

آسان گھریلو علاج

<"xml encoding="UTF-8?">

آسان گھریلو علاج

ٹخنوں کے درد کے لیے

سفید موصلی کا باریک پاؤڈر ایک چمچ لے کر ایک کپ دہی میں ملا کر چوبیس گھنٹوں میں ایک بار کھائیں۔ اس سے جوڑوں کا درد ٹھیک ہو گا اور کیلشیم کی کمی دور ہو گی۔

طبیعت کا بھاری پن

اگر کسی قسم کا ملک شیک پینے سے طبیعت میں بھاری پن آجائے تو ملک شیک میں چند دانے اسپغول کے شامل کر لیں۔

گیس کے لیے

بد ہضمی اور گیس کی شکایت دور کرنے کے لیے اجوائن کو پیس کر اس میں تقریباً آدھی مقدار میں کالا نمک مکس کر لیں اور کھانے کے بعد آدھا چمچ کھائیں۔

معدے کے لیے

دو کچے سیبوں کا رس نکال کر اس میں ایک یا دو روٹیوں کا آٹا گوندھ لیں۔ معدے کا مریض یہ روٹی ہر ہفتے کھائے۔

منہ کے چھالے

دو گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچ کلو نجی ڈال کر ابالیں اور اس پانی سے کلیاں کریں چھالے ختم ہو جائیں گے۔

کھجلی کے لیے

ناریل کا تیل گرم کر کے اس میں کافور شامل کریں۔ جب کافور تیل میں حل ہو جائے تو کھجلی والی جگہ پر لگائیں۔

الٹی اور متلی کے لیے

بڑی الائچی چبا کر پانی پی لیں۔

نزلی کے لیے

ایک پیالی گرم پانی میں تین کھانے کے چمچ سیب کا سرکہ اور ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر پیئیں۔

چھینک کے لیے

چھنکیں زیادہ آرہی ہوں تو ہرا دھنیا سو نگھ لیں۔

ناک بند ہو جائے

نیم کے پتے ایک پیالی میں ابال لیں۔ اس میں نمک شامل کر کے ناک دھوئیں بند ناک کھل جائے گی

[3:38 92 321 6622116 + PM, 3/8/2025]: ادراک کو بتائے گئے طریقے سے استعمال کریں تو پیٹ کی چربی چند ہی دنوں میں پگھل جائے گی اور جسم میں کوئی درد بھی باقی نہیں رہے گا ۔۔ جانیئے وہ کونسا حیرت انگیز طریقہ ہے؟

بڑھا ہوا پیٹ، لٹکی ہوئی چربی اور بڑھتا وزن، یہ آج کل ہر دوسرے شخص کا مسئلہ بن گیا ہے کیونکہ ہماری طرز زندگی کی بدولت ہمارے ملک میں موٹاپے کی شرح تیزی سے بڑھتی جا رہی ہے۔ اور یہ بڑھتا وزن ہڈیوں اور جوڑوں پر زور ڈالتا ہے اور یوں جوڑوں اور ہڈیوں کا درد ایک اور مسئلہ بن کر سامنے آ کھڑا ہوتا ہے، لیکن آج کل کی مصروف زندگی میں کس کے بات ان مسئلوں سے نمٹنے کا وقت ہے۔ البتہ اگر کوئی آسان سا گھریلو نسخہ مل جائے تو آزمانے میں کوئی ہرج نہیں، تو آج کے فوڈز ایسا ہی ایک حیرت انگیز نسخہ لیئے آپ کی خدمت میں حاضر ہوا ہے جس ایک نسخے کے استعمال سے ہی آپ کی توند اندر ہو جائے گی اور وزن تیزی سے کم ہوگا ساتھ ہی جوڑوں اور جسم کے ہر درد سے نجات بھی مل سکے گی۔

