

औषधीय पौधों के गुण और उपचार





जागोरी ग्रामीण

जागोरी स्वरल चैरिटेबल ट्रस्ट, रक्कड़ रोड सिद्धबाड़ी, धर्मशाला

जिला काँगड़ा - 176057, हिमाचल प्रदेश

फोन: +91-98165-79397

ईमेल: jagorihimachal@yahoo.com

वेबसाइट: www.jagorirural.org

प्रस्तावना

जड़ी बूटियों व घरेलू इलाज़ का ज्ञान सदियों से हमारी धरोहर रहा है छोटी-छोटी बीमारियों को रोकने के लिए घरों में हमारी दादी नानी इसका इस्तेमाल करती आई है। कोविड के मुश्किल दौर में घरेलू ईलाज व जड़ी बूटियों ने हमें घरों में रह कर छोटी-मोटी बीमारियों से लड़ने में मदद की। यह हम सब का अनुभव रहा है तथा गाँवों में सबने हमसे ये बात साँझा की है, इनका इस्तेमाल हमारी विरासत का हिस्सा है और साथ ही यह परम्परा हमारे जीवनवादी सोच और पर्यावरण से जुड़ाव का आईना है। जड़ी बूटियों से ईलाज के अनेक फायदे हैं, पर धीरे धीरे ये अनुभव और ज्ञान हम भूलते चले जा रहे हैं। इस दौरान हमें लगा कि इस ज्ञान को सहेज कर रखना होगा। ज्यादातर जड़ी बूटियाँ हमारे खान-पान का हिस्सा हैं। इनको लेने से हमारे शरीर को नुकसान नहीं पहुँचता क्योंकि इनके गुणकारी असर को परखा जा चुका है। डॉक्टरी इलाज और विदेशी दवाईयाँ बहुत मंहगी हैं और हमारी पहुंच से बहुत दूर। बहुत बीमारियाँ ऐसी भी हैं जिनके लिए अंग्रेज़ी दवाईयों की ज़रूरत नहीं है और घरेलू जड़ी बूटियों से उनका इलाज आसनी से हो सकता है।

लुप्त हो रहे इस ज्ञान को हमने गांव-गाँव में जाकर ज्ञानी-गुणी महिलाओं से इकठा किया है तथा इस पुस्तिका के द्वारा हम इस ज्ञान को आपके साथ साँझा कर रहे हैं।

सितोपलादि

सितोपलादि चूर्ण एक आयुर्वेदिक औषधि है, जिसमे पांच प्रकार की आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ डाली जाती हैं। दालचीनी, वंशलोचन, छोटी-ईलायची, मिसरी एंव पिपली आदि को मिलाकर एक चूर्ण बनाया जाता है। यह सूजन को कम करने के गुणों से भरपूर है जो हमारे फेफड़ों के साथ-साथ संपूर्ण श्वसन तंत्र के लिये बहुत अधिक फ़ायदेमंद होती है।



सितोपलादि चूर्ण के फायदे-

- शरीर में पाचक रस को बढ़ाता है।
- यह चूर्ण बढ़े हुये पित्त और कफ़ को कम करता है।
- हाथ-पैर की जलन को कम करता है।
- बुखार और सर्दी-जुखाम को कम करता है।
- पुराने व बिंगड़े जुखाम में इसका सेवन वनकशा के साथ काढ़ा बनाकर करना चाहिए। यह रूके हुये कफ़ को निकाल कर राहत प्रदान करता है और इसको इस्तेमाल करने से फ़ायदा होता है।
- साईनस की बिमारी में बहुत ज़्यादा जुखाम रहता है तथा एलर्जी रहती है। इस स्थिति में सितोपलादि का सेवन बहुत फ़ायदेमंद रहता है।
- अस्थमा के लिए यह एक रामबाण औषधि है। सितोपलादि चूर्ण का प्रयोग करने से इस बिमारी में आराम मिलता है क्योंकि सितोपलादि चूर्ण फेफड़ों को नई उर्जा प्रदान करता है।

इसे आप तक पहुँचाने की कोशिश कर रहे हैं। इस ज्ञान को बनाये रखना हमारी सांझी ज़िम्मेदारी है।

