

# રોગ એક દેશી ઉપાયો અનેક – વિપુલ દેસાઈ

## -પ્રસ્તાવના-

એક વખત હું મારા મિત્રની ખબર લેવા હોસ્પિટલ ગયો.તેને પેટમાં ઓપરેશન કરેલું હતું, પેશાબ બંધ થઈ જવાથી ડોક્ટર કેથેટરની મદદથી પેશાબ કરાવવાની કોશિશ કરતા હતા, દર્દને લઈને મારો મિત્ર ચીસ પાડતો હતો એટલે ડોક્ટર પાછા ગયા. ત્યારે મારા મિત્રની પત્નીને ત્યાં પોતા મારતી બાઈએ કહ્યું કે બેન એમને બાથરૂમમાં લઈ જઈને જાવ અને ત્યાં ગરમ પાણી રેડો પેશાબ થઈ જશે. ખરેખર આમ કરવાથી મારા મિત્રને પેશાબ થઈ ગયો. ત્યારથી મેં આવા ટુચકાઓ ભેગા કરવાની શરૂઆત કરી.

આજે ડોક્ટર અને દવા ખુબજ મોઘા થઈ ગયા છે અને ઘણી વખત ખર્ચો કર્યા પછી પણ રોગમાં રાહત નથી થતી. ઘરનાજ રસોડામાં સહેલાઈથી મળતી વસ્તુઓ દ્વારા ઘણાજ રોગો મટાડી શકાય છે અને તાત્કાલિક સારવાર પણ આપી શકાય છે.

હું પોતે વૈદ નથી કે વૈદકીય જ્ઞાન પણ ધરાવતો નથી, માટે મારી બધાને વિનંતી છે કે જ્યારે કોઈ પણ ઉપાય કરો ત્યારે દર્દીને માફક આવે તેટલા પ્રમાણમાં અને તેટલી વખત દવા લેવી જરૂરી છે. દર્દીની એલરજી, રોગની પરખ અને બીજી ઘણી બધી બાબતોનો ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે. માટે દવા લેતા પહેલા કોઈ વૈદ કે જાણકાર વ્યક્તિની સલાહ લઈને દર્દીની શારીરિક પરિસ્થિતિ જોઈને ઉપાય કરવો જરૂરી છે. ઘણી વખત આ દવાઓનો વધતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ દર્દીને તકલીફમાં મૂકી શકે છે. માટે આ બાબતમાં મારી કોઈ જવાબદારી નથી.બધી માહિતી મેં ફક્ત લોકોને ઉપયોગી થાય તે માટે ભેગી કરેલી છે.

આજે અમે જે કંઈ છીએ તે અમારા માતા-પિતા એ આપેલા સંસ્કારોને કારણે છીએ. એમને અંજલી આપવા આ પુસ્તક છાપવાનો વિચાર કર્યો. જેમને આ પુસ્તક જોઈતું હોય તો મને [desaivm50@yahoo.com](mailto:desaivm50@yahoo.com), Subject: rog ek upay anek પર ઇમેલ કરવાથી હું એમને ઇમેલમાં એટેચમેન્ટ મોકલી આપીશ. આપના સગાવહાલા અને મિત્રોને આ બાબતની જાણ કરી તમે પણ આ સેવાનું એક અંગ બની શકો છો. જો કોઈએ આ પુસ્તક છાપીને મફતમાં વહેંચવું હોય તો તે આ પ્રસ્તાવનાનો સમાવેશ એ પુસ્તકમાં કરીને છાપી શકે છે. આ ઉપરાંત નીચેની લીંક ક્લિક કરવાથી પણ આ પુસ્તક ડાઉનલોડ કરી શકાશે.

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

જો કોઈ જગ્યાએ ભૂલ થઈ હોય તો તે બદલ આપની હૃદયપૂર્વક ક્ષમા માગું છું.

વિપુલ દેસાઈના જય સાઈનાથ

લેખક અને પ્રકાશક: વિપુલ.મોહનલાલ.દેસાઈ.(તલંગપુરકર)

૨૩,ગંગેશ્વર સોસાયટી, ભૈરવનાથરોડ, બેસ્ટ હાઈસ્કૂલ સામે, મણીનગર, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૨૩ ફોન: (૦૭૯) ૨૫૪૩૦૭૭૮

226, LISA PLACE, NORTHBRUNSWICK, NJ – 08902- U.S.A. PHONE: (732) 640 0342 Email: [desaivm50@yahoo.com](mailto:desaivm50@yahoo.com)

## સદગુરુ શ્રી સાઈનાથ મહારાજ



ગુરુ બ્રહ્મા ગુરુ વિષ્ણુ ગુરુ દેવો મહેશ્વર! :  
ગુરુ સાક્ષાત્ પરમ બ્રહ્મ તસ્મૈ શ્રી ગુરુવે નમઃ! :

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

માતા-પિતાના મહાન ઉપકારોનું ઋણ સંતાનો ક્યારેય ચૂકવી શકતા નથી, પરંતુ નિષ્કામ સદ્ભાવના, સેવા અને પ્રશંસાયુક્ત આચરણ દ્વારા તેમને સંતોષ અને પોતાને આનંદની અનુભૂતિ તો જરૂર આપી શકાય છે.

## માતૃ દેવાય ભવઃ પિતૃ દેવાય ભવઃ



સ્વ.સવિતાબેન.મો.દેસાઈ.

જન્મ: ૨૪-૦૫-૧૯૧૮

સ્વર્ગવાસ: ૨૫-૦૭-૨૦૦૪



સ્વ.મોહનભાઈ.ગુ.દેસાઈ.(તલંગપુરકર)

જન્મ: ૧-૦૪-૧૯૧૬

સ્વર્ગવાસ: ૧૫-૦૨-૧૯૭૦

આજે અમે બધા જે કંઈ છીએ તે આપે સિંચેલા સંસ્કારોનું ફળ છે. આપના આશીર્વાદ અમને અને આપણી ભાવી પેઢીને અવિરત મળતા રહે એવી અમારી સદગુરુ શ્રી સાઈનાથ મહારાજને હૃદયપૂર્વકની પ્રાર્થના .

સુરેખા અને શૈલેશ.મો.દેસાઈ. નીતા અને હરિન.મો.દેસાઈ. જ્યોતિ અને વિપુલ.મો.દેસાઈ. સ્મિતા અને સતીશ.ઈ.દેસાઈ.

દીપ્તિ અને વિદિત.એસ.દેસાઈ પારુલ અને વિરલ.એચ.દેસાઈ. અર્પૂર્વી અને ડો.હરિત.વી.દેસાઈ. ફાલ્ગુની અને ડો.મિલિન્ટ.એસ.દેસાઈ.

તેજલ અને દર્શિન.કે.દેસાઈ. ધારા અને અંકુર.એચ.દેસાઈ. શીતલ અને હેતલ.એ.નાયક. ઝેની અને પ્રેમલ.પી.દેસાઈ.

સુલય,મહેક,આહન,સમર્થ,આરુષી,આર્યન,તનીષા,નિહાલ,આંન્યા,સિયા



લેખક: વિપુલ મોહનલાલ દેસાઈ

## વિવિધ રોગો માટે ધરના ઓસડિયા:

નંબર	રોગ	પાનું
(૧)	આફરો અને વાયુ(ગેસ)ના દર્દો	૦૭
(૨)	પેટનો દુખાવો અને બીજા પેટના રોગો, કૃમી અથવા કરમિયા	૧૧
(૩)	દાંતનો દુખાવો અને કળતર	૧૮
(૪)	કફ-શરદી-ખાંસી-ઉધરસના દેશી ઉપાયો	૨૨
(૫)	મંદાગ્ની(મંદપાચન)	૩૬
(૬)	ધાસ અને દમની તકલીફ	૩૮
(૭)	તાવ:	૪૪
(૮)	જીવજંતુના ડંખ: પેટમાં ઝેર:નશો	૪૫
(૯)	પથરી-પેશાબના રોગો	૪૭
(૧૦)	ચામડીના રોગો - ખસ,ખુજલી,દરાજ,ખરજવું,દાદર,અળાઈ:કોઢ	૫૫
(૧૧)	નાકના દર્દો અને નસકોરી:	૬૭
(૧૨)	ગળાનાં રોગો: અવાજ,સોજો,કાકડા,ટોન્સીલ,ચાંદા,ગાંઠ, કંઠમાળ	૬૭
(૧૩)	ઉલટી	૭૪
(૧૪)	કબજીયાત:પાચન	૭૬
(૧૫)	માંથાનાં દર્દો , આધાશીશી	૮૩
(૧૬)	કાનના દર્દો	૮૭
(૧૭)	હરસ- મસા:	૯૩
(૧૮)	અનિદ્રા કે ઊંઘ નહિ આવવી:	૯૪

(૧૯)	અતિસાર અથવાઝડા-આમદોષ-આમવાત-મરડો-ડીહાઈડ્રેશન	95
(૨૦)	માથાના વાળ,ટાલ,ખોડો,જુ,લીખ અને બીજા રોગો	100
(૨૧)	દાઝવું :	103
(૨૨)	દાહ - બળતરા : એસીડીટી	105
(૨૩)	મોઢામાં ચાંદા પડવા:	106
(૨૪)	ખીલ - ચામડીના ડાઘ- કરચલી :	107
(૨૫)	સંધીવા- કમર-સાંધાનો દુઃખાવો અંગ જકડાઈ જવું- આર્થરાઈટીસ: આંકડી-ખેંચ	110
(૨૬)	મધુમેહ - ડાયાબીટીસ:	117
(૨૭)	આંખના રોગો:	125
(૨૮)	એસિડિટી:	132
(૨૯)	અશક્તિ - નબળાઈ:ચક્કર:ડીપ્રેશન	136
(૩૦)	હૃદયની બિમારી બ્લડપ્રેશર:	138
(૩૧)	કમળાના આયુર્વેદ ઉપચારો:	141
(૩૨)	ઘા-જખમ-સોજો-દુખાવો-ચીરા-ગુમડા-અલ્સર :	143
(૩૩)	હેડકીના ઉપાયો:	148
(૩૪)	નાના બાળકો માટે ઉપયોગી સલાહ:	149
(૩૫)	સ્ત્રીઓના રોગો અને ઉપાય:	154
(૩૬)	ક્ષય: કેન્સર: કોલેરા	158

(૩૭)	અન્ય રોગોની સામાન્ય ટીપ્સ :	161
(૩૮)	ચમત્કારી પાણીના પ્રયોગો	165
(૩૯)	સ્વાઈન ફ્લુ - ડેન્ગ્યું	166
(૪૦)	આવો જાણીએ એલોવેરાના ગુણ વિશે:	168
(૪૧)	વજન ઉતારવાના નુસખા	169
(૪૨)	લાંબુ જીવવા કેલેરી કંટ્રોલ કરો	169
(૪૩)	તેલ માલીશ	171
(૪૪)	કહેવતો અને ટુચકા	172
(૪૫)	બજારમાં મળતી આયુર્વેદિક દવાઓ અને તેના ઉપયોગો	173
(૪૬)	રસોઈ માટેની અગત્યની ટીપ્સ	174
(૪૭)	ઘરમાં અજમાવી જુઓ, પૈસા તથા વખત બચાવો	188
(48)	ડાયાબિટીસનાં ઘરગથ્થું નુસખા	195
(49)	હળદર અને તેના ફાયદા	197
(50)	અખરોટ એન્ટિઓક્સિડેન્ટથી ભરપૂર	200
(51)	તંદુરસ્તી માટેની ખાટી-મીઠી	201
(52)	કહેવતોમાં સ્વાસ્થ્ય	202
(53)	ખીલ અને ખીલના ડાઘ	205

## (૧) આફરો અને વાયુ(ગેસ)ના દર્દો:

### આફરો

બાળકોને આફરો ચડ્યો હોય તો અરીઠાને છોલીને તેના નાના નાના ટુકડા કરી પાણીમાં થોડીવાર પલાળી તેનું ફીણ કરો અને આ ફીણ બાળકના પેટ પર ચોળવાથી આફરામા રાહત થશે. મોટા માણસોએ તેમાં થોડી હિંગ ભેળવીને પેટ પર ચોપડવું. થોડું ડુંટીમાં પણ ભરવું.

પેટમાં આફરો ચડ્યો હોય કે ચૂક આવતી હોય તો આકડાના સહેજ પીળા પાનને ગરમ કરી તેનો ડુંટી પર અને પેટ પર શેક કરવો. પછી સુંઠ ના ઉકાળા સાથે એક ચમચી દિવેલ પીવું.

આફરા માટે વરીયાળી 12 ગ્રામ અને સફેદ જીરૂ 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 કાંદાના રસમાં શેકેલી હિંગ અને મીઠું મેળવીને પીવાથી આફરો મટે છે.

બે ગ્રામ કપૂર કાંચલીનું ચૂર્ણ, એક ગ્રામ સોદાબાય કાર્બ, પાંચ ગ્રામ લવણભાસ્કર ચૂર્ણ ભેગા કરી એક કપ ગરમ પાણીમાં ભેગા કરી હલાવીને પી જવું. દિવસમાં બે ત્રણ વાર પીવાથી વાયુની ખાંસી, દમ,ગોળો,છાતીનો દુખાવો,ઓડકાર,હેડકી વગેર મટી જશે.

પેટમાં ગેસ ભરાયો હોય કે આફરો ચડ્યો હોય ત્યારે લીંબુના બે ફાડીયા કરી બે રતીભાર ડીકામારીનું ચૂર્ણ અને એક ગ્રામ લવણભાસ્કર ચૂર્ણ લીંબુના ફાડીયામાં ભભરાવી તેને દેવતા પર ધીમા તાપે ગરમ કરવા ( સ્ટીલની ગરણીમાં મૂકી ગેસ પર પણ ગરમ કરાવ), જ્યારે ખદખદવા માંડે ત્યારે ફાડીયા ઉતારી ચૂસી જવાથી તમારો ગેસ ગાયબ થઈ જશે.

રપ ગ્રામ મેથી અને રપ ગ્રામ સુવા તાવડી પર થોડાં શેકી, અઘકચરાં ખાંડી, ૫-૫ ગ્રામ લેવાથી વાયુ, મોળ, આફરો, ઉબકા, ખાટા ઘચરકા અને ઓડકાર મટે છે.

૪૦૦ મી.લી. ઉકળતા પાણીમાં રપ ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ નાખી ૨૦-૨૫ મીનીટ ઢાંકી રાખવું. ઠંડુ થયા બાદ વસ્ત્રથી ગાળી રપથી ૫૦ ગ્રામ જેટલું પીવાથી પેટનો આફરો અને પેટનો દુખાવો મટે છે. (૩) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબૂત બુચ મારી એક અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકાવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. આ જાંબુદ્રવ ૫૦-૬૦ ગ્રામ દીવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી આફરો મટે છે.

જાયફળનું ચુર્ણ એકબે ટીપાં તેલ અને ખાંડ અથવા પતાસામાં મેળવી ખાવાથી આફરો તથા ઉદરશુળ મટે છે.

જીરુ અને સીંધવ સરખે ભાગે લઈ, લીંબુના રસમાં સાત દીવસ પલાળી રાખી, સુકવી, ચુર્ણ કરી સવાર-સાંજ લેવાથી આફરો મટે છે, તેમ જ પાચન શક્તિ બળવાન બને છે.

શેકેલી હીંગ અને મીઠું ડુંગળીના રસમાં મેળવી પીવાથી આફરો મટે છે.

તજ લેવાથી આફરો મટે છે.

પેટમાં ખુબ આફરો ચડ્યો હોય, પેટ ફુલીને ઢોલ જેવું થયું હોય, પેટમાં દુ:ખાવો થતો હોય તો ડુંટીની આજુબાજુ અને પેટ ઉપર હીંગનો લેપ કરવાથી થોડી જ વારમાં આરામ થાય છે.

લવીંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી પેટનો આફરો મટે છે.

લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં એ બધાંથી બમણું ઘી(થીજેલું) મેળવી ચાટવાથી આફરો મટે છે.

લીંબુ આડું કાપી બે ફાડ કરી ઉપર થોડી સુંઠ અને સીંધવ નાખી અંગારા પર મુકી ખદખદાવી રસ ચુસવાથી આફરો મટે છે.

વરીયાળી ચાવીને ખાવાથી અને તેનો રસ ઉતારતા રહેવાથી ઉદરશુળ અને આફરો મટે છે. (૧૩) વરીયાળીનું ૪-૫ ગ્રામ ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી આફરો મટે છે.

વાયુથી ગડબડ રહેતી હોય અને પેટ ફુલી ગયું હોય તો મોટી એલચીના ૧ ગ્રામ ચુર્ણમાં .૧૬ ગ્રામ શેકેલી હીંગ મેળવી, લીંબુના રસમાં કાલવી ચાટી જવું. એનાથી વાયુનું અનુલોમન થાય છે અને પેટ બેસી જાય છે.

સરગવાના ફાંટમાં હીંગ અને સુંઠ મેળવી પીવાથી આફરો મટે છે.



હીંગ, છીંકણી કે સંચળ નાખી ગરમ કરેલું તેલ પેટ પર ચોળવાથી અને શેક કરવાથી પેટનો આફરો મટે છે.

પેટ પર હીંગ લગાવવાથી તથા હીંગની ચણા જેવડી ગોળીને ઘી સાથે ગળી જવાથી આફરો મટે છે.

લવીંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી પેટનો આફરો મટે છે.

મરીનો ફાંટ બનાવી પીવાથી અથવા સુંઠ, મરી, પીપર, હરડેના ચુર્ણને મધમાં મેળવી ચાટવાથી અપચો અને આફરો મટે છે.

જીરુ અને હરડેનું સમભાગે ચુર્ણ લેવાથી આફરો મટે છે.

૧ ભાગ હીંગ, ૨ ભાગ ઘોડાવજ, ૫ ભાગ કોફું, ૭ ભાગ સાજીખાર અને ૯ ભાગ વાવડીંગનું ચુર્ણ બનાવી બરાબર મીશ્ર કરી પાણીમાં લેવાથી આફરો મટે છે.

કુદીનાનાં પાનની લસણ અને મરી નાખી બનાવેલી ચટણી પાણી સાથે લેવાથી પેટમાં ખુબ આફરો આવ્યો હોય, વાછુટ ન થતી હોય તો તે મટે છે.

લીંબુના રસમાં જાયફળ ઘસીને ચાટવાથી આફરો મટે છે. જાયફળને લીંબુના રસમાં લસોટીને પણ પી શકાય.

આફરો ચડતો હોય તો હલકો આહાર લેવો, અને એક એલચીના દાણા શેકેલા અજમા સાથે ખાંડી હુંફાળા પાણી સાથે જમ્યા પછી બે કલાકે ફાકી જવાથી રાહત થાય છે. સવાર-સાંજ ચાલવા જવું.

૩-૪ ગ્રામ સંચળ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો આફરો મટે છે.

ગરમ પાણીનો એનીમા લેવાથી પેટમાં આફરો ચડ્યો હોય, પેટ ઢમઢોલ હોય અથવા પેટમાં દુખતું હોય તો તે મટે છે.

## વાયુ(ગેસ)

ગેસના દર્દીએ રોજ તુલસીના રસમાં લીંબુનો રસ પીવો જોઈએ.

જો તુલસીના મળે તો ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ પીવો જોઈએ. મોટાભાગના રોગોનું મૂળ ગેસ છે.

વાયુના નિકાલ માટે સુંઠ, સંચળ અને અજમો ભેગાકરી સોડાબાઈકાર્બ સાથે પાણીમાં નાખીને પીવું જોઈએ.

ગેસની તકલીફ દૂર કરવા શેકેલા કાચકા અને મરી સમભાગે લઈ પાવડર બનાવી તેની ફાકી મારો, ગેસમાં ચોક્કસ રાહત થશે.

વાયુ ખુબ થતો હોય તો દિવસમાં ત્રણવાર અડધો તોલો અજમો ગરમ પાણી સાથે ચાવી જાવ. જેને લઈને પેટનો દુખાવો અને ડાબીબાજુના હૃદયના દુખાવામાં ખુબજ રાહત થશે.અજમા સાથે થોડું સિંધવ અને લીંબુના બે ત્રણ ટીપાં અકસીર ઈલાજ છે.

પેટમાં વાયુની ગરબડ કે આફરો ચડ્યો હોય ત્યારે મોટી એલચીનું પાંચ રાતી ચૂર્ણ અને તેમાં એક રતી શેકેલી હિંગ મેળવી લીંબુના રસમાં કાલવીને ચાટી જવાથી તરતજ રાહત થશે.

ગોળ સાથે સુંઠ દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી વાયુનો નાશ થાય છે.

વાયુ,ગોળો,આફરો,ખાટા ઓડકાર,પાતળા ઝાડનો અકસીર ઉપાય અઢી તોલા મેથી અને અઢી તોલા સુવા લઈ તેને અધકચરા શેકો અને પછી ખાંડી કાઢો. આ ચૂર્ણનો ડબ્બો ભરી રાખો. દિવસમાં ત્રણ વાર અડધો તોલો ઉપરનું ચૂર્ણ લઈ ફાકી મારીને ચાવી જવું. ઉપરની બધી પીડાઓ મટી જશે.

ગળ્યા દુધમાં સવાર સાંજ બે ચમચી ઇસબગુલ સાથે એક ચમચી લવણભાસ્કર ચૂર્ણ સુતા પહેલા ફાકી જવું. વાયુની તકલીફ દુર થશે. ઇસબગુલ લાંબો વખત લેવાથી સ્નાયુઓ જકડાઈ જાય છે.

વાયુ, મોળ, આફરો, ઊબકા, ખાટા ઓડકાર માટે મેથી અને સુવાનું સેકેલું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

વાયુની તકલીફ ન થાય તે માટે મરીનું ચૂર્ણ લસણ સાથે ભેળવીને લેવું.

જીરાના પાઉડર સાથે અલ્પ પ્રમાણમાં હિંગ ભેળવીને આપવાથી પણ પેટમાંનો વાયુનો ભરાવો દુર થાય છે.

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

અજમો અને સંચળનું ચૂર્ણ ફાકવાથી ગેસ મટે છે.

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

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

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

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

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

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.

પેટમાં આફરો અને ગેસ રહેતાં હોય તો કુંવારના એક ચમચી રસમાં બે ચમચી ઘી મિશ્ર કરી જમ્યા પછી લેવું. જેથી આહાર સરળતાથી પચી જશે અને ગેસ તથા આફરો થશે નહીં.

છાસમાં જીરુ અને સીંધવ અથવા સંચળ નાખીને પીવાથી પેટ કુલતું નથી.

સંચળ અને સોનામુખી ખાવાથી વાયુનો ગોળો મટે છે.

ભોજન પછી પેટ ભારે લાગે તો ચાર-પાંચ એલચીના દાણા ચાવીને ઉપર લીંબુનું પાણી પીવાથી પેટ હલકું લાગશે.

સવાર-સાંજ ૩ ગ્રામ ત્રીફળા ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી પથ્થર જેવું પેટ મખમલ જેવું નરમ થઈ જાય છે.

આદુ અને લીંબુના પાંચ પાંચ ગ્રામ રસમાં ત્રણ કાળાં મરીનું ચુર્ણ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી ઉદરશુભ મટે છે.

૨૫૦ ગ્રામ પાણી ઉકાળી ૧ ગ્રામ લવીંગનું ચુર્ણ નાખી દીવસમાં ત્રણ વાર ગરમ ગરમ પીવાથી પેટ કુલી ગયું હોય તો ધીરે ધીરે બેસી જાય છે.

વાછુટ માટે ૩-૪ ગ્રામ હીંગ પાણી સાથે લેવી.

ગેસની સમસ્યાથી છુટકારો મેળવવા માટે કાળા મરચા અને મીઠાને પીસીને પાણી સાથે લેવાથી લાભ થાય છે.

દહીં, હીંગ, સુંઠ, ગોળ વગેરે પાચનમાં અત્યંત સહાયક વસ્તુઓનું સેવન કરવાથી આ બીમારી જડથી ચાલી જાય છે.

એક ગ્લાસ નવશેકા પાણીમાં અડધું લીંબુ, થોડું સંચળ, શેકેલું જીરુ અને થોડી હીંગ ભેળવીને લેવાથી ગેસની તકલીફમાં તાત્કાલિક રાહત મળે છે.

## (૨) પેટનો દુખાવો અને બીજા પેટના રોગો, કૃમી અથવા કરમિયા:

### કૃમી અથવા કરમિયા:

બાળકોને કૃમી થયા હોય તો અરીઠાને છોલીને તેના નાના નાના ટુકડા કરી પાણીમાં થોડીવાર પલાળી તેનું ફીણ કરો અને આ ફીણ બાળકના પેટ પર ચોળવાથી કૃમીમાં રાહત થશે. મોટા માણસોએ તેમાં થોડી હિંગ ભેળવીને પેટ પર ચોપડવું. થોડું ડુંટીમાં પાના ભરવું.

કૃમી (કરમિયા) દૂર કરવા કાળીજીરીનું ચૂર્ણ ૩ થી ૪ ગ્રામ ચોકખા મધમાં મેળવી સવાર બપોર સાંજ ચાટી જવું.નાના બાળકોને બે થી ત્રણ રતીભાર આપવું.કરમની ફરિયાદ વાળાએ બે થી ત્રણ દિવસ ગળ્યો ખોરાક તદન બંધ કરવો.

કરમિયા થયા હોય તો એક ભાગ પીપર સાથે બે ભાગ ગોળ મેળવી સવાર,બપોર અને સાંજ લેવાથી ફાયદો થાય છે.

કૃમી (કરમિયા)ની ફરિયાદવાળાએ બે ગ્રામ વાવડીંગનું ચૂર્ણ,અડધો ગ્રામ હિંગ,બે ચમચી તુલસીનો રસ અડધો ચમચો મધ સાથે મેળવી ચાટી જવું.

આપણે ત્યાં અશુદ્ધ પાણી, ગોળની ખાંડની મીઠાઈઓ, ચોકલેટ જેવી મીઠી મધુરી ચીજો. ખાનારને મળમાં અવરોધ થવાથી કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે. કૃમિને લીધે ઉદરશૂળ, પેટ ફૂલી જવું, અવારનવાર ઝાડા, ઊબકા, ઊલટી, અરુચિ. રક્તાલ્પતા, કૃશતા, મંદાગ્નિ, સોજા, અતિ અને વારંવાર ભૂખ, ખંજવાળ, આળસ, પેટ મોટું થાય છે. આયુર્વેદમાં વાવડિંગનું એક નામ કૃમિઘ્ન છે. કૃમિઘ્ન એટલે કૃમિઓનો નાશ કરનાર, એક કપ જેટલાં પાણીમાં એક ચમચી વાવડિંગનો ભૂક્કો અને અડધી ચમચી હળદર નાંખી ઉકાળો કરી થોડા દિવસ પીવાથી કૃમિઓનો નાશ થાય છે

બાળકોને મળમાં કે ઊલટીમાં કૃમિ પડતાં હોય તો વાવડિંગ સાથે તુલસીનાં પાન મેળવીને ઉકાળો કરીને પાવો અથવા તુલસીનો ૧૦ ગ્રામ રસ, વાવડિંગ, કાચકા કે હિમેજનું ચપટી ચૂર્ણ નાખીને દિવસમાં બે-ત્રણ વાર ચટાડવો.

કૃમિ (કરમ-વર્મ્સ)ની ફરિયાદવાળા બાળકને સવાર-સાંજ બે ગ્રામ વાવડિંગનું ચૂર્ણ, અર્ધો ગ્રામ હિંગ, બે ચમચી તુલસીનો રસ અને અર્ધો ચમચો મધ મેળવીને રોજ ચટાડવું.

થોડા ગરમ પાણીમાં સોપારીનો ભૂક્કો દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર લેવાથી કરમિયા મટે છે.

ફૂદીનાનો રસ પીવાથી કરમિયા મટે છે , રોજ લસણ ખાવાથી કરમિયા મટે છે , કાંદાનો રસ પીવાથી કરમિયા મટે છે.

સવારના પહેરમાં પાણીમાં અર્ધો તોલો મીઠું ઓગાળી પીવાથી કરમિયા મટે છે.

ટામેટાના રસમાં હિંગનો વધાર કરીને પીવાથી કરમિયા મટે છે.

કારેલાંનાં પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી, પાણી સાથે પીવાથી કરમિયા મટે છે.

પા ચમચી અજમા સાથે એક ચમચી આદુનો રસ સવારે અને રાત્રે લેવાથી કરમિયા મટે છે.

અનાનસ અથવા સંતરા ખાવાથી કરમિયા મટે છે.

એક મુઠ્ઠી જેટલા ચણા રાત્રે સરકામાં પલાળી રાખી સવારે નરણે કોઠે આ ચણા ખાવાથી કરમિયા મટે 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.

વાવડિંગ, પીપરીમૂળ- ગંઠોડા, સરગવો તથા કાળાંમરી નાંખી છાશમાં તૈયાર કરેલ સૂપ સાજીખાર નાંખી પીવાથી કૃમિનો નાશ થાય છે.

કિરમાણી અજમો સવારે ઠંડા પાણી સાથે અડધી ચમચી જેટલો લેવાથી કૃમિ- કરમિયાનો નાશ થાય છે.

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

કારેલાનાં પાંદડાનો રસ કાઢી ગરમ પાણીની સાથે પીવાથી પેટમાં રહેલ કૃમિનો નાશ થાય છે.

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

લીમડાની કાચી લીંબોળી રોજ ૧-૨૧ દિન ખાઈ બંધ કરવાથી કરમિયા મટે છે.

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

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 આદુના 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.

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

કૃમી-સાભાર:વલ્લભ ગાંડા

કૃમી દુષીત પાણી, આહાર, ખુલ્લાં, કાપેલાં ઘોયા વગરનાં ફળો ખાવાથી અને હાથ ઘોયા વગર જમવાથી પેટમાં કૃમી થાય છે. મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓ કરતાં નાનાં બાળકોમાં તેનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. આવી કૃમીવાળી વ્યક્તિઓ જો મીઠાઈ, ગોળ, ચોકલેટ જેવી ચીજો વધારે પડતી ખાય તો મળાવરોધ થવાથી મળાશયમાં કૃમીઓનું પ્રમાણ વધી જાય છે. કૃમીનું પ્રમાણ વધી જવાથી ઉદરશુળ, રક્તાલ્પતા, અવારનવાર ઝાડા થવા, ઉબકા, ઉલટી, અરુચી, મંદાગ્ની, તો કોઈ વખત વધારે પડતી ભુખ, ખંજવાળ, આળસ વગેરે થાય છે.

દરરોજ સવાર-સાંજ જમવાની પાંચેક મીનીટ પહેલાં આખું કે દળેલું નમક એકાદ નાની ચમચી જેટલું પાણી સાથે ફાકવાથી કૃમી વમનથી કે મળમાર્ગે બહાર નીકળી જાય છે.

૧ થી ૨ ચમચી અધકચરી ખાંડેલી દાડમની છાલ ૧ ગ્લાસ પાણીમાં ધીમા તાપે અડધો કપ જેટલું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. ઠંડુ પાડી ગાળીને ખાલી પેટે આ ઉકાળો પીવો. બીજે દીવસે સવારે હરડેનો રેચ લેવો. આનાથી ચપટા કૃમી-ટેપવર્મ બેહોશ થઈ કે મરી જઈને બહાર નીકળી જાય છે. (૩) લીમડાના પાનનો રસ દરરોજ ૧-૨ ચમચા સવાર-સાંજ પીવાથી તમામ કૃમી મળ વાટે બહાર નીકળી જઈ પેટ નીર્મળ થઈ જાય છે.

કારેલાં કૃમીઘ્ન છે. બાળકોને મોટે ભાગે દુધીયા કૃમી થતા હોય છે. એમને કારેલાંનું શાક ખવડાવવું. બાળક કારેલાંનું શાક ન ખાય તો કારેલાંનો રસ કાઢીને બે ચમચી જેટલો સવાર સાંજ પીવડાવવો.

પપૈયાના સુકાં બીનું એક ચમચી ચુર્ણ એક વાડકી તાજા દહીંમાં મેળવી દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી કૃમી બહાર નીકળી જાય છે.

કૃમી થયા હોય તો માત્ર પાન ખાવાથી સારું થઈ શકે છે. ૩-૪ કે દીવસમાં જેટલાં પાન ખાઈ શકાય તેટલાં સાદાં કે સામગ્રી નાખેલાં પાન ખાવાં. એનાથી મળ વાટે કૃમી બહાર નીકળી જાય છે. (૭) અનનાસ ખાવાથી એક અઠવાડીયામાં પેટમાંના કૃમીનું પાણી થઈ જાય છે. આથી બાળકો માટે અનનાસ ઉત્તમ છે.

એક સારી સોપારીનો ભુકો કરી થોડા ગરમ પાણી સાથે દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર લેવાથી કૃમી મટે છે.

કારેલીના પાનનો રસ થોડા ગરમ પાણીમાં આપવાથી કૃમી મરી જાય છે.

ખાખરાનાં બી, લીમડાનાં બી અને વાવડીંગને વાટી બનાવેલું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણને 'પલાશબીજાદી ચુર્ણ' કહે છે. બાળકોને પા ચમચી અને મોટાંઓને અડધી ચમચી ચુર્ણ પાણી સાથે સવાર- સાંજ આપવાથી કૃમી દુર થાય છે.

ટામેટાના રસમાં હીંગનો વઘાર કરી પીવાથી કૃમીરોગમાં ફાયદો થાય છે.

દાડમની છાલનો અથવા તેના છોડ કે મુળની છાલનો ઉકાળો કરી તેમાં તલનું તેલ નાખી ત્રણ દીવસ સુધી પીવાથી પેટમાંના કૃમી નીકળી જાય છે.

દાડમડીના મુળની લીલી છાલ ૫૦ ગ્રામ (તેના નાના નાના કકડા કરવા), ખાખરાના બીનું ચુર્ણ ૫ ગ્રામ, વાવડીંગ ૧૦ ગ્રામ અને ૧ લીટર પાણીમાં અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ઠંડુ થાય ત્યારે ગાળી, દીવસમાં ચાર વાર અર્ધા અર્ધા કલાકે ૫૦-૫૦ ગ્રામ પીવાથી અને પછી એરંડીયાનો જુલાબ લેવાથી તમામ પ્રકારના ઉદરકૃમી નીકળી જાય છે.

નારંગી ખાવાથી કૃમીનો નાશ થાય છે.

મુઠી ચણા રાત્રે સરકામાં પલાળી રાખી સવારે ખાલી પેટે ખાવાથી કૃમી મરી જઈ ઉદરશુદ્ધિ થાય છે.

વડવાઈના કુમળા અંકુરનો ઉકાળો કરી પીવાથી પેટના કૃમી મટે છે.

સરગવાનો ઉકાળો મધમાં મેળવી દીવસમાં બે વાર પીવડાવવાથી ઝીણા કૃમી નીકળી જાય છે.

સવારે ઉઠતાંની સાથે બે-ત્રણ ગ્રામ મીઠું પાણીમાં મેળવી થોડા દીવસ પીવાથી નાના નાના કૃમી બહાર નીકળે છે, નવા કૃમીની ઉત્પત્તિ બંધ થાય છે અને પાચનક્રીયા સુધરે છે.

સુંઠ અને વાવડીંગનું ચુર્ણ મધમાં લેવાથી કૃમી મટે છે.

કાચા પપૈયાનું તાજું દુધ ૧૦ ગ્રામ, મધ ૧૦ ગ્રામ અને ઉકળતું પાણી ૪૦ મી.લી. એકત્ર કરી ઠંડુ થાય ત્યારે પીવાથી અને બે કલાક પછી એરંડીયાનો જુલાબ લેવાથી ગોળ કૃમી નીકળી જાય છે. (તેનાથી પેટમાં ચુંક આવે તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખી પીવો.)

ભાંગરાનો પાઉડર(બજારમાં મળી શકે) અથવા તાજા ભાંગરાનો રસ અને અડધા ભાગે દીવેલ રાત્રે સુતાં પહેલાં દરરોજ લેવાથી બધા કૃમી પેટની બહાર નીકળી જાય છે.

એક ગ્લાસ ઘટ્ટ છાસમાં એક ચમચો વાટેલો અજમો નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી પેટમાંના બધા કૃમી મળમાર્ગે બહાર નીકળી જાય છે.

બાળકોને કૃમી થાય તો તેની અવસ્થા મુજબ ગરમ પાણી સાથે દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે એરંડીયું પાવાથી તે મટી જાય છે.

કાચા કે પાકા પપૈયાના રસમાં સાકર મેળવી બાળકને પીવડાવવાથી પેટમાંના કૃમી મળ વાટે બહાર ફેંકાઈ જવા લાગે છે.

દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ એક એક કપ પાણીમાં એક નાની ચમચી મીઠું(નમક) ઓગાળી પીવાથી કૃમીની ફરીયાદ મટે છે.

સુંઠ, વાવડીંગ અને ભીલામાનું ચુર્ણ મધમાં લેવાથી કૃમી મટે છે.

કંપીલો, વાવડીંગ અને રેવંચી સરખા ભાગે લઈ મધ સાથે બાળકને ચટાડવાથી તેના પેટમાંના કરમીયા સાફ થઈ જાય છે.

શણનાં બીજું ચુર્ણ ગોમુત્રમાં મેળવી પીવાથી કરમીયાનો રોગ કાયમ માટે મટે છે.

વાવડીંગને અધકચરાં ખાંડી ઉકાળો કરીને પીવાથી કૃમી નાશ પામે છે.

લીંબુના પાન વાટી રસ કાઢી રસથી અડધું મધ ભેળવી સાત દીવસ સુધી રોજ સવારે આપવાથી અને આઠમા દીવસે રેચ લઈ લેવાથી પેટના તમામ કૃમી નીકળી જાય છે.

આંબાહળદર અને સીંધવ સાથે વાટી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કૃમી મટે છે.

કેરીની સુકી ગોટલીનું ૧-૧ ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણીમાં નીચમીત લેવાથી ત્રણેક મહીનામાં પેટમાંના બધા કૃમી મળ વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

મોટી સોપારી જેટલો ગોળ ખાધા પછી કાંચકાની શેકેલી મીંજનું અડધી ચમચી ચુર્ણ ખાવાથી પેટના કૃમી નીકળી જાય છે.

પા ચમચી જેટલો કીરમાણી અજમો સોપારી જેટલા ગોળ સાથે સવાર-સાંજ ખાવાથી કૃમીઓ નીકળી જાય છે.

એક ચમચી વાવડીંગનું બારીક ચુર્ણ સવાર-સાંજ એક ચમચી ગોળ ખાધા પછી લેવામાં આવે તો પેટના કૃમીઓ નાશ પામે છે.

એક કપ ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણીમાં એક ચમચી વાવડીંગનો ભુકો અને અડધી ચમચી હળદરનું ચુર્ણ નાખી ઉકાળવું. આ દ્રવ બરાબર ઉકળે ત્યારે ઉતારી, ઠંડું પાડી રોજ રાત્રે ૧૫થી ૨૦ દીવસ પીવાથી બાળકોના કૃમી-કરમીયા બેહોશ થઈને નીકળી જાય છે અને લીવર પણ સાડું થાય છે.

બે ચમચી ગરમાળાના ગોળ સાથે એક ચમચી વાવડીંગનું ચુર્ણ મીઠ્ર કરી રોજ સવારે આઠ-દસ દીવસ લેવાથી કૃમીઓ સાફ થઈ જાય છે. કૃમી-ગંડુપદ કપીલો, વાવડીંગ, નાગમોથ, દીકામાળી અને સંચળનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ મોટાં માણસને એકથી બે ગ્રામ અને બાળકોને ૧થી બે રતી સવાર-સાંજ પાણી સાથે આપવાથી અળસીયા જેવા ગંડુપદ કૃમી (Round worms) દસથી પંદર દીવસમાં મટે છે. આ ચુર્ણ સાથે એક રતી અતીવીષકળીનું ચુર્ણ ઉમેરી આપવાથી બાળકોને ઝડપથી સાડું થાય છે અને કૃમીને કારણે થયેલા ઉપદ્રવો પણ મટે છે. આ ઉપરાંત બજારમાં મળતાં કૃમીધ્ન ચુર્ણ, કૃમીકુઠારરસ અને વીડંગારીષ્ટ પણ ખુબ જ સારી અસર કરે છે.

### પેટનો દુખાવો:

પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો દિવસમાં ત્રણ વખત તુલસી અને હળદરનો રસ એક ચમચો ભેગા કરીને લેવાથી ચોક્કસ ફાયદો થશે.

પડખામાં, છાતીમાં કે પેટમાં ક્યાય દુખતું હોય તો બે ગ્રામ અજમો, બે ગ્રામ ગંઠોડા, બે ગ્રામ સોડાબાઈકાર્બ વાટીને ફાકી જવું અને ઉપર તુલસીનો બે ચમચી રસ પીવાથી દર્દ ગાયબ થઈ જશે.

પેટમાં ચૂંક આવતી હોય તો અઢી તોલા મેથી અને અઢી તોલા સુવા લઈ તેને અધકચરા શેકો અને પછી ખાંડી કાઢો. આ ચૂર્ણનો ડબ્બો ભરી રાખો. દિવસમાં ત્રણ વાર અડધો તોલો ઉપરનું ચૂર્ણ લઈ ફાકી મારીને ચાવી જવું. ચૂંકમાં ઘણો જ ફાયદો થશે.



તુલસીના રસમાં થોડી સુંઠ મેળવીને નાના બાળકને પીવડાવવાથી ચૂંક માટે છે. મોટા માણસોને પણ ફાયદો થાય.

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.

જમ્યા 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.

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 ચૂરણ પાણી સાથે લેવાથી પેટની ચૂંક અને જીર્ણ મટે છે.

આખી મેથી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટના દુખાવામાં રાહત થાય છે.

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

પેટના દુખાવા ઉપર અજમાના ચૂર્ણની એક નાની ચમચી દિવસમાં બે વખત પાણી સાથે લેવી.

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

પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો નાભિની આજુબાજુ ટરપેનટાઈન લગાડવું

### (3) દાંતનો દુખાવો અને કળતર :

દાંત, પેઢા કે દાઢમાં કળતર થતું હોય તો બે ત્રણ ટીપા આંકડાનું દૂધ દુખતા ભાગ પર ઘસવાથી દુખાવો મટી જશે.

દાંતનો દુખાવો થતો હોય તો ગાંધીની ત્યાંથી કપુરકાયલી લાવી તેનો પાવડર બનાવીને દાંત પર ઘસવાથી દાંતનો દુખાવો દૂર થાય છે.

દાંત દુખતા હોય કે વાસ આવતી હોય કે દાંતમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો ખેરની છાલનો ઉકાળો મોમાં ભરી રાખવાથી સારું થશે.

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

(અ) પાયોરિયા થયો હોય તો જાંબુની છાલ પાણીમાં ઉકાળી તેના કોગળા કરવા. (બ) લીમડા કે બોરસલીનું રોજ દાંતણ કરો (ક) તમાકુની રાખ, લવિંગ અને સિંધવ ભેગા કરી રોજ રાતે ઘસો.

દાંત દુખતા હોય તો લવિંગનું તેલ ઘસવાથી કે રૂ નું પૂમડું બનાવી તેમાં લવિંગના તેલમાં બોળી દુખતા ભાગ પર મૂકી રાખવાથી રાહત થશે.

દાંત ખુબજ દુખતો હોય તો તજ ઘસો અને થોડી દાંત નીચે દબાવી રાખો.

પેઢામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો દાડમના ફૂલ ઉકાળી તેના દિવસમાં બે ત્રણ વાર કોગળા કરો.

દાંત અંબાઈ જતા હોય તો મધ સાથે મીઠું મેળવી રોજ દાંતે ઘસો.

પાયોરિયામાં ફુલાવેલી કીદરું ફટકડી ગાંધીને ત્યાંથી લાવી તેનું સવાર સાંજ મંજન કરો. જો બને તો તેમાં મરીનો પાવડર ઉમેરો.

દુખતા દાંત પાસે તુલસીના પાન અને મરી વાટીને મુકવાથી આરામ થશે.

દાંત મજબુત કરવા બોરસલીના છાલના ચૂર્ણમાં ફટકડીનું ચૂર્ણ મિક્સ કરી બાટલીમાં ભરી મુકો.દાંત હાલતા હોય તો તેનાપર આ મંજન ધીમે ધીમે ઘસો.દાંત હાલતા બંધ થઈ જશે. દાંતમાં લોહી નીકળતું હશે તો તે બંધ થઈ જશે.

નાના બાળકોને દાંત આવતા પહેલા તુલસીનો રસ પીવડાવવાથી નવા દાંત આવે ત્યારે કોઈપણ જાતની તકલીફ થતી નથી.

દાંત આવતી વખતે બાળકને ઝાડા થતા હોય તો તુલસીના પાનનું ચૂર્ણ દાડમના શરબત સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે.

તુલસીના પાનનો રસ મધમાં મેળવીને પેઢા પર ઘસવાથી બાળકના દાંત તકલીફ વગર ઉગી આવશે.

દાંત ના દુખાવાપર તુલસીના પાનનો રસ ,કાળા મરીનો ભૂકો અને મીઠું ભેગું કરીને ઘસવાથી રાહત થાય છે.

તુલસીના પાન,કપૂર તથા લવિંગ ઘસીને ગોળી બનાવો. આ ગોળી દુખતા દાંત નીચે મૂકી રાખો, દુખાવો ગાયબ થઈ જશે. પાયોરિયા મટી જશે. દાંત દુખતા બંધ થઈ જશે.

કપૂરના અર્કના બે ટીપા દુખતા દાંત પર લગાડવાથી દાંત દુખતા બંધ થાય છે.

નાની ઉમરમાં જો દાંત હાલતા હોય તો તલનું તેલ અને સિંધાલુણ મેળવીને દાંત પર લગાડવું.

દાંતમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ફટકડીનું પાણી મોમાં રાખી હલાવો અને પછી થોડીવાર મોમાં રહેવા દો. પાંચ સાત વાર કોગળા કરો.

રાઈના તેલમાં એકદમ ઝીણું મીઠું ભેળવીને મંજન કરવાથી પાયોરિયાના રોગનો નાશ થાય છે

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

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

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

## દાંતનો દુખાવો

સરગવાનો ગુંદર પોલા દાંતમાં ભરવાથી દાંતનો દુખાવો મટે છે.

લવીંગના તેલમાં રૂનું પુમડું ભીંજવી પોલી દાઢ પર કે દુખતા દાંત પર દબાવી રાખવાથી દાંતની પીડા મટે છે.

હીંગને પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરવાથી દાંતપીડા મટે છે.

દાંતના પોલાણમાં હીંગ અથવા અક્કલગરો ભરવાથી દાંતનો દુખાવો મટે છે.

રાયણમાંથી નીકળતું દુધ દુખતી દાઢ પર લગાવવાથી દાંતનો દુખાવો મટે છે.

સવારના પહેરમાં કાળા કે સફેદ તલ ખુબ ચાવીને ખાઈ ઉપર થોડું પાણી પીવાથી દાંત મજબુત બને છે.

વડની વડવાઈનું દાંતણ કરવાથી હાલતા દાંત મજબુત થાય છે.

તલનું તેલ આંગળી વડે પેઢા પર ઘસવાથી હાલતા દાંત મજબુત બને છે.

પોલા થયેલા અને કોહવાઈ ગયેલા દાંતના પોલાણમાં લવીંગ અને કપુર અથવા તજ અને હીંગ વાટી ભેગું કરી ભરી દેવાથી દાંતના દુખાવામાં આરામ મળે છે.

દાંતમાં લાંબા સમય સુધી પડું ભરાઈ રહે અને સારવાર લેવામાં ન આવે તો મુળીયા પાસે પડુની ગાંઠ થઈ જાય છે.

આ પરીસ્થિતીમાં પણ દાંતના મુળની સારવાર અને મુળચ્છેદ ઓપરેશન કરી દાંત બચાવી શકાય છે.

આંકડાનું મુળ દાંતે ઘસવાથી દાંતની કળતર મટે છે.

તજના તેલ કે અર્કનું પુમડું પોલી કે દુખતી દાઢમાં મુકવાથી રાહત મળે છે.

જાયફળના તેલનું પોનું દાંતમાં રાખવાથી દાંતના જીવાણુ મરી જઈ દાંતની પીડા મટે છે.

કપુરની ગોળી, લવીંગ, સરસીયુ તેલ, વડના દુધમાં બોળેલું રુનું પુમડું, ઘીમાં તળેલી હીંગનો ટુકડો એમાંથી કોઈ પણ એક દાઢ નીચે રાખવાથી દર્દમાં આરામ થાય છે.

લીમડાની કુમળી કુંપળોનો ચાર-પાંચ ટીપાં રસ જે દાઢ દુખતી હોય તેની વીરુદ્ધના કાનમાં મુકવાથી દુખતી દાઢ મટે છે.

દાંત કે દાંતના પેઢામાં દુખાવો હોય તો ડુંગળીનો એક ટુકડો મોંમાં રાખી મુકવો. દરરોજ ભોજનમાં બંને સમય એક કાચો કાંદો ચાવી ચાવીને ખાવામાં આવે તો પણ દાંતની પીડામાંથી મુક્તિ મળે છે.

લીમડાની છાલ પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરવાથી દાંતના પેઢામાં થતો દુખાવો મટે છે.

જાયફળના તેલનું પુમડું સડેલા દાંતમાં રાખવાથી દાંતમાં રહેલા બેક્ટેરીયા દુર થઈ દાંતનો દુખાવો મટે છે.

આખી હીમજ મોંમાં રાખી તેનો રસ દુખતા દાંત પર પથરાતો રહે તેમ કરતા રહેવાથી દાંત દુખતા મટી જાય છે.

લીંબુના છોતરાં પર થોડું સરસીયાનું તેલ નાખીને દાંત અને પેઢા પર ઘસવાથી દાંત સફેદ અને ચમકદાર થાય છે, પેઢાં મજબુત થાય છે, દરેક પ્રકારનાં જીવાણુઓનો નાશ થાય છે તથા પાયોરીયા જેવા રોગોથી બચાવ થાય છે.

વડ અને કરંજનું દાતણ કરવાથી દાંત મજબુત રહે છે.

કેરીના ગોટલામાંથી નીકળતી ગોટલી અનેક રોગોમાં અકસીર દવા જેવું કામ આપે છે. દાંત રોગોની તે એક મોટી ઔષધી છે. પાયોરીયા સહીત ઘણાખરા દાંત રોગોમાં કેરીની ગોટલીના પાઉડરથી નીચમીત મંજન કરતા રહેવાથી ઝડપી ફરક પડે છે.

જાંબુની સુકવેલી છાલનો પાઉડર(જે બજારમાં મળે છે) મંજન માફક દીવસમાં બેત્રણ વખત ઘસવાથી દાંત દુખતા હોય, દાંત કે પેઢાંમાંથી લોહી પડતું હોય કે દાંત હાલતા હોય તે બધી સમસ્યા દુર થાય છે.

પાંચ તોલા કાળા કે સફેદ તલ સવારમાં ખુબ ચાવીને ખાવાથી અને ઉપર થોડું પાણી પીવાથી દાંત મજબુત બને છે અને પાયોરીયા પણ મટી જાય છે.

તલના તેલનો કોગળો ૧૦-૧૫ મીનીટ મોંમાં રાખવાથી પાયોરીયા મટે છે. દાંતની છારી સફરજનનો રસ સોડા સાથે મેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંતની છારી દુર થઈ દાંત સ્વચ્છ બને છે. દાંતની સુરક્ષા માટે ભોજન પછી અથવા અન્ય કોઈ પણ પદાર્થ ખાધા પછી હુંફાળા પાણીના કોગળા જરૂર કરવા. ગરમ વસ્તુ ખાધા પછી ઠંડી વસ્તુ ન ખાવી. પેઢાના રોગોએ ડુંગળી, ખટાશ, લાલ મરચું અને ગળ્યા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું.

**દાંતનો સડો**

દાંતનો સડો હોય તો વડનું દાંતણ કરવું.

દાંતમાં સડો હોય તો સ્વમુત્રના કોગળા કરવાથી ફાયદો થાય છે.

તુલસીનાં પાન કાચમ મોંમાં રાખી મુકી ચાવતા રહેવાથી અને એનો રસ ગળતા રહેવાથી દાંતમાં સડો પડ્યો હોય તો તે મટી જાય છે.

દાંતમાંથી લોહી

લીંબુનો રસ આંગળીના ટેરવા પર લઈ દાંતના પેઢા પર મસળવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

મીઠાના પાણીના કોગળા કરવાથી અથવા કાથો કે હળદરનું ચૂર્ણ લગાવવાથી પડેલા દાંતનો રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

સફરજનનો રસ સોડા સાથે મેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

વીટામીન 'સી' દાંતના રોગો સામે રક્ષણ આપે છે. તે આમળામાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. આથી પેઢામાંથી લોહી નીકળે તો વીટામીન 'સી' લેવું. વીટામીન 'સી'ની ગોળી લેવાથી પણ લાભ થાય છે.

દાંત અને પેઢામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો દીવસમાં બે-ચાર વાર સાકર નાખી બનાવેલું લીંબુનું શરબત પીવાથી ફાયદો થાય છે.

દાંત-પેઢામાંથી લોહી પડતું હોય તો દરરોજ સવારે ઉઠીને તથા સાંજે સુતાં પહેલાં તલના તેલમાં સહેજ હળદર અને કપુરનું ચૂર્ણ નાખી દાંત-પેઢા પર માલીશ કરી કોગળા કરવાથી ફરીયાદ દુર થાય છે. દંતરક્ષા દરરોજ બંને સમય જમ્યા બાદ અને નાસ્તા વગેરે પછી કોઈ પણ તાજાં ફળ આખાં કે મોટાં સમારીને ખુબ ચાવીને ખાવાં. તાજાં ફળોમાં રહેલ ક્ષાર તત્ત્વો દાંતનું આરોગ્ય સાચવી શકે, દાંત જીવનભર રહે અને દાંતની કોઈ તકલીફ રહેતી નથી.

### (૪) કફ-શરદી-ઉધરસના દેશી ઉપાયો:

**કફ:**

ચપટી જુવારમાં આંકડાનું દૂધ મેળવી બે ત્રણ ગોળીઓ બનાવી તે ચા સાથે પીવાથી કફ છુટો થાય છે.

બાળકોને કફ અને ઉધરસ થતા હોય તો ૨ થી પાંચ રતીભાર કાળીજીરીનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી ચટાડવું. મોટા બાળકો માટે ૧ થી ૨ ગ્રામ ચૂર્ણ લેવું. આનાથી કફ છુટો પડશે અને ઝીણો તાવ આવતો હશે તો મટી જશે.

જુના કફ શરદીમાં જાયફળને જરાક શેકી તેનું બારીક ચૂર્ણ બનાવી પાંચથી સાત રતી જેટલું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને સવાર,બપોર અને સાંજે ચાટવાથી કફનો નાશ થાય છે અને રાહત થાય છે.

જાવત્રીનું ચૂર્ણ કરી દસ રતી ચૂર્ણ સવાર,બપોર અને સાંજે મધ સાથે ચાટવાથી કફ અને શરદી મટે છે.

સળેખમ,દમ,ઉધરસ વગેરેમાં માટલા,ફીઝનું પાણી પીવાનું બંધ કરી દર્દીને સુંઠનું પાણી પીવડાવવાથી રાહત થાય છે. વાયુ અને કફના રોગો થતા નથી.

આદુ સાથે ગોળ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી કફનો નાશ થાય છે.

તુલસીનો રસ અને કપૂર મધ સાથે દિવસમાં ત્રણવાર ચાટવાથી છાતીમાં જામેલો કફ છુટો થાય છે.

કફ સુકાઈ જાય ત્યારે તુલસીનો સ્વરસ, ડુંગળી તથા આદુનો રસ મધ સાથે સમભાગે લઈને ચાટો. એનાથી ગળફા છુટા પડીને કફ નીકળી જશે. ફાયદો થશે.

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, ઘી અને મધ ભેગાં કરીને ચાટવાથી કફ મટે છે.

દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર પાંચ ઘૂંટડાં 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 પાણેર દૂધ પીવાથી શ્વાસ નળીમાં એકઠો થયેલો કફ નીકળી જાય છે.

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

કફ દૂર કરવા માટે એલચીના દાણાનું ચૂર્ણ અને સિંધાલૂણ મધમાં મેળવીને આપવાં.

## કફ - સાભાર:વલ્લભ ગાંડા

૨૦૦ ગ્રામ આદુ છોલી ચટણી બનાવી ૨૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકવી. શેકાઈને લાલ થાય ત્યારે એમાં ૪૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી શીરા જેવો અવલેહ બનાવવો. આ અવલેહ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ જેટલો ખાવાથી કફવૃદ્ધિ મટે છે. પ્રસુતાને ખવડાવવાથી તે ખોરાક સારી રીતે લઈ શકે છે.

૧૦-૧૫ ગ્રામ આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી કંઠમાં રહેલો કફ છુટો પડે છે અને વાયુ મટે છે. એનાથી હૃદયરોગ, આફરો અને શુભમાં પણ ફાયદો થાય છે, ખોરાક પ્રત્યે રુચી ઉત્પન્ન થાય છે અને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે.

આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી કફ મટે છે.

છાતીમાં કફ સુકાઈને ચોંટી જાય, વારંવાર વેગપુર્વક ખાંસી આવે ત્યારે સુકાયેલો કફ કાઢવા માટે છાતી પર તેલ ચોપડી મીઠાની પોટલી તપાવી શેક કરવો.

ડુંગળીના કકડા કરી ઉકાળો કરી પીવાથી કફ દુર થાય છે.

પાકી સોપારી ખાવાથી કફ મટે છે.

કુદીનાનો તાજો રસ અથવા અર્ક કફ દુર કરે છે.

બેથી ચાર સુકાં અંજીર સવારે અને સાંજે દુધમાં ગરમ કરી ખાવાથી કફનું પ્રમાણ ઘટે છે.

રાત્રે સુતી વખતે ૩૦-૪૦ ગ્રામ ચણા ખાઈ ઉપર ૧૦૦-૧૨૫ ગ્રામ દુધ પીવાથી શ્વાસનળીમાં એકઠો થયેલો કફ સવારે નીકળી જાય છે.

વેંગણ કફ મટાડે છે.

સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી ૨૦ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી કફ મટે છે.

કફ હોય તો પાણી થોડું ગરમ હોય તેવું પીવું.

વાટેલી રાઈ એકાદ નાની ચમચી સવાર સાંજ પાણીમાં લેવાથી કફ મટે છે. નાના બાળકોમાં પણ કફનું પ્રમાણ વધી જાય તો રાઈ આપી શકાય, પરંતુ એ ગરમ હોવાથી એનું પ્રમાણ બહુ ઓછું રાખવું.

એલચી, સીંધવ, ઘી અને મધ એકત્ર કરી ચાટવાથી કફરોગ મટે છે.



છાતીમાં જમા થયેલો કફ કેમેય કરી બહાર નીકળતો ન હોય અને ખુબ તકલીફ થતી હોય, જીવન-મરણનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થયો હોય તો દર અડધા કલાકે રુદ્રાક્ષ પાણીમાં ઘસી મધમાં મેળવી ચાટતા રહેવાથી ઉલટી થઈ કફ બહાર નીકળી જાય છે અને રાહત થાય છે.

સતત ચાલુ રહેતી ઉધરસમાં કોકો પીવાથી ફાયદો થાય છે. કોકોમાં થીઓબ્રોમાઈન નામનું તત્ત્વ હોય છે જે કફ દુર કરે છે.

રોજ સવારે અને રાત્રે નાગરવેલના એક પાન પર સાત તુલસીનાં પાન, ચણાના દાણા જેવડા આદુના સાત ટુકડા, ત્રણ કાળાં મરી, ચણાના દાણા જેવડા આઠથી દસ હળદરના ટુકડા અને આ બધા પર દોઢ ચમચી જેટલું મધ મુકી બીડું વાળી ધીમે ધીમે ખુબ ચાવીને ખાવાથી ૧૦-૧૫ દીવસમાં કફ મટે છે.

ફેફસામાં જામી ગયેલો કફ નીકળતો ન હોય તો જેઠીમધ(મુલેઠી) અને આમળાનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી થોડા દીવસોમાં કફ નીકળી જઈ ફેફસાં સ્વચ્છ થાય છે.

ઘોડાવ્રજનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી કફમાં લાભ થાય છે.

સુંઠ, હરડે અને નાગરમોથ દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ બહેડાની છાલના ઉકાળામાં ખુબ ઘુંટી ૧૨૦ ગ્રામ ગોળના પાકમાં નાખી બરાબર મીશ્ર કરી ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. એને ગુડાદીવટી કહે છે. આ બબ્બે ગોળી દીવસમાં ત્રણ વાર ચુસવાથી કફના રોગો, ઉધરસ અને શ્વાસમાં ફાયદો થાય છે.

અરડુસી, દ્રાક્ષ અને હરડેનો સમાન ભાગે બનાવેલ અધકચરો ભુકો બેથી ત્રણ ચમચી એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળી ઠંડુ પાડી સવાર-સાંજ પીવાથી રક્તપિત્ત, ક્ષય, ઉધરસ, પિત્તજ્વર, કફના રોગો અને કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે.

સરખા ભાગે ફુલાવેલો ટંકણાખાર, જવખાર, પીપર અને હરડેનું બારીક ચુર્ણ બનાવી, એનાથી બમણા વજનનો ગોળ લઈ પાક બનાવી ચણી બોર જેવડી ગોળી વાળવી. દીવસમાં ત્રણ વખત બબ્બે ગોળી ધીમે ધીમે ચુસવાથી ગળામાં વારંવાર થતા કફનો નાશ થાય છે. એનાથી હેડકી, દમ, ઉધરસ, શરદી, શુળ અને કફના રોગો પણ મટે છે.

જાવંત્રીનું ચુર્ણ દસ ચોખા ભાર અને જાયફળનું ચુર્ણ સાત ચોખા ભાર મીશ્ર કરી એક ચમચી મધ સાથે ચાટવાથી કફના બધા રોગો મટે છે. વાયુથી થતી સુકી ઉધરસમાં પણ આ ઉપચાર એટલો જ હીતકારી છે.

રોજ છાતીએ તલ કે સરસવના તેલની માલીશ કરી શેક કરવાથી લોહીમાંનો કફ ઘટી જાય છે. (૨૫) અરડુસી, આદુ અને લીલી હળદરનો ૧-૧ ચમચી રસ દીવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી જુના કાકડા, ઉધરસ, શ્વાસ-દમ, શરદી વગેરે કફના રોગો મટે છે.

કફ હોય અને નાક બંધ રહેતું હોય તો દુધમાં એક ચપટી રાઈનું ચુર્ણ અને એક ચમચો સાકર નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી લાભ થાય છે.

કફવૃદ્ધી થઈ હોય અને ગળામાંથી કફ પડતો હોય તો કાચો કે શેકેલો અજમો આખો કે એનું ચુર્ણ બનાવી સવાર, બપોર, સાંજ એક એક ચમચી લેવાથી લાભ થાય છે.

એલર્જીક અસ્થમા, કફ, શરદી, દમ-શ્વાસ અને ક્ષયના દર્દીઓએ બેથી ત્રણ ચમચી આદુનો રસ મોઢામાં કોગળાની જેમ ત્રણ-ચાર મીનીટ ભરી રાખવો. આ ઉપચાર પ્રયોગથી થતું ચીકણું મોઢું મટી જશે. આવા રોગોમાં કફ મહામહેનતે છુટો પડે છે અને કફ છુટો પડે તો એકદમ રાહત થાય છે. કફ છુટો પડવાથી ફેફસાંની શ્વાસનળીઓનો અવરોધ દૂર થાય છે, આથી શ્વાસ લેવામાં તરત સારું લાગે છે. સવાર-સાંજ આ ઉપચાર કરવાથી કફના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

મંદાગ્નીવાળાએ આદુનો આ રસ પેટમાં ઉતારી દેવો. જેનાથી ભુખ સારી લાગશે. આહાર પણ પચી જશે. પીત્તની તકલીફવાળાએ મોઢામાં ભરેલો આદુનો રસ ત્રણ-ચાર મીનીટ પછી કાઢી નાખવો. આદુના રસનો ઉપયોગ કરતી વખતે તે તાજો જ કાઢેલો હોવો જોઈએ.

કફ ઘણો જ નીકળતો હોય એવી ઉધરસમાં સુંઠનું બારીક ચુર્ણ પા ચમચી, મોટી એલચીનું બારીક ચુર્ણ પાંચથી છ ચોખાના દાણા જેટલું અને એટલો જ સંચળનો પાઉડર બે ચમચી મધ સાથે મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટી જવું. પચવામાં ભારે, ચીકણાં અને મીઠાં આહારદ્રવ્યો છોડી દેવાં તથા સુંઠ નાખીને ઉકાળેલું ઠંડું કરેલું પાણી પીવું.

આદુનો રસ અને મધ સરખા ભાગે લેવાથી કફ મટશે.

પાંચથી સાત લવિંગનું ચુર્ણ એક ચમચી મધમાં સવાર સાંજ ચાટવાથી કફના રોગો મટે છે.

**યુકેલિપ્ટસની ચા** = કફ સર્દી, તાવમાં લાભકારી બનાવવાની રીત - એક કપ ચા મટે 3-4 પાન યુકેલિપ્ટસની મસળી નાખો. અડધો ચમચી ખાંડ, પા કપ પાણી અને અડધો કપ દૂધ, એક લવિંગ. જો કાળી ચા પી શકતા હોય તો દૂધ ન નાખશો. એક કપ પાણીમાં જ તૈયાર કરો.

**ખાંસી:**

ખાંસી થતી હોય તો અરડૂસીનો રસ પીવાથી ફાયદો થાય છે.

શેકેલા લીંબુના રસમાં મધ મેળવીને ચાટવાથી ખાંસી મટી જાય છે.

કફ-શરદીની ખાંસી-સળોખમ માટે જેઠીમધ અને બહેડાનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું.

ખાંસી થતી હોય તો જરૂર જેટલો જાયફળ લઈ એને વાટીને ગાળી કાઢો. તેમાંથી એક કે બે રતી દૂધ, પાણી કે મધમાં સવાર સાંજ લેવાથી ખાંસી મટે છે. દમવાળાને પણ ઘણો જ ફાયદો થાય છે.

નવસેકા પાણી સાથે અજમો ખાવાથી કફની ખાંસી મટે છે.

તુલસીનો રસ અને જેઠીમધનો રસ મેળવીને ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

ખાંસીમાં એક ભાગ પીપર સાથે બે ભાગ ગોળ મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી રાહત થાય છે.

ખાંસી માટે સરખા પ્રમાણમાં લીબું રસ અને મધનું મિશ્રણ કરવું અને લેવું.

ખાંસી માટે એક ચમચી મધની અંદર બ્રાન્ડીના ટીપાં નાખીને પીવું.

બાળકોની ખાંસી ઠીક ન થાય તો વાંસનો એક ટુકડો સળગાવીને ભસ્મને મધ સાથે મિક્સ કરીને ત્રણ-ચારવાર ચટાડવાથી બાળકોની ખાંસી ૩-૪ દિવસમાં સારી થઈ જાય છે.

બાળકોને શરટી કે ખાંસી થઈ હોય તો તુલસીપત્રનો રસ, અજમો અને હળદર પાંચ-પાંચ ગ્રામ લઈ પથ્થરથી ખૂબ લસોટીને તેમાં ૨૫ ગ્રામ મધ મેળવી શીશીમાં ભરી લો. તેમાંથી ૩૦ થી ૬૦ ટીપાં દિવસમાં બે-ત્રણ વખત આપવાથી લાભ થાય છે.

તુલસી અને કાસોદરાનાં પાનનો રસ ભેગો કરીને પાવાથી ખાંસી મટે છે.

હળદરને તાવડીમાં શેકી તેની ગાંગડી મોંઘા રાખી ચૂસવાથી કફની ખાંસી મટે છે.

નવસેકા પાણી સાથે અજમો ખાવાથી કફની ખાંસી મટે છે.

ખાંસી, અજીર્ણ, દમ, હૃદયરોગ, કૃમિની પીડા વગેરે માટે એક ભાગ પીપર સાથે બે ભાગ ગોળ મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી રાહત થશે.

ખાંસી થઈ હોય તો હળદરની નાની ગાંઠ મોઢામાં રાખીને ચુસવી જોઈએ

સળેખમ અને ખાંસી ઉપર નાની અર્ધી ચમચી મરીનું ચૂર્ણ ઘી અને સાકર સાથે લેવું.

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

તુલસીનો રસ અને જેઠીમધનો રસ ભેગા કરી ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

કાળા મરચાનો પાવડરને સૂકી દ્રાક્ષની સાથે લપેટી લો. કાળા મરચાથી લપેટેલ સૂકી દ્રાક્ષને તવામાં થોડીવાર માટે દેશી ઘી સાથે હલકી આગે સેકી લો. જરૂરી સેકાયેલી દ્રાક્ષના બે-બેની સંખ્યામાં તમારા મોમાં રાખીને ચૂસતા રહો. તમે જોશો કે થોડા જ કલાકોમાં તમારી ખાંસી જડથી મટી જશે

ખાંસી

૫-૫ ગ્રામ મધ દીવસમાં ચારેક વાર ચાટવાથી કફ છુટો પડી ખાંસી મટે છે.

અજમાનાં કુલ .૧૬ ગ્રામ દીવસમાં ત્રણ વાર ઘી અને મધ સાથે લેવાથી કફ ઓછો થાય છે અને ખાંસી મટે છે.

એલચી, ખજૂર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

દ્રાક્ષ અને સાકર મોંમાં રાખી તેનો રસ ચુસવાથી ખાંસી મટે છે.

દ્રાક્ષ, આમળાં, ખજૂર, પીપર અને મરી સરખા ભાગે લઈ બારીક ચુર્ણ કરી તેમાંથી ૩-૩ ગ્રામ, મધ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર ચાટવાથી સુકી ખાંસી મટે છે.

લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

કમળકાકડી એટલે રાષ્ટ્રીય કુલ કમળનાં બીજનો નાની ચમચી પાઉડર મધ સાથે ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

કમળકાકડીનો પાઉડર બજારમાં તૈયાર મળે છે. આ પાઉડર હંમેશાં ઝીણી ચાળણીથી ચાળીને વાપરવો જોઈએ.

દાડમનાં તાજાં છોડાં અથવા સુકાં છોડાંનો પાઉડર દુધમાં ઉકાળી પીવાથી ગમે તેવી ઉધરસ મટે છે. ખાંસીની ભલભલી દવા નીષ્ફળ જાય ત્યાં પણ આ પ્રયોગ સફળ થાય છે.

સુંઠ અને સાકર સમભાગે લઈ પાઉડર કરી રોજ દર બે કલાકને અંતરે ૧-૧ નાની ચમચી, ૧ ચમચી મધ સાથે ચાટી જવું. કોઈ પણ પ્રકારની ખાંસીમાં આ પ્રયોગથી વત્તી-ઓછો ફાયદો તરત જોવા મળે છે. પ્રયોગ ધીરજપુર્વક ચાલુ રાખવાથી ખાંસી જડમુળથી મટી જાય છે.

એલચીનું ચુર્ણ ૩/૪(.૭૫) ગ્રામ અને સુંઠનું ચુર્ણ ૩/૪ ગ્રામ મધમાં મેળવી ચાટવાથી કફજન્ય ખાંસી મટે છે.

એલચીના તેલનાં ચાર-પાંચ ટીપાં સાકર સાથે લેવાથી કફજન્ય ખાંસી મટે છે.

સુંઠ, મરી અને પીપરના સમભાગે બનાવેલા પાઉડરને ત્રીકટ્ટ કહે છે. ૧-૧ નાની ચમચી ત્રીકટ્ટ મધ સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી સામાન્ય ખાંસી તરત જ મટી જાય છે.

મરીના બારીક પાઉડરમાં થોડો ગોળ મેળવી સાધારણ કદની ગોળીઓ બનાવવી. દર બે કલાકે આ ગોળી ચુસતા રહેવાથી કોઈ પણ પ્રકારની ખાંસી મટે છે. નાનાં બાળકોને પણ આ આપી શકાય.

ગરમ કરેલા પાણીમાં મીઠું અને બે લવીંગનું ચુર્ણ નાખી સવાર-સાંજ કોગળા કરવાથી ગળામાંથી કફ નીકળી જઈ ખાંસી મટે છે. મીઠું અને લવીંગ બન્ને જંતુનાશક છે. બે-ત્રણ દીવસ આ ઉપાય કરવાથી ભારે ખાંસી પણ મટી જાય છે.

ખાંસી મટાડવા હુંફાળું ગરમ પાણી જ પીવું, સ્નાન પણ નવશેકા ગરમ પાણીથી કરવું. જેમ બને તેમ વધારે કફ નીકળી જાય એ માટે જ્યારે પણ ગળામાં કફ આવતો કફ બહાર કાઢી નાખવો. મધુર, ક્ષારીય, કટુ(તીખા) અને ઉષ્ણ પદાર્થોનું સેવન કરવું. મધુર દ્રવ્યોમાં સાકર, જુનો ગોળ, જેઠી મધ અને મધ, ક્ષારીય પદાર્થોમાં યવક્ષાર, નવસાર અને ખારો, કટુ દ્રવ્યોમાં સુંઠ, પીપર અને મરી તથા ઉષ્ણ પદાર્થોમાં ગરમ પાણી, લસણ, આદુ વગેરેનું સેવન કરવું. વધારે ખટાશવાળા, ચીકાશવાળા, ગળ્યા, તેલવાળા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું. ઠંડી હવા અને ઠંડાં તથા ઠંડી પ્રકૃતિવાળા પદાર્થોનું સેવન પણ ન કરવું.

ગળો, પીપર અને ભોંયરીંગણી અધકચરાં ખાંડી એક ગ્લાસ પાણીમાં ત્રણ ચમચી નાખી પાણી અડધું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ઠંડુ પાડી અડધી ચમચી મધ અથવા દળેલી સાકર(ખાંડ કદી નહીં) નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી કફવાળી ખાંસી મટે છે.

દર ચારેક કલાકે બબ્બે ત્રણત્રણ લવીંગ મોંમાં રાખી ચુસતા રહેવાથી ગમે તેવી ખાંસી -સુકી, ભીની કે કફયુક્ત થોડા દીવસોમાં મટી જાય છે.

તુલસીનાં આઠ-દસ તાજાં પાન ખુબ ચાવીને દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ચાવતા રહેવાથી ગમે તે પ્રકારની ખાંસી કાબુમાં આવી જાય છે.

અખરોટનો ગર્ભ કાઢી શેકીને દીવસમાં ચાર-પાંચ વખત ખાતા રહેવાથી કોઈ પણ પ્રકારની ઉધરસ મટે છે. નાનાં બાળકોને પણ આ ઉપચાર અનુકુળ અને સફળ થઈ શકે છે.

મુઠીભર શેકેલા ચણા ખાઈ, ઉપર પાણી પીવાથી ઉધરસ ઓછી થાય છે.

મરીના બારીક ચુર્ણમાં ગોળ મેળવી સાધારણ કદની ગોળી બનાવી દર બે કલાકે ચુસતા રહેવાથી કોઈ પણ પ્રકારની ખાંસી મટે છે. નાનાં બાળકોને પણ આ આપી શકાય.

નાની ચમચી જેટલું કમળકાકડીનું બારીક ચુર્ણ મધ સાથે દીવસમાં પાંચ-સાત વાર ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. કમળકાકડીનું ચુર્ણ બજારમાં તૈયાર મળે છે.

લસણ, આદુ અને મરીની સમભાગે બનાવેલી ચટણી દીવસમાં ચાર-પાંચ વખત ખાતા રહેવાથી અથવા તેમને ઉકાળી ગરમ ગરમ ઉકાળો પીતા રહેવાથી ખાંસીમાં તાત્કાલીક રાહત થાય છે.

અશ્વગંધા અને ગોખરુનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી લઈ બમણા મધ સાથે મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી શોષ (શરીરની રસ, રક્ત, માંસ, મેદાદી સાતે ધાતુઓ સુકાઈ જવી) અને ખાંસી મટે છે. વળી અશ્વગંધાથી શરીર પણ પુષ્ટ થાય છે. અને આમાં ગોખરુ રસાયન હોવાથી કામશક્તિ પણ વધે છે. -સાભાર:વલ્લભ ગાંડા

ખાંસી સુકી

નાની એલચી તવી પર બાળી, કોયલો કરી, ધુમાડો નીકળી જાય એટલે વાસણ ઢાંકી દેવું. તેનું ૩/૪ ગ્રામ ચુર્ણ ઘી તથા મધ સાથે દીવસમાં ત્રણ વાર ચાટવાથી સુકી ખાંસી મટે છે.

