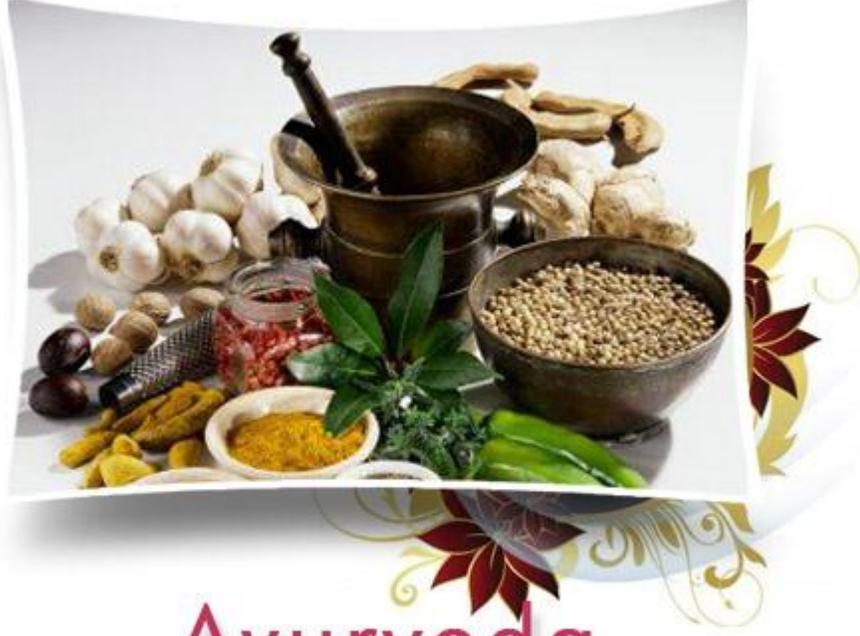


# આયુર્વેદિક ઉપચાર



Ayurveda

ડૉ. એમ. યુ. કુકડિયા  
નિવૃત્ત, પ્રાધ્યાપક અને વડા (વનવિદ્યા)  
અસ્પી બાગાયત –વ–વનિય મહાવિદ્યાલય  
નવસારી કૃષિ યુનિવર્સિટી  
નવસારી. ૩૯૬ ૪૫૦ (ગુજરાત)  
મો. ૯૯૨૪૦૩૨૬૩૯ (ગુજરાત), ૦૮૨૨૦૮૬૦૩૨૯ (તમિલનાડુ)  
ઈમેલ: [dr.mukukadia@yahoo.in](mailto:dr.mukukadia@yahoo.in)

-:: અનુક્રમણિકા ::-

અ.નં.	વિગત	પૃષ્ઠ	અ.નં.	વિગત	પૃષ્ઠ
૧	કબજીયાત	૨	૪૭	ચક્રકર આવવા	૫૭
૨	કમરનો દુઃખાવો-સંઘીવા	૩	૪૮	ઝાડા- મરડો	૫૭
૩	કમળો	૫	૪૯	વાળની માવજત	૫૯
૪	કાકડા	૬	૫૦	લકવો	૬૧
૫	કાનની પીડા	૬	૫૧	ચામડીના રોગો	૬૧
૬	કોલેરા	૭	૫૨	ઉલટી	૬૪
૭	કરમ	૮	૫૩	અન્ય ઉપચારો	૬૫
૮	કફ	૯	૫૪	લુ લાગવી	૬૫
૯	ખીલ	૯	૫૫	તૃષ્ણા રોગ	૬૫
૧૦	ખસ-ખુજલી-ખરજવું	૧૦	૫૬	બેહોશી	૬૬
૧૧	ગળું	૧૨	૫૭	જાડાપણું	૬૬
૧૨	ગુમડા	૧૩	૫૮	વજન વધારવો	૬૭
૧૩	ઘા-જખમ	૧૪	૫૯	ઝેર	૬૭
૧૪	દાઝ્યા ઉપર	૧૫	૬૦	વાયુ	૬૭
૧૫	નશો ઉતારવો	૧૬	૬૧	તુટેલું હાડકું	૬૮
૧૬	જીવ જંતુના ડંખ	૧૬	૬૨	અલ્સર	૬૮
૧૭	શીળસ	૧૮	૬૩	અંડનો સોજો	૬૮
૧૮	કુતરૂ કરડે	૧૯	૬૪	પીત્ત	૬૮
૧૯	શીતળા	૧૯	૬૫	રસોળી	૬૮
૨૦	તાવ	૧૯	૬૬	બરોળ	૬૮
૨૧	હરસ- મસા	૨૨	૬૭	તોતડાપણું	૬૮
૨૨	દમ- સ્વાસ	૨૪	૬૮	બરો	૬૮
૨૩	દાહ- બળતરા	૨૫	૬૯	યાદશકિત	૬૮
૨૪	ક્ષય	૨૬	૭૦	થાક	૬૯
૨૫	દાંતની પીડા	૨૭	૭૧	વા	૬૯
૨૬	નસકોરી	૨૮	૭૨	કેન્સર	૬૯
૨૭	પેટના દર્દો	૨૯	૭૩	કણ્ઠી- કપાસી	૬૯
૨૮	સ્ત્રીના રોગો	૩૦	૭૪	કોલેસ્ટ્રોલ	૬૯
૨૯	અનિદ્રા- ઊંઘ ન આવવી	૩૩	૭૫	વાળો	૬૯
૩૦	હેડકી	૩૪	૭૬	એપેન્ડીક્સ	૭૦
૩૧	ડાયાબિટીસની દવા	૩૫	૭૭	સારણગાંઠ	૭૦
૩૨	ડાયાબિટીસ	૩૬	૭૮	સંગ્રાહણી	૭૦
૩૩	રતવા	૩૭	૭૯	પ્લેટ લેટ	૭૦
૩૪	આંખની પીડા	૩૭	૮૦	અન્ય	૭૫
૩૫	એસીડીટી	૪૦	૮૧	ચમત્કારી ઈલાજ	૭૬
૩૬	પેશાબ	૪૧	૮૨	ઓપરેશનથી બચો	૭૭
૩૭	પથરી	૪૪	૮૩	તાણમુક્ત શી રીતે રહેશો	૭૮
૩૮	બાળરોગો	૪૫	૮૪	રોગનું નિદાન	૮૦
૩૯	શરદી	૪૭	૮૫	મેલેરીયા	૮૦
૪૦	સોજો-મુઢમાર	૪૮	૮૬	કમળો	૮૦
૪૧	અશકિત- નબળાઈ	૪૯	૮૭	પાંડુરોગ	૮૦
૪૨	અજીર્ણ- ભુખ ન લાગવી	૫૦	૮૮	મરડો	૮૧
૪૩	આધાશીશી - માથાનો દુખાવો	૫૨	૮૯	પથરી	૮૧
૪૪	અંગ જકડાઈ જવું	૫૩	૯૦	અમ્લપિત્ત	૮૨
૪૫	હૃદયની બીમારી - બ્લડ પ્રેશર	૫૪	૯૧	બાળ લકવો	૮૨
૪૬	ઉઘરસ- ખાંસી	૫૫	૯૨	ભોજન	૮૩

## :: કબજીયાત ::

- ❖ અજમો અને સોનામુખીનું ચુર્ણ હુંફાળા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ પાકા ટામેટાનો એક કપ રસ પીવાથી આંતરડાનો મળ છૂટો પડી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ નરણા કોઠે થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ રાત્રે સહેજ ગરમ કરેલા પાણીમાં થોડું મીઠું અથવા ઈસબગુલ નાખી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ લીંબુનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સવારે અને રાત્રે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ ખજૂરને રાત્રે પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળીને પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ ગરમ પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લીંબુનો રસ ને એક ચમચી મધ મેળવી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે દ્રક્ષ મસળી ગાળી તે 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 ને એક ગ્રામ તજ, સો ગ્રામ પાણીમાં ગરમ કરી તે ઉકાળો રાત્રે તથા સવારના પહોરમાં પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ રોજ સવારે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં અને રાત્રે દૂધમાં બે ચમચી મધ મેળવી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ અજમાના ચુર્ણમાં સંયોરો નાંખી ફાકવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ તુલસીના ઉકાળામાં સિંધવ અને સૂંઠ મેળવી ફાકવાથી કબજીયાત મટે છે. હરડે અને સૂંઠ ચુર્ણ ગરમ પાણી સાથે પીવું.
- ❖ જાયફળ લીંબુના રસમાં ઘસીને ઘસારો લેવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ જમ્યા પછી એકાદ કલાકે ત્રણથી પાંચ હીમેજ ખુબ ચાવીને ખાવાથી કબજીયાત મટે છે. હીમેજ ગૌમુત્રમાં ભીંજવી ઘી માં તળી ચુર્ણ બનાવી લીંબુના રસમાં ભેળવી ગોળી દિવસમાં બે વાર લેવાથી કબજીયાત મટે.
- ❖ કાંદાને ગરમ રાખમાં શેકી રોજ ખાવાથી કબજીયાત મટે છે અને શક્તિ વધે છે.
- ❖ કબજીયાત હોય અને ભુખ ઓછી લાગતી હોય તો સૂંઠ પીપર, જીરૂ સીંધાલૂણ, કાળાં મરી સરખે ભાગે લઈ બારીક વાટી ચૂર્ણ બનાવી બે ગ્રામ દરરોજ જમ્યાપછી લો.
- ❖ દૂધ અથવા નવશેકા પાણી સાથે ચપટી વરીયાળી રોજ ફાકવાથી કબજીયાત દૂર થાય છે.
- ❖ ગરમાળાની શીંગનો ગર આંબલીના ગર સાથે મેળવી ગરમ દૂધ સાથે ખાવાથી કબજીયાત અચુક મટી જશે.
- ❖ અપચાથી પેટ દુખે તો નરણા પેટે એક ચમચી રાઈ પાણી સાથે ગળી જવી.
- ❖ પેટ ભારે રહે તથા ગેસથી પેટ ફુલેલુ રહે તો ફુદીનો તથા એલચી પાણીમાં ઉકાળી પીવું.
- ❖ કબજીયાત મટાડવા સૂતા પહેલાં હરડે, મીઠી આવળ ( સેના ) તથા કેશુડાના બીનો પાવડર ગરમ પાણી સાથે લેવો.

## :: કમરનો દુઃખાવો – સંધિવા ::

- ❖ અજમો અને ગોળ સરખે ભાગે મેળવી સવાર સાંજ ખાવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ એરંડિયુ સૂંઠ અથવા આદુના રસ સાથે દર રોજ પીવાથી સંધિવા મટે છે.
- ❖ ચોપ ચીની ( જંગલી દાક્ષનાં મૂળ ) ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણ વાર દૂધમાં લેવાથી દશ દિવસમાં સંધિવા મટશે.
- ❖ લીડીપીપર ગૌમૂત્રમાં ભીંજવી, સૂકવી, ચૂર્ણ ગૂંગળ સાથે મધમાં ચાવવાથી સંધિવા મટે છે.
- ❖ સુંઠ અને ગોખરૂ સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી રોજ સવારે પીવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ સુંઠ નું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે ફાકવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ ખજૂરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી તેમાં અર્ધો તોલો મેથી નાંખી પીવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ સુંઠ, લસણ, અજમો અને રાઈ નાંખીને તેલ ગરમ કરી તેનું માલીશ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો તેમજ સાધામાં આરામ થાય છે.
- ❖ સુંઠ અને હીંગ નાંખીને તેલ ગરમ કરી માલીશ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો તથા શરીર જકડાઈ ગયેલું હોય તે મટે છે. સાંધાનો દુઃખાવો પણ મટે છે.
- ❖ રાઈના તેલ સાથે કાંદાનો રસ મેળવીને માલીશ કરવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ આદુના રસમાં સહેજ મીઠું નાંખી તેનું માલીશ કરવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે, અને ડોકી રહી ગઈ હોય તો તે પણ મટે છે.
- ❖ ખાખરાના કૂમળા પાનની ચટણી ખાવાથી વા મટે છે.
- ❖ જાયફળનો સરસીયાના તેલમાં ઘસી માલીસ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છૂટા પડે છે. અને સંધિવા મટે છે.
- ❖ લવિંગનું તેલ ઘસવાથી સંધિવા દુઃખાવો મટે છે. ત્રિફળા ક્વાથ સાથે
- ❖ ઘાણા ૧૦ ગ્રામ અને સુંઠ ત્રણ ગ્રામ લઈ વાટી તેનો ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાંખી પીવાથી પડખાનો દુઃખાવો તથા છાતીનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ સુંઠ, સાજીખાર અને હિંગનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી સર્વ પ્રકાર શૂળ મટે છે.
- ❖ જીરૂ હિંગ અને સિંધવની ફાકી ઘી સાથે લેવાથી શૂળમટે છે.
- ❖ એક ચમચી શેકેલી હિંગ થોડા ગરમ પાણીમાં પીવાથી પડખાનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ દોઢ બે તોલા મેથી રોજ ફાકવાથી વા મટે છે. મેથીના પાનની ગોદડી પર સુવાથી સંધિવા મટે છે.
- ❖ કોઈપણ પ્રકારના શૂળ, પડખા, છાતી, હૃદય, કે માથામાં દુઃખાવો હોય ત્યારે તુલસીનો રસ ગરમ કરી તેના પર માલીસ કરવાથી તરત આરામ થાય છે. અને બે ચમચી તુલસીનો રસ પી જવો.

- ❖ મેથીને થોડા ઘીમાં શેકી તેનો લોટ કરવો. તેમાં ગોળ ઘી ઉમેરીને લાડુ બનાવી લેવા. આ લાડુ ૮- ૧૦ દિવસ સુધી ખાવાથી કમરનો દુઃખાવો અને સંધિવા મટે છે. જકડાઈ ગયેલા અંગો છુટા પડે છે. અને હાથે પગે થતી કળતર પણ મટે છે.
- ❖ કાચા બટાટાના છાલ કાઢવા વગર ટુકડા કરી તેનો રસ કાઢી તુરત જ પીવાથી સંધિવામાં ઘણો ફાયદો થાય છે.
- ❖ તાંબાના વાસણમાં આખી રાત રાખેલું પાણી સવારે નરણે કોઠે પીવાથી સંધિવામાં ફાયદો થાય છે.
- ❖ દરિયામાં પાણીમાં નિયમીત 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.
- ❖ હળદર, મેથી, સૂંઠ તથા તનાથી અડધું અશ્વગંધા લઈ ચૂર્ણ બનાવો. સવાર - સાંજ એક એક ચમચી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી સંધિવા, ગાંઠિયો વા તથા કમરદર્દ મટે છે.
- ❖ કડવા લીમડાના પાન ગાયના દૂધમાં વાટી રસ કાઢી પીવાથી ગાંઠિયો વા મટે છે
- ❖ કડવા લીમડાના પાનની પથારી પર સુવાથી વા મટે છે.
- ❖ લાંબા સમયનો ગાંઠિયો વા મટાડવા ગળો પાણીમાં ખૂબ ઉકાળી, ઘી તથા દૂધ ઉમેરી ઘીમા તાપે બાળી એ પાક ખાવો
- ❖ આંકડાના રૂ ની પટી સંધિવા વાળા ભાગ પર મુકી રાખવાથી સંધિવા મટે છે.
- ❖ કોચાનાં બીજ ૧ કીલો લઈ સાંજે પાણીમાં પલાળી, સવારે તેના ફોતરા કાઢી તેનો ગર્ભ કાઢી તે ગર્ભ તડકામાં સુકવી દો. સુકાયા બાદ તેનું ચૂર્ણ સવારે જમ્યા પહેલા ગરમ દૂધ સાથે અને રાત્રે જમ્યા પહેલા દૂધની સાથે લેવાથી સંધિવા તથા લકવા રોગીને ફાયદો થાય છે. કોચાનો રસ પીવાથી વાયુ મટીને દેહ મજબૂત બને છે.
- ❖ સૂંઠનો કાઠો બનાવીને પીવાથી સાંધાનો દુઃખાવો મટે છે. સાંધાઓમાં કળતર થતી હોય તો માખણ ઘસવું પ્રયોગ દરમ્યાન ખાંડ - સાકર બંધ કરવા.
- ❖ સાંધાનો દુઃખાવામાં કેરોસીન જરા ગરમ કરી માલીશ કરો.
- ❖ સરગવો, નગોડ, વાયવરણો, પલવણ અને પુષ્કરમૂળ એ બધાનાં મૂળ ગાયનાં દૂધમાં ઘસી પીવાથી કંપવાયુ મટે છે.
- ❖ મોથ (ચીઢો) નાં મૂળનું ચૂર્ણ સવાર - સાંજ ૨ ગ્રામ લેવાથી સાંધાના દુખાવા મટે.
- ❖ સાયેટીકા કાયમ માટે મટાડવા પારિજાતનાં પાન ગળો, નગોડ, લસણ તથા સૂંઠ પાણીમાં ઉકાળી, ઠંડુ કરી, થોડું કેશર ઉમેરી સવાર - સાંજ ખાલી પેટે એક - બે માસ પીવું.
- ❖ કમરપીડામાં અસેળીયાનાં બીનો સુપ બનાવી પીવો અથવા કુંવાડિયાના બી અડધો તોલો સવારે ચાવવા અથવા ભોંયરીગણીને લોટ સાથે મેળવી રોટલી બનાવી ખાવી.
- ❖ દિવેલ સાથે નસોતરનું ચૂર્ણ લેવાથી સંધિવા મટે છે.

## :: ક્રમણો ::

- ❖ મધ સાથે ગાજરનો અથવા લીમડાનો રસ પીવાથી ક્રમણો મટે છે.
- ❖ મધમાં પાકા કેળાં ખાવાથી ક્રમણો મટે છે.
- ❖ આદુનો રસ ને ગોળ ખાવાથી ક્રમણો મટે છે.
- ❖ સુંઠ અને ગોળ ખાવાથી ક્રમણો મટે છે.
- ❖ સફેદ કાંદો, ગોળ અને થોડી હળદર મેળવી સવાર, સાંજ ખાવાથી ક્રમણો મટે છે.
- ❖ હળદરનું ચુર્ણ એક તોલો ચાર જેટલા દહીંમા લેવાથી ક્રમણો મટે છે.
- ❖ હળદરનું ચુર્ણ તાજી છાશમાં નાંખીને સવાર— સાંજ પીવાથી ક્રમણો અઠવાડિયામાં મટે છે.
- ❖ શેરડીને રાત્રે ઝાકળમાં રાખી સવારે તેને ચુસીને ખાવાથી ક્રમણો મટે છે. શેરડીના રસ સાથે થોડો ગરમાળાનો ગોળ નાખી પીવડાવવાથી ક્રમણો જલ્દી મટે છે.
- ❖ લીંબુની ચીરી ઉપર સોડા બાયકાર્બ નાંખીને સવારના પહોરમાં ચુસવાથી ક્રમણો મટે છે.
- ❖ ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દહીંમાં ૨ થી ૪ ગ્રામ પાપડખાર મેળવીને વહેલી સવારે નરણે કોઠે લેવાથી ૩ દિવસમાં ક્રમણો મટે છે.
- ❖ ગાજરનો ઉકાળો પીવાથી ક્રમણામાં આવેલી અશક્તિને લોહીની ઓછપ દૂર થાય છે.
- ❖ કરીયાતુ બે ચમચી અને સાકર દોઢ ચમચી ફાકવાથી ક્રમણો મટે છે.
- ❖ લીમડાના પાનનો રસ તથા મધ સવારના નરણા કોઠે પીવાથી ક્રમણો મટે છે.
- ❖ હીંગને પાણીમાં ઘસીને આંખમાં લગાડવાથી ક્રમણો મટે છે.
- ❖ વિકળાનાં અથવા ભોંયઆમલી અથવા નશોતરના પાન સાકર સાથે ચાવીને ખાવાથી ક્રમણો મટે છે.
- ❖ ક્રમણામાં ભુખ ન લાગતી હોય બે ચમચી આદુનો રસ અને અડધી ચમચી ત્રિફળા ચુર્ણ સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી ભુખ લાગશે.
- ❖ અરીઠાનું પાણી નાકમાં નાખવાથી ક્રમણો મટે છે. કુબાનાં પાનનો રસ આંખમાં આંજવાથી ક્રમણો મટે .
- ❖ લીંબુની ફાડ પર સુરોખાર નાંખી ચુસવાથી ક્રમણો જરૂર મટે છે.
- ❖ ટેટુની છાલ, પુનર્નવા મૂળ તથા આવળનું પંચાંગ દરેક સરખે ભાગે તાજા લઈ, રસ કાઢી સવારે નિયમિત લેવાથી ક્રમણો તથા હેપેટાઈટીસ અચુક મટે છે.
- ❖ કુંવારના રસમાં ઘી નાંખી નાક વાટે સૂંઘવાથી ક્રમણો મટે છે, અથવા રસ હળદર સાથે આપવો.
- ❖ લોહજળ (ગરમ લોખંડને પાણીમાં છળકારો તે જળ) ક્રમણો, પાંડુરોગ અને બરોળના રોગ મટાડે છે.
- ❖ આંકડાની કુંપણ ૩ – ૪ લાવી ૪– ૫ કાળા મરી સાથે પીસીને ચાવવાથી ૨ – ૩ દિવસમાં ક્રમણો મટી જશે.
- ❖ ક્રમણામાં ભોંય આમલીનાં પાન સાકર સાથે ચાવવા.

## :: કાકડા ::

- ❖ સાધારણ ગરમ પાણીનું મીઠું ઓગાળીને દિવસમાં બે ત્રણવાર કોગળા કરવાથી કાકડાની પીડા મટે છે.
- ❖ હળદરને મધમાં મેળવી કાકડા ઉપર લગાડવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.
- ❖ પાણીમાં મધ નાખી કોગળા કરવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.
- ❖ હળદર અને ખાંડ એક એક ચમચી લઈ ફાકી મારવી. તેના ઉપર ગરમ દૂધ ઘીમે ઘીમે પીવાથી કાકડા બેસી જાય છે.
- ❖ કેળાની છાલ ગળા ઉપર (બહાર) બાંધવાથી કાકડા હોય તો મટે છે.
- ❖ કાકડા વધ્યા હોય કે ડીપ્થેરીયા થયો હોય તો નાની પીઈળી વડે ગળામાં કેરોસીન લગાડવું કેરોસીન પહેલાં ને પછી છાશનો ખખડાવી ને કોગળો કરવો.
- ❖ કાકડા બેસાડી દેવા ઉમરાનું દૂધ કાગળમાં લઈ સોજેલા કાકડા પર ચોંટાડી દેવો.
- ❖ ત્રિકટુ યુર્ણ (સૂંઠ+મરી+લીંડીપીપર), બહેડા અને પ્રવાલવિષ્ટી ખાલી પેટે મધ સાથે લેવાથી થાયરોઈડ તથા કાકડા મટી જશે.
- ❖ હાડકા ફૂલતા હોય તો દુધમાં દિવેલ અને આદુનો રસ પાવાથી તરત ફાયદો થશે.
- ❖ કાકડા ફૂલતા હોય તો દુધમાં દિવેલ અને આદુનો રસ પાવાથી તરત ફાયદો થાય છે.

## :: કાનની પીડા ::

- ❖ તેલમાં લસણની કળી કકળાવીને, તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનના સણકા અને કાનની રસી મટે છે.
- ❖ આદુનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાંખવાથી ચસકા મટે છે. પાંડેરવાના પાનના રસથી કાનહા ચસકા મટે છે.
- ❖ મધનાં ટીપા કાનમાં નાંખવાથી કાનનો દુઃખાવો અને રસી મટે છે. કાન પાકે ત્યારે ટીમરૂના ફળના રસના ટીપા નાંખો.
- ❖ તલના તેલમાં હીંગ નાંખી ઉકાળી તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ તુલસીના રસના ટીપા કાનમાં નાંખવાથી કાનનો દુઃખાવો અને સનકા મટે છે, પણ નીકળતું હોય તે મટે છે.
- ❖ કાંદાનો રસ અને મધ મેળવી તેનાં ટીપાં નાંખવાથી કાનના સણકા મટે છે, અને પણ થયું હોય તો તે પણ મટે છે.
- ❖ નારવેલના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાંખવાથી કાનના સણકા અને દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ આંબાના પાનનો રસ ગરમ કરી તેના ટીપાં નાંખવાથી કાનના સણકા અને દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ ફુલાવેલી ફટકડી અને હળદર ભેગી કરી કાનમાં નાંખવાથી કાન પાક્યો હોય અને રસી નીકળતી હોય તો તે મટે છે.

- ❖ વરીયાળી અઘકચરી વાટીને પાણીમાં ખુબ ઉકાળી. તે પાણીની વરાળ દુઃખતા કાન પર લેવાથી કાનની બહેરાશ, કાનના શૂળ અને કાનમાં થતો અવાજ મટે છે.
- ❖ તેલમાં થોડી રાઈ વાટીને કાનના સોજા પર લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- ❖ કાનમાં કોઈ જીવજંતુ ગયું હોય તો સરસીયાના તેલના ટીપાં નાંખવાથી તે મરી જાય છે.
- ❖ બે અંજીર તથા ચપટી રાઈ પાણીમાં ઉકાળી, ગાળી, સવાર – સાંજ કાનમાં ૨ – ૨ ટીપા નાખવાથી કર્ણનાદ કાયમ માટે મટી જશે.
- ❖ લીમડાના કુમળા પાન સરસવનાં તેલમાં ઉકાળી, મધ ઉમેરી કાનમાં નાખવાથી બહેરો પણ સાંભળતો થાય છે.
- ❖ સફેદ કાંદાના રસનાં ટીપાં રોજ બે વખત કાનમાં નાંખવાથી બહેરાશ મટે છે.
- ❖ કાનમાં બગાઈ, કાનખજૂરો જેવા જીવજંતુ ગયા હોતો મધ અને સરસિયુ તેલ ભેગા કરી કાનમાં ટીપાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે., કાનનું શૂળ અને રસી પણ મટે છે. કાનમાં કીડા પડયા હોય તો સરકાનાં ૧૦ ટીપા નાખવા.
- ❖ સફરજન અડધું કાપી કાન પર મુકવું જો જીવડા પડયા હશે તો બહાર ખેંચાઈ આવશે
- ❖ કાન દુઃખતો હોય તો મૂળાના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી દુઃખાવો અને ચસકા મટે છે.
- ❖ કાનની બહેરાશ દૂર કરવા પાંચ સાત ટીપાં પેશાબનાં દરરોજ નાંખતા રહેવાથી બહેરાશ દૂર થાય છે.
- ❖ કાનની પીડામાં વરધારો (સમુદ્રશોષ) નાં બીને તેલમાં પકાવી તેલના ટીપાં કાનમાં નાખવાં.
- ❖ આંકડાના પીળા પાન ગરમ કરી રસ કાઢી કાનમાં નાખવાથી દુખાવો મટે છે.
- ❖ તાજા ગૌમૂત્રમાં એક ચમચી સિંધવ મેળવી દરરોજ કાનમાં નાખવાથી આઠ દિવસમાં બહેરાશમાં લાભ થાય છે.
- ❖ ગાયના છાણાનાં અડાયામાંથી બનાવેલ રાખોડી સવાર સાંજ કાન પર ઘસવાથી કાન પરની રૂંવાટી નીકળી જાય છે.
- ❖ કાનમાં થતો અવાજ તથા બહેરાશ મટાડવા અંધેડાનો ક્ષાર તથા તલનું તેલ પાણી નાંખી ઉકાળી ફક્ત તેલ રહે ત્યારે તેના ટીપાં કાનમાં નાખવાં.
- ❖ કાનના પડદાની સારવારમાં લીમડાના પાન તલનાં તેલમાં ઉકાળી, ગાળી તે ટીપાં કાનમાં નાખવાં.

## :: કોલેરા ::

- ❖ લવીંગના તેલના બે ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી કોલેરા મટે છે.
- ❖ લીંબુ અને કાંદાનો રસ મેળવીને પીવાથી કોલેરા મટે છે.
- ❖ ફૂદીનાનો રસ પીવાથી કોલેરા મટે છે.
- ❖ જાયફળનું એક તોલો ચુર્ણ ગોળમાં મેળવી નાની ગોળીઓ કરી, તેમાંથી એકએક ગોળી અર્ધા અર્ધા કલાકે લેવાથી અને ઉપર થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કોલેરા મટે છે.

- ❖ હિંગ, કપુર અને આંબાની ગોટલી સરખે ભાગે લઈ ફુદીનાના રસમાં ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવાથી કોલેરા મટે છે.
- ❖ કાંદાના રસમાં ચપટી હીંગ મેળવીને અર્ધા અર્ધા કલાકે લેવાથી કોલેરા મટે છે.
- ❖ પાણીમાં લવીંગ નાખી ઉકાળીને તે પાણી પીવાથી કોલેરામાં થતી તરસ મટે છે.
- ❖ જાયફળનો ઉકાળો પીવાથી કોલેરામાં થતી તરસ મટે છે.
- ❖ કાંદામાં કપુર ખાવાથી કોલેરા મટે છે.
- ❖ કોલેરા થયો હોય તો ઘાસલેટ ને ગરમ કરી પેટ તથા પીઠ ઉપર ઘસો.
- ❖ કોલેરાના ઝાડા ઉલટીમાં આમલી અને લસણની ચટણી બનાવી અડધી ચમચી ચટણી બે ચમચી ડુંગળીનાં રસ સાથે દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત ખાવી.

## :: કરમ ::

- ❖ થોડા ગરમ પાણીમાં સોપારીનો ભુકો દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર લેવાથી કરમ મટે છે.
- ❖ તુલસીના પનનો રસ પીવાથી કરમ મટે છે. કાચકાના પાનનો રસ કરમ બહાર કાઢે છે.
- ❖ ફુદીનાનો રસ પીવાથી કરમ મટે છે. કપિલો અડધો તોલો પાવાથી કરમ નીકળે છે.
- ❖ રોજ લસણ ખાવાથી કરમ મટે છે.
- ❖ સુંઠ ને વાવડીગનું ચૂર્ણ મધમાં લેવાથી કરમ મટે છે.
- ❖ કાંદાનો રસ પીવાથી કરમ મટે છે. પાકા દાડમની છાલ પાણીમાં ખુબ ઉકાળી ક્વાથ પીવો.
- ❖ દાડમના મૂળની છાલ વાવડિંગ અને પિતપાપડોનું ચૂર્ણનો ક્વાથ પાવાથી જુલાબ મારફતે કરમ બહાર પડે છે.
- ❖ સવારના પહોરમાં પાણીમાં અર્ધો તોલો મીઠું ઓગાળી પીવાથી કરમ મટે છે.
- ❖ ટામેટાના રસમાં હિંગની વઘાર કરીને પીવાથી કરમ મટે છે.
- ❖ ઠા (પા) ચમચી અજમા સાથે એક ચમચી આદુનો રસ સવારે અને રાત્રે લેવાથી કરમ મટે છે.
- ❖ અનાનસ અથવા સંતરા ખાવાથી કરમ મટે છે.
- ❖ એક મુઠ્ઠી જેટલા ચણા રાત્રે સરકામાં પલાળી રાખી સવારે નરણે કોઠે ખાવાથી કરમ મટે છે.
- ❖ પપૈયાના બીનું ચૂર્ણ ગમે તેવા, ભલભલા કરમને મહાત કરે છે.

## :: કફ ::

- ❖ કાંદાનો ઉકાળો પીવાથી કફ મટે છે. પુષ્કળ કફ રહેતો હોય તો રાયશીગણી ( જયંતિ) ના પાનનું શાક ખાવું.
- ❖ અર્ધા તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચાર ચાર વાર ચાટવાથી કફ મટે છે.
- ❖ તુલસીનો રસ ૩ ગ્રામ , આદુનો રસ ૩ગ્રામ એક ચમચી મધ સાથે લેવાથી કફ મટે છે.
- ❖ એલચી, સિંધવ, ઘી અને મધ ભેગા કરીને ચાટવાથી કફ મટે છે.
- ❖ દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર પાંચ ઘુંટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને બહાર નીકળે છે. અને ફેફસા સાફ બને છે.
- ❖ આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ મેળવી જમતા પહેલા લેવાથી કફ, શ્વાસ અને ઉધરસ મટે છે.
- ❖ દુધમાં હળદર, મીઠું અને ઘી નાંખી ગરમ કરી પીવાથી કફ મટે છે.
- ❖ રાત્રે સુતી વખતે ત્રણ ચાર તોલા શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાશર દુધ પીવાથી શ્વાસ નળીમાં એકઠો થયેલો કફ નીકળી જાય છે.
- ❖ જુવારની ઘાણી કફનું દમન કરે છે. કફને લીધે ગળામાં બળતરા થાય તો ઘોડાવજનાં મૂળનું ચૂર્ણ મધ માં ચાટવું.
- ❖ ગાયના દૂધમાં પિપળાનું એક ફળ ઉકાળીને પીવું. સાત દિવસ એક – એક વધારતા જવું. પછી ઘટાડતા જવું. આનાથી કફ, દમ, જૂની ઉધરસ, મંદાગ્નિ વગેરે અચુક મટશે.
- ❖ છાતીમાં કફ ભરાય તે મટાડવા અળશીનાં બીનો લેપ ગરમ કરી છાતીએ ભરવો અને પછી શેક કરવો.
- ❖ લીલા મરીનું નિયમિત સેવન કફ હરનાર છે.
- ❖ જીર્ણ કફ રોગમાં ઈંગોરિયાના સુકા ફળનું ચૂર્ણ પીપર મૂળ, પાણકંદાનું ચૂર્ણ, સાકર સાથે આપવાથી રામબાણ ઔષધનું કામ કરે છે.
- ❖ પીપર કફનું ઉત્તમ ઔષધ છે. પીપર ચૂર્ણ ગોળ સાથે સેવન કરવાથી ઉધરસ અજીણ, દમ, પાંડુરોગ તથા અગ્નિમાંધ વગેરે સત્વરે દૂર થાય છે.

## :: ખીલ ::

- ❖ મૂળાના પાનનો રસ ચોપડવાથી અઠવાડિયામાં ખીલ મટે છે.
- ❖ જાંબુના ઠળીયાને પાણીમાં ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- ❖ દુધની મલાઈ સાથે મીઠળ ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- ❖ જાયફળને દુધની મલાઈમાં ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

- ❖ નાંરગીની છાલ ઘસવાથી ખીલ મટે છે.
- ❖ લીલા નાળીયેનું પાણી રોજ પીવાથી અને થોડાક પાણીમાં મોં ધોવાથી ખીલ મટે છે.
- ❖ છાશ વડે મોં ધોવાથી ખીલના ડાઘ, મોં પરની કાળાશ દૂર થાય છે.
- ❖ રાત્રે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં મોંદું ધોવું પછી ચારોળીને દુધમાં ઘસી લેપ બનાવી મોઢા પર લગાવી સૂઈ જવું, સવારના સાબુથી મોં ધોવું આ પ્રયોગથી ખીલ મટે છે.
- ❖ નાળીયેરનું દુધ, કાળીજીરી સાથે મેળવી લસોટી ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ કાયમ માટે જડમૂળથી મટી જશે.
- ❖ ખુબ પાકી ગયેલા પપૈયાને છોલીને, તેની માલીસ મોઢા પર કરવી, પંદર વીસ મિનીટ પછી તે સુકાઈ જાય ત્યારે પાણીથી ઘોઈ નાંખવું ને જાડા ટુવાલ વડે મોઢાને સારી રીતે લુછીને જલ્દી કોપરેલ લગાડવું, એક અઠવાડિયા સુધી આ રીતે કરવાથી મોઢા પરના ખીલ, ડાઘ મટે છે. મોઢાની કરચલીઓ અને કાળાશ મટે છે.
- ❖ તુલસીના પાનના રસમાં લીંબુનો રસ અથવા આદુનો રસ ઉમેરી મોઢા ઉપર લગાડવાથી અને સુકાઈ જાય પછી પાણીથી ઘોઈ નાંખવાથી મોઢા પરના કાળા ડાઘ મટે છે.
- ❖ પાકા ટામેટાને કાપીને તેની ચીર ખીલ ઉપર ધીરેધીરે લગાડીને થોડી વાર સુકાના દો ત્યાર બાદ સહેજ ગરમ પાણીથી સાફ કરવાથી ખીલ મટે છે.
- ❖ ગરમ પાણીની તપેલીમાં રૂમાલનો ટુકડો ભીંજાવીને નીચોવી તેને મોઢા પર સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે મુકવાથી ખીલ મટે છે.
- ❖ લોબાન, સુખડ અને આમળાનો પાવડર મોઢા ઉપર ચોપડવાને થોડા સુકાયા બાદ, લીમડાના પાન નાખી પાણીથી ધોવાથી ખીલ મટે છે.
- ❖ કાચી સોપારી અથવા માયુફળને પાણીમાં ઘસીને લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- ❖ અર્જુન છાલ હળદર ચૂર્ણ સાથે લઈ ઠંડા દૂધમાં લસોટી ખીલનાં ડાઘ પર લગાવવાથી ખુબ ફાયદો થશે.
- ❖ ખીલ મટાડવા માટે ઈંગોરીયાના બીનું મગજ ઠંડા પાણીમાં ઘસી ચોપડો.
- ❖ કાચા પપૈયાનાં દૂધને ખીલ પર લગાવવાથી એક અઠવાડિયામાં ફાયદો થશે અને ખીલ મટી જશે.
- ❖ લાલ શિમળાનાં કાંટા, દૂધની મલાઈ તથા હળદરને પીસી તેને ખીલ પર રાત્રે લગાવી સવારે લીમડાના પાણીથી મોં ઘાઈ નાખવાથી ખીલ મટી જશે તથા ડાઘ દૂર થશે.

**:: ખરજવું, ખસ, ખુજલી, દરાજ ::**

- ❖ ત્રણ દિવસનો વાસી પેશાબ ખરજવા ઉપર દિવસમાં સવાર—સાંજ ચોપડવાથી ખરજવું ચોકકસ મટે છે. (ત્રણ બાટલી રાખી રોજ એક બાટલીમાં પેશાબ ભરતા રહેવું.)
- ❖ ગાજરને વાટી તેમાં થોડું મીઠું નાંખી ગરમ કરી ખરજવા ઉપર બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.
- ❖ શિમળાનાં કાંટા, દૂધની મલાઈ તથા હળદરની પેસ્ટ લનાવવી.

