तीन दिन में ठीक हो सकता है, जबकि अगर जीवाणु के कारण समस्या हो, तो ठीक होने में अधिक समय लग सकता है।

ये है कारण- गंदा व दूषित पानी, दूषित व गरिष्ठ भोजन, जहां आप भोजन कर रहे हैं, वहां आस-पास गंदगी होना, अस्वच्छ रहन-सहन।

ऐसे फैलता है- गैस्ट्रोएंट्राइट्स संक्रमण रोग है। संक्रमित व्यक्ति के मल और उल्टियों पर जब मक्खियां बैठती हैं, तो उनके पैरों पर इसके जीवाणु और विषाणु चिपक जाते हैं। जब यह मक्खियां खाने के वस्तुओं पर बैठती हैं, तो यह जीवाणु वहां छूट जाते हैं। इन वस्तुओं को जब व्यक्ति खाता है, तो यह उसकी आंत में पहुंच जाते हैं और आंतों में संक्रमण रोग पैदा कर रोग बढ़ाते हैं। इसकी पहचान विषाणु गैस्ट्रोएंटाइट्स में पानी जैसा पतले दस्त और उल्टियां होती हैं। मरीज को सिरदर्द, बुखार और पेटदर्द की भी शिकायत होती है। विषाणु संक्रमण के १-२ दिन बाद लक्षण दिखाई देते हैं। खाया पिया पचता नहीं है। बार-बार उल्टियां होती हैं। जी मिचलता है व उल्टी जैसा प्रतीत होता है। प्यास ज्यादा लगती है, नाड़ी मंद पड़ जात है, पेशाब कम आता है। पेट में तेज दर्द होता है, कमजोरी महसूस होती है व बेहोशी छाने लगती है।

गैस्ट्राएंट्राइट्स होने पर बहुत ज्यादा उल्टी-दस्त होते हैं। इस कारण ही शरीर के पानी के साथ ही खनिज भी निकल जाते हैं। इसलिए शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इनकी पूर्ति शरीर में तुरंत करना जरूरी होता है। इसके लिए मरीज को

तरल पदार्थ ज्यादा देने चाहिए। रोगी को दही, ग्लुकोज वाला पानी, मूंग की दाल का सूप, चावल का पानी या पतली खिचड़ी, नींबू-पानी, लस्सी, सादा पानी और नमक-चीनी पानी का घोल पिलाएं या इलेक्ट्रोलाइट दें, ताकि खनिज की पूर्ति हो सके। यदि एक-दो दिन ऐसी स्थिति रहे, तो तुरंत चिकित्सक के पास जाएं।

शरीर में पानी की कमी से बचने के लिए लोग प्रतिदिन ८ गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। अधिक पानी पीना अच्छा है लेकिन सच्चाई यह है कि शरीर में पर्याप्त मात्रा में तरलता बनाए रखने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन ८ गिलास पानी की जरूरत नहीं होती है। किसी को कितनी मात्रा में तरल पदार्थ की जरूरत है, यह व्यक्ति के लिंग, गतिविधियों के स्तर और शारीरिक आकार पर निर्भर करता है। कुछ लोग यह मानते हैं कि वास्तव में सिर्फ पानी ही शरीर को तरलता देता है, जबकि यह सच नहीं है। केवल पानी ही नहीं, कई कार्बोनेटेड पेय पदार्थ शरीर में तरलता का स्तर बनाए रखते हैं। इनमें सॉफ्टड्रिंक, रस, चाय और एक हद तक कॉफी भी शामिल है। इसके अलावा रोजाना खाया जानेवाला भोजन आपके शरीर में २० प्रतिशत तक तरलता लाता है। यदि आप समझते हैं कि सर्दियों में शरीर पानी की कमी का शिकार नहीं होता है, तो इस गलतफहमी से भी आज ही बाहर आ जाइए। होंठ फटना, शुष्क आंखें और त्वचा में शुष्कता कम तरलता के ही लक्षण हैं।

सौंदर्य और स्वास्थ शब्द एक दूसरे के पूरक हैं। सौंदर्य और स्वास्थ्य की रक्षा में पानी का बड़ा योगदान है। सौंदर्य प्रसाधन से शरीर का बाहरी सौंदर्य बढ़ाया जा सकता है, लेकिन पानी से शरीर का अंतरिक सौंदर्य बढ़ता है। पानी एक प्राकृतिक सौंदर्यवर्धक है, जिसके बगैर जीवन कुछ दिन भी जिंदा नहीं रह सकता है, पानी स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है।

पानी पाचन शक्ति को बढ़ाता है। पौष्टिक तत्वों को शरीर के अंदर एक अंग से दूसरे अंगों तक ले जाता है। पानी त्वचा को नमी प्रदान करता है, शरीर के तापमान को संतुलित करता है और शरीर की गर्मी को अनावश्यक तत्व जैसे मूत्र और पसीने के रूप में बाहर निकलता है।

पानी शरीर की थकावट दूर करता है। गुर्दे संबंधी बीमारी में पानी बहुत लाभदायक है। पानी एक पूर्ण आहार है। मोटापा दूर करने के लिए खाने से एक घंटा पहले एक गिलास पानी पीना चाहिए। सुबह उठकर पानी पीना लाभदायक है। जिनके चेहर पर मुंहासे हों, उनके लिए पानी बहुत आवश्यक है। उन्हें खूब पानी पीना चाहिए। नियमित रूप से पानी पीने से त्वचा को आश्चर्यजनक लाभ पहुंचता है। फालतू पानी मूत्र के रूप में बाहर निकल जाता है, लेकिन शरीर के बाहर निकलने से पहले पानी त्वचा के उत्तकों और कोशिकाओं में पहुंचता है, जिससे त्वचा में नमी आ जाती है और त्वचा कांतिमय हो जाती है। साथ ही त्वचा पर झुर्रियां भी देर में पड़ती है। पानी से स्नान करने के बाद शरीर स्वच्छ व निर्मल रहता है। शरीर में ताजगी महसूस होती है।

पथरी की बीमारी का इलाज मात्र ऑपरेशन है लेकिन विशेषज्ञों का कहना है कि पथरी की बीमारी से बचने का सबसे अच्छा उपाय ज्यादा से ज्यादा पानी पीएं। थोड़े थोड़े अंतराल पर चार-पांच लीटर पानी पीना चाहिए। एक ही बार में ज्यादा पानी नहीं पीना चाहिए। पानी के साथ-साथ समय-समय पर तरह पदार्थ भी लेते रहना चाहिए। जितना ज्यादा पेशाब होगा, पथरी होने की संभावना उतना ही कम हो जायेगी। पथरी की बीमारी से बचने के लिए टमाटर, पालक, मीट ओद के ज्यादा प्रयोग से बचना चाहिए।

दही (CURD, YOGHURT)

कोई नहीं जानता कि दही की खोज किसने और कहां की लेकिन एक किंवदंती के मुताबिक दही की तेज का सेहरा तुर्को के सिर पर बांधा जाता है कि हजारों साल पहले एक खानाबदोश अपने ऊंट पर सवार होकर तुर्की का विशाल रेगिस्तान पार कर रहा था। उसने बकरी की खाल से बने थैले में दूध रखकर गर्दन पर लटका रखा था। कुछ घंटों की यात्रा के पश्चात उस व्यक्ति ने जैसे ही दूध पीने के लिए थैला उठाया, उसमें दूध के स्थान पर एक बकरी की खाल में मौजूद जीवाणुओं ने मिलकर दूध को दही में परिवर्तित कर डाला था। इस स्वादिष्ट पदार्थ को खानाबदोश लेागों ने बहुत पसंद किया और उन्होंने इसे अपने भोजन का एक अनिवार्य अंग बना लिया। उसके बाद यह खानाबदोश मध्य-पूर्वी एशिया और दक्षिणी यूरोप पहुंचे वहां भी इनके द्वारा दही बनाने का नुस्खा पहुंच गया और इस तरह सम्पूर्ण विश्व में दही काप्रचलन हो गया।

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।

भारत में दही पुराने समय से ही उपयोगी माना जाता रहा है। अब विदेशों में भी स्वास्थ्य व सौन्दर्य दोनों के लिए इसका महत्व स्वीकार किया जाने लगा है। एक कटोरी दही रोज खाना गर्मियों में हमारे शरीर की शुष्कता दूर करता है तथा मस्तिष्क को भी शीतलता देता है। दही भरपूर कैल्शियम का साधन है। दही को मथकर मक्खन निकालकर छाछ या मट्ठे के रूप में उपयोग किया जाता है।

दही का प्रचलन मानव-समाज में हजारों वर्षों से रहा है। विभिन्न युगों और सभ्यताओं में एक स्वादिष्ट, पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ की तरह इसका प्रयोग होता रहा है। ईसा मसीह से हजारों वर्ष पूर्व भी दही भोजन का एक आवश्यक अंग रहा है। ईसाइयों के महान धार्मिक ग्रंथ बाईबल में दही का उल्लेख मिलता है। बाईबल में कहा गया है कि दही अब्राहम का प्रिय खाद्य-पदार्थ था तथा दुग्ध और शहद के देश में यह अवश्य उपलब्ध होगा।

भारतीय सांस्कृतिक और धार्मिक परम्परा में तो दही को प्रारंभ से ही अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त रहा है। हमारी संस्कृति के मूल आधार चारों वेदों में इसकी महिमा का विस्तृत बखान किया गया है। अथर्ववेद में एक स्थान पर उल्लेख आया है कि वैदिक ब्राह्मण दही को अत्यंत शुभ मानते हैं। वैदिक युग में दही के साथ सोम-रस का पान किया जाता था। आयुर्वेद में दही को खाद्य पदार्थ के अतिरिक्त एक औषधि के रूप में भी मान्यता प्रदान करते हुए इसे रुचिकर पाचक विष-नाशक, भूख बढ़ानेवाला, हृदय तथा मस्तिष्क के लिए शक्तिवर्द्धक तथा वातनाशक बताया गया है।

सदियों से दही भारतीय खाने की शोभा बढ़ा रही है। सदियों पहले जब मनुष्य ने दुधारू जानवरों को पालना शुरू किया और उसके दूध से तरह-तरह की चीजें बनाने की शुरूआत की जिनमें दही भी एक ऐसी चीज थी, जो स्वास्थ्य के नजरिये से स्वादिष्ट और उत्तम थी। दही को हम चीनी के साथ खाएं या उसमें नमक डालकर खाएं या फिर दही में फल और सब्जियों को मिलाकर खाएं। मीट पकाते समय ग्रेवी को स्वादिष्ट बनाने के लिए हम दही का इस्तेमाल करते हैं तो सब्जियों में भी दही इस्तेमाल होती हैं। हम इसे सादे रूप में खाएं या किसी भोजन के साथ मिलाकर खाएं, दही को हम पीने में भी इस्तेमाल

में लाते हैं। इसकी लस्सी बनाकर गर्मियों में गर्मी दूर भगाते हैं। सलाद की ड्रेसिंग के ऊपर डालें या फिर बालों और चेहरे का सौन्दर्यवर्धन के लिए दही का इस्तेमाल करें। गर्मी लग जाए तो दही शरीर को शीतलता प्रदान करती है।

खट्टा-मीठा दही खाने में जितना स्वादिष्ट होता है, हमारे स्वास्थ्य के लिए भी उतना ही पौष्टिक एवं गुणकारी होती है। दही आज घर-घर में बड़ी आसानी से तैयार किया जा सकता है। शहर के लोगों की अपेक्षा गांव के लोग दही का अधिक इस्तेमाल करते हैं, इसलिए वहां के लोग हमेशा तंदुरुस्त एवं निरोगी रहते हैं। दही के सेवन से जीवन में वृद्धि होती है। इसी वजह से ग्रामीण लोग शहरी लोगों की अपेक्षा अधिक दिनों तक जीते हैं। शहर के प्रदूषित वातावरण में जहां हर किसी के रोगग्रस्त हो जाने की आशंका बढ़ गई है, ऐसे में आज प्रत्येक व्यक्ति के लिए यह बहुत जरूरी हो गया है कि वह दिन में कम से कम एक कटोरी दही का सेवन अवश्य करे।

यह स्नायुओं व त्वचा को पुष्टि देता है। धूप के पड़नेवाले प्रभाव को नष्ट करता है। त्वचा को मृदु, कोमल, स्निग्ध एवं चमकदार बनाता है। दही से स्नान करने से तनाव दूर होता है, नींद अच्छी आती है। सिर पर दही रगड़ने से शांति मिलती है। दही स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम आहार माना जाता है। कम कैलोरी होने के कारण दही का प्रयोग सब लोग कर सकते हैं। प्रतिदिन एक कटोरी दही का सेवन करने से हृदय रोग से बचा जा सकता है। दही आंतों को मजबूत बनाती है जिससे हम दूसरी बीमारियों से स्वयं को दूर रख सकते हैं। दही का सेवन लम्बी आयु प्रदान करने में सहायक होता है क्योंकि दही एक एंटी ऑक्सीडैंट है। दही कर्करोग जैसे भयानक रोग से लड़ने की शक्ति देती है। दही में प्रोटीन, चिकनाई, खनिज, कार्बोहाइड्रेट व विटामिन भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

दही हमारे आहार का एक महत्वपूर्ण आहार है। दही के फायदों को तो हम जानते ही हैं। दूध-दही कैल्शियम के प्रमुख स्रोत माने गए हैं। कैल्शियम दांतों एवं हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है और यह कैल्शियम दूध की अपेक्षा दही में १८ गुना अधिक होता है। दूध के अंदर जो जीवित कीटाणु होते हैं वे दही के साथ जम जाने पर दूध से कहीं अधिक लाभप्रद हो जाते हैं। उनमें पाचन की कई विलक्षण शक्ति आ जाती है। दही में विटामिन-बी की मात्रा भी अधिक होती है। दही की तासीर ठंडी होती है, अत: इसे रात में उपयोग में न लाएं। रात को खाया गया दही नुकसान कर सकता है। इसे दिन में खाना सबसे अच्छा होता हे। जो लोग सर्दी-खांसी से पीड़ित रहते हों वे भी दिन में बेझिझक दही खा सकते हैं।

गर्मी के मौसम में ठंडी छाछ पीने से शरीर को तरावट मिलती है। दही और दही की लस्सी गर्मियों में स्वास्थ्य के लिए अनुकूल रहती है। दही बलवर्धक तथा वायु नाशक है। वर्षा ऋतु में दही और लस्सी का प्रयोग कम करना चाहिए। शीत ऋतु में फ्रिज की ठंडी दही नहीं खानी चाहिए। ताजी जमी दही प्रयोग में लानी चाहिए। अधिक खट्टी दही का सेवन नुकसान पहुंचाता है। खट्टी दही के सेवन से आम्लीयता बढ़ती है जिससे शरीर में सुस्ती व कमजोरी आती है।

दूध की अपेक्षा दही स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम व्यंजन है। यह हल्का तथा सुपाच्य होने के साथ-साथ शरीर में स्थित कई विजातीय द्रव्यों को निकालने में अधिक सक्षम है। यही कारण है कि आयुर्वेदिक ग्रंथों में दही को भूलोक का अमृत कहा गया है। गर्मियों में घरेलू इलाज के लिए दही एक रामबाण औषधि है। इन दिनों दाद, खाज, खुजली, फोड़े-फुंसी, अजीर्ण पसीने की दुर्गंध, अधिक प्यास लगना, लू, धूप से जलन, दस्त लगना इत्यादी परेशानियाँ पैदा हो जाती हैं। इन सभी में दही को अलग-अलग ढंग से सेवन करने पर लाभ मिलता है।

दही एक गुणकारी खाद्य पदार्थ है। इसका उपयोग औषधिय रूप में भी होता रहा है। ताजे दही में अनेक उपयोगी तत्व होते हैं। बासी व खट्टा दही कम लाभकारी होता है। दही-दूध की अपेक्षा कहीं अधिक उपयोगी है। गर्मी के मौसम में तो ये और भी गुणकारी साबित होता है। दही जमाने के लिए कांच, मिट्टी या चीनी के बर्तनों का उपयोग करना चाहिए। इनमें दही गाढ़ा व थक्केदार जमता है।

दही भूख बढ़ानेवाला, हृदय व मस्तिष्क को शीतलता व शक्ति देनेवाला, खून साफ करनेवाला, पाचक, विष नाशक, वात-कफ नाशक, पेट के रोगों को मिटानेवाला होता है। दूध की अपेक्षा दही में फास्फोरस व कैल्शियम अधिक मात्रा में होता है। बच्चों, बूढ़ों व पेट के रोगियों के लिए यह विशेष रूप से उपयोगी है। दही शरीर में रक्तवसा नहीं बनने देता। इससे हृदय रोग व उच्च रक्तचाप में लाभ होता है। दही में कर्करोग कोशिकाओं की वृद्धि को रोकने की क्षमता भी होती है।

दही का प्रयोग प्राचीन काल से ही होता आया है। भारत में विभिन्न भोजनों के साथ दही परोसना करना बहुत ही आम चलन रहा है। दही में विभिन्न प्रकार के विटामिन्स, खनिज, फैटी एसिड्स, रक्तवसा तथा नाइट्रोजन के तत्व मौजूद होते हैं। दक्षिण भारत में दही-चावल एक लोकप्रिय व्यंजन है। यहां तक कि लोग लम्बे सफर पर जाते वक्त इसे अपने साथ ले जाते हैं ताकि पेट पर थंडा असर रहे। इसमें ऐसे तत्व होते हैं जो शरीर को ठंडा रखते हैं।

उत्तर भारत में इसे रायता या लस्सी के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। हम चाहें इसे किसी भी रूप में इस्तेमाल करें, स्वास्थ्य संबंधी इसके लाभ बहुत अधिक हैं। इसको बहुत ही प्रभावी ढंग से एक सौंदर्य उत्पाद के तौर पर भी इस्तेमाल किया जा सकता है। दही को दूध के खमीर से तैयार किया जाता है और ऐसा माना जाता है कि इसमें दूध के मुकाबले अधिक पोषक मूल्य होता है। यदि भोजन बहुत मसालेदार हो तो पानी के स्थान पर थोड़ा-सा दही लें। यह आपको त्वरित राहत पहुंचाता है। इसके अलावा मसालेदार भोजन में से मसाला कम करने के लिए भी दही को इसमें मिलाया जा सकता है। आप दही या छाछ को अपने दोपहर के खाने के साथ भी ले सकते हैं। कई ऐसे व्यंजन हैं जो दही से बनते हैं और उनमें सबसे अधिक लोकप्रिय हैं दही चावल तथा दही वड़ा आदि।

दही शरीर में अच्छे रक्तवसा को बढ़ाता है और इस तरह रक्तचाप को कम करता है। साथ ही शरीर में ट्राईग्लसराइड के स्तरों को सुधारता है। हृदय रोगों के लिए दही प्रोटीन तथा कैल्शियम की आपूर्ति को यकीनी बनाता है और उनके लिए भी लाभदायक होता है जिनमें सोडियम की कमी होती है। आपको कम वसावाले दही का सेवन करना चाहिए क्योंकि उच्च वसावाले दही का नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

दही पाचन में बहुत सहायक रहता है। दही में मौजूद लैक्टोबैसिलस जीवाणु बीमारी के बढ़ने को रोकता है और यह पाचन के लिए जरूरी लाभदायक बैक्टीरिया को बढ़ाता है। हमारा मित्र यह जीवाणु खनिजों की खपत में हमारी सहायता करता है और बी समूह के विटामिनों के संश्लेषण में भी सहायक होता है। खुले दस्त की अवधि कम करने में भी दही बहुत ही महत्वपूर्ण ढंग से प्रभावी देखा गया है। संग्रहणी से पीड़ित बच्चों को छाछ मिल्क देना एक परम्परा रही है क्योंकि दही अंतड़ियों से पानी को सोख लेता है और पेशाब को बांधे रखने का काम करता है।

एबी दही देसी ही नहीं विदेशियों के लिए भी जरूरत बन जाएगा। यह दही कर्करोग खासतौर पर अंतड़ियों के कर्करोग और दिल के रोगियों के लिए भी रामबाण का काम करेगा। इस दही में खास तरह के दो ऐसे जीवाणु भी डाले गए है, जिनमें

इन रोगों से लड़ने की जबरदस्त क्षमता है। एबी दही कर्करोग खासतौर पर अंतड़ियों के कर्करोग के अलावा दिल की बीमारियों से भी बचाव करता हैं। इसके अलावा यह मनुष्य की इतनी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा देता है कि छोटी-मोटी बीमारी के बैक्टीरिया मनुष्य के शरीर में असर ही नहीं करते।

दूध और सामान्य दही भी दिल के लिए फायदेमंद हैं। एंटी ओक्सीडेंट स्टेटस नामक तत्व इस दही में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। एबी दही असाध्य रोगों का इलाज करेगा। इसकी न केवल भारत में बल्कि विदेशों में भी खासी मांग होगी।

घर में नहीं पार्लर पर मिलेगा एबी। एबी दही को घर में बनाना मुश्किल होगा।

इस सफेद आकर्षक दही या योगर्ट को हम कुछ भी बुला सकते हैं। भारतीयों का दही से प्रेम सदियों पुराना है। सदियों से माताएं अपने बच्चों को ढेर सारा दूध, दही खिलाती रही हैं। इसे खाने की हिदायतें देती रही हैं। भारत के मौसम के अनुकूल दही के कई फायदे हैं। दरअसल दही गाय, भैंस या ऐसे ही दूसरे दुधारू पशुओं के दूध से बनाई जाती है। दूध को दही या खट्टा मिला देने से कुछ घंटों बाद उसमें एक प्रकार के लैक्टिक एसिड जीवाणु पैदा हो जाते हैं। यह जीवाणु सेहत के लिए फायदेमंद जीवाणु होते हैं जिसकी वजह से दही पूरे साल के लिए उपयुक्त होती है। दही में मौजूद बैक्टीरिया हमारे सेहत को नुकसान पहुंचानेवाले खतरनाक बैक्टीरिया को दूर रखते हैं। हमारी आंत में पहुंचकर उल्टी और दस्त का कारण बननेवाले जीवाणु का खात्मा करते हैं। इसके अलावा यह हमारी आंत में, ऐसे जीवाणु जो फायदेमंद होते हैं, को बढ़ावा देता है। दस्त के दौरान एंटी बायोटिक्स लेने से आंत के लिए फायदेमंद जीवाणु नष्ट होने लगते हैं। इन्हें दोबारा पैदा होने के लिए दही का सेवन करना चाहिए। दूध की तरह दही में भी पोटेशियम, प्रोटीन, कैल्शियम काफी मात्रा में होते हैं। इसमें विटामिन ए थाइमाइन, राइबोफ्लेमिन और विटामिन बी-१२ जो किसी और शाकाहार में नहीं मिलता, पाया जाता है। दही, दूध पर भारी पड़ती है। जिसका कारण है दूध के दही बनने की प्रक्रिया और उसमें मौजूद शरीर के लिए फायदेमंद जीवाणु। दही में मौजूद बैक्टीरिया दूध के प्रोटीन को सुपाच्य बनाते हैं।

भारतीय भोजन, खान-पान की श्रृंखला में दही का महत्वपूर्ण स्थान है। यह कुदरती खाद्य, अपने विशिष्ट गुणों के कारण हमारे स्वास्थ्य के लिए हितकारी है।

इसमें कैल्शियम विटामिन डी, फास्फोरस, विटामिन ए होने के साथ-साथ हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानेवाले बैक्टीरिया मौजूद होते हैं, जो पाचन संबंधी विकारों में लाभ पहुंचाते हैं। भोजन में इसके उपयोग से तृप्ति का अनुभव होता है, तरावट महसूस होती है। उच्च रक्तचाप को करने में दही का सेवन लाभकारी है। दही में शरीर की रोग प्रतिरोधी शक्ति बढ़ाने की अद्भुत क्षमता है। धूप में निकलने से पहले गिलास भर ठंडी लस्सी का उपयोग लू से बचाता है। दही से तैयार खाद्य पदार्थ स्वाद और गुणवत्ता का संगम होते हैं। मौसमी सब्जियाँ जैसे ककड़ी, लौकी, आलू, गाजर, शिमला मिर्च, धनिया, पुदीना, प्याज आदि से बनाया गया रायता स्वाद और सेहत दोनों दृष्टि से उपयोगी है। रायता हो या दहीबड़ा, श्रीखंड हो या लस्सी, मट्ठ हो या मिष्टी दही आप इन्हें खाने की सूची से अलग नहीं कर सकते। बाजार में बिकनेवाले ठंडे पेयों की अपेक्षा दही की लस्सी कई गुना लाभकारी है।

दही स्वास्थ के लिए अत्यन्त गुणकारी भोज्य माना गया है। आयुर्वेदीय ग्रन्थों चरक संहिता, सुश्रुतसंहिता व अष्टांगसंग्रह आदि ने इसे त्रिदोषनाशक तथा बल, वीर्य, मांसवर्धक बताते हुए अमृत समान कहा है। आज वैज्ञानिक भी इसकी महत्ता

को समवेत स्वर में स्वीकारते हैं।

पेट की बीमारियों से परेशान होनेवाले लोग यदि अपनी आहार में प्रचुर मात्रा में दही को शामिल करें तो अच्छा होगा। इसमें अच्छे जीवाणु पाए जाते हैं जो पेट की बीमरी को ठीक करते हैं। पेट में जब अच्छे किस्म के जीवाणु की कमी हो जाती है तो भूख न लगने जैसी तमाम बीमारियां पैदा हो जाती हैं। इस स्थिति में दही सबसे अच्छा भोजन बन जाता है। यह इन तत्वों को हजम करने में मदद करता है।

सुपाच्य तथा स्वास्थ्यवर्धक दही आसानी से पचनेवाला खाद्य पदार्थ है। साथ ही यह सहजता से सभी जगह उपलब्ध होता है। गर्मी में तो इसका सेवन ठंडक देनेवाला होता है। दही का उपयोग समूचे विश्व में किया जाता है। दही में दूध के सभी गुण होते हैं। दरअसल दूध में पाए जानेवाले जीवाणु गर्मी पाकर बढ़ने लगते हैं। वे दूध में पाई जानेवाली शर्करा को लेक्टोस अम्ल में बदल देते हैं। इससे दूध का प्राकृतिक स्वाद जो मीठा होता है, तीखे खट्टे स्वाद में बदल जाता है। लेकिन दूध में पाए जानेवाले अन्य गुण चिकनाहट, प्रोटीन ए तथा बी, कैल्शियम, चूना, फास्फोरस आदि इसमें पूर्ववत विद्यमान रहते हैं। यही पदार्थ दही कहलाता है।

ग्रीष्म ऋतु में सूर्य अपनी किरणों द्वारा संसार का भार खींचने लगता है। इसलिए इस समय मीठे, ठंडे और मलाईयुक्त दही का सेवन करना हितकर होता है। दही काफी पौष्टिक और सुपाच्य होता है। दही शरीर की व्यर्थ की चर्बी को कम करने में सहायक होता है। प्रोटीनयुक्त होने पर भी दही की यह खासियत है कि वह आंतों में सड़न या अम्ल पैदा नहीं करता। दही आंतों तथा आमाशय की गर्मी तथा खुश्की दूर करके उनमें पाए जानेवाले हानिकारक जीवाणुओं को नष्ट करता है और आंतों को शक्ति देता है। दही हमारे दिल के लिए भी अत्यंत अनुकूल है। दही खाने से दिल की बीमारी का खतरा काफी कम हो जाता है। दही में उपलब्ध लाभदायक जीवाणुओं से बड़ आंत के हानिकारक जीवाणुओं को नियंत्रित कर आरोग्य और लंबी उम्र पाई जा सकती है। बड़ी आंत में पाये जानेवाले ये हानिकारक जीवाणु अल्पायु और अन्य बीमारियों के जनक होते हैं।

मूलत: दही में पाया जानेवाला प्रोटीन अधिक आसानी से व सहजता से पचता है और शरीर में भली प्रकार घुलमिल जाता है। दही का लैक्टिक अम्ल मांसपेशियों की क्रियाओं को उत्तेजित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दही रोग-प्रतिरोधक की भूमिका भी निर्वाह करता है। दही द्वारा जठरा, आंत्रीय अस्त-व्यस्तता, यकृतीय तथा वृक्कीय बीमारियां, पेचिस, रक्ताल्पता, क्षुधानाश तथा आंत्रीय उत्तेजना की चिकित्सा की जा सकती है।

आंवले के साथ दही का सेवन करने से रक्त पित्त संबंधी सभी रोग दूर होते हैं। मूंग के साथ मिलाकर खाया गया दही वातरक्त रोगों को नष्ट करके मन को तृप्ति प्रदान करता है।

आयुर्वेद के अनुसार दही भूख बढ़ानेवाला, पाचक, रक्तशोधक, यकृत को बलवान बनानेवाला तथा कब्जनाशक होता है। १०० ग्राम दही नियमित सेवन करने से हमें लगभग १३.१ ग्राम प्रोटीन, ३ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, ४० मिलीग्राम वसा, १.५ मिलीग्राम कैल्शियम, ०.०२ मिलीग्राम लौहतत्व, ६० कैलोरी उष्मा तथा विटामिन बी कॉम्प्लेक्स एवं विटामिन सी प्राप्त होता है। नियमित दही का सेवन करनेवालों को अनिद्रा, अपच, दस्त, कब्ज एवं गैस की तकलीफ नहीं होती। भोजन के साथ दही लेने से भोजन शीघ्र पचता है तथा आंतों और आमाशय की गर्मी नष्ट होती है।

हालांकि दूध एवं दही के रासायनिक घटक लगभग समान होते हैं, फिर भी दूध की अपेक्षा जल्दी पचने एवं शरीर में रक्तवसा का स्तर सामान्य बनाए रखने के कारण दही दूध से श्रेष्ठ है। दही खाने से पेट के रोग दूर होते हैं एवं उनमें सूखापन नहीं आता। जो लोग दही का रोजाना इस्तेमाल करते हैं, उनका हृदय हमेशा स्वस्थ रहता है। ऐसे लोगों में हृदय रोगों की आशंका बहुत कम पाई जाती है। दूध जब दही का रूप ले लेता है तो उसकी शर्करा एसिड का रूप ले लेती है। इससे भी पाचन में मदद मिलती है।

भारतीय रसोई एक औषधालय है जिसमें खाने में प्रयोग की जानेवाली अधिकतर चीजें हमारे शरीर के लिए कुछ न कुछ लाभ अवश्य पहंचाती हैं पर हममें से बहुत से लोग इन्हें पूरी तरह से जानते नहीं हैं, जानते हैं तो आवश्यकता पड़ने पर उनका प्रयोग नहीं कर पाते और बहुत बार जानते हुए आलस्य करते हैं उनका प्रयोग करने में।

दही में पाये जानेवाला प्रोबायोटिक्स मधुमेह को कम करने में कारगर होता है। दही का सेवन सिर्फ गर्मियों में ही नहीं, बल्कि सर्दियों में भी जरूरी है। दही में प्रोबायोटिक यानी कि अच्छे जीवाणु की मौजूदगी को इसका आधार बताया गया है। जीवाणु को हमेशा बीमारियों से जोड़कर देखा जाता है। इसलिए सेहतमंद रहने के लिए जीवाणु से भरपूर दही के सेवन का ख्याल आसानी से हजम नहीं होता। हालांकि लोग इस बात से अनजान हैं कि मानव आंत में अच्छा बुरा जीवाणु का भंडार पाया जाता है। प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत बनाने, पोषक तत्वों को सोखने की क्षमता बढ़ाने और कर्करोग समेत कई जानलेवा बीमारियों का खतरा घटाने में इन जीवाणुओं के बीच संतुलन बनाए रखना जरूरी है।

प्रोबायोटिक पर हुए ज्यादातर शोध आंत संबंधी रोगों, मसलन इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम और कोलाइटिस का खतरा घटाने की उसकी क्षमता आंकने पर केंद्रित थे। प्रोबायोटिक खाने के जरिए आंत में प्रवेश करनेवाले हानिकारक रसायनों और कीटाणुओं को नष्ट करते हैं। इससे संग्रहणी और विषैले आहार से लेकर आंत के कर्करोग से बचाव तक में मदद मिलती है। प्रोबायोटिक भूख का अहसास घटाने में भी कारगर हैं।

प्रोबायोटिक्स का अधिक सेवन कई अनुसंधानों के अनुसार, प्रोयाबोटिक्स हमारी सेहत के लिए बहुत लाभदायक है। इसलिए लेबल पर प्रोबायोटिक्स को देखकर कभी ये ना समझे की वह चीज आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होगी। इसलिए, केवल प्रोबायोटिक्स के लाभ को पाने के लिए आपको अपने आहार में अधिक से अधिक दही को शामिल करने की जरूरत नहीं है।

ये सच है कि दही खाने से वजन घटता है लेकिन ज्यादा दही खाने से वजन घटने के बजाय बढ़ता है। इसलिए इसे नियमित मात्रा में खाएं। दिन में एक छोटी कटोरी दही का सेवन आपके शरीर की कई जरूरतों को पूरा कर सकती है। हमें दही में कुछ ना कुछ मिलाकर खाने की आदत है। कुछ लोगों को नमकीन दही पसंद है तो कुछ को मीठा, कुछ इसमें फल डालकर खाते है तो कुछ मेवे डालकर खाना पसंद करते हैं। इस तरह दही में चीजों को मिलाकर खाने से इसका सीधा असर आपकी सेहत पर पड़ता है। जैसे फल व दही को मिलाकर खाने से आपको आम्लीयता हो सकती है। इसलिए आप दही को किस रूप में खाना चाहते हैं इसका निश्चय करना बहुत जरूरी है। अगर आप दही को नाश्ते के रूप में खाना पसंद करते हैं तो इसमें जई व मेवों को मिलाकर खाएं। अगर आप केवल अपनी भूख को मिटाने के लिए दही खाना चाहते हैं तब इसमें केवल कुछ मेवे डालकर खाएं।

वसारहित दही का सेवन करना एक डेयरी उत्पाद होने के नाते दही में कुछ हद तक मिठास होती है। लेकिन पैकेट में आनेवाले दही के स्वाद को बढ़ाने के लिए उसमें चीनी मिलाई जाती है। ऐसे दही को ना खरीदे जिसमें चीनी की मात्रा १८ ग्राम से ज्यादा हो या लेबल पर चीनी सबसे ऊपरी स्थान पर हो। वसारहित दही का सेवन केवल उसके स्वाद के लिए किया जाता है। अगर आपको वसारहित दही का स्वाद पसंद है तब सामग्री की सूची में प्रोटीन व चीनी की मात्रा पर भी जरूर गौर करें।

यानी मोटापे के खिलाफ जंग में भी ये बड़ा हथियार साबित हो सकते हैं। उन्होंने बताया कि प्रोबायोटिक बैड बैक्टीरिया के खिलाफ एंटीबॉडी के खिलाफ उत्पादन की क्षमता भी बढ़ाते हैं।

दही एक ऐसा डेयरी उत्पाद है जिसका सेवन हम हर रोज करते हैं। शीतलता के साथ यह हमारे शरीर की प्रोटीन की जरूरत को भी पूरा करता है। यह अपनी भूख को मिटाने का काफी अच्छा तरीका है तथा आहार करनेवाले लोग इसे अपने आहार में जरूर शामिल करते हैं। दही हमारे वजन को घटाता है।

एक कटोरी दही रोज खाना गर्मियों में हमारे शरीर की शुष्कता दूर करता है तथा मस्तिष्क को भी शीतलता देता है। दही भरपूर कैल्शियम का साधन है। दही को मथकर मक्खन निकालकर छाछ या मट्ठे के रूप में उपयोग किया जाता है। यह स्नायुओं व त्वचा को पुष्टि देता है। धूप के पड़नेवाले प्रभाव को नष्ट करता है। त्वचा को मृदु, कोमल, स्निग्ध एवं चमकदार बनाता है। दही से स्नान करने से तनाव दूर होता है, नींद अच्छी आती है। सिर पर दही रगड़ने से शांति मिलती हैं। बालों के लिए भी दही अच्छा है। इससे बाल घने, काले व मजबूत बनते हैं। पश्चिम देशों में भी दही व फलों का रस मिलाकर चेहरे पर क्लींजर के रूप में उपयोग किया जाने लगा है। त्वचा को गोरा, मुलायम बनाने के लिए जई का आटा व दही का मिश्रण उपयोगी है। खुरदरापन नष्ट होता है। दही, बेसन व हल्दी का लेप भी चेहरे को निखारता है। चेहरे के दाग-धब्बे दही में मूली का रस मिलाकर लगाने से ठीक होते हैं। इस तरह दही हमारे संपूर्ण व्यक्तित्व को प्रभावित करता है।

दूध से जमनेवाला दही एक रुचिकर और सेहतमंद माध्यम है। दही में अच्छे किस्म के जीवाणु पाए जाते हैं, जिससे शरीर को कई तरह के लाभ मिलते हैं। आयुर्वेद के मुताबिक गर्मियों में दूध के मुकाबले दही खाने के फायदे बहुत अधिक होते हैं। रोजाना एक कटोरी दही न सिर्फ बीमारियों को दूर करता है, बल्कि शरीर स्वस्थ बनाता है। दूध में मिलनेवाले वसा और चिकनाई शरीर को एक उम्र के बाद नुकसान पहुंचाता है। इसके मुकाबले दही से मिलनेवाला फास्फोरस और विटामिन डी शरीर के लिए लाभदायक होते हैं। दही को कैल्शियम को एसिड के रूप में समा लेने की भी खूबी होती है। गर्मी के मौसम में दही की छाछ या लस्सी बनाकर पीने से पेट की गर्मी शांत जाती है। इसे पीकर बाहर निकले तो लू लगने का डर भी नहीं रहता है।

दिल, गुर्दा, हड्डियों को रखे स्वस्थ- दही में हृदय रोग उच्च रक्तचाप और गुर्दों की बीमारी को रोकने की अद्‌भुत क्षमता है, यह हमारे रक्त में बननेवाले रक्तवसा नामक घातक पदार्थ को बनने से रोकता है, जिससे वह नसों में जमकर रक्तसंचार को प्रभावित न करें और हृदय की धड़कन सही बनी रहें। दही में कैल्शियम की मात्रा अधिक पाई जाती है, जो हमारे शरीर का विकास करती है। दांतों एवं नाखूनों की मजबूती एवं मांसपेशियों के सही ढंग से काम करने में भी सहायक है।

दही सेहत के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। इसमें कुछ ऐसे रासायनिक पदार्थ हैं, जिसके कारण यह दूध की अपेक्षा जल्दी पच जाता है। जिन लोगों को पेट की परेशानियां जैसे-अपच, कब्ज, गैस, बीमारियां घेरे रहती हैं, उनके लिए दही

या उससे बनी लस्सी, मट्ठा, छाछ का उपयोग करने से आंतों की गर्मी दूर हो जाती है। पाचन अच्छे तरीके से होने लगता है और भुख खुलकर लगने लगती है।

दही स्वास्थ्य के लिए गुणकारी है, क्योंकि यह माइक्रो प्रोटीन, प्राकृतिक एण्टी-बायोटिक्स एवं लैक्टिक एसिड जीवाणु से परिपूर्ण होता है जो स्वास्थ्य के लिए पुष्टिकारक है। इन सारे तत्वों से भरपूर दही पेट को ठीक रखता है। दही की उपयोगिता सर्वथा असन्दिग्ध है। यह पाचन क्रिया को दुरूस्त रखता है और आंतों को पर्याप्त शक्ति देता है। दही की प्रवृत्ति उसके उपयोग पर निर्भर करती है। यह मानना एकदम गलत है कि दही ठण्डा होता है और सर्दी, जुकाम एवं ठण्ड का कारण बन सकता है। यह अवश्य है कि दही कफ की उत्पत्ति करता है, मगर यदि उसे उपयुक्त ढंग से प्रयोग में लिया जाय तो निश्चय ही अमृत तुल्य साबित हो सकता है। गर्मियां प्रारम्भ होते ही दही का प्रयोग बढ़ जाता है। दही में थोड़ा पानी मिलाकर खाने से वह विकारमुक्त हो जाता है। दही, दूध की तुलना में अधिक गुणकारी है। जिन्हें दूध नहीं पचता दही आसानी से पच जाता है, दही खाने के बाद से ही ८० प्रतिशत शक्ति में बदल जाता है। दही जमाने के लिए शुद्ध दूध को नौ से ग्यारह मिनट तब उबालकर फिर उसे गुनगुना ठण्डा (२० डिग्री सेण्टीग्रेड तापमान) करें। एक कप दूध में एक छोटी चम्मच जमावन (दही या छाछ) मिलाकर उसे मौसम अवरोधी तापक्रम के अनुसार रखें। करीब आठ-दस घण्टे के बीच दही जम जायेगा। यदि दही बाजार से खरीदकर लाना पड़े तो दही की समुचित परीक्षा अवश्य कर लेनी चाहिए, ताकि आप अधजमा, खट्टा एवं खराब दही नहीं खरीद लायें। किसी गन्दी मैली-कुचैली दुकान का बिना ढका दही कभी भी नहीं खरीदना चाहिए।

दही सूंघकर देखें कि उसमें दही की स्वाभाविक गन्ध है या नहीं। यदि ऐसा नहीं है तो सम्भव है कि जिस बर्तन में जमाया गया है, वह या तो ठीक से साफ नहीं किया गया है अथवा दही काफी पुराना हो गया है।

थोड़ा-सा दही जुबान पर रखकर देखें। यदि उसमें तीखापन या खटास की मात्रा अधिक है तो निश्चित ही दही पुराना हो चुका है। अगर उसमें दूध जैसा मीठापन लगता है तो जाहिर है कि दूध को ठीक से गर्म नहीं किया गया है अथवा उसे नियत तापक्रम पर जमाने के लिए नहीं रखा गया है। इस प्रकार का दही अधजमा होता है।

दही की ऊपरी सतह को ध्यान से देखकर पता लगायें कि बुलबुले तो नहीं उठ रहे हैं। बुलबुले उठने का मुख्य कारण दही में हवा का प्रवेश करना है जो उसके पुरानेपन को इंगित करता है। बहुत बार पुराने एवं खराब हो चुके दही में लार भी बनने लगती है जिसे देखने के लिए उसे दो अंगुलियों के बीच में चासनी की तरह देखें अथवा उसे टपकाकर भलीभांति उसके गिरने की क्रिया को देख लें।

दही में अंगुली डालकर हिलाएं और परखे कि दही पर्याप्त गाढ़ा है कि नहीं। यदि वह जरूरत से अधिक पतला है तो इसका अर्थ है कि दही दो-तीन घण्टे पूर्व ही जमाया गया है और अभी ठीक से जम नहीं पाया है। पर्याप्त गाढ़ेपन के अभाव के कारण दूध में पानी की मिलावट एवं उसका ठीक से गर्म नहीं किया जाना भी हो सकता है।

दही का रंग स्वाभाविक रूप से सफेद है अथवा नहीं। यह हल्के क्रीम रंग का भी हो सकता है, किन्तु किसी भी स्थिति में हरा, भूरा अथवा बैंगनी रंगवाला नहीं होना चाहिए। उसके इस प्रकार के रंगीन हो जाने का मुख्य कारण उसे तांबे, पीतल अथवा एल्यूमिनियम के बर्तन में जमाया जाना है। सम्भव है जमावन अथवा दूध में जाने-अनजाने किसी हानिकारक

जहरीले कीड़े-मकोड़े के गिर जाने से वह जहरीला हो गया हो।

दही की ऊपरी परत जिसे सामान्यतया मलाई कहा जाता है स्वाभाविक रूप से सामान्य होनी चाहिए। उसे चखकर देखें कि उसका स्वाद किसी कागज अथवा चूइंगम जैसा तो नहीं लग रहा है। पित्त के रोगियों को एक कटोरी दही में बूरा या देशी खांड डालकर खाना चाहिए।

फोड़े-फुंसी में दर्द और जलन होने पर पानी निकला हुआ दही उस स्थान पर बाँधने से लाभ मिलता है। सरसों के तेल और दही की बराबर मात्रा मिलाकर बनाए गए लेप को दिन में तीन बार फोड़े-फुंसियों पर लगाने से काफी फायदा होता है। पसीने की दुर्गंध- गर्मियों में तन से काफी पसीना निकलता है। कपड़ों पर से तथा तन से पसीने की बदबू दूर करने के लिए यदि दही और बेसन मिलाकर शरीर पर मालिश करें तथा आधे घंटे बाद स्नान करें तो काया भी कांतिमय हो जाती हैं। मुंह में छाले- कब्ज तथा अजीर्ण की अवस्था के कारण अक्सर मुंह में छाले उभर आते हैं। इन्हे दूर करने के लिए शहद और दही बराबर मात्रा में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से मुंह के छाले दूर हो जाते हैं।

बवासीर- दही में सेंधा नमक और पिसी हुई अजवाइन मिलाकर पीने से बवासीर में लाभ होता है। दही के उपयोग से नष्ट हुई बवासीर पुन: नहीं उभरती।

बालों के लिए- बालों की सही देखभाल करने वाले, दही का उपयोग बाल धोने में भी करते हैं। दही में चुटकी भर पिसी हुई कालीमिर्च मिलाकर सिर में लगाने से बालों की अच्छी सफाई हो जाती है। इससे बाल सुंदर, मुलायम तथा काले भी रहते हैं और बालों का गिरना भी बंद हो जाता है। दही का उपयोग बाल धोने के लिए केवल गर्मियों के दिनों में ही करना चाहिए, जाड़ों में नहीं। मोटापा कम करने में- दही के सेवन से शरीर की फालतू चर्बी करने में मदद मिलती है। इसलिए मोटापा कम करने के लिए दही या मट्ठे का सेवन बहुत उपयोगी है। बाल धोने के लिए दही को बालों की जड़ों में अच्छी तरह मलें। १५-२० मिनट बाद धो लें। बाल स्वस्थ मुलायम बने रहेंगे।

बालों की सुंदरता- बालों को सुंदर और आकर्षक बनाए रखने के लिए दही या छाछ से बालों को धोने से फायदा होता है। इसके लिए स्नान से पहले बालों में दही से अच्छी मालिश करनी चाहिए दही बालों की जड़ तक पहुंच जाए। कुछ समय बाद बालों को धो लेने से बालों की खुश्की या रूसी खत्म हो जाती है।

बालों के लिए भी दही अच्छा है। इससे बाल घने, काले व मजबूत बनते हैं। बालों में यदि रूसी (डैन्ड्रफ) हो तो तीन दिन पुराने रखे दही से बाल धोएं। सप्ताह में एक बार सिर की त्वचा पर यानि बालों की जड़ों के आसपास दही लगाने से रूसी को पैदा होने से रोका जा सकता है। हरे चनों के पाऊडर के साथ दही को मिलाकर लगाने से रूसी को रोका जा सकता है और साथ ही बालों के झड़ने को भी। सिर में रूसी होने पर भी दही फायदेमंद होता है। ये रूसी को हटाकर बालों को मुलायम बनाता है। दही में काली मिट्टी मिलाकर केश धोने से केश मुलायम, चमकीले व घने हो जाते हैं।

तेल में दही बराबर मात्रा में मिलाएं और इस मिश्रण से सिर के स्कैल्प (सिर की त्वचा) की मालिश हल्के हाथों से करें और ४०-४५ मिनट तक मिश्रण लगा रहने दें। बाद में गुनगुने पानी से बाल धो लें। बाल नर्म और चमकदार हो जायेंगे।

एक कप मेहंदी, दो बड़े चम्मच दही एक चम्मच काफी पाउडर, एक बड़ा चम्मच सूखे आंवले का चूर्ण, एक छोटा चम्मच कत्था पाउडर इन सबको थोड़े से पानी में भिगोकर एक घंटा रखें फिर बालों की जड़ों और बालों में लगाये। एक

घंटे बाद ठंडे पानी से बाल साफ कर लें।

दही से सुंदरता- दही में नीबू का रस मिलाकर चेहरे, गर्दन व हाथों पर लगाएं। १५ मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। रंग साफ हो जाएगा। दही और बेसन मिलाकर लगाने से चेहरे पर फुंसियां नहीं होती।

दही में सौंदर्यवर्द्धक गुण पाए जाते हैं। इसे शरीर पर मलकर स्नान करने से त्वचा कोमल और खूबसूरत बन जाती है। दही में नींबू का रस मिलाकर चेहरे, गर्दन, कोहनी, एड़ी और हाथों पर लगाने के थोड़ी देर बाद गुनगुने पानी से धो देने से उनमें निखार आ जाता है। दही की लस्सी में शहद मिलाकर पीने से सौंदर्य में बढ़ोत्तरी होती है।

पश्चिम देशों में भी दही व फलों का रस मिलाकर चेहरे पर क्लींजर के रूप में उपयोग किया जाने लगा है। त्वचा को गोरा, मुलायम बनाने के लिए जई का आटा व दही का मिश्रण उपयोगी है। १५ से २० मिनट तक लेप लगाने के बाद चेहरा धो देना चाहिये। चार चम्मच दही में एक चम्मच सिरका मिलाकर लगाने से त्वचा के मृत तन्तु सक्रिय होते हैं। खुरदरापन नष्ट होता है। दही, बेसन व हल्दी का लेप भी चेहरे को निखरता है, नई कांति देता है। चेहरे के दाग-धब्बे दही में मूली का रस मिलाकर लगाने से ठीक होते हैं। इस तरह दही हमारे संपूर्ण व्यक्तित्व को प्रभावित करता है। यदि हम दैनिक प्रयोग द्वारा साफ-सुथरील, बेदाग, खिली हुई व प्राकृतिक स्निग्धता लिये हुए गोरी त्वचा पाते हैं तो आत्मविश्वास अपने आप हमारी धरोहर हो जायेगा। हम सदैव तारीफ के काबिल बनेंगे।

सूखे तथा पाऊडर बनाए हुए संतरे के छिलकों को दही में मिलाकर चेहरे तथा गर्दन पर लगाया जा सकता है। यह एक क्लींजर के तौर पर काम करता है और बंद रोम छिद्रों को साफ करता है। इस प्रकार कील-मुहांसों के पैदा होने से बचा जा सकता है। एक चम्मच दही में दो या तीन बूंदें शहद की मिलाएं और इसे अपने चेहरे पर लगाएं। दस मिनट तक इंतजार करें और फिर इसे धो दें। दही का सेवन त्वचा को निखार प्रदान करता है। दही, बेसन का उबटन लगाने के बाद अन्य सौंदर्य सामग्री की आवश्यकता नहीं। क्योंकि यह उबटन ब्लीचिंग का काम करता है। इससे आपकी सुंदरता में निखार आता है। सिर की रूसी दूर करने के लिए दही बालों की जड़ों में मलकर नहाने से इस समस्या से छुटकारा मिलता है। किसी भी एन्टीडैंड्रफशैंपू की अपेक्षा यह प्रयोग ज्यादा निरापद और गुणकारी है। अगर दही से चेहरे की मसाज की जाए तो यह ब्लीच के जैसा काम करता है। इसका प्रयोग बालों में कंडीशनर के तौर पर भी किया जाता है। दही को आटे के चोकर में मिलाकर लगाने से त्वचा को पोषण मिलता है और त्वचा कांतिमय बनती है।

प्राचीन समय से ही दही का प्रयोग सौन्दर्य प्रसाधन के रूप में होता आ रहा है। यह स्नायुओं और त्वचा को पुष्टिकारक तत्व प्रदान करता है। इसके उपयोग से सौन्दर्य में चार-चांद लगाये जा सकते हैं।

दही में आटे का चोकर मिलाकर दस मिनट रखें। फिर इसे उबटन की तरह प्रयोग करें। इस उबटन से त्वचा को विटामिन सी व ई मिलता है जिससे उसमें चमक बनी रहती है। दही में संतरे व नींबू का रस मिलाकर क्लींजर के रूप में उपयोग करने से चेहरे का रंग निखर कांति बढ़ जाती है।

दही सिर्फ स्वास्थ्य की दृष्टि से ही नहीं बल्कि सौंदर्य की दृष्टि से भी अत्यंत उपयोगी है। इसमें शरीर में निखार पैदा करनेवाले विटामिन व प्रोटीन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है। दही में वसा, प्रोटीन, लैक्टिक अम्ल, जल, दुग्धशर्करा, भस्म, कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोहा, विटामिन-ए, विटामिन-बी-१, विटामिन बी-२, विटामिन-बी-५ और विटामिन सी जैसे

पोषक तत्व पाये जाते हैं। पोषक तत्वों से भरपूर दही हमारे शरीर को सौंदर्य वर्धक बनाने में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करता है। आटे की चोकर में दही और चुटकी भर पिसी कच्ची हल्दी मिलाकर उबटन बनायें और चेहरे पर उपर से नीचे की गोलाई में मालिश करते हुए लगाएं। होठों के आस-पास नाक तथा आंखों के आसपास अधिक ध्यान दे। २० मिनट बाद चेहरा ठंडे पानी से साफ कर लें।

आधा कप चोकर, चार चम्मच दही, आधा चम्मच शहद मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे, गर्दन बाहों पर १५ मिनट तक लगाये रखे। इससे त्वचा चिकनी होगी तथा रंग भी साफ होगा।

रूखी-सूखी त्वचा और असमय झुर्रियों से बचाव के लिए दही शहद और अंडे की सफेदी समान मात्रा में मिलाकर चेहरे पर फेस मास्क की तरह लगाये। १५ मिनट बाद जैतून के तेल से चेहरे की धीमी मालिश दस मिनट तक करे। लगभग दो माह में ही फर्क महसूस होने लगेगा।

इसके अलावा दही में नौसादर मिलाकर लगाने से दाद भी ठीक हो जाती है। दही से कब्ज, दस्त, पेचिश, खुजली, मलेरिया, बवासीर, रक्तचाप, दमा, गठिया, गर्भाशय के रोग, यकृत के रोग, मूत्रालय की पथरी सभी में लाभ होता है। जहाँ दही एक उपयोगी खाद्य पदार्थ हैं, वहीं कुछ परहेज भी इसमें जरूरी है। दही को रात में नहीं खाना चाहिए। फ्रिज में अधिक समय तक रखा हुआ दही भी सीधे इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। दही हमेशा ताजा ही इस्तेमाल करें।

दही में लैक्टिक एसिड होता है, जो सारी धातुओं पर अपना प्रभाव डालता है। सोने-चांदी के बर्तनों में रखे दही में इन धातुओं के सूक्ष्म कण आ जाते हैं। इस दही को खाने से व्यक्ति दीर्घायु होता है।

गर्मी के मौसम में दही की छाछ या लस्सी पीने से पेट की गर्मी शांत होती है। इसे पीकर बाहर निकलें तो लू से भी बचाव होता है। दही में किशमिश, बादाम, छुहारा आदि मिलाकर पीने से कमजोर व्यक्ति का वजन बढ़ता है। दही में अजवाइन मिलाकर पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है। दही की छाछ में ५ लहसून की कलियां या सौंठ का चूर्ण मिलाकर पीने से महिलाओं का कमर दर्द दूर होता है। दही को छांछ लगाकर खाने से जोड़ों के दर्द में लाभ मिलता है।

