फलों और सब्जियों के छिलके भी होते हैं फायदेमंद

क्या आप भी फ्लों और सब्जियों के छिलकों को बेकार समझ कूड़े में फेंक देते हैं लेकिन क्या आपको पता है कि इन छिलकों में कई लाभकारी पोषक तत्व छुपे होते हैं जो आपकी कई सेहत संबंधी और अन्य कई परेशानियों को दूर करने में आपकी मदद करते हैं। आइये जानते हैं कौन कौन से फ्ल और सब्जियों के छिलके आपके लिए फायदेमंद हो सकते हैं...

अनार:- यह तो हम सब ही जानते हैं कि अनार का रस और दाने स्वास्थ्य के लिए काफी अच्छे माने जाते हैं लेकिन इसका छिलका भी कुछ कम लाभदायक नहीं होता। अनार के छिलके को पीसकर पाउडर बनाकर एक कंटेनर में रख लें, इस चूर्ण को आप कई तरह से प्रयोग कर सकते हैं। जिन महिलाओं को पीरियड में ज्यादा ब्लीडिंग की समस्या रहती है उनके लिए अनार का छिलका बहुत लाभकारी रहता है, रोज एक चम्मच अनार के छिलके के पाउडर को पानी के साथ लेने से ये समस्या धीरे धीरे दूर हो जाती है। खांसी होने में भी अनार का छिलका काफी लाभदायक माना गया है, खांसी आने पर ये पाउडर लें और इसका कमाल देखें। खांसी में

बहुत फायदेमंद है फलों के छिलके उपयोग व फायदे!

GyanJagat.com

नियमित रूप से ये पाउडर लेने से खांसी जल्दी ठीक हो जाती है। बालों को मुलायम और चमकदार बनाये रखने के लिए भी अनार का छिलका उपयोगी है, अनार के छिलके के पाउडर को दही में मिलाकर हफ्ते में दो बार इससे बाल धोयें कुछ समय में ही आपको फर्क दिखना शुरू हो जाएगा।

नींबू:- नींबू का रस सेहत के लिए काफी अच्छा माना जाता है और साथ ही इसका छिलका भी नींबू का छिलका नियमित रूप से दांतों पर रगड़ने से दांत चमकदार बनते हैं। हाथों और पैरों की अंगुलियों के कालेपन को दूर करने के लिए आप नींबू का इस्तेमाल कर सकते हैं। स्किन पर दाग धब्बों को दूर करने के लिए नींबू के छिलके का प्रयोग कर सकते हैं।

आलू:- आलू में काफी मात्रा में स्टार्च पाया जाता है जिससे ये झुर्रियां हटाने में आपकी मदद करता है तो जितना हो सके आलू के छिलके को अपनी स्किन परे रगड़ें और झुर्रियों से दूर रहें। आलू के छिलके में भी फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है इसलिए जितना हो सके आलू को इसके छिलके के साथ खाने की ही आदत डालें।

संतरा:- संतरे का छिलका स्किन के लिए खासकर लाभकारी माना जाता है। संतरे के छिलके को धूप में सुखाकर पाउडर बना लें और फिर गुलाब जल डालकर फेस पर लगायें इससे स्किन साफ और स्मूद रहती है।

स्वस्थ बालों के लिए उचित देखभाल जरूरी

बादाम के तेल का विटामिन ई बालों को रखे सुरक्षित। नारियल का तेल बालों को पोषण देने में करता है मदद। आपके आहार का भी पड़ता है बालों के स्वास्थ्स पर असर।

आपकी खूबसूरती में बालों की अहम भूमिका होती है। यदि आप अपने बालों का पूरा खयाल रखें तो आपके व्यक्तित्व में पूरा निखार आता है। बदलते मौसम के दौरान बालों से जुड़ी समस्यायें बढ़ जाती हैं। गर्मियों के दौरान शुष्क और तेज हवायें बालों की नमी को चुरा लेती हैं। आपको चाहिए कि अपने बालों की ओर जरा ध्यान दें ताकि आपके बाल निखरे और पोषित रहें।

एक कप कोकोनट मिल्क में दो चम्मच चने का आटा मिलाकर बालों में लगाएं और मसाज करें। पांच मिनट बाद सिर को धो दें। इसे हफ्ते में कम से कम एक बार अवश्य आजमाएं। इससे आपके बालों को जरूरी पोषण मिलेगा और वे खिले-खिले रहेंगे।

