

## (How to eat Honey) शहद कैसे खाएँ

शहद सर्दी, गर्मी, बरसात हर मौसम में खाया जाता है। पिछले 8000 वर्षों से हमारे भोजन का महत्वपूर्ण हिस्सा रहा है। शहद पहले से ही पचा पचाया (Predigested) भोजन होता है। अतः मुँह में रखते ही तत्काल घुलकर शरीर को सीधे ऊर्जा देता है।

- » बच्चे हो या बड़े जब भी दूध पिछे शहद मिलाकर पिछे (2 से 4 चम्मच तक)। यह प्राकृतिक एनर्जी बूस्टर दूध की ताकत को कई गुना बढ़ा देता है। यह योग बौद्धिक क्षमता शारीरिक क्षमता एवं त्वचा के ग्लो को बढ़ाने का सबसे अच्छा उपाय है।
- » बादाम, दूध, ठण्डाई, कुल्फी, लस्सी, शिकंजी में चीनी की जगह शहद का उपयोग करें।
- » सभी प्रकार के शेक में डालकर पिछे एवं गाजर चुकन्दर के रस के साथ ये बेहद लाभदायक है।
- » ड्रायफ्रूट फलों में शहद डालकर खाया जाता है।
- » सुबह नाश्ते में ब्रेड के साथ खाते हैं। कई देशों में वहाँ की सेना के जवानों को खाने के साथ शहद का पाउच दिया जाता है।
- » सुबह खाली पेट गुनगुने पानी के साथ लें। इससे Extra Fat कम होता है। झुर्रियाँ कम होती हैं एवं ताकत मिलती है।
- » दो चम्मच शहद में एक चम्मच पराग (Pollen) मिलाकर खाएँ। यह ताकत का खजाना है। (Pollen हमारे पास मिलता है)
- » विदेशों में जैम, शैक, मिठाई, केक, च्यवनप्राश, कैण्डी, चॉकलेट में शहद का प्रयोग होता है।
- » इसे डायनिंग टेबल पर रखे नियमित आहार में शामिल करें। खाने के बाद मीठा चाहिए तो शहद खाएँ।

याद रहे चीनी एक सफेद जहर है जबकि शहद अमृत है। जिसमें भी मिलता है उसकी ताकत को कई गुना बढ़ा देता है आप उस हर जगह शहद का प्रयोग कर सकते हैं, जहाँ चीनी काम आती है, यह चीनी का सर्वोच्च विकल्प है।

नोट : कृपया इस जानकारी को अपनों के साथ जरूर Share करें



### Contact Details More Information

📍 17, Friends Colony Alwar (Rajasthan ). 301001

📞 +91-94135-93135

✉️ Info@sariskahoney.com 🌐 Sariskaforesthoney 🌐 www.sariskahoney.com



Adv. Jitendra Gautam

**SARISKA®**  
FOREST  
*Honey*

A Product by Beekeeper

Bee Keeping

Since 1999

GSTIN: 08BNLPG4704J1ZW



Issai

22220045000089

## INTRODUCTION OF PURE HONEY

- I Jitendra Gautam beekeeper and founder of Sariska Forest honey
- Beekeeping is the main source of honey production in India.
- We bee keepers takes our bee boxes filled with beehives to different forests or crops of different states according to there seasonal crops and flowers to produce different type of honey like the multiflora produced in valleys of Jammu and Kashmir and Himalaya, Ajwain honey from flowers of ajwain crop in Rajasthan and Madhya Pradesh, Similarly Honey is obtained from the flowers of berries, jamun, keekar, saunf, sheesham, lichi, sarson, neem, tulsi etc. Various types of high quality natural ,pure raw honey is integrated through us.
- **Most trader, mediator & honey stockist buy this honey integrated by us (beekeepers) and adulterate it three to four times and sell it to big brands and companies, Those Companies processes it and put it in the market.**
- **For such reasons getting pure honey from the markets, malls and online platform is nothing less than a challenge**

## WHY SARISKA FOREST HONEY IS SO PURE?

- Through Sariska Forest honey we are providing pure and natural honey of our own bee farm of different types of flowers and crops to our consumers.
- From production to packing, we do all by our own, due to personal production we don't buy honey from anywhere else, hence there remains 100% transparency.
- we pack raw honey which means that honey is extracted from the combs and filtered with a clean cloth, which is the traditional method of extracting pure honey that contains sufficient pollens with lot of nutrients. Doctors also recommend to consume raw honey. While almost all brands available in the market pack processed honey from extra filtration machines which destroy all the pollen and nutrients qualities from it.
- While packing we select such flowers of forests and crops which doesn't get naturally crystallized or less crystallized like Neem, Jamun, Litchi, Tulsi, saunf, Berry, Azwain, multiflora.

