

॥ ॐ श्री संतराम लक्ष्मणदेव ॥

# तंदुरस्ती तमारां हाथमां

संपूर्ण तंदुरस्ती माटेना घरगथ्यु ङ्पाय



**: प्रकाशक :**

ब्रह्मलीन अष्टम महंत प.पू. श्री नारायणदासजु महाराजश्री प्रेरीत  
अने वर्तमान महंत प.पू. श्री रामदासजु महाराजश्रीनां शुभाषिर्वाट सह

**SHREE SANTRAM BHAKTA SAMAJ, U.S.A.**

**P. O. Box 32155**

**Newark, New Jersey 07102**

**Phone : (732) 906 - 0792 Fax : (908) 486 - 6082**

**Website: [www.santram.org](http://www.santram.org)**

# તંદુરસ્તી તમારાં હાથમાં

સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી માટેના ઘરગથ્થુ ઉપાય

- **સૌજન્ય** : યિ. સોહમ, યિ. મીરા, અ.સૌ. સ્વાતીબેન અને ભદ્રાક્ષકુમાર પી. પટેલ પરિવાર  
California, U.S.A.
- **પ્રકાશન** : સંતરામ મહાપૂર્ણિમા સત્સંગ નં. પર એપ્રિલ ૩, ૨૦૧૦  
મહાપૂર્ણિમા સંવત ૨૦૬૬
- **પ્રકાશક** : શ્રી સંતરામ ભક્ત સમાજ, યુ.એસ.એ.  
P. O. Box 32155 Newark, New Jersey 07102  
Phone : (732) 906 - 0792 Fax : (908) 486 - 6082  
Website: [www.santram.org](http://www.santram.org)
- **મુદ્રક** : વિમલ ગ્રાફિક્સ, નડીઆદ



॥ શ્રી સંતરામ મહારાજ સત્ય છે ॥

**યોગિરાજ અવધૂત**  
**શ્રી સંતરામ મહારાજની**  
**દિવ્ય અખંડ જ્યોતિના શુભાધિવાદ**

આપણું વર્તમાન જીવન પૂર્વ-પશ્ચિમના શિક્ષણ, સંસ્કાર, રહનસહનના આદાન પ્રદાને, એના મિશ્રણને કારણે દૂષિત બન્યું છે. આજે માનવ શારીરિક, માનસિક રોગોથી પીડાય છે, એનામાં સુખ, શાંતિ, સંતોષ દેખાતા નથી. એના આહાર-વિહાર વિપરીત બન્યા છે. આપણે ત્યાં સાદા, સાત્વિક ભોજનની મહત્તા, કુદરતને અનુકૂળ રહીને દિનચર્યા કરવી, યુક્તાહાર વિહારને લીધે રોગો દૂર રહેતા.

“અનુકૂળ, શુદ્ધ સાત્વિક ભોજનથી નિર્મળ જળ અને સ્વચ્છ પવિત્ર વાયુ-સેવનથી, સ્વચ્છ હવાવાળા ઘરમાં નિવાસથી, બળ અને પૌરુષને હાનિ ન પહોંચે તેવી દિનચર્યાથી, શારીરિક બળ અને પરાક્રમ વધારનાર વ્યાયામથી, શાંતિમય પવિત્રજીવન વ્યતીત કરવાથી, ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષનું મૂળ સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘજીવન હતું.”

પ્રકૃતિના હિતકારી નિયમોથી વિપરીત જીવનનો ત્યાગ, મનમ પ્રસન્નતા, દરરોજ નિયમિત વ્યાયામ, નિયમિત ભોજન, હળવું ભોજન તો રોગ ક્યારેય થશે નહીં.

શ્રી સંતરામ ભક્ત અ.સૌ. સ્વાતીબેન અને શ્રી ભદ્રાક્ષકુમાર પટેલ, પરિવાર (California) નાં સહયોગથી “તંદુરસ્તી તમારા હાથમાં” પુસ્તકનું પુનઃ પ્રકાશન થઈ રહ્યું છે, ત્યારે શ્રી સંતરામ ભક્ત સમાજ, યુ.એસ.એ.નાં સર્વે ભક્તજનો માટે આ પુસ્તક આશિર્વાદરૂપ બની રહેશે.

પ. પૂ. શ્રી સંતરામ મહારાજના શુભાશીર્વાદ સદાય તેમના સમગ્ર પરિવાર ઉપર વરસતા રહે એવી શુભ ભાવના....

સહુનું શુભ અને મંગલ થાઓ....

સર્વે ભવન્તુ સુખિનઃ સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ ।  
સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ મા કશ્ચિત દુઃખ ભાગ ભવેત ॥

**રામદાસ મહારાજ**

મહંત : શ્રી સંતરામ મંદિર, નડીઆદ

મહાપૂર્ણિમા - ૨૦૬૬

જાન્યુઆરી ૩૦, ૨૦૧૦

## : અનુક્રમણિકા :

અ.નં.	વિગત	પેજ નં.
(૧)	કબજિયાત	૧
(૨)	કમરનો દુ:ખાવો - સંધિવા	૨
(૩)	કમળો	૪
(૪)	કાકડા	૫
(૫)	કાનની પીડા	૫
(૬)	કોલેરા	૬
(૭)	કરમ (કરમિયા - કૃમિ)	૭
(૮)	કફ	૭
(૯)	ગૂમડાં	૮
(૧૦)	ખીલ	૮
(૧૧)	ખરજવું, ખસ, ખુજલી, દરાજ	૯
(૧૨)	ગળું	૧૧
(૧૩)	ઘા - જખમ	૧૨
(૧૪)	દાઝ્યા ઉપર	૧૩
(૧૫)	નશો ઉતારવો	૧૪
(૧૬)	જીવજંતુના ડંખ	૧૫
(૧૭)	શીળસ	૧૬
(૧૮)	કૂતરું કરડે ત્યારે	૧૭
(૧૯)	શીતળા	૧૭
(૨૦)	તાવ	૧૮
(૨૧)	હરસ - મસા	૨૦
(૨૨)	દમ - શ્વાસ	૨૧
(૨૩)	દાહ - બળતરા	૨૨
(૨૪)	ક્ષય	૨૩
(૨૫)	દાંતની પીડા	૨૪
(૨૬)	નસકોરી	૨૫
(૨૭)	પેટનાં દર્દો	૨૬
(૨૮)	પેશાબ	૨૮
(૨૯)	પથરી	૩૧
(૩૦)	બાળરોગો	૩૨
(૩૧)	શરદી	૩૫
(૩૨)	સોજો - મૂઠમાર	૩૬
(૩૩)	સ્ત્રીરોગો	૩૭
(૩૪)	અનિદ્રા - ઊંઘ ન આવવી	૪૦

## : અનુક્રમણિકા :

અ.નં.	વિગત	પેજ નં.
(૩૫)	હેડકી	૪૦
(૩૬)	ડાયાબિટીઝ (મધુપ્રમેહ) ની દવા	૪૧
(૩૭)	દવા કેવી રીતે ઉપયોગમાં લેવી	૪૨
(૩૮)	રતવા	૪૩
(૩૯)	આંખની પીડા	૪૩
(૪૦)	એસિડિટી	૪૬
(૪૧)	અશક્તિ - નબળાઈ	૪૭
(૪૨)	અજીર્ણ - ભૂખ ન લાગવી	૪૮
(૪૩)	આધાશીશી - માથાનો દુખાવો	૪૯
(૪૪)	અંગ જકડાઈ જવું	૫૦
(૪૫)	હૃદયની બીમારી-બ્લડ પ્રેશર	૫૧
(૪૬)	ઉધરસ - ખાંસી	૫૨
(૪૭)	ચક્કર આવવા	૫૩
(૪૮)	ઝાડા - મરડો	૫૩
(૪૯)	વાળની માવજત	૫૫
(૫૦)	લકવો	૫૬
(૫૧)	ચામડીના રોગો	૫૬
(૫૨)	ઉલટી	૫૮
(૫૩)	મધ અને તજનાં મિશ્રણથી અનેક રોગો મટે છે	૫૯
❖	આર્થરાઈટીસ	૬૦
❖	(શરીરના દુ:ખાવા માટે)	૬૦
❖	માથાના વાળ ખરવા	૬૦
❖	બ્લેડરનાં સોજા અને ચેપ માટે	૬૧
❖	દાંતનો દુ:ખાવો	૬૧
❖	કોલસ્ટેરોલનો ઘટાડો	૬૧
❖	શરદી	૬૧
❖	સ્ત્રી બીજની ફળદ્રુપતા માટે	૬૨
❖	પેટનાં દુખાવા માટે	૬૨
❖	હૃદયરોગવાળા દર્દીઓ માટે	૬૨
❖	ચેપી જીવાણુઓ (બેક્ટેરીયા)	૬૩
❖	થી શરીરનું રક્ષણ	૬૩
❖	અપચો	૬૩
❖	ઈન્ફ્લુએન્ઝા	૬૩
❖	લાંબી ઉંમર	૬૪
❖	મોં ઉપરની ખીલ (પીંપલ)	૬૪
❖	ચામડીનાં વિકાર ઉપર	૬૪
❖	વજન ઘટાડો	૬૪
❖	કેન્સર	૬૫
❖	શરીરને થાક લાગવો	૬૫
(૫૪)	અન્ય ઉપચારો	૬૬
(૫૫)	ગૌમાતા રોગ-દોષનિવારણી	૭૦
(૫૬)	શરીર સ્વાસ્થ્ય અત્યંત ગુણકારી કોળું	૭૨
(૫૮)	કોળાનો ઔષધ પ્રયોગ	૭૩
(૫૯)	વિવિધ રોગોથી બચાવ	૭૪

# તંદુરસ્તી તમારાં હાથમાં

## સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી માટેના ઘરગથ્થુ ઉપાય

### કબજિયાત

- \* અજમો અને સોનામુખીનું ચૂર્ણ હૂંફાળા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* પાકાં ટામેટાનો એક કપ રસ પીવાથી આંતરડાનો મળ છૂટો પડી કબજિયાત મટે છે.
- \* નરણે કોઠે સવારમાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* રાત્રે સહેજ ગરમ કરેલાં પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* લીંબુનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સવારે અને રાત્રે પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* ખજૂર રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે મસળી, ગાળીને આ પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* ગરમ પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લીંબુનો રસ ને બે ચમચી મધ મેળવી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે દ્રાક્ષને મસળી, ગાળી તે પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* રાત્રે સૂતી વખતે એકાદ-બે સંતરા ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* ત્રણ ગ્રામ મેથીનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ ગોળ અને પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* ચાર ગ્રામ હરડે અને એક ગ્રામ તજ સો ગ્રામ પાણીમાં ગરમ કરી તેનો ઉકાળો રાત્રે અથવા સવારના પહોરમાં પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* રોજ સવારે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં અને રાત્રે દૂધમાં બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* અજમાના ચૂર્ણમાં સંયોરો (સંચર) નાખી ફાકવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* તુલસીના ઉકાળામાં સિંધવ અને સૂંઠ મેળવી ફાકવાથી કબજિયાત મટે છે.

- \* જાયફળ લીંબુના રસમાં ઘસીને તેનો ઘસારો લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* જમ્યા પછી એકાદ કલાકે ત્રણથી પાંચ હિમેજ ખૂબ ચાવીને ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* કાંદાને ગરમ રાખમાં શેકી, રોજ સવારે ખાવાથી કબજિયાત મટે છે અને શક્તિ વધે છે.
- \* કબજિયાત હોય અને ભૂખ ઓછી લાગતી હોય તો સૂંઠ, પીપર, જીરું સીંધાલૂણ, કાળાં મરી સરખે ભાગે લઈ વાટી, બારીક ચૂર્ણ બનાવી, બે ગ્રામ દરરોજ જમ્યા પછી લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* દૂધ અથવા નવશેકા પાણી સાથે ચપટી વરિયાળી રોજ ફાકવાથી કબજિયાત મટે છે.

### કમરનો દુઃખાવો - સંધિવા

- \* અજમો અને ગોળ સરખે ભાગે મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- \* સૂંઠ અને ગોખરું સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી રોજ સવારે પીવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- \* સૂંઠનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે ફાકવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- \* ખજૂરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી, તેમાં અર્ધો તોલો મેથી નાખી પીવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- \* સૂંઠ, લસણ, અજમો અને રાઈ નાખીને તેલ ગરમ કરી, તેની માલિસ કરવાથી કમરના દુખાવામાં તેમજ દુખતા સાંધામાં આરામ થાય છે.
- \* સૂંઠ અને હિંગ નાખીને તેલ ગરમ કરી તેનું માલિસ કરવાથી કમરનો દુખાવો તથા શરીર જકડાઈ ગયેલું હોય તો તે મટે છે. સાંધાનો દુખાવો પણ મટે છે.
- \* રાઈના રસમાં સહેજ મીઠું નાખીને તેનું માલિસ કરવાથી સંધિવાનો દુખાવો મટે છે.
- \* આદુના રસમાં સહેજ મીઠું નાખી તેની માલિસ કરવાથી સંધિવાનો દુખાવો મટે છે, ડોકી રહી ગઈ હોય તો તે પણ મટે છે.
- \* જાયફળને સરસિયાના તેલમાં ઘસી માલિસ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છૂટા પડે છે અને સંધિવા મટે છે.

- \* લવિંગનું તેલ ઘસવાથી સંધિવાનો દુખાવો મટે છે.
- \* ધાણા ૧૦ ગ્રામ અને સૂંઠ ત્રણ ગ્રામ લઈ વાટી, તેનો ઉકાળો બનાવી, તેમાં મધ નાખી પીવાથી પડખાનો દુખાવો તથા છાતીનો દુખાવો મટે છે.
- \* સૂંઠ, સાજીખાર અને હિંગનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી સર્વ પ્રકારનાં શૂળ મટે છે.
- \* જીરું, હિંગ અને સિંધવની ફાકી ઘી સાથે લેવાથી શૂળ મટે છે.
- \* એક ચમચી શેકેલી હિંગ થોડા ગરમ પાણીમાં પીવાથી પડખાનો દુખાવો મટે છે.
- \* સૂંઠનો ઉકાળો કરી, તેમાં એક ચમચી દિવેલ નાખીને પીવાથી સંધિવાનો દુખાવો મટે છે.
- \* દોઢ બે તોલા મેથી રોજ ફાકવાથી વા મટે છે.
- \* કોઈપણ પ્રકારનાં શૂળ-પડખાં, છાતી, હૃદય કે માથામાં દુખાવો હોય ત્યારે તુલસીનો રસ ગરમ કરી તેના પર માલિસ કરવાથી તરત આરામ થાય છે. આવા પ્રસંગે બે ચમચી તુલસીનો રસ પી જવો.
- \* મેથીને થોડા ઘીમાં શેકી તેનો લોટ કરવો, તેમાં ગોળ, ઘી ઉમેરીને લાડુ બનાવી લેવા. આ લાડુ ૮-૧૦ દિવસ સુધી ખાવાથી કમરનો દુખાવો અને સંધિવા મટે છે. જકડાઈ ગયેલાં અંગો છૂટાં પડે છે અને હાથ-પગે થતી કળતર પણ મટે છે.
- \* કાચા બટાટાની છાલ કાઢ્યા વગર ટુકડા કરી તેનો રસ કાઢી તુરતજ પીવાથી સંધિવામાં ઘણો ફાયદો થાય છે.
- \* તાંબાના વાસણમાં આખી રાત રાખેલું પાણી સવારે નરણે કોઠે પીવાથી સંધિવામાં ફાયદો થાય છે.
- \* દરિયાના પાણીમાં નિયમિત સ્નાન કરવાથી સંધિવા દર્દીને ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. દરિયાના પાણીમાં સ્નાન કરવાનું શક્ય ન હોય તો દરિયાઈ મીઠું ગરમ પાણીમાં ઓગાળી તેનાથી સ્નાન કરવું.
- \* કૌચાના બીજ ૧ કિલો લઈ સાંજે પાણીમાં પલાળો, સવારે તેનાં ફોતરાં ઉખાડીને તેનો ગર્ભ કાઢી તે ગર્ભ તડકામાં સૂકવી દો. સૂકાયા બાદ તેનું ચૂર્ણ બનાવી ત્રણ ગ્રામ ચૂર્ણ સાથે ૧ ગ્રામ અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ મેળવી રોજ સવારે

- અને રાત્રે જમ્યા પહેલાં ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી સંધિવા તથા લકવાના રોગીને ફાયદો થાય છે.
- \* સૂંઠનો કઢો બનાવીને પીવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે.
- \* સાંધાના દુખાવામાં કેરોસીન જરા ગરમ કરી માલિસ કરો.

### કમળો

- \* મધ સાથે ગાજરનો રસ પીવાથી કમળો મટે છે.
- \* મધમાં પાકાં કેળા ખાવાથી કમળો મટે છે.
- \* આદુનો રસ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે.
- \* સૂંઠ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે.
- \* સફેદ કાંદો, ગોળ અને થોડી હળદર મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી કમળો મટે છે.
- \* હળદરનું ચૂર્ણ એક તોલો, ચાર તોલા જેટલા દહીમાં લેવાથી કમળો મટે છે.
- \* હળદરનું ચૂર્ણ તાજી છાશમાં નાખીને સવાર-સાંજ પીવાથી કમળો અઠવાડિયામાં મટે છે.
- \* શેરડીને ઝાકળમાં રાખીને સવારે તેને ચૂસીને ખાવાથી કમળો મટે છે.
- \* લીંબુની ચીરી ઉપર સોડા-બાય-કાર્બ નાખીને સવારના પહોરમાં ચૂસવાથી કમળો મટે છે.
- \* ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દહીમાં ૨ થી ૪ ગ્રામ પાપડખાર મેળવીને વહેલી સવારે નરણે કોઠે લેવાથી ૩ દિવસમાં કમળો મટે છે.
- \* ગાજરનો ઉકાળો પીવાથી કમળામાં આવેલી અશક્તિ ને લોહીની ઓછપ દૂર થાય છે.
- \* કરિયાતું બે ચમચી અને સાકર દોઢ ચમચી ફાકવાથી કમળો મટે છે.
- \* લીમડાનાં પાનનો રસ તથા મધ સવારના નરણે કોઠે પીવાથી કમળો મટે છે.
- \* હિંગને પાણીમાં ઘસીને આંખમાં લગાડવાથી કમળો મટે છે.
- \* કમળામાં ભૂખ ન લાગતી હોય તો, બે ચમચી આદુનો રસ, અડધી ચમચી ત્રિફળાચૂર્ણ સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી ભૂખ લાગશે.
- \* અરીઠાનું પાણી નાકમાં નાખવાથી કમળો મટે છે.

### કાકડા

- \* સાધારણ ગરમ પાણીમાં મીઠું ઓગાળીને દિવસમાં બે-ત્રણ વાર કોગળા કરવાથી કાકડાની પીડા મટે છે.
- \* હળદરને મધમાં મેળવી કાકડા ઉપર લગાડવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.
- \* પાણીમાં મધ નાંખી કોગળા કરવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.
- \* હળદર અને ખાંડ એક એક ચમચી લઈ ફાકી મારી, તેના ઉપર ગરમ દૂધ ધીમે ધીમે પીવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.
- \* કેળાની છાલ ગળા ઉપર (બહાર) બાંધવાથી કાકડા હોય તો મટે છે.
- \* કાકડા વધ્યા હોય કે ડિફથેરીયા થયો હોય તો નાની પીંછી વડે ગળામાં કેરોસીન લગાડવું, કેરોસીન લગાડતાં પહેલાં ને પછી છાશનો ખખડાવીને કોગળો કરવો.

### કાનની પીડા

- \* તેલમાં લસણની કળી કકળાવીને, તે તેલનાં ટીપા કાનમાં નાખવાથી કાનના સણકા અને કાનની રસી મટે છે.
- \* આદુનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી સણકા મટે છે.
- \* મધનાં ટીપા કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો અને રસી મટે છે.
- \* તલના તેલમાં હિંગ નાખી, ઉકાળી, તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી દુખાવો મટે છે.
- \* તુલસીના રસનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો અને સણકા મટે છે અને પરુ નીકળતું હોય તો તે બંધ થાય છે.
- \* કાંદાનો રસ અને મધ મેળવી તેનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો અને સણકા મટે છે અને પરુ નીકળતું હોય તો તે બંધ થાય છે.
- \* નાગરવેલનાં પાનનો રસ ગરમ કરી તેના ટીપાં નાખવાથી કાનના સણકા અને દુખાવો મટે છે.
- \* આંબાના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાખવાથી કાનના સણકા અને દુખાવો મટે છે.
- \* ફુલાવેલી ફટકડી અને હળદર ભેગી કરી કાનમાં નાખવાથી કાન પાક્યો હોય અને રસી નીકળતી હોય તો તે મટે છે.
- \* વરિયાળી અર્ધકચરી વાટીને પાણીમાં ખૂબ ઉકાળો. તે પાણીની વરાળ દુખતા

કાન પર લેવાથી કાનની બહેરાશ, કાનનું શૂળ અને કાનમાં થતો અવાજ મટે છે.

- \* તેલમાં થોડી રાઈ વાટીને કાનના સોજા ઉપર લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- \* કાનમાં કોઈ જીવજંતુ ભરાઈ ગયું હોય તો સરસિયાના તેલનાં ટીપાં નાખવાથી તે મરી જાય છે.
- \* સફેદ કાંદાના રસનાં ટીપાં રોજ બે વખત કાનમાં નાખવાથી બહેરાશ મટે છે.
- \* કાનમાં બગાઈ, કાનખજૂરો જેવા જીવજંતુ ગયાં હોય તો મધ અને તેલ ભેગાં કરી કાનમાં ટીપાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે. કાનનું શૂળ અને રસી પણ મટે છે.
- \* કાન દુખતો હોય તો મૂળાના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી દુખાવો અને સણકો મટે છે.
- \* કાનની બહેરાશ દૂર કરવા પેશાબનાં પાંચ-સાત ટીપાં દરરોજ નાખતા રહેવાથી બહેરાશ દૂર થાય છે.

### કોલેરા

- \* લવિંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી કોલેરા મટે છે.
- \* લીંબુનો અને કાંદાનો રસ મેળવીને પીવાથી કોલેરા મટે છે.
- \* ફૂદીનાનો રસ પીવાથી કોલેરા મટે છે.
- \* જાયફળનું એક તોલો ચૂર્ણ ગોળમાં મેળવી નાના નાની ગોળીઓ કરી, તેમાંથી એક એક ગોળી અર્ધા અર્ધા કલાકે લેવાથી અને ઉપર થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કોલેરા મટે છે.
- \* હિંગ, કપૂર અને આંબાની ગોટલી સરખે ભાગે લઈ ફૂદીનાના રસમાં ખૂંટી, ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવાથી કોલેરા મટે છે.
- \* કાંદાના રસમાં ચપટી હિંગ મેળવીને અર્ધા કલાકે લેવાથી કોલેરા મટે છે.
- \* પાણીમાં લવિંગ નાખી ઉકાળીને તે પાણી પીવાથી, કોલેરામાં થતી તરસ મટે છે.
- \* જાયફળનો ઉકાળો પીવાથી કોલેરામાં થતી તરસ મટે છે.
- \* કાંદામાં કપૂર ખાવાથી કોલેરા મટે છે.
- \* કોલેરા થયો હોય તો ઘાસલેટને ગરમ કરી પેટ તથા પીઠ ઉપર ઘસવાથી ફાયદો થાય છે.

## કરમ (કરમિયા-કૃમિ)

- \* થોડા ગરમ પાણીમાં સોપારીનો ભૂકો દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર લેવાથી કરમ મટે છે.
- \* તુલસીનાં પાનનો રસ પીવાથી કરમ મટી જાય છે.
- \* ફૂદીનાનો રસ પીવાથી કરમ મટે છે.
- \* રોજ લસણ ખાવાથી કરમ મટે છે.
- \* સૂંઠ અને વાવડિંગનું ચૂર્ણ મધમાં લેવાથી કરમ મટે છે.
- \* કાંદાનો રસ પીવાથી કરમ મટે છે.
- \* સવારના પહોરમાં પાણીમાં અર્ધો તોલો મીઠું ઓગાળી, પીવાથી કરમ મટે છે.
- \* ટામેટાના રસમાં હિંગનો વધાર કરીને પીવાથી કરમ મટે છે.
- \* કારેલાનાં પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી પાણી સાથે પીવાથી કરમ મટે છે.
- \* ઠા (પા) ચમચી અજમા સાથે એક ચમચી આદુનો રસ સવારે અને સાંજે લેવાથી કરમ મટે છે.
- \* અનાનસ અથવા સંતરા ખાવાથી કરમ મટે છે.
- \* એક મુઠ્ઠી ચણા રાત્રે સરકામાં પલાળી રાખી સવારે નરણે કોઠે ચણા ખાવાથી કરમ મટે છે.

## કફ

- \* કાંદાનો ઉકાળો પીવાથી કફ મટે છે.
- \* અર્ધા તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચાર વાર ચાટવાથી કફ મટે છે.
- \* તુલસીનો રસ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૩ ગ્રામ અને એક ચમચી મધ લેવાથી કફ મટે છે.
- \* એલચી, સિંધવ, ઘી અને મધ ભેગા કરીને ચાટવાથી કફ મટે છે.
- \* દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર પાંચ ઘૂંટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને બહાર નીકળે છે અને ફેફસાં સાફ બને છે.
- \* આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ મેળવી, જમતાં પહેલાં લેવાથી શ્વાસ અને ઉધરસ મટે છે.
- \* રાત્રે સૂતી વખતે ત્રણ-ચાર તોલા શેકેલા ચણા ખાઈ, ઉપર પાશેર પાણી પીવાથી શ્વાસનળીમાં એકઠો થયેલો કફ નીકળી જાય છે.

## ગૂમડાં

- \* ગૂમડાં ઉપર માખણ લગાડીને, રૂનો પાટો બાંધી રાખવાથી ગૂમડું ફૂટી જાય છે.
- \* બાફેલાં કાંદામાં મીઠું નાખી પોટીસ બનાવી ગૂમડા પર બાંધવાથી ગૂમડું ફૂટી જશે.
- \* ઘઉંના લોટમાં હળદર અને મીઠું નાખી પોટીસ બનાવી ગૂમડા પર બાંધવાથી ગૂમડું પાકીને ફૂટી જશે.
- \* સરગવાની છાલ ઘસીને ચોપડવાથી ગૂમડું બેસી જશે.
- \* કાંદાની કાતરીને ઘી અથવા તેલમાં શેકી, તેમાં હળદર મેળવી, પોટીસ કરી બાંધવાથી ગૂમડું પાકી જશે.
- \* પાલખ અથવા તાંદળજાનાં પાનની પોટીસ બનાવી ગૂમડા પર બાંધવાથી ગૂમડું પાકી જશે.
- \* બોરડીના પાન વાટી, ગરમ કરી, પોટીસ બનાવી ગૂમડાં પર બાંધવાથી ગૂમડું પાકીને ફૂટી જશે.
- \* લસણ અને મરી વાટી લેપ કરવાથી ગાંઠ, ગૂમડાં પાકીને ફૂટી જશે.
- \* ગાજરને બાફી તેની પોટીસ કરીને બાંધવાથી ગૂમડાં મટી જશે.
- \* હળદરની રાખ અને ચૂનો ભેગો કરી લેપ કરવાથી ગૂમડું ફૂટી જશે.
- \* દરરોજ સવારે લીમડાનાં પાનનો રસ પીવાથી પેટ સાફ આવે છે અને ગૂમડાં થતાં નથી ને થયેલાં હોય તો તે મટી જાય છે.
- \* બી કાઢી નાખેલ કાળી દ્રાક્ષમાં થોડું પાણી નાખી, વાટી, મલમ બનાવીને કપડાની પટ્ટી બનાવી ગૂમડા ઉપર મૂકી પાટો બાંધવાથી ગૂમડું ફૂટી જાય છે.

