

झट-पट प्रश्न

- ▶ अब तक सबसे अच्छा कॉम्पलीमेंट? मैं लोगों के साथ बहुत सौम्य रहती हूँ।
- ▶ आपकी फेवरेट हेल्दी रेसिपी? नारियल पानी के साथ पुदीना पत्तियाँ, फल और एक बड़ा चम्मच ग्राउंड फ्लैक्स मिश्रित किये हुये।
- ▶ आपका एक ऐसा गुण जो आप नापसंद करती हैं? मैं लोगों को ना नहीं कह पाती।
- ▶ एक बात जो लोगों को आपके बारे में नहीं पता? इंटीरियर डिजाइनिंग के प्रति मेरा जुनून।
- ▶ हाल ही कौन सी किताब जो आपने पढ़ी? शैलेन्द्र सिंह द्वारा लिखी गई F@K KNOWS

संयम रखना स्वस्थ रहने की कुंजी है

- शारमिन डिसूजा

गीता सिंह

कई बॉलीवुड सेलिब्रिटीज जैसे रानी मुखर्जी, करन जोहर, सिद्धार्थ मल्होत्रा और नीतू सिंह कपूर की स्वास्थ्य समस्याओं को अपने प्राकृतिक चिकित्सय उपायों के जरिये ठीक करने वाली जानी-मानी कंसल्टेंट न्यूट्रीनिस्ट शारमिन डिसूजा अब लेखिका भी बन चुकी हैं। 'किचन क्लिनिक' नाम से लिखी इस किताब में उन्होंने किचन में मौजूद मसालों व हर्ब्स के जरिये स्वस्थ बने रहने के कारगर नुस्खे पाठकों के साथ साझा किये हैं। पेश है उनसे हुई बातचीत के कुछ अंश-

'किचन क्लिनिक' किताब लिखने का ख्याल कैसे आया?

प्राकृतिक चीजों से इलाज तो पिछले 23 साल से करती आ रही हूँ। मेरे पास आने वाले लोग हमेशा से ही बताये गये चिकित्सय उपायों को उन लोगों के लिये संग्रहित करने के लिये उत्साहित करते रहते थे जो लोग मेरे पास परामर्श लेने के लिये नहीं आ पाते थे। एक बार 'रैडम पब्लिकेशन हाउस' ने मुझसे संपर्क किया मेरी किताब छापने के लिये। बस इस तरह 'किचन क्लिनिक' अस्तित्व में आई। किताब को मिल रही अच्छी प्रतिक्रियाओं को देखकर मैं काफी खुश हूँ।



विभिन्न प्रकार की शारीरिक समस्याओं को दूर करने के लिये अल्प चिकित्सय उपायों के मुकाबले प्राकृतिक चिकित्सक माध्यम किताब का कारण है?

यदि आप किसी विशेषज्ञ की देखरेख में प्राकृतिक हर्बल चिकित्सक उपाय अपनाते हैं तो ये शारीरिक प्रक्रिया को नुकसान पहुंचाये बिना स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में पूर्णतः सक्षम है। उदाहरण के लिये यदि कोई व्यक्ति उच्च रक्तचाप की समस्या से ग्रस्त है तो अजवायन के द्वारा उसका रक्तचाप कम किया जा सकता है। लेकिन यह बात याद रखना बेहद आवश्यक है कि जब तक कि आपका डॉक्टर सही ना समझे एलोपैथिक उपचार के बदले कोई अन्य उपचार प्रक्रिया ना अपनायें।

बहुत सारे सेलिब्रिटीज आपके क्लाइंटस हैं, कौन सी समस्या उन्हें अक्सर परेशान करती है?

देखिये सेलिब्रिटीज अन्य लोगों से अलग नहीं होते हैं। काम की अधिकता और आराम नहीं करने के चलते उन्हें भी तनाव की समस्या से दो-चार होना पड़ता है। मैं तो बस उनकी उन स्वास्थ्य परेशानियों से निपटने में सहायता करती हूँ जोकि आमतौर पर तनाव के चलते उत्पन्न होती हैं।

त्यौहारों के मौसम में हम किस प्रकार अतिरिक्त कैलोरीज लेने से बच सकते हैं?

संयम बरतना त्यौहारों में ही नहीं अन्य दिनों में भी स्वस्थ बने रहने की चाभी है। संयम सिर्फ खाने में ही नहीं सोने-जागने सभी प्रकार की एक्टिविटीज में होना चाहिये। वैसे त्यौहारों के समय में मसालों के साथ पुदीना, फ्लैक्स, दालचीनी, हल्दी और सौंफ को मिलाकर इस्तेमाल करने की सलाह देती हूँ।

आपका फिटनेस मंत्र क्या है?

पिलेट्स, मेडिटेशन और मेरे मसालों के मिश्रण जोकि मुझे स्वस्थ बनाये रखते हैं।

