

पवन प्रवाह

सत्य का प्रवाह सतत् प्रवाह

दाक एंजीयल संख्या GPO LW/NP-106/2015-17

मूल्य : तीन रुपये पृष्ठ-16

वर्ष 04 अंक 14 लखनऊ | सोमवार 25 से 31 दिसंबर-2017

e-mail-pawanprawah@gmail.com

6

लखनऊ | सा. सोमवार 25 से 31 दिसंबर-2017

विविध प्रवाह

www.pawanprawah.com
e-mail-pawanprawah@gmail.com

पवन प्रवाह

हीलिंग हर्ब्स के इस्तेमाल से राहत



लेखक डॉ. भरत सिंह
स्कूल ऑफ नैनोजेन्ट साइंसेज के गवालिंगेशक
एवं वैदिक विज्ञान छेन्ड के अध्यक्ष हैं

पि छठे 30 (तीस) अंकों में हमने भौतिक शरीर में ऊर्जा का संचार व उससे उपर्युक्त ऊर्जा (आभा), जो भौतिक शरीर के कुछ क्षेत्र तक प्रभावी रहती है तथा प्राण के स्थोत, रंग प्राण व उसमें मुख्यतः प्राणिक ऊर्जा (शक्ति) किसे कहते हैं व क्या लाभ हैं, भौतिक शरीर में चक्रों का क्या महत्व है व इससे शरीर की ऊर्जा का संतुलन कैसे प्रभावी होता है: ऊर्जा (आभा) के परत, उनका महत्व और उससे शरीरिक स्वास्थ्य में, क्या लाभ होगा, तथा शरीरिक रोगों के निदान में प्राणिक उच्चार (हीलिंग), ऊर्जा के सात चक्रों को जापित करने के बारे में तथा मौलिक उच्चार के लिए स्तर-II में प्रत्यक्ष ऊर्जा के लिए विज्ञानिक उच्चार व अवरुद्ध चक्र, औरिक ऊर्जा की असुर्दिया, आधा और चक्रों के गुड़ ज्ञान, सहज ज्ञान से आभा व चक्रों को पढ़न, थोटा हीलिंग तथा कौन से पौधे लायाएं जिससे गहरी नीद आये, के बारे में जानकारी से पूर्णतः अवातर हुये थे।

इस अंक में, हीलिंग हर्ब्स की जानकारी दी गई है।

(माग-31)

31.0 हीलिंग हर्ब्स: अदरक मौलिंग स्पिनेस से छुटकारा दिलाने, तेजपात गले में खराश दूर करने और हिविक्सुस की चाय रक्तचाप को कम करने में मदद करती है। रोजमरा इस्तेमाल होने वाली कुछ जड़ी-बूटियों और उनके उपयोग के बारे में आइए जानकारी लेते हैं।

1.0 हर्बल उच्चार: कई बार दवा की तुलना में हर्बल उच्चार को उपयोग करना बहतर हो सकता है। कभी-कभी जड़ी बूटी एक सुरक्षित विकल्प प्रदान करती है। उद्धरण के लिए, सदियों से कैमोमाइल फूल का इस्तेमाल जवान और बूढ़े सभी सौभाग्य शांतिदायक के रूप में करते हैं। प्रिशिगन यूनिवर्सिटी द्वारा प्रायोगित एक अध्ययन के अनुसार, कैमोमाइल एक्सट्रैक्ट का इस्तेमाल अनिद्रा के बनने वाली दवाओं में किया जाता है। कैतीनिक अध्ययन से पता चला है कि अदरक मौलिंग स्पिनेस से छुटकारा दिलाने, तेजपात गले में खराश दूर करने और हिविक्सुस की चाय रक्तचाप को कम करने में मदद करती है।

2.0 हीलिंग हर्ब्स के काफ़ियदः: यह माना जाता है कि मामूली स्वास्थ्य समस्याओं के उच्चार के लिए यह बेहतर होती है। यहां पर रोजमरा में इस्तेमाल होने वाली जड़ी-बूटियों और उनके

कम करने में मदद करती है। इसकी चाय को बनाने के लिए एक सामान्य क्रीम या मरम्ह के रूप में लोकप्रिय है। इसकी चाय को बनाने के



