

## ઘરેલુ ઉપચાર : સ્વાસ્થ્યમાં લાભકારી છે આદુ

આર્યુવેદ અને યુનાની ચિકિત્સક પદ્ધતિઓમાં આદુને ટોચનું સ્થાન આપાયુ છે. આદુ પાચન અને શ્વાસની બીમારીઓમાં ખૂબ જ લાભકારી છે. આદુમાં કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, આયરન, મેગ્નેશિયમ, કોપર, ઝિંક વગેરે મિનરલ જોવા મળે છે.



### 1. ભૂખ વધારવા :

જો આદુને ભોજન પહેલા સંચળ સાથે મિક્સ કરી ખાવામાં આવે તો ભૂખ વધી જાય છે. આ શરીરમાં જઈને આપણા ઝેરીલા પદાર્થોને બહાર કાઢે છે. તેનાથી પેટમાં ગેસ બનતો નથી અને શૌચમાં શુદ્ધિ થાય છે.

### 2. શરદી, ખાંસી અને માથાનો દુઃખાવો દૂર કરે –

નાકમાંથી પાણી નીકળવું, અને શરદીને તે ક્ષણમાં દૂર કરે છે. એક કપ આદુ, મધ અને તુલસીના પાનવાળી ચા બનાવીને પીવાથી શરદી દૂર ભાગે છે.

### 3. મુસાફરો માટે ફાયદાકારી –

ઘણા લોકોને યાત્રા કરતી વખતે કે પછી ચકડોળમાં બેસ્યા પછી, ઉલટી જેવું થવું, માથું દુઃખવું, ગભરાટ થવી જેવી સમસ્યા થાય તો મોઢામાં એક આદુનો ટુકડો મુકી દેવાથી સમસ્યાનું સમાધાન થશે.

### 4. સાંધાના દુઃખાવા માટે –

સુકો આદુ કે પછી આદુના પાવડરનું સેવન કરવાથી સાંધામાં થનારો સોજો કે દુઃખાવાથી મુક્તિ મળે છે.

### 5. યુવાન અને ચમકદાર ત્વચા :

યુવા અને ચમકદાર ત્વચા મેળવવા માટે રોજ સવારે ખાલી પેટે એક ગ્લાસ કુણા પાણીની સાથે આદુનો એક ટુકડો જરૂર ખાવ. આનાથી પિગમેન્ટેશનની સમસ્યાથી મુક્તિ મળશે.