आंखों की गर्मी व जलन दूर करने के लिए दही की ठंडी मलाई आंखों पर लगाने से आराम मिलता है। मुंह के छालों की जलन कम करने के लिए दिन में कई बार दही की मलाई लगाएं। दही में शहद मिलाकर चटाने से छोटे बच्चों के दांत आसानी से निकलते हैं।

वजन- दुबले-पतले व्यक्तियों को अगर दही में किशमिश, बादाम या छुहारा मिलाकर पीने दिया जाए तो उनका वजन बढ़ता है, जबकि दही के सेवन से शरीर की फालतू चर्बी को भी हटाई जा सकती है।

रोग-प्रतिरोधकता- दही में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने अर्थात बीमारियों को नहीं फटकने देने के चमत्कारी गुण पाए जाते हैं। जिससे अस्थमा और एलर्जी के रोगों में फायदा पहुंचता है। दांतों से संबंधित शिकायतों में भी दही का सेवन लाभकारी होता है। पसीना- गर्मी के दिनों में पसीना काफी मात्रा में निकलता है। इसकी बदबू दूर करने के लिए दही और बेसन के मिश्रण से मालिश कर कुछ देर बाद स्नान करने पर पसीने की दुर्गंध दूर हो जाती है।

अनिद्रा- रात में नींद नहीं आने की परेशानी से निपटने के लिए दही और छाछ का सेवन फायदेमंद होता है।

अभी तक तो खाना छोड़कर पेट घटाने की बात सुनी थी पर यह मामला तो खाकर पेट घटाने का है। रोज एक कटोरी

दही खाएँगे तो वजन संतुलित रहेगा। २०० ग्राम दही में ३०० मि.ग्रा. कैल्शियम होता है। यह मात्रा मोटापे को रोक रखने में मदद करती है। आप पर्याप्त कैल्शियम न लें तो शरीर ज्यादा मात्रा में वसा जमा करता है। सभी जानते हैं कि जब वसा जमा होती है तो आपका पेट उसका सबसे पहला ठिकाना होता है। इसके अलावा दही लेप्टीन नामक हारमोन की क्रियाशीलता भी बढ़ाता है जिससे की शरीर ज्यादा ऊर्जा खर्च करता है। दही में उपस्थित थोड़ा-सा प्रोटीन भी भोजन की तृप्ति देता है अत: भूख ज्यादा परेशान नहीं करती, जाहिर है आप दही खाएँ तो अटर-शटर खाने से भी बच जाते हैं।

रक्त की कमी, दुर्बलता से पीड़ित व्यक्तियों के लिए दही अमृत है। भयानक बुखार में दही से दूर न भागें। दही बुखार के विष को तुरंत बाहर निकालता है। जिसके पेट में कीड़े हों, मोटापा हो, भोजन में स्वाद न आता हो या भूख कम लगती हो ऐसे व्यक्तियों को दही बहुत फायदा देता है।

दही को शरीर पर मलकर स्नान करने से त्वचा कोमल व खूबसूरत बनती है। दाँतों की बीमारियों में भी दही का सेवन लाभप्रद है। दही की लस्सी में शहद डालकर पीने से सौंदर्य में आश्चर्यजनक वृद्धि होती है।

रोग प्रतिरोधक प्रणाली का सहायक- दही में मौजूद लेक्टोबैसिलस नामक बैक्टीरिया फंगस से संबंधित संक्रमणों से लड़ता है और विभिन्न रोगों से लड़ने में हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखने में सहायक होता है। दही की सही खपत शरीर को ताकत देती है।

पेट की विभिन्न समस्याओं का इलाज करने के लिए दही एक बहुत ही आसान और सस्ता तरीका है। इसमें बड़ी संख्या में जीवाणु मौजूद होते हैं जो पचने पर गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल नली में अपना रास्ता बनाते हैं। यह अच्छा जीवाणु इस नली में अन्य अच्छे सूक्ष्म तत्वों के साथ मिल जाता है और आपके शरीर के लिए बहुत ही सहायक कार्य करता है जैसे भोजन को तोड़ना और इसे पचाना। इसके साथ ही यह पाचन प्रणाली में बाइल क्षार के स्वस्थ स्तर को बनाए रखता है। यह रक्तवसा को कम करता है। ट्यूमर के विकास को रोकता है। इसी तरह पैथोजैन्स इत्यादि के विकास को धीमा करता है।

अस्थिक्षरण से लाभ- कई चिकित्सकों द्वारा दही का सुझाव अस्थिक्षरण में भी दिया जाता है क्योंकि यह कैल्शियम, विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन बी-२, विटामिन-१२, मैग्नीशियम तथा पोटॅशियम जैसे पोषक तत्वों का एक अच्छा स्रोत है। इन्हीं तत्वों के कारण दही को भोजन का हिस्सा बनाने की सलाह दी जाती है ताकि अस्थिक्षरण को रोका जा सके। यह हमारे दांतों तथा हड्डियों को मजबूत बनाता है क्योंकि इसमें कैल्शियम की अधिक मात्रा होती है। यह प्यास मिटानेवाला है। दही को चीनी के साथ लिया जाता है तो जलन कम होती है। इसमें प्रोबायोटिक्स जीवाणु प्रभावशाली ढंग से दिमाग के रसायन को बेहतर बना सकते हैं।

दही का सेवन रात के समय नहीं किया जाना चाहिए। दही को भी उबाला या गर्म नहीं किया जाना चाहिए। दही के सेवन के वक्त इसमें चीनी या शहद मिला लें। अच्छी तरह से तैयार किया हुआ दही ही इस्तेमाल करें।

दही आंत के क्षार के कणों को घटाता है, जिससे आंत का लचीलापन बढ़ता है, पाचनक्रिया तेज होती है और मंदाग्नि, अपच, कब्ज तथा गैस की बीमारियों से मुक्ति मिलती है। दही में पाए जानेवाले जीवाणु शरीर के अनेक रोगोत्पादक जीवाणुओं को नष्ट करते हैं। ये भोजन को पेट में सड़ने से बचाते हैं तथा जीवनशक्ति एवं मस्तिष्क को बल प्रदान करते हैं।

लैक्टिक एसिड की कमी से शरीर में शिथिलता आता है, त्वचा पर झुर्रियां पड़ जाती हैं, बाल सफेद होने लगते हैं एवं

बुढ़ापा असमय ही दरवाजे पर दस्तक दे जाता है। दही में लैक्टिक एसिड की प्रचुरता होती है। अत: इसके सेवन से इन व्याधियों से मुक्ति मिल जाती है।

रक्त में क्षार की मात्रा बढ़ने से शरीर के जोड़ों पर सूजन आ जाती है, जिससे गठिया का रोग हो सकता है। दही का सेवन रक्त के क्षार को घटाकर गठिया होने से बचाता है। दही में पर्याप्त चिकनाई होने पर भी नलिकाओं में रक्तवसा के जमाव का खतरा नहीं कारण दही में लैक्टिक एसिड जीवाणु एवं कैल्शियम की अधिकता होती है जो प्रोटीन आदि जटिल पदार्थों को शीघ्र ही पचा देता है।

लस्सी आदि के रूप में दही का सेवन चर्बी को घटाता है तथा रक्त रक्तवसा को घटाकर हृदय रोग से बचाता है। दही का पानी तोड़ या तक्र अत्यंत सुपाच्य एवं पौष्टिक होता है। इसके सेवन से थकावट दूर होती है तथा आंतों को पोषण मिलता है। अतिसार, विषमज्वर, भोजन में अरूचि, मूत्रकृच्छ आदि बीमारियों में भी दही सेवन अत्यन्त लाभदायक है। यकृत एवं आंतों के रोग, संग्रहणी, मंदाग्नि, मधुमेह, पेट के कीड़े, उल्टी पतले दस्त आदि में दही के साथ सेंधा नमक, भुना एवं पिसा जीरा मिलाकर खाने से लाभ पहुंचता है। गर्मी के दिनों में दही की लस्सी, शर्बत आदि का सेवन अत्यन्त पुष्टिकारक एवं शीतलता प्रदायक होता है।

स्पष्ट है दही के सेवन से अनेक बीमारियां दूर होती हैं और व्यक्ति दीर्घायुष्य को प्राप्त होता है किन्तु गरम, अधिक खट्टा, घी के साथ, रात को एवं वर्षा ऋतु में दही खाने से दोष उत्पन्न होते हैं। लकवा के मरीज तथा ठण्डी प्रकृतिवाले के लिए भी इसका सेवन वर्जित है। कारण इसका सेवन पोषण की जगह हानि प्रदान करता है।

दही दूध के मुकाबले सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद होता है, क्योंकि इसमें दूध की अपेक्षा कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है। इसके अलावा इसमें प्रोटीन, दुग्धशर्करा, लोहतत्व, फास्फोरस आदि पाया जाता है, इसलिए दही को अधिक पोषक माना जाता है।

दही खाने के फायदे- दही के सेवन से दिल में होनवाले कोरोनरी आर्टरी रोग से बचाव किया जा सकता है। डॉक्टरों का मानना है कि दही के नियमित सेवन से शरीर में रक्तवसा को कम किया जा सकता है।

शरीर के रक्त प्रणाली में संक्रमण को नियंत्रित करने में वाइट ब्लड सेल्स का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

यदि आपकी त्वचा रूखी है तो आप आधा कप दही में एक छोटा चम्मच जैतून का तेल तथा एक छोटा चम्मच नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाकर गुनगुने पानी से चेहरा धोने से त्वचा का रूखापन समाप्त हो जाता है।

चिकित्सक और वैद्य मानते हैं कि दूध जल्दी हजम नहीं होता है कब्ज पैदा करता है, दही व मट्ठा तुरंत हजम हो जाता है। जिन लोगों को दूध नहीं हजम होता है उन्हें दही या मट्ठा लेना चाहिये।

दही हमेशा शुद्ध और ताजे दूध से ही बनाया जाना चाहिये। गाय अथवा भैंस का दूध या दोनों मिला हुआ दूध काम में लाया जा सकता है। दूध को दही बनने में अनेक प्रक्रियाओं से गुजरना पड़ता है। यह एक रासायनिक विधि है। अत: उत्तम दही पाने के लिए विधिवत वैज्ञानिक तरीकों का पालन करना आवश्यक है।

इतना ही नहीं दही के जमने की प्रक्रिया में हमारा दहीं में मौजूद सभी पौष्टिक तत्वों को पचाने के योग्य होता है। खासतौर पर दूध में मौजूद फास्फोरस और कैल्शियम की तुलना में दही में मौजूद इन दोनों तत्वों को पचाना आसान होता

है। दही में दूध की तुलना में विटामिन- बी का फ्लैक्स काफी पाया जाता है। दिन लोगों को दूध में मौजूद लैक्टोज से अलर्जी होती है, वह दही खाकर दूध के फायदे ले सकते हैं। उन्हें संग्रहणी होने का खतरा नहीं होता। क्योंकि दही के जीवाणु में मौजूद तत्व दूध के जमने के दही को आसानी से पचा लेते हैं।

किसी भी मौसम में दही खाएं यह शरीर के लिए फायदेमंद है। दही को हर तरह से खाया जा सकता है। सबसे बढ़िया तरीका दही को सादा खाना है। इसके अलावा दही में चीनी या नमक डालकर खाएं। कम वसा युक्त दूध से बनी दही को सलाद ड्रेसिंग में इस्तेमाल करें। बच्चों को दही में गुड़ या शक्कर मिलाकर दें। जो लोग वजन को लेकर जागरूक हैं वे कम वसावाला दही खाएं। घर में बना दही खाएं। यह उत्तम बना दही होता है, क्योंकि बाजार में बनी दही पैकिंग और बिकने की प्रक्रिया में एक लंबा समय लेती है। प्रीजर्व्ड दही को बनाने में उसके सारे फायदेमंद जीवाणु नष्ट हो जाते हैं। इसलिए यदि जीवित जीवाणु का फायदा उठाना है तो ताजा घर का दही खाएं।

दूध एक किस्म के जीवाणु के माध्यम से दही में परिवर्तित होता है। दही की रासायनिक संरचना के अनुसार, इसमें ८७.१ प्रतिशत पानी तथा १०.७ प्रतिशत ठोस भाग होता है। ठोस भाग में ४ प्रतिशत वसा, २.७ प्रतिशत लेकटोज, ०.८ प्रतिशत प्रोटीन तथा कैल्शियम, फॉस्फोरस आयरन और विटामिन पाए जाते हैं। जहां दूध का केवल बीस प्रतिशत भाग शरीर के लिए उपयोगी होता है वहीं दही का अस्सी प्रतिशत भाग शरीर द्वारा इस्तेमाल कर लिया जाता है। सुपाच्यता की दृष्टि से भी दही दूध से श्रेष्ठ है। हमारा शरीर दही का ७१ प्रतिशत भाग एक घंटे में पचा लेता है, जबकि इतने ही समय में दूध का केवल ३२ प्रतिशत भाग ही पचा पाता है। आधुनिक अनुसंधानों से दही के चिकित्सीय स्वरूप को नए आयाम मिले हैं। दही के संबंध में अपने अनेक प्रयोगों के बाद इसकी चिकित्सीय महत्ता को स्वीकार किया है। दही में से रक्तवसा कम करने की अद्वितीय क्षमता को प्रमाणित किया है। दही में से रक्तवसा कम करनेवाले प्रोटेक्टिव फेक्टर की खोज की। दूध से तैयार एक कप दही में घरेलू लिए दही कैल्शियम, प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ है।

गर्मियों में दही का अधिकाधिक उपयोग आपको स्वस्थ रखेगा। दही को पीतल या तांबे के पात्रों में रखकर उपयोग नहीं करना चाहिए। जहां तक हो सके, बासी या अधिक खट्टे दही का उपयोग न करें। यह आपको हानि पहुंचा सकता है। खट्टे दही से महिलाएं सिर के केश मिलाकर दही सेवन करने से इसके गुणों में वृद्धि हो जाती है। दही में चीनी मिलाकर सेवन से अम्लता दूर होती है। मस्तिष्क को बल मिलता है तथा शीतलता का अनुभव होता है।

दही के फायदे- रक्त की कमी, दुर्बलता से पीड़ित व्यक्तियों के लिए दही अमृत है। भयानक बुखार में दही से दूर न भागें। दही बुखार के विष को तुरंत बाहर निकालता है। इसके लिए पर्याप्त मार्गदर्शन अवश्य लें। जिसके पेट में कीड़े हों, मोटापा हो, भोजन में स्वाद न आता हो, या भूख कम लगती हो ऐसे व्यक्तियों को दही बहुत फायदा देता है। दही में शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अद्‌भुत क्षमता है, जो कि अस्थमा व एलर्जी के रोगों में काफी फायदेमंद है।

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। दही के रोजाना सेवन से शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। इसे रोजाना खाने से पेट की कई बीमारियाँ ठीक हो जाती हैं। दही का रोजाना सेवन सर्दी और साँस की

नली में होनेवाले संक्रमण से बचाता है। अल्सर जैसी बीमारी में दही के सेवन से विशेष लाभ मिलता है।

सायंकालीन भोजन व रात्रि में दही का सेवन नहीं करें। विद्यार्थियों को परीक्षा के दिनों में दही का सेवन कम मात्रा में करना चाहिए। जिन छात्रों को दोपहर व सायंकाल परीक्षा का समय हो तो विशेष सावधानी रखना चाहिए। दही आलस्य लाता है। ताजे दही का प्रयोग करें। सर्दी, खांसी, अस्थमा के रोगियों को भी दही से परहेज करना चाहिए। त्वचा रोगों में दही का सेवन सावधानीपूर्वक चिकित्सक के निर्देशन में करना चाहिए। मात्रा से अधिक दही के सेवन से बचना चाहिए। अर्श (पाईल्स) के रोगियों को भी दही का सेवन सावधानीपूर्वक करना चाहिए। तो ऐसा है दही, बड़ा गुणकारी, रोगों में दवा पर सावधानी से प्रयोग करे। दूध में पोषक तत्व के रूप में विटामिन, लवण, प्रोटीन इत्यादि पर्याप्त मात्रा में होते हैं, किंतु फिर भी कुछ लोग इसका सेवन नहीं कर पाते, क्योंकि या तो उन्हें दूध का स्वाद अच्छा नहीं लगता या दूध पीने से दस्तों की शिकायत हो जाती है।

दूध से एलर्जी नहीं होती, बल्कि दूध से दस्तों की शिकायत की समस्या कुछ लोगों में इसलिए हो जाती है कि उनकी आंतों में दुर्ग्धशर्करा (लैक्टोस) को पचानेवाले लैक्टेस नामक तत्व की कमी होती है, किंतु इस समस्या से बड़ी आसानी से बचा जा सकता है। नियमित रूप से दही का सेवन करना चाहिए। दही की अपनी कुछ ऐसी विशेषताएं हैं, जिनके कारण चिकित्सक अस्पताल में भी लगभग हर तरह के मरीजों को उनके भोजन मे नियमित रूप से देते हैं।

दूध का दही बनाते समय दुग्धशर्करा (लैक्टोस) दही में उपस्थित जीवाणुओं से विघटित होकर ऐसी साधारण अवस्था में आ जाते हैं, जिन्हें हमारी आंतें आसानी से पचाकर रक्त में शोषित कर लेती है। दुग्धशर्करा के तत्व अक्सर लोगों की आंतों में कम या फिर बनता ही नहीं है। इस तत्व की दही में उपस्थिति के कारण वह आंतों में इसे अपने आप ही पचाकर रक्त में मिला देता है। दही का यह स्वपाचन गुण ही रक्त शर्करा तत्व की कमीवाले लोगों के लिए एक वरदान सिद्ध हुआ है। दही का सेवन, श्वास रोगों तथा वर्षा के मौसम मे नहीं करना चाहिए, वैसे यह हर तरह से अच्छा, पाचक एवं बलवर्द्धक भोजन है।

रोजाना दही खाकर टाईप-२ मधुमेह के खतरे को १८ फीसदी तक किया जा सकता है। दुग्ध पदार्थों में मिलने वाला कैल्शियम, मैग्नीशियम और फैटी एसिड मधुमेह के जोखिम को कम करने में मददगार होता है। दुग्ध पदार्थों में पाये जानेवाले ये तत्व शरीर में इंसुलिन के निर्माण की प्रक्रिया को जारी रखने का काम करते हैं।

कैलोरी पर ध्यान देना अक्सर लोग बढ़ते वजन को कम करने के लिए कम वसावाले दही को खाना पसंद करते हैं। कम वसावाले दही में प्रोटीन की मात्रा बहुत कम होती है। जिसकी हमारे शरीर को सबसे ज्यादा जरूरत होती है। अगर एक पैकेट दही में १०० कैलोरी तथा १२ से १५ ग्राम प्रोटीनवाले दही के पैकेट को चुनें ताकि इसके सेवन से आपका पेट भरा रहे। वजन घटाते वक्त आपको केवल कैलोरी पर ही नहीं बल्कि कुछ और बातों पर भी गौर करने की जरूरत है।

डेसर्ट के साथ दही का सेवन करना यागर्ट पार्लर पर मिलनेवाली कई चीजों में दही को ड्रेस-अप के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। दही का ये रूप आपके लिए हानिकारक साबित हो सकता है। इन पार्लरों पर अधिक वसावाले दही का इस्तेमाल होता है, जो आमतौर पर ग्रेनोला के साथ पैक हुआ होता है। अत: अन्जाने में आप इस तरह के दही का सेवन अधिक मात्रा में कर सकते हैं। अपनी भूख को मिटाने के लिए आप इस दही के बजाय घर में बने दही का सेवन करें।

घी (GHEE)

गाय के घी को आयुर्वेद में अमृत कहा गया है। इसमें कोलेस्ट्रोल की मात्रा कम होती है। यह पीले रंग का होता है और सुपाच्य होता है। गाय का घी खाने से भारीपन नहीं होता। गाय के घी को खाने के अतिरिक्त कई असाध्य बीमारियों में प्रयोग किया जा सकता है। गाय का घी न सिर्फ कर्करोग को पैदा होने से रोकता है और इस बीमारी के फैलने को भी आश्चर्यजनक ढंग से रोकता है।

गाय के ताजा घी में देशी खांड और पिसी काली मिर्च मिलाकर नित्य प्रात:काल खाली पेट एक-दो चम्मच सेवन करने से नेत्र ज्योति बढ़ जाती है। घी और सैंधा नमक मिलाकर सीने पर मालिश करने से पुरानी खांसी भी मिट जाती है।

अगर हाथ-पैर के तलवों में जलन होती है तो गाय का घी मलना चाहिए तुरंत ही आराम मिलेगा। सिरदर्द में गाय का मक्खन या घी सिर पर मलें। यदि आंखें कमजोर हों या अंधेरा छा जाता है तो गाय के घी के साथ काली मिर्च का चूर्ण मिला कर खाएं। अवश्य लाभ होगा। नक्सीर ज्यादा आती हो तो नाक में गाय का घी लगाएं। हिचकी रोकने के लिए घी-चावल खाएं। पुराना घाव हो तो गाय का घी लगाएं। यदि शरीर पर दाने या खारिश हों तो गाय के घी से मालिश करें। बाद में बेसन लगा कर सूखने पर नहाएं। यदि धतूरे का जहर चढ़ गया हो तो गाय का घी पिएं। जहर उतर जाएगा।

गाय का घी नाक में डालने से पागलपन दूर होता है। गाय का घी नाक में डालने से कोमा से निकलकर चेतना वापस लौट आती है। गाय का घी नाक में डालने से लकवा का रोग में भी उपचार होता है। गाय का घी नाक में डालने से बाल झड़ना समाप्त होकर नए बाल भी आने लगते हैं।

नाक में घी डालने से नाक की खुश्की दूर होती है और दिमाग तरोताजा हो जाता है। गाय के घी को नाक में डालने से मानसिक शांति मिलती है, याददाश्त तेज होती है। हाथ पाव में जलन होने पर गाय के घी से मालिश करें जलन ठीक होती है। २०-२५ ग्राम घी व मिश्री खिलाने से शराब, भांग व गांजे का नशा कम हो जाता है। फफोलो पर गाय का घी लगाने से आराम मिलता है। देसी गाय के घी में कर्करोग से लड़ने की अचूक क्षमता होती है। इसके सेवन से स्तन तथा आंत के खतरनाक कर्करोग से बचा जा सकता है। गाय का घी न सिर्फ कर्करोग को पैदा होने से रोकता है और इस बीमारी के फैलने को भी रोकता है। दो बूंद दे गाय का घी नाक में सुबह शाम डालने से माइग्रेन दर्द ठीक होता है।

काली गाय का घी खाने से बूढ़ा व्यक्ति भी जवान जैसा हो जाता है। गाय के घी से बेहतर कोई दूसरी चीज नहीं। मानसिक शांति मिलती है, याददाश्त तेज होती है।

घी और पुराने गुड़ को एक साथ मिलाकर गर्म तवे पर गर्म करके सेवन करने से खांसी में लाभ मिलता है।

घी में थोड़ा सा नमक मिलाकर नाभि और होठों पर लगा लेने से होठों का फटना दूर होकर वे मुलायम बने रहते हैं।

घी और शक्कर मिलाकर नित्य खाने से शरीर मोटा हो जाता है।

पाचन क्रिया क्षीण हो जाने पर, दिल का दौरा पड़ जाने पर, उच्च रक्तचाप होने पर शरीर में चर्बी बढ़ जाने के कारण मोटापा आ जाने पर, ज्वर की स्थिति में घी का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

देशी घी उतना बुरा नहीं जितना आजकल समझा जाता है। दिल की बीमारियों के लिए इसे जिम्मेदार ठहराया जाता है। जबकि यह पूरा सच नहीं है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की कसौटी पर कई बार परखे जाने के बावजूद देशी घी के प्रति

धारणा बदली नहीं है। इसकी वजह यह है कि वनस्पति घी और गाय अथवा भैंस के दूध से बने घी को एक समझ लिया गया है। घर का बना हुआ घी एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना है जिसकी शरीर को सख्त जरूरत होती है। घी की एक खासियत है कि इसे तैयार करने के दौरान दूध के सभी प्रोटीन निकल जाते हैं जिससे यह दुग्धशर्करा से मुक्त हो जाता है। एक चम्मच घी चार बड़े चम्मच मक्खन अथवा डबल फिल्टर रिफाइंड तेल से कहीं बेहतर नतीजे देता है।

दरअसल घी का सबसे बड़ा दुश्मन है उसका अविवेकपूर्ण इस्तेमाल। संतुलित आहार पूरे शरीर की सेहत के लिए जरूरी है। दही में लाख गुण हों लेकिन कोई केवल इसी पर जिंदा नहीं रह सकता। इसी तरह घी भले ही अन्य वसा से कहीं अधिक गुणकारी हो पर इसे अधिक मात्रा में नहीं खाया जा सकता। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान मानता है कि मक्खन और हाइड्रोजेनेटेड तेल अथवा वनस्पति घी की वसा पाचन क्रिया को धीमा कर देती है जबकि घी पेट में अम्ल स्राव की प्रक्रिया को बढ़ा देता है। जिन मरीजों का रक्तवसा स्तर पहले से ही बढ़ा हुआ हो वे जरूर घी से परहेज रखें लेकिन स्वस्थ इंसान को घी नि:संदेह फायदा ही पहुंचाता है।

२०-२५ ग्राम घी व मिश्री खिलाने से शराब, भांग व गांजे का नशा कम हो जाता है। फफोलों पर गाय का देसी घी लगाने से आराम मिलता है। गाय के घी की छाती पर मालिश करने से बलगम को बाहर निकालने में सहायक होता है। सांप के काटने पर १००-१५० ग्राम घी पिलाएं ऊपर से जितना गुनगुना पानी पिला सकें पिलाएं जिससे उल्टी और दस्त तो लगेंगे ही लेकिन सांप का विष कम हो जाएगा। अगर अधिक कमजोरी लगे तो एक गिलास दूध में एक चम्मच गाय का घी और मिश्री डालकर पी लें। गाय के घी का नियमित सेवन करने से आम्लीयता व कब्ज की शिकायत कम हो जाती है।

चरक संहिता में कहा गया है कि जठराग्नि को जब घी डालकर प्रदीप्त कर दिया जाए तो कितना ही भारी भोजन क्यों ना खाया जाए, ये बुझती नहीं अर्थात पाचन क्रिया शक्तिशाली हो जाती है।

बच्चे के जन्म के बाद प्रसूता नई मां का वात बढ़ जाता है जो घी के सेवन से निकल जाता है, अगर ये नहीं निकला तो मोटापा बढ़ जाता है।

हार्ट की नालियों में जब अवरोध हो तो घी एक ल्यूब्रिकेंट खराब रक्तवसा हटाने का काम करता है। कब्ज को हटाने के लिए भी घी मददगार है। चिकनाहट की कमी से आंतों में मल सूख जाने से मलावरोध हो जाता है। गर्मियों में जब पित्त बढ़ जाता है तो घी उसे शांत करता है, शीतलता की वृद्धि करता है।

घी सप्तधातुओं को पुष्ट करता है। इससे रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र इन सात धातुओं की पुष्टि हो जाने से ओज बढ़कर शरीर को तेजस्वी बना देता है। दाल में थोड़ा सा घी डालबघार कर या फ्राई करके खाने से कभी पेट में गैस नहीं बनती। देसी घी खाने से मोटापा कम होता है। मोटापे का कारण घी में तर पूरी पराठा लड्डू बाफला बाटी या अधिक घी खाना हो सकता है। घी एंटी ऑक्सिडेंट्स है, यह फ्री रेडिकल्स को हानि पहुंचाने से भी रोकते हैं।

आयुर्वेद में घी को औषधि माना गया है, इस प्राचीन सात्विक आहार से सर्वदोषों का निवारण होता है। वात और पित्त को शांत करने में सर्वश्रेष्ठ है, साथ ही कफ भी संतुलित होता है। इससे स्वस्थ वसा प्राप्त होती है, जो यकृत और रोग प्रतिरोधक प्रणाली को ठीक रखने के लिए जरूरी है। घर का बना हुआ घी बाजार के मिलावटी घी से कहीं बेहतर होता है।

घी स्मृति, मेधा, ऊर्जा, बलवीर्य, ओज, कफ और वसावर्धक है। यह वात, पित्त, बुखार और विषैले पदार्थों का नाशक है। यह तो पूरा का पूरा संतृप्त वसा है। घी में उतने अवगुण नहीं हैं जितने गुण छिपे हुए हैं। पॉली असंतृप्त वसा को आग

पर चढ़ाना अस्वास्थ्यकर होता है, क्योंकि ऐसा करने से पैरॉक्साइड्स और अन्य फ्री रेडिकल्स निकलते हैं। इन पदार्थों की वजह से अनेक बीमारियां और समस्याएं पैदा होती हैं। इसका अर्थ यह भी है कि वनस्पतिजन्य सभी खाद्य तेल स्वास्थ्य के लिए कमोबेश हानिकारक तो हैं ही।

फायदेमंद है घी- घी का मामला थोड़ा अलग है। वह इसलिए कि घी का स्मोकिंग पॉइंट दूसरी वसाओं की तुलना में बहुत अधिक है। यही वजह है कि पकाते समय आसानी से नहीं जलता। घी में स्थिर संतृप्त बांण्ड्स बहुत अधिक होते हैं जिससे फ्री रेडिकल्स निकलने की आशंका बहुत कम होती है। घी की छोटी फैटी एसिड की चेन को शरीर बहुत जल्दी पचा लेता है। अब तक तो सभी यही समझा रहे थे कि देशी घी ही रोगों की सबसे बड़ी जड़ है?

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएं कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुन: यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह प्रदूषण का असर हो सकता है, जैसे कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जांच कराई जा सकती है।

घी खाएं या नहीं- यदि आप स्वस्थ हैं तो घी जरूर खाएं, क्योंकि यह मक्खन से अधिक सुरक्षित है। इसमें तेल से अधिक पोषक तत्व हैं। पंजाब और हरियाणा के निवासी टनों घी खाते हैं लेकिन सबसे अधिक फिट और मेहनती हैं।

प्राचीनकाल से ही आयुर्वेद में अल्सर, कब्ज, आंखों की बीमारियों के साथ त्वचा रोगों के इलाज के लिए घी का प्रयोग किया जाता है।

रक्तवसा कम होता है- इससे रक्त और आंतों में मौजूद रक्तवसा कम होता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि घी से बाइलरी लिपिड का स्राव बढ़ जाता है। घी नाड़ी प्रणाली एवं मस्तिष्क के लिए भी श्रेष्ठ औषधि माना गया है। इससे आंखों पर पड़नेवाला दबाव कम होता है, इसलिए ग्लूकोमा के मरीजों के लिए भी फायदेमंद है।

एक चम्मच शुद्ध घी, एक चम्मच पिसी शक्कर, चौथाई चम्मच पिसी कालीमिर्च तीनों को मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोते समय चाटकर गर्म मीठा दूध पीने से आंखों की ज्योति बढ़ती है। रात को सोते समय एक गिलास मीठे दूध में एक चम्मच घी डालकर पीने से शरीर की खुश्की और दुर्बलता दूर होती है, नींद गहरी आती है, हड्डी बलवान होती है और सुबह शौच साफ आता है। शीतकाल के दिनों में यह प्रयोग करने से शरीर में बलवीर्य बढ़ता है और दुबलापन दूर होता है। घी, छिलका सहित पिसा हुआ काला चना और पिसी शक्कर (बूरा) तीनों को समान मात्रा में मिलाकर बांध लें। प्रात: खाली पेट एक लड्डू खूब चबा-चबाकर खाते हुए एक गिलास मीठा कुनकुना दूध घूंट-घूंट करके पीने से स्त्रियों के प्रदर रोग में आराम होता है, पुरुषों का शरीर मोटा ताजा यानी सुडौल और बलवान बनता है।

आहार में घी का नियंत्रित मात्रा में प्रयोग बढ़ती उम्र में होनेवाले शारीरिक विकास के लिए आवश्यक है।

गाय के दूध का घी जवानी को कायम रखते हुए, बुढ़ापे को दूर रखता है। काली गाय का घी खाने से बूढ़ा व्यक्ति भी जवान जैसा हो जाता है। गाय के घी से बेहतर कोई दूसरी चीज नहीं। सिर दर्द होने पर शरीर में गर्मी लगती हो तो गाय के घी की पैरों में तलवे पर मालिश करें। १ चम्मच शुद्ध घी में हींग मिलाकर पीने से पेटदर्द में राहत मिलती है। बड़ की जटा का चूर्ण दूध की लस्सी के साथ पीने से नकसीर रोग ठीक होता है।

दूध (MILK)

दूध हर जीव का प्रथम आहार है। जीव के जन्म से ही कुदरत ने उसे दूध का आहार प्रदान किया। जीव के जन्म से पहले कुदरत ने माता के स्तनों में दूध का निर्माण किया जो जीव के जन्म पर जीव को उपलब्ध हुआ। दूध की उत्पत्ति जीव के जन्म से ही जुड़ी है। वास्तव में जब जीव बड़ा हो जाता है तो मां के स्तनों से दूध भी बनना बंद हो जाता है क्योंकि बच्चे के विकास के लिए दूध ही सर्वश्रेष्ठ पदार्थ है। एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए दूध जितना उपयोगी है उससे अधिक रोगी के लिए तथा उससे भी अधिक छोटे बच्चों और वृद्धों के लिए लाभकारी है। उचित मात्रा में पिया गया दूध जल्दी पच जाता है तथा शक्ति और स्वास्थ्य प्रदान करता है। जो व्यक्ति बचपन से वृद्धावस्था तक दूध का सेवन करता है वह सदैव शक्तिशाली, बलवान, वीर्यवान और दीर्घजीवी होता है। ऋषियों ने दूध को धातुपौष्टिक, वीर्यवर्धक, वृद्धावस्था तथा रोगों को जीतनेवाला एवं स्त्रीप्रसंग की शक्ति बढ़ानेवाला माना है।

वैद्य शिरोमणि बाग्भट्ट के अनुसार गाय का दूध बलवर्धक और रसायन है। यह घावपूरक और थकान, निद्रा, भय, भ्रम, खांसी, प्यास और भूख को शांत करता है। जीर्ण ज्वर, मूत्र रोग और रक्तपित्त जैसे उपद्रवों को नष्ट कर देता है।

गाय के दूध में विटामिन ए, बी, और डी पर्याप्त मात्रा में होने की वजह से इसके सेवन से रक्त संचालन, पाचन क्रिया और शक्ति बनाये रखने की सामर्थ्य होती है। गाय का दूध मनुष्य के लिये पूर्ण आहार है।

भारतीय संस्कृति में खान-पान का बहुत महत्व है। भारतीय भोजन का एक महत्वपूर्ण अंग है दूध। शायद ही कोई व्यक्ति ऐसा हो जिसने इसका प्रयोग कभी न किया हो। बढ़ते बच्चों के विकास के लिए दूध की उपयोगिता से कोई अनजान नहीं है साथ ही दूध में अनेक ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो विभिन्न रोगों को दूर करने में सहायक होते हैं। गाय का दूध विटामिन-ए, बी, सी, डी और ई का बहुत अच्छा स्त्रोत होता है। यह जल्दी पचने वाला होता है। यह शरीर का पोषण कर, निर्बलता को दूर करता है। रोगियों के लिए गाय का दूध सबसे अच्छा माना जाता है। गाय का धारोष्ण दूध शहद के साथ सेवन करने से ताकत एवं बुद्धि का विकास होता है। गाय के दूध में ८-१० कागजी नींबू का रस डालकर तुरंत पीने से बवासीर में लाभ मिलता है। पीलिया के निदान के लिए गाय दूध में सोंठ मिलाकर उसका सेवन करना चाहिए। दूध में गुड़ डालकर पीने से मूत्रकृच्छ से राहत मिलती है। परंतु यह कफ और पित्त को बढ़ाता है। दूध को हमेशा एक उबाल आने पर गुनगुना ही पीना चाहिए।

दूध प्रात: पीना लाभदायक है। रात्रि में दूध सोने से तीन घंटे पहले पी लेना चाहिये। दूध में प्राकृतिक मिठास होती है। यदि मिठास की आवश्यकता हो तो चीनी के बजाय शहद का उपयोग करें। गाय के दूध में पोषक तत्वों के अलावा कैरोटिन नामक पौष्टिक तत्व भी खूब रहता है जो स्वास्थ्य और सौन्दर्य को बढ़ाता है। इसी कारण गाय के दूध को औषधि माना गया है। गाय का दूध, दही, घी, मूत्र और गोबर के धार्मिक कृत्यों में इस्तेमाल किया जाता है। इन्हीं पंच विधि से बनाई गई औषधियों के सेवन से शरीर में जीवनी शक्ति की वृद्धि होती है।

भारतीय ही नहीं, यूनानी चिकित्सक और विद्वान भी गाय के दूध की प्रशंसा करते हुए नहीं थकते। उनका कहना है कि गाय का दूध उज्ज्वल और मिठासयुक्त होता है। वह दिल, तपेदिक और फेफड़ों के घाव में बहुत फायदेमंद है।

इसके प्रयोग से शोक, भ्रम, पागलपन आदि दूर होते हैं। यह मैथुन शक्ति बढ़ाने वाला पेय है। इसके प्रयोग से रंग

निखरता है तथा दिल और दिमाग को ताकत मिलती है।

हाजमा दुरूस्त होकर शरीर पुष्ट और सबल हो जाता है। निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि गाय के दूध का सेवन मानव के लिये एक उत्कृष्ट आहार है। इससे प्राप्त होने वाले विटामिन और पोषक तत्व ऊंचे दर्जे के सुपाच्य और सात्विक होते हैं जिन्हें शरीर स्वाभाविक रूप से ग्रहण करता है, इसलिये गाय का दूध बालक, वृद्ध और अशक्तों के लिये वरदान है।

हम बचपन से ही दूध पीने लगते हैं लेकिन बड़े होने पर दूध का सेवन कम होता जाता है। कुछ लोग सोचते हैं कि इसके सेवन से उनके आहार में ज्यादा वसा हो जाएगा। कुछ लोग इसलिए दूध नहीं पीते क्योंकि वह सोचते हैं कि वह अब बड़े हो गए हैं इसलिए उन्हें अब इसकी जरूरत नहीं रहीं। दूध हमारे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। दूध प्रोटीन, खनिज और विटामिन का पौष्टिक एवं सस्ता स्रोत है। बावजूद इसके दूध को दरकिनार करके सोडा, रस और क्रीड़ा पेय जैसे अधिक मीठे पेय पदार्थों का सेवन किया जाता है। इससे मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और कर्करोग जैसी आहार संबंधी बीमारियां होने का खतरा होता है। अधिक मीठे पेय पदार्थों के स्थान पर पोषक तत्वों से युक्त दूध को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

बच्चों के साथ ही बड़ों के लिए गाय का दूध बहुत फायदेमंद होता है। गाय का दूध कर्करोग जैसी खतरनाक बीमारी से भी बचाव करता है। नियमित रूप से गाय का दूध पीने से पेट के कर्करोग की कोशिकाओं को बढ़ने से रोका जा सकता है। जो लोग हर रोज गाय का दूध पीते हैं, उन्हें पेट का कर्करोग होने की आशंका कम होती है। गाय के दूध में पाए जानेवाले लैक्टोफेरिसिन बी २५ (लेफसिन बी २५) की खोज की है, जो गैस्ट्रिक कर्करोग की कोशिकाओं को पनपने से रोकता है। दुनिया भर में गैस्ट्रिक कर्करोग से मरनेवाले रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है। लेफसिन बी २५ नामक तत्व गाय के दूध की महक में मौजूद होता है। साथ ही गाय के दूध में मौजूद यह तत्व शरीर में कर्करोग बढ़ाने के लिए जिम्मेदार प्रोटीन बेसलिन १ को रोकने में भी महत्वपूर्ण होता है।

गाय के दूध में अनेक विटामिन, खनिज लवण, चिकनाई आदि जीवन उपयोगी तत्व पाये जाते हैं। एक लीटर गाय के दूध में उतने ही तत्व विद्यमान रहते हैं जितने आठ अंडों या दो पौंड मुगी के मांस या तीन पौंड मछली में।

स्त्री और कुछ पशुओं के दूध को आहार के रूप में सर्वोत्तम माना गया है। स्त्री का दूध जहां नवजात शिशु के लिये अमृत तुल्य गुणकारी आहार है वहीं अन्य पशुओं की अपेक्षा गुणों की दृष्टि से गाय का दूध सर्वश्रेष्ठ माना गया है।

गाय का दूध जीर्ण ज्वर, मानसिक रोग, उन्माद, मूर्छा, भ्रम, संग्रहणी, पीलिया, दाह, प्यास, हृदय रोग, शूल, गोला, बवासीर, रक्तपीत्त, अतिसार, योनि विकार, परिश्रम, ग्लानि और गर्भस्राव जैसी व्याधियों में हितकारी है।

बालक, वृद्ध, दुर्बल, क्षीण और मैथुन के कारण शिथिल हुए व्यक्तियों के लिए गाय का दूध बहुत लाभकारी है। जो व्यक्ति गाय का दूध सदैव पीते हैं, उनके समस्त रोग नष्ट हो जाते हैं और बुढ़ापा उन पर आक्रमण नहीं कर पाता।

आँखे लाल होने पर गाय के दूध की कुछ बूंदे आखों में डालने से लाली नष्ट हो जाती है। बाल झड़ने पर स्नान से आधा घंटा पहिले बालों में गाय के दूध की मालिश करने से बालों का गिरना रुक जाता है। गायके दूध से निर्मित दही और छाछ के सेवन से पेट के कृमि नष्ट हो जाते हैं। काली मिर्च और मिश्री युक्त गाय का गरम दूध पीने से जुकाम दूर होता है। सौंठ को गाय के दूध में घिसकर माथे पर लेप करने से सिर दर्द शांत हो जाता है।

गाय के दूध में घी और शहद (विषम मात्रा में) मिलाकर पीने से वीर्य, पुरुषार्थ और बल की वृद्धि होती हैं। गाय के दूध में बादाम की खीर बनाकर खाने से आंधा सीसी दर्द दूर होता है। दूध में शहद मिलाकर पीने से गैस नहीं बनती।

धारोष्ण दूध निकालकर छानकर ताजा बिना गर्म किये शहद या भिगोई हुई किशमिश का पानी मिलाकर चालीस दिन तक पीने से वीर्य शुद्ध होता है, नेत्र ज्योति और स्मरण शक्ति बढ़ती है।

गाय का दूध पीने से हिचकी बन्द हो जाती है। चेहरे पर कील, मुहांसे, दाग धब्बे दूर करने के लिये सोने से पहले हल्का गरम दूध चेहरे पर मलें और कुछ समय बाद चेहरा धो लें। इससे चेहरे का सौन्दर्य बढ़ेगा। दूध में पानी मिलाकर फोहे से शरीर पर मलें कुछ देर बाद स्नान कर लें। इससे शरीर की खुश्की और खुजली मिट जायेगी।

दुनियाभर में दूध को संपूर्ण आहार माना जाता है। इसमें प्रोटीन, मैग्नीशियम, पोटेशियम, विटामिन और कैल्शियम मौजूद होते हैं लेकिन यदि दूध हार्मोंस से भरा हो तो यह दूध आपके लिए किसी बड़े खतरे से भी कम नहीं।

करीब ४० सालों से डेयरी उद्योग दुनियाभर में डेयरी प्रोडक्टस् के बहाने सेहत के बाजार को कैश कर रहा है। स्तनधारियों को दूध उनके बच्चों के लिए एक सीमित अवधि तक पोषण प्रदान करने के लिए होता है। चौपायों के दूध में जो हार्मोन होते हैं उनसे ५० किलो का बछड़ा एक साल में ३५० किलो का हो जाता हैं। चौपायों के दूध में हार्मोन के असर से बच्चों का वजन तेजी से बढ़ता है।

सेहत के लिहाज से गाय का दूध फायदेमंद तो है ही, हिमाचल प्रदेश में पल्ली-बढ़ी गाय के दूध में पाया जानेवाला प्रोटीन हृदय की बीमारी, मधुमेह से लड़ने में कारगर और मानसिक विकास में सहायक होता है। पहाड़ी गाय की नस्ल की दूध में ए-२ बीटा प्रोटीन ज्यादा मात्रा में पाया जाता है और यह सेहत के लिए काफी अच्छा है।

पहाड़ी प्रदेशों मे गायों के दूध में ए-२ बीटा प्रोटीन मिलता है, जो हृदय की बीमारी, मधुमेह और मानसिक रोग के खिलाफ सुरक्षा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हॉलस्टीन और जर्सी नस्ल की गायों में यह प्रोटीन नहीं पाया जाता। इन गायों में ए-१ जीन पाया जाता है, जो इन बीमारियों को मदद पहुंचाता है। ए-१ जीन स्थानीय गायों के दूध में हमेशा मौजूद नहीं होता, लेकिन इसे नकारा भी नहीं जा सकता।

गाय का दूध- गाय के दूध में प्रति ग्राम ३.१४ मिली ग्राम रक्तवसा होता है। गाय के ताजा दूध को ही उत्तम माना जाता है। गाय का दूध भैंस की तुलना में मस्तिष्क के लिए बेहतर होता है।

गाय का दूध- गाय का दूध बलवर्धक, रोगनाशक होता है। सफेद गाय का दूध भारी, देर से पचनेवाला तथा कफकारक होता है। इसी प्रकार काली गाय का दूध वातनाषक होता है। अन्य रंगों की गायों की अपेक्षा काली गाय का दूध श्रेष्ठ होता है। वातरोग से पीड़ित लोगों को केवल काली गाय का दूध पीना चाहिए। पीली गाय का दूध अन्य गायों के समान होता है, इसमें केवल एक गुण होता है कि यह वात-पित्त को शान्त करता है। चितकबरी गाय का दूध सामान्य होता है। लाल गाय का दूध काली गाय की भांति वातनाशक होता है। जवान गाय का दूध मीठा, रसायन और त्रिदोषनाशक होता है। बूढ़ी गाय के दूध में उतनी ताकत नहीं होती जितनी जवान गाय के दूध में होती है। गाभिन गाय का दूध, गाभिन होने के तीन महीने पहले पित्तकारक, नमकीन और मीठा होता है। नई ब्यायी हुई गाय का दूध रक्त विकार उत्पन्न करनेवाला पित्त को बढ़ानेवाला रूखा होता है। बहुत दिनों की ब्यायी गाय का दूध भी नमकीन और मीठा तथा दाहकारक होता है।

दूध को ज्यादा नहीं उबालना चाहिए क्योंकि इससे उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। बेशक रोग उत्पन्न करनेवाले जीवाणुओं को खत्म करने का कारगर तरीका है दूध को उबालना। हालांकि इस तरह दूध की सारी अशुद्धियां खत्म नहीं होतीं। बहुत देर तक बहुत ऊंचे तापमान पर दूध न उबालें। उबालने के तुरंत बाद दूध को खुले में न रखें, बल्कि इसे फ्रिज

में रख दें। दूध को बार-बार न उबालें। उबालते समय दूध को हिलाते रहें।

अधिकांश घरों में दूध का ज्यादा और बार-बार उबालने से पोषहार में होनेवाली कमी के बारे में जानकारी नहीं है। भारत के अधिकांश घरों में दूध तीन से ज्यादा बार उबाला जाता है, मलाई निकाली जाती है। इससे दूध में मौजूद जरूरी विटामिन, प्रोटीन, एमिनो अम्ल और खनिज नष्ट हो जाते हैं।

गाय, भैंस बकरी आदि किसी का भी दूध हो, उबालकर ही पीना चाहिए। दूध को निकालकर लगभग आधा घंटा तक उबाल लेना चाहिए। जिस दूध को निकले तीन घंटे या अधिक समय हो गया हो वह दूध बासी हो जाता है ऐसा दूध त्रिदोषकारक होता है। दूध गर्म कर उसमें रुचि अनुसार खाण्ड, चीनी आदि डालकर पीना चाहिए। ठंडा दूध भी पीया जा सकता है, लेकिन ठंडा दूध भी उबाला हुआ होना चाहिए।

पीते समय दूध पर आई मलाई निकाल देनी चाहिए क्योंकि यह गरिष्ठ, शीतल, तृप्तिकारक, स्निग्ध पुष्टिदायक, धातुवर्धक तथा कफकारक होती है दूध को हमेशा रात को ही पीना चहिए। रात को पीने से दूध बुद्धिप्रद, क्षयनाशक, अधिक पथ्य तथा अनेक रोगों के लिए लाभप्रद सिद्ध होता है। दूध को सदैव घूंट-घूंट कर ही पीना चाहिए। दूध पीने के एकदम बाद दही या खटाई का सेवन नहीं करना चाहिए। भैस के दूध में विटामिन बी, सी, डी तथा ई मिलते हैं। यह बलवर्धक शरीर को पुष्ट करता है। यह श्रमहारक जठराग्नि को दूर करनेवाला होता है। यह गाय के दूध की अपेक्षा अधिक भारी तथा चिकना होता है।

बकरी का दूध गाय के दूध की अपेक्षा अधिक आसानी से पच जाता है। विटामिन ए, बी, सी, डी और ई का स्त्रोत यह दूध हल्का तथा कसैला होता है। अविसार, खांसी, क्षय, बुखार तथा रक्तपित्त को दूर करने में यह सहायक होता है। इसके दूध के सेवन से आंखों की रोशनी बढ़ती है, आंखों के दर्द होने पर एकदम साफ रुमाल की पट्टी बनाकर, दूध में भिगोकर, आंख पर रखने से जलन, दर्द और सुर्खी में तुरंत राहत मिलती है। यह हमारे रक्त में उपस्थित विजातीय तत्व को दूर करता है। इस दूध को माथे पर सिर पर और पैरों के तलुओं में लगाकर मलने से नींद अच्छी आती है। गर्भवती महिलाओं को बकरी के दूध का सेवन जरूर करना चाहिए। गर्भवती महिलाओं में यह दस्त की समस्या का निराकरण करता है। इस दूध में छह माशा सेमर की गोंद मिलाकर पीने से प्रदर रोग ठीक हो जाता है। बकरी के दूध को मथनी से मथने के बाद कुछ गर्म ही पिया जाता है। एक स्वास्थ बकरी के दूध को सबसे अधिक निर्दोष माना जाता है बच्चों को भी यह दूध दिया जा सकता है भेड़ का दूध गर्म तथा नमकीन होता है। इसके सेवन से पथरी तथा फेफड़ों के घाव में आराम मिलता है। इस दूध में एक तोला बादाम मिलाकर, पीने से पुंसत्व शक्ति बढ़ती है। खून की उल्टी में यह दूध लाभकारी होता है। हालांकि शरीर पर इसका दूध मलने से शरीर की सुंदरता बढ़ जाती है परंतु अधिक दिनों तक इस दूध का लगातार प्रयोग करते रहने से शरीर में एक विशेष प्रकार की गंध आने लगती है। हमारे देश में कुछ हिस्सों में ऊंटनी का दूध भी प्रयोग में लाया जाता है। यह दूध वात और कफ के प्रकोप से होने वाले सभी विकारों का शमन करता है। कृमि एवं बवासीर आदि के रोगियों के लिए यह बहुत लाभदायक होता है। घोड़ी तथा एक खुर वाले सभी पशुओं का दूध शरीर को शक्ति देता है। इससे शरीर में स्थिरता भी उत्पन्न होती है। ऐसे पशुओं का दूध कुछ खट्टा और नमकीन भी होता है। छोटे बच्चों के बौद्धिक विकास के लिए गधी का दूध सर्वश्रेष्ठ है। यह बच्चों को बल भी देता है और खांसी में भी लाभदायक होता है। सांडनी का दूध जलोदर के उपचार में कारगर सिद्ध होता है।

रोज एक गिलास दूध लेने से कर्करोग आपसे कोसों दूर रहेगा। जो बच्चे रोज दूध पीते हैं, उनमें कर्करोग की आशंका ४० फीसदी कम हो जाती है। इसमें कैल्शियम की भूमिका खास होती है।

दूध की बोतल में इस्तेमाल होनेवाला एक खास किस्म का प्लास्टिक रसायन लड़कियों के स्वभाव को उग्र बना सकता है, लेकिन यह लड़कों के स्वभाव पर असर नहीं डालता। लड़कियों के उग्र होने का कारण है, दूध की बोतल में इस्तेमाल होनेवाला प्लास्टिक बिसफीनॉल-ए यानी बीपीए। दिलचस्प यह है कि दो साल की उम्रवाली लड़कियों के स्वभाव को तो यह रसायन उग्र बनाता है, लेकिन लड़कों के स्वभाव पर यह कोई असर नहीं डालता। गौरतलब है कि इस रसायन का दूध की बोतल, डिब्बों व अन्य तरह के भोजन रखनेवाले प्लास्टिक बर्तनों में इस्तेमाल होता है।

बचपन में शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक बच्चों को ज्यादा शक्कर युक्त पेय पदार्थ नहीं बल्कि दूध देना चाहिए। दूध में मौजूद प्रोटीन संतुलित अमीनो एसिड से बनता है जो जैविक रूप से उपलब्ध है। यह आसानी से पच जाता है और शरीर में इसका इस्तेमाल होता है। दूध के कैल्शियम से बच्चे की विकासशील हड्डियों, दांतों और मस्तिष्क के ऊतकों को बढ़ने में मदद मिलती है और यह कोशिकीय स्तर पर उन रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देता है जो मांसपेशियों एवं तंत्रिका तंत्र की कार्यक्षमता को संचालित करती है। अतिरिक्त पोषण तत्वों से युक्त दूध से विटामिन डी मिलता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण विटामिन है जो हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर को कैल्शियम, फास्फोरस को पचाने में मदद करता है, लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ावा देता है और प्रतिरोधक क्षमता को सहारा देता हे। ११ साल की उम्र तक के बच्चों को रोजाना कम से कम दो बार दूध और डेयरी उत्पाद देने चाहिए।

किशोरावस्था- मजबूत हड्डियों के लिए जरूरी किशोरों को भी शक्कर युक्त पेय पदार्थों के बजाय दूध देना चाहिए क्योंकि किशोर असाधारण शारीरिक परिवर्तन से गुजरते हैं। उन्हें हार्मोन्स संबंधी, मांसपेशियों एवं रक्त संचार के अधिकतम विकास के लिए ऊर्जा युक्त पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था ही वह ऐसा समय होता है जब हड्डियां मजबूत होती है। ऐसे में दूध बहुत फायदेमंद हो सकता है ताकि जीवन में कभी भी आपकी हड्डियों में कमजोरी नहीं आए तथा अस्थिक्षरण की समस्या न हो।

