

ادرک کے 20 حیرت انگیز فوائد

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



غذائیت اور فوائد سے بھرپور جڑ کی شکل والی یہ سبزی انسانی صحت کے لئے بے شمار فوائد اپنے اندر سموئے ہوئے ہے۔ ادرک کے انسانی صحت پر کون کون سے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ادرک میں غیر مستحکم تیل موجود ہوتا ہے جو گلے کی سوزش سے بچانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ سر درد، زکام اور ماہواری کے درد سے بچانے کے لیے ایک اچھے علاج کے طور پر سامنے آتا ہے۔ اوسٹیو آرٹھرائیٹس یعنی جوڑوں کے مرض میں مبتلا افراد کا کہنا ہے کہ باقاعدگی سے ادرک کی چائے پینے سے ادویات کے استعمال میں بھی کمی آئی ہے۔ ادرک نظام انہضام میں بھی بہتری لاتا ہے جو صحت مند زندگی گزارنے کی جانب پہلا قدم ہے۔ ماہرین غذائیات یہ بھی کہتے ہیں کہ آپ کے کچن میں ادرک کی موجودگی آپ کو بیماریوں سے دور رکھ سکتی ہے۔ ادرک نہ صرف کھانوں کو مزیدار بناتا ہے بلکہ بے شمار صحت مند فوائد بھی دیتا ہے۔

Table of Contents

ادرک کے فوائد

1. زکام، فلو، گلے کی خراش ختم کرتا ہے
2. ہاضمے کے لئے مفید ہے
3. شوگر کے لئے مفید ہے
4. جلد کے لئے مفید ہے
5. گیس کے مسائل کے لئے کارآمد
6. معدے کے السر ختم کرتا ہے
7. جگر کے لئے مفید ہے
8. موٹاپے سے بچاتا ہے
9. دل کی صحت کے لئے مفید ہے
10. ذیابیطس کو کنٹرول کرتا ہے
11. دمہ میں آرام دہ ہے
12. متلی کی کیفیت سے نجات ملتی ہے
13. کینسر کے مریضوں کے لیے مفید ہے
14. قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے
15. سوزش سے بچاؤ کے لیے بہتر ہے
16. خون کے بہاؤ میں بہترین ہے

17. ماہواری کی تکلیف میں کمی کرتا ہے

18. ذہنی دباؤ سے آرام ملتا ہے

19. جوڑوں کے درد کے لئے بہترین ہے

20. سفر کے دوران استعمال کریں

ادرک کے فوائد

1. زکام، فلو، گلے کی خراش ختم کرتا ہے

ادرک روایتی طور پر بہت سارے ایشیائی ممالک میں سردی اور فلو کے خلاف قدرتی دوا کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔ جرنل آف ایٹھنوفرماکولوجی میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ تازہ ادرک میں سانس کی نالیوں کے انفیکشن کے خلاف اینٹی ویرل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہ گلے کی سوجن اور کھانسی سے نجات دلانے کے لئے چائے کے طور پر استعمال کیا جاسکتی ہے۔

2. ہاضمے کے لئے مفید ہے

ادرک کو نظام ہاضمہ کو درست رکھنے کے لئے چینی طب میں نمایاں مقام حاصل ہے۔ گو کہ روایتی طبی تحقیق میں ادرک کے بے تحاشہ فوائد بتائے گئے ہیں۔ ادرک کی تاثیر گرم ہے اور اگر یہ کھانے سے پہلے کھایا جائے تو اس سے نظام انہضام مضبوط ہوتا ہے اور معدے کو فائدہ دیتے ہوئے کھانے کے ہضم ہونے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