## ખીલ

- \* મૂળાના પાનનો રસ ચોપડવાથી અઠવાડિયામાં ખીલ મટે છે.
- \* જાંબુના ઠળિયાનો રસ પાણીમાં ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- \* દૂધની મલાઈ સાથે મીઠળ ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- \* જાયફળને દૂધની મલાઈમાં ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- \* નારંગીની છાલ ઘસવાથી ખીલ મટે છે.

- \* લીલા નાળયેરનું પાણી રોજ પીવાથી અને થોડાક પાણીમાં મોં ધોવાથી ખીલ મટે છે.
- \* છાશ વડે મોં ધોવાથી ખીલના ડાઘા, મોં પરની કાળાશ દૂર થાય છે.
- \* રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ પાણીમાં મોઢું ધોવું, પછી ચારોળીને દૂધમાં ઘસી લેપ બનાવી મોઢા પર લગાવી સૂઈ જવું. સવારે સાબુથી મોં ધોવું, આ પ્રયોગથી ખીલ મટે છે.
- \* નાળયેરનું દૂધ કાળીજીરી સાથે મેળવી-લસોટી ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- \* કાચા પપૈયાને કાપવાથી જે દૂધ જેવું પ્રવાહી નીકળે તે ખીલ ઉપર દરરોજ થોડા દિવસ લગાડવાથી ખીલ કાયમ માટે જડમૂળથી મટે છે.
- \* ખૂબ પાકી ગયેલા પપૈયાને છોલીને, છૂંદીને તેની માલિસ મોઢા પર કરવી, પંદર-વીસ મિનિટ પછી તે સૂકાઈ જાય ત્યારે પાણીથી ધોઈ નાખવું ને જાડા ટુવાલ વડે મોઢાને સારી રીતે લૂછીને તરત કોપરેલ લગાડવું. એક અઠવાડિયા સુધી આ રીતે કરવાથી મોઢા પરના ખીલના ડાઘ મટે છે. મોઢાની કરચલીઓ અને કાળાશ મટે છે.
- \* તુલસીના પાનના રસમાં લીંબુનો રસ અથવા આદુનો રસ ઉમેરી, મોઢા પર લગાડવાથી અને સૂકાઈ જાય પછી પાણીથી ધોઈ નાખવાથી મોઢા પરના કાળા ડાઘ મટે છે.
- \* પાકાં ટામેટાને કાપીને તેની ચીર ખીલ પર ધીરે ધીરે લગાડીને થોડી વાર સુકાવા દો. ત્યારબાદ સહેજ ગરમ પાણીથી સાફ કરવાથી ખીલ મટે છે.
- \* ગરમ પાણીમાં રૂમાલનો ટુકડો ભીંજવીને, નિયોવી તેને મોઢા પર સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે મૂકવાથી ખીલ મટે છે.
- \* લોબાન, સુખડ અને આમળાંનો પાઉડર મોઢા ઉપર ચોપડીને થોડું સુકાયા બાદ, લીમડાનાં પાન નાખેલા પાણી વડે ધોવાથી ખીલ મટે છે.
- \* કાચી સોપારી અથવા જાયફળ પાણીમાં ઘસીને લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

### ખરજવું, ખસ, ખુજલી, દરાજ

- \* ત્રણ દિવસનો વાસી પેશાબ ખરજવા ઉપર દિવસમાં સવાર-સાંજ ચોપડવાથી ખરજવું ચોક્કસ મટે છે. (ત્રણ બાટલી રાખી રોજ એક બાટલીમાં પેશાબ ભરતા રહેવું.)

- \* ગાજરને વાટી તેમાં થોડું મીઠું નાખી ગરમ કરી ખરજવા ઉપર બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.
- \* ખારેક અથવા ખજૂરના ઠળિયાને બાળી તેની રાખ કપૂર અને હિંગ સાથે મેળવી ખરજવા પર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
- \* કળી ચુનો અને પાપડખાર મેળવી પાણીમાં ભીંજવી ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
- \* તાંદળજાની ભાજીના રસમાં સાકર મેળવીને પીવાથી ખસ મટે છે.
- \* કાંદાનો રસ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
- \* બટાટા બાફી તેના કટકા કરી, સહન થાય તેવા ગરમ ગરમ, બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.
- \* પપૈયાનું દૂધ અને ટંકણખારને ઉકળતા પાણીમાં મેળવીને લેપ કરવાથી ખરજવું, ખસ મટે છે.
- \* જવના લોટમાં તલનું તેલ અને છાશ મેળવીને લગાડવાથી ખુજલી મટે છે.
- \* કોપરું ખાવાથી અને કોપરું બારીક વાટી શરીરે ચોપડવાથી ખંજવાળ મટે છે.
- \* ટામેટાંના રસમાં તેનાથી બમણું કોપરેલ મેળવીને શરીર પર માલિસ કરી, અર્ધા કલાક પછી સ્નાન કરવાથી ખુજલી મટે છે.
- \* આમળાં બાળી, તલના તેલમાં મેળવી, ચોપડવાથી ખસ મટે છે.
- \* ચણાનો લોટ પાણીમાં મેળવી શરીરે માલિસ કરવાથી અને સ્નાન કરવાથી ખુજલી મટે છે.
- \* રાઈને રાઈને દહીંમાં ઘૂંટીને તેમાં સહેજ પાણી નાખી દરાજ પર ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.
- \* દહીંમાં એળિયો વાટીને ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.
- \* તુવેરનાં પાન બાળી દહીંમાં ચોપડવાથી ખસ મટે છે.
- \* આખા શરીરે ખુજલી આવતી હોય તો સરસિયાના તેલની માલિસ કરવાથી ખુજલી મટે છે.
- \* કોપરેલ અને લીંબુનો રસ મેળવી શરીર પર માલિસ કરવાથી ખુજલી, દાદર મટે છે.



- \* ખંજવાળ આવતી હોય તો તુલસીનાં પાનનો રસ ઘસવાથી મટે છે.
- \* મધ્યમ કદનું ખેતરમાં થતું બટાટું બાફી, તેની પોટીસ કરી રાત્રે ખરજવા પર મૂકી પાટો બાંધી સવારે છોડી નાખવો. આ રીતે ૧૧ માસ સુધી કરવાથી જૂનું હઠીલું સુકું ખરજવું મટે છે.
- \* દાદર-ખરજવા ઉપર ઘાસલેટમાં ગંધક મેળવીને લગાડવાથી મટે છે.
- \* કુંવાડીયાના બીજને ખાટી છાશમાં અથવા લીંબુના રસમાં વાટી, મલમ જેવું બનાવીને દાદર ઉપર લગાડવાથી દાદર મટે છે. કડવા લીમડાનાં ફુણાં પાનને પાણીમાં ઉકાળી, પાણી સાધારણ ઠંડુ થાય ત્યારે પાણીથી દાદરવાળો ભાગ ઘોઈને દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર મલમ લગાડવાથી દાદર મટે છે.
- \* ખરજવા ઉપર ગાયના છાણનો પાટો બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.

### ગળું

- \* ગળું આવી ગયું હોય તો સરકાના કોગળા કરવાથી મટે છે.
- \* પાન ખાવાથી મોઢું આવી ગયું હોય તો મોંઢામાં લવિંગ રાખવાથી મટે છે.
- \* મધ સાથે પાણી મેળવી કોગળા કરવાથી મોંની ચાંદી અને ગળાની બળતરા મટે છે.
- \* ટંકણખારને પાણીમાં ઓગાળી કોગળા કરવાથી મોંની ચાંદી તથા જીભની ચાંદી મટે છે.
- \* બાવળની છાલ ઉકાળીને કોગળા કરવાથી મોંની ચાંદી મટે છે.
- \* ગળું બેસી ગયું હોય તો મીઠાના ગરમ પાણીથી કોગળા કરવાથી મટે છે.
- \* ગરમ પાણીમાં હિંગ નાખી પીવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખુલશે.
- \* ગરમ કરેલા દૂધમાં થોડી હળદર નાખી પીવાથી ગળું બેસી ગયું હોય તો તે મટે છે.
- \* પાકું દાડમ ખાવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો તે ખુલશે.
- \* રાત્રે શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો તે ખુલશે.
- \* બોરડીની છાલનો કકડો ચૂસવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો તે ખુલશે.
- \* દ્રાક્ષને સારી પેટે લસોટી ઘી, મધ મેળવી ચાટણ બનાવી જીભ ઉપર ચોપડવાથી જીભ ઉપર કાતરા પડી ગયા હોય તો મટશે.

- \* લવિંગને જરા શેકી, મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ગળાનો સોજો મટે છે.
- \* ભોજન કર્યા પછી મરીનું ચૂર્ણ ઘી સાથે ચાટવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખુલશે.
- \* સાકરની ગાંગડી મોંમા રાખી ચૂસવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખુલશે.
- \* લસણને ખૂબ લસોટી, મલમ જેવું કરી, કપડા પર લગાડી, પટ્ટી બનાવી કંઠમાળ જેવી ગળાની ગાંઠ પર લગાડવાથી ગળાની ગાંઠ મટે છે.
- \* કંઠમાળ પર જવના લોટમાં કોથમરીનો રસ મેળવીને રોજ લગાડવાથી કંઠમાળ મટે છે.
- \* કાંદાનું કચુંબર જીરું અને સિંધવ નાખી ખાવાથી ગળું સાફ રહે છે. કફની ખરેરી બાઝતી નથી.
- \* તાજી મોળી છાશ પીવાથી મોંના ચાંદા મટે છે.
- \* તુલસીના પાન ચાવવાથી તથા તુલસીનાં પાનના ઉકાળાના કોગળા કરવાથી મોંની દુર્ગંધ મટે છે.
- \* કોથમીર ચાવી ચાવીને ચૂસવાથી ગળાનો કોઈપણ દુખાવો મટે છે.

### ઘા-જખમ

- \* લાગેલા ઘા, વાઢ કે કાપ ઉપર તાજો પેશાબ લગાડવાથી જલદી રૂઝ આવે છે અને પાકતું નથી.
- \* ઘા માંથી લોહી નીકળતું હોય તો સરકો લગાડવાથી બંધ થાય છે.
- \* ઘા કે જખમમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તેના પર મીઠાના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો બાંધવાથી જખમ પાકતો નથી અને રૂઝ આવે છે.
- \* તલના તેલનું પોતું મૂકી પાટો બાંધવાથી જખમ રૂઝાય છે.
- \* વાગેલા ઘા પર હળદર દબાવી દેવાથી ઘા માંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને ઘા પાકતો નથી.
- \* હળદરને તેલમાં કકડાવીને તે તેલ ઘા-જખમ પર ચોપડવાથી ન રુઝાતા ઘા જલદી રુઝાઈ જાય છે.
- \* તલ પીસી તેમાં ઘી અને મધ મેળવી ઘા પર ચોપડી પાટો બાંધવાથી ઘા જલદી રુઝાઈ જાય છે.
- \* ફુલાવેલી ફટકડીનો પાઉર ઘા પર નાખી પાટો બાંધવાથી ઘામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને ઘા પાકતો નથી.

- \* તુલસીના પાન પીસીને ઘા પર બાંધવાથી ઘા રુઝાઈ જાય છે.
- \* હિંગ અને લીમડાના પાન વાટી તેનો લેપ કરવાથી ઘા-જખમમાં પડેલા કીડા મરી જાય છે અને ઘા રુઝાઈ જાય છે.
- \* રાઈના લોટને ઘી-મધમાં મેળવી તેનો લેપ કરવાથી ઘા-જખમમાં પડેલા કીડા મરી જાય છે અને ઘા રુઝાઈ જાય છે.
- \* ગાજરને કચરી કોઈપણ લોટમાં મેળવીને ફોલ્લા તથા બળતરાવાળા ઘા પર બાંધવાથી ઘા રુઝાઈ જાય છે.
- \* તાજા ઘા ઉપર જેઠીમધમાં મધ મેળવી રૂ લગાવી ભરી દેવાથી જલદી રુઝ આવે છે.

### દાઝ્યા ઉપર

- \* દાઝેલા ઘા પર કકડાવેલું તેલ ચોપડવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે.
- \* દાઝેલા ઘા પર તરત જ કોપરેલ અથવા બટાટો કાપી ઘસવાથી ફોલ્લો થશે નહિ.
- \* દાઝેલા ઘા ઉપર તાંદળજાનો રસ ચોપડવાથી આરામ થાય છે.
- \* દાઝેલા ઘા પર મેંદીનાં પાનને વાટી, પાણી સાથે પીસીને લગાડવાથી આરામ થાય છે.
- \* દાઝેલા ઘા પર ખૂબ પાકા કેળાને બરાબર મસળી, ચોંટાડી, પાટો બાંધવાથી તરત જ શાંતિ થાય છે અને આરામ થાય છે.
- \* દાઝેલા ઘા પર તુલસીનો રસ અને કોપરેલ ઉકાળીને ચોપડવાથી દાઝેલાની બળતરા મટે છે. ફોલ્લા અને જખમ ઝડપથી રુઝાઈ જાય છે.
- \* ગરમ પાણી કે વરાળથી દાઝી જવાય તો તે ભાગ પર ચોખાનો લોટ છાંટવાથી ખૂબ આરામ થાય છે.
- \* દાઝેલા ઘા પર ઈંડાની સફેદી લગાડવાથી ઘા રુઝાઈ જાય છે અને ડાઘ રહેતો નથી.
- \* જખમ, ઘા, ગૂમડાં, ચાંદા, શીતળા જેમાં બહુ બળતરા થતી હોય તો તેમાં ચોખાનો બારીક લોટ પાઉરની જેમ ચાંદા પર લગાડવાથી દાહ, બળતરાં મટે છે.
- \* દાઝેલા ઘા પર છૂંદેલો કાંદો તરત લગાડવાથી તાત્કાલિક આરામ થાય છે.

- \* રાઈના લોટને ઘી-મધમાં મેળવીને કાંટો કે કાચ વાગ્યો હોય તેના પર લેપ કરવાથી કાંટો કે કાચ બહાર આવી જાય છે.
- \* દાઝ્યા ઉપર ફોલ્લા પડ્યા પહેલાં કાચું બટાટું લઈ પત્થર પર લસોટી તેનો લેપ લગાવી દેવો. આનાથી દાઝ્યાની વેદના ને બળતરા શમી જાય છે, ફોલ્લા થતા નથી ને ડાઘા પડતા નથી. દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત આ લેપ કરવો.
- \* વડનાં પાનને ગાયના ઘીમાં વાટીને બળેલા ભાગ ઉપર તેનો લેપ કરવાથી તરત બળતરા મટે છે.
- \* દાઝ્યા ઉપર કેરોસીન લગાડવાથી ઘણી શાંતિ થાય છે તથા જલદી રુઝ આવે છે.
- \* દાઝ્યાના ફોલ્લા ઉપર પ્રથમ છાશ રેડવી અથવા ઠંડુ પાણી રેડવું.
- \* કુંવારાપાઠાની છાલ કાઢીને ઘાટો રસ દાઝ્યા ઉપર લગાડતા રહેવો આનાથી બળતરા ઓછી થાય છે અને જલદી રુઝ આવે છે.
- \* ચણાના લોટનું પાતળું દ્રાવણ દાઝ્યા ઉપર સારું કામ કરે છે.

### નશો ઉતારવો

- \* બે-ચાર જમરુખ ખાવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
- \* આમલીને પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળીને પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
- \* છાશ પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
- \* કાનમાં સરસિયાના તેલનાં ટીપા નાખવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
- \* સિંધવ મીઠું ને સૂંઠ વાટી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી ચાટવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
- \* ખજૂરને પાણીમાં પલાળી, મસળીને પીવાથી દારુનો નશો ઉતરે છે.
- \* કાકડી ખાવાથી અથવા કાકડીને કાંદાનો રસ પીવાથી દારુનો નશો ઉતરે છે.
- \* એક રુપીયાભાર જેટલી ફટકડી પાણીમાં ઓગાળી પીવાથી દારુ પીને લથડીયાં ખાતા બેભાન બનેલો તરત ભાનમાં આવે છે અને નશો ઉતરે છે.
- \* ચાર રુપીયાભાર જેટલો ગોળ દસ રુપીયાભાર જેટલાં પાણીમાં ઓગાળી પીવાથી દારુ પીને ચક્ર્યૂર બનેલા ભાનમાં આવે છે ને નશો ઉતરે છે.
- \* મીઠાવાળું પાણી પીવાથી નશો ઉતરે છે.

## જીવજંતુના ડંખ

- \* મધમાખીના ડંખ ઉપર મીઠું ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- \* મધમાખીના ડંખ ઉપર તપકીર અથવા ઝીણી કરેલી તમાકુ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- \* મધમાખીના ડંખ ઉપર સૂવા અને સિંધવ-મીઠું પાણી સાથે વાટી ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- \* મધમાખીના ડંખ ઉપર મધ ચોપડવાથી અને મધ પીવાથી પીડા મટે છે.
- \* ભમરીના ડંખ ઉપર કાંદાનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- \* કાનખજૂરાના ડંખ ઉપર કાંદો અને લસણ વાટીને ચોપડવાથી ઝેર ઊતરી જાય છે.
- \* કાનખજૂરાના ડંખ ઉપર ગોળ બાળીને ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- \* કાનખજૂરો કાનમાં ગયો હોય તો સાકરનું પાણી કરી કાનમાં નાખવાથી કાનખજૂરો બહાર નીકળી જશે અને આરામ થશે.
- \* કાનખજૂરો, બગાઈ જેવાં જીવજંતુ કાનમાં ગયાં હોય તો મધ અને તેલ ભેગાં કરી કાનમાં નાખવાથી નીકળી જશે અને આરામ થશે.
- \* કોઈપણ ઝેરી જીવજંતુ કરડ્યું હોય તો તરત જ તુલસીના પાનને પીસીને તે ડંખ ઉપર મસળવાથી ઝેરની અસર નાબૂદ થાય છે.
- \* કોઈપણ ઝેરી જીવજંતુના ડંખ ઉપર મીઠા લીમડાનાં પાન વાટી ચોપડવાથી ડંખની પીડા અને સોજો ઉતરે છે અને ઝેરની અસર નાબૂદ થાય છે.
- \* કોઈપણ જીવજંતુના ડંખ ઉપર હળદર ઘસીને સહેજ ગરમ કરી ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- \* વીંછીનાં ડંખ ઉપર કાંદો કાપી બાંધવાથી વીંછીનું ઝેર ઊતરે છે.
- \* વીંછીનાં ડંખ ઉપર મધ ચોપડવાથી બળતરા ઓછી થાય છે ને ઝેર ઊતરે છે.
- \* વીંછી કરડ્યો હોય તો ફૂદીનાનો રસ પીવાથી કે ફૂદીનાના પાન ખાવાથી ઝેર ઉતરે છે.
- \* વીંછીના ડંખવાળો ભાગ મીઠાના પાણીથી વારંવાર ધોવાથી તથા સહેજ મીઠું નાખેલા પાણીનાં ટીપાં બંને આંખોમાં નાંખવાથી ઝેર ઉતરે છે.
- \* તાંદળજાનો રસ સાકર સાથે પીવાથી વીંછી ઝેર ઉતરે છે.
- \* આમલીનો કચૂકો અથવા કચૂકા સફેદ થાય ત્યાં સુધી પાણીમાં ઘસી એ

- સફેદ થયેલો કચૂકો વીંછીના ડંખ પર ચોંટાડવાથી ઝેર શોષી લે છે, પોતાની મેળે ખરી પડે છે અને વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.
- \* વીંછી કરડ્યો હોય તો કેરોસીનમાં ફટકડીનો ભૂકો નાખી ચોપડવાથી પીડા મટી જશે.
- \* કાચની શીશીમાં ૨૦ તોલા કેરોસીનમાં ૧ તોલો સરસિયું તેલ નાખીને તડકે મુકવું. કોઈપણ જીવજંતુના ડંખ ઉપર આ મિશ્રણ લગાડવું.
- \* વીંછીના દંશસ્થાન ઉપર મૂત્રનું માલિસ કરવાથી લાભ થાય છે.
- \* મચ્છરો કે કીડી-મંકોડાના ડંખ ઉપર લીંબુનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- \* કીડી-મંકોડાના ડંખ ઉપર લસણનો રસ લગાડવાથી પીડા મટે છે.
- \* ગરોળી કરડે તો સરસિયું તેલ અને રાખ મેળવીને ચોપડવાથી ઝેર ઉતરે છે.
- \* મચ્છરના ડંખ ઉપર ચૂનો લગાડવાથી પીડા મટે છે.
- \* ઉંદર કરડ્યો હોય તો ખોરું કોપરું મૂળાના રસમાં ઘસી ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
- \* સાપ કરડે ત્યારે દસથી વીસ તોલા ચોખ્ખું ઘી પીવું પછી, પંદર મિનિટ પછી નવશેકું પાણી પી શકાય એટલું પીવાથી ઉલટી થઈને ઝેર બહાર નીકળી જશે.
- \* વાંદરો કરડ્યો હોય તો ઘા ઉપર કાંદો અને મીઠું પીસીને ચોપડવાથી આરામ થાય છે.
- \* સાપ કે વીંછી કરડ્યો હોય તો તેના ડંખ ઉપર લસણ વાટીને ચોપડવાથી અને લસણનો બે ચમચી જેટલો રસ મધમાં મેળવી ચાટવાથી તરત રાહત થાય છે અને ઝેર ઉતરે છે.

## શીળસ

- \* કળથીની રાખ બનાવીને તેમાં ગોળ નાંખી પીવાથી અને રાત્રે જુલાબ લેવાથી શીળસ મટે છે.
- \* રોજ સવારે નરણે કોઠે અજમો અને ગોળ ખાવાથી અને રાત્રે જુલાબ લેવાથી શીળસ મટે છે.
- \* ૮ થી ૧૦ કોકમ ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૨-૩ કલાક પલાળીને, તેમાં સાકર તથા થોડું જીરું નાખી દિવસમાં ૨-૩ વાર પીવાથી, કોઈ દવાથી ન મટતું શીળસ મટે છે.

- \* ૧ ગ્રામ મરીનું ચૂર્ણ ઘી માં મેળવીને બે વાર ખાવાથી તથા શીળસ પર લેપ કરવાથી શીળસ મટે છે.
- \* ૧ ડોલ નવશેકા પાણીમાં ૧ થી ૨ ચમચી ખાવાનો સોડા (સોડા-બાય-કાર્બ) નાખી તે પાણીથી સ્નાન કરવાથી શીળસ મટે છે.
- \* પાવલીભાર અજમો લઈ વાટી તેટલા જ ગોળ સાથે સવારે નરણે કોઠે ગળી જવો. જરૂર પડે તો રાત્રે સૂતી વખતે પણ આમ કરવું, આ પ્રયોગથી શીળસ મટે.

### કૂતરું કરડે ત્યારે

- \* કૂતરું કરડ્યું હોય તો તેના પર હિંગને પાણીમાં ઘૂંટીને ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.
- \* કૂતરું કરડ્યું હોય તો તેના પર લસણની કળીઓ પીસીને લેપ કરવાથી, લસણની ચટણીને પાણીમાં ઉકાળીને પીવાથી અને ખોરાકમાં લસણ વધારે ખાવાથી (સાત દિવસ સુધી આ પ્રમાણે કરવાથી) કૂતરાના ઝેરનો નાશ થાય છે.
- \* હડકાયું કૂતરું કરડ્યું હોય તો કાંદાના રસ અને મધ મેળવીને ઘા પર લગાડવાથી ઘા જલદી રુઝાઈ જાય છે અને ઝેર નાશ પામે છે.

### શીતળા

- \* શીતળાનો રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યારે આમલીનાં પાન અને હળદર ઠંડા પાણીમાં પીવાથી શીતળા નીકળવાનો ભય રહેતો નથી.
- \* હળદર અને કાથાનું બારીક ચૂર્ણ શીતળાના જામી ગયેલા ઘા પર ભભરાવવાથી ફાયદો થાય છે.
- \* ધાણા અને જીરુ રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે મસળી ગાળી તેમાં સાકર નાખી ચાર-પાંચ દિવસ પીવાથી શીતળા પછીની શરીરમાં થયેલી ગરમી નીકળી જાય છે.
- \* શીતળા નીકળે ત્યારે ધાણા પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી ગાળી તેના વડે આંખો ધોવાથી આંખોમાં શીતળા નીકળતા નથી.
- \* શીતળા નીકળે ત્યારે સોપારીનો બારીક ભૂકો પાણી સાથે પીવાથી શીતળાનું ઝેર સહેલાઈથી નીકળી જાય છે અને વેદના ઓછી થાય છે.

### તાવ

- \* કોઈપણ જાતનો તાવ હોય તો બે આનીભર મીઠું ગરમ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી તાવ ઉતરી જાય છે અને તાવ ઉતર્યા પછી સવાર-સાંજ દોઢ આનીભર મીઠું બે દિવસ લેવાથી તાવ પાછો આવતો નથી.
- \* કોઈપણ તાવ આવ્યો હોય તો ફૂદીનાનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.
- \* સખત તાવમાં માથા પર ઠંડા પાણીનાં પોતા મૂકવાથી તાવ ઉતરે છે અને તાવની ગરમી મગજમાં ચઢતી નથી.
- \* કોફી બનાવતી વખતે તેમાં તુલસી અને ફૂદીનાનાં પાન નાખી ઉકાળી, નીચે ઉતારી, ૧૦ મિનિટ ઢાંકી રાખી પછી મધ નાખીને પીવાથી કોઈપણ જાતનો તાવ મટે છે.
- \* લસણની કળી પાંચથી દસ ગ્રામ કાપીને તલના તેલ કે ઘીમાં સાંતરીને સિંધવ ભભરાવી ખાવાથી દરેક પ્રકારના તાવ મટે છે.
- \* તુલસી અને સુરજમુખીનાં પાન વાટીને તેનો રસ પીવાથી બધી જાતના તાવ મટે છે.
- \* ફૂલુના તાવમાં કાંદાનો રસ વારંવાર પીવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.
- \* તુલસીના પાન, અજમો અને સૂંઠનું ચૂર્ણ સરખે ભાગે લઈ તેમાં મધ નાખી લેવાથી ફૂલુનો તાવ મટે છે.
- \* પાંચ ગ્રામ તજ, ચાર ગ્રામ સૂંઠ, એક ગ્રામ લવિંગનું ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી બે ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ, એક કપ ઉકળતા પાણીમાં નાખી ૧૫-૨૦ મિનિટ પછી તેમાં મધ ઉમેરી પીવાથી ફૂલુનો તાવ તથા બેચેની મટે છે.
- \* ૧૦ ગ્રામ ધાણા અને ત્રણ ગ્રામ સૂંઠ લઈ તેનો ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાખી પીવાથી ફૂલુનો તાવ મટે છે.
- \* એક ચમચી ગંઠોડાનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટી ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે.
- \* ફૂદીનાનો ને આદુનો રસ કે ઉકાળો પીવાથી રોજ આવતો તાવ મટે છે.
- \* ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર કે મરી મેળવીને પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે.
- \* મરીનું ચૂર્ણ તુલસીના રસ અને મધમાં પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે.

