પ્રકાશન નંબર : ૯૨

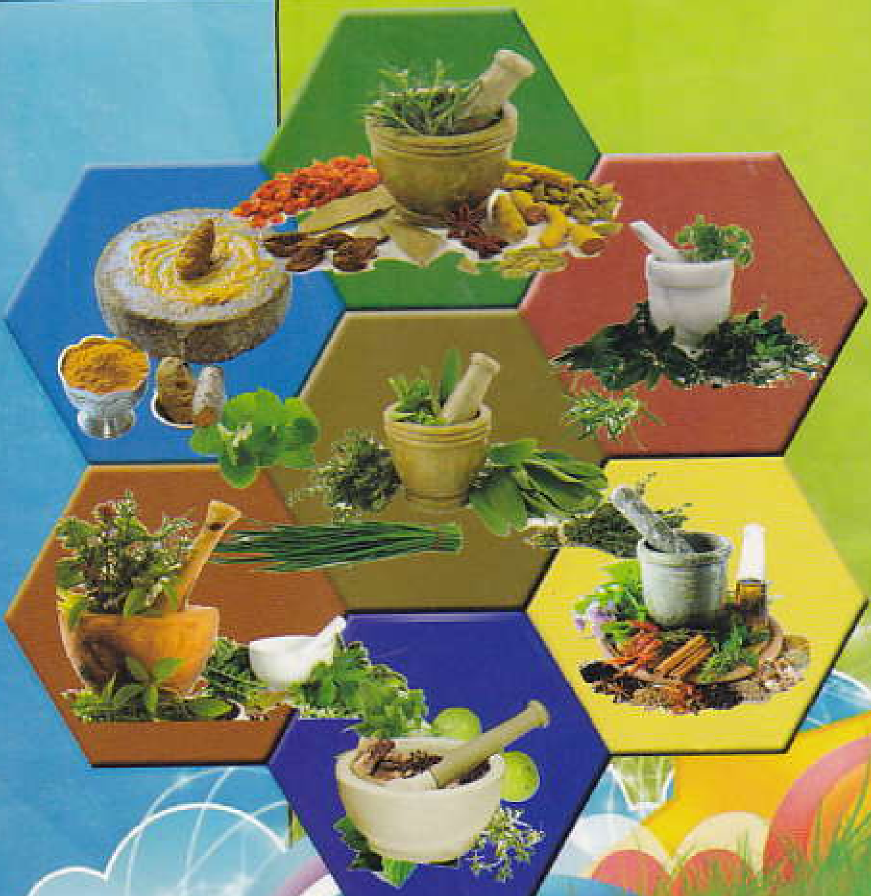
# કુદરતી દેશી ઉપચારો

## (દવા-ઈલાજ)

-: સંપાદક :-

હઝરત મૌલાના મો. ઈસ્હાક સાહેબ મડાનવી

શૈખુલ હદીષ, દારૂલ ઉલૂમ, લુણાવાડા.



-: પ્રકાશક :-

પ્રકાશન અને પ્રસારણ વિભાગ

દારૂલ ઉલૂમ, લુણાવાડા. ફોન : (૦૨૬૭૪) ૨૫૦૦૪૦, ૨૫૦૦૨૮

| | | |
|---|---|---|
| કિતાબ | : | કુદરતી દેશી ઉપચાર (દવા-ઈલાજ) |
| સંપાદક | : | હઝરત મૌલાના મો. ઈસ્હાક સાહેબ મડાનવી<br>શૈખુલ હદીષ, દારૂલ ઉલૂમ, લુણાવાડા. |
| પ્રકાશન નં. | : | ૯૨ |
| આવૃત્તિ | : | છઠ્ઠી આવૃત્તિ |
| પ્રત | : | ૫૦૦૦ |
| પ્રકાશન વર્ષ | : | સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૫, જીલકાદ - ૧૪૩૬ હીજરી |
| પ્રકાશક | : | પ્રકાશન અને પ્રસારણ વિભાગ<br>દારૂલ ઉલૂમ મદ્રસા અરબિય્યહ તા'લીમુલ<br>મુસ્લિમીન, લુણાવાડા - ૩૮૯૨૩૦<br>જિ. મહિસાગર |
| ટાઈપ સેટીંગ | : | રહમાની કોમ્પ્યુટર, દારૂલ ઉલૂમ, લુણાવાડા. |
| કિંમત | : | ૪૦ રૂપિયા + પોસ્ટેજ ખર્ચ અલગ |


-: પુસ્તક મેળવવાનું સ્થળ :-

**પ્રકાશન અને પ્રસારણ વિભાગ**

**દારૂલ ઉલૂમ મદ્રસા અરબીયા તાલીમુલ મુસ્લિમીન,**
**કંકા રોડ, લુણાવાડા - ૩૮૯૨૩૦. જિ. મહીસાગર**

**ફોન : (૦૨૬૭૪) ૨૫૦૦૪૦, ૨૫૦૦૨૮**

**email : info@darululoomlunawada.com**
**website : www.darululoomlunawada.com**

પ્રકાશન નંબર : ૯૦

# કુદરતી દેશી ઉપચારો

## (દવા-ઈલાજ)

-: સંપાદક :-

હઝરત મવલાના મો. ઈસ્હાક સાહબ મડાનવી

શૈખુલ હદીષ, દારૂલ ઉલૂમ, લુણાવાડા.

-: પ્રકાશક :-

**પ્રકાશન અને પ્રસારણ વિભાગ**

દારૂલ ઉલૂમ, લુણાવાડા.

ફોન : (૦૨૬૭૪) ૨૫૦૦૪૦, ૨૫૦૦૨૮

આ પુસ્તકના પ્રકાશન ટાણે નીચે મુજબના સખી દાતાશ્રીઓએ પ્રકાશન વિભાગને રોકડ સહાય કરેલ છે. જઝાકુમુલ્લાહ.... પ્રકાશન વિભાગ દરેક દાતાશ્રીઓનો હૃદયથી આભાર માને છે. અલ્લાહ તઆલા કબુલ ફરમાવે અને બંને જહાનમાં તેનો બહેતરીન બદલો અર્પણ કરે.....

| | |
|---|---|
| ૨૬,૦૦૦.૦૦ | હાજી ઈમરાન હાજી ઈસ્હાક અનારવાલા તરફથી પોતાના મર્હુમ વાલીદ સા.તથા ઉમ્મતના તમામ મર્હુમિનના ઈસાલે સવાબ માટે |
| ૧૩,૦૦૦.૦૦ | હાફીઝ અબ્દુલ વાહિદ હાજી મો.શફી જમાલ તરફથી પોતાના મર્હુમા વાલીદા તથા ઉમ્મતના તમામ મર્હુમિનના ઈસાલે સવાબ માટે |
| ૬,૫૦૦.૦૦ | મોહતરમા અમીનાબીબી મોતી (મેરૂ-કેન્યા) તરફથી ઉમ્મતના તમામ મર્હુમિનના ઈસાલે સવાબ માટે |
| ૬,૫૦૦.૦૦ | હાફીઝ મો.શફી હાજી ઈસ્હાક બકરાવાલા તરફથી ઉમ્મતના તમામ મર્હુમિનના ઈસાલે સવાબ માટે |
| ૬,૫૦૦.૦૦ | હાજી ઈમરાન હાજી ઈસ્માઈલ મીઠા તરફથી ઉમ્મતના તમામ મર્હુમિનના ઈસાલે સવાબ માટે |
| ૬,૫૦૦.૦૦ | મૌલાના શબ્બીર હાજી અબ્દુલ રહમાન રશીદ તરફથી ઉમ્મતના તમામ મર્હુમિનના ઈસાલે સવાબ માટે |
| ૧,૫૦૦.૦૦ | સુલતાન હાજી મોહંમદ રફીક પટેલ તરફથી પોતાના દાદા-દાદી તથા ઉમ્મતના તમામ મર્હુમિનના ઈસાલે સવાબ માટે |

## સખી દાતાઓને એક અપીલ

આ કુદરતી ઉપચાર (દવા-ઈલાજ) પુસ્તકની હિન્દી ભાષી વિસ્તારોમાં સખ્ત માંગ છે માટે જો કોઈ ભાઈ-બહેન આ પુસ્તક હિન્દીના છપાઈ ખર્ચનો પુરો ખર્ચ કે ખર્ચનો થોડો થોડો ભાર ઉઠાવે તો આ પુસ્તકને હિન્દીમાં પણ પ્રગટ કરી શકાય જેથી ગુજરાતી સમાજ ઉપરાંત દેશના બહોળા વિસ્તારની હિન્દી ભાષી સમાજ તેનો લાભ ઉઠાવી શકે. આ પણ એક સમાજ સેવાનું ઉમદા કાર્ય છે.

સમાજ આપની આર્થિક સહાયથી લાભ ઉઠાવશે અને આપ બની શકો છો.
લાખો દિલ દુઃખિયાના દિલોની દુઆના અમર હકદાર.

પ્રકાશન વિભાગ, દારૂલ ઉલૂમ, લુણાવાડા.

# બે બોલ

વર્તમાન યુગમાં કુદરતી રીતે માનવી દિવસે-દિવસે પુરતુ પોષણ અને પૌષ્ટિક આહારની કમીને કારણે શારીરિક રીતે અશકત બની રહ્યો છે. બજારૂ નાસ્તો – ભોજન જે સ્વાદમાં તો ટેસ્ટદાર પરંતુ વાસી અને અસ્વચ્છ હોય તેને આરોગી અનેક રોગોનો શિકાર બની પછી રોગોથી તેનાથી બચવાની કોશિશ તો કરે છે પણ રોગોના ઈલાજો અને દવાઓ ખુબ મોંઘી હોવાથી ખાસ કરીને આર્થીક રીતે કમજોર માનવી ઈલાજ કરાવવાથી હતાશ થઈ રહ્યો છે.

આ આવૃત્તિમાં સમાજમાંથી આવેલા સૂચનોને ધ્યાનમાં લઈ થોડા સુધારા કર્યા છે. અહી આપેલા દરેક પ્રકરણમાં જે તે બીમારીના અનુભવ સિધ્ધ જુદા જુદા વિકલ્પો આપ્યા છે જેથી કોઈ એક ચીજ-વસ્તુ પર આધાર ન રાખતાં જે સહેલાયથી ઉપલબ્ધ હોય તે અજમાવી શકાય.

તાસિર તો જરૂર દવા ઔર દુઆમેં હય,
લેકિન શિફા મરિઝકી દસ્તે ખુદામેં હય.

કુદરતી રીતે પેદા થતી અગણિત જડી બુટ્ટીઓ અને રોજીંદા વપરાશની ચીજ-વસ્તુઓ ફળફળાદી, કઠોળ, શાકભાજીમાં અલ્લાહ તઆલાએ શિફા અને અપાર ફાયદાઓ મૂકયા છે. જુના સમયથી દેશી વસ્તુઓ થી થતા ઈલાજ અને તેના ગુણ વિશે સમાજને જાણકારી પ્રાપ્ત થાય, તો સામાન્ય જનને અત્યંત લાભદાયક થશે, તેથી ઘરગથ્થુ ચીજોથી થતાં ઈલાજની માહિતિ અને એમાં રહેલા ગુણોને શોધીને સમાજ સામે મૂકવાનો પ્રયત્ન કરેલ છે. જેથી સમાજનો સામાન્ય અને ગરીબ વર્ગ આજકાલના મોંઘા અને અસહ્ય ઈલાજના પંજામાંથી મુકત બને અને સરળતાથી બિમારીઓ અને રોગોને ઈલાજ કરી શકે.

આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલા અનેકવિધ ઈલાજો અસંખ્ય લોકોએ કર્યા છે અને તેમને આ ઈલાજોથી ઘણો ફાયદો થયો છે. મોટાભાગની બીમારીઓનો ઈલાજ જડીબુટ્ટીઓના ઠેકાણે સહેલાયથી મળી રહેતી

શાકભાજી–કઠોળ–ફળફળાદી અને ખોરાકમાં મસાલા તરીકે વપરાતી ચીજોનો નિર્દેશ કરાયો છે. આ અગાઉ પાંચ આવૃત્તિઓ પછી આ છઠ્ઠી આવૃત્તિમાં થોડા સુધારા વધારા સાથે છાપી પ્રગટ કરી છે.

આવા ઉમદા અને સમાજ ઉપયોગી ઈલાજની માહિતી મે સંપાદન કરી છે. અને પુસ્તક સ્વરૂપે દારૂલ ઉલૂમના પ્રકાશન વિભાગે પ્રગટ કરી છે. કૌમ તથા સમગ્ર સમાજને લાભદાથી નીવડે તેવા ઉમદા હેતુથી આ પહેલા પાંચ આવૃત્તિઓ નામી અનામી સખીદિલ ભાઈઓ બહેનોના સહકારથી છાપી, સમાજના બહોળા વર્ગમાં નાત જાતના ભેદભાવ વગર વહેંચવામાં આવી. સમગ્ર સમાજમાંથી આ પુસ્તિકાની ખૂબ માંગ હોવાથી સુધારા વધારા સાથે આ ઉમદા અને ઉપયોગી પુસ્તકની આ છઠ્ઠી આવૃત્તિ સમાજના દરેક વર્ગને લાભદાયક નીવડશે જ તેવા ઉમદા આશયથી પ્રસિદ્ધ કરી છે.

જે ભાઈ–બહેનોઓએ સહકાર આપ્યો છે તે તમામને અલ્લાહ તઆલા બંને જહાનમાં બેહતરીન બદલો ઈનાયત ફર્માવે. આમીન.

(શેખુલ હદીસ) મો.ઈસ્હાક મડાનવી

દારૂલ ઉલૂમ, લુણાવાડા.

સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૫

---

# અનુક્રમણિકા


| પ્રકરણ | પેજ | પ્રકરણ | પેજ |
|---|---|---|---|
| કબજીયાત | ૧ | કુતરૂં કરડે | ૧૭ |
| પુરૂષાતન, વિર્ય સ્ખલન | ૨ | ઝેર ચડવું | ૧૭ |
| કમરનો દુઃખાવો | ૩ | શીતળા | ૧૮ |
| કમળો | ૫ | તાવ | ૧૮ |
| કાકડા | ૫ | અલ્સર – હરસ–મસા | ૨૦ |
| કાનની તકલીફ | ૬ | સફેદ કોઢ | ૨૧ |
| કોલેરા | ૭ | દમ–શ્વાસ | ૨૧ |
| કરમ (કૃમી) | ૭ | દાહ–બળતરા | ૨૨ |
| કફ | ૮ | ક્ષય | ૨૩ |
| ગુમડાં | ૮ | દાંતની પીડા | ૨૩ |
| ખીલ | ૯ | નસકોરી | ૨૪ |
| ખસ–ખુજલી, દરાજ | ૧૦ | પેટના દરદો | ૨૫ |
| ગળુ | ૧૧ | પેશાબ | ૨૭ |
| ઘા–જખમ | ૧૨ | પથરી | ૨૯ |
| દાઝયા ઉપર | ૧૩ | જાડાપણુ | ૩૧ |
| નશો ઉતારવો | ૧૪ | બાળરોગો | ૩૨ |
| જીવજંતુના ડંખ | ૧૫ | લૂ લાગવી | ૩૩ |
| શીળસ | ૧૬ | શરદી | ૩૪ |
| ખંજવાળ | ૧૬ | સોજો–મૂઢમાર | ૩૫ |

# અનુક્રમણિકા


| પ્રકરણ | પેજ | પ્રકરણ | પેજ |
|---|---|---|---|
| સ્ત્રી રોગો | ૩૬ | ઝાડા–મરડો | ૫૦ |
| અનિંદ્રા – ઊંઘ ન આવવી | ૩૮ | વાળની માવજત | ૫૧ |
| હેડકી | ૩૯ | ચામડીના રોગો | ૫૨ |
| ડાયાબીટીસ (મધુપ્રમેહ) | ૩૯ | લકવો | ૫૪ |
| રતવા | ૪૧ | ઉલટી | ૫૪ |
| આંખની તકલીફ | ૪૧ | અન્ય ઉપચારો | ૫૫ |
| એ.સી.ડી.ટી. | ૪૩ | પાણી પ્રયોગ | ૫૭ |
| અશક્તિ–નબળાઈ | ૪૪ | દ્રાક્ષ | ૫૮ |
| અજીર્ણ–ભૂખ ન લાગવી | ૪૫ | દાડમના ફાયદા | ૫૮ |
| આધાશીશી, માથાનો દુઃખાવો | ૪૬ | તડબૂચ | ૫૮ |
| વા–અંગો જકડાઈ જવા | ૪૭ | પપૈયુ | ૫૯ |
| હૃદયની બીમારી, બ્લડ પ્રેસર | ૪૮ | નારંગી | ૫૯ |
| ઉધરસ–ખાંસી | ૪૯ | લીંબુ | ૫૯ |
| ચક્કર આવવા | ૫૦ | સૂંઠ અને આદુ | ૫૯ |

# એક તંદુરસ્તી કરોડો નેઅમત

આપણે ખોરાકમાં જે કંઈ પણ ખાઈએ છીએ તે તમામને પોતાના અનેક ગુણ દોષ હોય છે. જેથી આહાર લીધા બાદ તેની સારી નરસી અસર આપણા શરીર પર વર્તાતી હોય છે. કકડીને ભૂખ લાગી હોય ત્યારે ખાવું અને ભૂખ કરતાં થોડું ઓછું ખાવું એમાં જ આપણું સ્વાસ્થ્ય રહેલું છે. ભૂખ ન હોવા છતાં સમયે કસમયે ખોરાક – નાસ્તો અને તે પણ વારંવાર લેવો એ આપણી હોજરી પર એક પ્રકારનો જુલમ છે. આવા વારંવારના ખોરાક–નાસ્તાથી હોજરીની પાચન શક્તિમાં ઘટાડો થાય છે પરિણામે આપણે જ આપણા દુશ્મન બનીએ છીએ. માટે જ દેશ, કાળ અને પ્રકૃતિની સમજ વગર લીધેલો આહાર અનેક રોગોનું નિમિત્ત બને છે પરિણામે આપણી તંદુરસ્તી બગડે છે.

## કબજીયાત

બીમારીઓ પેદા થવાનું મુખ્ય કાર્યાલય હોજરી છે.

- અજમો અને સોનામુખીનુ ચૂરણ હુંફાળા ગરમ પાણી સાથે રોજ સવારે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- પાકાં ટામેટાનો રસ સવારે નરણા કોઠે એક કપ પીવાથી આંતરડામાં રહેલો મળ છૂટો પડીને કબજીયાત મટે છે.
- નરણા કોઠે સવારે થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- હુંફાળા પાણીમાં મીઠું નાંખી રાત્રે ખાધા બાદ પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- લીબુનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ હુંફાળા પાણીમાં સવારે નરણા કોઠે અને રાત્રે ખાધા બાદ અરધા કલાક પછી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- રાત્રે ખજુર પલાળી સવારે તેને મસળી ગાળીને નરણા કોઠે તે પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે. રાત્રિ ઉજાગરા કરવાવાળા માટે આ એક ઉત્તમ ઈલાજ છે.
- ગરમ પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ , એક ચમચી લીંબુનો રસ , અને બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે તેને મસળીને તેનું પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- વધુ ઉકાળેલી ચા કે કોફી પીવાથી હોજરી કમજોર બની કબજીયાત થાય છે.
- રાત્રે સુતી વખતે એકાદ બે સંતરા ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ત્રણ ગ્રામ જેટલું મેથીનું ચૂરણ સવારે અને સાંજે ગોળ અને પાણી સાથે લેવાથી કબજીયાત મટે છે.
- ચાર ગ્રામ હરડે તથા એક ગ્રામ તજને સો ગ્રામ પાણીમાં ગરમ કરી તે ઉકાળો રાત્રે અને સવારે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- સવારે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં અને રાત્રે થોડા દૂધમાં મધને મેળવીને પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
- અજમાના ચૂરણમાં સંચોરો નાંખી ફાકવાથી કબજીયાત મટે છે.

* તુલસીના ઉકાળામાં સીધવ અને સૂંઠ મેળવી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
* જાયફળને લીંબુના રસમાં ઘસી તે ઘસારો પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
* જમ્યા બાદ એકાદ કલાકે ત્રણથી પાંચ જેટલી હીમેજને ખૂબ ચાવીને ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.
* પુરતી ઉંઘ ન લેવાથી કબજીયાત થાય છે, અને લોહી નબળુ પડી સ્વભાવમાં ચિડીયાપણું આવે છે.
* સમયસર બપોર અને સાંજે (રાત્રે) ટાઈમ ખોરાક લેવાથી અને ખાવા દરમ્યાન પાણી પીવાથી કબજીયાતનો ભય ટળે છે.
* સવારે સૂરજ ઉગ્યા બાદ મોડા ઉઠવાથી હોજરીની ગરમી ઓછી થાય છે તેથી તે કમજોર થાય છે પરિણામે કબજીયાત થાય છે.
* પ્યાજને ગરમ રાખમાં શેકી (ભડથુ બનાવી) દરરોજ સવારે ખાવાથી કબજીયાત મટે છે અને શક્તિ વધે છે અને બદનમાં ફુર્તિ આવે છે.
* રોજ સવારે નરણા કોઠે દૂધ કે નવશેકા પાણી સાથે ચપટી વરિયાળી ફાકવાથી કબજીયાત મટે છે.
* હમેશા કબજીયાત રહેતી હોય અને ભૂખ પણ ઓછી લાગતી હોય તો સીધાલુણ, પીપર, સૂંઠ, કાળામરી સરખે ભાગે લઈ બારીક વાટી તેનું ચૂરણ બનાવી રોજ જમ્યા પછી ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.
* વા છૂટની તકલીફ રહેતી હોય અને તેથી પેટમાં ચૂંક આવતી હોય તો રાત્રે સૂતા પહેલાં પાણીમાં થોડો સંચર લેવાથી ખૂબ છૂટથી વા છૂટ થશે.

## પુરૂષાતન અને કમજોરી, વિર્ય સ્ખલન

* શીઘ્ર સ્ખલનની બિમારીમાં (વિર્ય જલ્દી નીકળવું) વસંત કુસુમમાકર એક એક ગોળી રાત્રે દૂધ સાથે લેવાથી જલ્દી સ્ખલન થતું નથી.
* દૂધ સાથે ખજૂર ખાવાથી પુરૂષાતન વધે છે.
* મરદ માણસે સોનુ પહેરવાથી પુરૂષાતન ઘટે છે.
* પથારીમાં ઉંધા સુવાથી મરદાનગીમાં ઘટાડો થાય છે.
* અડદનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી પુરૂષાતનની કમજોરી દૂર થાય છે.
* કબજીયાતથી લાંબા ગાળે પુરૂષાતનમાં કમી આવે છે.
* લીલી દાડમના ઉપરના છોતરાંને ૨૫૦ ગ્રામ સરસવ કે તલ તેલમાં ઉકાળી (છોતરાં તદન બળીને કોલસો થઈ જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવા) તે તેલ મરદના ખાસ અંગ (પેનીસ) પર થોડા દિવસ સુધી માલીશ કરવાથી વિર્ય નીકળવામાં રૂકાવટ આવે છે અને જલ્દી વિર્ય સ્ખલન વાળા માટે એક લાજવાબ દવા છે.
* સુવર્ણ મકરધ્વજવટી લેવાથી પૌરૂષાતનમાં વધારો થાય છે.
* વિર્યમાં શુક્રાણુંઓની ઓછપને કારણે (ગર્ભ રહેતો ન હોય) ઓલાદ થતી ન હોય તો દરરોજ

સવારે અને બપોરે અને રાત્રે નિઓની બે – બે ગોળી અને સ્પાર્કની એક – એક ગોળી લેવાથી શુક્રાણુઓની સંખ્યા વધી ગર્ભ રહે છે. (હોમીયોપેથીક દવાખાનેથી આ ગોળીઓ મળે છે.)

- ગાજરનો રસ પીવાથી (કુવ્વતે મરદુમી) પૌરૂષાતન પેદા થાય છે.
- લીલી કોથમીરને ખૂબ ચાવીને ખાવાથી શરીરની ખોટી ગરમીથી વિર્યમાંથી નાશ થતા શુક્રાણુંઓ બચી જાય છે અને નવા શુક્રાણુંઓ પેદા થાય છે.
- કલાઈ વગરના તાંબાના વાસણમાં આખી રાત પાણી ભરી રોજ સવારે નરણે કોઠે તે પાણી પીવાથી પુરૂષાતન વધે છે. હસ્તમૈથુન કે અકુદરતી કાર્યને કારણે પૌરૂષાતન ગુમાવી દેનાર પુરૂષ માટે આ એક ઉત્તમ સોનેરી ઈલાજ છે.
- લુબુબે કબીર દૂધ સાથે લેવાથી વિર્યમાં શુક્રાણુંઓ વધે છે. દવા લેતાં પહેલા એક કલાક અને પછી એક કલાક સુધી કોઈ પણ ચીજ ખાવી પીવી નહી.
- પૌરૂષત્વની કમજોરીવાળા પુરૂષે નીચે જણાવ્યા મુજબ હોમીયોપેથીક દવા લેવી. ચાઈના (પાવર ૨૦૦), નકસવોમીકા–૬ (પાવર ૨૦૦), લાયકો પોડીયા દવા (પાવર ૨૦૦) સવાર સાંજ ૬–૬ ગોળીઓ લેવી.

## કમરનો દુઃખાવો – સંધીવા

- અજમો અને ગોળ સરખા ભાગે મેળવી સવાર સાંજ ખાવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- ખાધા બાદ લીલી હલદરના એકાદ–બે ગાંઠીયા ખૂબ ચાવીને ખાવાથી શરીરના સાંધાના દુઃખાવામાં રાહત થાય છે.
- દરરોજ સવારે સુંઠ અને મેથીનો ૧૦ ગ્રામ જેટલો પાણી સાથે લેવાથી કમર દરદ મટે છે.
- કુંવરપાઠાનો રસ કાઢી ઘઉના આટામાં મેળવણી કરી તે આટામાં ઘીનુ મોણ નાંખી મૂઠીયાં બનાવી ઘીમાં શેકી લાલ થઈ જાય પછી તેનો ભૂકો કરી ખાંડની ચાસણીમાં નાંખી હલવો બનાવી દરરોજ સવારે ૧૦૦ ગ્રામ ખાવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- સુંઠ અને ગોખરૂ સરખા ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો બનાવી રોજ સવારે પીવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- સુંઠ ચૂરણ ગરમ પાણી સાથે ફાકવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- ખજુરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી, તેમાં અરધો તોલો મેથી નાંખી પીવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
- કોઈપણ ખાદ્ય તેલમાં સુંઠ, લસણ, અજમો અને રાઈ નાંખીને ગરમ કરીને તે તેલનું માલીશ કરવાથી કમર દર્દ અને દુઃખતા સાંધામાં આરામ થાય છે.
- તેલમાં સુંઠ અને હીંગ નાંખીને ગરમ કરી તે તેલનું માલીશ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો અને જકડાઈ ગયેલ શરીર અને સાંધાનો દુઃખાવો પણ મટે છે.
- રાઈના તેલમાં કાંદા( પ્યાજ )નો રસ મેળવી, રોજ તે તેલનું માલીશ કરવાથી સંધીવાનો દુઃખાવો મટે છે.

