

500 આરોગ્ય ટ્રયકા ભાગ-2

ચેતવણી: ઉપચારો યોગ્ય આરોગ્ય ચીકીત્સકની સલાહ અને દેખરેખ હેઠળ પોતાની જવાબદારી પર પોતાને અનુકૂળ હોય તો જ કરવા. આ માહિતી માત્ર શૈક્ષણિક હેતુસર આપવામાં આવે છે.

જુનાં માપ અને નવાં દશાંશ માપ

1 તોલો	1 1.66 ગ્રામ	1 રૂપીયાભાર	1 2 ગ્રામ
1 વાલ	0.388 ગ્રામ	1 પાવલીભાર	3 ગ્રામ
1 ચણોઠીભાર	0. 2 ગ્રામ	1 રતી	0. 16 ગ્રામ
1 ઑંસ	28.35 ગ્રામ	1 ગેલન	4 લીટર
1 માસો	0.97 2 ગ્રામ	1 ક્વાર્ટ	1 લીટર
1 ચોખાભાર	0. 16 ગ્રામ	1 પાઈન્ટ(pint)	500 મી.લી.

સહુને ખાસ જણાવવાનું કે મેં મારી કોઈ બુક ગુગલ પર કે અન્ય કોઈ જગ્યાએ ચાર્જ કરીને વાંચવા માટે મુકી નથી. કલ્પેશ ભંડેરી નામના કોઈએ આયુર્વેદની મારી બુક એના નામે ચડાવીને ગુગલ પર પૈસા કમાવા માટે મુકી હતી. જો તમારા ધ્યાનમાં આવું કંઈક આવે તો મને ઈમેલ કરવા વીનંતી.

© **કોપીરાઈટ**: આ પુસ્તકના સર્વ હક લેખકના રહેશે.

નાણાકીય લાભ મેળવવાની દૃષ્ટીથી આ પુસ્તકનો કે એના કોઈપણ અંશનો લેખકની લેખીત પરવાનગી વીના ઉપયોગ થઈ શકશે નહીં. માત્ર પોતાના અંગત ઉપયોગ માટે જ કોપી કરવાની છુટ છે, તેની ખાસ નોંધ લેવા વીનંતી.

કંપ્યુટરમાં આ ભુક ડાઉનલોડ કરીને વાંચવાની સરળતા માટે દરેક પેજના અંતે અનુક્રમ તથા કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ) જોવા માટે લીન્ક આપવામાં આવી છે. આથી વાંચતી વખતે ભુકમાં ગમે ત્યાંથી અનુક્રમ કે કક્કાવાર અનુક્રમ-ઈન્ડેક્સ જોવા હોય તો એના પર ક્લિક કરવાથી તરત જ જોઈ શકાશે.

આ પુસ્તકમાં જ્યાં ચાર ઉપાયો, પાંચ ઉપાયો, છ ઉપાયો વગેરે જેવું લખ્યું હશે ત્યાં એ તકલીફના આમ તો ઘણા ઉપાયો હશે, પણ લોકોને પસંદ કરવામાં સરળતા રહે એ માટે થોડા થોડા ઉપાયો આપ્યા છે.

અનુક્રમ

કક્કાવાર અનુક્રમ ઈન્ડેક્સ

1. આંખ માટે અગતીયો26

© કોપીરાઈટ.....1

2. શરદી વગેરેમાં અજમાવો
અજમો26

જોવા માટે ક્લિક કરો : અનુક્રમ

કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને કોપીરાઈટ - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

3. અતીસારમાં સુંઠ અને અતીવીષા.....26	13. આમવાતમાં ધાણા, સુંઠ અને એરંડમુળ29
4. હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે અનનાસ27	14. સાંધાના રોગોમાં મધ29
5. અભયારીષ્ટ27	15. આંખ માટે કેટલાંક સુચનો અને ઉપચાર.....29
6. સ્વર સુધારવા.....27	16. આંખનાં કુલાંમાં હળદર ...30
7. નીર્બળતામાં કોળાનાં બી27	17. આંતરડાનાં દર્દોમાં કેળાં..30
8. અંડકોષની વૃદ્ધી28	18. ખાંસીમાં દાડમની છાલ30
9. આધાશીશી.....28	19. કફમાં ભોંયરીંગણી30
10. પેટનો આફરો અને દુખાવામાં સુંઠ.....28	20. ઉબકા, અરુચીમાં મેથી અને સુવા.....30
11. ઝાડાની ચીકાશ અને આમ28	કરોનાવાઈરસ31
12. આદુ, ઘી અને ગોળનો અવલેહ.....28	કરોનાવાઈરસનો ઉપાય.....32
	21. પેશાબની તકલીફમાં કાકડી32

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#)

[કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

22. કાકડા (ટોન્સીલ્સ)માં કાકડાશાંતી.....33	32. વજન વધારવા કોળાનો અવલેહ.....35
23. કફથી થતું આમાજીર્ણ.....33	33. અજમો35
24. અપચામાં સુકા ધાણા અને સાકર33	34. બહુમુત્રતામાં અજમો35
25. અનીદ્રામાં વેંગણ અને મધ33	35. અભયારીષ્ટ.....36
26. અરુચીમાં આમલી34	36. અમૃતરસ36
27. આંતરડાના દોષમાં દાડમનો રસ.....34	37. કફમાં અરડુસી અને મધ..36
28. મોં ફરી જવામાં લસણ.....34	38. ગાંઠ ઉપર અરણી.....36
29. ગળું બેસી જવામાં જાંબુ.....34	39. માથાની સ્વચ્છતા માટે અરીઠાં.....37
30. અવાજ સુરીલો કરવા આદુ, લીંબુ અને સીંધવ.....34	40. દમમાં અર્જુન અને અરડુસી37
31. નબળાઈમાં વડનું દુધ.....35	41. મધનું પરીક્ષણ.....37
	42. આફરામાં કુદીનાનાં પાન અને લસણ.....37

ચેતવણી અને કોપીરાઈટ - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

43. આમવાતમાં લસણ અથવા ખજુર.....37	54. કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ દર્દીનો આહાર40
44. આંખના દુખાવામાં બદામ 38	55. ઉધરસમાં નારંગી.....40
45. જુની ખાંસીમાં હળદર38	56. ઉધરસમાં દીવેલ અને અજમો40
46. અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ38	57. અપચાના ઝાડા અને વાયુમાં અજમો41
47. લીંબુનું શરબત38	58. શીઘ્રપતનની સમસ્યા.....41
48. ઉલટીમાં વડનાં પાન.....38	59. રોગપ્રતીકારક શક્તી (ઈમ્યુનીટી) માટે બાદીયાન.....41
49. વધુ પડતી ઉંઘ અને આળસ39	60. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે.....42
50. ગળું, છાતી અને પેટમાં બળતરા39	61. ઈમ્યુન શક્તી42
51. કેળાં.....39	62. ઉલટીમાં બાર્લીવોટર42
52. અવાજ બેસી જાય ત્યારે...39	63. ઉંઘ અને કેલ્શયમ.....43
53. શક્તી માટે ખજુર અને દુધ39	64. અગથીયો અને આધાશીશી43

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#)

[કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

65. નાકની તકલીફ અને માઈગ્રેનમાં અજમો.....43	75. પરસેવાની વાસમાં અરડુસી46
66. આમળાં, સાકર અને શતાવરી.....43	76. અરવીંદાસવ.....46
67. નબળી યાદશક્તીમાં હળદર44	77. બાળકની પેટસમસ્યામાં અરીઠાં.....46
68. લીવરના સ્વાસ્થ્ય માટે ડુંગળી44	78. ટીબીમાં અર્જુન.....47
69. કેલ્શ્યમ માટે તલ અને જીરું44	79. અશેળીયો.....47
70. અખરોટ અને મગજ.....45	80. ઉપયોગી ચુર્ણ.....47
71. મધનું પરીક્ષણ ટીસ્યુ પેપર વડે.....45	81. ઉમરાની છાલનો ઉકાળો..48
72. વાયુવીકારમાં અગથીયો...45	82. એક સુભાષીત.....48
73. શરીરની આંતરીક ગરમીમાં અગર અને ચંદન.....46	83. દુખાવા પર આયુર્વેદીક લેપ48
74. વાની સમસ્યામાં અજમોદ46	84. મોંની દુર્ગધ.....49
	85. સાંધામાં દુખાવો.....49

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

- | | |
|---|---|
| 86. ડાયાબીટીસથી દુર રહેવા..49 | 96. ઉધરસમાં આદુ, લીંબુ, મધ અને પીપર.....52 |
| 87. વાયુનું અજીર્ણ.....49 | 97. ઉધરસ તથા કાકડામાં જેઠીમધ અને સીતોપલાદી ચુર્ણ.....52 |
| 88. શરીરમાં તત્કાલ શક્તી માટે.....50 | 98. મોળી છાસ સાથે વાવડીંગનું ચુર્ણ.....52 |
| 89. અળાઈ પર કારેલાનો રસ અને સોડા-બાય-કાર્બ.....50 | 99. સગર્ભાની ઉલટીમાં લવીંગનું ચુર્ણ અને મધ.....52 |
| 90. આધાશીશીમાં ઘી-સાકરનું નસ્ય.....50 | 100. ઉલટીમાં મકાઈડોડા.....52 |
| 91. સસણી-વરાધ પર અરડુસી.....51 | 101. વધુ પડતી ઉંઘમાં વડનાં પાન.....53 |
| 92. સોજા પર અર્જુનવૃક્ષ.....51 | 102. એસીડીટીમાં કેળું.....53 |
| 93. ગુમડા પર અળસી.....51 | 103. અમ્લપીત્ત અને અલ્સરમાં પરેજી.....53 |
| 94. ક્ષયમાં અને વજન વધારવા અશ્વગંધા.....51 | 104. દશાંગ ક્વાથ.....53 |
| 95. આંખના જતન માટે.....51 | 105. એપેન્ડીક્સ.....54 |

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#)

[કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

106. ઓસ્ટીયોપોરોસીસ54	117. સોજામાં અને હરસમાં ગાજર57
107. કફમાં આદુનો રસ અને મધ54	118. શક્તી માટે ખજુર અને દ્રાક્ષ57
108. કફ અને વાયુમાં અરણી54	119. અળાઈમાં આંબાની ગોટલી57
109. કબજીયાતમાં આમલી ...55	120. આધાશીશીમાં જામફળ .58
110. વજન ઘટાડવા એપલ વીનેગર55	121. આફરામાં જાંબુદ્રવ58
111. દુખાવા અને સોજામાં હળદર.....55	122. પેટની ગરબડમાં એલચી58
112. કોરોનાવાઈરસનો આયુર્વેદીક ઉપાય55	123. Covid-19.....59
113. કડુ56	124. કોવીડ-1959
114. કપુર56	125. ગાયત્રું ઘી60
115. ઉલટી, ઉબકા અને હેડકીમાં કપુરકાચલી57	126. નસકોરીમાં ગુંદાં.....61
116. ખદીરાદી ક્વાથ57	127. વજન ઘટાડવા ગુગળ.....61

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#)

[કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

- | | |
|--|---|
| 128. કીડનીના સોજામાં ગોખરું
અને શીલાજીત.....61 | 137. માનસીક શક્તી માટે
શારીરીક કસરત.....66 |
| 129. કોરોનાવાઈરસનો ઈલાજ
ચા.....61 | 138. માનસીક શક્તી માટે
મગજને પોષક તત્ત્વો.....66 |
| 130. ટામેટાં અને સ્ટ્રોક.....62 | 139. માનસીક શક્તી માટે સારા
પોઝીટીવ વીચારવાળા મીત્રો..66 |
| 131. વાઈરસનો ઉપાય – ગરમ
હવા.....63 | 140. માનસીક શક્તી માટે
સ્વચ્છતા અને સુઘડતા.....67 |
| 132. વાઈરસનો ચેપ.....63 | 141. માનસીક શક્તી માટે ઉંઘ
.....67 |
| 133. પેટમાં ભરાવો, અરુચી,
ઉબકા, કબજીયાત.....64 | 142. માનસીક શક્તી માટે
માથાનું રક્ષણ.....67 |
| 134. અજીર્ણમાં કાચાં ટામેટાં
અને સીંધવ.....65 | 143. માનસીક શક્તી માટે નવું
શીખવું.....68 |
| 135. માનસીક શક્તી માટે
મગજને પોષક જરૂરી આહાર.65 | 144. માનસીક શક્તી માટે
સ્ટ્રેસથી મુક્તી.....68 |
| 136. માનસીક શક્તી માટે
નકારાત્મક વીચારોથી મુક્તી...65 | 145. કોરોનાવાઈરસ વીધે
યુનીસેફ.....68 |

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

- | | |
|---|---|
| 146. કોરોનાના ચેપનો ઉપાય 70 | 156. અરુચી તથા અર્દીત વાયુમાં અડદની દાળ75 |
| 147. કોરોનાવાઈરસની વધુ માહિતી 71 | 157. અવાજની મધુરતા માટે .76 |
| 148. કોરોનામાં તુલસી, લીમડો અને લીંબુ72 | 158. ગળું બેસી જાય તો ત્રીફળા, ત્રીકટુ અને જવખાર.....76 |
| 149. સાંધાના દુખાવામાં કઢીલીમડો.....73 | 159. નબળાઈમાં ડુંગળી76 |
| 150. કેલ્શ્યમ માટે કાકડી અને સુર્યકીરણ73 | 160. મધની કસોટી76 |
| 151. કેલ્શ્યમ માટે કેટલાંક પાંદડાં74 | 161. અતીવીષા76 |
| 152. શરીરમાં કેલ્શ્યમનું સ્તર જાળવી રાખવા74 | 162.77 |
| 153. અજીર્ણમાં.....74 | 163. ઘુંટણના દુખાવામાં અખરોટ.....77 |
| 154. અતીસાર અને મરડામાં દાડમ અને લવીંગ74 | 164. કોરોનાવાઈરસ-નવું સંશોધન.....77 |
| 155. ઉંઘ માટે પોઈ75 | 165. અરુચીમાં દાડમ78 |
| | 166. અલ્સરમાં કોલીફ્લાવર..78 |

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#)

[કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

167. બેસી ગયેલા અવાજમાં આદુનો રસ અને સીંધવ79	176. આંખના તેજ માટે ત્રીફળા80
168. અંગ જકડાવા પર અરણી અને કરંજ79	177. ઉધરસમાં પીપર.....81
169. મેથી અને સુવા.....79	178. લોહીમીશ્રીત કફવાળી ઉધરસ81
170. પેટના આફરામાં લીંબુ અને એલચી79	179. ઉપવાસ.....81
171. આમવાતમાં સોપારી અને આમલી.....79	180. કોરોનાવાઈરસ વીશે એક પાંચ વર્ષની બાળા81
172. આર્થરાઈટીસમાં ઓલીવ ઓઈલ અને અખરોટ.....80	181. અલ્સરમાં સુકી મેથી82
173. આંકડીમાં ગોરોચન ચુર્ણ80	182. અળાઈ પર નારંગી83
174. આંખની લાલાશમાં જેઠીમધ80	183. અંડકોષનો સોજો.....83
175. આંખ માટે કોથમીરનો રસ80	184. આધાશીશી.....83
	185. કફના રોગમાં અગથીયો83
	186. અતીવીષ્ણની કળી83

187. એક રસાયન પ્રયોગ84	198. શક્તી માટે ચણા87
188. અરડુસીનો રસ અને મધ84	199. જળોદરમાં માલકાંકણીનું તેલ87
189. ચામડીના રોગોમાં અરણી85	200. આફરામાં એલચી અને અજમો88
190. અતીસાર-ઝાડામાં અરલુનો રસ અને મધ85	201. આમની તકલીફમાં એરંડીયુ(દીવેલ).....88
191. અરીઠાં.....85	202. આમજન્ય શુળ.....88
192. ટીબીમાં અર્જુન અને અરડુસી85	203. આમણ.....88
193. અશોળીયાની રાબ85	204. સીંહનાદ ગુગળ.....88
194. અશ્વગંધા ઘી અને દુધ સાથે86	205. આર્થરાઈટીસમાં પરેજી..89
195. અષ્ટમંગલ ઘૃત.....86	206. આંકડીમાં અરીઠાં89
196. અંધેડો87	207. આંખોની રતાશમાં હળદર અને તુવેર.....89
197. શરીરપુષ્ટી માટે ખજુર..87	208. આંખોની બળતરામાં દ્રાક્ષ90

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

- | | |
|---|---|
| 209. આંખના રોગોમાં ત્રીફળા
.....90 | 218. વારંવાર થતી ઉલટીમાં
લવીંગ અને અજમો મધ સાથે..92 |
| 210. દુખતી આંખમાં સાકર અને
ધાણા.....90 | 219. કોઈપણ જાતની ઉલટીમાં
.....92 |
| 211. આંખમાંથી પડતા પાણીમાં
સંતરાનો રસ90 | 220. રોગપ્રતીકારકતા માટે જવ
.....92 |
| 212. સ્વપ્નદોષમાં કૌચાં.....90 | 221. અગ્નીદગ્ધ વ્રણ પર
કારેલાનો રસ.....93 |
| 213. આંખના તેજ માટે સુકા
ધાણા અને સાકર91 | 222. અજીર્ણમાં લીંબુ, સીંધવ,
સુંઠ, મરી, પીપર93 |
| 214. ઉધરસમાં કોળાનો અવલેહ
.....91 | 223. અજીર્ણ શાથી થાય93 |
| 215. કફવાળી ઉધરસમાં અરડુસી
.....91 | 224. અજીર્ણ, અરુચી અને
ઉધરસ મટાડવા93 |
| 216. ઉલટીમાં તજ92 | 225. અતીસારમાં જાંબુડી93 |
| 217. ઉલટીમાં લીંબુ-ખાંડનું
શરબત92 | 226. અનીદ્રાના બે સાદા ઉપાય
.....94 |
| | 227. ઉંઘ માટે વરીયાળી94 |

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#)

[કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

228. ઉંઘ માટે બદામનું તેલ ...94	239. અજમાના ત્રણ ઉપયોગો97
229. અરુચીના કારણ અનુસાર ઉપાય.....94	240.....97
230. અવાજ બેસી જાય ત્યારે 94	241. પાચન માટે અનનાસ.....97
231. અવાજ સુધારવા.....95	242. અપચામાં લીંબુ.....98
232. શક્તી માટે.....95	243. પાચનની ગરબડમાં સુંઠ.98
233. અળાઈથી બચવા અને મટાડવા માટે.....95	244. અપચામાં ડુંગળી, આદુ, હીંગ અને મીઠું.....98
234. વાયુથી જકડાયેલ અંગ...95	245. ઉંઘ માટે ખસખસ અથવા ગંઠોડા.....98
235. અંડકોષની વૃદ્ધીમાં તમાકુ અને શીલારસ95	246. ભુખ વધારવા લીંબુ.....99
236. રોગપ્રતીકારકતા વધારવા માટે.....96	247.....99
237. અખરોટના ગુણ96	248. અગર99
238. સોજા અને સાંધાના દુખાવામાં અગર.....97	249. ઉદરશુભ અને પેટના કૃમીમાં અજમોદ..... 100

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#)

[કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

250.....	100	261. પથરીમાં ગોખરું અને ઘેટીનું દુધ	103
251. ઉંધરસમાં અરડુસી	100	262. ઉંદરીમાં ગોખરું અને તલ	103
252. કપીલો	101	263. સુર્યાવર્તમાં ગોરખમુંડી અને કાળાં મરી.....	103
253. ચામડી, મુત્રપીંડ અને ફેફસાં માટે કપુર	101	264.....	104
254. કમળ કેસર	101	265.....	104
255. કરીયાતાનો ઉકાળો	101	266. પીત્તની બળતરામાં ઘી	105
256. તાવમાં કરીયાતુ.....	102	267. ચણોઠીના સાત ઉપયોગો	105
257. પેશાબની તકલીફમાં કાકડીનાં બી	102	268. ચંદન, મધ અને સાકર	105
258. બાળકો માટે કાકડાશીંગી	102	269. ચંદનાદી ચુર્ણ.....	106
259. કોળાનો મુરબ્બો.....	102	270. પુનર્નવાદરીષ્ટ.....	106
260.....	103	271. ગરમીમાં ફટકડી	106

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

272. શક્તી માટે ખજુર અને ઘી અથવા અંજીર અને બદામ..... 106	281. અશેળીયાનાં બીની ખીર 108
273. આધાશીશીમાં આદુ અને ગોળ અથવા દુધનો માવો..... 107	282. મંદાગનીમાં આદુ, સીંધવ, લીંબુ, લવીંગ 108
274. આફરામાં લીંબુનો રસ, જીરુ અને સીંધવ..... 107	283. અજીર્ણમાં સુંઠ, જવખાર, ઘી, ગોળ 109
275. આમમાં જાંબુડીનાં પાનનો રસ..... 107	284. અતીસાર(ઝાડા)માં બોરડી 109
276. પાયનશક્તી માટે સુંઠ, અજમો, ગોળ અને ઘી 107	285. ઉંઘ માટે જાયફળ, ઘી, ગંઠોડા, પીપરીમુળ, દુધ 109
277. હરસમાં અખરોટનું તેલ 107	286. ઉંઘ માટેનો બીજો એક ઉપાય..... 109
278. અગથીયાનાં ફુલ, શીંગ અને પાન..... 108	287. અરુચીમાં લીંબુ અને સોડા- બાય-કાર્બ 110
279. અરણીનાં પાન..... 108	288. જઠરાગની માટે આદુ, લીંબુ, એલચી, ગંઠોડા 110
280. અરીઠાનું ફીણ..... 108	289. અલ્સરમાં બોર અથવા દ્રાક્ષ 110

290. અવાજ સુરીલો કરવા
ઘોડાવજ અને મધ કે ગોળ અને
ભાત 110
291. શક્તી માટે ચારોળી અને
ગોળ, ગાજરનો રસ કે કેળાં.. 111
292. અપચામાં રાઈ અથવા મુળા
અને પીપર..... 111
293. અરુચીમાં અજમો..... 111
294. અતીસાર-સંગ્રહણી-
ઝાડાના ત્રણ સાદા ઉપાયો 111
295. અનીદ્રામાં અશ્વગંધા ... 112
296. ઉંઘ, યાદશક્તી,
એપીલેપ્સી અને ઉન્માદમાં... 112
297. ભુખના અભાવમાં ગંઠોડા
અને લીંબુ..... 112
298. અરુચીનો એક ઉપાય. 112
299. અવાજ સુધારવા માટે . 113
300. આધાશીશીમાં લસણ, સુંઠ
અથવા હીંગ..... 113
301. આફરામાં હીંગ..... 113
302. અવાજ બેસી જાય ત્યારે
..... 113
303. અશક્તીમાં ઘીમાં શેકેલી
ડુંગળી 114
304. આધાશીશીમાં આદુનો રસ
..... 114
305. પેટ ફુલી જાય ત્યારે.... 114
306. આમની સમસ્યામાં આદુ
..... 114
307. આમવાતમાં દીવેલ..... 115
308. આંખ આવે ત્યારે..... 115
309. આંખ નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં
..... 115

310. આંખના દુખાવામાં આદુનો રસ..... 115	320. આંકડાના દુધના બે ઉપયોગ 118
311. ઉધરસના ત્રણ ઉપાય . 116	321. ખંજવાળ અને ખસમાં આંબાહળદર..... 118
312. ઝાડામાં અંકોલ 116	322. અજીર્ણના છ સરળ ઉપાયો 118
313. અંધેડાના બીજના ત્રણ ઉપયોગો..... 116	323. ઉંઘ માટે છ ઉપાયો..... 119
314. કબજીયાતમાં અંજીર ... 116	324. અરુચી-મંદાગ્ની..... 119
315. આદુ ક્યારે ન લેવું..... 117	325. શરીરની નબળાઈમાં પાંચ ઉપાયો 120
316. સંગ્રહણીમાં આમલીનાં પાન..... 117	326. આધાશીશીમાં ત્રણ ભસ્મ અને કપુરકાયલી 120
317. અરુચીમાં આમલી 117	327. ઉંઘ માટે અશ્વગંધા 120
318. આમવાતમાં સોપારી અને આમલી..... 117	328..... 120
319. તાવમાં આમલકચાદી ચુર્ણ 118	329. કાસુન્દ્રાના પાંચ ઉપયોગો 121