विदेशी एलोपैथीक दवाईयों के वर्चर्स्व की पूंजीवादी लाभ आधारित अर्थव्यवस्था ने सभी पारम्परिक हीलिंग के ज्ञान को अवैज्ञानिक घोषित कर दिया, छोटे से छोटे रोग या कष्ट का तुरंत निवारण की चाह हमारी जीवन शैली बन गई हैं और उसके दुष्प्रभावों के बारे में जानने की कोई की कोई कोशिश नहीं करते।

यंहा स्पष्ट करना जरुरी है कि वैज्ञानिक शोध ने एलोपैथीक इलाज ऑपरेशन इत्यादि बहुत आवश्यक इलाज है और वो नया जीवन देने मैं एक अहम् भूमिका निभाते हैं, पर आज डॉक्टरी अस्पताल व दवाईयाँ बहुत मंहगी और ज़्यादातर गरीब लोगों की पहुँच के बाहर हैं।

- यह एलर्जी को भी दूर करता है। सितोपलादि चूर्ण के सही अनुपात में सेवन करने से नाक में खुजली, गले में खराश, आंखों में पानी व नजला व जुखाम रहना आदि संक्रमण में फ़ायदा होता है।
- यह माईग्रेन (पुराने सिर दर्द) को दूर करता है। माईग्रेन एक ऐसी बीमारी है जिसमें व्याक्ति को आधे सिर में दर्द रहता है। सितोपलादि के लगातार प्रयोग से इसमें फ़ायदा होता है।

- यह गर्भावस्था के दौरान होने वाली खांसी से राहत प्रदान करता है।
- सितोपलादि चूर्ण टायफॉयड में भी राहत प्रदान करता है।

◆ सितोपलादि का प्रयोग कैसे करें?

- सूखी खांसी में सितोपलादि चूर्ण को शहद के साथ इस्तेमाल करना चाहिये। पांच ग्राम सितोपलादि चूर्ण को शहद में मिलाकर दिन में दो बार लेना चाहिए।
- कफ की बिमारी में सुबह नाशता करने के बाद शहद और दूध के साथ सितोपलादि चूर्ण का इस्तेमाल करना चाहिए।
- सितोपलादि चूर्ण का सेवन ताजे पानी के साथ भी कर सकते हैं परन्तु ज्यादा फ़ायदे के लिये हमें इसका सेवन दूध, घी या मलाई के साथ करना चाहिए।
- सितोपलादि चूर्ण को दिन में दो बार सुबह और शाम लेना चाहिए।



ब्राह्मी

ब्राह्मी एक बहुत ही फ़ायदेमंद जड़ी-बूटी है, इसे ब्रेन बूस्टर के नाम से भी जाना जाता है। यह पानी के पास ज्यादा उगती है। इसके पौधे बहुत छोटे होते हैं। ब्राह्मी यादाश्त को बढ़ाने के लिए बेहतरीन और प्रभावशाली औषधि है। ब्राह्मी में भरपूर मात्रा में एंटी ऑक्सिडेंट्स पाया जाता है, जो कि एक स्वस्थ जीवन के लिए बेहद ज़रूरी है। यह शरीर के उन तत्वों को जड़ से ख़त्म करने का काम करती है, जो कैंसर सेल्स को बढ़ाते हैं। ब्राह्मी के नियमित सेवन से पाचन संबंधी दिक्कतें भी दूर होती हैं तथा पाचन तंत्र भी मजबूत होता है।



ब्राह्मी के फायदे

- यह कोर्टिजोन के स्तर को कम करने के लिए जानी जाती है जो कि एक स्टेस हार्मोन है। इसका प्रयोग तनाव और चिंता को कम करने के सहायक है।
- एमिलांइड यौगिक के गुण पाए जाने की वजह से यह अल्जाइमर्स की बिमारी में काफी फायदेमंद होता है।
- शरीर में बल्ड शुगर लेवल को सही करने में भी मदद करती है।
- बालों में डैंडरफ या खुजली की समस्या भी ब्राह्मी के प्रयोग से ठीक हो जाती है। इसमें मौजूद एंटी आक्सीडेंट्स शरीर से जहरीले तत्वों को बाहर निकालने का काम करते हैं।
- इसका उपयोग करने से नींद न आने की पुरानी से पुरानी समस्या में फ़ायदा होता है।

- बालों को गिरने से रोकने में भी मदद करती है।
- ब्राह्मी याददाश्त को बनाये रखने में भी मदद करती है।

ब्राह्मी का प्रयोग कैसे करें?

