

ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ

ਇਟਲੀ ਵਿਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਮਿਲਾਨ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਨ। ਇਸ ਖੋਜ ਵਿਚ 130 ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਅਣਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਕੱਪ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਵਿਚ 30 ਫ਼ੀਸਦੀ ਕਮੀ ਪਾਈ ਗਈ।



ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਨਾ ਖਾਓ ਦਹੀਂ

ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਦਹੀਂ ਨਾ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇ। ਦਹੀਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ੁੱਧ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤਿਉਹਾਰ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਦਹੀਂ ਨਾ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਅਪੂਰਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ। ਦਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਗਾਂ-ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਸਗੋਂ ਬੱਕਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ ਮਿੱਠਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਵਾਤਨਾਸ਼ੀ

ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਰਬੋਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ ਕਛਕਾਰਕ, ਅਤਿ ਚੀਕਣਾ, ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੁਕਸ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ

ਤਿਉਹਾਰ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਦਹੀਂ ਨਾ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਅਪੂਰਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ। ਦਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਗਾਂ-ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਸਗੋਂ ਬੱਕਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ ਮਿੱਠਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਵਾਤਨਾਸ਼ੀ

ਸੰਜੇ ਕੁਮਾਰ ਚਤੁਰਵੇਦੀ

ਅਤਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ, ਖੰਘ, ਬਵਾਸੀਰ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਸਾਹਰੋਗ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਜਮਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਜਮਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦਹੀਂ ਜਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ

ਪਿਤਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜੇ ਦਹੀਂ ਜਮਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖੂਨ ਨੁਕਸ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਮਲਾਈ ਲਾਹ ਕੇ ਜੇ ਦਹੀਂ ਜਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਰੋਗ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਲਾਈ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਦਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਹੀਂ ਦਸਤ, ਕਬਜ਼, ਪੀਲੀਆ, ਦਮਾ, ਤਿੱਲੀ ਰੋਗ, ਗੈਸ ਰੋਗ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾ ਰੋਵੇ ਤਾਂ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਫੇਕਸ਼ਨ ਆਦਿ ਵਿਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਦਹੀਂ ਖਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਘਿਉ, ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਐਲਾ ਆਦਿ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਸ਼ੇਧੀ ਕੋਈ ਗੁਜ਼ਬਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੰਢ ਅਤੇ ਬਰਸਾਤ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਘੱਟ, ਹਾਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਸਤ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿਚ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਣਿਆ ਦਹੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਬਚੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ



ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਵੇਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਹੀ, ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ

ਵਾਇਰਲ ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਵਾਇਰਲ ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਛੇਤੀ ਚੰਗਾ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪੌਤਕਾ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਾਲ 2000 ਤੋਂ ਸਾਲ 2015 ਤੱਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 103 ਫ਼ੀਸਦੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੱਥ ਹੈ ਜੋ

ਦਵਾਈ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲਾਲਚ ਕਾਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੈਂਟਰ ਵਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੇਨਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਉਸ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



ਸਾਵਧਾਨ ! ਖੰਘ ਤੋਂ

ਖੰਘ ਸਾਧਾਰਨ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਇਵੇਕਸ਼ਨ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿਚ ਇਵੇਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਖੰਘ ਜੋ ਹਵਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੌਸਮ ਠੀਕ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਦੋ ਦਿਨ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖੰਘ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਵੇਕਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੰਘ ਸੰਕੇਤਕ ਰੋਗ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸੰਕੀਰਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਕਦੀ ਖੰਘ ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਪੇਟ ਦੇ ਗੈਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਮੋਨੋਆ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੇਚੈਨੀ, ਆਂਧਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਆ ਜਾਣਾ, ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੰਘ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ : ਜਿਨ ਨੂੰ



ਨੀਤੂ ਗੁਪਤਾ

ਦੀ ਦਾਲ, ਲੇਸਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਖੱਟੇ ਫਲ, ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਕੋਲਾ, ਇਮਲੀ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਵਰ੍ਹੇ ਵਿਚ ਰੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਾ ਖਾਓ। ਚਾਕਲੇਟ, ਠੰਢੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਵੀ ਗਰਮ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ

• ਜਦੋਂ ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਨ ਖੰਘ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬਣਿਆ ਐਲਰਜੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੰਘ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

• ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਲ ਦਾ ਖੱਬਾ ਹਿੱਸਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦਮਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

