

मसालों में छिपा है १०० साल तक स्वस्थ जीने का रहस्य - जानें कैसे



अदरक और उसमें से निकलने वाला अदरक का तेल (जिंजर एसेंशियल आयल)

अदरक का तेल पेट का दर्द, अपच, दस्त, ऐंठन, मतली (जी मिचलाना) और उल्टी के उपचार में काम आता है। 2-2 बूंद सूंघने एवं पीने से ही फरक लग जाता है।

अदरक का तेल गले और फेफड़ों से बलगम को निकालता है, सर्दी, पलू, खांसी, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस के प्राकृतिक उपचार में लाभदायक है, क्योंकि यह एक एक्सपेक्टोरेंट है।

अदरक का तेल कोलेस्ट्रॉल के स्तर और रक्त के थक्के को कम कर देता है, कोलेस्ट्रॉल से हृदय की रक्त वाहिकाएं अवरुद्ध हो सकती हैं और दिल का दौरा या स्ट्रोक हो सकता है।

अदरक का तेल काम-इच्छा को बढ़ाता है; इरेक्टायल डिस्फंक्शन से सम्बंधित नपुंसकता को खत्म करता है।



दालचीनी और उसमें से निकलने वाला तेल (दालचीनी एसेंशियल आयल)

दालचीनी का तेल शरीर में इंसुलिन रिलीज पर सकारात्मक प्रभाव डालता है, जिसका अर्थ है कि यह रक्त शर्करा को स्थिर रखने में मदद करता है। टाइप 2 मधुमेह वाले 60 लोगों के एक अध्ययन में, 40 दिनों के लिए ली गई दालचीनी एक, तीन या छह ग्राम उपयोग के परिणामस्वरूप सभी को रक्त शर्करा का स्तर कमी होने के साथ-साथ ट्राइग्लिसराइड्स, एलडीएल कोलेस्ट्रॉल और टोटल कोलेस्ट्रॉल के स्तर में भी कमी पाई है।



मसालों में छिपा हे १०० साल तक स्वस्थ जीने का रहस्य - जानें कैसे

लौंग और उसमें से निकलने वाला तेल (लौंग एसेंशियल आयल)

लौंग के तेल को विभिन्न दंत विकारों से जुड़े दर्द से राहत के लिए एक विश्वसनीय समाधान के रूप में स्वीकार किया गया है। लौंग तेल में पाए जाने वाला इयूजेनॉल, दांतों की सड़न, दंत क्षरण को रोकता है।

लौंगके तेल में सर्वाधिक मात्रा में प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट (ORAC 290283 यूनिट प्रति ग्राम) होते हैं जो कोशिका की मृत्यु और कैंसर सहित फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान को रोक देते हैं।



लोबान और उसमें से निकलने वाला तेल (लोबान एसेंशियल आयल)



लोबान का तेल तनाव और नकारात्मक भावनाओं को कम करने में मदद करता है। २-३ बूंद सूंघने मात्र से लोबान का तेल हृदय की गति और उच्च रक्तचाप को कम कर देता है। इसमें चिंता और अवसाद को कम करने की क्षमता है।

लोबान का तेल त्वचा के समस्त रोगों को समाप्त करने में सक्षम है। यह त्वचा के स्ट्रेच मार्क्स, सर्जरी के निशान या गर्भावस्था से जुड़े निशान और रूखी-सूखी त्वचा को ठीक करने के लिए भी फायदेमंद है।

लोबान का तेल शरीर में हार्मोन के स्तर को संतुलित करके मासिक धर्म और रजोनिवृत्ति से जुड़े लक्षणों को कम करता है। इसका उपयोग दर्द, ऐंठन, कब्ज, सिरदर्द, चिंता, मतली, थकान और मूड स्विंग को दूर करने में किया जाता है।

लोबान का तेल अस्थमा, आंत्र-विकार, मांसपेशि, जोड़ों और कई और स्थितियों के साथ जुड़ी सूजन को रोक देता है।

पुदीना और उसमें से निकलने वाला तेल (पुदीना एसेंशियल आयल)

पुदीना का तेल आंत्र सम्बंधित रोग जैसे IBS, पेट में रक्तस्राव, ऐंठन, दर्द या बेचैनी, दस्त, कब्ज को खतम कर देता है। पुदीने के तेल की 1-2 बूंद को आंतरिक रूप से एक गिलास पानी के साथ लेने का प्रयास करें। पेट के ऊपर 2-3 बूंद भी लगा सकते हैं।

