

आजमावून पाहा जास्वंदीचा चहा

जास्वंदीचा फुलाचे महत्त्व आपल्याकडे मोठे आहे, गणपती वापराचे हे फूल आवडो आहेच, पण त्याशीचा हे फूल उत्तम औषधी म्हणूनही वापले जात असते. जास्वंदीची फुले आणि पाणे खोबरेले तेलामध्ये कढलेले तेल केसाना लाकल्याने अकाळी पांढरे झालेले केस पुनरुच काळेहोता, तसेच केसगळती थांबून केसांची चांगली वाढ होते. जास्वंदीची फुले वापरून बनवलेला चहा किंवा काढा देखाला आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय उत्तम समजला जातो. जास्वंदीची फुले भारतामध्ये बहुतक ठिकाणी सहज उपचार असून, हा चहा मध्ये कौपीनचे प्रमाण अतिशय कमी असल्याने फिटनेस शैकिनांसाठी या चहाचे सेवन लाभदायक ठरते. यामध्ये पोटीशेयम आणि 'अ' जीवनस्त्वाही आहे. या कारणासाठेच चहाचे



केला जात असून, या चहाला फुलांप्रमाणे लाल रंग येतो. या चहाची चव काहीशी अंबूटसर असून, हा चहा गरम किंवा गर पिते येतो. या चहामध्ये एकमेव ऋतु आहे, ज्यामध्ये आपण वेगवेगळ्या फेशन ट्राय करू शकतो.

उन्हाळा
फूलांजे स्वरुप खाली अंगाची झालेली काहिली आणि घाला पडलेला शोध हे जण समीकरणांचे इतां आहे. असं असलं तरंदे खाली हाच असा एकमेव ऋतु आहे, ज्यामध्ये आपण वेगवेगळ्या फेशन ट्राय करू शकतो. त्यामुळे सध्याच्या काळात उन्हाळा फूलांजे फेशनच्या दृष्टीने खारा नको. तट्टलव्हीत उन्हाळमध्ये घराबाहेर जाण शकतो सारेच जण टाळत असतात. उन्हाळुळे सतत येणारा घाम आणि त्यामुळे येणारा चिकित्काट प्रत्येकालाच असह्य करत असतो. त्यामुळे या दिवसांत शक्यतो सारेच जण आरामदायी कपडे आणि फेशन करण्याचा प्रयत्न करत असतात. विशेष फूलांजे या हाट दिवसांमध्ये कूल राहण्याचे काही पर्याय आहेत. त्यामुळे उन्हाळाच्या लूक कम्फर्टेबल पण स्टायलिश कसा असावा हे सुचवणाऱ्या काही टिप्प.

त्यातर ही फुले धूबून घेऊन आठ कप पाण्यामध्ये घालून हे पाणी उकड्यावे. पाण्याला उकडी आल्यांतरंग येण्यं बंद करून पाण्याच्या भांड्यावर झालेला ठेवावे. हे झाकण पंथरा मिनिटे गाहू द्यावे. त्यानंतर या पाण्यामध्ये लिवाचा रस आणि मध घालून चांगले मिसळावे आणि मग हा चहा गाळून घ्यावा. हा चहा गरम किंवा थंड करून पिण्यास घ्यावा. या चहाचे सेवन गर्भवती मिहिला, कर्करोगाचे उपचार घेणारे सुण, कमी रक्तदाब असणाऱ्या केला जाऊ शकतो.

कमी रक्तदाब नियंत्रणात आणण्यासाठी एक घरगुती साधा उपाय

आल्याचे सेवन 'हायपोटेन्सन' साठी लाभदायक

■ आल्याचे सेवन आरोग्यासाठी लाभदायक ठरते. आल्यामध्ये अण्डी इंस्ट्रुमेंटी, अण्डी बॅक्टेरियल, अण्डी ऑस्ट्रिडेंटिशिवाय आणखी दीक्षी पोषक तत्व असतात.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्याचे पाणी प्यायल्याने रोगप्रतिकार शक्तीही चांगली होती. पित्र झाल्यासाठी आल्याचे पाणी

प्यायल्याने आराम मिळतो.

■ मिठाचे पाणी

'हायपोटेन्सन' साठी लाभदायक

■ मिठाचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. पण मिठाचे प्रमाण नेमके किती असावे, यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

■ मिठामध्ये सोडियमचे गुण असल्यामुळे रक्तदाब बाढण्यास मदत होते.

■ एक ग्लास पाण्यात अर्धा चमचा

मीठ एकत्र करून प्रथमच्या रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

■ सकाळी उठल्यावर रिकाम्पोटी आल्याचे पाणी प्यायल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ आल्यामधील या पोषक तत्वामुळे सुज कमी करण्यास तसेच सर्वी-खोकला कमी करण्यास कायदेशीर ठरते.

