

अच्छी सेहत के लिए पिएं विभिन्न प्रकार के शरबत

गर्मियों में ठंडाई पीना अमृत से कम नहीं, ठंडाई गर्मी के प्रकोप को दूर करने के साथ-साथ शरीर को तुरंत शक्ति देने वाला गजब का पेय है। दिमागी टॉनिक के साथ ये अनेक बड़े रोगों की रामबाण दवा भी है। आजकल के मॉडर्न युवा जहाँ प्यास बुझाने के लिए कोल्ड ड्रिंक्स जैसे जहर इस्तेमाल करते हैं, वही पर भारतीय घरों में गर्मियों की शान है ठंडाई, ये बाजार में बनी बनाई मिल जाती है, जिसको एक गिलास पानी या दूध की लस्सी (एक हिस्सा दूध और तीन हिस्से पानी) में सिर्फ 20 से 30 मि. ली. डालकर तुरंत पी सकते हैं और ठंडाई को आप घर पर भी बना सकते हैं। बाजार में मिलने वाली ठंडाई जहाँ चीनी से बनी होती है और इसमें प्रिजर्वेटिव्स भी मिले होते हैं। वहीं पर आप इसको मिश्री डालकर खुद ही घर पर बनायें तो इसके गुणों में चार चाँद लग जायेंगे।

पानी जीवन के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। इसके बिना जीवन अधूरा रहता है। न तो शरीर में ऊर्जा रहती है और न ही त्वचा में चमक। डॉक्टरों के अनुसार शरीर की शुद्धि हेतु पानी पीना जरूरी है। दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी पीना चाहिए। पानी में किसी भी प्रकार का विटामिन नहीं होता है। लेकिन पानी में विभिन्न प्रकार के औषधी डाल लें तो इससे आपके पानी में सभी आवश्यक तत्व मौजूद हो जाएंगे। बहुत से लोगों को सादा पानी पीना अच्छा नहीं लगता। अगर उसमें कोई फ्लेवर मिला लें तो समस्या हल हो सकती है। फ्लेवर भी वही मिलाना चाहिए जो पानी के स्वाद को बढ़ाए और सेहत को नुकसान न पहुंचाए। शरबत अपच, बुखार और जल परिपक्वता के लिए एक आयुर्वेदिक चिकित्सा है।

गुलाब का शरबत

गुलाब की पत्तियों को रात भर आधा लीटर पानी में भिगोकर रखें। अब इन्हें छानकर पानी अलग कर लें। बाकी बचे एक लीटर पानी में भीगी गुलाब की पत्तियां डालें और मसलकर फिर पानी छान लें। गुलाब के पानी में शक्कर और साइट्रिक एसिड डालकर एक तार की चाशनी बनाएं। चाशनी को छान लें। ठंडा होने पर गुलाब जल, रंग, पोटेशियम मेटा बाईसल्फाइड डालें। साफ बोटलों में भरकर ठंडे और शुष्क स्थान पर रखें। गुलाब शरबत में विटामिन सी, पेक्टिन और नीबू

साइट्रिक एसिड के गुण होते हैं। औषधीय विज्ञान के क्षेत्र में इसका प्रभाव साबित हो चुका है यह शरीर से विषाक्त पदार्थों और गर्मी को खत्म करता है। गुलाब शरीर को शीतल और शांत करता है। गुलाब का शरबत गले में खराश से आराम दिलाता है। गुलाब उन लोगों के लिए बहुत ही उपयोगी है जो छाती की समस्याओं से ग्रस्त होते हैं।

