

HĪNGU- ASA FOETIDA

Nomi per dire ASA FOETIDA

- Inglese – Asafoetida
- Hindi – Hīṅg
- Kannada – Īṅgu/Hiṅgu
- Marathi – Hīṅg
- Telugu – Īṅguva
- Tamil – Peruṅkayaṃ
- Malayalam – Peruṅgayam/Kayam

Nome botanico – Ferula asafoetida

Hīṅg- Hīṅgu è **Halal** per il Corano, quindi può essere usata e consumata.

Varianti

Ci sono diverse varietà di cui si parla, le 2 classificazioni più comuni si basano,

1. luogo di origine – *Irāni* e *Afghāni/Paṭhāni*
2. colore – bianco latte /*Kabuli safed* e di colore nero - rosso/nero asafoetida/*hing lal*.



Parti della pianta utilizzate negli alimenti

La resina (raccolta dallo stelo e / o dalla radice) è uno dei condimenti ampiamente utilizzati nella cucina indiana con molti benefici per la salute. È composto principalmente da :

- Olio volatile contenente disolfuro che dà assafetida il suo fetido
- Materiale resinoso, con acido ferulico (antiossidante) come componente principale e cumarina (anticoagulante / fluidificante del sangue)
- Parte di resina

HĪNGU (Asafetida) qualità medicinali

Rasa (sapore): **Katu** (pungente)

Guna (qualità): **Laghu** (leggero nella digestione), **Snighda** (untuoso, oleoso)

Teekshna (penetrante, entra in profondità nei tessuti)

Vipaka (conversione del gusto dopo la digestione): **Katu** (pungente)

Veerya (potenza): **Ushna** (caldo)

Effetto sul **Tridosha**: **bilancia** Kapha e Vata, **augmenta** Pitta

La quantità da usare in cucina deve essere scarsa, quanto basta per conferire l'aroma tipico e un sapore leggero. Se aggiunto di più ha un odore forte e conferisce ai cibi un sapore amaro, può persino indurre il vomito in alcuni, quindi bisogna prestare attenzione quando si usa Hīṅg.

Perché usare l'Asafetida quotidianamente nel cibo

- Hīṅg è usato come spezia per il suo sapore e aroma caratteristici, per una stimolazione nervosa iniziale per indurre e favorire la digestione
- Funziona come antipasto e aiuta anche la digestione (dīpana-pācana)
- Riduce la formazione di gas essendo un alleviante vāta e kapha doṣa (kaṭu rasa, uṣṇa vīrya)
- È importante aggiungere Hīṅg (o zenzero o entrambi) durante la cottura di un qualsiasi legume e delle patate. I legumi sono ricchi di proteine e causano flatulenza, solo l'aggiunta di Hīṅg riduce questo effetto negativo.
- Profuma la cucina e il cibo.

Usi medicinali

- Usato come antipasto e digestivo, migliorando la digestione, l'assafetida aiuta a prevenire la formazione di catarro in eccesso e ama.
- Ampiamente usato come medicinale in condizioni di flatulenza in diverse forme - come rimedio casalingo aggiungendolo come spezia ad ogni sabji / dāl, o speziando il latticello (previene il gonfiore dell'addome e la flatulenza, migliora la digestione favorendo l'azione enzimatica, stimola la secrezione di insulina pancreatica - quindi utile anche nei diabetici). Ci sono diverse formulazioni medicinali che hanno Hīṅg come ingrediente principale (molti farmaci digestivi ayurvedici usano Hīṅg, ma è bene consultare il medico prima di usarli). Gli studi hanno dimostrato che Hīṅg ostacola l'alterazione della flora intestinale, contribuendo così a ridurre la flatulenza.
- E' un afrodisiaco (negli studi di laboratorio, è stato paragonato favorevolmente al sildenafil, noto con il nome commerciale del Viagra). Assafetida si ottiene dal succo della pianta; viene fritto prima dell'uso (altrimenti è irritante).
- Se si soffre di dismenorrea (dolore / crampi all'addome o alle gambe durante il ciclo mestruale), quando il ciclo si ferma. Niente è meglio di una buona quantità di Hīṅg genuino e sale aggiunto nel latticello, almeno 2 volte al giorno, offre un istantaneo sollievo.
- Assafetida è usato per problemi respiratori tra cui bronchite (cronica) in corso, influenza "suina" H1N1 e asma. Uno studio del 2009 sugli "agenti antivirali e citotossici" dell'influenza A (H (1) N (1)) di Ferula assa-foetida "ha dimostrato l'efficacia di Assafetida nella lotta agli effetti dannosi del virus H1N1 con i suoi elementi antivirali e citotossici. Questo studio ha concluso che Assafetida ha

mostrato una maggiore potenza contro il virus dell'influenza A e contro le linee cellulari tumorali HepG2, Hep3B e MCF-7, di conseguenza.