એક નાની મુઠી તલ અને જરૂરી સાકર ૨૦૦ મી.લી. પાણીમાં નાખી ઉકાળો બનાવી દરરોજ દર બેત્રણ કલાકે સાધારણ ગરમ પીવાથી થોડા દીવસોમાં સુકી ખાંસી મટે છે.

૧-૧ નાની ચમચી ઘી દરરોજ બે કલાકના અંતરે ચાટવાથી સુકી ખાંસી અચુક મટે છે.

દર ત્રણ કલાકે એક ચમચી તાજા માખણમાં વાટેલી સાકર નાખી ધીમે ધીમે ચાટી જવાથી સુકી ખાંસી મટે છે. નાનાં બાળકોમાં તો આ પ્રયોગ ખરેખર આશીર્વાદરૂપ છે, કેમ કે બાળક હોંશે હોંશે સાકર-માખણ ખાશે અને ખાંસી મટી જશે.

સમભાગે સુકા આમળાનું ચુર્ણ અને સાકર એક એક ચમચી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી કંટાળાજનક જુની ખાંસી મટે છે. પ્રયોગ થોડા દીવસ સુધી નીચમીત જાળવી રાખવો.

ઉમરા(ઉદુમ્બર)નું દુધ મોંમાં ઉપલા તાળવે ચોપડી જે લાળ-થુંક આવે તે ગળી જવાથી કોઈ પણ દવાથી મટતી ન હોય તેવી ખાંસી પણ બહુ ઝડપથી મટી જાય છે.

આદુનો રસ મધમાં લેવો અને એક નાગરવેલના પાનમાં થોડી હળદર અને ૩-૪ મરી મુકી બીડું વાળી ઉપર લવિંગ ખોસવું. એને ચાર ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વખત થોડું થોડું પીવું. એનાથી ખાંસી તરત જ ઓછી થવા લાગે છે. (૮) સમભાગે તલ અને સાકરનો ઉકાળો દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર ઘુંટડે ઘુંટડે પીતા રહેવાથી સુકી ખાંસી મટે છે.

એક મોટી એલચી સોયમાં ખોસી ધીના દીવાની જ્યોતમાં ફોતરા સાથે કોલસા જેવી થઈ જાય તેટલી બાળવી. પછી એ આખી એલચીનું ચુર્ણ બે ટીપાં મધ અને ચાર ટીપાં ઘીમાં મેળવી દરરોજ સવાર, સાંજ અને રાત્રે થોડા દીવસો ચાટવાથી સુકી ખાંસી મટે છે. સાથે જો કબજિયાત રહેતી હોય તો રાત્રે સુતી વખતે અડધી ચમચી શેકેલો અજમો બે ચમચી દીવેલ સાથે ચાવતાં ચાવતાં પેટમાં ઉતારવું. વાયુ ઉપર ચઢીને ખાંસી ઉત્પન્ન કરે છે. એલચી તેમ જ દીવેલ ઉત્તમ વાયુનાશક છે. વળી મળશુદ્ધી થવાથી વાયુની શુદ્ધી થાય છે. સુકી ખાંસી માટે આ અનુભવસીદ્ધ પ્રયોગ છે. - સાભાર:વલ્લભ ગાંડા

**ઉધરસ:**

સુકી ઉધરસમાં તુલસીની કુંપળો અને આદુને સરખે ભાગે લઈ વાટીને મધ સાથે ચાટવા .

ચાર પાંચ લવિંગ શેકીને તુલસીના પાન સાથે લેવાથી બધીજ જાતની ઉધરસમાં ફાયદો થાય છે.

કફ ને લઈને ઉઘરસ આવતી હોય તો પાંચ રતી એલચીનું બારીક ચૂર્ણ, પાંચ રતી સૂંઠનું બારીક ચૂર્ણ અને પાંચ રતી સંચળ, ત્રણ ભેગા કરી મધ જોડે દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ચાટવાથી ખુબજ ફાયદો થાય છે.

બાળકોની ઉઘરસમાં મહદ અંશે કબજીયાત જવાબદાર હોય છે. આવે વખતે રાતે એક ચમચી દિવેલનો રેચ આપવાથી બાળક રોગ મુક્ત બને છે. મોટા માટે પણ કબજીયાતમાં દિવેલનો જુલાબ અકસીર ઈલાજ છે.

ખુબ કફ થયો હોય અને ઉઘરસ આવતી હોય તો રાઈનો ચાર રતી પાવડર, સિંધવનું બે રતી ચૂર્ણ અને બાર રતી ખાંડનો પાવડરનું મિશ્રણ કરો અને એટલું સવાર-સાંજ આપો. કફ છુટો થઈ જશે અને ત્રણ ચાર દિવસમાં કફ-ઉઘરસ ગાયબ થઈ જશે.

બાળકોને શરદી, ઉઘરસ, કફ, ઉલટી અને ઝાડા થવા માંડે ત્યારે સવાર-બપોર અને સાંજે તુલસીની રસ પીવડાવવાથી ફાયદો થાય છે.

એક ચમચી કાંદાનો રસ, એક ચમચી આદુનો રસ, બે ચમચી મધસાથે ભેળવીને પીવાથી ઉઘરસ પર રાહત રહેશે.

એક ચમચી દ્રાક્ષના રસમાં એક ચમચી મધ નાખીને લેવાથી પણ ઉઘરસમાં ફરક પડે છે.

બદામને રાતના પલાળીને છાલ કાઢવી. બદામને વાટી તેની અંદર સાકર અને માખણ ભેળવવું આ મિશ્રણ સૂકી ઉઘરસ માટે અકસીર છે.

કાંદાનો રસમાં મધ ભેળવીને પીવાથી ગરમે તેવી ઉઘરસ મટે છે.

કાંદાનો ઉકાળો કરી પીવાથી કફ દૂર થઈ ઉઘરસ મટે છે.

લીંબુના રસમાં તેનાથી ચાર ગણું મધ ભેળવીને ચાટવાથી ઉઘરસ મટે છે.

લવીગને મોમા રાખી ચુસવાથી ઉઘરસ મટે છે.

થોડી હીંગ શેકીને તેને ગરમ પાણીમાં ભેળવી પીવાથી ઉઘરસ મટે છે.

દ્રાક્ષ અને સાકર મોમા રાખી ચુસવાથી ઉઘરસ મટે છે.

લસણની કળીઓને કચરી પોટલી બનાવી તેની વાસ લેવાથી કાળી ઉઘરસ (હુપીંગ) કફ મટે છે.

લસણના ૨૦ થી ૨૫ ટીપાંનો રસ, દાડમના શરબતમાં ભેળવી દિવસમાં ચાર-ચાર કલાકને અંતે પીવાથી કાળી ઉઘરસ (હુપીંગ) કફ મટે છે.

દાડમના છાલનો ટુકડો મોમા રાખી ચુસવાથી ઉઘરસ મટે છે.



આમલીના ચીંચોડાને શેકી તેના છોતરા કાઢી નાંખી, ચીંચોડાનું બારીક ચુર્ણ બનાવી મધ અને ધીમાં મેળવીને પીવાથી ઉઘરસના કફમાં લોહી પડતું હોય તો મટે છે.

થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપરથી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને નિકળી જશે અને ઉઘરસ તથા દમ મટશે.

રાત્રે મીઠાનો ગાંગડો મોંમાં રાખી મુકવાથી ઉઘરસ ઓછી આવશે.

ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર અને ઘી મેળવી પીવાથી ઉઘરસ અને કફ મટે છે.

કુદીનાનો રસ પીવાથી ઉઘરસ મટે છે.

મીઠું અને હળદરવાળો શેકેલો અજમો જમ્યા પછી મુખવાસ તરીકે ખાવાથી ઉઘરસ અને શરદી મટે છે.

હળદર અને સૂંઠ સવા-સાંજ મધમાં ચાટવાથી ઉઘરસ મટે છે.

તુલસીનો રસ સાકર સાથે પીવાથી ઉઘરસ થતા છાતીનો દુઃખાવો મટે છે.

રાત્રે થોડાક શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાણી પીધા વગેરે સુઈ જવાથી ઉઘરસ મટે છે.

અડુસીના પાનના રસ સાથે મધ લેવાથી ઉઘરસ મટે છે.

સૂકી ઉઘરસ માટે બકરીનું તાજું દૂધ સાકર સાથે ભેળવીને પીવાથી સૂકી ઉઘરસ મટે છે.

મરીનું ચૂર્ણ દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી ઉઘરસ મટે છે.

મરીનું ચૂર્ણ સાકર, ઘી સાથે મેળવી ચાટવાથી ઉઘરસ મટે છે.

એક ચમચી મધ અને બે ચમચી આદુનો રસ મેળવી પીવાથી ઉઘરસ મટે છે.

સૂકી ખાંસી-સૂકો દમ માટે જેઠીમધનું ચૂર્ણ રોજ ઘી સાથે સવાર-સાંજ ચાટવું કે તેના ઉકાળામાં ઘી - સાકર ઉમેરી રોજ લેવું.

થોડી હિંગ શેકી, તેને ગરમ પાણીમાં મેળવી, પીવાથી ઉઘરસ મટે છે. દ્રાક્ષ અને સાકર મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ઉઘરસ મટે છે.

લસણની કળીઓને કચરી, પોટલી બનાવી, તેની વાસ લેવાથી મોટી ઉઘરસ (હુપિંગ), કફ મટે છે.

દાડમના ફળની છાલનો ટુકડો મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ઉઘરસ 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.

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) કાયમી 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.

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.

ભીંડાંનો 50 ગ્રામ ઉકાળો દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી ગળાની ખરાશ અને સુકી ઉધરસમાં લાભ થાય છે.

એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં ચપટી ભરીને મીઠું, ચપટી ભરીને ખાવાના સોડા ભેળવી દિવસમાં બે વખત તેમજ સુતી વખતે કોગળા કરવાથી ગળાને આરામ મળે છે.

એક ચમચી મધની અંદર બ્રાંન્ડીના ટીપાં નાખીને પીવું.

બદામને રાતના પલાળીને છાસ કાઢવી. બદામને વાટી તેની અંદર સાકર અને માખણ ભેળવવું આ મિશ્રણ સૂકી ઉધરસ માટે અકસીર છે.

કાંદાનો રસમાં મધ મેળવીને પીવાથી ગરમે તેવી ઉઘરસ મટે છે.

થોડી હીંગ શેકીને તેને ગરમ પાણીમાં મેળવી પીવાથી ઉઘરસ મટે છે.

લસણની કળીઓને કચરી પોટલી બનાવી તેની વાસ લેવાથી કાળી ઉઘરસ (હુપીંગ) કફ્ફ મટે છે.

આમલીના ચીંચોડાને શેકી તેના છોતાં કાઢી નાંખી, ચીંચોડાનું બારીક ચુર્ણ બનાવી મધ અને ધીમાં મેળવીને પીવાથી ઉઘરસના કફ્ફમાં લોહી પડતું હોય તો મટે છે.

થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપરથી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કફ્ફ પાતળો થઈને નિકળી જશે અને ઉઘરસ તથા દમ મટશે.

રાત્રે થોડાક શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાણી પીધા વગેરે સૂઈ જવાથી ઉઘરસ મટે છે

### શરદી:

નાક સૂકાય અને અકળામણ થાય ત્યારે સલાઈન અથવા મીઠાના પાણીના ટીપા નાખવા; જેનું પ્રમાણ ૧/૪ ચમચી ટેબલ સોલ્ટ ૪ml. નવશેકા પાણી. થોડા થોડા દિવસે તાજું મિશ્રણ બનાવવું ને ફ્રીજમાં મૂકવું. ટીપા નાખવાની નળી (dropper) સાફ કરીને ૧ થી ૨ ટીપા દરેક નસકોરામાં નાખવા. (દિવસમાં ૩ થી ૪ વખત.)

મધ સાથે આદુનો રસ મેળવીને ચાટવાથી શ્વાસ અને શરદીની તકલીફ દુર થાય છે.

ગરમા ગરમ રેતી અથવા રેતીનો શેક કરવાથી શરદી મટે છે.

સુંઠ, કાળામરી અને તુલસીના પાનનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.

રાત્રે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવીને પીવાથી શરદી મટે છે.

રાઈને વાટી મધમાં મેળવીને ખાવાથી શરદી મટે છે.

કુદીનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.

અજમો વાટી તેની પોટલી સુંઘવાથી શરદી મટે છે.

મરી, તજ અને આદુના ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.

લીંબુના રસમાં આદુ અને સિંઘવ નાખી ખાવાથી શરદી મટે છે.

પાણીમાં સુંઠ નાખી ઉકાળી તે પાણી પીવાથી શરદી મટે છે.

કાળા મરી અને શેકેલી હળદરનું ચુર્ણ ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.

હળદરનો ઘુમાડો સુંઘવાથી શરદી તરત જ મટે છે.

રાત્રે સુતી વખતે એક કાંદો ખાવાથી (ઉપર પાણી પીવું નહિં) શરદી મટે છે.

કાંદાના રસના ટીપા નાકમાં નાંખવાથી શરદી મટે છે.

કુદીનાનો તાજો રસ પીવાથી શરદી મટે છે.

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

લવીંગના તેલને રૂમાલમાં નાંખી સુંઘવાથી શરદી, સળેખમ મટે છે.

સુંઠના ચુર્ણમા ગોળ અને થોડુંક ઘી નાંખી તેની ત્રણ યા ચાર તોલા જેવડી ગોળીઓ બનાવી સવારે ખાવાથી ચોમાસાની શરદી અને વાયુ મટે છે.

સુંઠ, તલ અને ખડી સાકરનો ઉકાળો કરીને પીવાથી શરદી સળેખમ મટે છે.

સાકરનો બારીક પાવડર છીંકણીની જેમ સુંઘવાથી શરદી મટે છે.

તુલસીના પાનનો રસ અને આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.

તુલસીના પાનવાળી યાચ પીવાથી શરદી મટે છે.

તુલસી, સુંઠ, કાળામરી અને ગોળનો ઉકાળો દિવસમાં ત્રણવાર પીવાથી ગમે તેવી શરદી મટે છે.

ચોમાસામાં સુંઠ, મરી અને પીપર (ત્રીકુટ) નાખીને બનાવેલો દુધનો ઉકાળો શરદી અને વાયુનો નાશ કરે છે. આ ઉકાળો મેલેરિયા સામે પણ રક્ષણ આપે છે.

અઘોળ દહીંમાં એક રૂપિયાભાર ગોળ નાખવો અને એમાં પાવલીભાર મરીનું ચૂર્ણ ભેળવીને પી જવું. આ પીવાથી સર્વ પ્રકારના સળેખમો મટી જાય છે.

વરસાદના ભેજથી કે પલળવાથી શરદી થઈ હોય તો સુંઠ, લવિંગ, તજ, તુલસી અને કાળામરી નાખીને બનાવેલી યા દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી મટી જાય છે.

ખુબ છીંક આવતી હોય તો કપૂર સુંઘો અને દિવેલના ટીપા નાકમાં મુકો.

શરદીમાં સુંઠ અથવા લવિંગનો માથે લેપ કરો આરામ થશે. મોટા ભાગના બામમાં એનો સારો એવો ઉપયોગ થાય છે.

એક ચમચી કાચા કાંદાનો રસ અને એક ચમચી મધના મિશ્રણને ૩ થી ૪ કલાક રહેવાદો દિવસમાં ત્રણ વખત લો.  
શરદી માટે આ ઉપચાર અતિઉત્તમ છે.

શરદી દુર કરવા તજનો ઉકાળો દિવસમાં ત્રણ વાર પીવો જોઈએ.

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

શરદી અને સળેખમ ઉપર જાયફળ ઘસીને માથા પર તથા નાક પર લેપ કરવો.

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

જેમને કાયમી શરદી, કફ રહ્યા કરતા હોય કે પાચન તંત્રની નબળાઈ હોય તેમણે સૂંઠ-ગોળની લાડુડી, સૂંઠિયું, ચિત્રક  
હરીતકી અવલેહ અને મેથીના લાડુ ખાવા

થોડુક આદુ, અજમો (૧ ચમચી), લવિંગ (૫), કાળા મરી (૩), મેથી (૧ ચમચી), તુલસી અને કુદીનાના પાન (૧૦) અ બધી  
જ વસ્તુઓનો ઉકાળો બનાવીને સાકર ભેળવીને દિવસમાં બે વખત જ્યાર સુધી આરામ ન થાય ત્યાર સુધી લેવો.

૧૦ ગ્રામ લસણને ૧ કપ દૂધમાં જ્યાર સુધી અડધો કપ દૂધ સુધી બળી ન જાય ત્યાર સુધી ઉકાળો અને ત્યાર બાદ રાત્રે  
તેને સુતી વખતે કે પછી સવારે નાસ્તો કર્યા પહેલાં લો.

હળદર અને સુંઠના ચૂર્ણનો લેપ બનાવીને કપાળ પર લગાવો.

કાળા મરી બાળીને તેના ધુમાડાનો નાસ લેવાથી બંધ નાક ખુલી જાય છે.

આદુના ટુકડાનો રસ કાઢીને ૨૦ મિ.લી થી ૩૦ મિ.લી. દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત લેવાથી શરદીમાં આરામ થાય છે.

ગરમાં ગરમ ચણા સુંઘવાથી શરદી મટે છે.

રાઈને વાટી મધમાં મેળવીને ખાવાથી શરદી મટે છે

કાળા મીરી અને શેકેલી હળદરનું ચૂર્ણ ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.

હળદરનો ધુમાડો સુંઘવાથી શરદી તત જ મટે છે.

રાત્રે સુતી વખતે એક કાંદો ખાવાથી (ઉપર પાણી પીવું નહિં) શદી મટે છે.

**શરદી માટે ઉકાળો** - 12 તુલસીના પાન, 1 ચમચી આદુનુ પેસ્ટ, 3 કાળામરી, 3 ઈલાયચી, 5 કુદીનાના પાન, 1/4 કપ પાણીમાં 1-2 મિનિટ ઉકાળો. આ ઉકાળામાં મધ મિક્સ કરો. માથાના દુઃખાવો થાય કે છીંકો આવે ત્યારે આ ઉકાળો ફાયદાકારી રહે છે. બાળકોને આ ઓછા પ્રમાણમાં આપી શકાય છે.

**સુંઠની ચા** - માથાનો દુઃખાવો, થાક, શરદી, તાવ. બનાવવાની રીત - એક કપ ચા માટે પોણો કપ પાણી, અડધો કપ દૂધ, અડધી ચમચી સુંઠ પાવડર, ચોથાઈ ચમચી ચા પત્તી અને અડધી ચમચી ખાંડ. કાળી પી શકતા હોય તો વધુ ગુણકારી.

### (૫) મંદાઝ્ની(મંદપાયન):

જેઓ ખાલી પેટે સવારે ડુંગળી ખાય છે તેમને કોઈ પ્રકારની પાયનની સમસ્યાઓ પેદા નથી થતી અને દિવસભર તાજગી અનુભવાય છે

જો બરાબર પાયન નહિ થતું હોય તો સુંઠ, મરી અને પીપર સરખા ભાગે લઈ એનું મિશ્રણ સવાર-સાંજ ફાકો. ખાધેલું પચી જશે અને ભુખ ઉઘડશે.

અરુચિ અને મંદાઝ્નીમાં જમતા પહેલા એક ચમચી તુલસીનો રસ, એક ચમચી આદુનો રસ, અડધી ચમચી લીંબુનો રસ અને અડધી ચમચી મધ મેળવીને ચાટી જવું. જેનાથી ભુખ ઉઘડશે.

ભોજન લીધા પછી અથવા અન્ય સમયે તુલસીના આંઠ-દસ પાન ચાવવાથી અથવા તો એનો રસ લેવાથી મંદાઝ્ની દુર થાય છે.

જમતા પહેલા આદુની કચુંબર સહેજ સિંધવ-મીઠું નાખીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

કુદીનાના રસમાં સંચળ મેળવી ચાટવાથી અજીર્ણ મટે છે.

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

અર્ધી ચમચી અજમો, ચપટી સિંધવ-મીઠું લીંબુના શરબતમાં મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

એક ઝલાસ હુંફાળા પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ ને બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

ભૂખ લાગતી જ ન હોય કે ભૂખ મરી ગઈ હોય તો દિવસમાં બે વાર અર્ધી ચમચી અજમો ચાવીને ખાવાથી ભૂખ ઉઘડશે.

રાઈનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.

પાકા અનાનસના કકડા કરી તેની ઉપર સિંધવ-મીઠું ભભરાવી ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

એક ચમચી લીંબુનો રસ, એક ચમચી આદુનો રસ અને ચપટી સિંધવ-મીઠું મેળવી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

લીંબુ કાપી, તેના ઉપર સિંધવ-મીઠું ભભરાવી જમતાં પહેલાં ચૂસવાથી અજીર્ણ મટે છે.

સુંઠ મરી, પીપર અને સિંધવ-મીઠું લઈ તેનું ચૂર્ણ છાશમાં પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

લસણની કળી તેલમાં કકડાવીને ખાવાથી અથવા લસણની ચટણી બનાવીને ખાવાથી અડચણ-મંદાગ્નિ મટે છે.

કોકમનો ઉકાળો કરી, ઘી નાખી, પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

મેથી અને સુવા સરખે ભાગે લઈ, બન્નેને શેકી, અધકચરા ખાંડી, તેમાંથી અર્ધો અર્ધો તોલો ફૂકવાથી આફરો, ખાટાં ગચકારાં અને ઓડકાર મટે છે.

પેટમાં ખૂબ જ આફરો થયો હોય, પેટ ઢોલ જેવું થયું હોય અને પેટમાં દુઃખાવો થતો હોય તો ડૂંટીની આજુબાજુ અને પેટ ઉપર હિંગનો લેપ કરવાથી તરત આરામ થાય છે.

લસણ, ખાંડ અને સિંધવ-મીઠું સરખે ભાગે મેળવી, તેનાથી બમણું ઘી મેળવી ખાવાથી અજીર્ણ આફરો મટે છે.

ટામેટાંને સહેજ ગરમ કરીને સિંધાલૂણ અને મરી છાંટીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

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.

આમદોષ માટે 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 ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

### (5) શ્વાસ અને દમની તકલીફ :

પાપડ પર આંકડાનું દૂધ ચોપડવું અને પછી તેને શેકીને ખાઈ જવાનો. દૂધ પાપડની એક બાજુ ચોપડવું. રોજ એક એક પાપડ જ્યાં સુધી શ્વાસમાં રાહત ના થાય ત્યાં સુધી ખાવાનો. સાથે સાથે જો કબજિયાતની તકલીફ રહેતી હોય તો એક ચમચી દિવેલ પણ પીવું.

શ્વાસ તથા હેડકીમાં ગાજરના ચાર-પાંચ ટીપા બંને નસકોરામાં મુકવાથી રાહત થાય છે.

ડુંગળીના રસના ટીપા નાકમાં મુકવાથી હેડકી અને શ્વાસમાં લાભ થાય છે.

દમનો રોગી શ્વાસની તકલીફને લઈને બેચેન થઈ રહ્યો હોય ત્યારે એક પાકું કેળું લઈને દીવાની જ્યોત પર ગરમ કરો. પછી તેને છોલીને તેના પર કાળા મરીનો ભૂકો ભભરાવીને દમના રોગીને ખવડાવી દો. રોગીને આરામ થઈ જશે.

અંજીર અને ગોરખ આમલી પા પા તોલાના પ્રમાણમાં મેળવીને સવારે અને સાંજે પાંચ વાગે ચાવી ચાવીને ખાવાથી શ્વાસની તકલીફ ઠીક થાય છે.

શ્વાસના(દમના) રોગમાં એક ભાગ પીપર સાથે બે ભાગ ગોળ મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી સારો એવો ફાયદો થાય છે.

શ્વાસના રોગમાં સવારે વહેલા ઉઠી એરપીલોમાં(હવા વાળું ઓશીકું) હવા ભરો.આમ ચાર-પાંચવાર હવા ભરો. એર પીલો ના હોય તો મોટો કુગ્ગો પણ ચાલે.આમ કરવાથી તમારું હૃદય મજબૂત થાય છે અને દમમાં ઘણીજ રાહત થાય છે.

શ્વાસની તકલીફ માટે પ્રાણાયામ જેવો બીજો કોઈ અક્સીર ઈલાજ નથી.

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.

દસ-પંદર લવિંગ ચાવીને તેનો રસ ગળવાથી દમ મટે 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 દિવસમાં ત્રણ વાર સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

હળદળ અને સૂંઠનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

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

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

શ્વાસની તકલીફ ઉપર પંદરેક મરીના દાણાનું ચૂર્ણ મધમાં દિવસમાં બે વખત લેવું.

લસણનો રસ કાઢી ૧૦-૧૫ ટીપા નવશેકા પાણીમાં નાખીને લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે.

હળદર, મીરી અને અળદ એ ત્રણેને અંગાર પર નાંખી ઘુમાડો લેવાથી દમમાં તરત રાહત મળે છે.

એલચી, ખજૂર અને દ્રાક્ષ મધ સાથે ચાટવાથી દમ મટે છે.

દર રોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને બહાર નીકળી જાય છે અને દમ મટે છે.

બે ત્રણ સુકા અંજીર સવારે અને રાત્રે દૂધમાં ગરમ કરીને ખાવાથી કફનું પ્રમાણ ઘટે છે. અને દમ મટે છે.

નાગરવેલના પાનમાં રતીભાર ફૂલવેલી ફટકડી ચાવવાથી દમ મટે છે.

અજમો ગરમ પાણી સાથે લેવાથી શ્વાસમાં રાહત થાય છે.

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

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

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

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

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

બે ત્રણ સુકા અંજીર સવેરો અને રાત્રે દૂધમાં ગરમ કરીને ખાવાથી કફનું પ્રમાણ ઘટે છે. અને દમ મટે છે.

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

**દમના ઉપાયો**

દમના ઉપાયો રોગના પ્રમાણ પર ઉપચાર આધાર રાખે છે. ઉપચારની દૃષ્ટીએ દર્દી સશક્ત, દુર્બલ, વધારે પડતા કફ કે વાયુ પ્રકૃતિવાળા છે તે જોવું. રોગ વધુ ઉગ્ર હોય અને કફનું પ્રમાણ વધારે હોય તો વમન કરાવવું. બહુ જ ઉલટીઓ કરાવ્યા પછી જ પથ્ય આહાર વીહારના પ્રયોગ સાથે અન્ય ઔષધીઓનો ઉપચાર કરવો જોઈએ. વમન કરાવ્યા પછી વીરેચન એટલે ઝાડો કરાવવાની ક્રીયા હાથ ધરવી જોઈએ. જો રોગી બહુ જ અશક્ત હોય અને વમન કરાવવું શક્ય ન હોય તો કફ બહાર કાઢનારી દવાની સાથે સાથે હળવા ઝાડો કરાવવાની દવાઓ આપવી જોઈએ.

**દમના ઉપાયો**

દમના ઉપાયો રોગના પ્રમાણ પર ઉપચાર આધાર રાખે છે. ઉપચારની દૃષ્ટીએ દર્દી સશક્ત, દુર્બલ, વધારે પડતા કફ કે વાયુ પ્રકૃતિવાળા છે તે જોવું. રોગ વધુ ઉગ્ર હોય અને કફનું પ્રમાણ વધારે હોય તો વમન કરાવવું. બહુ જ ઉલટીઓ



કરાવ્યા પછી જ પથ્ય આહાર વીહારના પ્રયોગ સાથે અન્ય ઔષધીઓનો ઉપચાર કરવો જોઈએ. વમન કરાવ્યા પછી વીરેચન એટલે ઝાડો કરાવવાની ક્રીયા હાથ ધરવી જોઈએ. જો રોગી બહુ જ અશક્ત હોય અને વમન કરાવવું શક્ય ન હોય તો કફ બહાર કાઢનારી દવાની સાથે સાથે હળવા ઝાડા કરાવવાની દવાઓ આપવી જોઈએ.

ભોંયરીંગણીના ઉકાળામાં મગ પકાવી રોજ ખાવાથી દમ મટે છે.

શરીરની પ્રકૃતિ અનુસાર ઠંડા કે ગરમ પાણીમાં ઘઉંનો ક્ષાર ૧-૧ ચમચો સવાર-સાંજ લેવાથી દમ કાબુમાં રહે છે. એની પૌરુષત્વ પર માઠી અસર થતી હોવાથી પુરુષોએ પ્રયોગ સંયમથી કરવો. ઘઉંનો ક્ષાર બજારમાં તૈયાર મળે છે.

બે વરસ જુનો ગોળ અને સરસવનું તેલ સરખા વજને લઈ બરાબર મસળીને રાખી મુકવું અથવા દર વખતે તાજું બનાવી બંનેનું કુલ વજન ૧ ગ્રામ થાય તેટલું ચાટી જવું. સવાર-સાંજ નીચમીત આ પ્રયોગ કરવાથી થોડા દીવસોમાં દમ મટી જાય છે. આ પ્રયોગ ઘણો અસરકારક છે.

૧૫-૨૦ મરી રોજ વાટીને મધમાં ચાટવાથી શ્વાસરોગમાં ફાયદો થાય છે.

અજમો ગરમ પાણી સાથે પીવાથી શ્વાસનો હુમલો શાંત થાય છે. અજમાનો અર્ક પણ ફાયદો કરે છે.

અજમો ચલમમાં ભરી ધુમ્રપાન કરવાથી શ્વાસનો હુમલો શાંત થાય છે.

આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી શ્વાસમાં ફાયદો થાય છે.

આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી દમ મટે છે. (૯) એલચી, ખજૂર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી દમ મટે છે.

કેળના ડોડવાનો કેસરયુક્ત ભાગ કોતરી તેમાં રાત્રે મરીનું ચુર્ણ ભરી રાખી સવારે એ ડોડવું ઘીમાં તળી ખાવાથી શ્વાસરોગ જલદી મટી જાય છે. (શ્વાસરોગ માટે આ પ્રયોગ ઉત્તમ છે.

કોળાના મુળનું ચુર્ણ સુંઠના ચુર્ણ સાથે મેળવી દીવસમાં બેથી ત્રણ વાર લાંબા સમય સુધી લેવાથી દમ મટે છે.

કોળાનો અવલેહ ખાવાથી દમ મટે છે.

લીંબુના ૩ ગ્રામ રસમાં ૧૦ ગ્રામ મધ મેળવી ચાટવાથી ભયંકર ખાંસી મટે છે અને દમનો હુમલો તરત જ દબાઈ જઈ આરામ થાય છે.

ગાજરના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં બંને નસકોરાંમાં નાખવાથી શ્વાસમાં ફાયદો કરે છે.

ગોળ સાથે સરસીયું ખાવાથી શ્વાસરોગમાં ફાયદો થાય છે. (બંને સરખા વજને લેવાં.)

બેથી ચાર સુકાં અંજીર સવારે અને સાંજે દુધમાં ગરમ કરી ખાવાથી દમ મટે છે.

લસણનો રસ ૧૦ ગ્રામ, અને સ્વરભેદ મટે છે.

સરગવાના પાનનો રસ પીવાથી શ્વાસનો હુમલો દુર થાય છે.

દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર ચાર-પાંચ ઘુંટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો બનીને ગળફાના રુપમાં બહાર નીકળે છે, ફેફસાં સાફ બને છે અને દમ અને ખાંસી મટે છે તથા લોહીની શુદ્ધિ થાય છે.

ખજૂર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, મધ અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચાટણ બનાવી દરરોજ ૨૦-૩૦ ગ્રામ ખાવાથી દમ સમાન ભાગે મીશ્રણ કરી ૧-૧ ચમચો ગરમ પાણી સાથે નીચમીત લેવાથી દમ મટે છે.

નાની હરડે અને સુંઠના ચુર્ણનું વાવડીંગનું ચુર્ણ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૫ ગ્રામ અને સીંધવ ૧ ગ્રામ એક મહીના સુધી પાણી સાથે પીવાથી દમ, શ્વાસ અને શરદીમાં ફાયદો થાય છે.

સુંઠ અને ભોંયરીંગણીના ચુર્ણનું સમાન ભાગે મીશ્રણ કરી બબ્બે ગ્રામ સવાર-સાંજ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી દમ મટે છે.

શ્વાસનો હુમલો થાય એટલે ઉપવાસ કરવા, જ્યાં સુધી કંઈક આરામ ન જણાય ત્યાં સુધી એટલે કે એક-બે કે ત્રણ-ચાર ટંક સુધી કશું ખાવું નહીં. માત્ર સુંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી પીવું. જો કબજીયાત રહેતી હોય તો રાતે એક ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવું. ઘણી રાહત જણાય એટલે પ્રવાહી ખોરાક લેવો. મગને બાફીને કાઢેલું પાણી સવાર-સાંજ બે વખત પીવું. તેમાં થોડા મસાલા નાખવા. ધીમે ધીમે ખોરાક પર ચઢવું. સારું લાગે તો ગરમ ખાખરા કે રોટલી લેવી. બાફેલાં શાક, ફળ લઈ શકાય. સુંઠ નાખી ઉકાળેલું દુધ લેતાં લેતાં ખોરાક પર ચઢવું. દવા લેવાની જરૂર લાગે તો શ્વાસકુઠાર નામની ટીકડી સવાર, બપોર, સાંજ એક એક પીસીને મધમાં ઘુંટીને ચાટી જવી. સંપુર્ણ રાહત થાય ત્યારે રોજીંદા ખોરાક પર આવવું. રાતે સુર્યાસ્ત પહેલાં હલકો ખોરાક લેવો. હુમલો જ્યારે પણ થાય ત્યારે આ ઉપચાર ફરી કરવો.

સીતોપલાદી ચુર્ણ ૩ ગ્રામ અને બાલસુધા ૨૫૦ મી.ગ્રા. મધમાં મેળવી સવાર-સાંજ સતત છ મહીના કે તેથીવે વધારે સમય સુધી લેવાથી દમનો રોગ અંકુશમાં આવી જાય છે.

પીપળાના સુકાં ફળનો બારીક પાઉડર ૧-૧ ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે લેવાથી દમ મટે છે. બધા પીપળાને ફળ આવતાં નથી, પણ અમુક દેશી દવા રાખનારા પીપળાનાં સુકાં ફળ વેચતા હોય છે.

માછલીમાં મેંઝેશીયમ હોય છે જે ફેફસાની ક્રીયા સુધારે છે. દમના ગંભીર હુમલામાં મેંઝેશીયમથી કાબુ મેળવી શકાય છે. આથી દમના રોગીઓએ દર સપ્તાહે માછલી કે પાલકની ભાજી દીવસમાં એક વાર લેવી જોઈએ.

સમાન ભાગે સુંઠ અને હરડેનું ચુર્ણ એક એક ચમચી સવાર-સાંજ પાણી સાથે નીચમીત લેવાથી દમ અને ખાંસીની ફરીયાદ મટે છે.

દરરોજ સવાર-બપોર-સાંજ ૧-૧ ચમચી હળદરનો પાઉડર હુંફાળા પાણી સાથે લેવાથી દમ મટે છે. અન્ય દવા સાથે પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય.

ચોખ્ખી બાંધાની હીંગ અને કપુરનું બરાબર મીશ્રણ કરી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. દીવસમાં દર ચારેક કલાકે ૧-૧ ગોળી ચુસતા રહેવાથી દમ મટે છે.

દરરોજ સવારે મધ સાથે પહેલે દીવસે એક ચપટી, બીજે દીવસે બે ચપટી એમ પંદરમા દીવસે પંદર ચપટી સીંધવ ચાટવાથી દમ મટે છે. દમની ગંભીર અવસ્થામાં દીવસમાં બે કે ત્રણ વખત પણ પ્રયોગ કરી શકાય.

સુરોખારના પાણીમાં બીડીનાં પાન બોળી, સુકવી બીડી વાળીને પીવાથી અથવા અરડુસી કે ધતુરાના પાનની બીડી બનાવી પીવાથી અથવા અરડુસીની લાંબી સુકી ડોડલી એક બાજુથી સળગાવી તેનો ધુમાડો બીડીની જેમ ખેંચવાથી દમમાં લાભ થાય છે.

તાજી દ્રાક્ષનો સોએક મીલીલીટર રસ ગરમ કરી દર ચારેક કલાકે હુંફાળો-હુંફાળો પીતા રહેવાથી દમનો વ્યાધી કાબુમાં આવે છે.

સમાન ભાગે નમક(મીઠું-સોડીયમ ક્લોરાઇડ) અને સોડા બાઈ કાર્બ ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી શ્વાસનો હુમલો શાંત પડે છે.

રોજ ગાજરનો રસ પીવાથી દમનો રોગ મટે છે.

લીંડીપીપર, પદ્મકાષ્ઠ, દ્રાક્ષ અને મોટી ભોંયરીંગણીના પાકા ફળના એક ચમચી ચુર્ણમાં બે ચમચી મધ અને એક ચમચી ઘી મેળવી સવાર-સાંજ થોડા દીવસ લેવાથી દમ મટે છે.

સમાન ભાગે બનાવેલા કાળી દ્રાક્ષ અને હરડેના ભુકાને એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધો કપ પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળી ઠંડુ પાડી એક ચમચી મધ અને એટલી જ સાકર નાખી પીવાથી દમના હુમલામાં રાહત થાય છે.

હળદરનું ચુર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ ચમચી હુંફાળા પાણી સાથે લેવાથી દમની તકલીફ મટે છે. હળદર બહુ ગરમ પડતી હોય તો એનું પ્રમાણ ઓછું લેવું. અન્ય દવા સાથે પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય.

ચાર-પાંચ બદામ એક વાડકી પાણીમાં ઉકાળી ગરમ ગરમ પીવાથી દમમાં ફાયદો થાય છે. ઉકાળો તાજો બનાવીને જ પીવો. વાસી ઉકાળો ફરીથી ગરમ કરીને પીવો નહીં.

અરડુસાનાં સુકવેલાં પાન બીડીની જેમ ચલમ કે હુક્કામાં ભરીને દીવસમાં ચારેક વખત-દર ત્રણ કલાકના અંતરે પીવાથી દમ-હાંફની ફરીયાદ મટે છે.

આંકડાના દુધના ત્રણથી ચાર ટીપાં એક પતાસા પર પાડી તેને સુકાવા દેવું. પછી પતાસું ખાઈ જવું અને ઉપર એક કપ ગરમ ચા પીવી. શ્વાસ-દમ રોગમાં આ ઔષધ ઉપચારથી ફાયદો થાય છે. દીવસમાં એક જ વખત આ ઉપચાર કરવો અને આવશ્યક પરેજી પાળવી. બાળકોએ આ ઉપચાર કરવો નહીં.

ભારંગમુળ અને સુંઠનું સરખા ભાગે ચુર્ણ બનાવી આદુના રસ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી દમ મટે છે.

બહેડાંની છાલના ટુકડા મોંમાં રાખી ચુસવાથી દમમાં અને ઉધરસમાં રાહત થાય છે.

અરડુસીનો ઉકાળો ઠંડો કરીને મધ નાખી પીવાથી દમનો રોગ શાંત થાય છે.

### (૭) તાવ :

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.

તાવ ઉપર બીજો ઇલાજ તુલસીનાં પાનનો રસ અને મરીનું ચૂર્ણ દિવસમાં બે વખત લેવું.

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.

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

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

આજકાલ ફેલાતા ચિકનગુનિયા જેવા તાવમાં પણ લીમડો તથા ઘીલોચને વાટીને પીવાથી અકસીર ઈલાજ થાય છે. શ્રી રામદેવજી મહારાજ (યોગશાસ્ત્રી) પણ ચિકનગુનિયાના તાવમાં આ ઈલાજને અકસીર ગણાવે છે.

સૂંઠ, દેવદારુ, ધાણા, નાની મોટી બંને ભોંયરીંગણી, આ ઔષધીઓનો ક્વાથ- 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

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

તાવમાં દ્રાક્ષ ઉત્તમ કાર્ય કરે છે જે તરસ છિપાવે છે અને તાવથી ઉત્પન્ન થયેલી ગરમી પણ દૂર કરે છે. એક ગ્લાસ દ્રાક્ષનો જ્યુસ ½ ગ્લાસ પાણી સાથે લેવાથી ફાયદો થશે.

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.

સખત તાવમાં બરફનાં પાણીમાં કોલન વોટર મેળવી તેના પોતા માથા પર મૂકવાથી તાવ ઉતરે છે

તુલસી અને સૂરજમુખીનાં પાન વાટીને તેનો રસ પીવાથી બધી જાતના તાવ મટે છે.

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.

તાવ ઉતારવા ધાણાનું પાણી અને સાકર પીઓ. પરસેવો વળશે તો તાવ ઉતરશે.

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

### (૮) જીવજંતુના ડંખ:પેટમાં ઝેર:નશો

જ્યાં વિછી કરડ્યો હોય ત્યાં થોડું ખોતરી લોહી કાઢી પછી એના પર આંકડાનું દૂધ ચોપડવાથી ઝેર ઉતરી જાય છે.

વિછીના ડંખ પર ખાખરાનું (કેસુડો) બીજ આંકડાના દૂધ સાથે ઘસીને ચોપડવાથી ઝેર ઉતરે છે અને ડંખની વેદના ઓછી થાય છે.

જીરાને-સિંઘાલુંણને ઘી સાથે લસોટવું સારી રીતે બારીક લસોટીયા પછી જરાક ગરમ કરીને વિછીના ડંખ પર લેપ કરવાથી સારી એવી રાહત થાય છે.

વીંછીના ડંખ ઉપર કાંદો કાપી બાંધવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

વીંછીના ડંખ ઉપર મધ ચોપડવાથી બળતરા ઓછી થાય છે અને ઝેર ઉતરે છે.

વીંછી કરડ્યો હોય તો સૂંઠને પાણીમાં ઘસી સૂંઠવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

વીંછી કરડ્યો હોય તો ફૂદીનાનો રસ પીવાથી કે ફૂદીનાનાં પાન ખાવાથી ઝેર ઉતરે છે.

વીંછીનાં ડંખવાળો ભાગ મીઠાના પાણી વડે વારંવાર ધોવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

વીંછીના દંશસ્થાન ઉપર મૂત્રનું માલિશ કરવાથી લાભ થાય છે.

તાંદળજાનો રસ સાકર સાથે પીવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

વીંછી કરડ્યો હોય તો કેરોસીનમાં ફટકડીનો ભૂકો નાખી ચોપડવાથી પીડા મટી જશે.

મધમાખીના ડંખ ઉપર મીઠું ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

મધમાખીના ડંખ ઉપર તપકીર અથવા ઝીણી દળેલી તમાકુ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

ભમરીના ડંખ ઉપર કાંદાનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

કાનખજૂરાના ડંખ ઉપર કાંદો અને લસણ વાટીને ચોપડવાથી ઝેર ઉતરી જાય છે.

કાનખજૂરો કાનમાં ગયો હોય તો સાકરનું પાણી કરી કાનમાં નાખવાથી કાનખજૂરો નીકળી જશે અને આરામ થશે.

કાનખજૂરો, બગાઈ જેવા જીવજંતુ કાનમાં ગયા હોય તો મધ અને તેલ ભેગા કરી કાનમાં નાખવાથી નીકળી જશે અને આરામ થશે.

કોઈપણ ઝેરી જીવજંતુ કરડ્યું હોય તો તરત જ તુલસીના પાનને પીસીને ડંખ ઉપર મસળવાથી ઝેરની અસર નાબુદ થાય છે.

કોઈપણ ઝેરી જીવજંતુના ડંખ ઉપર મીઠા લીમડાનાં પાન વાટીને ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

કાચની શીશીમાં ૨૦ તોલા કેરોસીનમાં ૧ તોલો સરસિયું તેલ નાખીને તડકે મૂકવું. કોઈપણ જીવજંતુના ડંખ ઉપર આ મિશ્રણ લગાડવું.

કઈ કરડવાથી સોજો આવ્યો હોય તો કાળીજીરી અને આંબા હળદર સરખા ભાગે લઈ ગૌમુત્ર અથવા પાણીમાં લસોટી એનો લેપ કરવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.

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

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

મચ્છરો કે કીડી-મકોડાના ડંખ ઉપર લીંબુનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

મચ્છરના ડંખ ઉપર ચૂનો લગાડવાથી પીડા મટે છે.

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

કીડી-મંકોડાના ડંખ ઉપર લસણનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

ગરોળી કરડે તો સરસિયાનું તેલ અને રાખ મેળવીને ચોપડવાથી ઝેર ઉતરે છે.

ઉંદર કરડ્યો હોય તો ખોટું કોપડું મૂળાના રસમાં ઘસી ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

સાપ કરડે ત્યારે દસથી વીસ તોલા ચોખ્ખુ ઘી પીવું. પંદર મિનિટ પછી નવશેકુ પાણી પી શકાય એટલું પીવાથી ઉલટી થઈને ઝેર બહાર નીકળી જશે.

સાપ કે વીંછી કરડ્યો હોય તો ડંખ ઉપર લસણ વાટીને ચોપડવાથી અને લસણનો બે ચમચા જેટલો રસ મધમાં મેળવી ચાટવાથી તરત રાહત થાય છે અને ઝેર ઉતરે છે.

વાંદરો કરડ્યો હોય તો ઘા ઉપર કાંદો અને મીઠું પીસીને ચોપડવાથી આરામ થાય છે.

હડકાયું કૂતડું કરડે તો તેના વિષ ઉપર લસણ વાટીને લેપ કરવો. લસણ ઉકાળીને પીવું અને ખોરાકમાં લસણ ખાવું.

મધમાખી, તીડ, લાલ કે કાળી કીડી, માંકડ, મચ્છર જેવાં જંતુઓ મોટી સંખ્યામાં કરડવાથી શરીર લાલધુમ થઈ ગયું હોય, અસહ્ય દાહ થતો હોય ત્યારે ગરમ કે ઠંડા પાણીમાં ખાવાનો સોડા નાખી સ્નાન કરવું. અથવા સોડા-બાય-કાર્બવાળા ઘટ્ટ ઠંડા પાણીમાં પાતળું કપડું ભીંજવી ડંખ પર તે મુકવાથી લાભ થશે.

તરત જ તુલસીનાં પાન વાટીને ડંખ પર લગાવવાથી ઝેરની અસર નાબુદ થાય છે.

## પેટમાં ઝેર

૫ ગ્રામ વાટેલી રાઈ અને ૫ ગ્રામ મીઠું ગરમ પાણીમાં મેળવી પીવાથી ઉલટી થઈ ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

રાઈનો એક ચમચો લોટ ઠંડા પાણીમાં પીસી ૪૦૦-૫૦૦ મી.લી. પાણીમાં મેળવી પાવાથી ઉલટી થઈ ખાધેલું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

## દારુનો નશો

૨૦ ગ્રામ ગાયના ધીમાં ૨૦ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી દારુનો નશો ઉતરે છે.

કાકડી ખાવાથી અથવા કાકડીનો રસ અને ડુંગળીનો રસ પીવાથી દારુનો નશો ઉતરી જાય છે.

કોળાનો રસ ગોળ નાખી પીવાથી દારુનો નશો ઉતરે છે.

ખજુરને પાણીમાં પલાળી મસળીને પીવાથી દારુનો નશો ઉતરે છે.

લીંબુનું શરબત પીવડાવવાથી નશો ઉતારે છે

## (૯) પેશાબ-પથરીના રોગો :

દસ ગ્રામ અર્જુનની છાલનો કવાથ બનાવીને પીવાથી બંધ થયેલો પેશાબ છૂટે છે. પેશાબમાં પરું આવતું હોય તો તે પણ બંધ થાય છે.

જો કોઈનો પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય તો મુત્રપિંડવાળા ભાગપર સાધારણ હુંફાળા, સહન થાય એવા ગરમ પાણીની ધાર(રેડવાથી) કરવાથી મૂત્રની છૂટ થાય છે.

પેશાબ ઉતરતો નાં હોય તો ગોખરું ઉકાળીને પીવું અથવાતો જવખાર ફાકીને ઉપર પાણી પીવું.

વરિયાળીના શરબતના સેવનથી પેશાબના અટકાવમાં રાહત રહેશે.

પેશાબની અટકાયત કે અલ્પતામાં જેઠીમધ અને ગોખરુનો ઉકાળો કરી પીવો.

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

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

પેશાબમાં, ઝાડામાં, હાથ-પગના તળિયામાં, આંખોમાં, છાતીમાં ક્વાથ પણ બળતરા થતી હોય તો જેઠીમધ અને શતાવરી એક એક તોલો લઈ બરાબર મીક્ષ કરી તેનાં ત્રણ ભાગ કરવા. એક એક ભાગ દિવસમાં ત્રણ વાર ગાયના ઘી અને સાકર સાથે ચાટી જવા. થોડા દિવસ તીખા, ખાટા પદાર્થો અને ભાત નો ત્યાગ કરવો. દરેક દિવસમાં બળતરા શાંત થઈ જશે.

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

પેશાબ અટકી-અટકીને આવતો હોય તો એલચી દાણાનું ચૂર્ણ મધ સાથે આપવું.

૫૦ ગ્રામ કારેલાંનાં પાનના રસમાં થોડી હીંગ ભેળવી પીવાથી પેશાબ ખૂલીને આવે છે અને મૂત્રઘાત દૂર થઈ જાય છે.

મૂત્રાશયના રોગમાં દૂધમાં ગોળ મેળવીને પીવાથી મૂત્રાશયના બધા રોગ શાંત થાય છે.



તાંદલજાનો રસ સાકર નાંખી પીવાથી હાથપગની તથા પેશાબની બળતરા મટે છે.

પેશાબની સમસ્યામાં બે ચમચા તજ પાઉડર અને એક ચમચો મધ લઈ તેને એક ગ્લાસ ઠૂંકાળા પાણીમાં નાખી પીવાથી રાહત થશે.

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.

**જો આપને પથરીનો દુખાવો ખૂબ સતાવતો હોય અને તમે તેનાથી છુટકારો મેળવવા માંગતા હોવ તો અજમાવી જૂઓ આ ઉપાય.**

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

ગોખરુનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવી રોજ સવારે પીવાથી પથરીમાં રાહત થાય છે.

દરરોજ દિવસમાં એક વખત કળથીનો જમાવામાં ઉપયોગ કરો, (આ એક કઠોળ છે)

પાણી અને છાશ જેવો લિક્વિડ પદાર્થ વધુમાં વધુ પીવાનું રાખો

## પેશાબ

સવાર-સાંજ ભોજન પછી બબ્બે પાકાં કેળાં ખાવાથી વધુ પડતો પેશાબ થવાની તકલીફ મટે છે. (છાંટ પડેલાં કેળાં બરાબર પાકેલાં ગણાય.)

બોરડીનાં કુમળાં પાન અને જીરું મેળવી પાણીમાં ઘુંટી તેનો રગડો કરી ગાળીને પીવાથી ગરમીથી રોકાયેલો પેશાબ સાફ ઉતરે છે.

મુળાના પાનના રસમાં સોડા-બાય-કાર્બ મેળવીને પીવાથી પેશાબ સાફ આવે છે.

સીતાફળીનું મુળ પાણીમાં ઘસી પીવાથી બંધ થયેલો પેશાબ છુટે છે.

ફોતરાં સાથેની ૧થી ૧.૫ ગ્રામ એલચી ખાંડી ૧૦૦ ગ્રામ પાણી અને ૨૦૦ ગ્રામ દુધમાં ઉકાળી, બેચાર ઉભરા આવે ત્યારે ઉતારી, ઢાંકી દઈ ઠંડું થયા બાદ સાકર મેળવી, અર્ધા અર્ધા કલાકે ૧૦૦-૧૦૦ ગ્રામ પીવાથી પેશાબ છુટે છે, અને મુત્રાઘાત(પેશાબની અટકાયતનો રોગ) મટે છે.

એલચીદાણા અને સુંઠ સમભાગે લઈ, દાડમના રસમાં કે દહીંના નીતર્યા પાણીમાં સીંધવ મેળવી પીવાથી પેશાબ છુટે છે અને મુત્રાઘાત મટે છે.

એલચીનું ચુર્ણ મધમાં મેળવી ચાટવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર(અટકી અટકીને ટીપે ટીપે પેશાબ થવાનો રોગ) મટે છે.

તડબુચનાં બી પીસી ૧૫ ગ્રામ પાણીમાં સાકર લેળવી પીવાથી અને તડબુચની છાલ પીસી પેઢા પર લેપ કરવાથી પેશાબની છુટ થાય છે.

પેશાબ ઓછો આવતો હોય, બળતરા સાથે આવતો હોય કે પેશાબ અંગે કોઈ તકલીફ જણાય તો ગોખરુનો ભુકો પાણી સાથે લેવાથી ઘણી રાહત થાય છે.

ગરમ દુધમાં ગોળ ઓગાળી પીવાથી પેશાબના રોગો મટે છે.

તાજો નીરો પીવાથી પેશાબના રોગો મટે છે.

પેશાબ પુરેપુરો નીકળી જતો ન હોય એમ લાગે તો પેશાબ કર્યા પછી ૧૦ થી ૧૨ વખત પેશાબ કરવા જોર કરો અને છોડી દો. પેટ ઉપર પણ આ વખતે દબાણ કરો. બે મહિનામાં મુત્રાશય(બ્લેડર)ના અને નીચેના સ્નાયુ મજબુત થશે અને પેશાબ બરાબર થશે.

## પેશાબ માર્ગે બળતરા

ભાતના ઓસામણમાં થોડું દુધ અને થોડી ખાંડ મેળવી રોજ થોડા દીવસ સુધી લેવાથી પેશાબ માર્ગે થતી બળતરા મટી જાય છે. અન્ય આહાર જોડે આ આહાર દરરોજ બંને સમય નીચમીત લેતા રહેવું. મધુપ્રમેહના વ્યાધીમાં પણ મર્યાદીત પ્રમાણમાં સેવન કરી શકાય.

ઉમરાનું પાન તોડી તેમાંથી નીકળતું દુધ સાકરમાં મેળવી ખાવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે. (૩) એક ડુંગળી છીણી એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળીને દીવસમાં ત્રણેક વખત પીવાથી એકાદ અઠવાડીયામાં પેશાબની બળતરા મટે છે. પ્રયોગ વધુ લંબાવવો હોય તો લંબાવી શકાય.

નાળીયેરના પાણીમાં ગોળ અને ધાણાનું ચુર્ણ મેળવી શરબત જેવું બનાવી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

૪૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ ઠંડા પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી, થોડા જીરુની ભુકી નાખી પીવાથી પેશાબની ગરમી મટે છે.

કેળનું ૪૦-૫૦ ગ્રામ પાણી ગરમ કરેલા ઘીમાં નાખીને પીવાથી બંધાયેલો પેશાબ તરત જ છુટી જાય છે.

પેશાબ અટકી અટકીને થવો, વધુ થવો કે બળતરા સાથે થવો વગેરેમાં તલ ખાવાથી લાભ થાય છે.

પેશાબ ઓછો આવતો હોય, બળતરા સાથે આવતો હોય, અટકી અટકીને આવતો હોય તો વડનાં સુકાં પાંદડાંનો ઉકાળો પીવો.

અળવીના પાનનો રસ ત્રણ દીવસ પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

એલચીને આમળાંના રસ કે તેના ચુર્ણ સાથે લેવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

કાકડીના કચુંબરમાં લીંબુનો રસ, થોડું જીરું ચુર્ણ અને સાકર નાખી ખાવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

ચીકુ સાકર સાથે ખાવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

લીંબુના રસમાં જવખાર મેળવી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

અતીશય ગરમ પેશાબ પડતો હોય તેમ જ પેશાબ ખુબ વાસ મારતો હોય તો એ દુધ સાથે ચ્યવનપ્રાશ લેવાથી બેએક અઠવાડીયામાં દુર થાય છે.

પીવાના સોડામાં દુધ મેળવી તરત જ પી જવાથી એકદમ પેશાબ થઈ પેશાબે ગરમી હોય તો તે શાંત થાય છે.

## પેશાબની અટકાયત

૫૦ ગ્રામ કારેલીનાં પાનનો રસ જરાક હીંગ મેળવી પીવાથી પેશાબની છુટ થઈ મુત્રાઘાત મટે છે.

કાકડીનાં બી, જીરું અને સાકર વાટી પાણીમાં મેળવી પીવાથી મુત્રાઘાત મટે છે. ૧ ગ્રામ મીઠું ૧૦૦ થી ૨૦૦ મી.લી. ઠંડા પાણીમાં મેળવી રોજ સવારે પીવાથી મુત્રાવરોધ તથા મુત્ર ગંદુ હોય તો તે મટે છે.

મીઠા લીમડાના પાનના ૪૦ ગ્રામ રસમાં ૧ ગ્રામ એલચીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી મુત્રાવરોધ દુર થઈ પેશાબ સાફ થાય છે.

મુળાના પાનના રસમાં સોડા-બાય-કાર્બ મળવીને પીવાથી મુત્રાવરોધ મટે છે.

કુમળા મુળાના પાનના રસમાં સુરોખાર (પોટેશ્યમ નાઈટ્રેટ) નાખી ડુંદી પર લેપ કરવાથી મુત્રાઘાત મટે છે.

હીંગને વરીયાળીના અર્કમાં આપવાથી મુત્રાવરોધમાં ફાયદો થાય છે.

મુત્ર ટીપે ટીપે ઉતરવું, પેઢામાં દુઃખાવો જેવાં દર્દોમાં સાદુ ગરમ પાણી અથવા ગોખરું કે ઘાણા નાખી ગરમ કરેલું પાણી પીવાથી લાભ થશે.

જવ પેશાબ વધારે છે. વધુ પડતો પેશાબ થવો, રાત્રે પેશાબ માટે ઉઠવું, બાળકો પથારીમાં પેશાબ કરે વગેરે તકલીફોમાં ઉમરાનું દુધ અને ફળ લાભ કરે છે.

ખુલાસાથી પેશાબ ન થતો હોય તો તડબુચનાં બીની ૧૫ ગ્રામ મીંજ પીસી પાણીમાં મેળવી સાકર નાખી પીવાથી તથા તડબુચની છાલ પીસી પેઢા પર લેપ કરવાથી પેશાબ છુટે છે.

દોઢ કપ દુધમાં એટલું જ પાણી અને થોડી ખાંડ નાખી ચાર-પાંચ એલચીના દાણા છોતરાં સાથે વાટીને નાખવા. પાંચ ઉભરા પછી ઉતારી ઠર્યા પછી ગાળીને પીવાથી કષ્ટ સાથે ટીપે ટીપે થતા પેશાબમાં લાભ થાય છે.

એક-એક કપ દુધ સાકર અથવા ગોળ નાખી દર ૩-૪ કલાકે પીવાથી મુત્રાવરોધની તકલીફ મટે છે.

### બહુમુત્ર

અજમો અને તલ એકત્ર કરી, પીસીને ફાકી મારવાથી બહુમુત્ર રોગ મટે છે.

આદુનો રસ અને ખડી સાકર પાણીમાં નાખી પીવાથી બહુમુત્ર મટે છે.

આમલીના દસ-બાર કચુકાને પાણીમાં પલાળી રાખી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, સફેદ મીંજ દુધ સાથે વાટી રોજ સવારે પીવાથી સોમરોગ (વધુ પડતો પેશાબ થવાનો રોગ) મટે છે.

આમળાનું ચુર્ણ સાકર સાથે ખાવાથી બહુમુત્ર મટે છે.

આમળાના ૨૦ ગ્રામ રસમાં એક પાકું કેળું છુંદીને મેળવી ૫ ગ્રામ સાકર નાખી ખાવાથી સ્ત્રીઓનો બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

દરરોજ રાત્રે સુવાના એક કલાક અગાઉ ચારેક નંગ ખજૂર ચાવીને ખાઈ ઉપર એક કપ દુધ પીવાથી રાતે પેશાબ કરવા ઉઠવું પડતું નથી.

પાકા અનનાસના નાના નાના કકડા કરી પીપરનું ચુર્ણ ભભરાવી ખાવાથી બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

પાકા અનનાસની છાલ અને અંદરનો કઠણ ભાગ કાઢી નાખી બાકીના ભાગનો રસ કાઢી, જીરુ, જાયફળ, પીપર અને સંચળની ભુકી તથા સહેજ અંબર નાખી પીવાથી બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

મેથીની ભાજીનો ૧૦૦ ગ્રામ રસ કાઢી ૧.૫ ગ્રામ કાથો અને ૩ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

પાકાં કેળાં સારા એવા પ્રમાણમાં ખાવાથી બહુમુત્ર મટે છે.

વડની છાલનો ઉકાળો દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર ૧-૧ ગ્લાસ ભરીને પીવાથી બહુમુત્રની તકલીફ મટે છે.

એક ચમચો શીંગોડાનો લોટ, એક ચમચો સાકરનું ચૂર્ણ અને એક ચમચી ધી સવારે નરણા કોઠે તથા સાંજે નીચમીત લેતા રહેવાથી બહુમુત્રની ફરીયાદ મટે છે.

વારંવાર પેશાબ માટે જવું પડતું હોય તો રોજ પા(૧/૪) ચમચી અજમાનું ચૂર્ણ સોપારી જેટલા ગોળ સાથે સવારે અને રાત્રે ખુબ ચાવીને ખાવું. એનાથી થોડા દીવસોમાં પેશાબનું પ્રમાણ પુર્વવત્ થઈ જશે. ડાયાબીટીસ હોય તેમણે આ ઉપચાર કરવો નહીં. મોટી ઉંમરના જે બાળકો રાત્રે ઉંઘમાં પથારીમાં પેશાબ કરી જાય છે તેઓએ પણ આ ઉપચાર થોડા દીવસ કરવો જોઈએ. આની સાથે જો કાળા તલ, અજમો અને ગોળ આપવામાં આવે તો જલદી સાજા થઈ જાય છે. જેમને વારંવાર શીળસ નીકળતું હોય તેમને પણ આ ઉપચાર ઉપયોગી થાય છે.

તાજાં પાકાં આમળાંના ચારથી છ ચમચી રસમાં બે ચમચી સાકર અને એક પાકું કેળું છુંદીને મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી થોડા દીવસમાં સ્ત્રીઓનો સોમરોગ મટે છે.

મુત્રમાર્ગના રોગો મટાડવા માટે સરખા ભાગે ગળો, ગોખરું, આમળાં અને પુનર્નવાનો ભુકો કરી એક ચમચી આ ભુકાનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવો.

**મુત્રના રોગોનો એક ઉપાય:** પુનર્નવા એટલે કે સાટોડી, ગળો, સુંઠ, 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.

### **પથરી ના આયુર્વેદ ઉપચારો:**

ડુંગળીના રસમાં ખાંડ મેળવીને શરબત બનાવો અને પથરીના પીડિત વ્યક્તિને પીવડાવો. તેને ખાલી પેટે જ પીવો. મૂત્રાશયમાં પથરી નાના-નાના કણોના રૂપમાં બહાર નિકળી જશે. પરંતુ એક વાતનું ધ્યાન રાખવું કે તેનું વધુ સેવન ન કરવું

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

ગાયના દૂધની છાશમાં સિંધવ-મીઠું નાખીને ઊભાં ઊભાં રોજ સવારે ૧૨ 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, અર્ધુ પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી પાણી પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

ઘઉં અને ચણાને સાથે ઉકાળીને, તેના ઉકાળામાં ચપટી સૂરોખાર 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 મેળવીને ખાવાથી પથરી તૂટી જઈને પેશાબ દ્વારા નીકળી જાય છે.

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

કારેલાંનું શાક ખાવાથી અને તેનો રસ થોડા દિવસો સતત પીવાથી મૂત્રાશયની પથરી તૂટી જાય છે અને પેશાબ વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

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

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.

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

નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવીને પીવાથી પથરીની તકલીફમાં રાહત થાય છે

ચાર ગ્રામ ગોખરુનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને સવાર-બપોર-સાંજ ચાટવું અને એની ઉપર એક થી દોઢ કપ ઘેટીનું દૂધ પીવાથી એક સપ્તાહમાં પથરી તૂટી જાય છે. આ પ્રયોગ ફક્ત સાત દિવસ કરવાનો હોય છે.

### પથરી માટેનો એક સારો ઉપાય:

દિવસ દરમિયાન વધુ પાણી તો પીવાનું જ ઉપરાંત દરરોજ સવારે-સાંજે બે વાર જવનું જાતે બનાવેલું પાણી પીવાનું.

પાણી બનાવવાની રીત

- આખા જવ લાવીને તેને છોડાં સહિત અઘકચરા ખાંડીને બોટલમાં ભરી રાખવા. તેમાંથી એક મોટો ચમચો ભરીને દાળના વાટકા જેટલા પાણીમાં પલાળી રાખવું. સવારનું પલાળેલું સાંજે અને સાંજનું સવારે ગાળીને પાણી પી જવું.
- એકઘાડું વધુ સમય માટે બેસવાનું ટાળવું, વધુ પાણી પીને એ જ પ્રમાણે બાથરૂમ જવું.
- ચાલવાનું નિયમિત રાખવાનું.

### (૧૦) ચામડીના રોગો : ખસ:ખુજલી:દરાજ:ખરજવું:દાદર:અળાઈ:કોઠ

#### ખસ:

ખસ થઈ હોય તો પીપળાની છાલ તલના તેલમાં ઉકાળી ચામડી પર તેનું માલીશ કરવું. ખસના દર્દીને પીપળાની છાલનો ઉકાળો પીવડાવવાથી પણ ખસ મટે છે.

લીમડાના તાજા પાનની ૨૦ ગ્રામ ચટણી બનાવી એક શેર પાણીમાં નાખવી. પાણી બળીને પોણો શેર જેટલું થાય તેટલું ઉકાળવું. પછી ઠરી જાય એટલે તેને ગાળીને તેમાં વીસ થી ત્રીસ ટીપા આંકડાનું દૂધ મેળવવું. આ મિશ્રણ ૩ વડે ખસવાળા ભાગપર ઘસવું. ગળપણ અને ખટાશ સંપૂર્ણ બંધ કરવા. નમક ઓછું ખાવું અને તો બંધ કરવું. રાત્રે સુતી વખતે “સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ” ની બે ચમચી ફાકી મારવી.

તાંદળજાની ભાજીના રસમાં સાકર મેળવીને પીવાથી ખસ મટે છે.

તુવેરનાં પાન બાળી દહીંમાં વાટીને ચોપડવાથી ખસ મટે છે.

પપૈયાનું દૂધ અને ટંકણખારને ઉકળતા પાણીમાં મેળવીને લેપ કરવાથી ખરજવું અને ખસ મટે છે.

ખસ- ખંજવાળ - સાભાર:વલ્લભ ગાંડા

ખંજવાળ આવતી હોય તો તુલસીના પાનનો રસ ઘસવાથી મટે છે.

આમળાં બાળી તલના તેલમાં ખરલ કરી ચોપડવાથી ખસ મટે છે.

તાંદળજાના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી ખસ મટે છે.

તુવેરનાં પાન બાળી રાખ બનાવી, દહીંમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે.

મરી અને ગંધક બારીક વાટી, ઘીમાં ખુબ ખરલ કરી શરીરે ચોપડવાથી અને તડકામાં બેસવાથી ખસ-લુખસ મટે છે.

નસોતરને પાણીમાં પલાળી સુતી વખતે તેનું પાણી પીવાથી સવારે પેટ સાફ આવે છે અને લોહી શુદ્ધ થઈ ખસ મટે છે.

તાંદળજાની ભાજીના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી ખસ મટે છે.

આમળાં બાળી તલના તેલમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે.

કોપરું ખાવાથી અને શરીરે ચોળવાથી ચળ-ખંજવાળ ઓછી થાય છે.

ખંજવાળ આવતી હોય તે ભાગો પર સીસમનું સહેજ તેલ લઈ દીવસમાં ચારેક વખત ઘસવાથી ખંજવાળ મટે છે.

વડની છાલના ઉકાળાથી સ્નાન કરવાથી ખંજવાળ મટે છે.

સુતરાઉ કાપડનો ટુકડો ખંજવાળવાળા ભાગ પર સખત રીતે બાંધી દેવો. જો બાંધી શકાય તેમ ન હોય તો કપડું મુકી સામાન્ય પટ્ટી સખત રીતે મારવી. એનાથી સોરાયસીસ કે દરાજ જેવા વ્યાધી પણ કાબુમાં આવે છે.

ગોળ સાથે હરડે લેવાથી ખંજવાળ મટે છે.

સોપારી સળગાવી, રાખ બનાવી, તલના તેલમાં મેળવી ખંજવાળવાળા ભાગ પર દીવસમાં ચારેક વખત દર ચાર કલાકે લગાડતા રહેવાથી થોડા જ દીવસોમાં ખંજવાળ મટે છે.



સુકાં આમળાં બાળીને બનાવેલી રાખ તલના તેલમાં મેળવી ખંજવાળવાળા ભાગ પર દીવસમાં બે વખત નીચમીત લગાવતા રહેવાથી ખંજવાળ મટી જાય છે. ખંજવાળનું પ્રમાણ વધુ હોય તો દીવસમાં ત્રણ-ચાર વખત પણ લગાડી શકાય.

લીંબોળીના તેલની માલીશ કરવાથી ખંજવાળ ઓછી થઈ જાય છે.

સંતરાની તાજી છાલ પથ્થર પર પાણી સાથે ચંદનની જેમ ઘસીને ચોપડવાથી ખંજવાળ મટે છે. સંતરાની સુકી છાલનું ચુર્ણ પણ વાપરી શકાય.

તલના તેલમાં એનાથી ત્રીજા ભાગનું આમળાનું ચુર્ણ મેળવી દીવસમાં દર ચારેક કલાકે માલીશ કરતા રહેવાથી ખંજવાળ મટે છે.

હરડેનું ચુર્ણ ગોળ સાથે જરૂરી પ્રમાણ મુજબ દીવસમાં ચારેક વખત લેવાથી અમુક પ્રકારની ખંજવાળ મટે છે. ખંજવાળમાં પરહેજી મીઠા-મધુર પદાર્થો અને ગરમ પદાર્થોનું સેવન ન કરવું. ગમે તેવી સારવાર છતાં આ પરહેજી ન હોય તો તકલીફ જલદી મટતી નથી.

### ખુજલી:

આંબા હળદર તથા કાળીજીરીને પાણીમાં ઘૂંટીને તેનો મલમ બનાવીને ખાસ-ખુજલીવાળા ભાગમાં લગાડવાથી ખુજલી મટે છે. આવા રોગવાળા દર્દીએ ગળપણ અને ખટાશ બંધ કરવા. મીઠાનો ઉપયોગ ઓછો કરવો.

જવના લોટમાં તલનું તેલ અને છાશ મેળવીને લગાડવાથી ખુજલી મટે છે.

કોપરું ખાવાથી અને કોપરું બારીક વાટી શરીરે ચોપડવાથી ખંજવાળ મટે છે.

ટમેટાંના રસમાંથી તેનાથી બમણું કોપરેલ મેળવીને શરીર પર માલીશ કરી, અર્ધા કલાક પછી સ્નાન કરવાથી ખુજલી મટે છે.

આખા શરીરે ખુજલી આવતી હોય તો સરસિયાના તેલથી માલીશ કરવાથી ખુજલી મટે છે.

કોપરેલ અને લીંબુનો રસ મેળવી શરીર ઉપર માલીશ કરવાથી ખુજલી, દાદર મટે છે.

તુલસીના પાનનો રસ શરીર ઉપર ઘસવાથી ખુજલી મટે છે.

ખુજલી

સવાર-સાંજ પાકાં ટામેટાંનો રસ પીવાથી અને ભોજનમાં મીઠું ઓછું કરવાથી ખુજલી-ચળ મટે છે.

ટામેટાના રસથી બમણું કોપરેલ લઈ એકત્ર કરી શરીર પર માલીશ કરવાથી અને થોડી વાર પછી કોકરવરણા પાણીથી સ્નાન કરવાથી ખસ-ખુજલી મટે છે.

પપૈયાનું દુધ અને ટંકણખાર ઉકળતા પાણીમાં મેળવી લેપ કરવાથી ખુજલી મટે છે.

લીંબુ કાપી બે ભાગ કરી બારીક સીંધવ ભભરાવી સુકવવું. સુકાઈ જાય એટલે ખાંડીને ચુર્ણ કરવું. આ ચુર્ણ લેવાથી વાતરક્ત, ચળ અને ખુજલીમાં ફાયદો થાય છે.

લીંબુનો રસ અને કોપરેલ એકત્ર કરી માલીશ કરવાથી ખુજલી મટે છે. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. પહેરવાનાં કપડાં રોજ ગરમ પાણીથી ધોવાં. આ પ્રયોગથી સુકી ખુજલી મટે છે.

આખા શરીરે ખુજલી આવતી હોય તો સરસીયાના તેલની માલીશ કરવાથી ખુજલી મટે છે.

જવના લોટમાં તલનું તેલ અને છાસ મેળવી લગાડવાથી ખુજલી મટે છે.

ચણાનો લોટ પાણીમાં મેળવી શરીરે માલીસ કરવાથી ખુજલી મટે છે.

### દરાજ:

તુલસીના રસમાં મરીનો પાવડર ભેગો કરી દરાજ પર લગાડવાથી દરાજ સારી થાય છે.

રાઈને દહીંમાં ઘૂંટીને તેમાં સહેજ પાણી નાખી દરાજ પર ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.

આંકડાના દુધમાં સહેજ મધ નાખી, હલાવી, મીઠા કરી દરરોજ એક વાર દરાજ પર ઘસવાથી દરાજ સારી થઈ જાય છે.

આંકડાનું પાન તોડવાથી નીકળતું દુધ દરાજ પર દીવસમાં બે વખત ચોપડતા રહેવાથી દરાજ મટે છે. દુધ ચોપડતાં

પહેલાં દરાજવાળો ભાગ કપડાથી બરાબર સાફ કરવો. કાચા પપૈયામાંથી કે પપૈયાના ઝાડ પરથી દુધ મેળવી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વખત દર ચારેક કલાકને અંતરે ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.

ડુંગળી છુંદી દરાજગ્રસ્ત ભાગ પર દરરોજ નીચમીત બે-ચાર વાર લગાડતા રહેવાથી લાંબા સમયે દરાજ મટે છે.

શેરીયો દહીંમાં વાટી ચોપડવાથી દરાજ મટે છે. (૬) દહીંમાં રાઈ ઘૂંટી સહેજ પાણી નાખી દરાજ પર ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.

તુલસીનાં તાજાં પાનમાં પાણી નાખી વાટી લેપ કરવાથી દરાજ મટે છે.

### ખરજવું:

ખરજવું થયું હોય તો ખસખસને પાણીમાં બરાબર વાટીને તેનો મલમ બનાવો. જ્યાં ખરજવું થયું હોય ત્યાં તેનો લેપ કરો અને ઉપર પાટો બાંધી દો. ત્રીજે દિવસે ખોલીને ફરી મલમ લગાડીને પાટો બાંધી દો. આમ ચાર-પાંચ વાર કરવાથી ખરજવાના કીડા મરી જશે અને ખરજવું સાડું થઈ જશે.

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.

ખરજવું થયું હોય તો બે ભાગ કોલન વોટર અને એક ભાગ સેલીસેલીક એસીડ નાખીને હલાવી દેવું. તેણે દિવસમાં બે ત્રણવાર લગાડો. સાડું થઈ જશે.

કળી ચૂનો અને પાપડખાર મેળવી પાણીમાં ભીંજવી ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું 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.

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.

જુના ખરજવા પર ગાજરને છીણીને તેની લુગદી બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.

ખરજવું - સાભાર:વલ્લભ ગાંડા

ભોંયરીંગણીના પાનનો રસ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.

બટાટા બાફી પેસ્ટ જેવું બનાવી, ખરજવા પર મુકી પાટો બાંધી દેવાથી ભીનું કે સુકું-જુનું ખરજવું નીર્મૂળ થઈ જાય છે. અથવા કાચા બટાટાની છાલ ઉતારી, છાલને લસોટી પેસ્ટ બનાવી ખરજવા ઉપર લગાડી સવાર-સાંજ પાટો બાંધવો. સાત-આઠ દીવસના આ ઉપચારથી વર્ષો જુનું ખરજવું મટી જાય છે.

હઠીલા ખરજવા જેવા રોગમાં બટાકાની છાલ ઘસવાથી ઘણી રાહત થાય છે. નીચમીત છાલ ઘસતા રહેવાથી ફેલાવો થતો હોય તો તે અટકી જાય છે.

કળીચુનો અને પાપડખાર મેળવી પાણીમાં ભીંજવી ખરજવા પર લગાડવાથી તરતનો થયેલ રોગ દુર થાય છે.

ખારેક કે ખજુરના ઠળીયાને બાળી તેની રાખ, કપુર અને હીંગ મેળવી ખરજવા પર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.

ઈંદ્રવરણાના ફળનો રસ ખરજવા પર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.

