

# शहद: स्वास्थ्य और सौंदर्य का अमृत



शहद खाने के तरीके और लाभ : शहद पिछले 8000 सालों से हमारे भोजन और उपचार में प्रयोग हो रहा है। शहद खाने के फायदे और स्किन पर लगाने के फायदों की जानकारी, साथ ही लाभ और प्रयोग का तरीका पढ़ें इस लेख में। शहद खाने के फायदे

शहद में आयरन, कैल्सियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटैशियम, सोडियम और जिंक आदि खनिज तत्व पाए जाते हैं। शहद याददाश्त तेज करता है, कमजोर तंत्रिका तंत्र को ठीक करता है।

शहद का नियमित सेवन खोई हुई शक्ति वापस लौटाता है। शहद शरीर को सुन्दर, स्फूर्तिवान, बलवान, दीर्घजीवी और सुडौल बनाता है। शहद कामशक्ति वर्धक माना गया है। इसका सेवन पुरुषों में Testosterone और महिलाओं में Estrogen हार्मोन बनाने के प्रक्रिया को तेज करता है।

शहद एक अच्छा Anti-oxidant है, इसलिए शहद बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करने में फायदेमंद है। Honey शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और संक्रमण की पुनरावृत्ति रोकता है।

शहद से मोटापा कैसे कम करें -: 1 गिलास हल्के गुनगुने गरम पानी में शहद और नींबू का रस मिलाकर सुबह पीने से वजन कम होता है। इसके कब्ज भी दूर होता है और शरीर से विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं।

शहद के फायदे चेहरे पर : शहद एक अच्छा Sunscreen और Moisturizer होता है। शहद सूखी त्वचा, खुजली और विभिन्न त्वचा रोग को दूर करता है। एलर्जी, कफ और स्किन जलने में शहद बहुत उपयोगी माना गया है। होठों पर शहद लगाने से होंठ नर्म, मुलायम होते हैं।

चेहरे की स्किन सॉफ्ट बनाने के लिए : 1 चम्मच शहद में आधा नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बनाएँ। साफ पानी से चेहरा धो-पोंछकर फिर यह पेस्ट चेहरे पर लगाएँ। 20 मिनट बाद सूख जाने पर गुनगुने पानी से धो लें। इसके बाद हल्के हाथों से तौलिये से चेहरा पोंछ लें। सप्ताह में 1-2 बार चेहरे पर चमक (Glow) लाने के लिए शहद : आधा चम्मच शहद के साथ आधे टमाटर का रस मिलाएँ। 15 मिनट तक चेहरे पर लगाने के बाद ठंडे पानी से धोएं। इसे आप 4 दिन का अंतर देकर लगा सकते हैं।

शहद से चेहरे के काले दाग-धब्बे हटाएँ : 1 पका केला, 1 चम्मच शहद, 1 छोटा चम्मच नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बनाएँ। 10-15 मिनट लगाकर गुनगुने पानी से धो लें। सप्ताह में 1 बार यह प्रयोग करें,

लाभ होगा।

खूबसूरत स्किन के लिए शहद : 2 चम्मच बेसन, 1 चम्मच शहद, थोड़ा सा पानी अच्छे से मिक्स करके पेस्ट बनाएँ। इसे आँखों से दूर पूरे चेहरे पर लगाकर 30 मिनट तक सूखने दें। इसके बाद गुनगुने पानी से आराम से धो लें, फिर माइशचराईज़र लगाएँ। इसे दो दिन अंतर देकर लगाएँ। इससे डेड-स्किन निकल जाएगी और चेहरे में चमक, निखार आयेगा। आयुर्वेद के अनुसार सोने से पूर्व एक गिलास पानी में दो चम्मच शहद मिलाकर पीने से नींद जल्दी और अच्छी आती है।

शहद और आँवला के लाभ : शहद, आँवला, अदरक रस एक चम्मच मिलाकर दिन में 2-3 बार लेने से सर्दी, खांसी, जुकाम ठीक हो जाता है। खून की कमी दूर करने के लिए आँवला का रस और शहद मिलाकर सुबह-शाम लें। महिलाओं की अनियमित माहवारी ठीक करने के लिए 1 चम्मच आँवला रस या चूर्ण, शहद में मिलाकर लें। इससे महिलाओं की शारीरिक कमजोरी भी दूर होती है।

शहद, आँवला मिश्रण में एक चुटकी अजवाइन मिलाकर खाने से पेट के सभी रोग, पाचन समस्या, कब्ज से छुटकारा मिल जाता है। आँवला शहद का सेवन नेत्र-ज्योति तेज करता है। पुरुषों की शारीरिक कमजोरी दूर करने के लिए 1 चम्मच आँवला पाउडर या रस शहद में मिलाकर चाट लें। सुबह-शाम ऐसा करने के आधे घंटे बाद 1 गिलास दूध पी लें। इससे 3 महीने में सभी आन्तरिक कमजोरी दूर हो जाएगी। शहद और दूध के फायदे : हल्के गर्म दूध में शहद मिलाकर पीने से बढ़िया नींद आती है। यह तनाव दूर करता है, नर्वस सिस्टम को रिलैक्स करता है।

दूध और शहद पीने से कब्ज दूर होता है, हड्डी मजबूत बनती है और दिमागी क्षमता में वृद्धि होती है।