- ब्राह्मी के पाउडर का सेवन शहद, दूध व पानी के साथ कर सकते हैं। खाली पेट इसका प्रयोग करने से अत्याधिक लाभ होता है।
- दिन में एक से दो बार इसका इस्तेमाल करना चाहिए। अपनी सुविधानुसार रात या सुबह कभी भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।
- इसका प्रयोग प्रतिदिन दो से तीन ग्राम की मात्रा से अधिक नहीं करना चाहिए।



त्रिफला

त्रिफला आयुर्वेदिक चूर्ण शरीर में त्रिदोष वात, पित्त और कफ़ को कम करने का एक प्रसिद्ध फार्मुला माना गया है। त्रिफला का अर्थ है तीन फलों का मिश्रण। इसमें तीन फल आंवला, हरड़ और बहेड़ा डाले जाते हैं। इसके तीनों फलों में अलग-अलग गुण पाये जाते हैं। ये तीनों फल बड़े-बड़े ऊँचे पेड़ों पर लगते हैं। त्रिफला का सेवन अनेक शारीरिक बीमारियों के लिए एक रामबाण है। हृदय रोग, मधुमेह, और रक्तचाप में आराम मिलता है।



त्रिफला के फ़ायदे-

- त्रिफला शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- यह कब्ज और एसिडिटी से राहत देता है।
- त्रिफला के सेवन से पाचन से जुड़ी परेशानियाँ दूर होती हैं।
- त्रिफला के नियमित सेवन करने से मसूड़ों की सूजन, दांतों और फंगल इंफेक्शन की समस्या दूर की जा सकती है।
- त्रिफला को ब्लड शुगर नियंत्रित करने में फायदेमंद माना जाता है।
- बालों, त्वचा की समस्याओं जैसे- दाग और झुर्रियों को दूर करने में भी इसे लाभकारी माना जाता है।
- इससे पेट का अल्सर ठीक करने में मदद मिलती है।
- अगर आपके शरीर में खून की कमी हो गई हो तो इसका प्रयोग फायदेमंद होता है।



त्रिफला का प्रयोग कैसे करें?

- सुबह के समय खाली पेट पानी के साथ त्रिफला का सेवन करना चाहिए।
- त्रिफला को पानी में भिगो दें और इसे आग पर रखकर उबालें, थोड़ी देर बाद इस पानी को छानकर ठंडा कर लें और इसे पीएं।
- त्रिफला का सेवन हमेशा मौसम के हिसाब से करना चाहिए। सर्दियों में त्रिफला में गुड़, सेंधा नमक, सोंठ का चूर्ण व शहद मिलाकर सेवन कर सकते हैं।
- कब्ज होने पर रात को सोने से पहले गुनगुने पानी के साथ इसका सेवन करें।

इन तीनों फलों के अपने अपने गुण हैं।



आँवला

आँवले में बहुत से पोषक तत्व पाये जाते हैं। इसमें विटामिन सी, विटामिन ए और बी कॉम्प्लेक्स, पोटाशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, लौह तत्व, कार्बोहाइड्रेट, फाईबर और डाययुरेटिक एसिड पाए जाते हैं। इतने गुणों से भरपूर आँवला कई तरह के रोगों को दूर करने में हमारी मदद करता है। आँबला खट्टा होता है और इसका प्रयोग बहुत सारी आयुर्वेदिक दवाईयों को बनाने के लिए जाता है।



आँवले के फ़ायदे-

- नियमित सेवन से इससे हृदय रोग में लाभ होता है। खराब कॉलेस्ट्राल को खत्म करके अच्छे कॉलेस्ट्राल बनाने में मदद करता है।
- आँवला पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। इससे खटी डकार, कब्ज और गैस जैसी समस्याओं से मुक्ति मिलती है इसलिये इसे हमें अपने खाने में इस्तेमाल करना चाहिए।
- आँवले में बैक्टीरियल और फंगल इन्फेक्शन से लड़ने की क्षमता होती है। आँवला खाने से हमारा पाचन तंत्र मजबूत होता है, जिससे हम बीमारियों से बचे रहते हैं और इससे इन्फेक्शन-संक्रमण दूर होता है। इससे पेट के संक्रमण व सर्दी-जुखाम आदि से भी मुक्ति मिलती है।
- आँवले का रस आंखों के लिए गुणकारी होता है। यह आंखों की रोशनी बढ़ाता है। जिन्हें कम दिखाई देता है उन्हें आँवले का रस पीना चाहिए।

- आँवला माहवारी में भी फ़ायदेमंद है। अगर नियमित रूप से इसका प्रयोग किया जाए तो माहवारी में होने वाली समस्याओं जैसे अनियमित माहवारी, पेट व कमर में दर्द, ज़्यादा स्त्राव आदि में फ़ायदा होता है।

आँवले का प्रयोग कैसे करें ?

