

सेहत और खूबसूरती के रसीले इलाज



फलों व सब्जियों का रस निकालने का सही तरीका यह है कि इनके छिलके व बीजों को निकाल लें। इनके छिलकों में कई टायिसक तत्व होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। सेब के छिलके व सब्जियों के लिए एक तरत्फ है कि इनका उपयोग अप्रैल तक तरह के स्वास्थ्य लाभ होता है। इसलिए फलों व सब्जियों का रस ताजा रस निकालने का एक तरत्फ है। अगर आप पौष्टिकता चाहते हैं तो रस निकालने के लिए थोड़ा सप्ताह तो निकालना ही पर्याप्त है। बाजार में भी अगर फलों का रस पिए तो अपने सामने ही निकलता है। फलों के छिलके व सब्जियों के रस का सेवन। जूस क्योंकि तत्व होता है इसलिए शरीर द्वारा आसानी से ग्रहण किया जाता है। अब सबसे पहला प्रश्न आता है कि जूस कितना पिया जाए। इसका निर्धारण करना तो कठिन है परन्तु प्रतिदिन दो से चार गिलास रस हमारे शरीर के लिए अच्छा है। बैसे तो हम हर रोज सब्जियाँ खाते हैं परन्तु इनको पकड़ते समय हम इनके सभी पौष्टिक तत्व नष्ट कर बैठते हैं।

इस प्रकार जो सब्जियाँ हम प्रयोग में लाते हैं, वे पौष्टिकता रहते होती हैं इसलिए सब्जियों व फलों का रस ही उपयुक्त है जो हमें सभी पौष्टिक तत्व व तुरन्त शक्ति प्रदान करता है। आजकल बाजार में बहुन-सी कम्पनियों के जूस कैन उपलब्ध हैं परन्तु ये भी

पौष्टिकता रहते होते हैं। इन कैन जूसों को बनाने, पैकिंग व बाजार में उपलब्ध होने तक कई हफ्ते लग जाते हैं और इन्हें समय में सभी पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं। साथ ही इनको सुरक्षित रखने के लिए इनमें कई तरह के स्वास्थ्य मिलाए जाते हैं जैसे सोडियम बोजोट, बेंजोइक एसिड आदि जो पौष्टिक तत्वों के नष्ट करते हैं, इसलिए इनका प्रयोग स्वास्थ्य नहीं होता, इसलिए फलों व सब्जियों का एक आम बीमारी है विसमें शरीर से पानी का क्षय होती है। इस पानी की कमी की पूर्ति के लिए भी फलों का रस एक टायिसक के रूप में कार्य करता है। डायरिया में नींबू वानी, गाजर, टमाटर व अंगूष्ठ का रस लेना लाभप्रद है। गला दर्द होने पर अद्यक का रस व अनन्नस का रस लेने से लाभ होता है। फलों व सब्जियों के रस न केवल स्वास्थ्यवर्द्धक बल्कि सौन्दर्यवर्द्धक भी हैं, इसलिए बाजार में फलों व सब्जियों से बने सौन्दर्य प्रसाधन उपलब्ध हैं। फलों व सब्जियों का रस हमारी त्वचा के स्वास्थ्य व सौंदर्य के लिए अच्छा होता है।

इसके अतिरिक्त रोगों के इलाज में फलों व सब्जियों के रस का प्रयोग किया जाता है। कब्ज में पालक, गाजर, बदंगोधी व सेब का रस लाभप्रद होता है। अस्थमा में सेब, खीरा, अस्तरक का रस लाभप्रद होता है डायरिया जो गमियों की एक आम बीमारी है विसमें शरीर से पानी का क्षय होती है। इस पानी की कमी की पूर्ति के लिए भी फलों का रस एक टायिसक के रूप में कार्य करता है। डायरिया में नींबू वानी, गाजर, टमाटर व अंगूष्ठ का रस लेना लाभप्रद है। गला दर्द होने पर अद्यक का रस व अनन्नस का रस लेने से लाभ होता है। फलों व सब्जियों के रस न केवल स्वास्थ्यवर्द्धक बल्कि सौन्दर्यवर्द्धक भी हैं, इसलिए बाजार में फलों व सब्जियों से बने सौन्दर्य प्रसाधन उपलब्ध हैं। फलों व सब्जियों का रस हमारी त्वचा के स्वास्थ्य व सौंदर्य के लिए अच्छा होता है।