* આદુના રસમાં થોડુંક મીઠુ નાંખીને માલીશ કરવાથી સંધિવાનો દુ:ખાવો તથા જકડાઈ ગયેલી ડોક પણ મટે છે.
* જાયફળને સરસીયાના તેલમાં નાંખીને માલીશ કરવાથી, જકડાઈ ગયેલા સાંધા છુટા પડે છે અને સંધીવા મટે છે.
* લવીંગનું તેલ ઘસવાથી સંધીવાનો દુ:ખાવો મટે છે.
* દસ ગ્રામ ધાણા, ત્રણ ગ્રામ સૂંઠ વાટી ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાંખીને પીવાથી પડખાં તથા છાતીનો દુ:ખાવો મટે છે.
* સૂંઠ, સાજીખાર તથા હિંગચૂરણ હુંફાળા પાણીમાં લેવાથી બધી જાત શૂળ અને દરદ મટે છે.
* એક ચમચી સેકેલી હિંગ હુંફાળા પાણીમાં પીવાથી પડખાનો દુ:ખાવો મટે છે
* જીરૂ, હિંગ અને સિંધવની ફાકી ઘી સાથે લેવાથી શૂળ મટે છે.
* દરરોજ દોઢથી બે તોલા જેટલી મેથી ફાકવાથી વા મટે છે.
* સૂંઠના ઉકાળામાં એક નાની ચમચી જેટલું દિવેલ નાંખીને પીવાથી સંધિવાનો દુ:ખાવો મટે છે.
* કોઈ પણ પ્રકારના શૂળ કે, પડખામાં, છાતીમાં–હૃદય કે માથામાં દુ:ખાવો થતો હોયતો તુલસીનો રસ ગરમ કરીને દુ:ખતા ભાગ પર માલીશ કરવાથી તરત આરામ થાય છે. બે ચમચી જેટલો તુલસીનો રસ પણ પી જવો.
* ઘીમાં મેથીને શેકી તેનો લોટ કરી તેમાં ગોળ – ઘી નાંખી લાડુ બનાવી ૮–૧૦ દિવસ સુધી ખાવાથી કમરનો દુ:ખાવો, સંધિવા તથા હાથે–પગે થતી કળતર પણ મટે છે. જકડાઈ ગયેલા અંગો છુટા પડે છે.
* કાચા બટાટાની છાલ કાઢયા વગર ટૂકડા કરી તેનો રસ કાઢીને તરત પીવાથી સંધીવામાં ઘણો ફાયદો થાય છે.
* તાંબાના વાસણમાં આખી રાત રાખેલું પાણી સવારે નરણે કોઠે દરરોજ પીવાથી સંધીવામાં ઘણો ફાયદો થાય છે.
* દરિયાના પાણીમાં નિયમિત સ્નાન કરવાથી સંધીવાના દર્દીને ખૂબ જ ફાયદો થાય છે, જો દરિયાના પાણીમાં સ્નાન કરવું શકય ન હોય તો દરિયાઈ મીઠું ગરમ પાણીમાં ઓગાળી તેનાથી સ્નાન કરવાથી સંધિવામાં ફાયદો થાય છે.
* એક કીલો કૌચાના બીજને સાંજે પાણીમાં પલાળી સવારે ફોતરાં ઉખાડી ગર્ભ કાઢી તડકામાં સુકવી પછી તેનું ચૂરણ બનાવીને ત્રણ ગ્રામ ચૂરણમાં એક ગ્રામ અશ્વગંધાનુ ચૂરણ મેળવી રોજ સવારે જમ્યા પહેલાં ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી, સંધિવા તથા લકવાના રોગીઓને ફાયદો થાય છે.
* સુંઠનો કાવો બનાવી પીવાથી સાંધાનો દુ:ખાવો મટે છે.
* સ્હેજ ગરમ કેરોસીનથી માલીશ કરવાથી સાંધાનો દુ:ખાવો મટે છે.
* પાકી ઈંટને ગરમ (ગરમ ઈંટનો સેક વેઠી શકાય તેમ)કરી દુ:ખતા સાંધાઓ ઉપર સેક કરવાથી દુ:ખાવામાં ફાયદો થાય છે.

## કમળો

- મધ સાથે ગાજરનો રસ પીવાથી કમળો મટે છે.
- મધ સાથે પાકાં કેળાં ખાવાથી કમળો મટે છે.
- આદુના રસમાં ગોળ ભેરવી ખાવાથી કમળો મટે છે.
- સૂંઠ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે.
- સફેદ પ્યાજ, ગોળ અને થોડી હલદર સવાર–સાંજ ખાવાથી કમળો મટે છે.
- એક તોલો હલદર ચાર તોલા દહીમાં ખાવાથી કમળો મટે છે.
- તાજી છાશમાં હલદર નાંખીને રોજ પીવાથી એક અઠવાડીમાં કમળો મટે છે.
- શેરડીને રાતે ઝાકળમાં મૂકી રાખી સવારે ચૂસીને ખાવાથી કમળો મટે છે.
- લીંબુની ચીરી ઉપર સોડા બાયકાર્બ નાંખી દરરોજ સવારે તે લીંબુ ચૂસવાથી કમળો મટે છે.
- ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ જેટલા દહીમાં બે થી ચાર ગ્રામ પાપડખાર મેળવીને સવારે નરણે કોઠે લેવાથી ત્રણ દિવસમાં કમળો મટે છે.
- ગાજરનો ઉકાળો પીવાથી કમળાની બીમારીથી આવેલી અશકિત અને લોહીની ઓછપ દૂર થાય છે.
- બે ચમચી કળીયાતામાં દોઢ ચમચી સાકર નાંખીને ફાકવાથી કમળો મટે છે.
- લીમડાના પાનનો રસ અને મધ રોજ સવારે નરણા કોઠે પીવાથી કમળો મટે છે
- લીમડા પર લાગેલું મધ સવારે નરણા કોઠે બે – ત્રણ ચમચી પીવાથી કમળો મટે છે અને અશક્તિ દૂર થાય છે.
- હીંગને પાણીમાં ઘસીને આંખમાં લગાડવાથી કમળો મટે છે.
- અરીઠાનું પાણી નાકમાં નાંખવાથી કમળો મટે છે.
- કમળાની બીમારીમાં ભૂખ ન લાગે તો બે ચમચી આદુના રસ સાથેઅડધી ચમચી ત્રિફળાનું ચૂરણ દિવસમાં બે વખત લેવાથી ભૂખ લાગે છે.
- મૂળાના પાનનો રસ અને શેરડીનો રસ પીવાથી કમળો મટે છે.

## કાકડા

- થોડા ગરમ પાણીમાં મીઠું ઓગાળીને દિવસમાં ત્રણ થી ચાર વખત કોગળા કરવાથી કાકડાની તકલીફ મટે છે.
- હલદરને મધમાં મેળવીને કાકડા ઉપર લગાડવાથી વધેલા કાકડા બેસે છે. –પાણીમાં મધ નાંખીને કોગળા કરવાથી વધેલા કાકડા બેસી જઈ તકલીફ વગર મટી જાય છે.
- એક – એક ચમચી જેટલી હલદર અને ખાંડની ફાકી મારી તેના ઉપર ગરમ દૂધ ધીરે ધીરે પીવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.
- કેળાની છાલ ગળા બહારના ભાગે બાંધવાથી કાકડા મટે છે.

❖ કાકડા વધ્યા હોય કે ડીપ્થેરીયા થયો હોય તો તાજી છાશનો ખરખરો કરીને નાની પીછીથી ગળામાં થોડું કેરોસીન લગાડવાથી કાકડા તથા ડીપ્થેરીયાની તકલીફમાં રાહત થાય છે.

❖ ફોદીનાનો રસ નરણા કોઠે પીવાથી કાકડામાં રાહત થાય છે.

❖ બકરીના દૂધમાં હલદર નાંખી પીવાથી કાકડામાં રાહત થાય છે.

## કાનની તકલીફ

❖ તેલમાં લસણની કળી કકળાવી તેલ ઠંડું થયા બાદ તેના ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનના સણકા અને કાનની રસી મટે છે.

❖ આદુનો રસ કાનમાં નાંખવાથી કાનનો દુ:ખાવો, તથા કાનની રસી મટે છે.

❖ મધનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનનો દુ:ખાવો તથા રસી મટે છે.

❖ તુલસીના પાનનો રસ કાઢી તેના ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનના સણકા અને કાન પાકીને પરૂં નીકળતું હોય તો તે પણ મટે છે.

❖ કાંદા (પ્યાજ)ના રસમાં મધ મેળવીને તેના ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનના સણકા અને પરૂ થયું હોય તો તે પણ મટે છે.

❖ નાગરવેલના પાનનો રસ કાઢી ગરમ કરીને તેના ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનના સણકા અને દુ:ખાવો મટે છે.

❖ ખાદ્યતેલમાં થોડી રાઈ વાટીને કાનના સોજા પર લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.

❖ આંબાના પાનનો રસ કાઢી તેને ગરમ કરી તેના ઠંડા ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનના સણકા અને દુ:ખાવો મટે છે.

❖ ફુલાવેલી ફટકડી અને હલદર ભેગી કરીને કાનમાં નાંખવાથી કાન પાકીને રસી નીકળતી હોય તો તે મટે છે.

❖ વરિયાળી અધકચરી વાટીને પાણીમાં ખૂબ ઉકાળીને તે પાણીની વરાળ દુ:ખતા કાન ઉપર લેવાથી બહેરાશ, કાનનું શૂળ અને કાનમાં થતો અવાજ મટે છે.

❖ કાનમાં જીવ–જંતુઓ ગયાં હોય તો સરસવના તેલના ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી તે જીવ – જંતુઓ મરી જાય છે.

❖ સફેદ પ્યાજના રસના ટીપાં રોજ બે વખત કાનમાં નાંખવાથી બહેરાશ મટે છે.

❖ બગાઈ, કાનખજૂરો, કીડી અથવા મચ્છર જેવાં જીવજંતુઓ કાનમાં ગયાં હોય તો મધ અને કોઈ પણ ખાદ્યતેલ ભેગાં કરીને કાનમાં તેના ટીપાં નાંખવાથી જીવજંતુ મરી જાય છે, કાનનુ શૂળ તથા જો રસી થઈ હોય તો તે પણ મટે છે.

❖ કાન દુ:ખતો હોય તો મૂળાના પાનનો રસ સ્હેજ ગરમ કરીને કાનમાં ટીપાં નાંખવાથી કાનનો દુ:ખાવો અને ચસકા મટે છે.

❖ ડમરાના (ઘણે ઠેકાણે એને મરવો પણ કહે છે) પાંચ થી સાત પાંદડાનો રસ કાઢી કાનમાં નાંખવાથી કાનના સણકા અને પરૂં મટે છે. (ડમરાની સુગંધને કારણે આ છોડ જ્યાં ઉગ્યો હોય ત્યાં સાપ–વીંછી જેવા ઝેરી જીવો રહેતા નથી)

## કોલેરા

- લવીંગના તેલમાં બે – ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસા લેવાથી કોલેરા મટે છે.
- લીંબુ અને કાંદાનો રસ મેળવીને પીવાથી કોલેરા મટે છે.
- ફુદીનાનો રસ પીવાથી કોલેરા મટે છે.
- જાયફળનું એક તોલો ચૂરણ ગોળમાં મેળવી નાની – નાની ગોળીઓ બનાવીને એક–એક ગોળી દર અડધા કલાકે હુંફાળા પાણી પીવાથી કોલેરા મટે છે.
- હીંગ, કપુર, અને આંબાની ગોટલી આ ત્રણેવ એકસરખા ભાગે લઈ, ફુદીનાના રસમાં ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી ખાવાથી કોલેરા મટે છે.
- કાંદાના રસમાં ચપટી હીંગ મેળવી દર અડધા કલાકે લેવાથી કોલેરા મટે છે.
- પાણીમાં લવીંગ ઉકાળી પીવાથી કોલેરામાં થતી તરસ મટે છે.
- જાયફળનો ઉકાળો પીવાથી કોલેરામાં થતી તરસ મટે છે.
- કાંદામાં કપુર ખાવાથી કોલેરા મટે છે.
- ઘાસતેલ સ્હેજ ગરમ કરી હળવા હાથે પેટ અને પીઠ પર ઘસવાથી કોલેરામાં ફાયદો થાય છે.

## કરમ ( કૃમી )

- હુંફાળા પાણીમાં સોપારીનો ભૂકો દિવસમાં ચાર વાર લેવાથી કરમ મટે છે.
- તુલસી અથવા ફુદીનાના પાનનો રસ પીવાથી કરમ મટે છે.
- દરરોજ લસણ ખાવાથી કરમ મટે છે.
- સૂંઠને વાવડીંગનુ ચૂરણ મધમાં લેવાથી કરમ મટે છે.
- કાંદાનો રસ પીવાથી કરમ મટે છે.
- સવારે પાણીમાં અડધો તોલો મીઠું ઓગાળીને પીવાથી કરમ મટે છે.
- ટામેટાના રસમાં હીંગનો વઘાર કરી પીવાથી કરમ મટે છે.
- કારેલીના પાનનો રસ ગરમ કરી પાણી સાથે પીવાથી કરમ મટે છે.
- આશરે પાંચ છ ગ્રામ અજમા સાથે એક ચમચી આદુનો રસ સવારે અને રાતે પીવાથી કરમ મટે છે. (નાના બાળકોને ત્રણ–ચાર ટીપાંથી વધારે રસ પાવો નહી.)
- અનાનસ અથવા સંતરા ખાવાથી કરમ મટે છે.
- એક મુઠ્ઠી જેટલા ચણા (ખારાશ વગરના ) રાત્રે સરકામાં પલાળી સવારે નરણે કોઠે ખાવાથી કરમ મટે છે.

## કફ

- કાંદાનો ઉકાળો પીવાથી કફ મટે છે.
- અરધો તોલો મધ દિવસમાં ચાર વખત ચાટવાથી કફ મટે છે.
- દોઢથી બે તોલા આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી કફ મટે છે.
- અતિશય ઠંડા પીણા અને વાસી અને તળેલો ખોરાક ખાવાથી કફ થાય છે.
- તુલસીનો રસ ત્રણ ગ્રામ, આદુનો રસ ત્રણ ગ્રામ બધાને એક ચમચી મધ સાથે લેવાથી કફ મટે છે.
- એલચી, સીંધવ, ઘી અને મધ ભેગાં કરીને ચાટવાથી કફ મટે છે.
- દરરોજ રાત્રે પાંચ થી સાત નંગ ખજૂર ખાઈ ઉપર પાંચ ઘૂંટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈ બહાર નીકળે છે અને ફેફસાં સાફ બને છે.
- આદુ અને લીંબુનો રસ તથા સીંધવનું મિશ્રણ જમતાં પહેલાં લેવાથી કફ અને શ્વાસ તથો ઉધરસ મટે છે.
- દૂધમાં હળદર, મીઠું અને ગોળ નાંખી ગરમ કરીને પીવાથી કફ મટે છે.
- રાતે સુતી વેળા ૩ થી ૪ તોલા સેકેલા ચણા ખાઈને ઉપર પાશેર દૂધ પીવાથી શ્વાસ નળીમાં જમા થયેલ કફ નીકળી જાય છે.
- રોજ રાત્રે દૂધમાં હલદર અને થોડીક સાકર નાખીને ગરમ કરેલું દૂધ પીવાથી ફેફસામાં રહેલો કફ નીકળે છે દમની બિમારીમાં પણ ખૂબ રાહત થાય છે.

## ગુમડાં

- ગુમડા ઉપર માખણ લગાડી રૂનો પાટો બાંધીને રાખવાથી ગુમડું પાકીને ફુટી જઈ આરામ થાય છે.
- બાફેલા કાંદામાં મીઠું નાંખી પેટીસ બનાવીને ગુમડા ઉપર બાંધવાથી ગુમડું પાકીને ફુટી જઈ રૂઝ આવશે.
- ઘઉના લોટમાં હલદર અને મીઠું મેળવી, તેની પેટીસ બનાવીને ગુમડા ઉપર બાંધવાથી ગુમડું પાકીને ફુટી રૂઝ આવશે.
- સરગવાની છાલ ઘસીને ચોપડવાથી ગુમડું બેસી જશે.
- કાંદાની કાતરી ઘી કે તેલમાં શેકી તેમાં હલદર મેળવી પેટીસ કરીને બાંધવાથી ગુમડું પાકી જશે.
- પાલખ અથવા તાંદલજાના પાંદડાની પેટીસ બનાવીને ગુમડા ઉપર બાંધવાથી ગુમડું પાકીને ફાટી જશે.
- બોરડીના પાંદડા વાટી ગરમ કરીને, પેટીસ બનાવી ગુમડા ઉપર બાંધવાથી ગુમડું પાકીને ફાટી જશે.
- લસણ અને મરી વાટી તેનો લેપ કરવાથી ગુમડાં પાકીને ફુટી જઈ રૂઝ આવી દુઃખાવો દૂર થાય છે.

- કડવા લીમડાના પાન ઉકાળીને ન્હાવાથી ગુમડા મટે છે.
- ગાજર બાફી તેની પેટીસ કરી બાંધવાથી ગુમડાં મટે છે.
- સરગવાના શીંગનું શાક ખાવાથી કફ અને વાયુ મટે છે.
- હળદરની અને ચૂનો ભેગો કરી તેનો લેપ કરવાથી ગુમડું ફુટીને મટી જાય છે.
- દરરોજ લીમડાના પાનનો રસ થોડી માત્રામાં પીવાથી પેટ સાફ આવે છે અને ગુમડાં થતાં નથી.
- કાળી દ્રાક્ષ માંથી બીજ કાઢી થોડુંક પાણી નાંખી, વાટીને મલમ બનાવી, ગુમડાં ઉપર ચોપડી કપડાનો પાટો બાંધવાથી ગુમડું ફુટી જઈ રૂઝ આવે છે.
- એ ૧૦૦ ગ્રામ ઈન્દ્રજવ તવા ઉપર શેકી બારીક વાટી લેવા એક નારિયેળનું છોડા વગરનું સખત કસ્ય આગમાં સરગાવીને કોલસા જેવું થાય ત્યારે બારીક વાટવું, આ ભૂકીઓ કોપરેલમાં મેળવી મલમ બનાવવું. લોહી બગડવાને કારણે થતા ગડ–ગૂમડ મટાડવા માટે એક અક્સીર ઈલાજ છે.
- દેશી નૂરેર દાણના બે ત્રણ દાણા પથ્થર પર લસોટી, ગૂમડાં ઉપર લગાડવાથી ગૂમડાં મટે છે.
- બગલમાં ગુમડું થાય તો લીમડાના કુણા કુણા પાંદડા વાટી તેનો લેપ બનાવી ગુમડા ઉપર ચોપડવાથી બે ત્રણ દિવસમાં ગુમડું પાકીને પરૂં નીકળી રૂઝ આવે છે. (આવા ગુમડાને કાખબલાઈ કે બાબલાઈ પણ કહે છે જે એક જઠેકાણે પાંચ કે સાતની સંખ્યામાં એક પછી એક થાય છે.)
- રાઈ અને મરીનું ચૂરણ ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રસોળી મટે છે.

## ખીલ

- મૂળાના પાનનો રસ ચોપડવાથી અઠવાડીયામાં ખીલ મટે છે.
- જાંબુનો ઠળીયો પાણીમાં ઘસી ખીલ ઉપર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- દૂધની મલાઈ સાથે મીઠણ ઘસી ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- જાયફળને દૂધની મલાઈમાં ઘસી ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- નારંગીની છાલ ખીલ ઉપર ઘસવાથી ખીલ મટે છે.
- લીલા નાળિયેરનું પાણી દરરોજ પીવાથી અને તે પાણીથી મોંહુ ધોવાથી ખીલ મટે છે.
- છાશથી મોઢું ધોવાથી ખીલના ડાઘ અને મોઢા ઉપરની કાળાશ દૂર થાય છે.
- રાતે સુતી વેળા ગરમ પાણીથી મોઢું ધોઈ ચોખ્ખા કપડાથી લૂછી પછી દૂધમાં ચારોલી ઘસીને લેપ બનાવીને મોઢા ઉપર ચોપડવો. સુઈને ઉઠયા બાદ તેને ધોઈ નાંખવાથી મોઢા ઉપર થયેલા ખીલ મટે છે.
- કાળી જીરીને નાળિયેરના દૂધમાં લસોટી ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- કાચા પપૈયાને કાપી તેનું દૂધ ખીલ ઉપર ચોપડવાથી ખીલ મટી જાય છે અને ખીલ જડમૂળ થી નીકળી જાય છે.

* ખૂબ પાકેલા પપૈયાને છોલીને તેનો છુંદો મોંઢા ઉપર માલીસ કરી ૧૫–૨૦ મિનીટ રહેવા દેવું પછી પાણીથી મોં ધોઈ ટુવાલથી સાફ કરી તરત કોપરેલ લગાડવું. આઠ દિવસ સતત આ રીતે માલીશ કરવાથી મોંઢા ઉપરની કરચલીઓ અને કાળાશ મટે છે.
* તુલસીના પાનના રસમાં લીંબુનો રસ અથવા આદુનો રસ ઉમેરીને મોંઢા ઉપર લગાડી સુકાયા ગયા પછી પાણીથી ધોવાથી મોંઢા ઉપરના કાળા ડાઘ મટે છે.
* પાકાં ટામેટાં કાપીને તેની ચીરીઓ ખીલ ઉપર ધીરે–ધીરે લગાડી થોડી વારે સુકાયા પછી સ્હેજ ગરમ પાણીથી સાફ કરી નાંખવાથી ખીલ મટે છે.
* ગરમ પાણીમાં રૂમાલ ભીંજવી મોંઢા ઉપર વારંવાર મુકવાથી ખીલ મટે છે.
* લોબાન, સુખડ અને આમળાનો પાવડર મોંઢા ઉપર ચોપડી સ્હેજ સુકાયા પછી લીમડાના પાનવાળા પાણીથી ધોવાથી ખીલ મટે છે.
* કાચી સોપારી કે જાયફળ પાણીમાં ઘસીને ચોપડવાથી ખીલ કાયમ માટે મટે છે.

## ખરજવું, ખસ અને ખુજલી તથા દરાજ

* ગાજર વાટી તેમાં થોડુંક નમક નાંખીને ગરમ કરી ખરજવા ઉપર બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.
* ખારેક અથવા ખજૂરનો ઠળીયો બાળી તેની રાખ કપુર અને હીંગ સાથે મેળવીને ખરજવા ઉપર સતત ૨૫ –૩૦ દિવસ સુધી લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
* કળીચૂનો અને પાપડખાર ભેગાં કરી પાણીમાં ભીંજવી ખરજવા પર ચોપડવાથી ખરજવું મટે છે.
* તાંદલજાની ભાજીનો રસ સાકર મેળવીને પીવાથી ખસ મટે છે.
* કાંદાનો રસ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
* બટાટા બાફી તેના હુંફાળા કટકા ખરજવા ઉપર બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.
* લીમડાના પાન બાફીને બાંધવાથી, અને લીમડા પાનનો અડધો કપ રસ સવાર સાંજ પીવાથી ખરજવું મટે છે.
* આમળાં બાળી તલના તેલમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે.
* પપૈયાનું દૂધ અને ટંકણખારને ઉકળતા પાણીમાં મેળવીને લગાડવાથી ખસ, અને ખરજવું મટે છે.
* જવના લોટમાં તલ તેલ અને છાશ મેળવીને લગાડવાથી ખુજલી મટે છે.
* કોપરૂં ખાવાથી અને બારીક વાટી શરીર પર ચોપડવાથી ખંજવાળ મટે છે.
* ટામેટાના રસમાં તેનાથી ડબલ કોપરેલ મેળવી શરીર ઉપર માલીશ કરીને અડધા કલાક બાદ સ્નાન કરવાથી ખસ અને ખુજલી મટે છે.
* ચણાનો લોટ પાણીમાં મેળવી શરીરે માલીશ કરવાથી ખસ–ખુજલી મટે છે.
* રાઈના દાણાને દહીંમાં ઘુંટી તેમાં સ્હેજ પાણી નાંખી દરાજ ઉપર ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.
* એરીયો દહીંમાં વાટીને ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.

- તુવેરના પાન બાળીને દહીમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે.
- સરસીયાના તેલની માલીશ કરવાથી શરીર પર થતી ખસ–ખુજલી મટે છે.
- કોપરેલમાં લીબુનો રસ મેળવી માલીશ કરવાથી ખુજલી અને દાદર મટે છે.
- શરીરના જે પણ ભાગ ઉપર ખંજવાળ આવતી હોય ત્યાં તુલસીના પાનનો રસ ઘસવાથી ખંજવાળ મટે છે.
- બટાકો બાફીને પેટીશ બનાવી તેમાં ચણાનો લોટ મેળવીને રાતે ખરજવા ઉપર મૂકી પાટો બાંધી સવારે છોડવો. દોઢેક મહીના સુધી આમ કરવાથી જુનું અને સુકુ હઠીલું ખરજવું મટે છે.
- ઘાસતેલમાં ગંધક મેળવીને લગાડવાથી દાદર અને ખરજવું મટે છે.
- કુંવાડીયાના બીજને ખાટી છાશમાં અથવા લીબુના રસમાં વાટીને મલમ જેવું બનાવીને દાદર ઉપર લગાડવાથી દાદર મટે છે.
- લીમડાના કુણા કુણા પાંદડાને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી સ્હેજ ઠંડુ થતાં જ્યાં દાદર થયું હોય તે ભાગને આ ઉકાળેલા પાણીથી દિવસમાં ત્રણ–ચાર વાર ધોઈ પછી આ બાફેલા પાન લગાડવાથી દાદર મટે છે.
- ખરજવા કે દાદર–દરાજવાળા ભાગ ઉપર તાંબુ ઘસવાથી દાદર–દરાજ અથવા ખરજવાના જંતુઓ નાશ પામી દરદમાં રાહત થાય છે.

## ગળું

- ગળું આવી ગયું હોય તો સરકાના કોગળા કરવાથી મટે છે.
- પાન ખાવાથી મોઢું આવી ગયું હોય તો લવીંગ મોંઢામાં મુકી રાખી ચુસવાથી આવી ગયેલું મોંઢું મટે છે.
- મધમાં પાણી મેળવી કોગળા કરવાથી મોંઢાની ચાંદી,ગળાની બળતરા મટે છે.
- ટંકણખારને પાણીમાં ઓગાળીને કોગળા કરવાથી મોંઢામાં પડેલી ચાંદી તથા જીભની ચાંદી મટે છે.
- બાવળની છાલ પાણીમાં ઉકાળી તેના કોગળા કરવાથી મોંઢાની ચાંદી મટે છે.
- મીઠાના ગરમ પાણીના કોગળા કરવાથી બેસેલું ગળું મટે છે.
- ગરમ પાણીમાં હીંગ નાંખી પીવાથી બેસેલો અવાજ ખૂલે છે.
- ગરમ દૂધમાં થોડી હલદર નાંખીને પીવાથી બેસેલું ગળું મટે છે.
- પાકું દાડમ ખાવાથી બેસેલો અવાજ ખૂલે છે.
- રાતે શેકલા ચણા ખાઈ સ્હેજ ગરમ પાણી પીવાથી બેસેલો અવાજ ખૂલે છે.
- દ્રાક્ષને ખૂબ લસોટી ઘી અને મધમાં મેળવણ કરી ચાટણ બનાવીને જીભ ઉપર ચોપડવાથી જીભ ઉપર પડેલા કાતરા મટે છે.
- બોરડીની છાલનો કકડો ચૂસવાથી બેસી ગયેલો અવાંજ ખૂલે છે.
- લવીંગ શેકીને મોંઢામાં રાખી ચુસવાથી ગળાનો સોજો મટે છે.

* ભોજન બાદ મરીનું ચૂરણ ઘી સાથે ચાટવાથી બેસી ગયેલો અવાજ ખૂલે છે.
* સાકરની ગાંગડી મોંઢામાં ચુસવાથી બેસેલો અવાજ ખૂલે છે.
* લસણને ખુબ લસોટી મલમ જેવું બનાવી કપડા ઉપર લગાડી પટ્ટી બનાવીને કંઠમાળ જેવી ગળાની ગાંઠ ઉપર લગાડવાથી ગળાની ગાંઠ મટે છે.
* જવના લોટમાં, કોથમીરનો રસ મેળવીને રોજ લગાડવાથી કંઠમાળ મટે છે.
* જમ્યા બાદ કાંદાના કચુંબરમાં જીરૂ અને સિંધવ નાંખી ખાવાથી ગળું સાફ રહે છે અને કફની ખરેટી બાઝતી નથી.
* તાજી મોળી છાશ પીવાથી મોંના ચાંદા મટે છે.
* તુલસીના પાન ચાવવાથી તથા તુલસીના પાનના ઉકાળેલા પાણીથી કોગળા કરવાથી મોંઢાની દુર્ગંધ મટે છે.
* કોથમીર ચાવી ચાવીને ચૂસવાથી ગળાના બધી જ જાતના દુ:ખાવા મટે છે.

## ઘા – ઝખમ

* ઘા માંથી નીકળતું લોહી સરકો લગાડવાથી બંધ થાય છે.
* ઘા અથવા ઝખમમાંથી લોહી નીકળે તો માટલાના પાણીથી પાટો ભીંજવીને બાંધવાથી ઝખમ પાકતો નથી અને રૂઝ આવે છે.
* તલ તેલનું પોતું મુકી પાટો બાંધવાથી ઝખમ જલ્દી રૂઝાય છે.
* ઘા ઉપર હલદર દાબવાથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને ઘા પાકતો નથી.
* તેલમાં હલદર કકળાવી ઠંડી કરી ઘા ઉપર ચોપડવાથી ઘા જલ્દી રૂઝાઈ છે.
* તલને પીસી તેમાં ઘી અને મધ મેળવી ઘા ઉપર પાટો બાંધવાથી ન રૂઝાતા ઘા જલ્દી રૂઝાઈ જાય છે.
* ફુલાવેલી ફટકડીનો પાવડર કરી તે પાવડરને ઘા પર ચોપડી પાટો બાંધવાથી ઘામાંથી નીકળ તું લોહી બંધ થાય છે અને ઘા પાકતો નથી.
* તુલસીના પાન પીસીને ઘા પર બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
* જેઠીમધમાં મધ કાલવીને, તાજા ઘામાં ભરી દેવાથી ઘા જલ્દી રૂઝાઈ છે.
* ઘા બાજરીયાના પાન વાટી (ખાડાઓમાં આ ઘાસ ઉગે થાય છે) ઘામાં ભરીદેવાથી ઘા માંથી નીકળતુ લોહી બંધ થઈ જાય છે અને ઘા જલ્દી રૂઝાઈ છે.
* લોહી નીકળતા ઘા ઉપર પાનમાં ખાવાનો ચુનો ચોપડી ઉપર તેલનું પોતું મુકી પાટો બાંધવાથી ઘા રૂજાઈ જાય છે.
* હીંગ અને લીમડાના પાન વાટી તેનો લેપ ચોપડવાથી, ઘા ઝખમમાં પડેલા કીડા મરી જાય છે અને ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
* રાઈનો લોટ ઘી અને મધમાં મેળવીને તેનો લેપ કરવાથી ઘા–ઝખમ માં પડેલા કીડા મરી જાય છે અને ઘા રૂઝાય જાય છે.