- \* જીરું વાટીને ચાર ગણા પાણીમાં રાત્રે પલાળીને સવારે નયણે કોઠે પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે.
- \* ફૂદીનાનો તાજો રસ મધ સાથે મેળવીને દર બે કલાકે પીવાથી ન્યુમોનિયાનો તાવ મટે છે.
- \* તુલસી, કાળાં મરી અને ગોળનો ઉકાળો કરી તેમાં લીંબુનો રસ નાખીને ગરમાગરમ પીવાથી મેલેરિયાનો તાવ મટે છે.
- \* તુલસીનો રસ ૧૦ ગ્રામ ને આદુનો રસ ૫ ગ્રામ મેળવીને પીવાથી મેલેરિયાનો તાવ મટે છે.
- \* ઠંડી લાગીને આવતા તાવમાં અઢી ગ્રામ જેટલો અજમો ગળી જવાથી ઠંડીનું જોર નરમ પડે છે અને પરસેવો વળી તાવ ઉતરે છે.
- \* મેલેરિયાના તાવમાં વારંવાર ઉલટીઓ થાય ત્યારે અધકચરા ખાંડેલા ધાણા અને દ્રાક્ષ પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળી થોડી થોડી વારે પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* ફૂદીનાનો અને તુલસીનો ઉકાળો પીવાથી રોજ આવતો તાવ મટે છે.
- \* મઠ કે મઠની દાળનો સૂપ બનાવી પીવાથી રોજ આવતો તાવ મટે છે.
- \* એલચી નંગ ૩ તથા મરી નંગ ૪ રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી રાખી સવારે તે બરાબર ચોળીને પાણી ગાળીને દિવસમાં ચાર વાર પીવાથી જીર્ણ તાવ મટે છે.
- \* તુલસીનો રસ ૧૦ ગ્રામ ને મરીનું ચૂર્ણ ૫ ગ્રામ બે ચમચી મધમાં મેળવીને લેવાથી ટાઈફોઈડનો તાવ મટે છે.
- \* વરિયાળી અને ધાણાનો ઉકાળો કરી સાકર નાખીને પીવાથી પિત્તનો તાવ મટે છે.
- \* શરદીને લીધે આવતા તાવમાં તુલસીનાં પાનનો રસ મધ સાથે લેવાથી તાવ મટે છે.
- \* સંનિપાતના તાવમાં શરીર ઠંડુ પડી જાય ત્યારે ગરમી લાવવા માટે રાઈના તેલની માલિસ કરવાથી આરામ થાય છે.
- \* હિંગ અને કપૂરની સરખે ભાગે ગોળી બનાવી (હિંગવટીની ગોળી જે દવાવાળાને ત્યાં પણ મળે છે) એકથી બે ગોળી લઈ આદુના રસમાં પીવાથી સનેપાત(લવરી) નો તાવ મટે છે અને દર્દી ભાનમાં આવે છે.

- \* ફૂલૂના તાવમાં ૩ તોલા પાણી સાથે ૧ લીંબુનો રસ દિવસમાં ચાર-પાંચ વાર પીવાથી ફૂલૂનો તાવ ઉતરે છે.
- \* આદુ, લીંબુ અને તુલસીના રસ સાથે મધ ઉમેરીને ઉપયોગ કરવાથી ઉધરસ, શરદી કે તાવ તેમજ સમગ્ર શરીરમાં થતું કળતર ઘટે છે.

### હરસ-મસા

- \* તલ વાટી માખણમાં ખાવાથી હરસ-મસા મટે છે.
- \* સૂંઠનું ચૂર્ણ છાશમાં નાખીને પીવાથી હરસ-મસા મટે છે.
- \* સવારે નરણે કોઠે એક મુઠી જેટલા કાળા તલ થોડી સાકર સાથે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* સૂકા હરસ થયા હોય તો છાશમાં ગોળ નાખીને અને લોહી પડતા મસા હોય તો છાશમાં ઈન્દ્રજવ નાખીને પીવાથી હરસ-મસા મટે છે.
- \* કેરીના ગોટલીનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી હરસ-મસા મટે છે.
- \* મીઠા લીમડાના પાનને પાણી સાથે પીસી, ગાળી, પીવાથી હરસ-મસા મટે છે.
- \* ઘી માં સુરણ તળીને ખાવાથી હરસ-મસા મટે છે.
- \* કળથીના લોટની પાતળી રાબ પીવાથી હરસ-મસા મટે છે.
- \* ધાણાને રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે ખૂબ મસળીને તે પાણી પીવાથી અથવા કોથમીરનો રસ પીવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* એક ચમચી કારેલાના રસમાં સાકર મેળવીને પીવાથી હરસ મસા મટે છે.
- \* ગરમા ગરમ સેકેલા ચણા ખાવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* કાંદાના નાના ટુકડા કરી તડકામાં સૂકવી, તેમાંથી એક રૂપિયાભાર જેટલા ઘીમાં તળી તેમાં થોડા તલ અને સાકરનું ચૂર્ણ નાખી સવારે ખાવાથી મસા મટે છે.
- \* કોથમીરને વાટી, ગરમ કરી, પોટલી બાંધી શેક કરવાથી મસાની પીડા મટે છે.
- \* જીરાને વાટી, તેની લૂગદી કરીને બાંધવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે અને બહાર નીકળેલા અને ખૂબ દુખતા મસા અંદર જાય છે.
- \* ચોખ્ખી હળદરનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે રાત્રે સૂતી વખતે લેવાથી મસા મટે છે.

- \* મસૂરની દાળ, રોટલી ને છાશ રોજ ખાવાથી તેમજ દાળમાં ઘી અથવા માખણ નાખી ખાવાથી તેમજ મરચું અને ગરમાગરમ મસાલા વગરનું ખાવાથી દુઝતા મસા મટે છે.
- \* કોકમનાં ફૂલનું ચૂર્ણ દહીંની મલાઈ સાથે મેળવી, જરાક ગરમ કરી દિવસમાં ત્રણ વાર ખાવાથી હરસમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* જીરાને શેકીને તેમાં સરખે ભાગે કાળાં મરી તથા સિંધવ મેળવીને ચૂર્ણ બનાવી જમ્યા પછી છાશ સાથે લેવાથી મસા મટે છે.
- \* સૂંઠ, જીરું અને સિંધવનું ચૂર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવી, જમ્યા પછી લેવાથી હરસ-મસા મટે છે.
- \* જુવારની કાંજી રોજ સવારે પીવાથી હરસ-મસા મટે છે.
- \* ગરમ દૂધ સાથે ૧-૨ ચમચી દીવેલ પીવાથી હરસની પીડા મટે છે અને ગુદા પર થતા ચીરા પણ મટે છે.
- \* કોકમની ચટણી દહીંની મલાઈ સાથે ખાવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.
- \* હળદરનો ગાંઠિયો તુવેરની દાળમાં બાફી, છાંચડે સૂકવી, ગાયના ઘીમાં પીસી, હરસ-મસા પર લેપ લગાડવાથી હરસ-મસા નરમ પડી તરત જ સણકા બંધ થાય છે.
- \* મસા ઉપર કેરોસીન ચોપડવાથી મસા સુકાઈ જાય છે.
- \* જંગલી સૂરણના નાના ટુકડા કરી, તડકે સૂકવી, તેને ખાંડી ચૂર્ણ બનાવીને ૧-૧ ચમચી દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી હરસ મટે છે.
- \* ફીશર (ગુદા માર્ગમાં વાઢિયા) થયું હોય તો સવારનો પહેલો પેશાબ થોડો જવા દઈ, બાકીનો એક વાસણમાં લેવો. જેટલો પેશાબ હોય તેટલું પાણી ઉમેરી દિવસમાં ત્રણવાર પિયકારી વડે ગુદા માર્ગથી પેશાબ ચઢાવવો અને દશેક મિનિટ ઊંધા સૂઈ રહેવું. અઠવાડિયામાં ફીશર મટી જાય છે.

### દમ-શ્વાસ

- \* દમનો હુમલો થયો હોય તો એક પાકું કેળું લઈ તેને દીવાની જ્યોત પર ગરમ કરી, પછી તેને છોલીને મરીનો ભૂકો ઉપર ભભરાવીને ખાવાથી આરામ થાય છે.
- \* ઘી સાથે દળેલી હળદર ચાટી ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી દમમાં આરામ થાય છે.

- \* બે ચમચી આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે.
- \* રોજ ગાજરનો રસ પીવાથી દમનો રોગ જડમૂળથી મટે છે.
- \* હળદર, મરી અને અડદ એ ત્રણને અંગારા પર નાખી ધુમાડો લેવાથી દમમાં તરત રાહત મળે છે.
- \* દસ-પંદર લવિંગ ચાવીને તેનો રસ ગળવાથી દમ મટે છે.
- \* એલચી, ખજૂર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી દમ મટે છે.
- \* દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈ બહાર નીકળી જાય છે અને દમ મટે છે.
- \* બે-ત્રણ સુંકા અંજીર સવારે ને રાત્રે દૂધમાં ગરમ કરી ખાવાથી કફનું પ્રમાણ ઘટે છે અને દમ મટે છે.
- \* નાગરવેલના પાનમાં બે રતીભાર જેટલી ફુલાવેલી ફટકડી ખાવાથી દમ મટે છે.
- \* અજમો ગરમ પાણી સાથે લેવાથી શ્વાસમાં રાહત થાય છે.
- \* પંદર-વીસ મરી વાટી મધ સાથે રોજ ચાટવાથી શ્વાસ મટે છે.
- \* ગાજરના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી શ્વાસ મટે છે.
- \* તુલસીનો રસ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૩ ગ્રામ એક ચમચી મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.
- \* હળદર અને સુંઠનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.
- \* ફુલાવેલી ફટકડી અને સાકર સરખે ભાગે લઈ દિવસમાં ચાર વખત અર્ધો તોલો જેટલી ફાકવાથી શ્વાસ મટે છે.
- \* આમળાંના અઢી તોલા રસમાં એક તોલો મધ ૦૧ તોલો પીંપરનું ચૂર્ણ મેળવી લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

### દાહ-બળતરા

- \* મમરા અને ખડી સાકરનો 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 જીરું એક એક ચમચી લઈ, અધકચરું ખાંડી, રાત્રે પાણીમાં પલાળી, સવારે મસળી, ગાળી, તેમાં સાકર નાખી પીવાથી પેટની તથા હાથપગની બળતરા મટે છે.

- \* ધાણાજીરુંનું ચૂર્ણ ખાંડ સાથે લેવાથી એસિડિટીને લીધે જમ્યા બાદ છાતીમાં થતી બળતરા મટે છે.
- \* એલચીને આમળાંના ચૂર્ણ સાથે લેવાથી શરીરની બળતરા, પગનાં તળિયાને બળતરા મટે છે.
- \* એક ગ્લાસ પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નાખી, તેમાં થોડી સાકર મેળવીને પીવાથી પિત્તનો દાહ મટે છે.
- \* સવારના પહોરમાં બે તોલા મધ ઠંડા પાણીમાં પીવાથી દાહ, બળતરા, ખંજવાળ મટે છે.

### ક્ષય

- \* સફેદ કાંદો ૧૨૫ ગ્રામ, એટલાજ ઘીમાં શેકીને એકવીસ દિવસ સુધી ખાવાથી ક્ષયરોગીનાં ખવાઈ ગયેલાં ફેફસાં મજબૂત થાય છે અને ફેફસાંનાં જંતુ નાશ પામી ક્ષયરોગ મટે છે.
- \* ક્ષયની કોઈપણ દવા કરાવી શકે એમ ન હોય તેમણે બકરીના ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં થોડું મીઠું નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી દર્દીનું બળ ટકી રહેશે, કફ સહેલાઈથી નીકળી જશે અને શરીર વધુ સુકાઈ જતું અટકશે.
- \* સાકરમાં એનાથી અર્ધા ભાગનું હળદર ચૂર્ણ મેળવી તેમાંથી એક એક ચમચી ચૂર્ણ મધમાં દિવસે ત્રણ વખત લેવાથી ક્ષયનો તાવ, ઉધરસ અને ક્ષયની શરદી મટે છે.
- \* ખજૂર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, મધ અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચાટણ બનાવી દરરોજ બે-ત્રણ તોલા જેટલું ચાટણ ચાટવાથી ક્ષય, ક્ષયની ખાંસી અને શ્વાસમાં ફાટદો થાય છે.
- \* તાજા માખણ સાથે મધ ખાવાથી ક્ષયમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.
- \* અરડુસીનાં પાનનો રસ ૨૫ થી ૩૦ ગ્રામ, તેમાં લસણના રસનાં ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં નાખી રોજ સવાર-સાંજ પીવાથી ક્ષયરોગ મટે છે.
- \* લસણને વાટી, ગાયના દૂધ અને ઘી સાથે મેળવી રોજ ખાવાથી ક્ષયરોગ મટે છે.
- \* સાંજે એક ગ્લાસ દૂધમાં એક ખજૂર ભેળવી દો. રાત્રે દૂધને પુષ્કળ ઉકાળો. દૂધ ઠંડુ પડે એટલે સૂતાં પહેલાં ખજૂર ચાવીને ખાઈ જાવ અને ઉપર દૂધ પીવો ઉપર મુજબ સવારમાં જ પ્રયોગ કરવાથી ક્ષયરોગમાં ખૂબજ ફાયદો થાય છે.

### દાંતની પીડા

- \* હિંગને પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરવાથી દાંતનો દુખાવો મટે છે.
- \* દાંત હાલતા હોય અને દુખાવો થતો હોય તો હિંગ અથવા અક્કલગરો દાંતમાં ભરાવવાથી આરામ થાય છે.
- \* સવારના પહોરમાં કાળા તલ ખૂબ ચાવીને, ખાઈને, ઉપર થોડું પાણી પીવાથી દાંત મજબૂત બને છે.
- \* વડની વડવાઈનું દાતણ કરવાથી હાલતા દાંત મજબૂત થાય છે.
- \* તલનું તેલ હથેળીમાં લઈ આંગળી વડે પેઢા પર ઘસવાથી હલતા દાંત મજબૂત બને છે.
- \* લીંબુનો રસ દાંતના પેઢા પર ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* તલના તેલનો કોગળો મોઢામાં દસ-પંદર મિનિટ ભરી રાખવાથી પાયોરિયા મટે છે અને દાંત મજબૂત બને છે.
- \* સરસિયાના તેલ સાથે મીઠું મેળવીને દાંતે ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* ફુલાવેલી ફટકડીનો પાઉડર દાંતના પેઢા પર દબાવવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* દાંતનું પેહું સુજી ગયું હોય તો મીઠું અને હળદરનો પાઉડર મેળવી પેઢા પર ઘસવાથી મટે છે.
- \* દાંતનું પેહું સુજી ગયું હોય તો મીઠાના ગાંગડાથી તેને ફોડી તેના પર ફુલાવેલી ફટકડીનો પાવડર લગાડવાથી મટે છે.
- \* તેલ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવી દાંત ઘસવાથી દાંતનો દુખાવો, દાંતની પીળાશ અને દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* સફરજનનો રસ સોડા સાથે મેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને દાંતની છારી મટે છે.
- \* પાકાં ટામેટાનો રસ ૫૦ ગ્રામ જેટલો દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* દાંતમાં સડો લાગે તો મીઠાના પાણીના કોગળા વારંવાર કરવાથી આરામ મળે છે.

- \* કોફીનો ઉકાળો કરી તેના કોગળા કરવાથી દાંતનો સડો અને દાંતનો દુખાવો મટે છે.
- \* કાંદો ખાવાથી દાંત સફેદ દૂધ જેવા થાય છે.
- \* રોજ સવારે મેથી પાણીમાં પલાળી નરણે કોઠે ખાવાથી પાયોરીયા મટે છે.
- \* તુલસીનાં પાન ચાવવાથી અને તુલસીનાં પાનના ઉકાળાના કોગળા કરવાથી દાંત અને પેઢાં મજબૂત થાય છે.
- \* પોલા થયેલ અને કોહવાઈ ગયેલા દાંતના પોલાણમાં લવિંગ અને કપૂર અથવા તજ અને હિંગ વાટી દબાવી દેવાથી આરામ મળે છે.
- \* દાંત પીળા પડી ગયા હોય તો પીસેલું મીઠું અને ખાવાનો સોડા મેળવીને દાંતે ઘસવાથી પીળાશ મટે છે.
- \* દાઢ દુખતી હોય તો ઘાસલેટ અથવા સ્પિરિટનું પૂમડું બનાવી, તેની ઉપર કપૂર ભભરાવી, દુખતી દાઢ ઉપર મુકવું.
- \* જાંબુના ઝાડની છાલ ધોઈ, સ્વચ્છ કરી, અધકચરી ખાંડી, શેર પાણીમાં નાખી ઉકાળવી. ઠા શેર પાણી બાકી રહેતાં તે પાણી ઠંડુ કરી કોગળા કરવાથી દાંતના પેઢાં મજબૂત થાય છે તથા પાયોરિયા મટે છે.
- \* વડનું દૂધ વડના પત્તા ઉપર લઈ તેની પેઢાં ઉપર માલિસ કરવામાં આવે તો હલતા દાંત પણ મજબૂત રીતે ચોંટી જાય છે.
- \* ૧૦ ગ્રામ મરી અને ૨૦ ગ્રામ તમાકુની કાળી રાખ બારીક પીસી સવાર-સાંજ દાંતે ઘસવાથી પાયોરિયામાં ફાયદો થાય છે.
- \* જીરાને શેકીને ખાવાથી પાયોરિયાની દુર્ગંધ દૂર થાય છે.

### નસકોરી

- \* નસકોરી ફૂટે ત્યારે તાળવા ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર પાડવી તેમજ નાકમાં ઠંડા પાણીની છાલક મારવાથી લોહી બંધ થાય છે.
- \* નસકોરી ફૂટે ત્યારે બરફનો ટુકડો માથે, કપાળે અને ગરદન પર ફેરવવાથી લોહી બંધ થાય છે.
- \* લીંબુનો રસ કાઢી નાકમાં પિચકારી વાટે નાખવાથી નસકોરીનું દર્દ કાયમ માટે નાબુદ થાય છે.

- \* નસકોરી ફૂટે તો શેરડીના રસનાં ટીપાં, ગાયના ઘીના ટીપાં, દૂધના ટીપાં, ખાંડના પાણીના ટીપાં, દ્રાક્ષના પાણીના ટીપાં - ગમે તે એક વસ્તુનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.
- \* નસકોરી ફૂટે તો ફટકડીનું ચૂર્ણ સૂંઘાડવું અને ફટકડીનું પાણી નાકમાં નાખવાથી લોહી તરત જ બંધ થાય છે.
- \* ઘઉંના લોટમાં સાકર અને દૂધ મેળવી પીવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* મરીને દહીં અને જૂના ગોળમાં મેળવીને પીવાથી નાકમાંથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.
- \* કેરીની ગોટલીનો રસ નાક વડે સૂંઘવાથી નાકમાંથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.
- \* દૂધીનો રસ મધ અથવા સાકર સાથે પીવાથી નાકમાંથી કે ગળામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* મરી અથવા અજમો નાખીને ગરમ કરેલું તેલ નાકમાં નાખવાથી, સૂંઘવાથી કે નાકે ચોળવાથી નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો તે ખૂલે છે.
- \* આમળાંના ચૂર્ણને દૂધમાં કાલવી, રાત્રે સૂતી વખતે મગજના ભાગ પર લગાડવાથી વારંવાર ફૂટતી નસકોરી બંધ થાય છે.
- \* અરડુસીના પાનના રસનાં ૩ થી ૪ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી નસકોરી બંધ થાય છે અને અરડુસીનાં પાનનો રસ પીવાથી નાક કે મોં વાટે લોહી પડતું બંધ થાય છે.

### પેટનાં દર્દો

- \* અજમો ફાકી ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી પેટનો દુખાવો, અજીર્ણ અને વાયુ મટે છે.
- \* આદુ અને લીંબુના રસમાં અર્ધી ચમચી મરીનું ચૂર્ણ નાંખી પીવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.
- \* અજમો અને મીઠું વાટીને તેની ફાકી લેવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.
- \* આદુ અને ફુદીનાના રસમાં સિંધવ મીઠું નાખીને પીવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.



- \* આદુનો રસ એક ચમચી અને લીંબુનો રસ બે ચમચી મેળવી તેમાં થોડી સાકર નાખીને પીવાથી કોઈપણ જાતનો પેટનો દુખાવો મટે છે.
- \* શેકેલા જાયફળનું એક ગ્રામ ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.
- \* જમ્યા પછી કેટલાકને ૨-૩ કલાકે પેટમાં સખત દુખાવો થાય છે તે માટે સૂંઠ, તલ અને ગોળ સરખે ભાગે લઈ દૂધમાં નાખી સવાર-સાંજ લેવાથી પેટનો દુખાવો મટ છે.
- \* લીંબુના રસમાં થોડો પાપડખાર મેળવી પીવાથી પેટનો દુખાવો ને આફરો મટે છે.
- \* તુલસીનો રસ અને આદુનો રસ સરખે ભાગે લઈ સહેજ ગરમ કરી પીવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.
- \* ગોળ અને ચૂનો ભેગો કરી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.
- \* અજમો અને સંચળનું ચૂર્ણ ફાકવાથી ગેસ મટે છે.
- \* ચીકણી સોપારીનો બે આનીભાર ભૂકો મોળા મઝામાં સવારે લેવાથી ગેસ મટે છે.
- \* લીંબુના રસમાં મૂળાનો રસ મેળવી પીવાથી જમ્યા પછી થતો દુખાવો અને ગેસ મટે છે.
- \* કોકમનો ઉકાળો કરી, તેમાં થોડું મીઠું નાંખી પીવાથી પેટનો વાયુ અને ગોળો મટે છે.
- \* સાકર અને ધાણાનું ચૂર્ણ પાણીમાં પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.
- \* જીરું અને ધાણા બન્ને સરખે ભાગે લઈ રાત્રે પલાળી રાખી, સવારના ખૂબ મસળી, તેમાં સાકર નાખીને પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.
- \* ફુદીનાના રસમાં મધ મેળવી લેવાથી પેટનાં દર્દો મટે છે. લાંબા સમયની આંતરડાની ફરિયાદ માટે આ ઉત્તમ ઈલાજ છે.
- \* ઉકળતા પાણીમાં સૂંઠનું ચૂર્ણ નાંખી, તેને ઢાંકી, ઠંડુ થયા બાદ ગાળી તેમાંથી પાંચ ચમચી જેટલું પીવાથી પેટનો આફરો પેટનો દુખાવો મટે છે. આ પાણીમાં સોડ-બાય-કાર્બ નાખી દિવસમાં બે ત્રણ વાર પીવાથી ખરાબ ઓડકાર અને પેટમાં રહેલો વાયુ મટે છે.

- \* એક રૂપિયાભાર તલનું તેલ અને ૦૧૧ તોલો હળદર મેળવીને લેવાથી પેટની ચૂંક મટે છે.
- \* રાઈનું ચૂર્ણ થોડી સાકર સાથે લેવાથી અને ઉપરથી પાણી પીવાથી વાયુ અને કફથી થતો પેટનો દુખાવો મટે છે.
- \* હિંગ, સૂંઠ, મરી, લીંડી પીપર, સિંધવ, અજમો, જીરું, શાહજીરું - આ આઠ ચીજો સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી (જેને હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ કહેવામાં આવે છે, જે બજારમાં પણ મળે છે) લેવાથી પેટના દર્દો મટે છે.
- \* સાકરવાળા દૂધમાં એકથી બે ચમચી દિવેલ નાખી દિવસમાં બે વાર પીવાથી પેટનાં અનેક જાતના દર્દો મટે છે.
- \* સવારના પહોરમાં મધ સાથે લસણ ખાવાથી પેટની ચૂંક મટે છે અને જેમનો જઠરાગ્નિ મંદ પડી ગયો ગોચ તો તે પ્રજ્વલિત બને છે.
- \* રાઈનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી પેટની ચૂંક અને અજીર્ણ મટે છે.
- \* અજમો, સિંધવ અને હિંગ વાટી તેની ફાકી મારવાથી ગોળો મટે છે.
- \* આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવીને પીવાથી પાયનક્રિયા બળવાન બને છે.
- \* એલચી, ધાણાનું ચૂર્ણ ચારથી છ રતીભાર અને શેકેલી હિંગ એક રતીભાર લઈ લીંબુના રસમાં મેળવીને ચાટવાથી વાયુ, પેટનો દુખાવો અને આફરો મટે છે.

## પેશાબ

- \* પેશાબ ઓછો થતો હોય તે બંધ થયો હોય તો, તાજી છાશમાં ગોળ નાખીને પીવાથી પેશાબની અટકાયત મટે છે.
- \* પેશાબ અટકાતો હોય તો મૂળાનો રસ પીવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે.
- \* અર્ધા તોલા લીંબુનાં બીજનું ચૂર્ણ પાણી સાથે પીવાથી તરત પેશાબ છૂટે છે.
- \* પેશાબની બળતરાં તથા અટકાયત થતી હોય તો ગરમ કરેલા દૂધમાં સાકર અને ચોખ્ખું ઘી નાંખી પીવાથી રાહત થાય છે અને તકલીફ મટે છે.
- \* ચોખાના ધોવાણમાં સાકર તથા ચપટી સૂરોખાર મેળવી પીવાથી પેશાબ ઓછો થતો હોય તો વધે છે, કોઈપણ કારણસર પેશાબ અટકતો હોય તો મટે છે.
- \* પેશાબ અટકી અટકીને થવો, વધુ થવો અને બળતરા સાથે થવો વગેરેમાં તલ ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

- \* કેળનું ચાર-પાંચ તોલા પાણી ગરમ કરેલા ઘીમાં નાખી પીવાથી - બંધાયેલો પેશાબ તરત છૂટી જાય છે.
- \* રાત્રે ઘઉંને પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે વાટી, તેમાં સાકર નાખીને હલવો બનાવી ખાવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે.
- \* આમળાના ચૂર્ણમાં ઘી ને ગોળ મેળવી, રોજ લેવાથી પેશાબની તકલીફ મટે છે.
- \* પેશાબ અટકી અટકીને આવતો હોય તો એલચીનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી પેશાબ સાફ અને છૂટથી આવશે.
- \* ૧૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ખાવાનો સોડા એક ગ્રામ નાખી, દિવસમાં બે વાર પીવાથી પેશાબની છૂટ થશે અને પેશાબની બળતરા દૂર થાય છે.
- \* જવને ખાંડીને તેની ઉપરના ફોતરા કાઢી નાખી, જવદાણ કાઢી, તેને પાણીમાં ઉકાળી (૧ લિટર પાણીમાં ૧ થી ૨ ચમચી જવદાણ નાખવા), જવ બફાઈ જાય એટલે ઉતારી લઈ પાણી ગાળી લેવું, જવનું આ પાણી આખો દિવસ પાણીની તરસ લાગે ત્યારે સાદા પાણીની જગ્યાએ પીવાથી પેશાબ અટકી અટકીને આવવો, પેશાબમાં બળતરા થવી, કિડનીનું શૂળ, મુત્રાશયનું શૂળ, પથરી વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.
- \* એલચી અને સૂંઠ સરખે ભાગે લઈ દહીંના નીતર્યા પાણીમાં સિંધવ મેળવીને પીવાથી પેશાબ તરત છૂટે છે.
- \* જવ ઉકાળેલ પાણી પીવાથી પેશાબ સાફ આવે છે અને બળતરા મટે છે.
- \* શેરડીનો રસ પીવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે, બળતરા મટે છે અને પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો તે પણ મટે છે.
- \* પાતળી છાશમાં બે આનીભાર સુરોખાર નાખી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
- \* વરિયાળીનું શરબત બનાવી તેમાં જરાક સૂરોખાર નાખી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
- \* વરિયાળીને ગોખરુનો ઉકાળો બનાવી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
- \* એલચીના ચૂર્ણને આમળાનાં ચૂર્ણ સાથે કે આમળાના રસમાં લેવાથી પેશાબની બળતરા દૂર થાય છે.