अरण्ड का तेल

एक चम्मच अरण्ड के तेल में एक चम्मच ग्लीसरीन, एक चम्मच सिरका और एक चम्मच हर्बल शैम्पू मिलाएं। कंडीशनर तैयार है। इसे बालों की जड़ों में लगाएं और बीस मिनट तक छोड़ दें। उसके बाद बालों को धो डालें। नमी आने के साथ बाल स्वस्थ भी रहेंगे। इससे आप बालों से जुड़ी कई समस्याओं से बचे रहेंगे।

बालरोग और Homeopathy

हमारी संततिके स्वास्थ्य के लिए हम सदैव चिंतित रहते हैं । जब कभी वे बीमार हो जाएँ हम तत्काल उनका उपचार करवाने हेतु प्रयत्नशील रहते हैं । हम इस विषय में भी जागरूक रहते हैं कि उन्हें दी जाने वाली औषधि बिमारीमें आराम पहुंचाए एवं कोई दुष्प्रभाव न डाले । बच्चोंके लिए homeopathic प्रणाली आशीर्वाद समान मानी जाती है । सभी प्रकारके बाल रोगों के लिए सामाचिकित्सा प्रणालीमें उपचार उपलब्ध है । सामाचिकित्सा (Homeopathic) औषधिके उपचार के अनगिनत लाभ हैं, उदाहरणार्थ नवजात शिशु से ले कर किसी भी वयका रोगी यह औषधिका सेवन कर सकता है। किसी प्रकारका दुष्प्रभाव नहीं। गर्भवती स्त्रियोंको भी यह औषधि देने में कोई हानि नहीं।

सामाचिकित्सा (Homeopathic) औषधिका स्वाद मधूर होने के कारण बालरोगी बड़े चावसे इसे लेते हैं और औषधि लेनेका समय भी याद रखते हैं ।

सर्दी, खांसी, श्वासनलीका प्रदाह (Bronchitis), गलसुओकी सूजन (Tonsillitis), कंठग्रंथि (Adenoids), बुखार (Fever), संक्रामक जुकाम (Flu), खुजली (Eczema), दमा (Asthma), उदरशूल (Colic), विषाणुजनित संक्रमण (Viral Infection), मुखक्षत (मुंहमें छाले पड़ना, Aphthae), अतिसार (Diarrhea), मतली-उबकाई-कै (Nausea,vomiting), मलावरोध (कब्ज़, Constipation), दाँत उगनेकी अवस्था (Teething), बहुत देरसे बोलना सीखना (Late Learning to Talk), हकलाना (Stammering), शय्या-मूत्रण (Bedwetting), विलंबित मानसिक विकास (Delayed Mental Growth), आशंका-भय-डर (Fears), उद्वेग-व्यग्रता-चिंता (An&iety), तनाव (Stress), ADHD (ध्यान आभाव सक्रियता विकार, ttention Deficit Hyperactivity Disorder), स्वलीनता (Autism) इत्यादि रोग शिशुओंमें बहुधादेखे जाते हैं । अक्सर कम आयुको मद्देनजर नज़र रखते हुए तबीब इनके लिए औषधिअनुशंसित (सिफारिश) नहीं कर पाते, अपितु सामाचिकित्सा

(Homeopathic) प्रणालीमें इस प्रकारके तमाम रोग बल्कि शिशु सम्बंधित सभी व्याधिके लिए उपचार उपलब्ध है जो रोगको मूलत: दूर करनेके लिए सक्षम है ।

