

તથા ઝાડામાં રાહત થાય છે.

● જમ્યા પછી તરત જ મલપ્રવૃત્તિ થતી હોય તો બાલબિલ્વ (કાયું બિલી) ફળ તથા સૂંઠને મસૂરની દાળના પાણી સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

● અતિસારમાં પેટ પર આદુનો રસ ચોપડવો તથા પીવો પણ જોઈએ.

... રિસર્ચ કહે છે આદુમાં રહેલું Zingerone Escherichia Coli વિરુદ્ધ કાર્ય કરીને diarrhea (ઝાડા) મટાડે છે.

● આમવાત ઉપર - સૂંઠનો ઉકાળો નરણાં કોઠે દિવેલ સાથે લેવાથી રાહત જણાય છે.

વાયુથી થતા દુઃખાવામાં સૂંઠ, એરંડાના મૂળનું ચૂર્ણ, હિંગ તથા સંચળ ઉમેરી પીવાથી



આદુના કંદને પાંસના ટુકડાથી રગડીને તેની છાલ કાઢી નખાય છે, પછી પાણીથી સાફ કરાય છે. ઘણી વખત સફેદ રંગની સૂંઠ મેળવવા માટે ૧૨ લીટર પાણીમાં ૧ કિલો ચૂનો નાખી એક દિવસ રાખી મૂકાય છે. છ-સાત દિવસ સવારના ફૂંણા તડકામાં સૂકવી ઇયા-શુષ્ક કરવાથી સૂંઠ પ્રાપ્ત થાય છે.

દુઃખાવો મટે છે.

● ગોખરુ તથા સૂંઠનો ઉકાળો સવારે નરણા કોઠે પીવાથી કટિશૂળ મટે છે.

૨૦૧૦માં થયેલા એક સંશોધન મુજબ વ્યાયામથી થયેલા સ્નાયુના દુઃખાવામાં રોજ લેવામાં આવેલું આદુ ૨૫% જેટલો ઘટાડો કરે છે.

● શરીર પાતળું અને ઓછા બળવાળું હોય અને આમવાત થયો હોય તેને સૂંઠધૂત (સૂંઠથી પકાવેલું ઘી) વૈધકીય સલાહ અનુસાર લેવું જોઈએ.

● બહુમૂત્ર રોગ પર - આદુના રસને ખડીસાકર સાથે મેળવી પીવાથી મદદ મળે છે. આ યોગ મધુમેહવાળા દર્દીઓ માટે હિતાવહ નથી.

● સોજા ઉપર - સૂંઠના ચૂર્ણની ગોળમાં ગોળી વાળીને સાટોડી (પૂનર્નવા)ના રસમાં આપવાથી શરીર પરનાં સોજા ઉતરે છે.

વિવિધ દેશમાં આદુનો ઉપયોગ

● બર્મામાં આદુ અને પામ વૃક્ષમાંથી બનેલું જ્યુસ ફલુ (શરદી)માં લેવાય છે.

● ચીનમાં Ginger eggs લેવાય છે જેમાં ઈંડાને ઝીણા સમારેલા આદુની સાથે મિશ્ર કરીને કફનાં રોગમાં અપાય છે.

● ઈન્ડોનેશિયામાં આદુ (jahe in Indonesian) થાકને દૂર કરવા તથા લોહીમાં ભળેલા વાયુને દૂર કરવા તથા rheumatism (સાંધાની લાલાશ, સોજો સહિત તાવ)ને દૂર કરવા વપરાય છે.

● નેપાળમાં પણ શરદીમાં આદુ વપરાય છે.

● ફિલિપાઈન્સમાં ગળું કે અવાજ બેસી ગયો હોય ત્યારે આદુ ઘરગથ્ય દવા તરીકે વપરાય છે.

● યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં ઝાડાને તથા સવારમાં ઉઠીને તુરંત માંદગી લાગતી હોય તેને રોકવા તથા આદુના પાણીથી સ્નાયુનો દર્દને રોકવા માટે થાય છે.

● પેરુમાં stomachના દર્દને રોકવા gingerના ટુકડા ખાવામાં આવે છે.

આદુ કોણે ન લેવું?

● ગોલ બ્લેડના સ્ટોન (પિત્તાશયની પથરી)થી પીડાતી વ્યક્તિને આદુ ન લેવું.

● જૂના (હૃદયરોગી તથા કીડનીની તકલીફ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ આદુ ન લેવું)

● વધારે પ્રમાણમાં એસીડીટી રહેતી હોય તેણે આદુ વૈધકીય સલાહ લઈને બીજા ઔષધનું આયોજન કર્યા પછી જ લેવું. પોતાની જાતે માત્રા નક્કી કરવી નહીં.

● આપણે ત્યાં એવી સામાન્ય સમજ છે કે આયુર્વેદિક દવાઓ તથા વનસ્પતિઓ બધાથી લેવાય કશું જ થાય નહીં, પરંતુ એ માન્યતા ખોટી છે. આયુર્વેદ વ્યક્તિની પ્રકૃતિ આધારિત દવાઓની યોજના કરતું આરોગ્યનું વિજ્ઞાન છે. વૈધકીય સલાહ વિના લીધેલ વધારે માત્રામાં લીધેલ લીમડો, આદુ, મરી, હીંગ જેવી નિર્દોષ જણાતા ઔષધો પણ રોગો પેદા કરી શકે છે. દર્દીને એવી દવા ક્યારેય ન આપવી જે બીજો રોગ પેદા કરે ભલે પહેલો રોગ મટાડે તેવો વૈદ્યોને નિયમ કહેલો છે જેનું પાલન સર્વ સમાજે કરવાનું છે તેથી કોઈ પણ વસ્તુ ઔષધરૂપે ગ્રહણ કરતાં પહેલાં વૈધકીય સલાહ લો ભલે પછી તે સવારમાં ચાલવા જતી વખતે ગાર્ડનની બહાર વેચાતા લીમડાના, દૂધીના, બીટના, ફૂદીનાના વગેરે રસ જ કેમ ના હોય! ચકાસો તમારી પ્રકૃતિને અનુકૂળ તો છે ને? ○