- ❖ ખારેક અથવા ખજૂરના ઠળિયાને બાળી તેની રાખ કપુર અને હીંગ સાથે મેળવી ખરજવા પર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
- ❖ કળી ચુનો અને પાપડખાર મેળવી પાણીમાં ભીંજાવી ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
- ❖ તાંદલીયાની ભાજીના રસમાં સાકર મેળવીને પીવાથી ખસ મટે છે.
- ❖ કાંદાનો રસ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
- ❖ બટાટા બાફી તેના કટકા કરી સહન થાય તેવા ગરમાગરમ ખરજવા ઉપર બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.
- ❖ ખરજવા ઉપર લીમડાના બાફેલા પાન બાંધવાથી અને લીમડાનો અર્ધો કપ રસ સવાર— સાંજ પીવાથી ખરજવું મટે છે.
- ❖ પપૈયાનું દૂધ અને ટંકણખારને ઉકળતા પાણીમાં મેળવીને લેપ કરવાથી ખરજવું, ખસ મટે છે.
- ❖ જવના લોટમાં તલનું તેલ અને છાશ મેળવીને લગાડવાથી ખુજલી મટે છે.
- ❖ કોપરૂ ખાવાથી અને કોપરૂ બારીક વાટી શરીરે ચોપડવાથી ખંજવાળ મટે છે.
- ❖ ટામેટાના રસમાં તેનાથી બમણું કોપરેલ મેળવી શરીર પર માલીસ કરી, અર્ધા કલાક પછી સ્નાન કરવાથી ખુજલી મટે છે.
- ❖ આમળા બાળી તલના તેલમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે.
- ❖ ચણાનો લોટ પાણીમાં મેળવી શરીરે માલીસ કરવાથી અને સ્નાન કરવાથી ખુજલી મટે છે.
- ❖ રાઈને દહીંમાં ઘુંટીને તેમાં સહેજ પાણી નાંખી દરાજ પર ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.
- ❖ એરીયો દહીંમાં વાટીને ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.
- ❖ તુવેના પાન બાળી દહીંમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે.
- ❖ આખા શરીરે ખુજલી અનવતી હોય તો સરસીયાના તેલની માલીસ કરવાથી ખુજલી મટે છે.
- ❖ કોપરેલ અને લીબુંનો રસ મેળવી શરીર પર માલીસ કરવાથી ખુજલી, દાદર મટે છે.
- ❖ ખંજવાળ આવતી હોય તો તુલસીના પાનનો રસ ઘસવાથી મટે છે.
- ❖ ગઘેડાના સુકા લીંડા કોપરેલમાં કાલવી લગાડવાથી જૂની ખસ મટે છે.
- ❖ ઘરો, હરડે, સિંધવ, કુંવાડિયાના બી, અજવલો અને કાંજી એકત્ર કરી લગાડવાથી ગમે તેવું ખરજવું મટે છે.
- ❖ માસિક વખતે સ્ત્રીઓને ખુજલી આવીને ઘણીવાર ઉઝરડા પડી જાય છે. તેના પર ગરમાળના પાન દૂધમાં વાટીને લગાડવાથી સાડૂ થઈ જાય છે.
- ❖ આવળ અથવા કુંવાડિયાના બી, લસણ અને કડવા લીંમડાના પાન તેલમાં શેકવાઈ બળી જાય એટલે મલમ કરી ચોપડવાથી ખસ— દાદર મટે છે.
- ❖ મધ્યમ કદનું ખેતરમાં થતું બટાટું બાફી તેની પોટીસ કરી રાત્રે ખરજવા પર મુકી પાટો બાંધી સવારે છોડી નાંખવો. આ રીતે ૧૫ માસ સુધી કરવાથી જૂનું હઠીલું સુકું ખરજવું મટે છે.
- ❖ દાદર ખરજવા ઉપર ઘાસલેટમાં ગંધક મેળવીને લગાડવાથી મટી જાય છે.

- ❖ કુંવાડીયાના બીજને ખાટી છાશમાં અથવા મૂળાના પાનનાં રસમાં અથવા લીંબુના રસમાં વાટી મલમ જેવું બનાવીને દાદર ઉપર લગાડવાથી દાદર મટે છે. કડવા લીમડાના કુણા પાનને પાણીમાં ઉકાળીને પાણી સાધારણ ઠંડુ થાય ત્યારે તે પાણીથી દાદરવાળો ભાગ ધોઈને દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ઉપરનો મલમ લગાડવો.
- ❖ ખરજવા ઉપર ગાયના છાણનો પાટો બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.
- ❖ શરીર પર ફોલ્કી થાય, પાકે, ફુટે, ખુજલી આવે તો લીલી મહોંદીનો લેપ દિવસમાં ૩-૪ વખત કરવાથી એક જ દિવસમાં મટે.
- ❖ ખરજવામાં ખીજડાના પાન દહીંમા વાટી લેપ કરવો.
- ❖ રતનજયોતનાં પાનનો રસ લગાડવાથી દાદર મટે છે.
- ❖ ખુજલી અને શરીરે ચળ આવે તેમાં આંબાહળદરનો ખાવામાં નિયમિત ઉપયોગ કરવો.
- ❖ ખાવાનો યુનો પહોળા મોઢાની બોટલમાં પાણીમાં પલાળી દો. રોજ સવારે યુનાના નિતરેલા ઉપરના પાણીમાંથી એક ચમચી પાણી પીવાનાં પાણીનાં માટલામાં નાખવું. થોડા દિવસ આમ કરવાથી ખરજવું વગેરે ચામડીના વિકાર સાવ મટી જશે.

## :: ગળું ::

- ❖ ગળું આવી ગયું હોય તો સરકાના કોગળા કરવાથી મટે છે.
- ❖ પાન ખાવાથી મોઢું આવી ગયું હોય તો મોઢામાં લવીંગ રાખવાથી મટે છે.
- ❖ મધ સાથે પાણી મેળવી કોગળા કરવાથી મોંની ચાંદી અને ગળાની બળતરા મટે છે.
- ❖ ટાંકણખારને પાણીમાં ઓગાળી કોગળા કરવાથી મોંની તથા જીભની ચાંદી મટે છે.
- ❖ બાવળની છાલ ઉકાળીને કોગળા કરવાથી મોંની ચાંદી મટે છે.
- ❖ ગળું બેસી ગયું હોય તો મીઠાના ગરમ પાણીથી કોગળા કરવાથી મટે છે.
- ❖ ગરમ કરેલા દુધમાં થોડી હળદર નાંખી પીવાથી ગળું બેસી ગયું હોય તો તે મટે છે.
- ❖ પાકું દાડમ ખાવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખુલશે.
- ❖ રાત્રે શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખુલશે.
- ❖ બોરડીના છાલનો કકો યુસવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખુલશે.
- ❖ દ્વાક્ષને સારી પેઠે લસોટી ઘી, મધ મેળવી ચાટણ બનાવી જીભ ઉપર ચોપડાવાથી જીભ ઉપર કાતરા પડી ગયા હોય તો મટશે.
- ❖ " ડિથેરિયા " જડમૂળથી મટાડવા અનાન સ મહાન ઔષધ છે.
- ❖ " થાયરોઈડ " મટાડવા ત્રિકટુ યુર્ણ, બહેડા અને પ્રવાલપિષ્ટી ખાલી પેટે મધ સાથે લેવાં.
- ❖ બાવળની શીંગનો ઉકાળો ઠંડો કરી કોગળા કરવાથી મોઢાની દુગંધ દૂર થાય છે.

- ❖ લવીંગને જરા શેકી મોંમા રાખી યુસવાથી ગળાનો સોજો મટે છે.
- ❖ ભોજન કર્યા પછી મળીનું ચૂર્ણ ઘી સાથે ચાટવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખુલશે.
- ❖ સાકરને ગાંગડી મોંમા રાખી યુસવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખુલશે.
- ❖ લસણને ખુબ લસોટી મલમ જેવું કરી કપડા પર લગાડી, પટ્ટ બનાવી કંઠમાલ જેવી ગળાની ગાંઠ પર લગાડવાથી ગળાની ગાંઠ મટે છે.
- ❖ કંઠમાળ પર જવના લોટમાં કોથમીરનો રસ મેળવીને રોજ લગાડવાથી કંઠમાળ મટે છે.
- ❖ કાંદાનું કચુંબર, જીરૂ અને સિંધવ નાખી ખાવાથી ગળું સાફ રહો છે. કફની ખરેટી બાઝતી નથી.
- ❖ તાજી મોળી છાશ પીવાથી મોંના ચાંદા મટે છે.
- ❖ તુલસીના પાન ચાવવાથી તથા તુલસીના પાનના ઉકાળાથી કોગળા કરવાથી મોંની દુર્ગંધ મટે છે.
- ❖ કોથમીર ચાવીને યુસવાથી ગળાનો કોઈપણ પ્રકારનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ મોરથુથુ તથા ફટકડી અલગ અલગ લોઢી પર શેકી, મિશ્ર કરી પાણીમાં ભેળવી તેને રૂથી ભીંજવી મોંના ચાંદા પર લગાવો તથા ચમેલી તથા કમળનાં પાંચ-પાંચ પાન ચાવીને થુંકી દો.
- ❖ અવાજ બેસી ગયો હોય તો એક ચમચો ઘઉં પાણીમાં ઉકાળી તે ઉકાળો પી જવો.
- ❖ અવાજ બેસી ગયો હોય તો મરીનો ભુકકો ઘીમાં કાલવી ચાટી જવું.
- ❖ અવાજ બેસી ગયો હોય તો સવાર-સાંજ આદુના રસમાં સિંધવ નાંખી પીવું.

## :: ગુમડા ::

- ❖ ગુમડા ઉપર માખણ લગાડી રૂ નો પાટો બાંધી રાખવાથી ગુમડું ફુટી જશે.
- ❖ બાફેલા કાંદામાં અને મીઠું નાંખી પોટીસ બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડું ફુટી જશે.
- ❖ ઘઉંના લોટમાં હળદર અને મીઠું નાંખી પોટીસ બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડું પાકીને ફુટી જશે .
- ❖ સરગવાની છાલ ઘસીને ચોપડવાથી ગુમડું બેસી જાય છે.
- ❖ કાંદાની કાતરીને ઘી અથવા તેલમાં શેકી તેમાં હળદર મેળવી પોટીસ કરી બાંધવાથી ગુમડું પાકી જશે.
- ❖ પાલખ અથવા તાંદલજાના પાનની પોટીસ બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડું પાકી જશે.
- ❖ લસણ અને મરી વાટીને લેપ કરવાથી ગાંઠ, ગુમડા પાકીને ફુટી જશે.
- ❖ ગાજરને બાફી તેની પોટીસ કરીને બાંધવાથી ગુમડા સારા થઈ જશે .
- ❖ હળદરની રાખ અને યુનો ભેગો કરી લેપ કરવાથી ગુમડું ફુટી જશે.
- ❖ દરરોજ સવારે લીમડાના પાનનો રસ પીવાથી પેટ સાફ આવે છે. અને ગુમડાં થતાં નથી ને થયેલાં તો તે મટી જાય છે.

- ❖ બી કાઠી નાંખેલ કાળી દ્રાક્ષમાં થોડું પાણી નાંખી વાટી મલમ જેવું બનાવીને કપડાની પટ્ટી બનાવી ગુમડા ઉપર મૂકી પાટો બાંધવાથી ગુમડું કુટી જશે.
- ❖ નાસુરમાં (નાડીવૃણ-ગુમડાનું પડ્ડ વહે) તેમાં ગોરાખમુંડીનો રસ ભરવાથી મટી જશે.
- ❖ પિપળાની સુકી છાલનું ચુર્ણ ગુમડા રૂઝવવામાં ખુબ લાભ આપે છે.
- ❖ શરીર પરનાં ગુમડા તથા ખુજલી માટે હરડે, મજિઠ અને સાકરનો સરખા ભાગે ભુકો કરી સવાર સાંજ લેવું.
- ❖ કાગડોળિયો ( કરોળિયો) નો વેલો ( આખો છોડ) દૂધમાં વાટી તેની લુગદી ગડ- ગુમડ પર લગાવવાથી ગૂમડા તરત પાકીને ફૂટે છે અને મટે.

## :: ઘા-જખમ ::

- ❖ લાગેલા ઘા, વાઢ કે કાપ ઉપર તાજો પેશાબ લગાડવાથી જલ્દી રૂઝ આવે છે અને પાકતો નથી.
- ❖ ઘામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો સરકો લગાડવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.
- ❖ ઘા કે જખમમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તેના પર મીઠાના પાણીમાં ભીજવેલો પાટો બાંધવાથી જખમ પાકતો નથી અને રૂઝ આવે છે.
- ❖ તલના તેલનું પોતુ મૂકી પાટો બાંધવાથી જખમ જલ્દી રૂઝાય છે.
- ❖ વાગેલા ઘા પર હળદર દાબી દેવાથી ઘામાંથી નીકળતુ લોહી બંધ થાય છે, ને ઘા પાકતો નથી.
- ❖ હળદરને, તેલમાં કકળાવી તે તેલ ઘા, જખમ પર ચોપડવાથી ન રૂઝાતા ઘા જલ્દી રૂઝાઈ જાય છે.
- ❖ તલ પીસી તેમાં ઘી અને મધ મેળવી ઘા-પર ચોપડી પાટો બાંધવાથી ઘા જલ્દી રૂઝાઈ જાય છે.
- ❖ ફુલવેલી ફટકડીનો પાવડર ઘા પર નાંખી પાટો બાંધવાથી ઘામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે, અને ઘા પાકતો નથી.
- ❖ તુલસીના પાન ઘા પર બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે. બાવળનો પાલો વાટી લુગદી બનાવી ઘા ભરી દેવો આથી લોહી બંધ થશે અને જલ્દી રૂઝ આવશે.
- ❖ લોહી નીકળતા ઘા પર પાનમાં ખાવાનો ચુનો જાડો ચોપડી તેના પર તેલનું પોતું મુકી પાટો બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે અથવા - એલચાનાં પાનનો રસ ઘામાં ભરવાથી ગમે તેવા ઘા પર રૂઝ આવે છે.
- ❖ હીંગ અને લીમડાના પાન વાટી તેનો લેપ કરવાથી ઘા-જખમમાં પડેલા કીડા મરી જાય છે, અને ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
- ❖ રાઈના લોટને ઘી-મધમાં મેળવી તેનો લેપ કરવાથી ઘા-જખમમાં પડેલા કીડા મળી જાય છે. અને ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
- ❖ ગાજરને કચરી કોઈપણ લોટમાં મેળવીને ફેલ્લા તથા બળતરાવાળા ઘા પર બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
- ❖ તાજા ઘા ઉપર જેઠીમઘમાં મેળવી કાલવીને ભરી દેવાથી જલ્દી રૂઝ આવે છે.

- ❖ અસેળિયાની રાબ શરીરનાં કોઈ પણ ભાગમાં એકઠા થયેલા નકામા લોહીને ઓગાળી બહાર કાઢી નાંખે છે.
- ❖ નખ પાક્યો હોય તથા ગુમડા પકવવા તાંદળજાના પાનની લુગદી બાંધો.
- ❖ ઉઝરડા પડવાથી લોહી નીકળે તો તે ભાગને ઠંડા પાણીથી સાફ કરી હળદર લગાવો. તીક્ષ્ણ વસ્તુ લાગવાથી બહુ લોહી નીકળે તો રૂ સળગાવી લોહી નિકળતા ભાગ પર મુકવાથી તુરંત બંધ થઈ જશે. ઉપર હળદર લગાવો.
- ❖ સળગતો બાવળનો અંગારો બારિક વાટી તલમાં મેળવવો. તેમાં રૂ બોળી ઘા પર લગાવવો અને પાટો બાંધવો આથી સડતો ઘા રૂઝાય છે.
- ❖ ન રૂઝાતા ઘા માટે ઘી સાથે ગુંગળને વાટી મલમ બનાવી લગાડવું.

### :: દાઝયા ઉપર ::

- ❖ દાઝેલા ઘા પર કકડાવેલું તેલ ચોપડવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે.
- ❖ દાઝેલા ઘા પર તરત જ કોપરેલ અથવા બટાકો કાપી ઘસવાથી ફોલ્લો થશે નહિં.
- ❖ દાઝેલા ઘા પર તાંદળજાનો અથવા ધરોનો રસ ચોપડવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ દાઝેલા ઘા પર મહેંદીના પાનને વાટી પાણી સાથે પીસીને લગાડવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ દાઝેલા ઘા પર કેળાને બરાબર મસળી ચોંટાડી, પાટો બાંધવાથી તરત જ શાંતિ થાય છે. અને આરામ થાય છે.
- ❖ દાઝેલા ઘા પર તુલસીનો રસ અને કોપરેલ ઉકાળીને ચોપડવાથી દાઝેલાની બળતરા મટે છે. ફોલ્લા અને જખમ ઝડપથી રૂઝાઈ જાય છે.
- ❖ ગરમ પાણી કે વરાળથી દાઝી જવાય તો તે ભાગ પર ચોખાનો લોટ છાંટવાથી ખુબ આરામ થાય છે.
- ❖ દાઝેલા ઘા પર ઈંડાની સફેદી લગાડવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે. અને ડાઘ રહેતો નથી.
- ❖ જખમ, ઘા, ગુમડા, ચાંદા, શીતળા જેમાં બહું બળતરા થતી હોય તેમાં ચોખાનો બારીક લોટ પાવડરની જેમ ચાંદા પર લગાડવાથી દાહ, બળતરામટે છે.
- ❖ દાઝેલા ઘા પર છુંદેલો કાંદો તરત જ લગાડવાથી તરતજ આરામ થાય છે.
- ❖ રાઈના લોટને ઘી—મધમાં મેળવીને કાંટો કે કાંચ વાગ્યા હોય તેના પર લેપ કરવાથી કાંટો કે કાચ બહાર આવી જાય છે.
- ❖ દાઝયા ઉપર ફોલ્લા પડ્યા પહેલાં કાચું બટાટું લઈ પથથ્ર પથ્ર લસોટી તેનો લેપ લગાડી દેવો. આનાથી ઘાઝયાની વેદના અને બળતરા સમી જાય છે. અને ફોલ્લા થતા નથી ને ડાઘા પડતા નથી. દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર આ લેપ કરવો.
- ❖ વડના પાનને ગાયના ઘીમાં વાટીને બળેલા ભાગ ઉપર તેનો લેપ કરવાથી તરત બળતરા મટે છે.

- ❖ દાઝયા ઉપર કેરોસીન લગાડવાથી ઘણી શાંતિ થાય છે.તથા જલ્દી રૂઝ આવે છે.
- ❖ દાઝયાના ફોલ્લા ઉપર પ્રથમ છાશ રેડવી અથવા ઠંડુ પાણી રેડવું.
- ❖ કુંવારપાહું છાલ કાઢીને અંદરનો ઘાટો રસ દાઝયા ઉપર લગાડતા રહેવો. આનાથી બળતરા ઓછી થાય છે. અને જલ્દી રૂઝ આવે છે.
- ❖ ચણાના લોટનું પાતળું દ્રાવણ દાઝયા ઉપર સાડું કામ કરે છે.

## :: નશો ઉતારવો ::

- ❖ બે— ચાર જમરૂખ ખાવાથી નશો ઉતરે છે.
- ❖ આમલીને પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળીને પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
- ❖ છાશ પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
- ❖ કાનમાં સરસીયાના તેલના ટીપાં નાંખવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
- ❖ સિંધવ મીઠું અને સુંઠ વાટી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી ચાટવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
- ❖ ખજૂરને પાણીમાં પલાળી મસળીને પીવાથી દારૂનો નશો ઉતરે છે. જવાસાનાં પંચાગનો કવાથી પીવાથી દારૂનો નશો ઉતરે છે.
- ❖ કાકડી ખાવાથી અથવા કાકડી અને કાંદાનો રસ પીવાથી નશો ઉતરે છે.
- ❖ એક રૂપિયાભાર જેટલી ફટકડી પાણીમાં ઓગાળી પીવાથી , દારૂ પીને લથડીયા ખાતા બેભામ બનેલાં તરત ભાનમાં આવે છે. અને નશો ઉતરે છે. લીંબુ ચુસવાથી દારૂનો નશો ઉતરે છે.
- ❖ ચાર રૂપિયાભાર જેટલો ગોળ, દસ રૂપિયાભાર જેટલા પાણીમાં ઓગાળી પીવાથી દારૂ પીને ચક્રચુર બનેલા ભાનમાં આવે અને નશો ઉતરે છે.
- ❖ મીઠાવાળું પાણી પીવાથી નશો ઉતરે છે. લીમડાના પાનનો રસ પીવાથી અફીણનો નશો ઉતરે છે.
- ❖ આંબલીનું શરબત પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.

## :: જીવજંતુના ડંખ ::

- ❖ મધમાખીના ડંખ ઉપર મીઠું ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- ❖ મધમાખીના ડંખ ઉપર તપકીર અથવા ઝીણી કરેલી તમાકુ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- ❖ મધમાખીના ડંખ ઉપર સુવા અને સિંધવ મીઠું પાણી સાથે વાટી ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- ❖ મધમાખીના ડંખ ઉપર મધ ચોપડવાથી અને મધ પીવાથી પીડા મટે છે.

- ❖ ભમરીના ડંખ ઉપર કાંદાનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- ❖ કાનખજૂરના ડંખ ઉપર કાંદો અને લસણ વાટી ચોપડવાથી પીડા મટે 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 જીવજંતુ કરડયું હોય તો તરત તુલસીના પાનને પીસીને ડંખ ઉપર મસળવાથી ઝેરની અસર નાબુદ થાય છે.
- ❖ કોઈપણ ઝેરી જીવજંતુના ડંખ ઉપર મીઠા લીમડાના પાન વાટીને ચોપડવાથી ડંખની પીડા અને સોજો ઉતરે છે. અને ઝેરની અસર નાબુદ થાય છે.
- ❖ કોઈપણ જીવજંતુના ડંખ ઉપર હળદર ઘસીને સહેજ ગરમ કરી ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- ❖ વીંછીના ડંખ ઉપર કાંદો કાપી બાંધવાથી બળતરા ઓછા થાય છે. અને ઝેર ઉતરે છે.
- ❖ વીંછી કરડયો હોય તો સુંઠને પાણીમાં ઘસીને સુંઘવાથી વીંછી ઝેર ઉતરે છે. સંઘેસરાનું લાકડું ફેરવવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરી જાય છે.
- ❖ વીંછી કરડયો હોય તો ફુદીનાનો રસ પીવાથી અથવા ફુદીનાના પાન ખાવાથી ઝેર ઉતરે છે.
- ❖ વીંછીના ડંખવાળો ભાગ મીઠાના પાણીમાં વારંવાર ધોવાથી તથા સહેજ મીઠું નાખેલા પાણીના ટીપાં બંને આંખોમાં નાંખવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.
- ❖ આમલીનો ચીચોડો સફેદ થાય ત્યાં સુધી પાણીમાં ઘસી એ સફેદ થયેલો ચીચોડો વીંછીનાં ડંખ પર ચોટાડવાથી ઝેર શોષી લે છે. અને પોતાની મેળે ખરી પડે છે. અને વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.
- ❖ વીંછી કરડયો હોય તો કેરોસીનમાં ફટકડીનો ભુકો નાંખીને ચોપડવાથી પીડા મટે છે. સંઘેસરાનું લાકડું ફેરવવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરી જાય છે.
- ❖ કાચની શીશીમાં ૨૦ તોલા કેરોસીનમાં ૧ તોલો સરસીયું તેલ નાંખીને તડકે મુકવું. કોઈપણ જીવજંતુના ડંખ ઉપર મિશ્રણ લગાડવું.
- ❖ વીંછીના ડંખ સ્થાન ઉપર મૂનું માલીસ કરવાથી લાભ થાય છે.
- ❖ મચ્છરો કીડી – મંકોડાના ડંખ ઉપર લીંબુનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- ❖ કીડી – મંકોડાના ડંખ ઉપર લસણનો રસ લગાડવાથી પીડા મટે છે.
- ❖ ગરોળી કરડે તો સરસીયું તેલ અને રાખ મેળવીને ચોટાડવાથી ઝેર ઉતરે મટે છે.
- ❖ મચ્છરના ડંખ ઉપર ચુનો લગાડવાથી પીડા મટે છે.
- ❖ ઉદર કરડયો હોય તો ખોરૂ કોપરૂ મૂળાના રસમાં ઘસી ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- ❖ સાપ કરડે ત્યારે દસ વીસ તોલા ચોખ્ખું ઘી પીવું પછી પંદર મિનીટ પછી નવશેકું પાણી પી શકાય એટલું પીવાથી ઉલટી થઈને ઝેર બહાર નીકળી જશે.

- ❖ વાંદરો કરડયો હોય તો ઘા ઉપર કાંદો અને મીઠું પીસીને ચોપડવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ સાપ કે વીંછી કરડયો હોય તો તેના ડંખ ઉપર લસણ વાટીને ચોપડવાથી અને લસણનો બે ચમચી જેટલો રસ મધમાં મેળવીને ચાટવાથી તરત રાહત થાય છે. અને ઝેર ઉતરે છે.
- ❖ ઝેરી જીવજંતુનો ડંખ મટાડવા આંકડાના મૂળને પાણી સાથે ઘસી લેપ કરવો.
- ❖ કાંદાના રસમાં થોડો બાફેલો નવસાર ભેળવી વીંછીના દંશ પર લગાડવાથી તુરંત આરામ થશે.
- ❖ કેરીની સિઝનમાં કેરીની ડીચ તોડી તેમાંથી ચીક નીકળે તેને શીશીમાં ભરી રાખો. ઝેરી માખી, ભમરી, વીંછી કરડે ત્યારે તેમાંથી ૨-૩ ટીપા દંશના સ્થાન પર લગાડવાથી ઝેર ઉતરી જશે.
- ❖ વીંછીના કરડવા પર પોટેશિયમ પરમેંગેનેટ અને લીંબુના ફુલ (સાઈટ્રીક એસિડ) ને બારીક પીસી અલગ અલગ બોટલમાં ભરો. વીંછીના ડંખ પર થોડા લીંબુના ફુલનાં પાવડર અને તેના પર પોટેશિયમ પરમેંગેનેટનો પાવડર નાંખવા. ઉપરથી એક-બે ટીપા પાણીના નાખો. થોડી જ વારમાં ઉભરો આવી ઝેર ઉતરી જશે.
- ❖ આંકડાનું દુધ અને લસણ વાટીને વીંછી કરડયો હોય તે સ્થાન પર લગાડવાથી વીંછી ઉતરી જશે.
- ❖ વીંછી કરડે તો તુરંત અંધેડાના પાન ચાવી જઈ, થોડા પાનની લુગદી બનાવી દંશના સ્થાન પર લગાવવું.
- ❖ વીંછી કરડયો હોય તો જે બાજુ વીંછી કરડયો હોય તેની વિરુદ્ધની બાજુની આંખમાં મીઠાના પાણીનાં ૧૦-૧૦ ટીપાં ૫-૫ મિનિટે નાખવા. ત્રણ વખત કરવાથી વીંછી ઉતરી જશે.

## :: શીળસ ::

- ❖ કળથીની રાબ બનાવીને તેમાં ગોળ નાખી પીવાથી અને રાત્રે જુલાબ લેવાથી શીળસ મટે છે.
- ❖ રોજ સવારે નરણે કોઠે અજમો અને ગોળ ખાવાથી અને રાત્રે જુલાબ લેવાથી શીળસ મટે છે.
- ❖ ૮ થી ૧૦ કોકમ, ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૨-૩ કલાક પલાળી, તેમાં સાકર તથા થોડું જીરૂ નાખી દિવસમાં ૨-૩ વાર પીવાથી કોઈ દવાથી ન મટતું શીળસ મટે છે.
- ❖ ૧ ડોલ નવશેકા પાણીમાં ૧ થી ૨ ચમચી ખાવાનો સોડા નાંખી તે પાણીથી સ્નાન કરવાથી શીળસ મટે છે.
- ❖ પાવલી ભાર અજમો લઈ વાટી તેટલા જ ગોળ સાથે સવારે નરણે કોઠે યળી જવો. જરૂર પડે તો રાત્રે સૂતી વખતે પણ આમ કરવું આ પ્રયોગથી શીળસ મટી જાય છે.
- ❖ જૂનામાં જૂનું શીળસ મટાડવા કુવાડિયાના મૂળનું ચૂર્ણ ઘી સાથે સવાર સાંજ લેવું.
- ❖ ખાજવાણીના મૂળ વાટીને પીવાથી શીળસ મટે છે.
- ❖ મરી, અજમો અને સિંધાલુણ સરખે ભાગે લઈ વાટી પાંચ ગ્રામ લેવાથી શીળસ મટી જશે.
- ❖ અરણીના મૂળનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી શીળસ મટે છે.
- ❖ લીમડાના પાન મરી સાથે ચૂર્ણ બનાવી લેવાથી ખાલીપેટ-૪ દિવસ લેવથી શીળસ કાયમ માટે મટી જાય છે.

- ❖ અજમો, મીઠી આવળ અને ગોળ સરખે ભાગે લઈ ગોળી બનાવી દર એક કલાકે લેવાથી અકેજ દિવસમાં શીળસ મટે છે
- ❖ કાળીજીરી સોડા બાય કાર્બ તથા મરી સરખે ભાગે લઈ ખાંડી સવાર સાજ પાણીસાથે ફાકવાથી શીળસ મટી જશે.

### :: કુતરું કરડે ::

- ❖ કુતરું કરડ્યું હોય તેના પર હિંગને પાણીમાં ઘુંટીને ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.
- ❖ કુતરું કરડ્યું હોય તો તેના પર લસણ કળીઓ પીસીને લેપ કરવાથી અને લસણની ચટણીને પાણીમાં ઉકાળીને પીવાથી અને ખોરાકમાં લસણ વધારે ખાવાથી (સાત દિવસ સુધી આ પ્રમાણે કરવાથી કુતરાના ઝેરનો નાશ થાય છે.
- ❖ હડકાયું કુતરું કરડ્યું હોય તો કાંદાનો રસ અને મધ મેળવીને ઘા પર લગાડવાથી ઘા જલદી રૂઝાઈ જાય છે અને ઝેર નાશ પામે છે.

### :: શીતળા ::

- ❖ શીતળાનો રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યારે આમલીના પાન અને હળદર ઠંડા પાણીમાં પીવાથી શીતળા નીકળવાનો ભય રહેતો નથી.
- ❖ હળદર અને કાથાનું બારીક ચુર્ણ શીતળાનો જામી ગયેલો ઘા પર ભભરાવવાથી ફાયદો થાય છે.
- ❖ ઘાણા અને જીરૂ રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી તેમાં સાકર નાંખી ચાર—પાંચ દિવસ પીવાથી શીતળા પછીની ગરમી શરીરમાંથી નીકળી જાય છે.
- ❖ શીતળા નીકળે ત્યારે ઘાણા પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી તેના વડે આંખો ઘોવાથી આંખોમાં શીતળા નીકળતા નથી.
- ❖ શીતળા નીકળે ત્યારે સોપારીનો બારીક ભુકો, પાણી સાથે પીવાથી શીતળાનું ઝેર સહેલાઈથી નીકળી જાય છે. અને વેદના ઓછી થાય છે.

### :: તાવ ::

- ❖ કોઈપણ જાતનો તાવ આવ્યો હોય તો બે આનીભાર મીઠું ગરમ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણવાર લેવાથી તાવ ઉતરી જાય છે અને તાવ ઉતર્યા પછી સવાર—સાંજ દોઢ આનીભાર મીઠું બે દિવસ લેવાથી તાવ પાછો આવતો નથી.
- ❖ કોઈપણ જાતનો તાવ આવ્યો હોય તો ફુદીનાનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.
- ❖ સખત તાવમાં માથા પર ઠંડા પાણીના પોતા મુકવાથી તાવ ઉતરે છે. અને તાવની ગરમી મગજમાં ચડતી નથી.

- ❖ કોફી બનાવતી વખતે તેમાં તુલસીના અને ફુદીનાના પાન નાંખી ઉકાળી નીચે ઉતારી ૧૦ મિનીટ ઢાંકી રાખીને પછી મધ નાંખીને પીવાથી કોઈપણ જાતનો તાવ મટે છે. શેકેલા કાયકા અને મરી સરખે ભાગે લઈ પાણી નાંખી ગોળી બનાવી તે સાવર સાંજ લેવાથી બધી જાતનાં તાવ જાય છે.
- ❖ લસણની કળી પાંચ થી દસ ગ્રામ કાપીને તલનું તેલ કે ઘીમાં સાંતળીને સિંધવ ભભરાવી ખાવાથી દરેક પ્રકારના તાવ મટે છે.
- ❖ ભોંયરીગણીના છોડનું દાતણ કરવાથી ત્રણ દિવસમાં તાવ સાવ જાય છે.
- ❖ તુલસી અને સુરજમુખીના પાન વાટીને તેનો રસ પીવાથી બધી જાતનો તાવ મટે છે.
- ❖ ફલુના તાવમાં કાંદાનો રસ વારંવાર પીવાથી તાવ ઉતરી જાય છે. આંકડાના પાન, અજમો અને સંધિવ સરખે ભાગે લઈ માટીનાં વાસણમાં ગરમ કરી
- ❖ તુલસીના પાન , અજમો અને સુંઠનું ચુર્ણ સરખે ભાગે લઈ તેમાં મધ નાંખી લેવાથી ફલુનો તાવ ઉતરે છે.
- ❖ પાંચ ગ્રામ તજ, ચાર ગ્રામ સુંઠ, એક ગ્રામ લવીંગનું ચુર્ણ બનાવી તેમાંથી બે ગ્રામ જેટલું ચુર્ણ એક કપ ઉકળતા પાણીમાં નાંખી ૧૫-૨૦ મિનીટ પછી તેમાં મધ ઉમેરી પીવાથી ફલુનો તાવ બેચેની મટે છે.
- ❖ ૧૦ ગ્રામ ઘાણા અને ત્રણ ગ્રામ સુંઠ, એક ગ્રામ લવીંગનું ચુર્ણ બનાવી તેમાં મધ નાંખી પીવાથી ફલુનો તાવ મટે છે.
- ❖ અતિવિષની કળી (મૂળ), તીખા (મરી), કાયકાનું તથા મામેજવાનું ચૂર્ણ તુલસીનાં રસમાં ભેળવી પીવાથી મેલેરીયા (ટાઠિયો તાવ) ને જડમૂળથી મટાડે છે.
- ❖ તાવ ઉતારવા કરિયાતું અને પીતપાપડો આપવો.
- ❖ તાવ હદથી વધી જાય તો ગરમ પાણી પીવા આપવું.
- ❖ એક ચમચી ગંઠોડાનું ચુર્ણ મધમાં ચાટી ઉપર ગરમ દુધ પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે.
- ❖ ફુદીનાનો અને આદુનો રસ કે ઉકાળો પીવાથી રોજ આવતો તાવ મટે છે.
- ❖ ગરમ કરેલા દુધમાં હળદર અને મરી મેળવીને પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે.
- ❖ મરીનું ચુર્ણ તુલસીના રસ અને મધમાં પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે.
- ❖ જીરૂ વાટીને ચાર ગણા પાણીમાં રાત્રે પલાળીને સવારે નરણા કોઠે પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે.
- ❖ ફુદીનાનો તાજો રસ મધ સાથે મેળવી દર કલાકે પીવાથી ન્યુમોનીયાનોતાવ મટે છે.
- ❖ તુલસી, કાળા મરી અને ગોળનો ઉકાળો કરી તેમાં લીબુનો રસ નાંખીને ગરમાગરમ પીવાથી મેલેરીયાનો તાવ મટે છે.
- ❖ તુલસીનો રસ ૧૦ ગ્રામ, આદુનો રસ ૫ ગ્રામ મેળવીને પીવાથી મેલેરીયાનો તાવ મટે છે.
- ❖ સમુદ્રફળના ઝાડની છાલનો ઉકાળો અઢી તોલા પાવાથી એકાંતરિયો તાવ જાય છે.
- ❖ ઠંડી લાગીને આવતા તાવમાં અઢી ગ્રામ જેટલો અજમો ગળી જવાથી ઠંડીનું જોર નરમ પડે છે. અને પરસેવો વળી તાવ ઉતરે છે.

- ❖ મલેરીયાના તાવમાં વારંવાર ઉલટીઓ થાય ત્યારે અધકચરા ખાંડેલા ધાણા અને દ્રાક્ષ પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળી, થોડી થોડી વારે પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- ❖ ફુદીનાનો અને તુલસીનો ઉકાળો પીવાથી રોજ આવતો તાવ મટે છે.
- ❖ મઠ કે મઠની દાળનો સુપ બનાવી પીવાથી રોજ આવતો તાવ મટે છે.
- ❖ એલચી નં. ૩ તથા મરી નં. ૪ રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી રાખી સવારે તે બરાબર ચોળીને પાણીમાં ગાળીને દિવસમાં ચાર વાર પીવાથી જીર્ણ તાવ મટે છે.
- ❖ તુલસીનો રસ ૧૦ ગ્રામ, મરીનું ચુર્ણ ૫ ગ્રામ ૦૧ ચમચી મધમાં મેળવીને લેવાથી ટાઈફોઈડનો તાવ મટે છે.
- ❖ વરીયાળી અને ધાણાનો ઉકાળો કરી સાકર નાખી પીવાથી પીત્તનો તાવ મટે છે પિત્તજ જ્વરમાં ખડસલિયાનો ક્વાથ સૂંઠ સાથે અતિ ઉત્તમ છે.
- ❖ કાયકાના પાનનો રસ હીંગ સાથે લેવાથી તાવ ઉતરે છે.
- ❖ શરદીને લીધે આવતા તાવમાં તુલસીના પાનનો રસ મધ સાથે લેવાથી તાવ મટે છે.
- ❖ સનીપાતના તાવમાં શરીર ઠંડુ પડી જાય ત્યારે ગરમી લાવવા માટે રાઈના તેલની માલીસ કરવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ હિંગ અને કપુર સરખે ભાગે ગોળીઓ બનાવી ( કપુર હિંગવટી ગોળી જે દવાવાળાને ત્યાં પણ મળે છે.) એક થી બે ગોળી લઈ આદુના રસમાં પીવાથી સનોપાત (લવરી) નો તાવ મટે છે. અને દર્દી ભાનમાં આવે છે.
- ❖ ફલુના તાવમાં ૩ તોલા પાણી સાથે ૧ લીંબુનો રસ દિવસમાં ચાર-પાંચ વાર પીવાથી ફલુનો તાવ ઉતરે છે.
- ❖ આદુના રસને લીંબુ અને તુલસીના રસ સાથે મધ ઉમેરીને ઉપયોગ કરવાથી ઉધરસ-શરદી કે તાવ તેમજ સમગ્ર શરીરમાં થતું કળતર મટે છે.
- ❖ તુલસીનાં પાન- ૭ + લવિંગ - ૫ પાણીમાં ઉકાળી તેમાં સિંધવ નાખી ગરમ- ગરમ પીવાથી તથા ઉપરથી ચાદર ઓઢી બાફ લેવાથી તાવ ઉતરી જશે.
- ❖ અનાનસનો ફળનો રસ મધ સાથે લેવાથી પરસેવો છુટી તાવ ઉતરી જશે.
- ❖ ઈસરમૂળ (*Aristolochia indica* ) નાં યોગથી બનાવેલ ગોદંતી ભષ્મ વિષમ જ્વર (એકાંતરિયો તાવ) ઉપર રામબાણ ઔષધ છે.
- ❖ તાવમાં અતિશય તરસ લાગે તો બરફનો ટુકડો ચુસવાથી શાંતિ થાય છે.
- ❖ એક શેર પાણીમાં એક તોલો મધ નાંખી પીવાથી તાવ વખતની તરસ મટે છે.
- ❖ ખોરેકનો ઠળિયો મોંમાં રાખવાથી તાવની તરસ મટે છે.
- ❖ મલેરીયા તાવ માં સપ્તપર્ણીની છાલનું ચુર્ણ , મામેજવો પંચાંગ, તથા ગળો મિશ્ર કરી પાણી સાથે દિવસમાં ૩ વખત પીવું.
- ❖ મલેરીયામાં અતિવિષની કળી, કાળા મરી રસંવતી સરખાભાગે લઈ વાવડિંગના ઉકાળામાં સવાર સાંજ પીવાથી ચમત્કારી ફાયદો થશે.
- ❖ કીડામારીનાં પાનનો રસ શરીરે લગાડવાથી શીતજ્વર તથા સતત આવતો જ્વર તત્કારણ ઉતરી જાય છે.

