

Unbearable summer heat? – Use these 7 herbs and spices to get relieved

Summer is the time when everyone gets worried about their health, skin and hair. Unlike other season, summer becomes unbearable time of year for many. That too now as the rainy days are decreasing and the heat reaching more than 40 degrees in some part of India, it is important for everyone to know little bit about the home remedies which one can follow to keep the summer heat at bay. Instead of running to the doctor every time, one can keep some of the well-known herbs and spices which are available at every Indian kitchen handy. Using these will help beat the summer heat and also makes you get ready for the rainy season. **Ms. Anju Majeed, Sr. Scientist, Sami Labs** explains about the benefits of easily available Indian herbs and spices which can be used in this summer.

- **Coriander** – Coriander, also known as Dhaniya has multiple health benefits. It is a great source of Potassium, Iron, Vitamin A, K, C, Folic Acid and Magnesium. This may help prevent and treat skin inflammation, smallpox and conjunctivitis in summer. It also helps in increasing the appetite and improving digestion. [Crush it and keep it overnight in water and have the filtrate in empty stomach.](#)
- **Fennel Seeds** – Fennel or Saumph have a cooling effect on the body. So it is a good idea to drink along with water or just chew fennel seeds in summer to get away from the heat.
- **Mint leaves** – One of the easiest herbs to find fresh is Mint. There are hundreds of varieties of mints available, but peppermint and spearmint is the best to use in the summer. Mint supports digestion without increasing the body heat and it also helps in reducing the sweating. Use it as a seasoning or in recipes like chutneys.
- **Amla** – Amla, also known as the Indian Gooseberry is loaded with Vitamin C. In addition to vitamin C content, Amla contains Phosphorus, Iron, Vitamin B Complex, Carotene and Calcium. Amla with its host of vitamins and minerals is a saviour for various skin conditions like dryness, pigmentation and acne. If you have the symptoms of dryness, amla is the best to consume. With its excessive moisture nature, it helps in removing excessive pitta heat from the digestive tract, gently detoxifying the body while nourishing it.
- **Ginger** – It is a warm-energy herb and is especially helpful in soothing summer discomforts like indigestion, lack of appetite and lack of energy. Less appetite and hampered digestion may get a quick relief having a ginger bite. Ginger's powerful antioxidant, antinflammatory and antimicrobial properties makes it an ideal spice to keep handy throughout the seasons. Consumption of Ginger will also give beauty benefits to your skin and hair.
- **Cardamom** – Elaichi is coolant and relieves acidity. 2-3 pods of elaichi with a lemon juice can give all-day freshness while detoxifying. Cardamom also relieves indigestion and improves appetite.
- **Aloe Vera** – This is one of the best cooling herbs for summer. Aloe Vera soothes sunburn most effectively. Aloe vera is a great moisturizer for all skin types. It makes your skin lively and fresh. It reduces acne and pigmentation due to its ant inflammatory and antimicrobial property. Summer insect bites and wounds can also be alleviated with aloe vera. Peel the outer leaf of aloe vera and apply the gel directly onto skin. One can also internally take aloe vera gel to keep the body hydrated and cool.

വേനൽച്ചൂടിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഔഷധച്ചെടികളും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും

Wednesday 12 April 2017 05:34 PM IST

by സ്വന്തം ലേഖകൻ



ആരോഗ്യം, ചർമ്മം, മുടി എന്നിവയെക്കുറിച്ചൊക്കെ വ്യാകുലപ്പെടുന്ന കാലമാണ് വേനൽ. മറ്റു കാലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വേനൽക്കാലം പലർക്കും വർഷത്തിലെ ഏറ്റവും അസഹ്യമായ സമയമാണ്. മഴദിവസങ്ങൾ കുറയുകയും ഇന്ത്യയുടെ പലഭാഗത്തും 40 ഡിഗ്രിക്കു മുകളിൽ കൊടും ചൂട് അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന ഇക്കാലത്ത് വേനൽച്ചൂടിനെ അതിജീവിക്കാൻ ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്ന ഒറ്റമൂലികളെക്കുറിച്ചറിയുന്നത് നല്ലതാണ്. ഓരോ തവണയും ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുന്നതിനു പകരം ചില പച്ചമരുന്നുകളും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും എല്ലാവരും സൂക്ഷിച്ചാൽ മതി. ഇവ ഉപയോഗിച്ച് വേനൽച്ചൂടിനെ തോൽപ്പിക്കാനും മഴക്കാലത്തിനായി നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കാനും സാധിക്കും. വേനൽക്കാലത്ത് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഔഷധ സസ്യങ്ങളെയും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളെയും കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം.

