

## ادرک کے طبی فوائد

<?xml encoding="UTF-8?>



### ادرک کے طبی فوائد

ویسے تو زمین سے پیدا ہونے والی ہر سبزی اور جڑی بوٹی اپنی جگہ اہمیت کی حامل ہوتی ہے لیکن کچھ چیزیں ایسی ہیں جو غذائیت سے بھرپور، سستی اور باآسانی دستیاب ہونے کی وجہ سے اپنے اندر ایسے کمالات رکھتی ہیں کہ سوچ بھی وہاں تک نہیں پہنچ سکتی۔ ایسی ہی چیزوں میں ادرک اپنی مثال آپ ہے۔ دیکھنے میں جڑ کی طرح اور استعمال میں طاقت کا خزانہ۔ ادرک میں قدرت نے ایسے اجزا رکھے ہیں جو نہ صرف بیماریوں کا علاج ہیں بلکہ اچھی صحت کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔

ادرک زمانہ قدیم سے استعمال کی جا رہی ہے، حکمیوں کے نزدیک ادرک بے شمار بیماریوں کا سستا اور آسان علاج ہے۔ ادرک کا ذکر قرآن مجید میں اور اس کی اہمیت کے بارے میں حدیث شریف میں بھی ملتا ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں ادرک کی خوبیوں کے گن گائے جاتے ہیں اور بکثرت استعمال ہوتے ہیں۔ عرب تاجروں کے ذریعے ادرک نے دنیا کا سفر کیا۔ جب ادرک نے یونان کی سرزمین پر قدم رکھا اور یونانی اس کی خوبیوں سے آگاہ ہوئے تو اسے دوا میں استعمال کیا گیا اور یونانی طب کا اہم حصہ بن گیا۔ طب یونانی میں پیٹ کی درستگی کو اہم تسلیم کیا جاتا ہے اور ادرک اس کام میں اس کا مددگار ہے۔ عربی فارسی کے علاوہ یورپ کے کلاسیکی ادب میں بھی ادرک کا ذکر ملتا ہے۔ ہنری ہشتم نے اسے طاعون کا علاج بتایا اور ملکہ الیزبتھ اول نے ادرک، سونف اور دارچینی کے سفوف کو ہاضمے کا دوست قرار دیا تھا۔ ادرک نہ صرف کھانے کے ذائقے کو اچھا بناتی ہے بلکہ اس کا مختلف طریقوں سے استعمال دائمی بیماریوں کے خاتمے میں بھی اہم ثابت ہوتا ہے۔ ادرک کو کھانے کے علاوہ پینے اور اس کے رس، اس کے پوڈر کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

دنیا بھر کے طبی ماہرین ادرک کی اہمیت اور خاصیت کے گن گاتے ہیں۔ ادرک میں پائی جانی والی غذائیت سے کسی کو کوئی انکار نہیں ہے، یہی وجہ ہے طبی سائنس اور ماہرین غذا میں ادرک کے استعمال کا مشورہ دیتے

ہیں۔

ادرک میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا

ادرک ایک جراثیم کش شے ہے۔ جس میں پوٹاشیم، مینگنیز، فاسفورس، کیلشیم، میگنیشیم، وٹامن B3 اور فولیٹ کی مقدار بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ تازہ ادرک میں 80.9 فیصد پانی، 2.3 فیصد پروٹین، 0.9 فیصد کاربوہائیڈریٹ ہوتے ہیں۔ دیگر اجزا میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھایا مین، ریو فلاوین اور وٹامن سی شامل ہیں۔