पुदीना का तेल साइनस को ठीक करता है और गले की खराश में राहत देता है। यह एक एक्सपेक्टोरेंट के रूप में कार्य करता है, जो वायुमार्ग के बलगम को खोल देता है, और सर्दी, फ्लू, खांसी, साइनोसाइटिस, अस्थमा, ब्रोंकाइटिस और अन्य श्वसन स्थितियों में लाभ देता है।

वर्कआउट के दौरान या एथलेटिक इवेंट में पुदीने के तेल सूंघने से एथलीट का परफॉरमेंस बढ़ जाता है।



मसालों में छिपा है १०० साल तक स्वस्थ जीने का रहस्य - जानें कैसे

तुलसी और उसमें से निकलने वाला तेल (तुलसी एसेंशियल आयल)

तुलसी का तेल रक्त शर्करा, मूत्र शर्करा के साथ-साथ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित रखता है, मधुमेह के उपचार में सहायक है।

शोध से पता चलता है कि जो लोग नियमित रूप से तुलसी का सेवन करते हैं, उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता सामान्य से बहुत अधिक बढ़ जाती है जिसके कारण बहुत से रोग नहीं होते एवं कैंसर कोशिकाओं के विकास की संभावना भी शरीर में कम हो जाती है, इसलिए तुलसी के तेल का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए।

तुलसी के तेल में कैफीन, यूजेनॉल और सिनौल पाए जाते हैं, जो श्वसन संबंधी विकार जैसे दमा आदि को दूर करने में मदद करते हैं।

तुलसी के तेल में विटामिन K पाया जाता है, जो की हड्डियों को खनिज (मिनरल्स) व घनत्व (डेंसिटी) प्रदान करता है और रक्त के थक्के बनाने में शामिल मुख्य विटामिन में से एक है, साथ ही यह विटामिन पाचन क्रिया एवं मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।



तुलसी के तेल से आँखों के वायरस, बैक्टीरिया और फंगल संक्रमण से लड़ने में मदद मिलती है। आयुर्वेद में तुलसी को नेत्रश्लेष्मलाशोथ (कंजवटीवाइटिस) से लड़ने के लिए निर्धारित किया गया है। डॉ. एस.के. गुप्ता (अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान) के अनुसार हल्दी और तुलसी के तेल युक्त हर्बल आई ड्रॉप मिश्रण से आँख का ऑक्सीडेटिव तनाव और मोतियाबिंद खतम होता है।

टीट्री और उसमें से निकलने वाला तेल (टीट्री एसेंशियल आयल)

टीट्री के तेल में जीवाणुरोधी और एंटी-इंफ्लामेटरी गुणों के कारण, यह एक्जिमा, खुजली और छालरोग (सोरिएसिस) सहित मुँहासे और अन्य त्वचा रोग के उपचार के रूप में काम में लिया जाता है।

टीट्री का तेल सेबोरहाइक डर्मेटाइटिस के लक्षणों में सुधार करने में सक्षम है, जिससे बालों में रूसी होती है।

टीट्री के तेल में कीटनाशक प्रभाव होते हैं और सर की जूँ से छुटकारा पाने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है।

मुँह की दुर्गन्ध को दूर करने के लिए टीट्री का तेल एक कारगर उपाय है, २-३ बूंद एक गिलास पानी में मिलाकर कुल्ला करने से दुर्गन्ध दूर हो जाती है।



मसालों में छिपा है १०० साल तक स्वस्थ जीने का रहस्य - जानें कैसे

लैवेंडर और उसमें से निकलने वाला तेल (लैवेंडर एसेंशियल आयल)

लैवेंडर के तेल का उपयोग माइग्रेन, तनाव, चिंता, अनिद्रा और अवसाद, अल्जाइमर जैसे न्यूरोलॉजिकल इलाज में किया जाता है।

लैवेंडर के तेल का इस्तेमाल जलने, कटने, छिलने और घाव के उपचार में किया जाता है।

लैवेंडर के तेल को नहाने के तुरंत बाद और सोने से पहले मुँह पर लगाने से सूजन, काले धब्बे और उम्र बढ़ने के संकेतों में कमी आती है।



संतरा और उसमें से निकलने वाला तेल (संतरा एसेंशियल आयल)