• ਖੰਘ ਦਮੇ ਦਾ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਮੇ ਦੀ ਖੰਘ ਵਿਚ ਖੰਘਦਿਆਂ ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

• ਕਦੀ-ਕਦੀ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖੰਘ ਛਿੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਘਿਲਾਓ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਥਾਪਣੋ। ਨਾ ਆਰਾਮ ਆਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

• ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਮੇ ਪੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖੰਘ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੱਮੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਦਿਲ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

• ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਰਹੇ ਤਾਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਨੈਪਕਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੈਪਕਿਨ ਡਸਟਬਿਨ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।
- ਖੰਘ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਸਵਾਦੀਨ ਫਲਿਓ ਦਾ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੰਘ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਖੰਘਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ : ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ਼ ਦੇ-ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਲਾਭ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਸੁੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀਓ।
- ਸੁੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਾਣੀ ਕੌਸਾ ਕਰ ਕੇ ਪੀਓ।
- ਮੁਲਹਨੀ ਚੁਸੋ।
- ਸ਼ਰਿਦ, ਕਿਸਮਿਸ਼, ਮੁਨੱਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੂਗਰ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਨਾ ਲੈਣ।
- ਉਹ ਇਕ-ਦੋ ਐਲਰਜੀ ਪੀਰ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉ ਕੇ ਸੜਕੇ ਖਾਣ।
- ਹਿਗ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ, ਮਲੱਨੀ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟੋ।
- ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਿਦ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੰਘ ਦਮੇ ਦਾ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਮੇ ਦੀ ਖੰਘ ਵਿਚ ਖੰਘਦਿਆਂ ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

- ਰਾਤ ਨੂੰ ਗਰਮ ਚਾਹ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਆਂਧਾ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਪਾਓ।
- ਤੁਲਸੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀਓ।
- ਕੌਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਰਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੇ ਵਾਰ ਕਰੋ।
- ਕੁਸ਼ਕ, ਯੂਕੋਲਿਪਟਸ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਸਟੀਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਟੀਮ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਦਾ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਲੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਂ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੱਪੜਾ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ।
- ਇਕ ਪਤਾਸੇ ਵਿਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਕੇ ਚਬਾਓ। ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਪਤਾਸੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਚਿੰਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਧੂੰਦੇ ਤੇ ਪੂੜੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰੱਖੋ।

ਅਜੀਤ

ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, 28 ਨਵੰਬਰ, 2025

11

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਨੁਕਤੇ

ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖੰਘ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸਰਦੀ, ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਝੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਅਕਸ਼ਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੋਧਿਆਂ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹਲਦੀ

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹਲਦੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਦ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੋ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਣ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਰਗੀ ਨੱਕ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਘੁੱਠਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੱਕ 'ਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਣਕ ਦੇ ਬੂਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 10 ਗ੍ਰਾਮ ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ, ਪੰਜ ਲੋਂਗ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਮਕ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾੜਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕੱਪ ਕਾੜਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਤੁਲਸੀ

ਸਾਧਾਰਨ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਲਸੀ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾੜਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕੱਪ ਕਾੜਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਘਰੇਲੂ ਉਪਾਅ ਹੋ ਤੁਲਸੀ। ਇਹ ਠੰਢ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਸਮਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫੁਲੂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫੁਲੂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ (ਹਰੇਕ 5 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੀਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਾੜਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਅਦਰਕ

ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਮੁੱਖ ਦਵਾਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਦਿ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਿਆਓ। ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਦਮੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਦੋ ਚੁਟਕੀਆਂ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ, ਦੋ ਚੁਟਕੀਆਂ ਸੁੱਚ ਪਾਊਡਰ, ਲੋਂਗ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਅੱਧੀ ਚੁਟਕੀ, ਲੈ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਇਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਗਰ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਸਟੀਵੀਆ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ।

ਇਲਾਇਚੀ

ਇਲਾਇਚੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਸਾਲਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਨੂੰ ਪੀਰ ਕੇ ਗੁਮਾਲ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਸੁੱਘਣ ਨਾਲ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਾਹ ਵਿਚ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਹਰਬਲ ਟੀ

ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਅੰਡਾ, ਕਾਫ਼ੀਲਵਰ ਤੇਲ ਅਤੇ ਘਿਓ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਕਦਮ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁੱਪ ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