ادرک کے فوائد

ادرک بہت عام استعمال ہونے والی چیز ہے جو لگ بھگ پاکستان میں ہر کھانے کا حصہ ہوتی ہے۔ ادرک زمانہ قدیم سے خوراک کو لذیذ بنانے اور علاج کیلئے استعمال میں ہے۔ یہ جسم میں گرمی پیدا کرتا ہے خوراک کو ہضم کرنے میں مددگار ہے۔ مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ یہ صحت کے لیے کتنی بہترین چیز ہے؟ بدہضمی سے لے کر جسمانی دفاعی نظام کو مضبوط بنانے تک یہ جڑی بوٹی متعدد فوائد کی حامل ہے۔ اسے خام کھائیں یا کھانے میں ملا کر استعمال کریں جبکہ اچار کی صورت میں بھی یہ طبی لحاظ سے فائدہ مند ہوتی ہے۔

متلی کی کیفیت کم کرے

ادرک کا ایک سب سے بڑا فائدہ متلی کی شکایت میں کمی لانا ہے، ادرک کی چائے کا استعمال اس حوالے سے فائدہ مند ہے، اس کے لیے ایک انچ ادرک کو ایک سے دو کپ گرم پانی میں 10 منٹ تک ملا رہنے دیں، جس کے بعد اس میں شہد ملا کر پی لیں۔

بدہضمی کے لیے بھی فائدہ مند

پیٹ خراب ہو گیا ہے؟ تو ادرک کو چبا کر دیکھیں، یہ معدے کو موثر طریقے سے خالی کر کے اس شکایت پر قابو پاتی ہے۔ ادرک میں موجو میگنیشیم انسانی معدے کے لیے انتہائی مفید ہے۔ اگر آپ کو معدے میں جلن یا کھانے کے بعد تکلیف ہو تو ادرک والی چائے پئیں اور اپنی تکلیف سے نجات پائیں۔

ادرک ورم کش ہے

طبی ماہرین کے مطابق اگر آپ کو کسی قسم کے ورم سے متعلق مرض لاحق ہو گیا ہے تو ادرک کو اپنی غذا کا حصہ بنالیں۔ اس میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جو جسم کے ورم کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

پیٹ میں گیس کا خاتمہ

اگر تو آپ کا پیٹ اکثر گیس کی تکلیف کا شکار رہتا ہے تو ادرک فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ آنتوں میں گیس کو کم کرتی ہے، اس کے لیے اپنی غذا میں اس کی کچھ مقدار چھڑک کر استعمال کریں۔

پٹھوں کی اکڑن سے ریلیف

اپنے سوجن کش اثرات کے باعث یہ پٹھوں کی اکڑن کی تکلیف میں کمی لانے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اگر ورزش کے دوران یا بعد میں کوئی پٹھا اکڑ جاتا ہے تو ادرک کو دودھ میں ہلدی کے ساتھ ملا کر استعمال کریں۔

جسمانی دفاعی نظام مضبوط بنائے

بیماری کی صورت میں ادرک کی چائے پینے کا کہا ہی اس لیے جاتا ہے کہ یہ معدے کے اچھے بیکٹریا کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جو جسمانی دفاعی نظام کو بہتر بنا کر بیمار ہونے سے بچاتے ہیں۔

اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور

یہ اینٹی آکسائیڈنٹس جسم میں موجود مضر صحت پروٹین کے اجزاء سے ہڈیوں کو ہونے والے نقصان کی مرمت کا کام کرتے ہیں۔

سانس کی تکلیف کے لئے

اگر آپ سردی کی وجہ سے سانس لینے میں مشکل محسوس کر رہے ہیں تو ایک کپ ادراک کی چائے روزانہ استعمال کریں اور سانس کی دشواری سے چھٹکارہ پائیں۔

مخصوص ایام

ان ایام میں خواتین کو کافی دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے لہذا اگر وہ ایک کپ ادراک والی چائے میں شہد ملا کر پیئیں تو کافی سکون ملے گا۔ اس کے ساتھ ادراک والے گرم قہوہ میں کپڑا گیلا کر کے پیٹ کے نیچے لگانے سے درد سے بھی نجات ملے گی۔

ذہنی دباؤ سے نجات

ادراک کی چائے میں ایسے اجزائے جاتے ہیں جن سے جسم کو آسودگی ملتی ہے اور ہم ذہنی تناؤ سے بچ سکتے ہیں۔

