

પ્રોટીન ૨.૬%, ફાઇબર (સૂત્ર) ૨.૪%, લોહ ૨.૬ મિ.ગ્રા. પ્રતિ ૧૦૦ ગ્રામ, આયોડિન, ક્લોરિન, વિટામીન એ બી સી હોય છે. સ્વાદમાં કટુ એટલે કે તીખા રસવાળું છે અને પચવામાં હલકું તથા તીક્ષ્ણ છે. પ્રકૃતિથી ગરમ છે, તેથી માત્રા કરતાં વધારે લેવાથી એસીડીટી થાય છે.

રાસાયણિક સંગઠનની દૃષ્ટિએ સૂંઠમાં પ્રોટીન ૧૫.૪%, ફાઇબર (સૂત્ર) ૭.૨%, સ્ટાર્ચ ૫.૩% છે. સ્વાદમાં કટુ એટલે કે તીખા રસવાળી છે. સૂંઠનું પાચન થાય પછી જે રસ બને તેને આયુર્વેદ વિદ્ વિપાક કરે છે તે મધુર હોય છે તેથી સૂંઠ ખાવાથી એસીડીટી થતી નથી. પ્રકૃતિથી ગરમ છે તેથી માત્રાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ, પણ તેના તીખા રસને કારણે રોગ ઉત્પન્ન થતો નથી.

બાહ્ય ઉપયોગ

- પાતળા ઝાડા થયા હોય ત્યારે તરત આદુના રસને ટૂંટીની આસપાસ બધે ચોપડી લેવાથી ચૂંક બંધ થાય છે અને ત્યાં સુધીમાં વૈદ્ય પાસે પહોંચી શકાય છે.
- નાના બાળકને પેટમાં દુઃખતું હોય ત્યારે પેટ પાસે પગ લઈ જઈ રેડ છે તેવા સમયે ગરમ પાણીમાં સૂંઠ મિશ્ર કરી પૂરા પેટ પર લગાડવાથી બાળક રડતું બંધ થાય છે, પછી તેને બાળકોના ડોક્ટર પાસે લઈ જવું.
- દાંતમાં દુઃખાવો થાય ત્યારે સૂંઠનો પાવડર ૧ ભાગ તથા ફટકડી ૨ ભાગ, કપડછાન ચૂર્ણ લઈ દાંત પર લગાવવાથી દુઃખાવો મટે છે.
- આંગળી દબાવવાથી ખાડો પેડે અને પાછો જલદીથી સોજો ભરાય નહીં તેવા પગના સોજા પર સૂંઠ તથા હળદરને સરખા ભાગે લઈ હુંકાળા પાણી સાથે ભેગો કરી લેપ કરવાથી સારું લાગે છે. (દર્દીએ અનુભવેલ)

આભ્યાંતર ઉપયોગ

- શ્વાસ, ઉધરસ, કફમાં આદુના રસની સાથે મધ આપવાથી રાહત જણાય છે. આદુ અને તુલસીનો રસ કફ વધારે હોય તેવી વ્યક્તિઓએ લેવાથી વધારે કફ થતો નથી અને કફના રોગોથી બચી શકાય છે.
- અજીર્ણ, અરુચિ (ભૂખ ન લાગવી), વાયુને કારણે મળનું સૂકાઈ જવું, આમ વાતમાં આદુના રસમાં લીંબુનો રસ તથા સિંધવ નાખીને જમ્યા પહેલા લેવું.

- અજીર્ણમાં સૂંઠ અને જવખાર ચૂર્ણ ઘી તથા ગરમ પાણીમાં લેવાથી ખાવાનું પચે છે.
- અરુચિમાં સૂંટ ૧ ચમચી માટલીના પાણી સાથે જમ્યા પહેલાં લેવું.
- ઘણી વખત વધુ પડતા શિંગોડા ખાવાથી, ખજૂર વધુ ખાઈ લેવાથી ઝાડા થઈ જાય છે તેવી સ્થિતિમાં ૧/૨ કપ સૂંઠનો ઉકાળો ત્રણ વખત પીવો હિતાવહ છે. આધુનિક રિસર્ચ જણાવે છે કે આદુમાં ૯ પ્રકારના કમ્પાઉન્ડ્સ મળ્યા છે જે લોહીમાં રહેલા ત્રાક કણો (Platelets) સાથે જોડાયેલા છે જે જઠર તથા આંતરડાની ક્રિયામાં મદદ કરે છે.
- રિસર્ચ કરે છે આદુનો અર્ક શરીરમાં રહેલા વિષાકત તત્ત્વો દૂર કરવામાં તથા પ્રોટીનના વિશ્લેષમાં મદદ કરે છે એટલે કે કોલેસ્ટરોલ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.
- ઉલટી ઉપર આદુનો અને ડુંગળીનો રસ ૧-૧ ચમચી મિશ્ર કરી મધ સાથે આપવાથી ઉલટી રોકી શકાય છે.
- મોર્ડર્ન રિસર્ચ કરે છે, ગર્ભાણીને થતા ઉલટી-ઉબકામાં તથા ઓડકારને દૂર કરવા થાય છે.
- અતિસારમાં - નદીના વેગ જેવો ઝાડો થતો હોય અને ન અટકે તો આંબળાનું બારીક ચૂર્ણ લઈ ટૂંટીની આસપાસ પાળ બનાવવી તેમાં આદુનો રસ ભરવો, જે અપચાનો અતિસાર હશે તો તરત રાહત જણાશે અને અડધો કલાકમાં દવાખાના સુધી પહોંચી જવાશે.
- અતિસારમાં વાળો તથા આદુ નાખીને પકવેલું પાણી પીવું જોઈએ.
- બીલાનો ગર્ભ અને સૂંઠ બંનેનો ઉકાળો દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી ઉલટી