ગાજરનું ખમણ કરી, તેમાં મીઠું નાખી, પાણી નાખ્યા વગર ગરમ કરી બાફીને ખરજવા પર બાંધવાથી ફાયદો કરે છે.

પપૈયાનું દુધ અને ટંકણખાર ઉકળતા પાણીમાં મેળવી લેપ કરવાથી જુનું ખરજવું મટે છે.

લસણની કળી વાટી લુગદી બનાવી ખરજવા પર મુકવાથી ભીંગડાં ઉતરી જાય છે અને ચામડી લાલ થાય છે, પછી તેના પર બીજો સાદો મલમ ચોપડવાથી ખરજવામાં ફાયદો થાય છે.

તુલસીના મુળનો ઉકાળો કરીને પીવાથી ખરજવું મટે છે.

સુકા કોપરાને બરાબર બાળી ખુબ વાટી મલમ બનાવી દીવસમાં ત્રણેક વખત લગાડવાથી ખરજવાની પીડામાં ઝડપભેર ઘણી રાહત થાય છે.

વર્ષો જુના ખરજવા પર બટાટાને પથ્થર પર લસોટી લેપ કરી પાટો બાંધવાથી થોડી વારમાં જ બળતરા અને ખંજવાળ મટે છે. રોજ નવો લેપ કરીને પાટો બાંધવો. થોડા દીવસના ઉપચારથી ખરજવું મટી જાય છે. કફકારક ચીજો બંધ કરવી.

### દાદર:

તુલસીના પાનને લીંબુમાં વાટીને દરાજ પર લગાડવાથી આરામ થાય છે. તુલસીના પાનને દહીં સાથે વાટીને ચોપડવાથી દાદર પણ મટી જાય છે.

દાદર નાં મટતી હોય તો રાતી માટીમાં તુલસીના પાંદડાની ચટણી બનાવી લગાવી દો, ઉત્તમ પરિણામ મળશે.

તુલસીના પાન વીસ ગ્રામ અને લસણની એક કળી પીસીને લેપ કરવાથી દાદર મટે છે.

દાદર-ખરજવા ઉપર ઘાસતેલમાં ગંધક મેળવીને લગાડવાથી ખરજવું મટી જાય છે.

કુંવાડીયાનાં બી શેકી, ચુર્ણ બનાવી ૧-૧ ચમચી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લો. આ ચુર્ણને લીંબુના રસમાં ઘુંટી દાદર ઉપર ઘસીને લગાવો. ઘણા લોકો આ ચુર્ણનો કોફી તરીકે પણ ઉપયોગ કરે છે. કુંવાડીયાનાં બી દાદર ઉપરાંત ખસ, ખુજલી, ખોડો, દરાજ, ગડગુમડ જેવા રોગો પણ મટાડે છે.

તુલસીના મુળનો એક ચમચી ભુકો એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી કાઢો કરવો. આ ઉકાળો રોજ તાજો બનાવી સવાર-સાંજ પીવાથી કોઢ, દાદર અને ખરજવું મટે છે.

તુલસીના પાનનો રસ અને લીંબુનો રસ મીશ્ર કરી દાદર પર લગાડવાથી પણ દાદર મટે છે. (૪) ગરમ કરેલા ગેરુના પાઉડરમાં તુલસીના પાનનો રસ મેળવી પેસ્ટ બનાવી દાદર પર સવાર-સાંજ લગાડવો.

તુલસીનાં પાનનો રસ અને લીંબુનો રસ ૧-૧ ચમચી મીશ્રણ કરીને સવાર-સાંજ પીવાથી ઉગ્ર દાદર મટે છે.

ગુવારના પાનનો રસ અને લસણનો રસ એકત્ર કરી દાદર પર ચોપડવો.

છાસમાં કુંવાડીયાનાં બી વાટીને ચોપડવાથી દાદર મટે છે.

પપૈયાનું દુધ અને ટંકણખાર ઉકળતા પાણીમાં મેળવી લેપ કરવાથી દાદર મટે છે.

લસણનો રસ ત્રણ દીવસ દાદર પર ચોળવાથી એ મટે છે. (બહુ બળતરા થાય તો પાછળથી ઘી ચોપડવું.)

લીંબુના રસમાં આમલીનો ઠળીયો ઘસી ચોપડવાથી દાદર મટે છે.

લીંબુનો રસ અને કોપરેલ એકત્ર કરી માલીશ કરવાથી દાદર મટે છે.

ડુંગળીનો રસ ચોપડવાથી દાદર કે ખુજલી મટે છે.

કુંવાડીયાના બીજનું ચુર્ણ લીંબુના રસમાં લસોટી ચોપડવાથી દાદર મટે છે. કણઝીના તેલમાં અથવા મુળાના પાનના રસમાં લસોટીને પણ ચોપડી શકાય.

કાચા પપૈયાનો રસ દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત ઘસવાથી દાદર મટે છે.

સોપારીના ઝાડનો ગુંદર બકરીના દુધમાં વાટીને લેપ કરવાથી દાદર મટે છે.

### અળાઈ:

અળાઈ ખુબ થતી હોય તો સુરજના તડકે પાણી ગરમ કરો અને એ પાણીથી સ્નાન કરો. અળાઈ મરી જશે.

આંબાની ગોટલીને ચંદનની જેમ લસોટી તેનો લેપ ખીલ પર અને અળાઈ પર દિવસમાં બે ત્રણવાર કરો. થોડો વખત રાખી મોઢું ઘોઈ કાઢો. જો બને તો રાતે લગાડી સવારે ઘોઈ નાખો તો વધારે સાડું રીઝલ્ટ આવશે.

નાનાં બાળકોને ઉનાળાની અળાઈ ફોલ્લીઓ પર ગાયના દૂધનું માલિશ કરવું જોઈએ.

અળાઈઓમાં સરસિયાના તેલમાં પ્રમાણસર પાણી મિસ્ક કરી ફેંટી લો અને અળાઈઓ પર લગાવો, શીઘ્ર આરામ મળશે.

આંબાની ગોટલીના ચુર્ણને પાણીમાં કાલવી શરીરે લગાડી સ્નાન કરવાથી અળાઈઓ થતી નથી અને થઈ હોય તો મટી જાય છે.

આમલીનું શરબત પીવાથી ગણતરીના દીવસોમાં અળાઈ-ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ મટી જાય છે. ત્વચા માટે આમલીનું શરબત ખુબ ગુણકારી છે.

ચામડી પર થતી ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીથી કોઈ વાર ખંજવાળ આવે છે અને કોઈ વાર નથી આવતી. આ અળાઈ ક્યારેક જાતે પણ મટી જાય છે. કારેલાનો તાજો રસ કાઢી સહેજ સોડા-બાય-કાર્બ નાખી મીશ્ર કરી અળાઈ પર દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર માલિશ કરતા રહેવાથી અળાઈ મટી જાય છે.

નારંગીનો રસ અથવા આખી નારંગી સુકવીને બનાવેલો પાઉડર અળાઈવાળા ભાગ પર લગાડવાથી થોડા જ દીવસોમાં જાદુઈ અસરની જેમ અળાઈ મટે છે.

પીપળાની છાલ બાળીને તેની ભસ્મ શરીરે લગાડવાથી કે તેની છાલની ભસ્મ પાણીમાં ઓગાળી તેનાથી નાહવાથી અળાઈ થતી નથી.

સવાર-સાંજ નાહીને શરીર પર શંખજીરુ લગાવવાથી અળાઈ થતી નથી.

## કોઢ

અત્યંત ઉગ્ર ગંધને લીધે તરત ઓળખાઈ આવતા અને આખા ભારતમાં થતા બાવચીના છોડ આયુર્વેદનું પ્રસીદ્ધ ઔષધ છે. એક ચમચી બાવચીનાં બી એક ચમચી તલના તેલમાં વાટી સવાર-સાંજ એકાદ વરસ સુધી નીચમીત પીવાથી સફેદ કોઢ અને બીજાં ચામડીનાં દર્દો નાશ પામે છે.

બાવચીનાં બીને દૂધમાં ખુબ લસોટી ઘટ્ટ બને ત્યારે લાંબી સોગટી બનાવી લેવી. આ સોગટીને દૂધમાં ઘસી પેસ્ટ(લેપ) જેવું બનાવી કોઢના ડાઘ પર લગાવી સવારના કુમળા તડકામાં અર્ધો કલાક બેસવું. લાંબો સમય આ ઉપચાર કરવાથી કોઢ મટે છે.

મન:શીલ, હરતાલ, કાળાં મરી, સરસીયુ અથવા બાવચીનું તેલ, અને આંકડાનું દૂધ આ બધાંનો લેપ બનાવી ચોપડવાથી કોઢ મટે છે.

મોરથુથુ, વાવડીંગ, કાળાં મરી, કઠ-ઉપલેટ, લોધર અને મન:શીલ આ દ્રવ્યોનો લેપ કોઢ મટાડે છે.

કરંજનાં બી, કુવાડીયાનાં બી અને કઠ એટલે કે ઉપલેટ આ ત્રણે ઔષધો સમાન ભાગે લઈ બારીક ચુર્ણ કરો. એને ગૌમુત્રમાં લસોટી તેનો લેપ કોઢવાળા સ્થાન પર લગાડવાથી થોડા દીવસોમાં જ કોઢ મટવા લાગે છે.

રસવંતી અને કુવાડીયાનાં બીજને કોઠાના રસમાં મીશ્ર કરી કરેલો લેપ કોઢ મટાડે છે.

મુળા તથા સરસવનાં બીજ, લાખ, હળદર, પુંવાડીયાનાં બીજ, ગંધબીરોજા, ત્રીકટુ ચુર્ણ (સમાન ભાગે સુંઠ, મરી, પીપરનું ચુર્ણ), વાવડીંગનું ચુર્ણ આ બધાં ઔષધોને મીશ્ર કરી ગૌમુત્રમાં લસોટી લેપ કરવાથી દાદર, ખરજવું, ખસ, કોઢ, કીટીલ અને ભયંકર કપાલ કુષ્ઠ મટે છે.

હળદર અને દારુહળદર, ઈન્દ્રજવ, કરંજનાં બીજ, જાયનાં કોમળ પાન, કરેણનો મધ્ય ભાગ તથા તેની છાલ આટલાનો લેપ કરી તેમાં તલના છોડનો ક્ષાર નાખી લગાડવાથી કોઢ મટે છે. (આ લેપ લગાડી સવારના તડકામાં બેસવું)

કુંવાડીયાનાં બીજ, કઠ, સૌવીરાંજન, સીંધવ, સરસવનાં બીજ તથા વાવડીંગ આ બધાં ઔષધો સરખા ભાગે લઈ તેને ગૌમુત્રમાં ખુબ જ લસોટી લેપ તૈયાર કરવો. આ લેપ લગાડી તડકામાં બેસવાથી કીમી, કોઢ, દદ્રુ, તથા મંડલ કુષ્ઠ-સોરાયસીસ થોડા દીવસોમાં મટે છે.

સફેદ ડાઘનો કુદરતી ઉપચાર અડદના લોટથી શક્ય બને છે. અડદનો લોટ પાણીમાં થોડો વખત પલાળીને પછી લીક્વીડાઈઝર અથવા રવઈથી સખત રીતે વલોવવો. એ લોટ દીવસમાં ચાર પાંચ વખત સફેદ ડાઘ પર લગાડતા રહેવું. કદાચ આ ઉપચારથી થોડા જ દીવસોમાં ફરક પડવા લાગશે.

ગરમ કરેલા ગેરુના પાઉડરમાં તુલસીના પાનનો રસ મેળવી પેસ્ટ બનાવી સફેદ કોઢ પર સવાર-સાંજ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

ગાયના મુત્રમાં ૩-૪ ગ્રામ હળદર મેળવી પીવાથી કોઢ મટે છે.

તાજા અડદ વાટી ઘોળા કોઢ પર ચોપડવાથી સારો લાભ થાય છે. (૧૪) તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી કોઢ મટે છે.

રાઈના લોટને ગાયના આઠ ગણા જુના ધીમાં મેળવી લેપ કરવાથી સફેદ કોઢ મટે છે. એનાથી ખસ, ખરજવું અને દાદર પણ મટે છે.

તુલસીના મુળનો ઉકાળો કરીને પીવાથી કોઢ મટે છે.

કેળના સુકવેલા પાનનો બારીક પાઉડર માખણ કે ઘી સાથે મેળવી દીવસમાં ચારેક વખત લગાડવો. દીવસો સુધી પ્રયોગ ધીરજ પુર્વક કરતા રહેવાથી સફેદ ડાઘ મટે છે.

આંકડાનાં મુળ ૪૦ ગ્રામ, કરેણનાં મુળ ૪૦ ગ્રામ, ચણોઠી ૪૦ ગ્રામ, બાવચીનાં બીજ ૨૦૦ ગ્રામ, હરતાલ ૪૦ ગ્રામ, સુકો ભાંગરો ૪૦ ગ્રામ, હીરાકસી ૨૦ ગ્રામ અને ચીત્રકમુળ ૨૦ ગ્રામનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ બનાવી એ પલળે એટલું

ગૌમુત્ર નાખી ખુબ લસોટી પેંડા જેવડી સોગઠીઓ બનાવી સુકવી લેવી. આ સોગઠી પથ્થર ઉપર ગૌમુત્રમાં લસોટવી. આ પેસ્ટ સવાર-સાંજ સફેદ કોઢ પર લગાડવાથી કોઈને જલદી તો કોઈને ધીમે ધીમે મટે છે. આ ચુર્ણ ફક્ત બાહ્ય ઉપચાર માટે જ વાપરવું, ખાવામાં ઉપયોગ કરવો નહીં.

સફેદ કોઢ અસાધ્ય ગણાય છે. શરીરના કોઈ ભાગ પર સફેદ ડાઘ થયા હોય પણ એ ભાગના વાળ સફેદ થયા ન હોય તો મધમાં નવસાર મેળવી દીવસમાં ચારેક વખત લગાડતા રહેવાથી બેએક મહીનાની અંદર પરીણામ જોવા મળે છે. ધીરજ પુર્વક લાંબા સમય સુધી પ્રયોગ કરવો જોઈએ. વળી આ ઉપચારની ખુબી એ છે કે ત્વચા પર બળતરા થતી નથી. આથી શરીરના કોમળ ભાગ પર પણ કરી શકાય, અને એની કોઈ આડ અસર નથી.

ગરમાળો, કરંજ, થોર, આંકડો અને ચમેલી પાંચેય વનસ્પતીનાં પાન ગોમુત્રમાં પીસીને લેપ કરવાથી સફેદ ડાઘ મટે છે.

રાળનું તેલ દીવસમાં બે વખત નીચમીત લગાડવાથી સફેદ કોઢ મટે છે. શાલવૃક્ષનો ગુંદર રાળ તરીકે ઓળખાય છે. દેશી દવાવાળાને ત્યાં એ રાળના તેલ તરીકે વેચાય છે. - સાભાર:વલ્લભ ગાંડા

## ચામડીના રોગો

વડની છાલના ઉકાળાથી સ્નાન કરવાથી ચામડીના રોગો મટે છે.

જે જગ્યાએ ત્વચા વીકારગ્રસ્ત લાગતી હોય ત્યાં જરા જરા દીવેલ દરરોજ દીવસમાં ત્રણ વખત ઘસતા રહેવું. સામાન્ય ખંજવાળ, અળાઈ અને સોરાઈસીસ કે એક્ઝીમા જેવા રોગો પણ દીવેલના વ્યવસ્થિત પ્રયોગથી મટે છે.

ચામડીના રોગમાં ગાજરનો રસ દુધમાં મેળવી પીવો. ગાજરના રસ અને દુધનું પ્રમાણ જરૂર મુજબ રાખવું.

ખંજવાળ, દરાજ, અળાઈ, એલર્જી, સોરાયસીસ જેવા દારુણ રોગોમાં પણ કોબીજનાં પાન અસરગ્રસ્ત ચામડી પર લપેટી રાખી મુકો કે પાટો બાંધી રાખો તો એ મટી જાય છે. (૫) કાચા પપૈયાનું દુધ ચોપડવાથી ચામડીના રોગો સારા થાય છે.

રોજ સવારે ૨૦-૨૦ ગ્રામ મધ ઠંડા પાણીમાં મેળવી ચાર-પાંચ માસ પીવાથી દાહ, ખંજવાળ અને ફોલ્લી જેવા ચામડીના રોગો મટે છે.

તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી ચામડીના વીકારો મટે છે.

નારંગી ખાવાથી ચામડીનાં દર્દો દુર થાય છે.

કારેલીનાં પાન વાટી તેની માલીશ કરવાથી જીર્ણ ત્વચારોગમાં ફાયદો થાય છે.

સફેદ કોઢ, ખરજવું, દાદર, સોરાયસીસ, રક્તમંડલ, ખસ, લુખસ, ખુજલી વગેરે તમામ પ્રકારના ત્વચા રોગોમાં ગરમાળાનાં પંચાંગ અધકચરાં ખાંડી બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક ગ્લાસ બાકી રહે ત્યાં સુધી ધીમા તાપે



ઉકાળી, ઠંડુ પાડી ગાળીને સવાર-સાંજ પીવું. ખાટી ચીજો(લીંબુ, આમલી, ટામેટાં વગેરે) બંધ કરવી. ઉકાળો તાજેતાજો બનાવીને સવાર-સાંજ પીવો. કબજીયાત હોય તો રાત્રે સુતી વખતે એક ચમચી ગરમાળાનો ગોળ ખાવો.

તેલમાં લાલ આખું કે દળેલું મરચું બાળવું. એ તેલ ગાળીને શીશીમાં સંઘરી રાખવું. અસરગ્રસ્ત ચામડી પર દરરોજ ચારેક કલાકને અંતરે લગાડી સહેજ ઘસતા રહેવું. પ્રયોગ નીચમીત એકાદ મહીનો કરવો જોઈએ. એનાથી ચામડીના રોગો મટે છે. એની કશી જ આડઅસરો નથી. (૧૨) કોલીફલાવરમાં ગંધકનું પ્રમાણ સાડું હોવાથી કોઈ પણ પ્રકારના ત્વચારોગમાં દરરોજ એનું શાક ખાવાથી એ જલદી મટી જાય છે.

દરાજ, ખંજવાળ, સોરાયસીસ, અળાઈ જેવા ત્વચાના તમામ નાના-મોટા રોગોમાં તલના તેલમાં હળદર મેળવી માલીશ કરતા રહેવાથી અને થોડું ચોપડી રાખવાથી મોટી રાહત થાય છે. (૧૪) ત્વચારોગમાં ખાંડ-ગોળ, બધી જ જાતનાં ફળ, ઠંડાં પીણાં, ઠંડી વાનગી, સાબુ અને સીન્થેટીક ક્રીમ, તલ, શીંગદાણા, દહીં, ભીંડા, સક્કરીયાં વગેરે બંધ કરવું. મીઠું ઓછું કરી નાખવું. મેથી, પાલખ, તુવેરની દાળ, હળદર ઘણાં સારાં જે દરરોજ લઈ શકાય.

ઘીમાં મરી વાટી લેપ બનાવી એક ચમચી જેટલું ચાટી જવાથી અને થોડું ચામડી પર પડેલાં લાલ ચકામા પર સવાર-સાંજ નીચમીત ચોપડવાથી લાલ ચકામા મટે છે.

ગરમીમાં અળાઈ, ખંજવાળ કે ચામડી લાલ થઈ જવા જેવા ત્વચારોગોમાં ગોખરુનો તાજો ઉકાળો હુંફાળો કે ઠંડો ૧-૧ કપ ત્રણ-ચાર વખત પીતા રહેવાથી લાભ થાય છે.

તલનું તેલ બરાબર ગરમ કરી, તેમાં ૧/૬ ભાગ વજન જેટલું કપુરનું ચુર્ણ નાખી માલીશ કરવાથી ખંજવાળ તથા ચામડીના સામાન્ય રોગો મટે છે. શરીરના દુખતા ભાગ પર કે શરીર જકડાઈ જવાની ફરીયાદમાં પણ આ તેલ લાભદાયી છે.

ખંજવાળ, અળાઈ, ફોલ્લા-ફોલ્લી વગેરે ચામડીના નાના-મોટા રોગોમાં દરરોજ દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર થોડું થોડું કોપરેલ ઘસતા રહેવાથી રાહત થાય છે. સોરાયસીસ જેવા ગંભીર ત્વચા રોગમાં પણ કોપરેલ અદ્ભુત અસરો બતાવે છે.

અરડુસીનાં તાજાં કે સુકાં પાનનો એકાદ લીટર ઉકાળો નાખેલા પાણીથી દરરોજ સ્નાન કરવાથી દરાજ, ખંજવાળ, અળાઈ, ફોલ્લી-ફોલ્લા વગેરે નાના મોટા ચામડીના રોગો થતા નથી અને થયા હોય તો મટી જાય છે.

લીમડાના પચાસ પચાસ પાનનો તાજો રસ કાઢી સવાર-સાંજ પીવાથી ચામડીના બધા જ રોગો-ગડગુમડ, ખીલ અને સફેદ કોઢ પણ જડમુળથી મટી જાય છે.

ખીલ, ખસ, ખરજવું, ગુમડાં વગેરે ચામડીના રોગો અને રક્તબગાડના રોગો મટાડવા અડધીથી એક ચમચી હરડે ચુર્ણ રોજ રાત્રે જમ્યા પછી સુખોષ્ણ દુધ અથવા નવશેકા પાણી સાથે લેવું અને વાયુપીત્તાદી દોષાનુસાર પરેજી પાળવી.

## ચામડીના બીજા રોગો:

ચામડીના કોઈપણ રોગમાં ખેરની છાલનું ચૂર્ણ ત્રણથી ચાર ગ્રામ સવાર-બપોર અને સાંજે ફાકવું. ખેરની છાલનો ઉકાળો બનાવી તેને નહાવાના પાણીમાં ભેળવીને સ્નાન કરવું. ખેરની છાલના ઉકાળેલા પાણીથી પાણી, પડું, લોહી, કફ ઝમતા હોય તેવા ભાગો ધોવા. કોઢવાળા માણસે જો કોઢ સારો કરવો હોય તો તેણે સ્નાનમાં, પાનમાં અને ખોરાકમાં ખેરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ

ગુમડા બહુ થયા હોય અને પાકતા હોય તો કોલસો, ધોવાનો સાબુ અને બોદાર સરખા પ્રમાણમાં લઈને પત્થર પર ઘસીને તેનો મલમ બનાવો. આ મલમ ગુમડા પર લગાવો. ગુમડા પાકીને ફૂટી જશે અથવા તો સુકાઈ જશે.

દૂધ અને લસણ અથવા ગોળ અને લસણ ખાવાથી કોઢ થાય છે.

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

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.

**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.

**શીતપિત્ત ઉપર :** (આ એક પ્રકારની એલર્જી છે. એમાં શરીર પર નાનાં નાનાં ચકતાં ઊપસી આવે છે.) એક નાની ચમચી અજમાનું ચૂર્ણ થોડા ગોળ સાથે લેવું. આથી ચકતાં બેસી જાય છે.

## ચામડી પરના મસા

મોરની બીટ(અઘાર) સરકા(વીનેગર)માં ઘસીને ચામડીના જે ભાગમાં મસા થયા હોય તેના પર દીવસમાં બેચાર વાર લગાડવાથી તથા ચારેક કલાક રહેવા દેવાથી તેમ જ રાતે સુતી વખતે લગાડી આખી રાત રહેવા દેવાથી ચામડી પરના મસા મટે છે.

દરરોજ સવાર-સાંજ લીંબુની ચીરી દસેક મીનીટ સુધી ઘસવાથી ચામડી પર થયેલા મસા દૂર થાય છે.

હળદર અને મીઠું પાણીમાં કાલવી લગાડી રાખવાથી મસા મટે છે. (મારો સ્વાનુભવ)

## (૧૧) નાકના દર્દો અને નસકોરી:

નસકોરી ફૂટતી હોય તો આંબાની ગોટલી પાણીમાં લસોટી એ પાણીમાં ચાર-પાંચ ટીપા નાકમાં નાખવાથી લોહી નીકળતું બંધ થઈ જશે.

નસકોરી ફૂટી હોય ત્યારે મોઢું ઉંચે રાખી જે નસકોરામાંથી લોહી નીકળતું હોય તેની વિરુદ્ધના નાસ્કોરાને આંગળીથી દબાવી લોહી નીકળતા નસકોરામાં ઊંડો શ્વાસ લો અને શ્વાસ કાઢતી વખતે લોહી નીકળતું નસ્કોરું બંધ કરી વિરુદ્ધના નસકોરામાંથી શ્વાસ બહાર કાઢો. આમ વારંવાર કરવાથી લોહી ગંઠાઈ જશે અને નસકોરી બંધ થશે.

નસકોરી ફૂટી હોય તો માથાપર સતત ઠંડા પાણીની ધાર કરો. નાકમાં થીજેલું ઘી મુકો.

નસકોરી ફૂટે ત્યારે બરફનો ટુકડો માથે, કપાળે અને ગરદન પર ફેરવવાથી લોહી બંધ થાય છે.

લીંબુનો રસ કાઢી નાકમાં પિચકારી વાટે નાખવાથી નસકોરીનું દર્દ કાયમ માટે નાબુદ થાય છે.

નસકોરી ફૂટે તો શેરડીના રસના ટીપાં, કાંદાના રસનાં ટીપાં, ગાયના ઘીનાં ટીપાં દૂધનાં ટીપાં, ખાંડના પાણીનાં ટીપાં, દ્રાક્ષના પાણીનાં ટીપાં, ઠંડા પાણીનાં ટીપાં, ગમે તે એક વસ્તુના ટીપાં નાકમાં નાખવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.

નસકોરી ફૂટે તો ફટકડીનું ચૂર્ણ સુંઘાડવું અને ફટકડીનું પાણી નાકમાં નાખવાથી લોહી તરત જ બંધ થાય છે.

ઘઉંના લોટમાં સાકર અને દૂધ મેળવી પીવાથી નાકમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

મરી અને દહીંને જૂના ગોળમાં મેળવીને પીવાથી નાકમાંથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.

કેરીનો ગોટલીનો રસ નાક વડે સૂંઘવાથી નાકમાંથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.

દૂધીનો રસ મધ અથવા સાકર સાથે પીવાથી નાકમાંથી કે ગળામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.

આમળાંના ચૂર્ણને કાલવી રાત્રે સૂતી વખતે મગજના ભાગ પર લગાડવાથી વારંવાર ફૂટતી નસકોરી બંધ થાય છે.

અરડૂસીનાં પાનના રસનાં ૩-૪ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી નસકોરી બંધ થાય છે અને અરડૂસીનાં પાનનો રસ પીવાથી નાક કે મોંવાટે લોહી પડતું બંધ થાય છે.

નસકોરી ફૂટે કે હેડકી આવે ત્યારે ડુંગળીના રસના ટીપાં નાકમાં મૂકવા.

### નાકના બીજા રોગો:

નાકમાં મસા થયા હોય તો હીરાકસી મધમાં મેળવી નાકમાં લગાડો.

બેહોશ થયેલ વ્યક્તિના નાકમાં તુલસીના રસમાં મીઠું મેળવેલા ટીપા નાખો, વ્યક્તિ ભાનમાં આવી જશે.

મરીનો અથવા અજમો નાખીને ગરમ કરેલું તેલ નાકમાં નાખવાથી, સૂંઘવાથી કે નાકે ચોળવાથી નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો ખૂલે છે

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.

## (૧૨) ગળાનાં રોગો: અવાજ, સોજો, કાકડા, ટોન્સીલ, ચાંદા, ગાંઠ

### બેસી ગયેલો અવાજ :

જો અવાજ બેસી ગયો હોય તો હીરાબોળ મોઢામાં રાખીને ચૂસો.

બેસી ગયેલો અવાજ સુધારવા માટે મધ અને કતીરો ચાટો.

બે આનીભાર ચોકખી હિંગનું સેવન કરવાથી બેસેલો અવાજ ખુલે છે.

ગળું બેસી ગયું હોય તો કાળા મરી અને સાકરને મોઢામાં મૂકી ચૂસવું જોઈએ.

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.

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

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

અવાજ બેસી ગયો હોય તો જેઠીમધનું ચૂર્ણ ઘી-સાકર સાથે ચાટવું.

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

અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખજૂર, દ્રાક્ષ, મરીનું ચૂર્ણ, ઘી, મધ અને સાકર સરખે ભાગે લઈ એક રસ કરી ૨૫ ગ્રામ રોજ લેવાથી ફાયદો થશે.

જેઠીમધ, આંબળાં, હળદર અને સાકરનો ઉકાળો પીવાથી લાભ થાય છે.

ભોજન પછી કાળાં મરી ઘીમાં નાખી ખાવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તેમાં લાભ થાય છે.

બહેડાની છાલને ગોમુત્રમાં ભાવીત કરી ચુસવાથી અવાજ સુરીલો થાય છે.

દસ દસ ગ્રામ આદુ અને લીંબુના રસમાં ૧ ગ્રામ સીંધવ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર ભોજન પહેલાં ધીરે ધીરે પીવાથી અવાજ મધુર થઈ જાય છે.

ઘોડાવજનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી અવાજ સુરીલો બને છે અને ગમે તે કારણે બેસી ગયેલો અવાજ ખુલે છે.

દરરોજ રાતે જમવામાં ગોળ નાખી રાંધેલા ચોખા ખાવાથી અવાજ સુરીલો બને છે.

આંબાના મોરમાં ખાંડ મેળવીને ખાવાથી બેસી ગયેલું ગળું ઉઘડે છે.

ત્રીફલા (હરડે, આમળાં, બહેડાં), ત્રીકટુ (સુંઠ, મરી, પીપર) અને જવખારનું ચૂર્ણ પાણીમાં આપવાથી બેસી ગયેલું ગળું ખુલી જાય છે.

કોળાનો અવલેહ (જુઓ ઔષધો) ખાવાથી સ્વરભેદ મટે છે.

ગરમ કરેલા દુધમાં ચપટી હળદર નાખી રાત્રે પીવાથી સાદ બેસી ગયો હોય તો તે ઉઘડે છે. (૧૧) ગળા પાસે વધુ પડતું કામ લેવાને કારણે સ્વરહાની થઈ હોય તો એકાદ નાની ચમચી જેટલો જાંબુના ઠળીયાનો બારીક પાઉડર લઈ મધ સાથે દીવસમાં બે ચાર વાર નીચમીત ચાટતા રહેવું. (૧૨) એક કપ પાણીમાં એક મોટો ચમચો ઘઉં નાખી ઉકાળી ગાળીને પીવાથી દબાઈ ગયેલો અવાજ ઉઘડવા લાગે છે.

આકડાના ફુલના ૩-૪ રેવડામાં ૨-૩ મરી નાખી, ઝીણું વાટી મોંમાં રાખવાથી બળતરા થશે અને કફ છુટો પડશે. પછી થોડી જ વારમાં અવાજ ખુલી જશે.

બોરડીની છાલનો કકડો મોંમાં રાખી તેનો રસ ચુસવાથી બે-ત્રણ દીવસમાં જ અવાજ ઉઘડી જાય છે.

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

વધુ પડતું બોલવાથી કે બુમો પાડવાથી, ઉજાગરાથી કે અયોગ્ય આહારથી અવાજ બેસી જાય તો ગરમ પાણીમાં મીઠું મેળવી દીવસમાં પાંચ-સાત વાર કોગળા કરવા તથા હુંફાળા દુધમાં હળદર અને ઘી નાખી મીશ્ર કરી પી જવું.

સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી આદુના રસમાં સીંધવ નાખી પીવાથી બેસી ગયેલો અવાજ ખુલે છે. એમાં ખારી અને તુરી વસ્તુ ન ખાવી, ઠંડાં પીણાં-પાણી, તમાકુ, સોપારી અને શરાબનું સેવન ન કરવું.

અજમો, હળદર, આમળાં, જવખાર અને ચીત્રકની છાલ દરેક ૫૦-૫૦ ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ બનાવી એક ચમચી ચુર્ણ બે ચમચી મધ અને એક ચમચી ઘી સાથે લેવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો તે ખુલે છે.

અવાજ બેસી જાય તો ભાંગરાના પાનનો રસ ઘી સાથે લેવાથી લાભ થાય છે.

બોરડીનાં તાજાં લીલાં પાનને સાફ કરી વાટીને એક ચમચી જેટલી ચટણી બનાવી ઘીમાં શેકીને ખાવાથી બેસી ગયેલા અવાજમાં તથા ઉધરસમાં લાભ થાય છે.

અવાજ બેસી જાય ત્યારે જેઠીમધ અથવા તેનો સાર (શીરો) મોઢામાં રાખી ચૂસવાથી અવાજ ખુલી જાય છે. અવાજ સારો રાખવા માટે સંગીતકારો પોતાની પાસે જેઠીમધનો શીરો રાખતા હોય છે.

ચણકબાબ, સીંધવ વગેરે મુખમાં રાખી તેનો રસ ગળવાથી શ્વાસનળી અને કંઠમાં ચોટેલો કફ નીકળી જાય છે અને બેસી ગયેલો અવાજ ખુલી જાય છે.

અનંતમુળ, જેઠીમધ અને આદુ કંઠય અને સ્વર્ચ ઔષધ છે. લીલી હળદર, સુંઠ, ગંઠોડા, તુલસી, નાગરવેલનાં પાન પણ થોડા પ્રમાણમાં કંઠય ઔષધ છે.

### ગળાનો દુખાવો કે સોજો:

ગળામાં દુખાવો થતો હોય તો તુલસીનો રસ મધ સાથે દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ચાટો.

લવિંગને જરા શેકી મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ગળાનો સોજો મટે છે.

ગળાની અંદર સોજો આવ્યો હોય, કાંકડા વધ્યા હોય કે ગળામાં ચાંદી પડી હોય તો સવાર-બપોર-સાંજ ફટકડીના કોગળા કરવાથી ફાયદો થાય છે.

ગળું આવી ગયું હોય તો સરકાના કોગળા કરવાથી મટે છે.

કોથમીર ચાવી ચાવીને ચૂસવાથી ગળાનો કોઈપણ પ્રકારનો દુઃખાવો મટે છે.

લવિંગ તથા તુલસીયુક્ત ચા બનાવી પીવાથી ટોન્સીલના સોજામાં રાહત થાય છે.

ગળામાં વાળ અટક્યો હોય તો, ભાતનું ગરમ ઓસામણ પીવાથી વાળ નીકળી જશે.

ગળાનો સોજો કે શરદી હોય તો લીમડાનાં ૨ થી ૩ પાન નાખીને ઉકાળેલા હૂંફાળા પાણીથી કોગળા કરવા, એન્ટી બાયોટિક દવાની જરૂર નહીં પડે.

હૂંફાળા 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 વખત 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 સિધ્ધ ઉત્તમ ઇલાજ છે. હળદર શુધ્ધી કરનાર છે. તે વિષનાશક છે અને ધાને રૂઝવે છે. જો અવારનવાર કાકડા થતા હોય તો રોજ જમવામા લીલી હળદરની કચુંબર ખાવી.

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

ટોન્સિલ થાય ત્યારે એરંડનાં પાનને આછા તાપમાં શેકીને તેના પર મધ ચોપડો અને બંને તરફ ગાલ પર ચોંટાડયા પછી પટ્ટી બાંધો. આ રીતે કરવાથી ફાયદો થશે.

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, જીરુ અને સિંધવ નાખી ખાવાથી ગળું સાફ રહે છે. કફની ખરેટી બાઝતી નથી.

લીંબુનો રસ પીવાથી ગળાની પીડા મટે છે.

ગળામાં બળતરા કે દુખાવામાં એક ચમચો મધ, એક લીંબુનો રસ અને લાલ મરચાંનો તદ્દન થોડો પાઉડર દીવસમાં બેત્રણ વાર લેવાથી લાભ થાય છે.

કોઈ રોગ ન હોય પણ વધુ શ્રમને કારણે ગળું દુખતું હોય તો સુકા ધાણા ચાવતા રહી મોંમાં ઉત્પન્ન થતો રસ ધીમે ધીમે ગળા નીચે ઉતારતા રહેવાથી લાભ થાય છે

કેળાંની છાલ ગળા ઉપર બહાર બાંધવાથી ગળાનો સોજો મટે છે.

એક અંજીર અને ૧/૪ ચમચી હળદર પાણીમાં લસોટી અડધા ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળો કરવો. ઉકાળો ઠંડો પડ્યે ગળામાં ધારણ કરી થોડી વાર મોંઢામાં રાખી ધીમેથી ગળી જવો. સવાર-સાંજ તાજો ઉકાળો બનાવવો. એનાથી ગળાનો સોજો, જીભનો સોજો, મોંઢાનાં ચાંદાં, અવાજ બેસી જવો વગેરે ફરીયાદો ચાર-પાંચ દીવસમાં મટે છે.

અજમાનો ઉકાળો અથવા પાણી સાથે અજમાનું અતી બારીક ચુર્ણ દીવસમાં ચારેક વખત નીચમીત પીવાથી ગળાનો સોજો મટે છે. ગળુ સુકાવું ગોળનું પાણી બનાવી ચાર પાંચ વાર વસ્ત્રગાળ કરી પીવું. અથવા ગરમીના દીવસો હોય તો લીમડાના પાનનો ૧૦ ગ્રામ રસ પીવો. ગળું બેસી જવું ગળું બેસી જાય ત્યારે આદુના નાના નાના ટુકડા કરી મોંમાં રાખી મુકી ચુસીને રસ ગળા નીચે હળવે હળવે ઉતારતા રહેવું. ગળું સાફ રાખવા ડુંગળીનું કચુંબર જીરું અને સીંધવ નાખી ખાવાથી ગળું સાફ રહે છે, કફની ખરેટી બાઝતી નથી અને પેટમાંનાં ઝેરી તત્ત્વોનો નાશ થાય છે.

### કાકડા

ચુલાની બળેલી માટી(લાલ થઈ હોય તે, હવે ચુલા નથી હોતા આથી માટીને લાલ થાય ત્યાં સુધી બાળવી) ૧૦ ગ્રામ અને ૩ ગ્રામ મરીનું ચુર્ણ સવાર સાંજ થોડું થોડું કાકડા પર દબાવીને ચોળવાથી ત્રણ દીવસમાં કાકડા મટી જાય છે.

દીવસમાં બેત્રણ વાર મીઠાના પાણીના કોગળા કરવાથી કાકડામાં લાભ થાય છે.

બે ગ્રામ કુલાવેલી ફટકડી ૧૨૫ ગ્રામ ગરમ પાણીમાં નાખી કોગળા કરવા.

આંબાનાં પાન બાળી તેનો ધુમાડો લેવાથી ગળાની અંદરનાં કેટલાંક દર્દોમાં ફાયદો થાય છે.

૧ ગ્લાસ શેરડીના તાજા રસને સહેજ ગરમ કરી ૧ કપ દુધ ઉમેરી ધીમે ધીમે દીવસમાં બે-ત્રણ વખત પીવાથી થોડા દીવસોમાં ટોન્સીલ્સની તકલીફ મટે છે.

વારંવાર ટોન્સીલ થતાં હોય અને અનેક દવા છતાં કાયમ માટે મટતાં ન હોય તો સવાર-સાંજ ૧-૧ મોટા ગ્લાસ ગાજરના રસમાં અડધો ચમચો આદુનો રસ મેળવી પીવાથી ટોન્સીલ જડમુળથી મટી જાય છે.

### મોઢાના દર્દો:

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

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

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

બાવળની છાલ ઉકાળીને કોગળા કરવાથી મોંના ચાંદા મટે છે.

તાજી મોળી છાશ પીવાથી મોંના ચાંદા મટે છે.

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

### કંઠમાળ



લસણને ખુબ લસોટી, મલમ જેવું કરી, કપડા પર લગાડી પટ્ટી બનાવી કંઠમાળ જેવી ગળાની ગાંઠો પર ચોટાડતા રહેવાથી ગળાની અસાધ્ય લાગતી ગાંઠો મટે છે.

ભીલામામાં હીરાકણી મેળવી પેસ્ટ બનાવી લેપ કરવાથી કંઠમાળની ગાંઠો ઓગળી જાય છે.

ગળો, શીલાજીત અને ગુગળ ખુબ ખાંડી તેની ગોળી બનાવી સેવન કરવાથી કંઠમાળના રોગીને રાહત થાય છે.

પીલુડીના મુળને ગૌમુત્રમાં પીસીને લેપ કરવાથી કંઠમાળની ગાંઠો ઓગળે છે.

શરપંખાના મુળને ચોખાના ઘોવાણમાં વાટીને લેપ કરવાથી કંઠમાળ મટે છે

### કાકડા

કેળાંની છાલ ગળા ઉપર બહાર બાંધવાથી કાકડા કુલ્યા હોય તો તે મટે છે.

હળદરને મધમાં મેળવી લગાડવાથી ગમે તેવા વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.

સાધારણ ગરમ પાણીમાં મીઠું ઓગાળી દીવસમાં બેત્રણ વાર કોગળા કરવાથી કાકડાની પીડા મટે છે.

પાણીમાં મધ નાખી કોગળા કરવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.

એક એક ચમચી હળદર અને ખાંડ ફાકી જઈ ઉપર ગરમ દુધ ધીમે ધીમે પીવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.

કાકડા-ટોન્સીલ્સમાં સોજો આવે, તાવ આવે અને ખોરાક-પાણી ગળવામાં મુશ્કેલી પડે તો જેઠી મધ, કાથો અને હળદર દરેકનું અડધી ચમચી ચુર્ણ બેથી ત્રણ ચમચી મધમાં સવાર-સાંજ ચાટવાથી રાહત થાય છે. સાથે સાથે સશામ્ની વટીની અને સુદર્શન ઘનવટીની એક એક ગોળી સવારે, બપોરે, સાંજે લેવી. માવાની મીઠાઈ, ફીજનું ઠંડુ પાણી, ઠંડાં પીણાં, આઈસક્રીમ, શરબત, ટોફી, ચોકલેટ, દહીં, છાસ તેમ જ લીંબુ, આમલી, ટામેટાં જેવા ખાટા પદાર્થો બંધ કરવા. ખદીરાવટીની બે-બે ગોળી ચુસવી ખુબ જ હીતકારી છે.

કાકડા થાય તો એક દીવસ ઉપવાસ કરવો. મળશુદ્ધી માટે રાતે નાની ચમચી હરડેનું ચુર્ણ લેવું. દીવસમાં ત્રણ વખત એક કપ પાણીમાં એક ચમચી હળદર અને એક ચમચી ખાંડ મેળવી ધીમે ધીમે પી જવું. સવારે 'સુવર્ણ વસંતમાલતી'ની અર્ધી ગોળી પીસીને મધમાં ઘુંટી ચાટી જવી. ૧૧-૧૨ દીવસ આ ઉપચાર કરવાથી કાકડા મટી જાય છે.

વડ, ઉમરો, પીપળો જેવા દુધ ઝરતા ઝાડની છાલને કુટી, ઉકાળો કરીને કોગળા કરવાથી કાકડાનો સોજો મટે છે.

ટંકણખાર, ફટકડી, હળદર અને ત્રીફલાના મીશ્રણને મધમાં કાલવી કાકડા પર લગાડવાથી કાકડા મટે છે.

કાકડા(ટોન્સીલ્સ)માં કાકડાશીંગી હળદર સાથે આપવી. કાકડાશીંગીનો ૧ ગ્રામનો ફાંટ બનાવી દીવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી પણ સાડું પરીણામ આવે છે.

ઠંડા, ચીકણા અને ગળ્યા પદાર્થો બંધ કરી નાગરવેલના પાનમાં તજનો એક ટુકડો, પાંચ-સાત મરી અને તુલસીનાં સાત-આઠ પાન લઈ બીડું બનાવી સવાર-સાંજ ચાવી ચાવીને રસ ગળા નીચે ઉતારતા જવું.

સુકી મેથીના ઉકાળાથી કલાક-બે કલાકે કોગળા કરતા રહેવાથી ગળાના કાકડા (ટોન્સીલ) મટવાની શક્યતા છે.

કાકડા-ટોન્સીલ, ગળાની અંદરનો સોજો અથવા ફેરીજાયટીસ, સ્વરભેદ એટલે કે ગળું બેસી જવું-અવાજ બેસી જવો, મોઢાનાં અને ગળાનાં વ્રણ-ચાંદા વગેરેમાં એક કપ જેટલા ઉકાળેલા પાણીમાં એક ચમચી હળદર, એક ચમચી સાકરનો ભુકો, એક ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ અને પા ચમચી કાથો મીશ્ર કરી તેનો કોગળો ગળામાં ભરી રાખવો. થોડો વખત આ ઔષધને ગળામાં રાખી પી જવું. સવાર-સાંજ આ ઉપચાર કરવાથી ચાર-પાંચ દીવસમાં જ ફાયદો થઈ જશે. સાભાર: વલ્લભગાંડા

### (૧૩) ઉલટી:

પીપળાની પ્રશુષ્ક છાલને બાળીને એની રાખ પાણીમાં નાખી મીક્ષ કરો. થોડીવાર પછી તેણે ગાળીને ઉલટી થતી હોય તેણે પીવડાવવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

ગાંધીને ત્યાંથી કપૂરકાંચલીનું ચુર્ણ લાવી દશગ્રામ ચુર્ણ એક શેર પાણીમાં નાખીને બરાબર હલાવી કાઢો. તેણે એક કલાક રહેવા દો અને પછી ગાળી કાઢો. ઉલટીવાળા દર્દીને દર પાંચ મીનીટે એક એક ચમચી ચમચી પીવડાવો.

નાગરવેલના પાનમાં ફૂલાવેલું લવિંગ, એલચી, એક ગ્રામ કપૂરકાંચલીનું ચુર્ણ, સુગંધી મસાલો વગેરે નાખીને દર્દીને દર કલાકે એક પાન આપવું. પાન મોમાં રાખીને ચૂસ્યા કરવાનું, ચાવી જવાનું નહિ. આમ કરવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

કફ પ્રકોપને લઈને ઉલટી થતી હોય તો કોઠાના ગર્ભમાં ત્રિકૂટ મેળવીને જરા જરા ચાટ્યા કરવું. ઉલટી શાંત થશે. આવા દર્દીએ પછી દિવેલનો રેચ લેવો અને સુંઠ નાખીને ઉકાળેલું પાણીજ પીવાનું. ખોરાકમાં ગળ્યા અને ભારે પદાર્થો ખાવાનાં બંધ કરવા.

ઉલટી થતી હોય તો જીરું શેકી નાખી તેના પર જરા સિંધવ ભભરાવવું અને લીંબુ નીચોવવું. ઉલટીના દર્દીને થોડી થોડી વારે ચપટી ચપટી ચાવવા આપવું. ઉલટી બંધ થઈ જશે. જેને ભુખ ઓછી લાગતી હોય તેમણે સવાર-બપોર-સાંજ ઉપરની વસ્તુ ચપટી ચપટી ચાવવાનું રાખે તો ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

ઉલટીમાં દર્દીને તુલસીનો રસ કાઢીને થોડી થોડી વારે પીવડાવવાથી રાહત થશે.

ઉલટી, ચૂંક, આફરો, ઝાડા, અને વાયુ માટે નીચેનું મિશ્રણ બનાવીને બાટલીમાં ભરી રાખો. એના દસ ટીપા બાળકને અને મોટાને વીસ ટીપા પીવડાવવા. લીંબુનો રસ ત્રણ તોલા, ચુનાનું નીતર્યું પાણી બે તોલા, ચોકખું મધ એક તોલો, અજમાનું બારીક ચૂર્ણ એક તોલો. આ પ્રમાણ રાખીને જોઈએ તેટલું બનાવીને રાખી મુકો.

તુલસીના બીજ પીસીને દુધમાં મેળવીને બાળકને આપવાથી બાળકોની ઉલટી મટે છે.

દસ થી વીસ ગ્રામ તુલસીના રસમાં ચપટી એલચી, ચપટી લવંગનું ચૂર્ણ સાકર સાથે મેળવીને પીવાથી અથવા તો એકલો લીંબુનો રસ મધ સાથે પીવાથી ફાયદો થાય છે.

તુલસીનો રસ, આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી ઉલટીમાં ફાયદો થાય છે.

તુલસીના પાંચ ગ્રામ રસમાં બે ગ્રામ ગોપીચંદન ભેળવીને પીવાથી ઉલટી મટે છે. એકવાર પીવાથી નહિ મટે તો બીજીવાર પીવો.

નાના બાળકને ઉલટી(બકારી) થતી હોય તો ત્રણ ટીપા તુલસીના રસમાં મેળવીને દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ચટાડો કુદીદીનાનો રસ પીવાથી ઉલટી મટે છે.

રાઇ ઝીણી વાટી, પાણીમાં પલાળી, પેટ ઉપર લેપ કરવાથી ઉલટી મટે છે.

મરી અને મીઠું વાટીને ફાકવાથી ઉલટી મટે છે.

ગોળને મધમાં મેળવીને લેવાથી ઉલટી મટે છે.

આદુનો રસ અને કાંદાનો રસ મેળવીને પીવાથી ઉલટી મટે છે.

સુંઠ અને ગંઠોડાનું ચૂર્ણ મધમાં નાખી ચાટવાથી ઉલટી મટે છે.

મીઠા લીમડાના પાનનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મટે છે.

તજનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મટે છે.

લીંબુ કાપી તેના ઉપર ખાંડ ભભારાવીને ચુસવાથી અન્નવિકારથી થતી ઉલટી મટે છે.

શેરડીનો રસ પિવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.

એલચીના દાણા વાટીને ફાકી મારવાથી અથવા મધમાં ચાટવાથી જીવ ડહોળાતો હોય કે ઉલટી થાય એવું લાગતું હોય તો તે મટે છે.

એક એક તોલો દ્રાક્ષ અને ઘાણા વાટી પાણીમાં એકરસ કરી પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.

કાંદાનો રસ થોડા પાણીમાં એક કલાક પછી પીવાથી અપચનાને લીધે થતી ઉલટી મટે છે.

ચોખાના ઘોવાણમાં જાયફળ ઘસીને પીવાથી ઉલટી- ઉબકા મટે છે.

મમરાનો ઉકાળો બનાવી તેમાં ૨-૪ એલચી, ૨-૩ લવીંગ તથા સાકર નાખી ૫-૭ ઉભરા આવવા દઈ ઉતરીને ઠંડું પાડી લો, તે પાણી ગાળીને ૧-૨ ચમચી લીંબુ નીચોવીને અથવા બરફનો ટુકડો નાંખીને પીવાથી ઉલટી મટે છે.

અર્ધો કપ ગરમ પાણીમાં ૧ ગ્રામ ખાવાનો સોડા નાંખી પીવાથી ઉલટી મટે છે.

ગાડી કે મોટર બસની મુસાફરીમાં ચક્કર આવે અથવા ઉલટી થવા માંડે ત્યારે મોંમા લવીંગ અથવા તજ રાખી ચુસવાથી ચક્કર અને ઉલટી બંધ થાય છે.

ઉલટી જેવું લાગતું હોય ત્યારે જીરૂ ચાવીને ખાવું.

તજનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટીની તકલીફ મટે છે.

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

ઉલટીથી રાહત પામવા આદુના રસ સાથે કુદીનાનો રસ મેળવીને ચમચો ભરીને પીવું.

તરત ખાવાનું લેશો નહીં. પેટ અને શરીર બંનેને આરામ આપો. ત્રણ કલાક પછી થોડા પાણીમાં સાકાર, લીંબુ, મીઠું, કુદીનાનો રસ, આદુનો રસ મેળવી બે - બે ચમચી થોડી થોડી વારે પીતા રહો.

### (૧૪) કબજીયાત: પાચન

સુંઠ, કાળા મરી, પીપર, જીરૂ, સિંધવ અને ઘીમાં શેકેલી હિંગ સરખા ભાગે લઈ તેની ભૂકી બનાવી ખાધા પછી રોજ બે ગ્રામ લેવાથી કબજીયાત દુર થાય છે.

દસ તોલા હીમજ, દસ તોલા ચોકખા સોનામુખીના પાન, અઢી તોલા સુંઠ, અડધો તોલો સંચળ આ બધા ભેગા કરી તેને ઝીણા વાટીને તેનું ચૂરણ બનાવો. સુતી વખતે એક તોલો ફાકીને પાણી પીવું. ખોરાક પચી જશે અને ઝાડો સારો થશે.

તુલસીના પાનનો રસ દરરોજ સવારે લગભગ એક તોલો જેટલો લેવાથી અજીર્ણ અને કબજીયાત દુર થશે.

તુલસીના મૂળના ક્વાથમાં ખાંડ મેળવીને પીવડાવવાથી બાળકને ઝાડો સારો થાય છે.પેટનું ફૂલવું વગેરે મટી જાય છે.

તુલસીના કાઢામાં સિંધવ અને સુંઠ મેળવીને પીવાથી કબજીયાત મટી જાય છે.

ગળ્યા દુધમાં સવાર-સાંજ બે ચમચી ઇસબગુલ મેળવીને પીવાથી મળશુદ્ધિ થાય છે.ઇસબગુલ લાંબો સમય લેવાથી સ્નાયુઓ જકડાઈ જાય છે, માટે તેનો તમારી પ્રકૃતિ પ્રમાણે યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

તુલસી અને હળદરનો રસ એક એક ચમચો ભેગો કરી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી પેટના દર્દોમાં ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

એક ચમચો મકાઈની સાકરવાળી ચાસણી કરીને ૮ ઓંસ પાણી ભેળવીને પીવાથી કબજીયાતમાં ફાયદો થાય છે.

કબજીયાતમાં દિવસમાં બેવાર દૂધમાં વધારે સાકર અથવા મધ નાખીને લેવું.

જમરૂખ (બી સાથે) ખાવાથી પેટ સાફ આવે છે.

વધારે ફળાહાર લેવાથી ખાસ કરીને સૂકી કાળી દ્રાક્ષ, જમરૂખ, લીલી અને કાળી દ્રાક્ષ, સંતારાનો રસ અને પપૈયાથી કબજીયાતમાં ફરક પડે છે.

સગીર અને જુવાન બાળકોને થુલીવાળુ ધાન્ય આપવાથી કબજીયાત મટે છે.

અજમો અને સોનામુખીનું ચુર્ણ હૂંફાળા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કબજીયાત મટે છે.

પાકા ટામેટાનો એક કપ રસ પીવાથી આંતડાનો મળ છૂટો પડી કબજીયાત મટે છે.

નયણા કોઠે સવારમાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

લીબુંનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં નાખી સવારે અને રાત્રે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

ખજુરને રાત્રે પલાળી સવારે મસળી, ગાળીને તે પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

ગરમ પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી મધ મેળવી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે દ્રાક્ષને મસળી ગાળી તે પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

રાત્રે સુતી વખતે એકાદ બે સંતરા ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.

ત્રણ ગ્રામ મેથીનું ચુર્ણ સવાર સાંજ ગોળ અને પાણી સાથે લેવાથી કબજીયાત મટે છે.

ચાર ગ્રામ હરડે અને એક ગ્રામ તજ, સો ગ્રામ પાણીમાં ગરમ કરી તે ઉકાળી રાત્રે તથા સવારના પહોરમાં પીવાથી કબજિયાત મટે છે.

રોજ સવારે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં અને રાત્રે દૂધમાં બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી કબજિયાત મટે છે.

અજમાના ચૂર્ણમાં સંચોરો નાખી ફાકવાથી કબજિયાત મટે છે.

તુલસીના ઉકાળામાં સિંધવ અમે સૂંઠ મેળવી ફાકવાથી કબજિયાત મટે છે.

જાયફળ લીંબુના રસમાં ઘસીને તે ઘસરો લેવાથી કબજિયાત મટે છે.

કાંદાને ગરમ રાખમાં શેકી રોજ સવારે ખાવાથી કબજિયાત મટે છે, અને શક્તિ વધે છે.

પીપળાનું પાન નાખીને ઉકાળેલું દૂધ પીવાથી ગેસને કારણે થયેલ કબજિયાત મટે છે. પેટના વાયુ મટે છે. ગરમ દૂધ સાથે બે ચમચી ગુલકંદ કે ઇસબગુલ રાત્રે સૂતી વખતે લેવાથી મળ સાફ આવે છે.

વારંવાર જુલાબ લેવા કરતાએક ચમચી ઘીને એક ચમચી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.

ત્રણ થી ચાર હીમજને એરંડિયામાં શેકીને રોજ રાત્રે લેવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.

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

કારેલાંનો એક કપ રસ પીવાથી કબજિયાત મટે છે.

ગરમીના દોષથી થતી કબજિયાત, આંતરડાની ગરમી, ચાંદા, મરડામાં ઇસબગુલ દૂધ કે છાશ સાથે લઈ શકાય.

ઝાડો ન ઊતરે ત્યારે લીંબુના રસમાં જાયફળનો ઘસારો પીવો.

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

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

હરડેનું ચૂર્ણ બનાવીને તેની અડધીથી એક ચમચી ફાકી સહેજ ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી મળની શુદ્ધિ થાય છે.

## કબજિયાત

૧ ગ્રામ તજ અને ૫ ગ્રામ હરડેનું ચૂર્ણ ૧૦૦ મી.લી. ગરમ પાણીમાં રાત્રે પીવાથી સવારે ખુલાસાથી ઝાડો થઈ કબજિયાત મટે છે.

૩૦-૪૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે મસળી, ગાળી થોડા દીવસ પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

સીંધવ અને મરી બારીક વાટી દ્રાક્ષને લગાડી રાત્રે એક એક દ્રાક્ષ ખુબ ચાવીને ખાવાથી ઝાડાની શુદ્ધી થઈ કબજીયાત મટે છે.

આદુનો ૧૦ ગ્રામ રસ અને લીંબુના ૧૦ ગ્રામ રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સીંધવ મેળવી સવારે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરૂઆતમાં લેવાથી કબજીયાત મટે છે.

આમલીને તેનાથી બમણા પાણીમાં ચાર કલાક ભીંજવી રાખી, ગાળી, ઉકાળી, અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, તેમાં બમણી સાકરની ચાસણી મેળવી, શરબત બનાવી ૨૦થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું રાત્રે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં લીંબુનો રસ પ્રાતઃકાળે પીવાથી કબજીયાતમાં ફાયદો થાય છે. અથવા રાત્રે સુતાં પહેલાં પણ પી શકાય.

૧૦ ગ્રામ લીંબુનો રસ અને ૧૦ ગ્રામ ખાંડ ૧૦૦ મી.લી. પાણીમાં એકાદ માસ સુધી દરરોજ રાત્રે પીવાથી જીર્ણ કબજીયાત મટે છે.

એક ગ્લાસ સહેજ ગરમ પાણીમાં ૧-૧ ચમચી લીંબુ અને આદુનો રસ તથા ૨ ચમચી મધ મેળવી પીવાથી અજીર્ણ અને કબજીયાત મટે છે.

સવારમાં વહેલા ઉઠી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી દસ્ત સાફ આવે છે અને કબજીયાત દુર થાય છે.

એક ચમચો કાળા તલ પાણીમાં પલાળી વાટી માખણ કે દહીંમાં મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.

એક સુકું અંજીર અને ૫-૧૦ બદામ દુધમાં નાખી ઉકાળી, તેમાં સહેજ ખાંડ નાખી રોજ સવારે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

રાત્રે સુતી વખતે ૩-૪ અંજીર ખુબ ચાવીને ખાઈ ઉપર એકાદ કપ હુંફાળું દુધ પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

રાત્રે પાણીમાં ખજૂર પલાળી, સવારે મસળી, ગાળીને પીવાથી રેચ લાગીને મળશુદ્ધી થાય છે. (૧૫) ખજૂરની ચાર-પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાખી સાત દીવસ સુધી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

કાળી દ્રાક્ષ કે લીલી દ્રાક્ષ સાથે ૨૦-૩૦ ગ્રામ કાજુ ખાવાથી અજીર્ણ કે ગરમીથી થયેલી કબજીયાત મટે છે.

જામફળનું શાક બનાવી ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.

જામફળનું થોડા દીવસ સુધી નીચમીત સેવન કરવાથી ત્રણ-ચાર દીવસમાં જ મળશુદ્ધી થવા માંડે છે અને કબજીયાત મટે છે. કબજીયાતને લીધે થતો માથાનો દુઃખાવો અને નેત્ર-શુભ પણ એનાથી મટે છે.

પાકાં ટામેટાં ભોજન પહેલાં છાલ સહીત ખાવાથી અને રાત્રે સુતાં પહેલાં નીચમીત ખાવાથી ધીમે ધીમે કબજીયાત કાયમ માટે દુર થાય છે.

પાકાં ટામેટાંનો એક પ્યાલો રસ કે સુપ દરરોજ પીવાથી આંતરડાંમાં જામેલો સુકો મળ છુટો પડે છે અને જુના વખતની કબજીયાત દુર થાય છે.

રાત્રે પાકાં કેળાં ખાવાથી કબજીયાત મટે છે. જુલાબ કે રેચ લેવાની જરૂર રહેતી નથી.

મેથીનું ૩-૩ ગ્રામ ચુર્ણ સવાર-સાંજ ગોળમાં કે પાણીમાં લેવાથી કબજીયાત મટે છે.

મેથીનાં કુમળાં પાનનું શાક બનાવીને ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.

રાત્રે સુતી વખતે એક-બે નારંગી ખાવાથી કબજીયાત મટે છે. નારંગીનો રસ જુની કબજીયાતને પણ દુર કરી શકે છે.

સવારે એક પ્યાલો ઠંડા કે સહેજ ગરમ પાણીમાં અને રાત્રે દુધમાં એક ચમચી મધ મેળવી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. આ ચાટણ પાંચથી ૨૦ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી કબજીયાત મટે છે.

દ્રાક્ષ, પીત્તપાપડો અને ધાણા ત્રણેને પાણીમાં ભીજવી રાખી ગાળીને પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

ફુંડાળા ગરમ પાણીમાં ૧ થી દોઢ ગ્રામ મીઠું મેળવી રોજ રાત્રે પીવાથી આંતરડાં સાફ થઈ કબજીયાત મટે છે.

શરીરમાં ખોટી ગરમીને કારણે આડામાં રહેલ પ્રવાહી જળ શોષાઈ જતાં આડાની કબજીયાત થાય છે. જેમને બેત્રણ દીવસે માંડ થોડો કઠણ આડો થતો હોય તેમણે રાત્રે સુતાં વધુ પાણી પીવું. વહેલી સવારે ઉઠીને ઠંડુ પાણી વધુ પીવું. તેથી ગરમીના દોષથી થયેલ કબજીયાત દુર થશે. તે રીતે આડો ન જ થાય તો ડુશકેનમાં સાધારણ નવશેકું પાણી ભરવું. તેમાં સાબુનું થોડું પ્રવાહી તથા ઝલીસરીન ૩૦ ગ્રામ ઉમેરવું. તે પાણીથી અંનીમા લેવાથી આડો તરત જ થઈ જાય છે. કફદોષથી થતી કબજીયાતમાં સવારે ગરમ પાણી પીવું.

રોજ રાત્રે એક ચમચો દીવેલ દુધમાં પીવું. થોડા દીવસ આ પ્રયોગ કરવાથી કબજીયાત દુર થાય છે.

અધકચરી શેકેલી વરીયાળી દરરોજ જમ્યા બાદ બંને સમય ૧-૧ મોટો ચમચો ભરી ખુબ ચાવી ચાવીને દરરોજ નીચમીત ખાવાથી વગર દવાએ કબજીયાત મટી જાય છે.



કબજીયાતમાં આખાં ફળ અને શાકભાજીનું સેવન રસાહાર જેટલું જ લાભદાયી છે. પાલખ અને ગાજરનો રસ અથવા બટાટા, કાકડી અને સફરજનનો મીશ્ર રસ લેવો. અંજીર, બીલીફળ, જમરુખ અને સંતરાનો રસ પણ લઈ શકાય.

રાત્રે તાંબાના લોટામાં સવા લીટર પાણી ભરી રાખી સવારે સુર્યોદય પહેલાં દાતણ કર્યા વીના પીવાથી કદી કબજીયાત થતી નથી.

રાત્રે ત્રીફળાનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી કબજીયાત મટે છે.

૪૦-૫૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી, સવારે મસળી ગાળીને થોડા દીવસ પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

ચાબ્યા વગરનો લોટ, ખુબ પાકું પપૈયું અને ભોજન પછી છાસનું સેવન કરવાથી કબજીયાત મટે છે.

અજમો અને બીડલવણ મઠામાં નાખી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

ગમે તેવી જુની કબજીયાત પણ ૧-૧ ચમચી હરડેનો પાઉડર સવાર-સાંજ હુંફાળા દુધ સાથે લેવાથી મટે છે.

પાન સહીત આખો કાયો મુળો નીચમીત ખાવાથી ગમે તેવી જુની કબજીયાત પણ મટે છે. (૪૦) કબજીયાત બધા રોગોનું મુળ છે. આથી પેટને હંમેશાં સાફ રાખવું જોઈએ. રાત્રે ખુબ મોડા કંઈ ખાવું નહીં તથા ભોજન પછી બે કલાક સુધી સુવું નહીં.

રાત્રે સફરજન ખાવાથી જીર્ણ મળાવરોધ તથા ઘડપણનો મળાવરોધ મટે છે.

બી કાઢેલી દ્રાક્ષ ૨૦ ગ્રામ ખાઈને ઉપર ૨૫૦ મી.લી. દુધ પીવાથી મળશુદ્ધી થાય છે.

ખુબ જુની ખાટી આમલીનું શરબત દીવસમાં ચાર વખત દર ચાર કલાકને અંતરે લેવાથી જુની કબજીયાત મટે છે. જેમને આમલી અનુકુળ આવતી ન હોય તેમને માટે આ પ્રયોગ કામનો નથી.

કબજીયાત હોય તો વહેલા ઉઠી, લોટો ભરી પાણી પીને સવારે ફરવા જવું. લીંબુનું શરબત પીવું. તેમાં ખાંડને બદલે મીઠું નાખવું. વાલ, વટાણા, ચોળા, ચણા, અડદ જેવો વાતવર્ધક ખોરાક લેવો નહીં. તાંદળજાની ભાજી ઘણી સારી.

ગરમ દુધમાં થોડું માખણ અથવા ઘી નાખી પીવાથી કબજીયાતના દર્દીને પેટ સાફ જલદી આવે છે. આ ઉપાય વારંવાર કરવાથી વજન અને કૉલેસ્ટરોલ બંને વધી જવાનો ભય છે.

મીંઢી આવળ, આમળાં અને હરડેનું સમાન ભાગે બનાવેલા બારીક ચુર્ણને શુદ્ધી ચુર્ણ કહે છે. કબજીયાતથી મંદાગ્ની, અરુચી, આફરો, મસા વગેરે થાય છે. એમાં તથા આંતરડાં શીથીલ થઈ ગયાં હોય તો શુદ્ધી ચુર્ણ પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ પડે એ માત્રામાં એકથી બે ચમચી જેટલું રાત્રે સુતી વખતે પાણી સાથે લેવું. ચુર્ણ ઔષધ બે મહીના પછી પોતાના ગુણ ગુમાવે છે, આથી ચુર્ણ ઘરે બનાવી ઉપયોગ કરવો અને બે મહીના પછી નવું ચુર્ણ બનાવી લેવું.

નાળીચેરનું પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

નમકચુક્ત પાણીમાં ૨૪ કલાક ડુબાડીને પછી સુકવેલી એક હરડે હંમેશાં મોંમાં મુકી રાખવાથી કોઈ પણ પ્રકારની કબજીયાત મટે છે.

પાલકની ભાજના રસમાં લીંબુનો રસ અને જીરુ નાખી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

એક કપ ગરમ પાણીમાં અડધા લીંબુનો અને નારંગીનો રસ મધ નાખી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

સવારના પહોરમાં એક ગ્લાસ પાણી પીવાથી પેટ સાફ આવે છે.

દરરોજ સવારે નરણા કોઠે બે સંતરાનો રસ એમાં કશું પણ નાખ્યા વગર પીવાથી ગમે તેવી જુની હઠીલી કબજીયાત પણ મટે છે. કોઈ રોગને કારણે થયેલી કબજીયાતમાં પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય એવો નર્દોષ અને અકસીર છે.

તુલસીની માંજરનું ચુર્ણ અને સંચળ છાસમાં પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

સીંધવ અને ઘી મીશ્ર કરીને લેવાથી ખુબ મુશ્કેલીથી (કરાંજતાં) થતા કઠણ ઝાડામાં લાભ થાય છે. સાભાર: વલ્લભગાંડા

## પાયન

આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી પાયનકીયા બળવાન બને છે. (૨) આમલી, દ્રાક્ષ, મીઠું, મરચું, આદુ વગેરે નાખી બનાવેલી ખજુરની ચટણી ખાવાથી ખોરાકનું પાયન થાય છે.

થોડી માત્રામાં રાઈ લેવાથી આહારનું પાયન થાય છે, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે.

પાકી સોપારી ખાવાથી અન્નનું પાયન થાય છે.

વરીયાળી શેકી, તેમાં જરુર પ્રમાણે મીઠું અને લીંબુનો રસ મેળવી ભોજન કર્યા બાદ ખાવાથી મુખશુદ્ધી થાય છે અને ખોરાકનું પાયન થાય છે.

લીંબુનો રસ એક ભાગ અને ખાંડની ચાસણી છ ભાગમાં લવીંગ અને મરીનું ચુર્ણ નાખી શરબત કરી પીવાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, રુચી ઉત્પન્ન થાય છે અને ખોરાકનું પાયન થાય છે.

૫ ગ્રામ ઘાણા પાણીમાં ઉકાળી તેમાં દુધ અને ખાંડ નાખી દરરોજ સવારે પીવાથી પાયનકીયા સુધરે છે.

પપૈયું ખાવાથી પાયનકીયા સુધરે છે.

સફરજનને અંગારામાં શેકીને ખાવાથી અતી બગડી ગયેલી પાયનકીયા સુધરે છે.

કોળાનો અવલેહ (લીંક ખાવાથી પાચનશક્તી સુધરે છે.

તાજો કુદીનો, ખારેક, મરી, સીંધવ, હીંગ, કાળી દ્રાક્ષ અને જીરુની ચટણી બનાવી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી ખાવાથી પાચનશક્તી તેજ થાય છે.

આફરો, ઉબકા, ઉલટી, ખાટા ઓડકાર, વાયુ, મોળ, પેટમાં ચુક, અપચો, પચ્યા વગરના ઝાડા વગેરે હોય તો ૧૦ ગ્રામ મેથી અને ૧૦ ગ્રામ સુવાને અધકચરા ખાંડી થોડા શેકી જમ્યા પછી અડધીથી એક ચમચી ખુબ જ ચાવીને સવાર-સાંજ ખાવાથી રાહત થાય છે.

મધ, દીવેલ અને આદુનો રસ મેળવી દશેક ગ્રામ રોજ સવારે એક અઠવાડીયું સેવન કરવાથી અપચો મટે છે.

ડુંગળીના અડધી વાડકી તાજા રસમાં ચપટી સીંધવ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી પાચનશક્તી સતેજ થાય છે અને ભુખ ઉઘડે છે.

એક ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ અને બે ચમચી હરડે ચુર્ણ એક ચમચી ગોળ સાથે ખુબ ખાંડી-લસોટી પેસ્ટ જેવું કરીને મોટા ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી રોજ સવાર-સાંજ બે-બે ગોળી લેવાથી અજીર્ણ, ઉલટી, ઉબકા, મંદાગ્ની-ભુખ ન લાગવી અને આમવાતમાં સારો ફાયદો થાય છે. નબળા પાચનમાં હીતકર છે.

## (૧૫) માંથાનાં દર્દો - આધાશીશી :

### માથાનો દુખાવો:

જો માથું દુખતું હોય તો કાળી દ્રાક્ષ સાથે ગુલાબનો રસ નિયમિત પીવો જોઈએ.

ડુંગળીને કાપીને સૂંઘવાથી માથાનો દુઃખાવો સારો થાય છે

માથાના દુખાવામાં ચૂનો અને નવસાર સૂંઘવાથી રાહત થશે.

માથાના દુખાવામાં ત્રિફળા, જેઠી મધનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી મટી જશે.

જો માથું દુખતું હોય તો તજ અને સુંઠ નો ભૂકો લઈ તેમાં થોડું પાણી મેળવી કપાળ ઉપર ચોપડો.

વાયુ કે શરદીને લઈને માથાનો દુખાવો કે આધાશીશી હોય તો તુલસીના માંજરનું પાંચ ગ્રામ ચૂર્ણ સવાર-સાંજ મધમાં ચાટવું. તુલસીના પાનનો કપાળે લેપ કરવો અને તુલસીના રસના બે બે ટીપા નાકમાં નાખવા.

જો માથું દુખતું હોય એલચી, પીપર, બદામ અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટો.

કાળી દ્રાક્ષ સાથે ગુલાબના ફૂલનો રસ પીવો.

માથાના દુખાવામાં આમલી ૫૦ ગ્રામ જેટલી લઈને ગરમ પાણીમાં ઘોઈ લો અને તેને ગાયના દૂધમાં નાખી દો, પછી તેને તાપ પર રાખીને ઉકાળો, જ્યારે દૂધ ફાટી જાય ત્યારે તેને ગાળીને પનીરને અલગ કરી દો. આ પાણીમાં સાકર ભેળવીને રોગીને પીવા આપો. ત્રણ-ચાર દિવસ સુધી આ પ્રયોગ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટી જાય છે, આ દૂધ વડે રોગીના માથામાં માલિશ કરવાથી સારો ફાયદો થાય 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.

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.

લવિંગનું તેલ ઘસવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

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

જીલ ઉપર ચપટી મીઠું મૂકી, દશ મિનિટ પછી એક ઝાસ પાણી પીવાથી ગમે તેવો માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

ગમે તેટલું માથુ દુઃખતું હોય તો ૭ મિનિટ કોણીએ રૂમાલ બાંધી રાખવાથી રાહત થાય છે.

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

માથાના દુખાવા ઉપર જાયફળ ઘસીને કપાળે લેપ કરવો.

માથાનો દુઃખાવો થતા પર કુણા પાણીમાં આદુ અને લીંબુનો રસ અને થોડું મીઠું નાખીને પીવાથી આરામ મળે છે.

કપાળે રાઈનો લેપ કરવાથી શિરઃશૂળ, માઈગ્રેન મટે છે.

ગરમીને લીધે માથુ દુઃખતું હોય તો ડુંગળી કાપીને સુંઘાડવાથી કે બારીક પીસીને પગને તળિયે ઘસવાથી શીરદર્દ મટે છે.

ગાયના દુધમાં સુંઠ ઘસી લેપ કરવાથી અને તેના પર રૂ લગાડવાથી સાત-આઠ કલાકમાં માથાનો ભયંકર દુઃખાવો મટે છે.

તજ પાણીમાં ઘસી ગરમ કરી લમણા પર લેપ કરવાથી અથવા તજનું તેલ કે તજનો અર્ક લમણા પર ચોળવાથી શરદીથી દુઃખતું માથું મટે છે.

જાયફળ ઘસીને લેપ કરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

દ્રાક્ષ, પીત્તપાપડો અને ધાણા ત્રણેને પાણીમાં ભીંજવી રાખી ગાળીને પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

લવીંગને પાણીમાં લસોટી કે વાટી જરા ગરમ કરી માથામાં અને કપાળમાં ભરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

સરગવાના પાનના રસમાં મરી પીસી લેપ કરવાથી મસ્તકશુભ મટે છે.

સરગવાનો ગુંદર દુધમાં પીસી માથા પર લેપ કરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

સરગવાનાં બી અને મરીનું ચુર્ણું સુંઘવાથી છીંકો આવી શીરદર્દ મટે છે.

ગાયનું તાજું ઘી તથા દુધ એકત્ર કરી આંખમાં આંજવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે તથા આંખ લાલ થતી અટકે છે.

જો માથાના દુઃખાવામાં વાયુદોષ કારણભુત હોય તો ગરમ પાણી અથવા સુંઠવાળું ગરમ પાણી પીવું.

એક એક ગ્લાસ તરબુચનો રસ દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર દર ત્રણેક કલાકના અંતરે પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

એનાથી એ જડમુળથી પણ મટી શકે છે. તરબુચના રસમાં કશું પણ મેળવવું નહીં. આ પ્રયોગમાં તરબુચ ખાવાને બદલે તરબુચનો રસ જ વધુ અસરકારક રહે છે.

આમલીનું શરબત કે આમલીનો ઘોળ સાકર નાખી દર ચાર કલાકે એક એક ગ્લાસ પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

ગરમીથી માથું દુખતું હોય તો કપાળ પર વડનું દુધ લગાડવાથી મટે છે.