- \* ચાર તોલા કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી થોડા જીરાની ભૂકી નાખી પીવાથી પેશાબની ગરમી મટે છે અને પેશાબ સાફ આવે છે.
- \* આમળાના રસમાં મધ અને હળદર નાખી પીવાથી પેશાબ માર્ગે જતું પરુ બંધ થાય છે.
- \* સૂંઠના ઉકાળામાં હળદર અને ગોળ નાખીને પીવાથી ધાતુસ્ત્રાવ મટે છે તથા પેશાબ સાથે જતી ધાતુ બંધ થાય છે.
- \* એલચી અને શેકેલી હિંગનું ત્રણ રતી જેટલું ચૂર્ણ ઘીને દૂધની સાથે લેવાથી પેશાબમાં જે ધાતુ જતી હોય તે બંધ થાય છે.
- \* અર્ધાંતોલા જેટલું સૂંઠનું ચૂર્ણ ગાયના અર્ધાં શેર દૂધમાં પીવાથી વેદના સાથે પેશાબમાંથી લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થાય છે ને વેદના મટે છે.
- \* વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો અજમો અને તલ ભેગા કરીને ખૂબ ચાવીને સવાર-સાંજ ખાવાથી આરામ મળે છે.
- \* આદુના રસમાં ખડી સાકર મેળવી સવારે અને રાત્રે પીવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો આરામ મળે છે.
- \* ક્યારેક ડાયાબિટીઝ ન હોવા છતાં વારંવાર ખૂબ પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો અડદની પલાળેલી દાળને વાંટીને ઘીમાં શેકી ખાંડ નાખીને શીરો બનાવીને સાત દિવસ ખાવાથી આરામ થાય છે. આ શીરા પર દહીંમાં ખાંડ નાખી રોટલી સાથે ખાવાથી વધુ લાભદાયક બને છે.
- \* અર્ધી ચમચી અજમો અને અર્ધી ચમચી ગોળ મસળી મિક્સ કરી સવાર-સાંજ લેવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો મટે છે.
- \* ક્યારેક ડાયાબિટીઝ ન હોવા છતાં વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો પેટ પર ડુંટીના નીચે કોઈપણ તેલનું માલિસ કરવું પછી બાજરીને તાવડી પર ગરમ કરી કપડામાં બાંધી પેટ, પેદું તથા કમર પર ૧૦-૧૫ મિનિટ રોજ શેક કરવાથી આરામ મળે છે.
- \* આમલી ૧૦ ગ્રામ લઈ, રાતે એક કપ પાણીમાં પલાળી, સવારે મસળીને પાણી કપડાથી ગાળવું, તે પાણીમાં આદુનો રસ એકથી બે ચમચી તથા એક ચમચી ખાંડ મેળવી શરબત કરી સવાર-સાંજ પીવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો તે અટકે છે.

- \* કાળા તલ ૨૫૦ ગ્રામ, ખસખસ ૧૦૦ ગ્રામ તથા અજમો ૧૦૦ ગ્રામને અધકચરા શેકી, ખાંડીને ચૂર્ણ બનાવી શીશીમાં ભરી રાખવું, તેમાંથી દરરોજ ૨ થી ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ થોડી સાકર અને ચપટી હળદર મેળવી સવાર-સાંજ બે વાર લેવાથી બહુમૂત્ર રોગ (વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તે) મટે છે.
- \* મેથી ત્રણ ભાગ, સુંઠ એક ભાગ તથા અજમો એક ભાગનું ચૂર્ણ બનાવી મધ કે પાણીમાં દિવસમાં સવાર-સાંજ બે વાર લેવાથી બહુમૂત્ર રોગ મટે છે.
- \* મેથીની ભાજનો રસ દસ તોલા, તેમાં દોઢ માસો કાથો અને ત્રણ માસા સાકર મેળવીને પીવાથી બહુમૂત્ર રોગ મટે છે.
- \* આમળાં ને હળદર સમભાગે લઈ કૂટીને તેમાં મીસરી ખાંડ મેળવીને પાણી સાથે લેવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

### પથરી

- \* લીંબુના રસમાં સિંધવ-મીઠું મેળવીને ઉભા ઉભા પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- \* ગાયના દૂધની છાશમાં સિંધવ-મીઠું નાખીને ઉભા ઉભા રોજ સવારે ૨૧ દિવસ સુધી પીવાથી પથરી પેશાબ વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને આરામ થાય છે.
- \* ગોખરુનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- \* ટંકણખારને બારીક વાટી તેનો ભૂકો પાણી સાથે ફાકવાથી પથરીનો ચીરો થઈ પેશાબ વાટે નીકળી જાય છે.
- \* નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવી રોજ સવારે પીવાથી પથરી મટી જાય છે.
- \* કારેલાનો રસ છાશ સાથે પીવાથી પથરી મટી જાય છે.
- \* મૂળાના પાનનો રસ કાઢી તેમાં સૂરોખાર નાખી, રોજ સવારે પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- \* પાલખની ભાજનો રસ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- \* જુનો ગોળ ને હળદર છાશમાં મેળવીને પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- \* કાળી દ્રાક્ષનો ઉકાળો પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- \* કળથી ૫૦ ગ્રામ રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી એ પાણી રોજ સવારે પીવાથી પથરી મટે છે.

- \* કળથીનો સુપ બનાવી તેમાં ચપટી સૂરોખાળ મેળવી પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે અને પથરીને લીધે થતી ભયંકર પીડા મટે છે.
- \* મૂળાનાં બી ચાર તોલા લઈ અર્ધો શેર પાણીમાં ઉકાળવાં, અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી તે પાણી પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- \* ઘઉં અને ચણાને સાથે ઉકાળીને, તેના ઉકાળામાં ચપટી સૂરોખાર નાખી ઉકાળો પીવાથી પથરી ભાંગીને ભૂકો થઈ જાય છે.
- \* મેંદીના પાનનો ઉકાળો પીવાથી પથરી મટી જાય છે.
- \* મકાઈના દાણા કાઢી લીધા પછી ખાલી ડોડાને બાળી, તેની ભસ્મ બનાવી, ચાળીને આ ભસ્મ ૧ ગ્રામ જેટલી સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી પથરીનું દર્દ તથા પેશાબની અટકાયત મટે છે.
- \* બડી દૂધ (દૂધેલી) નાં પાન પાંચ તોલા તથા મેંદીના પાન પાંચ તોલા લઈ બંનેને અલગ અલગ વાટી રસ કાઢવો ને બંને રસ કાંસાના વાસણમાં નાખી દોઢ તોલા ગોળ ઉમેરી ઉકાળવું, રસ ઠંડો થતા પછી બે ભાગ કરી એક ભાગ સવારે અને એક ભાગ સાંજે ત્રણ દિવસ સુધી પીવો. પેશાબ લાલ આવે તો ગભરાવું નહિ. ત્રીજા દિવસે પથરી બારીક પાઉડર થઈ પેશાબ વાટે બહાર આવશે.
- \* કાંદાના ૨૦ ગ્રામ રસમાં ૫૦ ગ્રામ ખાંડેલી મીસરી ભેળવીને ખાવાથી પથરી તૂટી જઈને મૂત્ર દ્વારા નીકળી જાય છે.

### બાળરોગો

- \* ખજૂરની એક પેશી ચોખાના ઓસામણ સાથે મેળવી, ખૂબ વાટી, તેમાં થોડું પાણી મેળવીને નાનાં બાળકોને બે-ત્રણ વખત આપવાથી નબળાં, કંતાઈ ગયેલા ગયેલાં બાળકો હૃષ્ટપુષ્ટ ભરાવદાર બને છે.
- \* એક ચમચી પાલખી ભાજનો રસ મધમાં મેળવી રોજ પાવાથી સુકલકડી બાળકો શક્તિશાળી બને છે.
- \* પાકા ટામેટાંનો તાજો રસ નાનાં બાળકોને દિવસમાં બે-ત્રણ વાર પાવાથી બાળકો નિરોગી અને બળવાન બને છે.
- \* બાળકોને તલ ખવડાવવાથી બાળકો રાત્રે ઊંઘમાં પેશાબ કરતાં હોય તે અટકે છે અને શરીર પુષ્ટ બને છે.

- \* તુલસીના રસનો રસ પાંચથી દસ ટીપાં નાખીને રોજ પીવડાવવાથી બાળકોનાં સ્નાયુઓ અને હાડકાં મજબૂત બને છે અને બાળક જલ્દી ચાલતાં શીખે છે.
- \* કાંદો અને ગોળ રોજ ખવડાવવાથી બાળકની ઊંચાઈ વધે છે.
- \* ટામેટાંનો એક ચમચી રસ દૂધ પીવડાવતાં પહેલાં પાવાથી, બાળકોને થતી દૂધની ઉલટી મટે છે.
- \* હળદર નાખી ગરમ કરેલા દૂધમાં સહેજ મીઠું અને ગોળ નાખીને પાવાથી બાળકોની શરદી, કફ અને સસણી મટે છે.
- \* લસણની એક કે બે કળી દૂધમાં પકાવી, ગાળી, દૂધ પાવાથી બાળકોની મોટી ઉધરસ (હડકી ઉધરસ) મટે છે.
- \* ધાણાં અને સાકરને ચોખાના ઓસામણમાં પાવાથી બાળકોની ઉધરસ અને શ્વાસ મટે છે.
- \* નાગરવેલનાં પાનને દિવેલ ચોપડી, સહેજ ગરમ કરી, નાના બાળકની છાતી પર મુકી, ગરમ કપડાથી હળવો શેક કરવાથી બાળકને કફ છૂટો પડી જાય છે.
- \* લસણની કળીઓ કચડી, પોટલી બનાવી, બાળકના ગળામાં બાંધી રાખવાથી બાળકની કાળી ખાંસી (હુકિંગ કફ-હડખી ઉધરસ) મટે છે.
- \* બાળકની છાતી કફથી ભરાઈ ગઈ હોય તો તુલસીનાં પાનનો રસ મધમાં મેળવી બે ત્રણ વાર પાવાથી તથા તુલસીના રસને ગરમ કરી છાતી, નાક તથા કપાળે લગાડવાથી શરદી અને કફમાં ખૂબ રાહત મળે છે.
- \* છાશમાં વાજડિંગનું ચૂર્ણ પાવાથી નાનાં બાળકોને કરમ મટે છે.
- \* મધમાં કાળીજીરુંનું ચૂર્ણ ચટાડવાથી બાળકોનાં કરમ મટે છે.
- \* એક ચમચી કાંદાનો રસ પાવાથી અન્ન ખાતાં બાળકોના કરમ મરી જાય છે અને ફરી થતાં નથી.
- \* બાળકોના પેટમાં કરમ થતાં હોય તો કાચાં ગાજર થાવાથી કરમ મટે છે.
- \* ગલુકોઝ મેળવેલા પાણીમાં લીંબુ નીચોવી બબ્બે ચમચી દિવસમાં ચાર વખત પાવાથી બાળકના શરુઆતના દાંત ખૂબ સરળતાથી આવે છે અને ઝાડા થતા નથી.
- \* બાળકોનાં પેટાં પર નરમાસથી મધ અને સિંધવ-મીઠું મેળવી ઘસવાથી બાળકને સહેલાઈથી દાંત આવે છે.

- \* દાંત આવે ત્યારે પાણી જેવા ઝાડા થતા હોય તો જાવંત્રીને તાવડી પર શેકી પાઉડર કરી મધ સાથે માતાના દૂધમાં આપવાથી ઝાડા મટે છે.
- \* દાંત આવે ત્યારે પાણી જેવા ઝાડા થતા હોય તો મકાઈના ઝોડામાંથી દાણા કાઢી લીધા પછીના મકાઈના ઝોડાને બાળી તેની ભૂકી (એક કે બે વાલ જેટલી) પાણી કે છાશમાં પાવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- \* દાંત આવે ત્યારે આંખ આવી હોય તો ફુલાવેલી ફટકડીને ગુલાબજળમાં મેળવી આંખમાં ટીપાં નાખવાં તથા ફટકડીના નવશેકા પાણીથી આંખ ધોવાથી આરામ થાય છે.
- \* બાળકોને ગાજરનો રસ પિવડાવવાથી દાંત નીકળવામાં સરળતા થાય છે અને દૂધ પણ સારી રીતે પચે છે.
- \* તુલસીના પાનનો રસ મધમાં મેળવીને પેઢા પર ઘસવાથી બાળકના દાંત તકલીફ વગર સરળતાથી આવે છે.
- \* બાળકોને દાંત આવે ત્યારે લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ અથવા ફૂલાવેલો ટંકણખાર મધમાં મેળવી પેઢા પર ઘસવાથી અને ટંકણખારનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવાથી સરળતાથી પીડા વગર દાંત આવે છે.
- \* તાંદળજાનો રસ એક ચમચી ધાવણા બાળકને પાવાથી કબજિયાત મટે છે.
- \* એક શેર પાણીને ખૂબ ઉકાળી, તેમાં પાંચ તોલા કાંદાની છીણ નાખી, ઠંડુ થયા બાદ ગાળી, તેમાંથી એક ચમચી પાણી લઈ તેમાં પાંચ ટીપાં મધ મેળવી પાવાથી બાળક ઘસઘસાટ ઉંઘે છે.
- \* સફેદ કાંદાને કચરીને સૂંઘાડવાથી બાળકોની આંચકી-તાણમાં ફાયદો થાય છે.
- \* બાળકોને ચૂંક આવતી હોય તો ડૂંટી પર હિંગ ચોપડવાથી વાછૂટ થઈ આરામ થાય છે.
- \* જાયફળ અને સૂંઠને ગાયના ઘીમાં ઘસીને તેનો ઘસરકો ચટાડવાથી બાળકને શરદીને લીધે થતા ઝાડા મટે છે.
- \* નાગરવેલનાં પાનના રસમાં મધ મેળવીને ચટાડવાથી વાછૂટ થઈ નાના બાળકોનો આફરો, અપચો મટે છે.

- \* બાળકને પેટમાં દુખે ત્યારે તેનું મૂત્ર પેટ ઉપર ચોપડવાથી લાભ થાય છે.
- \* નાનાં બાળકોને છાશ પીવડાવવાથી દાંત નીકળવામાં તકલીફ થતી નથી.

### શરદી

- \* ગરમગરમ રેતીનો શેક કરવાથી શરદી મટે છે.
- \* ગરમ ગરમ ચણા સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- \* સૂંઠ, કાળાં મરી ને તુલસીનાં પાનનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- \* નાગરવેલનાં બે-ચાર પાન ચાવીને ખાવાથી શરદી મટે છે.
- \* રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવીને પીવાથી શરદી મટે છે.
- \* આદુનો રસ ને મધ એક-એક ચમચી સવાર-સાંજ પીવાથી શરદી મટે છે.
- \* રાઈને વાટી મધ મેળવીને ખાવાથી શરદી મટે છે.
- \* ફૂદીનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- \* અજમાને વાટી તેની પોટલી સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- \* ગરમ દૂધમાં મરીની ભૂકી અને સાકર નાખીને પીવાથી શરદી મટે છે.
- \* મરી, તજ અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- \* લીંબુના રસમાં આદુનું કચુંબરને સિંધવ નાખી પીવાથી શરદી મટે છે.
- \* પાણીમાં સૂંઠ નાંખી ઉકાળીને પાણી પીવાથી શરદી મટે છે.
- \* કાળાં મરી અને શેકેલી હળદરનું ચૂર્ણ ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.
- \* હળદરનો ધુમાડો સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- \* રાત્રે સૂતી વખતે એક કાંદો ખાવાથી (ઉપર પાણી પીવું નહિ) શરદી મટે છે.
- \* કાંદાના રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી શરદી મટે છે.
- \* ફુદીનાનો તાજો રસ પીવાથી શરદી મટે છે.
- \* ફુદીનાના રસના ટીપાં નાકમાં નાખવાથી પીનસ (સળેખમ) મટે છે.
- \* લવિંગના તેલ ને રુમાલમાં નાખી સુંઘવાથી શરદી-સળેખમ મટે છે.
- \* સૂંઠના ચૂર્ણમાં ગોળ અને થોડુંક ઘી નાખી તેની ત્રણ-ચાર તોલા જેવડી ગોળીઓ બનાવી સવારે ખાવાથી ચોમાસાની શરદી અને વાયુ મટે છે. વરસતા વરસાદમાં સતત પલળી કામ કરનાર માટે આ ઉપાય ખૂબજ લાભદાયક છે. આનાથી શરીરની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ જળવાઈ રહે છે.

- \* સૂંઠ, તલ અને ખડી સાકરનો ઉકાળો કરીને પીવાથી શરદી, સળેખમ મટે છે.
- \* સાકરનો બારીક પાઉર ઈંકણીની જેમ સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- \* તુલસીના પાનનો રસ ને આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.
- \* તુલસી, સૂંઠ, કાળા મરી અને ગોળનો ઉકાળો કરીને દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી ગમે તેવી શરદી મટે છે.
- \* ગરમ પાણીમાં લસણનો રસ મેળવી કોગળા કરવાથી શરદી મટે છે.

### સોજો-મૂઢમાર

- \* કડવા લીમડાનાં પાન બાફીને સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે સોજા પર બાંધવાથી સોજો ઉતરે છે.
- \* લવિંગ વાટી તેનો લેપ સોજા પર ચોપડવાથી સોજો ઉતરે છે.
- \* રાઈ અને સંચળ વાટીને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરે છે.
- \* હળદર અને કળી ચૂનાનો લેપ કરવાથી મૂઢમારનો સોજો ઉતરે છે.
- \* હળદર અને મીઠાનો લેપ, વાગવાથી કે મચકોડાવાથી આવેલો સોજો મટાડે છે.
- \* તલ અને મૂળા ખાવાથી સોજો ઉતરે છે.
- \* મૂળાના પાનનો રસ પીવાથી સોજો ઉતરે છે.
- \* તાંદળજાનાં પાનનો લેપ કરવાથી સોજો ઉતરે છે.
- \* ધાણાને લોટની સાથે મેળવી તેનો લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- \* આમલીના પાન અને સિંધવ-મીઠું વાટી તેનો ગરમ લેપ સોજા પર કે ઝલાઈ ગયેલા સાંધા પર ચોપડવાથી સોજો ઉતરે છે.
- \* મૂઢમાર કે મરડાયેલાં હાડકાં પર આમલી ને આવળનાં પાનનો લેપ ગરમ કરી લગાડવાથી સોજો ઉતરે છે.
- \* શિંગોડાની છાલ ઘસીને લેપ કરવાથી સોજો કે દુખાવો મટે છે.
- \* લસણ, હળદર અને ગોળને મેળવીને તેનો લેપ મૂઢમાર પર કરવાથી આરામ મળે છે.
- \* સરસિયા કે તલના તેલમાં થોડો અજમો નાખી તેલ ગરમ કરી તેલનું સંધિવાના સોજા પર માલિસ કરવાથી આરામ થાય છે.

- \* મીઠું લસોટીને ચોપડવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.
- \* તુલસીનાં પાનને પીસીને સોજા પર લગાડવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.
- \* જાયફળને સરસિયાના તેલમાં મેળવીને સાંધાઓના સોજા પર લેપ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છૂટા થઈ સોજો મટે છે.
- \* મૂઢમાર કે મોચ પર લોહચુંબકનો સાઉથ પોલ મૂકવાથી તરતજ આરામ થાય છે અને લોહચુંબક લાકડી જેવું બ્લોક આકારનું હોવું જોઈએ અને નોર્થ પોલ શરીરના બીજાભાગને અડે નહીં તેની કાળજી લેવી જોઈએ.

### સ્ત્રીરોગો

- \* ખજૂર થોડા મહિના નિયમિત ખાવાથી વારંવાર મુર્છા આવતી હોય તેવી સ્ત્રીઓની હિસ્ટીરીયા મટે છે.
- \* લસણને પીસીને નાકથી સૂંઘવાથી હિસ્ટીરીયાની મૂર્છા મટે છે.
- \* પાકાં કેળા, આમળાનો રસ ને સાકર એકત્ર કરી પીવાથી સ્ત્રીઓના પ્રદર અને બહુમૂત્ર રોગ મટે છે.
- \* જીરું અને સાકરનું ચૂર્ણ પાવલીભાર, ચોખાના ધોવાણમાં પીવાથી સ્ત્રીઓનું શ્વેતપ્રદર મટે છે.
- \* એક પાકું કેળું અર્ધા તોલા ઘી સાથે સવાર-સાંજ ખાવાથી પ્રદરરોગ મટે છે.
- \* હિંગનું સેવન કરવાથી ગર્ભાશય સંકોચાય છે. માસિક સાફ આવે છે અને પેટનો દુખાવો મટે છે.
- \* આમળાંનો રસ મધ સાથે લેવાથી સ્ત્રીઓની યોનિનો દાહ મટે છે.
- \* સ્ત્રીઓને માસિક વખતે ખૂબ પીડા થતી હોય કે માસિક બરાબર ન આવતું હોય તો તલ ખાવા, એક તોલા કાળા તલને વીસ તોલા પાણીમાં ઉકાળવું પાંચ તોલા બાકી રહે એટલે તેમાં ગોળ નાખી ઉકાળી પીવાથી માસિક સાફ આવે છે.
- \* કાચો કાંદો ખાવાથી માસિક સાફ આવે છે અને દુખાવો થતો નથી.
- \* માસિક સમયે વધારે રક્તસ્ત્રાવ થતો હોય અને ચક્કર આવતા હોય તો તુલસીના રસને મધમાં મેળવીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.

- \* ત્રણ તોલા મેથીનો લોટ લઈ રાત્રે વીસ તોલા દૂધમાં પલાળી રાખવો. સવારે પાંચ તોલા ઘી ગરમ કરી તેમાં દૂધમાં ભીંજવેલો મેથીનો લોટ નાખી એકરસ કરી ઉતારી લેવું. પછી તેમાં બે તોલા ગોળ નાખી બરાબર મિક્સ કરી પ્રસુતા સ્ત્રીને એકવીસ દિવસ સુધી ખવડાવવાથી ધાવણ છૂટથી આવે છે.
- \* જીરાની ફાકી મારવાથી સ્ત્રીનું ધાવણ વધે છે.
- \* ઘીમાં શેકેલી હિંગ ઘી સાથે ખાવાથી સુવાવડી સ્ત્રીને આવતાં ચક્કર અને શૂળ મટે છે.
- \* સુવાવડમાં સ્ત્રીઓએ સુવાનો ઉપયોગ છુટથી કરવો. જેથી ધાવણ સારું આવે છે, કમર દુખતી નથી અને ખાધેલું પાચન થાય છે.
- \* તાંદળજાનાં મૂળ વાટીને ચોખાના ઓસામણમાં પીવાથી સુવાવડી અને સગર્ભાનો રક્તસ્ત્રાવ મટે છે.
- \* સુવાવડી સ્ત્રીને ભૂખ ન લાગતી હોય તો ઠાં ચમચી અજમાનું ચૂર્ણ, બે ચમચી આદુનો રસ અને સોપારી જેટલો ગોળ મેળવી સવારે અને રાત્રે ખાવાથી ખૂબ ભૂખ લાગે છે.
- \* સુવાવડમાં તાવમાં અને સુવાવડ પછી થતા કમરના દુખાવામાં અજમો અડધી ચમચી, સૂંઠ અડધી ચમચી, અને ઘી બે ચમચી ભેગું કરી સવારે અને રાત્રે ખાવાથી તાવ અને કમરનો દુખાવો મટે છે.
- \* ઉલટી, ઉબકા, અપચો, આફરો, કફના રોગો, ઉદરશુળ વગેરે સુવાવડી સ્ત્રીની ફરીયાદોમાં અડધી ચમચી અજમાનું ચૂર્ણ રોજ સવારે અને રાત્રે નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી આરામ થાય છે.
- \* લવિંગને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી એ પાણી પીવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓની ઉલટી મટે છે.
- \* ધાણાનું ચૂર્ણ ઠાં તોલો અને સાકર એક તોલો ચોખાના ધોવાણમાં પીવાથી સગર્ભા સ્ત્રીની ઉલટી મટે છે.
- \* નારંગી ખાવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓના ઉબકા અને ઉલટી મટે છે.
- \* હિંગની ધુમાડી પ્રસવ સમયે જનન અવયવને આપવાથી પ્રસવ સરળતાથી થાય છે.

- \* તલ, જવ અને સાકરનું ચૂર્ણ મધ સાથે ખાવાથી સગર્ભા અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનો રક્તસ્ત્રાવ બંધ થાય છે.
- \* સુવાવડી સ્ત્રીને ક્યારેક ધાવણનો વેગ ચડી જતાં, કોઈવાર સ્તનનો સોજો આવે છે અને વેદના થાય છે. તેના પર નાગરવેલનું પાન ગરમ કરી બાંધવાથી એકદંડ થયેલું ધાવણ છૂટું પડી જાય છે, સોજો ઉતરી જાય છે અને પીડા મટે છે.
- \* ઘઉંની સેવને પાણીમાં બાફી, તે પાણી કપડાથી ગાળી લઈને, ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૩ થી ૪ ચમચી ચોખ્ખું ઘી નાખી પ્રસવ થનાર સ્ત્રીને પાવાથી પ્રસુતિ સરળતાથી અને જલ્દી થાય છે.
- \* જે સ્ત્રીઓને પૂરતું ધાવણ ન આવતું હોય તેમને ચોળાનું શાક વધુ તેલમાં બનાવી ખાવાથી ધાવણ વધે છે.
- \* તુવેરની દાળનો સૂપ બનાવી ૨ થી ૩ ચમચી ઘી નાખીને પીવાથી ધાવણ વધે છે.
- \* સ્ત્રીઓને ઘણીવાર પ્રસૂતિમાં વિલંબ થાય છે. દર્દ જેવું ઉપડવું જોઈએ તેવું ઉપડતું નથી. તે વખતે બને તેટલો જૂનો ગોળ ૩૦ થી ૪૦ ગ્રામ લઈ, ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં નાખી, ગરમ કરી, ઓગાળી લઈ, તેમાં ફુલાવેલો ટંકણખાર ૨ ગ્રામ જેટલો મેળવીને પીવાથી જલદીથી અને સુખથી પ્રસવ થાય છે.
- \* તુલસીનાં પાનનો રસ પીવાથી પ્રસવની પીડા ઓછી થઈ જાય છે.
- \* અર્ધી ચમચી સૂંઠનું ચૂર્ણ અને એક ચમચી ગોળ સવારે અને રાત્રે લેવાથી ગર્ભાશયના દોષો મટે છે અને ગર્ભાશય મજબૂત બને છે.
- \* રોજ સવારમાં એક લવિંગ ૪૦ દિવસ સુધી ખાવાથી ગર્ભ રહેવાની સંભાવના રહેતી નથી.
- \* પાકું કેળું ઘી અને સાકર સાથે લેવાથી લોહીવા મટે છે.
- \* કળથીનો ઉકાળો પીવાથી ગર્ભપાત કે પ્રસવ પછી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયની પૂરેપૂરી શુદ્ધિ થાય છે.
- \* દરરોજ ગાજરનો ૧૦૦ ગ્રામ રસ પીવાથી સ્ત્રીઓને લોહીવા (રક્તપ્રદર) માં તરતજ ફાયદો થાય છે.
- \* તંદુરસ્ત ગાયના તાજા છાણને કપડાથી ગાળી ૭૬ મિલી. જેટલો રસ લઈ તેમાં તેટલું જ ગાયનું દૂધ મેળવીને પીવડાવવાથી બાળક જન્મ્યા પહેલા ગર્ભાશયમાં મરણ પામ્યું હોય તો મરેલા બાળકને બહાર લાવવામાં ઉપયોગી થાય છે.

- \* આમળાં, હરડે, સૂકો ફૂદીનો, પીપરીમૂળ, સૂંઠ, મેથી દશ ગ્રામને મીઠું પાંચ ગ્રામ લઈ, બધાંને સાથે લસોટી, ચૂર્ણ બનાવી, તેમાં ૧૦ ગ્રામ ગુગળ મેળવી, લસણના રસમાં પાંચ પાંચ ગ્રામની ગોળીઓ બનાવી, પાણી સાથે લેવાથી પ્રસુતિ બાદ સ્ત્રીઓને થતો કમરની નીચેના ભાગનો દુખાવો ઓછો થાય છે.

