

# अदरक का पानी पीने के ये फायदे आपको चौंका देंगे

अदरक को अधिकतर मसाले के रूप में यूज किया जाता है। लेकिन अगर इसके पानी को रोज पिया जाए तो यह कई बीमारियों से भी बचाता है। इसमें मौजूद एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल और एंटी इन्फ्लेमेट्री गुण शरीर को हेल्दी रखने में मदद करते हैं।

अदरक का पानी शरीर में डाइजेस्टिव जूस को बढ़ाता है। इससे खाना जल्दी डाइजेस्ट करने में मदद मिलती है। आइए जानते हैं अदरक के पानी के फायदों के बारे में:-

**एसिड की मात्रा कंट्रोल करता है:** खाना खाने के 20 मिनट बाद एक कप अदरक का पानी पिएं। यह शरीर में एसिड की मात्रा को कंट्रोल करता है।

**मेटाबॉलिज्म सुधारता है:**



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

अदरक का पानी पीने से शरीर का मेटाबॉलिज्म सुधरता है। ऐसे में फैट तेजी से बर्न होता है और वजन घटाने

में मदद मिलती है

**ब्लड सर्कुलेशन ठीक होगा:** अदरक का पानी पीने से शरीर का

ब्लड सर्कुलेशन ठीक हो जाता है जिससे दर्द दूर हो जाता है।

**सिरदर्द दूर करे:** अदरक का

पानी पीने से ब्रेन सेल्स को आराम मिलता है। इससे सिरदर्द की समस्या दूर हो जाती है।

**स्किन बनाए हेल्दी:** रोज अदरक का पानी पीने से शरीर के टॉक्सिंस बाहर निकल जाते हैं। इससे खून साफ हो जाता है और पिंपल्स, स्किन इन्फेक्शन का खतरा कम हो जाता है।

**इम्यूनिटी बढ़ाए:** अदरक का पानी पीने से शरीर की इम्यूनिटी बढ़ती है। इससे सर्दी-खांसी और वायरल इन्फेक्शन का खतरा टल जाता है।

ऐसे तैयार करें अदरक का पानी = अदरक के एक छोटे टुकड़े को रात में एक कप पानी में भिगो दें। सुबह छानकर इस पानी का प्रयोग कर सकते हैं।



## वजन कम करने से लेकर अनिद्रा दूर करने तक, जानें अश्वगंधा के फायदे

अश्वगंधा चमत्कारी गुणों वाली औषधि है, जो शरीर को कई फायदे देती है। यह दिमाग और मन को भी स्वस्थ रखती है। आयुर्वेद में अश्वगंधा का विशेष स्थान है, इसे भारत में कई स्थानों पर भारतीय गिनसैंग भी कहा जाता है। इसकी जड़ों का इस्तेमाल कई प्रकार की दवाओं को बनाने में किया जाता है।

वजन कम करने में भी अश्वगंधा काफी असरदार है। बाजार में उपलब्ध अश्वगंधा कैप्सूल के अलावा इसकी सूखी पत्तियों का पाउडर को दूध में मिलाकर

सेवन कर सकते हैं। इसके साथ ही स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें शहद को मिला सकते हैं।

अश्वगंधा का नियमित सेवन हार्ड वीपी में कमी लाता है। ऐसे में लो ब्लड प्रेशर वाले व्यक्तियों को इसका सेवन न करने की सलाह दी जाती है।

जिन्हें गहरी नींद नहीं आती उन्हें अश्वगंधा का खीर पाक खाना चाहिए। अश्वगंधा स्वाभाविक नींद लाने की दवा की तरह काम करता है।

मिश्री और थोड़ी सोंठ व अश्वगंधा चूर्ण को बराबर अनुपात में मिलाकर

गर्म पानी के साथ लें। पेट से जुड़ी परेशानियों में फायदा होगा।

खांसी ठीक करने की यह रामबाण औषधि है। इसका चूर्ण गर्म दूध के साथ खाने से खांसी और अस्थमा में आराम मिलता है।

इसका चूर्ण कॉलेस्ट्रॉल का स्तर भी शरीर में कम करता है। वहीं, अश्वगंधा का सेवन गठिया की रोकथाम में भी लाभकारी है। अश्वगंधा, मुलहठी और आंवला को समान मात्रा में मिलाकर पीसें। इस चूर्ण को रोजाना एक चम्मच खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।

## ...तो यह है प्रोटीन शेक पीने की सही उम्र

अगर आप सोचते हैं कि प्रोटीन शेक और प्रोटीन पाउडर सिर्फ मसल्ल बनाने के लिए पीया जाता है तो आप गलत हैं। मेकमास्टर यूनिवर्सिटी की ओर से की गई एक नई स्टडी के मुताबिक 25-44 प्रोटीन और कई दूसरे प्रोटीन पाउडर्स, बुजुर्गों के फिजिकल स्ट्रेंथ यानी शारीरिक मजबूती को और बेहतर बना सकता है। इस स्टडी के लिए 70 साल की उम्र के बुजुर्गों का 2 ग्रुप बनाया गया।

इसमें एक ग्रुप ने बिना कोई एक्ससाइज किए 6 हफ्ते तक प्रोटीन बेस्ड मल्टी-इन्टीग्रिटीव न्यूट्रिशनल सप्लिमेंट का सेवन किया जबकी दूसरे ग्रुप ने 6 हफ्ते तक प्लेसबो यानी प्रायोगिक औषधी ली। 6 हफ्ते बाद दोनों ग्रुप के पार्टिसिपेंट्स ने प्रोटीन पाउडर और प्लेसबो को अगले 12

### डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही करें सेवन

बुजुर्ग लोग जो प्रोटीन का सेवन नहीं करते, एक्ससाइज नहीं करते उनमें हर दिन कि ऐक्टिविटी जैसे सीढ़ी चढ़ना, कुर्सी पर बैठना या जमीन पर बैठने-उठने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। लिहाजा वे प्रोटीन पाउडर बुजुर्गों में स्ट्रेंथ बनाने रखने में मददगार साबित हो सकता है। हालांकि अपने डॉक्टर से सलाह मशविरा करने के बाद ही इसका सेवन करना फायदेमंद रहेगा।

हफ्ते तक लेना जारी रखा और प्रोग्रेसिव एक्ससाइज ट्रेनिंग प्रोग्राम भी किया जिसमें हार्ड इंटेंसिटी ट्रेनिंग शामिल थी। बहुत से लोगों को लगता है कि बुजुर्ग ऐसी एक्ससाइज नहीं कर सकते लेकिन ऐसा नहीं है, उन्हें सिर्फ सही गाइडेंस की जरूरत होती है।

**पार्टिसिपेंट्स में ज्यादा स्ट्रेंथ और मजबूती पायी गयी:** स्टडी के नतीजों की बात करें तो जिन प्रतिभागियों ने सप्लिमेंट्स लिया उन्होंने पहले 6 हफ्ते

में करीब 1.5 पाउंड यानी 700 ग्राम मसल्ल बना लिया। ये करीब उतना ही मसल मास है जितना इस उम्र के बुजुर्ग हर साल खोते हैं। एक्ससाइज को रूटीन में शामिल करने के बाद प्रोटीन शेक वाले ग्रुप के पार्टिसिपेंट्स में ज्यादा स्ट्रेंथ और मजबूती पायी गयी। इससे यह पता चलता है कि अच्छी सेहत और बेहतर मसल मास बनाए रखने के लिए प्रोटीन शेक के साथ-साथ एक्ससाइज भी जरूरी है।