* മല്ലി- രാജ്യത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിൽ പല പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്ന മല്ലിക്ക് ഔഷധഗുണം ഏറെയാണ്. പൊട്ടാസ്യം, ഇരുമ്പ്, വൈറ്റമിനുകളായ എ, കെ, സി, ഫോളിക് ആസിഡ്, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയുടെ വലിയ ശ്രേണിയാണ് മല്ലി. തൊലിപ്പുറത്തുള്ള എരിച്ചിൽ, ചിക്കൻപോക്സ് തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾ വേനൽക്കാലത്ത് ഉണ്ടാകുന്നതു മല്ലി തടയും. വിശപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്താനും മല്ലി സഹായിക്കും. മല്ലി ചതച്ചു വെള്ളത്തിലിട്ട് ആ വെള്ളം ഒരു രാത്രി സൂക്ഷിച്ചുവെച്ച് പിറ്റേന്ന് രാവിലെ അരിച്ചെടുത്ത് വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കാം.

* പെരു-ജീരകം- പെരു-ജീരകത്തിനു ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. വെള്ളത്തോടൊപ്പം കുടിക്കുന്നതും ചവയ്ക്കുന്നതും വേനൽച്ചൂടിനെ അകറ്റി നിർത്താൻ സഹായിക്കും.

* പുതിനയില- പച്ചയായി കിട്ടാൻ ഏറ്റവും എളുപ്പമുള്ള ചെടിയാണ് പുതിന. നൂറുകണക്കിന് ഇനത്തിൽ പെട്ട പുതിന വിവിധ പേരുകളിൽ ലഭ്യമാണ്. പുതിനയും കർപ്പൂര തുള്ളസിയും വേനൽക്കാലത്ത് ഉപയോഗിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ലതാണ്. ശരീരോഷ്മാവിന് ഉയരാതെത്തന്നെ ദഹനത്തെ സഹായിക്കാനും വിയർപ്പ് കുറയ്ക്കാനും പുതിനയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. ചമ്മന്തി പോലുള്ള വിഭവങ്ങളിൽ ചേർത്ത് ഇതുപയോഗിക്കാം.

* പെരു-ജീരകം- പെരു-ജീരകത്തിനു ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. വെള്ളത്തോടൊപ്പം കുടിക്കുന്നതും ചവയ്ക്കുന്നതും വേനൽച്ചൂടിനെ അകറ്റി നിർത്താൻ സഹായിക്കും.

* പുതിനയില- പച്ചയായി കിട്ടാൻ ഏറ്റവും എളുപ്പമുള്ള ചെടിയാണ് പുതിന. നൂറുകണക്കിന് ഇനത്തിൽ പെട്ട പുതിന വിവിധ പേരുകളിൽ ലഭ്യമാണ്. പുതിനയും കർപ്പൂര തുള്ളസിയും വേനൽക്കാലത്ത് ഉപയോഗിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ലതാണ്. ശരീരോഷ്മാവിന് ഉയരാതെത്തന്നെ ദഹനത്തെ സഹായിക്കാനും വിയർപ്പ് കുറയ്ക്കാനും പുതിനയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. ചമ്മന്തി പോലുള്ള വിഭവങ്ങളിൽ ചേർത്ത് ഇതുപയോഗിക്കാം.