हर्बल उच्चार



हीलिंग हर्ब्स



अस्थागंधा



लौक कोष



कैलेंडुला



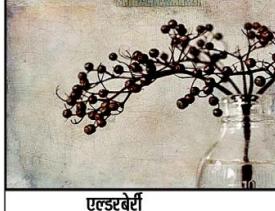
कटनीप



क्रैनबेरी



एचिनासा



एल्डरबेरी



लाहून



अदरक



हिबिस्कस

उपयोग के बारे में जानकारी दी गई है। वैसे तो सभी सुक्षित और प्रभावी है लेकिन किसी भी

जड़ी बूटी को लेने से पहले अपने डिक्टर से सलाह ले लें।

3.0 अश्वांगंधा: अश्वांगंधा का इस्तेमाल कायाकल्प टॉनिक, एंटी इफ्सेपेट्री, चिंता कम करने और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावे के लिए

किया जाता है। इसकी खुराक बनाने के लिए अपनों एक चम्मच सूखे अश्वांगंधा की जड़ को एक कप पानी या दूध में 10 मिनट के लिए उबालें। इसका सेवन प्रतिदिन 1 या 2 बार करें।

इसका प्रतिदिन 500 मिलीग्राम 2 या 3 बार लें, लेकिन ध्यान रखें कि इसके ज्यादा इस्तेमाल से थायाइड हामोन के ऊर्जाकी द्वारा उबाल होती है।

इसकी खुराक प्रतिदिन 1-2 मिलीलिटर 3 बार लें। और एक्सट्रैक्ट निकालने पर 20-80 मिलीग्राम प्रतिदिन 2 बार लें लेकिन ध्यान रखें कि इसके इस्तेमाल किया जाता है।

इसकी खुराक प्रतिदिन 1-2 मिलीलिटर 3 बार लें। और एक्सट्रैक्ट निकालने पर 20-80 मिलीग्राम प्रतिदिन 2 बार लें लेकिन ध्यान रखें कि इसके इस्तेमाल किया जाता है।

इसकी खुराक प्रतिदिन 1-2 मिलीलिटर 3 बार लें। और एक्सट्रैक्ट के रूप में ले सकते हैं। इसकी खुराक आप जूस और कैप्सूल के रूप में ले सकते हैं। जूस कि बहुत दुर्लभ मालकों में इसके इस्तेमाल से लीवर को नुकसान हो सकता है। साथ ही इसकी सम्पादन सलायर से ही खरीदें।

5.0 कैलेंडुला: लंबे समय से कैलेंडुला का उपयोग मुह, गले और पेट की सूखन दूर करने के लिए किया जाता है। साथ ही वह चक्रों और जलन को राहत देने के लिए और घाँसों को ठीक करने के लिए एक सामान्य क्रीम या मरम्ह के रूप में लोकप्रिय है। इसकी खुराक बनाने के लिए एप्रेल एक चम्मच सूखी और कटी जड़ को एक कप पानी में मिलाकर दस मिनट के लिए

किया जाता है। इसकी खुराक की बनी ताजा चाय सर्दी और पूल के लक्षणों से छुटकारा मिलता है।

अदरक की 250 से 500 मिलीग्राम प्रतिदिन 2 बार लेनी चाहिए, लेकिन इसके इस्तेमाल पर इस बात का ध्यान रखें कि यह छोटी मात्रा में बहुत ही सुरक्षित है, लेकिन इसकी अधिक मात्रा

लिए उबाले। इसे प्रतिदिन 1-3 कप लें। सर्दी के लक्षणों की शुरूआत में इसका मिश्रण प्रतिदिन 5 मिलीलिटर 3-6 बार लें।

9.0 एल्डरबेरी: सदियों से सर्दी और बुखार के लिए एल्डरबेरी का इस्तेमाल किया जाता है।

फूलों से निकला एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट विशेष रूप से पत्ते के खिलाफ सुख्ता प्रदान करता है। इसकी खुराक बनाने के लिए एक कप उबलते पानी में 1-2 चम्मच फूलों को 1 कप उबलते पानी डालकर 10 मिनट उबलने दें।

इसका इस्तेमाल जरूरत पड़ने पर माझवांश, कुल्ता, या चाय की जरूरत के रूप में प्रयोग करें। और मरम्ह को प्रतिदिन त्वचा पर 2 से 3 बार लगायें।

