

Wheat Grass : गेहूँ के ज्वारे



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 अंकुरण पांच-छह पत्तों का हो जाता है तो अंकुरित बीज का यह भाग गेहूँ का ज्वारा कहलाता है। औषधीय विज्ञान में गेहूँ का यह ज्वारा काफी उपयोगी सिद्ध हुआ है। गेहूँ के ज्वारे का रस कैंसर जैसे कई रोगों से लड़ने की क्षमता रखता है।

प्रकृति ने हमें स्वस्थ, ऊर्जावान, निरोगी और आयुष्मान रहने के लिए हमें अनेक प्रकार के पौष्टिक फल, फूल, मेवे, तरकारियां, जड़ी-बूटियां, मसाले, शहद और अन्य खाद्यान्न दिये हैं। ऐसा ही एक संजीवनी का बूटा है गेहूँ का ज्वारा। इसका वानस्पतिक नाम **“ट्रिटिकम वेस्टिकम”** है। डॉ॰ एन विग्मोर ज्वारे के रस को **“हरित रक्त”** कहती है। इसे गेहूँ का ज्वारा या घास कहना ठीक नहीं होगा। यह वास्तव में **अंकुरित गेहूँ** है।

गेहूँ का ज्वारा एक सजीव, सुपाच्य, पौष्टिक और संपूर्ण आहार है। इसमें भरपूर क्लोरोफिल, किण्वक (एंजाइम्स), अमाइनो एसिड्स, शर्करा, वसा, विटामिन और खनिज होते हैं। क्लोरोफिल सूर्यप्रकाश का पहला उत्पाद है अतः इसमें सबसे ज्यादा सूर्य की ऊर्जा होती है और भरपूर ऑक्सीजन भी।

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।

Wheatgrass is a food prepared from the cotyledons of the common wheat plant, *Triticum aestivum* (subspecies of the family-Poaceae).

Botanically name of wheatgrass is *Triticum Aestivum*. It is said that Wheat grass contain 98 of 102 earth elements along with high concentrations of Chlorophyll, active enzymes, vitamins and other nutrients which make wheat grass a super food. Here are some of the benefits of this wonderful plant.

Nutritional Details

3500 mg. of Wheat Grass to contain

Protein 800 mg

Crude Fiber 600 mg

Calories 10

Chlorophyll 19 mg

Minerals	Amino Acids	Vitamins
Calcium 18mg	Lysine 29mg	Vitamin A 1750 IU
Phosphorus 18mg	Histidine 16mg	Vitamin K 280 mcg
Potassium 112 mg	Arginine 39mg	Vitamin C 11mg
Magnesium 3.6 mg	Aspartic Acid 78 mg	Vitamin E 1.1 mg
Iron 2 mg	Threonine 37mg	Thiamine 10mcg
Manganese .35 mg	Glutamic Acid 85 mg	Choline 1 mg
Selenium 3.5 mcg	Proline 33 mg	Riboflavin 71 mcg
Sodium 1 mcg	Glycine 41 mg	Pyroxidine 45 mcg
Zinc 17.5 mcg	Alanine 48 mg	Vitamin B12 45 mcg
Iodine 7 mcg	Valine 44 mg	Niacin 1 mcg
Copper .02 mg	Isoleucine 31 mg	Pantothenic Acid 263 mcg
Cobalt 1.75 mcg	Leucine 57 mg	Biotin 4 mcg
Sulfer 7 mg	Tyrosine 18 mg	Folic Acid 38 mcg
	Phenylalanine 38 mg	
75+ other	Methionine 15 mg	Carbates 1.3 gm
trace minerals	Cystine 8 mg	
	Tryptophan 4 mg	
	Amide 10 mg	
	Purines 2 mg	
	Senne 85 mg	

Other sources list these additional factors in Wheat Grass:

Cytochrome Oxidase	Transhydrogenase	Lipase	Superoxide
Protease	P4DI	Amylase	DEAE
Peroxidase	Abscisic Acid	Catalse	

Act As Strong Anti-Oxidant

घर पर गेहूँ के ज्वारे बनाना के लिए इन चीजों की आवश्यकता होगी।

आवश्यक सामान

- 1-अच्छी किस्म के जैविक गेहूँ के बीज।
- 2-अच्छी उपजाऊ मिट्टी और उम्दा जैविक या गोबर की खाद।
- 3-मिट्टी के 10-12” व्यास के 3-4” गहरे सात गोलाकार गमले जिसमें भी नीचे छेद हों। आप अच्छे प्लास्टिक की 20”x10”x2” नाप की गार्डनिंग ट्रे, जिसमें नीचे कुछ छेद हो, भी ले सकते हैं। गेहूँ भिगोने के लिए कोई पात्र या जग।
- 4-मिक्सी या ज्यूसरा।
- 5-पानी देने के लिए स्प्रे-बोटल या पौधों को पानी पिलाने वाला झारा व कैंची।