دوران خون کی بہتری

ادراک میں موجود وٹامنز، لحمیات اور امینو ایسڈ کی بدولت خون صاف رہتا ہے اور اس میں ٹیومرز نہیں بنتے جس کے ذریعے انسان دل کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

قوت مدافعت میں بہتری

ادراک میں موجو انٹی آکسائیڈنٹس کی بدولت انسانی جسم کی قوت مدافعت مضبوط ہو جاتی ہے لہذا ادراک والی چائے کا استعمال کریں اور بیماریوں سے محفوظ رہیں۔

ادراک کی چائے کے فوائد

آپ اپنی صحت کی خرابی کی وجہ سے پریشان ہیں تو فوراً ادراک والی چائے بنائیں اور باقاعدگی سے اس سے لطف اٹھائیں کیونکہ یہ پیٹ درد، سردی، جلن یا سانس کی بیماری سے نجات دلاتی ہے۔ ادراک میں موجود وٹامن سی، میگنیشیم اور منزلز انسانی جسم کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ آئیے آپ کو اس کے چند فوائد کے بارے میں تفصیل سے بتاتے ہیں۔ دوران سفر تھکاوٹ اور قے کی شکایت ہے تو سفر شروع کرنے سے پہلے ادراک کی چائے پی کر سفر شروع کریں کیونکہ اس سے آپ ان مسائل سے بچے رہیں گے۔

ادراک کی چائے بنانے کا طریقہ

ایک برتن میں دو کپ تازہ پانی ڈالیں اور اسے چولہے پر رکھ دیں۔ جب پانی ابلنا شروع ہو جائے تو اس میں ادراک ڈال کر مزید دس منٹ تک جوش دینے کے بعد اتار لیں۔ چولہے سے اتارنے کے بعد چائے کو تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں، یعنی جب چائے نیم گرم ہو جائے تو اس میں دو چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا لیں۔

جوڑوں کی سوجن کے لئے

جسم میں زہریلے کودے کے رکنے سے جسم میں سوجن ہونا شروع ہو جاتی ہے لیکن اگر آپ ادراک والی چائے کا استعمال شروع کردیں تو اس سے نجات مل جائے گی۔ اس طرح آپ جوڑوں کے درد سے محفوظ رہیں گے جبکہ آپ کے پٹھے بھی مضبوط ہو جائیں گے۔

خشک ادراک کے حیران کن فوائد

اگر ادرك كو سُكھا كر استعمال ميں لايآ جائے تو اس كي افاديت مزيد بڑھ جاتي ہے۔ سوكهي ہوئي ادرك كو 'سونٹھ' كھا جاتا ہے۔ سونٹھ كے استعمال سے كئي طبي فوائد حاصل ہوتے ہيں جن ميں پٹھوں ميں كھنچاؤ اور درد ميں آرام، جلد اور سر سے خشكي كا خاتمہ، بال كھنے اور مضبوط ہونے سميت كمزور نظامِ باضمہ جيسي شكائيتيں دور ہونا شامل ہيں جبكہ اس كے روزانہ كے استعمال سے معدے كے 'ٹرائپ سين' اور لپپيس' نامي انزائم بھي متحرك ہو جاتے ہيں جس كے نتيجے ميں غذا ميں موجود پروٲين اور فيٹ كو صحيح طريقے سے ہضم ہونے ميں مدد ملتي ہے۔ سونٹھ ايڪ بہترين اينٹی آكسيڈنٹ جز بھي ہے، اس كے استعمال سے قدرتي طور پر جسم كے متاثر پٹھوں كو سكون ملتا ہے۔

خشك ادرك 'سونٹھ' كو غذا كا حصہ كيسے بنايا جائے؟

سونٹھ كو آٹے ميں گوندھ كر اس كي روٹی چٹني كے ساتھ كھائي جا سكتي ہے، اسے ہري چٹني يا ديكر غذاؤں ميں شامل كيا جا سكتا ہے، سونٹھ كا دودھ بنا كر يا اسے چائے ميں پكا كر بھي پيا جاتا ہے۔ اسے روايتي سوجي كے حلوء ميں بھي ڈالا جا سكتا ہے۔