### અનિદ્રા - ઊંઘ ન આવવી

- \* સૂતાં પહેલાં ઠંડા પાણી વડે હાથપગ ધોઈ તાળવે અને કપાળે ઘી ઘસવાથી ઊંઘ આવે છે.
- \* ચોથા ભાગનું જાયફળ પાણી સાથે લેવાથી ઊંઘ આવે છે.
- \* કાંદાનું રાયતું રાત્રે ખાવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- \* પીપરીમૂળના ચૂર્ણની ફાકી લેવાથી અને પગે દીવેલ ઘસવાથી સારી ઊંઘ આવે છે.
- \* ગોળ સાથે ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ખાવાથી અને ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી ઘ આવે છે.
- \* કુમળા વેંગણને શેકી, મધમાં મેળવીને સૂતી વખતે લેવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- \* વરિયાળી, દૂધ અને સાકરનું ઠંડુ શરબત પીવાથી ઊંઘ આવે છે.
- \* જાયફળ, પીપરીમૂળ તથા સાકર દૂધમાં નાખી ગરમ કરી, સૂતી વખતે પીવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- \* ૨ થી ૩ ગ્રામ ખસખસ વાટીને સાકર અને મધ અથવા સાકર અને ઘી સાથે સૂતી વખતે લેવા સરસ ઊંઘ આવે છે.
- \* ખૂબ વિચાર, વાયુ કે વૃધ્ધાવસ્થાને લીધે વાયુ વધી જવાથી રાતની ઊંઘ ઉડી જાય ત્યારે ગંઠોડાનું ૨ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ ગોળ તથા ઘી સાથે ખાવાથી ઊંઘ આવી જાય છે.
- \* દૂધમાં ખાંડ તથા ગંઠોડાનું ચૂર્ણ નાખી ઉકાળીને પીવાથી ઊંઘ આવે છે.
- \* રાતના સૂતી વખતે મધ ચાટવાથી ઊંઘ જલદી આવે છે.

### હેડકી

- \* કાંદાના રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- \* થોડી હળદર પાણી સાથે ફાકી જવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- \* દૂધમાં સૂંઠ ઉકાળીને તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

- \* મૂળાનો 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 ગોળને ગરમ પાણીમાં મેળવી તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- \* ગોળના પાણીમાં સૂંઠ ઘસી થોડીથોડી વારે સૂંઠવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- \* શેરડીનો રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- \* અડદ અને હિંગનું ચૂર્ણ દેવતા પર નાખી તેનો ધુમાડો મોંમાં લેવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- \* નાળિયેરનાં છોડાં બાળી તેની રાખ મધમાં ચાટવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- \* ગાયનું દૂધ ઉકાળીને પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- \* ગાજર પીસીને સૂંઠવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- \* તુલસીનો રસ ૧૦ ગ્રામ અને મધ પાંચ ગ્રામ ભેગું કરી પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- \* જીરું ખાવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- \* આંબાના પાંદડાને બાળી તેનો ધુમાડો લેવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

## ડાયાબિટીઝ (મધુપ્રમેહ) ની દવા

### વિભાગ-૧ ડાળખાં ટાઈપ

- ✓ ૧. ઉસબો ૨૦ ગ્રામ
- ✓ ૨. સહાતર ૨૦ ગ્રામ (ત્રણેય દવા મિક્સ કરી સાત ભાગ કરવા)
- ✓ ૩. ચિરાતર ૨૦ ગ્રામ

### વિભાગ-૨ પાઉડર ટાઈપ

- ✓ ૧. ગુણવેલ તત્વ ૨૦ ગ્રામ
- ✓ ૨. સુવર્ણમાક્ષિકા ૧૦ ગ્રામ (ત્રણેય દવા મિક્સ કરી છઠ્ઠીસ ભાગ કરવા)
- ૩. ચિરાતર ૨૦ ગ્રામ

## દવા કેવી રીતે ઉપયોગમાં લેવી

- \* સૌ પ્રથમ ખાંડ ચેક કરાવવી. ત્યાર બાદ વિભાગ નં.૧ માં જેત્રણ દવા બતાવેલ છે તે ત્રણેયને મિક્સ કરી સાત સરખા ભાગ કરવા. ત્યારબાદ તેમાંથી એક ભાગ લઈ બે ગ્લાસ જેટલા પાણીની અંદર આખી રાત પલાળી રાખવો. ત્યારબાદ સવારે તે પાણીને એક ગ્લાસ જેટલું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળીને તેને ગાળી લેવું અને તેમાં એક ચમચી માખણ નાખવું અને સવારે ખાલી પેટે (નરણે કોઠે) તે પાણી પી લેવું. દવા લીધા પછી એક કલાક બાદ ચા તથા અન્ય વસ્તુ લેવી. આ દવા સાત દિવસ સુધી ચાલુ રાખવી.
- \* હવે વિભાગ નં.૧ ની દવા પુરી થયા બાદ વિભાગ નં.૨ ની દવા શરુ કરવી. વિભાગ નં.૨ ની દવામાં જે ત્રણ દવા બતાવેલ છે તે ત્રણેયને મિક્સ કરી ૨૬ સરખા ભાગ કરવા અને પછી તેમાંથી એક-એક ભાગ એક ચમચી માખણ સાથે સવારે ખાલી પેટે (નરણે કોઠે) લેવી. આ દવા પૂરી થાય પછી ફરીથી ખાંડ ચેક કરાવી લેવી.
- \* ખાસ નોંધ - આ દવા જ્યાં સુધી ચાલતી હોય ત્યાં સુધી ગરમ તથા વાયુ થાય તેવા (દા.ત. કાંદા, બટાટા, લસણ, રીંગણા, ચણાના લોટની બનાવટની વસ્તુ વગેરે.) પદાર્થો ન ખાવા.
- \* આમલીના કિચૂકા શેકીને ખાવાથી ડાયાબિટીઝ મટે છે.
- \* લીમડાના પાનનો રસ નિયમિત પીવાથી ડાયાબિટીઝ મટે છે.
- \* કુમળા કારેલાંના નાના કટકા કરી છાંયડામાં સૂકવી, બારીક ભૂકી કરી, એક તોલા જેટલી ભૂકી સવાર-સાંજ લેવાથી ડાયાબિટીઝ મટે છે.
- \* સારાં, પાકાં જાંબુને સૂકવી, બારીક ખાંડી ચૂર્ણ બનાવી પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી ડાયાબિટીઝ મટે છે.
- \* લસણને પીસીને તેનું પાણી પીવાથી ડાયાબિટીઝ મટે છે.
- \* રોજ રાત્રે દોઢથી બે તોલા મેથી પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ખૂબ મસળી, ગાળીને પીવાથી ડાયાબિટીઝ મટે છે.
- \* આમળાનું ચૂર્ણ ફાકવાથી ડાયાબિટીઝમાં રાહત થાય છે.
- \* હળદરના ગાંઠિયાને પીસી, ઘીમાં શેકી, સાકર મેળવી, રોજ ખાવાથી ડાયાબિટીઝમાં ખૂબ ફાયદો થાય છે.



- \* હરડે, બહેડાં, કડવા લીમડાની અંતરછાલ, મામેજવો અને જાંબુના ઠણિયા સરખે ભાગે લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી સવાર-સાંજ લેવાથી ડાયાબિટીઝ મટે છે.
- \* હળદર એક ચમચી અને આમળાનું ચૂર્ણ એક ચમચી ભેગાં કરી રોજ સવારસાંજ લેવાથી ડાયાબિટીઝ મટે છે.
- \* ૫૦ ગ્રામ લીલી હળદર, કાળી તુલસીનાં પાન ૧૦, બીલીપત્રનાં પાન ૩૦ વાટી ૧ ગ્લાસ પાણીમાં રાત્રે ભીંજાવી, સવારે ખૂબ મસળી, કપડાથી ગાળી, સવારે નરણે કોઠે પીવું, આ પાણી પીધા પછી એક કલાક સુધી કંઈ પણ ખાવું-પીવું નહિ. ૨૧ દિવસ સુધી આ પ્રમાણે લેવાથી ડાયાબિટીઝ ચોક્કસ મટે છે.

### રતવા

- \* શેકેલા જવનો લોટ અને જેઠી મધનું ચૂર્ણ ધોયેલા ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.
- \* ઠંડા પાણીમાં ચીકણી સોપારી ઘસી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.
- \* નાગોરનાં પાન વાટી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.
- \* કમરકાકડીનું ચૂર્ણ બનાવી દૂધમાં નાખી, ખીર જેવું બનાવી ખાવાથી રતવા મટે છે.

### આંખની પીડા

- \* ત્રિફળા ચૂર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ તથા વરિયાળી ૧૦૦ ગ્રામ મેળવી સવાર-સાંજ ૧ ચમચી પાણી અતવા ઘી સાથે લેવાથી આંખોની દ્રષ્ટિ વધે છે.
- \* ક્યારેક આંખમાં ધૂળ, કચરો, ચૂનો કે કડાનું દૂધ પડે તેથી થતી બળતરામાં આંખમાં દિવેલ આંજવાથી આરામ થાય છે.
- \* આંખમાં ચૂનો કે એસિડ પડ્યો હોય તો આંખની અંદર અને બહારથી ઘી ઘસવાથી શાંતિ થાય છે.
- \* આંખ લાલ રહેતી હોય તો આંખમાં ઘી આંજવાથી રતાશ દૂર થાય છે.
- \* હળદરના ૨-૪ ગાંઠિયા તુવેરની દાળ સાથે બાફી, તે હળદર છાંયડે સુકવી બે વાર સૂર્યાસ્ત પહેલાં પાણી સાથે ઘસીને આંખમાં જવાથી આંખનું ઝામર, ઘોળા રંગનું ફૂલ, રતાશ રહેતી આંખ, આંખની ઝાંખપ વગેરે દર્દો મટે છે.

- \* રોજ તાજું માખણ ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે. આંખોની રતાશ અને બળતરા મટે છે.
- \* ધાણા, વરિયાળી અને સાકર સરખે ભાગ લઈ તેનું ચૂર્ણ બનાવી રોજ જમ્યા પછી પાણી સાથે લેવાથી આંખની બળતરા, આંખમાંથી પાણી પડવું, આંખ લાલ રહેવી, આંખે અંધારા આવવા - જેવા દર્દો મટે છે.
- \* હિંગને મધમાં મેળવી, ૩ ની દિવેટ બનાવી, તેને સળગાવી, કાજળ પાડી, એ કાજળ આંખમાં આંજવાથી નેત્રસ્ત્રાવ બંધ થઈ આંખોનું તેજ વધે છે.
- \* ઘોળા મરીને દહીંમાં અથવા મધમાં ઘસીને સવાર-સાંજ આંજવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- \* મરીને પાણીમાં ઘસીને આંજણી ઉપર લેપ કરવાથી આંજણી જલદી પાકીને ફૂટી જાય છે.
- \* બકરીના દૂધમાં લવિંગ ઘસીને આંખોમાં નાખવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- \* સાકર અને ઘી સાથે જીરાનું ચૂર્ણ ચાટવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- \* કાંદાના રસમાં થોડું મીઠું મેળવીને તેનાં ટીપા આંખમાં નાખવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- \* પાકાં ટામેટાનો રસ સવાર-સાંજ પીવાથી રતાંધળાપણામાં ખૂબ ફાયદો થાય છે.
- \* આંખમાં ચીપડા બાઝતા હોય તો કાંદાના રસમાં ખડીસાકર ઘસીને રાત્રે ૨-૨ ટીપાં આંખમાં નાખવાથી આરામ થાય છે.
- \* સરગવાના પાનના રસમાં મધ મેળવી આંખમાં જવાથી આંખના દરેક પ્રકારના રોગ મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે.
- \* આંખમાં ઠંડા પાણીની છાલક દરરોજ સવાર-સાંજ મારવાથી આંખની ગરમી દૂર થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.
- \* કોથમીરનો રસ કાઢી, ચોખ્ખા કપડાથી ગાળી, તેનાં બબ્બે ટીપાં આંખમાં નાખવાથી દુખતી આંખો સારી થાય છે. ખીલ, ફૂલું, છારી વગેરે મટે છે, ચશ્માના નંબર ઉતરે છે.
- \* મધ અને સરગવાનાં પાનનો રસ આંખમાં નાખવાથી આંખના બધા રોગો મટે છે.

- \* નાગરવેલના પાનનો રસ આંખમાં નાખવાથી દુખતી આંખો સારી થાય છે.
- \* જીરાનું ચૂર્ણ રોજ ફાકવાથી આંખની ગરમી ઓછી થાય છે.
- \* ધાણાને પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી, તે પાણી વડે આંખો ધોવાથી દુખતી આંખો સારી થાય છે.
- \* શુદ્ધ મધ અને ખાખરાનો અર્ક સરખે ભાગે લઈ, બરાબર એકરસ કરી, બાટલીમાં ભરી રાખો. રોજ રાત્રે સૂતી વખતે બે-ત્રણ ટીપાં આંખમાં નાખવાથી ચશ્માના નંબર ઘટે છે.
- \* અધકચરા ત્રિફળા રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ગાળી, તે પાણી આંખમાં છાંટવાથી આંખોનું તેજ વધે છે.
- \* સાકરને પાણીમાં ઘસી તેનો ઘસારો સવાર-સાંજ આંખમાં આંખોનું ફૂલું મટે છે, આંખ સ્વચ્છ થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.
- \* આંખ આવી હોય તો લીંબુનો રસ, મધ, ફટકડી લગાડવાથી ઘમી રાહત થાય છે.
- \* સફેદ કાંદાનો રસ મધમાં મેળવીને આંખમાં નાખવાથી દૂખતી આંખ સારી થાય છે અને આંખનું તેજ વધે છે.
- \* હળદર, ફટકડી અને આમલીનાં પાન સરખા પ્રમાણમાં લઈ, તેને વાટી, પોટલી કરી, ગરમ કરીને આંખે શેક કરવાથી આંખોની રતાશ અને બળતરા મટે છે.
- \* સાકર અને તેનાથી ત્રણ ગણા ધાણા લઈ, બંનેનું ચૂર્ણ કરી, પાણીમાં ઉકાળી, ઠંડુ થાય ત્યારે કપડાથી ગાળી, બાટલીમાં ભરી લેવું. એ પાણીનાં બબ્બે ટીપાં રોજ સવાર- સાંજ આંખમાં નાખવાથી દુખતી આંખો સારી થાય છે.
- \* તેલ વગરની તુવેરની દાળ, પાણી સાથે પથ્થર પર ઘસી આંખમાં આંજવાથી આંખનું ફૂલું અને જાણુ મટે છે.
- \* જાયફળ પાણીમાં ઘસીને તેનો ઘસારો પાંપણ તથા આંખની આજુબાજુ ચોપડવાથી આંખની ચળ કે પાણી પડતું હોય તો મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે.
- \* આંખમાં દાડમનો રસ નાખવાથી નંબર ઉતરે છે.
- \* દરરોજ સવાર-સાંજ ગુલાબજળનાં ટીપાં નાખવાથી આંખોની લાલાશ તરત દૂર થાય છે.

- \* તંદુરસ્ત ગાયના તાજા છાણને કાપડથી ગાળી તે રસમાં લીંડીપીપર ઘસીને રોજ રાત્રે અંજન કરવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.
- \* મોતીયો-જામર, વેલ કે આંખના દુખાવામાં પેશાબનું અંજન કરવાથી મટી જાય છે.

## એસિડિટી

- \* સફેદ કાંદાના રસમાં સાકર નાખીને પીવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* અનાનસના ટુકડા પર સાકર અને મરી ભભરાવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* સફેદ કાંદાને પીસીને તેમાં સાકર અને દહીં મેળવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* આમળાંનો રસ એક ચમચી, કાળી દ્રાક્ષ એક તોલો અને મધ અર્ધી ચમચી ભેગું કરી ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* એલચી, સાકર અને કોકમની ચટણી બનાવી ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* દ્રાક્ષ અને બાળ હરડે સરખે ભાગે લઈ, એટલીજ સાકર મેળવી, તેની રૂપિયાભાર જેવડી ગોળીઓ બનાવી, લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* કોળાના રસમાં સાકર નાખીને પીવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* ગંઠોડા અને સાકરનું ચૂર્ણ લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* સૂંઠ, ખડી સાકર અને આમળાંનું ચૂર્ણ લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* અર્ધો લિટર પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નાખી, અર્ધી ચમચી સાકર નાખી બપોરના જમવાના અર્ધા કલાક પહેલાં લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* ધાણા-જીરુંનું ચૂર્ણ ખાંડ સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે. જમ્યા પછી છાતીમાં બળતરા થતી હોય તો તે પણ મટે છે.
- \* ગાજરનો રસ પીવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં થોડી સાકર તથા ઘીમાં સાંતળેલી ૪-૫ નંગ કાળાં મરીનું ચૂર્ણમાં મેળવીને લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* ૧ થી ૨ ગ્રામ જેટલો ખાવાનો સોડા ને ધાણા-જીરું ચૂર્ણમાં અથવા સુદર્શન ચૂર્ણમાં મેળવીને લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* તુલસીનાં પાનને દહીં કે છાશ સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.

- \* લીમડાંના પાન અને આમળાનો ઉકાળો બનાવી પીવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* ધાણા અને સૂંઠનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* કુમળા મૂળા અને સાકર મેળવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* સતાવરીનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- \* સંતરાના રસમાં થોડું શેકેલું જીરું અને સિંધવલૂણ નાખીને પીવાથી એસિડિટીમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

### અશક્તિ - નબળાઈ

- \* ગાજરનો રસ પીવાથી શરીરમાં સારી શક્તિ આપે છે. જેને અશક્તિ રહેતી હોય તેને ગાજરનો રસ ખૂબ ફાયદાકારક થાય છે.
- \* જમ્યા પછી ત્રણ-ચાર પાકાં કેળાં ખાવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે.
- \* એક કપ દૂધમાં એક ચમચી મધ નાખી પીવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે.
- \* અંજીરને દૂધમાં ઉકાળીને ખાવાથી અને તે દૂધ પીવાથી શક્તિ આવે છે. લોહી વધે છે.
- \* ખજૂર ખાઈ, ઉપરથી ઘી મેળવેલું ગરમ દૂધ પીવાથી, ઘા વાગવાથી કે ઘા માંથી પુષ્કળ લોહી વહી જવાથી આવેલી નબળાઈ-અશક્તિ દૂર થાય છે.
- \* રોજ સવારે અને રાત્રે સૂતી વખતે સાકર અને સોનામૂખી સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ ફાકવાથી શક્તિ વધે છે.
- \* સફેદ કાંદો ચોખ્ખા ઘી માં શેકીને ખાવાથી શારીરિક નબળાઈ, ફેફસાંની નબળાઈ, ધાતુની નબળાઈ દૂર થાય છે.
- \* મોસંબીનો રસ પીવાથી શરીરની નબળાઈ દૂર થાય છે.
- \* પાંચ પેશી ખજૂર ઘી માં સાંતળીને ભાત સાથે ખાવાથી અને અર્ધો કલાક ઉંઘ લેવાથી નબળાઈ દૂર થઈ શક્તિ અને વજન વધે છે.
- \* એક સૂકું અંજીર, પાંચ દસ બદામ અને સાકર દૂધમાં ઉકાળીને પીવાથી લોહીની શુદ્ધિ થઈ, ગરમી મટી, શરીરમાં શક્તિ વધે છે.
- \* દૂધમાં બદામ, પીસ્તા, એલચી, કેસર અને ખાંડ નાખી ઉકાળીને પીવાથી ખૂબ શક્તિ આવે છે.
- \* ચણાના લોટનો મગસ, મોહનથાળ અથવા મૈસુર બનાવી રોજ ખાવાથી તમામ પ્રકારની નબળાઈ દૂર થાય છે અને શક્તિ આવે છે.

- \* ફણગાવેલા ચણા રોજ સવારે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી શરીર બળવાન અને પુષ્ટ બને છે. કીમતી દવાઓ કરતાં આ ઉપાય સસ્તો અને સચોટ છે. પણ ચણા પચે તેટલા માપસર જ ખાવા.
- \* ઘી માં શેકેલા કાંદા સાથે શીરો ખાવાથી માંદગીમાંથી ઉઠ્યા પછી આવેલી અશક્તિ દૂર થઈ જલદી શક્તિ આવે છે.
- \* મેથીનાં કુમળાં પાનનું શાક બનાવીને ખાવાથી લોહીનો સુધારો થઈ શક્તિ આવે છે.
- \* સૂકી ખારેકનું ૨૦૦ ગ્રામ ચૂર્ણ બનાવી, તેમાં ૨૫ ગ્રામ સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખી બાટલી ભરી દેવી. તેમાંથી ૫ થી ૧૦ ગ્રામ ચૂર્ણ ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળી, તેમાં જરૂર જેટલી ખાંડ નાખી, સવારે પીવાથી શક્તિ આવે છે.

### અજીર્ણ-ભૂખ ન લાગવી

- \* જમ્યા પહેલાં આદુનું કચુંબર સહેજ સિંધવ-મીઠું નાખીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે અને ભૂખ સારી લાગે છે.
- \* કુદીનાના રસમાં સંચળ મેળવીને ચાટવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- \* અર્ધી ચમચી અજમો ને ચપટી સિંધવ-મીઠું ને લીંબુના શરબતમાં મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- \* એક ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ ને બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- \* ભૂખ લાગતી જ ન હોય કે ભૂખ મરી ગઈ હોય તો દિવસમાં બેવાર અર્ધી ચમચી અજમો ચાવીને કાવાથી ભૂખ ઉઘડશે.
- \* રાઈનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- \* પાકાં અનાનસના કકડા કરી તેની ઉપર સિંધવ-મીઠું ભભરાવી ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- \* એક ચમચી લીંબુનો રસ, એક ચમચી આદુનો રસ અને સિંધવ-મીઠું મેળવી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- \* લીંબુ કાપી, તેની ઉપર સિંધવ-મીઠું ભભરાવી જમ્યા પહેલાં ચૂસવાથી અજીર્ણ મટે છે.

- \* ચણા જેટલી હિંગ ઘી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- \* સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ-મીઠું સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ છાશમાં પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- \* કાંદાના રસમાં શેકેલી હિંગ અને મીઠું મેળવીને પીવાથી આફરો મટે છે.
- \* લસણની કળી તેલમાં કકડાવીને ખાવાથી અથવા લસણની ચટણી બનાવીને ખાવાથી અરુચિ-મંદાગ્નિ મટે છે.
- \* કોકમનો ઉકાળો કરી, ઘી નાખી, પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
- \* મેથી અને સુવા સરખે ભાગે લઈ, બંનેને શેકી, અધકચરાં ખાંડી, અર્ધો-અર્ધો તોલો ફાકવાથી આફરો, ખાટાં ગચકરાં અને ઓડકાર મટે છે.
- \* પેટમાં ખૂબજ આફરો થયો હોય, પેટ ઢોલ જેવું થયું હોય અને પેટમાં દુખાવો થયો હોય તો ડુંટીની આજુબાજુ અને પેટ ઉપર હિંગનો લેપ કરવાથી તરત આરામ થાય છે.
- \* લસણ, ખાંડ અને સિંધવ-મીઠું સરખે ભાગે મેળવી, તેનાથી બમણું ઘી મેળવી ખાવાથી અજીર્ણ આફરો મટે છે.
- \* ટામેટાંને સહેજ ગરમ કરી સિંધવલૂણ અને મરી છાંટીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

### આધાશીશી-માથાનો દુખાવો

- \* આદુનો રસ અને તુલસીનો રસ સૂંઘવાથી અને નાકમાં ટીપાં નાખવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુખાવો મટે છે.
- \* લસણની કળીઓ પીસીને કાનપટી પર લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે.
- \* દ્રાક્ષ અને ઘાણાને ઠંડા પાણીમાં પલાળી પીવાથી આધાશીશી મટે છે.
- \* હિંગને પાણીમાં મેળવી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.
- \* સૂંઠને પાણીમાં ઘસી તેનો ઘસારો કપાળે લગાડવાથી આધાશીશી મટે છે.
- \* દૂધમાં ઘી મેળવી, પીવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુખાવો મટે છે.
- \* સૂરજ ઉગે તે પહેલાં ગરમાગરમ, તાજી, ચોખ્ખા ઘી ની જલેબી ખાવાથી આધાશીશી મટે છે.
- \* માથું દુખતું હોય તો કપાળે ચોખ્ખું ઘી ઘસવાથી માથું ઉતરે છે.

- \* આમળાનું ચૂર્ણ, સાકર અને ઘી સરખે ભાગે લઈ ખાવાથી માથું દુખતું હોય તો ઉતરે છે.
- \* એક કપ પાણીમાં એક ચમચી હળદર નાખી, ઉકાળીને પીવાથી, તેનો વાક(નાસ) લેવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.
- \* ઠંડા દૂધમાં સૂંઠ ઘસીને, તે દૂધનાં ૩-૪ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.
- \* અર્ધો ચમચો લીંબુનો રસ અને અર્ધો ચમચો તુલસીનો રસ ભેગો કરી પીવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.
- \* માથું દુખતું હોય તો તુલસીનાં પાન અને અગરબત્તી વાટીને માથે ચોપડવાથી તરત જ માથું ઉતરે છે.
- \* નાળિયેરનું પાણી પીવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુખાવો મટે છે.
- \* લવિંગનું તેલ ઘસવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.
- \* લવિંગ અને તમાકુનાં પાન વાટીને માથા ઉપર લેપ કરવાથી આધાશીશીનું દર્દ (માઈગ્રેસ) મટે છે.
- \* નવશેકા પાણીમાં મીઠું નાખી ઘસીને તેમાં બંને પગ પાણીમાં રાખવાથી ૧૫ મિનિટમાં માથાનો દુખાવો મટે છે.
- \* મરીને શુદ્ધ ઘીમાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી આધાશીશી મટે છે.
- \* જીભ ઉપર ચપટી મીઠું મૂકી, દશ મિનિટ પછી એક ગ્લાસ પાણી પીવાથી ગમે તેવો માથાનો દુખાવો મટે છે.

### અંગ જકડાઈ જવું

- \* અંગ જકડાઈ ગયું હોય તો, રાઈની પોટીસ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.
- \* પગના ગોટલા ચઢી જાય તો, કોપરેલ તેલ ગરમ કરી, માલિસ કરવાથી આરામ થાય છે.
- \* સરસિયાના તેલમાં કપૂર મેળવી માલિસ કરવાથી દુખતા સાંધા, ગરદન જકડાઈ જવી તથા સંધિવાના દર્દમાં આરામ થાય છે.
- \* તલના તેલમાં હિંગ અને સૂંઠ નાખી, સહેજ ગરમ કરી, માલિસ કરવાથી કમરનો દુખાવો, સાંધાનો દુખાવો, શરીરનું જકડાઈ જવું, લકવો વગેરે મટે છે.

## ઉધરસ-ખાંસી

- \* ધંતુરાના પાનને ૮૦૦ ગ્રામ રસ કાઢી, તેમાં ૧૦ ગ્રામ હળદર અને ૨૫૦ ગ્રામ સરસિયું તેલ નાખી, ગરમ કરી, રસ બાળી, માત્ર તેલ બાકી રાખો. આ તેલનું માલિસ કરવાથી શરીરનાં જકડાઈ ગયેલાં અંગો છૂટા પડી તકલીફ મટે છે.
- \* બે નાળિયેરનું કોપરું કાઢીને, તેના નાના નાના ટુકડા કરી, ખાંડી નાંખવું. ખાંડેલા કોપરાને વાસણમાં ધીમે ધીમે ગરમ કરવું. તેલ છુટું પડશે. તે તેલ કર્યા પછી કપડામાં નીચોવીને ગાળી લેવું. બે નાળિયેરના નીકળેલા તેલમાં ત્રણ થી ચાર મરીનું ચૂર્ણ અને ત્રણ લસણની કળી વાટીને નાખવી. આ તેલથી જકડાઈ ગયેલા ભાગ પર હળવા હાથે સવાર અને રાત્રે માલિસ કરવી અને તે પછી ગરમ રેતીનો શેક કરવાથી ખૂબ આરામ થાય છે.
- \* વાયુ કે કફદોષથી કમરનો દુખાવો કે ડોક જકડાઈ ગઈ હોય તો થોડા પાણીમાં મરચાં નાખી, ઉકાળો કરી, તેમાં કપડું બોળી, દર્દવાળા ભાગ પર ગરમ પોતાં મૂકવાથી આરામ મળે છે.