पिएं ठंडाई रहें स्वस्थ

गर्मियों में ठंडाई पीना अमृत से कम नहीं, ठंडाई गर्मी के प्रकोप को दूर करने के साथ-साथ शरीर को तुरंत शक्ति देने वाला गजब का पेय है। दिमागी टॉनिक के साथ ये अनेक बड़े रोगों की रामबाण दवा भी है। आजकल के मॉडर्न युवा जहाँ प्यास बुझाने के लिए कोल्ड ड्रिंक्स जैसे जहर इस्तेमाल करते हैं, वही पर भारतीय घरों में गर्मियों की शान है ठंडाई, ये बाजार में बनी बनाई मिल जाती है, जिसको एक गिलास पानी या दूध की लस्सी (एक हिस्सा दूध और तीन हिस्से पानी) में सिर्फ 20 से 30 मि. ली. डालकर तुरंत पी सकते हैं और ठंडाई को आप घर पर भी बना सकते हैं। बाजार में मिलने वाली ठंडाई जहाँ चीनी से बनी होती है और इसमें प्रिजर्वेटिव भी मिले होते हैं। वहीं पर आप इसको मिश्री डालकर खुद ही घर पर बनायें तो इसके गुणों में चार चाँद लग जायेंगे। इसको पीते ही आप तरोताजा महसूस करेंगे, दूध की लस्सी में डालकर पी सकते हैं, यह गर्मियों में ठंडाई के सेवन

की सर्वोत्तम विधि है, ठंडाई एक प्रकार का दिमागी टॉनिक भी है। गर्मियों में ठंडाई का नियमित सेवन दिमागी काम करने वालों और पढ़ने वाले बच्चों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है। नियमित ठंडाई का सेवन करने से गर्मी से कष्ट नहीं होता, शरीर में जलयांश की कमी (डिहायड्रेशन), लू लगना, डायरिया, उलटी-दस्त-हैजा आदि ब्याधियाँ नहीं होतीं, मुँह सूखना, आँखों में जलन होना, पेशाब में रुकावट या कमी, अनिद्रा, पित्तजन्य सिर दर्द, कब्ज रहना, ज्यादा पसीना आना, स्त्रियों को अधिक रक्त स्राव होना आदि शिकायतें नहीं होती।

ठंडाई के फायदे

- जिनको अम्ल पित्त, पित्त प्रकोप और उदर में ज्यादा गर्मी होने की तथा पेट में एसिडिटी, जलन होने की शिकायत हो, उनको गर्मियों में सुबह खाली पेट दूध की लस्सी में ठंडाई डालकर पीना बहुत फायदेमंद है।
- मुँह में छाले होते रहते हों तो ठंडाई का नित्य सेवन करने से छाले होना बंद हो जायेंगे। अगर पेशाब करते समय जलन हो तो ठंडाई का नित्य सेवन करने से ये समस्या दूर हो जाती है।
- आँखों में जलन हो ठंडाई का रोजाना सेवन करने से इसमें बहुत आराम आता है।
- पेट में अल्सर होने पर यह बहुत ही रामबाण है। दिन में 3-4 बार दूध की लस्सी में ठंडाई डालकर पीने से अल्सर में थोड़े दिनों में ही आराम होता है।
- शरीर में अति उष्णता बढ़ जाने से तथा पित्त के कुपित रहने से जिन्हे स्वप्नदोष और शीघ्रपतन होने की शिकायत हो उनके लिए इसका सेवन अत्यधिक फायदेमंद है। शीघ्रपतन के रोगियों को इसे दूध में डालकर पीना चाहिए और स्वप्न दोष के रोगियों को इसे दूध की लस्सी में।
- स्त्रियों को रक्तप्रदर या श्वेतप्रदर की समस्या होने पर 40 दिन तक नियमित रूप से ठंडाई का सेवन करने से बहुत लाभ होता है।