## :: હરસ – મસા ::

- ❖ ગરમાળાનાં પાનનો રસ અને ગોળ દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી હરસ મટે છે.
- ❖ તલ વાટી માખણમાં ખાવાથી હરસ– મસા મટે છે.
- ❖ સુંઠનું ચુર્ણ ઇાશમાં નાંખીને પીવાથી હરસ– મસા મટે છે.
- ❖ સવારે નરણે કોઠે એક મુઠી જેટલા કાળા તલ થોડી સાકર સાથે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ સુકા હરસ થયા હોય તો ઇાશમાં ગોળ નાંખીને અને લોહી પડતા મસા હોય તો ઇાશમાં ઈન્દ્રજવ નાંખીને પીવાથી હરસ –મસા મટે છે.
- ❖ કેરીના ગોટલાનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી હરસ– મસા મટે છે.
- ❖ મીઠા લીમડાના પાનને પાણી સાથે પીસી ગાળી પીવાથી હરસ – મસા મટે છે.
- ❖ ઘીમાં સુરણ તળીને ખાવાથી હરસ– મસા મટે છે.
- ❖ કળથીના લોટની પાતળી રાબ પીવાથી હરસ–મસા મટે છે.
- ❖ ઘાણાને રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે ખુબ મસળીને પીવાથી અથવા કોથમીરનો રસ પીવાથી મસા માંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ એક ચમચી કારેલાના રસમાં સાકર મેળવીને પીવાથી હરસ– મસા મટે છે.
- ❖ ઘાણા અને સાકરનો ઉકાળો પીવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ કાંદાના નાના ટુકડા કરી તડકામાં સુકવી, તેમાંથી એક રૂપીયાભાર જેટલા ઘીમાં તળી તેમાં થોડા કાળા તલ અને સાકરનું ચુર્ણ નાંખી સવારે ખાવાથી મસા મટે છે.
- ❖ કોથમીરને વાટી ગરમ કરી પોટલી બાંધી શેક કરવાથી મસાની પીડા મટે છે.
- ❖ જીરાને વાટી તેની લુગદી કરીને બાંધવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે અને બહાર નીકળેલા અને ખૂબ દુઃખતા મસા અંદર જાય છે.
- ❖ ચોખ્ખી હળદરનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી પાણી સાથે રાત્રે સુતી વખતે લેવાથી મસા મટે છે.
- ❖ સંચર, સાજીખાર અને યુનો સમભાગે ભેળવી મલમ કરી રસોળી પર ચાર દિવસ લગાડવાથી મટી જાય છે.
- ❖ પાકી કેરીની ગોટલી પાણીમાં ઘસી રસોળી પર લેપ કરવો – અથવા– હેરડાની કુપળ અને મીઠું વાટી લેપ કરવો.
- ❖ ચિત્રમૂળ છાંયે સુકવી વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી દૂધમાં નાખી દહીં જમાવવું. તેની ઇાશ સવારમાં બનાવી પીવાથી હરસ મટે છે તેમજ અતિસાર પણ મટે છે.

- ❖ મસુરની દાળ, રોટલી ને છાશ રોજ ખાવા તેમજ દાળમાં ઘી અથવા માખણ નાંખી ખાવાથી તેમજ મરચું અને ગરમા ગરમ મસાલા વગરનું ખાવાથી દુઝતા મસા મટે છે.
- ❖ કોકમના ફુલનું ચુર્ણ દહીંની મલાઈ સાથે મેળવી જરાક ગરમ કરી દિવસમાં ત્રણવાર ખાવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ જીરાને શેકીને તેમાં સરખે ભાગે કાળા મરી તથા સિંધવ મેળવીને ચુર્ણ બનાવી જમ્યા પછી છાશ સાથે લેવાથી હરસ— મસા મટે છે.
- ❖ સુંઠ, જીરૂ અને સિંધવનું ચુર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવીને જમ્યા પછી લેવાથી હરસ—મસા મટે છે.
- ❖ જુવારની કાજી રોજ સવારે પીવાથી હરસ— મસા મટે છે.
- ❖ ગરમ દુધ સાથે ૧—૨ ચમચી દિવેલ પીવાથી હરસની પીડા મટે છે અને ગુદા પર થતા ચીરા પણ મટે છે.
- ❖ કોકમની ચટણી દહીંની મલાઈ સાથે ખાવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.
- ❖ હળદરની ગાંઠિયો તુવેરની દાળમાં બાફી, છાંયડે સુકવી, ગાયના ઘી માં પીસી હરસ મસા પર લેપ લગાડવાથી હરસ —મસા નરમ પડી તરત જ સણકા બંધ થાય છે.
- ❖ મસા ઉપર કેરોસીન ચોપડવાથી મસા સુકાઈ જાય છે.
- ❖ જંગલી સુરણના નાના ટુકડા કરી તડકે સુકવી તેને ખાંડી ચુર્ણ બનાવીને ૧—૧ ચમચી દિવસમાં ત્રણવાર પાણી સાથે લેવાથી હરસ મટે છે.
- ❖ ફીશર (ગુદા માર્ગમાં વાઢીયા) થયું હોય તો સવારનો પહેલો પેશાબ થોડો જવા દઈ બાકીના એક વાસણમાં લેવો. જેટલો પેશાબ હોય તેટલું પાણી ઉમેરી દિવસમાં ત્રણવાર પિચકારી વડે ગુદા માર્ગથી ચઢાવતા અને દરેક મિનીટ ઉંધા સૂઈ રહેવું. અઠવાડિયામાં ફીશર મટી જાય છે.
- ❖ શ્રીફળના છીલકા (રેસા) બાળી, રાખ દહીં/છાશ સાથે લેવાથી હરસ કાયમ માટે મટી જશે.
- ❖ હરસમાં દાડમના ફળની છાલનો પાવડર અડધી ચમચી દિવસમાં બે વાર પાણી સાથે લેવો.
- ❖ ખાવાં નો સોડા, સાજીખાર, કપડા ધોવાનો સોડા— ગેરૂમાં પાણી ઉમેરી મલમ બનાવી મસા પર દિવાસળીથી લગાડવાથી મસા સુકાઈ જશે બે ત્રણ વખત લગાડવાથી મસા (Worts)સાવ મટી જશે
- ❖ મસા ઉપર કાપેલા બટાકા ઘસવાથી મસા ખરી પડે છે.
- ❖ આંકડાના દૂધમાં હળદરને ઘૂંટી ગોળી બનાવી, સુકવી, મસા પર ઘસી, ઘી ચોપડી લગાવવાથી છ દિવસમાં મસા ખરી પડે છે.
- ❖ કડવા તુરિયાનાં બી પાણીમાં ઘસી ચોપડવાથી મસા નાબુદ થાય છે.
- ❖ સુકા હરસ મટાડવામાં આંકડાના પાન, હેરડાના પાન, દહીં, સરકો અને મીઠું ભેગુ કરી માટીના ઘડામાં મુકી કપડાથી બંધ કરી અડાયા છાણા વચ્ચે મુકી સળગાવો કાળી ભખ્મ થાય તેને છાશ સાથે લેવી. સુકા હરસ મટી જશે.
- ❖ એક કપ ગાયના દુધમાં અડધું લીંબુ નીચોવી તુરંત પી જવાથી રક્તાર્શ તુરંત મટશે.
- ❖ કેળાના પતિકામાં અડધો ગ્રામ કપુર રાખી ખાલી પેટે ગળી જવાથી રક્તાર્શ (દુઝતા હરસ) કાયમ મટે જશે.

- ❖ અંધડાનાં બી શેકી, ચૂર્ણ બનાવી પાંચ ગ્રામ +મોળી છાશમાં આપવાથી ત્રણદિવસ માં હરસ મટે છે.
- ❖ કાંડાળા તાંદળજાનાં ચૂર્ણને છાશ સાથે પીવાથી હરસ બેસી જશે.
- ❖ હરસ મસા માટે સરપંખાના મૂળનું ચુર્ણ દહીં અથવા છાશ સાથે લેવું.
- ❖ હરસ મટાડવા: ૧૦૦ગ્રામ આવળ નાં ફૂલ+૫૦૦ કબુતરની હગાર+ ૧૦ બોરસલીના બી ત્રણેય નું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી ૭ ભાગ કરી એક અઠવાડિયુ પાણી સાથે લેવું.

## :: દમ — શ્વાસ ::

- ❖ ઘતુરાના કાચા ડીડંવામાં લવીંગ ભરી ઘઉંના લોટથી બંધ કરી વરાળમાં બાફી લવીંગ કાઢી સુકવી તેમાં અજમો, લીંપી પીપર સંભાગે લઈ ગોળમાં ગોળી બનાવી મોમાં ગોળી રોજ ચુસવાથી જૂનો દમ—ખાંસી મટે છે.
- ❖ દમનો હુમલો થયો હોય તો એક પાકું કેળું લઈ તેને દિવાની જ્યોત પર ગરમ કરી પછી તેને છોલીને મરીની ભુકો ભભરાવીને ખાવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ ઘી સાથે દળેલી હળદર ચાટી ઉપર ગરમ દુધ પીવાથી દમમાં આરામ થાય છે.
- ❖ બે ચમચી આદુનો રસ પીવાથી દમનો રોગ જડમુળથી મટે છે.
- ❖ હળદર, મરી, અને અડદ એ ત્રણને અંગારા પર નાંખી ધુમાડો લેવાથી દમમાં તરત રાહત મળે છે.
- ❖ દસ પંદર લવીંગ ચાવીને તેનો રસ ગળવાથી દમ મટે છે.
- ❖ એલચી ખજૂર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી દમ મટે છે.
- ❖ દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ .પર ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને બહાર નીકળી જાય છે. અને દમ મટે છે.
- ❖ જૂનો ગોળ સરસિયા તેલમાં મેળવી રોજ ચાટવાથી હાંફનો જૂનો વ્યાધિ મટે છે.
- ❖ બે ત્રણ સુકા અંજીર સવારે ને રાત્રે દુધમાં ગરમ કરીને ખાવાથી કફનું પ્રમાણ ઘટે છે. અને દમ મટે છે.
- ❖ નાગરવેલના પાનમાં બે રતીભાર જેટલી ફુલવેલી ફટકડી ખાવાથી દમ મટે છે કાસુંદાનો રસ હેડકી, દમ મટાડે છે.
- ❖ અજમો ગરમ પાણી સાથે લેવાથી શ્વાસમાં રાહત થાય છે ઘતુરાનાં ફૂલની બીડી પીવાથી શ્વાસરો હાંફ મટે છે.
- ❖ પંદર વીસ મરી વાટી મધ સાથે રોજ ચાટવાથી શ્વાસ મટે છે.
- ❖ ગાજરના રસના ચાર પાંચ ટીપાં નાંખવાથી શ્વાસ મટે છે.
- ❖ તુલસીનો રસ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૩ ગ્રામ અને એક ચમચી મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.
- ❖ તુલસીનો રસ ૧૦ ગ્રામ અને મધ પાંચ ગ્રામ ભેગું કરી લેવાથી શ્વાસ મટે છે.
- ❖ હળદર અને સુંઠનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.
- ❖ ફુલવેલી ફટકડી અને સાકર સરખે ભાગે લઈ દિવસમાં ચાર વખત અર્ધો તોલો જેટલી ફાકવાથી દમ મટે છે.
- ❖ આમળાનો રસ અઢી તોલામાં એક તોલો મધ અને ૦૧ તોલો પીપરનું ચુર્ણ મેળવીને લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

- ❖ પીપળાના સુકા પાનને બાળી તેની ભસ્મ મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાડવાથી દમશ્વાસ કાયમ માટે મટી જશે.
- ❖ દમ મટાડવામાં ભારંગમૂળનું અડધો ગ્રામ ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવું તે રામબાણ ઈલાજ છે
- ❖ શ્વાસ ચડ્યો હોય ત્યારે નાગરવેલનાં કોરા કપુરી પાનમાં બે એલચીનાં દાણા મુકી બીડુ બનાવી ચાવતા ચાવતા રસ ઉતારવો
- ❖ દમ: શરદ પૂર્ણિમા /કર્તિકી પુનમે પિપળની આંતરછાલનું છાયા શુષ્ક તેયર ચુર્ણ આખા દિવસનો ઉપવાસ કરાવી રાત્રે ચાંદનીમાં દરદીને ખૂલ્લા રાખો. રાત્રે ખીરમાં આ ચુર્ણ અડધો તોલો નાખી મધરાતે ખવડવી જાગરણ કરાવો. કાયમ માટે દમ મટી જશે. (આ રીતે ચિત્રકુટનાં આશ્રમે જાહેરાતો કરી સમુદ્યમાં દમનાશક યજ્ઞ થાય છે.)
- ❖ અરીઠા ચૂર્ણ ૧૦ ગ્રામ, ૩ ગ્રામ ત્રિકટુ (સુંઠ + મરી + લીડીપીપર) ચૂર્ણ ૫૦ ગ્રામ પાણીમાં આખી રાત રાખવી. સવારે ઉપરનું પાણી નીતારી શીશીમાં ભરી લેવું. સવારે ૪ – ૫ ટીપા નાકમાં નાંખવાથી કફ મટી જાય છે, વાહીનીઓ ખુલી જાય છે, માથાનાં દુખાવો, સાયનસ તથા પીનસ જેવા નાકના રોગો તુરંત મટી જાય છે.
- ❖ દમ કાયમ માટે મટાડવા નરણા પેટે ૧ પાન દંભવેલનું ૧ કાળા મરી સાથે ચાવી જવું. ૫ દિવસ કરવું. પાન ચાવી લીધા બાદ એક થી દોઢ કલાક પછી ખાવું પીવું નહીં. ઉલટી વાટે કફ બાહર નીકળી જશે.
- ❖ આંકડાના પાન ૫૦૦ ગ્રામ, સિંધવ ૨૫૦ ગ્રામ, ઘતુરાના બી ૧૨૫ ગ્રામ, જુનો ગોળ ૫૦૦ ગ્રામ મીક્ષ કરી ગોળી બનાવી હાંડલીમાં મુકી બંધ કરી ૩ કલાક અગ્નિ પર ઠંડુ પાડી ચુર્ણ કરી બે આની ભાર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી દમનો રોગ મટે છે.

## :: દાહ-બળતરા ::

- ❖ શરીરે બળતરા થતી હોય ત્યારે આમળાના પાણીથી નાહવું આમળાનું તેલ રાત્રે સુતી વખતે ઘસવું.
- ❖ મમરા અને ખડી સાકરનો ઉકાળો પીવાથી બળતરા મટે છે.
- ❖ દ્વાક્ષ અને ખડી સાકર ભેગી કરી સવારે ખાવાથી બળતરા મટે છે આતરડાના કોહવાટમાં અનાનસ તરત ફાયદો કરશે.
- ❖ ઘાણા અને સાકર પાણીમાં લેવાથી બળતરા મટે છે તુકમરિયા પાણીમાં ભીંજવી સાકર સાથે પીવાથી બળતરા મટે છે.
- ❖ ઘાણા અને જીરૂ એક એક ચમચી લઈ અધકચરા ખાંડી રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે મસળી ગાળી તેમાં સાકર નાંખી પીવાથી પેટની તથા હાથપગની બળતરા મટે છે.
- ❖ ઘાણા જીરૂનું ચુર્ણ ખાંડ સાથે લેવાથી અથવા ઈસબગુલ પાણીમાં ભીંજવી તે લુઆબ પાણી સાથે પીવાથી અથવા કરિયાતુનું પાણી એસીડીટીને લીધે જમ્યા બાદ છાતીમાં થતી બળતરા મટે છે.
- ❖ તાંદલજાનો રસ સાકર નાંખી પીવાથી હાથપગની બળતરા તથા પેશાબની બળતરા મટે છે.
- ❖ અરીઠાના પાન અથવા બોરડીના/ લીમડાના પાન પાણીમાં વલોવી ફીણ બનાવી ઘસવાથી
- ❖ એલચી ને આમળાનો ચુર્ણ સાથે લેવાથી અથવા થોરના પાનના રસ સાથે અજમો વાટી યોળવાથી શરીરની બળતરા અને તળીયાની બળતરા મટે છે.

- ❖ કોકમનું ઘી ગરમ કરી ચોપડવાથી હાથ પગના તળીયાની બળતરા મટે છે.
- ❖ એક ગ્લાસ પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નાંખી તેમાં થોડી સાકાર મેળવીને પીત્તનો દાહ મટે છે.
- ❖ હાથે પગે બળતરામાં દિવસમાં ત્રણ વખત વરિયાળી અને સુકા ધાણાનું ચુર્ણ લેવું.
- ❖ સવાર પહોરમાં બે તોલા મધ ઠંડા પાણીમાં પીવાથી દાહ, બળતરા ખંજવાળ મટે છે.
- ❖ કાચા બટેટાનો રસ કાળજાની બળતરા તુરંત બંધ કરે છે.
- ❖ શિશમના ૩-૪ કુમળા પાન ચાવવાથી પેટમાં દાહ તથા બળતરા તુરંત મટે છે.
- ❖ શરીરે દાહ બળે ત્યારે બે તોલા સિંધવ મેળવી શરીરે ઘસવાથી તુરંત દાહ સમી જશે.

## :: ક્ષય ::

- ❖ સફેદ કાંદો ૧૨૫ ગ્રામ, એટલા જ ઘીમાં શેકીને એકવીસ દિવસ સુધી ખાવાથી ક્ષય રોગીના ખવાઈ ગયેલા ફેફસા મજબૂત થાય છે. અને ફેફસાના જંતુ નાશ પામી ક્ષય રોગ મટે છે.
- ❖ ક્ષયની કોઈપણ દવા કરાવી શકે એમ ન હોય તેમણે બકરીના ૨૦૦ ગ્રામ દુધમાં થોડું મીઠું નાંખી સવાર-સાંજ પીવાથી દર્દીનું બળ ટકી રહેશે, કફ સહેલાઈથી નીકળી જશે અને શરીર વધુ સુકાઈ જતુ અટકશે.
- ❖ સાકરમાં એનાથી અર્ધો ભાગનું હળદરનું ચુર્ણ મેળવી તેમાંથી એક એક ચમચી ચુર્ણ મધમાં દિવસે ત્રણ વખત લેવાથી ક્ષયનો તાવ, ઉધરસ અને ક્ષયની શરદી મટે છે.
- ❖ ખજૂર, દાંશ, સાકર, ઘી, મધ અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચાટણ બનાવી દરરોજ બે-ત્રણ તોલા જેટલું ચાટણ ચાટવાથી ક્ષય, ક્ષયની ખાસી અને શ્વાસમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.
- ❖ તાજા માખણ સાથે મધ ખાવાથી ક્ષયમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.
- ❖ અરડુસીના પાનનો રસ ૨૫થી ૩૦ ગ્રામ તેમાં લસણના રસના ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં રોજ સવાર-સાંજ પીવાથી ક્ષય રોગ મટે છે.
- ❖ લસણને વાટી ગાયના દુધ અને ઘી સાથે મેળવી રોજ ખાવાથી ક્ષય મટે છે.
- ❖ અશ્વગંધા ચુર્ણ, લીંડી પીપરનું ચુર્ણ, મધ અને સાકર સાથે અનાનસનું સેવન ક્ષય રોગમાં ખુબ જ લાભ કરે છે.
- ❖ નસોતર પિપર અને ગરમાળાનો ગોળ ક્ષયના દર્દીને ઘી, સાકર અને મધમાં આપવા થી ખુબ લાભ થાય છે.
- ❖ કેળનાં દૂધનો રસ કાઠી સવાર સાંજ એક તોલો પીવાથી ક્ષય ની ખાસી મટે છે.
- ❖ સાંજે એક ગ્લાસ દુધમાં એક ખજૂર ભેળવી દો. રાત્રે દુધને પુષ્કળ ઉકાળો. દુધ ઠંડું પડે એટલે સૂતાં પહેલાં ખજૂર ચાવીને ખાઈ જાવ ને ઉપર દુધ પીવો. ઉપર મુજબ સવાર-સાંજ પ્રયોગ કરવાથી ક્ષય રોગમાં ખુબજ ફાયદો થાય છે.

## :: દાંતની પીડા ::

- ❖ હિંગ પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરવાથી દાંતનો દુઃખાવો મટે છે પાંડેરવાના પાનનો રસ દાંતનો દુઃખાવો મટાડે છે.
- ❖ દાંત હાલતા હોય અને દુઃખાવો થતો હોય તો હિંગ અથવા અક્કલગરો દાંતમાં ભરવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ સવારના પહોરમાં કાળા તલ ખુબ ચાવીને ખાઈને ઉપર થોડું પાણી પીવાથી દાંત મજબુત બને છે.
- ❖ વડની વડવાઈનું અથવા આમળા અથવા મહુડા નું અથવા બાવળનું દાંતણ કરવાથી હાલતા દાંત મજબુત બને છે.
- ❖ તલનું તેલ હથેળીમાં લઈ આંગળી વડે પેઢા પર ઘસવાથી હાલતા દાંત મજબુત બને છે.
- ❖ લીબુનો રસ પેઢા પર ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ તલના તેલનો કોગળો મોઢામાં દસ-પંદર મિનીટ ભરી રાખવાથી પાયરીયા મટે છે. અને દાંત મજબુત બને છે.
- ❖ સરસીયાના તેલ સાથે મીઠું મેળવીને દાંતે ઘસવાથી પાયરીયા મટે છે.
- ❖ દાંતમાં જીવાત હોય ત્યારે થોરનું મૂળ ચાવવાથી જીવાત મરી જશે અને દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ ફુલાવેલી ફટકડીનો પાવડર દાંતના પેઢા પર દબાવવાથી દાંત માંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ દાંતનું પેટું સુઝી ગયું હોય તો મીઠું અને હળદર પાવડર મેળવી પેઢા પર ઘસવાથી મટે છે.
- ❖ દાંતનું પેટું સુઝી ગયું હોય તો મીઠાના ગાંગડાથી તેને ફોડી તેના પર ફુલાવેલી ફટકડીનો પાવડર લગાડવાથી મટે છે.
- ❖ તેલ, લીબુનો રસ અને મીઠું મેળવી દાંત ઘસવાથી દાંતનો દુઃખાવો, અને દાંતની પીળાશ અને દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ સફરજનો રસ સોડા સાથે મેળવી દાંતો ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને દાંતની છારી મટે છે.
- ❖ પાકા ટામેટાનો રસ ૫૦ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણવાર પીવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ દાંતમાં સડો લાગે તો મીઠાના પાણીમાં કોગળો વારંવાર કરવાથી આરામ મળે છે.
- ❖ કોફીનો ઉકાળો કરી તેના કોગળા કરવાથી દાંતનો સડો અને દાંતનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ કાંદો ખાવાથી દાંત સફેદ દુધ જેવા થાય છે.
- ❖ રોજ સવારે મેથી પાણીમાં પલાળીને સાકર સાથે ચાવીને ખાવાથી તમારા પાયોરીયા મટે છે.
- ❖ તુલસીના પાન ચાવવાથી અને તુલસીના પાનના ઉકાળાના કોગળા કરવાથી દાંત અને પેઢા મજબુત બને છે.
- ❖ પોલી થયેલી અને કોહવાઈ ગયેલી દાંતની પોલાણમાં લવીંગ અને કપુર અથવા તજ અને હીંગ વાટી ભેગું કરી દેવાથી આરામ મળે છે.
- ❖ દાંત પીળા પડી ગયા હોય તો પીસેલું મીઠું અને ખાવનો સોડા મેળવીને દાંતે ઘસવાથી પીળાશ મટે છે.
- ❖ દાઢ દુઃખતી હોય તો ઘાસલેટ અથવા સ્પિરીટ પુમડું બનાવી તેની ઉપર કપુર ભભરાવી દુઃખતી દાઢ ઉપર મુકવું.

- ❖ જાંબુના ઝાડની છાલ ઘોઈ સ્વચ્છ કરી અઘકચરી ખાંડી શેર પાણીમાં નાંખી ઉકાળવી. ૦૫ શેર પાણી બાકી રહેતા તે પાણીમાં ઠંડુ કરી કોગળા કરવાથી દાંતના પેડા મજબુત થાય છે, તથા પાયોરીયા મટે છે કંબોઈના દાંતણથી પાયોરીયા મટે છે.
- ❖ વડનું દુધ, વડના પાન ઉપર લઈ તેને પેઢાં ઉપર માલીશ કરવામાં આવે તો હાલતા દાંત પણ મજબુત રીતે ચોટી જાય છે.
- ❖ ૧૦ ગ્રામ મરી અને ૨૦ ગ્રામ તમાકુની કાળી રાખ બારીક પીસી સવાર સાંજ દાંત ઘસવાથી પાયોરીયા ફાયદો થાય છે.
- ❖ જીરાને શેકીને ખાવાથી પાયોરીયાની દુર્ગંધ દૂર થાય છે.
- ❖ મેથીના ઉકાળેલા પાણીથી કોગળા કરવાથી મોંની દુર્ગંધ દૂર થાય છે.
- ❖ ફટકડી અને સિંધવનો બારિક પાવડર અથવા કંબોઈના પાન ચણકલાલ અને કપુર મેળવીને દાંતે ઘસવાથી પાયોરીયા મટી જશે
- ❖ દાઢ દુખે ત્યારે મેહંદીના પાન દુતી દાઢ વડે ચાવો.દુખાવો તુરત મટી જશે.
- ❖ નાના બાળકને દાંત આવતા હોય ત્યારે તૂલસી ના પાન રસ મધમાં મેળવીને પેઢા પર ઘસવાથી બાળકના દાંત તકલીફ વગર આવી જાય છે.

## :: નસકોરી ::

- ❖ નસકોરી ફુટે ત્યારે તાળવા ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર પાડવી તેમજ નાકમાં ઠંડા પાણીની છાલક મારવાથી લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ નસકોરી ફુટે ત્યારે બરફનો ટુકડો માથે, કપાળે અને ગરદન પર ફેરવવાથી લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ લીંબુનો રસ કાઢી નાકમાં પીચકારી વાટે નાખવાથી નસકોરીનું દર્દ કાયમ માટે નાબુદ થાય છે.
- ❖ નસકોરી ફુટે ત્યારે શેરડીના રસનાં ટીપાં, કાંદાના રસના ટીપાં, ગાયના ઘીના ટીપાં, દુધના ટીપાં, દાક્ષના પાણીના ટીપાં, ઠંડા પાણીના ટીપાં ગમે તે એક વસ્તુના ટીપાં નાંખવાથી લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ નસકોરી ફુટે તો ફટકડીનું ચુર્ણ સુંઘાડવું અને ફટકડીનું પાણી નાંકમાં નાંખવાથી લોહી તરત જ બંધ થાય છે.
- ❖ ઘઉંના લોટમાં સાકર અને દુધ મેળવી પીવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ મરીને દહીં અને જુના ગોળમાં મેળવીને પીવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ કેરીની ગોટલીનો રસ નાક વડે સુંઘવાથી અથવા રસ નાક વાટે પીવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ દુધીનો રસ, મધ અથવા સાકર સાથે પીવાથી નાકમાંથી કે ગળામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ મરી અથવા અજમો નાંખીને ગરમ કરેલું તેલ નાકમાં નાંખવાથી કે સુંઘવાથી કે નાકે ચોળવાથી નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો ખુલે છે.
- ❖ આમળાના ચુર્ણને દુધમાં કાલવી રાત્રે સુતી વખતે મગજના ભાગ પર લગાડવાથી વારંવાર ફુટતી નસકોરી બંધ થાય છે.

- ❖ અરડુસીના પાનના રસના ૩૬ થી ૪ ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી નસકોરી બંધ થાય છે. અને અરડુસીના પાનનો રસ પીવાથી નાક મોં વાટે લોહી પડતું બંધ થાય છે.
- ❖ નસકોરી ફુટે નો લીલી ધરોનો અડધો કપ રસ દિવસમાં ત્રણ વખત પીવો તથા નાકમાં ટીપા નાખવા.
- ❖ લીલા આમળાના ૨૫ મી.લી. રસમાં ૧૦ ગ્રામ સાકર નાખી પીવાથી નસકોરીની જૂની બીમારી મટે છે.
- ❖ નસકોરી તુરંત બંધ કરવા પીપળનાં પાનના રસનાં પાંચ ટીપા નસકોરામાં નાખો.
- ❖ નસકોરીમાં દાડમના ફુલનો રસ કાઢી નાકમાં ટીપા નાખવા.
- ❖ રાત્રે મુલતાની માટી પાણીમાં પલાળી સવારે નીતારીને ખાલી પેટે પીવાથી વર્ષો જૂની નસકોરીની તકલીફ દુર થાય છે.
- ❖ ૫ ગ્રામ સુહાત્રાને પાણીમાં લેપ બનાવી નસકોરા પર ચોપડવાથી લોહી નિકળતુ તુરંત બંધ થાય છે.

## :: પેટનાં દર્દો ::

- ❖ પેચોટી ખસી જવામાં સમુદ્રફીણ દહીં સાથે આપવાથી મહાન ઔષધનું કામ કરે છે.
- ❖ અજમો ફાકી ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો, અજીર્ણ અને વાયુ મટે છે.
- ❖ આદુ અને લીંબુના રસમાં અર્ધો ચમચી મરીનું ચુર્ણ નાંખી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ અજમો અને મીઠું વાટીને તેની ફાકી લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ આદુનો રસ એક ચમચી અને લીંબુનો રસ બે ચમચી મેળવી તેમાં થોડી સાકર નાંખીને પીવાથી કોઈપણ જાતનો પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ શેકેલા જાયફળનું એક ગ્રામ ચુર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ જમ્યા પછી કેટલાકને ૨-૩ કલાકે પેટમાં સખત દુઃખાવો થાય છે. તે માટે સુંઠ, તલ અને ગોળ સરખે ભાગે લઈ દુધમાં નાંખી સવાર-સાંજ લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ લીંબુના રસમાં થોડો પાપડખાર મેળવી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો ને આફરો મટે છે જેઠીમધનું ચૂર્ણ સાકળમાં પીવાથી પેટનો આફરો મટે છે.
- ❖ તુલસીનો રસ અને આદુનો રસ સરખે ભાગે લઈ સહેજ ગરમ કરી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ ગોળ અને ચુનો ભેગો કરી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ અજમો અને સંચળનું ચુર્ણ ફાકવાથી ગેસ મટે છે.
- ❖ ચીકણી સોપારીનો બે આનીભાર ભુકો મોળા મઠામાં સવારે લેવાથી ગેસ મટે છે.
- ❖ લીંબુના રસમાં મૂળાનો રસ મેળવી પીવાથી જમ્યા પછી થતો દુઃખાવો અને ગેસ મટે છે.
- ❖ કોકમનો ઉકાળો કરી તેમાં થોડું મીઠું નાંખી પીવાથી પેટનો વાયુ અને ગોળો મટે છે.
- ❖ સાકર અને ઘાણાનું ચુર્ણ પાણીમાં પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.

- ❖ જીરૂ અને ઘાણા બન્ને સરખા ભાગે લઈ રાત્રે પલાળી રાખી, સવારના ખુબ મસળી તેમાં સાકર નાંખીને પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.
- ❖ ફુદીનાનો રસમાં મધ મેળવી લેવાથી પેટનાં દર્દો મટે છે. લાંબા સમયની આંતરડાની ફરીયાદ માટે આ ઉત્તમ ઈલાજ છે.
- ❖ ઉકળતા પાણીમાં સુંકનું ચુર્ણ નાંખી તેને ઢાંકી ઠંડુ થયા બાદ ગાળી તેમાંથી પાંચ ચમચી જેટલું પીવાથી પેટનો આફરો, પેટનો દુઃખાવો મટે છે. આ પાણીમાં સોડા બાય કાર્બ નાખી દિવસમાં બે— ત્રણ વાર પીવાથી ખરાબ ઓડકાર અને પેટમાં રહેલો વાયુ મટે છે.
- ❖ એક રૂપીયાભાર તલનું તેલ અને ૦૧ તોલો હળદર મેળવીને લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ રાઈનું ચુર્ણ થોડી સાકાર સાથે લેવાથી અને ઉપરથી પાણી પીવાથીવાયુ અને કફથી થતો પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ જમ્યા બાદ પેટ ભારે થઈ જવાની ફરિયાદમાં વરિયાળીને લીંબુના રસમાં પલાળી તે વરિયાળી ચાવી—ચાવી ને ખાવાથી તુરંત રાહત થશે.
- ❖ જળોદર તથા પેટના રોગોમાં આંકડાનો પીળા પાનનો રસ તથા હળદર મેળવી સવારે એક ગોળી આપવાથી મહાન ઔષધનું કામ કરે છે.
- ❖ આમ અને દુર્ગધ વાળો મળ થતો હોય તથા ઉદર સુળના લક્ષણો હોય તો હરડેના ચૂર્ણ સાથે પીપરનું ચૂર્ણ મેળવી દર્દીને આપવું.
- ❖ પેટમાં આફરો ચળે ત્યારે લીંબુના ફાડયાપર ડીકા મારીનો ભુકો ભભરાવો તથા બીજા ફાળયા પર મરીનો ભુકો ભભરાવી બંનેને અંગારા પર ગરમ કરી ચુસવાથી તરત ગેસ છુટી આફરો બેસી જશે.
- ❖ પેટમાં વાળ ગયો હોય તો અનાનસ ખાવાથી વાળ ગળી જાય છે.

## :: સ્ત્રી રોગો ::

- ❖ ખજૂર થોડા મહિના નિયમીત ખાવાથી વારંવાર મૂર્છા આવતી હોય તેવી સ્ત્રીઓના હીસ્ટીરીયા મટે છે.
- ❖ લસણને પીસીને નાકથી સુંઘવાથી હીસ્ટીરીયાની મૂર્છા મટે છે.
- ❖ પાકાં કેળાં, આમળાનો રસ અને સાકર એકત્ર કરી પીવાથી સ્ત્રીઓના પ્રદર અને બહુમુત્ર રોગ મટે છે.
- ❖ કમળકાકળીના મેજ નું ચૂર્ણ, એલચી દૂધમાં ઉકાળી ઠંડુ કરી રોજ પીવાથી શ્વેતપ્રદર સાવ મટી જશે.
- ❖ જીરા અને સાકરનું ચુર્ણ પાવલીભાર, ચોખાના ઘોવાણમાં પીવાથી સ્ત્રીઓના શ્વેતપ્રદર મટે છે.
- ❖ એક પાકું કેળું, અર્ધા તોલા ઘી સાથે સવાર—સાંજ ખાવાથી પ્રદર રોગ મટે છે.
- ❖ હીરાબોળ સાથે કાટાળા ડાભના મુળનો ક્વાથ પીવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે વડની છાલ અને લોધરની છાલનો ઉકાળો પીવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

- ❖ હિંગનું સેવન કરવાથી ગર્ભાશય સંકોચાય છે. માસીક સાફ આવે છે. અને પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ આમળાનો રસ મધ સાથે લેવાથી સ્ત્રીઓની યોની દાહ મટે છે દિવેલનું નીતરતુ પોતુ યોનિમાં મુકવાથી યોનિની બળતરા મટે છે. અને સોજો આવી ગયો હોય તો તે પણ ઉતરે છે.
- ❖ સ્ત્રીઓની માસીક વખતે ખુબ પીડા થતી હોય કે માસીક બરાબર ન આવતું હોય તો તલ ખાવા. એક તોલા કાળા તલને વીસ તોલા પાણીમાં ઉકાળવું. પાંચ તોલા પાણી બાકી રહે એટલે તેમાં ગોળ નાંખી ઉકાળીને પીવાથી માસીક સાફ આવે છે.
- ❖ કાચો કાંદો ખાવાથી માસીક સાફ આવે છે. અને દુઃખાવો થતો નથી.
- ❖ માસીક સમયે વધારે રક્તસ્ત્રાવ થયો હોય અને ચકકર આવતા હોય તો તુલસીના રસને મધમાં મેળવીને પીવાથી ફાયદો થાય છે અથવા આવળના પાનની સોગઠી યોનિમા મુકવી અને પાન ચાવવા.
- ❖ ત્રણ તોલા મેથીનો લોટ લઈ રાત્રે વીસ તોલા દુધમાં પલાળી રાખવો. સવારે પાંચ તોલા ઘી ગરમ કરી તેમાં દુધમાં ભીંજાવેલો મેથીનો લોટ નાંખી એકરસ કરી ઉતારી લેવું પછી તેમાં બે તોલા ગોળ નાંખીને બરાબર મીક્ષ કરી પ્રસુતા સ્ત્રીને એકવીસ દિવસ સુધી ખવડાવવાથી ધાવણ છુટથી આવે છે.
- ❖ જીરાની ફાકી મારવાથી સ્ત્રીનું ધાવણ વધે છે.
- ❖ ઘીમાં શેકેલી હીંગ, ઘી સાથે ખાવાથી સુવાવડી સ્ત્રીને આવતા ચકકર અને શુળ મટે છે.
- ❖ સુવાવડમાં સ્ત્રીઓએ સુવાનો ઉપયોગ છુટથી કરવો જેથી ધાવણ સારૂ આવે છે. કમર દુઃખતી નથી અને ખાધેલું પાચન થાય છે.
- ❖ તાંદલજાના મુળ અથવા કાંટાળા ડાભના મૂળીયા અને પાન વાટીને ચોખાનાં ઓસાણમાં પીવાથી સુવાવડી અને સગર્ભાને રક્તસ્ત્રાવ મટે છે.
- ❖ સુવાવડી સ્ત્રીને ભૂખ ન લાગતી હોય તો ઠા ચમચી અજમાનું ચુર્ણ, બે ચમચી આદુનો રસ અને સોપારી જેટલો ગોળ મેળવી સવારે અને રાત્રે ખાવાથી ભૂખ લાગે છે.
- ❖ સુવાવડમાં તાવમાં અને સુવાવડ પછી થતા કમરના દુઃખાવામાં અજમો અડધી ચમચી, સુંઠ અડધી ચમચી અને ઘી બે ચમચી ભેગું કરી સવારે અને રાત્રે ખાવાથી તાવ અને કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ ઉલ્ટી, ઉબકા, અપચો, આફરો, કફના રોગો, ઉદરશુળ વગેરે સુવાવડી સ્ત્રીની ફરિયાદોમાં અડધી ચમચી જેટલું અજમાનું ચુર્ણ રોજ સવારે અને રાત્રે નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ લવીંગને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી એ પાણી પીવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓની ઉલ્ટી મટે છે.
- ❖ ઘાણાનું ચુર્ણ ઠા તોલો અને સાકર એક તોલો, ચોખાના ધોવાણમાં પીવાથી સગર્ભા સ્ત્રીની ઉલ્ટી મટે છે.
- ❖ નારંગી ખાવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓના ઉબકા અને ઉલ્ટી મટે છે.
- ❖ હિંગની ઘુમાડી પ્રસવ સમયે જનન અવયવને આપવાથી અથવા અરીઠાના ફીણનું પોતું યોનિમાં મુકવાથી પ્રસવ સરળતાથી થાય છે.
- ❖ તલ, જવ, અને સાકરનું ચુર્ણ મધ સાથે ખાવાથી સગર્ભા અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનો રક્તસ્ત્રાવ બંધ થાય છે.

