એલોવેરા અનેક રૂપે ઉપયોગી એક શ્રેષ્ઠ ઔષધી

posted in http://suratiundhiyu.wordpress.com/

ઘરના કે ગાર્ડનના કોઈ એક ખૂણામાં કાંટાવાળા પાંદડા ધરાવતી કોઈ વનસ્પતિ કે છોડ ઉગેલો જોયો હશે. તેની ઉપર ખાસ કોઈ ધ્યાન આપતું નથી. પણ તેના મહત્વ વિશે જાણીએ તો ખૂબ જ નવાઈ લાગશે. આ વનસ્પતિને એલોવેરા કહેવામાં આવે છે. એલોવેરાનો ઉપયોગ સૌંદર્ય પ્રસાધનોની સાથે ઔષધરૂપે પણ કરી શકાય છે. એલોવેરાને સૌથી મોટી એન્ટિબાયોટિક અને એન્ટિસેપ્ટિક માનવામાં આવે છે.

એલોવેરા 5,000 વર્ષ જુની રામબાણ ઔષધી છે. તેનું વાનસ્પતિક નામ ધૃતકુમારી, કુંવારપાઠુ છે. તેને સંજીવની છોડ પણ કહેવામાં આવે છે. તેની લગભગ 250 જેટલી પ્રજાતિઓ છે, જેમાંથી કેટલીક જ ઔષધીય ગુણોથી પરિપુર્ણ હોય છે. આ પ્રજાતિઓમાંથી એક સૌથી વધારે પ્રભાવશાળી છે, તે છે બાર્બાડેન્સીસ મીલર. આપણા શરીરને 21 એમિનો એસિડની જરૂર હોય છે. જેમાંથી 18 એમિનોએલીજ માત્ર એલોવેરામાંથી મળી શકે છે.

-એલોવેરા જ્યુસમાં કેલ્સિયમ, સોડિયમ, આર્યન, પોટેશિયમ, ક્રોમિયમ, મેગ્નેશિયમ, મેંગેનીઝ, તાંબા અને જસત વગેરે ખનીજ તત્વો મળે છે.

-પાચનશક્તિને સ્વસ્થ રાખવામાં એલોવેરા મદદરૂપ થાય છે સાથે જ તે શરીરમાંથી ઝેરી પદાર્થોને દુર કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

-કિચનમાં કામ કરતા સમયે કેટલીકવાર નાનું મોટા ઘા થઈ જતાં હોય છે અથવા બળી જતું હોય છે. આવામાં એલોવેરાના જેલમાં વિટામિન ઈ ઓઈલ મિક્ષ કરીને એક બોટલમાં ભરીને રાખી લેવું. જ્યારે પણ આ રીતે કંઈપણ વાગી જાય આ મિશ્રણને તે ભાગ પર લગાવી દેવું, ઘા જલ્દીથી મટી જશે અને રાહત અનુભવશો.

-એક્ઝિમામાં એલોવેરાનો ઉપયોગ કારગર સાબિત થાય છે.

http://suratiundhiyu.wordpress.com/

- એલોવેરા જેલ લગાવવાથી સ્ટ્રેચ માર્ક્સને ગાયબ થઈ જાય છે.

-એલોવેરાના 13 કુદરતી તત્વ કોઈપણ સાઈડ ઈફેક્ટ વગેરે તેમજ બળતરા અને સોજાને રોકે છે. આ જ કારણે કોઈપણ જાતના સાઈડ ઈફેક્ટમાં દરરોજ એલોવેરાનું જ્યૂસ પીવું જોઈએ.

-સનબર્નને કારણે જો ત્વચામાં બળતરા થતી હોય તો એલોવેરા જેલથી મસાજ કરવું જોઈએ. આવું કરવાથી સ્કિન ગ્લો કરશે અને સ્કિનમાં નેચરલ નિખાર આવશે.

-શેવ કરતી વખતે જો કપાઈ જાય તો એલોવેરા જેલ લગાવવું, આ સૌથી સારા આફ્ટર શેવિંગ લોશન તરીકે કામ કરે છે. શેવ કર્યા બાદ જો એલોવેરા જેલથી મસાજ કરવામાં આવે તો સ્કિન એકદમ કોમળ બની જાય છે.

-એલોવેરા ઈમ્યુન સિસ્ટમને મજબૂત બનાવે છે. એલોવેરામાં વિટામિન એ,બી,સી,ડી અને કેટલીક જાતના મિનરલ્સ પણ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. જેથી જો રોગોથી બચવું હોય તો નિયિમિત એલોવેરા જ્યૂસ પીવું જોઈએ.

