नींबू एक, फायदे अनेक

नींबू में उपयोगिता का अक्षय भंडार है। **जापान के एक प्रसिद्ध आहार शास्त्री का नींबू के लिए कथन है-''घर में यह हमारा सेवक है, समाज के लिए उच्च कोटि का वैद्य है और समूचे राष्ट्रीय जीवन के लिए यह बहुत बड़ा वैज्ञानिक है।''** एक से अधिक किस्म के नींबू भारत में पाये जाते हैं। प्रत्येक किस्म के नींबू में साइट्रिक अम्ल और प्राकृतिक लवण-पोटाश और फास्फोरस मुख्य रूप से होते हैं।

ये लवण रक्त की अम्लता को दूर कर उसे क्षारत्व देते हैं और रक्त को शुद्ध करते हैं। इस प्रकार सभी रोगों को हरने में मददगार होने से नींबू को औषधि समझा जाता है। वैसे तो सभी फलों में यह न्यूनाधिक मात्रा में होता है, पर नींबू में अधिक होने के कारण और प्राय: सालभर मिलते रहने के कारण उसका महत्व अधिक है।

नींबू अपच एवं पेट के अन्य विकारों में भी सुधार करता है। यह स्कर्वी रोग की विशेष दवा है। नींबू कच्ची-पकी तरकारियों का स्वाद बढ़ाता है। केले, सेब के टुकड़ों पर डालने से उनका रंग नहीं बदलता या बिगड़ता एवं उनका स्वाद बढ़ जाता है। सर्दी लगने पर सोते समय गर्म पानी में नींबू पीने से फायदा होता है। कई बार ऐसा प्रयोग करने से पुराने जुकाम में भी लाभ होता है।

नींबू का प्रयोग कब्ज दूर करने और रक्तचाप की समस्या को दूर करने में भी मददगार बताया जाता है। अधिक खाँसी या दमा ज़ोर पर हो उस समय शहद और उसका चौथाई भाग नींबू का रस मिलाकर लेने से तुरंत आराम होता है। नींबू के पानी का एनीमा, सादे पानी के एनीमा की तुलना में ज़्यादा प्रभावी होता है तथा कई विकारों को दूर करता है।

नींबू त्वचा के रोग, मसूड़ों की सूजन, गले की खराश, टॉन्सिल के रोगों में भी लाभ देता है। आँख-कान के रोगों में भी फायदा करता है। मुँह की झाँई, मुहासे, घावों, दांतों एवं चर्म रोगों के लिए यह श्रेष्ठ उपचार है। नासिका के रक्तस्राव को तुरंत रोकता है।

यह भोजन सामग्री को खराब होने से बचाता है। ऋतु के अनुसार अपने गुणों में परिवर्तन करता है और ऋतु के दोषों के अनुकूल गुण पैदा कर लेता है। नींबू को रक्त में खटाईवर्धक माना जाता है क्योंकि वह खाने में खट्टा लगता है परंतु पेट के रसों के साथ क्रिया होने पर क्षारीय पदार्थ बन जाता है जो रक्त को क्षारीय बनाता है।

नींबू में 89 भाग जल, 1 भाग पोषक तत्व, 1 भाग चिकनाई, 8 भाग कार्बोज, आधा भाग खनिज पदार्थ होता है। इसमें विटामिन बी और सी अधिक मात्रा में और विटामिन ए साधारण मात्रा में पाया जाता है। बर्फीले पहाड़ों पर जाने वाले नींबू को आवश्यक रूप से अपने साथ ले जाते हैं।

सौंदर्य संबंधी अनेक समस्याओं का हल नींबू है। सौंदर्यवर्धकों में नींबू श्रेष्ठ और सर्वत्र उपलब्ध होकर तत्काल उपयोग में लाया जा सकता है।

सिर से पैर तक के लिए सौंदर्यवर्धक, बालों के लिए बड़ा हितकर और रूसी का शत्रु होता है। इसका रस लगाकर सिर साफ करें- रूसी गायब। नींबू के शैम्पू कई रूपों में प्राप्त हैं, पर नींबू सबसे सस्ता और प्रभावी। पानी में इसका रस मिलाकर बाल धोने से बालों में चमक आ जाती है।

सौंदर्य तथा स्वास्थ्य की दृष्टि से प्रात: काल पहली चीज़ पानी में नींबू मिलाकर पीना चाहिए। नींबू मिला पानी शरीर को आकर्षक बनाने में सहायक है। नींबू मिले पानी से कब्ज दूर होता है तथा कब्ज न रहे तो शरीर स्फूर्ति भरा रहता है और यह स्फूर्ति आकर्षक व्यक्तित्व प्रदान करने में प्रभावी होती है।

आँखों के चारो ओर काली धारी तथा मुहासे कब्ज के कारण होते हैं तथा कब्ज दूर होते ही ये गायब हो जाते हैं। इस प्रकार चेहरे को चमक प्राप्त हो जाती है। कोहनी, टखनों का कालापन भी नींबू लगाने से दूर होता है। नींबू का उबटन भी प्रसिद्ध है।

नींबू एक बहुमुखी फल है क्योंकि इसके ढ़ेरों लाभ हैं। ये केवल स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि घर की साफ-सफाई में भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है, ये कई तरह की चीज़ों की संभाल करने में भी सहायता करता है।