संतरे का तेल संतरे के छिलके से आता है और शोध से पता चला है कि संतरे के छिलके में संतरे के मुकाबले विटामिन सी का स्तर अधिक होता है इसका मतलब यह है की चेहरे की झुर्रियों और काले धब्बों और बढ़ती उम्र के संकेतों से लड़ने के लिए बहुत फायदेमंद है।

संतरे का तेल स्ट्रेस एवं मानसिक तनाव को शांत कर देता है और मन को खुशियों से भर देता है और अवसाद को तुरंत दूर कर देता है।

सुगंध-कोकिला और उसमें से निकलने वाला तेल (सुगंध-कोकिला एसेंशियल आयल)

सुगंधा कोकिला तेल पाचन क्रिया को सुदृढ़ करता है, जोड़ों के दर्द को दूर करता है एवं मानसिक पीड़ा को शांत करता है।

यह एक एनाल्जेसिक, एंटीसेप्टिक, रोगाणुरोधी व एंटीबायोटिक है। संक्रमण, साइनस और सिरदर्द को दूर करता है।

मांसपेशियों के तनाव और जोड़ों की सूजन को कम करने के अलावा, सुगंध कोकिला का तेल परिसंचरण को बढ़ाता है।



मसालों में छिपा है १०० साल तक स्वस्थ जीने का रहस्य - जानें कैसे

नीलगिरी और उसमें से निकलने वाला तेल (नीलगिरी एसेंशियल आयल)



नीलगिरी का तेल श्वसन रोग में सबसे प्रभावी माना जाता है, जिसमें क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी), अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, साइनसाइटिस, सामान्य सर्दी, खांसी या फ्लू शामिल हैं।

नीलगिरी का तेल सिरदर्द के लिए सबसे अच्छा तेल है क्योंकि यह साइनस को कम कर सकता है।

नीलगिरी का तेल एक एक्सपेक्टोरेंट है जो बलगम को खत्म कर श्वसन नाली को साफ करता है एवं कान के संक्रमण को भी दूर करता है।

आंतरिक उपयोग के लिए नीलगिरी का तेल सुरक्षित नहीं है।

हल्दी और उसमें से निकलने वाला तेल (हल्दी एसेंशियल आयल)

हल्दी का तेल गठिया और ऑस्टियोआर्थराइटिस से संबंधित दर्द, सूजन और कठोरता को कम करता है।

हल्दी का तेल यकृत (लिवर) के लिए स्वास्थ्यवर्धक है। यकृत हमारा सबसे महत्वपूर्ण विषहरण अंग है, और इसकी स्थिति पूरे शरीर को प्रभावित करती है, अध्ययनों से पता चला है कि हल्दी हेपेटोप्रोटेक्टिव (यकृत-सुरक्षात्मक) है।

हल्दी का तेल त्वचा को प्राकृतिक रूप से गोरा करता है, इसका उपयोग चेहरे पर करने से चेहरे की हाइपरपिग्मेंटेशन के साथ-साथ महीन रेखा और झुर्रियां कम हो जाती हैं।

जापान के क्योटो विश्वविद्यालय में खाद्य विज्ञान और जैव प्रौद्योगिकी विभाग, ब्रेजुएट स्कूल ऑफ एग््रीकल्चर द्वारा आयोजित 2013 के एक अध्ययन से पता चला है कि हल्दी के तेल में कर्कुमिन पाया जाता है जो की कैंसर से लड़ने में मदद करता।

हल्दी का तेल छिलने, कटने पर व घाव पे लगाने पर लाभ पहुंचाता है, पेट के अल्सर को भी ठीक करता है।



मसालों में छिपा है १०० साल तक स्वस्थ जीने का रहस्य - जानें कैसे

जायफल और उसमें से निकलने वाला तेल (जायफल एसेंशियल आयल)

यदि आप पुराने, लगातार दर्द से पीड़ित हैं, तो जायफल का तेल राहत प्रदान कर सकता है। यह विशेष रूप से सूजन संबंधी स्थितियों, जैसे गठिया से संबंधित दर्द के लिए फायदेमंद है।



जायफल का तेल दस्त व पेटिस को रोकने में सहायक होता है।

जायफल का तेल कुल और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के साथ-साथ ट्राइग्लिसराइड्स को कम करता है। यह रक्त के थक्कों के एकत्रीकरण को अवरुद्ध करता है। यह स्ट्रोक जैसी स्थितियों की रोकथाम में सहायता करता है।