6.0 कटनीप: कटनीप का इस्तेमाल पेट की खबारी को दूर करने और चिंता और नाव को दूर करने के लिए किया जाता है। इसकी खुराक बनाने के लिए एक कप उबलते पानी में 1-2 चम्मच फूलों को 1 कप उबलते पानी में 10 मिनट के लिए उबालें। इसकी खुराक बनाने के लिए एक कप उबलते पानी में 1-2 चम्मच फूलों को 1 कप उबलते पानी में 10 मिनट के लिए उबालें। इसका प्रतिदिन 2 कप पीना चाहिए। इसकी खुराक बनाने के लिए एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट प्रति दिन 1000 मिलीग्राम 2 बार में लेना चाहिए। लेकिन उच्च रक्तचाप की प्रदाता से बात करनी चाहिए।

7.0 क्रैनबेरी: मूत्रशय के संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए यह अच्छी तरह से खाया जाता है। इसकी खुराक आप जूस और बैनरी एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट के रूप में ले सकते हैं। जूस कि रूप में इसकी 1/2-3/4 कप प्रति दिन में दो बार पीना चाहिए। और एक्सट्रैक्ट 300-500 मिलीग्राम प्रतिदिन 2 बार लेना चाहिए।

8.0 एचिनासा: एचिनासा में एंटी-वायरल और प्रतिरक्षा की खुराकों को बढ़ावा देने के लिए एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट का उपयोग होता है। इसकी खुराक बनाने के लिए एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए। इसकी खुराक बनाने के लिए एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

9.0 एल्डरबेरी: एल्डरबेरी का उपयोग अनिद्रा के लिए एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट का उपयोग होता है। इसकी खुराक बनाने के लिए एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए। इसकी खुराक बनाने के लिए एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

10.0 लहून: लहून एक शर्कितशाली रोगाणीयोंहो जाता है। इसका इस्तेमाल अक्सर जुकाम, साइड्स और डायरिया की समस्या को दूर करने के लिए किया जाता है। इसके अलावा इसमें एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-फंगल और एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में जाना जाता है। अध्ययन के अनुसार, मिलिग्राम प्रतिदिन 2 कप पीने चाहिए। इसका प्रतिदिन 2 कप पीना चाहिए। साथ ही इसका इस्तेमाल 500 मिलीग्राम 2 बार लेना चाहिए। लेकिन इसके सेवन से पहले स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करनी चाहिए।

11.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल मरम्ही, ऊर्जी और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। इसकी खुराक बनाने के लिए एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए। इसकी खुराक बनाने के लिए एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

12.0 हिबिस्कस: हिबिस्कस का उपयोग रक्तचाप को कम करने के लिए किया जाता है। इसके प्रतिदिन 5 मिलीग्राम से अधिक नहीं लेना चाहिए।

13.0 कहवा: कहवा चिंता से राहत देने के लिए अत्यधिक प्रभावी होती है। इसके अलावा यह मांसपेश्यों को आराम देता है। इसके बनी चाय प्रतिदिन 1-2 कप पीने चाहिए। साथ ही इसकी जड़ से निकले एक्स्प्रेस्ट्रैक्ट को 100-200 मिलीग्राम प्रति दिन 2 बार लेना चाहिए।

14.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल मरम्ही, ऊर्जी और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

15.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल अनिद्रा, ऊर्जा और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

16.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल अनिद्रा, ऊर्जा और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

17.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल अनिद्रा, ऊर्जा और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

18.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल अनिद्रा, ऊर्जा और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

19.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल अनिद्रा, ऊर्जा और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

20.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल अनिद्रा, ऊर्जा और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

21.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल अनिद्रा, ऊर्जा और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

22.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल अनिद्रा, ऊर्जा और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

23.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल अनिद्रा, ऊर्जा और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

24.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल अनिद्रा, ऊर्जा और पेट की खराकों को दूर करने के लिए एक कप करने के लिए एक कप पानी चाहिए। लोकों ने अदरक की खुराकों को दूर करने के लिए एक कप पानी चाहिए।

25.0 अदरक: अदरक का इस्तेमाल अनिद्रा, ऊर्जा औ