3. شوگر کے لئے مفید ہے

تاہم 2019 میں شائع ہونے والے جریدے کے مطابق کھانے کے بعد شوگر کی بلند سطح کی وجہ سے پیٹ خالی ہونے کی فطری شرح کو کم کرسکتا ہے۔ یہ شوگر کی اعلیٰ سطح کو منظم کرنے اور پیٹ کو راحت بخش کرنے میں مدد کرتا ہے، اس طرح یہ کھانے میں موجود جسم کے لئے مفید اجزا کو علیحدہ کرنے میں بھی کارآمد ہے۔

4. جلد کے لئے مفید ہے

ادرک کی چائے کا روزانہ استعمال آپ کو کئی دیگر بیماریوں کے ساتھ ساتھ جلد کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

5. گیس کے مسائل کے لئے کارآمد

گیس کے مسائل میں مبتلا افراد ادرک کے استعمال سے اس بیماری سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ جسم میں موجود غیر ضروری گیس بہت سے مسائل کو جنم دیتی ہے۔

ادرک کا چھوٹا سے ٹکڑا چبانے سے جسم میں موجود غیر ضروری گیس فطری طریقے سے خارج ہو جاتی ہے جبکہ اس کے روزانہ استعمال سے اضافی گیس بھی نہیں بنتی۔

6. معدے کے السر ختم کرتا ہے

ادراک معدے کے السر کو ختم کرنے کے لئے بھی بہت مفید ہے، السر معدے میں زخم کرتے ہیں جس سے انسانی صحت کے لئے بہت سی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ معدے کی ہضم کرنے اور کھانے کو جذب کرنے کی

صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ زیادہ کھانا کھانے کے بعد ادراک کی چائے ہاضمے میں مدد کرتی ہے۔

7۔ جگر کے لئے مفید ہے

ٹیوبرکلاسیس (ٹی بی) کی بیماری میں مبتلا افراد ادراک کے استعمال سے بہت فوائد اٹھا سکتے ہیں کیونکہ یہ ہپاٹوٹوکسیٹی سے بچاتی ہے۔

8۔ موٹاپے سے بچاتا ہے

ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ادراک وزن میں کمی کرنے کے عمل کو تیز کرتا ہے اور موٹاپے کے خلاف آپ کی میٹابولزم کو بھی مضبوط کرتا ہے۔

9۔ دل کی صحت کے لئے مفید ہے

ادراک جسم میں کولیسٹرول کے لیول کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے جس سے دل کی صحت اچھی رہتی ہے۔

10۔ ذیابیطس کو کنٹرول کرتا ہے

ادراک ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا افراد میں بلڈ شوگر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

11۔ دمہ میں آرام دہ ہے

صدیوں سے ادراک کو تنفس کے مسائل کا حل سمجھا جاتا ہے۔ جدید سائنسی تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ادراک سانس کی نالیوں میں موجود سوزش کو ختم کرتی ہے جس کے نتیجے میں دمہ میں آفاقہ ہوتا ہے۔ ادراک کی چائے عام سردی سے ہونے والے مسائل کو دور کرنے میں مدد فراہم کرسکتی ہے۔

ماحولیاتی الرجی سے وابستہ سانس کے مسائل کے لیے ایک کپ ادراک کی چائے آزمانے کا کہا جاتا ہے۔ ماحول کی آلودگی ہمارے نظام تنفس کو متاثر کرتی ہے اور ہمیں الرجی اور سانس کی بہت سی بیماریوں میں مُبتلا کر سکتی ہے ایسے موقع پر ادراک کی چائے ایک بہترین گھریلو ٹوٹکا ہے جس کا استعمال آپ کو راحت پہنچاتا ہے۔

12۔ متلی کی کیفیت سے نجات ملتی ہے

نیوٹریشن جنرل کی تحقیق کے مطابق ادراک کا استعمال متلی اور قے کی کیفیت سے نجات دیتا ہے۔ زمانہ قدیم سے اسے معدے کے مسائل اور سمندری سفر کے دوران طبیعت کی خرابی دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ سفر پر روانہ ہونے سے قبل ادراک کی چائے کا ایک کپ پینے سے متلی اور الٹی سے بچا جا سکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو ایسی شکایت کا سامنا رہتا ہے۔ اگر متلی محسوس ہوتے وقت ایک کپ ادراک کی چائے پی لی جائے تو یقیناً آفاقہ ہوتا ہے۔