330. જીરુ અને સાકર 121
331. કફમાં મરીચ્યાદીવટી.. 121
332. મેથી અને સુવા 122
333. ઉલટીમાં બાર્લીવોટર... 122
334. આદુ, કુદીનો અને
ડુંગળીના રસનો એક ઉપયોગ
..... 122
335. ઉંદરી..... 122
336. એસીડીટી મટાડવાનાં
કેટલાંક ઔષધો..... 123
337. મગફળીના દાણાની છાલ
..... 123
338. અજીર્ણમાં ચણાનો ક્ષાર
..... 123
339. ઉંઘ માટે એક ઉપાય ... 123
340. આફરામાં હીંગ 124
341. એસીડીટીમાં ધાણાજીરુ
..... 124
342. માથાના દુખાવામાં સાકર
..... 124
343. એસીડીટીમાં પરેજી..... 124
344. એપેન્ડીક્સ..... 125
345. એલર્જી 125
346. ખાટા ઓડકારમાં લીંબુ 125
347. કીડની, જઠર, પીત્તાશય,
મોટું આંતરડું, ફેફસાંની તંદુરસ્તી
..... 126
348. પાચનતંત્ર, કફ અને
વાયુની સમસ્યામાં કાળાં મરી 126
349. કફમાં તુલસી, કુદીનો,
કાળાં મરી અને આદુ..... 126
350. સુંઠ અને દીવેલ..... 126

351. ગરમ દુધમાં હળદર 127	362. અરડુસીનો રસ 130
352. કફમાં આદુનો અવલેહ 127	363. અરડુસો..... 130
353. સુકાયેલા કફમાં મીઠાનો શેક..... 127	364. અશોક 131
354. કફમાં પંચામૃત 127	365. અશ્વગંધા..... 131
355. કફમાં રુદ્રાક્ષ 127	366. અશ્વગંધાદી ચુર્ણ..... 132
356. અરડુસી, દ્રાક્ષ અને હરડેનો ઉકાળો 128	368. આદુ..... 132
357. કફ અને પીત્તમાં સાદું મીઠું 128	369. આમલી 133
358. કબજિયાતમાં જામફળ 128	370. કપાસીમાં પપૈયું અથવા લસણ અને લવીંગ..... 133
359. કબજિયાતમાં પાણી.... 128	371. હેડકીના પાંચ ઉપાય ... 134
360. અજમોદ 129	372. હાર્ટએટેક 134
361. અરડુસી..... 129	373. હૃદયને હીતકર ઔષધ દ્રવ્યો..... 135

374. હૃદયની તકલીફમાં લસણ 135	384. અરુસીના પાંચ ઉપયોગો 139
375. હીસ્ટીરીઆના 6 ઉપાય 136	385. મંદાગ્ની, લુખ અને અજીર્ણના 6 ઉપાયો..... 139
376. હર્નીયા (આંત્રવૃદ્ધી)... 136	386. ઉંઘ માટેના સાત સરળ નુસખા 139
377. હરસમાં આમલી 136	387. અરુચી મટાડવાના સાત ઈલાજ..... 140
378. હરસમાં કાસીદાદી તેલ136	388. શક્તી માટેના ત્રણ ઉપાયો 140
379. દુઝતા હરસના પાંચ ઉપાય 137	389. આધાશીશીના ચાર ઈલાજ 141
380. દમ, ખાંસી, સસણી, ઉદરરોગોમાં આદુ અને મધ .137	390. વાનું એક ઔષધ..... 141
381. આદુનો પાક 137	391. કપાસીમાં જેદી મધ અથવા સફેદ વીનેગર..... 141
382. અશેળીયાના પાંચ ઉપયોગો 138	392. હેડકીમાં મરી 142
383. અર્જુન 138	

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

393. હૃદયરોગના પાંચ ઉપાયો 142	403. અરણીના ચાર ઉપયોગો 146
394. હરસ-મસાના છ ઉપાયો 143	404. અરીઠાના ત્રણ ઉપયોગો 146
395. બેસ્વાદપણાના બે ઉપાય 143	405. આદુ અને સુંઠના ત્રણ ઉપયોગો..... 147
396. સ્વપ્નદોષના બે ઉપાય 143	406. અરુચીમાં આમલી..... 147
397. સ્મરણશક્તી માટે બે ઉપાય 144	407. ગાંડપણમાં આમલી ... 147
398. સોરાઈસીસના ત્રણ ઉપાયો 144	408. આમલકચાદી ચુર્ણ..... 148
399. સોજામાં પુનર્નવાદી ક્વાથ 144	409. આમળાં 148
400. અગથીયો..... 145	410. અરુચીના છ ઉપાય..... 149
401. અજમાના બે ઉપયોગ. 145	411. પક્ષાઘાત (અર્ધાંગ વાયુ)માં રાઈનું તેલ 149
402. અરડુસીના સાત ઉપયોગો 146	412. અવાજ સુધારવાના ત્રણ ઉપાયો 150
	413. હેડકીના પાંચ ઉપાયો.. 150

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#)

[કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

414. હૃદયરોગમાં ડાર્ક ચોકલેટ 150	423. આવળના પાંચ ઉપયોગો 154
415. હૃદયરોગમાં સાવચેતી અને અગત્યની માહિતી..... 150	424. આસોતરીના ચાર ઉપયોગો..... 155
416. હરસમાં દુર્નામકુઠારવટી 151	425. આંકડાના છ ઉપયોગો 155
417. સોજાના પાંચ ઉપાયો.. 151	426. આંબાહળદરના પાંચ ઉપયોગો..... 156
418. સુર્યાવર્ત..... 152	427. કેરીની ગોટલી અને રસ 156
419. સાંધાના દુખાવાના 6 ઉપાયો..... 152	428. ઈસબગુલના બે ઉપયોગો 157
420. આમલીના પાંચ ઉપયોગો 153	429. ઉમરાના છ ઉપયોગો. 157
421. આમલીના બીજા ચાર ઉપયોગો..... 153	430. પેટની તકલીફ અને હૃદયરોગમાં અજમાનું પાણી 157
422. આમળાંના ત્રણ ઉપયોગો 154	431. હેડકીના સાત ઉપાયો.. 158
	432. હૃદયની તકલીફમાં છ ઉપાયો..... 158

433. દુઝતા હરસમાં કડાછાલ 159	443. પીત્તની ઉલટી..... 162
434. હરસમાં લીંબુના રસનો એનીમા 159	444. એસીડીટીના આઠ ઉપાયો 163
435. શરીરમાં સ્ફુર્તી માટે ... 159	445. એપેન્ડીક્સના ચાર ઉપાયો 163
436. સોરાયસીસના ત્રણ ઉપાય 160	446. આમલીના કચુકાના પાંચ ઉપયોગો..... 164
437. સોજાના સાત ઉપાયો . 160	447. આમળાંનો મુરબ્બો 164
438. સાંધાના દુખાવાના ચાર ઉપાયો 161	448. આવળના ચાર ઉપયોગો 165
439. સાઈનસ..... 161	449. ઈસબગુલના ત્રણ ઉપયોગો 165
440. આમાતીસાર-આમના ઝાડ..... 161	450. ઈસબગુલના બે ઉપયોગો 165
441. આંખોની બળતરા 162	451. ઉકાળા વીશે 166
442. કફની સમસ્યામાં ભોંયરીંગણી..... 162	452. ઉકાળા વીશે વધુ..... 166

453. હૃદયની બંધ નસોને ખોલવાનો યુનાની નુસખો..... 167	463. અંકોલના પાંચ ઉપયોગો 170
454. પાચનશક્તી વધારવા તથા તાવ, ઉધરસમાં 167	464. આમળાંની સુકવણી... 171
455. શરીરમાં ગરમી તથા રોગપ્રતીકારકતા માટે..... 167	465. ઉત્તમ રસાયન..... 171
456. દુધીના રસનો ચમત્કાર 168	466. ઉમરાના ચાર ઉપયોગો 171
457. કબજિયાતમાં તરબુચનાં બી, મકાઈ, અથવા ઓટ..... 168	467. એરંડો અને દીવેલના પાંચ ઉપયોગો..... 172
458. અરણી..... 168	468. એલચીના 6 ઉપયોગો 172
459. અર્જુનની છાલનું ચુર્ણ 169	469. એલચો અને એના પાંચ ઉપયોગો..... 173
460. ત્રણ ઉપયોગી ટુચકા.. 169	470. કઠ-ઉપલેટના 6 ઉપયોગો 173
461. મેથી, વરીયાળી અને તજનો ઉકાળો..... 169	471. ગળું સાફ રાખવા 174
462. : સાઈકલોંગના ફાયદા 170	472. અરુચીના ચાર ઉપાયો 174

473. અવાજ બેસી જવા પર ચાર ઉપાયો.....	174	483. શરીરના સખત દુખાવાના-શુભના પાંચ ઉપાયો	178
474. અવાજ ખીલવવાના બે ઉપાયો.....	175	484. શીળસના સાત ઉપાયો	179
475. આફરામાં અરીઠાં.....	175	485. સુંઠીજળના અદ્ભુત ફાયદા	179
476. હાર્ટના પ્રોબ્લેમ માટે... 175		486. અરણીનાં પાન અને મુળ	179
477. હૃદય માટે ઉપયોગી પાંચ બાબતો.....	176	487. કઠ-ઉપલેટ	180
478. હરસ મટાડવાના પાંચ ઉપાય.....	176	488. કડો-કુટજ.....	180
479. નબળાઈના સોજા	177	489. કરંજ અને એના ત્રણ ઉપયોગો.....	181
480. સુસ્તી.....	177	490. કરીયાતાના સાત ઉપયોગો	181
481. સંધીવાના પાંચ ઉપાયો	177	491. આમવાતના પાંચ ઉપાય	182
482. શ્વેતપ્રદરના પાંચ ઉપાયો	178	492. આંખના તેજ માટે છ ઉપાયો.....	182

ચેતવણી અને કોપીરાઈટ - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

493. આંતરડાની તકલીફમાં	183	498. એસીડીટીના સાત ઉપાય	185
494. કમરના દુખાવાના છ ઉપાય	183	499. કફના સાત ઉપાય.....	185
495. ઉધરસના સાત ઉપાય.	184	500. કબજિયાતના સાત ઉપાય	185
496. ઉલટીના સાત ઉપાય ..	184		
497. ઉંદરોનો ત્રાસ	184		

1. આંખ માટે અગથીયો: અગથીયાના પાનના 200 ગ્રામ રસ વડે 100 ગ્રામ ઘી સીદ્ધ કરી અડધીથી એક ચમચી ઘી દરરોજ રાત્રે દુધ સાથે લેવાથી રતાંધળાપણામાં લાભ થાય છે તથા આંખોની બીજી નબળાઈ પણ મટે છે.

2. શરદી વગેરેમાં અજમાવો અજમો : અડધી ચમચી અજમાનું ચુર્ણ ફાકી ઉપર અડધો કપ નવશેકું પાણી ધીમે ધીમે પીવાથી શરદી-સળેખમ, કફના રોગો, મંદાગ્ની, અરુચી, અપચો, ગેસ, ઉદરશુળ વગેરે મટે છે.

3. અતીસારમાં સુંઠ અને અતીવીષા : અતીસારમાં સુંઠ અને અતીવીષા બંનેનું 5-5 ગ્રામ ચુર્ણ 1 કીલો પાણીમાં નાખી મંદ તાપે ઉકાળવું. અડધું પાણી બળી જાય ત્યારે ગાળીને ઠંડુ પાડી લીંબુનો કે દાડમનો રસ ઉમેરી પી જવું. એનાથી આમનું પાચન થાય છે, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે અને પાતળા

જોવા માટે કલિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ઝાડા બંધ થાય છે. કોઈ પણ પ્રકારના પાતળા ઝાડામાં આ ઉપચાર કરી શકાય. મળ બંધાઈ જવાથી અતીસાર મટે છે. રક્તાતીસાર અને પીત્તાતીસાર સીવાયના ઝાડામાં આ ઉપચારથી ફાયદો થાય છે.

4. હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે અનનાસ : પાકા અનનાસના રસમાં બમણી સાકર ઉમેરી જરૂરી પાણી નાખી શરબત બનાવી પીવાથી હૃદયને બળ મળે છે તથા ગરમી- બળતરા શાંત થાય છે.

5. અભયારીષ્ટ : અભયા એટલે હરડે સાથે બીજાં કેટલાંક ઔષધો મેળવી એક પ્રવાહી ઔષધ બનાવવામાં આવે છે, જેને અભયારીષ્ટ કહે છે. એ બજારમાં તૈયાર મળે છે. ચારથી પાંચ ચમચી અભયારીષ્ટમાં એટલું જ પાણી મેળવી જમતાં પહેલાં કે જમ્યા પછી પીવાથી કબજિયાત, વાયુનો આફરો, પેટના રોગો, ઉબકા, મોળ અને અગ્નીમાંઘં (નબળી પાચનશક્તી) મટે છે. હરસનું એ અકસીર ઔષધ ગણાય છે. નીષ્ણાત વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય.

6. સ્વર સુધારવા : હરડે, બહેડાં, આમળાં, હળદર અને જેઠી મધ સરખે ભાગે લઈ તેમાંથી 10થી 20 ગ્રામનો ઉકાળો બનાવી, ગાળી, સવાર-સાંજ કોગળા કરવાથી અવાજ સુધરે છે. એકલા જેઠીમધનો ટુકડો મોંમાં રાખી ચુસવાથી પણ અવાજમાં લાભ થાય છે.

7. નીર્બળતામાં કોળાનાં બી : કોળાનાં બીની મીંજનું ચુર્ણ ઘીમાં શેકી, સાકર નાખી લાડુ બનાવી થોડા દીવસો સુધી ખાવાથી અતી મહેનત કરવાથી આવેલી નીર્બળતા મટે છે.

8. અંડકોષની વૃદ્ધિ : અંડકોષની વૃદ્ધિમાં કાચું પપૈયું છોલી અડધું કાપી બી કાઢી નાખી જનનેન્દ્રીય સહીત વૃષણ ઉપર વ્યવસ્થીત બાંધી દેવું. ઉપરથી કપડું લપેટી લો તો ચાલે. દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે આ પ્રયોગ કરવો વધુ અનુકુળ રહે છે. બીજી કોઈ દવા લેવાની જરૂર રહેતી નથી.

9. આધાશીશી : ગાયનું ઘી દીવસ દરમીયાન જેટલી વાર સુંઘી શકાય તેટલી વાર સુંઘતાં રહેવાથી આધાશીશી મટે છે. ગાયના ઘીમાં સાકર નાખી સહેજ ગરમ કરી ઠુંડું કરી નસ્ય લેવાથી પણ આધાશીશી મટે છે.

10. પેટનો આફરો અને દુખાવામાં સુંઠ : 400 મી.લી. ઉકળતા પાણીમાં 25 ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ નાખી 20 - 25 મીનીટ ઢાંકી રાખવું. ઠુંડુ થયા બાદ વસ્ત્રથી ગાળી 25થી 50 ગ્રામ જેટલું પીવાથી પેટનો આફરો અને પેટનો દુખાવો મટે છે.

11. ઝાડાની ચીકાશ અને આમ : ઝાડો કાયમ ચીકણો, આમદોષવાળો અને પાણીમાં ડુબી જાય તેવો થતો હોય, ઝાડો ભારે તકલીફથી ઉતરતો હોય તો આદુ અથવા સુંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી રોજ નરણા કોઠે 1 - 2 ગ્લાસ પીવાથી લાભ થાય છે.

12. આદુ, ઘી અને ગોળનો અવલેહ : 200 ગ્રામ આદુ છોલી ચટણી બનાવી 200 ગ્રામ ઘીમાં શેકવી. શેકાઈને લાલ થાય ત્યારે એમાં 400 ગ્રામ ગોળ નાખી શીરા જેવો અવલેહ બનાવવો. આ અવલેહ સવાર-સાંજ 10 - 10 ગ્રામ જેટલો ખાવાથી અગ્નીમાંઘ, ઉદરવાત, આમવૃદ્ધિ, અરુચી અને કફવૃદ્ધિ મટે છે. પ્રસુતાને ખવડાવવાથી તે ખોરાક સારી રીતે લઈ શકે છે.

13. આમવાતમાં ધાણા, સુંઠ અને એરંડમુળ :

ધાણા, સુંઠ અને એરંડાનાં મુળ સરખા વજને લઈ અધકચરાં ખાંડી બાટલી ભરી લેવી. બે ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચી ભુકો નાખી બરાબર ઉકાળવું. જ્યારે એક ગ્લાસ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠંડુ પાડી, ગાળીને પી જવું. આ ઉકાળો સવાર-સાંજ એકાદ મહીનો પીવો જોઈએ. અથવા ધાણા, સુંઠ અને એરંડમુળનું સરખા ભાગે બનાવેલું એક ચમચી વસ્ત્રગાળ બારીક ચુર્ણ એક ગ્લાસ પાણીમાં સાંજે ઢાંકી રાખી સવારે ગાળીને પીવું અને સવારે ઢાંકી રાખી સાંજે પીવાથી ઉગ્ર આમવાત થોડા જ દીવસોમાં મટે છે. આ સાથે વાયુ વધારનાર આહાર-વીહારનો ત્યાગ કરવો.

14. સાંધાના રોગોમાં મધ :

દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ 1 - 1 મોટો ચમચો મધ નીચમીત ચાટવાથી આર્થરાઈટીસ, ગાઉટ તથા અન્ય સાંધાના રોગો મટે છે, કેમ કે મધ શરીરમાં એકઠો થયેલો યુરિક એસીડ ઝડપથી બહાર ફેંકી દે છે. મધ ચોખ્ખું હોવું જરૂરી છે. જો ચોખ્ખું નહીં હોય અને ખાંડ કે અન્ય મીઠાશની ભેળસેળ હશે તો લાભને બદલે નુકસાન થવાની શક્યતા છે.

15. આંખ માટે કેટલાંક સુચનો અને ઉપચાર :

દીવસમાં જ્યારે પણ સમય મળે ત્યારે બેત્રણ વાર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવાથી આંખનું તેજ વધે છે. ગરમીના દીવસોમાં ખુલ્લા પગે કચાંચ પણ જવું નહીં, કેમ કે ગરમી લાગવાથી આંખને નુકસાન થાય છે. શીર્ષાસન અને નીચમીત વ્યાયામ કરવો. રાત્રે સુતી વખતે સુરમો આંજવો અથવા ત્રીફળાની ફાકી દુધ સાથે લેવી, જેથી કબજીયાત ન રહેતાં આંખની ગરમી મટી જાય છે; બળતરામાં પણ રાહત થાય છે. નાકેથી પાણી પણ પી શકાય. (અથવા નાકે પાણી ચડાવી મોં વાટે બહાર કાઢી નાખી શકાય, જે હું વર્ષોથી કરું છું.)

16. આંખનાં ફુલાંમાં હળદર : હળદરને સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી, બેવડ વાળેલા કપડા વડે ગાળી, શીશીમાં ભરી, તેનાં બબ્બે ટીપાં દીવસમાં બે વાર આંખમાં નાખવાથી દુખતી આંખનાં ફુલાં મટે છે.

17. આંતરડાનાં દર્દોમાં કેળાં : કેળાં આંતરડામાં અમુક સારી જાતના બેક્ટેરીઆને પુષ્ટી આપે છે. આ જીવાણુઓ નુકસાનકર્તા બીજા જીવાણુઓનો નાશ કરે છે. જેથી પાયનકીયામાં લાભ થતાં આંતરડામાં કોહવાટ થતો અટકે છે. તેથી આંતરડાનાં દર્દો થતાં નથી.

18. ખાંસીમાં દાડમની છાલ : દાડમના ફળની સુકી છાલને બારીક ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી 5 ગ્રામ ચુર્ણમાં ખાવામાં વપરાતો સહેજ કપુર મેળવી દીવસમાં બે વાર પાણી સાથે લેવાથી ભયંકર ત્રાસ આપનારી ખાંસી મટે છે.

19. કફમાં ભોંયરીંગણી : ભોંયરીંગણી ગરમ છે. તેથી તે કફના રોગોમાં ઉપયોગી છે. તેનાં લીલાં કે સુકાં પાનને અધકચરાં ખાંડી ઉકાળો કરી પીવાથી શ્વાસ - દમ, સસણી, કફવાળી ઉધરસ, મોટી ઉધરસ, લોહીમાં કફનું વધવું વગેરે મટે છે.

20. ઉબકા, અરુચીમાં મેથી અને સુવા : સમાન ભાગે મેથી અને સુવા મીશ્ર કરી તાવડી પર અધકચરા શેકી ખાંડીને કરેલું એક ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી ઉબકા, અરુચી, આફરો, વાયુ, મોળ, ખાટા ઓડકાર, બંધાયા વગરનો કુચા-પેસ્ટ જેવો મળ, પેટમાં આંકડી-ચુંક વગેરે તકલીફ દુર થાય છે.

કરોનાવાઈરસ

ખુબ જ તાકીદની અને ઘણી ગંભીર અગત્યની માહિતી

આરોગ્ય ખાતા તરફથી જાહેર જનતાને તાકીદે સુચના આપવામાં આવી છે કે આ વખતના ફ્લુનો કરોનાવાઈરસ ઘણો જ ખતરનાક અને પ્રાણઘાતક છે. એનો ચેપ લાગ્યા પછી કોઈ ઉપાય થઈ શકતો નથી.

એનો ચેપ ચીનથી બીજા દેશોમાં ફેલાઈ રહ્યો છે.

આના ચેપથી બચવા માટે ગળું સુકાવા દેવું નહીં. તરસ લાગે કે તરત જ પાણી પી લેવું, વીલંબ કરવો નહીં, કારણ કે જો ગળાની આંતરત્વચા સુકી હશે તો માત્ર દસ જ મીનીટમાં તમારા આખા શરીરમાં વાઈરસ પ્રવેશીને હુમલો કરી દેશે.

50-80 મીલીલીટર અથવા બાળોકોએ એમની વય મુજબ 30-50 મીલીલીટર પાણી પીવું જોઈએ. જ્યારે જ્યારે તમને લાગે કે ગળું સુકાયું છે કે તરત જ પાણી પીવું. પાણી પોતાની સાથે જ રાખવું. એકી સાથે વધુ પડતું પાણી પીવું નહીં, એનાથી ફાયદો નહીં થાય, પણ ગળું સતત ભીનું રાખવું.

2020ના માર્ચના અંત સુધી જ્યાં ઘણા લોકો એકઠા થતા હોય તેવી જગ્યાએ જવાનું ટાળવું. જરૂર જણાય ત્યાં માર્સ્ક અવશ્ય પહેરવું, જેમ કે ટ્રેન કે બસ જેવી જાહેર વાહનમાં કરવાની અવરજવર વખતે. તળેલો અને મરીમસાલાવાળો આહાર ન લેવો, અને બને તેટલો વીટામીન ‘સી’વાળો ખોરાક લેવો.

આ ફ્લુનાં ચીહ્નો અને અન્ય માહિતી

1. વારંવાર વધુ પડતો તાવ

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

2. તાવ પછી સતત ખાંસી
3. બાળકોને આનો ચેપ લાગવાની શક્યતા વધુ
4. મોટાંઓને બેચેની જેવું લાગે, માથું દુખે અને ખાસ કરીને શ્વાસોચ્છવાસની તકલીફ
5. ખુબ જ ચેપી

બને તેટલાં વધુ લોકોને આની જાણ કરવા વીનંતી.

Pls share if you care for human life!

કરોનાવાઈરસનો ઉપાય

એક સારા સમાચાર જાણવા મળ્યા છે. લુહાન કરોનાવાઈરસનો ઉપાય તાજા લસણના ઉકાળા પડે કરી શકાય છે.

ચીનના અનુભવી વૈદ્યોએ એની અસરકારકતાને પ્રમાણી છે. ઘણા દર્દીઓને પણ આનાથી લાભ થયો છે. સાત કપ પાણીમાં લસણની આઠ કળીઓને ઝીણી ઝીણી કાપીને ઉકાળો બનાવો. થોડું ગરમ ગરમ આ પ્રવાહી પી જવું અને લસણ ખાઈ જવું. એક જ રાતમાં સુધારો માલમ પડે છે.

સહુને આની જાણ કરતાં આનંદ થાય છે.

21. પેશાબની તકલીફમાં કાકડી :

કાકડી મુત્રલ છે. પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય તો એક ચમચી કાકડીનાં બી બારીક લસોટી એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી ઠંડુ પાડી પીવાથી અથવા કાકડીના બીનું પાંચ ગ્રામ ચુર્ણ, પાંચ ગ્રામ જીરું અને પાંચ ગ્રામ સાકર પાણીમાં ખુબ હલાવી કપડાથી ગાળી સવારે, બપોરે અને સાંજે પીવાથી પેશાબ છુટે છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

22. કાકડા (ટોન્સીલ્સ)માં કાકડાશીંગી :

કાકડા (ટોન્સીલ્સ)માં કાકડાશીંગી અને હળદરનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે. કાકડાશીંગીનો 1 ગ્રામનો ફાંટ બનાવી દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી પણ સારું પરીણામ આવે છે. ફાંટ બનાવવા માટે ઉકળતા પાણીમાં કાકડાશીંગીનું ચુર્ણ નાખી કલાકેક ઢાંકી રાખવું. પછી ગાળીને પીવું.