- ગાજરનો છુંદો કરીને કોઈપણ લોટમાં મેળવીને બળતરાવાળા તથા ઘાવાળા ભાગ ઉપર બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
- આંગળી અથવા હાથ–પગ ઉપર સાધારણ વાગવાથી લોહી નીકળે તો રૂનું પૂમડું બાળીને લગાડવાથી લોહી બંધ થઈ રૂઝ આવે છે.
- ઘા જો સાધારણ હોય તો ચા ભૂકીને કોપરેલમાં વાટીને લગાડવાથી ઘા મટે છે.
- કાંટા અને ઝાંખરાથી શરીરના કોઈ ભાગ પર ઉઝરડા પડી લોહી નીકળે તો કોપરેલ માલીસ કરવાથી ઉઝરડા ઝડપથી રૂઝાય છે.

## દાઝયા ઉપર

- દાઝેલા ઘા ઉપર કકડાવેલું હુંફાળુ તેલ ચોપડવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે.
- દાઝેલા ભાગ ઉપર તરત કોપરેલ કે બટાકો કાપી ઘસવાથી ફોલ્લા થતા નથી.
- દાઝેલા ઘા પર તાંદલજાનો રસ ચોપડવાથી આરામ થાય છે.
- દાઝેલા ઘા પર મેંદીના પાન પાણીમાં પીસીને લગાડવાથી આરામ થાય છે.
- દાઝેલા ઘા ઉપર ખૂબ પાકા કેળાં મસળીને લેપ ચોંટાડી પાટો બાંધવાથી તરત શાંતિ થાય છે અને આરામ થાય છે.
- દાઝેલા ઘા પર તુલસીનો રસ અને કોપરેલ બંને ભેગાં ઉકાળીને ચોપડવાથી બળતરા મટે છે ફોલ્લા અને ઝખમ ઝડપથી રૂઝાઈ છે.
- ગરમ પાણી કે વરાળથી દાઝી જવાય તો, દાઝેલા ભાગ ઉપર ચોખાનો લોટ છાંટવાથી ખુબ રાહત અને આરામ થાય છે.
- દાઝેલા ભાગ પર ઈંડાની સફેદી લગાડવાથી તરત આરામ થાય છે.
- જખમ, ઘા, ગુમડાં, ચાંદા અથવા શીતળા જેમાં ખૂબ બળતરા થતી હોય તો ચોખાનો બારીક લોટ પાવડરની જેમ લગાડવાથી બળતરા મટે છે.
- દાઝેલા ભાગ પર કાંદો છુંદીને તરત લગાડવાથી બળતરા મટે છે.
- કાંટો અથવા કાચ વાગ્યો હોય તો રાઈના લોટને ઘી અને મધમાં મેળવી તેના ઉપર લેપ કરવાથી કાંટો કે કાચ બહાર આવી જાય છે.
- દાઝયા ઉપર ફોલ્લા પડતા પહેલા કાચુ બટાટું લઈ પથ્થર ઉપર લસોટી લેપ લગાડથી, દાઝયાની વેદના અને બળતરા શમી જઈ ફોલ્લા થતા નથી અને ડાઘા પડતા નથી. (દિવસમાં ત્રણ–ચાર વાર આ લેપ કરવો.)
- વડના પાનને ગાયના ઘીમાં વાટી દાઝેલા બળેલા ભાગ ઉપર લેપ કરવાથી તરત જ બળ તરા મટે છે.
- દાઝવાથી થયેલા ફોલ્લા ઉપર છાશ કે દહી લગાડવાંથી શાંતિ વળે છે. –કુંવારપાઠાની છાલ કાઢીને અંદરનો ઘાટો રસ દાઝેલા ભાગ પર ચોપડવાથી બળતરા ઓછી થાય છે અને જલ્દી રૂઝ આવે છે.

❖ ચણાના લોટનું પાતળું દ્રાવણ દાઝયા ઉપર સારૂં કામ કરે છે.

❖ આગથી દાઝેલા ભાગ ઉપર દૂધ અથવા દૂધની મલાઈ ચોપડવાથી ફોલા થતા નથી વહેલી રૂઝ આવે છે.

## નશો અને બેહોશી

❖ બે ચાર જમરૂખ ખાવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.

❖ ખાટી આમલીને પાણીમાં પલાળી મસળી – ગાળીને પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે

❖ છાશ પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.

❖ કાનમાં સરસીયાના તેલનાં ટીપાં નાંખવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.

❖ સિંધવ મીઠુ અને વાટેલી સૂંઠમાં લીંબુનો રસ મેળવીને ચાટવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે

❖ ખજૂર પાણીમાં પલાળી મસળીને પીવાથી દારૂનો નશો ઉતરે છે.

❖ કાકડી ખાવાથી કે કાકડી અને કાંદાનો રસ પીવાથી દારૂનો નશો ઉતરે છે.

❖ દારૂ પીને બેભાન બનેલી અને લથડીયાં ખાતી વ્યક્તિને રૂપિયાભાર ફટકડી પાણી ઓગાળીને પાવાથી તરત નશો ઉતરે છે ભાનમાં આવે છે.

❖ ચારરૂપિયા ભાર ગોળને દસ રૂપિયાભાર પાણીમાં ઓગાળીને પીવાથી દારૂ પીને ચક બનેલ ભાનમાં આવી નશો ઉતરે છે.

❖ મીઠાવાળુ પાણી પીવાથી નશો ઉતરે છે.

❖ કાંદાની ચાર ચીરીઓ કરીને બેહોશ માણસને સુઘાડવાથી બેહોશી મટે છે.

❖ હીસ્ટીરીયાની ફીટ વખતે કાંદો કાપીને સુંઘાડવાથી તરત ફાયદો થાય છે.

❖ મરીનું ચૂરણ આંખમાં આંજવાથી બેશુદ્ધ માણસ ચેતનમાં આવે છે.

❖ બેહોશ માણસના નાકમાં મરીનું ચૂરણ ફૂંકવાથી તેને ખૂબ છીંકો આવી તેની બેહોશી મટે

❖ કોઈ દરદથી શરીર એકદમ ઠંડુ પડતું જાય અથવા નાડી ધીમી પડતી જાય તો ૧૦૦ ગ્ર પાણીમાં, પાંચ ગ્રામ લવીંગનો ભુકો નાંખીને ઉકાળેલા પાણીથી દરદીના હાથ – પગ તળીયાં, છાતી અને માથું, તથા ગરદન ઉપર ખુબ માલીસ કરવાથી શરીરમાં ગરમી આ અને ધીમી પડતી નાડી તેજ થશે.

❖ ઉનાળામાં મગજ પર ખુબ ગરમી ચઢી ગઈ હોય તો તડબૂચના છોડાના સફેદ ગર્ભ ઉ પગના તળીયા ઘસવાથી મગજ પરની ગરમીમાં રાહત થાય છે. –મગજ પર તાવની ગર ચઢી ગઈ હોય તો પગના તળીયા પર દિવેલ માલીશ કરવાથી અથવા નમકવાળા પાણી પોતાં મૂકવાથી ગરમી ઓછી થાય છે.

## જીવજંતુના ડંખ

❖ મધમાખીના ડંખ ઉપર મીઠું ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

❖ મધમાખીના ડંખ ઉપર તપખીર કે ઝીણી તમાકુ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

❖ મધમાખીના ડંખ ઉપર સુવા અને સીંધવ મીઠું પાણી સાથે વાટીને ચોપડવાથી ડંખની પીડા મટે છે.

❖ મધમાખીના ડંખ પર મધ ચોપડવાથી અને મધ પીવાથી ડંખની પીડા મટે છે

❖ ભમરીના ડંખ ઉપર કાંદાનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

❖ ભમરી કે મધ માંખીના ડંખ પર લોખંડની કોઈ વસ્તુ ઘસવાથી ડંખ નાબૂદ થશે અને થતી પીડામાં પણ તરત રાહત થશે.

❖ કાનખજૂરાના ડંખ ઉપર ગોળ બાળીને ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

❖ કાનખજૂરો કાનમાં ગયો હોય તો સાકરવાળુ પાણી બનાવી કાનમાં નાંખવાથી કાનખજૂરો નીકળી જઈ આરામ થઈ જશે.

❖ કાનખજૂરાના ડંખ ઉપર કાંદો અને લસણ વાટી ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

❖ કાનખજૂરો, બગાઈ જેવાં જીવજંતુ કાનમાં ગયાં હોયતો મધ, તેલ ભેગાં કરી કાનમાં નાંખવાથી જીવજંતુ નીકળી જઈ આરામ થશે.

❖ કોઈપણ ઝેરી જીવજંતુ કરડયું હોય તો તરત તુલસીના થોડાં પાન વાટીને ડંખ ઉપર મસળવાથી ઝેરની અસર નાબૂદ થાય છે.

❖ ઝેરી જીવ–જંતુના ડંખ ઉપર મીઠા લીમડાના પાન વાટી ચોપડવાથી ડંખની પીડા મટી સોજો ઉતરશે અને ઝેરની અસર નાબૂદ થશે.

❖ હલદર ઘસી ગરમ કરીને ચોપડવાથી જીવજંતુના ડંખ મટે છે.

❖ વીછીના ડંખ પર કાંદો કાપી બાંધવાથી વીછીનું ઝેર ઉતરે છે.

❖ વીછીના ડંખ પર મધ ચોપડવાથી બળતરા ઓછી થઈ ઝેર ઉતરે છે

❖ આખી સૂંઠને પાણીમાં ઘસીને સુંઘવાથી કરડેલા વીછીનું ઝેર ઉતરે છે.

❖ ફુદીનાનો રસ પીવાથી કે તેના પાન ખાવાથી વીછીનું ઝેર ઉતરે છે.

❖ વીછીના ડંખવાળો ભાગ મીઠાના પાણીથી વારંવાર ધોવાથી, તથા સ્હેજ મીઠું નાંખેલા પાણીના ટીપાં આંખોમાં નાંખવાથી વીછીનુ ઝેર ઉતરે છે.

❖ તાંદલજાનો રસ સાકર સાથે પીવાથી વીછીનુ ઝેર ઉતરે છે.

❖ કેરોસીનમાં ફટકડીનો ભુકો નાંખી તેને ચોપડવાથી વીછીનો ડંખ મટે છે. –આમલીનો ચીચોડો (છાલ ઉખડી) સફેદ થાય ત્યાં સુધી પાણીમાં ઘસીને તેને વીછીના ડંખ ઉપર ચોંટાડવાથી ચીચોડો ઝેર શોષી લેશે અને પોતાની જાતે જ ખરી પડશે અને વીછીનું ઝેર ઉતરી જશે.

* ૨૦ તોલા કેરોસીનમાં એક તોલો સરસીયુ તેલ, કાચની શીશીમાં તડકે મૂકવું આ મિશ્રણ કો
  પણ જીવજંતુના ડંખ ઉપર લગાડવાથી ડંખ મટે છે.
* મચ્છરો, કીડી, મંકોડાના ડંખ પર લીંબુનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
* ગરોળી કરડે તો સરસીયું તેલ, અને રાખ બન્ને મેળવીને કરડેલા ભાગ ઉપર ચોપડવા
  ગરોળીનું ઝેર મટે છે.
* મચ્છરના ડંખ ઉપર ચૂનો લગાડવાથી પીડા મટે છે.
* ઉંદર કરડયો હોય તો ખોરા અથવા બગડી ગયેલા નકામા કોપરાને મૂળાના રસમાં ઘસી
  ચોપડવાથી પીડા મટે છે.

## શીળસ

* કળથીની રાબ બનાવીને તેમાં ગોળ નાંખીને પીવાથી, અને રાત્રે જુલાબ લેવાથી શીળસ મટે છે
* દરરોજ સવારે નરણે કોઠે અજમો અને ગોળ ખાવાથી અને રાત્રે જુલાબ લેવાથી શીળસ મટે છે
* ૮ થી ૧૦ કોકમ, ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૨ થી ૩ કલાક પલાળી તેમાં સાકર તથા થોડું જી
  નાંખી દિવસમાં બે થી ત્રણ વખત પીવાથી કોઈ પણ દવાથી ન મટતું શીળસ મટે છે.
* એક ગ્રામ મરીનુ ચૂરણ ગાય અથવા ભેંસના ચોખ્ખા ઘીમાં મેળવીને બે વખત ખાવાથી તથ
  શીળસ ઉપર લેપ કરવાથી શીળસ મટે છે.
* એક ડોલ નવશેકા પાણીમાં એક–બે ચમચી (સોડા બાય કાર્બ) ખાવાનો સોડા નાંખી
  પાણીથી સ્નાન કરવાથી શીળસ મટે છે.
* પાવલી ભાર અજમો વાટીને એટલા જ ગોળ સાથે દરરોજ સવારે નરણે કોઠે ગળી જવો
  જરૂર જણાય તો રાત્રે સુતી વખતે પણ આટલા પ્રમાણમાં અજમો અને ગોળ ગળવાથી શીળ
  સ મટી જાય છે.
* ગોબરની રાખ શરીર ઉપર ચોપડાવાથી શીળસ અને ખંજવાળ મટે છે.

## ખંજવાળ

* કુવેચ વનસ્પતિની રજ ચામડી ઉપર લાગવાથી અસહ્ય ખંજવાળ આવે તો ગાય અથવ
  ભેંસનું તાજુ છાણ (ગોબર) ચોપડી થોડી વાર પછી ઠંડા કે ગરમ પાણીથી ન્હાવાથ
  ખંજવાળ તરત જ મટે છે.
* ખંજવાળવાળી જગ્યાએ કોપરેલ માલીશ કરવાથી ખંજવાળ મટે છે.
* મચ્છર જેવા જીવજંતુઓ કરડવાથી ખંજવાળ આવી ચામડી ઉપર લાલ ચકામા ઉઠતા હોય
  તો, સાદા ઠંડા પાણી સ્નાન કરવાથી ખંજવાળ મટે છે.
* ખંજવાળવાળા ભાગ પર કોપરેલ માલીશ કરવાથી ખંજવાળ મટે છે.
* શરીર પર ખંજવાળ આવે અને કોઈ હાથવગો ઉપાય ન મળે તો આખા શરીરે ગોબરની રાખ
  ચોળી ઠંડા પાણીથી ન્હાવાથી ખંજવાળ મટે છે.

## કુતરૂં કરડે

- ❖ કુતરૂં કરડયું હોય તો કરડેલા ભાગ ઉપર હીંગ પાણીમાં ઘુંટીને ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.
- ❖ કુતરૂં કરડયું હોય તો તેના ઘા ઉપર લસણની કડીઓ વાટીને લેપ કરવાથી કે લસણની ચટણી પાણીમાં ઉકાળીને સાત દિવસ પીવાથી અને ખોરાકમાં લસણ વધારે ખાવાથી કુતરાના ઝેરનો નાશ થાય છે.
- ❖ કુતરૂં કરડે તો તત્કાળ દવાખાને જઈ શકે એવી પરિસ્થિતિ ન હોય તો કરડેલા ભાગ પર દળેલું લાલ મરચુ ચોપડવું (લાલ મરચાથી થોડીવાર બળતરા થશે) અથવા સાબુ લગાવી આઠ દસ વખત ધોવું. કુતરાની લાળમાં અતિ ભયાનક રોગોના જીવાણુંઓ હોવાથી ઘણી વખત હડકવા થવાનો સંભવ રહે છે. માટે જે વાસણ કૂતરાએ ચાટયું હોય તેને પણ પાંચ થી સાત વખત ઘસી ઘસીને ધોવું જોઈએ.

## ઝેર ચઢવું

- ❖ સાપ અથવા નોળીયો કરડયો હોય તેને ગાય કે ભેંસનું ઘી પીવડાવી ઊલ્ટીઓ કરાવવી, અને ડંખવાળી જગ્યાને સ્હેજ ખોતરી ત્યાં ચોખ્ખું ઘી ચોપડવું. (આ ફકત પ્રાથમિક ઉપાય છે દર્દીને ઈન્જેક્શન અપાવવા હિતાવહ છે.)
- ❖ સાપ કરડયો હોય તો ૧૦ થી ૨૦ તોલા ચોખ્ખું ઘી પીવું. ૧૫ મિનીટ બાદ નવશેકું પાણી જેટલું પી શકાય એટલું પીવાથી ઉલ્ટી થઈ ઝેર નીકળી જશે. (આ પ્રાથમિક ઉપાય છે દરદીને વહેલી તકે ડોકટર પાસે લઈ જવો જરૂરી.)
- ❖ વાંદરો કરડયો હોયતો કરડેલા ઘા ઉપર લસણ વાટીને ચોપડવું. લસણનો બે ચમચી જેટલો રસ મધમાં મેળવીને ચાટવાથી તરત રાહત થઈ ઝેર ઉતરે છે.
- ❖ ગાંજા, ચરસ અથવા ભાંગ જેવી કેફી ચીજોથી ઝેર ચઢે તો દરદીને ખાંડ સાથે ચોખ્ખું ઘી ચટાડવું, તાંદળજાનો રસમાં ખાંડ નાંખી વધુ માત્રામાં પીવડાવવો ચોખ્ખું ઘી વધુ માત્રામાં પીવડાવવાથી ઊલ્ટીઓ થઈ ઝેરની અસર નાબૂદ થશે.
- ❖ વિંછી કરડયો હોયતો ઘી અને સાકર ખાવી, નિર્મળીનું બીજ કે અઘેડાનુ મૂળ ઘસી ડંખ પર ચોપડવાથી વિંછીનું ઝેર ઉતરી જાય છે.
- ❖ અડધો તોલો વાટેલી રાઈ અડધો તોલો મીઠું નાંખી ગરમ કરેલા પાણીમાં પીવાથી ઉલટી થઈ ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.
- ❖ એક થી પાંચ તોલા મીઠું પાણીમાં પાવાથી તાત્કાલિક ઉલ્ટી થઈ ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.
- ❖ ગાજરનો રસ પીવાથી શરીરમાં પડી રહેલા પચ્યાના વગરનો ઘન –પ્રવાહી ખોરાકનો કચરો, ઝેરી તત્વો અને નુકશાનકર્તા પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે.
- ❖ કોઈ પણ પ્રકારનું ઝેર પેટમાં ગયું હોય તો તુલસીનો રસ જેટલો પી શકાય તેટલો પીવાથી ઝેરની અસર નીકળી જશે.

## શીતળા

❖ શીતળાના રોગચાળાના દિવસોમાં આમલીના પાન અને હલદર ઠંડા પાણીમાં પીવાથી શીતળા નીકળવાનો ભય રહેતો નથી.

❖ દળેલી હલદર અને કાથાના બારીક ચૂરણને શીતળાના જામી ગયેલા ઘા ઉપર ભભરાવવાથી ફાયદો થાય છે.

❖ ધાણા અને જીરૂ રાતે પલાળી રાખી સવારે મસળી પાણી ગાળી લઈ તે પાણી વડે આંખો ધોવાથી શીતળા નીકળતા નથી.

❖ બદન પર શીતળા નીકળ્યા હોય તો સોપારીના બારીક ભૂકો પાણી સાથે પીવાથી શીતળાનું ઝેર સહેલાઈથી મટી વેદના ઓછી થાય છે.

## તાવ

❖ કોઈ પણ પ્રકારના તાવમાં બે આની ભાર મીઠું ગરમ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી તાવ ઉતરે છે, તાવ ઉતર્યા પછી સવાર – સાંજ દોઢ આની ભાર મીઠું બે દિવસ લેવાથી તાવ મટી જાય છે.

❖ ફુદીનો અને આદુનો રસ પીવાથી બધી જાતના તાવ ઉતરી જાય છે.

❖ સખત તાવમાં માથા ઉપર ઠંડા પાણીના પોતાં મુકવાથી તાવ ઉતરે છે અને તાવની ગરમી મગજમાં ચડતી નથી.

❖ કોફી બનાવતી વેળા ફુદીના અને તુલસીના પાન ઉકાળી તે કોફીને નીચે ઉતારી ૧૦ મિનીટ ઢાંકી રાખી તેમાં મધ નાંખી પીવાથી કોઈપણ જાતનો તાવ મટે છે.

❖ તુલસી અને સૂરજમુખીના પાન વાટીને તેનો રસ પીવાથી બધા જ પ્રકારના તાવ મટે છે.

❖ ખૂબ તાવ ચઢયો હોય તો કપડામાં ચોખ્ખી લીલી માટી માથા પર મૂકવાથી તાવમાં રાહત થાય છે.

❖ ફલુના તાવમાં કાંદાનો રસ વારંવાર પીવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

❖ તુલસીના પાન, અજમો અને સૂંઠનું ચૂરણ સરખે ભાગે લઈ તેમાં મધ નાંખી લેવાથી ફલુનો તાવ મટે છે.

❖ પાંચ ગ્રામ તજ અને ચાર ગ્રામ સુંઠ તથા એક ગ્રામ લવીંગનું ચૂરણ બનાવી, તેમાંથી બે ગ્રામ ચૂરણ એક કપ ઉકળતા પાણીમાં નાખી ૧૫ થી ૨૦ મિનીટ પછી તેમાં મધ નાખીને પીવાથી ફલુના તાવ બેચેની મટે છે.

❖ દશ ગ્રામ ધાણા અને ત્રણ ગ્રામ સુંઠ લઈ ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાખીને પીવાથી ફલુનો તાવ મટે છે.

❖ એક ચમચી ગંઠોડાનું ચૂરણ મધમાં ચાટી, ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે.

❖ ફુદીના અને આદુનો રસ કે ઉકાળો પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે.

❖ ગરમ દૂધમાં હળદર અને મરી નાંખી પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે.

* મરીનું ચૂરણ તુલસીના રસ અને મધમાં પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે
* જીરૂ વાટી તેના ચાર ઘણા પાણીમાં રાતે પલાળીને સવારે નરણા કોઠે પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે.
* ન્યુમોનીયા તાવમાં ફુદીનાનો તાજો રસ મધ સાથે દર બે – બે કલાકે પીવાથી ન્યુમોનીયા તાવ મટે છે.
* તુલસી, કાળા મરી અને ગોળનો ઉકાળો કરી તેમાં લીબુનો રસ નાંખી ગરમા ગરમ પીવાથી મેલેરીયાનો તાવ મટે છે.
* ઠંડી લાગીને આવતા તાવમાં, અઢી ગ્રામ અજમો ગળી જવાથી ઠંડીનું જોર નરમ પડે છે અને પરસેવો વળી તાવ ઉતરે છે.
* મેલેરીયાના તાવમાં વારંવાર ઉલટીઓ થાય તો અધકચરા ખાંડેલા ધાણા અને દ્રાક્ષ પાણીમાં પલાળી મસળી ગાળીને થોડી થોડી વારે પીવાથી ઉલટી મટે છે.
* ફુદીના અને તુલસીનો ઉકાળો પીવાથી રોજ આવતો તાવ મટે છે.
* મઠ કે મઠની દાળનો સુપ બનાવી પીવાથી દરરોજ આવતો તાવ મટે છે.
* ત્રણ એલચી, ચાર મરીને રાતે પાણીમાં ભજીવી સવારે બરાબર ચોળી તે પાણી ગાળી દિવસમાં ચારવાર પીવાથી જીર્ણ તાવ મટે છે.
* સાકર નાંખી વરીયાળી અને ધાણાનો ઉકાળો પીવાથી પીત્તનો તાવ મટે છે.
* ટાઈફોડ થયો હોય તો, તુલસીના પાનના રસમાં દસ ગ્રામ મરીનું ચૂરણ પા ચમચી મધમાં મેળવીને પીવાથી ટાઈફોડનો તાવ મટે છે. ટાઈફોડ તાવમાં લીવર ઉપર પણ સોજો આવી જાય છે. થોડા દિવસ રોજીંદા ખોરાકી જગ્યાએ બાફેલા મગનું સેવન કરવાથી અને મગનું બાફેલું પાણી સ્હેજ નમક નાંખીને પીવાથી તાવ મટે છે.

મગ કહે મારો લીલો દાણો, મારા માથે ચાંદુ
સાત દિવસ સેવન કરો તો, માણસ ઉઠાડુ માંદુ.

* તુલસીના પાનનો રસ મધ સાથે પીવાથી શરદીથી આવતો 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 લઈ ગોળી બનાવી એક–બે ગોળી આદુના રસમાં પીવાથી સનેપાત (લવરી)તાવ મટે છે અને દરદી ભાનમાં આવે છે. (કપુર અને હીંગવટી ગોળી દવાવાળાને ત્યાં મળે છે)
* ફલુના તાવમાં ત્રણ તોલા પાણી સાથે એક લીબુનો રસ દિવસમાં ચાર–પાંચ વખત પીવાથી ફલુનો તાવ ઉતરે છે.
* આદુનો રસ, લીબુનો રસ અને તુલસીનો રસ મધમાં ઉમેરી પીવાથી શરદી, ઉધરસ, તાવ અને શરીરે થતું કળતર મટે છે.

## અલ્સર – પાઈલ્સ– હરસ – મસા

- તલ વાટી માખણમાં ખાવાથી હરસ–મસા મટે છે.
- સુંઠનું ચૂરણ છાસમાં નાખીને પીવાથી હરસ–મસા મટે છે.
- સવારે નરણે કોઠે એક મુઠી જેટલા કાળા તલ થોડી સાકર સાથે ખુબ ચાવીને ખાવાથી મસામાંથી પડતુ લોહી બંધ થશે.
- છાશમાં ગોળ નાંખીને પીવાથી સુકા હરસ અને લોહી પડતા મસા થયા હોય તો છાશમાં ઈન્દ્રજવ નાંખીને પીવાથી હરસ–મસા મટે છે
- કેરીના ગોટલાનું ચૂરણ મધ સાથે લેવાથી હરસ–મસા મટે છે.
- મીઠા લીમડાના પાન પાણીમાં પીસી ગાળી પીવાથી હરસ મસા મટે છે.
- ઘીમાં સુરણ તળીને ખાવાથી હરસ–મસા મટે છે.
- કળથીના લોટની પાતળી રાબ ( ઘેંસ )પીવાથી હરસ–મસા મટે છે.
- સુકા ધાણા રાત્રે પલાળી સવારે ખુબ મસળી તેનું પાણી પીવાથી અથવા લીલા ધાણાનો રસ પીવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે
- એક ચમચી કારેલાના રસમાં સાકર મેળવીને પીવાથી હરસ–મસા મટે છે.
- ધાણા અને સાકરનો ઉકાળો પીવાથી મસાનું દૂઝતું લોહી બંધ થાય છે. –ગરમા – ગરમ શેકેલા ચણા ખાવાથી મસામાંથી પડતુ લોહી બંધ થાય છે. –કાંદાના નાના – નાના કટકા કરીને તડકામાં થોડા સૂકવી તેમાંથી દસ ગ્રામ જેટલા કટકા ઘીમાં તળીને તેમાં થોડા કાળ ા તલ અને સાકરનું ચૂરણ નાંખીને સવારે ખાવાથી મસા મટે છે.
- કોથમીર વાટી ગરમ કરીને પોટલી બાંધી શેક કરવાથી મસાની પીડા મટે છે.
- જીરૂ વાટી તેની લુગદી બનાવી મસા ઉપર બાંધવાથી મસા માંથી પડતુ લોહી બંધ થાય છે. બહાર નીકળેલા અને ખુબ દુઃખતા મસા અંદર જાય છે.
- ચોખ્ખી હળદરનુ વસ્ત્રાગારણ ચૂરણ પાણી સાથે રાતે સુતી વેળા લેવાથી મસા મટે છે.
- મસુરની દાળ, રોટલી અને છાશ રોજ ખાવા દાળમાં ઘી કે માખણ ખાવાથી કે મરચું અને ગરમ મસાલા વગરનું ખાવાથી દુજતા મસા મટે છે.
- કોકમના ફૂલનુ ચૂરણ દહીની મલાઈમાં મેળવી થોડું ગરમ કરીને દિવસમાં ત્રણ વાર ખાવાથી હરસમાંથી પડતુ લોહી બંધ થાય છે.
- જીરૂ શેકીને તેમાં સરખે ભાગે કાળા મરી તથા સિંધવ મેળવીને ચૂરણ બનાવી ખાધા પછી છાસ સાથે લેવાથી હરસ–મસા મટે છે.
- સુંઠ, જીરૂ અને સિંધવનુ ચૂરણ દહીના મઠામાં મેળવી જમ્યા પછી લેવાથી હરસ – મસા મટે છે.
- જુવારની કાંજી રોજ સવારે પીવાથી હરસ–મસા મટે છે.
- ગરમ દૂધ સાથે એક કે બે ચમચી દિવેલ પીવાથી હરસની પીડા મટે છે અને ગુદા ઉપર થતા ચીરા પણ મટે છે.
- કોકમની ચટણી દહીની મલાઇ સાથે ખાવાથી દૂઝતા હરસ મટે છે.

❖ હળદરનો ગાંઠિયો તુવેર દાળમાં બાફી છાંયડે સુકવી ગાયના ઘીમાં પીસીને હરસ મસા પર લેપ કરવાથી હરસ–મસા નરમ પડી સણકા બંધ થાય છે.

