

आजमा कर देखिए अदरक नींबू की चाय

कई गुणों से भरपूर है

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



अदरक और नींबू की चाय का सेवन एक दर्दनिवारक के रूप में भी किया जा सकता है। दरअसल, अदरक और नींबू दोनों में ही एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो विभिन्न प्रकार के दर्द को कम करने में मदद करते हैं। बहुत से घरों में सुबह की शुरुआत चाय के साथ ही होती है। माना जाता है कि चाय सेहत के लिए अच्छी नहीं होती, पर यह पूरी तरह सच नहीं है। अदरक-नींबू की चाय सेहत को कई तरह के लाभ प्रदान करती है तो चलिए जानते हैं अदरक-नींबू की चाय से होने वाले कुछ बेहतरीन फायदों के बारे में-

कम करे वजन

अदरक-नींबू की चाय का सेवन करने का एक लाभ यह है कि यह बढ़ते वजन पर लगाम लगाता है। दरअसल, जब आप इसका सेवन करते हैं तो अदरक के कारण आपको अतिरिक्त भूख नहीं लगती, वहीं दूसरी ओर, नींबू इंसुलिन प्रतिरोध क्षमता

को बढ़ाने के साथ-साथ शरीर में फैट की मात्रा को भी कम करता है। इन दोनों का एक साथ सेवन करने पर व्यक्ति को मेलाबॉलिज्म बेहतर तरीके से काम करता है, जिससे वजन कम करने में सहायता मिलती है।

दौड़ने लगोगा दिमाग

अगर आप अपने दिमाग की कार्यक्षमता में वृद्धि करना चाहते हैं तो भी अदरक-नींबू की चाय आपके लिए फायदेमंद होगी। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण मौजूद होते हैं। साथ ही इसके सेवन से याददाश्त मजबूत होती है और अल्जाइमर का खतरा भी कम होता है।

लड़के बीमारियों से

कुछ लोगों की रोग-प्रतिरोधक क्षमता इतनी कमजोर होती है कि वह बहुत जल्द बीमार पड़ते हैं। लेकिन अगर आप नींबू-अदरक की चाय को अपनी डाइट का हिस्सा

बनाते हैं तो यकीनन आपको बीमारियों से लड़ने में सहायक है,

कौशल

मिलेगी। दरअसल, नींबू में विटामिन-सी और एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। साथ ही नींबू और अदरक दोनों संक्रमण से लड़ने में काफी प्रभावशाली होते हैं। इसलिए यह आपको कई तरह के संक्रमण से बचाते हैं।

सुधारे मूड

अदरक नींबू की चाय व्यक्ति के भीतर शारीरिक व मानसिक तनाव को कम करने

में सहायक है,

जिसके कारण व्यक्ति खुद को काफी रिलैक्स महसूस करता है। जिन लोगों को मूड स्विंग की समस्या रहती है, उन्हें नींबू-अदरक की चाय अवश्य पीनी चाहिए। इससे उनकी स्थिति में काफी सुधार होता है।

दर्द निवारक गुण

अदरक और नींबू की चाय का सेवन एक दर्दनिवारक के रूप में भी किया जा

सकता है। दरअसल, अदरक और नींबू दोनों में ही एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो विभिन्न प्रकार के दर्द को कम करने में मदद करते हैं। इसलिए अगर आप नियमित रूप से इसका सेवन करते हैं तो आपको माइग्रेन से लेकर मासिक धर्म में ऐंठन से संबंधित हर परेशानी से छुटकारा मिलेगा।

आसान तरीके से घर पर इस तरह मिनटों में बनाएं



सामग्री-

- 750 एमएल पानी
- दो कप बारीक कटे फल जैसे अंगूर, संतरा, पाइनेपल, कीवी, स्टाबेरी आदि
- 300 एमएल नॉन डेयरी क्रीम
- 150 ग्राम चीनी
- पाव

विधि- घर पर ही फ्रूट पेस्ट्री बनाने के लिए सबसे पहले एक साँस पेन में पानी व चीनी डालकर हाई फ्लेम पर चीनी के पिघलने तक पानी को गर्म करें। अब गैस को बंद करें और पानी को दूसरे बर्तन में डालकर ठंडा होने दें। जब चाशनी पूरी तरह ठंडी हो जाए तो इसमें फल जैसे अंगूर, संतरा, पाइनेपल, कीवी और स्टाबेरी को डालकर आधे से एक घंटे के लिए यूं ही छोड़ दें। अब एक दूसरा बड़ा मिक्सिंग बाउल लेकर उसमें क्रीम डालें और व्हिस्प या किसी चम्मच की मदद से करीबन 15 से 20 मिनट तक फेंटे। बस ध्यान रखें कि

क्रीम को फेंटने के लिए मिक्सी या ग्राइंडर का प्रयोग न करें। अब चाशनी को छलनी की मदद से छान लें ताकि फल छलनी में रह जाएं और चाशनी दूसरे बाउल में आ जाए। अब फल को चम्मच की मदद से हल्का-हल्का दबाकर अतिरिक्त चाशनी निकाल दें।

अब तीन बड़ी कटोरियों के उपर

घर पर ही फ्रूट पेस्ट्री बनाने के लिए सबसे पहले एक साँस पेन में पानी व चीनी डालकर हाई फ्लेम पर चीनी के पिघलने तक पानी को गर्म करें। अब गैस को बंद करें और पानी को दूसरे बर्तन में डालकर ठंडा होने दें। जब चाशनी पूरी तरह ठंडी हो जाए तो इसमें फल जैसे अंगूर, संतरा, पाइनेपल, कीवी और स्टाबेरी को