23. કફથી થતું આમાજીર્ણ :

આહારના વારંવાર ઓડકાર આવતા હોય, મોંમાં મોળ છુટતી હોય, પેટ ભારે લાગતું હોય, આળસ, થાક, સુસ્તી અને શરીર જડ જેવું લાગે, ભુખ ન લાગતી હોય તો કફથી આમાજીર્ણ થયું હોવાની શક્યતા છે. એનો શ્રેષ્ઠ ઉપચાર ઉપવાસ છે. ઉપવાસ એટલે પાણી સીવાય કશું લેવું નહીં, અને જ્યાં સુધી ઉપરોક્ત ચીજનો નાબુદ ન થાય ત્યાં સુધી ઉપવાસ ચાલુ રાખવા જોઈએ. ઉપવાસ છોડતી વખતે વધુ કાળજીની જરૂર રહે છે, આથી એના નીષ્ણાતની મદદ લેવી આવશ્યક છે.

24. અપચામાં સુકા ધાણા અને સાકર :

સરખા ભાગે સુકા ધાણા અને સાકરનો ઉકાળો દરરોજ સવાર-સાંજ પીવાથી અપચો મટે છે. ધાણા, સાકર અને પાણીનું પ્રમાણ પોતાની જરૂરીયાત મુજબ રાખવું. દરેક માટે એ એકસરખું હોઈ ન શકે.

25. અનીદ્રામાં વેંગણ અને મધ :

કુમળાં વેંગણ તેલ વીના અંગારામાં અથવા અન્ય રીતે (દા.ત. માઈકોવેવમાં) શેકી, મધમાં મેળવીને દરરોજ સાંજે ખાવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. પ્રયોગ થોડા દીવસ ચાલુ રાખવાથી અનીદ્રાની સમસ્યા મટી જવાની શક્યતા છે.

26. અરુચીમાં આમલી : પોતાને જરૂરી પ્રમાણમાં ઠંડા પાણીમાં આમલી પલાળી, મસળી, ગાળી, તેના થોડા પાણીમાં સાકર મેળવી પીવાથી અને બાકીના પાણીમાં એલચી, લવીંગ, મરી અને કપુરનું ચુર્ણ નાખીને કોગળા કરવાથી અરુચી મટે છે અને પીત્તપ્રકોપનું શમન થાય છે.

27. આંતરડાના દોષમાં દાડમનો રસ : ખાટામીઠા દાડમનો 10 ગ્રામ રસ મોંમાં રાખી ધીમે ધીમે ફેરવીને દીવસમાં 8 - 10 વાર પીવાથી મોઢાનો સ્વાદ સુધરે છે, તાવને લીધે અરુચી રહેતી હોય તો તે મટે છે અને આંતરડામાં રહેલા દોષોનું શમન થાય છે.

28. મોં ફરી જવામાં લસણ : અર્દીત વાયુના પ્રકોપથી મોં ફરી જાય છે. લસણ વાટી તલના તેલમાં સહેજ ગરમ કરીને ખાવાથી કે લસણ અને અડદનાં વડાં બનાવી તલના તેલમાં તળીને માખણ સાથે ખાવાથી અર્દીત વાયુ મટે છે. આ ઉપાયથી અપસ્માર (ફેફરું) અને વાઈ પણ મટે છે.

29. ગળું બેસી જવામાં જાંબુ : ગળા પાસે વધુ પડતું કામ લેવાને કારણે સ્વરહાની થઈ હોય તો એકાદ નાની ચમચી જેટલો જાંબુના ઠળીયાનો બારીક પાઉર મધ સાથે દીવસમાં બે ચાર વાર નીચમીત ચાટતા રહેવાથી લાભ થવાની શક્યતા રહે છે.

30. અવાજ સુરીલો કરવા આદુ, લીંબુ અને સીંધવ : 10 ગ્રામ આદુનો રસ, 10 ગ્રામ લીંબુનો રસ અને 1 ગ્રામ સીંધવ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર ધીમે ધીમે પીવાથી અવાજ મધુર થાય છે.

31. નબળાઈમાં વડનું દુધ : કામ કરતાં થાકી જવાય, સ્ફુર્તીનો અભાવ હોય, શરીરમાં નબળાઈ વર્તાતી હોય તો વડનું દુધ પતાસામાં આપવું. એનાથી હૃદયની નબળાઈ, મગજની નબળાઈ અને શરીરની નબળાઈ પણ મટે છે.

32. વજન વધારવા કોળાનો અવલેહ : કોળાનો અવલેહ દરરોજ સવારે ત્રણ માસ સુધી 20થી 30 ગ્રામ ખાવાથી શરીરનું વજન વધે છે, મોઢા પર તેજ આવે છે અને અશક્તી મટે છે. કોળાનો અવલેહ બનાવવા માટે કોળાનો રસ, ખાંડ અને તેમાં પીપર, સુંઠ, જીરાનું ચુર્ણ, ધાણા, તમાલપત્ર, એલચી, મરી અને તજનું ચુર્ણ તથા મધ મેળવવામાં આવે છે. જાતે બનાવવા માટે એના વીગતવાર પાઠ માટેની લીન્ક :

[HTTP://GANDABHAIVALLABH.WORDPRESS.COM/2009/01/16/](http://GANDABHAIVALLABH.WORDPRESS.COM/2009/01/16/)

33. અજમો : અજમો મુત્રપીંડને ઉર્જા આપનાર અને શક્તીવર્ધક છે. એમાં 7.4 ટકા ભેજ, 24.6 ટકા કાર્બોહાઈડ્રેટ તથા 21.8 ટકા ક્ષાર (મીનરલ્સ) હોય છે, જેમાં કેલ્શીયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ, પોટેશીયમ, સોડીયમ, રીબોફ્લોવીન, નીકોટીનીક એસીડ ઉપરાંત થોડી માત્રામાં આયોડીન અને અન્ય તત્ત્વોનો સમાવેશ થાય છે. આ બધાં આપણા શરીર માટે બહુ ઉપયોગી હોય છે, આથી જ આપણા રોજિંદા આહારમાં એનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

34. બહુમુત્રતામાં અજમો : બહુમુત્રતાની તકલીફ હોય તો અડધી ચમચી અજમો એક ચમચી કાળા તલ સાથે ખુબ ચાવીને સવાર-સાંજ ખાવાથી મટી જવાની શક્યતા છે.

35. અભયારીષ્ટ : અભયા એટલે હરડે. એની સાથે બીજાં કેટલાંક ઔષધો મેળવી એક પ્રવાહી ઔષધ બનાવવામાં આવે છે, જેને અભયારીષ્ટ કહે છે. એ બજારમાં તૈયાર મળે છે. ચારથી પાંચ ચમચી અભયારીષ્ટમાં એટલું જ પાણી મેળવી જમતાં પહેલાં કે જમ્યા પછી પીવાથી કબજીયાત, વાયુનો આફરો, પેટના રોગો, ઉબકા, મોળ અને અગ્નીમાંઘં - ભુખનો અભાવ વગેરે મટે છે. હરસનું એ અકસીર ઔષધ ગણાય છે. નીષણાત વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય.

36. અમૃતરસ : ગળોનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ 500 ગ્રામ, ગોળ 80 ગ્રામ અને ઘી 100 ગ્રામના મીશ્રણને અથવા આ ત્રણ પદાર્થનું આ ગુણોત્તરના મીશ્રણને અમૃતરસ કહે છે. પુખ્તવયના માણસોને એક ચમચી અને બાળકોને અડધી ચમચી આ ઔષધ સવાર-સાંજ આપવાથી તેમ જ પથ્ય અને સમતોલ આહાર લેવાથી વાળની ધોળાશ, અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા, જવર, વીષમજવર, પ્રમેહ, વાતરક્ત અને નેત્રરોગ થતા અટકે છે.

37. કફમાં અરડુસી અને મધ : અરડુસીનાં તાજાં પાનને ખુબ લસોટી કાઢેલો બે ચમચી રસ અને એક ચમચી મધ સવાર-સાંજ ચાટવાથી કફ જલદી છૂટો પડે છે, અને ખાંસી મટે છે. મધ ચોખ્ખું હોવું જોઈએ.

38. ગાંઠ ઉપર અરણી : ગડગુમડ કે ગાંઠ ઉપર અરણીના મુળને દુધમાં ઘસી લેપ કરવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે, ઓગળી જાય છે. ન પાકતી ગાંઠ પણ અરણીનાં મુળીયાનો લેપ કરવાથી બેસી જાય છે.

39. માથાની સ્વચ્છતા માટે અરીઠાં : અરીઠાંના ફીણથી માથું ધોવાથી વાળ અને માથાની ચામડીની શુદ્ધી થાય છે. આથી માથાના ખોડો, સોરાયસીસ, ખરજવું, દાદર, ઉંદરી જેવા રોગો મટે છે. અરીઠાને પંદરેક મીનીટ પાણીમાં પલાળી રાખવાથી ફીણ થઈ શકશે. ફીણ પાંચેક મીનીટ માથા પર રહેવા દેવું.

40. દમમાં અર્જુન અને અરડુસી : અર્જુનની છાલના ચુર્ણને અરડુસીના રસની એકવીસ ભાવના આપવી. (ચુર્ણને એકવીસ વખત ભીંજવી સુકવવું.) આવા અડધી ચમચી ચુર્ણમાં બે ચમચી મધ મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી દમ મટે છે.

41. મધનું પરીક્ષણ : કાચની નાની વાડકીમાં ગરમ પાણી લઈ એમાં એક ચમચી મધ નાખો. જો મધ મોટા તાર બની તળીયે બેસી જાય તો એ શુદ્ધ હશે, પણ જો પાણીમાં ભળી જાય, ઓગળી જાય તો ભેળસેળવાળું હોવું જોઈએ.

42. આફરામાં કુદીનાનાં પાન અને લસણ : કુદીનાનાં પાનની લસણ અને મરી નાખી બનાવેલી ચટણી પાણી સાથે લેવાથી પેટમાં ખુબ આફરો આવ્યો હોય, વાછુટ ન થતી હોય તો તેમાં આરામ થાય છે.

43. આમવાતમાં લસણ અથવા ખજુર : લસણની 5 ગ્રામ કળીઓ ઘીમાં તળીને રોજ ભોજન પહેલાં ખાવાથી આમવાત મટે છે. અથવા 100 ગ્રામ ખજુર પલાળી રાખી, મસળી, ગાળીને પીવાથી પણ આમવાત પર ફાયદો થાય છે. પોતની પ્રકૃતી મુજબ ઉપચાર કરી શકાય.

44. આંખના દુખાવામાં બદામ : ચાર-પાંચ બદામ રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે છોલીને ખુબ ચાવીને ખાવી. આ પછી થોડી વારે એ બદામ પલાળેલું પાણી પણ પી જવું. પ્રયોગ નીયમીત કરવો અને એક પણ દીવસ ખાલી જવા દેવો નહીં. થોડા જ દીવસોમાં આંખો દુખતી બંધ થઈ જશે.

45. જુની ખાંસીમાં હળદર : જુની ખાંસી હોય અને મટતી ન હોય તો 1- 1 ચમચી હળદરનો પાઉંડર પાણી સાથે સવાર-બપોર-સાંજ ફાકવાથી આરામ થાય છે. આ પ્રયોગ કોઈ પણ વ્યક્તી કરી શકે છે.

46. અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ : હરડે, લીંડીપીપર, સુંઠ અને કાળાં મરી દરેકનું ચુર્ણ સરખા વજને મીશ્ર કરી, એ મીશ્રણથી બમણા વજનનો ગોળ મેળવી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. બબ્બે ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે ચુસવાથી અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ મટે છે.

47. લીંબુનું શરબત : લીંબુના રસમાં ચોથા ભાગે ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારે જ કપડાથી ગાળી ઠંડું થાય એટલે શીશીમાં ભરી લેવું. આ શરબત 15 થી 25 ગ્રામ લઈ, પાણી મેળવી પીવાથી ગરમીની વ્યાકુળતા, અપચો, ઉબકા, અરુચી, ઉલટી, મંદાગની અને લોહીવીકાર મટે છે.

48. ઉલટીમાં વડનાં પાન : વડના તાજાં કુણાં પાનને લસોટી રસ કાઢી પીવાથી ઉલટી બંધ થાય છે. ઉલટીમાં લોહી પડતું હોય તો પણ આ પ્રયોગથી મટે છે.

49. વધુ પડતી ઉંઘ અને આળસ : દરરોજ સવાર-સાંજ વરીયાળીનો 1 - 1 કપ તાજો ઉકાળો કરીને પીવાથી વધુ પડતી ઉંઘની અને આળસની ફરીયાદ મટે છે.

50. ગળું, છાતી અને પેટમાં બળતરા : હોજરીમાં પીત્તનો ભરાવો થાય ત્યારે તે આહાર સાથે ભળી આથો ઉત્પન્ન કરે છે, અને બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરે છે. આથી ગળામાં, છાતીમાં, પેટમાં બળતરા થાય છે. કોઈને શીર:શુળ અને ખાટી, કડવી ઉલટી થાય. જમ્યા પછી બેત્રણ કલાકે, અડધી રાત્રે, નરણા કોઠે સવારે આ તકલીફ વધે. આવું થાય ત્યારે એકાદબે ઉપવાસ કરવા. પછી છસાત દીવસ દુધપૌઆ, ખીર, રોટલી અને દુધ જ લેવાં.

51. કેળાં : કેળાં આનંદદાયક ફળ ગણાય છે. માત્ર એક જ કેળું ખાવાથી મનની ઉદાસી, ક્રોધ કે ડીપ્રેશન દુર થઈ જાય છે. કોઈવાર આવી પરીસ્થિતી ઉદ્ભવે તો પ્રયોગ કરી જોજો - તમને કેળાં માફક આવતાં હોય તો. એટલે કે તમારી પ્રકૃતિને એ પ્રતીકુળ ન હોય તો.

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

53. શક્તી માટે ખજૂર અને દુધ : દરરોજ 20- 25 ખજૂર ખાઈ ઉપર એક પ્યાલો ગરમ દુધ પીવાથી થોડા દીવસમાં જ શરીરમાં સ્ફુર્તી આવે છે,

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

બળ વધે છે, નવું લોહી પેદા થાય છે અને ક્ષીણ થયેલું વીર્ય વધવા માંડે છે. જો પાચનશક્તિ નબળી હોય તો ખજૂરનું પ્રમાણ ઘટાડવું.

54. કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ દર્દીનો આહાર :

હાલમાં કરવામાં આવેલ એક સંશોધન અનુસાર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટના દર્દીઓ દ્વારા પ્રોસેસ કર્યા વીનાનું (Extra virgin) ઓલીવ ઓઈલ, ફળો અને શાકભાજી, સુકો મેવો, કઠોળની લીલી શીંગ, આખા અનાજની રોટલી કે બ્રેડ વગેરે લેવામાં આવે તો એમના કીડનીના કાર્યમાં ફરીથી અવરોધની શક્યતા અમુક અંશે ઘટી જાય છે. લેવું હોય તો અલ્પ પ્રમાણમાં ફીશ અને રેડ વાઈન લઈ શકાય. બને ત્યાં સુધી રેડ મીટ, ખાંડ અને પ્રોસેસડ ફૂડ ન લેવાં, અથવા સાવ નજીવા પ્રમાણમાં લેવાં. એને ભુમધ્ય પ્રદેશનો આહાર કહેવામાં આવે છે.

55. ઉધરસમાં નારંગી : થોડું મીઠું નાખેલા પાણીમાં એક નારંગીને અડધા કલાક માટે પલાળીને પછી બે ભાગ કરી થોડું મીઠું નાખીને ઢાંકી દો. હવે એને 10થી 20 મીનીટ વરાળથી બાફીને ગરમ ગરમ ખાવાથી ઉધરસમાં લાભ થાય છે.

56. ઉધરસમાં દીવેલ અને અજમો : 10 ગ્રામ દેશી દીવેલ (એટલે કે પ્રોસેસ કર્યા વીનાનું સાદુ દીવેલ) અજમો ચાવતાં ચાવતાં મોંમાં નાખીને ચાવીને પેટમાં ઉતારી દેવાથી વાયુ-મળની શુદ્ધી થતાં કફવાળી ઉધરસ ઉપરાંત સુકી ઉધરસમાં પણ ઉત્તમ પરીણામ આવે છે. કફવાળી ઉધરસમાં ઘી-તેલ બંધ કરવાં.

57. અપચાના ઝાડા અને વાયુમાં અજમો : અપચો, ઝાડા તથા વાયુની સમસ્યા હોય તો 100 ગ્રામ વાટેલા અજમામાં 15 ગ્રામ સીંધવ મેળવીને ચુર્ણ બનાવી કાચની શીશીમાં ભરી લેવું. એમાંથી અડધી અડધી ચમચી બે વાર ભોજન પછી પાણી સાથે લેવાથી આ સમસ્યાઓમાંથી છુટકારો મળવાની શક્યતા છે. અજમો ગરમ હોવાથી પીત્ત પ્રકૃતિમાં પોતાને અનુકુળ પ્રમાણ મુજબ ઔષધ લેવાં.

58. શીઘ્રપતનની સમસ્યા: અજમો યૌન શક્તિ વધારે છે. 200 ગ્રામ પીસેલો અજમો સફેદ ડુંગળીના રસમાં પલાળીને તેને સુકવી લેવો. સુકાઈ ગયા બાદ ફરીથી સફેદ ડુંગળીના રસમાં પલાળીને સુકવવો. આ રીતે ત્રણ વાર પલાળીને સુકવવો. તેમાંથી બે ચમચી અજમો લઈ બે ચમચી ઘી અને ચાર ચમચી ખાંડ નાખીને રોજ સવારે એકવીસ દીવસ સુધી ખાવાથી શીઘ્રપતનની સમસ્યામાં કદાચ રાહત મળી શકે. પીત્ત પ્રકૃતિમાં ઔષધોનું પ્રમાણ પોતાને અનુકુળ આવે તે મુજબ લેવું.

59. રોગપ્રતીકારક શક્તિ (ઈમ્યુનીટી) માટે

બાદીયાન : પીયુષ્ભાઈ તરફથી મળેલ એક વીડીઓ મુજબ આપણા શરીરના સ્વાસ્થ્યમાં ઈમ્યુનીટી ખુબ જ મહત્વની છે. ઈમ્યુનીટી વધારવામાં આપણા રોજના મસાલામાં વપરાતાં બાદીયાન બહુ લાભકારક છે. એ માટે એક કપ (આશરે 250 મી.લી.) પાણીમાં એકબે બાદીયાન નાખી ઉકાળીને થોડીવાર ઢાંકી રાખી પછી ગાળીને દીવસમાં બે કે ત્રણ વાર પીવું જોઈએ. એમાં પોતાની પ્રકૃતિ મુજબ જીરુ અને અજમો નાખવાથી ઘણો વધારે ફાયદો થાય છે. અત્યારે ચાલતી કોવીડ-19 (કોરોનાવાઈરસ) મહામારીમાં ઈમ્યુનીટી વધારવાથી એના ચેપ સામે રક્ષણ મળવાની શક્યતા વધે છે.

60. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે : એક જાણીતા રમતવીર વીષે જાણવા મળ્યું કે તે પોતાની ફીટનેસ જાળવી રાખવા માટે સતત આઠ કલાકની ઉંઘ લેવાને બદલે 90-90 મીનીટની ઉંઘ પાંચ વખત લે છે અને ગર્ભમાંના બાળકની સ્થિતિમાં સુએ છે. વળી દીવસમાં ત્રણ વખત ભોજન લેવાને બદલે 6 વખત જમે છે. બે વખત નાસ્તો, લંચ બે વખત અને ડીનર પણ બે વખત. એના આહારમાં સલાડ, ફળ, શાકભાજી, આખું અનાજ, ઈંડાં અને ચીકન હોય છે. (જો કે ઈંડાં અને ચીકન અત્યારે કોવીડ-19ના વાવડમાં ન લેવાં હિતાવહ છે. - ગાંડાભાઈ)

61. ઈમ્યુન શક્તી : ડૉ. હેગડે કહે છે કે આપણું શરીર જાતે દરેક બીમારી સામે લડી શકે છે. શરીરમાં રહેલા આંતરીક ડોક્ટર(ઈનબીલ્ટ રીપેર મીકેનીઝમ)નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. યોગ, શ્વાસોચ્છવાસની ટેકનીક અને આયુર્વેદની મદદથી શરીરની ઈમ્યુન શક્તીને મજબુત કરી શકાય. જ્યારે આપણે ખરા વીજ્ઞાનને સમજી જઈશું ત્યારે દવા પાછળ આંધળી દોટ નહીં મુકીએ.

62. ઉલટીમાં બાર્લીવોટર : ગરમીને કારણે સામાન્ય ઉલટીની સમસ્યા હોય તો બાર્લીવોટર પીવાથી લાભ થાય છે. બાર્લીવોટર તૈયાર મળે છે, પણ ઘરે તાજું પણ બનાવી શકાય. અને તાજું બનાવીને વાપરવું સારું. એ માટે જવનાં ઉપરનાં સખત ફોતરાં દુર કરી (અહીં ન્યુઝીલેન્ડમાં તો આ ફોતરાં દુર કરેલા જવ મળે છે. આપણા દેશમાં હું હતો ત્યારે એ પ્રકારના જવ મેં જોયા નથી.) ચારગણા પાણીમાં જવ ઉકાળવા. ત્રણચાર ઉભરા આવે પછી એક કલાક ઢાંકી રાખી આ બાર્લીવોટર ગાળી લેવું.

63. ઉંઘ અને કેલ્શ્યમ : (પ્રવીણાભાઈ તરફથી મળેલ એક હીન્દી વીડીઓ પરથી) શરીરમાં જ્યારે કેલ્શ્યમનું સ્તર સામાન્ય કરતાં ઓછું થઈ જાય ત્યારે ઉંઘની સમસ્યા થાય છે. કેલ્શ્યમનું સ્તર સામાન્ય થઈ જતાં જ એ સમસ્યા જતી રહેશે. એનો બહુ જ સાદો ઉપાય દરરોજ સવારે એક મોસંબી અથવા સંતરું ખાવું, એનો જ્યુસ નહીં પીવાનો પણ ફળ ખાવાનું.

30 વર્ષની ઉંમર પછી માણસ પર વૃદ્ધત્વની અસર શરુ થવા માંડે છે. એની પહેલી અસર કેલ્શ્યમ તત્ત્વ પર થાય છે. એનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે. આપણે આહારમાં કેલ્શ્યમ તો લેતાં જ હોઈએ છીએ, પણ શરીર એને આત્મસાત કરી શકતું નથી, આથી એનું પ્રમાણ ઘટવા માંડે છે. મોસંબી અને સંતરાં એવાં ફળ છે જે શરીરમાં કેલ્શ્યમના ચયાપચય(મેટાબોલીઝમ)માં સહાય કરે છે. આથી શરીરમાં કેલ્શ્યમનું સ્તર જળવાઈ રહેવામાં મદદ મળે છે.

64. અગથીયો અને આધાશીશી : માયગ્રેન-આધાશીશીમાં જે બાજુ માથું દુખતું હોય તેની બીજી બાજુના નાકમાં અગથીયાના પાનનો રસ ચાર-પાંચ ટીપાં પાડવાથી અથવા એનાં ફુલોનો રસ પાડવાથી એટલે કે એનું નસ્ય લેવાથી થોડી વારમાં જ દુખાવો મટી જવાની શક્યતા છે.

65. નાકની તકલીફ અને માઈગ્રેનમાં અજમો : અજમાનું ચુર્ણ કપડામાં બાંધી સુંઘવાથી બંધ નાક ખુલી જાય છે, સુંઘ ન આવતી હોય તો ફરી આવવા લાગે છે અને માઈગ્રેનમાં ફાયદો થાય છે.

66. આમળાં, સાકર અને શતાવરી : મુત્રમાર્ગની ગરમીમાં, અનીયમીત અને ખુબ આવતા માસીકમાં, કોઠે ગરમી-રતવા હોય અને વારંવાર કસુવાવડ થતી હોય, ગર્ભસ્થ બાળકનો વીકાસ અટકી જતો હોય તો 1 - 1

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ચમચી આમળાનું ચુર્ણ, સાકર અને શતાવરીનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી રોજ રાત્રે જમ્યા પછી ફાકી જવું. ઉપર દુધ પીવું. તીખી, ગરમ તીક્ષણ ચીજો, ગરમ મસાલો, અથાણાં, પાપડ બંધ કરવાં.