## હૃદયની બીમારી-બ્લડ પ્રેશર

- \* લસણ પીસીને દૂધમાં પીવાથી લોહીનું દબાણ, બ્લડ પ્રેશરમાં ખૂબ ફાયદો થાય છે. લસણ બ્લડપ્રેશરની રામબાણ દવા છે.
- \* બે ચમચી મધમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થાય છે.
- \* એલચી દાણા અને પીપરમૂળ સરખે ભાગે લઈ ઘી સાથે રોજ ખાવાથી હૃદયરોગ મટે છે.
- \* આદુનો રસ ને પાણી સરખે ભાગે મેળવીને પીવાથી હૃદયરોગ મટે છે.
- \* હૃદયના રોગીઓ ગાજરનો રસ નિયમિત પીવો, તેનાથી હૃદય મજબૂત બને છે અને હૃદયની કાર્યશક્તિ વધે છે.
- \* હૃદયનો દુખાવો ઉપડે ત્યારે તુલસીનાં આઠ-દસ પાન અને બે-ત્રણ કાળાં મરી ચાવી જવાથી જાદુ જેવી અસર થઈ દુખાવો મટે છે.
- \* છાતી, હૃદયમાં પડખામાં દુખાવો થતો હોય તો ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામ તુલસીનો રસ ગરમ કરીને પીવો. પાનને વાટીને લેપ કરવાથી દુખાવો મટે છે.

- \* કાંદાના રસમાં મધ મેળવીને પીવાથી ગમે તેવી ઉધરસ મટે છે.
- \* કાંદાનો ઉકાળો પીવાથી કફ દૂર થઈ ઉધરસ મટે છે.
- \* લીંબુના રસમાં તેનાથી ચારગણું મધ મેળવીને ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* લવિંગને મોંમા રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* મરીનું ચૂર્ણ દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* મરીનું ચૂર્ણ સાકર-ઘી સાથે મેળવીને ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* એક ચમચી મધ અને બે ચમચી આદુનો રસ મેળવીને પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* થોડી હિંગ શેકી, તેને ગરમ પાણીમાં મેળવી, પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* દ્રાક્ષ અને સાકર મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* લસણની કળીઓને કચરી, પોટલી બનાવી, તેની વાસ લેવાથી મોટી ઉધરસ (હુપિંગ) કફ મટે છે.
- \* લસણ ૨૦ થી ૨૫ ટીપાં રસ શરબતમાં મેળવી દિવસમાં ચાર ચાર કલાકને અંતરે પીવાથી મોટી ઉધરસ(હુપિંગ) કફ મટે છે.
- \* દાડમના ફળની છાલનો ટુકડો મોંમા રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* આમલીના કિચૂકાને શેકી, તેનાં છોતરાં કાઢી નાખી, કિચૂકાનું બારીક ચૂર્ણ બનાવી, મધ અને ઘીમાં મેળવીને પીવાથી ઉધરસ-કફમાં લોહી પડતું હોય તો મટે છે.
- \* થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈ નીકળી જશે અને ઉધરસ તથા દમ મટે છે.
- \* ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર અને ઘી મેળવી પીવાથી ઉધરસ અને કફ મટે છે.
- \* રાત્રે મીઠાની કાંકરી મોંમા મુકી રાખવાથી ઉધરસ ઓછી આવશે.
- \* ફુદીનાનો રસ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* અરધા તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચાર વાર ચાટવાથી કફ છુટો પડી જાય છે અને ઉધરસ મટે છે.
- \* હળદર અને મીઠાવાળા તાજા શેકેલા ચણા એક મુઠ્ઠી જેટલા સવારે તથા રાત્રે સુતી વખતે ખાવાથી (ઉપરથી પાણી ન પીવું) કાયમી શરદી અને

- ઉધરસ રહેતી હોય તે મટે છે.
- \* મીઠું અને હળદરવાળો શેકેલો અજમો જમ્યા પછી મુખવાસ તરીકે ખાવાથી ઉધરસ અને શરદી મટે છે.
- \* હળદર અને સૂંઠ સવાર-સાંજ મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* હળદરને તાવડીમાં શેકી તેની ગાંગડી મોંમા રાખી ચૂસવાથી કફની ખાંસી મટે છે.
- \* નવશેકા પાણી સાથે અજમો ફાકવાથી કફની ખાંસી મટે છે.
- \* તુલસીનો રસ સાકર સાથે પીવાથી ઉધરસને છાતીનો દુખાવો મટે છે.
- \* રાત્રે થોડાક શેકેલા ચણા ખાઈને ઉપરથી પાણી પીધા વગર સૂઈ જવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* અરડુસીના પાનના રસ સાથે મધ લેવાથી ઉધરસ મટે છે.
- \* ખાંડ સાથે બે ટીપાં કેરોસીન દિવસમાં ત્રણ વાર ચાટવાથી મોટી ઉધરસ મટે છે.
- \* કેળનાં પાનને બાળી ભસ્મ બનાવી, તે ભસ્મ દશ ગ્રામની માત્રામાં દિવસમાં ત્રણવાર મધ સાથે ચાટવાથી ઉંટાંટિયામાં રાહત થાય છે.

### ચકકર આવવા

- \* વરિયાળી તથા ખાંડ સરખે ભાગે લઈ, ચૂર્ણ બનાવી, સવાર-સાંજ લેવાથી ચકકર બંધ થાય છે.
- \* મરીનું ચૂર્ણ ઘી અને સાકરમાં લેવાથી ચકકર આવતા બંધ થાય છે.
- \* તુલસીના પાન સાથે મરી ચાવવાથી ચકકર આવતા બંધ થાય છે.
- \* બસમાં ચકકર આવતા હોયતો તજ અથવા લવિંગ મોંમા રાખવા, આંખો બંધ રાખવી.
- \* હિંગને શેકીને પાઉર બનાવવો. તેમાંથી થોડી હિંગ સુવાવડી સ્ત્રીને ઘી સાથે અથવા પાણી સાથે આપવાથી તેને આવતા ચકકર તથા પેટનો દુખાવો બંધ થાય છે.

### ઝાડા-મરડો

- \* ગાજરનો રસ પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- \* ચીકુની છાલનો ઉકાળો પીવાથી ઝાડા બંધ તાય છે.
- \* ખજૂરના ઠળિયાની રાખ કરી, ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.

- \* એલચીનાં છોડાની રાખ મધમાં ચાટવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- \* સહેજ ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું અને લીંબુનો રસ પીવાથી ઝાડા અને મરડો મટે છે.
- \* તુલસીનાં પાંચ પાન અને સંચળ બે ગ્રામ દહીંમાં મેળવીને ખાવાથી ઝાડા અને મરડો મટે છે.
- \* માખણ, મધ અને ખડી સાકર મેળવીને ખાવાથી મરડો મટે છે.
- \* કેરીની ગોટલી છાશ અથવા ચોખાના ઓસામણમાં વાટીને લેવાથી મરડો મટે છે.
- \* મરીનું ચૂર્ણ છાશમાં લેવાથી મરડો મટે છે.
- \* મેથીનો લોટ દહીંમાં ખાવાથી મરડો મટે છે.
- \* મેથીની ભાજીના રસમાં કાળી દ્રાક્ષ મેળવીને પીવાથી મરડો મટે છે.
- \* આદુનો રસ ડૂંટીએ ચોપડવાથી ઝાડા મટે છે.
- \* ગરમ પાણી સાથે સૂંઠ ફાકવાથી અથવા સૂંઠનો ઉકાળો બનાવી, તેમાં રૂપિયાભાર એરંડિયું નાખીને પીવાથી મરડો મટે છે.
- \* લીંબુના રસને ગરમ કરી, તેમાં સિંધવ અને ખાંડ મેળવીને પીવાથી મરડો મટે છે.
- \* અજમો, હરડે, સિંધવ અને હિંગની ફાકી લેવાથી મરડો મટે છે.
- \* અંદરજવને તવી પર સેકી, તેને બારીક વાટી, ઠા તોલો દિવસમાં બે વાર લેવાથી મરડો મટે છે.
- \* આંબાનાં (મરવા) સૂકાં ફૂલોનું ચૂર્ણ ગમે તેવો જૂનો મરડો મટાડે છે.
- \* મઠ બાફીને તેમાં છીણેલા કાંદા મેળવીને ખાવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* કાંદાને બારીક વાટી, ત્રણ-ચાર વાર પાણીથી ધોઈ, દહીં સાથે ખાવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* થોડા તલ અને સાકર વાટી, મધમાં ચાટવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
- \* કોકમનું ઘી ગરમ કરીને, દિવસમાં બે-ત્રણ વાર બબ્બે તોલા જેટલું પીવાથી લોહીવાળો મરડો મટે છે.
- \* સૂંઠનું ચૂર્ણ છાશમાં મેળવીને બબ્બે કલાકે લેવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.

- \* કાર્યું પપૈયું પાણીમાં ઉકાળીને ખાવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- \* જાયફળ પાણીમાં ઘસીને, અડધી ચમચી જેટલું, સવાર-સાંજ ચાટવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.

### વાળની માવજત

- \* વાળ ખરતા હોય તો દિવેલ ગરમ કરી વારંવાર વાળ પર લગાડવાથી વાળ ખરશે નહિ.
- \* માથા પર કાંદાનો રસ ઘસવાથી માંદગીમાં ખરી ગયેલા વાળ ફરી ઉગે છે.
- \* આમળાં, કાળા તલ, ભાંગરો અને બ્રાહ્મી સરખે ભાગે લઈ, વાટીને પાઉર બનાવી, રોજ સવાર-સાંજ ફાકવાથી સફેદ વાળ કાળા થાય છે.
- \* ખાંડ અને લીંબુનો રસ બંને ભેગા કરી, માથું ધોવાથી જૂ ને ખોડો મટે છે.
- \* ચણાને છાશમાં પલાળીને, ચણા એકદમ પોચા થાય ત્યારે, માથા ઉપર મસળીને બે કલાક પછી માથું ધોવાથી જૂ અને ખોડો મટે છે.
- \* તલના ફૂલ, ગોખરૂ અને સિંધવને કોપરેલમાં અથવા મધમાં નાખી તેનો લેપ કરવાથી માથાની ટાલ મટે છે.
- \* પાશેર કોપરેલમાં ખોબો ભરીને મેંદીનાં પાન ઉકાળવાં. તે તેલ રોજ ચોળીને માથામાં લગાડવાથી માથાના વાળ ખૂબ વધે છે અને કાળા પણ થાય છે.
- \* કાંદાનો રસ માથામાં ભરવાથી જૂ મરી જાય છે.
- \* લીમડાંના પાનને પાણીમાં વાટીને, તે પાણીથી માથું ધોવાથી માથાનો ખોડો મટે છે.
- \* વાળ ખરી પડતા હોય ત્યારે ગોરાણુ માટી-લીંબુના રસમાં મેળવીને ચોપડવાથી વાળ ખરતા અટકે છે.
- \* છાલ સાથેની કાકડી ખાવાથી વાળ પર ચમક આવે છે.
- \* ગરમ પાણીમાં આમળાંનો ભૂકો નાખી ઉકાળો, એ પાણીથી વાળ ધોવામાં આવે તો વાળ સુંદર અને ચમકતા બને છે.
- \* માથાના વાળ ખરતા હોય તો, ૫૦૦ ગ્રામ શુદ્ધ કોપરેલમાં ૨૦૦ ગ્રામ સૂકી મેથી નાખી, સૂર્યના તડકામાં સાત દિવસ રાખો. ત્યારબાદ તે તેલ ગાળીને બાટલીમાં ભરી લો. આ તેલ સવાર-સાંજ માથામાં ઘસવાથી વાળ ખરતા બંધ થાય છે. વાળ કાળા થાય છે તથા નવા વાળ ઉગે છે.

### લકવો

- \* લકવો થયો હોય તો મધ સાથે લસણ પીસી ચાટવાથી આરામ તાય છે.
- \* લસણની એક કળી ગળવાની શરૂઆત કરી, દરરોજ એક-એક વધારતા જઈ, ચાળીસમાં દિવસે ૪૦ કળીઓ ગળવી અને એજ રીતે એક એક કળી ઓછી કરતા જઈ, બીજા ચાળીસ દિવસો સુધી (કુલ ૮૦ દિવસ સુધી) કળીઓ ગળવાથી લકવો મટે છે.
- \* કૌચાના બીજ ૧ કિલો લઈ, સાંજે પાણીમાં પલાળો સવારે તેનાં ફોતરાં ઉખાડીને તેનો ગર્ભ કાઢી તે ગર્ભ તડકામાં સૂકવી દો. સૂકાયા બાદ તેનું ચૂર્ણ બનાવી ત્રણ ગ્રામ ચૂર્ણ સાથે ૧ ગ્રામ અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ મેળવી, રોજ સવારે ભૂખ્યા પેટે ગરમ દૂધ સાથે અને રોજ સાંજે જમ્યા પહેલાં ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી લકવા તથા સંધિવામાં દર્દીને ફાયદો થાય છે.

### ચામડીના રોગો

- \* ગ્લિસરીન, ગુલાબજળ અને લીંબુનો રસ સરખે ભાગે લઈ શીશીમાં ભરી રાખો. આ મિશ્રણની માલિસ કરવાથી ચામડી સાફ બનશે. હાથપગમાં ચીરા પડ્યા હોય તે મટે છે.
- \* મૂળાના રસમાં થોડું દહીં મેળવી ચહેરા ઉપર લગાડવાથી ચહેરો સુંવાળો, ચમકીલો બને છે.
- \* એક ડોલ ગરમ અથવા ઠંડા પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી તેનાથી સ્નાન કરવાથી ચામડી સુંવાળી થાય છે અને ચમક આવે છે.
- \* કારેલીનાં પાનનો રસ ચોપડવાથી ચામડીના કોઈપણ રોગ મટે છે.
- \* તલના તેલને સહેજ ગરમ કરી રોજ માલિસ કરવાથી ફીકી ચામડી ચમકતી થાય છે.
- \* કાકડીને ખમણીને તેનો રસ ચોપડવાથી ચીકાશવાળી તેમજ ચીમળીયેલી ચામડી સુંવાળી બને છે.
- \* હાથ કે પગની ચામડી ફાટે ત્યારે વડનું દૂધ લગાડવાથી મટે છે.
- \* સંતારાની છાલને સૂકવી, તેનો પાઉર કરી, ગુલાબજળમાં મેળવી, તેને મોંઢા પર લગાડી અર્ધો કલાક રહેવા દઈ, પછી ધોવાથી ચામડી મુલાયમ બનશે. ડાઘા નીકળી જશે અને ચહેરાની કરચલી નીકળી જશે.

- \* હાથ કે પગમાં ચીરા પડ્યા હોય, અળાઈ થઈ હોય તો એક લીંબુનો રસ તેનાથી ત્રણ ગણું તેલ અથવા કોપરેલ મેળવી લગાડવાથી રાહત થાય છે.
- \* ચણાના લોટમાં પાણી અને થોડું ઘી મેળવી શરીર પર અને મોંઢા પર માલિસ કરવાથી ચામડી ગૌરવર્ણની અને તેજસ્વી બને છે.
- \* દાઝી ગયેલી ચામડી પર સફેદ ડાઘ રહી જાય છે અને તેના ઉપર રૂ ને મધમાં ભીંજાવી પાટો બાંધવાથી ડાઘ નીકળી જાય છે.
- \* દૂધ અને દીવેલને સરખે ભાગે લઈ નિયમિત શરીર પર માલિસ કરવાથી શરીર પર કરચલી દૂર થાય છે.
- \* લીમડાના ૧૦૦ પાન લઈ તેનું ચૂર્ણ ૬ મહિના સુધી લેવાથી સફેદ કોઠ મટી જાય છે.
- \* રોજ સવારે બબ્બે તોલા મધ ઠંડા પાણીમાં મેળવી પીવાથી ચામડીના રોગો જેવા કે દાહ, ખંજવાળ, ફોલ્લી મટે છે.
- \* ચોખાના ધોવાણને થોડીક હળદર મેળવીને ચહેરા પર તથા શરીર પર માલિસ કરી પછી સ્નાન કરવાથી શરીર અને ચહેરાની સુંદરતા વધે છે.
- \* દૂધની મલાઈનો લેપ સ્નાન કરતા પહેલાં અર્ધા કલાક અગાઉ ચહેરા પર કરવો. સુકાયા બાદ મોંઢા પર હાથથી માલિસ કરવું. જેથી બધી મલાઈ ચહેરાનો મેલ લઈ, પોપડા થઈ, ઉખડી જશે અને ચામડી ગોરી, તકતકતી અને લીસ્સી બનશે.
- \* બટાટાની છાલને શરીર પર ઘસવાથી ચામડી સુંવાળી થાય છે.
- \* રસ કાઢી લીધેલાં લીંબુના ફાડિયાં ચહેરા પર ઘસવાથી ચામડી સહેજ તમતમે છે પરંતુ ચહેરાની લાલી એકદમ આવે છે. થોડીવાર મોં પર છાલ ઘસી પછી ઠંડા પાણીએ મોં ધોઈ નાંખવું. તેથી પસીનાના મેલથી બંધ પડેલાં ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થઈ જાય ને ચહેરા પર લોહી ફરવા લાગે અને લાલી આવે.
- \* જેનો રંગ શામળો હોય, ચહેરો દેખાવડો ન હોય તે જો આમળાંના ચૂર્ણને હળદર પાઉર સાથે મેળવી, દૂધમાં કાલવી, સ્નાન કરતી વખતે મોંઢા પર ઘસીને યોગે તો તેનાથી લાંબા સમયે દેખાવડા થવાય છે.
- \* ગરમ પાણીમાં આમળાંનો ભૂકો નાખી, ઉકાળી તે પાણીથી સ્નાન કરવાથી ચામડી મુલાયમ બને છે.

- \* દૂધમાં લીંબુનો રસ મેળવી સવાર-સાંજ ચહેરા પર માલિસ કરવાથી ચહેરો સ્વચ્છ, કોમળ અને ચમકદાર બને છે. આખા શરીરે માલિસ કરવાથી શરીર તંદુરસ્તભર્યું બને છે.
- \* એક શેર પાણીને ઉકાળીને ઠા શેર બનાવી દીધા બાદ તેમાં સરખે ભાગે ગ્લિસરીન અને લીંબુન રસ નાખી એક શીશીમાં ભરી રાખવું અને ખૂબ હલાવી એકસરખું મિશ્રણ કરવું. આનાથી દિવસમાં બે-ત્રણ વાર મોં પર માલિસ કરવાથી મોં પરના ડાઘા અને મેલ નીકળી જાય છે. ઠંડીમાં આ મિશ્રણથી ચામડી તરડાતી નથી અને ગરમીમાં એનાથી ઠંડક રહે છે, આ મિશ્રણની સ્નો વાપરવાની જરૂર પડતી નથી.
- \* કેટલાકને ચહેરો સુગંધિત બનાવવા સ્નો વાપરવાની ટેવ હોય છે. તેને બદલે સ્નાન કયા બાદ બે ટીપાં સુખડના તેલનાં મોંઢા પર ઘસવાથી સુગંધ આવે છે અને ચામડીને ઠંડક આપે છે.
- \* અળાઈ થઈ હોય તો હરડે અને ફટકડીનું પાણી બનાવી તે અળાઈ પર રોજ લગાડવાથી તરત ફાયદો થાય છે.
- \* શિયાળામાં હાથપગની આંગળીઓની વચ્ચે ચળ આવે અને ચામડીમાં ચીરા પડે તો ઘઉંના ભૂસામાં એક ચમચી મીઠું નાખીને પાણી નવશેકું ગરમ કરી આ પાણીમાં હાથપગ રાખીને શેક કરવાથી ચળ મટે છે.

### ઉલટી

- \* ફૂદીનાનો રસ પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* રાઈને ઝીણી વાટી, પાણીમાં પલાળી, પેટ પર લેપ કરવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* મરી અને મીઠું વાટીને ફાકવાથી ઉલટી મટી જાય છે.
- \* ગોળને મધમાં મેળવીને લેવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* આદુનો રસ ને કાંદાનો રસ મેળવીને પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* સૂંઠ અને ગંઠોડાનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* મીઠા લીમડાનાં પાનનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* તજનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* લીંબુ કાપી તેના ઉપર ખાંડ ભભરાવીને ચૂસવાથી અન્નવિકારથી થતી ઉલટી મટે છે.



- \* શેરડીનો રસ પીવાથી પિત્તની ઉલટી મટે છે.
- \* તુલસી અને આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* એલચી અને તુલસીનાં પાન ખાવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* એલચીના દાણા વાટીને ફાકી મારવાથી અથવા મધમાં ચાટવાથી જીવ ડહોળાતો હોય કે ઉલટી થાય તેવું લાગતું હોય તો તે મટે છે.
- \* લીંબુ કાપી, તેના ઉપર સૂંઠ, સિંધવ-મીઠું નાખી, ગરમ કરી ચૂસવાથી અજીર્ણની ઉલટી મટે છે અને ખાટા ઓડકાર મટે છે.
- \* એક એક તોલો દ્રાક્ષ અને ધાણા વાટી પાણીમાં એકરસ કરી પીવાથી પિત્તની ઉલટી મટે છે.
- \* આમલીને પાણીમાં પલાળી તેનું પાણી ગાળીને પીવાથી પિત્તની ઉલટી મટે છે.
- \* કાંદાનો રસ થોડા પાણીમાં એક કલાક પછી પીવાથી અપચાને લીધે થતી ઉલટી મટે છે.
- \* ચોખાના ધોવાણમાં જાયફળ ઘસીને પીવાથી ઉલટી-ઉબકા મટે છે.
- \* મમરાનો ઉકાળો બનાવી તેમાં ૨-૪ એલચી, ૨-૩ લવિંગ તથા સાકર નાખી ૫-૭ ઉભરા આવવા દઈ, ઉતારીને ઠંડુ પાડી લો. તે પાણી ગાળીને ૧-૨ ચમચી લીંબુ નીચોવીને અને બરફનો ટુકડો નાખીને પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* અર્ધો કપ ગરમ પાણીમાં ૧ ગ્રામ ખાવાનો સોડા નાખી પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- \* ગાડી કે મોટરબસની મુસાફરીમાં ચક્કર આવે અથવા ઉલટી થવા માંડે ત્યારે મોંમા લવિંગ અથવા તજ રાખી ચૂસવાથી ચક્કર અને ઉલટી બંધ થાય છે.

### **મધ અને તજનાં મિશ્રણથી અનેક રોગો મટે છે.**

જગતનાં લગભગ તમામ પ્રદેશોમાં મધનું ઉત્પાદન થાય છે. આયુર્વેદિક તથા યુનાની દવાઓમાં સદીઓથી મધનું એક દવા તરીકે વિશેષ મહત્વ સ્વિકારવામાં આવ્યું છે. હાલનાં વિજ્ઞાનિકોએ પણ મધને અનેક બિમારીઓને નસાડતી એક રામબાણ મેડીસીન તરીકે કબુલ કરી છે. અઘતન વિજ્ઞાનના તાજેતરનાં સંશોધનથી જાણવા મળ્યું છે કે શુદ્ધ મધ સાથે ગરમ મસાલામાં ઉપયોગમાં લેવાતા તજ(સીનેમોન) નાં પાવડર સાથેનું મિશ્રણ નિયમિત લેવામાં આવે તો અનેક રોગોને મટાડે છે.

ઉપરાંત મધ એક એવું ઔષધ થે કે તેનો ગમે તેવી બિમારીમાં બેઘડક પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. મર્યાદામાં દવા તરીકે લેવાએલું મધ મીઠાશવાળું હોવા છતાં મીઠી પેશાબ(ડાયાબિટીઝ) નાં દર્દીઓને પણ નુકશાન કરતું નથી તેમ આજનું સંશોધન કહે છે.

કેનેડાથી પ્રસિધ્ધ થતા અઠવાડિક વીકલી વલ્ડ ન્યુઝ ના તારીખ ૧૭ મી જાન્યુઆરી ૧૯૯૫ ના અંકમાં પશ્ચિમનાં વિજ્ઞાનિકોએ કરેલ પ્રયોગમાં મધ સાથે તજ નો ભૂકો ભેગો કરી લેવાથી કેવા કેવા રોગ મટે છે તે વિષે વિસ્તૃત માહિતી આપી છે. અંગ્રેજીમાં અપાએલી માહિતીનો ભાવાનુવાદ વાંચકો માટે અહીં રજૂ કર્યો છે.

### **ARTHRITS આર્થરાઈટીસ (શરીરના દુખાવા માટે) :**

એક ભાગ મધ અને બે ભાગ નવશેકા પાણીનું મિશ્રણ બનાવી તેમાં એક નાની ચમચી તજનો ભૂકો નાખી શરીરનાં દુખતા ભાગ ઉપર ધીમે ધીમે તેની માલિશ કરવાથી એકાદ મીનીટમાં જ તે દુખાવો બંધ થાય છે અને દર્દીને તાત્કાલીક રાહત મળે છે.

અથવા આર્થરાઈટીસના દર્દીઓ દરરોજ સવારે અને સાંજે એક કપ ગરમ પાણીમાં મધનાં બે ચમચા અને એક નાની ચમચી તજનાં પાવડરને ભેળવી નિયમિત પીવે તો ગમે તેવા સાંધાનાં દુખાવામાં રાહત મળે છે.

કૉપનહેગન ખાતેની યુનિવર્સિટીમાં તાજેતરમાં કરવામાં આવેલા એક પ્રયોગ મુજબ ત્યાંના ડૉક્ટરે દરરોજ સવારે નાસ્તાનાં પહેલા અંદાજે ૨૦૦ આર્થરાઈટીસના દર્દીઓને એક ચમચો મધ અને અર્ધો ચમચો તજનાં પાવડરને ભેગું કરી સીરપ બનાવી પીવરાવવાનું શરૂ કર્યું હતું. એકાદ અઠવાડિયામાં લગભગ ૭૩% દર્દીઓને દુઃખાવો મટી ગયો હતો અને એક મહિનામાં તો લગભગ બધા જ દર્દીઓ ચાલી શકતા નહોતા તેઓ વગર દુઃખાવે હાલતા ચાલતા થઈ ગયા હતા.

### **HAIR LOSS માથાના વાળ ખરવા**

જેઓનાં માથાના વાળ ખરતા હોય તેવા લોકો ગરમ કરેલ ઓલીવનાં તેલમાં એક ચમચી મધ અને એક ચમચી તજનાં પાવડર મેળવી નહાતા પહેલા માથામાં બરાબર ચોળી પછી અંદાજે પાંચેક મીનીટ પછી જો નહાવાનું રાખે તો તેના વાળ ખરતા બંધ થશે.

### **BLADDER INFECTIONS બ્લેડરનાં સોજા અને ચેપ માટે :**

એક ગ્લાસ નવશેકા પાણીમાં બે ચમચા તજનો પાવડર તથા એક ચમચો મધ મેળવીને પીવાથી બ્લેડર (વૃષણ)નાં ચેપી જંતુઓનો નાશ થશે અને કદાચ જો ચેપ હટીલો હોય તો પાણીને બદલે સેનબરી જ્યુસ સાથે લેવાથી ગમે તેવો હટીલો ચેપ દૂર થશે અને દુઃખાવામાં રાહત મળશે.

### **TOOTHACHE દાંતનો દુઃખાવો :**

એક ભાગ તજનાં ભૂકામાં પાંચ ભાગ મધ ઉમેરી તેને દુઃખતા એવા કોઈ પણ દાંત ઉપર ઘસવાથી કે ચોપડવાથી દાંતના દુઃખાવામાં રાહત મળે છે. જ્યાં સુધી દુઃખાવો ઓછો ન થાય ત્યાં સુધી આ પ્રયોગ દરરોજ દિવસમાં ત્રણ વખત કરવો.