खीरे का रस, तरबूज का रस, टमाटर का रस, संतरे और भी महत्वपूर्ण है जिन्हें किसी सब्जी या फल से एलटों है।



फलों व सब्जियों का रस निकालने के लिए थोड़ा सप्ताह तो निकालना ही पर्याप्त है। बाजार में भी अगर फलों का रस पिए तो अपने सामने ही निकलता है। बहुत कठिन होता है कि फलों व सब्जियों के रस का सेवन। जूस क्योंकि तत्व होता है इसलिए शरीर द्वारा आसानी से ग्रहण किया जाता है। अब सबसे पहला प्रश्न आता है कि जूस कितना पिया जाए। इसका निर्धारण करना तो कठिन है परन्तु प्रतिदिन दो से चार गिलास रस हमारे शरीर के लिए अच्छा है। बैसे तो हम हर रोज सब्जियाँ खाते हैं परन्तु इनको पकड़ते समय हम इनके सभी पौष्टिक तत्व नष्ट कर बैठते हैं।

इस प्रकार जो सब्जियाँ हम प्रयोग में लाते हैं, वे पौष्टिकता रहते होती हैं इसलिए सब्जियों व फलों का रस ही उपयुक्त है जो हमें सभी पौष्टिक तत्व व तुरन्त शक्ति प्रदान करता है। आजकल बाजार में बहुन-सी कम्पनियों के जूस कैन उपलब्ध हैं परन्तु ये भी

स्वाद भी बढ़ाता है पुदीना व सेहत का भी ख्याल रखता है

पुदीने का प्रयोग अक्सर घटनी बनाने में किया जाता है, तो कभी इसे गन्हे का रस निकालते समय प्रयोग किया जाता है। जिस भी व्याजन में पुदीने का प्रयोग किया जाता है, उसका स्वाद कई गुना बढ़ जाता है। लेकिन पुदीना सिर्फ आपके भोजन का स्वाद ही नहीं बढ़ाता है, बल्कि इसके कारण आपको तरह के स्वास्थ्य लाभ ही होता है। यहां तक कि बहुत सी खास्थ्य समस्याओं में तो आप इसे बौतूर औषधि भी इस्तेमाल कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं पुदीना से होने वाले स्वास्थ्य लाभों के बारे में-

पेट दर्द करे छूमतं

अगर आपका पाचन तंत्र सही तरह से काम नहीं कर रहा और पेट अच्छी तरह साफ न होते के कारण आपको पेट में दर्द हो रहा है तो आप पुदीने का प्रयोग करें। पेट दर्द को छूमतं करने के लिए आप पुदीने को पीस कर पानी में मिला लें और उस पानी को छान कर पीएं। यह अपको प्रसाधन उपलब्ध है। पुदीने की पत्तियों का रस लेना लाभप्रद है।

सांसों की बदबू से छुटकारा

कुछ लोगों को अक्सर सांसों से आने वाली दुर्बाई की परेशानी का समान करना पड़ता है। ऐसे में बैंकिसी के भी सामने बात करने से हिचकते हैं। आगे आपको भी इस समस्या से दो-चार होना पड़ता है तो आप पुदीने की पत्तियों की मदद लें। इसके इस्तेमाल के लिए आप भोजन करने के बाद पुदीने की कुछ पत्तियों को चबाएं। इससे आपकी पाचन तंत्र के लिए कम तीन बार लेने। आपको काफी राहत महसूस होगी।

