

Vipul Desai – desaivm50@yahoo.com

ડોશીમાનું વૈદ્ય:

હેલ્થ ટિપ્સ

- માત્ર કાકડી ખાઈ થોડા દિવસ રહેવાથી મેદ ઘટે છે
- 5 ગ્રામ મુલતાની માટી, 2 ગ્રામ મધ, 1.5 બદામ રોગન, 5 ml દૂધ ભેગા કરી ફેસપેક બનાવી ચહેરા અને ગરદન પર લગાવી 15 મિનિટ રહેવા દઈ પહેલા ગરમ પાણી અને ત્યારબાદ ઠંડા પાણી ઘોઈ કાઢો. ચહેરો નીખરી ઉઠશે.
- તડબૂચની અંદરના ગર્ભનો ગર કરી તેમાં ગુલાબજળ ભેળવી સાકર સાથે પીવાથી પેટની ગરમી દૂર થાય છે.
- અઠવાડિયે એક વખત હોટ ટોવેલ અને ઓઈલિંગ કર્યા પછી 10 થી 15 મિનિટ માટે વાળમાં દહીં નાખવું આનાથી વાળનો ગ્રોથ વધે છે અને ખરતાં અટકે છે.
- ઉલટી જેવું લાગતું હોય ત્યારે જીરૂ ચાવીને ખાવું.
- સૂંઠને પાણીમાં ઘસી તેની પેસ્ટ કપાળે લગાડવાથી આધાશીશી મટે છે.
- આમળાનું ચૂર્ણ, સાકર અને ઘી સરખે ભાગે લઈ ખાવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- એક ચમચી મેથીનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી સાંધાના વા માં અને ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થાય છે.
- બે ચમચી લીલી હળદરનો રસ અને એક ચમચી તુલસીનો રસ મિક્ષ કરી પીવાથી અવાજ ખૂલી જાય છે.
- 3 થી 4 હીમજને એરંડિયામાં શેકીને રોજ રાત્રે લેવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.
- સૂકામેવાના પ્રમાણસરના ઉપયોગથી શરીરના રક્તની અમ્લતા અને ક્ષારતાની સમતુલા જળવાય છે, આથી સ્વસ્થતા જળવાય છે.
- સુકા રહેતા હોઠ પર દિવસમાં એકવાર કોપરેલ અથવા ઓલિવ ઓઈલનું પાંચ મિનિટ માલિશ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

- 1 ગ્રામ કેસરમાં 5 ગ્રામ ઈલાયચીનો ભૂકો ભેળવી રાખો. ચામાં ચપટી પાઉડર નાખી પીવાથી ચાનો સ્વાદ તથા સુગંધી આલ્હાદક થઈ જશે.
- બે ટીપાં સરસવના તેલમાં એક ચપટી મીઠું ભેળવી દાંત સાફ કરવાથી દાંત અને પેઢા મજબૂત થાય છે.
- પાણીમાં મીઠું ભેળવીને ઘરમાં તથા રસોડાના પ્લેટફોર્મ પર પોતું કરવાથી માખીનો ત્રાસ ઓછો થશે.

બે ચમચી ગ્લિસરિનમાં અડધા લીંબુનો રસ ભેળવો. આ મિશ્રણથી નિયમિત નખ પર માલિશ કરવામાં આવે તો નખ એક અઠવાડિયામાં ચમકીલા અને મજબૂત બનશે.

- આંબાની ગોટલી અને આમળાને પાણીમાં પલાડી ચોળીને માથામાં લેપ કરવાથી વાળ કાળા અને લાંબા થાય છે.

- નવી માન્યતા મુજબ ભોજન સાથે લીધેલા ડેરી પ્રોડક્ટમાંના કેલ્શિયમથી કિડનીમાં થતા સ્ટોન અટકે છે.

- જાયફળ વાટીને ચહેરા પર લગાડવાથી ચહેરા પરની કરચલીમાં રાહત રહેશે.

-તમારા પગમાં ચીરા પડ્યા હોય તો પગને ઠંડા પાણીમાં ડેટોલ નાખી બોળી રાખો.

-તમારા બાળકને કડવી દવા ખવડાવતાં પહેલાં તેની જીભ પર બરફ ફેરવો. આથી તેની સ્વાદેન્દ્રિયો શિથિલ થઈ જશે.

-શું તમારા વાળ વધુ પડતા ખરી રહ્યા છે?વાંધો નહીં. ચિંતા ન કરશો અને રોજ એક ચમચી તલ ચાવી જજો. તલ વાળને ખરતા અટકાવે છે.

-તમારી જીભ દાઝી ગઈ છે કે કંઈ વધારે પડતું તીખું ખવાઈ ગયું છે ? એક ગ્લાસ ભરીને ઠંડું દૂધ લો અને દરેક ઘૂંટડો ગળતાં પહેલાં દૂધને મોઢામાં બેથી પાંચ સેકન્ડ રહેવા દો.

-દાંતના દુખાવાથી છુટકારો મેળવવા દુખતા દાંત પર વાટેલું લસણ મૂકી રાખવું.

-મચ્છર કરડી ગયા હોય તે ભાગ પર વિનેગારમાં ડુબાડેલું રૂનું પૂમડું લગાડો, જલદી રાહત મળશે.

-શુદ્ધ મધ અને ખાખરાનો અર્ક સરખે ભાગ લઈ બરાબર એકરસ કરી બાટલીમાં ભરી રાખો. રોજ રાત્રે સુતી વખતે બે-ત્રણ ટીપાં આંખમાં નાખવાથી ચશ્માના નંબર ઘટે છે.

-અધકચરા ત્રિફળા ચૂર્ણને રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે ગાળી તે પાણી આંખમાં છાંટવાથી આંખોનું

તેજ વધે છે.

-સાકરને પાણીમાં ઘસી તે ઘસારો સવાર-સાંજ આંખમાં આંજવાથી આંખોના કુલા મટે છે, આંખ સ્વચ્છ થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.

-આંખ આવેલી હોય તો લીંબુનો રસ, બધ, ફટકડી વાટી લગાડવાથી ઘણી રાહત થાય છે.

-સફેદ કાંદાનો રસ મધમાં મેળવીને આંખમાં નાખવાથી દુઃખતી આંખ સારી થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.

-કોમ્પ્યુટરમાં કામ કરીને થાકી ગયેલી આંખો નીચેનો સોજો દૂર કરવા ગરમ પાણીમાં ડૂબાડી રાખેલી બે ટી બેગ્સ વીસ મિનિટ આંખ પર મૂકવી.

-ઈન્જેક્શન લીધા બાદ એ સ્થાન પર આવી ગયેલો સોજો દૂર કરવા સૂર્ય કિરણો અથવા વરાળથી દાઝી ગયેલા ભાગની બળતરા દૂર કરવા પાણીમાં થોડી વાર ડૂબાડી રાખેલી ટી બેગ્સ મૂકવાથી પળભરમાં રાહત મળશે.

-ચણાનાં લોટમાં પાણી અને થોડું ઘી મેળવી શરીર પર અને મોં ઉપર માલીશ કરવાથી ચામડી ગૌવર્ણની અને તેજસ્વી બને છે.

-બદામના છોડાંને બાળી તેની ભસ્મ બનાવી દાંતે મંજન કરવાથી દાંત મજબૂત બને છે.

-મુલતાની માટીમાં હળદર, દૂધ અને ચંદન મેળવી રાત્રે મોં પર લગાડી સવારે ચોખ્ખા પાણીથી ઘોઈ નાંખવું. મોં ચમકદાર બને છે.

-આમળામાં અસંખ્ય ઝીણા કાણા પાડી તેને ત્રીસ દિવસ સુધી મધમાં પલાળી રાખો. રોજ આવા બે આમળા ખાવાથી તે સ્વાસ્થ્ય માટે ટોનિકનું કામ કરે છે.

-ડાયાબિટીસ પર કાબૂ મેળવવા પાંચથી દસ મિલિગ્રામ આમળાના રસમાં પાંચ મિલિગ્રામ હળદર ઉમેરી સવારે ખાલી પેટે પી જવું.

-પચાસ ગ્રામ સૂકા આમળા, પચાસ ગ્રા જીરું અને ૨૧ કાળા મરીને મિક્સરમાં વાટી લો. રોજ મધ સાથે પાંચ ગ્રામ આ મિશ્રણ ચાટી જઈ તરત જ ઉપર એક ગ્લાસ હૂંફાળું પાણી પી જાઓ. શરદી, કફ અને અસ્થમા જેવી બિમારીઓમાંથી રાહત મળશે.

-શિયાળા - ચોમાસામાં રોજ ચામાં ૧૦ - ૧૨ તુલસીના પાન નાખવાથી કફમાં રાહત થશે.

-ગાજર તથા કોથમીરનો રસ પીવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

-પગના તળિયે દીવેલ કે ગાયનું ઘી ઘસવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

- ગાળામાં વાળ અટક્યો હોય તો, ભાતનું ગરમ ઓસામણ પીવાથી વાળ નીકળી જશે.
- ખાંસીમાં, નિયમિતપણે રોજ રાતે અરડૂસીનો રસ પીવાથી ખાંસી મટે છે.
- ગમે તેટલું માથુ દુઃખતું હોય તો ૭ મિનિટ કોણીએ રૂમાલ બાંધી રાખવાથી રાહત થાય છે.
- હળદર અને લીંબુના રસ મિશ્ર કરી ખીલના ડાઘ પર લગાડવાથી ડાઘ દૂર થાય છે.

ડાયાબીટીસ માટેનો એક સારો ઉપચાર

- (૧) ઘઉંનો લોટ - ૧૦૦ ગ્રામ
- (૨) ઝાડનો ગુંદર - ૧૦૦ ગ્રામ
- (૩) જવ - ૧૦૦ ગ્રામ
- (૪) કલોજી - ૧૦૦ ગ્રામ

ઉપરની બધી વસ્તુઓને પાંચ કપ પાણીમાં મેળવીદો. આ મિશ્રણને દશ મીનીટ સુધી ઉકાળો. પછી ઠંડુ પડે એટલે એને

ગરણીથી ગાળી કાચના જગ કે બાટલીમાં ભરી દો. એક અઠવાડીયા સુધી ભુખા પેટે રોજ સવારે પોણો કપ પીવું. બીજા

અઠવાડીયે એક દિવસ છોડીને સવારે પીવું. આ ટ્રીટમેન્ટ બે અઠવાડીયાની છે.

એક કપ વર્ષના બહેનને જેમને છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી ડાયાબીટીસ હતો

જેમને રોજ બે ઇન્સ્યુલીનના ઇન્જેક્શન અને ડાયાબીટીસની દવા લેવી પડતી

હતી તેમને ઉપરનો પ્રયોગ કરવાથી ડાયાબીટીસ જડમુળથી જતો રહ્યો. હાલમા તેઓ સંપુર્ણ તંદુરસ્ત છે. બધો ખોરાક લે છે.

ડો.ટોની અલમિડીયા જેઓમુંબઇમા કીડની સ્પેશ્યાલીસ્ટ છે, તેમણે ઉપરનો પ્રયોગ ઘણા દર્દીઓ પર કરીને તેમને સારા કર્યા છે. તમે પણ ઉપરની વિગતો તમારા સગાવહાલા અને મીત્રોને જણાવો.

આ સરળ પ્રયોગનો લાભ લઇ એક ડાયાબીટીસના દર્દીને એક સુંદર જીવન

જીવવાનો અવસર તો આપો.

mF; 'Ēsj e, ŌĒFm swt atbzel t htdtbtkyfmeH ; j

અહીં આપણે એક એવા તેલ વિશે વાત કરવાની છે જે કેમેચ ન મટતી ખૂજલી ને મૂળમાંથી દૂર કરે છે. હાથ પગના
ytdm̄btktVtōj e : tg, ybtk e vtKe l ef̄m̄yyl ūFsJt̄m̄e FsJt̄m̄e l u : tfe sJtg A; tkNtk; l : tg ywt j v̄m̄t
ગણાતા 'ખસ'ના રોગને પણ આ તેલ ખસેડી શકે છે. આ સિવાય લોહી વિકારના કારણએ થતાં નાના મોટા ચાંમડીના
; btb htdtbtktvK ; ūmthlvrhKtb ytvūAū

yt ; j ōūō ; ūcl tJōpkntig ; tu ..

બજારમાં મળતી દવાની ગુણવત્તા અંગે છાતી ઠોકીને ખાતરી આપી શકાય એવું આજે નથી રહ્યું. આવી સ્થિતિમાં રસ
"htJ; t j tftūō ; ūs -p̄k̄" -શાસ્ત્રીય દવા બનાવી શકે એ માટે હું અહીં એ ઔષધમાં પડતા દ્રવ્યો અને બનાવવાની રીત
ydivK rJM; th: e j 'ĒpkAū sb f̄ryt y't̄b̄" btkytfztlj દૂધ, થોરનું ક્ષીર કે ગૌમૂત્રમાં તેલ સિધ્ધ કરવાની વાત છે તે
ધંધાદારી રીતે તૈયાર થતા તેલમાં કેટલેક અંશે સચવાતી હશે તે શંકાનો વિષય છે.

; j btkJvht; t y't̄b̄" =ōgtuyt «btKuAū& (1) bl rNj (2) nh; tj (3) nehtfme (4) dl' f (5) rml' tōĒK (6)
સ્વર્ણક્ષીરી (દારૂડી) (૭) પાષાણભેદ (૮) સૂંઠ (૯) કઠ (કુષ્ઠ) (૧૦) લીંડીપીપર (૧૧) કલિહરી (૧૨) કરેણના મૂળ
(૧૩) કુંવાડિયાના બીજ (૧૪) વાવડિંગ (૧૫) ચિત્રકમૂળ (૧૬) નેપાળો અને (૧૭) લીમડાના પાન આ સત્તર દ્રવ્યો
સરખા ભાગે એટલે કે દસદસ ગ્રામ લઈ બરાબર સાફ કરી પાણીમાં લસોટી ચટણી જેવું બનાવી લેવું. yf̄ fj R fhj t
પિત્તળના તપેલામાં અથવા તો લોખંડના તાવડામાં ચટણીનો આ પિડો મૂકી દેવો. એ પછી ગ્રંથમાં લખ્યા મુજબ ૧૨૦૦
rbj edf̄b mhmJLpk; j l tFōpkyl u; j : e ath dĒpk̄ȳkj ūfivt̄l̄a j exh yf̄m̄t̄wem rbj e vtKe Wb̄lne "ebt ; tvū
Wft̄m̄ōpk ; j v̄fJ : R òg yūvAe ; btk̄ ૧૦૦ ગ્રામ આકડાનું ક્ષીર અને ૧૦૦ ગ્રામ થોરનું દૂધ તથા બે લિટર પાંચસો
સાઈઠ મિલી. ગૌ મૂત્ર મેળવી ફરીથી ઉકળવા દેવું. તેલ સિધ્ધ થાય એટલે ગાળીને ઠરે એટલે એક સ્ટીલના વાસણમાં
y: Jt ; tuftal e chKebtkChe j ōpk

; j v̄fJ; e JF; u; tv "ebt̄htFJtj ; j Wf̄m̄ōgthumvtxe vh VeK y: Jt ; tuWCh̄t̄ȳtJ; tunt̄wt; e JtmK btkl̄
અને પહોળું પસંદ કરવું. તેલ પાકવા લાગે ત્યારે સતત દેખરેખ રાખી નીચે ચોટી ન જાય તે રીતે હલાવતા રહેવું. તેલ સિધ્ધ
: ōpkAūf̄f̄ib ; ūōKJt btxumvtxe vhl t VeK Nbe òg ògthū: t̄z̄f̄ ; j ytdbtkl tFōpk yt he; ūytdbtkl tFōpk
; j ; z; ztx rJl t m̄m̄de WXū; tumb̄sōpkf̄u; j vtfe dĒpkAū ; j btkl tF̄j t f̄ōf̄ =ōgl ūnt; btkj R bm̄m̄Jt; e
ચોટ્યા વિના જ એની વાટ તૈયાર થશે અને એને દબાવવાથી વાટ પર હાથની રેખાઓ ઉપસી આવશે. આ રીતે
(ખરપાકથી) સિધ્ધ કરેલા તેલમાં પણ લાંબા સમય બાદ ચીકાશ જણાય કે દુર્ગંધ આવે તો એને ગરમ કરીને જ વાપરવું.

yt ; j fgt fgt htdbtkWvgtdc : R Nfir?

શરીરના જે ભાગમાં સખત ખૂજલી આવતી હોય તે ભાગ પર આ તેલની માલિશ કરવાથી ખૂજલી દૂર થાય છે. આખા
Nhehbt̄kym̄t̄ JōĒh ytJ; e ntig yl ūf̄ib̄ig fh; tkbx; e l ntig ògthugt̄og y't̄b̄" yl ūvh̄S mt; u; j l e
માલિશ કરવાથી ભયંકર કહેવાતી ખૂજલી પણ દૂર થાય છે.

Āp̄Ātt̄l t ōp̄Ā; Ctdbtk̄ōv̄t̄Kl e ft̄u m̄e vh mF; 'Ēsj e ytJ; e ntig yl ūyuf̄thKuōv̄t̄Kl e atbze ft̄actl e
veX sw̄e chz, Fhcaze f̄iōze : R dRntig ògthuyt y't̄b̄" l e btrj N fhJt; e f̄ōvl̄ t̄btkl ntig yōpk̄m̄th̄
vrhKtb b̄m̄ūAū Fm : Jt; e ym̄t̄ 'Ēsj e ytJ; e ntig, Fml e Vt̄ōj e V̄k̄Jt; e ; btk e vtKe 'Ēb̄pk̄ntig yl u

ftE he; uhtid ftçÉbtkl ytJ; tuntig ðgthubhntid e ytb" rarfðmt mt: uyt ; j l e btrj N atÓp fhJt: e
Í zve vrhKtb b²uAu abhntidbtkvhrSLpkvtj l atfimtEÆJf yl uyrl Jtgohe; u: ÓpkÒRYu j time rJfth: e
; t atbzel t yLg httdtbtvk yt ; j Jtvhe Nftg Au

વજન ઓછું કરવું છે?

માનવીનું વજન વધવાનું કારણ ભૂખ શમે નહીં ત્યાં સુધી ખાધે કરવાનું અને રોજંદા ખોરાકમાં એવી વધારે કેલરીવાળી
JMöpytuFtg Auisu"thuFtJt: e Jsl J"uAu ytsu: tze JMöpytu; bl usKtÓpkAurfisuFtJt: e vK C htg
yÓpkj tduA; tkytAe fij he nwt: e Jsl J"ul n´.

1. ctVij tucxtftu& ; j beXlhbhâpkf-pkl t'igt Jdh sbgt vnij tkyrf bezegb mtEÍ cxtftu(70 fij he) Atj
mt: uFtE òytu ; btkftBÁj út fctntEzK Au vKbtkVj Nu ; btkytl ob²Nu rJxtbel ce-ftBÁj út b²Nu
: tznrJxtbel yub²Nu; btk: tznrJxtbel me Auyl ul tgmel Au vaJtbtknj ftuAu yt Ft"t vAe ÇpF
ytAe j tdNu

1 Mpfbtw/tu& પાંચ બદામ, પાંચ કાજુ, પાંચ પિસ્તા અને પાંચ અખરોટ સાદા (રો) (તળેજ t yl ubeXl tFij t l ne)
sb; t vnij tkFtytu fij fij he 150. Jsl l ne J"u VtEch b²Nu rJxtbel yl urbl hÓm b²Nuyl uvK
ભરાઈ જશે. સુકોમેવો ના પોસાય તો ૩૦ દાણા શેકેલી શિંગ (મીઠા વગરની) ખાઓ અને પાણી પીઓ પેટ ભરાઈ
sNu

૩. દળીઆ : DWl tuòztuj tk (j tvNel tuj lzt) ત્રણથી ચાર ચમચા બાફી અને ક્રિમ કે ખાંડ વગરનું ગરમ દુધ નાખી
"ehu"ehuFtytuyl tumJthl tul tM; turfhtu vK ChtE sNu ytbtk'pc VtEch yl urJxtbel me ftBÁj út yl u
ftwh, ytg l bldl eÍ yl umj ul eyb b²Nu

4. Fxbâht V²tu& j çpk ytc²t, btmlce, l thlde, òbV², vln vvGpkJdlhuÇpF j tduðgthuFtytu j çp
yl uytc²tl t hmlpkNhc; cl tje ; btkvtEl vj y: Jt cex y: Jt l thldel tuhm l tFe ve òytu rJxtbel
me yl uftl txel l tbl tuybel tuymez b²u ; tðftj ef NÁ%; b²Nu ÇpF s; e hniNu Ftz beXl tFNtul n´.

5. mVhsl & yf mVhsl Atj mt: uFtE òytu; bthe ÇpF s; e hniNu 80 fij he Auisu e Jsl l n´ J"u
VtEch b²NuvtKe b²Nu(88 xft) rJxtbel me yl uytgl ob²Nu

6 j ej t NtfCtS & 150 : e 200 dtb - ftfze, Bp²t, dtsh, cex, vtj F, xbkt yl uftice ftat fuctVj t
beXl; j ftE l t'igt Jdh FtE òyufij he 60 : e 70. rJxtbel Zdj tcl'. rbl hj vK yZ²f b²Nu vK
ChtE sNufthK 'pc VtEch b²Nu

૭. ઘરમાં બનાવેલું પનીર કે દહીં & 100 dtb: e 200 dtb "ehu"ehu(vl ehl uatJel j) abae abae Ftytu vK
ChtE sNuyl ufij he 200 : e 300 sixj e. Jsl J"Nu l n´. 'pc fÓNegb yl ul'pc «txel yl uce ftBÁj út
rJxtbel b²Nu sb; t vnij tkFtytu ÇpF s; e hniNu 250 be.j e. vt; æ Atm vK atj u

8. Nifj e bftE (btFK beXlj dtzât Jdh) y: Jt vtuftl o&

૭૦ થી ૮૦ કેલરી. પેટ ભરાશે પ્રોટીન અને મિનરલ્સ મળશે. ચાવવાથી દાંત મજબૂત થશે. કાર્બોહાઇડ્રેટ મળશું
VtEch b²Nu

Jsl ytiAifhJt ytx0pk yJ-g fhtu

૧. શાંતીથી જમો. બે કોળીઆ વચ્ચે બે ત્રણ મિનિટનું અંતર રાખો. ચાવીને ખાવાથી સંતોષ જલદી થશે. એટલે વધારે
FtJtl e RâAt l ne : tg.

2. mJthl tul tM; tu700 fij he cvthl t sbJtLpk500 fij he yl uht⁰tu300 fij he yt ઉપરાંત ચા, દુધ,
Nhc; l t 400 dKe 1800 : e 2000 fij he : tg. ; lbtke : tzeF y tExlb ftZe l tFe yl u1500 fij he
sxkj tuFthtf j Ntu

3. htis fmh; (atj 0pk- mtgfj aj tJJe - ; h0pk) fhe 300 : e 400 fij he ct²e l tFtu

૪. ખોરાકમાં મીઠું, મોરસ, મેંદો અને માખણ આ ચાર વસ્તુઓ એકદમ ઓછી કરી નાખશો.

5. sb; tkvnj tkvtKe cuøj tm y: Jt vt; ²e Atm ve òyту j 'çpLpkNhc; vK atj u

6. BgthvçpF j tduøgthuftat NtfCtS yl uV²tuFtytu

7. J" thufij he b²u; wt Fthtf beXtE, fif, vMxè, atfj ² beXt veKt Jdhucl' fhtu

ztgtrcxm l raötü

nbKtknbKtkbl u; hm cnij tøgt fhuAu -pkbl ıztgtrcxm nNu? yt"z Wlchl t j tftbtkyt yl ıytJt
«ŞtuJthJth WX; tkntg Au Jç v; e ; eJ{; hm j tdJe ; ıztgtrcxmLpkraö Aıvhd0p ; uyıf s ranl : e
ztgtrcxm Aıs ; lb btl e j wtg l n'. JthJth vNtcl e nts; , fffzel uçEF j tdJe, ; tf, fthK rJl t Jsl
Dx0pk Dt Yı tJtbtkrJj k; Mpfe òJat, FbJt², vdbtkFtj e aze sJe yl u-r0btkı tıFv ytJJe yt c" tk
ડાયાબિટિસના ચિહ્નો ખરાં પરંતુ કેટલાક લોકોને તો કોઈપણ લક્ષણ ન દેખાય તો ય ડાયાબિટિસ નિદાન થતો જોવા
b²uAu NhehbtRL-çp j el ytuAwövLI : tg y: Jt ; tuWövLI : g0pkRL-çp j el chtch ftb l fhuøgthvò;
ò; l e Ntherchf mbMgtytu"htJ; tuztgtrcxm : tg.

j tnebtke0pftu LpkmtbtLg fh; tkJç «btK yıxj ıztgtrcxm : Jtl e ytdtu he au JKe. ø0pftu J" Jt A; tkg
ઘણી વખત ડાયાબિટિસનું નિદાન થતું l : e ; l ıztgtrcxmLpkÆJoYv fnwtg Au yt ÅM: r; gtøg ytnth Nij e
અને વ્યાયામ અપનાવીને દૂર કરી શકાય છે. ડાયાબિટિસ રોકવા અને કાબુમાં રાખવા માટે સ્વાસ્થ્ય પ્રદ જીવન શૈલી
S Jç Wvgtide : tg Au

કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા દહી ખાવો

આયુર્વેદનાં પ્રાચીન ગ્રંથોમાં દહીંનાં ગુણકર્મોનું ઘણું વિસ્તૃત નિરૂપણ થયેલું છે. દહીંનો દૈનિક આહારમાં નિયમિત ઉપયોગ કરવાથી રક્તમાં રહેલા કોલેસ્ટેરોલની માત્રા ખૂબ જ ઓછી થઈ જાય છે. હા, આ દહીં મલાઈ વગરનાં દૂધમાંથી બનાવેલું હોવું જોઈએ. દહીં હૃદયને બળ આપે છે. એટલે હૃદય રોગીઓએ મલાઈ વગરનાં દહીં કે છાશનો નિયમિત ઉપયોગ કરવો જોઈએ. દહીં મધુરઘ ખાટું, તૂટું, ઉષ્ણ, રુક્ષ અને અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે. વિષ, સોજા, સંગ્રહણી આંતરડાંના રોગો, પાંડુરોહ, રક્તાલ્પતા, મસા- પાઈલ્સ, બરોળ, સ્પલિનના રોગો ગોળો- આફરો, મંદાગ્નિ અરુચિ, વિષમજવર, તરસ, ઊલટી, શૂળ, મેદની તકલીફ તથા કફ અને વાયુના રોગો મટાડે છે. અરુચિ તથા નાડીઓમાં અવરોધમાં હિતકારી છે. આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં તો દહીંના ઉપર્યુક્ત ઘણા ગુણકર્મો દર્શાવાયા છે. પ્રાચીન ચિકિત્સકો અને મહર્ષિઓ આ વાત જાણતા હતા એટલે દહીંને પવિત્ર ગણી તેને પાંચ અમૃતો એટલે કે 'પંચામૃત'માં સ્થાન આપ્યું છે. પૂર્વે આપણે ત્યાં અતિથિઓ અને મહેમાનનું સ્વાગત દહીં કે છાશ - લસૂની પીવા આપીને કરવામાં આવતું. આ કારણથી પાચનતંત્ર સબળ અને સક્રિય રહેતું. આજે આ દહીંનું સ્થાન 'ચા' એ લીધું છે. અત્યારે આપણે ત્યાં અમ્લપિત્ત - એસિડિટી, અલ્સર, ગેસ, મંદાગ્નિ અને અરુચિનું પ્રમાણ પહેલાં કરતાં વધ્યું છે. પહેલાં આપણે ત્યાં દહીંનો વ્યાપક પ્રમાણમાં ઉપયોગ થતો. છાશની પરબો ચાલતી, પરંતુ અંગ્રેજોના શાસનકાળથી પશ્ચિમી રીતરિવાજોનાં આંધળાં અનુકરણ સાથે દહીં, છાશ પીવાનો આપણો મૂળ સ્વાસ્થ્યપ્રદ રિવાજ મૃતપ્રાય થઈ ગયો અને પરિણામે છેલ્લાં સો વર્ષથી આપણે ત્યાં પાચનતંત્રના શોગો અને હૃદય રોગોનું પ્રમાણ વધ્યું છે.

હળદર એટલે ઓલ ઇન વન

હળદરનું તેલ એલરજી માટે લાભકારક પૂરવાર થાય છે.

હળદરમાં કૃમિનાશક ગુણો હોય છે. જો પેટમાં જીવાણુઓ હોય તો રોજ સવારે ખાલી પેટે એક ચમચી કાચી હળદર લેવી જોઈએ. તમે તેમાં? ચપટી મીઠું પણ નાંખી શકો છો. જો એક અઠવાડિયા સુધી આ પ્રયોગ કરવામાં આવે તો તેનાથી એક અઠવાડિયાની અંદર જીવાણુ મરી જશે.

હળદરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં લોહ તત્વ હોય છે, જે લોહીના નિર્માણમાં મદદરૂપ બને છે.

હળદરમાં વિષનાશક ગુણ પણ હોય છે. જો કોઈ ઝેરી જીવજંતુ કરડે તો હળદર ઘસીને લેપ તૈયાર કરવો. અને તેને ગરમ કરીને લગાવવો.

આંખમાં કોઈ તકલીફ હોય તો હળતર તેમાં પણ ઉપયોગી પૂરવાર થાય છે. અડધો કપ ગુલાબજળમાં ચપટી હળટર અને ફટકડી મેળવીને 22 ટીપા આંખોમાં નાંખવાથી આંખની તકલીફ દૂર થાય છે.

ઈન્ફ્લુએન્ઝા થાય ત્યારે 1 ગ્લાસ પાણીમાં અડધી ચમચી હળદર પાઉડર અને એક ચતુર્થાંશ ચમચી અજમાનું ચૂર્ણ મેળવીને તેમાં 2 ચમચી મધ નાંખીને સવાર સાંજ સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

જો દમનો રોગ હોય તો દૂધ અને હળદરનું મિશ્રણ કરીને સવાર સાંજ લેવા.

ફેફર થયું હોય, મચકોડ આવી હોય કે આંતરીક ઈજા થઈ હોય તો હળદરનો લેપ કરવો જોઈએ અથવા ગરમ દૂધમાં હળદર નાંખીને પીવું જોઈએ.

જો પેટમાં જીવડા પડ્યા હોય તો ગોડ અને હળદર મિશ્ર કરીને સેવન કરવાથી જીવડા મરી જાય છે.

ચામડીના રોગમાં પણ હળદર ઔષધનું કામ કરે છે. તેના ફૂલોથી પેસ્ટ બનાવીને પ્રભાવિત ભાગ પર લેપ કરવો.

હળદરના સેવનથી લોહીનો વિકાર દૂર થાય છે.

કમળામાં છાસમાં હળદર નાંખીને સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

મોઢામાં ચાંદા પડ્યા હોય તો હળદર પાઉડરમાં થોડું પાણી નાંખીને છાલા પર લગાવવા.

ખાંસી થઈ હોય તો હળદરની નાની ગાંઠ મોઢામાં રાખીને ચુસવી જોઈએ.

જો ગળામાં કફ અટકતો હોય તો ગરમ દૂધમાં હળદર નાંખીને પીવું.

જો કાનમાં દુઃખાવો હોય તો 11 ગ્રામ સફેદ ફટકડી અને હળદર પીસીને લેવા તથા તેને ગાળીને 11 ચપટી કાનમાં નાંખવું. તેને કાનના દુઃખાવા માટે રામબાણ ગણાય છે.

ચહેરા પરના ડાઘા અને કરચલી દૂર કરવા કાળા તલ અને હળદર સરખા પ્રમાણમાં વાંટીને તેનો પેસ્ટ બનાવ્યા બાદ ચહેરા પર લગાવવું.

સનબર્ગ એટલે કે સુર્યના તાપથી ત્વચા ચીમળાઈ ગઈ હોય કે કાળી પડી ગઈ હોય તો હળદર પાવડરમાં બદામનું ચૂર્ણ તથા દહીં મેળવીને પ્રભાવિત ભાગ પર લગાવવું.

શિયાળામાં કાચા દૂધમાં હળદર પાઉડર નાંખીને શરીર પર લેપ કરવાથી ચામડી સુંવાળી થાય છે.

મધુર મધના મીઠા ગુણો

સંતરાની છાલોનું ચૂર્ણ બનાવીને તેમાં બે ચમચી મધ મેળવીને તૈયાર કરેલો મલમ ત્વચા પર લગાડવાથી ત્વચા નીખરી ઉઠે છે અને કાતિવાન બને છે.

કબજિયાતમાં ટમેટું અથવા સંતરાના રસમાં એક ચમચી મધ નાખીને સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

શુષ્ક ત્વચા પર મધ, મલાઈ તેમજ બેસન મેળવીને તૈયાર કરાયેલો મલમ ત્વચા પર લગાડવાથી ત્વચાની શુષ્કતા દૂર થાય છે અનેલાવણ્યમય ત્વચા બને છે.

એક ગ્લાસ દૂધમાં ખાંડ નાખ્યા વિના મધ ઘોળીને રાત્રે પીવાથી શરીરનું દુબળાપણું દૂર થાય છે અને શરીર સુડોળ, રૂષ્ટપુષ્ટ અને બળવાન બને છે.

મધના નિત્ય સેવનથી નિર્બળ આંતરડાને બળ મળે છે.

ડુંગળીનો રસ અને મધ સમાન માત્રામાં મેળવીને ચાટવાથી કફ દૂર થાય છે તથા આંતરડામાં થયેલા વિજાતીય દ્રવ્યોને દૂર કરીને તેના ક્રીડા નષ્ટ થાય છે. તેને પાણીમાં ભેળવીને એનિમા લેવાથી લાભ થાય છે.

હૃદયની ધમનીઓ માટે મધ ખૂબજ શક્તિવર્ધક છે. સૂતી વખતે મધ અને લીંબુનો રસ મેળવીને એક ગ્લાસ પાણીમાં પીવાથી કમજોર હૃદયમાં શક્તિનો સંચાર થાય છે.

પેટના નાના મોટા ધાવ અને પ્રારંભિક સ્થિતિનું અલ્સર મધને દૂધ કે ચા સાથે લેવાથી ઠીક થઈ શકે છે.

સૂકી શરદીમાં મધ અને લીંબુના રસનું સમાન માત્રામાં સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

મધથી માંસપેશીઓ બળવાન બને છે.

હાઈ બી.પી.માં મધનું સેવન લસણ સાથે કરવાથી લાભ થાય છે.

આદુનો રસ અને મધ સમાન માત્રામાં લઈને ચાટવાથી શ્વાસની તકલીફ દૂર થાય છે હેડકીઓ બંધ થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય સારૂ રાખે છે લીંબું

લીંબુ લગભગ દરેક ઋતુમાં લીંબુ મળી રહે છે. લીંબુમાં વિટામિન -સી ની માત્રા વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. લીંબુમાં પ્રબળ કિટાણુનાશક શક્તિ હોય છે. માત્ર લીંબુના રસમાંથી જ વિટામીન એ, બી, સી ભરપૂર મળી રહે છે. લીંબુનું નિયમિત સેવન સ્વાસ્થ્ય અને સૌંદર્ય માટે લાભપ્રદ છે.

લીંબુના ગુણ-

લીંબુનું સેવન કોઈપણ ઉંમરની વ્યક્તિ કરી શકે છે. રોગી અને નિરોગી વ્યક્તિ બંને લીંબુનો ઉપયોગ કરી શકે છે. અરુચિ દૂર કરીને તેમજ રુચિ વધારનાર છે. લીંબુના સેવનથી પેટ તથા રક્ત સંબંધી વિકારો દૂર થાય છે.

ગરમીમાં :-

ઉનાળાની ઋતુમાં લીંબુનો પ્રયોગ લાભપ્રદ છે. મિશ્રી (સાકર)માં લીંબુ નીચોવીને પીવાથી લૂ શીઘ્ર દૂર થાય છે. ગરમીમાં ભોજન ન પચવાથી ઝાડા થઈ જાય ત્યારે લીંબુના રસમાં ડુંગળી તથા ફુદીનાના રસનું મિશ્રણ કરીને લેવાથી રાહત મળે છે.

મલેરિયા :-

વાસણમાં એક કિલો પાણી લઈને તેમાં લીંબુને પકાવો. જ્યારે પાણી અડધું રહી જાય, તે સામાન્ય ગરમ હોય તેવું દઈને પીવડાવો. ત્યારબાદ ધાબળો અથવા રજાઈ ઓઢાડી દેવી. તેના કારણે મૂત્ર અથવા પરસેવા દ્વારા તાવની ગરમી બહાર નીકળી જાય છે.

મોતિયો :-

જે વ્યક્તિને મોતિયો આવવાની શરૂઆત જ હોય તેમણે લીંબુનાં રસને ફલાનીન નામના કપડાંથી ગાળી લઈને, સવાર-સાંજ નિયમિત આંખોમાં ૩-૪ ટીપાં નાંખવાથી રાહત થાય છે.

ઊલટી :-

એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં એક લીંબુનો રસ તથા મધ લેવાથી ઊલટી બંધ થાય છે.

તાવ :-

બે લીંબુના રસની બરાબર માત્રામાં એક રતી મરી અને મીઠું બે રતી મેળવીને રાત્રે લઈને સૂઈ જવાથી સવાર સુધીમાં તાવ ઓછો થઈ જશે.

પાયોરિયા :-

દાંતમાંથી પસ અથવા લોહી નીકળતું હોય. દુર્ગંધ આવતી હોય તથા દાંત કમજોર હોય તેમણે

લીંબુના રસ વડે દાંત પર માલિશ કરવાથી દાંત સ્વચ્છ, તંદુરસ્ત બને છે.

હરસ-મસા :- રાત્રે એક લીંબુની છાલને થોડાં ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખો અને સવારે પીવાથી હરસ-મસામાં પડતું લોહી બંધ થઈ જાય છે.

