

भारत में चाय एक पॉपुलर ड्रिंक है और बहुत से लोगों का दिन तो चाय के बिना शुरू ही नहीं होता। हर शाम गार्डन में बैठकर चाय की चुस्कियां लेना या फिर किताब पढ़ते हुए चाय पीने का भी अलग ही मजा है। आप अपनी इस आदत से देरों फायदे भी पा सकते हैं और इसके लिए आपको ज्यादा मेहनत नहीं करनी है। बस अपनी रेगुलर चाय को हर्बल टी से रिप्लेस कर दें।

हर्बल टी को आजकल बहुत कवरेज मिल रही है और इसके पीछे बहुत से कारण भी हैं। हर्बल टी आपके स्वास्थ्य के लिए कई मायनों में फायदेमंद है फिर चाहे बात कैमोमाइल टी की हो, टर्मेरिक टी की हो या फिर पिपरमेंट टी की। हर्बल टी में एंटी-ऑक्सीडेंट्स होते हैं, साथ ही इनमें एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटी वायरल गुण भी होते हैं। अगर आप हर्बल टी को अपनी डाइट में नियमित रूप से शामिल करती हैं तो आपको क्या-क्या फायदे मिलते हैं, आइए जानते हैं...

हर्बल टी को भी करें अपनी डाइट में शामिल

कैल्शियम, पोटेशियम, कॉपर, मैंगनीज, जिंक और मैग्नीशियम जैसे मिनरल्स होते हैं जो बोन डेंसिटी बढ़ाते हैं और हड्डियों का स्वास्थ्य बेहतर करने में मदद करते हैं।

इम्युनिटी बढ़ती

हर्बल टी में पॉलीफेनॉल होते हैं, जोकि फाइटोकेमिकल होने की वजह से आपके इम्यून फंक्शंस को बेहतर करता है और शरीर को कई बीमारियों से बचाता है। इम्युनिटी अच्छी होने से आपका शरीर इन्फेक्शन के



हर्बल टी के फायदे

एंजायटी होती कम

सामान्य चाय में कैफीन होती है, जिसका अधिक सेवन आपके स्वास्थ्य को हानि पहुंचा सकता है। कैफीन शरीर को डिहाइड्रेट कर देती है। इसलिए आपको सामान्य चाय की जगह हर्बल टी का सेवन करना चाहिए। हर्बल टी में कैफीन नहीं होती है। कैफीन का सेवन कम करने से स्ट्रेस और एंजायटी कम करने में मदद मिलती है। रिसर्च बताती है कि रोज टी का सेवन करने और रोज वॉटर इन्हेल करने से एंजायटी के मरीजों को आराम मिलता है।

डाइजेशन होता अच्छा

डाइजेस्टिव और गैस्ट्रोइंटेस्टिनल प्रॉब्लम के लिए भी हर्बल टी बहुत लाभकारी है। आप इनका सेवन दिन में दो बार करेंगे तो आपका पाचन दुरुस्त होगा। विशेष तौर पर कैमोमाइल टी डाइजेस्टिव सिस्टम के फंक्शन में सुधार करती है। इसमें प्लैवोनोइड्स और टरपेनोइड्स होते हैं। यह बुखार, इन्फ्लेमेशन, मसल्स क्रैप और इंसोमनिया जैसी समस्याओं को ठीक करने में मदद करती है।

एंटी-एजिंग गुण

हर्बल टी हर्ब्स से बनती है और हर्ब्स में एंटी ऑक्सीडेंट्स जैसे पॉलीफेनॉल, फ्लैवोनोइड और कैटेचिन आदि मौजूद होते हैं। एंटी ऑक्सीडेंट्स त्वचा को यूवी किरणों से प्रोटेक्ट करते हैं, साथ ही एंटी ऑक्सीडेंट्स ऑक्सीडेशन प्रोसेस को कम करते हैं जिससे शरीर में फ्री रेडिकल्स का प्रभाव कम होता है। फ्री रेडिकल्स एजिंग साइन्स के लिए जिम्मेदार होते हैं। इसलिए हर्बल टी का सेवन करने से एंटी-एजिंग