રાત્રે ગરમ પાણીમાં બદામ ભીંજવી રાખી, સવારે ફોતરાં કાઢી, બારીક પીસી, દુધમાં કાલવી, ઉકાળી, ખીર બનાવવી. (બદામની ખીર વધારે ઉકાળવી નહીં, નહીંતર પાચક દ્રવ્યો નાશ પામે છે.) આ ખીર ૨૦-૪૦ ગ્રામ જેટલી ખાવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

બદામ અને કપુર દુધમાં ઘસી માથા પર લેપ કરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

૧-૧ ચમચી પીપરનો પાઉડર મધ સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૯) ૧ ચમચી નમક મોંમાં મુકી ખાઈ જવાથી અને પછી પંદર-વીસ મીનીટ બાદ એક મોટો ગ્લાસ પાણી પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. જરૂર જણાય તો પાંચ છ કલાક બાદ આ પ્રયોગ ફરીથી થઈ શકે. દીવસમાં વધુમાં વધુ બે વખત કરી શકાય.

બોરસલ્લીનાં ફુલ મસળીને કે બોરસલ્લીનું અત્તર સુંઘવાથી સીરદર્દ મટે છે.

સુંઠના ચુર્ણને છીંકણીની જેમ સુંઘવાથી ઉપરાઉપરી છીંકો આવી માથું ઉતરી જાય છે.

સુંઠ કે લીલું જાયફળ પથ્થર પર ઘસી કપાળે લેપ કરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

હરડે, બહેડાં, આમળાં, હળદર, ગળો, કરીયાતુ અને લીમડાની આંતરછાલનો ઉકાળો પીવાથી માથાનો દુખાવો કાયમ માટે મટે છે.

ધાણા, જીરુ અને સાકર સમભાગે પાણી સાથે ફાકવાથી ગરમીથી ચડેલું માથું ઉતરે છે.

ખુબ કફ અને શરદીને લીધે માથું દુખતું હોય તો અક્કલગરાના નાના નાના બેત્રણ ટુકડા મોંમાં દાંત નીચે દબાવી રાખી સોપારીની જેમ રસ-સ્વાદ લેતા રહેવાથી રાહત થાય છે.

નેપાળાનાં બીનાં મીંજ પાણીમાં ખુબ ઝીણાં લસોટી કપાળે લેપ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે. નેપાળો ખુબ ગરમ અને તીવ્ર વીરેચક છે.

બોરસલીનાં ફળોનું ચુર્ણ કરી સુંઘવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.

અકારણ માથાનો દુખાવો થતો હોય, ગુસ્સો અને ચક્કર તથા અંધારાની ફરીયાદ હોય તો રોજ સવારે સુર્ય ઉગવા પહેલાં એક કપ ગરમ દુધમાં પ્રમાણસર સાકર અને એક ચમચી ઘી નાખી પીવાથી લાભ થાય છે.

સમાન ભાગે સુંઠ અને હળદરના ચુર્ણમાં ગરમ પાણી નાખી પેસ્ટ બનાવી લેપ કરવાથી લેપ જેમ જેમ સુકાતો જાય તેમ તેમ માથાનો દુખાવો મટવા લાગે છે.

## આધાશીશી:

આધાશીશી એ પીત્તના પ્રકોપથી થતી વીકૃતી છે.

આધાશીશીમાં નવસારને પાણી સાથે પીસી જે બાજુ માથું દુખતું હોય તેની સામી બાજુના નસકોરામાં આ નવસારના પાણીના ટીપા નાખો, મટી જશે.

આદુનો રસ અને તુલસીનો રસ સુંઘવાથી અને નાકમાં ટીપાં નાખવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુખાવો મટે છે.

લસણની કળીઓ પીસીને કાનપટી પર લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે.

દ્રાક્ષ અને ધાણાને ઠંડા પાણીમાં પલાળી પીવાથી આધાશીશી મટે છે.

હિંગને પાણીમાં મેળવી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.

સૂંઠને પાણીમાં ઘસી અને ઘસારો કપાળે લગાડવાથી આધાશીશી મટે છે.

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

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

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

નાળિયેરનું પાણી પીવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

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

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

આદુ અને ગોળની પોટલી બનાવી તેના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી આધાશીશીમાં ફાયદો થાય છે.

ગાજરના પાનની બંને બાજુએ ધી ચોપડી, ગરમ કરી, તેનો રસ કાઢી, રસનું એક એક ટીપું કાન તથા નાકમાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.

તમાકુમાં પાણી મેળવી કપડાથી ગાળી તેનાં બે ટીપાં નાકમાં નાખવાથી અને તાળવા ઉપર તેનું થોડું પાણી ચોળવાથી આધાશીશી મટે છે.

દૂધના માવામાં સાકર મેળવીને ખાવાથી આધાશીશી મટે છે.

લસણની કળીઓને પીસી કાનપટ્ટી પર લેપ કરવાથી આધાશીશી તાત્કાલીક મટે છે.

લસણના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી આધાશીશી મટે છે.

લીલાં કાચાં જામફળને જરા પાણી સાથે પથ્થર પર ઘસી સવારે કપાળ પર જ્યાં દર્દ થતું હોય ત્યાં લેપ કરવાથી બે-ત્રણ કલાકમાં જ આધાશીશી મટી જાય છે.

ગાયનું ધી દીવસ દરમીયાન જેટલી વાર સુંઘી શકાય તેટલી વાર સુંઘતાં રહેવાથી આધાશીશી મટે છે. ગાયના ધીમાં સાકર નાખી સહેજ ગરમ કરી ઠંડું કરી નસ્ય લેવાથી પણ આધાશીશી મટે છે.

આદુનો તાજો રસ ગાળી બે-ત્રણ કલાકે નાકમાં બબ્બે ટીપાં મુકતા રહેવાથી આધાશીશી મટે છે. એનાથી નાકમાં થોડી પીડા થશે પરંતુ પરીણામ આશ્ચર્યપ્રેરક હોય છે.

દૂધમાં સાકર મેળવી નાકમાં ટીપાં મુકવાથી આધાશીશી મટે છે.

વાવડીંગ અને કાળા તલનું ચુર્ણ સુંઘવાથી આધાશીશી મટે છે.

પીત્તથી થયેલી આઘાશીશીમાં દહીં, છાસ, કઢી, આથાવાળા પદાર્થો અને ટામેટાં બંધ કરી શંખભસ્મ, કપર્દભસ્મ, શુક્તીભસ્મ એક એક ગ્રામમાં બે ગ્રામ કપુરકાચલીનું ચુર્ણ મેળવી દવા જેટલી જ ખાંડ(પાંચ ગ્રામ) નાખી ખાલી પેટે સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવું. પીત્તવર્ધક આહારવીહાર કાયમ માટે છોડી દેવો.

ચારથી પાંચ કેસરના તાંતણા, અડધી ચમચી સાકર અને એક ચમચી ઘી મીશ્ર કરી સહેજ ગરમ કરી એક રસ થાય ત્યારે પાંચથી છ ટીપાં બંને નસકોરામાં નાખવાથી આઘાશીશી મટે છે. ખટાશ બંધ કરવી.

### (૧૬) કાનના દર્દો:

કાન ખુબ દુખતો હોય તો થોરના પાનનો રસ જરાક ગરમ કરીને તેના ટીપા કાનમાં નાખો.

તુલસીના પાન અને સરસવનું તેલ ધીમા તાપે તપાવો. તુલસીના પાન બળી જાય એટલે તેલ ઉતારી ગાળી કાઢો. આ તેલના બે-ચાર ટીપા દરરોજ સવાર-સાંજ કાનમાં નાખવાથી બધીજ જાતના કાનના રોગો મટી જાય છે.

કાનમાં ચસકા મારતા હોય તો આદુનો રસ, થોડું તલનું તેલ, થોડુંક મધ અને સિંધાલુણ ભેગું કરી સહેજ ગરમ કરી દિવસમાં બે-ત્રણ વાર કાનમાં નાખો. દર્દ ગાયબ થઇ જશે.

તુલસીનો સ્વરસ જરાક ગરમ કરીને કાનમાં નાખવાથી કાનની પીડા મટે છે.

બકરીના દૂધમાં સમભાગે સરકો ભેળવીને નવશેકું ગરમ કરી લો અને તેના થોડા ટીપાં કાનમાં ટપકાવાથી કાનપીડા મટે છે.

આદુનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી સણકા મટે છે.

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

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

કાન દુઃખતો હોય તો મૂળાના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી દુઃખાવો અને સણકા 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.

વરિયાળી અઘકચરી 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.

સરસીયુ અથવા તલના તેલમાં લસણની કળી ગરમ કરી એક બે ટીપાં સવાર સાંજ કાનમાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

તલના તેલમાં તુલસીનાં પાન નાખી ધીમા તાપે ગરમ કરવું. પાન બળી જાય ત્યારે તેલ ઉતારી ગાળી લેવું. આ તેલનાં બે ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાથી બધા જ પ્રકારના કાનના દર્દોમાં લાભ થાય છે.

કાનની તકલીફ બહુ ગંભીર પ્રકારની ન હોય તો મધ અને તલનું તેલ સરખા ભાગે અને એ બેના વજનભાર આદુનો રસ એકરસ કરી, સહેજ સીંધવનો બારીક પાઉંડર મીશ્ર કરી કાનમાં દરરોજ દીવસમાં ચાર પાંચ વખત ટીપાં મુકવાથી કાનની તકલીફ દુર થાય છે.

આંબાનો મોર (કુલ) વાટી, દીવેલમાં ઉકાળી, ગાળીને એનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનના સણકા મટે છે.

આંબાનાં પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી કાનના સણકા મટે છે.

નાગરવેલના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાખવાથી કાનના સણકા મટે છે.

હીંગને તલના તેલમાં પકાવી એ તેલનાં ટીપાં કાનમાં મુકવાથી તીવ્ર કર્ણશુભ મટે છે.

સરગવાના સુકવેલા કુલનો પાઉંડર કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો મટે છે.

લસણની કળી છુંદી સરસવના તેલમાં કકડાવી એ તેલનાં ટીપાં કાનમાં મુકવાથી કાનનો અવરોધ દુર થાય છે અને અવાજ સાંભળવામાં સરળતા થાય છે.

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

તલના તેલમાં લસણની કળી નાખી કકડાવીને સહેજ ગરમ તેલનાં ટીપાં કાનમાં પાડવાથી કાનનો દુઃખાવો અને કાનના સણકા મટે છે. કાન પાકતો હોય તો પણ ફાયદો કરે છે.

હળદર અને કુલાવેલી ફટકડી એકત્ર કરી કાનમાં નાખવાથી કર્ણપાક અને કર્ણસાવ જલદી મટે છે.

કુલાવેલી ફટકડી અને હળદર ભેગી કરી કાનમાં નાખવાથી કાન પાક્યો હોય અને રસી નીકળતા હોય તો તે મટે છે.

તુલસીના રસનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુઃખાવો અને સણકા મટે છે અને પડુ નીકળતું હોય તો તે બંધ થશે.

મધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુઃખાવો અને રસી મટે છે.

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

કાનમાં રસી થઇ હોય તો કોડીની ભસ્મ ચપટી કાનમાં નાખો અને તેની ઉપર લીંબુના ટીપા નાખો.

ડુંગળીનો રસ અને મધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનના ચસકા મટે છે અને પરું નીકળતું હોય તો બંધ થાય છે.

કુલાવેલા ઠંકણખારને વાટીને કાનમાં નાખી ઉપરથી લીંબુના રસનાં ટીપાં નાખવાથી પરું નીકળતું બંધ થાય છે.

લીંબુના ૨૦૦ ગ્રામ રસમાં ૫૦ ગ્રામ સરસીયું અથવા તલનું તેલ મેળવી, પકાવી, ગાળીને શીશીમાં ભરી લેવું. તેમાંથી બબ્બે ટીપાં કાનમાં નાખતા રહેવાથી કાનનું પરું, ખુજલી અને કાનની વેદના મટે છે તથા કાનની બહેરાશમાં પણ ફાયદો થાય છે.

કાનમાં અવાજ થયા કરે ત્યારે-કર્ણનાદ વીકૃત થયેલો કે અવળી ગતીવાળો વાયુ શબ્દનું વહન કરનારી શીરામાં રોકાઈ જવાથી કાનમાં જાત જાતના અવાજ સંભળાયા કરે છે. એને કર્ણનાદ કહે છે. એમાં અંતઃકર્ણમાં આવેલ કોકલીયા નામના અંગની વીકૃતી થાય છે. આ રોગમાં આ મુજબ શક્ય ઉપચાર કરવા.

બકરીના મુત્રમાં સીંધવ નાખી સહેજ ગરમ કરી કાનમાં ટીપાં પાડવાં.

કપાસના જીડવાનો રસ કાનમાં નાખવો.

નાગરવેલના પાનનો રસ કાનમાં નાખવો.

બકરીના મુત્રમાં લસણ, આદુ અને આંકડાના પાનનો રસ મેળવી કાનમાં નાખવો.

સરસવ તેલથી કાન ભરી દેવો.

લસણ અને હળદરને એકરસ કરી કાનમાં નાખવાથી લાભ થાય છે.

ગળીનો રસ સહેજ ગરમ કરી દીવસમાં ચારેક વખત કાનમાં પાંચ-સાત ટીપાં નાખવાથી કર્ણનાદ અને કર્ણશુભ મટે છે.

કર્ણનાદ એ કફજનીત રોગ છે. સમભાગે સુંઠ, ગોળ અને ઘીનો સોપારી જેવડો લાડુ બનાવી દરરોજ સવારે ખાલી પેટે ખાવાથી પાચનશક્તિ સુધરી કર્ણનાદ મટે છે.

મધ ૧ ભાગ, આદુનો તાજો રસ ૨ ભાગ, તલનું તેલ ૧ ભાગ અને સહેજ સીંધવનું મીશ્રણ દીવસમાં ત્રણેક વખત કાનમાં થોડું થોડું મુકતા રહેવાથી કાનમાં થતો વીચીત્ર અવાજ-કર્ણનાદ લાંબા સમયે મટે છે.

કાન બંધ થઈ જાય ત્યારે લસણ અને હળદરને એકરસ કરી કાનમાં નાખવાથી લાભ થાય છે. કાનમાં જંતુ જાય ત્યારે મધ, દીવેલ કે ડુંગળીનો રસ કાનમાં નાખવાથી જંતુ નીકળી જાય છે.

કાનમાં પરું કાનમાંથી પરું નીકળતું હોય તો કાન સાફ કરીને નીચે દર્શાવેલ શક્ય ઉપાય કરવા.

મઘમાં સીંદુર મેળવી બબ્બે ટીપાં સવારે-રાત્રે કાનમાં નાખવાં.

ઘતુરાના પાનના રસમાં ચારગણું સરસીયુ અને થોડી હળદર નાખી ચારગણા પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળી તેલ સીદુ કરવું. આ તેલનાં બેત્રણ ટીપાં રોજ સવાર-સાંજ કાનમાં નાખવાં.

કાનમાંથી પડું વહેતું હોય અને તે મટતું જ ન હોય તો કાનમાં વડના દુધનાં ટીપાં નાખવાથી મટી જાય છે.

લીંબુના રસમાં થોડો સાજીખાર મેળવી કાનમાં નાખવાથી કાનમાંથી વહેતું પડું બંધ થાય છે.

### કાનની બહેરાશ

કાનની કોઈ ખરાબીને લીધે નહીં પણ કુદરતી રીતે શ્રવણશક્તિ ઘટી ગઈ હોય તો સવાર, બપોર અને સાંજે દુધમાં ૧ નાની ચમચી વાટેલું જીરું નાખી પીવાથી લાભ થાય છે.

સમભાગે હીંગ, સુંઠ અને રાઈને પાણીમાં ઉકાળી બનાવેલા સહેજ ગરમ કાઢાનાં ચાર-પાંચ ટીપાં કાનમાં દીવસમાં ચારેક વખત નાખવાથી કાન ખુલી જઈ બહેરાશ મટે છે.

આંકડાના પાનનો રસ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી કાનની બહેરાશ મટે છે.

ગાયનું જુનું ઘી ખાવામાં વીશેષ વાપરવું.

ડુમાં વીંટાળેલી લસણની કળી કાનમાં રાખવી.

ઉત્તમ હીંગની ભુકી ડુમાં મુકીને કાનમાં રાખવી.

વછનાગ અને વ્રજ તલના તેલમાં ગરમ કરી કાનમાં નાખવું.

કાનમાં અવાર નવાર તેલ નાખતા રહેવું. એનાથી વીજાતીય દ્રવ્યોનો મેલ બહાર નીકળી જાય છે. અને કાનની અંદરના અવયવો મુલાયમ રહી કાર્યક્ષમ રહે છે.

સરસવના તેલમાં દશમા ભાગે રતનજ્યોત નાખી ધીમા તાપે રતનજ્યોત બળી જાય ત્યાં સુધી ગરમ કરી ઠંડુ પડ્યે કાનમાં દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણ-ચાર ટીપાં નાખતા રહેવાથી કાનની સામાન્ય બહેરાશ મટે છે.

સવારે ચારપાંચ બદામ અને રાત્રે અજમો તથા ખારેક ખાવાથી કાનની બહેરાશમાં ફાયદો થાય છે.

સુંઠ અને ગોળ મેળવી પાણીમાં સારી રીતે ઘુંટી કાનમાં ટીપાં પાડવાથી બહેરાશમાં લાભ થાય છે.

ઘોળી ડુંગળીનો તાજો રસ સહેજ હુંકાળો ગરમ કરી કાનમાં બહુ થોડા પ્રમાણમાં મુકવાથી સાધારણ બહેરાશ હોય તો તે મટે છે.

કાનની બહેરાશ દૂર કરવા પાંચ-સાત પેશાબનાં ટીપાં દરરોજ નાખતા રહેવાથી બહેરાશ દૂર થાય છે.

સફેદ કાંદાના રસનાં ટીપાં રોજ બે વખત નાખવાથી બહેરાશ મટે છે.

આદુનો રસ કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો, બહેરાપણું અને કાન બંધ થઈ ગયા હોય તો લાભ થાય છે. વડના દુધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો મટે છે.

તેલ કાનમાં નાખવું. કાનનો મેલ કાનમાં મેલ વધુ પ્રમાણમાં થાય તો શ્રુતીમાર્ગ સાંકડો થતાં બહેરાશ આવે છે. આ મેલ કાઢવા ગરમ કરેલું સરસીયું કે તલનું

**કાનમાં કીડા પડવા કર્ણસાવ, કર્ણપાક, વીદ્રધી જેવા રોગોથી, કાનની અસ્વચ્છતાથી કે વાતાદી દોષોથી કાનમાં સડો પેદા થાય છે, અને અને તેમાં કીડા પેદા થાય છે. એમાં આ મુજબના શક્ય ઉપાયો કરવા.**

સ્વમુત્ર કાનમાં નાખવું.

લીમડાના રસમાં કકડાવેલું સરસીયું કાનમાં નાખવું.

ગોમુત્ર સાથે હરતાલનું ચુર્ણ પીસીને કાનમાં નાખવું.

સરકામાં પાપડીયો ખારો, અજમો અને ઈન્દ્રાયણનો ગર્ભ મેળવી કર્ણપુરણ કરવું.

દુધીયા વછનાગ(કલીહારી)ના મુળનો રસ કાઢી તેમાં થોડું ત્રીકટ (સમાન ભાગે સુંઠ, મરી, પીપરનું ચુર્ણ) મેળવી કાનમાં નાખવાથી કૃમી તદ્દન મરી જાય છે.

લીંબોળીનું તેલ ગરમ કરીને તેનાં બે-ચાર ટીપાં સવારે અને રાતે કાનમાં નાખવાં.

મરીચ્યાદી તેલ ગરમ કરીને કાનમાં નાખવું.

ત્રીફળાના કાઢા વડે કે લીમડાના ઉકાળાથી કાન સાફ કરવો.

રોજ રાત્રે ત્રીફળા ચુર્ણ કે હરડે ચુર્ણની ફાકી કરવી.

કાનમાં કંઈક ભરાઈ જવું.. માખી, બગાઈ, મકોડા, કાનખજુરો વગેરે જીવડાં કાનમાં પ્રવેશે કે બોરનો ઠળીયો, ચણો, વટાણો, મગફળીનો દાણો કાંકરી જેવી વસ્તુ કાનમાં પ્રવેશી ગઈ હોય તો એને બહાર કાઢવા પીચકારીનો ઉપયોગ કદી ન કરવો. એ વસ્તુઓને ટુકડા કરીને કાઢવી. ન નીકળે તો કાનના ડૉક્ટર પાસે જવું.

**કાનમાં કીડો કે જંતુ પ્રવેશી ગયું હોય તો આમાંથી શક્ય ઉપાય કરવા.**

કાનમાં જીવાત થવાથી દુખતો હોય તો સરસીયા તેલમાં પીળો બોર મેળવી કાનમાં ટીપા નાખો.

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.

ગાયનું ઘી સાધારણ ગરમ કરી કાનમાં ટીપાં પાડવાથી જીવજંતુ બહાર નીકળી આવે છે.

ઘોળી ડુંગળીનો રસ કાનમાં નાખવો.

જાંબુના પાનનો રસ કાનમાં ભરી દેવો.

ક્લોરોફોર્મની પીચકારી મારવાથી જંતુ મરી જશે, પછી કાનને પીચકારી વડે ઘોંટાં જંતુ બહાર નીકળી જાય છે.

### કાનની સંભાળ

(૧) કાન ખોતરવા નહીં. (૨) કાનમાં કુંક ન મારવી. (૩) ગાલ કે કાન પર થપ્પડ ન મારવી. (૪) માથા પર મારવું નહીં. (૫) ઘોંઘાટથી દુર રહેવું. (૬) નાના બાળકને સ્નાન કરાવતી વખતે કાનમાં પુમડાં ખોસવાં. (૭) સ્નાન કર્યા પછી ચોખ્ખા ટુવાલ વડે કાન લુછવા. (૮) નાનપણથી રોજ કાનમાં ગરમ તેલનાં ટીપાં નાખવાં (૯) ગરમ દવાનું અતીશય સેવન ન કરવું. ગરમ દવાના સેવન વખતે ૨ ગ્રામ ગળો શુદ્ધ મધ સાથે લેવું.---સાભાર-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

### (૧૭) હરસ- મસા:

તુલસીના રસમાં બીજનું ચૂર્ણ દસ ગ્રામ પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી હરસ મટે છે.

હરસ માટે અરીઠાના છોતરા બાળી તેની પચાસ ગ્રામ રાખમાં પચાસ ગ્રામ ખડીસાર(ખેરસાર-ગાંધીને ત્યાં મળશે) મેળવી બોટલમાં ભરવું. રોજ સવાર-બપોર અને સાંજે ત્રણથી ચાર વાલ જેટલું બોટલમાંનું મિશ્રણ મધમાં ભેળવી ચાટવાથી દુઝતા કે સુકા હરસ મટે છે.

દુઝતા હરસણા રોગીએ દૂધમાં સાકર ભેળવીને તેનું સેવન કરવું (દૂધ ગાયનું લેવું).

સૂવાની ભાજી હરસથી પીડાતી વ્યક્તિ તથા અતિસારથી પીડાતી વ્યક્તિ માટે અસરકારક છે

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

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.

સૂકા અંજીરને પાણીમાં પલાળીને નયણેકોઠે (વહેલી પહોરમાં) લેવું હરસ માટે હિતકારક છે.

સફેદ બીટને વાટીને એમાં દૂધ મેળવીને હરસ પર લગાડવાથી હરસમારાહત મળે છે.

મધ અને ખમણેલું સફેદ બીટનું મિશ્રણ લેવું હરસ માટે અકસીર છે.

સૂકા અને લોહી નીકળતા હસ માટે કાંદો ગુણકારી છે. બીજું ચામડી પર કાપેલો અને શેકેલો કાંદો લગાડવાથી પરિણામ સારું આવે છે.

દૂઝતા હરસવાળાએ રોજ એક કાચી ડુંગળી ખાવી. તરત ટપકતું લોહી બંધ પડશે.

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

લીમડાની પાકી લીંબોળી રોજ ૧-૨ નંગ સવારે ગોળ સાથે ૭ દિવસ સુધી ખાવાથી હરસ મટે છે.

લીમડાની કાચી લીંબોળી રોજ ૧-૨૧ દિન ખાઈ બંધ કરવાથી હરસ મટે છે.

### **મસા:**

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

મસા થયા હોય તો રાત્રે સૂતી વખતે દૂધની સાથે ઈસબગુલ લેવાથી લાભ થાય છે

### **(૧૮) અનિદ્રા કે ઊંઘ નહિ આવવી:**

#### **અનિદ્રા કે ઊંઘ નહિ આવવી:**

ઉંઘ ના આવતી હોય તો ગંઠોડાનું અડધો તોલો ચૂર્ણ દરરોજ સુતી વખતે ફાકવું.

સૂતાં પહેલા ઠંડા પાણી વડે હાથ-પગ ધોઈ માથામાં તેલ નાખવાથી ઊંઘ આવે છે.

ચોથા ભાગનું જાયફળ પાણી સાથે લેવાથી ઊંઘ આવે છે.

કાંદાનું રાયતું 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.

૨ 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.

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

અનિદ્રા ઉપર જાયફળ ઘીમાં ઘસીને પાંપણ પર ચોપડવું અને થોડું ચાટવું.

સાંજે રીંગણાં (ભુદા) 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.

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

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

પગના તળીયે ગાયના ઘીનું કે દીવેલનું માલીશ કરવાથી ઊંઘ આવે છે.

ઊંઘ ન આવવાનું કારણ વાયુનો પ્રકોપ ગણાય છે. અશ્વગંધા વાયુનો નાશ કરવાનો ગુણ ધરાવતું હોવાથી એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ એટલી જ સાકર મીશ્ર કરીને દૂધમાં નાખી પીવાથી સારી ઊંઘ આવે છે.

## (૧૯) અતિસાર(આડા)-આમદોષ-આમવાત-મરડો-ડીહાઈડ્રેશન-જળોદર

આડા માટે ચોળાઈ(તાંદલજો)ના મુળ ઘોષ સ્વચ્છ કરી ચોખાના ઘોવાણમાં ઘસી ચમચી સાકર મીક્ષ કરી પીવડાવો.

આડા માટે પાકા કેળાને બરાબર છૂંટી કાઢી તેમાં એક ચમચી આમલીનો ગર અને ચપટી મીઠું ઉમેરી દિવસના બે વખત ખાવ.

ઝાડા માટે દૂધ વગરની કડક કોફી અથવા ચા પીઓ.

ઝાડા માટે ખૂબ જાણીતો અકસીર ઉપાય એ છે કે પંદર થી વીસ તાજા મીઠા લીમડાના પાન લઈ તેની પેસ્ટ બનાવી તેમાં એક ચમચી મધ ભેળવી પીઓ.

ઝાડા માટે છૂંદેલા પાકા કેળામાં પા ચમચી જાયફળનો પાઉડર ભેળવીને લો.

એક ચમચી ખજૂરની પેસ્ટમાં એક ચમચી મધ ભેળવી દિવસના ચાર થી પાંચ વખત લેવાથી અતિસાર [ઝાડા] પર ઉત્તમ ઈલાજ છે.

એક ચમચી ખજૂરની પેસ્ટમાં એક ચમચી મધ ભેળવી દિવસના ચાર થી પાંચ વખત લેવાથી અતિસાર [ઝાડા] પર ઉત્તમ ઈલાજ છે.

જીરાને લોઢી પર શેકી કશ કરી લો. ઝાડા થયા હોય ત્યારે આ જીરાને એક ચમચી મધમાં ભેળવીને લેવાથી રાહત થશે.

નાના બાળકને ઝાડા થયા હોય તો જાયફળ પાણીમાં લસોટી તે ચટાડવાથી સાડું રહે છે.

છાશમાં એક ચમચી સૂંઠ ભેળવી પીવાથી ઝાડા [અતિસાર] પર રાહત રહે છે.

તુલસીના રસમાં એલચીનું અને કુદીનાનું ચૂર્ણ મેળવીને લેવાથી ઝાડા મટે છે.

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.

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

## લોહીવાળા ઝાડા

વડની વડવાઈનો અગ્રભાગ અને વડની તાજી કુંપળો પીસી દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી લોહીવાળા ઝાડા બંધ થાય છે.

વડની કુણી વડવાઈને વાટી પાણીમાં પલાળી રાખવી. બીજે દીવસે તેને ઉકાળવી. તેમાં ચોથા ભાગે ઘી અને આઠમા ભાગે સાકર મેળવી ઘી પકવવું. ઘી પાકી જાય ત્યારે તેનું મધ સાથે સેવન કરવાથી રક્તપીત્તમાં વધુ પડતું લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થાય છે.

મીઠા લીમડાનાં પાનને પાણી સાથે પીસી, ગાળીને પીવડાવવાથી લોહીવાળા ઝાડા મટે છે.



મઠ બાફી, તેમાં છીણેલી ડુંગળી મેળવી ખાવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી તરત જ બંધ થાય છે. (૫) કોઈ પણ કારણથી ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો આહારમાં માત્ર બકરીનું દુધ લેવાથી સાડું થઈ જાય છે. આંતરડામાં ચાંદું પડ્યું હોય તેમાં પણ ગુણકારક છે. સંપૂર્ણ સાડું થયા પછી ધીમે ધીમે સામાન્ય આહાર પર ચડવું.

પીત્તના ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ ગુણોથી આંતરડાની રક્તવાહીનીઓમાં ચાંદાં-ઘા પડી ઝાડામાં લોહી આવવા લાગે છે. આથી શરીર નબળું અને ફીકું પડી જાય છે. એના ઉપચાર માટે એક ચમચી ઈસબગુલ બકરી અથવા ગાયના એક કપ દુધમાં મેળવી થોડું હલાવી તરત જ પી જવું. તેમાં થોડી સાકર મેળવી શકાય. થોડા દીવસ સવાર-સાંજ આ ઉપચારથી રક્તાતીસારમાં ફાયદો દેખાવા લાગે છે. પીત્ત વધારનાર આહાર-વીહારનો ત્યાગ કરવો. ઈસબગુલની ભુસી પલળવાથી થોડીવારમાં લુગદી જેવું બની જાય છે, આથી તરત જ પી જવું. ઈસબગુલની લુગદી બની જતાં પીવામાં તકલીફ થશે.

બકરીના દુધમાં જરૂરી સાકર અને બારીક વાટેલા કાળા તલ ભેળવી પીવાથી લોહીવાળા ઝાડા મટે છે.

ઝાડાની ચીકાશ

થોડા ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું અને લીંબુ નીચોવી સવારમાં પીવાથી ઝાડા કે મરડો થયો હોય કે ઝાડા વાટે ચીકાશ પડતી હોય તેવા આમના દર્દમાં ઝાડાની ચીકાશ દૂર થાય છે.

બાવળની તાજી, કુણી ૧૦૦ ગ્રામ શીંગના ટુકડા કરી લસોટી એમાં ૨૫ ગ્રામ કુલાવેલી ફટકડી મેળવી ખરલમાં બરાબર ઘુંટી ગોળી વળે એવી ઘટ્ટ થાય ત્યારે વટાણા જેવડી ગોળી વાળી છાયામાં સુકવવી. દીવસમાં ચાર વાર બબ્બે ગોળી છાસ સાથે લેવાથી ઝાડામાં ચીકાશ આવતી હોય, મરડો થયો હોય કે મ્યુક્સકોલાઈટીસની તકલીફ હોય તો તે મટે છે. ઝાડાની દુર્ગંધ સુવા અને મેથીનું ચુર્ણ દર્દીના મઠામાં મેળવી લેવાથી ઝાડાની દુર્ગંધ મટે છે.

ઝાડામાં આમ સુવા અને મેથીનું ચુર્ણ દર્દીના મઠામાં મેળવી લેવાથી ઝાડામાં આમ હોય તો મટે છે. જુલાબ બંધ કરવા પાણીમાં સાકર ઓગાળી પીવું.

## ડીહાઈડ્રેશન

અમુક ખાસ રોગ કે સ્થિતિમાં શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ એકાએક ઘટી જાય તો તરત જ નાળીયેરના પાણીમાં લીંબુ નીચોવી દર બે કલાકે આપતા રહેવું. એકાદ નાળીયેરના પાણીમાં અડધું લીંબુ નીચોવ્યું હોય તો ચાલી શકે.

મધ અને મીઠું પાણીમાં મેળવી પીવાથી કોલેરાની અશક્તિ અને ડીહાઈડ્રેશન મટે છે

## જળોદર

એક ગ્લાસ પાણીમાં એક મોટો ચમચો સરકો મેળવી દીવસમાં આઠ-દશ વખત પીવાથી જળોદર મટે છે.

બીલીપત્રના તાજા રસમાં એક નાની ચમચી પીપરનું ચુર્ણ નાખી દરરોજ દીવસમાં બે વખત પીવાથી જળોદર મટે છે.

ડુંગળી સમારીને સરકામાં આખો દીવસ ડુબાવી રાખી દરરોજ ચારેક જેટલી ખાવાથી જળોદર તથા એ અંગેની ઘણી તકલીફો મટે છે.

હરડેનું ચુર્ણ લેવાથી પાતળી મળપ્રવૃત્તિ થઈ જલોદરમાં પેટનું પાણી ઘટે છે.

ઝાડા-ઊલટીમાં દર્દીને અખરોટના તેલનું માલીસ કરવું.

### આમની તકલીફ ઉપર : આમ (આમદોષ)

આમ (આમદોષ) જેમને ઝાડો કાયમ ચીકણો, આમદોષવાળો અને પાણીમાં ડુબી જાય તેવો થતો હોય, ઝાડો ભારે તકલીફથી ઉતરતો હોય તો આદુ અથવા સુંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી રોજ નરણા કોઠે ૧-૨ ગ્લાસ પીવાની ટેવ રાખો.

મેથી અને સુંઠનું અર્ધી ચમચી ચુર્ણ ગોળ સાથે મેળવી સવારે અને રાતે લેવું.

જાંબુડીનાં કુમળાં પાનનો ૧૦ ગ્રામ રસ ૩ ગ્રામ મધ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી આમ મટે છે અને લોહી પડતું હોય તો બંધ થાય છે.

ધાણા અને વરીયાળીનો ઉકાળો લેવાથી શરીરમાં રહેલો આમ બળી જાય છે. એનાથી દાહ, તરસ, મુત્રની બળતરા પણ દૂર થાય છે, વળી પરસેવો થઈ આમજન્ય તાવ ઉતરી જાય છે.

વરીયાળીનો અર્ક લેવાથી આમનું પાચન થાય છે.

રીંગણાં અને ટામેટાંનું સુપ બનાવી પીવાથી આમનું પાચન થાય છે.

શરીરમાં ખોરાકનો કાચો રસ-આમ ઉત્પન્ન થઈ વાયુનો પ્રકોપ અને વાત વ્યાધીઓ કરે છે, તે આમને સુંઠના ઉકાળા સાથે લીધેલ એરંડીયુ જ માત્ર મટાડે છે. આમદોષમાં ઘઉંનો ખોરાક બંધ કરી મગ-ચોખાનો આહાર લેવો. મોળી છાસ પીવી.

સુરણના કંદ સુકવી ચુર્ણ કરી, ઘીમાં શેકી સાકર નાખીને ખાવાથી આમ મટે છે.

ડુંગળીને પથ્થર ઉપર બારીક વાટીને બે-ચાર વાર પાણીથી ઘોઈ, દર્દી મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર ખાવાથી આમ અને લોહીના ઝાડા બંધ થાય છે.

આમ એટલે કાચું, પચ્યા વગરનું અન્ન-આહાર, જે લાંબા વખતે શરીરમાં અનેક વીકારો જન્માવે છે. આદુ અને સુંઠ આમના પાચન માટે ઉત્તમ છે. આદુ મળને ભેદનાર તથા વાયુ અને કફના રોગોને મટાડનાર છે. મંદાગ્ની, કટીશુળ,

અજીર્ણ, અતીસાર, સંગ્રહણી, શીર:શુભ, અડુચી, મોળ આવવી અા બધા રોગો આમમાંથી જન્મે છે. જેમને આમની તકલીફ હોય તેમણે જમ્યા પહેલાં લીંબુ નીચોવી આદુના ટુકડા ખુબ ચાવીને ખાવા જોઈએ.

૨૦૦ ગ્રામ આદુ છોલી ચટણી બનાવી ૨૦૦ ગ્રામ ધીમાં શેકવી. શેકાઈને લાલ થાય ત્યારે એમાં ૪૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી શીરા જેવો અવલેહ બનાવવો. આ અવલેહ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ જેટલો ખાવાથી અઝ્મીમાંઘ, ઉદરવાત, આમવૃદ્ધી, અડુચી અને કફવૃદ્ધી મટે છે. પ્રસુતાને ખવડાવવાથી તે ખોરાક સારી રીતે લઈ શકે છે.

બે દીવસ માત્ર સુંઠ કે આદુના ટુકડા અને લીંબુ નાખેલ મગના પાણી પર રહેવાથી શરીર નીરામ બને છે. આ પછી એક ચમચી સુંઠ, પા ચમચી અજમો, એક ચમચી ગોળ અને ત્રણ ચમચી ગાયનું ધી મીશ્ર કરી દરરોજ સવારે અને સાંજે ચાટી જવાથી પાચન શક્તિ સુધરે છે.

## આમવાત

આમવાત આમવાતમાં સાંધેસાંધામાં સોજો આવે છે, ગુમડું પાકતું હોય તેવી વેદના થાય છે, આજે એક સાંધામાં તો કાલે બીજામાં, કોઈને એકમાં તો કોઈને સર્વ સાંધામાં દુખાવો થાય છે.

લસણની ૫ ગ્રામ કળીઓ ધીમાં તળીને રોજ ભોજન પહેલાં ખાવાથી આમવાત મટે છે.

૧૦૦ ગ્રામ ખજૂર પલાળી રાખી, મસળી, ગાળીને પીવાથી આમવાત પર ફાયદો થાય છે.

આદુનો ૧૦ ગ્રામ રસ અને લીંબુના ૧૦ ગ્રામ રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સીંધવ મેળવી સવારે પીવાથી આમવાત મટે છે.

એક સારી સોપારી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે વાટી, જુની આમલીનો જાડો કલ્ક કરી તેમાં વાટેલી સોપારી મેળવી ગોળી કરી ગળી જવાથી અને ઉપરા- ઉપરી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી રેચ લાગી આમવાત મટે છે.

એરંડનું મગજ અને સુંઠ સરખા ભાગે લઈ તેમાં તેટલી જ ખાંડ નાખી ગોળીઓ બનાવી આમવાતમાં સવારે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

દર ચાર કલાકે લીંબુનો ૬૦-૬૦ ગ્રામ રસ આપવાથી આમવાત મટે છે.

મેથી અને સુંઠનું ૪-૪ ગ્રામ ચુર્ણ સવાર-સાંજ ગોળમાં મેળવીને થોડા દીવસ સુધી લેવાથી કબજીયાત દુર થાય છે અને યકૃત બળવાન બને છે. અને આમવાતમાં ફાયદો થાય છે.

મોટા કાચા પપૈયા પર ઉભા ચીરા કરી, તેમાંથી ટપકતું દુધ ચીનાઈ માટીની રકાબી કે પ્યાલામાં ઝીલી લેવું. તેને તરત જ તડકામાં સુકવી સફેદ ચુર્ણ બનાવી સારા બુચવાળી કાચની શીશીમાં ભરી લેવું. આ ચુર્ણના સેવનથી આમવાત અને આંતરડાના રોગો મટે છે. એનાથી અપચો અને અમ્લપીત્ત પણ મટે છે.

ધાણા, સુંઠ અને એરંડાનાં મુળ સરખા વજને લઈ અઘકચરાં ખાંડી બાટલી ભરી લેવી. બે ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચી ભુકો નાખી બરાબર ઉકાળવું. જ્યારે એક કપ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠંડુ પાડી, ગાળીને પી જવું. આ ઉકાળો સવાર-સાંજ એકાદ મહીનો પીવો જોઈએ. અથવા ધાણા, સુંઠ અને એરંડમુળનું સરખા ભાગે બનાવેલું એક ચમચી વસ્ત્રગાળ બારીક ચુર્ણ એક ગ્લાસ પાણીમાં સાંજે ઢાંકી રાખી સવારે ગાળીને પીવું અને સવારે ઢાંકી રાખી સાંજે પીવાથી ઉગ્ર આમવાત થોડા જ દીવસોમાં મટે છે. આ સાથે વાયુ વધારનાર આહાર-વીહારનો ત્યાગ કરવો.

રોજ સવારે ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૨ ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળી એક મોટો ચમચો દીવેલ નાખી હલાવીને નરણા કોઠે પી જવાથી આમવાતમાં ફાયદો થાય છે.

નગોડનાં પાનને વરાળથી બાફી તેનો રસ કાઢી દીવેલ સાથે લેવાથી આમવાત મટે છે.

સીંહનાદ ગુગળ: હરડે, બહેડાં અને આમળાં દરેક ૧૨૦ ગ્રામને અઘકચરાં ખાંડી દોઢ લીટર પાણીમાં ઉકાળો કરી ગાળી તેમાં ૪૦ ગ્રામ ગંધક અને ૧૬૦ ગ્રામ દીવેલ(એરંડીયુ) ઉમેરી ગરમ કરી પાક બનાવવો. ગોળી બની શકે તેવો પાક થાય એટલે ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. એને સીંહનાદ ગુગળ કહે છે. બે-બે ગોળી સવાર-સાંજ લેવાથી આમવાત સહીત બધા જ વાયુના રોગો, ઉદરરોગો વગેરે મટે છે.

**જંતુજન્ય મરડો :** ઈસબગુલ, ઇંદ્રજવ અને કડાછાલ ચુર્ણ સાથે (૫ ગ્રામ) સવાર-સાંજ લેવું.

પકવેલી હરડે ખાવાથી તે મળને રોકે છે. જેમને દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત મળપ્રવૃત્તિ થતી હોય તેમણે પકવેલી હરડેનો થોડી માત્રામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

**(૨૦) માથાના વાળ,ટાલ,ખોડો,જુ,લીખ અને બીજા રોગો :**

**ઉતરતા વાળ:**

નવશેકું ઓલિવ ઓઇલ રાતના લગાડવાથી અને સવેરો વાળ ધોવાથી વાળ ખરતાં અટકશે.

ડુંગળીના રસમાં દહીં, તુલસીનો રસ તથા લીંબુનો રસ મેળવી વાળમાં લગાવો. તેનાથી વાળના ખરવાનું બંધ થઈ જાય છે અને ડેન્ડ્રફની સમસ્યાથી છૂટકારો મળે છે

આમળાના કટકાને કોપેલના તેલમાં ઉકાળવું. એ તેલ રોજ લગાવવું. વાળ ખરતાં અટકશે.આ પ્રયોગ અકસીર છે.

રાઇના તેલમાં મેંદીના પાનને ઉકાળવા. પાન બળી જાય પછી ગાળી લેવું. આ તેલથી માલીશ કરવાથી વાળ ખરતાં અટકશે, ફરક પડે છે.

આંગળીના ટેરવાથી ભીના માથામાં (ઠંડા પાણીથી ઘોચેલુ માથુ) મસાજ કરવાથી ઉતરતાં વાળ માટે સૌથી અસરકારક ઉપાય છે.

વાળ ઉતરતા હોય તો કોપરાનું દૂધ તાળવામાં ઘસવાથી સુધારો થાય છે.

અઠવાડિયે એક વખત હોટ ટોવેલ અને ઓઈલિંગ કર્યા પછી દસ થી પંદર મિનિટ માટે વાળમાં દહીં નાખવું આનાથી વાળનો ગ્રોથ વધે છે અને ખરતાં અટકે છે.

લીમડો નાંખી ઉકાળેલા પાણીને ઠંડું કર્યા બાદ વાળ ઘોવાથી વાળ ખરતાં અટકશે

મધ, મેથી અને કોપરેલ માથામાં લગાડી પિસ્તાલીસ મિનિટ પછી ઘોવાથી વાળ ખરતાં અટકશે

શ્રીફળના કોપરાના દૂધમાં મધ, લીંબુ નાંખી વાળમાં લગાવો, વાળ ખરતાં અટકશે

કાંદાનો રસ અને મધ સમાન માત્રામાં ભેળવી વાળમાં લગાડી વાળ ઘોવાથી વાળ ખરતા અટકે છે.

તુવેરની દાળને પાણીમાં રાતના પલાળી દેવી. સવારે તેને ઝીણી વાટી લેવી. આ મિશ્રણથી વાળ ઘોવાથી વાળ ખરતા અટકાવી શકાય છે.

કોપરાનું દૂધ વાળનાં મૂળમાં લગાડી ધીરે ધીરે મસાજ કરો, વાળ ખરતાં અટકશે

રાતના ગાયનું ઘી પગના તળિયે કાંસાની વાડકીથી ઘસો, વાળ ખરતાં અટકશે

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

તુલસીના પાન તથા સુકા આંબળાને રાતે પાણીમાં પલાળી રાખો અને સવારે ગાળીને તેનાથી માથું ઘોવાથી સફેદ વાળ કાળા થાય છે અને ખરતા અટકે છે.

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

લોખંડના વાસણમાં આમળાના ચૂર્ણને પાણીમાં પલાડી માથામાં લગાડવાથી અકાળે વાળ ઘોળા થતાં અટકે છે અને વાળ મજબૂત થાય છે.

દૂધીનો રસ અને નાળિયેરનું તેલ મિક્સ કરી એનાથી માથામાં સારી રીતે માલિશ કરો. વાળની ચમક વધી જશે.

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.

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.

વાળ ખરવા અને તે ખરતા વાળ પર નવા વાળ નહીં આવવાને કારણે ટાલ પડી જાય છે. તબીબી દ્રષ્ટિએ તેનું મુખ્ય કારણ રોમકુપ બંધ થવાથી માથાની ત્વચાનું સપાટ થવું છે. ટાલ પડવી આ બીમારીનું આમ તો કોઈ વિશેષ કારણ નથી. છતાંય ઘણીવાર લોહી વિકાર, કોઈ ઝેરી પદાર્થનાં સેવન, દાદ કે એક્ઝિમાં પણ આ પાછળ કારણભૂત હોઈ શકે.

ખરતા વાળ અટકે અને ટાલમાં નવા વાળ આવે એ માટે ધરગથ્થુ નુસખા

મીઠાના વધારે પડતા સેવનથી ટાલિયાપણું આવે છે. એક- એક ચમચી બારીક વાટેલું મીઠું, કાળી મરી, પાંચ ચમચી નાળિયેરનું તેલ મેળવીને ટાલ પડેલી જગ્યા પર લગાડવાથી વાળ આવે છે.

જો કોઈ એક જગ્યા પરથી વાળ જતાં રહ્યા હોય અને ત્યાં વાળ નવા ના આવી રહ્યા હોય તો ટાલિયાપણાની જગ્યાએ બીજીવાર વાળ આવે છે.

વાળ જ્યાંથી ખરી ગયા હોય તે જગ્યાએ ડુંગળીનો રસ રગડવાથી પણ વાળ આવવા લાગે છે.

વાળમાં લીમડાનું તેલ લગાડવાથી પણ રાહત મળે છે.

જો વાળ ખરવાની કે ટાલની સમસ્યાથી પીડાતા હોય તો લસણનો વધારે પ્રયોગ કરો.

અડદની દાળને ઉકાળીને પીસી લો. તેનો સુતા સમયે ટાલની જગ્યાએ લેપ કરો.

લીલી કોથમીરનો લેપ કરવાથી પણ વાળ આવવા લાગે છે.

કેળાનાં ગુદાને લીંબુના રસમાં પી લો અને લગાડો જેનાથી લાભ થાય છે.

દાડમનાં પાનમને પાણીમાં વાટીને તેનો માથા પર લેપ કરવાથી ટાલિયાપણું દૂર થાય છે.

**ટાલ:**

ટાલ માટે લીંબુના બી અને મીના ભૂકાનું મિશ્રણ લગાડવાથી ફરક પડે છે.

ટાલ પડી હોય એ જગ્યાએ કાંદો ઘસવો જ્યાં સુધી કાંદો લાલ રંગનો થાય. પછી એ જગ્યાએ મધ લગાડવું

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

## ખોડો-જૂ-લીખ :

પલાળેલી મેથીનો લેપ બનાવીને માથાંના તળીયામાં લગાડવો. એક કલાક રાખીને સાબુથી ઘોંઠ નાખવું.

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.

લીંબુના રસથી વાળ ધોવાથી ખોડો દુર થાય છે.

સફેદ બીટના મુળિયાને પાણીમાં ઉકાળીને માથામાં માલીશ કરવાથી ખોડો દુર થાય છે.

બે ત્રણ દિવસનું દહીં, લીંબુનો રસ, મધ, વીનેગર, અને આમળાનો રસ પણ ખોડા માટે ઉપયોગી છે.

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

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

ડુંગળીનો રસ માથામાં ભરવાથી જૂ મરી જાય છે.

તમાકુ પાણીમાં મેળવી તે પાણી માથે ચોપડી ઉપર પાટો બાંધી પાંચ-છ કલાક રાખી અરીઠાથી માથું ધોવાથી જૂ અને લીખો મરી જાય છે.

સીતાફળનાં બીનું ચુર્ણ માથાના વાળમાં ભરવાથી જૂ પડી હોય તો મરી જાય છે.

## (૨૧) દાઝવું :

પહેલા કપડાં ઢીલા કરી નાખવા. દાઝેલી જગ્યાની આજુ બાજુનું કપડું કાપી નાખવું, જો દાઝયા ઉપર કપડું હોય તો તે કાપવું નહીં કે ખેંચીને કાઢવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરવો.

હદ ઉપરાંત (વધારે) દાઝેલો ડાઘ હોય તો એને એમ જ રહેવા દેવું અને દર્દીને ચોખ્ખી ધોયેલી ચાદર (કે કપડું) થી ઢાંકવી, પણ દર્દીને રાહત મળે એનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

બરફ નો શેક કરવો અથવા બરફવાળા પાણીમાં કપડું લીંજવીને દાઝેલી જગ્યા ઉપર થોડી થોડી વારે બદલતા રહેવું.

બાફેલા બટેટાની છાલ દાઝયા ઉપર લગાડવી.

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 ચોખાનો લોટ છાંટવાથી ખૂબ આરામ થાય 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 રુઝ આવે છે.

દાઝ્યાના ફોલ્લા ઉપર પ્રથમ છાશ રેડવી અથવા ઠંડું પાણી રેડવું. કુંવારપઠાની છાલ કાઢીને ઘાટો રસ દાઝ્યા ઉપર લગાડતા રહેવો. આનાથી બળતરા ઓછી થાય છે અને જલદી રુઝ આવે છે.

ચણાના લોટનું પાતળું દ્રાવણ દાઝ્યા ઉપર સારું કામ કરે છે.

દાઝેલા ભાગ પર તુલસીનો રસ અને કોપરેલ બરાબર હલાવીને લગાવવાથી બળતરા મટે છે અને આરામ થાય છે.

દાઝી ગયેલા ભાગ પર કોપરેલ અને યુનાનું પાણી લગાડવાથી સારું થાય છે.

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

દાઝ્યા પર ફ્લોરાઈડ વગરની દૂધપેસ્ટ લગાવવાથી ઠંડક થાય છે.

## દાઝવું

જવ બાળી તલના તેલમાં ખરલ કરી લેપ કરવાથી અઝ્નીદગ્ધ વ્રણ મટે છે.



જાંબુડીની છાલની રાખ તેલ સાથે મેળવી અઝીથી દાઝેલા ભાગ પર ચોપડવું.

ઝીણું ચોખ્ખું કપડું મધમાં પલાળી દાઝેલા ભાગ પર મુકવાથી ઘણી જ રાહત થાય છે.

તલનું તેલ યુનાના નીતર્યા પાણીમાં મેળવી ચોપડવાથી અઝીદગ્ધ વ્રણ મટે છે.

ઠંડા પાણીમાં ખાંડ ઓગાળી તે પાણી દાઝેલા અંગ પર વારંવાર લગાડવાથી લાભ થાય છે. (૬) દાઝી ગયેલા ભાગ પર એરંડાના પાન લગાવવાથી આરામ થાય છે.

તાંદળજાનો રસ અઝીદગ્ધ વ્રણ પર ચોપડવાથી આરામ થાય છે.

ગમે તે કારણે દાઝી જવાયું હોય તો પાણીમાં મીઠા (નમક)નો જાડો ઘોળ કરી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર લેપ કરવાથી ઝડપથી સારું થઈ જાય છે.

સામાન્ય પ્રમાણમાં દાઝી ગયા હોઈએ તો બટાટા છોલી બારીક છુંદીને અથવા બટાટાની છીણ કરીને કે બટાટા ઘસીને દાઝેલા ભાગ પર દીવસમાં બે-ત્રણ વાર લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે. ગંભીર પ્રમાણમાં દાઝ્યા હોય તો આ ઉપાય કામ ન આવે.

કોપરેલમાં તુલસીનો રસ બરાબર મીશ્ર કરી દાઝ્યા ઉપર લગાડવાથી બળતરા મટે છે.

દાઝવાથી ચામડીનું ઉપરનું સ્તર બળી જાય ત્યારે તે ભાગને ખુલ્લો રાખવાને બદલે જંતુમુક્ત કરેલો છીદ્રાળુ પાટો બાંધી દેવાથી હવામાં ઉડતા બેક્ટેરીયાનો ચેપ લાગતો નથી.

દાઝ્યા ઉપર ગાયનું છાણ અથવા તાજું છાણ ન હોય તો સુકા છાણને પાણીમાં પલાળી તરત લગાડી દેવાથી અને ત્યાર બાદ દીવસમાં બેત્રણ વાર લગાડતા રહેવાથી જલદી રુઝ આવે છે. (૧૩) દાઝેલા ભાગ પર સ્વમુત્ર લગાડતા રહેવાથી લાભ થાય છે.

## (૨૨) દાહ-બળતરા:એસીડીટી

મમરા અને ખડી સાકનો ઉકાળો પીવાથી બળતરા મટે છે.

દ્રાક્ષ અને ખડી સાકર ભેગી કરી સવારે ખાવાથી બળતરા મટે છે.

ઘાણા અને સાકર પાણી સાથે લેવાથી બળતરા મટે છે.

ઘાણા અને જીરૂ એક એક ચમચી અઘકચરૂં ખાંડી રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે મસળી ગાળી તેમાં સાકર નાંખી પીવાથી પેટની તથા હાથપગની બળતરા મટે છે.

ઘાણા જીરૂનું ચુર્ણ ખાંડ સાથે લેવાથી એસીડીટીને લીધે જમ્યા બાદ છાતીમાં થતી બળતરા મટે છે.

એલચીને આમળાના ચુર્ણ સાથે લેવાથી શરીરની બળતરા, પગના તળીયાનિ બળતરા મટે છે.

સવારના પહોમાં બે તોલા મધ ઠંડા પાણીમાં પીવાથી દાહ, બળતરા ખંજવાળ મટે છે.

દૂધીનો ગૂદો તળિયા પર મસળવાથી તેની બળતરા શાંત થાય છે.

શરીરના કોઈપણ ભાગ કે હાથ-પગમાં બળતરા થતા તરબૂચના છોટલાંના સફેદ ભાગમાં કપૂર અને ચંદન ભેળવીને લેપ કરવાથી બળતરા શાંત થાય છે

તડબૂચની અંદરના ગર્ભનો ગર કરી તેમાં ગુલાબજળ ભેળવી સાકર સાથે પીવાથી પેટની ગરમી દૂર થાય છે.

કારેલાંનાં પાંદડાના રસની પગના તળિયામાં માલિશ કરવાથી પગની બળતરા મટે છે.

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.

છાતીની બળતરા ઉપર જીરા અને ઘાણાનું ચૂર્ણ સાકર સાથે દિવસમાં બે વખત લેવું.

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

તો આ ઘરેલું ઉપાય આપને એસિડિટીની બીમારી કરશે છુમંતર

સફેદ કાંદાના રસમાં સાકર નાખીને પીવાથી એસિડિટી મટે છે.

અનાનસના ટુકડા પર સાકર અને મરી ભભરાવીને ખાવાથી એમાં ઘટાડો થાય છે.

આમળાંનો રસ એક ચમચી, કાળી દ્રાક્ષ અને મધ અડધી ચમચી ભેગું કરીને ખાવાથી એસિડિટીમાં રાહત થાય છે.

કોળાના રસમાં સાકર નાખીને પીવાથી એસિડિટી મટે છે.

અડધો લિટર પાણીમાં એક લીબુનો રસ નાખી, એમાં અડધી ચમચી સાકર ઉમેરી, બપોરના જમવાના અડધો કલાક પહેલાં પીવાથી એસિડિટી મટે છે. દહીં મેળવીને ખાવાથી એસિડિટી દૂર થાય છે.

### (૨૩) મોઢામાં ચાંદા પડવા:

#### મોઢામાં ચાંદા પડવા

પીંપરમીટ ઓઇલ (તેલ) મોઢામાં ચાંદા પર લગાડવાથી દર્દ નરમ પડે છે.

કોપરાનું તેલના થોડા ટીપા લગાડવાથી અથવા ખમણેલું કોપરું ચાવવાથી મોઢામાં ચાંદા પર ફરક પડે છે.

પાન પર કાથો લગાડીને ખાવાથી મોઢામાં ચાંદા પર કોહવાણ અટકે છે.

ઘાણા પાઉડરને ચાંદી પડી હોય ત્યાં એક મિનિટ માટે રાખી ગળી જાવ. મોંમાં પડેલી ચાંદી દૂર થઈ જશે.

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

મુખમાં ચાંદી જેઠીમઘ ઘી-સાકર સાથે ચાટવું કે તેનું ચૂર્ણ દૂધમાં પીવું. જેઠીમઘનો કોરો પાવડર સીધો ચાંદી પર વારંવાર લગાવવો.

મોંમાં છાલા પડ્યા હોય તો તુલસી અને ચમેલીના પાન ચાવવાથી ફાયદો થાય છે.

### (૨૪) ખીલ-ચામડીનાડાઘ-કરચલી:

#### ખીલના ઘરગથ્થું ઉપાયો:

મઘ ખીલનો અકસિર ઉપાય છે. તેના કારણે બેક્ટેરિયા મારે છે અને ખીલમુક્ત ત્વચા મળે છે.

તાજા દૂધની મલાઈની સાથે લીંબુના રસના થોડા ટીપાં ઉમેરીને તેને ચહેરા પર લગાડો.

ફટકડી અને કાળા મરીને પાવડર સરખા પ્રમાણમાં લઈને ખીલ પર લગાડો.

કાચા બટાટાની છાલ ઉતારીને તેને છીણી લો. તેને મલમલના કપડામાં ચુસ્ત રીતે બાંધી દો. આને 5 મિનીટ સુધી તમારા ચહેરા પર ગોળ ગોળ ફેરવો અને પછી તમારો ચહેરો ધોઈ લો.

તુલસીના સૂકા પાનનો પાવડર અને હળદર મિક્સ કરીને ગુલાબજળ સાથે ફેસપેક તૈયાર કરીને લગાડો.

દિવસમાં 3-4 વાર તમારો ચહેરો ધૂઓ અને તૈલીય ત્વચા હોય તો વોટર બેસ્ડ ફેસવોશ સાથે સાફ કરો.

વારંવાર તમારા ચહેરાને ન અડો. જ્યારે પણ હાથ અડાડો ત્યારે હાથ ધોયા બાદ જ તમારા ચહેરાને સ્પર્શ કરો. ગંદા હાથને કારણે ત્વચા પર બેક્ટેરિયા ફેલાઈ શકે છે જેનાથી ખીલ વધુ ફેલાય છે

ખીલ માટે લીંબુનો રસ પીવો.

કાકડીના પાન અથવા કાકડીના કટકા ખીલ પર લગાડો.

ખીલ માટે લવીંગવાળો મોઢાનો માસ્ક અથવા મેથીના પાનનો અર્ક લગાડીને રાતના સૂઈ જવું. અને સવારે ઘોઈ નાખવું.

ખીલ માટે એક ચમચી હળદરનો પાવડર અને ૧ ચમચી કુદીનાનો રસ અથવા કોથમીરના રસનું મિશ્રણ લગાડવું. સૂતા પહેલા કાઢી નાખવું.

જુવાનીમાં મોઢા પર થતા ખીલ ઉપર દૂધમાં ઘસીને તે દૂધ ગાલ પર ચોપડવું.

લીંબુની છાલ ખીલ ઉપર લગાવવાથી ખીલ દૂર થશે.

તુલસીનો રસ ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ દૂર થશે

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

ખીલ મટાડવા માટે લીંબુના રસમાં સરસવના દાણાઅને થોડું સિંધવ ખીલ પર લગાડવું.

ખીલ પર મૂળાના પાનનો રસ લગાડવાથી અઠવાડિયામાં ખીલ મટે છે.

સંતરાની છાલનો ભૂકો પાણીમાં નાખીને ખીલની આસપાસ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

એક લીટર જેટલું પાણી પીઓ જેથી કરીને ચામડીમાં ચળકાટ આવશે.

હળદર અને લીંબુના રસ મિશ્ર કરી ખીલના ડાઘ પર લગાડવાથી ડાઘ દૂર થાય છે.

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

ત્વચા પર ડાઘ અને ઘબ્બા હોય તો સરસિયાના તેલમાં ચપટી મીઠું નાખીને એનાથી માલિશ કરો. ડાઘા જરૂર ઓછા થશે.

જાયફળ વાટીને ચહેરા પર લગાડવાથી કરચલીઓ દૂર થાય છે.

ચહેરા તથા ગરદન પરની કાળાશ દૂર કરવા માટે કુદીનાના પાન વાટીને તે અર્ક કાઢીને ૩ વડે ચહેરા તથા ગરદન પર લગાવી વીસ મિનિટ પછી ચહેરો ઘોઈ નાખવો.

## ખીલ અને ખીલના ડાઘ

ખીલ થયા હોય તો ચહેરા પર નારંગીની છાલ ઘસવાથી ફાયદો થાય છે.

તલનો જુનો ખોળ ગાયના મુત્રમાં કાલવી મોં ઉપર લેપ કરવાથી યુવાનીમાં થતા ખીલ દુર થાય છે.

પાકા, ખુબ ગળી ગયેલા પપૈયાને છોલી, છુંદીને ચહેરા પર થોડો સમય માલીશ કરવી-મસળવું. ૧૫-૨૦ મીનીટ બાદ સુકાવા લાગે ત્યારે પાણીથી ઘોઈ નાખી જાડા ટુવાલ વડે સારી રીતે લુછી જલદી તલનું તેલ કે કોપરેલ ચોપડવું. એક અઠવાડીયા સુધી આ પ્રમાણે કરવાથી ચહેરા પરના ખીલ, ડાઘ વગેરે દુર થઈ ચહેરો ખુબ જ સુંદર દેખાય છે અને ચહેરાનું તેજ વધે છે. ચહેરાની કરચલીઓ, કાળાશ અને મેલ દુર થાય છે, ચહેરા પર કોમળતા અને કાંતી આવે છે.

પાકાં ટામેટાં સમારીને ખીલ પર બરાબર ઘસવાં. બેચાર કલાક એમ જ રહેવા દેવું. ત્યાર બાદ હુંફાળા પાણીથી ઘોઈ નાખવું. આનાથી ચહેરાના ખીલ મટી જાય છે.

જાંબુના ઠળીયાને પાણીમાં ઘસી ચોપડવાથી યુવાનીને લીધે થતા મોં પરના ખીલ મટે છે.

સવારે અને રાત્રે બાવળ, લીમડો કે વડવાઈનું દાતણ કરી એના કુયાને મોં પર પાંચેક મીનીટ ઘસતા રહેવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે.

ટંકણખાર ગુલાબજળમાં મેળવી લગાડવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે.

બદામને માખણમાં ખુબ ઘસી તેનો મોં પર લેપ કરવાથી કે માલીશ કરવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે.

ગુલાબજળમાં સુખડ ઘસીને લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

આમળાં દુધમાં ઘસી મોં પર જાડો લેપ કરવાથી ખીલ મટે છે.

કેરીની ગોટલી ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

લીમડા કે કુદીનાનાં પાન વાટી તેનો રસ ખીલ પર લગાવવાથી ખીલ મટી જાય છે.

તાજું લીંબુ કાપી દર બે કલાકે ખીલ પર બે-ત્રણ મીનીટ ઘસતા રહેવાથી ખીલ મટી જાય છે. (૧૪) લોધર, ઘાણા અને ઘોડાવજને પાણીમાં લસોટી લેપ કરવાથી ખીલ મટે છે.

દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે કાચા પપૈયાનું ક્ષીર(દુધ) ખીલ પર ચોપડતા રહેવાથી ખીલ મટી જાય છે.

શીમળાના કાંટા ખીલનું ઉત્તમ ઔષધ છે. શીમળાના કાંટાનું ખુબ બારીક અડધી ચમચી ચુર્ણ એટલી જ મસુરની દાળના લોટ સાથે મીશ્ર કરી, થોડું દુધ ઉમેરી, ખુબ હલાવી, પેસ્ટ બનાવી સવાર-સાંજ અડધો કલાક ચહેરા પર લગાડી રાખવું.

જ્યારે પેસ્ટ સુકાઈ જાય ત્યારે સ્વચ્છ પાણીથી ઘોઈ લેવું. થોડા દીવસો આ ઉપચાર કરવાથી ખીલ, ખીલના ડાઘા અને ચહેરાની ગ્રંથપ-કાળાશ મટે છે. આ ઉપચાર વખતે ઉચીત પરેજી પાળવી.

છાસ વડે ચહેરો ધોવાથી ખીલના ડાઘ, મોં પરની કાળાશ અને ચીકાશ દુર થાય છે.

વડના દુધમાં મસુરની દાળ પીસી લેપ કરવાથી ખીલના કાળા ડાઘ મટે છે.

ચોખાનો ઝીણો લોટ અથવા રાંધેલો ભાત દરરોજ ચહેરા પર ઘસવાથી ખીલના ડાઘ દુર થાય છે.-સાભાર:વલ્લભગાંડા

બે કેસરનાં તાંતણાને એક ચમચી મલાઈમાં એક કલાક સુધી રહેવા દો,

જ્યારે તેનો રંગ નારંગીના રંગ બરાબર થઈ જાય ત્યારે ચહેરાની કરચલી, ડાઘા-ઘબ્બાં, નિશાન વાળા ભાગ પર લગાડીને 5થી 10 મિનિટ મસાજ કરો અને પછી લગભગ 30 મિનિટ સુધી તેને રહેવા દો

અને પછી સાદા પાણીથી મો ધોઈ લો. સતત 7 દિવસ સુધી આમ કરવાથી તમારા ચહેરાના ડાઘ ઘબ્બામાંથી છુટકારો મળી જશે.

### આંખો નીચે કાળા કુંડાળા:

રાત્રે બદામને પાણીમાં પલાળી રાખો સવારે તે બદામને પીસી લો તેમાં લિંબૂના ચાર ટીપા મેળવી આંખોની આસપાસ લગાવો

ડાર્ક સર્કલ્સ દુર કરવા ખીરા (કાકડી) સૌથી યોગ્ય ઉપાય છે. ખીરામાં કુદીનાની પત્તીઓ મિક્સ કરી પીસી લો અને આ પેસ્ટ તમારા ડાર્ક સર્કલ્સ પર લગાવો. 10 દિવસમાં જ ફાયદો જોઈ શકશો

દિવસમાં બને એટલું વધારે પાણી પીઓ, ઓછામાં ઓછું અઢી લિટર તો પાણી પીવું જ જોઈએ.

ચિંતા ઓછી કરો, કામનો ભાર તમારા સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ પ્રભાવ પાડે છે. દરરોજ યોગા અને નિયમિત કસરત કરો

દરરોજ એક ફળ જરૂર ખાવો. બને તો દરરોજનું એક સફરજન ખાવો

### ચહેરાની ત્વચા:

બે ચમચી બેસન, હળદર પાવડર, ગુલાબજળ અને મધ ભેળવીને પેસ્ટ બનાવો. આને ચહેરા, હાથ-પગ અને ગરદન પર લગાડો. 10 મિનીટ પછી ઘોઈ લો. આનાથી ત્વચામાં નિખાર આવશે.

કાચા દુધમાં હળદર ભેળવીને પેસ્ટ બનાવો. તેને ચહેરા અને હાથ પગ પર લગાડો. 10 મિનીટ પછી ઘોઈ લો. ત્વચામાં નિખાર આવી જશે.

હોઠને સુંદર અને મુલાયમ બનાવી રાખવા માટે રાત્રે સૂતા પહેલા દૂધની મલાઈ લગાડો અને સવારે ઠંડા પાણીથી ઘોઈ લો.

આંખોમાં બળતરા અને કાળા કુંડાળાને ઓછા કરવા માટે રાતે સૂતી વખતે આંખો પર ઠંડા દૂધના પૂમડાં લગાડીને રાખો.

8-10 દિવસમાં એક વાર ચહેરાને સ્ટિમ અવશ્ય આપો. આ પાણીમાં ફૂદીનો, તુલસીના પાન, લીંબુનો રસ અને મીઠું મિક્સ કરો. નાસ લીધા પછી આ જ નવશેકા પાણીમાં 5 મિનીટ સુધી હાથને પલાળીને રાખો. હાથની ત્વચામાં પણ નિખાર આવશે.

## (૨૫) સંધિવા, કમર-સાંધાનો દુઃખાવો, અંગ જકડાઈ જવું :

### સંધિવા, સાંધાનો દુઃખાવો:

સાંધાના દુઃખાવાથી 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 દુઃખાવામાં તાત્કાલિક રાહત થશે.

રાઈના તેલ સાથે કાંદાનો રસ મેળવીને માલીશ કરવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે.

આદુના રસમાં સહેજ મીઠું નાંખી તેનું માલીશ કરવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે, ડોકી રહી ગઈ હોય તો તે મટે છે.

જાયફળને સરસીયાના તેલમાં ઘસી માલીશ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છુટા પડે છે, અને સંધિવા મટે છે.

લવીંગનુ તેલ ઘસવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે.

સૂંઠનો ઉકાળો કરી તેમાં એક ચમચી દિવેલ નાંખીને પીવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે.

કાચા 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.

સંધિવામાં આવતા સોજા પર અજમાનું તેલ લગાવવાથી ફાયદો થાય છે.

મેથીને લોઢી પર શેકી બારીક કશ કરી લો. આ પાઉડર સવાર-સાંજ એક-એક ચમચી પાણી સાથે લેવાથી કમરના દુઃખાવા અને સંધિવામાં આરામ મળે 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 એક કિલો લઈ સાંજે પાણીમાં પલાળો. સવારે તેનાં ફેતરાં ઉખાડીને તેનો ગર્ભ તડકામાં સૂકવી દો. સુકાયા બાદ તેનું ચૂર્ણ બનાવી ત્રણ ગ્રામ ચૂર્ણ સાથે એક 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.

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

સાંધાના દુઃખાવામાં એક ગ્લાસ પાણીમાં લીંબૂ નીચોવીને દિવસમાં આઠ થી દસ વાર પીવો - સાંધા પર લીમડાના તેલની હલકી માલિશ કરવા પર આરામ મળે છે

ધુંટણની 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 ધુંટણની પીડામાં રાહત થશે. જ્યાં સુધી આરામ ન મળે ત્યાં સુધી આ ઔષધિનો પ્રયોગ કરો.

સંધિવાતથી ઝલાયેલા શરીર માટે એક નાની ચમચી મેથી અને સૂંઠનું ચૂર્ણ લેવું.

ગાંઠિયો વા (સંધિવા) રોજ અખરોટનું સેવન કરવાથી રક્તશુદ્ધિ થઈ દર્દ મટે છે.

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

દોઢ બે તોલા મેથી રોજ ફાકવાથી વા મટે છે.

સર્વે પ્રકારના વા ઉપર લસણની છોલેલી કળીઓ તોલા ચાર 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.

વાતરોગથી શરીર જકડાઈ જાય ત્યારે મરીના ચૂર્ણને બારીક વાટી શરીર પર તેનો લેપ કરવો.

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.

ધંતુરાનાં પાનનો આઠસો ગ્રામ રસ કાઢી, તેમાં દસ ગ્રામ હળદર અને બસોપચાસ 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.

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

કોઇપણ પ્રકારના શુભ પડખા, છાતી, હૃદય કે માથામાં દુઃખાવો હોય તો તુલસીનો રસ ગરમ કરી તેના પર માલિશ કરવાથી તરત આરામ થાય છે અને બે ચમચી તુલસીનો રસ પી જવો.

જીરું, હિંગ અને સિંધવની ફાકી ઘી સાથે લેવાથી શૂળ મટે છે.

સુંઠ, સાહજોરા અને હિંગનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી સર્વ પ્રકારના શૂળ મટે છે.

બદામનું તેલ સંધિવા પર ચોળવાથી લાભ થાય છે

## દુઃખાવો

નગોડનાં પાનને કપડામાં બાંધી પાણીમાં ગરમ કરી દુખાવાના ભાગ પર શેક કરવાથી લાભ થાય છે.

નગોડનાં પાનને પાણીમાં ઉકાળી તેની વરાળથી શેક કરવાથી દુખાવો મટે છે.

વડનાં પાકાં સુકવેલાં ટેટાનું ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવાર-સાંજ દુધ સાથે લેવાથી દુખાવો મટે છે. (૪) સ્નાયુઓનો દુખાવો મટાડવામાં દહીં, છાસ, આમલી જેવી ખટાશ સદંતર બંધ કરવી જોઈએ. (૫) વાયુને કારણે સાંધા પાસે દુખાવો હોય તો ૧ કપ જેટલા તાજા ગોમુત્રમાં બે મોટા ચમચા દીવેલ મેળવી દીવસમાં બે વખત પીવાથી મટે છે.

પગની એડી, કેડ, ડોક કે સાંધાના દુખાવામાં સવારે ખાલી પેટે મેથીનો તાજો ઉકાળો પીવાથી થોડા જ દીવસોમાં લાભ થાય છે.

૧-૧ ચમચી ગોમુત્રનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ હુંફાળા દુધ સાથે કે પાણી સાથે લેવાથી વા પ્રધાન દુખાવાઓ મટે છે. પ્રયોગ ઘણા લાંબા સમય સુધી જાળવી રાખવાથી સ્થાયી લાભ થઈ શકે. સર્વ પ્રકારનું શુભ એલચી, શેકેલી હિંગ, જવખાર અને સિંધવનો કાઢો કરી તેમાં એરંડીયું મેળવી આપવાથી કમર, હૃદય, દુંટી, પીઠ, મસ્તક, કર્ણ, નેત્ર વગેરે ઠેકાણે થતું સર્વ પ્રકારનું શુભ મટે છે. દુખતી ડોક પર સહેજ હુંફાળું દીવેલ લગાડી હળવે હાથે દીવસમાં ચારેક વખત દર ચાર કલાકે માલિશ કરવાથી ડોકનો દુખાવો મટે છે. દુખાવામાં ખજૂર ખજૂર ચેતાતંત્રને બળ આપે છે. એ વાતદોષ નાશક છે.

નીચમીત પુરતા પ્રમાણમાં ખજૂરનું સેવન કરતા રહેવાથી જુદા જુદા પ્રકારના દુખાવા મટે છે. શરીરના અમુક સાંધાના

ભાગોમાં કે ક્યારેક આખી નસ દુખે તો તે પાછળ મુખ્ય કારણ વાતદોષ હોય છે, જે ખજુર ખાવાથી મટે છે. છતાં વાતદોષને બદલે બીજું કોઈ કારણ હોય તો પણ ખજુર ચેતાતંત્રને બળ આપતું હોવાથી દુખાવા ઓછા અનુભવાશે. કળતર સુંઠ, તજ, કુદીનો, તુલસીનાં પાન એલચી વગેરેના બોરકુટા ચુર્ણના બનાવેલા ઉકાળાથી કળતર મટે છે.

## આર્થરાઈટીસ

આર્થરાઈટીસમાં પરેજી આર્થરાઈટીસ ધરાવતા દરેક દર્દીને જુદો જુદો આહાર માફક આવે છે. આથી બધા જ દર્દીઓ માટે કોઈ સર્વસામાન્ય આહાર નીશ્ચીત કરી શકાય નહીં. વધુ વજન ધરાવતા આર્થરાઈટીસના દર્દીઓમાં દર્દની તકલીફ વધુ જોવા મળે છે. શરીરમાં સોજો ઉત્પન્ન કરનાર દરેક આહાર દ્રવ્ય આર્થરાઈટીસના દર્દીનો હુમલો લાવી શકે છે. લોહીમાં પ્યુરીન તત્ત્વ ભળે તેવા આલ્કોહોલ પણ આર્થરાઈટીસને વીષમ બનાવે છે. આથી આ દર્દીઓએ વજનને સમતોલ રાખતો પોષક દ્રવ્યથી ભરપુર આહાર લેવો જોઈએ. એલર્જી હોય તેવી વસ્તુઓ સીવાયની જાતને માફક આવતી તમામ ચીજો ખાવી જોઈએ. તમાકુ, ધુમ્રપાન અને દારુ-આલ્કોહોલ સદંતર બંધ કરવાં જોઈએ. ફળો અને શાકભાજીનો ઉપયોગ વધુ કરવો જોઈએ.