- ❖ સુવાવડી સ્ત્રીને ક્યારેક ધાવણનો વેગ ચઢી જતાં, કોઈવાર સ્તનનો સોજો આવે છે અને વેદના થાય છે તેના પર નાગરવેલનું પાન ગરમ કરી બાંધવાથી એકઠું થયેલું ધાવણ છૂંટ પડી જાય છે અને સોજો ઉતરી જાય છે.ને પીડા મટે છે.
- ❖ ઘઉંની સેવને પાણીમાં બાફી , તે પાણી કપડાથી ગાળી લઈને, ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૩ થી ૪ ચમચી ચોખ્ખું ઘી નાંખી પ્રસવ થવાને તૈયાર સ્ત્રીને પાવાથી પ્રસુતી જલ્દી અને સરળતાથી થાય છે.
- ❖ જે સ્ત્રીને પુરતું ધાવણ ન આવતું હોય તેમણે ચોળાનું શાક વધુ તેલમાં બનાવી ખાવાથી ધાવણ વધે છે.
- ❖ અશ્વગંધા ભોંયકોળુ જેઠીમઘનો કાઢો ગાયના દૂધમાં પીવાથી પ્રસુતિનું દૂધ ઉડી ગયું હોય તો તેને દૂધ ભરાય છે.
- ❖ તુવેરની દાળનો સુપ બનાવી ૨ થી ૩ ચમચી ઘી નાંખીને પીવાથી ધાવણ વધે છે.
- ❖ સ્ત્રીઓને ઘણીવાર પ્રસુતિમાં વિલંબ થાય છે. દર્દ જેવું ઉપડવું જોઈએ તેવું ઉપડતું નથી તે વખતે બને તેટલો જુનો ગોળ ૩૦ થી ૪૦ ગ્રામ લઈ, ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં નાંખી ગરમ કરીને ઓગાળી લઈ, તેમાં ફલવેલો ટંકણખાર ૨ ગ્રામ જેટલો મેળવીને પીવાથી જલ્દીથી અને સુખથી પ્રસવ થાય છે.
- ❖ તુલસીના પાનનો રસ પીવાથી પ્રસવની પીડા ઓછી થઈ જાય છે.
- ❖ ઓર ન પડતી હોય ત્યારે કાયકીના મૂળની છાલ ચોખાના ધોવાણમાં વાટીને પીવું.
- ❖ અર્ધી ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ અને એક ચમચી ગોળ સવારે અને રાત્રે લેવાથી ગર્ભાશયના દોષો મટે છે અને ગર્ભાશય મજબુત બને છે. ગર્ભ ન પડી જાય તે માટે કાંટાળા ડાભનો કવાથ અકસીર ઈલાજ છે.
- ❖ રોજ સવારમાં એક એક લવીંગ ૪૦ દિવસ સુધી ખાવાથી ગર્ભ રહેવાની સંભાવના રહેતી નથી.
- ❖ પાકું કેળું, ઘી અને સાકર સાથે લેવાથી લોહીવા મટે છે અશોકની છાલ નાખી પકવેલ દૂધ પીવાથી લોહીવા મટે છે.
- ❖ મેંદીના બીનું ચૂર્ણ ઘી તથા સાકરમાં લેવાથી લોહીવામાં ખુબ રાહત થાય છે.
- ❖ દરરોજ ગાજરનો ૧૦૦ ગ્રામ રસ પીવાથી સ્ત્રીઓ લોહીવા (રક્ત પ્રદર ) માં તરત જ ફાયદો થાય છે.
- ❖ તંદુરસ્ત ગાયના તાજા છાણને કપડાંથી ગાળી ૭૫ મી.લી જેટલો રસ લઈ તેમાં તેટલું જ ગાયનું દુધ મેળવીને પીવડાવવાથી બાળક જન્મ્યા પહેલાં ગર્ભાશયમાં મરણ પામ્યું હોય તો મરેલા બાળકને બહાર લાવવામાં ઉપયોગ થાય છે.
- ❖ આમળા, હરડે, સુકો ફુદીનો, પીપરમૂળ, સુંઠ ને મેંદી દશ-દશ ગ્રામ ને મીઠું પાંચ ગ્રામ લઈ બધાને સાથે લસોટી ચુર્ણ બનાવી તેમાં ૧૦ ગ્રામ ગુગળ મેળવી લસણના રસમાં પાંચ- પાંચ ગ્રામની ગોળીઓ બનાવી પાણી સાથે લેવાથી પ્રસુતિ બાદ સ્ત્રીઓને થતો કમરથી નીચેના ભાગનો દુઃખાવો ઓછો થાય છે.
- ❖ સિસમનાં ૧૦ પાન ૨૫ ગ્રામ સાકર સાથે લેવાથી શ્વેતપ્રદર જરૂરથી મટશે તથા વધુ પડતો માસિકસ્ત્રાવ સાવ મટી જશે.
- ❖ ધાવણ સુકવી નાખવા તુવેરદાળ અને નાગરવેલનાં પાન વાટી ગરમ કરી સ્તન પર લેપ કરવો.
- ❖ સંઘેસરાના પાન તથા ફુલ પાણી સાથે ચાવી જવાથી અથવા સાત-આઠ લીમડાના પાન સાથે લીલી હળદર મેળવી પીવાથી બંધ થઈ ગયેલ માસિક ફરી ચાલુ થશે.
- ❖ સોપારી સ્ત્રીઓમાં માસિક અટકાવ સાફ લાવે છે.

- ❖ સોમરોગમાં કમળના પાનનો રસ સહેજ તેલ સાથે પીવાથી સ્ત્રીઓનું હાડ ધોવાતુ અટકે છે.
- ❖ ઘડામાં કેશુડાના પાન પાણીમાં પલાળી સવારે વાટી, સાકર નાખી ખાલી પેટે સાત દિવસ પીવાથી પ્રદર રોગ (લ્યુકોરીયા) મૂળમાંથી મટી જશે.
- ❖ અનાર્તવ (માસિક ન આવવું) તકલીફમાં ઈસરમૂળ (*Aristolochia indica*) દૂધ સાથે આપવાથી રામબાણ ઈલાજનું કામ કરે છે.
- ❖ કાંટાશેરિયાના મૂળના રસમાં લીંડીપીર, તજ લવીંગ તથા કેશર ઉમેરી પીવાથી સુવારોગ અને સુતિકા રોગ માટે અમૃતસમાન ઔષધ બને છે.
- ❖ ગર્ભ ધારણ માટે માસિકના ચોથા-પાચમા દિવસે અંધેડાનું મુળ દુધમાં ઘસીને પાવું તેથી ગર્ભ રહે છે.
- ❖ કેળનો કાંદો અથવા વચ્છનાગનો કંદ કમરે બાંધવાથી સુખેથી પ્રસવ થશે. પ્રસવ પછી તુરંતે કેળનો કંદો છોડી નાખો.
- ❖ સરપંખાના મૂળ ચોટલા પર રાખવાથી સુખેથી પ્રસુતિ થય જશે. તથા ગર્ભસ્થ શિશુ ઉલટુ થતુ નથી.
- ❖ બાળક પેટમાં આડુ હોય ત્યારે માના માથામાં થોડું થોરનું દુધ ભરવાથી બાળક સીધુ થઈ પ્રસુતિ થાય છે.
- ❖ શ્વેતપ્રદર મટાડવા કેળામાં મુસળી + શતાવળી + કમરકાકડી+બાવળનો ગુંદર નો ભુકો ભરી એક કલાક રહવા દઈ ખાઈ જવું તથા ચંદ્રપ્રભાની ગોળી સવાર-સાંજ મોસંબીના રસ સાથે લેવી.
- ❖ માસીકને લગતી તકલીફમાં ઘાબાજરિયુ (ઘાસ ગોળો) ગોળ સાથે ભેળવી માસિક પછી સવાર- સાંજ બે બે ગોળી લેવાથી ચમત્કારી ફાયદો થશે.
- ❖ અસાધ્ય પ્રદરમાં શિમળાના ફુલને ગાયના ઘી માં સેકી સિંધવ ઉમેરી ખાવા આપવું
- ❖ બે- ત્રણ અજીર દૂધમાં સાકળ નાખી ઉકાળી રક્ત પ્રદરમાં અમૃત સમાન કામ કરે છે.

## :: અનિદ્રા- ઊંઘ ન આવવી ::

- ❖ સુતા પહેલા ઠંડા પાણી વડે હાથ- પગ ધોઈ તાળવે અને કપાળે ઘી ઘસવાથી ઊંઘ આવે છે.
- ❖ ચોથા ભાગનું જાયફળ પાણી સાથે લેવાથી ઊંઘ આવે છે.
- ❖ કાંદાનું રાયતું રાત્રે ખાવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- ❖ પીપર મૂળના ચુર્ણની ફાકી લેવાથી અને પગે દિવેલ ઘસવાથી સારી ઊંઘ આવેલ છે.
- ❖ ગોળ સાથે ગંઠોડાનું ચુર્ણ ખાવાથી અને ઉપર ગરમ દુધ પીવાથી ઊંઘ આવે છે.
- ❖ કુમળા વેંગણને શેકી, મધમાં મેળવીને સુતી વખતે લેવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- ❖ વરીયાળી, દુધ અને સાકરનું ઠંડુ શરબત પીવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.
- ❖ જાયફળ, પીપરમુળ તથા સાકર દુધમાં નાંખી ગરમ કરી સુતી વખતે પીવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- ❖ ૨ થી ૩ ગ્રામ ખસખસ વાટીને સાકર અને મધ અથવા સાકર અને ઘી સાથે સુતી વખતે લેવાથી ઊંઘ સરસ આવે છે.

- ❖ ખુબ વિચાર, વાયુ કે વુદ્ધાવસ્થાને લીધે વાયુ વધી જવથી રાતની ઉઘ ઉડી જાય ત્યારે ગંઠોડાનું ચુર્ણ ૨ ગ્રામ જેટલું ગોળ તથા ઘી સાથે ખાવાથી ઉઘ આવે છે.
- ❖ દુધમાં ખાંડ તથા ગંઠોડાનું ચુર્ણ નાંખી ઉકાળીને પીવાથી ઉઘ આવી જાય છે. એખરાના મુળનો ઉકારો પીવો.
- ❖ રાતના સુતી વખતે મધ ચાટવાથી ઉઘ જલ્દી આવી જાય છે.
- ❖ ખસખસને વાટી ગરમ દુધમાં સાકર નાખી સવાર સાંજ પીવાથી ઘસઘસાટ ઉઘ આવશે. થોડા દિવસના નિત્ય પ્રયોગથી અનિદ્રાનો રોગ કાયમ માટે મટી જશે.
- ❖ મેંદીના પાન કે ફુલનો તકિયો ભરી તેને ઓસીકામાં રાખવાથી મીઠી નિંદર આવશે.
- ❖ નગોળના રસમાં બે પિપર ઉકાળી જરા હીંગ નાખી પીવાથી હેડકી મટે છે.

## :: હેડકી ::

- ❖ કાંદાના રસના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ થોડી હળદર પાણી સાથે ફાકી જવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ દુધમાં સુંઠ ઉકાળીને તેનાં ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ મૂળાનો રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ સરગવાના પાનનો રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ જાયફળના ચોખાના ધોવાણમાં ઘસીને પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ સુંઠ અને ગોળને ગરમ પાણીમાં મેળવી તેના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ ગોળના પાણીમાં સુંઠ ઘસી થોડી થોડી વારે સુંઘવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ શેરડીનો રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ અડદ અને હીંગનું ચુર્ણ દેવતા પર નાંખી તેની ધુમાડી મોંમા લેવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ નાળીયેરીના છોડાને બાળી તેની રાખ મધમાં ચાટવાથી હેડકી બંધ થાય છે. નાળીયેરીની ચોટલી ચલમમાં પીવાથી ગમે તેવી હેડકી તરત મટે છે.
- ❖ ગાયનું દુધ ઉકાળીને પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ ગાજર પીસીને સુંઘવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ તુલસનો રસ ૧૦ ગ્રામ અને મધ પાંચ ગ્રામ ભેગું કરી પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ જીરૂ ખાવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ આંબાના પાંદડાને બાળી તેનો ધુમાડો લેવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- ❖ સુંઠ, મરી તથા સિંધવ ચૂર્ણ અળદો તોલો (૫-૬ ગ્રામ) છાસ સાથે લેવાથી હેડકી શાંત થઈ જશે.

- ❖ મોરપીંછની ભસ્મ અને મધ ચાટવાથી હેડકી તુરંત બંધ થઈ જશે.
- ❖ સુકા કોપરાને ખાંડી સાકર સાથે લેવાથી હેડકી બંધ થશે.

### ડાયાબીટીસ( મધુપ્રમેહ) ની દવા

#### વિભાગ— ૧ ડાળના ટાઈપ

૧. ઉસબા	૨૦ ગ્રામ
૨. સહાતર	૨૦ ગ્રામ ત્રણેય દવા મિક્ષ કરી સાત ભાગ કરવા
૩. ચિરાયત	૨૦ ગ્રામ

#### વિભાગ – ૨ પાવડર ટાઈપ

૧. ગુલવેલ સત્વ	૨૦ ગ્રામ
૨. સુવર્ણ માક્ષિક	૧૦ ગ્રામ ત્રણેય દવા મિક્ષ કરી સાત ભાગ કરવા.
૩. પ્રવાહ ભસ્મ	૧૦ ગ્રામ

#### દવા કેવી રીતે ઉપયોગમાં લેવી ?

સૌ પ્રથમ ખાંડ ચેક કરાવવી. ત્યારબાદ વિભાગ નં. ૧ માં જે ત્રણ દવા બતાવેલ છે. તે ત્રણેયને મીક્ષ કરી સાત સરખા ભાગ કરવા. ત્યારબાદ તેમાંથી એક ભાગ લઈ બે ગ્લાસ જેટલાં પાણીની અંદર આખી રાત પલાળી રાખવો. ત્યારબાદ સવારે તે પાણીને એક ગ્લાસ જેટલું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળીને પાણીને ગાળી લેવું અને તેમાં એક ચમચી માખણ નાંખવું અને સારે ખાલી પેટે (નરણા કોઠે) તે પાણી પી લેવું. દવા લીધા પછી એક કલાક બાદ ચા તથા અન્ય વસ્તુ લેવી. આ દવા સાત દિવસ સુધી ચાલુ રાખવી.

હવે વિભાગ નં. ૧ ની દવા પૂરી થયા બાદ વિભાગ નં. ૨ ની દવા શરૂ કરવી. વિભાગ નં. ૨ ની દવામાં જે ત્રણ દવા બતાવેલ છે તે ત્રણેયને મીક્ષ કરીને ૨૬ સરખા ભાગ કરવા અને પછી તેમાંથી એક એક ભાગ એક ચમચી માખણ સાથે સવારે ખાલી પેટે (નરણાં કોઠે) લેવી. આ દવા પૂરી થાય પછી ફરીથી ખાંડ ચેક કરાવી લેવી.

ખાસ નોંધ : આ દવા જ્યાં સુધી ચાલતી હોય ત્યાં સુધી ગરમ તથા વાયુ થાય તેવાં (દા.ત. કાંદા, બટાટા, લસણ, રીંગણ, ચણાના લોટની બનાવટની વસ્તુ વગેરે વગેરે) પદાર્થો ન ખવાય.

## :: ડાયા બીટીસ ::

- ❖ આમલીના ચીચોડા શેકીને ખાવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
- ❖ લીમડાના પાનનો રસ નિયમીત પીવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
- ❖ કુમળા કારેલાના નાના ટુકડા કરી છાંયડામાં સુકવી બારીક ભુકી કરી, એક તોલા જેટલી ભુકી સવાર-સાંજ લેવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
- ❖ સારા પાકા જાંબુને સુકવી બારીક ખાંડી ચુર્ણ બનાવી પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
- ❖ લસણને પીસીને તેનું પાણી પીવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
- ❖ રોજ રાત્રે દોઢ થી બે તોલા મેથી પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ખૂબ મસળી, ગાળીને પીવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
- ❖ આમળાનું ચુર્ણ ફાકવાથી ડાયાબીટીસમાં રાહત થાય છે.
- ❖ હળદરના ગાંઠિયાને પીસી, ઘીમાં શેકી સાકર મેળવી, રોજ ખાવાથી ડાયાબીટીસમાં ખૂબ ફાયદો થાય છે.
- ❖ હરડે, બહેડા, કડવા લીમડાની અંતર છાલ, મામેજવો અને જાંબુના ઠળીયા સાથે સરખે ભાગે લઈ બારીક ચુર્ણ કરી સવાર- સાંજ લેવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે. હળદર એક ચમચી અને આમળાનું ચુર્ણ એક ચમચી ભેગા કરી રોજ સવાર- સાંજ લેવાથી ડાયાબીટીસમાં ખુબ રાહત થાય છે.
- ❖ ૫૦ ગ્રામ લીલી હળદર, કાળી તુલસીના પાન ૧૦, બીલીપત્રના પાન ૩૦ ને વાટી ૧ ગ્લાસ પાણીમાં રાત્રેભીજાવી સવારે ખૂબ મસળી કપડાથી ગાળી સવારે નરણે કોઠે પીવું, આ પાણી પીધા પછી એક કલાક સુધી કંઈ પણ ખાવું પીવું નહિ. ૨૧ દિવસ સુધી આ પ્રમાણે લેવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
- ❖ આંબાના કુમળા પાન છાયામાં સુકવી ચુર્ણ બનાવો. ૧૦ ગ્રામ ચુર્ણ અડધો શેર પાણીમાં ઉકાળો અડધું રહે ત્યારે ઠંડું કરી સવાર- સાંજ નિયમીત પીવાથી ડાયાબીટીસ મટી જશે.
- ❖ બીલીપત્રના પાન નો રસ સવારમાં પીવાથી પેશાબમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘટશે અને નિયમિત સેવન કરવાથી કાયમ માટે મટી જશે.
- ❖ બારમાસીના ૫ પાન તથા જાંબલી ફુલ ખાલી પેટે ખાવા તથા ઉકાળો પીવાથી ડાયાબિટીસ મટશે.
- ❖ બીલીપત્ર + કારેલા + ગળો + મામેજવોનો રસ સાતરંગ્યાદિવરી ૨ ગોળી લઈ ઉપરથી પીવો – ડાયાબીટીસ મટશે.
- ❖ મધુપ્રમેહમાં ઉમરાના કાચા/પાકા ફળનું ચુર્ણમાં જાંબુના ઠડીયાનું અડધા ભાગે ચુર્ણ ઉમેરી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી અમોઘ ઉપાયનું કામ કરે છે.
- ❖ ઘઉં, બાજરો, ચોખા અને મગ દરેક એક-એક કીલો લઈ તેમાં ૧૦૦ ગ્રામ સફેદ તલ અને ૫૦ ગ્રામ અજમો મીક્ષ કરવો તેનું ભુલુ પાણી નાખીને બનાવીને પકવો. થોડું મીઠું ઉમેરો. નિયમીત સેવનથી ડાયાબિટીસ મટે છે.

## :: ડાયબીટીસ મટાડવાના સરળ ઉપાયો ::

- ❖ ગળોનો રસ મધ નાંખી સવારમાં પીવો .
- ❖ ખાખરાનાં ફૂલનો ઉકાળો સાકર નાંખી પીવો.
- ❖ વડનાં અંકુરોનો કાઢો મધ નાંખી પીવો.
- ❖ નિર્મળીનાં બી એક તોલાનું ચુર્ણ છાસમાં વાટીને પીવું.
- ❖ બકાન લીમડાની લીંબોળી ચોખાના ઘોવાણમાં વાટી ઘી નાંખી પીવી.
- ❖ બાવળના કુમળા પાન અને થોડું જીરૂ વાટી ગાયના દુધ સાથે પીવું.
- ❖ ત્રિફળા ચુર્ણ, હળદર ચુર્ણ મધ સાથે લેવું.
- ❖ જંગલમાં હરણના ટોળાં જ્યાં ચરતા હોય તે ઘાસ/વનસ્પતિના પાન ખાવાથી મીઠી પેસાબ મટે છે.

## :: રતવા ::

- ❖ શેકેલા જવનો લોટ અને જેઠીમધનું ચુર્ણ ઘોયેલા ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.
- ❖ ઠંડા પાણીમાં ચીકણી સોપારીઘસી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.
- ❖ નાગરવેલના પાન વાટી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.
- ❖ કમળકાકડીનું ચુર્ણ બનાવી દુધમાં નાંખી ખીર જેવું બનાવી ખાવાથી રતવા મટે છે.
- ❖ રતવા મટાડાવાં ચમત્કારી ફાયદા માટે પંગારાનું પંચાંગ કોપરેલમાં સિધ્ધ કરી લગાવવું અથવા પંગારાની છાલનાં રસને દુધ તથા સાકર અથવા છાલનું ચુર્ણ ઘી તથા સાકર સાથે આપવાથી ૩-૪ દિવસમાં લાભ થશે.

## :: આંખની પીડા ::

- ❖ ત્રિફળા ચુર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ તથા વરીયાળી ૧૦૦ ગ્રામ મેળવી, સવાર-સાંજ ૧ ચમચી પાણી અથવા ઘી સાથે લેવાથી આંખોની દ્રષ્ટિ સુધરે છે.
- ❖ ક્યારેક આંખમાં દુધ, કચરો, ચુનો કે આકડાનું દુધ પડે તેથી થતી બળતરામાં આંખમાં દિવેલ આંજવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ આંખમાં ચુનો કે એસીડ પડ્યો હોય તો આંખની અંદર અને બહારથી ઘી ઘસવાથી શાંતિ થાય છે.
- ❖ આંખ લાલ રહેતી હોય તો આંખમાં ઘી આંજવાથી રતાશ દુર થાય છે.

- ❖ બકરાના પેશાબમાં નાગરમોથ (ચીઢો) ઘસી આખે આજવાથી જન્મજાત ફુલુ મટે છે.
- ❖ હળદરના ૨-૪ ગાંઠિયા તુવેરની દાળ સાથે બાફી, તે હળદર છાંયડે સુકવી દિવસમાં બે- વાર સુર્યાસ્ત પહેલા પાણી સાથે ઘસીને આંખમાં આંજવાથી આંખનું ઝામર, ઘોળા રંગનું ફુલુ રતાશ રહેતી આંખ, આંખની આંખવ વગેરે દર્દો મટે છે.
- ❖ રોજ તાજું માખણ ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે. આંખોની રતાશ અને બળતરા મટે છે.
- ❖ ઘાણા, વરીયાળી અને સાકર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ 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 રૂની દિવેટ બનાવી તેને સળગાવી, કાજળ પાડી એ કાજળ આંખમાં આંજવાથી નેત્રસ્ત્રાવ બંધ થઈ આંખોનું તેજ વધે છે.
- ❖ ઘોળા મરીને દહીંમાં અથવા ઘમાં ઘસીને સવાર-સાંજ આંજવાથી રતાધળાપણું મટે છે.
- ❖ મરીને પાણીમાં ઘસીને આંજણી ઉપર લેપ કરવાથી આંજણી જલ્દી પાકીને ફુટી જાય છે.
- ❖ બકરીનાં દૂધમાં લવીંગ ઘસીને આંખોમાં આંજવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- ❖ સાકર અને ઘી સાથે જીરાનું ચુર્ણ ચાટવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- ❖ કાંદાના રસમાં થોડું મીઠું મેળવી તેનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી રતાધળાપણું મટે છે.
- ❖ પાકા ટામેટાનો રસ સવાર-સાંજ પીવાથી આંધળાપણામાં ખુબ જ ફાયદો થાય છે.
- ❖ આંખમાં ચીપડ બાઝતા હોય તો કાંદાના રસમાં ખડી સાકર ઘસીને રાત્રે ૨-૨ ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ સરગવાના પાનના રસમાં મધ મેળવી આંખમાં આંજવાથી આંખના દરેક પ્રકારના રોગો મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે.
- ❖ આંખમાં ઠંડા પાણીની છાલક દરરોજ સાર-સાંજ મારવાથી આંખોની ગરમી દુર થાય છે. અને આંખોનું તેજ વધે છે.
- ❖ કોથમીરનો રસ કાઢી, ચોખ્ખા કપડાથી ગાળી તેના બબ્બે ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી દુઃખતી આંખો સારી થાય છે. અને ફુલું, છારી વગેરે મટે છે. ચશ્માના નંબર ઉતરે છે.
- ❖ મધ અને સરગવાના પાનનો રસ આંખમાં નાંખવાથી આંખના બધા રોગો મટે છે.
- ❖ આંખના કાજળ માટે દિવેલનો દીવો કરી તેનું મેશ પાડવું આ મેશમાં મધ નાખી કાજળ બનાવવું જે આંખ માટે ઉત્તમ છે.
- ❖ નાગરવેલનાં પાનનો રસ આંખમાં નાંખવાથી દુઃખતી આંખો સારી થાય છે.
- ❖ જીરાનું ચુર્ણ રોજ ફાકવાથી અથવા સાટોડીના મૂળ દૂધમાં ઘસી આંખમાં લગાડવાથી આંખોની ગરમી ઓછી થાય છે.
- ❖ ઘાણાને પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી, ગાળીને તે પાણીથી આંખો ધોવાથી દુઃખતી આંખો સારી થાય છે.

- ❖ શુદ્ધ મધ અને ખાખરાનો અર્ક સરખે ભાગે લઈ બરાબર એકરસ કરી બાટલીમાં ભરી રાખો, રોજ રાત્રે સુતી વખતે બે-ત્રણ ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી ચશ્માના નંબર ઘટે છે.
- ❖ અધકચરા ત્રિફળા ચુર્ણને રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ગાળી તે પાણી આંખમાં છાંટવાથી આંખોનું તેજ વધે છે.
- ❖ સાકરને પાણીમાં ઘસીને તે ઘસારો સવાર-સાંજ આંખમાં આંજવાથી આંખોના ફુલા મટે છે મહુડાનો સાર મધમાં ઘસી આંખમાં આંજવાથી આંખમાં પડેલું ફૂલ મટાડે છે.
- ❖ આંખ આવેલી હોય તો લીંબુનો રસ, મધ, ફટકડી વાટીને લગાડવાથી ઘણી રાહત થાય છે.
- ❖ સફેદ કાંદાનો રસ, મધમાં મેળવીને આંખમાં નાંખવાથી દુઃખતી આંખ સારી થાય છે અને આંખનું તેજ વધે છે તથા રતાંધળાપણામાં ખુબ જ ફાયદો થાય છે.
- ❖ હળદર, ફટકડી અને આમલીના પાન સરખા પ્રમાણ લઈ તેને વાટી પોટલી કરી ગરમ કરીને આંખે શેક કરવાથી આંખોની રતાશ અને બળતરા મટે છે.
- ❖ સાકર અને તેનાથી ત્રણ ગણા ઘણા લઈ બન્નેનું ચુર્ણ કરી પાણીમાં ઉકાળી ઠંડુ થાય ત્યારે કપડાથી ગાળી બાટલીમાં ભરી લેવું એ પાણીનાં ટીપાં દરરોજ સવાર- સાંજ આંખમાં નાંખવાથી દુઃખતી આંખો સારી થાય છે.
- ❖ તેલ વગરની તુવેરની દાળ પાણી સાથે પથ્થર પર ઘસી આંખમાં આંજવાથી આંખનું ફુલું અને જાળું મટે છે.
- ❖ જાયફળ પાણીમાં ઘસીને તેનો ઘસારો પાંપણ તથા આંખની આજુબાજુ ચોપડવાથી આંખની ચળ કે પાણી પડતું હોય તો તે મટે છે. અને આંખોનું તેજ વધે છે.
- ❖ આંખમાં દાડમનો રસ નાંખવાથી ચશ્માના નંબર ઉતરે છે તથા આંખની ગરમી દૂર થાય છે.
- ❖ દરરોજ સવાર સાંજ ગુલાબજળના ટીપાં આંખોમાં નાંખવાથી આંખોની લાલાશ તરત દૂર થાય છે.
- ❖ તંદુરસ્ત ગાયના તાજા છાણને કપડાથી ગાળી તે રસમાં લીંડીપીપર ઘસીને રોજ રાત્રે અંજન કરવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- ❖ મોતીયા - જામર કે વેલ ને આંખના દુઃખાવામાં પેશાબનું અંજન કરવાથી મટી જાય છે.
- ❖ કાચા બટાકા અને કાકડીનો રસ કાઢી તેમાં અડધી ચમચી ગુલાબજળ મિક્સ કરી ૩ પલાળી આંખ પાસે મુકી અડધો કલાક સૂઈ રહવાથી આંખની આસ પાસના કાળા ડાઘા બે માસમાં મટી જશે.
- ❖ આંખની આસપાસ નાં કાળા કુંડાળા પર કાળા તલ મધમાં વાટી સવાર સાંજ ઘસવાથી મટી જશે.
- ❖ આંખની આંજણી મટાડવા માટે રામબાણ ઈલાજ છે. આંખના પાનનો ચીક (રસ) લગાડવો.
- ❖ વડલાના દુધમાં કપુર ઘસી આંખમાં આંજવાથી આંખમાં ફુલું મટે છે મમીરો ગુલાબજળમાં ઘસી આંખમાં લગાવવાથી આંખનું ફુલું મટે છે.
- ❖ સવાર સાંજ લીંબુના રસનાં ૨-૨ ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી નંબર ઉતરતા જશે.
- ❖ આંખોની બળતરામાં લીલી ધરોનો રસ દિવસમાં ત્રણ વખત આંખમાં નાંખવો.
- ❖ અવાર નવાર આંખ દુખે તો ગોરખમુંડી એક ફુલ પાણી સાથે ગળી જવું

- ❖ કંટોલાનું શાક ખાવથી નેત્રરોગો થતા નથી.
- ❖ કવચના પાન સાથે મીઠું (નમક) નાંખી બારીક પીસી નાસુર પર ૩-૪ દિવસ બાંધવાથી ના સુરનો બગાળ બહાર નીકળી જાય છે.
- ❖ લસણની કળી કપડામાં છુટી તે કપડું આંજણ પર દિવસમાં બે વખત લાગાડો બે દિવસ માં આજણ સાવ મટી જશે.

## :: એસીડીટી ::

- ❖ સફેદ કાંદાના રસમાં સાકર નાંખીને પીવાથી એસીડીટી મટે છે.
- ❖ અનાન સ ટુકડા પર સાકર અને મરી ભભરાવીને ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.
- ❖ સફેદ કાંદાને પી સી તેમાં સાકર અને દહીં મેળવીને ખાવાથી એ સીડીટી મટે છે.
- ❖ આમળાનો ર સ એક ચમચી, કાળી દ્રાક્ષ એક તોલો, અને મધ અર્ધી ચમચી ભેગું કરી ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.
- ❖ એલચી, સાકર અને કોકમની ચટણી બનાવી ખાવાથી એ સીડીટી મટે છે.
- ❖ દ્રાક્ષ અને બાળહરડે સરખે ભાગે લઈ એટલી જ સાકર મેળવી તેની રૂપીયાભાર જેવી ગોળીઓ બનાવી લેવાથી એ સીડીટી મટે છે.
- ❖ કોળાના ર સમાં સાકર નાંખીને પીવાથી એ સીડીટી મટે છે. ગંઠોડા અને સાકરનું ચુર્ણ લેવાથી એ સીડીટીમટે છે.
- ❖ સુંઠ, ખડી સાકરને અને આમળાનું ચુર્ણ લેવાથી એ સીડીટી મટે છે પાંડેરવાના પાન અને આમળાનું ચુર્ણ લઈ તેનો ઉકાળો પીવડાવવાથી અમ્લપિત- એસિડિટી જરૂર મટશે.
- ❖ અર્ધોલીટર પાણીમ એક લીંબુનો રસ નાંખી અર્ધી ચમચી સાકર નાંખી બપોરના જમવાના અર્ધા કલાક પહેલાં પીવાથી એ સીડીટી મટે છે.
- ❖ ધાણાજીરૂનું ચુર્ણ ખાંડ સાથે લેવાથી એ સીડીટી મટે છે.ઝમ્યા પછી છાતીમાં બળતરા થતી હોય તો તે પણ મટે છે.
- ❖ ગાજરનો રસ પીવાથી એસીડીટી મટે છે.
- ❖ ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દુધમાં થોડી સાકર તથા ઘીમાં સાંતળેલા કાળા મરી ૪-૫ નંગનું ચુર્ણ નાંખી સાંજે પીવાથી એ સીડીટી મટે છે.
- ❖ ૧ થી ૨ ગ્રામ જેટલો ખાવાનો સોડા ધાણાજીરાના ચુર્ણમાં અથવા સુદર્શન ચુર્ણમાં મેળવી લેવાથી એસીડીટી મટે છે.
- ❖ તુલસીના પાનને દહીં કે છાશ સાથે લેવાથી એ સીડીટી મટે છે.
- ❖ આમળાનું ચુર્ણ રોજ સવારે અને રાત્રે એક એક ચમચી લેવાથી એસીડીટી મટે છે.
- ❖ લીમડાના પાન અને આમળાનો ઉકાળો બનાવી પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

- ❖ ધાણા અને સુંઠનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી એસીડીટી મટે છે.
- ❖ કુમળા મુળા સાકર મેળવીને ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.
- ❖ શતાવરીનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી એસીડીટી મટે છે.
- ❖ સંતરાના રસ માં થોડું શેકેલું જીરૂ અને સિંધાલુણ નાંખીને પીવાથી એસીડીટી ઘણો ફાયદો થાય છે.
- ❖ હીંગ, સુંઠ, મરી, લીંડી પીપર , સિંધવ, અજમો, જીરૂ, શાહજીરૂ આ આઠ ચીજો સરખે ભાગે લઈ ચુર્ણ બનાવી (જેણે હિગાષ્ટક ચુર્ણ કહેવામાં આવે છે. જે દુકાને પણ મળે છે.) લેવાથી પેટના દર્દો મટે છે.
- ❖ સાકરવાળા દુધમાં એકથી બે ચમચી દિવેલ નાંખી દિવસમાં બે વાર પીવાથી પેટના અનેક જાતના દર્દો મટે છે.
- ❖ સવારના પહોરમાં મધ લસણ ખાવાથી પેટની ચુંક મટે છે. અને જેમનો જઠરાગ્ની મંદ પડી ગયો હોય તો તે પ્રજવલીત બને છે.
- ❖ રાઈનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી પેટની ચુંક અને અજીર્ણ મટે છે.
- ❖ અજમો, અને સિંધવ અને હિંગ વાટી તેની ફાકી મારવાથી ગોળો મટે છે.
- ❖ આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવીને પીવાથી પાચન ક્રિયા બળવાન બને છે.
- ❖ એલચી, ધાણાનું ચુર્ણ ચાર થી છ રતીભાર અને શેકેલી હિંગ એક રતીભાર લઈ લીંબુના રસમાં મેળવીને ચાટવાથી વાયુ પેટનો દુઃખાવો અને આફરો મટે છે.
- ❖ ખાવાનો સોડા અને લીંબુનો રસ પાણી સાથે લેવાથી એસીડીટી મટે છે.
- ❖ પૈવા તથા વરીયાળી સરખે ભાગે લઈ પાવડર બનાવી એક લીટર પાણીમાં બોળી આખો દિવસ તે પાણી પીવું.
- ❖ શીશમના કુમળા પાન ત્રણ- ચાર ચાવી જવાથી એસીડીટી તુરંત મટે છે.

## :: પેશાબ ::

- ❖ પેશાબ ઓછો થતો હોય કે બંધ થયો હોય તો છાશમાં ગોળ નાંખીને પીવાથી પેશાબની અટકાયત મટે છે.
- ❖ પેશાબ અટકતો હોય તો મુળાનો રસ પીવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે ખાખરાનાં મૂળ વાટી પેહુ પર લગાવાથી બંધ પેશાબ છૂટે છે.
- ❖ અર્ધા તોલા લીંબુના બીજનું ચુર્ણ કરી પાણી સાથે પીવાથી તરત પેશાબ છૂટે છે.
- ❖ પેશાબની બળતરા તથા અટકાયત થતી હોય તો ગરમ કરેલા દુધમાં સાકર અને ચોખ્ખું ઘી નાંખી પીવાથી રાહત થાય છે અને તકલીફ મટે છે.
- ❖ ચોખાના ઘોવાણમાં સાકર તથા ચપટી સુરોખાર મેળવી પીવાથી પેશાબ ઓછો થતો હોય તો વધે છે કોઈ પણ કારણસર પેશાબ અટકતો હોય તો મટે છે.
- ❖ પેશાબ અટકીને થવો, વધુ થવો અને બળતરા સાથે થવો, વગેરેમાં તલ ખાવાથી ફાયદો થાય છે.
- ❖ કેળનું ચાર-પાંચ તોલા પાણી ગરમ કરેલા ઘીમાં નાંખીને પીવાથી, બંધાયેલા પેશાબ તરત જ છૂટથી થાય છે.

