

دادی اماں کے چار ٹوٹکے اور سانس

0 تبصرے ای میل پرنٹ کریں



بلدی برصغیر میں علاج معالجہ کے سلسلے میں استعمال کی جاتی رہی ہے۔ فائل فوٹو۔

نیواٹنگینڈ جرنل میں شائع ہونے والے حالیہ مطالعات میں دادی اماں کے ٹوٹکوں کی توثیق کردی اور ان کے پیچھے کے سائنسی حقائق پر سے پردہ اٹھا دیا۔

ایک نسل سے دوسری نسل تک منتقل ہونے والے ان ٹوٹکوں میں سے کئی واقعی کام کرتے ہیں اور صحت کو مختلف قسم کے فوائد پہنچاتے ہیں۔

ان ٹوٹکوں میں ہلدی کی ایک خاص اہمیت ہوتی ہے۔ ہلدی کو ایک قدرتی اینٹی سیپٹک پایا گیا اور یہ درد کم کرنے میں بھی مدد کرتی ہے پھر چاہیں اسے بیرونی طور پر استعمال کیا جائے یا خوراک کے ذریعے لیا جائے، دونوں صورتوں میں اس کے فوائد موجود ہیں۔

نیند کیلئے گرم دودھ کا استعمال

اسی طرح گرم دودھ نیند نہ آنے کی شکایت دور کرتا ہے۔ نیند کی گولیوں کو چھوڑیں اور سونے سے قبل صرف ایک گلاس گرم دودھ پیکر آپ کو چین کی نیند نصیب ہو سکتی ہے۔ دودھ میں ٹرپٹوفین شامل ہوتا ہے جو کہ پروٹین کی ایک قسم اور اسے نیند بڑھانے سے منسوب کیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے بچے دودھ پینے کے فوری بعد سو جاتے ہیں۔

لسن

لسن کو دل کے لیے بہترین پایا گیا۔ یہ دل سے متعلق امراض کو روکنے میں کردار ادا کرتا ہے اور بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے میں بھی مدد فراہم کرتا ہے۔ روز لسن کی ایک گٹلی برے کولیسٹرول کو ختم کرنے اور اچھے کولیسٹرول کو بڑھانے میں مدد فراہم کرتی ہے جس کے باعث دل کے دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

لال مرچیں

اسی طرح لال مرچیں بھی خون میں کلاسٹ بننے سے روکتی ہے جبکہ دل کے امراض کی روک تھام میں بھی مفید ہے۔ لال مرچیں رگوں میں لچک برقرار رکھنے میں بھی مدد فراہم کرتی ہے جس سے دل کے امراض میں مبتلا ہونے کے

ت کم ہو جاتے ہیں۔ یہ بات واضح رہے کہ ہری مرچوں سے یہ فوائد حاصل نہیں ہوتے۔

یہ ٹوٹکے ایک نسل سے دوسری نسل تک منتقل ہوتے ہوئے ہم تک پہنچے ہیں اور بالآخر انہیں وہ پہچان مل رہی ہے جس کے یہ حقدار ہیں۔ اس سے ثابت ہو گیا کہ دادی اماں واقعی بہت کچھ جانتی ہیں!

یہ آرٹیکل ڈان کے نیشنل ویک اینڈ ایڈیٹور ٹائزر سیکشن سے لیا گیا ہے۔

0 تبصرے ای میل پرنٹ کریں