રોજ બે ચમચી ઓલીવ ઓઈલ લેવાથી અને રોજ ત્રણ અખરોટ ખાવાથી ઓસ્ટીઓ આર્થરાઈટીસ અને રુમેટોઈડ આર્થરાઈટીસના દુખાવામાં ઘણી રાહત મળે છે.

કુશળ કુદરતી ઉપચારક કેળાં અને સફરજન આ બે ફળોના પ્રયોગ કરાવી આર્થરાઈટીસમાંથી દર્દીને મુક્તિ અપાવી શકે છે.

દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ મોટો ચમચો મધ નીચમીત ચાટવાથી આર્થરાઈટીસ, ગાઉટ તથા અન્ય સાંધાના રોગો મટે છે, કેમ કે મધ શરીરમાં એકઠો થયેલો યુરીક એસીડ ઝડપથી બહાર ફેંકી દે છે.

## સાંધાના દુખાવાથી છુટકારો કેવી રીતે મેળવવો?(યોગ ભગાવે રોગ)

### યોગ ભગાવે રોગ - બાબા રામદેવ

અમુક વર્ષ પહેલાં ચિકનગુનિયાના રોગે લોકોને ભારે પરેશાન કરેલા. સાંધોઓને પકડીને પજવતા આ રોગમાંથી લોકો ઉગરી ગયા છે, પણ સાંધા દુઃખવાનાં કારણો ક્યાં ઓછા છે. શરીરમાં જ્યારે અમ્લ તત્ત્વ વધે છે ત્યારે સાંધાઓમાં દુખાવો થાય છે. શરીરમાં વાયુનો પ્રકોપ વધે ત્યારે પણ દૂષિત પદાર્થ સાંધાઓમાં જમા થાય છે, જેથી દરદ થાય છે. અમ્લતા અને વાયુને કારણે લોહીમાં વિકાર આવવાથી શરીર જ્વરથી પીડાવા લાગે છે અને સાંધાઓમાં સોજા આવી જાય છે. ધીરે ધીરે આ રોગ આખા શરીરના સાંધાઓમાં ફેલાય છે. જેથી રોગી હરવા-ફરવા-બેસવાનું કપરું બનતું જાય છે. રક્ત દૂષિત થવાથી જ રોગ થાય છે. લોહીમાં અમ્લતત્ત્વનો ઓક્સીલિક એસિડ વધુ બને છે, જે શરીરના સાંધાઓમાં જમા થઈ સોજા, દરદ તથા જકડન પેદા કરે છે. જે રોગનું મુખ્ય કારણ છે.

### પ્રાકૃતિક ઉપચાર :

- સૌ પહેલો ઉપચાર ત્રિકુળા ચૂરણથી પેટ સાફ રાખો. હૂંકાળા ગરમ પાણી સાથે એક ચમચી ત્રિકુળા ચૂરણ રાત્રે સૂતી વખતે લેવું જોઈએ.
- સ્નાન કરવાના ટબમાં ૧૦૦ ગ્રામ મેગ્નેશિયા મીઠું તથા ૧૦૦ ગ્રામ ખાવાનું મીઠું ગરમ પાણીમાં નાખી અડધા કલાક સુધી રોગીને તેમાં સૂવડાવવો જોઈએ અને બધા જ સાંધાઓ તથા શરીર પર ટોવેલ વડે પાણીમાં માલિશ કરવી જોઈએ. જ્યાં સુધી રોગી ટબમાં રહે ત્યાં સુધી માથા પર ઠંડા પાણીમાં પલાળેલો ટોવેલ રાખવો. માથા પર ગરમ પાણી નાંખવું નહીં અને જો ગરમી હોય તો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરાવડાવો. અને શરદી હોય તો શરીર કોરું કરી કપડાં પહેરાવી બાથરૂમથી બહાર લાવો. તે પછી ૩૦ મિનિટ અથવા એક કલાક સુધી રોગીને સૂવડાવી દો. સૂવડાવ્યા પહેલાં થોડો વ્યાયામ કરાવો કે જેથી સાંધાઓમાં જમા થયેલો વિકાર છૂટો પડે. બાથટબ ન હોય તો ૧૦ મિનિટ બાષ્પ સ્નાન અથવા ગરમ પાણીથી સ્નાન કરાવો. ૩૦ મિનિટ તડકામાં બેસાડો. તડકામાં બેસી શરીર તથા સાંધાઓની માલિશ આયુર્વેદિક તેલથી કરો અથવા લાલ રંગની શીશીમાં નાળિયેરના તેલને ૨૦-૨૫ દિવસ સુધી તડકામાં રાખો. આમ કરવાથી આ તેલ પણ માલિશ કરવાલાયક બની જશે. જ્યારે તડકામાં શરીર સારી રીતે ગરમ થઈ જાય ત્યારે સાંધાઓનું હલનચલન કરો અને પૂરતો વ્યાયામ કરો.

### યૌગિક ઉપચાર :

- દરરોજ ૩૦ મિનિટ સુધી યોગનિદ્રાનો અભ્યાસ કરી શરીરને શિથિલ કરવાથી પણ ખાસ આરામ મળે છે.
- યોગોપચાર પણ પ્રાકૃતિક ઉપચારનો જ એક ખાસ ભાગ છે - રોગી કુંજલ, જલનેતિ તથા સૂત્રનેતિનો અભ્યાસ કરી શરીરને શુદ્ધ રાખે.
- દરદ અને સોજો ઘટે અથવા સાંધા ખૂલે ત્યારે યોગાસનોનો અભ્યાસ શરૂ કરી દો. સૂર્ય નમસ્કાર, કટિ ચક્રાસન, વજ્રાસન, મકરાસન, પવનમુક્તાસનનો અભ્યાસ કરવાથી સાંધાઓના દુખાવામાં ખાસ લાભ થાય છે.
- જો દરદ અને સોજા ઘૂંટણોમાં, કાંડામાં, કોણી કે ખભામાં હોય તો તે જગ્યાએ ૩ મિનિટ ગરમ, ૨ મિનિટ ઠંડો શેક કરો. તેની માલિશ કરો. તથા સાંધાઓને વ્યાયામ આપો.

### આહાર ચિકિત્સા :

- દરેક રોગનું મૂળ ભોજનમાં રહેલું હોય છે. યોગ્ય આહાર લેવામાં ન આવે તો ભલભલો ઉપચાર પણ કામ આવતો નથી. આ રોગમાં એવું ભોજન લેવું જોઈએ, જેમાં નિયમિત વિટામિન 'એ' તથા 'ડી'ની માત્રા વધુ પ્રમાણમાં હોય. પણ ટામેટાં તથા પાલકનું શાક કે રસ હોવો જોઈએ નહીં, કારણ કે તેમાં ઓકઝોલિક એસિડ હોય છે.
- કાચી શાકભાજીના રસ, ખાસ કરીને ગાજર, કાકડી, દૂધી, આદું તથા ફળોના રસ નારંગી, મોસંબી, સફરજન, દાડમ, દ્રાક્ષ વગેરે લેવાથી સાંધાનો દુખાવો, સોજો તથા જકડન થોડાક જ દિવસમાં ઘટી શકે છે.
- આ રોગમાં લસણ તથા આદુનો ઉપયોગ ભરપૂર કરવો જોઈએ. લસણના એક ચમચી રસમાં અડધી ચમચી મધ મેળવી દિવસમાં બે વાર લેવાથી વાયુનો પ્રકોપ ઓછો થાય છે. શાકમાં પણ આનો ઉપયોગ કરો.
- યોગ દ્વારા ચિકિત્સા કરવાથી મોટાભાગે રોગ વધે છે, કારણ કે રોગ શરીરની બહાર નીકળે છે, દબાવજો નહીં. ગભરાવાની જરૂર નથી. ઉપચાર ઓછો કરો અથવા બે ત્રણ દિવસ માટે બંધ કરો. ભોજન પરંજપૂર્વક કરતાં રહે.

### નિયમિત આદુ ખાવ અને આર્થરાઈટીસ ભગાવો

ભારે કસરત કરવાથી જો સ્નાયુઓનો દુખાવો થતો હોય તો કાચું અથવા શેકેલું આદુ તેનો અકસીર ઉપાય હોવાનું તાજેતરમાં સંશોધન કરનાર નિષ્ણાતોએ જણાવ્યું હતું. પરંપરાગત ચીની ઔષધ શાસ્ત્રમાં દર્દશામક તરીકે આદુનો ઉપયોગ સદીઓથી થતો આવ્યો છે. ભારતના દોશીવૈદોમાં પણ આદુ વપરાય છે. પરંતુ વૈજ્ઞાનિક રીતે તેના રસાયણો તપાસીને તેની વિવિધ અસરો તપાસવાનું હવે ચાલુ થયું છે.

### કમરનો દુખાવો:

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.

મેથીને થોડા ઘી માં શેકી તેનો લોટ કરવો, તેમાં ગોળ, ઘી ઉમેરીને લાડુ બનાવી લેવા આ લાડુ આઠથી દસ દિવસ સુધી ખાવાથી કમરનો દુઃખાવો અને સંધીવા મટે છે. જકડાઈ ગયેલા અંગો છુટા પડે છે, હાથે પગે થતી કળતરા 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 હીંગ નાંખી તેલ ગરમ કરી માલિશ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો તથા શરીર જકડાઈ ગયું હોય તો તે મટે છે.

સૂંઠનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે ફાકવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.

અજમો અને ગોળ સરખે ભાગે મેળવી સવાર સાંજ ખાવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.

ખજૂરની પાંચ પીશીનો ઉકાળો કરી તેમાં અર્ધો તોલો મેથી નાંખી પીવાથી કમરનો દુઃખાવો તેમજ દુઃખતાં સાંધામાં આરામ થાય છે.

સૂંઠ અને ગોખરૂ સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી રોજ સવારે પીવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.

એક ચમચી શેકેલી હિંગ થોડા ગરમ પાણીમાં પીવાથી પડખાનો દુઃખાવો મટે છે.

ઘાણા દસ ગ્રામ અને સૂંઠ ત્રણ ગ્રામ લઈ વાટી તેનો ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાંખી પીવાથી પડખાનો દુઃખાવો છાતીનો દુઃખાવો મટે છે.

ડુંગળીનો રસ અને સરસિયાના તેલને બરાબર મેળવી માલિશ કરવાથી વાના દુઃખાવામાં રાહત મળે છે

અજમાને ધીમી આંચ પર તવા પર લઈ શેકી લો તથા તે ઠંડુ પડે ત્યારે ધીમે-ધીમે ચાવીને ગળી જાવ. સતત 7 દિવસો સુધી આ પ્રયોગ કરો તો આઠમા દિવસે કમર દર્દમાં 100 ટકા ચોકક્સ લાભ થશે.

જ્યાં દર્દ થાય છે તે જગ્યાને ત્યાં 5 મિનિટ સુધી ગરમ શેક લો અને બે મિનિટ સુધી ઠંડુ શેક આપો આમ કરવાથી તાત્કાલિક લાભ થશે.

સવારે સુર્યોદયના સમયે 2- 3 માઇલ લાંબી સહેલ પર જનારાને કમર દર્દની ફરિયાદ રહેતી નથી.

## આંકડી-ખેંચ

(૧) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ પાંચ રતી ગોરોચન ચુર્ણ ગુલાબજળ સાથે લેવાથી આંકડી મટે છે. ગોરોચન ચુર્ણ ખુબ મોંઘું હોય છે તેથી અસલી મેળવવું મુશ્કેલ હોય છે. લાંબા દીવસો સુધી પ્રયોગ કરવો પડે છે.

(૨) પાણીમાં પલાળી રાખેલાં અરીઠાના પાણીનાં થોડાં થોડાં ટીપાં નાકમાં મુકતા રહેવાથી આંકડીગુસ્ત વ્યક્તી તરત જ ભાનમાં આવવા લાગે છે. આ જ પ્રયોગ કરતા રહેવાથી આંકડીનો રોગ મટી જાય છે. એની કોઈ આડઅસર નથી.

## (૨૬) મધુમેહ-ડાયાબીટીસ :

સારા પાકા જાંબુને સુકવી બારીક ખાંડી, ચુર્ણ બનાવી પાણી સાથે દિવસમાં બેવાર લેવાથી મધુમેહ મટે છે.

રાતે પનીરના બે કુલ થોડું પાણી લઈ તેમા પલાળી રાખવા. સવારે તેને પાણીમા મસળી નાખી પાણી ગરણીથી ગાળી નાખી તે નરણા કોઠે પી જવું. આમ કરવાથી દીવસે તમારુ બ્લડ સુગર કંટ્રોલમા રહેશે. પનીરના કુલ ગાંધીની દુકાને મ લશે.

લસણને પીસીને તેનું પાણી પીવાથી મધુમેહ મટે છે.

રોજ રાત્રે દોઢથી બે તોલો મેથી પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ખુબ મસળી, ગાળીને પીવાથી મધુમેહ મટે છે.

આમળાનું ચુર્ણ ફાકવાથી મધુમેહમાં રાહત થાય છે.

હળદ ગાંઠિયાને પીસી, ધીમાં શેકી થોડી સાકર મેળવી, રોજ ખાવાથી મધુમેહમાં ખુબ ફાયદો થાય છે.

હરડે, બહેડા, કડવા લીમડાની અંત છાલ, મામેજવો ને જાંબુના ઠળીયા સાથે સરખે ભાગે લઈ બારીક ચુર્ણ કરી સવાર - સાંજ લેવાથી મધુમેહ મટે છે.

હળદર એક ચમચી અને આમળાનું ચુર્ણ એક ચમચી ભેગા કરી રોજ સવાર- સાંજ લેવાથી મધુમેહમાં ખુબ રાહત થશે.

પચાસ ગ્રામ લીલી હળદ, કાળી તુલસીના પાન દસ, બીલીપત્રના પાન ત્રીસ ને વાટી એક ઝલાસ પાણીમાં રાત્રે ભીંજાવી સવારે ખુબ મસળી કપડાથી ગાળી સવારે નયણે કોઠે પીવું. આ પાણી પીધા પછી એક કલાક સુધી કંઈ ખાવું નહીં એકવીસ દિવસ સુધી આ પ્રમાણે લેવાથી મધુમેહ મટે છે.

ડાયાબિટીસ પર કાબૂ મેળવવા પાંચથી દસ મિલિગ્રામ આમળાંના રસમાં પાંચ મિલિગ્રામ હળદર ઉમેરી સવારે ખાલી પેટે પી જવું. હળદળ એક ચમચી અને આમળાંનું ચૂર્ણ એક ચમચી ભેગાં કરી રોજ સવાર-સાંજ લેવાથી ડાયાબિટીસમાં ખૂબ રાહત થાય છે.

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

મેથીના દાણાનો પાઉડર પાણીમાં ભેળવી સવાર-સાંજ તે પાણી પીવાથી ડાયાબિટીસ તેમજ બ્લડપ્રેશરમાં ફાયદો થશે.

આંબાનાં તાજા પાન લો અને એક ઝલાસ પાણીમાં ઉકાળો. આખી રાત રહેવા દો અને બીજે દિવસે સવારે ગાળીને પીઓ. ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થશે.

દિવસના ત્રણ ગ્રેપફ્રુટ્સ પપનસ ત્રણ વખત ખાઓ, ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થશે.

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..

બીલીપત્રનાં પાનને ½ કલાક પાણીમાં પલાડી રાખીને તેને ખૂબ લસોટી તેનો રસ કાઢી પીવાથી ડાયાબિટીસમાં ઉત્તમ પરિણામ આપે છે.

સારા પાકા જાંબુને સૂકવી બારીક ખાંડી ચૂર્ણ બનાવી પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી ડાયાબિટીસમાં રાહત રહેશે.

ઘઉંના જ્વારાનો રસ નિયમિત પીવાથી ડાયાબિટીસ પર રાહત રહે છે

મેથીનાં દાણા રાતનાં પલાડી સવારે ચાવીને ખાવાથી ડાયાબિટીસમાં ફરક પડે છે.

લીમડાનો રસ નિયમિત પીવાથી ડાયાબિટીસ મટે છે.

દરરોજ બે ચમચી લીમડાનો રસ અને ચાર ચમચી કેળાના પાનનો રસ લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ચાર ચમચી આંબાનો રસ પણ ડાયાબિટીસના દર્દી માટે અક્સીર છે.

ડાયાબિટીઝના દર્દી ગોખરુ, હળદર અને આમળાંનું ચૂર્ણ કાયમ લે તો ફાયદો થાય છે.

લીમડાનાં પાનનો રસ નિયમિત પીવાથી ડાયાબિટીઝમાં રાહત રહે છે.

કૂમળાં કારેલાંના નાના કટકા કરી છાંયડામાં સૂકવી, બારીક ભૂકી કરી, દસ ગ્રામ જેટલી ભૂકી સવાર-સાંજ લેવાથી ડાયાબિટીઝમાં ફાયદો થાય છે.

લસણને પીસીને તેનું પાણી પીવાથી ડાયાબિટીસ નિયંત્રણમાં રહે છે.

સારાં પાકાં જાંબુને સૂકવી બારીક ખાંડી, ચૂર્ણ બનાવી પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી ડાયાબિટીઝ કાબૂમાં રહે છે.

આમળાંનું ચૂર્ણ ફાકવાથી ડાયાબિટીઝમાં રાહત થાય છે.

હળદરના ગાંઠયાને પીસી, ઘીમાં શેકી, સાકર મેળવી, રોજ ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

કારેલા ડાયાબિટીસ મટાડવા ઉત્તમ છે. તેને છાંયડામાં સૂકવી તેનો પાવડર બનાવી લો. આ પાવડર દરરોજ એક ચમચી લેવાથી ડાયાબિટીસથી રાહત મળે છે. કારણ કે કારેલા પેંકિયાઝને ઉત્તેજિત કરી ઈન્સ્યુલિનની માત્રા વધારે છે. -તેમાં રહેલાં બિટર્સ અને એલ્કેલાઈડને કારણે તે રક્તશોષક પણ છે. તેના પ્રયોગથી ફોડકી, ડાઘ-ઘબ્બા દુર થાય છે. ચામડીના રોગ મટે છે.

દેશમાં ડાયાબિટીસના દર્દીઓની સંખ્યા કુદકે ને ભુસકે વધી રહી છે. તો ગુજરાતમાં તો દર 10માંથી એક વ્યક્તિ ડાયાબિટીસનો શિકાર છે. તો ચાલો આજે ડાયાબિટીસ દુર કરવાના કેટલાંક ઘરેલું નુસખાઓ જોઈએ.

આમાંથી કોઈ એક નુસખો નિયમીત અપનાવવાથી ડાયાબિટીસના દર્દીને રાહત રહેશે.

## લીંબૂ

ડાયાબિટીસના દર્દીઓને તરસ વધુ પ્રમાણમાં લાગે છે. વારંવાર તરસ લાગવા પર જો લીંબૂ નીચેવીને પાણી પીવામાં આવે તો તરસ સ્થાઈ રૂપે શાંત થાય છે.

## ખીરા (કાકડી)

ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ ભૂખ હોય તેનાથી થોડું ઓછું ભોજન ખાવું જોઈએ. તેમને વારંવાર ભૂખ લાગે છે. તેથી ખીરા ખાઈને તેમની ભૂખ શાંત કરવી જોઈએ.

## ગાજર અને પાલક

ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ ગાજર અને પાલકનો રસ પીવો જોઈએ. તેનાથી આંખની કમજોરી દુર થાય છે.

## શલજમ

ડાયાબિટીસના દર્દીએ દૂધી, પરવર, પાલક, પપૈયુ વગેરેનું સેવન વધુ પ્રમાણમાં રાખવું જોઈએ. શલજમનો પ્રયોગ પણ કરવો જોઈએ. તેનાથી લોહીમાં હાજર શર્કરાનું પ્રમાણ ઘટે છે.



## જાબું

ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે જાબું તો સૌથી અક્સીર છે. જો કહેવામાં આવે કે ડાયાબિટીસના દર્દીમાટે સૌથી ઉત્તમ ફળ કયું તો જાબુંની તોલે કઈ જ ન આવે. તેનો રસ, ગર અને ઠડિયો પણ દર્દીઓ માટે લાભકારી છે.

ઠળીયાને કશ કરી તેનો પાવડર બનાવી દરરોજ ખાવાથી ફાયદો થાય છે તે સ્ટાર્ચને શર્કરામાં બદલે છે. તેનાથી મૂત્રમાં શર્કરાની માત્રા ઓછી થાય છે.

## કારેલા

પ્રાચિન કાળથી કારેલા ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે અક્સિર માનવામાં આવે છે. તેના સેવનથી લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ ઘટે છે. દરરોજ સવારે જો દર્દી કારેલાના રસનો સેવન કરે તો તેને આશ્ચર્યજનક લાભ થઈ શકે છે.

## મેથી

ડાયાબિટીસના ઉપચાર માટે મેથીના દાણાનો પણ પ્રયોગ કરી શકાય છે. બજારમાં પણ દવા કંપનીઓની બનાવેલી મેથી ઉપલબ્ધ છે. રાત્રે પલાળેલી મેથીને દરરોજ સવારે ખાલી પેટે ખાવાથી ફાયદો થાય છે. જો આપ મેથીના પાવડરને પાણી સાથે ફાકી જાઓ તો પણ ફાયદાકારક છે.

## ઘઉં કે જવાર

ઘઉંના પાનમાં રોગનાશક ગુણ હોય છે. ઘઉંના નાના નાના પાદડાંનો રસ અસાધ્ય બીમારીઓ ભગાવવા અક્સીર છે. તેનો રસ મનુષ્યના લોહીનો ચાલીસ ટકા મેલ કાપે છે. તેને ગ્રીન બ્લડ પણ કહેવામાં આવે છે. રોગીને દરરોજ સવાર અને સાંજ અડધો કપ જવારનો તાજા રસ પિવડાવવામાં આવે તો ફાયદો થાય છે.

## ડાયાબીટીસ માટેનો એક સારો ઉપચાર

(૧) ઘઉંનો લોટ-૧૦૦ ગ્રામ (૨) ઝાડનો ગુંદર - ૧૦૦ ગ્રામ (૩) જવ - ૧૦૦ ગ્રામ (૪) ક્લોજી - 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 ઇન્જેક્સન અને ડાયાબીટીસની દવા લેવી પડતી હતી તેમને ઉપરનો પ્રયોગ કરવાથી ડાયાબીટીસ જડમુળથી જતો રહ્યો.



## ડાયાબિટીસ

### લક્ષણો

આપણી સંસ્કૃતિ અને પરંપરાની જેમ આ રોગ પણ એટલો જ જૂનો છે. અગાઉ આ રોગનું નિદાન આટલું સરળ અને ઝડપી ન હતું જેટલું આજે સરળ છે. અગાઉ ડાયાબિટીસના રોગના કારણે મૃત્યુ પામનારાઓની સંખ્યા વધુ હતી. કારણ કે પૂરતી પરેજી અને સારવારનો અભાવ હોવાથી દર્દીઓ મોતનાં શરણે જતાં હતાં. આ રોગ આજે સાયલેન્ટ કિલર તરીકે ઓળખાય છે. પેનક્રિયાસ ગ્રંથિમાં વિકાર થવાથી, લોહીમાં / પેશાબમાં શુગરનું પ્રમાણ વધવાથી રોગીની સ્થિતિ ગંભીર બને છે. જે ઘાતક અને મારક બને છે. જ્યારે લોહીમાં શુગર વધી જાય તો દર્દી બેહોશ થાય છે.

કારણો

(૧) વધારે ભોજન કરવું.

(૨) પરેજી ન પાળવામાં આવે.

પ્રકાર - ૧ ડાયાબિટીસ કહે છે. આ રોગથી દર્દીને જ્યારે ઈજા થાય, હાર્ટએટેક આવે, ઓપરેશન કરવામાં આવે ત્યારે ઈન્ફેક્શન થાય. ત્યારે લોહીમાં શુગરનું પ્રમાણ વધી જાય અને દર્દી બેહોશ થઈ જાય.

પ્રકાર - ૨ ડાયાબિટીસમાં અથવા વગર ઈન્સ્યુલિન પર નિર્ભર ડાયાબિટીના દર્દીની આવી અવસ્થા બને છે.

### શું ધ્યાન રાખશો

બ્લડમાં શુગરને નિયંત્રણમાં રાખો.

બીપી અને રક્તવસાની નિયમિત તપાસ કરાવો. જો વધે તો સારવાર કરાવો.

દર વર્ષે આંખની તપાસ કરાવો. આ તપાસ અંધારામાં કરવી જરૂરી. ઘણી વાર આંખના ફોટા પણ લેવામાં આવે છે.

પગ અને ત્વચાની તપાસ કરાવવી. ઈજા દરમિયાન ચેપ લાગે તો કાળજી રાખવી.

ધૂમ્રપાન બંધ કરો. હાઈ બીપીમાં વ્યસનોથી દૂર રહો.

કિડનીની તપાસ કરાવો. લોહી - પેશાબના નમૂના લઈ તપાસ કરાવવી.

લોહીમાં શુગર ઓછી થવી

મગજને મળતી ઊર્જા ઝલુકોઝના કારણે મળે છે. જ્યારે લોહીમાં ઝલુકોઝ ઓછું થાય ત્યારે તેને હાઈપોગ્લાયસીમિયા કહે છે. તેનાથી મગજને પૂરતી ઊર્જા ન મળે ત્યારે મગજની કામ કરવાની શક્તિ પર અસર પડે છે. ઊંઘ વધુ આવે, થાક લાગે, ચીડિયાપણું જેવાં લક્ષણો છે. હૃદયના ધબકારા વધે છે. કંપનો થાય તેવી અનેક સમસ્યા.

કારણો

વધુ પડતી ડાયાબિટીસના દવાઓ / ગોળીઓ લેવાથી.

વધુ પડતું ઈન્સ્યુલિન લેવાથી

ભોજન ન લેવું.

વધારે પરિશ્રમ, વધારે કેલેરી બળવી.

વધુ પડતો આલ્કોહોલ.

વધુ વ્યાયામ, ઓછું ભોજન લેવાથી.

## લક્ષણો

શરીરનું સમતોલન ગુમાવવું, ધબકારા વધવા, ગભરાટ, માથામાં દુઃખાવો, કંપન, બેચેની થવી, જીવ ગભરાવો, ઊલટીઓ થવી, ઊબકા આવવા, આંખોમાં ઝાંખપ, ઓછું દેખાવું, નશા જેવી બેહોશીની હાલત.

કેવી રીતે બચશો

લોહી - પેશાબની તપાસ નિયમિત રીતે કરાવતા રહો. ખીસ્સામાં ખાટી - મીઠી ગોળીઓ રાખવી અને જરા પણ થાક લાગે ત્યારે ગોળીઓ લેવી.

## ડિપ્રેશનથી ડાયાબિટીસ

ડિપ્રેશન - સ્ટ્રેસના કારણે ટાઈપ - ૨ ડાયાબિટીસ થાય. સ્થૂળતા અને આળસુપણાના કારણે પણ ડાયાબિટીસની સમસ્યા વકરે છે. આવા દર્દીએ કેન્સરની તપાસ પણ સમયાંતરે કરતા રહેવું જરૂરી છે.

## યોગાભ્યાસ

બે વાર સૂર્યનમસ્કાર કરો - આસનો - કમર ચક્રાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, યોગામુદ્રા, વજ્રાસન, પવન મુક્તાસન, હસી પાદોત્તાનાસન વગેરેનો અભ્યાસ કરવો.

## ત્રણ અઠવાડિયા પછી...

ઉષ્ણાસન, સુપ્ત વજ્રાસન, સલભાસન, ધનુરાસન, હલાસન, મકરાસન, સર્વાંગાસન વગેરે કરવાં. આસનો પછી પાંચ મિનિટ શવાસન કરો.

## પ્રાણાયામ

કપાલભાતિ, નાડીશોધન, ભસ્ત્રિકા, ઉડિયાન બંધ લગાવવાનો અભ્યાસ કરવો. અગ્નિસાર ક્રિયા શ્વાસ બહાર કાઢવો. પેટને અંદર લઈ ઉડિયાન બંધ લગાવો. ગરમ - ઠંડા શેક સાંજે લેવા. ઘરે ૧૦ - ૧૫ બાદ યોગ નિદ્રા કરો.

આહારની પરેજી

મેંદાની રોટલી, ચોખા, છોતરાં વગરની દાળો, તળેલી, શેકેલી ચીજો વધુ પ્રમાણમાં ભોજન, મરી - મસાલાવાળો ખોરાક ન લેવો.

સાંજે કાળા મરી, આદુ, ઈલાયચી અને તુલસીની ચા દૂધ નાખી લઈ શકાય.

શરીર ભારે ચરબીવાળું હોય તો ફળ, શાકભાજીઓને સલાડ લેવો. એક વાર જ ભોજન લેવું.

પ્રસન્ન ચિત્ત રાખો. માનસિક તણાવથી દૂર રહો. કલેશ - કંકાસ - ઝઘડો વગેરેથી દૂર રહો. ભોજન કર્યા પછી તરત જ ભારે પરિશ્રમ ન કરો.

ખાંડ - મીઠાઈ ઓછી કરો. શાક, ફળો, સાલડ, જ્યૂસ, કારેલાનો રસ, મેથીનો રસ, આમળાનો રસ, લીંબુ, ચોકર, છોતરાંવાળી દાળ, સંતરાં, અનાનસ, જાંબુ વગેરે લેવા.

બે ભાગ ઘઉં અને એક ભાગ જવ, ચણા, સોયાબીન વગેરેનો લોટ દળી તેમાં મેથી, બથુઆ વગેરે ભેગા કરીને મીક્ષરમાં વાટી લો. આ મીક્ષરને ૬થી ૮ કલાક રાખી મૂકો. તેની સાંજે એક કે બે રોટલી લો. તેની સાથે ફળો, શાકભાજીનો સલાડ લો. એક વાડકી દહીં વગેરે લો.

## ડાયાબિટીસ મટાડવો હોય તો દવા નહીં, બદામ ખાવ

દુનિયામાં ડાયાબિટીસના સૌથી વધુ ૫.૦૮ કરોડ દર્દીઓ ભારતમાં છે, ત્યારે દેશના આરોગ્ય નિષ્ણાતોનું કહેવું છે કે, જીવનશૈલી સાથે સંકળાયેલો આ રોગ મટાડવામાં રોજની એક મુઠ્ઠી બદામ ખાવાથી મદદ મળે છે.

અહીંની ફ્રોન્ટિસ સી-ડોક હોસ્પિટલના ક્લિનિકલ ઓપરેશન હેડ રિતેશ ગુપ્તાએ જણાવ્યું હતું કે, "બદામ ખાવાથી લો ડેન્સિટી કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવામાં અને ઇન્સ્યુલિન સેન્સિટિવિટી વધારવામાં હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે, જેથી જેમને ડાયાબિટીસ ન હોય તેમને આ રોગથી બચવામાં અને ડાયાબિટીસના દર્દીઓને રોગ મટાડવામાં મદદ મળે છે. બદામ ફાયબર, પ્રોટીન અને કેલરીનો આરોગ્યપ્રદ સ્ત્રોત છે."

લોહીમાં શર્કરા (સુગર)નું પ્રમાણ નિયંત્રિત કરતા ઇન્સ્યુલિન હોર્મોનની ઊણપથી ડાયાબિટીસ થતો હોય છે અને થાક, અતિશય તરસ લાગવી તથા વારંવાર પેશાબ લાગવો એ તેના ચિહ્નો છે. ભારતમાં ડાયાબિટીસના દર્દીઓની સંખ્યા વર્ષ ૨૦૩૦ સુધીમાં વધીને ૮.૭ કરોડ થવાની ધારણા છે, જે આંકડો દેશની કુલ વસ્તીના ૮.૪ ટકા હશે. ડાયાબિટીસના કારણે દેશમાં જાહેર સ્વાસ્થ્ય માટે ખતરો ઊભો થયો હોય, બદામને હવે 'હેલ્થ નટ' (ગરવાળું આરોગ્યપ્રદ ફળ) ગણવામાં આવે છે. ડાયાબિટીસ ફાઉન્ડેશન (ઇન્ડિયા)ના ડિરેક્ટર અનુપ મિશ્રાએ કહ્યું હતું કે, "બેઠાડું જીવનશૈલી અને ફાસ્ટ ફૂડના કારણે ભારતીયોને ડાયાબિટીસનું જોખમ વધી જાય છે. ભારતમાં પરંપરાગત આહારનો હિસ્સો રહેલી બદામ પોષણનો ઘણો સારો સ્ત્રોત છે અને ડાયાબિટીસ ભગાડવામાં મદદરૂપ થાય છે."

મુઠ્ઠીભર બદામ ૧૬૪ કેલરી અને ૭ ગ્રામ પ્રોટીન ધરાવે છે, જેનાથી આપણે આહાર પર અંકુશ રાખી શકીએ છીએ. બદામથી બાળકોના હાડકાં પણ મજબૂત બને છે. બદામ નિયમિત રીતે ખાવામાં આવે તો તે ડાયાબિટીસને કંટ્રોલ કરી શકતી હોવાની અમેરિકામાં યુનિવર્સિટી ઓફ મેડિસીન એન્ડ ડેન્ટિસ્ટ્રી (ન્યુજર્સી), વેસ્ટ ચેસ્ટર યુનિવર્સિટી (પેન્સિલવેનિયા) અને લોમા લિન્કા યુનિવર્સિટી (કેલિફોર્નિયા)ના સ્કોલર્સે પણ પુષ્ટિ કરી છે.

## ડાયાબીટીસના દર્દીએ પગનું ધ્યાન ખાસ રાખવું જોઈએ

ડાયાબીટીસ ખતરનાક રોગ છે અને તે ખાસ કરીને ગુજરાતમા કુદકે ને ભૂસકે વધતો જાય છે. મોટી ઉંમરે ન્યુરાઈટીસ થાય તે ઉંમરને કારણે અને કસરત નહીં કરવાને કારણે પણ ડાયાબીટીસવાળા દર્દી જો ધ્યાન રાખે નહીં અને ડાયાબીટીસની સારવાર બરોબર કરે નહીં તો સૌથી પહેલી તકલીફ પગની થશેકારણ ન્યુરાઈટીસ (પગના તળીયા ખોટા પડી જવા, ગાદી પર ચાલતા હોય તેવું લાગવું અને પગમાં ઝણઝણાટી થવી. ટાંકણી વાગતી હોય તેવું લાગવું.)ની તકલીફ વહેલી શરૂ થશે પછી પગમાં કોઈ ઈજા હશેતો જલદી રૂઝ નહીં આવે અને ગેન્ગ્રીન થવાના ચાન્સ વધી જ શળે અને તે આગળ વધે નહીં માટે પગ કાપવો પણ પડે માટે પગની સંભાળ માટે નીચેની વાતો યાદ રાખશો.

૧. ચંપલ કે સેન્ડલને બદલે બુટ અને મોજા પહેરો. ખુલ્લા પગમાં ઈજા થાય. ચંપલ કે સેન્ડલ ઘવાય ત્યારે પણ પગને ઈજા થાય.

૨. પગમાં ચેપ ના લાગે માટે - સવારે અને સાંજે સ્નાન કરતી વખતે પગને સાબુથી બરોબર ઘોઈ નાખી સાફ કરી પાવડર લગાડશો. રાત્રે સુતી વખતે પણ આમ કરશો.
૩. સીગરેટ તમાકુનો ઉપયોગ બંધ કરો.
૪. નરમ સોલવાળા ચંપલ ઘરમાં પહેરો.
૫. પગમાં થોડી પણ ઈજા થઈ હોય તો તેની તાત્કાલીક સારવાર કરો.
૬. કોઈપણ વખતે પગ ભીના થાય તો તેને કોરા કરી નાખો. આંગળીઓ વચ્ચે ભેજ રહી ના જાય તે ખાસ ધ્યાન રાખો.
૭. પગ જ્યારે ઠંડી હોય ત્યારે વધારે ઠંડા થઈ જશે માટે ખાસ પ્રકારના મોજા (ડાયાબેટીક કે ગરમ મોજા) પહેરો.
૮. કસરત કરતીવખતે પણ પગને ઈજા થાય નહીં તે ધ્યાન રાખો.
૯. એન્ટી સેપ્ટીક લોશનથી પગને સાફ કરવાની ટેવ રાખો. જેથી કોઈપણ પ્રકારનો ચેપ પગમાં લાગે નહીં.
૧૦. નિયમિત કસરત અને ગળ્યા ખોરાક નહીં લેવાનું નક્કી કરો.

## ‘ડાયાબિટીસ’ - ગુજરાતીમા ‘મધુપ્રમેહ’:

‘ડાયાબિટીસ’ જેને ગુજરાતીમા ‘મધુપ્રમેહ’ કહેવામાં આવે છે. લોહીની અંદર ખાંડનું પ્રમાણ વધારે થઈ જાય ત્યારે આ દર્દ છે એમ જાણવું. જેનાથી જીવનમા ઉથલ પાથલ મચી જાય છે. જેનાથી શરીરમા કાંતો જરૂર કરતા વધારે ‘ઇન્સ્યુલીન’ ઉત્પન્ન થાય છે યા તો લોહી ગ્રહણ કરીશકે એના કરતા ઓછું. આ દર્દ બે પ્રકારનું છે

૧. ઇન્સ્યુલીન ઉપર આધાર

૨. ‘ઇન્સ્યુલીનની જરૂરત ન હોય

મધુપ્રમેહમા ‘પેન્ક્રિયાસ અને પીટ્યુટરી ગ્લાન્ડ’ બે ની કામ કરવાની અશક્તિ જણાય છે. ઇન્સ્યુલિન એ ખૂબ શક્તિશાળી ‘હોર્મોન’ છે જે હોજરીમા ગ્લુકોઝનો સંગ્રહ કરી તેનું ‘ગ્લાયકોઝોનમા’ રૂપાંતર કરે છે. હરએક વ્યક્તિમા ‘મધુપ્રમેહની’ અસર અલગ અલગ હોઈ શકે.

### મધુપ્રમેહ થવાના કારણ:

૧. વધારે પડતી વાર બાથરૂમ જવું (રાતના મોટેભાગે)
૨. ખૂબ પાણીની તરસ લાગવી.
૩. જેનાથી ગ્લુકોઝ મુત્ર દ્વારા વહી જાય.
૪. મિઠાઈ ખાવાની ઉત્કંઠા
૫. વજન ઉતાવું, શારિરીક અશક્તિ
૬. પગનો દુખાવો
૭. દૃષ્ટિમા ઝંખપ
૮. બેધ્યાનપણું
૯. કોમામા ચાલ્યા જવું
૧૦. કામવાસનામા શુષ્કતા

### પરીક્ષા:

૧. મૂત્રની તપાસ ૨. લોહીની તપાસ  
અ. ભુખ્યા પેટે બ. જમીને

### યોગના પ્રયોગ:

૧. સિથીલીકરણ વ્યાયામ. અ. અગ્નિસાર ક્રિયા જેનાથી પેનક્રિયાસ કામ કરતું થાય. બ. વમન ધૌતિ (અઠવાડિયામા બે વાર) જેનાથી પેનક્રિયાસ સતેજ થાય ક. પરિવૃત્ત ત્રિકોણાસન. ડ. અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રિયાસન ઈ. વક્રાસન

આ પાંચ ઉપાયથી 'અન્નમય કોષ' સરસ રીતે કાર્ય કરે છે.

૨. જ્યારે શ્વાસ લેવામાં અનિયમિતતા જણાય ત્યારે 'પ્રાણમય કોષ' તકલીફમા જાણવો. જેના માટે  
અ. વિભાગીય શ્વાસનો પ્રબંધ કર્યો છે. બ. કપાલભાંતિ ક. ભસ્ત્રીકા ડ. પ્રાણાયામ જેનાથી ચીંતા દૂર થાય છે. (સ્ટ્રેસ)

### ૩. મનોમય કોષ કાજે

અ. ભજન બ. સત્સંગ ક. પ્રાર્થના આ બધાની સુંદર અસર પૂરા શરીર ઉપર થાય છે.

### ૪. વિજ્ઞાનમય કોષ:

પોતાની જાતનું નિરિક્ષણ કરવું. વિવેક બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો. સારા પ્રવચનો સાંભળવા. ડોક્ટરની સલાહ સૂચન અને વડીલની શિખામણ ભરી વાત સાંભળવી.

### ૫. આનંદમય કોષ:

અ. કર્મયોગ દ્વારા કાર્યમા પ્રવૃત્ત રહેવું.  
બ. ખુશખુશાલ વાતાવરણ મા રહેવું.  
ક. શાંતિ પૂર્વક આરામ ભોગવવો.

### સિથિલીકરણ વ્યાયામ;

૧. જગ્યા ઉપર દોડવું ૨. આગળ અને પાછળ વળવું ૩. ધનુરાસન ૪. પવન મુક્તાસન ૫. સૂર્ય નમસ્કાર  
૬. સલભાસન ૭. મત્સ્યાસન ૮. ઉષ્ઠાસન ૯. શવાસન ૧૦. વારાફરતી, સૂઈને પગ ઉંચા કરવા ૧૧ બંને પગ સાથે ઉંચા કરવા ૧૨. નાડી શુદ્ધિ પ્રાણાયામ ૧૩. 'ૐ' નું ધ્યાન ૧૪. નાદ અનુસંધાન અ અ અ, ઉ ઉ ઉ, મ મ મ ૧૫. ભ્રમરી પ્રાણાયામ.

યાદ રહે આ આસન અને પ્રાણાયામ ખૂબ શાંત ચિત્તે કરવા. આસન કરતી વખતે ધ્યાન શ્વાસ ઉપર કેન્દ્રિત કરવું.

### ડાયાબિટીસ માટે પ્રયોગો :

૧ - બીમાર પડયા વિના નિત્યનીરોગી રહીને જીવવું હોય તો શિયાળા દરમિયાન સેવન કરવા યોગ્ય એક રસ પ્રયોગ પણ સૂચવું છું. તાજા રસદાર લીલા આમળાં, કુમળું આદું, લીલી હળદર, તુલસીના તાજા પાન અને કુદીનો આ પાંચ વસ્તુનો પોતાની જરૂરત પ્રમાણે રસ કાઢી વ્યક્તિદીઠ અડધો કપ જેટલો રસ બે ચમચી ચોખ્ખું મધ

મેળવીને પી જવો. આ રસના સેવનથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. ડાયાબિટીસ થતો નથી અને થયો હોય તો એનું જોર ઘટે છે. વર્ષભર પાચનતંત્ર સારું રહે છે. અને શરદી, કફ, ગેસ તથા કબજિયાત જેવા રોગો દૂર રહે છે.

૨ - પાંચ ચમચી જેટલા લીલી ગળોના રસમાં, અથવા એક ચમચી ગળોના ચૂર્ણના ઉકાળાને સાવ ઠંડો કરી, તેમાં એક ચમચી જેટલું મધ નાંખી સવાર- સાંજ આ ઉકાળો તાજેતાજો પીવાથી પ્રમેહમાં ઉત્તમ ફાયદો થાય છે.

૩ - આમળાનો રસ અડધો કપ, લીલી- પીળી હળદરનો રસ ત્રણ ચમચી અને મધ બે ચમચી આ ત્રણે ઔષધ મિશ્ર કરી સવાર- સાંજ પીવાથી બધા પ્રકારના પ્રમેહમાં ફાયદો થાય છે.

૪ - કુંવારપાઠાના જાડા મૂળને- જડને દેવતા પર મકાઈની જેમ શેકી તેની અંદરના એક ચમચી ગરને લસોટી તેમાં બે ચમચી સાકર મિશ્ર કરી સવાર- સાંજ લેવાથી પ્રમેહ મટે છે.

## (૨૭) આંખના રોગો:

### આંખની બળતરા,ગરમી,કચરો:

ક્યારેક આંખમાં દૂધ, કચરો, ચૂનો કે આકડાનું દૂધ પડે તેથી બળતરામાં આંખમાં દીવેલ આંજવાથી આરામ થાય છે.

આંખની બળતરામાં આંખની અંદર અને બહાર માખણ લગાડવાથી બળતરા મટે છે.

આંખની બળતરામાં ઘાણા અને સાકરનું પાણી આંખમાં પાડવું.

ઘાણાને પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી, તે પાણીથી આંખો ધોવાથી દુઃખતી આંખો સારી થાય છે.

નાગરવેલનાં પાનનો રસ આંખમાં નાખવાથી દુઃખતી આંખો સારી થાય છે.

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.

આંખમાં ચૂનો કે એસિડ પડ્યો હોય તો આંખની અંદર અને બહાર ઘી ઘસવાથી રાહત થાય છે.

આંખ લાલ રહેતી હોય તો આંખમાં ઘી આંજવાથી રતાશ દૂર થાય છે.

હળદર, ફટકડી અને આમલીના પાન સરખા પ્રમાણમાં લઈ, તેને વાટી, પોટલી કરી, ગરમ કરીને આંખે શેક કરવાથી આંખોની રતાશ અને બળતરા મટે છે.

દરરોજ સવાર-સાંજ ગુલાબજળનાં ટીપાં આંખોમાં નાખવાથી આંખોની લાલાશ તરત દૂર થાય છે.

રોજ તાજું માખણ ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે. આંખોની રતાશ અને બળતરા મટે છે.

હળદરના ૨-૪ ગાંઠિયા તુવેરની દાળ સાથે બાફી, તે હળદર છાંયડે સૂકવી દિવસમાં બે વાર સૂર્યાસ્ત પહેલાં પાણી સાથે ઘસીને આંખમાં આંજવાથી આંખનું ઝામર, ઘોળા રંગનું ફૂલુ, રાતી રહેતી આંખ, આંખની ઝાંખપ વગેરે દર્દો મટે છે.

ધાણા, વરિયાળી અને સાકર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ બનાવી રોજ જમ્યા પછી પાણી સાથે લેવાથી આંખની બળતરા, આંખમાંથી પાણી પડવું, લાલ આંખ રહેવી, આંખે અંધારા આવવા જેવા દર્દો મટે છે.

આંખમાં ચીપડાં બાઝતાં હોય તો કાંદાના રસમાં ખડી સાકર ઘસીને રાત્રે ૨-૨ ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી આરામ થશે.

આંખમા કચરો પડ્યો હોય તો આંખ ઉપર ગાયના દૂધની ધાર કરવી, કચરો દૂર થશે.

આંખમાં કોઈ તકલીફ હોય તો હળદર તેમાં પણ ઉપયોગી પૂરવાર થાય છે. અડધો કપ ગુલાબજળમાં ચપટી હળદર અને ફટકડી મેળવીને ૨૨ ટીપા આંખોમાં નાંખવાથી આંખની તકલીફ દૂર થાય છે.

સવાર-બપોર અને રાત્રે સુતી વખતે ઠંડા પાણીની છાલક મારીને રોજ આંખ ઘોવાથી આંખના કોઈપણ જાતના રોગો સામે રક્ષણ મળે છે.

આંખ આવે (લાલ થાય) ત્યારે કોથમીર વાટીને તેના તાજા રસનાં બે-બે ટીપાં આંખમાં નાખવાં. કોથમીર સ્વચ્છ લેવી.

નજર ઓછી થતી હોય ત્યારે - આંખમાં દરરોજ બે-બે ટીપાં સવારે અને રાત્રે નાખવાં. ટીપાં નાખવાથી થોડી બળતરા થશે, પરંતુ તે સહન કરવી.

આંખોની બળતરા ઉપર જીરાનું ચૂર્ણ મેળવેલા પાણીથી દિવસમાં બે વખત આંખો ઘોવી.

આંખ આવેલી હોય તો લીંબુનો રસ, મધ, ફટકડી લગાડવાથી ઘણી રાહત થાય છે.

## આંખ આવવી

લીંબુ અને ગુલાબજળનું સમાન માત્રામાં મીશ્રણ કરી એક એક કલાકના અંતરે આંખોમાં આંજવાથી અને હળવો શેક કરવાથી એક જ દિવસમાં આવેલી આંખોમાં રાહત થઈ જાય છે.

એક ચપટી શુદ્ધ ફટકડીને બે ચમચા ગુલાબજળમાં બરાબર ઘુંટી-વાટી એકબે ટીપાં થોડી થોડી વારે આંખમાં આંજતા રહેવાથી આંખ આવવાનો ચેપી રોગ(કજેક્ટીવાઈટીસ) ધીરે ધીરે દૂર થવા લાગે છે.

ઘેટીના દુધનાં પોતાં આંખ પર મુકવાથી આવેલી આંખ મટી જાય છે.

## આંખોની કાળાશ



આંખોની નીચેના કાળા ભાગ પર સરસીયાના તેલનું માલીશ કરવાથી અને સુકાં આંબળાં અને સાકરના ચુર્ણનું સમાન માત્રામાં સવાર-સાંજ પાણી સાથે સેવન કરવાથી આંખો નીચેના કાળા ડાઘ દુર થાય છે.

કાળા તલને મધમાં બારીક વાટી સવાર-સાંજ ધીમે ધીમે ઘસવાથી આઠ-દસ દીવસમાં જ આંખો નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં દુર થાય છે. સાથે સાથે પ્રોટીનયુક્ત આહાર વધુ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ.

બટાટાના રસમાં બેત્રણ ટીપાં ગાજરનો રસ અને કાકડીનો રસ મેળવી રૂનાં પુમડાં બોળી આંખો પર મુકવાથી આંખો નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં દુર થાય છે.

### આંખનાં ફુલાં

હળદરને સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી, બેવડ વાળેલા કપડા વડે ગાળી, શીશીમાં ભરી, તેનાં બબ્બે ટીપાં દીવસમાં બે વાર આંખમાં નાખવાથી દુખતી આંખનાં ફુલાં મટે છે.

હળદરનો ગાંગડો તુવેરની દાળમાં બાફી, છાંચડે સુકવી, પાણીમાં ઘસી સુર્યાસ્ત પહેલાં બે વાર આંખમાં આંજવાથી ધોળાં ફુલાં મટે છે.

આંખમાં ફુલુ પડ્યું હોય તો વડના દુધમાં મધ અને કર્પૂર ઘુંટી આંજણ જેવું બનાવી આંખમાં આંજવું.

ડુંગળીનો ૨૫૦ ગ્રામ રસ કાઢી, તેમાં કપડું પલાળી, છાંચડે સુકવી, તે કપડાની દીવેટ બનાવી, તલના તેલમાં સળગાવી, કાજળ-મેંશ પાડી આંખમાં આંજવાથી ફુલુ મટે છે.

### આંખની આંજણી અને ખંજવાળ

હળદર અને લવીંગને પાણીમાં ઘસીને પાંપણ પર લગાડવાથી ત્રણ દીવસમાં આંજણી મટી જાય છે.

ચણાની દાળને વાટીને પાંપણ પર લગાડવાથી આંજણી મટે છે.

મરી પાણીમાં ઘસી આંજણી ઉપર લેપ કરવાથી આંજણી જલદી પાકીને ફુટી જાય છે. આંખની ખંજવાળ દાડમના તાજા રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં દીવસમાં ચારેક વખત થોડા દીવસ મુકતા રહેવાથી આંખની ખંજવાળ મટે છે.

### આંખનો દુઃખાવો

ગાયના દુધમાં રૂ પલાળી તેની ઉપર ફટકડીની ભુકી છાંટી આંખો પર બાંધવાથી દુઃખતી આંખો મટે છે.



ચાર-પાંચ બદામ રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે છોલીને ખુબ ચાવીને ખાવી. આ પછી થોડી વારે એ બદામ પલાળેલું પાણી પણ પી જવું. પ્રયોગ નીચમીત કરવો અને એક પણ દીવસ ખાલી જવા દેવો નહીં. થોડા જ દીવસોમાં આંખો દુખતી બંધ થઈ જશે.

આંખોને ખુબ શ્રમ પહોંચવાને લીધે આંખો દુખતી હોય તો આદુનો રસ કપડાથી ગાળી બબ્બે ટીપાં મુકવાથી મટે છે. શરુઆતમાં એનાથી આંખમાં બળતરા થશે, પરંતુ પછીથી રાહત માલમ પડશે.

એક ચમચી ઘીમાં એક ચમચી ત્રીફળા ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી આઠ-દશ દીવસમાં આંખનો દુઃખાવો મટે છે.

જામફળીના પાનની પોટીસ રાત્રે સુતી વખતે આંખ પર બાંધવાથી દુઃખતી આંખો મટે છે.

ડુંગળીનો રસ આંખમાં નાખવાથી આંખનો દુઃખાવો મટે છે.

ડુંગળીના રસમાં સાકર મેળવી તેનાં ટીપાં આંખમાં પાડવાથી આંખોની ગરમી દુર થાય છે તેમ જ દુઃખતી આંખોમાં આંજવાથી ફાયદો થાય છે.

સ્વચ્છ કપડાથી ગાળેલા કોથમીરના રસનાં બબ્બે ટીપાં બંને આંખમાં સવાર-સાંજ મુકવાથી દુઃખતી આંખમાં ફાયદો થાય છે. આંખનાં ખીલ, ફુલું, છારી વગેરે પણ મટે છે, એનાથી ચશ્માનો નંબર પણ ઘટે છે.

ઘાણા પાણીમાં પલાળી રાખી મસળી, ગાળી, એ પાણી વડે આંખો ધોવાથી દુઃખતી આંખો મટે છે. શીતળા નીકળે ત્યારે આ પાણીથી રોજ આંખો ધોવાથી આંખોમાં શીતળાના દાણા નીકળતા નથી કે કોઈ જાતની ઈજા થતી નથી.

એક ભાગ સાકર અને ત્રણ ભાગ ઘાણાના બોરકુટા ચુર્ણને ઉકાળેલા પાણીમાં નાખી, એક કલાક ઢાંકી રાખી કપડાથી ગાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી બબ્બે ટીપાં સવાર-સાંજ આંખોમાં નાખવાથી દુખતી આંખો બેત્રણ દીવસમાં મટે છે.

દાડમડીનાં પાન વાટી, આંખો બંધ કરી, તેની ઉપર થેપલી મુકવાથી દુખતી આંખો મટે છે. (૧૨) હળદરને સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી, બેવડ વાળેલા કપડા વડે ગાળી, શીશીમાં ભરી, તેનાં બબ્બે ટીપાં દીવસમાં બે વાર આંખમાં નાખવાથી દુખતી આંખો મટે છે.

સરગવાના પાનના રસમાં સમાન ભાગે મધ મેળવી આંખમાં આંજવાથી દુઃખતી આંખો સારી થાય છે.

નાગરવેલનાં પાનનો રસ આંખોમાં નાખવાથી દુખાવો મટે છે.

### રતાંધળાપણું:

ઘોળા મરીને દહીંમાં અથવા મધમાં ઘસીને સવાર સાંજ આંજવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.

તંદુરસ્ત ગાયના તાજા છાણને કપડાંથી ગાળી તે રસમાં લીંડી પીપર ઘસીને રોજ રાત્રે અંજન કરવાથી રતાંધણાપણું મટે છે.

બકરીના દૂધમાં લવિંગ ઘસીને આંખોમાં નાખવાથી રતાંધણાપણું મટે છે.

પાકાં ટામેટાંનો રસ સવાર-સાંજ પીવાથી આંધળાપણામાં ખૂબ ફાયદો થાય છે.

સાકર અને ઘી સાથે જીરાનું ચૂર્ણ ચાટવાથી રતાંધણાપણું મટે છે.

કાંદાના રસમાં થોડું મીઠું મેળવી તેનાં ટીપાં આંખમાં નાખવાથી રતાંધણાપણું મટે છે.

### યશ્માં, આંખનું તેજ, ફૂલું, છારી, ઝામર:

કોથમીરનો રસ કાઢી, ચોખ્ખા કપડાથી ગાળી, તેનાં બબ્બે ટીપાં આંખમાં નાખવાથી આંખો સારી થાય છે. ખીલ, ફુલું, છારી વગેરે મટે છે, યશ્માંના નંબર ઊતરે છે.

આંખમાં દાડમનો રસ નાખવાથી નંબર ઊતરે છે.

પગના તળિયે કાંસાની વાડકીથી ચોકખું ગાયનું ઘી દસ પંદર મીનીટ ઘસવાથી આંખનું તેજ વધે છે. યશ્માંના નંબર ઘટે છે.

શુદ્ધ મધ અને ખાખરાનો અર્ક સરખે ભાગે લઈ, બરાબર એકરસ કરી, બાટલીમાં ભરી રાખો. રોજ રાત્રે સૂતી વખતે બે-ત્રણ ટીપાં આંખમાં નાખવાથી યશ્માંનાં નંબર ઘટે છે.

ત્રિકુળા ચૂર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ તથા વરિયાળી ૧૦૦ ગ્રામ મેળવી સવાર-સાંજ ૧ ચમચી પાણી અથવા ઘી સાથે લેવાથી આંખોની દષ્ટિ વધે છે.

સરગવાનાં પાનના રસમાં મધ મેળવી આંખમાં આંજવાથી આંખના દરેક પ્રકારના રોગ મટે છે, આંખનું તેજ વધે છે.

આંખમાં ઠંડા પાણીની છાલક રોજ સવાર-સાંજ મારવાથી આંખની ગરમી દૂર થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.

અધકચરા ત્રિકુળા રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ગાળી, પાણી આંખમાં છાંટવાથી આંખોનું તેજ વધે છે.

સાકર પાણીમાં ઘસી તેનો ઘસારો સવાર-સાંજ આંખમાં આંજવાથી આંખોનું ફૂલું મટે છે. આંખ સ્વચ્છ થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.

જાયફળ પાણીમાં ઘસીને તેનો ઘસારો પાપણ તથા આંખની આજુબાજુ ચોપડવાથી આંખની ચળ કે પાણી પડતું હોય તો મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે.

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

હિંગને મધમાં મેળવી, રૂ ની દિવેટ બનાવી, તેને સળગાવી, કાજળ પાડી એ કાજળ આંખમાં આંજવાથી નેત્રસ્ત્રાવ બંધ થઈ આંખોનું તેજ વધે છે.

મોતીચો-ઝામર, વેલ કે આંખના દુઃખાવામાં પેશાબનું અંજન કરવાથી મટી જાય છે.

મધ અને સરગવાનાં પાનનો રસ આંખમાં નાખવાથી આંખના બધા રોગો મટે છે.

જીરાનું ચૂર્ણ રોજ ફાકવાથી આંખોની ગરમી ઓછી થાય છે.

ધાણાને પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી, તે પાણીથી આંખો ઘોવાથી દુઃખતી આંખો સારી થાય છે.

આંખમાં માર લાગેલ હોય, મરચું-મસાલો પડેલ હોય, કોઈ જીવડું પડી ગયું હોય કે ડંખ મારેલ મારેલ હોય, દુખતી હોય, ચીપડા આવતા હોય, પ્રકાશ સહન ન કરી શકે તેમ હોય તો રૂનાં પોતાંને પલાળીને આંખ પર દબાવી રાખવાથી સારો લાભ થાય છે અથવા ગાયના કાચા દૂધને ડ્રોપર વડે રોગીની આંખમાં નાખો તો નેત્રવિકાર મટશે.

સાકર અને તેનાથી ત્રણ ગણા ધાણા લઈ, બન્નેનું ચૂર્ણ કરી, પાણીમાં ઉકાળી, ઠંડુ થાય ત્યારે કપડાંથી ગાળી બાટલીમાં ભરી લેવું, એ પાણીનાં બબ્બે ટીપાં દરરોજ સવાર સાંજ આંખમાં નાખવાથી દુખતી આંખો સારી થાય છે.

તેલ વગરની તુવેરની દાળ, પાણી સાથે પથ્થર પર ઘસી આંખમાં આંજવાથી આંખનું ફૂલું અને જાળું મટે છે.

### આંજણી, વેલ:

મરીને પાણીમાં ઘસીને આંજણી ઉપર લેપ કરવાથી આંજણી જલદી પાકીને ફૂટી જાય છે.

આંજણી ઉપર મરીના ચૂર્ણને બારીક લીસોટી આંજણીના ઉપર લગાડવું.

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.

આંખો દુખતી હોય અને આંખોમાં ખંજવાળ આવતી હોય ત્યારે તેમજ ફૂલા અને ખીલની તકલીફમાં પણ કોથમીરનો રસ હિતકર છે.

મરીનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ તૈયાર કરવું. ભાંગરાના પાન સ્વચ્છ કરી તેને વેલ પર લગાડવું. જેનાથી વેલ દૂર થાય છે એવો શાસ્ત્રોલેખ છે.

## આંખ માટેના ઉપાયો:

- ક્યારેક આંખમાં દૂધ, કચરો, યૂનો કે આકડાનું દૂધ પડે તેથી બળતરામાં આંખમાં દીવેલ આંજવાથી આરામ થાય છે.
- આંખમાં યૂનો કે એસિડ પડ્યો હોય તો આંખની અંદર અને બહાર ઘી ઘસવાથી રાહત થાય છે.
- આંખ લાલ રહેતી હોય તો આંખમાં ઘી આંજવાથી રતાશ દૂર થાય છે.
- હળદરના ૨-૪ ગાંઠિયા તુવેરની દાળ સાથે બાફી, તે હળદર છાંયડે સૂકવી દિવસમાં બે વાર સૂર્યાસ્ત પહેલાં પાણી સાથે ઘસીને આંખમાં આંજવાથી આંખનું ઝામર, ધોળા રંગનું ફૂલુ, રાતી રહેતી આંખ, આંખની ઝાંખપ વગેરે દર્દો મટે છે.
- રોજ તાજું માખણ ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે. આંખોની રતાશ અને બળતરા મટે છે.
- આંખની બળતરામાં આંખની અંદર અને બહાર માખણ લગાડવાથી બળતરા મટે છે.
- ધાણા, વરિયાળી અને સાકર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ બનાવી રોજ જમ્યા પછી પાણી સાથે લેવાથી આંખની બળતરા, આંખમાંથી પાણી પડવું, લાલ આંખ રહેવી, આંખે અંધારા આવવા જેવા દર્દો મટે છે.
- હિંગને મધમાં મેળવી, ૩ ની દિવેટ બનાવી, તેને સળગાવી, કાજળ પાડી એ કાજળ આંખમાં આંજવાથી નેત્રસ્ત્રાવ બંધ થઈ આંખોનું તેજ વધે છે.
- ધોળા મરીને દર્દીમાં અથવા મધમાં ઘસીને સવાર સાંજ આંજવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- મરીને પાણીમાં ઘસીને આંજણી ઉપર લેપ કરવાથી આંજણી જલદી પાકીને ફૂટી જાય છે.
- બકરીના દૂધમાં લવિંગ ઘસીને આંખોમાં નાખવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- પાકાં ટામેટાંનો રસ સવાર-સાંજ પીવાથી આંધળાપણામાં ખૂબ ફાયદો થાય છે.
- સાકર અને ઘી સાથે જીરાનું ચૂર્ણ ચાટવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- કાંદાના રસમાં થોડું મીઠું મેળવી તેનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- આંખમાં ચીપડાં બાઝતાં હોય તો કાંદાના રસમાં ખડી સાકર ઘસીને રાત્રે ૨-૨ ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી આરામ થાય છે.
- સરગવાનાં પાનના રસમાં મધ મેળવી આંખમાં આંજવાથી આંખના દરેક પ્રકારના રોગ મટે છે. અને આંખનું તેજ વધે છે.
- આંખમાં ઠંડા પાણીની છાલક રોજ સવાર-સાંજ મારવાથી આંખની ગરમી દૂર થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.

## (૨૮) એસિડિટી:

અનાનસના ટુકડા પર સાકર અને મરી ભભરાવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.

સફેદ કાંદાના રસમાં સાકર નાખીને પીવાથી એસિડિટી મટે છે.

સફેદ કાંદાને પીસી તેમાં સાકર અને દહીં મેળવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.

આમળાંનો રસ એક ચમચી, કાળી દ્રાક્ષ એક તોલો અને મધ અર્ધી ચમચી ભેગું કરી ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.

એલચી, સાકર અને કોકમની ચટણી બનાવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.

દ્રાક્ષ અને બાળહરડે સરખેભાગે લઈ, એટલી જ સાકર મેળવી, તેની રૂપિયાભાર જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવાથી એસિડિટી મટે છે.

કોળાના રસમાં સાકર નાખીને પીવાથી એસિડિટી મટે છે.

સૂંઠ, ખડી સાકર અને આમળાંનું ચૂર્ણ લેવાથી એસિડિટી મટે છે.

એક ગ્લાસ પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નાંખી તેમાં થોડી સાકર મેળવીને પીવાથી પીત્તનો દાહ મટે છે.

અર્ધા લિટર પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નાખી, અર્ધી ચમચી સાકર નાખી, બપોરના જમવાના અર્ધા કલાક પહેલાં લેવાથી એસિડિટી મટે છે.

ધાણાજીરાનું ચૂર્ણ ખાંડ સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે. જમ્યા પછી છાતીમાં બળતરા થતી હોય તો તે પણ મટે છે.

ગાજરનો રસ પીવાથી એસિડિટી મટે છે.

૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં થોડી સાકર તથા ઘીમાં સાંતળેલા ૪-૫ નંગ કાળાં મરચીનું ચૂર્ણ નાખી સાંજે પીવાથી એસિડિટી મટે છે.

એકથી થી બે ગ્રામ જેટલો ખાવાનો સોડા ધાણાજીરાના ચૂર્ણમાં અથવા સુદર્શન ચૂર્ણમાં નાખી સાંજે પીવાથી એસિડિટી મટે છે.

તુલસીનાં પાનને દહીં કે છાશ સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.

આમળાંનું ચૂર્ણ રોજ સવારે અને રાત્રે એક એક ચમચી લેવાથી એસિડિટી મટે છે.

લીમડાનાં પાન અને આમળાંનો ઉકાળો બનાવી પીવાથી એસિડિટી મટે છે.

ધાણા અને સૂંઠનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.

કુમળા મૂળા અને સાકર મેળવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.

સતાવરીનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.

સંતરાના રસમાં થોડું શેકેલું જીરું અને સિંધાલૂણ નાખીને પીવાથી એસિડિટીમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

અમ્લપિત્ત (એસિડિટી) : કોકમ, એલચી અને સાકર એ ત્રણે વસ્તુને વાટી ચટણી બનાવી દિવસમાં બે વખત એક-એક ચમચી ખાવી.

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

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

### એસિડિટી(અમ્લપિત્ત)-સાભાર:વલ્લભ ગાંડા

એસિડિટી(અમ્લપિત્ત) ભુખ્યા પેટે એસિડિટી થતી નથી. અતીશય તીખા, ખારા, ખાટા, કડવા રસવાળા આહારનો વધારે પડતો કે સતત ઉપયોગ એસિડિટી કરે છે. હોજરીમાં પિત્તનો ભરાવો થાય ત્યારે તે આહાર સાથે ભળી આથો ઉત્પન્ન કરે છે, અને બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરે છે. આથી ગળામાં, છાતીમાં, પેટમાં બળતરા થાય છે. કોઈને શીર:શુભ અને ખાટી, કડવી ઉલટી થાય. જમ્યા પછી બેત્રણ કલાકે, અડધી રાત્રે નરણા કોઠે સવારે આ તકલીફ વધે. આવું થાય ત્યારે એકાદબે ઉપવાસ કરવા. પછી છસાત દીવસ દુધપૌઆ, ખીર, રોટલી અને દુધ જ લેવાં.

સફેદ ડુંગળીને પીસી તેમાં દહીં અને સાકર મેળવી ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.

દ્રાક્ષ અને નાની હરડે સરખે ભાગે લઈ સાકર મેળવી રુપીયાભાર ગોળી બનાવી ખાવી.

કોળાના રસમાં સાકર નાખી પીવું.

ગંઠોડા અને સાકરનું ચુર્ણ લેવું.

સુંઠ, ખડી સાકર અને આમળાંનું ચુર્ણ લેવું.

અડધા લીટર પાણીમાં ૧ લીંબુનો રસ અડધી ચમચી સાકર નાખી જમવાના અડધા કલાક પહેલાં પીવું.

ઘાણા જીરનું ચુર્ણ ખાંડ સાથે લેવું.

૧૦૦થી ૨૦૦ મી.લી. દુધમાં થોડી સાકર તથા ઘીમાં સાંતળેલાં ૪-૫ કાળાં મરીનું ચુર્ણ નાખી સાંજે પીવું.

૧થી ૨ ગ્રામ જેટલો ખાવાનો સોડા ઘાણા-જીરના ચુર્ણમાં અથવા સુદર્શન ચુર્ણમાં મેળવીને લેવું. (૧૦) આમળાંનું ચુર્ણ રોજ સવારે અને સાંજે ૧-૧ ચમચી લેવું.

ઘાણા અને સુંઠનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવું.

સંતરાના રસમાં શેકેલા જીરુંનું ચુર્ણ અને સીંધવ નાખી પીવું.

દરરોજ ભોજન બાદ કે નાસ્તા બાદ એકાદ મોટો ટુકડો કોપરું ખુબ ચાવીને ખાવાથી એસીડીટી મટે છે. લીલું કોપરું અમામાં વધુ લાભ કરે છે - તરોપો નહીં.

હંમેશાં ભોજન કે નાસ્તા બાદ એકાદ કેળું ખાવાથી એસીડીટી થતી નથી. મધુપ્રમેહના દર્દીઓ કાચું કેળું લઈ શકે. એકાદ બે ટુકડા કેળું ખાવાથી પણ એસીડીટી મટી જાય છે. દરરોજ સવાર-સાંજ જમ્યા બાદ ૧-૧ કેળું એલચી અને સાકર ભભરાવી ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.

ઔષધોમાં અવીપત્તીકર ચુર્ણ અને લવણભાસ્કર ચુર્ણ અડધી-અડધી ચમચી સવારે, બપોરે અને સાંજે લેવું. શતાવરી ચુર્ણ, સાકર અને ઘી એક એક ચમચી મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાં. સ્વાદીષ્ટ વીરેચન ચુર્ણ રોજ રાત્રે એક ચમચી લેવું. સાથે સાથે ઉચીત પરેજી પણ જરૂરી છે.

આમળાનો રસ ૧૦ ગ્રામ, પાણીમાં છુંદેલી કાળી દ્રાક્ષ ૧૦ ગ્રામ અને મધ ૫ ગ્રામ એકત્ર કરી પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

૨૫૦ મી.લી. પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નીચોવી ૫ ગ્રામ ખાંડ નાખી દરરોજ બપોરના ભોજનના અર્ધા કલાક પહેલાં પીવાથી એકાદ માસમાં અમ્લપીત્ત મટે છે. આ પીણું કદી પણ ભોજન બાદ પીવું નહીં, નહીંતર હોજરીનો રસ વધુ ખાટો થઈ એસીડીટી વધી જશે.

દ્રાક્ષ અને વરીયાળી રાત્રે ૨૫૦ મી.લી. પાણીમાં ભીંજવી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી તેમાં ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી થોડા દીવસ સુધી પીવાથી અમ્લપીત્ત-ખાટા ઓડકાર, ઉબકા, ખાટી ઉલટી, મોંમાં ફોલ્લા થવા, પેટમાં ભારેપણું વગેરે મટે છે.

૧૦૦ ગ્રામ દ્રાક્ષ, ૧૦૦ ગ્રામ નાની હરડે અને ૨૦૦ ગ્રામ સાકર મેળવી ૧૦-૧૦ ગ્રામની ગોળી કરી લેવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

આમળાંનો મુરબ્બો કે આમળાંનું શરબત લેવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

દ્રાક્ષ, હરડે અને સાકરનું સેવન કરવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

લીંબુના ફુલ અને સંચળને આદુના રસમાં પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

સવારે તુલસીનાં પાન, બપોરે કાકડી અને સાંજે ત્રીફળાનું સેવન કરવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે. (૨૪) અનનાસના કકડા પર મરી તથા સાકર ભભરાવી ખાવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

કારેલાનાં ફુલ અથવા પાનને ઘીમાં શેકી (સ્વાદ માટે સીંધવ મેળવી) ખાવાથી અમ્લપીત્તને લીધે ભોજન કરતાં જ ઉલટી થતી હોય તો તે બંધ થાય છે.

કુમળા મુળા સાકર મેળવી ખાવાથી અથવા તેના પાનના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

કોળાના રસમાં સાકર નાખી પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

ઘોળી ડુંગળી બારીક પીસી, દહીં અને સાકર મેળવી ખાવાથી અમ્લપીત્ત અને ગળાની બળતરા મટે છે.

સુંઠ, આમળાં અને ખડી સાકરનું બારીક ચુર્ણ કરીને લેવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

કોકમ, એલચી અને સાકરની ચટણી બનાવી ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.

એક ચમચો કાળા તલ પાણીમાં પલાળી, વાટી, માખણ કે દહીંમાં મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.

એક ચમચી અવીપત્તીકર ચુર્ણ દુધ સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી એસીડીટી મટે છે.

બદામ, પીસ્તા, અખરોટ, મગફળી જેવો સુકો મેવો થોડા પ્રમાણમાં ખાવાથી એસીડીટીની અસર જતી રહે છે અને આ બધામાં કેલ્શીયમ હોવાથી દાંત મજબૂત થાય છે.

આમળાનો મુરબ્બો કે આમળાનું શરબત લેવાથી અમ્લપીત્તમાં લાલ થાય છે.

લીંબુના ફુલ અને સંચળને આદુના રસમાં પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

સંતકૃપા ચુર્ણ પાણી અથવા લીંબુના શરબતમાં લેવાથી અમ્લપીત્તમાં લાલ થાય છે.

અમ્લપીત્ત અને અલ્સર એ પીત્તનો રોગ હોવાથી દરેક જાતના ખાટા પદાર્થો- દહીં, છાશ, ટામેટાં, આમલી, કોકમ, લીંબુ, કાચી કેરી, કોહું, ખાટાં ફળો, હાંડવો, ઢોકળાં, ઈંડલી, ઢોંસા, બ્રેડ વગેરે આથાવાળા પદાર્થો બીલકુલ બંધ કરવા. તળેલા, વાસી, ભારે, વાચડા, ચીકણા પદાર્થો, મરચું, મરી, લસણ, ડુંગળી, સુંઠ, પીપર, ગંઠોડા, આથાણું, રાયતું, પાપડ, સાકર, વરીયાળી, કાળી દ્રાક્ષ, ધાણા, જીરુ, પાકાં કેળાં, નાળીયેરનું પાણી- વગેરે બધું જ બંધ કરવું.

દરરોજ ભોજન બાદ એક એક ચમચી હરડેનું ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી ચારેક દીવસમાં એસીડીટી મટે છે. લાંબા સમય સુધી પ્રયોગ કરવાથી એસીડીટી જડમુળથી જતી રહે છે.

આખાં આમળાંને વરાળથી બાફી સાકરની ચાસણીમાં ડુબાડી રાખવાં. તેમાંથી રોજ એક આમળું સવારે ખાવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

ગોરસ આમલીનાં બી અને છોડાં કાઢી નાખી માત્ર ગરનું શરબત બનાવી તેમાં જીરુ અને સાકર નાખી પીવાથી પીત્તશમન થઈ એસીડીટી મટે છે.

કડવા પરવળ એટલે પટોલનાં પાનનો રસ પીવાથી એસીડીટી તરત જ શાંત થાય છે.



અરડુસી, ગળો, પીત્તપાપડો, લીમડાની અંતર્ણલ, કરીયાતુ, ભાંગરો, ત્રીફળા અને પરવળનાં પાન સરખા વજને લઈ અધકચરાં ખાંડી અડધા કપ મીશ્રણને બે ઝલાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધો કપ બાકી રહે ત્યારે ગાળી ઠંડુ પાડી મધ સાથે પીવાથી અમ્લપીત્ત(એસીડીટી) મટે છે. આ ઉકાળામાં દશ ઔષધો હોવાથી એને દશાંગ ક્વાથ કહે છે.

કાળી દ્રાક્ષ, સાકર, વરીયાળી અને ધાણાને પાણીમાં પલાળી ખુબ ચોળી, ગાળીને રાત્રે પીવાથી અમ્લપીત્તમાં ફાયદો થાય છે.

અમ્લપીત્તને લીધે માથું એકદમ દુખતું હોય તો સાકરનું પાણી પીવાથી તરત જ ફાયદો થાય છે.

શતાવરીનું ચૂર્ણ ગાયના દુધમાં ઉકાળી એલચી અને સાકર નાખી પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે. (૪૬) એસીડીટીની ફરીયાદ હોય તો દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર નાળીયેરનું પાણી પીવું.

