

लहसुन बढ़ाता है सेक्स की इच्छा: छठ, नवरात्र और सावन के महीनों में नहीं खाया जाता है लहसुन-प्याज, गुस्से और फर्टिलिटी से है कनेक्शन

November 8, 2021

नई दिल्ली 2 दिन पहले लेखक: निशा सिन्हा



- नवरात्र और सावन के महीने में लहसुन को वर्जित माना गया है
- लहसुन ब्लड थिनर का करता है काम, डॉक्टर भी करते हैं एडवाइज

आज नहाय-खाय के साथ छठ शुरू हो गया है। इस महापर्व को करने वालों के घरों में लहसुन-प्याज नहीं खाया जाता। नवरात्र और सावन के महीने में भी इसे वर्जित माना गया है। सेक्सोलॉजिस्ट का मानना है कि लहसुन में भावनाओं को भड़काने वाले तत्व होते हैं। आयुर्वेदिक एक्सपर्ट भी इस बात पर जोर देते हैं कि लहसुन से उग्र भावनाएं तेज होती हैं।



स्पर्म बढ़ाता है
लहसुन
का सेवन
आयुर्वेदाचार्य
डॉ. प्रताप चौहान



देसी और
कश्मीरी लहसुन
है असरदार
आयुर्वेदिक एक्सपर्ट
डॉ. रवि कोठारी



लहसुन, सोया
और मेथी में
एस्ट्रोजन ज्यादा
सेक्सोलॉजिस्ट
डॉ. प्रकाश कोठारी

लहसुन की तासीर गर्म होती है और इससे कई फायदे होते हैं।

इंफर्टिलिटी को दूर करता है लहसुन

पुरुष की इंफर्टिलिटी के लिए स्पर्म अबनॉर्मलिटी, डिस्फंक्शन, सेमिनल फ्लूड की कमी और दूसरे मेडिकल डिसऑर्डर को जिम्मेदार ठहराया जाता है। इसके अलावा चिंता, तनाव, गलत डाइट और आधुनिक जीवनशैली को भी इंफर्टिलिटी के कारणों में शामिल किया जाता है। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन आयुर्वेद एंड मेडिकल साइंसेज में 'फर्टिलिटी बढ़ाने में लहसुन के रोल' पर प्रकाशित रिपोर्ट में पाया गया कि यह तेज मसाला लिबिडो (सेक्स की इच्छा) को बढ़ाता है। इससे सीमेन (शुक्राणु) की क्वालिटी बेहतर होती है। इसके साथ ही यह इरेक्शन के इयूरेशन को भी बढ़ाता है। सही मात्रा में इसको लेने से इंफर्टिलिटी से जुड़े कारणों को भी ठीक किया जाता है। इसे प्रजनन क्षमता बढ़ाने वाला माना गया है।



लहसुन को घी में तलकर खाने से फायदा होता है

लहसुन के फायदे दवा की तरह, लेकिन साइड इफेक्ट नहीं

लहसुन के अंदर एफ़रोडिस्सिक प्रॉपर्टी होती है, जो कामेच्छा को बढ़ाने का काम करता है, ऐसा मानना है आर्युर्वेदिक एक्सपर्ट डॉ. रवि कोठारी का। वे बताते हैं कि लहसुन उग्रगंधी होता है। इसको खाने से तेज गंध आती है साथ ही पसीने और स्टूल से भी अधिक दुर्गंध आती है। लहसुन को तमोगुण बढ़ाने वाला माना गया है इसलिए भी त्योहारों में इससे दूरी बनाई जाती है। तमोगुण से दूर रहने पर सतगुण बढ़ता है। ईश्वर से जुड़े कार्यों में मन लगता है। डॉ. रवि कोठारी स्वीकारते हैं कि अगर प्रकृति से जुड़ी चीजें खाने से कामोत्तेजना बढ़ती है, तो इसे वियाग्रा की तुलना में अच्छे विकल्प के रूप में माना जाना चाहिए। वियाग्रा ड्रग महंगी होने के साथ-साथ रसायनों से बनाई जाती है।