नींबू का उपयोग कई तरह के व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए भी किया जाता है। ये सलाद में भी सबसे महत्वपूर्ण होता है।

नींबू से स्वास्थ्य को मिलने वाले बेमिसाल फायदे –

नींबू विश्व भर में उत्पादित किया जाता है क्योंकि इसके फायदे अनमोल हैं:

वजन कम करना

अगर आप रोज़ सुबह खाली पेट एक गिलास गुनगुना नींबू पानी पियेंगे तो ये आपके अतिरिक्त वसा को कम करने में मदद करेगा। आप चाहें तो नींबू पानी में स्वाद बढ़ाने के लिए शहद भी मिला सकते हैं।

एसिडिटी

नींबू में पोषक तत्व पाये जाते हैं जो इसे एसिडिटी की समस्या से निवारण के लिए बेहतरीन बनाते हैं। अगर एसिडिटी के कारण आपके पेट में दर्द है, तो आधा गिलास नींबू पानी बनायें और उसमें आधा चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर पी लें ये तुरंत आपको आराम देगा।

इम्युन सिस्टम(प्रतिरक्षा व्यवस्था)

लेमन का एंटी-ऑक्सिडेंट विटामिन सी शरीर को कई प्रकार के कीटाणुओं से लड़ने की शक्ति देता है। सर्दियों में इसका सेवन आपको कोल्ड और फ्लू जैसी बीमारियों से दूर रखेगा और गर्मियों में यह लू से आपका बचाव करेगा। साथ ही यह आपके इम्युन सिस्टम को मज़बूत बनायेगा।

कैंसर

नींबू हमारे शरीर में फ्री रैडिकल (मुक्त कण) नहीं बनने देता जो कैंसर का सबसे बड़ा कारण है। इसलिए हर उम्र के लोगों को इसे अपने डायट में शामिल करना चाहिए।

दाँत

आपके दांतों की अच्छी तरह से सफाई करने के लिए नींबू बहुत उपयोगी है। ये दातों को प्राकृतिक रूप से सफेद रखता है और मसूड़ों को मज़बूत बनाता है। अगर आप नींबू पानी से गरारे करते हैं तो ये मुँह की बदबू को भी दूर करता है। नींबू में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है,

त्वचा

जो त्वचा के लिए बहुत ही ज़रूरी है। ये विटामिन सी त्वचा को चमकदार और जवान बनाये रखने में मदद करता है। साथ ही इसमें प्राकृतिक ब्लिचिंग एजेंट होता है इसलिए इसका नियमित उपयोग आपकी त्वचा को और भी गोरा बना सकता है।

मुंहासे

नींबू में मौजूद एंटी बैक्टिरिल गुण इसे सबसे अच्छा क्लिनज़र बनाता है। अगर आप मुंहासों से परेशान हैं तो अपने चेहरे पर रोज़ पाँच मिनट तक नींबू का रस लगाकर रखें, ये आपके मुहासों की समस्या को दूर करेगा।

बालों की देखभाल

बालों के लिए नींबू के इस्तेमाल के काफी सारे फायदे हैं। सबसे पहले तो यह रूसी की समस्या को समाप्त करता है जिससे बालों के झड़ने की समस्या भी खत्म हो जाती है। ये बालों में नई चमक लाता है और उनको मज़बूत भी बनाता है।

इसके अलावा भी नींबू के और कई अनेकानेक फायदे हैं तो आज ही से नींबू को अपनी डायट में शामिल करें और अपने शरीर को सदा स्वस्थ रखें। - ब्र.कु. शीतल

हरिद्वार। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान अपने विचार प्रकट करते हुए स्वामी आशुतोष महाराज,निरंजनी अखाड़ा कनखल। साथ है ब्र.कु. मीना।

हाथरस-उ.प्र.। राष्ट्रीय मादक द्रव्य उन्मूलन दिवस पर आयोजित रैली का झंडा दिखाकर शुभारंभ करते हुए ब्लॉक प्रमुख रामेश्वर उपाध्याय। साथ हैं ब्र.कु. शान्ति तथा अन्य।

जयपुर-मालपुर। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं महिला मैत्रेयी क्लब की पूर्व अध्यक्षा विमला वालिया, ब्र.कु. पूजा व अन्य।

जैतारण-राज.। आध्यात्मिक प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् ज्वैलर्स ढ़गलाराम जी मैसूर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लता।

पाओंटा साहेब। होली मेले में 'व्यसन मुक्त व आध्यात्मिक प्रदर्शनी' का उद्घाटन करते हुए एस.डी.एम. सरवन मंता, वाइस चेयरमैन एम.सी. तेजपाल सिंह, कुलवंत सिंह गिल, ब्र.कु. सुमन व अन्य।

रावतभाटा-राज.। महाशिवरात्रि महोत्सव में सम्बोधित करते हुए परमाणु बिजलीघर के स्थल निदेशक सतीश कुमार शर्मा। साथ हैं केन्द्र निदेशक विनोद कुमार, पंचायत समिति भैंसरोडगढ़ प्रधान वीणा दशोरा, पालिका उपाध्यक्ष मंजूलता जंगम, सरपंच कालीबाई मीणा, ब्र.कु. आशा व अन्य।