એસીડીટીમાં પરેજી ખારા, ખાટા અને તીખા પદાર્થોનું સેવન ઓછું કરવું. વાસી ખોરાક અને માદક પદાર્થો ન લેવા. રબરના બુટ-ચખ્ખલ ન પહેરવાં. દરેક વસ્તુ ચાવી ચાવીને ખાવી. હળવા-પ્રસન્ન ચીત્તે રહેવું અને વ્યસન છોડી દેવાં.

## (૨૯) અશક્તિ – નબળાઈ:ચક્કર:ડીપ્રેશન

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, પીસ્તાં 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.

### ચક્કર આવવાં

મરીનું ચૂર્ણ સાકર અને ઘી સાથે લેવાથી માથાની ચક્રી, ભ્રમ વગેરે મટે છે.

લીંબુના રસમાં મધ અને પાણી મેળવી પીવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે.

ચક્કર આવવાની ફરીયાદમાં સુકી દ્રાક્ષ (મુનક્કા) ૨૦-૨૫ ગ્રામ લઈ જરૂરી પ્રમાણમાં ગાયના ઘીમાં સાંતળી ધીમે ધીમે બબ્બે ચાર ચાર કરી એકી બેઠકે ખાઈ લેવી. દરરોજ સવાર-સાંજ આ રીતે નીચમીત કરવાથી લાભ થાય છે.

પીપળાનાં પાન કે છાલનો ઉકાળો પીવાથી ચક્કર આવવાની ફરીયાદ મટે છે.

ઘઉંની ગોળવાળી પાતળી રાબ કરી સહેજ ગંઠોડાનો ભુકો નાખી પીવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે.

રોજ સવારે નરણા કોઠે આખું મરી ગળી જવાથી ચક્કર આવતાં મટે છે.

લીંબુના રસમાં મધ અને પાણી મેળવી પીવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે.

### ડીપ્રેશન

પાકી કેરીનો રસ, દુધ, આદુનો રસ અને ખાંડ જરૂરી પ્રમાણમાં એકરસ કરી દરરોજ સવાર સાંજ ધીમે ધીમે પી જવાથી ડીપ્રેશનમાં બહુ ફાયદો થાય છે.

દરરોજ સવારમાં આઠ-દસ તુલસીનાં પાન ચાવી ચાવીને ખાવાથી તથા દર બે કલાકે તુલસીનાં પાન મસળીને સુગંધ ગ્રહણ કરવાથી ડીપ્રેશનમાં લાભ થાય છે. તુલસીનાં પાન દર બે કલાકે મેળવવાં શક્ય ન હોય તો બજારમાં મળતું તુલસીનું સત્ત્વ શીશીમાં ભરી રાખી સુંઘી શકાય. તુલસીનો નીચમીત પ્રયોગ ડીપ્રેશન દુર કરે છે.

દરરોજ સવાર-સાંજ બબ્બે અખરોટ ખુબ ચાવીને ખાવાથી એકાદ મહીનામાં ડીપ્રેશનથી મુક્તી મળે છે. આ પ્રયોગથી બીજા નાના-મોટા મનોવીકાર પણ દુર થાય છે.

### (૩૦) હૃદયની બિમારી બ્લડપ્રેશર:

લસણ પીસીને દૂધમાં પીવાથી લોહીનું દબાણ, બ્લડપ્રેશરમાં ખૂબ ફાયદો થાય છે.

બે ચમચી મધમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થાય છે.

એલચી દાણા અને પીંપરીમૂળ સરખે ભાગે લઈ ઘી સાથે રોજ ખાવાથી હૃદયરોગ મટે છે.

આદુનો રસ અને પાણી સરખે ભાગે મેળવીને પીવાથી હૃદયરોગ મટે છે. હૃદયના રોગીએ ગાજરનો રસ નિયમિત પીવો. તેનાથી હૃદય મજબૂત બને છે અને હૃદયની કાર્યશક્તિ વધે છે.

હૃદયનો દુઃખાવો ઉપડે ત્યારે તુલસીનાં આઠઅદસ પાન અને બે ત્રણ કાળાં મરી ચાવી જવાથી જાદુ જેવી અસર થઈ દુઃખાવો મટે છે.

છાતી, હૃદય કે પડખામાં દુઃખાવો થયો હોય તો ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામ તુલસીનો રસ ગરમ કરીને પીવો, પાનને વાટીને લેપ કરવાથી દુઃખાવો મટે છે.

ડુંગળી-જેનો સલાડના રૂપમાં ઉપયોગ કરી શકાય છે. જેના કારણે લોહીનો પ્રવાહ સારો રહે છે. નબળા હૃદયના લીધે જેમને ગભરામણ થાય છે કે હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે તેમના માટે ડુંગળી લાભદાયક છે.

ટામેટા-જેમાં વિટામિન-સી, બીટાકેરોટીન, લાઈકોપીન, વિટામિન એ અને પોટેશીયમ ભરપુર પ્રમાણમાં હોય છે. તેનાથી હૃદયની બીમારીનો ખતરો ઓછો થાય છે.

દુધી-તેના ઉપયોગથી કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ સામાન્ય થઈ જાય છે. તાજી દુધીના રસમાં ૪ પુદીનાના પાંદડા તથા ૨ તુલસીના પાંદડા નાંખીને દિવસમાં બે વાર પીવું જોઈએ.

લસણ-ભોજનમાં લસણનો ઉપયોગ કરવો. સવારે ભુખ્યા પેટે લસણની બે કળી પાણી સાથે ખાવાથી પણ લાભ થાય છે. ગાજર-વઘેલા ધબકારાને શાંત કરવા માટે ગાજરનો ઉપયોગ ખુબ જ ફાયદાકારક છે. ગાજરનો રસ, શાક તથા સલાડ તરીકે ઉપયોગ થઈ શકે છે.

લીંબુ-દિવસમાં બે ત્રણ વાર મધ સાથે લીંબુનું સેવન કરવું જોઈએ.

મધ-આ એક એવો પદાર્થ છે કે જે લોહીમાં ભળીને શરીરને ઉર્જા આપે છે. તેનાથી હૃદયને શક્તિ મળે છે. થોડી પણ ગભરામણ થાય તો લીંબુ અને મધ લેવાથી આરામ મળે છે.

દાડમ-દરરોજ એક દાડમ ખાવાથી અથવા દાડમનો રસ પીવાથી હૃદય રોગમાં લાભ થાય છે.

આદુ-છાતીમાં કળતર કે શ્વાંસ લેવામાં તકલીફ વખતે આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી આરામ મળે છે.

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

ખાવાપીવામાં સાવધાની રાખવા ઉપરાંત હૃદય રોગમાં પ્રાકૃતિક ઉપચાર જેવા કે વૈજ્ઞાનિક માલિસ, એનીમા, સુર્યસ્નાન, હળવી વરાળનું સ્નાન વગેરે પણ લાભદાયી છે. યૌગિક ઉપચાર તથા અનુલોમ-વિલોમ, ભ્રામરી, ભસિકાના પ્રાણાયામ પણ કરી શકો છો. પરંતુ યોગ્ય માર્ગદર્શન વિના કોઈ સારવાર કે જીવન શૈલી બાબતે નિર્ણય લેવો હિતાવહ નથી. પીપરીમૂળ તથા એલચી બન્ને સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ૩ ગ્રામ જેટલી દવા મધ સાથે લેવાથી કફજન્ય હૃદયરોગ મટે છે.

હાઈબ્લડપ્રેશરના દર્દી માટે પપૈયું ફાયદાકારક હોય છે. તેને રોજ ભૂખ્યા પેટે ચાવીને ખાવું.

લસણ પીસીને દૂધમાં પીવાથી લોહીના દબાણ, બ્લડપ્રેશરમાં ફાયદો થાય છે.

બે ચમચી મધમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થાય છે.

એલચી દાણા અને પીપરી મૂળ સરખે ભાગે લઈ ધી સાથે રોજ ખાવાથી હૃદયરોગમાં ફાયદો થાય છે.

આદુનો રસ અને પાણી સરખે ભાગે મેળવીને પીવાથી બ્લડ પ્રેશરમાં રાહત થાય છે.

હૃદયના રોગીએ ગાજરનો રસ નિયમિત પીવો. તેનાથી હૃદય મજબૂત બને છે અને હૃદયની કાર્યશક્તિ વધે છે.

તાજા રસદાર લીલા આમળાં, કુમળું આદું, લીલી હળદર, તુલસીના તાજા પાન અને કુદીનો આ પાંચ વસ્તુનો પોતાની જરૂરત પ્રમાણે રસ કાઢી વ્યક્તિદીઠ અડધો કપ જેટલો રસ બે ચમચી ચોખ્ખું મધ મેળવીને પી જવો.

લસણનો બાધ ન હોય તેવા લોકો રસ કાઢતી વખતે લીલું-સૂકું લસણ ઉમેરી શકે છે. લસણથી હૃદયરોગ, કોલેસ્ટરોલ, હાઈ બી.પી. અને ગેસના દરદીને ફાયદો થાય છે. શ્વાસ અને શરદી હોય એવા લોકો આમળાની જગ્યાએ અરડૂસીના તાજા પાન ઉમેરી શકે છે.

## હાઈબ્લડ પ્રેશર

તાંબાના વાસણમાં સોનાનો કે ચાંદીનો ૧૦ ગ્રામનો ટુકડો નાખી પાણી અડધું થઈ જાય ત્યાં સુધી ઉકાળો. આ પાણી દીવસમાં બેત્રણ વાર પીવાથી બ્લડપ્રેશર મટે છે.

નારંગી ખાવાથી લોહીનું ઉંચું દબાણ ઘટે છે.

લસણ પીસી દૂધમાં પીવાથી બ્લડપ્રેશરમાં ફાયદો થાય છે. લસણ બ્લડપ્રેશરની રામબાણ ઔષધી છે.

લસણ, કુદીનો, ઘાણા, જીરુ, મરી અને સીંધવની ચટણી બનાવી ખાવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થાય છે.

બે ચમચી મધમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ એકરસ કરી સવાર-સાંજ પીવાથી લોહીનું દબાણ ઓછું થાય છે.

સર્પગંધાનું બેથી ત્રણ ગ્રામ ચુર્ણ દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે ફાકવાથી લોહીનું દબાણ ઘટે છે.

ચોખાનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવું એ હાઈ બ્લડપ્રેશરનો એક ઉપાય છે. ચોખાનું સેવન અન્ય પ્રકારે હાનીકારક ન હોય તો બીજા કોઈ પણ ખોરાક કરતાં ચોખા વધુ પ્રમાણમાં ખાવા. જે લોકો ચોખા વધુ પ્રમાણમાં લેતા હોય છે તેમને લોહીનું ઉંચું દબાણ ભાગ્યે જ હોય છે.

જો લોહીનું દબાણ ખુબ વધી જાય તો તેને તાત્કાલીક નીચું લાવવા માટે પથારીમાં નીચ્છીંત થઈ સુઈ જવું, વીચાર, ભય, ચીંતા છોડી દેવાં, મન શાંત રાખવું અને બરફનો ટુકડો ટુંટી પર મુકી રાખવાથી બ્લડપ્રેશર નોર્મલ થશે. શાકાહારીઓને હાઈબ્લડપ્રેશરની સમસ્યા ઓછી રહે છે. શાકાહારીઓ પોટેશીયમ વધુ લેતા હોવાથી બ્લડપ્રેશર નીચું રહેવાથી હૃદયરોગનો હુમલો અને કીડની ફેઈલ થવા જેવી બીમારીનું જોખમ ઓછું રહે છે.

મેથીને ઝીણી દળી દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે નીચમીત લેવાથી લોહીનું ઉંચું દબાણ હોય તો તે સપ્રમાણ જળવાઈ રહે છે.

ગળો, ગોખરું અને આમળાનું સરખા ભાગે બનાવેલ ચુર્ણ રોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે લેવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થાય છે.

રોજ સવારે સફરજનનો મુરબ્બો ખાવાથી બી.પી. સામાન્ય થઈ જાય છે તથા યાદશક્તિ પણ તેજ બને છે. પાણી કે દુધમાં શુદ્ધ શીલાજીત ઓગાળી પીવાથી બ્લડપ્રેશરનો રોગ થતો નથી અને થયો હોય તો સારો થઈ જાય છે. સર્પગંધા ૧૦૦ ગ્રામ, પુનર્નવા ૫૦ ગ્રામ, અર્જુન ૫૦ ગ્રામ, ગળો ૫૦ ગ્રામ, આમળાં ૫૦ ગ્રામ, જેઠીમધ ૫૦ ગ્રામ અને શંખપુષ્પી ૫૦ ગ્રામ દરેકના ચુર્ણને બરાબર મીશ્ર કરી એકથી બે ગ્રામ જેટલું દીવસમાં બે કે ત્રણ વખત લેવાથી બ્લડપ્રેશર કાબુમાં રહે છે.

### લો બ્લડપ્રેશર

નીચું-લો બીપી ધરાવતા લોકોને ક્યારેક જમ્યા પછી કે ભુખ્યા પેટે ઉભા ઉભા પણ ચક્કર આવે છે. માત્ર બે ઝાસ પાણી પીવાથી બીપી નોર્મલ થઈ જાય છે.

ગાજરનો તાજો રસ એના જેટલા જ દુધમાં મેળવી દરરોજ સવારે લેવાથી લો બ્લડપ્રેશર મટે છે. એનું પ્રમાણ પોતાની જરૂરીયાત મુજબ રાખવું.

ચીત્રકમુળ, અજમો, સંચળ, સુંઠ, મરી, પીપર અને હરડેનું સરખા ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે લેવાથી લો પ્રેશરની બીમારીમાં રાહત થાય છે.

### (૩૧) કમળાના આયુર્વેદ ઉપચારો:

શેરડીને ઝાકળમાં રાખી સવારે તેને ચૂસીને ખાવાથી કમળો મટે છે.

રોજ સવારે ઉઠીને નરણા કોઠે મુળા ખાવાથી થોડા જ દિવસોમાં 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 ત્રિફળાચૂર્ણ 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.

કમળામાં છાસમાં હળદર નાંખીને સેવન કરવાથી લાલ થાય છે.

પાકા કેળામાં ફટકડીનો ભૂકો નાખીને દર્દીને ખવડાવવાથી કમળો મટે છે.

કમળાના રોગથી પીડાતા દર્દીને કાચાં પપૈયાંના 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.

લીમડાની અંતરછાલનો ઉકાળો કરી, તેમાં મધ અને ચપટી સૂંઠ નાંખી સવાર-સાંજ પીવું.

કમળામાં અને બરોળ મોટી થઈ હોય તો એક ચમચી જેટલા કુંવારના રસ સાથે અડધી ચમચી હળદર મિશ્ર કરી સવારે અને રાત્રે આપવાથી સાડું પરિણામ મળે છે.

**કમળો**

૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબૂત બુચ મારી એક અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકાવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ આંતરે દીવસે સવારે કેટલાક દીવસ સુધી પીવાથી કમળો મટે છે. (૨) એરંડાના પાનની દાંડી દહીંમાં વાટી ત્રણથી સાત દીવસ લેવાથી કમળાના રોગીમાં સ્ફુર્તી આવે છે.

ગાયની તાજી છાસમાં કે ૧૦૦ ગ્રામ મઠામાં ૫ ગ્રામ હળદર નાખી સવાર-સાંજ લેવાથી એક અઠવાડીયામાં કમળો મટે છે.

હળદરનું ચુર્ણ ૧૦ ગ્રામ અને દહીં ૪૦ ગ્રામનું સેવન કરવાથી કમળો મટે છે.

ઘોળી ડુગળી, ગોળ અને હળદર મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી કમળો મટે છે.

પાકાં કેળાં મધમાં ખાવાથી કમળો મટે છે.

સુંઠ અને ગોળ અથવા આદુનો રસ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે.

હીંગને ઉંબરાનાં સુકાં ફળ (ઉંમરાં) સાથે ખરલ કરીને ખાવાથી કમળો મટે છે.

ગળો કમળાનું સૌથી શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. બજારમાં મળતો ગળોનો પાઉડર અથવા ગળોની તાજી વેલનો રસ લેવાથી કમળો સારો થાય છે. કમળાની તબીબી સારવાર સાથે પણ એ લઈ શકાય. (૧૦) કમળો થયો હોય તો સવારે નરણે કોઠે કારેલાનો રસ લેવો. ઉપરાંત દુધી, ગાજર, બીટ, કાકડી અને સફરજનનો મીશ્ર રસ લેવો. પપૈયા, લીલી હળદર, લીલી દ્રાક્ષ સંતરા અને મોસંબીનો રસ પણ લઈ શકાય. શેરડી ચુસીને ખાવી. ચરબી રહીત ખોરાક લેવો. મધપાનનો ત્યાગ કરવો.

કુવારપાઠાના ગુંદા ઉપર સહેજ હળદર ભભરાવી ખાવાથી કમળો મટે છે. અન્ય ચીકીત્સા સાથે પણ આ કરી શકાય.

મધ સાથે ગાજરનો રસ પીવાથી કમળો મટે છે.

૧૦ ગ્રામ હળદર ૪૦ ગ્રામ દહીંમાં લેવાથી કમળો મટે છે.

રાત્રે આકળમાં શેરડી રાખી સવારે ખાવાથી કમળો મટે છે.

લીંબુની ચીર ઉપર ખાવાનો સોડા નાખી સવારની પહોરમાં ચુસવાથી કમળો મટે છે.

૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દહીંમાં ૨ થી ૪ ગ્રામ પાપડખાર મેળવી વહેલી સવારે નરણે કોઠે લેવાથી ત્રણ દીવસમાં કમળો મટે છે.

ગાજરનો ઉકાળો પીવાથી કમળામાં આવેલ અશક્તિ અને લોહીની ઓછપ દુર થાય છે.



આરોગ્યવર્ધનીવટી અને પુનર્નવા મંડુરનું નીચમીત સેવન કરવાથી કમળો મટે છે, અશક્તી દુર થાય છે અને નવું લોહી આવે છે.

દરરોજ તાજા મુળા, કંદમુળ, મુળાની ભાજીનું શાક ખાવાથી તથા શેરડી ચાવી ચાવીને ખાવાથી કમળો મટે છે. મુળા કમળામાં ઔષધ સમાન છે.

કાચા પપૈયાનું શાક મીઠું(નમક) કે બીજો કોઈ પણ મસાલો નાખ્યા સીવાય ખાવાથી તથા ખાઈ શકાય તેટલું પાકું પપૈયું ખાવાથી કમળો મટે છે. કમળાની અન્ય સારવાર સાથે પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય.

લીમડાનો રસ મધ સાથે પીવાથી કમળો મટે છે.

ત્રીફળાનો, દારુહળદરનો, કડવા લીમડાનો અથવા ગળોનો બે ચમચી સ્વરસ બે ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ પીવાથી ઉગ્ર સ્વરુપનો કમળો પણ મટી જાય છે. - સાભાર:વલ્લભગાંડા

### (૩૨) ઘા-જખમ-સોજો-દુખાવો-ચીરા-ગુમડા-અલ્સર:

#### ઘામાંથી લોહી નીકળવું:

ઘામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો સરકો લગાડવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.

ઘા કે જખમમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તેના પર મીઠાના પાણીમાં ભીંજવેલ પાટો બાંધવાથી જખમ પાકતો નથી અને રૂઝ આવે છે.

વાગેલા ઘા ઉપર હળદર દબાવી દેવાથી ઘામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને ઘા પાકતો નથી.

ફૂલાવેલી ફટકડીનો પાઉડર ઘા પર નાખી પાટો બાંધવાથી ઘામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને ઘા પાકતો નથી.

છરી - ચખ્ખુ-બ્લેડ કે પથ્થર વાગવાથી થતા રક્તસ્રાવ ઉપર જેઠીમધનું બારીક ચૂર્ણ દબાવીને પાટો બાંધવાથી લોહી બંધ થશે

લોહી નીકળતા ઘા પર પાનમાં ખાવાનો ચૂનો જાડો ચોપડી તેના પર તલનું પોતું મૂકી પાટો બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જશે.

#### જખમ:

તલના તેલનું પોતું મૂકી પાટો બાંધવાથી જખમ જલદી રૂઝાય છે.

હળદરને તેલમાં કકડાવીને તે તેલ ઘા જખમ પર ચોપડવાથી ન રૂઝાતા ઘા જલદી રૂઝાઈ જાય છે.



તલ પીસી તેમાં ઘી અને મધ મેળવી ઘા પર ચોપડી પાટો બાંધવાથી ઘા જલદી રૂઝાઈ જાય છે.

તુલસીનાં પાન પીસીને ઘા પર બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે.

હિંગ અને લીમડાનાં પાન વાટી તેનો લેપ કરવાથી ઘા-જખમમાં પડેલા કીડા મરી જાય અને ઘા રૂઝાઈ જાય છે.

ગાજરને કચરી કોઈ પણ લોટમાં મેળવીને ફોલ્લા તથા બળતરાવાળા ઘા પર બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે.

ઘા ઉપર સાકરના પાણીનો પાટો બાંધવાથી જલદી રૂઝ આવે છે.

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 થઈ જશે. તેને એક કપડાના ટુકડા પર લઈ જખમ અગર ડંખ પર બાંધી દો. બે-ત્રણ દિવસ આવી રીતે કરવાથી તકલીફ દૂર થઈ જશે.

વણ - ધામાં જીવડાં, કૃમિ થયા હોય તેના પર લસણ વાટી લુગદી કરી લગાડવું.

દારૂડીના મૂળનો લેપ કરવાથી ગૂમડું ફાટી જાય છે.

જખમ, ઘા, ગૂમડાં, ચાંદા, શીતળા જેમાં બહુ બળતરા થતી હોય તો તેમાં ચોખાનો બારીક લોટ-પાઉડરની જેમ ચાંદા પર લગાડવાથી દાહ, બળતરા મટે છે.

ભાંગેલા હાડકાં જલદી સંધાય માટે લસણની કળીઓ ઘીમાં તળીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

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

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.

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

રક્તસ્રાવ અટકાવવા માટે ફટકડી ઉત્તમ છે. ઘા પર ફટકડીનું ચૂર્ણ દબાવી દેવાથી તરત લોહી વહેતું બંધ થઈ જાય છે.

લીમડાના પાનના ઉકાળામાં રાઈનું ચૂર્ણ નાંખી ડ્રેસિંગ કરવાથી બાહ્ય બેક્ટેરિયાનો નાશ થવાથી વણ- ઘા મટી જાય છે.

## ઘા-ચાંદાં

કાયમ પરુ ઝરતું હોય તેવા ઘા પર જુના ઘીનો લેપ કરવાથી રૂઝ આવે છે.

તરતના થયેલા ઘા પર કે રુઝ ન આવતી હોય તેવા ઘા પર પીસેલા તલમાં મધ અને ઘી મેળવી ચોપડવાથી બીજાં ઔષધો કરતાં જલદી ફાયદો થાય છે.

ગાજર બાફી પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગમે તેવો ખરાબ ઘા પણ સારો થાય છે.

કાચા ગાજરને કચરી, ઘઉંના આટામાં મેળવીને બાંધવાથી ફોડલા તથા બળતરાવાળા ઘા મટે છે.

ગુવારનાં પાનનો રસ ઘા પર ચોપડવાથી ઘા પાકતો નથી.

ઘા રુઝવવા, ઘાનો પાક રોકવા વડની છાલના ઉકાળાથી ઘા ધોવો. પછી તેમાં વડની છાલનું ચુર્ણ ભરી પાટો બાંધવો. ઘામાં જીવાત પડી હોય તો વડના દુધને ઘામાં ભરી પાટો બાંધવો. દીવસમાં બે-ત્રણ વાર આ રીતે ઘા ધોઈને વડનું દુધ ભરવું.

સુકા નાળીયેરના કોપરાને ખાંડી તેનો ભુકો કરવો અને સુકવવો. તેમાં આમલીના કચુકાની છાલની ૧/૨ ગ્રામ ભુકી મેળવી ખુબ મસળવાથી તેમાંથી તેલ નીકળશે. એ તેલ ચોપડવાથી વાગેલા અંગમાંનું લોહી સાફ થાય છે અને જખમ રુઝાય છે.

ત્રાસદાયક ઘા પર ઘીલોડીના પાનનો રસ ચોપડવો.

(૯) પટ્ટું ઝરતા ઘા પર મસુરની દાળ વાટી ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.

મેથીના દાણા અથવા તેનાં પાનને બારીક વાટીને લેપ કરવાથી વ્રણનો દાહ તથા સોજો મટે છે.

લસણની કળી વાટી લેપ કરવાથી પાકેલા ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે.

હળદરને વાગેલા ઘા પર દબાવી દેવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.

હળદરને તેલમાં કકડાવી તે તેલ જલદી ન રુઝાતા અને વારંવાર ભરાતા ઘા પર ચોપડવાથી ઘા જલદી રુઝાઈ જાય છે.

ઉમરાના પાનની લુગદી ગમે તેવા તાજા ઘા પર બાંધવાથી તે જલદી રુઝાય છે.

પાકાં સીતાફળની છાલથી ઘા રુઝાય છે.

સીતાફળીનાં પાન ખાંડી ચટણી બનાવી, સીંધવ મેળવી ઘા પર પોટીસ બાંધવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે.

સીતાફળીનાં પાન, તમાકુ અને કોરો ચુનો મધમાં મેળવી ઘા પર બાંધવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે.

ઉંડા ઘા પડ્યા હોય, કેમે કરી રુઝાતા ન હોય, તેમાંથી પરુ નીકળતું હોય તો ધારાને સાફ કરી વડનાં કુણાં પાન લસોટી ખુબ ઝીણી બનાવેલી ચટણી ધારામાં ભરી પાટો બાંધવો.

ઘા રુઝવવા વડ કે પીપળાની છાલના ઉકાળાથી તેને ધોવા.

ઘામાં કીડા પડ્યા હોય તો ઘામાંથી કીડા કાઢી, લીમડાના પાનના ઉકાળાથી ઘા ધોઈ, રાઈના ચુર્ણમાં થોડું ઘી મેળવી પાટો બાંધવાથી ઘા થોડા દીવસમાં જ ભરાઈને મટી જાય છે. આ ઉપાયથી નવા કીડા પણ થતા નથી.

તમાકુની ધુણી ઘા કે ચાંદા પર આપવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે.

રાઈના ચુર્ણને ઘી-મધમાં મેળવી લેપ કરવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જઈ બહાર નીકળે છે. (૨૩) હીંગ અને લીમડાનાં પાન વાટી લેપ કરવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે.

ચાંદાં પાકી તેમાં જીવાત પડી હોય તો ઘા સાફ કરી વડનું દુધ દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ભરવું.

પીસેલા તલમાં ઘી અને મધ મેળવી ઘા પર મુકી પાટો બાંધવાથી જલદી રુઝ આવે છે. (૨૬) લસણની કળીઓ વાટી રસ કાઢી ત્રણ દીવસ ચોળવાથી શરીરમાંની ગરમીને લીધે શરીર પર ફેલાયેલાં લાલ ચાંદાં મટે છે.

ઘામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો મીઠાના પાણીમાં લીંજવેલો પાટો બાંધવાથી ઘા પાકતો નથી અને જલદી રુઝ આવે છે.

પાણીમાં ખાંડ ઓગાળી દીવસમાં ચાર વાર ઘા પર લગાડવાથી ઘાની આસપાસ રહેલો ભેજ ખાંડ શોષી લેતી હોવાથી અને ખાંડનું પડ ઘા પર રચાતાં એમાં જંતુ પ્રવેશી શકતાં નથી. આથી ઘા રુઝાઈ જાય છે. બીજા દીવસે ગરમ પાણીથી ઘાને સાફ કરવાથી ખાંડનું પડ નીકળી જાય છે, તેની સાથે કચરો પણ નીકળી જાય છે.

શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર કોઈ પણ પ્રકારનો જખમ થયો હોય તો ત્યાં સ્વમુત્ર સતત લગાડતા રહેવાથી ઘા ઘણો જલદી મટી જાય છે. સ્વમુત્ર ચીકીત્સા ભારતની પ્રાચીન, સરળ અને સુલભ પદ્ધતી છે જે મારા સહીત ઘણાના અનુભવની એરણ પર સો ટકા સાચી ઉતરેલી છે, અને કોઈ પણ પ્રકારની આડઅસરથી મુક્ત છે.

ઝડપથી ઘા મટાડવા માટે એન્ટીબાયોટીક મલમ વાપરી શકાય.

હરડેનો ભુકો દબાવવાથી ઘામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

ગુગળનું પાણી કરી ભરનીંગળમાં ભરવાથી ગમે તેવો નહીં રુઝાતો ઘા રુઝાઈ જાય છે.

ઘા રુઝાયા બાદ જે નીશાન રહી જાય છે તે કાળાશ પડતું કે સફેદ હોય છે. કાળાશ પડતા નીશાન પર સવાર-સાંજ ઘી ચોપડતા રહેવાથી ઘાનું નીશાન મટી જાય છે. સફેદ નીશાન પર બાવચીનું ચુર્ણ પાણીમાં મેળવી દીવસમાં ચારેક વખત ચોપડતા રહેવાથી લાભ થાય છે.

મહેદીનાં તાજાં પાન ઝીણાં વાટી ઘા કે ધારા પર થર કરવાથી તે ઝડપથી ડુઝાવા લાગે છે. ઘા કે ધારાં સાફ કરવામાં મહેદીના પાનનો ઉકાળો વાપરી શકાય.

ગોળની સહેજ ગરમ ચાસણીમાં ચણાનાં ફોતરાં મેળવી બાંધવાથી હાથ-પગનો મચકોડ મટે છે.

માર, મુઢમાર, સોજામાં આંબાહળદર મીઠા સાથે ચોપડવી, તેમ જ આંબાહળદરનું પા ચમચી ચુર્ણ પાણી સાથે ફાકવું. લોહી જામી ગયું હોય તો આંબાહળદર (અથવા સાદી હળદર કે એનું ચુર્ણ) અને મીઠાનો લેપ કરવાથી લોહી વીખેરાઈ જાય છે અને સોજો ઉતરી જાય છે.

### એડીનો દુખાવો, ચીરા:

પગની પાની કે એડીઓના દુખાવામાં લીમડાનો કડક ઉકાળો બનાવીને હૂંફાળો થવા દઈને તેમાં પગ બોળવા.

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

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.

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

પગની એડીમાં દુખાવો રહેતો હોય તો કપડામાં રેતી ભરી તેની પોટલી બનાવી તવી પર તેને ગરમ કરી એડી ઉપર તેનો શેક કરો. સવાર-સાંજ ચાર આની ભાર મેથી ફાકો. ત્રણ મહિનામાં એડી દુખતી બંધ થઈ જશે.

### અલ્સર

(૧) પેટની અંદરના ભાગમાં પડતાં કોઈ પણ પ્રકારનાં ચાંદાં (અલ્સર)માં ફલાવર એક અકસીર ઔષધનું કામ કરે છે. તાજા ફલાવરનો રસ સવારે ખાલી પેટે એકાદ કપ દરરોજ નીચમીત પીવાથી અલ્સર સમુગ્નું મટી જાય છે.

(૨) હોજરી, આંતરડાં કે શરીરમાં અન્યત્ર થયેલાં ચાંદાં દ્રાક્ષ સારી રીતે ડુઝવે છે.

(૩) કાચાં, પાકાં, આથેલાં બોર કે બોરનું અથાણું ખાવાથી કે બોરનું શરબત પીવાથી, કોઈપણ સ્વરુપે બોરનું સેવન કરવાથી અલ્સર મટે છે.

(૪) સુકી મેથીનો ઉકાળો-કાઢો દરરોજ એક એક કપ દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર પીતા રહેવાથી અલ્સર-પેટમાં પડેલાં ચાંદાં મટે છે. અન્ય ચીકીત્સા સાથે પણ આ પ્રયોગ થઈ શકે.

(૫) વીટામીન સી અલ્સર થતું તથા તેને વધતું અટકાવે છે. એક સંશોધનમાં માલુમ પડ્યું છે કે જેના શરીરમાં વીટામીન સીની માત્રા સૌથી વધુ હોય તેમને અલ્સર વધારતા એચ. પાયલોરી નામના બેક્ટેરીયાનો ચેપ લાગવાની શક્યતા ૨૫% ઘટી જાય છે. આથી સવારના ભોજન પહેલાં એક ગ્લાસ મોસંબી, નાસપતી, સંતરાં અથવા જમરુખનો રસ પીવાથી પેટનું અલ્સર થતું નથી. આમળાં ઉપરાંત મોસંબી, નાસપતી, સંતરાં, પેર અને જમરુખ વીટામીન 'સી'ના ખુબ સારા સ્ત્રોત છે. આ રસનું પાચન થયા બાદ ભોજન કરવું જોઈએ.

### (૩૩) હેડકીના ઘરેલુ ઉપચાર:

કાંદાના રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

થોડી હળદર પાણી સાથે ફાકી જવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

દૂધમાં સૂંઠ ઉકાળીને તેના ટીપાં નાકમાં નાખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

મૂળાનો રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

જાયફળને ચોખાના ઘોવાણમાં ઘસીને પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

સૂંઠ અને ગોળને ગરમ પાણીમાં મેળવી તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

ગોળના પાણીમાં સૂંઠ ઘસી થોડી થોડી વારે સૂંઘવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

શેરડીનો રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

અડદ અને હિંગનું ચૂર્ણ દેવતા પર નાખી ધુમાડો મોંમાં લેવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

નાળિયેરના છોડાંને બાળી તેની રાખ મધમાં ચાટવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

ગાયનું દૂધ ઉકાળીને પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

ગાજર પીસીને સૂંઘવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

તુલસીનો રસ ૧૦ ગ્રામ અને મધ પાંચ ગ્રામ ભેગું કરી પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

જીરું ખાવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

આંબાનાં પાંદડાંને બાળી તેનો ધુમાડો લેવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

જેઠમધનું ચૂર્ણ, ઘી, દૂધ કે મધમાં વારંવાર ચાટવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

હેડકી અને ઊલટી ઉપર જાયફળ દૂધમાં ઘસીને તે દૂધ પીવું.

તુલસીના રસમાં મીઠું મેળવીને નાકમાં ટીપા નાખવાથી મૂર્છા વળે છે અને હેડકી આવતી હોય તો તે બેસી જાય છે.

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

### (૩૪) નાના બાળકો માટે ઉપયોગી સલાહ:

ખજૂરની એક પેશી ચોખાના ઓસામણ સાથે મેળવી, ખૂબ વાટી તેમાં થોડું પાણી મેળવીને નાનાં બાળકોને બે ત્રણ વખત આપવાથી નબળાં, કંતાઈ ગયેલાં બાળકો ઠુસ્ટપુસ્ટ 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.

### ઉધરસ

ધાણા અને સાકરને ચોખાના ઓસામણમાં પીવડાવવાથી બાળકોની ઉધરસ મટે છે.

દાડમના રસનું ચાટણ અથવા તેના ફળની છાલ પાણીમાં ઘસી ચટાડવાથી બાળકોની ઉધરસ મટે છે.

એલચીને ઘીના દીવા પર સહેજ શેકીને વાટી મધ સાથે ચટાડવાથી ઉધરસમાં ફાયદો થાય છે. (૪) દીવસમાં ચારેક વખત બાળકને સહેજ સહેજ કોપરેલ ચટાડવાથી ખાંસી મટી જાય છે.

વાંસના ઝાડમાંથી નીકળતા સફેદ ગર્ભને વંશલોચન કહે છે. એનો ૧-૧ ચમચી પાઉડર દર ચારેક કલાકના અંતરે મધ સાથે ચટાડવાથી બાળકોની ખાંસી મટે છે.

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

ધાણા અને સાકરને ચોખાના ઓસામણમાં પાવાથી બાળકોની ઉધરસ અને શ્વાસ મટે છે.

કફ:

હળદર નાખી ગરમ કરેલા દૂધમાં સહેજ મીઠું ને ગોળ નાખીને પાવાથી બાળકોની શરદી, કફ અને સસણી 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 ઉધરસ) 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.

ચણાની દાળથી સહેજ ઓછા પ્રમાણમાં પાપડખાર અને ગોળ એકત્ર કરી, તેમાં જરાક ધાવણ મેળવી બાળકને પીવડાવવાથી કફ છૂટો પડે છે, બાળકની સસણી મટે છે.

નાગરવેલના પાનને એરંડીયું ચોપડી, સહેજ ગરમ કરી, નાના બાળકની છાતી પર મુકી, ગરમ કપડાથી હળવો શેક કરવાથી બાળકની છાતીમાં ભરાયેલો કફ છૂટો પડી જાય છે.

હળદર અને દુધ ગરમ કરી સહેજ મીઠું અને ગોળ નાખી પીવડાવવાથી બાળકોનાં શરદી, કફ અને સસણી મટે છે.

લસણની ૧૦-૧૫ ગ્રામ કળી દુધમાં પકાવી, ગાળી, એ દુધ પીવડાવવાથી બાળકોની કાળી ખાંસી મટે છે.

લસણનો ૨૦ થી ૩૦ ટીપાં રસ શરબતમાં મેળવી ચાર-ચાર કલાકે આપવાથી હુપીંગ કફ મટે છે.

લસણની કળીઓને કચરી, પોટલી બનાવી, ગળામાં બાંધી રાખી વાસ લેવાથી હુપીંગ કફ મટે છે.

લસણના રસને ઓલીવ ઓઈલમાં મેળવી બાળકની છાતી અને પીઠ પર ચોળવાથી હુપીંગ કફ મટે છે.

લસણની કળીઓને બારીક પીસી, કપડા પર પાથરી, પગના તળીયે તેલ ચોપડી પાટો બાંધવાથી અને સવાર-સાંજ પાટો બદલવાથી હુપીંગ કફ મટે છે.

### શરદી:

બહુ નાનાં બાળકોને શરદીમાં મધ અને આદુનો રસ ભેગાં કરી સેવન કરાવવાથી રાહત થશે.

સ્તનપાન કરતાં નાનાં બાળકને માના ધાવણમાં સહેજ જાયફળ ઘસીને પાવાથી શરદીમાં લાભ થાય છે.

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

## સસણી:

બાળકને સસણી થાય તો નાગરવેલનું પાન અને લવીંગ પાણીમાં ઉકાળી, ચોળી, ગાળીને સહેજ ટંકણખાર નાખી પીવડાવવાથી રાહત થાય છે.

ગાયના મુત્રમાં ચપટી હળદર નાખી પીવડાવવાથી બાળકોની સસણી મટે છે.

## ઉલટી:

ટામેટાનો એક-બે ચમચી રસ દુધ પીવડાવતાં પહેલાં આપવાથી બાળકોને થતી દુધની ઉલટી મટે છે.

લીંબુના રસમાં મધ મેળવી ચટાડવાથી બાળકોનું દુધ ઓકવું બંધ થાય છે.

## કરમિયા:

છાશમાં વાવડિંગનું ચૂર્ણ પાવાથી નાનાં બાળકોના કરમિયા મટે છે.

મધમાં કાળીજીરીનું ચૂર્ણ ચટાડવાથી બાળકોના કરમિયા મટે છે.

એક ચમચી ડુંગળીનો રસ આપવાથી અન્ન ખાતાં બાળકોના ઝીણા કૃમી મરી જાય છે, અને ફરી થતા નથી તથા બદહજમી પણ મટે છે.

## દાંત,ઝાડા:

ઝુકોઝ 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 ભેળવી 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 કુલાવેલી ફટકડીને ગુલાબજળમાં મેળવી આંખમાં ટીપાં નાખવાં તથા ફટકડી ના 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 ફૂલાવેલો ટંકણખાર મધમાં મેળવી મોઢા પર ઘસવાથી અને ટંકણખારનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવાથી સરળતાથી પીડા વગર દાંત આવે છે.

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

સુંઠને પાણીમાં ઘસી, તેમાં ધી અને ગોળ મેળવી, અઝી પર સીઝવી, ચાટણ કરીને ચટાડવાથી બાળકોની આમસંગ્રહણી મટે છે.

દાડમના ફળની છાલ પાણીમાં ઘસી પાણી સાથે મેળવીને પાવાથી બાળકોનો અતીસાર મટે છે. (૪) બાળકના ઝાડા બંધ કરવા દાડમની છાલ પથ્થર પર ઘસી મધમાં ચટાડવી.

થોડા તલ અને સાકર વાટી મધમાં ચટાડવાથી બાળકોના લોહીના ઝાડા મટે છે.

બે એલચી અને એક ચમચી ખસખસ બદામી થાય ત્યાં સુધી શેકી વાટીને મધ અથવા વાટેલી સાકર સાથે ચટાડવાથી બાળકના ઝાડા મટે છે.

### પેટનો દુઃખાવો:અપચો

નાના બાળકને પેટમાં દુખતું હોય અને પેટ ફુલી ગયું હોય તો અડધી ચમચી હીંગ બે-ત્રણ ટીપાં બ્રાન્ડી કે પાણીમાં પેસ્ટ બનાવી ડુંટીમાં લગાવવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે. હીંગને ગરમ કરીને પણ પેટ પર ચોપડી શકાય.

તુલસીના પાનના રસમાં થોડી સુંઠ મેળવીને પાવાથી બાળકોને પેટની ચુંક મટે છે.

નાગરવેલના પાનના રસમાં મધ મેળવી ચટાડવાથી અપાન વાયુની છુટ થઈ નાનાં બાળકોનો આફરો તથા અપચો મટે છે.

કારેલીના પાનના રસમાં થોડી હળદર નાખી નાના બાળકને પાવાથી બાળકનું પેટ ચઢ્યું હોય તો મટી જાય છે.

### બીજા રોગો:

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 આંચકી આવતી હોય તો ડુદ્ધાક્ષ, ટંકણ અને પીપળાની વડવાઈ મધમાં ચટાડવાથી રાહત થાય છે.

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

બાળકને પેટમાં દુખતું હોય તો તુલસી અને આદુનો રસ સરખે ભાગે લઈ ગરમ કરી પીવડાવો. દર્દ મટી જશે.

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 જોઇતા પ્રમાણમાં મિક્ષ કરી ભરી રાખવું. રોજ ચમચી ઘી બાળકને ખવડાવવું

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.

ખજુર ઘોઈ ચોખ્ખા સુતરમાં પરોવી બાળકના ગળે બાંધી દેવું, જેથી એ ખજુર સતત ચુસતું રહે. ખજુર ખાવાથી દાંત આવવાની કોઈ પણ તકલીફ બાળકને થશે નહીં. ખજુર પૌષ્ટિક હોવાથી બાળક માટે એ શક્તિવર્ધક પણ રહેશે.

લીલી તાજી હળદરનો રસ બાળકના પેઢા પર દીવસમાં બેત્રણ વખત ચોપડવાથી દાંત આવવામાં કોઈ તકલીફ રહેતી નથી.

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

દૂધ પિવડાવતાં પહેલાં ટામેટાંનો એક ચમચી રસ પીવાથી, બાળકોને થતી દૂધની ઉલટી મટે છે.

### બાળકોનું એક ઔષધ

બાળકોનું એક ઔષધ લીંબુનો રસ ૩ ચમચી, યુનાનું નીતારેલું પાણી ૨ ચમચી, મધ ૧ ચમચી અને અજમાનું બારીક ચુર્ણ ૧ ચમચી મીશ્ર કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. નાનાં બાળકોને એમાંથી ૧૦ ટીપાં જેટલી દવા સવાર-સાંજ પાવાથી ધાવણ ન પચતું હોય તો આ ઔષધ હીતાવહ છે. એનાથી બાળકોની પેટની ચૂંક, આફરો, ઉબકા, ઉલટી, ઝાડા અને વાયુના જુદા જુદા વીકારોમાં તથા સ્તનપાન કરતાં બાળકોમાં સ્તનપાન કર્યા પછી ધાવણ કાઢી નાખતાં હોય એવી

બધી વીકૃતીઓમાં ઉપયોગી થાય છે. લીંબું ખાટું હોવા છતાં પીત્તશામક છે. એ વાયુનું પણ શમન કરે છે અને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે.

### (૩૫) સ્ત્રીઓના રોગો અને ઉપાય:

#### હિસ્ટીરીયા:

ખજૂર થોડા મહિના નિયમિત ખાવાથી વારંવાર મૂર્છા આવતી હોય તેવી સ્ત્રીઓની હિસ્ટીરીયા મટે છે.

લસણને પીસીને નાકથી સુંઘવાથી હિસ્ટીરિયાની મૂર્છા મટે છે.

#### માસિક-લોહીવા (રક્તપ્રદર) :

સ્ત્રીઓને માસિક વખતે ખૂબ પીડા થતી હોય કે માસિક બરાબર ન આવતું હોય તો તલ ખાવા, એક તોલો કાળા તલને વીસ તોલા પાણીમાં ઉકાળવું, પાંચ તોલા પાણી બાકી રહે એટલે તેમાં ગોળ નાખી ઉકાળી પીવાથી માસિક સાફ આવે છે.

માસિક સાફ લાવવા અખરોટનાં છોડાનો પાણીમાં ઉકાળો બનાવી તેમાં જૂનો ગોળ મેળવીને પીવાથી બહેનોને યડી ગયેલું માસિક શરૂ થાય છે.

ગાજરનું સેવન સ્ત્રીનું માસિક નિયમિત બનાવે છે અને ગર્ભાશયનું સંકોચન કરે છે.

હિંગનું સેવન કરવાથી ગર્ભાશય સંકોચાય છે. માસિક સાફ આવે છે અને પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

કાચો કાંદો ખાવાથી માસિક સાફ આવે છે અને દુઃખાવો થતો નથી.

માસિક સમયે વધારે રક્તસ્રાવ થતો હોય અને ચક્કર આવતાં હોય તો તુલસીના રસને મધમાં મેળવીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.

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

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

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

પાકું કેળું ઘી અને સાકર સાથે લેવાથી લોહીવા મટે છે.

જીરા અને સાકરનું ચૂર્ણ સપ્રમાણ લેવાથી રક્તપ્રદર અને લોહીવા મટે છે.

દરરોજ ગાજરનો ૧૦૦ ગ્રામ રસ પીવાથી સ્ત્રીઓને લોહીવા (રક્તપ્રદર)માં તરત જ ફાયદો થાય છે.

### પ્રદર અને બહુમુત્ર:

પાકાં કેળા, આમળાંનો રસ ને સાકર એકત્ર કરી પીવાથી સ્ત્રીઓના પ્રદર અને બહુમુત્ર રોગ મટે છે.

જીરા અને સાકરનું ચૂર્ણ પચીસ પૈસાભાર, ચોખાના ઘોવાણમાં પીવાથી સ્ત્રીઓનું સ્વેતપ્રદર મટે છે.

એક પાકું કેળું અર્ધા તોલા ઘી સાથે સવાર-સાંજ ખાવાથી પ્રદર રોગ મટે છે.

નિયમિત રીતે ત્રિફળાચૂર્ણ ચોખાના ઘોવાણ સાથે લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

### ધાવણ:

ત્રણ તોલા મેથીનો લોટ લઈ રાત્રે વીસ તોલા દૂધમાં પલાળી રાખવો. સવારે પાંચ તોલા ઘી ગરમ કરી તેમાં દૂધમાં ભીંજવેલો મેથીનો લોટ નાખી એકરસ કરી ઉતારી લેવું. પછી તેમાં બે તોલા ગોળ નાખી બરાબર મિક્સ કરી પ્રસૂતા સ્ત્રીને એકવીસ દિવસ સુધી ખવડાવવાથી ધાવણ છૂટથી આવે છે.

જીરાની ફાકી લેવાથી સ્ત્રીનું ધાવણ વધે છે.

જે સ્ત્રીઓને પૂરતું ધાવણ ન આવતું હોય તેમણે ચોળાનું શાક વધુ તેલમાં બનાવી ખાવાથી ધાવણ આવે છે.

તુવેરની દાળનો સૂપ બનાવી ૨ થી ૩ ચમચી ઘી નાખીને પીવાથી ધાવણ વધે છે.

પ્રસૂતાને ધાવણ ઓછું આવતું હોય તો દૂધમાં ગંઠોડા મેળવી પાવા.

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.

ગંઠોડા અને કાળા મરી પાણી સાથે બારીક વાટીને તે દૂધમાં મેળવી (ખાંડ નાખી) માતાને રોજખીવડાવવાથી તેના ધાવણમાં વધારો થાય છે.

ધાવણ ઓછું આવતું હોય તો દરરોજ દિવસમાં બે વખત જીરાનું ચૂર્ણ લેવું.

જન્મતા જ બાળક ગુજરી ગયું હોય અથવા ધાવણું બાળક ગુજરી જાય ત્યારે સ્તનમાં ખૂબ જ ધાવણ ભરાઈ આવે છે અને ગુમડું પાકતું હોય એવી ખૂબ જ વેદના થાય છે. એ વખતે કુંવારના મૂળ અને હળદરનો લેપ કરવાથી ધાવણ ઓછું થઈ જાય છે, વેદના મટી જાય છે.

### સુવાવડ:

ધીમાં શેકેલી હિંગ ધી સાથે ખાવાથી સુવાવડી સ્ત્રીને ચક્કર ને સૂળ મટે છે.

સુવાવડમાં સ્ત્રીઓએ સુવાનો ઉપયોગ છૂટથી કરવો જેથી ધાવણ સાડું આવે છે, કમર દુઃખતી નથી અને ખાધેલું પાચન થાય છે.

તાંદળજાનાં મૂળ વાટીને ચોખાના ઓસામણમાં પીવાથી સુવાવડી અને સગર્ભાનો રક્તસ્ત્રાવ મટે છે.

સુવાવડી સ્ત્રીને ભૂખ ન લાગતી હોય તો પા ચમચી અજમાનું ચૂર્ણ, બે ચમચી આદુનો રસ અને સોપારી જેટલો ગોળ મેળવી સવારે અને રાત્રે ખાવાથી ખૂબ ભૂખ લાગે છે.

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

સુવાવડના તાવમાં અને સુવાવડ પછી થતા કમરના દુઃખાવામાં અજમો અડધી ચમચી, સૂંઠ અડધી ચમચી અને ધી બે ચમચી ભેગું કરી સવારે અને રાત્રે ખાવાથી તાવ અને કમરનો દુઃખાવો મટે છે.

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 થઈ 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.

હિંગની ધુમાડી પ્રસવ સમયે જનન અવયવને આપવાથી પ્રસવ સરળતાથી થાય છે.

કળથીનો ઉકાળો પીવાથી ગર્ભપાત કે પ્રસવ પછી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયની પૂરેપૂરી શુદ્ધિ થાય છે.

તલ, જવ અને સાકરનું ચૂર્ણ મધ સાથે ખાવાથી સગર્ભા અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનો રક્તસ્ત્રાવ બંધ થાય છે.

સુવાવડી સ્ત્રીને ક્યારેક ધાવણનો વેગ ચડી જતાં, કોઈ વાર સ્તનને સોજો આવે છે અને વેદના થાય છે. તેના પર નાગરવેલનું પાન ગરમ કરી બાંધવાથી એકઠું થયેલું ધાવણ છૂટું પડી જાય છે અને સોજો ઊતરી જાય છે ને પીડા મટે છે.

ઘઉંની સેવને પાણીમાં બાફી, તે પાણી કપડાંથી ગાળી લઈને, ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૩ થી ૪ ચમચી ચોખ્ખું ઘી નાખી પ્રસવ થનાર સ્ત્રીને પાવાથી પ્રસૂતી સરળતાથી અને જલદી થાય છે.

આમળાં, હરડે, સુકો કુદીનો, પીપરીમૂળ, સૂંઠ, મેથી દસ ગ્રામને મીઠું પાંચ ગ્રામ લઈ, બધાંને સાથે લસોટી, ચૂર્ણ બનાવી, તેમાં ૧૦ ગ્રામ ગુગળ મેળવી, લસણના રસમાં પાંચ પાંચ ગ્રામની ગોળીઓ બનાવી, પાણી સાથે લેવાથી પ્રસૂતિ બાદ સ્ત્રીઓને થતો કમરની નીચેનો ભાગનો દુઃખાવો ઓછો થાય છે.

સ્ત્રીઓને ઘણીવાર પ્રસૂતિમાં વિલંબ થાય છે. દર્દ જેવું ઊપડવું જોઈએ તેવું ઊપડતું નથી. તે વખતે બને તેટલો જૂનો ગોળ ૩૦ થી ૪૦ ગ્રામ લઈ, ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં નાખી, ગરમ કરી, ઓગાળી લઈ તેમાં કુલાવેલો ટંકણખાર ૨ ગ્રામ જેટલો મેળવીને પાવાથી જલદીથી અને સુખથી પ્રસવ થાય છે.

તુલસીનાં પાનનો રસ પીવાથી પ્રસવની પીડા ઓછી થઈ જાય છે.

તંદુરસ્ત ગાયના તાજાં છાણને કપડાંથી ગાળી ૭૫ મિલી. જેટલો રસ લઈ તેમાં તેટલું જ ગાયનું દૂધ મેળવીને પિવડાવવાથી બાળક જન્મ્યા પહેલાં ગર્ભાશયમાં મરણ પામ્યું હોય તો મરેલા બાળકને બહાર લાવવામાં ઉપયોગી થાય છે.

### સગર્ભાં:

લવિંગને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી એ પાણી પીવાથી સગર્ભાં સ્ત્રીઓની ઊલટી મટે છે.

ઘાણાનું ચૂર્ણ પા તોલો અને સાકર એક તોલો ચોખાના ધોવાણમાં પીવાથી સગર્ભાં સ્ત્રીની ઊલટી મટે છે.

નારંગી ખાવાથી સગર્ભાં સ્ત્રીઓના ઊબકા અને ઊલટી મટે છે.

### બીજા રોગો:

માસિક ધર્મની અનિયમિતતા કે દર્દમાં ડુંગળીના રસની સાથે જ મધ લેવાખી ઘણો લાભ થાય છે. તેમાં ડુંગળીના ૩-૪ ચમચી તથા મધની માત્રા એક ચમચી હોવી જોઈએ

આમળાનાં રસ મધ સાથે લેવાથી સ્ત્રીઓની યોનિનો દાહ મટે છે.

ઊલટી, ઊબકા, અપચો, આફરો, કફના રોગો, ઉદરશૂળ વગેરે સુવાવડી સ્ત્રીની ફરિયાદોમાં અડધી ચમચી જેટલું અજમાનું ચૂર્ણ રોજ સવારે અને રાત્રે નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી આરામ થાય છે.

અર્ધી ચમચી સુંઠનું ચૂર્ણ અને એક ચમચી ગોળ સવારે અને રાત્રે લેવાથી ગર્ભાશયના દોષ મટે છે અને ગર્ભાશય મજબૂત બને છે.

રોજ સવારમાં એક લવિંગ ૪૦ દિવસ સુધી ખાવાથી ગર્ભ રહેવાની સંભાવના રહેતી નથી.

### (૩૬) ક્ષય: કેન્સર: કોલેરા

#### ક્ષય

સફેદ કાંદા ૧૨૫ ગ્રામ, એટલા જ ઘીમાં શેકીને એકવીસ દિવસ સુધી ખાવાથી ક્ષયરોગીનાં ખવાઈ ગયેલા ફેફસાં મજબૂત થાય છે અને ફેફસાનાં જંતુ નાશ પામી ક્ષયરોગ મટે છે.

ક્ષયની કોઈ પણ દવા કરાવી શકે તેમ ન હોય તેઓએ બકરીના ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં થોડું મીઠું નાખી સવારસાંજ પીવાથી દર્દીનું બળ ટકી રહેશે. કફ સહેલાઈથી નીકળી જશે અને શરીર વધુ સુકાઈ જતું અટકશે.

સાકરમાં એનાથી અર્ધા ભાગનું હળદરનું ચૂર્ણ મેળવી, તેમાંથી એક એક ચમચી ચૂર્ણ મધમાં દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી ક્ષયનો તાવ, ઉધરસ અને ક્ષયની શરદી મટે છે.

ખજૂર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, મધ અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચાટણ બનાવી દરરોજ બે-ત્રણ તોલા જેટલું ચાટણ ચાટવાથી ક્ષય, ક્ષયની ખાંસી અને શ્વાસમાં ફાયદો થાય છે.

તાજા માખણ સાથે મધ ખાવાથી ક્ષયમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

અરડુસીનાં પાનનો રસ ૨૫ થી ૩૦ ગ્રામ, તેમાં લસણના રસનાં ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં નાખી રોજ સવાર-સાંજ પીવાથી ક્ષયરોગ મટે છે.

લસણ વાટી, ગાયના દૂધ અને ઘી સાથે મેળવી, રોજ ખાવાથી ક્ષયરોગ મટે છે.

સાંજે એક ગ્લાસ દૂધમાં એક ખજૂર ભેળવી દો. રાત્રે દૂધને પુષ્કળ ઉકાળો, દૂધ ઠંડુ પડે એટલે સૂતા પહેલાં ખજૂર ચાવીને ખાઈ જાવ ને ઉપર દૂધ પીવો. ઉપર મુજબ સવાર-સાંજ પ્રયોગ કરવાથી ક્ષયરોગમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

ક્ષય - સાભાર: વલ્લભ ગાંડા

ક્ષય આસવ અને અરીષ્ટ 'ક્ષય'માં ખુબ જ હીતાવહ છે. ક્ષય એટલે ટી.બી.. આ વીકૃતીમાં શરીરની રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થી, મજ્જા અને શુક્ર આ સાતે ધાતુઓનો હાસ-ક્ષય થાય છે. શરીરનું વજન ઘટતું જાય છે.

અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હીંગ, જીરું લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી ક્ષય મટે છે.

અશ્વગંધા, ગળો, શતાવરી, દશમુલ, બલા, અરડુસી, પુષ્કર મુળ તથા અતીસનો એક ચમચા જેટલા ભુકાને બે ગ્લાસ પાણીમાં એક કપ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળી, સવાર-સાંજ બે વખત પીવું.

કોળાનો અવલેહ-ખાવાથી ક્ષય મટે છે.

ખજુર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, મધ અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચાટણ બનાવી દરરોજ ૨૦-૩૦ ગ્રામ ખાવાથી ક્ષય અને ક્ષયની ખાંસી મટે છે.

તાજા માખણ સાથે મધ લેવાથી ક્ષયના દર્દને ઘણો ફાયદો થાય છે.

લસણનો રસ અને અરડુસીનાં પાનનો રસ અથવા માત્ર લસણને વાટી, ગાયના ઘી અને ગરમ દુધમાં મેળવી પીવાથી ક્ષયરોગ મટે છે.

કેળનું તાજું પાણી દર બે કલાકે એકેક કપ પીવાથી ક્ષય કાબુમાં આવી મટી જાય છે. કેળનું પાણી ૨૪ કલાક સુધી તાજું- ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેવું રહે છે.

ક્ષયરોગી માટે દુધી અતી હીતકારી છે.

દરરોજ સીતોપલાદી ચુર્ણ દુધ કે પાણી સાથે લેવાથી ક્ષય મટે છે. અન્ય ચીકીત્સા સાથે પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય.

જરુરી પ્રમાણમાં કોડીની ભસ્મનું માખણ સાથે સેવન કરવાથી ક્ષય મટે છે.

ટી.બી.માં તબીબી સારવાર સાથે દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ દુધમાં એટલું જ ચુનાનું નીતર્યું પાણી ઉમેરી પીવાથી લાભ થાય છે. કુલ પ્રમાણ રોગની ઉગ્રતા મુજબ નક્કી કરવું. પ્રયોગ નીર્દોષ છે અને એમાં કોઈ ભય નથી.

દરરોજ શક્ય એટલા વધુ પ્રમાણમાં કોળું ખાવાથી ક્ષય રોગ જલદી મટે છે. કોળાની બરફી પ્રાકૃતિક ચીકીત્સામાં એક અકસીર ઔષધી છે. ક્ષયરોગી પોતાની મુખ્ય ચીકીત્સા સાથે સહાયક ચીકીત્સા તરીકે પણ કોળું ઉપયોગમાં લઈ શકે. જેનાથી આશ્ચર્યજનક લાભ થાય છે.

અરડુસીનો રસ અને ગળોનો ઉકાળો રોજ નીચમીત પીવાથી ક્ષય કાયમ માટે મટે છે.

સાત લીંડીપીપરને ૨૫૦ ગ્રામ દુધમાં ઉકાળી પીપર સાથે પી જવું. બીજા દીવસે ૧ પીપર ઉમેરવી. એમ ૧૧ દીવસ સુધી ૧-૧ પીપર ઉમેરતા જઈ જરુર પ્રમાણે દુધ પણ વધારવું. પછી ૧-૧ પીપર ઘટાડતા જઈ ૨૧મા દીવસે મુળ સ્થિતિમાં આવી જવું. આ પ્રયોગથી ક્ષય રોગીને ખુબ લાભ થાય છે.

ક્ષયની સારવારમાં બીજી દવાની સાથે સાથે સમાન ભાગે મધ અને સાકર તથા મધ કરતાં અડધું ગાયનું ઘી મીશ્ર કરી ૧-૧ ચમચો દીવસમાં ત્રણેક વખત લેવાથી હાલમાં ફાયદો થઈ શકે.



ત્રણથી ચાર ચમચી 'અશ્વગંધારીષ્ટ' જમ્યા પહેલાં બપોરે અને રાત્રે એમાં એટલું જ પાણી નાખીને પીવો. ક્ષયની દવાઓનો કોર્સ આ સાથે ચાલુ રાખવો. અશ્વગંધારીષ્ટ શરીરના આંતરીક માર્ગોને-સોતોને ચોક્કમા કરી રસ, રક્તાદી ધાતુઓના પોષણક્રમને મદદ કરી જઠરાગ્ની પણ પ્રદીપ્ત કરે છે. જેથી આહાર સારો લેવાય છે અને વજન વધવાથી શરીર પુષ્ટ બને છે. ક્ષયમાં બેથી ચાર ચમચી 'વાસાસવ' સવાર-સાંજ લેવાથી કફ થતો બંધ થાય છે. આ બંને ક્ષયના સહાયક ઔષધો છે.

## કેન્સર

કેન્સર વધારે પડતી શેકેલી, બળી ગયેલી કે ખુલ્લી ભક્તી પર બનાવેલી વાનગીમાં કાળા પડી ગયેલા ભાગમાં પોલી સાઈક્લિક એરોમેટીક હાઈડ્રોકાર્બન જમા થાય છે જે ખાવાથી કેન્સરની શક્યતા ૭૦થી ૮૦ ટકા વધી જાય છે. કોબીજ, ફલાવર અને સરસવ કેન્સરમાં ઉપયોગી છે. કેન્સરની દવા જેવાં જ કેન્સર વીરોધી રસાયણો ફલાવરમાં હોય છે, જે મોટા આંતરડામાં રહેલાં કેન્સરના જીવાણુઓનો નાશ કરે છે. એલાઈલ-આઈસોથીયોસાઈનેટ(AITC) તરીકે ઓળખાતું આ રસાયણ જ્યારે આ શાકભાજીને કાપવામાં, ચાવવામાં, રાંધવામાં કે પચાવવામાં આવે છે ત્યારે છુટું પડે છે. બ્રાસીકા વર્ગનાં શાકભાજીમાંના રસાયણો મોટા આંતરડામાંના કેન્સરના જીવાણુઓની વૃદ્ધિ અને ક્રોષ વીભાજનની પ્રક્રિયાને ખતમ કરી નાખે છે. આ રસાયણ ફેફસાના કેન્સરને રોકવામાં પણ અસરકારક છે. કેન્સરને રોકવા માટે આ શાકભાજીનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવું જરૂરી છે.

કેન્સરની માત્ર શરૂઆત હોય તો કાળી ગાયનું મુત્ર ૧૫ ગ્રામ સુતરાઉ કપડાથી ગાળી તેમાં ૮-૧૦ પાન કડવા લીમડાનાં અને ૮-૧૦ પાન તુલસીનાં વાટીને નાખવાં અથવા એ પાન આખાં જ ખુબ ચાવીને ખાઈ ઉપરથી મુત્ર પીવું. પ્રયોગ નીચમીત કરવાથી કેન્સર વધતું અટકે છે.

કાંચનારની છાલ અને ત્રીફલાનો ઉકાળો નીચમીત પીવાથી કેન્સરમાં ફાયદો થાય છે.

આખું અનાજ, કઠોળ, ફળફળાદી અને કોબીજ લેવાથી તેમાં રહેલ ફાઈબર કેન્સર થતું રોકે છે. (૫) રોજ ઓછામાં ઓછાં બે ટામેટાં ખાવાથી આંતરડાં, હોજરી અને ગુદાનું કેન્સર થતું અટકાવી શકાય છે.

દરરોજ એકી સાથે થોડી થોડી કરીને આખા દીવસ દરમીયાન દોઢથી બે કીલોગ્રામ જેટલી તાજી દ્રાક્ષ ખુબ ચાવીને ખાવાનો વ્યવસ્થીત પ્રયોગ કરવાથી કેન્સર જેવો ભયંકર અસાધ્ય વ્યાધી મટી ગયાના દાખલા પણ બન્યા છે.

હળદરનો તાજો રસ એક મોટા ચમચા જેટલો અથવા હુંફાળા પાણી સાથે ૧-૧ ચમચી હળદર સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી પેટના અમુક પ્રકારનાં કેન્સરમાં લાભ થાય છે.- સાભાર:ગાંડા વલ્લભ

## કોલેરા

આંબાના ૨૦ ગ્રામ જેટલા મરવા વાટી દહીં સાથે લેવાથી કોલેરામાં ફાયદો થાય છે.

કોલેરાનો ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તો રાત્રે ભોજન કર્યા પછી ડુંગળીના રસમાં ચણા જેટલી હીંગ ઘસી, તેમાં વરીયાળી અને ધાણા ૧-૧ ગ્રામ મેળવી પીવાથી કોલેરાનો ભય રહેતો નથી.

કોલેરાના હુમલા વખતે દરદીને ડુંગળીનો રસ વારંવાર આપવાથી આરામ થાય છે. કોલેરામાં શરૂઆતથી જ ૦.૧૬ ગ્રામ હીંગ મેળવીને અર્ધા અર્ધા કલાકે ડુંગળીનો રસ પીવાથી કોલેરા મટે છે. (૪) કોલેરામાં શરીર ઠંડુ પડી જાય તો ડુંગળીના રસમાં આદુનો રસ તથા મરીનું ચૂર્ણ મેળવીને આપવાથી પુનઃ ગરમી આવે છે અને દરદનો વેગ ઓછો થાય છે.

લીંબુ અને ડુંગળીનો રસ ઠંડા પાણીમાં મેળવીને લેવાથી કોલેરામાં ઉત્તમ ફાયદો થાય છે.

જાયફળનું ૧૦ ગ્રામ ચૂર્ણ ગોળમાં મેળવી ૩-૩ ગ્રામની ગોળીઓ બનાવી એક એક ગોળી અડધા અડધા કલાકે આપવાથી અને ઉપર થોડું ગરમ પાણી પીવડાવવાથી કોલેરાના ઝાડા બંધ થાય છે.

મધ અને મીઠું પાણીમાં મેળવી પીવાથી કોલેરાની અશક્તિ અને ડીહાઈડ્રેશન મટે છે.

કારેલાનો રસ પીવાથી કોલેરા મટે છે. - સાભાર:ગાંડા વલ્લભ

### (૩૭) અન્ય રોગોની સામાન્ય ટીપ્સ:

પગમાં કાંટો કે કાચ વાગ્યો હોય અને નહિ નીકળતો હોય તો ગોળ ગરમ કરી એની પોટીશ એ જગ્યાએ બાંધી દેવાથી બીજે દિવસે કાંટો કે કાચ ઉપર આવી જશે.

પગમાં કે બીજે કાચ,કાંટો કે ખીલી વાગી હોય તો રાયનું ચૂર્ણ ઘી અને મધ જોડે મેળવી એ જગ્યાએ ચોપડીને પાટો બાંધી દો, બીજે દિવસે અંદર ધુસી ગયેલી વસ્તુ બહાર આવી જશે.

ખુબજ ઠંડી લાગતી હોય અને શરીર ધુજનું હોય તો રાઈના ચૂર્ણ(પાવડર)ને મધ સાથે મેળવી પગના તળિયા પર લેપ કરો. વીસ મીનીટ પછી લેપ કાઢી નાખવો. ઠંડી અને ધુજરી જતી રહેશે.

ડિપ્થેરિયાના રોગીએ શુદ્ધ મધમાં ફૂલેલો સુહાગા મેળવી થોડું થોડું ચાટવું જોઈએ.

હિસ્ટીરિયાને કારણે કે અન્ય કારણે વ્યક્તિ બે ભાન થઈ જાય ત્યારે ડુંગળીને કાપી કે તેને છૂંટીને સૂંઘાડવાથી રોગી ભાનમાં આવે છે.

વાઈ કે ફેફરામાં પાકા કોળાના રસમાં જેઠીમધનું ચૂર્ણ મેળવી રોજ પીવું.

ચક્કરની બીમારીમાં ગોળ સાથે ગંઠોડાનું નિયમિત સેવન કરવું.

અડદિયો વા (ચહેરાનો લકવા)માં અખરોટના તેલનું રોજ ચહેરા પર માલીસ કરવું.

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.

ગોળ સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર હરડે લેવાથી પિત્તનો નાશ થાય છે.

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

લકવાના રોગીને ગોદંતી ભસ્મ અને ચોપચીની ચૂર્ણ 10 ગ્રામ લઈ તેમાં ઝેરકચોલાનું ચૂર્ણ 2 ગ્રામ મેળવી સારી રીતે ઘૂંટી મિશ્ર કરી સવાર સાંજ ૩ ગ્રામ મધ કે પાણી સાથે આપવાથી ઘણો જ ફાયદો થાય છે.

અચાનક લકવાની અસર જણાય કે લકવાનો હુમલો થાય કે તરત દર્દીને ૧૦૦ ગ્રામ તલનું તેલ ગરમ કરી પાવું અને ગરમાવો આપવો. આખા શરીરે ચંપી કરવી. ડોક્ટરને ત્યાં પહોંચતા સુધી ચાલુ રાખવી. મોટાભાગે ડોક્ટર પહોંચશે તે પહેલા આરામ થઈ જશે!

અચાનક ભૂલથી પેટમાં ઝેર ગયું હોય અને વધારે વાર લાગી ન હોય તો એક ચમચી રાઈને ઠંડા પાણીમાં લસોટીને બે વ્લાસ પાણીમાં નાંખી હલાવીના જલદી પી જવું. આ દ્રવ પેટમાં જવાથી ઉપરાઉપરી ઊલટીઓ થવાથી ઝેર નીકળી જતાં ઝેરની મારકશક્તિ ઘટી જશે.

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.

ડિપ્થેરિયાના રોગીએ શુદ્ધ મધમાં ફૂલેલો સુહાગા મેળવી થોડું થોડું ચાટવું જોઈએ.

ટોન્સિલ થાય ત્યારે એરંડનાં પાનને આછા તાપમાં શેકીને તેના પર મધ ચોપડો અને બંને તરફ ગાલ પર ચોંટાડયા પછી પટ્ટી બાંધો. આ રીતે કરવાથી ફાયદો થશે.

કહેવાય છે કે જે ઘરના આંગણામાં તુલસી હોય છે, એ ઘર કાયમ પવિત્ર અને શુદ્ધ રહે છે. તુલસીના આ નાના એવા છોડમાં મોટા-મોટા રોગ દૂર કરવાની શક્તિ રહેલી છે.

જો આપને ઉંઘ ન આવવાની બીમારી હોય તો રાત્રે સુતા સમયે પગના તળિયે સરસિયાનું તેલ લગાવી શકો છો.

એક કપ ગુલાબ જળમાં અડધુ લીબૂં નિચોવી સવાર સાંજ તે પાણીથી કોગળા કરવાથી મોંની દુર્ગંધ દૂર થાય છે.

જમવામાં 2 કેળાનું સેવન કરવાથી ભૂખ ઉઘડે છે.

આંબળાને સુકવી તેને ખાંડી દો દરરોજ સવાર સાંજ આંબળાનો પાવડર લેવાથી ઉઘરસમાં રાહત રહે છે.

1 ચમચી શુદ્ધ ઘીમાં હીંગ મેળવી પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુખાવ દુર થાય છે.

ટામેટાં પીસી ચહેરા પર તેનો લેપ લગાવવાથી ત્વચા કાંતિમય અને ચમકદાર બને છે. ખીલ, ડાઘ ઘબા અને કરચલીઓ દુર થાય છે.

જો આપને પરસેવાની બીમારી હોય તો નહાવાંના પાણીમાં ફટકડી નાખીને સ્નાન કરો.

કંકોલા પાણીમાં લીંબૂ નિચોવીને પીવાથી કબજીયાતની બીમારી દુર થાય છે.

સુતા પહેલાં સરસીયું કે ઘી નાભી પર લગાવવાથી હોઠ મુલાયમ રહે છે.

**તુલસીનો બીજી વસ્તુઓ સાથે મેળ કરવાથી અનેક રોગની સારવાર થઈ શકે છે. તેની મદદથી કુદરતી રીતે રોગમાંથી છુટકારો મેળવી શકાય છે. અહીં આપેલા કેટલાક ગુણકારી ઉપચાર અજમાવી જુઓ -**

ચોમાસામાં જ્યારે મેલેરિયા, ડેબ્રૂ જવા તાવના વાવડ ફેલાય છે, ત્યારે આદું, મરી, લવિંગ, તુલસી, તજ, એલચીની ચા દર્દી માટે ઔષધિનું કામ કરે છે.

બ્રોન્કાઇટિસ, અસ્થમા, ખાંસી માટે તુલસી અકસીર છે. તુલસીના ૧૫-૨૦ પાનને અડધો લિટર પાણીમાં પાણી અડધું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળો. આ પાણી દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર પીવાથી રાહત રહેશે.

હૃદય સ્વસ્થ રહે તે માટે રોજ સવારે નિયમિત તુલસીના પાંચ પાન ખાવાનું રાખો.

તુલસીમાં પથરીને પણ ઓગાળી નાખવાની ક્ષમતા રહેલી છે. છ મહિના સુધી નિયમિત રૂપે દરરોજ એક ચમચી તુલસીનો રસ પીઓ. પથરી ઓગાળીને પેશાબ વાટે નીકળી જશે.

મોંમાં ચાંદા પડ્યા હોય તો તુલસીના ચાર-પાંચ પાન ચાવી જાવ. એનાથી મોંના ચાંદામાં રાહત મળશે.

ત્વચા સંબંધિત રોગીએ તુલસીનો રસ ત્વચા પર લગાવવો. આ કુદરતી ઉપચારથી ત્વચાના ઘા ધીરે ધીરે સારા થઈ જશે.

તુલસીના પાનને સૂકવીને તેનો પાઉડર બનાવી લો. આ પાઉડર દાંતના રોગને દુર કરવામાં, પેઢાં, દાંતના દુખાવામાં અને મોંની દુર્ગંધ દુર કરવામાં ખૂબ લાભકારક સાબિત થશે.

દાંતના દુખાવામાં તાત્કાલિક આરામ મેળવવા માટે તુલસીના બે પાન, ચપટી મીઠું અને ચપટી મરીનો પાઉડર ભેળવીને દાંત નીચે દબાવી દેવાથી રાહત થાય છે.

ફેફસાંમાં કફ જામી જાય તો તુલસીના સૂકા પાન, કપૂર, એલચી સરખા ભાગે લઇ તેની દસ ગણી સાકર નાખીને બારીક પાઉડર બનાવો. સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી લેવાથી કફ દૂર થશે.

જો પિત્તની તકલીફ હોય તો તુલસીના માંજર આંબળાના મુરબ્બા સાથે ખાવાથી રાહત મળશે.

શરદી હોય અને ઠંડી લાગીને તાવ આવતો હોય ત્યારે તુલસીના પાન નાખેલી ચા પીવાથી ઉષ્મા મળે છે.

## ગરમી

એક સુકું અંજીર અને ૫-૧૦ બદામ દુધમાં નાખી ઉકાળી, તેમાં સહેજ ખાંડ નાખી રોજ સવારે પીવાથી ગરમી શાંત થાય છે.

કાકડીના કકડા પર ખડી સાકરની ભુકી નાખી સાત દીવસ ખાવાથી ગરમી મટે છે.

ગરમીના દીવસોમાં માથે ઠંડક રહે, લુ ન લાગે, માથું તપી ન જાય તે માટે માથે વડનાં પાન મુકી ઉપર ટોપી, હેટ, સ્કાર્ફ કે હેલ્મેટ પહેરવી. સુર્ય ગમે તેટલો તપતો હશે તો પણ માથે ઠંડક રહેશે.

તાંદળજાના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી ગરમી મટે છે.

નારંગી ખાવાથી શરીરની ખોટી ગરમી દૂર થાય છે.

પેટની અને આંતરડાંની ગરમી દૂર કરવા વડની છાલનો ઉકાળો પીવો.