दूध के आश्चर्यजनक फायदों के मद्देनजर किशोरों को रोजाना तीन या अधिक बार कम वसा वाले दूध उत्पादों का सेवन करना चाहिए। वयस्क अवस्था- इस अवस्था में भी शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती है। विटामिन डी और फास्फोरस के बगैर सभी उम्र के वयस्कों के लिये हड्डियों के कमजोर होने का खतरा होता है, इसलिए दूध की आवश्यकता बनी रहती है। ब्रोकोली और पालक के रूप में अन्य कैल्शियम युक्त गैर डेयरी आहार का सेवन करना अच्छा विकल्प हो सकता है। लेकिन इनमें से कुछ में ऐसे यौगिक मौजूद होते हैं जिससे कैल्शियम के अवशोषण में बाधा पड़ सकती है। पालक में ऑक्सोलेट अधिक होते हैं जो कैल्शियम अवशोषण में बाधा डालते हैं जबकि ब्रोकोली आदि अन्य सब्जियों में मौजूद कैल्शियम दूध की तरह आसानी से नहीं पचता है।

हमारे देश में बच्चों के लिए दूध पीना प्राय: जरूरी माना जाता है। बच्चे प्राय: दूध नहीं पीना चाहते हैं और मांएं उन्हें दूध पिलाने के लिए नए-नए ढंग ढूंढती हैं। वयस्क लोगों का दूध पीना उनकी रूचि पर निर्भर करता है। कुछ लोग बहुत शौकीन होते हैं और कुछ लोग दूध की शक्ल देखना भी पसंद नहीं करते। चिकित्सक और पोषण विशेषज्ञों के विचार भी इस मामले में अलग-अलग हैं। दूध आपके लिए लाभप्रद या हानिकारक होना इस बात पर निर्भर करता है कि आपकी

प्रकृति पित्त है, कफ है या वात। जिनमें पित्त की अधिकता हो, ऐसे लोगों को या तो ठंडा दूध पीना चाहिए या गर्म करने के पश्चात ठंडा किया गया दूध पीना चाहिए। वात प्रकृति के लोगों को गर्म दूध पीना चाहिए। उनके लिए दही का सेवन भी लाभदायक होता है। कफ प्रकृति के लोगों को दूध नहीं पीना चाहिए।

दूध अपनी खूबियों के कारण हमारा पहला आहार बनता है। फिर भी काफी लोग दूध से बचने लगते हैं। दूध में स्वाभाविक रूप से भरपूर पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें शरीर के लिए आवश्यक कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन डी आदि सभी तत्व काफी मात्रा में होते हैं। इस तरह दूध एक संपूर्ण आहार बन जाता है, लेकिन कुछ खास लोगों के लिए दूध की अलग भूमिका होती है।

हड्डियों को मजबूत बनाता है दूध कैल्शियम का बेहतर स्रोत है और हम जानते हैं कि कैल्शियम हमारी हड्डियों के लिए अत्यधिक आवश्यक होता है। इसलिए केवल छोटे बच्चों को ही नहीं, बल्कि वयस्कों को उनकी हड्डियों को मजबूत रखने के लिए और हड्डियों की कमजोरी को रोकने के लिए दूध की जरूरत पड़ती है, ताकि हड्डियों संबंधी रोग जैसे लोअर बोन डेनसिटी या अस्थिक्षरण आदि से बचने में मदद मिल सके। दांतों के लिए फायदेमंद दूध में मौजूद कैल्शियम और फास्फोरस स्वस्थ दांतों के विकास और रखरखाव के लिए फायदेमंद होते हैं। दूध में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन केसीन है, जो दांतों के लिए रक्षात्मक कार्य करता है।

यह इनेमल सतह पर पतली फिल्म बनाता है, जिससे कैल्शियम और फॉस्फेट की क्षति कम होती है और दांतों को लाभ होता है। मांसपेशियों के लिए कारगर इस बात में दो राय नहीं कि प्रोटीन हमारी मांसपेशियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है और दूध में प्रोटीन भी शामिल होता है। अत: दूध मांसपेशियों की मजबूती व उनके पुनर्निर्माण में मदद करता है। त्वचा के लिए लाभदायक अपनी त्वचा के प्रति सजग लोगों के लिए दूध का सेवन जैसे अमृत है। इसमें विभिन्न तत्वों का मिश्रण होने से यह त्वचा को सुंदर दिखाने में मदद करता है। इसमें लैक्टिक एसिड पाया जाता है, जो त्वचा को कोमल और चमकदार बनाने में मददगार एक्स्फोलिएन्ट और एंजाइम का काम करता है।

हृदय रोग व उच्च रक्तचाप से सुरक्षा कई अध्ययनों से दूध को स्वस्थ हृदय के लिए लाभदायक और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में भी प्रभावी बताया गया है। कर्करोग का खतरा कम कर दूध के नियमित सेवन से स्तन कर्करोग और पेट के कर्करोग का शिकार होने की आशंका कम हो जाती है। टाइप २ मधुमेह की आशंका कम आजकल बच्चों में बढ़ती टाइप २ मधुमेह की बीमारी से बचाव में भी दूध का सेवन हितकर हो सकता है। इसलिए भी दूध का सेवन जरूरी है। आंखों के लिए भी गुणकारी। दूध पीने से आंखों को भी काफी फायदा होता है। इसमें पाए जानेवाले विटामिन ए और बी अच्छी दृष्टि का निर्माण करने में मददगार साबित होते हैं। तनाव दूर करे दूध बहुत अच्छा एपेटाईजर होने के साथ तनाव भी कम करता है।

थकान होने पर एक गिलास गरम दूध का सेवन करने से तनावयुक्त मांसपेशियों को आराम और अस्तव्यस्त तंत्रिकाओं को शांत करने में मदद मिलती है। गाय का दूध अन्य प्राणियों के दूध की अपेक्षा हल्का और तुरंत शक्तिवर्धक है। गाय के दूध को बुद्धि के लिए बेहतर माना जाता है। इसके सेवन से दिमाग तेज होता है।

भैंस के दूध की अपेक्षा गाय का दुग्ध आसानी से पचता है। कितनी मात्रा में लें दूध कम से कम दो गिलास यानी ६०० मिलीलीटर दूध प्रतिदिन पीना चाहिए। बच्चे एक दिन में ३ गिलास दूध पिएं तो बेहतर है। जो जिम जाते हैं या व्यायाम

करते हैं, उनके लिए एक दिन में ४ गिलास दूध पीना अच्छा होता है। अधेड़ या वृद्ध व्यक्ति को दूध के सेवन में परेशानी हो तो आधा-आधा गिलास करके दिन में ३ से ४ बार पिएं।

दूध की जगह इसके विकल्प को अपनाएं- जिन लोगों को दूध अच्छा नहीं लगता, वे संतुलित मात्रा में दही, पनीर या छाछ लें। डेयरी उत्पादों के संतुलित वसा एसिड्स शरीर की पाचन प्रक्रिया धीमी करते हैं और इस कारण आलस आता है।

दूध से प्रोटीन एलर्जी- कुछ लोगों को बचपन से ही डेयरी उत्पादों से एलर्जी होती है क्योंकि वह दूध में पाए जानेवाले दुग्धशर्करा को पचा नहीं पाते। दूध लेने पर उनके पेट में मरोड़ उठती है या उन्हें दस्त लग जाते हैं। हार्मोनयुक्त दूध रोजाना पीने से बच्चों में वजन का तेजी से बढ़ना, अनचाही जगहों पर उभार आना, लड़कियों का जल्दी वयस्क होना, महिलाओं में मासिक अनियमितता, गर्भधारण में परेशानी के अलावा कई घातक बीमारियां होने लगी हैं।

दूध के साथ नमकयुक्त चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए। यही नहीं दूध के साथ चिकने पदार्थ भी नहीं लेने चाहिए। खासतौर पर बच्चों को ऐसे आहार-विहार से बचाना चाहिए। बच्चों को अमूमन नमकीन पराठों के साथ दूध लेने की आदत होती है। आयुर्वेद की मानें तो ऐसे आहार-विहार से विषैले पदार्थ शरीर में बनते हैं जिसके चलते त्वचा में विकार आ सकता है। त्वचा में मौजूद प्राकृतिक चमक कम हो सकती है। यानी स्पष्ट है कि विपरीत प्रवृत्तियोंवाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। आमतौर पर पुराने समय में या आज भी घर-गांवों में कहा जाता है कि मछली और दूध का सेवन एक साथ नहीं करना चाहिए। क्योंकि सफेद दाग हो सकता है। सफेद दाग के लिए इस तरह के कारण का कोई वैज्ञानिक तथ्य नहीं है, लेकिन लोगों को इस तरह के आहार से सतर्क रहने के लिए ऐसा कहा जाता था।

कई बार लोग गर्मियों में फल खाने के तुरंत बाद पानी पी लेते हैं जिसमे परिणामस्वरूप उन्हें पेट खराब रहने की शिकायत रहती है। इसके अलावा दूध के साथ चिकनाई युक्त पदार्थ नहीं लेने चाहिए। दूध में पहले से ही पौष्टिक तत्व मौजूद होते हैं, उसके साथ घी या अन्य कोई वसायुक्त पदार्थ का सेवन बजाय फायदे के नुकसान पहुंचा सकता है। खान-पान रखे सही तो शरीर रहेगा स्वस्थ।

कैल्शियम- इसकी सहायता से शरीर में स्वस्थ हड्डियों और दांतों का निर्माण होता है। यह ही जीवन भर उन्हें मजबूत, और उपयोगी बनाए रखता है, इसकी कमी से अस्थि-मृदुता अस्थिक्षरण, या भंगुरता टूटने की प्रवृत्ति बनाती है। हड्डी संरचना के समुचित विकास के लिए यह बहुत जरूरी है। अस्थिक्षरण के रूप में हड्डी विकारों को दूध की पर्याप्त मात्रा की दैनिक सेवन से रोका जा सकता है।

प्रोटीन- यह ऊर्जा के स्रोत के रूप में कार्य करता है, शरीर पोषण, मरम्मत, मांसपेशियों के ऊतकों का सतत निर्माण, शरीर वृद्धि इसीसे होती है। पोटेशियम- एक स्वस्थ रक्त का दबाव बनाए रखने में मदद करता है, इससे रक्त धातु के द्वारा सम्पूर्ण शरीर को ऊर्जा मिलती रहती है। इसकी कमी या अधिकता दोनों रक्तचाप को दूषित कर देती हैं। दूध में यह पूर्ण आवश्यक मात्र में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। फास्फोरस- हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है और ऊर्जा उत्पन्न करने में सहायक होता हैं। अस्थि के मध्य मज्जा धातु के साथ रसायनिक क्रियाओं के द्वारा रक्त कण बनाकर खून की कमी नहीं होने देता।

विटामिन डी दूध में उपस्थित यह विटामिन सूर्य के प्रकाश द्वारा संश्लेषित होकर हड्डियों को बनाए रखने में मदद

करता है। विटामिन बी- स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं और तंत्रिका ऊतक कोशिकाओं में पुनर्जनन निरंतर पैदा करने की प्रवृत्ति बनाए रखता है। जो मनुष्य को दीर्घजीवी बनाती है। विटामिन ए- शरीर की रक्षा के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए रखता है, यह सामान्य दृष्टि आँख और त्वचा को सक्षम बनाए रखने में मदद करता है। राइबोफ्लेविन- भोजन को ऊर्जा में परिवर्तन करने और ज्ञानेन्द्रियों को समक्ष बनाए रखता है। नाइसिन- शर्करा और फैटी एसिड को चयापचय द्वारा शरीर के लिए उपयोगी बनाता है। दूध को उबालने से रोग उत्पन्न करनेवाले रोगाणु खत्म होते हैं लेकिन इससे दूध में मौजूद पुष्टिकर भी नष्ट हो जाते हैं। दूध उबालने से रोगाणु नष्ट हो जाएंगे और कुछ लोग दूध को ज्यादा देर तक फटने से बचाने के लिए उबालते हैं।

जो दूध के साथ लेने पर बहुत फायदा करती हैं लेकिन साथ ही कुछ चीजें ऐसी भी होती हैं जो दूध के साथ लेने पर बहुत अधिक नुकसान पहुंचाती हैं। आमतौर पर ऐसी सलाह दी जाती है कि उड़द की दाल खाने के बाद दूध नहीं पीना चाहिए। क्योंकि यह भी स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता है। दूध के साथ दही नहीं लेना चाहिए। दोनों को अलग-अलग समय ही लेना स्वास्थ्य के लिए अच्छा रहता है। एक साथ लेने पर त्वचा संबंधी रोग होने की संभावनाएं रहती हैं। दूध के साथ तिल लेना हानिकारक हो सकता है। ऐसा करने पर त्वचा संबंधी रोग होने की पूरी संभावनाएं रहती हैं। रात को ज्यादा गरम दूध पीने से स्वप्नदोष होने की संभावना अधिक होती है। दूध के साथ मुली, जामुन, मछली आदि भी नहीं लेना चाहिए। ये चीजें दूध के साथ विपरीत प्रभाव देती है।

गाय के दूध में विटामिन ए, बी, सी, डी, ई पाया जाता है। इसका दूध पीने से शरीर का पोषण होता है, निर्बलता दूर होती है। यह शीघ्र हजम होता है। खांसी, जीर्ण ज्वर, दमा, प्रमेह, सुजाक आदि रोगों में पथ्य का कार्य करता है। दूध को हमेशा एक उबाल आने पर ही गुनगुना पीना चाहिए। दूध को जन्तु रहित और वायु प्रकृति को कम करने के लिए अवश्य उबालना चाहिए।

दूध में गुड़ डालकर पीने से यह मूत्रकच्छ रोग को दूर करता है परंतु कफ और पित्त को बढ़ानेवाला होता है। रात में पीने से बुद्धिप्रद, श्रयनाशक, वृद्धों के लिए वीर्यप्रद अधिक पथ्य और अनेक रोगों को यह ठीक कर देता है।

भेड़ के दूध में विटामिन ए, बी, सी, डी पाया जाता है। भैंस के दूध में विटामिन बी, सी, डी, ई मिलता है- इसका दूध अत्यंत बलवर्धक, नींद लानेवाला, शरीर को मोटा करता है। जठराग्नि को दूर करनेवाला और गाय के दूध की अपेक्षा अधिक चिकना तथा भारी होता है।

मां (स्त्री) का दूध जन्म से प्रत्येक बालक के लिए अनुकूल होता है और नवजात शिशु के शरीर में जीवनशक्ति प्रदान करता है और शिशु के शरीर में स्निग्धता आ जाती है।

ऊंटनी का दूध वात और कफ से होनेवाले रोग, कृमि उदर, शोथ और बवासीर रोगियों के लिए लाभदायक होता है।

दूध सम्पूर्ण आहार के साथ-साथ जल्दी खराब हो जानेवाली पेय है। इसलिए दूध के स्वरूप को बदलकर हम ज्यादा दिनों तक रख सकते हैं साथ ही साथ दूध के मूल्यवर्धन द्वारा ज्यादा आमदनी बना सकते है।

दूध एक अपारदर्शी सफेद द्रव है, जो मादाओं के दुग्ध ग्रन्थियों द्वारा बनाया जाता है। नवजात शिशु तब तक दूध पर निर्भर रहता है जब तक वह अन्य पदार्थों का सेवन करने में अक्षम होता है। साधारणतया दूध में ८५ प्रतिशत जल होता

है और शेष भाग में ठोस तत्व यानी खनिज व वसा होता है। गाय-भैंस के अलावा बाजार में विभिन्न कंपनियों का पैक्ड दूध भी उपलब्ध होता है। दूध प्रोटीन, कैल्शियम और राइबोफ्लेविन (विटामिन बी-२) युक्त होता है, इनके अलावा इसमें विटानि ए, डी, के और ई सहित फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, आयोडीन व कई खनिज और वसा तथा ऊर्जा भी होती है। इसके अलावा इसमें कई एंजाइम और कुछ जीवित रक्त कोशिकाएं भी हो सकती हैं।

भैंस के दूध में प्रति ग्रङ्खाम ०.६५ मिली ग्राम रक्तवसा होता है। भैंस के दूध में गाय के दूध की तुलना में ९२ प्रतिशत कैल्शियम, ३७ प्रतिशत लौह और ११८ प्रतिशत अधिक फॉस्फोरस होता है। गाय के दूध से बेहतर भैंस का दूध होता है। उसमें कम रक्तवसा होता है और खनिज अधिक होते हैं।

पैक्ड दूध- इस तरह का दूध मदर डेयरी, अमूल, पराग, आँचल जैसी कंपनियां सप्लाई करती हैं। इसमें विटामिन ए, लौह और कैल्शियम ऊपर से भी मिलाया जाता है। इसमें भी कई तरह के जैसे फुल क्रीम, टोंड, डबल टोंड और फ्लेवर्ड मिल्क मिलते हैं। फुल क्रीम में पूर्ण मलाई होती है, अत: वसा सबसे अधिक होता है। इन सभी की अपने उपयोगिता है, पर चिकित्सकों की राय अनुसार बच्चों के लिए फुल क्रीम दूध बेहतर है तो बड़ों के लिए कम वसा वाला दूध।

दूध का मूल्यवर्धन- दूध एक पूर्ण, स्वच्छ, स्तन ग्रंथियों का झारण है। पौष्टिकता की दृष्टि से दूध एकमात्र सम्पूर्ण आहार है जो हमको प्रकृति की देन है। हमारे शरीर को लगग तीस से अधिक तत्वों की आवश्यकता होती है। कोई भी अकेला पेय या ठोस भोज्य पदार्थ प्रकृति में उपलब्ध नहीं है जिससे इन सबको प्राप्त किया जा सके। परन्तु दूध से लगभग सभी पोषक तत्व प्राप्त हो जाते हैं। इसलिए बच्चों के लिए संतुलित व पूर्ण भोजन का स्तर दिया गया है।

दूध सम्पूर्ण आहार के साथ-साथ जल्दी खराब हो जानेवाली पेय है। इसलिए दूध के स्वरूप को बदलकर हम ज्यादा दिनों तक रख सकते हैं साथ ही साथ दूध के मूल्यवर्धन द्वारा ज्यादा आमदनी बना सकते हैं। दूध से उत्पादित पदार्थों के पहले हमें यह जानकारी हासिल करना जरूरी है कि दूध की मांग किस रूप में ज्यादा है।

दूध का समांगीकरण- इस प्रक्रिया में यांत्रिक विधि द्वारा दूध की वसा गोलिकाओं तथा दूध के सीरम को एक समान आकारवाले छोटे-छोटे कणों में विभाजित किया जाता है ताकि दूध और वसा एक में समाहित रह सके तथा अलग-अलग न हों। इस प्रक्रिया का उपयोग फ्लेवर्ड दूध बनाने के लिए उपयोगी होता है जैसे सोया मिल्क, स्ट्रोबेरी फ्लेवर्ड मिल्क, मिल्क सेक, आइस्क्रीम मिक्स इत्यादि।

इससे यह फायदा होता है कि दूध आसानी से पचाया जा सकता है। बच्चे एवं उम्रदराज लोगों के लिए भी सामान्यरूप से सुपाच्य है तथा इस प्रकार से दूध से वसा तथा क्रिम अलग करना सम्भव नहीं होता है। इस प्रक्रिया से गुजरने के बाद दही एवं आइस्क्रीम मुलायम हो जाता है। इन प्रक्रिया में फायदा है तो साथ में नुकसान भी है जैसे कि दूध को गर्म करने पर कुछ प्रोटीन फट जाते हैं, दूध में जलने की गंध आती है, विटामिन बी एवं सी खत्म हो जाती है तथा इस प्रकार के दूध के रख रखाव में अति सावधानी बरतनी पड़ती है।

दूध के प्रकार- सम्पूर्ण दूध- स्वस्थ पशु से प्राप्त किया गया दूध जिसके संघटन में ठोस परिवर्तन न किया गया हो, पूर्ण दूध कहलाता है। इस प्रकार के दूध को गाय, बकरी, भैंस की दूध कहते है। पूर्ण दूध में वसा तथा वसाविहीन ठोस की न्यूनतम मात्रा गाय में ३.५ तथा ८.५ और भैंस में ६ तथा ९ क्रमश: रखी गई है।

स्टेण्डर्ड दूध- यह दूध जिसमें वसा तथा वसाविहीन ठोस की मात्रा दूध से क्रीम निकल कर दूध में न्यूनतम वसा ४.५ तथा वसाविहीन ठोस ८.५ रखी जाती है।

टोण्ड दूध- पूर्ण दूध में पानी तथा सप्रेश दूध पाऊडर को मिलाकर टोण्ड दूध प्राप्त किया जाता है जिसकी वसा ३ तथा वसाविहीन ठोस की मात्रा ८.५ निर्धारित की गयी है। डबल टोण्ड दूध- इस दूध में वसा १.५ तथा वसाविहीन ठोस ९ निर्धारित रहती है। फिल्ड दूध- जब पूर्ण दूध में से दुग्ध वसा को निकालकर उसके स्थान पर वनस्पति वसा को मिलया जाता है उसे फिल्ड दूध कहते हैं।

गाय का दूध बच्चों व बड़ों, सब के लिए उपयुक्त होता है। माता के बाद गाय का दूध ही बच्चे के लिए उपयुक्त है। हरी घास खानेवाली गाय के दूध में जो प्रोटीन है वह हृदय रोग, मधुमेह में कारगर एवं मस्तिष्क विकास में सहायक है।

वैज्ञानिकों ने भी इसे फायदेमंद पाया है। गाय के दूध में एटू बीटा प्रोटीन मिलता है जो हृदय रोग, मधुमेह एवं मानसिक रोगों में दवा की भांति महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह लाभ देसी गाय जो हरी घास खाती है, के दूध से मिलता है जबकि यही गुण विदेशी प्रजाति की किसी भभ गाय में नहीं है। जर्सी एवं हालस्टीन जैसी गायों के दूध में भैंस के दूध के समतुल्य गुण है।

भोजन के तुरन्त बाद दूध नहीं पीना चाहिए। क्योंकि भोजन में मसाले और नमक होते हैं जो दूध के गुणों को नष्ट कर देते है। इससे कई अन्य प्रकार के रोग हो सकते हैं, खास तौर पर चर्मरोग इसी कारण होते हैं। कई बार देखा गया है कि सुबह के नाश्ते में लोग परांठे खाते हैं, उसके साथ दूध भी पी जाते हैं। ऐसा करने से पाचन भी बिगड़ जाता है और रोग भी उत्पन्न होते हैं। दूध सुबह पीयें या शाम को इसके एक घंटे पहले और एक घंटे बाद तक कुछ न खाएं तो अच्छा है। दोपहर के पहले पिया हुआ दूध अत्यन्त बलवर्धक, पुष्टिकारक तथा अग्निवर्धक होता है। कफ तथा पित्त का नाश करता है। रात को दूध पीना बालकों की वृद्धि में सहायक है, क्षयादि रोगों का नाश करता है। अनेक दोषों को शांत करता है तथा नेत्रों के लिए हितकारी है। दूध पीने का सबसे अच्छा समय सायंकालीन भोजन के दो-तीन घंटे बाद होता है क्योंकि संध्याकाल का दूध प्रात:काल से हल्का होता है और वात-कफ को नष्ट करता है जबकि प्रात:काल का दूध सायंकाल के दूध से भारी लेकिन शीतल होता है। रात को दूध पीना हो तो सिर्फ दूध ही पीना चाहिए उसके साथ कोई अन्य आहार नहीं लेना चाहिए।

दूध पीने से दिमागी क्षमता तेज होगी। साथ ही शरीर भी बलशाली बनेगा, दूध एक संपूर्ण आहार है। इसीलिए दूध पीना शरीर के लिए आवश्यक है।

जो दूध के साथ लेने पर बहुत फायदा करती हैं लेकिन साथ ही कुछ चीजें ऐसी भी होती हैं जो दूध के साथ लेने पर बहुत अधिक नुकसान पहुंचाती हैं।

एक साथ लेने पर त्वचा संबंधी रोग होने की संभावनाएं रहती हैं। रात को ज्यादा गरम दूध पीने से स्वप्नदोष होने की संभावना अधिक होती है। दूध के साथ मुली, जामुन, मछली आदि भी नहीं लेना चाहिए। ये चीजें दूध के साथ विपरीत प्रभाव देती है। ऐसा करने पर त्वचा संबंधी रोग हो सकते हैं। दूध और नींबू दोनों ही स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक हैं लेकिन इन्हें एक साथ लेना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। दूध के साथ नमक या करेला भी नहीं लेना चाहिए। यह भी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है।

शहद (HONEY)

आयुर्वेद हजारों वर्षों से शहद की महिमा का बखान करता आया है। दुनिया भर के वैज्ञानिक भी यह मानते हैं कि शहद मनुष्य के लिए एक उपयोगी एवं उत्कृष्ट द्रव्य है। यह शरीर में पहुंचते ही पच जाता है और शरीर को स्फूर्ति देता है। पेट साफ करके दुर्बलता को दूर करने में शहद के समान गुणकारी दूसरा कुछ नहीं है।

शहद अपने नाम से ही मिठास की सौरभ बिखेरता है। प्रचलित प्राचीन उक्ति के अनुसार संसार की पहली मीठी चीज जिसकी खोज आदमी ने की थी वह मधु या शहद ही थी। हमारे देश में शहद का उपयोग आदिकाल से होता आ रहा है। वह औषधि के रूप में हो या सौंदर्य प्रसाधन के घटक रूप में। भिन्न-भिन्न संस्कारों में जैसे प्रसूति, जन्मोत्सव का विधान, विवाह हो या कोई और मांगलिक प्रसंग, व्रत, त्योहार, दीपावली- होली पर पूजा के विधान में शहद की बूँदें, पंचामृत में अमृत बरसाती हैं। वहीं भगवान के श्रृंगार में भी शहद की उपस्थिति जरूरी समझी जाती है। केशर-अगरू-चंदन के साथ शहद सोने में सुहागा बन जाता है। मिश्र में आज भी विवाह के समय पति अपनी पत्नी को शहद की एक नियमित मात्रा एकत्र करके देने का वचन देता है। अलग-अलग देशों में अलग-अलग रूपों में खान-पान से लेकर शहद का औषधीय प्रयोग होता है। कहीं नीम की डाली पर शहद का छत्ता जीवनदाता बन जाता है। तो कहीं फूलों के रस से तैयार शहद उत्कृष्ट गुणों की महक फैलाता है। शहद में जो मधुरिमा होती है, वह शरीर में पच जाती है। साथ ही तत्काल ऊर्जा देने में भी यह अभूतपूर्व है। किसी भी परिश्रम के बाद एक चम्मच शहद आधा कप पानी में घोलकर ले लीजिए- थकान फौरन दूर हो जाएगी। स्वास्थ्य की प्रकृति के अनुसार इसे अधिक मात्रा में या कम मात्रा में ले सकते हैं। नेत्रों में अच्छी ज्योति के लिए नीम का शहद सुरमे की तरह लगाकर बेहतर लाभ की उम्मीद की जा सकती है। आमाशय की तमाम बीमारियों में शहद का नियमित इस्तेमाल लाभकारी सिद्ध हुआ है। शहद का शरबत, शहद की लस्सी, शहद की कोल्ड-टी, शहद का सिरका गोया तरह-तरह के हैं, शहद के रूप। यहाँ तक कि शहद से ऐसे आसव बनाए गए हैं, जो हृदय का स्फूर्ति देने में उपयोगी हैं, और इनसे नशा भी नहीं होता है। शहद को जले हुए अंगों पर लेप कर दीजिए। चमड़ी पर फफोले और जलन काफी कम हो जाएगी। कुछ ही देर में शीतलता छा जाएगी। मोटापा दूर करने के लिए शहद का उचित अनुपात के साथ प्रयोग किया जाता है। चोट या मोच लग जाने पर उस स्थान पर गर्म शहद लगाइए। जल्दी ही आराम मिलेगा। पेट दर्द, ठंड से बचने के लिए या खाँसी में एक चम्मच शहद में चार पंखुड़ी केशर डालकर चाट लें। शहद को धूप में रखने या गर्म करने से उसकी उपयोगिता कम हो जाती है।

जीवन में हर कोई मधुरता चाहता है। मधुर वचन, मधुर वाणी, मधुर स्वभाव, शहद सी मीठी बातें सब को पसन्द हैं। पूजा में मधु, मिश्री, दूध, दही व घी मिला कर पंचामृत बनाया जाता है। मधु केवल खाने में ही मधुर नहीं, इसके गुण भी मधुर हैं। मधु अर्थात शहद। मधु वास्तव में पुष्परसों की चीनी है। यह कई बीमारियों को ठीक करता है जैसे कब्ज, फेफड़ों के रोग, पेट के कीड़े, दिमागी कमजोरी, खून की कमी आदि परन्तु हृदय रोगों में इसका विशेष महत्व है। दिल की बीमारियों का खास दुश्मन है। दिल के रोगियों का मददगार व मित्र है। आजकल की जिन्दगी बहुत व्यस्त व भागम भाग की है। व्यापार, सांसारिक चिंताएं, दुख और तनाव का प्रभाव शरीर पर बहुत अधिक पड़ता है जिसके कारण उच्च

रक्तचाप हो जाता है। क्रोध, ईर्ष्या, अधिक मानसिक कार्य, रक्त संचार में दोष, हृदय गति बढ़ जाना, पिट्युटरी ग्रंथि, थायराइड, एड्रीनल ग्रंथियों में खराबी मक्खन, घी मांस, चर्बी, अण्डे आदि अधिक खाते रहने के कारण धमनियों में चर्बी की तह जमती चली जाती है जिसे रक्तवसा कहते हैं।

शहद खाने में स्वादिष्ट और कई गुणों से भरपूर एक ऐसी कुदरती नियामत है जिसे किसी भी तरह खाएं कोई नुकसान नहीं होता। साथ ही इसके सेवन से कई रोग ठीक हो सकते हैं। आसानी से उपलब्ध शहद आपकी सुंदरता बढ़ाने की दृष्टि से भी यह उत्तम है।

जितनी भी चीजें अगर हम प्राकृतिक रूप में खाएं तो वह हमारे लिए अधिक लाभदायक होंगी। शहद भी ऐसी एक चीज है जिसके अंदर अनेक औषधीय गुण समाए हुए हैं। हमारे मन में यह मिथ्या धारणा है कि शहद खाने से रक्तवसा बढ़ता है। वास्तव में यह हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है क्योंकि इसमें कैल्शियम की प्रचुर मात्रा होती है।

शहद एक प्राकृतिक मधुर पदार्थ है जो मधुमक्खियों द्वारा फूलों के रस को चूसकर तथा उसमें अतिरिक्त पदार्थों को मिलाने के बाद छत्ते के कोषों में एकत्र करने के फलस्वरूप बनता है। शहद का स्वाद बेहद मीठा होता है। दूध के बाद शहद ही ऐसा पदार्थ है जो उत्तम एवं संतुलित भोजन की श्रेणी में आता है, क्योंकि शहद में वे सभी तत्व पाए जाते हैं जो संतुलित आहार में होने चाहिए। यह वात और कफ को नियंत्रित करता है तथा रक्त व पित्त को सामान्य रखता है। शहद नेत्र ज्योति को बढ़ाता है, प्यास को शांत करता, कफ को घोलकर बाहर निकालता और शरीर में विषाक्तता को कम करता है। इतना ही नहीं यह मूत्रमार्ग में उत्पन्न व्याधियों तथा निमोनिया, खांसी, डायरिया, दमा आदि में बहुत उपयोगी होता है।

शहद कुदरत का बेशकीमती तोहफा है। शहद में कुदरत की एक मजेदार मिठास है। इसमें विटामिन, लौहतत्व, खनिज और अमीनो एसिड सभी शामिल हैं। शहद में शक्कर, ग्लूकोज और फ्रुकरोज के रूप में है। इसमें बहुत सारे खनिज पदार्थ जैसे मैग्नेशियम, पोटॅशियम कैल्शियम, सोडियम, क्लोरीन, गंधक, लोहतत्व और फासफेट है। इसमें बहुत से विटज्ञमिन जैसे बी-१, बी-२, बी-५, विटामिन सी भी शामिल हैं। शहद कुदरत से प्राप्त एक ऐसा खजाना है, जो सिर्फ हमें मिठास ही नहीं देता, बल्कि इसका उपयोग बहुत सी दवाइयों और बीमारियों के उपचार में भी प्रयोग किया जाता है। शहद में बहुत सारे रसायन भी शामिल हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं। बेशक हम सब जानते हैं कि शहद कुदरत की बेशकीमती देन है। यह बेहद मजेदार मिठासवाली चीज है। लेकिन आप इस चीज का अंदाजा भी नहीं लगा सकते कि एक शहद में कितनी बीमारियों को दूर करने की क्षमता है। एक शहद में कितने फायदे हैं। शहद से हम घर बैठे ही कितनी बीमारियों का इलाज कर सकते हैं।

शहद एक बेमिसाल कुदरती कॉस्मेटिक है, जो सुंदरता को बढ़ाता है। बालों और त्वचा को उर्जा और सुन्दरता प्रदान करता है। घरेलू शहद मौसमी एलर्जी को रोकता है, क्योंकि शहद की मक्खियां आस-पास के पेड़ पौधों से रस लेकर शहद बनाती है, इसलिए यह एलर्जी का बेहतरीन कुदरती इलाज है। यदि आपका गला खराब हो, गले में दर्द या खराश हो ऐसे में थोड़ा-थोड़ा शहद चाटें। आपके गले को काफी राहत मिलेगी।

शरीर को स्वस्थ, निरोग और उर्जावान बनाए रखने के लिए शहद का रोजाना सेवन बहुत अच्छा माना जाता है। आयुर्वेद में इसे अमृत माना गया है। यूं तो सभी मौसमों में शहद का सेवन लाभकारी है, लेकिन सर्दियों में तो शहद का

प्रयोग विशेष लाभकारी होता है क्योंकि शरीर को इससे ऊर्जा प्राप्त होती है। शहद बहुत ही लाभकारी प्राकृतिक औषधि है। इसके सेवन से शरीर निरोगी रहता है। रोजाना दो चम्मच शहद सेवन करने के अनेकों लाभ हैं। इसे खाने से पाचन शक्ति मजबूत होती है। इसके सेवन से खुब भूख लगती है। बुढ़ापे में इसके सेवन से जवानी सा सामर्थ व शक्ति मिलती है। शहद कई तरह के विटामिन्स से भरपूर है। शहद में विटामिन ए, बी, सी पाए जाते हैं। इसके अलावा लौहतत्व, कैल्शियम, सोडियम फास्फोरस, आयोडीन भी पाए जाते हैं। इसीलिए प्रतिदिन शहद का सेवन करने से शरीर में शक्ति और ताजगी बनी रहती है। शहद रोजाना खाने से सेहत बनती है और शरीर मोटा होता है। शरीर की दुर्बलता दूर करने के लिए रात को बिना चीनी के एक गिलास में शहद डालकर पीने से शरीर सुडौल, पुष्ट व बलशाली बनता है।

यह सभी मौसमों में शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक है। शहद शक्कर का बेहतर विकल्प है। इसका सेवन आपकी कमर को कम करने (वजन घटाने) में भी सहायक है। पौष्टिक तत्वों के लिहाज से यह बच्चों और वयस्कों दोनों के लिए ही समान रूप से उपयोगी है। इसका सेवन संक्रमण खासकर फेफड़े के संक्रमण में राहत देता है। इसके अलावा यह कफ और गले में सूखापन जैसी समस्याओं से भी राहत प्रदान करता है। इस मौसम में शक्कर से दूर ही रहें तो अच्छा रहेगा, क्योंकि यह शरीर में वसा बढ़ाती है। सर्दियों में बादाम, दूध, टोस्ट आदि के साथ शहद का सेवन करना ही बेहतर है। वैसे शहद का कोई अन्य असर तो नहीं है, लेकिन इसके अत्यधिक सेवन से कुछ लोगों की त्वचा पर रेशेज की समस्या पैदा हो सकती है। इसलिए रोजाना दो से तीन चम्मच शहद का सेवन करना ही बेहतर रहता है।

शहद फूलों से अमृत चूसकर निकाला जाता है। इसकी कई किस्में होती हैं और इसकी खूशबू व गठन भी अलग-अलग होता है। इसकी खुशबू और गठन से पता चलता है कि यह कौन से फूलों व फलों से लिया गया है। सबसे मनभावन शहद बनमेशी के फूल व सेब या संतरे के फूलों से बनता है।

शहद में तीन प्रकार की शक्कर मौजूद होती हैं- यानी फ्रक्टोज, ग्लूकोज, तथा सकरोज। शहद में फ्रक्टोज है जो सफेद चीनी की तरह होती है और इसे हम ग्रेप शुगर भी कहते हैं क्योंकि यह अंगूरों के रस में भी पाई जाती है।

ग्लूकोज तो लगभग सभी फल, फूल व सब्जियों के रस में पाई जाती है और सकरोज वह है- जो गन्ने के रस में पाई जाती है और यह फ्रक्टोज तथा ग्लूकोज का मिश्रण होता है। यह इसलिए कि शहद में अनेक प्रकार के पौष्टिक तत्व भरे हुए हैं। इसमें अनेक खनिज जैसे कैल्शियम, लोहांश, फासफेट व आयोडीन होते हैं और कम से कम पांच छ: प्रकार के विटामिन होते हैं जैसे विटामिन बी, एक व दो, विटामिन सी इत्यादि।

सुनहरा, पारदर्शी, मीठा-मीठा शहद दुनिया भर में शायद ही कोई ऐसा होगा जो शहद को पसंद न करता हो।

शहद कुदरत का दिया एक अनमोल तोहफा है जो न सिर्फ हमें भरपूर पौष्टिकता प्रदान करता है बल्कि हमारे शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है। यह शक्ति से भरपूर तत्व है। शहद में दूध के मुकाबले छह गुना अधिक पौष्टिकता होती है। शहद स्वाद में मीठा है लेकिन इसकी मिठास से वजन नहीं बढ़ता। दांत निकलने के पहले छोटे बच्चे को दिन में दो-तीन बार शहद चटा दिया जाए तो उन्हें इस समय होनेवाले दस्त तथा दांत निकलने के तकलीफ से राहत मिलती है। शहद को आयुर्वेद में औषधिय गुणों का खजाना माना जाता है। शहद का अलग-अलग तरह से उपयोग कर हम हमारे शरीर की कई सारी समस्याओं को दूर भगा सकते हैं। शहद में यह गुण होता है कि यह अलग-अलग वस्तुओं के साथ

उपयोग करने पर इसकी तासिर भी भिन्न हो जाती है।

मधुमक्खियां फूलों से रस चूसकर उसे शहद के रूप में अपने छत्तों में संग्रहित कर रखती हैं। यह शहद दवा की तरह काम करता है। यह नवजात के लिए भी लाभदायी है। यह किसी भी दवा के साथ मिलकर उसके प्रभाव को बढ़ाता है।

शहद प्रकृति की ओर से मनुष्य को प्रदान किया गया एक बहुमूल्य उपहार है। मधुमक्खी के माध्यम से प्राप्त शहद जिसे मधु भी कहा जाता है, यह मधु स्वस्थ की दृष्टि से बहुत उपयोगी और लाभप्रद होता है। यह तो सभी जानते हैं कि मधुमक्खी फलों का रस चूसकर जो लुआब बनाती है उसी लुआब से हमें शुद्ध शहद प्राप्त होता है। शहद स्वाद में मीठा और तासीर में गरम होता है।

शहद जितना आहार और पूजा पाठ में उपयोगी माना जाता है, औषधि के रूप में भी वह उतनी ही उपयोगी हैं। वैद्यक शास्त्रों में भी इसके गुण तथा उपयोग की विशद चर्चा मिलती है। त्वचा को नमी प्रदान करने के लिए शहद सदैव कारगर सिद्ध हुआ है।

प्रकृति की अनमोल देन है शहद। अगर इसका नियमित रूप से सेवन किया जाए तो यह हमारे लिये अमृत के समान है। यह सात्विक गुणों से भरपूर है इसलिये यह बच्चों से लेकर बूढ़ोंतक के लिये अच्छा माना जाता है। शहद में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन बी, सी, लौह, मैगनीशियम, कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम, सोडियम आदि होते हैं।

शहद अपने अनगिनत लाभों के साथ शहद केवल एक पुरानी पीढ़ी का सामान्य आहार ही नहीं है बल्कि यह प्राकृतिक मिठास भरा पदार्थ वास्तव में आश्चर्यजनक खूबियों से भरपूर है। कई रोगों की दवा होने के साथ ही यह आपकी खूबसूरती में भी चार-चांद लगाता है।

मधुमक्खियां प्राकृतिक हलवाई हैं। उनके द्वारा बनाई गई यह मिठाई- शहद बाजार में मिलनेवाली मिठाइयों की तरह न तो बासी होता है और न पेट खराब करके रोगों को आमंत्रित ही करता है, वरन अधिक समय तक रहने पर अधिक गुणकारी हो जाता है। परिश्रम से एकत्रित की हुई हजारों वनस्पतियों का सत्व हमें एक स्थान पर एकत्रित हुए शहद के रूप में मिल जाता है। इसमें जो स्वाभाविक शक्तिवर्द्धक तथा रोग निरोधक तत्व मिलते हैं, उन्हें आज बोतलों में बंद औषधियों तथा टॉनिकों में पाना संभव ही नहीं होता। शहद सिर्फ मीठे स्वाद और शीतल प्रभाव के कारण ही अपनी खास जगह नहीं बनाए हुए है, बल्कि इसमें चमत्कारिक औषधिय गुण भी हैं। यह घाव होने, साइनस इंफेक्शन, जुकाम यहां तक कि जलने पर भी दवाई के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

बच्चों को नित्य प्रति प्रात:काल मधु और मलाई एक-एक चम्मच खाने को दें, इससे उनका मस्तिष्क तेज होगा।

प्रकृति की मीठी देन है शहद। भारत में प्राचीन काल से शहद को एक उत्तम खाद्य माना गया है। इसके सेवन से मनुष्य निरोगी, बलवान और दीर्घायु बनता है। शहद मधु-मक्खियों के छत्ते से प्राप्त होता है, इसलिए इसे मधु कहा जाता है। शहद हर प्रकार के फूलों से बनता है। इस कारण इसमें अनेक गुण पाए जाते हैं। शहद मात्र एक मीठा पदार्थ ही नहीं है, वरन् इसके चमत्कारिक गुणों के कारण आयुर्वेद के प्रमुख ग्रंथों में इसे प्राणरक्षक औषधि के रूप में स्थान प्राप्त है।

धमनियों में रक्तवसा जमने के कारण रक्तवाहिनियां अंदर से तंग व कठोर हो जाती हैं और उनकी लोच कम हो जाती है। जब हृदय धक्का देकर रक्त पहुंचाता है तो रक्तवाहिनियां कठोर होने के कारण रक्त आगे नहीं बढ़ पाता, इसलिए हृदय को

बहुत अधिक जोर लगाना पड़ता है। इसी कारण उच्च रक्तचाप होता है। थोड़ा काम करने पर थक जाना, हृदय में दर्द, धड़कन बढ़ जाना, बहुत सिरदर्द, चक्कर आना, चिड़चिड़ापन, चेहरे पर गर्मी की लहरें, चिन्ता, तन्द्रा, अनिद्रा, हाथ पैरों में झुनझुनी, रात को मूत्र बार-बार होना आदि हो जाता है।

ऐसे में हृदय को शक्ति देने के लिए मधु ही विश्व की समस्त औषधियों में सर्वोत्तम है। मधु के प्रयोग से हृदय को बहुत बल मिलता है। मधु को गरम करके नहीं लेना चाहिए। शहद और घी बराबर मात्रा में नहीं मिलाना चाहिए क्योंकि वह विकार करता है, जहर हो जाता है इसलिये ये सावधानियां जरूरी हैं।

एक चम्मच मधु प्रतिदिन लेने से हृदय सबल बनता है क्योंकि एक चम्मच मधु में सौ कैलोरी के समान शक्ति होती है। उच्च रक्तचाप होने पर मधु शामक प्रभाव डालता है। मनुष्य का हृदय काम करना बन्द कर दे तो मृत्यु हो जाती है। हृदय की मांसपेशियों को अधिक काम करते रहने के कारण ग्लूकोज की अत्यधिक आवश्यकता होती है। मधु का ग्लूकोज हृदय को बहुत ही शक्ति देता है।

जो लोग अपने आहार में शहद का इस्तेमाल करते हैं, वे अवसाद और तनाव की गिरफ्त से बच सकते हैं। इससे उन्हें अपनी स्मरण शक्ति बढ़ाने और बुढ़ापे से लड़ने में मदद मिलती है। शहद में कुछ खास तरह के एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। प्राचीनकाल से ही पूरी दुनिया में शहद का इस्तेमाल प्राकृतिक खाद्य, सौंदर्य प्रसाधक और औषधि के रूप में होता रहा है। शहद का इस्तेमाल कीटाणु नाशक के रूप में भी किया जाता रहा है। यह अल्सर, जले के इलाज और जख्म के इलाज में काम आता है। इसमें कुछ खास तरह के ऐसे सूक्ष्म रसायन पाए जाते हैं जो मनुष्य को कुछ खास तरह के कर्करोग और बुखार से जूझने में मदद दे सकते हैं।

शहद हर प्रकार के व्यंजनों में इस्तेमाल होता है। चाहे आप इसे मीठी चीजें बनाने में उपयोग करें या फिर यूं ही लें। इसके इस्तेमाल के तरीके भी अनेक हैं और फायदे तो अनगिनत हैं। सलाद में भी यह उपयोगी है। आप हरी सब्जी के सलाद पर शहद, बारीक पिसा हुआ अदरक व नींबू का रस मिलाकर डालें तो वह सलाद अति स्वादिष्ट तो बनता ही है, उसके गुण भी बढ़ जाते हैं। शहद खांसी रोकने के काम भी आता है। यदि आपको खांसी है तो आप रोज सुबह थोड़ा-सा अदरक पीस लें और इसमें से रस निकाल कर, इसमें थोड़ा गुनगुना पानी व शहद मिलाकर पियें। यदि खांसी खुश्क है तो केवल शहद में अदरक का रस मिलाकर लें। यह तीखी लगेगी लेकिन इससे फायदा भी होगा।

अपनी त्वचा को संवारने तथा सौन्दर्य बढ़ाने के लिए भी आप शहद का इस्तेमाल कर सकते हैं। यदि आपकी त्वचा सूखी है तो थोड़ी-सी मलाई लें। इसमें थोड़ा शहद मिलायें और चेहरे व गरदन पर लगायें- थोड़ी देर पश्चात धो लें। अब आपकी त्वचा कोमल व ताजा हो जाएगी। यदि आपकी त्वचा तैलीय है तो शहद को नींबू में मिलाकर लगायें। इससे आपकी त्वचा खिंच कर मजबूत लगेगी। कमजोर आंखों के लिए सुबह शहद के साथ भीगे हुए बादामों को छीलकर खाने से बहुत फायदा होता है। शहद सिर्फ मीठे स्वाद और शीतल प्रभाव के कारण ही अपनी खास जगह नहीं बनाए हुए है, बल्कि इसमें चमत्कारिक औषधिय गुण भी हैं। यह घाव होने, साइनस संक्रमण, जुकाम यहां तक कि जलने पर भी दवाई के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

कमजोरी, बेहोशी तथा दिल बैठने की अवस्था में शहद को गरम पानी में मिलाकर पीने से तत्काल शक्ति मिलती है।

कई ठंडे देशों के लोग चाय में चीनी के बदले शहद का प्रयोग करते हैं। रात को सोने से पूर्व ठंडे पानी में शहद मिलाकर पीने से अच्छी नींद आती है एवं पेट साफ रहता है। छत्ते से निकालने के बाद एक साल तक यदि शहद रखा रहे तो उसे पुराना शहद कहते हैं। इस प्रकार का शहद मोटापा व चर्बी को घटाता है तथा वात, पित्त व कफ तीनों से राहत दिलाता है। शहद ज्यों-ज्यों पुराना होता जाता है त्यों-त्यों अधिक हल्का एवं सुपाच्य होता जाता है।

शहद अधिक गरम पानी में मिलाकर पीने पर हानि कर सकता है। शहद और पानी का मिश्रण खाली पेट ही लेना चाहिए। इसे गर्मियों में ठंडे पानी तथा सर्दियों में गुनगुने पानी में मिलाकर पीना चाहिए। शहद को धूप में गरम करें, कभी भी आग में इसे गरम न करें वरना यह विषाक्त हो सकता है। शहद व घी बराबर मिलाकर लेने से यह विषाक्त हो जाता है। छते से निकला कच्चा शहद लेना हानिकारक होता है। यह विष का काम करता है।

शहद बेहद सुपाच्य होता है। यह पांच मिनट में ही पच जाता है। यदि पेट में अपच की स्थिति हो तो शायद शहद लेने से पाचन क्षमता शीघ्र तेज हो जाती है और तुरंत राहत मिल जाती है। कृत्रिम टॉनिकों में प्रकृति प्रदत्त शहद सर्वोत्तम टॉनिक है। इसका प्रभाव शीघ्र व स्थायी होता है। बच्चों को दूध पिलाने से पूर्व शहद चटाने से बच्चे की रोग निरोधक क्षमता बढ़ जाती है। बच्चा दूध भी खूब पीता है तथा बाद में दांत निकलने में भी किसी प्रकार की परेशानी नहीं होती।

शहद में पानी मिलाकर लेने से शारीरिक एवं मानसिक थकान से राहत मिलती है। कमजोर बच्चों एवं वृद्धों के लिए यह काफी उपयोगी होता है क्योंकि इससे उचित रक्त संचार होता है। खेलने कूदनेवाले बच्चे एवं खिलाड़ियों को पानी में शहद मिलाकर पीना चाहिए। शहद के प्रयोग से कब्ज आदि भयंकर बीमारियां दूर होती हैं तथा इसमें तम्बाकू व शराब के कुप्रभाव को दूर करने की अद्‌भुत क्षमता होती है। दूध में चीनी के बजाय शहद का प्रयोग करने से वजन बढ़ता है। दूध पीते बच्चे को जन्म से १५ दिन तक आधे से भी कम चम्मच शहद देना चाहिए तथा फिर क्रमश: इसकी मात्रा धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए। दो साल से दस साल तक के बच्चे को दिन भर में ३० ग्राम से अधिक शहद नहीं देना चाहिए।

पढ़े लिखे लोगों में भी कैल्शियम की मात्रा अपेक्षाकृत काफी कम है। कैल्शियम सिर्फ हड्डियों के विकास के लिए ही जरूरी नहीं वरन यह हमारे नर्वस सिस्टम को भी प्रभावित करता है। इसकी अल्पता के कारण आप चैन की नींद नहीं सो सकते। इसके अतिरिक्त चमड़ी के ऊपर दाग होना तथा हड्डियों में दर्द आदि भी शामिल हैं। कैल्शियम के अभाव में जोड़ों का दर्द, मूत्राशय पथरी आदि की समस्या भी जन्म लेती है। गला खराब होने पर यदि आप एक चम्मच शहद खा लें तो गला ठीक हो जायेगा। टांसिल होने पर भी शहद एक अचूक दवा है। इस समय शहद की निम्नांकित किस्में बाजार में मौजूद हैं। लीदरउड यह तस्मैनिअन हनी के रूप में बाजार में मिलता है जिसमें स्वाद की भिन्नता है कहने का अर्थ यह है कि शहद कई स्वादों में उपलब्ध है। रेड फ्लेवरहनी- इसमें लोहांश, कॉपर, फ्लेरिड एसिड आदि की प्रचुरता है। अकासया हनी- इसका स्वाद भी निराला है। इन सबके अतिरिक्त येलो बाक्स हनी, न्यूजीलैंड हनी आदि भी खूब बिकता है। यदि आपका वजन बढ़ रहा है और आप इसे घटाना चाहते हैं तो शहद का इस्तेमाल कीजिए। यह मोटापे में वृद्धि नहीं करेगा लेकिन आपको शक्ति जरूर देगा।

शहद स्वादिष्ट, मीठा और स्वास्थ्यवर्धक आहार है। मधुमक्खियों फूलों के रस का एकत्र करके शहद का निर्माण करती हैं। मार्केट में कृत्रिम शहद भी मिलता है, लिहाजा जांच-परख के बाद ही इसे खरीदना चाहिए। रासायनिक परीक्षणों से

पाया गया है कि शहद एक ऐसा लाभदायक यौगिक तत्व है, जो कर्करोग और हृदय रोगों के लिए रामबाण औषधि का काम करता है। शहद एंटी ऑक्सीडेंट का भण्डार है। गहरे रंग के शहद में एंटी संतरे के रस में ४० से ५० कैलोरी (रेशे, विटामिन और खनिज तत्व) भी पाई जाती हैं, जबकि शहद की उतनी ही मात्रा में ३६० कैलोरी पाई जाती है।

शहद प्रकृति की एक अनमोल देन है। शहद हमारी सेहत के लिए तो अच्छा है ही, इससे सूरत भी खूब निखरती है। शहद हमारी त्वचा संबंधित परेशानियों को दूर करने में बहुत कारगर है। शरीर नियमित करने के लिए शहद का इस्तेमाल किया जाता है। यही वजह है कि बहुत सी महिलाएं शहद को रोज प्रयोग में लाती हैं। शहद को त्वचा में नमी बनाए रखने के लिए प्रयोग किया जाता है। जिन महिलाओं की त्वचा तैलीय होती है, उन्हें शहद और दूध का घोल नियमित अपने चेहरे पर लगाने की सलाह दी जाती है। शहद एक प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट है। इस वजह से यह त्वचा के छोटे-मोटे संक्रमण से भी लड़ने में कारगर है। मुहांसों से बचने के लिए आप अपने चेहरे पर शहद लगा सकते हैं।

शहद भी ऐसी एक चीज है जिसके अंदर अनेक औषधीय गुण समाए हुए हैं। हमारे मन में यह मिथ्या धारण है कि शहद खाने से रक्तवसा बढ़ता है। वास्तव में यह हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है क्योंकि इसमें कैल्शियम की प्रचुर मात्रा होती है।

यदि आपका वजन बढ़ रहा है और आप इसे घटाना चाहते हैं तो शहद का इस्तेमाल कीजिए। यह मोटापे में वृद्धि नहीं करेगा। लेकिन आपको शक्ति जरूर देगा। इसी तरह जो सिगरेट या सिगार पीते है अथवा शक्ति के लिए चाय का सेवन करते हैं, अगर उनके भोजन में शहद को एक अनिवार्य घटक बना दिया जाए तो वह नशे की इन प्रवृत्तियों से बच सकते हैं। शहद को नित्य चेहरे व गर्दन पर लगाएं। सूखने पर गुनगुने पानी से धो लें। इससे त्वचा में कसाव बना रहता है।