शहद और दालचीनी के फायदे : शहद और दालचीनी की चाय पीने से वजन कम होता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, कैंसर का खतरा कम होता है, पेट का अल्सर ठीक होता है। शहद और दालचीनी हल्के गर्म पानी में मिलाकर पीने से हृदय स्वस्थ बना रहता है और धमनियों में कोलेस्ट्रॉल नहीं जमता। मुहांसों पर रात में सोते समय दालचीनी चूर्ण और शहद मिलाकर लगाएँ और सुबह धो लें। मुहांसे ठीक होंगे और दाग भी नहीं रहेंगे। पेशाब के इन्फेक्शन में शहद और दालचीनी चूर्ण को गुनगुने पानी में मिलाकर पीने से बैक्टीरिया दूर होते हैं और आराम मिलता है।

जोड़ों का दर्द और जकड़न शहद और दालचीनी चूर्ण मिलाकर पीने से दूर होता है। आर्थराइटिस में जोड़ों पर दालचीनी और शहद मिलाकर धीरे धीरे मालिश करें। साँसों की बदबू से छुटकारा पाने के लिए शहद, गुनगुना पानी, दालचीनी चूर्ण मिलाकर कुल्ला करें।

शहद और अखरोट के फायदे : एक शीशी शहद में अखरोट छोटे टुकड़े करके डाल दें और ढक्कन टाइट बंद करके 10 दिन किसी रौशनी से दूर ठंडी जगह रख दें। अखरोट और शहद के इस मिश्रण का 2 चम्मच सेवन नाश्ते से पहले करें। इसके सेवन से थाइरोइड ग्लैंड के सभी रोग, लक्षणों का निवारण हो जायेगा।

शहद और हल्दी के फायदे : साँस सम्बन्धी समस्या के लिए आधा चम्मच पीसी हल्दी में शहद मिलाकर दिन में 3 बार एक हफ्ते तक लें, आराम होगा। सर्दी जुकाम होने पर शहद-हल्दी मिलाकर चाट लें और

कुछ देर तक पानी न पिएँ। चेहरे की झाँई, दाग-धब्बे हटाने के लिए हल्दी, शहद, गुलाबजल का पेस्ट चेहरे पर लगाएँ। 20 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। शहद से उपचार करें खाँसी-जुकाम में शहद और अदरक का रस मिलाकर सेवन करने से बहुत आराम मिलता है। दांत दर्द में शहद को रुई के फाहे में लगाकर दर्द वाले स्थान पर लगाने से राहत मिलती है। कब्ज के उपचार के लिए शहद को टमाटर या संतरे के जूस में मिलाकर नियमित सेवन करें।

शहद और दूध मिलाकर पीना वजन बढ़ाने में अति गुणकारी है। बालों की अच्छी कंडिशनिंग के लिए शहद और जैतून का तेल मिलाकर बालों में लगाएँ, फिर तौलिये से ढक लें। 20 मिनट लगे रहने के बाद शैम्पू कर लें। मसूढ़ों पर शहद लगाने से मसूढ़े मजबूत रहते हैं। इसके अतिरिक्त मुँह के छालों पर शहद लगाने से वो जल्दी ठीक हो जाते हैं। शुद्ध शहद आँखों में लगाने पर जलन होती है परन्तु चिपचिपाहट नहीं होती है। यह उपाय नेत्र ज्योति को बढ़ाता है।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल के लिए एक चम्मच लहसुन का रस और शहद मिलाकर दिन में दो बार सुबह शाम पिएँ। इससे ब्लड प्रेशर काबू में रहता है। अस्थमा में शहद से भरा बर्तन नाक के नीचे रखकर सूँघने से श्वास सामान्य होती है। यह असर शहद में पाए जाने वाले अल्कोहल और इथेरल तेल तत्वों की वजह से होता है। इसका असर एक दो घंटे तक रहता है। अस्थमा रोग में एक साल पुराना शहद दूध या पानी के साथ लेने से भी बहुत फायदा होता है।

शहद सीने की जलन, उल्टी में आराम देता है क्योंकि यह पेट में हाईड्रोक्लोरिक एसिड बनने की क्रिया को धीमा करता है। टाइफाइड, निमोनिया में शहद सेवन लिवर और आँतों की कार्यक्षमता बढ़ाता है। चूँकि शहद एक हाइपरस्मोटिक एजेंट है इसलिए इसे घाव पर लगाने से यह घाव का तरल निकाल देता है, उस स्थान से बैक्टीरिया नष्ट करके शीघ्र भरपाई करता है। घाव पर शहद सीधे लगाने की बजाय इसे पट्टी या रुई पर लगाकर फिर घाव पर लगाएँ।

तरोताजा स्नान के लिए एक कप गर्म पानी में दो चम्मच शहद मिलाएं, फिर 2-3 बूँद लेवेंडर तेल मिलाकर इसे नहाने के पानी में मिलाये और स्नान करें। शराब ज्यादा पीने से अगले दिन होने वाले हैंगओवर में शहद का सेवन आराम दिलाता है।

आप अपने लिए शहद मंगवाने हेतु हमसे हमारे व्हाट्सएप पर संपर्क कर सकते हैं



(लेखक #FabaHoney ब्रांड के नाम से शहद का उत्पादन करते हैं और सोशल मीडिया पर सक्रिय रहते हैं)

संपर्क

9997967568

9412253377

Rampur-U P