

سونٹھ کے روزمرہ فوائد

<?xml encoding="UTF-8?>



سونٹھ کے روزمرہ فوائد

ادرک کو خشک کر کے استعمال کرنے کے حیران کن فوائد، برے مسالے میں شمار کی جانے والی ادرک کے بے شمار فوائد سے تو ہر کوئی واقف ہے، اگر اسی ادرک کو سُکھا کر استعمال میں لایا جائے تو اس کی افادیت مزید بڑھ جاتی ہے جسے جاننے کے بعد آپ بھی سوکھے ہوئے ادرک یعنی 'سونٹھ' کا استعمال شروع کر دیں گے۔ سونٹھ کے استعمال سے کئی طبی فوائد حاصل ہوتے ہیں جن میں پٹھوں میں کھنچاؤ اور درد میں آرام، جلد اور سر سے خشکی کا خاتمہ، بال گھنے اور مضبوط ہونے سمیت کمزور نظام ہاضمہ جیسی شکایتیں دور ہونا شامل ہیں جبکہ اس کے روزانہ کے استعمال سے معدے کے 'ٹرائپ سین' اور 'لیپیس' نامی انزائم بھی متحرک ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں غذا میں موجود پروٹین اور فیٹ کو صحیح طریقے سے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ سونٹھ ایک بہترین اینٹی آکسیڈنٹ جز بھی ہے، اس کے دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال سے قدرتی طور پر جسم کے متاثر پٹھوں کو بام جیسا سکون ملتا ہے۔

خشک ادرک 'سونٹھ' کو غذا کا حصہ کیسے بنایا جائے؟

'سونٹھ' میں ہے کئی بیماریوں کا علاج

'سونٹھ' میں ہے کئی بیماریوں کا علاج

سونٹھ کو آٹے میں گوندھ کر اس کی روٹی چٹنی کے ساتھ کھائی جا سکتی ہے، اسے ہری چٹنی یا دیگر غذاؤں میں شامل کیا جا سکتا ہے، سونٹھ کا دودھ بنا کر یا اسے چائے میں پکا کر بھی پیا جاتا ہے۔ اسے روایتی سوچی کے حلوے میں بھی ڈالا جا سکتا ہے۔

سونٹھ سے بنی مسالہ چائے

'سونٹھ' میں ہے کئی بیماریوں کا علاج

آج کل مسالہ چائے بہت عام استعمال کی جا رہی ہے، اسی چائے میں 2 سے 3 چٹکیاں سونٹھ پاؤڈر بھی ملایا جا

سکتا ہے جو دن بھر کی تھکن اتارنے اور ورزش کے بعد پٹھوں کو پر سکون بنانے کے لیے ایک آئیڈیل چائے ہے۔

رات کو سونے سے پہلے گہری نیند کے لیے

’سونٹھ‘ میں ہے کئی بیماریوں کا علاج

ایک گلاس دودھ میں ایک چوتھائی چمچ سونٹھ ملا کر پکا لیں اب اس میں ایک چمچ کٹے ہوئے بادام، پستہ اور کاجو ملا لیں ، اس دودھ کو شام میں رات کو سونے سے پہلے پیئیں ، یہ بے خوابی کا بہترین علاج ہے جبکہ اس کے استعمال سے ہڈیاں اور جوڑ مضبوط ہوتے ہیں، آرتھرائٹس اور ذیابیطیس کے مریض بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سونٹھ ، اصلی گھی، ہلدی اور گڑ کا استعمال

’سونٹھ‘ میں ہے کئی بیماریوں کا علاج

سردی اور خشک کھانسی کے علاج کے لیے چاروں اجزاء کو ہم وزن لے کر اسے پکا لیں ، روزانہ کی بنیاد پر اپنے بچوں اور گھر کے افراد کو کھلائیں، سردی لگ جانے، خشک کھانسی اور خشکی کا بہترین علاج ہے ۔

اصلی گھی اور سونٹھ

’سونٹھ‘ میں ہے کئی بیماریوں کا علاج

’سونٹھ‘ میں ہے کئی بیماریوں کا علاج

اصلی گھی میں سونٹھ کو مکس کریں سونے سے پہلے اس مرکب سے اپنے پاؤں کے تلووں پر مساج کریں، اس سے بے خوابی میں افاقہ ہوگا اور معدہ سے متعلق شکایات میں آرام آئے گا جبکہ برے خوابوں سے بھی چھٹکارہ مل جائے گا ۔