



पहुंचाने का काम करती है। इससे जुड़ा घरेलू नुस्खा यह है कि आप इलायची को पानी में उबाल लें। थोड़ी देर तक उबालें जिससे इसका फलेवर पानी में आ जाए। 10 मिनट बाद गैस को बंद कर दें। और पानी को छान लें। पानी को छानने के बाद गुणगुना होने पर इसको पी लें। इससे आपको पेट से जुड़ी परेशानी जैसे कि पेट दर्द, छाले, गैस, आंत में इंफेक्शन से आराम मिलेगा।

खराब बैक्टीरिया से लड़ने में
जब आप मार्केट में टूथपेस्ट खरीदने जाते हैं तब आपको कई फलेवर की

सर्जरी के बाद आपको स्ट्रिंग फलेवर जैसे कि इलायची, अदरक, पुदीना सूंघने से राहत मिल सकती है। जैसा कि आप जानते हैं कि हर किसी का शरीर एक जैसा नहीं होता है और यह बेहोशी के इंजेक्शन देने की मात्रा पर भी निर्भर करता है।

ऑक्सीजन में सुधार करने में
इलायची आपके फेफड़ों के काम करने के तरीके को सुधारती है और ऑक्सीजन लेने की मात्रा में भी सुधार करती है। एक स्टडी में, दो ग्रुप बनाए गए। पहले ग्रुप को इलायची सूंघने के

साफ रंग
इलायची में विटामिन सी होता है जो एक अच्छा एंटीऑक्सीडेंट है। जो शरीर में खून के बहाव को सामान्य बनाए रखने में मदद करता है। इससे त्वचा का रंग भी हल्का होने लगता है।

साइड इफेक्ट्स

पित्त पथरी से गुजरने वाले लोगों के लिए साइड इफेक्ट्स

अगर आप पित्त पथरी से गुजर रहे हैं तो इलायची का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें। इलायची के बीज पथरी को बढ़ा सकते हैं जो आपके लिए दर्द भरा हो सकता है। आपकी सेहत के अनुसार डॉक्टर आपको बताएंगे कि आप इलायची का सेवन कर सकते हैं या नहीं।

त्वचा पर साइड इफेक्ट्स
लंबे समय से और बार-बार इलायची खाने से स्किन एलर्जी हो सकती है। गलत तरीके से इलायची का सेवन करने से स्किन पर दाग-धब्बे हो सकते हैं।

रैस्पिरेटरी एलर्जिक रिएक्शन
अगर इलायची के सेवन से आपको एलर्जी है तो यह लक्षण नजर आएंगे...
सांस लेने में दिक्कत।
सीने में दर्द।
अजीब महसूस होना।
सीना और गला सख्त हो जाना।

हरी इलायची कर दे जिंदगी को भी हरा-भरा

भारत मसालों का देश है। एक मसाला जो अपनी खूबसूरती और स्वाद के लिए जाना जाता है, वो है-इलायची। अपने फलेवर और खूबसूरती की मदद से इलायची आपके खाने को अलग स्वाद देती है। इसको पुलाव, बिरयानी, तरी वाली डिश में इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन क्या इलायची को सिर्फ इसके फलेवर के लिए इस्तेमाल किया जाता है? बिल्कुल नहीं, स्वाद होने के साथ-इलायची के फायदे भी कई हैं। यह छोटी, हरे रंग की इलायची के बारे में जानने के लिए बहुत कुछ है जो बहुत लाभदायक है।

महत्वपूर्ण फायदा यह है कि यह आपको हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करता है। यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। पूरे दिन में 3 ग्राम इलायची खाने से एक हद तक ब्लड प्रेशर सामान्य बना रहता है। इसमें प्राकृतिक रूप से मूत्रवर्धक प्रभाव होता है। जो मूत्र को सही मात्रा में आपके शरीर से निकालने में मदद करता है।

पाचन सम्बंधी बीमारियों को ठीक करने में

भारत में इस्तेमाल किए जाने वाले अधिकतर मसालों को पाचन शक्ति से सम्बंधित बीमारियों से दूर रखने के लिए जाना जाता है। इसमें इलायची के फायदे बहुत सारे हैं। इलायची में बीमारी ठीक करने के गुण होने के कारण यह पेट में छाले और गैस की परेशानी से आराम

टूथपेस्ट मिलती हैं। अधिकतर में प्राकृतिक सामग्री लौंग और इलायची मिलेंगे। ऐसा क्यों? क्योंकि इलायची के फायदे टूथपेस्ट में भी इस्तेमाल किए जाते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि यह आपको खराब बैक्टीरिया और बदबू से दूर रहने में मदद करता है। इलायची का सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह आपको मुंह में होने वाले बैक्टीरिया से दूर रखती है और साथ ही दांतों की बीमारी से भी दूर रखती है।