મોંના ચાંદા :-

લીંબુના રસનાં કોગળા કરવાથી રાહત મળે છે.

લીંબુમાં ત્વચાને શુદ્ધ કરવાનો વિશેષ ગુણ છે. તે દરેક ફોલ્લીઓ, દાદર, ખરજવું વગેરે પર લગાડવાથી રાહત મળે છે.

પરોપકારી પાકી આંબલી

પરિચય : આમલીનો ઉપયોગ પ્રત્યેક ઘરમાં કોઈને કોઈ રીતે થતો જ હોય છે. આમલી નવી કરતાં થોડા મહિનાની જૂની હોય તો વધુ સારું.

ગુણધર્મ : આમલી અત્યંત ખાટી, ગ્રાહક, ઉષ્ણ, રુચિકર, અગ્નિદીપક, મધુર, સારક, હૃદય, ભેદક, મળને રોકનાર, રુક્ષ અને બસ્તિરોચક છે. તે ઉપરાંત વ્રણદોષ, કફ, વાયુ અને કૃમિની નાશક છે.

ઉપયોગ : આમલી પ્રમાણમાં થોડી ખાવી. તે અતિ ખાટી હોવાથી સાંધા પકડાવાની તકલીફ થઈ શકે; પરંતુ થોડા પ્રમાણમાં ક્યારેક ખાવાથી મુખશુદ્ધિ થાય છે. ખાદ્ય પદાર્થોમાં આમલી ઉમેરવાથી તે વધુ રુચિકર અને સ્વાદિષ્ટ બને છે. જોકે આમલીથી ખાસ કોઈ ફાયદો થતો નથી. તે રુચિને વધારે છે વધારે છે એટલું જ. આથી સમજીને મર્યાદામાં તેનો ઉપયોગ કરવો.

દૂધી અપાવે બુદ્ધી

શાકમાં દૂધી પથ્યતમ છે. તે સાજા-માંદા બંને માટે સરખી ગુણકારી છે. વળી રોચક હોઈ બધાને ભાવે છે. તેની ઘણી વાનગી બને છે.

દૂધી સ્વાદે મીઠી છે, તે તાસીરે ખૂબ ઠંડી છે, ગુણમાં લૂખી, પચવામાં ભારે, ઝાડાને રોકનાર, વાત-કફકર તથા પિત્તશામક છે. તે બળવર્ધક, પોષક, તર્પક, રોચક, ધાતુવર્ધક, ગર્ભપોષક છે. તે કૃશતા અને મેદ રોગ બંનેમાં આપી શકાય. થાક, બળતરા, બેચેની, અરૂચિ, હૃદયરોગ, ધાતુક્ષીણતા વગેરેમાં ઉપયોગી છે.

પિત્તજન્ય માથાના દુઃખાવામાં, માથાની બળતરામાં, ચક્કર આવતા હોય, લૂ લાગી હોય વગેરેમાં દૂધીને છીણીને માથે ભરવાથી ઠંડક કરીને રોગ મટાડે છે.

દૂધીનું તેલ પરમ શીતળ છે. તે માથાના વાળ લાંબા, કાળા, સુંવાળા કરે છે. તે ઉપરાંત માથાનો દુઃખાવો, આંખની બળતરા વગેરે મટાડે છે.

પ્રસૂતા સ્ત્રી માટે રીંગણા જેમ સારા છે તેમ સગર્ભા માટે દૂધી સારી છે. તે માતા અને ગર્ભ બંનેને પોષણ આપે છે.

દૂધીનો હલવો શરીરને પોષણ અને શક્તિ આપે છે.

હરસના રોગીએ દૂધીનાં પાનનો રસ હરસ ઉપર લગાડવો. હરસ સુકાવા લાગશે.

દૂધીના બી પેશાબ સાફ લાવે છે અને પથરી તોડવામાં મદદ કરે છે.

ગરીબની કસ્તૂરી - ડુંગળી

ગરીબની કસ્તૂરી તરીકે ઓળખાતી ડુંગળીની સફેદ અને લાલ બે જાત થાય છે. તેમાં સફેદ વધુ ગુણકારી હોય છે. તે સ્વાદે મીઠી અને તીખી, વાતહર, તથા કફ- પિત્તકર, અગ્નિવર્ધક, બલ્ય, શુક્રવર્ધક, કામોત્તેજક, રોચક, ધાતુવર્ધક, નિદ્રાવર્ધક, શૂળ અને ગોળાનો નાશ કરનાર, બુદ્ધિવર્ધક અને પથ્ય છે. હિસ્ટીરિયાને કારણે કે અન્ય કારણે વ્યક્તિ બે ભાન થઈ જાય ત્યારે ડુંગળીને કાપી કે તેને છૂંટીને સૂંઘાડવાથી રોગી ભાનમાં આવે છે.

ઉનાળાની લૂથી બચવા ડુંગળીનું કચુંબર કાચી કેરી સાથે ખાવું જોઈએ. વીંછી કરડ્યો હોય ત્યારે દંશ સ્થાને ડુંગળી ઘસવાથી ઝેર ઊતરી જશે.

જેને શીઘ્રપતન, શુક્રાલ્પતા, જાતીય નબળાઈની ફરિયાદ હોય તેણે ડુંગળીને ધીમાં સાંતળીને ખાવી.

માથું દુઃખતું હોય ત્યારે ડુંગળીને છૂંટીને તેનો રસ પગને તળિયે ઘસવાથી તરત જ માથું ઊતરી જશે.

?દૂઝતા હરસવાળાએ રોજ એક કાચી ડુંગળી ખાવી. તરત ટપકતું લોહી બંધ પડશે. નસકોરી ફૂટે કે

હેડકી આવે ત્યારે ડુંગળીના રસના ટીપાં નાકમાં મૂકવા. કાનના ચસકામાં ડુંગળીનો રસ કાનમાં મૂકવો.

મહિલાઓ માટે ઉત્તમ મેથી

પરિચય :

મેથીથી આપણે સૌ સારી રીતે પરિચિત છીએ. તેના ગુણોથી આપણે માહિતગાર છીએ. મેથી વાતરોગના ઇલાજ તરીકે ખૂબ જ જાણીતી છે. કોઈ પણ સાંધાની તકલીફ થાય ત્યારે આપણને મેથીની અચૂક યાદ આવે છે. સેંકડો વરસથી તેને મળેલી ખ્યાતી આજે પણ જરાય ઓછી થઈ નથી. એવું કહેવાય છે કે એક વખત સંધિવાતની તકલીફ થાય પછી તેમાંથી છૂટી શકાતું નથી, પરંતુ સાવ એવું નથી. જો ઇલાજ ચીવટપૂર્વક કરવામાં આવે અને તે લાગુ પડી જાય તો આ તકલીફમાંથી છુટકારો મળી શકે છે. શિયાળાની ઋતુમાં મેથીનો વધારે ઉપયોગ કરવો.

ગુણધર્મ :

મેથી તીખી, ઉષ્ણ, વાતનાશક, પિત્તવર્ધક, દીપન, લઘુ, રસકાળે કડવી, રુક્ષ, મલાવષ્ટભક, ક્ષય અને બલ્ય છે. તે જવર, અરુચિ, ઊલટી, ઉધરસ, વાયુ, કફ, અર્શ, કૃમિ તથા ક્ષય મટાડે છે.

ઉપયોગ :

- (૧) આમની તકલીફ ઉપર : મેથી અને સૂંઠનું અર્ધી ચમચી ચૂર્ણ ગોળ સાથે મેળવી સવારે અને રાતે લેવું.
- (૨) વાયુ, મોળ, આફરો, ઊબકા, ખાટા ઓડકાર મટે; મેથી અને સુવાનું સેકેલું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે.
- (૩) લોહી સુધારવા માટે દરરોજ સવારે નરણે કોઠે એક નાની ચમચી (કાપેલી લેવલ) મેથી અન્ય ભાજીઓના રસ સાથે લેવી.
- (૪) ગર્ભાશયનું વ્યવસ્થિત સંકોચન થાય તે માટે એક નાની ચમચી મેથી, અજમો અને જીરાનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું.
- (૫) સંધિવાતથી ઝલાયેલા શરીર માટે એક નાની ચમચી મેથી અને સૂંઠનું ચૂર્ણ લેવું.

કડવાં કારેલાંના મીઠા ગુણ

- કારેલાંનાં પાંદડાંનો રસ કાઢી ગરમ પાણીની સાથે પીવાથી પેટમાં રહેલ કૃમિનો નાશ થાય છે.
- ઘણા બધા લોકો કારેલાનું નામ સાંભળીને મોઢું બગાડી નાખે છે પછી ખાવાની વાત તો કરવી જ ક્યાં, કારેલાં કડવા હોવાથી લોકો તેનું શાક ખાતા નથી, પરંતુ કારેલાં શરીર માટે લાભદાયક હોય છે. જેવી રીતે આપણને સ્વસ્થ રહેવા માટે ખાટા, મીઠા, તીખા વગેરે રસ જરૂરી છે તેમ કડવો રસ પણ શરીર

માટે જરૂરી છે. કારેલાં ખાવાથી વાત, પિત્ત, વિકાર, પાંડુ, મધુપ્રમેહ અને કૃમિનાશક હોય છે. મોટા કારેલાં ખાવાથી પીળિયો, મધુપ્રમેહ અને આફરો ચડતો હોય તો રાહત મળે છે. મોટા કારેલાંની તુલનામાં નાના કારેલાં વધારે ગુણકારી હોય છે. તેમાં લોહ, ફોસ્ફરસ તથા થોડી માત્રામાં વિટામીન સી પણ હોય છે. નાના કારેલાંમાં લોહતત્વનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

કારેલાંના કેટલાક ઉપયોગ નીચે પ્રમાણે છે.

- ૫૦ ગ્રામ કારેલાંનો રસ દરરોજ થોડાક દિવસો સુધી પીવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને લોહી વિકાર નાશ પામે છે.
- કારેલાંનાં પાંદડાનો રસ કાઢી ગરમ પાણીની સાથે પીવાથી પેટમાં રહેલ કૃમિનો નાશ થાય છે.
- કારેલાંનાં પાંદડાના રસની પગના તળિયામાં માલિશ કરવાથી પગની બળતરા મટે છે.
- કારેલાંનો એક કપ રસ પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ૫૦ ગ્રામ કારેલાંનાં પાનના રસમાં થોડી હીંગ ભેળવી પીવાથી પેશાબ ખૂલીને આવે છે અને મૂત્રઘાત દૂર થઈ જાય છે.
- કારેલાંનું શાક ખાવાથી અને તેનો રસ થોડા દિવસો સતત પીવાથી મૂત્રાશયની પથરી તૂટી જાય છે અને પેશાબ વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

સુગંધી અને પાચક ઔષધી ફૂદીનો

પરિચય :

ફુદીનાથી આપણે સહુ પરિચિત છીએ. દરરોજ ઉપયોગમાં આવતા લીલા મસાલામાં ફુદીનો અગત્યનું સ્થાન ધરાવે છે. ફુદીના વગર કોથમીરની ચટણી ફીકી લાગે. આપણે ત્યાં દરેક જગ્યાને તે સહેલાઈથી ઊગે છે. તેમાંથી એક પ્રકારની સરસ ગમે તેવી સુગંધ નીકળતી હોય છે. ઔષધ તરીકે બહુ ઉપયોગી છે. જેટલું પ્રાધાન્ય તુલસીને આપવામાં આવ્યું છે તેનાથી પણ વધુ પ્રાધાન્ય કદાચ ફુદીનાને આપી શકાય.

ગુણધર્મ :

ફુદીનો સ્વાદુ, રુચિકર, હૃદય, ઉષ્ણ, દીપન, વાત-કફનાશક તથા વધુ પડતા મળમૂત્રને નોર્મલ કરનાર છે. તે અજીર્ણ, અતિસાર અને ખાંસીને મટાડે છે. તે જઠરાગ્નિ-પ્રદીપક, સંગ્રહણીને મટાડનાર, જીર્ણજવર દૂર કરનાર અને કૃમિનાશક છે. તે ઊલટી અને મોળને અટકાવે છે. થોડા પ્રમાણમાં તે પિત્તનાશક પણ છે. તે પાચનશક્તિ વધારે છે અને ભૂખ લગાડે છે.

ઉપયોગ :

(૧) ભૂખ લગાડવા માટે : કુદીનો, તુલસી, મરી અને આદુનો ઉકાળો દરરોજ સવારે ચાર ચમચા જેટલો (આશરે અઘો કપ) પીવો.

(૨) રોજિદા તાવ ઉપર : કુદીનો અને તુલસીનો રસ દરરોજ દિવસમાં બે વખત સવારે અને રાતે પીવો.

(૩) ઠાઠ વાઇને આવતા શીતજવરમાં પણ કુદીનો અને તુલસીનો ઉકાળો થોડા દિવસ પીવો. (૪) કુદીનાનો તાજો રસ મધ મેળવી દર બે કલાકે આપતા રહેવાથી ગમે તેવો તાવ અંકુશમાં આવી જાય છે.

(૫) અપાચન, અજીર્ણ અને ઊલટી જેવી પાચનતંત્રની ફરિયાદમાં કુદીનાનો તાજો રસ ફાયદો કરે છે.

(૬) પેટના શૂળ ઉપર : કુદીનાનો રસ એક નાની ચમચી, આદુનો રસ એક નાની ચમચી સિંધવ નાખીને દિવસમાં બે વખત પીવો.

(૭) શરદી, સળેખમ અને પીનસ (નાકમાં થતો સડો)માં કુદીનાના રસનાં બે-ત્રણ ટીપાં દિવસમાં બે-ત્રણ વખત નાકમાં નાખવાં.

ઝાડા, મરડાનું ઔષધ – ઓથમીજીરું / ઈસબગુલ

પરિચય :

ઓથમીજીરું (સ્નિગ્ધ જીરક, ઈસબગીલ) મૂળ મિસર દેશનું વતની, હાલ ગુજરાતના ઊંઝા-મહેસાણા જિલ્લામાં તેની મોટા પાયે ખેતી થાય છે. એને ઊમતું જીરું કે ઘોડા જીરું પણ કહે છે. તેના છોડ એક કુટની ઊંચાઈના, પાન-ચપટા, લાંબા અને અણીદાર થાય છે. તેની પર ઘઉંની જેવી ઉંબીઓ (ફૂંડા) થાય છે. તેમાં નાના હોડકા જેવા નાનાં, લાલ ભૂરા રંગના બી થાય છે. તેના આંતર્ગોળ ભાગમાં સફેદ પાતળું પડ, ભૂસીરૂપે અલગ કરાય છે. તેને જ ઈસબગુલ કે ઈસબગોળ કહે છે. જે આજકાલ ઝાડા-મરડાના દર્દમાં વૈદકમાં ખૂબ મોટા પાયે વપરાય છે. ઈસબગુલના દાણા પાણીમાં નાખવાથી તે ફૂલી જઈ, ચીકણો લુઆબ બને છે. ભારત લાખો મણ ઈસબગુલ ભૂસીની નિકાસ કરે છે. ઓથમીજીરા કરતાં, તેની ભૂસી (ઈસબગુલ) જ દવા તરીકે ખાસ વપરાય છે.

ગુણધર્મો :

ઈસબગુલ/ઓથમીજીરું બંને શીતળ, ચીકણાં, મધુર, સ્નિગ્ધ, થોડા વાયુકર્તા, કફ – પિત્ત અને આમદોષહર, મૂત્રલ, શામક અને તાવ, ઝાડા, મરડો, લોહીના ઝાડા, કબજિયાત, અતિ માસિકસ્રાવ,

શુક્રપ્રમેહ, ઊલટી, તૃષા, વીર્યઘાતુની ગરમી તથા પાતળાપણું, સ્વપ્નદોષ, બહુમૂત્રતા, સૂકો (ગરમીનો) દમ, કબજિયાત, રક્તસ્રાવ, તાવ સાથેના ઝાડા જેવા ગરમીના અનેક દર્દો મટાડે છે. તે દૂધ, સાકર, પાણી કે છાશ સાથે ૧ થી ૨ ચમચી પ્રમાણમાં લઈ શકાય છે. આંતરડા-હોજરીના ચાંદા રૂઝાવવામાં તે અકસીર છે.

ઔષધિ પ્રયોગ :

(૧) જંતુજન્ય મરડો : ઈસબગુલ ભૂસી, ઇંદ્રજવ અને કડાછાલ ચૂર્ણ સાથે (૫ ગ્રામ) સવાર-સાંજ લેવું.

(૨) ગરમીના દોષથી થતી કબજિયાત, આંતરડાની ગરમી, ચાંદા, મરડામાં ઈસબગુલ ભૂસી દૂધ કે છાશ સાથે લઈ શકાય.

(૩) સ્વપ્નદોષ, વીર્યની ગરમી તથા પાતળાપણું : ઈસબગુલ ભૂસી ૧-૧ ચમચી મીઠા દૂધમાં સવારે – સાંજે રોજ લેવું. ગરમ ખોરાક બંધ કરવો.

(૪) ગરમીથી થતા સૂકા દમ-શ્વાસ રોગમાં ઈસબગુલ ૪-૫ માસ સુધી મીઠા દૂધ સાથે નિત્ય લેવાથી દમ મટે છે.

(૫) આંતરડાનાં દર્દો : ઈસબગુલ રાતે પાણી કે દૂધમાં પલાળી તેમાં સવારે સાકર નાખી રોજ પીવાથી તાવ સાથેના ઝાડા, લોહીના ઝાડા, જૂના ઝાડા, લોહીના હરસ, પ્રમેહ, દાહ, વારંવાર પેશાબ જવું વગેરે મટે છે.

(૬) જૂની કબજિયાત : ઈસબગુલ મીઠા દૂધ સાથે રોજ રાતે પીવું. ખાસ કરી આમ કે ગરમીથી થતી કબજિયાત મટે છે. જેમને દૂધ માફક ન આવતું હોય તે દહીં, છાશ કે પાણી સાથે ઈસબગુલ લઈ લાભ ઉઠાવી શકે છે.

(૭) બહેનોને થતો વધુ પડતો માસિક સ્રાવ, લાલ પેશાબ, લોહીના ઝાડા, લોહીવા, જેવા દર્દોમાં ઈસબગુલનો હિમ કે ફાંટ ખાંડ મેળવી રોજ લેવાથી લાભ થાય છે.

ત્રિદોષનાશક અને ખાંસી, ગરમીની ઔષધિ – જેઠીમધ

પરિચય :

દેશી વૈદકમાં હરડે, બહેડાં, આમળાની જેટલી જ જેઠીમધ (ચષ્ટિમધુ, મુલહટી) ખૂબ જાણીતી અને ખૂબ પ્રચલિત ઔષધિ છે. જેઠીમધ ગુજરાત અને ભારતમાં ઘણે સ્થળે ડુંગરાળ લીલોતરીવાળા પ્રદેશોમાં વધુ થાય છે. જેઠીમધના બહુવર્ષી વેલા થાય છે. તેનાં મૂળ સ્વાદે મધુર હોય છે, જે દવારૂપે વધુ વપરાય છે. ખાંસ, ઉધરસ, શ્વાસની અનેક દવાની બનાવટમાં જેઠીમધ વપરાય છે. તેના છોડ ૫-૬ ફીટ ઊંચા થાય છે. મૂળ લાંબા, ગોળ અને વધુ ફેલાયેલા હોય છે. તેના પાન કાસુંદરા જેવા, પણ સાંકડા,

સંયુક્ત અને નાના-ગોળ થાય છે. તેની પર લાલ રંગના ફૂલ થાય છે, જેમાં બારીક શીંગ થાય છે. અને ૨ થી ૫ બીજ થાય છે. મૂળ ૪ વર્ષ પછી ખોદી કઢાય છે. તે પીળા રંગના, મીઠા-તીખા-કડવા હોય છે. પંજાબ, કાશ્મીરમાં તેની ખેતી થાય છે. ચણોઠીના તથા અન્ય વનસ્પતિના મૂળ ઘણીવાર તેની જગ્યાએ વેપારી આપી દે છે.

ગુણધર્મો :

જેઠીમધ સ્વાદે મધુર, જરા કડવી, શીતળ, રૂચિકર અને આંખને માટે હિતકર છે. તે શોષ, રક્તસ્રાવ, ઊલટી, ખાંસી, શ્વાસ, મુખની ચાંદી, કફના દર્દો, હેડકી, અલ્પવીર્ય, લોહીની ઊલટી, અવાજ બેસી જવો, લાપોટિયું (ગાલપચોળુ), જેવા અનેક રોગો મટાડે છે. જેઠીમધના રસનો ઉકાળો કરી તેમાંથી જેઠીમધના શીરાની લાકડી તૈયાર કરી, ખાંસીમાં ચૂસવા વપરાય છે. જેઠીમધમાં રસાયન ગુણ પણ છે. જે કાયમ લેવાથી યુવાની જળવાય છે. આયુષ્ય વધે છે.

ઔષધિ પ્રયોગ :

(૧) અતિ તરસ : જેઠીમધનું લાકડું દાઢ નીચે રાખી, તેનો રસ ગળવો કે જેઠીમધનો ઉકાળો કરી પીવો.

(૨) વાગવાથી રક્તસ્રાવ : છરી – ચપ્પુ-બ્લેડ કે પથ્થર વાગવાથી થતા રક્તસ્રાવ ઉપર જેઠીમધનું બારીક ચૂર્ણ દબાવીને પાટો બાંધવાથી લોહી બંધ થશે.

(૩) હેઠકી : જેઠીમધનું ચૂર્ણ, ઘી, દૂધ કે મધમાં વારંવાર ચટાડવું.

(૪) ઊલટી કરવા માટે : જેઠીમધના ઉકાળામાં થોડું નમક તથા ૩ ગ્રામ રાઈની ભૂકી નાંખી, ખૂબ પાણી સાથે પાવું. તેથી ઊલટી થઈ ઝેર, અજીર્ણવાળો ખોરાક કે કફ બહાર નીકળી જશે.

(૫) વીર્ય, બળ અને પુષ્ટિ વધારી, આરોગ્યરક્ષા માટે : જેઠીમધનું ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ રોજ ૧/૨ ચમચી ઘી અને ૧ ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટીને ઉપર દૂધ પીવું.

(૬) મુખમાં ચાંદી : જેઠીમધ ઘી-સાકર સાથે ચાટવું કે તેનું ચૂર્ણ દૂધમાં પીવું. જેઠીમધનો કોરો પાવડર સીધો ચાંદી પર વારંવાર લગાવવો.

(૭) લોહીવા – ખૂબ માસિકસ્રાવ : જેઠીમધનું ચૂર્ણ ૧૦ ગ્રામ લઈ, ચોખાના ઘોવરામણમાં ભેળવી, સાકર નાંખી સવાર-સાંજ પીવું.

(૮) સૂકી ખાંસી-સૂકો દમ : જેઠીમધનું ચૂર્ણ રોજ ઘી સાથે? સવાર-સાંજ ચાટવું કે તેના ઉકાળામાં ઘી – સાકર ઉમેરી રોજ લેવું.

(૯) વાઈ-ફેફરું : પાકા કોળાના રસમાં જેઠીમધનું ચૂર્ણ મેળવી રોજ પીવું.

(૧૦) કફ-શરદીની ખાંસી-સળેખમ : જેઠીમધ અને બહેડાનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું.

(૧૧) લોપોટિયા : જેઠીમધનો શીરો (સ્ત્રીના ધાવણ કે) દૂધ સાથે વાટીને ગાલપચોળા પર લેપ કરવો.

(૧૨) પેશાબની અટકાયત કે અલ્પતા : જેઠીમધ અને ગોખરુનો ઉકાળો કરી પીવો.

(૧૩) અવાજ બેસી જવો : જેઠીમધનું ચૂર્ણ ઘી-સાકર સાથે ચાટવું.

સર્વોત્તમ ઔષધ ગંઠોડા

લીંડીપીપરના મૂળ તે પીપરમૂળના ગંઠોડા. તે જેમ મોટા, વધુ ગાંઠોવાળા અને ભારે તેમ સારા. પાતળા ડાંડી જેવા હલકાં.

પીપરીમૂળ સ્વાદે તીખું, તાસીરે ગરમ, પચવામાં હલકું, લૂખું, શ્રેષ્ઠ અગ્નિદીપક, ઉત્તમ કફહર અને વાતહર, પિત્તકર, કૃમિધ્ન અને પાચક છે. તે બરોળના રોગ, પેટનો ગોળો, પેટનો આફરો, ઉધરસ, શ્વાસ, શરદી, ક્ષય વગેરેમાં સારા છે.

ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ઔષધ તરીકે વપરાય છે.

અનિદ્રાના રોગીએ રાત્રે સૂતી વખતે ભેંસના ગરમ દૂધ સાથે ગંઠોડાનું ચૂર્ણ મેળવી પી જવું.

ચક્કરની બીમારીમાં ગોળ સાથે ગંઠોડાનું નિયમિત સેવન કરવું.

સગર્ભા સ્ત્રી ગોળની રાબમાં સહેજ ગંઠોડા મેળવી તેનું નિયમિત સેવન કરશે તો તેને નોર્મલ ડિલિવરી આવશે.

પ્રસૂતાને ધાવણ ઓછું આવતું હોય તો દૂધમાં ગંઠોડા મેળવી પાવા.

ધણા લોકોને પગમાં કળતર થતી હોય છે તેઓ ગંઠોડાનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેશે તો ફાયદો થશે.

અગ્નિમાંદ્ય અને અજીર્ણમાં ગંઠોડા સારું કામ કરે છે.

તાસીરે ઠંડી અને બહુ ગુણકારી - સાકર

ખાંડ અને સાકર એક નથી અને ન હોઈ શકે. મહારાષ્ટ્રીયન લોકો ખાંડને સાકર કહે છે. આપણે અહીં ખડી સાકરની વાત કરવાની છે. સાકર ખાંડ કરતાં ગુણમાં ઘણી ચડિયાતી છે.

સાકર અતિશય મીઠી, તાસીરે ઠંડી, પચવામાં હલકી, ચીકણી, કફકર, રોચક અને પથ્ય છે. તે વાતશામક અને પરમ પિત્તશામક છે. તે બળવર્ધક, ધાતુવર્ધક, હૃદય, વૃષ્ય, નેત્ર્ય અને સુખકર છે.

બળતરા, તરસ, અમ્લપિત્ત, મોંના ચાંદાં, અલ્સર, રક્તપિત્ત, થાક, કબજિયાત, જાતીય દુર્બળતા મટાડે છે.

બળતરા, થાક અને તરસમાં સાકરનું પાણી કે શરબત પીવું જોઈએ.

કબજિયાત, અમ્લપિત્ત, અલ્સર, મોના ચાંદાં વગેરે રોગોમાં કાળી દ્રાક્ષ અને સાકર પલાળીને લેવી જોઈએ.

દુર્બળતા, અશક્તિ, અપૂરતું પોષણ, જાતીય નબળાઈમાં જે પાકો બનાવાય છે તેમાં સાકર જ વાપરવી જોઈએ.

પેશાબની બળતરા અને પેશાબના અટકાવમાં રસાયણ ચૂર્ણ સાથે સાકર મેળવી લેવી.

આંખની બળતરામાં ઘાણા અને સાકરનું પાણી આંખમાં પાડવું. ઘા ઉપર સાકરના પાણીનો પાટો બાંધવાથી જલદી રૂઝ આવે છે.

આદુ ન રાખે કોઈને માંદુ

પરિચય :

આદુ પોતાના ગુણ માટે સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે. દરેક ઘરમાં એનો ઓછો કે વધુ ઉપયોગ થાય છે જ. પ્રત્યેક રસોડામાં એની હાજરી અચૂક હોય છે. ઘણી બધી તકલીફોમાં એ ઉપયોગી છે, પરંતુ આપણે એનો જોઈએ તેટલો લાભ લેતા નથી. એના ઉપયોગથી અનેક તકલીફોનું નિવારણ થઈ શકે છે. કેન્સરની શરૂઆતમાં પણ તેનો સામનો કરવા કેટલેક અંશે તે સમર્થ છે.

ગુણધર્મ :

આદુ પાચક, સારક, અગ્નિદીપક અને રુચિકર છે. તે ગળાને સ્વસ્થ રાખે છે. તેમજ સોજો, કફ, વાયુ, ખાંસી, દમ, કબજિયાત, પેટનો વાયુ તેમજ શૂળની તકલીફ દૂર કરે છે.

ઉપયોગ :

(૧) મંદાગ્નિ ઉપર : જમવાનું શરૂ કરતાં પહેલાં ત્રણ-ચાર નાની ચમચી આદુના રસમાં લીંબુનાં છ-સાત ટીપાં નાખી તૈયાર કરેલું દ્રાવણ પીને તરત જ જમવાનું શરૂ કરી દેવું, જેથી પેટમાં દાહ થવા ન પામે.

(૨) ભૂખને પ્રદીપ્ત કરવા માટે : આદુ નાખેલી કોથમીરની લીલી ચટણી ખાવી.

(૩) શરદી ઉપર : ચા-કોફી વગેરેમાં આદુ નાખવું. (તે ઉકાળવા મૂકીએ ત્યારે જ તેમાં આદુ નાખી દેવું) કઢી બનાવતી વખતે તેમાં પણ આદુ કે આદુનો રસ નાખવો.

(૪) કફ અને ખાંસી ઉપર : આદુવાળી કઢી પીવી.

(૫) શ્વાસ અને દમની તકલીફ ઉપર : દિવસમાં બે વખત એક-એક નાની ચમચી આદુનો રસ મધ નાખીને પીવો. લાંબો વખત આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી ચોક્કસ ફાયદો થાય છે.

(૬) હૃદયની ક્ષમતા વધારવા : નં. ૫ વાળો જ ઇલાજ કરવો.

(૭) કબજિયાત ઉપર : આદુનો ઉપયોગ કરવો.

૮) કેન્સરનો પ્રતિકાર કરવા માટે : આદુ અને લસણ બન્નેનો ઉપયોગ કરવો.

ચેતવણી :

લાંબો સમય ચાલે એવો ઇલાજ ખાસ કરીને શિયાળામાં અને ચોમાસામાં કરવો. લોહીનું ઊંચું દબાણ, હોજરીમાં બળતરા અથવા એસિડિટી (અમ્લપિત્ત) ની તકલીફ હોય એવા રોગીઓએ આદુનો ઉપયોગ સમજી વિચારીને કરવો.

અજમો...જમો, પછી ખાવ અજમો

પરિચય :

અજમો દરેક ઘરમાં એક અગત્યના મસાલા તરીકેનું સ્થાન ભોગવે છે. એના વગર રસોડું અધૂરું કહેવાય. કેટલાંક ફરસાણો અજમો નાખવાથી જ સ્વાદિષ્ટ બને છે. અજમો સર્વત્ર સહજતાથી મળી શકે છે. કેટલીક વાયુકર્તા વસ્તુઓની સાથે અજમાનું ચૂર્ણ ભેળવીને ખાવાથી વાયુદોષ નડતો નથી, ઉપરાંત એનાથી બીજા પણ લાભ થાય છે.

અજમાનાં લીલાં પાંદડાં પણ ઘણાં ઉપયોગી હોય છે. ઘરમાં જ એક કૂંડામાં અજમાનો છોડ વાવ્યો હોય, તો જમ્યા પછી તેનાં થોડાં પાંદડાં ચાવી જવાથી ખોરાકનું પાચન સારી રીતે થાય છે.

અજમામાંથી એક પ્રકારનું તેલ નીકળે છે. તે તેલને શીત પદ્ધતિથી જમાવાય છે અને તેને નાની નાની પાતળી સળીઓનું સ્વરૂપ અપાય છે. તે અજમાનાં ફૂલ (Thymol) તરીકે ઓળખાય છે. ખાસ કરીને મોઢામાં ઠંડક લાવવા માટે તે પાનમાં નખાય છે. તેનાથી મનને પ્રસન્નતા મળે છે અને તાજગીનો અનેરો આનંદ અનુભવાય છે.

ગુણધર્મ :

અજમો તીક્ષ્ણ, લઘુ, હૃદય, વૃષ્ય, સ્વાદે અલ્પ કટુ, રુચિકર, ઉષ્ણ, અગ્નિદીપક, પાચક, વાંતિ (ઊલટી), કૃમિ અને શુક્રદોષનો નિવારક, ઉદરરોગ, હૃદયરોગ, બરોળ, ગુલ્મ અને આમવાતનો નાશક છે.

ઉપયોગ :

(૧) પેટના દુખાવા ઉપર : અજમાના ચૂર્ણની એક નાની ચમચી દિવસમાં બે વખત પાણી સાથે લેવી.

(૨) અજીર્ણની તકલીફ ઉપર : એક નાની ચમચી પાણી સાથે લેવી. આથી પાચનક્રિયા સુધરે છે.

(૩) શીતપિત્ત ઉપર : (આ એક પ્રકારની એલર્જી છે. એમાં શરીર પર નાનાં નાનાં ચક્રતાં ઊપસી આવે

છે.) એક નાની ચમચી અજમાનું ચૂર્ણ થોડા ગોળ સાથે લેવું. આથી ચક્રતાં બેસી જાય છે.

(૪) શરદી, સળેખમ અને માથાના દુખાવા ઉપર : રાતે સૂતી વખતે અજમો ગરમ પાણી સાથે લેવો.

(૫) બહુમૂત્રતાની તકલીફ ઉપર : રાતે સૂતી વખતે એક નાની ચમચી અજમાનું ચૂર્ણ એક નાની ચમચી તલ સાથે ચાવીને સૂવું.

(૬) ખાંસી અને કફની તકલીફ ઉપર : અજમાનું ચૂર્ણ બે-ત્રણ વખત ગરમ પાણી સાથે લેવું. આથી કફ નીકળી જઇ ખાંસી મટે છે. ઠંડી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો.

(૭) સુવારોગ અને સુવાવડના અન્ય દોષ ઉપર : અજમાનું ચૂર્ણ અને ગોળ એકત્ર કરી એક નાની તપેલીમાં લો. એમાં એક ગ્લાસ પાણી ભેળવી ગરમ કરવા મૂકો. પાણી બળીને અડધું થઇ જાય ત્યારે નીચે ઉતારી લો. તૈયાર થયેલો કાઢો બે-બે ચમચા સવાર-સાંજ પીઓ. આ કાઢો ત્રણ-ચાર દિવસ ચાલશે. પીતી વખતે ફરીથી ગરમ કરી લેવો. આ કાઢો પંદરેક દિવસ લેવાથી પ્રસૂતાને સુવાવડના દોષો નડતા નથી.

(૮) જખમ પાકે નહિ તે માટે : ઠેસ વાગી હોય (અથવા નવાં બૂટ કે ચંપલનો ડંખ લાગ્યો હોય) તો ગોળ અને અજમાનો લૂવો બનાવો. તેને ગરમ કરેલા તાવીથાથી ગરમ કરી લો. બે-ત્રણ વખત તાવીથો ગરમ કરીને મૂકવાથી લૂવો નવશેકો થઇ જશે. તેને એક કપડાના ટુકડા પર લઇ જખમ અગર ડંખ પર બાંધી દો. બે-ત્રણ દિવસ આવી રીતે કરવાથી તકલીફ દૂર થઇ જશે.

એલચી

પરિચય :

એલચી એ એક તેજનો (ગરમ મસાલો) છે. તેનાથી આપણે સૌ સારી રીતે પરિચિત છીએ. મુખદુર્ગંધીને દૂર કરવા મુખવાસમાં અને પાન-મસાલામાં તેનો અધિક ઉપયોગ થતો હોય છે. તે ઉપરાંત કેટલીક મીઠાઇઓમાં પણ તેનો સારો ઉપયોગ થાય છે. મસાલાવાળા દૂધમાં અને ચામાં તેનું ચૂર્ણ નાખવામાં આવે છે. કેટલાંક ઔષધોમાં પણ તેનો ઠીકઠીક ઉપયોગ થાય છે.

ગુણધર્મ :

શીતળ, દીપક, પાચક, કડવી, તીખી, સુગંધી, લઘુ, પિત્તકારક, મુખ અને મસ્તકનું શોધન કરનાર, રુક્ષ તેમજ વાયુ, કફ, ખાંસી, અજીર્ણ, હરસ, ક્ષય, કંઠરોગ વગેરેમાં ફાયદો કરે છે.

ઉપયોગ :

(૧) ઊલટી, ઊબકા આવે અથવા આવવા જેવું લાગે ત્યારે એલચીના દાણાનું ચૂર્ણ બનાવીને પાણી

સાથે લેવાથી તે શમી જાય છે, મોળ આવવાનું બંધ થાય છે.

(૨) એલચીના દાણા અને સાકરનું ચૂર્ણ દરરોજ સવારે પાણી સાથે લેવાથી આંખોની બળતરા ઓછી થાય છે, તેમજ નજર ઘટતી જતી હોય તો પ્રક્રિયા અટકી જાય છે.

(૩) કફ દૂર કરવા માટે : એલચીના દાણાનું ચૂર્ણ અને સિંધાલૂણ મધમાં ભેળવીને આપવાં.

(૪) પેશાબ અટકી-અટકીને આવતો હોય તો : એલચી દાણાનું ચૂર્ણ મધ સાથે આપવું.

(૫) મુખ અને મસ્તકનું શોધન કરવા માટે એલચી દાણાનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું.

(૬) એલચી દાણા, જાવંત્રી અને બદામનું ચૂર્ણ માખણ તથા સાકર સાથે લેવાથી વીર્યદોષ દૂર થાય છે. તેમજ ઊંઘમાં થતું વીર્યપતન રોકાય છે.

અમુલ્ય અખરોટ

અખરોટનાં સૂકાં ફળ કદમાં લીંબુ જેવડાં મોટાં હોય છે. તેની ઉપરનું કોચલું લાકડા જેવું એકદમ સખત હોય છે. જે બે ભાગમાં વહેચાતા સળંગ સાંધાવાળું હોય છે. ઉપરનું કોચલું તોડતા અંદરથી કથ્થાઈ જેવા રંગનો મગજ જેવા અનિયમિત આકારનો મીઠો ગર્ભ (માવો) નીકળે છે. આ મગજની ઉપર પાતળી ફોતરી જેવું પડ હોય છે. એ દૂર કરતાં અંદર સફેદ-પીળા રંગનો મીઠો-રુચિકર ગર્ભ હોય છે. તેનો આ મગજ સૂકામેવા તરીકે ખવાય છે.

