

मेथी पाक

मेथी पाक के घटक द्रव्य :

1. मेथी दाना 3 किलो 200 ग्राम।
2. हरड़ - 100 ग्राम
3. बहेड़ा - 100 ग्राम
4. आंवला - 100 ग्राम
5. धनिया - 100 ग्राम
6. नागर मोथा - 100 ग्राम
7. सोंठ - 100 ग्राम
8. काली मिर्च - 100 ग्राम
9. छोटी पीपल - 100 ग्राम
10. कायफल - 100 ग्राम
11. सेन्धानमक - 100 ग्राम
12. काकड़ासिंगी - 100 ग्राम
13. सफ़ेद जीरा - 100 ग्राम
14. काला जीरा - 100 ग्राम
15. पुष्करमूल - 100 ग्राम
16. अजवायन - 100 ग्राम
17. नागकेसर - 100 ग्राम
18. तेजपात - 100 ग्राम
19. तालीस पत्र - 100 ग्राम
20. विडंग - 100 ग्राम
21. जायफल - 100 ग्राम
22. दालचीनी - 100 ग्राम
23. हरी इलायची - 100 ग्राम
24. जावित्री - 100 ग्राम

25. लौंग - 100 ग्राम
26. सौंफ - 100 ग्राम
27. मुरा मांसी - 100 ग्राम
28. मुलेठी - 100 ग्राम
29. पदमाख - 100 ग्राम
30. चव्य - 100 ग्राम
31. सोया - 100 ग्राम
32. देवदारु - 100 ग्राम
33. भीमसेनी कपूर- 100 ग्राम
34. शक्कर 12 किलो 800 ग्राम
35. शहद डेढ़ किलो
36. शुद्ध घी आधा किलो।

मेथी पाक बनाने का तरीका : Methi pak Recipe

1. भीमसेनी कपूर और मेथी दाना अलग करके, हरड़ से लेकर देवदारु तक के सभी द्रव्यों को कूट पीस कर बारीक चूर्ण कर लें।
2. मेथी दाना भी बारीक पीस लें और सब को खूब अच्छी तरह मिला कर थोड़ी देर मसलते रहें ताकि सब द्रव्य अच्छी तरह से मिल जाएं।
3. शक्कर की चाशनी बना कर यह मिश्रण डाल कर तब तक हिलाते चलाते रहें जब तक सब द्रव्य अच्छी तरह से चाशनी में मिल न जाएं फिर चाशनी ठण्डी होने दें।
4. ठण्डी हो जाए तब शहद व घी और अन्त में भीमसेनी कपूर पीस कर डाल दें और खूब हिला चला कर भली भांति एक जान कर लें और बर्नियों में भर दें।

मात्रा और सेवन विधि :

अपनी पाचनशक्ति के अनुसार इसकी मात्रा घटा बढ़ा लेना चाहिए। सामान्यतः 1-1 चम्मच सुबह व रात को सोते समय एक गिलास मीठे दूध के साथ लेना चाहिए।

मेथी पाक खाने के फायदे : Methi pak ke Fayde

- मेथी पाक का सेवन करने से होने वाले लाभ का क्या कहना ! यह जवान, प्रौढ़ और वृद्ध- तीनों अवस्था वालों के लिए सेवन योग्य है।
- मेथी पाक वात जन्य रोगों जैसे जोड़ों का दर्द, गठिया, कम्पवात, आमवात, सन्धिवात, साइटिका, स्नायविक दौर्बल्य, कब्ज, मधुमेह, मोटापा और यौन दौर्बल्य आदि के रोगियों के लिए अमृत तुल्य है ।

- मेथी पाक शारीरिक शक्ति और स्वास्थ्य की रक्षा करने वाला उत्तम टॉनिक है।
- विशेष कर प्रौढ़ एवं वृद्ध स्त्री पुरुषों को तो प्रति वर्ष शीतकाल के दिनों में 2-3 मास तक इसका सेवन करना ही चाहिए।

हमारे मित्र श्री विष्णु प्रकाशजी व्यास (व्यास फार्मास्युटिकल्स) बताते हैं कि उनके ताउजी 95 वर्ष की उम्र में स्वर्गवासी हुए और अन्तिम दिन तक वे 2-3 किलोमीटर पैदल चलते थे, जीवन भर कभी कोई तकलीफ़ या बीमारी नहीं हुई यहां तक कि कभी न तो सिर दर्द हुआ, न कभी हाथ पैरों में दर्द हुआ। उनकी खुराक भी ऐसी थी कि जवान भी नहीं खा सके। उनसे इस चमत्कार का राज़ पूछा तो वे बोले- मैं हमेशा से हर शीतकाल में पिसी मेथी व गुड़ मिला कर खाता आ रहा हूं। जब खाली मेथी व गुड़ खाने से ऐसा चमत्कार हुआ तो इतने द्रव्यों से युक्त मेथी पाक खाने का कैसा बढ़िया प्रभाव होगा यह स्वयं समझ सकते हैं। प्रौढ़ व वृद्ध स्त्री -पुरुषों के लिए फिर अन्य किसी टॉनिक की ज़रूरत नहीं। यह पाक कोई निर्माता नहीं बनाता इसलिए घर पर ही बनाना होगा।