- ❖ રાત્રે ઘઉંને પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે વાટી તેમાં સાકર નાંખીને હલવો બનાવી ખાવાથી પેશાબ છુટથી થાય છે.
- ❖ અમળાના ચુર્ણમાં ઘી અને ગોળ મેળવી રોજ લેવાથી પેશાબની બધી તકલીફ મટે છે.
- ❖ અરણીના પાનનો ઉકાળો પીવાથી પેશાબમાં જતી ધાતુ બંધ થાય છે.
- ❖ મૂત્રમાર્ગમાં પડેલા ચાંદા પર ગુદાના કુમળા પાન રાત્રે પલાળી સવારે ચોળીને તે પાણી પીવાથી ચાંદા મટે છે. પેશાબમાં જતી રશી મટે છે, દાહ મટે છે.
- ❖ પેશાબ અટકી અટકીને આવતો હોય તો એલચીનું ચુર્ણ મધમાં ચાટવાથી પેશાબ સાફ અને છુટથી આવશે.
- ❖ ૧૦૦ ગ્રામ દુધમાં ખાવાનો સોડા એક ગ્રામ નાંખી દિવસમાં બે વાર પીવાથી પેશાબ છુટથી થશે અને પેશાબની બળતરા દૂર થાય છે.
- ❖ જવને ખાંડીને તેની ઉપરના ફોતરા કાઢી નાંખી, જવદાણા કાઢી તેને પાણીમાં ઉકાળી (૧ લીટર પાણીમાં ૧ થી ૨ ચમચી જવદાણા નાંખવા) જવ બફાઈ જાય એટલે ઉતારી લઈ પાણી ગાળી લેવું, જવનું આ પાણી આખો દિવસ પાણીની તરસ લાગે ત્યારે સાદા પાણીની જગ્યાએ પીવાથી પેશાબ અટકી અટકીને આવવો, પેશાબમાં બળતરા થવી, કીડનીનું શૂળ, મુત્રાશયનું શૂળ, પથરી વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.
- ❖ એલચી અને સુંઠ સરખે ભાગે લઈ દહીંના નીતર્યા પાણીમાં સિંધવ મેળવીને પીવાથી પેશાબ તરત છુટે છે.
- ❖ જવ ઉકાળીને પાણી પીવાથી પેશાબ સાફ આવે છે. અને પેશાબની બળતરા મટે છે.
- ❖ શેરડીનો રસ પીવાથી પેશાબ છુટથી થાય છે. અને બળતરા મટે છે. અને પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો તે પણ મટે છે.
- ❖ પાતળી છાશમાં બે આનીભાર સુરોખાર નાંખી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
- ❖ વરીયાળી શરબત બનાવી તેમાં જરાક સુરોખાર નાંખી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
- ❖ વરીયાળી અને ગોખરુનો ઉકાળો બનાવી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
- ❖ એલચીના ચુર્ણને આમળાના ચુર્ણ સાથે કે આમળાના રસમાં લેવાથી પેશાબની બળતરા દૂર થાય છે.
- ❖ ચાર તોલા કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી થોડા જીરાની ભુકી નાંખી પીવાથી પેશાબની ગરમી મટે છે. અને પેશાબ સાફ આવે છે. આમળાના રસમાં મધ અને હળદર નાંખીને પીવાથી પેશાબ માર્ગે જતું પડું બંધ થાય છે.
- ❖ સુંઠના ઉકાળામાં હળદર અને ગોળ નાંખીને પીવાથી ધાતુસ્ત્રાવ મટે છે. તથા પેશાબ સાથે જતું ધાતુ બંધ થાય છે.
- ❖ એલચી અને શેકેલી હીંગનું ચુર્ણ, ત્રણ રતી જેટલું ચુર્ણ, ઘી ને દૂધની સાથે લેવાથી પેશાબમાં ધાતુ જતી હોય તો બંધ થાય છે.
- ❖ અર્ધા તોલા જેટલું સુંઠનું ચુર્ણ ગાયના અર્ધા શેર દૂધમાં પીવાથી વેદના સાથે પેશાબમાંથી લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થાય છે અને વેદના મટે છે.

- ❖ વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો અજમો અને તલ ભેગા કરીને ખુબ ચાવીને સવાર— સાંજ ખાવાથી આરામ મળે છે.
- ❖ આદુનાં રસમાં ખડી સાકર મેળવી સવારે અને રાત્રે પીવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો આરામ મળે છે.
- ❖ ક્યારેક ડાયાબીટીસ ન હોવા છતાં વારંવાર ખુબ પેશાબ કરવા જવું પડે છે. તેમાટે અડદની પલાળેલી દાળને વાટી ને ઘીમાં શેકી, ખાંડ નાંખીને શીરો બનાવીને સાત દિવસ ખાવાથી વધુ લાભદાયક બને છે.
- ❖ અર્ધો ચમચી અજમો અને અર્ધો ચમચી ગોળ મસળી મીક્ષ કરી સવાર— સાંજ લેવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો મટે છે.
- ❖ ક્યારેક ડાયાબીટીસ ન હોવા છતાં વારંવાર ખુબ પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો પેટ પર ડુંટીની નીચે કોઈપણ તેલનું માલીસ કરવું પછી બાજરીને તાવડી પર ગરમ કરી કપડામાં બાંધી પેટ, પેહું તથા કમર પર ૧૦— ૧૫ મીનીટ રોજ શેક કરવાથી આરામ મળે છે.
- ❖ આમલી ૧૦ ગ્રામ લઈ રાત્રે એક કપ પાણીમાં પલાળી, સવારે મસળી પાણી કપડાથી ગાળવું. તે પાણીમાં આદુનો રસ એક થી બે ચમચી તથા એક ચમચી ખાંડ મેળવી શરબત કરી સવાર— સાંજ પીવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો તે અટકે છે.
- ❖ કાળા તલ ૨૫૦ ગ્રામ, ખસખસ ૧૦૦ ગ્રામ તથા અજમો ૧૦૦ ગ્રામને અધકચરા શેકી, ખાંડીને ચુર્ણ બનાવી શીશી ભરી રાખવું. તેમાંથી દરરોજ ૨ થી ૫ ગ્રામ ચુર્ણ થોડી સાકર અને ચપટી હળદર મેળવી સવાર— સાંજ બે વાર લેવાથી બહુમુત્ર રોગ (વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તે )મટે છે.
- ❖ મેથી ત્રણ ભાગ, કરી સુંઠ એક ભાગ તા અજમો એક ભાગનું ચુર્ણ બનાવી મધ કે પાણીમાં દિવસમાં સવાર — સાંજ બે વાર લેવાથી બહુમુત્ર રોગ મટે છે.
- ❖ મેથીની ભાજીનો ૨ સ ૧૦ તોલા, તેમાં દોઢ મા સો કાથો અને ત્રણ મા સા સાકર મેળવીને પીવાથી બહુમુત્ર રોગ મટે છે.
- ❖ આંબળાને હળદર સમભાગે લઈ ઘુંટીને તેમાં મિશ્ર મેળવીને પાણી સાથે લેવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
- ❖ ચીંકુનાં બીજનું ચર્ણ પેશાબ ન થતો હોયતો આપવું.
- ❖ અતિશય ગરમ પેશાબ થતો હોય તેમણે નિયમીત ચ્યવનપ્રાસ દુધ સાથે લેવું
- ❖ ઉનાળામાં ગળજીભી (ભોંપાથરી) નો સ્વરસ ૨૦ ગ્રામ તથા સાકર સાથે લો.
- ❖ સોમરોગ (પેશાબ સતત ધીમો ધીમો ચાલુ રહે તે રોગ) માં માત્ર તાંદળજાની ભાજી ધી માં પકવી ૧૫ દિવસ ખાવાથી રોગ જળમુળ મટે છે.
- ❖ કાળા તલ , ગોખરૂ, મુસળી અને સાકરનું ચુર્ણ સવાર સાંજ લેવાથી બહુમુત્ર રોગમાં રાહત થશે.
- ❖ લુણીની ભાજીનો રસ કાઢી તેમા સાકર નાખી સવારે— સાંજ ત્રણ દિવસ પીવાથી પેશાબમાં બળતરા શાંત થાય છે.
- ❖ બહુમુત્રના રોગ ઉપર આમળાના પાનના રસમાં દારૂ, હળદર અને સાકર પીવા.

- ❖ આમળાના તથા પીપરનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી સોમ રોગમાં ચમત્કારીક ફાયદો થાય છે.
- ❖ સોમ રોગમાં કુંવાડિયાના મૂળનું ચૂર્ણ બે-બે ગ્રામ સવાર – સાંજ ચોખાના ધોવણ સાથે સાત- આઠ દિવસ આપવાથી ચમત્કારિક દવાનું કામ કરે છે.

## :: પથરી ::

- ❖ લીબુંના રસમાં સિંધવ મીઠું મેળવીને ઉભા ઉભા પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- ❖ ગાયના દુધની છાશમાં સિંધવ મીઠું નાંખીને ઉભા ઉભા રોજ સવારે ૨૧ દિવસ સુધી પીવાથી પથરી પેશાબ વાટે બહાર નીકળી જાય છે. અને આરામ થાય છે.
- ❖ ગોખરૂનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- ❖ ટંકણખારને બારીક વાટી તેનો ભુકો ઠંડા પાણી સાથે ફાકવાથી પથરીનો ચુરો થઈ પેશાબ વાટે નીકળી જાય છે.
- ❖ નાળીયેરના પાણીમાં લીબુનો રસ મેળવી રોજ સવારે પીવાથી પથરી મટી જાય છે.
- ❖ કારેલાના રસ છાશ સાથે પીવાથી પથરી મટી જાય છે.
- ❖ મૂળાના પાનનો રસ કાઢી તેમાં સુરોખાર નાંખી રોજ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- ❖ પાલખની ભાજીનો રસ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- ❖ જુનો ગોળઅને હળદર છાશમાં મેળવીને પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- ❖ કાળીદ્રાક્ષનો 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 લીધે થતી ભયંકર પીડા મટે છે.
- ❖ મુળાના બી ચાર તોલા લઈ અર્ધો શેર પાણીમાં ઉકાળવા, અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી તે પાણી પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- ❖ ઘઉં અને ચણાને સાથે ઉકાળીને તેના ઉકાળામાં ચપટી સુરોખાર નાંખી ઉકાળો પીવાથી પથરી ભાંગીને ભુકો થઈ જાય છે.
- ❖ મહેંદીના પાનનો ઉકાળો પીવાથી પથરી મટે છે.
- ❖ મકાઈના દાણા કાઢી લીધા પછી ખાલી ડોડાને બાળી તેની ભસ્મ બનાવી ચાળીને આ ભસ્મ ૧ ગ્રામ જેટલી સવાર- સાંજ પાણીમાં સાથે લેવાથી પથરીનું દર્દ તથા પેશાબની અટકાયત મટે છે.

- ❖ બડી દુધ (દુધેલી) ના પાન પાંચ તોલા તથા મેંદીના પાન પાંચ તોલા લઈ બંનેને અલગ અલગ વાટી રસ કાઢવો ને બંને રસ એક કાંસાના વાસણમાં નાંખી દોઢ તોલો ગોળ ઉમેરી ઉકાળવું, રસ ઠંડો થયા પછી બે ભાગ કરી એક ભાગ સવારે અને એક ભાગ સાંજે ત્રણ દિવસ સુધી પીવો. પેશાબ લાલ આવે તો ગભરાવવું નહિ. ત્રીજા દિવસે પથરી બારીક પાવડર થઈ પેશાબ વાટે બહાર આવશે.
- ❖ કાંદાના ૨૦ ગ્રામ રસમાં ૫૦ ગ્રામ ખાંડેલી મિશ્ર ભેળવીને ખાવાથી પથરી તુટી જઈને મુત્ર દ્વારા નીકળી જાય છે.
- ❖ જવનું પાણી (બાલી વોટર) પીવાથી પથરી મટશે જવખાર ત્રણ- ચાર દિવસ પાણી સાથે પીવાથી પથરી શરીરના ગમેતે ભાગમાં હોય તે અચુક ટુટી જાય છે.
- ❖ લાપડીનું પંચાંગ ચુંર્ણ મિરીડા સાથે સવારે નરણા પેટે પાંચ દિવસ પીવાથી પથરી તુટીને નીકળી જશે.
- ❖ ચીબડાના મૂળ ઠંડા પાણીમાં વાટી ને પીવાથી ત્રણ દિવસમાં પથરી તુટીને નીકળી જશે
- ❖ પથરી, કીડની તથા બ્લેડરનાં રોગીઓએ નિયમિત તરોપાનું પાણી પીવું.

## :: બાળ રોગો ::

- ❖ બજુરની એક પેસી ચોખાના ઓસામણ સાથે મેળવી ખુબ વાટી તેમાં થોડું પાણી મેળવીને નાના બાળકોને બે-ત્રણ વખત આપવાથી નબળા, કંતાઈ ગયેલા બાળકો રૂષ્ટપુષ્ટ ભરાવદાર બને છે.
- ❖ એક ચમચી પાલખની ભાજીનો રસ મધમાં મેળવી રોજ પાવાથી સુકલકડી બાળકો શક્તિશાળી બને છે.
- ❖ પાકા ટામેટાનો તાજો રસ નાના બાળકોને દિવસમાં બે- ત્રણ વાર પાવાથી બાળકો નીરોગી અને બળવાન બને છે.
- ❖ બાળકોને તલ ખવડાવવાથી બાળકો રાત્રે ઉઘમાં પેશાબ કરતાં હોય તો અટકે છે. અને શરીર પુષ્ટ બને છે.
- ❖ તુલસીના પાનનો રસ પાંચથી દસ ટીપાં પાણીમાં નાખીને રોજ પીવડાવવાથી બાળકના સ્નાયુઓ અને હાડકાઓ મજબૂત બને છે અને બાળક જલ્દી ચાલતા શીખે છે.
- ❖ કાંદો અને ગોળ રોજ ખવડાવવાથી બાળકની ઊંચાઈ વધે છે.
- ❖ ટામેટાનો એક ચમચી રસ, દુધ પીવડાવતા પહેલા પાવાથી, બાળકોને થતી દુધની ઉલ્ટી મટે છે.
- ❖ હળદર નાંખી ગરમ કરેલા દુધમાં સહેજ મીઠું અને ગોળ નાંખીને પાવાથી બાળકોને શરદી, કફ અને સસણી મટે છે.
- ❖ સસણીમાં કાયકાના પાન, વાંસનો પાલો, બકરીની લીડી ગૌવમૂત્રમાં વાટી લેપ પેડુ પર કરવો.
- ❖ લસણની એક કે બે કળી દુધમાં પકાવી ગાળી દુધ પાવાથી બાળકોને કાળી ઉઘરસ (હડખી ઉઘરસ) મટે છે.
- ❖ અકકલગરાનું મૂળ બાળકને મોઢામાં યુસવા આપવાથી જલ્દી બોલતા શીખે છે.
- ❖ બાળકની ડુંટી પાકે તો ચંદન (સુખડ) અને તજની બારીક ભુકી ચોપડવી.
- ❖ પીપળાના ફળ બાળકને ખવડાવવાથી/યુસવાથી તોતડાપણું મટે છે.
- ❖ ખસખસને દૂધમાં વાટી રાબડી કરીને પાવાથી વધુ પડતા ઝાડા બંધ થાય છે.
- ❖ ઘાણા અને સાકરને ચોખાના ઓસામણમાં પાવાથી બાળકોને ઉઘરસ અને શ્વાસ મટે છે.

- ❖ નાગરવેલના પાનને દિવેલ ચોપડી સહેજ ગરમ કરી નાના બાળકની છાતી પર મુકી ગરમ કપડાથી હળવી શેક કરવાથી બાળકના કફ છૂટા પડી જાય છે.
- ❖ લસણની કળીઓને કચડી, પોટલી બનાવી, બાળકના ગળામાં બાંધી રાખવાથી બાળકની કાળી ખાંસી (હુપીંગ કફ- હેડખી ઉધરસ) મટે છે.
- ❖ બાળકની છાતી કફથી ભરાઈ ગઈ હોય તો તુલસીના પાનનો રસ મધમાં મેળવી બે ત્રણ વાર પાવાથી તથા તુલસીના રસને ગરમ કરી છાતી, નાક તથા કપાળે લગાડવાથી શરદી અને કફમાં ખુબ રાહત મળે છે.
- ❖ છાશમાં વાવડીગનું ચુર્ણ પાવાથી નાના બાળકોને કરમ મટે છે.
- ❖ મધમાં કાળીજીરીનું ચુર્ણ ચટાડવાથી બાળકોના કરમ મટે છે.
- ❖ એક ચમચી કાંદાનો રસ પાવાથી અન્ન ખાતા બાળકોના કરમ મરી જાય છે અને ફરી થતાં નથી.
- ❖ બાળકોનાં પેટમાં કરમ થતાં હોય તો કાચા ગાજર ખાવાથી કરમ મટી જાય છે.
- ❖ ગલુકોઝ મેળવેલા પાણીમાં લીંબુ નીચોવી બબ્બે ચમચી દિવસમાં ચાર વખત પાવાથી બાળકના શરૂઆતના દાંત ખુબ જ સરળતાથી આવે છે.ઝાડા થતા નથી.
- ❖ દાંત આવે ત્યારે ઝાડા થતા હોય તો જાવંત્રીને તાવડી પર શેકી પાવડર કરી મધ સાથે માતાના દુધમાં આપવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- ❖ દાંત આવે ત્યારે પાણી જેવા ઝાડા થતાં હોય તો મકાઈના દોડામાંથી દાણા કાઢી લીધા પછીના મકાઈના દોડાને બાળી તેની ભુકી ( એક કે બે વાલ જેટલી )પાણી કે છાશમાં પાવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.દાંત આવે ત્યારે આંખ આવી હોય તો ફુલવેલી ફટકડીને ગુલાબજળમાં મેળવી આંખમાં ટીપાં નાખવા તથા ફટકડીના નવશેકા પાણીથી આંખ ધોવાથી આરામ મળે છે.
- ❖ બાળકોને ગાજરનો રસ પીવડાવવાથી દાંત નીકળવામાં સરળતા થાય છે. અને દુધ પણ સારી રીતે પચે છે.
- ❖ તુલસીના પાનનો રસ મધમાં મેળવીને પેઢા પર ઘસવાથી બાળકના દાંત તકલીફ વગર સરળતાથી આવે છે.
- ❖ બાળકોને દાંત આવે ત્યારે લીંડીપીપરનું ચુર્ણ અથવા ફુલાવેલો ટંકણખાર મધમાં મેળવી પેઢા પર ઘસવાથી અને ટંકણખારનું ચુર્ણ મધમાં ચટાડવાથી સરળતાથી પીડા વગર દાંત આવે છે.
- ❖ તાંદલજાનો રસ એક ચમચી ધાવણા બાળકને પાવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ❖ એક શેર પાણીને ખુબ ઉકાળી તેમાં પાંચ તોલા કાંદાની છીણ નાંખી ઠંડુ થયા બાદ ગાળી તેમાંથી એક ચમચી પાણી લઈ તેમાં પાંચ ટીપા મધ મેળવી પાવાથી બાળક ઘસઘસાટ ઉઘે છે.
- ❖ સફેદ કાંદાને કચડીને સુઘાડવાથી બાળકોની આંચકીમાં – તાણમાં ફાયદો થાય છે.
- ❖ બાળકોને ચુક આવતી હોય તો ડુંટી પર હિંગ ચોપડવાથી વાછુટ થઈ આરામ થાય છે.
- ❖ જાયફળ અને સુંઠને ગાયના ઘીમાં ઘસીને તેનો ઘસારો ચટાડવાથી બાળકને શરદીને લીધે થતા ઝાડા મટે છે.
- ❖ લીંબુના રસમાં જાયફળ ઘસી પાવાથી બાળકનો ઝાડો ઉતરે છે અને આંતરડા સાફ થાય છે.
- ❖ નાગરવેલના પાનના રસમાં મધ મેળવીને ચટાડવાથી વાછુટ થઈ નાના બાળકોને આફરો અને અપચો મટે છે.

- ❖ બાળકને પેટમાં દુઃખે ત્યારે તેના મુત્રને પેટ ઉપર ચોપડવાથી લાભ થાય છે.
- ❖ નાના બાળકને છાશ પીવડાવવાથી દાંત નીકળવામાં તકલીફ થતી નથી.
- ❖ બાજરી, ખસખસ અને સૂવા સરખે ભાગે લઈ ચુર્ણ કરી મધ સાથે આપવાથી ઉઘમાં થઈ જતો પેશાબનો રસ મટી જાય છે.

## :: શરદી ::

- ❖ ગરમા ગરમ રેતી અથવા રેતીના શેક કરવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ ગરમા ગરમ ચણા સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ સુંઠ, કાળા મરી અને તુલસીના પાનનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ નાગરવેલના બે— ચાર પાન ચાવીને ખાવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ રાત્રે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવીને પીવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ આદુનો રસ અને મધ એક એક ચમચી સવાર—સાંજ પીવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ રાઈને વાટી મધમાં મેળવીને ખાવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ ફુદીનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ અજમાને વાટી તેની પોટલી સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ ગરમ દુધમાં મરીની ભુકી અને સાકર નાંખીને પીવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ મરી, તજ અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ લીંબુના રસમાં આદુનું કચુંબર અને સિંધવ નાંખી પીવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ પાણીમાં સુંઠ નાખી ઉકાળીને પાણી પીવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ હળદરનો ઘુમાડો સુંઘવાથી શરદી તરત જ મટે છે.
- ❖ રાત્રે સુતી વખતે એક કાંદો ખાવાથી (ઉપર પાણી પીવું નહિ) શરદી મટે છે.
- ❖ કાંદાના રસના ટીપા નાકમાં નાંખવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ ફુદીનાના રસના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી પીનસ (સરેખમ) મટે છે.
- ❖ ફુદીનાના તાજો રસ પીવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ લવીંગના તેલને રૂમાલમાં નાંખી સુંઘવાથી શરદી, સરેખમ મટે છે.
- ❖ પાંચ— સાત કાળા મરી વાટીને મધ સાથે ભેળવીને ચાટવાથી (રાત્રે) તુરંત શરદીમાં રાહત મળે છે.
- ❖ રોજ સવારે આઠથી દસ તુલસીના પાન અને બે કાળા મરી ખાવાથી ક્યારેય શરદી થતી નથી.

- ❖ સુંઠના ચુર્ણમાં ગોળ અને થોડુંક ઘી નાંખી તેની ત્રણ- ચાર તોલા જેવડી ગોળીઓ બનાવી સવારે ખાવાથી ચોમાસાની શરદી અને વાયુ મટે છે. વરસતા વરસાદમાં સતત પલળી કામ કરનાર માટે આ ઉપાય ખુબ જ લાભદાયક છે. આનાથી શરીરની શક્તિ અને સ્ફુર્તિ જળવાઈ રહે છે.
- ❖ સુંઠ, તલ અને ખડીસાકરનો ઉકાળો કરીને પીવાથી શરદી સરેખમ મટે છે.
- ❖ સાકરનો બારીક પાવડર છીંકણીની જેમ સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ તુલસીના પાનનો રસ ને આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ તુલસીના પાનવાળી ચા પીવાથી શરદી, સરેખમ મટે છે.
- ❖ તુલસી, સુંઠ, કાળામરી અને ગોળનો ઉકાળો કરીને દિવસમાં ત્રણવાર પીવાથી ગમે તેવી શરદી મટે છે.
- ❖ ગરમ પાણીમાં લસણનો રસ મેળવી કોગળા કરવાથી શરદી મટે છે.
- ❖ એલર્જિક શરદીમાં દિવસમાં ત્રણ વખત હળદર પાણી સાથે પી જવી.

## :: સોજો – મૂઢમાર – ફેકચર ::

- ❖ કડવા લીમડાના પાન બાફીને સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે સોજા પર બાંધવાથી સોજો ઉતરે છે.
- ❖ લવીંગ વાટી તેનો લેપ સોજા પર ચોપડવાથી સોજા ઉતરે છે.
- ❖ રાઈ અને સંચળ વાટીને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરે છે.
- ❖ હળહળદર અને કળી ચુનાનો લેપ કરવાથી મૂઢમારનો સોજો ઉતરે છે.
- ❖ હળદર અને મીઠાનો લેપ કરવાથી વાગેલા કે મચકોડાથી આવેલા સોજા મટે છે.
- ❖ તલ અને મૂળા ખાવાથી સોજા મટે છે.
- ❖ મૂળાના પાનનો રસ પીવાથી સોજા મટે છે.
- ❖ તાંદળજાના પાનનો લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- ❖ ઘાણાને જવના લોટની સાથે મેળવી તેનો લેપ કરવાથી સોજા મટે છે.
- ❖ આમલીના પાન અને સિંધવ મીઠું વાટી તેનો ગરમ લેપ સોજા ઉપર કે ઝલાઈ ગયેલા સાંધા પર ચોપડવાથી સોજા ઉતરે છે.
- ❖ મૂઢમાર કે મરડાયેલા હાડકા પર આમલીને આવળના પાનનો લેપ ગરમ કરી લગાડવાથી સોજા ઉતરે છે.
- ❖ શિંગોડાની છાલ ઘસીને લેપ કરવાથી સોજા ને દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ લસણ, હળદર અને ગોળને મેળવીને તેની લેપ મૂઢમાર પર કરવાથી આરામ મળે છે.

- ❖ સરસીયા કે તલમાં થોડો અજમો નાંખી તેલ ગરમ કરી તે તેલનું સંધિવાના સોજા પર માલીસ કરવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ મીઠું લસોટીને ચોપડવાથી સોજો ઉતરે છે એખરાનો આખો છોડ બાળી, ભષ્મ ગૌમૂત્ર સાથે પીવાથી સોજો મટે છે.
- ❖ તુલસીના પાનને પીસીને સોજા પર લગાડવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.
- ❖ એક ભાગ એલચી, ચાર ભાગ હરડે, વરીયાળી તથા ખડીસાકર આઠ—આઠ ભાગ લઈ ચૂર્ણ બનાવી સવાર—સાંજ લેવાથી હાથ પગના સોજા મટે છે.
- ❖ અગથીયાનાં ફૂલ ગરમ કરીને ખાવાથી હાથ પગની કળતર દુખાવો મટે છે.
- ❖ જાયફળને સરસીયા તેલમાં મેળવીને સાંધાઓના સોજા પર લેપ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છુટા થઈ સોજા મટે છે.
- ❖ મૂઢમાર કે મોચપર લોહચુંબકને સાઉથ પોલ મુકવાથી તરત જ આરામ થાય છે. અને લોહચુંબક લાકડી જેવું બ્લોક આકારનું હોવું જોઈએ અને નોર્થ પોલ શરીરના બીજા ભાગને અડે નહિ તેની કાળજી લેવી.
- ❖ હળદર, આંબાહળદર અને કળીચુનાનો લેપ કરવાથી મૂઢમારનો સોજો ઉતરે છે.
- ❖ ચણોઠીનાં પાન વાટીને મધ સાથે સોજાવાળા ભાગ પર લગાવવાથી સોજો ચોકકસ મટે છે.
- ❖ સોજો મટાડવા સાટોડી, એરંડો, કાંકચ, અરણી તથા આંકડો એ બધાનાં પાનનો રસ લગાડવો તથા પીવો આરોગ્ય વર્ધીની ગોળી એક—એક લેવી.
- ❖ અર્જુનસાદડની છાલનો ક્ષીરપાક બનાવવા ૫ ગ્રામ છાલનો પાવડર + ૧૫૦ મી.લી. દૂધ ગરમ કરી ઠંડુ કરી ખાવું.
- ❖ ફ્રેકચરમાં જલ્દી સારા થવા માટે સરપંખાના મૂળને તલના તેલમાં ઉકાળી, ઠંડુ પાડી પી જવું.
- ❖ સ્પોન્ડોલાઈસીસમાં આંકડાના પાન, નાગોડના પાન, ગળોનાં ટુકડા સરખે ભાગે લઈ તલનાં તેલમાં ઉકાળી દિવસમાં બે વખત પીવું.

## :: અશક્તિ— નબળાઈ ::

- ❖ ગાજરનો રસ પીવાથી સારી શક્તિ આવે છે. જેને અશક્તિ રહેતી હોય તેને ગાજરનો રસ ખુબ ફાયદા કારક થાય છે.
- ❖ જમ્યા પછી ત્રણચાર પાકા કેળા ખાવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે.
- ❖ એક કપ દૂધમાં એક ચમચી મધ નાંખી પીવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે.
- ❖ અંજીરને દુધમાં ઉકાળી ને અંજીર ખાઈ તે દુધ પીવાથી શક્તિ આવે છે. લોહી વધે છે.
- ❖ ખજૂર ખાઈ ઉપર ઘી મેળવેલું ગરમ દુધ પીવાથી ઘા વાગ્યાથી કે ઘામાંથી પુષ્કળ લોહી વહી જવાથી આવેલી નબળાઈ અશક્તિ દૂર થાય છે.
- ❖ રોજ સવારે અને રાત્રે સુતી વખતે સાકરઅને સોનામુખી સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ ફાકવાથી અશક્તિ મટે છે.

- ❖ સફેદ કાંદો ચોખ્ખા ઘી માં શેકીને ખાવાથી શારીરીક નબળાઈ , ફેફસાની નબળાઈ, ધાતુની નબળાઈ દૂર થાય છે.
- ❖ સુરણના કટકા કરી સૂર્ય તળકે સુકવી ચૂર્ણ બનાવી રાત્રે દૂધ માં ઉકાળી પીવાથી વીર્ય વધે છે અને શક્તિ મળે છે.
- ❖ મોસંબીનો રસ પીવાથી શરીરની નબળાઈ દૂર થાય છે.
- ❖ પાંચ પેસી ખજૂર ઘીમાં સાંતળીને ભાત સાથે ખાવાથી અને અર્ધો કલાક ઉઘ લેવાથી નબળાઈ દૂર થઈ શક્તિ અને વજન વધે છે.
- ❖ કમળકાડીના બીજનું ચૂર્ણ સાકર એલચી સાથે કન્યાઓને ખવડાવવાથી તેમના શરીરનો બાંધો મજબૂત થાય છે અને સફેદ પાણી ( શરીર ધોવાતું) અટકે છે.
- ❖ ચાર—પાંચ લસણની કળી ઘીમાં તળીને રોજ ખાવાથી પુરસાતન વધે છે.
- ❖ એક સુકુ અંજીર પાંચ દસ બદામ અને સાકર દુધમાં ઉકાળી પીવાથી લોહીની શુદ્ધિ થઈ ગરમી શરીરમાં શક્તિ વધે છે.
- ❖ દુધમાં બદામ, પીસ્તા, એલચી, કેસર, અને ખાંડ નાંખી ઉકાળીને પીવાથી ખુબ શક્તિ વધે છે.
- ❖ ચણાના લોટાનો મગજ, મોહનથાળ અથવા મૈસુર બનાવીને રોજ ખાવાથી તમામ પ્રકારની નબળાઈ દુર થાય છે. અને શક્તિ વધે છે.
- ❖ ફણગાવેલા ચણા રોજ સવારે ખુબ ચાવીને ખાવાથી શરીર બળવાન અને પુષ્ટ બને છે. કિંમતી દવાઓ કરતાં આ ઉપાય સસ્તો અને સચોટ છે. પણ ચણા માફસર જ ખાવા.
- ❖ ઘીમાં શેકેલા કાંદા સાથે શીરો ખાવાથી માંદગીમાંથી ઉઠયા પછી અશક્તિ દુર થઈ જલ્દી શક્તિ આવે છે.
- ❖ મેથીના કુમળા પાનનું શાક બનાવીને ખાવાથી લોહીનો સુધારો થઈ શક્તિ આવે છે.
- ❖ સુકી ખારેકનું ૨૦૦ ગ્રામ ચૂર્ણ બનાવી તેમા ૨૫ ગ્રામ સુંઠનું ચૂર્ણ નાંખી બાટલી ભરી દેવી તેમાથી ૫ થી ૧૦ ગ્રામ ચૂર્ણ ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળી તેમાં જરૂર જેટલી સાકર નાંખી રોજ સવારે પીવાથી શક્તિ વધે છે.
- ❖ એક ચમચી પાલખની ભાજીનો રસ મધમાં મેળવી રોજ પીવાથી સુકલકડી બાળકો શક્તિ શાળી બને છે.

## :: અજીર્ણ ભૂખ ન લાગવી : અરુચિ ::

- ❖ જમવા પહેલા આદુનો કચુમ્બર સિંધવ મીઠું નાખીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે. અને ભુખ સારી લાગે છે.
- ❖ ફુદીનાના રસમાં સંચળ મેળવી ચાટવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- ❖ અર્ધો ચમચી અજમો, ચપટી સિંધવ મીઠું , લીંબુના શરબતમાં મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે લીંબુના રસમાં ચપટી સિંધવ નાખી, થોડી આખી પીપરને ભીંજવી ( છ દિવસ) સુકવી દેવી. સવારે રોજ ૨ – ૩ પીપર ચાવવાથી ભૂખ ઉઘડશે.
- ❖ એક ગ્લાસ હૂંફાળા પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ ને બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

- ❖ ભુખ લાગતી જ ન હોય કે ભુખ મરી ગઈ હોય તો દિવસમાં બે વાર અર્ધો ચમચી અજમો ચાવીને ખાવાથી ભુખ ઉઘડશે.
- ❖ રાઈનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- ❖ પાકા અનાનસના કકડા કરી તેની ઉપર મરી અને સિંધવ ભભરાવી ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- ❖ એક ચમચી લીંબુનો રસ, એક ચમચી આદુનો રસ અને ચપટી સિંધવ મીઠું મેળવી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- ❖ લીંબુ કાપી તેની ઉપર સિંધવ મીઠું ભભરાવી જમવા પહેલા ચુસવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- ❖ ચણા જેટલી હિંગ ઘી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- ❖ સુંઠ, મરી, અને પીપર અને સિંધવ મીઠું સરખે ભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ છાશમાં પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- ❖ કાંદાના રસમાં શેકેલી હિંગ અને મીઠું મેળવીને પીવાથી આફરો મટે છે.
- ❖ કેરીખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો કાચા ચોખા ખાવા.
- ❖ જૂનો ગોળ અને પીપર રોજ ખાવાથી ખાધેલું પચે છે.
- ❖ લસણની કળી તેલમાં કકળાવીને ખાવાથી અથવા લસણની ચટણી બનાવીને ખાવાથી અરૂચી— મંદાગ્ની મટે છે રાખની ભભરોટમાં ભૂંજેલું લસણ ખાવાથી અગ્નિ પ્રબળ થાય છે. અને ખાધેલું પચી શક્તિ સ્ફૂર્તિ મળે છે. રોજ લસણ ખાવાથી આંતરડાના રોગ થતા નથી.
- ❖ કોકમનો ઉકાળો કરીને ઘી નાંખી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- ❖ મેથી અને સુવા સરખે લઈ બન્નેને શેકી, અધકચરા ખાંડી તેમાથી અર્ધો અર્ધો તોલો ફાકવાથી આફરો, ખાટા ઘચરકા અને ઓડકાર મટે છે.
- ❖ પેટમાં ખુબ જ આફરો થયો હોય અને પેટ ઢોલ જેવું થયું હોય અને પેટમાં દુઃખાવો થતો હોય તો ડુંટીની આજુ બાજુ અને પેટ ઉપર હિંગનો લેપ કરવાથી તરત આરામ થાય છે.
- ❖ લસણ, ખાંડ અને સિંધવ સરખે ભાગે મેળવી તેનાથી બમણું ઘી મેળવીને ખાવાથી અજીર્ણ આફરો મટે છે.
- ❖ ટામેટાને સહેજ ગરમ કરીને સિંધાલુણ અને મરી છાંટીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- ❖ કોઠાની ચટણી, ગોળ, મીઠું અને મરચુ નાંખી ખાવાથી અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. અને ખુબ ભુખ લાગે છે.
- ❖ ભુખ મરી ગઈ હોય તો અળઘી ચમચી અજમામાં લીંબુનો રસ તથા નમક ભભરાવી દિવસમાં ૩ વખત પી જવાથી કકડીને ભુખ લાગશે.
- ❖ ગાલપચોરીયામાં ચોખાના લોટની લુગડી ગલાડવાથી સોજા ઉતરી રાહત થશે.
- ❖ ભુખ લગાડવા રાઈનો ભુકો અને ગાજરના ટુકડા પાણીમાં ૩ દિવસ રહેવા દઈ પી જવું.

