

अदरक-नींबू की चाय से न सिर्फ स्वाद ही... बल्कि पायें शारीरिक स्वास्थ्य भी

चाय के बिना मानों जिंदगी अधूरी-सी लगती है। हो भी क्यों न, इसका लाजवाब स्वाद और कई आकर्षक फ्लेवर है ही कुछ ऐसे। अब किसी को ग्रीन टी पसंद है, तो कोई कड़क चाय या फिर नींबू की चाय पीना पसंद करता है। वहीं, अदरक-नींबू की चाय पीने वालों की भी कमी नहीं है। मगर, आपको जानकर हैरानी होगी कि स्वाद और ताजगी देने के अलावा अदरक-नींबू की चाय कई शारीरिक समस्याओं में भी फायदेमंद हो सकती है। हालांकि, यह ध्यान रखना जरूरी है कि यह कुछ समस्याओं में राहत तो पहुंचा सकती है लेकिन इसे उनका उपचार नहीं कहा जा सकता। किसी भी समस्या का पूर्ण इलाज डॉक्टर परामर्श पर ही निर्भर करता है।

मतली और उल्टी में सहायक

मतली और उल्टी जैसी समस्याओं से निजात पाने के लिए अदरक और नींबू का उपाय किया जा सकता है। अदरक से जुड़े एनसीबीआई के एक शोध में जिक्र मिलता है कि यह उल्टी और मतली की समस्या से राहत दिलाने में मदद कर सकता है।

वहीं, सर्जरी के बाद होने वाली मतली और उल्टी की समस्या में अदरक के साथ नींबू को भी उपयोगी बताया गया है। इसके अलावा नींबू से संबंधित एक शोध में नींबू की खुशबू को गर्भावस्था में उल्टी और मतली से राहत दिलाने में कारगर माना गया है। इन तीनों तथ्यों को देखते हुए यह कहा जा सकता है कि मतली और उल्टी रोकने के उपाय में नींबू और अदरक की चाय को बेहतरीन विकल्प माना जा सकता है।

वजन कम करने में मददगार

गलत खान-पान और दिनचर्या की वजह से वजन बढ़ने की समस्या आम हो गई है। ऐसे में लोग तरह-तरह के उपाय जैसे - डाइटिंग व व्यायाम आदि करते हैं। ऐसे में अगर लेमन जिंजर टी को डाइट में शामिल किया जाए, तो वजन बढ़ने की परेशानी से काफी हद तक छुटकारा पाया जा सकता है। माना जाता है कि अदरक के सेवन से भूख की इच्छा कुछ हद तक कम हो सकती है। अदरक और नींबू के मिश्रण के सेवन से चयापचय बढ़ सकता है और एकस्ट्रा कैलोरी बर्न होने में मदद मिल सकती है।

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

इंटरनेशनल जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन के शोध में माना गया कि अदरक प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। वहीं, दूसरी ओर नींबू के फायदे से जुड़े एक लेख में जिक्र मिलता है कि नींबू जैसे सभी साइट्रस फल शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने में सहायक हो सकते हैं। इन दोनों तथ्यों को देखते हुए यह कहना गलत नहीं होगा कि अदरक-नींबू की चाय का उपयोग शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के उपाय में कारगर साबित हो सकता है।

दिमागी कार्यक्षमता को बढ़ावा दे

दिमागी कार्य क्षमता को बढ़ाने के लिए भी अदरक नींबू की चाय को उपयोग में लाया जा सकता है। ये बात अदरक और नींबू के अलग-अलग शोध से स्पष्ट होती है। अदरक से संबंधित एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित एक शोध में पाया

पर यह माना जा सकता है कि अदरक-नींबू की चाय दिमागी कार्य क्षमता को बढ़ाने में उपयोगी साबित हो सकती है।

शरीर को एल्कलाइज करे

हम सभी को पता है कि नींबू एसिडिक होता है, लेकिन क्या आपको पता है कि जब यह आपके शरीर में जाता है तो इसकी प्रकृति बदल जाती है और यह एल्कलाइज

पर इसका प्रभाव अलग-अलग हो सकता है। इसलिए एसिडिटी की समस्या से पीड़ित व्यक्ति अदरक-नींबू चाय के सेवन से पहले डॉक्टर से सलाह लें।