एक थाली रखें। यह एक टर्नटेबल की तरह काम करेगी और आप के कबनाते समय इसे आसानी से घुमा पाएंगे। अब थाली के उपर पाव रखें और एक बड़े चाकू की मदद से उसके उपर का हिस्सा हटाएं। अब पाव से तीन लेयर काटें। अब थाली के

डालकर आधे से एक घंटे के लिए यूं ही छोड़ दें। घर पर कोई मेहमान आ जाए फिर कोई फंक्शन हो तो अधिकतर लोग

उपर चम्मच की सहायता से थोड़ा सी क्रीम लगाएं और क्रीम के उपर पाव की एक लेयर रखें और हल्का सा दबाएं। अब चम्मच की सहायता से ब्रेड के उपर चारों तरफसे चाशनी डालें। इसके बाद ब्रेड के उपर क्रीम डालें और चम्मच की सहायता से अच्छी तरह फैलाएं। अब हाथों में थोड़े से फल लेकर उसे भी फैलाएं। इसके बाद थोड़ी सी क्रीम और डालें। अब दूसरी ब्रेड लेकर उसे भी चाशनी से भिगोएं। अब इस ब्रेड को पहली ब्रेड के उपर रखें और दोबारा क्रीम और फल रखें। इसी तरह तीसरी ब्रेड रखकर फिर से चाशनी में गीला करें। अब

पेस्ट्री मंगाकर खाते हैं। बच्चों को तो यह इतनी पसंद होती है कि वह कभी भी इसके लिए मना नहीं करते। लेकिन बाजार से बार-बार पेस्ट्री मंगवाना शायद आपको अच्छा न लगता हो। अगर आप भी बच्चों को घर की बनी हुई पेस्ट्री खिलाना चाहते हैं तो अब परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। आज हम आपको बेहद आसान तरीके से घर पर ही फ्रूट पेस्ट्री बनाने का तरीका बता रहे हैं। तो चलिए शुरू करते हैं इसे बनाना-

इसमें काफी सारी क्रीम डालें और चाकू की मदद से चारों ओर फैलाएं। साथ ही साइड्स में भी क्रीम को अच्छे से फैलाएं। इसके बाद इसे बीच से काटें। अब बारी आती है पेस्ट्री को सजाने की। लेकिन इससे पहले पेस्ट्री को एक सर्विंग प्लेट में निकालें। अब एक जिप लॉक बैग लेकर उसमें क्रीम भरें। अब आगे की तरफसे कैंची की मदद से इसे काटें। अब क्रीम और फ्रूट की मदद से पेस्ट्री को मनपसंद तरीके से सजाएं और सर्व करें।

कब्ज का प्राकृतिक तरीके से इलाज करता है कैस्टर ऑयल

एक टीस्पून कैस्टर ऑयल को एक गिलास गर्म दूध में मिक्स करें। अब इस दूध का तुरंत सेवन करें। आप हर रात सोने से पहले इस दूध का सेवन कर सकते हैं। हालांकि यह उपचार बेहद प्रभावी है लेकिन अगर आप लैक्टोज इनटोलरेंट हैं तो आप इस उपाय को न अपनाएं। क्योंकि ऐसे लोगों को दूध पचता नहीं है। आज के समय में खानपान में गड़बड़ी सीधे तौर पर पाचनतंत्र को प्रभावित करती है, जिसके कारण व्यक्ति को कई तरह की पेट संबंधी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इन्हीं में से एक है कब्ज। यूं तो इसके उपचार के लिए आप दवाई का सेवन करते होंगे लेकिन इसके लिए घरेलू उपचार भी उपलब्ध हैं। खासतौर से कैस्टर ऑयल कब्ज का बेहतरीन व प्राकृतिक तरीके से इलाज करता है। दरअसल, कैस्टर ऑयल में फैटी एसिड पाए

जाते हैं, जिसमें लैक्सेटिव गुण होते हैं। यह फैटी एसिड टूलस को सॉफ्ट करने के साथ-साथ आंतों की सफाई करने में मदद करता है। इसलिए कब्ज होने पर इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।

कैस्टर ऑयल व संतरे का रस: एक टेबलस्पून कैस्टर ऑयल को एक कप संतरे के रस में मिक्स करें। अब तुरंत इस मिश्रण का सेवन कर लें। आप दिन में एक बार इसका सेवन कर सकते हैं। संतरे के रस में फाइबर उच्च मात्रा में होता है तथा कैस्टर ऑयल में

मौजूद लैक्सेटिव गुण मल को नरम बनाते हैं। जिससे कब्ज से राहत मिलती है।

कैस्टर ऑयल व दूध : एक टीस्पून कैस्टर ऑयल को एक गिलास गर्म दूध में मिक्स करें। अब इस दूध का तुरंत सेवन करें। आप हर रात सोने से पहले इस दूध का सेवन कर सकते हैं। हालांकि यह उपचार बेहद प्रभावी है लेकिन अगर आप लैक्टोज इनटोलरेंट हैं तो आप इस उपाय को न अपनाएं। क्योंकि ऐसे लोगों को दूध पचता नहीं है।

कैस्टर ऑयल व हीटिंग पैड: थोड़ा सा कैस्टर ऑयल लेकर उसे अपने नाभि के चारों ओर लगाएं। अब इससे मसाज करें। कुछ देर बाद आप अपनी नाभि के उपर हीटिंग पैड रखें। आप इस उपाय को दिन में एक बार रखें। दरअसल, जब कैस्टर ऑयल का इस्तेमाल हीटिंग पैड के साथ किया जाता है तो उससे डाइजेसन तो बेहतर होता है ही, साथ ही प्रभावित स्थान का सर्कुलेशन भी बेहतर होता है। जिसके कारण आपको कब्ज की समस्या से राहत मिलती है।