## :: આધાશીશી – માથાનો દુઃખાવો ::

- ❖ આદુનો રસ અને તુલસીનો રસ સુંઘવાથી અને નાકમાં ટીપા નાખવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ લસણની કળીઓ પીસીને કાનપટી પર લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે.
- ❖ દાક્ષ અને ઘાણાને ઠંડા પાણીમાં પલાળી પીવાથી આધાશીશી મટ છે.
- ❖ હિંગને અથવા ઘોડાવને પાણીમાં ઘસી તેનો ઘસારો કપાળે લગાડવાથી આધાશીશી મટે છે.
- ❖ દુધમાં ઘી મેળવીને પીવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ સુરજ ઉગે તે પહેલા ગરમાગરમ તાજી, ચોખ્ખા ઘીની જલેબી ખાવાથી આધાશીશી મટે છે.
- ❖ માથુ દુઃખતું હોય તો કપાળે ચોખ્ખું ઘી અથવા એરંડાનું મૂળ લીબુના રસમાં ઘસી કપાળે ઘસવાથી માથુ ઉતરે છે.
- ❖ આમળાનું ચુર્ણ, સાકર અને ઘી સરખે ભાગે લઈ ખાવાથી માથું દુઃખતું હોય તો ઉતરે છે.
- ❖ એક કપ પાણીમાં એક ચમચી હળદર નાંખી ઉકાળી ને પીવાથી તેનો વાફ (નાસ) લેવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ કાળી મુસળી કોપરૂ અથવા તલ સાથે ખાવાથી માથાનું દર્દ મટે છે.
- ❖ બકરીનાં ઠંડા દુધમાં સુંઠ ઘસીને તે દુધના ૩- ૪ ટીપાં અથવા અરીઠાના ફીણવાળા પાણીનું ટીપું નાકમાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.
- ❖ સરસવ તેલ અથવા શુદ્ધ ઘીનાં ૪-૫ ટીપા નાકમાં નાંખવાથી ૪-૫ દિવસમાં આધાશીશી કાયમ માટે મટી જશે.
- ❖ ગરણી (*Clitoria*) નાં મૂળનો રસ પાંચ ટીપા નાકમાં મુકવાથી આધાશીશી મટે છે.
- ❖ પ્રભાતકાળે પાંચ લસણની કળી વાટી મધમાં ખાવાથી માથુ મટે છે.
- ❖ અર્ધો ચમચો લીબુનો રસ અને અર્ધો ચમચો તુલસીનો રસ ભેગો કરી પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ માથુ દુઃખતું હોય તો તુલસીના પાન અને અગરબત્તી વાટીને માથે ચોપડવાથી તરત જ માથુ ઉતરે છે.
- ❖ નાળિયેરનું પાણી પીવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે નાળિયેરનાં ફુલ, તજ અને લવીંગ સરખે ભાગે લઈ પાણીમાં વાટી લમણા પર લગાવવાથી માથુ મટે છે.
- ❖ લવીંગનું તેલ ઘસવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ લવીંગ અને તમાકુના પાન વાટીને માથા ઉપર લેપ કરવાથી આધાશીશી (માઈગ્રેન) મટે છે.  
નવશેકા પાણીમાં મીઠું નાંખી બંને પગ પાણીમાં રાખવાથી ૧૫ મિનીટમાં માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ મરીને શુદ્ધ ઘી માં ઘસીને નાકમાં ટીપાં પાડવાથી આધાશીશી મટે છે.
- ❖ જીભ ઉપર ચપટી મીઠું મૂકી દસ મિનીટ પછી એક ગ્લાસ ઠંડુ પાણી પીવાથી ગમે તેવો માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ લવીંગનું તેલ અથવા ચુનો લગાડવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

- ❖ આધાશીશી કાયમ માટે મટાડવા ગુડ— સુંઠી નસ્ય નાકમાં નાખવું (પા તોલા સુંઠ+ પા તોલા ગોળ + ૨ તોલા પાણી + ૧ તોલા ગાયનું ઘી ગરમ કરવું ફક્ત ઘી રહે ત્યારે ગાળી લો)
- ❖ આધાશીશી માં જે બાજુ દુઃખાવો હોય તેની વિરૂધ્ધના નાકમાં અગથીયાના ફૂલના રસના ટીપા નાંખવા.
- ❖ આધાશીશી માટાડવા જે બાજુ માથુ દુઃખે તેની વિરૂધ્ધના પગના તળિયામાં કાંદો છીણીને ઘસવો.
- ❖ ગરમ પાણીમાં સુંઠ +ગોળ મેળવી પાંચ— સાત ટીપા નાકમાં નાંખવાથી માથું દુઃખતુ મટી જશે.
- ❖ કાચા લીલા જમરૂખને અથવા સોપારીને પથ્થર ઘસી વહેલી સવારે કપાળ પર ઘસવાથી આધાશીશી મટી જશે.
- ❖ તલ અને વાવડીનો દુધમાં વાટી માથા પર લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે.
- ❖ ગોરખમૂંડીનો સ્વરસ ગરમ કરી મરીના ભૂંકો નાંખી સાત દિવસ પીવાથી આધાશીશી સાવ મટી જશે.
- ❖ ચણોઠીના મૂળ પાણીમાં ઘસી અથવા કરંણના પાનના બે ટીપા રસ આધાશીશી મટાડવા નસકોરામાંથી સુંઘવવું.
- ❖ બદામની ખીર ખાવાથી માથાનો દુઃખાવો, મસ્તક શૂળ શીરો વેદના મટી જશે.
- ❖ માથાનાં દુઃખાવામાં પાંચ—પાંચ બદામના તેલના ટીપા નાકમાં નાંખવા, આનાથી નાકમાંના સાયનસ કંપાવા, પેરાલાઈસીસ, અનિંદ્રા તથા સ્મૃતિદોષ પણ મટે છે.
- ❖ જાયફળની છાલનું ચુર્ણ નસ્ય આપવાથી છીંકો આવી માથુ દુઃખતુ મટી જશે.
- ❖ આધાશીશી કાયમ માટે મટાડવા સૂર્યોદય પહેલા ૧૧ તુલશીના પાન સફેદ દાંડીવાળા ઘતુરાનું અડધું પાન તથા મીઠું (નમક) મસળીને રસ કાઢી બંને નાકમાં ૪—૫ ટીપા નાંખવા.
- ❖ ચણોઠીને પાણીમાં ઘસી એક ટીપું નાકમાં મુકી, શ્વાસ ઉપર ખેંચવાથી આધાશીશી મટે છે.
- ❖ મુચકંદના ફૂલ પાણીમાં વાટી કપાળના બંને લમણા પર ચોપડવાથી માથુ મટે છે.
- ❖ તજ માખમાં વાટી કપાળે લગાડવાથી માથુ મટે છે.
- ❖ થોરના પાનનો રસ ગરમ કરી લેપ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.
- ❖ જવાસાના પાનના રસના ટીપા નાકમાં નાખવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.

## :: અંગ જકડાઈ જવું ::

- ❖ અંગ જકડાઈ ગયું હોય તો રાઈની પોટીસ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.
- ❖ પગના ગોટલા ચઢી જાય તો કોપરેલ તેલ ગરમ કરી માલીસ કરવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ સરસીયાના તેલમાં કપુર મેળવી માલીસ કરવાથી દુઃખતા સાંધા, ગરદન જકડાઈ જવી, સંધીવાના દર્દમાં આરામ થાય છે.
- ❖ તલના તેલમાં હિંગ અને સુંઠ નાંખી સહેજ ગરમ કરી, માલીસ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો, શરીરનું જકડાઈ જવું, લકવો વગેરે મટે છે.

- ❖ ઘંતુરાના પાનનો ૮૦૦ ગ્રામરસ કાઢી, તેમાં ૧૦ ગ્રામ હળદર અને ૨૫૦ ગ્રામ સરસીયુ તેલ નાંખી ગરમ કરી, રસ બાળી, માત્ર તેલ બાકી રાખો, આ તેલનું માલી સ કરવાથી શરીરના જકડાઈ ગયેલા અંગો છુટા પડી તકલીફ મટે છે.
- ❖ બે નાળીયેરનું કોપરું કાઢીને નાના નાના ટુકડા કરી, ખાંડી નાખવું, ખાંડેલા કોપરાને વાસણમાં ઘીમે ઘીમે ગરમ કરવા, તેલ છૂટું પડશે. તે તેલ ઠર્યા પછી કપડામાં નીચોવીને ગાળી લેવું, બે નાળીયેરના નીકળેલા તેલમાં ત્રણથી ચાર ગ્રામ મરીનું ચુર્ણ અને ત્રણ લસણની કળી વાટીને નાખવી. આ તેલથી જકડાઈ ગયેલા ભાગ પર હળવા હાથે સવારે અને રાત્રે માલી સ કરવી અને તે પછી ગરમ રેતીનો શેક કરવાથી ખૂબ આરામ થાય છે.
- ❖ વાયુ કે કફદોષથી કમરનો દુઃખાવો કે ડોક જકડાઈ ગઈ હોય તો થોડા પાણીમાં મરચાં નાખી ઉકાળો કરી, તેમાં કપડું બોળી દર્દવાળા ભાગ પર ગરમ ગરમ પોતા મુકવાથી આરામ મળે છે.
- ❖ સંધિવા તથા આમવાત (*Arthritis* તથા *Rheumatism*) મટાડાવા મેથીનાં બી, સુંઠ, લીંડી પીપર, અર્જુન છાલ, ગંઠોળા, મરી, કાળીજીરી તથા કોલોજી જીરૂનું મિશ્રણ ચૂર્ણ દિવસમાં ૩ વખત ગરમ પાણી સાથે પીવું. તમામ પ્રકારની ખાટાશ બંધ કરવી.
- ❖ આંગળા જકડાઈ ગયા હોય બરાબર વળતા ન હોયતો સિંધવનો ગાંગડો મુઠીમાં રાખી મુકવો.
- ❖ ફણસીનું શાક ગાઉટ (ગાંઠીયો વા) માં ખુબ ફાયદો કરે છે.
- ❖ સાયટિક આમવાતમાં પારીજાતનાં પાન, નગોડનાં પાન લસણ તથા સુંઠનો ઉકાળો કરી મધ અથવા જુનો ગોળ સાથે સવાર સાંજ પીવું.
- ❖ અપબાહુક (Frozen Shoulder) મટાડવા ખત્મા પર તથા બાવડા ઉપર ખટ ખટુંબાનાં કુંદનો લેપ ૧૨ – ૧૫ દિવસ લગાડવો.

## :: હૃદયની બીમાર— બ્લડ પ્રેસર ::

- ❖ લો બ્લડ પ્રેસરમાં રાત્રે પલાળેલી કાળી દ્વાક્ષ સવારે ખાવાથી અથવા ખાલી પેટે આમળાનો રસ સરખે ભાગે મધ સાથે લેવાથી લાભ થશે.
- ❖ હૃદયની નબળાઈમાં અર્જુન છાલ દૂધમાં ઉકાળી ગોળ નાંખી પીવાથી ચમત્કારિક ફાયદો થાય છે.
- ❖ સાજખાર દાડમની કળીના ૨ સમાં પીવાથી હૃદયમાં તાકાત આવે છે.
- ❖ કેરબાની માળા પહેરનારને હૃદય રોગ નથી થતો.
- ❖ લસણને પી સીને દુધમાં પીવાથી લોહીના દબાણ, અને બ્લડ પ્રેસરમાં ખુબ ફાયદો થાય છે. લસણ બ્લડ પ્રેસરની રામબાણ દવા છે.
- ❖ બે ચમચી મધમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ મેળવી સવાર— સાંજ પીવાથી બ્લડપ્રેસર ઓછું થાય છે.

- ❖ એલચી દાણા અને પીપરી મુળ (ગંઠોળા) સરખે ભાગે લઈ ઘી સાથે રોજ ખાવાથી હૃદય રોગ મટે છે.
- ❖ હૃદયના રોગીએ ગાજરનો રસ નિયમીત પીવો. તેનાથી હૃદય મજબુત બને છે. અને હૃદયની કાર્યશક્તિ વધે છે જેઠી મધ અને કડુચૂર્ણ સમાન ભાગે પાણી સાથે લેવાથી હૃદયને શક્તિ મળે છે.
- ❖ દૂધી, તુલશીપાન તથા ફૂદીનાપાનનો રસ એક કપ સવારે નરણે પેટે પીવાથી હૃદયની ધમનીનાં અવરોધ ખુલી જાય છે.
- ❖ હૃદયનો દુઃખાવો ઉપડે ત્યારે તુલ સીના આઠ દ સ પાન અને બે— ત્રણ કાળા મરી ચાવી જવાથી જાદુ જેવી અસર થઈ દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ છાતી, હૃદય કે પડખામાં દુઃખાવો થતો હોય તો ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામ તુલસીનો રસ ગરમ કરીને પીવો, પાનને વાટીને લેપ કરવાથી દુઃખાવો મટે છે.
- ❖ નારંગીનો રસ પીવાથી હાઈ બી.પી નોર્મલ થતુ જશે.
- ❖ દુધી, ફૂદીનો તથા તુલશીનો રસ એક કપ સવારે નરણા કોઠે પીવાથી બી.પી નોર્મલ થાવ માડશે.
- ❖ લો બી.પી. માં ૩ ખજૂરની પેશી દુધમાં ઉકાળીને પીવાથી ચમત્કારી ફાયદો થાય છે.
- ❖ વાયુના હૃદય રોગમાં સમેરવો(શાલપર્ણી) નો ૨૫ ગ્રામ પંચાંગ ૨૦૦ મી.લી. દુધમાં ઉકાળી ગાળીને સાકર નાખી પીવું.
- ❖ ખસખસ અને તરબુચના બીનો ગર ( અંદરનો સફેદ ભાગ) સરખા ભાગે ભેળવી સવાર—સાંજ ખાલી પેટે એક ચમચી લેવાથી B.P.ઓછું થાય છે.

### :: ઉધરસ – ખાંસી ::

- ❖ કાંદાના રસમાં મધ પીવાથી ગમે તેવી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ કાંદાનો ઉકાળો કરી પીવાથી કફ દુર થઈ ઉધરસ મટે છે.
- ❖ લીંબુના રસમાં તેનાથી ચાર ગણું મધ મેળવીને ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ લવીંગને મોંમા રાખી ચુસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ મરીનું ચુર્ણ દુધમાં ઉકાળી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ એક ચમચી મધ અને બે ચમચી આદુનો રસ મેળવી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ થોડી હિંગ શેકી તેને ગરમ પાણીમાં મેળવી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ દાક્ષ અને સાકર મોંમા રાખી ચુસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ લસણની કળીઓને કચરી પોટલી બનાવી તેની શ્વાસ લેવાથી કાળી ઉધરસ (હુપીંગ કફ) મટે છે.
- ❖ લસણના ૨૦ થી ૨૫ ટીપાં રસ, શરબતમાં મેળવી દિવસમાં ચાર ચાર કલાકને અંતરે પીવાથી કાળી ઉધરસ ( હુપીંગ કફ ) મટે છે.

- ❖ દાડમ ના ફળની છાલનો ટુકડો મોંમા રાખી ચુસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ આમલીના ચીચોડાને શેકી તેના છોતરાં કાઢી નાંખી, ચીચોડાનું બારીક ચુર્ણ બનાવી મધ અને ઘીમાં મેળવીને પીવાથી ઉધરસમાં કફમાં લોહી પડતું હોય તો મટે છે.
- ❖ થોડું ખજૂર ખાઈ ઉપરથી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને નીકળી જશે અને ઉધરસ તથા દમ મટશે.
- ❖ રાત્રે મીઠાની કાંકરી મોંમા રાખી મુકવાથી ઉધરસ ઓછી આવશે.
- ❖ ગરમ કરેલા દુધમાં હળદર અને ઘી મેળવી પીવાથી ઉધરસ અને કફ મટે છે.
- ❖ ફૂદીનાનો રસ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ અર્ધા તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચાર વાર ચાટવાથી કફ છૂટો પડી જાય છે. અને ઉધરસ મટે છે.
- ❖ હળદર અને મીઠાવાળા તાજા શેકેલા ચણા એક મુઠ્ઠી જેટલા સવારે તથા રાત્રે સુતી 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 સુંઠ સવાર—સાંજ મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ હળદરને તાવડીમાં શેકી તેની ગાંગડી મોંમા રાખી ચુસવાથી કફની ખાંસી મટે છે.
- ❖ નવશેકા પાણી સાથે અજમો ખાવાથી કફની ખાંસી મટે છે.
- ❖ તુલસીનો રસ સાકર સાથે પીવાથી ઉધરસ તથા છાતીનો દુઃખાવો મટે છે. રાત્રે થોડાક શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાણી પીધા વગર સુઈ જવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ અરડુસીના પાનના રસ સાથે મધ લેવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ ખાંડ સાથે બે ટીપાં કેરોસીન દિવસમાં ત્રણ વાર ચટાડવાથી મોટી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ કેળાના પાનને બાળી ભસ્મ બનાવી તે ભસ્મ દશ ગ્રામની માત્રામાં દિવસમાં ત્રણ વાર મધ સાથે ચાટવાથી ઉટાટિયામાં રાહત થાય છે.
- ❖ કાળા મરી આંકડાના રવાઈડા (ફૂલ) સાથે વાટી મધમાં ચાટી જવાથી મોટી ઉધરસ મટે છે.
- ❖ સુકી ઉધરસ મટાડવા ડમરાનો રસ મધ સાથે સરખા પ્રમાણમાં લેવો.
- ❖ દ્રાક્ષ અને સાકર મોંમા રાખી તેનો રસ ચુસવાથી ખાંસી મટે છે.
- ❖ કેળના પાની ભસ્મમાં અડધા ભાગે મીઠું ઉમેરી મધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત ચાટવાથી હકીલી ઉધરસ અચુક મટે છે.
- ❖ દાડમની છાલ છાંયામાં સુકવી ચુર્ણ બનાવી મધ સાથે લેવાથી ખાંસી જરૂર મટે છે
- ❖ જૂની સુકી ઉધરસ મટાડવા ૪ મોટી એલીચીને સોયમાં ભળેવી ને સળગાવવી ઓલવાઈ જાયપછી ખાંડ બેટીપ મધ અને ચાર સળગાવવી ઓલવાઈ જાય પછી ખાંડી જવું ત્રણ- ચાર દિવસમાં એકદમ મટી જશે

- ❖ સૂકી ઉધરસમાં રાત્રે સુતી વખતે એક ચમચી દિવેલમાં સંચલ નાંખી પીવું મોટી ઉધરસમાં ભોંયરીગણના ફુલની રાખ મધ સાથે ચટાડવી.

### :: ચકકર આવવા ::

- ❖ વરીયાળી તથા ખાંડ સરખે ભાગે લઈ ચુર્ણ બનાવી સવાર—સાંજ લેવાથી ચકકર બંધ થાય છે.
- ❖ મરીનું ચુર્ણ ઘી અને સાકરમાં લેવાથી ચકકર આવતા બંધ થાય છે.
- ❖ તુલસીના પાન સાથે મરી ચાવવાથી ચકકર આવતા બંધ થાય છે.
- ❖ બેસમાં ચકકર આવતા હોય તો તજ અથવા લવીંગ મોમાં રાખવા અથવા સફેદ આંકડાના ફૂલ ઉડેથી સુંઘવા.
- ❖ હિંગને શેકી, ખાંડીને પાવડર બનાવવો તેમાંથી થોડી હિંગ સુવાવડી સ્ત્રીને ઘી સાથે અથવા પાણી સાથે આપવાથી તેને આવતા ચકકર તથા પેટનો દુઃખાવો બંધ થાય છે.
- ❖ આંખે અંધારા આવતા હોય તો સુકા ઘાણા અને સાકર સખા ભાગે લઈ ચાવવા.
- ❖ ધમાસાનો ઉકાળો ઘી નાંખી પીવાથી ચકકર આવતા મટી જાય છે.

### :: ઝાડા — મરડો ::

- ❖ ગાજરનો રસ પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- ❖ ચીકુની છાલનો ઉકાળો પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- ❖ ખજૂરના ઠળીયા માંથી રાખ કરી ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- ❖ એલચીના છોડાની રાખ મધમાં ચાટવાથી ઝાડા બંધ થાય છે સાકરનું પાણી એલચી નાખી ઉકાળીને પીવું,
- ❖ સહેજ ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું અને લીંબુનો રસ પીવાથી ઝાડા ને મરડો મટે છે.
- ❖ તુલસીના પાંચ પાન અને સંચળ બે ગ્રામ, ૫૦ ગ્રામ દહીંમાં મેળવીને ખાવાથી ઝાડા અને મરડો મટે છે.
- ❖ હરડે, ઘાણા, પીપર, સુંઠ અને અજમો લેવાથી હરઘડી થતા ઝાડા બંધ થાય છે.
- ❖ માખણ, મધ અને ખડીસાકર મેળવીને ખાવાથી મરડો મટે છે.
- ❖ કેરીની ગોટલી, છાશ અથવા ચોખાના ઓસાણમાં વાટીને લેવાથી મરડો મટે છે કેરીની ગોટલી, બીલાનો માવો ઉકાળી સાકર મધ સાથે પાવો
- ❖ મરીનું ચુર્ણ છાશમાં લેવાથી મરડો મટે છે.
- ❖ મેથીનો લોટ દહીંમા ખાવાથી મરડો મટે છે.
- ❖ મેથીની ભાજીના રસમાં કાળી દ્રાક્ષ મેળવીને પીવાથી મરડો મટે છે.
- ❖ આદુનો રસ ડુંટીએ ચોપડવાથી ઝાડા મટે છે.

- ❖ ગરમ પાણી સાથે સુંઠ ફાકવાથી અથવા સુંઠનો ઉકાળો બનાવી તેમાં રૂપિયાભાર એરડિયું નાંખીને પીવાથી મરડો મટે છે.
- ❖ લીંબુના રસને ગરમ કરી તેમાં સિંધવ અને ખાંડ મેળવીને પીવાથી મરડો મટે છે.
- ❖ અજમો, હરડે, સિંધવ અને હિંગની ફાકી લેવાથી મરડો મટે છે.
- ❖ એરંડમૂળને દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી મરડો મટે છે.
- ❖ આંબાના સુકા ફુલોનું ચુર્ણ ગમે તેવો જુનો મરડો મટાડે છે આંબાની આંચરછાલ દહીમાં લેવાથી મરડો મટે છે.
- ❖ મઠ બાફીને તેમાં છીણેલાં કાંદા મેળવીને ખાવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ કાંદાને બારીક વાટી ત્રણ- ચાર વાર પાણીથી ઘોઈ, દહી સાથે ખાવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ થોડા તલ અને સાકર વાટી મધમાં ચાટવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- ❖ કોકમનું ઘી ગરમ કરીને દિવસમાં બે-ત્રણ વાર બબ્બે તોલા જેટલું પીવાથી લોહી વાળો મરડો મટે છે.
- ❖ સુંઠ, વરિયાળી, ખસખસની સમભાગે બનાવેલી ફાંકી મારવાથી મરડો મટે છે.
- ❖ સુંઠનું ચુર્ણ છાશ મેળવીને બબ્બે કલાકે લેવાથી ઝાડા બંધ થાય છે શેકેલું જીરૂ અથવા હીંગ છાશમાં પીવું.
- ❖ કાચું પપૈયું પાણીમાં ઉકાળીને ખાવાથી ઝાડા મટે છે.
- ❖ જાયફળ પાણીમાં ઘસીને અડધી ચમચી જેટલું. સવાર-સાંજ ચાટવાથી ઝાડાબંધ થાય છે જાયફળ, જીરૂ અને બીલાનું પાવલી ભાર ચૂર્ણ ચોખાના ઘોવાણમાં આપવાથી ઝાડા મટે છે.
- ❖ ઝાડા મટાડવા દહી સાથે ખસખસ ભેળવીને ખાવું. બોરડીના પાન દહીમાં વાટી પીવાથી ઝાડા તરત મટે છે.
- ❖ એક ચમચી ભાર ચાની ભુકી ઉપર ઠંડુ પાણી પીવાથી ઝાડા મટી જાય છે.
- ❖ એક ચમચી કાચા સાબુ દાણા પાણી સાથે પીવાથી પાતળા ઝાડ તુરંત બંધ થશે.
- ❖ જુનો મરડો મટાડવા માટે નિર્મળીના બી વાટી માખણ સાથે આપવું.
- ❖ અતિસાર (ડાયરિયા) માં મીઠાનું સેવન બંધ કરી દેવું જોઈએ. એન લીંબુનો રસ/ સરખત પીવું
- ❖ મરડો તથા ઝાડા મટાડવા જામફળીનાં પાંચ પાન ચાવી જવા અથવા બીલીફળનાં પાવડરનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવું અથવા આવળના મુળની છાલ ઘોઈને ચાવવી અને રસ ગળી જવો.
- ❖ નાના બાળકોનાં ઝાડા મટાડવા દાડમનાં ફુલ ની કડી મસળી પાવડર બનાવી મધ સાથે ચટાડવું.
- ❖ ઝાડા થાય હોયતો વડની વડવાઈ ચોખાના ઘોવાણ માં વાટી તેમાં છાસ નાખી પીવી.
- ❖ ખુબજ ઝાડા થયા હોય તો જાયફળને ઝીણું છીણી, ચોખા ઘી માં સાંતળી, દુધ અને સાકર નાખીને પીવાથી ઝાડા તુરંત બંધ થશે.
- ❖ એક ચમચી લીંબુનો રસ તથા ચાર ચમચી દુધ સાથે પીવાથી અડધા કલાકમાં ઝાડા મટી જશે.
- ❖ એક ચમચી લીંબુનો રસ તથા ચાર ચમચી દુધ સાથે પીવાથી અડધા કલાકમાં ઝાડા મટી જશે.
- ❖ ચિત્રકમુળ સંચળ અને મરી સરખે ભાગે ચૂર્ણ કરી છાસ સાથે લેવાથી સંગ્રહણી મટે છે.

- ❖ સંગ્રહણી (જૂનો ઝાડો) માં અરલુ (ટેટુ) ની છાલ કચડી એક ચમચી રસ એક ગ્લાસ છાસમાં આપવો.
- ❖ જાંબુ, આંબો અને આમલીનાં પાનનો રસ મધમાં લેવાથી મરડો મટે.
- ❖ વડની કુંપણો ચોખાના ઓસામણમાં વાટીને છાસ સાથે ણીવી.
- ❖ નગોડાનાં પાનનો રસ દિવસમાં ૨ વાર લેવાથી મરડો મટે છે.
- ❖ આસિતરાના કુમળા પાન સુકવીને તે દહીંમા આપવાથી મરડો મટે છે.

## :: વાળની માવજત ::

- ❖ તુલસીના રસમાં સોનું ઘસી એ દ્વાવણ માથા પર લગાવવાથી વાળ ખરતા અટકે છે.
- ❖ વાળ ખરે તો દિવેલ ગરમ કરીને વારંવાર વાળ ઉપર લગાડવાથી વાળ ખરશે નહિ.
- ❖ માથા પર કાંદાનો રસ ઘસવાથી માંદગીમાં ખરી ગયેલા વાળ ફરી ઉગે છે.
- ❖ આમળા-કાળાતલ, ભાંગરો અને બ્રાહ્મી સરખે ભાગે લઈ, વાટીને પાવડર બનાવી રોજ સવાર-સાંજ ફાકવાથી સફેદ વાળ કાળા થાય છે.
- ❖ ખાંડ અને લીંબુનો રસ બંને ભેગા કરી માથું ધોવાથી જુ અને ખોડો મટે છે.
- ❖ કાળીજીરી ચુર્ણ લીંબુના રસમાં હલાવી માથામાં લગાવવું.
- ❖ કાળી માટી અને છાસ માથામાં ચોળવાથી મસ્તકના રોગોમાં અવશ્ય ફાયદો થશે.
- ❖ ચણાને છાશમાં પલાળીને ચણા એકદમ પોચા થાય ત્યારે માથા ઉપર મસળી બેકલાક પછી માથું ધોવાથી જુ ને ખોડો મટે છે.
- ❖ તલના ફુલ, ગોખરૂ અને સિંધવને કોપરેલમાં અથવા મધમાં નાખી તેનો લેપ કરવાથી માથાની ટાલ મટે છે.
- ❖ પાશેર કોપરેલમાં ખોબો ભરીને મહેંદીના પાન તથા ઝીલનાં પાન ઉકાળવા, તે તેલ રોજ ચોળીને માથામાં લગાડવાથી માથાના વાળ ખુબ વધે અને કાળા પણ થાય છે.
- ❖ કાંદાનો રસ માથામાં ભરવાથી જુ મરી જાય છે.
- ❖ લીમડાના પાનને પાણીમાં વાટીને તે પાણીથી માથુ ધોવાથી માથાનો ખોડો મટે છે.
- ❖ વાળ ખરી પડતા હોય ત્યારે તે પર ગોરાળુ માટી - પ્રવાહી, લીંબુના રસમાં મેળવીને ચોપડવાથી વાળ ખરતા અટકે છે અથવા થોડું દહીં ત્રાંબાના વાસણમાં રાખી દહીં લીલુ થાય પછી માથે તે દહીંનો લેપ કરવાથી વાળ ખરતા અટકે છે.
- ❖ છાલ સાથેની કાકડી ખાવાથી વાળ પર ચમક આવે છે.
- ❖ ગરમ પાણીમાં આમળાનો ભુકો નાંખી ઉકાળી એ પાણીથી વાળ ધોવામાં આવે તો વાળ સુંદર અને ચમકતા બને છે.

- ❖ માથાના વાળ ખરતા હોય તો ૫૦૦ ગ્રામ શુદ્ધ કોપરેલમાં ૨૦૦ ગ્રામ સુકી મેથી નાંખી સુર્યના તડકામાં સાત દિવસ રાખો. ત્યારબાદ તે તેલ ગાળીને બાટલીમાં ભરી લો. આ તેલ સવાર— સાંજ માથામાં ઘસવાથી વાળ ખરતાં બંધ થાય છે. વાળ કાળા થાય છે. તથા વાળ ઉગે છે.
- ❖ માથા પર ફરી વાળ ઉગાડવા ૨૫ ગ્રામ મધપુડો + ૨૫ ગ્રામ જપાકુ સુમને કોપરેલ તેલમાં ઉકાળી, ઠંડુ કરી માથામાં માલિશ કરવું.
- ❖ માથામાં ખોડો મટાડવા ટંકણખારના ફુલ + કોપરેલ+ દહીં વાળમાં ઘસી એક કલાક રહેવા દઈ માથુ ઘોઈ નાંખવું.
- ❖ લીમડાના પાન તલનાં તેલમાં ગરમ કરી ગાળીને માથામાં લગાવાથી ખોડો તથા સોરિયાસીસ અચુક મટશે.
- ❖ માથાની ટાલમાં લીબુનો રસ ઘસવાથી તેભાગમાં વાળ ઉગશે, ચણોઠીનું ચૂર્ણ તેલમાં કાલવી લગાવવું.
- ❖ માથામાં ટાલ પડી હોય ત્યાં ભોયરીગણી ( કંટકારી) ના પાનનો રસ સવાર – સાંજ લગાડવાથી નવા વાળ ઉગશે.
- ❖ લીમડો અને બોરડીના પાનનો લપે માથામાં સાત દિવસ કરવાથી વાળ કાળા થાય છે.
- ❖ ભાગરાનો રસ તેલમાં ઉકાળી માથા પર ઘસવાથી વાળ વધશે, કાળા થશે, ખરતા અટકશે તથા ઉદરી મટશે.
- ❖ માથાની ઉદરીમાં સંઘેસર (*Delonix elata*)નાં પાન વાટીને બાંધવા.
- ❖ ખરેલા વાળ સરસવાનાં તેલમાં ગરમ કરી માથા પર લગાવાથી બાલતોડ(માથાની ફોલી) માં ૩-૪ દિવસમાં આરમ થશે.
- ❖ ઈચ્છાભેદી રસની પાંચ ગોળી વાટી લવિંગનું તેલ ઉમેરી સાવર સાંજ ટાલ પર લેપ કરવાથી નવા વાળ ઉગશે. પછી ઉપર જસ્મીન તેલ લગાવો ( ફોલી હોય તો)
- ❖ ગોળનું પાણી બનાવી તેના વડે માથુ ઘોવાથી ખોડો મટે.
- ❖ પરવરના પાનનો રસ માથામાં લગાડવાથી વાળ ખરતા બંધ થશે તથા ઘોડાવજ સાથે લગાડવાથી ઉદરી મટે છે.
- ❖ લીમડો તથા સીતાફળનાં પાનનું ચુર્ણ – રાત્રે લીબુના રસ અથવા ગૌમુત્ર સાથે માથામાં લગાવાથી જુ, માથાનો ખોડો મટે છે.
- ❖ માથાનો ખોડો મટાડવા લીમડો તથા કરંજને સાલ (રાળ) માં ક્રીમ બનાવી લગાવી.
- ❖ પરવળના પાનનો રસ માથામાં લગાવવાથી ઉદરી મટે છે તથા વાળ વધે છે. અને નવા વાળ ઉગે છે.
- ❖ સીતાફળના બીનો પાવડર ગૌમુત્રમાં મેળવી તે પેસ્ટ માથામાં રાત્રે રાખવાથી ખોડો કાયમને માટે મટશે.

## :: લકવા ::

- ❖ લકવો થયો હોય તો મધ સાથે લસણ પીસી ચાટવાથી આરામ થાય છે.
- ❖ લસણની એક કળી ગળવાથી શરૂઆત કરી. દરરોજ એક એક વધારાતા જઈયાલીસમાં દિવસે ૪૦ કળીઓ ગળવી અને એ રીતે એક એક કળી ઓછી કરતા જઈ બીજા ૪૦ દિવસ સુધી કળીઓ ઓછી કરતા જઈ (કુલ્લે ૮૦ દિવસ સુધી) કળીઓ ગળવાથી લકવો ટે છે.
- ❖ કોચાના બીજ ૧ કીલો લઈ સાંજે પાણીમાં પલાળો. સવારે તેનાં ફોતરા ઉખાડીને તેનો ગર્ભ કાઢી તે ગર્ભ તડકામાં સુકવી દો સુકાયા બાદ તેનું ચુર્ણ બનાવી ત્રણ ગ્રામ ચુર્ણ સાથે ૧ ગ્રામ અશ્વગંધાનું ચુર્ણ મેળવી રોજ સવારે ભુખ્યા પેટે ગરમ દુધ સાથે અને રોજ સાંજે જમ્યા પહેલાં ગરમ દુધ સાથે લેવાથી લકવા સંધિવાના દર્દીને ફાયદો થાય છે.

## :: ચામડીના રોગ ::

- ❖ ગ્લીસરીન, ગુલાબજળ અને લીંબુનો રસ સરખે ભાગે લઈ શીશીમાં ભરી રાખો. આ મીશ્રણની માલીસ કરવાથી ચામડી સાફ બનશે. હાથ— પગમાં ચીરા પડ્યા હોય તો તે મટે છે.
- ❖ મૂળાના રસમાં થોડું દહીં મેળવી ચહેરા ઉપર લગાડવાથી ચહેરા સુવાળો ચમકીલો બને છે.
- ❖ એક ડોલ ગરમ અથવા ઠંડા પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી તેનાથી સ્નાન કરવાથી ચામડી સુવાળી થાય છે અને ચામડીમાં ચમા આવે છે.
- ❖ કારેલીના પાનનો રસ ચોપડવાથી ચામડીના બહુ જુના કોઈ પણ રોગ મટે છે.
- ❖ તલના તેલને સહેજ ગરમ કરી રોજ માલીસ કરવાથી ફીકી ચામડી ચમકતી થાય છે.
- ❖ કાકડીને ખમણીને તેનો રસ ચોપડવાથી તેમજ ચીમળાયેલી ચામડી સુવાળી બને છે.
- ❖ હાથ કે પગની ચામડી ફાટે ત્યારે વડનું દુધ લગાડવાથી જલ્દી મટે છે.
- ❖ સંતરાની છાલને સુંકવી તેનો પાવડર કરી ગુલાબજળમાં મેળવી તેને મોં પર લગાડી અર્ધો કલાક રહેવા દઈ પછી ઘોવાથી ચામડી મુલાયમ બનશે અને ડાઘા નીકળી જશે અને ચહેરાની કરચલી નીકળી જશે.
- ❖ હાથ કે પગમાં ચીરો પડ્યો હોય, અળાઈ થઈ હોય તો એક ભાગ લીંબુનો રસ, તેનાથી ત્રણ ગણું તલનું તેલ અથવા કોપરેલ મેળવી લગાડવાથી રાહત થાય છે.
- ❖ ચણાના લોટમાં પાણી અને થોડું ઘી મેળવી શરીર પર અને મોં પર માલીસ કરવાથી ચામડી ગૌર વર્ણની અને તેજસ્વી બને છે.
- ❖ દાઝી ગયેલી ચામડી પર સફેદ ડાઘ રહી જાય છે તેના ઉપર ૩ મધમાં ભીંજાવી પાટો બાંધવાથી ડાઘ નીકળી જાય છે.
- ❖ દુધ અને દિવેલને સરખે ભાગે લઈ નિયમીત શરીર માલીશ કરવાથી શરીર પરથી કરચલી દૂર થાય છે.

- ❖ લીમડાના સો પાન લઈ તેનું ચુર્ણ રોજ ૬ મહિના સુધી લેવાથી સફેદ કોઠ મટી જાય છે.
- ❖ રોજ સવારે બબ્બે તોલા મધ, ઠંડા પાણીમાં મેળવી પીવાથી ચામડીના રોગ જેવા કે દાહ, ખંજવાળ, ફોલ્લી મટે છે.
- ❖ ચોખાના ઘોવાણમાં થોડીક હળદર મેળવીને ચહેરા પર તથા શરીર પર માલીશ કરવાથી અને પછી સ્નાન કરવાથી શરીર અને ચહેરાની સુંદરતા વધે છે.
- ❖ દુધની મલાઈનો લેપ સ્નાન કરવા પહેલાં અર્ધા કલાક અગાઉ ચહેરા પર કરવો. સુકાયા બાદ મોં પર હાથથી માલી સ કરવું જેથી બધી મલાઈ ચહેરાનો મેલ લઈ પોપડા થઈ ઉખડી જશે અને ચામડી ગોરી ચકચકતી અને લી સી બનશે.
- ❖ બટાટાની છાલને શરીર પર ઘસવાથી ચામડી સુંવાળી થાય છે.
- ❖ રસ કાઢી લીધેલાં લીંબુના ફાડીઆ ચહેરા પર ઘસવાથી ચામડી સહેજ તમતમે છે. પરંતુ ચહેરાની લાલી એકદમ આવે છે. થોડીવાર મોં પર છાલ ઘસી પછી ઠંડા પાણીએ મોં ઘોઈ નાંખવું તેથી પસીનાના મેલથી બંધ થયેલા ચામડીના છીદ્રો ખુલ્લા થઈને ચહેરા પર લોહી ફરવા લાગે અને લાલી આવે.
- ❖ જેનો રંગ શામળો હોય, મોં દેખાવડું ન હોય તે જો આમળાના ચુર્ણને હળદર પાવડર સાથે મેળવી દુધમાં કાલવી સ્નાન કરતી વખતે મોં પર ઘસીને ચોળે તો તેનાથી લાંબા સમયે દેખાવડા થાય છે.
- ❖ ગરમ પાણીમાં આમળાનો ભુકો નાંખી ઉકાળી તે પાણીથી સ્નાન કરવાથી ચામડી મુલાયમ બને છે.
- ❖ દુધમાં લીંબુનો રસ મેળવી સવાર— સાંજ ચહેરા પર માલી સ કરવાથી ચહેરો સ્વચ્છ, કોમળ અને ચમકદાર બને છે. આખા શરીરે માલી સ કરવાથી શરીર તંદુર સ્તી ભર્યું બને છે.
- ❖ એક શેર પાણીનો ઉકાળો ૦ ૧ શેર બનાવી દીઘા બાદ તેમાં સરખે ભાગે ગ્લીસરીન અને લીંબુનો રસ નાંખી એક શીશી ભરી રાખવું અને ખુબ હલાવી એક સરખું મિશ્રણ કરવું. આનાથી દિવસમાં બે ત્રણ વાર મોં પર માલીસ કરવાથી મોં પરના ડાઘા અને મેલ નીકળી જાય છે. ઠંડીમાં આ મિશ્રણથી ચામડી તરડાથી થતી અને ગરમીમાં એનાથી ઠંડક રહે છે. આ મિશ્રણથી સ્નો વાપવાની જરૂર પડતી નથી.
- ❖ કેટલાકને ચહેરો સુંગઘિત બનાવતા સ્નો વાપરવા ટેવ હોય છે. તેને બદલે સ્નાન કર્યા બાદ બે ટીપાં સુખડના તેલના મોં પર ઘસવાથી સુંગઘ આવે છે. અને ચામડીને ઠંડક આપે છે.
- ❖ અળાઈ થઈ હોય તો હરડે અને ફટકડીનું પાણી બનાવી તે અળાઈ પર રોજ લગાડવાથી તરત ફાયદો થાય છે.
- ❖ શિયાળામાં હાથપગની આગળીઓની વચ્ચે ચળ આવે અને ચામડીમાં ચીરા પડે તો ઘઉંના ભુસામાં એક ચમચી મીઠું નાખીને પાણી નવશેકું ગરમ કરી આ પાણીમાં હાથ પગ રાખીને શેક કરવાથી ચળ મટી જાય છે.
- ❖ મુલતાની માટી + ગુલાબજળ + ચંદન મિક્સ કરી શરીરે લગાડવાથી અળાઈ મટી જશે.
- ❖ અળાઈ મટાડવા કોપરેલમાં થોડું કપુર મેળવી અળાઈ પર લગાડવું.
- ❖ ગેંગરીન મટાડવા ગાયનું ઘી લગાવી વરધારા (સમુદ્ર શોષ) નાં પાન બાંધવા થોડા જ દિવસમાં ગમેતેવો ભયાનક ગેંગરીન મટી જાય છે.
- ❖ ચામડી પરનાં કાળા ડાઘ મટાડવા " NIZRAL " CREAM ૨ % લગાવો.