❖ મસા ઉપર કેરોસીન ચોપડવાથી મસા સૂકાઈ જાય છે.

❖ ગાજરનો રસ પીવાથી અલસર મટે છે.

❖ કફ કે કબજીયાતને કારણે અથવા સમયસર ઝાડો– પેશાબ ન થવાના કારણે હરસ–મસા થવાનો સંભવ રહે છે. હરસ – મસાવાળી વ્યક્તિએ દરરોજ જમીકંદ (જમીકંદને સૂરણ પણ કહેવામાં આવે છે.) તેને બાફીને – સેકીને અથવા શાક (સાલન) બનાવીને દહીં સાથે સ્હેજ મીઠું (નમક) નાંખી ખૂબ પ્રમાણમાં ખાવું જેથી દૂઝતા હરસ – મસા કે ગુદા બહાર નિકળીને ફુલી જતા હરસ–મસા મટે છે. હરસ–મસાવાળી વ્યક્તિએ તીખી – ખારી વસ્તુઓથી ખાવાથી ખુબ પરહેઝ કરવો. હરસ–મસા દૂર કરવા માટેલ ઓપરેશન કરાવીને હજારો રૂપિયાનો ખર્ચ કરવા કરતાં ઉપરોકત પ્રયોગ કરવાથી ઝિંદગીભર હરસ–મસા અથવા અલ્સર–પાઈલ્સથી છુટકારો મળે છે.

હરસ – મસાના અસંખ્ય દરદીઓએ આ ઈલાજ અજમાવી દરદથી છુટકારો મેળવ્યો છે.

## સફેદ કોઢ

❖ માછલી, તલ, અડદ, અળસી તથા ખાટા પદાર્થોના અધિક સેવનથી સફેદ કોઢ થાય છે.

❖ માછલી સાથે દૂધ ખાવાથી કોઢ થાય છે.

❖ સૂરજથી ગરમ થયેલા પાણીથી સ્નાન કરવાથી ચામડીના ચેપી દર્દો સાથે સાથે કોઢ પણ થાય છે.

❖ કડવા લીમડાના દસ (૧૦) પાનનું ચૂરણ દરરોજ છ મહિના સુધી નિયમીત લેવાથી સફેદ કોઢ મટે છે.

## દમ – શ્વાસ

❖ દમનો હુમલો થયો હોય તો, એક પાકા કેળાને દીવાની જ્યોત ઉપર ગરમ કરી છોલીને મરીનો ભૂકો ભભરાવીને ખાવાથી આરામ થાય છે.

❖ ઘી સાથે દળેલી હળદર ચાટીને ગરમ દૂધ પીવાથી દમમાં આરામ થાય છે.

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

❖ રોજ ગાજરનો રસ પીવાથી દમનો રોગ જડ મૂળથી મટે છે.

❖ હળદર, મરી અને અળદ ત્રણેવને અંગારા ઉપર નાંખી ધુમાડો લેવાથી દમમાં તરત રાહત મળે છે.

❖ કાચા પપૈયાનું શાક ખાવાથી ફેફસામાં પાણી ભરાતુ નથી અને દમ–શ્વાસનો રોગ થતો

❖ કાચા પપૈયાનું શાક ખાવાથી ફેફસામાં પાણી ભરાતુ નથી અને દમ–શ્વાસનો રોગ થતો

❖ એલચી, ખજુર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી દમ મટે છે.
❖ રોજ થોડી ખજુર ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈ બહાર નીકળી જાય છે અને દમ મટે છે.
❖ ૨ થી ૩ સુકા અંજીર દૂધમાં ગરમ કરી સવારે અને રાત્રે ખાવાથી દમ મટે છે.
❖ અજમો ગરમ પાણી સાથે લેવાથી શ્વાસમાં રાહત થાય છે.
❖ ૧૫–૨૦ મરી વાટી મધ સાથે રોજ ચાટવાથી શ્વાસ મટે છે.
❖ હળદર અને સુંઠનું ચૂરણ મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.
❖ તુલસીનો રસ દશ ગ્રામ, આદુનો રસ ત્રણ ગ્રામ, અને એક ચમચી મધ સાથે લેવાથી શ્વાસની બિમારી મટે છે.
❖ ફુલાવેલી ફટકડી અને સાકર સરખે ભાગે લઈ દિવસમાં ચાર વખત અડધા તોલા જેટલી ફાકવાથી દમ મટે છે.
❖ આમળાનો રસ અઢી તોલા અને એક તોલા ભાર મધ તથા પા તોલો પીપરનું ચૂરણ મેળવી લેવાથી શ્વાસ મટે છે.
❖ ભોરીગણીના મૂળીયાં પાણીમાં ઉકાળી અડધું પાણી બળી જાય એટલે તે પાણી ગાળીને રાત્રે સુતી વેળા બબ્બે ચમ્મચ લેવાથી દમના દર્દીને રાહત મળે છે.
❖ રોજ થોડી લીલી હળદર ચાવીને ખાવાથી શ્વાસ ચડતો નથી.

## દાહ – બળતરા

❖ મમરા અને ખડી સાકરને ઉકાળો પીવાથી બળતરા મટે છે.
❖ દ્રાક્ષ અને ખડી સાકર ભેગી કરી સવારે ખાવાથી બળતરા મટે છે.
❖ ધાણા અને સાકર પાણીમાં લેવાથી બળતરા મટે છે.
❖ ધાણા અને જીરાનું ચૂરણ ખાંડ સાથે લેવાથી એ.સે.ડી.ટી.ને લીધે ખાધા બાદ છાતીમાં થતી બળતરા મટે છે.
❖ ફોદીનાની પાન વીનાની નાની નાની ડાળખીઓ પાણીમાં ઉકાળીને પીવાથી પેટની દાહ મટી ખોરાક સારી રીતે પચે છે. પેટના દર્દો પણ દૂર થાય છે.
❖ તાંદલજાનો રસ સાકર નાંખીને પીવાથી હાથ–પગની અને પેશાબની બળતરા મટે છે.
❖ એલચીને આમળાના ચૂરણ સાથે દરરોજ લેવાથી શરીરની બળતરા તથા પગના તળીયાની બળતરા મટે છે.
❖ કોકમનું ઘી ગરમ કરી હથેળીમાં અને પગના તળીયે ચોપડવાથી હથેળી તથા પગના તળીયાની બળતરા મટે છે.
❖ એક ગ્લાસ પાણીમાં એકાદ–બે લીંબુનો રસ નીચોવી તેમાં થોડી સાકર નાંખી પીવાથી પીત્તનો દાહ (બળતરા) મટે છે.
❖ સવારમાં બે તોલા મધ ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી શરીરની બળતરા–દાહ તથા ખંજવાળ મટે છે.

## ક્ષય

- ૧૨૫ ગ્રામ સફેદ કાંદાને ૧૨૫ ગ્રામ ઘીમાં શેકી ૨૧ દિવસ સુધી ખાવાથી ક્ષય રોગીના ખવાઈ ગયેલા ફેફસાં મજબૂત થાય છે અને ફેફસાના જંતુ નાશ પામી ક્ષય રોગ મટે છે.
- કોઈ માણસ ક્ષયની દવા કરાવી શકે એમ જ ન હોય તો બકરીના ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં થોડું મીઠું નાંખીને સવાર–સાંજ પીવાથી દર્દીનું બળ ટકી રહેશે અને કફ સહેલાઈથી નીકળી જઈ શરીર વધુ સુકાઈ જતું અટકશે.
- થોડી માત્રામાં સાકર અને એનાથી અરધી દળેલી હળદર લઈ તેનું મિશ્રણ કરી એક–એક ચમચી મધમાં દિવસે ત્રણ વખત લેવાથી ક્ષયનો તાવ ઉધરસ અને ક્ષયની શરદી મટે છે.
- તાજા માખણ સાથે મધ ખાવાથી ક્ષયમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.
- ખજુર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, મધ અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચાટણ બનાવી રોજ બે–ત્રણ તોલા જેટલું ચાટણ ચાટવાથી ક્ષય રોગ અને ક્ષયની ખાંસી તથા શ્વાસમાં ફાયદો થાય છે.
- અરડુસીના પાનનો ૨૫–૩૦ ગ્રામ રસમાં લસણના રસના ૧૦–૨૦ ટીપાં દરરોજ સવાર–સાંજ પીવાથી ક્ષય રોગ મટે છે.
- લસણ વાટીને ગાયના દૂધ–ઘીમાં મેળવીને રોજ ખાવાથી ક્ષય રોગ મટે છે.
- સાંજે એક ગ્લાસ દૂધમાં ખજુર ભેળવી રાત્રે દૂધને ખૂબ ઉકાળવું સૂતાં પહેલાં ખજુર ચાવીને ખાવું અને તે દૂધ ઠંડુપડતાં પી જવું. સવાર – સાંજ આ પ્રયોગ કરવાથી ક્ષય રોગમાં ખૂબ ફાયદો થાય છે.

## દાંતની પીડા

- હિંગને પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરવાથી દાંતનો દુઃખાવો મટે છે.
- દાંત હાલતા હોય અને ખુબ જ દુઃખાવો થતો હોય તો હીંગ કે અકકલગરો દાંતમાં ભરવાથી આરામ થાય છે.
- સવારમાં કાળા તલ ખૂબ ચાવી થોડું પાણી પીવાથી દાંત મજબુત બને છે.
- વડની વડવાઈનું દાતણ કરવાથી હાલતા દાંત મજબુત બને છે.
- તલ તેલ આંગળા વડે પેઢાં પર ઘસવાથી હાલતા દાંત મજબુત બને છે.
- લીબુંનો રસ દાંતના પેઢા પર ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતુ લોહી બંધ થાય છે અને દુઃખાવો મટે છે.
- તલ તેલનો કોગળો મોઢામાં ૧૦થી ૧૫ મીનીટ ભરી રાખવાથી પાયોરિયા મટે છે અને દાંત મજબુત બને છે.
- સરસીયા તેલમાં મીઠું મેળવી દાંતે ઘસવાથી પાયોરિયા મટે છે.
- ફુલાવેલી ફટકડીનો પાવડર બનાવી દાંતના પેઢા ઉપર દબાવવાથી દાંત માંથી નીકળતુ લોહી બંધ થાય છે.

* દાંતના સુઝી ગયેલા પેઢા ઉપર મીઠું અને હળદર ઘસવાથી સોઝો અને દરદ પણ મટે છે.
* દાંતના પેઢાં સુઝી ગયાં હોય તો મીઠાના (નમક) સાથે ફુલાવેલી ફટકડીનો પાવડર લગાડવાથી મટે છે.
* તલનું તેલ – લીંબુનો રસ તથા મીઠું મેળવીને દાંતો ઉપર ઘસવાથી દાંતનો દુઃખાવો, દાંતની પીળાશ અને દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
* સફરજનનો રસ સોડા સાથે મેળવીને દાંતે ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને દાંતની છારી મટે છે.
* પાકા ટામેટાનો આશરે ૫૦ ગ્રામ જેટલો રસ દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી દાંતમાંથી નીકળતુ લોહી બંધ થાય છે.
* મીઠાના પાણીના કોગળા વારંવાર કરવાથી દાંતનો દુઃખાવો મટે છે.
* પેઢાં ફુલી ગયા હોય અને લોહી આવતું હોય તો લીંબુના થોડા રસમાં થોડું પાણી નાંખી તેમાં ચપટી નમક ઓગાળી કોગળા કરવાથી પેઢાં સાજા થાય છે ઉપરાંત મોંઢાની દુર્ગંધ પણ દૂર થાય છે.
* કોફીના ઉકાળાના કોગળા કરવાથી દાંતનો દુઃખાવો અને સડો મટે છે.
* કાંદો ખાવાથી દાંત સફેદ દૂધ જેવા થાય છે.
* રાત્રે મેથી પાણીમાં પલાળી સવારે નરણે કોઠે ચાવીને ખાવાથી પાયોરિયા મટે છે.
* તુલસીના પાન ચાવવાથી કે તુલસીના પાનના ઉકાળાના કોગળા કરવાથી દાંત અને પેઢાં મજબૂત થાય છે.
* પોલી અને કોહવાયેલી દાઢના પોલાણમાં લવીંગ અને કપુર કે તજ અને હીંગ વાટી ભરી દેવાથી આરામ મળે છે.
* દળેલું મીઠું અને ખાવાનો સોડા મેળવીને રોજ દાંતે ઘસવાથી દાંતની પીળાશ મટે છે.
* ઘાસતેલ અથવા સ્પિરીટનું પૂમડું બનાવી દુઃખતી દાઢ ઉપર મુકી ઉપર કપુર ભભરાવાથી દુઃખતી દાઢનું દર્દ મટે છે.
* જાંબુના ઝાડની છાલ ધોઈ અધકચરી ખાંડીને શેર પાણીમાં નાખી ઉકાળવી, અડધો શેર પાણી બાકી રહે ત્યારે પાણી ઠંડું કરીને કોગળા કરવાથી દાંતનાં પેઢાં મજબૂત થઈ પાયોરીયા મટે છે.
* વડના દૂધને વડના પાન ઉપર લઈ પેઢાં ઉપર માલીશ કરવાથી હાલતા દાંત પણ મજબુત રીતે ચોંટી જાય છે.
* ૧૦ ગ્રામ મરી અને ૨૦ ગ્રામ તમાકુની કાળી રાખ બારીક વાટી સવાર સાંજ દાંત ઘસવાથી પાયોરીયામાં ફાયદો થાય છે.
* જીરાને શેકીને ખાવાથી પાયોરીયાની દુર્ગંધ દૂર થાય છે.

## નસકોરી

- નસકોરી ફુટે તો તાળવા ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર પાડવાથી અથવા તો નાકમાં ઠંડા પાણીની છાલક મારવાથી લોહી બંધ થાય છે.
- નસકોરી ફુટે તો બરફનો ટુકડો માથે ઉપર અને કપાળ ઉપર તથો ગરદન ઉપર ફેરવવાથી લોહી બંધ થાય છે.
- નાકમાં ફોલ્લી થઈ હોય તો સુગંધીદાર ફૂલ સુંગવાથી રાહત થાય છે.
- લીબુનો રસ નાકમાં પીચકારીથી નાંખવાથી નસકોરીનુ દરદ કાયમને માટે મટે છે.
- નસકોરી ફુટે તો શેરડીના રસનાં ટીપાં કે પ્યાજના રસનાં ટીપાં,ગાયના ઘીના ટીપાં, દૂધના ટીપાં, ખાંડના પાણીના ટીપાં, દ્રાક્ષના પાણીના ટીપાં અથવા ઠંડા પાણીના ટીપાં ઉપર મુજબના ગમે તેના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી લોહી પડતુ બંધ થાય છે.
- નસકોરી ફુટે તો ફટકડીનું ચૂરણ સુંઘાડવું ફટકડીનું પાણી નાકમાં નાંખવાથી લોહી તરત બંધ થાય છે.
- મરીને, દહી અને જુના ગોળમાં મેળવીને પીવાથી નાકમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- કેરીના ગોટલાનો રસ સૂંઘવાથી નાકમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- દૂધીનો રસ, મધ અથવા અજમો નાંખીને ગરમ કરેલું તેલ નાકમાં નાંખવાથી અથવા સુંઘવાથી કે નાકે ચોળવાથી નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો ખુલે છે.
- આમળાના ચૂરણને દૂધમાં કાલવી રાત્રે સુતી વખતે મગજના ભાગ ઉપર લગાડવાથી નસકોરી વારંવાર ફુટશે નહી.
- અરડુસી પાનનો રસ ૩–૪ ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી નસકોરી બંધ થાય છે. –અરડુસીનો રસ પીવાથી નાક કે મોઢા વાટે પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- માટીના ઢેલાને પાણીમાં ભીજવીને સૂંઘવાથી નસકોરીને ઘણો ફાયદો થાય છે.

## પેટના દરદો

- અજમાની ફાકી ગરમ પાણી સાથે પીવાથી પેટનો દુ:ખાવો,અજીર્ણ અને વાયુ મટે છે.
- આદુ તથા લીબુના રસમાં અરધી ચમચી, મરીનું ચૂરણ નાખીને પીવાથી પેટનો દુ:ખાવો મટે છે.
- સુવાની ભાજી ખાવાથી પેટનો ઝેરી વાયુ નાશ પામી પેટ મટે છે.
- અજમો અને મીઠું વાટી તેની ફાકી લેવાથી પેટનો દુ:ખાવો મટે છે.
- આદુ અને ફુદીનાનાં રસમાં સિંધવ મીઠું નાખીને પીવાથી પેટમાં થતો દુ:ખાવો મટે છે.
- જલંધરની બિમારીવાળા માણસને ઊંટડી દૂધ સવાર–સાંજ પાવાથી ફાયદો થાય છે. (ઊંટડીનું દૂધ ન મળે તો છેવટે બકરીનું તાજુ દૂધ પાવું)
- એક ચમચી આદુના રસમાં બે ચમચી લીબુનો રસ મેળવીને તેમાં થોડી સાકર નાંખી પીવાથી કોઈપણ જાતનો પેટનો દુ:ખાવો મટે છે.

❖ શેકેલા જાયફળનું એક ગ્રામ જેટલું ચૂરણ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે

❖ સવારે નરણા કોઠે બકરીનું દૂધ પીવાથી પેટની બિમારીઓ મટે છે.

❖ પેટમાં માથાની જૂ જવાથી જલંદરની બિમારી થવાનો સંભવ રહે છે.

❖ જમ્યા પછી થોડીવારે પેટમાં સખત દુઃખાવો થતો હોય તો સુંઠ, તલ અને ગોળ સરખે ભા લઈ દૂધમાં સવાર–સાંજ લેવાથી દુઃખાવો મટે છે.

❖ લીંબુના રસમાં થોડોક પાપડખાર મેળવીને પીવાથી પેટનો દુઃખાવો અને આફરો મટે છે

❖ તુલસીનો રસ અને આદુનો રસ એકસરખે ભાગે લઈ સહેજ ગરમ કરીને તે રસ પીવા પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

❖ ગોળ–ચૂનો ભેગો કરીને ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

❖ અજમો અને સંચળનું ચૂરણ ફાકવાથી ગેસ મટે છે.

❖ ચીકણી સોપારીનો બેઆની ભાર ભૂકો મોળા મઠામાં દરરોજ સવારે લેવાથી ગેસ મટે છ

❖ લીંબુના રસમાં મૂળાનો રસ મેળવીને પીવાથી ખાધા પછીથી થતો દુઃખાવો અને ગેસ મટે

❖ કોકમના ઉકાળામાં થોડું મીઠું નાખી પીવાથી પેટનો વાયુ અને ગોટો મટે છે.

❖ સાકર અને ધાણાનું ચૂરણ પાણીમાં પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.

❖ જીરૂ અને ધાણા એકસરખા ભાગે લઈ રાત્રે પલાળીને સવારે ખૂબ મસળી તેમાં સા નાંખીને પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.

❖ ફુદીનાના રસમાં મધ મેળવીને પીવાથી પેટનાં દરદ મટે છે, લાંબા સમયની આંતરડા ફરીયાદ માટે આ એક ઉત્તમ ઈલાજ છે.

❖ ઉકળતા પાણીમાં સૂંઠનું ચૂરણ નાંખી તેને ઢાંકી, ઠંડુ થયા પછી ગાળી લઈ તેમાંથી પ ચમચી જેટલું પીવાથી, પેટનો આફરો, પેટનો દુઃખાવો મટે છે. આ પાણીમાં ખાવાનો સો (સોડા બાય કાર્બ) નાખીને દિવસમાં બે–ત્રણ વાર પીવાથી ખરાબ ઓડકાર અને પેટ રહેલો વાયુ મટે છે.

❖ રૂપીયાભાર તલતેલમાં પા તોલો હળદર મેળવીને લેવાથી પેટની ચૂંક મટે છે

❖ રાઈના ચૂરણની ફાકી સાકર સાથે લઈ ઉપરથી પાણી પીવાથી વાયુ અને કફથી થતો પેટ દુઃખાવો મટે છે.

❖ હીંગ, સુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, સિંધવ, અજમો, જીરૂ અને શાહજીરૂ આ આઠ ચ એકસરખે ભાગે લઈ ચૂરણ બનાવી ખાવાથી પેટનો દરદ મટે છે.

❖ સવારમાં મધ સાથે લસણ ખાવાથી પેટની ચૂંક અને અજીર્ણ મટે છે.

❖ રાઈનું ચૂરણ પાણી સાથે લેવાથી પેટની ચૂંક અને અજીર્ણ મટે છે.

❖ સાકરવાળા દૂધમાં એક કે બે ચમચી દિવેલ નાંખી દિવસમાં બે વાર પીવાથી પેટના અ જાતના દરદ મટે છે.

❖ સવારમાં મધ સાથે લસણ ખાવાથી પેટની ચૂંક મટે છે. જેમની જઠરાગ્ની મંદ પડી ગઈ તો તે પણ પ્રજવલિત બને છે.

- અજમો, સિંધવ, હિંગ વાટી તેની ફાકી મારવાથી ગોળો મટે છે.
- આદુનો રસ, લીંબુનો રસ, અને મીઠું આ ત્રણે મેળવીને પીવાથી પાચનક્રિયા બળવાન બને છે.
- એલચી, ધાણાનું ચૂરણ ૪–૬ રતી ભાર, શેકેલી હિંગ, એક રતી ભાર લીંબુના રસમાં મેળવી ચાટવાથી પેટનો વાયુ, દુઃખાવો અને આફરો મટે છે.
- પનીરના દાણા મસળી પાણી સાથે લેવાથી પેટનો આફરો તથા અજીર્ણ અને પેટની ચૂંક મટે છે.
- હોજરીની કમજોરીને કારણે ગેસ થાય અને તે કારણથી પેટ દુઃખતું હોય તો દહીં અને લીંબુ લેવાથી રાહત થાય છે. હોજરીને મજબૂત કરવા માટે દહીં અનેલીંબુ જેવી ફાયદાકારક બીજી કોઈ વસ્તુ નથી.
- સવારે નરણા કોઠે કોપરું ખાવાથી પેટદર્દ અને પેટનો ગેસ મટે છે.
- વાઈ આવતી હોયતો ૧૦ ગ્રામ લસણ અને ૩૦ ગ્રામ કાળા તલ ભેગા વાટીને ખાવાથી થોડા દિવસમાં વાઈનો રોગ મટે છે.
- તુલસી, ફુદીનો મરી અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી વાયુ મટે છે.
- અજમો ગરમ કરી તેટલુ સિંધવ વાટી ભેગું કરી ત્રણ માસા જેટલું ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કોઠાનો વાયુ મટે છે.
- નાગરવેલના પાન અને સરગવાની છાલ ભેગાં કરી તેનો રસ કાઢીને પીવાથી ફુલેલા નળ મટે છે.

## પેશાબ

- પેશાબ વધુ સમય રોકી રાખવાથી હાથે–પગે સોજા થવાનો સંભવ રહે છે.
- પેશાબ ઓછો થતો હોય કે બંધ થઈ ગયો હોય તો તાજી છાશમાં ગોળ નાંખીને પીવાથી પેશાબની અટકાયત મટે છે.
- પેશાબ અટકતો હોયતો મુળાનો રસ પીવાથી પેશાબ છુટથી થશે અડધા તોલા લીંબુના બીજનું ચૂરણ પાણી સાથે પીવાથી તરત પેશાબ છુટે છે.
- પેશાબમાં બળતરા થતી હોય અથવા પેશાબની અટકાયત હોયતો ગરમ કરેલા દૂધમાં સાકર અને ચોખ્ખું ઘી પીવાથી રાહત થઈ તકલીફ મટે છે.
- ચોખાના ધોવાણમાં સાકર અને ચપટી સુરોખાર મેળવીને પીવાથી પેશાબ ઓછો થતો હોય તો વધે છે અને પેશાબ અટકતો હોય તો પણ મટે છે.
- પેશાબ અટકીને અટકીને ટીપે ટીપે થતો હોય કે વધુ પ્રમાણમાં થતો હોય અથવા બળતરા સાથે થતો હોય તો તલ ખાવાથી ફાયદો થાય છે.
- કેળનું ચાર–પાંચ તોલા પાણી ગરમ કરેલા ઘીમાં નાંખી પીવું જેથી રોકાયેલો પેશાબ તરત જ છૂટી જાય છે.
- ઘઉંને રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે વાટી તેમાં સાકર નાખીને હલવો બનાવી ખાવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે.

* આમળાના ચૂરણમાં ઘી–ગોળ મેળવીને દરરોજ ખાવાથી પેશાબ બળતરા સાથે થતો હ
કે અટકી અટકીને થતો હોય તે તકલીફ મટે છે.
* પેશાબ અટકીને આવતો હોયતો એલચીનું ચૂરણ મધમાં ચાટવાથી પેશાબ સાફ અને છૂટ
આવશે.
* સો ગ્રામ દૂધમાં ખાવાનો સોડા એક ગ્રામ જેટલો નાંખી દિવસમાં બે વાર પીવાથી પેશાબ
છૂટ થઈ પેશાબની બળતરા દૂર થશે.
* જવ ખાંડીને ફોતરા કાઢી એક– બે ચમચી દાણા એક લીટર પાણીમાં ઉકાળવા જવ બફ
જાય એટલે તે પાણી ગાળી લેવું, દિવસ દરમ્યાન જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે સાદા પાણ
બદલે આ જવવાળુ પાણી પીવાથી પેશાબ અટકી–અટકીને આવતો હોય, પેશાબમાં બ
તરા થતી હોય કે, કીડનીનું શૂળ, મુત્રાશયનું શૂળ અથવા પથરી થઈ હોય તો તેમાં ફાય
થાય છે.
* જવનુ ઉકાળેલું પાણી પીવાથી પેશાબ સાફ આવી બળતરા પણ મટે છે.
* એલચી અને સૂંઠ સરખે ભાગે લઈ દહીના નીતર્યા પાણીમાં સિંધવ મીઠુ નાંખીને પીવા
પેશાબ તરત છૂટે છે.
* શેરડીનો રસ પીવાથી પેશાબ છૂટથી થઈ, બળતરા મટે છે, અને પેશાબમાં લોહી પડતું હ
તો તે પણ મટે છે.
* પાતળી છાશમાં બે આની ભાર સુરોખાર નાંખીને પીવાથી પેશાબમાં થતી બળતરા મટે
* વરીયાળીનુ શરબત બનાવીને તેમાં સ્હેજ સુરોખાર નાંખી પીવાથી પેશાબમાં થતી બળત
મટે છે.
* એલચીનુ ચૂરણ, આમળાના ચૂરણ સાથે અથવા આમળાના રસમાં લેવાથી પેશાબની બ
તરા દૂર થાય છે.
* ચાર તોલા કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે મસળી ગાળીને થોડા જીરાની ભુ
નાંખીને પીવાથી પેશાબની ગરમી મટી પેશાબ સાફ આવે છે.
* બાળકોને રાત્રે ઉંઘમાં પથારીમાં પેશાબ થવાની બિમારી હોય તો કાળા તલ ખવડાવવા
ધીરે ધીરે ઉંઘમાં પેશાબ કરવાની બિમારી દૂર થાય છે.
* આમળાના રસમાં મધ અને હળદર નાંખીને પીવાથી પેશાબ માર્ગે જતુ પરૂ બંધ થાય
* સુંઠના ઉકાળામાં હળદર અને ગોળ નાંખીને પીવાથી ધાતુ સ્ત્રાવ મટે છે તથા પેશાબ સા
જતું ધાતુ બંધ થાય છે.
* એલચી અને શેકેલી હીંગનું ત્રણ રતી જેટલુ ચૂરણ, ઘી અને દૂધ સાથે લેવાથી પેશાબમાં ધા
જતી હોયતો બંધ થાય છે.
* અરધા તોલા જેટલું સૂંઠનું ચૂરણ ગાયના અરધા શેર દૂધમાં પીવાથી વેદના સા
પેશાબમાંથી લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થઈ વેદના મટે છે.
* વારંવાર પેશાબ લાગતો હોય તો અજમો અને તલ ભેગા કરી ખૂબ ચાવીને સવાર–સાં
ખાવાથી પેશાબમાં રાહત મળે છે.