અખરોટનો મગજ (ગર્ભ) ખાડા – ટેકરાવાળો અને અનિયમિત હોય છે.

ગુણધર્મ:

અખરોટનો મગજ (ગર્ભ, મીજ) સ્વાદે મધુર, જરાક ખાટો, સ્નિગ્ધ, શીતળ, ઉષ્માપ્રદ, રુચિદાયક, ભારે, કફ તથા વીર્યવર્ધક, બળવર્ધક, વાયુ અને પિત્તદોષશામક, પ્રિય તથા ધાતુવૃદ્ધિકર છે. અખરોટ ક્ષય, હૃદયરોગ, રક્તરોગ, રક્તવાત અને દાહનાશક છે. તે આમવાત અને વાતરોગોમાં પણ પથ્ય છે. અખરોટના બાકી ગુણો બદામ જેવા સમજવા.

ઔષધપ્રયોગો-

અડદિયો વા (ચહેરાનો લકવા):

અખરોટના તેલનું રોજ ચહેરા પર માલીસ કરવું.

વાયુની પીડા:

અખરોટના મગજને વાટી, પાણી નાખી ગરમ કરી, દુખાવા પર તેનો લેપ કરવો. પછી એક ઈંટ ગરમ કરી, તેની પર થોડું પાણી છાંટી, કપડાંમાં લપેટી, તે ઈંટ વડે દુખાવાની જગ્યાએ લેપ કરવાથી શીઘ્ર પીડા મટશે.

ગાંઠિયો વા (સંધિવા):

રોજ અખરોટનું સેવન કરવાથી રક્તશુદ્ધિ થઈ દર્દ મટે છે.

સોજા:

અખરોટનું તેલ ૧૦ થી ૩૦ ગ્રામ જેટલું દરરોજ ગોમૂત્ર સાથે પીવાથી વાતદોષજન્ય આખા શરીરના સોજા મટે છે. તેલ ન મળે તો અખરોટના મગજના પાવડરને કાંજી સાથે વાટી ગરમ કરી સોજા પર લેપ કરવો.

ધાવણ વધારવા:

અખરોટનો પાવડર કરી, ઘઉંના રવામાં ભેળવી, તેને ઘીમાં શેકી, દૂધ અને ખાંડ નાખી શીરો બનાવી રોજ ખાવાથી માતાને ધાવણ વધે અથવા અખરોટનાં પાન ચૂર્ણ અને ઘઉંના રવાની ઘીમાં પુરી બનાવી ખાવી.

મગજની નબળાઈ:

અખરોટના મગજનું દરરોજ નિયમિતપણે સેવન કરવાથી ચક્કર, અંધારાં, સ્નાયુની નબળાઈ સાથે મગજની નબળાઈ પણ દૂર થાય છે.

માસિક સાફ લાવવા:

અખરોટનાં છોડાનો પાણીમાં ઉકાળો બનાવી તેમાં જૂનો ગોળ મેળવીને પીવાથી બહેનોને ચડી ગયેલું

માસિક શરૂ થાય છે.

કોલેરા:

ઝાડા-ઊલટીમાં દર્દીને અખરોટના તેલનું માલીસ કરવું.

વૃધ્ધોની શક્તિ વધારવા:

અખરોટનાં મીંજ ૧૦ ગ્રામને સમભાગ દ્રાક્ષ સાથે નિત્ય ખાવાથી વૃધ્ધોના શરીરમાં શક્તિ વધે છે.

અખરોટનું તેલ:

અખરોટના તેલમાં એરંડિયા જેવા જ ગુણો હોય છે. આ તેલ ખાવાથી કૃમિ (ટેપ વર્મ) મટે છે, ઝાડો સાફ આવે છે અને વિકૃત પિત્ત નાશ પામે છે. અખરોટનું તેલ સ્વાદે મધુર અને પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને ભારે પડે છે. પણ તે કફ અને આફરો દૂર કરે છે અને વાળને પુષ્ટિ આપે છે. દૃષ્ટિદોષ (ચશ્માં) દૂર કરવા અખરોટનું તેલ આંખો પર રોજ બહારથી માલીસ કરવું અને આ તેલ રોજ ખાવું. આ તેલની પીવાની માત્રા મોટી વ્યક્તિ માટે ૨૦ થી ૪૦ ગ્રામ સુધીની છે.

દંતમંજન:

અખરોટનાં ઉપરનાં છોડાં (કાચલાં) ને બાળી તેના કોલસાનું ચૂર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ, કાંટાળા માયુ ૧૦ ગ્રામ, જેઠીમધ ચૂર્ણ ૫૦ ગ્રામ, કાચી ફટકડી ૫ ગ્રામ, વાવડિંગ ૧૫ ગ્રામ – આ બધાનું બારીક ચૂર્ણ બનાવી લો. પછી તેમાં ૫ ગ્રામ બરાસ કપૂર થોડા પાવડરમાં વાટીને ભેળવી લો. આ મંજન મજબૂત ઢાંકણવાળી શીશીમાં ભરી લો. નિત્ય આ દંતમંજન દાંતે ઘસવાથી દાંત ઊજળા દૂધ જેવા થાય છે. દાંત-દાઢનો સડો કે તેની પીડા મટે છે. ખૌતમાંથી લોહી આવતું હોય તોપણ લાલ થાય છે. સસ્તું છતાં ઉત્તમ દંતમંજન હોઈ, કોઈપણ વ્યક્તિ તે ઘેર બનાવી તેના લાલ ઉઠાવી શકે છે.

લસણ

લસણનો વર્ષોથી સામાન્ય માણસ ઔષધ તરીકે ઉપયોગ કરે છે. દુનિયાના મોટા ભાગના દેશોના લોકોમાં લસણ એક ઉત્તમ ખાદ્યપદાર્થ છે. લસણની ઘોળી અને રાતી એમ બે જાતો છે અને મોટે ભાગે બીજા ગુણોમાં સરખી છે. એક બીનું લસણ ગુણમાં વધારો કરે છે. લસણ કૃમિઓને, કોઢને સફેદ ડાઘનો નાશ કરે છે. તે સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, વીર્યવર્ધક તીખા રસથી યુક્ત ગુરુ ભારે છે. અદ્યતન વૈજ્ઞાનિક મત પ્રમાણે તે કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ અને ફોસ્ફરસ જેવાં ખનિજ તત્ત્વો ધરાવે છે. તેમાં આયોડિન અને આલ્કોહોલનો પણ અંશ છે. વિટામીન બી, સી અને થોડા પ્રમાણમાં 'એ' પણ છે. લસણ હૃદયના રક્ત પરિભ્રમણ તંત્ર માટે ઘણું જ ફાયદાકારક છે. તે રક્તમાં ખાંડનું પ્રમાણ જાળવી રાખે છે, જે ડાયાબિટીસ માટે ઉપયોગી છે. તેમજ આંતરડાના રોગને મટાડે છે. લસણ ધ્વસનતંત્રના રોગો શરદી, કફ, ક્ષય, ઈન્ફલ્યુએન્ઝા વગેરે મટાડવામાં ઉપયોગી છે. એલર્જીથી પીડાતા લોકોને પણ રાહત આપે છે. લસણમાં એસ્ટોજેનિક હોર્મોન હોવાથી સ્તનપાન કરાવતી માતાને બાળક માટે વધુ દૂધ ઉત્પન્ન કરવામાં મદદરૂપ છે.

ઉપયોગ-

- *કાનમાં સણકાં આવતા હોય તો તેલમાં લસણ કઢવી તે કાનમાં ટીપાં નાંખવાં.
- *આધાશીશી થઈ હોય તો લસણનો રસ નાકમાં રેડવો.
- *હડકાયું કૂતરું કરડે તો તેના વિષ ઉપર લસણ વાટીને લેપ કરવો. લસણ ઉકાળીને પીવું અને ખોરાકમાં લસણ ખાવું.
- *દરેક પ્રકારની ઉધરસ ઉપર લસણના ૨૫ ટીપાં દાડમના શરબતમાં નાખી પીવા.
- *હાથ-પગમાં કળતર થતી હોય તો લસણ અને સૂંઠને ઘીમાં શેકી મધ સાથે થોડા દિવસ ખાવાથી કળતર દૂર થાય છે.
- *પ્લુરસીમાં લસણને પીસીને સહેજ ગરમ કરીને દર્દીને છાતી પર બાંધવાથી પ્લુરસી (ફેફસામાં પાણી ભરાવું) જેવા દર્દમાં રાહત થાય છે.
- *વ્રણ – ઘામાં જીવડાં, કૃમિ થયા હોય તેના પર લસણ વાટી લુગદી કરી લગાડવું.
- *ભાંગેલા હાડકાં જલદી સંધાય માટે લસણની કળીઓ ઘીમાં તળીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે.
- *સર્વે પ્રકારના વા ઉપર લસણની છોલેલી કળીઓ તોલા ૪ અને શેકેલી હિંગ, જીરુ, સિંધાલૂણ, સંચળ, સૂંઠ, મરી, પીપર એ દરેક એક માસો લઈ તેનું ચૂર્ણ લસણ સાથે ઘૂંટીને તેની પાવલી ભાર વજનની ગોળીઓ કરીને એક કળી ખાઈ તેના ઉપર એરંડાના મૂળનો ઉકાળો પીવો તેથી પક્ષઘાત, ઉરૂસ્તંભ,

કટિશૂળ, પડખાનું શૂળ, પેટના કૃમિ, પેટનો વાયુ તેમજ સર્વ અંગોનો વા મટે છે. ઘણી લસણપ્રિય ગૃહિણીઓ અનેક પ્રકારની રસોઈમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે.

*પંજાબી રસોઈમાં પણ લસણનો ઉપયોગ વધુ જોવા મળે છે.

*ઘણા લોકો લસણની ચટણી બનાવી ઘરમાં રાખતા જ હોય છે. લસણનું અથાણું પણ સરસ બને છે.

*ઉનાળામાં લસણનો ઉપયોગ બહુ ન કરવો જોઈએ તેમજ મોઢામાં કે હોજરીમાં ચાંદા, પેશાબમાં બળતરા હોય કે એવાં બીજા દર્દોમાં લસણનો ઉપયોગ ન કરવો. તેમજ અતિસારવાળા, ગર્ભિણી, રક્તપિત્તી, ઊલટીવાળાઓને લસણ ન આપવું જોઈએ. આમ, લસણ અત્યંત આરોગ્યપ્રદ છે.

મરી

પરિચય :

મરીને 'તીખા' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તે ગુણો માટે સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે. દરેક ઘરમાં મરીનો નિયમિત વપરાશ થતો હોય છે. પરદેશોમાં તો મરચાંનો બદલે મરી જ વપરાય છે. મરી કાળાં અને ઘોળાં એમ બે પ્રકારનાં મળે છે. અર્ધ પકવ મરીને ઉતારીને સૂકવવામાં આવે છે. આવાં મરી કાળાં હોય છે; જ્યારે તે પૂરેપૂરાં પાકે છે ત્યારે ઉપરનાં ફોતરાં સરળતાથી નીકળી જાય છે. અંદરથી જે મરી નીકળે છે તે 'ઘોળાં મરી' તરીકે ઓળખાય છે. આપણે ત્યાં મરીનો વધુ વપરાશ મુખ્યત્વે પાપડ બનાવવામાં થાય છે. તે ઉપરાંત કચુંબરમાં પણ આપણે ત્યાં ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં વપરાય છે. મીઠાવાળા પાણીમાં ઉપલબ્ધ લીલાં મરી સીધેસીધાં ખાવાના ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

ગુણધર્મ :

મરી તીખાં, તીક્ષ્ણ, અગ્નિ-પ્રદિપક, ઉષ્ણ, કફ અને વાયુનાશક, ગરમ, પિત્તકારક અને રુક્ષ હોય છે.

લીલાં મરી :

તીખાં, મધુર, પ્રમાણમાં ઓછાં તીક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ, સારક, ભારે, કફનાશક અને રસાયણ છે. તે પિત્તકારક નથી.

ઉપયોગ :

(૧) ઘોળાં મરીના બે-ત્રણ દાણા દરરોજ ગળવાથી તે રોગનો સામનો કરે છે અને રોગ થયો હોય તો તેને વધતો અટકાવે છે.

- (૨) સળેખમ અને ખાંસી ઉપર : નાની અર્ધી ચમચી મરીનું ચૂર્ણ ધી અને સાકર સાથે લેવું.
- (૩) શ્વાસની તકલીફ ઉપર : પંદરેક મરીના દાણાનું ચૂર્ણ મધમાં દિવસમાં બે વખત લેવું.
- (૪) તાવ ઉપર : મરી અને કરિયાતાનું ચૂર્ણ દિવસમાં બે વખત પાણી સાથે લેવું. એક-બે દિવસમાં તાવ ઊતરી જશે. તાવનું જોર વધારે હોય તો આ ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત ગરમ પાણી સાથે લેવું.
- (૫) તાવ ઉપર બીજો ઇલાજ : તુલસીનાં પાનનો રસ અને મરીનું ચૂર્ણ દિવસમાં બે વખત લેવું.
- (૬) ઊલટી ઉપર : નાની અર્ધી ચમચી મરીનું ચૂર્ણ થોડું મીઠું નાખીને લેવું. (૭) મરડા ઉપર : મરીનું ચૂર્ણ છાશમાં લેવું.
- (૮) આંજણી ઉપર : મરીના ચૂર્ણને બારીક લીસોટી આંજણીના ઉપર લગાડવું. (૯) વાતરોગથી શરીર જકડાઇ જાય ત્યારે : મરીના ચૂર્ણને બારીક વાટી શરીર પર તેનો લેપ કરવો.
- (૧૦) માથાના દુખાવા ઉપર : મરી વાટીને કપાળ પર લેપ કરવો.
- (૧૧) શીતપિત્ત (એલજી) ઉપર : મરીને બારીક વાટી તેનો લેપ કરવો.
- (૧૨) સ્વરભંગ અથવા અવાજ બેસી જવો : જમ્યા પછી મરીનું ચૂર્ણ ધી સાથે લેવું.
- (૧૩) વાયુની તકલીફ ન થાય તે માટે : મરીનું ચૂર્ણ લસણ સાથે ભેળવીને લેવું.
- (૧૪) દરેક જાતના તાવ ઉપર : મરીનું ચૂર્ણ એક ચમચી બે ગ્લાસ પાણી અને બે ચમચી સાકર ભેળવી ઉકાળવા મૂકવું. એક અષ્ટમાંશ (૧/૮) બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. આ ઉકાળો પીવાથી તાવ ઊતરે છે; જરૂર પડે તો બીજા દિવસે પણ આ ઉકાળો લેવો.

તજ

પરિચય :

તજ એ એક તેજાનો છે. પ્રત્યેક ઘરમાં અવારનવાર તેનો જુદો જુદો ઉપયોગ થતો હોય છે. તજ એ 'તજ' ના જ નામથી ઓળખાતા ઝાડની છાલ છે. પાતળી તજ સારી ગણાય છે.

ગુણધર્મ :

તજ તીખી, મીઠી, કંઠને સુધારનાર, લઘુ, રુક્ષ, સહેજ કડવી, કિંચિત્ ગરમ અને પિત્તકર છે. તે કફ, વાયુ, હેડકી, ઉધરસ, ઊલટી, હૃદયરોગ, ખરજ, આમ, પીનસ (નાકમાં થતો એક રોગ), ધાતુવર્ધક, સ્તંભક, તૃષ્ણાશામક અને મુખદોષનાશક છે. તે ઉપરાંત ગર્ભાશયની ઉત્તેજક અને સંકોચક હોવાથી સુવાવડ પછી લેવાથી ગર્ભાશયને દરેક પ્રકારે સામાન્ય બનાવે છે. તે દરેક પ્રકારના તાવને મટાડી શરીરને દોષમુક્ત કરે છે. તે સિવાય હૃદય માટે પણ તે હિતકારી અને ઉત્તેજક છે. તે હૃદયની દુર્બળતા

દૂર કરી તેને મજબૂત બનાવે છે.

ઉપયોગ :

(૧) દુખતા દાંત ઉપર : તજના તેલનાં થોડાં ટીપાં પોલ (૩) પર લઈ તે પોલ દિવસમાં બે-ત્રણ વાર લગાડવું.

(૨) શરદી ઉપર : તજ, મરી અને આદુના રસમાં તજ અને મરીનું ચૂર્ણ નાખી તે રસ દિવસમાં બે વખત પીવો.

(૩) અલ્પ માત્રામાં તેનું સેવન કરવાથી તે વીર્યવર્ધક અને વાજીકર સાબિત થાય છે, પરંતુ વધુ માત્રામાં લેવાથી વીર્યનાશક અને નપુંસકતા લાવનાર હોઈ સમજીને તેનો ઉપયોગ કરવો.

(૪) થોડા પ્રમાણમાં લેવાથી હૃદય માટે ઉત્તેજક અને પૌષ્ટિક હોવાથી તે હૃદયને મજબૂત બનાવે છે.

(૫) થોડા પ્રમાણમાં લેવાથી અનિદ્રાની તકલીફ મટે છે.

(૬) થોડા પ્રમાણમાં લેવાથી પેટનું શૂળ મટે છે.

(૭) તજનો ઉકાળો પીવાથી ઊલટીની તકલીફ મટે છે.

(૮) તજ સ્ત્રીઓની માસિક તકલીફમાં ઉપયોગી છે. ગર્ભાશયનું શોધન કરી તેનું ફરીથી વ્યવસ્થિત સંકોચન કરવામાં તજ મદદરૂપ થાય છે.

કોકમ

પરિચય :

કોકમ પણ આમલીની જમ રસોઈને સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે. તે આમલીના જેટલું નુકસાનકર્તા નથી.

કોકમની બે જાત છે. કાળાં અને સફેદ. કાળાં કોકમ ઓછા પ્રમાણમાં નુકસાનકર્તા છે પણ આમલી જેટલાં નહિ. સફેદ કોકમ કોકમનાં ફૂલ તરીકે ઓળખાય છે. તે કાળાં કોકમ કરતાં વધુ નુકસાનકર્તા છે.

ગુણધર્મ :

કોકમ મધુર, રુચિકર, ગ્રાહક, તીખાં, લઘુ, ઉષ્ણ, ખાટાં, તૂરાં, રુક્ષ, અગ્નિદીપક, પિત્તકર, ગુરુ, કફકારક છે. તે હૃદયરોગઘ હરસ, વાયુગોળો, કૃમિ, ઉદરશૂળ વગેરેમાં ફાયદાકારક છે.

ઉપયોગ :

- (૧) શીતપિત્ત ઉપર : કોકમના પાણીમાં જીરું અને સાકર નાખીને પીવું.
- (૨) અમ્લપિત્ત (એસિડિટી) : કોકમ, એલચી અને સાકર એ ત્રણે વસ્તુને વાટી ચટણી બનાવી દિવસમાં બે વખત એક-એક ચમચી ખાવી.
- (૩) ઠંડી ઋતુમાં હોઠ ફાટે ત્યારે તે પર કોકમનું તેલ ચોપડવું. તે સફેદરંગનું અને થીજેલું હોય છે. હાથ અને પગમાં બળતરા થતી હોય તો પણ કોકમનું તેલ ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૪) અપચા ઉપર : ખોરાકમાં કોકમનું પ્રમાણ થોડું વધારવું.
- (૫) આંતરડાનો સડો, મરડો અને સંગ્રહણીમાં પણ કોકમનો ઉપયોગ વધારવાથી ફાયદો થાય છે. ફેફસાંની તકલીફમાં પણ ભોજનમાં કોકમનું પ્રમાણ થોડું વધારવું.
- (૬) પિત્ત, દાહ અને તરસ ઉપર : કોકમને વાટી, પાણી જેવું બનાવીને ગાળી લેવું. ત્યારપછી જોઈતા પ્રમાણમાં સાકર નાખવી, કોકમનું આ શરબત દિવસમાં બે વખત સવારે અને સાંજે પીવું.

ઉત્તમ ટોનિક ગાજર

શિયાળાનું ઉત્તમ ટોનિક એટલે ગાજર. શિયાળામાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં લાલ ગાજર મળતા હોય છે. ગાજરમાં વિટામિન એ અને બીજાં અનેક પોષક તત્ત્વો રહેલાં છે. ગાજર સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબજ ફાયદાકારક છે. ગાજરમાંથી અનેક વાનગીઓ બને છે. ગાજરનો હલવો તો ખૂબ જ ટેસ્ટી લાગે છે ગાજરનું કચુંબર પણ ખૂબ જ સરસ લાગે છે. બિરિયાની પુલાવમાં પણ ગાજરનો ઉપયોગ થાય છે. આમ અનેક પ્રકારે ગાજર ઉત્તમ છે. ગાજર શરીરને શક્તિ, ઉષ્મા અને પોષણ મળે છે. લાંબા સમયથી માંદા રહેલા અશક્ત દર્દીઓ માટે ગાજર ઉત્તમ છે. મંદ થઈ ગયેલી પાચનશક્તિને ફરીથી કાર્યશીલ બનાવવા અડધાથી માંડીને ચાર ગ્લાસ જેટલો ગાજરનો રસ દિવસમાં ત્રણથી ચાર વખત પીવડાવી શકાય છે. તેનાથી પાચકશક્તિ વધે છે. લોહીબગાડને કારણે ચામડીના રોગ જેવા કે દાદર, ખસ, ખરજવું, શીળસમાં ગાજરનો રસ ઉત્તમ કામ આપે છે. ગાજર પચવામાં હલકા અને ફાઈબ્રોઈડ હોવાને કારણે મળ અને વાયુને નીચે ધકેલે છે જેથી કબજિયાત પર ગાજર ઉત્તમ છે.

લાંબો સમય સુધી ગાજરના રસનું સેવન નિસ્તેજ, રુક્ષ ત્વચાને ચમકદાર, સુંવાળી બનાવે છે. જુના ખરજવા પર ગાજરને છીણીને તેની લુગદી બાંધવાથી ખરજવું મટે છે. ગાજરનું સેવન સ્ત્રીનું માસિક નિયમિત બનાવે છે અને ગર્ભાશયનું સંકોચન કરે છે. બાળકોનું પાચન સુધારી, ભૂખ ઉઠાડે છે. લોહનું પ્રમાણ વધારે છે.

આંખો માટે ગાજર ઉત્તમ છે.

ગાજરના રસને આદુ-લીંબુના રસ સાથે લઈ શકાય છે.

તાજા ફળો જેવાંકે મોસંબી, નારંગી, આંબળા, દ્રાક્ષ, સફરજનનાં રસ સાથે ગાજરનાં રસને ભેળવીને પણ પી શકાય છે.

દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત ગાજરનો રસ પીવાથી શરીરને નુકશાનકારી નથી પરંતુ તેનો વધુ પડતો ઉપયોગ નુકશાનકારક છે.

જાયફળ

પરિચય :

જાયફળ એ એક તેજાનો (ગરમ મસાલો) છે. રસોડામાં તે અગત્યનું સ્થાન ધરાવે છે. તેના વગર રસોડામાં અધૂરપ લાગે. તેના વગર ચાલતું નથી. જાયફળ પોતાની માદક સુગંધ માટે જાણીતું છે.

ગુણધર્મ :

જાયફળ તૂંડું, તીખું, વૃષ્ય, દીપક, અલ્પ માત્રામાં કડવું, લઘુ, ગ્રાહક, હૃદય, ગરમ, કંઠ માટે હિતકર, મુખ દુર્ગંધનું શમન કરનાર, કૃમિનાશક, ખાંસી, ઊલટી, દમ અને પીનસમાં લાભદાયક, રુચિકર, કાંતિવર્ધક, વાતહર, ઉત્તેજક અને વધુ પ્રમાણમાં માદક છે.

ઉપયોગ :

- (૧) માથાના દુખાવા ઉપર : જાયફળ ઘસીને કપાળે લેપ કરવો.
- (૨) અનિદ્રા ઉપર : જાયફળ ઘીમાં ઘસીને પાંપણ પર ચોપડવું અને થોડું ચાટવું.
- (૩) બાળકોને શરદીના આડા થતા હોય તો ગાયના ઘીમાં જાયફળ તથા સૂંઠ ઘસીને ચટાડવું.
- (૪) શરદી અને સળેખમ ઉપર : જાયફળ ઘસીને માથા પર તથા નાક પર લેપ કરવો.
- (૫) હેડકી અને ઊલટી ઉપર : જાયફળ દૂધમાં ઘસીને તે દૂધ પીવું.
- (૬) જુવાનીમાં મોઢા પર થતા ખીલ ઉપર : દૂધમાં ઘસીને તે દૂધ ગાલ પર ચોપડવું.
- (૭) આડો ન ઊતરે ત્યારે : લીંબુના રસમાં જાયફળનો ઘસારો પીવો.

કોથમીર

જે ન ખાય કોથમીર, એ છે અક્કલનો ઓથમીર

પરિચય :

કોથમીર એ ઘાણાની પ્રાથમિક અવસ્થા છે. કોથમીરથી આપણે સહુ સારી રીતે પરિચિત છીએ. દરરોજ આવતા લીલાં મસાલામાં કોથમીર મુખ્ય હોય છે. દાળ, કઢી વગેરે વ્યંજનો જરૂરી મસાલા નાખીને સ્વાદિષ્ટ બનાવી શકાય; પરંતુ વ્યંજન ચૂલા પરથી નીચે ઉતાર્યા પછી તેમાં કોથમીર સમારીને નાખવી. કોથમીર નાખવાથી તેની સુગંધ આખા રસોડામાં ફેલાઈ જાય છે અને મગજને તાજગી મળે છે.

ગુણધર્મ :

કોથમીર તૂરી, સ્નિગ્ધ, મૂત્રલ, હલકી, કઠણ, તીખી, જઠરાગ્નિપ્રદીપક, પાચક, તાવનાશક, રુચિકર, આડાને રોકનાર, ત્રિદોષનાશક અને પાચનને અંતે મધુર છે. તે તરસ, બળતરા, ઊલટી, શ્વાસ, ખાંસી મટાડનાર, કૃમિનાશક, દુર્બળતા દૂર કરનાર, પિત્તનાશક, શરીરની તજા ગરમી મટાડનાર તેમજ ચક્ષુષ્ય છે.

ઉપયોગ :

- (૧) આંખ આવે (લાલ થાય) ત્યારે કોથમીર વાટીને તેના તાજા રસનાં બે-બે ટીપાં આંખમાં નાખવાં. કોથમીર સ્વચ્છ લેવી. મરચાંની સાથે પડેલી કોથમીર ન લેવી.
- (૨) નજર ઓછી થતી હોય ત્યારે - આંખમાં દરરોજ બે-બે ટીપાં સવારે અને રાતે નાખવાં. ટીપાં નાખવાથી થોડી બળતરાં થશે, પરંતુ તે સહન કરવી.
- (૩) આંખો દુખતી હોય અને આંખોમાં ખંજવાળ આવતી હોય ત્યારે તેમજ ફૂલા અને ખીલની તકલીફમાં પણ કોથમીરનો રસ હિતકર છે.

http

<http://suratiundhiyu.wordpress.com/>

પરિચય :

જીરું રસોડાનો એક અતિ ઉપયોગી મસાલો છે. જીરાના ત્રણ પ્રકાર છે : (૧) સફેદ જીરું, (૨) શાહજીરું અને (૩) કલોંજી જીરું. અહીં સફેદ જીરાની જ ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ જ જીરાનો મસાલા તરીકે ઉપયોગ થાય છે. ત્રણે જીરાના ગુણ લગભગ સરખા છે. ચોથું જીરું ‘ઓથમી જીરા’ તરીકે ઓળખાય છે. તે ‘ઇસબગોળ’ છે અને ઔષધ તરીકે વપરાય છે. તેને મસાલા સાથે કોઈ નિસબત નથી. તે ઉપરાંત એક પદાર્થ શંખજીરા તરીકે વપરાય છે, તેને પણ જીરા સાથે કોઈ નિસબત નથી. તે એક પ્રકારનો પથ્થર છે. તે અતિ મુદ્દ, મુલાયમ અને સુંવાળો હોય છે. તે કેરમબોર્ડ ઉપર પાઉડર તરીકે છાંટવાના કામમાં આવે છે.

ગુણધર્મ :

તે તીખું, દીપન, ઠંડું અને લઘુ છે. તે એસિડિટી મટાડનાર, ભૂખ લગાડનાર, રુચિ જગાડનાર, મંદાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, શરીરની ખોટી ગરમી દૂર કરનાર તેમજ ઝાડા અને અજીર્ણને રોકનાર છે. તે પેટનો આફરો અને વાયુગોળો દૂર કરે છે, ઊલટી અને મોળ અટકાવે છે, ભૂખ પ્રદીપ્ત કરે છે. બળ અને શક્તિ વધારે છે, તેમજ ચક્ષુષ્ય છે. આમ, સમગ્ર પાચનતંત્રના અવયવોને તે બળ આપે છે અને મજબૂત બનાવે છે.

ઉપયોગ :

(૧) દરરોજ સવારે નરણે કોઠે એક નાની ચમચી જીરાનો પાઉડર પાણી સાથે લેવાથી તંદુરસ્તી જળવાય છે.

(૨) દરરોજ રાતે સૂતી વખતે એક નાની ચમચી જીરાનો પાઉડર લેવાથી આંતરડામાં સડો હોય તો તે મટાડે છે. રાતનું જમવાનું બને તેટલું જલદી પતાવવું. મળ ઢીલો આવતો હોય તો જીરાના સેવનથી બંધાઈને આવે છે, તેમજ પેટમાં ભરાઈ રહેલા વાયુને પણ તે છૂટો કરે છે. સાથે સાથે આંતરડામાં ભરાઈ રહેલા ઉપદ્રવી જંતુઓનો પણ નિકાલ કરે છે.

(૩) છાતીની બળતરા ઉપર : જીરા અને ધાણાનું ચૂર્ણ સાકર સાથે દિવસમાં બે વખત લેવું.

(૪) ધાવણ ઓછું આવતું હોય તો : દરરોજ દિવસમાં બે વખત જીરાનું ચૂર્ણ લેવું.

(૫) જીરા અને સાકરનું ચૂર્ણ સપ્રમાણ લેવાથી રક્તપ્રદર અને લોહીવા મટે છે.

(૬) જીરાના પાઉડર સાથે અલ્પ પ્રમાણમાં હિંગ ભેળવીને આપવાથી પણ પેટમાંનો વાયુનો ભરાવો

દૂર થાય છે.

(૭) ભોજન કર્યા પછી જીરાના ચૂર્ણ સાથે મરીનું ચૂર્ણ સિંધવ સાથે છાશમાં લેવાથી હરસમાં ફાયદો થાય છે.

(૮) દરરોજ સવારે અને રાતે એક-એક ચમચી જીરાનો પાઉડર લેવાથી જીર્ણજ્વર(તાવ) માં ફાયદો થાય છે.

(૯) આંખોની બળતરા ઉપર : જીરાનું ચૂર્ણ મેળવેલા પાણીથી દિવસમાં બે વખત આંખો ધોવી.

રીંગણા

આપણાં શાકભાજીઓમાં રીંગણાં કે વંતાકનું એક ખાસ મહત્વ છે. રીંગણાં શિયાળુ શાક છે. રીંગણાંને શાકનો રાજા કહે છે. એની સ્વાદપ્રિયતા અને ગુણો શિયાળાની ઋતુ પૂરતાં જ મર્યાદિત છે. ઉનાળામાં તે રીંગણાંનાં ગુણ અને સ્વાદ બદલાય છે.

આપણે ત્યાં દિવાળી પહેલાં રીંગણાં ન ખાવાનો ધાર્મિક ખ્યાલ છે, જે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ લાભપ્રદ છે. શરદ ઋતુ (ભાદરવો-આસો)માં આપણાં શરીરમાં સ્વાભાવિક જ પિત્તદોષનો પ્રકોપ થાય છે. રીંગણાં ગરમ હોવાથી આ શરદ ઋતુમાં ખવાય તો તે ગરમીનાં દર્દો કરે છે. વસંતઋતુ (ફારતક-માગશર)માં બહાર ઠંડી પડે છે ત્યારે ખાવાથી શરીરમાં ગરમાવો આપનાર રીંગણાં સેવન લાભપ્રદ બને છે. એક વૈદ્ય કવિએ રીંગણાંનાં શાકની અતિશય પ્રશંસા કરતાં લખ્યું છે: વંતાક (રીંગણ) વિનાનું ભોજન ધિક્ છે. ડીંટડું હોય પણ શાક જો તેલથી ભરપૂર ન હોય તો તેવું શાક ધિક્ છે. ડીંટડાવાળું તથા ભરપૂર તેલવાળું રીંગણનું શાક હોય પણ જો તે હિંગથી વધાર્યું ન હોય તો તે ધિક્ છે.’

ગોળ રીંગણાંને આપણે ત્યાં ‘ભુદા’ કહે છે અને ચીકુ જેવડાં મોટા ગોળ રીંગણાંને ‘રવૈયાંચૈ કે ‘ડેંટા’ કહે છે. રીંગણાંમાં કાંટાવાળી અને કાંટા વિનાની એમ બે જાતો થાય છે. કાંટાવાળાં રીંગણાંના ડીંટાં ઉપર કાંટા હોય છે. રીંગણાના છોડ ઉપર ભોરિંગણીના જેવાં રીંગણી રંગના ફૂલ આવે છે. છોડ પર ફૂલ અને ફળ વર્ષમાં ઘણી વાર આવે છે.

ઓષધપ્રયોગો

વાળો (નારુ) : રીંગણ શેકીને, તેમાં દહીં મેળવી, વાટીને (કે દહીંમાં ભરત કરીને) વાળા ઉપર ૭ દિવસ બાંધવાથી વાળો મટે.

પેટમાં ભાર : રીંગણના શાકમાં લસણ, આદુ, લીલાં મરચાં, કોથમીર અને અન્ય ગરમ મસાલો સારી

રીતે નાખી, શાક-દાળ-ભાત કે ખીચડી તે સાથે ખાવું અથવા વંતાક શેકી તેમાં સાજીભાર નાખી પેટ ઉપર બાંધવા.

અંડકોષ : રીંગણાંના મૂળ પાણીમાં ઘસીને અંડકોષ પર લેપ કરવો.

અનિદ્રા : સાંજે રીંગણાં (ભુદ્રા) અંગારામાં શેકી, મધમાં કાલવીને રોજ ખાવાથી શાંત નિદ્રા આવે છે.

અથવા રીંગણાંનો ઓળો વધુ ઘી કે તેલમાં બનાવી રાતના ભોજન સાથે ખાવો અથવા રીંગણાં ને ડુંગળીનું શાક ખાવું.

મંદાગ્નિ : આમદોષ-રીંગણાંની સાથે પાકાં ટામેટાં, આદુ, લીલાં મરચાં, કોથમીર તથા ગરમ મસાલો સારી રીતે નાખી, તેલમાં રાઈ-મેથી-હીંગનો વઘાર કરી બનાવેલું શાક દાળ-ભાત કે ખીચડી સાથે ખાવું.

બરોળ વધવી : જીર્ણ મેલેરિયા તાવને કારણે ઘણી વાર બરોળ (સ્પલીન) વધી જાય છે. એ સ્થિતિમાં રીંગણાંનો ઓળો, તેલ-ગોળ તથા મીઠાની જગ્યાએ, નવસાર નાખી બનાવી ખાવાથી લાભ થાય છે. અલ્પાર્તવ-પીડિતાર્તવ : જે બહેનોને દર મહિને ખુલાસાથી માસિકસ્ત્રાવ ન થતો હોય કે પીડા સાથે માસિક આવતું હોય તેમણે રીંગણાંના શાકમાં દહીં મેળવીને ખાવું જોઈએ. આવું શાક વધુ તેલ, ગોળ અને ગરમ મસાલો નાખી બનાવવું જોઈએ અને તે માસિકના ૩-૪ દિવસે ખાસ લેવું જોઈએ. પણ ગરમ પ્રકૃતિવાળી સ્ત્રીઓએ આ પ્રયોગ ન કરવો.

પથરી : રીંગણાંનું શાક ખાવાથી પેશાબની છૂટ થાય છે, શરૂઆતની નાની (ફરજ કે વાતજ) પથરી ઓગળી જાય છે.

હેડકી અને શ્વાસ : તેલ, દહીં તથા ગરમ મસાલો સારી રીતે નાખી બનાવેલ રીંગણાંનું શાક જવ કે ઘઉંની રોટલી કે ભાખરી સાથે ખાવું.

હરસ (જન્મનાં) : રીંગણાંને સુવાના ક્ષારના પાણીમાં સિજાવી, પછી તેને ઘીમાં સાંતળી, જરૂરી મસાલો તથા ગોળ નાખી શાક બનાવી ભરપેટ ખાવું. ઉપરથી મોળી મીઠી છાશ પીવી. પ્રયોગ શિયાળામાં કરવાથી જન્મથી થયેલા હરસમાં વર્ષભર કે કાયમી રાહત થઈ જાય છે.

પક્ષાઘાત-રાંઝણ : દીવેલ તેલમાં રીંગણાંનું શાક ગરમ મસાલો-ગોળ નાખી બનાવીને તેને રાઈ-મેથી-હીંગથી વઘારીને રોજ ખાવાથી આ બંને દર્દમાં લાભ થાય છે.

મોચ-ચોટની પીડા : રીંગણાંને શેકી, તેમાં હળદર તથા ડુંગળી (બાફીને) વાટી, માર-ચોટની જગ્યા પર ગરમ લેપ કરવાથી લાભ થાય છે. તે સાથે રીંગણાંનું શાક તથા ગોળ નાખી બનાવીને ખાવું.

વધુ પરસેવો : કાયાં રીંગણાંનો રસ કાઢી, શરીર પર ચોપડવાથી વધુ પડતો પરસેવો નીકળવો બંધ થાય છે.