जायफल में न्यूरोप्रोटेक्टिव गुण होते हैं जो मस्तिष्क के कार्य को अनुकूलित करने और बीमारी से बचाने में मदद करते हैं।

पल्मोसा और उसमें से निकलने वाला तेल (पल्मोसा एसेंशियल आयल)

पल्मोसा का तेल त्वचा के स्वास्थ्य के लिए प्रकृतिक व प्राथमिक औषधि है। यह त्वचा की नमी और तेल उत्पादन को नियंत्रित करता है और इसलिए सूखी और तैलीय त्वचा दोनों के लिए उपयोगी है।

शांत और उत्थान प्रभाव होने के कारण, यह दिल और दिमाग के लिए एक टॉनिक है।

यह गहरी नींद प्रदान करता है एवं मन को शांत करता है।

मासिक धर्म के लिए आराम और समर्थन प्रदान करता है।



देवदार और उसमें से निकलने वाला तेल (देवदार एसेंशियल आयल)

एक्जिमा एक आम त्वचा विकार है जिसके कारण त्वचा रुखी, लाल, खुजली वाली बन जाती है जो दरारें पैदा कर देती है। देवदार का तेल एक्जिमा के कारण होने वाली रूखेपन को कम करता है।

देवदार का तेल बालों के रोम को उत्तेजित करने में सहायक होता है एवं यह बालों की जड़ों में रक्त संचलन को बढ़ा देता है। यह बालों के विकास में योगदान देता है और बालों के झड़ने को धीमा करता है।



हर्बलिस्ट और एरोमाथेरेपिस्ट अक्सर बालों के झड़ने, पतले बालों और विभिन्न प्रकार के एलोपीसीया (खालित्य) के लिए देवदार के तेल की सलाह देते हैं।

देवदार का तेल में सेड्रॉल, बीटा-सेड्रीन और थुजोप्सिन पाए जाते हैं, जोकि प्राकृतिक मूत्रवर्धक क्षमताओं के लिए जाने जाते हैं। इसका अर्थ यह है कि देवदार का तेल शरीर से विषाक्त पदार्थों और अतिरिक्त पानी को निकालने में शरीर की मदद करने वाले पेशाब की आवृत्ति को बढ़ाने में सक्षम है।

मसालों में छिपा है १०० साल तक स्वस्थ जीने का रहस्य - जानें कैसे

अजवायन और उसमें से निकलने वाला तेल (अजवायन एसेंशियल आयल)

अजवायन का तेल शरीर में प्रोजेस्टेरोन के स्तर को बढ़ाता है, एवं असंतुलित हॉर्मोन्स से होने वाली बीमारियां जैसे बांझपन, पीसीओएस और अवसाद को खत्म करता है और इसलिए यह फाइब्रोएड का एक प्राकृतिक उपचार है। फाइब्रोएड के इलाज के लिए और पीएमएस और मासिक धर्म के लक्षणों से राहत के लिए पेट पर थाइम के तेल की दो बूंदें रोजाना दो बार लगाएं।

अजवायन का तेल रजोनिवृत्ति (मीनोपॉज) में देरी लाता है; यह रजोनिवृत्ति के लक्षणों से राहत दिलाता है, जिसमें मूड स्विंग, गर्म चमक और अनिद्रा शामिल है।

अजवायन का तेल प्रसव के बाद मूत्राशय व बच्चादानी से सम्बंधित संक्रमण को रोकता है।

एसिडिटी, गैस व पेट से सम्बंधित अन्य विकारों में भी अजवायन के तेल से तुरंत राहत मिल जाती है।

अजवायन का तेल त्वचा को हानिकारक बैक्टीरिया और फंगल संक्रमण से बचाता है; मुँहासे के लिए एक घरेलू उपचार है; घावों, और जले निशान को ठीक करता है।

अजवायन का तेल स्वांस नलि में जमाव और छाती और गले के संक्रमण को ठीक करता है जो सर्दी या खांसी का कारण बनता है।



खस और उसमें से निकलने वाला तेल (खस एसेंशियल आयल)

खस के तेल से बच्चों को ADHD और ADD लक्षणों से निपटने में मदद मिलती है, जिसमें आम तौर पर शामिल हैं ध्यान केंद्रित ना करपाना, झुंझुलाहट, चिढ़चिढ़ापन, विचलित होना, लोक व्यवहार में कठिनाई, अधीरता और दिशा हीनता।