67. નબળી યાદશક્તિમાં હળદર : હળદરમાં રહેલું એક તત્ત્વ કરક્યુમીન ડીમેન્શીયા સામે રક્ષણ આપે છે. હળદરમાં એન્ટીઑક્સીડન્ટ તત્ત્વ પણ હોય છે, જે મગજના વીકાસ માટે જરૂરી છે. આથી ભોજનમાં હળદરને જરૂર સામેલ કરવી જોઈએ. બને તો, એક ચમચી હળદર પાણી સાથે ફાકી પણ શકાય. અથવા દુધમાં પણ લઈ શકાય.

68. લીવરના સ્વાસ્થ્ય માટે ડુંગળી : ડુંગળીમાં સલ્ફર ભરપુર માત્રામાં હોય છે. સલ્ફર શરીરને ડીટોક્સ કરવાના અનોખા ગુણ ધરાવે છે. તે શરીરમાંથી બધાં જેરી તત્ત્વો ખેંચી નાખે છે. ખાસ કરીને લીવરને શુદ્ધ કરવા માટે ડુંગળી ખુબ જ ઉપયોગી છે. આ ઉપરાંત શરીરમાં લેડ, આર્સેનીક અને કેડમીયમ જેવાં જેરી તત્ત્વો હોય જે લીવરને નુકસાનકારક છે તેને પણ ડુંગળી દુર કરે છે અને લીવરને રાહત મળે છે.

69. કેલ્શ્યમ માટે તલ અને જીરું : ભોજન પછી એક ચમચી તલ અને એક ચમચી જીરાનું સેવન કરવું જોઈએ. આ બંનેમાં ઉચ્ચ પ્રકારનું કેલ્શ્યમ સારા પ્રમાણમાં છે. આનું સેવન જો નીયમીત કરવામાં આવે તો શરીરમાં કેલ્શ્યમની ઉણપ વર્તાશે નહીં. પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે તલ હંમેશાં કાચા જ ખાવા, એને શેકવા નહીં. અનીદ્રાની સમસ્યામાં કેલ્શ્યમનું યોગ્ય પ્રમાણ લાભ કરે છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

70. અખરોટ અને મગજ : ખોરાકનો કુદરતી આકાર આપણા શરીરના જે અવયવ સાથે સામ્યતા ધરાવતો હોય તે અવયવ પર જે તે આહાર ખુબ જ ગુણાકરી હોવાનું કહેવાય છે. અખરોટનો આકાર એકદમ ગુંથળાવાળા મગજ સાથે મળતો આવે છે. આ જ સામ્યતાને ધ્યાનમાં રાખીને બોસ્ટન યુનીવર્સિટીના રીસર્ચરોએ ઉંદરો પર અખરોટનો પ્રયોગ કર્યો. એ અભ્યાસના તારણમાં જાણવા મળ્યું કે અખરોટ અલ્ઝાઈમર ડીસીઝને ઝડપથી આગળ વધતો અટકાવે છે. જોકે અખરોટ વેઈટ લોસ અને હાર્ટ માટે પણ ઉપયોગી છે તો બ્લડ પ્રેશરમાં પણ રાહતકારક છે અને સ્ટ્રોકની શક્યતા ઘટાડે છે. અખરોટને બ્રેઈન ફુડ ગણવામાં આવે છે તેનું એક કારણ એ પણ છે કે તેમાં રહેલાં વીટામીન્સ અને પોષક ફેટને કારણે એ મગજના કોષોને નુકસાન થતું અટકાવે છે.

71. મધનું પરીક્ષણ ટીસ્યુ પેપર વડે : બ્લોટીંગ પેપર કે ટીસ્યુ પેપર પર મધનું ટીપું નાખતાં જો પેપર મધ શોષી લે તો ભેળસેળ, પણ મધ પેપર પર જામી જાય તો એ શુદ્ધ હોવું જોઈએ. ગરમીમાં આ ટેસ્ટ ભરોસાપાત્ર નથી, ઠંડી આબોહવામાં જ એ કામ લાગે. અથવા આ પ્રયોગ ફ્રીજમાં પેપરને યોગ્ય પ્રમાણમાં ઠંડું કરીને પછી કરી શકાય.

72. વાયુવીકારમાં અગથીયો : વાયુની વૃદ્ધિવાળું શરીર હોય તો રાતા અગથીયાના મુળની છાલનું ચુર્ણ ચણાના બે દાણા જેટલું નાગરવેલના (ખાવાના)પાનના બીડામાં મુકી રોજ બપોરે જમ્યા પછી ખાવાથી વાયુનો પ્રકોપ શાંત થાય છે.

73. શરીરની આંતરીક ગરમીમાં અગર અને ચંદન:

અગર અને ચંદનની ભુકી સરખે ભાગે મીશ્ર કરી આખા શરીરે ચોળવાથી શરીરની આંતરીક ગરમીનું શમન થાય છે.

74. વાની સમસ્યામાં અજમોદ :

અજમોદ, મોચરસ, સુંઠ અને ધાવડીનાં ફુલ દરેક સો સો ગ્રામ મીશ્ર કરી ખુબ ખાંડી બનાવેલું બારીક ચુર્ણ એટલે અજમોદાદી ચુર્ણ. એ અડધીથી એક ચમચી સહેજ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી સોજા, આમવાત, સંધીવા, સાયટીકા-રાંઝણ, તથા નીતંબ, કમર, સાથળ, પડખાં, પીઠ, ઢીંચણ, પીંડી, પગનાં તળીયાં વગેરેમાં થતો દુખાવો મટે છે. કંપવામાં પણ ખુબ જ ફાયદો થાય છે.

75. પરસેવાની વાસમાં અરડુસી :

પરસેવાની ખરાબ વાસ આવતી હોય તો અરડુસીના પાનનો રસ બેથી ત્રણ ચમચી સવાર-સાંજ પીવાથી અને અરડુસીનાં સુકાં પાનનું ચુર્ણ ઘસીને સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે.

76. અરવીંદાસવ :

આ પ્રવાહી ઔષધ બજારમાં મળે છે. ચારથી છ ચમચી જેટલું આ ઔષધ બપોરે અને રાત્રે જમ્યા પછી એટલું જ પાણી નાખીને પીવાથી ત્રણે દોષો શાંત થાય છે. આ ઔષધ બળ આપનાર, વજન વધારનાર, શરીરને હષ્ટપુષ્ટ કરનાર, જઠરાગની પ્રબળ કરી ભુખ લગાડનાર, અને બાળકો માટે તો સર્વરોગ હરનાર કહેવાય છે. આ ઔષધ બાળકોને એક ચમચી જેટલું રોજ સવારે, બપોરે અને રાત્રે પાણી સાથે આપવું.

77. બાળકની પેટસમસ્યામાં અરીઠાં :

બાળકને પેટમાં ચુંક આવતી હોય, આફરો ચડ્યો હોય, પેટમાં કૃમી થયા હોય તો પેટ પર અરીઠાંનું

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ફીણ લગાડવાથી થોડી વારમાં શાંતી થાય છે અને કરમીયા હોય તો નીકળી જાય છે.

78. ટીબીમાં અર્જુન વૃક્ષ: એક ચમચી અર્જુન વૃક્ષની છાલનું ચુર્ણ, એક ચમચી ઘી, એક ચમચી સાકર, ચાર ચમચી ઘઉંનો લોટ અને જરૂર પુરતું દુધ લઈ શીરો બનાવી ખાવાથી ઉરઃક્ષત-ટીબીની કેવીટી ધીમે ધીમે મટી જાય છે, અને ખાંસી સાથે કફમાં લોહી પડતું બંધ થાય છે.

79. અશેળીયો : એકથી દોઢ કુટ ઉંચા અશેળીયાના છોડ ભારતમાં બધે જ થાય છે. એ કડવો, તીખો અને ગરમ છે. તેનાં બી રાઈના દાણા જેવાં છીંકણી-રાતા રંગનાં સાંકડાં, લંબગોળ, ચમકતાં, ચુંવાળાં અને ટોચ પર ચપટાં હોય છે. બજારમાં એ મળે છે અને ઔષધમાં વપરાય છે. એમાં 28 ટકા જેટલું તેલ હોય છે.

અશેળીયો વાયુનો નાશ કરનાર, બળ વધારનાર, ધાવણ વધારનાર, કટીશુળહર, વાયુ અને કફના રોગોમાં હીતાવહ, હેડકી શાંત કરનાર અને પુષ્ટીકારક છે.

80. ઉપયોગી ચુર્ણ : અજમો, કાંચકાના મીંજ અને સંચળનું સરખા વજને બનાવેલું પા (1/4) ચમચી અથવા વાલના દાણા જેટલું ચુર્ણ રોજ સવાર-સાંજ આઠ-દસ દીવસ લેવાથી પેટના તમામ પ્રકારના કૃમીઓનો નાશ થાય છે. જેથી પેટ હલકું થશે. ભુખ સારી લાગશે. ગેસ, આફરો, ગડગડાટ મટશે અને મળ સાફ ઉતરશે તથા અચાનક જ થઈ જતા ઝાડા મટી જશે. પેટની આંકડી-ચુંક મટી જશે. શરીરમાં રહેતો ધીમો તાવ દુર થશે.

81. ઉમરાની છાલનો ઉકાળો : ઉમરો, પીપળો, પીપર, જાંબુ અને વડ એક જ વર્ગનાં વૃક્ષો છે. એને પંચવલ્કલ કહે છે. આ પાંચે વૃક્ષોની છાલ દવામાં વપરાય છે. એની છાલના કે પાંદડાના ઉકાળાથી મોં પાકવું, જીભ આડી થવી, પેઢાં પાકી જવાં વગેરે મટે છે. એના ઉકાળાની બસ્તી (એનીમા) લેવાથી આંતરડામાં પડેલાં ચાંદાં-ધારાં, રક્ત અને પરુ સાથેના ઝાડા, અલ્સરેટીવ કોલાયસીસ વગેરે મટે છે.

82. એક સુભાષીત

दिनान्ते च पिबेत दूधं निशान्ते च पिबेत पयः |

भोजनान्ते च पिबेत तक्रं किं वैद्यस्य प्रयोजनम् ||

જો દીવસના અંતમાં દુધ પીવામાં આવે, રાત્રીના અંતમાં પાણી પીવામાં આવે અને ભોજનના અંતમાં છાશ પીવામાં આવે તો પછી વૈદ્યની શી જરૂર છે ? એટલે કે સાંજે સુતાં પહેલાં દુધ પીવું જોઈએ, સવારે ઉઠીને પાણી પીવું જોઈએ અને ભોજન કર્યા પછી છાસ પીવી જોઈએ. આમ કરવામાં આવે તો માંદગી આવશે નહીં.

83. દુખાવા પર આયુર્વેદીક લેપ : મારા બ્લોગમાં શ્રી રાજેશ દોશીની ટીપ્પણી મળી છે, જે કોઈપણ સાંધાના દુખાવામાં ઘણી ઉપયોગી હોઈ અહીં મુકું છું.

મધ અથવા નરમ ગોળમાં (કારણ કે ચોખ્ખું મધ કઠાય ન મળી શકે) કળી ચુનો સારી રીતે મીક્સ કરી એમાં હળદરનું ચુર્ણ ભેળવી લેપ તૈયાર કરવો. બધાં ઔષધોનું પ્રમાણ લેપ બની શકે તે મુજબ લેવું. આ લેપ દુખાવાવાળી જગ્યાએ લગાવીને રુ મુકી શક્ય હોય તો પાટો બાંધવો, અથવા અનુકુળતા મુજબ સ્ટીકી

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ટેપ પણ ચોંટાડી શકાય. સ્નાન વખતે ભીનું થવા દેવામાં ન આવે અને 3-4 દીવસ પાટો રાખવામાં આવે તો જલદી ફાયદો થાય છે. લાંબા સમયના પ્રયોગથી હાડકામાં પડેલી તીરાડ પણ પુરાઈ જાય છે.

84. મોંની દુર્ગંધ : મોંમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તો તજનો ટુકડો મોંમાં રાખી એનો રસ ચુસતા રહેવાથી દુર્ગંધ દુર થાય છે. તજ ગરમ હોય છે, આથી પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તો અને તેટલા પ્રમાણમાં જ એનો પ્રયોગ કરવો.

85. સાંધામાં દુખાવો : શરીરના સાંધાઓના દુખાવાને દુર કરવા લસણ, હીંગ અને અજમો નાખી પકાવેલ તેલનું માલીશ કરવાથી ફાયદો થાય છે. એમાં રાઈનું તેલ વધુ ગરમ હોવાથી ઘણું અકસીર ગણાય છે, પરંતુ અનુકુળ હોય તે ખાવામાં વપરાતું વનસ્પતીજન્ય કોઈપણ તેલ વાપરી શકાય.

86. ડાયાબીટીસથી દુર રહેવા : પાકાં લાલ ટામેટાં અને કાકડીના તાજા રસનું નીયમિત સેવન કરવાથી ડાયાબીટીસથી બચી શકાય છે. સવાર-સાંજ ખાલી પેટે જાંબુના ઠળીયાનું ચુર્ણ લેવાથી પણ ડાયાબીટીસમાં લાભ થાય છે.

87. વાયુનું અજીર્ણ : કબજિયાત રહે, આફરો અને પેટ ભારે રહે, અધોવાયુની ગતી અટકી જાય કે જમ્યા પછી વાયુના ઉછાળા આવે તો એ વાયુના કારણે થયેલા અજીર્ણની નીશાની છે. આ તકલીફમાં એક દીવસ ફળોના રસ પર રહી હળવો સુપાયચ આહાર લેવો. એકભે કીલોમીટર ચાલવું અને નીચે મુજબ ઔષધો લેવાં જોઈએ.

શીવાક્ષર પાચનચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી દીવસમાં ત્રણ વખત,
અગ્નીતુંડીવટી એક એક ગોળી ત્રણ વખત, હીંગાષ્ટક ચુર્ણ જમ્યા પછી એક

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ચમચી અને દીનદયાળ ચુર્ણ અડધી ચમચી રાત્રે લેવું. અગ્નીતુંડીવટી ગોળી સતત એક અઠવાડીયાથી વધુ ન લેવી. આ ઔષધો ગરમ હોવાથી પોતાની પ્રકૃતી મુજબ પ્રમાણ અને સમયમાં જરૂરી ફેરફાર કરવા.

88. શરીરમાં તત્કાલ શક્તી માટે : ઘી 1 ભાગ, મધ બે ભાગ, અડધો ભાગ આમલસાર ગંધક (rhombic sulphur- જરા ખાટો હોય છે અને સ્વરછ હોય છે) અને જરૂર મુજબ સાકર આ બધાં ઔષધોનું બરાબર મીશ્રણ કરી દીવસમાં બે વાર ચાટવાથી શરીરમાં તાત્કાલીક શક્તી આવે છે. પોતાની પ્રકૃતી, પાચનશક્તી અને જરૂરીયાત મુજબ બધી વસ્તુનું પ્રમાણ નક્કી કરવું.

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

90. આધાશીશીમાં ઘી-સાકરનું નસ્ય : ચારથી પાંચ કેસરના તાંતણા, અડધી ચમચી સાકર અને એક ચમચી ઘી મીશ્ર કરી સહેજ ગરમ કરી એક રસ થાય ત્યારે પાંચથી છ ટીપાં બંને નસકોરામાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે. ખટાશ બંધ કરવી. કેસર ન હોય તો માત્ર ઘી-સાકર પણ ચાલી શકે. ચત્તા સુઈ દસેક મીનીટ ધારણ કરી રાખવું, ગળી જવું નહીં. આ પછી થુંકી નાખવું. આ પ્રયોગ મેં મારી પત્ની પર 1964માં કરેલો. ફરીથી એને કદી આધાશીશીની તકલીફ થઈ નથી.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

91. સસણી-વરાધ પર અરડુસી : નાના બાળકને વરાધ-સસણી થાય તો અરડુસીનો અડધી ચમચી રસ એટલા જ મધ સાથે સવાર-સાંજ આપવાથી રાહત થાય છે.

92. સોજા પર અર્જુનવૃક્ષ : અર્જુનવૃક્ષ રસાયન ગુણ ધરાવતું હોવાથી બળપ્રદ અને આયુષ્યપ્રદ પણ છે. એ પેશાબ સાફ લાવે છે. આથી સોજા આવ્યા હોય તો સવાર-સાંજ અર્જુનની છાલનું ચુર્ણ લેવાથી ઉતરી જાય છે. ચુર્ણ લેવું ન ફાવે તો ઉકાળો બનાવીને લઈ શકાય, બજારમાં મળતાં અર્જુનારીષ્ટ કે અર્જુનાસવ પણ લઈ શકાય.

93. ગુમડા પર અળસી : અળસીનો લોટ કરી દુધમાં અથવા પાણીમાં કાલવી તેમાં થોડી હળદર નાખીને ગરમ કરી, સહન થાય એવી ગરમ પોટીસ ગુમડા પર કે ગાંઠ પર બાંધવી. આ રીતે દીવસમાં 3થી 4 વખત પોટીસ બાંધવાથી ગુમડું પાકીને ફૂટી જાય છે.

94. ક્ષયમાં અને વજન વધારવા અશ્વગંધા : એક ગ્લાસ બકરીના દુધમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી, એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચુર્ણ અને જરૂરી સાકર નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી સવાર-સાંજ ક્ષયના મુખ્ય ઔષધો સાથે પીવાથી જલદી ફાયદો થાય છે. જેમનું શરીર ખુબ જ પાતળું-કૃશ પડી ગયું હોય તથા વજન વધતું જ ન હોય તેઓ પણ આ ઉપચાર કરી શકે.

95. આંખના જતન માટે : રોજ અડધો કપ તાજું લીલું શાક ખાવાથી શરીરમાં લ્યુટીનનું લેવલ વધારી શકાય છે, જે આંખનું જતન કરનાર એન્ટીઑક્સીડન્ટ તત્ત્વ છે.

96. ઉધરસમાં આદુ, લીંબુ, મધ અને પીપર : આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મધ સરખે ભાગે લઈ એમાં પોતાની પ્રકૃતી અનુસાર થોડું પીપરનું ચુર્ણ નાખી દીવસમાં બે-ત્રણ વાર પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

97. ઉધરસ તથા કાકડામાં જેઠીમધ અને સીતોપલાદી ચુર્ણ : ઉધરસ અને અવાજ બેસી જવાનું ઉત્તમ ઔષધ જેઠીમધ અને સીતોપલાદી ચુર્ણ છે. એમાં અડધી ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ અને એટલું જ સીતોપલાદી ચુર્ણ બે ચમચી મધ સાથે મીશ્ર કરી સવારે અને રાત્રે ધીમે ધીમે ચાટી જવું. કાકડા વારંવાર પાકી જતા હોય તેમાં પણ આ લઈ શકાય.

98. મોળી છાસ સાથે વાવડીંગનું ચુર્ણ : આશરે ત્રણથી પાંચ ગ્રામ વાવડીંગનું ચુર્ણ તાજી મોળી છાસમાં મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી અગ્નીમાંંધ, અરુચી, ઉબકા, ઉલટી, અપચો, આફરો- પેટમાં વાયુનો ભરાવો થવો, ઉદરશુભ, મોળ આવવી વગેરેમાં ઉત્તમ લાભ થાય છે.

99. સગર્ભાની ઉલટીમાં લવીંગનું ચુર્ણ અને મધ : લવીંગ મોઢામાં રાખી ચુસવાથી સગર્ભાની ઉલટી, ઉબકા શાંત થાય છે. લવીંગનું ચુર્ણ મધમાં મીશ્ર કરી ચટાડવાથી અથવા પીત્ત પ્રકૃતી હોય તો ધાણાનું ચુર્ણ 3 ગ્રામ અને સાકર 10 ગ્રામ ચોખાના ઓસામણમાં મેળવી પીવાથી પણ સગર્ભાની ઉલટી બંધ થાય છે.

100. ઉલટીમાં મકાઈડોડા : દાણા કાઢી લીધેલા મકાઈના ડોડા બાળી, રાખ કરી, 1/2 થી 3/4 ગ્રામ રાખ મધ સાથે ચાટવાથી ઉલટી તરત જ બંધ થાય છે.

101. વધુ પડતી ઉંઘમાં વડનાં પાન : વધુ પડતી ઉંઘ આવતી હોય તો વડનાં પાકાં પાનનો ઉકાળો કરીને પીવો જોઈએ, અને મીઠાઈઓ, ફળો, ચોખા, બટાટા તથા ભારે ખોરાક બંધ કરવો કે ઓછો કરવો.

102. એસીડીટીમાં કેળું : હંમેશાં ભોજન કે નાસ્તા બાદ એકાદ કેળું ખાવાથી એસીડીટી થતી નથી. મધુપ્રમેહના દર્દીઓ કાચું કેળું લઈ શકે. એકાદ બે ટુકડા કેળું ખાવાથી પણ એસીડીટી મટી જાય છે. દરરોજ સવાર-સાંજ જમ્યા બાદ 1- 1 કેળું એલચી અને સાકર ભભરાવી ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.

103. અમ્લપીત્ત અને અલ્સરમાં પરેજી : અમ્લપીત્ત અને અલ્સર એ પીત્તનો રોગ હોવાથી દરેક જાતના ખાટા પદાર્થો- દહીં, છાશ, ટામેટાં, આમલી, કોકમ, લીંબુ, કાચી કેરી, કોહું, ખાટાં ફળો, હાંડવો, ઢોકળાં, ઈડલી, ઢોંસા, બ્રેડ વગેરે આથાવાળા પદાર્થો બીલકુલ બંધ કરવા. તળેલા, વાસી, ભારે, વાયડા, ચીકણા પદાર્થો, મરચું, મરી, લસણ, ડુંગળી, સુંઠ, પીપર, ગંઠોડા, અથાણું, રાયતું, પાપડ, સાકર, વરીયાળી, કાળી દ્રાક્ષ, ધાણા, જીરુ, પાકાં કેળાં, નાળીયેરનું પાણી- વગેરે બધું જ બંધ કરવું.

104. દશાંગ ક્વાથ : અરડુસી, ગળો, પીત્તપાપડો, લીમડાની અંતર્ણલ, કરીયાતુ, ભાંગરો, ત્રીફળા અને પરવળનાં પાન સરખા વજને લઈ અધકચરાં ખાંડી અડધા કપ મીશ્રણને બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધો કપ બાકી રહે ત્યારે ગાળી ઠંડુ પાડી મધ સાથે પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે. આ ઉકાળામાં દશ ઔષધો હોવાથી એને દશાંગ ક્વાથ કહે છે. ક્વાથ એટલે ઉકાળો.

105. એપેન્ડીક્સ : એપેન્ડીક્સનો સખત દુઃખાવો થતો હોય અને ડોક્ટોરોએ તાત્કાલીક ઓપરેશન કરવાની સલાહ આપી હોય એવા સંજોગોમાં પણ કાળી માટી પલાળી પેટ ઉપર એપેન્ડીક્સના ભાગ પર રાખવી. થોડી થોડી વારે માટી બદલવી. ત્રણ દીવસ સુધી નીરાહાર રહેવું, એટલે કે પાણી સીવાય કશું ન લેવું. ચોથા દીવસે મગનું પાણી અડધો કપ, પાંચમા દીવસે એક વાડકી, છઠ્ઠા દીવસે પણ એક વાડકી અને સાતમા દીવસે ભુખ પ્રમાણે મગ ખાવા. આઠમા દીવસે મગ સાથે ભાત લઈ શકાય. નવમા દીવસથી શાક-રોટલી ખાવી શરુ કરવી. આ પ્રયોગથી એપેન્ડીક્સ મટી જશે, અને જીવનમાં ફરી કદી થશે નહીં.

106. ઓસ્ટીઓપોરોસીસ : હાડકાં નરમ - પોચાં પડી જવાના વ્યાધીને ઓસ્ટીઓપોરોસીસ કહે છે. દરરોજ ચાઠ્યા વીનાના ઘઉંના લોટની રોટલી ખાવાથી અને સવાર-સાંજ 1-1 મોટો ટુકડો કોપરું ખુબ ચાવીને ખાવાથી હાડકાં પોચાં પડવાનો આ વ્યાધી મટી જવાની શક્યતા છે.