سونٹھ سے بني مسالہ چائے

آج كل مسالہ چائے بہت عام استعمال كي جا رہي ہے، اسي چائے ميں 2 سے 3 چٹكياں سونٹھ پاؤڈر بھي ملايا جا سكتا ہے جو دن بھر كي تھكن اتارنے اور ورزش كے بعد پٹھوں كو پر سكون بنانے كے ليے ايڪ آئيڈيل چائے ہے۔ رات كو سونے سے پہلے گھري نيند كے ليے

ايڪ گلاس دودھ ميں ايڪ چوتھائي چمچ سونٹھ ملا كر پكا ليں اب اس ميں ايڪ چمچ كٹے ہوئے بادام، پستہ اور كاجو ملا ليں، اس دودھ كو شام ميں رات كو سونے سے پہلے پئیں، يہ بے خوابي كا بہترين علاج ہے جبكہ اس كے استعمال سے ہڈياں اور جوڑ مضبوط ہوتے ہيں، آرترائٹس اور ذيابطيس كے مريض بھي استعمال كر سكتے ہيں۔

سونٹھ، اصلي گھي، ہلدی اور گڑ كا استعمال

سردی اور خشك كھانسي كے علاج كے ليے چاروں اجزاء كو ہم وزن لے كر اسے پكا ليں، روزانہ كي بنياد پر اپنے بچوں اور گھر كے افراد كو كھلائیں، سردی لك جانے، خشك كھانسي اور خشكي كا بہترين علاج ہے۔ اصلي گھي اور سونٹھ

اصلي گھي ميں سونٹھ كو مكس كريں سونے سے پہلے اس مركب سے اپنے پاؤں كے تلووں پر مساج كريں، اس سے بے خوابي ميں افاقہ ہوگا اور معدہ سے متعلق شكايات ميں آرام آئے گا جبكہ برے خوابوں سے بھي چھٹكارہ مل جائے گا۔

ادرك كا پاني كے فوائد

يوں تو ادرك كے استعمال كے طريقے مختلف ہيں ليكن ادرك كے پاني كا استعمال بہت سي بيماريوں كو ختم كرتا ہے، ادرك كے ٹكڑوں كو پاني ميں ڈال كر رات بھر چھوڑ ديں پھر اس كا پاني استعمال كريں تو حيرت انگيز نتائج سامنے آئیں گے۔

ادرك كا پاني پينے جسم چست اور متوازن رہتا ہے۔

ادرك كا پاني وزن بڑھانے سے بچاتا ہے۔

ادرك كے پاني كا بار بار استعمال جوڑوں كے درد سے نجات دلاتا ہے۔

اس كے پاني كا استعمال بلڈ پريشر كو كنٹرول ميں ركھتا ہے۔

قے، متلی، بدہضمی اور سر درد سے چھٹکارے کے لیے ادرك كا پانی مفید ہے۔

ادرك كے پانی كا استعمال نزلے سے بچاتا ہے۔

ادرك كا پانی آنتوں كی سوزش كو ختم كرتا ہے۔

جسم كے اندر سے فاضل مادوں كو خارج كرتا ہے۔

ادرك كا پانی دوران حمل خواتین كے لیے نہایت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

ادرك كا پانی مدافعتی نظام كو بہتر بناتا ہے۔

ادرك كے دیگر فوائد

ادرك كھانسی، نزلہ اور زكام كی دشمن ہے۔

سردیوں میں جسم كو گرم ركھتی ہے اور موسم كے اثرات سے بچاتی ہے۔

ادرك كا ٹكڑا چبا كر كھانے سے نظام ہاضمہ درست رہتا ہے اور بدہضمی كی شكایت نہیں رہتی۔