ધંતૂરાનું ઝેર : કાચાં રીંગણાંનો રસ ૩૦-૪૦ ગ્રામ કાઢી, ધંતૂરાના ઝેરના દર્દીને દિનમાં ૩-૪ વાર પાવાથી ઝેર નાબૂદ થાય છે.

ગુણકારી ગંઠોડા(પીપરીમૂળ)

દેશી ઓસડિયાથી પરિચિત ગૃહિણીઓના રસોડામાં ગંઠોડા કે પીપરીમૂળ હોય જ છે. ગંઠોડા એ લીંડીપીપર નામની વનસ્પતિના મૂળિયાની ગાંઠ છે. આપણા ઘણાં કુટુંબોમાં શરદી, ઉધરસમાં ગંઠોડાની રાબ પીવાય છે. ગંઠોડા ચા- શાકના ગરમ મસાલામાં પણ વપરાય છે. આયુર્વેદની શરદી, વાયુની દવાઓમાં ગંઠોડા વપરાય છે.

છોટા નાગપુરના પ્રદેશમાં બહેનોના માસિક સ્ત્રાવની ગરબડમાં તથા શરદીના વિકારોમાં ગંઠોડાનો ઉકાળો ગોળ નાખી પીવાય છે. પ્રસૂતા સ્ત્રીઓના પહોળા થયેલા ગર્ભાશય તથા યોનિમાર્ગને મૂળ સ્થિતિમાં લાવવા માટે ધી- ગોળમાં કરેલી ગંઠોડાની રાબ ઉમદા ટોનિક જેવું કામ કરે છે. જે પ્રસૂતા બહેનોની પ્રસૂતિ થઈ જાય પણ પછી ઓર ન પડે તો તે પડવા માટે ગંઠોડાનો ઉકાળો ગોળ નાખી આપવાથી ઓર બહાર આવી જાય છે.

અનિદ્રા: ખૂબ વિચાર, વાયુ કે વૃધ્ધાવસ્થાને કારણે વાયુ વધી જવાથી રાતની ઊંઘ ઊડી જાય ત્યારે ગંઠોડાનું ચૂર્ણ રગામ જેટલું ગોળ તથા ઘી સાથે ખાવું અથવા દૂધમાં ખાંડ તથા ગંઠોડા નાંખી ઉકાળીને પીવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.

કફની ઉધરસ: ગંઠોડા સૂંઠ અને બહેગંદળનું ચૂર્ણ બનાવી રોજ મધમાં ચાટવાથી શરદી, કફની ઉધરસ મટે છે. ટાઢિયો

તાવ: ગંઠોડાનું ચૂર્ણ એકથી બે ગ્રામ જેટલું મધમાં ચાટીને ઉપરથી ગરમ દૂધ પીવાથી તાવ મટે છે.

અમ્લપિત: ગંઠોડા ૨ ગ્રામ તથા સાકર ૪-૫ ગ્રામ મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી શ્વાસનું દર્દ શમે છે.

શ્વાસ: પીપરીમૂળ ખરલમાં ૨૪ કલાક સુધી સતત ઘૂંટી લઈ, શીશી ભરી લો. તેમાંથી ૨ ગ્રામ દવા મધમાં રોજ સવાર- સાંજ ખાવાથી શ્વાસનું દર્દ શમે છે.

ઊલટી: પીપરીમૂળ તથા સૂંઠ સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી ૨ થી ૩ ગ્રામ જેટલું મધ સાથે લેવાથી મટે છે.

હૃદયરોગ: પીપરીમૂળ તથા એલચી બન્ને સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ૩ ગ્રામ જેટલી દવા મધ સાથે લેવાથી કફજન્ય હૃદયરોગ મટે છે.

સોજા: શરીરના કોઈ પણ અંગના વાયુ કે કફના સોજા પર પીપરીમૂળને પાણી સાથે વાટી ગરમ કરીને લેપ કરવો તેમ જ ગંઠોડો દેવદાર, ચિત્રક અને સૂંઠ નાખી ગરમ કરેલું પાકું પાણી જ ખાવા- પીવામાં વાપરવું

ધાવણ વધારવા: ગંઠોડા અને કાળા મરી પાણી સાથે બારીક વાટીને તે દૂધમાં મેળવી (ખાંડ નાખી) માતાને રોજ પીવડાવવાથી તેના ધાવણમાં વધારો થાય છે.

નોંધ: ગંઠોડા મોટી વયના માણસોને લેવાની માત્રા ૧ થી ૨ ગ્રામ છે. તે ગરમ હોઈ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને માટે સેવન હિતાવહ નથી. તે નેત્રદ્રષ્ટિ અને વીર્ય ઘટાડનાર છે.

ગુણધર્મો

આયુર્વેદના મતે ગંઠોડા કે પીપરીમૂળ સ્વાદમાં તીખા, તીક્ષ્ણ, ગુણમાં લૂખા (રુક્ષ) ગરમ પિત્તદોષ કરનાર, આમ કફ તથા વાયુદોષ મટાડનાર ભૂખ તથા રુચિ વધારનાર, ઝાડાને ભેદનાર અને પેટનાં (અજીર્ણ વાયુના) દર્દો, આફરો, બરોળ, ગોળો, કૃમિદ દમ, શ્વાસ, ક્ષય, મગજની નબળાઈ, ગાંડપણ, વાયુપ્રકોપ, પ્રસૂતાને થયેલ (સૂતિકા) રોગ, માસિક સાફ ન આવવું, અનિદ્રા, ઉધરસ, શ્વાસ અને વાયુહર, ઉત્તેજક, ઝાડો સાફ લાવનાર, રક્તશુદ્ધિ લાવનાર છે. તે વનજીકર અને સૂતિકા રોગ મટાડનાર છે.

ગુણકારી લીમડો

- થોડા પાણીમાં લીમડાનાં પાન ઉકાળીને કડક "ચા" બનાવીને નાહવાના પાણીની બાલદીમાં ઉમેરીને (થોડાં ટીપાં રોઝ વોટરના ઉમેરવાં) નાહવાથી ચામડીના રોગો થતા નથી.
- પગની પાની કે એડીઓના દુખાવામાં લીમડાનો કડક ઉકાળો બનાવીને હૂંફાળો થવા દઈને તેમાં પગ બોળવા.
- નારિયેળ તેલમાં લીમડાનું તેલ ઉમેરીને વાળમાં નાખવાથી ખોડો, જૂ વગેરે વાળની સમસ્યા નાશ પામે છે. આ તેલ અઠવાડિયે એકવાર, એમ ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી કે જરૂર લાગે ત્યાં સુધી નાખવું.
- વેસેલીનમાં ૧:૫ના પ્રમાણમાં લીમડાનું તેલ ઉમેરીને શરીર પર લગાડવાથી મચ્છરો દૂર ભાગે છે. તે ઉપરાંત ચામડીનાં દર્દો, નાના-મોટા ઘા કે થોડું દાઝયા હોય તેના પર ફાયદાકારક છે.
- ગળાનો સોજો કે શરદી હોય તો લીમડાનાં ૨ થી ૩ પાન નાખીને ઉકાળેલા હૂંફાળા પાણીથી કોગળા કરવા, એન્ટી બાયોટિક દવાની જરૂર નહીં પડે.
- ખીલ-ફોડલીઓ પર લીમડાના પાઉડરને પાણીમાં કાલવીને લગાડવો.
- સાઈનસની તકલીફમાં લીમડાનું તેલ નેઝલ ડ્રોપ્સ તરીકે વાપરી શકાય છે. (સવાર-સાંજ બે ટીપાં).
- સારામાં સારી અને સસ્તી બાયોપેસ્ટિસાઈડ છે.
- કાનમાં દુખાવો હોય તો ઉકાળેલા લીમડાનાં હૂંફાળા પાણીનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં લીમડાના તેલનાં ટીપાં પણ નાખી શકાય.
- આજકાલ ફેલાતા ચિકનગુનિયા જેવા તાવમાં પણ લીમડો તથા ધીલોચને વાટીને પીવાથી અકસીર ઈલાજ થાય છે. શ્રી રામદેવજી મહારાજ (યોગશાસ્ત્રી) પણ ચિકનગુનિયાના તાવમાં આ ઈલાજને અકસીર ગણાવે છે.
- લીમડાની ડાળીઓનાં દાંતણ કરવાથી દાંતનો સડો અટકાવી શકાય છે.
- સૂકા પાન અનાજમાં રાખવાથી અનાજમાં પડતી જીવાત અટકાવાય છે, પરંતુ દર ત્રણથી ચાર મહિને આ પાન બદલવાં જરૂરી છે.
- લીમડાનો રસ ગૂડી પડવાને દિવસે પીવાનું માહાત્મ્ય છે. એનાથી તાવ-શરદી જેવા ચૈત્ર મહિનાના રોગોથી બચી શકાય છે.
- લીમડાનાં પાંદડાનો ધૂપ કરીને મચ્છરો ભગાવી શકાય છે.
- તેલનો દીવો કરો તો તે તેલમાં લીંબોળીનું તેલ થોડું ઉમેરવાથી પણ મચ્છરો દૂર ભાગે છે.

•લાંબી માંદગીમાં સૂઈ રહેવાથી પડતાં ચામઠાંને લીમડાની પથારી દ્વારા અટકાવી શકાય છે. (ચાદરની નીચે લીમડાનાં પાન પાથરીને પથારી કરવી)

દાઝ્યા પર લગાડવાની દવા

- દાઝેલા ઘા ઉપર કકડાવેલું તેલ ચોપડવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે.
- દાઝેલા ઘા પર તરત જ કોપરેલ અથવા બટાટો કાપી ઘસવાથી ફોલ્લો થશે નહિ.
- દાઝેલા ઘા પર મેંદીના પાનને વાટી પાણી સાથે પીસીને લગાડવાથી આરામ થાય છે.
- દાઝેલા ઘા ઉપર પાકા કેળાંને બરાબર મસળી, ચોંટાડી, પાટો બાંધવાથી તરત જ રાહત અને આરામ થાય છે.
- દાઝેલા ઘા પર તુલસીનો રસ અને કોપરેલ ઉકાળીને ચોપડવાથી દાઝેલાની બળતરા મટે છે તથા ફોલ્લા જખમ ઝડપથી રુઝાઈ જાય.
- ગરમ પાણી કે વરાળથી દાઝી જવાય તો તે ભાગ પર ચોખ્ખાનો લોટ છાંટવાથી ખૂબ આરામ થાય છે.
- જખમ, ઘા, ગૂમડાં, ચાંદા, શીતળા જેમાં બહુ બળતરા થતી હોય તો તેમાં ચોખ્ખાનો બારીક લોટ-પાઉડરની જેમ ચાંદા પર લગાડવાથી દાહ, બળતરા મટે છે.
- દાઝેલા ઘા પર છૂંદેલો કાંદો તરત જ લગાડવાથી ઝડપથી રાહત થાય છે.
- દાઝ્યા ઉપર ફોલ્લા પડ્યા પહેલાં કાચા બટાટા લઈ પથ્થર પર લસોટી તેનો લેપ લગાવી દેવો. આનાથી દાઝ્યાની વેદના અને બળતરા સમી જાય છે અને ફોલ્લા થતા નથી ને ડાઘ પડતા નથી. દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર આ લેપ કરવો.
- વડનાં પાનને ગાયના ઘીમાં વાટીને બળેલા ભાગ ઉપર તેનો લેપ કરવાથી તરત બળતરા મટે છે.
- દાઝ્યા ઉપર કેરોસીન લગાડવાથી ઘણી રાહત થાય છે તથા જલદી રૂઝ આવે છે.
- દાઝ્યાના ફોલ્લા ઉપર પ્રથમ છાશ રેડવી અથવા ઠંડું પણી રેડવું. કુંવારપઠાની છાલ કાઢીને ઘાટો રસ દાઝ્યા ઉપર લગાડતા રહેવો. આનાથી બળતરા ઓછી થાય છે અને જલદી રૂઝ આવે છે.
- ચણાના લોટનું પાતળું દ્રાવણ દાઝ્યા ઉપર સાડું કામ કરે

ખરજવું, ખસ, ખૂજલી, દરાજ

- ગાજરને વાટી તેમાં થોડું મીઠું નાખી ગરમ કરી ખરજવા ઉપર બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.
- ખારેક અથવા ખજૂરના ઠળિયાને બાળી તેની રાખ કપૂર અને હિંગ સાથે મેળવી ખરજવા પર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
- કળી ચૂનો અને પાપડખાર મેળવી પાણીમાં ભીંજવી ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
- તાંદળજાની ભાજીના રસમાં સાકર મેળવીને પીવાથી ખસ મટે છે.◆
- કાંદાનો રસ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.◆
- બટાટા બાફી તેના કટકા કરી સહન થાય તેવા ગરમાગરમ ખરજવા ઉપર બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.◆
- ખરજવા ઉપર લીમડાના બાફેલા પાન બાંધવાથી, લીમડાનો અર્ધો કપ રસ સવાર-સાંજ પીવાથી ખરજવું મટે છે.
- પપૈયાનું દૂધ અને ટંકણખારને ઉકળતા પાણીમાં મેળવીને લેપ કરવાથી ખરજવું◆ અને ખસ મટે છે.
- જવના લોટમાં તલનું તેલ અને છાશ મેળવીને લગાડવાથી ખૂજલી મટે છે.
- કોપરું ખાવાથી અને કોપરું બારીક વાટી શરીરે ચોપડવાથી ખંજવાળ મટે છે.
- ટમેટાંના રસમાંથી તેનાથી બમણું કોપરેલ મેળવીને શરીર પર માલિશ કરી, અર્ધા કલાક પછી સ્નાન કરવાથી ખૂજલી મટે છે.
- રાઈને દહીંમાં ઘૂંટીને તેમાં સહેજ પાણી નાખી દરાજ પર ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.
- તુવેરનાં પાન બાળી દહીંમાં વાટીને ચોપડવાથી ખસ મટે છે.
- આખા શરીરે ખૂજલી આવતી હોય તો સરસિયાના તેલથી માલિશ કરવાથી ખૂજલી મટે છે.
- કોપરેલ અને લીંબુનો રસ મેળવી શરીર ઉપર માલિશ કરવાથી ખૂજલી, દાદર મટે છે.
- તુલસીના પાનનો રસ શરીર ઉપર ઘસવાથી ખૂજલી મટે છે.
- મધ્યમ કદનું, ખેતરમાં થતું બટાકું બાફી, તેની પોટીસ કરી રાત્રે ખરજવા પર મૂકી પાટો બાંધી સવારે છોડી નાખવો, આ રીતે દોઢ માસ સુધી કરવાથી જૂનું હઠીલું સુકું ખરજવું મટે છે.
- દાદર-ખરજવા ઉપર ઘાસતેલમાં ગંધક મેળવીને લગાડવાથી ખરજવું મટી જાય છે.
- ખરજવા ઉપર ગાયના છાણનો પાટો બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.

સોજો-મૂઢ માર

કડવા લીમડાના પાન બાકીને સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે સોજા પર બાંધવાથી સોજો ઊતરે છે.

લવિંગ વાટી તેનો લેપ સોજા ઉપર ચોપડવાથી સોજો ઊતરે છે.

રાઈ અને સંચળ વાટીને લેપ કરવાથી સોજો ઊતરે છે.

હળદર અને કળી ચૂનાનો લેપ કરવાથી મૂઢમારનો સોજો ઊતરે છે.

વાગવાથી કે મચકોડાવાથી આવેલો સોજો હળદર અને મીઠાનો લેપ કરવાથી મટે છે.

તલ અને મૂળા ખાવાથી સોજો મટે છે.

તાંદળજાના પાનનો લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.

ઘાણાને લોટની સાથે મેળવી તેનો લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.

આમલીનાં પાન અને સિંધવ-મીઠું વાટી તેનો ગરમ લેપ સોજા પર કે ઝલાઈ ગયેલા સાંધા પર ચોપડવાથી સોજો ઊતરે છે.

મૂઢમાર કે મચકોડાયેલા હાડકાં પર આમલીને આવળાનાં પાનનો લેપ કરી લગાડવાથી સોજો ઊતરે છે.

શિંગોડાની છાલ ઘસીને લેપ કરવાથી સોજો ને દુઃખાવો મટે છે.

લસણ, હળદર અને ગોળને મેળવીને તેનો લેપ મૂઢમાર પર કરવાથી આરામ મળે છે.

સરસિયા કે તલના તેલમાં થોડો અજમો નાખી તેલ ગરમ કરી તેલનું સંધિવાના સોજા પર માલિશ કરવાથી આરામ થાય છે.

મીઠું લસોટીને ચોપડવાથી સોજો ઊતરી જાય છે.

તુલસીનાં પાનને પીસીને સોજા પર લગાડવાથી સોજો ઊતરી જાય છે.

જાયફળને સરસિયાના તેલમાં મેળવીને સાંધાનો સોજા પર લેપ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છૂટા થઈ સોજા મટે છે.

મૂઢમાર કે મોચ પર લોહચુંબકનો સાઉથ પોલ મૂકવાથી તરત જ આરામ થાય છે. લોહચુંબક લાકડી જેવું બ્લોક આકારનું હોવું જોઈએ અને નોર્થ પોલ શરીરના બીજા ભાગને અડે નહિ તેની કાળજી લેવી.

ખીલના ઘરગથ્થુ ઉપચાર

દૂધની મલાઈ સાથે મીંઢણ ઘસીને ખીલ ઉપર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

જાયફળને દૂધની મલાઈમાં ઘસીને ખીલ ઉપર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

નારંગીની છાલ ઘસવાથી ખીલ મટે છે.

લીલા નાળિયેરનું પાણી રોજ પીવાથી અને થોડાક નાળિયેરના પાણીથી મોં ધોવાથી ખીલ મટે છે.

છાશ વડે મોં ધોવાથી ખીલના ડાઘ અને મોં ઉપરની કાળાશ દૂર થાય છે.

રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ પાણીથી મોઢું ધોવું, પછી ચારોળીને દૂધમાં ઘસી લેપ બનાવી મોઢા પર લગાવી સૂઈ જવું. સવારમાં સાબુથી મોં ધોવું. આ પ્રયોગથી ખીલ મટે છે.

કાચા પપૈયાને કાપવાથી જે દૂધ જેવું પ્રવાહી નીકળે તે ખીલ ઉપર દરરોજ થોડા દિવસ લગાડવાથી ખીલ કાયમ માટે જડમૂળથી મટી જશે.

ખૂબ પાકી ગયેલા પપૈયાને છોલીને, છૂંટીને તેનું માલિશ મોઢા પર કરવું, પંદર વીસ મિનિટ પછી તે સુકાઈ જાય ત્યારે પાણીથી ઘોઈ નાખવું ને જાડા ટુવાલ વડે મોઢાને સારી રીતે લૂછીને જલ્દી કોપરેલ લગાડવું. એક અઠવાડિયા સુધી આ રીતે કરવાથી મોઢા ઉપરના ખીલના ડાઘ મટે છે. મોઢાની કરચલીઓ અને કાળાશ દૂર થાય છે.

મૂળાનાં પાનનો રસ ચોપડવાથી અઠવાડિયામાં ખીલ મટે છે.

તુલસીના પાનના રસમાં લીંબુનો રસ અથવા આદુનો રસ ઉમેરી મોઢા પર લગાડવાથી અને સુકાઈ જાય પછી પાણીથી મોં ઘોઈ નાખવાથી મોઢા ઉપરના કાળા ડાઘ દૂર થાય છે.

પાકા ટામેટાને કાપીને તેની ચીર ખીલ પર ધીરે ધીરે લગાડીને થોડી વાર સુકાવા દો. ત્યાર બાદ સહેજ ગરમ પાણીથી મોં સાફ કરવાથી ખીલ મટે છે.

સુખડ અને આમળાના પાઉકર મોઢા ઉપર ચોપડીને થોડા સુકાયા બાદ, લીમડાનાં પાન નાખેલા પાણીથી મોં ધોવાથી ખીલ મટે છે.

કાચી સોપારી અથવા જાયફળ પાણીમાં ઘસીને લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

કબજિયાત

અજમો અને સોનામુખીનું ચૂર્ણ હૂંફાળા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે.

પાકાં ટમેટાંનો એક કપ રસ પીવાથી આંતરડાંનો મળ છૂટો પડી કબજિયાત મટે છે.

નરણા કોઠે સવારમાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.

રાત્રે સહેજ ગરમ કરેલા પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.

લીંબુનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સવારે અને રાત્રે પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
 ખજૂર રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે મસળી, ગાળીને આ પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
 કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે દ્રાક્ષને મસળી, ગાળી તે પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
 ગરમ પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લીંબુનો રસ ને બે ચમચી મધ મેળવી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
 રાત્રે સૂતી વખતે એકાદબે સંતરા ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.
 ત્રણ ગ્રામ મેથીનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ ગોળ અને પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
 ચાર ગ્રામ હરડે ને એક ગ્રામ તજ સો ગ્રામ પાણીમાં ગરમ કરી તે ઉકાળો રાત્રે તથા સવારના પહોરમાં પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
 રોજ સવારે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં અને રાત્રે દૂધમાં બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.
 અજમાના ચૂર્ણમાં સંચોરો (સંચળ) નાખી ફાકવાથી કબજિયાત મટે છે.
 જાયફળ લીંબુના રસમાં ઘસીને તે ઘસારો લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
 જમ્યા પછી એકાદ કલાકે ત્રણથી પાંચ હિમેજ ખૂબ ચાવીને ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.
 કાંદાને ગરમ રાખમાં શેકી, રોજ સવારે ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.
 કબજિયાત હોય અને ભૂખ ઓછી લાગતી હોય તો સૂંઠ, પીપર, જીરુ, સીંધાલૂણ, કાળાં મરી સરખે ભાગે લઈ, વાટી, ચૂર્ણ બનાવી, જમ્યા પછી બે ગ્રામ દરરોજ લેવાથી કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે.
 દૂધ અથવા નવશેકા પાણી સાથે ચપટી વરિયાળી રોજ ફાકવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.

ઉધરસ-ખાંસી

- કાંદાના રસમાં મધ મેળવીને પીવાથી ગમે તેવી ઉધરસ મટે છે.
- કાંદાનો ઉકાળો કરી પીવાથી કફ દૂર થઈ ઉધરસ મટે છે.
- લીંબુના રસમાં તેનાથી ચારગણું મધ મેળવીને ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- લવિંગને મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- મરીનું ચૂર્ણ દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- મરીનું ચૂર્ણ સાકર, ઘી સાથે મેળવી ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.

- એક ચમચી મધ અને બે ચમચી આદુનો રસ મેળવી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
 - થોડી હિંગ શેકી, તેને ગરમ પાણીમાં મેળવી, પીવાથી ઉધરસ મટે છે. દ્રાક્ષ અને સાકર મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
 - લસણની કળીઓને કચરી, પોટલી બનાવી, તેની વાસ લેવાથી મોટી ઉધરસ (હુ પિંગ), કફ મટે છે.
 - લસણનો ૨૦ થી ૨૫ ટીપાં રસ શરબતમાં મેળવી દિવસમાં ચાર ચાર કલાકને અંતરે પીવાથી મોટી ઉધરસ (હુ પિંગ/કફ)મટે છે.
 - દાડમના ફળની છાલનો ટુકડો મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
 - આમલીના કિચૂકાને શેકી, તેનાં છોતરાં કાઢી નાખી, કિચૂકાનું બારીક ચૂર્ણ બનાવી મધ અને ઘીમાં મેળવીને પીવાથી ઉધરસ કે કફમાં લોહી પડતું હોય તો મટે છે.
 - થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપરથી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈ નીકળી જશે અને ઉધરસ તથા દમ મટશે.
 - ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર અને ઘી મેળવી પીવાથી ઉધરસ અને કફ મટે છે.
 - રાત્રે મીઠાની કાંકરી મોંમાં રાખી મૂકવાથી ઉધરસ ઓછી આવશે.
 - કુદીનાનો રસ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
 - અર્ધા તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચાર વાર ચાટવાથી કફ છુટો પડી જાય છે અને ઉધરસ મટે છે.
- હળદર અને મીઠાવાળા તાજા શેકેલા ચણા-એક મુઠ્ઠી જેટલા-સવારે તથા રાત્રે સૂતી વખતે ખાવાથી (ઉપરથી પાણી ન પીવું) કાચમી શરદી અને ઉધરસ રહેતી હોય તે મટે છે.
- મીઠું અને હળદરવાળો શેકેલો અજમો જમ્યા પછી મુખવાસ તરીકે ખાવાથી ઉધરસ અને શરદી મટે છે.
 - હળદર અને સૂંઠ સવારસાંજ મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
 - હળદરને તાવડીમાં શેકી તેની ગાંગડી મોંમાં રાખી ચૂસવાથી કફની ખાંસી મટે છે.
 - નવશેકા પાણી સાથે અજમો ખાવાથી કફની ખાંસી મટે છે.
 - તુલસીનો રસ સાકર સાથે પીવાથી ઉધરસ અને છાતીનો દુઃખાવો મટે છે.
 - રાત્રે થોડાક શેકેલો ચણા ખાઈ, ઉપર પાણી વગર સૂઈ જવાથી ઉધરસ મટે છે.
 - અરડૂસીનાં પાનના રસ સાથે મધ લેવાથી ઉધરસ મટે છે.

•ખાંડ સાથે બે ટીપાં કેરોસીન દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ચાટવાથી મોટી ઉધરસ મટે છે.
•કેળના પાનને બાળી, ભસ્મ બનાવી, તે ભસ્મ દશ ગ્રામની માત્રામાં દિવસમાં ત્રણવાર મધ સાથે ચાટવાથી ઉઠાંટિયામાં રાહત થાય છે.

કફ

કાંદાનો ઉકાળો પીવાથી કફ મટે છે.
અર્ધા તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચાર વાર ચાટવાથી કફ મટે છે.
દોઢથી બે તોલા આદુના રસમાં મધ મેળવી ચાટવાથી કફ મટે છે.
તુલસીનો રસ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૩ ગ્રામ અને એક ચમચી મધ સાથે લેવાથી કફ મટે છે.
એલચી, સિંધવ, ધી અને મધ ભેગાં કરીને ચાટવાથી કફ મટે છે.
દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર પાંચ ઘૂંટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને બહાર નીકળે અને ફેફસાં સાફ બને છે.
આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ મેળવી જમતાં પહેલાં લેવાથી કફ, શ્વાસ અને ઉધરસ મટે છે.
દૂધમાં હળદર, મીઠું અને ગોળ નાખી ગરમ કરી પીવાથી કફ મટે છે.
રાત્રે સૂતી વખતે ત્રણચાર તોલા શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાશર દૂધ પીવાથી શ્વાસ નળીમાં એકઠો થયેલો કફ નીકળી જાય છે.

અનિદ્રા – ઊંઘ ન આવવી

સૂતાં પહેલા ઠંડા પાણી વડે હાથ-પગ ધોઈ◆ માથામાં તેલ નાખવાથી◆ ઊંઘ આવે છે.
ચોથા ભાગનું જાયફળ પાણી સાથે લેવાથી ઊંઘ આવે છે.
કાંદાનું રાચતું રાત્રે ખાવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
પીપરીમૂળના ચૂર્ણની ફાકી લેવાથી અને પગે દીવેલ ઘસવાથી સારી ઊંઘ આવે છે.
ગોળ સાથે ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ખાવાથી અને ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી ઊંઘ આવે છે.
કુમળા રીંગણને શેકી, મધમાં મેળવી સૂતી વખતે લેવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
વરિયાળી, દૂધ અને સાકરનું ઠંડું શરબત પીવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.
જાયફળ, પીપરીમૂળ તથા સાકર દૂધમાં નાખી ગરમ કરી સૂતી વખતે પીવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.

ર થી ૩ ગ્રામ ખસખસ વાટીને સાકર અને મધ અથવા સાકર અને ઘી સાથે સૂતી વખતે લેવાથી ઊંઘ સરસ આવે છે.

ખૂબ વિચાર, વાયુ કે વૃદ્ધાવસ્થાને લીધે વાયુ વધી જવાથી રાતની ઊંઘ ઊડી જાય ત્યારે ગંઠોડાનું ચૂર્ણ બે ગ્રામ જેટલું ગોળ તથા ઘી સાથે ખાવાથી ઊંઘ આવી જાય છે.

દૂધમાં ખાંડ અને ગંઠોડાનું ચૂર્ણ નાખી ઉકાળી પીવાથી ઊંઘ આવે છે.

રાતના સૂતી વખતે મધ ચાટવાથી ઊંઘ જલદી આવી જાય છે.

દાંતની-પીડા

હિંગને પાણીમાં ઉકાળી તેનાં કોગળા કરવાથી દાંતનો દુઃખાવો મટે છે.

દાંત હાલતા હોય અને દુઃખાવો થતો હોય તો હિંગ અથવા અક્કલકરો દાંતમાં ભરાવવાથી આરામ થાય છે.

સવારના પહોરમાં કાળા તલ ખૂબ ચાવીને, ખાઈને, ઉપર થોડું પાણી પીવાથી દાંત મજબૂત બને છે.

વડની વડવાઈનું દાંતણ કરવાથી હલતા દાંત મજબૂત બને છે.

તલનું તેલ હથેળીમાં લઈ આંગળા વડે પેઢા પર ઘસવાથી હાલતા દાંત મજબૂત બને છે.

લીંબુનો રસ દાંતના પેઢા પર ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

તલના તેલનો કોગળો મોઢામાં દસ-પંદર મિનિટ ભરી રાખવાથી પાયોરિયા મટે છે અને દાંત મજબૂત બને છે.

સરસિયાના તેલ સાથે મીઠું મેળવીને દાંત ઘસવાથી પાયોરિયા મટે છે.

કુલાવેલી ફટકડીનો પાઉડર દાંતના પેઢા પર દબાવવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

દાંતનું પેઢું સુજી ગયું હોય તો મીઠાના ગાંગડાથી તેને ફોડી તેના પર કુલાવેલી ફટકડીનો પાઉડર લગાડવાથી દુઃખાવો મટે છે.

તેલ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંતનો દુઃખાવો, દાંતની પીળાશ અને દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

સફરજનના રસ સોડા સાથે મેળવી દાંત ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને દાંતની છારી મટે છે.

પાકાં ટામેટાંનો રસ ૫૦ ગ્રામ જેટલો દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

દાંતમાં સડો લાગે તો મીઠાના પાણીના કોગળાં વારંવાર કરવાથી આરામ મળે છે.

કોફીનો ઉકાળો કરી તેના કોગળા કરવાથી દાંતનો સડો અને દાંતનો દુઃખાવો મટે છે.

કાંદો ખાવાથી દાંત સફેદ દૂધ જેવા થાય છે.

રોજ સવારે મેથી પાણીમાં પલાળીને નરણે કોઠે ખાવાથી પાયોરિયા મટે છે.

તુલસીનાં પાન ચાવવાથી અને તુલસીનાં પાનનાં ઉકાળાના કોગળા કરવાથી દાંત અને પેઢાં મજબૂત બને છે.

પોલા થઈ ગયેલ અને કહોવાઈ ગયેલ દાંતના પોલાણમાં લવિંગ અને કપૂર અથવા તજ અને હિંગ વાટી દબાવી લેવાથી આરામ મળે છે.

દાંત પીળા પડી ગયા હોય તો પીસેલું મીઠું અને ખાવાનો સોડા મેળવીને દાંતે ઘસવાથી પીળાશ મટે છે. દાઢ દુઃખતી હોય તો ઘાસતેલ અથવા સ્પિરિટનું પૂમડું બનવી તેની ઉપર કપૂર ભભરાવી, દુઃખતી દાઢ ઉપર મૂકવું.

જાંબુના ઝાડની છાલ ઘોઈ, સ્વચ્છ કરી, અધકચરી ખાંડી, શેર પાણીમાં નાખી ઉકાળવી, અડધો શેર પાણી બાકી રહેતાં તે પાણી ઠંડુ કરી કોગળા કરવાથી દાંતનાં પેઢા મજબૂત થાય છે તથા પાયોરિયા મટે છે.

વડનું દૂધ વડના પત્તા ઉપર લઈ તેની પેઢાં ઉપર માલિશ કરવામાં આવે તો હાલતા દાંત પણ મજબૂત રીતે ચોટી જાય છે.

૧૦ ગ્રામ મરી અને ૨૦ ગ્રામ તમાકુની કાળી રાખ બારીક પીસી સવાર-સાંજ દાંતે ઘસવાથી પાયોરિયામાં ફાયદો થાય છે.

જીરાને શેકીને ખાવાથી પાયોરિયાની દુર્ગંધ દૂર થાય છે.

કાનની પીડા : ધરેલુ નુસ્ખા

તેલમાં લસણની કળી કકડાવીને, તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનના સણકા અને કાનની રસી મટે છે.

•આદુનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી સણકા મટે છે.

•મધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુઃખાવો અને રસી મટે છે.

•તલના તેલમાં હિંગ નાખી ઉકાળી તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી દુઃખાવો મટે છે.

•તુલસીના રસનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુઃખાવો અને સણકા મટે છે અને પરુ નીકળતું હોય તો તે બંધ થાય છે.

•કાંદાનો રસ અને મધ મેળવી તેનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનના સણકા અને દુઃખાવો મટે છે.

- નાગરવેલના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાખવાથી કાનના સણકા અને દુઃખાવો મટે છે.
- આંબાના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાખવાથી કાનના સણકા અને દુઃખાવો મટે છે.
- કુલાવેલી ફટકડી અને હળદર ભેગી કરી કાનમાં નાખવાથી કાન પાક્યો હોય અને રસી નીકળતા હોય તો તે મટે છે.
- વરિયાળી અધકચરી વાટીને પાણીમાં ખૂબ ઉકાળો. તે પાણીની વરાળ દુઃખતા કાન પર લેવાથી કાનની બહેરાશ, કાનનું શૂળ અને કાનમાં થતો અવાજ મટે છે.
- તેલમાં થોડી રાઈ વાટીને કાનના સોજા ઉપર લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- કાનમાં કોઈ જીવજંતુ ભરાઈ ગયું હોય તો સરસિયાનાં તેલનાં ટીપાં નાખવાથી તે મરી જાય છે.
- સફેદ કાંદાના રસનાં ટીપાં રોજ બે વખત નાખવાથી બહેરાશ મટે છે.
- કાનમાં બગાઈ, કાનખજૂરો જેવા જીવજંતુ ગાય હોય તો તે મધ અને તેલ ભેગા કરી કાનમાં ટીપાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે, કાનનું શૂળ અને રસી પણ મટે છે.
- કાનની બહેરાશ દૂર કરવા પાંચ-સાત પેશાબનાં ટીપાં દરરોજ નાખતા રહેવાથી બહેરાશ દૂર થાય છે.
- કાન દુઃખતો હોય તો મૂળાના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી દુઃખાવો અને સણકા મટે છે.

અશક્તિ – નબળાઈ

- ગાજરનો રસ પીવાથી શરીરમાં સારી શક્તિ આવે છે. જેને અશક્તિ રહેતી હોય તેને ગાજરનો રસ ખૂબ ફાયદાકારક થાય છે.
- જમ્યા પછી ત્રણચાર પાકાં કેળાં ખાવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે.
 - એક કપ દૂધમાં એક ચમચી મધ નાખી પીવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે.
 - અંજીરને દૂધમાં ઉકાળીને ખાવાથી અને દૂધ પીવાથી શક્તિ આવે છે. લોહી વધે છે.
 - ખજૂર ખાઈ, ઉપરથી ઘી મેળવેલું ગરમ દૂધ પીવાથી, ઘા વાગવાથી કે ઘામાંથી પુષ્કળ લોહી વહી જવાથી આવેલી નબળાઈ-અશક્તિ દૂર થાય છે.
 - રોજ સવારે અને રાત્રે સૂતી વખતે સાકર અને સોનામૂખી સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ ફાકવાથી અશક્તિ મટે છે.
 - સફેદ કાંદો ચોખ્ખા ઘીમાં શેકીને ખાવાથી શારીરિક નબળાઈ, ફેફસાની નબળાઈ, ધાતુની નબળાઈ દૂર થાય છે.

- મોસંબીનો રસ પીવાથી શરીરની નબળાઈ દૂર થાય છે.
- પાંચ પેશી ખજૂર ઘીમાં સાંતળીને ભાત સાથે ખાવાથી અને અર્ધો કલાક ઊંઘ લેવાથી નબળાઈ દૂર થઈ શક્તિ અને વજન વધે છે.
- એક સૂકું અંજીર અને પાંચદસ બદામ અને સાકર દૂધમાં ઉકાળીને પીવાથી લોહીની શુદ્ધિ થઈ, ગરમી મટી, શરીરમાં શક્તિ વધે છે.
- દૂધમાં બદામ, પીસતાં એલચી, કેસર અને ખાંડ નાખી ઉકાળીને પીવાથી ખૂબ શક્તિ આવે છે.
- ચણાના લોટનો મગસ, મોહનથાળ અથવા મૈસૂર બનાવી રોજ ખાવાથી તમામ પ્રકારની નબળાઈ દૂર થાય છે અને શક્તિ આવે છે.
- ફણગાવેલા ચણા રોજ સવારે ખાવાથી શરીર બળવાન અને પુષ્ટ બને છે. કિંમતી દવાઓ કરતાં આ ઉપાય સસ્તો અને સચોટ છે. પણ ચણા પચે તેટલા માફકસર જ ખાવા.
- ઘીમાં શેકેલા કાંદા સાથે શીરો ખાવાથી માંદગીમાંથી ઊઠ્યા પછી આવેલી અશક્તિ દૂર થઈ જલદી શક્તિ આવે છે.
- મેથીનાં કુમળાં પાનનું શાક બનાવીને ખાવાથી લોહીનો સુધારો થઈ શક્તિ આવે છે.
- સૂકી ખારેકનું ૨૦૦ ગ્રામ ચૂર્ણ બનાવી, તેમાં ૨૫ ગ્રામ સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખી બાટલી ભરી દેવી, તેમાંથી ૫ થી ૧૦ ગ્રામ ચૂર્ણ ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળી, તેમાં જરૂર જેટલી ખાંડ નાખી, સવારે પીવાથી શક્તિ આવે છે.