طبیعت کا بھاری پن اور متلی وغیرہ کی شکایت کی صورت میں طبیب حضرات صدیوں سے ادراک کا قہوہ استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں خاص طور پر سفر کرنے کے دوران اگر آپ کو موشن سکنس ہے تو سفر سے پہلے ادراک کا قہوہ پی لیں یہ آپ کو متلی کی پریشانی سے بچائے گا۔

13۔ کینسر کے مریضوں کے لیے مفید ہے

کینسر کے مریضوں پر کیمو تھراپی کے بعد جب طبیعت خرابی اور جی متلانے کی کیفیت طاری ہوتی ہے تو اس

صورت میں بھی ادرك كا استعمال كارگر ثابت هوتا هے۔

14. قوت مدافعت ميں اضافہ هوتا هے

آج كل كے مشكل حالات كا مقابلہ كرنے كے ليے محفوظ اور صحت مند رهنا ضروري هے جو صرف ايك هی صورت ميں ممكن هے كه اپنی قوت مدافعت كو مضبوط بنایا جائے۔ ادرك كی چائے ہماری قوت مدافعت كو مضبوط بنانے ميں اہم كردار ادا كرتی هے كيونكه ادرك ميں طاقتور اينٹی آكسائيڈينٹ خوبیاں پائی جاتی هيں جو ہمارے ايميون سسٹم كو تقويت ديتی هيں اور انهيں مختلف طرح كے جراثيموں سے لڑنے كی قوت عطا كرتی هيں۔

15. سوزش سے بچاؤ كے ليے بهتر هے

ادرك ميں انسداد سوزش كی خصوصيات هوتی هيں جو اس كو پٹھوں اور جوڑوں كی پریشانيوں كا ايك بهترين گھريلو علاج بناتی هيں۔ ادرك كی چائے پينے كے علاوه اس كا استعمال سوزش والے جوڑوں كو آرام دينے كے ليے بهی كيا جا سكتا هے۔

ادرك ميں اينٹی اينفلامیٹری خوبیاں شامل هيں اور اگر آپ پٹھوں يا جوڑوں كی درد محسوس كرتے هيں تو ادرك كی چائے آپ كو اس درد سے نجات دلا سكتی هے اور چائے كے ساتھ اگر آپ پانی ميں ادرك ڈالكر اُبال ليں اور پھر اس پانی سے پٹھوں اور جوڑوں كی ٹكور كريں تو يه بهی آپ كے ليے كافى فائده مند هو گا۔

16. خون كے بهاء ميں بهترين هے

وٹامن، معدنيات اور امينو ايسڈ كی موجودگی كے باعث ادرك خون كے بهاء ميں بهتری لاتا هے جس سے دل كے امراض كا خطرہ كم هو جاتا هے۔ ادرك دل كی شريانوں ميں چربی كو جمع هونے سے روك سكتا هے جو دل كے دورے اور فالج كو روكنے ميں مدد ديتا هے۔

ادرك ميں شامل وٹامنز، منرلز اور امائنو ايسڈز جسم ميں خون كی ترسيل كو بهتر بنانے ميں اہم كردار ادا كرتے هيں، جسم ميں اگر خُون كی ترسيل ٹھيڪ نہ هو تو جہاں جلدی تھكاؤٹ محسوس هوتی هے وہاں دل سے جُڑی كئی خطرناك بیماریاں لاحق هونے كا خدشہ بڑھ جاتا هے ايسے موقع پر ادرك كا استعمال خُون ليجانے والی ناليوں ميں جمی چربی كو پھگلا سكتا هے اور دل كے دورہ پڑنے كے چانسز كو كم كر سكتا هے۔