यह एक एंटी-एजिंग तेल है और प्रभावी रूप से स्ट्रेच मार्क्स, झुर्रियां, चेचक के दाग, काले धब्बे, कील-मुहासे और अन्य त्वचा विकारों का इलाज करता है।

खस तेल न केवल पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर बढ़ाता है अपितु यह महिलाओं में एस्ट्रोजन के स्तर पे भी प्रभाव डालता है। इसमें महिला प्रजनन प्रणाली को मजबूत करने और हार्मोन को संतुलित करने की शक्ति है। यह मासिक धर्म संबंधी गड़बड़ियों जैसे थकान, सूजन, त्वचा विकार, भावनात्मक परिवर्तन, स्तन ऐंठन के इलाज में भी सहायक है।



मसालों में छिपा है १०० साल तक स्वस्थ जीने का रहस्य - जानें कैसे

नीम और उसमें से निकलने वाला तेल (नीम एसेंशियल आयल)

नीम तेल एक प्राकृतिक कीट नाशक है; यह कीड़े, मकोड़े, मक्खर की आबादी को कम करता है।

नीम का तेल एक्जिमा के लक्षणों के लिए एक प्राकृतिक उपचार है - जिसमें सूखी, लाल, खुजली वाली त्वचा शामिल है।

नीम तेल आवश्यक फैटी एसिड (ईएफए), ट्राइग्लिसराइड्स, विटामिन ई और कैल्शियम से समृद्ध है। अपने ईएफए और विटामिन ई के कारण, यह रूखी त्वचा को गहराई से ठीक करता है। यह रूखे बालों को पोषण देता है, और रूसी को खत्म कर देता है।



पाइन और उसमें से निकलने वाला तेल (पाइन एसेंशियल आयल)

बैक्टीरिया, वायरस, मोल्ड, और यीस्ट को खत्म करता है, साफ सफाई में बहुत असरदायक है।

दुरगंध दूर करता है और वायु को शुद्ध करता है।

सूजन में कमी करता है एवं एलर्जी को कम करता है।

मांसपेशियों में दर्द से राहत देता है। ध्यान को सक्रिय करता है।

पाइन तेल पाचन अंगों को उत्तेजित करता है एवं प्राकृतिक तरीके से यकृत (लिवर) की सफाई करता है।

पाइन तेल की एक से दो बूंद का सेवन करें, यह शरीर को डेटोक्सीफाई करके और विषाक्त और अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

सोरायसिस, मरसे, फोड़े, एथलीट फुट, एक्जिमा, खुजली और रूसी को हटाने और बालों में चमक लाने के लिए उपयोग में लाया जाता है। हालांकि, सावधानी बरतें क्योंकि कुछ लोग पाइन से त्वचा की संवेदनशीलता का अनुभव कर सकते हैं।



मसालों में छिपा है १०० साल तक स्वस्थ जीने का रहस्य - जानें कैसे

निम्बू और उसमें से निकलने वाला तेल (निम्बू एसेंशियल आयल)

यदि आप मतली (जी मिचलाना) से छुटकारा पाने का एक तरीका ढूंढ रहे हैं तो निम्बू का तेल कारगर सिद्ध होगा।

नींबू का तेल पाचन से सम्बंधित समस्या जैसे गैस व कब्ज में लाभदायक है।

निम्बू का तेल शरीर को डेटॉक्स करता है और लिवर को सुदृढ़ बनाता है।

नींबू के तेल में जीवाणुरोधी, एंटीऑक्सिडेंट, एंटी-एलर्जिक और सूजन-रोधी गुण होते हैं, इसलिए यह प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और श्वसन की समस्याओं से लड़ने में मदद करता है।

चाँदी के आभूषण को निम्बू के तेल से साफ़ और चमकदार बनाया जा सकता है।

दांत की सफ़ेदी के लिए नींबू के तेल की २-३ बूंद बेकिंग सोडा और नारियल के तेल में मिलाएं और २-३ मिनट दांतों पे मलें इससे दांत सफ़ेद व चमकदार हो जायेंगे।

निम्बू के तेल को नेल पॉलिश रिमूवर की तरह उपयोग किया जा सकता है।

वजन घटाने को बढ़ावा देने के लिए रोजाना २-३ बार एक गिलास पानी में २ बूंद नींबू का तेल मिला के पिए।

