

જવનાં જ્વારા: કબજીયાતથી કેન્સર સુધીના દર્દોમાં ઉપયોગી ચમત્કારીક ઔષધ

<http://suratiundhiyu.wordpress.com/>

જવનાં જ્વારા માંદાને સાજા કરે છે અને સાજાને એકદમ સ્વસ્થ રાખે છે: બાર્લી ગ્રાસ તરીકે ઓળખાતા આ સુપરફુડનું નિયમિત સેવન અનેક બિમારીથી રક્ષણ આપે છે: બાર્લી ગ્રાસમાં રહેલા એન્ટી ઓક્સિડન્ટસને લીધે એજીંગની પ્રક્રિયા ધીમી થાય છે. ઘણાં લોકોની ઉંમર બહુ વધુ દેખાતી હોય છે. બાર્લી આવા અકાળે વૃધ્ધત્વને ટાળે છે. એ ત્વચા પરની કરચલી દુર કરે છે, નવી કરચલી થવા દેતુ નથી. પ્રદુષણ અને રસાયણોના ઉપયોગને લીધે અકાળે વૃધ્ધત્વ, કરચલીની સમસ્યા થઈ ગઈ છે. આવા સંજોગોમાં ત્રીસ વર્ષ પછી દરેક સ્ત્રી-પુરૂષ માટે બાર્લી ગ્રાસ અતિ ઉપકારક સાબિત થાય છે. તેમાં રહેલા ઝિન્કના કારણે શરીરનાં ઘા પણ જલ્દીથી રૂઝાય છે. ખીલ કે ચકામાં સ્પોટ જેવી સમસ્યામાં બાર્લી ગ્રાસનો લેપ લગાવવાથી પણ ખાસ્સો ફાયદો થાય છે

જવનાં જ્વારા: કબજીયાતથી કેન્સર સુધીના દર્દોમાં ઉપયોગી ચમત્કારીક ઔષધ

- બાર્લી ગ્રાસ અથવા તો જવનાં જ્વારામાં ભરપુર પ્રમાણમાં ફાઇબર હોય છે. તેમાં રહેલા સોલ્યુબલ ફાયબર શરીરનાં ફેટી એસિડ્સ સાથે ભળી ને શરીરના કોલેસ્ટોરલનું લેવલ નીચું લાવે છે. લો ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન (એલ. ડી. એલ.) અથવા તો બેડ કોલેસ્ટોરલને ઘટાડવાનું કાર્ય પણ એ બહુ અસરકારક રીતે કરે છે. તેમાં રહેલું ઇનસોલ્યુબલ ફાઇબર શરીરમાં એવી પ્રક્રિયા કરે છે જેનાં કારણે લોહીમાં કોલેસ્ટોરલનું સ્તર નીચું આવે છે. કોલેસ્ટોરલના નીચા લેવલથી આપમેળે જ હાર્ટ એટેકનું જોખમ ઘટી જાય છે.

- વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોમાં એ વાત સિધ્ધ થઈ છે કે, શરીરની ચરબી ઘટાડવા અને વજન ઘટાડવા માટે બાર્લી ગ્રાસ બહુ ઉત્તમ ભૂમિકા ભજવે છે. જવનાં જ્વારાનાં સેવનથી ધીમે ધીમે ભૂખ આપમેળે કાબુમાં આવતી જાય છે. વળી તેમાં રહેલું ફાઇબર પણ વજન ઉતારવામાં નિર્ણાયક સાબિત થાય છે. તેનાં રેસા તત્વો શરીરની ચરબીને શરીરની બહાર કાઢી નાંખે છે.

- બાર્લી ગ્રાસમાં એન્ટેરોલેકટોન નામનું તત્વ છે. જે સ્ત્રીઓને બ્રેસ્ટ કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે. નિયમિત બાર્લી ગ્રાસનું સેવન કરવામાં આવે તો બ્રેસ્ટ કેન્સરનો ભય રહેતો જ નથી. તેમાં રહેલા ડાયેટરી ફાઇબરનાં કારણે મોટા આંતરડામાં ફેન્સલી બેક્ટેરિયા (શરીરને ફાયદાકારક બેક્ટેરિયા)નું પ્રમાણ વધે છે. તેનાં કારણે કોલોન કેન્સરને ખાળી શકાય છે.