शतावरी पाक (Shatavari Pak)

शतावरी पाक – स्त्री पुरुष दोनों के लिए उपयोगी :

शतावरी पाक बेहद ही स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक योग है। इसके सेवन से शरीर पुष्ट, सबल और सुडौल रखा जा सकता है।

शतावरी पाक की विशेषता यह है कि यह स्त्री और पुरुष दोनों के लिए गुणकारी सिद्ध होता है अतः इसे पति-पत्नी दोनों सेवन कर सकते हैं। यहां इस पाक को बनाने की पूरी विधि प्रस्तुत की जा रही है।

शतावरी पाक के घटक द्रव्य : Shatavari pak Ingredients

- शतावर (शतावरी) – 100 ग्राम
- पंवाड़ की जड़ -100 ग्राम
- खिरेंटी की जड़ -100 ग्राम
- मिश्री – 1 किलो
- लौंग – 10 ग्राम
- छोटी इलायची – 10 ग्राम
- जायफल – 10 ग्राम
- जावित्री – 10 ग्राम
- छोटे गोखरू – 10 ग्राम
- किशमिश – 200 ग्राम
- बादाम – 200 ग्राम
- मावा – 450 ग्राम
- आवश्यक मात्रा में शुद्ध घी

शतावरी पाक बनाने की विधि : Shatavari pak Recipe

1. शतावर (शतावरी), पंवाड़ और खिरेंटी तीनों जड़ों को कूट पीस कर महीन चूर्ण कर छान लें।
2. कढ़ाई में घी गर्म कर मावे को अच्छे से सेक लें।
3. मिश्री की चाशनी बना कर इसमें चूर्ण और मावा डाल कर थोड़ी देर हिला चला कर सेकें फिर इसमें लौंग, इलायची आदि को पीस कर डाल दें और किशमिश डाल कर बादाम बारीक कतर कर डाल दें।
4. सबको खूब अच्छे से मिला कर, एक थाली में घी का हाथ लगा कर, इसे फैला कर डाल दें।

5. जब जम जाए तब 20-25 ग्राम वज़न की बर्फी काट लें।

मात्रा और सेवन विधि :

एक बर्फी या अपनी पाचन शक्ति के अनुकूल मात्रा में सुबह और रात को सोने से पहले खूब चबा-चबा कर खाएं और ऊपर से दूध पी लें।

शतावरी पाक खाने के फायदे : Shatavari pak ke Fayde

- इस पाक की यह विशेषता है कि यह स्त्री और पुरुष दोनों को ही लाभ देता है अतः इसका सेवन स्त्री-पुरुष दोनों ही कर सकते हैं।
- अनिद्रा रोग (नींद ना आने की परेशानी) में शतावरी पाक बहुत ही लाभकारी हैं। इसके सेवन से नींद ना आने की परेशानी खत्म होती है
- गर्भवती महिलाओं के लिए शतावरी पाक बहुत ही लाभकारी सिद्ध होता हैं। इसके सेवन से गर्भस्थ शिशु स्वस्थ रहता है।
- शतावरी पाक सेवन से महिलाओं में दूध की वृद्धि होती है।
- शारीरिक कमजोरी, या शरीर में ताकत की कमी दूर करने में शतावरी पाक बहुत ही लाभकारी सिद्ध होता हैं।
- शतावरी पाक के नित्य सेवन से बल वीर्य की वृद्धि होती है।
- बवासीर रोग में शतावरी पाक का उपयोग करना बेहतर परिणाम देता है।
- शतावरी पाक के सेवन से स्वप्न दोष दूर होता है, और शरीर स्वस्थ रहता है।
- पित्त दोष के कारण होने वाले पेट के दर्द में शतावरी पाक से लाभ होता है।
- शतावरी पाक नाक संबंधी रोगों के उपचार के लिए बहुत ही लाभकारी हैं।
- दूध के साथ शतावरी पाक लेने से आंख के रोगों में लाभ होता है।
- पेशाब की जलन और बार-बार पेशाब आने की परेशानी में शतावरी पाक सेवन से आराम मिलता है।

बादाम पाक (Badam Pak)

बादाम पाक के घटक द्रव्य :