ادرك كا استعمال دانتوں اور مسوڑھوں كو مضبوط بناتا ہے۔

ادرك دماغ كو تقویت دیتا ہے اور یادداشت كو بہتر بناتا ہے۔

ادرك كھالی كھانسی اور تپ دق كا موثر علاج ہے۔

ادرك كے استعمال سے نظام تنفس یعنی سانس لینے كا عمل بہتر ہوتا ہے۔

ادرك خواتین میں ایام كی بے قاعدگی كے نظام كو دور كرتی ہے۔

ادرك بے چینی، تھكان اور ذہنی دباؤ سے نجات دلاتی ہے۔

ادرك سے خون پتلا ہوتا ہے اور كولیسترول كنٹرول میں رہتا ہے۔

ادرك كا تیل كے فوائد

جس طرح ادرك كو كچا اور پكا كر كھایا جاتا ہے، اس كے پانی كو استعمال كیا جاتا ہے اسی طرح ادرك كا تیل بھی

اپنے اندر الگ خاصیت ركھتا ہے اور بہت سے بیماریوں كو دور كرتا ہے۔ ادرك كا تیل گٹھیا كے مرض میں حیرت

انگیز فائدہ پہنچاتا ہے۔ سردی سے سر یا جسم میں درد ہونے كی صورت میں ادرك كے تیل سے مالش جسم كو

تقویت دیتی ہے۔ سرد موسم میں عموماً بچوں كی پسلیاں چلنے لگتی ہیں یا سینے میں درد ہونے سے سانس كا

نظام متاثر ہوتا ہے ایسے میں ادرك كا تیل ہلكا سا گرم كر كے مالش كرنے سے بیماری دور ہوجاتی ہے۔ دانتوں كا

درد فوری طور پر دور كرنے كے لیے ادرك كے تیل كو ہلكا سا لگا كر ملنے سے درد میں كمی واقع ہوتی ہے۔ ادرك كا

تیل گنج پن كا موثر علاج ہے۔ سر میں مالش كرنے سیالوں كی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔ كمر اور مہروں كے

درد میں ادرك كا تیل دوا سے بھی زیادہ اثر دكھاتا ہے۔

ادرك پاؤڈر كے فوائد

ادرك كو پاؤڈر كی شكل میں بھی استعمال كیا جاتا ہے، ادرك كو پاؤڈر بنانے كے لیے سب سے پہلے ادرك كو

اچھی طرح دھو كر ٹكڑوں كی صورت میں كاٹ كر رات بھر پانی میں ڈال كر ركھ دیں، پھر اس كو خشك كر كے دو

سے تین دن تك سورج كی روشنی میں ركھیں، یہ اپنا رنگ تبدیل كر لے گی اور سفید ہوجانے كی صورت میں جب

خشك ہوجائے تو اس كو گرینڈ كرلیں باریك پسی ہوئی ادرك كا پاؤڈر تیار ہوجائے گا۔

ادرك كے پاؤڈر كی تاثیر بھی بدل جاتی ہے، كھانوں میں ذائقے كے علاوہ خوشبو كو بڑھاتی ہے۔ خاص طور پر

مچھلی پكاتے ہوئے اس كا استعمال مچھلی كی بوسے نجات دلاتا ہے۔ ادرك كا پاؤڈر بادی كو ختم كرتا ہے۔ دانت

میں كیڑا لگنے كی صورت میں چٹكی بھر ادرك كا پاؤڈر ركھ لینے سے آرام محسوس ہوتا ہے۔

احتیاط: یاد رکھیں کہ ادرك كى چائے كى تاثير گرم هوتى هے۔ اس ليے چائے ميں ادرك كى مناسب مقدار ڈالیں۔  
آپ كى چائے ميں جتنى زياده ادرك هوكى اتنى هى تاثير اس كى گرم هوكى۔ اسى لئے يه چائے پانچ سال سے كم عمر  
بچوں اور مريضوں كو نهى دينى چاہئے۔