107. કફમાં આદુનો રસ અને મધ : 10 - 15 ગ્રામ આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી કંઠમાં રહેલો કફ છુટો પડે છે અને વાયુ મટે છે. એનાથી હૃદયરોગ, આફરો અને શુભમાં પણ ફાયદો થાય છે, ખોરાક પ્રત્યે રુચી ઉત્પન્ન થાય છે અને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે.

108. કફ અને વાયુમાં અરણી : સ્વાદમાં તીખી, કડવી અને તુરી અરણી કફ અને વાયુ મટાડે છે. અરણી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, સર્વાંગ સોજા ઉતારનાર, ઠંડી લાગતી હોય તો તેનું શમન કરનાર, પાંડુરોગ, રક્તાલ્પતા, મળની ચીકાશ અને કબજિયાતનો નાશ કરે છે.

109. કબજ્યાતમાં આમલી : આમલીને તેનાથી બમણા પાણીમાં ચાર કલાક ભીંજવી રાખી, ગાળી, ઉકાળી, અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, તેમાં બમણી સાકરની ચાસણી મેળવી, શરબત બનાવી 20થી 50 ગ્રામ જેટલું રાત્રે પીવાથી કબજ્યાત મટે છે.

110. વજન ઘટાડવા એપલ વીનેગર : 2 ચમચા (ટેબલસ્પુન) એપલ સાઈડર વીનેગર, 1 ચમચો ઓર્ગેનીક મધ, અડધી ચમચી (ટીસ્પુન) તજનું ચુર્ણ અને અડધા લીંબુના રસને 225 મીલીલીટર ફીલ્ટર કરેલા ચોખ્ખા પાણીમાં સારી રીતે મીક્સ કરીને દીવસમાં બે વખત ખાવા પહેલાં પીવાથી શરીરનું વજન ઘટાડી શકાય છે.

111. દુખાવા અને સોજામાં હળદર : નીચમીત રીતે લીલી કે સુકી હળદરના ચુર્ણનો ઉપયોગ કરવાથી દુખાવા અને સોજામાં રાહત થાય છે. હળદરમાં ઓક્સીજનકરણનું પ્રતીરોધક તત્વ રહેલું છે, જે ફ્રી રેડીકલ્સનો નાશ કરે છે. ફ્રી રેડીકલ્સ દુખાવો અને સોજા માટે જવાબદાર ગણાય છે. એક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે એસ્પીરીન કરતાં હળદર દુખાવો અને સોજો દુર કરવા માટે વધુ સલામત છે, કેમકે એસ્પીરીનની જેમ હળદર હોજરી કે આંતરડામાં કોઈ સમસ્યા પેદા કરતી નથી.

112. કોરોનાવાઈરસનો આયુર્વેદીક ઉપાય : મને આજે મળેલ એક ઈ-મેલમાં આની જાણ સહુને કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. આ માહિતી ‘રાજવૈદ્ય પ્રભાશંકર નાનભટ્ટ(ગઢડાવાળા) આયુર્વેદ ઔષધ કેન્દ્ર’ તરફથી આપવામાં આવી છે.

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

તુલસીનાં 50 પાન, 50 ગ્રામ આદુ, 5થી 10 કાળાં મરી અને એક ચમચી હળદર અને થોડું સીંધવ નમક. આ બધાંને બારીક ખાંડી 200 ML પાણીમાં ઉકાળી દીવસમાં 2થી 3 વાર પીવામાં આવે તો કોરોનાવાઈરસથી ડરવાની કોઈ જરૂર નથી. ઉપરાંત મહીનામાં પાંચથી દસ વાર ઘરના દરેક સભ્યોએ સુદર્શન ચુર્ણ અથવા કડુ-કરીયાતુ નીચમીત પીવાનું રાખવું.

113. કડુ : અરુચી, અપચો, કબજાયાત, ઉદરશુળ, કૃમી, ધીમો તાવ, મંદાગ્ની વગેરે અનેક રોગોમાં પા ચમચી જેટલું અથવા ચણાના બે દાણા જેટલું કડુનું ચુર્ણ રોજ સવાર-સાંજ પાણી સાથે ફાકી જવાથી ઉત્તમ પરીણામ મળે છે. યકૃત(લીવર)ના અનેક દર્દોમાં કડુ અત્યંત ઉપયોગી છે. પેટના કૃમીમાં તે ખુબ જ હીતાવહ છે. કડુ આમાશયમાં પાચક રસોનો સ્રાવ વધારે છે. લીવરના રોગોમાં પાથી અડધી ચમચી સહેજ શેકેલા કડુનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવું.

કડુના ઉપચારથી કેટલાકને પેટમાં ચુંક આવે છે. તેમણે અડધી ચમચી અજમો ગોળ સાથે ચાવીને ખાવો.

114. કપુર : કપુરના વૃક્ષમાંથી કાઢવામાં આવતા તેલમાંથી કપુર બને છે. એના ઘણા પ્રકાર છે, અને તે મુજબ ગુણમાં ફેર પડે છે. કપુર મળ, પીત્ત, કફ, વીષ વગેરેનો નાશ કરે છે. કપુર શીતળ, પાચન સુધારનાર, હૃદય અને આંખને હીતકારી, સુગંધી, રુચીકર, તૃષ્ણા, મેદ, બળતરા, કંઠરોગ, કૃમી અને દુર્ગંધનો નાશ કરનાર છે. કપુર વીર્યને વધારે છે અને નેત્રને માટે હીતાવહ છે, તેમ જ શરીરને પુષ્ટ કરે છે.

કપુરનો ઉપયોગ વૈદ્યની દેખરેખ નીચે જ કરવો. સ્વયં કરવો નહીં. કપુરમાંથી ઘણી દવાઓ બને છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

115. ઉલટી, ઉબકા અને હેડકીમાં કપુરકાયલી :

પાથી અડધી ચમચી કપુરકાયલીના મુળનું ચુર્ણ બે ચમચી મધ સાથે ચાટવાથી ઉલટી, ઉબકા અને હેડકી મટે છે. એનાથી મોંની દુર્ગંધ પણ મટશે.

116. ખદીરાદી ક્વાથ :

ખેરછાલ અને ત્રીફળાને ભેગાં ખાંડી અધકચરો ભુકો બનાવવો. બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધું બાકી રહે ત્યારે ઠંડુ પાડી એક ચમચી વાવડીંગનું ચુર્ણ અને એક ચમચી ભેંસનું ઘી ઉમેરી બેથી ત્રણ અઠવાડીયાં સવાર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી કષ્ટદાયી ભગંદર તથા આમણ મટે છે. એને ખદીરાદી ક્વાથ કહે છે, કેમ કે ખેરની છાલ એમાં મુખ્ય ઔષધ છે. ખેરનું સંસ્કૃત નામ ખદીર છે.

117. સોજામાં અને હરસમાં ગાજર :

(1) સોજા આવ્યા હોય તો નમક અને ખટાશ વગરનું ગાજરનું શાક દરરોજ ખાવાથી લાભ થાય છે. (2) ઘી કે તલના તેલમાં ગાજરનું શાક બનાવી દાડમનો રસ નાખી દહીં સાથે ખાવાથી હરસ મટે છે.

118. શક્તી માટે ખજુર અને દ્રાક્ષ :

ખજુર 100 ગ્રામ અને કીસમીસ દ્રાક્ષ 50 ગ્રામ દરરોજ ખાવાથી સુકલકડી શરીરવાળા દર્દીમાં નવું લોહી પેદા થાય છે. નબળા શરીર તેમ જ મનવાળા, જેનું વીર્ય ક્ષીણ થયું હોય તેવા માણસો માટે દરરોજ સવારમાં પીંડખજુરનો નાસ્તો કરવો ફાયદાકારક છે.

119. અળાઈમાં આંબાની ગોટલી :

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

120. આધાશીશીમાં જામફળ : લીલાં કાચાં જામફળને જરા પાણી સાથે પથ્થર પર ઘસી સવારે કપાળ પર જ્યાં દર્દ થતું હોય ત્યાં લેપ કરવાથી બે-ત્રણ કલાકમાં જ આધાશીશી મટી જાય છે.

121. આફરામાં જાંબુદ્રવ : 500 ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબુત બુચ મારી એક અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. દીવસમાં ત્રણ વાર આ જાંબુદ્રવ 50-60 ગ્રામ જેટલો પીવાથી આફરો મટે છે.

122. પેટની ગરબડમાં એલચી : વાયુની ગરબડ રહેતી હોય અને પેટ ફુલી ગયું હોય તો મોટી એલચીના 1 ગ્રામ ચુર્ણમાં 0.16 ગ્રામ (1 ચોખાભાર) શેકેલી હીંગ મેળવી, લીંબુના રસમાં કાલવી ચાટી જવું. એનાથી વાયુનું અનુલોમન થાય છે અને પેટ બેસી જાય છે.

123. Covid-19

COVID - 19

Take 01 Minute and read

Be understanding !!! A Japanese doctor offers excellent advice on preventing COVID-19

New coronavirus may not show symptoms for several days (14-27 days). How can one know if a person is infected? By the time he has a fever and / or a cough and goes to the lung hospital, the patient may have 50% fibrosis, and then it's too late! Taiwanese experts provide simple self-monitoring that we can do every morning:

Take a deep breath and hold your breath for more than 10 seconds. If you can do this successfully without coughing and without difficulty, without anxiety or chest tightness, it shows that you do not have fibrosis and generally indicate no infection. Check yourself every morning in a fresh air environment

The Japanese physician treating COVID-19 provides the best advice on preventing this:

Everyone should make sure the mouth and throat are always moist. Drink some water every 15 minutes. Why not? Even if the virus gets into your mouth, drinking water or other fluids will help wash it down the esophagus into the stomach. When the virus is in the stomach - the hydrochloric acid in your stomach will kill the germs. If you do not drink enough water regularly, the virus can enter the airways and into your lungs, which is very dangerous to get.

Spread the message

124. કોવીડ-19 : કોવીડ-19નો ચેપ ફેલાતો અટકાવવાની એક જાપાનીઝ ડોક્ટર ઉત્તમ સલાહ આપે છે.

નવા કોરોનાવાઈરસના ચેપનાં ચીહ્નો 14થી 27 દીવસો સુધી જણાતાં હોતાં નથી. તો ચેપ લાગ્યો છે એ જાણવું શી રીતે? કોઈને તાવ કે ખાંસી શરુ થઈ હોય તે સમય સુધીમાં એનાં ફેફસાંના 50% જેટલો ભાગ આ વાઈરસે કબજે કરી લીધો હશે જ્યારે એ હોસ્પિટલ ભેગો થાય. પણ પછી તો ઘણું મોડું થઈ

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ગયું હશે. તાઈવાઈનના નીબ્ણાતો આ જાણવા પોતાની જાતે કરી શકાય તેવી એક સાદી રીત જણાવે છે, જે આપણે દરરોજ સવારે કરી શકીએ:

એક ઉંડો શ્વાસ લો અને એને 10 સેકન્ડ કરતાં વધુ સમય માટે રોકી રાખો. જો તમે આ સફળતાપુર્વક કરી શકો - ખાંસી વીના કે કોઈપણ પ્રકારની મુશ્કેલી વીના, કોઈપણ રીતની ગભરામણ વીના કે છાતીની જકડ કે છાતીમાં દુખાવા વીના તો તમને ફાઈબ્રોસીસ (ફેફસાંના કોષ જકડાવાની સમસ્યા) નથી, અને ચેપ લાગ્યો નથી. દરરોજ સવારે તાજી હવાવાળી જગ્યામાં આ મુજબ ચેક કરો.

કોવીડ-19ની સારવાર કરનાર એક જાપાનીઝ ડોક્ટર આ ચેપથી બચવાની ઉત્તમ સલાહ આપે છે:

દરેક જણે મોં અને ગળું હંમેશાં ભીંજાયેલ રાખવાં. દર 15 મીનીટે થોડું પાણી પીતા રહેવું. કારણ? જો કોઈ રીતે મોંમાં વાઈરસ પ્રવેશી ગયો હોય તો પાણી કે બીજું કોઈ પ્રવાહી પીવાથી એ અન્નનળી દ્વારા જઠરમાં જતો રહેશે. જઠરમાંનો મીઠાનો તેજાબ (હાઈડ્રોક્લોરીક એસીડ) વાઈરસનો નાશ કરશે. જો તમે નીચમીત પુરતું પાણી નહીં પીઓ તો વાઈરસ શ્વસનમાર્ગમાં પ્રવેશી શકે અને પછી ફેફસાંમાં, જે બહુ જ ભયજનક છે. (કારણ કે ફેફસાંમાં ગયેલો વાઈરસ ફેફસાંના કોષોને એકબીજા સાથે જકડી દે છે-ફાઈબ્રોસીસ) ફાઈબ્રોસીસને કારણે શ્વાસ લેવાની તકલીફ પેદા થાય છે.

125. ગાયનું ઘી : એ સ્મરણ શક્તી, બુદ્ધી, જઠરાગ્ની, વીર્ય, ઓજસ,

કફ તથા મેદને વધારનાર છે. તે વાયુ, પીત્ત, ઝેર, ઉન્માદ, શોષ તથા તાવનો નાશ કરે છે.

ગાયનું ઘી પચી ગયા પછી મધુર અને આંખ માટે હીતકારી છે. એ માટે એને પગના તળીયે ઘસવું જોઈએ. જો આંખો નબળી હોય, તેમાં દાહ અને ખંજવાળ

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

હોય તો પગના તળીયે ગાયનું ઘી 15 મીનીટ કેટલાક દીવસો સુધી ઘસવું. આંખ તેજસ્વી અને સ્વસ્થ બની જશે.

126. નસકોરીમાં ગુંદાં : પાકાં ગુંદાંનું ઘીમાં વઘારેલું શાક ખાવાથી પીત્તને લીધે શરીરના ઉપરના કે નીચેના માર્ગે કે છીદ્રોથી લોહી નીકળતું હોય, નસકોરી કુટતી હોય તો તે મટે છે. આવા દર્દીએ તીખા-ગરમ પદાર્થો ન ખાવા.

127. વજન ઘટાડવા ગુગળ : રોજ સવારે અને રાત્રે ‘મેદોહર ગુગળ’ અથવા તો ‘ત્રીફળા ગુગળ’ની બબ્બે ગોળી ભુકો કરીને અથવા સુખોષ્ણ પાણી સાથે લેવાથી મેદ ઘટીને વજન ઉતરે છે.

128. કીડનીના સોજામાં ગોખરું અને શીલાજીત : કીડનીના સોજામાં મુત્ર ક્ષારવાળું, દુર્ગંધવાળું તથા ડહોળું હોય ત્યારે ગોખરુના ઉકાળામાં શીલાજીત મેળવીને આપવું.

129. કોરોનાવાઈરસનો ઈલાજ યા: CNNમાં પ્રગટ થયેલા સમાચારમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે ડૉ. લી વેન્લીઆન્ગ જેમને કોરોનાવાઈરસની સાચી હકીકત બહાર પાડવા બદલ ચીનમાં સજા કરવામાં આવી હતી તેમણે રીસર્ચ માટે એક કેસ ફાઈલ તૈયાર કરી હતી. એમાં એમણે જે ઈલાજ સુચવ્યો છે તે મનુષ્ય શરીરમાં કોવીડ-19ની અસરને બહુ અસરકારક રીતે ઓછી કરી શકે. જો કોઈ મનુષ્યમાં સામાન્ય રોગપ્રતીકારકતા હોય તો મીથાઈલજેન્થીન, થીઓબ્રોમીન અને થીઓફીલીન રસાયણોની શરીરમાં થતી પ્રતીક્રીયા આ વાઈરસને હઠાવવામાં અસરકારક ભાગ ભજવે છે. અને મજાની વાત તો એ છે કે આ ત્રણે રસાયણો આપણે જે ચા પીએ છીએ તેમાં હોય છે. મુખ્ય રસાયણ મીથાઈલજેન્થીન એટલે ચામાં જે કેફીન હોય છે તે. બીજાં બે

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

થીઓબ્રોમીન અને થીઓફીલીન પણ રાસાયણિક રીતે સમાનતા ધરાવતાં મીથાઈલઝેન્થીન એટલે કે કેફીન જ છે.

યાના છોડ જંતુઓ અને પ્રાણીઓને પોતાનાથી દુર રાખવા આ રસયણો પેદા કરે છે. કોણે કલ્પ્યું હોય કે આ વાઈરસનો ઈલાજ માત્ર ચાનો કપ છે!! અને ચીનમાં આ રીતે જ અનેક દર્દીઓ સારા થઈ ગયા છે. ચીનમાં હોસ્પિટલમાં સારવાર કરનારાઓએ દર્દીઓને દરરોજ ત્રણ વાર ચા આપવાનું શરુ કર્યું હતું. આ રોગના કેન્દ્રસ્થળ લુહાનમાં આની અસર જોવા મળી. લોકોમાં કોરોનાવાઈરસનો ચેપ ફેલાતો અટકી ગયો.

મારા સન તરલનું કહેવું છે કે આ કદાચ સાચું હોઈ શકે. કોઈ દવા વાઈરસનો નાશ કરી શકતી નથી, પણ રોગપ્રતીકારકતા વધારીને વાઈરસની કાર્યશૈલીને ખોરવી નાખે છે. વાઈરસ આપણા શરીરના કોષોમાં પ્રવેશી એકમાંથી અનેક થાય છે. પણ જે રસાયણ આ પ્રક્રિયા ખોરવે તે શરીરના કોષને પણ હાની કરે, જેનાથી ઘણી સાઈડ ઈફેક્ટ થવાની શક્યતા રહે છે.

અહીં CNNમાં જે સમાચાર આપવામાં આવ્યા છે તે કદાચ કોઈ ચાની કંપનીવાળા તરફથી પ્રચાર પણ હોઈ શકે. અહીં ચા એટલે દુધ-ખાંડ વીનાની ચાનો પાણીમાં ઉકાળો.

130. ટામેટાં અને સ્ટ્રોક : ટામેટામાં લાઈકોપીન નામે એન્ટી

ઓક્સીડન્ટ હોય છે, જે સ્ટ્રોક સામે રક્ષણ આપે છે. જો શરીરમાં પુરતા પ્રમાણમાં લાઈકોપીન હોય તો સ્ટ્રોક થવાની શક્યતા મહદંશે ઘટી જાય છે. આથી નીચમીત રીતે આહારમાં ટામેટાનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. જો કે ચોકલેટ ખાવાથી પણ સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટતું હોવાનું કહેવાય છે, પણ એમાંની ખાંડ હાનીકારક છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

131. વાઈરસનો ઉપાય – ગરમ હવા : પીયુષભાઈ તરફથી

Dr. Farzan Aibara, M.D.S. Peridontics, Mumbai, Indiaનો એક વીડીઓ અંગ્રેજીમાં મળ્યો છે, જેઓ કોઈપણ વાઈરસ કે બેક્ટેરીઆના નાશ માટે એક સરળ ઉપાય બતાવે છે.

તેઓ કહે છે કે એમની દીકરીને બચપણથી જ અસ્થમાની તકલીફ છે, અને એ વારંવાર શરદી તથા ફ્લુમાં સપડાય છે. બે વખત તો એને હોસ્પીટલમાં દાખલ કરવી પડી છે. આ પછી એમને એક ઉપાય મળ્યો, જેનાથી એમની દીકરીની કફ અને અસ્થમાની ઘણી ગંભીર તકલીફ પણ મટી ગઈ છે. ચેપ વાઈરલ હોય કે બેક્ટેરીઆનો બંનેમાં આ ઉપાય કામ આવે છે.

એ માટે હેરડ્રાયરની ગરમ હવા શ્વાસમાં લેવાની છે. એનાથી મીનીટોમાં જ ઘણી રાહત થઈ જાય છે. છત્રીની મદદથી જરૂરી એટલી બેડશીટ કે ધાબડા (બ્લેન્કેટ) વડે નાનો તંબુ બનાવવો. એમાં હેરડ્રાયરની મદદથી ગરમ હવા દાખલ કરી 10-20 મીનીટ સુધી ફેફસાં પુરાં ભરી ઉંડા શ્વાસોચ્છાસ લેવા. શરીરમાં ગરમાવાને લઈને જાણે સોના બાથ લેતા હોઈએ એવું લાગે ત્યાં સુધી ગરમ હવા ફેફસામાં ભરતા રહેવું. ગરમ હવા બધા વાઈરસને નષ્ટ કરશે, અને આરામ થઈ જશે.

હોસ્પીટલની કે ડોક્ટરની સારવાર લેતા હો તે બંધ કરવાની સલાહ એમણે આપી નથી, પણ એ સારવાર ચાલુ રાખવી અને સાથે આ ઉપાય કરવાથી વધુ જલદી ફાયદો થશે.

132. વાઈરસનો ચેપ : આપણે જાણીએ છીએ કે જે વસ્તુ પર

વાઈરસ હોય તેનો સ્પર્શ થવાથી અને છીંક કે ખાંસીનાં શીકરો (droplets) શ્વાસમાં જવાથી એનો ચેપ લાગે છે. પણ બીજી એક રીતે પણ ચેપ લાગે છે. મોટા અવાજે વાતચીત કરવામાં આવે ત્યારે પણ ચેપ લાગી શકે. અને તે પણ

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

જ્યારે લોકો અમુક અંતર રાખતા હોય ત્યારે પણ. આ બાબતને સામાન્ય શીકરના ચેપ વડે સમજી શકાય નહીં. આપણને લાગે છે કે “માઈક્રોમીટર પાર્ટીકલ્સ” વડે ચેપ ફેલાય છે.

પણ બીજી રીતના ચેપને માઈક્રોડ્રોપ્લેટ ચેપ કહી શકાય. એ શી રીતે ફેલાય છે? છાંક કે ખાંસી વખતે જે શીકરો (ડ્રોપ્લેટ્સ) આપણે નાક કે મોં દ્વારા બહાર ફેંકીએ છીએ એમાંનાં મોટાં ટીપાં તરત જ ભોંયભેગાં થશે. પણ બીજાં અસંખ્ય શીકરો અતી સુક્ષ્મ હોય છે જે હવામાં લાંબા સમય સુધી તરતાં રહે છે. આવાં શીકર મોટેથી વાત કરતાં પણ મોંમાંથી બહાર હવામાં ફેંકાય છે. જો હવાની અવરજવર ન હોય તો આ અતી સુક્ષ્મ શીકરો જ્યાં ને ત્યાં લાંબા સમય સુધી રહેશે. આ શીકરોમાં ઘણાં વાઈરસો હોય છે. લોકોના શ્વાસમાં આ વાઈરસ જાય છે અને એ રીતે ચેપ ફેલાય છે. ખુલ્લી જગ્યા કરતાં બંધીયાર જગ્યામાં આ ચેપની શક્યતા ઘણી વધી જાય છે. ખુલ્લી જગ્યામાં હવાની અવરજવર હોય તો ચેપની શક્યતા ઘટે છે. બંધ રુમમાં એક વ્યક્તીની ખાંસી લાખો વાઈરસ ફેંકે છે. પ્રયોગમાં જોવામાં આવ્યું છે કે વીસ મીનીટ પછી પણ આ શીકરો રુમમાં મૌજુદ હતાં. જો રુમનાં બારીબાણાં ખોલી દેવામાં આવે તો ચેપનું જોખમ ઘટે છે. આથી અવારનવાર જે રુમમાં લોકો જરૂરી અંતર રાખીને પણ ભેગા થતાં હોય તેનાં બારી-બારણા પણ ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ.

133. પેટમાં ભરાવો, અરુચી, ઉબકા, કબજિયાત : એક

પ્રકારના અજીર્ણમાં પેટમાં ભરાવો, ભાવતા ભોજન પર પણ અરુચી, ઉબકા થવા, ખોટી ભુખ લાગવી- ભુખ લાગે છતાં ખાવું ભાવે નહીં અને કબજિયાત થવી વગેરે થાય છે. એના ઉપચારમાં ઉકાળેલું જ પાણી પીવું અને એક ઉપવાસ કરવો. બીજા દીવસે મગનું પાણી, ફળોનો રસ અથવા લીલાં શાકભાજીનો રસ પીવો. ત્રીજા દીવસે પચવામાં હલકાં દ્રવ્યો લેવાં. દુધી, ગલકાં, તુરીયાં ભાજી જેવાં શાક, મગનું

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

સુપ, ગરમ રોટલી વગેરે ખાવું. ઔષધોમાં તાજું લવણભાસ્કર ચુર્ણ અથવા પંચકોલ ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી જેટલું દીવસમાં ત્રણ વાર તાજી મોળી છાસ સાથે લેવું. પાણીમાં મધ નાખી પીવું. ચીત્રકાદીવટીની એક એક ગોળી ત્રણ વાર લેવી. દશમુલાસવ જમ્યા પછી ત્રણ ચમચી પીવો. અપચો કે વાયુની પેટ પીડા વખતે ગરમ પાણી કે અજમો નાખી ગરમ કરેલું પાણી પીવાથી લાભ થાય છે.