- बादाम की गिरी – 2 किलो
- गाय का घी – 200 ग्रा.
- शक्कर – 4 किलो
- केशर – 10 ग्राम
- जावित्री – 10 ग्राम
- जायफल – 10 ग्राम
- सोंठ – 10 ग्राम
- काली मिर्च – 10 ग्राम
- पीपल – 10 ग्राम
- लोंग – 10 ग्राम
- दालचीनी – 10 ग्राम
- तेजपात -10 ग्राम
- छोटी इलायची – 10 ग्राम
- विदारीकन्द – 10 ग्राम
- कौंच के शुद्ध किये हुए बीज – 10 ग्राम
- सफ़ेद मुसली – 10 ग्राम
- खरेंटी के बीज – 10 ग्राम
- सालम मिश्री – 10 ग्राम
- शतावर – 10 ग्राम
- कमल गट्टा की गिरी -10 ग्राम
- वंशलोचन -10 ग्राम
- रससिन्दूर – 50 ग्राम
- बंगभस्म – 25 ग्राम
- प्रवाल पिष्टी – 20 ग्राम

बादाम पाक बनाने की विधि : badam pak bnane ki vidhi

1. सबसे पहले बादाम को इमाम दस्ते या मिक्सर में डाल कर मोटा-मोटा दरदरा पीस लें ।
2. अब इसे गाय के घी में मन्दी आग पर अच्छा गुलाबी होने तक सेकें।
3. इसके बाद शक्कर की चाशनी तैयार कर लें ।
4. पानी के साथ केसर को खरल में अच्छी तरह घोंट कर चाशनी में डाल दें ।
5. चाशनी के अच्छी गाढी होने पर इसमें बादाम डाल दें ।
6. इसके बाद जावित्री से लेकर वंशलोचन तक के सभी द्रव्य कूट पीस कर बारीक चूर्ण करके चाशनी में डाल कर अच्छी तरह हिला चला कर सबको एक जान कर लें ।

7. अब इसे थालियों में फैला कर जमा लें और सूख कर अच्छा जम जाए तो इसे मसल कर पाउडर कर लें।

बादाम पाक सेवन की मात्रा और अनुपान :

2 – 2 चम्मच सुबह और रात को सोते समय खा कर मीठा गर्म दूध पिएं।

बादाम पाक के फायदे ,गुण और उपयोग : badam pak ke fayde

- 1). बादाम पाक दिमाग एवं हृदय की कमजोरी तथा शुक्र-क्षय, पित्त -विकार, नेत्र एवं शिरोरोग में लाभकारी है।
- 2). बादाम पाक के सेवन से शरीर पुष्ट होता है। यह सर्दियों में सेवन करने योग्य है।
- 3). दिमागी काम करने वाले तथा सिर-दर्द वाले को इस पाक का सेवन अवश्य करना चाहिए
- 4). किसी-किसी को सिर-दर्द का दौरा सा होता है, महीना, दो महीना या इससे ज्यादा दिन पर सिर में दर्द प्रारम्भ हो जाता है। यह दर्द इतना तेज होता है कि रोगी बेचैन हो जाता है। इसके दो कारण हैं, एक तो पित्ताधिक्य और दूसरा कब्ज (बद्धकोष्ठ) होना। प्रथम कारण में तो वमन होने पर दर्द अपने आप ठीक हो जाता है। उसमें इस पाक की उतनी आवश्यकता नहीं, परन्तु बद्धकोष्ठ वालों के लिये यह बहुत मुफीद दवा है, क्योंकि इसका प्रधान द्रव्य बादाम है, जो स्निग्ध और मृदु विरेचक होने के कारण मल को ढीला कर दस्त साफ लाता है। सिर-दर्द को नाश करना तो इसका खास काम है। यह चाहे पैत्तिक या वातिक कैसा भी हो। अतः सिर-दर्द वाले रोगी को बादाम पाक का अवश्य सेवन करना चाहिए।
- 5). रात को सोते समय बादाम पाक गोदुग्ध या शीतल जल के साथ सेवन करने से दिमाग की कमजोरी मिटती है।
- 6). आमाशय में संचित आम दोषों के इकट्ठा हो जाने के कारण जो पेचिश हो जाती है, उसमें भी बादाम पाक लाभदायक है।
- 7). बादाम पाक के सेवन से नया वीर्य बनता है।
- 8). लगातार कुछ रोज तक इसके सेवन से शरीर में नया खून उत्पन्न होकर शरीर पुष्ट हो जाता है।
- 9). बादाम पाक बल, वीर्य और ओज की वृद्धि करता है, रस-रक्तादि धातुओं को बढ़ाकर शरीर को कान्तियुक्त बना देता है।
- 10). ध्वजभंग, नपुंसकता, स्नायुदौर्बल्य में अतीव लाभदायक है।