गर्मी के प्रकोप से बचाए आम का पन्ना

आम का पन्ना (पानी) - आम का पन्ना विटामिन C और कई अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है जो न सिर्फ जरूरी पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है बल्कि शरीर में से हानिकारक टॉक्सिन्स को बाहर निकाल कर इसे नैचुरली डिटॉक्सीफाय भी करता है। इसका यह गुण आपकी त्वचा के लिए बहुत लाभदायक है, यह आपकी त्वचा को गर्मी से झुलसने से बचाता है और उसकी स्मूदनेस और चमक बनाये रखता है। यदि हम गर्मी के मौसम में काम कर रहे हों तो हमें बहुत पसीना आता है तथा बहुत सा पानी शरीर से निकल जाता है। इसके परिणामस्वरूप तापाघात हो जाता है। भीषण गर्मी से राहत पाने के लिये आम का पन्ना बहुत ही ठंडक देने वाला होता है। अगर बार बार पन्ना बनाना पसंद नहीं हो तो हम आम के पन्ना का कन्सन्ट्रेट शरबत भी बना सकते हैं। आम की लस्सी बनाने के लिए सबसे पहले आम को छीलकर इसका पल्प निकाल लीजिए और गुठली हटा दीजिए। इसके बाद, आम के पल्प को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। एक बड़ा बर्तन लीजिए इसमें आम के टुकड़े, कटा हुआ अदरक, इलायची, काली मिर्च और आधा कप पानी डालकर ढककर के पकने के लिए रख दीजिए। आम के पल्प में उवाल आने के बाद 4-5 मिनट मध्यम आंच पर पकने दीजिए। आम को चॉप कीजिए। आम का पल्प नरम हो गया है, पक चुका है पल्प को प्याले में निकाल लीजिए। बर्तन में चीनी और 1-2 कप पानी मिलाकर उवाल लीजिये। अब इस उबली पल्प को मिक्सी में चीनी, काला नमक और पुदीना क्री पत्ती मिलाकर पीस लीजिये। पीस कर एक लीटर ठंडा पानी मिलाइये, छानिये, काली मिर्च और भुना हुआ जीरा पाउडर डालिये। आम का पन्ना (Raw Mango Panna) तैयार है। यह न सिर्फ गर्मी से राहत देता है बल्कि लू से बचाव में और गर्मी के कारण शरीर में होने वाली पानी की कमी को भी होने से रोकने में बहुत उपयोगी

है। इसे और अधिक लाभकारी बनाने के लिए इसमें कुछ पत्ते पुदीने को पीस कर मिलायें। लू लगने पर इसका दिन में कम से कम दो बार सेवन करें, आपको तुरंत आराम मिलेगा।

सत्तू का शरबत - सत्तू का नमकीन शरबत बहुत ही स्वादिष्ट होता है, ये



लू से बचाव करता है आम का पन्ना

बिहार की रैसिपी है, इसे गर्मी के मौसम में बनाया जाता है, ये शरबत बहुत ही ठंडक देने वाला होता है। सबसे पहले सत्तू में थोड़ा सा ठंडा पानी डालकर गुठलियाँ खत्म होने तक घोल लीजिये, और अब 1 कप पानी मिला दीजिये, घोल में काला नमक, सादा नमक, हरी मिर्च, पुदीने की पत्तियाँ, नीबू का रस और भुना जीरा पाउडर डाल कर मिला दीजिये। सत्तू का नमकीन शरबत तैयार है। पेट की समस्यायें हो रही हों तो शरबत में थोड़ा भुना जीरा और काला नमक मिलाकर सेवन करें। यह न सिर्फ आपको एसिडिटी से राहत देगा बल्कि गर्मी के कारण शरीर में होने वाले इलेक्ट्रोलाइट इमबैलेंस को भी बैलेंस करता है। रोजाना सुबह सत्तू पीना पेट के लिए बहुत लाभप्रद होता है।

पिंपं खीरे का पानी - खीरे को छीलकर उसके टुकड़े एक लीटर पानी में डाल दें और कुछ समय तक उसमें पड़े रहने दें। जब पानी पीना हो तो खीरे के टुकड़े निकाल दें और आधा गिलास पानी पी लें। दिन भर में खीरे वाला पानी दो से तीन गिलास पी सकते हैं। इसमें विटामिन भी आपको मिलेंगे और मेटाबॉलिज्म भी ठीक रहेगा।

खीरे के पानी को पीने से शरीर में नमी का स्तर बना रहता है। शरीर में नमी बने रहना बहुत ही जरूरी होता है। क्योंकि इसी से शरीर का तापमान बना रहता है। इससे शरीर के ब्लड सर्कुलेशन में भी मदद मिलती है। साथ ही यह शरीर के सारे जहरीले पदार्थों के प्रभाव को कम करने में सहायक होता है। एक गिलास पानी में खीरा मिलाने से पानी के अंदर आवश्यक खनीजों के अलावा विटामिन ए और सी की भी जरूरत पूरी हो जाती है। हार्ड बीपी से शरीर में कई तरह की समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। इससे स्ट्रोक आना और हृदय की कई अन्य समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। खीरे का पानी पीने से शरीर में रक्तचाप नियंत्रित रहता है। खीरे के अंदर मुक्त रूप वाली कैलोरी होती है। इस कारण भूख लगने पर यह हमारी भूख को मिटाने वाला होता है। वहीं खीरे के पानी से भी पेट भर जाता है। यह आपको उच्च कैलोरी वाले भोजन की कैलोरी प्रदान करता है।