134. અજીર્ણમાં કાચાં ટામેટાં અને સીંધવ : કાચાં ટામેટાંને શાકની જેમ સમારીને કલાઈવાળી તપેલીમાં થોડી વાર શેકવાં. આ પછી મરી તથા સીંધવનું ચુર્ણ મેળવી અથવા અનુકુળ હોય તો એકાદ ગ્રામ સોડા-બાઈ-કાર્બ ભેળવીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

135. માનસીક શક્તી માટે મગજને પોષક જરૂરી

આહાર : માનસીક શક્તી વીકસાવી શકાય છે. એ માટે દસેક ઉપાયો કરવા જોઈએ. એ ઉપાયો આપણે આજથી દરરોજ વારાફરતી જોઈશું. આ બધા જ ઉપાયો મગજશક્તી જાળવી રાખવા માટે જરૂરી છે.

પહેલો ઉપાય : કેટલાક પદાર્થો મગજને સાબુત રાખવા માટે ઘણા ઉપયોગી હોય છે, જે એકાગ્રતા માટે તેમજ યાદશક્તી માટે પણ સારા હોય છે. જેમકે, એવોકાડો, બ્લુબેરી, બ્રોકલી, કોપરેલ, ઈંડાં, લીલાં પાંદડાંવાળી ભાજી વગેરે. અખરોટ પણ મગજની જાળવણી માટે ઘણી જ ઉપયોગી છે. માંસાહારી માટે મરછીમાં સેમન અને સારડીન પણ મગજ માટે ઉપયોગી ગણાય છે.

136. માનસીક શક્તી માટે નકારાત્મક વીચારોથી

મુક્તી : બીજો ઉપાય : મગજ અને મગજશક્તી માટે બીજા નંબરની મહત્વની

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

બાબત છે નકારાત્મક વીચારોથી મુક્તી. આપણા નકારાત્મક વીચારો આપોઆપ આપણા એકલપંડ સ્વકેન્દ્રી વાર્તાલાપમાં ટપકતા રહે છે. આ વીચારોથી મુક્તી મેળવવી જોઈએ-જો આપણે મગજને સાબુત અને કાર્યક્ષમ રાખવું હોય તો.

137. માનસીક શક્તી માટે શારીરીક કસરત :

ત્રીજો ઉપાય : માત્ર શરીર જ નહીં મગજ માટે પણ કસરત-શારીરીક કસરત બહુ અગત્યની છે. જે લોકો શારીરીક રીતે વધુ સક્રીય રહેતા હોય તે લોકોની માનસીક શક્તી વધુ તીક્ષ્ણ અને એકાગ્રતા વધુ ગહન હોય છે એવું જોવામાં આવ્યું છે. જે આપણા શરીર અને હૃદયને લાભકર્તા હોય છે તે આપણા મગજને પણ લાભકારક હોય છે.

138. માનસીક શક્તી માટે મગજને પોષક તત્ત્વો:

ચોથો ઉપાય : મગજની શક્તી અકબંધ રહે એ માટે મગજને પોષક તત્ત્વો મળતાં રહેવાં જોઈએ. આપણે કદાચ આપણા આહારમાંથી એ બધાં તત્ત્વો ન પણ મેળવી શકતા હોઈએ, તો એ માટેના પુરક પદાર્થો વીટામીન બી, ઓમેગા-3 વગેરે લેવાં પડે.

139. માનસીક શક્તી માટે સારા પોઝીટીવ

વીચારવાળા મીત્રો : પાંચમો ઉપાય : માનસીક શક્તીનાં ઘટક ખોલવાની અગત્યની ચાવી સારા પોઝીટીવ વીચારધારાવાળા મીત્રોની સોબત છે. કેમકે આપણે જેવા લોકો સાથે સમય પસાર કરીએ તેવા આપણે બનીશું. કહેવાય છે કે આપણે જે પાંચ માણસો સાથે વધુમાં વધુ સમય વીતાવીએ છીએ તેમની સરેરાશ આપણે છીએ. આપણે જેની સાથે સમય વીતાવીએ છીએ તેની

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

અસર આપણા મગજ પર શી રીતે થાય? કેમ કે એ માત્ર આપણું જૈવીક સર્કલ કે માનસીક સર્કલ જ નથી, એ સામાજીક સર્કલ છે. તમે તમારી શક્તીનું શોષણ કરનારાં સાથે સમય વીતાવો છો? કે એવા લોકો સાથે જે તમને પ્રોત્સાહન આપનારાં લોકો છે? જે લોકો આપણને વધુ ઉર્ધ્વગામી બનવામાં સહાય કરે, એ માટે આપણને દોરવણી આપે, અને વધુ શીક્ષીત કરે તેવા લોકો સાથેના સહવાસથી મગજ સતેજ રહેશે.

140. માનસીક શક્તી માટે સ્વચ્છતા અને સુઘડતા :

છઠ્ઠો ઉપાય : સ્વચ્છતા ને સુઘડતા પણ માનસીક શક્તી પ્રદાન કરે છે. આપણું લેપટોપ ક્લીન હોય ત્યારે આપણે વધુ સારી રીતે એના પર કામ કરી શકીએ. એ જ રીતે આપણું ટેબલ, ખુરસી, આસપાસની બધી સામગ્રી સુઘડ રીતે ગોઠવી હોય, દેખાવમાં આકર્ષક, જોવું ગમે તેવું બધું હોય તો એની પણ આપણી માનસીક ક્ષમતા પર અસર પડે છે.

141. માનસીક શક્તી માટે ઉંઘ : સાતમો ઉપાય : ઉંઘ વડે જ

આપણે આપણી ટુંકા સમયની અને લાંબા ગાળાની સ્મૃતીને ઘનીભુત કરીએ છીએ. ઉંઘ દરમીયાન સ્મૃતીમાં એકઠો થયેલો કચરો દુર થાય છે, નહીંતર એ કચરો જ સ્મૃતીદોષના વ્યાધી અલ્ઝાઈમર અને ડીમેન્શીયા તરફ દોરી જાય છે. ઉંઘ બહુ જ મહત્વની છે. આ બધી બાબતો સમજવી સહેલી છે, પણ અમલમાં મુકવી સહેલી નથી.

142. માનસીક શક્તી માટે માથાનું રક્ષણ : આઠમો ઉપાય

:સ્મૃતીના વહેણને વહેતું રાખવાની બીજી એક ચાવી છે માથાનું રક્ષણ. માથા

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

પર ઈજાઓ થવાને કારણે શીખવામાં તકલીફ પેદા થઈ શકે. માથાના રક્ષણ માટે જરૂર હોય ત્યાં હેલ્મેટ પહેરવાનું કદી ભુલવું જોઈએ નહીં.

143. માનસીક શક્તી માટે નવું શીખવું : નવમો ઉપાય :

આપણે મૃત્યુ પર્યંત નવું શીખી શકીએ. એમાં બે બાબતો મગજની શક્તીમાં વૃદ્ધી કરે છે: પ્રથમ તો નુતનતા, નાવીન્ય. અને બીજું પોષક આહાર. 80, 90 અને તેથી વધુ ઉંમરે પણ જે લોકોની મગજશક્તી ખુબ જ અસરકારક હતી તેમની બાબતમાં કરેલા સંશોધનમાં માલમ પડ્યું છે કે તેઓ શ્રદ્ધાવાન અને પરોપકારી હતાં, પણ એટલું જ મહત્વનું છેવટ સુધી નવું નવું શીખવાનું તેમનું વલણ હતું. તેઓ સતત શીખતાં રહ્યાં, જેથી વધુ ને વધુ વર્ષો તેમના જીવનમાં ઉમેરાતાં ગયાં, સાથે માનસીક શક્તી પણ સાબુત રહી.

144. માનસીક શક્તી માટે સ્ટ્રેસથી મુક્તી : દસમો ઉપાય

: સ્ટ્રેસની પરીસ્થીતીની સંભાળ એક બહુ જ મોટો પડકાર છે. જ્યારે આપણે નાસી છુટીએ કે સામનો કરીએ (flee or fight) એવી સ્થીતીમાં હોઈએ, અતી ચીંતાગ્રસ્ત હોઈએ ત્યારે માનસીક શક્તી પર એની અસર પડે છે. આથી ભણવામાં સ્ટ્રેસ અવરોધક બને છે. પરીક્ષામાં પણ ચીંતામુક્ત હોવું જરૂરી છે. વક્તવ્ય રજુ કરવામાં પણ ચીંતા અવરોધક છે. આથી મગજની શક્તીનો ઉપયોગ કરવા માટે સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ યોગ્ય રીતે કરવું જરૂરી છે.

145. કોરોનાવાઈરસ વીષે યુનીસેફ : કોરોનાવાઈરસ વીષે

યુનીસેફ તરફથી બહાર પાડવામાં આવેલી માહિતી નીચે મુજબ છે.

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

- કોરોનાવાઈરસ (કોવીડ-19)ની સાઈઝ મોટી છે. એનો વ્યાસ 400-500 માઈક્રો જેટલો હોય છે. આથી કોઈપણ માસ્કમાંથી એ પસાર થઈ ન શકે.
- આ વાઈરસ હવામાં પોતાની મેળે રહી શકતો નથી, પણ નીચે ભોંય પર જતો રહે છે. આથી હવા મારફતે એનો ચેપ ફેલાતો નથી. (પણ ચેપ લાગેલ વ્યક્તીની છીંક કે ખાંસીનાં અતી સુક્ષ્મ શીકરોમાં એ હવામાં ઝુલતા રહી શકે અને તે શ્વાસમાં જતાં ચેપ લાગી શકે.)
- મીઠાવાળા ગરમ પાણીના કોગળા કરવાથી એનો નાશ થાય છે, અને ફેફસામાં એ જઈ શકતા નથી.
- આ વાઈરસ 26 - 27 અંશ સે. ઉષ્ણતામાનમાં નાશ પામે છે. એ ગરમ હવામનમાં ટકી શકતો નથી. ગરમ પાણી પીવાથી અને સુર્યસ્નાન કરવાથી પણ લાભ થશે. આઈસક્રીમ અને ફ્રીજમાંના આહારથી દુર રહેવું.
- ધાતુની (મેટલની) સપાટી પર કોરોનાવાઈરસ 12 કલાક સુધી જીવીત રહે છે, આથી સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોતા રહેવું એના ચેપથી બચવા પુરતું થશે.
- કોરોનાવાઈરસ હાથ પર 10 મીનીટ સુધી જીવીત રહે છે, આથી જંતુનાશક લોશન સાથે રાખી તુરત હાથ સાફ કરવાથી એના ચેપ સામે રક્ષણ મળે છે.
- કપડાં પર કોરોનાવાઈરસ 9 કલાક સુધી જીવીત રહે છે, કપડાં ધોવાથી કે બે કલાક સુધી તડકામાં રાખવાથી એ નાશ પામશે.
- આ સુચનાઓનો અમલ કરવાથી વાઈરસનો ચેપ ફેલાતો અટકાવી શકાય છે.

146. કોરોનાના ચેપનો ઉપાય

મને મળેલ એક વીડીઓ પરથી. જો કે આની કોઈ સાબીતી મારી પાસે નથી.

એક ભાઈને કોરોનાવાઈરસનો ચેપ લાગ્યો હતો અને તે ફેફસાંમાં પણ પહોંચી ગયો હતો. એને તાવ શરુ થઈ ગયો હતો. શરીર પરસેવાથી રેબઝેબ હતું. સુઈ રહેવાની જ ઈચ્છા થતી હતી, પણ દુખાવાને લીધે ઉંઘ જરા પણ આવતી ન હતી. શરીરમાં ગભરાટ હતો.

ડોક્ટર આવ્યો જે ફેફસાંનો સ્પેશ્યાલીસ્ટ હતો. એણે દર્દીને ઉભા થવાનું કહ્યું. માથા પર હાથ મુકી છાતીનો ભાગ ઉપર તરફ ખેંચવાનું કહ્યું. દર્દીએ એ મુજબ કરી જોયું. છાતીનો એક્ષ-રે ફેફસાંમાં ચેપ ફેલાઈ ગયેલ બતાવતો હતો. આથી તાવ રહેતો હતો અને છાતી ખેંચવાને કારણે દુખાવો ઘણો વધુ થતો હતો, પણ એણે એ પ્રમાણે ખંતથી કરવાનું ચાલુ રાખ્યું. સાથે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ શ્વાસ લઈ તેને રોકવાનો પ્રયત્ન શરુ કર્યો. એમાં પણ મુશ્કેલી ઘણી પડતી હતી, પણ પ્રયત્નો ચાલુ રાખ્યા. દુખાવામાં આ કરવામાં બહુ ભારે મનોબળની જરુર પડે.

આ ચેપમાંથી મુક્ત થવા માટે નીષ્ક્રીય બની પડી ન રહેતાં આ બે વીગતો દુખાવો થાય છતાં પણ ખંતથી કરવામાં આવે તો ચેપમુક્ત થવાની શક્યતા રહે છે.

- (1) માથા પર હાથ મુકી છાતીને ઉપરની તરફ ખેંચો. આ કસરત કરતા રહેવું.
- (2) ઉંડા શ્વાસોરજ્જવાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.

પણ ચેપની શરુઆત હોય અને આ બધું થઈ શકે તેવી સ્થીતી હોય તો જ આ કરી શકાય. એ ભાઈ કહે છે કે આ પ્રમાણે કરવાથી એ રોગમુક્ત થઈ ગયા.

યુટ્યુબ પર એના વીડીઓની લીન્ક:

ચેતવણી અને કોપીરાઈટ - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

<https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=99477eeec7&attid=0.1&permmsgid=msg-f:1664216939272938345&th=17187c7d268d2369&view=att&disp=safe>

જો આ લીન્ક વડે વીડીઓ ચાલુ ન થાય તો લીન્કની કોપી કરીને તમારા બ્રાઉઝરમાં પેસ્ટ કરો.

147. કોરોનાવાઈરસની વધુ માહિતી ભારતના પ્રો. ડો. મૂક્તિન્દર સિંહ અને ડો. આર. એસ. સોધી તરફથી મળેલ માહિતી બધાંની જાણ માટે

આ રોગનો એકમાત્ર ઉપાય એમાં ન સપડાવું તે જ છે.

1. હંમેશાં શાંતચીત્ત રહો અને મન મજબુત રાખો, એનાથી ફેફસાં સ્વચ્છ રહેશે.
2. લોંબુપાણી, તુલસીપાણી કે કુદીનાપાણીનું સતત સેવન કરતા રહો.
3. જમરુખ, કેળાં, ઠુંડું દુધ, છાસ, આઈસક્રીમ, ઠંડાં પીણાં, કેક, ફ્રીજમાંનું ઠુંડું વગેરેનું સેવન ન કરવું.
4. સારી રીતે પકાવેલું ગરમ ગરમ ઘરનું ભોજન જ લેવું.
5. કાચાં શાકભાજી ન ખાવાં, કેમ કે એ કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં રાખ્યાં હોય કે એની હેરાફેરી વખતે ચેપથી દુષ્પ્રીત થવાની શક્યતા છે.
6. શાકભાજી રાંધવાથી એ વાઈરસમુક્ત થઈ શકે, કેમ કે કોરોનાવાઈરસ ગરમીથી નષ્ટ થાય છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

7. રોગપ્રતીકારકતા (ઈમ્યુનીટી) વધારે તે પદાર્થો જેવા કે હળદર, અશ્વગંધા, દાડમ, આદુ કે સુંઠ, યોગ્ય પ્રમાણમાં ગોળ વગેરે દરરોજ લેવું.
8. વગર સીઝનનાં તથા ઠંડાં ફળો અને શાકભાજી ન ખાવાં જેમાં તડબુચ અને દ્રાક્ષનો સમાવેશ થાય છે.
9. દરરોજ બે વખત મીઠા(નમક)વાળા હુંફાળા પાણીના કોગળા કરવા.
10. ફેફસાં સ્વચ્છ રાખવા હંમેશાં વરાળનો નાસ લેતા રહો.
11. દરરોજ 25 ગ્રામ સુકો મેવો (બદામ, અખરોટ, કાજુ, પીસ્તાં વગેરે) ખાઓ. જો એ ન મળે તો 25 ગ્રામ મગ અથવા મગફળી બાફીને ખાવી.
12. લોહીમાં ખટાશ વધી ન જાય, આલ્કલાઈન રહે એ માટે હુંફાળું લીંબુપાણી પીતા રહો.
13. સુતા પહેલાં રીફાઈન કર્યા વીનાનું કોપરેલ અથવા વેસેલીન શરીર પર લગાડવું.
14. પુરતો આરામ અને ઉંઘ લો. એ ઉત્તમ રોગપ્રતીકારકતા બક્ષે છે.
15. હકારાત્મક વલણ રાખો. પોતાને ક્વોરન્ટીનમાં રાખો.
16. આદુ 5 ગ્રામ અને લીલી હળદર 5 ગ્રામ છીણીને પાણીમાં ઉકાળો બનાવો. એમાં જરાક સીંધવ નાખી હુંફાળું હુંફાળું પીવાથી કોરોનાવાઈરસ સામે ઈમ્યુનીટી મેળવી શકશો.

148. કોરોનામાં તુલસી, લીમડો અને લીંબુ તા. 26-4-

2020ના ‘ગુજરાતમીત્ર’માં આવેલ માહિતી એમના સૌજન્ય થકી. એસવીએનાઈટીના એપ્લાઈડ કેમેસ્ટ્રી ડીપાર્ટમેન્ટના એસોસીએટ પ્રોફેસર ડૉ. એસ. કે. શાહુ દ્વારા કોવીડ-19નો પ્રોટીન ડેટાબેઝ તૈયાર કરી કોરોના વાઈરસના

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

પ્રોટીન સ્ટ્રક્ચર અને તુલસી, લીમડો અને લીંબુના મોલેક્યુલ સાથે સરખામણી કરી જોયું તો આ ત્રણ ઔષધીના મોલેક્યુલ કોરોના વાઈરસના પ્રોટીન સાથે મર્જ થઈ ગયા હતા. જેનાથી વાઈરસ પ્રસરતો અટકી જાય છે. આથી શરીરની રોગપ્રતીકારકતા વધી જાય છે. રીસર્ચમાં જોવામાં આવ્યું છે કે લીંબુમાંનો સાઈટ્રીક એસીડ કોરોના સામે લડવામાં સક્ષમ છે. ઉપરાંત લીમડો અને તુલસીમાંનાં ઔષધીય દ્રવ્યો કોરોના વાઈરસને ફેલાતો અટકાવવામાં હાડ્રોક્સીક્લોરોક્વીન કરતાં પણ વધુ સકીય છે. જો કે હજુ આ ઔષધીઓ પર રીસર્ચ કરવામાં આવી રહ્યું છે અને એના પરીણામ બાદ એ કેટલી ફાયદાકારક નીવડશે તે જાણી શકાશે.

149. સાંધાના દુખાવામાં કઢીલીમડો : સાંધાના દુખાવામાં

કઢીલીમડાનાં પાન ઘણાં જ અકસીર છે. 72 વર્ષના એક વૃદ્ધનો અનુભવ કહે છે કે એમણે દરરોજ કઢીલીમડાનાં 150 ગ્રામ પાન બે મહીના સુધી ખાધાં. એનાથી એમનો સાંધાઓનો દુખાવો બીલકુલ મટી ગયો. ઉપરાંત 72 વર્ષની ઉંમર હોવા છતાં એમના ઘસાઈ ગયેલા દાંત વધ્યા. એનો અર્થ કઢીલીમડામાં સારા પ્રમાણમાં કેલ્શ્યમ છે.

150. કેલ્શ્યમ માટે કાકડી અને સુર્યકીરણ : સુર્યનો કુમળો

તડકો શરીર પર લેવાથી આપણી પેરા થાઈરોઈડ ગ્લેન્ડ એક્ટીવ થાય છે. આ ગ્લેન્ડ જે હોર્મન પેદા કરે છે એનાથી શરીર વીટામીન ડી પેદા કરે છે. જો આપણે આ સાથે દરરોજ સીલીકોન લઈએ જે કાકડીમાંથી મળી શકે છે, તો વીટામીન ડી અને સીલીકોન વડે કેલ્શ્યમ બને છે. આ કેલ્શ્યમ હાડકાંને મજબુત બનાવે છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

151. કેલ્શ્યમ માટે કેટલાંક પાંદડાં : સરગવાની શીંગમાં સારા પ્રમાણમાં કેલ્શ્યમ હોય છે. કોલીફ્લાવરમાં પણ કેલ્શ્યમ હોય છે. દરેક પાંડદાંમાં ઘણું કેલ્શ્યમ હોય છે. કઢીલીમડામાં પણ ઘણું કેલ્શ્યમ હોય છે. કઢીલીમડાનાં પાનની ચટણી બનાવી રોટલીના લોટમાં ભેળવવામાં આવે તો પણ કેલ્શ્યમની ખોટ પડશે નહીં. કોલીફ્લાવરનાં પાંદડાંનો પણ કેલ્શ્યમ ભેળવવા ઉપયોગ કરી શકાય.

152. શરીરમાં કેલ્શ્યમનું સ્તર જાળવી રાખવા : 30 વર્ષની ઉંમર પછી માણસ પર વૃદ્ધત્વની અસર શરુ થવા માંડે છે. એની પહેલી અસર કેલ્શ્યમ તત્ત્વ પર થાય છે. એનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે. આપણે આહારમાં કેલ્શ્યમ તો લેતાં જ હોઈએ છીએ, પણ શરીર એને આત્મસાત કરી શકતું નથી, આથી એનું પ્રમાણ ઘટવા માંડે છે. મોસંબી અને સંતરાં એવાં ફળ છે જે શરીરમાં કેલ્શ્યમના ચયાપચય(મેટાબોલીઝમ)માં સહાય કરે છે. આથી શરીરમાં કેલ્શ્યમનું સ્તર જાળવાઈ રહેવામાં મદદ મળે છે. એ માટે દરરોજ સવારે એક મોસંબી અથવા સંતરાં ખાવું, એનો જ્યુસ પીવાને બદલે ફળ ખાવાથી લાભ થશે.

153. અજીર્ણમાં : આદુ અને લીંબુના 10- 10 ગ્રામ રસમાં 1.5(1½) ગ્રામ સીંધવ ભેળવી સવારે પીવાથી અજીર્ણ મટે છે. અથવા ડુંગળીનો રસ અને કારેલાંનો રસ ભેગો પીવાથી પણ અજીર્ણ મટે છે. તજ લેવાથી પણ અજીર્ણ મટે છે.

154. અતીસાર અને મરડામાં દાડમ અને લવીંગ : દાડમના ફળની છાલ 50 ગ્રામ, લવીંગનું અધકચરું ચુર્ણ 7.5 ગ્રામ અને 500 મી.લી. પાણી ઢાંકણ ઢાંકી 15 મીનીટ ઉકાળી ઠંડુ થાય ત્યારે ગાળી દીવસમાં

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ત્રણ વાર 25-50 ગ્રામ જેટલું પીવાથી નવો અતીસાર અને નવો મરડો દુર થાય છે.

155. ઉંઘ માટે પોઈ : પોઈ નામની વનસ્પતીના વેલા થાય છે. એનાં પાનનાં ભજીયાં બનાવવામાં આવે છે. એ ખેતર કે વાડામાં ઉગે છે. આ પોઈનાં પાનનો 1 ચમચો રસ 1 પ્યાલા દુધ સાથે રાતે સુવાના કલાકેક પહેલાં લેવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.



156. અરુચી તથા અર્દીત વાયુમાં અડદની દાળ :

અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હીંગ, જીરું, લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી અરુચી મટે છે. એનાથી અર્દીત વાયુ જેમાં મોં ફરી જાય છે તે પણ મટે છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

157. અવાજની મધુરતા માટે : દસ ગ્રામ આદુનો રસ અને દસ ગ્રામ લીંબુના રસમાં 1 ગ્રામ સીંધવ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર ભોજન પહેલાં ધીરે ધીરે પીવાથી અવાજ મધુર થઈ જાય છે.

158. ગળું બેસી જાય તો ત્રીફળા, ત્રીકટુ અને જવખાર : ત્રીફળા (સમાન ભાગે હરડે, આમળાં અને બહેડાંનું) ચુર્ણ, ત્રીકટુ (સમાન ભાગે સુંઠ, મરી અને પીપરનું) ચુર્ણ અને જવખારનું ચુર્ણ પાણીમાં લેવાથી બેસી ગયેલું ગળું ખુલી જાય છે.