● વોશિંગ્ટનમાં આવેલી 'જયોર્જ વોશિંગ્ટન યુનિવર્સિટીની સ્કૂલ ઓફ મેડિસિન એન્ડ હેલ્થ સાયન્સીસનાં બાયો કેમેસ્ટ્રી વિભાગનાં વડા એલન ગોલ્ડસ્ટીનએ બાર્લી ગ્રાસ પર વિસ્તૃત સંશોધન કર્યું છે. તેમણે કરેલા પરિક્ષણોમાં સાબિત થયું છે કે, બાર્લી ગ્રાસ અનેક પ્રકારના કેન્સર મટાડવા સક્ષમ છે. તેમાં રહેલું એક આલ્ફા-ટોકોફેરોલ નામનું એન્ટી ઓક્સિડન્ટ શરીરને બ્લડ કેન્સર, બ્રેઇન ટ્યુમર અને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર સામે લડવામાં ઉત્તમ પરિણામ આપે છે.'

● વોશિંગ્ટન યુનિવર્સિટીમાં એલન ગોલ્ડસ્ટીનએ અને તેમનાં સાથીઓએ એક પ્રયોગ કર્યો હતો. તેમણે લ્યુકેમિયાનાં કેન્સર કોષ પર બાર્લી ગ્રાસના અર્ક નાખી જોયો, સૌનાં આશ્ચર્ય વચ્ચે લ્યુકેમિયાનાં તમામ કોષ ખતમ થઇ ગયા! એ પછી તેમણે બ્રેઇન કેન્સરનાં સેલ્સ પર આવો જ પ્રયોગ કર્યો. આ કોષમાંથી લગભગ ૫૦ ટકા કોષને બાર્લી ગ્રાસએ ખતમ કરી નાંખ્યા. એ પછી આ પરિણામથી ઉત્સાહિત થઇ તેમણે પ્રોસ્ટેટ કેન્સરનાં સેલ્સ (કોષ) પર આવો પ્રયોગ કર્યો. આ પ્રયોગમાં તેમને જાણવા મળ્યું કે, બાર્લી ગ્રાસ થકી પ્રોસ્ટેટ કેન્સરનાં ૯૦ થી ૧૦૦ ટકા કોષ નાશ પામ્યા!

● જાપાનમાં વિવિધ બિમારીઓ પર બાર્લી ગ્રાસનો છૂટથી ઉપયોગ થાય છે. જાપાનનાં એક સંશોધક, યોશિહિદે હાગિવારાએ 'ગ્રીન બાર્લી એસેન્સ' નામનાં પોતાનાં પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે, ચર્મરોગ અને અલ્સર જેવી બિમારી માટે જવનાં જવારા એક રામબાણ ઇલાજ છે. યોશિહિદે ખુદ એક ડોક્ટર (એમ.ડી.) છે અને તેમણે બાર્લી ગ્રાસ પર અનેક સંશોધનો કર્યા છે. જાપાનમાં જ ચર્મરોગ ધરાવતા દર્દીઓનાં એક જૂથ પર થયેલા પ્રયોગમાં પુરવાર થયું હતું કે બાર્લી ગ્રાસનું સેવન કરતા હોય તેવા પેશન્ટને અન્ય દર્દીઓની સરખામણીએ બહુ ઝડપભેર ફાયદો થાય છે. આ પ્રયોગમાં તેમને જાણવા મળ્યું હતું કે બાર્લી ગ્રાસ લેવાથી પાચન પ્રક્રિયા પણ એકદમ નિયમિત બને છે.