बंदगोभी का रस, शहद व खमीर मिलाकर पेस्ट बना लें और इसे चेहरे पर लगाएं। सूखने पर धो लें। शुष्क त्वचा के लिए यह एक अच्छा पैक है। जिन लोगों को नींद न आने की शिकायत रहती हैं, उन्हें रात को सोने से पहले पानी के साथ शहद का सेवन करना चाहिए। इससे अच्छी नींद आएगी। यदि कान में दर्द हो तो शहद की कुछ बूंदें कान में डालने से आराम मिलता है। रासायनिक विश्लेषण करने पर शहद में पानी, एलब्यूमिन, चीनी, वसा, पराग, केसर, विटामिन सी तथा प्रचुर मात्रा में खनिज का समग्र मिश्रण होता है यह शहद कई रोगों के लिए औषधि का काम देता है। इसमें जो चिकनाई मिलती है, इसे पचाने में पाचन तंत्र को कोई श्रम नहीं करना पड़ता। बीमार तथा कमजोर मनुष्यों को यह नवीन जीवन प्रदान करता है। शहद सस्ता पौष्टिक भोजन है, जो रक्त में मिलकर ऊष्मा तथा शरीर को बल प्रदान करता है। शहद विषाणुओं को मार देता है। यों कई वर्षों तक रखा रहने पर भी शहद सड़ता नहीं, किन्तु यदि उसमें किसी चीज की मिलावट कर दी जाए, तो शीघ्र ही या तो वह उससे अलग हो जाता है अथवा खाने योग्य नहीं रह जाता। इस प्रकार यह अपनी प्रामाणिकता को बना रखता है।

ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं है जो शहद को पसंद न करता हो। शहद सिर्फ मीठे स्वाद और शीतल प्रभाव के कारण ही अपनी खास जगह नहीं बनाए हुए है, बल्कि इसमें चमत्कारिक औषधीय गुण भी हैं। यह घाव होने, साइनस इंफेक्शन, जुकाम यहां तक कि जलने पर भी दवाई के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। शहद में एंटी-बैक्टीरियल तत्व होते हैं जो हमारे तंत्रिका तंत्र को कार्य करने में सक्षम बनाते हैं और बुखार, सर्दी में आराम पहुंचाते हैं। शहद में प्राकृतिक ग्लूकोज और फ्रक्टोज होते हैं जो सीधे ही रक्त में घुलकर फौरन शक्ति देते हैं। शहद में विटामिन-ए, बीटा कैरोटीन, बी ग्रुप के सारे तत्व, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, लोहांश, कैल्शियम, क्लोरीन, पोटेशियम, लौहतत्व, सोडियम, कॉपर और मैगनीज भी पाए

जाते हैं। कुल मिलाकर इस एक चीज को सारी शक्ति का भंडार माना जा सकता है।

शरीर की सुरक्षा के साथ-साथ एक क्षेत्र ऐसा भी है, जहां शहद के इस्तेमाल ने इसे स्त्रियों के बीच लोकप्रिय बना रखा है, वह है खूबसूरती। इस क्षेत्र में पुराने जमाने से ही शहद के साथ नए-नए प्रयोग होते आए हैं। बहुत-से सौंदर्य प्रसाधनों में शहद का भरपूर उपयोग होता है। शहद के साथ-साथ इसके छत्ते के भी बहुत-से उपयोग हैं। इसके मोम से मोमबत्तियां बनाई जाती हैं और बहुत-सी पॉलिश बनाने में भी इसका इस्तेमाल होता है।

शहद वास्तव में मधुमक्खियों के अत्यधिक परिश्रम का परिणाम है। एक किलो शहद निर्माण में ६०००० फूलों के रस का उपयोग होता है। इसके लिए मधुमक्खियों को लगभग ७०००० किलोमीटर का चक्कर लगाना पड़ता है। तब जाकर कहीं आपके लिए अमृत तैयार होता है।

एक छोटे चम्मच शहद से १०० कैलोरी शक्ति मिलती है, जो कि २५० ग्राम ताजे फलों के सेवन के बराबर होती है। अचूक औषधि के रूप में इसका उपयोग आयुर्वेद महर्षि चरक के जमाने से होता चला आ रहा है।

वैज्ञानिकों के अनुसार, शहद में कुल शक्कर की मात्रा ७६.४ होती है। जिसमें डेक्सट्रोज ३० प्रतिशत और सुक्रोज १.९ प्रतिशत होता है। इसमें डेक्सट्रिन १.५ प्रतिशत और अन्य पदार्थ १८ प्रतिशत होते हैं। अल्प मात्रा में विटामिन तथा खनिज लवण भी पाए जाते हैं। थायसीन ६ मि. ग्रा., विटानि सी ५ मि.ग्रा. प्रति १०० ग्राम शहद में होता है। लोहा फास्फोरस, कैल्शियम, सोडियम, पोटेशियम, गंधक और मैंगनीज भी अल्प मात्रा में मिलते हैं। शहद में जो सुगंध होती है, वह उसमें पाए जानेवाले कोलोडियन के कारण होती है। स्वाद के लिए पीस्टसेल, टैनिन, फारमिलन और अन्य तत्व भी पाए जाते हैं। इसमें डेक्सट्रोज आमाशय में ही शोषित होकर रक्त में सीधा मिल जाता है। मधुमेह के रोगियों को भी शहद दिया जाता है। क्योंकि, इसमें इंसुलिन की आवश्यकता नहीं लगती। जिनको शक्कर अनुकूल न हो वे प्रतिदिन २० से ३० ग्राम शहद भोजन के साथ सेवन करते रहें, तो हृदय भी बलवान बनता है और किसी प्रकार की कोई तकलीफ नहीं होती है।

शहद का सेवन सर्दी में गर्म पेय पदार्थ के साथ, गर्मी में ठंडे पेय पदार्थों के साथ और बारिश में प्राकृतिक रूप में सेवन करने से अधिक लाभ मिलता है। दूध, दही, मक्खन, मलाई, चाय, रोटी, हरी सब्जियां, फल आदि के साथ लिया जा सकता है। स्वाद में मीठा होने से गले तथा मुख का स्राव बढ़ाता है।

गर्भवती स्त्री को आरंभ से ही अंतिम तीन माह तक उचित मात्रा में शहद का उपयोग दूध के साथ कराया जाए, तो उत्पन्न होनेवाली संतान स्वस्थ और आकर्षक होती है। बच्चे पैदा होते समय माता को कष्ट नहीं होगा। बच्चों के दांत निकलते समय शहद को फूले हुए सुहागे के साथ मिलाकर मसूड़ों पर रगड़ने से दांत आसानी से बिना किसी तकलीफ के निकल आते हैं। बच्चों को कब्ज रहने पर दूध के साथ शहद का सेवन लाभकारी रहता है। दूध में मिलाकर लेने से खून साफ होकर रक्त का संचार बढ़ाता है और शरीर स्वस्थ होकर हृष्ट पुष्ट हो जाता है। छह बादाम शाम को भिगोकर सुबह छिलके निकालकर शहद के साथ लेने से मस्तिष्क शांत एवं स्वस्थ रहता है।

शहद की जांच के लिए कांच के बर्तन में शहद को डालकर मिथिलेटेड स्प्रिट मिलाकर अच्छी तरह हिलाना चाहिए। अगर, शहद नीचे बैठ जाए, तो वह शुद्ध माना जाता है और यदि रंग दूध समान हो जाए तो अशुद्ध समझना चाहिए।

पानी से भरे बर्तन में शहद की कुछ बूंदें छोड़ने पर वह तली तक आसानी से पहुंचे, तो शुद्ध अन्यथा पानी में फैलकर

मिल जाए तो अशुद्ध समझना चाहिए।

कपड़े की बत्ती बनाकर उस पर शहद लगाकर माचिस से जलाने पर यदि जल उठे, तो शहद शुद्ध समझना चाहिए।

शुद्ध शहद कागज पर रखने पर थोड़े समय के पश्चात कागज गलेगा नहीं। असली शहद कुत्ता नहीं चाटता है। यदि शुद्ध शहद में मक्खी पड़ जाए, तो वह भागती है और उसके पंख शहद में नहीं फंसते हैं।

शरीर का वजन घटाना हो तो एक कप पानी में एक नींबू का रस एवं एक चम्मच मधु मिलाकर पीएं। इससे शरीर की अनावश्यक चर्बी जलती है। इसके अलावा प्रात: एक गिलास ठंडे पानी में दो चम्मच मधु घोलकर पीने से कुछ दिनों में मोटापा कम होने लगता है।

शरीर में चाहे जैसी भी चर्बी चढ़ गई हो, वह घटती है और शरीर सुडौल बन जाता है। पेट के समस्त रोग दूर होकर जठराग्नि तीव्र बनी रहती है। खाली पेट तीन महीने तक इसका सेवन करें।

आधा चम्मच मधु, आधा कप चोकर और चार चम्मच दही लेकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे, गर्दन और बाहें पर पंद्रह मिनट तक लगाये रखें। इससे त्वचा चिकनी होगी तथा रंग भी साफ होगा। शुद्ध मधु, अडूसे का रस, गिलोय का रस, इन सभी को दस-दस ग्राम की मात्रा में मिलाकर सुबह-शाम २१ दिन तक सेवन करने से श्वेत प्रदर में आराम मिलता है।

मुंहासों से मुक्ति पाने के लिए मधु और नींबू का रस मिलाकर सेवन करें। इससे रक्त साफ होता है। रोजाना चेहरे पर मधु लगाने से चेहरे पर झुर्रियां जल्दी नहीं पड़ती।

मधु में मलाई और नींबू की कुछ बूंदें मिलाकर अच्छी तरह से फेंट लीजिए। इसे आंखों के नीचे लगाइए। नीचे का कालापन और झुर्रियां कुछ समय के बाद अपने आप हट जायेंगी।

एक चम्मच मधु और आधा चम्मच प्याज का रस, दोनों मिलाकर सुबह-शाम पीएं। बल-वीर्य बढ़ेगा।

गाजर के रस में मधु मिलाकर पीने से निम्न रक्तचाप दूर हो जाता है।

वैज्ञानिक मतानुसार शहद में फल शर्करा ४२ प्रतिशत और द्राक्ष-शर्करा ३५ प्रतिशत होती है। इस प्रकार शहद में लगभग ७७ प्रतिशत ग्लूकोस की मात्रा होती है। ग्लूकोज व फ्रक्टोस रक्त में तुरंत घुल व पच जाते हैं। अत: उसे पचाने के लिए शरीर के अन्य अवयवों को परिश्रम नहीं करना पड़ता।

शहद की अम्लता में सेब का मैलिक एसिड और नारंगी का साइट्रिक एसिड होता है। यह स्नेहमय अम्लता जठर को उत्तेजित करती है और पाचन में सहायक बनती है।

रोग और प्रयोग- नेत्र विकार- कश्मीर का पद्म मधु मिल सके तो इसे प्रतिदिन एक बार नेत्रों में काजल की तरह लगाने से नेत्रों के सब विकार नष्ट होते हैं। नेत्र स्वच्छ, चमकीले और रसीले बने रहते हैं। नेत्रा ज्योति अच्छी रहती है। शहद खाने से भी यही लाभ होते हैं।

टान्सिल- शहद के साथ पानी मिलाकर उसके कुल्ले करने से टांसिल बढ़ गए हों तो बहुत राहत मिलती हैं।

कब्ज- प्रात: एक प्याला ठंडे पानी में तथा रात्रि में दूध में एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से कब्जियत दूर होती है। सुबह-शाम दो चम्मच शहद पानी में पीने से लाभ होता है।

जलने पर- शहद अति उत्तम कीटनाशक है। महीन स्वच्छ कपड़ा शहद में भिगोकर जले हुए अंग पर रखने से बहुत

राहत मिलती है।

थकान- शारीरिक और मानसिक थकान होने पर एक चम्मच शुद्ध शहद, एक गिलास पानी में मिलाकर पीने से थकान दूर हो जाती है तथा तन-मन तरोताजा बना रहता है।

खांसी- आधा चम्मच अदरक का रस और आधा चम्मच शहद चाटने से खांसी में आराम मिलता है।

पायरिया- १० ग्राम शहद, १० ग्राम सिरका, ६ ग्राम बारीक पिसी फिटकरी तथा १ ग्राम पिसी काली मिर्च, इन्हें मिलाकर रख लें। इसे प्रतिदिन सुबह-शाम दांतों पर मालिश करने से कुछ ही दिनों में पायरिया रोग खत्म हो जाता है।

मोटापा- प्रात:काल १ गिलास ठंडे जल में २-३ चम्मच शहद घोल कर शौच जाने से पहले पीने से धीरे-धीरे शरीर की चर्बी कम होने लगती है। यह प्रयोग लगातार २ माह तक करें। सुबह गुनगुने पानी में शहद मिलाकर सेवन करने से मोटापा कम होता है और मोटापा बढ़ाने के लिए इसे दूध में मिलाकर पीएं। नींद- शहद को नींबू के रस में लेने से नींद अच्छी आती है।

मस्तिष्क पर प्रभाव- शहद का सेवन करने से मस्तिष्क को ताजगी और शक्ति प्राप्त होती है, इसलिए दिमागी काम करने वालों के लिए शहद बहुत लाभकारी है।

शहद को गरम करके, गरम पदार्थ के साथ, ग्रीष्म ऋतु में, गरम शरीर में और गरम वातावरण में सेवन नहीं करना चाहिए। शहद के साथ घी का सेवन समान मात्रा में मिलाकर कदापि नहीं करना चाहिए।

अकेला यानी सिर्फ कोरा शहद खाना उचित नहीं। इसे किसी पदार्थ या पेय पदार्थ के साथ ही सेवन करना चाहिए।

शहद को अधिक मात्रा में और लगातार महीनों तक सेवन नहीं करना चाहिए। इस अति के कारण भयंकर और कष्टकारी आमाजीर्ण नामक व्याधि हो जाती है।

मधु पिलाते ही रक्त वाहिनियां फैल जाती हैं। जिससे रक्त संचार तेजी से होने लगता है। मधु के सेवन से रक्त में हिमोग्लोबिन की मात्रा लालकण आदि बढ़ते हैं। मधु के प्रयोग से रक्त के सभी घटक सामान्य होते हैं। जब जी घबराना, चक्कर आना, दिल में दर्द आदि मालूम हो तो एक चम्मच मधु गुनगुने पानी में दिन में ३ बार सेवन करने से हृदय को बल मिलता है और राहत महसूस होती है।

शहद प्राकृतिक मॉइश्चराइजर है। इसे नियमित चेहरे पर लगाने से त्वचा का मॉइश्चराइजर स्तर बना रहता है। त्वचा रूखी है तो चेहरे पर शहद लगाएं। २० मिनट बाद चेहरा धो लें। या फिर आप चाहें तो शहद में संतरे के जूस की कुछ बूँदें मिलाकर लगा सकती हैं। आधा टीस्पून शहद, १ टीस्पून गुलाबजल, १ टीस्पून दूध पाउडर मिलाकर पेस्ट बना लें। चेहरे पर लगाएं। २० मिनट बाद धो लें। पानी में शहद मिलाकर उस पानी से स्नान करें। त्वचा का रूखापन कम होगा और त्वमा नरम-मुलायम बन जाएगी। शहद में कीटाणुनाशक और हीलिंग गुण भी हैं। इसलिए कील-मुंहासे की समस्या से ग्रस्त लोग भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। एक टीस्पून शहद में दही मिलाकर चेहरे पर लगाएं। २० मिनट बाद पानी से धो लें। शहद तैलीय और सामान्य दोनों त्वचा के लिए फायदेमंद है। तैलीय त्वचा के लिए शहद में अंडे की सफेदी मिलाकर चेहरे पर लगाएं और २० मिनट बाद चेहरा धो लें। सामान्य त्वचा वाले चेहरे पर शहद लगाकर २० मिनट बाद चेहरा धो लें।

रूखे-बेजान बालों में भी शहद नई जान डाल देता है। शैम्पू के बाद चार कप गर्म पानी में एक टीस्पून शहद मिलाकर

बालों को फाइनल रिंस करें। इससे बाल में नई चमक झलकने लगेगी। शहद व तिल का तेल बालों में लगाने से बाल रेशमी बनते हैं।

शहद जल्दी पचकर खून में मिल जाता है। इसे हम दूध, दही, चाय, मलाई, पानी, सब्जी, फलों के रस आदि में मिलाकर ले सकते हैं। यही नहीं सर्दी में गर्म पेय के साथ व गर्मी में ठंडे पेय के साथ भी इसे सेवन कर सकते हैं। शहद को गर्म कभी नहीं करना चाहिए। यह कई तरह से गुणकारी व लाभकारी है। कमजोरी- शहद में विटामिन ए और बी के होने से यह आखों की ज्योति बढ़ाता है व भूख बढ़ाकर कमजोरी दूर करता है। स्फूर्ति- प्रात: नींबू व शहद गर्म पानी में लेने से स्फूर्ति आती है।

गर्भावस्था- गर्भवती महिला द्वारा दो चम्मच शहद रोजाना लेने से उसे रक्त की कमी नहीं होती।

दांत आना- बच्चों को मसूड़ों पर शहद लगाने से दांत आसानी से आते हैं।

गला बैठना- गर्म पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर गरारे करने से आवाज खुल जाती है।

त्वचा- तिल्ली का तेल, बेसन, शहद व नींबू मिलाकर उबटन करने से त्वचा निखर जाती है। उल्टी और हिचकी- दो चम्मच प्याज के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर खाने से उल्टी और हिचकी में आराम मिलता है।

यह अनेक प्रकार के पौष्टिक विटामिनों से भरपूर है। इसमें विटामिन ए, बी और ई अधिक अनुपात में पाये जाते हैं।

शहद शरीर को पोषण करनेवाला तथा रक्तशोधक होता है। यह वात-पित्त-कफ का शमन करता है, भूख बढ़ाता है तथा आमाशय और गुर्दों को बल पहुंचाता है। जलोदर, मूत्रकृच्छ, पथरी तथा बहुमूत्र में शहद हितकर होता है। इसके सेवन से यक्ष्मा, कुष्ठ, प्रमेह, कृमि, वमन, अतिसार, हिचकी आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। शहद में जो शक्कर होती है, वह पेट में जाने के उपरान्त तुरन्त ही शरीर में मिल जाती है किन्तु ऊख से बनी हुई शक्कर पेट में पच जाने के बाद ही शरीर को पोषण के योग्य बनाती है अर्थात् शहद की शक्कर में शरीर-पोषण का गुण कुदरती ही रहता है।

जिन बीमारियों में मरीज का वजन घट जाता है, उन बीमारियों में शहद बड़ा फायदेमन्द सिद्ध हुआ है। क्षयादि रोगों में भी मरीज को शहद से बहुत लाभ होता है। दूध में शहद मिलाकर पीने से शरीर पुष्ट होता है। दूध में शहद मिलाकर पीने वाले निरोग होते हैं। उन्हें किसी भी रोग के आक्रमण का बहुत कम डर रहता है। एक प्याले में गर्म दूध लेकर उसमें एक चम्मच शहद मिलाकर पीने का अभ्यास रखने से शरीर बहुत पुष्ट हो जाता है। इस प्रकार का दूध दिन में तीन-चार बार अवश्य पीना चाहिए। यदि यह सम्भव न हो तो कम से कम रात्रि के समय पीने का प्रयास अवश्य करना चाहिए।

शहद में शरीर को ताकत और पुष्टि देने के कई गुण हैं। उसमें इतने अधिक गुण हैं कि इसके बदले इस प्रकार के किसी दूसरे पदार्थ को इस्तेमाल ही नहीं किया जा सकता। फेफड़े के बीसों रोग दूध और शहद से नष्ट हो जाते है।

एक बात की जानकारी कम ही लोगों को होगी कि शहद टूटी हुई हड्डी को जोड़ देने में भी बेजोड़ है।

गर्म करने से शहद अपने मौलिक गुण खो देता है क्योंकि इसके प्राकृतिक विटामिन क्षीण हो जाते है। दूध के साथ शहद का प्रयोग कामोद्दीपक और बल-वीर्यवर्धक होता है। पानी में मिलाकर शहद पीने से मोटापा कम हो जाता है, किन्तु शहद का उपयोग थोड़े परिमाण में करने की सावधानी रखनी चाहिए।

जिन लोगों का पेट प्राय: फूला करता है, उनको प्रतिदिन एक तोला शहद पानी में मिलाकर पिलाने से कुछ दिनों में पेट

का फूलना बन्द हो जाता है।

शहद में घी या मक्खन मिलाकर खाने से बल मिलता है परन्तु दोनों बराबर मात्रा में न हों। अधिकतर शीत ऋतु में ही शहद का सेवन करना चाहिए। इससे अधिक बल प्राप्त करने के इच्छुक पित्त प्रकृति के मनुष्यों को तीन- भाग मक्खन और एक भाग शहद मिलाकर सेवन करना चाहिए। वात प्रकृतिवालों को एक चौथाई घी या मक्खन मिलाकर सेवन करना चाहिए। सर्दी या कमजोरी के कारण जब दिल की धड़कन गड़बड़ा जाय और रोगी का दम घुटता दिखाई दे तो चम्मच भर शहद उसे नई शक्ति प्रदान करता है।

शारीरिक परिश्रम करनेवालों को शहद का सेवन करना लाभदायक है। छोटे बच्चों को जो दूध पिलाया जाय उसमें भी यदि थोड़ा शहद मिलाकर दें तो वह शीघ्र ही हजम हो जायेगा।

जिन व्यक्तियों को प्यास कम लगती हो तो वह नियमित शहद का सेवन करें, लाभ होगा। जिन व्यक्तियों को कम पेशाब आने की समस्या उत्पन्न हो गई हो, उनको एक चम्मच शहद का नियमित सेवन करना चाहिए। इसके सेवन से पेशाब न आने की समस्या का समाधान होता है। शुद्ध शहद का सेवन कुत्ते के काटने पर बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। शहद को बालों में लगाने से जहां बालों की जुएं समाप्त होती हैं, वहीं बालों में चमक भी आती है। चेहरे की फुंसियों पर शहद का लेप करने से फुसियां ठीक हो जाती है। चेहरे की त्वचा की कसावट अगर समाप्त हो रही हो तो नियमित शहद का मास्क सूखने तक लगाएं। दूध में चीनी के स्थान पर शहद डालकर पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है। अदरक के रस में शहद मिलाकर चाटने से खांसी ठीक हो जाती है।

आधुनिक विज्ञान ने शहद को एंटी-माइक्रोबायल एजेंट की मान्यता दी है। शहद में पाए जाने वाले पीएच बैलेंस, हाइड्रोजन पेराऑक्साइड व एंटी ऑक्सीडेंट जैसे तत्व शरीर में कुछ विशेष प्रकार के हानिकारक बैक्टिरिया, खमीर व मोल्डस् के विकास को रोकता है। अन्य मीठे पदार्थों की तुलना में शहद में विटामिन, खनिज, एमीनो अम्ल व एंटीऑक्सीडेंट्स की मात्रा अधिक होती है जो कि हमारे शरीर को स्वस्थ और तंदुरुस्त बनाए रखने के लिए आवश्यक है। साथ ही इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट की प्रचुर मात्रा आपको तुरंत ऊर्जा देती है, इसलिए जब कभी आप ज्यादा थकान या ऊर्जा की कमी महसूस करें तो शहद जरूर पिएं।

शहद के अनगिनत फायदे हैं। हर सुबह एक गिलास गरम पानी में ऑर्गेनिक शहद व ऑर्गेनिक साइडर सिरके का मिश्रण लेने से आपको दिनभर के लिए भरपूर ऊर्जा मिलेंगी जो दो कप चाय या कॉफी पीने से भी नहीं मिल सकती। शहद और दालचीनी का मिश्रण वयस्कों के लिये कई मददगार है।

स्वस्थ रहने के लिए मनुष्य को शरीर में जिन आवश्यक तत्वों की जरूरत होती है उनमें शहद भी शामिल है- यह पेट साफ रखने से लेकर शरीर को सुडौल बनाने तक में उपयोगी है। इसमें सौंदर्यवर्धक गुण भी है। प्रतिदिन सायंकाल शहद को आवंले के चूर्ण के साथ लेने से कब्ज की शिकायत दूर होती है, पेट साफ होता है तथा नियमित रूप से लेने से वजन में भी बढ़ोत्तरी होती है। खांसी होने पर अदरक, तुलसी तथा शहद मिलाकर पीने से नींद अच्छी आती है तथा प्रात: पेट साफ होता है। बच्चों को उल्टियां होने पर शहद में हरड़ का चूर्ण मिलाकर चटाने से लाभ होता है। यदि बर्रे या मधुमक्खी डंक मार दे तो उस स्थान पर शहद तथा शुद्ध घी मिलाकर लगाने से फौरन आराम मिलता है।

गले में खराश हो या गला बैठा हो तो दिन में तीन-चार बार शहद चाटने से लाभ होता है। गभ्वती महिलाओं को शहद का सेवन अवश्य करना चाहिए। यह उनके शरीर को भी सुडौल व शक्तिशाली बनाता है। शहद को जामुन के सिरके में मिलाकर लगाने से दांत चमकने लगते हैं। मसूड़ों की तमाम तकलीफें भी दूर हो जाती हैं। शहद में सौंदर्यवर्धक गुण भी है। चेहरे की सुंदरता तथा कांति बढ़ाने के लिए रात को सोने से पूर्व शहद की कुछ बूंदें चेहरे पर मलने से लाभ होता है। यदि अपके होंठ फट गए हों तो शहद तथा सुहागा मिलाकर लगाने से लाभ होता है। तेज धूप से आने के पश्चात शहद का इस्तेमाल वर्जित है। स्वस्थ व्यक्ति को चार चम्मच से अधिक शहद सेवन नहीं करना चाहिए। पके केले के साथ या पके हुए पपीते के साथ आप कुछ बूंदें शहद की मिला लें तथा इसे चेहरे पर लगाएं इससे चेहरे पर नमी बनी रहेगी तथा नई कांति आएगी। गुनगुने पानी में शहद तथा नींबू की मात्रा बराबर लेकर पिएं तो चर्बी घटती है।

यदि आप हर रोज शहद का सेवन करते हैं तो आप केवल अपनी शक्ति ही नहीं बढ़ाते बल्कि आपकी उम्र भी बढ़ जाती है। खिलाड़ी भी इसकी प्रशंसा करते हैं और उनका कहना है कि इसे खाने से तुरन्त शक्ति की प्राप्ति का एहसास होता है। नन्हें शिशुओं को भी यह आसानी से पच जाता है। महिलाओं की रजोनिवृत्ति के समय यह बहुत लाभदायक माना गया है। यदि आपको रक्तचाप की शिकायत हो तो रोज सुबह थोड़े-से पानी में नींबू व शहद का एक चम्मच मिलाकर पियें। कुछ दिनों बाद आपको अवश्य लाभ होगा।

शहद में एंटी-बैक्टीरियल तत्व होते हैं जो हमारे तंत्रिका तंत्र को कार्य करने में सक्षम बनाते हैं और बुखार, सर्दी में आराम पहुंचाते हैं। शहद में प्राकृतिक ग्लूकोज और फ्रक्टोज होते हैं जो सीधे ही रक्त में घुलकर फौरन शक्ति देते हैं। शहद में विटामिन-ए, बीटा कैरोटीन, बी ग्रुप के सारे तत्व मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, आयरन, कैल्शियम, क्लोरीन, पोटेशियम, आयोडीन, सोडियम, कॉपर और मैगनीज भी पाए जाते हैं। कुल मिलाकर इस एक चीज को सारी शक्ति का भंडार माना जा सकता है।

शहद को मसूड़ों पर मलने से पायरिया नहीं होता। छोटे बच्चों को दूध पिलाने से पहले शहद चटा दें। फिर दूध पिलाएं ये रोग निरोधक क्षमता बढ़ाता है। बेसन, मलाई शहद मिलाकर त्वचा पर लगाएं। थोड़ी देर बाद धो लें चेहरा चमकेगा। प्रतिदिन २५ ग्राम शहद जरूर लें पर सिर्फ शहद नहीं दूध के साथ इससे शरीर को ताकत मिलती है। त्वचा का रोग हो या जला कटा सब पर शहद लगाएं। जादू सा असर दिखाई देगा। यदि रात सोने से पहले दूध के साथ शहद लेने पर बहुत अच्छी नींद आती है। दूध में शक्कर की जगह शहद लेने से गैस नहीं बनती पेट के कीड़े निकल जाते हैं।

कमजोरी- शहद में विटामिन ए और बी के होने से यह आंखों की ज्योति बढ़ाता है व भूख बढ़ाकर कमजोरी दूर करता है। स्फूर्ति- प्रात: नींबू व शहद गर्म पानी में लेने से स्फूर्ति आती है।

गर्भावस्था- गर्भवती महिला द्वारा २ चम्मच शहद रोजाना लेने से उसे रक्त की कमी नहीं होती।

पढ़नेवाले बच्चों हेतु बादाम रात में भिगो दें। सुबह पीसकर उसमें शहद मिलाकर दें। इसके प्रयोग से बच्चों की दिमागी शक्ति बढ़ेगी। बुद्धि को तीव्र करने में भी सहायक है। नींबू के रस में शहद मिलाकर दांत साफ करें। दांत मजबूत बनेंगे। बच्चों के दांत निकलते समय मसूढ़ों पर शहद लगा दें। दांत दर्द में राहत मिलेगी। दांत के दर्द में रूई को शहद में डुबोकर दर्द वाले स्थान पर रखें दर्द दूर होगा।

रोज सुबह गुनगुने पानी में शहद का सेवन, आपकी सेहत से जुड़ी कई समस्याओं के लिए रामबाण इलाज है। गर्म पानी

में शहद पीने के कुछ ऐसे फायदों के बारे में जो वजन से लेकर कई समस्याओं में निपटने के लिए आपकी मदद करेंगे।

वजन घटाने में रोज सुबह गर्म पानी में एक चम्मच शहद डालकर पीने से चर्बी कम करने में आसानी होती है। यह शरीर का चयापचय बढ़ाता है जिससे चर्बी तेजी से जलती है। सर्दी-जुकाम- जिन लोगों को हर बार मौसम बदलने पर सर्दी-जुकाम जैसी समस्याएं अधिक होती हैं उनके लिए भी रोज सुबह गर्म पानी में शहद पीना फायदेमंद है। यह गले को आराम पहुंचाता है और कफ ढीला करता है।

आंतों के लिए फायदेमंद- गर्म पानी में शहद का नियमित सेवन आंतों को साफ रखने में मददगार है। आंतों और पेट से संबंधित समस्याओं में इसका सेवन काफी आराम पहुंचाता है।

त्वचा में निखार- शहद में कीटाणुनाशक और एंटीफंगल गुण अधिक होते हैं। इससे त्वचा पर मुहांसे और ब्लैकहेड्स दूर होते हैं और त्वचा साफ व निखरी लगती है। प्रतिरोधी क्षमता- शहद में एंटीऑक्सीडेंट्स अच्छी मात्रा में हैं। गर्म पानी में इसके सेवन से शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है जिससे सेहत संबंधित समस्याओं से लड़ने में आसानी होती है।

चयापचय - शहद और गर्म पानी शरीर की मेटाबॉलिक गतिविधियों को ठीक रखने में मदद करता है। इससे पाचन सही रहता है।

शहद एक ऐसा द्रव्य है, जिसका वसंत ऋतु में सेवन अत्यंत लाभकारी है। प्रात:काल एक गिलास सादा जल में दो तोला शहद डालकर मिला लें और इसे पी लें। बस इस सरल सी विधि को पूरे वसंत ऋतु में नियमित प्रयोग करें। इससे आपको कफ के कारण होनेवाले रोगों से बचाव होगा और स्वास्थ्य अच्छा बना रहेगा। शहद में नमक और सिरका मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे की झाईंया दूर होगी। गर्म जल को ठंडा करके ५० ग्राम जल में २० ग्राम शहद मिलाकर पीते रहने से मोटापा और बेढंगा शरीर सुडौल होता है। शहद में नींबू रस मिलाकर, चेहरे, हाथ-पैर में लगाने से रंग निखरता है, वह मुलायम रहती है। शहद मधुमेह के रोगियों के लिए भी लाभकारी है। अन्य मीठी वस्तु इस रोग में हानिकारक रहती है। वैसे एक बार में एक तोला से अधिक न लें। गले में टॉन्सिल बढ़ने पर, पानी में शहद घोलकर कुल्ला करने से लाभ होता है। शहद का शर्बत पीने से खून की कमी दूर होती है।

प्राचीन काल में यूनान के दार्शनिक अपने आहार में शहद का नियमित प्रयोग करते थे। उनका मानना था कि शहद बुद्धि एवं आयुवर्धक होता है। यही कारण था कि यहां के दार्शनिकों की आयु १२०-१५० वर्ष होती थी।

प्राचीन ब्रिटिश लोगों के बारे में लिखा है कि यहां के लोग १२० वर्ष की आयु में बूढ़े होते हैं। इसका सबसे बड़ा रहस्य शहद का सेवन करना है। उस समय पूरा ब्रिटिश द्वीप विभिन्न प्रकार के फूलों से भरा रहता था जिस कारण यहां खूब मधुमक्खी पालन होता था और भरपूर शहद निकलता था। यही कारण है कि प्राचीन काल में ब्रिटिश शहदक द्वीप के नाम से प्रसिद्ध था। चीनी चिकित्सा में अतिरिक्त शारीरिक ऊर्जा के लिए खिलाड़ियों को मधुमक्खी के अंडों की सब्जी देते हैं। शहद में रोग के कीटाणु खत्म करने की अद्‌भुत क्षमता होती है। दो दिन तक शहद का प्रयोग करने पर यह भयानक मियादी बुखार के कीटाणुओं को नष्ट कर देता है। फोड़े-फुंसी आदि त्वचा रोग दूर करने के लिए शहद बेहद फायदेमंद है। आज भी जर्मनी में शरीर के घाव पर शहद ही बांधी जाती है तथा जलने पर तत्काल उपचार के लिए शहद का ही प्रयोग किया जाता है। वजन बढ़ाने के लिए शहद का प्रयोग किया जाता है।

शहद की मात्रा- बच्चों को एक बार में ४ ग्राम, किशोरों को ६ से ८ ग्राम तथा युवाओं व वृद्धों को १२ ग्राम तक ठंडे पानी में मिलाकर पीना चाहिए। यदि किसी को शहद खाने से कष्ट हो तो खट्टे अनार, नींबू, खट्टा सेब तथा अमरूद खाने से आराम हो जाता है। मौसम (ऋतु) के अनुसार शहद की मात्रा घटानी व बढ़ानी चाहिए। शहद की मात्रा जाड़ों में अधिक तथा गर्मियों में कम कर देनी चाहिए।

शहद के पानी से कुल्ला करने से भी छालों में राहत मिलती है। उल्टी होने पर शहद में नींबू का रस मिलाकर पिएं। दूध में शहद डालकर पीने से बौद्धिक शक्ति बढ़ती है। शहद या गुलकंद खाने से भी स्वास्थ्य अच्छा रहता है। शहद के सेवन से अनिद्रा दूर होती है और नींद भी अच्छी आती है। जले हुए हिस्से पर शहद लगायें लाभ मिलेगा।

प्राकृतिक गुणों से भरपूर शहद में एंटीऑक्सीडेंट्स पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। इस कारण शहद के सेवन से विभिन्न जीवाणुओं व विषाणु से लड़ने की क्षमता प्राप्त होती है। शहद हृदय और कर्करोग जैसी बीमारियों के खतरे से भी बचाता है और शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करता है।

बच्चों को ब्रेड या सैंडविच में शहद लगाकर दें। यह उन्हें दिनभर ऊर्जावान बनाए रखेगा। घाव होने, जलने और काटने पर पीड़ित अंग पर शहद लगाने से संक्रमण का खतरा नहीं रहता। रात में अच्छी नींद लाने के लिए दूध में शहद मिलाकर पीएं। बाल झड़ने की स्थिति में जैतून का गर्म तेल, एक चम्मच शहद और एक चम्मच दालचीनी पावडर को मिला लें। इस मिश्रण को नहाने से पहले बालों में १५ मिनट तक लगाएं। फिर गुनगुने पानी से सिर धो लें।

गठिया रोग के मर्ज में शहद और एक छोटी चम्मच दालचीनी पावडर का लेप बनाकर दर्द वाले भाग पर लगाएं। गले में खराश होने पर गुनगुने पानी में दो चम्मच शहद, चार चम्मच नींबू का रस और चुटकी भर नमक के साथ गरारा करें।

यह मोटापे को घटाता है। नींबू पानी के साथ मिलकर रक्तचाप नियंत्रित करता है। शायद त्वचा में लगाने से त्वचा चुस्त व जवां रहती है। दैनिक एक गिलास पानी के साथ एक चम्मच शहद के सेवन से व्यक्ति दीर्घायु बनता है।

हमारे घरों में दादी-नानी एवं बुजुर्ग सर्दी, खांसी जैसी कई समस्याओं में शहद के फायदे गिनाती रही हैं।

शहद हाइड्रोजन पेरोक्साइड, अम्लीयता, ओस्मोटिक इफेक्ट, उच्च शर्करा कंसंट्रेशन और पॉलीफिनोल्स जैसे हथियारों का उपयोग करता है। ये सभी बैक्टीरिया को मारने के लिए काफी हैं। ओस्मोटिक प्रभाव का मतलब यह है कि चीनी की अधिक सांद्रता के कारण यह जीवाणु की कोशिकाओं से पानी का अवशोषण कर लेता है, जिसके कारण जीवाणु दम तोड़ देता है।

प्रतिरोधक क्षमता पैदा होती है- शहद में एक खास बात यह है कि यह जीवाणु के आपसी संचार तंत्र, जिसे कोरम सेसिंग कहा जाता है, को क्षतिग्रस्त कर देता है, जिससे जीवाणु रोगकारक बायोफिल्म का निर्माण नहीं कर पाते हैं। दवा की दुकान पर मिलनेवाले एंटीबायोटिक्स बैक्टीरिया की विकास प्रक्रिया पर हमला करते हैं, जिसके कारण बैक्टीरिया में इसके खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता पैदा हो जाती है। शहद इसप्रकार से काम नहीं करता है। इसलिए जीवाणु में इसके खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता पैदा नहीं हो पाती है।

एंटीबायोटिक गुणों से भरपूर- शहद इसलिए अधिक प्रभावी हैं, क्योंकि इसमें कई स्वास्थ्यवर्धक पॉलीफिनोल्स या एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं। इनमें शामिल है फिनोलिक एसिड, कैफिक एसिड, कूमैरिक एसिड और

इलैजिक एसिड तथा कई फ्लैवनॉयड। शहद के जीवाणु रोधी, फंगस रोधी और वायरस रोधी गुणों का पता चला है। शहद में एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं और यह एंटीबायोटिक गुणों से भरपूर है।

शहद का प्रयोग हमारे स्वास्थ्य को अच्छा बनाता है, वहीं शहद मिलाकर विभिन्न औषधियां ली जाती हैं जो विभिन्न प्रकार के रोगों को दूर करती हैं। औषधि के रूप में शहद से किसी प्रकार का दुष्प्रभाव भी नहीं पड़ता है।

त्रिफला पाउडर, हरड़, बहेड़ा पाउडर शहद में मिलाकर लें। इनका प्रयोग करने से आंखों की ज्योति बढ़ती है। अदरक के रस को गुनगुना कर ठंडा कर लें। फिर उसे शहद के साथ लेने से खांसी में लाभ मिलेगा। खाली पेट शहद लेने से मोटापा दूर होगा। पली के दर्द में उबली मेथी का रस शहद में मिलाकर लें। लाभ मिलेगा। गाजर के रस में शहद मिलाकर पीने से सीने के दर्द में राहत मिलेगी। जामुन की गुठली का बारीक पाउडर बना लें। इस पाउडर को शहद में मिलाकर गोली बना लें। इस गोली को प्रतिदिन चूसें या मुंह में कुछ देर पड़ा रहने दें। इसके प्रयोग से भारी आवाज धीरे-धीरे ठीक हो जायेगी।

शहद का सेवन शरीर और मस्तिष्क को दृढ़ता प्रदान करता है। शहद का नियमित सेवन शरीर में शुद्ध रक्त उत्पन्न करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शहद का प्रयोग मूत्र कम आने की समस्या का भी समाधान करता है। प्रात: एक गिलास गुनगुने पानी में शहद मिलाकर नियमित रूप से पीने से शरीर की व्यर्थ चर्बी को नष्ट करके शरीर को आकर्षक रूप प्रदान करता है। शहद का लेप त्वचा को आकर्षक आभा प्रदान करता है। शहद को फूले मसूड़ों में मलने से बच्चों के दांत सरलता से निकल आते हैं। शहद का बालों में प्रयोग जुएं और लीखों की समस्या का समाधान नहीं करता बल्कि बालों को पोषणता भी प्रदान करता है। प्यास कम लगने की समस्या हो तो शहद का सेवन करें इसके प्रयोग से प्यास खुलकर लगती है। फोड़े-फुंसी पर भी शहद का लेप बहुत लाभप्रद होता है। तीन लौंग पत्थर पर घिसकर शहद में मिक्स करके प्रात: और सोने से पूर्व लगभग एक सप्ताह तक खायें, इसके प्रयोग से कब्ज व पेट के कीड़ों की समस्या का समाधान होता है।

शहद का इस्तेमाल खूमानी मिश्रित लेप और क्रीम के रूप में भी किया जा सकता है। शहद और खूमानी का चेहरे की त्वचा पर अच्छा प्रभाव पड़ता है और यह मिश्रण चेहरे को कांतिमय स्निग्धता प्रदान करता है। शहद को नमक या सिरके में अच्छी तरह मिलाकर मलने से मुंह की झांई दूर होती है। अर्जुन वृक्ष की छाल पीसकर शहद के साथ लगाने से भी झाइयों में शीघ्र लाभ होता है। एक चम्मच सरसों के दाने पीसकर, इसमें शहद व मुलतानी मिट्टी पाउडर मिलाकर पेस्ट बना लें तथा चेहरे पर लेप करें। झाइयां शीघ्र दूर होंगी। एक बड़ा चम्मच बेसन, एक चम्मच शहद तथा एक अंडे की सफेदी मलने से चेहरे की त्वचा में कसाव आएगा जिससे झुर्रियां मिट जाएंगी।

टमाटर के रस में शहद मिलाकर हाथ-पैरों पर लगाने से त्वचा कोमल बनती है। शहद और जामुन के पुराने सिरके को मिलाकर दांतों पर लगाने से दांतों में चमक आ जाएगी। शहद व सेब का रस मिलाकर चेहरे पर मलने से त्वचा निखर उठेगी। इसी तरह संतरे या गाजर के रस में समभाग शहद मिलाकर चेहरे पर मलने से चेहरे की त्वचा खिल उठेगी।

शहद, नींबू का रस, बेसन व थोड़ा-सा पानी लेकर अच्छी तरह मिलाएं व इस मिश्रण को चेहरे पर मलें। कुछ समय बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें, चेहरा निखर जाएगा। ताजा दूध व मलाई में शहद मिलाकर चेहरे पर उंगलियों की पोरों से हल्के-हल्के मालिश करने से चेहरे की शुष्क त्वचा भी खिल उठेगी। आधा चम्मच शहद में दो चम्मच गाजर का रस

चुटकी भर खाने के सोड़े में मिलाकर चेहरे पर लगाएं और १५-२० मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। चेहरे की झुर्रियां दूर करने का यह प्रभावी नुस्खा है।

गोभी की पत्तियों के रस में थोड़ा सा शुद्ध शहद मिलाकर चेहरे पर लगाने के पन्द्रह मिनट बाद स्वच्छ जल से स्नान करने से जहां झुर्रियां समाप्त होती हैं, वहीं त्वचा का रूखापन दूर होता है।

जीवाणु, फंगस, विषाणु रोधी- शहद इसलिए अधिक प्रभावी है, क्योंकि इसमें कई स्वास्थ्यवर्धक पॉलीफिनोल्स या एंटीऑक्सीडेंट्स पाये जाते हैं। शहद के जीवाणु रोधी, फंगस रोधी और विषाणु रोधी गुणों का पता चला है।

शहद औषधि के साथ-साथ सौंदर्य निखारने में भी सहायक है। चेहरे का रंग निखारना हो तो तुलसी का रस, पुदीने का रस, गुलाबजल, शहद में मिलाकर लगायें। उसे अपने आप सूखने दें। हल्के गुनगुने पानी से चेहरा साफ करें। नींबू के रस में शहद, ग्लिसरीन मिलाकर लगाने से भी रंग निखरता है। आंखों के नीचे कालापन आ जाता है और उम्र के अनुसार झुर्रियां चेहरे पर पड़ जाती हैं। इनको दूर करने के लिए शहद में नींबू का रस मिलाकर लगायें। उसे अपने आप सूखने दें। गुनगुने पानी से चेहरा साफ करें। खुरदरी त्वचा हो तो गाजर के रस में शहद मिलाकर लगायें। टमाटर के रस में शहद मिलाकर त्वचा पर लगाने से त्वचा रेशम की तरह मुलायम हो जाती है।

फेशियल फेस पैक- शहद द्वारा बनाया गया यह पैक न केवल चेहरे को नमी प्रदान करता है वरन् चेहरे को नरम व चिकना बनाए रखता है। तैलीय त्वचा के लिय आप दो चम्मच शहद, एक चम्मच सफेद सिरका लें तथा रूखी त्वचा के लिए एक चम्मच बादाम का तेल व दो चम्मच शहद लें। दस मिनट तक इससे चेहरे की मालिश करें तथा ठंडे पानी से धो लें। शहद त्वचा के दाग-धब्बे हटाता है और जख्मों को भरने के काम आता है। यह एक अच्छा कीटाणु नाशक भी होता है। शहद में बहुत तरह के प्रोटीन होते हैं, जो त्वचा की देखभाल के साथ-साथ रंगत को भी निखारते हैं। इसका प्रभाव हानिकारक नहीं होता अगर आप अपनी त्वचा को तरोताजा और दिलकश रखना चाहते हो तो शहद का प्रतिदिन इस्तेमाल करें। पहले हलके गर्म पानी से और साबुन या बेसन से चेहरा धो डालिए, फिर बालों को पीछे की तरफ ले जाकर क्लिप से या रिबन से बांध दीजिए ताकि बाल मुंह पर न आ सकें। एक चाय का चम्मच शहद लेकर उंगली की मदद से पूरे चेहरे, गर्दन, कनपटी तथा माथे पर लगाइए। शहद लगाते समय चेहरे पर नीचे से ऊपर की ओर ही लगाएं। इससे त्वचा में कसाव बना रहेगा। २० मिनट बाद गुनगुने पानी से धो डालिए। शहद के इस्तेमाल से पहले यह जरूर जान लीजिए कि शहद शुद्ध है या नहीं। शुद्धता की पहचान के लिए अपनी हथेली पर थोड़ा-सा शहद लीजिए और थोड़ा-सा खाने का चूना इसमें मिला दें। यदि शुद्ध होगा तो हथेली में जलन होने लगेगी।

मेकअप साफ करने के बाद एक कप गुनगुने पानी में एक बड़ा चम्मच शहद और एक चम्मच सिरका मिलाकर मुंह अच्छी तरह धो डालें। शहद में वक्त से पहले पड़नेवाली झुर्रियों का इलाज भी छिपा हुआ है। इनको दूर करने के लिए एक बड़े चम्मच में दो छोटे चम्मच मलाई डालकर खूब फेंटें, फिर ये लेप हल्के-हल्के चेहरे पर लगाकर नीचे से ऊपर की ओर मलें। दोनों हाथों की मदद से त्वचा की झुर्रियों को फैलाएं, १५ से २० मिनट तक मसाज करती रहें, फिर गुनगुने पानी से चेहरा धो डालें। जिन लोगों की त्वचा तैलीय होती है उनमें मुंहासे बहुत निकलते हैं, इसके लिए त्वचा की सफाई बहुत जरूरी होती है। दो छोटे चम्मच नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर २० मिनट तक लगाएं, फिर धो डालें।

यह लेप त्वचा की गहराई में जाकर सफाई करता है जिससे त्वचा के छिद्र खुल जाते हैं। इनमें छुपे कीटाणु शहद व नींबू

के क्षारीय गुण के कारण मर जाते हैं और मुंहासे समाप्त हो जाते हैं।

ये धूप से जलन के धब्बों को भी खत्म करता है। अगर त्वचा तेज धूप की वजह से धूप से जलन हो गई है, तो शहद में जौ का आटा या बेसन मिलाकर शरीर के उन भागों में लगाएं जहां की त्वचा धूप से जलन हुई हो। १५-२० मिनट के बाद धो डालें। कुछ रोज के प्रयोग से धब्बे दूर हो जायेंगे।

त्वचा की रंगत निखारने के लिए लेप तैयार किया जा सकता है। २ बड़े चम्मच शहद, एक चम्मच नींबू का रस, डेढ़ चम्मच मीठे बादाम का तेल लेकर सब चीजें मिलाकर खूब अच्छी तरह फेंट लें। अब इनमें जौ का आटा या बेसन थोड़ा-थोड़ा डालती जायें, जब तक कि पेस्ट गाढ़ा हो जाये, अब इसको चेहरे पर लगाकर आधा घंटा छोड़ दें, फिर हल्के गर्म पानी से धो डालिए। चेहरा गुलाब-सा खिल जायेगा।

भाप लेने के बाद नींबू का रस, शहद, ग्लिसरीन तीनों को मिलाकर लगायें, त्वचा कोमल बनेगी। चेहरे पर चमक लाने के लिए भी इसका प्रयोग कर सकते हैं। बालों के स्वास्थ्य एवं मजबूती के लिए नींबू के रस में शहद मिलाकर बालों की जड़ों में लगा सकते हैं। इससे बालों में चमक आयेगी। खुरदरे और बेजान बाल हों तो गाजर का रस व पालक के पानी से सफाई करें। शहद में गुलाबजल मिलाकर होठों पर लगायें। गुलाबजल के स्थान पर अगर गुलाब की पत्ती मिल जाये तो उसको शहद में मिलाकर होठों पर लगायें। इसके प्रयोग से होंठ गुलाबी हो जायेंगे। इस मिश्रण को शीशी में भरकर रख लें। उसे प्रतिदिन प्रयोग करें।

शहद में लगभग ७५ प्रतिशत शर्करा होती है जिसमें फ्रक्टोस, ग्लूकोज, सुल्फोज, माल्टोज, दुग्धशर्करा आदि प्रमुख हैं। इसमें अन्य पदार्थों के रूप में प्रोटीन, वसा, एन्जाइम भी पाया जाता है। यही नहीं शहद में विटामिन ए, बी-१, ब-२, बी-३, बी-६, बी-१२ तथा अल्पमात्रा में विटामिन सी, विटामिन एच और विटामिन के भी पाया जाता है। इसके अतिरिक्त इसमें लोहा, फास्फोरस, कैल्शियम और आयोडीन भी पाए जाते हैं।

कांच के एक साफ ग्लास में पानी भरकर उसमें शहद की एक बूंद टपकाएं। अगर शहद नीचे तली में बैठ जाए तो यह शुद्ध है और यदि तली में पहुंचने के पहले ही घुल जाए तो शहद अशुद्ध है।

शुद्ध शहद आंखों में लगाने पर थोड़ी जलन होगी, परंतु चिपचिपाहट नहीं होगी। शुद्ध शहद का दाग कपड़ों पर नहीं लगता। शुद्ध शहद दिखने में पारदर्शी होता है। शीशे की प्लेट पर शहद टपकाने पर यदि उसकी आकृति सांप की कुंडली जैसी बन जाए तो शहद शुद्ध है। लाभकारी प्रयोग- शहद का नियमित और उचित मात्रा में उपयोग करने से शरीर स्वस्थ, सुंदर, बलवान, स्फूर्तिवान बनता है और दीर्घजीवन प्रदान करता है। शहद को घाव पर लगाने से घाव जल्दी भर जाते हैं। शहद का पीएचमान ३ से ४.८ के बीच होने से जीवाणुरोधी गुण स्वत: ही पाया जाता है। प्रात:काल शौच से पूर्व शहद-नींबू पानी का सेवन करने से कब्ज दूर होता है, रक्त शुद्ध होता है और मोटापा कम होता है।

गर्भावस्था के दौरान स्त्रियों द्वारा शहद का सेवन करने से पैदा होनेवाली संतान स्वस्थ एवं मानसिक दृष्टि से अन्य शिशुओं से श्रेष्ठ होती है। त्वचा पर निखार लाने के लिए गुलाब जल, नींबू और शहद मिलाकर लगाना चाहिए। उच्च रक्तचाप में लहसुन और शहद लेने से रक्तचाप सामान्य होता है। त्वचा के जल जाने, कट जाने या छिल जाने पर भी शहद लगाने से लाभ मिलता है।

शहद का नित्य सेवन निर्बल आमाशय व आँतों को बल प्रदान करता है। प्याज का रस और शहद समान मात्रा में

मिलाकर चाटने से कफ निकल जाता है तथा आँतों में जमे विजातीय द्रव्यों को दूर कर कीड़े नष्ट करता है। मोटापा अधिक बढ़ जाने से व्यक्ति चलने-फिरने में और अपने रोजमर्रा के काम करने में जल्दी थकान महसूस करता है, ऐसे में एक चम्मच शहद का गर्म पानी के साथ सुबह-शाम प्रयोग मोटापे को कम करता है और शरीर की ऊर्जा बढ़ाता है। अगर आप अधिक मात्रा में शहद का सेवन करने लगे तो ये फायदे की बजाए नुक्सान देगा। इसलिए केवल १ चम्मच शहद का ही रोजाना सेवन करें। शहद हमें छोटी-बड़ी कई बीमारियों से बचाता है। यह लोहांश, कैल्शियम, फॉस्फेट, सोडियम, क्लोरिन, पोटॅशियम और मैग्नीशियम का एक बेहतरीन स्रोत है।

रोग-प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाएं- शहद में विटामिन, खनिज, तत्व होते हैं, जो शरीर को बैक्टीरिया से बचाते हैं और हमारी रोग-प्रतिरोधी क्षमता में इजाफा करते हैं। इससे सर्दी-जुखाम के लक्षण जैसे कफ, गले के दर्द में आराम मिलता है। रोग-प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाने के लिए हर दिन एक गिलास गर्म पानी में १-२ टेबल स्पून शहद मिलाकर पिएं। ज्यादा फायदे के लिए ताजे नींबू का रस और थोड़ी दालचीनी मिलाकए पीएं।

वजन घटाएं- हर सुबह खाली पेट एक गिलास गर्म पानी में ताजे नींबू का रस और शहद डालकर पिएं तो आपका शरीर डीटॉक्स होता है। नियमित तौर पर इसे पीने से यकृत के अलावा पूरे शरीर से विषैले पदार्थ बाहर तो निकलते ही हैं, साथ ही फालतू चर्बी भी शरीर से बाहर निकल जाती है।