आईये हम बच्चोंकी सामान्य व्याधिके विषयमें बात करते हैं । हमारे चिकित्सालय पर लाए जाने वाले बालरोगीओंमें आमतौर पर निम्नलिखित शिकायतपाई जाती है । हर बार 2-3 माहके अन्तरालसे सर्दी-खांसी होती है । जलवायु परिवर्तनके कारण सर्दी-खांसी होती है, नाक बंद रहती है । साँस लेनेमें दिक्कत पेश आती है । बच्चेमें चिड़चिड़ापन छा जाता है । Allopathic तबीबके यहाँ ले जाओ तो वह Tylenol या Cough Syrup अथवा Antibiotics का सेवन करनेका सुझाव देता है । इसतरहके उपचारसे अस्थायी राहतया आरामका एहसास होता है । कुछ ही समय बादयही शिकायत फिर से शुरू हो जाती है । वसंत ऋतु, पतझड़एवं Ragweed पराग झड़नेकीवजहसे छींकआना, आंखोंमें जलन, आँखे लाल हो जाना जैसे तीवग्राहिता (Allergy) के लक्षण नज़र आते हैं ऐसे बालरोगीको तीवग्राहिता (Allergy) की औषधि दी जाती है । कुछ बालरोगी ऐसे होते हैं जिन्हें Allergy की औषधिसे भी सहायता प्राप्त नहीं होती । उनके मातापिता खुदको असहाय महसूस कर पीड़ित संतानको निहारनेके सिवा कुछ कर नहीं पाते ।।omeopathic औषधिके सेवनसे बालरोगीको बारबार होनेवाली ऐसी तकलीफमें रफ़्ता-रफ़्ताक्रमश:राहतका एहसास होने लगता है, यहाँ तक कि समय रहते रोग निर्मूल भी हो सकता है । Homeopathic चिकित्सा प्रणालीमें निर्धारित समय तक नियमित उपचार जारी रखना ज़रूरी है ताकि इच्छित लाभ प्राप्त कर सकें ।

हमारे यहाँ कुछ बालरोगी ऐसे लाए जाते हैं, जिन का दमा (Asthama) का निदान हुआ होता है और उपचारमें Puffers का उपयोग किया जाता है । Puffers में cortisone (Steroid) समाविष्टहोने के कारण मातापिता लम्बी अवधि तक Puffers का सेवन करने से कतराते हैं ÐPuffers के उपयोग से व्याधि के लक्षणोंमें राहत या आरामका एहसास होता है, रोग निर्मूल नहीं होता । रोग निर्मूलनकी संभावना उसी वक़्त की जा सकती है जब शरीरकी रोग प्रतिरोधशक्ति प्रबलितहो जाए । Homeopathic औषधि बालरोगीकी रोग प्रतिरोधशक्तिको मज़बूती प्रदान करती है, परिणामस्वरूप सर्दी, खांसी एवं दमाके हमले क्रमश: कम होने लगते हैं । ऐसे बहुतसे बालरोगी हैं जिन्होंने Homeopathic औषधिका सेवन किया और Puffers की आवश्यकता न रही ।

चर्मरोग संबंधी तकलीफ आजकल बच्चोंमें बहुत सामान्य है, प्रत्येक तीसरा बच्चा खुजली (Eczema), रूखी त्वचा, त्वचा का प्रदाह (जिल्द की सूजन, Dermatitis) इत्यादिसे त्रस्त पाया जाता है । नवोत्पन्न (हालका पैदा) शिशु से ले कर व्यस्क बच्चोंमें यह व्याधि दिखाई देती है ।खासकर चमड़े की तह (Skin Fold) बननेकी जगह पर,उदाहरणार्थगरदन और गले पर, कोहनी (Elbow) के मोड़ पर, घुटने (Knees) के पीछे, कांख (बग़ल, Armpit) में बहुधा यह दर्द पाया जाता है। Allopathic Doctor को दिखाने पर Hydrocortisone

मरहमलगानेका परामर्श देता है जिस में Steroid सम्मिलित होता है । मरहम लगाने पर तत्काल आरामका एहसास होता है । जैसे ही मरहमका प्रयोग बंद किया जाता है, कुछ ही समय बादयह दर्द पहलेकी तरह या उससेभी प्रबल मात्रामें वापस लौट आता है । चर्मरोगमें Allopathic उपचार करवाने पश्चात् मायूस हो कर कई लोग अपनी संततिको ले कर Homeopath के पास आते हैं और Homeopathic औषधिसे लाभान्वित होते हैं ।

उदरऔर आंतों सम्बंधित व्याधि की बात करें तो Homeopath के उपचार सेमलावरोध (कब्ज़, Constipation), अतिसार (Diarrhea), उदरशूल (Colic), मलद्वारकी स्थानच्युति (Prolapse Anus), एवं Fissure की तकलीफवाले बालरोगी भी स्वस्थताप्राप्त कर सकते हैं ।