**HENCE, there is no doubt that SARISKA FOREST HONEY aims to provide pure raw, unprocessed and unadulterated honey of various flavours to those costumers who cannot get it.**

You can choose our various flavours of honey like-Multi Flora honey, Ajwain honey, Jamun honey, Tulsi honey, Saunf (Fennel seeds) honey, Neem honey, Litchi honey, berry honey ETC and bee pollan.



**Note:** Our excellent product SARISKA FORET HONEY mix of all other varieties of honey to get maximum benefits of nectar rich in all types of Taste and vitamins which are crucial for human body.

## Contact Details More Information

📞 +91-94135-93135 ✉️ Info@sariskahone.com 🌐 Sariskaforesthoney 🌐 www.sariskahoney.com

## INTRODUCTION OF PURE HONEY (in hindi)

- » मैं जितेन्द्रगौतम (Founder Sariska Forest Honey) एक मधुमक्खी पालक (Bee Keeper) हूँ।
- » भारत में शहद उत्पादन का मुख्य स्रोत मधुमक्खी पालन (Bee Keeping) है।
- » हम (Bee Keepers) मधुमक्खियों से भरे इन डिब्बों (Beehives) को अलग-अलग राज्यों के जंगलों व फसलों में ले जाकर वहाँ के फूलों से अलग-अलग प्रकार का शहद जैसे-जम्मू-कश्मीर और हिमालय की वादियों में विभिन्न प्रकार के फूलों से प्राप्त multi flora, मध्यप्रदेश व राजस्थान में अजवायन की खेती के फूलों से प्राप्त अजवायन का शहद इसी प्रकार जामुन, सौंफ, कीकट बेरी सीसम, लीची, सरसों, नीम, तुलसी आदि विभिन्न प्रकार का उच्चगुणवत्ता वाला प्राकृतिक शुद्ध शहद इन मधुमक्खियों द्वारा एकत्रित करवाते हैं।
- » हम (Bee Keepers) द्वारा एकत्रित किए इस शुद्ध शहद को कई थोक व्यापारियों (बिचोलियों) द्वारा हमसे खरीदकर देश की अन्य छोटी से लेकर बड़ी नामचीन कंपनियों को लगभग तीन से चार गुना मिलावट कर बेच दिया जाता है और कंपनियाँ इसे Process करके बाजार में उतार देती हैं।
- » इस कारण बाजार मॉल व Online से शुद्ध शहद खरीदना एक चुनौती से कम नहीं।

### SARISKA FOREST HONEY ही शुद्ध क्यों?

- » हम Sariska Forest Honey के माध्यम से अपने निजी मधुमक्खी पालन फार्म द्वारा तमाम जंगली क्षेत्रों से अलग-अलग प्रकार का शुद्ध प्राकृतिक शहद सीधा उपभोक्ताओं तक पहुँचाने का कार्य कर रहे हैं।
- » हम उत्पादन से लेकर पैकिंग तक का कार्य करते हैं। निजी उत्पादन के चलते किसी से शहद नहीं खरीदते। अतः 100 प्रतिशत पारदर्शिता रहती है।
- » हम रॉ हनी पैक करते हैं। अतः छत्तों से शहद निकाला सिर्फ कपड़े से छाना और पैक कर दिया। मधुमक्खियों द्वारा प्राकृतिक तौर से पकाया गया यही शहद खाने का परम्परागत (Traditional) तरीका रहा है जिससे जरूरी पराग (Pollen) की संख्या व पोषक तत्व मौजूद होते हैं। डॉ. भी रॉ हनी खाने की सलाह देते हैं। जबकि बाजार में उपलब्ध लगभग सभी ब्रांड मशीनों द्वारा शहद को गर्म कर Extra Filtration करके Processed Honey पैक करते हैं। जिसमें जरूरी Pollen की मात्रा व पोषकतत्व नष्ट हो जाते हैं।
- » हम पैकिंग में ऐसे फूलों के शहद का चयन करते हैं जो कि प्राकृतिक तौर से ना जमे या कम जमे जैसे नीम, लीची, तुलसी, सौंफ, जामुन, बेरी, अजवाइन, मल्टी फ्लोरा आदि।

अतः हमारा उद्देश्य उन सभी उपभोक्ताओं को अलग-अलग फ्लेवर का बिना किसी मिलावट का Unprocessed शुद्ध प्राकृतिक रॉ हनी पहुँचाना है, जिन्हें शुद्ध शहद नहीं मिल पाता इसमें कोई सन्देह नहीं है।