- ❖ કુવાડિયાનાં બી વાટી દહીંમાં ત્રણ દિવસ રાખી શરીરે મસળવું, પછી ન્હાવું, કરોળીયા મટી જશે.
- ❖ કરોળીયા મટાડવા મૂળાના બી અંધેડાના પાનના રસમાં અથવા ગૌમુત્ર અથવા છાશમાં વાટી રાત્રે લેપ કરવો.
- ❖ ગુવારના પાનનો રસ નિયમિત રીતે લગાડવાથી કોઠ મટી જાય છે. સફેદ રાયશીંગણી (જયંતિ શેવરી) નું મૂળ ગાયના દૂધમાં ઘસી રવિવારે પીવાથી સફેદ કોઠ મટે છે
- ❖ સફેદ કોઠ મટાડવા સફેદ ગરણીમાં મૂળ પાણીમાં ઘસી લેપ કરવો. લીમડાનું તેલ કોઠ ( સફેદ દાગ) પર રોજ લગાવવાથી છ મહિનામાં દાગ દૂર થાય છે.
- ❖ દાઢી કરતી વખતે નડતી ફોલી મટાડવા તાંબાના વાસણમાં મેળવેલ દહી હલાવી લીલા રંગનું થાય તે લગાવવાથી સાડ થાય છે.
- ❖ સોરિયાસીસ મટાડવા સમદ્રશોષ (વરધારો ) નાં પાનનો રસ દિવસમાં ત્રણ વખત લગાવો.
- ❖ સોરાસીસમાં લીલા મરચાનો લેપ અથવા ઉકાળો રોગની ઉત્તમ સરળ ઔષધિ છે.
- ❖ અનંતમૂળ (સારિવા) નું ચુર્ણ તથા મહામંજીષ્ટાદિ કવોથ દિવસમાં બે વખત પીવાથી સોરિયાસીસ મટે છે.
- ❖ શરીર પરનાં મસા (warts) માટે પિપળાના પાન બાળી ભસ્મને પાણી સાથે લેપ બનાવી લગાવવી.
- ❖ ખીલ મટાડવા મીઠળનો પાણીમાં ઘસારો લેપ લગાવવો.
- ❖ વધુ પડતા પસીનાને કારણે હાથ ભીના રેહતા હોય તો શેકેલા ચણા, અજમો અને ઘોડાવજ (વચા ) નું સમભાગે ચુર્ણ લઈ તેના માલિશથી મટી જશે.
- ❖ પરસેવામાં વાસ આવતી હોય તો કાચકા અને પાકી આમલીના ગર્ભને વાટી ખરડ કરો.
- ❖ અળવીનાં પાનનું શાક રક્તપિતમાં ખુબ ફાયદો કરે છે.
- ❖ ચારોડીને દૂધની મલાઈ સાથે વાટી મોં પર લગાવવાથી મોઢા પરના ડાઘ દૂર થશે અને મુખની ક્રાંતિ વધે છે.
- ❖ હળદરનું ચુર્ણ આંકડાના દૂધમાં ખરલ કરી મોં પરના કાળા ડાઘ પર ચોપડવાથી ડાઘા દૂર થશે.
- ❖ ગાલ પચોટિયુ થયુ હોય ત્યારે ચોખાના લોટની લુગદી ગાલ પર લગાવવાથી દુખાવામાં રાહત રહે છે અને સોજો ઉતરે છે.
- ❖ ઉનાળામાં ખરડા પરની અળાઈ મટાડવા કેરીની ગોટલી પત્થર પર ઘસી તેનો લેપ કરવો.
- ❖ ઉનાળામાં ચામડીના દરેક રોગોથી બચવા કડવા લીંમડાનાં ઉકાળેલ પાણીથી નહાવું.
- ❖ જૂનો ગોળ અને પાનનો ચૂનો ભેગા કરી દાદર ખરજવા ( સુકુ તેમજ લીલું ) પર લગાવવાથી રોગ અચુક મટે છે.
- ❖ શરીર પર લાલ ચકામા હોય ત્યારે તુલશીના મૂળમાં ચોંટેલી માટી અને તુલશીના પાન ચોળવા અથવા તુલશી કુવાડિયાના પાન, લીમડાના પાન અને મજીઠ માટી સાથે ચોળો
- ❖ દશ લીલા નાળિયેરનું પાણી કાઢી, ઉકાળી, કેશર અને લવીંગ નાંખી દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી લોહીના તમામ બગાડ દૂર થાય છે.
- ❖ અજીર અને સાકર દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી લોહીવિકાર મટે છે.

- ❖ બાવચીના બી ૨૦૦ ગ્રામ મહેંદીના બી ૫૦ ગ્રામ તથા ચિત્રકમૂળ ૧૦ ગ્રામ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ અઢી ગ્રામ સવાર – સાંજ પાણી સાથે લેવું. અથવા બાવચીના પાંચ બી પ્રથમ દિવસે ગળી જવા. રોજ ૧ – ૧ બી વધારતા જવું. ૧૫ બી સુધી પહોંચવું, પછી ૧-૧ બી ઘટાડતા જવું અને પાંચ બી પર અટકવું પછી ફાયદો થતા સુધી રોજ ૫ બી ગળવા.
- ❖ બીલીપત્રના રસ કાઢી શરીરે ચોપડવાથી પરસેવો ગંધાતો બંધ થઈ જશે.
- ❖ કેળના સુકા પાન બાળી રાખમાં ગાયનું માખણ અથવા ઘી ભેળવી સફેદ ડાઘ પર લગાડવાથી બે – ત્રણ અઠવાડિયામાં ફરક દેખાશે. દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત કરવાથી જલ્દી ફાયદો થશે.
- ❖ દારૂડીના લીલા છોડનું શરબત બનાવી પીવાથી લોહી સુધરે છે અને ચામડીના તમામ રોગો મટે છે.
- ❖ ગૌમુત્ર, લીંબુના પાન, ગોબર રસ તથા બાવચી ચૂર્ણ ભેળવી પેસ્ટ બનાવી 'સફેદ કોઢ પર' લેપ કરવાથી તાત્કાલિક હારત થાય છે.

## :: ઉલટી ::

- ❖ ફૂદીનાનો રસ પીવાથી ઉલટી મટે છે. કોલેરાની ઉલટી માટે અકસીર દવા છે.
- ❖ રાઈને 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 રસને કાંદાનો રસ મેળવીને પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- ❖ સુંઠ અને ગઠોડાનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી ઉલટી મટે છે.
- ❖ મીઠા લીમડાના પાનનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- ❖ તજનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- ❖ લીંબુ કાપી તેના ઉપર ખાંડ ભભરાવીને ચુસવાથી અન્ન વિકારની થતી ઉલટી મટે છે.
- ❖ શેરડીનો રસ પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- ❖ તુલસી અને આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી ઉલટી મટે છે.
- ❖ ખડસલિયાનો ક્વાથ મધ સાથે પીવડાવવો. પિત્તજ ઉલટીમાં વાળો (ખસ) અને ઘાણા પલાળી સવારે તે પાણી પીવું.
- ❖ એલચી અને તુલસીના પાન ખાવાથી ઉલટી મટે છે. કફવાળી ઉલટીમાં ઘમાસાના ક્વાથામાં મધ નાંખી પીવું.
- ❖ એલચીના દાણા વાટીને ફાકી મારવાથી અથવા મધમાં ચાટવાથી જીવ ડહોળાતો હોય કે ઉલટી થાય એવું લાગતું હોય તો તે મટે છે. લીંબુ કાપીને તેના ઉપર સુંઠ, સિંધવ મીઠું નાંખી ગરમ કરી ચુસવાથી અજીર્ણની ઉલટી મટે છે. અને ખાટો ઓડકાર મટે છે.
- ❖ એક એક તોલો દ્રાક્ષ અને ઘાણા વાટી પાણીમાં એકરસ કરી પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.
- ❖ આમલીને પાણીમાં પલાળી તેનું પાણી ગાળીને પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.

- ❖ કાંદાનો રસ થોડા પાણીમાં એક કલાક પછી પીવાથી અપચાને લીધે થતી ઉલટી મટે છે.
- ❖ ચોખાના ઘોવાણમાં જાયફળ ઘસીને પીવાથી ઉલટી, ઉબકા મટે છે.
- ❖ તાવની ઉલટીમાં દર્દીને બરફ ચુસાડવો.
- ❖ મમરાનો ઉકાળો બનાવી તેમાં ૨-૪ એલચી, ૨-૩ લવીંગ તથા સાકર નાખી ૫-૭ ઉભરા આવવા દઈ ઉતારીને ઠંડુ 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 ચકકર આવે અથવા ઉલટી રોકવા સફેદ આંકડાના ફૂલ ઉડેથી સુંઘવા તથા મોંમા લવીંગ અથવા તજ રાખી ચુસવાથી ચકકર અને ઉલટી મટે છે.
- ❖ અડધા કપ પાણીમાં અડધું લીંબુ નીચોવી તેમાં દળેલુ જીરૂ તથા એલચી નાંખી ગરમ કરી પીવાથી ઉલટી તુરંત મટી જશે.
- ❖ સગર્ભાની ઉલટી મટાડવા શેકેલા ચોખાની રાબ પીવી અથવા કરિયાતાનું ચૂર્ણ સાકર સાથે સમભાગે લેવું.
- ❖ કપુરકાયલીમાં ઉલટીના દર્દને શમાવવાનો અકસીર ગુણ છે.
- ❖ લીલી ધરોનો ૨-૩ ચમચી રસ સાંકર સાથે પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- ❖ ઉલટી " ઝડપભેર બંધ કરવા" અજમાના દાણા + લવિંગનો ઉપરનો ફુલેલો ગોળાકાર ભાગ સરખા ભાગે લઈ વાટીને મધ સાથે ચાટવું અથવા કાળા તલ ગાયનાં દૂધમાં વાટી પાવું.
- ❖ અપચનની ઉલટીમાં સંચળ, જીરૂ, કાળા મરી અને સાકરનું મિક્સ ચુર્ણ મધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી રામબાણ ઔષધ નું કામ કરે છે.

## :: અન્ય ઉપચારો ::

૧. લુ લાગવી : (૧) કાંદાના રસના ટીપાં લુ લાગેલી વ્યક્તિના ના નાંકમાં નાંખવાથી આરામ થાય છે.  
(૨) કાચી કેરી પાણીમાં ઉકાળી સાકર મેળવી શરબત બનાવી પીવાથી આરામ થાય છે.  
(૩) તુલસીના પાનનો રસ ખાંડ મેળવીને પીવાથી આરામ થાય છે.  
(૪) કાંદા, જીરૂ અને ખાંડ વાટીને ખાવાથી આરામ થાય છે.
૨. તૃષા રોગ : (૧) ઘાણા પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી તે પાણીમાં મધ અને ખાંડ નાખી વારંવાર પીવાથી ઉલટી શાંત થાય છે.  
(૨) ખાંડને પાણીમાં ઓગાળી પીવાથી તૃષા રોગ શાંત થાય છે.  
(૩) ટામેટાના રસમાં ખાંડ ને લવીંગનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી આરામ થાય છે.  
(૪) લીલા અથવા સુકા આમળા ચુસવાથી તૃષારાંગે માં ફાયદો થાય છે.
૩. સ્મરણશક્તિ : સ્મરણશક્તિ ઘટી ગઈ હોય તો અગથિયાના બીજનું પાંચ ગ્રામ ચૂર્ણ દૂધ સાથે લેવું

૪. ગોરૂ બાળક : ગર્ભવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રી રોજ સવારે દેશી બાવળના પાન ચાવી રસ ઓગાળી જાય તો બાળક ગોરૂ જન્મે છે.
૫. બેહોશી/વાઈ :
- (૧) કાંદાની ચાર ચીરી કરીને બેહોશ માણસને સુંઘાડવાથી બેહોશી મટે છે.
  - (૨) હિસ્ટીરીયાની ફીટ વખતે કાંદો કાપીને સુંઘાડવાથી તરત ફાયદો થાય છે.
  - (૩) મરીનું ચૂર્ણ આંખમાં આંજવાથી માણસ બેશુદ્ધ થયો હોય તે ચેતનમાં આવે છે.
  - (૪) મરીનું ચૂર્ણ નાકમાં મુકવાથી બેશુદ્ધ માણસને ઘણી છીકો આવે અને બેહોશી મટે છે.
  - (૫) કોઈ દર્દને કારણે શરીર એકદમ ઠંડુ પડતું જાય કે નાડી ડુબતી જાય તો ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૫ ગ્રામ લવીંગ નો ભુકો નાખી ઉકાળી તે પાણીથી દર્દીના હાથ પગના તળીયા, છાતી, માથું, ગરદન બધે સારી રીતે માલીસ કરવું અને મંદ નાડી તેજ થશે.
  - (૬) ૧૦ ગ્રામ લસણ અને ૩૦ ગ્રામ કાળા તલ વાટીને ખાવાથી થોડા દિવસોમાં વાઈનો રોગ મટે છે.
  - (૭) હિસ્ટીરીયા માટે સંતરા જાદુઈ પ્રભાવ પાડે છે. ઘોડાવજનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી રોગ મુક્ત થવાય.
  - (૮) બાળકને આવતી આંચકી(તાણ) મટાડવા સફેદ કાંદો અને ઘી નો લેપ માથા પર કરવો.
  - (૯) હાથપગને ખાલી ચડી હોય અને આંગળા ખેંચાતા હોય તો મઠને ફણગાવી તેનું શાક ખાવું.
  - (૧૦) ફેફરામાં બ્રાહ્મીનો રસ મધ સાથે આપવો ભુરા કોળાનાં રસમાં જેઠીમધનું ચૂર્ણ ત્રણ દિવસ પીવડાવવાથી ફેફરુ મટે છે.
  - (૧૧) આંચકી-હિસ્ટીરીયા-તાણ-ભરાણી(સ્વાસજનકરોગ): પિપળાની વડવાઈ કેશર સાથે વાટી જટામાસી તથા જાવંત્રી બંને સરખે ભાગે લઈ કુલ વજનનાં  $\frac{1}{4}$  ભાગને કસ્તુરી સાથે ઘુંટી, ગોળીઓ બનાવી બે-બે ગ્રામની ગોળી સાવર-સાંજ દુધ સાથે જુની તકલીફો પણ મટે છે.
  - (૧૨) છ માસ કમળકાકડીના બીજનું ચૂર્ણ મધ સાથે આપવાથી વાઈ કાયમ માટે ના બુદ થાય છે.
૬. જાડાપણું :
- (૧) એક લીંબુના પાકા રસમાં મધ મેળવીને ચાટવાથી જાડાપણું મટે છે.
  - (૨) પાકા લીંબુનો રસ અઢી તોલા, તથા વીસ તોલા મધ લઈ, સહેજ ગરમ પાણીમાં મેળવી જમ્યા બાદ તરત પીવાથી એક-બે મહિના માં જાડાપણું મટે છે.
  - (૩) તુલસીના પાનને છાશમાં ખાવાથી વજન ઘટે છે. શરીરમાંથી ચરબી ઓછી થાય છે અને શરીર સપ્રમાણ બને છે.
  - (૪) સહેજ ગરમ પાણીમાં મધ મેળવી સવારે નરણે કોઠે પીવાથી ચરબી ઉતરે છે. ગણપતી જેવી જાડી વ્યક્તિ પણ આ પ્રયોગથી ઓગળી જાય છે.
  - (૫) ત્રિફળા ચૂર્ણ રાત્રે પલાળી સવારે ગરમ કરી તેમાં મધ નાખી પીવાથી વજન ઉતરવા લાગશે.

ચિત્રક મૂળનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી ચરબી મટશે.

(૬) જવ ખાવાથી તે મેદને ખોતરી મળ દ્રારા બહાર કાઢે છે

(૭) ખાલી પેટે અશ્વગંધાનું પાન સવાર—બપોર—સાંજ ચાવી જવાથી વજન ચોકકસ ઉતરવા લાગશે.

(૮) ચરબી તથા વધુ વજનને ઘટાડવા વાયવરણનાં પાનનું શાક / ભાજી ખાવ.

(૯) દિવેલના મૂળને મધમાં આખી રાત બોળી રાખી તેમાંથી જે પાણી છુટે તે સવારે નિયમિત પીવાથી ફાંદ ધીરેધીરે ઉતરવા મંડે છે.

૭. વજન વધારવા

: (૧) નરણા કોઠે ખજૂર સાથે દુધ પીવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. અને વજન વધે છે.

(૨) કોથમીરનો તાજો રસ લીબુનો રસ ભેળવી રોજ સવારે પીવાથી લોહી શુદ્ધ બને છે. અને વજન વધે છે.

(૩) રાત્રે ભેંસના દુધમાં આખા ચણા પલાળી રાખી સવારે ખાવાથી શક્તિ અને વજન વધે છે.

(૪) ખજૂર દસ તોલા અને દ્રાક્ષ પાંચ તોલા, દરરોજ ખાવાથી સુકલકડી શરીરમાં નવું લોહી પેદા થાય છે. અને ખૂબ ફાયદો થાય છે.

૮. ઝેર

: (૧) અર્ધો તોલો વાટેલી રાઈ અને અર્ધો તોલો મીઠું ગરમ પાણીમાં પીવાથી ઉલટી થઈ ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

(૨) એકથી પાંચ તોલો જેટલું મીઠું પાણીમાં મેળવીને પીવાથી તાત્કાલીક ઉલટી થઈ ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

(૩) ગાજરનો રસ પીવાથી શરીરમાં રહેલા પચ્યા વગરનો ઝેરી કચરો, ઝેરી તત્ત્વો અને નુકશાન કરતાં પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

(૪) કોઈપણ પ્રકારનું ઝેર પેટમાં ગયું હોય તો તુલસીનો રસ જેટલો પી શકાય તેટલો પીવાથી ઝેરનો દોષ નીકળી જશે.

૯. વાયુ

: (૧) તુલસી, ફુદીનો, મરી અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી વાયુ મટે છે.

(૨) અજમો ગરમ કરી તેના સરખા ભાગે સિંધવ લઈ વાટી ભેગું કરી તેમાંથી ત્રણ માસા જેટલું ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કોઠાનો વાયુ મટે છે.

(૩) નાગરવેલના પાન અને સરગવાની છાલને એકત્ર કરી રસ કાઢી પીવાથી નળ ફુલ્યા હોય તો તે મટે છે.

(૪) જયફળને લીબુના રસમાં ઘસીને પીવાથી ગેસ – આફરો ઝાડ મટે છે.

(૫) વાયુ વિકારથી પેટ ફૂલી ગયું હોય તો સવાર—સાંજ શેરડીનો તાજો રસ ગરમ કરી પીવો.

(૬) અજમાના પાન નો રસ મધ સાથે લેવાથી આફરો તુરંત મટશે.

(૭) નાગરવેલના પાન સાથે એક મરી ચવવાથી વાયુ મટશે.

- (૮) અલ્સરમાં રોજ નરણા પેટે પાકુ પપૈયું ખાવું
૧૦. તુટેલું હાડકું : (૧) લસણની કળી ઘીમાં સાતળીને ખાવાથી તુંટેલું હાડકું સંધાય છે. અને ફેકચરની પીડા મટે છે.  
 (૨) ઘઉંને જરા શેકી પછી તેનો લોટ કરી મધ સાથે ચાટવાથી તુંટેલું હાડકું સંધાય છે.  
 (૩) હાડસાંકળનું ઘી પકાવી તે ખાવાથી અથવા તેના રસમાં ઘી નાંખી પીવું.
૧૧. અલ્સર (૧) ગાજરનો રસ પીવાથી અલચર મટે છે મેથીનો પાવડર ૧ તોલો પાણી સાથે એક વાર દિવસમાં લેવાથી અલ્સર—ચંદા મટે છે.  
 (૨) સાજીખાર અથવા શુદ્ધટંકણખાર ૫ ગ્રામ કપુર, કાયલી ૩ ગ્રામ, શંખભસ્મ ૨ ગ્રામ, કર્ષદ ભસ્મ ૧ ગ્રામ ૧ ચમચી શતાવરી ભેગું કરી સવારે, બપોરે અને રાત્રે દિવસમા એક ગ્લાસ બકરીના ઠંડા દુધ સાથે પીવાથી અલચર મટે છે .
૧૨. અંડનો સોજો : (૧) કાંદાનું પડ અથવા તમાકુના લીલા અથવા મહુડાના પાન સહેજ ગરમ કરી સુજેલા અંડ પર લગાડવાથી સોજો મટે છે.  
 (૨) ચણાના લોટને પાણીમાં રગડીને તેમાં મધ મેળવી અંડ પર લગાડવાથી સોજો મટે છે.  
 (૩) સિંધવનું ચુર્ણ ગાયના ઘીમાં મેળવી ખાવાથી સોજો મટે છે.  
 (૪) અંડવૃદ્ધિમાં આંબાના પાન તથા સિંધવા વાટીને લેપ કરવાથી રાહત થાય છે.
૧૩. પીત્ત : (૧) ટામેટાના સુપમાં સાકર મેળવી પીવાથી પીત્ત મટે છે.  
 (૨) શેરડીનો રસ પીવાથી પીત્ત મટે છે.
૧૪. રસોળી : (૧) રાઈ અને મરીના ચુર્ણને ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રસોળી મટે છે.
૧૫. બરોળ : (૧) બજૂરની ચાર—પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખો, સવારે મસળી તેમાં મધ નાંખી સાત દિવસ સુધી પીવાથી બરોળ મટે છે.  
 (૨) સરપંખાનું ચુર્ણ છાશ સાથે પીવાથી બરોળ મટે છે.  
 (૩) પાકી કેરીનો રસ મધ સાથે ખાવાથી બરોળવૃદ્ધિ મટે છે.
૧૬. તોતડાપણુ : (૧) સુકા આમળાના ચુર્ણ ને ગાયના ઘી સાથે મેળવીને ચાટવાથી મટે છે.  
 (૨) જટામાસીના મૂળનું ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી યાદશક્તિ વધે છે.  
 (૩) તજને દિવસમાં ૩-૪ વખત રોજ ચાવવાથી તોતડાપણું મટે છે.  
 (૪) જીભ તોતડાતી હોય તો અકકલગરાનું લાકડું ૧૦-૧૫ દિવસ ચાવવાથી તોતડાપણુ મટે છે.
૧૭. બરો : (૧) તાવ ઉતર્યા પછી હોઠ પર બરો મુતરી ગયો હોય તો પાણીમાં જીરૂ વાટી ચોપડવાથી બરો મટે છે.
૧૮. યાદશક્તિ : (૧) સવારમાં સ્નાન કર્યા પછી તુલસીના પાંચ પાન પાણીની સાથે લેવાથી મગજની નિર્બળતા દૂર થાય છે. અને યાદ શક્તિ વધે છે.

૧૯. થાક : (૧) લીંબુનું શરબત ખાંડ નાંખીને પીવાથી થાક મટે છે.  
 (૨) ખૂબ મેહનતનું કામ કરવાથી કે વધુ ચાલવાથી થાક લાગે ત્યારે ઠંડા પાણીમાં ૨૦ ગ્રામ ગોળ ઓગાળી તેમાં એલચી દાણા વાટી પીવાથી થાક દૂર થશે અને શક્તિ આવે છે.  
 (૩) રાત્રે તાંબાના લોટામાં ભરી રાખેલું પાણી સવારે ઉઠી તરત પીવાથી દસ્ત સાફ આવે છે અને આરોગ્ય સારું રહે છે.
૨૦. વા : (૧) બે ચમચી આદુનો રસ , એક ચમચી લસણનો રસ, બે ચમચી મેથીની ભાજીના પાનનો રસ મેળવી પીવાથી સાંધાનો વા મટે છે.  
 (૨) સમુદ્રશોષ (વરધારો) ના બીનું ચૂર્ણ પાણી સાથે બે વખત પીવાથી સંધિવા મટે છે.  
 (૩) માલકાંગણીનું તેલ વા માટે ઉત્તમ છે.
૨૧. કેન્સર : (૧) શ્યામ તુલસીનાં ૧૦૦ પાન લઈ તેને વાટી દૂધ મેળવતી વખતે તેમાં નાંખી દેવાં. ત્રણ ચાર કલાક પછી દહીં મળી જાય ત્યારે તેને સ્વચ્છ કપડાથી ગાળી તેમાં મધ અથવા ખાંડ મેળવી દિવસમાં ત્રણચાર વાર સેવન કરવાથી કેન્સર મટે છે.
૨૨. કણી— કપસી : (૧) કપાસી વાળા ભાગ ઉપર ઘાસલેટ ખૂબ ચોળીને ખરબચડું ઠીકરું ઘસવાથી કપાસી નીકળી જાય છે.  
 (૨) ગોળમાં આકડાના દૂધના ટીપા નાંખી કપાસી ઉપર પાટો બાંધી રાખવાથી કપાસી નીકળી જાય છે.  
 (૩) અળસીના તેલમાં પીપળાના પાનની ભસ્મ ઘુંટીને લગાડવાથી કપાસી મટે છે.  
 (૪) બટેટાને બાફી છુંદીને તેમાં હળદર નાંખી મસળી સવાર સાંજ કપાસી ઉપર લગાડવાથી ચામડી નરમ બની ફાયદો કરે છે.
૨૩. કોલેસ્ટ્રોલ : (૧) સુકી મેથી ફાકવાથી કોલેસ્ટ્રોલ ઘટે છે.  
 (૨) કાચી સોપારીનું નિયમિત સેવન કરવાથી લોહી પાતળું થાય છે. અને કોલેસ્ટ્રોલ ઘટે છે.  
 (૩) દહીં અને છાસનું સેવન કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટાડે છે.  
 (૪) ખાટાં પદાર્થોનું સેવન કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે.  
 (૫) લોહી નસમાં જામી જતુ હોય તો ખોરાકમાં કાળા મરી ખાવા જોઈએ  
 (૬) લસણ, લીંબુ , આદુ અને એપલ વિનેગાર સરખે ભાગે લઈ કોલેસ્ટ્રોલ ધીમેધીમે ઘટવા મંડશે.
૨૪. વાળો : (૧) ચાર ચમચી મઠનો લોટ લઈ તેમાં ૧ ચમચી હીંગ નાંખી થોડું પાણી નાંખી પોટીસ બનાવી વાળો થયો હોય તે જગ્યા ઉપર બાંધી, થોડા દિવસમાં વાળો મટી જશે.  
 (૨) કુવાડિયાનાં બી શેકી, પાવડર બનાવી કોપરેલ સાથે ચામડી પર રાત્રે લગાવવાથી વાળો મટે છે. પશાબમાં હળદર લસોટી લેપ કરવાથી વાળો મટે.

- (૩) પરદેશી ભાંગરાના પાન મસળી રસને ચામડી પર લગાડવાથી વાળો મટશે.
૨૫. એપેન્ડીક્સ : (૧) મેથીની ભુકી ઠા તોલો સાકર સાથે રોજ સવારે ખાવાથી એપેન્ડીક્સ મટે છે.  
(૨) કંદનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી એપેન્ડીક્સ મટે છે.
૨૬. સારો ગાંઠ (હનીર્યા) : (૧) સવાર – સાંજ બે વખત અડધો તોલો મેથીના દાણા ચાવ્યા સિવાય ગળી જઈ પાણી પીવાથી સારણ ગાંઠ મટે છે.  
(૨) સંગ્રહણીમાં મોળી છાશ ઉત્તમ કામ કરે છે.
૨૭. સંગ્રહણી : (૧) બીલીનો ગર્ભ સાકર મિશ્રત દુધ સાથે ૪૦ દિવસ સુધી લેવાથી સંગ્રહણીમાં ફાયદો થાય છે.
૨૮. પ્લેટલેટ વધારવા : (૧) ખાલી પેટે સવારે ૨૫-૫૦ ગ્રામ કુંવારપાઠાનો ગર ખાવો.  
(૨) પપૈયાના પાનનો રસ અડધો કપ સાવારે પીવો.
૨૯. અનુપાન : ૧) કુંવાર સાથે આમળા લેવાથી પિત્તનો નાશ થાય છે.  
૨) વાયુશુભ થયુ હોય તો હીંગ, લસણ અને ગુંગળ આપવા.  
૩) ગૌમૂત્ર પેટના દર્વો દૂર કરે છે.  
૪) સરસવ અને ઘોડાવજનના મૂળને લસોટી લેપ કરવો.
૩૦. વધરાવળ : ૧) ખારેકના ઠળિયા અને અજમો માટીનાં વાસણમાં ભુંજીને ચૂર્ણ બનાવી રોજ સવારે ખાવાથી ગોળી નાની થશે.  
૨) એળિયો જનખાર, ઉપલેટ, વછનાગ એ સઘળા દ્રવ્યને તેલમાં તળી ગોળી પર લગાવી લંગોટ બાંધવી. ગોળી ધીમે ધીમે નાની થશે.  
૩) રાયશીગણ (શેવરી) ના પાન વાટીને વધરાવળ પર ચોપડવાથી ધીમે ધીમે સોજો ઉતરશે.  
૪) ઈન્દ્રવરણાના મૂળ છુંદી લેપ બનાવી ૩ દિવસ ગોળી પર બાંધવાથી ગોળી નાની થાય છે.  
૫) કડ ચૂર્ણ ૫ ગ્રામ રોજ બે વાર લેવું.  
૬) દાડમની છાલનું ચૂર્ણ ૧૨૫ ગ્રામ અને ૫૦૦ ગ્રામ તેલ ઉકાળી ગોળી પર લગાડી લંગોટ બાંધવી.  
૭) આવળના મૂળની છાલનો ઉકાળો પીવડાવવો.
- બળતરા : આંબાની અને જાંબુની કુંપળો સરખે ભાગે લઈ ગરમ કરી ક્વાથમાં શેકેલા ચોખા અડધે ભાગે નાંખી મધ સાથે ચાટણ આપવાથી છાતીનો દાહ મટે છે.  
હાથપગમાં બળતરા, દાહ મટાડવા લીમડાના ફળ, મૂળ, છાલ અને પાનનો રસ શરીરે પર ચોપડવો.
- કરોળિયા : ૧) સુકા આમળા પાણીમાં ઘસી શરીર પર ચોપડવાથી કરોળિયા મટે.  
૨) શરીર પર કરોળિયા હોય ત્યાં વેંગણનો રસ ચોપડવો.

૩) સુખડ (ચંદન) ટંકણખાર સાથે પાણીમાં ઘસી લગાવા.

૪) તેલિયા દેવદારને લીંબુના રસમાં ઘસી શરીરે લગાડવા.

૫) કાળીજીરી અને કાળા તલ સમ ભાગે મેળવી ચૂર્ણ રોજ પા તોલા લેવું.

૬) કુવાડિયાના બી અઘકચરા વાટી દહીમાં ચાર દિવસ રાખીને તે દહી શરીરે ઘસવું અને પછી સ્નાન કરવાથી કરોળિયો મટે છે.

કળતર

: મરી, પિપર, સૂંઠ સપ્રમાણ અને ગંધક અડધો તોલો લઈ અર્ક ( આંકડા)ના રસમાં ખરલ કરી ગોળી બનાવી તે લેવાથી શરીરમાં થતી કળતર મટે છે.

ઉદાસી— ડીપ્રેશન

: ૧) કપાસના ફુલનું સરખત બનાવી પીવું.

૨) અરડુસી, બ્રાહ્મી, વજ અને હરડે સમભાગે મેળવી સવાર સાંજ ફાકી મારવી.

૩) લોહભસ્મ, જટામાસી અને હીંગ લઈ ગોળી બનાવી દરરોજ બે બે ગોળી લેવાથી ગમગીની મટે છે.

૪) બ્લુ રંગની બાટલીમાં પાણી ભરીને પીવાથી જીવની ગભરામણ મટે છે.

૫) ખડખડતા પાણીમાં તુલસી, મરી, પીપરની ભૂકી મેળવી તેમાં ગોળ નાંખીને પીવાથી ઉદાસીનતા મટે છે અને મન પકુલ્લીત રહે છે.

બરોડનું દર્દ

: કડવા તુરિયાનો રસ સાકર નાંખી પાવાથી બરોડ દર્દ મટશે.

કાખબલાઈ

: વડનું દૂધ કાગળ ઉપર લઈ કાખબલાઈ પર બાંધવાથી બેસી જાય છે.

બગલમાં લીમડાના પાનની પોટીસ મુકવાથી પાકીને પૃ— લોહી નીકળી જાય છે

ઉનવા

: તુકમટિયા અને ઈસબગુલ પાણીમાં પીવાથી ઉનવા રોગ મટે છે.

લોહી વિકાર

: મોટી હરડેના નાના ટુકડા કરી થોરનાં દૂધમાં એક રાત્રે પલાળી બીજે દિવસે સવારમાં ગોળી બનાવી રાત્રે લેવાથી લોહી વિકાર, ત્રિદોષ, અર્શ, વિસ્ફોટક વગેરે મટે છે.

ખભાનો દુખાવો

: સૂંઠ, રાસના, દેવદાર, અળશીનું ચૂર્ણ કરી ગોળી સાથે મેળવી ગોળી બનાવી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ખભાનો દુખાવો મટે છે.

રક્તપિત

: ૧) ચણોઠીના છોતરા કાઢી ચૂર્ણને ઘી માં કાલવી તાંબાના વાસણ સાથે ચોપડી સવારે સીધું દુષ્ટપર ચોપડવું.

૨) વાળો (ખસ) અને ચંદન સરખા ભાગે લઈ ચોખાનું ધાવણ અને સાકરનાખી પીવાથી રક્તપિત મટે છે.

૪) ખડસલિયાનો ક્વાથ ચંદન અને મધ નાંખી રોજ પીવડાવવાથી રક્તપિત મટે છે.

૫) ચણા પાણીમાં પલાળી ખાવા. ચણાવાળુ જ પાણી પીવું. ત્રણ મહિના સુધી ચણા સિવાય કશુ ખાવુ નહિ: તથા ચણામાં કોઈપણ ચીજ નાંખવી નહિ. આ પ્રયોગથી રક્તપિત મટે છે.

૬) કડુમૂળઅતિવિષની કડી અને ચંદન ત્રણેય સમાન ભાગે લઈ ચૂર્ણ પાણી સાથે રોજ ખાવાથી

રકતપિત- દુષ્ટરોગ મટે છે.

૭) ખેર અને ધાવડાના સારનો લેપ કરવાથી રકવાથી રકતપિત - કુષ્ટરોગ મટે છે.

- ધનુર્વાયુ/ ખેંચ : ચાર સુકી ખારેક તેલમાં ઘીમા તાપે તળવી. ખારેક બળી જાય એટલે વાટીને ચૂર્ણ બનાવી પાણી સાથે લેવાથી ધનુર્વાયુ મટે છે. તળતા તેલ વધ્યુ હોય તેનાથી માલિશ કરવાથી ખેંચ આવતી હોય તે મટે છે.
- માથા પર લોહી અડી : રાફડાની માટીનો મસ્તકે લેપ કરવો.
- જવુ
- મોઢાની દુર્ગધ : ફુલાવેલી ફટકડી, હીરાબોળ, સોપારીને બાળી તેનો ભુકો અને શંખજીરૂ આ ચારેયને વાટી દાંતે ઘસવું.
- ચટકવાય : ઘોડાવજ ખાવાથી ચટકવાયુની બિમારી દૂર થાય છે.
- પારો ફુટવો : પારો ખવાઈ જવાથી ફૂટી નિકળ્યો હોય તો વાંસના પાનનો રસ પાવાથી દર્દ મટે છે
- હાડકુ ફુલવું : પાકા ટીમરૂનો ગર ઘણા દિવસ લગાડવાથી હાડ ફુલતુ બંધ થાય છે.
- હાડકાનો દુખાવો : હાડકુ ભાંગ્યા બાદ દુખતુ હોય તો બાવળની છાલ કે સીંગનું ચૂર્ણ અડધો તોલો રોજ ખાવાથી દુખાવો નરમ પડે છે.
- ખૂબ પરસેવો થવો : આંબાની ગોટલીનું ચૂર્ણ તલના તેલમાં મેળવી શરીરે માલિશ કરવું.
- સ્વરભંગ : આંબાનો તાજો મોર ( ફૂલ) ઘી માં ખાવાથી સ્વરભંગ મટે છે.
- લીવર : કુંવારના ૧૦ ગ્રામ રસમાં હળદર નાંખીને પીવાથી બરોળલીવરનાં દર્દ દૂર થાય  
યકૃત ( પિતાશય - liver)ના વિકારોમાં પિતપાપડો ઉતમ ઔષધિ છે.
- ઝાડો પેશાબ બંધ થઈ જવા : ૧) ઘોડાની તાજી લાદમાં મીઠું મેળવી તવી પર હુંફાળી કરી પેટ પર સુતરાઉ ટુકડો મુકી લેપ કરવો જેથી તુરંત ઝાડો પેશાબ છુટશે.  
૨) નશોતરના મૂળનું ચૂર્ણ સાકર સાથે ઠંડા પાણીમાં પીવડાવવાથી ઝાડો પેશાબ છુટથી થાશે.  
૩) અણઉતાર તાવમાં પેશાબ અટક્યો હોય તો અડધો તોલો સુરોખાર પાશેર પાણીમાં ઓગાળી શાકર મેળવી થોડો પાવો જેથી તાવ ઉતરે, પેશાબ છુટશે.  
૪) અઢી તોલા એરંડિયામાં પાંચ તોલા આદુનો રસ મેળવી ગરમ કરી પાવાથી ઝાડો પેશાબ ઉતરશે.
- પાંડુરોગ : લીમડાની આંતરછાલનો ઉકાળો પીવાથી પાંડુરોગ મટે છે.
- વાજીકરણ : ૧) એક કળીનું લસણ ઘી માં તળીને રોજ ત્રણ ખાવાથી ખૂબ પુરુષાતન વધશે.  
૨) એક તોલો મેથી ફાકીને ઉપર દૂધ પીવાથી કામસ્તંભન શક્તિ વધે છે  
૩) એખરાના બી અને કોયાના બી સરખા ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. તેને સવારે સાકર નાખેલા દૂધ સાથે પીવાથી શક્તિ આવે છે.

૪) વિદારી કંદ ખાવાથી માનસિક થાકથી પીડાતા અને નખાઈ ગયેલા દેહવાળાને તાજગી આવે છે. અને શરીર પુષ્ટ બને છે.