### **CHOLESTROL કોલેસ્ટેરોલનો ઘટાડો :**

સોળ આઉંસ જેટલા ચાનાં પાણીમાં બે ચમચી મધ અને ત્રણ ચમચી તજનો પાવડર મેળવી દર્દીને પીવરાવવામાં આવતા તેના બે કલાકમાં જ લોહીમાંના કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ૧૦% જેટલું ઘટી જવા પામ્યું હતું.

સંશોધનમાં જણાવ્યા પ્રમાણે દિવસમાં જો ત્રણ વખત આ રીતે રહેલું કોલેસ્ટેરોલ કે ચરબીનું પ્રમાણ સંપૂર્ણપણે અંકુશમાં આવે છે. તેવો રીપોર્ટ પ્રખ્યાત ડેનીશ મેડીકલ જર્નલમાં ડૉક્ટર એલેક્ઝાન્ડર ઑન્ડ્રેવ તથા એરીક વોંગલમેને કર્યો છે.

ઉપરાંત આ જર્નલમાં એક વધુ માહિતી પણ પ્રસિધ્ધ થઈ છે કે દરરોજ ચોખ્ખું મધ પોતાનાં ખોરાકમાં લેવાથી કદી કોલેસ્ટેરોલની ફરીયાદ રહેતી નથી.

### **COLD શરદી :**

જેઓને સામાન્ય કે સખત શરદી થઈ હોય તેઓ એક ચમચા જેટલું મધ લઈ તેન નવશેકું ગરમ કરવું અને ઠા ચમચી જેટલા તજનાં પાવડર સાથે મિશ્રણ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત ચાટવું. આ પ્રયોગ ગમે તેવી હટીલી ખાંસી, શરદી અને સળેખમ ઘડીવારમાં દૂર કરશે. ઉપરાંત શરદીને કારણે જો ગળું સુકાતું હશે તે પણ સારું થશે.

### **INFERTILITY સ્ત્રી બીજની ફળદ્રુપતા માટે :**

વર્ષોથી આયુર્વેદમાં તથા યુનાની દવામાં સ્ત્રી તથા પુરૂષની મૈથુન શક્તિને બળવાન કરવા માટે મધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ઉપરાંત તેનાં નિયમિત સેવનથી પુરુષનાં શુક્રાણુમાં પણ બળ આવે છે તેમ યુનાની હકિમોએ લખ્યું છે. દરરોજ રાતે સુતી વખતે નિયમિત પણે બે ચમચા મધનું સેવન કરવાથી ગમે તેવા નપુસંક પણ શારિરિક સમાગમની ઈચ્છા કરતા થઈ જાય છે તેવું શાસ્ત્રોમાં જણાવ્યું છે.

આ ઉપરાંત ચીન, ભારત તથા દુર પૂર્વના દેશોમાં બાળકો ન રહેતા હોય તેવી સ્ત્રીઓ સ્ત્રીબીજને તેનાં અંડકોષને શક્તિશાળી બનાવવામાં દવા તરીકે સદીઓથી તજનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

બાળક ન રહેતા હોય તેવી પરિસ્થિતિમાં સ્ત્રીઓએ તજનો પાવડર થોડા સરખા મધ સાથે મેળવી તેનું ચાટણ (પેસ્ટ) બનાવવું. અને તેને દિવસમાં વારંવાર દાંતના પેઢા ઉપર ચોપડતા રહેવું જેથી ધીમે ધીમે તે ચાટણ મોં વાટે શરીરમાં દાખલ થતું રહેશે.

અમેરિકાનાં મેરીલેંડના પરણેલા એક યુગલને છેલ્લા ચૌદ વર્ષથી બાળક થતા નહોતા. તેઓએ બાળક થવાની આશા છોડી દીધી હતી. પરંતુ કોઈએ જ્યારે આ પ્રયોગ પ્રમાણે મધનું તથા તજનાં ભુકાવાળા મિશ્રણનું સેવન કરવા માટે ચિંધતા તેઓ પતિ પત્ની એમ બંનેએ ધીરજપૂર્વક આ પ્રયોગ શરુ કરતા થોડા સમય બાદ તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો હતો અને પુરા મહીને તેણીએ જોડકા બાળકોને જન્મ આપ્યો હતો.

### **SET STOMACH પેટનાં દુખાવા માટે :**

વર્ષોથી મધનો ઉપયોગ અપચાની રાહત તથા પેટનાં દુખાવાને દુર કરવા માટે વૈદો તમજ હકિમો કરતા આવ્યા છે. જો મધ સાથે તજનો પાવડર મેળવી ચાટતા પેટમાંના અલ્સરનો પણ જડમૂળથી નાશ કરે છે.

### **HEART DISEASE હૃદયરોગવાળા દર્દીઓ માટે :**

દરરોજ નાસ્તામાં બ્રેડ ચા રોટલી સાથે જેલી કે જામને બદલે મધ અને તજનાં પાવડરનો બનાવેલ પેસ્ટ ચોપડી નિયમિત લેવાથી શરીરમાં તથા લોહી વહન કરતી નસોમાં ભેગા થતા ચરબીના ભરાવાને તથા ચરબીના ગમે તેટલા જાડા

થરને ઓગાળી નાખી સેવન કરનાર વ્યક્તિને હૃદયરોગથી તો બચાવે જ છે, એટલુંજ નહીં પરંતુ જેઓ એકાદ વખત પણ હાર્ટ એટેકનાં હુમલાનો ભોગ બની ચુક્યા હોય તેઓને બીજા એટેકથી જોજનો દૂર રાખે છે.

ઉપરાંત આ પ્રયોગનાં નિયમિત સેવનથી હૃદયના ધબકવાથી શક્તિમાં બળ મળે છે. જેથી શ્વાસ ચડવાની તકલીફથી પણ આરામ થાય છે.

અમેરિકાના તથા કેનેડાના અનેક નર્સિંગ હોમમાં દર્દીઓ પર કરવામાં આવેલા સફળ પ્રયોગો બાદ એક વધુ તારણ પણ પ્રાપ્ત થયું છે કે જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ લોહી વાહિનીઓ સખત અને બરછટ બનતી જાય છે તેમજ તેની ફ્લેક્સીબિલિટી (સ્થિતિસ્થાપકતા) ઘટતી જાય છે. મધ અને તજનાં પાવડરનું નિયમિત સેવન કરવાથી લોહીવાહિની બરછટ તથા સખત બનતી અટકે છે તેમજ ઉંમરના હિસાબે તેની સ્થિતિસ્થાપકતામાં જે સખતાઈ આવે છે તેમાં ધીમે ધીમે ચમક આવતી થાય છે.

### **IMMUNE STYTEM ચેપી જીવાણુંઓ (બેક્ટેરીયા)થી શરીરનું રક્ષણ :**

નિષ્ણાંત ડૉક્ટરો અને સંશોધકોનું મંતવ્ય છે કે, મધ અને તજના પાવડરનું નિયમિત સેવન કરવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ત્રણ ગણો વધારો થાય છે. અને બેક્ટેરિયા કે રોગ વાયરસનાં હુમલાઓથી શરીરનું રક્ષણ થાય છે.

સંશોધકોનું તારણ છે કે મધ વિપુલ પ્રમાણમાં વિવિધ પોષકતા (વીટામીનો) નો તથા ખનીજો સમાયેલ છે પરિણામે તેનું સેવન કરનારનાં લોહી રોગપ્રતિકાર કરતા જે શ્વેતકણો (વ્હાઈટ સેલ) હોય છે તેને બળ મળે છે. અને શરીરમાંના બેક્ટેરીયા તથા વાયરસોને મારી હટાવી નાશ કરે છે.

### **NDEGESTION અપચો :**

બે ચમચા ભરેલા મધ ઉપર તજનો થોડો ભુકો છાંટી જમાણ પહેલા ખાઈ જવાથી એસીડીટીનાં કારણે થતી હૃદય કે છાતીની બળતરા દૂર થાય છે. ઉપરાંત ગમે તેટલા ભારે ખોરાક પણ પચાવી નાખે છે.

### **INFLUENZA ઈન્ફ્લુએન્ઝા :**

સ્પેઈનનાં દેશનાં એક સંશોધનકાર અભ્યાસિઓએ સાબિત કર્યું છે કે મધમાં એક પ્રકારનાં કુદરતી તત્વો છે કે જે ઈન્ફ્લુએન્ઝાનાં જિવાણુંને મારી હટાવે છે. અને ગમે તે ઉંમરની વ્યક્તિઓને ફ્લુની બિમારીથી બચાવે છે.

### **LONGEVITY લાંબી ઉંમર :**

મધ તથા તજનાં ફૂકાની બનાવેલી ચા પીનારા કદી વૃદ્ધ થતા નથી તેમ ચીન, જાપાન તથા મધ્યપૂર્વનાં હકીમોનો દાવો છે.

ચાર ચમચા જેટલું મધ અને એક ચમચો તજનાં ભૂકાને ત્રણ કપ જેટલા પાણીમાં ઉકાળી તેની ચા બનાવવી અને દિવસમાં ત્રણ ચા ચાર વખત ૦ -૦ કપ દરરોજ પીવાથી શરીરની ચામડીનાં કોષો યુવાન રહે છે. ઉંમર વધવા છતાં ચામડી ઢીલી પડી જઈ લબડતી નથી. અને ઉતાવળે વૃદ્ધાવસ્થા આવતી નથી આયુષ્માં વધારો શક્ય છે અને સો વર્ષની ઉંમર ધરાવતી વ્યક્તિ પણ પોતાની યુવાનીમાં કરી શકતી હતી તેવું કામ કરી શકે છે.

### **PIMPLES મોં ઉપરની ખીલ (પીંપલ) :**

ત્રણ ભરેલા ચમચા મધને એક ચમચા જેટલા તજના ભુકામાં મેળવી પેસ્ટ બનાવવાનું અને દરરોજ રાતે સુતી વખતે ચહેરા ઉપર જ્યાં ખીલ થયા હોય તે પર બરાબર મસળી સુઈ જવું અને બીજી સવારે વહેલા ઉઠી ચણાના લોટથી ચા સાદા ગરમ પાણીથી ચહેરાને ધોઈ નાખવો. આવી રીતે સતત બે અઠવાડીયા સુધી કરવાથી ગમે તેવી હઠીલી ખીલને જડમૂળથી નાથ થાય છે.

### **SKIN INFECTIONS ચામડીનાં વિકાર ઉપર :**

ખસ, ખુજલી, ગુમળા કે ચળ આવવા જેવા ચામડીના કોઈ પણ રોગ ઉપર મધ તથા તજનો ભૂકો સરખે ભાગે મેળવી શરીરનાં તે ભાગ ઉપર ચોપડવાથી થોડા દિવસોમાં જ ચામડી જન્ય રોગોનો નાશ થાય છે.

### **WEIGHT LOSS વજન ઘટાડો :**

ગમે તેવું જાડુ કે ચરબીવાળું શરીર હોય પણ જો તે વ્યક્તિ દરરોજ સવારે નાસ્તો લીધા પહેલા અર્ધા કલાકે ખાલી પેટે, દરરોજ રાતે સુતા પહેલાં મધ અને તજનાં પાવડરનો એક કપ જેટલો ઉકાળો પીવાની આદત રાખે તો તે વ્યક્તિ પોતાના શરીર ઉપરનાં મેદને હંમેશ માટે હટાવી શકે છે. ઉપરાંત સતત ચાલુ રાખેલો ઉકાળો પીવાની આ આદત ગમે તેવા ચરબીયુક્ત ખોરાક લેવા છતાં શરીર પર ચરબીને વધવા દેતી નથી.

### **CANCER કેન્સર :**

જાપાન તેમજ ઓસ્ટ્રેલીયામાં તાજેતરમાં કરવામાં આવેલા એક નવા સંશોધનનું પરિણામ જણાવે છે કે પેટ તથા હાડકાનું એડવાન્સ કેન્સર રોકવામાં દર્દી પર કરવામાં આવેલા મધનાં પ્રયોગથી તેને અટકાવી શકવામાં સફળતા મળી છે. જેઓ આ પ્રકારનાં કેન્સરનાં રોગથી પીડાતા હતા તેવા દર્દીઓને દરરોજ મધ અને તજનાં પાવડરનું મિશ્રણ દિવસમાં ત્રણ વખત આપવામાં આવ્યું હતું. આ મિશ્રણ થકી તેઓનાં રોગમાં સામાન્ય દવા કરતાં ત્રણ ગણો ઝડપથી સુધારો થવા પામ્યો હતો.

આ દર્દીઓનું ધ્યાન રાખનાર ડૉક્ટર હીરોકી ઑવાટાનું કહેવાનું એ છે કે આ દર્દીઓને દરરોજ દિવસમાં ત્રણ વખત એક ચમચો ભરીને મધ તથા તજનો ભૂકો ભેગો કરી એક મહિના સુધી આપવાનું રાખ્યું હતું. જેનું ઉપર પ્રમાણે પરિણામ દેખાયું હતું. તે વધુમાં કહે છે કે કેન્સરનાં દર્દીઓને પ્રથમ પોતાના ડૉક્ટરની જ સલાહ માનવી જોઈએ પણ હું તેવા ડૉક્ટરની ભલામણ કરી શકું છું કે તેઓએ આ પ્રકારની સારવાર માટે કોઈ આનાકાની કરવી જોઈએ નહીં એટલા ઉત્સાહ જનક આ સારવારનાં પરિણામો છે.

### **FATIGUE શરીરને થાક લાગવો :**

હમણાં હમણાં કરવામાં આવેલ નવા સંશોધન પ્રમાણે ડૉક્ટરનું કહેવાનું થાય છે કે, મધમાં જે સાકરનું પ્રમાણ છે તે નુકશાન કરવાને બદલે શરીરની શક્તિ જાળવવામાં સહાયરૂપ થાય છે.

સપ્રમાણ રીતે લીધેલું મધ અને તજનો પાવડર નિયમિત લેવાથી મોટી ઉંમરનાં અર્થાત સિનિયર સીટીઝનોની શરીરનો દ્વાસ થતો અટકે છે. તથા દરેક કાર્યમાં તેઓને સ્ફૂર્તિ દેખાશે અને થાક નહીં લાગે.

આ વિષેનું જેઓએ સંશોધન કર્યું છે તે નિષ્ણાંત ડૉક્ટર મીલ્ટચન અબ્બોઝાનાં અભિપ્રાય પ્રમાણે અર્ધા ચમચા જેટલું મધ આઠ આંઉસ પાણીમાં (એક ગ્લાસ જેટલા પાણીમાં) મેળવી તેમાં તજનો ફુકો નાખી દરરોજ સવારે ઉઠીને બ્રશ કર્યા બાદ બે કલાક લેવું. તેનાથી શરીરનો થાક ઓછો થાય છે.

### **અન્ય ઉપચારો**

૧. **લુ લાગવી**
  - (૧) કાંદાના રસના ટીપાં લુ લાગેલી વ્યક્તિના નાકમાં નાખવાથી આરામથાય છે.
  - (૨) કાચી કેરી પાણીમાં ઉકાળી સાકર મેળવી સરબત બનાવી પીવાથી આરામ થાય છે.
  - (૩) તુલસીના પાનનો રસ ખાંડ મેળવીને પીવાથી આરામ છાય છે.
  - (૪) કાંદો, જીરું અને ખાંડ વાટીને ખાવાથી આરામ મળે છે.
૨. **તૃષા રોગ**
  - (૧) ધાણા પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી તે પાણીમાં મધ અને ખાંડ નાખી વારંવાર પીવાથી તૃષા રોગ ઉલટી શાંત થાય છે.
  - (૨) ખાંડને પાણીમાં ઓગાળી પીવાથી તૃષા રોગ શાંત થાય છે.
  - (૩) ટામેટાંના રસમાં ખાંડ અને લવીંગનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી આરામ થાય છે.
૩. **બેહોશી**
  - (૧) કાંદાની ચાર ચીરી કરીને બેહોશ માણસને સુંઘાડવાથી બેહોશી મટે છે.
  - (૨) હીસ્ટીરીયાની ફીટ વખતે કાંદો કાપીને સુંઘાડવાથી તરત ફાયદો થાય છે.
  - (૩) મરીનું ચૂર્ણ આંખમાં આજવાથી માણસ બેહોશ થયો હોય તે ચેતનામાં આવે છે.
  - (૪) મરીનું ચૂર્ણ નાકમાં ફુકવાથી બેહોશી માણસને ઘણી છીંકો આવે અને બેહોશી મટે છે.
  - (૫) કોઈ દર્દને કારણે દર્દીનું શરીર એકદમ ઠંડુ પડતું જાય કે નાડી ડૂબતી જાય તો ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૫ ગ્રામ

- લવીંગનો ભૂકો નાખી ઉકાળી તે પાણીથી દર્દીના હાથપગના તળીયા, છાતી, માથું, ગરદન બધે સારી રીતે માલીશ કરવું. આખા શરીરમાં ગરમાટો આવી જશે અને મંદ નાડી તેજ થશે.
- ૪. જાડાપણું** (૧) એક પાકા લીંબુનો રસ અઢી તોલા મધ લઈ, વીસ તોલા સહેજ ગરમ પાણીમાં મેળવી જમ્યા બાદ તરતજ પીવાથી એક-બે મહિનામાં જાડાપણું મટે છે.
- (૨) તુલસીના પાનને દહીં કે છાશમાં ખાવાથી વજન ઘટે છે. શરીરમાં ચરબી ઓછી થાય છે અને શરીર સપ્રમાણે બને છે.
- (૩) સહેજ ગરમ પાણીમાં મધ મેળવી સવારે નયણે કોઠે પીવાથી ચરબી ઉતરે છે. જાડી જેવી વ્યક્તિ પણ આ પ્રયોગથી ઓગળી જાય છે.
- ૫. વજન વધારવા** (૧) નયણા કોઠે ખજૂર સાથે દૂધ પીવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને વજન વધે છે.
- (૨) કોથમીરનો તાજો રસ અને લીંબુનો રસ ભેળવી રોજ સવારે પીવાથી લોહી શુદ્ધ બને છે અને વજન વધે છે.
- (૩) રાત્રે ભેંસના દૂધમાં આખા ચણા પલાળી રાખી સવારે ખાવાથી શક્તિ અને વજન વધે છે.
- (૪) ખજૂર દસ તોલા અને દ્રાક્ષ પાંચ તોલા, દરરોજ ખાવાથી સુકલકડી શરીરમાં નવું લોહી રેદા થાય છે અને ખૂબ ફાયદો થાય છે.
- ૬. ઝેર** (૧) અર્ધો તોલા વાટેલી રાઈ અર્ધો તોલો મીઠું ગરમ પાણીમાં પીવાથી ઉલટી થઈ ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.
- (૨) એક થી પાંચ તોલા જેટલું મીઠું પાણીમાં મેળવીને પાવાથી તાત્કાલિક ઉલટી થઈ ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

- (૩) ગાજરનો રસ પીવાથી શરીરમાં રહેલો પચ્યા વગરનો કચરો, ઝેરી તત્વો અને નુકશાનકર્તા પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.
- (૪) કોઈપણ પ્રકારનું ઝેર પેટમાં ગયું હોય તો તુલસીનો રસ જેટલો પી શકાય તેટલો પીવાથી ઝેરનો દોષ નીકળી જશે.
- ૭. વાયુ** (૧) તુલસી, કુદીનો, મરી અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી વાયુ મટે છે.
- (૨) અજમો ગરમ કરી તેના સરખા ભાગે સિંધવ લઈ વાટી ભેગું કરી તેમાંથી ત્રણ માત્રા જેટલું ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કોઠાનો વાયુ મટે છે.
- (૩) નાગરવેલના પાન અને સરગવાની છાલને એકત્ર કરી રસ કાઢી પીવાથી નળ કુલ્યા હોય તે મટે છે.
- ૮. તૂટેલું હાડકું** (૧) લસણની કળી ઘીમાં સાંતળીને ખાવાથી તૂટેલું હાડકું સંધાય છે અને ફેકચરની પીડા મટે છે.
- (૨) ઘઉંને જરા શેકી પછી તેનો લોટ કરી મધ સાથે ચાટવાથી તૂટેલું હાડકું સંધાય છે.
- ૯. અલસર** (૧) ગાજરનો રસ પીવાથી અલસર મટે છે.
- ૧૦. અંડનો સોજો** (૧) કાંદાનું પડ સહેજ ગરમ કરી સુજેલા અંડ પર લગાડવાથી સોજો મટે છે.
- (૨) ચણાના લોટને પાણીમાં રગડીને તેમાં મધ મેળવી અંડ પર લગાડવાથી સોજો મટે છે.
- (૩) સિંધવનું ચુર્ણ ગાયના ઘીમાં મેળવી પીવાથી સોજો મટે છે.
- ૧૧. પિત્ત** (૧) ટામેટાના સુપમાં સાકર મેળવીને પીવાથી પિત્ત મટે છે.
- (૨) શેરડીનો રસ પીવાથી પિત્ત મટે છે.

- ૧૨. રસોળી** (૧) રાઈ અને મરીના ચૂર્ણને ઘીમાં મેળવીને લેપ કરવાથી રસોળી મટે છે.
- ૧૩. બરોળ** (૧) ખજૂરની ચાર-પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાખી સાત દિવસ સુધી પીવાથી બરોળ મટે છે.
- ૧૪. તોતડાપણું** (૧) સુકા આમળાના ચૂર્ણને ગાયના ઘી સાથે મેળવીને ચાટવાથી તોતડાપણું મટે છે.
- ૧૫. બરો** (૧) તાવ ઉતર્યા પછી હોઠ પર બરો મુતરી ગયો હોય તો પાણીમાં જીરુ વાટીને ચોપડવાથી બરો મટે છે.
- ૧૬. યાદશક્તિ** (૧) સવારના સ્નાન કર્યા પછી તુલસીના પાંચ પાન પાણીની સાથે લેવાથી મગજની નિર્બળતા દૂર થાય છે અને યાદશક્તિ વધે છે.
- ૧૭. થાક** (૧) લીંબુનું શરબત ખાંડ નાખીને પીવાથી થાક મટે છે.  
(૨) ખૂબ મહેનતનું કામ કરવાથી કે વધુ ચાલવાથી થાક લાગે ત્યારે ઠંડા પાણીમાં ૨૦ ગ્રામ ગોળ ઓગાળી તેમાં એલચી દાણા વાટી પીવાથી થાક દૂર થશે અને શક્તિ આવે છે.  
(૩) રાત્રે તાંબાના લોટામાં ભરી રાખેલું પાણી સવારે ઉઠી તરત પીવાથી દસ્ત સાફ આવે છે અને આરોગ્ય સારું રહે છે.
- ૧૮. વા** (૧) બે ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લસણનો રસ, બે ચમચી મેથી ભાજનો રસ મેળવી પીવાથી સાંધાનો વા મટે છે.
- ૧૯. અન્ય** (૧) મરીના બે-ત્રણ દાણા રોજ ખાવાથી કોઈપણ રોગ થતો નથી.

## ગૌમાતા રોગ-દોષનિવારિણી

- (૧) **મંદ જઠરાગ્નિ** - આમાશયના વિકારોને કારણે પાચન સંબંધી રસ (એન્જાઈમ) ઓછો ઉત્પન્ન થાય છે. એનાથી ભૂખ ઓછી લાગે છે, આખો દિવસ અરુચિ, જીવ ગભરાવો, અપચો, વિષમ જ્વર, કબજિયાત કે અતિસારના રોગો જન્મે છે. આવા રોગીનો વાત અને પિત્ત કુપિત થઈ જાય છે. આથી એ દિવસે દિવસે નબળો પડતો જાય છે અને જલદી ઘરડો થઈ જાય છે. શિયાળામાં દરરોજ તક અને ઉનાળામાં છાશનું સેવન કરવાથી આ રોગ હંમેશ માટે નષ્ટ થઈ જાય છે.
- (૨) **ગ્રહણી** - ગ્રહણી કે સંગ્રહણી એક ભયંકર રોગ છે આ રોગમાં રોગીની પાચનશક્તિ નબળી પડી જાય છે, હંમેશા જાડા થાય છે. ક્યારેક મલાશયમાં પીડા થવાને લીધે મલાશયભ્રંશ (કાંચ નીકળવું) પણ થઈ જાય છે. કુશળ વૈદ્યોનું માનવું છે કે તકના પ્રયોગથી સંગ્રહણી રોગ મટી જાય છે.
- (૩) **અજીર્ણ કે અપચો** - આ સામાન્ય અને સૌને થતો રોગ છે. ગાયના તકમાં ચપટી જીરું, ૧૦ ગ્રામ મરી, ૧૦-૧૨ ગ્રામ લાહોરી મીઠું નાખી એક એક ઘૂંટડો સિસકારો બોલાવતા પીવો. મઠો ફક્ત દિવસે જ પીવો જોઈએ. બપોર પછી મઠો પીવો વર્જિત છે.
- (૪) **આંખોમાં બળતરા** - ધૂળ, ધૂમાડા અને ગરમીથી આંખો લાલ થઈ જાય છે. દહીંની મલાઈ કે માખણ આંખો ઉપર ચોપડી સૂઈ જવું. પોપચા ઉપર આ લેપ કરવાથી બળતરા શાંત થઈ જાય છે. મઠો પીનારની આંખો સદા નીરોગી રહે છે.
- (૫) **આંતરડામાં કૃમિ** - આજકાલની આ સામાન્ય બીમારી છે. કૃમિનાશ કરવા માટે એક દિવસ પહેલાં મીઠો મઠો પીવો. એનાથી આંતરડાના બધા કૃમિ એક જગ્યાએ ભેગા થઈ જશે. બીજા દિવસે એ જ સમયે મઠામાં મીઠું નાખીને પીવાથી કૃમિ મરી જાય છે. કૃમિને માટે આના જેવી સરળ, સુલભ, સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી કોઈ ઔષધિ નથી.
- (૬) **ઉપદંશ કે ચાંદી** - મીઠા દહીંનો મઠો અને અરીઠાંની છાલનું ચૂર્ણ લેવાથી એક અઠવાડિયામાં આ રોગ મટી જાય છે. અરીઠાંની છાલ સૂકવી, વાટી, પાણી નાખી ચણા જેવડી ગોળી બનાવી લેવી. દરરોજ એક ગોળી એક બે ગલાસ મઠા સાથે લેવી.

- (૭) એઝિમા કે છાજન - લીમડાના પાન (કૂંપળો) છાશમાં વાટીને એઝિમાગ્રસ્ત ભાગ પર દિવસમાં બેત્રણ વાર લેપ કરવો. તાજું દહીં કે મઠો પીવો. એમાં મીઠું કે ખાંડ ન નાખવી.
- (૮) કબજિયાત - મઠો પીનારને કબજિયાત થતી જ નથી કબજિયાત હોય તો બે ચપટી અજમાનો ભૂકો મીઠું નાખીને સેવન કરો તો પણ કબજિયાતમાં લાભ થાય છે.
- (૯) ચહેરાની કરચલીઓ - કાંતિયુક્ત ચહેરાની ઈચ્છા કોને ન હોય ? એ માટે બજારમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં જાતજાતના લોશન, સાબુ અને તેલોની બનાવટો મળે છે. એની કિંમત પણ સામાન્ય માણસના ગજા બહારની હોય છે. ક્યારેક લોશન કે સાબુ અનુકૂળ નથી આવતા અથવા એલર્જી કરે છે તો એ માટે વળી બીજા ઉપાયો કરવા પડે છે.
- કરચલીવાળા ચહેરા પર ગાયનો એક દિવસનો વાસી મઠો સવારે સ્નાન પહેલા લગાવી હળવે હાથે માલિશ કરો અને દશ મિનિટ પછી સ્નાન કરી લો. થોડા જ દિવસોમાં ચહેરાની કરચલીઓ દૂર થઈ જશે અને ચહેરો કાંતિયુક્ત બની જશે.
- (૧૦) દાદર - લીમડાના પાંચ પાન, અઢી ગ્રામ હળદર, પાંચ કાળા મરી, એક નાની પીપર છાશમાં વાટીને દાદર પર લેપ કરવો. થોડા જ દિવસોમાં દાદર ગાયબ થશે.
- (૧૧) તક્રરિષ્ટ - અજમો, આમળાં ને મરી દરેક ૧૨-૧૨ તોલા, પાંચેય પ્રકારનું મીઠું ૪-૪ તોલા લઈને એ બધાનું ચૂર્ણ બનાવી માટીના એક ઘડામાં ભરવું. એના ઉપર ૬ શેર, ૬ છટાંક, ૨ તોલા મઠો નાખવો. ઘડાનું મોં બંધ કરીને એક મહિના સુધી રહેવા દેવું. ત્યારબાદ ગાળીને શીશીઓમાં ભરી લેવું. પાચનશક્તિ મંદ પડે ત્યારે, અપચો, સોજા, ગુલ્મ અર્શ, કૃમિ, પ્રમેહ, અતિસાર અને પેટના રોગોમાં આ ખૂબ લાભકારી છે. પાણીમાં આ ખોરાક દોઢથી અઢી તોલા મેળવી દરરોજ સવાર સાંજ લેવો.
- પથ્થ - જે મઠામાંથી બધું ઘી કાઢી લેવામાં આવે એ મઠાને જ તક કહેવાય છે. એ અત્યંત હળવો, સુપાચ્ય, ગુણકારી હોવાથી બધા માટે પથ્થ એટલે કે સેવન યોગ્ય છે. જેમાંથી થોડું જ ઘી કાઢ્યું હોય એવો મઠો થોડો ભારે, પુષ્ટિકારક અને કફકારક છે. જેમાંથી બિલકુલ ઘી કાઢવામાં ન આવ્યું હોય

એવો મઠો અત્યંત બળવાન શરીર અને પ્રબળ પાચનશક્તિ તથા વ્યાયામ કે વધુ પરિશ્રમ કરવાવાળા લોકો જ પચાવી શકે છે.