● બાર્લી ગ્રાસને તમે પોષણ અને સ્વાસ્થ્યને ખજાનો પણ કહી શકો. ગાયનાં દૂધમાંથી આપણને જેટલું વિટામીન બી-૧ મળે છે. તેનાં કરતાં ત્રીસગણું બાર્લીમાંથી મળે છે. ગાયનાં દૂધમાંથી જેટલું કેલ્શિયમ આપણે મેળવીએ છીએ તેનાં કરતાં ૧૧૦૦ ટકા વધુ કેલ્શિયમ જવનાં જવારા આપે છે. ગાયનાં દૂધ કરતાં તેમાં લગભગ ૮૦૦ ટકા વધુ પ્રમાણમાં કેરોટિન છે. પાલકની ભાજી આયર્નનો ઉત્તમ સોર્સ મનાય છે. પણ બાર્લીમાં આયર્નનું પ્રમાણ પાલક કરતાં પાંચસો ટકા વધુ હોય છે. તેમાં સંતરા કરતા સાતગણું વિટામિન-સી હોય છે. વાત અહીંથી અટકતી નથી. શાકાહારીઓ માટે દુર્લભ

ગણાતું વિટામિન બી-૧૨ પણ જવનાં જવારામાંથી મળી રહે છે. બી-૧૨ ની ખામી હોય તેવાં પેશન્ટએ નિયમિત એ માટેનાં ઇન્જેક્શન્સ લેવા પડે છે. આવા દર્દી જો રેગ્યુલર બાર્લી ગ્રાસનું સેવન કરે તો તેઓ ઇન્જેક્શન્સથી તો બચી જ જાય. એ ઉપરાંત પણ તેમને અનેક ફાયદાઓ મળી રહે.

- માનવ શરીર યોગ્ય રીતે કાર્ય કરતું રહે તે માટે એન્ઝાઇમ્સ (પાયકરસ) ની ભૂમિકા બહુ મહત્વની છે. બાર્લી ગ્રાસમાં આવા એક હજાર કરતા વધુ પાયકરસ છે. જવનાં જવારામાં રહેલો 'સુપર ઓક્સાઇડ ડિસમ્યુટેઝ' નામનો એન્ઝાઇમ શરીરની ઉંમર વધતી અટકાવે છે. અકાળે વૃધ્ધત્વને ખાળે છે અને શરીરને યુસ્ત-દુસ્ત રાખે છે.

- બાર્લી ગ્રાસનું સેવન કરવાથી ડાયાબીટીસના દર્દીને પણ ખાસ્સો ફાયદો થાય છે કારણ કે, એ બ્લડ ગ્લુકોઝના સ્તરને નિયંત્રણમાં રાખે છે. જવનાં જવારામાંથી પ્રાપ્ત થતું બીટા ગ્લુકેન ફાઇબર એવો ગુણધર્મ ધરાવે છે કે જેનાંથી વિવિધ ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી એ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ ગ્રહણ કરવા પર નિયંત્રણ રાખે છે. જેમાંથી ઇન્સ્યુલિન અને ગ્લુકોઝનું લેવલ કાબુમાં રહે છે.

- એનિમિયાની સારવારમાં બાર્લી ગ્રાસ અકસીર પુરવાર થાય છે. હેમોગ્લોબિનની ખામી, રક્તકણોની ઉણપ આજકાલ અતિ સામાન્ય થઇ ગઇ છે. સમાજમાં આવાર અગણિત કેઇસ જોવા મળે છે. બાર્લી ગ્રાસ હરિન દ્રવ્યથી છલોછલ છે, તેમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં કલોરોફિલ રહેલું છે. વળી તેમાં કોપર જેવા ખનિજનું તત્ત્વ પણ સાડું એવું છે. તેનાં કારણે શરીરમાં રક્તકણો બનવાની પ્રક્રિયા ઝડપી બને છે. આમ, હેમોગ્લોબિનની ખામી ધરાવતા લોકો માટે એ આશીર્વાદરૂપ છે.

- શરીરની પાચનક્રિયા માટે જવનાં જવારા એક ઉત્તમ ઔષધ સાબિત થાય તેમ છે. ખાસ કરી ને જેમને કબજાયાતની તકલીફ હોય તેમનાં માટે તો બાર્લી ગ્રાસ જબરદસ્ત હદે મદદરૂપ થાય છે. મહત્વની વાત એ છે કે, એ શરીરમાં નવી ચરબી જમા થવા દેતું નથી.

