

આંબળા, એક ઉપયોગી ઔષધ

આંબળાને આયુર્વેદમાં ગુણોની ખાણ માનવામાં આવે છે. આ ઘણી બીમારિઓને દૂર કરે છે. તેનું પોતાના પૌષ્ટિક મહત્વ પણ છે. સંતરાથી વીસ ગણ્યા વધારે વિટામિન સી તેમાં મેળવવામાં આવે છે. આંબળાને સૌથી મોટા ગુણ એ છે કે તેને પકાવ્યા પછી, પણ તેમાં રહેલ વિટામિન 'સી' રહે છે. આજે અમે આપને જણાવી રહ્યા છે આંબળાના કેટલાક એવા કેટલાક એવી જ પૌષ્ટિક ગુણો વિશે. આંબળાના એક, બે કે ત્રણ નહીં પણ જાણો પૂરાં બાર ફાયદા.....

- (૧) આંબળા આંખની કીકીની પરેશાનીમાં ફાયદાકારક રહે છે.
- (૨) સવારે નાસ્તામાં આંબળાનો મુરબ્બો ખાવાથી આપ સ્વસ્થ રહી શકો છો.
- (૩) આંબળા આપણી આંખ માટે વધારે ફાયદાકારક હોય છે.
- (૪) આંબળા આપણા પાચન તંત્ર અને આપણી કિડનીને સ્વસ્થ રાખે છે.
- (૫) આંબળા આર્થરાઈટિસના દર્દને ઓછી કરવામાં પણ સહાયક થાય છે.
- (૬) આંબળા ખાવાથી શરદી, ખાંસી, કફ જેવી બીમારિઓથી બચી શકાય છે.
- (૭) હૃદયને આરોગ્યપ્રદ રાખવા માટે રોજ આંબળા ખાવાની આદત પાડો. તેનાથી તમારા હૃદયની માંસપેશીઓ મજબૂત થશે.
- (૮) આંબળા વાળને મજબૂત કરે છે, વાળના મૂળને મજબૂત કરે છે અને વાળને ખરતા પણ બચાવે છે.
- (૯) આંબળા ખાવાથી કબજીયાત દૂર થાય છે. તે ડાયરિયા જેવી પરેશાનીઓને દૂર કરવામાં ફાયદાકારક છે.
- (૧૦) ભોજન કરતા પહેલા આંબળાનું ચૂર્ણ, મધ અને માખણ મેળવીને ખાવાથી ભૂખ વધારે સારી લાગે છે.
- (૧૧) એસીડિટીની સમસ્યા છે, તો એક ગ્રામ આંબળા ચૂર્ણ અને થોડી એવી ખાંડને એક ગ્લાસ પાણી કે દૂધમાં મેળવીને લો.
- (૧૨) આંબળા ખાવાને સારી રીતે પાચન ક્રિયામાં મદદ કરે છે, જેથી તમને ખાવામાં તમામ ન્યૂટ્રિયન્ટ્સ મળે છે.