

Ayurvedic Remedies For Cold And Cough: सर्दी-खांसी से राहत दिला सकती हैं ये जड़ी-बूटियां, एक्सपर्ट ने गिनायी इनकी खूबियां



सर्दी-जुकाम से राहत दिलाती हैं ये जड़ी-बूटियां



Ayurvedic Remedies For Cold And Cough: सर्दियों का मौसम भले ही सुहावना और सैर-सपाटे के लिहाज से अनूकूल माना जाता है। लेकिन, सर्दियों के मौसम के साथ ही सीजनल हेल्थ प्रॉब्लम्स और विंटर एलर्जिस का खतरा भी बढ़ जाता है। ठंड लगने से सर्दी-खांसी, सूखी खांसी, गले में खिचखिच और दर्द के अलावा गले और छाती में कफ जमा होने जैसी कई परेशानियां सर्दियों के मौसम में बहुत आम हैं। अक्सर लोग इन्हें मामूली समझकर इनका सही उपचार करने या डॉक्टर की मदद लेने से कतराते हैं। लेकिन ऐसा करने से समस्या और अधिक गम्भीर हो सकती है। वहीं, कई बार सर्दी-जुकाम की समस्या को गम्भीरता से ना लेने के कारण कई अन्य हेल्थ प्रॉब्लम्स भी होने लगती हैं।

सर्दी-खांसी और जुकाम जैसी परेशानियों के कई कारगर इलाज आयुर्वेद में बतायी गयीं जड़ी-बूटियों के तौर पर हमारे आस-पास आसानी से ही उपलब्ध हैं। इन मौसमी बीमारियों से राहत के कुछ ऐसे ही आयुर्वेदिक तरीके सुझाए **प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य और जीवा आयुर्वेद प्रमुख डॉ. प्रताप चौहान** ने (Dr Partap Chauhan, an Ayurvedacharya and Director of Jiva Ayurveda) यहां पढ़ें सर्दी-खांसी से राहत पाने के लिए किन जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल कैसे किया जा सकता है। (Ayurvedic Remedies For Cold And Cough In hindi.)

सर्दी-खांसी से राहत दिला सकते हैं ये आयुर्वेदिक उपाय

डॉ. चौहान कहते हैं कि रसोई में मौजूद कुछ कॉमन लेकिन गुणकारी चीजें सर्दियों में होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं जैसे सर्दी-जुकाम, बुखार और खांसी पर काफी असरदार साबित हो सकती हैं। आयुर्वेद में इन चीजों को इंफेक्शन्स से लड़ने में सक्षम बताया गया है। ये जड़ी-बूटियां इस प्रकार हैं:

लहसुन

जैसा कि लहसुन एंटीबैक्टेरियल तत्वों से भरपूर होता है ऐसे में **सर्दी-जुकाम और खांसी जैसी समस्याओं से राहत के लिए घरेलू नुस्खों** में लहसुन का इस्तेमाल लम्बे समय से किया जाता रहा है। (Health benefits of Garlic) ठंड लगने से होने वाली इन समस्याओं से राहत के लिए लहसुन को कुचलकर (Crushed garlic) उसका सेवन कर सकते हैं।

अदरक (Ginger)

घरों में पाए जाने वाले इस मसाले को सर्दी-जुकाम से लेकर पाचन से जुड़ी समस्याओं में आराम के लिए किया जाता है। डॉ. चौहान के अनुसार, अदरक बैक्टेरिया, सूजन और इंफेक्शन्स से सुरक्षा दिलानेवाले तत्वों से भरपूर होता है और **सर्दी-खांसी की समस्या** कम कर सकता है। (Health benefits of Ginger in winters)



दालचीनी और मुलेठी क्वाथ

कॉमन कोल्ड की समस्या को दूर करने में दालचीनी और मुलेठी का क्वाथ लाभकारी साबित हो सकती है। (Dalchini and Mulethi Kwath)

आंवला-गिलोय का रस

यह आयुर्वेदिक ड्रिंक इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए बहुत अधिक पसंद किया जाता है। खासकर, कोरोना वायरस महामारी के दौरान लोगों ने इसका सेवन बहुत अधिक पसंद किया। सर्दियों में इम्यूनिटी बढ़ाने के साथ-साथ सर्दी-खांसी से राहत पाने, ब्रांकिओल्स से जुड़े इंफेक्शन्स (infection of the bronchioles) से आराम पाने के लिए गिलोय और आंवला के जूस का सेवन कर सकते हैं।

तुलसी और हल्दी

गुणकारी तुलसी की पत्तियां और हल्दी जैसी जड़ी-बूटियां थ्रोट इंफेक्शन (throat infection) , खांसी (cough) और सर्दी जैसी समस्याओं से आराम दिलाती रहती हैं। इनमें मौजूद एंटीबायोटिक तत्व (antibiotic properties) फ्लू और मौसमी बीमारियों से बचाव भी करते हैं।