पिंपं तरबूज और पुदीने का पानी - एक जग पानी में थोड़ी पुदीने की पत्तियाँ धोकर काटकर डालें और तरबूज का थोड़ा सा रस मिला लें। स्वादिष्ट ड्रिंक बन जाएगी। इस पानी में विटामिन ए, बी, सी भी मिलेगा और अमीनो एसिड भी जो

एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं। तरबूज और पुदीने का पानी पीने से त्वचा में नमी आती है और पानी से त्वचा में चमक भी आती है।



तरबूज और पुदीने का पानी पीने से त्वचा में आती है नमी।

पिंप स्ट्रॉबेरी वाला पानी - आधा जग पानी में तीन चार स्ट्रॉबेरी को आधा काटकर डाल दें। कुछ देर रहने दें। थोड़ी देर बाद स्ट्रॉबेरी फ्लेवर वाला पानी तैयार है। आधा गिलास पानी दिन में तीन चार बार पी लें। स्ट्रॉबेरी वाले पानी का स्वाद तो अच्छा होगा ही, यह आंतों को भी लाभ देगा। दांतों में कैविटी पनपने नहीं देगा और दिमाग हेतु भी अच्छा होता है।

पिंप जीरे का पानी - जीरे को आमतौर पर हम मसाले के रूप में प्रयोग करते हैं। लेकिन अगर इसको उबालकर इसके पानी को रेग्युलर पीते हैं तो यह कई हेल्थ बेनिफिट्स भी देता है। इसमें मौजूद मिनरल्स, आयरन, कॉपर, पोटेशियम और मैग्नीशियम शरीर को कई हेल्थ प्रॉब्लम्स से बचाते हैं। रात के समय एक गिलास पानी में 2 चम्मच जीरे को भिगोकर रख दें। सुबह इस पूरे पानी को जीरे सहित उबाल लें। गुणगुना होने पर छानकर पिंप। वजन कम करने के लिए भी जीरा बहुत उपयोगी होता है। एक ताजा अध्ययन में पता चला है कि जीरा पाउडर, के सेवन से शरीर में वसा का अवशोषण कम होता है जिससे स्वाभाविक रूप से वजन कम करने में मदद मिलती है।

अजवाइन का पानी - अजवाइन को आमतौर पर सभी घरों में मसाले के रूप में प्रयोग किया जाता है। लेकिन इसमें मौजूद कैल्शियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, आयोडीन, केरोटिन जैसे तत्व हमें कई हेल्थ बेनिफिट्स देते हैं। अगर रेग्युलर सुबह अजवाइन का पानी पिंप तो कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स को कम किया जा सकता है।

मेथी का पानी - मेथी एक बहुत ही मशहूर जड़ी-बूटी है और अपने अतुलनीय औषधीय गुणों की वजह से यह आयुर्वेद में भी बहुत ही प्रचलित रूप से इस्तेमाल की जाती है। मेथी में अनेक प्रभावशाली फायटो-नुट्रिएंट्स के साथ-साथ लौह, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, मैंगनीज एवं ताम्बे जैसे खनिज भी उच्च मात्रा में पाए जाते हैं। इसके अलावा यह विटामिन बी 6 से भी निहित है। मेथी के बीज में प्रभावी रोगानुरोधी, एंटीऑक्सिडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी, मधुमेह विरोधी और एंटीवायरल गुण पाए जाते हैं। मेथी के बीज खाना पकाने के लिए और साथ ही में औषधीय प्रायोजनों के लिए उपयोग किए जाते हैं। मेथी के बीज एक तीखे स्वाद और खुशबू के लिए जाने जाते हैं। मेथी की सब्जी और मेथी दाने का उपयोग कई तरह से किया जाता है और यह सेहत के लिए फायदेमंद भी होता है।