* આદુના રસમાં ખડી સાકર નાખી સવારે–રાત્રે બંને સમયે પીવાથી વારંવાર પેશાબ લાગતો હોયતો રાહત મળે છે.
* અરધી ચમચી અજમો અને અરધી ચમચી ગોળ મસળીને મીશ્રણ કરીને સવાર સાંજ લેવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો મટે છે.
* કયારેક ડાયાબીટીશ ન હોવા છતાં વારંવાર ખૂબ પેશાબ કરવા જવું પડે તો અળદની પલાળેલી દાળને વાટી ઘીમાં શેકી, ખાંડ નાંખીને શીરો બનાવી સાત દિવસ ખાવાથી આરામ થાય છે. આ શીરા ઉપર દહીંમાં ખાંડ નાંખીને રોટલી સાથે ખાવાથી વધુ લાભદાયક બને છે.
* ડાયાબીટીશ ન હોવા છતાં વારંવાર પેશાબ લાગે તો ડુંટી નીચે કોઈપણ તેલનું માલીસ કરવું, પછી બાજરી તાવડી ઉપર ગરમ કરી કપડામાં બાંધી પેટ અને પેઢાં ઉપર ૧૦–૧૫ મીનીટ રોજ શેક કરવાથી આરામ મળે છે.
* દસ ગ્રામ જેટલી આંબલીને રાતે એક કપ પાણીમાં પલાળી, સવારે મસળીને પાણી કપડાથી ગાળી તે પાણીમાં આદુનો રસ એક–બે ચમચી અને એક ચમચી ખાંડ મેળવીને બનાવેલું શરબત સવાર–સાંજ પીવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો તેમાં રાહત થાય છે.
* કાળા તલ ૨૫૦ ગ્રામ, ખસખસ ૧૦૦ ગ્રામ તથા અજમો ૧૦૦ ગ્રામ લઈ અધકચરા શેકી, ચૂરણ બનાવી એક શીશીમાં ભરી રાખી તેમાંથી રોજ બે થી પાંચ ગ્રામ ચૂરણ થોડી સાકર અને ચપટી હળદર મેળવી સવાર સાંજ બે વાર લેવાથી વારંવાર પેશાબ માટે જવુ પડતું હોય તો તે મટે છે.
* મેથીની ભાજીના ૧૦ તોલા રસમાં દોઢ માસા કાથો અને ત્રણ માસા સાકર મેળવીને પીવાથી બહુમુત્ર રોગ મટે છે.
* આંબળાને હળદર સરખા ભાગે લઈને વાટીને તેમાં મિસરી ( સાકર ) મેળવી પાણી સાથે લેવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
* ચોમાસામાં દેશી જાંબુ ખાવાથી પેશાબ છૂટથી આવે છે.
* ઉનાળામાં ગરમી લાગી જવાથી પેશાબમાં બળતરા થાય કે ઉનવા બળે તો ગોળનું સરબત પીવાથી બળતરા મટે છે.
* ચોમાસામાં નાના બાળકોને દેશી જાંબુના ઠળીયા વાટીને ખવડાવવાથી પેશાબ અટકાવની તકલીફ બાળકોને થશે નહી.
* પેશાબની થઈ ગયા બાદ હરતા ફરતાં ઘણા સ્ત્રી–પુરૂષોને પેશાબના ટીપાં આવે છે તે રગોની કમજોરીને કારણે હોય છે. જેને આવી બીમારી હોય તેણે ૪૦ દિવસ સુધી દરરોજ સવારે નરણા કોઠે સફેદ તલ લાળમાં ખુબ ભળે જાય એ રીતે ચાવીને ખાવાથી પેશાબ ટપકવાની બિમારી મટે છે.
* પુરૂષોને પેશાબ સાથે વિર્ય જતું હોય અને શરીર ધોવાતુ હોય તો ૨૫૦ ગ્રામ જેટલા ગરમ દૂધમાં બે ગ્રામ જેટલા એખરાના બીજ પીવાથી ધાત ( ધાતુ )ની બિમારી મટે છે. (એખરાના બીજ કરિયાણાની દુકાને મળે છે.)

# પથરી

- લીંબુના રસમાં સિંધવ મીઠું નાંખીને ઊભા ઊભા તે લીંબુ રસ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- ગાયના દૂધની છાશમાં સિંધવ મીઠું નાંખી ઊભા ઊભા દરરોજ સવારે એકવીસ દિવસ પીવાથી, પથરી પેશાબ વાટે બહાર નીકળી જાય છે.
- ગોખરૂનું ચૂરણ મધમાં ચાટવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- ટંકણખારને બારીક વાટી તેનો ભુકો ઠંડા પાણી સાથે ફાકવાથી પથરીનો ભૂકો થઈ પે વાટે નીકળી જાય છે.
- ચોમાસાની મોસમમાં દેશી જાંબુના બે – ત્રણ ઠળીયા થોડા દિવસ સુધી ખુબ ચા ખાવાથી પથરીની બિમારીમાંરાહત થાય છે અને પથરી બારીક રજ થઈ નીકળી જાય
- નાળીયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવી રોજ સવારે પીવાથી પથરી મટે છે.
- કારેલાનો રસ છાશ સાથે પીવાથી પથરી મટી જાય છે.
- મૂળાના પાનના રસમાં સુરોખાર નાંખી રોજ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- જુનો ગોળ હળદર અને છાશમાં ભેગો કરીને પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે
- મૂળાના બી ચાર તોલા લઈ અરધા શેર પાણીમાં ઉકાળવા અડધું પાણી બાકી રહે ત્યા પાણીને ઠંડુ કરીને પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- શિયાળાની મોસમમાં રોજ કાચા મૂળા ખાવાથી અથવા શાક બનાવીને મૂળા ખાવાથી પથરી થતી નથી. ( કારણ કે મૂળા મૂત્રલ હોવાથી ખુબ પેશાબ થવાથી જો સ્હેજ પથરીની અસર હોય તો તે ધોવાયને નીકળી જાય છે.)
- મેંદીના પાનનો ઉકાળો પીવાથી પથરી મટી જાય છે.
- મકાઈના દાણા કાઢી ખાલી ડોડાને બાળી રાખ બનાવી ચાળીને આ ભસ્મ એક ગ્રામ જે સવાર–સાંજ પાણી સાથે લેવાથી પથરીનું દરદ તથા પેશાબની અટકાયત મટે છે.
- ઘઉ અને ચણાને સાથે ઉકાળી તે ઉકાળામાં ચપટી સુરોખાર નાંખી તે ઉકાળો પીવાથી પ ભાંગીને ભૂકો થઈ જાય છે.
- બડીદૂધ (દૂધેલી : એક જાતની વેલ)ના પાન પાંચ તોલા, મેંદીના પાન પાંચ તોલા લઈ બ અલગ અલગ વાટી રસ કાઢવો, બંને રસ કાંસાના વાસણમાં નાંખીને દોઢ તોલો ઉમેરીને ઉકાળી રસ ઠંડો થયા પછી બે ભાગ કરવા, એક ભાગ સવારે અને એક ભાગ ત્રણ દિવસ સુધી પીવો. ત્રીજા દિવસે પથરી બારીક પાવડર થઈ પેશાબ વાટે બહાર આ ( પેશાબ લાલ રંગનો આવે તો ગભરાવું નહી )
- કળથીના સુપમાં ચપટી સુરોખાર નાંખીને પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે. અને પથ લીધે થતી ભયંકર પીડા પણ મટે છે.

- કળથી એક પ્રકારનો કઠોળ છે. કળથીના દાણા અડદના દાણા જેવા હોય છે. કળથીના દાણા સ્હેજ લાલ રંગના અને બદામી બંને રંગના હોય છે. કળથીના પાંચ – સાત દાણા લઈ બાફીને દર પંદર દિવસે ખાવાથી પથરી ભૂકો થઈને નીકળી જાય છે. જો કળથીના દાણા લસોટી તેની રાબ બનાવીને પીવાથી પથરી નીકળી જાય છે. કળથીના દાણાનું દર પંદર દિવસે રાબ (ઘેંસ) બનાવી પીવાથી પથરી ભૂકો થઈ પેશાબ નીકળી જાય છે. જીંદગીમાં ફરીવાર પથરી થવાનો ભય રહેતો નથી.

**(ખાસ નોંધ :–** કળથી તેના ગુણધર્મે ખુબ ગરમ છે. માટે તેનું વારંવાર સેવન કરવું નહી. તેના વધુ પડતા સેવનથી પિત્ત ( એસીડ ) વધવાથી પેટમાં દાહ અને બળતરા કરે છે.)

- પ્યાજના વીસ ગ્રામ જેટલા રસમાં, પચાસ ગ્રામ ખાંડેલી મિસરી ભેળવીને ખાવાથી પથરી તૂટી જઈને મૂત્ર દ્વારા નીકળી જાય છે.
- પથરીના રજકણ પથરી હોય તો પથ્થરચટી નામની વનસ્પતિના પાનનો રસ એક–એક તોલો બે થી ચાર વાર લેવાથી પથરી કે તેની રજકણ નીકળી જશે, પથરી હશે તો પથરી પણ ઓગળીને નીકળી જશે.
- ઓપરેશનથી કઢાવેલી પથરી ફરીવાર થાય તો ગોખરાનું ચૂરણ બે કે ચાર વખત લેવાથી પથરી ફરી થતી નથી અને દરદ પણ મટી જાય છે.
- પાલખની ભાજીનો રસ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- કીડનીમાં પથરી હોય કે પછી કીડનીમાં પથરીના રજકણ હોય તે કારણે પેટમાં દુઃખાવો થતો હોય તો સીસ્ટોનની બે ગોળી રાતે અને સવારે એક–એક લેવાથી રજકણ નીકળી જાય છે.
- કાળી દ્રાક્ષનો ઉકાળો પીવાથી પથરી ઓળગી જાય છે.
- જો પથરી હોય તો પથ્થરચટી છોડના બે પાંદડાને કાળા મરીના પાંચ દાણા સાથે લસોટીને રસ કાઢીને એક ચમચી પીવાથી, પથરી ઓગળીને નીકળી જાય છે. ત્યાર પછી અઠવાડીયે એક–બે વાર ગોખરૂનો પાવડર રૂપિયાભાર લેવાથી ફરી કદી પથરી થતી નથી. પરંતુ એપેન્ડીકસ હોય તો તેનો ઈલાજ ઓપરેશન છે. જો પિત્તાશયમાં પથરી હોય તો પણ ઓપરેશનથી કાઢવા સિવાય તેનો બીજો કોઈ ઈલાજ નથી.

## જાડાપણું

- પાકા લીંબુના રસમાં મધ મેળવી ચાટવાથી જાડાપણું મટે છે.
- પાકા લીંબુનો અઢી તોલા રસ, વીસ તોલા મધમાં લઈ સહેજ ગરમ પાણીમાં મેળવીને જમ્યા બાદ તરત પીવાથી એક – બે મહિનામાં જાડાપણું મટે છે.
- તુલસીના પાનને છાશમાં ખાવાથી વજન ઘટે છે શરીરમાંથી ચરબી ઓછી થાય છે અને શરીર સપ્રમાણ બને છે.
- ચરબી ઉતારવા માટે સ્હેજ ગરમ પાણીમાં મધ મેળવીને દરરોજ સવારે નરણે કોઠે પીવાથી ચરબી ઉતરે છે. હાથી જેવી ભારે બદનવાળી વ્યકિતની ચરબી પણ આ પ્રયોગથી ઓગળી જાય છે.

## બાળ રોગો

- ખજુરની એક પેશી ચોખાના ઓસામણમાં મેળવીને ખૂબ વાટીને તેમાં થોડું પાણી મેળ નાના બાળકોને બે–ત્રણ વાર આપવાથી નબળા–કંતાઈ ગયેલા બાળકો રૂષ્ટપુષ્ટ ભરાવ બને છે.
- નાના બાળકની છાતીમાં કફ હોય તો આકડાના પાન પર દિવેલ લગાવી પાન સ્હેજ ગ કરી બાળકની છાતી મુકવાથી કફ મટે છે.
- એક ચમચી પાલખની ભાજીનો રસ, મધમાં મેળવીને રોજ પાવાથી સુકલકડી બાળ શકિતશાળી બને છે.
- પાકાં ટામેટાનો તાજો રસ નાના બાળકોને દિવસમાં બે–ત્રણ વખત પાવાથી બાળકો નિરો અને બળવાન બને છે.
- બાળકોને તલ ખવડાવવાથી રાત્રે ઉંઘમાં પેશાબ કરતા હોય તો અટકે છે અને શ હૃષ્ટ–પુષ્ટ બને છે.
- નાના બાળકને તુલસીના પાનનો રસ ૫–૧૦ ટીપાં પાણીમાં નાખીને રોજ પાવાથી બ કોના સ્નાયુઓ અને હાડકાં મજબૂત બને છે. બાળક જલ્દી ચાલતા પણ શીખે છે.
- ટામેટાનો એક ચમચી જેટલો રસ બાળકોને દૂધ પીવડાવતા પહેલા પાવાથી બાળકોને થ દૂધની ઉલ્ટી મટે છે.
- હળદર નાંખીને ગરમ કરેલા દૂધમાં થોડુંક મીઠું અને ગોળ નાંખીને પાવાથી બાળકો શરદી, કફ અને સસણી મટે છે.
- કાંદો અને ગોળ રોજ ખવડાવવાથી બાળકની ઊંચાઈ વધે છે.
- લસણની એક – બે કળીઓ દૂધમાં પકાવી ગાળીને તે દૂધ પાવાથી બાળકોની કાળી ઉધ (હેડકી–ઉધરસ–ઉંટાટીયું ) મટે છે.
- ધાણા અને સાકર ચોખાના ઓસામણમાં પાવાથી, બાળકોને થતી ઉધરસ અને શ્વાસ મટે
- નાગરવેલના પાન ઉપર દિવેલ ચોપડી પાન સ્હેજ ગરમ કરી નાના બાળકની છાતી પર મુ ગરમ કપડાથી હળવો શેક કરવાથી બાળકનો કફ છૂટો પડે છે.
- લસણની કળીઓ મસળી પોટલી બનાવી બાળકના ગળામાં બાંધી રાખવાથી બાળક કાળી ખાંસી ( સૂકો કફ, હેડકી, ઉધરસ ) મટે છે. કાળી ખાંસીને ઉંટાટીયું પણ કહે છે
- નાના બાળકની છાતી કફથી ભરાઈ ગઈ હોયતો તુલસીના પાનનો રસ મધમાં મેળવી ત્ર વાર પાવો. તથા તુલસીના રસને ગરમ કરીને છાતી, નાક તથા કપાળે લગાડવાથી શર અને કફમાં ખૂબ જ રાહત મળે છે.
- છાશમાં વાવડીગનું ચૂરણ પાવાથી નાના બાળકોને કરમીયા (કૃમી) મટે છે.
- મધમા કાળીજીરીનું ચૂરણ ચટાડવાથી બાળકોના કરમ મટે છે.
- એક ચમચી કાંદાનો રસ પાવાથી અનાજ ખાતા બાળકોને પેટમાં થયેલા કરમ (કૃમી) મ જાય છે અને ફરી થતા નથી.

* બાળકોને કાચા ગાજર ખવડાવવાથી પેટમાં થતા કરમ મટે છે.
* ગ્લુકોઝ મિશ્રીત પાણીમાં લીંબું નીચોવી બે–બે ચમચી જેટલું પાણી દિવસમાં ચાર વખત પાવાથી બાળકને શરૂઆતના દાંત ખૂબજ સરળતાથી આવે છે અને ઝાડા થતા નથી.
* બાળકને દાંત આવે ત્યારે પાણી જેવા ઝાડા થતાં હોય છે તો, મકાઈના ડોડા માંથી દાણા કાઢી ડોડાને બાળી તેની એક–દોઢ ગ્રામ જેટલી ભૂકી જેટલી પાણી કે છાશમાં પાવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
* બાળકને દાંત આવે કે આંખ આવે ત્યારે, ફુલાવેલી ફટકડીને ગુલાબજળમાં મેળવીને તેના ટીપાં આંખમાં નાખવા તથા ફટકડીના નવશેકા પાણીથી આંખ ધોવાથી આરામ થાય છે.
* નાના બાળકોને તાજી છાશ પાવાથી દાંત સરળતાથી તકલીફ વગર નીકળે છે.
* બાળકોને ગાજરનો રસ પાવાથી દાંત નીકળવામાં સરળતા થાય છે અને દૂધ પણ સારી રીતે પચે છે.
* તુલસી પાનનો રસ મધમાં મેળવીને પેઢાં પર ઘસવાથી બાળકના દાંત તકલીફ વગર સરળતાથી આવે છે.
* બાળકોને દાંત આવે ત્યારે લીંડીપીપરનું ચૂરણ કે ફુલાવેલો ટંકણખાર મધમાં મેળવીને પેઢા ઉપર ઘસવાથી અથવા ટંકણખારનું ચૂરણ મધમાં ચટાડવાથી સરળતાથી પીડા વગર દાંત આવે છે.
* તાંદલજાનો રસ એક ચમચી પાવાથી ધાવણા બાળકની કબજીયાત મટે છે.
* એક શેર પાણીને ખૂબ ઉકાળી તેમાં પાંચ તોલા કાંદાની છીણ નાંખી તે પાણી ઠંડુ થયા બાદ ગાળી લઈ તેમાંથી એક ચમચી પાણી લઈ તેમાં પાંચ ટીપાં મધ મેળવીને પાવાથી બાળક ઘસઘસાટ ઉંઘ આવે છે.
* સફેદ કાંદો મસળી સુંઘાડવાથી બાળકોને આંચકીમાં તાણમાં ફાયદો થાય છે.
* બાળકોને ચૂંક આવતી હોય તો ડુંટી ઉપર હિંગ ચોપડવાથી વાછુટ થઈને આરામ થાય છે.
* જાયફળ અને સૂંઠ ગાયના ઘીમાં ઘસી તે ઘસરકો બનાવી બાળકને ચટાડવાથી શરદીને લીધે થતા ઝાડા મટે છે.
* નારગવેલના પાનના રસમાં મધ મેળવીને નાના બાળકોને ચટાડવાથી વાછુટ થઈ આફરો અને અપચો મટે છે.

## લૂ લાગવી

* ઉનાળામાં કાચી ખાટી કેરીને આગના અંગારા ઉપર શેકી ભડથું બનાવી તેનો ખાટો રસ ચૂસવાથી લૂ લાગતી નથી. લૂ માટે આ એક અકસીર ઈલાજ છે.
* દેશી કેરીનો ગોટલો આગ ઉપર શેકી ગોટલો બળી જવા જેવો થાય ત્યાં સુધી શેકવાથી તેમાં રહેલી ગોટલી શેકાશે આ શેકાયેલી ગોટલી ખાવાથી શરીરની ખોટી ગરમી મટે છે. જેમને વારંવાર લૂ અથવા ગરમી લાગી જતી હોય તેઓને માટે આ સરસ ઉપાય છે.

- ઉનાળાના દિવસોમાં સખત તડકામાં બહાર નીકળવાનું થાય તો માથા ઉપર દીવેલાના પા બાંધવાથી લૂ અથવા ગરમી લાગતી નથી.
- દિમાગ ઉપર ગરમી ચડી જતી હોય તો રાત્રે સુતી વખતે પગના તળીયા ઉપર દીવેલ ઘસી માલીશ કરવાથી દિમાગની ગરમી મટી સરસ ઉંઘ આવે છે.
- લૂ લાગેલી વ્યકિતના નાકમાં કાંદા (પ્યાજ) ના રસના થોડાક ટીપાં નાંખવાથી આરામ થાય છે
- ગોળને પાણીમાં ઓગાળી તેનુ શરબત પીવાથી લૂ મટે છે.
- કાચી કેરી પાણીમાં ઉકાળીને સાકર મેળવી તેનું શરબત પીવાથી લૂ મટે છે. –તુલસીન પાનનો રસ ખાંડમાં મેળવી પીવાથી આરામ થાય છે.
- કાંદો, જીરૂને ખાંડ વાટીને ખાવાથી આરામ મળે છે.

## શરદી

- ચોમાસામાં કાચા પ્યાજ રોટલા સાથે ખાવાથી શરદી થતી નથી.
- ગરમા ગરમ રેતી અથવા રેતીનો શેક કરવાથી શરદી મટે છે.
- સુંઠ, કાળા મરી અને તુલસીના પાનનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે
- નાગરવેલના બે–ચાર પાન ચાવીને ખાવાથી શરદી મટે છે.
- રાતે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં લીબુનો રસ મેળવી તે હુંફાળુ પાણી 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 દૂધમાં મરીની ભુકી અને સાકર નાંખી દૂધ પીવાથી શરદી મટે છે.
- મરી, તજ અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- લીબુના રસમાં વાટેલું આદુ અને સિંધવ નાંખી પીવાથી શરદી મટે છે
- પાણીમાં સુંઠ નાખી ઉકાળીને પીવાથી શરદી મટે છે.
- કાળા મરી અને શેકેલી હળદરનું ચૂરણ ગરમ દૂધ સાથે પીવાથી શરદી મટે છે
- હળદરનો ધુમાળો સુંઘવાથી શરદી તરત જ મટે છે.
- રાત્રે સુતી વખતે એક કાંદો ખાવાથી શરદી મટે છે. (કાંદો ખાધા બાદ તેની ઉપર પાણી પીવું નહિ)
- કાંદાના રસના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી શરદી મટે છે.
- ફુદીનાનો તાજો રસ પીવાથી શરદી મટે છે.
- ફુદીનાના રસના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી સરેખમ મટે છે.
- લવીંગનુ તેલ રૂમાલમાં નાખી સુંઘવાથી શરદી સરેખમ મટે છે
- સૂંઠના ચૂરણમાં ગોળ અને ઘી નાંખી તેની ૩–૪ તોલાની ગોળીઓ બનાવીને સવારે ખાવાથી

ચોમાસાની શરદી અને વાયુ મટે છે. વરસાદમાં કામ કરનાર માટે આ સારો ઉપાય છે જેથી શરીરની શકિત અને સ્ફુર્તિ જળવાઈ રહે છે.

- સૂંઠ, તલ અને ખડીસાકરનો ઉકાળો કરી પીવાથી શરદી સરેખમ મટે છે.
- સાકરનો બારીક પાવડર છીકણીની જેમ સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- તુલસીના પાનનો રસ અને આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.
- તુલસીના પાનવાળી ચા પીવાથી શરદી અને સરેખમ મટે છે.
- તુલસી, સૂંઠ અને કાળામરી તથા ગોળનો ઉકાળો કરી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી ગમે તેવી શરદી મટે છે.
- ગરમ પાણીમાં લસણનો રસ મેળવીને કોગળા કરવાથી શરદી મટે છે.

## સોજો – મૂઢમાર

- કડવા લીમડાના પાન બાફી તે હુંફાળા પાન સોજા પર બાંધવાથી સોજો મટે છે
- લવીંગ વાટી તેનો લેપ સોજા ઉપર ચોપડવાથી સોજો ઉતરે છે.
- રાઈ અને સંચળ વાટીને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરે છે.
- હળદર અને કળી ચૂનાનો લેપ કરવાથી મૂઢમારનો સોજો ઉતરે છે.
- હળદર મીઠાનો લેપ બનાવીને વાગેલા મચકોડાયેલા ભાગ ઉપર લગાડવાથી સોજો મટે છે
- તલ અને મૂળા ખાવાથી સોજો મટે છે.
- મૂળાના પાનનો રસ પીવાથી સોજો મટે છે.
- તાંદળજાના પાનનો લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- ખાટી આમલીના પાન અને સિંધવ મીઠું વાટી તેનો સોજા ઉપર લેપ કરવાથી ઝલાઈ ગયેલા સાંધ: પર ચોપડવાથી સોજા ઉતરે છે.
- ધાણાને જવના લોટમાં મેળવીને તેનો લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- મૂઢમાર કે મરડાયેલા હાડકાં પર આમલી અને આવળના પાનનો લેપ ગરમ કરી લગાડવાથી સોજા ઉતરે છે.
- શિંગોડાની છાલ ઘસીને લેપ કરવાથી સોજાનો દુ:ખાવો મટે છે.
- લસણ, હળદર અને ગોળ મેળવી મુઢમાર પર લેપ કરવાથી આરામ મળે છે.
- સરસીયા કે તલના તેલમાં થોડો અજમો નાંખીને તેલ ગરમ કરી તે તેલની સંધિવાના સોજા પર માલીસ કરવાથી આરામ થાય છે.
- તુલસીના પાનને પીસી સોજા પર લગાડવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.
- જાયફળને સરસીયા તેલમાં મેળવીને હાથપગના સાંધાઓના સોજા ઉપર લેપ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છુટા થઈ સોજા મટે છે.

- મૂઢમાર વાગેલો હોય તે વ્યકિતને આવરના પાંદડાની પથારી પર સુવાડવાથી મૂઢમારને કારણે દબાઈને બંધ થયેલી રગો ખૂલી દરદમાં રાહત થાય છે. (આવરના નાના નાના છોડ ઉજ્જડ અને વેરાન જગ્યાએ ખુબ ઉગે છે વસંતઋતુમાં તેના ઉપર પીળાં ફૂલો થાય છે. તેના પાંદડા મેથીની ભાજી જેવાં હોય છે)
- ખોરાકમાં નમકનું પ્રમાણ વધી જવાથી કીડનીમાં બગાડ પેદા થાય છે પરિણામે હાથ–પગ ઉપર સોજા આવે છે. આ પ્રકારની તકલીફ હોય તો ખાટા, ખારાં, તીખા તમતમતા, અને વધુ તેલવાળો ખોરાકથી પરહેઝ કરવો.

## સ્ત્રી રોગો

- વારંવાર મૂર્છા આવતી હોય તો થોડા મહિના સુધી નિયમીત ખજુર ખાવાથી તેવી સ્ત્રીઓનો હીસ્ટોરીયા મટે છે.
- લસણને પીસીને નાકથી સૂંઘવાથી હીસ્ટોરીયાની મૂર્છા મટે છે.
- પાકા કેળાં તથા આમળાનો રસ અને સાકર ત્રણે ભેગાં કરીને પીવાથી સ્ત્રીઓને થતો શ્વેતપ્રદર અને બહુમુત્ર રોગો મટે છે.
- જીરા અને સાકરનું દસ–બાર ગ્રામ જેટલું ચૂરણ ચોખાના ધોવાણમાં દરરોજ પીવાથી સ્ત્રીઓના શ્વેતપ્રદર રોગ મટે છે.
- એક પાકુ કેળું, અર્ધા તોલા ઘી સાથે સવાર–સાંજ ખાવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.
- હિંગનું સેવન કરવાથી ગર્ભાશય સંકોચાય છે અને માસિક સાફ આવે છે અને પેટનો દુ:ખાવો પણ મટે છે.
- આમળાનો.રસ મધ સાથે લેવાથી સ્ત્રીઓની યોની દાહ મટે છે.
- સ્ત્રીઓને માસિક વખતે પીડા થતી હોય , માસિક બરાબર આવતું ન હોય તો કાળા તલ ખાવા. એક તોલો કાળા તલ વીસ તોલા પાણીમાં ઉકાળી પાંચ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે તેમાં ગોળ નાંખો પીવાથી માસિક સાફ આવે છે.
- સ્ત્રીઓ સરગવાનાની શીંગનું શાક અને તેના તાજા પાનની ભાજી બનાવીને ખાય તો માસિક નિયમિત થઈને આવે છે. ઉપરાંત ગર્ભાશયનો દુ:ખાવામાં પણ ફાયદો થાય છે.
- કાચો કાંદો ખાવાથી માસિક સાફ આવે છે. અને કોઈ દુ:ખાવો થતો નથી.
- માસિક સમયે લોહીનો વધારે સ્ત્રાવ થતો હોય અને ચક્કર આવતા હોય તો તુલસીના રસને મધમા મેળવીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.
- સુવાવડી સ્ત્રીને ભૂખ ન લાગતી હોય તો પા ચમચી જેટલું અજમાનું ચૂરણ બે ચમચી આદુનો રસ અને એક સોપારી જેટલો ગોળ મેળવીને સવારે અને રાત્રે ખાવાથી સારી ભૂખ લાગે છે અને તાવ તથા કમરનો દુ:ખાવો મટે છે.
- ત્રણ તોલા મેથીના લોટને રાત્રે વીસ તોલા જેટલા દૂધમાં પલાળી સવારે પાંચ તોલા જેટલા ઘીમાં ગરમ કરીને તેમાં દૂધમાં ભીજવેલો મેથીનો લોટ નાંખી એકરસ કરી ઉતારી લઈ તેમાં બે તોલા ગોળ ભેળવી સુવાવડી સ્ત્રીને એકવીસ દિવસ સુધી ખવડાવવાથી ધાવણ છુટથી આવે છે.

