

स्वास्थ्य

पुदीना एक गुणकारी पौधा है। इसकी पत्तियों का इस्तेमाल व्यंजनों का जायका बढ़ाने से लेकर कई शारीरिक समस्याओं के लिए प्राकृतिक औषधि के रूप में किया जाता है। इस पर हुए कई वैज्ञानिक अध्ययनों के आधार पर यह माना गया कि पुदीना सेहत पर सकारात्मक प्रभाव दिखा सकता है। इस बात का ध्यान रखें कि पुदीना किसी भी बीमारी का इलाज नहीं है, यह सिर्फ



करने के लिए

बैक्टीरियल संक्रमण की वजह से त्वचा संबंधी कई रोग हो सकते हैं। जिनमें खुजली और जलन की भी है। यहाँ पुदीने के एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीवायरल गुण त्वचा संबंधी समस्याओं को दूर करने में मददगार साबित हो सकते हैं। रिसर्च जनरल ऑफ मेडिसिनल प्लांट के अनुसार, पुदीने में पाया जाने वाला मेंथॉल त्वचा संबंधी खुजली और जलन को कम करने में फायदेमंद हो सकता है।

पुदीने के नुकसान

जरूरी नहीं कि पुदीने के औषधीय गुण हर किसी के लिए फायदेमंद हों। कई स्थितियों में पुदीने के नुकसान भी देखने को मिल

पुदीने के औषधीय गुणों का प्रभाव हमारे शरीर में...



समस्याओं के लक्षण और प्रभाव को कम करने में कुछ हद तक मदद कर सकता है। औषधीय गुणों के कारण इसका उपयोग स्वास्थ्य के लिए भी प्रभावी माना जाता है। टफ्ट्स यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए शोध में पाया गया कि पुदीना में एंटीमाइक्रोबियल, एंटीवायरस, एंटीऑक्सीडेंट और एंटीट्यूमर के साथ ही एंटी-एलर्जिक गुण पाए जाते हैं, जो संयुक्त रूप से शरीर को लाभ पहुंचाने का काम कर सकते हैं।

पुदीने के पत्ते के फायदे...

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम में सुधार के लिए

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम एक आम विकार है, जो बड़ी आंत को प्रभावित करता है।

इसकी वजह से पेट में दर्द, दस्त और कब्ज की समस्या होती है। शोध में पाया गया है कि पुदीने की चाय में एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटीसेप्टिक गुण इरिटेबल बाउल सिंड्रोम में आराम पहुंचाने में मददगार हो सकते हैं।

यादृशत को बढ़ाने में फायदेमंद
पुदीने के औषधीय गुण यादृशत बढ़ाने में लाभदायक हो सकते हैं। इस संबंध में इंग्लैंड की एक यूनिवर्सिटी में शोध किया गया है। इस शोध में 180 युवाओं को पुदीने की चाय का सेवन कराया गया। 20 मिनट बाद शोधकर्ताओं ने युवाओं में कई सकारात्मक परिणाम देखे, जैसे सजगता में वृद्धि और मस्तिष्क कार्य प्रणाली में तेजी। शोध में इस बात का भी जिक्र है कि पेपरमिंट चाय यादृशत और यादृशत की गति बढ़ाने में सहयोग कर सकती है। इस आधार पर माना जा सकता है कि पुदीने की चाय का सेवन यादृशत को बढ़ाने में लाभदायक

हो सकता है।

मतली की अवस्था में

बार-बार उल्टी आने की इच्छा ही मतली की समस्या है। यहाँ पुदीने के फायदे देखे जा सकते हैं। एनसीबीआई (नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन) की वेबसाइट पर पुदीने पर एक शोध प्रकाशित किया गया है। शोध में पुदीना अरोमाथेरेपी का उल्टी और मतली की समस्या पर सकारात्मक प्रभाव देखा गया। इस शोध के आधार पर कहा जा सकता है कि मतली के साथ उल्टी की समस्या से आराम पाने के लिए पुदीने की अरोमाथेरेपी कारगर साबित हो सकती है। फिलहाल, मतलद की समस्या को दूर करने वाले पुदीने के औषधीय गुण अभी शोध का विषय हैं।

