सौंफ के फायदे...

क्या आप जानते हैं... सौंफ में भी हैं बेहतरीन गुण

आपने यह देखा होगा कि प्रायः रेस्टोरेंट में खाना खाने के बाद वेटर सौंफ खाने को देते हैं। सौंफ का उपयोग घरों में भी अनेक तरह से किया जाता है इसलिए आप लोग बराबर सौंफ का सेवन करते होंगे। वास्तव में छोटा-सा दिखने वाला सौंफ बहुत ही गुणकारी होता है लेकिन अधिकांश लोग सौंफ के इस्तेमाल के बारे में बहुत अधिक नहीं जानते होंगे। आपको शायद यह पता नहीं होगा कि सौंफ एक औषधि है और इसके बारे में आयुर्वेद में बहुत सारी बातें बताई गई हैं।

पेट की गैस की परेशानी में लाभ

1-2 ग्राम सौंफ की जड़ के चूर्ण के सेवन करने से कब्ज में लाभ होता है। सौंफ के बीज का काढ़ा बना लें। इसे 5-10 मिली मात्रा में भोजन के प्रत्येक ग्रास के साथ छोटे बच्चों को पिलाने से बच्चों की कब्ज ठीक होती है। आयु के अनुसार मात्रा में सौंफ के बीजों की चटनी का सेवन करने से डकार और पेट की गैस की समस्या ठीक होती है।

आँखों के लिए फायदेमंद...

स्वास्थ्य

सौंफ के पत्ते के रस में रूई को भिगोकर आँखों पर रखें। इससे आँखों की जलन, दर्द तथा लालिमा की परेशानी ठीक होती है।

जुकाम में फायदा...

15-30 मिली सौंफ का काढ़ा या सौंफ का पानी पीने से जुकाम में लाभ होता है।

मुँह के छालों में फायदेमंद...

सौंफ का काढ़ा बनाकर उसमें फिटकरी मिलाकर गरारा करने से मुँह के छालों में लाभ होता है।

हकलाने की बीमारी में करें सौंफ का प्रयोग...

15-30 मिली सौंफ के काढ़े में मिश्री तथा गाय का दूध मिलाकर पिएं। इससे हकलाने की परेशानी कम होती है।

पेचिश में फायदेमंद...

बराबर-बराबर भाग में बेल, नागरमोथा, सौंफ तथा स्थलपद्म के काढ़ा (10-30 मिली) में मिश्री मिलाएं। इसे पीने से आँवयुक्त पेचिश और खूनी पेचिश में लाभ होता है।

चार भाग सौंफ चूर्ण में एक भाग इलायची चूर्ण तथा पाँच भाग मिश्री चूर्ण मिला लें। इसे उपयुक्त मात्रा में सेवन करने से पेचिश में शीघ्र लाभ होता है।

मूत्र रोग का इलाज...

सौंफ के पत्तों का रस 5 मिली सेवन करने से मूत्राशय की सूजन ठीक होती है।

मासिक धर्म विकार में फायदेमंद...

सौंफ के बीज के 10-20 मिली काढ़े में मधु मिलाएं। इसे नियमित सेवन करने से मासिक धर्म विकार जैसे-समय पर मासिक धर्म का ना आना, मासिक धर्म के समय दर्द होना और बांझपन आदि में लाभ होता है।

मैनिया (पागलपन) में लाभ...

5-10 ग्राम सौंफ को पीसकर उसमें इतना ही खांड मिला लें। इसे पिलाने से पित्त के कारण होने वाले मैनिया रोग में लाभ होता है।

बुखार उतारता है सौंफ...

सौंफ, वच, कूठ, देवदारु, रेणुका, धनिया, खस तथा नागरमोथा को बराबर मात्रा में लेकर उसका काढ़ा बना लें। इसमें मधु तथा मिश्री मिला लें। इसे 25-50 मिली की मात्रा में सुबह और शाम पीने से वात दोष के कारण होने वाला बुखार ठीक हो जाता है।

याद्दाश्त बढ़ाने में फायदेमंद...

