

गेहूँ के ज्वार रस की लोकप्रियता

(*लीना प्रीति लकड़ा एवं यशवंत कुमार पटेल)

अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़

*संवादी लेखक का ईमेल पता: leenapreeti01@gmail.com

प्राचीन काल से ही हिन्दुस्तान के चिकित्सक गेहूँ के ज्वारों को विभिन्न रोगों जैसे अस्थि.संध शोथ, कैंसर, त्वचा रोग मोटापा, डायबिटीज आदि के उपचार में प्रयोग कर रहे हैं। हमारे कई त्योहारों पर गेहूँ के ज्वारों को उगाने पूजा करने के रिवाज सदियों से चले आ रहे हैं। जैसे गणगौर हिन्दुस्तान के कई राज्यों जैसे राजस्थान गुजरात और मध्यप्रदेश के मालवा क्षेत्र में कुंवारी कन्याओं व सुहागिनों द्वारा मनाया जाने वाला त्योहार है जो बहुत धूमधाम से मनाया जाता है। गेहूँ के पौधे ट्रिटिकम ब्यूटीवम की नई अंकुरित पत्तियां हाल के वर्षों में काफी लोकप्रिय हुई हैं। आप इसे संयुक्त राज्य भर में जूस बार और स्वास्थ्य खाद्य भंडार में पा सकते हैं। अधिकांश लोग इसका रस के रूप में सेवन करते हैं आप इसे अधिकांश स्वास्थ्य भोजन और किराने की दुकानों पर बिक्री के लिए पाउडर और पूरक रूपों में भी पा सकते हैं। जब गेहूँ के बीज को अच्छी उपजाऊ जमीन में बोया जाता है तो कुछ ही दिनों में वह अंकुरित होकर बढ़ने लगता है और उसमें पत्तियां निकलने लगती है। जब यह अंकुर पांच छह पत्तों का हो जाता है तो अंकुरित बीज का यह भाग ज्वारा कहलाता है। औषधीय विज्ञान में गेहूँ का यह ज्वारा काफी उपयोगी सिद्ध हुआ है

पोषक तत्व

गेहूँ के ज्वारे में सभी विटामिन्स प्रचुर मात्रा में होते हैं जैसे विटामिन बी1, बी 2, बी 3, बी 5, बी 6, बी 12 और विटामिन सी विटामिन ई तथा के विटामिन है। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयोडीन, सेलेनियम, लौह, जिंक और अन्य कई खनिज होते हैं।

रस के औषधीय उपयोग

- गेहूँ का ज्वारा में विटामिन 12 को मिला कर 13 विटामिन, कई खनिज जैसे सेलेनियम और 20 अमाइनो एसिड्स होते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट किण्वक सुपरऑक्साइड डिस्म्यूटेज और अन्य 30 किण्वक भी होते हैं।
- गेहूँ के ज्वारे में अन्य हरी तरकारियों की तरह प्फ ऑक्सीजन होती है। मस्तिष्क और संपूर्ण शरीर ऊर्जावान तथा स्वस्थ रखने के लिए भरपूर ऑक्सीजन आवश्यक है।



गेहूँ के ज्वारे के रस

- गेहूँ के ज्वारे का रस कुछ ही मिनटों में पच जाता है और इसके पाचन में बहुत कम ऊर्जा खर्च होती है।
- यह कीटाणुरोधी हैं, उन्हें नष्ट करता है और उनके विकास को बाधित करता है।
- यह शरीर से हानिकारक पदार्थों (टॉक्सिन्स), भारी धातुओं और शरीर में जमा दवाओं के अवशेष का विसर्जन करता है।
- यदि इसका सेवन 7-8 महीने तक किया जाये तो यह मुहाँसों और उनसे बने दाग, धब्बे और झाड़ियां सब साफ हो जाते हैं।
- यह त्वचा के लिए प्राकृतिक साबुन का कार्य करता है और शरीर को दुर्गंध रहित रखता है।
- यह दांतों को सड़न से बचाते है।
- यदि 5 मिनट तक गेहूँ के ज्वारे का रस मुंह में तो दांत का दर्द ठीक करता है।
- इसके गरारे करने से गले की खारिश ठीक हो जाती है।
- गेहूँ के ज्वारे का रस नियमित पीने से एग्जीमा और सोरायसिस भी ठीक हो जाते हैं
- ज्वारे का रस पीने से बाल समय से पहले सफेद नहीं होते हैं।
- ज्वारे का रस पीने से शरीर स्वस्थ, ऊर्जावान, सहनशील, आध्यात्मिक और प्रसन्नचित्त बना रहता है।
- यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है।
- यह समस्त रक्त संबन्धी रोगों के लिए रामबाण औषधि है।
- ज्वारे का रस का एनीमा लेने से आंतों और पेट के अंगों का शोधन होता है।
- यह कब्जी ठीक करता है।
- यह उच्च रक्तचाप कम करता है और केशिकाओं (थपदम इसववक अमेमसे वत बंचपससंतपमे) का विस्तारण करता है।
- यह स्थूलता या मोटापा कम करता है क्यों कि यह भूख कम करता है, बुनियादी चयापचय दर और शरीर में रक्त के संचार को बढ़ाता है।

सेवन का तरीका

ज्वारे का रस सामान्यतः 60-120 एमएल प्रति दिन या प्रति दूसरे दिन खाली पेट सेवन करना चाहिये। यदि आप किसी बीमारी से पीड़ित हैं तो 30-60 एमएल रस दिन में तीन चार बार तक ले सकते हैं। इसे आप सप्ताह में 5 दिन सेवन करें। कुछ लोगों को शुरू में रस पीने से उबकाई सी आती है, तो कम मात्रा से शुरू करें और धीरे-धीरे मात्रा बढ़ायें। ज्वारे के रस में फलों और सब्जियों के रस जैसे सेब फल, अन्नानास आदि के रस को मिलाया जा सकता है। हां इसे कभी भी खट्टे रसों जैसे नीबू, संतरा आदि के रस में नहीं मिलाएं क्योंकि खटाई ज्वारे के रस में विद्यमान एंजाइम्स को निष्क्रिय कर देती है। इसमें नमक, चीनी या कोई अन्य मसाला भी नहीं मिलाना चाहिये। ज्वारे के रस की 120 एम एल मात्रा बड़ी उपयुक्त मात्रा है और एक सप्ताह में इसके परिणाम दिखने लगते हैं। गेहूँ के ज्वारे चबाने से गले की खारिश और मुंह की दुर्गंध दूर होती है। इसके रस के गरारे करने से दांत और मसूड़ों के इन्फेक्शन में लाभ मिलता है। स्त्रियों को ज्वारे के रस का डूश लेने से मूत्राशय और योनि के इन्फेक्शन, दुर्गंध और खुजली में भी आराम मिलता है। त्वचा पर ज्वारे का रस लगाने से त्वचा का ढीलापन कम होता है और त्वचा में चमक आती है।