लहसुन के अलावा मेथी और सोयाबीन भी एस्ट्रोजन लेवल बढ़ाता है

लहसुन में एस्ट्रोजन लेवल बढ़ाने वाली चीजें

मशहूर सेक्सोलॉजिस्ट डॉ. प्रकाश कोठारी के अनुसार लहसुन तामसिक है। यह जोशोजुनून को बढ़ाता है। अध्ययनों में पाया गया है कि इसमें एस्ट्रोजन ज्यादा होता है। लहसुन के अलावा मेथी और सोयाबीन में भी एस्ट्रोजन अधिक होता है। यह सेक्स की इच्छा को बढ़ाने में मददगार होता है। लहसुन को गाय के घी या तिल के तेल में फ्राई करके लेना चाहिए। कच्चा लहसुन खाने से परहेज करना चाहिए खासकर जिन व्यक्तियों को पित्त की दिक्कत हो।



पुरुष इन्फर्टिलिटी का इलाज करने में लहसुन को कारगर माना जाता है।

लहसुन के साथ प्याज से भी रहते हैं दूर

जीवा आयुर्वेद के डायरेक्टर डॉ. प्रताप चौहान का मानना है कि आयुर्वेद के अनुसार लहसुन शुक्रवर्द्धक है। पूजा-पाठ या आध्यात्म के कामों से मन नहीं भटके इसलिए लहसुन से दूरी बनाई जाती है। आयुर्वेद में भोजन को 3 कैटेगरी में बांटा गया है सात्विक, राजसिक और तामसिक। प्याज-लहसुन तामसिक और राजसिक कैटेगरी में आता है। खाने में इनकी मात्रा ज्यादा होने से यह गुस्सा भी बढ़ाता है व इंदिरियों में उत्तेजना जगाता है। इसका अधिक मात्रा में भोजन में प्रयोग करने से मन भटकता है और दिमाग शांत नहीं रहता। इसके साथ ही इसका नींद पर भी असर पड़ता है और व्यक्ति की नींद कम हो जाती है। यह हाइपरएक्टिविटी को बढ़ाता है। तमोगुण के कारण मन एकाग्र नहीं रहता है। इसलिए भी पूजा के दिनों में इसके सेवन को निषेध माना गया है।



महिलाओं की कई प्रॉब्लम को लहसुन रखता है दूर

महिलाओं के बाइपन की भी दवा

महिलाओं में 'गाइनोकोलॉजिकल डिऑर्डर' के लिए वात-दोष की समस्या को दोषी माना गया है। इन डिऑर्डर का अच्छी तरह इलाज नहीं करने पर बाइपन होता है। आयुर्वेद में वात-दोष के लिए लहसुन को दवा के रूप में माना है। 'अष्टांग संग्रह' में वातदोष को दूर करने के लिए लहसुन को सबसे अच्छी दवा बताया गया है।



रिश्तों की दरार पाटेगा लहसुन

देसी और कश्मीरी लहसुन बेहतर, नाइजीरियाई लहसुन बेदम

बाजार में 3 तरह के लहसुन मिल रहे हैं। देसी और कश्मीरी लहसुन दोनों बहुत ही असरदार होते हैं। वहीं नाइजीरियाई लहसुन को तुलनात्मक रूप से कम प्रभावी माना गया है। हालांकि, कश्मीरी लहसुन महंगा होता है इसलिए आमतौर पर देसी लहसुन का ही बोलबाला है।



ठंड में सूप में डाल कर खाएं लहसुन

त्योहारों के बाद जरूर खाएं और लगाएं लहसुन

- ब्लड प्रेशर, ट्राइग्लिसरायड और कॉलेस्टेरॉल के रोगों में लहसुन फायदा पहुंचाता है।
- ठंड के दिनों में शरीर गरम रखता है। इसे सूप में या इसके पाउडर को सलाद में डाल कर खाएं।
- यह एंटीवायरल और एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टी को बढ़ता है। खाने में इसका छौंक डाल कर इसके गुण का फायदा उठाएं।
- इसे खाने से वजन भी कम होता है।
- एनीमिया के पेशेंट के ऊपर भी इसका अच्छा असर होता है।
- त्वचा का इन्फेक्शन होने पर इसको घी या दूध के साथ लगाने से तुरंत राहत मिलती है।