सिरदर्द की समस्या को दूर करने के लिए

सिरदर्द की समस्या रातों की नींद गायब कर सकती है। इस समस्या को दूर करने के लिए पुदीना मददगार साबित हो सकता है। रिसर्च जनरल ऑफ मेडिसिनल प्लांट के एक शोध के अनुसार पुदीने को सिर पर कुछ देर लगाने में सिरदर्द में आराम मिल सकता है। इसके दर्द-निवारक गुण के पीछे इसमें मौजूद मेंथॉल का प्रभाव हो सकता है।

पाचन में फायदेमंद

पुदीने पर किए गए एक अध्ययन में जिक्र मिलता है कि यह पाचन में मददगार हो सकता है। दरअसल, यह पेट की मांसपेशियों को आराम पहुंचाने के साथ-साथ पाचन में सहायक पाचक रस के प्रवाह में सुधार का काम कर सकता है। परिणामस्वरूप, भोजन आसानी से पचता है।

त्वचा की समस्या को दूर

सकते हैं। यहाँ पर हम इससे होने वाले कुछ नुकसान के बारे में भी बता रहे हैं...

जिन्हें लो शुगर की समस्या है वो पुदीने के सेवन से दूर रहें। इसके रस का सेवन रक्त में मौजूद शुगर के स्तर को कम कर सकता है।

निम्न रक्तचाप के मरीजों को भी इसके सेवन से पहले डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए, क्योंकि इसका सेवन मेंथॉल नामक घटक रक्तचाप के स्तर को कम करके समस्या पैदा कर सकता है। गर्भावस्था के समय किसी भी प्रकार के नुकसान से बचने के लिए इसके सेवन से पहले संबंधित डॉक्टर की सलाह अवश्य लें। जिनकी त्वचा सेंसिटिव होती है, उन्हें मेंथॉल से एजली हो सकती है। इसलिए, उन्हें इसके सेवन और संपर्क से दूर रहना चाहिए।



शांतिवन। ओम शान्ति मीडिया ऑफिस में आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् मोरबी गुजरात से नर्मदा इंटरप्राइजेज के मालिक भरत भाई पटेल तथा श्रीमति पटेल के साथ ओम शान्ति मीडिया के संपादक राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर।



सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)। वन विभाग वाराणसी के तत्वाधान में ब्रह्माकुमारीज के सहयोग से आयोजित हरियाली महोत्सव में चीफ कंजर्वेशन ऑफिसर एन. रविन्द्रा, मोटिवेशनल ट्रेनर ब्र.कु. तापोशी बहन, राजयोगी ब्र.कु. विपिन भाई, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राधिका दीदी, ब्र.कु. सरिता बहन, सहायक वन संरक्षक राकेश कुमार, क्षेत्रीय वन अधिकारी पन्नालाल सोनकर, पार्षद पति सुरेन्द्र राजभर, डी.एफ.ओ. महावीर कौजालगी, एमआर चौरसिया, वन दरोगा, रामधन सिंह यादव, महाबोधी के छात्र-छात्राएं आदि उपस्थित रहे।



निम्बाहेड़ा-राज। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर निम्बाहेड़ा कोतवाली में सभी पुलिस कर्मियों को शपथ ग्रहण कराने के पश्चात् सी.आई. कैलाश सोनी को ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शिवली बहन।



भीलवाड़ा-राज। ब्रह्माकुमारीज के 'प्रशासक सेवा प्रभाग' के अभियान के अंतर्गत रिजर्व पुलिस लाइन में आयोजित कार्यक्रम में आर.आई. प्रकाश चंद, एडीएम प्रशासन डॉ. राजेश गोयल, यूआईटी सेक्रेटरी अजय आर्य, एडीएम सिटी उत्तम सिंह शेखावत, ब्र.कु. अनुभा बहन, अलवर, ब्र.कु. सीताराम मीणा, सेवानिवृत्त आई.ए.एस. अधिकारी, ब्र.कु. हरीश भाई, मुख्यालय संयोजक, प्रशासक सेवा प्रभाग, मा.आबू, ब्र.कु. रंजू बहन, जालौर, ब्र.कु. रचना बहन, बिजौलिया, ब्र.कु. तारा बहन, भीलवाड़ा आर.के. कॉलोनी सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. पूजा बहन, पोखरण सेवाकेन्द्र संचालिका आदि उपस्थित रहे।