لیمن گراس ۔۔غذا بھی ، دوا بھی ،شفا بھی

لیمن گراس ایک خوبصورت پودا ہے جسے آپ آسانی اپنے گھریلو باغیچہ یا گملہ میں لگا سکتے ہیں اور سالہا سال اس سے فوائد حاصل کر سکتے ہیں، جھاڑی نما اس پودے کا اصل وطن چین اور اس کے گردونواح کے ممالک ہیں۔اب پاکستان کی ہر نرسری سے آسانی سے دستیاب ہے اور اگر آپ اس کے فوائد سے آگاہ ہو جائیں تو اس کو ہر حال میں خریدنا چاہیں گے ۔ یہ انتہائی سستا پودا ہے۔ گملہ میں لگا ایک فٹ سے بڑا پودا ایک سو روپے سے بھی کم میں مل جائے گا اور اس کی دیکھ بھال انتہائی آسان ہے۔عام پودوں کی ہی طرح اس کو پانی دیا جا سکتا ہے اور اہم اور بڑی بات یہ ہے اس کی خوشبو سے مچھر بھی قریب نہیں آتے۔

طبی نقطہ نظر سے لیمن گراس کے بے شمار فائدے سامنے آرہے ہیں۔سرطان جیسے مرض میں بھی مفید ہے۔جسم کی تھکن دور ہو جاتی ہے اور کھانا بھی جلد ہضم ہو جاتا ہے۔لیمن گراس کا قہوہ چڑ چڑاپن، دماغ پر بوجھ، تناؤ، پریشانی دور کرتا ہے۔ پیٹ سے گیس کم کرنے اور مزید آنتوں میں گیس کی تشکیل کو روکنے کے لئے مدد کرتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے کیلئے لیمن گراس کا جوس استعمال کیا جاتا ہے۔کیل مہاسوں کو کم کرنے میں ایک ریفریشر کے طور پر کام کرتا ہے۔جسم میں ضرورت سے زیادہ چربی سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے،جسم کی بدبو مختلف بیماریوں کے علاج میں مدد کر سکتے ہیں اور گرمی کو کم کرنے میں مفید ہے، یہ پیشاب کی نالی میں انفیکشن اور زخموں کے علاج میں مفید ہے اور ہمارے جسم کے دیگر اعضا کو صاف اور زہریلے مادہ کو ختم کرتا ہے۔اس سے چہرے کے کیل مہاسے ختم ہو جاتے ہیں اور چہرہ خوبصورت شاداب ہو جاتا ہے۔

لیمن گراس کا تیل گرم اثر دینے کے لئے پورے جسم میں مساج کیا جا سکتا ہے،اس کا تیل جوڑوں کا درد

اور پٹھوں کے درد کو دور کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، جوڑوں کے درد اور پٹھوں تکلیف سے درد میں مدد ملتی ہے،سوزش اور درد اور تکلیف کم ہو جاتی ہے۔لیمن گراس عام طور پر باورچی خانے میں مچھروں سے چھٹکارا حاصل کرنیکا خوشبودار پودا ہے،لیمن گراس عام طور پر مصالحہ کے طور کھانوں میں استعمال کرنے کا ایک خوشبودار پودا ہے۔لیمن گراس کے پتے میں خاص مہک ہوتی ہے آپ اس کی چائے بنا سکتے ہیں۔لیمن گراس کا سوپ بھی بنایا جا سکتا ہے۔لیمن گراس کے پتے کھانے سے معدے کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔تو اس کی چائے میں چینی کی بجائے شہد ملا کر پینے سے فلو بخار میں فائدہ ہوتا ہے کھانسی کم ہو جاتی ہے۔چاولوں کو دم دیتے وقت لیمن گراس کے پانچ چھ پتے ڈالنے سے جب ڈھکنا ہٹتا ہے تو خوشبو پھیل جاتی ہے۔