કમરનો દુઃખાવો – સંધિવા

- દોઢ-બે તોલા મેથી રોજ ફાંકવાથી વા મટે છે.
- કોઈપણ પ્રકારના શૂળ-પડખાં, છાતી, હૃદય કે માથામાં દુઃખાવો હોય ત્યારે તુલસીનો રસ ગરમ કરીને તેના પર માલિશ કરવાથી તરત આરામ થાય છે. આવા પ્રસંગે બે ચમચી તુલસીનો રસ પી જવો.
- મેથીને થોડા ઘીમાં શેકી તેનો લોટ કરવો, તેમાં ગોળ, ઘી ઉમેરીને લાડુ બનાવી લેવા. આ લાડુ ૮-૧૦ દિવસ ખાવાથી કમરનો દુઃખાવો અને સંધિવા મટે છે. જકડાઈ ગયેલાં અંગો છૂટાં પડે છે અને હાથ-પગે થતી કળતર પણ મટે છે.
- અજમો અને ગોળ સરખે ભાગે મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- સૂંઠ અને ગોખરુ સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી રોજ સવારે પીવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- સૂંઠનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે ફાંકવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.

- ખજૂરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી, તેમાં અર્ધો તોલો મેથી નાંખી પીવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- સૂંઠ, લસણ, અજમો અને રાઈ નાખીને તેલ ગરમ કરી તેનું માલિશ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે તેમજ દુઃખતાં સાંધામાં આરામ થાય છે.
- સૂંઠ અને હિંગ નાખીને તેલ ગરમ કરી તેનું માલિશ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો તથા શરીર જકડાઈ ગયેલું હોય તો તે મટે છે. સાંધાનો દુઃખાવો પણ મટે છે.
- રાઈના તેલ સાથે કાંદાનો રસ મેળવીને માલિશ કરવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે.
- આદુના રસમાં સહેજ મીઠું નાખી તેનું માલિશ કરવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે ડોકરહી ગઈ હોય તો તે પણ મટે છે.
- જાયફળને સરસિયાના તેલમાં ઘસી માલિશ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છૂટા પડે છે અને સંધિવા મટે છે.
- લવિંગનું તેલ ઘસવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે.
- ધાણા ૧૦ ગ્રામ અને સૂંઠ ત્રણ ગ્રામ લઈ, વાટી તેનો ઉકાળો બનાવી, તેમાં મધ નાખી પીવાથી પડખાનો દુઃખાવો તથા છાતીનો દુઃખાવો મટે છે.
- સૂંઠ, સાજીખાર અને હિંગનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી સર્વ પ્રકારના શૂળ મટે છે.
- જીરું, હિંગ અને સિંધવની ફાકી ઘી સાથે લેવાથી શૂળ મટે છે.
- એક ચમચી શેકેલી હિંગ થોડા ગરમ પાણીમાં પીવાથી પડખાનો દુઃખાવો મટે છે.
- સૂંઠનો ઉકાળો કરી, તેમાં એક ચમચી દિવેલ નાંખીને પીવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે.

કાયા બટાટાની છાલ કાઢ્યા વગર ટુકડા કરી તેનો રસ કાઢી તુરત જ પીવાથી સંધિવામાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

- તાંબાના વાસણમાં આખી રાત રાખેલું પાણી સવારે નરણા કોઠે પીવાથી સંધિવામાં ફાયદો થાય છે.
- દરિયાના પાણીમાં નિયમિત સ્નાન કરવાથી સંધિવાના દર્દીને ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. દરિયાના પાણીમાં સ્નાન કરવાનું શક્ય ન હોય તો દરિયાઈ મીઠું ગરમ પાણીમાં ઓગાળી તેનાથી સ્નાન કરવું.
- કૌચાંના બીજ ૧ કિલો લઈ સાંજે પાણીમાં પલાળો. સવારે તેનાં ફોતરાં ઉખાડીને તેનો ગર્ભ તડકામાં સૂકવી દો. સુકાયા બાદ તેનું ચૂર્ણ બનાવી ત્રણ ગ્રામ ચૂર્ણ સાથે ૧ ગ્રામ અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ મેળવી રોજ સવારે અને રાત્રે જમ્યાં પહેલાં ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી સંધિવા તથા લકવાના રોગીને ફાયદો થાય છે.

- સૂંઠનો કાઢો બનાવીને પીવાથી સાંધાનો દુઃખાવો મટે છે.
- સાંધાના દુઃખાવામાં કેરોસીન જરા ગરમ કરી માલિશ કરો.

પેટના દર્દોના દુઃખામાં આયુર્વેદ

અજમો ફાકી ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો, અજીર્ણ અને વાયુ મટે છે.

આદુ અને લીંબુના રસમાં અર્ધી ચમચી મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

અજમો અને મીઠું વાટીને તેની ફાકી લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

આદુ અને કુદીનાના રસમાં સિંધવ નાખીને પીવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

આદુનો રસ એક ચમચી અને લીંબુનો રસ બે ચમચી મેળવી તેમાં થોડી સાકર નાખીને પીવાથી કોઈ પણ જાતના પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

શેકેલા જાયફળનું એક ગ્રામ ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

જમ્બ્યા પછી કેટલાકને ૨-૩ કલાકે પેટમાં સખત દુઃખાવો થાય છે તે માટે સૂંઠ, તલ અને ગોળ સરખે ભાગે લઈ દૂધમાં નાખી સવાર-સાંજ લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

લીંબુના રસમાં થોડો પાપડખાર મેળવી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો ને આફરો મટે છે.

તુલસીનો રસ અને આદુનો રસ સરખે ભાગે લઈ, સહેજ ગરમ કરી, પીવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

ગોળ અને ચૂનો ભેગા કરી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

અજમો અને સંચળનું ચૂર્ણ ફાકવાથી ગેસ મટે છે.

ચીકણી સોપારીનો પા તોલો ભૂકો મોળા મઘામાં સવારે લેવાથી ગેસ મટે છે.

લીંબુના રસમાં મૂળાનો રસ મેળવી જમ્બ્યા પછી થતો દુઃખાવો અને ગેસ મટે છે.

કોકમનો ઉકાળો કરી, તેમાં થોડું મીઠું નાખી, પીવાથી પેટનો વાયુ અને ગોળો મટે છે.

સાકર અને ધાણાનું ચૂર્ણ પાણીમાં પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.

જીરું અને ધાણા બંને સરખા ભાગે લઈ, રાત્રે પલાળી રાખી, સવારમાં ખૂબ મસળી, તેમાં સાકર નાખીને પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.

કુદીનાના રસમાં મધ મેળવી લેવાથી પેટના દર્દો મટે છે. લાંબા સમયની આંતરડાની ફરિયાદ માટે આ ઉત્તમ ઈલાજ છે.

ઉકળતા પાણીમાં સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખી, તેને ઢાંકી, ઠંડુ થયા બાદ ગાળી, તેમાંથી પાંચ ચમચી જેટલું પીવાથી પેટનો આરો, પેટનો દુઃખાવો મટે છે. આ પાણીમાં સોડા-બાય-કાર્બ નાખી દિવસમાં બે-ત્રણ વાર પીવાથી ખરાબ ઓડકાર અને પેટમાં રહેલો વાયુ મટે છે.

એક તોલો તલનું તેલ પા તોલો હળદર મેળવીને લેવાથી પેટની ચૂંક મટે છે.

રાઈનું ચૂર્ણ થોડી સાકર સાથે લેવાથી અને ઉપરથી પાણી પીવાથી વાયુ અને કફથી થતો પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

હિંગ, સૂંઠ, મરી, લીંડી પીપર, સિંધવ, અજમો, જીરું, શાહજીરું, આ આઠ ચીજો સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી (જે હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ કહેવામાં આવે છે. તે બજારમાં પણ મળે છે.) લેવાથી પેટના દર્દો મટે છે. સાકરવાળા દૂધમાં એકથી બે ચમચી દિવેલ નાખી દિવસમાં બે વાર પીવાથી પેટનાં અનેક જાતના દર્દો મટે છે.

સવારના પહોરમાં મધ સાથે લસણ ખાવાથી પેટની ચૂંક મટે છે અને જેમનો જઠરાગ્નિ મંદ પડી ગયો હોય તો તે પ્રજ્વલિત બને છે.

રાઈનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી પેટની ચૂંક અને જીર્ણ મટે છે.

અજમો, સિંધવ અને હિંગ વાટી તેની ફાકી મારવાથી ગોળો મટે છે.

આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવીને પીવાથી પાચનક્રિયા બળવાન બને છે.

એલચી, ધાણાનું ચૂર્ણ ચારથી છ રતીભાર અને શેકેલી હિંગ એક રતીભાર લઈ લીંબુના રસમાં મેળવીને ચાટવાથી વાયુ, પેટનો દુઃખાવો અને આફરો મટે છે.

આધાશીશી- માથાના દુઃખાવાના આયુર્વેદ ઉપચાર

આદુનો રસ અને તુલસીનો રસ સૂંઘવાથી અને નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

લસણની કળીઓ પીસીને કાનપટ્ટી પર લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે.

દ્રાક્ષ અને ધાણાને ઠંડા પાણીમાં પલાળી પીવાથી આધાશીશી મટે છે.

હિંગને પાણીમાં મેળવી નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી આધાશીશી મટે છે.

સૂંઠને પાણીમાં ઘસી અને ઘસારો કપાળે લગાડવાથી આધાશીશી મટે છે.

દૂધમાં ઘી મેળવી, પીવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

સૂરજ ઉગે તે પહેલાં ગરમાગરમ, તાજી, ચોખ્ખા ઘીની જલેબી ખાવાથી આધાશીશી મટે છે.

માથું દુખતું હોય તો કપાળે ચોખ્ખું ઘી ઘસવાથી માથું ઉતરે છે.

આમળાનું ચૂર્ણ, સાકર અને ઘી સરખે ભાગે લઈ ખાવાથી માથું દુઃખતું હોય તો ઉતરે છે.

એક કપ પાણીમાં એક ચમચી હળદર નાખી, ઉકાળીને, પીવાથી, તેનો વાક (નાસ) લેવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

ઠંડા દૂધમાં સૂંઠ ઘસીને, તે દૂધના ૩/૪ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.

અર્ધો ચમચો લીંબુનો રસ અને અર્ધો ચમચો તુલસીનો રસ ભેગો કરી પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

માથુ દુઃખતું હોય તો તુલસીનાં પાન અને અગરબત્તી વાટીને માથે ચોપડવાથી તરત જ માથું ઉતરે છે.

નાળિયેરનું પાણી પીવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

લવિંગનું તેલ ઘસવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

લવિંગના અને તમાકુનાં પાન વાટીને માથા ઉપર લેપ કરવાથી આધાશીશીનું દર્દ (માઈગ્રેસ) માઈગ્રેન મટે છે.

નવશેકા પાણીમાં મીઠું નાખી બંને પગ પાણીમાં રાખવાથી ૧૫ મિનિટમાં માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

મરીને શુદ્ધ ઘીમાં ઘસીને તેના નાકમાં ટીપાં પાડવાથી આધાશીશી મટે છે.

જીભ ઉપર ચપટી મીઠું મૂકી, દશ મિનિટ પછી એક ગ્લાસ પાણી પીવાથી ગરમ તેવો માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

અંગ જકડાઈ જાય છે ?

પગના ગોટલા ચઢી જાય તો, કોપરેલ તેલ ગરમ કરી, માલિશ કરવાથી આરામ થાય છે.

•સરસિયાના તેલમાં કપૂર મેળવી માલિશ કરવાથી દુઃખતા સાંધા, ગરદન જકડાઈ જવી તથા સંધિવાના દર્દમાં આરામ થાય છે.

•તલના તેલમાં હિંગ અને સૂંઠ નાખી સહેજ ગરમ કરી, માલિશ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો, સાંધાનો દુઃખાવો, શરીર જકડાઈ જવું, લકવો વગેરે મટે છે.

•ધંતુરાનાં પાનનો ૮૦૦ ગ્રામ રસ કાઢી, તેમાં ૧૦ ગ્રામ હળદર અને ૨૫૦ ગ્રામ સરસિયું તેલ નાખી, ગરમ કરી, રસ બાળી, માત્ર તેલ બાકી રાખો, આ તેલનું માલિક કરવાથી શરીરનાં જકડાઈ ગયેલા અંગો છૂટાં પડી તકલીફ મટે છે.

•બે નાળિયેરનું કોપરું કાઢીને, તેના નાના ટુકડા કરી, ખાંડી નાખવું, ખાંડેલા કોપરાને વાસણમાં ધીમે ધીમે ગરમ કરવું, તેલ છૂટું પડશે, ને તેલ ઠર્યા પછી કપડામાં નિચોવીને ગાળી લેવું. બે નાળિયેરના નીકળેલાં તેલમાં ત્રણથી ચાર મરીનું ચૂર્ણ અને ત્રણ લસણની કળી વાટીને નાખવી. આ તેલથી જકડાઈ ગયેલા ભાગ પર હળવા હાથે સવારે અને રાત્રે માલિશ કરવી અને તે પછી ગરમ રેતીનો શેક કરવાથી ખૂબ આરામ થાય છે.

•વાયુ કે કફદોષથી કમરનો દુઃખાવો કે ડોક જકડાઈ ગઈ હોય તો થોડા પાણીમાં મરચાં નાખી, ઉકાળો કરી, તેમાં કપડું બોળી, દર્દવાળા ભાગ પર ગરમ પોતાં મૂકવાથી આરામ મળે છે.

ગળું બેસી ગયું છે? મોઢું આવી ગયું છે?

ગળું આવી ગયું હોય તો સરકાના કોગળા કરવાથી મટે છે.

પાન ખાવાથી મોઢું આવી ગયું હોય તો મોઢામાં લવિંગ રાખવાથી મટે છે.

મધ સાથે પાણી મેળવી કોગળા કરવાથી મોની ચાંદી અને ગળાની બળતરા મટે છે.

ટંકણખારને પાણીમાં ઓગાળી કોગળા કરવાથી મોના ચાંદા તથા જીભની ચાંદા મટે છે.

બાવળની છાલ ઉકાળીને કોગળા કરવાથી મોના ચાંદા મટે છે.

ગળું બેસી ગયું હોય તો મીઠાના ગરમ પાણીના કોગળા કરવાથી ગળું મટે છે.

ગરમ પાણીમાં હિંગ નાખીને પીવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખૂલે છે.

ગરમ કરેલા દૂધમાં થોડી હળદર નાખી પીવાથી ગળું બેસી ગયું હોય તો તે મટે છે.

પાકું દાડમ ખાવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો તે ખૂલે છે.

રાત્રે શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખૂલે છે.

લવિંગને જરા શેકી મોમાં રાખી ચૂસવાથી ગળાનો સોજો મટે છે.

ભોજન કર્યા પછી મરીનું ચૂર્ણ ઘી સાથે ચાટવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખૂલે છે.

સાકરની ગાંગડી મોમાં રાખી ચૂસવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખૂલે છે.

લસણને ખૂબ લસોટી, મલમ જેવું કરી, કપડાં પર લગાડી પટ્ટી, બનાવી કંઠમાળ જેવી ગળાની ગાંઠ પર લગાડવાથી ગળાની ગાંઠ મટે છે.

કંઠમાળ ઉપર જવના લોટમાં કોથમીરનો રસ મેળવીને રોજ લગાડવાથી કંઠમાળ મટે છે.

કાંદાનું કચુંબર, જીરું અને સિંધવ નાખી ખાવાથી ગળું સાફ રહે છે. કફની ખરેટી બાઝતી નથી.

તાજી મોળી છાશ પીવાથી મોના ચાંદા મટે છે.

તુલસીનાં પાન ચાવવાથી તથા તુલસીના પાનના ઉકાળાના કોગળા કરવાથી મોની દુર્ગંધ મટે છે.

કોથમીર ચાવી ચાવીને ચૂસવાથી ગળાનો કોઈપણ પ્રકારનો દુઃખાવો મટે છે.

બાળકો માટેની ઉપયોગી ટિપ્સ

ખજૂરની એક પેશી ચોખાના ઓસામણ સાથે મેળવી, ખૂબ વાટી તેમાં થોડું પાણી મેળવીને નાનાં

બાળકોને બે ત્રણ વખત આપવાથી નબળાં, કંતાઈ ગયેલાં બાળકો હૃષ્ટપુષ્ટ ભરાવદાર બને છે.

એક ચમચી પાલખની ભાજીનો રસ લઈ મધમાં ભેળવી રોજ પાવાથી સુકલકડી બાળકો શક્તિશાળી

બને છે.

પાકાં ટામેટાંનો તાજો રસ નાનાં બાળકોને દિવસમાં બે-ત્રણ વાર પાવાથી બાળકો નીરોગી અને બળવાન બને છે.

બાળકોને તલ ખવડાવવાથી બાળકો રાત્રે ઊંઘમાં પેશાબ કરતાં હોય તો અટકે છે અને શરીર પુષ્ટ બને છે.

તુલસીનાં પાનનો રસ પાંચથી દસ ટીપાં પાણીમાં નાખીને રોજ પીવડાવવાથી બાળકના સ્નાયુઓ અને હાડકાં મજબૂત બને છે અને બાળક જલદી ચાલતાં શીખે છે.

કાંદો અને ગોળ રોજ ખવડાવવાથી બાળકની ઊંચાઈ વધે છે.

દૂધ પીવડાવતાં પહેલાં ટામેટાંનો એક ચમચી રસ પીવાથી, બાળકોને થતી દૂધની ઉલટી મટે છે. હળદર નાખી ગરમ કરેલા દૂધમાં સહેજ મીઠું ને ગોળ નાખીને પાવાથી બાળકોની શરદી, કફ અને સસણી મટે છે.

લસણની એક કે બે કળી દૂધમાં પકાવી, ગાળી દૂધ પાવાથી બાળકોની મોટી ઉઘરસ (હડખી ઉઘરસ) મટે છે.

ઘાણા અને સાકરને ચોખાના ઓસામણમાં પાવાથી બાળકોની ઉઘરસ અને શ્વાસ મટે છે.

નાગરવેલનાં પાનને દિવેલ ચોપડી, સહેજ ગરમ કરી, નાના બાળકની છાતી પર મૂકી, ગરમ કપડાથી હળવો શેક કરવાથી બાળકનો કફ છૂટો પડી જાય છે.

લસણની કળીઓને કચડી, પોટલી બનાવી, બાળકના ગળામાં બાંધી રાખવાથી બાળકની કાળી ખાંસી (હુકિંગ કફ-હેડકી ઉઘરસ) મટે છે.

બાળકની છાતી કફથી ભરાઈ ગઈ હોય તો તુલસીનાં પાનનો રસ મધમાં મેળવી બે-ત્રણ વાર પાવાથી તુલસીના રસને ગરમ કરી છાતી, નાક તથા કપાળે લગાડવાથી શરદી અને કફમાં ખૂબ રાહત મળે છે. છાશમાં વાવડિંગનું ચૂર્ણ પાવાથી નાનાં બાળકોના કરમિયા મટે છે.

મધમાં કાળીજીરીનું ચૂર્ણ ચટાડવાથી બાળકોના કરમિયા મટે છે.

એક ચમચી કાંદાનો રસ પાવાથી ખાતાં અન્ન બાળકોનાં કરમિયા મટી જાય છે.

ગ્લુકોઝ મેળવેલા પાણીમાં લીંબુ નીચોવી બબ્બે ચમચી દિવસમાં ચાર વખત પાવાથી બાળકના શરૂઆતના દાંત ખૂબ જ સરળતાથી આવે છે અને ઝાડા થતા નથી.

બાળકોના પેઢાં પર નરમાસથી મધ અને સિંધવ-મીઠું મેળવી ઘસવાથી બાળકને સહેલાઈથી દાંત આવે છે.

દાંત આવે ત્યારે પાણી જેવા ઝાડા થતા હોય તો જાવંત્રીને તાવડી પર શેકી પાઉડર કરી મધ સાથે માતાના દૂધમાં આપવાથી ઝાડા મટે છે.

દાંત આવે ત્યારે પાણી જેવા ઝાડા થતા હોય તો મકાઈના ડોડામાંથી દાણા કાઢી લીધા પછી મકાઈના ડોડાને બાળી તેની ભૂકી (એક કે બે વાલ જેટલી) પાણી કે છાશમાં પાવાથી ઝાડા બંધ થઈ જાય છે.

દાંત આવે ત્યારે આંખ આવી હોય તો ફુલાવેલી ફટકડીને ગુલાબજળમાં મેળવી આંખમાં ટીપાં નાખવાં તથા ફટકડીના નવશેકા પાણીથી આંખ ધોવાથી આરામ થાય છે.

બાળકોને ગાજરનો રસ પિવડાવવાથી દાંત નીકળવામાં સરળતા થાય છે અને દૂધ પણ સારી રીતે પચે છે.

તુલસીનાં પાનનો રસ મધમાં મેળવીને પેઢા પર ઘસવાથી બાળકના દાંત તકલીફ વગર સરળતાથી આવે છે.

બાળકોને દાંત આવે ત્યારે લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ અથવા ફુલાવેલો ટંકણખાર મધમાં મેળવી મોઢા પર ઘસવાથી અને ટંકણખારનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવાથી સરળતાથી પીડા વગર દાંત આવે છે.

તાંદળજાનો રસ એક ચમચી ધાવણા બાળકને પાવાથી કબજિયાત મટે છે.

એક શેર પાણીને ખૂબ ઉકાળી, તેમાં પાંચ તોલા કાંદાની છીણ નાખી, ઠંડું થયા બાદ ગાળી, તેમાંથી એક ચમચી પાણી લઈને તેમાં પાંચ ટીપાં મધ મેળવી પાવાથી બાળક ઘસઘસાટ ઊંઘે છે.

સફેદ કાંદાને કચરીને સૂંઘાડવાથી બાળકોની આંચકી-તાણમાં ફાયદો થાય છે.

બાળકને ચૂંક આવતી હોય તો ડૂંટી પર હિંગ ચોપડવાથી વાછૂટ થઈ આરામ થાય છે.

જાયફળ અને સૂંઠને ગાયના ધીમાં ઘસીને તેનો ઘસરકો ચટાડવાથી બાળકને શરદીને લીધે થતા ઝાડા મટે છે.

નાગરવેલના પાનના રસમાં મધ મેળવીને ચટાડવાથી વાછૂટ થઈ નાનાં બાળકોનો આફરો-અપચો મટે છે.

બાળકને પેટમાં દુઃખે ત્યારે તેના પેશાબને પેટ ઉપર ચોપડવાથી લાભ થાય છે. નાના બાળકને છાશ પિવડાવવાથી દાંત નીકળવામાં તકલીફ થતી નથી.

કમળાના આયુર્વેદ ઉપચારો

શેરડીને ઝાકળમાં રાખી સવારે તેને ચૂસીને ખાવાથી કમળો મટે છે.

૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દહીંમાં ૨ થી ૪ ગ્રામ પાપડખારો મેળવીને વહેલી સવારે નરણે કોઠે લેવાથી ૩ દિવસમાં કમળો મટે છે.

ગાજરનો ઉકાળો પીવાથી કમળામાં આવેલી અશક્તિ અને લોહીની ઊણપ દૂર થાય છે.

મધ સાથે ગાજરનો રસ પીવાથી કમળો મટે છે.

મધમાં પાકાં કેળા ખાવાથી કમળો મટે છે.

આદુનો રસ તથા ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે.

સૂંઠ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે.

સફેદ કાંદા, ગોળ અને થોડી હળદર મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી કમળો મટી શકે છે.

હળદરનું ચૂર્ણ એક તોલો, ચાર તોલા જેટલાં દહીંમાં લેવાથી કમળો મટી શકે છે.

હળદરનું ચૂર્ણ તાજી છાસમાં નાખીને સવાર-સાંજ પીવાથી અઠવાડિયામાં કમળો મટી જાય છે.

કળિયાતુ બે ચમચી તેમજ સાકર દોઢ ચમચી ફાંકવાથી કમળો મટે છે.

કમળામાં ભૂખ ન લાગતી હોય તો બે ચમચી આદુનો રસ અને અડધી ચમચી ત્રિકુળાચૂર્ણ સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી ભૂખ લાગશે.

અરીઠાનું પાણી નાકમાં નાખવાથી કમળો મટે છે.

લીમડાના પાનનો રસ તથા મધ સવારમાં નરણા કોઠે પીવાથી પણ કમળો મટે છે.

હિંગને પાણીમાં ઘસીને આંખમાં આંજવાથી કમળો મટે છે.

દમ-શ્વાસના ધરેલુ ઉપચાર

દમનો હુમલો થયો હોય તો એક પાકું કેળું લઈ, તેને દીવાની જ્યોત પર ગરમ કરી, પછી તેને છોલીને મરીનો ભૂકો ઉપર ભભરાવીને ખાવાથી આરામ થાય છે.

ધી સાથે દળેલી હળદર ચાટી ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી દમમાં આરામ થાય છે.

બે ચમચી આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે.

રોજ ગાજરનો રસ પીવાથી દમનો રોગ જડમૂળમાંથી મટે છે.

હળદર, મરી અને અડધે એ ત્રણનો અંગારા પર નાખી ધુમાડો લેવાથી દમમાં તરત રાહત મળે છે.

દસ-પંદર લવિંગ ચાવીને તેનો રસ ગળવાથી દમ મટે છે.

એલચી, ખજૂર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી દમ મટે છે.

દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને ઘટે છે અને દમ મટે છે.

નાગરવેલના પાનમા બે રતીભાર જેટલી ફુલાવેલી ફટકડી ખાવાથી દમ મટે છે.

અજમો ગરમ પાણી સાથે લેવાથી શ્વાસમાં રાહત થાય છે.

પંદર-વીસ મરી વાટી મધ સાથે રોજ ચાટવાથી શ્વાસ મટે છે.

ગાજરના રસનાં ચારપાંચ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી શ્વાસ મટે છે.

તુલસીનો રસ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૩ ગ્રામ, એક ચમચી મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

તુલસીનો રસ દસ ગ્રામ અને મધ પાંચ ગ્રામ ભેગું કરી લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

હળદળ અને સૂકનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

કુલાવેલી ફટકડી અને સાકર સરખે ભાગે લઈ દિવસમાં ચાર વખત અર્ધો તોલો જેટલી ફાકવાથી શ્વાસ મટે છે.

આમળાના અઢી તોલા રસમાં એક તોલો મધ, પા તોલો પીપરનું ચૂર્ણ મેળવી લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

પથરી ના આયુર્વેદ ઉપચારો

*લીંબુના રસમાં સિંધવ-મીઠું મેળવીને ઊભાં ઊભાં પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

•ગાયના દૂધની છાશમાં સિંધવ-મીઠું નાખીને ઊભાં ઊભાં રોજ સવારે ૨૧૨ દિવસ સુધી પીવાથી પથરી પેશાબ વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને આરામ થાય છે.

•ગોખરુનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

•ટંકણખારને બારીક વાટી તેનો ભૂકો પાણી સાથે ફાકવાથી પથરીનો ચૂરો થઈ પેશાબ વાટે નીકળી જાય છે.

•નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવી રોજ સવારે પીવાથી પથરી મટી જાય છે.

•કારેલાંનો રસ છાશ સાથે પીવાથી પથરી મટી જાય છે.

•મૂળાના પાનનો રસ કાઢી, તેમાં સુરોખાર નાખી, રોજ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

•પાલખની ભાજીનો રસ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

•જૂનો ગોળ અને હળદર છાશમાં મેળવીને પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

•કાળી દ્રાક્ષનો ઉકાળો પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

•કળથી ૫૦ ગ્રામ રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી એ પાણી રોજ સવારે પીવાથી પથરી મટે છે.

•કળથીનો સુપ બનાવી તેમાં ચપટી સુરોખાર મેળવી પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે અને પથરીને લીધી થતી ભયંકર પીડા મટે છે.

•મૂળાનાં બી ચાર તોલા લઈ અર્ધો શેર પાણીમાં ઉકાળવાં, અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી પાણી પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

•ઘઉં અને ચણાને સાથે ઉકાળીને, તેના ઉકાળામાં ચપટી સુરોખાર નાખી ઉકાળી પીવાથી ભાંગીને ભૂકો

થઈ જાય છે.

•મેંદીનાં પાનનો ઉકાળો પીવાથી પથરી મટી જાય છે.

•મકાઈના દાણા કાઢી લીધા પછી ખાલી ડોડાને બાળી, તેની ભસ્મ બનાવી, ચાળીને આ ભસ્મ ૧ ગ્રામ જેટલી સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી પથરીનું દર્દ પેશાબની અટકાયત મટે છે.

•બડી દૂધ (દૂધેલી) નાં પાન પાંચ તોલા તથા મેંદીનાં પાન પાંચ તોલા લઈ બંનેને અલગ અલગ વાટી રસ કાઢવો અને બંને રસ કાંસાના વાસણમાં નાખી દોઢ તોલો ગોળ ઉમેરી ઉકાળવું, રસ ઠંડો થાય પછી બે ભાગ કરી એક ભાગ સવારે અને એક ભાગ સાંજે ત્રણ દિવસ સુધી પીવો. પેશાબ લાલ આવે તો ગભરાવવું નહીં. ત્રીજા દિવસે પથરી બારીક પાઉડર થઈ પેશાબ વાટે બહાર આવશે. કાંદાના ૨૦ ગ્રામ રસમાં ૫૦ ગ્રામ ખાંડેલી મિસરી ખાંડ ભેળવીને ખાવાથી પથરી તૂટી જઈને પેશાબ દ્વારા નીકળી જાય છે.

તાવમાં : સૂંઠ, દેવદારુ, ધાણા, નાની મોટી બંને ભોંયરીંગણી, આ ઔષધીઓનો કવાથ- ઉકાળો બનાવીને તાવમાં પાચન માટે આપવો જોઈએ.

તાવમાં ભૂખ લાગવા પર પ્રથમ લીંડીપીપર અને સૂંઠથી પકવેલ પાણીમાં ધાણી મમરાની પેચા-સૂપ બનાવીને આપવી જોઈએ. તે જલદી પચી જાય છે અને તાવનો નાશ કરે છે

મહુડાનું ફૂલ મધુર, શીતળ, ભારે અને પુષ્ટિ આપનાર હોઈ, બળ તથા વીર્ય વધારનાર અને વાયુ તથા પિત્તનો નાશ કરનાર કહેલ છે.

મહુડાનું ફળ શીતળ, ભારે, મધુર, વીર્યને વધારનાર, હૃદયને ન ગમે એવું અને વાયુ, પિત્ત, તરસ, લોહીનો બગાડ કે અશુદ્ધિ, દાહ, શ્વાસ, ક્ષત-ચાંદું તથા ક્ષયનો નાશ કરે છે.

પપૈયું એક સંપૂર્ણ આહાર છે. તે માત્ર એકલું ખાવાથી પણ પેટ ભરાઈ જાય છે. તેને ભરપેટ ખાવાથી તેની કોઈ પણ આડઅસર થતી નથી કે તેનાથી કોઈ નુકસાન થતું નથી. તેને દૂધની સાથે ખાવામાં આવે તો તે રક્ત શુદ્ધ કરવાનું કામ કરે છે.

કમળાના રોગથી પીડાતા દર્દીને કાચાં પપૈયાનાં રસના પાંચ ટીપાં તાજાં દૂધમાં મીક્ષ કરી ભોજન બાદ ચાર અઠવાડિયા સુધી આપવામાં આવે તો દર્દીને ફાયદો થાય છે. દર્દીને આ પ્રયોગની સાથે સાથે પાકું કેળું આપવું.

પથરીના રોગમાં દર્દીને પપૈયાના થડની ૨૦ ગ્રામ છાલને ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં લસોટી, વાટીને ગાળી લો. દર્દીને જ્યારે જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે આ પાણી આપો. આ પ્રયોગ સતત ૨૧ દિવસ કરવાથી પથરી આપોઆપ ભાંગીને નીકળી જશે.

પેટના વિકાર દૂર કરવા માટે કાચા પપૈયાનો સલાડ ખાઓ.

અપચા અને કબજિયાતની બીમારીમાં સવારના નાસ્તામાં પપૈયાને નિયમિત રીતે લેવાથી એક અઠવાડિયામાં આ સમસ્યા દૂર થશે.

કફને લીધે સ્વરભેદ - અવાજ બેસી ગયો હોય, તો લીંડીપીપર, પીપરામૂળ (ગંઠોડા) કાળા મરી અને વિશ્વલૈષજ એટલે કે સૂંઠ આ ઔષધોનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવું જોઈએ. (બધા જ ઔષધો સરખા ભાગે- વજને મિશ્ર કરી ખૂબ ખાંડીને બારીક ચૂર્ણ કરી, બાટલી ભરી લેવી. આમાંથી અડધી ચમચી જેટલું આ ચૂર્ણ એકથી બે ચમચી મધમાં મિશ્ર કરી સવાર- સાંજ ચાટી જવું. આ ચૂર્ણથી બેસી ગયેલો અવાજ ખૂલી જાય છે. કફના બધા જ રોગોમાં પણ આ ઉપચાર હિતાવહ છે.)

વજન

કમળકાકડી ઠંડી, મીઠી, તુરી, કડવી, ભારે મળને રોકનાર, વીર્ય- શુક્રને વધારનાર, રુક્ષ, ગર્ભનું સ્થાપન કરનાર, બળ આપનાર, મળનું શોષણ કરનાર અને કફ તથા વાયુ કરનાર હોય, પિત્ત, લોહીનો બગાડ કે રક્તપિત્ત તથા દાહ- બળતરાને મટાડનાર છે. * વજન વધતું જ ન હોય તેમણે દસ પંદર કમળકાકડીના મીજ રોજ સવારે તેની બે ફાડ વચ્ચેની લીલી જીભ કાઢીને સાકર સાથે ખૂબ ચાવીને ખાવા. તે અતિ પૌષ્ટિક હોવાથી ધીમે ધીમે વજન વધવા લાગે છે.

ચક્કર

આયુર્વેદિય મતે જેમને ચક્કર આવતાં હોય, તેમણે પિત્ત વધારનાર તમામ આહાર વિહારનો ત્યાગ કરી દેવો. અને એક ચમચી ગાયના ધીમાં વાલના એક દાણા જેટલો શુદ્ધ સાજીખાર મિશ્ર કરી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવો તથા પગના તળિયે અને કપાળે ગાયનું ધી ઘસવું જોઈએ.

વારંવાર કાકડા પાકી જતાં હોય તેમણે અડધી ચમચી હળદર અને અડધી ચમચી ગરમાળાની છાલનો તાજેતાજો બનાવેલો ઉકાળો સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવો જોઈએ.

કાકડાનો સોજો:

હુંકાળા પાણીમા એક ચમચી હળદરનું ચુર્ણ અને એક ચમચી ખાંડ નાખીને ઓગાળીને ધીમે ધીમે પીવું. સવાર,બપોર,સાંજ અને રાત્રે પીવું. ત્રણ દીવસ પછી ચારની જગ્યાએ ત્રણ બખત પીવું. જેમ જેમ રાહત જણાય તેમ તેમ એક એક વાર ઓછા કરતા જવું. ત્રણ દીવસમાં સોજો ઉતરી જાય છે. પીડા અને દુખાવો બંધ થાય છે. આ એક અનુભવ સિદ્ધ ઉત્તમ ઇલાજ છે. હળદર શુદ્ધી કરનાર છે. તે વિષનાશક છે અને ઘાને રૂઝવે છે. જો અવારનવાર કાકડા થતા હોય તો રોજ જમવામા લીલી હળદરની કચુંબર ખાવી.

; bthi|dtsh Nt btxi|FtJt òEyp?

૧. તેમાં કેરોટીન છે જેનું શરીરમાં 'વિટામીન એ' માં રૂપાંતર થાય છે. જેનાથી તમારી આંખોના નંબર ઓછા થાય
Au h; tk' mt : Jtòpk | : e.

2. dtshl t hm: e vkbtkytk hztl tumtòuytAtu: tg Au

૩. ગાજર ખાવાથી 'ગાઉટ' થયો હતો ; tu; uytWx (bx e sòb) : tg Au

4. dtshl t mwl : e j tne atil'ipk : tg Au rnbtoj tcel J''uAifthK ; btkygtl Au

૫. ગાજર ખાવાથી દાંત મજબુત થાય છે.

6. dtshbtkVtEch Aisi|FtJt: e fcSgt; bxi|Au

7. dtshl t rl gbe; Wvgtid: e ytxj t c''t httdtbtktntn; : tg Au 1. ntxnykf 2. v: he 3. mtò 4. l mftthe VqJe.

૫. લ્યુકોરીઆ (પ્રદર)

પપૈયાના ફાયદા

પપૈયુ ખાવામાં સ્વાદીષ્ટ તો છે જ પરંતુ તે ઘણુ જ ગુણકારી છેતેમા. વીટામીન બી,સી,ઇ અને બીટા કેરોટીન હોય છે.

તેમા રહેલું પપેન એન્ઝાઇમ પાચનક્રીયામા ઘણુજ ઉપયોગી છેકબજીયા.,રક્તસ્રાવમાં પપૈયુ ઘણુ જ ફાયદાકારક છેપપૈયું. હૃદયરોગ અને ડાયાબીટીસના રોગીઓ માટે લાભકારક છેતેમા. રહેલું ફાયબર કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છેતેનો. રસ પ્રોટીનને સરળતાથી પચાવીદે છે જેને કારણે આતરડા અને પેટના વિ કારો દુર થાય છેતેનું. નિયમીત સેવન કેન્સરના જોખમને ઘટાડે છેપપૈયામા. રહેલા એન્ઝાઇમને લઇ ને સોજામા રાહત રહે છેપપૈયામા. રહેલુ વિટામીન ત્વચા અને આંખો માટે ઘણુજ ગુણકારી છેસવારે. પપૈયુ ખાઇને ઉપર દુધ પીવાથી કવજીયાત મટે છેહાઇબ્લડ. પ્રેશરની બિમારીવાળાએ રોજ સવારે ખાલી પેટે ત્રણથી ચાર ચીરી પપૈયાની ત્રણ મહીના સુધી ખાવી જોઇએ જેનાથી ઘણોજ ફરક પડે છે. પગના દુખાવા માટે પપૈયું ઘણુ જ ઉપયોગી છે.