મૂર્છા ( હિસ્ટીરીયા)

- : ૧) મધની સાથે ત્રિફળાનો ભુકો અથવા પીપરનો ભુકો હંમેશા નિયમિત ખાવાથી મૂર્છાની શાંતિ થાય છે.
- ૨) બોરના ઠળિયાની મીંજ, મરી, વાળ અને નાગ કેશરનું ચૂર્ણ ઠંડા પાણીમાં પીવાથી મૂર્છા રોગ મટે છે.
- ૩) રાત્રે મધ સાથે ત્રિફળા અને સવારે ગોળ સાથે આદુ ખાવાથી માત્ર સાત દિવસમાં મૂર્છા, ઉધરસ, કમળો, ઉન્માદ રોગ મટે છે. ( ખોરાકમાં માત્ર દૂધ— ભાત કે ભાખરી દૂધ રાખવા.)
- ૪) ધમાસાના ઉકાળામાં ઘી નાંખી પીવાથી ભ્રમ રોગ મટે છે.
- ૫) આમળાના ઉકાળામાં ઘી પકવી તે ઘી પીવાથી ભ્રમરોગ મટે છે. અથવા નવસાર—ચૂનો ભેગો કરી સૂંઘાડે તો દર્દી ભાનમાં આવે છે.
- ૬) પીપળાની વડવાઈનું ચૂર્ણ પા તોલો ખવડાવવાથી વાયુ— હિસ્ટીરીયા પર ફાયદો થાય છે.
- ૭) બેભાન વ્યક્તિને કે હિસ્ટીરીયા આવ્યા હો તેવા દર્દીને અરીઠાનું નસ્ય આપવું. અથવા તેના ફીણના પાંચ— સાત ટીપા નાકમાં મુકવાથી તરત જ દર્દી ભાનમાં આવી જશે.
- ૮) ફેફરા માટે ૨ ગ્રામ ધોડાવજનાં મૂળનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું
- ૯) ચિતભ્રમમાં બ્રહ્મદંડીનું ચૂર્ણ (પંચાગ) સાત મરી રોજ રોજ પીવડાવવું. ત્રણ અઠવાડિયામાં દર્દી સ્વસ્થ બની જશે.

મોઢુ આવી જવું

: આવળનાં પાન ચાવીને મોમા રાખવા. ધોડાવજનાં મૂળનું ચૂર્ણ મોમા વગળતું રાખવું

ઢોરનો આફરો

: ઢોરને આફરો ચડે ત્યારે આવળનાં પાન મીઠા સાથે વાટી ખવડાવવા.

ભગંદર

: ત્રિફળાના ક્વાથમાં ગુંગળ લેવું અથવા ત્રિફળા ગુંગળ ચૂર્ણ લેવું.

જલંદર

: ૧) કાંચકાની મીંજની કાંજી પીવડાવવી

૨) કુંવારનો રસ નિયમિત પીવડાવવો

૩) કાળીજીરીનો ક્વાથ પીવડાવવો.

કરોળિયા

: કાગડોળિયો ( કરોળિયો) ના વેલાનાં પાનનો રસ ચોપડવો.

બરોડવૃદ્ધિ

: ૧) કુંવારનો રસ લીલી હળદરનાં રસ સાથે પીવો.

૨) શરપંખાનું મૂળ ચાવીને ઘીરે ઘીરે તેનો રસ ગળી જવો— જેથી વધેલી બરોળ નરમ પડશે. સાથે મોળી છાશ પીવી.

કુકડિયા ખાંસી

: કાસુંદરાનાં બી ગાયના દૂધમાં વાટી બાળકોને પાવાથી આંચકી અને કુકડિયા ખાંસી મટે છે.

હાથીપગો

: ૧) વાતજન્ય હાથીપગામાં કાસુંદરાના મૂળનું ચૂર્ણ દૂધ સાથે પીવું. મવેડાનાં પાનને કાંજીમાં વાટી હાથીપગા પર ચોપડવાથી હાથીપગો મટે

૨) નાગરવેલના પાનનાં રસમાં સિંધાલુણ મેળવી ગરમ પાણી સાથે રોજ હાથીપગો જરૂર મટે છે.

૩) કાસુંદરાના અથવા કાયકાના પાનનો ઉકાળો પીવો—અથવા—સાટોડી (પુનર્નવા) મૂળ ૫૦૦ ગ્રામ અને સૂંઠ ૨૫૦ ગ્રામ મીક્સ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત ૫૦—૫૦ ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળી પીવું અથવા હળદરનું ચૂર્ણ ગૌમૂત્ર સાથે એક વર્ષ પીવાથી જૂનો હાથીપગો જરૂર મટે છે.

રતવા

- : ૧) રતવાનાં ચાંદા પર ગરમાળાનો પાનનો રસ ચોપડવો.  
૨) ગુંદાની છાલ પાણીમાં ઘસી રતવા પર ચોપડવી.  
૩) પિતનાં રતવામાં ચણોઠીના પાનનો રસ ચોપડવો અને ચણોઠીનાં પાન ચાવવા.  
૪) ધાવડાની છાલ પાણીમાં વાટી રતવા પર ચોપડવાથી સાડૂ થાય છે.  
૫) નસોતરનું ચૂર્ણ ઘીમાં દૂધ સાથે પીવડાવવાથી રતવામાં સાડૂ થાય છે.

ઘચરકા

: ખાટા ઘચરકા આવે ત્યારે ઘોડાવજનું ચૂર્ણ મધ અને ગોળ મેળવીને ચાટવું

પગમાં ચીરા

: થોરના દૂધમાં તેલ પકાવી તેમાં સિંધવ નાખી પગના ચીરામાં ભરવું. આથી પગનાં તળિયાના ચિરિયા રૂઝાઈ જશે.

હડકવા

ખરસાણ થોરનાં ડાંડો ગરમ કરી, રસ કાઢી, દહીંમા ઘોળ સાથે પીવડાવવાથી હડકવા મટે છે.

આમવાત

: દિવેલને ગરમ પાણી તથા મધ સાથે સવારે પીવું.

શિતળા

: ભોંયથરી(ગળજીભી)નાં મૂળ પાણીમાં વાટી પીવાથી શિતળા નીકળતા નથી.

મૃતકૃચઋ

: ભોંપાથરી – ગળજીભીનાં મૂળ અને પાનનો ઉકાળો પાવો.

ગર્ભપાત અટકાવવા

: ગર્ભપાતની બીક રહેતી હોય તો આઠ મે મહિને ગર્ભાણી સ્ત્રીને લોધર મધ અને લીંડીપીપર દૂધ સાથે પીવડાવવું.

પુત્રપ્રાપ્તિ

: ૧) નાગકેશરનું ચૂર્ણ અડધા તોલા ગાયના ઘી સાથે ચાટણ બનાવી માસિક વખતે ખાય તે સ્ત્રીને પુત્ર જન્મે છે.

૨) હાડસાંકળના રસમાં તેલ પકવી સ્ત્રીએ ઋતુ વખતે પીવું.

દીર્ઘાયુષ માટે

: મહુડાનાં ફુલને ઘી – જીરાથી વાટી તેમાં સાકર નાંખી ખાવું.

ગાલપચોડા

: વાયવરણાની છાલ વાટી લેપ કરવાથી ગાલપિયોળા મટે છે.

અન્ય : —

- મરીના બે-ત્રણ દાણા રોજ ખાવાથી કોઈ પણ રોગ થતો નથી.
- અતિ ખાઉંધરાપણુ: અંઘેડાનાં બી, ઉપરાની છાલ, ગોખરૂફળ, મોથ (ચીઢો) ગાંઠનું ચુર્ણ મિશ્ર કરી દૂધમાં ખીર બનાવી ખાવી.
- સંતાનપ્રાપ્તિ: ૧૦૦ ગ્રામ શિવલીંગીના બી + પુત્રજીવક ગર ૧૦૦ ગ્રામ મિશ્ર કરી સવારસાંજ અડધી ચમચી દૂધ સાથે લેવું.
- ગરમાગરમ લોખંડ પાણીમાં બુઝાવી તે પાણીથી હઠાગ્રહી સ્વભાવનાં માણસો મોં ઘોતા રહે તો સ્વભાવ સરળ થઈ જાય છે.
- બીલીપત્રના ૨૦ મીલી રસમાં ૧૦ મીલી મધ નાંખીને પીવાથી સ્વપ્નદોષમાં લાભ થાય છે.
- ફાફડા થોરનાં ફળ થેલેસેમિયા, પાંડુરોગો, લોહીવા, રક્તવિકારમાં ઉત્તમ છે.
- પાકેલા કેળા ગાયનાં દહીં સાથે ખાવાથી જીભ પરનાં કાટરા મટે છે.
- મોઢુ આવી ગયું હોય તો કાચો ગુંદર ચાવવો.
- લોઢાના વાસણમાં જમાવેલા દહીંની છાશ પીવાથી લોહીના રક્તકણની સંખ્યા વધે છે.
- આખો દિવસ સુસ્તી રહેતી હોય તો ન્હાવાના પાણીમાં ચપટી મીઠું નાખી પછી સ્નાન કરો અથવા દરિયા સ્નાન કરવું.
- અતિશય ખાઉંધરા પણું (ભસ્મક રોગ) મટાડવા કેળા ઘી સાથે ખાવા અથવા કેળ રસનું પાણી પીવું અથવા ઉમરાની છાલ દૂધમાં વાટીને પીવી.
- સ્વપ્નદોષમાં જાસુદના ૩-૪ ફુલની ચટણી અથવા સુકા ફુલોનો પાવડર એકચમચી જેટલો સવાર- સાંજ દૂધ સાથે લેવું.
- પીળી કોડીને બાળી પાણીમાં વાટીને ચોપડવાથી બાળકને નાભી પરનો સોજો મટે છે.
- મુખપાક થયો હોય તો ચમેલીનાં પાન ચાવવા.
- આયોડીનની ઉણપથી થતા રોગમાં શિંગોડા ખુબ સારા કામ કરે છે.
- હાથીપગામાં કાયકાના પાનનો સ્વરસ પાવો લાભદાયક છે.
- બામલાઈ મટાડવા કુવાડિયાનાં બીનું ચુર્ણ તથા ત્રિફળા ગુગળ સરખે ભાગે લઈ પાણી નાંખી ગોળી બનાવી બે-બે ગોળી દિવસમાં ત્રણ વખત લેવી.
- વધરાવળ મટાડવા હરડેને ગૌમુત્રમાં પલાળી, સુકવી, એરંડિયામાં તળી સિંધાલુણ સાથી ગરમ પાણીમાં લેવી.

- લોખંડની કડાઈમાં ૮ શેર ગૌમુત્ર તથા ૧ શેર કાળીજીરી મેળવીને ચુલા પર ચડાવી, ગરમ કરી ભસ્મ થાય તેને મઘ સાથે લેવાથી સફેદ કણ (WBC) વધશે તથા બરોડવૃદ્ધિમાં ફાયદો થશે.
- સ્વપ્નદોષ મટાડવા કાળાતલ+ સાકર+ આંબળા+ ગોખરૂ સરખા ભાગે લઈ સવાર-સાંજ અઢી તોલા લેવું અથવા અંધેડાનાં બીની ખાર બનાવી ખાવી.
- સુર્યોદય પહેલા બે - ત્રણ પતાશામાં વડનું દૂધ ભરી ખાલી પેટે ખાવાથી થોડા જ સમયમાં શીઘ્રપતનથી તકલીફમાં સારૂ થઈ જશે.
- વડના કુમળા પાન, બીલાનો ગર, તજ કબાબ ચીની અને સાકર સરખા ભાગે લઈ વાટી ગોળી બનાવી બંગલા પાનમાં મુકી ચાવવાથી પંદર દિવસમાં નપુંસકતામાં લાભ જણાવા લાગશે.
- ૧૦૦ ગ્રામ બદામ, ૫૦ ગ્રામ ખાંડ તથા ૨૦ ગ્રામ મરીનો પાવડર એક ચમચી સાંજે જમ્યા બાદ લેવાથી સાયનસમાં ખુબ ફાયદો થાય છે.
- ગોરખમુંડીના પાન તથા તુલશીના પાનનો રસ નાકમાં સવારે નાંખવાથી સાયનસ મટે છે.
- બાવળના ૧૦ ગ્રામ કુમળા પાન ચાવી પાણી પીવું. ૨-૩ અઠવાડિયામાં સ્વપ્નદોષની ફરિયાદ દૂર થશે.
- નપુંસકતામાં સંઘેસરાનાં બીજનું ચૂર્ણ ( ૮ ગ્રામ) માખણ સાથે સવાર-સાંજ લેવું અઠવાડિયામાં નપુંસકતા દૂર થાય છે.
- આમણ બેસાડવા ફુલાવેલી ફટકડીનું પાણી આમણ પર લગાવવું અથવા લજામણીનો રસ અથવા કાંટાળા માયુનો રસ અથવા હીરાકસીનું પાણી અથવા મેંહદીના બી ની થેપડી મુકી જોરથી કાછળો વળાવવો.
- પીપર ચૂર્ણ રોજ ૨૫ ગ્રામ ખાવાથી ઘનુર્વા થતો નથી.

## :: ચમત્કારીક ઈલાજ ::

નવી અને જુની જીવલેણ બિમારીને એક બહુ જ સરળ અને સાદો ઉપચાર " પાણી પ્રયોગ નામનો એક લેખક " જાપાનીસ સીકનેસ એસોસિએશન તરફથી પ્રગટ થયો છે. તેનો સાંરાશ નીચે આપ્યો છે.

આ ચમત્કારીક " પાણી પ્રયોગ ના પરિણામોનું વૈજ્ઞાનિક પરિક્ષણ કરવામાં આવ્યું હતું નીચેના રોગોનું મટયાનું જણાયું છે.

માથાનો દુઃખાવો બ્લડ પ્રેશર, લકવો, બેહોશી, બ્લડ કોલેસ્ટ્રોલ , કફ, ખાંસી, દમ, ટી.બી, મેનેન્જાઈટીસ, લીવરને લગતા રોગો, પેશાબની બિમારીઓ, એસીડીટી, ગેસ ટ્રબલ, મરડો, કબજીયાત, હરસ, ડાયાબીટીસ, આંખની બિમારીઓ, સ્ત્રીઓનું અનિયમીત માસિક પ્રદર, ગર્ભાશયનું કેન્સર, નાક અને ગળાના રોગો,

પાણી પીવાની રીત : વહેલી સવારેઉઠીને મોઢું ઘોયા વગર કે બ્રશ – દાતણ કર્યા વગર ૧૨૫૦ ગ્રામ પાણી ( ૪ મોટા ગ્લાસ ) એક સાથે પી જવું તે પછી ૪૫ મીટિન સુધી કંઈ ખાવું પીવું નહિ. પીધા પછી બ્રશ કોગળા કરી શકાય . આ પ્રયોગ ચાલુ કર્યા પછી સવારે નાસ્તા પછી અને બપોરે અને રાત્રે જમ્યા પછી બે કલાક પછી પાણી પીવું અને રાત્રે સુવાના અર્ધા કલાક પહેલા કંઈ ખાવું નહિ. બિમાર નાજુક પ્રકૃતિના માણસો એક સાથે ચાર ગ્લાસ પાણી પી ન શકે તો એક અથવા બે ગ્લાસ થી શરૂઆત કરી ધીમે ધીમે વધારી ચાર ગ્લાસ સુધી પહોંચવું. બિમાર માણસોએ સાજા થવા અને તંદુરસ્ત માણસોએ બિમાર ન પડવા માટે આ પ્રયોગ કરવો.

પ્રયોગો અને પરિક્ષણને આધારે નીચે જણાવેલ બિમારી સામે જણાવેલ મુદતમાં મટી શકે છે.

હાઈ બ્લડ પ્રેશર	૧	માસમાં
ગેસની તકલીફો	૨	દિવસમાં
ડાયાબીટીસ	૩	અઠવાડિયામાં
કબજીયાત	૨	દિવસમાં
કેન્સર	૧	માસમાં
ટી. બી.	૩	માસમાં

**નોંધ :** ચાર ગ્લાસ પાણી પીવાથી કોઈ આડ અસર થતી નથી. શરૂઆતમાં ત્રણેક દિવસ પેશાબ કરવા વધારે વખત જવું પડે છે.

## :: ઓપરેશનથી બચો ::

આયુર્વેદ આઠ અંગોનું નિરૂપણ છે તેમાંનું એક અંગ છે શલ્યતંત્ર એટલે શસ્ત્રકર્મ જેને અંગ્રેજીમાં સર્જરી કહે છે. ભગવાન ધન્વન્તરિ અને સુશ્રુત બંને શ્રેષ્ઠ શસ્ત્રવિદ્યા વિશારદ હતા. સુશ્રુત સંહિતામાં લખેલ સર્જરીનું વર્ણન અત્યારે પણ પાયાના સિદ્ધાંતો તરીકે સ્વીકારાય છે.

આયુર્વેદ ઓપરેશનનો વિરોધ નથી કરતું જેને લઈને બીજા અંગો અને છેલ્લે સ્વાસ્થ્ય તથા જીવ ઉપર જોખમ આવી પડતું હોય તો તેને શસ્ત્રક્રિયાથી કાઢી નાખવું તે સલાહ ભરેલું છે. પણ એટલું જ કે ઓપરેશન કરાવતા પહેલા સાત વાર વિચાર કરવો. ને તે દવાથી મટતું હોય તો તે જ પહેલાં કરવું.

**૧. ચિકિત્સા :** માસિક ખુબ આવતું હોય તો ગર્ભાશય કઢાવતા પહેલાં થોડો વખત ઔષધિઓમાં – શતાવરી ચૂર્ણ , આમલકી ચૂર્ણ, જેઠીમધનું ચૂર્ણ, પ્રવાલભસ્મ, ગૌરિક ચૂર્ણ વગેરે લેવા.

**૨.** કાકડા કઢાવતા પહેલાં ઔષધથી મટાડવા પ્રયત્ન કરવો, હળદરનું સેવન કરવું અથવા ગરમ પાણીમાં નાખી કોગળા કરવા. તથા ફિલા ગૂગળની ૨-૨ ગોળી દિવસમાં ૩ વાર પાણી સાથે લેવી. કાયમ ચૂર્ણ ચરકે બતાવેલ છે. તે ગળાના બધા જ રોગમાં કામ આપે છે.

૩. એપેન્ડીક્સના લક્ષણો લાગે ત્યારે ચિત્રકાદિવટી દિવસમાં ૩ વાર લેવી અથવા પ્રવાલ પંચામૃત ૨ થી ૩ રતી દિવસમાં ૩ વાર લેવી.

૪. હરસને સુકવવા સૂરણનું શાક તથા મોળી છાશ અને હરડે લેવાથી હરસ ખરી પડે છે. તથા ચિત્રકની છાલનું ચુર્ણ અડધા તોલા જેટલું પાણી લઈ ઉકાળવું ને સ્ટીલની તપેલીમાં અંદર આજુબાજુ લગાડી દેવું તે સુકાયા પછી દુધ મેળવવું. બીજે દિવસે તેમાં ચોથા ભાગનું પાણી નાખી વલોવી, ઘોળવા જેવું કરી પીવું હરસમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો રોગીએ રોજ એક કાચી ડુંગળી ખાવી.

૫. અલ્સરના દર્દી માટે બકરીના દુધનો પ્રયોગ ઉત્તમ છે. કારણ કે તે દાહ શાંત કરનારને શરીરને પોષણ આપનાર છે. બકરીના દુધમાં ખાલી એલચી નાખવી અથવા એ દુધની ખીર કે સાબુ દાણાની કાંજી કરી લેવી. અલ્સરમાં ઘીનો પ્રયોગ સારો. શતાવરીનું ઘી એક એક ચમચી સવાર- સોજ લેવું.

૬. કોલાયટીસ ( મોટા આંતરડાનો સોજો ને ચાંદા પડવા.) આ રોગમાં બીલી ફળનું શરબત અથવા મુરબ્બો ખાવો. બીલીનું ચુર્ણ પણ છાશ કે પાણી સાથે લેવાય. હરડે, આમળા, સુંઠ સુવા, બીલી, રાળ, ઈંદ્રજવ , કડાછાલ, અજમો ધાણા આ દસે ચીજો સરખે ભાગે લઈ એનું ચુર્ણ બનાવી લેવાથી ફાયદો કરે છે.

૭. પથરી : મૂત્રાશયની પથરી તો સહેલાઈથી નીકળી જાય છે. પણ મૂત્રપિંડની પથરી બહાર કાઢવી અઘરી છે. ઓપરેશન કરાવ્યા બાદ પણ પથરી થાય છે. એવી વખતે ઓપરેશન ન કરાવતા ઔષધિઓ લેવી સલાહ ભરેલ છે. રોગીને જવનું પાણી આપવું. જેને બાર્લી વોટર કહે છે. તથા કથળીનો ઉકાળો કે તેનું શાક બનાવી આપવું. એ ઉપરાંત ચીભડાના બી, હરડેનો ગર્ભ પાષણભેદ ધમાસો , ધાણા અને કથળી સમભાગે લઈ તેનો ઉકાળો પાવો. તથા ભીંડાનો સૂપ આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

## તાણમુક્ત શી રીતે રહેશો ?

તાણમુક્ત થવું ઘણી જ અઘરી બાબત છે પરંતુ આ મહારોગમાંથી બચવા અમુક ઉપાયો છે. આપણે આપણી અમુક ટેવો નીચે લખ્યા મુજબ સુધારવી જોઈએ.

૧. ઘણાં બધાં કામો સાથે કરવાની કોશિષ ન કરવી. આખા દિવસની એક યોજના બનાવવી. કયા કામ સૌથી મહત્વનાં છે તે પસંદ કરી લો અને તેના પર જ ચિત્ત એકાગ્ર કરો. બાકીની બાબતો મગજમાંથી કાઢી નાખો.
૨. બધા કામ સાથે પતાવવાની કોશિષ ન કરો, એક કામ પતાવો, પછી બીજું શરૂ કરો. જો કામ જટિલ હોય તો તેને જુદા જુદા તબક્કામાં વહેંચી દો.
- ૩ . તમે જે કામ સારી રીતે કરી શકો તેમ હો, તેટલું જ કામ હાથ પર લો, સતત કામ કરવાની ટેવ ન રાખો. વચ્ચે- વચ્ચે થોડા શ્વાસ લઈને , તાણ દૂર કરીને ચિત્તને સ્વસ્થ બનાવો.
- ૪ . તમે શું- શું કરી શકો છો ., શું વધુ સારી રીતે કરી શકો છો, અને શું નથી કરી શકતા તે જાણો. જે વસ્તુની સમુચિત સંભાવના હોય તેની જ કામના કરો.

૫. અતિ મહત્વાકાંક્ષી ન બનો. સફળતાનું બંધુ મિત્ર, પરિચિતોથી આગળ નીકળી જવાનું ભૂત માથા પર સવાર ન થવા દો એવું ન થવા દો કે મહત્વકાંક્ષ જ તમને હંકારતી રહે કે તમે કદી તેનાથી સંતુષ્ટ ન થાઓ. વીસને બદલે ઓગણીસ વસ્તું મેળવીને તમને જરાય પ્રન્નતા ન થાય એવું ન થવા દો.
૬. બીજાઓની ઈર્ષ્યા ન કરો. પોતાની પાસે જેટલું છે, તેને માટે ઈશ્વરનો આભાર માની તેનો પૂરો આનંદ લો.
૭. બધા તમારી સાથે સહમત થાય, તમારા કહ્યા મુજબ ચાલે એવી અપેક્ષા કદી ન રાખો, ઉલટું તમે તમારું કામ કરતા રહો અને બીજાઓને તેમના હિસાબ પ્રમાણે ચાલવા દો.
૮. બધા તમારા જેવા હોય એવી અપેક્ષા ન રાખો. બધાને રિઝવવા અશક્ય છે એથી તમને નાહકના અંશાત, ચિંતિત અને ક્ષુબ્ધ થશો. બસ શિષ્ટ, સહૃદય, મૈત્રીપૂર્ણ અને નિષ્કપટ રહેવાનો પ્રયત્ન કરો, એટલું ઘણું છે.
૯. બધાએ તમારી વાતો ધ્યાનથી સાંભળવી જોઈએ, બધાએ તમારામાં રસ લેવો જોઈએ. બધાએ તમારી મદદમાં આવવું જોઈએ એવું ન વિચારો. લોકોને પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે આવવા- જવા દો.
૧૦. મિત્રો પર લાગણીઓના સ્તરો અવલંબન ન રાખો કે જેથી એ તમને છોડી જાય તો તમને મારું લાગે.
૧૧. તમારી જીવણ - પદ્ધતિ વિવેકપૂર્ણ બનાવો, રાત - દિવસ કામ પાછળ પડ્યા રહેવું ક્ષણે - ક્ષણે કામ -કાજથી ભરી દેવી એવું વલણ છોડી દો. દિવસમાં થોડા વખત શાંત ચિત્તે ખાલી બેસવાની ટેવ પાડો, તમારા આરોગ્ય તેમજ ભોજન પાછળ પણ અમુક નિરાંતનો સમય આપો.

ઘરમાં રાખવા લાયક આયુર્વેદિક દવાઓ/ ઔષધો :-

- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| ૧. મહાસુદર્શન ઘનવટી       | તાવ, મલેરીયા, શરીરના દુઃખાવા માટે |
| ૨. ત્રિભુવન કીર્તિરસ      | શરદી, તાવ, કળતર, જીર્ણ તાવ માટે   |
| ૩. શંખવટી                 | પેટનો દુઃખાવો, ગેસ, અજીર્ણ માટે   |
| ૪. ચંદ્રપ્રભાવટી          | પેશાબના દર્દો માટે                |
| ૫. કુટજ ઘનવટી             | ઝાડા, મરડાના રોગ માટે             |
| ૬. સીતોપલાદી ચુર્ણ        | કફ, શરદી, ઉધરસ માટે               |
| ૭. બદીરાદી ગુટીકા         | ખાંસી, મુખરોગ, અવાજની તકલીફ માટે  |
| ૮. સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચુર્ણ | કબજીયાત, અજીર્ણ માટે              |
| ૯. અશ્વગંધા ચુર્ણ         | અશક્તિ માટે, અનિદ્રા માટે         |
| ૧૦. અવિપત્તિકર ચુર્ણ      | એસીડીટી, ગેસ, ઉલટી માટે           |
| ૧૧. શિવાક્ષાર પાચન ચુર્ણ  | મંદાગ્નિ, પાચન માટે               |
| ૧૨. કુમકુમાદી તેલ         | ખીલ માટે, ચામડી સુધારવા માટે      |

## :: રોગોનું નિદાન ::

રોગની ચિકિત્સા કરતાં પહેલાં રોગનું સાચું નિદાન કરવું અત્યાવશ્ય છે. કેટલીક વાર સાચું નિદાન કર્યા પહેલાં ચિકિત્સા શરૂ કરી દેવાથી દર્દી હેરાન- પરેશાન થઈ જાય છે. અત્રે કેટલાક રોગોના ખાસ લક્ષણો આપ્યા છે. જેથી સમયસૂચકતા વાપરી શકાય. પ્રાથમિક કક્ષાએ રોગની જાણ થવાથી રોગ ઉપર ઝડપી કાબુ મેળવવામાં મદદ થાય છે.

## :: મેલેરીયા ::

**પૂર્વરૂપ** : શરીરમાં કળતર થાય, કેડમાં દુઃખાવો થાય, માથું દુઃખવા લાગે અથવા ભારે લાગે, ખાવાનું ભાવે નહિ, બેચેની લાગે, કામ કરવાનું મન થાય નહિ, ભૂખ મરી જાય, સુસતી ચડે.

**લક્ષણો** : શરીર કંપવા લાગે, ગમે તેટલા ગોઠડાં ઓઢાડો તો શરીરની ઘુજારી કે ઠંડી ઓછી ન થાય, માથું એકદમ પકડાઈ જાય, બંને લમણામાં સણકા આવે. પેશાબ રાતોચોળ થઈ જાય અને બળતરા થાય. ઉલટી જેવું થાય— મોળ આવે, ઉલટી થઈ પિત્ત બહાર નીકળતા રાહત લાગે. રોગી કબજીયાતનો અનુભવ કરે. વાછુટ બરાબર ન થાય, તેથી પેટમાં ભારેપણું લાગે અને ગેસ ભરાયા જેવું લાગે. ગળું સુકાય, તરસ લાગે, કોઈ વાર ગળામાં બળતરા થાય, બરોળમાં સોજો અને દુઃખાવો રહે. કોઈવાર રોગીને બકવાસ થાય.

## :: કમળો ::

આંખ, ચામડી, મોં, મુઠ્ઠા, નખ પીળા પડી જાય, મળ તલની ચટણી જેવો સફેદ થાય, પેટમાં ગડગડાટ થાય, પેટ સજજડ થઈ જાય, હૃદય ઉપર ભાર જણાય, રોગી દુર્બળ અને અશક્ત થઈ જાય, રોગીની ભૂખ મરી જાય, ખોરાકનું પાચન બરાબર ન થાય, પડખામાં દુઃખે, કોઈ વાર સતત કે અવારનવાર હેડકી આવે, થોડું કામ કરતાં થાકી જવાય, કશું ગમે નહિ કે કાંઈ કરવાનું મન થાય નહિ. સામાન્ય તાવ જણાય, અશક્તિ લાગ્યા કરે, આળસ ચડે.

## :: પાડુંરોગ ::

શરીરનો રંગ ફિક્કો પડી જાય છે. શરીરમાં લોહીની ઓછપ વર્તાય, રક્તપરીક્ષણમાં રક્તકણોનું પ્રમાણ ઓછું જોવા મળે. રોગી દુર્બળતા અનુભવે. કામ કરતાં થાકી જાય, અશક્તિથી પીડાય, રોગી દુર્બળો— પાતળો થઈ જાય, વજન ઘટી જાય, હૃદયના ધબકારા વધી જાય, જે નિયમિત કરતાં વધું ધબકારા બતાવે. શ્વાસ ચડે, જરા સરખું — દોડવાનું કે પરિશ્રમ કરવાનું આવે તો હાંફ ચડી જાય, ચકકર

આવે આંખે અંધારા આવે, પૃથ્વી ગોળ – ગોળ ફરતી હોય કે જમીન સરકતી હોય તેવું લાગે, આંખ સામે કળતર થાય, શરીર ઢીલું પડી જાય.

પાડુંરોગીને પોતાના શરીરનો ભાર લાગે. સામાન્ય રીતે કોઈપણ વ્યક્તિનું વજન ગમે તેટલું હોય છતાં તેને ભાર લાગતો નથી, જ્યારે અહીં રોગીનું વજન ઘટવા છતાં તેને તેનો ભાર લાગે છે. રોગી વધી જાય તો રોગીના પગમાં સોજો જોવા મળે છે. તેની ભુખ મરી જાય, ખાવામાં રુચી ન રહે . બીજા કરતાં ઠંડી વધારે લાગે, પડયા રહેવાનું મન થાય, આળસ ચડે, આંખો ઘેનથી ઘેરાયેલી રહે, શરીરમાં રૂક્ષતા ઉત્તપન્ન, શરીરની ક્રાંતિનો નાશ થાય, મુખનું તેજસ્વિતા હણાઈ જાય.

આ ઉપરાંત રોગ વધી જાય ત્યારે જાતીય નબળાઈ, શુક્ર તારલ્ય, ઓજક્ષય, બરોળની વૃદ્ધિ, ધમની જાડી અને કઠણ થવી, કીડનીમાં સોજો આવવો વગેરે જોવા મળે છે.

## :: મરડો ::

મળપ્રવૃત્તિ વખતે અને તે પહેલાં પેટમાં મરડો થાય. આંતરડા આમળાય તે મરડો. મળમાં પડુ જેવા સફેદ લોચા પડે તે મરડો. મરડાને પારખવા માટે આ બે લક્ષણો પુરતા છે.

મળત્યાગ વખતે દર્દીને થોડું કરાંજવું પડે. થોડું જોર કરવું પડે. ધીરજ રાખવી પડે. તેમાં મોટે ભાગે પડુ, પાક , ષસ જેવા દેખાતા સફેદ પદાર્થ હોય, ક્યારેક લાલચટક તાજું લોહી ભળે, જો આ લોહી વાસી હોય તો કાળું પડી જાય.

મળત્યાગ પછી રોગી ઉઠે ત્યારે તેના પગ દુઃખે, અશક્તિ જણાય. લાંબો સમય ચાલે તો ચકકર આવે,કામ કરવાને બદલે પથારીમાં પડી રહેવાનું મન થાય.

રોગી મળત્યાગ કરીને ઉઠે અને પથારીમાં જઈને બેસે તેટલીવારમાં તો ફરી વીટ આવવાનું શરૂ થઈ જાય, ફરીથી સંડાસ જવું પડે. પેશાબ કરવા જાય ત્યારે પણ મળત્યાગની હાજત થાય.

## :: પથરી ::

પથરી અંદર હલે ત્યારે અસહ્ય પીડા થાય, દુઃખાવો કેડના પાછળના ભાગથી શરૂ થઈ આગળ આવે છે. તે વખતે નીચેના લક્ષણો પેદા કરે છે.

પેટ ભારે થઈ જાય, પેટનો ભાગ પણ ભારવાળો લાગે, વાછુટ કે મળપ્રવૃત્તિ અટકી જાય, પેશાબ પણ ઓછો અને અટકી અટકીને આવે, ઘણી વાર પેશાબની ધાર ત્રાંસી થાય, પેશાબમાં બળતરા, દુઃખાવો, લોહી પડવું પેશાબમાં હલોળો આવવો વગેરે જોવા મળે, રોગીને પેશાબ ઉગ્ર વાસ મારે.

## :: અમ્લપિત્ત ::

અમ્લપિત્ત રોગીને પાયનતંત્રમાં પિત્તની ક્રિયા વધુ જોવા મળે છે. તે ખોરાકને વધુ પડતો ખાટો બનાવી દે છે. જેને લઈને જમ્યા પછી કેટલીકવાર રોગીનો જીવ ગુંચાય છે. ખાટા ઓડકાર આવે છે. હમણા ઉલટી થશે એવો ભાસ થાય છે. જૂનો રોગ હોય તો ઉલટી પણ થાય છે. જઠરમાં વઘેલા વધારાની ખટાશ અનેપિત્તની અસર આખા શરીર પર વતાર્ય છે. માથું દુઃખે છે. બળતરા થાય છે. છાતીમાં તથા આંખો બળે છે. માથામાં તપારો જણાય છે. હાથ – પગના તળિયા બળે છે. પેશાબ બળે છે. મળ પણ ગરમ લાગે છે. આ બળતરા રોગના પ્રમાણમાં ઓછી વત્તી હોઈ શકે છે.

શરીરમાં ઝીણો તાવ હોય એવું રોગીને સતત લાગે છે. સાંજના સમયે તો ખાસ. અગ્નિમંદ પડી જાય છે. ભૂખ લાગતી નથી. ખોરાકમાં રુચી રહેતી નથી. ખોરાક પચતો નથી. મળ પ્રવૃત્તિ ઠીલી આવે, ઘાણાને કબજીયાતની ફરીયાદ રહે છે. ઉઘ ઓછી આવે છે. સુસ્તી બેચેની થાક રહે છે. સાંધાઓ દુઃખે છે. મોઢું બગડેલું રહે છે.

છેલ્લે રોગ ખૂબ વધી જાય તો પાયનતંત્રમાં ચાંદા પાડી દે છે. જેને આપણે અલ્સર તરીકે ઓળખીએ છીએ.

## :: બાળલકવો ::

બાળલકવાના સંભવિત હુમલા વખતે શરૂઆતનો રોગ બરાબર કબજો જમાવે ત્યાં સુધીના લક્ષણો અહીં બતાવ્યા છે. રોગની શરૂઆતમાં જ જો બરાબર સારવાર કરવામાં આવે તો રોગીની ગંભીરતાને ટાળી શકાય છે. રોગની શરૂઆત સામાન્ય તાવથી થાય છે. સાથે શરદી –સળેખમ અને ઉઘરસ પણ જોવા મળે છે. આ તાવ બીજે દિવસે એકદમ વધી જઈ ૧૦૨ થી ૧૦૪ ફે. સુધી પહોંચી જાય છે. આ દરમિયાન બાળકનું માથું ખુબ કળે છે. સાથે આખા શરીરમાં કળતર થાય છે. હાથ– પગ હલાવે તો તેને પીડા થાય છે. સાથળના ભાગમાં અને હાથપગના સાંધામાં દુઃખાવો થાય છે. બાળક પહેલા જેમ ભાંખોડિયા ભરી શકતું નથી. કે ચાલી શકતું નથી.

આટલું થયા પછી રોગનો વ્યવસ્થિત હુમલો થતો જોવા મળે છે. અને બાળક અપંગ, ખોડખાપણવાળું અને લંગડું બની જાય છે.મે થી ઓકટો, સુધી આવા હુમલાની શક્યતા વધુ રહે છે. માટે પુરતી કાળજી રાખવી. બાળકને તાવ આવે કે શરદી થાય તો ઈજેક્શન આપવાની ઉતાવળ કરવાથી અથવા બાળકના કાકડા કપાવવાથી આ રોગની સંભાવના વધી જાય છે.

આ બધાં લક્ષણોમાં ધ્યાન ઉપરાંત સગભાવસ્થા દરમિયાન તેમજ બાળક સ્તનપાન કરે ત્યાં સુધી માતાએ ઠંડા વાયડા અને વાત પ્રકોપક આહારનું સેવન ન કરવું જોઈએ, તેમજ બાળક પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી મળ– મૂત્ર કર્યા પછી કપડા જલ્દી બદલવા, બાળક વધારે સમય ભીનામાં ન રહે, બાથરૂમમાં કે વરસાદમાં રમે નહિ અને તેને વાતપ્રકોપ કે શરદી ન થાય તેની વિશેષ કાળજી રાખવી જોઈએ.

અગાઉનું કરેલું ભોજન જ્યાં સુધી પચી ન જાય ત્યાં સુધી નવું  
ભોજન ન લેવું. ' અજીર્ણ અભોજન ' અને ' સમયાનુકુલ

ભોજન

**આ બન્ને ગુણ છે.** જે શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે, મનની શાંતિ માટે અને આત્માસાધના માટે ઉપયોગી છે.  
મધ, તજ મિશ્રણ ચાટવું , મેથી ફાકવી + તાંબાના લોટાનું પાણી પીવું , લસણની કળીઓ ચાવવી – પછી તુલસી  
પાન ,તુલસી ફૂદીનો– મરી – આદુ – લીલી ચા ઉકાળો , જમતી વખતે છાશમાં મીઠો લીમડો ,  
તુલસી – ચટણી નાંખી પીવું.દૂધીનો રસ પીવો.અજમો, સુવા , સંચળનો મુખવાસ ખાવો હરડેના ટુકડા દિવસમાં  
ચાવવા,હળદર + શતાવરી ચુર્ણ ઠંડારાત્રે સૂતા પહેલાં દિવેલ દૂધ સાથે લેવું,