जन्म पश्चात् बालशिशुओंको सामान्यत: जो तकलीफें पेश आती हैं उनमें महत्वपूर्ण है, नए दांत आते समय शारीरिक तौर पर (कब्ज़, Constipation), अतिसार (Diarrhea), खुजली (Eczema) तथा मानसिक तौर पर चिड़चिड़ापन (Irritability), निरंतर रोना (Continuous Crying) इत्यादि । बेशुमार मातापिताका यह अभिप्राय पाया गया है कि हमारे शिशुको दांत आने से पहले ही हम Homeopathic औषधि देना प्रारंभ कर देते हैं ताकि हमें और हमारी संतति दोनोंको आराम !!! दांत समय पर, व्यवस्थित एवं स्वस्थ आते हैं, कोई तकलीफ नहीं।

बच्चोंमें बहुधा शय्या-मूत्रण (Bedwetting) की समस्या पाई जाती है। आम तौर पर 2 सालकी आयु तक बच्चा दस्त और मूत्र क्रिया पर नियंत्रण पा लेता है, यदि 2 साल की आयु बाद भी वह शय्या-मूत्रण करता है तो उसका उपचार करवाना आवश्यक माना जाता है । ऐसे बच्चों में डर, आत्मविश्वास की कमी, भीरूता (बुज़दिली, Timidity) इत्यादि मानसिक अभाव के कारण यह समस्या उत्पन्न होती है । ऐसे बालरोगी के मातापिता बच्चेको झिड़कते हैं, उन पर गुस्सा करते हैं ताकि बच्चा शय्या-मूत्रण न करे । ऐसा करने से समस्या दूर नहीं होती बल्कि बालरोगीके मस्तिस्क पर दुष्प्रभाव होने लगता है । बच्चा जान-बूझकरशय्या-मूत्रणनहीं करता, उसका मूत्रक्रिया पर नियंत्रण नहीं रहता इसलिए शय्या-मूत्रण हो जाती है ।शांतिपूर्वकसमझाकर मामलेको सुलझानेका प्रयत्न करें । समाचिकित्सा प्रणालीके उपयोगसे शय्या-मूत्रणकी समस्या निर्मूल हो सकती है ।इसके अतिरिक्त ADHD (ध्यान आभाव सक्रियता विकार, Attention Deficit Hyperactivity Disorder), स्वलीनता (Autism), आशंका-भय-डर (Fears), उद्वेग-व्यग्रता-चिंता (An&iety) जैसी अनगिनत व्याधिमें समाचिकित्सा प्रणाली सहायकसाबित हो सकती है ।

कई बार ऐसे मातापितासे हमारी मुलाक़ात होती है जो यह सुन कर Allopathy उपचार छोड़ चुके होते है कि इस रोगका कोई इलाज नहीं। जब उन्हें Homeopathic उपचारके विषयमें जानकारी प्राप्त होती है तब वे हमसे संपर्क करते हैं और लाभान्वित होते हैं ।जैसा कि इस लेखमें उल्लेख किया गया, Homeopathic चिकित्सा प्रणालीमें हर किस्मके रोगका उपचार उपलब्ध है । यह उसी समय शक्य है जब आप हमसे या आपके Homeopath से संपर्क करें, अपनी उलझन हमसे Share करें,रोगकी चर्चा करें ।हमारे परामर्शपर धैर्यपूर्वक अमल करनेसे और सिफारिश कीगई औषधिके उपचारसे सकारात्मक नतीजेके रूपमें रोगको निर्मूल कर पाना संभव हो जाता है।

आप सभी वाचकगणकी संतति के लिए तन्दुरस्तीकी शुभकामना करते हुए लेखका यहीं पर समापन करता हूँ । नमस्ते ।

Akshay Banker
M D (Homoeopathy)
Ex Principal, Professor [India]
+1 647 868 4340

Nina Banker
M D (Homoeopathy)
Ex Professor [India]
+1 647 773 3074

Homeopathic Clinic (s):

93, Dundas St. E., Suite 107, Mississauga, ON. L5A 1W7.
[East of Hwy 10 and Dundas, Above Dollarama]
[Monday, Thursday, Friday - 10 am to 5 pm]

134, Queen St. E., Suite 203, Brampton, ON. L6V 1B2.
[Queen and Centre street]
[Tuesday, Saturday - 10 am to 5 pm]

2761, Markham rd., Aum Beauty Clinic, Scarborough, ON. M1X 1L5. [North of Markham and Finch]
[Wednesday - 4 pm to 7 pm]