કાળી દ્રાક્ષ, સાકર, વરીયાળી અને ઘાણા પાણીમાં પલાળી, ચોળીને પીવાથી પેટની ગરમી તથા મોંનાં ચાંદાં મટે છે.

શરીરની અંદરની કે બહારની કોઈપણ પ્રકારની ગરમીમાં ગોળનું પાણી બનાવી ઝીણા કપડાથી વારંવાર (જ્યાં સુધી ગળણાના કપડા પર કંઈ પણ જમા ન થાય ત્યાં સુધી) ગાળી દીવસમાં ચારેક વખત એક એક વાડકી પીવાથી એ ગરમી દૂર થઈ કોઠો ચોખ્ખો થઈ જાય છે. પ્રયોગ કદાચ ઘણા દીવસો સુધી કરવો પડે.

એક ચમચી ગોખરુનું ચુર્ણ, દોઢ ચમચી ખડી સાકરનું ચુર્ણ અને બે ચમચી ઘી એક ગ્લાસ દુધમાં નાખી એક મહીનો પીવાથી ગરમી-ચાંદી મટે છે અને શારીરિક પુષ્ટતા થાય છે. ગરમી- શીતળાની ઘાણા અને જીરું રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી, તેમાં સાકર નાખી ચાર-પાંચ દીવસ પીવાથી શીતળા પછીની શરીરમાં જામી ગયેલી ગરમી નીકળી જાય છે.

## કોઠાની- ગરમી

૧૦૦ ગ્રામ ગાજરની છીણમાં ૧૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી ૭૦૦ મી.લી. પાણીમાં સાંજે બરાબર બાફી રાખી મુકવું. સવારે ચાંદીનો વરખ ચોપડી ખાવું. દરરોજ આ પ્રમાણે કરવાથી કોઠાની ગરમી મટે છે.

કડવા લીમડાના પાનનો અડધી વાડકી રસ સાકર નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી કોઠાની ગરમી મટે છે.

૮ થી ૧૦ તુલસીનાં પાન, ૪ થી ૫ કાળાં મરી અને ત્રણ બદામને ખુબ લસોટી પેસ્ટ-રગડો તૈયાર કરી એક ગ્લાસ જેટલા પાણીમાં મીક્ષ કરી રોજ સવારે ૨૧ દીવસ પીવાથી મગજની અને શરીરની આંતરીક ગરમી દૂર થાય છે અને મગજને તાકાત મળે છે. આ ઔષધ હૃદયોત્તેજક હોવાથી હૃદયને બળવાન બનાવે છે, હૃદયરોગમાં હીતાવહ છે, અને યાદશક્તિ વધારે છે. ગરમી- પીત્તની પાકા અનનાસના નાના નાના કકડા કરી રસ કાઢવો. રસથી બમણી ખાંડની ચાસણી બનાવી અનનાસનો રસ નાખી શરબત બનાવવું. આ શરબત ગરમીનું શમન કરે છે. ગરમીથી ગાંડપણ મગજની ગરમી, પીત્તદોષ અથવા ઝેરી પદાર્થ ખાવાથી થયેલ માનસીક ગાંડપણ, વધુ પડતી ક્રોધી સ્વભાવ, સતત ઉશ્કેરાટ જેવી સ્થિતિમાં રોજ દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર ઠંડા પાણીને માથે રેડીને સ્નાન કરવું. તે સાથે ખાવામાં ગરમ ખોરાક બંધ કરવો. કોળાના રસમાં સાકર નાખી દરરોજ પીવું. ધીમે ધીમે લાભ થશે. સાભાર:વલ્લભગાંડા

### (૩૮) ચમત્કારી પાણી પ્રયોગ

ચમત્કારી પાણી પ્રયોગ- નવી અને જુની બિમારીઓ દૂર કરવા માટેની એક બહુજ સરળ અને સાદી પદ્ધતિ એટલે પાણી પ્રયોગ. "પાણી પ્રયોગ" નામનો લેખ જાપાનીઝ સીડનેરા એસોશીએશન તરફથી પ્રગટ થયેલ. આ પ્રયોગથી નીચે જણાવેલ બિમારીઓ મટી શકે છે.

માથાનો દુખાવો, લોહીનું દબાણ, એનીમીયા (લોહી ની અછત), સંધીવા, લકવો, મોટાપો, હૃદયના ધબકારા, બેહોશી, કફ, ખાંસી, દમ, ટીબી, મેનેનજાઈટીસ, લીવરને લગતાં રોગો, પેશાબની બિમારી, હાઈપર એસીડીટી, ગેસ્ટ્રાઈસ, મરડો, કબજિયાત, હરસ, ડાયાબીટીસ, આંખની તકલીફો, સ્ત્રીઓનું અનિયમિત માસીક, પ્રદર, નાક, કાન અને ગળાને લગતા રોગો વગેરે.

#### પાણીના પ્રયોગ કરવાની રીત

- વહેલી સવારે ઊઠીને મોઢું ધોયા વગર કે બ્રશ કર્યા વગર ૧.૨૬૦ મિ.લી.- ૪ મોટા ગ્લાસ પાણી એક સાથે પી જવું. તે પછી ૪૦ મીનીટ સુધી કાંઈ પણ ખાવું પીવું નહીં. પાણી પીધા પછી બ્રશ કરી મોં ધોઈ શકાય. આ પ્રયોગ કર્યા પછી સવારે નાસ્તા પછી અને બપોરે અને રાત્રે જમ્યા પછી બે કલાક બાદ પાણી પીવું અને રાત્રે સુતા પહેલાં કાંઈ પણ ખાવું પીવું નહીં.
- બિમાર અથવા ખૂબજ નાજુક પ્રકૃતિના માણસો એક સાથે ચાર ગ્લાસ ન પી શકે તો તેઓ પહેલાં ૧ અથવા ૨ ગ્લાસથી શરૂ કરે અને પછી ધીરે ધીરે એક ગ્લાસ વધારી ચાર ગ્લાસ પર આવી જાય અન નિયમિત ૪ ગ્લાસ પીવાનું રાખે. બિમાર કે તંદુરસ્ત બધાએ આ પ્રયોગ કરવા જેવો છે. બિમારે એટલા માટે કે તંદુરસ્તી વધે અને તંદુરસ્તે એટલા માટે કે બિમારી દૂર રહે.

- આ પ્રયોગ થી હાઈપર ટેન્સન ૧ મહિનામાં, ગેસની તકલીફ અને કબજીયાત ૧૦ દિવસમાં, ટીબી ૩ મહિનામાં મટી શકે છે. જેઓ વાત રોગ કે સંધિવાથી પીડતા હોય તેમણે ૧ અઠવાડીયા સુધી આ પ્રયોગ દિવસમાં ત્રણ વખત કરવો અને આરામ મળતા દિવસમાં એક વખત કરવો.
- આ પાણી પ્રયોગ તદ્દન સરળ અને સાદો છે. ફક્ત શરૂઆતમાં ત્રણેક દિવસ પાણી પીવાયા પછી થોડી વારમાં બે-ત્રણ વખત પેશાબ આવશે પણ ૩-૪ દિવસ પછી પેશાબ નિયમિત થઈ જશે.

### (૩૮) સ્વાઇન ફ્લુ:ડેન્ગ્યું

અમેરીકામાં એક છોકરો હોસ્પિટલમાં મરણ પથારીએ હતો. તેનો તાવ ઉતરતો ન હતો. એની આફ્રીકન દાદીમાતેની ખબરકાઢવા આવ્યા. તેણે જ્યારે આ વાત જાણી એટલે તરત જ મોટો કાંદો અને સફેદ જાડા મોજા લાવવા કહ્યું. તેણે કાંદાની સ્લાઇસો બનાવીને પગના તળીયામાં મુકી ઉપર મોજા ચઢાવી 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 ખેડુતને ઘરે બધાજ તંદુરસ્ત હતા. ખેડુતે કહ્યું કે તેણે દરેક રૂમમાં કાંદા કાપીને મુક્યા હતા. તેથી બધાતંદુરસ્ત છે. ડોક્ટરે એક કાંદો લઈને માઇક્રોસ્કોપમાં જોયું તો કાંદામાં ફ્લુના વાયરસ હતા.

એરેઝોના અમેરિકામાં એક હેરડેસરને ત્યાં એના બધા કામ કરનારાઓને ફ્લુ થતો હતો એને લઈને એના ગ્રાહકોને પણ ફ્લુ થતો હતો. એણે દુકાનમાં કાંદા મુકી દીધા ફ્લુ ગાયબ. ઓરેગોન અમેરીકામાં એક બહેનને ન્યુમોનીયા થઈ ગયો. કોઈપણ ઉપાયથી સારૂ નહોતું થતું. એણે રૂમમાં કાંદા કાપીને લટકાવી દીધા. સવારે બધા કાંદા કાળા પડી ગયાતાવ ગાયબ. વરસો પહેલા બ્લેક પ્લેગ 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. ઘરમાં કોઈ માંદુ નહી પડે.

### ડેન્ગ્યુ ફિવરનો રામબાણ ઇલાજ

ડેન્ગ્યુ ફિવરનો રામબાણ ઇલાજ કુદરતે આપેલો છે. આપણા શરીરમાં રહેલા વિચિત્ર આકાર ધરાવતા આ કોષ ઇજા થાય ત્યારે લોહીને ગંઠાઈ જવામાં સહાય કરે છે. એને તબીબી ભાષામાં પ્લેટલેટ્સ કહે છે

ભારતીય લશ્કરમાં બ્રિગેડિયર જેવા મહત્વના સ્થાન પર ફરજ બજાવતા એક ફ્રીજ અધિકારી બ્રિગેડિયર વી ત્યાગરાજને તાજેતરમાં પોતાના એક દોસ્તને થયેલો અનુભવ દક્ષિણ ભારતના અખબારમાં તંત્રીને પત્ર રૂપે લખ્યો હતો. આ પત્ર દેશના લાખો ડેન્ગ્યુ રોગીઓ માટે વરદાન રૂપ સાબિત થાય એવો છે. હાલ દેશના ખૂણે ખૂણે ડેન્ગ્યુ ફિવર હાહાકાર મચાવી રહ્યો છે.



મોટા ભાગના ડૉક્ટર્સ એવો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે ડેંગ્યુ ફિવરની કોઈ ચોક્કસ સારવાર નથી. રોગીના શરીરની રોગ પ્રતિકાર શક્તિ વધે એવાં એન્ટિબાયોટિક્સ અમે આપીએ છીએ. પરંતુ અમુક તમુક ઔષધ આપવાથી ડેંગ્યુ ફિવર નષ્ટ થાય અથવા રોગી સારો થઈ જાય એવી સારવાર ઉપલબ્ધ નથી. આ સંદર્ભમાં બ્રિગેડિયર ત્યાગરાજને લખેલો અનુભવ દરેકને અચૂક ઉપયોગી નીવડશે. એમણે લખ્યું છે: એક દોસ્તના પુત્રને ડેંગ્યુ ફિવર થયો હતો અને એ હોસ્પિટલના આઈસીયુમાં ગંભીર સ્થિતિમાં હતો. પંદર લિટર લોહી ચડાવ્યા પછી પણ એ છોકરાના પ્લેટલેટ્સ ભયજનક રીતે ઘટી રહ્યા હતા. ( આપણા શરીરમાં રહેલા વિચિત્ર આકાર ધરાવતા આ કોષ ઇજા થાય ત્યારે લોહીને ગંઠાઈ જવામાં સહાય કરે છે. એને તબીબી ભાષામાં પ્લેટલેટ્સ કહે છે. એની સંખ્યા ઘટી જાય ત્યારે પેશન્ટ પર જાનનું જોખમ વધી જાય.) આ છોકરાના શરીરમાં પંદર લિટર લોહી બહારથી ચડાવ્યા પછી પણ એના પ્લેટલેટ્સની સંખ્યા ઘટીને ફક્ત પિસ્તાલીસની થઈ ગઈ હતી. માતાપિતા રડું રડું થઈ ગયાં હતાં. ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરી રહ્યાં હતાં. પેશન્ટ બાળકની સાથે સ્કૂલમાં ભણતા એક બાળગોઠિયાના ગ્રામવાસી પિતાએ ઉપાય બતાવ્યો. ડૂબતો માણસ તરણું ઝાલે એમ બીમાર બાળકનાં માતાપિતાએ ડૉક્ટરની રજા લઈને આ ઇલાજ અજમાવ્યો. પપૈયાના ઝાડના ફક્ત બે પાન લઈ, એને સાદા પાણીથી ધોઈને એનો રસ કાઢીને સુતરાઉ કપડાથી ગાળીને (દેશી ભાષામાં કપડછાણ કરીને) બીમાર બાળકને પીવરાવ્યો. તમે માનશો, ગણતરીના સમયમાં પેલા બાળકના પ્લેટલેટ્સ વધીને ૧૩૫ થઈ ગયા. તાવ ઊતરી ગયો. ફરજ પરના ડૉક્ટર્સ અને નર્સને નવાઈ લાગી: આ તે કેવો ચમત્કાર ! બીજે દિવસે પણ બાળકને પપૈયાના બે પાનનો રસ પાચ્યો અને એ પછીના થોડા કલાકોમાં ડૉક્ટરે પેશન્ટને ડિસચાર્જ ઓર્ડર આપી દીધો. છોકરો પૂરેપૂરો સારો થઈ ગયો. ન સમજાયું હોય તો ફરી વાંચજો. પપૈયાના માત્ર બે પાન. વધુ નહીં. એને સાદા પાણીથી ધોવાના. ગરમ પાણીમાં નહીં. ઊકાળવાના નહીં. સાવ સાદા પાણીમાં ધોઈને એને છૂંટી નાખીને એનો રસ કાઢવાનો. એકાદ ચમચી જેટલો નીકળશે. એને સ્વચ્છ સુતરાઉ કપડાથી ગાળી લઈને પેશન્ટને પીવડાવી દેવાનો. અહીં એક વાત યાદ રહે, પપૈયું સ્વાદમાં ભલે ગળ્યું લાગે, એના પાનમાં ભયંકર કડવાશ હોય છે. એનો રસ પીધા પછી પેશન્ટને થોડીવાર કંઈ આપવાનું નહીં. ચોવીસ કલાકમાં માત્ર એકવાર આ રસ આપવાનો.

## (૪૦) આવો જાણીએ એલોવેરાના ગુણ વિશે:

જ્યારે કોઈ ઇજા પર પડે થવા લાગે છે ત્યારે તેમાં સાલમોનેલા બેક્ટેરિયા થવા લાગે છે. આવામાં એન્ટિબાયોટિક એલોવેરાનો ઉપયોગ ઘણો ફાયદાકારક રહે છે. બેક્ટેરિયાનાશક એલોવેરાને સીધા ઘા પર લગાવી શકાય છે.

તેના નિયમિત ઉપયોગથી મેટાબોલિક એક્ટિવિટીને શક્તિ મળે છે અને તેમાં રહેલા વિટામિન સી ઘણી બધી બીમારીઓથી રક્ષણ આપે છે. બ્લડ સરક્યુલેશન સારું થાય છે અને હૃદય સંબંધી સમસ્યા પણ થતી નથી.



પાણી પ્રદૂષણ, વાયુ પ્રદૂષણ, ધૂમ્રપાન, લીલી શાકભાજીમાં દવાઓ અને કેમિકલના ઉપયોગ વગેરેથી આપણા શરીરમાં વિવિધ પ્રકારના ખતરનાક તત્વો એકત્રિત થઈ જાય છે. આ ઝેરી તત્વોને શરીરની બહાર કાઢી નાખે છે.

એલોવેરા જેલમાં દર્દ નિવારણ ગુણ હોય છે. તેનાથી ઘૂંટણ પર માલશિ કરવાથી આરામ મળે છે અને સોજો પણ ઉતરી જાય છે.

તે પેનક્રિયાજમાં થતા ઇન્સ્યુલીનના નિર્માણને ઘટાડે છે. તેનાથી કિડની અને લિવરને કોઈ નુકસાન થતું નથી. લિવરનું ઇન્કેક શન દૂર થાય છે. ગુર્દા કામ કરતા બંધ થઈ જાય તેના પર પણ ફાયદાકારક બની રહે છે. આ યૂરિન પ્રોબ્લેમ, કિડની સ્ટોન અને કમળામાં પણ લાભકારી બની રહે છે.

તેનો માવો પેટના અલ્સર માટે ઉપયોગી છે. તેને મહિલાઓનો મિત્ર માનવામાં આવે છે, પરંતુ ગર્ભોવસ્થા દરમિયાન તેનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ.

એલોવેરા જેલથી વાળમાં માલશિ કરવી, તેનાથી વાળનું ખરવું, ખોડો અને સફેદ વાળની સમસ્યા દૂર થાય છે અને વાળ લાંબા તથા ચમકદાર બને છે

## (૪૧) વજન ઉતારવાના નુસખા

વજન ઉતારવાના ઘણા નુસખા છે, એ પૈકી કેટલાક આ રહ્યા. જે તમારી પ્રકૃતિને અનુકુળ આવે તે અજમાવી શકાય. અરણીના મુળનો ઉકાળો શીલાજીત સાથે સવાર-સાંજ પીવાથી અથવા ત્રણ ચમચી જેટલો એના પાનનો રસ પીવાથી ચરબી ઘટી જવાથી વજન ઓછું થઈ જાય છે.

વજન ઘટાડવા ઘઉંને બદલે જવનો ઉપયોગ કરવો.

દરરોજ એક પાકા લીંબુના રસમાં ૬૦ ગ્રામ મધ મેળવી ચાટવાથી વજન ઉતરે છે.

૨૫ ગ્રામ લીંબુનો રસ અને ૨૫ ગ્રામ મધ ૨૦૦ મી.લી. સહેજ ગરમ પાણીમાં ભોજન બાદ તરત જ પીવાથી એક-બે માસમાં શરીરમાં મેદની ઉત્પત્તિ બંધ થાય છે અને વધેલો મેદ ઓછો થાય છે.

સ્થુળતા અને ચરબી ઓછાં કરી શકાય તો લાંબું જીવન શક્ય બને.

માત્ર મીઠું નાખેલું ચોખાનું ગરમ ગરમ ઓસામણ જેટલું ખાઈ શકાય તેટલું દરરોજ ખાવાથી વજન ઉતરી જાય છે.

એક મહીના સુધી ત્રીફળા ગુગળ અથવા મેદોહર ગુગળની બબ્બે ગોળી ભુકો કરી સવાર-સાંજ લેવાથી અને રોજ રાત્રે સુતી વખતે અડધીથી એક ચમચી ત્રીફળા ચુર્ણ અથવા હરડે ચુર્ણ લેવાથી તેમ જ સવાર-સાંજ એક કીલોમીટર ઝડપથી ચાલવું, ભુખ લાગે તેનાથી ઓછું જમવું, અને મગ-ભાત અથવા મગની દાળ અને ભાત જ ખાવાથી મહીને પાંચથી છ કીલો વજન ઘટે છે. જેટલું વજન ઘટાડવું હોય ત્યાં સુધી આ પ્રમાણે જ રહેવું.

નીચમીત રૂપે ગરમાગરમ સુપ પીવાથી વજન ઉતારવાના કાર્યક્રમમાં ચમત્કારીક સફળતા મળે છે.

સ્ત્રીઓને ૨૨૦૦ અને પુરુષોને ૨૫૦૦ કેલેરી ખોરાકની જરૂર પડે. એનાથી વધારાના ખોરાકની ચરબી બને છે, જેથી વજન વધે છે.

દરરોજ સવાર-સાંજ ભોજન બાદ એક મોટા ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં એક આખું લીંબુ નીચોવી ધીમે ધીમે પી જવાથી શરીરનું વજન ઓછું થવા લાગે છે. ગમે તે પરહેજ હોય કે જે વ્યાધીમાં લીંબુ નડતું હોય તેમાં પણ આ ઉપચાર થઈ શકે છે.

સવારે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં ચાર ચમચી મધ મેળવી પીવાથી અને આહારમાં તેલ, બટાટા, ઘી, ભાત વગેરે બંધ કરવાથી અચુક વજન ઉતરી જાય છે. (પ્રભાતકાલે શિશિરામ્બુ પિબેન્મધુપ્રયુક્તમ્ |ગણનાથોઽપિ ભવેત્ કિલાસ્થશેષઃ 'ખુદ ગણપતી પણ હાડપીંજર થઈ જાય છે.' એવું આયુર્વેદમાં કહેવાયું છે.)

શુદ્ધ લાખનો ત્રણેક નાની ચપટી પાઉડર એક ગ્લાસ લીંબુના શરબતમાં સવારે નરણા કોઠે નીચમીત લેવાથી શરીરનો મેદ ઓછો થઈ વજન ઘટે છે. આ ઉપચારની કોઈ આડઅસર નથી અને ગમે તે ઉંમરની વ્યક્તી આ ઉપચાર કરી શકે. તમારો સવારનો નાસ્તો ક્યારેય જતો ન કરો, બને તેટલો હેલ્ધી નાસ્તો કરો અને જેમ જેમ દિવસ ઢળતો જાય તેમ તેમ તમારો ખોરાક ઓછો કરો

સવારની શરૂઆત હાઈ ફાઈબર, લો ફેટ ખોરાકથી કરો અને દિવસ દરમિયાન જમવામાં આખું ભાણું જમો સાંજે ખુબ જ લાઈટ કાં તો ભાખરી કે પછી ખીચડી લો

દિવસમાં એક વખત લિંબુ પાણી કે પછી વિટામીન C એટલે કે મોસંબી, નારંગીનો જ્યુસ પણ લઈ શકો

દિવસમાં 20-30 મીનીટ ચાલવાની કે કસરતની ટેવ પાડો

જો ઓફિસમાં બેઠા બેઠા કામ કરવાનું હોય તો દર 45 મીનીટે તમારી ચેર પરથી એક વખત જરૂર ઉઠો સતત બેસી રહેવાથી પણ ચરબીના થર જામે છે

તમારા દરરોજના ખોરાકમાં વધુ તળેલો ખોરાક ટાળો અને ફુટ અને ગ્રીન વેજીટેબલનું પ્રમાણ વધારો.

## (૪૨) લાંબુ જીવવું હોય તો તમારા જમવામાં કેલેરીને કન્ટ્રોલમાં રાખો

● 'લાન્સેટ' નામનું બ્રિટિશ આરોગ્ય મેગેઝિન ૧૮૨૩માં આજથી ૧૮૭ વર્ષ પહેલાં એક સેવાભાવી આરોગ્યશાસ્ત્રીએ શરૂ કરેલું. તેના છેલ્લા અંકમાં લખ્યું છે કે ઉપભોગ એટલો વૈદ્યો છે કે માણસો અકરાંતિયા બની ઢોરની માફક સ્વાદ માટે ખાય છે તેથી ભારતમાં ૨૦ ટકાના વેગે સ્થૂળદેહી વધતા જાય છે. શહેરોમાં ૪૦ ટકા લોકો જાડિયા-પાડિયા છે. ભગવાન બુદ્ધે કહેલું કે તમે માત્ર તમારી ભૂખ સંતોષવા ઊણું પેટ રાખી ખાઓ અને એવી રીતે ઉપભોગ કરો કે સૃષ્ટિ હરીભરી રહે.

● પતંગિયું ફૂલમાંથી રસ ચૂસે છે પણ ફૂલની સુંગધને યથાવત્ રાખે છે તેમ પતંગિયાની જેમ ઉપભોગ કરો. આજે જેની પાસે તનમનીયાં છે તેવા ભારતીઓ કે અમેરિકનોને ઉપભોગ કરીને પણ લાંબુ જીવવું છે. તેવા લોકોને લપડાક મારતો લેખ 'ન્યુ સાયિન્ટિસ્ટ' નામના બ્રિટિશ હેલ્થ-વીકલીમાં છપાયો છે. ઉપભોગના ચેમ્પિયનો જ્યાં જંક ફૂડ અને

કોલાનાં પીણાં શોધાયાં છે ત્યાં તો ઉપભોગ કરીને પણ લાંબુ જીવવા માટેની જાદુઈ એલોપથીની દવાની ટિકડી શોધ ચાલે છે. હા, તેમને મેજિક પિલ્સ ખાઈ લાંબુ જીવવું છે સંયમથી નહીં.

- આવી ગાંડી શોધનો લાંબો અહેવાલ પુસ્તકરૂપે ડો.. ડેવિડ સ્ટીપએ 'ધ યુથ પીલ સાયિન્ટિસ્ટ એટ ધ બ્રીન્ક ઓફ એન એન્ટી એજિંગ રિવોલ્યુશન' નામનું પુસ્તક લખ્યું તે તાજેતરમાં મારો મિત્ર વાચકો માટે લાવ્યો છે. 'ન્યુ સાયિન્ટિસ્ટ'ની પ્રબુદ્ધ ડો.લોરા કેસિડીએ નિસર્ગોપચારકોને મનભાવતું મથાળું લખ્યું છે 'ઇટ લેસ લીવ લોગર!' હા સૂક્ષ્મ આહાર ચાવી ચાવીને ખાઓ. સવારે ભરપેટ નાસ્તા કરવાને બદલે સવારે કાં ભૂખ્યા રહો કે માત્ર મોસંબી-સંતરા કે શાકભાજીના રસ પીઓ.

- 'ધ યુથ પીલ'ના લેખક પણ આવી જ વાત તેની ભાષામાં કહે છે. પરંતુ તે પાક્કા પશ્ચિમી માણસ છે એટલે તે લાંબુ જીવવાની કોઈ મેજિક પિલ શોધવા કેટલો પુરુષાર્થ થયો છે અને થાય છે અને ટૂંક વખતમાં તેવી જાદુઈ કેપ્સ્યુલ શોધાશે તેવી અબળખા રાખીને બે-ત્રણ ટિકડીઓના નામ આપી દેવાના જ. એમ છતાં એક મનભાવન વાત તેની ભાષામાં લખે છે કે 'લાંબુ જીવવું હોય તો આહારમાં 'કેલેરી રિસ્ટ્રિક્શન' રાખો.

- આપણા શહેરના 'શૈલેશભાઈ' કે રાજકોટના 'રણછોડભાઈ' કેલેરીમાં ઝાઝું સમજે નહીં પણ તે કેલેરી રિસ્ટ્રિક્શનનું દેશી ભાષામાં ટ્રાન્સલેશન કરીએ તો સવારે દૂધના રગડા કે દૂધપાક જેવી ચા, ગાંઠિયા, જલેબી અને બીજા અતિ પૌષ્ટિક-ચરબીવાળા નાસ્તાને બદલે ગરીબ શિરામણ ખાઓ. કેલેરી રિસ્ટ્રિક્શનનું વધુ દેશી ટ્રાન્સલેશન કરીએ તો સવારે ઓછા ઘી-તેલવાળા અને ઓછા નમકવાળા ખાખરા ખાઓ કે મોરારિબાપુની જેમ બાજરાના રોટલાનું શિરામણ કરો. પણ શહેરના લોકોએ તો પપૈયું, ફળના રસ જ નાસ્તામાં લેવા જોઈએ. સવારે અનાજ નહીં જ નહીં.

- અમરેલી-રાજકોટમાં રહીને નિસર્ગોપચાર આચરનારા વૈદ્ય બી. વી. ચઢાણ જેઓએ સરકારી નોકરીમાંથી નિવૃત્તિ લઈને 'નો બ્રેકફાસ્ટ પ્લાન'ની ઝુંબેશ ઉપાડીને પાંચ લાખ લોકોને સવારે ચરબી ખડકાવનારા નાસ્તા સદંતર બંધ કરાવી છેક બપોરે ભોજન લેવાના પ્લાન આપી ઘણાના એલોપથીક દવાના ખર્ચા બંધ કરાવ્યા છે. રોગ સારા કર્યા છે. આપણી કહેવત છે કે 'વાર્યું ન કરે તે હાર્યું કરે.' તે પ્રકારે વૈદ્ય ચઢાણે તેના પાંચ લાખ જેટલા ડાયેટ-કન્વરટેડ (આહારનું ધમ્મંતરા) લોકોમાંથી બે-ત્રણ દાખલા આપ્યા તે બ્રિટિશ સાપ્તાહીક 'ન્યુ સાયિન્ટિસ્ટ'ની લેખિકા ડો.. લોરા કેસિડીને ગમે તેવા છે. પ્રેમનો અને રોમાન્સનો ધરવ જ થતો નથી એટલે ગ્રીક દેવતા ઝયુસ પાસે અવિનાશી શરીર માંગે છે. તેમણે એટરનલ લાઈફ માંગી પણ પ્રિન્સ અનંતકાળનું યૌવન ન માગ્યું.

- આજ અમેરિકનો અને યુરોપીયનો દવાની દુકાને ગીરદી કરીને સાથે હોસ્પિટલોને મંદિર બનાવીને તેમાં ખડકાય છે પછી લાંબુ તો જીવે છે પણ ઢોરની જેમ માંદા માંદા અને દવા આરોગતા જીવે છે. તેમને માટે ડો.. લોરા કેસિડી અને 'યુથ પિલ્સ'ના લેખક ડેવિડ સ્ટિપ-ઈટ લેસ લીવ લોગર'નો મંત્ર મૂકે છે પણ એમાં હું ઉમેરો કરું છું કે કુદરતી આહાર લો, ભોજનમાં ૮૦ ટકા શાકભાજીના રસ, ફળો અને ફણગાવેલા કઠોળનું ભોજન લો અને બાકીનું વીસ ટકા જ રાંધેલું-બાફેલું (તળેલું નહીં) ખાઓ.

- પોતાના ઉપર પ્રયોગ કરીને વાંચી વાંચીને વૈદ્ય બનેલા કાઠિયાવાડના નિવૃત્ત સરકારી અફસર વૈદ્ય ચઢાણે તો આખા ગુજરાત, મહારાષ્ટ્ર અને યુપીમાં ફરીને સવારના નાસ્તા સદંતર છોડવા કહ્યું તેમાં તેણે ચમત્કારીક પરિણામ

આણ્યાં છે. પ્રજાપિતા બ્રહ્મકુમારીની સંસ્થા જે સંયમ નિયમના (બ્રહ્મચર્યના પણ) પાઠ ભણાવે છે તેના ઉપક્રમે આ આહાર ક્રાંતિની ઝુંબેશ ગાંઠને પૈસે કરે છે.

- દક્ષિણના મુનિ વસવેશ્વરાએ ૮૫૦ વર્ષ પહેલાં કહેલું કે હક્કનું કમાઈને અરધું આરોગી તો તમે હક્કનું જીવો છો. કમાયેલું બધું ખાઓ છો તે હરામનું જીવો છો. તો આહાર બાબતની આ થિયરી ઘણાને ગળે ઊતરી છે. સુરતના હીરાના વેપારી મહેન્દ્રભાઈ પટેલ હીરામાં ઘણું કમાયા પણ સુરતી ખાણી-પીણી અને ઉજાગરા કરીને આંતરડા બગાડી ચૂક્યા. તેમને આંગળીના વેઢા ખૂટે એટલા રોગ થયા હશે. એ માટે રૂપિયા ૯ લાખ ડોક્ટરને આપી ચૂક્યા. હોસ્પિટલોને પૈસા દેવા આઠ વીઢા જમીન વેચી. આખરે સવારનો નાસ્તો છોડ્યો. સાદો આહાર લીધો અને તંદુરસ્ત થયા.
- મુંબઈનાં અલકાબહેનને ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર અને થાઈરોઈડની તકલીફ અને આજે એક છુપો રોગ સ્ત્રીઓને થાય છે તે આખા શરીરે બળતરા થતી હતી. ડોક્ટરોએ રૂપિયા બે લાખ પડાવ્યા પણ રાહત ન થઈ તે આહાર ક્રાંતિથી થઈ. લાઠી-દામનગરના ડોક્ટરને જ ડાયાબિટીસ ૧૫ વર્ષથી હતો. તેણે સવારનો નાસ્તો છોડી કાચાં શાકભાજી શરૂ કરતાં ડાયાબિટીસ ગાયબ થઈ ગયો. એક બીજા ભાઈ 'કોમા'માં (બેભાન) આવી ગયા. બે-ત્રણ હોસ્પિટલોમાં ફેરવ્યા. ભાનમાં ન આવ્યા. તેમને ગળા વાટે બીલીપત્ર, રજકો, મીઠો લીમડો અને કોથમીર વગેરે લીલોતરી-વનસ્પતિનો રસ આપતાં ભાનમાં આવી ગયા!
- હજી આપણે 'ધ યુથ પિલ' જે યૌવન ટકાવવાનાં જે તિકડમો અમેરિકાથી ભારત સુધી મોંઘાદાટ દવાની ટિકડી રૂપે આવ્યાં છે તેની વાત કરવાની બાકી છે. મૂળ ભારતના ડો.. સુરેશ રતન ડેનમાર્કની યુનિ.માં કામ કરે છે. તેમણે જાહેર કર્યું છે કે કેલેરી ઓછી હોય તેવો સંન્યાસી જેવો આહાર લઈ સવારે કાંઈ પેટમાં નાખ્યા વગર વધુ ને વધુ વનસ્પતિનો રસ લેવાથી અને રાંધેલો આહાર માત્ર ૨૦ ટકા લેવાથી જ વગર દવાએ બીમારી જાય છે. લાંબું જીવાય છે.

### (૪૩) તેલ માલિશ:

સમજદાર લોકોએ તલ તેલ કે સરસિયા તેલથી માલિશ કરી વ્યાયામ કરવો જોઈએ. નિષ્ણાત યોગગુરુની દેખરેખ નીચે કરવામાં આવેલા યોગાસનો પણ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરે છે. શૌચાદિ પતાવ્યા પછી તેલ માલિશ કરવી. માલિશ માટે તલ તેલ ઉત્તમ મનાય છે. આમ છતાં શિયાળામાં સરસિયું તેલ પણ ચાલે. સરસવ ગુણમાં ગરમ છે તેથી તેનું તેલ શરીરને ગરમી આપે છે. તેલને ગરમ કરી તેમાં થોડું સિંધાલૂણ ઉમેરી હૂંફાળું હોય ત્યારે જ માલિશ કરવી. માથામાં, પગના તળિયે અને કાનના મૂળમાં માલિશ ખાસ કરવી. શિયાળામાં ચામડી લૂખી થતી હોય છે. તેલ માલિશથી ચામડી સૂકોમળ બને છે. ત્વચાના છિદ્રો દ્વારા અંદર ઉતરેલું તેલ શરીરને પુષ્ટ તથા ચામડીને સુંવાળી બનાવે છે. તેલ માલિશનો સૌથી મહત્વનો ગુણ એ છે કે તે સ્થૂળ શરીરને પાતળું અને સુકલકડી શરીરને પુષ્ટ બનાવે છે. તેલ માલિશથી શરીર પર એકઠો થયેલો વણજોતો મેદ ઘટે છે. અને માંસ તથા સ્નાયુને પોષણ મળતું હોવાથી શરીર સુદૃઢ અને પુષ્ટ બને છે. શિયાળામાં માલિશ કરી લીઢા પછી જ કસરત કરવી. કસરત પૂરી થયા પછી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું.

## (૪૪) કહેવતો અને ટુચકા:

- આંખે પાણી દાંતે લૂણ, પેટ ના ભરો ચારે ખૂણ, મસ્તકે તેલ, કાને તેલ, રોગ તનના કાઢી મેલ
- ઉનાળે કેરી ને આમળા ભલા, શિયાળે સુંઠ, તેલ ભલા, ચોમાસે ભલા, ત્રિફલા જાણી જો બારે માસ
- ઉનાળો જોગીનો, શિયાળો ભોગીનો, ચોમાસુ રોગીનું, મિતાહારી આચાર સંહિતા જે પાળે દર્દ ના લે કોઈનું
- બાજરીના રોટલા ખાય જો , હોઈ ભલે કો ધરડા, મિતાહારે લે થા જવાન
- રોટલા,કઠોળને , ખાનારની તબીઅત તાજી રાતે ખાય તે રહે ન રાજી
- દૂધ-સાકર, એલચી, વરીયાળી ને દ્રાક્ષ ગાનારા સૌ ખાય
- આદુ રસ મળવી, ચાટે પરમ ચતુર શ્વાસ ,શરદી, વેદના, ભાગે જરૂર
- ખાંડ,મીઠું અને સોડા એ સફેદ ત્રણ ઝેર કહેવાય, નિત ખાવા પીવામાં એ વિવેક બુદ્ધિથી જ લેવાય
- કજીયાનું મૂળ હાંસી અને રોગનું મૂળ ખાંસી
- હિંગ,મરચું ને આમલી ને સોપારી ને તેલ, જો ખાવાનો શોખ હોઈ તો પાંચેય વસ્તુ મેલ
- લીંબુ કહે હું ગોળ ગોળ ,ભલે રસ મારો છે ખાટો, મારું સેવન જો કરો તો પિત્ત ને મારું લાતો
- મગ કહે હું લીલો દાણો ને મારે માથે ચાંદ્ર, બે ચાર મહીને પ્રેમે ખાય તો માનસ ઉઠાડું માંદુ
- આમલીમાં ગુણ એક છે,અવગુણ પુરા ત્રીસ લીંબુમાં અવગુણ એક નહીં, ગુણ છે પુરા વીસ
- કારેલું કહે હું કડવું ને મારે માથે ચોટલી, જો ખાવાની મઝા પડે તો ખાજે રસ-રોટલી
- સર્વ રોગોના કષ્ટોમાં ઉત્તમ ઔષધ ઉપવાસ ન હોઈ જેનું પેટ સાફ, તેને ભોજન આપે ત્રાસ

## (૪૫) બજારમાં મળતી આયુર્વેદિક દવાઓ અને તેના ઉપયોગો:

(૧) બ્રાહ્મીવટી : મગજના જ્ઞાનતંતુઓ પર ચિંતા, કામનો બોજો ભણવાનો બોજો, ડીપ્રેશન બાળક, વકીલ, જજ, ડો, વૃધ્ધ, માંદગી પછીની નબળાઈ વખતે સાદી બ્રાહ્મીવટી તેમજ સુવણેચુકત બ્રાહ્મીવટી.

(૨) પ્રબોધક વટી : માથાના દુ:ખાવા, શરદી, સળેખમ, ગેસના દબાણને હળવું કરે છે, શરીર - મનને ચેતનવતું ઉત્સાહિત બનાવે છે, ખાંસી, ઝીણો તાવ અશકિત અને કબજીયાત દૂર કરે છે. લોહીના ઉંચા કે નીચા દબાણને ૧૦ મીનીટમાં કામ કરે છે.

(૩) જવાહર મોહરા : ઉત્તમ હાટેટોનીક, મસ્તિક પૌષ્ટિક, હૃદયની કમજોરી, હાટેએટેક આવવાની શરૂઆત કે બાદમાં, નાડીની કમજોરી, ગભરામણ થવી, રક્તદબાણ એકદમ વધી કે ઘટી જવું, કમજોરીથી થોડું ચાલવાથી શ્વાસ ભરાઈ જવો, સ્મરણશકિત ઓછી થવી, નકામા વિચારો આવવા, થોડા વિચારથી મગજ થાકી જવું, વિરોધ થતાં ઉશ્કેરાઈ જવું, ગરમ થવું ગેરે માટે અકસીર દવા.

(૪) સુવર મકરધ્વજવટી : શતગુણ - ઉત્તમ જંતુધ્ન, વિષપભાવ-નાશક, હૃદયને બળ આપનાર, વાણીને સ્થિરને શુદ્ધ કરનાર, પ્રજ્ઞા, વીચે, સ્મરણશકિત અને કાંતિને વધારનાર, ક્ષય, ધાતુક્ષીણતા,જીણેજવર,ત્રિદોષ જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ, વાતવાહિનીઓમાં, ક્ષોભ,ફેફસાની કમજોરી, પેટના રોગો, પાડું, કમળો, પ્રસૂતિના રોગો માટે અકસીર છે.

(૫) સુવર્ણ મકરધ્વજવટી : ષોડ્ષગુણ - ઉત્તમ ટોનીક, આંતરડા, ફેફસાં હૃદય, મૂત્રાશય વગેરે અવયવોને શક્તિ આપે છે અને મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓને શક્તિ આપી યાદશક્તિ વધારે છે. શરીરનું વજન, બળ અને રંગ ઉઘાડે છે. એલોપથીક ઈન્જેક્શનના રીચેક્શન, ઈલેક્ટ્રીકશોક, આકસ્મિક સંજોગોમાં હૃદય નબળું પડતાં, બેહોશી વખતે ગોળીવાટી પ્રવાહી સાથે ગળામાં રેડી દેવું. પેટમાં પહોંચાડવાથી તે જ ક્ષણે રિએક્શન પાછું પડે છે. દર્દી બચી જાય છે. સચોટ રસાયન છે.

(૬) સુવર્ણ યુક્ત મુક્તાદિવટી : બાળકોના બાલશોષ, જીણેજવર, બાળકોનું ગળી જવું, પાડુંરોગ, અપચો, આફરો, ઉલ્ટી, આડા થઈને દૂધ નીકળી જવું, ખાંસી, સ્ફૂતિનો અભાવ, મોં આવવું, ગાઢો પેશાબ, બાળકને નીરોગી અને બળવાન બનાવે છે.

(૭) સ્પે. -વસંતકુસુમાકર રસ : ડાયાબીટીસ - મધુપ્રમેહની આ અકસીર દવા છે. જૂના ડાયાબીટીસના ઉપદ્રવથી થયેલ હૃદય વિકાર, શ્વાસ, પ્રમેહ પિટીકા (cerbuncle ) કાસ, મૂચ્છો, ઈન્દ્રિય, દૌર્બલ્ય, સહેજ વિચાર આવતાં જ વીચેસ્રાવ થઈ જવો, નપુંસકતા, મૂત્રપિંડની વિકૃતિ, યાદશક્તિ ઘટી જવી, ભ્રમ, અનિદ્રા, વાજીકરણ અને સ્તંભનનો ગુણ સારા પ્રમાણમાં છે. પણ ઉત્તેજક નથી. કંઈ વાગે ને લોહી નીકળ્યા કરે અને જલ્દી બંધ ના થાય તો તુરત ફાયદો કરે છે. સોજાયુક્ત સાંધાના દુઃખાવામાં આ ઔષધ ટૂંક જ સમયમાં જ ચમત્કારિક પરિણામ બતાવે છે.

(૮) વસંત મિશ્રણ : જીર્ણજવર, ધાતુગતજવર, વિષમજવર, અતિસાર, ક્ષય, અશે, તાવ, મંદાગ્નિ, શૂળ, વાતરોગ, પ્રદર, રકતાશે, નેત્રરોગ, રસવાહિની અને રસોત્પાદક પિંડમાં વિકાર થાય છે.ત્યારે આ રસાયન અમૃત સમાન ગુણ કરે છે. પાતળા આડા, કબજીયાત અને ફિકાશ આનાથી સત્વરે મટે છે.

(૯) વૈકાન્ત યોગ : આ ઔષધ રત્રીઓ નું પરમ મિત્ર છે. પ્રજનન સંસ્થાન અને સમગ્ર શરીર માટે પૌષ્ટિક રસાયન છે. શીતવીર્ય, વાત-પિત્ત શામક, વિષધન, સગર્ભા પ્રસૂતા, વંધ્યા અને પ્રદર પીડિત રત્રીઓ માટે સૌમ્ય અને નિર્ભય ઔષધ છે. ગર્ભાશયને બીજાશયના રોગો, શરીરમાં બળ અને સ્ફૂતિ વધે છે. સંતાન ઈચ્છુક રત્રીને બાળક પ્રાપ્ત થાય છે.

(૧૦) બૃહદ્ સુવર્ણ વસંતમાલતી : સવે રોગો માટે વસંતમાલતી સૂચવેલી છે. આ રસાયનમાં જ્ઞાનતંતુ થી માંડી ને સુક્ષ્મમાં સુક્ષ્મ અવયવ સમૂહોને શક્તિ આપવાનો મહત્વનો ગુણ છે તેથી અંદરના અવયવોની અશિક્તથી ઉત્પન્ન થનારા બધા જ રોગોમાં વપરાય છે. શિયાળામાં ખાસ વાપરવા યોગ્ય ભયંકર રોગ કે લાંબી બીમારીમાંથી ઉઠયો હોય ત્યારે રોગ સાથે લડતાં લડતાં થાકી ગયો હોય. શરીરની બધી ધાતુઓ ક્ષીણ થઈ ગઈ હોય છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટી ગઈ હોય છે, શરીર નિસ્તેજ અને અશક્ત થઈ ગયું હોય. ખોરાક લેવાતો ન હોય, પચતો ન હોય, એવી સ્થિતિ માં જઠરાગ્નિને ધીમે ધીમે પ્રદિપ્ત કરે છે. પાચકરસની ઉત્પત્તિ અને ક્રિયા સારી રીતે કરે છે. ધાતુઓનો અગ્નિ પણ બળવાન બનાવે છે, શરીરનું ઓજ, તેજ વધે છે. રંગ સુંદર બને છે. જંતુ, ક્ષયની શરૂઆતમાં, કંઠમાળ, શરીરના બીજા ભાગમાં, બગલ, પેટ, થાળામાં ગાંઠ થઈ પાણી ઝરવું, ઝીણો તાવ, ભયંકર સૂકી ખાંસી, રૂક્ષતા, અશક્તિ, માંસક્ષીણતા હાથ-પગ સૂકાઈને લાકડી જેવા થઈ જવા માટે અકસીર દવા છે.

(૧૧) શ્વાસકાસ ચિંતામણિ રસ : હૃદય વિકાર જન્ય તમકશ્વાસ, નાડી તાલમાં વિકૃતિ, છાતીમાં દબાણ, શ્વાસવરોધ, શ્વાસ લેવામાં વ્યાકુળતા ફીણવાળો કફનો સ્રાવ, આંશિક મૂત્રાવરોધ, શ્વાસમાં દાહ, ખાટા ઓડકાર, અતિશય ધૂમ્રપાન



કરનારાઓની છાતી કફથી ભરેલી રહે છે. ફેફસામાં ચાંદા પડી જાય છે. વધુ પડતા ઉપવાસ, માનિસક ચિંતામાં અકસીર દવા.

(૧૨) ગુગળ ગુટિકા : આંત્રલિની અકસીર દવા, સારણગાંઠ, ઉદરશૂળ, કબજિયાત, પેટની શૂળ મટાડી આંતરડાને સબળ અને યોગ્ય રીતે કામ કરતાં કરે છે.

(૧૩) કર કચવટી : કૃમિદોષ, કૃમિજન્ય તાવ, અપચાજન્ય તાવ, મંદ જીણેજવર, પેટમાં દુઃખાવો આફરો, ઉલ્ટી, અતિસાર, મળાવરોધ, અગ્નિમાંધ, કૃમિના લીધે પાંડુત્વ, સોજા અને નિબેળતા દૂર કરનાર.

(૧૪) કુષ્ઠ હર : કોઢની અકસીર દવા છે. સહાયક ઔષધ સાથે ધીરજપૂવેક સેવન કરવાથી હઠીલું દદે મૂળમાંથી મટે છે.

(૧૫) સ્નાનરજ : ત્વચાને સુંવાળી બનાવે છે. શરીરનો વર્ણ સુધારે છે. ત્વચાદોષ દૂર થઈ ઝડપથી રોગ મટે છે. ખોટી ગરમી બળતરા શરીરની દૂર કરે, આખો દિવસ સુખડ ને ખસની સુગંધથી મનને પ્રફુલ્લિત કરે છે, ઉત્તમ સૌંદર્ય વધે છે. ધસીને ન્હાવાથી શરીર હલકું થઈ જાય છે. પરસેવાની દૂર્ગંધ ઓછી કરે છે.

(૧૬) ગુડુચ્યાદિવટી : મેલેરિયા, ટાઢીઓ તાવ, એકાંતરિયો અને ચોથીઓ તાવ, સતત રહેતો તાવ વષમજવરનો નાશ કરનાર બરોળની વૃધ્ધિ, મંદાગ્નિ, નિસ્તેજતા, ઈન્ફલ્યુએન્સા, આમવાતજવર, જીણેજવરમાં ખૂબજ સારું પરિણામ આપે છે.

(૧૭) સંશમની ગુટિકા : જીણેજવર, પાંડુરોગ,ખાંસી, પ્રદર, ધાતુસ્તાવ, અશકિત ને ક્ષયની શરૂઆતની અવસ્થામાં ઉત્તમ ફાયદો કરે છે. તે રસાયન ગુણ ધરાવે છે.

(૧૮) શામક : આયુર્વેદનું આ એન્ટિબાયોટિક છે. કોઈપણ ઔષધનું રીએક્શન - ખંજવાળ બળતરા, ફોલ્લીઓ થઈ જવી, ચામડી અને મોનો રંગ લાલ થઈ જવો, પિત્ત પ્રકોપનાં લક્ષણો દેખાય ત્યારે તુરત જ આ દવા અકસીર પરિણામ આપે છે.

### (૪૬) રસોઇ માટેની અગત્યની ટિપ્સ:

ગુલાબજાંબુની ચાસણી ઠંડી થયા પછી તેમાં ૬-૭ ટીપાં કેવડાનું એસન્સ લેળવો. તે પછી તેમાં ગુલાબજાંબુ નાખો.

ભીંડા વધારે સમય તાજાં રહે એ માટે તેના પર સરસિયું લગાવી દો.

ભોજનને વારંવાર ગરમ કરવાથી તેમાં રહેલા પૌષ્ટિક તત્ત્વો નાશ પામે છે.

માખણ લાંબા સમય સુધી પડી રહે તો તેમાંથી વાસ ન આવે તે માટે તેમાં ચપટી ખાવાનો સોડા લેળવી થોડી વાર પાણીમાં રાખી મૂકો.

ટામેટાને તાજા રાખવા માટે તેના ટોપકા પર સહેજ મીણ લગાવી દેવાથી તે પોચા નહીં પડી જાય.

લીલાં મરચાંના ડીટિયા તોડી તેને ડબ્બામાં ભરી ફિજમાં મૂકી રાખવાથી વધુ સમય તાજાં રહેશે.

કેસરની સુગંધ અને રંગ વધારે સારા આવે એ માટે તેને ગરમ પાણી કે દૂધમાં દસ મિનિટ પલાળી રાખો.

કેકના મિશ્રણમાં લીંબુનો રસ નાખવાથી કેક વધારે સ્પોન્જી અને સ્વાદિષ્ટ બનશે.

આફું લાંબા સમય સુધી તાજું રહે એ માટે તેને પાણી ભરેલી બરણીમાં રાખી ફ્રીજમાં મૂકો.

લીલાં ટામેટાંને બ્રાઉન પેપર કે છાપાંમાં લપેટીને રાખવાથી તે ઝડપથી પાકી જશે.

દૂધ બળી ગયું હોય તો તેમાં ચપટી મીઠું નાખી દેવાથી બળી જવાની વાસ નહીં આવે.

ચણાના લોટના લાડુ બનાવતી વખતે તેમાં ઝીણો રવો પણ શેકીને ભેળવી દેવાથી લાડુ વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

મસાલાને ટ્રાન્સપરન્ટ કાચની બરણીમાં ભરવાથી તે દે"ખાવમાં સારા લાગે છે ઉપરાંત તે હાથવગા રહે તેવી રીતે રાખો.

ખીર બનાવતી વખતે ચોખા બફાઇ જાય ત્યારે તેમાં સહેજ મીઠું નાખવાથી ખાંડ ઓછી નાખવા છતાં તે સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

ખમણ બનાવતી વખતે તેમાં સાઇટ્રિક એસિડ અને ખાવાનો સોડા ભેળવવાથી તે એકદમ પોચા અને જાળીવાળા બનશે.

સાબુદાણાની ખીચડી પર ફરાળી મસાલો ભભરાવવાથી તે વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

કોબીજનું શાક થઇ જાય ત્યાર બાદ તેમાં શેકેલા સીંગદાણા ભેળવવાથી શાકનો વધારે સારો સ્વાદ આવશે.

ગુલાબજાંબુની ચાસણી ઠંડી થયા પછી તેમાં ૩-૪ ટીપાં કેવડાનું એસન્સ ભેળવી પછી તેમાં ગુલાબજાંબુ નાખો.

પૂરીનો લોટ બાંધતી વખતે તેમાં મોણની સાથે બે બાફેલા બટાકાંનો છૂંદો ભેળવવાથી તે મુલાયમ બનવાની સાથે તેલ પણ ઓછું વપરાશે.

પાપડ, ખાખરા વગેરેને કાચ કે પ્લાસ્ટિકના એરટાઇટ કન્ટેનરમાં રાખવાથી ભેજ નહીં લાગે.

મલાઇમાંથી ઘી બનાવતાં પહેલાં તપેલીને સહેજ તેલ લગાવી અને પછી મલાઇ ગરમ કરવાથી તે તપેલીમાં ચોંટશે નહીં.

દાળ કે શાક બળી જવાને કારણે આવતી વાસને દૂર કરવા તેમાં ટામેટું સમારીને નાખવું.

શાક અને ફળને એક જ થેલી કે વાસણમાં રાખવા નહીં કેમ કે તેથી તે ઝડપથી સડી જાય છે.



લીલાં શાકભાજી વાસી થઇ ગયા હોય તો ઠંડા પાણીમાં એક-બે લીંબુનો રસ નાખી તેમાં પલાળી રાખવાથી તાજા થઇ જશે.

રોટલીના લોટને બે-ત્રણ દિવસ ફીજમાં રાખવા માટે તેમાં મીઠું ન નાખવું અને લોટ બંધાઇ ગયા પછી તેલવાળો હાથ લગાવી બટર પેપરમાં વીટાળીને રાખો.

લીંબુ સૂકાઇ ન જાય એ માટે તેના પર મીણબત્તી સળગાવી મીણનું પાતળું પડ ચડાવી દેવાથી લીંબુ ઘણા દિવસો સુધી તાજા રહેશે.

કોફીની બોટલ ફીજમાં રાખવાથી કોફીમાં ગણા બાઝી નહીં જાય અને લાંબા સમય સુધી સારી રહેશે.

બટાકાંને બેક કરતાં પહેલા વીસ મિનિટ અગાઉ મીઠાવાળા પાણીમાં બોળી રાખી પછી ઓવનમાં મૂકો. ઝડપથી બેક થઇ જશે.

લીમડાને સિલ્વર ફોઇલમાં લપેટીને રાખવાથી તે એક મહિના સુધી તાજો રહેશે.

બરફની ટ્રે ફીજરમાં ચોટી જતી હોય તો તેની નીચે મીણિયું રાખવાથી ચોટશે નહીં.

કાચના ઝાસ ફિટ થઇ ગયાં હોય તો તેને એક દિવસ ફીજમાં રાખી મૂકો. બીજા દિવસે તે સહેલાઇથી છૂટાં પડી જશે.

કાકડીને અલગ અલગ છાપાંના ટુકડામાં વીટાળીને ફીજમાં રાખવાથી તે આઠ-દસ દિવસ સુધી તાજો રહેશે.

શાકની ગ્રેવી, કરી, ખીરને ઝડપથી ઘટ્ટ બનાવવા માટે તેમાં કાજુનો પાઉડર ભેળવો.

સમોસા, ભજિયાં વગેરે તળતી વખતે તેલમાં એક ચમચો વિનેગર નાખવાથી તેલ ઓછું વપરાય છે.

માખણમાંથી ઘી બનાવ્યા પછી એ ઘી લાંબો સમય તાજું રાખવા તેમાં એક ચમચી મેથીના દાણા નાખી રાખો.

મધની બોટલમાં ત્રણ-ચાર મરી નાખી રાખવાથી તેમાં કીડીઓ ચડશે નહીં.

સમારેલા ફળને ખાંડવાળા પાણીમાં રાખવાથી તે કાળાં નહીં પડે.

લીંબુને મીઠા સાથે રાખવાથી તે લાંબા સમય સુધી તાજું રહે છે.

માખણમાંથી વાસ આવતી હોય તો તેને થોડી વાર ખાવાનો સોડા નાખેલા પાણીમાં રાખી મૂકો.

પાપડ, ખાખરા વગેરેને કાચ કે પ્લાસ્ટિકના એરટાઇટ કન્ટેનરમાં રાખવાથી ભેજ નહીં લાગે.

ચોમાસામાં પાપડ હવાઇ ન જાય એ માટે તેને ઓવનમાં બેક કરી, પોલીથિલીનમાં પેક કરી દાળ કે શાકની તપેલી પર મૂકી રાખો.

સમોસા તળવાને બદલે બેક કરવાથી તેલ ઓછું વપરાવાની સાથે તે એકદમ ક્રિસ્પી બનશે

ઠંડકવાળા વાતાવરણમાં દહીં ઝડપથી જામે એ માટે તેને ગરમી લાગે એવી જગ્યાએ મૂકો

મગની દાળ વધી હોય તો તેને ફેંકી ન દેતાં તેમાં થોડો લોટ ઉમેરી ખાખરા બનાવી લો.

કાજુ, બદામ, અખરોટ વગેરે સૂકા મેવાને સમારતાં પહેલા અડધો કલાક ફીજમાં રાખી પછી ગરમ છરીથી સમારો.

કોફી વધી હોય તો તેને બરફની ટ્રેમાં ભરી ફીજમાં મૂકી દો. કોફીના આ કચૂબ ફરી જ્યારે કોફી બનાવો ત્યારે ઉપયોગમાં લઇ શકાય.

દૂધ ગરમ કરતી વખતે તેમાં સહેજ સોડિયમ બાયકાર્બોનેટ નાખવાથી તેને પછી ફીજમાં નહીં મૂકો તો પણ બગડશે નહીં.

દહીં લાંબા સમય સુધી તાજું રહે એ માટે તેને પાણી ભરેલી તપેલીમાં રાખો અને રોજ તેનું પાણી બદલતાં રહો.

ચારોળી વાસી થઇ ગઇ હોય તો તેને ઓવનમાં બે મિનિટ બેક કરવાથી તે ફરી તાજું અને ઉપયોગમાં લેવા લાયક બની જશે.

કારેલાંનું શાક ઓછું કડવું લાગે એ માટે કારેલાંમાં ઊભો ચીરો મૂકી ઘઉંના લોટમાં મીઠું અને દહીંની પેસ્ટ બનાવી તેનાં પર લગાવો. અડધો કલાક રહેવા દઇ તેનું શાક બનાવો.

લીંબુ કે મોસંબી કડક થઇ ગયાં હોય, તો તેને પાંચ-દસ મિનિટ ગરમ પાણીમાં રાખવાથી તેમાંથી સહેલાઇથી અને વધારે રસ નીકળશે.

દૂધ ગરમ કરતી વખતે તપેલીના તળિયે ચોંટે નહીં એ માટે પહેલાં સહેજ પાણી રેડો.

કોઇ પણ સલાડમાં એક મુઠ્ઠી મગની પલાળેલી દાળ ભેળવવાથી તે વધારે સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક બનશે.

બદામની છાલ સરળતાથી કાઢવા માટે તેને થોડીવાર સુધી ગરમ પાણીમાં પલાળી રાખો.

ખાંડના ડબ્બામાં કીડીઓ ન ચડે એટલા માટે ૩-૪ લવિંગ મૂકી રાખો.

શાકભાજી સમારતી વખતે લાકડાના પાટિયાનો ઉપયોગ કરો. ઘણી મહિલાઓ પ્લાસ્ટિકના પાટિયાનો ઉપયોગ કરે છે. આમ કરવામાં ઘણી વાર પ્લાસ્ટિકના સુક્ષ્મ કણો સમારેલા શાકભાજીમાં જતા રહે છે. જ્યારે લાકડાંના પાટિયામાં આવું થવાની શક્યતા રહેતી નથી.

લસણ ફોલતાં પહેલાં લસણની કળીઓને નવશેકા પાણીમાં પલાળી રાખવાથી તેના ફોતરાં સહેલાઈથી નીકળશે.

લીલા કે લાલ મરચાને લાંબા સમય સુધી ફેશ રાખવા માટે પહેલાં તેના ડીટિયા કાઢી નાખો.

દૂધ ગરમ કરતી વખતે તે ઉભરાય નહીં, તે માટે તપેલીની કિનારી પર સહેજ ધી લગાવો.

મેંદો લાંબા સમય સુધી સારો રહે એ માટે તેને જે ડબ્બામાં ભરો, તેના ઢાંકણમાં ડુંગળી ઘસો.

કેળાની વેફર બનાવતાં પહેલાં કેળાને છાશ ભેળવેલા પાણીમાં પાંચ મિનિટ રાખવાથી તે કાળા નહીં પડે.

લોટના ડબ્બામાં તમાલપત્ર રાખવાથી તેમાં ભેજ નહીં લાગે.

ભજિયાં, પકોડા તળીને સર્વ કરતી વખતે તેના પર ચાટમસાલો ભભરાવવાથી વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

ફણગાવેલા કઠોળને ફીજમાં મૂકતાં પહેલાં તેમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ ભેળવી દેવાથી તેમાં વાસ નહીં આવે.

ટામેટાંની છાલ સહેલાઈથી કાઢવા માટે તેના પર તેલ લગાવીને શેકો.

ખીર બનાવતી વખતે ચોખા બફાઈ જાય એટલે તેમાં સહેજ મીઠું નાખવાથી તે વધારે ટેસ્ટી લાગશે.

પરોઠાના લોટમાં બાફેલા બટાકાંનું છીણ અને એક ચમચી અજમો ભેળવો.

ભેજવાળા વાતાવરણમાં મીઠાને ભેજ ન લાગે તે માટે તેમાં સહેજ કોર્નફ્લોર નાખી દો.

લસણ છોલતા પહેલા તેને એક કલાક પહેલા ઠંડા પાણીમાં પલાળી દો. સહેલાઈથી છોલી શકાશે.

સૂપ કે ગ્રેવીમાં નાખવા માટે ક્રીમ કે મલાઈ ન હોય, તો માખણ અને દૂધ મિક્સ કરીને નાખો.

દૂધની ઘટ્ટ મલાઈ મળે એ માટે તેને ગરમ કર્યા પછી તપેલીને પાતળા કાપડથી ઢાંકીને આખી રાત ફીજમાં રાખી મૂકો.

બ્રેડ એકદમ પોચી હોય અને તેના પીસ કરવાનું ફાવતું ન હોય તો ચપ્પુને થોડી વાર માટે ગેસની આંચ પાસે રાખી પછી તેનાથી બ્રેડના ટુકડા કરો.

પૂરી વધારે સ્વાદિષ્ટ બને એ માટે તેના લોટમાં થોડો રવો ભેળવો.

રોટલી નરમ અને સરસે ફૂલે તે માટે લોટમાં અડધી ચમચી બેકિંગ સોડા નાખો.

બિસ્કિટના ડબ્બામાં તળિયે બ્લોટિંગ પેપર પાથરી પછી બિસ્કિટ ભરવાથી તે લાંબા સમય સુધી તાજ રહે છે.

મરચાંના ડબ્બામાં હિંગના થોડા ટુકડા રાખવાથી મરચાંનો રંગ નહીં બદલાય.

વેલણ સાથે રોટલી ચોંટી જતી હોય તો વેલણને થોડી વાર ફીજમાં રાખી મૂકો.

પનીરને થોડા દિવસ સુધી તાજું રાખવા માટે તેને બ્લોટિંગ પેપરમાં વીટાળી ફીજમાં રાખો.

કોથમીર કે ફૂદીનાના પાનને ગ્રાઇન્ડ કરી તેનો પાઉડર શાક કે દાળમાં ઉપયોગ કરો.

નાળિયેરની કાચલી ઝડપથી નીકળી જાય તે માટે તેને અડધો કલાક પાણીમાં પલાળી રાખો.

શાકની ગ્રેવી કે કરીમાં મીઠું વધારે પડી ગયું હોય તો તેમાં થોડો ચોખાનો લોટ મિક્સ કરો. ખારાશ ઓછી લાગશે.

જો દહીં ખાટું થઈ ગયું હોય તો તેમાં ચાર કપ પાણી રેડી અડધા કલાક બાદ ઉપર તરી આવેલું બધું પાણી નિતારી લેવાથી દહીં ખાટું નહીં લાગે.

અનાજ, કઠોળ ભરતી વખતે તેમાં લીમડાના થોડા પાન, હળદરના ટુકડા કે લસણની કળીઓ રાખવાથી અનાજમાં જીવાત નહીં થાય.

બટાકાં બાફતાં પહેલાં પાણીમાં થોડો વિનેગર ભેળવવાથી તે વધારે ઝડપથી બફાઈ જશે.

દાળ ખાવાને લીધે ગેસની તકલીફ થતી હોય તો દાળ બાફતી વખતે તેમાં થોડું તેલ અથવા લસણ નાખી દો.

લીલા ચણા અથવા વટાણા બાફતી વખતે તેમાં ખાંડ નાખવાથી તેનો લીલો રંગ યથાવત રહે છે.

રોટલી માટે લોટ ગૂંદતી વખતે બે ચમચી દૂધ, ઘી કે મલાઈ મેળવી દેવાથી રોટલી એકદમ પાતળી બનશે.

ભીંડાનું શાક બનાવતી વખતે તેમાં એક ચમચી દહીં નાખવાથી તેની ચીકાશ ઓછી થશે.

મેળવણ ન હોય તો ગરમ દૂધમાં લીલા મરચાં નાખવાથી પણ દહીં જમાવી શકાય છે.

ભાત બનાવતી વખતે તેમાં લીંબુના રસના ટીપાં નાખવાથી ભાત એકદમ સફેદ રંગનો બનશે. અને તેમાં એક ચમચી તેલ કે ઘી નાખવાથી દાણા અલગ-અલગ રહેશે.

ફલાવરનું શાક બનાવતી વખતે એમાં બે ચમચી દૂધ ઉમેરવાથી ફલાવર ચડી ગયા પછી પણ સફેદ રહે છે.

પૂરીનો લોટ પાણીથી બાંધવાને બદલે દહીંથી બાંધવાથી પૂરી પોચી થશે.

મીઠા સક્કરપારા બનાવવાના મેંદામાં થોડું મીઠું ભેળવવાથી સક્કરપારા સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

ચણા પલાળતાં ભૂલી ગયા હોવ તો તેને બાફતી વખતે તેની સાથે કાચા પપૈયાના બે-ચાર ટૂકડા મૂકી દો તો ચણા જલદી બફાશે.

બિસ્કિટ પર દૂધ લગાવી ધીમા તાપે ઓવનમાં રાખવાથી બિસ્કિટ કડક, તાજા અને કરકરા થશે.

વેફરને છૂટી કરવા કેળાં-બટાટાની કાતરી પર મીઠાના પાણીનો છંટકાવ કરવો અને પછી તળવી.

દાળ-ઢોકળી બનાવતી વખતે ઢોકળીને કાચી-પાકી શેકીને દાળમાં નાખવાથી તે ચોંટશે નહિ.

પાણીપૂરીની પૂરી બનાવતી વખતે ઝીણા રવામાં પીવાનો સોડા લોટ બાંધવા માટે લેવાથી પૂરી ફૂલશે.

ઈંડલીનું ખીરું જો વધારે પડતું પાતળું થઈ ગયું હોય તો તેમાં શેકેલો રવો નાખવાથી જાડું બનશે અને ખીરાથી ઈંડલી મુલાયમ પણ બને છે.

સાબુદાણાને બનાવતા પહેલાં એને દૂધમાં પલાળીને મૂકવાથી એ એકદમ ફૂલેલાં બનશે.

માવાના ગુલાબજાંબુ બનાવતી વખતે તેમાં સહેજ બુરૂ ખાંડ મિક્સ કરવાથી ગુલાબજાંબુ પોચાં બનશે.

નરમ પડી ગયેલા ટામેટાંને એકદમ ઠંડા પાણીમાં રાખી મુકવાથી તે કઠણ અને તાજાં બની જશે.

દહીંની છાશ બનાવતી વખતે તેમાં સંપૂર્ણ પાણી નાખવાને બદલે થોડું પાણી અને થોડું દૂધ નાંખવાથી છાશ વધુ સ્વાદીષ્ટ અને કીમી બને છે.

કાપેલું બીટ લાંબો સમય સુધી તાજું રાખવા માટે તેમાં થોડું મીઠું અને બે ટીપાં લીંબુનો રસ નાખી રાખો. બીટનો રંગ પણ સચવાઈ રહેશે.

ફલાવર સમારતી વેળા તેમાં ભરાયેલી ઈંચળો ઘણી વાર નાકે દમ આણી દેતી હોય છે. તેથી ફલાવર સમારતાં પહેલાં મીઠાના ગરમ પાણીમાં થોડીવાર ડૂબાડી રાખો. મીઠાનું પાણી તેમાં છુપાયેલી ઈંચળોને બહાર આવવા મજબૂર કરી દેશે.

કાચા શાક કે ફળને જલદી ખાવાલાયક બનાવવા તેમને ખાખી કાગળની થેલીમાં મૂકી અંધારું હોય એવી જગ્યાએ રહેવા દો. પરિણામ કલાકોમાં જોવા મળશે.

લીંબુના રસનાં 2-4 ટીપાં જ જોઈતા હોય તો આખું લીંબુ કાપવાને બદલે તેમા દૂથપીક નાખી લીંબુને નિચોવી લો. એનાથી લીંબુ સુકાશે નહીં.

ભજીયાનાં ખારામાં ખાવાનો સોડાને બદલે દૂધ અથવા લીંબુના ફુલ નાખવામાં આવે તો ભજીયા ફૂલે છે અને પૌષ્ટિ તત્ત્વો સચવાઈ રહેશે.

ઘંઉના લોટમાં થોડો ચોખાનો લોટ મેળવી બાંધવાની રોટલી ખૂબ જ મુલાયમ અને સફેદ થશે.

મેથીની, પાલકની કે કોઈપણ લીલી ભાજીને સમારી તેને મીઠાઈના ખાલી બોક્સમાં ભરી ફ્રિઝમાં મૂકી રાખવાથી ઘણાં દિવસો સુધી તાજી રહે.

મીઠા લીમડાં કે કુદીનાના પાનને તેલમાં તળીને બોટલમાં ભરી રાખવાથી તેનો ગમે ત્યારે ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ગરમ પાણી વડે લોટ બાંધવાથી રોટલી પોચી બને છે.

ઢોસા અને ઈંડલીના ચોખા પીસતી અખતે એમાં મેથીનાં થોડા દાણા નાખવાથી ઢોસા અને ઈંડલી સ્વાદિષ્ટ બનશે.

લીલા કાચા કેળાને પોલીથીન બેગમાં મૂકી રાખવાથી કેળા તરત પાકી જશે.

વાનગી તળતી વખતે તેમાં એક ચમચી ચોખ્ખું ઘી નાખવાથી તે વાનગી લાંબો સમય સુધી સારી રહે છે.

આદુને તાજી રાખવા માટે ભીની માટીમાં દાટી રાખવાથી સુકાશે નહિ.

તુવેરદાળ ઝડપથી ચડતી ન હોય તો તેમાં કાચી સોપારીનો એક ટુકડો નાંખી દેવો. જેથી દાળ ઝડપથી અને એકરસ થઈ જશે.

ચામાં ગુલાબની પાંદડીઓ નાખવાથી ચામાં ગુલાબની સુગંધથી ચા સ્વાદિષ્ટ બનશે.

ભાત બનાવતી વખતે તેમાં થોડું મીઠું- ચોખ્ખું ઘી અને થોડું લીંબુ નીચોવવાથી ભાતની સોડમ સરસ થશે અને ભાત છૂટો થશે.

ઢોકળામાં સોડાને બદલે ઈનો ફુટ સોલ્ટ નાખવાથી ઢોકળા ખૂબ પોચા બને છે.

છાશમાં ગરમ કરેલા તેલમાં જીરૂ-રાઈ-હિંગનો વધાર કરવાથી છાશ વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

પુરી બનાવતી વખતે તેમાં અડધી ચમચી ખાંડનું પાણી નાખવાથી પુરી ફૂલેલી જ રહેશે.

રસોઈ બનાવવાની શરૂઆત કરતાં પહેલાં બધી જ પૂર્વ તૈયારીઓ કરી લેવી જોઈએ, જેવી કે, શાકભાજી સમારેલાં હોય, મસાલા તૈયાર હોય, લોટ બાધ્યો હોય વગેરે. જેથી ઉતાવળે કંઈ કરવું ન પડે અને રઘવાટ ન થાય.

રસોડામાં પાણીની યોગ્ય વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. રસોઈ કરતાં દાઝી જવાય તો દાઝેલો ભાગ પાણીમાં બોળી દેવો અથવા તેના ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું. દાઝેલા ભાગને વધારે સમય સુધી પાણીમાં રાખવાથી બળતરા ઓછી થઈ જાય છે, પછી ડોક્ટરને બતાવો.

ચોખા ભરેલા ડબ્બામાં લસણની કેટલીક કળીઓ મૂકી રાખવાથી તેમાં ક્યારેય જીવાત નહીં થાય.

મરચાં સમાર્યા બાદ થતી બળતરા ઓછી કરવા હાથ પર થોડું દહીં અથવા હળદર ઘસવી.

પૂરીને વધુ સ્વાદિષ્ટ બનાવવા લોટ બાંધતી વખતે તેમાં ચારથી પાંચ સ્લાઈઝ પલાળેલા બ્રેડની પણ નાખવી.

પાલકનું શાક બનાવતી વખતે એમાં ચપટી ખાંડ ભેળવો. પાલકનો રંગ જળવાઈ રહેશે.

મીઠાઈ ઠંડી થાય એ પછી જ એલચી કે અન્ય કોઈપણ સુગંધીદાર પદાર્થ એમાં ભેળવો.

પોપકોર્ન બનાવતી વખતે તેલમાં થોડું મીઠું અને ગરમ મસાલો નાખવાથી એ સ્વાદિષ્ટ બનશે.

બટાકાવડાના પુરણમાં અડદની દાળનો વઘાર કરવાથી વડા સ્વાદિષ્ટ બનશે.

દૂધપાક બનાવતી વખતે તપેલીમાં ઉંધી રકાબી મૂકવાથી દૂધ તળિયે ચોંટશે નહીં.

પનીરને લાંબા સમય સુધી તાજુ રાખવા માટે તેમાં વિનેગરના થોડાં ટીપાં મેળવીને રાખો.

ગુલાબજાંબુ બનાવતી વેળા, તેના માવામાં થોડું પનીર નાંખવામાં આવે તો એ વધુ પોચાં અને સ્વાદિષ્ટ બને છે.

દૂધીનું શાક સ્વાદિષ્ટ બનાવવા તેમાં થોડો ચણાનો લોટ તેલમાં કે ઘીમાં શેકી શાકમાં નાખો.

લીંબુનું શરબત સ્વાદિષ્ટ બનાવવા તેમાં આદુનો રસ અથવા શેકીને વાટેલું જીરું નાખો.

ચાસણીનો મેલ કાઢવા માટે ચાસણી બનાવતી વખતે તેમાં થોડું દૂધ ઉમેરો. મેલ ઉપર આવી જશે.

કચોરી બનાવતી વખતે મેંદામાં એક ચમચી રવો અથવા સોજી નાખવાથી કચોરી સ્વાદિષ્ટ બનશે.

મિક્સ શાક બનાવતી વખતે એમાં થોડા મગફળીનાં દાણા કે તલ નાખવાથી શાક વધુ સ્વાદિષ્ટ બનશે.

શાકની ગ્રેવી ઘટ્ટ કરવા માટે મસાલાની સાથે થોડું કોપરાનું છીણ નાખો અથવા બાફેલા બટાટાનો છૂંદો નાખો.

ઘરમાં આઈસક્રીમ બનાવતી વખતે આઈસક્રીમની સામગ્રીમાં એક કે બે પીસ બ્રેડના ભેળવી તેને ફેટી લો.

ઘઉંના ફાડાની ખીચડી બનાવતી વખતે એમાં મિક્સ વેજીટેબલનાં ઝીણાં ટુકડા તેમાં ઉમેરો સાથે લીલા વટાણા અને લીલી તુવેરનાં દાણા, ડુંગળી અને નાનું ટામેટું ઉમેરો. ફાડાની ખીચડી સ્વાદિષ્ટ બનશે.

શાકભાજી બાફતી વખતે તેમાં રહેલાં વિટામિન પાણીમાં ભળી જતાં હોય છે માટે તે પાણી ફેંકી દેતા તેને ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

કોઈપણ કઠોળને ફણગાવવાથી તેમાં વિટામિન 'સી'નું પ્રમાણ વધી જાય છે તેથી તેનો ખાવામાં છૂટથી ઉપયોગ કરો.

બટાટાની ક્રીસ્પી બનાવવા ચીપ્સ કાપીને એક કલાક ઠંડા પાણીમાં રાખો. ત્યારબાદ તેને પાણીમાંથી કાઢી કપડામાં સૂકી કરી પછી તળો.

નવા બટાટા બાફતી વખતે તેમાં થોડાંક ફૂદીનાના પાન ઉમેરવાથી કાદવની ગંધ જતી રહેશે અને શાકમાં ફૂદીનાની સુગંધ ભળશે.

લીલા મરચાને વાટી તેમાં થોડીક હળદર ભેળવી એરટાઈટ ડબ્બામાં મૂકવાથી મરચાં લાંબો સમય તાજા રહેશે.