* જીરાની ફાકી મારવાથી સ્ત્રીનું ધાવણ વધે છે.
* ઘીમાં શેકેલી હીંગને ઘી સાથે ખાવાથી સુવાવડી સ્ત્રીને કમજોરીને કારણે આવતા ચક્કર અને પેટનું શૂળ મટે છે.
* સુવાવડી સ્ત્રીઓએ સુવા દાણાનો છુટથી ઉપયોગ કરવો, જેથી ધાવણ સારૂ આવે છે અને કમર દુ:ખતી નથી અને ખાધેલું પાચન થાય છે.
* તાંદલજાનું મૂળ વાટી ચોખાના ઓસામણમાં પાવાથી સુવાવડી અને સગર્ભા સ્ત્રીનો રકત સ્ત્રાવ મટે છે.
* ઉલ્ટી , ઉબકા , અપચો , આફરો તથા કફના રોગો , ઉદરશૂળ વગેરે સુવાવડી સ્ત્રીઓની ફરિયાદોમાં અડધી ચમચી અજમાનું ચૂરણ રોજ સવારે અને રાત્રે નવસેકા પાણીમાં લેવાથી આરામ થાય છે.
* ગરમ પાણીમાં લવીંગ ભીંજવીને પીવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓની ઉલ્ટી મટે છે.
* ધાણાનું ચૂરણ પા તોલો અને સાકર એક તોલો ચોખાના ધોવાણમાં પીવાથી સગર્ભા સ્ત્રીની ઉલ્ટી મટે છે.
* નારંગી ખાવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓના ઉબકા અને ઉલટી મટે છે.
* હિંગની ધુમાડી સુવાવડ સમયે પ્રસુતાના જનન અવયવને આપવાથી સ્ત્રીને સુવાવડ સરળ તાથી થાય છે.
* તલ સાથે જવ અને સાકરનું ચૂરણ મધ સાથે ખાવાથી સગર્ભા અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનો રકત સ્ત્રાવ બંધ થાય છે.
* સુવાવડી સ્ત્રીને ક્યારેક ધાવણનો વેગ ચઢી જતાં સ્તનનો સોજો આવી વેદના થાય તો સ્તન ઉપર નાગરવેલનું પાન ગરમ કરીને બાંધવાથી એકઠું થયેલું ધાવણ છૂટું પડી સોજો ઉતરી પીડા મટે છે.
* ઘઉની સેવને પાણીમાં બાફી , તે પાણી કપડાથી ગાળી ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૩ થી ૪ ચમચી જેટલું ચોખ્ખું ઘી નાંખી સુવાવડ થવાને તૈયાર સ્ત્રીને પાવાથી સરળતાથી અને જલ્દી સુવાવડ થાય છે.
* જે સ્ત્રીઓને પુરતું ધાવણ આવતું ન હોય તેમણે, ચોળાનું શાક વધારે તેલમાં વધારીને ખાવાથી ધાવણ વધે છે.
* તુવેરદાળનો સુપ બનાવી બે–ત્રણ ચમચી ઘી નાખીને પીવાથી ધાવણ વધે છે.
* સ્ત્રીઓને સુવાવડમાં વિલંબ થાય અને બરાબર દર્દ ન ઉપડે તો ૩૦ થી ૪૦ ગ્રામ જુના ગોળ ને ૧૦૦ ગ્રામ ગરમ પાણીમાં ઓગાળી તે પાણીમાં ફુલાવેલો ટંકરખાર બે ગ્રામ મેળવીને પાવાથી સુખેથી સુવાવડ થાય છે.
* તુલસીના પાનનો રસ પીવાથી પ્રસવની પીડા ઓછી થઈ જાય છે.
* અરધી ચમચી સુંઠનું ચૂરણ , એક ચમચી ગોળ રોજ સવારે અને રાત્રે લેવાથી ગર્ભાશયના દોષો મટે છે અને ગર્ભાશય મજબૂત બને છે.
* માટીના વાસણોમાં ખોરાક પકાવીને ખાવાથી પેટના તમામ દરદો મટે છે. જે સ્ત્રીને વારંવાર હમલ પડી જતો હોય કે હમલ પડી જવાની બીક રહેતી હોય, તેવી સ્ત્રીએ હમલના

દિવસોની શરૂઆતથી જ માટીના વાસણોમાં રાંધેલો ખોરાક ખાવાથી હમલ પડી જવાની અથવા કસુવાવડ થવાથી સુરક્ષિત રહે છે.

- રોજ સવારમાં એક લવીંગ ૪૦ દિવસ સુધી ખાવાથી ગર્ભ રહેવાની સંભાવના રહેતી નથી.
- આમળા, હરડે, સુકો ફુદીનો, પીપરીમૂળ, સુંઠ અને મેંદી દશ–દશ ગ્રામ, અને મીઠું પાંચ ગ્રામ સાથે લસોટી ચૂરણ બનાવી તેમાં દસ ગ્રામ ગુગળ મેળવી લસણના રસમાં પાંચ–પાંચ ગ્રામની ગોળીઓ બનાવી પાણી સાથે લેવાથી પ્રસુતિ બાદ સ્ત્રીઓને થતો કમરથી નીચેનો દુઃખાવો ઓછો થાય છે.
- પાકું કેળું ઘી અને સાકર સાથે લેવાથી લોહીવા મટે છે.
- દરરોજ ગાજરનો એકસો ગ્રામ જેટલો રસ પીવાથી સ્ત્રીઓને થતા લોહીવા ( રકત પ્રદર ) માં તરત જ ફાયદો થાય છે.
- પીડા અને બહુ તકલીફ સાથે માસિક આવતું હોય તો મેગ્નેસફોર્સ નંબર – ૬ હોમયોપેથિક દવાની પાંચ થી સાત ગોળીઓ સવાર–સાંજ પંદર દિવસ સુધી લેવાથી લેવાથી ફાયદો થાય છે અને છુટથી માસિક આવે છે.
- શ્વેતપ્રદરમાં સ્ત્રીનું બદન ધોવાતું હોય તો ૧૦૦ ગ્રામ અબીલ, ૧૦૦ ગ્રામ બેસન અને ૧૦૦ ગ્રામ સાકર વાટી પાવડર બનાવીનેએક રૂપિયાભાર રોજ ૧૦૦ ગ્રામ જેટલા દૂધમાં લેવાથી સંપૂર્ણ ફાયદો થાય છે.
- કળથીનો ઉકાળો પીવાથી ગર્ભપાત કે પ્રસવ પછી ગર્ભાશયની પુરી પુરી શુદ્ધિ થાય છે.

## અનિંદ્રા – ઉંઘ ન આવવી

- સુતા પહેલા ઠંડા પાણી વડે હાથ પગ ધોઈ તાળવે અને કપાળે ઘી ઘસવાથી ઉંઘ આવે છે.
- ચોથા ભાગનું જાયફળ પાણી સાથે લેવાથી ઉંઘ આવે છે.
- કાંદાનું રાયતું રાત્રે ખાવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે.
- પીપરીમૂળના ચૂરણની ફાકી લેવાથી અને પગના તળિયે દિવેલ ઘસવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.
- ગોળ સાથે ગંઠોડાનું ચૂરણ ખાયને ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી ઉંઘ આવે છે.
- કુમળા વેંગણ શેકી મધમાં મેળવીને સુતી વખતે ખાવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે.
- વરીયાળી, દૂધ અને સાકરનું ઠંડું શરબત બનાવી પીવાથી ઉંઘ સારી આવે છે.
- જાયફળ, પીપરીમૂળ તથા સાકર દૂધમાં નાંખી ગરમ કરીને સુતી વખતે પીવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે.
- ૨–૩ ગ્રામ ખસખસ વાટીને સાકર અને મધ અથવા સાકર અને ઘી સાથે સુતી વખતે લેવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે.
- ખૂબ વિચારવાયુ અથવા ઘડપણને લીધે વાયુ વધી જવાથી રાતની ઉંઘ ઉડી જાય ત્યારે ગંઠોડાનું ચૂરણ બે ગ્રામ ગોળ તથા ઘી સાથે ખાવાથી ઉંઘ આવે છે.
- દૂધમાં ખાંડ તથા ગંઠોડાનું ચૂરણ નાંખી ઉકાળીને પીવાથી ઉંઘ આવે છે.
- રાતના સુતી વખતે મધ ચાટવાથી ઉંઘ જલ્દી આવી જાય છે.

❖ ૨૫૦ ગ્રામ દૂધમાં ૧૦ ગ્રામ ખસખસ ઉકાળીને પીવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે.

❖ જાયફળવાળું દૂધ પીવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે.

❖ રાત્રે માથા પર કોપરેલનું માલીશ કરવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે.

❖ ઠંડા પાણીથી ગુસલ કરવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.

❖ અનિદ્રાની બિમારીથી હતાશ થઈ ગયેલી, બિમારીવાળી વ્યકિએ ઉનાળામાં વન વગડામાં કોઈ ઝાડના છાંયડે જમીન ઉપર પથારી કરી થોડા દિવસો સુધી બપોરે સુવાથી સારી ઉંઘ આવે છે અને અનિદ્રાના રોગમાં રાહત થાય છે.

## હેડકી

❖ કાંદાના રસના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ થોડી હળદર પાણી સાથે ફાકી જવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ દૂધમાં સૂંઠને ઉકાળી તેના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ મૂળાના રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ સરગવાના પાનનો રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ જાયફળને ચોખાના ધોવાણમાં ઘસીને પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ સૂંઠ અને ગોળ ગરમ પાણીમાં મેળવીને તેના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ ગોળના પાણીમાં સૂંઠ ઘસીને થોડી થોડી વારે તે સુંઘવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ શેરડીનો રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ અળદ અને હિંગનું ચૂરણ આગ ઉપર નાખી તેનો ધુમાડો મોંઢામાં લેવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ નાળીયેરના બાળેલા છોડાની રાખ મધમાં ચાટવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ ગાયનું દૂધ ઉકાળીને પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ ગાજર પીસીને સુંઘવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ તુલસીના દસ ગ્રામ રસમાં પાંચ ગ્રામ જેટલું મધ મેળવીને પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ જીરૂ ખાવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

❖ આબાંના પાંદડાને બાળી તેનો ધુમાડો લેવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

## ડાયાબીટીસ (મધુપ્રમેહ) ની દવા

વિભાગ – (અ) ડાળખા ટાઈપ

(૧) ઉસબા ૨૦ ગ્રામ (૨) સહાતરર ૨૦ ગ્રામ (૩) ચિરાયત ૨૦ ગ્રામ

વિભાગ – (બ) પાવડર ટાઈપ

(૧) ગુણવેલ સત્વ ૨૦ ગ્રામ (૨) સુવર્ણ માક્ષીક ૧૦ ગ્રામ (૩) પ્રવાહ ભસ્મ ૧૦ ગ્રામ

દવા કેવી રીતે ઉપયોગમાં લેવી ?

સૌ પ્રથમ ખાંડ (ડાયાબીટીસ) ચેક કરાવવી.

– પછી વિભાગ નંબર –૧ માં જે ત્રણ દવા બતાવેલ છે તે ત્રણેવને ભેગી કરી સાત સરખા ભાગ કરી તેમાંથી એક ભાગ બે ગ્લાસ જેટલા પાણીમાં આખી રાત પલાળી રાખીને સવારે તે પાણી એક ગ્લાસ જેટલું બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળીને ગાળી લેવું અને તેમાં એક ચમચી માખણ નાખી સવારે નરણાં કોઠે તે પાણી પી લેવું. દવા લીધા પછી એક કલાક બાદ ચા તથા અન્ય વસ્તુ લેવી.

– આ દવા સાત દિવસ સુધી ચાલુ રાખવી.

– વિભાગ નંબર (અ) ની દવા પૂરી થયા બાદ વિભાગ નંબર (બ)ની દવા શરૂ કરવી.

– વિભાગ નંબર (બ)ની બતાવેલ ત્રણે દવા ભેગી કરીને છવ્વીસ સરખા ભાગ કરી તેમાંથી એક–એક ભાગ એક ચમચી માખણ સાથે સવારે નરણાં કોઠે લેવી. આ દવા પૂરી થાય પછી ફરીવાર ખાંડ ચેક કરાવી લેવી.

– ડાયાબીટીસની દવા ચાલુ હોય ત્યાં સુધી ગરમ તથા વાયુ કરે તેવા પદાર્થો જેમકે કાંદા, બટાટા, લસણ, રીંગણ, ચણાના લોટની બનાવટ ખાવા નહી.

❖ આમલીના ચીચોડા શેકીને ખાવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.

❖ લીમડાના પાનનો રસ નિયમીત પીવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.

❖ કુમળા કારેલાના નાના કટકાઓ કરી, છાંયડામાં સુકવી તેની બારીક ભુકી કરી એક તોલા જેટલી ભૂકી સવાર–સાંજ લેવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.

❖ સારા પાકા જાંબુને સુકવી બારીક ખાંડી ચૂરણ બનાવી દિવસમાં બે વાર પાણી સાથે લેવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.

❖ લસણને પીસીને તેનું પાણી પીવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.

❖ દરરોજ રાત્રે દોઢ થી બે તોલા જેટલી મેથી પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે ખૂબ મસળીને, ગાળીને પીવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.

❖ આમળાનું ચૂરણ ફાકવાથી ડાયાબીટીસમાં રાહત થાય છે.

❖ આખી હળદરના ગાંઠિયા પીસીને ઘીમાં શેકી તેમાં સાકર મેળવી રોજ ખાવાથી ડાયાબીટીસમાં ખૂબ ફાયદો થાય છે.

❖ હરડે, બહેડા, તથા કડવા લીમડાની આંતરછાલ અને જાંબુના ઠળીયા એકસરખે ભાગે લઈ બારીક ચૂરણ કરી સવાર–સાંજ ખાવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.

❖ હળદર અને આમળાનું ચૂરણ બંને એક–એક ચમચી જેટલું ભેગું કરી રોજ સવાર–સાંજ ખાવાથી ડાયાબીટીસમાં ખૂબ રાહત થાય છે.

❖ ૫૦ ગ્રામ લીલી હળદર, કાળી તુલસીના ૧૦ પાન, બીલીપત્રના ૩૦ પાન વાટી, એક ગ્લાસ જેટલા પાણીમાં રાત્રે ભીંજવી સવારે ખૂબ મસળી કપડાથી ગાળી સવારે નરણે કોઠે એકવીસ દિવસ સુધી નિયમિત પીવાથી ડાયાબીટીસ ચોક્કસ મટે છે. આ મિશ્રીત પાણી પીધા પછી એક દોઢ કલાક સુધી કંઈ પણ ખાવું પીવું નહિ.

❖ દેશી નાના કારેલાંનું શાક રોજ ખાવાથી મધુપ્રમેહમાં ફાયદો થાય છે

## રતવા

- શેકેલો જવનો લોટ અને જેઠીમધના ચૂરણને ફકત બે–ત્રણ પાણીથી ધોયેલા ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.
- ઠંડા પાણીમાં ચીકણી સોપારી ઘસી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.
- નાગોરના પાન વાટી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.
- કમળ કાકડીનું ચૂરણ બનાવી તેમાં દૂધ નાંખીને ખીર જેવું બનાવી ખાવાથી રતવા મટે છે.

## આંખની પીડા

- ૧૦૦ ગ્રામ ત્રિફળા ચૂરણમાં ૧૦૦ ગ્રામ વરીયાળી મેળવીને સવાર – સાંજ ૧ ચમચી પાણી કે ઘી સાથે લેવાથી આંખોની દ્રષ્ટિ વધે છે.
- આંખમાં દૂધ, કચરો, નાનુ જંતુ, ધુળ–માટી , ચુનો અથવા આકળાનું દૂધ પડે તો તેથી થતી બળતરામાં આંખમાં દિવેલ આંજવાથી આરામ થાય છે.
- આંખમાં ચુનો અથવા એસીડ પડયો હોય તો આંખની અંદર અને બહારથી ઘી ઘસવાથી શાંતિ થાય છે.
- આંખ લાલ રહેતી હોય તો ઘી આંજવાથી રતાશ દૂર થાય છે.
- હળદરના બે– ચાર ગાંઠીયા તુવેર દાળ સાથે બાફીને તે હળદર છાંયડે સુકવી બે વખત પાણીમાં ઘસીને આંખમાં આંજવાથી આંખનું જામર, ધોળા રંગનું ફુલ, આંખની રતાશ અને આંખની ઝાંખપ વગેરે દરદો મટે છે.
- દરરોજ તાજુ માખણ ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે અને આંખોની રતાશ તથા આંખોમાં થતી બળતરા મટે છે.
- આંખની અંદર–બહાર માખણ લગાડવાથી આંખની બળતરા મટે છે.
- ધાણા, વરીયાળી અને સાકર એક સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂરણ બનાવીને રોજ જમ્યા પછી પાણી સાથે લેવાથી, આંખની બળતરા, આંખમાંથી પાણી પડવું, આંખ લાલ રહેવી, અંધારા આવવા જેવા દરદ મટે છે.
- હિંગને મધમાં મેળવી , રૂની દિવેટ બનાવી તેને સળગાવી , કાજળ પાડીને એ કાજળ આંજવાથી નેત્રસ્ત્રાવ બંધ થઈ આંખોનું તેજ વધે છે.
- રતાંધળાપણુ મટાડવા માટે ધોળા મરીને દહી કે મધમાં ઘસીને સવારે– સાંજે આંખમાં આંજવાથી રતાંધળાપણુ મટે છે.
- આંજણી અને રતાંધળાપણુ મટાડવા, મરી પાણીમાં ઘસી આંજણી ઉપર લેપ કરવાથી રતાંધળાપણુ મટે છે.
- બકરીના દૂધમાં લવીંગ ઘસીને આંખોમાં આંજવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- પાકા ટમેટાનો રસ સવાર – સાંજ પીવાથી રતાંધળાપણામાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.
- આંખમાં ચીપડાં થતાં હોય તો કાંદાના રસમાં ખડી સાકર ઘસીને રાત્રે બે–બે ટીપાં આંખમાં નાખવાથી આરામ થાય છે.

- સરગવાના લીલા પાનના રસમાં મધ મેળવીને આંખમાં આંજવાથી આંખના દરેક પ્રકારના રોગો મટે છે.
- આંખમાં ઠંડા પાણીની છાલક દરરોજ સવાર સાંજ મારવાથી આંખોની ગરમી દૂર થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.
- કોથમીરનો રસ કાઢી ચોખ્ખા કપડાથી ગાળીને તે રસના બબ્બે ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી દુ:ખતી આંખો સારી થાય છે તથા ખીલ, ફુલુ છારી વગેરે મટે છે. અને ચશ્માના નંબર પણ ઉતરે છે.
- મધ અને સરગવાના પાનનો રસ આંખમાં નાંખવાથી આંખના રોગો મટે છે.
- દુ:ખતી આંખોમાં નાગરવેલના પાનનો રસ નાંખવાથી દુ:ખાવો મટે છે.
- જીરાનું ચૂરણ દરરોજ ફાકવાથી આંખોની ગરમી ઓછી થાય છે.
- ધાણાને પાણીમાં પલાળી મસળી–ગાળીને તે પાણીથી આંખો ધોવાથી દુ:ખતી આંખો સારી થાય છે.
- શુદ્ધ મધ અને ખાખરાનો અર્ક એક સરખે ભાગે લઈ બરાબર એકરસ કરીને બાટલીમાં ભરી રાખી રોજ રાત્રે સુતી વખતે બે–ત્રણ ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી ચશ્માના નંબર ઘટે છે.
- અધકચરા ત્રિફળા ચૂરણને રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે ગાળીને તે પાણી આંખમાં છાંટવાથી આંખોનું તેજ વધે છે.
- સાકરને પાણીમાં ઘસી, તે ઘસારો સવાર – સાંજ આંખમાં આંજવાથી આંખ સ્વચ્છ થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.
- આંખ આવી હોય તો લીંબુનો રસ મધ અને ફટકડી વાટીને લગાડવાથી ઘણી રાહત થાય છે.
- સફેદ કાંદાનો રસ, મધમાં મેળવીને આંખમાં નાંખવાથી દુ:ખતી આંખ સારી થાય છે અને આંખનું તેજ વધે છે.
- હળદર અને ફટકડી તથા આમલીના પાન સરખા પ્રમાણમાં લઈ વાટીને પોટલી કરી ગરમ કરીને આંખે શેક કરવાથી આંખોની બળતરા અને રતાશ મટે છે.
- આંખમાં દાડમનો રસ નાંખવાથી ચશ્માના નંબર ઉતરે છે.
- તેલ વિનાની સાદી તુવેરદાળને પાણી સાથે પથ્થર પર ઘસી આંખમાં આંજવાથી આંખનું ફુલુ અને જાળું મટે છે.
- સાકર અને તેનાથી ત્રણ ગણા ધાણા લઈ બંનેનું ચૂરણ કરી પાણીમાં ઉકાળવું. પાણી ઠંડુ પડયા પછી કપડાથી ગાળીને બાટલીમાં ભરી લેવું. એ પાણીનાં બે બે ટીપાં રોજ સવાર સાંજ આંખમાં નાંખવાથી દુ:ખતી આંખો સારી થાય છે.
- જાયફળને પાણીમાં ઘસીને તે ઘસારો પાપણ તથા બંને આંખોની આસપાસ ચોપડવાથી આંખોમાં આવતી ચળ અને આંખોમાંથી પાણી પડતું હોય તે મટીને આંખોનું તેજ વધે છે.
- રોજ સવાર સાંજ ગુલાબજળનાં ટીપાં આંખોમાં નાખવાથી આંખોની લાલાશ તરત દૂર થાય છે.
- ઘેટી અથવા બકરીના ના દૂધમાં રૂ ભીજવી તેના ફાયાં આંખો ઉપર મૂકવાથી આંખોની ગરમી અને આંખની બીજી બીમારીઓ મટે છે.

* શિયાળામાં સૂરજ ઉગતાં પહેલાં ઘાસ ઉપર પડેલા ઝાકળ ઉપર ખુલ્લા પગે ચાલવાથી આંખોની રોશની વધે છે.
* ઉનાળામાં રબર અને પ્લાસ્ટીકના બૂટ – ચંપલ પહેરવાથી આંખોની રોશની ઘટે છે. પ્લાસ્ટીક અને રબર પગના તળીયે થતો પરસેવો ચૂસતા નથી જેના કારણે મહામુલી આંખનું રતન બગડે છે.
* દરરોજ વહેલી સવારે સૂરજ ઉગતા પહેલાં લીલી વનસ્પતિ જોવાથી આંખોની રોશની વધે છે.

## એ.સી.ડી.ટી.

* સફેદ કાંદાના રસમાં સાકર નાંખીને પીવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* એ.સી.ડી.ટી. થઈ હોય તો અનાનસના ટુકડા ઉપર સાકર અને મરીની ભૂકી ભભરાવીને ખાવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* સફેદ કાંદો વાટી સાકર અને દહીંમાં મેળવીને ખાવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* આમળાનો રસ એક ચમચી, કાળી દ્રાક્ષ એક તોલો અને મધ અડધી ચમચી ભેગું કરી ખાવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* એલચી, સાકર, કોકમની ચટણી ખાવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* દ્રાક્ષ અને બાળહરડે એકસરખે ભાગે લઈ એટલી જ માત્રામાં સાકર મેળવીને તેની રૂપીયાભાર જેટલી ગોળીઓ બનાવી ખાવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* કોળાના રસમાં સાકર નાખીને પીવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* ગંઠોડા અને સાકરનું ચૂરણ લેવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* સૂંઠ, ખડી સાકર અને આમળાનું ચૂરણ લેવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* અડધા લીટર પાણીમાં એક લીબુંનો રસ કાઢીને તેમાં અડધી ચમચી સાકર નાખી બપોરે જમવાના અડધા કલાક પહેલા પીવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* ધાણાજીરાનું ચૂરણ ખાંડ સાથે લેવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે. અને જમ્યા પછી છાતીમાં બળતરા થતી હોય તો તે પણ મટે છે.
* ગાજરનો રસ પીવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* ગાજરને ખૂબ ચાવીને ખાઈ ઉપરથી પાણી પીવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* ૧૦૦ અથવા ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં થોડી સાકર તથા ઘીમાં સાંતળેલા કાળા મરી ૪–૫ નંગનું ચૂરણ નાંખી સાંજે પીવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* ખાવાનો સોડા એક–બે ગ્રામ, ધાણા–જીરાના ચૂરણમાં અથવા સુદર્શન ચૂરણમાં મેળવીને લેવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* તુલસીના પાનનો રસ દહીં કે છાશ સાથે લેવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* આમળાનું ચૂરણ સવારે રાત્રે એક–એક ચમચી લેવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે
* લીમડાના પાન અને આમળાનો ઉકાળો પીવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.

* ધાણા અને સુંઠનું ચૂરણ પાણી સાથે લેવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* સતાવરીનું ચૂરણ મધ સાથે લેવાથી એ.સી.ડી.ટી. મટે છે.
* એ.સી.ડી.ટી.માં સંતરાના રસમાં થોડું શેકેલું જીરૂ અને થોડુંક સિંધાલુણ નાંખીને પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

## અશકિત– નબળાઈ–થાક

* ફણગાવેલા ચણા દરરોજ સવારે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી શરીર બળવાન અને હૃષ્ટ–પુષ્ટ બને છે. બોડી બનાવવા કિંમતી મોંઘી દવાઓ કરતાં આ ઉપાય સસ્તો અને સચોટ છે પરંતુ ચણા માફકસર જ ખાવા.
* ગાજરનો રસ પીવાથી શરીરમાં અને સ્ફૂર્તિ તથા શકિત આવે છે. કાયમી અશકિતવાળી વ્યકિતને ગાજરનો રસ ખૂબ ફાયદાકારક થાય છે.
* સવારે નરણા કોઠે એક મુઠીભર બાફેલા ચણા લીંબુ કે સ્હેજ નમક નાંખી ખાવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવી અશકિત દૂર થાય છે. કહેવત છે કે ............

**ચણા કહે મારો ખરસટ દાણો, ખારાં ખારાં પાન,**
**ઘોડા ખાય ગઢ ચઢે અને બુઢ્ઢા થાય જુવાન.**

* ભેંસના દૂધમાં રાત્રે આખા ચણાને પલાળી રાખી સવારે ખાવાથી શકિત અને વજન વધે છે.
* દશ તોલા જેટલું ખજુર, પાંચ તોલા દ્રાક્ષ, રોજ નિયમિત ખાવાથી સુકલકડી શરીરમાં નવું લોહી પેદા થાય છે અને શરીરને ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.
* મોટી ઉંમરની વ્યકિતઓમાં હાથ – પગના સાંધા દુઃખવા, ખુબ થાક લાગવો, કમરનો દુઃખાવો થવો, કેલ્શીયમ અને પ્રોટીનની ઉણપને કારણે શરીરના સાંધા દુઃખતા હોય છે માટે આવી વ્યકિતઓએ શરીરમાં કેલ્શીયમ વધે તેવો ખોરાક અને ફળફળાદી ખાવા જોઈએ. દૂધ, ફણગાવેલા કઠોર મગ, ચણા, સોયાબીન, પાલકની ભાજી વગેરે ખાવાથી કેલ્શીયમ વધે છે.
* સરગવાના પાંદડાની ભાજી અને શીંગનું શાક બનાવીને ખાવાથી શરીરમાં નવી શકિત આવે છે. કારણ કે સરગવાની શીંગ અને પાંદડામાં ભરપુર પ્રોટીન હોય છે. પાલખની ભાજી અને ગાજર કરતાં સરગવાની શીંગમાં ચાર ગણું પ્રોટીન હોય છે. પ્રોટીનની ઉણપવાળી દરેક ઉંમરની સાજી–માંદી વ્યકિત માટે સરગવો ઉત્તમ દવા છે.
* જમ્યા પછી ત્રણ ચાર પાકા કેળાં ખાવાથી અશકિત દૂર થાય છે.
* એક કપ જેટલા દૂધમાં એક ચમચી મધ નાંખી પીવાથી અશકિત દૂર થાય છે.
* દૂધમાં ઉકાળલું અંજીર ખાઈને ઉપર દૂધ પીવાથી શકિત આવે છે અને લોહી વધે છે.
* વાગવાથી કે પડેલા ઘામાંથી પુષ્કળ લોહી વહી જવાથી આવેલી અશકિત દૂર કરવા ખજુર ખાઈ ઉપરથી ઘી મેળવેલું ગરમ દૂધ પીવાથી અશકિત દૂર થશે.
* દરરોજ સવારે અને રાત્રે સુતી વખતે સાકર અને સોનામુખી સરખે ભાગે લઈ ચૂરણ ફાકવાથી અશકિત મટે છે.

* સફેદ કાંદો ચોખ્ખા ઘીમાં શેકીને દરરોજ ખાવાથી શારીરિક નબળાઈ, ફેફસાની નબળાઈ, અને ધાતુની નબળાઈ દૂર થાય છે.
* મોસંબીનો રસ પીવાથી શરીરની નબળાઈ દૂર થાય છે.
* ખજૂરની પાંચ પેશીઓ ઘીમાં સાંતળીને ભાત સાથે ખાવાથી અને અડધો કલાક ઉંઘ લેવાથી નબળાઈ દૂર થઈ શકિત અને વજન વધે છે.
* એક સુકુ અંજીર, પાંચ બદામ અને સાકર ત્રણે દૂધમાં ઉકાળીને પીવાથી લોહીની શુદ્ધિ થઈ ગરમી મટી શરીરમાં શકિત વધે છે.
* અંજીર ખાવાથી ફેફસાં અને હૃદય મજબુત બને છે.
* દૂધમાં બદામ, પીસ્તા, એલચી, કેસર અને ખાંડ નાંખીને ઉકાળીને પીવાથી ખૂબ શકિત આવે છે.
* ચણાના લોટનો મગજ, મોહનથાળ જેવી મીઠાઈઓ બનાવી દરરોજ ખાવાથી શરીરની બધા જ પ્રકારની નબળાઈ દૂર થાય છે અને શકિત આવે છે.
* ઘી માં શેકેલા પ્યાજ અને શીરો ખાવાથી માંદગીમાંથી ઉઠયા પછીની આવેલી અશકિત દૂર થઈ જલ્દી શકિત આવે છે.
* મેથીના કુમળા પાંદડાનું શાક ખાવાથી નાડીમાં સુધારો થઈ શકિત આવે છે.
* સુકી ખારેકનું ૨૦૦ ગ્રામ ચૂરણ બનાવી તેમાં ૨૫ ગ્રામ સુંઠનું ચૂરણ ભેગું કરી બાટલીમાં ભરી તેમાંથી ૫–૧૦ ગ્રામ જેટલા ચૂરણને ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળીને જરૂર જેટલી ખાંડ નાખી રોજ સવારે પીવાથી શકિત આવે છે.
* લીબુનું શરબત ખાંડ નાંખીને પીવાથી થાક મટે છે.
* ખૂબ મહેનતના કામથી અથવા વધુ ચાલવાને લીધે લાગેલો શારિરીક થાક દૂર કરવા ઠંડા પાણીમાં વીસ ગ્રામ ગોળ ઓગાળી તેમાં એલચીના દાણા વાટીને પીવાથી થાક દૂર થાય છે અને શકિત આવે છે.
* રાત્રે તાંબાના લોટામાં ભરી રાખેલું પાણી સવારે વહેલા ઉઠીને તરત પીવાથી દસ્ત સાફ આવે છે અને આરોગ્ય સારૂં રહે છે.

