

ઘરેલુ ઉપચાર - અનેક રીતે ઉપયોગી છે હિંગ

શિયાળામાં શરદી, ખાંસી જેવી સમસ્યાઓ દરેકને રહે છે. ઘણીવાર તમે આ માટે દવાઓ લો છો પણ તેનાથી શરદી સારી થવાને બદલે સુકાય જાય છે. જો તમે કોઈ કારગર ઉપાય શોધી રહ્યા છો તો કિચનમાં મુકેલી હિંગને જરૂર અજમાવો.



આયુર્વેદમાં હિંગને શ્વાસ નળીમાં સંક્રમણ, શરદીથી લઈને પાચન, ત્વચા અને પીરિયક્સનીસમસ્યા માટે કારગર ઉપાય માનવામાં આવે છે. તેનો એંટીઇંફ્લામેટ્રી અને એંટી બેક્ટીરિયલ ગુણ દમ અન બ્રોકાઈટસના દર્દીઓ માટે લાભદાયી છે.

- પેટમાં ગેસની સમસ્યા છે તો હિંગને પાણીમાં પલાળીને નાભિની આસપાસ તેનો લેપ લગાવી લો. પેટની ગેસ નીકળી જશે. આ ઉપાય ખાસ કરીને નાના બાળકો માટે એકદમ કારગર છે.

- સેકેલી હિંગમાં અડધો ગ્રામ અજમો અને મરી મિક્સ કરીને ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટમાં ગેસ બનવી કે ઉપર ચઢવી ઠીક થઈ જાય છે.

- શરદીમાં પણ ખૂબ કારગર છે હિંગનો ઉપયોગ. 1-1 ગ્રામ માત્રામાં હિંગ, સૂંઠ અને મુલેઠીને ઝીણી વાટી લો. હવે તેમા ગોળ કે મધ મિક્સ કરી નાની નાની ગોળીઓ બનાવી લો. 1-1 ગોળી સવાર સાંજ ચૂસો. શરદી ગાયબ થશે.

- કફ નાકમાં જમા થઈ જાય છે તો હિંગના લેપને નાકમાં સૂંઘો. નાકમાં જમા થયેલો કફ નીકળી જશે અને તેની દુર્ગંધ પણ દૂર થઈ જશે.

- માસિક ધર્મ દરમિયાન દુઃખાવો થતો હોય તો અડધો ગ્રામ સેકેલી હિંગ ત્રણ દિવસ સુધી સવારે પાણી સાથે લો. દુઃખાવો દૂર થઈ જશે. આ પ્રયોગ માસિક ધર્મ શરૂ થાય તે દિવસથી કરો.

- જો બાળકોના ગુદાના માર્ગે કીડા થયા હોય તો થોડી હિંગ પાણીમાં મિક્સ કરીને ગુદાના માર્ગ પર લગાવો. કીડા નષ્ટ થશે.

- જો પગની એડિયો ફાટી ગઈ હોય તો લીમડાના તેલમાં હિંગ નાખીને તેને ફાટેલી એડીઓ પર લગાવો એડી ઠીક થઈ જશે.

- રોજ દાળ અને શાકમાં હિંગનો વધાર કરવાથી પેટ સંબંધી બીમારીઓ ઠીક થઈ જાય છે

- જો ઉલટી જેવું થાય તો 5 ગ્રામ સેકેલી હિંગ, ચાર ચમચી અજમો, દસ મોટી કિસમિસ અને થોડું સંચળ લઈને વાટી લો. પા ચમચી દિવસમાં ત્રણવાર લેવાથી ઉલટી કે ઉબકા બંધ થાય છે.