

## आठ ग्लास पानी

**चाय कॉफी:-** महिलाओं और पुरुषों के लिए सुझाई गई तरल पदार्थ की मात्रा में सिर्फ पानी ही सामिल ही नहीं है चाय कॉफी दूध दही लस्सी सूप और फल सब्जी समेत अन्य सामाज्जी भी जुडी हुई है।

**दुध जुस:-** पानी कैलोरी मुक्त तरल पदार्थ है लेकिन vitamin, calcium और magnicium समेत अन्य पोषक तत्वों की जरूरत पुरी करने के लिए दुध दही जुस फल व अन्य सब्जी के सेवन पर ज्यादा जोर देना चाहिए

### लंदन के हिटले क्लिनिक ने किया शोध

**पानी:-** न सिर्फ शारिरिक किंतु मानसिक सेहत के लिए भी अमृत माना जाता है। पाचन तंत्र दुरुस्त रखने, त्वचा निखारने, थकान मिटाने, जहरीले तत्वों को शरीर से बाहर निकालने एकाग्रता बढ़ाने और याददाश्त क्षमता सुधारने में इसकी भुमिका बेहद अहम पायी गई है।

**पोषक तत्वों की कमी:-** ज्यादा पानी पीने पर ज्यादा पसीना आता है पसीने के साथ सोडियम और क्लोराइड समेत अन्य मिनरल के कण शरीर से बाहर निकलते हैं। प्रो.मार्क व्हिटले के मुताबिक खून पतला रखने किडनी व हृदय के सामान्य रूप से काम करने, कोशिकाओं के विकास और मांसपेशियों को लचीला बनाने के लिए शरीर से सोडियम व क्लोराईड का स्तर बने रहना बहुत जरूरी है।

**अनिद्रा की शिकायत :-**एंटी डयुरेंटिक हार्मोन (एडीएच) का स्राव करता है यह हार्मोन किडनी को धीमा करता है, जिससे जल्दी-जल्दी पेशाब लगता है, हांलाकि शाम के समय में ज्यादा पानी पीने पर (एडीएच) अपना असर नहीं दिखा पाता है बिस्तर पर जाने से तीन घंटे पहले से ही तरल पदार्थ के सेवन में नमी लाने की सलाह दी है।

**दूध में शहद डालकर पीने से घटेगा मोटापा:-** शहद और दूध के सेवन से शरीर को काफी फायदा होता है। पर विशेषज्ञों की सलाह में दोनों आहारों का साथ सेवन किया जाए तो फायदा दोगुना हा जाता है, खासकर गर्मी के मौसम में तो जादुई आहार की तरह असर करता है। बेवसईट आर्गेनिक फैक्ट ने रिपोर्ट में दावा किया है कि दूध में शहद डालकर पीने से आपका पाचन दुरुस्त होगा। मोटापा घटेगा, हड्डियों में मजबुती आएगी।

**दिल की जलन को मिटाए:-** खाना खाने के बाद शहद और दूध पीने से दिल की जलन से निजात मिलेगी इसके लिए आपको गर्म नहीं बल्कि ठंडा दुध पीना होगा। शहद और वजन कम करते हैं शहद प्रोटीन देता है और दुध चर्बी घटाने में मदद करता है।

**बेहतर होगा पाचन :-** दूध और शहद पाचन से संबंधित सभी समस्याओं को दूर करते हैं इनके पोषक तत्व पेट में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाने में मदद करते हैं जिससे पाचन ठीक बना रहता है एक कप दूध में एक चम्मच शहद मिलाकर ।

**मजबुत हड्डियां :-** आस्टियोपोरोसिस या उम्र के साथ होने वाली जोड़ों के दर्द की आर्थिक कम होती है।

**धनिया :-** मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल कम करता है रूमेटॉयड आर्थराइटिस, एंटीसेप्टिक, एंटीऑक्सीडेंट, सब्जी, सुप, दही, चटनी।

आध्यात्मिक- सर्वदुःखनाशकं कामं (शिवो आत्मा अहोम विष्णोः)