दिल की बीमारियां हो जाएं दूर- विशेषज्ञों के मुताबिक शहद और दालचीनी का मिश्रण हृदय की धमनियों व नसों में नई उर्जा भरता है और खून में रक्तवसा की मात्रा १० फीसदी तक कम कर देता है। इस मिश्रण का रोजाना सेवन करने से दिल के दौरे का खतरा कम होता है। एक-दो टेबल स्पून शहद व एक-तिहाई टेबन स्पून दालचीनी को गर्म पानी में मिलाकर पिएं। बदहजमी में मिले आराम- यह आम्लीयता में राहत देता है, खाना हजम करने में मदद करता है और पेट में गैस नहीं बनने देता। गरिष्ठ भोजन करने से पहले अगर एक या दो चम्मच शहद खा लिया जाए तो खाना आसानी से पच जाता है। अगर आप पहले ही गरिष्ठ भोजन कर चुके हैं तो गर्म पानी में नींबू और शहद डालकर पिएं।

ऊर्जा में बढ़ोत्तरी के लिए- शहद में पाई जानेवाली प्राकृतिक मिठास शरीर में कैलोरी व ऊर्जा का बेहतर स्रोत हैं। इसलिए चीनी की जगह शहद का इस्तेमाल करना अच्छा है।

यह रूखी त्वचा के लिए एक बेहतरीन मॉइश्चराइजर है। त्वचा पर ३० मिनट तक शहद लगाए रखें व धो लें। दिन भर की थकावट के बाद शरीर को आराम देने के लिए शहद की कुछ बूँदें पानी में मिलाकर नहा लें।

सोने से पहले दो चम्मच शहद में आधा चम्मच देशी घी मिलाकर चाटने से गहरी नींद आती है और बुरे सपने नहीं आते। शहद में नींबू का रस मिलाकर लगाने से चर्मरोग ठीक होता है एवं त्वचा कांति युक्त और नर्म होती है। शहद में कैल्शियम अधिक होने से बच्चों, बूढ़ों और महिलाओं में होनेवाले अस्थिसंबंधी रोग ठीक होते हैं।

एक चम्मच शहद लेने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। दो चम्मच शहद को भैंस के गुनगुने दूध में मिलाकर पीने से शरीर स्वस्थ रहता है। शहद १००० वर्ष तक भी पड़ा रहे तो भी खराब नहीं होता।

जले हुए जख्मों में शहद बेहतरीन दवा है। यह ना सिर्फ संक्रमण को रोकता है, बल्कि त्वचा के अंदर जख्म भी तेजी से भरता है। यह एक कुदरती कीटाणुनाशक है। कटी-फटी त्वचा पर मलहम का काम करता है। यह संग्रहणी को दूर करता है और मितली को रोकता है। शहद पेट की गड़बड़ी को ठीक करता है और खून की कमी को भी दूर करता है। शहद जिस्म को

ताकत देता है। इसके सेवन से वजन नहीं बढ़ता। इसमें चीनी की तुलना में ४० प्रतिशत कम कैलोरीज हैं।

असली शहद कपड़ों पर नहीं चिपकता है। शुद्ध शहद में रूई की बत्ती बनाकर वह तुरंत आग पकड़ लेती है जबकि नकली शहद की रूई की बत्ती नहीं जलती है।

शहद का उपयोग बच्चों के दांत निकलने पर- बच्चों के दांत निकल रहे हैं तो थोड़े से शहद में चूना मिलाकर मसूड़ोंपर मलने से बच्चों के दांत आसानी से निकलते हैं। फूले सुहागे में शहद मिलाकर मसूड़ों पर धीरे-धीरे मलने से दांत सरलता से निकलते हैं। शहद, आयु के अनुसार १ या २ चम्मच आधे नींबू के साथ पानी में घोलकर या दूध के साथ पिलाने से बच्चों का खून साफ हो जाता है और हाथ-पैरों में ताकत आती है। साथ-साथ चेहरा गुलाबी हो जाता है। सिके हुए जीरे के साथ शहद चटाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। बच्चा तंदुरुस्त दिखने लगता है।

शहद का फेस स्क्रब- वैसे तो अनाज द्वारा विभिन्न प्रकार के फेशियल स्क्रब बनाए जाते हैं किन्तु शहद के मिलाने से इसकी महत्ता दुगुनी हो जाती है। यह त्वचा की मृत कोशिकाओं व कील को निकालकर त्वचा की पूर्णतया सफाई करता है। घर पर ही आप फेस स्क्रब बना सकती है।

शहद का मुलायम पेस्ट- एम चम्मच बाजरे का पाउडर, एक चम्मच हरे मटर का पाउडर, एक चम्मच शहद तथा कुछ बूंदें गुलाब जल की। इन्हें मिलाकर मुलायम पेस्ट बना लें तथा अपने चेहरे पर दस मिनट तक हल्के हाथ से मलें। बिना साबुन के प्रयोग से भी आपकी त्वचा की आभा दमक उठेगी।

शहद का क्रीम पैक- शहद से त्वचा की सफाई तो होती ही है तथा कांतिहीन त्वचा आभायुक्त हो जाती है। हफ्ते में एक दिन यह पैक अवश्य प्रयोग में लाएं। पांच चम्मच शहद, एक चम्मच मक्खन, एक अंडे का पीला भाग तथा नींबू की कुछ बूंदे, इस पैक को त्वचा पर तीस मिनट तक रखें। फिर इसे शहद को त्वचा पर तीस मिनट तक रखें। फिर इसे शहद के फेस स्क्रब से धीरे-धीरे धो डालें।

फलों और शहद का फेस पैक- विभिन्न फलों के साथ फेस बनाकर लगाने से यह त्वचा पर माइश्चराइजर का काम करता है। केले, सेब, नारंगी, अंगूर, टमाटर, नींबू, गाजर जैसे विभिन्न मौसमी फलों के साथ शहद की कुछ बूंदें डालकर आप कारगर पैक बना सकते हैं।

रोजाना एक चम्मच शहद से दिमागी कमजोरियां दूर होती है। उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में शहद कारगर है। रक्त को साफ करने यानी रक्त शुद्धि के लिए भी शहद का सेवन करना चाहिए। शहद से मांसपेशियां बलवती होती हैं। दिल को मजबूत करने और हृदय संबंधी रोगों से बचने के लिए प्रतिदिन शहद खाना अच्छा रहता है। शहद, मलाई और बेसन का उबटन लगाने से चेहरे पर चमक आ जाती है।

शुद्ध शहद में तीन प्रकार की शर्करा पाई जाती है, जो क्रमश: फलों की, अंगूर की व गन्ने की शर्करा की नाम से जानी जाती है। शर्करा के अलावा शहद में एंजाइम, फोलिक अम्ल, निकोटिनिक अम्ल, पेंटाथिनिक अम्ल, लौहतत्व, ऐमीनो एसीड, कैल्शीयम, कैरोटिन इत्यादि तत्व पाए जाते हैं। शहद में ४२ प्रतिशत विशुद्ध ग्लुकोज होता है।

शुद्ध शहद तरल, साफ तथा विजातीय पदार्थ जैसे मोम, प्रोपलिस, फफूंद के बीजाणू, छत्ते के छोटे-बड़े टुकड़े, मधुमक्खी के अंडे, पंख तथा शरीर के अन्य भागों से मुक्त होना चाहिए। साढ़े चार लीटर शहद का वजन ६ कि.ग्रा. से ज्यादा होना चाहिए। शुद्ध शहद लीवोरोटेटरी होता है अर्थात वह ध्रुवित प्रकाश की किरणों को पोलेरिमीटर में बाई ओर मोड़

देता है। शहद बेचनेवाले व्यक्ति के छत्ते समेत, शहद खरीदते समय परिपक्व मधुकोषों जो पुर्णतया ढक्कनों से बंद रहते हैं, से ही शहद का निचुड़वाना चाहिए, क्योंकि मधुकोषों को अप्राकृतिक ढंग से नहीं बनाया जा सकता है। शहद में मलाई गई शक्कर का प्रयोगशाला में रिसोर्सिनाल या एमिनील क्लोराइड जांच के माध्यम से पता लगा सकते हैं।

चाय, कॉफी में शहद का उपयोग नहीं करना चाहिए। शहद का इनके साथ सेवन जहर के समान काम करता है। अमरूद, गन्ना, अंगूर, खट्टे फलों के साथ शहद अमृत है। इसे आग पर कभी न तपायें। मांस, मछली के साथ शहद का सेवन जहर के समान है। शहद में घी या दूध बराबर मात्रा में हानिकारक है। चीनी के साथ शहद मिलाना अमृत में विष मिलाने के समान है। एक साथ अधिक मात्रा में शहद न लें। ऐसा करना नुकसानदायक होता है। शहद दिन में दो या तीन बार एक चम्मच लें। तेल, मक्खन में शहद जहर के समान है। शहद खाकर किसी तरह की परेशानी महसूस हो रही हो तो नींबू का सेवन करें। संजीवनी शहद एक प्राकृतिक संजीवन है। प्रतिदिन सेवन से भीतरी शक्ति का विकास होता है क्योंकि यह खनिज एवं जीवन सत्त्व से भरपूर है और १००% शुद्ध है। स्वास्थ्य एवं सुंदरता के लिये हररोज प्राकृतिक शहद का सेवन करें। यदि आपकी दिली इच्छा है कि आपके बाल हमेशा चमकदार व लहलहाते रहें तो बालों को शैंपू करने के बाद ५ कप गर्म पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर बालों को धो लें। इसके बाद बाल पानी से नहीं धोने हैं इससे आपके बालों को पोषण भी मिलेगा और बाल चमकदार भी हो जाएंगे।

लगभग ७ से १४ मिलीलीटर बकुल के पौधे के रस को शहद के साथ लेने से आंखों की रोशनी बढ़ जाती है। धान का रस लगभग १० से १५ मिलीलीटर को ५ से १० ग्राम की मात्रा में शहद के साथ लेना चाहिए।

त्रिफला चूर्ण का चूर्ण ४-५ ग्राम लेकर १५-२५ ग्राम शहद के साथ दिन में ३ बार लेने से आंखों की रोशनी में वृद्धि होती है। लगभग १२ से २४ ग्राम त्रिफला घृत, त्रिफला और यष्टीमधु मूल चूर्ण के साथ शहद में मिलाकर दिन में २ बार लेना चाहिए। १५ से ३० मिलीलीटर मेशश्रृंगी फल का काढ़ा ५-१० ग्राम शहद के साथ दिन में २ बार लेना चाहिए।

जिन लोगों को कब्ज की शिकायत रहती हो उन्हें चाहिए कि वे संतरे या टमाटर के रस के साथ शहद का सेवन करें। सामान्य नेत्र विकार या नेत्रों के रोग में आंखों में शहद डालने से आराम मिलता है एवं नेत्र ज्योति भी ठीक रहती है। दाद को ठीक करने के लिए प्रभावित हिस्से पर शहद तथा सोयाबीन का चूर्ण मिलाकर लगाएं।

शहद में प्रचुर मात्रा में एंटिबॉयोटिक तत्व मौजूद होते हैं जो न केवल कटी-फटी त्वचा एवं घावों को शीघ्र भरते हैं बल्कि किसी भी प्रकार के संक्रमण को पूरी तरह रोकने मे सक्षम है। इजराइल के अनेक राजकीय और निजी अस्पतालों में घावो, फेफडे और अल्सर आदि की चिकित्सा हेतु शहद का खूब प्रयोग किया जा रहा है।

चीनी की तरह ज्यादा शहद का सेवन भी सेहत को नुकसान पहुंचाता है। इससे मोटापे, दिल और यकृत की बीमारियों का खतरा बढ़ता है। चीनी से परहेज करनेवाले लोग इसकी जगह शहद का सेवन शुरू कर देते हैं। जिन आहार में चीनी डाली जाती है, वे उनमें शहद डालकर खाते हैं। उन्हें लगता है कि इससे वे ज्यादा चीनी के सेवन से बच जाएंगे और प्राकृतिक आहार शहद उनकी सेहत के लिए फायदेमंद साबित होगा। जबकि यह सोच पूरी तरह गलत है। इसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। शहद भी चीनी की तरह ही नुकसान पहुंचता है।

चीनी का एक रूप है शहद- चीनी में सुक्राज होता है और इसका पाचन अग्नाशय करता है। जबकि शहद में ५५ फीसदी फ्रूक्टोज होता है। ज्यादा कैलोरी- १६ कैलोरी होती है एक चम्मच चीनी में। २२ कैलोरी होती है शहद की इतनी

ही मात्रा में। कम खनिज- अक्सर लोग शहद को खनिज का अच्छा स्रोत समझ लेते हैं। प्राकृतिक शहद में विटामिन बी-६, नियासिन होती है, लेकिन सिर्फ दो फीसदी। वहीं प्रसंस्कृत शहद को गर्म करके छाना जाता है, जिससे इसमें मौ%ूद खनिज भी अ.लग हो जाते हैं।

जिन व्यक्तियों को प्यास कम लगती हो वे नियमित शहद का सेवन करें, लाभ होगा। जिन व्यक्तियों को कम पेशाब आने की समस्या उत्पन्न हो गई हो तो उनको नियमित एक चम्मच शहद का सेवन करना चाहिए। इसके सेवन से पेशाब न आने की समस्या का समाधान होता है। चेहरे की फुंसियां ठीक हो जाती हैं। दूध में शहद डालकर पीना स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है।

शहद के औषधीय गुण आंखों से संबंधित बीमारियां दूर करने में मदद करते हैं। कई बीमारियों में शहद से घरेलू उपचार किए जाते हैं। आंखों की ज्योति में सुधार का यह एक अच्छा उपाय है। ठंड, कफ और सीने की जकड़न में भी दो चम्मच शहद को इतनी ही मात्रा में अदरक के रस के साथ मिलाकर सेवन करने से फायदा होता है। कब्ज की शिकायत वाले व्यक्ति यदि सुबह में एक चम्मच शहद को आधे नींबू के रस के साथ हल्के गर्म पानी में मिलाकर नियमित रूप से लेते हैं तो असरकारी साबित होता है। उच्च रक्तचाप की समस्या से पीड़ित व्यक्ति एक चम्मच लहसुन के रस के साथ दो चम्मच शहद का रोजाना लेंगे तो यह रक्तचाप को नियंत्रित कर देगा।

शहद, अदरक का रस और काली मिर्च की बराबर की मात्रा के मिश्रण को दिन में तीन बार लेने से दमा की बीमारी में राहत मिलती है। गर्म वातावरण में काम करनेवालों को शहद का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इससे और गर्मी बढ़ती है। शहद को कभी भी गर्म और मसालेदार खाद्य पदार्थ या शराब में नहीं मिलाएं। यह कई फूलों के पराग से तैयार होता है जिनमें कुछ विषैले भी हो सकते हैं। यदि इसे खाद्य पदार्थों में मिलाया जाता है तो विष का प्रभाव और बढ़ जाता है। शहद में २५ से ३७ प्रतिशत तक ग्लूकोज होता है। इसके अलावा इसमें ३४ से ४३ प्रतिशत फ्रक्टोज, ०.५ से ३ प्रतिशत सुक्रोज और ५ से १२ प्रतिशत तक माल्टोज भी पाया जाता है। इसमें प्रोटीन, खनिज, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस तथा लोहा होता है।

शहद में मिले तत्व न केवल इसे मीठा गाढ़ा द्रव बनाते हैं बल्कि इसमें उच्च पोषक और औषधिय गुण भी पैदा करते हैं। शहद शरीर की त्वचा और उत्तकों के लिए भी लाभदायक है। यह क्षतिग्रस्त त्वचा को मुलायम भी बनाता है। इसके अम्लीय और हाइड्रोजन प्रोक्साइड होने के कारण यह जीवाणु निरोधी है। शहद के लगातार सेवन से श्वेत रक्तकणों की संख्या में वृद्धि होती है और यह जीवाणु से लड़ने में सहायक होता है।

सूखी खांसी में शहद व नींबू का रस समान मात्रा में सेवन करने पर लाभ होता है। शहद से मांसपेशियां बलवती होती हैं। बढ़े हुए रक्तचाप में शहद का सेवन लहसुन के साथ करना लाभप्रद होता है। अदरक का रस और शहद समान मात्रा में लेकर चाटने से श्वास कष्ट दूर होता है और हिचकियां बंद हो जाती हैं। संतरों के छिलकों का चूर्ण बनाकर दो चम्मच शहद उसें फेंटकर उबटन तैयार कर त्वचा पर मलें। इससे त्वचा निखर जाती है और कांतिवान बनती है। कब्जियत में टमाटर या संतरे के रस में एक चम्मच शहद डालकर सेवन करें, लाभ होगा। शुद्ध शहद खुशबूदार होता है। यह गर्मी पाकर पिघल जाता है और शीत में जमने लगता है। अशुद्ध शहद बर्तन में टपकाते ही फैल जाता है।

छाछ (BUTTER MILK)

दूध से ज्यादा उपयोगी उससे बने दूसरे पदार्थ है। दही, पनीर, मट्ठा आदि तो उपयोगी है ही लेकिन उनसे भी ज्यादा लाभदायक छाछ है। गर्मियों में रोजाना छाछ का सेवन अमृत के समान है। इससे चेहरा चमकने लगता है। खाने के साथ छाछ पीने से जोड़ों के दर्द से भी राहत मिलती है। छाछ कैल्शियम से भरी होती है। इसका रोजाना सेवन करनेवाले को कभी भी पाचन संबंधी समस्याएं प्रभावित नहीं करती हैं। खाना खाने के बाद पेट भारी हो जाना अरूचि आदि दूर करने के लिए गर्मियों में छाछ जरूर पीना चाहिए। रोजाना छाछ पीने के ढेरों फायदे हैं। खाना न पचने की शिकायत- जिन लोगों को खाना ठीक से न पचने की शिकायत होती है। उन्हें रोजाना छाछ में भुने जीरे का चूर्ण, काली मिर्च का चूर्ण और सेंधा नमक का चूर्ण समान मात्रा में मिलाकर धीरे-धीरे पीना चाहिए। इससे पाचक अग्नि तेज हो जाएगी। दस्त- गर्मी के कारण अगर दस्त हो रही हो तो बरगद की जटा को पीसकर और छानकर छाछ में मिलाकर पीएं। एसीडिटी- छाछ में मिश्री, काली मिर्च और सेंधा नमक मिलाकर रोजाना पीने से एसीडिटी जड़ से साफ हो जाती है। कब्ज- अगर कब्ज की शिकायत बनी रहती हो तो अजवाइन मिलाकर छाछ पीएं। पेट की सफाई के लिए गर्मियों में पुदीना मिलाकर लस्सी बनाकर पीएं। छाछ में औषधीय गुण होते हैं। छाछ के सेवन से पेट में मौजूद कीड़े मर जाते हैं और शरीर का वजन अपने आप घटने लगता है।

कीड़े मनुष्य की आंतों में मौजूद रहते हैं। जो हमारे खाने पर निर्भर करते हैं। अटर पटर खाने से यह कीड़े बहुत ज्यादा मात्रा में पनपते हैं। यह कीड़े पाचन प्रणाली में पाए जाते हैं जो मोटापे को बढ़ाने के लिए ईंधन प्रदान करते हैं। बांसी खाना खाने से ये कीड़े लगातार बढ़ते जाते हैं। कुछ खास तरह के कीड़े तो लगातार फलते-फूलते हैं और कुछ पनपने के लिए लगातार प्रयत्न करते रहते हैं।

मट्ठे में काला नमक और भुना जीरा मिलाएँ और हींग का तड़का लगा दें। ऐसा मट्ठा पीने से हर प्रकार के पेट के रोग में लाभ मिलता है। यह बासी या खट्टा नहीं होना चाहिये।

✲ चन्द सिक्कों की खनक में यह मनुष्य न जाने कहाँ खो गया है, राम ही जाने इसका क्या होगा।

✲ समय को पकड़ना बहुत मुश्किल है न इसे पीछे से, न इसे सामने से पकड़ा जा सकता है। समय सिर्फ आज है, अभी है और यहीं है।

✲ वक्त बहुत बलवान होता है। कुछ मौके इतिहास में कभी कभी आते हैं अगर इन्हें यो ही गंवा दिया गया तो इनकी पुनरावृत्ति होने में बहुत समय लगेगा। समय औषधि है, समय का अन्तराल हर जख्मों को भर देता है।

✲ बड़ी जालिम है यह दुनिया खामोशियों में भी फसाना ढूंढ लेती है, मजा लेने का कोई न कोई बहाना ढूंढ लेती है।

रस (JUICE)

सब्जियों के रस स्वास्थ्य व सुंदरता दोनों के लिए बेहतर माने जाते हैं। इनमें शक्कर की मात्रा भी काफी कम होती है। ये वजन को घटाने में भी सहायक होते हैं अत: इनका सेवन बिना किसी संकोच के किया जा सकता है। सब्जियों के रसों में जीवित तत्व होते हैं जो पाचनतंत्र को दुरूस्त रखते हैं और पेट से संबंधित तत्वों को सहयोग करते हैं। ये विटामिनों जैसे बी काम्प्लेक्स, बीटा कैरोटिन, विटामिन सी इत्यादि के अच्छे स्रोत हैं। इनमें खनिज पदार्थ जैसे पोटाशियम, जो तनावग्रत व्यक्तियों के लिए अच्छा माना जाता है, भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इनमें कैल्शियम जो हमारी हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक है, भी मिलता है। यह सभी प्रकार के पत्तों में पाया जाता है। इनमें सोडियम, मैगनीशियम और इलेक्ट्रोलाइट पाये जाते हैं जो नसों के लिए अति आवश्यक होते हैं। इन सबके अलावा सब्जियों के रसों का दवाई के रूप में भी कम महत्व नहीं है। ये कई बीमारियों से बचाव और इलाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। गर्मियों में जबकि पेट की बीमारियां होने का अंदेशा रहता है, तब हमें सब्जियों के रस पेट को साफ रखने में सहायक सिद्ध होते हैं। पालक के पत्तों का रस- पालक के पत्तों में लोहतत्व व कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। ये बीटा कैरोटिन के भी अच्छे स्रोत हैं। ये मूत्रवर्धक हैं तथा मल को मुलायम बनाने में सहायक सिद्ध होते हैं। गाजर व पालक के रस को मिलाकर सेवन किया जाए तो इससे मसूड़ों से खून आना बंद होता है जबकि पालक के रस को नारियल पानी के साथ लेने से गुर्दे की सूजन कम होती है तथा गुर्दे संबंधी अन्य बीमारियों का इलाज भी होता है।

मूली के पत्तों का रस- ये भी मूत्रवर्धक व मल को साफ करने में सहायक होते हैं। मूली के पत्ते मूत्र संबंधी समस्याओं तथा गुर्दे के मरीजों के लिए उत्तम माने जाते हैं। यदि मूली के पत्तों के रस में नींबू का रस मिलाकर पिया जाए तो यह पीलिया रोगियों को जल्द ठीक होने में सहायता करता है। बंदगोभी का रस- कच्ची गोभी मे रस में कई खनिज पदार्थ पाये जाते हैं। इसमें सल्फर व क्लोरीन होती है जो ऊतकों में स्थित बलगम दूर करने में सहायता करती है। यदि बंदगोभी के रस का खाली पेट सेवन किया जाए पेट के अल्सर व एसिडिटी के लिए लाभप्रद होता है। यह आंतों संबंधी समस्याओं को भी दूर करने में सहायक है। बढ़ती उम्र का चेहरे पर प्रभाव कम करता है तथा उत्साह लाने में सहायक है। अच्छा जीवन स्वस्थ और आकर्षक दिखने में है। फिट रहने के लिए रस का ऐसा संयोजन ले जो आपके लिए अच्छा हो।

गाजर + अदरक + सेब = विटामिन ए से भरपूर होने के कारण ऊर्जा का स्रोत है तथा हमारी प्रणाली को दुरुस्त रखने में मदद करता है। सेब + खीरा + सेलेरी = फाइटोकेमिकल्स होने के कारण कर्करोग से बचाता है, रक्तवसा को कम करता है, खीरा होने से त्वचा के लिए लाभकारी है। टमाटर + गाजर + सेब = टमाटर लाइकोपीन से युक्त होने के कारण त्वचा की चमक बढ़ाता है तथा रक्तवसा को कम करता है। सेब + दूध = विटामिन सी और ई होने के कारण प्रतिरोधक प्रणाली तथा पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है। कैल्शिमय होने के कारण हड्डियों के लिए फायदेमंद है।

संतरा + अदरक + खीरा = त्वचा की कांति और मॉयश्चर (नमी) को बढ़ाता है तथा विटामिन सी से भरपूर होने के कारण सर्दी-जुकाम को नियंत्रित करता है। अनानास + सेब + तरबूज = शरीर से अधिक लवण को कम कर ब्लैडर और गुर्दे के लिए फायदेमंद होता है।

आजकल लोगों के बीच में सब्जियों का रस पीने का चलन काफी बढ़ गया है। एक ग्लास सब्जी रस में भारी मात्रा में प्रोटीन और उर्जा पाया जाता, जिससे हमारे शरीर को हर तरह का पोषण मिल जाता है। अगर आपको स्वस्थ रहना है, तो

हफ्ते में तीन बार सब्जियों का रस पिएं। हर सब्जी का अपना अलग ही स्वाद होता है, लेकिन कुछ सब्जियां स्वाद में बहुत ही तीखी होती हैं। रस का स्वाद बढ़ाने के लिये आप कई सारी चीजों का प्रयोग कर सकते हैं, जैसे नींबू का रस, काली मिर्च पाउडर या फिर सेंधा नमक आदि। सब्जियों के रस बनाने के लिये कभी भी सब्जियों को उबालना नहीं चाहिये, इससे स्वाद और भी ज्यादा खराब हो जाता है तथा उसका पोषण कम हो जाता है। अगर आप रस पर कोई टॉपिंग लगा देंगे, जैसे लेमन स्लाइस, एक स्कूप आइसक्रीम, चैरी आदि तो इसका स्वाद और बढ़ जाएगा। आप रस को चाहें तो उबालकर निकाल सकते हैं या फिर रोस्ट करके। हर तरीके से निकाला गया रस अपनी ही तरह से स्वाद में लाजवाब होगा। साथ ही अगर आपको इसे और भी ज्यादा स्वादिष्ट बनाना है, तो उसमें फल का प्रयोग करें। जैसे सेब, केला या फिर आम वगैरह।

खाली पेट पीएं- रस हमेशा सुबह के समय ही पीएं। खाली पेट रस पीने से उसमें मौजूद विटामिन और पोषक तत्व सीधे आपके रक्त में पहुंचते हैं और उनका पूरा फायदा मिलता है। दोपहर में रस पीना हो तो भोजन करने के कम से कम दो घंटे बाद ही पीएं। ताजा रस पीएं- कोई भी रस हो उसे बनाने के तुरंत बाद ही पी लेना चाहिए।

मीठे का संतुलन- अपने रस में मीठे फल व सब्जियां जैसे गाजर, सेब, तरबूज आदि की मात्रा सीमित रखें। ज्यादा शक्कर या फ्रक्टोस नुकसानदायक होता है। गाजर+सेब+नाशपाती+आम = शरीर की गरमी और विजातीय तत्व को बाहर निकालने तथा रक्तचाप को कम करने में सहयोगी है।

२ से ४ ग्राम हरड़ का चूर्ण खाकर ऊपर से गन्ने का रस पीने से गलगण्ड के रोग में लाभ प्राप्त होता है। गन्ने को गर्म राख में सेंककर चूसने से स्वरभंग (गला बैठने) के रोग में लाभ होता है। गन्ने को चूसते रहने से पथर चूर-चूर होकर निकल जाती है। गन्ने का रस भी लाभदायक है। गन्ने का रस पीने से पित्तज प्रदर मिट जाता है।

अनानास या पाइनेपल रस का उपयोग बहुत आम है क्योंकि यह पूरे साल उपलब्ध होता है और स्वाद में भी बेजोड़ होता है। यह सिर्फ एक फल न होकर बहुत सारे फलों का मिश्रण होता है और इस तरह से इसके गुण भी अन्य किसी फल के मुकाबले बहुत ज्यादा होते हैं। पाइनेपल में विटामिन सी और विटामिन ई भरपूर मात्रा में होते हैं। इसके अलावा रेशे, पोटेशियम, फॉस्फोरस और कैल्शियम भी इसमें काफी अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। ये सभी तत्व शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बहुत आवश्यक हैं। पाइनेपल में एंटीऑक्सीडेंट्स काफी अधिक मात्रा में होते हैं और शरीर को साफ रखकर सेल्स क्षय को रोकते हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट्स विभिन्न बीमारियों जैसे कि गठिया, हृदय संबंधी रोग और कई तरह के कर्करोग से बचाते हैं। पाइनेपल में बहुतायत में मैग्निशियम पाया जाता है जिससे हड्डियों और कोशिकाएं में ताकत आती है। एक कप अनानास रस से आपको ७३% मैग्निशियम मिल जाता है और सिर्फ २७% की और आवश्यकता बची रह जाती है।

मसूड़ों और दांतों को स्वस्थ रखने में अनानास बहुत कारगर है। इसके रस से दांत मजबूत बनते हैं। इसमें मैक्यूलर डीजनेरेशन को रोकने की क्षमता होती है। मैक्यूलर डीजनरेशन उम्र से जुड़ी ऐसी बीमारी है जिसमें धीरे-धीरे आंख का सेंट्रल विजन खत्म हो जाता है। अनानास को सूजन कम करने के लिए बहुत कारगर समझा जाता है। इसी कारण से यह गठिया रोगियों के लिए बहुत लाभदायक है। इसके उपयोग से हड्डियों में ताकत आती है। अनानास में होनेवाला विटामिन ई प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत करता है और विभिन्न प्रकार की बीमारियों से आपको बचाए रखता है।

अगर आप उच्च रक्तचाप से ग्रस्त हैं तो आपको अनानास को अपनी आहार का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए। इसमें पोटेशियम काफी मात्रा में होता है और सोडियम की मात्रा कम होती है। इसी वजह से यह शरीर में रक्त के प्रवाह की गति को नियंत्रित करता है।

तेल (OIL)

पुराने समय में अधिकतर लोग वनस्पति घी, देसी घी या सरसों का तेल खाना पकाने में प्रयोग में लाते थे। वनस्पति घी सबसे खतरनाक है। इसे खाने से हमें हृदयरोग का खतरा बढ़ जाता है। देसी घी का सेवन भी बहुत ही कम मात्रा में करने को कहा, क्योंकि यह भी हृदय की धमनियों में जम जाता है। सरसों का तेल भी पकाने के लिए अच्छा है पर सभी रिफाइंड तेल को पकाने के लिए अच्छा नहीं मानते। कुछ ही तेल हैं जो पकाने के लिए ठीक हैं।

सूरजमुखी तेल- सूरजमुखी तेल अधिकतर पंजाब, हरियाणा, कश्मीर राज्यों में ज्यादा प्रयोग में लाया जाता है, क्योंकि इसमें पॉलीनसैचुरेटेड रेशे अधिक होते हैं जो एलडीएल और एचडीएल दोनों की मात्रा को घटा देते हैं। सूरजमुखी तेल पकाने के लिहाज से तो ठीक है पर इसमें तले खाद्यपदार्थ हमारे स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं, क्योंकि इसमें पाये जानेवाली पॉली-असंतृप्त वसा गर्म होकर अवशिष्ट पदार्थ में बदल जाते हैं।

सोयाबीन तेल- मध्य भारत में सोयाबीन का तेल अधिक प्रयोग में लाया जाता है। सोयाबीन तेल भी एलडीएल और एचडीएल में संतुलन बनाकर रखता है पर सोयाबीन तेल भी तलने हेतु सही नहीं है। गर्म होने पर इसके असंतृप्त वसा भी विजातीय तत्व में बदल जाते हैं।

सरसों का तेल- सरसों के तेल का प्रयोग पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, बंगाल, बिहार आदि में काफी होता है। सरसों के तेल में मोनो असंतृप्त वसा अधिक होते हैं और पॉली असंतृप्त वसा एसिड काफी कम मात्रा में होते हैं। सरसों के तल के प्रयोग में कुल रक्तवसा और एलडीएल कम होता है। इस तेल में तले हुए खाद्य पदार्थ का सेवन हम कर सकते हैं। हमेशा ही सरसों के तेल प्रयोग में न लाएं, क्योंकि इसमें मौजूद यूरोसिक एसिड नुकसान पहुंचाता है। इसके साथ अन्य तेल भी कुकिंग के प्रयोग में लाएं।

नारियल तेल- इसमें संतृप्त वसा होते हैं, लेकिन वनस्पति तेल होने की वजह से इसमें रक्तवसा नहीं होता। नारियल तेल सेहत के लिए ठीक है पर इसका सेवन भी अकेले इसपर निर्भर होकर नहीं करना चाहिए। अन्य तेलों का भी साथ में प्रयोग करें। तलने हेतु यह तेल अच्छा नहीं है।

मूंगफली का तेल- इस तेल का प्रयोग देश के अधिकतर भागों में किया जाता है। इसमें मोनो असंतृप्त वसा होते हैं। यह हमारे एलडीएल स्तर को कम करता है व अच्छा रक्तवसा का स्तर भी सामान्य रखता है। इस तेल में तले खाद्य पदार्थों का सेवन किया जा सकता है।

पामोलिव ऑयल- इस तेल में असंतृप्त होते हैं पर लिनोनइक एसिड की मात्रा कम होती है। इस तेल का प्रयोग अन्य तेलों के साथ मिलाकर करना चाहिए। इसमें तले हुए खाद्य पदार्थ खाए जा सकते हैं।

करडी तेल- भारत में हृदय के मरीज को इस तेल के सेवन की सलाह दी जाती है पर बहुत सीमित मात्रा में क्योंकि इसमें भी पॉली असंतृप्त वसा होते हैं। यह सफोला तेल के ब्रांड से मशहूर है। सेहत के लिए इसे अच्छा माना जाता है पर इसमें खाद्य पदार्थों को तलना नहीं चाहिए।

सुगंध चिकित्सा का इतिहास ५००० वर्षों से भी अधिक पुराना है। एरोमा शब्द की उत्पत्ति ग्रीक भाषा के शब्द स्पाइस

से हुई है। आधुनिक युग में इसका प्रयोग विस्तृत रूप से मधुर सुगंध के अर्थ में होता है। सुगंध चिकित्सा उपचार की एक पवित्र व वैकल्पिक पद्धति है जो परिपूरक दवा के रूप में लोकप्रिय हो रही है। इसका एलोपैथी से कोई संबंध नहीं है, परंतु यह होम्यौपैथिक एवं आयुर्वेदिक उपचार से पूर्णतया अलग नहीं है। फर्क इतना है कि आयुर्वेदिक उपचार में पूरे पौधे का प्रयोग किया जाता है, जबकि सुगंध चिकित्सा में पौधे से निकाले गए केवल सुगंधित तेलों का प्रयोग होता है। इन तेलों में पेड़-पौधों का सार अर्थात उनकी जीवनदायिनी शक्ति होती है। ये तेल वाष्पीकृत, घनीभूत और सुगंधित होते हैं, जो कि आसवन प्रक्रिया तथा अर्कसंचय द्वारा फलों, जड़ी-बूटियों, पेड़ों, छालों, घास, बीजों, जड़ों व पेड़ के तनों के बीचवाले भाग से प्राप्त किए जा सकते हैं। ये तेल बिल्कुल भी चिपचिपे नहीं होते। इनमें से अधिकतर हल्के तरह पदार्थ के रूप में होते हैं, जो पानी में नहीं घुलते, पर हवा के संपर्क में आते ही उड़ जाते हैं। इस संसार में प्रत्येक प्राणी सुगंध चिकित्सा के साथ जी रहा है। हम दवा की अपेक्षा अच्छी देखभाल से किसी रोगी को ज्यादा ठीक कर सकते हैं। इसी प्रकार एक मधुर सुगंध मस्तिष्क पर अच्छा प्रभाव डाल सकती है, जो कि एक औषधि का काम करती है।

जब हम किसी रोगी को फूल भेंट करते हैं, तो हम सुगंध के द्वारा उसे अच्छा महसूस करने में मदद करते हैं। सुगंधित तेल जैरेनियम, चमेली, लैवेन्डर आदि विभिन्न फूलों की सुगंध प्रदान करते हैं। इनमें रसायन होते हैं, जो कि नाड़ी संस्थान को आराम पहुंचाते हैं। सुगंध चिकित्सा में सुगंधित तेलों को सूंघकर तथा त्वचा पर मलकर प्रयोग में लाया जाता है। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि ये तेल न केवल शरीर पर बल्कि भावनाओं पर भी प्रभाव डालते हैं। सूंघते समय सूक्ष्म कण हमारे फेफड़ों में चले जाते हैं और फिर रक्त में मिल जाते हैं। सुगंधित तेलों द्वारा मालिश शरीर में तेल के प्रवेश कराने का अन्य तरीका है। ये तेल मांसपेशियों में समा जाते हैं तथा उस अंग विशेष के दर्द को दूर कर देते हैं। ये हमारे रक्त संचार को भी बढ़ाते हैं।

कैमोमिल- कारगर एंटीडिप्रेजेंट, अवसाद कम करता है। मुंहासे जड़ से खत्म करता है। यूकेलिप्टस- श्वाससंबंधी बीमारियों में असरदार। अपने ठंडा रखने के गुण के कारण माइग्रेन, बुखार और मांसपेशियों का दर्द दूर करता है। लैवेंडर- फ्लू, कोल्ड में भी कारगर। घाव और जले हुए स्थान पर एंटीसेप्टिक का काम। सीडरवुड- युरिनरि ट्रैक्ट के संक्रमण को दूर करने में प्रभावशाली। टी-ट्री ऑइल- मुंहासों के लिए सबसे अच्छा इलाज। रोजमैरी-बालों की संपूर्ण देखभाल जैसे डैंड्रफ और बालों का झड़ना रोकता है। पेपरमिंट- मैंथॉल सिरदर्द और मांसपेशियों का दर्द घटाता है लेकिन सोने से पहले इसका उपयोग टालें। जोजोबा ऑइल- बहुत ही शानदार मॉइश्चराइजर है और झुर्रियां कम करता है। बेस ऑइल बतौर भी इस्तेमाल होता है। चंदन का तेल- हर तरह की त्वचा के लिए फायदेमंद है। सूखी खांसी और गले के विकार दूर करने में इस्तेमाल होता है। अदरक-कोल्ड और फ्लू में असरदार। नेरोली- अनिद्रा और सिरदर्द का इलाज होता है। जेरानिअम- त्वचा संबंधी समस्याओं में राहत। गेहूं के अंकुर का तेल- विटामिन ई से भरपूर होने के कारण धूप में जलन में फायदेमंद। स्ट्रेच मार्क्स दूर करने में भी सहायक।

नारियल हमारे लिए प्रकृति का उपहार है। नारियल हमारी त्वचा के लिए बहुत उपयोगी है, लेकिन हम उसके गुणों को नजरअंदाज कर देते हैं। प्राइमर के रूप में प्रयोग करें- जब आप फाउंडेशन लगाने से पहले नारियल तेल को प्राइमर के तौर पर लगाएं। इसकी सिर्फ कुछ बूंदें अपने चेहरे पर थपककर पूरे चेहरे पर फैला लें। यह फाउंडेशन के लिए बेस का

काम करेगा और साथ ही चेहरे को मॉइश्चराइजर भी प्रदान करेगा। आप इसे चिक बोन पर थोड़ा ज्यादा लगा सकती हैं जिससे यह हाईलाइट हो जाए। आपकी त्वचा के लिए यदि आप अपनी त्वचा से प्यार करते हैं तो नारियल तेल आपके लिए कुंजी है। यह आपकी त्वचा को हाइड्रेटेड रखता है और प्रदूषण से बचाता है। बदलते मौसम में त्वचा की रक्षा करता रहता है। यह एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर है। नारियल रूप से त्वचा पर नारियल तेल लगाएं।

बॉडी स्क्रब बनाएं- नारियल तेल में शक्कर मिलाएं और पूरे शरीर पर धीरे-धीरे रगड़ें और धो लें। आप पाएंगे अपनी त्वचा पर जादुई चमे। बालों के लिए है संजीवनी बूटी- नियमित रूप से नारियल तेल का प्रयोग बालों की खूबसूरती को बढ़ाता है। उन्हें अल्ट्रावॉयलेट किरणों से बचाता है और उन्हें नरम और सिल्की बनाता है। डस्ट, प्रदूषित वातावरण से बचाता है। आपके बालों को प्रोटीन देता है और उन्हें मजबूत, चमकदार और स्वस्थ बनाता है। यह आपके बालों से दो मुंहे बालोंवाली समस्या को पूरी तरह समाप्त करने का अद्भुत काम कर सकता है।

नारियल तेल सबसे अच्छा क्लिंजर माना जाता है। मैकअप उतारने के लिए एक कॉटन पैड पर तेल लें और मैकअप रिमूव करें। यह मैकअप तो हटाएगा ही, साथ ही त्वचा के भीतर से गंदगी और बैक्टीरिया भी हटाएगा।

*** छोटी सी जिंदगी है, हर बात में खुश रहो। कल किसने देखा है, अपने आज में खुश रहो।**

*** गुनाह करे बिना ही सजा का एलान कर देते हैं लोग सुनवाई भी नहीं करते।**

*** जो व्यक्ति अपनी ज्यादा प्रशंसा सुनना पसन्द करता है वह कभी भी ऊंचाई नहीं सुन सकता।**

*** अंधश्रद्धायें अच्छे भले दिमाग का श्राद्ध कर देती है।**

*** हमने तो उनसे बेवफाई का मतलब पूछा था, पर वो लौटकर भी नहीं आएं।**

बेमतलब की जिंदगी का अब सिलसिला खत्म, अब जिस तरह की दुनिया उस तरह के हम।।

*** कोई व्यक्ति तब बुढ़ा होता है जब वह जीवन जीने की ललक मन से खो देता है।**

*** आपकी दोस्ती के दीवाने है, इसलिए हाथ फैला दिये वर्ना हम तो खुद की जिन्दगी के लिए भी दुआ नहीं मांगते।**

*** धूप में निकलो घटाओं में नहाकर देखो, जिंदगी क्या है किताबों में पढ़कर देखो, उन सितारों को चमकने दो यूं ही आंखों में।**

*** एक रास्ता यह भी है मंजिल को पाने का, सीख लो हर एक के हां में हां मिलाने का।**

*** आँसू जो बहना तो चाहते है पर बह नहीं पाते, वो बहुत अंदर तक तबाह कर देते है।**

*** खुले विचारों, आधुनिकता का अर्थ यह कदापि नहीं है कि अपनी मर्यादाओं और सीमाओं का उल्लंघन करना चाहिए।**

*** एक गहन स्वीकार की अनुभूति का नाम संतोष है।**

प्रकृति के अनमोल खजाने

मिश्रण

१)	मिक्स	७४५
२)	विटामिन्स	७४६ - ७४८
३)	विटामिन ए	७४९
४)	विटामिन सी	७५० - ७५२
५)	विटामिन डी	७५२
६)	विटामिन टी	७५२
७)	विटामिन ई	७५३ - ७५४
८)	विटामिन के	७५५ - ७५६
९)	विटामिन बी-१२	७५६
१०)	प्रोटीन्स	७५७ - ७५८
११)	पनीर	७५८
१२)	सलाद	७५९ - ७६२
१३)	रेशा	७६२
१४)	वसा	७६२
१५)	कपूर	७६३ - ७६४
१६)	कार्बोहाइड्रेट	७६४
१७)	आम्लीयता	७६४
१८)	गुलकंद	७६५
१९)	खाद्यपदार्थ	७६५
२०)	फिटकरी	७६६
२१)	चॉकलेट	७६७ - ७६९
२२)	शक्कर	७६९
२३)	मक्खन	७७०
२४)	पेठा	७७१
२५)	सोयाबीन	७७२
२६)	पान	७७३
२७)	मुरब्बा	७७३
२८)	कत्था	७७४
२९)	सहजन	७७५
३०)	कारगर नुस्खे	७७६ - ७८४
३१)	जड़ी बूटियां	७८४

मिक्स

यदि आप पतला होना चाहते हैं तो इसके लिए परेशान होने की जरूरत नहीं है। इसके लिए आपको नाश्ते में मीठे से थोड़ी दूरी बनानी होगी। मीठी चीजें खाने से भूख बढ़ती है। इसकी बजाय नमकीन दलिया खाएंगे तो भूख देर से लगेगी। स्लिम होने के लिए बिना दूध की चाय बेहतर विकल्प हो सकती है। आपका वजन कम करने में सहायता करते हैं, कॉलेस्ट्रोल भी कम करते हैं। खाने को आप जितना चबाकर खाएंगे उतना ही पाचक होगा।

रस नहीं फल- फल रस की जगह फल खाकर अपना वजन कम कर सकते हैं। आहार में दही का प्रयोग स्लिम बनने में आपकी मदद कर सकता है। ज्यादा दही खाने से वजन तेजी से घटता है या कम बढ़ता है।

विटामिन (VITAMIN)

सेहत के लिए जरूरी विटामिन्स की ज्यादा मात्रा आपकी सेहत के लिए खतरा भी पैदा कर सकती है। बिना डॉक्टरी सलाह के लम्बे समय तक विटामिन सप्लीमैंट्स लेते रहने से ओवरडोज की संभावना हो सकती है।

खासतौर से वसा में घुलनशील विटामिन डी और ई की आवश्यकता से अधिक मात्रा शरीर में ज्यादा देर तक रहती है और यकृत को नुकसान पहुंचा सकती है। बी ग्रुप के विटामिन्स का ओवरडोज भी लीवर के लिए खतरनाक हो सकता है। थायमिन (बी१) से श्वसन तंत्र फेल हो सकता है और मृत्यु तक हो सकती है। शरीर में विटामिन ए के जरूरत से ज्यादा हो जाने पर कर्करोग का खतरा घटने की जगह बढ़ जाता है।

आजकल विटामिन की गोलियां लेना एक फैशन सा बन गया है। विटामिन लो, अच्छी त्वचा पाओ, विटामिन लो, अपनी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाओ। विटामिन हमारे शरीर की एक आवश्यकता है इसलिए डॉक्टर और पोषण विशेषज्ञ हमेशा सलाह देते हैं कि विटामिनयुक्त खाद्य-पदार्थों का सेवन करें, पर शायद लोगों के पास इतना भी समय नहीं है कि वे यह कमी विटामिन व खनिज की गोलियां खाकर पूरी करते हैं, पर बिना डॉक्टर की राय के इन गोलियों का सेवन किसी और समस्या को भी जन्म दे सकता है।

विटामिन हमारी त्वचा, नाखूनों और बालों के लिए बहुत जरूरी है, इसीलिए बहुत से त्वचा संबंधी रोगों में विटामिन ए, सी और बी आदि युक्त दवाइयां दी जाती हैं। विटामिन युक्त संतुलित आहार लेकर हम विटामिनों की कमी को पूरा कर सकते हैं और हमें कोई दवा लेने की भी आवश्यकता नहीं क्योंकि कभी-कभी इन विटामिनों की मात्रा अधिक लेने से हानि भी हो सकती है जैसे विटामिन बी थ्री की ५०० मिलीग्राम प्रतिदिन की अधिक मात्रा पेट में जलन व खराबी का कारण भी बन सकती है।

इसी प्रकार कैल्शियम भी हमारे शरीर की हड्डियों व दांतों के लिए बहुत जरूरी है। एक वयस्क महिला को १००० मिलीग्राम कैल्शियम की प्रतिदिन आवश्यकता होती है और यह मात्रा ३-४ गिलास दूध या कैल्शियम के अन्य स्रोत पनीर व दही के सेवन से मिल सकती है।

अगर पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम का सेवन न किया जाए तो उम्र बढ़ने के साथ अस्थिक्षरण रोग होने की संभावना भी बढ़ जाती है, पर अगर २००० मिलीग्राम प्रतिदिन मात्रा का सेवन किया जाए तो पथरी होने की संभावना बढ़ जाती है इसलिए अगर आप कैल्शियम के स्रोतों का सेवन कर रहे हैं तो कैल्शियम की गोलियां लेने की आवश्यकता नहीं।

अगर आप तनाव अनुभव कर रहे हैं या आपने भोजन नहीं किया और बहुत शारीरिक श्रम किया है तो आप तनाव दूर भगाने के लिए विटामिन बी का सेवन करते हैं। आप सही प्रकार से भोजन करें, व्यायाम करें और अच्छी नींद लें।

अगर यह तनाव शारीरिक है तो आप अपने चिकित्सक से सलाह लेकर कोई विटामिन ले सकते हैं, जो तनाव दूर करे पर अगर यह तनाव मानसिक है और योग व नींद आदि से इसे कम करने की कोशिश कीजिए। ५० मिलीग्राम से अधिक विटामिन बी ६ की मात्रा का सेवन न करें क्योंकि यह तंत्रिका तंत्र को हानि की संभावना को बढ़ाता है। विटामिन बी ३ की ५०० मिलीग्राम से अधिक मात्रा का सेवन यकृत में समस्याएं भी पैदा कर सकता है। विटामिन सी, ई और बैटा केरोटिन हृदय रोगों की संभावना को कम करते हैं क्योंकि वे रक्त वाहिनियों में रक्तवसा को जमने नहीं देते पर विटामिन ई की २००० यूनिट प्रतिदिन की मात्रा विटामिन ए और के के अवग्रहण में बाधा डालती है व यह अधिक मात्रा रक्त को पतला करती है

और आघात की संभावना को बढ़ाती है इसलिए हृदय को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन की गोलियों को लेने की बजाय नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और धूम्रपान पर नियंत्रण रखें या चिकित्सक से परामर्श करके ही विटामिनों का सेवन करें। सर्दी जुकाम से लड़ने व प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में जिंक और विटामिन सी का सेवन अच्छा माना जाता है। अगर आपको जुकाम है और आप विटामिन सी का सेवन करते हैं तो आपको राहत मिलती है क्योंकि विटामिन सी से शरीर के द्रव्य पदार्थ सूखते हैं, लेकिन विटामिन सी की २०० मिलीग्राम से अधिक मात्रा पेट संबंधी समस्याओं का कारण बन सकती है और जिंक की २०० मिलीग्राम से अधिक मात्रा से पेट दर्द, गुर्दा फेल होने, उल्टी आदि की शिकायत भी हो सकती है, इसलिए डॉक्टर से बिना पूछे किसी भी विटामिन का सेवन न करें और विटामिनों की गोलियां खाने से बेहतर है कि आप विटामिनों को भोजन से ग्रहण करें इसलिए अपने भोजन में विटामिनयुक्त खाद्य-पदार्थों का सेवन अवश्य करें।

मानव शरीर में विभिन्न कार्यों के लिए थोड़ी मात्रा में विटामिंस का सेवन बहुत जरूरी है। विटामिंस को दो भागों में बांटा जा सकता है- पानी में घुलनेवाले विटामिंस और वसा में घुलनेवाले विटामिन्स। अच्छी सेहत के लिए इनकी कुछ मात्रा भोजन में शामिल होना बहुत जरूरी है।

जिन खाद्य पदार्थों में ये विटामिन पाये जाते हैं, उन्हें पकाने पर ये नष्ट नहीं होते। शरीर को इन विटामिनों की रोजाना जरूरी नहीं होती, क्योंकि जब ये इस्तेमाल नहीं होते, तब ये यकृत और वसा की कोशिकाओं में इकट्ठे हो जाते हैं।

यही कारण है कि ज्यादातर लोगों को इन विटामिनों के सप्लीमेंट्स की जरूरत नहीं होती। चूंकि विटामिन ए, डी, ई, के लंबे समय तक शरीर में इकट्ठे किये जा सकते हैं, इसलिए इनकी अधिक डोज टॉक्सिक हो सकती है और इससे कई तरह की सेहत संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

बच्चों का शारीरिक, मानसिक विकास काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि वो क्या खाते हैं? लेकिन उन्हें संतुलित आहार देने के लिए भोजन में किस विटामिन का क्या महत्व है। मानसिक और शारीरिक विकास के लिए संतुलित और विटामिनयुक्त आहार देना बेहद जरूरी है।

विटामिन ए- यह कम रोशनी में भी देखने में हमारी मदद करता है। इसकी कमी से रतौंधी होने का डर रहता है। शरीर विज्ञान में इसकी खास भूमिका की वजह से यह भ्रूण के विकास में भी सहायता करता है।

विटामिन बी- १ (थायोमीन)- यह कार्बोहाहड्रेट के उपापचयन के दौरान एक सहायक के तौर पर काम करता है। यह बेरी-बेरी के इलाज में हमारी मदद करता है। यह न्यूरोमॉस्क्यूलर और न्यूराइटिस सिस्टम (खासकर गर्भवती महिलाओं में) को पूरी तरह से ठीक करता है।

विटामिन बी २- अक्सर राइबोफ्लेविन (बी२) की कमी से मुंह, खाद्य नली और आंतों में अल्सर्स हो जाते हैं।

विटामिन बी ३ (लायसिन)- विटामिन बी३ की कमी से पेलाग्रा नामक बीमारी का खतरा रहता हे। इसके लक्षण हैं- भूख की कमी, आलस्य होना, कमजोरी और मानसिक या तंत्रिकीय असंतुलन। अधिक मात्रा में लायसिन रक्त नलिकाओं को खोले रखता है और रक्तवसा की मात्रा को भी नियंत्रित करता है।

विटामिन बी ६ - इसे आहार संपूरक के तौर पर भी दिया जाता है। पेरिफेरल न्यूराइटिस (तंत्रिका शोघ) के इलाज में भी यह काफी मदद करता है।

विटामिन बी १२- गर्भावस्था के दौरान होनेवाली रक्त की कमी (एनीमिया) से यह छुटकारा दिलाता है।

विटामिन सी- कुछ साधारण संक्रामक रोगों के खिलाफ यह एक सुरक्षा कवच है। सर्दी-खांसी, अस्थमा, कर्करोग,

स्कर्वी और रक्त नलिकाओं को लचीला बनाने में भी यह सहायकता करता है। गर्भवती महिलाओं को तो खासतौर पर विटामिन सी लेने की सलाह दी जाती है, ताकि नवजात शिशुओं को बीमारी से बचाया जा सके।

विटामिन डी- कैलिशयम और फॉस्फेट के अवशोषण के लिए यह बेहद जरूरी है, क्योंकि इन्हीं से हमारी हड्डियां मजबूत होती हैं। बच्चों में अक्सर विटामिन डी की कमी से रिकेट्स हो जाता है।

विटामिन ई- एक फायदेमंद एंटी ऑक्सीडेंट होने की वजह से विटामिन ई हमारे लिए बेहद जरूरी है। यह हृदय संबंधी समस्याओं और उपापचय की तकलीफों को दूर करता है। यह श्वास संबंधी अशुद्धि को दूर करने में अहम् भूमिका निभाता है। विटामिन के- यह ब्लड क्लॉटिंग (खून का थक्का जमने) में मदद करता है।