17. ماہواری كی تكليف ميں كمی كرتا هے

يہ ان تمام خواتين كے ليے بہت مفيد هے جن كو ماہواری كے درد كا سامنا ربتا هے۔ ادرك كی گرم چائے ميں تولیے كو بهگو كر اپنے پیٹ كے نچلے حصے پر ركھنے سے در ميں كمی آئے گی اور پٹھوں كو آرام ملے گا۔ اسی طرح ادرك كی چائے ميں شہد ملا كر لينے سے بهی درد ميں كمی هوتی هے۔

وہ خواتين جن كو ماہواری كے دوران تكليف هوتی هے يه ٹوٹكا اُن كے ليے انتہائی مُفيد هے اُنهيں چاہیے ادرك كے قهوے ميں كپڑا ڈبو كرناف سے نيچے پیٹ پر ركھيں اور ادرك كے قهوے ميں شہد شامل كر كے پی ليں اس سے اُن كا خاطر خواه افافہ هو گا۔

18. ذہنی دباؤ سے آرام ملتا هے

ادرک کی چائے میں جسم کو سکون دینے والے اجزا شامل ہوتے ہیں جو اعصابی تناؤ اور پریشانی کی صورت میں آرام دے سکتے ہیں۔ ادرک کی یہ خصوصیت اس کی مہک اور شفا بخش ہونے کے امتزاج کی وجہ سے ہے۔

ادرک ہمارے دماغ کے افعال کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے اور ادرک میں شامل اینٹی آکسائیڈینٹ اور باؤ اکٹیو کمپاؤنڈز دماغ میں دائمی سوزش پیدا کرنے والے عوامل کو کم کرنے کا باعث بنتے ہیں جس سے یادداشت بہتر ہوتی ہے اور ذہنی دباؤ اور دماغی پریشانی کا اثر کم ہوتا ہے اور اس کی ایک وجہ ادرک کی خوشبو بھی ہے جو دماغ کو راحت دیتی ہے۔ ادرک کی چائے ہمارے جسم کو بے شمار بیماریوں سے بچاتی ہے۔ ادرک کی چائے کا استعمال بہت مفید اور فائدے مند ثابت ہوتا ہے۔

19. جوڑوں کے درد کے لئے بہترین ہے

اگر آپ کو ہڈیوں اور جوڑوں میں درد کی تکلیف ہے تو پھر آپ کو چاہیے کہ خشک ادرک کا استعمال کریں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اس میں سوزش ختم کرنے والی خاصیت کی وجہ سے یہ جوڑوں کے درد میں آرام دیتا ہے۔

20. سفر کے دوران استعمال کریں

اگر آپ کسی سفر پر روانہ ہو رہے ہیں لیکن آپ کو ڈر ہے کہ راستے میں کہیں آپ کو موشن یا پیٹ خراب ہونے کے مسائل سے دوچار ہونا پڑ سکتا ہے تو ادرک کاٹ کر منہ میں رکھ لیں کہ اس طرح آپ کا پیٹ بالکل ٹھیک رہے گا اور سفر بھی خوشگوار رہے گا۔

ادرک کے استعمال کے طریقے

کھانے سے پہلے ادرک کو نمک اور لیموں کے ساتھ کھائیں۔ نہ صرف آپ کو مزہ آئے گا بلکہ یہ کھانے کے ہضم ہونے میں بھی مددگار ثابت ہوگا۔

کھانے پکانے کے دوران ادرک کو باریک باریک کاٹ کر ڈالیں اور چاہیں تو کھانا پیش کرتے وقت ادرک کھانے کے اوپر کاٹ کر چھڑک دیں۔

ادرک کا رس جلد کی بیماریوں کے لئے بہت مفید ہوتا ہے اور ساتھ ہی آپ کے جلد کو نرم و ملائم بناتا ہے۔

ادرک کو تلسی اور شہد کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے کھانسی اور زکام ختم ہو جاتے ہے۔