કફ, પિત્તના અનેક રોગનાશક – લીમડો

ગુજરાત અને ભારતમાં લીમડા (નિમ્બ, નીમ)ના વૃક્ષથી સૌ કોઈ પરિચિત છે. લીમડો ભારતીય લોકો માટે કલ્પતરુ સમાન ઔષધિ, જંતુનાશક, પાકરક્ષક તથા પર્યાવરણની શુદ્ધિકર્તા તરીકે ખાસ ઉપયોગી છે. તેના વૃક્ષો ૨૫ થી ૩૦ ફૂટ ઊંચા અને અનેક ડાળી-શાખાના હોય છે. થડની છાલ જાડી, ખરબચડી, ધૂળિયા-લાલ રંગની તથા ફાટેલી હોય છે. તેના પાન ૯ થી ૧૬ ઈંચ લાંબા, પીળી-પાતળી સળી ઉપર, ૧ થી ૩ ઈંચ લાંબા, અર્ધા થી દોઢ ઈંચ પહોળા, એકાંતરે આવેલા, પાનની કિનાર કરવતીના દાતા જેવી છેડે અણીદાર, સળીની બંને બાજુએ પ્રાયઃ ૬ થી ૧૪ની સંખ્યામાં થાય છે. ઝાડ પર ઉનાળામાં સફેદ રંગના, નાના, જરા કડવી સુગંધના, ગુચ્છામાં પુષ્પોક આવે છે. તેની પર લંબગોળ, અર્ધા ઈંચ વ્યાસની રાચણ જેવડી કે તેથી નાની લીંબોડી-ફળરૂપે ગુચ્છામાં આવે છે. આ લીંબોળી તાજી નવી હોય ત્યારે લીલા રંગની ને પાકે ત્યારે પીળા રંગની થાય છે. તેની ઉપરનો ભાગ ગર્ભરૂપ-ચીકણો હોય છે. ફળમાં મીંજ હોય છે. જે પીલીને ‘લીંબોડીનું તેલ’ મેળવાય છે. જે દવારૂપે ખાસ વપરાય છે. લીમડો સર્વાંગ કડવો હોય છે.

ગુણધર્મો :

લીમડો સ્વાદે કડવો, તીખો, ગુણમાં ઠંડો, હળવો, ગ્રાહી (સંકોચક), મંદાગ્નિ કર્તા, વ્રણ-જખમની શુદ્ધિ કરી

રુઝવનાર, બાળકો અને ગરમી-શરદીના દર્દીને હિતકર અને હૃદયને હિતકર છે. તે વ્રણ, સોજા, કફ પિત્ત (ગરમી), કૃમિ, ઉલટી, હૃદયરોગ, કોઢ, શ્રમ, તૃષા, અરૂચિ, રક્તદોષ, ઉધરસ, તાવ અને પ્રમેહ મટાડે છે. આડની છાલ, પાચક, કડવી, તાવ મટાડનાર તથા ગ્રાહી છે. પાંદડા-વ્રણ, બદગાંઠ, કૃમિ, કમળો, ત્વચારોગ, ગરમીના દર્દો મટાડે છે. લીંબોળીના મીંજ કોઢ, કૃમિ હરસ, તાવ મટાડે છે. લીંબોળીનું તેલ ગરમ, કડવું, જૂ-લીખ-ખોડા-નાશક, કફપિત્તજન્ય રોગો તથા ત્વચા રોગો મટાડે છે. ઉનાળામાં લીમડાના ફૂલ, નમક તથા મરી સાથે ૩ થી ૫ દિન ખાવાં લાલપ્રદ છે.

ઔષધિ પ્રયોગ :

વ્રણ-જખમ (રસીવાળા) : લીમડાના પાન ખૂબ બારીક વાટી, તેની ચટણી પોટીસની જેમ રોજ લગાવવી, ઉત્તમ ઈલાજ છે. તે જંતુઘ્ન અને રસી વિરોધી હોવા સાથે રુઝવનાર પણ છે.

ખસ-ખરજવું :

- (૧) લીંબોળીનું તેલ તથા કણગીનું તેલ મિશ્ર કરી કે એકલું લગાવવું.
- (૨) દાદર, ખરજવું, વાઢિયા, ચામડી કાળી પડી ગઈ હોય તો લીંબુ ઘસવાથી એ મટે છે.

ફિત્ત ztD, Fej , "çct:

- (૧) કાળા ડાઘ, ખીલ, ધબ્બા વગેરે ચહેરા પરથી દૂર કરવા લીંબુની તાજી છાલ ત્રણ ગ્રામ અને ૧૨ ગ્રામ સફેદ
mhmJI uJtxe ; l tu j w ht°tuanihtumtV fhe j dtJJtu yt j w °tKif yXJtrzgt s j dtJJt: e vrhKtb òWt
bઘNi
- (૨) ખીલ મટાડવા માટે પણ લીંબુના રસમાં સરસવના દાણા અને થોડું સિંધવ વાટી ખીલ પર લગાવવા.
- (૩) લીંબુની છાલ જ ખીલ ઉપર લગાવવાથી પણ ખીલ દૂર થશે.
- (૪) ftfzel t hmbtkj çpl tuhm l tife btuvh btj eN fhJt: e fitt fitt ficeò ztD JdthubxiiAu
- (૫) મોઢા પરના ખીલ કાળા ડાઘ વગેરે લીંબુથી દૂર થશે ખીલ, આંખ ઉપરના કુંડાળા, શરીરની ચરબી ઓગાળી મેદ
પણ દૂર કરે છે.

(૬) ગરદન ઘણાની કાળી પડી ગઈ હોય છે એની ઉપર સવાર- સાંજ દસ- દસ મિનિટ લીંબુ ડમ્પલ : e atbze dtthe
yl umkUtme : E SNu

(૭) લીંબુનો રસ અને તુલસીના પાનનો રસ ભેગાકરીને ચહેરા પર લગાવીને દસ મિનિટ પછી પાણીથી ધોઈ
નાખવાથી મોઢા પરના ડાઘ ધીરે ધીરે દૂર થશે.

(૮) j `çpl tuhm 20 dfb skj tu`KJth dtmel ij utuybtk20 dfb øj emhel ; : t 5 dfb mtztctgftco
ભેગા કરીને શીશીમાં ભરી રાખવા અને રોજ રાત્રે લગાડવાથી ચહેરા પરના કાળા ડાઘ, ધબ્બા, દૂર થશે અને ચામડી
MpkUtme ; : t dtthe : Nu

(૯) ખીલ પર મૂળાના પાનનો રસ લગાડવાથી અઠવાડિયામાં ખીલ મટે છે.

(10) ત્વચા પર ડાઘ અને ધબ્બા હોય તો સરસિયાના તેલમાં ચપટી મીઠું નાખીને એનાથી માલિશ કરો.
ડાઘા જરૂર ઓછા થશે.

(11) લીમડાની લીંબોડીને છાસમાં વાટી તેને ખીલ પર લગાવવાથી ખીલ દૂર થાય છે. અને ચહેરાની
ત્વચા મુલાયમ બને છે.

(12) જાયફળ વાટીને ચહેરા પર લગાડવાથી કરચલીઓ દૂર થાય છે.

(13) ચહેરા તથા ગરદન પરની કાળાશ દૂર કરવા માટે કુદીનાના પાન વાટીને તે અર્ક કાઢીને રૂ વડે
ચહેરા તથા ગરદન પર લગાવી 20 મિનિટ પછી ચહેરો ધોઈ નાખવો.

(14) તુલસીનો રસ ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ દૂર થશે

પેટનો દુખાવો : થોરના દૂધનો પેટ ઉપર લેપ કરવાથી પેટનો દુખાવો ચોક્કસ મટી જાય છે.

માથાનો ખોડો-જૂ-લીખ :

(1) રાતે લીંબોળીનું તેલ માથાના વાળમાં લગાવી સૂઈ જવું. સવારે માથું ધોવું. ૪-૬ દિવસે આમ કરવું.

(2) રાત્રે સુતી વખતે તુલસીના પાન માથા નીચે તકીયાની ઉપર મૂકી રાખીને સૂવામાં આવે તો
માથામાંની જૂ નાશ પામે છે.

(3) ત્રણ ચમચી નાળિયેરના તેલમાં કપૂર મેળવીને રાત્રે વાળના મૂળમાં ઘસીને સવારે વાળ ધોવાથી જૂ-
લીખ સાફ થઈ જાય છે.

માથાની ઉંદરી (નાની ટાલ) : લીંબોળીનું તેલ તથા કણગી (કરંજ)નું તેલ મિક્સ કરી ટાલ પર રોજ ઘસવાથી નવા વાળ આવે.

કમળો : લીંમડાની અંતરછાલનો ઉકાળો કરી, તેમાં મધ અને ચપટી સૂંઠ નાંખી સવાર-સાંજ પીવું.

પ્રમેહ : લીંમડાની કાચી લીંબોળી રોજ ૧-૨૧ દિન ખાઈ બંધ કરવી.

હરસ :

(1) લીંમડાની પાકી લીંબોળી રોજ ૧-૨ નંગ સવારે ગોળ સાથે ૭ દિવસ સુધી ખાવી.

(2) લીંમડાની કાચી લીંબોળી રોજ ૧-૨૧ દિન ખાઈ બંધ કરવી

શીળસ, ચળ, રક્તપિત્ત : લીંમડાની આંતરછાલનો ઉકાળો મધ નાંખી પીવો.

ગળતકોઢ (રગતપિત્ત) : લીંમડાના પાનનો રસ ૨૦-૨૫ ગ્રામ જેટલો અથવા લીંબોળીનું તેલ ૧૫ ટીપા જેટલું રોજ લાંબો સમય લેવું. વ્રણ-જખમ પર લીંમડાના પાન તથા સોનાગેરુ સાથે વાટી, તેનો નિત્ય લેપ કરવો.

ક્ષયના રોગને અતિસાર : સુકો(ખાટી ભાજી)ના પાનની ભાજી રાંધવી. સહેજ ઘી લઈ વઘારવી. તેમાં દહીંનું પાણી(તોર) મિક્સ કરવું. દાડમનો રસ કાઢી તેને પણ ભાજીમાં ઉમેરી ખાવા આપવી.

તાવમાં :

(1) ભૂખ લાગવા પર પ્રથમ લીંડીપીપર અને સૂંઠથી પકવેલ પાણીમાં ધાણી મમરાની પેચા- સૂપ બનાવીને આપવી જોઈએ. તે જલદી પચી જાય છે અને તાવનો નાશ કરે છે સૂંઠ, દેવદારુ, ધાણા, નાની મોટી બંને ભોંયરીંગણી, આ ઔષધીઓનો કવાથ- ઉકાળો બનાવીને તાવમાં પાચન માટે આપવો જોઈએ.

(2) એક ચમચી તુલસીનો રસ અને બીલીના ફૂલની સાથે એક ચમચી મધ ઉમેરી દિવસમાં બે વખત લેવાથી તાવમાં રાહત થાય છે.

(3) તાવમાં દ્રાક્ષ ઉત્તમ કાર્ય કરે છે જે તરસ છિપાવે છે અને તાવથી ઉત્પન્ન થયેલી ગરમી પણ દૂર કરે છે .

1 ગ્લાસ દ્રાક્ષનો જ્યુસ ½ ગ્લાસ પાણી સાથે લેવાથી ફાયદો થશે.

- (4) નારંગીનો] ઓરેંજનો [જ્યુસ. જેના સેવનથી પેશાબ વધારે થાય છે જેનાથી તાવની ગરમી દૂર થાય છે .નારંગીનો રસ પાચન શક્તિ વધારે છે અને ઈંફેક્શન સામે શક્તિ વધારે છે.
- (5) સખત તાવમાં બરફનાં પાણીનાં પોતા મૂકવાથી તાવ ઉતરે છે
- (6) તુલસી અને સૂરજમુખીનાં પાન વાટીને તેનો રસ પીવાથી બધી જાતના તાવ મટે છે.
- (7) કથું કારણ ન પકડાતું હોય અને શરીરમાંઝીણો તાવ રહેતો હોય તો ખારેક, સૂંઠ, કાળી દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, દૂધમાં નાખી દૂધ ઉકાળીને ઠંડુ થયે પીવું .ખારેક [સુકવેલું ખજૂર [લોહીમાંથી પિત્ત કાઢી તેને સ્વચ્છ કરે છે.
- (8) તાવ ઉતારવા ધાણાનું પાણી અને સાકર પીઓ .પરસેવો વળશે તો તાવ ઉતરશે.
- (9) કારેલાના સેવનથી તાવ,ઉધરસ, ચામડીને લગતા રોગો,એનિમિયા, ડાયાબિટીસ તેમજ કૃમિ પર લાભદાયક છે.

મરડામાં લોહી: ઝાડામાં લોહી તથા જળસ(પાચ) પડતું હોય તો દિવેલના મુળનો ટુકડો લઈ દૂધમાં ઉકાળી ઠંડુ પડતા દૂધ પીવડાવવું.

અતિસાર અથવાઝાડા:

- (1) ચોળાઈ(તાંદલજો)ના મુળ ઘોઈ સ્વચ્છ કરી ચોખાના ઘોવાણમાં ધસી ચમચી સાકર મીક્ષ કરી પાવો.
- (2) પાકા કેળાને બરાબર છૂંટી કાઢી તેમાં 1 ચમચી આમલીનો ગર અને ચપટી મીઠું ઉમેરી દિવસના બે વખત લો.
- (3)દૂધ વગરની કડક કોફી અથવા ચા પીઓ.
- (4) ખૂબ જાણીતો અકસીર ઉપાય એ છે કે 15 થી 20 તાજા મીઠા લીમડાના પાન લઈ તેની પેસ્ટ બનાવી તેમાં 1 ચમચી મધ ભેળવી પીઓ.
- (5) છુંદેલા પાકા કેળામાં ¼ ચમચી જાયફળનો પાઉડર ભેળવીને લો.
- (6) 1 ચમચી ખજૂરની પેસ્ટમાં 1 ચમચી મધ ભેળવી દિવસના 4 થી 5 વખત લેવાથી અતિસાર] ઝાડા [પર ઉત્તમ ઈલાજ છે.

(7) 1 ચમચી ખજૂરની પેસ્ટમાં 1 ચમચી મધ ભેળવી દિવસના 4 થી 5 વખત લેવાથી અતિસાર] ઝાડા [પર ઉત્તમ ઈલાજ છે.

(8) છાશમાં એક ચમચી સૂઠ ભેળવી પીવાથી ઝાડા] અતિસાર [પર રાહત રહે છે.

કાનનો દુઃખાવો:

(1) 3 થી 4 લસણની કળી લઈ તેને ખાવાના તેલમાં ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી ગરમ કરી ઠંડુ પડે ગાળીને એ તેલ કાનમાં નાખવાથી કાનનાં દુઃખાવામાં રાહત રહેશે.

(2) લસણના રસને દુઃખતા કાનમાં નાખો .એની એન્ટિબાયોટિક ગુણ દુઃખાવામાં રાહત રહે છે.

(3) કાનના દુઃખાવો થતો હોય ત્યારે દૂધ, બટર, ચીઝ વગેરે ખાવાનું ટાળો. વિટામિન સી અને ઝીંક જેમાં આવતું હોય તેનો ખોરાકમાં ઉમેરો કરો.

(4) કાનમાં નહાતી વખતે પાણી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો.

(5) સ્વમૂત્રનાં 3 થી 4 ટીપા કાનમાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

(6) તુલસીના પાનના રસમાં થોડુંક કપૂર ભેળવી જરાક ગરમ કરો .આ ગરમ રસનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનું કળતર દૂર થશે.

(7) મધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુઃખાવો અને રસી મટે છે.

આંખમા વેલ: મરીનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ તૈયાર કરવું. ભાંગરાના પાન સ્વચ્છ કરી તેને વેલ પર લગાડવું.

જેનાથી વેલ દુર થાય છે એવો શાસ્ત્રોલેખ છે.

ડંખ: ભમરા,માંખી તથા જીવડાના ડંખ ઉપર અઘેડાના પાન વાટી લેપ કરવાથી રાહત થાય છે.

આફરાનો અસરકારક ઇલાજ: અરીઠાના છોતરા પાણીમાં પલાળીને પછી તે હાથમાં લઈને મસળીને ફીણ ઉત્પન્ન કરવું આ ફીણમાં આગળીની ચપટી જેટલી જરાક હિંગ મેળવીને આ ફીણને ડૂટીની ફરતે ગોળાકાર ફેરવતા જઈને ચોપડવુંહાજત થાય તો મળ શુધ્ધી થોડી ધીરજ રાખવી માટે જવું.

પેટની બળતરા : વરિયાળી સાથે આદું અથવા જીરાનું સેવન કરવાથી પેટની બળતરા તથા પાચન ક્રિયામાં લાભ થાય છે.

એડી પરના ચીરા : કાંદા શેકી તેની પેસ્ટ બનાવી એડી પર લગાડવાથી એડી પરના ચીરા મહિનામાં મટી જશે.

ઉલટી:

(1) તાજા કુદીનાને વાટી બે ચમચા જેટલો રસ કાઢી મધ સાથે મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

(2) ઉલટી થતી હોય કે ઊબકા આવતા હોય તો તુલસીના રસમાં એલચીનો પાઉડર મિક્સ કરીને પીવાથી રાહત થશે.

દાંત :

(1) હાલતા દાંત અટકાવવા મોંમાં તલના તેલના કોગળા ભરી રાખવાથી ચાર-છમહિનાના પ્રયોગ બાદ દાંત બરાબર ચોટી જાય છે.

(2) નાના બાળકોને છાશ પીવડાવવાથી દાંત નીકળવામાં તકલીફ થતી નથી.

(3) લવિંગનું તેલ લઈ પેઢા પર લગાડો અથવા લવિંગને મોંમા મૂકી રાખી ધીરે ધીરે ચાવો.

(4) 1 ગ્લાસ પાણીમાં મીઠું ભેળવી તેના દિવસના બે વાર કોગળા કરો .પેઢા પર આવેલા સોજાને મટાડવામાં મદદ કરશે.

(5) અરડૂસીના 2 પાન ચાવીને ખાવા અને દૂધ પીવું .આનાથી દાંતમાંથી થતો રક્તસ્રાવ બંધ થશે.

(6) આમળાની સિઝનમાં આમળાનો રસ પીઓ.

(7) નારિયેળની છાલને બાળી ઝીણો ભૂકો કરી દાંતે લગાડવાથી દાંત સાફ થાય છે.

(8) લીંબુની છાલને સૂકવી તેનો પાઉડર બનાવી તેમાં મીઠું ભેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંત મજબૂત અને ચમકીલા બને છે.

(9) અખરોટના ઝાડની છાલ દાંતે ઘસવાથી દાંતને દુઃખાવો દૂર થાય છે અને દાંત ચમકીલા બને છે.

(10) ફૂદીનાના પાન ચાવવાથી મુખમાંથી આવતી દુર્ગંધ દૂર થશે અને દાંતનો સડો દૂર કરશે.

(11) લીંબુનો રસ દાંત પર ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

(12) દાઢમાં દુઃખતું હોય તો લવિંગનું તેલ લગાડવું.

(13) મીઠું, ખાવાના સોડા અને હળદર સરખા પ્રમાણમાં લઈ દાંતે ઘસવાથી દુઃખતા દાંતમાં રાહત રહેશે.

(14) બે ટીપાં સરસવના તેલમાં એક ચપટી મીઠું ભેળવી દાંત સાફ કરવાથી દાંત અને પેઢા મજબૂત થાય છે.

ગરમી : જે વ્યક્તિને ખાસ ઉનાળામાં ગરમી નીકળતી હોય તેમણે કારેલાનો રસ જીરું પાવડર નાખીને એક ચમચી પીવો.

લકવા: લકવાના રોગીને ગોદંતી ભસ્મ અને ચોપચીની ચૂર્ણ 10 ગ્રામ લઈ તેમાં ઝેરકચોલાનું ચૂર્ણ 2 ગ્રામ મેળવી સારી રીતે ઘૂંટી મિશ્ર કરી સવાર સાંજ 3 ગ્રામ મધ કે પાણી સાથે આપવાથી ઘણો જ ફાયદો થાય છે.

શરદી-સળેખમ: ઉધરસ ,ખાંસી

(1) વધુ પડતી મીઠાઈ ખાવાથી શરદી થઈ ગઈ હોય તો ગોળ, ઘી અને સૂંઠની લાડુડી બનાવીને તેને સવાર-સાંજ ખાવાથી રાહત થાય છે.

(2) ગાયના ઘી માં જાયફળ અને સૂંઠ ઘસી ચટાડવાથી શરદીના કારણે થતી તકલીફમાં રાહત થાય છે.

(3) સળેખમની શરૂઆત હોય ત્યારે હળદરના પાવડરનો ધૂમાડો લેવો. ખાસ કરીને રાતે સુતા પહેલા ધુમાડો લઈને સુઈ જવું. ધુમાડો લીધા પછી તરત પાણી પીવું નહીં, બે ત્રણ કલાક પછી પાણી પીવું.

(4) વરસાદમાં પલળીને આવ્યા પછી તુલસીનો કે આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી લાગશે નહિં.

(5) દ્રાક્ષ ખાંસીમાં ઉત્તમ પરિણામ આપે છે .1 કપ દ્રાક્ષનો જ્યુસમાં 1 ચમચી મધ ઉમેરી પીવું.

- (6) સૂકી ખાંસીમાં બદામ ઉત્તમ છે .7 બદામ લઈ તેને પાણીમાં આખી રાત પલાડી રાખો .બીજે દિવસે તેના છોતરા કાઢી નાખી તેની પેસ્ટ બનાવો .તેમાં 20 ગ્રામ બટર અને 20 ગ્રામ ખાંડ ભેળવી સવાર સાંજ બે વખત લેવાથી ખૂબ રાહત રહેશે.
- (7) કાંદાના રસમાં મધ ભેળવી લેવાથી ઉધરસ મટે છે.
- (8) લવિંગને મોંમા રાખી ચુસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- (9) મરીનાં ચૂર્ણમાં સાકર અને ઘીમાં ભેવી લેવાથી ઉધરસમાં રાહત રહેશે.
- (10) દાડમના ફળની છાલ ચૂસવાથી ઉધરસમાં રાહત રહેશે.
- (11) આદુના રસમાં મધ ભેળવી પીવું.
- (12) આમલીના ચિ ચુકાને શેકી તેનું ચૂર્ણ બનાવી તેમાં મધ અને ઘી ઉમેરીને લેવાથી કફમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- (13) શેરડીના રસમાં આદુનો રસ નાખી પીવાથી કફ થતો નથી અને કફની તકલીફ મટે છે.
- (14) વેગવાળી ખાંસી આવતી હોય ત્યારે બાવળિયો ગુંદર લાવી સાફ કરી તેનો એક ટુકડો મોંમા રાખવો અને પીપરમીટની જેમ ચૂસો ..બાવળિયા ગુંદરની ચીકાશને કારણે સૂકાયેલા ગળાની ખાજ શમી જશે અને ખાંસી શાંત થઈ જશે.
- (15) સૂકી ખાંસીને કારણે ગળુ સૂકાઈ જાય છે અને પેટ સાફ ન આવે ત્યારે ઈસબગુલનો પ્રયોગ કરવો. 1 કપ ઉકાળીને ઠારેલા દૂધમાં 1 ચમચી ખાંડ, 1 ચમચી ઘી નાખી હલાવી દૂધ રબડી જેવું થાય ત્યારે ચમચી ચમચી પીવું .સાત દિવસ આ પ્રયોગ કરવો.
- (16) જેઠીમધનો શીરાનો ટુકડો મોંમા રાખી ચૂસો.
- (17) એક ચમચી કાંદાનો રસ એક ચમચી આદુનો રસ બે ચમચી મધસાથે ભેળવીને પીવાથી ઉધરસ પર રાહત રહેશે.
- (18) હુંફાળું પાણી પીવાથી ઉધરસમાં રાહત રહે છે.

(20) નાગરવેલનાં પાનને બાળકની છાતી ઉપર મૂકી કપડાંના ગોટાનો શેક કરવામાં આવે તો છાતીનો કફ છૂટો પડી ઉધરસ બેસી જશે.

(21) રાત્રે મીઠાની કાંકરી મોંમા મૂકી રાખવાથી ઉધરસ ઓછી આવશે.

(21) લીંબુ હંમેશા શરદી માટે ઉત્તમ રહ્યું છે જે હંમેશા શરીરની પ્રતિરોધકતા વધારે છે .1 ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં 1 ચમચી લીંબુનો રસ ઉમેરી તેમાં 1 ચમચી મધ ઉમેરી દિવસમાં બે વખત લેવું.

(22) 1 ચમચી મરી પાઉડરને 1 કપ દૂધમાં ઉકાળવું .તેમાં ½ ચમચી હળદર ઉમેરો તથા સ્વાદ માટે સાકર પણ ઉમેરી શકો છો .આ ઉકાળેલું દૂધ ત્રણ દિવસ સુધી દિવસમાં એકવાર લેવાથી શરદીમાં રાહત રહેશે.

(23) 3 થી 4 ચમચી ડુંગળીના રસમાં 3 થી 4 ચમચી મધ ભેળવી લઈ શકો છો.

(24) સૂંઠ કાળા મરી અને તુલસીનાં પાનનો ઉકાળો શરદી ઉપર લાભદાયક છે.

(25) કાળા મરીના 2 થી 3 દાણા તુલસીના પાન સાથે ચાવવાથી શરદી દૂર થશે.

(26) લવિંગના તેલને રુમાલમાં નાખી સૂંઘવાથી શરદીમાં રાહત રહેશે.

(27) તુલસી, સૂંઠ, મરી અને ગોળનો ઉકાળો શરદી પર રાહત આપે છે.

(28) શરદી અને સળેખમથી દૂર રહેવા નાક પર સીધી હવા લાગે તેમ ન બેસવું .મુસાફરી દરમિયાન વિરુદ્ધ દિશામાં બેસવું.

(29) સવારે અને રાત્રે સૂવાના 1 કલાક પહેલા 1 ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં 1 ચમચી સૂંઠ નાખી પીવાથી જૂની શરદી -સળેખમમાં રાહત રહેશે.

(30) અજમાને શેકીને અને વાટીને તેની પોટલી બનાવીને સૂંઘવાથી શરદી મટે છે.

(31) શરદી પર મરી, તજ અને આદુનો ઉકાળો રાહત આપે છે.

(32) દિવેલમાં કપૂર નાખી તેનાં બે ટીપાં નાકમાં નાખવાથી શરદીથી બંધ થયેલું નાક ખૂલી જાય છે.

(33) નયણાકોઠે તુલસીનાં પાન ખાવાથી શરદી અને કફમાં રાહત રહે છે.

(34) નિલગીરીનાં ટીપાંનો નાસ લેવાથી શરદીથી બંધ થયેલું નાક ખૂલી જશે.

(35) રોજ સવારે તુલસીના પાન સાથે બે કાળા મરી ચાવી જવાથી કફ થતો નથી.

પથરી :

(1) છાશમાં હળદર અને જુનો ગોળ મેળવીને નિયમિત પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

(2) નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવીને પીવાથી પથરીની તકલીફમાં રાહત થાય છે.

મરડો : માખણ, મધ અને ખડીસાકર મેળવીને ખાવાથી મરડો થયો હોય તો તે મટી જાય છે.

ગૂમડું : કોઈ પણ ગૂમડું પાકીને કુટી ગયું હોય તો તેના ઉપર લીમડાના પાન વાટીને તેની લૂગદી બનાવીને ચોપડવાથી ઘા ઝડપથી રુઝાઈ જાય છે.

નસકોરી : ખટમીઠાં દાડમના 100 ગ્રામ રસમાં 20 ગ્રામ સાકર મેળવીને રોજ બપોરે (ઉનાળામાં ખાસ) પીવાથી નસકોરી કુટતી બંધ થઈ જાય છે.

હાઈબ્લડ પ્રેશર: હાઈબ્લડ પ્રેશરના દર્દી માટે પપૈયું ફાયદાકારક હોય છે .તેને રોજ ભૂખ્યા પેટે ચાવીને ખાવું.

ચક્કર

આયુર્વેદિય મતે જેમને ચક્કર આવતાં હોય, તેમણે પિત્ત વધારનાર તમામ આહાર વિહારનો ત્યાગ કરી દેવો. અને એક ચમચી ગાયના ઘીમાં વાલના એક દાણા જેટલો શુદ્ધ સાજીખાર મિશ્ર કરી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવો તથા પગના તળિયે અને કપાળે ગાયનું ઘી ઘસવું જોઈએ.

કૃમિનો નાશ:

(1) વાવડિંગ, પીપરીમૂળ -ગંઠોડા, સરગવો તથા કાળાંમરી નાંખી છાશમાં તૈયાર કરેલી ચવાગૂ સૂપ સાજીખાર નાંખી પીવાથી કૃમિનો નાશ થાય છે.

(2) કિરમાણી અજમો સવારે ઠંડા પાણી સાથે અડધી તમચી જેટલો લેવાથી કૃમિ -કરમિયાનો નાશ થાય છે.

(3) પિત્તપાપડો અધકચરો શેકી ચણાની દાળ જેટલો મધ સાથે આપવાથી કૃમિઓનો નાશ થશે.

(4) વાવડિંગનો ઉકાળો પીવાથી થોડા દિવસમાં તમામ પ્રકારના કૃમિ સાફ થઈ જાય છે* .બીજોરાની છાલનો ઉકાળો કૃમિનો નાશ કરે છે.

(5) અનનાસ ખાવાથી નાના કૃમિઓ ઓગળી જાય છે.

(6) લીમડાની કાચી લીંબોળી રોજ ૧-૨૧ દિન ખાઈ બંધ કરવી.

કાકડાનો સોજો:

(1) વારંવાર કાકડા પાકી જતાં હોય તેમણે અડધી ચમચી હળદર અને અડધી ચમચી ગરમાળાની છાલનો તાજેતાજો બનાવેલો ઉકાળો સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવો જોઈએ.

(2) હુંફાળા પાણીમાં એક ચમચી હળદરનું ચુર્ણ અને એક ચમચી ખાંડ નાખીને, ઓગાળીને ધીમે ધીમે પીવું. સવાર, બપોર, સાંજ અને રાત્રે પીવું. ત્રણ દીવસ પછી ચારની જગ્યાએ ત્રણ બખત પીવું. જેમ જેમ રાહત જણાય તેમ તેમ એક એક વાર ઓછા કરતા જવું. ત્રણ દીવસમાં સોજો ઉતરી જાય છે. પીડા અને દુખાવો બંધ થાય છે. આ એક અનુભવ સિદ્ધ ઉત્તમ ઇલાજ છે. હળદર શુધ્ધી કરનાર છે. તે વિષનાશક છે અને ઘાને રૂઝવે છે. જો અવારનવાર કાકડા થતા હોય તો રોજ જમવામાં લીલી હળદરની કચુંબર ખાવી.

ગેસને લીધે સોજા/ વાયુ :

(1) ગેસને લીધે સોજા ચઢ્યાં હોય તો તુલસીનો રસ, ઘી અને કાળા મરીનો ભૂકો કરી દિવસમાં બે વખત પી જવાથી અચૂક ફાયદો થાય છે.

(2) મહુડાનું ફળ શીતળ, ભારે, મધુર, વીર્યને વધારનાર, હૃદયને ન ગમે એવું અને વાયુ, પિત્ત, તરસ, લોહીનો બગાડ કે અશુદ્ધિ, દાહ, શ્વાસ, ક્ષત-ચાંદું તથા ક્ષયનો નાશ કરે છે.

સોજો:

(1)

પીપળીની છાલ સ્વચ્છ કરી તેને સહેજ પાણીમા લસોટવી અને એને સોજાવાળા ભાગ પર ચોપડવાથી રાહત થાય છે.

(2) સંધિવામાં આવતા સોજા પર અજમાનું તેલ લગાવવાથી ફાયદો થાય છે.

કમળાના રોગથી પીડાતા દર્દીને કાચાં પપૈયાના રસના પાંચ ટીપાં તાજાં દૂધમાં મીક્ષ કરી ભોજન બાદ ચાર અઠવાડિયા સુધી આપવામાં આવે તો દર્દીને ફાયદો થાય છે. દર્દીને આ પ્રયોગની સાથે સાથે પાકું કેળું આપવું.

પથરીના રોગમાં દર્દીને પપૈયાના થડની ૨૦ ગ્રામ છાલને ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં લસોટી, વાટીને ગાળી લો. દર્દીને જ્યારે જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે આ પાણી આપો. આ પ્રયોગ સતત ૨૧ દિવસ કરવાથી પથરી આપોઆપ ભાંગીને નીકળી જશે.

માથાનો દુઃખાવો:-

(1) સફરજનને મીઠા સાથે ભૂખ્યા પેટે ખાઓ.

(2) ઠંડીથી માથું દુખતું હોય તો તજનાં પાઉડરને પાણીમાં ભેળવી તેની પેસ્ટ બનાવી કપાળ પર લગાડો.

અપચા અને કબજિયાત:

(1) સવારના નાસ્તામાં પપૈયાને નિયમિત રીતે લેવાથી એક અઠવાડિયામાં આ સમસ્યા દૂર થશે.

(2) દરરોજ નરણા તિલ્લી JNfif dhhb viKebtkj 'qpl tuhm l tFel iiveJt: e fcrsqt; bxiAu

(3) પેટના વિકાર દૂર કરવા માટે કાચા પપૈયાનો સલાડ ખાઓ.

(4) એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં થોડો લીંબુનો રસ મેળવી પ્રાતઃકાળે પીવાથી કબજિયાતમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

(5) ખોરાક પચતો ન હોય તેમણે જીરું શેકીને સંતરાના રસમાં ભેળવી પીવું જોઈએ .પેટનો ગેસ તથા અપચો દૂર થશે.

(6) રાત્રે ભારે ખોરાક લીધા પછી છાસમાં જીરું, લીમડો અને આદુનો ઘીમાં વઘાર કરીને પીવાથી ફાયદો થશે.

કફને લીધે સ્વરભેદ :

અવાજ બેસી ગયો હોય, તો લીંડીપીપર, પીપરામૂળ (ગંઠોડા) કાળા મરી અને વિશ્વલૈષજ એટલે કે સૂંઠ આ ઔષધોનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવું જોઈએ. (બધા જ ઔષધો સરખા ભાગે- વજને મિશ્ર કરી ખૂબ ખાંડીને બારીક ચૂર્ણ કરી, બાટલી ભરી લેવી. આમાંથી અડધી ચમચી જેટલું આ ચૂર્ણ એકથી બે ચમચી મધમાં મિશ્ર કરી સવાર- સાંજ ચાટી જવું. આ ચૂર્ણથી બેસી ગયેલો અવાજ ખૂલી જાય છે. કફના બધા જ રોગોમાં પણ આ ઉપચાર હિતાવહ છે.)

સૂકા હોઠનો ધરગથ્થુ ઉપાયો:-

(1) પુષ્કળ પાણી પીઓ

(2) કાકડીને પાતળી ચીરી કરી સૂકાચેલા હોઠ પર રગડો.

(3) કડવા લીમડાનો રસ હોઠો પર લગાડો.

(4) રાતના સૂતા પહેલા હોઠો પર દિવેલ લગાડો.

(5) ગુલાબની પાંદડીનો રસ કાઢી તે હોઠ પર લગાડવાથી હોઠ ગુલાબી થાય છે

(6)સુકા રહેતા હોઠ પર દિવસમાં એકવાર કોપરેલ અથવા ઓલિવ ઓઈલનું પાંચ મિનિટ માલિશ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(7) હોઠની કુદરતી ચમક લાવવા માટે તાજા ક્રીમમાં લીંબુનો રસ ભેળવી લગાડવો..

વજન :

(1) કમળકાકડી ઠંડી, મીઠી, તુરી, કડવી, ભારે મળને રોકનાર, વીર્ય- શુક્રને વધારનાર, રુક્ષ, ગર્ભનું સ્થાપન કરનાર, બળ આપનાર, મળનું શોષણ કરનાર અને કફ તથા વાયુ કરનાર હોય, પિત્ત, લોહીનો બગાડ કે રક્તપિત્ત તથા દાહ- બળતરારને મટાડનાર છે. * વજન વધતું જ ન હોય તેમણે દસ પંદર કમળકાકડીના મીજ રોજ સવારે તેની બે ફાડ વચ્ચેની લીલી જીભ કાઢીને સાકર સાથે ખૂબ ચાવીને ખાવા. તે અતિ પૌષ્ટિક હોવાથી ધીમે ધીમે વજન વધવા લાગે છે.

(2) ઘઉંના લોટમાં શક્કરિયાંનો લોટ મેળવીને રોટલી ખાવામાં આવે તો થોડા દિવસોમાં જ શરીરનું વજન વધવા લાગે છે.

મૂત્રપીંડની પથરી અને ભાંગનો નશો: જમરૂખીના ૧૦૦ ગ્રામ પાન લઈ ઘોઈ, સાફ કરી સહેજ પાણી ઉમેરી ગ્રાઈન્ડ કરો.નીચોવી રસ કાઢી દર્દીને પીવડાવો.ભાંગનો નશો ચડ્યો હોય તો અસર કરસે.