इफेक्ट मिलते हैं और झुर्रियां/फाइन लाइन्स कम होती हैं।

बोन हेल्थ होती बेहतर

महिलाओं को अक्सर उम्र बढ़ने के साथ-साथ हड्डियों के जोड़ों में दर्द की शिकायत होने लगती है। घुटनों में दर्द बहुत ही आम समस्या हो गई है। ऐसे में हर्बल टी का सेवन आपके लिए लाभकारी होगा। हर्बल टी जैसे रूइबोस टी में आयरन,

खिलाफ लड़ सकता है साथ ही कई बीमारियों से खुद को बचा सकता है।

शरीर के दर्द में आराम

टर्मेरिक टी या हल्दी की चाय उन लोगों के लिए लाभकारी है तो अर्थराइटिस या गाउट जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं। हल्दी में एंटी-इन्फ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज होती हैं जो जोड़ों से सूजन को कम करती है और अर्थराइटिस के लक्षणों को कम करती है।



राजगढ़-म.प्र. हाई स्कूल सरेड़ी में राष्ट्रीय बालिका दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्रह्माकुमारीज की जिला संचालिका ब्र.कु. मधु बहन, प्रिंसिपल मिश्रीलाल दांगी, शिक्षिका रानू वर्मा, शिक्षिका कांता दांगी एवं स्कूल की बालिकाएं।



इंदौर-इंद्रपुरी(म.प्र.) ब्रह्माकुमारीज द्वारा महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर झांकी व भव्य शोभायात्रा का आयोजन हुआ जिसमें मधु वर्मा, पूर्व विकास प्राधिकरण, पार्षद सुनीता हार्डिया, मिसेज सिद्धू मैडके, एन.डी.पी.एस., डॉ. सतीश पाठक, ब्र.कु. पूर्णिमा बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



अम्बिकापुर-चोपड़ा पारा(छ.ग.) 87वीं शिव जयंती पर शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए संत महेश मुनी जी, दुर्गा मंदिर के व्यवस्थापक, स्वामी तन्मयानन्द जी, विवेकानन्द स्कूल के डायरेक्टर, हरिहर सिंह, सर्वेश्वरी समूह के व्यवस्थापक, हुकुम सिंह, अध्यक्ष संत केवल आश्रम, देवेन्द्र सिंह, मुख्य ग्रंथी गुरुसिंह सभा गुरुद्वारा, अजय तिवारी, आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक, मंगल पाण्डे, सामाजिक कार्यकर्ता, सरयुजा संभाग की सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विधा दीदी, ब्र.कु. प्रतिमा बहन तथा अन्य भाई-बहनें।



पेट वडगांव-कोल्हापुर(महा.) ब्रह्माकुमारीज द्वारा महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर 8फीट ऊँचाई के फूलों के आकर्षक शिवलिंग के विधिपूर्वक उद्घाटन एवं पूजन के पश्चात् समूह चित्र में हैं जिला परिषद शिक्षण सभापति पविण यादव, वडगांव हाई स्कूल के मुख्य अध्यापक डी.के.पाटील, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. योगिनी बहन, ब्र.कु. कीर्ति बहन तथा अन्य भाई-बहनें।



जबलपुर-अधाराताल(म.प्र.) ब्रह्माकुमारीज के उपसेवाकेन्द्र द्वारा त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में महापौर जगत बहादुर सिंह(अन्नु), पूर्व विधायक लखन घनघोरिया, जबलपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना बहन, यूरो किड्स की डायरेक्टर पूजा जैसवानी, आकर्षण कला केंद्र की संचालिका मंजूषा श्रीवास्तव, महाकौशल नगर की पार्षद अंजना मनीष अग्रहरि, डॉ. एस.के. पांडे, कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. श्याम रावत, वरिष्ठ पत्रकार पवन पाण्डे, महेंद्र सिंह, ब्र.कु. रानू बहन, ब्र.कु. साधना बहन आदि उपस्थित रहे।