અપથ્થ - રાત્રે દહીં કે મઠો ન ખાવો જોઈએ. ઘી, ખાંડ, મગની દાળ, મધ કે આમળાં મેળવ્યા વિના દહીં નખાવું. કંઈ ન મળે તો પાણી મેળવીને જ ખાવું. દહીં ગરમ કરીને ન ખાવું.

## શરીર સ્વાસ્થ્ય

### અત્યંત ગુણકારી કોળું

બધા શાકોમાં સૌથી વધુવજનદાર શાક કોળું છે. કોળામાં કુદરતી મીઠાશ ઘણી હોય છે. આથી એના શાકમાં ઉપરથી ગળપણ નાખવાની જરૂર પડતી નથી. ચોમાસાની ઋતુમાં એકવાર કોળું કાપી નાખ્યા પછી વધારે સમય રાખી મુકવાથી એના પર ફૂગ વળી જાય છે. માટે એ ઋતુમાં તાજું કોળું જ લેવું. સારું પાકેલું અને જૂનું કોળું ખાવામાં ગુણકારી ગણાય છે.

ગુણધર્મો : પીળું કે લાલ કોળું આયુર્વેદ વિજ્ઞાન મુજબ ગુણમાં ઠંડુ, રુચિકર્તા, સ્વાદે મધુર, બળવર્ધક, પૌષ્ટિક અને વીર્યવર્ધક હોય છે. કોળું પચવામાં ભારે, પિત્ત અને દોષનાશક, કફકર્તા, વાયુકર્તા, શ્રમશક્તિ વર્ધક તથા ઉત્તમ પિત્તશામક (ગરમીશામક) છે. કોળુ પ્રમેહ, મૂત્રાલ્પતા, મૂત્ર ધીરે ધીરે તરવાની તકલીફ, તૃષ્ણા, રક્તવિકાર, શ્રમ, ઉન્માદ, ભ્રાંચિ, માનસિક રોગો (ગાંડપણ), હૃદયરોગ, રક્તપિત્ત (રક્તસ્ત્રાવ) અને ફેફસાંના રોગો મટાડે છે. આ ગુણ પરિપક્વ કોળાના છે.

કોળાનાં બીજ વિષનાશક તથા પેટના કૃમિનાશક છે. એનાં બીજનો ગર (મીંજ) બદામ જેવો શક્તિદાયક છે. આ બીજમાંથી તેલ નીકળે છે. આ તેલ મગજની રુક્ષતા દૂર કરે છે, મગજને તર કરી નિદ્રા લાવે છે. શરીર પર કોળાના બીજના તેલની માલિશ કરવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે.

જીવજંતુના તથા અન્ય જેરની અસર નાબૂદ કરવાનો પ્રબળ ગુણ કોળાના રસમાં રહેલ છે. એના રના સેવનથી અમ્લપિત્ત (એસીડીટી) મટે છે તેમજ એનો રસ મૂત્રલ તથા મૂત્રપિંડ માટે સૌમ્ય ઉત્તેજક છે. શરીરનો સોજો, પથરી તથા મધુપ્રમેહમાં પણ એ લાભ કરે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન મુજબ કોળું વિટામીન એ ની સમૃદ્ધિની બાબતમાં ગાજર પછી બીજે નંબરે આવે છે. નબળી આંખો કે નબળી દ્રષ્ટિવાળા બધા ચશ્માંધારીઓ માટે કોળાનું શાક ખાવું ખરેખર ઉત્તમ છે. આધુનિક દ્રષ્ટિએ કોળું શીતળ અને મૂત્ર લાવનારું છે. એનાથી રક્તવાહિનીઓનો સંકોચ થાય છે અને જો તે વધુ માત્રામાં લેવાય તો ઝાડા સાફ લાવે છે, તેમજ શાંત અને ગાઢ નિદ્રા પણ લાવે છે. ગાંડપણના રોગમાં જ્યારે રોગીની આંખો લાલધૂમ થઈ ગઈ હોય, નાડીની ગતિ ખૂબ ઝડપી થઈ હોય તથા રોગી ખૂબ ઉત્તેજિત, કોઠી કે આવેશમય થઈ ગયો હોય ત્યારે કોળાનો રસ ૧૦૦ થી ૨૦૦ મિ.લી. પીવડાવવાથી એ શાંત થઈ જાય છે અને ઉંઘ આવી જાય છે. ફેફસામાંથી કે શરીરના કોઈ પણ માર્ગેથી રક્તસ્ત્રાવ થતો હોય ત્યારે કોળાનો રસ ખરેખર ખૂબ લાભ કરે છે. ટી.બી. (ક્ષય) ની પ્રથમ અવસ્થામાં તાજા કોળાનો રસ નિયમિત પીવડાવવાથી લાભ થાય છે.

### કોળાનો ઔષધ પ્રયોગ

- (૧) દાઝવા પર : દાઝવાથી થયેલ સોજા, બળતરા તથા જખમ પર કોળાનો ગર્ભ પોટીસની જેમ લગાડવાથી લાભ થાય છે.
- (૨) અંદરનો દાહ : કોળાનો રસ કાઢીને એમાં સાકર નાખીને પીવાથી અંદરનો દાહ, બળતરા શમે છે.
- (૩) મગજની ગરમી : ગાંડપણ - કોળાના નાના નાના ટુકડા કરી, વરાળમાં બાફીને એમાં સાકર મેળવી દેવી. પછી એના ઉપર આમલીનો સરકો નાખી મિશ્રણ કરવું. ત્યારબાદ કપડા વડે ગાળીને રોગીને આપવાથી મગજની ગરમી, માથાનો દુખાવો તથા ઉન્માદમાં લાભ થાય છે.
- (૪) પેટનાં કરમિયાં : પેટમાં કરમિયાં થયાં હોય તો કોળાના ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામ બીજમાં સાકર કે ગોળ મેળવીને રાત્રે સૂતી વખતે બીજ ખાવાં. સવારે એરંડિયું પીવાથી કરમિયાં બહાર આવી જાય છે.
- (૫) પરમિયો (મૂત્રરોગ) : કોળાનાં એક બે ગ્રામ બીજનું ચૂર્ણ કરીને એમાં સાકર કે મધ મેળવીને સવાર-સાંજ ખાવું.
- (૬) રક્તસ્ત્રાવ (રક્તપિત્ત) : શરીરમાંથી કોઈપણ માર્ગેથી રક્તસ્ત્રાવ થતો હોય તો કોળાના રસમાં સાકર મેળવીને કે એના રસનું શરબત બનાવીને પીવાથી લાભ થાય છે.

(૭) ઝેરી જંતુનો ડંખ : કાનખજૂરા, મંકોડા, મધમાખી, વીંછી જેવાં ઝેરી જંતુઓના ડંખ ઉપર કોળાનું ડીંટુ કાપીને એને પાણી સાથે ઘસી ડંખ ઉપર એનો લેપ કરવાથી લાભ થાય છે.

(૮) શ્વાસ (દમ) : કોળાના મૂળનું ચૂર્ણ ૩ ભાગ, સૂંઠચૂર્ણ ૧ ભાગ મેળવીને એમાંથી ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ પાણી કે મધ સાથે લેવાથી શ્વાસની બિમારીમાં લાભ થાય છે.

(૯) નબળાઈ - કોળાનાં બીજના ગરનું ચૂર્ણ ઘી માં સેકી એમાં દળેલી સાકર મેળવીને લાડુ કે પાક બનાવીને રોજ ખાવાથી વધુ મહેનત કે પરિશ્રમથી આવેલી નબળાઈ દૂર થાય છે.

(૧૦) અસ્લપિત્ત (એસિડીટી) : કોળાના ૫૦ થી ૧૦૦ મિ.લી. રસમાં ૧ ચમચી સાકર નાખીને સવાર-સાંજ પીવો. ભોજનમાં ખાટું, ગળ્યું, તીખું અને તળેલું ન ખાવું. આથી અસ્લપિત્ત મટે છે.

(૧૧) પથરી : કોળાના ૩૦ થી ૫૦ મિ.લી. રસમાં થોડી હિંગ અને જવકાર મેળવીને પીવાથી પથરી નાશ પામે છે.

વિશેષ : આયુર્વેદમાં ભૂરા કોળામાંથી ખંડ કુખ્માંડ અવલેહ, પાક તથા અર્ક કુખ્માંડ બને છે. ખંડ કુખ્માંડ અવલેહ ક્ષય, રક્તપિત્ત (રક્તસ્ત્રાવ), હૃદયરોગ, વાઈ, ફેફસાનાં રોગોમાં તથા ગાંડપણ વગેરે માનસિક રોગોમાં વૈદ્યો વાપરે છે.

આમ કોળું એક ઉત્તમ શાક અને ઉત્તમ ઔષધ છે.

સાવધાની : વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળા માટે વધારે પ્રમાણમાં કોળાનું સેવન સારું નથી. ખૂબજ કાચું, અપકવ કે કોમળ(લીલું) કોળું વિષ સમાન છે. આથી એનું સેવન ન કરવું.

### વિવિધ રોગોથી બચાવ

(૧) માથાના રોગો : સ્નાન કરતા પહેલાં હંમેશાં પાચ મિનિટ સુધી માથાના મધ્યમાં તાળવા પર કોઈ શ્રેષ્ઠ તેલ (કોપરેલ સરસિયું, તલનું તેલ, બ્રાહ્મી, આમળાં, ભૂંગરાજ) થી માલિશ કરવી. એનાથી સ્મરણશક્તિ અને બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. વાળ કાળા, ચમકદાર અને મુલાયમ થાય છે.

વિશેષ : રાત્રે સૂતાં પહેલાં કાન પાછળની નસો પર તથા માથાના પાછલા ભાગ પર હળવે હાથે તેલની માલિશ કરવાથી ચિંતા, માનસિક તાણ અને માનસિક પરેશાનીના કારણે માથાના પાછળના ભાગમાં અને ડોકમાં થતો દુખાવો તથા



ભારેપણું મટે છે.

(૨) નેત્રવિકાર : સવારે દાંત સાફ કરી મોંમાં પાણી ભરી મોં ફુલાવી દેવું. ત્યારબાદ આંખોમાં ઠંડા પાણીની ચાલકો મારવી. દરરોજ દિવસમાં ત્રણવાર સવાર-બપોર-સાંજ આ પ્રમાણે કરવાથી આંખોમાં તાજગી અનુભવાય છે. કોઈપણ પ્રકારનો નેત્રવિકાર થતો નથી. કેટલાક મહિનાના અભ્યાસથી ચશમાં ઉતરી શકે છે. લાભ તો એક મહિનામાં જ જણાવા લાગે છે.

**વિશેષ :** (અ) ધ્યાન રાખવું કે મોંનું પાણી ગરમ ન થઈ જાય. ગરમ થતાં પાણી બદલી લેવું.

(બ) મોંમાંથી પાણી બહાર કાઢતી વખતે મોં ફુલાવી પૂર્ણ વેગે પાણી બહાર ફેંકવાથી લાભ વધું થાય છે. આંખોની આસપાસ કરચલીઓ પડતી નથી.

(ક) પાણી એકદમ ઠંડુ ન હોવું જોઈએ.

(ડ) સવારે મોંમા બરાબર પાણી ભરીને ત્રિફળાજળથી આંખો પર છાલકો મારવાથી નેત્રજ્યોતિ મંદ થતી નથી. ત્રિફળા જળ બનાવવા માટે સાંજે ૨ ગ્રામ ત્રિફળા ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં માટી કે કાચના વાસણાં પલાળી દેવું. સવારે એ પાણીને નિતારી જીણા સ્વચ્છ કપડાથી ગાળી લેવું. એ જળથી દરરોજ આંખો ધોવી. આથી આંખોના બધા વિકારો મટે છે અને આંખોની જ્યોતિ વધે છે.

**વિકલ્પ :** દરરોજ સવારે જલનેતિ કરવી.

**સહાયક ઉપચાર :** પગનાં તળિયાં અને આંગળિઓ પર સરસવના તેલની માલિશ કરવાથી આંખોની જ્યોતિ વધે છે. સૌ પ્રથમ પગના અંગૂઠાઓને તેલથી તરબોળ કરી માલિશ કરવી જોઈએ. આથી કોઈ પણ પ્રકારનો નેત્રરોગ થતો નથી. આંખોનું તેજ વધે છે. એ ઉપરાંત, પગનું ખરબચડાપણું, રુક્ષતા તથા પગનો સોજો જલદી દૂર થાય છે. પગમાં કોમળતા તથા બળ આવે છે. રવિવારે માલિશ કરવાથી તાપ પેદા થાય છે. મંગળવારે માલિશ ન કરવી.

(૩) કાનના રોગો : અઠવાડિયામાં એકવાર ભોજન કરતાં પહેલાં કાનમાં નવશેકા ગરમ સરસિયા તેલનાં બે ચાર ટીપાં નાખી ભોજન કરવું. આથી કાનમાં ક્યારેય તકલીફ નહિ થાય. કાનમાં તેલ નાખવાથી અંદરનો મેલ પીગળીને બહાર આવી જાય છે. અઠવાડિયામાં કે પંદર દિવસમાં એકવાર આમ કરવાથી બહેરાપણાનો ભય રહેતો નથી અને દાંત પણ મજબૂત બને છે.

**વિશેષ :** (અ) ૨૫ ગ્રામ સરસિયાના તેલમાં લસણની બે કળી ફોલીને

નાંખવી. પછી તેલ નવશેકું ગરમ કરી ગાળી લો. આ તેલ અઠવાડિયામાં એકવાર કાનમાં નાખવામાં આવે તો શ્રવણશક્તિ વધે છે. કાન નીરોગ રહે છે. આ લસણવાળા તેલને થોડું ગરમ કરીને કાનમાં નાખવાથી ખુશ્કી પણ દૂર થાય છે અને નાનો મોટો ઘા પણ રુઝાઈ જાય છે.

(બ) કાન કે નાકમાં આંગળી કે તણખલું નાખવાથી એમાં જખમ થવાનો કે ચેપ લાગવાનો ભય રહે છે. આથી એમ ન કરવું.

(૪) નજલો-સળેખમ : દરરોજ રાત્રે સરસિયું તેલ કે ગાયનું ઘી નવશેકું ગરમ કરી નાક વડે એક બે ટીપાં સૂંઘતા રહેવાથી નજલો-સળેખમ ક્યારેય થતાં નથી. મગજને પણ પુષ્ટિ મળે છે.

(૫) દાંત, જીભ અને મોંના રોગો : સવારે કડવા લીમડાનાં બે ચાર કુમળાં પાન છાવીને થૂંકી દેવાથી દાંત, જીભ અને મોં. એકદમ સાફ અને નીરોગ રહે છે. કડવા લીમડાનાં પાનમાં ક્લોરોફિલ હોય છે.

**વિશેષ :** લીમડાનું દાંતણ યોગ્ય રીતે કરનારના દાંત મજબૂત રહે છે. દાંતમાં જીવ પડતા નથી અને પીડા પણ થતી નથી. મોંના રોગોથી બચાવ થાય છે. બાર વર્ષ સુધી દરરોજ લીમડાનું દાંતણ કરવાથી મોંમાંથી ચંદનની સુગંધ આવે છે.

(૬) મોંના રોગો : મોંમા થોડીવાર સુધી સરસિયું તેલ ભરી રાખી કોગળો કરવાથી જડબું મજબૂત બને છે. અવાજ ખૂલેલો અને ગંભીર થાય છે. ચહેરો પુષ્ટ બને છે. છએ રસોમાંથી દરેક રસનો અનુભવ કરવાથી શક્તિ વધી જાય છે. આ ક્રિયા કરવાથી ગળું સુકાતું નથી. હોઠ પણ ફાટતા નથી. દાંત પણ તૂટતા નથી કારણકે દાંતનાં મૂળ મજબૂત થઈ જાય છે. દાંતમાં પીડા પણ થતી નથી.

(૭) શરદીના કારણે ઉત્પન્ન થતા રોગો તથા ગળા શ્વાસનતંત્રના રોગો : જે વ્યક્તિ દરરોજ સવારે નયણે કોઠે તુલસીના ચારપાંચ પાન ચાવીને પાણી પીએ છે એ અનેક રોગોથી સુરક્ષિત રહે છે. સામાન્ય રોગ આપમેળે જ દૂર થઈ જાય છે. શરદીના કારણે થતી બીમારીમાં વિશેષ રુપે સળેખમ, ખાંસી, બ્રોન્કાઈટિસ, ન્યૂમોનિયા, ઈન્ફ્લુએન્ઝા તથા ગળા, શ્વાસનળી અને ફેફસાંના રોગોમાં તુલસીનું સેવન ઉપયોગી છે.

(૮) શ્વાસરોગ (દમ) : શ્વાસ બદલવાની પદ્ધતિથી, જમણા સ્વરના વધારે અભ્યાસથી તથા જમણા સ્વરમાં જ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શ્વાસરોગ-દમનું

નિયંત્રણ કરી શકાય છે.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરવાથી દમ, ક્ષય વગેરે રોગો થતા નથી. જૂનામાં જૂનો નજલો-સળેખમ પણ આ પ્રાણાયામથી મટી જાય છે. નાક અને છાતીના રોગો થતા નથી.

(૯) હૃદય તથા મગજના રોગો : દક્ષિણ દિશા તરફ પગ રાખીને સૂવાથી હૃદય તથા મગજના રોગો થાય છે. આથી દક્ષિણ દિશા તરફ પગ રાખીને સૂવું ન જોઈએ.

**વિશેષ :** દરરોજ સવારે ચાર પાંચ કિલોમીટર ઝડપથી ચાલનારા ( કરનારા) લોકોને હૃદયનો રોગ થતો નથી.

(૧૦) પેટનું કેન્સર : (અ) દરરોજ ભોજન કરી અડધા કલાક પછી લસણની એકાદ બે કળી કાચીજ છોલીને ખાવી જવી. આમ કરવાથી પેટનું કેન્સર થતું નથી. કેન્સર હોય તો દરરોજ ભોજન કર્યા પછી લસણની એક બે કળી વાટીને પાણીમાં મેળવીને આવશ્યકતા અનુસાર સતત એક બે મહિના સુધી લેવાથી પેટનું કેન્સર મટે છે.

(બ) માનસિક તાણથી મુક્ત રહો અને કેન્સરથી બચો. નવી શોધ અનુસાર કેન્સરનું મુખ્ય કારણ માનસિક તાણ છે. શરીરના કયા ભાગમાં કેન્સર થશે એ માનસિક તાણના સ્વરૂપ પર નિર્ભર છે.

(ક) જો કેન્સરથી પીડિત વ્યક્તિ દાડમના દાણાનું સેવન કરતો રહે તો એનું આયુષ્ય ૧૦ વર્ષ સુધી વધી શકે છે. કેન્સરના રોગીએ રોટલી વગેરે ન ખાતાં માત્ર ભાત ખાવા જોઈએ.

(૧૧) પેટની બિમારી : (અ) દરરોજ તુલસીનાં ચાર પાન ચાવીને ખાવાથી કે વાટીને ગોળી બનાવી પાણીના ઘૂંટડા સાથે ગળી જવાથી પેટની બિમારીઓ થતી નથી.

(બ) ભોજન ખૂબ ચાવીને કરવું. એક કોળીયો બત્રીસવાર ચાવવો જોઈએ. ભૂખ કરતાં થોડું ઓછું તેમ જ નિશ્ચિત સમયે ખાવાથી અપચો, આફરો વગેરે ઉદરવ્યાધિઓથી વ્યક્તિ બચી શકે છે. ઉપરાંત પાચનક્રિયા સારી રીતે થાય છે.

(૧૨) પિત્તવિકાર, મસા(અર્શ) અને પેટના કૃમિ : અઠવાડિયામાં એકવાર કારેલાનું શાક ખાવાથી દરેક પ્રકારના તાવ, પિત્તવિકાર, બાળકોના લીલા પીળા

ઝાડા, મસા, પેટના કૃમિ તથા મૂત્રરોગોથી બચાવ થાય છે.

(૧૩) મૂત્રપિંડની બીમારી : ભોજન કર્યા પછી તરત મૂત્રત્યાગ કરવાથી મૂત્રપિંડ (કીડની), કમર અને યકૃતના રોગો થતા નથી. ગઠિયો વા વગેરે અનેક બીમારીઓથી પણ બચી શકાય છે.

(૧૪) વાતરોગો : જે લોકો દરરોજ માલિશ કરે છે એમને વાયુના રોગો થતા નથી. એમનું શરીર થાક અને ઘા સહન કરવામાં સમર્થ થઈ જાય છે. મહિનામાં ઓછામાં ઓછી ચારવાર તેલમાલિશ કરવી જ જોઈએ.

(૧૫) ગૂમડાં, ફોલ્લીઓ અને ચર્મરોગો : ચૈત્ર માસમાં અર્થાત માર્ચ-એપ્રિલમાં જ્યારે લીમડાની નવી નવી કૂંપળો ફૂટે છે ત્યારે એકવીસ દિવસ સુધી દરરોજ દાતણ, કોગળા કર્યા પછી તાજી પંદર કૂંપળો(બાળકો માટે સાત કૂંપળો) ચાવી ચાવીને ખાવાથી કે ગોળી બનાવીને પાણી સાથે ગળી જવાથી કે વાટીને પી જવાથી વર્ષભર ગૂમડાં, ફોલ્લીઓ થતી નથી.

**વિશેષ :** નયણાં કોઠે કૂંપળોનું સેવન કરવું. ત્યારબાદ ઓછામાં ઓછા બે કલાક સુધી કંઈ જ ન ખાવું.

(અ) આનાથી લોહીની ઘણી બધી ખરાબીઓ, ખુજલી વગેરે ચર્મરોગ તથા પિત્ત અને કફના રોગો મૂળમાંથી નષ્ટ થાય છે.

(બ) આનાથી મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીઝ) ના રોગથી બચાવ થાય છે.

(ક) આનાથી મલેરિયા અને વિષમજ્વરની સંભાવના પણ ઓછી રહે છે.

**સાવધાનીઓ :** ધ્યાનમાં રાખવું કે એકવીસ કૂંપળો અથવા સાત પાન કરતાં વધારે તથા સતત લાંબા સમય સુધી ન ખાવાં, નહિં તો યૌવનશક્તિ નબળી પડે છે, વાતવિકાર વધે છે. તેલ, મરચું, ખટાશ અને તળેલી વસ્તુઓની પરેજી પાળવી.

(૧૬) મલેરિયા : મલેરિયાની મોસમમાં દરરોજ સવારે તુલસીનાં ચાર પાન તથા ચાર મરી વાટીને ગોળી બનાવી પાણી સાથે ગળી જવાથી કે એમ જ ચાવી જવાથી મલેરિયાથી બચી શકાય છે. મલેરિયામાં એ ક્વીનાઈનનું કામ કરે છે. એનાથી તાવનો ભય પણ રહેતો નથી.

(૧૭) કૉલેરા : એક લીંબુ એક ગ્લાસ પાણીમાં નીચોવી, એક ચમચી સાકર મેળવી શિકંજ બનાવીને દરરોજ સવારે પીવી. કોલેરાથી બચવાનો આ અતિ ઉત્તમ પ્રયોગ છે. એટલું જ નહિ, પ્રારંભિક અવસ્થામાં એનો એકાદ બે વારના

સેવનથી જ રોગ શાંત થઈ જાય છે.

**વિશેષ :** (અ) કપૂર પોતાની સાથે રાખવાથી કોલેરાની અસર થતી નથી.

(બ) લીંબુની શિકંજી પીવાથી પિત્ત વમન, તરસ અને દાહમાં રાહત થાય છે.

(ક) જે લોકો દૂધ પચાવી શકતા નથી એમને પોતાની પાચનશક્તિ સારી કરવા માટે કેટલાક દિવસ સુધી લીંબુની શિકંજી પીવી જોઈએ.

(ડ) ભોજન કર્યા પછી લીંબુના રસનું સેવન કરવાથી ભયંકર અને ચેપી રોગોથી બચાવ થાય છે.

(૧૮) ટાઈફોઈડ દેવા ચેપી રોગો : એક ચપટી (અડધાથી એક ગ્રામ) તજ બે ચમચી મધમાં મેળવીને દિવસમાં બેવાર ચાટવાથી મોતીઝરો-ટાઈફોઈડ જેવા ચેપી રોગોથી બચી શકાય છે.

(૧૯) શીતળા : લીમડાની સાત કૂંપળો અને સાત મરી એક મહીના સુધી દરરોજ સવારે નયાણા કોઠે લેવામાં આવે તો શીતળા જેવો ભયંકર રોગ એક વર્ષ સુધી થતો નથી. પંદર દિવસ આ પ્રયોગ કરવાથી છ મહિના સુધી શીતળાનો રોગ થતો નથી. શીતળાનો રોગચાળો ફાટ્યો હોય ત્યારે જે લોકો લીમડાનાં પાનનું સેવન કોઈ પણ પ્રકારે કરે છે એમને શીતળા જેવા ભયંકર રોગથી પીડિત થવું પડતું નથી.

(૨૦) લૂ : ઉનાળામાં એક ડુંગળી (ઉપરનું સૂકવેલું ફોતરું કાઢીને) પોતાના ખિસ્સામાં રાખવા માત્રથી લૂ લાગતી નથી.

ઘેરથી બહાર જતી વખતે ખૂબ પાણી કે છાસ પીને નીકળવાથી લૂ લાગતી નથી.

(૨૧) દૂષિત જળ : દૂષિત જળમાં તુલસીનાં લીલાં પાન (ચાર લીટર પાણીમાં ૫૦-૬૦ પાન) નાખવાથી પાણી શુદ્ધ અને પવિત્ર થઈ જાય છે. પાણીને કપડા વડે ગાળતી વખતે તુલસીનાં પાન કપડામાં રાખીને પાણી ગાળી લેવું.

વિશેષ - તુલસીનાં પાનમાં ખાદ્ય વસ્તુઓને વિકૃત થતી બચાવવાનો અદ્ભૂત ગુણ છે. સૂર્ય-ચંદ્રગ્રહણ વગેરે સમયે જ્યારે ખાવાનું નિષેદ્ધ હોય છે ત્યારે ઘાદ વસ્તુઓમાં તુલસીનાં પાન નાખવાથી એમ માનવામાં આવે છે કે એ ખાદ્ય વસ્તુઓ વિકૃત થતી નથી.

॥ જય મહારાજ ॥