સુકતાન:બાળક સુકાતુ હોય, અંગ વળતુ ન હોય તો સૂકતાનની અસરવાળા બાળકને જેઠી મધનો પાવડર શીવણના શુષ્ક ફુલને સમભાગે લઈ ઘી મા પકવ કરવો. તેમા સાકરનો પાવડર જોઈતા પ્રમાણ માં મિક્ષ કરી ભરી રાખવું. રોજ ચમચી ઘી બાળકને ખવડાવવું

ડાયાબીટીસનો ઘરેલૂ ઉપાય:

(1) ડાયાબીટીસના દર્દીએ ગુવારશીંગ સુકવીને તેનો પાવડર બનાવવો. સવાર સાંજ બે ચમચી આ પાવડરની ફાકી મારવી. આનાથી ડાયાબીટીસના દર્દીને ઘણો જ ફાયદો થાય છે.

- (2) મેથીના દાણાનો પાઉડર પાણીમાં ભેળવી સવાર-સાંજ તે પાણી પીવાથી ડાયાબિટીસ તેમજ બ્લડપ્રેશરમાં ફાયદો થાય છે.
- (3) આંબાનાં તાજા પાન લો અને 1 ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળો .આખી રાત રહેવા દો અને બીજે દિવસે સવારે ગાળીને પીઓ.
- (4) દિવસના ત્રણ ગ્રેપફ્રુટ્સ]પપનસ [ત્રણ વખત ખાઓ.
- (5) આપણું દેશી ગુસબેરી વિટામિન સીથી ભરપૂર હોય છે જે ડાયાબિટીસ માટે ઉપયોગી છે .1 ચમચી ગુસબેરીનો રસ અને 1 કપ કારેલાના રસ સાથે ભેળવીને 2 મહિના સુધી પીઓ..
- (6) બીલીપત્રનાં પાનને ½ કલાક પાણીમાં પલાડી રાખીને તેને ખૂબ લસોટી તેનો રસ કાઢી પીવાથી ઉત્તમ પરિણામ આપે છે.
- (7) સારા પાકા જાંબુને સૂકવી બારીક ખાંડી ચૂર્ણ બનાવી પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી ડાયાબિટીસમાં રાહત રહેશે.
- (8) ઘઉંના જ્વારાનો રસ નિયમીત પીવાથી ડાયાબિટીસ પર રાહત રહે છે
- (9) મેથીનાં દાણા રાતનાં પલાડી સવારે ચાવીને ખાવાથી ડાયાબિટીસમાં ફરક પડે છે.

શીળવા: એલર્જીને કારણે આવતી ખંજવાળ અને શીળવા ઉઠવા પર નાગરવેલના પાનવાટી તેનો રસ ચોપડવાથી ઘણી જ રાહત થાય છે.

ખાટા ઓડકારનો અસરકારક ઉપાય: ખાટા ઘચરકાની સાથેગળામાં ખટાશ લાગે,આખુ મોઢુ ખાટું ખાટું થઈ જાય અનેખાટા ઓડકારઆવે તો સ્વાદમાં ખાટી અને આથાવાળી વસ્તુઓ ખાવાની છોડી દોજમ્યા. પછી ફક્ત બે ઘુંટડા પાણી પીવું,એક કલાક પછી તરસ પ્રમાણે પાણી પીવુંખાવાનો. સોડા, સાજીના કુલ કે જે રસોડામાં વપરાય છે તેને અડધીચમચીદળેલી સાકરમાં ભેળવી જમ્યા પછી અડધો કલાક બાદ ફાકી જવુંતેની. ઉપર બે ઘુંટડા પાણી પીવું. સાજીના કુલ પિત્તનુ શમન કરે છે.

Vipul Desai – desaivm50@yahoo.com

શ્વાસ- એસ્થમા :

આયુર્વેદમાં દમ- શ્વાસ એસ્થમા માટે એક ઔષધ ઉપચાર આ પ્રમાણે છે. એક ચમચી ગોળ + એક ચમચી સૂંઠનું ચૂર્ણ + સરસિયું. આ ત્રણે ઔષધ મિશ્ર કરીને ધીમે ધીમે સવાર- સાંજ ચાટી જવું અને આવશ્યક પરેજી સાથે આ ઉપચાર ૨૦થી ૨૫ દિવસ કરવો.* અડધી અડધી ચમચી ભારંગ મૂળ અને સૂંઠનું ચૂર્ણ મધ અથવા આદુંના બે ચમચી જેટલા રસમાં મિશ્ર કરી સવાર- સાંજ ચટાડવું. આ ઉપચારથી ક્રોનિક- કઠિન શ્વાસ પણ મટે છે. * આદું, અરડુસી, મધ અને તુલસીનો રસ મિશ્ર કરી પીવાથી શ્વાસમાં ફાયદો થાય છે.

ક્ષયમાં

એક ગ્લાસ બકરીના તાજા દૂધમાં, આ દૂધ જેટલું જ પાણી ઉમેરી તેમાં એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ અને એટલી જ સાકર નાંખી ઉકાળવું. ઉકળતા પાણીનો ભાગ ઊડી જાય ત્યારે ઉતારી ઠંડું પાડી પી જવું. સવાર- સાંજ આ રીતે એક ગ્લાસ દૂધ ક્ષયના દર્દીઓ, ક્ષયના મુખ્ય પ્રધાન ઔષધો સાથે પીવે તો, ક્ષયમાં જલદી ફાયદો થાય છે અને વજન પણ વધે છે. અશ્વગંધામાં એક વિશેષ ગુણ “બૃહણ” રહેલો છે. બૃહણ એટલે વજન વધારનાર એવં પૌષ્ટિક જેમનું વજન વધતું જ ન હોય, તેઓ પણ આ ઉપચાર પ્રયોગ કરી શકે.

ચીકણી થુક:

ગાંગડા હીંગ-૧૦ગ્રામ, બીડલવણ-૪૦ગ્રામ, કાળીજીરી-૮૦ગ્રામ, એરંડાના સુકામુળ-૧૬૦ગ્રામ આ બધુ બારીક વાટીને કાચની બાટલીમાં ભરી દો. આ બધુ હીંગવાધા ચુર્ણની એક એક ચમચી સવાર સાંજ હુંફાળા પાણી સાથે ફાકવી. જેનાથી વારંવાર આવતું ચીકણુ થુક, છાતીની ગભરામણ, હૃદયશૂળ, પેટની ગરવડ, સાંધાનો સોજો અને દુખાવો, આમવાત, કબજીયાત, અરૂચિ, વારંવાર થતો પેશાબ એ બધામાં પંડીત ભાવપ્રકાશજીના કહેવા પ્રમાણે રાહત થાય છે.

મહુડાનું ફૂલ: મધુર, શીતળ, ભારે અને પુષ્ટિ આપનાર હોઈ, બળ તથા વીર્ય વધારનાર અને વાયુ તથા પિત્તનો નાશ કરનાર કહેલ છે.

મહુડાનું ફળ: શીતળ, ભારે, મધુર, વીર્યને વધારનાર, હૃદયને ન ગમે એવું અને વાયુ, પિત્ત, તરસ, લોહીનો બગાડ કે અશુદ્ધિ, દાહ, શ્વાસ, ક્ષત-ચાંદું તથા ક્ષયનો નાશ કરે છે.

પપૈયું : પપૈયું એક સંપૂર્ણ આહાર છે. તે માત્ર એકલું ખાવાથી પણ પેટ ભરાઈ જાય છે. તેને ભરપેટ ખાવાથી તેની કોઈ પણ આડઅસર થતી નથી કે તેનાથી કોઈ નુકસાન થતું નથી. તેને દૂધની સાથે ખાવામાં આવે તો તે રક્ત શુદ્ધ કરવાનું કામ કરે છે.

ગોળ:

આપને ખબર છે? આયુર્વેદના વિદ્વાન પંડિત ભાવમિશ્રે ગોળને સપ્રેમ નમસ્કાર કર્યા છે. કારણ કે ગોળ ત્રિદોષહર છે. ત્રિદોષ એટલે વાયુ, પિત્ત અને કફ. આ ત્રણે દોષમાંથી કોઈ પણ એકની, બેની કે ત્રણેની વધઘટથી રોગોત્પત્તિ થાય છે. આંદુ સાથે ગોળનું સેવન કરવાથી કફના રોગો, હરડે સાથે ગોળનું સેવન કરવાથી પિત્તના રોગો અને સૂંઠની સાથે ગોળનું સેવન કરવાથી વાયુનો નાશ કરે છે. ગોળ રુચિકર, અગ્નિદીપક, પથ્ય, મળમૂત્ર શોધક, હૃદયને હિતકર, પૌષ્ટિક, રસાયન, પચવામાં લઘુ અને વીર્ય વધારનાર છે.

વાળ માટે ગોલ્ડન ટીપ્સ

- (1) લીમડો નાંખી ઉકાળેલા પાણીને ઠંડું કર્યા બાદ વાળ ધોવા
- (2) મધ, મેથી અને કોપરેલ માથામાં લગાડી ૪૫ મિનિટ પછી ધોઈ લો
- (3) વેક્સ ટ્રીટમેન્ટ દ્વારા વાળ લીસા, શાઈનિંગ અને કન્ડિશનિંગ કરાવો
- (4) શ્રીફળના કોપરાના દૂધમાં મધ, લીંબુ નાંખી વાળમાં લગાવો.
- (5) એક મુઠ્ઠી જેટલી અગરબત્તીની રાખમાં ખાટું દહીં ભેળવો .તેને ચહેરા પર લગાવી પંદર મિનિટ પછી ધોઈ નાખો .એથી ચહેરા પરની દૂર કરેલી રૂવાંટી ઝડપથી નહીં ઉગે.
- (6) દૂધીનો રસ અને નાળિયેરનું તેલ મિક્સ કરી એનાથી માથામાં સારી રીતે માલિશ કરો .વાળની ચમક વધી જશે.

(7) ચહેરા પરની રૂંવાટી દૂર કરવા માટે ત્રણ ચમચી રવામાં થોડોક ઘઉંનો લોટ, થોડોક ચણાનો લોટ તથા દૂધ મિક્સ કરીને લગાવો .સૂકાઈ જાય એટલે એને વાળની ઊલટી દિશામાં હળવેથી ઘસો .પછી ઘોઈ નાખો.

(8) કાંદાનો રસ અને મધ સમાન માત્રામાં ભેળવી વાળમાં લગાડી વાળ ધોવાથી વાળ ખરતા અટકે છે.

(9) તુવેરની દાળને પાણીમાં રાતના પલાળી દેવી .સવારે તેને ઝીણી વાટી લેવી .આ મિશ્રણથી વાળ ધોવાથી વાળ ખરતા અટકાવી શકાય છે.

(10) માથામાં આંગળીના ટેરવાથી મસાજ કરો .જેનાથી લોહીનું ભ્રમણ વધશે.

(11) આમળાનું તેલ વાળનાં મૂળ સુધી લગાડો.

(12) કોપરાનું દૂધ વાળનાં મૂળમાં લગાડી ધીરે ધીરે મસાજ કરો.

(13) શિયાળામાં રોજ 3 થી 4 આમળા ખાઓ.

(14) નિયમિત 1 ચમચી ત્રિફળાનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લો.

(15) રાતના ગાયનું ઘી પગના તળિયે ઘસો.

(16) લોખંડના વાસણમાં આમળાના ચૂર્ણને પાણીમાં પલાડી માથામાં લગાડવાથી અકાળે વાળ ધોળા થતાં અટકે છે અને વાળ મજબૂત થાય છે.

(17) અઠવાડિયે એક વખત હોટ ટોવેલ અને ઓઈલિંગ કર્યા પછી 10 થી 15 મિનિટ માટે વાળમાં દહીં નાખવું વાળનાં ટેક્ષચર પ્રમાણે શેમ્પૂ કરવું આનાથી વાળનો ગ્રોથ વધે છે અને ખરતાં અટકે છે.

(18) આંબાની ગોટલી અને આમળાને પાણીમાં પલાડી ચોળીને માથામાં લેપ કરવાથી વાળ કાળા અને લાંબા થાય છે.

(19) વાળને લાંબા અને ચમકદાર બનાવવા માટે અઠવાડિયામાં એક વખત માથામાં હુંફાળુ તેલ લગાડવું અને થોડા કલાક બાદ નવશેકા ગરમ પાણીમાં પલાડેલા માથા પર લપેટી સ્ટીમ આપવી.

(20) કોપરેલ અને લીમડાનું તેલ સરખા પ્રમાણમાં ભેળવી હલકે હાથે વાળની માલિશ કરવાથી ખરત વાળ ખરતાં અટકી જશે.

ત્વચા માટે ગોલ્ડન ટીપ્સ

- (1) ડાબરનું ગુલબારી, મધ, ઝલીસરીન ચહેરા તેમજ હોઠ પર લગાડવું
- (2) ચહેરાને પાણીમાં ધોવો પરંતુ લૂંછવો નહીં
- (3) મેથીના પાનને વાટીને હળવા હાથે ચહેરા પર ઘસવાથી કરચલી દૂર થશે

સ્વાઇન ફ્લુ-ફ્લુ

અમેરીકામાં એક છોકરો હોસ્પિટલમાં મરણ પથારીએ હતો. તેનો તાવ ઉતરતો ન હતો. એની આફ્રીક ન દાદીમાતેની ખબરકાઢવા આવ્યા. તેણે જ્યારે આ વાત જાણી એટલે તરત જ મોટો કાંદો અને સફે દ જાડા મોજા લાવવા કહ્યું. તેણે કાંદાની સ્લાઇસો બનાવીને પગના તળીયામાં મુકી ઉપર મોજા ચઢા વી દીધા. બીજે દીવસે સવારે જ્યારે એના મોજા કાઢ્યા ત્યારે કાંદા કાળા પડી ગયા હતા અને તેનો તાવ ઉતરી ગયો હતો. ૧૯૧૯ની સાલમાં લગભગ ૪ મીલીયન જેટલા માણસો ફ્લુને કારણે ટપોટપ મરી ગયા. ત્યારે એક ખેડૂતને ઘરે બધાજ તંદુરસ્ત હતા. ખેડૂતે કહ્યું કે તેણે દરેક રૂમમાં કાંદા કાપીને મુક્યા હતા. તેથી બધાં તંદુરસ્ત છે. ડોક્ટરે એક કાંદો લઇને માઇક્રોસ્કોપમાં જોયું તો કાંદામાં ફ્લુના વાયરસ હતા.

એરેઝોના અમેરિકામાં એક હેરફેસરને ત્યાં એના બધા કામ કરનારાઓને ફ્લુ થતો હતો એને લઇને એના ગ્રાહકોને પણ ફ્લુ થતો હતો. એણે દુકાનમાં કાંદા મુકી દીધા ફ્લુ ગાયબ.

ઓરેગોન અમેરિકાથી બહેનને ન્યુમોનીયા થઇ ગયો. કોઇપણ ઉપાયથી સારું નહોતું થતું. એણે રૂમમાં કાંદા કાપીને લટકાવી દીધા. સવારે બધા કાંદા કાળા પડી ગયા તાવ ગાયબ. વરસો પહેલાં બ્લેક પ્લે ગ વખતે રૂમમાં ચારેબાજુ લસણ અને કાંદા મુકીને ઘણા બધા લોકોએ પોતાનો જીવ બચાવ્યો હતો. આનું કારણ એ છે કે કાંદા અને લસણમાં ખુબ જ પાવરફુલ એન્ટીબેક્ટેરીયલ અને એન્ટીસેપ્ટીક પ્રોપર્ટી છે. સાંજે લીમડાનો ધુમાડો કે ધુપ કરી ૧૦ મીનીટ બારી બારણા બંધ કરી પછી ખોલી નાંખો. ઘર મા કોઇ માંદું નહીં પડે. ---"સુરતીઉંધીયું"

આલ્ઝીમર્સનો રોગ મટી શકે છે

બ્રાહ્મી જેવી આયુર્વેદ સાથે સંકળાયેલી જડીબુટ્ટી ઔષધિથી મગજને કોરી ખાતો આલ્ઝીમર્સનો રોગ મટી શકે છે અને વ્યક્તિની મગજની તંદુરસ્તી જળવાય છે તેમ તાજેતરમાં કરવામાં આવેલા એક સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું છે. આલ્ઝીમર સામે પાઈનના ફણગા, લીંબુની પેસ્ટ, અમેરિકન જિનસેન્ગ અને બ્રાહ્મી ઉપર પ્રયોગો

આલ્ઝીમર ખરેખર શા કારણે થાય છે તે હજી જાણી શકાયું નથી. તેનાથી પીડાતા દર્દીને સતત મગજમાં દુઃખાવો થતો રહે છે. શરીરમાં ઊર્જા બનાવતાં થયેલા કચરાના અતિરેકથી થતો થાક અને શરીરનો દુઃખાવો થયા કરે છે. શરીરમાં ભારે ધાતુઓનાં તત્ત્વો જોવા મળે છે. બ્રાહ્મી પાણીમાં અને બહાર બંને ઠેકાણે થતી એક અર્ધસામુદ્રિક વનસ્પતિ છે. તે આ બધી જ સમસ્યાઓ પર અસરકારક ઠરે છે.

બધી ઔષધિઓ અસરકારક પરંતુ બ્રાહ્મી સૌથી અકસીર સાબિત થઈ

નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કોમ્પ્લિમેન્ટરી મેડિસિન દ્વારા સ્વાઈનબર્ન યુનિવર્સિટી ઓફ ટેકનોલોજી અને બ્રેઈન સાયન્સિઝ ઈન્સ્ટિટ્યૂટના નિષ્ણાતો પાસે કરાવવામાં આવેલ અભ્યાસમાં આ હકીકત જાણવા મળી હતી. આ સંશોધનમાં જોડાના ત્રીજી સંસ્થા હર્બલ એન્ડ ન્યુટ્રિશનલ મેડિસિન રિસર્ચ યુનિટના નિષ્ણાત એન્ડ્રૂ શોલીએ જણાવ્યું હતું કે, બ્રાહ્મી દુખાવો દૂર કરે છે, લોહીમાંથી શરીરનો કચરો દૂર કરી આપે છે અને નુકસાન કરનાર ભારે ધાતુઓના અંશ પણ ગાળી લે છે. મગજમાં જામી જઈને આલ્ઝીમરને આમંત્રણ આપનાર બીટા એમિલોઈડ નામના કોલેસ્ટરોલ જેવા ચરબીના કણોને પણ લોહીમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે.

સ્વયંસેવકો ઉપર ૯૦-૯૦ દિવસના બે પ્રયોગો કરતાં બ્રાહ્મી અકસીર સાબિત થયું હતું. દર્દીઓની કામચલાઉ યાદશક્તિમાં માત્ર ૯૦ દિવસમાં જ વધારો થયો હતો.

આ નિષ્ણાતો આલ્ઝીમરનો ઈલાજ કરવા માટે પાઈનના ફણગા, લીંબુની પેસ્ટ, અમેરિકન જિનસેન્ગ નામની વનસ્પતિ અને ભારતની બ્રાહ્મી ઉપર પ્રયોગો કરી રહ્યા હતા. યાદશક્તિની ખામી, હતાશા અને ઉત્તેજના ઓછી કરવામાં બધી ઔષધિઓ અસરકારક બની હતી પરંતુ બ્રાહ્મી સૌથી અકસીર સાબિત થયું હતું. તેના કારણે લોહીનું દબાણ પણ ઓછું થઈ ગયું હતું.

જ મક: e ftj Mxhtj Dxu?

જાણવાની જરૂરિયાત ઊભી થઈ છે. વધુ તનાવ હૃદયની રક્તવાહિનીઓને સંકોચે છે. સા e c j z «N h J" u A u y l u કાળક્રમે હૃદય નબળું પડે છે. વળી હૃદયની 'કોરોનરી આર્ટરી'માં કોલેસ્ટેરોલ જમા થવાથી પણ બી.પી. વધે છે. f i h K f u l v e l t u b t d o m t f i z t u : t g A u y l u c e o y d t b t k j t n e l t u s Y h e A p h J X t u v n t l a t z J t u s v z u A u

m N t i l ' f t u f n u A u f i j c e . v e . l e c e b t h e b t k j m K y d o g l t u C t d C s J u A u j m K : e c t h x f t l t u D x t z t u : t g A u

« M e r ; b t k v K j m K : e f i a B A j f i N l W C t : ; t l : e . ; u t : e f i l m h m t b u a r l p J t l e ; t f t ; b v u A u

j m K l t u J a p W v g t d f h J t : e y i r l r b g t : t g A u y t : e J l t t r l f t l t b ; u y l t u b f b t K m t u y u h t l ' o p k j m K F t o p k o E

તુલસી એક, ફાયદા અનેક:

તુલસી લોહીમાં ચરબીના પ્રમાણને નિયંત્રિત રાખવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. તેમજ શરીરના વજનને નિયંત્રણ હેઠળ

રાખવા માટે પણ તે અત્યંત લાભદાયક તેમજ ગુણકારી ઔષધ છે. તુલસીનું નિયમિત સેવન કરવાથી ખૂબ જ મેદસ્વી, વજન ધરાવનાર વ્યક્તિનું વજન ઘટી જાય છે તેમજ જો વ્યક્તિ પાતળી હોય તો તેનું વજન વધે છે. મતલબ કે તુલસી શરીરનું વજન આનુપાતિક રૂપથી નિયંત્રણ કરે છે.

તુલસીના વિવિધ ઉપયોગો: –

તુલસીના રસમાં થોડા પ્રમાણમાં મીઠું ભેળવીને બેભાન વ્યક્તિના નાકમાં રેડવાથી તે તરત જ ભાનમાં આવી જાય છે.

યા બનાવતી વેળા, ચામાં તુલસીના થોડા પાન નાંખીને ઉકાળવામાં આવે તો તેનાથી શરદી, તાવ અને માંસપેશીઓનો દુઃખાવો દૂર થાય છે.

૧૦ ગામ તુલસીના રસમાં મધ ભેળવીને તેનું સેવન કરવાથી હેડકી તથા અસ્થમાના રોગીને સાજો કરી શકાય છે.

તુલસીના કવાથમાં થોડું સીંધવ મીઠું તથા પીસાયેલી સૂંઠને મેળવીને સેવન કરવાથી કબજિયાત દૂર થ - બપોરે ભોજન સાથે તુલસીના થોડા પાન ચાવવાથી પાચનશક્તિ સુધરે છે.

૧૦ ગામ તુલસીના રસમાં ૫ ગામ મધ તથા ૫ ગામ પીસેલી કાળીમરીનું સેવન કરવાથી પાચનશક્તિની નબળાઈ દૂર થાય છે

અશુદ્ધ કે દૂષિત પાણીમાં તુલસીના થોડાક પાન નાંખવાથી પાણીનું શુદ્ધિકરણ કરી શકાય છે.

આ ઉપરાંત રોજ સવારે તુલસીના પાંચ પાન ચાવીને ખા - ચાર-પાંચ શેકેલા લવિંગની સાથે તુલસીના પાન ચૂસવાથી બધા પ્રકારની ખાંસીથી આઝાદી મેળવી શકાય છે.

તુલસીના રસમાં ખાંડેલી મોરસ મેળવીને પીવાથી છાતીના દુઃખાવામાં તેમજ ખાંસીથી આઝાદી મેળવી શકાય છે.

તુલસીના રસને શરીરના ચામડીના રોગથી પ્રભાવિત થયેલ અંગો-ઉપાંગો ઉપર હળવા હાથે માલિશ કરવાથી દાગ, એકિજમા તથા અન્ય ચામડીના રોગોમાંથી આઝાદી મેળવી શકાય છે.

તુલસીના પાનને લીંબુના રસની સાથે પીસીને પેસ્ટ (મલમ) બનાવીને લગાવવાથી એકિજમા તથા ધાધરના રોગોથી આઝાદી કે છૂટકારો મેળવી શકાય છે.

બોર:

ઔષધની દ્રુષ્ટિથી બોર જેવું ગુણકારી અને સહેલાઈથી સસ્તામાં મળતું ફળ પરમાત્માએ ગરીબ-વનવાસીઓ માટે ઉત્પન્ન કરેલ છે જે ગરીબ પ્રજાનું પરિચિત પ્રિય ફળ છે. ગામે ગામ વનવગડે થતાં બોર એ ગરીબોનો સસ્તો, સુલભ્ય મેળો છે. બોર જેવું ગુણકારી અને સહેલાઈથી સસ્તામાં મળતું ફળ પરમાત્માએ ગરીબ-વનવાસીઓ માટે ઉત્પન્ન કરેલ છે જે ગરીબ પ્રજાનું પરિચિત પ્રિય ફળ છે.

બોરનાં વૃક્ષો - બોરડી:- ભારતમાં સર્વત્ર ઉગે છે. તે કુદરતી રીતે ઉગી નીકળે છે તેમજ વાડીમાં પણ ઉગાડવામાં આવે છે અને જલમ કરીને પણ હવે તો તૈયાર થાય છે. આવા સસ્તા સુલભ્ય ફળના ઔષધીય ગુણોના ઉપયોગ.

ક્ષયરોગ: નિયમિત રીતે બોર ખાવાથી ક્ષયરોગમાં લાભ થાય છે, તથા દુર્બળતા ઘટે છે.

ઉલટી: બોરમાં બીજમાંની મજ્જા, ભાતના ઓસામણ, ભાતની ધાણી, વડનાં અંકુર તથા જેઠીમધનો ઉકાળો મધ અને સાકર સાથે પીવાથી ઉલટીમાં લાભ થાય છે.

રહતાતિસાર - બોરડીનાં મૂળ તથા તલને અલગ અલગ ચટણીની જેમ પીસી સમભાગે મેળવી ગાયા અથવા બકરીના દૂધમાં પીવાથી રક્તજિસાર દૂર થાય છે.

શીતળા - શીતળા હલકા આવવા માટે બોરડીનાં પાંદડાનો રસ લેંસના દૂધમાં પીવાથી લાભ થાય છે.

ભસ્મક રોગ - બોરડીની અંતરછાલ પાણી સાથે પીવાથી લાભ થશે.

મસૂરિકા (અછબડા) - બોરના ઠળિયાનો ઉપરનો ભાગ વાટીને ગોળ (જૂના) સાથે વાટીને ખાવાથી મસૂરિકા (અછબડા) પાકે છે.

મૂત્રદાર - બોરડીના પાનને વાટી પેડૂ ઉપર લેપ કરવાથી મૂત્રદાળની બળતરા દૂર થાય છે.

અગિન્દ્રગ્ધ - બોરના તાજા પાનને દહીં સાથે વાટીને દાઝ્યા પર લગાડવાથી દાઝી જવાની બળતરા દૂર થાય છે અને ડાઘ પણ મટી જાય છે.

ખરતા વાળ - બોરનાં પાંદડાના ક્વાથથી માથું ધોવાથી વાળ મજબૂત બને છે. અને ખોડો દૂર થતાં ખરતાં વાળ અટકે છે.

નાકની ફોલ્લીઓ - બોર છોલીને સૂંઘવાથી નાકની અંદરની ફોલ્લીઓ મટે છે.

આંતરડાના ઘા :- નિયમિત બોર ખાવાથી આંતરડાના ઘા મટી જાય છે.

સ્વર ભે - બોરડીનાં મૂળ સાફ કરી મોઢામાં રાખવાથી અથવા બોરડીના પાનને શકી તેમાં સિંઘવ નાખી ખાવાથી સ્વર ભેદમાં આરામ થશે. ગળામાં સોજો - બોરડીની છાલ ઘસીને પીવાથી ગળામાં સોજો દૂર થાય છે.

હેડકી - એક ચમચી બોરના ઠળિયાનું ચૂર્ણ ખાવાથી હેડકી મટી જાય છે તથા ઉલ્ટીનું શમન થાય છે.

ખાંસી - ઉનાબ બોર, ગુંદર, હાથો, સાકર અને ગુલાબનાં ફૂલની ગોળી કરી ચૂસવાથી ખાંસીમાં નિયંત્રણ થાય છે.

ઝાડા - બોરડીના છાલનો ક્વાથ પીવાથી ઝાડા મટે છે. ધા ઉનાબ બોરના ઝાડની છાલના ક્વાથથી ધોવાથી ધા મટે છે.

છાતીનાં દર્દ - બોરડીના વૃક્ષમાંથી ઝરતો લાખ જે છાતીના દર્દમાં ઉપયોગી છે અને આયુર્વેદની વિખ્યાત ઔષધી લાક્ષાદીતેલ પણ તેમાંથી બને છે.

આધાશીશી-માથાનો દુખાવો મટે છે:

આદુંનો રસ કે તુલસીનો રસ સૂંઘવાથી.

લસણની કળીને પીસીને કાનપટી પર લેપ કરવાથી.

દ્રાક્ષ અને ધાણાને ઠંડા પાણીમાં પલાળી પીવાથી.

પાણીમાં સૂંઠનો ઘસારો કરી કપાળે લગાવવાથી.

દૂધમાં ગાયનું ઘી મેળવીને પીવાથી.

આમળાનું ચૂર્ણ, સાકર અને ઘી સરખે ભાગે લઈ ખાવાથી.

અડધો ચમચો લીંબુનો રસ અને અડધો ચમચો તુલસીનો રસ ભેગો કરી પીવાથી.

લવિંગનું તેલ માથે-કપાળે ઘસવાથી, નવશેકા પાણીમાં મીઠું નાખી પગ પાણીમાં રાખવાથી.

વાયુ મુદ્રા કેવી રીતે કરાય?:

પહેલી આંગળીના ટેરવાને અંગૂઠાના ટેરવાથી દબાવો અને બાકીની ત્રણેય આંગળીઓ સીધી રાખો.

વિશેષતા : આ મુદ્રાનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી વાયુના અસંતુલનથી (ગેસને કારણે) થતા તમામ

પ્રકારના રોગ સામે બચી શકાય છે. સમયગાળો : દરરોજ આ મુદ્રાનો ૪૫ મિનિટ અભ્યાસ કરવો

જોઈએ. આમ કરવાથી ગેસની ગંભીર તકલીફ થઈ હોય તો ૧૨-૧૪

કલાકમાં ફરક પડે છે. વધુ રાહત મેળવવા માટે એક પણ દિવસ ચૂક્યા વગર વાયુ મુદ્રાનો

અભ્યાસ કરવો જોઈએ. લાભ : રૂમેટિઝમ, આર્થરાઈટિસ, ગાઉટ, પાર્કિન્સન્સ અને પેરાલિસિસની

બીમારી વગર દવાએ મટી શકે છે .- સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલાઈટિસથી પીડાતા અને ચહેરા પર લકવો

મારી ગયો હોય એવા દર્દીઓ માટે વાયુ મુદ્રા ખૂબ ઉપયોગી નીવડે છે. - ગેસને કારણે થતી પેટની

ગરબડ દૂર થાય છે.

ઊલટી:

આ ઔષધયોગ ઊલટી માટે અકસીર છે. ત્રણથી ચાર ચમચી ગળોનો રસ અને બે ચમચી સાકરનું ચૂર્ણ મિશ્ર કરીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવાથી પિત્ત તત્કાળ દૂર થાય છે અને પિત્તથી થતી ઊલટી મટે છે. તથા ગળોના ઉકાળામાં મધ મેળવીને ત્રિદોષજન્ય ઊલટી અર્થાત્ વાયુ, પિત્ત અને કફથી થતી ઊલટી બંધ થાય છે. * પા ચમચી સિંધવ એક ચમચી મધમાં મિશ્ર કરીને ધીમે ધીમે ચાટવાથી ઊલટી ઊબકા બંધ થાય છે. * હરડેનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી ઊલટી બંધ થાય છે. ત્રિકુળા વાવડિંગ અને સૂંઠનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી ઊલટીઓ બંધ થાય છે.

તંદુરસ્ત-નિરોગી રહેવાના ઉપાયો:

આરોગ્ય ક્ષેત્રે લોક જાગૃતિ આવે અને લોક હિતાર્થે સ્વસ્થ વ્યક્તિઓની તંદુરસ્તી કઈ રીતે સચવાય અને કોઈ રોગ ન થાય, એ માટેનાં વિવિધ ઉપાયો નીચે મુજબ છે, જેનું પાલન કરવું હિતાવહ છે.

- * સ્વસ્થ એટલે નિરોગથી મનુષ્યે આયુષ્યનું રક્ષણ કરવાના હેતુથી બ્રાહ્મમુહુર્તમાં (એટલે કે સુર્યોદય થયા પહેલાં ૯૬ મિનિટે) ઉઠવું.
- * સવારે ઉઠ્યા પછી શૌચક્રિયા (મળ ત્યાગ) કર્યા બાદ વડ, લીમડો, ખેર, કરંજ (કણજી), બોરસલી, બાવળ વગેરે ઝાડમાંથી જે ઉપલબ્ધ હોય તેનું દાંતણ રોજ સવારે તથા જમ્યા પછી પણ કરવું, જેથી મોંમા રહેલી કડવાસ, કફ વગેરે દૂર થશે.
- * મનુષ્યે હંમેશા અભ્યંગ આચરવો, એટલે શરીરે તેલ લગાડવું.
- * તંદુરસ્તી માટે કસરત-વ્યાયામ આવશ્યક હોય, બેઠાડું જીવન શૈલીનો ત્યાગ કરી દરરોજ ચાલવાની ટેવ પાડવી, થોડો સમય પ્રાણાયામ-યોગ, સૂર્ય નમસ્કાર જેવી કસરત કરવી, શિયાળામાં અને વસંત ઋતુમાં ખાસ કસરત કરવી.
- * કસરત કરીને પછી શરીરને જેમ દુઃખ ન થાય તેવી રીતે મર્દન કરવું (મસળવું, ચંપી કરવી) ચંપી પણ કસરતું જ અંગ છે.
- * અગાઉનું ખાધેલું સારી રીતે પચી ગયા પછી, કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે શરીરને અને દેશકાળને માફક આવે એવો સાત્વિક - સમતોલ આહાર લેવો તથા માપસર ધીમે ધીમે જમવું.

- * મનની અસર જરૂર શરીર પર થાય છે. તેથી જમતી વખતે મન-ચિત્ત-પ્રસન્ન રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો, ક્રોધ તથા કલેશથી પાચન ક્રિયાઓ ઉપર માઠી અસર થાય છે.
- * ધુમપાન, દારૂનું સેવન, કેફી દ્રવ્યોનું સેવન વગેરે વ્યસનો તંદુરસ્તીને માટે હાનિકારક છે, તો તેનો ત્યાગ કરવો.
- * ઝાડો, પેશાબ વગેરેની કુદરતી હાજતો પરાણે કરવી નહીં, તેમજ આ કુદરતી હાજતોની ઈચ્છા થયા છતાં, નેને અટકાવીને બીજા કામો કરવા નહીં.
- * દરેક વ્યક્તિએ હકારાત્મક વિચારો કરવાની ટેવ કેળવવી જોઈએ. શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યે પણ કહ્યું છે કે, જણે મન જીત્યું તેણે જગ જીત્યું. ટૂંકમાં મન અને આત્માની શાંતિ હોય તો જીવનમાં આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.
- * ઉચિત માત્રામાં રોજ ઊંઘવાને સમયે યોગ્ય નિંદ્રા (ઊંઘ) રાત્રે પ્રકૃતિને માફક આવે તેટલી જ લેવી.
- * શારીરિક આરોગ્ય સાથે મનનું આરોગ્ય જાળવવા માટે આયુર્વેદનાં આચાર્ય ચરકે સદ્ગૃહ-સ્વસ્થવાૃતનું વિગતે વર્ણન ચરક સંહિતામાં કરેલ છે. જેમકે, હિંસા વગેરે દશ પાપકર્મનો ત્યાગ કરવો, દુઃખી ઉપર દયા રાખવી, દેવ, ગાય, બ્રાહ્મણ, વાૃધ્ધ, અતિથિ (મહેમાન) વગેરેનું પૂજન અને યથાયોગ્ય સન્માન કરવું, યાચકને આપવું, પરોપકાર કરવો, નિર્મળ રહેવું, સુઘડ અને સ્વચ્છ રહેવું વગેરે નિયમોનું જે વ્યક્તિ આચરણ કરશે તેને આયુષ્ય, આરોગ્ય, યશ મળશે.
- * સ્વાસ્થ્ય વર્ધક, આરોગ્ય રક્ષક, રોગ નિવારક અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ, નિદરેષ આયુર્વેદની વનસ્પતિ - ઔષધીઓ જેમ કે - તુલસી, અરડુસી, જેઠીમધ, ગળો, લીમડો, શતાવરી, આમળાં, કુંવાર, અજુર્ન, બીલી, હળદર, હરડે આદિ વગેરે બીજી ઘણી ઔષધીઓ છે, જેના સેવનથી અનેકવિધ ફાયદા-લાભ મળે છે. તેમજ જે તે રોગોમાં અકસીર મનાય છે અને અત્યંત ઉપયોગી થાય છે, તેનું યોગ્ય માત્રામાં યોગ્ય માર્ગદર્શન પ્રમાણે સેવન કરી શકાય.
- * શાસ્ત્રોક્ત પરેજની ખાસ જરૂર: શાસ્ત્રોક્ત પરેજ (પરેજી) પાળે તો દરદીને દવા કરવાની શી જરૂર છે ? (અર્થાત કંઈ જરૂર નથી, કારણ કે પરેજ પાળનારને ઔષધો વિના પણ રોગ મટી જાય છે) પરેજ ન પાળે તો દરદીને દવા કરવાની શી જરૂર છે ? (અર્થાત કંઈ જરૂર નથી, કારણ કે, પરેજ (પરેજી) ન પાળનારને સેંકડો ઔષધો લેવા છતાં રોગ મટતો નથી - દદર્નીને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થતું નથી માટે જે ને રોગમાં પરેજી પાળવી જરૂરી બને છે, એમ વૈદ્ય કવિ લોલિંબરાજ કહે છે. ઉપરોક્ત નિયમોનું પાલન કરવાથી બળ, ઉત્સાહ મળશે, શરીરની ચરબી ઓછી થશે, જઠરાગ્નિ સતેજ - પ્રદિપ્ત થાય છે, ઉંઘ સારી રીતે આવે છે, શરીરની ચામડી સુંદર બને છે, શરીર મજબુત થાય છે અને ઘડપણ, થાક, વાયુ વગેરે મટે છે.

