

વિવિધ પાકોના ઔષધિય ઉપયોગ

દિપલ એન.સોની, વિષય નિષ્ણાંત (ગૃહવિજ્ઞાન) અને

ડૉ. જી.જી. પસ્તાગીયા, પ્રોગ્રામ કો-ઓર્ડિનેટર

કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, ન.કૃ.યુ., સુરત

ધાન્યપાકો:

(૧) ઘઉં:

- (ક) ઘઉંના લોટની પોટીસ ગડ-ગૂમડાં ઉપર બાંધતા તેને પકવી ફોડી નાંખે છે અને લોહી વિખેરી નાંખે છે.
- (ખ) ઘઉંના લોટની પોટીસ જખમ ઉપર બાંધવાથી અંદરનું પડ બહાર ખેંચી લે છે.
- (ગ) દાજવાથી થયેલા ફોલ્લા ઉપર પોટીસ બાંધવાથી બળતરા ઘટે છે.

(૨) ચોખા:

- (ક) જૂના ચોખા પચવામાં હલકા બને છે તેથી તાવ અને કોલેરામાં ચોખાના ભાત કે ખિચડી ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.
- (ખ) મોંમાં થતા ચાંદાના ઉપાય તરીકે સાકર અને ચોખા નાંખી બનાવેલ ખીર મોંમાં ઠંડક કરે છે.
- (ગ) આંતરડામાં સોજા હોય ત્યારે ભાત ખાવા જોઈએ.
- (ઘ) ચોખાની રાબડી શીતળા, ઓરી અને અછબડાની ગરમી દૂર કરે છે.
- (ચ) ચોખાની રાબડી લીંબુ અને મીઠું નાંખી આપવાથી ઉનાળાની લૂ લાગતી નથી.

(૩) મકાઈ:

- (ક) મકાઈના લોટની પોટીસ ગડ-ગૂમડાં ઉપર, સંધિવામાં અને માથાના દુખાવામાં ઉપયોગી નીવડે છે.
- (ખ) અપકવ દાણા ખાવાથી પોષકતત્વો મળે છે અને તે ક્ષારક ગુણ ધરાવે છે.
- (ગ) દરરોજ મકાઈ એકલી ન ખવાય નહિ તો ઝાડા થાય.

(૪) બાજરી:

- (ક) બાજરી ખાવાથી બેરી-બેરી રોગ થતો નથી.
- (ખ) બાજરીમાં લોહતત્વો વધુ હોઈ એનીમિયા (પાંડુરોગ)માં ઉપયોગી છે.

(૫) જવ:

- (ક) જવના લોટ સાથે અંજીર વાટી, ગાંઠ-ગૂમડાં ઉપર બાંધવાથી જલ્દી પકવી ફોડી નાંખે છે.
- (ખ) લોટ પાણીમાં નાંખી પોટીસ બનાવી આંખ ઉપર બાંધવાથી સોજા મટે છે.
- (ગ) લીલા જવ પાણીમાં ઉકાળી, તે પાણીના ટીપાં દુઃખતી આંખમાં નાંખવાથી રાહત થાય છે.
- (ઘ) પિત્ત-જવર માં જ્યારે વધુ તરસ લાગે ત્યારે જવનું પાણી દાહ શાંત પાડે છે.
- (ચ) જવનું પાણી ઉલ્ટી, હેડકી, મરડો, ઉનવા, બહુમૂત્રતા, પથરી વગેરેમાં અપાય છે.
- (છ) જવનું પાણી ગળફા બહાર કાઢી, કફ દૂર કરે છે.

કઠોળપાકો:

(૧) મગ :

- (ક) પચવામાં હલકા તેમજ તાવ મટાડનાર છે.
- (ખ) કફ અને પિત્તનાશક છે અને દસ્તને રોકનાર છે.
- (ગ) તે શીતળ, લઘુ, પોષક, થોડા વાતલ અને નેત્રને હિતકારી છે.
- (ઘ) મગનું ઓસામણ પિત્તજવરની અતિતૃષ્ણા મટાડે છે.
- (ચ) તેની પોટીસ દુઃખતી આંખમાં ફાયદો કરે છે.