- आँवले का रस सुबह खाली पेट पीना चाहिए। इसको पीने के बाद एक घंटे तक कुछ भी खाना नहीं चाहिए।
- प्रतिदिन एक दो आँवले खाने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- आँवले का अचार और मुरब्बा बनाकर खाने के साथ खाने से शरीर में लौह तत्व की कमी नहीं होती।
- आँवले का पाउडर बना के लम्बे समय तक इसका प्रयोग किया जा सकता है।



बहेड़ा

बहेड़ा एक भूरे रंग का फल है, जो स्वाद में मीठा होता है। बहेड़ा फल के अत्यधिक फ़ायदे हैं। इसका स्वभाव शीतल होता है। यह फल गर्म प्रकृति का होने के कारण फ्रक्टोज़, बेलैरिकैनिन, रहामनोज व मैनीटाल इत्यादि से भरपूर होता है। विभिन्न प्रकार की बिमारियों में इसका सेवन करने से लाभ मिलता है।



बहेड़ा के फायदे-

- बहेड़े के फल के मज्जा गुठली के अन्दर का भाग का चूर्ण शहद में मिला कर खाने से पथरी की समस्या में फ़ायदा होता है।
- बहेड़े के छिलके को चूसने से खांसी में आराम मिलता है। 10 ग्राम चूर्ण को शहद में मिला कर सुबह शाम भोजन के बाद चाटने से सूखी खांसी तथा पुराने दमे के रोग में बहुत लाभ होता है।
- बहेड़े के चूर्ण का खाने के बाद सेवन करने से पाचन शक्ति ठीक रहती है।
- बहेड़े के भुने हुए फल का सेवन करने से बार-बार दस्त की बीमारी भी ठीक हो जाती है।
- बहेड़ा कफ तथा पित्त जैसे दोषों का भी नाश करता है
- यह गले की हर समस्या में लाभकारी होता है जैसे गले में खराश, गला बैठना आदि बहेड़े के सेवन से ठीक हो जाते हैं।

बहेड़ा का प्रयोग कैसे करें ?

- बहेड़े के फल का चूर्ण बना कर उसका प्रयोग किया जा सकता है। रोज एक चम्मच चूर्ण खाने से पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है।
- इसके चूर्ण को पानी में मिलाकर एलर्जी की जगह लगाने से आराम मिलता है।
- बहेड़े का मुरब्बा बना कर उसका रोज़ सेवन करने से शरीर शक्तिशाली बनता है।



हरड़

हरड़ एक प्राकृतिक फल है जो औषधि के रूप में कई रोगों का नाश करती है। इसके गुणों को देखते हुए आयुर्वेद इसे अपने दैनिक जीवन में शामिल करने की सलाह देता है, क्योंकि हरड़ में भरपूर मात्रा में खनिज और विटामिन सी होता है।

हरड़ के फायदे

- रोज सुबह गुनगुने पानी के साथ हरड़ का प्रयोग करने से पाचन बिलकुल ठीक हो जाता है। इसके नियमित प्रयोग से कब्ज भी ठीक हो जाता है।
- खांसी व जुखाम और ऐलर्जी में हरड़ खाने से विशेष लाभ होता है।
- हरड़ को रात में पानी में भिगो के रख कर सुबह पानी को छान कर आँखों में छींटे मारने से आँखों के रोग दूर होते हैं।

हरड़ का प्रयोग कैसे करें ?

- हरड़ को उबाल कर खाने से दस्त ठीक हो जाते हैं।
- मलेरिया की बीमारी को ठीक करने के लिए हरड़ के चूर्ण को शहद में मिलाकर खाना चाहिए।
- हरड़ के चूर्ण में समान मात्रा में गुड़ मिलाकर दिन में तीन बार खाने से पीलिया ठीक हो जाता है।
- हरड़ को पानी में धिसकर मुँह में लगाने से छाले जल्दी ठीक हो जाते हैं।