सर्जरी के बाद ठीक करने में

सर्जरी से पहले बेहोशी का इंजेक्शन देने के कारण आपको सर्जरी के बाद बेहोशी जैसा लगता है। ऐसे समय में इलायची आपकी मदद करेगी। रिसर्च के अनुसार, अदरक, इलायची और तारगोन का तेल गर्दन पर लगाने से जी मिचलाना और उल्टी के लक्षण से राहत मिलती है।

बाद ट्रेडमिल पर कसरत करने के लिए कहा गया, वहीं दूसरे ग्रुप को बिना इलायची सूंघे ट्रेडमिल पर कसरत करने को कहा गया। कसरत के बाद जब दोनों ग्रुप के ऑक्सीजन लेने को मापा गया तो पहले ग्रुप के लोगों के द्वारा ऑक्सीजन की मात्रा ज़्यादा ली गई थी। जिससे यह साफ होता है कि इलायची सही से सांस लेने में मदद करती है।

सांस लेने की दिक्कत से राहत

इलायची खाने से अस्थमा जैसी बीमारी में आराम मिलता है। इससे सांस आराम से ली जाती है और परेशानी भरी सांस से राहत मिलती है।

सही से खून का बहाव और

इलायची खाने के फायदे

ब्लड प्रेशर कम करने में मदद
इलायची के फायदे में एक सबसे



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। दीपावली महोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, ओ.आर.सी. निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी तथा राजयोगिनी ब्र.कु. विजय दीदी। कार्यक्रम में सुप्रसिद्ध शास्त्रीय संगीतकार एवं गीतकार पंडित बृजेश मिश्रा तथा अन्य गणमान्य लोग शामिल रहे।



रतलाम-नज़रबाग कॉलोनी(प्रेम निकुंज)। 'निःशुल्क जोड़ों का दर्द निदान शिविर' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करने के पश्चात् समूह चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन, डॉ. ब्र.कु. राजू, डॉ. ब्र.कु. श्याम, ब्र.कु. नरेश, ब्र.कु. लालू, रत्नेश विजयवर्गीय, विशाल वर्मा, गोपाल जोशी, सुलोचना वर्मा तथा अन्य।



पाटण-सातारा(महा.)। गृह राज्यमंत्री शंभुराने देसाई साहेब को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विद्या बहन।



जैतवार-म.प्र.। नवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में केशव बंसल तथा एडवोकेट चंद्रदेव पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना बहन तथा ब्र.कु. मनोज भाई।



भादरा-राज.। एसीजेएम शालिनी शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चन्द्रकांता बहन।



साउण्ट आबू-राज.। ब्रह्माकुमारीज के सिब्योरिटी सर्विस विंग द्वारा सी.आई.एस.एफ. (सेंट्रल इंडस्ट्रियल सिब्योरिटी फोर्स) के लिए 'इंटेडिक्शन ऑफ स्ट्रेस एंड इन्हेसिंग इनर स्ट्रेन्थ' विषय पर आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम में नॉर्थ से लेह लद्दाख, श्रीनगर, जम्मू आदि, साउथ से कोचीन, त्रिवेन्द्रम आदि, इस्ट से इम्फाल, शिलॉन, गुवाहाटी आदि तथा वेस्ट से भुज, अहमदाबाद आदि 64 इंटरनेशनल व डोमेस्टिक एयरपोर्ट्स के सी.आई.एस.एफ. पर्सनल ने भाग लिया। 1500 सीआईएसएफ पर्सनल सहित सीनियर कमाण्डेंट अजय दहिया, सीआईएसएफ युनिट, आईजीआई दिल्ली एयरपोर्ट व कमाण्डेंट लाल मोहन, सीआईएसएफ युनिट, गुवाहाटी एयरपोर्ट उपस्थित रहे। प्रो. ब्र.कु. ई.वी. गिरीश, मुम्बई, लेफ्टिनेंट कर्नल विकास चौहान, जबलपुर, ब्र.कु. नीरजा, मुम्बई, ब्र.कु. कमला, दिल्ली तथा ब्र.कु. प्रफुल, पुणे ने कार्यक्रम को सम्बोधित किया।



शमसाबाद-आगरा(उ.प्र.)। आध्यात्मिक चरित्र निर्माण प्रदर्शनी में ईश्वरीय ज्ञान चर्चा के पश्चात् थानाध्यक्ष आनंद वीर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी बहन व अन्य।