हमारे द्वारा एकत्रित विभिन्न प्रकार के शहद



नोट: हमारा उत्कृष्ट Product SARISKA FOREST HONEY में उक्त विभिन्न प्रकार के शहदों का मिश्रण है जिसमें एक साथ सभी गुणों से भरपूर ताकत का खजाना है।

सम्बन्धित जानकारी के लिए आप 9413593135 पर बात कर सकते हैं।

## (Benefits of Honey) शहद खाने के फायदे

शहद खाने का फायदा केवल Unprocessed Raw Honey में ही है क्योंकि इसमें पराग (Pollen) से लेकर सभी जरूरी पोषक तत्व मौजूद रहते हैं

- » शहद एक ऐसा पदार्थ है जिसमें वो सारे तत्व मौजूद हैं जोकि हमारे शरीर के लिए जरूरी है इसमें कैल्शियम मैग्नीशियम, पास्फोरस, पोटैशियम, सोडियम, आयरन, कार्बोहाइड्रेट, जिंक, कापर, लोहा, एमीनो एसिड, प्रोटीन, विटामिन A, B, C, B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup>, B<sup>3</sup>, B<sup>6</sup> आदि खनिज तत्व पाए जाते हैं।
- » शहद याददाश्त तेज करता है। बच्चों से लेकर बड़ों तक की बौद्धिक व शारीरिक क्षमता मानसिक स्थिरता, शारारिक खुशहाली एवं जीवन शक्ति बढ़ाने के लिए एक अद्भुत आहार है। एथलीटों के लिए ऊर्जा का स्रोत है।
- » पाचन क्रिया में सुधार करता है। भूख खोलता है। एनिमिक लोगों में लोहे की मात्रा हीमोग्लोबिन व लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है।
- » शहद कामशक्तिवर्धक माना गया है। खोई हुई शक्ति वापस लौटाता है। इसके सेवन से पुरुषों में Testosterone और महिलाओं में Estrogen हार्मोन बनाने की प्रक्रिया को बढ़ा कर यौन क्षमता को बढ़ाता है।
- » हृदय को मजबूत कर हृदय सम्बन्धित रोगों से बचाता है और यकृत के सिरोसिस को रोकता है एवं तनाव से राहत देता है।
- » शहद एक अच्छा Anti Oxident है इसीलिए शहद बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करने के साथ-साथ शरीर को टाइट करता है। ढीली त्वचा व झुर्रियों से बचाता है।
- » शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और संक्रमण की पुनरावृत्ति को रोकता है। रक्त संचार प्रणाली को सन्तुलित व शुद्ध करता है।
- » प्रति 1 ग्राम रॉ हनी में पराग (Pollen) की संख्या 25000 कण होती है। पराग (Pollen) के फायदे
- » इसमें Anti Oxident की भरपूर मात्रा होती है। अतः कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों, डायबटीज, हापरटेंशन एवं कैंसर, द्यूमर जैसी बीमारियों में बेहद फायदेमंद है एवं होने से रोकता है।
- » इसमें 40% प्रोटीन की मात्रा के अलावा एमीनो एसिड विटामिन B Complex फोलिक एसिड मिनरल्स कार्बोहाइड्रेट लैक्टिक एसिड फ्लेवेनाइड व पोषक तत्वों की भारी मात्रा होती है।
- » Bee Pollen में ऐसे एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जिनके जोड़ों में दर्द मासपेशियों में दर्द एवं पोषक तत्वों की कमी के कारण बीमार रहने वाले जिनकी इम्यूनिटी कमजोर है उनके लिए रामबाण है।
- » Bee Pollen अच्छा प्रोटीन व ऊर्जा का स्रोत है। यह लीवर की प्रक्रिया को बढ़ाकर इसे स्वस्थ रखने में एवं लीवर के माध्यम से शरीर के टोक्सिन को बाहर निकालने में मदद करता है।
- » यह पुरुषों के पौरुष शक्तियों में वर्धन कर मांसपेशियों को मजबूत करता है।

जर्मन फेडरल वार्ड ऑफ हैल्थ द्वारा इसे ऑफिशियली मेडीसन घोषित कर रखा है। अतः शहद का नियमित सेवन शरीर को सुन्दर, स्फूर्तिवान, बलवान, दीर्घजीवी व सुडोल बनाता है। शहद खाने का फायदा तभी है जब वह रॉ हनी हो सरिस्का फोरेस्ट रॉ हनी है।