गले के लिए बरदान

अगर आपको गले में किसी तरह की समस्या है तो आप पानी में पुदीने की पत्तियाँ ऊबलकर उसमें थोड़ा नमक मिलाएं। इस पानी से गार्गिल करने पर आपको गले की हर समस्या से राहत मिलती है। यह नुस्खा यायकों के लिए काफी अच्छा माना जाता है।

ठीक करे चोट

अगर आपको चोट लग गई है तो आप पुदीने की मदद से अपने घाव को ठीक कर सकते हैं। दरअसल, पुदीने में एंटी-बैक्टीरियल पाया जाता है जो घाव या चोट को ठीक करने में मदद करता है। इसके इस्तेमाल के लिए आप पुदीने की पत्तियाँ मसलता के रूप में घोरे रखें। घोरे रखें तो घोरे पर्स को कम कर आपके चेहरे पर कसाया लाने का काम करेंगा।

ये है टोनर भी

चावल का पानी न सिर्फ एक कमाल का कंडोल्सर है बल्कि वे आपके बालों में चम्पक भी लाने का काम करता है। बालों को एकस्पष्ट पोषण देने के लिए इसमें रोज़मैरी, लैवेंडर या टी ट्री जैसे एसेसिअल ऑयल्स मिलाएं। ये है एक कमाल का शैम्पू।

चावल का पानी न सिर्फ एक कमाल का कंडोल्सर है बल्कि एक बैमिसाल शैम्पू भी है। आपको ज़रूरत है तो बस इसमें पिसे हुआ आंबला या शिकाई काई सांतरे का डिलिका मिलाने की ओर बढ़ाव के गोल टूकड़े कर 10-15 मिनट आंबों पर रखें। आंबों के रुक्कियों के रूप में इनका रुक्कियाँ आंबों के रुक्कियों के रूप में रखें। बालों के नींबू और आंबों के रुक्कियों के रूप में इनका रुक्कियाँ आंबों के रुक्कियों के रूप में रखें। ये है एक कमाल का शैम्पू।

चावल का पानी न सिर्फ एक कमाल का कंडोल्सर है बल्कि एक बैमिसाल शैम्पू भी है। आपको ज़रूरत है तो बस इसमें पिसे हुआ आंबला या शिकाई काई सांतरे का डिलिका मिलाने की ओर बढ़ाव के गोल टूकड़े कर 10-15 मिनट आंबों पर रखें। आंबों के रुक्कियों के रूप में इनका रुक्कियाँ आंबों के रुक्कियों के रूप में रखें। बालों के नींबू और आंबों के रुक्कियों के रूप में इनका रुक्कियाँ आंबों के रुक्कियों के रूप में रखें। ये है एक कमाल का शैम्पू।

चावल का पानी न सिर्फ एक कमाल है बल्कि एक बैमिसाल शैम्पू भी है। आपको ज़रूरत है तो बस इसमें पिसे हुआ आंबला या शिकाई काई सांतरे का डिलिका मिलाने की ओर बढ़ाव के गोल टूकड़े कर 10-15 मिनट आंबों पर रखें। आंबों के रुक्कियों के रूप में इनका रुक्कियाँ आंबों के रुक्कियों के रूप में रखें। ये है एक कमाल का शैम्पू।

चावल का पानी न सिर्फ एक कमाल है बल्कि एक बैमिसाल शैम्पू भी है। आपको ज़रूरत है तो बस इसमें पिसे हुआ आंबला या शिकाई काई सांतरे का डिलिका मिलाने की ओर बढ़ाव के गोल टूकड़े कर 10-15 मिनट आंबों पर रखें। आंबों के रुक्कियों के रूप में इनका रुक्कियाँ आंबों के रुक्कियों के रूप में रखें। ये है एक कमाल का शैम्पू।

आंवले से होने वाले इतने सारे फायदों के बारे में जानते हैं आप?

आप इसे रोजाना भी पी सकते हैं, इससे आपको किसी प्रकार का कोई नुकसान नहीं होगा।

तेज करे दिमाग

आंवला में मौजूद विटामिन स