## અજીર્ણ – ભુખ ન લાગવી

* જમતાં પહેલા આદુનું કચુંબર, થોડું સિંધવ મીઠું નાંખીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે અને ભુખ સારી લાગે છે.
* અડધી ચમચી અજમો, ચપટી સિંધવ મીઠું બંને લીબુના શરબતમાં મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* ફુદીનાના રસમાં સંચળ મેળવીને ચાટવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* એક ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં એક ચમચી જેટલો આદુનો રસ તથા બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

* તદ્દન ભુખ લાગતી ન હોય, ભુખની રૂચિ થતી ન હોય તો દિવસમાં બે વાર અડધી ચમચી અજમો ચાવીને ખાવાથી ભુખ ઉઘડે છે.
* રાઈનું ચૂરણ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* પાકા અનાનસના ટૂકડા કરી તે ટૂકડાઓ ઉપર મરી, સિંધવ મીઠુ ભભરાવીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* એક ચમચી લીબુનો રસ, એક ચમચી આદુનો રસ તથા ચપટી સિંધવ મીઠું મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* લીબુમાં સિંધવ મીઠું ભભરાવીને જમવા પહેલાં ચૂસવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* ચણા જેટલી હીંગ ઘી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* સુંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ મીઠું સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂરણ છાશમાં પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* કાંદાના રસમાં શેકેલી હીંગ અને મીઠું મેળવીને પીવાથી આફરો મટે છે.
* લસણની કળી તેલમાં કકળાવીને ખાવાથી અથવા લસણની ચટણી બનાવીને ખાવાથી અરૂચી–મંદાગ્ની મટે છે.
* કોકમનો ઉકાળો કરીને ઘી નાંખી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* મેથી અને સુવા સરખે ભાગે લઈ શેકીને અધકચરા ખાંડી તેમાંથી રોજ અડધો અડધો તોલાની ફાકી ફાકવાથી આફરો, ખાટા ગચરકા અને ઓડકાર મટે છે.
* પેટમાં ખૂબ આફરો થયો હોય તેને કારણે પેટ ઢોલ જેવું બની જઈને પેટમાં દુઃખાવો થાય તો ડુંટીની આજુબાજુ અને પેટ ઉપર હિંગનો લેપ કરવાથી તરત આરામ થાય છે.
* લસણ અને ખાંડ તથા સિંધવ એકસરખે ભાગે મેળવી તેમાં તેનાથી બમણું ઘી મેળવીને ખાવાથી અજીર્ણ આફરો મટે છે.
* ટામેટા સ્હેજ ગરમ કરી સિંધાલુણ અને મરી છાંટીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે

## આધાશીશી – માથાનો દુઃખાવો

* આદુનો રસ અને તુલસીનો રસ સુંઘવાથી અને તે રસના થોડા ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
* લસણની કળીઓ વાટી કાન પર લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે.
* દ્રાક્ષ અને ધાણા ઠંડા પાણીમાં પલાળી લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે.
* હીંગને પાણીમાં મેળવી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.
* સૂંઠ પાણીમાં ઘસી તે ઘસારો કપાળ પર લગાડવાથી આધાશીશી મટે છે.
* દૂધમાં ઘી મેળવી પીવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે
* સૂરજ ઉગતા પહેલાં ચોખ્ખા ઘીની તાજી જલેબી ખાવાથી આધાશીશી મટે છે.
* માથું દુઃખતું હોય તો કપાળે ચોખ્ખું ઘી ઘસવાથી માથું ઉતરે છે.

- આમળા ચૂરણ, સાકર અને ઘી સરખે ભાગે લઈ ખાવાથી દુઃખતું માથું મટે છે
- એક કપ પાણીમાં એક ચમચી હળદર નાખીને ઉકાળીને પીવાથી તેનો વાફ (નાસ) લેવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- ઠંડા દૂધમાં સુંઠ ઘસીને ૩–૪ ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી આધાશીશી મટે છે.
- અડધો ચમચો લીંબુના રસમાં અડધો ચમચો તુલસીના રસને ભેગો કરીને પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- તુલસીના પાન ને અગરબત્તીમાં વાટી ચોપડવાથી દુઃખતુ માથું તરત ઉતરે છે.
- નાળીયેરનું પાણી પીવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે. –લવીંગનું તેલ ઘસવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- આધાશીશીનું દરદ હોય તો લવીંગ અને તમાકુના પાન વાટી માથા ઉપર લેપ કરવાથી આધાશીરી ( માઈગ્રેન ) મટે છે.
- મરીને શુદ્ધ ઘીમાં ઘસી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી આધાશીશી મટે છે.
- જીભ ઉપર ચપટી મીઠું મૂકી, દશ મિનીટ પછી એક ગ્લાસ ઠંડુ પાણી પીવાથી ગમે તેવો માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- લવીંગનું તેલ લગાડવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- આંખોના નંબરને લીધે થતો માથાનો દુઃખાવો જે તે નંબરના ચશ્મા પહેરવાથી મટે છે. ગેસને લીધે દુઃખાવો ત્રણ દિવસ સુધી રાત્રે સૂતાં પહેલા એક કાચલી કોપરૂં ખાવાથી મટે છે.

## વા–અંગો જકડાઈ જવા

- પગના ગોટલા ચઢી જાય તો ગરમ કોપરેલ માલીસ કરવાથી આરામ થાય છે.
- નસ ખેંચાઈ જાય તેવી હાલતમાં દરદીએ ખુબ જ ધીરજ ધરી જ્યાં ખેંચ લાગી હોય તે જગ્યાને થોડીક સેકંડ પુરતી હાથની આંગળીઓથી જોરથી દાબી રાખવી. અથવા ધીરજ રાખી પગ કે હાથ ટટ્ટાર રાખવો.
- સરસીયાના તેલમાં કપુર મેળવીને માલીસ કરવાથી દુઃખતા શરીરના સાંધા ગરદન જકડાઈ જવી તથા સંધીવાના દરદમાં આરામ થાય છે.
- ઊંચી એડીના પગરખાં પહેરવાથી શરીરના સાંધા કમજોર બને છે, મગજને નુકસાન પહોંચે છે અને શરીરના અંગો જકડાઈ જવા, લોહીની રગો–નસો બંધ થવી વગેરે અસર પેદા થાય છે.
- રાત્રે સુતી વખતે ઓલીવ( ઝયતુન ) અથવા સરસવ અથવા કલુંજીના તેલથી માલીસ કરવાથી જકડાયેલા અંગમાં ખૂબ રાહત થાય છે.
- શરીરનું કોઈ જકડાઈ ગયું હોય તો રાઈની પેટીસ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.
- તલ તેલમાં હીંગ અને સૂંઠ નાંખી સ્હેજ ગરમ કરી, માલીસ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો, સાંધાનો દુઃખાવો, શરીરનું જકડાઈ જવું લકવો વગેરેમાં ફાયદો છે.

❖ ધંતુરાના પાનના ૮૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧૦ ગ્રામ હળદર, ૨૫૦ ગ્રામ સરસીયું તેલ નાંખ ગરમ કરીને રસ બાળી માત્ર તેલ બાકી રાખો. આ તેલની માલીસ કરવાથી શરીરના જકડા ગયેલા અંગો છુટા પડીને તકલીફ મટે છે.

❖ બે શરીરના અંગો ખુબ જકડાય ગયા હોય અને ખુબ જ દુઃખતા હોય તો બે નાળીયેરનું કોપ કાઢી નાના ટુકડા કરી ખાંડી નાંખવું, ખાંડેલા કોપરાને વાસણમાં ધીમે– ધીમે ગરમ કરવ તેમાંથી જે તેલ છુટું પડે તે તેલ ઠંડુ થયા પછી કપડામાં નીચોવી ગાળી લેવું. આ તેલમાં ત્ર ચાર ગ્રામ મરીનું ચૂરણ, અને ત્રણ લસણની કળીઓ વાટી જકડાઈ ગયેલા ભાગ ઉપર હ વા હાથે સવારે અને રાત્રે આ તેલની માલીસ કરવી, પછી ગરમ રેતીનો શેક કરવાથી ખુ આરામ થાય છે.

❖ વાયુ કોપ અથવા કફદોષથી કમરનો દુઃખાવો થતો હોય કે ડોક જકડાઈ ગઈ હોય તો થો પાણીમાં લીલાં અથવા સુકા મરચાં નાંખી ઉકાળો બનાવી તેમાં કપડું બોળી દરદવાળા ભા ઉપર ગરમ પોતાં મુકવાથી આરામ મળે છે.

❖ બે ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લસણનો રસ, બે ચમચી મેથીની ભાજીનો રસ આ બ રસો મેળવી પીવાથી સાંધાનો વા મટે છે.

❖ કાચી મેથીના આઠ દશ દાણા દરરોજ રાત્રે પાણી સાથે ફાકી જવાથી શરીરના સાંધાઓ રહેલો વા દૂર થાય છે.

## હૃદયની બીમારી – બ્લડ પ્રેસર

❖ લસણની કળી વાટીને દૂધમાં પીવાથી લોહીના દબાણ, બ્લડ પ્રેશરમાં ખૂબ જ ફાયદો થા છે. લસણ બ્લડ પ્રેસર માટે એક અકસીર દવા છે.

❖ બે ચમચા મધમાં એક ચમચી લીબુંનો રસ મેળવીને સવારે અને સાંજ પીવાથી બ્લડ પ્રેસ ઓછું થાય છે.

❖ એલચી દાણા અને પીપરીમૂળ સરખે ભાગે લઈને ઘી સાથે દરરોજ ખાવાથી હૃદયરોગ મ છે.

❖ આદુનો રસ અને પાણી સરખા ભાગે પીવાથી હૃદયરોગ મટે છે.

❖ હૃદયના દરદીએ ગાજરનો રસ નિયમિત પીવાથી હૃદય મજબુત બને છે. અને હૃદય કાર્યશકિત વધે છે.

❖ હૃદયનો દુઃખાવો ઉપડે ત્યારે, તુલસીના ૮ થી ૧૦ પાન અને બે ત્રણ કાળા મરી ચાવ જવાથી જાદુ જેવી અસર થઈ દુઃખાવો મટે છે.

❖ છાતી, હૃદય કે પડખામાં દુઃખાવો થતો હોય તો ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામ તુલસીનો રસ ગરમ કરી પીવો, તુલસીના પાન વાટી લેપ કરવાથી દુઃખાવો મટે છે.

❖ એક ચમચી ચોખ્ખું મધ, અડધો તોલો તજને અડધા કપ હુંફાળા ગરમ પાણીમાં પીવાથ કોલેસ્ટર મટે છે અને હૃદયરોગના હુમલાથી બચી શકાય છે.

❖ દિલની કમજોરી દૂર કરવા અંજીર ખુબ જ ફાયદાકારક છે.

# ઉધરસ – ખાંસી

કબજીયાતનું મૂળ હાંસી (મજાક) અને રોગનું મૂળ ખાંસી

- એલચીના બે ત્રણ ભરાવદાર દાણા દીવાની જ્યોતમાં બાળી લસોટી તેમાં બે ચમચી મધ અને એક ચમચી ઘી મેળવી દિવસમાં બે – ત્રણ વાર ચાટી જવાથી લૂખી ખાંસીની તકલીફ દૂર થશે.
- કાંદાના રસમાં મધ મેળવીને પીવાથી ગમે તેવી ઉધરસ મટે છે.
- કાંદાનો ઉકાળો કરી પીવાથી કફ દૂર થઈ ઉધરસ મટે છે.
- લીંબુરસમાં તેનાથી ચાર ગણું મધ મેળવી ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે
- લવીંગને મોમા રાખી ચુસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- મરીનું ચૂરણ દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- મરીનું ચૂરણ સાકર, ઘી સાથે મેળવી ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- એક ચમચી મધ સાથે બે ચમચી આદુનો રસ પીવાથી ઉધરસ મટે છે
- થોડી હીંગ શેકી ગરમ પાણીમાં મેળવીને પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- દ્રાક્ષ અને સાકર મોંઢામાં રાખી ચુસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- લસણની કળીઓ વાટી પોટલી બનાવી તેની વાસ લેવાથી કાળી ઉધરસ કફ અને (હુ) સખત ઉધરસ મટે છે.
- લસણના ૨૦ થી ૨૫ ટીપાં રસ શરબતમાં મેળવીને દિવસમાં દર ચાર–ચાર કલાકે પીવાથી કાળી ઉધરસ ( હુ – કફ ) મટે છે.
- દાડમની છાલનો ટુકડો મોમાં રાખી ચુસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- આમલીના ચીચોડાને શેકી છોતરાં કાઢી બારીક ચૂરણ બનાવી મધ અને ઘીમાં મેળવી પીવાથી ઉધરસના કફમાં લોહી પડતું બંધ થાય છે.
- થોડું ખજુર ખાઈને ઉપર થોડુંક હુંફાળુ ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈ નીકળી જશે અને ઉધરસ તથા દમ મટશે.
- રાત્રે મીઠાની કાંકરી મોમા રાખી મુકવાથી ઉધરસમાં રાહત રહે છે.
- ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર અને ઘી મેળવી પીવાથી ઉધરસ અને કફ મટે છે.
- ફુદીનાનો રસ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- અડધા તોલો મધ દિવસમાં ચાર વખત ચાટવાથી કફ છુટો પડી ઉધરસ અને શ્વાસ પણ મટે છે.
- હળદર અને મીઠાવાળા તાજા શેકેલા ચણા એક મુઠ્ઠી જેટલા સવારે તથા રાત્રે સુતી વખતે ખાવાથી ( ઉપરથી પાણી પીવું નહી ) કાયમી શરદી અને ઉધરસ રહેતી હોય તો તે પણ મટે છે.
- નવશેકા પાણી સાથે અજમો ખાવાથી કફની ખાંસી મટે છે.

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

❖ હળદર અને સૂંઠ સવાર–સાંજ મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.

❖ હળદરને તાવડીમાં શેકી તેની ગાંગડી મોંઢામાં રાખીને ચૂસવાથી કફથી થતી ખાંસી મટે છે.

❖ તુલસીનો રસ સાકર સાથે પીવાથી ઉધરસ અને છાતીનો દુ:ખાવો મટે છે.

❖ રાત્રે શેકેલા ચણા ખાઈને પાણી પીધા વગર સૂઈ જવાથી ઉધરસ મટે છે.

❖ અરડુસીના પાનનો રસ મધ સાથે લેવાથી ઉધરસ મટે છે.

❖ કેળના પાન બાળી ભસ્મ (રાખ) બનાવી તે ભસ્મ દશ ગ્રામની માત્રામાં દિવસમાં ત્રણ વાર મધ સાથે ચાટવાથી ઉટાટિયામાં રાહત થાય છે.

❖ અરડુસીના પાન અજમા સાથે ઉકાળી તેમાં સ્હેજ નમક નાંખીને પીવાથી ખાંસી મટે છે. (દવાના સ્ટોરમાં અરડુસી પેટન્ટ પણ મળે છે)

## ચક્કર આવવા–વાઈ આવવી

❖ વરીયાળી તથા ખાંડ સરખે ભાગે લઈ ચૂરણ બનાવી સવાર – સાંજ લેવાથી ચક્કર આવતા બંધ થાય છે.

❖ મકફની પ્રબળતા કે પિત્તની પ્રબળતાવાળી વ્યકિતઓ ખુબ સહેલાઈથી વાઈનો ભોગ બને છે. વાઈના દરદીને ચામડાનું પગરખુ કે પ્યાજ કાપીને સુંઘાડતા દર્દીનું દરદ દૂર થાય છે. સમયસર ચામડું કે પ્યાજ ઉપલબ્ધ ન હોય તો રૂ ની વાટ બનાવી દરદીના નાક અથવા કાનમાં ગલગલીયા કરવાથી વાઈનો દરદી ભાનમાં આવે છે.

❖ મરીનું ચૂરણ ઘી અને સાકરમાં લેવાથી ચક્કર આવતા બંધ થાય છે.

❖ તુલસીના પાન સાથે મરી ચાવવાથી ચક્કર આવતા બંધ થાય છે. બસમાં અથવા કોઈપણ વાહનમાં મુસાફરી કરતાં ચક્કર આવતા હોય તો તજ અથવા લવીંગ મોંઢામાં રાખવાથી ચક્કર આવશે નહી.

❖ હિંગને શેકી ખાંડીને પાવડર બનાવી તેમાંથી થોડીક હિંગ સુવાવડી સ્ત્રીને ઘી અથવા પાણી સાથે આપવાથી આવતા ચક્કર, પેટનો દુ:ખાવો બંધ થાય છે.

## ઝાડા અને મરડો

❖ ગાજરનો રસ પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.

❖ ચીકુની છાલનો ઉકાળો પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.

❖ ખજુરના બાળેલા ઠળીયાની રાખ ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.

❖ એલચીનાં છોડાની રાખ મધમાં ચાટવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.

❖ હુંફાળા પાણીમાં થોડું મીઠું અને લીંબુનો રસ પીવાથી ઝાડા, મરડો મટે છે.

❖ તુલસીના પાંચ પાન, સંચળ બે ગ્રામ તથા પચાસ ગ્રામને દહીમાં મેળવીને ખાવાથી ઝાડા અને મરડો મટે છે.

- માખણ, મધ અને ખડીસાકર મેળવીને ખાવાથી મરડો મટે છે.
- કેરીના ગોટલામાં રહેલી કાચી ગોટલી, છાશ કે ચોખાના ઓસામણમાં વાટીને પીવાથી મરડો મટે છે.
- મરીનું ચૂરણ છાશમાં લેવાથી મરડો મટે છે.
- મેથીની ભાજીના રસમાં કાળી દ્રાક્ષ મેળવીને પીવાથી મરડો મટે છે.
- આદુનો રસ ડુંટીએ ચોપડવાથી ઝાડા મટે છે.
- હુંફાળા ગરમ પાણી સાથે સુંઠ ફાકવાથી અથવા સુંઠનો ઉકાળો બનાવી તેમાં રૂપીયા ભાર એરંડિયું નાંખીને પીવાથી મરડો મટે છે.
- લીંબુનો રસ ગરમ કરી તેમાં સિંધવ અને ખાંડ મેળવી પીવાથી મરડો મટે છે.
- અજમો, હરડે, સિંધવ અને હિંગની ફાકી લેવાથી મરડો મટે છે.
- ઈન્દ્રજવને તવા ઉપર શેકી બારીક વાટી પા તોલો દિવસમાં બે વખત ખાવાથી મરડો મટે છે.
- આંબાના સુકા ફુલોનુ ચૂરણ ગમે તેવો જુનો મરડો મટાડે છે.
- બાફેલા મઠ છીણેલા પ્યાજ સાથે ખાવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- પ્યાજને બારીક વાટીને ત્રણ થી ચાર વાર પાણીથી ધોઈને દહી સાથે ખાવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- તલ અને સાકર વાટી મધમાં ચાટવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- કોકમનું ઘી ગરમ કરીને દિવસમાં બે – ત્રણ વખત બે – બે તોલા પીવાથી લોહીવાળો મરડો મટે છે.
- સુંઠનું ચૂરણ છાશમાં મેળવી દર બે–બે કલાકે લેવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- કાચું પપૈયું પાણીમાં ઉકળીને ખાવાથી ઝાડા મટે છે.
- જાયફળ પાણીમાં ઘસીને અડધી ચમચી જેટલું સવાર – સાંજ ચાટવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- મરડો થયો હોય તો લીબુનું સરબત પીવાથી રાહત થાય છે.
- તાજુ મોળુ દહી ખાવાથી મરડો મટે છે. (મરડામાં કોફી પીવાથી બંધકોષ થવાનો સંભવ છે)
- ખૂબ ઝાડાને કારણે શરીરમાં એકદમ કમઝોરી આવી ગઈ હોય તો લીંબાના રસમાં મીઠું અને ખાંડ નાંખી પીવાથી શરીરમાંથી ઘટી ગયેલા પાણીની કમી પુરી થઈ રાહત થાય છે.
- પેટની સફાઈ માટે જુલાબ લેવા એરંડીયાનો ઉપયોગ હિતાવહ છે.

(યાદ રહે કે ચોમાસામાં જુલાબ લેવાથી મરડો થવાનો સંભવ રહે છે)

## વાળની માવજત

- દિવેલ ગરમ કરી વાળમાં હમેશા લગાડવાથી વાળ ખરતા અટકશે.
- માથા ઉપર કાંદાનો રસ ઘસવાથી, માંદગીમાં ખરી ગયેલા વાળ ફરી ઉગે છે.
- આમળાં, કાળા તલ, ભાંગરો અને બ્રાહ્મી એકસરખે ભાગે વાટીને પાવડર બનાવી દરરોજ સવાર–સાંજ ફાકવાથી સફેદ વાળ કાળા થાય છે.

* ખાંડમાં લીંબુ રસ ભેગો કરી માથું ધોવાથી જુ અને ખોડો મટે છે.
* ચણા છાશમાં પલાળીને તે ખૂબ પોચા થાય, ત્યારે માથા ઉપર મસળીને બે કલાક પછી ધોવાથી જુ અને ખોડો મટે છે.
* તલના ફુલ, ગોખરૂ અને સિંધવને કોપરેલ અથવા મધમાં નાખીને તેનો લેપ કર માથાની તાલ મટે છે.
* પાશેર કોપરેલમાં ખોબો ભરીને મેંદી પાન ઉકાળીને તે કોપરેલ રોજ ચોળીને માથા લગાડવાથી વાળ ખૂબ વધે છે અને કાળા થાય છે.
* કાંદાનો રસ માથામાં ભરવાથી જુ મરી જાય છે.
* લીમડાના પાન પાણીમાં વાટી દરરોજ તે પાણીથી માથું ધોવાથી માથાનો ખોડો મટે
* છાલ સાથેની કાકડી ખાવાથી વાળ પર ચમક આવે છે.
* વાળ ખરતા હોય તો ગોરાડુ (પીળી) માટીને લીંબુના રસમાં મેળવીને વાળમાં ચોપડ વાળ ખરતા અટકે છે.
* ગરમ પાણીમાં આમળાનો ભુકો નાંખીને ઉકાળ્યા બાદ તે પાણીથી વાળને ધોવામાં આ વાળ સુંદર અને ચમકતા બને છે.
* ૫૦૦ ગ્રામ શુદ્ધ કોપરેલમાં, ૨૦૦ ગ્રામ સૂકી મેથી નાંખી સૂર્યના તડકામાં સાત દિવસ મુકી રાખી તે તેલ ગાળી બાટલીમાં ભરીલો, સવાર સાંજ આ તેલ માથામાં ઘસવાથી ખરતા બંધ થાય છે અને વાળ કાળા થાય છે અને નવા પણ ઉગે છે.

## ચામડીના રોગો

* ગ્લીસરીન, ગુલાબજળ અને લીંબુનો રસ સરખે ભાગે લઈ શીશીમાં ભરી રાખી આ મિ માલીસ કરવાથી ચામડી સાફ બનશે. હાથ – પગમાં ચીરા પડયા હોય તે પણ મટે
* મૂળાના રસમાં થોડું દહી મેળવીને ચહેરા ઉપર લગાડવાથી ચેહરો સુંવાળો ચમકીલો બ
* એક ડોલ ગરમ કે ઠંડા પાણીમાં, એક લીંબું નીચોવીને તેનાથી સ્નાન કરવાથી ચ સુંવાળી અને ચમકદાર બને છે.
* કારેલીના પાનનો રસ ચોપડવાથી ચામડીના જૂના કોઈ પણ રોગ મટે છે.
* તલતેલને થોડું ગરમ કરી દરરોજ માલીસ કરવાથી કોઈ પણ રોગ મટે છે.
* કાકડી ખમણીને તેનો રસ ચામડી ઉપર ચોપડવાથી ચીકાશવાળી, તથા ચીમળાયેલી ચ સુંવાળી બને છે.
* હાથપગની ચામડી ફાટે ત્યારે વડનું દૂધ લગાડવાથી જલ્દી મટે છે.
* સરગવાના બીજના તેલથી ચામડીના હઠીલા દરદ મટે છે.
* ચણાના લોટમાં પાણી અને થોડું ઘી મેળવીને શરીર ઉપર અને મોંઢા ઉપર માલીસ કર ચામડી ગોરી અને તેજસ્વી બને છે.
* હાથ – પગમાં ચીરા પડયા હોય, અળાઈ થઈ હોય તો એક ભાગ લીંબુનો રસ તેનાથી ગણું તલ તેલ કે કોપરેલ મેળવી લગાડવાથી રાહત થાય છે.

- સંતરાની છાલ સુકવી પાવડર બનાવી ગુલાબજળમાં મેળવીને મોંઢા ઉપર લગાડીને અરધા કલાક પછી મોંઢુ ધોવાથી ચામડી મુલાયમ બનશે અને ડાઘા અને ચહેરાની કરચલીઓ પણ નીકળી જશે.
- દાઝી ગયેલી ચામડી ઉપર સફેદ ડાઘ રહી જાય તો રૂને મધમાં ભીંજવી ડાઘ ઉપર પાટો બાંધવાથી ડાઘ નીકળી જાય છે.
- દૂધ અને દિવેલ સરખે ભાગે લઈ શરીરે નિયમીત માલીસ કરવાથી શરીર ઉપરથી કરચલીઓ દૂર થાય છે.
- દરરોજ સવારે બબ્બે તોલા મધને ઠંડા પાણીમાં મેળવાને પીવાથી ચામડીના રોગો જેવા કે દાહ, ખંજવાળ, ફોલ્લી મટે છે.
- ચોખાના ધોવાણમાં થોડી હળદર મેળવીને ચહેરા તથા શરીર ઉપર માલીસ કરી સ્નાન કરવાથી શરીર અને ચહેરાની સુંદરતા વધે છે.
- દૂધની મલાઈનો લેપ સ્નાન કરતા પહેલાં અડધા કલાક અગાઉ ચહરા ઉપર કરી લેપ સુકાયા બાદ મોંઢા પર હાથથી માલીસ કરવી. મલાઈ સાથે ચહેરાનો મેલ પોપડા થઈને ઉખડશે અને ચામડી ગોરી ચકચકતી અને લીસી થશે.
- બટાટાની છાલને શરીર પર ઘસવાથી ચામડી સુંવાળી થાય છે.
- રસ કાઢી લીધેલા લીંબુના ફાડીયાં ચહેરા ઉપર ઘસવાથી ચામડી તમતમે છે પરંતુ ચહેરા ઉપર એકદમ લાલી આવે છે. મોંઢા ઉપર લીંબુની છાલ ઘસીને ઠંડા પાણીથી મોંઢુ ધોઈ નાંખવું જેથી પસીનાના મેલથી બંધ થયેલા ચામડીના છીદ્રો ખુલ્લા થઈ ચહેરા ઉપર લોહી ફરવા લાગતા લાલી આવે છે.
- જેનો રંગ શામળો હોય, મોંઢું દેખાવડું ન હોય તેમણે આમળાના ચૂરણને હલદરમાં મેળવી દૂધમાં કાલવીને રોજ સ્નાન કરતી વેળા મોંઢા ઉપર ઘસીને ચોળવું. એક લાંબી મુદત પછી મોંઢું દેખાવડું ઉજળુ બનશે છે.
- ઉકળતા પાણીમાં આમળાનો ભૂકો નાંખીને ખૂબ ઉકાળવું પછી પાણી ન્હાવા જેવું હુંફાળુ થયા બાદ સ્નાન કરવાથી ચામડી મુલાયમ બને છે.
- દૂધમાં લીંબુનો રસ મેળવીને સવારે અને સાંજે ચહેરા ઉપર માલીસ કરવાથી ચહેરો સ્વચ્છ, કોમળ અને ચમકદાર બને છે. શરીર ઉપર માલીસ કરવાથી શરીર પણ તંદુરસ્તી ભર્યુ બને છે.
- એક શેર જેટલું પાણી ઉકાળી જ્યારે તે પાશેર જેટલું રહે ત્યારે તેમાં સરખે ભાગે ગ્લીસરીન અને લીંબુનો રસ નાંખી એક શીશીમાં ભરી ખૂબ હલાવી મિશ્રણ કરવું આ મિશ્રણ દિવસમાં બે–ત્રણ વાર મોંઢા પર માલીસ કરવાથી મોંઢા પરના ડાઘા અને મેલ નીકળી જશે. ઠંડીમાં આ મિશ્રણથી ચામડી પર કોઈ આડ અસર થતી નથી અને ચામડી પણ તરડાતી નથી. ગરમીમાં એનાથી ઠંડક રહે છે. અને સ્નો વાપરવાની જરૂરત રહેતી નથી.
- ચહેરાને સુગંધીત બનાવવા સ્નો વાપરવાની જેમને ટેવ હોય, તેમણે સ્નાન કરી બે ટીપાં સુખડ તેલ મોંઢા ઉપર ઘસવાથી ચામડી સુગંધીદાર બને છે. અને ઠંડક આપે છે.