विधि

- 1- हमेशा जैविक बीज ही काम में लें, ताकि आपको हमेशा मधुर व उत्कृष्ट रस प्राप्त हो जो विटामिन और खनिज से भरपूर हो। रात को सोते समय लगभग 100 ग्राम गेहूँ एक जग में भिगो कर रख दें।
- 2- सभी गमलों के छेद को एक पतले पत्थर के टुकड़े से ढक दें। अब मिट्टी और खाद को अच्छी तरह मिलाएं। गमलों में मिट्टी की डेढ़ दो इंच मोटी परत बिछा दें और पानी छिड़क दें। ध्यान रहे मिट्टी में रासायनिक खाद या कीटनाषक के अवशेष न हों और हमेशा जैविक खाद का ही उपयोग करें। पहले गमले पर रविवार, दूसरे गमले पर सोमवार, इस प्रकार सातों गमलो पर सातों दिनों के नाम लिख दें।
- 3- अगले दिन गेहूँओं को धोकर निथार लें। मानलो आज रविवार है तो उस गमले में, जिस पर आपने रविवार लिखा था, गेहूँ एक परत के रूप में बिछा दें। गेहूँओं के ऊपर थोड़ी मिट्टी डाल दें और पानी से सींच दें। गमले को किसी छायादार स्थान जैसे बरामदे या खिड़की के पास रख दें, जहां पर्याप्त हवा और प्रकाश आता हो पर धूप की सीधी किरणों पर नहीं पड़ती हो। अगले दिन सोमवार वाले गमले में गेहूँ बो दीजिये और इस तरह रोज एक गमले में गेहूँ बोते रहें।
- 4- गमलों में रोजाना कम से कम दो बार पानी दें ताकि मिट्टी नम और हल्की गीली बनी रहे। शुरू के दो-तीन दिन गमलों को गीले अखबार से भी ढक सकते हैं। जब गेहूँ के ज्वारे एक इंच से बड़े हो जाये तो एक बार ही पानी देना प्रयाप्त रहता है। पानी देने के लिए स्प्रे बोटल का प्रयोग करें। गर्मी के मौसम में ज्यादा पानी की आवश्यकता रहती है। पर हमेशा ध्यान रखे कि मिट्टी नम और गीली बनी रहे और पानी की मात्रा ज्यादा भी न हो।

5- सात दिन बाद 5-6 पत्तियों वाला 6-8 इन्च लम्बा ज्वारा निकल आयेगा। इस ज्वारे को जड़ सहित उखाड़ ले और पानी से अच्छी तरह धो लीजिए। इस तरह आप रोज एक गमले से ज्वारे तोड़ते जाइये और रोज एक गमले में ज्वारे बोते भी जाइये ताकि आपको निरन्तर ज्वारे मिलते रहे।

6- अब धुले हुए ज्वारों की जड़ काट कर अलग कर दें तथा मिक्सी के छोटे जार में थोड़ा पानी डालकर पीस लें और चलनी से गिलास में छानकर प्रयोग करें। ज्वारों के बचे हुए गुदे को आप त्वचा पर निखार लाने के लिए मल सकते हैं। आप हाथ से घुमाने वाले ज्यूसर से भी ज्यूस निकाल सकते हैं।

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 नींबू, 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। डॉ॰ एन विग्मोर ज्वारे के रस के साथ अपकृत आहार लेने की सलाह भी देती थी।

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 दूध 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।

रस के औषधीय उपयोग

1- कैंसर गेहूँ के ज्वारे कैंसर पर कैसे असर दिखाते हैं???

ऑक्सीजन को अनुसंधानकर्ता कैंसर कोशिकाओं को नेस्तनाबूत करने वाली 7.62x39 मि.मी. केलीबर की वो गोली मानते हैं, जो गेहूँ के ज्वारे रूपी ए.के. 47 बंदूक से निकल कर कैंसर कोशिकाओं को चुन-चुन कर मारती है। सर्व प्रथम तो इसमें भरपूर क्लोरोफिल होता है, जो शरीर को ऑक्सीजन से सराबोर कर देता है। क्लोरोफिल शरीर में हीमोग्लोबिन का निर्माण करता है, मतलब कैंसर कोशिकाओं को ज्यादा ऑक्सीजन मिलती है और ऑक्सीजन की उपस्थिति में कैंसर का दम घुटने लगता है।

गेहूँ का ज्वारों में विटामिन बी-17 या लेट्रियल और सेलेनियम दोनों होते हैं। ये दोनों ही शक्तिशाली कैंसररोधी हैं। क्लोरोफिल और सेलेनियम शरीर की रक्षा प्रणाली को शक्तिशाली बनाते हैं। गेहूँ का ज्वारा भी रक्त के समान हल्का क्षारीय द्रव्य है। कैंसर अम्लीय माध्यम में ही फलता फूलता है।

गेहूँ का ज्वारा में विटा-12 को मिला कर 13 विटामिन, कई खनिज जैसे सेलेनियम और 20 अमाइनो एसिड्स होते हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट किण्वक सुपरऑक्साइड डिसम्यूटेज और अन्य 30 किण्वक भी होते हैं। एस ओ डी सबसे खतरनाक फ्री-रेडिकल रिएक्टिव ऑक्सीजन स्पिसीज को हाइड्रोजन परऑक्साइड (जिसमें कैंसर कोशिका का सफाया करने के लिए एक अतिरिक्त ऑक्सीजन का अणु होता है) और ऑक्सीजन के अणु में बदल देता है।