फोलिक एसिड- यह विटामिन बी के ग्रुप का ही एक सदस्य है और यह रक्त की कमी का उपचार करता है।

ऊपर दिए गये सारे विटामिन्स, सभी आहारों में थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मौजूद होते हैं। आप अपने बच्चों को रोज ताजे फल, सब्जियां, दालें, दूध, पनीर, चपातियों और चावल से भरपूर पौष्टिक आहार दें।

चेहरे पर झुर्रियों से अगर आपको डर लगता है और लंबे समय तक जवां दिखने की चाहत है तो एंटी एजिंग प्रसाधनों पर पैसे बहाने के बजाय आहार में कुछ बदलाव करें। त्वचा का कसाव लंबे समय तक बरकरार रखने के लिए उसमें कोलाजेन का स्तर बरकरार रखना बहुत जरूरी है। विटामिन ए, सी और ई, ये तीन विटामिन्स से भरी आहार लंबे समय तक आपकी त्वचा को जवां बनाए रखने में मदद करती है।

त्वचा की रक्षा करता है विटामिन ए- उम्र के ३० वें पड़ाव के बाद आपकी त्वचा कैसी होगी, यह तय करने में विटामिन ए का बड़ा महत्व है। विटामिन ए से भरपूर आहार त्वचा की बाहरी परत को सुरक्षित रखती है और कोशिकाओं की भरपाई तेजी से करती है। मछली, अंडे की जर्दी, संतरा, हरी सब्जियां, आम, सेब और कद्दू में पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए होता है।

झुर्रियों से बचाता है विटामिन सी- विटामिन सी से भरी आहार अगर पर्याप्त मात्रा में लें तो झुर्रियों को टालने में काफी मदद मिलती है। संतरा, अमरूद, आंवला, नींबू और पपीता का सेवन आपको पर्याप्त मात्रा में विटामिन सी देता है। विटामिन सी न सिर्फ झुर्रियों को दूर करता है बल्कि त्वचा में तेल का बैलेंस बनाता है और सूरज की यूवी किरणों से त्वचा को बचाने में मदद करता है।

त्वचा की रौनक बनाए रखता है विटामिन ई- विटामिन ई से भरी आहार न सिर्फ त्वचा की रौनक बरकरार रखती है बल्कि बाहरी प्रदूषण से त्वचा पर जो नुकसान होता है, उसकी भी भरपाई करती है। बहुत सूखी त्वचा को नमी पहुंचाने के लिए भी यह जरूरी है। हरी सब्जियों, नट्स, अंकुरित अनाजों और वेजिटेबल ऑयल में विटामिन ई अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

जिन व्यक्तियों के खून विटामिन बी ६ की अधिक मात्रा और कुछ अन्य जरूरी प्रोटीन होते हैं, वे चाहे धूम्रपान भी करते हों तब भी उनको फेफड़े के कर्करोग होने का जोखिम कम होता है। विटामिन बी-६ अमीनो एसिड मिथिओनीन से इस बीमारी के होने की आशंका आधी रह जाती है। ये अनिवार्य पौष्टिक तत्व बादाम, अखरोट जैसे नट्स, मछली और मांस में पाये जाते हैं लेकिन फेफड़े के कर्करोग को रोकने का अब भी सर्वोत्तम तरीका धूम्रपान से तौबा करना है। विटामिन खाने से अतिरिक्त बचाव मिलेगा। फेफड़े के कर्करोग की प्रक्रिया को जानने में मददगार है और उन्हें रोकने में इनका प्रयोग हो सकता है। हम दुनियाभर में धूम्रपान करनेवाले लोगों तक यह संदेश पहुंचाएं कि विटामिन बी का ज्यादा मात्रा में सेवन धूम्रपान बंद करने का न तो कोई विकल्प है और न होगा।

विटामिन ए

विटामिन ए दो फार्म में पाए जाते हैं- रेटिनॉल और कैरोटीन। विटामिन ए आंखों से देखने के लिए अत्यंत आवश्यक होताहै। साथ ही यह बीमारी से बचने के काम आता है। यह विटामिन शरीर में अनेक अंगों जैसे, स्किन, बाल, नाखून, ग्रंथि, दांत, मसूढ़ों और हड्डी को सामान्य रूप में बनाये रखने में मदद करता है।

विटामिन ए के उपयोग- अच्छी सेहत के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण विटामिन है। यह आंखों की रौशनी को तेज करके उसकी मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

यह भ्रूण का साधारण विकास के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। त्वचा के लिए स्वास्थ्यवर्धक होता है। रक्त में कैल्शियम का स्तर बनाए रखने और हड्डियों के संवर्द्ध के लिए आवश्यक है। हड्डियों, दांत और ऊतकों के रख-रखाव के लिए आवश्यक है। ऊर्जा पैदा करने के लिए सभी कोशिकाओं को इसकी जरूरत पड़ती है।

विटामिन ए की कमी के लक्षण- कान में फोड़ा, सूखे बाल, सूखी त्वचा, क्रोनिक डायरिया, सर्दी-जुखाम, थकान, नींद न आना, रतौंधी, निमोनिया, प्रजनन में कठिनाई, साइनस, कमजोर दांत, वजन में कमी।

विटामिन ए स्रोत- चुकंदर, साग, ब्रोकली, साबुत अनाज, पनीर, गिरीदार फल, बटर, गाजर, मिर्च, डेयरी प्रोडक्ट, हरी पत्तेदार सब्जियां, अंडा, बींस, राजमा, मीट, आम, सरसों, पपीता, धनिया, चीकू, मटर, कद्दू, लाल मिर्च, सी फूड, शलजम, टमाटर, शकरकंद, तरबूत, मकई के दाने, पीले या नारंगी रंग के फल, कॉड लीवर ऑयल आदि।

सावधानी- अत्याधिक विटामिन ए लेने से शरीर पर अनेक दुष्प्रभाव हो सकते हैं जैसे कि सिरदर्द, देखने में दिक्कत, थकावट, दस्त, बाल गिरना, त्वचा का खराब हो जाना, हड्डी और जोड़ों में दर्द, कलेजा को नुकसान पहुंचाना और लड़कियों में असमय मासिक धर्म। गर्भ के दौरान खास सावधानी अत्याधिक विटामिन ए, पेट में पलते बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है।

विटामिन शरीर के सभी अंगों को सुचारू रूप में चलाने में मदद करता है। विटामिन ए की खुराक न लेने से सर्दी-जुकाम नाक-कान के रोग, सांस संबंधी समस्याएं, दांतों का कमजोर होना, त्वचा का शुष्क होना, चर्मरोग, पथरी होना, कब्ज होना इत्यादि समस्याएं होती है। विटामिन ए की कमी से शरीर नुकसान पहुंचता है। विटामिन ए का कार्य स्किन, बाल, नाखून, ग्रंथि, दांत, मसूड़े और हड्डी आदि को सामान्य रूप से बनाये रखना है। बच्चों में खासकर विटामिन ए की आपूर्ति करना आवश्यक है।

विटामिन ए की कमी के कारण आंखों को कम दिखाई देने लगता है, आंखों में पानी आता रहता है।

विटामिन ए की कमी से बाल झड़ने लगते हैं। सिर के बाल खुरदरे हो जाते हैं और एलर्जी भी हो सकती है। विटामिन ए की कमी से भूख भी कम लगती है। विटामिन ए की कमी से बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास पर दुष्प्रभाव पड़ता है और बच्चों के कद पर भी असर पड़ सकता है। त्वचा और बालों में रूखापन आ सकता है। प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर हो जाती है। विटामिन ए शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और शरीर के विभिन्न रोगों से लड़ने के काबिल बनाता है।

विटामिन सी

आम, अमरूद, आंवला, जामुन आदि फलों को बच्चे बड़े चाव से खाते हैं। इन फलों में कई आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जिनमें विटामिन सी प्रमुख है। विटामिन सी हड्डियों, दांत और उपस्थि के निर्माण में सहायक होता है। यह शरीर के ऊतकों को भी विकसित करता है। विशेष कर, उन्हें जो रक्त नलिकाओं को पंक्तिबद्ध करते हैं। यह सब्जियों में पाए जानेवाले लोहे को परिवर्तित करता है। जिसे शरीर आसानी से इस्तेमाल कर लेता है। इसके अतिरिक्त, विटामिन सी अत्यधिक रक्तस्राव से भी बचाता है, मोतियाबिन्द के प्रारंभ होने में बाधा डालता है और माना जाता है कि यह हृदय रोग एवं कर्करोग से भी बचाता है। भोजन में विटामिन सी की कमी से मसूड़ों में सूजन, खून आना, घावों का देर से भरना, जोड़ों में दर्द, रक्तक्षीणता और संक्रमण की अधिक संभवना रहती है। चूंकि यह बहुत ही जल्दी नष्ट हो जाता है, इसलिए इसे बहुत सावधानी से उपयोग में लाना चाहिए। यह जल में घुलनशील होता है इसलिए जरूरी है कि सब्जियों और फलों को छीलने, काटने और पकाने से पहले ही धो लिया जाए। उदाहरण के तौर पर कुछ खाद्यपदार्थों जैसे आलू को साफ कर छिलके सहित पकाना चाहिए। पकाने के बाद छिलकों को हटा सकते हैं। लेकिन बेहतर होगा यदि इन्हें छिलकों के साथ खाया जाए। क्योंकि छिलकों के नीचे अधिक मात्रा में विटामिन सी होता है।

इसी प्रकार फलों और सब्जियों को धोने के बाद उन्हें बड़े-बड़े टुकड़ों में काटने से विटामिन सी सुरक्षित रहता है। बंद गोभी में प्रचुर मात्रा में विटामिन सी होता है। परंतु यदि इसे बारीक और ज्यादा मात्रा में पानी डालकर पकाया जाए तो विटामिन सी नष्ट हो जाता है।

कटे हुए फल और सब्जी को तुरंत उपयोग में लाने की कोशिश करें। रोशनी विटामिन सी को क्षीण करती है। सब्जियों को पकाते समय बर्तन को ढककर रखें ताकि इसे रोशनी से बचाया जा सके। सब्जियों को ज्यादा समय तक गर्म न करें क्योंकि अधिक पकाने से भी विटामिन सी नष्ट हो जाता हे। प्रेशर कूकर में पकी हुई कच्ची या अधपकी सब्जी खाना बेहतर है। हर पत्तेदार सब्जियों के रंग को बरकरार रखने के लिए आमतौर पर लोग बेकिंग सोडा का इस्तेमाल करते हैं। सब्जी पकाने की यह विधि भोजन में मौजूद विटामिन सी को नष्ट करती है। इसलिए दिखने में थोड़ा बदरंग भले हो परंतु पोषक तत्वों से युक्त सब्जियां ही खाने की कोशिश करें। फलों से रस निकालने की साधारण प्रक्रिया भी विटामिन सी मात्रा को कम कर देती है। इसलिए फलों के रस के बजाए साबुत नारंगी और मौसमी खाएं।

हर दिन एक गिलास संतरे का रस आपके लिए विटामिन सी का सबसे अच्छा स्रोत है। यह केवल आपकी सेहत के लिए ही नहीं बल्कि आपकी त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद होता हे। इससे आपकी त्वचा में ताजगी आती है।

आपको विटामिन सी के सेवन के अलावा रोजाना अपनी त्वचा के लिए विटामिन सी युक्त प्रसाधनों का इस्तेमाल करना चाहिए। नियमित इस्तेमाल का प्रभाव आप खुद महसूस करेंगे। चेहरा पहले से बहुत हद तक साफ और खिला-खिला सा लगेगा। आजकल बाजार में विटामिन सी से युक्त त्वचा की सुरक्षा उत्पाद की पूरी श्रृंखला मौजूद है। विटामिन सी में बारीक कणों से युक्त यह क्रीम त्वचा की सफाई करके मृत कोशिकाओं से छुटकारा दिलाती है। इससे कुदरती सिट्रस तत्व आपकी त्वचा को देते हैं सेहतभरा निखार और तरोताजा अहसास। रोजाना इसके इस्तेमाल से आप भी खिली-खिली त्वचा पा सकते हैं। त्वचा को नई जिंदगी देने के लिए आप विटामिन सी युक्त मॉइश्चराइजर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

यह सौम्य कुदरती क्ले त्वचा पर जमी धूल-मैल को सोख लेता है और इसमें मौजूद एप्रीकॉट ऑयल त्वचा को नरम-मुलायम बनाकर उसका पोषण करता है। जिससे त्वचा को नई जिंदगी मिलती है। सप्ताह में एक बार इस नहीं सुखनेवाले नुस्खा के इस्तेमाल से आप अपनी त्वचा में पायेंगे गजब का निखार। क्लीजिंग मिल्क से त्वचा को अच्छी तरह साफ करने के बाद त्वचा में नई शक्ति जगाने और उसका पोषण करने के लिए विटामिन सी युक्त नमी लगायें।

यह केवल त्वचा को नमी ही नहीं देता बल्कि त्वचा की कोमलता को भी बढ़ाता है और त्वचा को देता है एक नई जिंदगी। तो कोई भी सौंदर्य प्रसाधन खरीदने से पहले यह जरूर देख लें कि उसमें विटामिन सी की मात्रा कितनी है।

विटामिन सी पानी में घुलनशील एक विटामिन है जो हमारे सामान्य विकास के लिए बहुत जरूरी है। हमारे शरीर के हर हिस्से में ऊतकों की मरम्मत तथा विकास के लिए विटामिन सी की जरूरत होती है। विटामिन सी एक महत्वपूर्ण एंटीआक्सीडैंट है जो फ्री रैडीकल्स से होनेवाले नुकसान को रोकता है। विटामिन सी हमारे स्वास्थ्य के लिए कई प्रकार से लाभदायक है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता- विटामिन सी की एक स्वास्थ्यवर्धक खुराक हमारे शरीर को संक्रमण से बचाती है और हमारे दांतों तथा हड्डियों को स्वस्थ्य रखती है। यह हमारे शरीर के जख्मों को मरम्मत करने की क्षमता में सुधार लाती है। विटामिन सी जीवाणु-विषाणु तथा संक्रमण से हमारा बचाव करता है। यह हमारी रोग प्रतिरोधक प्रणाली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। मौखिक रूप से विटामिन सी का सेवन करने से जख्म तेजी से भरते हैं। यह हमें अल्ट्रावायलैट किरणों से होनेवाले फ्री रैडीकल नुकसान से भी बचाता है।

उच्च तनाव- विटामिन सी रक्तचाप को कम करता है और उच्च तनाव की संभावना को बहुत घटा देता है। इसके साथ ही यह उच्च रक्तचाप से जुड़ी कई अन्य समस्याओं से भी हमारा बचाव करता है।

रक्तवाहिनियां- विटामिन सी हमारी रक्तवाहिनियों के सही विस्तार या फैलाव को यकीनी बनाता है और हमें अथीरोस्कलीरोसिस, उच्च रक्तवसा, हार्ट कंजैशन तथा सीने के दर्द जैसी बीमारियों से भी बचाता है।

विटामिन सी के स्रोत- खुबानी, सिमला मिर्च, अंगूर, गोभी, पत्तागोभी, कीवी, अंगूर, संतरा, अमरूद, नींबू, आम, पपीता, अनन्नास, पालक, आड़ू, टमाटर इत्यादि।

यह सौम्य कुदरती क्ले त्वचा पर जमी धूल-मैल को सोख लेता है और इसमें मौजूद अखरोट का तेल त्वचा को नरम-मुलायम बनाकर उसका पोषण करता है। जिससे त्वचा को नई जिंदगी मिलती है। क्लीजिंग मिल्क से त्वचा को अच्छी तरह साफ करने के बाद त्वचा में नई शक्ति जगाने और उसका पोषण करने के लिए विटामिन सी युक्त मॉइश्चराइजर लगायें।

यह केवल त्वचा को नमी ही नहीं देता बल्कि त्वचा की कोमलता को भी बढ़ाता है और त्वचा को देता है एक नई जिंदगी। तो कोई भी सौंदर्य प्रसाधन खरीदने से पहले यह जरूर देख लें कि उसमें विटामिन सी की मात्रा कितनी है।

हमारे शरीर को सभी विटामिनों की जरूरत होती है। पर विटामिन सी के साथ एक समस्या है। हम शरीर के यकृत में विटामिन-सी के निर्माण में समर्थ नहीं हैं। लगभग सभी स्तनपायी अपने यकृत में विटामिन-सी बना सकते हैं। इसलिए उनमें विटामिन सी का अभाव नहीं होता, लेकिन मानव, वनमानुष तथा चीन के सुअर अपने शरीर में विटामिन-सी पैदा नहीं कर सकते। इसलिए उन्हें भोजन के साथ इसे लेने की जरूरत पड़ती है। इसके अतिरिक्त विटामिन सी शरीर द्वारा आसानी से संचित नहीं हो पाता। यह कम मात्रा में इकट्ठा किया जाता है जो कि पर्याप्त नहीं होता। इसलिए हम इसे बराबर लेते हैं और विटामिन-सी के सबसे अच्छे स्रोत नींबू, अंगूर स्ट्रॉबेरी तथा संतरे हैं।

औसतन उन लोगों को पक्षाघात हुआ था, जिनमें विटामिन सी समाप्त हो चुका था, जबकि जिन लोगों में विटामिन सी का स्तर सामान्य था, उन्हें पक्षाघात नहीं हुआ था। विटामिन सी की कमी को कुछ तरह के पक्षाघात का कारण माना जाना चाहिए। विटामिन सी के अन्य लाभ भी हैं, जैसे कि यह हड्डियों, त्वचा और ऊतकों में पाए जानेवाले प्रोटीन कोलेजन का निर्माण करता है। विटामिन सी की कमी का संबंध हृदयाघात से भी है। संतरा, टमाटर, पपीता, गोभी, हरी पत्तेदार सब्जियों, मिर्च और अमरूद में पाई जाती है विटामिन सी की पर्याप्त मात्रा। जैसे कर्करोग, मोतियाबिंद, हृदय रोग, मधुमेह और असमय बुढ़ापा या कम उम्र में बालों का सफेद होना। विटामिन सी एनीमिया (अल्प रक्त) के रोगियों के लिए भी फायदेमंद है।

विटामिन डी

खतरनाक बीमारी क्षयरोग अब समय से पहले ठीक की जा सकती है। टीबी के रोगियों को स्टैंडर्ड इलाज के अतिरिक्त विटामिन डी की खुराक देने से बीमारी समय से पहले भगाई जा सकती है। वर्तमान में जो टीबी का इलाज विकसित है उसमें छह सप्ताह तक दवा खानी पड़ती है लेकिन इस दवा के साथ अगर विटामिन डी की अतिरिक्त खुराक दी जाए तो इसे पांच सप्ताह के अंदर ठीक किया जा सकता है। टीबी के एंटीबायोटिक इलाज का रास्ता और तेज होने की संभावना है। टीबी के रोगियों में विटामिन डी की कमी आम बात है। हालांकि अबतक यह पता नहीं है कि टीबी के कारण ही विटामिन डी की कमी होती है या सूरज की रोशनी कम लेने के कारण होती है या फिर आहार में इसकी कम मात्रा के कारण।

विटामिन टी

विटामिन-टी जीवन के लिए जितना जरूरी है, स्वास्थ्य के लिए भी उतना ही लाभदायक है। विटामिन-ए, बी, सी, डी, ई मुख्य विटामिन की श्रेणी में आते हैं। मगर ऐसे भी विटामिन हैं जो जरूरी विटामिन की श्रेणी में भले न आएं, परंतु वह काफी अहम हैं। ऐसा ही एक विटामिन है विटामिन-टी। विटामिन-टी का नाम टीरुलीटिन के नाम पर पड़ा। टीरुलीटिन अंडे एवं तिल के बीजों में पाया जाता है। विटामिन-टी के सेवन से एकाग्रता बढ़ती है, साथ ही स्मरण शक्ति तेज होती है। विटामिन-टी, एक सामान्य विटामिन के मापदंडों को पूरा नहीं करता, परंतु हमारे शरीर के क्रमिक विकास के लिए काफी अहम है हमारे आसपास मौजूद स्रोत में विटामिन टी दुर्लभ होता है। इसी कारण यह अन्य विटामिनों से भिन्न है। दरअसल विटामिन दो प्रकार के होते हैं- वॉटर सोल्यूबल (पानी में घुलनेवाले) एवं वसा सोल्यूबल (फैट में घुलनेवाले) विटामिन-टी, वॉटर सोल्युबल विटामिन है, तथा शराब सेवन से नष्ट होता है।

प्रतिदिन छोटी मात्रा में विटामिन-टी का सेवन काफी सेहतमंद हो सकता है। विटामिन टी शरीर के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह लाल रक्त कोशिकाओं को मजबूत करता है तथा रक्त बहाव सुधारता है। यह रक्त कोशिकाओं की रक्षा भी करता है, जिससे रक्त संबंधी रोग जैसे रक्ताल्पता आदि का खतरा काफी कम हो जाता है। हर विटामिन का एक डाइट पर्सेंटेज होता है, जिसे तकनीकी शब्दों में रिकमेंडेड डाइटरी अलाउंस (आर.डी.ए.) कहते हैं, जो हर विटामिन का इनटेक निर्धारित करता है। विटामिन-टी का विटामिन इनटेक निर्धारित नहीं है, अर्थात् इसे कितनी मात्रा में लिया जाए यह निर्धारित नहीं। आर.डी.ए. किसी विटामिन के ओवरडोज से होनेवाले खतरे का भी विवरण देता है। विटामिन-टी के संदर्भ में ऐसा कोई उल्लेख नहीं है।

विटामिन ई

विटामिन ई युक्त भोजन के सेवन से दिमागी बिमारी डिमेंशिया और अल्जाइमर से बचाव होता है। यह वसा में घुलनेवाला एंटीऑक्सीडेंट है, जो कोशिकाओं को ऑक्सिजन के संपर्क में आने के कारण होनेवाले नुकसान से बचाता है। यह तनाव तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुंचाता है, जो डिमेंशिया का कारण है। ई विटामिन अनाज और फलीदार सब्जियां जैसे मक्का, बींस, गेहूं, चावल, काबुली चना इत्यादि में मिलता है। वनस्पति तेल जैसे मक्के का तेल, सूरजमुखी का तेल, मुंगफली का तेल। सूखे मेवे जैसे बादाम, अखरोट, मूंगफली, अुंकुरित गेहूं।

भारत में विटामिन ई की कमी कम ही होती है। सामान्यत: इसकी कमी समय से पहले जन्मे तथा पैदाइशी कम वजन वाले बच्चों में पाई जाती है। इसके अतिरिक्त उन लोगों में भी इसकी कमी पाई जाती है, जो भोजन की वसा का अवशोषण न कर पाने की क्रॉनिक समस्या से ग्रस्त रहते हैं।

विटामिन ई इन दिनों एक जादुई विटामिन है। मोतियाबिन्द, फेफड़े का कर्करोग एवं पुराने ब्रोंकाइटिस (श्वास नली शोथ), दिल के दौरे, पारकिंसन रोग के दुष्प्रभावों आदि से बचने के लिए विटामिन ई लेने का सुझाव दिया जाता है। इसलिए कुछ लोग इन दिनों विटामिन ई की अधिक खुराक लेने लगे हैं। प्राकृतिक चिकित्सक कैप्सूल के रूप में इस विटामिन की अधिक खुराक लेने की आमतौर पर सलाह नहीं देते, लेकिन इसके बावजूद इसका इस्तेमाल बढ़ा है।

पश्चिम में विटामिन ई के अलावा जो दो अन्य विटामिन अधिक इस्तेमाल किए जाते हैं, वे हैं- बीटा केरोटीन और विटामिन सी। ये मानव शरीर में विटामिन ए में परिणत हो जाते हैं। इनका इस्तेमाल दुर्बल करनेवाली रोगग्रस्तता के प्रभाव को कम करने, बुढ़ापे से बचने आदि के लिए किया जाता है। ऐसे कुछ दावे कभी-कभी अतिशयोक्ति भी होते हैं। जीवन भर स्वस्थ एवं पोषक तत्वों से युक्त आहार लेकर जीवन की गुणवत्ता को निश्चित रूप से बढ़ाया जा सकता है। खासतौर से वृद्धावस्था में जबकि शल्यचिकित्सा, फ्रैक्चर, बीमार पड़ने और बहुत धीमि गति से स्वस्थ होने की अधिक संभावना रहती है। पोषाहार विशेषज्ञ कहते हैं कि ये विटामिन भोजन से प्राप्त होने चाहिए।

विटामिन ई का प्राथमिक काम है, पराबैंगनी किरणों के समक्ष अनावृत्त होने पर वसा का ऱ्हास होने से बचाना। यह हमारे शरीर में या उस वसा में भी हो सकता है जिसे हमे हर रोज पकाने में इस्तेमाल करते हैं। शरीर की सभी कोशिकाओं में थोड़ी बहुत वसा होती है और उसे ऐसा हानिकारक अवशेष उत्पाद के प्रभावों से बचाना जरूरी होता है जो स्वयं शरीर द्वारा तथा तम्बाकू एवं कार के धुएं द्वारा हमारे हवा, पानी और मिट्टी में उपस्थित प्रदूषणकरी तत्वों द्वारा निर्मित होते हैं। यहां तक कि सूर्य के प्रकाश का खुला सामना चाहे वह बदली के मौसम में भी क्यों न हो, पराबैंगनी किरणों के कारण नुकसान कर सकता है। अत: इससे बचाव के लिए विटामिन ई का शरीर के सभी ऊत्तकों में होना जरूरी है।

प्रकृति में पाए जानेवाले तेलों को भी एक ऐसे पदार्थ की आवश्यकता होती है, जो उन्हें ऱ्हास से बचा सके और यह काम विटामिन ई बखूबी करता है। वनस्पती तेलों में विटामिन ई अच्छी खासी मात्रा में पाया जाता है, अत: आहार में ये इस विटामिन के प्रमुख स्रोत हैं। विटामिन ई के अन्य प्रमुख स्रोत हैं- मक्के का तेल, सोये का तेल, कपास के बीज, कुसुम्ब का तेल तथा वे अनाज और बीज जिनसे इन तेलों को निकाला जाता है। यदि इनमें से किसी तेल से वनस्पति घी

जैसी उद्‌जनित वसा बनाई जाए तो उसमें विटामिन ई मिलेगा। अक्सर वनस्पति तेलों को बनाते समय उनमें विटामिन ई अलग से डाला जाता है। विटामिन ई के दूसरे अच्छे स्रोत हैं- साबुत अनाज, फलियां, गाढ़े हरे पत्तेवाली सब्जियां तथा मूंगफली, अखरोट आदि जैसे बीज जिनसे तेल निकलता है।

बढ़ती उम्र के असर को कम करने और चेहरे की रंगत बनाये रखने के लिए लोग विटामिन ई की गोलियां खूब इस्तेमाल करते हैं। अमेरिका में तो १० प्रतिशत लोग विटामिन ई की गोलियां खाते हैं। लेकिन विटामिन की अधिक मात्रा इड्डियां कमजोर कर सकती है। विटामिन ई सम्पूरक लेने की बजाय मोटे अनाज, बादाम, जैतून का तेल और अंडे की जरदी इस्तेमाल कर सकते हैं। ये विटामिन के बेहतर स्रोत हैं और एंटी-एजिंग फैक्टर्स को कम कर सकते हैं। यही नहीं दिल की बीमारियों, कर्करोग और मोतियाबिंद भी काखतरा कम हो जाता है और चेहरे पर झुर्रियां नहीं पड़ती। इस तरह की प्राकृतिक आहार से बुढ़ापे में भी दिमाग की तेजी बनी रहती है। हड्डियों की मजबूती के लिए जिम्मेदार अल्फा-टोकोफेरल विटामिन के बारे में विस्तार से बताया गया है। पुरानी हड्डियों के टूटने पर नई हड्डियां बनती हैं। अगर नई हड्डियां सामान्य गति से नहीं बन पाती तो आगे चलकर अस्थिक्षरण का खतरा रहता है।

विटामिन ई हमारे शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। विटामिन ई कर्करोग की संभावना को कम करता है और कर्करोग रोगियों के लिए भी इसका सेवन अच्छा है। अगर शरीर में कर्करोग कोशिकाएं पनप रही हों तो वे भी सामान्य हो जाती हैं। विटामिन ई हृदय के लिए भी अच्छा माना जाता है और हृदयरोगों के खतरे को भी कम करता है। विटामिन ई.एल.डी.एल. चिकनाई या रक्तवसा को ऑक्सीजन में मिलने नहीं देता। विटामिन ई एक शक्तिशाली एन्टीऑक्सीडेंट है परंतु विटामिन ई की अधिक मात्रा नुकसान भी पहुंचा सकती है इसलिए चिकित्सक से पूछकर ही इसका सेवन करें।

अगर रक्त का प्रवाह सही प्रकार से न हो रहा हो तो विटामिन ई की मात्रा रक्तप्रवाह को बढ़ाकर शरीर की ताकत बढ़ाती है। विटामिन ई न केवल स्वास्थ्य के लिए बल्कि सौंदर्य के लिए भी अच्छा है। विटामिन ई झुर्रियों को कम करता है व त्वचा को प्रदूषित करनेवाले तत्वों से बचाता है। यह शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में सहायक होता है। विटामिन ई के अच्छे स्रोत हैं वनस्पति तेल, हरी पत्तेदार सब्जियां, दूध, दालें, मक्खन, चोकर युक्त आटा आदि।

विटामिन ई का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभप्रद है। विटामिन ई का सेवन न केवल हृदय रोगों और कर्करोग से सुरक्षा देते है बल्कि आंखों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है, साथ ही मस्तिष्क क्षमता को भी बढ़ाता है। एंटीऑक्सीडेंट जिनमें विटामिन ई, विटामिन सी और बीटाकेरोटिन सम्मिलित हैं, फ्री रेडिकल्स से भी सुरक्षा करते हैं। फ्री रेडिकल्स के कारण त्वचा असमय झुर्रियोंवाली हो जाती है, रक्त वाहिनियां अवरूद्ध हो जाती है और ये हमारी प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करते हैं और जिसके कारण हमें जल्द बीमारियां लगती हैं। विटामिन ई फ्री रेडिकल्स से सुरक्षा देता है। विटामिन ई के अच्छे स्रोत हैं सनफ्लावर और कॉर्न आयल, बीजवाले मेवे और दलिया। विटामिन ई रक्त वाहिनियों की दीवारों से फ्री रेडिकल्स को समाप्त करता है और रक्त वाहिनियों को अवरुद्ध करनेवाली प्लेक को जमा होने से रोकता है। जिन व्यक्तियों में विटामिन ई का स्तर कम पाया गया है उनमें मोतियाबिन्द होने की संभावना अधिक पायी गयी। मोतियाबिन्द की संभावना बढ़ाने में भी फ्री रेडिकल्स का ही हाथ रहा। विटामिन ई के स्रोतों का सेवन मुंह के व कई अन्य कर्करोग की संभावना को कम करता है। विटामिन ई की १२०० आई.यू. से अधिक मात्रा का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसकी अधिक मात्रा नुकसान भी कर सकती है।

विटामिन के

विटामिन के महज खून को बहने से रोकने में मदद नहीं करता है, यह हड्डियों की सेहत में भी सुधार करता है। इसके साथ ही इससे आयु बढ़ने के साथ हड्डियों में आनेवाली कमी को रोकने में मदद मिलती है।

विटामिन के वसा में घुलनशील विटामिन है। सेहत के लिए जरूरी होने के बावजूद आमतौर पर इस विटामिन की चर्चा कम होती है। इसका मुख्य कार्य महज खून बहने के दौरान उसे जमने में मदद करता है। विटामिन के यह कार्य रक्त जमने की प्रक्रिया में शामिल विभिन्न प्रोटीन, खनिज और कैल्शियम को सक्रिय करके करता है। इससे हड्डियों की सेहत में सुधार होता है, धमनियों में कैल्शियम को जमने से रोकने में मदद मिलती है, जिससे अचानक हृदयाघात की आशंका कम हो जाती है। इसके अलावा यह बुढ़ापे को दूर रखने में भी सहायक होती है। हमारे शरीर में विटामिन के की प्रक्रिया दूसरे वसा घुलनशील विटामिनों ए, डी और ई से अलग होती है। शरीर इस विटामिन में मौजूद रक्त घटकों को जरूरत पड़ने पर रक्त वाहिनियों में मौजूद रक्त घटकों को जरूरत पड़ने पर रक्त वाहिनियों में रिसाइकिल करता है। विटामिन के शरीर में विटामिन के-१ और विटामिन के-२, दो रूपों में ग्रहण किया जाता है। विटामिन के-१ खासतौर पर वनस्पति पदार्थों से मिलता है। हरी पत्तेदार सब्जियों, हरी और बैंगनी गोभी और अन्य रंग-बिरंगी सब्जियों में विटामिन के प्रचुर मात्रा में होता है। विटामिन के-२ मांसाहारी उत्पादों जैसे चिकन लिवर और गेस्ट्रोइंटेस्टिनल में मौजूद अरबों बैक्टीरिया से मिलता है। शरीर में वसा ग्रहण करने की प्रक्रिया न कर पाने की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इसी तरह रक्त को पतला करने की दवाएं या एंटीबायोटिक दवाओं का सेवन भी विटामिन के के चयापचय को प्रभावित करता है। हमारे शरीर में कैल्शियम भी हड्डियों को मजबूत बनाने का काम करता है, पर आंतों में कैल्शियम की परत न जमे, विटामिन ई की तरह अच्छे एंटीऑक्सीडेंट का काम भी करता है, जो फ्री रेडिकल्स को यकृत को नुकसान पहुंचाने से रोकता है। वयस्क महिला के लिए हर रोज कम से कम ९० एमजी और पुरुष के लिए १२० एमजी विटामिन के की जरूरत होती है।

पालक, सरसों, शलजम के पत्ते, मेथी व अन्य हरी पत्तेदार सब्जियों को हर रोज कम से कम एक बार आहार में शामिल करें। हरी व बैंगनी गोभी, स्प्राउट्स, ब्रोकली नियमित रूप से खाएं। अंडों में भी विटामिन के प्रचुर मात्रा में होता है। अंगूर, स्ट्रॉबेरी और किवी जैसे फलों तथा टमाटर, लाल और पीली सिमला मिर्च में कई विटामिन्स पाए जाते हैं। जैतून के तेल में भी विटामिन के होता है।

विटामिन ऐसे ऑर्गेनिक कम्पाउंड होते हैं जो हमारे शरीर के लिए काफी जरूरी होते हैं। एक स्वस्थ जीवन का आधार होता है पोषक आहार जिसके लिए हमें विटामिन ज्यादा से ज्यादा ग्रहण करने चाहिए। विटामिन-ए, बी, सी, डी तथा विटामिन-के प्रमुख विटामिन हैं। रक्त जमानेवाले विटामिन के नाम से भी जाना जाता है। हमें जब भी कहीं चोट लगती है तो उस अंग से रक्त का बहाव शुरू हो जाता है। खून का बहाव थोड़ी देर में रुक जाता है और वह जम जाता है। यह सब विटामिन के के कारण होता है।

विटामिन के का नाम एक जर्मन शब्द को एग्युलेशन पर पड़ा है। जिसका अर्थ है जाप। विटामिन के की कमी से काफी बीमारियों का जन्म हो सकता है। उदाहरण के तौर पर हृदयाघात, हड्डियों की बीमारी आदि। विटामिन के एक और कार्य करता है। यह शरीर में मौजूद कैल्शियम और प्रोटीन को एक साथ जोड़ता है और इसके तालमेल से शरीर

के चयापचय को दुरुस्त करता है। यह आर्टरी में जमा होनेवाले अतिरिक्त कैल्शियम को सोखता है जिससे हृदयाघात का खतरा कम हो जाता है और आर्टरी में अवरोध नहीं होती। लोग अक्सर विटामिन के के महत्व को नहीं जानते। अगर किसी को ज्यादा थकान रहती है, आसानी से खून निकल आता है, चयापचय कमजोर है तथा हड्डियों में भी कमजोरी है, तो ये संकेत है कि आप में विटामिन-के की कमी है। अगर चिकित्सक ने आपको खून पतला करने की दवाइयां लिखी हैं तो यह भी आप में विटामिन के की मात्रा को बढ़ाने के लिए आप ऐसी चीजें ग्रहण करें जिनमें विटामिन-के हो, जैसे हरी सब्जियां, मोठ, सोयाबीन आदि।

विटामिन बी-१२

कई बार हमें भूख नहीं लगती, थकान महसूस होती है, असमय बाल सफेद होने लगते हैं और कई बार बाल भी झड़ने लगते हैं। शरीर में विटामिन बी १२ की कमी हो जाए तो ऐसी और भी अनेक समस्याएं शुरू हो जाती हैं। इसकी कमी को कैसे दूर करें।

यह विटामिन बी कॉम्प्लेक्स के ८ विटामिनों में से एक है। पानी में घुलनशील इस विटामिन में कोबाल्ट होने के कारण इसे कोबालामिन भी कहते है। मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के ठीक तरह से काम करने और लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है। यह हमारे शरीर को हर कोशिका के चयापचय के लिए आवश्यक है। यह फैटी एसिड के निर्माण और ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए भी आवश्यक है।

स्रोत- विटामिन बी १२ सिर्फ पशु उत्पादों में पाया जाता है, जिसमें मछली, मांस, अंडे, दूध और दुग्ध उत्पाद शामिल हैं। पादप उत्पादों में विटामिन बी १२ नहीं पाया जाता। दही, फर्मेंटेड फूड जैसे टोफू भी इसके अच्छे स्रोत है। यह काफी स्थायी विटामिन माना जाता है। मांस को ४५ मिनट उबालने के बाद करीब ७० प्रतिशत विटामिन बी १२ सुरक्षित बच जाता है। गाय के दूध को २-५ मिनट तक उबालने पर भी यह २५-३० प्रतिशत खत्म हो जाता है।

विटामिन बी १२ की उपयोगिता- ऊर्जा और क्षमता बढ़ाता है। प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट और वसा के चयापचय के लिए जरूरी है। ऊर्जा के सामान्य स्तर को बनाए रखने में सहायक होता है। मस्तिष्क को स्वस्थ रखता है और एकाग्रता बढ़ाता है। होमोसिस्टीन के स्तर को नियंत्रित रखता है। कोशिकाओं के विकास और मरम्मत के लिए जरूरी है। प्रतिरोधक तंत्र के सुचारू रूप से कार्य करने के लिए यह विटामिन बहुत जरूरी है।

इसकी कमी के कारण- २-१५ प्रतिशत लोगों में विटामिन बी १२ की कमी पाई जाती है। यह कमी दो तरह से होती है। या तो आप कम मात्रा में इसे ले रहे हैं या आपका शरीर इसे अवशोषित नहीं कर रहा। उम्र बढ़ने के साथ बुजुर्गों का पाचनतंत्र कमजोर हो जाता है, जिससे शरीर विटामिन बी१२ को अवशोषित नहीं कर पाता। एट्रोफिक गैसट्राइटिस और परनिसियश रक्ताल्पता से पीड़ित लोग भोजन में मौजूद विटामिन बी १२ को अवशोषित नहीं कर पाते। जो गर्भवती महिलाएं पूरी तरह शाकाहारी होती है, उन्हें सम्पूरक के रूप में इसे लेना चाहिए, क्योंकि इसकी कमी से बच्चे में स्थायी रूप से न्युरोलॉजिकल नुकसान हो जाता है। जिन लोगों की गैस्ट्राइटेस्टिनल सर्जरी हुई हो (जैसे वजन कम करनेवाली सर्जरी) या जिन्हें पाचन तंत्र से संबंधित कोई समस्या हो, उनमें भी विटामिन बी १२ के अवशोषण में समस्या आती है। कुछ एंटीबायोटिक, एसीडिटी को नियंत्रित करनेवाली दवाएं और मधुमेह के उपचार के लिए उपयोग की जानेवाली दवा से भी शरीर में विटामिन बी १२ का स्तर कम हो जाता है।

प्रोटीन (PROTIN)

स्वास्थ्य के लिए बढ़िया पोषण का बुनियादी महत्त्व है। मानव शरीर को सशक्त और चलायमान रखने के लिए प्रमुख रूप से पांच तत्वों की आवश्यकता होती है। ये तत्व हैं- पानी, प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, लवण। शरीर के रक्षक और निर्माणकारी भोज्य पदार्थ के रूप में प्रोटीन का सर्वाधिक महत्त्व है। हमारे शरीर का अधिकांश भाग प्रोटीन का बना होता है। यह नाइट्रोजन युक्त विषम कार्बनिक यौगिक है जो कार्बन हाइड्रोजन नाइट्रोजन तथा गंधक जैसे तत्वों की विभिन्न मात्राओं में मिलकर बनता है। कुछ प्रोटीन फास्फोरस तथा लोहा भी अपने में समाहित रखते हैं।

प्रोटीन जिन सरल यौगिकों से मिलकर बना होता है, उन्हें अमीनो अम्ल कहते हैं। लगभग २२ अमीनो अम्लों की हमारे शरीर को आवश्यकता होती है। इनमें से आठ को परमावश्यक माना गया है क्योंकि हमारा शरीर उनका निर्माण स्वयं नहीं कर सकता और उन्हें बना-बनाया उपलब्ध होना चाहिए। प्रोटीन हमें दो प्रकार से प्राप्त होता है- जन्तु से और वनस्पति से। दूध, मांस, मछली, अण्डा आदि से हमें प्रोटीन की अधिक मात्रा प्राप्त होती है। यह प्रोटीन जन्तुओं से प्राप्त होती है। इसलिए इसे जन्तु प्रोटीन कहते हैं। दाल, अनाज, गिरीदार फल, वीन्स आदि से प्राप्त होगी। होनेवाली प्रोटीन हमें वनस्पति से प्राप्त होती है इसलिए इसे वनस्पति प्रोटीन कहते हैं। इनमें जन्तु प्रोटीन को इसलिए बेहतर माना जाता है क्योंकि इसमें मनुष्य के लिए सभी आवश्यक अमीनो अम्ल पाए जाते हैं। प्रोटीन मांसवर्धक पदार्थ है। इसलिए बढ़ते हुए शिशुओं को उनकी माताओं को, बालकों तथा कमजोर व्यक्तियों को इनकी बहुत अधिक आवश्यकता पड़ती है। इसके अभाव में एक बहुत ही सामान्य रोग क्वाशर कोर उत्पन्न हो जाता है, जिससे बच्चों की वृद्धि रुक जाती है। भूख मर जाती है। वह खेलने के स्थान पर चिड़चिड़ा हो जाता है। त्वचा कांतिहीन हो जाती है। कभी-कभी पेचिश भी हो जाती है।

दूध, दही, पनीर, मांस, मछली, इडली-डोसा, दाल, चावल, सोयाबीन, मटर, चना, मूंगफली, अंकुरित पदार्थों में प्रोटीन अधिक मात्रा में पाया जाता है। स्वस्थ व्यक्ति के लिए पर्याप्त मात्रा में विटामिन, प्रोटीन, खनिज, लवण, कार्बोहाइड्रेट, वसा इत्यादि की आवश्यकता होती है। इन्हीं पदार्थों के कारण हम स्वस्थ एवं निरोग रह सकते हैं। प्रोटीन इन सभी से अधिक महत्वपूर्ण हैं। प्रोटीन से ही बढ़ते हुए बच्चे का विकास होता है। प्रोटीन से तन्तुओं का निर्माण होता है तथा टूटे हुए तन्तु फिर से बनते हैं। शरीर के निर्माण में यह अपनी अहम भूमिका निभाता है व पाचक रसों का निर्माण करता है।

प्रोटीन में नाइट्रोजन अधिक मात्रा में रहता है। इसमें कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, गंधक तथा फास्फोरस भी होता है। सोयाबीन में भी ४० प्रतिशत प्रोटीन पाया जाता है। आटे के चोकर में भी पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन मिलता है। गेहूं में ११.८ प्रतिशत प्रोटीन मिलता है। चोकर निकाल देने से प्रोटीन की मात्रा नष्ट हो जाती है। हाथ से निकाले गए चावलों में ८० प्रतिशत प्रोटीन अधिक मिलेगा, जबकि मशीन द्वारा निकाले गए चावलों में प्रोटीन की अधिकतर मात्रा नष्ट हो जाती है।

प्रोटीन सभी हरे पत्तेदार सब्जियों में थोड़ा बहुत मिलताहै। फलों में भी प्रोटीन की मात्रा पाई जाती है। प्रोटीन सेब में ०.३ प्रतिशत, केलों में १.३ प्रतिशत व अंगूर में ०.८ प्रतिशत प्रोटीन पाया जाता है। प्रोटीन की आवश्यकता एक साल के बच्चे से लेकर वृद्धावस्था तक होती है। गर्भवती महिलाओं के लिए व दूध पिलानेवाली माताओं को प्रोटीन अधिक उपयोगी है। बढ़ते बच्चों के लिए प्रोटीन की आवश्यकता अधिक होती है। प्रोटीन के अभाव में छोटे बच्चों को सूखा रोग न हो, इसके लिए बच्चे को फलों का रस देना चाहिए।

छोटे बच्चों को ३३ ग्राम, किशोर बच्चों के लिए २ ग्राम, युवकों के लिए १ ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन से हड्डियां मजबूत होती हैं व दांत व मसूड़े मजबूत होते हैं। कोशिकाएं मजबूत बनती हैं। हमारे देश में दालें पर्याप्त मात्रा में हर व्यक्ति नहीं लेता, इस कारण हर व्यक्ति में प्रोटीन की कमी के कारण बाल बेजान बने रहते हैं और काफी मात्रा में गिरते हैं। त्वचा में चमक नहीं रहती, एलर्जी होने की संभावना रहती है। शरीर अस्वस्थ रहता है। शरीर का समुचित विकास नहीं हो पाता। त्वचा पर दाग धब्बे पड़ जाते हैं। प्रोटीन की अधिक मात्रा आप शीत ऋतु में ही ले सकते हैं। गर्मी के मौसम में प्रोटीन की मात्रा कम लेनी चाहिए। क्योंकि प्रोटीन में कार्बोज-कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है। कार्बोज और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा से शरीर को गर्मी मिलती है। वर्षा ऋतु के मौसम में भी प्रोटीन का प्रयोग सीमित मात्रा में करना चाहिए। अगर आप अपने बढ़ते वजन से परेशान होकर खानपान और कैलरी में कटौती कर रहे हैं तो उसे बंद कर दीजिए और ज्यादा मात्रा में प्रोटीन खाना शुरू कर दीजिए। भोजन में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाने से आपका वजन कम होने लगेगा। अगर आपके भोजन में प्रोटीन की मात्रा कम है तो आप ज्यादा मात्रा में कैलरी लेने लगते हैं और आपकी ज्यादा से ज्यादा नमकीन खाने की इच्छा होने लगती है। साथ ही उन्होंने पाया कि भोजन में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होने पर लोगों को भूख कम लगती है, जिससे आप ज्यादा वसा और कार्बोहाइड्रेट खाने से बचते हैं। भोजन में प्रोटीन की मात्रा भूख और भोजन की कुछ मात्रा को घटाती है और यह पूरी दुनिया के लिए बीमारी का शक्ल ले चुके मोटापे से बचने का बेहद अच्छा तरीका है। यह शरीर को शक्ति देता है व रक्त का निर्माण करता है। श्रम के कारण होनेवाले क्षय की पूर्ति करता है। ऑक्सीजन ग्रहण करके उसे शरीर के सभी भागों में पहुंचाता है। इसके लिए दूध, घी, दालें, सेम व मटर का सेवन करना चाहिए।

पनीर (CHEESE)

अभी तक दांतों की सुंदरता का दुश्मन समझा जानेवाला पनीर ही दांतों में होनेवाले छिद्रों को दूर रखने का काम करता है। पनीर में मौजूद कैल्शियम और लार मिलकर जो जटिल आणविक संरचना बनाते हैं, वह दांतों की घटती सुरक्षा परत को पहले जैसा करने का काम करती है। पनीर में मौजूद चर्बी और नमक के कारण इसे मोटापा बढ़ानेवाला माना जाता था। पनीर खानेवाले व्यक्तियों के दांतों की सुरक्षा परत को होनेवाला नुकसान ७१ प्रतिशत कम हो जाता है। पनीर में मौजूद कैल्शियम और फास्फेट सुरक्षा परत अथवा एनेमल को टूटने व कमजोर होने से बचाते हैं और इसे चबाने के कारण मुंह में लार भी ज्यादा बनती है, जो दांतों को साफ करने का कार्य करती है। पनीर दांतों में होनेवाली सड़न और छिद्रों से लड़ने का कारगर तरीका है किन्तु इसका सेवन भी एक निर्धारित मात्रा में ही किया जाना चाहिए।

पनीर दांतों के बीच मौजूद प्लाक एसिड को निष्क्रिय कर, कैविटीज बनने की प्रक्रिया को रोकता है। पनीर दांतों के चारों ओर एक रक्षात्मक फिल्म की कोटिंग कर देता है। दांतों की सतह पर अधिक पीएच स्तर यानी क्षार का मतलब है- दांतों की ज्यादा सुरक्षा। १२ से १५ आयु वर्ष के ६८ बच्चों को तीन वर्गों में बांटा। एक ग्रुप को पनीर, दूसरे को शक्कर रहित दही और तीसरे को दूध का एक ग्लास पीने को दिया गया। इन तीनों समूह के दांतों में प्लाक की जांच खाने के दस, बीस और तीस मिनट बाद की गई। जिन बच्चों ने दही खाया व दूध पीया था, उनके दांतों में पीएच स्तर नहीं बदला, लेकिन जिन बच्चों ने पनीर का सेवन किया था, उनके मुंह में हर दस मिनट के बाद में क्षार की मात्रा बढ़ती चली गई, जो हमारे दांतों प्लाक से बचाती है। जिससे दांत लंबे समय तक स्वस्थ और मजबूत बने रहते हैं।

सलाद (SALAD)

यदि आप सर्दी के मौसम में स्वस्थ्य रहना चाहते हैं तो आपके अपने सुबह व शाम के भोजन में सलाद को शामिल जरूर करें। सलाद में कम कैलोरी और अधिक रेशा होता है जो स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत अच्छा होता है। यह उन लोगों के लिए बहुत अच्छा है जो कम कैलोरी और अधिक रेशेवाले आहार लेना पसंद करते हैं। सलाद के लिए आप कच्ची सब्जियां और फलों का उपयोग कर सकते हैं। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट, नेचुरल एंजाइम्स और रेशे होते हैं जो शरीर के रक्तवसा को कम करने में मदद करता है और भोजन के पाचन में भी सहायक होते हैं। यह आपका वजन भी नियंत्रित रहता है। यदि आप सेहत के प्रति जागरूक हैं तो आप रोजाना कम से कम एक बड़ी प्लेट हरी सलाद जरूर खाएं।

सलाद के पत्ते में विटामिन ए, सी, ई और पोटेशियम, लोहांश, कैल्शियम और दूसरे खनिज तत्वों से भरपूर होते है। सलाद के पत्ते जितने हरे होंगे, उतने पोषक तत्वों से भरपूर होंगे। सलाद की पत्तियां चुनते समय देख ले कि वे ताजी और कड़क हों। उन पर लगी मिट्टी और कीड़ों को पानी से धोकर साफ किया जा सकता है। लेकिन जो पत्तियां मुरझायी हुई हो या पीली पड़ गयी हों, उन्हें ना लें। पनीर और दूसरी ताजी-कटी सब्जियों के साथ इन सलाद के पत्तों को मिलाकर खाना स्वास्थ्यकारी होता है। कम कैलोरीवाले इस सलाद को खाने से चौगुना फायदा होता है।

खीरे का इस्तेमाल सलाद के रूप में करते है। यह क्षारीय और खनिज तत्वों से भरपूर होता है। इसमें पोटेशियम होता है, जो उच्च रक्तचाप के शिकार लोगों का रक्तचाप कम करने में मदद करता है। खीरा खाने से खूब पेशाब आता है। यह अल्सर के इलाज में प्रभावकारी है।

सलाद में विटामिन्स, प्रोटीन और खनिज भरपूर मात्रा में होते हैं। सलाद में ज्यादा से ज्यादा सब्जियों, फलों और अंकुरित अनाजों का प्रयोग करना चाहिए। सलाद जितना ज्यादा रंग-बिरंगा होगा उतना ही शरीर के लिए फायदेमंद भी होगा।

आप सलाद में फलों के साथ खड़ी दाल जैसे मूंग, अंकुरित चने को शामिल करें। इसके साथ ही आप सब्जियों का भी प्रयोग कर सकते हैं। इनका प्रयोग आपके शरीर के लिए बेहद लाभदायक व फायदेमंद होगा। सलाद के सेवन से शरीर को ऊर्जा मिलती है, जिससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।

सलाद भोजन का वह महत्वपूर्ण भाग है जो भोजन में पौष्टिक तत्वों की कमी को पूरा करता है, लेकिन दुर्भाग्य की बात यह है कि आज घर-परिवारों में सलाद का प्रचलन नहीं है। स्वादिष्ट भोजन को चटकारे लेकर खाना तो सभी चाहते हैं, लेकिन सलाद का सेवन कोई नहीं करना चाहता। जो बात सलाद में है वह भोजन व गरिष्ठ भोजन में नहीं। इसलिए भोजन के साथ-साथ सलाद का सेवन करना लाभदायक सिद्ध हो सकता है। सलाद में वे सब्जियां या फल शामिल होते हैं, जिन्हें कच्चा खाया जा सकता है या यों कह लीजिए जिन्हें पकाकर खाने की बजाय कच्चा खाना अधिक गुणकारी है। सब्जियों को आंच पर पकाने से उनके पोषक तत्वों में कमी आ जाती है। बहुत से विटामिन तो पकाने की क्रिया के दौरान नष्ट हो जाते हैं, जबकि सलाद में यह सभी तत्व सुरक्षित रहते हैं। सलाद में शामिल सभी चीजों को काटने से पूर्व साफ पानी में धो लेना चाहिए। काटने के बाद धोने से पोषक तत्वों में कमी आ जाती है। सलाद में अपनी रुचि के मुताबिक फल या सब्जियां शामिल कर सकते हैं। वैसे आमतौर पर जिन्हें सलाद में शामिल किया जाता है उनमें प्रमुख हैं गाजर,

मूली, टमाटर, प्याज, अदरक, ककड़ी, चुकंदर, बंदगोभी, नींबू आदि।

सलाद उपयोगी इसलिए है कि उसमें एक साथ कई फल एवं सब्जियों के पोषक गुणों का समावेश हो जाता है इससे शरीर स्वस्थ एवं मन प्रसन्न रहता है। सलाद बच्चे, युवा और वृद्ध सभी को खाना चाहिए। मूली, गाजर, शलगम आदि को कद्दूकस से कसकर और टमाटर का रस निकालकर आसानी से सलाद के रूप में सेवन किया जा सकता है।