- અળાઈઓ થઈ હોય તો, હરડે અને ફટકડીનું પાણી બનાવીને અળાઈ ઉપર દરરોજ લગાડવાથી તરત ફાયદો થાય છે.
- શિયાળામાં હાથ–પગની આંગળીઓ વચ્ચે ચળ આવે, ચામડીમાં ચીરા પડે તો ઘઉંના ભુસામાં એક ચમચી મીઠું નાંખીને પાણી નવશેકુ ગરમ કરી તે પાણીમાં હાથપગ રાખી શેક કરવાથી ચળ મટી જાય છે.

## લકવો

- લકવો થયો હોય તો મધ સાથે લસણ પીસીને ચાટવાથી આરામ થાય છે.
- લસણની એક કળી ગળવાની શરૂ કરીને, રોજ એક – એક કળી વધારતા જઈ ૪૦મા દિવસે ૪૦ કળીઓ ગળવી. એજ રીતે એક–એક કળી ઓછી કરતા જઈ બીજા ૪૦ દિવસો સુધી કળીઓ ઓછી કરતા રહેવું. બીજા ૪૦ દિવસો સુધી ઉપર મુજબ વધારતા જવું અને પછી ફરી એક એક કળી ઘટાડતાં જવું. આમ ૧૬૦ દિવસ સુધી આ ક્રમ મુજબ કળીઓ ગળવાથી લકવો મટે છે.
- એક કિલો કૌચાનાં બીજને સાંજે પાણીમાં પલાળી, સવારે ફોતરા ઉખાડીને તેના ગર્ભને તડકામાં સુકવી ચૂરણ બનાવી ત્રણ ગ્રામ ચૂરણ સાથે એક ગ્રામ અશ્વગંધાનું ચૂરણ મેળવીને રોજ સવારે ભૂખ્યા પેટે અને રોજ સાંજે જમ્યા પહેલા ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી લકવા તથા સંધિવાના દર્દીને ફાયદો થાય છે.

## ઉલટી

- રાઈને ઝીણી વાટી પાણીમાં પલાળીને પેટ ઉપર લેપ કરવાથી ઉલટી મટે છે.
- મરી અને મીઠું વાટીને ફાકવાથી ઉલટી મટે છે.
- ગોળને મધમાં મેળવીને પીવાથી કે ફુદીનાનો રસ પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- આદુના રસ અને કાંદાનો રસ મેળવીને પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- સુંઠ અને ગંઠોડાનું ચૂરણ મધમાં ચાટવાથી ઉલટી મટે છે.
- મીઠા લીમડાના પાનનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- તજનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- કાપેલા લીંબુ ઉપર ખાંડ ભભરાવી ચૂસવાથી અન્ન વિકારથી થતી ઉલ્ટી મટે છે
- શેરડીનો રસ પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.
- તુલસી અને આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી ઉલટી મટે છે.
- એલચી અને તુલસીના પાન ખાવાથી ઉલટી મટે છે.
- એલચીના દાણા વાટીને ફાકી ખાવાથી, કે મધમાં ચાટવાથી જીવ ડહોળાતો હોય કે ઉલટી થાય એવું લાગતું હોય તો તે મટે છે.
- લીંબુ કાપીને ઉપર સૂંઠ અને સિંધવ મીઠું નાંખીને ગરમ કરીને ચુસવાથી અજીર્ણની ઉલટી અને ખાટા ઓડકાર મટે છે.

- એક તોલો દ્રાક્ષ અને ધાણા વાટી પાણીમાં પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.
- ગાડી, મોટર કે બસની મુસાફરીમાં ચક્કર – ઉલટી થાય તો મોંઢામાં લવીંગ અથવા તજ રાખી ચુસવાથી ચકકર–ઉલટી બંધ થાય છે.
- સુકા ધાણા પાણીમાં પલાળી રાખી મસળીને ગાળી તે પાણીમાં મધ અને ખાંડ નાંખી વારંવાર પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- પાણીમાં આમલીને પલાળી, પાણી ગાળીને પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.
- કાંદાનો રસ થોડા પાણીમાં નાંખી પીવાથી અપચાને લીધે થતી ઉલટી મટે છે.
- મમરાનો ઉકાળો કરી તેમાં ૩ એલચી, ૩ લવીંગ, સાકર નાંખીને પાણી ઠંડુ કરી ગાળીને બે ચમચી લીંબુ રસ કે બરફનો નાંખીને પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- ચોખાના ધોવાણમાં જાયફળ ઘસીને પીવાથી ઉલટી–ઉબકા મટે છે.
- અડધા કપ જેટલા ગરમ પાણીમાં એક ગ્રામ ખાવાનો સોડા નાંખીને પીવાથી ઉલટી મટે છે.

## અન્ય ઉપચારો

- દરરોજ સવારે નરણા કોઠે એક–બે ચમચી ચોખ્ખું મધ ખાવાથી બિમારીઓ થતી અટકે છે.
- તૃષા રોગ : પાણીમાં ખાંડ ઓગાળીને પીવાથી તૃષા રોગ મટે છે.
- ટામેટાંના રસમાં ખાંડ અને લવીંગનું ચુરણ મેળવીને પીવાથી તૃષા રોગ શાંત થાય છે.
- વજન વધારવા : વજન વધારવા સવારે નરણા કોઠે ખજુર સાથે દૂધ પીવાથી લોહી શુદ્ધ થઈ વજન વધે છે.
- કોથમીરનો તાજો રસ અને લીંબુનો રસ ભેળવીને રોજ સવારે પીવાથી લોહી શુદ્ધ બને છે અને વજન વધે છે.
- તુટેલું હાડકું : લસણની કળી ઘીમાં સાંતળીને ખાવાથી તૂટેલું હાડકું સંધાયને ફેકચરની પીડા મટે છે.
- ઘઉંને જરાક શેકી પછી તેનો લોટ બનાવી તે લોટને મધ સાથે ચાટવાથી તૂટેલું હાડકું સંધાય છે.
- સાજીખાર કે શુદ્ધ ટંકણખાર પાંચ ગ્રામ, કપુર કાચલી ત્રણ ગ્રામ શંખ ભસ્મ બે ગ્રામ, કર્પદ ભસ્મ એક ગ્રામ, અને એક ચમચી શતાવરી ભેગું કરી સવારે બપોરે તથા રાતે દિવસમાં ત્રણ વાર એક ગ્લાસ બકરીના ઠંડા દૂધ સાથે લેવાથી અલ્સર મટે છે.
- અંડનો સોજો : કાંદાનું પડ થોડું ગરમ કરીને સુજેલા અંડ ઉપર લગાડવાથી સોજો મટે છે.
- સિંધવનું ચૂરણ ગાયના ઘીમાં મેળવી ખાવાથી અંડનો સોજો મટે છે.
- ચણાનો લોટ પાણીમાં રગડી ( ગુંદી )તેમાં મધ મેળવી અંડ ઉપર ચોપડવાથી અંડનો સોજો મટે છે.
- પિત્ત : ટામેટાના સુપમાં સાકર મેળવી પીવાથી પીત્ત મટે છે.

- શેરડીનો રસ પીવાથી પિત્ત મટે છે.
- બરોળ : ખજુરની ચાર–પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે મસળીને તેમાં મધ નાંખી સાત દિવસ સુધી પીવાથી બરોળ મટે છે.
- તોતડાપણું : સુકા આમળાના ચૂરણને ગાયના ઘીમાં મેળવીને ચાટવાથી તોતડાપણું મટે છે.
- બરો : તાવ ઉતર્યા પછી હોઠ પર બરો મુતરી ગયો હોય તો પાણીમાં જીરૂ વાટીને ચોપડવાથી બરો મટે છે.
- યાદ શકિત :સવારમાં સ્નાન કરીને તુલસીના પાંચ પાન પાણી સાથે લેવાથી મગજની નિર્બળતા દૂર થઈ યાદ શકિત વધે છે.
- બટેટાને બાફી છુંદો કરીને તેમાં હળદર નાંખી મસળીને સવાર સાંજ કપાસી ઉપર લગાડવાથી ચામડી નરમ બની ફાયદો કરે છે.
- કણી–કપાસી :કપાસીવાળા ભાગ ઉપર ઘાસલેટ ખૂબ ચોળીને ખરબચડું ઠીકરું ઘસવાથી કપાસી નીકળી જાય છે.
- ગોળમાં આકડાના દૂધનાં ટીપાં નાંખીને કપાસી ઉપર લગાડી પાટો બાંધી રાખવાથી કપાસી નીકળી જાય છે.
- અળસીના તેલમાં પીપળાના પાનની ભસ્મ પીસીને લગાડવાથી કપાસી મટી જાય છે.
- કેન્સર : કાળી તુલસીનાં ૧૦૦ પાન વાટી દૂધમાં મેળવી ૩–૪ કલાક પછી દહી બની જાય ત્યારે તેને સ્વચ્છ કપડાથી ગાળીને તેમાં મધ કે ખાંડ મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર સેવન કરવાથી કેન્સર મટે છે.
- પગમાં થયેલી કણી ઉપર રોજ રાત્રે કેરોસીન લગાડવાથી કણી વધતી નથી. આ પ્રયોગ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખવાથી કણી ધીરે ધીરે નાબૂદ થશે.
- કોલેસ્ટ્રોલ: સુકી મેથી ફાકવાથી કોલેસ્ટ્રોલ ઘટે છે.
- કાચી સોપારીનું રોજ સેવન કરવાથી લોહી પાતળુ થઈ કોલસ્ટ્રોલ ઘટે છે.
- વાળો : ચાર ચપટી જેટલા મઠના લોટમાં એક ચમચી હીંગ નાંખી તેમાં થોડું પાણી નાંખી પેટીસ બનાવી વાળાની જગ્યાએ ચોપડવાથી અથવા બાંધવાથી થોડા દિવસમાં વાળો મટી જશે.
- એપેન્ડીકસ : મેથીની ભૂકી પા તોલા સાકર સાથે દરરોજ સવારે ખાવાથી એપેન્ડીકસ મટે છે.
- સારણ ગાંઠ : સવાર – સાંજ બે વખત અડધો – અડધો તોલો મેથીના દાણા આખા ગળી જઈ પાણી પીવાથી સારણ ગાંઠ મટે છે.
- સંગ્રહણિ : બીલીનો ગર્ભ સાકર મિશ્રત દૂધમાં ચાલીસ દિવસ સુધી લેવાથી સંગ્રહણિમાં ફાયદો થાય છે.
- મરીના બે–ત્રણ દાણા દરરોજ ખાવાથી કોઈપણ રોગ થતો નથી.

# ચમત્કારિક ઈલાજ " પાણી પ્રયોગ "

નવી અને જુની જીવલેણ બિમારીનો એક બહુ જ સરળ અને સાદો ઉપચાર પાણી પ્રયોગ નામનો એક લેખ " જાપાનીસ સીકનેસ એસોસીએશન " તરફથી પ્રગટ થયો છે તેનો સારાંશ નીચે છે.

આ ચમત્કારિક "પાણી પ્રયોગ "ના પરિણામોનું વૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હતું, જેનાથી નીચેના રોગો મટી ગયાનું જણાયું છે.

માથાનો દુઃખાવો, બ્લડ પ્રેશર, સંધિવા, લકવો, બેહોશી, બ્લડ, કફ, દમ, કોલેસ્ટ્રોલ, ખાંસી, ગર્ભાશયનું કેન્સર, ડાયાબીટીસ, મેનેન્જાઈટીસ, ટી.બી. લીવરને લગતા રોગો, પેશાબની બીમારીઓ, એ.સી.ડી.ટી., કબજીયાત, ગેસ ટ્રબલ, હરસ, આંખની બિમારીઓ, સ્ત્રીઓનું અનિયમિત માસિક, શ્વેત પ્રદર, નાક અને ગળાના રોગો તથા મરડો વગેરે અન્ય દરદો.

પાણી પીવાની રીત : વહેલી સવારે ઊઠીને મોઢું ધોયા વગર અથવા બ્રશ-દાતણ કર્યા વગર ૧૨૫૦ ગ્રામ પાણી(ચાર ગ્લાસ) એક સાથે પીવું. પછી ૪૫ મિનીટ સુધી કંઈપણ ખાવું પીવું નહી. પાણી પીધા પછી બ્રશ-દાતણ કોગળા કરી શકાય. આ પ્રયોગ ચાલુ કર્યા પછી સવારે નાસ્તા પછી, બપોરે તથા રાત્રે જમ્યા પછી બે કલાક પછી પાણી પીવું, રાત્રે સુવાના અડધા કલાક પહેલાં કંઈ પણ ખાવું નહિ.

( બિમાર તથા નાજુક પ્રકૃતિના માણસો એકસાથે ચાર ગ્લાસ પાણી પી ન શકે, તો એક કે બે ગ્લાસથી ધીમે-ધીમે વધારી ચાર ગ્લાસ સુધી પહોંચવું. બિમારો એ સાજા થવા અને તંદુરસ્તોએ બિમાર ન પડવાનો આ ઉત્તમ પ્રયોગ છે.)

પ્રયોગો અને પરીક્ષણને આધારે નીચે જણાવેલ બિમારીઓ સામે જણાવેલ મુદતમાં મટી શકે છે.

હાઈ બ્લડ પ્રેશર ૧ : માસમાં ગેસ તકલીફ ૧ : દિવસમાં ડાયાબીટીસ ૧ : અઠવાડિયામાં કબજીયાત ૨ : દિવસમાં કેન્સર ૧ : માસમાં ટી.બી. ૩ : માસમાં

ચાર ગ્લાસ પાણી પીવાથી કોઈ જ આડ અસર થતી નથી. શરૂમાં ત્રણેક દિવસ વધુ વખત પેશાબ કરવા જવું પડે ત્યાર બાદ પેશાબ પણ નિયમિત થઈ જાયછે.

પાણી ઓછું પીવાથી વજન વધે છે. પાણી ઓછું પીવાથી ખસ-ખરજવું-દાદર વગેરે રોગો સહેલાયથી તમારા પર કાબુ મેળવી શકે છે. પાણી ઓછુ પીવાવાળાના પગના સાંધા વહેલા ઘસાય જાય છે. પાણી ઓછુ પીવાથી હોજરીમાં રહેલો ખોરાક બરાબર પચશે નહી પરિણામે કબજીયાત થશે અને ઝાડો સુકાઈ જશે અને લાંબા ગાળે હરસ-મસા અને ભગંદર જેવા રોગો થવાના ચાન્સ વધી જાય છે. ખોરાક લેતી વેળા પણ પાણી પીઓ. તમારો પેશાબ પીળા રંગનો-ઘેરો-કેસરી કે ઘાટો આવતો હોય તો વધુ પાણી પીવામાં કંજુસાઈ કરશો નહી. કુદરતે આ અમુલ્ય અને અજ્ઞાત દોલતનો સદઉપયોગ કરો.

કુદરતની વ્યવસ્થા મુજબ દુનિયાના તે દરેક વિસ્તારમાં ત્યાંના હવામાન અને માટીના બંધારણ મુજબ દરેક ઋતુમાં ભીન્ન ભીન્ન પ્રકારના ફળો આવે છે. તે દરેક ફળના કેટલાક ખાસ ગુણધર્મ હોય છે. કેટલાક ફળો બારે માસ આવતા હોય છે તો કેટલાક વરસના તેના કોઈ ચોક્કસ સમયે આવતાં હોય છે.

## દ્રાક્ષ

- દ્રાક્ષનું સેવન કરવાથી બદનમાં તાજગી અને તાકાત આવે છે.
- ગળાની કોઈ તકલીફ હોય તો દ્રાક્ષના રસના કોગળા કરવા, જો શ્વાસ રૂંધાતો હોય પણ ખૂલી જશે.
- દ્રાક્ષના સેવનથી જૂનો કબજીયાત ધીરે ધીરે દૂર થાય છે.
- નાના બાળકોને દાંત આવતા હોય કે તે સૂકાયલું– ચીમળાયેલા જેવું હોય તો તેમને દ્રાક્ ફાયદો કરે છે.
- માથું ભમવું–ચક્કર આવવા – બેચેની થવી એવા સમયે દ્રાક્ષ ખાવાથી ખૂબ ફાયદો થ
- ઉનાળામાં મુસાફરી દરમ્યાન વારંવાર પાણી પીવાને બદલે દ્રાક્ષને મોંઢામાં મૂકીને ચૂસ પાણીની તરસ પણ મટશે અને લૂ લાગવાથી બચી શકાય છે.

## દાડમના ફાયદા

- દાડમને અંદરની પાતળી ચામડી સાથે ખાઓ આ પાતળુ છોતરૂં જઠરને નવી જીંદગી આ
- દાડમનું છોતરૂં પેટના કીડાઓનો નાશ કરે છે.
- દાડમ ખાધા બાદ ચહેરાની રોકન વધે છે, અને આંખોની રોશની પણ વધે છે.
- દાડમના રસથી ગમે તેવો જૂનો મરડો પણ મટે છે.
- મીઠી દાડમ ખાવાથી છાતીના દરદ મટે છે.
- દાડમ ખાવાથી કમળો અને ખાંસી મટે છે.
- દાડમના સેવનથી જઠરની ગરમી દૂર થાય છે.
- દાડમના પાણીને ગરમ કરી ખુજલી ઉપર ચોપડવાથી ખુજલી તથા હાથ પગના સોજા મ
- દાડમના સેવનથી મગજ પર જતો ગેસ રોકાય છે.
- સગર્ભા ઔરતો દાડમના રસનો ઉપયોગ કરે તો ઉલટી કે ઉબકા મટે છે.

## તડબૂચ

ઉનાળાની ગરમીમાં રાહત અને તાજગી આપે છે. ઉનાળાની ઋતુમાં માથાના દુઃખ વખતે અંદરનો લાલ ગર્ભ કાઢી સફેદ છોલતાને માથે મૂકવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે યુવાનોમાં ઉનાળાની શરૂઆત થતા ખીલની બિમારી થાય છે અથવા ફોલ્લીઓ અને અ વગેરે નીકળે છે જો ઉનાળામાં નિયમિત તડબૂચ ખાવામાં આવે તો બધી તકલીફોથી રાહત છે. ખોટા અને ખારા ઓડકાર આવે તો મરીનો પાવડર તથા સાદુ નમક નાંખી ખાવાથી ખ ઓડકાર બંધ થાય છે. તડબૂચના સેવનથી શરીર પર પડેલા ઘા (જો વ્યકિતને ડાયાબીટીસ હોય તો) રૂઝાય છે.

## પપૈયું

દેશી પપૈયામાં વિપુલ પ્રમાણમાં વિટામીન સી, વિટામીન ઈ હોય છે. પપૈયુ આરોગ્યને લગતા ઔષધ તરીકે પણ ઉપયોગમાં આવેછે. રેચક હોવાથી મોટા આંતરડામાં ઘન કચરો જામતો નથી. પપૈયામાં રહેલા ફાઈબરનું પ્રમાણ કોલેસ્ટ્રોલને નીચુ લાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. પપૈયાનો ઉપયોગ ખાવા ઉપરાંત ચહેરા પર થતા ખીલ અને કરચલીઓને દૂર કરવામાં પણ થાય છે. કાચુ અથવા પાકેલું પપૈયું હાઈબ્લડ પ્રેશરને ઓછું કરે છે.

## નારંગી

નારંગીમાં વિટામીન સી ઉપરાંત રોગ પ્રતિકારક શકિત ધરાવે છે. પેટના દુઃખાવામાં નારંગીનો રસ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. નારંગીની છાલના પાવડરમાં થોડું દહી તથા લીંબુનો રસ ભેળવી લગાવવાથી ચહેરો ચમકીલો બની ખીલી ઉઠે છે.

## લીંબુ

લીંબુમાં પ્રચુર માત્રામાં વિટામીન સી છે. લીંબુનુ સેવન કોઈ પણ ઉમરની વ્યકિત કરી શકે છે. લીંબુથી ત્વચામાં નિખાર લાવી શકાય છે. નહાવાના પાણીમાં લીંબુનો રસ નાંખી નહાવાથી તાજગી મળે છે. દર દસ દિવસે નહાવાના ગરમ પાણીમાં લીંબુ રસ, પાણીમાં ઉકાળેલા ફુદીનાનો રસ, અને તુલસીનો રસ ભેળવી નહાવાથી ચામડી મુલાયમ બની ખીલી ઉઠે છે. વધારે સમય તડકામાં રહેવાથી ચામડી કાળી પડી ગઈ હોય તો લીંબુનો રસ ચહેરા પર ઘસી ગરમ પાણીથી નહાવાથી કાળાશ દૂર થાય છે. ઉપરાંત મલેરિયા તાવમાં લીંબુનો રસ પીવાથી ફાયદો થાય છે. દાંત પીળા પડી ગયા હોય, પાયોરિયા થયો હોય અથવા દાંત નબળા પડી ગયા હોય તો લીંબુનો રસ પીવાથી અને દાંત પર ઘસવાથી ફાયદો થાય છે.

કુદરતે બિમારીઓની શિફા માટે અનેક પ્રકારની વનસ્પતિ અને ખાદ્ય ચીજો જેમકે અનાજ, મસાલા, ફળ ફળાદી વગેરેમાં અગણિત ઔષધિય ગુણોના ભંડાર મૂકેલા છે. આ પુસ્તકમાં જે તે પ્રકારની ઔષધિય ચીજોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે તે મોટે ભાગે આપણા રોજીંદા વપરાશમાં આવતી કે ઘર આંગણે સહેલાયથી મળતી ચીજો છે. બિમારી વખતે યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય માત્રામાં સમજી વિચારીને ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ઈન્શાઅલ્લાહ જરૂર ફાયદો થશે.

## સૂંઠ અને આદુ

- સૂંઠ બદનમાં ગરમી પેદા કરે છે, સૂંઠ ખોરાકને હજમ કરવામાં મદદરૂપ બની પેટને નરમ બનાવી કબજીયાતનો નાશ કરે છે.
- સૂંઠ કે આદુનું સેવન કરવાથી જઠરમાં પાચક વધુ પ્રમાણમાં પેદા થાય છે.
- ઠંડીના દિવસોમાં આદાનો હલવો અથવા મુરબ્બો બનાવીને ખાવાથી બદનમાં તાજગી અને નવી તાકાત પેદા થાય છે. અને શરદીથી થતા રોગોથી રક્ષણ પણ મલે છે. શિયાળામાં બજારના નિતનવા મિષ્ટાન્ન ખાવા કરતાં ઘેર આદુ પાક કે સૂંઠ પાક બનાવીને ખાવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે વળી આ પાક નાના બાળકોથી લઈ ઘરડા તમામને ફાયદાકારક છે.

- સુવાવડી સ્ત્રીઓને આદા પાક કે સૂંઠ પાક બનાવીને ખવડાવવાથી ધાવણ વધુ આવે છે શરીરમાં તાજગી આવે છે, શરીરનો ગેસ પણ દૂર થાય છે, બદનના સોજા દૂર કરે છે અને પેશાબ વધુ લાવે છે.
- માથું સખત દુ:ખતું હોય તો કપાળ ઉપર સૂંઠનો લેપ કરવાથી માથું મટે છે.
- સાલન, તરકારીમાં અથવા પીણાઓમાં આદુનો રસ અથવા સૂંઠના પાવડરના ઉપયોગથી નાની નાની બીમારીઓથી બચી શકાય છે.
- શિયાળા અને ચોમાસામાં આદુ અને સૂંઠનો છુટથી ખુબ ઉપયોગ કરવાથી ઘણી બિમારીઓથી બચી શકાય છે.
- સૂંઠના પાવડરની શરબત બનાવી પીવાથી ગમે તેવો થાક પણ ઉતરે છે.

## તાવ સંદેશો મોકલે આજ આવું કે કાલ

મોટાભાગની બિમારીઓ હોજરીના બગાડ અને અસ્વચ્છતાને કારણે થાય છે.

વગર ભૂખે ખાવું, ગરમ કર્યા વગર વાસી ખોરાક ખાવો, ખુલ્લો રહેતો બજારૂ નાસ્તો કરવો ન પચે તેવો ખોરાક ખાવો, દારૂ, ઠંડા પીણા, અને ખુબ ગરમ ખોરાક કે પ્રવાહી લેવાથી હોજરી બગડે છે. કુદરતે બક્ષેલા ઉત્સર્ગ તંત્રના કાર્યમાં રૂકાવટ ઉભી કરવી જેમકે ગરમીમાં પરસેવો ન થાય તે માટે ઈલેકટ્રીક પંખા, કુલર, એ.સી. વિગેરેનો સખત જરૂરત વગર પણ ઉપયોગ ઝાડા–પેશાબ કે પાછળથી નીકળતા વાયુને અકારણ રોકી રાખવો વિગેરે આદતોથી આપણે જાતે જ અનેક પ્રકારના દરદોને આમંત્રણ મોકલીએ છીએ. પરસેવાથી શરીરનો નકામો પ્રવાહી કચરો દૂર થાય છે તેમાં અવરોધ ઊભો થાય તો ચામડીના અનેક દર્દો પેદા થઈ લોહી પણ બગડે છે. ચોખ્ખી હવા ન મળવી, સતત બેઠાડું જીવન, રાત્રે સુતી વખતે હાથે પગે મોજા પહેરવા, ગંદી જગ્યાનો વસવાટ, ગુપ્ત ભાગોની સફાઈ ન કરવી, ન્હાવામાં આળસપણુ, અકારણગુસ્સો વિગેરે બાબતો બિમારીઓ નોંતરે છે.

પરસેવો ન થતો હોય તો થોડી કસરત કરવી કે પગપાળા ખૂબ ચાલવું જેથી પરસેવે રેબઝેબ થતાં શરીરમાં રહેલ પ્રવાહી રૂપ કચરો ચામડી દ્વારા બહાર નીકળશે. બિમારીઓ હોજરીથી ઉદ્ભવે છે એટલે હોજરીને બિમારીઓની મા પણ કહેવામાં આવે છે.

તમામ બિમારીઓથી બચવા માટે ખોરાક ખાતાં પહેલા હમેશા હાથને બરાબર બે ત્રણ વખત ઘસીને ધોવાથી હાથ ઉપર ચોંટેલા જંતુઓ સાફ થઈ જાય છે. યાદ રહે કે હાથ ધોયા બાદ તેને લૂછવા નહી કારણ કે ધોયેલા કે સાફ દેખાતા ટૂવાલ ઉપર પણ રોગના જીવાણું હવા દ્વારા લાગેલા જ હોય છે.

અંતે............

તાસિર તો જરૂર દવા ઔર દુઆમેં હય,
લેકિન શિફા મરિઝકી દસ્તે ખુદામેં હય.

..............................................

# મા બાપને ભૂલશો નહિ

ભૂલો ભલે બીજું બધું, મા – બાપને ભૂલશો નહિ,
અગણિત છે ઉપકાર એના, એને વિસરશો નહિ

અસહ્ય વેઠી વેદના, ત્યારે દીઠું તમ મુખડું,
એ પુનિત જનના કાળજા પથ્થર બની છુંદશો નહિ.

કાઢી મુખેથી કોળિયો મોંમાં દઈ મોટા કર્યા,
અમૃત તણાં દેનાર સામે ઝેર ઉછાળશો નહિ.

લાખો કમાતા હો ભલે(પણ) મા બાપ જેના ના ઠર્યા,
એ લાખ નહિ પણ રાખ છે એ માનવું ભૂલશો નહિ.

સંતાનથી સેવા ચાહો (તો) સંતાન છો સેવા કરો,
જેવું કરો તેવું ભરો એ ભાવના ભૂલશો નહિ.

ભીને સૂઈ પોતે અને સુકે સુવાડયા આપને,
એની અમીમય આંખને ભૂલી ભીંજવશો નહિ,

પુષ્પો બિછાવ્યા પ્રેમથી જેણે તમારા રાહ પર,
એ રાહબરના રાહ પર, કંટક કદી બનશો નહિ.

ધન ખરચતાં મળશે બધું, માતા પિતા મળશે નહિ,
એના પુનિત ચરણો તણી (કદી) ચાહના ભૂલશો નહિ.

# આપના સ્વાનુભવનો લાભ અન્ય ભાઈ–બહેનો પણ લે એવી આશા સાથે.

આપની પાસે આ પુસ્તકમાં જણાવ્યા મુજબના કોઈ દેશી ઈલાજો જે તમારા સ્વાનુભવના હોય તેની નોંધ કરવા માટે કોરા પેજ નંબર ૬૨ થી ૬૬ જોડવામાં આવ્યા છે.

આપ પણ આપની પાસે રહેલી આ પુસ્તિકામાં તેને કાયમી ધોરણે નોંધી લેશો અને દારૂલ ઉલૂમ, લુણાવાડાના પ્રકાશન વિભાગને પણ તે ઉપલબ્ધ કરાવશો.