त्वचा को बनाए बेदाग और मुलायम

नींबू और अदरक का मेल न सिर्फ आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि यह आपको सुन्दर और बेदाग त्वचा भी देगा। नींबू-अदरक की चाय में विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट की उच्च मात्रा होती है, जो आपकी त्वचा को स्वस्थ बनाते हैं। अदरक में एंटीबैक्टीरियल गुण भी होते हैं, जो त्वचा के संक्रमण से लड़ते हैं और त्वचा को साफ करते हैं। इसके साथ ही यह शरीर और त्वचा को हाइड्रेट भी रख सकता है।

बालों के विकास को बढ़ावा देने में

बालों के विकास को बढ़ावा देने के मामले में भी अदरक और नींबू के फायदे हासिल किए जा सकते हैं। दरअसल, अदरक में सिलिकॉन पाया जाता है, जो बालों के विकास को बढ़ावा देने के लिए जाना जाता है। वहीं, दूसरी ओर नींबू भी बालों के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी माना जाता है। साथ ही यह एंटीफंगल गुण के कारण डैंड्रफ की समस्या से राहत दिलाने के लिए भी उपयोगी साबित हो सकता है। इस आधार पर चाय के रूप में अदरक और नींबू के फायदे बालों के लिए भी सहायक माने जा सकते हैं। इसके लिए इस चाय को पीने के साथ ही बालों और स्कैल्प पर लगाने के लिए भी इस्तेमाल में लाया जा सकता है।



गया है कि यह मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं की दिमागी कार्य क्षमता को सुधार कर उनकी यादशत को बढ़ावा दे सकता है। इसके अलावा, साइट्रस फल से जुड़े एक अन्य शोध में भी जिक्र मिलता है कि साइट्रस फल दिमाग में ब्लड फ्लो को बढ़ावा देकर उनकी दिमागी कार्य क्षमता को सुधारने में मदद कर सकते हैं। इस आधार

हो जाता है। जब एक कप गर्म चाय में नींबू का रस मिलाया जाता है तो यह मेटाबॉलिज्म को ठीक करता है और शरीर को एल्कलाइज करना शुरू कर देता है। यह स्वस्थ दांतों और मसूड़ों को बनाए रखने में मदद करता है। हालांकि कुछ लोगों को अदरक-नींबू चाय के सेवन से एसिडिटी हो सकती है। अलग-अलग लोगों



जालंधर-पंजाब। विधायक रमन अरोड़ा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ ज्ञान चर्चा करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा बहन।



पटना सिटी-बिहार। पटना साहिब से भाजपा विधायक नंद किशोर यादव को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी बहन।



लुधियाना-पंजाब। विधायक गुरप्रीत सिंह गोगी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रियंका बहन।



बहापुर-पीयूआरसी (ओडिशा)। जिला मुख्य न्यायाधीश रूपा चौधरी, आई.ज.एस. को रक्षासूत्र बांधते हुए राज्यांगिनी ब्र.कु. माला बहन।



गुरुसहायगंज-फर्रुखाबाद (उ.प्र.)। जनपद न्यायाधीश विशम्भर प्रसाद, अपर न्यायाधीश नन्द कुमार व अन्य सदस्यों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. नीलम बहन व ब्र.कु. पूनम बहन।



फरीदाबाद-संजय एंक्लेव (हरियाणा)। रक्षाबंधन के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में समाजसेवियों के लिए आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में 13 समाजसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधियों सहित सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन व ब्र.कु. शोभा बहन।



नैनीताल-उत्तराखंड। सचिन नेगी, नगर पालिका अध्यक्ष को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय पत्रिका व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. वीणा बहन।



शाहजहांपुर रौजा-फर्रुखाबाद (उ.प्र.)। अशोक कुमार मीणा, पुलिस अधीक्षक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रंजना बहन।



सीकरी-भरतपुर (राज.)। नगर विधायक बाजीव अली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पूनम बहन।



सोलन-हि.प्र.। वाई.एस. परमार औद्योगिकी एवं वानिकी वि.वि. के उपकुलपति राजेश्वर चंदेल को परमात्म रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुषमा बहन।



शाहजहांपुर ओवर ब्रिज-फर्रुखाबाद (उ.प्र.)। भानुदेव शर्मा, जिला न्यायाधीश को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संतोष बहन।