جسم کی اضافی چربی اور جوڑوں کا درد ختم کرنے کے لئے نسخہ

* ادراک کا پانی

ڈیڑھ لیٹر پانی چولہے پر چڑھائیں اور اسے اُبالیں، جب اس میں اُبال آنا شروع ہو جائے تو اس میں ادراک کے ایک انچ کے چھوٹے اور باریک کٹے ہوئے ٹکڑے شامل کر لیں، جب یہ پانی اچھی طرح اُبل جائے اور ادراک کا سارا عرق اس میں آ جائے تو اسے چولہے سے اُتار کر سائیڈ میں رکھ دیں، جب یہ ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں ایک عدد لیموں کا تازہ عرق ملا لیں۔

* استعمال

اب روزانہ ناشتے سے پہلے اور رات کے کھانے سے پہلے اس پانی کا استعمال کریں اور پورا دن جو بھی کھائیں اس کے بعد اس پانی کے ایک دو گھونٹ لے لیں، تیزی سے جسم کی اضافی چربی کا خاتمہ ہوگا وزن کم ہوگا اور جسم سے تمام فاسد مادوں کا خاتمہ ہو جائے گا ساتھ ہی جوڑوں کا درد بھی دور ہوگا۔ ادراک کا یہ پانی خون کے لوٹھڑے نہیں بننے دیتا اور جسم میں خون کی روانی کو بہتر بناتا ہے اس پانی کے استعمال سے کولیسٹرول میں کمی آتی ہے یہ وقتِ مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور ہمیں کینسر جیسے مرض سے لڑنے میں مدد دیتا ہے۔

پیچیدہ بیماریوں کے مہنگے ترین علاج میں مددگار سستی مولی

مولی مشہور عام جڑ ہے۔ جس سے ہر چھوٹا بڑا واقف ہے۔ اس کا رنگ عموماً سفید ہوتا ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں ایک لمبی اور دوسری گول۔ شلجم کی طرح کچی سلاد کے طو پر کھائی جاتی ہے جبکہ بطور ترکاری بھی استعمال ہوتی ہے۔

اس کے اجزاء میں فاسفورس، کیلشیم اور وٹامن سی کے علاوہ فولاد کی بھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

* پتھری کی صورت میں گردہ و مٹانہ سے ریت آنے کی حالت میں مولی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر اسے مسلسل استعمال کیا جائے تو پتھری ریزہ ریزہ ہو کر ہمیشہ کیلئے جسم سے خارج ہوجاتی ہے۔

* یہ خود دیربضم ہے مگر غذا کو بضم کردیتی ہے۔

* بواسیر کے مرض میمولی کا رس اور مولی کے پتے مریض کو کھلانے سے شفاءہوتی ہے۔

* مولی کو باریک کرکے نمک لگا کر کھانے سے جگر کی اصلاح ہوتی ہے۔

* یرقان کے مرض میں مولی کے پتوں کا رس نکال کر چینی ملا کر مریض کو پلانے سے مرض ختم ہوجاتا ہے۔
مولی کھانے والوں کو کبھی یرقان نہیں ہوتا۔

* مولی کھانے کے بعد گڑ کھانے سے مولی جلد بضم ہوجاتی ہے اور بدبودار ڈکار وغیرہ بھی نہیں آتے۔ تلی کے امراض میں بھی مولی کا کھانا بہت مفید ہے۔

اس کے کھانے کا طریقہ یہ ہے کہ مولی کو چھیل کر اور کاٹ کر کالی مرچ اور ہلکا سا نمک لگا کر رات کو اوس میں رکھ دیں اور صبح نہار منہ کھائیں۔ ایک ہفتہ میں شفاءہوگی۔ یہی نسخہ بواسیر کیلئے بھی ہے۔

* مولی کو مسلسل کھانے سے پیشاب کا رک رک کر آنا، جل کر آنا، کم آنا یا قطرہ قطرہ آنا یہ تمام شکایات دور ہوجاتی ہیں۔