(૨) તુવેર :

- (ક) પિત્ત અને કફ ઘટાડનાર છે.
- (ખ) લોહી બગાડ મટાડનાર છે.
- (ગ) સ્ફૂર્તિ અને ચહેરાની ઉજાસ વધારનાર છે.

(૩) ચણા :

- (ક) પિત્ત અને કફ મટાડનાર છે.
- (ખ) તાવ મટાડનાર અને બળવર્ધક છે.
- (ગ) વાયુવર્ધક છે.

(૪) ચોળા :

- (ક) બળવર્ધક છે.
- (ખ) દુગ્ધવર્ધક અને હોજરીને પુષ્ટ કરનાર છે.
- (ગ) કબજિયાત મટાડી, મળ સાફ કરનાર છે.

(૫) અડદ:

- (ક) પૌષ્ટિક, મગજને પુષ્ટિ આપનાર અને શક્તિ વધારનાર છે.
- (ખ) વાયુ ઘટાડનાર છે.
- (ગ) ઝાડા, મરડા, સંધિવામાં ફાયદાકારક છે.
- (ઘ) હરસ-મસામાં રાહત આપે છે.
- (ચ) તેની પોટીસ ગાંઠ-ગૂમડાં અને આંખ ઉપર બાંધવાથી સોજો ઉતારે છે.
- (છ) ધાવણ વધારે છે.

(૬) વાલ:

- (ક) લોહી વધારનાર છે.
- (ખ) કફ ઘટાડનાર અને ગળાની તકલીફ દૂર કરનાર છે.

- (ગ) આયુર્વેદના મતે વાલોળ, વાયડી, રૂચિકર્તા, કંઠશુદ્ધિકર્તા, મળનેબાંધનાર, બળવર્ધક, જઠરાગ્નિદિપક અને કફ અને પિત્તનો નાશકર્તા છે.
- (ઘ) ઘોળી વાલોળ (પાપડી) વાયુ તથા કફ વધારનાર તથા વિષનાશક છે તે પચવામાં થોડી ભારે છે.
- (ચ) કાળી અને પહોળી વાલોળ વાયુ મટાળનાર, પચવામાં ભારે, ગરમ, કફ અને પિત્ત કરનાર, વિર્ય તથા જઠરાગ્નિ ઘટાડનાર, રૂચિકર્તા અને ઝાડાને બાંધનાર છે.
- (છ) ન રૂઝાતું ગૂમડું (પાકું) હોય તો સાત વર્ષ જુની વાલોળનું મૂળ લાવી દૂધમાં ઘસીને રોજ પાવું અને યાદા પર તેનો લેપ કરવો.

(૭) સોયાબીન :

- (ક) સ્ટાર્ચ ઓછો હોવાથી ડાયાબીટીસ માટે સર્વોત્તમ છે.
- (ખ) ખનીજક્ષારો વધુ હોવાથી મગજના જ્ઞાનતંતુના રોગમાં ફાયદાકારક છે.
- (ગ) ઝાડાને સાફ લાવે છે.

દૂધ અને દૂધની બનાવટો :

(૧) દૂધ :

- (ક) સંપૂર્ણ આહાર છે.
- (ખ) બાળકો-છોકરીઓ, સગર્ભા મહિલા, વૃદ્ધાવસ્થામાં એટલે દરેક અવસ્થામાં દૂધ ઉપયોગી છે.
- (ગ) એસીડીટીને મટાડે છે.
- (ઘ) શક્તિવર્ધક છે.

(૨) દહીં :

- (ક) પાતળા ઝાડા તેમજ પેટની તકલીફ માટે ઉપયોગી છે.
- (ખ) ઝાડા બંધ કરવા માટે દહીંની સાથે ખસ-ખસની સાથે મિશ્ર કરી આપવું.
- (ગ) ઉપયોગી બેક્ટેરિયા અન્ય સુક્ષ્મજીવાણુનો નાશ કરી પાચનશક્તિ વધારે છે.

(૩) છાશ :

- (ક) પાર્થલ્સ(મસા)ની તકલીફ હોય ત્યારે છાશ લાભદાયી નિવડે છે.
- (ખ) અપચો કે પેટની તકલીફ હોય ત્યારે ઉપયોગી છે.
- (ગ) હરસ-મસામાં લોહી પડે ત્યારે છાશમાં નાળિયેરના છોડાની રાખોડી(રાખ) મિશ્ર કરી આપવું.