છોલેલા બટાટાને સાચવવા પાણીમાં 1 કે 2 ટીપાં સરકાના ભેળવી ફિજમાં મૂકવાથી બટાટા બગડશે નહીં.

માખણમાંથી ઘી બનાવીએ તે પછી ઘી કાઢી લીધા પછી વઘેલા કિટામાં એક ગ્લાસ પાણી રેડી તેને ગરમ કરવું તે ઠંડુ પડે પછી ફીજમાં મૂકી દેવું ઉપર ઘીનું પડ બાઝી જશે.

રોટલીનો લોટ વહેલો બાંધીને ફીટ ડબ્બામાં મૂકી રાખવો પછી લોટ કાઢીને રોટલી બનાવતા તે સરસ વણાય છે અને પોચી થાય છે.

વઘેલા જાડા અટામણના લોટથી અથવા જુવાર કે ચોખાનો લોટ પ્લેટફોર્મ ઉપર અથવા જે જગાએ તેલ ઢોળાયું હોય ત્યાં નાખીને ઘસી કાઢવાથી ચીકાશ જલ્દીથી નીકળી જાય છે અને ચોખ્ખું થાય છે.

બરણી તથા ડબ્બામાંથી ગોળ કાઢતી વખતે હાથ ભીનો કરીને કાઢવાથી હાથ પર ગોળ લાગતો નથી.

થાળીમાં લોટ બાંધતી વખતે તેની નીચે નેપકીન અથવા જાડો કટકો મૂકવાથી લોટ બાંધવામાં સરળતા રહે છે.

અથાણાના મસાલામાં 500 ગ્રામ મેથીના મસાલામાં એક વાડકી લગભગ 200 ગ્રામ ખાંડ નાખવાથી કેરી ઝાંખી નથી પડતી અને કડક રહે છે.

ઢોકળાનું કે આથાવાળું ખીરું વઘેલું હોય તેને પ્લાસ્ટીકના ડબ્બામાં ભરીને ફીજમાં મૂકવાથી ખટાશ પડતી નથી.

કાંદા સમારતી વખતે આંખમાંથી પાણી ન નીકળે એ માટે તેને પાણી ભરેલા બાઉલમાં ડૂબાડી રાખવા.

પુલાવ કે બિરયાની બનાવતા ભાતનો એકેક દાણો છૂટો રહે તે માટે ભાત બનાવતી વખતે તેમાં થોડું લીંબુ નીચોવી દેવું.

સમારેલી મેથીની ભાજીમાં થોડું તેલ નાખી એર ટાઇટ કન્ટેનરમાં ફિઝરમાં મૂકી દેવાથી તે લાંબો સમય તાજા રહે છે.

પેપર ભીનું કરીને તેમાં ભાજી વીંટાળી રાખવાથી ભાજી 1-2 દિવસ સુધી સારી રહે છે.

સમારેલા રીંગણાં મીઠાના પાણીમાં રાખવાથી કાળાં નહિ પડે.



સફરજનના કટકા ઉપર લીંબુનો રસ નાંખવાથી રંગ બદલાતો નથી અથવા થોડું દૂધ ભેળવેલા પાણીમાં રાખવાથી બ્રાઉન થતાં નથી.

ટામેટાં, મૂળા, બીટ, ગાજરને મીઠાના પાણીમાં રાખવાથી તાજા રહેશે.

ભાત ઢીલો હોય તો ઉપર બ્રેડની સ્લાઈસ મૂકવી, પાણી ચૂસાઈ જશે.

ચોખા જૂના હોય અને મીઠાશ જતી રહી હોય તો ચોખા બફાય પછી 1 ચમચી ખાંડ અને 1 ચમચી ઘી નાંખી સીજવા મૂકવા. આથી મીઠાશ આવી જશે.

રોજિંદી કોફીમાં કંઈક નવી દ્રાઈ કરવી હોય તો ગરમાગરમ કોફીનો મગ પીરસતાં પહેલાં તેમાં થોડો કોકો પાઉડર ઉમેરી દો.

ઘણા દિવસ પડી રહેલ ઘીમાં નાગરવેલનું પાન નાખી, ગરમ કરવાથી વાસ દૂર થશે.

તેલમાં એક તમાલપત્ર અને થોડી ખાંડ નાખી, ગરમ કરી, ગાળી લેવાથી વાસ દૂર થશે.

અડદ કે મગની દાળમાં બજારમાં મળતી માટીની થેપલી રાખો જેથી લાંબા સમય સુધી તેમાં જીવાત નહી પડે.

કોઈપણ વસ્તુ રાંધતી વખતે એની ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી રાખવાથી તેમાં પૌષ્ટિક તત્વો નાશ પામશે નહિ.

વિનેગરની એલરજી હોય તો એને બદલે લીંબુનો રસ વાપરી શકાય.

પનીરને લાંબા સમય સુધી તાજુ રાખવા માટે તેમાં વિનેગરના થોડાં ટીપાં મેળવીને રાખો.

બરફની ટ્રેમાંથી બરફ કાઢતી વખતે એકાદ બે ગાંગડા રહેવા દઈ બાકીનામાં પાણી ભરી મૂકતાં, બરફ જલદી બનશે.

પીવાના પાણીમાં ફટકડીની પાંચ - છ ચક્કર ફેરવવાથી પાણીનો ડોળ નીચે બેસી જશે ને પાણી શુદ્ધ થઈ જશે.

સંતરાની છાલને સૂકવીને, તેનો પાઉડર બનાવીને કેક કે બિસ્કીટમાં નાંખવામાં આવે તો તે સ્વાદિષ્ટ બનશે.

ફલાવર સમારતી વેળા તેમાં ભરાયેલી ઈયળો ઘણી વાર નાકે દમ આણી દેતી હોય છે. તેથી ફલાવર સમારતાં પહેલાં મીઠાના ગરમ પાણીમાં થોડી વાર ડૂબાડી રાખો. મીઠાનું પાણી તેમાં છુપાયેલી ઈયળોને બહાર આવવા મજબૂર કરી દેશે.

માખણ સખત થઈ ગયું હોય તો ચાકુને ઉકળતા પાણીમાં બોળી પછી માખણ કાપવું.

ફૂદીનાની ચટણી બનાવતી વખતે તેમાં લસણ, કાંદા, મીઠું-મરચું તથા થોડો ગોળ ભેળવવાથી ચટણી સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

મિક્સ વેજીટેબલનું શાક વધારે પ્રમાણમાં બચ્ચું હોય તો તેમાં બે-ત્રણ બાફેલા બટાકા, આદુ, મરચાં, કોથમીર ભેળવી કટલેટ બનાવી શકાય.

લસણને છોલી તેમાં મીઠું ભેળવી શીશીમાં રાખવાથી એક વરસ સુધી ખરાબ નહીં થાય.

નાળિયેરની પેશીઓને પાણીમાં રાખી ફિજમાં રાખવાથી લાંબા સમય સુધી તાજી રાખી શકાય છે.

લાલ ટામેટાની સ્લાઇસ પર સિંધવ ભેળવી ખાવાથી જીભ પર બાઝેલી છારી દૂર થાય છે.

ઈંડાની આમેલેટ બનાવતી વખતે તેમાં એક ચમચો ચણાનો લોટ ભેળવવાથી આમેલેટ ક્રિસ્પી બનશે.

ભાત પીરસતી વખતે કાચા લાગે તો તેમાં થોડું દૂધ ભેળવી સ્ટીમ કરવા.

પોષણયુક્ત રોટલી માટે એક કિલો ઘઉંના લોટમાં ૨૦ ગ્રામ સોયાબીનનો લોટ ભેળવવો.

શેકેલા સીંગદાણાનો ભૂક્કો શીશીમાં ભરી રાખવો. રસાવાળા શાકનો રસો વધુ પડતો પાણી જેવો લાગે તો તેમાં બે ચમચી સીંગદાણાનો ભૂક્કો ભેળવવો. શાકના રસાને ઘટ્ટ કરશે ઉપરાંત શાક સ્વાદિષ્ટ થશે.

ઈંડા પર વેજીટેબલ ઓઇલ લગાડીને રેફ્રિજરેટરમાં રાખવાથી ઈંડા લાંબા સમય સુધી તાજા રાખી શકાય છે.

બટાટા વધુ પ્રમાણમાં ખરીદાઇ ગયા હોય તો કેન બાસ્કેટમાં બટાકા સાથે લસણ તેમજ હળદરનો ગાંઠિયો રાખી લટકાવીને રાખવાથી લાંબા સમય સુધી બગડતા નથી.

કાંદા સાંતળતી વખતે તેમાં સહેજ દૂધ ઉમેરવાથી કાંદાનો રંગ જળવાઇ રહે છે અને બળતા નથી.

બુંદી લાડુ વધુ પ્રમાણમાં વધી પડ્યા હોય તો ઉકાળેલા દૂધમાં નાખી ખીર બનાવવી.

તેલવાળા નોનસ્ટિક તવા પર લીંબુની છાલ ઘસી સાબુ તથા હુંફાળા પાણીથી ધોવું.

બાફેલા બટાકાની સુકીભાજી બનાવતી વખતે વધારતી વખતે ચણાની દાળનો ભૂક્કો નાખી બટાકા ચોંટશે નહીં.

ચાસણી બનાવતી વખતે લીંબુ નિચોવવાથી ચાસણી પરનો મેલ દૂર થાય છે.

લીંબુની છાલને સુકવી તેનો ભૂક્કો કરી વાસણ ઘસવાના પાવડરમાં ભેળવી વાસણ ઘસવાથી વાસણ ચમકીલા થાય છે.

કટલેટનું મિશ્રણ ઠીલું લાગતું હોય તો તેમાં બે-ત્રણ સ્લાઇસ બ્રેડની નાખી દેવી. કટલેટનું મિશ્રણ સુકુ થઇ જશે.

બ્રેડની સ્લાઇસને બટર લગાવી તવા પર સેકી તેના પર પિત્તાનો સોસ પાથરી કાંદા, કેપ્સિકમ, ટામેટાનું મિશ્રણ પાથરી ઉપરથી ચીઝ ભભરાવી નોનસ્ટિક તવા પર સેકવાથી ઝટપટ બ્રેડ પિત્તા તૈયાર થશે.

વાસી ખાટા ઢોકળાને બ્રાઉન કિસ્પી તળવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

પીળી મગની દાળના ભજિયા બનાવતી વખતે તેમાં થોડી અડદની દાળ નાખવાથી ભજિયાં સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

ગુલાબજળમાં ગ્લિસરિન ભેળવી લગાડવાથી રૂક્ષ ત્વચા સામાન્ય થાય છે.

રૂક્ષ ત્વચા પર ક્લિનઝિંગ ક્રિમ લગાડવાથી ત્વચા મુલાયમ થાય છે.

સાબુદાણીની ખીચડી તેલમાં વઘારી થઇ ગયા બાદ ઉપરથી થોડું શુદ્ધ ઘી રેડી બરાબર હલાવવાથી ખીચડીમાં તેલની વાસ નથી આવતી.

લીલા ચણા અથવા વટાણા બાફતી વખતે તેમાં ખાંડ નાખવાથી તેનો લીલો રંગ યથાવત રહે છે.

રોટલી માટે લોટ ગૂંદતી વખતે બે ચમચી દૂધ, ઘી કે મલાઈ મેળવી દેવાથી રોટલી એકદમ પાતળી બનશે.

ભીંડાનું શાક બનાવતી વખતે તેમાં એક ચમચી દહીં નાખવાથી તેની ચીકાણ ઓછી થશે.

મેળવણ ન હોય તો ગરમ દૂધમાં લીલા મરચાં નાખવાથી પણ દહીં જમાવી શકાય છે.

ભાત બનાવતી વખતે તેમાં લીંબુના રસના ટીપાં નાખવાથી ભાત એકદમ સફેદ રંગનો બનશે. અને તેમાં એક ચમચી તેલ કે ઘી નાખવાથી દાણા અલગ-અલગ રહેશે.

ફલાવરનું શાક બનાવતી વખતે એમાં બે ચમચી દૂધ ઉમેરવાથી ફલાવર ચડી ગયા પછી પણ સફેદ રહે છે.

પૂરીનો લોટ પાણીથી બાંધવાને બદલે દહીંથી બાંધવાથી પૂરી પોચી થશે.

મીઠા સક્કરપારા બનાવવાના મેંદામાં થોડું મીઠું ભેળવવાથી સક્કરપારા સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

ચણા પલાળતાં ભૂલી ગયા હોવ તો તેને બાફતી વખતે તેની સાથે કાચા પપૈયાના બે-ચાર ટૂકડા મૂકી દો તો ચણા જલ્દી બફાશે.

બિસ્કિટ પર દૂધ લગાવી ધીમા તાપે ઓવનમાં રાખવાથી બિસ્કિટ કડક, તાજા અને કરકરા થશે.

વેફરને છૂટી કરવા કેળાં-બટાટાની કાતરી પર મીઠાના પાણીનો છંટકાવ કરવો અને પછી તળવી.

દાળ-ઢોકળી બનાવતી વખતે ઢોકળીને કાચી-પાકી શેકીને દાળમાં નાખવાથી તે ચોંટશે નહિ.

પાણીપૂરીની પૂરી બનાવતી વખતે ઝીણા રવામાં પીવાનો સોડા લોટ બાંધવા માટે લેવાથી પૂરી ફૂલશે.

ઈડલીનું ખીરું જો વધારે પડતું પાતળું થઈ ગયું હોય તો તેમાં શેકેલો રવો નાખવાથી જાડું બનશે અને ખીરાથી ઈડલી મુલાયમ પણ બને છે.

સાબુદાણાને બનાવતા પહેલાં એને દૂધમાં પલાળીને મૂકવાથી એ એકદમ ફૂલેલાં બનશે.

ઢોસા કે ઉત્તપમ બનાવતી વખતે નોનસ્ટીક તવીને પહેલા ગરમ થવા દઈને પછી એક કોટનના કપડાને ભીનું કરી તવીને લૂછવી. દરેક વખતે આટલું કરવાથી ખીરું સારી રીતે પથરાશે અને ઢોસા કે ઉત્તપમ સહેલાઈથી ઉખડી જશે.

વાસણને ઢાંકીને ખાવાનું ગરમ કરવાથી તે નરમ તેમજ તાજા જેવું જ રહે છે.

સૂપને ગરમ કરતા પહેલાં એક વાર ચમચાથી બરાબર હલાવી લેવાથી જલદી ગરમ થાય છે.

રસાદાર શાકને નાના વાસણમાં ન રાખતાં પહોળા વાસણમાં રાખવાથી શાક ઊભરાઈને બહાર નહીં આવે.

ભરેલા શાક રાંધતા વધુ સમય લાગતો હોવાથી માછકોવેવમાં રાંધતા પહેલાં બહાર ચૂલા પર થોડું ચડાવીને પછી માછકોવેવમાં મૂકવું.

માછકોવેવમાં રંધાતી વખતે વાસણમાંના વચ્ચેના ખાદ્યપદાર્થ જલદી રંધાતા હોતા નથી તેથી લાંબો સમય રંધાતા ખાદ્યપદાર્થો દર બે મિનિટે હલાવવા પડે છે.

સૂપ બનાવતી વખતે દર બે મિનિટે હલાવવું જોઈએ જેથી જલદી બની જાય.

ભજિયા જેવા ફરસાણો ગરમ કરતી વખતે ઢાંકવા નહીં.

દૂધમાં દહીં ભેળવી જરા ગરમ કરી રાતના માછકોવેવમાં મૂકી રાખવું સવારે સરસ દહીં જામી જશે.

ચૂલા પર પાપડ સેકવાની બદલે માછકોવેવમાં પાપડ જલદી સેકાય છે.

સીંગદાણા કે મરી-મસાલા જલદી સેકવા હોય તો માછકોવેવમાં સેકવા.

લસણની કળીઓને માછકોવેવમાં ગરમ કરવાથી તેના છોતરા જલદી નીકળે છે.

શાક રાંધવાનું હોય તો તેના નાના-નાના ટુકડા કરવા.

કાંદા સાંતળતી વખતે તેની દુર્ગંધને દૂર કરવા તેમાં ચપટી સાકર ભેળવવી.

લીલા ટામેટાને પકાવવા માટે તેને એક કપડામાં કાંદા સાથે રાખવા.

અનાજ અથવા દાળમાં પારાની ટીકડી નાખી રાખવાથી લાંબા સમય સુધી તેમાં જીવાત પડતી નથી.

## (૪૭) ઘરમાં અજમાવી જુઓ, પૈસા તથા વખત બચાવો

### શારીરિક:

જો તમને વધુ પસીનાની સમસ્યા સતાવતી હોય, તો -ચા-કોફીના બદલે પાણીમાં ગુલાબનાં પાંદડાંઉકાળી ઠંડા કરી તેને પીવાનું શરૂ કરો.

આંખ નીચેના કાળા કુંડાળા દૂર કરવા ઠંડા દૂધમાં રૂનું પૂમડું બોળી ૧૦ મિનિટ આંખ પર રાખવું.

જો ગરમ ચા-કોફી પીવાથી જીભ દાઝી જાય તો તે સ્થાને સાકરના દાણા મૂકી દો, તેથી રૂઝ આવી જશે.

દૂધબ્રશ પર આખા પર ક્યારેય પેસ્ટ ન લગાવો. ફક્ત પા ઈંચ દૂધપેસ્ટની જ આવશ્યકતા હોય છે

હાથના નખ સફેદ કરવા હાથને લીંબુના જ્યુસમાં બોળી રાખો.

કલેન્જિંગ ક્રીમના સ્થાને બેબી ઓઈલ વાપરો, તમારું કામ અડધા ખર્ચમાં પૂરું થઈ જશે.

કુંડાળા પાણીમાં નખને પાંચ મિનિટ બોળી રાખવાથી તે મુલાયમ બનેશે.

નેઈલ પોલિશને છેલ્લા ટીપા સુધી બહાર લાવવા માટે ફીજમાં મૂકો.

હેર બ્રશને ગરમ પાણી કે ફટાકડીના પાણીમાં સાફ કરવાથી એ નવા જેવું જ દેખાશે.

લીંબુનો રસ કાઢ્યા પછીની છાલને નખ પર ઘસવાથી નખ મજબૂત અને સુંદર બને છે.

લીંબુના રસમાં મીઠું નાંખીને કોગળા કરવાથી મોની દુર્ગંધ દૂર થાય છે.

હોઠ પર લીંબુ - મીઠું ઘસવાથી કાળા પડી ગયેલા હોઠ ચમકદાર બનેશે.

હોઠને ચમકીલા અને ભરાવદાર રાખવા માટે મધ લગાવવાથી ઘણો જ ફાયદો થશે.

મેઈક અપની ૩૦ મિનિટ પહેલાં, મુલતાની માટી, ચંદન પાવડર, ગુલાબજળ, લીંબુનો રસ મિક્સ કરી લગાડો, સૂકાવા દો, પછી ઘોઈ નાંખો, કાંતિ આવશે.

નાહવાના સાબુની વધેલી નાની ચપતરીને મોજની અંદર મૂકી તેને શરીર પર ઘસવાથી મેલ સારા પ્રમાણમાં દૂર થાય છે અને ચામડી ચોખ્ખી થાય છે. ખાસ કરીને પગની પાની તથા આંગળીઓને તેનાથી સાફ કરવી જોઈએ.

હોઠ,ગરદન, પગના તળિયા વગેરે ઉપર ગ્લિસરીન, લીંબુ,તથા ગુલાબજળ ભેળવી માલિશ કરવાથી ત્વચાની સ્થિતિસ્થાપકતા જળવાઈ રહે છે.

## કપડાં:

ફેબ્રિક સોફ્ટનરના સ્થાને વસ્ત્રો ધોવા માટે વિનેગરનો વપરાશ કરો. વળી તે સાબુના આલ્કલીનીવસ્ત્રો પર થતી અસર દૂર કરશે.

કપડાં ધોતી વેળા શર્ટસના કોલર સાફ કરવા સૌથી મુશ્કેલ કામ હોય છે. ફરી જ્યારે તમે કોલરનો ડાઘ દૂર કરવા મથામણ કરી રહ્યા હો ત્યારે સાબુની જગ્યાએ શેમ્પુનો પ્રયોગ કરી જોજો.

લીંબુ અને સંતરાનાં બીને સૂકવીને ડિટરજન્ટમાં મિક્સ કરવાથી કપડાં ઊજળાં બનશે.

કપડાં પર તમાકુવાળા થૂંકનો ડાઘ પડ્યો હોય તો, ડાઘની બંને બાજુએ કળી ચૂનાનો લેપ કરી કપડાને થોડો સમય સૂકવ્યા પછી ચૂનો સાફ કરતા ડાઘ નીકળી જશે.

કપડાં પર પડેલ પાનના ડાઘા કાઢવા માટે ચૂનો ઘસી, પછી બ્લીચીંગ પાવડર ઘસો, ડાઘ દૂર થશે.

ચોખાના ઓસામણથી સુતરાઉ સાડીને આર કરવાથી તે એકદમ કડક બને છે.

કપડાં પર તેલ-ઘીના ડાઘ પડી ગયા હોય તો એના પર બ્લોટિંગ પેપર રાખીને પછી પાતળું કપડું મૂકીને ઈસ્ટ્રી ફેરવવાથી ડાઘ દૂર થઈ જશે.

જરીવાળી સાડી પર ન્યુઝ પેપર મૂકીને ઈસ્ટ્રી કરવાથી જરી કાળી નથી પડતી.

ભારે મોઢી સાડી જેવી કે પ્યોર સીલ્કની અથવા ચાલુ સીલ્કની સાડીને જો ઘેર ધોવાની હોય તો કપડાં ધોવાને બદલે નાહવાના સાબૂથી ધોવાથી સાચનીંગ ઝાંખી થતી નથી અને સરસ રહે છે.

સ્વેટરને ધોતા પહેલાં મીઠાના પાણીમાં પલાળવાથી ઊન ચોંટવાનો ભય રહેતો નથી.

સાડી પર તેલના ડાઘ પડ્યા હોય તો, એ જગ્યા પર કોઈ પણ ટેલકમ પાઉડર સારી રીતે રગડીને સાડીને બે-ત્રણ કલાક સુધી તાપમાં મૂકો પછી ધોઈ લો.

## ઘરમાં:

ડાઈનિંગ ટેબલ પર માખીઓ આવતી અટકાવવા લીના કપડા પર મીઠું છાંટી તેનાથી ડાઈનિંગ ટેબલ સાફ કરો

વાંદા, કીડ, માખી જેવી જીવાત દૂર કરવા માટે પાણીમાં ફટકડી ઓગાળીને એમાં કેરોસીનનાં બે - ત્રણ ટીપાં નાંખીને પોતું કરવું.

વગર આમંત્રણે ગમે ત્યારે ઘરમાં ઘૂસી આવતી સંખ્યાબંધ કીડીઓથી છુટકારો મેળવવા દર મહિને ઘરનાં બારીબારણાં આગળ ચોકની લીટીઓ દોરો. કીડી માટે ચોકની લીટી લક્ષ્મણરેખાનું કામ કરશે.

કીડી થતી હોય તે જગ્યા પર મીઠા(નમક)વાળું પાણી છાંટવાથી કીડીથી છુટકારો મળશે.

માંકડ તથા વંદાના ઉપદ્રવથી છુટકારો મેળવવા એ જગ્યાએ કપૂરનું તેલ લગાવવું

રસોડામાં વંદા કે કંસારી થતાં હોય તો ખૂણામાં અને થોડા થોડા અંતરે બોરિક પાઉડર છાંટો. ઉપદ્રવ ઓછો થશે.

ચોમાસામાં મચ્છરનો ઉપદ્રવ ઓછો કરવા પથારી પાસે કે રૂમમાં કપૂરની ગોટીને એક કપ પાણીમાં રાખી મૂકવાથી મરછર ઓછા થશે.

ફિજમાં જીવાત થઈ ગઈ હોય તો એક લીંબુ સમારીને ફીજમાં મુકી દો. બીજે દિવસે જીવાત આપમેળે દૂર થઈ જશે.

સ્લાઈડિંગ ડોર, વેન્ટિલેટર વગેરેની સફાઈ માટે વેક્યુમ ક્લીનર અને પેઈન્ટ બ્રશનો વપરાશ કરો.

દરવાજાના મિજાગરા પર તેલ નાખવા કરતાં પેન્સિલ ઘસો, તેથી દરવાજાના મિજાગરા અવાજ નહીં કરે, કાટ પણ નહીં લાગે.

પ્લાસ્ટિકનાં વાસણો ઉપર મીઠાનું પાણી ઘસવાથી ચમક આવશે.

ફિજમાંથી તીવ્ર વાસ આવતી હોય તો થોડા કોલસાના કટકા મૂકવાથી તે દૂર થશે.

કાંદાનો રસ ચોપડવાથી છરી-ચપ્પુનો કાટ દૂર થશે.

છરીમાંથી કાંદા કે લસણની વાસ આવતી હોય તો છરીને થોડીવાર માટીમાં ખોસી દેવી.

મિક્ષરના બાઉલમાં કાંદા કે લસણની વાસ દૂર કરવા બટાકો ઘસી ધોઈ નાખો.

ગેસના ચૂલાને કોપરેલવાળું કપડું ફેરવવાથી ચૂલો ચમકતો થશે.

વીજળીની સગડી કે ગેસના સ્ટવ પર ડાઘ પડી ગયા હોય તો એક ચોખ્ખું કપૂર એરંડાના તેલમાં પલાળી ડાઘ દૂર થાય છે.

વોશબેશીન ઉપર ડાઘ પડી ગયા હોય તો એસિડનું પોતું ઘસો.

ગંદા દેખાતાં મેટ અને કાર્પેટને ટર્પેટાઇન મિક્સ કરેલા ગરમ પાણીમાં ઘસીને સાફ કરવાથી ઊજળાં થઇ જશે.

પ્લાસ્ટિક બોટલનો ચેલો કલર થઈ ગયો હોય તો પાણીમાં લીંબુના રસનાં થોડાં ટીપાં નાખી બોટલમાં રાખવાથી મેલ નીકળી જશે.

ગેસ સિલિન્ડર બદલતી વખતે બારી-બારણાં ખુલ્લાં રાખો. ગેસ લીક થવાની જરા પણ શંકા જાય, તો દીવાસળી અથવા લાઈટર લગાવશો નહીં, સાથોસાથ વીજળીનું કોઈપણ સાધન ચાલુ- બંધ ન કરશો.

નેઈલપોલિશની બાટલીનું ઢાંકણ જામ થઈ ગયું હોય તો તેને ૩૦ થી ૪૫ સેકન્ડ હેરડ્રાયરની સામે મૂકી રાખવાથી સરળતાથી ખૂલી જશે.

બચેલા નાહવાના સાબુના નાના નાના ટુકડાને ભેગા કરી ગરમ પાણીમાં છૂંટી નાખો. હવે તેમાં થોડું ગ્લિસરીન નાખો. હાથ ધોવાનો સરળ અને સોંઘો લિક્વિડ સોપ તૈયાર થઈ જશે.

તૂટેલા કાચના ટુકડાને ઉપાડવા બ્રેડનો ઉપયોગ કરવાથી હાથમાં ઈજા થવાની સંભાવના નહિવત થઈ જાય છે.

પ્લાસ્ટિકની ચીજો ગંદી થઈ જાય તો એને કેરોસીનથી સાફ કરવાથી એ નવા જેવી જ થઈ જશે.

તકીયામાં રૂ ભરતા પહેલાં, તેમાં બે ત્રણ કપૂરની ગોળીઓ મૂકવાથી માંકડ થશે નહીં, ઠંડક રહેશે.

સાંકડા મોં વાળી બાટલીને સાફ કરવા માટે તેમાં ચોખાના દાણા, ડિઈજન્ટ પાવડર અને પાણી નાંખી વ્યવસ્થિત હલાવવાથી બ્રશ વગર જ બાટલી સાફ થઈ જશે.

બે ફોટાઓની વચ્ચે ટેલકમ પાવડર છાંટવાથી બંને ફોટા એકબીજા સાથે ચોંટશે નહીં.

વીજળીના બલ્બ - લાઈટ પર અંતરનું પૂમડું ફેરવી દો, આખા રૂમમાં સુગંધ - સુગંધ થઈ જશે.

દીવાલ પર લાગેલા શાહીના ડાઘ દૂર કરવા તેના પર કોલગેટ ટ્રથપેસ્ટ લગાડી બ્રશથી ઘસવું.

ડબ્બામાં મૂકી રાખેલા ઈલાસ્ટિક રબર બેન્ડ ગરમીથી ઓગળીને એકબીજા સાથે ચોંટી ન જાય એ માટે ડબ્બામાં થોડો ટેલકમ પાઉડર છાંટવો.

કોઈ પણ વસ્તુ પર લાગેલા કાટના ડાઘ દૂર કરવા તેને કોકા કોલામાં ડૂબાડેલા ખરબચડા સ્પોન્જથી ઘસવી. કોકા કોલામાં રહેલું ફોસ્ફોરિક એસિડ કાટને સરળતાથી દૂર કરી દે છે.

અથાણાની બરણીને પાણીમાં પલાળેલી માટીનો થર અંદર અને બહાર લગાડવો અને તડકામાં બે-ત્રણ દિવસ બરણી રાખવી. પછી સાબુથી ધોવાથી જૂના અથાણાની વાસ જતી રહેશે.



કાયના વાસણને ટૂથપેસ્ટ લગાવી બ્રશથી ઘસીને સાફ કરવાથી ચમક વધારે આવે છે.

ડુંગળી કાપેલી છરીની વાસ દૂર કરવા કાચા બટાકાનું અડધિયું ફેરવવું. આથી વાસ જતી રહેશે.

ત્રણથી ચાર ચમચી રાઈનું તેલ પાણી ભરેલા બાઉલમાં નાંખી એ બાઉલ રૂમમાં રાખવાથી મચ્છરનો ઉપદ્રવ નહિ થાય.

અરીસાને ચોખ્ખો કરવા માટે તેની પર શેવિંગ ક્રીમ લગાવી થોડીવાર રહેવા દેવું અને પછી ભીના મલમલના કોરા કપડાથી નાખવું.

ખીલીને ગરમ પાણીમાં બોળીને દીવાલમાં લગાવવાથી પ્લાસ્ટર તૂટતું નથી.

બેટરીના સેલ કે મીણબત્તીને ફિજમાં રાખવાથી એ લાંબો સમય ચાલે છે.

પંખા અને લોખંડની બારીઓ કે ગ્રિલ પર જાળાં ન જામે એ માટે એને કેરોસીનથી સાફ કરવી.

નવા ચંપલને રાત્રે ઘી કે તેલ લગાડી રાખવાથી એ સુંવાળાં રહેશે અને નડશે નહિ.

રાઈના પાણી વડે બોટલ ધોવાથી બોટલમાંની વાસ દૂર થાય છે.

યાની વપરાયેલી ભૂકીને સૂકવીને બારીનાં કાચ સાફ કરવાથી કાચ ચમકે છે.

કાયના ગ્લાસ ચકચકિત કરવા પાણીમાં થોડી ગળી મિક્સ કરીને એનાથી ધોવા અને પછી સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ નાખવા.

વઘેલી કોફીને ઘરના પ્લાન્ટ્સમાં રેડો. તે ઉત્તમ ખાતરનું કામ કરશે.

ચપ્પુની ધાર ચીકણી થઈ ગઈ હોય તો તેના પર લીંબુની છાલ ઘસી વહેતા પાણીથી ધોઈ નાખો. ચીકણા દૂર થઈ જશે.

ડુંગર પર્વત ઉપર ચડતી વખતે કોસમાં ચડતા થાક લાગતો નથી. જલદી ચડાય છે.

તમારા બાળકનાં વસ્ત્રોમાં અંદરની તરફ એક નાનું ખિસ્સું રાખી તેમાં ફોન-કોલ કરવા માટે પૈસા એક કાગળ પર બધા નંબર લખી રાખો.

નકામા ટૂથબ્રશ ફેંકી ન દેતાં બાથરૂમની ટાઇલ્સના ખૂણા, દાંતિયા, તથા દાગીના ધોવા માટે ઉપયોગમાં લેવું.

ચાંદીના વાસણને કપૂરથી ઘસવાથી નવા જેવા ચમકીલા થાય છે.

અગરબત્તી સળગાવતા પહેલાંસહેજ ભીની કરવાથી વધુ સમય સળગશે તેમજ મહેકશે.

યા ગાળવાની સ્ટીલની ગરણીમાંથી યા બરાબર સાફ ન થતી હોય તો ગરણીને થોડી વાર ચૂલા પર ગરમ કરવી લાલ થાય એટલે ધીરે ધીરે ઠોકવાથી તેમાંનો કચરો બધો બહાર નીકળી જશે.

ચૂલા પરની ચીકાશ દૂર કરવા ગરમ પાણી તથા મીઠાથી સાફ કરવો.

બર્નર ગંદા થઇ ગયા હોય અને બરાબર બળતા ન હોય તો રાતભર ખાવાના સોડા ભેળવેલ પાણીમાં રાખવાથી બર્નરમાંથી કચરો બહાર નીકળી જશે.

## દાગીના,વાસણો અને કીમતી વસ્તુઓ:

ચાંદીની વસ્તુ સાફ કરવા માટે કોસ્ટીક સોડાનો ઉપયોગ કરવાથી સરસ થાય છે.

ચશ્મા સાફ કરવા ચશ્માના ગ્લાસ પર એક-એક ટીપું સરકો નાખી લૂછવાથી ચશ્માના કાચ નવા જેવા ચમકીલા થશે.

તાંબાનાં વાસણ ગરમ પાણીથી સાફ કરી, પછી રાખ ઘસવાથી ચમક આવશે.

તાંબા- પિત્તળનાં વાસણ ઉપર આમલી કે બીજી ખટાશ ઘસતાં તે ચમકદાર થશે.

કાચનાં વાસણ ચાના ઉકાળેલ કૂચાના પાણીથી સાફ કરશો, તે ચમકદાર થશે.

કાચના વાસણો પર પડેલા ડાઘ ચણાના લોટથી સાફ કરવાથી દૂર થાય છે.

એલ્યુમિનિયમનાં વાસણો માટે મીકું-લીંબુના રસનો ઉપયોગ કરો.

ચામડાની વસ્તુ પર મીઠા તેલમાં સરકો મેળવી લગાડવાથી તેની પર લીસોટા પડશે નહિ.

કૂકરમાં તળિયે લીંબુનો કટકો નાખવાથી અંદરનો ભાગ કાળો થશે નહિ.

વાસણમાં બળી ગયેલા ડાઘ દૂર કરવા મીઠાના પાણીવાળો કટકો ઘસવાથી સાફ થશે.

બળી ગયેલા વાસણને રાતે સોડાના પાણીમાં બોળી રાખવાથી બળેલ ડાઘ દૂર થશે.

ગાંધા પડી ગયેલો સોનાના દાગીના ઉપર ટ્રથપેસ્ટ ઘસી પાણીથી ઘોઈ નાંખો.દાગીના ચમકી ઉઠશે.

સોના-ચાંદીના દાગીનાને ચમકદાર બનાવવા તેને દસ મિનિટ અરીઠાના પાણીમાં ઉકાળો. ત્યાર બાદ તેને ઠંડા પાણીથી ઘોઈ સાફ નરમ કપડાંથી લૂછી લેવાથી ફરક તરત જ ઊડીને આંખે વળગશે.

તવો, પેણી જેવા લોખંડના વાસણોને ભાતના ઓસામણમાં ચાર-પાંચ કલાક પલાળી રાખવાં અને પછી ઘસવાથી કાટ નીકળી જશે અને સ્વચ્છ થશે.

ચાંદીના વાસણોને કાળા થતા બચાવવા માટે ચાંદીનાં વાસણોની સાથે કપૂરની ગોળી રાખવી.

માઈક્રોવેવ ઓવનની સફાઈ કરવા માટે સફેદ દંતમંજન પાઉડર ઓવનમાં ભભરાવી કોરા કપડાંથી લૂછી સાફ કરવાથી ઓવન ચમકી ઊઠશે.

બાફેલા બટાકા ના પાણીમાં ચાંદી, સ્ટીલ કે પિત્તળનાં વાસણ સાફ કરવાથી તે ચમકદાર થશે.

ચણાનો લોટ જો લાંબા સમય સુધી રહી ગયો હોય તો તેને ફેંકી ન દેતા, તેને ડિટર્જન્ટની જેમ વાસણ સાફ કરવા વાપરી શકાય.

વાસણમાંથી બળેલા ડાઘ દૂર કરવા માટે કાંદાના બે ટુકડા નાખી થોડું પાણી નાખીને ઉકાળો. થોડીવાર બાદ તેને સાફ કરો. ડાઘ તરત નીકળી જશે.

રાંધતી વખતે શાક કે કઢી બળીને ચોંટી જાય ત્યારે એ ચોંટેલું વાસણ સાફ કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે. તેને સરળતાથી સાફ કરવા માટે ડુંગળી છીણીને ચોંટી ગયેલી વસ્તુ પર મૂકો. પછી તેના પર ગરમ પાણી રેડો. ૫ મિનિટમાં વાસણ સાફ થઈ જશે.

ફર્નિચર ઉપરના ડાઘા દૂર કરવા સરકાના પાણીમાં કપડું બોળી ફર્નિચર પર ઘસવું.

## પુસ્તકો, ફળ-ફૂલો:

તમારાં પુસ્તકોને જીવાતથી બચાવવામાં તેના પાનાંની વચ્ચે કેટલાંક લીમડાનાં પાન મૂકી દો. લીમડાના પાનની વાસથી જીવાત તેમાં પ્રવેશી નહીં શકે, થોડા-થોડા સમયે પાન બદલતા રહેવું.

ગુલદસ્તામાં ફૂલો ગોઠવતાં કોઈ તૂટેલી દાંડીવાળું ફૂલ હાથમાં આવે તો ફેંકી ન દેતાં તેને એક સ્ટ્રોમાં ભેરવી ગુલદસ્તામાં ગોઠવો. એમ કરતી વેળા ગુલદસ્તામાં ફૂલની કુદરતી દાંડી સુધી પહોંચે તેટલું પાણી હોય તેનું ધ્યાન રાખવું.

શાક બાફ્યું હોય તે પાણીને ફેંકી દેવા કરતાં તેને તમારા ઘરના છોડમાં રેડો. છોડને એ પાણીમાંથી જરૂરી પોષક તત્ત્વો મળી રહેશે.

ફલાવર પોટમાં રાખેલા ફૂલને વધારે દિવસ ખીલેલા રાખવા માટે ફલાવર પોટનાં પાણીમાં ન વપરાતી દવાની ટેબ્લેટ નાંખવાની ફૂલ વધારે દિવસ તાજા રહેશે.

પુસ્તકની અંદર ચંદનના ટૂકડા રાખી મુકવાથી તે પુસ્તકમાં ઊંચળ વગેરે જીવાત પડતી નથી.

## ડાયાબિટીસનાં ઘરગથ્થું નુસખા

આમાંથી કોઈ એક નુસખો નિયમીત અપનાવવાથી ડાયાબિટીસના દર્દીને રાહત રહેશે.

**લીંબુ :** ડાયાબિટીસના દર્દીઓને તરસ વધુ પ્રમાણમાં લાગે છે. વારંવાર તરસ લાગવા પર જો લીંબૂ નીચેવીને પાણી પીવામાં આવે તો તરસ સ્થાઈ રૂપે શાંત થાય છે.

**ખીરા(કાકડી) :** ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ ભૂખ હોય તેનાથી થોડું ઓછું ભોજન ખાવું જોઈએ. તેમને વારંવાર ભૂખ લાગે છે. તેથી ખીરા ખાઈને તેમની ભૂખ શાંત કરવી જોઈએ.

**ગાજર અને પાલક :** ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ ગાજર અને પાલકનો રસ પીવો જોઈએ. તેનાથી આંખની કમજોરી દુર થાય છે.

**શલજમ :** ડાયાબિટીસના દર્દીએ દૂધી, પરવર, પાલક, પપૈયુ વગેરેનું સેવન વધુ પ્રમાણમાં રાખવું જોઈએ. શલજમનો પ્રયોગ પણ કરવો જોઈએ. તેનાથી લોહીમાં ઇજર શર્કરાનું પ્રમાણ ઘટે છે.

**જાબું :** ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે જાબું તો સૌથી અક્સીર છે. જો કહેવામાં આવે કે ડાયાબિટીસના દર્દીમાટે સૌથી ઉત્તમ ફળ કયું તો જાબુંની તોલે કઈ જ ન આવે. તેનો રસ, ગર અને ઠડિયો પણ દર્દીઓ માટે લાભકારી છે. ઠળીયાને કશ કરી તેનો પાવડર બનાવી દરરોજ ખાવાથી ફાયદો થાય છે તે સ્ટાર્ચને શર્કરામાં બદલે છે. તેનાથી મૂત્રમાં શર્કરાની માત્રા ઓછી થાય છે.

**કારેલા :** પ્રાચિન કાળથી કારેલા ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે અક્સીર માનવામાં આવે છે. તેના સેવનથી લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ ઘટે છે. દરરોજ સવારે જો દર્દી કારેલાના રસનો સેવન કરે તો તેને આશ્ચર્યજનક લાભ થઈ શકે છે.

**મેથી :** ડાયાબિટીસના ઉપચાર માટે મેથીના દાણાનો પણ પ્રયોગ કરી શકાય છે. બજારમાં પણ દવા કંપનીઓની બનાવેલી મેથી ઉપલબ્ધ છે. રાત્રે પલાળેલી મેથીને દરરોજ સવારે ખાલી પેટે ખાવાથી ફાયદો થાય છે. જો આપ મેથીના પાવડરને પાણી સાથે ફાકી જાઓ તો પણ ફાયદાકારક છે.

**ઘઉં કે જવાર :** ઘઉંના પાનમાં રોગનાશક ગુણ હોય છે. ઘઉંના નાના નાના પાદડાંનો રસ અસાધ્ય બીમારીઓ ભગાવવા અક્સીર છે. તેનો રસ મનુષ્યના લોહીનો ચાલીસ ટકા મેલ કાપે છે. તેને ગ્રીન બ્લડ પણ કહેવામાં આવે છે. રોગીને દરરોજ સવાર અને સાંજ અડધો કપ જવારનો તાજા રસ પિવડાવવામાં આવે તો ફાયદો થાય છે.

**અન્ય ઉપચાર :** આ ઉપરાંત દરરોજ બે ચમચી લીમડાનો રસ અને ચાર ચમચી કેળાના પાનનો રસ લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ચાર ચમચી આંબળાનો રસ પણ ડાયાબિટીસના દર્દી માટે અક્સીર છે.

## ડાયાબિટીસ માટે મેથીનો સચોટ ઉપાય:

મેથીના દાણાએ ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે ઘણા અસરકારક છે.

- મેથીના દાણા માત્ર બ્લડ શુગરને જ કન્ટ્રોલ કરતા નથી, પણ તેની સાથે અન્ય વિટામીન્સ જેવા કે વિટામીન્સ એ અને સીનો પણ ભંડાર છે.

બ્લડ શુગરને ઘટાડવા માટેનો મેથી દાણાનો અચૂક પ્રયોગ

દિવસભરમાં 25 થી 100 ગ્રામ મેથીના દાણાને કોઈ પણ રૂપમાં આહારમાં લેશો તો બ્લડ શુગરની માત્રાને તો ઓછી કરશે જ પણ તે સાથે વધતું કોલેસ્ટ્રોલ પણ ઓછું થવા લાગશે.

- વાટેલા મેથીના દાણામાંથી 50 થી 60 ગ્રામ માત્રામાં મેથીના દાણા લઈ તેને એક ઝાસ પાણીમાં પલાળી દો.

- 12 કલાક પછી તેને ગાળીને તે પાણી પી લો.

- દરરોજ સવાર- સાંજ બે ટાઇમ આ પાણી પીવાથી ડાયાબિટીસમાં ઘણો આરામ મળે છે.

ટિપ્સ - રોજિંદા આહારમાં મેથીની ભાજી ખાવી પણ અત્યંત ગુણકારી છે.

- લોખંડની કડાઈમાં બનાવેલ મેથીના શાકમાં લોહતત્વ વધુ મળે છે જે એનિમિયા એટલે કે લોહીની ઉણપ રહેતી હોય તે દર્દીઓ માટે અતિ ફાયદાકારક છે.

દરરોજ મેથીદાણાનો ઉપરોક્ત પ્રયોગથી ડાયાબિટીસ અને કોલેસ્ટ્રોલ સંબંધિત બીમારીઓને દૂર રાખી શકાય છે

## હળદર અને તેના ફાયદા:

હળદરમાં અનેક પ્રકારના ગુણોનો ખજાનો છે. એટલા માટે હળદરનો ઉપયોગ જૂના જમાનાથી જ ભારતમાં ભોજનમાં નિયમિત રીતે થતો આવ્યો છે. તેનું કારણ છે કે હળદરમાં વાતનાશકના ગુણ પણ જોવા મળે છે. આયુર્વેદમાં પણ હળદરના અનેક ગુણ પણ એક રામબાણ દવા માનવામાં આવ્યા છે. હળદર રોગીઓ માટે કોઈ વરદાનથી ઓછી નથી. ખાસ કરીને ડાયાબિટીસના રોગીઓ માટે હળદરનો ઉપયોગ સંજોવનીને જેમ કામ કરે છે.

આયુર્વેદમાં એવું માનવામાં આવે છે કે હળદરથી ડાયાબિટિસના રોગને નાથી શકાય છે. હળદર એક ક્ષયદાકારક ઔષધિ છે. હળદર કોઈપણ ઉંમરના લોકોને આપી શકાય છે પછી તે બાળક હોય, જવાન હોય કે વૃદ્ધ. ત્યાં સુધી કે ગર્ભવતી મહિલાઓને પણ આપી શકાય છે. હળદરમાં પ્રોટીન, વસા, ખનીજ પદાર્થો, રેસા, ફાઈબર, મેંગનીઝ, પોટેશિયમ, કાર્બોહાઇડ્રેટ, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ, ઓમેગા, વિટામીન એ, બી, સીના સ્ત્રોત તથા કેલેરી પણ જોવા મળે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે ડાયાબિટિસને નાથવા માટે હળદર સૌથી સારો ઈલાજ છે. રોજ અડધી ચમચી હળદરથી ડાયાબિટિસને કંટ્રોલ કરી શકાય છે.

મધુમેહના રોગીઓને રોજ તાજાં આમળાનો રસ અને સૂકાયેલા આમળાના ચૂરણમાં હળદરનું ચૂર્ણ મેળવી સેવન કરવું જોઈએ તેનાથી સૌથી વધુ લાભ મળે છે.

મધુમેહના રોગીએનો 2 ગ્રામ હળદર, 2 ગ્રામ જાંબુના ઠળીયાનું ચૂરણ, 500 ગ્રામ કુટકી મેળવી દિવસમાં ચાર વાર સાદા પાણી સાથે પીવો.

મધુમેહમાં આમળાનો રસ હળદરમાં અને મધ સાથે મેળવીને સેવન કરવાથી પણ ડાયાબિટિસમાં ક્ષયદો મળે છે

## એક ચમચી હળદરના ક્ષયદા છે અનેક, જાણીને અચંબામાં પડશો

ભારતીય જમણમાં મસાલાનો પ્રયોગ પ્રાચીન સમયથી થાય છે.

હળદરનો સૌથી વધારે ઉપયોગ દાળ અને શાકભાજીમાં કરવામાં આવે છે કારણ કે આ દાળ અને શાકભાજીનો રંગને પીળો કરે છે તે સાથે જ ભોજનને પણ સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે.

- ડાયાબીટિસના દર્દીઓ માટે હળદર કોઈ ઔષધિઓથી ઓછી નથી. ડાયાબીટિસ માટે દરરોજ ગરમ દૂધમાં હળદર પાવડર મેળવીને પીવું જોઈએ. વાસ્તવમાં, હળદરમાં વાતનાશક ગુણ હોય છે જે ડાયાબીટિસની સમસ્યાથી રાહત મળવામાં મદદ મળે છે.

આયુર્વેદ અનુસાર નાના-નાના પ્રયોગ કરીને તેના અલગ- અલગ લાભ ઉઠાવી શકાય છે.

- હળદર એ શરીરની રોગપ્રતિરોધક ક્ષમતાને વધારે છે અને લોહીને સ્વચ્છ રાખે છે.

- મહિલાઓની પીરિયડ સંબંધી સમસ્યાઓને પણ દૂર કરે છે.

- લીવર સંબંધી સમસ્યાઓમાં પણ તેને ગુણકારી માનવામાં આવે છે. આ જ કારણ છે કે

શરદી- ખાંસી થવા પર દૂધમાં કાચી હળદર પાવડર નાખીને પીવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

- જરૂરી છે કે હળદર હંમેશા હવાયુસ્ત બરણીમાં રાખો કે જેથી કરીને તેના સ્વાદ અને ગુણવત્તામાં કોઈ ઉણપ આવે નહીં.
- પેટમાં કીડા થવા પર 1 ચમચી હળદરના પાવડરને રોજ સવારે ખાલી પેટે એક સપ્તાહ સુધી તાજા પાણીની સાથે લેવાથી કીડા દૂર થાય છે. આ મિશ્રણમાં થોડું મીઠું પણ મેળવી શકો છો. તેનાથી પણ ફાયદો થશે.
- ચહેરાના ડાઘ- ધબ્બા અને કરચલીઓ મટાડવા માટે હળદર અને કાળા તલને બરાબર માત્રમાં પીસીને પેસ્ટ બનાવીને ચહેરા પર લગાડો. આ પેસ્ટથી માજ તમારો ચહેરો જ નહીં નીખરે, પણ તે સાથે તમારો ચહેરો ખીલેલો રહેશે.
- સતત ખાંસી આવતી હોય તો હળદરની નાની ગાંઠને મોં મા રાખીને ચુસો. તેનાથી ખાંસી આવતી બંધ થશે.
- ત્વચાના વણજોઈતા વાળને દૂર કરવા માટે હળદર પાવડરને નવશેકા નાળિયેર તેલમાં મેળવીને પેસ્ટ બનાવી લો. હવે આ પેસ્ટને હાથ- પગ પર લગાડો. જેનાથી ત્વચા મુલાયમ બને છે અને શરીર પરથી વણજોઈતા વાળ દૂર થાય છે.

## હળદર ઘણા રોગનો રામબાણ ઈલાજ

આયુર્વેદમાં હળદર ઘણા રોગનો રામબાણ ઈલાજ માનવામાં આવે છે. હળદર રોગીઓ માટે વરદાનથી ઓછી નથી. વિશેષ કરીને ડાયાબિટીસના રોગીઓ માટે હળદર સંજીવની જેવું કામ કરે છે. આયુર્વેદમાં એવું માનવામાં આવે છે કે હળદરથી મધુપ્રમેહનો રોગ સારો થઈ જાય છે. હળદર એક ફાયદાકારક ઔષધી છે.

હળદર કોઈ પણ ઉંમરની વ્યક્તિને આપી શકાય છે ચાહે તે બાળક હોય, વૃદ્ધ હોય, કે પછી ગર્ભવતી મહિલા પણ કેમ ન હોય. હળદરમાં પ્રોટિન તથા ખનિજ પદાર્થ, રેષા, ફાઈબર, મૈંગેનીઝ, પોટેશ્યમ, કાર્બોહાઈડ્રેટ, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ, ઓમેગા, વિટામિન એ, બી, સી, તથા કેલેરી પણ મળે છે. માનવામાં આવે છે કે ડાયાબિટીસનેલરોકવા માટે હળદર સૌથી સારો ઈલાજ છે. દરરોજ અડધી ચમચી હળદર લેવાથી ડાયાબિટીસને કંટ્રોલ કરી શકાય છે.

ડાયાબિટીસના રોગીઓ માટે દરરોજ તાજા આંબળાનો રસ કે સુકા આંબળાના ચુર્ણમાં હળદરનું ચુર્ણ મેળવી સેવન કરવાથી ઘણો વધારે ફાયદો થાય છે. ડાયાબિટીસમાં આંબળાના રસમાં હળદર અને મધ મેળવી સેવન કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે.



ડાયાબિટીસના રોગીએ 2 ગ્રામ હળદર, 2 ગ્રામ જાંબુની ગઠલીનું ચુર્ણ, 500 મિલીગ્રામ ગઠલી મેળવી દિવસમાં 4 વાર સાદા પાણીમાં ખાવો.

## અખરોટ એન્ટિઓક્સિડેન્ટથી ભરપૂર:

એક વૈજ્ઞાનિક સંશોધન દરમિયાન વૈજ્ઞાનિકોને જાણવા મળ્યું છે કે, અખરોટ એન્ટિઓક્સિડેન્ટથી ભરપૂર હોવાથી આરોગ્ય માટે ઉત્તમ છે. દિવસ દરમિયાન થોડોક નાસ્તો કરવાથી કોલેસ્ટ્રોલ ઘટે છે અને રોગ દૂર કરી શકે છે. અખરોટમાં પોલિફેનોલની માત્રા વધુ હોવાથી શરીરનાં ટિશ્યૂના નુકસાન સામે રક્ષણ આપે છે. જો કે બ્રાઝિલ નટ અને કાજુમાં પોલિફેનોલનું પ્રમાણ ઓછું જોવા મળે છે.

યુનિવર્સિટી ઓફ સ્કરેન્ટોનના પ્રોફેસર જો વિન્સને જણાવ્યું હતું કે અખરોટમાં ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલની વૃદ્ધિ અટકાવનારું તત્વ રહેલું છે. અખરોટમાં બદામ, કાજુ જેવા સુકાં મેવા કરતાં વધુ પ્રોટિન, એન્ટિઓક્સિડેન્ટ, ખનીજદ્રવ્યો રહેલાં છે. જે આરોગ્ય માટે ઉત્તમ ટોનિક સમાન છે. કાજુ, બદામ અને અખરોટમાં ઉચ્ચ ફાઈબર હોવાથી તે આરોગ્ય માટે અતિ મહત્વના છે, તેમ જો વિન્સે જણાવ્યું હતું. બદામ કે અખરોટનો હળવાં નાસ્તા કરવાથી બે પ્રકારનાં લાભ થાય છે. અખરોટમાંથી જૈવ પ્રવૃત્ત અને એન્ટિઓક્સિડેન્ટનો આરોગ્યમાં ગુણકારી લાભ મળે છે.

ડૉક્ટર વિન્સનની સલાહ આપે છે કે દિવસમાં સાત નાના અખરોટ ખાવાથી આરોગ્ય લાભ મળે છે. કાયાં અખરોટમાં 15 ગણુ વધારે એન્ટિઓક્સિડેન્ટ હોવાથી તે વિટામિન ઈ-થી ભરપૂર હોય છે. આના લીધે શરીરને થતાં પ્રાકૃતિક રાસાયણોના નુકસાનમાં વધુ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. શેકેલાં કાજુમાં વિટામીન ઈનું સ્તર યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવાથી તે અતિ ઉપયોગી છે. મુઠ્ઠીભર પિસ્તામાં ભરપૂર માત્રામાં પોટેશિયમ હોય છે જે કેળાં કરતાં વધુ ગણી શકાય છે. આ પિસ્તા લોહીના દબાણમાં વધુ લાભદાયી છે. તેમજ મીઠાની અસર ઓછી કરવામાં પણ તે મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. બ્રાઝિલ નટમાં ભરપૂર માત્રામાં સેલેનિયમ હોવાથી તે કોષોને બચાવવામાં મદદ કરે છે

ઉચ્ચ સેલેનિયમનાં સ્તરથી અમુક કેન્સર જેવાં કે, પ્રોસ્ટેટ અને બ્લેડરના કેન્સરનાં જોખમ ઘટે છે. આરોગ્ય વ્યવસાયિકોના જણાવ્યા અનુસાર પૌષ્ટિક નાસ્તામાં કાજુ લેવાથી સાડું રહે છે.



અમેરિકામાં અખરોટ જેવાં ફળને દૈનિક ઉપયોગમાં લેવાની ભલામણ કરાય છે. જેમાં ઝિંક તત્વ રહેલું છે. આના લીધે સફેદ રક્તકોશની કામગીરી સુધરે છે. જેનાથી બેક્ટેરિયા અને વાયરસ સામે રક્ષણ મળે છે.

## તંદુરસ્તી માટેની ખાટી-મીઠી

તંદુરસ્ત રહેવાનો એક માત્ર અક્સીર મંત્ર છે 'પાણી'

પાણીનું મહત્વ આપણે સૌ જાણીએ જ છીએ અને પાણી વગરનું જીવન કલ્પી શકતાં જ નથી. શરીરના દરેક અવયવોને સક્રિય રાખવા પાણી લેવું જ પડે છે. ઉનાળામાં ગરમીને કારણે ખૂબ જ પરસેવો થાય છે. આ પરસેવા દ્વારા આપણા શરીરમાં પાણી ઓછું થઈ જાય છે માટે પાણીની જરૂરિયાત વધી જાય છે.

\*લોહીમાં રહેલું પાણી શરીરના દરેક સેલને ઓક્સિજન અને જરૂરી પોષક તત્વો પહોંચાડવાનું કામ કરે છે.

\*શરીરના ટોક્સિનને દૂર રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

\*બોડી ટેમ્પરેચર જાળવી રાખે છે.

\*મસલ્સ અને હાડકાંના સાંધાને લુબ્રિકેટેડ રાખે છે.

\*શરીરમાં પ્રવેશેલા વાઇરસ અને રોગના જર્મ્સને શરીર બહાર કાઢી બીમાર પડતાં અટકાવે છે.

\*એનર્જી લેવલને જાળવી રાખી થાક લાગવા દેતું નથી.

પાણી પીવું મહત્વનું છે. પાણીનું તાપમાન એટલું મહત્વનું નથી. ઘણી વાર આપણે વિચારીએ છીએ કે જો ગરમ પાણી પીશું તો જલદીથી વજન ઊતરશે. ગરમ પાણી ભાવતું ન હોવાથી પૂરતું પાણી પીવાતું નથી. માટે બરફનું, ફ્રિજનું કે માટલાનું પાણી પણ વધારે પીઓ. ગરમીમાં બહાર નીકળો ત્યારે પાણીની બોટલ સાથે જ રાખો.

\*ઉનાળા દરમિયાન ખોરાક એવો ખાવ જે પાણીથી ભરપૂર હોય. જેમ કે, સંતરા, તરબૂચ, કોબીજ, કાકડી પાણીથી ભરપૂર છે.

\*વધુ પડતાં ઠંડાં પીણાં ના પીતાં ફળફળાદિ લેવાનું રાખો. કુદીનાનો જ્યુસ, નાળિયેર પાણી, વરિયાળીનું પાણી વગેરે શરીરમાં ઠંડક કરી ડીહાઇડ્રેશન થતું અટકાવે છે. વધુ પડતાં ખાંડવાળાં પીણાંને બદલે છાશ, લીંબુપાણી પીવાનું રાખો.

\*રમતગમતમાં અથવા ઘરની બહાર જતાં પહેલાં એક ગ્લાસ પાણી પીને નીકળો. જમવાના અડધા કલાક પહેલાં એક ગ્લાસ પાણી પીઓ. જ્યારે પણ પાણી પીઓ ત્યારે બે ગ્લાસ સાથે પીઓ.  
\*આમ કરવાથી ગરમી પણ ઓછી લાગશે અને ગરમીથી થતા રોગોથી દૂર રહેવાશે.

જો તમે શરીરને જોઇતા પ્રમાણમાં પાણી ન પીઓ તો તમારા શરીરમાં ફેટની જમાવટ થઇ શકે છે. મસલ્સ નબળા પડી શકે છે, આંતરડાં નબળાં પડી કબજિયાત જેવા રોગો ઘર કરી શકે છે. પાણી વગર શરીરમાં ઝેર ફેલાઇ શકે છે. જ્યારે કિડની યુરિક એસિડ અને યુરિયા છુટું પાડે છે. ત્યારે તેને પાણીમાં ઓગાળવાની જરૂર પડે છે.

જો પૂરતું પાણી પીવામાં ન આવે અને આ કચરો જો નીકળે તો પથરી થઇ શકે છે. સવારે ઊઠી ત્યારે ૨ ગ્લાસ પાણી પીઓ. વચ્ચે જ્યારે તરસ લાગે અથવા યાદ આવે તો એક ના બદલે બે ગ્લાસ પાણી પીઓ. રાત્રે સૂતા પહેલાં ૨ ગ્લાસ પાણી પીઓ. પાણી તંદુરસ્ત રાખશે અને ઘણાખરા રોગોથી દૂર રાખશે. વજન પણ ઓછું કરશે.

## કહેવતોમાં સ્વાસ્થ્ય:

માનવી ધન શા માટે ઇચ્છે છે? ધન પોતે તો માધ્યમ છે, પરંતુ ધન થકી જે સુખાકારી અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે, તે મંજિલ છે. સાધન મળે એટલે સાધ્ય મળી જ જશે તે કેમ મનાય? ધન પ્રાપ્તિ પછી સુખાકારીની પ્રાપ્તિ ન પણ થાય, રોગો પણ આવી શકે. હૃદયરોગ, રક્તચાપ (બ્લડપ્રેશર), મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ), જાડ્ય (આમ તો જાડ્ય એટલે અજ્ઞાન તેવો અર્થ થાય છે), દારૂ-માંસ જેવી આદતો તથા બીજા પર આધિપત્ય જમાવવાની રુગ્ણતા (બીમારી) પણ આવી શકે છે. આથી વિકાસ એટલે આવકવૃદ્ધિને બદલે વિકાસ એટલે સુખાકારીવૃદ્ધિ, અજ્ઞાનનાં બંધનોમાંથી મુક્તિ (શિક્ષણ), સુખી સંબંધો તથા સારી તંદુરસ્તી એવો અર્થ હવે જગતના વિકાસના નિષ્ણાતો કરવા લાગ્યા છે. આ વાતો આપણા દેશી વૈદામાં કે ડોશી વૈદામાં હતી જ.

જુઓ :

'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા, બીજું સુખ તે ઘરે દીકરા,  
ત્રીજું સુખ કુળવંતી નાર, ચોથું સુખ તે કોઠીએ જાર.'

માણસ બીમાર ન પડે, નરવો રહે તે પહેલું સુખ છે. પછીની બે બાબતો કૌટુંબિક સુખ-શાંતિની છે. ખાવા પૂરતું અન્ન મળી રહે તે ચોથું સુખ છે. અહીં માત્ર પ્રથમ સુખની વાત કરીએ. આ સ્વાસ્થ્ય માટે આપણા વડવાઓએ જે કહેવતો કહી હતી તે મુજબની જીવનશૈલી અપનાવવાથી જીવીએ ત્યાં સુધી સાજા રહી શકીએ. પરંપરાગત વૈદામાં નિષ્ણાત જ્ઞાનીઓના જ્ઞાનભંડારમાંથી આ કહેવતો લેવામાં આવી છે. તેમાં એક બહુ જાણીતી કહેવત છે:

'આંખે છાલક દાંતે લૂણ,  
પેટ ન ભરીએ ચારે ખૂણ.'

આંખમાં પાંપણનું રક્ષણ હોવા છતાં, નજરે ન દેખાય તેવી ઝીણી રજ પડતી હોય છે, જો રોજ બે વાર પાણીની છાલક મારી આ રજ સાફ કરી નાખીએ તો આંખનું તેજ ચમકતું રહે છે અને આંખના વિવિધ રોગો કયા તો નથી થતા અથવા મોડા થાય છે. સવાર-સાંજ દાંત સાફ કરવા માટે મીઠા જેવું કોઈ માધ્યમ નથી. દાંત પર ચોટેલા કણો અને સૂક્ષ્મજીવો તેનાથી સાફ થઈ જાય છે. દૂધબ્રશ અને પેસ્ટની જાહેરાતના ગોબેલ્સ પ્રચારમાં આ વાત સૂઝતી નથી. આધુનિક તબીબોને લોકો માંદા પડે તેમાં સ્થાપિત હિત હોવાથી આવા મફતના નુસખાઓ વિશે આપણને જણાવતા નથી. વળી, ખાવા બેસો ત્યારે ભરપેટ કદી ન ખાવું. થોડી ભૂખ બાકી રહેવા દેવી. આમ કરશો તો પાચન જલદી થશે અને પાચન માટે દવા નહીં લેવી પડે.

જેનો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહે છે તેને ઘણા બધા રોગો થતા નથી. મોટાભાગના રોગોનું મૂળ અગ્નિની મંદતા છે. 'અરધા લીંબુ પર મરી-મીઠું ભભરાવી સહેજ ગરમ કરી ઇશક ઇશક ચુસો, અગ્નિ પ્રદીપ્ત થશે.'

રોજિંદી ટેવો એવી ગોઠવવી જોઈએ કે જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહે. આ કહેવત જુઓ:

'ઓકી દાતણ જે કરે, નરણા હરડે ખાય,  
દૂધે વાળુ જે કરે, તે ઘર વૈદ ન જાય.'

આપણે સવારે બ્રશ (અને સાથે કેટલાક ઉળ) કરીએ છીએ, પરંતુ રાત્રિ દરમિયાન ગળામાં જમા થયેલો કફ અને કચરો ઓકીને કાઢી નાખતા નથી. સવારે હરડેની ફાકી લેવાની ટેવ પણ આજે લગભગ કોઈને નથી. સાંજે જમવામાં ગામડામાં દૂધ લેવાય છે, શહેરમાં લગભગ કોઈ લેતું નથી. આ ત્રણ વાનાં કરે તે કાયમ સાજા રહે. તેમના ઘરે ડોક્ટરની વિઝિટ ન થાય. વર્ષો પહેલાં સુરતના પ્રખ્યાત બાપાલાલ વૈદ્ય સાથે ચર્ચા થયેલી ત્યારે તેમણે કહેલું કે દૂધ અને ખીચડી વિરુદ્ધાહાર છે, કફ ભરાઈ રહે. આથી સાંજે દૂધ ખીચડી ખાનારે સવારે ઓકીને કફ કાઢી નાખવો જોઈએ.

વાળમાં તેલ લગાવવાનું આજે ૪૦ વર્ષ નીચેના કોઈ પસંદ કરતા નથી. વાંચો.

'મસ્તકે તેલ, કાને તેલ, રોગ તે કાઢી મેલ.'

કાન ખોતરવા કે મેલ કાઢનાર પાસે સાફ કરાવવાને બદલે અઠવાડિયે ત્રણ-ચાર ટીપાં અજમાવાળા ધુપેલને કાનમાં નાખવાથી કાનનો કચરો આપોઆપ નીકળી જાય છે.

ખાવાની-ખોરાકની બાબતમાં ફાસ્ટ જમાનામાં આપણે ફાસ્ટફૂડ ખાતા થઈ ગયા છીએ. આ ફાસ્ટફૂડ તો ઝેર છે. શું ખાવું અને શું ન ખાવું તેની કેટલીક વિગતો જોઈએ. પ્રથમ જોઈએ કે શું ન ખાવું.

'ખાંડ, મીઠું, સોડા ને મેંદો સફેદ ઝેર કેવાય,  
નિત ખાવા-પીવામાં એ વિવેકબુદ્ધિથી લેવાય.'

ગુજરાતમાં છેલ્લાં ત્રીસેક વર્ષમાં ખાંડના ગળપણનું ચલણ વધ્યું છે. ચા કે મીઠાઈમાં માપસર ખાંડ હોય તે સમજી શકાય છે, પરંતુ હવે તો રોજિંદા ખોરાક-દાળશાકમાં પણ લોકો ખાંડ નાખતા થઈ ગયા છે. તેમાં વળી

કારેલાંનું શાક કડવું ન લાગે તે માટે બમણી ખાંડ નાખવામાં આવે છે. વાસ્તવમાં 'ખાંડ ખાવી' શબ્દપ્રયોગ કોઈ પણ કામમાં પાછા પડવા માટે પ્રયોજાય છે. બહુ ખાંડ ખાનારા આપણે તબિયત બાબતમાં પાછા પડીએ અને મધુપ્રમેહના ભોગ બનીએ તે સ્વાભાવિક છે. મીઠું અને સોડા (પીવાની સોડાના કાર્બન ડાયોક્સાઇડની વાત નથી), પણ વધુ ઉપયોગથી રોગો કરે છે. રોજ ખાવાના સોડાવાળાં ફરસાણો ખાનારને કોઢ થવાની શક્યતા રહેલી છે. આજકાલ બ્રેડ અને બિસ્કિટ (મેંદા)નું ચલણ વધી રહ્યું છે. મેંદો અપચો કરે છે અને લાંબા ગાળે પેટ બગાડે છે. શું ન ખાવું તે અંગે ઘણી કહેવતો છે, જેમકે 'આમલીમાં ગુણ એક છે, અવગુણ પૂરા ત્રીસ.'

શું ખાવું? વડીલો કહેતા, 'કમ ખાનાગમ ખાના, ઐસે કટે કેદખાના.' ગુસ્સો કરનારનો જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. તેથી વેદો ગમ ખાવાની સલાહ પણ આપે છે. ગોઠણના રોગો, સાંધા ઝલાઈ જવાથી ઘણા લોકો ચાલી શકતા નથી. તેમને માટે સોનેરી સૂત્ર છે,

'મગ ચલાવે પગ.' રોજિંદા ખોરાકમાં- 'રોટલા કઠોળ ને ભાજી' ખાનારાની તબિયત રાજી' અથવા 'બાજરીના રોટલા ને મૂળાનાં ખાય જો પાન હોય ભલે ઘરડા, મિતાહારથી થાય જવાન.' લોકો મૂળાના કંદ સલાડ સ્વરૂપે ખાઈ પાન ફેંકી દે છે. (પાન તો ઢોર ખાય તેમ કહે છે) પરંતુ શિયાળામાં રોજિંદા આહારમાં બાજરી, રિંગણ અને મૂળાનાં પાનથી ખોવાયેલી તંદુરસ્તી શિયાળામાં પાછી મેળવી શકાય છે.

કઠોળને તળીને ચવાણું કે ફરસાણ બનાવીને ખાવાને બદલે ફણગાવીને ખાવાં જોઈએ. જુઓ-

'ફણગાયેલાં કઠોળ જે ખાય,  
લાંબો, પહોળો, તગડો થાય.'

ચણા પણ કઠોળ છે. આપણે ત્યાં ચણા માત્ર ફરસાણમાં વપરાય છે. બાફેલા ચણા ઘોડાને અપાય છે. જુઓ -

'ચણો કહે હું ખરબચડો, પીળો રંગ જણાય,  
બાફેલા ચણાને ગોળ ખાય તે ઘોડા જેવો થાય.'

કસરત કરનાર યુવાનો અને ઊંચરતા કિશોરોને ચણા અને ગોળ અવશ્ય આપવા જોઈએ. બાળપણમાં ભાવનગરના શિશુવિહારમાં કસરત કરતા ત્યારે ત્યાં અમને ચણા અને ગોળ ખવડાવતા. માણસની તાસીરની પરખ અને વિકાસ તેના આહાર વિહારથી થાય છે.

'જોગી એકવાર, ભોગી બે વાર અને રોગી ત્રણવાર મળ ત્યાગે.'

ઉનાળો જોગીનો, શિયાળો ભોગીનો,  
ચોમાસુ રોગીનું, મિતાહારી આચરે તે દ્રઢ ન લે કોઈનું.'

જેણે સારા ગાયક કે ઉદ્ભોષક થવું છે તેની આહારસંહિતા એટલે

'દૂધ, સાકર ને એલચી, વરિયાળી ને દ્રાક્ષ  
ગાનારાઓ ખાય તો તેનો ખૂલે રાગ.'

કઈ ઋતુમાં શું ખાવું? બહુ સ્વાભાવિક રીતે જ જે ઋતુમાં જે શાક અને ફળ પાકે તે ખાવાથી નડતાં નથી.

કૃત્રિમ રીતે પકાવેલાં શાક ને ફળો ઋતુ સિવાય લેવાય તો નડે.

‘ઉનાળે કેરી ને આમળાં ભલાં, શિયાળે સૂંઠ ને તેલ ભલાં,  
ચોમાસે અજમો-લસણ ભલાં, ત્રિફળા બારે માસ ભલાં.’

જેને પ્રકૃતિદત્ત રોગ વિશેષ હોય તેમના માટેની આહારની કહેવતો પણ છે, જેમ કે-  
‘મધ ને આદું મેળવી ચાટે પરમ ચતુર,  
શ્વાસ શરદી સળેખમની વેદના ભાગે દૂર.’

## ખીલ અને ખીલના ડાઘ

- (૧) ખીલ થયા હોય તો ચહેરા પર નારંગીની છાલ ઘસવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૨) તલનો જુનો ખોળ ગાયના મુત્રમાં કાલવી મોં ઉપર લેપ કરવાથી યુવાનીમાં થતા ખીલ દૂર થાય છે.
- (૩) પાકા, ખુબ ગળી ગયેલા પપૈયાને છોલી, છુંદીને ચહેરા પર થોડો સમય માલીશ કરવી-મસળવું. ૧૫-૨૦ મીનીટ બાદ સુકાવા લાગે ત્યારે પાણીથી ઘોઈ નાખી જાડા ટુવાલ વડે સારી રીતે લુછી જલદી તલનું તેલ કે કોપરેલ ચોપડવું. એક અઠવાડીયા સુધી આ પ્રમાણે કરવાથી ચહેરા પરના ખીલ, ડાઘ વગેરે દૂર થઈ ચહેરો ખુબ જ સુંદર દેખાય છે અને ચહેરાનું તેજ વધે છે. ચહેરાની કરચલીઓ, કાળાશ અને મેલ દૂર થાય છે, ચહેરા પર કોમળતા અને કાંતી આવે છે.
- (૪) પાકાં ટામેટાં સમારીને ખીલ પર બરાબર ઘસવાં. બેચાર કલાક એમ જ રહેવા દેવું. ત્યાર બાદ ઠુંકાળા પાણીથી ઘોઈ નાખવું. આનાથી ચહેરાના ખીલ મટી જાય છે.
- (૫) જાંબુના ઠળીયાને પાણીમાં ઘસી ચોપડવાથી યુવાનીને લીધે થતા મોં પરના ખીલ મટે છે.
- (૬) સવારે અને રાત્રે બાવળ, લીમડો કે વડવાઈનું દાતણ કરી એના કુયાને મોં પર પાંચેક મીનીટ ઘસતા રહેવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે.
- (૭) ટંકણખાર ગુલાબજળમાં મેળવી લગાડવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે. (૮) બદામને માખણમાં ખુબ ઘસી તેનો મોં પર લેપ કરવાથી કે માલીશ કરવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે.
- (૯) ગુલાબજળમાં સુખડ ઘસીને લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- (૧૦) આમળાં દુધમાં ઘસી મોં પર જાડો લેપ કરવાથી ખીલ મટે છે.
- (૧૧) કેરીની ગોટલી ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૧૨) લીમડા કે કુદીનાનાં પાન વાટી તેનો રસ ખીલ પર લગાવવાથી ખીલ મટી જાય છે.
- (૧૩) તાજું લીંબુ કાપી દર બે કલાકે ખીલ પર બે-ત્રણ મીનીટ ઘસતા રહેવાથી ખીલ મટી જાય છે.
- (૧૪) લોધર, ઘાણા અને ઘોડાવજને પાણીમાં લસોટી લેપ કરવાથી ખીલ મટે છે.
- (૧૫) દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે કાચા પપૈયાનું ક્ષીર(દુધ) ખીલ પર ચોપડતા રહેવાથી ખીલ મટી

જાય છે.

(૧૬) શીમળાના કાંટા ખીલનું ઉત્તમ ઔષધ છે. શીમળાના કાંટાનું ખુબ બારીક અડધી ચમચી ચુર્ણ એટલી જ મસુરની દાળના લોટ સાથે મીશ્ર કરી, થોડું દુધ ઉમેરી, ખુબ હલાવી, પેસ્ટ બનાવી સવાર-સાંજ અડધો કલાક ચહેરા પર લગાડી રાખવું. જ્યારે પેસ્ટ સુકાઈ જાય ત્યારે સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ લેવું. થોડા દીવસો આ ઉપચાર કરવાથી ખીલ, ખીલના ડાઘા અને ચહેરાની ઝાંખપ-કાળાશ મટે છે. આ ઉપચાર વખતે ઉચીત પરેજી પાળવી.

(૧૭) છાસ વડે ચહેરો ધોવાથી ખીલના ડાઘ, મોં પરની કાળાશ અને ચીકાશ દુર થાય છે.

(૧૮) વડના દુધમાં મસુરની દાળ પીસી લેપ કરવાથી ખીલના કાળા ડાઘ મટે છે.

(૧૯) ચોખાનો ઝીણો લોટ અથવા રાંધેલો ભાત દરરોજ ચહેરા પર ઘસવાથી ખીલના ડાઘ દુર થાય છે.

**સંગ્રાહક: વિપુલ એમ દેસાઈ**

<http://suratiundhiyu.wordpress.com>