तुलसी

जैसा कि हम सभी जानते हैं तुलसी एक बहुत पवित्र पौधा मन जाता है और हर हिन्दू धर्म में विश्वास करने वाले घरों में और मंदिरों में ज़रूर लगाया जाता है। तुलसी के पत्तों के अंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है। तुलसी का सेवन करने पर यह रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है। तुलसी ऐसी औषधि है जो कई बीमारियों में काम आती है। इसका उपयोग सर्दी, जुखाम, खांसी, दंत रोग और श्वास संबंधी रोगों में होता है। तुलसी का काढ़ा काफी लाभदायक होता है। यह कई तरह के रोगों को दूर करता है। शहद, अदरक और तुलसी को मिला कर बनाया गया काढ़ा पीने से दमा, कफ और सर्दी से राहत मिलती है। तुलसी की जड़ का काढ़ा बुखार से राहत देता है।

तुलसी के फायदे

- सिरदर्द व चिंता की परेशानी से निपटने के लिए सुबह खाली पेट 2 या 3 पत्तियों का सेवन करें।
- तुलसी में ऐंटी बैक्टीरियल प्राप्टीज होती है। सुबह खाली पेट तुलसी का एक पत्ता खाएं, इससे कुछ ही दिनों में आपको सर्दी खांसी से राहत मिल जायेगी।
- पेट में जलन, ऐसिडिटी की समस्या भी तुलसी के उपयोग से दूर हो जायेगी।
- तुलसी एक एंटी ऑक्सीडेंट है। तुलसी के अर्क की बूंदे पानी में डालकर पीने से इम्युनिटी बढ़ती है।
- गुणकारी तुलसी बुखार, फ्लू, डेंगू में भी राहत देती है।

तुलसी का प्रयोग कैसे करें?

- नियमित रूप से तुलसी के बीजों का सेवन करने से मासिक चक्र नियमित हो जाता है।
- रोज़ सुबह तुलसी के कुछ पत्ते चबाने से मुंह से बदबू आना बंद हो जाती है।
- अगर शरीर पर कहीं चोट लग जाए तो उस जगह पर तुलसी में फिटकरी मिलाकर लगाने से घाव जल्दी ठीक हो जाता है।
- किशोरावस्था में मुंह पर होने वाले कील मुंहासे तुलसी के पत्तों का लेप लगाने से ठीक हो जाते हैं।



गिलोय

गिलोय एक अर्मिता अर्थात् कभी न सूखने वाली लता है। इसका तना देखने में रस्सी जैसा लगता है। इसके पत्ते कोमल तथा पान के पत्तों के आकार के होते हैं। यह लता जिस भी पेड़ पर चढ़ती है, उसके गुण उसमें आ जाते हैं, इसलिए नीम के पेड़ पर चढ़ी लता सबसे अच्छी मानी जाती है। गिलोय हमारे शरीर में बेकटीरिया और रोगाणुओं को भी खत्म करती है। आज के दौर में गिलोय का काढ़ा बहुत लाभदायक है। यह पचने में आसान होती है, भूख बढ़ाती है और साथ ही आंखों के लिए भी लाभकारी होती है। आप गिलोय के इस्तेमाल से प्यास, जलन, डायबिटीज, कुष्ठ और पीलिया रोग में लाभ ले सकते हैं।

गिलोय के फायदे

- गिलोय डेंगू में सबसे अधिक फायेदमन्द होता है क्योंकि इस दौरान शरीर में प्लेटलेट्स तेजी से गिरने लगते हैं, जिसकी वजह से रोगी का जीवन संकट में आ जाता है।
- पीलिया में गिलोय के पत्तों को पीस कर छाँच में मिलाकर पीने से फायदा होता है।
- खून में बढ़ते हुए शुगर लेवल को मैनेज करने का काम करता है। गिलोय का सेवन करने से डायबटीज जैसे रोग भी दूर रहते हैं।
- नियमित रूप से गिलोय का सेवन करने वाले लोगों में त्वचा संबंधी समस्याएं बेहद कम होती हैं।

गिलोय का प्रयोग कैसे करें ?