नींबू में कैल्शियम, लोहांश, फास्फोरस, विटामिनों से भरपूर तथा कब्जनाशक, कफनाशक, बलवर्धक व स्फूर्तिदायक है। यह मनुष्य के लिए प्रकृति का एक अनमोल उपहार है। हमारे दैनिक भोजन में कुछ ऐसा अवश्य होना चाहिए जो शरीर को स्वस्थ, प्रसन्नता व चुस्ती दिलानेवाला हो। यह उद्देश्य प्रतिदिन के भोजन में सलाद को शामिल करके पूरा हो सकता है। हर दिन का भोजन चाहे वो महंगा भोजन या साधारण भोजन हो, वह भूख मिटाने के उद्देश्य, जीभ के स्वाद को पूरा करने तथा मेज पर सजी प्लेट की शोभा बढ़ाने के अतिरिक्त हमारे शरीर की बुनियादी आवश्यकताओं को पूरा करनेवाला होना चाहिए।

विटामिन ए आंखों के लिए फायदेमंद होता है। इसलिए सलाद में गाजर, टमाटर, पपीते को भी शामिल करें। सलाद में अंकुरित दाल और चने शामिल करें। खीरे में प्रचुर मात्रा में पोटेशियम पाया जाता है। यह उच्च रक्तचाप में लाभदायक होता है। सलाद में चुकंदर को भी शामिल करें। यह हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मददगार है। इसमें फोलिक एसिड, आयरन कैल्शियम पाया जाता है। टमाटर में मौजूद लाइकोपिन कर्करोग के खतरे को कम करता है।

पुदीने के पत्तों में एंजाइम पाया जाता है। यह पचन में सहायक होता है। पत्तेदार सलाद हीमोग्लोबिन का सबसे अच्छा स्रोत है। यह पचन में भी सहायक होता है।

सलाद के गुणों से आप अच्छी तरह वाकिफ होंगे। डॉक्टरों के अनुसार इस गुणवान आहार में भी वसा (फैट) एक अच्छी मात्रा में पाई जाती है पर सलाद में वसा की मौजूदगी भी सोने पर सुहागे का कार्य करती है। सलाद में पाई जानेवाली वसा से परेशान होने की जरूरत नहीं है क्योंकि यह वसा सेहत के लिए फायदेमंद है। सलाद में पाई जानेवाली अतिरिक्त वसा लाइकोपीन, अल्फा व बीटा कैरोटीन्स की मात्रा के नियंत्रण का कार्य करती है, जिस कारण कर्करोग तथा हृदय रोगों के होने की आशंका काफी कम हो जाती है, साथ ही शरीर को इन रोगों से लड़ने की शक्ति भी प्राप्त होती है, इसलिए सलाद की वसा भी शरीर के लिए बेहद लाभकारी है।

खाने में अगर सलाद न हो तो खाने का मजा ही नहीं आता है। सलाद जहां खाने को स्वादिष्ट बनाता है वहीं सलाद के जरिए हमारे शरीर में कई तरह के पोषक तत्व भी जाते हैं जो कि हमारे शरीर के लिए सबसे ज्यादा जरूरी हैं। सलाद खाने से शरीर में खून की कमी दूर होती है साथ ही यह शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की पूर्ति करता है।

इन मौसम में बुखार, खांसी, कब्ज, जुकाम की बीमारियां सबसे ज्यादा फैलती हैं। जिसकी वजह से इस मौसम में हर घर में कोई न कोई आपको बीमार जरूर मिल जाएगा। फल में न सिर्फ विटामिन्स और खनिज होते हैं, बल्कि ये हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाते हैं। जहां सब्जियों की बात आती है वहीं चुकंदर, शलजम, मूली, पत्ता गोभी, पालक और टमाटर शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं।

आप सलाद में टमाटर, खीरा, मूली, शलजम, चुकंदर और पालक सहित मौसमी फलों का प्रयोग कर सकते हैं। इसी के साथ आप सलाद में अंकुरित दाल के साथ अंकुरित चने का भी प्रयोग कर सकती हैं। जो कि शारीरिक कमजोरी को दूर करने के साथ ही आपको रोगों से दूर करने के साथ ही आपको रोगों से दूर रखने में मदद करेगा। सलाद में ज्यादा से

ज्यादा पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें। खाने के एक से दो घंटे पहले सलाद जरूर खाएं। आप चाहे तो सुबह के नाश्ते की जगह सलाद का सेवन कर सकती हैं।

अगर आप भोजन का प्रारंभ कम कैलोरी युक्त सलाद से करते हैं तो आप कम भोजन ग्रहण करते हैं। कम कैलोरी युक्त फल तथा सब्जियां आपकी भूख को शांत कर देती हैं और आप इन्हें खाने के पश्चात कम भूख महसूस करते हैं और सामान्य से कम भोजन ग्रहण करते हैं।

फलों और कच्ची सब्जी के सलाद में प्रचुर मात्रा में विटामिन,खनिज, रेशे, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम पाया जाता है। पत्तेदार सलाद हीमोग्लोबिन का सबसे अच्छा स्रोत है। यह पचन में भी सहायक होता है।

सामान्यत: सलाद में टमाटर, प्याज, मूली, गाजर, चुकंदर, बंदगोभी, नींबू, हरीमिर्च, ककड़ी, अदरक, लहसुन आदि काटकर डालते हैं। इनमें आप अपनी रुचि के अनुसार और सब्जियां एवं फल शामिल कर सकते हैं। सलाद में शामिल सभी चीजों को पहले धो लेना चाहिए। कुछ लोग काटने के बाद धोते हैं जो उचित नहीं है। इससे पोषक तत्वों की मात्रा में कुछ कमी आ जाती है। सलाद में कौन-सी सब्जी या फल किस मात्रा में डालना चाहिए, इसका कोई निश्चित मापदंड नहीं है। प्राय: लोग अपनी इच्छा के मुताबिक सामग्रियों की मात्रा निर्धारित करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को भोजन के साथ सलाद का नियमित सेवन अवश्य करना चाहिए क्योंकि इससे उसके शरीर में आवश्यक पोषक तत्वों का समावेश हो जाता है। लिहाजा शरीर स्वस्थ तथा मन प्रसन्न रहता है। सलाद का नियमित इस्तेमाल करनेवाला व्यक्ति काफी हद तक रोगमुक्त रहता है क्योंकि एक सम्पूर्ण सलाद में विटामिन के अलावा लोहा, सोडियम, गंधक, कैल्शियम और क्लोरीन होते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखते हैं। मूली में लौह तत्व अधिक होता है, जिससे रक्त शुद्ध होता है। सोडियम तथा क्लोरीन होने से यह पेट साफ करता है और कब्ज की शिकायत दूर होती है। इसमें मौजूद क्षार तत्व जहां मोटापे को रोकता है, वहीं इसका विटामिन ए आंखों की रोशनी बढ़ाने में भी सहायक है। इसके नियमित इस्तेमाल से महिलाओं को श्वेतप्रदर नामक बीमारी नहीं होती।

खाने में अगर सलाद का इस्तेमाल किया जाए तो यह सेहत के लिए अधिक लाभदायक माना जाता है क्योंकि इसमें रेशे की मात्रा ज्यादा पाई जाती है। सलाद में अक्सर कच्ची सब्जियों का इस्तेमाल किया जाता है इसलिए इनमें प्रोटीन कुदरती तौर पर ज्यादा मौजूद होता है। क्योंकि पकी हुई सब्जियों में प्रोटीन के कुछ तत्व खत्म हो जाते हैं। अगर सही तरीके से सलाद तैयार किया जाए तो यह भूख को बढ़ाता है। सलाद में इस्तेमाल की जानेवाली चीजों का खरीदना एक अनुभव है उनको काटना-कतरना और कद्दूकश करना एक हुनर है, उनको सजाना एक कला है। टमाटर, खीरे, प्याज धनिया पत्ता, कड़ीपत्ता, तुलसी वगैरह चीजों का इस्तेमाल सलाद में किया जाता है। डाक्टरी नुक्ता-ए-नजर से हर चीज में प्रोटीन और खनिज पाए जाते हैं। अगर सावधानी से भरपूर दालें, सब्जियां और फल को सलाद के तौर पर इस्तेमाल किया जाए तो यह सेहत के लिए लाभदायक साबित होते हैं। सब्जियों को जरूरी नहीं है कि हम पकाकर ही खाएं बल्कि कच्चा सलाद की सूरत में इस्तेमाल कर सकते हैं। सलाद खाने को बहुत जल्द पचाने में मदद पहुंचाता है। सलाद का न सिर्फ खाने के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है बल्कि इसे हल्की भूख लगने पर खाने की जगह लेकर भूख मिटाई जा सकती है। सलाद से विटामिन और प्रोटीन मिलती है और अधिक वजन में भी बढ़ोत्तरी नहीं होती। सलाद में फलों का भी इस्तेमाल किया जाता है जो सेहत के लिए बेहद लाभदायक हैं और इनकी मिठास आम मिठास के मुकाबले शरीर के लिए

बेहद लाभदायक है। सलाद का इस्तेमाल जितना भी किया जाए नुकसान नहीं पहुंचता। इसमें कैलोरीज कम होती है। इसलिए सलाद शरीर और स्वास्थ्य दोनों के लिए बेहतर है। आज का दौर मशीनी युग है। इसमें शरीर और मेहनत की कमी पाई जाती है और हमारा अनुभव और काम आराम पसंद हो गया है। जिनमें कम कैलोरीज पाई जाती है। इसके लिए सलाद सबसे बेहतरीन जरिया है। सलाद के इस्तेमाल से बहुत सी बीमारियां खत्म हो जाती हैं। सलाद में ऐसे रेशे होते है जो कब्ज को दूर करते हैं। कब्ज तमाम बीमारियों की जड़ माना जाता है इसलिए अगर जड़ ही जख्म हो जाए तो तमाम बीमारियों से बचा जा सकता है।

सर्दी के मौसम में व्यायाम द्वारा अपने शरीर को गर्म व ऊर्जावान बनाए रखने का प्रचन है। ऐसे में यदि व्यायाम के साथ अपने भोजन में ऐसी चीजों को शामिल कर लिया जिससे शरीर को भरपूर मात्रा में कैलोरी मिल सके। ऐसे ही शरीर को गर्म रखने और भरपूर कॅलोरी के लिए सलाद सबसे अच्छा उपाय है।

नेचुरोपैथ इसे बहुत उपयोगी मानते हैं। इसमें विटामिन सी, सोडियम और कैल्शियम होने की वजह से यह पीलिया या कमजोर यकृत के रोगियों को खाने के लिए दी जाती है। इसकी तीखी गंध होती है। अगर सलाद बनाते समय सब्जियों के साथ इसके पत्तों को भी मिलाकर लिया जाए, तो इसकी गंध कम हो जाती है।

लाल और हरी मिसला मिर्च विटामिन सी का बेहतरीन स्रोत हैं। सलाद बनाते समय इसे भी इस्तेमाल में लाया जा सकता है।

रेशा (FIBRE)

रेशा- आपके भोजन में रेशा उतना ही जरूरी है जितना कि प्रोटीन, विटामिन या खनिज। फल, सब्जी, साबुत अनाज और दालों से रेशा प्राप्त किया जा सकता है। भारतीय भोजन में रेशा मौसमी फल, रोटी, सब्जी, तुअर दाल, उड़द दाल, मूंग की दाल, राजमा आदि से प्राप्त हो सकता है। रेशा या फाइबर पेट को साफ रखने में मदद करता है। सिर्फ इतना ही नहीं भोजन में पर्याप्त रेशा, मधुमेह, कर्करोग, हृदयरोग और मोटापे को भी दूर रखता है। रेशा प्रिबायोटिक है। इससे कोलोन में मित्र बैक्टीरिया में वृद्धि होती है। रेशा एक महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट है। आहार में लिया गया रेशा बुरे रक्तवसा को भी बढ़ने से रोकता है। रेशेवाला भोजन खाने की संतुष्टि देता है। इससे पेट भरा रहता है। इसके विपरीत रेशे रहित पदार्थ मैदा इत्यादि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। पीपल- श्वास में- पीपल के फल का चूर्ण श्वास रोगी को देने से आराम मिलता है। घाव- पीपल की छाल का चूर्ण घावों पर लगाने से घाव ठीक हो जाते हैं। बधिरता में- पीपल की पत्तियों का रस कान में डालने से कान का दर्द एवं बहरापन दूर हो जाता है।

वसा (FAT)

वसा पूरी तरह से सेहत का दुश्मन नहीं है। स्वस्थ शरीर के लिए कुछ वसा जरूरी होते हैं। थोड़ा-बहुत वसा आपके खाने का हिस्सा जरूर होना चाहिए। बेहतर होगा कि वसा के स्रोतों को जान लें और फिर अपना आहार चुनें। शरीर को शक्ति और उष्णता प्रदान करता है। कार्बोज- हमारे शरीर की मांसपेशियां इसी के बल पर कार्य करती है। गेहूं, चावल, जौ, बाजरा, आलू, अमरूद, केला, खजूर, मुनक्का, किशमिश, गुड़, चीनी तथा अन्य मीठे पदार्थों में यह पाया जाता है।

कपूर (CAMPHOR)

कपूर बहुत खुशबूदार होता है। इसकी खुशबू और रासायनिक भिन्नता किसी देश में पैदा होनेवाले कपूर के वृक्ष पर निर्भर करती है। कपूर के धुएं से आसपास का वातावरण अच्छा होता है।

कर्पूर औषधिय गुणों से भरपूर होता है। इसका प्रयोग सदियों से विभिन्न मलहमों में किया जाता है। यह जीवाणुओंसे लड़ने का भी काम करता है। कर्पूर तेल का इस्तेमाल मोच और मांसपेशियों में खिंचाव में इस्तेमाल किया जाता है। हिन्दू धर्म में इसका इस्तेमाल पूजा में सदियों से होता आ रहा है। यह वातावरण को शुद्ध करने का काम करता है।

कपूर का प्रयोग धार्मिक अनुष्ठानों में तो किया ही जाता है, चिकित्सकीय दृष्टि से भी यह अत्यंत मूल्यवान है। हजारों वर्ष पूर्व आयुर्वेद में कपूर के चिकित्सकीय गुणों का वर्णन किया गया था और आज एलोपैथिक दवाइयां बनानेवाली कई देशी-विदेशी कंपनियां भी इसका इस्तेमाल कर रही हैं। खासतौर पर सर्दी-जुकाम, खांसी और बदन दर्द की दवाइयों में और एंटीसेप्टिक के रूप में कपूर का इस्तेमाल किया जाता है। कपूर में एक्जिमा जैसे त्वचा रोगों से लड़ने की अद्‌भुत क्षमता है। यह न सिर्फ एक्जिमा का मुकाबला करता है, बल्कि खुजली से भी राहत दिलाता है। अपने एंटीसेप्टिक गुणों के कारण यह हानिकारक जीवाणुओं को मारकर घाव को जल्दी भरने में भी मदद करता है।

कपूर, आजवायन और पिपरमेंट को बराबर मात्रा में लीजिए, इनको एक शीशी में डालकर मिला लीजिए और उस शीशी को धूप में रख दीजिए। बीच-बीच में इस घोल को हिलाते रहिए। इसकी चार से आठ बूंदें बताशे में या चीनी के शर्बत में मिलाकर दस्त के रोगी को दीजिए। इससे दस्त में आराम मिलेगा।

पेट दर्द और बेचैनी के लिए भी कपूर बहुत फायदेमंद है। पेट दर्द होने पर कपूर और अजवायन और पिपरमेंट को शर्बत में मिलाकर पीने से पेट दर्द समाप्त हो जाता है।

त्वचा के लिए कपूर बहुत फायदेमंद है। कपूर कोशिकाओं को मजबूत बनाता है। इससे त्वचा में निखार आता है। मांसपेशियों के दर्द को कपूर से दूर किया जा सकता है। मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द होने पर कपूर के तेल से मालिश कीजिए। आराम मिलेगा और दर्द समाप्त हो जाएगा। खुजली आने पर कपूर का प्रयोग कीजिए। खुजली वाली त्वचा पर कपूर लगाने से फायदा होता है और खुजली होना बंद हो जाता है। गठिया के मरीजों के लिए भी कपूर फायदेमंद है। गठिया होने पर कपूर के तेल की मालिश करने पर आराम मिलता है। जलने पर कपूर या कपूर का तेल लगाइए। जले पर कपूर लगाने से जलन खत्म होती है और राहत मिलती है।

कर्पूर युक्त तेल से मांस- पेशियों के दर्द में राहत मिलती है। गठिया रोग के दर्द से राहत पाने के लिए कर्पूर मिश्रित मलहम का प्रयोग करें। पानी में कर्पूर के तल की कुछ बूंदों को डालकर नहाएं। यह आपको तरोताजा रखेगा। कफ की वजह से छाती में होनेवाली जकड़न में कर्पूर का तेल मलने से राहत मिलती है। सूजन के उपचार में इसका उपयोग किया जाता है। गर्भावस्था या अस्थमा के मरीजों को कर्पूर तेल का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। गर्दन में दर्द होने पर कर्पूर युक्त बाम लगाने पर आराम मिलेगा। कर्पूर का तेल त्वचा में रक्त संचार को सहज बनाता है।

सर्दियों के मौसम में हर दूसरा व्यक्ति आपको सर्दी-जुकाम से पीड़ित मिल जाएगा। नाक बंद, सांस लेने में तकलीफ, छींक आना मामूली मौसमी बीमारी होते हुए भी यह व्यक्ति का बुरा हाल कर देती है। ऐसे में एक साफ कपड़े अथवा रूमाल पर कपूर के तेल की कुछ बूंदें लेकर उसे सूंघिए। श्वास का प्रवाह शुरू हो जाएगा और आप बेहतर महसूस करेंगे।

एक्जिमा में प्रभावित हिस्से पर कपूर का तेल या मल्हम लगाने से राहत मिलती है। यही नहीं, जोड़ों के दर्द में भी कपूर बड़े काम की चीज साबित होती है। तिल के तेल में थोड़ा कपूर मिलाकर जोड़ों पर लगाने से जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है। मुँहासों को दूर करने के लिए भी कपूर का तेल लगाने की सलाह चिकित्सकों द्वारा दी जाती है। नहाने के पानी में कुछ बूंदे कपूर के तेल को डाल लेने से आप एंटीसेप्टिक स्नान का आनंद ले सकते हैं, जिससे शरीर के किसी भी हिस्से में फंगल संक्रमण होने का खतरा नहीं रह जाता। अपने जीवाणुनाशक गुण के कारण कपूर को दन्त मंजन के निर्माण में भी इस्तेमाल किया जाता है। कुछ मामलों में जीभ के छालों के उपचार के लिए भी कपूर का प्रयोग किया जाता है। खांसी तथा गले में खराश को दूर करनेवाली गोलियों में भी इसका प्रयोग होता है। एक समय तो हिस्टीरिया तक से निपटने में कपूर की सहायता ली जाती थी।

भरपूर चिकित्सकीय गुणों से लैस होते हुए भी कपूर का प्रयोग सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। अधिक मात्रा में यह शरीर के लिए विषतुल्य हो सकता है। अत: किसी भी तरह इसका उपयोग चिकित्सक की सलाह लेकर उनके द्वारा बताई गई मात्रा में ही किया जाना चाहिए। कपूर पानी में घुलनशील नहीं है और इसके गुण कभी नष्ट नहीं होते।

कार्बोहाइड्रेट

शरीर के लिए ऊर्जा का मुख्य स्रोत कार्बोहाइड्रेट है। अधिकतर खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जिसे शरीर शक्कर में बदल देता है, जो शरीर के लिए ऊर्जा का सबसे बड़ा स्रोत है, किसी भी कार्य को करने के लिए हमें ऊर्जा कार्बोहाइड्रेट्स से ही प्राप्त होती है। खाद्य पदार्थों में दो तरह के कार्बोहाइड्रेट्स पाए जाते हैं- सिंपत और कॉम्पलैक्स। सिंपल कार्बोहाइड्रेट्स सफेद चीनी, फलों और दूध में पाया जाता है। इसलिए फलों और दूध का सेवन करना चाहिए। क्योंकि उनमें विटामिन, रेशे और कैल्शियम जैसे महत्त्वपूर्ण न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो साधारण चीनी में नहीं होते। कॉम्पलैक्स कार्बोहाइड्रेट को श्वेतसार भी कहते हैं। इसमें अटरपटर आहार आदि आते हैं। इनका कम सेवन करें, क्योंकि ये पदार्थ देर से पचते हैं और कब्ज आदि की समस्याएं उत्पन्न करते हैं। इससे मुंहासे आदि की समस्याएं होती हैं। लो कार्बहाडाइट की बजाय अच्छे कार्बस, जैसे साबुत अनाज, दालें, फल, सब्जियां और बींस का सेवन करें।

आम्लीयता (ACIDITY)

एक गिलास गर्म पानी में एक चुटकी काली मिर्च चूर्ण तथा आधा नींबू निचोड़कर नियमित रूप से सुबह सेवन करें। सलाद के रूप में मूली का सेवन करें। उसपर काला नमक तथा कालीमिर्च छिड़ककर खाएँ। जायफल तथा सौंठ का एक-एक चुटकी चूर्ण लेने से एसिडीटी दूर होती है। अदरक तथा परवल का काढ़ा बनाकर लें। पिप्पली चूर्ण को शहद के साथ चाटें। ठंडे दूध का सेवन करें। सौंफ, आंवला व गुलाब के फूलों का सम मात्रा में चूर्ण बनाकर आधा-आधा चम्मच सुबह-शाम लें।

गुलकंद (ROSE PETALS JAM)

गुलाब से बने गुलकंद में गुलाब का अर्क होता है जो शरीर को ठंडक पहुंचाता है। यह शरीर को निर्जलीकरण से बचाता है और तरोताजा रखता है। यह पेट को भी ठंडक पहुंचाता है। गर्मी के दिनों में गुलकंद स्फूर्ति देनेवाला एक शीतल टॉनिक है, जो गर्मी से उत्पन्न थकान, आलस्य, मांसपेशियों का दर्द और जलन आदि कष्टों से बचाता है।

गुलकंद में विटामिन सी, ई और बी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। भोजन के बाद गुलकंद का सेवन भोजन को पचाने के लिए फायदेमंद है और इसके सेवन से पाचन संबंधी समस्याएं दूर रहती हैं।

गुलकंद लेने से पेट के रोग व अल्सर कब्ज आदि समस्याएं खत्म हो जाती हैं। रोजाना चम्मच भर गुलकंद खाने से आँखों की रोशनी ठीक रहती है। गुलकंद के नियमित सेवन से इसके पाचन के बाद बननेवाला रस आँतों के लिए बहुत हितकर होता है। पाचन क्षमता में सुधार, चयापचय क्रिया का नियमन, रक्तशोधन करने के लिए गुलकंद फायदेमंद होता है। देशी गुलाब के फूलों से बने गुलकन्द का सेवन ठण्डाई में पीसकर अथवा शीतल जल या शीतल दूध में मिलाकर किया जा सकता है। गर्मी के कारण चेहरे पर उत्पन्न छोटी-छोटी फुंसियाँ (एक्ने) गुलकंद के सेवन से धीरे-धीरे दूर होने लगते हैं। बच्चों में कृमि नष्ट (पेट में कीड़े) होने पर बाइविडिंग का चूर्ण गुलकंद में मिलाकर एक-एक चम्मच सुबह-शाम १५ दिनों तक देने से कृमि कष्ट से मुक्ति मिल जाती है। दिल की बीमारी में अर्जुन की छाल और देसी गुलाब मिलाकर उबालें और पी लें, हृदय की धड़कन अधिक हो तो इसकी सूखी पंखुड़ियां उबालकर पीएं। आँतों में घाव हो तो १०० ग्राम मुलेठी, ५० ग्राम सौंफ, ५० ग्राम गुलाब की पंखुड़ियां तीनों को मिलाकर १० ग्राम की मात्रा में लें। इसका १०० ग्राम पानी में काढ़ा बनाकर पीएं। २५ ग्राम गुलकन्द को ५ ग्राम सौफ मिलाकर चबाकर खाने से शरीर की जलन मिटती है। नकसीर, मासिक धर्म के समय अधिक रक्तस्राव, पेट और आंखों में जलन आदि विकारों में यह लाभप्रद है। इसके सेवन से आंतों का रूखापन और कब्ज दूर होते हैं। जिन्हें गर्मी से त्वचा पर घमौरियां या फुंसियां अधिक होती हैं। उनके लिए यह अत्यन्त उपयोगी है।

खाद्य पदार्थ (EATABLES)

खाद्य पदार्थों में कई पौष्टिक तत्व होते हैं। खाद्य पदार्थों को सही ढंग से न बनाया जाए तो उनकी पौष्टिकता नष्ट हो जाती है। खाद्य पदार्थों से हमें कई प्रकार की पौष्टिकता मिलती है, विटामिन, खनिज, वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेटस् के रूप में। शरीर को चुस्त रखने के लिए हर प्रकार के पौष्टिक तत्वों का लेना मनुष्य के लिए आवश्यक होता है। खाना बनाते समय हम लोग जाने अनजाने में कई प्रकार के पौष्टिक तत्वों को नष्ट कर देते हैं। खाद्य पदार्थों की पौष्टिकता को नष्ट न कर उसे कैसे बचाया जाए। सब्जियां तेल या घी में तलने के बजाय उन्हें उबालकर खाया जाये तो पौष्टिकता नष्ट नहीं होगी। सब्जियों को कम पानी में उबालना चाहिए जितना आवश्यक हो। कभी भूलवश, दाल, चावल या सब्जी में पानी अधिक पड़ जाए तो उसे गिराये नहीं। सब्जियों और दालों को अधिक धोना, भिगोना और छीलना नहीं चाहिए। इससे इनके कई विटामिन और खनिज नष्ट हो जाते हैं। जिस पानी में दाल, चावल भिगोकर रखते हैं उस पानी में दाल, चावल पकाने चाहिए। आटे को छानकर प्रयोग में लाना पड़े तो उसके चोकर को आटे में पुन: मिलाकर रोटी बनायें। चोकर में विटामिन बी और खनिज पदार्थों का भण्डार होता है। खाद्य पदार्थों को हल्की आंच पर पकाएं। खाना बनाते समय बर्तन को ढंककर रखें ताकि उसकी पौष्टिकता भाप के रूप में नष्ट न हो। सब्जी बनाते समय खानेवाले सोडे का प्रयोग न करें। सोडा खाद्य पदार्थों के विटामिन्स को नष्ट करता है। जिन सब्जियों के छिलके या डण्ठल बनाए जा सकते हैं, उन्हें प्रयोग में अवश्य लाएं। कई सब्जियों के छिलके आलू के साथ बनाए जा सकते हैं। उन्हें फेंकिए मत। दालों को छिलकों सहित साबुत या टूटी हुई बनायें।

फिटकरी (ALUM)

फिटकरी एक ऐसी औषधि है जिसके बारे में हर घर की महिलाएं बहुत कुछ जानती हैं। यह त्वचा रोगों को दूर करने, शरीर के भीतरी अंगों को सुरक्षा प्रदान करने, कीड़ों को मारने, दर्द को कम करने और सूजन एवं बादी को शान्त करने की बेजोड़ दवा है। फिटकरी आमतौर पर सब घरों में प्रयोग होती है। यह लाल व सफेद दो प्रकार की होती है। अधिकतर सफेद फिटकरी का प्रयोग ही किया जाता है। यह संकोचक अर्थात्त सिकुड़न पैदा करनेवाली होती है।

फिटकरी साधारणत: सर्वत्र उपलब्ध हो जानेवाला बड़ा ही गुणकारी द्रव्य है, जिसकी विशेषताओं पर सहजता से किसी को विश्वास नहीं हो पाता परंतु यह बड़े काम का द्रव्य है। अक्सर लोग छोटे शहरों अथवा गांवों में दाढ़ी बनाने के बाद फिटकरी को आफ्टर शेव लोशन की तरह इस्तेमाल में लाते देखे जाते हैं, जिसका कारण यह है कि इसमें हर प्रकार के रक्तरोधक गुण पाए जाते हैं। कटे स्थान से निकल रहे खून पर फिटकरी अपने विशिष्ट गुण के कारण तुरंत असर दिखलाती है। इसे घरेलू इलाज के अंतर्गत औषधि के रूप में भी प्रयोग किया जा सकता है।

गुण- पित्त, विपाक, कटु, रस-कषाय, स्पर्श स्निग्ध होता है। इसे औषधि के रूप में भी प्रयोग किया जाता है।

सिहुली होने पर- फिटकरी सिहुली के लिए रामबाण औषधि के समान है।

तैयार करने की विधि- फिटकरी को भूनकर लावा तैयार करने के बाद पीसकर चूर्ण बना लें तथा इसमें पानी डालकर पतला लेप तैयार करें। अब स्नान करने के बाद रूई में भिगोकर प्रभावित स्थान पर लगाएं। आशातीत लाभ होगा।

मसूढ़ों से खून आने पर- फिटकरी का घोल बनाकर कुल्ला करने में मसूढ़ों से खून निकलना बंद हो जाता है।

नाक से खून आने पर- फिटकरी के चूर्ण में गाय का दूध मिलाकर नाक में डालें। नाक से खून निकलना तुरंत बंद हो जाता है। यदि चोट या खरोंच लगकर घाव हो गया हो और उससे रक्तस्राव हो रहा है तो घाव को फिटकरी के पानी से धोएं तथा घाव पर फिटकरी का चूर्ण बनाकर बुरकने से खून बहना बंद हो जाता है। आधा ग्राम पिसी हुई फिटकरी को शहद में मलाकर चाटने से दमा और खांसी में बहुत लाभ मिलता है। भुनी हुई फिटकरी १-१ ग्राम सुबह-=शाम पानी के साथ लेने से खून की उलटी बंद हो जाती है।

एक लीटर पानी में १० ग्राम फिटकरी का चूर्ण घोल लें। इस घोल से प्रतिदिन सिर धोने से जुएं मर जाती हैं। दस ग्राम फिटकरी के चूर्ण में पांच ग्राम सेंधा नमक मिलाकर मंजन बना लें। इस मंजन के प्रतिदिन प्रयोग से दाँतों के दर्द में आराम मिलता है। दांत का दर्द- सरसों के तेल में फिटकिरी का चूर्ण मिलाकर दांतों पर मलने से दर्द तुरन्त रुक जाताहै। सामान्य ज्वर- ३ ग्राम अदरक और २ ग्राम फिटकिरी- दोनों की चटनी पीसकर दिन में दो बार गरम पानी से सेवन करे। अवश्य आराम मिलेगा। अपच- २ ग्राम फिटकिरी तथा १ ग्राम कलमी शोरा- दोनों को खरल करके गुनगुने पानी से सेवन करें। मुंह के छाले- थोड़ी-सी फिटकिरी को आग में या तवे पर फुलाकर फूला बना लें। अब इसमें जरा-सा पिसा हुआ कत्था मिलाएं। दोनों को जीभ पर बुरक कर लार नीचे टपका दें। दिन में तीन-चार बार इस चूर्ण का प्रयोग करने से मुंह के छाले शान्त हो जाएंगे। चोट लगना- यदि शरीर में भीतरी चोट लगी हो और सूजन आ गई हो तो एक गिलास दूध में १ ग्राम फिटकिरी का चूर्ण मिलाकर पिला दें। भीतरी चोट और सूजन से सहज ही छुटकारा मिल जाएगा।

त्वचा रोग-दाद, खाज, खुजली आदि पर फिटकिरी का चूर्ण बुरकें। फिटकिरी के पानी से प्रभावित त्वचा का धोना भी चाहिए। प्रतिदिन दोनों समय फिटकरी को गर्म पानी में घोलकर कुल्ला करें, इससे दांतों के कीड़े तथा मुँहकी बदबू खत्म हो जाती है।

चॉकलेट (CHOCOLATE)

प्राचीन समय से ही चॉकलेट को यौन उत्तेजना के साथ जोड़कर देखा जाता रहा है। लेकिन चॉकलेट ने अपने लंबे इतिहास में अच्छे और बुरे सभी दौरों को बर्दाश्त किया और आज भी जायकेदार अनुभव ऑफर कर रही है। डॉक्टर की सलाह यह होती है कि त्वरित ऊर्जा के लिए अपनी बैक पॉकेट या पर्स में चॉकलेट रखें।

चॉकलेट वास्तव में पौष्टिक है। यही वजह है कि सेना के राशन पैक में यह लाजमी तौर पर शामिल की जाती है। पर्वातारोही, हौकिर्स और ट्रैम्पर्स भी इसे अपने साथ रखते हैं। इसमें बहुत सारे पौष्टिक तत्व प्रोटीन और विटामिन होते हैं। पहाड़ी क्षेत्रों में यह शरीर की कैलोरीफिक जरूरतों को पूरा करने का आदर्श साधन है। चॉकलेट में फैट, कार्बोहाइड्रेट कैलशियम, विटामिन बी-१, बी-२, बी-६, बी-१२ और फोलेट होते हैं। मिल्क चॉकलेट में उनका प्रतिशत डार्क चॉकलेट से अधिक होता है, लेकिन यह कोकोआ के स्तर और ब्रांड पर भी निर्भर करता है। बहरहाल, चॉकलेट में दोनों माइक्रो और मैक्रो न्यूट्रिएंट्स होते हैं जोशरीर की पौष्टिक जरूरतों को पूरा करने में मदद करते हैं। लेकिन इन दोनों की ही सही मात्रा का मिश्रण आवश्यक है वरना अधिक कैलरीवाली चॉकलेट आपको बहुत आसानी से मोटा कर देगी।

चॉकलेट में दिमाग को आराम पहुंचानेवाले गुण होते हैं जैसे शुगर फैट, पीईए, थियों ब्रोमाइन मैग्नीशियम।

दरअसल, चॉकलेट भावनाओं के विकास में मदद करती है। इसमें ट्राईटोफैन होता है जिसकीद वजह से रोटोनिन हार्मोन जारी होता है जो कि सकारात्मक सोच में मददगार है। साथ ही चॉकलेट में दूध होता है जो एन्टी-डिप्रेसन्ट का काम करता हे। १५-२० ग्राम डार्क चॉकलेट अपनी रोजाना की आहार में शामिल कर लें ताकि उसके आवश्यक फायदे मिल सकें। चॉकलेट का प्रयोग आनन्दमय और लाभकारी विकल्प है। चॉकलेट में वास्तव में आइसोलेवन होता है। इस पिगमेंट में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण मौजुद होते हैं। इस तरह नर्वस सिस्टम बेहतर बनता है और सिर दर्द भी दूर हो जाता है।

ताजी चॉकलेट में चॉकलेटी खुशबू आती है। बासी चॉकलेट में अक्सर मृदु गंध आती है। अच्छी चॉकलेट मुंह में डालते ही तुरंत घुलने लगेगी। चॉकलेट दानेदार न हो बल्कि चिकनी व वेलवेटी हो।

जरूरत से ज्यादा चॉकलेट फैट और कैलोरी को बढ़ावा देती है, जो सीधे-सीधे दिल को प्रभावित करता है।

अगर ३० से अधिक कैलोरी हर दिन खाई जाए तो पॉजिटिव असर नहीं होता, लेकिन अगर थोड़ी चॉकलेट खाई जाए तो यह आपका रक्तचाप घटाने में मददगार होगी। चॉकलेट में पाया जानेवाला पॉलिफिनॉल रसायन रक्तचाप घटा सकता है। कम रक्तचाप का मतलब होता है दिल का दौरा पड़ने के खतरे में ८ फीसदी की कमी और कॉरनरी धमनी की बीमारी के खतरे में ५ फीसदी की कमी। ऐसे में दिल की बीमारी से मौत का खतरा भी ४ फीसदी कम हो जाता है। हर रोज थोड़ी सी चॉकलेट का उतना ही फायदा होता है, जितना निम्न रक्तचाप के लिए तैयार की गई खास आहार का।

डार्क चॉकलेट में ऐसे एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करनेवाली गोलियों में पाए जाते हैं। इसलिए उच्च रक्तचाप की स्थिति में डार्क चॉकलेट फायदेमंद होती है। यह रक्तचाप को कम करनेवाले एंजाइम्स को भी रोकती है। संतुलित आहार के साथ धूम्रपान न करनेवाले व्यक्तियों में चॉकलेट लेने से दिल की बीमारियां और पक्षाघात का खतरा भी कम हो जाता है। डार्क चॉकलेट की तरह मिल्क चॉकलेट अधिक शक्कर की वजह से उतनी

फायदेमंद नहीं होती। इसलिए अगर रक्तचाप को नियंत्रित करना है तो प्रतिदिन डार्क चॉकलेट जरूर खाइए। जो महिलाएं डार्क चॉकलेट का सेवन करती हैं उन्हें अवसाद और पक्षाघात होने की संभावना बहुत कम हो जाती है।

चॉकलेट के परीक्षणों के दौरान पता चला है कि कोको में फ्लेवनायड् नामक एंटीऑक्सीडेंट तत्व होते हैं, जो रोगों से लड़ने में हमारी मदद करनेवाले तत्वों में भी नवीनतम खोज है डी.एल कोलैस्ट्रोल के जमाव को भी रोकते हैं। जिनके फलस्वरूप धमनियों में रुकावट उत्पन्न होती है और अंतत: हृदय के काम करने की संभावना बढ़ जाती है। आमतौर पर एंटीऑक्सीडैंट तत्व गाजर आदि फलों में पाए जाते हैं कोको में भी ऐसे ८०० रसायन पाए जाते हैं जो कर्करोग और हृदयरोग से लड़ने में हमारी मदत कर सकते हैं और ये तत्व हमारे प्रतिरोधक तंत्र को अधिक कार्य करने की ऊर्जा दे सकते हैं, गठिया के दर्द को कम कर सकते हैं और तनाव से लड़ने में भी हमारी मदद कर सकते हैं। कभी-कभी चॉकलेट सेवन हमारे लम्बे जीवन की संभावना को बढ़ा सकता है।

वजन कम करने की चाहत में अमूमन लोगों को अपनी पसंदीदा चॉकलेट और बिस्किट से समझौता करना पड़ता है। लेकिन अब ऐसा करने की जरूरत नहीं है। इन चीजों से परहेज करनेवालों के मुकाबले इन्हें खानेवालों का वजन ज्यादा तेजी से कम होता है।

जो लोग पूरी तरह से खुद को रोकते हैं, वे बाकी चीजें खाकर खुद को संतुष्ट करते हैं। इसके कारण उनके शरीर में मौजूद कैलोरी का स्तर कम नहीं होता और वजन घटने की बजाय बढ़ता रहता है। वहीं सीमित मात्रा में चॉकलेट खानेवाले संतुष्ट रहते हैं। इसलिए वे बार-बार खाने की ओर नहीं लपकते जिससे वजन में कमी आती है।

उल्टा असर- चॉकलेट से परहेज करनेवाले खाने की अन्य चीजों की ओर लपकते हैं, कैलोरी नहीं होती कम। सीमित मात्रा में चॉकलेट व अन्य पसंदीदा चीजों का सेवन कर कैलोरी पर रखा जा सकता है नियंत्रण।

अन्य फायदे- पॉलीफेनोल्स नामक एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होता है चॉकलेट की कोको क्रीम में। इसके सेवन से कम होता है गंभीर बीमारियों का खतरा, मिलती है लंबी उमर।

चॉकलेट दिल के लिए भी अच्छी है। कुछ खास किस्म की चॉकलेट के सेवन से देह में इंसुलिन, रक्तचार और रक्तवसा के स्तरों पर फर्क पड़ता है। इसके इतर डार्क चॉकलेट में एंटी ऑक्सीडेंट्स भी होते हैं जो शरीर में बुरे पदार्थों को कम करने में सहायता करते हैं।

वैसे भी चॉकलेट हमारे स्वास्थ्य को कुछ खास फायदा नहीं पहुंचाती और हमारे दांतों के लिए तो यह बेहद नुकसानदायक है। इसका अधिक सेवन और भी कई ढंग से हमारे शरीर के लिए हानिकारक है। चॉकलेट दस्त की बीमारी को रोकने में अत्यंत ही कारगर है। चॉकलेट में पाया जानेवाला फ्लेवोनॉयड नामक एक पदार्थ दस्त (अतिसार) को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। असल में चॉकलेट बनाने में कोकोआ बींय का इस्तेमाल होता हैं, जिसमें फ्लेवोनॉयडक की भरपूर मात्रा पाई जाती है। चॉकलेट अधिक नहीं खाना चाहिए। नहीं तो, इससे दांत सड़ जाएंगे। लेकिन यही चॉकलेट हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक भी साबित हो सकता है। चॉकलेट खाने से मस्तिष्क पक्षाघात का खतरा काफी कम हो सकता है। जो व्यक्ति सप्ताह में सामान्य रूप से चॉकलेट खाते हैं उनमें मस्तिष्क पक्षाघात का खतरा बिल्कुल ही न खानेवाले की अपेक्षा काफी कम होता है। यह अंतर छोटा है लेकिन कई लिहाज से महत्वपूर्ण है। चॉकलेट में मौजूद स्वस्थ एंटीऑक्सीडेंट प्लांट, रसायन जिसे फ्लावोनॉयड्स के नाम से जाना जाता है, स्वास्थ्य के लिहाज से यह हमारे लिए

लाभदायक माना जाता हैं। इसीलिए चॉकलेट खाने से पक्षाघात को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

चॉकलेट हृदय, मस्तिष्क, मन व बुद्धि पर विपरीत प्रभाव डालता है। इसका सेवन कई घातक बीमारियों का कारण है। इसमें पाये जानेवाले हानिकारक तत्व है।

कैफशीन- व्यक्ति को चाकलेट खाने के अधीन करता है। इससे चित्त अधिक विचलित होता है। नींद बिगड़ती है। सिरदर्द व आँतों के विकार उत्पन्न होते हैं। हृदय, रक्त-संचरण, ग्रंथियों से संबंधित तकलीफें, तंत्रिका-विकार, अस्थि-भंगुरता, महिलाओं में प्रसवसंबंधी तकलीफें तथा अन्य रोग होते हैं।

सीसा- यह एक अत्यंत हानिकारक खनिज है, जो बौद्धिक विकास रोकता है। इससे बुद्धि-गुणांक (खट) कम होता है। हृदय की गति में अतिरिक्त वृद्धि होती है।

थियोब्रोमाइन- असामान्य ग्रंथिवृद्धि, अवसाद, बेचैनी, अनिद्रा, पाचनतंत्र के रोग और खुजली जैसे कई रोग होते हैं।

वेसोएक्टिव एमाइन्स- मस्तिष्क की रक्तवाहिनियों को प्रसारित कर सिरदर्द कराते हैं।

संतृप्त वसा व अतिरिक्त शर्करा- रक्तवसा व रक्तचाप बढ़ाते हैं। हृदय की रक्तवाहिनियों को अवरुद्ध कर हृदयरोग उत्पन्न करते हैं। इनसे मोटापा, दाँतों के रोग व कील-मुंहासे होते हैं।

थियोफालीन- पेट की तकलीफें व तंत्रिका-विकार होते हैं। टिरपटोंफेन- शुरू में खुशी व स्फूर्ति का एहसास दिलाकर बाद में थकाता है। अत: हानिकारक द्रव्यों से युक्त ऐसे चॉकलेट का सेवन करने की अपेक्षा स्वास्थ्य, बुद्धि व बलवर्धक तुलसी-गोलियों का सेवन करें।

शक्कर (SUGAR)

शक्कर को दिल की सेहत के लिए नमक से ज्यादा घातक करार दिया गया है। शक्कर मस्तिष्क के एक खास हिस्से हाइपोथैलेमस को प्रभावित करती है। इससे रक्तचाप बढ़ जाता है और दिल की धड़कनें तेज हो जाती हैं। खून का प्रवाह करने में नसों पर अतिरिक्त दबाव पड़ने लगता है, जिससे हृदयाघात और पक्षाघात से मौत का खतरा बढ़ जाता है।

बस पांच से सात चम्मच ही पर्याप्त- महिलाओं और पुरुषों के शरीर में शक्कर की जरूरत एक समान नहीं होती। महिलाओं के लिए जहां ४ से ६ चम्मच शक्कर का सेवन काफी है, वहीं पुरुषों के ५ से ७ चम्मच शक्कर लेने में कोई दिक्कत नहीं है। फल-सब्जी, रस, शीघ्र आहार से ही अनजाने में रोजाना १२ से १५ चम्मच शक्कर खाते हैं।

चीनी का इस्तेमाल- शरीर के लिए मीठा बहुत जरूरी हैं क्योंकि इससे शरीर को ऊर्जा और शक्ति मिलती है लेकिन आप अगर इसका इस्तेमाल करते हैं तो वजन तो बढ़ता ही है, साथ में बीमारियों का भी घर हो जाता है।

चीनी में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है। आप को तो पता ही होगा कि चीनी में खनिज, विटामिन या पौष्टिक तत्व नहीं होता। यह व्यक्ति को शक्ति व ऊर्जा प्रदान करती है और वह भी एक ग्राम में चार कैलोरी की दर से। जरूरत से ज्यादा या कम चीनी होने पर आपके शरीर में खतरे की घंटी बजने का संकेत होने का डर रहता है।

जब रक्त में चीनी की मात्रा बढ़ने पर प्यास और भूख बहुत लगती है और पेशाब में भी बार-बार आता है दूसरी तरफ अगर आप खाने के समय में जरूरत से ज्यादा अंतर रखते है खाना कम मात्रा में खाते हैं या फिर खाली पेट अल्कोहोल का सेवन करते हैं, जरूरत से ज्यादा व्यायाम करते हैं तो रक्त में चीनी का स्तर गिरने से आप बेजान सा महसूस करते हैं।

मक्खन (BUTTER)

मक्खन स्वास्थ्य के लिए अमृत के समान है। प्रतिदिन थोड़ी मात्रा में मक्खन खाने से बुढ़ापा जल्दी नहीं आता है। मक्खन और भी कई रोगों में लाभदायक होता है। मक्खन शीतल, मधुर होता है और हृदय के लिए गुणकारी होता है। ये पाचन शक्ति को भी बढ़ाता है। मक्खन आँखों की ज्योति बढ़ाता है। हाथ-पैरों में जलन होने पर मक्खन मिश्री मिलाकर खाने से आराम मिलता है। मक्खन खाते रहने से मस्तिष्क को बल मिलता है और बुद्धि तेज होती है।

मक्खन का प्रयोग ज्यादातर घरों में होता है। सौ ग्राम मक्खन में कुल ८१ प्रतिशत चिकनाहट होती है और रक्तवसा २१५ मिलीग्राम होता है। मक्खन में शारीरिक एवं मानसिक शक्ति को बढ़ानेवाले कई उपयोगी तत्व होते हैं। इसमें विटामिन ए की मात्रा भरपूर होती है और साथ ही इसमें विटामिन डी और ई भी मिलता है। मक्खन को अमृत के समान माना गया है। ये आँतों की खुश्की दूर करके बल की वृद्धि करता है और कई तरह के रोगों से छुटकारा दिलाता है। ये हर उम्र के लोगों के लिए गुणकारी होता है और स्वास्थ्य और सौंदर्य बढ़ाने में भी सहायक होता है।

आधाशीशी होने पर प्राय: सूर्योदय से पहले मक्खन में थोड़ी-सी पिसी काली मिर्च और चीनी मिलाकर खाने से राहत मिलती है। गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन भोजन के साथ थोड़ा मक्खन खिलाएँ, इससे बच्चा स्वस्थ होता है। साथ ही प्रसव में भी आसानी होती है। संतुलित मात्रा में घर के बने मक्खन का सेवन आपको सेहत से संबंधित जिन गंभीर समस्याओं से बचाता है। जो लोग मक्खन का सेवन करते हैं उन्हें दिल के रोगों का खतरा आधा हो जाता है। इनमें विटामिन ए, डी, के २ और ई के अलावा लेसिथिन, आयोडीन और सेलेनियम जैसे तत्व अच्छी मात्रा में होते हैं जो दिल की सेहत के लिए फायदेमंद हैं। मक्खन में मौजूद फैटी एसिड कौंजुलेटेड लिनोलेक एसिड कर्करोग से बचाव में बहुत मददगार है। यह एसिड ट्यूमर से लेकर कर्करोग तक के उपचार में मददगार हो सकता है।

मक्खन में विटामिन्स, खनिज और कैल्शियम की मात्रा भरपूर होती है जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करती है। दांतों और हड्डियों से जुड़े रोगों, खासतौर पर अस्थिक्षरण के उपचार में इसका सेवन फायदेमंद है।

मक्खन में आयोडीन अच्छी मात्रा में होता है जो थायरॉइड के मरीजों के लिए फायदेमंद है। इसके अलावा इसमें मौजूद विटामिन ए भी थायरॉइड ग्लैंड को मजबूत बनाता है।

*** ईश्वर ने हर मनुष्य को एक ऐसी शक्ति दी है जिससे वह अपने हर काम में जीत हासिल कर सकता है और वह शक्ति है सतत प्रयत्न करते रहना।**

*** दूसरों की तरफ अंगुली उठाने से पहले अपने भीतर देखो, हममें भी कितनी कमियाँ हैं।**

*** खुशियां बांटने से बढ़ती हैं इसलिए त्यौहार खुशियों को बांटने से सुनहरे होते है।**

*** विनम्रता एक ऐसा गुण है जो मन को शान्त रखता है और हर कार्य में सफलता दिलाता है।**

*** किसी को इतना भी मत डराओ कि उसके अन्दर का डर ही समाप्त हो जाये।**

पेठा

किसी व्यक्ति का पाचन तंत्र ठीक नहीं होगा तो उसकी सेहत भी ठीक नहीं रह पायेगी, क्योंकि हमारे खानपान का सीधा संबंध हमारी पाचन प्रणाली से है। पाचन तंत्र में गड़बड़ी होती है तो इससे हमारा पेट तो खराब होता ही है, साथ ही यह बालों की सेहत पर भी दुष्प्रभाव डालता है। इसलिए पाचन तंत्र को दुरुस्त बनाए रखना अति आवश्यक है। आपका पाचन-तंत्र ठीक रहे, इसके लिए जरूरी है कि आप अपनी खानपान की आदतों में सुधार लाएं। रात को सोते समय कच्चे पेठे का रस पीना अति लाभप्रद है। इससे दिनभर का भोजन आसानी से पच जाता है। पाचन प्रणाली को ठीक रखने हेतु भोजन में एसिडिक पदार्थों का सेवन कम से कम करें। अदरक व हरे पुदीने व धनिये की चटनी का सेवन कर सकते हैं, क्योंकि ये एन्जाइम से भरपूर होते हैं। सोने से पूर्व यदि पेठे का रस उपलब्ध न हो सके तो त्रिफला चूर्ण की एक खुराक भी ली जा सकती है।

पेठा मानसिक रोगों में जैसे मिरगी, पागलपन आदि में तो बहुत लाभ पहुंचाता है। मानसिक कमजोरी- मानसिक विकारों में विशेषकर याद्दाश्त की कमजोरी में पेठा बहुत उपयोगी रहता है। ऐसे रोगी को १०-२० ग्राम गूदा खाना चाहिए अथवा पेठे का रस पीना चाहिए।

शरीर में जलन- पेठे के गूदे तथा पत्तों की लुगदी बनाकर लेप करें। साथ-साथ बीजों को पीसकर ठंडाई बनाकर प्रयोग करें। इससे बहुत लाभ होगा।

नकसीर फूटना- पेठे का रस पीएं या गूदा खाएं। सिर पर इसके बीजों का तेल लगाएं। बहुत लाभ होगा।

दमा रोग- दमे के रोगियों को पेठा अवश्य खिलाएं। इससे फेफड़ों को शांति मिलती है।

खांसी तथा बुखार- पेठा खाने से खांसी तथा बुखार रोग भी ठीक होते हैं।

पेशाब के रोग- पेठे का गूदा तथा बीज मूत्र विकारों में बहुत उपयोगी है। यदि मूत्र रूक-रूककर आता हो अथवा पथरी बन गई हो तो पेठा तथा उसके बीज दोनों का प्रयोग करें। लाभ होग।

वीर्य की कमी- इस रोग में पेठे का सेवन अति उपयोगी है।

कब्ज तथा बवासीर- पेठे के सेवन से कब्ज दूर होती है। इसी कारण बवासीर के रोगियों के लिए यह बहुत लाभकारी है। इससे बवासीर में रक्त निकलना भी बंद हो जाता है।

भूख न लगना- जिन लोगों की आंतों में सूजन आ गई है, भूख नहीं लगती, वे सुबह दो कप पेठे का रस पीएं। भूख लगने लगेगी और आंतों की सूजन भी ठीक हो जाएगी। खाली पेट पेठा खाने से शरीर में लचीलापन और स्फूर्ति बनी रहती है।

पेठा या कुम्हडा व्रत में भी लिया जा सकता है। आयुर्वेद ग्रंथों में पेठे को बहुत उपयोगी माना गया है। यह पुष्टिकारक, वीर्यवर्द्धक, भारी, रक्तदोष तथा वात पित्त, कफ पैदा करता है किन्तु पका हुआ पेठा बहुत ठंडा, ग्राही, स्वाद खारी अग्नि बढ़ानेवाला, हल्का, मूत्राशय को शुद्ध करनेवाला तथा शरीर के सारे दोष दूर करता है।

*** जिंदगी ऐसा सवाल है जिसका किसी के पास कोई जवाब नहीं होता और मौत ऐसा जवाब है जिसके सामने कोई सवाल नहीं कर सकता।**

सोयाबीन (SOYA BEAN)

यूं तो सोयाबीन विभिन्न रूपों में खाया जाता है किंतु अब सरकार ने १० भाग गेहूं और एक भाग सोयाबीन अनुपात में मिलकर मिश्रित आटा बनाने की स्वीकृति दी है। इस मिश्रण में गेहूं के आटे के स्थान पर ४० प्रतिशत अधिक प्रोटीन, संतुलित अमीनो एसिड और मिनरल होते हैं। इस आटे की बनी चपाती का स्वाद साधारण चपाती जैसा ही होता है। यह मिश्रित आटा कर्करोग, मधुमेह और वंशानुगत बीमारियों की रोकथाम के लिए भी लाभदायक है। इसके अतिरिक्त मोटापा घटाने के इच्छुक लोगों के लिए यह मिश्रित आटा काफी लाभदायक माना गया है। गर्भवती महिलाओं, बढ़ते हुए बच्चों, बीमारियों से उठे व्यक्तियों और दिल के मरीजों के लिए यह विशेष रूप से लाभदायक है। संभव है कि आनेवाली समय में आटा उत्पादकों के लिए सोया मिला आटा बनाना अनिवार्य हो जाए।