સંકલન કર્તા - વૈદ્ય ડી.પી. મહેતા (ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગર)

ડાયાબિટીસથીચેતજો:

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા હળવાશથી લેશો તો આ રોગ જીવલેણ નિવડશે આજના યુગમાં હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, કેન્સર વગેરેની જેમ ડાયાબિટીસના રોગનું પ્રમાણ પણ વધારે જોવા મળે છે. ઘણા જુના કાળથી માનવીને પીડતા અને આખા શરીરનું આરોગ્ય કથળાવતો આ રાજયોગ મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) વિષે આયુર્વેદનાં મહર્ષિ ચરક, સુશ્રુતે રસપ્રદ વર્ણન આયુર્વેદના ગંરથોમાં કરેલ છે. જીવનભર પરેશાન કરનારા આવા મહારોગથી બચવા પ્રયત્ન કરવો તે સૌ કોઈની ફરજ છે. ડાયાબિટીસનો રોગ દિન-પ્રતિદિન વધતો જાય છે. ત્યારે તેનાથી બચવા તેને રોકવા માટે નીચે મુજબની ટિપ્સ ઉપયોગી થશે

* શરીરનું વધારે પડતું વજન વધવા ન દેવું. ચાલીસ વર્ષની ઉંમર બાદ તો આ બાબતે દરેક વ્યક્તિએ સજાગ રહેવું હિતાવહ છે.

* આચાર્ય ચરકે મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) થવાનાં મુખ્ય કારણોમાં જણાવ્યું છે કે, ખોરાકમાં પોતાની જીભને વશમાં ન રાખી શકનાર અર્થાત વધારે પડતું ખાનારને અને પગે ચાલવાનો કંટાળો કરનાર અર્થાત બેઠાડું જીવન જીવવાવાળાને આ રોગ ભરડો લે છે, આ બાબત ધ્યાનમાં રાખવી.

* કુટુંબમાં કોઈને આ રોગ છે કે કેમ? તે જાણી લેવું, જો તે હોય તો પોતે એના ભોગ બનવાની શક્યતા ધ્યાનમાં રાખવી. સાવચેતીના પગલા તરીકે વધારે પડતી મીઠાઈ અને વધારે પડતું ન ખાવું, વજનનો વધારો થતો રોકવો, સમયાંતરે લોહી અને પેશાબની તપાસ કરાવવી.

* મોડા ઉઠવાની આદત, બપોરે જમ્યા પછીની દિવસની વધુ ઉંઘ, બેઠાડું આળસું જીવન છોડવું જ રહ્યું.

* દરરોજ નિયમિત કસરત કરવી, યોગાસનો કરવા તેમજ ઝડપથી ચાલવું જરૂરી છે.

* વારંવાર મીઠી ચા કે કોફી પીવાનું વ્યસન પણ છોડવું હિતકારક છે.

* પચવામાં ભારે, દહીં વગેરે જેવા ચીકણાં પદાર્થો, ગળ્યા દ્રવ્યો, ઠંડા પદાર્થો, કોલ્ડ્રીંકસ, આઈસ્ક્રીમ વગેરે બહુ વધારે પ્રમાણમાં લેવા નહીં.

* કફ પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિ કફ કરનાર પદાર્થો (જેમ કે વધુ પ્રમાણમાં દૂધ પીવું, વધુ પ્રમાણમાં દહીં ખાવું, ગોળ નાખેલા પદાર્થોનું વધારે સેવન કરવું)નું વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરે તો, સુખી એશ આરામી વ્યક્તિ અને સ્વાદપ્રિય તથા ઉંઘણશી વ્યક્તિ ડાયાબિટીસના સંક્રાંતિમાં ઝડપથી આવી જાય છે.

* પૌષ્ટિક ખોરાક ખાઈ શરીર શ્રમ વિના વેપાર રોજગાર કરતાં સુખી વેપારીઓ, વેપાર ધંધામાં વારંવાર ચિંતા કરવી, વ્યાયામ અને હરવું ફરવું ચાલવાની કસરત પણ ઓછી કરનાર તેમજ જુદી જુદી મહત્વાકાંક્ષાથી ભરેલા અન્ય માણસો કે જે માનસિક રીતે પુરતો આરામ કરતા નથી તેઓ સજાગ રહે.

* દૈનિક ખોરાકમાં શક્ય એટલા વધુ પ્રમાણમાં ખોરાક સાથે સુકી લીલી હળદર, મેથી, કારેલા, સુકા લીલા આમળા, આદુ, હરડે, સાચું મધ વગેરે લેવાથી ડાયાબિટીસથી બચી શકાય છે. નાના બાળકોને કડવાણી આપવી હિતકારક છે. ડાયાબિટીસને આગળ વધતો અટકાવવા માટે ખાનપાન બાબતમાં લોકજાગૃતિ આવશ્યક છે.

બાળકોને થતું ડાયાબિટીસ:

જુવેનાઈલ ડાયાબિટીસ બાળકોની આરોગ્ય રહેણીકરણીને કારણે થાય છે. જંક ફુડનું જે પશ્ચિમી કલ્ચર બાળકોમાં અપનાવાઈ રહ્યું છે તેને કારણે તેમના સ્વાસ્થ્યમાં ઘણા ફેરફાર થાય છે. આ પ્રકારનું ડાયાબિટીસ ઘણીવાર વારસાગત હોય છે અને ક્યારેક સ્થુળતાને કારણે પણ થાય છે.

ડાયાબિટીસના દર્દી માટે અગત્યની ટીપ્સ

* આ રોગના દર્દી જો ખાવાની બાબતમાં પોતાની જાતને કાબુમાં રાખી શકે તો ડાયાબિટીસ અંકુશમાં રહે છે.

* ડાયાબિટીસથી પીડાતી વ્યક્તિએ નિયમિત તેમનું બ્લડસુગર ચેક કરાવવું અત્યંત આવશ્યક છે.

* પોતાના પગની ખાસ સંભાળ રાખવી જરૂરી છે.

* નિયમિત યોગાસનો અને કસરત કરવાથી પણ ડાયાબિટીસને અંકુશમાં રાખી શકાય છે.

* જો આ રોગની યોગ્ય સારવાર ન લેવામાં આવે તો અંધાપો, હૃદયરોગ, કિડનીની બિમારી જેવા મહારોગને નોતરે છે.

સંકલનકર્તા : વૈદ્ય ડી.પી. મહેતા (જામનગર)

આદુ: સંધિવાની ઉત્તમ દવા:

શરીરના તંત્રને જાળવી રાખવા કુદરતે આપણને અનેક વનસ્પતિઓ આપી છે. રોજબરોજના ખાનપાનરૂપે પણ કેટલીક ઔષધિઓ સીધી કે પરોક્ષ રીતે આપી છે. આપણા ઘરના રસોડામાં આ બધી ઔષધીઓ હોય જ છે. આદુ, હળદર, મરી, તજ, લવીંગ, સુંઠ, રાઈ, મેથી, હિંગ, જાયફળ આ

બધી વસ્તુઓ લગભગ દરેક ઘરમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. આપણને એમ કે એ બધી ચીજો નાખવાથી આહાર વધુ ચટાકેદાર બને, એમાં કેટલાક ઔષધિય ગુણો રહેલા છે.

એક સામાન્ય દાખલો લઈએ તો આદુ એ સંધિવાની ઉત્તમ દવા છે.

આદુનું સેવન કરે તેને ભાગ્યે જ સંધિવા થાય છે. કારણકે આદુ વાયુ અને કફને પેદા થતું રોકે છે.

કેટલાક લોકો આદુ ન ખાય પણ સુંઠ તો અવશ્ય ખાય છે. સુવાવડી સ્ત્રી માટે આદુ એ અમાૃતતુલ્ય છે. એને બદલે ઘણા સુંઠનો ઉકાળો પીએ છે. જે સ્ત્રીએ પ્રસુતા વેળા સુંઠ ખાધી હોય તેના ધાવણમાં પણ સુંઠના દર્શન થાય છે.

યાના મસાલામાં પણ સુંઠ ભેળવી શકાય છે. સુંઠ, મરી, પીપર, તજ, લવીંગ અને એલચી સરખે ભાગે લઈ ખાંડી રાખવી પછી યા બનાવતી વેળાએ તેમાં એક ચમચી જેટલો આ મસાલો નાખવો. પછી તેમાં પછી દૂધ સાકર ભેળવી યા બનાવી શકાય. આ યાના વપરાશથી કફ થતો નથી. સ્વર ખુલ્લો થાય છે. શરીરમાં ચેતના અને સ્ફૂર્તિ આવે છે.

શરીરમાં ચરબીના થર જામે નહીં. કાયાને સુડોળ અને સ્વસ્થ બનાવશે. ઘણીવાર મેદ વધી જાય ત્યારે તેની સારવાર કરાવવા જતાં મેદ ઘટવાને બદલે વધે છે. મેદ એટલે ચરબી, શરીરને જરૂર પૂરતી ચેતના કે એનર્જી આપવા માટે સુંઠ જરૂરી છે. સુંઠ મેદને જાળવી રાખે છે, વધવા દેતો નથી.

એટલે જ ત્રિકુળા ગુગળના જાણીતા પ્રયોગમાં સુંઠ અને એના ઉકાળાની ભાવનાનો પ્રયોગ કરી શકાય. જ્યારે પણ આવું ત્રિકુળા ગુગળનો ઉપયોગ કરવામાં આવે ત્યારે બહેનો કદી ફરિયાદ કરતી નથી કે તેમને મેદ વધે છે. સામાન્ય રીતે રોજ સવારે અડધી ચમચી સુંઠ, શુદ્ધ ઘી એક ચમચી તથા શુદ્ધ ગોળ મેળવીને લેવા. ધીને સહેજ ગરમ કરવું એમાં ગોળને ઓગાળવો પછી તેમાં સુંઠનો પાવડર નાખી હળવે તાપે હલાવવો. એ સોપારી જેવું થાય ત્યારે નચણે કોઠે ખાઈ લેવું. એનાથી ખાંસી, ઠસકો, સોજો મટી જાય છે. આજે પણ ઘણા વરિષ્ઠ નાગરિકો સવારે સુંઠ, જેઠીમધ અને પીપળમૂળનું સેવન કરે છે.

આદુ અને સુંઠ અનેક જાતના રોગો મટાડે છે. શીળસ એટલે કે એલર્જિક ચામડીના દરદોમાં આદુનું સેવન ખૂબ જ મુલ્યવાન છે. એ રોગ પ્રતિબંધક ઉપરાંત રોગશામક છે. રોજ સવારે અરડુસીના પાનનો રસ, અડધી ચમચી આદુનો રસ, તુલસીનો રસ અને કુદીનાનો રસ લેવો. તેમાં થોડું મધ

પણ ભેળવવું. જરૂર પડ્યે તેમાં સહેજ સિંધવ કે સંચળની કણી નાખો. આના સેવનથી ગળુ સ્વચ્છ રહેશે. જૂની ખાંસી, શરદી, સળેખમ અને હાંફના દરદીઓ એનું સેવન કરે તો રોગ મટે છે.

પહેલાનાં વખતમાં અનુભવી મહિલાઓ વૈદકમાં સુંઠ એક ચમચી, પાણી એક ગ્લાસમાં નાખીને ઉકાળવું અને તેમાંથી માત્ર ૨૫ ટકા જેટલું દ્રાવણ રહે ત્યારે તેને ગાળી લેવું. પછી દીવેલ ઉમેરવું. આ રીતે બનાવેલું દ્રાવણ પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર લેતા સંધિવા, આર્થરાઈટીસ, અપાનવાયુ, પેટમાં આફરો આ બધામાંથી મુક્ત થઈ શકાય અને રોગમાંથી મુક્તિ મળતી.

સુંઠ, મરી, પીપર એ ત્રણેના સંયોજનને ત્રિકુટ એટલે ત્રણ તીખા કહેવાય છે. ચપટી ભરીને સુંઘો તો નાક ખુલી જાય છે. ગરમ પાણીમાં નાખી ઉકાળો અને એની બાફ લેવાથી પણ નાક ખુલી જાય છે. આયુર્વેદના અનેક યોગો છે. તેમાં મુખ્યત્વે સુંઠ, મરી, પીપરનો ઉપયોગ થાય છે.

લોકોને ત્રિકટુની પરખ નથી. ત્રિફળા તૂરા રસ પ્રધાન છે. જ્યારે સુંઠ, મરી, પીપર ત્રણેનું સંયોજન ત્રણ કુદરતી તીખાંને પ્રસ્તુત કરે છે. પેટના વાયુ માટે લોકો બહુ ફરિયાદ કરે છે. એ માટે સુંઠ, મરી, પીપર, પીપરામૂળ, ચિત્રક, હિંગ, અજમો, જીરુ, સંચળ, સાજીખાર, નવસાર વગેરેને લીંબુ અને દાડમના રસમાં ઘૂંટી ખાસ પ્રકારની ગોળી બનાવાય છે. આ ગોળી નાસ્તા કે જમ્યા પછી બબ્બે ગોળી ખાતા એનાથી જૂની એસિડીટીમાં પણ ઘણી રાહત થાય છે. પેટમાં અજીર્ણ થતું હોય અથવા ઝીણો દુઃખાવો થતો હોય તે પણ આ ગોળીના ઉપયોગીથી મટે છે. ક્યારેક વધુ પડતું ખવાઈ જાય ત્યારે પણ આ ગોળીનો ઉપયોગ કરતાં બધું બરાબર પાચન થઈ જાય છે, જેનાથી નબળાઈ, થાક દૂર થાય છે. ખોરાક પચી રસનું લોહી બને છે.

આદુ રુચિ વધારે છે, જમવા બેસતા પહેલાં તાજા આદુની નાની નાની કટકી કરી તેના ઉપર સહેજ મીઠું અને લીંબુનો રસ નાખવાથી વધુ રુચિકારક બને છે. એની બેચાર ટુકડા ખાઈ જાવ એટલે ગમે એવો ભારે ખોરાક હોય તો પણ તેનું પાચન થઈ જાય છે. શરીરમાં કોઈ પણ જાતનું અજીર્ણ થવા દેતું નથી. આમ આદુ એ માત્ર શરીરની તંદુરસ્તી માટે જ ઉપયોગી છે એવું નથી. એનાથી શરીરનું સમતોલન જળવાઈ રહે છે. રક્તશુદ્ધિ થાય એટલે ચામડી સ્વચ્છ અને મુલાયમ થાય છે. શરીરનું સૌંદર્ય વધે છે. શરીરને તત્કાળ કોઈ રોગ લાગુ પડતો નથી. આ બધા ચમત્કારિક ગુણોને લઈ આદુ ખૂબ જ ઉપયોગી પુરવાર થયું છે. તેનો ઉપયોગ તંદુરસ્તી માટે ખૂબ જ અનુકૂળ છે.

દાદીમાનો ડાબલો

બાળકોને તલ ખવડાવવાથી બાળકો રાત્રે ઊંઘમાં પેશાબ કરતાં હોય તો અટકે છે અને શરીર પુષ્ટ બને છે.

એક પાકા લીંબુના રસમાં મધ મેળવીને ચાટવાથી જાડાપણું (મેદસ્વીપણું) મટે છે. આ ઉપરાંત પાકા લીંબુનો રસ અઢી તોલા તથા મધ લઈ, વીસ તોલા સહેજ ગરમપાણીમાં મેળવી જમ્યા બાદ તરત પીવાથી પણ એક-બે મહિનામાં જાડાપણું મટે છે.

લૂ લાગી હોય તો કાચી કેરીને પાણીમાં ઉકાળી સાકર મેળવી શરબત બનાવી પીવાથી આરામ થાય છે.

લીમડાનો રસ નિયમિત પીવાથી ડાયાબિટીસ મટે છે. હળદળ એક ચમચી અને આમળાંનું ચૂર્ણ એક ચમચી ભેગાં કરી રોજ સવાર-સાંજ લેવાથી ડાયાબિટીસમાં ખૂબ રાહત થાય છે.

2 થી 3 ગ્રામ ખસખસ વાટીને સાકર અને મધ સાથે અથવા સાકર અને ઘી સાથે સૂતી વખતે લેવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.

મરી, તજ અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે. સૂંઠ, તલ અને ખડીસાકરનો ઉકાળો કરીને પીવાથી પણ શરદી, સળેખમ મટે છે.

રોજ ગાજરનો રસ પીવાથી દમનો રોગ જળમૂળમાંથી મટે છે. બે ચમચી આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે. હળદળ અને સૂંઠનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

વાળ ખરતાં હોય તો દિવેલ ગરમ કરીને વારંવાર વાળ ઉપર લગાડવાથી વાળ ખરશે નહિં. ગરમ પાણીમાં આમળાંનો ભૂકો નાંખી ઉકાળીએ પાણીથી વાળ ધોવામાં આવે તો વાળ સુંદર અને ચમકદાર બને છે.

1 થી 2 ગ્રામ જેટલો ખાવાનો સોડા ઘાણાજીરાનાં ચૂર્ણમાં અથવા સૂદર્શન ચૂર્ણમાં મેળવી લેવાથી એસિડિટી મટે છે. તુલસીનાં પાન દહીં કે છાશ સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.

લસણની કળી તેલમાં કકડાવીને ખાવાથી અથવા લસણની ચટણી બનાવીને ખાવાથી અરુચિ અને મંદાગ્નિ મટે છે. રાઈનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે. ભૂખ ન લાગતી હોય કે ભૂખ મરી ગઈ હોય તો દિવસમાં બે વાર અર્ધી ચમચી અજમો ચાવીને ખાવાથી ભૂખ ઉઘડશે.

ઘરગથ્થુ નુસખાઓ : સ્વામીરામદેવજી મહારાજ

ઘુંટણની પીડા દૂર કરવા રોજ સવારે ખાલી પેટે ત્રણ કળી લસણ મલાઈમાં વાટી લો. હવે તેમાં મધ અને એક ચમચી ખાંડ નાખો અને તેને પાણી સાથે લો. આમ કરવાથી ઘુંટણની પીડામાં રાહત થશે. જ્યાં સુધી આરામ ન મળે ત્યાં સુધી આ ઔષધિનો પ્રયોગ કરો.

શરીરમાં સુકાપણું કે અનાવશ્યક ગરમીના કારણે વાળ તૂટે છે. રાત્રે સુતા પહેલા આંગળીઓથી લીમડાનું તેલ વાળની જડોમાં લગાવી માલિશ કરવાથી વાળની જડો મજબૂત થાય છે અને વાળનું ખરવાનું અટકે છે.

આંખોમાં થતી આંજણી દૂર કરવા માટે લસણની એક કળી છોલીને તેની અણી ફોલ્લી પર હળવેથી, આંખથી થોડું દૂર રાખીને લગાવતાં રહો. આ પ્રયોગ સવારથી રાત સુધીમાં 4 વખત કરો. બીજે દિવસે સવારે ઉઠશો ત્યારે ફોલ્લી ગાયબ થઈ ગઈ હશે.

રોજ નિયમિતરૂપે નાસ્તામાં એક અને સાંજના જમણમાં પણ એક સફરજન લેવાથી કબજિયાતનો નાશ થાય છે.

વળિઆરી 12 ગ્રામ અને સફેદ જીરું 6 ગ્રામ લો. બંને ઝીણું વાટી 12 ગ્રામ ખાંડ મેળવી બાટલીમાં મૂકી દો. સવાર અને સાંજ એક ચમચી ઠંડા પાણી સાથે લેતા રહો. 10-15 દિવસ ના સેવનથી પેટનો આફરો વગેરે નષ્ટ થશે અને જેમને ભોજનથી અરુચી થઈ ગઈ હોય અથવા ભોજન પછી ઉલ્ટી થઈ જતી હોય, એમને માટે પણ આ ચૂર્ણ લાભદાયક રહેશે.

ખાવા-પીવાના દોષથી હેડકીની ફરીયાદ થવા લાગે છે. આવામાં 4 નાની એલચી છિલકા સમેત કૂટી એને 500 ગ્રામ પાણીમાં નાખીને ઉકાળો. જ્યારે પાણી 200 ગ્રામ જેટલું રહે ત્યારે ઉતારી, કપડાથી ગાળીને લો. રોગીને આ પેય નવસેકું એક જ વાર પીવડાવવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

પેશાબ ઓછો આવવો એ પણ એક જાતનો રોગ છે. પેશાબ ઓછો આવવાની ફરિયાદ હોય, તો બે નાની એલચીનો પાવડર ફાકી દૂધ પીવો. આમ લેવાથી છૂટથી પેશાબ આવે છે અને મુત્ર-દાહ પણ બંધ થઈ જાય છે.

આગથી દાઝ્યા પર તરત જ ઝલીસરીન લગાવવાથી દુઃખાવો નથી થતો, છલા નથી પડતા તેમજ ચામડી લાલ નથી થતી.

દાંતમાં પાયોરિયા હોય અથવા પીડા હોય, તો રાઈના નવસેકા પાણીથી કોગળા કરવાથી આરામ મળે છે.

બાળકોને અડધીથી એક રતી સવાર-સાંજ એક બદામ ઘસીને દેવાથી એમને શરદી-સળેખમ થતા નથી.

ચહેરો, ગળું અને હાથની ત્વચાની રક્ષા માટે લીમડાના પાન અને ગુલાબની પાંખડીઓ, સરખી માત્રામાં લઈ, એમાં 4 ગણું પાણી નાખી પલાળો. સવારે આ પાણીને એટલું બધું ઉકાળો કે માત્ર 1/3 ભાગનું પાણી બચે. હવે જો આ મિશ્રણ 100 મિ.લી હોય તો લાલ ચંદનનો બારીક પાવડર 10 ગ્રામ નાખી, ભેળવી દો. તૈયાર થયેલા મિશ્રણને ફીજમાં એક કલાક રાખો. હવે આ પાણીમાં કપાસના પોતાને ભીંજવી ચહેરાને સાફ કરો. હલકા હાથે દબાવીને સાફ કરવું. આંખોની નીચે કાળા ડાઘ હોય તો બદામનું લેપ રાત્રે સુતી વખતે આંગળીથી 5 મિનિટ હળવા હાથે મસળતા આંખોની નીચે લગાવો. એક અઠવાડિયાના પ્રયોગથી જ ચામડીમાં નિખાર આવે છે અને આંખોની નીચેના આ કાળા ડાઘ પણ નીકળી જાય છે.

હેલ્થટિપ્સ : ડૉ. હરીશઠક્કર

જો દાંતમાં સખત દુખાવો થતો હોય તો એલચી, લવિંગ અને જાયફળના તેલને મેળવીને તે તેલને ૩ થી દુઃખતા દાંત પર લગાવવાથી દર્દ મટે.

ચામાં અજમાના પાન અને કુદીનો નાંખી ઉકાળીને પીવાથી ખાંસીમાં રાહત મળે છે.

કડવા લીમડાની છાલનો ઉકાળો બનાવી તેમાં ગોળ મેળવી ત્રણ દિવસ સુધી રોજ રાત્રે પીવાથી પેટના કૃમિ નીકળી જાય છે.

તુલસીના બીજનો ઉકાળો બનાવીને પીવાથી માસિક નિયમિત-યોગ્યમાત્રામાં આવે છે.

ભોજન લીધા પછી રોજ એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવાથી ગેસ થતો નથી.

રોજરાત્રે મધ, લીંબુ, ગ્લિસરીન અને ગુલાબજળ મેળવી, પેસ્ટ જેવું બનાવી ત્વચા પર ઘસીને માલિશ કરવાથી ત્વચા સુંવાળી બને છે.

અજમો અને લસણને સરસવના તેલમાં પકાવી, તે તેલની માલિશ કરવાથી શરીરના દુઃખાવા મટે છે.

બે ચમચી લીંબુનો રસ અને એક ચમચી મધ મેળવી વાળના મૂળમાં લગાડી અડધો કલાક રહેવા દઈ વાળ ધોવાં. આ પ્રયોગ નિયમિતરૂપે કરવાથી વાળની તમામ સમસ્યા દૂર થાય છે.

દાડમની છાલને પાણીમાં પીસી તેની પેસ્ટ બનાવી વાળમાં રાત્રે લગાવીને સવારે વાળ ધોઈ નાંખવા. આ પ્રયોગથી વાળની જૂ અને લીખ મરી જાય છે.

આંબાના પાનની ભસ્મ બનાવી દાઝેલા સ્થાન પર ઘી સાથે લગાવવાથી રાહત રહે છે.

કુદીનાના પાન ચૂસવાથી કે મોઢામાં રાખી ચાવવાથી હેડકી તરત બંધ થાય છે.

કાળામરીના ચૂર્ણને ઘીમાં મેળવી શરીર પર લગાવવાથી પિત્તની તકલીફ મટે છે.

ગાયના દૂધની સાથે આમળાના ચૂર્ણનું નિયમિત સેવન કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

જરૂર પૂરતાં તેજપત્રને પીસી માથા પર (કપાળ પર) લેપ કરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

કાળા તલ, સાકર અને નાગકેસર રોજ સવારે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી મસા શાંત થાય છે.

ભેંસના દૂધમાં સાકર અને એલચી મેળવી ગરમાગરમ દૂધ પીવાથી અનિદ્રામાં લાભ થાય છે.

સૂંઠનું ચુર્ણ એક ચમચી ફાકવાથી ઝાડામાં ફાયદો થાય છે.

વાયુ વધી જવાથી ઊલટી થતી હોય તો અજમો ખાવાથી કે અજમો-મીઠું મોંમા રાખી ચૂસવાથી ઉલટીમાં રાહત થાય છે.

નિયમિત રીતે ત્રિફળાચૂર્ણ ચોખાના ધોવાણ સાથે લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

કાળી દ્રાક્ષ અને આમળાનો રસ 10 ગ્રામ પ્રમાણમાં અને 5 ગ્રામ મધ મેળવીને પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

નિયમિતરીતે કારેલાનો રસ પીવાથી ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થાય છે.

એલચી, લવિંગ અને જાયફળના ચૂર્ણને મધ અને લીંબુથી બનાવેલ ચામાં મેળવીને પીવાથી કબજિયાતમાં આરામ થાય છે.

કાળા મરીનું ચૂર્ણ સાકર નાખેલા ગરમ ગરમ દૂધ સાથે પીવાથી અવાજ ખૂલે છે.

કડવા લીમડાની અંતરછાલનો ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાખીને પીવાથી લાભ થાય છે.

ઘી અને ગોળ સાથે આમળાંના ચૂર્ણની ગોળીઓ બનાવી લેવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

અજમો, તુલસીના પાનનું ચૂર્ણ અને સૂંઠનું ચૂર્ણ સમાન ભાગે લઈ તેમાં મધ નાખીને પીવાથી તાવમાં ફાયદો થાય છે.

તલનું તેલ નિયમિત રીતે એક ચમચાની માત્રામાં પીવાથી વજન ઘટે છે.

અશ્વગંધા, શતાવરી, યષ્ટિ મધુ ચૂર્ણ અને ગળો ચૂર્ણનું નિયમિત દૂધ સાથે સેવન કરવાથી શકિત વધે છે.

અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખજૂર, દ્રાક્ષ, મરીનું ચૂર્ણ, ઘી, મધ અને સાકર સરખે ભાગે લઈ એક રસ કરી રપ ગ્રામ રોજ લેવાથી ફાયદો થશે.

અવાજ બેસી ગયો હોય તો ગાયના દૂધમાં આંબળા લેવાથી ફાયદો થશે.

સરસિયાના તેલને ગરમ કરી એને હળવા હાથે છાતી અને વાંસા પર માલિશ કરવાથી કફ છૂટો પડે છે.

ટ્રેકા, ખરતાં, તૂટી જતાં, અકાળે સફેદ થઈ જતાં વાળ અટકાવવા માટે રોજ રાત્રે નાકમાં તલના તેલના બે-બે ટીપાં નાંખવા.

દૂધ ઉપરનું ફીણ પીવાથી આંખનું તેજ વધે છે, રોગ મટે છે. તેનાથી ઝીણો તાવ પણ ઉતરી જાય છે.

દાઝ્યા પર ફ્લોરાઈડ વગરની ટ્રથપેસ્ટ લગાવવાથી ઠંડક થાય છે.

એક કપ કોફીમાં સો કરતાં પણ વધુ રસાયણો હોય છે.

દારૂડીના મૂળનો લેપ કરવાથી ગૂમડું ફાટી જાય છે.

સાંધાના દુખાવામાં :-

સાંધાના દુખાવાથી ઘણા લોકો હેરાન પરેશાન છે. તેમના માટે રોજ સવારે એક કપ ગરમ પાણીમાં બે ચમચા મધ અને એક નાની ચમચી તજનો પાઉડર નાખી રોજ નિયમિત રીતે પીવાથી સાંધાના દુખાવામાં તાત્કાલિક રાહત થશે.

પાયન માટે :-

એક ચપટી તજનો પાઉડર મધ પર છાંટો. આ મધ જમતા પહેલાં તેવાથી એસિડિટીની સમસ્યામાં રાહત થશે, ભારે ખોરાક પચી જશે.

ચામડીની કરચલી :- ચાર ચમચા મધમાં એક ચમચી તજ પાઉડર નાખી તેને ત્રણ કપ પાણીમાં મિક્સ કરો. આ મિશ્રણને ચોથા ભાગનું થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો. આ મિશ્રણને દિવસમાં ત્રણથી પાંચ વાર લેવાથી ત્વચા તાજ અને મુલાયમ રહેશે, ચહેરા પરની કરચલી દૂર થશે.

ત્વચા પર ચમક :- મધ અને તજનો લેપ સૂતાં પહેલાં ચહેરા પર અને ખાસ કરીને ખીલ પર લગાવો. સવારે તેને ઠૂંકાળા પાણી વડે ધોઈ નાખો. બે અઠવાડિયાં સુધી આ પ્રયોગ કરવાથી ખીલ મટી જશે અને ત્વચા પર ચમક આવશે.

દાંતના દુખાવામાં :- એક ચમચી તજનો પાઉડર અને પાંચ ચમચા મધ લઈ તેનું મિશ્રણ બનાવો. આ લેપને જે દાંતમાં દુખાવો થતો હોય તેના પર લેપ સ્વરૂપે લગાવો. દિવસમાં ત્રણથી ચાર વાર લગાવવાથી દાંતની સમસ્યામાં રાહત થશે.

પેશાબ :- આ સમસ્યામાં બે ચમચા તજ પાઉડર અને એક ચમચો મધ લઈ તેને એક ગ્લાસ ઠૂંકાળા પાણીમાં નાખી પીવાથી રાહત થશે.

શ્વાસ :- આ સમસ્યામાં એક ચમચો મધ અને એક ચમચી તજને ગરમ પાણીમાં મિક્સ કરી તેના કોગળા કરવાથી રાહત થશે.

શરદી :- જેમને કાયમી શરદીની સમસ્યા રહેતી હોય તેમણે એક ચમચો મધ (સહેજ ઠૂંકાળું) પાણી ચમચી તજ પાઉડરનું મિશ્રણ બનાવો. આ મિશ્રણને ત્રણ દિવસ લેવાથી લાભ થશે.

વાયુ, કફ અને પીત્ત: જમ્યા પછી થોડા મીઠા સાથે આદુંના થોડાં ટુકડા પોતાની પ્રકૃતિને માફક આવે એ રીતે લેવામાં આવે તો ત્રણે દોષના એટલે કે વાયુ, પિત્ત અને કફથી ઉત્પન્ન થતાં રોગો થતા નથી.

ઉધરસ અને શરદી: બે ચમચી આદુંના રસમાં એક ચમચી તુલસીનો રસ અને એકથી બે ચમચી જેટલું મધ નાંખી સવારે, બપોરે અને રાત્રે આપો. આ માત્રા મોટા માણસની છે. નાનાં બાળકોને તેની અડધી માત્રા અને એકદમ નાનાં બાળકોને તેની ચોથા ભાગની માત્રામાં આપી શકાય.

ખાંસી: આદુંના ટુકડા સાથે સંચળ અને સિંધાલુણના ટુકડા ચૂસવાથી ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

કૃમિઅને વાયુ: પેટમાં કૃમિ હોય કે પેટમાં જમ્યા પછી કે ખાલી પેટે વાયુને લીધે ગડગડાટ થતો હોય કે ગેસને લીધે પેટ ફૂલી જતું હોય, તો ત્રણથી ચાર ચમચી જેટલા આદુંના રસમાં એક ચમચી જેટલું વાવડિંગનું ચૂર્ણ અને ત્રણ ગ્રામ જેટલું ખુરાસાની અજમાનું ચૂર્ણ નાખી જમ્યા પછી બપોરે અને રાત્રે લેવાથી આ વિકૃતિઓ શાંત થાય છે.

ઉલટી: આદું, દાડમના દાણા, જીરું, હિંગ અને સિંધાલુણ આ પાંચે ઔષધોની યોગ્ય માત્રામાં બનાવેલી ચટણી સગર્ભાની પ્રાતઃકાલીન ઊલટીઓ તરત જ બંધ કરે છે. આ ચટણી એકથી દોઢ ચમચીની માત્રામાં સવારે અને રાત્રે લેવી જોઈએ.

જૂનો મરડો, આમાતિસાર, સંગ્રહણી: આદું અને વાળો નાંખીને પકવેલા પાણીનો નિયમિત ઉપયોગ કરવાથી જૂનો મરડો, આમાતિસાર, સંગ્રહણી જેવા રોગોને લીધે ઉત્પન્ન થયેલી પાચનતંત્રની નબળાઈ દૂર થાય છે.

શીળસ: જૂનો ગોળ, આદુંનો રસ અને અજમાનું ચૂર્ણ સરખી માત્રામાં મિશ્ર કરી અડધીથી એક ચમચી જેટલું સવારે અને રાત્રે લેવાથી શીળસ એટલે કે શીતપિત્ત શાંત થાય છે.

દમ, શ્વાસ, ઉધરસ: આદુંનો રસ અને મધ સરખી માત્રામાં મિશ્ર કરીને એક ચમચી જેટલું સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી દમ, શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી, વૃષણ શૂળ મટે છે. વૃષણ એટલે ટેસ્ટીકલ.

મુત્રના રોગોનો એક ઉપાય:

પુનર્નવા એટલે કે સાટોડી, ગળો, સૂંઠ, ગોખરું, હરડે, બહેડા અને આમળા આ દરેક ઔષધો પચ્ચીસ પચ્ચીસ ગ્રામ લઈ તેને ખૂબ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરીને બાટલી ભરી લેવી. અડધીથી એક ચમચી જેટલું આ ચૂર્ણ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે સવારે અને રાત્રે લેવામાં આવે તો પ્રમેહ, મૂત્રઘાત, મૂત્રાતિસાર, મૂત્રદાય, મૂત્રાવરોધ, સોમરોગ, પથરી રક્તમૂત્રતા અષ્ટિલા એટલે પ્રોસ્ટેટ જેવા મૂત્રતંત્રને લગતા ઘણાં વિકારો શાંત થાય છે.

હરડે:

જે ગૃહે માતા ન હોય, એવા ઘરના બાળકને માટે હરિતકી એટલે કે હરડે માતા સમાન છે. (બાળકને માતાના દૂધના અભાવમાં ગાય, ભેંસ વગેરેના દૂધના પાચન માટે હરડેનો ઘસરકો પાવામાં આવે છે. જેથી દૂધ સહેલાઈથી પચી જાય છે.) માતા બાળક પર ક્યારેક તો પ્રકૃપિત થાય જ, પરંતુ ઉદરમાં યોગ્ય રીતે અને યોગ્ય માત્રામાં ગયેલી હરડે ક્યારેય કુપિત થતી નથી.

હરડેમાં ખારો રસ હોતો નથી. એ સિવાય વધતા ઓછા પ્રમાણમાં બાકીના પાંચે રસ તૂરો, કડવો, તીખો, ખાટો અને મધુર રસ રહેલા હોય છે.

હરડેમાં રહેલો ખાટો રસ વાયુનો નાશ કરે છે. મધુર અને કડવો રસ પિત્તનો નાશ કરે છે તથા તીખો અને તુરો રસ તેની તીક્ષ્ણતા અને દૃક્ષતાથી કફનો નાશ કરે છે. આમ હરડે ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. હરડેનો ટુકડો ધીમે ધીમે ચૂસવાથી જઠરાગ્નિ પ્રબળ થાય છે. જેમને ભૂખ ન લાગતી હોય, એવી વ્યક્તિઓએ સવારે, બપોરે અને રાત્રે હરડેનો એક નાનો ટુકડો મોઢામાં રાખીને ચૂસવો જોઈએ. હરડેનું ચૂર્ણ નબાવીને તેની અડધીથી એક ચમચી ફાકી સહેજ ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી મળની શુદ્ધિ થાય છે. જ્યારે પકવેલી હરડે ખાવાથી તે મળને રોકે છે. જેમને દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત મળપ્રવૃત્તિ થતી હોય તેમણે પકવેલી હરડેનો થોડી માત્રામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શેકેલી હરડે ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે.

આહાર સાથે લીધેલી હરડે બળ, બુદ્ધિ અને જ્ઞાનેન્દ્રિયોને બળવાન બનાવે છે. આહાર પછી લીધેલી હરડે પાચનતંત્રના દોષો, વાયુ, પિત્ત, ઓડકાર, ઊલટી, પેટ ભારે થઈ જવું વગેરે મટાડે છે. કફના રોગોમાં હરડે લવણ સાથે, પિત્તના રોગોમાં સાકર સાથે, વાયુના રોગોમાં ધી સાથે અને ત્રણે દોષમાં ગોળ સાથે આપવામાં આવે છે.

ગોળ હરડે જેટલો, સાકર હરડેથી અડધી, લવણ-મીઠું હરડેથી ચોથા ભાગનું અને ધી હરડેથી બમણું લેવું જોઈએ.

રસાયન પ્રયોગ માટે જેઓ હરડેનો ઉપયોગ કરે છે તેમણે વર્ષાઋતુમાં સિંધાલુણ સાથે, શરદમાં સાકર સાથે, હેમંતમાં સૂંઠ સાથે, શિશિરમાં પીપર સાથે, વસંતમાં મધ સાથે અને ગ્રીષ્મમાં ગોળ સાથે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

Vipul Desai – desaivm50@yahoo.com