- गिलोय के तने को पानी में घिसकर दो बूंदे कान में डालने से कान साफ हो जाते हैं और बहतर सुनने लगता है।
- अगर उल्टियाँ आ रही हों तो गिलोय को मिश्री में मिलाकर दिन में दो या तीन बार खाना चाहिए।
- गिलोय के काढ़े में थोड़ा शहद मिलाकर पीने से पीलिया ठीक होता है।
- अदरक के साथ मिलाकर गिलोय का सेवन करने से गठिया की बीमारी में आराम मिलता है।



कालमेघ

कालमेघ एक किस्म का कड़वा पौधा है जिसका उपयोग बुखार, लीवर की समस्या, कीड़े, पेट की गैस और कब्ज आदि के इलाज के लिए किया जाता है। खून साफ करने के गुणों के कारण पारम्परिक चिकित्सा में इसका उपयोग कुष्ठ रोग, गोनोरियो, खरोंचे, फोड़े, त्वचा विकार आदि के इलाज के लिए किया जाता है। इसका काढ़ा लीवर की बीमारियों और बुखार ठीक करने में उपयोगी है।

कालमेघ के फायदे

- दस्त, गैस और लीवर की समस्या में कालमेघ की पत्तियों को पानी में उबाल कर थोड़ा गुड़ मिलाकर पीना चाहिए।
- अगर टेंशन और नींद न आने की बीमारी हो तो कालमेघ के सेवन से फर्क पड़ता है।
- हृदय की बीमारी में कालमेघ का उपयोग अन्य दवाईयों के साथ किया जा सकता है।
- कालमेघ में शरीर में शुगर लेवल को कम करने वाले तत्व पाए जाते हैं। जिनकी शुगर ज्यादा रहती हो तो उन्हें इसका प्रयोग करना चाहिए।

कालमेघ का प्रयोग कैसे करें ?

- मासिक धर्म के दौरान खून के अधिक स्त्राव को रोकने के लिए इसकी ताजा पत्तियों के रस का सेवन बेहद लाभकारी होता है।

- कालमेघ के पत्तों को पानी में उबाल कर दिन में दो बार काढ़ा पीने से बुखार बहुत जल्दी ठीक होता है।
- लीवर की समस्या कालमेघ के नियमित प्रयोग से ठीक हो जाती है।
- अगर किसी को कब्ज की समस्या रहती हो तो कालमेघ की पतियों को मुलेठी और आंवलामें मिलाकर काढ़ा बनाकर पीने से ठीक हो जाती है।



कैमोमाइल

आपने लेमन टी, मिंट टी, ग्रीन टी व जिंजर टी का कभी न कभी सेवन ज़रूर किया होगा। कभी स्वाद के लिए तो कभी सेहत के लिए। लेकिन आज हम आपको इन सबसे अलग एक टी के बारे में बता रहे हैं, वो है कैमोमाइल टी। दरअसल कैमोमाइल टी सबसे हेल्दी ड्रिंक में से एक है। कैमोमाइल एक हर्बल टी है जो काफी लोकप्रिय भी है। आपको बता दें कि कैमोमाइल मूल रूप से एक जड़ी बूटी है जो एक फूल है। इस टी को कैमोमाइल नामक फूलों की मदद से बनाया जाता है। कैमोमाइल टी में शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। इसमें कैफीन नहीं होता, इसका स्वाद हल्का मीठा होता है। कैमोमाइल टी में एंटीइंफ्लेमेटरी और फ्लेवोनोइड नामक तत्व पाया जाता है। कैमोमाइल टी के सेवन से कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को दूर करने में मदद मिल सकती है। कैमोमाइल टी को दिल की सेहत के लिए अच्छा माना जाता है, इतना ही नहीं इसके सेवन से डायबिटीज को भी कंट्रोल किया जा सकता है। तो चलिए आज हम आपको कैमोमाइल टी से मिलने वाले फायदों के बारे में बताते हैं।



कैमोमाइल टी के फायदे-

- ब्लड शुगर: कैमोमाइल टी शरीर में इंसुलिन का स्तर बनाए रखने में मदद करती है। जिससे ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। ये शरीर में शुगर के लेवल को कंट्रोल कर डायबिटीज के खतरे से भी बचाने में मदद करती है।

- हार्ट: कैमोमाइल टी के सेवन से हार्ट को हेल्दी रखा जा सकता है। कैलोमाइल टी ब्लड में शुगर के स्तर और खराब कोलेस्ट्रोल को कम करने में मदद करती है, जिससे हार्ट को हेल्दी रखने में मदद मिल सकती है।
- स्किन: कैमोमाइल टी में एंटीइन्फ्लेमेटरी के गुण पाए जाते हैं, जो स्किन को हेल्दी रखने और बैक्टीरियल संक्रमण से बचाने में भी मदद करती है। कैमोमाइल टी के सेवन से स्किन पर किसी भी वजह से हुई सूजन को कम करने में मदद मिल सकती है।
- पेट: कैमोमाइल टी को पेट के लिए काफी अच्छा माना जाता है। कैमोमाइल टी पेट में अल्सर फैलाने वाले हेलिकोबैक्टर पाइलोरी नामक बैक्टीरिया