- Per problemi di digestione tra cui gas intestinale, mal di stomaco, sindrome dell'intestino irritabile (IBS) e colon irritabile. Altri usi includono il trattamento di "pertosse", gola rauca, bronchite.
- L'assafetida è usata anche per isteria, follia, convulsioni e come stimolante nervoso per la stanchezza mentale e fisica in corso con la depressione (nevrastenia).
- L'assafetida viene talvolta applicata direttamente sulla pelle per calli e calli.
- È un anti-microbico e un antiossidante (aiuta a liberare i radicali liberi e favorisce a risposta 'immunitaria)
- Hīng ha una proprietà anticoagulante (per la presenza di cumarina) e quindi può essere utile nei pazienti con ipertensione e in quelli con squilibrio dei livelli di colesterolo (sicuramente è un effetto a lungo termine come adiuvante o cambiamenti nello stile alimentare. Tuttavia si sconsiglia di sospendere l'antiipertensivo e di fare l'auto-medicazione. Consultate il medico.)
- Nella produzione, l'assafetida viene utilizzata come fragranza nei cosmetici e come ingrediente aromatizzante in alimenti e bevande. Assafetida è anche usato in prodotti destinati a respingere cani, gatti e animali selvatici.

Note:

- Bisogna fare attenzione a selezionare e acquistare Hīng genuino e puro per ottenere i suoi benefici per la salute. Oggi l'aggiunta di farina (farina di Maida o di riso insieme a gomma commestibile) è comune con le polveri di Hīng disponibili nei mercati in modo da renderne facile l'uso. Ma è meglio usato in forma resinosa o granulare rispetto alla sua polvere.
- Normalmente viene aggiunto al cibo verso la fine cottura in modo da non perdere l'olio volatile di Hīng.
- Inoltre, ha un odore così acuto che a volte può indurre il vomito e quindi, come Jeera, è consigliabile friggere Hīng con un po' di burro chiarificato in modo da annullare gli effetti negativi. Nella sua forma resinosa, può anche essere diluito con acqua e successivamente aggiunto al cibo.
- Infine, un Hīng di buona qualità non può essere economico, quindi quando lo acquisti al mercato pensa due volte se la marca non è all'altezza o se non ha l'odore tipico!

Olio Essenziale di Asa foetida

Per il sistema riproduttivo

Assafetida affronta i problemi riproduttivi maschili e femminili in modo naturale. È noto per curare l'impotenza, l'eiaculazione precoce e la spermatorrea negli uomini aumentando la libido e agisce anche come efficace afrodisiaco.

Mescolare 2 gocce di olio di Heeng con 1 ml di olio d'oliva e massaggiare delicatamente sull'addome inferiore o aggiungere 1 goccia di questo olio nella vasca da bagno prima di andare a letto. L'uso regolare di questa terapia può mostrare risultati efficaci in quanto le molecole terapeutiche presenti in questo olio penetrano profondamente nel sistema attraverso la pelle e stimolano il sistema riproduttivo maschile.

Heeng (polvere od O.E.) ha proprietà emmenagoghe ed è stato usato come contraccettivo naturale. Il modo migliore per usare l'olio di Heeng per i disagi mestruali è massaggiando l'addome inferiore con 2 gocce di questo olio mescolato con 1 ml di olio di sesamo o aggiungendolo in un impacco caldo per risultati migliori.

Come contraccettivo o abortivo, l'olio di Heeng può essere usato nel trattamento dell'aborto non pianificato, della sterilità nelle donne e del parto prematuro. È anche efficace nel migliorare la qualità e la quantità del latte materno nelle donne che allattano. L'uso di Assafetida nel periodo

post-gravidanza è raccomandato per alleviare coliche, indigestione e altre difficoltà digestive sia nella madre che nel bambino.

Per la salute orale

L'olio essenziale di *Asa foetida* ha potenti proprietà antimicrobiche e antisettiche che aiutano a trattare mal di denti, gengive sanguinanti, alitosi o alitosi e cavità dannose.

Aggiungere 1 goccia di olio di Heeng in una tazza di acqua calda e usalo come gargarismo per eliminare vari problemi orali. Puoi anche aggiungere 1 goccia di questo olio a un pezzo di cotone e tamponarlo sul dente dolente per un sollievo immediato.

HINGWASTAKA

Formula per migliorare la digestione ed eliminare il catarro in eccesso

Hingwastaka è una formula tradizionale molto nota dell'Ayurveda. L'uso raccomandato come aiuto digestivo è quello di prenderne un pizzico del mix con i primi bocconi del pasto, in particolare quello del mattino quando la digestione può essere la più lenta. Per migliorare ulteriormente gli effetti, può essere assunto con il succo di limone, che funge da stimolante salivare e biliare. Questa formula è un'espansione di un'altra nota ricetta tradizionale: Trikatu, composta da zenzero, pepe nero e pepe lungo, somministrata come miscela piccante per stimolare il fuoco digestivo. Si dice anche che Trikatu promuova l'assorbimento dei nutrienti (ed è stato usato per promuovere l'assorbimento di componenti e farmaci attivi a base di erbe). Per enfatizzare la capacità della formula di risolvere il catarro generato dal cibo non digerito, include "tre cumini": ajowan, cumino e cumino nero (*nigella*). Il salgemma stimola la produzione di succhi digestivi.

<i>hingu</i>	Asafoetida	16%
<i>sounth</i>	Zenzero	12%
<i>kalamiri</i>	Pepe nero	12%
<i>pipli</i>	Pepe lungo	12%
<i>ajowan</i>	Ajowan	12%
<i>jira</i>	Cumino	12%
<i>kelanji</i>	Cumino nero	12%
<i>sedhalon</i>	Rock salt	12%

Nel caso in cui si scelgano le compresse la presa per gli adulti: 3-4 compresse ogni volta, all'inizio dei pasti.