* നെല്ലിക്ക- ഇന്ത്യൻ ഗുൻബെറി എന്നറിയപ്പെടുന്ന നെല്ലിക്കയിൽ വൈറ്റമിൻ സി ധാരാളമുണ്ട്. ഇതിനു പുറമെ ഫോസ്ഫറസ്, ഇരുമ്പ്, വൈറ്റമിൻ ബി കോംപ്ലക്സ്, കരോട്ടിൻ, കാൽസ്യം എന്നിവയും നെല്ലിക്കയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വൈറ്റമിനുകളുടെയും മിനറലുകളുടെയും കലവറയായ നെല്ലിക്ക മുഖക്കൂരു, കുറുത്തപാടുകൾ, വരണ്ട ചർമ്മം എന്നിവയ്ക്കും ഫലപ്രദമാണ്. ശരീരത്തിൽ ജലാംശം കുറയുന്നതു മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് നെല്ലിക്ക ഫലപ്രദമാണ്. ജലാംശം ഏറെയുള്ള നെല്ലിക്ക ദഹനവ്യൂഹത്തിൽനിന്ന് അധികമായുള്ള പിത്തച്ചൂടിനെ നീക്കം ചെയ്യുകയും ശരീരത്തിൽനിന്ന് വിഷാംശം നീക്കം ചെയ്ത് ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

* ഇഞ്ചി- വേനൽക്കാലത്തെ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളായ ദഹനക്കുറവ്, വിശപ്പില്ലായ്മ, തളർച്ച എന്നിവയ്ക്ക് ഇഞ്ചി ഫലം ചെയ്യും. ഒരു കഷണം ഇഞ്ചി ഉപയോഗിച്ചാൽ വിശപ്പില്ലായ്മയും ദഹനത്തകരാറുകളും ഉടനടി പടിപടിക്കും. ശക്തിയേറിയ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും ആന്റി ഇൻഫ്ലമേറ്ററി, ആന്റിമൈക്രോബൽ ഘടകങ്ങളുമുള്ള ഇഞ്ചി എല്ലാ സീസണിലും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും. ഇഞ്ചി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ചർമ്മത്തിനും മുടിക്കും ഭംഗി നൽകാനും സഹായിക്കും.

* ഏലയ്ക്ക- ശരീരം തണുപ്പിക്കാനും അസിഡിറ്റി കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് ഏലയ്ക്ക. നാരങ്ങാവെള്ളത്തിൽ രണ്ടു മൂന്ന് ഏലയ്ക്ക പൊടിച്ചു ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ദിവസം മുഴുവൻ പ്രസരിപ്പു നൽകും. ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം നീക്കാനും സഹായിക്കും. ദഹനക്കുറവു മാറ്റി വിശപ്പുണ്ടാക്കാനുള്ള കഴിവും ഏലയ്ക്കയ്ക്കുണ്ട്.

* കുറ്റാർവാഴ- വേനൽക്കാലത്ത് ശരീരം തണുപ്പിക്കാൻ ഏറ്റവും സഹായകമാണ് കുറ്റാർവാഴ എന്ന അലോവേര. ശരീരത്തിൽ വെയിലേറ്റുണ്ടാകുന്ന കുരുവാളിപ്പിന് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമാണ്. എല്ലാത്തരം ചർമ്മങ്ങളുടെയും വരൾച്ച ഇല്ലാതാക്കാൻ കുറ്റാർവാഴയ്ക്കു കഴിവുണ്ട്. കുറ്റാർവാഴയിലെ ആന്റി ഇൻഫ്ലമേറ്ററി, ആന്റി മൈക്രോബൽ ഘടകങ്ങൾ മുഖക്കൂരു, മുഖത്തെ പാടുകൾ എന്നിവയ്ക്കു പ്രതിവിധിയാണ്. പ്രാണികൾ കടിച്ചുണ്ടാകുന്ന കഷതവും മുറിവും ഉണക്കാൻ കുറ്റാർവാഴ ഫലപ്രദമാണ്. കുറ്റാർവാഴയുടെ പുറംതൊലി ചീകിക്കളഞ്ഞ ശേഷം അതിനുള്ളിലെ ജൈവ് ചർമ്മത്തിൽ നേരിട്ട് ഉപയോഗിക്കാം. ശരീരത്തിൽ ജലാംശം കുടാൻ കുറ്റാർവാഴ കഴിക്കുകയും ചെയ്യാം.

അഞ്ജു മജീദ്

സിനിയർ സയന്റിസ്റ്റ്

സമീ ലാബ്സ്