-તમારા પાચનતંત્રને તંદુરસ્ત રાખવામાં રામબાણ એવા એલોવેરામાં કુદરતી ઝેરને દૂર કરવાની પણ ક્ષમતા હોય છે.

-એલોવેરામાં 18 ધાતુ, 15 એમિનો એસિડ અને 12 વિટામીન હાજર હોય છે, જે લોહીની ઉણપને દુર કરી રોગ પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધારે છે.

- 7 અંશ પાણી, 7 અંશ એલોવેરા જેલ અને 60 ટીપાં નારંગીનો તેલ આ બધું મિક્ષ કરી તમે આ મિશ્રણનો ઉપયોગ નેચરલ ડિઓડ્રેંટ તરીકે પણ કરી શકો છો.

- માઉથવોશ તરીકે એલોવેરા જબરદસ્ત રીતે કામ કરે છે. 2 અંશ એલોવેરા જેલ, 3 ચમચી બેકિંગ સોડા, 1 અંશ પાણી, એક ચમચી લીંબૂનો રસ, 5 ટીપાં ફુદીનાનો તેલ આ બધું બરાબર મિક્ષ કરી એક બોટલમાં ભરી લેવું અને આનો ઉપયોગ જરૂર મુજબ માઉથ વોશ તરીકે કરવો.

http://suratiundhiyu.wordpress.com/

-વેજાઈનલ ઈન્ફેક્શનમાં પણ એલોવેરા રામબાણ ઔષધી સાબિત થાય છે. એલોવેરા જેલને એકથી 6 અંશ સુધીની માત્રા સુધી દિવસ દરમિયાન લેવાથી આ સમસ્યા જડથી દૂર થઈ જાય છે.

-જો તમને નખ ખાવાની અથવા નખ ચાવવાની આદત હોય તો નખ પર એલોવેરા જેલ લગાવવું. આવું કરવાથી તમારી આ આદત ફટાફટ દૂર થઈ જશે.

-એલોવેરાનું જ્યુસ ગર્ભાશયના રોગો તથા પેટના વિકારોને દુર કરે છે.

- બ્લડશૂગરને કંટ્રોલ કરવામાં પણ એલોવેરા જ્યૂસ એક ચમત્કારી દવા તરીકે કામ કરે છે. દરરોજ એલોવેરા જ્યૂસનું સેવન કરવાથી ટાઈપ-2 ડાયાબિટીસ કંટ્રોલમાં રહે છે.

-ઘા, છોલાયેલી ત્વચા, તડકાની બળતરા અને ખંજવાળને ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે.

-એલોવેરા અર્થરાઈટિસના દુખાવામાં પણ એલોવેરા દર્દ નિવારણ તરીકે કામ કરે છે. અર્થરાઈટિસનો દુખાવો થવા પર દુખાવાવાળા ભાગ પર એલોવેરા જેલ લગાવવાથી દુખાવામાં રાહત મળે છે.

-એલોવેરા ફ્રાઈબ્રોબ્લાસ્ટની ક્ષમતાને વધારે છે. તે સાધારણ બળતરા, તેમજ આંતરીક ઘાવમાં મલમની માફક કામ કરે છે.

-જો તમને કાનમાં સખત દુખાવો થતો હોય તો કાનમાં એલોવેરા જ્યૂસના કેટલાક ટીપાં નાખવાથી તરત રાહતક મળે છે.

-અસ્થમા-દમની સમસ્યામાં પણ એલોવેરા રામબાણની માફક કામ કરે છે.

-વાળ માટે એલોવેરા વરદાન સમાન છે. વાળ ધોતી વખતે એવોવેરા જેલને થોડાક સમય માટે વાળના મૂળિયામાં મસાજ કરવો અને થોડીક વાર રહેવા દેવું ત્યાર બાદ વાળ ધોઈ નાખવા, આવું કરવાથી વાળ મુલાયમ, ચમકીલા અને સ્વસ્થ બને છે. તે એક ઉત્તમ હેર કંડીશનર છે.

http://suratiundhiyu.wordpress.com/

-એક ગ્લાસ ઠંડા નારીયેલ પાણીમાં બેથી ચાર ચમચી એલોવેરાનો રસ અથવા તો પલ્પ ભેળવીને પીવાથી શરીરને ઠંડક મળે છે.

-એલોવેરાનો નિયમિત ઉપયોગ ટાલિયાપણાની સમસ્યાને દુર કરે છે.