दालों में सर्वश्रेष्ठ प्रोटीन सोयाबीन में पाया जाता है। सोयाबीन में अमीनो एसिड्स के दो तत्वों लाईजिन और मेयोनिन में से लाईजिन भरपूर मात्रा में होता है जबकि गेहूं के आटे में लाइजिंग कम व मेथोनिन अधिक होता है, अत: वैज्ञानिकों के अनुसार गेहूं व सोयाबीन के आटे को मिलाकर खाना स्वास्थ्य के लिए अधिक उत्तम है। ये खाद्यान्न प्राय: शाकाहारी व्यक्तियों द्वारा बिना किसी हिचक के प्रयोग किये जाते हैं।

सोयाबीन के असंख्य फायदों में एक और जुड़ गया है। अगर आप श्वास संबंधी बीमारियों से बचना चाहते हैं या उससे जूझ रहे हैं तो रोज सोयाबीन के उत्पादों का सेवन करें। जिन लोगों ने प्रतिदिन ७५ ग्राम से भी ज्यादा सोयाबीन के उत्पादों का सेवन किया, उन्हें स्वास्थ्य संबंधी कई परेशानियों से छुटकारा मिल गया। जिन्होंने प्रतिदिन कम से कम ५० ग्राम सोया उत्पादों का सेवन किया, उनमें क्रोनिक आब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिसीज और अन्य श्वास संबंधी बीमारियों का खतरा कम हो गया। आज के समय में ऐसी परेशानी अप्रत्यक्ष धूम्रपान और धूल भरे वातावरण के कारण भी पैदा हो सकती है। प्राथमिक शोध ने जहाँ बीमारी से बचाव होने के बारे में बताया, वहीं बाद के शोध में

बीमारी होने के बाद सोया उत्पादों के उस पर होनेवाले असर के बारे में पता चला। सोयाबीन में मौजूद उन तत्वों की जाँच में जुटे हैं, जिनसे बीमारी की आशंका कम होती है।

*** कर्ज वो मेहमान है वो एकबार आने के बाद फिर जाने का नाम नहीं लेता।**

*** हैरानी है इसपर कि बादशाह होकर जुल्म करता है, फकीर होकर घमंड करता है, जवान होकर आलस्य करता है, धनी होकर कंजूसी करता है और ईमानदार होकर धोखा करता है।**

*** मनुष्य को इस कदर संजीदा भी नहीं होना चाहिए कि वो हँसना हँसाना ही बिलकुल छोड़ दे।**

*** डूबता है तो पानी को दोष देता है, गिरता हैं तो पत्थर को दोष देता है। मनुष्य भी बड़ा अजीब है। कुछ कर नहीं पाता है तो किस्मत को दोष देता है।**

पान (BETEL)

पान भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग है। जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत विभिन्न संस्कारों में हवन, यज्ञ, पूजन, देवार्पण आदि में पान की अनिवार्यता स्वीकारी गई है। पान सत्कार का भी एक ऐसा सस्ता, सरल और उत्तम साधन है जो समाज में छोटे-बड़े, ऊंच-नीच, अमीर-गरीब सभी को समानता और सम्मान की एकरूपता प्रदान करता है जो भारतीय पुरातन सांस्कृतिक समाजवाद का एक रूप है। आयुर्वेद में पान का अत्यधिक महत्व है। औषधि के रूप में पान का प्रयोग प्राचीन काल से ही होता आ रहा है। आयुर्वेदिक ग्रंथों में पान का औषधि के रूप में प्रचुर उल्लेख मिलता है। पान स्वयं में एक औषधि है। इसके साथ कई प्रकार की औषधियों में भी पान का उपयोग होता है। पान को तांबूल, नागबेल, नोगरबेल, बीटल लीफ आदि के नामों से भी जाना जाता है।

पान के रस को शहद के साथ चटाने से बच्चों की सूखी खांसी ठीक हो जाती है। पान के पत्तों का रस आंखों में डालने से रतौंधी की बीमारी में लाभ होता है। बच्चों की छाती में कफ भर गया हो तो पान पर अरंड (अंडी) का तेल लगाकर थोड़ा गरम करके छाती पर बांधते रहने से कफ निकल जाता है। बच्चों को अजीर्ण होने पर पान के रस में थोड़ा-सा शहद मिलाकर चटायें। इससे अपान वायु निकल जाती है। सूखी खांसी एवं कुकुर खांसी में पान के रस से लाभ होता है। खांसी हेतु होने पर पान के रस को निकालकर थोड़ा गर्म करके दिन में तीन-चार बार तक पिलाते रहना चाहिए। सूखी खांसी में वच, अजवाइन और छोटी पीपल पान में रखकर रस चूसने से खांसी ठीक हो जाती है। मिट्टी के तेल आदि की गंध हाथ में लग जाये तो पान के पत्ते को मल लेने से उसकी गंध निकल जाती है। कंठ में कफ भर जाने पर पान का रस, काली मिर्च का चूर्ण एवं शहद मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें। शीतजन्य स्वर भंग होने पर पान के बीड़े मे मुलहठी का चूर्ण डालकर सेवन करने से लाभ होता है। गांजा, भांग, अफीम और मदिरा के नशे को दूर करने के लिए पान के पत्तों के रस को छाछ के साथ मिलाकर पिलाने से लाभ होता है। पान के रस में दुगुनी शक्कर मिलाकर सेवन करने से हृदय की दुर्बलता दूर होती है तथा इससे पाचनशक्ति भी बढ़ती है। आमाशय की दुर्बलता, अग्निमांघ, जुकाम, कफ की वृद्धि और आलस्य में पान के बीड़े में एक रत्ती सेंधा नमक दिन में तीन-चार बार तक चूसते रहने से लाभ होता है।

मुरब्बा (JAM)

मुरब्बे का सेवन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन, कैल्शियम, रेशे और खनिज पाए जाते हैं। इसके सेवन से प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है। गाजर का मुरब्बा- गाजर का मुरब्बा आंखों की रोशनी बढ़ाने में मददगार होता है। इसके सेवन से पेट की जलन शांत होती है। इससे शरीर को लौहतत्व मिलता है।

आंवले का मुरब्बा- आंवले का मुरब्बा खाने से याददाश्त बढ़ती है। शरीर में चुस्ती-फुर्ती आती है। यह शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है। पपीते का मुरब्बा- पपीते का मुरब्बा पथरी को गलाता है। लकवा व दांतों के रोगों में भी फायदेमंद होता है। सेब का मुरब्बा- यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करनेवाला होता है। इसके सेवन से याददाश्त बढ़ती है। यह दिमाग को ठंडा करता है। सिरदर्द में भी काफी फायदेमंद होता है। इसके अलावा मोटापे को नियंत्रित करने में मददगार होता है।

अदरक का मुरब्बा- यह मुरब्बा मुंह के स्वाद को ठीक करनेवाला होता है। दमा के रोगियों को इसका सेवन करने से लाभ मिलता है। बादाम का मुरब्बा- बादाम का मुरब्बा गिरियों को शहद में डालकर बनाया जाता है। इसके सेवन से खांसी, कफ जैसी बीमारियों से बचाव होता है। कमजोरी भी ठीक होती है। खजूर का मुरब्बा- यह मुरब्बा भी दमा, सूखी खांसी जैसी बीमारियों से बचाव करता है। इसके अलावा यह रक्त में लाल कणों की पूर्ति भी करता है।

कत्था (CATECHU)

कत्था और खैर कृष्ठा, विपस, प्रमेह, पित्त तथा कफनाशक होता है। कत्थे का टुकड़ा मुंह में रखकर चूसने से खांसी ठीक हो जाती है, मुंहासे अच्छे हो जाते हैं। मसूढ़े, दांत और गले के रोगों में, पानी में कत्था घोलकर कुल्ला करने से शीघ्र आराम मिल जाता है। कत्था को पानी में घोलकर चूना मिलाने से लाल रंग बनता है तथा तुतिया और नौसादार मिलाने से पक्का ऊदा रंग बनता है।

पेचिश में- ३ ग्राम कत्थे को छानकर पी लें। इसी तरह से सुबह भिगोये हुए कत्थे का पानी शाम को पी लें, २-४ दिनों तक इसके नियमित सेवन से गर्मी से आनेवाले पेचिस में आराम मिल जाता है।

दांत में- कत्था और सुपारी दोनों को समभाग लेकर पीसकर रख लें। इस चूर्ण को प्रतिदिन सुबह-शाम दांतों पर मलने से दांतों से खून निकलना, मसूढ़ों की सूजन आदि ठीक हो जाते हैं।

मुंह के छाले में- १० ग्राम कत्था, ३ ग्राम कलमी शोरा को खूब महीन पीसकर छिड़कने से मुंह के छाले तथा घाव आदि ठीक हो जाते हैं।

सूखी खांसी- कत्था, मिश्री और हल्दी को तीनों समभाग लेकर पीसकर, छानकर रख लें। एक-एक ग्राम चूर्ण को सुबह-शाम पानी के साथ सेवन करने में सूखी खांसी ठीक हो जाती है।

सूखी खांसी में लगभग ३६० से ७२० मिलीग्राम कत्था सुबह-शाम चाटने से लाभ मिलता है। इससे सूखी खांसी भी दूर होती है।

पानी में काम करने से पैरों की उंगुलियों में घाव हो जाता है। ऐसे में घाव को कत्थे के पानी से धोए और इसका सूखा चूर्ण लगाएं। इससे घाव ठीक होता है। कत्थे के काढ़े को पानी में मिलाकर प्रतिदिन नहाने से कुष्ठ रोग ठीक होता है। कत्थे के पेड़ की छाल और आंवला मिलाकर काढ़ा बना लें और इस काढ़े में बावची का चूर्ण डालकर पीने से सफेद कुष्ठ का रोग ठीक होता है। कत्थे की जड़, पत्ते, फूल, फल और छाल का काढ़ा बनाकर स्नान, पान, भोजन और लेप करना चाहिए इससे सब प्रकार के कुष्ठ खत्म होते हैं। यदि घाव में से पस निकल रहा हो तो कत्थे को घाव पर बुरकने से पस निकलना बंद हो जाता है तथा घाव सूखने लगता है।

संखियां विष में- संखिया खा लेने पर तीन ग्राम कत्था पानी में घोलकर पिला देने से संखियां का विष उतर जाता है।

३०० मिलीग्राम की मात्रा में कत्थे का चूर्ण मुंह में रखकर चूसने से गला बैठना, आवाज रुकना, गले की खराश, मसूढ़ों का दर्द, छाले आदि दूर होती है। इसका प्रयोग दिन में ५ से ६ बार कुछ दिनों तक नियमित करना चाहिए। कत्था, हल्दी और मिश्री १-१ ग्राम की मात्रा में मिलाकर चूसने से खांसी दूर होती है। इसका प्रयोग दिन में ३ बार कुछ दिनों तक करने से खांसी नष्ट होती है। खैर (कत्था) के पेड़ की छाल चार भाग, बहेड़े दो भाग और लौंग एक भाग लेकर पीसकर शहद के साथ सेवन करने से खांसी ठीक होती है। कत्था/खदिर आदि द्रव्यों से निर्मित खदिरादि वटी चूसने से सभी प्रकार के मुखरोगों में लाभ होता है तथा दांतों के दीर्घकाल तक स्थिरता प्रदान करता है। कत्थे को सरसों के तेल में घोलकर प्रतिदिन २ से ३ बार मसूड़ों पर मलने से दांतों के कीड़े नष्ट होते हैं तथा मसूड़ों से खून आना व मुंह से बदबू आना बंद हो जाता है। कत्थे के काढ़े को पानी में मिलाकर प्रतिदिन नहाने से कुष्ठ रोग ठीक होता है। सफेद कत्था, माजूफल और गेरू को पीसकर फोड़ों पर लगाने से सिर के फोड़े ठीक होते हैं।

सहजन (DRUM STICK)

सहजन (ड्रमस्टिक्स) या मुनगा जड़ से लेकर फूल और पत्तियों तक सेहत का खजाना है। सहजन के ताजे फूल और गाय का दूध ऐसा हर्बल टॉनिक है जिससे पुरुषों की मर्दानी कमजोरी और महिलाओं में यौन की कमजोरी दूर होती है।

सहजन में कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है जिससे हड्डियां मजबूत बनती है। इसके अलावा इसमें लोहांश, मैग्नीशियम और सीलियम होता है। सहजन का रस गर्भवती को देने की सलाह दी जाती है। इससे प्रसूत में होनेवाली समस्या से राहत मिलती है और प्रसूति के बाद भी मां को तकलीफ कम होती है। सहजन में विटामिन ए होता है जो कि पुराने समय से ही सौंदर्य के लिये प्रयोग किया आता जा रहा है। इस हरी सब्जी को अक्सर खाने से बुढ़ापा दूर रहता है। इससे आंखों की रौशनी भी अच्छी होती है। सहजन का सूप पीने से शरीर का रक्त साफ होता है। झाइयां जैसी समस्याएं तभी सही होगी जब खून अंदर से साफ होगा।

सहजन की पत्तियों को पीसकर लगाने से घाव और सूजन ठीक होते है। सहजन फल का रस सुबह शाम पीने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है। इसकी पत्तियों के रस के सेवन से मोटापा धीरे-धीरे कम होने लगता है। सहजन की जड़ के काढ़े को सेंधा नमक और हींग के साथ पीने से मिर्गी के दौरों में लाभ होता है।

सहजन की छाल का पावडर रोज लेने से वीर्य की गुणवत्ता में सुधार होता है तथा पुरुषों में शीघ्रपतन की समस्या भी दूर होती है। छाल का पावडर, शहद और पानी से ऐसा मिश्रण तैयार होता है जो शीघ्रपतन की समस्या का अचूक इलाज है। मुनगा या सहजन या ड्रम स्टिक्स की करीब ५० ग्राम पत्तियों को लेकर चटनी बनाए जाए तो यह पेट के कृमियों को बाहर निकाल फेंकने में काफी कारगर होती है। चटनी बनाने के लिए पत्तियों को बारीक कुचल लिया जाए, इसमें स्वादानुसार नमक और मिर्च पाउडर भी मिला लिया जाए और इस पूरे मिश्रण को तवे या कढ़ाही पर आधा चम्मच तेल डालकर कुछ देर भून लिया जाए। सप्ताह में एक या दो बार इस चटनी का सेवन बेहद गुणकारी होता है।

सहजन की पत्तियों का सूप टीबी, ब्रोंकाइटिस तथा अस्थमा पर नियंत्रण के लिए कारगर समझा जाता है। इसका स्वाद बढ़ाने के लिए नींबू का रस, कालीमिर्च और सेंधा नमक मिलाया जा सकता है। यह हाजमे के लिए सबसे लाभदायक सब्जी मानी जाती है। ताजी पत्तियों को निचोड़कर निकाले गए रस को एक चम्मच शहद तथा एक गिलास नारियल के पानी के साथ लेना चाहिए। इससे कॉलरा, संग्रहणी, आंव, पीलिया तथा कोलाइटिस की समस्या में आराम मिलता है। अगर पेशाब में अधिक मात्रा में यूरिया जा रहा हो तो मरीज को सहजन की ताजी पत्तियों के निचोड़े हुए रस के साथ खीरा या गाजर के रस को मिलाकर पिला दें। इससे तत्काल आराम मिलता है।

सहजन की ताजा पत्तियों के निचोड़े हुए रस के साथ नींबू के रस से मुंहासों का कारगर इलाज किया जाता है। इससे ब्लेक स्पॉट्स हटते हैं साथ ही उम्र के कारण थकी और कांतिहीन त्वचा में नई जान फूंकी जा सकती है।

*** आपका झुका हुआ सिर किसी अभिमानी का भी सिर झुका सकता है आपके दो जुड़े हाथ कितने रिश्तों की गांठें खोल सकते हैं। आपका बंद मुंह कितनी जुबानें बंद करा सकता है।**

कारगर नुस्खे

अनार के दाने मुंह में रखकर चूसने से खांसी में लाभ होता है।

यदि गर्मियों में नाक से रक्त निकलता हो तो प्याज के रस की २-३ बूंदें नाक में डालने से आराम पहुंचता हैं।

गर्म पानी में नींबू को निचोड़कर कुल्ला करने से मुंह के छाले दूर हो जाते हैं।

भोजन में हींग के प्रयोग से पेट की परेशानियां नहीं होती।

पेचिस होने पर सूखे बेल की गिरी २० ग्राम, १० ग्राम सफेद कत्थे बेल की गिरी पीस लें। इसमें पिसी मिश्री मिलाकर १-१ ग्राम की मात्रा में दिन में ३-४ बार सेवन करें।

सर्दी लगने पर सरसों के तेल में अजवाइन डालकर गर्म कर छाती में मालिश करने से आराम मिलता है।

पके हुए केले को अच्छी तरह से मैश करें और चेहरे पर फेसपैक की तरह लगाएं। करीब १५ मिनट बाद धो लें। ऐसा करने से चेहरे की त्वचा में निखार आता है।

दो चम्मच शहद और एक चम्मच नींबू के रस का मिश्रण त्वचा पर लगाएं। करीब २० मिनट बाद इसे साफ कर लें, त्वचा नर्म और मुलायम हो जाएगी। एलोवेरा की पत्तियों से जेल निकालकर इसमें कुछ बूंदें नींबू रस की मिलाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाने से चेहरा चमकने लगता है।

बादाम का तेल और शहद बराबर मात्रा में मिलाकर चेहरे पर लगाएं। थोड़ी देर रखने के बाद चेहरा धो लें। ऐसा करने से चेहरा निखर जाता है।

व्हीट ग्रास का रस सुबह खाली पेट पीने से चेहरे की लालिमा बढ़ती है और खून भी साफ होता है।

काली कोहनियों को साफ करने के लिए नींबू को दो भागों में काटें। उस पर खानेवाला सोडा डालकर कोहनियों पर रगड़ें। मैल साफ हो जाएगा, कोहनियां मुलायम हो जाएंगी।

बालों में मेथी दाने का पेस्ट बनाकर लगाएं रूसी दूर हो जाएगी। अरण्डी के तेल को नाखूनों की सतह पर कुछ देर हल्के हल्के मालिश करें। रोजाना सोने से पहले ऐसा करने से नाखूनों में चमक आ जाती है।

एक चौथाई चम्मच मेथी दाना को पानी के साथ निगलने से अपचन की समस्या दूर होती है।

मेथी के बीज साईटिका के दर्द से निजात दिलाने में मदद करते हैं। करीब १ ग्राम मेथी दाना पाउडर और सोंठ पाउडर को मिलाकर गर्म पानी के साथ दिन में दो-तीन बार लेने से लाभ होता है।

रक्तवसा पर नियंत्रण सुपारी से- भोजन के बाद कच्ची सुपारी २० से ४० मिनट तक चबाएँ फिर मुंह साफ कर लें। सुपारी रस लार के साथ मिलकर रक्त को पतला करने जैसा काम करता है। जिससे रक्तवसा में गिरावट आती है और रक्तचाप भी कम हो जाता है।

जलन की चिकित्सा चावल से- कच्चे चावल के ८-१० दाने सुबह खाली पेट पानी से निगल लें। २१ दिन तक नियमित ऐसा करने से पेट और सीन की जलन कें आराम आएगा। तीन माह में यह पूरी तरह ठीक हो जाएगी।

दाँतों के कष्ट में तिल का उपयोग- तिल को पानी में ४ घंटे भिगो दें फिर छानकर उसी पानी से मुँह को भरें और १०

मिनट बाद उगल दें। चार पाँच बार इसी तरह कुल्ला करे, मुंह के घाव, दाँत में सड़न के कारण होनेवाले संक्रमण और पायरिया से मुक्ति मिलती है।

विष से मुक्ति- १०-१० ग्राम हल्दी, सेंधा नमक और शहद तथा ५ ग्राम देसी घी अच्छी तरह मिला लें। इसे खाने से कुत्ते, साँप, बिच्छु, मेंढ़क, गिरगिट आदि जहरीले जानवरों का विष उतर जाता है।

यदि पेट खराब हो, दस्त लगते हों, तो दूध की जगह छाछ ही लें।

स्मरणशक्ति- यदि स्मरणशक्ति कमजोर हो तो दो या एक कली लहसुन चबाकर खाने के बाद १ गिलास दूध पियें। लाभ होगा। रतौंधी- रतौंधी होने पर दोनों वक्त भोजन के बाद नियमित रूप से पांच ग्राम सौंफ का चूर्ण जल के साथ लें। निमोनिया- निमोनिया के रोगी को तुलसी के हरे पत्ते के साथ काली मिर्च पीसकर पानी में मिलाकर पिलायें। फायदा अवश्य होगा। खूनी बवासीर- इसके रोगी को साबुत धनिया में मिश्री मिलाकर, उबालकर फिर छझनकर पिलायें। यह उपचार दो महीने तक करें। अतिसार- अदरक का रस रोगी की नाभि पर लगायें। इस उपचार से दुसाध्य अतिसार भी दूर होती है। खांसी- खांसी होने पर काली मिर्च का चूर्ण शुद्ध शहद में मिलाकर चाटने से लाभ होता है। यह उपचार पुरानी खांसी में भी लाभकारी है।

हमारे शरीर की अग्नि खाए गए भोजन को पचाने का काम करती है, यदि यह अग्नि किसी कारण से मंद पड़ जाए तो भोजन ठीक तरह से नही पचता है, भोजन के ठीक से नहीं पचने के कारण शरीर में कितने ही रोग पैदा हो जाते है, अनियमित खानपान से वायु पित्त और कफ दूषित हो जाते है, जिसकी वजह से भूख लगनी बंद हो जाती है और अजीर्ण की शिकायतें आने लगती है, भूख लगनी बंद हो जाती है, शरीर टूटने लगता है, स्वाद बिगड़ जाता है, पेट में भारीपन महसूस होने लगता है, पेट खराब होने से दिमाग खराब रहना चालू हो जाता है। शरीर का पूरा का पूरा तंत्र ही खराब हो जाता है, इसके लिये मंदाग्नि से हमेशा बचना चाहिए और तकलीफ होने पर इन दवाओं का प्रयाग करना।

भूख नहीं लगने पर आधा माशा फूला हुआ सुहागा एक कप गुनगुने पानी में दो तीन बार लेने से भूख खुल जाती है। काला नमक चाटने से गैस खारिज होती है और भूख बढ़ती है, यह नमक पेट को भी साफ करता है। सेंधा नमक, हींग, अजवायन और त्रिफला का समभाग लेकर कूट पीसकर चूर्ण बना लें, इस चूर्ण के बराबर पुराना गुड़ लेकर सारे चूर्ण के अन्दर मिला दें और छोटी छोटी गोलियां बना लें, रोजाना ताजे पानी से एक या दो गोली लेना चालू कर दे, यह गोलियां खाना खाने के बाद ली जाती है, इससे खाना पचेगा भी और भूख भी बढ़ेगी।

हरड़ को नीब की निबोलियों के साथ लेने से भूख बढ़ती है और शरीर के चर्म रोगों का भी नाश होता है। हरड़ गुड़ और सौंठ का चूर्ण बनाकर उसे थोड़ा थोड़ा मट्ठे के साथ रोजाना लेने स भूख खुल जाती है। हरड़ का चूर्ण पांच ग्राम शहद के साथ सुबह शाम चाटने से मलेरिया ज्वर में फायदा होता है। हरड़ का चूर्ण सौंठ और गुड़ के साथ अथवा सेंधे नमक के साथ सेवन करने से मंदाग्नि ठीक होती है।

छाछ के रोजाना लेने से मंदाग्नि खत्म हो जाती है। सोंठ का चूर्ण घी में मिलाकर चाटने से और गरम जल खूब पीने से भूख खूब लगती है। लाल मिर्च को नींबू के रस में चालीस दिन तक खरल करके दो दो रत्ती की गोलियां बना लें, रोज एक गोली खाने से भूख बढ़ती है। गेहूं के चोकर में सेंधा नमक और अजवायन मिलाकर रोटी बनवाई जाए। मोठ की दाल

मंदाग्नि और बुखार की नाशक है। डेढ़ ग्राम सांभर नमक रोज सुबह फांककर पानी पी लें, मंदाग्नि का नामोनिशान मिट जाएगा। पके टमाटर की फांकें चूंसते रहने से भूख खुल जाती है। दो छुहारों का गूदा निकालकर तीन सौ ग्राम दूध में पका ले, छुहारों का सत निकलने पर दूध को पी लें, इससे खाना भी पचता है, भूख भी लगती है। जीरा सोंठ अजवायन छोटी पीपल और काली मिर्च समभाग में लें, उसमें थोड़ी सी हींग मिला लें, फिर इन सबको खूब बारीक पीसकर चूर्ण बना लें, इस चूर्ण का एक चम्मच भाग छाछ में मिलाकर रोजाना पीना चालू कर दें, दो सप्ताह तक लेने से कैसी भी कब्जियत में फायदा देगा।

भोजन के आधा घंटा पूर्व चुकन्दर गाजर टमाटर पत्ता गोभी पालक तथा अन्य हरी साग सब्जियां व फलीदार सब्जियों के मिश्रण का रस पीने से भूख बढ़ती है। सेब का सेवन करने से भूख भी बढ़ती है और खून भी साफ होता है। अजवायन चालीस ग्राम सेंधा नमक दस ग्राम दोनों को कूट पीसकर एक साफ बोतल में रख लें, इसमे दो ग्राम चूर्ण रोजाना सवेरे फांककर ऊपर से पानी पी लें, इससे भूख भी बढ़ेगी और वात वाली बीमारियां भी समाप्त होंगी। एक पाव सौंफ पानी में भिगो दें, फिर इस पानी में चौगुनी मिश्री मिलाकर पका लें, इस शरबत को चाटने से भूख बढ़ती है।

पकी हुई मीठी इमली के पत्ते सेंधा नमक या काला नमक काली मिर्च और हींग का काढ़ा बनाकर पीने से मंदाग्नि ठीक हो जाती है। जायफल का एक ग्राम चूर्ण शहद के साथ चाटने से जठराग्नि प्रबल होकर मंदाग्नि दूर होती है। सोंफ-सोंठ और मिश्री सभी को समान भाग लेकर ताजे पानी से रोजाना लेना चाहिये इससे पाचन शक्ति प्रबल होती है। जवाखार और सोंठ का चूर्ण गरम पानी से लेने से मंदाग्नि दूर होती है। लीची को भोजन से पहले लेने से पाचन शक्ति और भूख में बढ़ोत्तरी होती है। अनार भी क्षुधावर्धक होता है, इसका सेवन करने से भूख बढ़ती है। नींबू का रस रोजाना पानी में मिलाकर पीने से भूख बढ़ती है। आधा गिलास अनन्नास का रस भोजन से पहले पीने से भूख बढ़ती है। तरबूज के बीज की गिरी खाने से भूख बढ़ती है। बेल का फल-रस भी भूख बढ़ानेवाला होता है। इमली की पत्ती की चटनी बनाकर खाने से भूख भी बढ़ती है और खाना भी हजम होता है। सिरका सोंठ काला नमक भुना सुहागा और फूला हींग समभाग में लेकर मिला लें, रोजाना खाने के बाद भूख बढ़ती है। सूखा पुदीना बड़ी इलायची सोंठ सौंफ गुलाब के फूल धनिया सफेद जीरा अनारदाना आलूबुखारा और हरड़ समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें, मंदाग्नि अवश्य दूर हो जायेगी।

भोजन में पालक जरूर शामिल करें, क्योंकि उसमें कैल्शियम, जिंक व लौहतत्त्व काफी मात्रा में होते है इसके अलावा पालक, चौलाई, हरी मेथी, सहजन की पत्ती, मूली पत्ती, शलगम, चुकंदर आदि के पत्तों की भुजिया, सलाद खाएं।

सेब प्रतिदिन खाएं। सेब में एंटी ऑक्सीडेंट फ्लैवनॉमडस तथाविटामिन सी होता है। यह त्वचा को स्वच्छ, कोमल औरचमकदार बनाए रखने में सहायक होता है।

बंदगोभी, पालक, मेथी, मूली जैसी हरी सब्जियों में एंटी ऑक्सीडेंट्स तत्व पाए जाते हैं, जो आपको और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में उपयोगी हैं।

त्वचा के सौंदर्य के लिए जिंक आवश्यक होता है। यह तत्व गहरे रंग की सब्जी से प्राप्त किया जा सकता है। जिंक मृत, मुरझाई त्वचा बनाने में सहायक है। अपनी आहार में ओमेगा ३ फैटी एसिड भी शामिल करें। इसके लिए मछली, अखरोट खाएं।

हमारा शरीर १६ तत्वों से बना होता है। इन तत्वों का अनुपात सही रहना चाहिए। आहार के रूप में मनुष्य के शरीर का निर्माण करनेवाले ये यौगिक पदार्थ प्रोटीन, कार्बोज, वसा और खनिज लवण इन चार वर्गों में विभक्त किए गए हैं।

खनिज लवण- शरीर को ये क्षार प्रदान करते हैं, जो अम्लता को कम करते हैं तथा शरीर की रक्षा करते हैं। प्राकृतिक रूप में साग, तरकारियां, दूध व फलों में ये उपस्थित होते हैं।

अंकुरित अनाज- यह उत्तम स्वास्थ्यवर्धक आहार है। इनसे मोटापा भी घटता है व जीवनशक्ति बढ़ती है। शरीर के लिए आवश्यक सभी तत्व इनसे मिल जाते हैं।

बातें काम की- सुबह का नाश्ता अनिवार्य रूप से करें, जो पौष्टिक हो। दोपहर का भोजन सामान्य तथा रात्रि भोजन हल्का लें। भोजन के तुरंत पहले व बाद में पानी न पीएं और नींबू मिला जल दिन में प्रचुर मात्रा में लें। भूख न होने पर खाना न खाएं। भोजन में तेल घी की मात्रा सीमित रखें। पानी ज्यादा पिएं। कम से कम दिनभर में ८-१० ग्लास। कम पानी पीनेवालों को कब्ज तथा अन्य दिक्कतें हो सकती हैं। जल रक्त को तरल बनाता है। सुबह उठते ही १ गिलास तांबे के लोटे का कुनकुना पानी पिएं।

शरीर के अंदर धड़कनेवाला दिल एक ऐसा हिस्सा है जिस पर शरीर का पूरा तामझाम निर्भर रहता है। खान-पान का असर शरीर पर पड़ता है इससे हमारा दिल भी अछूता नहीं है। हमारी बदलती जीवन शैली का असर भी दिल से जुड़ी बीमारियों के लगातार बढ़ने की सूरत में सामने है। अपनी जीवन शैली को बेहतर बनाकर और खान-पान में कुछ खास चीजों को शामिल करने से दिल से जुड़े दिकतों से निजात पाई जा सकती है।

मेथी- रोजाना खाने में मेथी का इस्तेमाल करने से दिल की बीमारियों के इमकान में पैंतालीस फीसदी तक कमी हो जाती है। खराब रक्तवसा को बाहर निकालने और अच्छे रक्तचाप को बनाने के साथ मेथी खून श्वेत सार की मात्रा को भी नियंत्रित करती है। इसके अलावा मेथी रक्तकोशिका को नियंत्रित करती है जिससे खून के थक्के होने और नतीजे में दिल की बीमारियों के होने का खतरा भी कम हो जाता है।

चना- स्वास्थ्य सलाहकार के मुताबिक चना दिल के रोग के खतरे को चौबीस फीसदी तक कम करता है। यह खून में मौजूद ट्राइग्लाइसिराइड्स की सतह को नियंत्रित करके दिल को सेहतमंद रखता है।

आंवला- विटामिन सी से भरपूर आंवला खून को साफ करता है जिससे दिल सेहतमंद रहता है। साथ ही यह दिल से मुताल्लिक कुछ बीमारियों को ठीक करने में अहम भूमिका अदा करता है। दिल के मसल्स को मजबूत बनाता है जिससे शरीर में खून साफ करने का अमल आसानी से अंजाम पाता है।

सुबह उठने के पश्चात दो-तीन गिलास पानी पीएं। योगासन, व्यायाम रोज करें। आँवला या त्रिफला का पानी पीएं। सप्ताह में एक दिन उपवास करें। सिर्फ पानी या फल लें। चाय, कॉफी, पान, तम्बाकू इत्यादि का सेवन न करें। प्रात: जल्दी उठें। भोजन में खटाई, मिर्च-मसाला, चीनी तथा तली हुई चीजों से परहेज करें। भोजन करते समय मौन रहें।

भोजन में सलाद व मौसम के अनुसार फल अवश्य लें। फल, सब्जियाँ व दालें छिलकेवाली प्रयोग करें। अंकुरित अनाज का प्रयोग करें। प्रतिदिन ताजे पानी से स्नान करें, इससे शरीर स्वस्थ रहता है। सुबह का नाश्ता हलका करें। सोने के लिए कृत्रिम गद्दे का उपयोग न करें। बासी भोजन न करें। ज्यादा दिनों के फलों को उपयोग में न लें। सुबह-शाम दातून

अवश्य करें। समय पर भोजन करें, रात को ज्यादा देर से भोजन न करें। रात को अधिक देर तक न जागें।

तुलसी- जब भी तुलसी में खूब फुल यानी मंजिरी लग जाए तो उन्हें पकने पर तोड़ लेना चाहिए वरना तुलसी के झाड़ में चीटियाँ और कीड़ें लग जाते है और उसे समाप्त कर देते है। इन पकी हुई मंजिरियों को रख ले। इनमे से काले काले बीज अलग होंगे उसे एकत्र कर ले। यही सब्जा है। अगर आपके घर में नहीं है तो बाजार में पंसारी या आयुर्वेदिक दवाइयों की दुकान पर मिल जाएंगे। तुलसी चटपटी, कड़वी अग्निदीपक, हृदय को हितकारी गरम, दाह, पित्त, वृद्धिकर, मूत्रकृच्छ, कोढ़, रक्तविकार, पसली-पीड़ा तथा कफ वातनाशक है। पाश्चात्य मतानुसार श्वेत तुलसी उष्ण, पाचक एवं बालकों के प्रतिश्याय व कफ रोग में कार्यान्वित होता है। काली तुलसी शीत, स्निग्ध, कफ एवं ज्वरनाशक है। फुफ्फुस के अन्दर से कफ निकालने के लिए काली मिर्च के साथ तुलसी के पत्तों का प्रयोग किया जाता है। तुलसी रोगाणुनाशक पौधा है। प्राय: सभी हिन्दू घरों में यह मिलता है और इसकी पूजा होती है।

केवल क्षय और मलेरिया के कीटाणु ही तुलसी की गंध से समाप्त नहीं हो जाते, अन्य रोगों के कीटाणु भी नष्ट हो जाते हैं। कुछ वर्ष पूर्व मलाया में मलेरिया की अधिकता को देखकर वहां की सरकार ने पार्कों में, वनों में खाली जमीन जहां भी थी वहां तुलसी के पौधे रोपने का एक जोरदार अभियान चलाया था। उसके परिणामस्वरूप महामारी के रूप में कुख्यात मलेरिया धीरे-धीरे कम होते हुए अब बिल्कुल समाप्त हो गया है। वहां के निवासी तुलसी के गुणों से भली-भांति परिचित हो चुके हैं। आज उनके घरों में तुलसी के एक-दो नहीं कई-कई पौधे लहलहाते दिखाई देते हैं।

आंवला- लगभग १० ग्राम की मात्रा में हरे आंवला को लगभग इतनी ही मात्रा में शहद मे मिलाकर खाने से मनुष्य के बल में वृद्धि होती है। आंवलों के मौसम में इसका सेवन रोजाना सुबह के समय लगभग १ से २ महीने तक करना चाहिए। बराबर मात्रा में आंवले का चूर्ण, गिलोय का स, सफेद मूसली का चूर्ण, गोखरू का चूर्ण, तालमखाना का चूर्ण, अश्वगंध का चूर्ण, शतावरी का चूर्ण, कौंच के बीजों का चूर्ण और मिश्री का चूर्ण लेकर इनका मिश्रण बना लें। अब इस मिश्रण को रोजाना सुबह और शाम को लगभग १० से १५ ग्राम की मात्रा में फांककर ऊपर से हल्का गर्म दूध पीने से मनुष्य की शक्ति का विकास होता है। इसको लगातार ३-४ महीने तक फायदा होने तक खाना चाहिए।

आंवला में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है। इस विटामिन की कमी से कई रोग होते हैं। बिना कारण मसूढ़ों से पीप आना, रक्तस्राव, नाक से रक्त बहना, फेफड़ों से रक्त आना, बवासीर के मस्सों से खून आना, गर्भाशय से रक्तस्राव होने में आराम आ जाता है।

आंवला विटामिन सी का प्रमुख स्रोत है। इसमें मौजूद ये विटामिन कभी खत्म नहीं होता। घरों में आंवले का अचार और मुरब्बा भी तैयार किया जाता है और इसका सेवन भी सेहत बनानेवाला होता है। इतना ही नहीं ये मुंह के छालों को भी दूर करने में कारगर है। ये चर्बी तो घटाता ही है, साथ में अच्छे बालों के लिए भी असरदार है।

दांतों के बीच आ जाए जीभ तो ये करें- मुंह के छाले होने पर आंवले की पत्तियों को चबाया जाए, छालों में आराम मिल जाता है। खाना खाते समय अगर जीभ दांतों के बीच आ जाए और खून निकल आए, तो तुरंत आंवले की पत्तियां चबा लें।

मधुमेह भी करता है नियंत्रित- ये मधुमेह नियंत्रित करने में भी काफी फायदेमंद है। आंवले के सूखे फलों और पत्तियों

की समान मात्रा ली जाए और इन्हें कुचल लिया जाए। इस मिश्रण में हल्दी का चूर्ण मिलाया जाए ओर दिन में कम से कम दो बार खाने के बाद लिया जाए तो मधुमेह पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

हिचकी रोकता है- आंवला, कैथ का गुदहा, छोटी पीपर का चूर्ण, शहद से चटाएं तो हिचकियां रोकी जा सकती हैं। ये हिचकी को पूरी तरह से रोकता है।

आंखों को फायदा- आंवले का छिलका कूटकर पानी में भिगोकर रखें। इसे कपड़े से साफ छानकर दिन में तीन बार २-२ बूंद आंखों में टपकाएं।

स्फूर्ति भी देता है- शारीरिक ताकत और मजबूती के लिए आंवले के फलों को उत्तम माना गया है। आंवले के फलों के चूर्ण के साथ अगर गिलोय के तने का चूर्ण भी मिला लिया जाए, तो शरीर में ऊर्जा का जबरदस्त संचार होता है।

मानसिक ताकत बढ़ाता है- शहद के साथ आंवले के चूर्ण को खाने से भी मानसिक ताकत बढ़ती है।

आंवला- ताजा आंवला लेकर उसे छोटे टुकड़ों में काट लें और उसका बारीक लुगदा बना लें। लुगदा बनाते वक्त उसमें गुलाबजल का भी प्रयोग कर सकते हैं। इस पेस्ट को अपने हेयर ऑयल के साथ मिला करके किसी कपड़े या फिर ढक्कन से बिल्कुल कस के बांध दीजिए। अब आंवला को तेल के साथ बिल्कुल मिक्स हो जाने दीजिए, ऐसा होने में लगभग एक हफ्ता लगेगा। एक हफ्ते के बाद तेल को छानकर किसी साफ शीशी में भर लीजिए।

हफ्ते में दो बार जरूर लगाएं असमय सफेद होते हुए बालों को रोकने का आयुर्वेदिक उपचार प्रयोग करने का सही तरीका है कि आप इस तेल को हफ्ते में एक या दो बार जरूर लगाएं। अपनी उंगलियों को सिर पर हल्के-हल्के घुमाते हुए सिर पर तेल फैलाएं। सिर धोने से ४० मिनट पहले यह तेल लगाएं। इस विधि से यह तेल सफेद हो रहे बालों को काला करने में मदद करेगा। आंवला एक प्राकृतिक डाई के रूप में पुराने जमाने की महिलाओं द्वारा प्रयोग किया जाता था।

भोजन में शामिल करें करीपत्ता- यदि आप अपने भोजन में नियमित रूप से करीपत्ता शामिल करेंगे और जितना हो सके तनाव से दूर रहेंगे, तब इससे आपके बालों को काला होने में मदद मिलेगी।

आंवला अन्य अंगों के लिए भी फायदेमंद- आंवला बालों को ही नहीं आपके अन्य अंगों को भी काफी फायदा देता है। यदि आप आवंले का मुरब्बा या आंवले का अचार या अन्य कोई भी विधि से आंवला गृहण यानी खाते हैं तो आपके बालों के साथ-साथ आपकी आंखों और अन्य अंगों को भी काफी फायदा मिलेगा, इसे किसी भी रूप में जरूर खाएं।

असमय ही बाल सफेद होना आजकल आम बात है, जानना जरूरी यह है कि बालों का सफेद होने का कारण क्या है। क्यों मात्र २० या ३० की उम्र में ही बाल सफेद होना शुरू हो जाते हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे खराब जीवनशैली या फिर भोजन में सही प्रकार का पोषण न मिलना। अगर आप अपने सफेद बालों को काला करने के लिए हेयर डाई का प्रयोग करते हैं, तो उसे तुरंत ही बंद कर दें और प्राकृतिक नुस्खे आजमाएं। बालों में अगर साधारण तेल लगाते हैं तो उसकी जगह पर करीपत्ते और आंवले के तेल का प्रयोग करें। करीपत्तेवाला तेल बालों को काला करने में मददगार साबित होता है। इन तेलों का नियमित प्रयोग करने से आपके बालों में जान आ जाएगी और वह काले बनने लगेंगे।

मेथी- मेथी बहुत गुणकारी है जो सेहत के लिहाज से गुणकारी है। मेथी में भरपूर मात्रा में प्रोटीन, रेशा, विटामिन सी,

नैसिन, पोटैशियम, लौहतत्व और अल्कालाड्यस होता है। इसमें डाइसोजेनिन भी होता है जो ऑस्ट्रियोजेन जैसे गुणों से भरपूर होता है। मेथी में कई स्वास्थ्यवर्धक गुण होते है जो कई शारीरिक समस्याओं को दूर भगा देते है। मेथी के दाने बालों की जड़ों को मजबूत करते हैं और उसे पुनर्जीवित भी करते हैं। इसमें प्रोटीन होता है, इसलिए मेथी दानों को अपनी आहार में शामिल करने से आपके बाल खूबसूरत बनेंगे।

मेथी के दानों में रेशे की मात्रा ज्यादा होती है। खाली पेट मेथी दानों को चबाने से अतिरिक्त कैलोरी जलती होती है।

सुबह दो गिलास मेथी का पानी पीने से मोटापा दूर होता है। मेथी का पानी बनाने के लिए एक बड़ा चम्मच मेथी के दानों को दो गिलास पानी में रातभर भिगो दें और सुबह इसे छानकर पी लें। मेथी के सेवन से गुर्दे भी स्वस्थ होती है।

पथरी के इलाज में भी मेथी फायदा करती है। इस जादुई औषधि से पथरी पेशाब के साथ शरीर से बाहर निकल जाती है। मेथी के दानों के सेवन से पेट दर्द और जलन दूर होती है। साथ ही पाचन क्रिया भी दुरुस्त होती है।

मेथी दाने में फॉस्फेट, लेसिथिन और न्यूक्लिओ अलब्यूमिन होने से यह पोषक होती है। इसमें फोलिक एसिड, मैग्नीशियम, सोडियम, जिंक, कॉपर आदि भी मिलते हैं जो शरीर के लिए बेहद जरूरी हैं। पेट ठीक रहे तो स्वास्थ्य भी ठीक रहता है और खूबसूरती भी बनी रहती है। मेथी पेट के लिए काफी अच्छी होती है।

जीरा- भारतीय खाने की विशेषता है कि इसमें बहुत सारी चीजों के सही इस्तेमाल से मनचाजा स्वाद पाया जा सकता है। भारतीय व्यंजन न सिर्फ स्वाद में बेजोड़ होते हैं बल्कि विभिन्न प्रकार की सामग्री के सही संतुलन की वजह से स्वास्थ्यवर्धक भी होते हैं।

हमारे खाने में कई पकवान तो इन मसालों के नाम पर ही जाने जाते हैं जैसे ज्यादातर पसंद किया जानेवाला जीरा राइस। जीरे में कई तरह के गुण छुपे हुए हैं जिनसे आपकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं दूर हो सकती हैं। जीरा काला, सफेद और मटमैले रंग में उपलब्ध होता है। जीरे के स्वास्थ्य संबंधी अनुपम गुण इसे न केवल भारतीय खाने का अहम हिस्सा बनाते हैं बल्कि पुराने समय में यह रोमन, ग्रीक और मिस्र संस्कृति का भी खास हिस्सा था। इतना खास कि यह करी के तौर पर इस्तेमाल किया जाता था। जीरा शरीर के सभी अंगों के लिए बहुत फायदेमंद है क्योंकि इसकी तासीर गर्म होती है और इसके उपयोग से विभिन्न प्रकार के लाभ होते हैं।

हमारे शरीर में विभिन्न कारणों से गंदगी आ जाती है जिन्हें शरीर पसीने और फुंसियों के रूप में बाहर निकालता है। जीरे का नियमित इस्तेमाल शरीर की शोधन करने की प्रक्रिया को तेज करता है और गंदगी मुंहासों और फुंसियों के तौर पर बाहर नहीं आती। आपकी त्वचा साफ और सुंदर बनी रहती है।

जीरे में विटामिन ए भरपूर मात्रा में होता है जिससे यह त्वचा को स्वस्थ रखने में बहुत कारगर होता है। इसमें प्राकृतिक तेल होने के साथ साथ एंटी फंगल गुण होते हैं जिनसे त्वचा संक्रमण से बची रहती है।

इसमें त्वचा संबंधी बीमारियों जैसे एग्जिमा और सोराइसिस को ठीक करने के गुण होते हैं। जीरा पाउडर को आप अपने फेसपैक में भी मिला सकते हैं। इसमें पाया जानेवाला विटामिन ए त्वचा पर होनेवाले उम्र के असर को कम करता है।

फल- प्रकृति ने हमें कई अनमोल चीजें दी हैं। ठंड के दिनों में बाजार में फलों की बहार तो रहती ही है, वहीं इनको जाड़ों के दिनों में खाने से शरीर को काफी लाभ मिलता है।

सर्दी में फलों का सेवन स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत लाभदायक माना गया है। इस समय शरीर को मिलनेवाली ऊर्जा वर्षभर हमें शारीरिक रूप से फिट रखती है। फलों के सेवन में जो बात ध्यान रखने योग्य है उसमें सबसे जरूरी है उनकी ताजगी, इसके बाद नंबर आता है उनके उपयोग का। दूसरी महत्त्वपूर्ण बात यह भी है कि फलों का सेवन भी ठीक प्रकार से किया जाए क्योंकि ऐसा नहीं करने से हो सकता है उसके पूरे लाभ नहीं मिल पाएं, इसलिए फल हमेशा पेड़ पर पका हुआ ही खाना चाहिए।

कृत्रिम उपायों से पकाए हुए फलों की अपेक्षा प्राकृतिक रूप से पके हुए ताजा फल खाना अधिक लाभप्रद है। मीठे और खट्टे फल एक साथ नहीं खाने चाहिए। फल खाकर ऊपर से पानी पीना भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है, जहां तक संभव हो आम भोजन के पश्चात ही खाएं क्योंकि खाली पेट आम का सेवन भूख को बंद करता है और पेट में भारीपन तथा कब्ज की शिकायत बढ़ाता है।

जामुन, कटहल, बेर, केला, अंगूर प्रात: खाली पेट नहीं खाने चाहिए। ऐसे व्यक्ति या रोगी जिनका आमाशय कमजोर है उनके लिए अंगूर खाने के पश्चात सौंफ का सेवन लाभदायक है। जामुन खाना खाने के बाद खूब अच्छी तरह नमक लगाकर खाने चाहिए क्योंकि जामुन अजीर्ण उत्पन्न करते हैं, लेकिन नमक लगाकर खाने से जामुन पाचक बन जाते हैं। कुछ लोग अरूद बीज निकालकर भी खाते हैं। खाना खाने के बाद अमरूद खाना कब्ज नाशक और खाना खाने से पहले इनका सेवन कब्जकारक होता है।

बीज सहित अमरूद के बीच आंतों के अंदर चिपके हुए मल को अपने साथ लपेटकर बाहर ले आते हैं। शहतूत प्रात:काल पानी से अच्छी तरह धोकर खाने से लाभदायक रहते हैं। फालसों को पानी से धोकर नमक लगाकर चूसना चाहिए, जबकि केला खा लेने के बाद थोड़ा शहद खा लेना चाहिए।

पौष्टिक चीजें- खसखस- भीगी हुई खसखस खाली पेट खाने से दिमाग में तरावट और दिनभर ऊर्जा बनी रहती है। काजू- इसमें कैलोरी ज्यादा रहती है। ठंड में शरीर का तापमान नियंत्रित रखने के लिए ज्यादा कैलोरी की आवश्यकता होती है। काजू से कैलोरी मिलती है जिससे शरीर स्वस्थ रहता है। बादाम- यह दिमाग को तेज करने में सहायक होता है। ठंड के दौरान इसे खाने से प्रोटीन, कैल्शियम मिलता है। अखरोट- रक्तवसा को कम करने में सहायक होता है। इसमें रेशे, विटामिन ए और प्रोटीन रहता है। जो कि शरीर को स्वस्थ रखने में सहायता प्रदान करता है। अंजीर- इसमें लौहतत्व होता है, जो खून बढ़ाने में सहायक होता है।

च्यवनप्राश- च्यवनप्राश प्रतिदिन खाने से शरीर का पाचनतंत्र सुदृढ़ होता है, स्फूर्ति बनी रहती है। गजक- यह गुड़ और तिल से बनाई जाती है। गुड़ में लौहांश, फास्फोरस अधिक मात्रा में पाया जाता है। तिल में कैल्शियम व वसा होता है। इसके कारण ठंड के समय शरीर को अधिक कैलोरी मिल जाती है और शरीर का तापमान भी नियंत्रित रहता है। पिंड खजूर- इसमें लौहांश के साथ खनिज और विटामिन भी रहते हैं। इसे ठंड में २०-२५ ग्राम प्रतिदिन लेना चाहिए। दूध-रात को सोते समय केसर, अदरक, खजूर, अंजीर, हल्दी दूध में डालकर लेना चाहिए। सर्दी के मौसम में होनेवाली सर्दी-खांसी से बचाव हो जाता है। गोंद लड्डू- इस मौसम में ज्यादा अच्छे रहते हैं क्योंकि आसानी से पच जाते हैं। एक लड्डू में ३०० से ३५० कैलोरी होती है। मिक्स दाल के लड्डू- दाल में प्रोटीन होता है। यह बाल झड़ने को रोकता है और शरीर को स्फूर्ति

प्रदान करते हैं।

पौधे लगाएं- तुलसी, टकसाल, लैवेंडर एवं गेंदे के पौधे भी मक्खियों को भगाने में बहुत कारगर हैं।

एप्पल और लौंग- एक सेब में कुछ लौंगको दबा दें और ऐसी जगह पर रखें जहां मक्खियां हों। मक्खियां लौंग की महक बर्दाश्त नहीं कर पातीं और वहां से भाग जाती हैं।

जड़ी बूटियां (HERB)

पाचन क्रिया को सुधारने के लिए जड़ी बूटियों का सेवन बहुत ही बेहतर उपाय है। लेकिन बेहतर स्वास्थ्य के लिए उचित खान-पान और प्रत्येक दिन योगा भी बहुत जरूरी है। योगा और उचित खान-पान से वजन बढ़ाने में मदद मिलती है।

किरात- वजन बढ़ाने के लिए यह बहुत ही अच्छी औषधि है। यह खाने में कड़वी होती है। इसका सेवन करने से भूख बढ़ती है। इसके अलावा पेट की समस्या जैसे अपच या अन्य विकार इससे समाप्त होते हैं। किरात का प्रयोग छोटी आंत के एंजाइमों में स्राव, गैस्ट्रिक स्राव और पित्त की समस्या के लिए प्रयोग किया जाता है।

कैमोमाइल- कैमोमाइल का सेवन करने से भूख बढ़ती है। खाने में यह कड़वी नहीं होती है। कैमोमाइल का सेवन बहुत पहले से खाने को अच्छी तरह से पचाने के लिए किया जाता था। इसके अलावा कैमोमाइल कर्करोग के रोगियों के लिए भी बहुत ही कारगर औषधि है। पतले लोगों के लिए यह औषधि बहुत ही उपयोगी है। इसे खाने से दिमागी चिंता और तनाव भी समाप्त होता है। अदरक- अदरक खाने में बहुत ही तीखा होता है। अदरक बहुत ही पुरानी और आसानी से मिलनेवाली औषधि है। इसका प्रयोग पहले से भी पाचन क्रिया को ठीक रखने के लिए किया जाता था। सूखे अदरक को गुड़ के साथ मिलाकर खाने से ठंड और पेट में दर्द जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है। अदरक खाने से रक्त संचार भी बढ़ता है। अदरक का प्रयोग भूख न लगना, अपच, पेट फूलना और मितली में किया जाता है। ठंड से बचाव के लिए अदरक बहुत ही फायदेमंद है। अदरक के रस में थोड़ा-सा शहद और नमक मिलाकर चाटने से खांसी में फायदा होता है। अदरक के रस की दो बूंदें डालने से कान का दर्द ठीक हो जाता है। रोज भोजन करने से पहले छिली हुई अदरक को सेंधा नमक लगाकर खाने से भूख बढ़ती है।

च्यवनप्राश- च्यवनप्राश शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद हर्बल टॉनिक है। च्यवनप्राश का प्रयोग सभी उम्र के लोग कर सकते हैं। इसे हर रोज खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है और चयपचय में सुधार होता है। च्यवनप्राश में कई जड़ी बूटियों का मिश्रण होता है। दूध के साथ और रस के साथ इसका सेवन करने से शरीर को प्राकृतिक ताकत मिलती है। सत्वारी कल्प- यह मोटापा बढ़ाने के लिए बहुत ही फायदेमंद जड़ी बूटी है। इसका सेवन करने से प्रजनन करनेवाले अंग और मांसपेशियां मजबूत होती हैं। सत्वारी कल्प आंखों को रोशनी भी बढ़ाती है।

अश्वगधा- यह एक रसायन या टॉनिक है जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। इसे खाने से भूख बढ़ती है और पाचन क्रिया अच्छी होती है। यह तनाव समाप्त करता है। वसंत कुसुमाकर रस- यह शरीर के अंगों को मजबूत बनाता है। इससे पाचन क्रिया अच्छी होती है और मोटापा बढ़ता है। यष्टिमधु- यष्टिमधु खाने से शरीर को पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं। फलों की कमीवाले पोषक तत्वों को यह पूरा करता है।