

## 1. जूस पीने से डायबिटीज का खतरा :

एक शोध में खुलासा हुआ कि नाश्ते में ज्यादा मात्रा में फ्रूट जूस पीने से टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। फ्रूट में फायबर तो कम होता है बल्कि इसमें भारी मात्रा में हाई शुगर पाया जाता है जिससे डायबिटीज का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। इसके बजाय आप फ्रूट्स का सेवन कर सकते हैं। फ्रूट्स और हरी सब्जियां खाने से डायबिटीज होने का खतरा कम रहता है, क्योंकि इसमें फायबर और मैक्रोन्यूट्रिएन्ट पाए जाते हैं।

## 2. हर्बल टी

शरीर के विषैले पदार्थ (टॉक्सिन) बाहर निकालने के लिए हर्बल टी काफी कारगर होती है। आप रोजमेरी, ऑर्टिचोक, ब्लैक रेडिश, पेपरमिंट लैवेंडर और लेमन आदि टी का सेवन दिन में 2-3 बार कर सकते हैं। इनमें एंटीऑक्सिडेंट्स भी होते हैं जो मेटाबॉलिज्म को मजबूत बनाते हैं। पार्सी के बाद शरीर को डिटॉक्स करने का सबसे बेहतरीन उपाय है। सुबह खाली पेट हलके गुनगुने पानी में एक चमच शहद और नींबू मिलाकर रोजाना पिएं।

## 3. नींबू का रस

नींबू का रस पीने से शरीर से सारी गंदगी बाहर निकल जाती है और त्वचा चमकदार बनती है। इसमें विटामिन बी, सी, कैल्शियम, फोस्फोरस, मैग्नेशियम, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में होता है। नींबू, शहद और गर्म पानी पीने से मोटापा दूर होता है। यह फ्री रेडिकल्स से लड़कर, कैंसर के खतरे को कम करता है। नींबू एंटीऑक्सिडेंट के रूप में काम करता है। साथ यह गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। जिससे ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है।

## 4. पूर्ण संतुलित आहार है केला

कच्चे केले में 'टेनिन' नामक तप्त पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। इसमें स्टार्च भी उपस्थिति रहता है। पके केले में 22-25 प्रतिशत तक कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। इसमें स्टार्च के साथ-साथ विटामिन ए, बी तथा सी भी प्रचुर मात्रा में मिलते हैं।

- इसका नियमित सेवन करने से खून की खराबी दूर होकर त्वचा के रोग नष्ट होते हैं। यह पेट के कीड़ों से भी मुक्ति दिलाता है।
- केले के लगातार सेवन से गुर्दों की कमजोरी, सूखी खाँसी तथा गले की खरखराहट दूर होती है।
- केले का सेवन करते ही थकान मिट जाती है। यह उत्तम कान्तिदायक तथा धातुपोषक फल है।

## 5 हर मौसम में शरीर को हाइड्रेट रखें

पानी शरीर के लिए जरूरी होता है और दिनभर में आपको कम से कम 10-12 गिलास पानी पीना ही चाहिए लेकिन मौसम के अनुसार आपके पानी पीने की इच्छा भी बदलती रहती है। काम में व्यस्त रहने के कारण आप सिर्फ

प्यास लगने पर ही पानी पीते हैं। जिससे शरीर में पानी की कमी होने लगती है और आपको डिहाइड्रेशन की समस्या हो जाती है। पानी की कमी शरीर के सभी अंगों पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। इसलिए पानी की शरीर में सही मात्रा होना आवश्यक होता है। शरीर में पानी की 20 प्रतिशत मात्रा सॉलिड फूड्स से आती है, जिनमें फल और सब्जियां शामिल हैं। इसलिए अगर आप सिर्फ पानी पीकर शरीर को हाइड्रेट नहीं रख पा रहे हैं तो आप खीरा, तरबूज, पालक, टमाटर के सेवन से खुद को हाइड्रेट रख सकते हैं |

डॉ. ममतानी

जीकुमार आरोग्यधाम

जरीपटका, नागपुर-14

फो.0712-2646600, 2645600, 2647600

visite- [www.mamtaniayurveda.com](http://www.mamtaniayurveda.com)

'Swasthya vatika' Android App. available on play store