-તમારા પાળતુ જાનવરના કાન સાફ કરવા માટે એલોવેરા જેલનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. જ્યારે પણ પ્રાણીના કાન સાફ કરવા હોય ત્યારે તેના કાનમાં એલોવેરા જ્યૂસ નાખી દેવું અને થોડીવાર બાદ કોટનથી કાન સાફ કરી લેવા. બધો મેલ બહાર આવી જશે અને કાન ચોખ્ખા થઈ જશે.

-એલોવેરા મચ્છરો સામે ત્વચાની સુરક્ષા કરે છે.

-જે લોકોને અલ્સરની પરેશાની હોય છે તેમના માટે એલોવેરા અત્યંત કારગર સાબિત થાય છે.

-જો તમે વધતા વજનથી પરેશાન હોવ તો દરરોજ થોડી માત્રામાં એલોવેરા જ્યૂસ પીવું જોઈએ. આવું કરાવથી વજન નિયંત્રણમાં રહે છે.

એલોવેરાને સ્કિન પર કોઈપણ પ્રકારના રિએક્શનમાં એન્ટીડોટની માફક ઉપયોગ કરી શકાય છે.જો તમને સ્કિન ઈન્ફેક્શન હોય તો દરરોજ નિયમિતપણે એલોવેરા જ્યૂસનું સેવન કરવું જોઈએ.

-સાંધાના દુખાવામાં પણ એલોવેરા અત્યંત ફાયદાકારક રહે છે. એલોવેરા જેલને ઘઉંના લોટમાં મિક્ષ કરીને તેની બાટી બનાવી ખાવાથી સાંધાના દુખાવાની સમસ્યા જડથી દૂર થઈ જાય છે.

-શુદ્ધ એલોજેલથી બનેલા એલોવેરા જ્યુસ રોજ પીવાથી આંતરડા તંદુરસ્ત થાય છે, પ્રોટીન ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા વધે છે તથા નુકસાનકારક બેક્ટેરીયા ઓછા થાય છે.

-એલોવેરાના પલ્પમાં મુલતાની માટી અથવા તો ચંદન પાઉડર ભેળવીને લગાવવાથી ત્વચાના ખીલમાં રાહત થાય છે.

http://suratiundhiyu.wordpress.com/

-હરસ-મસાની સમસ્યામાં એલોવેરા અત્યંત લાભકારક સિદ્ધ થાય છે. હરસની સમસ્યામાં એલોવેરા જ્યૂસ નિયિમિત પીવાથી રાહત મળે છે.

-ડાર્ક આર્મ પીટની સમસ્યાથી પરેશાન લોકોએ એલોવેરા જેલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. થોડાક જ દિવસમાં બગલનું કાળાપણું દૂર થઈ જાય છે.

-હળવા હાથે એલોવેરા જેલનું મસાજ કરવાથી કરચલીઓ દૂર થાય છે અને ચહેરો યુવાન લાગે છે.

-બાળકો માટે પણ એલોવેરા અત્યંત લાભકારક હોય છે. જેથી બાળકોને પણ કોઈને કોઈ રૂપમાં એલોવેરાનું સેવન કરાવવું જોઈએ.

-આ સિવાય શારીરિક ઉર્જા, પાચન ક્રિયા તથા ત્વચા-પુનર્નિર્માણ માટે પણ એલોવેરાના રસ અને પલ્પ ખુબ લાભદાયક હોય છે.

-ક્યાંય પણ દાઝી જવાથી અથવા તો વાગ્યા પર એલોવેરાનો રસ લગાવવાથી ખુબ રાહત મળે છે.

-શુદ્ધ એલોવેરા જેલથી બનેલા એલોવેરા જ્યુસના નિયમિત ઉપયોગથી સ્કીન ગ્લો કરવા લાગશે.

-સ્વસ્થ અને સ્વચ્છ દાંત માટે એલોવેરા તમારા મોં અને પેઢા માટે ખુબ ફાયદાકારક છે.

-શરીરની સ્કીનને સ્મુધ બનાવવા માટે એક એલોવેરા સ્લાઈસ લઈને બોડી પર હળવા હાથે રગડો અને પછી શાવર લો. સ્કીન એકદમ સ્મુધ થઈ જશે.

-જો તમને વધુ કામ કરવાથી થાક લાગે છે તો દરરોજ થોડી માત્રામાં એલોવેરા જ્યૂસનું સેવન કરવું જોઈએ.

http://suratiundhiyu.wordpress.com/