हमारी मसालेदानी

हमारे रसोई घर में बीमारियों से लड़ने के लिये औषधियों का भंडार है, जिसका उपयोग समय-समय पर महिलाएं करती रहती हैं। हमने इस किताब के माध्यम से उन बहतरीन देसी नुस्खों को सांझा किया है। किताब के इस भाग में आमतौर पर मसालेदानी में रखे गये मसालों की गुणवत्ता की चर्चा की गयी है। मसाले हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के साथ-साथ और कितने उपयोगी हैं, आईए जानते हैं।



धनिया

धनिया मसाला होने के साथ-साथ एक औषधि भी है। भारत में हर घर में धनिए के बीज का इस्तेमाल किया जाता है। धनिया का इस्तेमाल कर पाचनतंत्र रोग, मूत्र विकार और साथ-साथ वात, पित और कफ को दूर किया जा सकता है।



धनिया खाने के फयादे -

- अगर अधिक प्यास लगती है तो धनिया के पानी में शहद और मिश्री मिलाकर पीने से फायदा होता है।
- चावल के पानी में 20 ग्राम धनिया घोटकर सुबह-शाम पिलाने से बच्चों को खांसी और दमे में लाभ होता है।
- रात भर पानी में भिगोये हुये धनिये के बीजों को छिलका रहित होने तक अच्छी तरह धो लें। इन बीजों को सुखाकर भून लें। इसमें मिर्च, हल्दी, सेंधा नमक तथा नींबू के रस को मिला लें। इस मिश्रण को थोड़ी मात्रा में चबाने से भूख बढ़ती है।
- धनिया से बने काढ़े का प्रयोग करने से आंतों के रोग में लाभ मिलता है।



अजवाइन

यह एक बीज है जो मसाले एवं औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। कई तरह की बीमारियों में अजवाइन का प्रयोग बहुत फायदेमन्द है।

अजवाइन खाने के फयादे-

सर्दियों के दादी-नानी के घरेलू नुस्खों में एसिडिटी, पेट में जलन आदि समस्याओं के लिए अजवाइन का प्रयोग किया जाता रहा है।

- अधिक तीखा खाने से सीने में जलन की परेशानी हो जाती है। ऐसे में अजवाइन को खाने से फयादा होता है।
- अजवाइन सर्दी-जुखाम, बहती नाक और ठण्ड से निजात पाने का आसान उपाय है।
- इसमें भरपूर मात्रा में एन्टी ऑक्सीडेंट और जलनरोधी तत्व पाए जाते हैं।
- अजवाइन गैस, उल्टी, डायरिया जैसी कई बीमारियों में राहत देता है।
- अजवाइन वज़न घटाने में भी काफी मददगार है। अजवाइन का पानी पीने से शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। जिससे चर्बी घटने लगती है। एक गिलास पानी में रात भर अजवाइन भिगोकर रख दें। इसमें शहद मिलाकर खाली पेट पीने से फयादा होता है।
- अजवाइन से गठिया के रोग में भी आराम मिलता है। अजवाइन के चूर्ण की पोटली बनाकर घुटनों में सेकने से फयादा होगा। आधा कप अजवाइन के काढ़े में सौंठ मिलाकर पीने से गठिया ठीक हो जाता है।

- अगर मसूड़ों में सूजन हो तो गुनगुने पानी में अजवाइन के तेल की कुछ बून्दें डालकर कुल्ला करने से आराम होगा। अजवाइन को भूनकर उसे पीसकर पाउडर बना लें। इससे ब्रश करने से मसूड़ों के दर्द और सूजन में राहत मिलेगी।
- कुछ महिलाओं को महावारी के दौरान कमर और पेट के निचले हिस्से में बहुत दर्द होता है। ऐसे में गुनगुने पानी में साथ अजवाइन लेने से दर्द में आराम मिलता है।