159. નબળાઈમાં ડુંગળી : સફેદ ડુંગળી ઘીમાં શેકીને ખાવાથી શારીરીક નબળાઈ, ફેફસાંની નબળાઈ અને ધાતુની નબળાઈ દુર થાય છે. ઔષધોનું પ્રમાણ પોતાની પાચનશક્તી પચાવી શકે તે મુજબ લેવું. એનાથી વધુ લેવાથી લાભને બદલે નુકસાન થઈ શકે.

160. મધની કસોટી : લાકડાની નાની સળી પર રુ વીંટાળી એને મધમાં બોળો. મીણબત્તી સળગાવી એની જ્યોતમાં એ ધરો. જો રુ સળગી ઉઠે તો મધ શુદ્ધ, પણ સળગતાં સમય લાગે તો ભેળસેળ.

161. અતીવીષા : અતીવીષા એ નામ પ્રમાણે બીલકુલ ઝેરી નથી. અતીવીષા એટલે અતીવીષની કળી. એ બાળકોનું ઔષધ છે. અતીવીષની કળી જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, આહાર પચાવનાર તથા મળ બાંધનાર છે. આથી જે બાળકને કાચા, ચીકણા કે પાતળા ઝાડા થતા હોય તેમના માટે એ ઉત્તમ ઔષધ છે. અતીવીષ ઉત્તમ આમપાચક પણ છે. વળી એ કડવાશને લીધે તાવ, પેટના કૃમી અને કફનો નાશ કરે છે. અતીવીષનું ચુર્ણ બાળકોને આખા દીવસમાં અડધી

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ચમચી જેટલું પરંતુ ખુબ નાના બાળકને તો માત્ર ઘસારો જ આપવો. માના ધાવણ જેવું તે નીર્દોષ ઔષધ છે.

162. અમૃતપ્રભા ચુર્ણ આમળાં, અક્કલકરો, સીંધવ, ચીત્રક, મરી, અજમો, લીંડીપીપર અને હરડે દરેક દસ-દસ ગ્રામ અને સુંઠ વીસ ગ્રામનું ચુર્ણ બનાવી એ ચુર્ણ પલળે એટલો બીજોરાનો રસ તેમાં મેળવવો. પછી ચુર્ણ સુકાઈ જાય ત્યાં સુધી એને ખુબ જ લસોટવું. એમાં અગત્યનું ઔષધ અક્કલકરો હોવાથી એને અક્કલકરાદી ચુર્ણ પણ કહે છે. આ ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી દરરોજ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી મંદાગ્ની, અરુચી, ઉધરસ, ગળાના રોગ, દમ-શ્વાસ, શરદી-સળેખમ, ફેફરું, સન્નીપાત, વગેરેમાં ખુબ જ ફાયદો થાય છે.

163. ઘુંટણના દુખાવામાં અખરોટ : સવારે કશું પણ ખાવા પહેલાં એટલે કે નરણા કોઠે ત્રણ-ચાર અખરોટની મીંજ ખાવામાં આવે તો થોડા દીવસોમાં જ ઘુંટણના દુખાવામાંથી છુટકારો મળી શકે.

164. કોરોનાવાઈરસ-નવું સંશોધન

પીયુષભાઈ પરીખના ઈમેલમાંથી

ઈટલીના ડોક્ટરોએ કરેલા કોરોનાવાઈરસથી મૃત્યુ પામેલાંનાં શબપરીક્ષણ (ઓટોપ્સી)ના આધારે કોરોનાવાઈરસ વીશે નવી જાણકારી મેળવી છે. આ વાઈરસથી ફેલાતો રોગ ન્યુમોનીઆ નથી, પણ પ્રોમ્બોસીસ-લોહીના ગંઠાવાનો રોગ છે. આથી એને મારી હઠાવવા માટે એન્ટીબાયોટીક, એન્ટીવાઈરલ, સોજાવીરોધી અને ગાંઠ ઓગાળી દે તેવી દવાઓ વાપરવી જોઈએ. ઈટલીના તબીબો કહે છે કે વેન્ટીલેટર અને આઈ.સી.યુ.ની જરૂરત આ પ્રકારની દવા

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

વાપરવાથી પડી નથી. ખોટા નીદાનને કારણે કોરોનાવાઈરસની સારવાર ભુલભરેલી હતી.

અમેરીકામાં એક મેક્સીકન ફેમીલીનો કીસ્સો તેઓ ઘરગથ્થુ દવાથી આ રોગથી સારાં થઈ ગયાં તે નોંધવામાં આવ્યો છે. એ લોકોએ 500 મી.લી.ની એસ્પીરીનની ગોળી લીંબુના રસમાં ઓગાળી મધ સાથે ઉકાળીને ગરમ ગરમ પીધી હતી. બીજે દીવસે સવારે તેઓ ઉઠ્યાં ત્યારે જાણે કશું જ થયું ન હોય તેમ એકદમ તંદુરસ્ત હતાં.

આ ઉપાય રોગની શરૂઆતથી જ કરવો જોઈએ, મોડું થઈ જાય તો બહુ સારું પરીણામ મળી ન શકે. વેન્ટીલેટર પર મુકવાની સ્થિતિમાં આ ઉપાય બીલકુલ કામ ન આવે.

ઈટલીમાં એન્ટીબાયોટીક, સોજાવીરોધી અને ગાંઠ ઓગાળી દે તેવી દવાઓ વાપરવામાં આવી જે ઈન્ફ્લુએન્ઝામાં વપરાય છે, ત્યારે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડતા દરદીઓની સંખ્યા ઘટી ગઈ એવું ત્યાના તબીબોનું કહેવું છે.

165. અરુચીમાં દાડમ : દાડમ ખાવાથી કે દાડમના રસમાં મરી, સીંધવ, સંચળ નાખી પીવાથી અથવા સુંઠ અને ગોળ ખાવાથી કે લસણની કળીઓને ઘીમાં તળીને રોટલી સાથે ખાવાથી અરુચી મટે છે; ભુખ ઉઘડે છે.

166. અલ્સરમાં કોલીફ્લાવર : પેટની અંદરના ભાગમાં પડતાં કોઈ પણ પ્રકારનાં ચાંદાં (અલ્સર)માં ફ્લાવર એક અકસીર ઔષધનું કામ કરે છે. તાજા ફ્લાવરનો રસ સવારે ખાલી પેટે એકાદ કપ દરરોજ નીચમીત પીવાથી અલ્સર સમુળગું મટી જાય છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

167. બેસી ગયેલા અવાજમાં આદુનો રસ અને

સીંધવ : સવાર-સાંજ 1- 1 ચમચી આદુના રસમાં સીંધવ નાખી પીવાથી બેસી ગયેલો અવાજ ખુલે છે. એમાં ખારી અને તુરી વસ્તુ ન ખાવી, ઠંડાં પીણાં, ઠંડું પાણી, તમાકુ, સોપારી અને શરાબનું સેવન ન કરવું.

168. અંગ જકડાવા પર અરણી અને કરંજ :

સાથળ, નીતંબ અને કમરનો ભાગ જકડાઈ ગયો હોય તો અરણી અને કરંજનો અડધા કપ જેટલો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવો તથા સહન થાય એવા આ ગરમ ઉકાળાનું દુખાવા પર સીંચન કરવું.

169. મેથી અને સુવા :

25 ગ્રામ મેથી અને 25 ગ્રામ સુવા તાવડી પર થોડાં શેકી, અધકચરાં ખાંડી, પાણી સાથે 5-5 ગ્રામ લેવાથી વાયુ, મોળ, આફરો, ઉબકા, ખાટા ઘચરકા અને ઓડકાર મટે છે.

170. પેટના આફરામાં લીંબુ અને એલચી :

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

171. આમવાતમાં સોપારી અને આમલી :

એક સારી સોપારી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે વાટી, જુની આમલીનો જાડો કલ્ક કરી તેમાં વાટેલી સોપારી મેળવી ગોળી કરી ગળી જવાથી અને ઉપરા- ઉપરી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી રેચ લાગી આમવાત મટે છે.

172. આર્થરાઈટીસમાં ઓલીવ ઓઈલ અને અખરોટ

: રોજ બે ચમચી ઓલીવ ઓઈલ લેવાથી અને રોજ ત્રણ અખરોટ ખાવાથી ઓસ્ટીઓ આર્થરાઈટીસ અને રુમેટોઈડ આર્થરાઈટીસના દુખાવામાં ઘણી રાહત મળે છે. આ બે એકી સાથે લેવાનાં નથી, પણ અલગ અલગ સમયે.

173. આંકડીમાં ગોરોચન યુર્ણ

: દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ 1 ગ્રામથી થોડું ઓછું (પાંચ રતી) ગોરોચન યુર્ણ (ગાયના માથા, પીત્ત કે મુત્રમાંથી બનતી ઔષધી) ગુલાબજળ સાથે લેવાથી આંકડી આવતી હોય તો તે મટે છે. ગોરોચન યુર્ણ ખુબ મોંઘું હોય છે તેથી અસલી મેળવવું મુશ્કેલ હોય છે. લાંબા દીવસો સુધી પ્રયોગ કરવો પડે છે.

174. આંખની લાલાશમાં જેઠીમધ

: આંખ લાલ રહેતી હોય તો જેઠીમધનો ટુકડો પાણી સાથે ચંદનની જેમ ઘસી, રુનો ફાયો બનાવી આંખ બંધ કરી ઉપર મુકી દેવો. જ્યાં સુધી રાખી શકાય ત્યાં સુધી રાખવાથી અને દરરોજ પ્રયોગ કરતા રહેવાથી આંખની લાલાશ જતી રહે છે.

175. આંખ માટે કોથમીરનો રસ

: સ્વચ્છ કપડાથી ગાળેલા કોથમીરના રસનાં બબ્બે ટીપાં બંને આંખમાં સવાર-સાંજ મુકવાથી દુઃખતી આંખમાં ફાયદો થાય છે. આંખનાં ખીલ, ફુલું, છારી વગેરે પણ મટે છે, એનાથી ચશ્માનો નંબર પણ ઘટે છે.

176. આંખના તેજ માટે ત્રીફળા

: ત્રીફળાના 3-4 ગ્રામ યુર્ણમાં 1 ચમચી મધ અને 1 ચમચી ગાયનું ઘી મેળવી રોજ રાત્રે સુતા પહેલાં ચાટી

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

જવું. આ પ્રયોગ જીવનભર કરી શકાય. એનાથી આંખોનું તેજ વધે છે અને આંખોનું રક્ષણ થાય છે.

177. ઉધરસમાં પીપર : પીપર, પીપરીમુળ, બહેડાં અને સુંઠનું સમભાગે ચુર્ણ અડધી ચમચી જેટલું બે ચમચી મધમાં મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી ઉધરસ મટી જાય છે. આ બધાં ઔષધો ગરમ હોવાથી પોતાની પ્રકૃતી મુજબ ઔષધોના પ્રમાણમાં ફેરફાર કરવો.

178. લોહીમીશ્રીત કફવાળી ઉધરસ : આમલીના કચુકા શેકી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, તેની ભુકી કરી મધ અને ઘી મેળવી ખાવાથી ક્ષતકાસ (લોહીમીશ્રીત કફવાળી ઉધરસ) મટે છે.

179. ઉપવાસ : જ્યારે પણ બીમારી આવે, ખાસ કરીને પાચનતંત્રનો કોઈ રોગ હોય કે શરદી-સળેખમ પ્રધાન કોઈ દર્દ હોય તો સ્વસ્થ થવાનો ઉપવાસ એ વગર પૈસાનો ઉત્તમ ઉપાય છે. ઉપવાસથી તન-મનની શુદ્ધિ થાય છે અને દવાથી જે કામ થતું નથી તે ઉપવાસથી ચારગણું ઝડપથી થાય છે. ઉપવાસથી દેહની શુદ્ધિ સાથે મનની પણ શુદ્ધિ થાય છે. અનેક સંભવિત રોગોને અટકાવવા માટે પણ ઉપવાસ મહાન અકસીર ઈલાજ છે. ઉપવાસથી શરીર હલકું બને છે, રોગો અને દોષો બળી જાય છે, ખાવા-પીવામાં રુચી ઉત્પન્ન થાય છે, સારી ભુખ લાગે છે, તંદ્રા અને ગ્લાની નાશ પામે છે. શરીરની બધી ઈન્દ્રીયો નીર્મળ અને ચપળ બને છે. અમુક ઓપરેશન વખતે પણ ઉપવાસથી ઝડપથી રુઝ આવે છે એવું મેં અનુભવ્યું છે. ઉપવાસ લાંબા હોય તો એને છોડતી વખતે વધુ કાળજી રાખવી પડે, આથી જાણકારની દેખરેખ હેઠળ જ ઉપવાસ કરવા જોઈએ.

180. કોરોનાવાઈરસ વીશે એક પાંચ વર્ષની બાળા :

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

તા. 3-5- 2020ના રોજ પદ્મા ભાવેશભાઈ પટેલ તરફથી પાંચ વર્ષની બાળાનો એક વીડીઓ મળ્યો છે. એનું નામ કે એના વીશે બીજી કોઈ માહિતી મળી નથી. એ વીડીઓ પરથી નીચેની પોસ્ટ સહુની જાણ માટે તૈયાર કરી છે.

એ કહે છે: કોરોનોવાઈરસની હજુ સુધી કોઈ દવા શોધાઈ નથી, આથી એનાથી બચવા માટે ઈમ્યુનીટી મજબુત રાખવી જોઈએ. એ માટે સવારે ઉઠીને એક ચમચી ચ્યવનપ્રાશ ખાવું. દીવસમાં બેથી ત્રણ વાર ગરમ પાણી પીવું. સવારે 20થી 30 મીનીટ યોગાસન અથવા બીજી કોઈ અનુકૂળ કસરત કરવી.

ઈમ્યુનીટી વધારવાનો બીજો એક ઉપાય ગરમ દુધમાં અડધી ચમચી હળદર નાખી પી જવું.

એ માટેનો વળી બીજો ઉપાય છે હર્બલ કાઢો. એ માટે તજ, મરી, આદુ, સુકી દ્રાક્ષ, હળદર, તુલસી, લીંબુ અને મધ જોઈશે. તજ અને મરીને વાટી લો, તુલસી અને દ્રાક્ષને કુટી લો. એક વાસણમાં ત્રણ કપ પાણી લઈ એમાં આ બધાં ઔષધો નાખી ઉકાળો. એને થોડી થોડી વારે હલાવતા રહો. જો તમારી ઈચ્છા ચા પીવાની હોય તો ચા પણ એમાં નાખી શકો, એટલે હર્બલટી બનશે. ઉકાળો તૈયાર થયા પછી એમાં થોડું લીંબું નીચોવો. અને ગાળીને હુંફાળું થયા પછી મધ મેળવીને પી શકો. આ ઉકાળાથી ઈમ્યુનીટી વધી શકે.

181. અલ્સરમાં સુકી મેથી : સુકી મેથીનો એટલે કે મેથીદાણાનો

ઉકાળો-કાઢો દરરોજ એક એક કપ દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર પીતા રહેવાથી અલ્સર-પેટમાં પડેલાં ચાંદાં મટે છે. અન્ય ચીકીત્સા સાથે પણ આ પ્રયોગ થઈ શકે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

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

183. અંડકોષનો સોજો : ચણાનો લોટ પાણીમાં રગડી મધ મેળવી લગાડવાથી અંડકોષનો સોજો મટે છે. સાથે સાથે સીંધવનું ચુર્ણ ગાયના ઘીમાં સાત દીવસ સુધી લેવાથી અંડકોષની વૃદ્ધીમાં વધુ ફાયદો થાય છે.

184. આધાશીશી : ગાજરના પાનની બંને બાજુએ ઘી ચોપડી, ગરમ કરી, તેનો રસ કાઢવો. આ રસનું એક એક ટીપું બંને કાનમાં તથા બંને નસકોરામાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.

185. કફના રોગમાં અગથીયો : અગથીયાના પાંદડાંનો રસ એકથી બે ચમચી જેટલો લઈ તેમાં એક ચમચી મધ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ પીવાથી કફના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

186. અતીવીષની કળી : અતીવીષની કળી કંઈક ગરમ, તીક્ષ્ણ, અગ્નીદીપક, ગ્રાહી-મળને બાંધનાર, ત્રીદોષશામક, આમાતીસાર, કફપીત્તજ્વર, ઉધરસ, વીષ, ઉલટી, તૃષ્ણા, કૃમી, મસા, સળેખમ, અતીસાર જેવા સર્વ વ્યાધીહર ગણાય છે. અતીવીષ સર્વદોષહર, દીપનીય-પાયનીય અને સંગ્રાહક ઔષધ તરીકે સર્વોત્તમ છે. જે રોગમાં જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરવાની, આહારને પચાવવાની તથા મળને બાંધવાની ક્રીયા કરવાની હોય તથા પ્રકોપ પામેલા વાયુ, પીત્તાદી દોષોને શાંત કરવાની જરૂર હોય તેમાં અતીવીષ સર્વોત્તમ

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

છે. આ ઉપરાંત અતીવીષ લેખનીય-ચોટેલા મળને ખોતરીને ઉખાડવાનો ગુણ પણ ધરાવે છે.

અતીવીષની કળી ધોળી, કાળી અને પીળી એમ ત્રણ પ્રકારની મળે છે. પણ ઔષધમાં ધોળીનો જ ઉપયોગ થાય છે. કળી ભાંગીને સફેદ હોય તે જ લાવીને વાપરવી.

અતીવીષ અતીસાર-ઝાડાનું ઉત્તમ ઔષધ છે. કોઈ પણ પ્રકારના ઝાડામાં દીપન, પાચન અને સંગ્રાહી ઔષધની જરૂર હોય છે. અતીવીષની કળીમાં આ ત્રણે ગુણ છે અને તે આમનાશક પણ છે.

187. એક રસાયન પ્રયોગ : ગળોનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ 500 ગ્રામ, ગોળ 80 ગ્રામ અને ઘી 100 ગ્રામના મીશ્રણને અમૃતરસ કહે છે. આ રસાયન પ્રયોગ કરનારને રોગો સામે રક્ષણ મળે છે. જે ઔષધ તંદુરસ્તી જાળવી રાખે, જલદી ઘડપણ આવવા ન દે, વાળ સફેદ થતા અટકાવે અને દીર્ઘ જીવન આપે તેને રસાયન ઔષધ કહેવાય છે. રસાયન ઔષધ ત્રીદોષનાશક હોવાથી તે વાયુ, પીત્ત અને કફના રોગોમાં સહાયક ઔષધ તરીકે પોતાની પ્રકૃતિ અને પાચનશક્તી મુજબ લઈ શકાય.

188. અરડુસીનો રસ અને મધ : અરડુસીનાં લીલાંછમ તાજાં પાનનો ત્રણથી ચાર ચમચી રસ કાઢી તેમાં બે ચમચી મધ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ પીવાથી રક્તપીત્ત, ક્ષય, શ્વાસ-દમ, કફના રોગો, કમળો અને કફજવરમાં ફાયદો થાય છે. અરડુસીમાંથી બનાવવામાં આવતો વાસાવલેહ પણ કફના રોગોમાં ખુબ જ ઉપયોગી છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

189. ચામડીના રોગોમાં અરણી : અરણીનાં મુળનો ઉકાળો લેવાથી લોહીમાં રહેલું ઝેર બળી જાય છે. આથી ચામડીના ઘણા રોગો મટે છે. સાથે બકરીના તાજા દુધમાં અરણીનાં મુળ વાટી લેપ કરવાથી ચામડીના ઘણા નવાજુના રોગ પણ મટાડવામાં લાભ થાય છે.

190. અતીસાર-ઝાડામાં અરલુનો રસ અને મધ : અરલુની છાલના બેથી ચાર ચમચી જેટલા રસમાં એક ચમચી મધ અને થોડો મોચરસ (શેમળાનો ગુંદર) નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી થોડા જ દીવસોમાં અતીસાર, આમાતીસાર એટલે મ્યુક્સ કોલાયટીસ અને રક્તાતીસાર એટલે અલ્સરેટીવ કોલાયટીસ મટે છે.

191. અરીઠાં : અરીઠાં અતી ઉત્તમ ઔષધ છે. સંસ્કૃતમાં એને અરીષ્ટ (જેના ઉપયોગથી કોઈ અનીષ્ટ થતું નથી) કહે છે. અરીઠાં સ્વાદમાં તીખાં, કડવાં, લઘુ, સ્નીગ્ધ, તીક્ષ્ણ, પર્યા પછી પણ તીખાં, ગરમ, મળને ખોતરનાર, ગર્ભપાત કરાવનાર તથા વાયુ, કુષ્ઠ, ખંજવાળ, વીષ અને વીસ્ફોટક (લોહીના વીકારનો ત્વચારોગ)નો નાશ કરનાર છે.

192. ટીબીમાં અર્જુન અને અરડુસી : અર્જુનની છાલનું અડધીથી એક ચમચી ચુર્ણ, ત્રણ ચમચી અરડુસીનો રસ અને એક એક ચમચી ઘી, મધ અને સાકર મીશ્ર કરી દુધ સાથે લેવાથી ઉરઃક્ષત-ટીબીની કેવીટી ધીમે ધીમે મટી જાય છે, અને ખાંસી સાથે કફમાં લોહી પડતું બંધ થાય છે.

193. અશેળીયાની રાબ : શીયાળામાં વસાણામાં વપરાતો વાયુનાશક અશેળીયો બજારમાં મળે છે. અશેળીયાની ઘીમાં બનાવેલી રાબ

[ચેતવણી](mailto:gandabhaiv@gmail.com) અને [કોપીરાઈટ](mailto:gandabhaiv@gmail.com) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

પીવાથી પ્રસુતી જલદી થઈ જાય છે. આ રાબ પીવાથી હેડકી પણ શાંત થઈ જાય છે, ધાવણ વધે છે, ભુખ લાગે છે અને સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. એનાથી કમરનો દુઃખાવો પણ મટે છે.

194. અશ્વગંધા ઘી અને દુધ સાથે : એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચુર્ણ થોડા ઘીમાં શેકી એક ગ્લાસ દુધમાં નાખી ઉકાળવું. ઉકાળતી વખતે તેમાં બે ચમચી સાકર મીશ્ર કરી પછી ઠંડું પાડી રોજ રાત્રે પીવાથી અશક્તી લાગતી હોય, ચક્કર આવતાં હોય, થાક લાગતો હોય, વજન વધતું ન હોય, કમર દુખ્યા કરતી હોય તેમાં આ ઔષધ પ્રયોગથી થોડા દીવસોમાં જ બધી તકલીફો દુર થાય છે. નબળા બાંધાના બાળકોનું વજન વધારવામાં પણ આ ઉપચાર ખુબ જ હીતાવહ છે. સ્ત્રીઓના પ્રદર-લ્યુકોરીયામાં, પુરુષોના વીર્યદોષો દુર કરવામાં, વૃદ્ધાવસ્થા આવતી રોકવામાં અશ્વગંધાનો આ પ્રયોગ ખુબ હીતાવહ છે. અશ્વગંધાના લેટીન નામનો અર્થ થાય છે ‘ઉંઘ લાવનાર’. આમ તે અનીદ્રા અને માનસીક રોગોમાં પણ હીતાવહ છે.

195. અષ્ટમંગલ ઘૃત : બજારમાં એ તૈયાર પણ મળે છે. વજ, કઠ, બ્રાહ્મી, સફેદ વાળો, સરસવ, અનંતમુળ, સીંધવ અને લીંડીપીપર આ આઠ ઔષધ સરખા વજને લઈ પાણીમાં વાટી ચટણી જેવું બનાવી એમાં ગાયનું ચારગણું ઘી અને સોળગણું પાણી મેળવી ધીમા તાપે ઉકાળી ફક્ત ઘી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને બાટલી ભરી લેવી. એને અષ્ટમંગલ ઘી કહે છે. આ ઘી બાળકોને થોડું થોડું ચટાડવાથી બુદ્ધી વધે છે, યાદશક્તી તીવ્ર બને છે તથા શરીરીક અને માનસીક વીકાસ ઝડપી બને છે. ત્રણ વર્ષથી મોટાં બાળકોને સવાર-સાંજ અડધી ચમચી ઘી અથવા એમની પાચનશક્તીના પ્રમાણ મુજબ આપવું.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

196. અંધેડો : અંધેડાથી ઘણા રોગોનો નાશ થાય છે, આથી એને સંસ્કૃતમાં અપામર્ગ કહે છે. અંધેડો તીખો કડવો અને ગરમ છે. એ વાયુ અને કફના રોગોમાં ઉપયોગી છે. અંધેડો ચોમાસામાં આપણે ત્યાં બધે થાય છે. પાણીવાળી વાડી-ખેતરોમાં બારે માસ થાય છે. એનાં પાન લંબગોળ અને છેડે અણીયાળાં હોય છે. એને લાંબી સળી ઉપર માંજર આવે છે. તેનાં ફુલનાં મોં નીચેની તરફ અને બીજ અણીવાળાં નાનાં હોય છે. અંધેડાનાં મુળ, બીજ, પંચાંગક્ષાર અને પાન ઔષધમાં વપરાય છે.