- શરીરમાં કોઇ બિમારી ન હોય તો પણ બાર્લી ગ્રાસનું સેવન નિયમિત કરી શકાય છે. તેનો સૌથી મોટો ફાયદો એ છે કે, તેનાંથી શરીરમાં જબરી રોગપ્રતિકારશક્તિ ડેવલપ થાય છે. તેમાં નારંગી કરતા સાતગણું વિટામિન-સી છે. જે શરીરને તાવ-શરદીથી બચાવે છે. તેમાં રહેલું આયર્ન બ્લડ વોલ્યૂમ વધારે છે. જે એનિમિયાથી આપણને દૂર રાખે છે. તેનાં સેવનથી કિડનીની કામગીરી ઠીક

રહે છે. તેમાં રહેલું મેન્ગેનીઝ વ્યક્તિને સ્ફૂર્તિવાન રાખે છે. જેનાં કારણે આપણી નર્વ સીસ્ટમ અને ઇમ્યુન સીસ્ટમ સારી રહે છે.

- ઓસ્ટીઓપોરોસિસ જેવી બિમારીમાં બાર્લી ગ્રાસ બહુ અસરકારક સાબિત થાય છે. તેમાં રહેલું કોપર અને ફોસ્ફરસ હાડકાની દુરસ્તીનું કાર્ય કરે છે. ફોસ્ફરસથી હાડકાનો અને દાંતના દર્દો ઠીક થઈ શકે છે. બાર્લી ગ્રાસમાં દુધની સરખામણીએ અગીયારગણું વધુ કેલ્શિયમ હોય છે, ચિક્કાર પ્રમાણમાં મેન્ગેનીઝ હોય છે. જે હાડકાને ચુસ્ત-દુરસ્ત રાખે છે એટલે જ બાર્લી ગ્રાસ એ ઓસ્ટીઓપોરોસિસ માટેનો કુદરતી ઇલાજ છે.

- હૃદયને રક્ત પુરૂ પાડતી નસોના ચરબીયુક્ત પદાર્થો કે કોલેસ્ટરોલ જામી જવાની સ્થિતિને એથેરોસ્ક્લેરોસિસ કહે છે. બાર્લી ગ્રાસ આ સ્થિતિને નિવારી શકે છે. જવનાં જવારામાંથી મળતું નિયાસિન અને વિટામીન-બી કોમ્પ્લેક્સ શરીરમાં કોલેસ્ટરોલના અને લિપોપ્રોટીનના લેવલને વધવા દેતું નથી. સ્ત્રીઓમાં મેનોપોઝ પછી થતી હાઇબ્લડ પ્રેશરની, હાઇ કોલેસ્ટરોલની સમસ્યામાં પણ એ મદદરૂપ થાય છે.

- બાર્લી ગ્રાસ એક સંપૂર્ણ સુપરફુડ છે. એ એક અદ્ભુત આહાર છે. તેના સેવન થકી શરીરના મહત્વપૂર્ણ અવયવને સ્વસ્થ રાખી શકાય છે. હાર્ટ, સ્વાદુપિંડ, લિવર, કિડની...એમ દરેક અવયવની તંદુરસ્તી તેના દ્વારા મેળવી શકાય છે.

- બાર્લી ગ્રાસનો એક અતિ વિશિષ્ટ ગુણ છે કે એ શરીરમાં વર્ષોથી જમા થયેલો ઝેરી કચરો સાફ કરી નાંખે છે. મનુષ્યના આંતરડાઓમાં આવેલ કચરો વર્ષોથી જમા થયેલો પડ્યો હોય છે. આવા કચરાને લીધે જ અનેક બિમારી થતી હોય છે. એ જ દિવસથી શરીરના શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા ચાલુ થઈ જાય છે.

- સ્કિનકેરની બાબતમાં પણ જવના જવારા અતિ ઉપયોગી પુરવાર થાય છે. તેમાં રહેલા વિટામીન-સી, વિવિધ એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ અને અનેક ખનીજોના પ્રતાપે શરીરનો દાહ ઓછો થાય છે અને બાહ્ય પ્રદુષણની ત્વચા પર અસર ઓછી થાય છે. જવના જવારામાં રહેલા સેલેનિયમને લીધે ત્વચાનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે. સેલેનિયમને લીધે જ હૃદય, સ્વાદુપિંડ વગેરેની સ્વસ્થતા પણ જળવાઈ રહે છે.