हल्दी

कच्ची हल्दी के फायदे-

यह शरीर के प्राकृतिक सेल्स को खत्म करने वाले फ्री रेडिकल्स को खत्म करती है और गठिया रोग में होने वाले जोड़ों के दर्द में लाभ पहुंचाती है। कच्ची हल्दी में इंसुलिन के स्तर को संतुलित करने का गुण होता है, इसलिए यह मधुमेह रोगियों के लिए बहुत लाभदायक होती है।

- हल्दी वजन घटाने और डायबिटीज को कंट्रोल में रखने में मदद करती है। हल्दी वाला दूध पीरियडस के दर्द को कम करता है। इसे डिलीवरी के बाद जल्द रिकवर करने के लिये उपयोग किया जाता है।
- सर्दी जुखाम होने पर गर्म दूध में हल्दी पीने से फायदा होगा।



जीरा

जीरा खाने के फायदे-

- जीरा एक बेहतरीन एंटी ऑक्सीडेंट है और साथ ही यह सूजन को कम करने और मांसपेशियों को आराम पहुँचाने में कारगर है।
- पेट और पाचन क्रिया के लिए जीरा बहुत अच्छा होता है और पेट दर्द, अपच, डायरिया व मोर्निंग सिकनेस में इसका सेवन ज़रूर करना चाहिए।
- एक गिलास पानी में एक छोटा चम्मच भुने जीरे का पाउडर मिलाकर पीयें। छाछ में भुने हुए जीरे को डाल कर पीना चाहिए।



दालचीनी

दालचीनी के नियमित प्रयोग से कई बीमारियाँ ठीक होती हैं। दालचीनी का उपयोग पेट के रोगों को ठीक करता है। यह भूरे रंग की छाल के रूप में उपलब्ध होता है। इसका पाउडर भी आसानी से बनाया जा सकता है।



दालचीनी खाने के फायदे-

- अगर किसी को दांत दर्द की शिकायत रहती हो तो दालचीनी के तेल को रूई में लगा कर दांत पर रखना चाहिए। इस से दर्द में राहत मिलेगी।
- दालचीनी के पत्तों को पीस कर सर पर लगाने से सर दर्द में आराम मिलता है।
- शहद के साथ दालचीनी पाउडर मिला कर खाने से खांसी की समस्या ठीक होती है। इसके उपयोग से बुखार भी ठीक होता है।
- दालचीनी पाउडर को शहद में मिलाकर लगाने से चर्म रोग ठीक हो जाता है।



मैथी

मैथी पेट के लिए बहुत अच्छी मानी जाती है। इसमें फाइबर होने के कारण यह हमें पेट में होने वाली परेशानी से लड़ने में मदद करते हैं। जिन लोगों को पेट में छाले होते हैं उन लोगों को मैथी के फायदे मिल सकते हैं। मैथी के पत्ते पेट की जलन दूर करने में मदद करते हैं।

मैथी के पत्ते सर्दियों में उगते हैं। मैथी में अधिक मात्रा में लौह पाया जाता है। मैथी का लगातार उपयोग करने से डायबटीज़ में फर्क पड़ता है। मैथी बी.पी. को भी ठीक रखती है। मैथी की सब्ज़ी बना कर खाई जा सकती है।

■ मैथी खाने के फायदे-

- रात भर पानी में मैथी भिगोकर सुबह इस पानी का सेवन करने से पाचन तंत्र ठीक रहता है। इसके साथ ही डायबटीज में भी लाभकारी होता है।
- कब्ज होने पर सुबह शाम मैथीदाने का पानी के साथ सेवन करने पर फायदा होता है।



लौंग

लौंग एक सुगंधित मसाला है, एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर लौंग सेहत के लिए बहुत फायेदमद है। लौंग में कई पोषक तत्व होते हैं। यह खाने के स्वाद और पोषण को बढ़ाती है इसमें फाइबर बिटामिन के और मेगनीज होता है। मेगनीज एक आवश्यक मिनरल है, जो दिमाग को सही से कार्य में मदद करता है। यह हड्डियों को मजबूत बनाता है।

- वजन घटाने में मदद करता है।
- लौंग को तांबे के बर्तन में पीस लें, इसे शहद के साथ मिलाकर आँखों में लगाने से आँखों के रोगों में लाभ मिलता है।
- दांतों के रोग में लौंग दांत में रखने से फायेदा होता है। लौंग के तेल को रुई में लगाकर दांतों में लगाएं, इससे दांत में लगे कीड़े भी खत्म हो जाते हैं।
- लौंग को मुँह में रखने से मुँह और सांस की दुर्घन्ध खत्म होती है।