सौंफ में बल्य गुण पाया जाता है जो शरीर, मस्तिष्क एवं मस्तिष्क की नसों को बल प्रदान करता है जोकि याद्दाश्त को बढ़ाने में भी मदद करता है।

कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में फायदेमंद...

कोलेस्ट्रॉल की मुख्य वजह पाचन का असंतुलित होना होता है। ऐसे में सौंफ में पाएं जाने वाले दीपन गुण के कारण यह अग्नि को दीप्त कर पाचन को स्वस्थ करती है साथ ही कोलेस्ट्रॉल को कम करने में भी सहयोग देती है।

रक्त को शुद्ध करने में फायदेमंद...

एक रिसर्च के अनुसार सौंफ रक्त शोधक का कार्य भी बहुत अच्छे से करती है। यह मूत्र की प्रवृत्ति को बढ़ाते हुए शरीर से सभी विषैले पदार्थों को बाहर निकाल फेंकने में मदद करती है।

सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)। 'स्व उन्नति के लिए एक दिवसीय भट्ठी एवं प्रेरक सत्र' में सभी का फूल माला व पटका पहनाकर स्वागत करने के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगी ब्र.कु. सूरज, ब्र.कु. रुपेश व ब्र.कु. गीता, माउंट आबू, ब्रह्माकुमारीज़ पूर्वी उ.प्र. और पश्चिम नेपाल की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, क्षेत्रीय प्रबंधक ब्र.कु. दीपेन्द्र, ब्र.कु. नितिन,दिल्ली तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

खापरखेडा-महा.। नवनिर्मित 'शिव संदेश भवन' के उद्घाटन समारोह का दीप प्रज्ज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. राजू,माउण्ट आबू, कैबिनेट मंत्री सुनील केदार, ब्र.कु. प्रेमलता दीदी,कामठी, ब्र.कु. रजनी दीदी,नागपुर उपेक्षत्र, ब्र.कु. सुमंगला दीदी,कर्नाटक,बीदर तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें। कार्यक्रम में उपस्थित रहे नवनिर्वाचित विधायक आशीष भाऊ देशमुख, रूचि एग्रो फार्म के डायरेक्टर महेंद्र ठाकुर, अविनाश,माउण्ट आबू, ब्र.कु. सुनंदा,बीदर तथा अन्य अतिथिगण।

रानी बाग-इंदौर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ कृष्णोदय सेवाकेंद्र में गणतंत्र दिवस पर ध्वजारोहण के पश्चात समूह चित्र में ब्र.कु. भूनेश्वरी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

कालानी नगर-इंदौर(म.प्र.)। गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय ध्वजारोहण के पश्चात समूह चित्र में ईश्वरीय स्मृति में वार्ड क्र.3 पार्षद शिखा संदीप दुबे, एम.पी.ई.बी. चीफ इंजीनियर पवन अग्रवाल, ब्र.कु. जयंती, ब्र.कु. सुजाता तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

हाथरस-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र आनन्दपुरी कॉलोनी की संचालिका एवं नशा मुक्त भारत अभियान,हाथरस को-ऑर्डिनेटर राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. शान्ता को उनके 25वें समर्पण दिवस पर चुनरी और माल्यार्पण कर शुभकामनाएं देने के पश्चात समूह चित्र में ब्र.कु. हेमलता,इगलास, ब्र.कु. मीना,रामपुर, ब्र.कु. श्वेता, ब्र.कु. दुर्गेश, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. कोमल, ब्र.कु. वन्दना, ब्र.कु. पूजा तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

चंदला-छतरपुर। विश्व ध्यान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे गवर्मेंट मेडिकल ऑफिसर राहुल त्रिवेदी, सी.एम. राईज स्कूल के प्रिंसिपल करण पटेल व प्रधानाध्यापक अखिलेंद्र सिंह, एमपीडब्ल्यू सहदेव सिंह, एमपीडब्ल्यू भगवत, टेलीमेडिसिन किशोर तथा स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. भारती।