

# जायफल के फायदे फल की तरह

इससे जुड़े एक शोध में जिक्र मिलता है कि दो हफ्तों तक जायफल चूर्ण का इस्तेमाल अनिद्रा से पार पाने में मददगार हो सकता है।

## पाचन तंत्र सुधारने में

जायफल का उपयोग पाचन तंत्र को सुधारने के लिए भी किया जा सकता है। एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध में जिक्र मिलता है कि आयुर्वेद में जायफल का उपयोग कई समस्याओं से निजात पाने के लिए किया जाता है, जिसमें खराब पाचन तंत्र को ठीक करना भी शामिल है। साथ ही यह मल त्यागने की क्रिया को भी सरल बना सकता है। वहीं, एक अन्य शोध में गैस, डायरिया और अपच की समस्या के लिए इसके उपयोग का पता चलता है।

## दर्द निवारक के रूप में

जायफल का उपयोग दर्द निवारक के रूप में किया जा सकता है। इस विषय पर डिपार्टमेंट ऑफ फार्मास्यूटिकल साइंसेज (शिकागो) के द्वारा शोध किया गया। शोध में पाया गया कि जायफल के अर्क में एनाल्जेसिक गुण यानी की दर्द को दूर करने वाला गुण पाया जाता है।

## गठिया के लिए जायफल

गठिया की समस्या में जोड़ों में दर्द के साथ ही सूजन की समस्या हो सकती है। इस विषय से संबंधित एक शोध में पाया गया कि जायफल का उपयोग मांसपेशियों में ऐंठन और गठिया की समस्या में लाभकारी हो सकता है। इसमें एनाल्जेसिक और

एंटीइन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। ये गुण गठिया के दौरान होने वाले दर्द और सूजन में राहत देने का कार्य कर सकते हैं।

## मधुमेह में जायफल के गुण

एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध में पाया गया कि जायफल के अर्क में एंटीडायबिटिक गुण पाए जाते हैं। यह गुण रक्त में मौजूद ग्लूकोज के स्तर को बढ़ने से रोकने में मदद कर सकते हैं। इसलिए, कहा जा सकता है कि मधुमेह की समस्या

भी फायदेमंद हो सकता है। जानवरों के ऊपर किए गए शोध में पाया गया कि जायफल के जलीय अर्क में एनजियोलिटिक गुण पाए जाते हैं, जो चिंता को दूर करने में सहायक हो सकते हैं। साथ ही शोध में पाया गया कि जायफल के अर्क में एंटीडिप्रेसेंट गुण पाया जाता है, जो अवसाद को कम करने में मददगार हो सकता है।

## मुंहासों को कम करने में

मुंहासों की समस्या से निजात दिलाने



स्वास्थ्य

जायफल का उपयोग लाभदायक

हो सकता है।

## अवसाद और चिंता दूर करने में

जायफल अवसाद और चिंता की स्थिति में

मुंहासों की समस्या से निजात दिलाने में भी जायफल का उपयोग लाभकारी हो सकता है। दरअसल, जायफल में एंटीबैक्टीरियल और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण मौजूद होने की वजह से होने वाले मुंहासों से लड़ने का काम कर सकते हैं और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण मुंहासों की सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं।

## जायफल का उपयोग

अगर अनिद्रा की समस्या है, तो रात को

सोने से कुछ देर पहले चुटकीभर जायफल पाउडर को शहद के साथ मिलाकर खा सकते हैं।

मुंहासों की समस्या है, तो जायफल पाउडर और शहद को मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें और इसे चेहरे पर लगाएं। फिर कुछ देर सूखने दें और बाद में साफ पानी से धो लें।

## जायफल के नुकसान

जायफल की तासीर गर्म होती है, इसलिए गर्मियों में इसका अधिक मात्रा में सेवन नुकसानदायक हो सकता है। फिलहाल, इससे जुड़ा कोई सटीक शोध उपलब्ध नहीं है, लेकिन बेहतर है गर्मियों में इसका सेवन कम किया जाए।

जायफल का सेवन जरूरत से ज्यादा किया जाए, तो मतिभ्रम, दिल की धड़कनें सामान्य से तेज होना, घबराहट, उल्टी व मतली जैसी परेशानियां हो सकती हैं। शोध में भी इसे लंबे समय तक लेने

की सलाह नहीं दी गई है। खासतौर से, गैस्ट्रिक की जलन की समस्या को जटिल बना सकता है। अगर कोई व्यक्ति इसका सेवन कर भी रहा है, तो 2 हफ्ते से ज्यादा इसका सेवन न करें।

कई बार जायफल का सेवन अधिक मात्रा में करने से ठीक वैसा ही असर हो सकता है, जैसा किसी नशीले पदार्थ के सेवन से होता है।

इससे ड्राई माउथ की समस्या हो सकती है।

## जायफल के फायदे

जैसा कि आपने ऊपर पढ़ा कि जायफल कई पोषक तत्वों और गुणों से भरपूर होता है, जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माने जाते हैं। अब हम आपको बता रहे हैं कि जायफल खाने से क्या होता है और शरीर के लिए इसके फायदे क्या-क्या हो सकते हैं।

## अनिद्रा की समस्या में

जायफल का उपयोग अनिद्रा की समस्या से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकता है।



**दिल्ली-करोल बाग (पाण्डव भवन)**। सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में डीडी न्यूज चैनल के परामर्श संपादक एवं 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' कार्यक्रम के निर्माता, निर्देशक एवं एंकर मनीष बाजपेई को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी।



**अकबरपुर-उ.प्र.**। नगर महापालिका की चेयरमैन बहन सरिता गुप्ता को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सोमा बहन। साथ हैं ब्र.कु. सरिता बहन।



**मेरठ-प्रभात नगर (उ.प्र.)**। आई.जी. प्रवीण कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. श्वेता बहन।



**पटना-खाजपुरा (बिहार)**। ब्रह्माकुमारीज के उपसेवाकेन्द्र द्वारा 40वीं वाहिनी सशस्त्र सीमा बल पटना के प्रांगण में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में कमांडेंट सुवर्णा सजवान को रक्षासूत्र बांधते हुए उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजू बहन। साथ ही सभी जवानों को भी रक्षासूत्र बांधा गया। इस मौके पर ब्र.कु. रविंद्र भाई व ब्र.कु. सिंधु बहन भी उपस्थित रहे।



**आजमगढ़-उ.प्र.**। एस.एस.पी. अनुराग आर्य को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रंजना बहन।



**शाहाबाद-बरेली (उ.प्र.)**। चेयरमैन मतलुब अंसारी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति बहन। साथ हैं ब्र.कु. रजनी बहन, ब्र.कु. चंद्रपाल भाई तथा अन्य।



**मोतिहारी-हेनरी बाजार (बिहार)**। सेवाकेन्द्र पर आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में बीजेपी महिला सेल की जिला अध्यक्ष बहन वीणा मिश्रा को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. रानी दीदी। साथ हैं ब्र.कु. मीणा, ब्र.कु. अशोक वर्मा तथा अन्य।



**इम्फाल-मणिपुर**। पी.वी. संजय कुमार, चीफ जस्टिस, हाई कोर्ट ऑफ मणिपुर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. नीलिमा बहन तथा अन्य।



**दिल्ली-नरेला**। थाना प्रभारी राजेश कुमार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. मोनिका बहन, ब्र.कु. निरंजन भाई, ब्र.कु. योगेश्वरी बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।