* مولی کا رس آنکھوں میں ایک دو قطرے روزانہ ڈالنے سے دھند، پھولا، جالا اور موتیا بند کو شفاءہوتی ہے اور نظر تیز ہوجاتی ہے۔

* مسوڑھوں کے امراض پائیوریا اور دانتوں کی مضبوطی کیلئے مولی کو کالی مرچ لگا کر کھانے سے شفاءہوتی ہے اور دانت مختلف بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

* مولی کھانے سے انتڑیوں کی حرکت تیز ہوجاتی ہے اور اس طرح قبض دور ہوجاتی ہے۔

* یرقان کیلئے آدھ سیر مولی کے پانی میں چینی ملا کر یرقان کے مریض کو پلانے سے مرض پاخانوں کے ذریعے ختم ہوجاتا ہے۔

* کان درد اور کان کے دیگر امراض کیلئے مولی کے رس میں ہم وزن کا تیل ملائیں اور ہلکی آنچ پر رکھیں جب رس جل جائے اور خالی تیل رہ جائے تو اسے چھان کر بوتل میں محفوظ کرلیں اور نیم گرم تیل کے چند قطرے کانوں میں ٹپکانے سے کان درد اور کان کی دیگر بیماریاں دور ہوجاتی ہیں۔

* مولی کا رس اگر روزانہ گنج پر ملا جائے تو بال دوبارہ اگنے شروع ہوجاتے ہیں۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ سر کے

گنج کو پہلے تولیے سے رگڑیں اور پھر اس سے مالش کریں۔

* بچھو پر اگر مولی کا رس ڈالا جائے تو وہ فوراً مرجاتا ہے۔

* مولی کے بیج بھی بڑے کارآمد ہوتے ہیں۔ آدھ تولہ مولی کے بیج اگر نیم گرم پانی سے کھلائے جائیں تو بند حیض جاری ہوجاتا ہے۔

* قوت باہ بڑھانے کیلئے مولی کے بیج ہمراہ پانی صبح کھانے چاہئیں۔ اس سے باہ بڑھتی ہے اور مادہ تولید گاڑھا ہوتا ہے۔

* خنازیر (ہنجیر) کی گلٹیوں پر مولی کے بیج بکری کے دودھ میں کھل کر کے لیپ کرنے سے بالکل آرام ہوجاتا ہے۔ دوبفہ میں مرض بالکل ختم ہوجاتا ہے۔

* کسی بھی درد والی جگہ پر مولی کے بیج لیموں کے رس میں پیس کر درد والی جگہ پر لگانے سے شفاء ہوتی ہے۔

* ایک ماشہ مولی کا نمک شہد میملا کر چٹانے سے دمہ ختم ہوجاتا ہے۔ البتہ تین ہفتہ تک علاج جاری رکھنا چاہیے۔

* ایک ماشہ نمک مولی ہر روز ہمراہ چھاچھ پینے سے جگر کے تمام امراض ختم ہوجاتے ہیں اور یرقان ختم ہوجاتا ہے۔

بدہضمی دور کرنے کیلئے ایک ماشہ نمک مولی گرم پانی کے ساتھ پینا چاہیے۔ فوراً بدہضمی دور ہوجائے گی۔

* ٹھنڈے پانی سے نمک مولی کھانے سے پیشاب کا رک رک کر آنا، کم آنا، قطرہ قطرہ آنا، پتھری، درد گردہ، مٹانہ اور ریت آنے کو بے حد مفید ہے۔

* مولی کو سرکہ میں بھگو کر کھانے سے ورم تلی تحلیل ہوجاتا ہے۔

* تخم مولی بیرونی طور پر چہرہ کی سیاہی، بھائیں، برص کو دور کرنے اور چہرے کا رنگ صاف کرنے کیلئے بطور ابٹن استعمال کی جاتی ہے۔

* نزلہ و زکام میں چٹکی بھر نمک مولی سونگھنے سے یہ مرض دور ہوتی ہے اور دماغ کے کیڑے ختم ہوجاتے ہیں۔