सन् 1938 में महान अनुसंधानकर्ता डॉ॰ पॉल गेरहार्ड सीजर, एम.डी. ने बताया था कि कैंसर का वास्तविक कारण श्वसन क्रिया में सहायक एंजाइम साइटोक्रोम ऑक्सीडेज का नष्ट होना है। सरल शब्दों में जब कोशिका में ऑक्सीजन उपलब्ध न हो या सामान्य श्वसन क्रिया बाधित हो जाये तभी कैंसर जन्म लेता है। ज्वारों में एक हार्मोन एब्सीसिक एसिड (ए बी ए) होता है जो हमें अन्यत्र कहीं नहीं मिलता है। डॉ॰ लिविंग्स्टन व्हीलर के अनुसार एब्सीसिक एसिड कोरियोनिक गोनेडोट्रोपिन हार्मोन को निष्क्रिय करता है और वे ए बी ए को कैंसर उपचार का महत्वपूर्ण पूरक तत्व मानती थी। डॉ॰ लिविंग्स्टन ने पता लगाया था कि कैंसर कोशिका कोरियोनिक गोनेडोट्रोपिन से मिलता जुलता हार्मोन बनाती हैं। उन्होंने यह भी पता लगाया था कि गेहूँ के ज्वारे को काटने के 4 घंटे बाद उसमें ए बी ए की मात्रा 40 गुना ज्यादा होती है। अतः उनके मतानुसार ज्वारे के रस को थोड़ा सा तुरंत और बचा हुआ 4 घंटे बाद पीना चाहिये।

2- गेहूँ के ज्वारे में अन्य हरी तरकारियों की तरह IQ ऑक्सीजन होती है। मस्तिष्क और संपूर्ण शरीर ऊर्जावान तथा स्वस्थ रखने के लिए भरपूर ऑक्सीजन आवश्यक है।

3- डॉ॰ बरनार्ड जेन्सन के अनुसार गेहूँ के ज्वारे का रस कुछ ही मिनटों में पच जाता है और इसके पाचन में बहुत कम ऊर्जा खर्च होती है।

4- यह कीटाणुरोधी है, उन्हें नष्ट करता है और उनके विकास को बाधित करता है।

5- यह शरीर से हानिकारक पदार्थों (टॉक्सिन्स), भारी धातुओं और शरीर में जमा दवाओं के अवशेष का विसर्जन करता है।

6- यदि इसका सेवन 7-8 महीने तक किया जाये तो यह मुहाँसों और उनसे बने दाग, धब्बे और झाइयां सब साफ हो जाते हैं।

7- यह त्वचा के लिए प्राकृतिक साबुन का कार्य करता है और शरीर को दुर्गंध रहित रखता है।

8- यह दांतों को सड़न से बचाते है।

9- यदि 5 मिनट तक गेहूँ के ज्वारे का रस मुंह में तो दांत का दर्द ठीक करता है।

10- इसके गरारे करने से गले की खारिश ठीक हो जाती है।

11- गेहूँ के ज्वारे का रस नियमित पीने से एग्जीमा और सोरायसिस भी ठीक हो जाते हैं।

12- ज्वारे का रस पीने से बाल समय से पहले सफेद नहीं होते हैं।

13- ज्वारे का रस पीने से शरीर स्वस्थ, ऊर्जावान, सहनशील, आध्यात्मिक और प्रसन्नचित्त बना रहता है।

14- यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है।

15- यह समस्त रक्त संबन्धी रोगों के लिए रामबाण औषधि है।

16- ज्वारे का रस का एनीमा लेने से आंतों और पेट के अंगों का शोधन होता है।

17- यह कब्जी ठीक करता है।

18- यह उच्च रक्तचाप कम करता है और केशिकाओं (Fine blood vessels or capillaries) का विस्तारण करता है।

19- यह स्थूलता या मोटापा कम करता है क्योंकि यह भूख कम करता है, बुनियादी चयापचय दर और शरीर में रक्त के संचार को बढ़ाता है।

गेहूं के ज्वारे : पृथ्वी की संजीवनी बूटी



गेहूं के ज्वारों को हरा रक्त कहना भी कोई अतिशयोक्ति नहीं है।

प्रति 100 मिली गेहूं के ज्वारे में
पाए जाने वाले प्रमुख तत्व

प्रोटीन	24381	एमजी
बीटा केरोटिन	3402	आईयू
विटामिन-ई	24948	एमसीजी
विटामिन-सी	28.35	एमजी
विटामिन-बी 12	8.505	एमसीजी
फॉस्फोरस	595.35	एमजी
मैग्नेशियम	226.8	एमजी
कैल्शियम	204.12	एमजी
लोहा	18.711	एमजी
पोटेशियम	1190.7	एमजी

Ref. :- Wikipedia & Some Other Book Articles , Dr. Ann. Wigmore Articles, Acharya bal Krishna Articles

Disclaimer: Information presented on this Article is for educational purposes.

www.greencrossindia.com & www.sentonssa.com