- ત્વચાને એકદમ ચુસ્ત રાખવામાં પણ બાલી ગ્રાસ લાજવાબ છે. તેનાથી ત્વચા ટાઇટ રહે છે. ત્વચા પર નવી રોશની આણવાનું, તેને ચમકીલી બનાવવાનું કાર્ય પણ એ બખુબી કરે છે. ત્વચાને તે એકદમ તાજગીસભર, સ્વસ્થ રાખે છે.
- બાલી ગ્રાસમાં રહેલા એન્ટી ઓક્સિડન્ટસને લીધે એજીંગની પ્રક્રિયા ધીમી થાય છે. ઘણાં લોકોની ઉંમર બહુ વધુ દેખાતી હોય છે. બાલી આવા અકાળે વૃધ્ધત્વને ટાળે છે. એ ત્વચા પરની કરચલી દુર કરે છે, નવી કરચલી થવા દેતુ નથી. પ્રદુષણ અને રસાયણોના ઉપયોગને લીધે અકાળે વૃધ્ધત્વ, કરચલીની સમસ્યા થઇ ગઇ છે. આવા સંજોગોમાં ત્રીસ વર્ષ પછી દરેક સ્ત્રી-પુરુષ માટે બાલી ગ્રાસ અતિ ઉપકારક સાબિત થાય છે. તેમાં રહેલા ઝિન્કના કારણે શરીરનાં ઘા પણ જલ્દીથી રૂઝાય છે. ખીલ કે ચકામાં સ્પોટ જેવી સમસ્યામાં બાલી ગ્રાસનો લેપ લગાવવાથી પણ ખાસ્સો ફાયદો થાય છે.
- ત્રીસીમાં જ બાલી ગ્રાસ નિયમિત લેવાનો એક ફાયદો એ છે કે, તેમાંથી વાળ સફેદ થતા અટકી જાય છે. બાલીના કોપરમાં મેલેનિન નામનું તત્વ છે. જે આપણા વાળને તેનો રંગ પ્રદાન કરતુ હોય છે. નિયમિતપણે જવનાં જવારા લેવાથી આવી તો અનેક નાની-મોટી તકલીફોથી બચી શકાય છે.
- હેર ગ્રોથ માટે મહત્વપુર્ણ ગણાતા થાયમિન અને નિયાસિન નામનાં તત્વો બાલી ગ્રાસમાં ભરપુર છે. જેમાંથી વાળનો ગ્રોથ સારો રહે છે. વાળ ખરતા અટકે છે. તેમાં રહેલુ પ્રોસાયનીકિન બી-૩ પણ હેર ગ્રોથ માટે બહુ મહત્વપુર્ણ ભુમિકા ભજવે છે.
- જવના જવારા એ કોઇ દવા નથી, એ એક પ્રકારનું કુડ સપ્લીમેન્ટ છે, સુપરકુડ છે. રોજબરોજના ખોરાકમાંથી આપણને જે વિટામિન્સ, ખનીજ, રેસા તત્વો, એન્ટી ઓક્સિડન્ટસ વગેરે મળતા નથી એ તમામ જવનાં જવારામાંથી મળી રહે છે. તેમાં અદ્ભુત અને ચમત્કારિક કહી શકાય એવો પોષણનો ખજાનો છે પરંતુ એ સ્ટેરોઇડ નથી અને કેફી દ્રવ્ય પણ નથી કે લીધા પછી તરત જ માણસ કોઇ અશ્વની જેમ હણહણવા માંડે, વિવિધ તકલીફો દુર કરવા તેનુ લાંબા સમય સુધી સેવન જરૂરી છે.