मेथी का पानी पीने के फायदे

1. एक गिलास पानी में एक चम्मच मेथी के दानों को रातभर ढक कर रख दें और सुबह इसे छानकर खाली पेट पिंप। रोजाना ऐसा करने से आफफा वजन जादुई तरीके से कम होगा और आप पा सकेंगे छरहरी काया।

2. शुगर के मरीजों के लिए यह तरीके बेहद कारगर हैं। रोजाना इस पानी का सेवन करने से शुगर की समस्या जल्दी की हल हो जाएगी और रक्त में शर्करा का स्तर कम होगा।

नींबू का पानी - नींबू में विटामिन सी पाया जाता है विटामिन-सी शरीर की मूलभूत रासायनिक क्रियाओं में यौगिकों का निर्माण और उन्हें सहयोग करता है। शरीर में विटामिन सी कई तरह की रासायनिक क्रियाओं में सहायक होता है जैसे कि तंत्रिकाओं तक संदेश पहुंचाना या कोशिकाओं तक ऊर्जा प्रवाहित करना आदि। नींबू सभी के लिए उपयोगी फल है। नींबू एक ऐसा फल है, जिसका हम दैनिक जीवन में नियमित उपयोग करते हैं, और साथ ही इसके अनेक फायदे भी हैं। भारत में बहुत प्रकार के नींबू पाए जाते हैं। नींबू साल भर आसानी से मिलता रहता है। नींबू का नियमित उपयोग हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। नींबू का नियमित उपयोग खून साफ करने में मदद करता है नींबू के उपयोग से पेट की समस्याएँ हमसे दूर रहती हैं। पेशाब में जलन होने पर दोपहर के समय एक गिलास ठंडे पानी में नींबू निचोड़कर दो चम्मच शक्कर घोल लें व पी जाएं। इस प्रयोग से जलन बंद हो जाती है। यदि पसंद हो तो आप चीनी की जगह शहद का प्रयोग भी कर सकते हैं। नींबू को थोड़े और सारे नींबू का रस निचोड़ लीजिये। पुदीना की पत्तियों को साफ पानी से 2 बार धो लीजिये, अदरक को छील कर धो लीजिये। पुदीना और अदरक को मिक्सर से बारीक पीस लीजिये। पुदीना पीसते समय पानी का प्रयोग मत कीजिये बल्कि थोड़ा चीनी का घोल ही डाल कर पीस लीजिये।



गर्मी से राहत दिलाए नींबू पानी।

नींबू एक ऐसा एंटीऑक्सिडेंट है जो शरीर के विषाक्त पदार्थ को दूर करता है। गर्मी से राहत पाने के लिये प्रकृति ने हमें नींबू दिया है। नींबू पुदीना अदरक का शरबत आपके दिल और दिमाग दोनों में ठंडक पहुंचायेगा। नींबू पुदीना अदरक का शरबत (Lemon Ginger Mint Mocktail) आप तुरन्त नींबू निचोड़ कर बना सकते हैं।

नमक और चीनी का पानी-अगर गर्म मौसम में व्यक्ति यदि थकान महसूस करता है, बेहोशी महसूस करता है, तेज सिरदर्द होता है, यदि उसकी नाड़ी की गति तेज हो जाती है तो उसे नमक और चीनी मिलाकर कोई ठंडा पेय पिलाएं जैसे-नमक और ग्लूकोज युक्त पानी, नींबू पानी, नमकीन लस्सी (मट्ठा) आदि। यह शरीर के तापमान को कम करेगा और खोए हुए नमक की पूर्ति करेगा।

अच्छी सेहत के लिए पिंप विभिन्न प्रकार के पानी शरबत। विभिन्न प्रकार के पानी शरबत स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हैं। स्वाद तो अच्छा होगा ही, साथ में सर्दी जुकाम हेतु भी लाभप्रद हैं। पेट के लिए भी ठीक है। लेकिन पानी और खाद्य सामग्री को साफ किया जाना चाहिए। ध्यान दें जग कांच का ही हो। किसी भी धातु का जग प्रयोग में न लाएं।

संपर्क करे:

संजय गोस्वामी

यमुना जी-13, अनुशिकत नगर,

मुंबई-94