● પશ્ચિમના દેશોમાં તો બાર્લી ગ્રાસ અને બાર્લી વોટર વગેરેનો રીતસર કેએ છે. વૈજ્ઞાનિક પરિક્ષણોમાં પણ તેની ઉપયોગીતા પુરવાર થઇ છે. આપણે ત્યાં આયુર્વેદમાં જવનાં જવારા ભરપુર ગુણગાન ગવાયા છે પરંતુ હવે જગત આખું તેના ગુણ સ્વીકારે છે.

● જે દંપત્તિ ઉત્તમ સંતાન ઇચ્છતું હોય તેના માટે બાર્લી ગ્રાસનો પાવડર કોઇ આશિર્વાદથી કમ નથી. બાળક પ્લાન કરતાં પહેલા સ્ત્રી-પુરુષ જો થોડા મહિના જવના જ્વારાનું સેવન કરે તો આવનારું બાળક એકદમ સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત અને કાંતિવાન હોય છે.

● કેન્સરથી લઇને એઇડ્સ સુધીની એવી તમામ બિમારીઓ કે જેમાં શરીરના કોષ ઝડપથી નાશ પામતા હોય-તેમાં બાર્લી ગ્રાસ પાવડરનો ઉપયોગ અત્યંત ઉપયોગી છે. એ શરીરમાં સતત નવા કોષોનું સર્જન કરે છે અને બિમારીને વધુ ફેલાતી અટકાવે છે.

● ઓન્લી ઓર્ગેનિકમાં ભારતની શ્રેષ્ઠતમ અગરબત્તીઓ ઉપલબ્ધ

આપણે ત્યાં બજારમાં મળતી અગરબત્તીઓમાં મોટાભાગે કેમિકલયુક્ત સુગંધ નાખવામાં આવી હોય છે. આટલું ઓછું હોય તેમ આવી અગરબત્તીનો બેઇઝ પણ કોલસાનો હોય છે. આ પ્રકારની અગરબત્તીઓનો ધુમાડો શ્વાસ દ્વારા લેવાથી અનેક પ્રકારની બિમારીઓનો લોકો ભોગ બને છે. ઓન્લી ઓર્ગેનિક ખાતે સંપૂર્ણ ઓર્ગેનિક કઠ્ઠી શકાય તેવી ભારતની શ્રેષ્ઠતમ અગરબત્તીઓની આખી રેન્જ ઉપલબ્ધ છે. આ ઓર્ગેનિક અગરબત્તીઓની વિશિષ્ટતા એ છે કે તેનો બેઇઝ કોલસાનો નથી હોતો અને તેની સુગંધ પણ પ્રાકૃતિક હોય છે. વિવિધ ફુલો અને વનસ્પતિઓના અર્ક દ્વારા બનેલા તેલની સુગંધ તેમાં ઉમેરવામાં આવે છે. કિંમતની દ્રષ્ટિએ આ અગરબત્તીઓ મોંઘી છે પરંતુ પુજા વગેરે કામમાં જેમને અસલી વસ્તુ વાપરવાનો આગ્રહ હોય છે તેવા લોકો માટે અને સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃતિ ધરાવતા લોકો માટે આ મૂલ્યવાન અગરબત્તી આકર્ષણરૂપ બની રહે છે.

રાજકોટમાં બાર્લી ગ્રાસ પાવડર ક્યાં ઉપલબ્ધ છે?

ઓન્લી ઓર્ગેનિક : ૨૧૯, શ્રી મહાલક્ષ્મી કોમ્પલેક્ષ, સેન્ટ મેરી સ્કૂલની સામે, કે.કે.વી. સર્કલ, કાલાવડ રોડ, રાજકોટ. મો.નં. ૯૯૨૪૮ ૧૪૦૪૧ (સમય: ૧૦થી ૧ અને સાંજે ૪થી ૮) જ્વારાનો પાવડર, જ્વારાની ટેબ્લેટ ઉપરાંત અહીં સ્પાઇરૂલિના, મોરિંગા, ગીર ગાયનું વૈદિક ઘી તથા શુદ્ધ ઓર્ગેનિક કહેવાય તેવા દરેક પ્રકારના કઠોળ અને અન્ય અનેક ઓર્ગેનિક ઉત્પાદનો ઉપલબ્ધ છે.