197. શરીરપુષ્ટી માટે ખજુર : ખજુર, મુનક્કા દ્રાક્ષ, સાકર, મધ અને ઘી સરખા વજને લઈ ખુબ ખાંડી સોપારી જેવડી લાડુડી બનાવી રોજ બેથી ત્રણ ખુબ ચાવીને ખાવી. એનાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે. એ ખાંસી, દમ, ક્ષય, એનીમીયા, સુકારો વગેરેમાં ઉપયોગી છે.

198. શક્તી માટે ચણા : રાત્રે 50 ગ્રામ ચણા કે ચણાની દાળ પલાળી સવારે નરણા કોઠે એક એક ચણો કે દાળ ખુબ ચાવીને ખાવી. માત્ર એક મહીનાના પ્રયોગથી જ શક્તીમાં ખુબ લાભ થશે. આ પ્રયોગ દરમીયાન બહુ ખાવું નહીં. વારંવાર કે આચરકુચર ખાવું નહીં. નહીંતર ચણા પચશે નહીં અને ગેસ કરશે.

199. જળોદરમાં માલકાંકણીનું તેલ : જળોદરના દર્દીને 25થી 30 ટીપાં માલકાંકણીનું તેલ આપવાથી મુત્ર ખુબ છુટથી થાય છે અને સોજો ઉતરે છે, પેટમાં ભરાયેલું પાણી નીકળી જાય છે. આ તેલ પરસેવો વધારનાર છે. 5થી 15 ટીપાં દુધમાં લેવાથી પરસેવો ખુબ જ થાય છે અને સોજા ઉતરે છે. માલકાંકણીને અંત્રેજીમાં સ્ટાફ ટ્રી કહે છે.

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

201. આમની તકલીફમાં એરંડીયુ(દીવેલ) : શરીરમાં ખોરાકનો કાચો રસ-આમ ઉત્પન્ન થઈ વાયુનો પ્રકોપ અને વાત વ્યાધીઓ કરે છે, તે આમને સુંઠના ઉકાળા સાથે લીધેલ એરંડીયુ જ માત્ર મટાડે છે. આમદોષમાં ઘઉંનો ખોરાક બંધ કરી મગ-ચોખાનો આહાર લેવો. મોળી છાસ પીવી.

202. આમજન્ય શુળ લસણ 80 ગ્રામ, એરંડીયું 5 ગ્રામ, સીંધવ 3 ગ્રામ અને ઘીમાં શેકેલી હીંગ 1 ગ્રામ બારીક ઘુંટી રોજ 10- 10 ગ્રામ લેવાથી આમજન્ય શુળ મટે છે.

203. આમણ કમળના સુકા પાનનું ચુર્ણ અડધી ચમચી એક ચમચી ખડી સાકરના ચુર્ણ સાથે સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી ચારથી છ અઠવાડીયાંમાં આમણ એટલે કે મળ માર્ગની રીંગ મળ ત્યાગ વખતે બહાર નીકળી આવતી હોય કે સ્ત્રીઓનું ગર્ભાશય તેના મુળ સ્થાનેથી ખસી જતું હોય તેમાં ખુબ જ લાભ થાય છે.

204. સીંહનાદ ગુગળ હરડે, બહેડાં અને આમળાં દરેક 120 ગ્રામને અધકચરાં ખાંડી દોઢ લીટર પાણીમાં ઉકાળો કરી ગાળી તેમાં 40 ગ્રામ ગંધક અને 160 ગ્રામ દીવેલ(એરંડીયુ) ઉમેરી ગરમ કરી પાક બનાવવો. ગોળી બની શકે તેવો પાક થાય એટલે ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. એને સીંહનાદ

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ગુગળ કહે છે. બે-બે ગોળી સવાર-સાંજ લેવાથી આમવાત સહીત બધા જ વાયુના રોગો તથા ઉદરરોગો વગેરે મટે છે.

205. આર્થરાઈટીસમાં પરેજી : આર્થરાઈટીસ ધરાવતા દરેક દર્દીને જુદો જુદો આહાર માફક આવે છે. આથી બધા જ દર્દીઓ માટે કોઈ સર્વસામાન્ય આહાર નીશ્ચીત કરી શકાય નહીં. વધુ વજન ધરાવતા આર્થરાઈટીસના દર્દીઓમાં દર્દની તકલીફ વધુ જોવા મળે છે. શરીરમાં સોજો ઉત્પન્ન કરનાર દરેક આહારદ્રવ્ય આર્થરાઈટીસના દર્દીનો હુમલો લાવી શકે છે. લોહીમાં પ્યુરીન તત્વ ભળે તેવા આલ્કોહોલ પણ આર્થરાઈટીસને વીષમ બનાવે છે. આથી આ દર્દીઓએ વજનને સમતોલ રાખતો પોષક દ્રવ્યથી ભરપુર આહાર લેવો જોઈએ. એલર્જી હોય તેવી વસ્તુઓ સીવાયની પોતાને માફક આવતી તમામ ચીજો ખાવી જોઈએ. તમાકુ, ધુમ્રપાન અને દારુ-આલ્કોહોલ સદંતર બંધ કરવાં જોઈએ. ફળો અને શાકભાજીનો ઉપયોગ વધુ કરવો જોઈએ.

206. આંકડીમાં અરીઠાં : પાણીમાં પલાળી રાખેલાં અરીઠાના પાણીનાં થોડાં થોડાં ટીપાં નાકમાં મુકતા રહેવાથી આંકડીઝ્રસ્ત વ્યક્તી તરત જ ભાનમાં આવવા લાગે છે. આ જ પ્રયોગ કરતા રહેવાથી આંકડીનો રોગ મટી જાય છે. એની કોઈ આડઅસર નથી.

207. આંખોની રતાશમાં હળદર અને તુવેર : હળદરનો ગાંગડો તુવેરની દાળમાં બાફી, છાંયડે સુકવી, પાણીમાં ઘસી સુર્યાસ્ત પહેલાં બે વાર આંખમાં આંજવાથી આંખોની રતાશ મટે છે. આનાથી ધોળાં ફુલાં પણ મટે છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

208. આંખોની બળતરામાં દ્રાક્ષ : 20 ગ્રામ દ્રાક્ષને રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી, સાકર મેળવી પીવાથી આંખોની ગરમી અને બળતરા મટે છે.

209. આંખના રોગોમાં ત્રીફળા : દરરોજ રાત્રે એક ચમચો ત્રીફળાનું ચુર્ણ ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે નીતર્યા પાણીને ગાળી આંખમાં નાખવું. નીચે જે ચુર્ણનો રગડો વધે તે પી જવાથી પેટ અને આંખના કોઈ જ રોગ થતા નથી. થયા હોય તો મટી જાય છે.

210. દુખતી આંખમાં સાકર અને ધાણા : એક ભાગ સાકર અને ત્રણ ભાગ ધાણાના બોરકુટા ચુર્ણને ઉકાળેલા પાણીમાં નાખી, એક કલાક ઢાંકી રાખી કપડાથી ગાળી ઠુંડું થયા પછી શીશીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી બબ્બે ટીપાં સવાર-સાંજ આંખોમાં નાખવાથી દુખતી આંખો બેત્રણ દીવસમાં મટે છે.

211. આંખમાંથી પડતા પાણીમાં સંતરાનો રસ : કોઈ ખાસ ગંભીર નેત્ર રોગ નહીં થયો હોય અને આંખોમાંથી પાણી નીકળ્યા કરતું હોય તો દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ અને રાત્રે એમ દીવસમાં ચાર વખત સંતરાનો 1-1 ગ્લાસ તાજો રસ પીવો.

212. સ્વપ્નદોષમાં કૌંચાં : કૌંચાનાં બીજના 10 ગ્રામ ચુર્ણને બસો ગ્રામ દુધમાં ધીમા તાપે પાણીનો ભાગ ઉડી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી થોડી સાકર નાખી પીવાથી થોડા દીવસમાં કામશક્તી વધે છે. શરીર હષ્ટપુષ્ટ કરવા માટે આ પ્રયોગ દીવસમાં બે વખત કરવો. જેમને સ્વપ્નદોષ થતો હોય કે શીઘ્રસ્ખલન થતું હોય તેમણે આ ક્ષીરપાક સવાર-સાંજ લેવો, આહારમાં મધુર,

ચેતવણી અને કોપીરાઈટ - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

સ્નીગ્ધ અને પૌષ્ટિક દ્રવ્યો લેવાં. ચોખા, દુધ, દહીં, ઘી, માખણ, સાકર, મધ, અડદ, કઠોળ, સલાદ અને ફળો લેવાં.

213. આંખના તેજ માટે સુકા ધાણા અને સાકર :

પોષણના અભાવે તથા મગજની નબળાઈ કે અન્ય કારણોને લીધે આંખે અંધારાં આવતાં હોય તો સુકા ધાણા અને સાકર સમભાગે ચાવી ચાવીને પોતાને જરૂરી પ્રમાણમાં ખાવાથી રાહત થાય છે.

214. ઉધરસમાં કોળાનો અવલેહ :

કોળું છોલી બી અને પોચો ભાગ કાઢી નાખી દોઢ કીલો જેટલું લઈ બે કીલો પાણીમાં પકાવવું. પાકે ત્યારે કપડામાં નાખી રસ નીચોવી લેવો. રસ જુદો રાખવો. પકાવેલ કોળાને ગાયના 170 ગ્રામ ઘીમાં તાંબાના વાસણમાં મધ જેવો રંગ થાય ત્યાં સુધી શેકી, તેમાં કોળાનો જુદો રાખેલ રસ મેળવી તેમાં દોઢ કીલો ખાંડ નાખી અવલેહ તૈયાર કરવો. તેમાં પીપર, સુંઠ, જીરાનું ચુર્ણ દરેક 40 ગ્રામ તેમ જ ધાણા, તમાલપત્ર, એલચી, મરી અને તજનું ચુર્ણ દરેક 10 ગ્રામ નાખી 15 - 20 મીનીટ સુધી હલાવી એકત્ર કરવું. ઠંડું થાય ત્યારે તેમાં 160 ગ્રામ મધ મેળવવું. આ અવલેહનું સેવન કરવાથી ઉધરસ મટે છે. એનાથી ઉલટી, શ્વાસ-દમ, હૃદયરોગ, રક્તપીત્ત, પીત્તજ્વર, તરસ, દાહ, પ્રદર, દુર્બળતા, ક્ષય અને આંત્રવૃદ્ધી વગેરે ઘણી તકલીફ પણ મટે છે.

215. કફવાળી ઉધરસમાં અરુસી :

તોલા રસ કાઢી અડધો તોલો મધ મેળવી દીવસમાં બે વાર પીવાથી કફવાળી ઉધરસ મટે છે.

216. ઉલટીમાં તજ : તજ ખાવાથી ઉલટી મટે છે. અથવા તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી લેવાથી ઉલટીમાં ફાયદો થાય છે. વળી તજનો ઉકાળો પીવાથી પીત્તને લીધે થતી ઉલટી મટે છે.

217. ઉલટીમાં લીંબુ-ખાંડનું શરબત : સારાં પાકાં લીંબુના 400 ગ્રામ રસમાં 1 કીલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારેજ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. 15થી 25 ગ્રામ જેટલું આ શરબત પાણી મેળવી પીવાથી ઉલટી મટે છે.

218. વારંવાર થતી ઉલટીમાં લવીંગ અને અજમો મધ સાથે : લવીંગના ઉપરના ગોળાકાર ભાગ અને અજમાનું સમાન ભાગે બનાવેલ ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી વારંવાર થતી ઉલટી મટે છે.

219. કોઈપણ જાતની ઉલટીમાં : ધાણા, સુંઠ, સાકર અને નાગરમોથ ચારે 5-5 ગ્રામ 350 મી.લી. પાણીમાં ઉકાળી, ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને પીવાથી ગમે તે કારણે થતી ઉલટી મટે છે.

220. રોગપ્રતીકારકતા માટે જવ : પાણી ઉકાળી એક ઉભરો આવે ત્યારે તેમાં ધીમા તાપે શેકેલા જવ ઉમેરો. એને ધીમા તાપે 20 મીનીટ સુધી ફરીથી ઉકાળો. એમાં ગોળ ઉમેરી ગાળીને સાધારણ ગરમ ગરમ પી શકાય અથવા ઠંડું થયા પછી મધ નાખીને પીવું. એનાથી રોગપ્રતીકારકતા વધે છે, તથા શરદી- ઉધરસમાં પણ ફાયદો થાય છે. ઉપરાંત શીયાળાની ઠંડી સામે રક્ષણ મળે છે.

221. અગ્નીદગ્ધ વ્રણ પર કારેલાનો રસ :

કારેલાંને પીસી રસ કાઢીને અગ્નીદગ્ધ વ્રણ પર લેપ કરવાથી વ્રણ રુઝાવામાં ફાયદો થાય છે.

222. અજીર્ણમાં લીંબુ, સીંધવ, સુંઠ, મરી, પીપર :

(1) લીંબુ કાપી સીંધવ ભભરાવી ભોજન અગાઉ ચુસવાથી અજીર્ણ મટે છે. અથવા
(2) સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ સમાન ભાગે લઈ, ચુર્ણ કરી છાસમાં નાખીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે. (3) છાસમાં સીંધવ અને મરીનું ચુર્ણ નાખીને પીવાથી પણ અજીર્ણ મટે છે.

223. અજીર્ણ શાથી થાય :

વધુ પડતું પાણી પીવાથી, કસમયે ભોજન કરવાથી, મળ-મુત્રાદીના વેગને રોકવાથી, સમયસર નીદ્રા ન લેવાથી, ઓછું કે વધારે ખાવાથી અજીર્ણ થાય છે. આથી કારણને જાણીને તેનું નીવારણ કરવું જોઈએ.

224. અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ મટાડવા :

હરડે, લીંડીપીપર, સુંઠ અને કાળાં મરી સરખા વજને મીશ્ર કરી, એ મીશ્રણથી બમણા વજનનો ગોળ મેળવી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. બહે ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે ચુસવાથી અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ મટે છે.

225. અતીસારમાં જાંબુડી :

જાંબુડીની છાલનો 20 ગ્રામ ઉકાળો મધ મેળવી પીવાથી અથવા જાંબુડીનાં કુમળાં પાનનો 10 ગ્રામ રસ 3 ગ્રામ મધ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી અતીસારના ઝાડા મટે છે.

226. અનીદ્રાના બે સાદા ઉપાય : (1) સુતાં પહેલાં 1/ 2 કીલોમીટર ખુબ ઝડપથી ચાલવું અને પાછા વળતાં ધીમેથી ચાલવું. આવીને અડધો ગ્લાસ સોડા પીને સુઈ જવાથી ઘસઘસાટ ઉંઘ આવે છે. (2) કોળું વધારે માત્રામાં લેવાથી દસ્ત સાફ આવે છે અને નીદ્રા આવે છે.

227. ઉંઘ માટે વરીયાળી : 1 ચમચો વરીયાળીનો શુદ્ધ અર્ક એકાદ વાડકી પાણીમાં ભેળવી રાતે સુતી વખતે લેવાથી અનીદ્રાની ફરીયાદ મટે છે. વરીયાળીનો અર્ક જેટલો શુદ્ધ અને ચોખ્ખો હોય તેટલો વધુ ફાયદો કરે છે.

228. ઉંઘ માટે બદામનું તેલ : રાત્રે સુવાના એકાદ કલાક પહેલાં હુંફાળા દુધમાં 8- 10 ટીપાં બદામના તેલનાં નાખી ધીમે ધીમે પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. એનાથી બીજે દીવસે શરીરમાં સારી સ્ફુર્તી પણ રહે છે.

229. અરુચીના કારણ અનુસાર ઉપાય : જે કારણથી અરુચી હોય તે મુજબ એનો ઉપાય કરવો જોઈએ. વાયુથી થયેલી અરુચીમાં એનીમા, પીત્તથી થયેલી અરુચીમાં વીરેચન અને કફથી થયેલી અરુચીમાં ઉલટી કરાવવાથી લાભ થાય છે. માનસીક ઉદ્વેગને લીધે અરુચી થઈ હોય તો મનને પ્રસન્ન કરે એવાં રુચીકારક ભોજનનું સેવન કરવું જોઈએ.

230. અવાજ બેસી જાય ત્યારે : જેઠીમધ, આંબળાં, હળદર અને સાકરનો ઉકાળો પીવાથી લાભ થાય છે. અથવા ભોજન પછી કાળાં મરી ધીમાં નાખી ખાવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તેમાં લાભ થાય છે.

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

232. શક્તી માટે : 15 ચણા 50 ગ્રામ પાણીમાં 24 કલાક પલાળી રાખી સવારે ખાલી પેટે એક એક ચણો ખુબ ચાવીને ખાવાથી અને વધેલું પાણી પી જવાથી શક્તી વધે છે. કાળા ચણા વધુ પૌષ્ટિક ગણાય છે.

233. અળાઈથી બચવા અને મટાડવા માટે : પીપળાની છાલ બાળીને તેની ભસ્મ શરીરે લગાડવાથી કે તેની છાલની ભસ્મ પાણીમાં ઓગાળી તેનાથી નાહવાથી અળાઈ થતી નથી. તેમજ સવાર-સાંજ નાહીને શરીર પર શંખજીરુ લગાવવાથી પણ અળાઈ થતી નથી. ઉપરાંત આમલીનું શરબત પીવાથી ગણતરીના દીવસોમાં અળાઈ-ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ મટી જાય છે. ત્વચા માટે આમલીનું શરબત ખુબ ગુણકારી છે.

234. વાયુથી જકડાયેલ અંગ : વાયુથી જકડાયેલા અંગ પર રાઈની પોટીસ કરી બાંધવાથી અથવા તેનું પ્લાસ્ટર મારવાથી ફાયદો થાય છે. જો કે કેટલાક લોકોને રાઈ ગરમ પડવાથી બળતરા થવાની શક્યતા છે. એ સંજોગમાં રાઈની પોટીસ કાઢી નાખી ઘી લગાડવું.

235. અંડકોષની વૃદ્ધીમાં તમાકુ અને શીલારસ : તમાકુના પાન પર શીલારસ ચોપડી વધરાવળ પર બાંધવાથી બે-ચાર દીવસમાં અંડવૃદ્ધી મટે છે.

236. રોગપ્રતીકારકતા વધારવા માટે (મને મળેલ એક

ઈમેલમાંથી બધાંની જાણ માટે) ભારતમાં વૈકલ્પિક સારવાર પદ્ધતીના સંશોધન અને સ્ટાન્ડર્ડાઈઝેશન માટે કામ કરતા આયુષ મંત્રાલયે કોરોના વાઈરસ સામે રક્ષણ આપે એવો કાઢો પીવાની ભલામણ કરી છે. આ કાઢામાં દરેક ઘરમાં આસાનીથી મળી જાય એવા તેજાનાનો સમાવેશ થાય છે જે વાઈરસ સામે ઈમ્યુનીટી વધારતો હોવાનું આયુષ દ્વારા જણાવવામાં આવ્યું છે.

આ કાઢો બનાવવા માટે બે ગ્લાસ પાણી લેવું, એમાં દસથી બાર તુલસીનાં પાન નાખવાં, સુંઠ, તજ અને કાળાં મરી નાખવાં. કાઢો ઉકળીને લગભગ અડધો થઈ જાય એટલે એમાં થોડોક ગોળ નાખીને ઓગળવા દેવું. આ પીણું સહેજ કોકરવરણું હોય ત્યારે જ પી જવું. રોજ સવાર-સાંજ દીવસમાં બે વાર આવો કાઢો પીવામાં આવે તો એનાથી રોગપ્રતીકારકતા વધે છે. આ કાઢા ઉપરાંત વારંવાર ગરમ પાણી પીતા રહેવાની સલાહ પણ અપાઈ છે. તેમ જ પાણીમાં અજમો નાખી ઉકાળીને એની વરાળ પણ નાક-મોં પર લેવાનું કહેવાયું છે.

237. અખરોટના ગુણ:

અખરોટ મધુર, સ્નીગ્ધ, શીતળ, ધાતુવર્ધક, રુચીકારક, કફ-પીત્તકારક, બળકારક, વજન વધારનાર, મળને બાંધનાર, ક્ષયમાં હીતકર, હૃદયરોગ, પાતળાપણું, રક્તદોષ અને વાતરક્તમાં હીતાવહ છે. એ શરીરની આંતરીક બળતરા મટાડે છે. અખરોટમાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ચરબી હોય છે. એના નીચમીત સેવનથી આયુષ્યમાં પાંચથી દસ વર્ષનો વધારો થાય છે. તે હૃદયને રક્ષણ આપે છે અને કોલેસ્ટરોલ ઘટાડે છે.

238. સોજા અને સાંધાના દુખાવામાં અગર : અગર, ચંદન અને લીમડાની છાલનું સરખા ભાગે ચુર્ણ કરી તેનો પાણીમાં બનાવેલો લેપ કરવાથી સોજા અને સાંધાનો દુખાવો મટી જાય છે.

239. અજમાના ત્રણ ઉપયોગો : (1) શીળસમાં અજમા સાથે ગોળ આપવાથી લાભ થાય છે. (2) ઉકળતા પાણીમાં અજમો નાખી, ઠંડુ પાડી એ પાણીથી ત્રણ ધોવાથી ત્રણની દુર્ગંધ દુર થાય છે. (3) અડધી ચમચી અજમો અને એક ચમચી સાકર ખુબ ચાવીને ખાવાથી શરીરની આંતરીક ગરમી મટે છે.

240. અજમોદાદી ચુર્ણ : અજમોદ, કાળાં મરી, પીપરીમુળ, વાવડીંગ, દેવદાર, ચીત્રકમુળ, સિંધવ, લીંડીપીપર, વરીયાળી દરેક 10- 10 ગ્રામ, હરડે 50 ગ્રામ અને વરધારો 100 ગ્રામને ભેગાં ખાંડી બનાવેલા ચુર્ણને અજમોદાદી ચુર્ણ કહે છે. (આમાં થોડા ફેરફાર સાથે બીજું ચુર્ણ પણ બનાવાય છે, પણ ગુણમાં ખાસ ફરક પડશે નહીં)

અજમોદ અજમાને મળતું ઔષધ છે. એ દીપન, પાચન, વાતકફનાશક, શુલનું શમન કરનાર, કૃમીદન, વાયુનું અનુલોમન કરનાર, મુત્ર સાફ લાવનાર, ગર્ભાશય ઉત્તેજક, વાજકર, ઉદરશુલ, વાયુ, આફરો, અગ્નીમાંઘ, કષ્ટાર્તવ વગેરે વાતકફથી થતા રોગોમાં ખુબ જ ઉપયોગી છે, કેમ કે એમાં નાખવામાં આવેલ બીજાં ઔષધો અજમોદના ગુણોમાં વૃદ્ધી કરે છે અને આમપાયક છે.

241. પાચન માટે અનનાસ : અનનાસ મધુર, ખાટું અને પાયક છે. ભારે આહાર ખાધા પછી અનનાસનો રસ પીવાથી આહાર સરળતાથી પચી જાય છે. એમાં વીટામીન સી સારા પ્રમાણમાં છે. આથી એ સ્કર્વા નામના રોગમાં તથા પાયોરીયામાં સારું છે. રોજ અનનાસનો રસ પીવાથી દાંત સારા રહે છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

242. અપચામાં લીંબુ : સારાં પાકાં લીંબુના 400 ગ્રામ રસમાં 1 કીલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારે જ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. 15થી 25 ગ્રામ જેટલું આ શરબત જરૂરી પાણી મેળવી પીવાથી અપચો મટે છે. આ ઉપરાંત માટીના વાસણમાં લીંબુ અને મીઠાના થર ઉપર થર કરી, દબાવી રાખી, લીંબુને સારી રીતે આંધીને પછી તેમાંથી એક એક લીંબુ લઈ ખાવાથી પણ અપચામાં લાભ થાય છે.

243. પાચનની ગરબડમાં સુંઠ : 400 મી.લી. ઉકળતા પાણીમાં 25 ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ નાખી 20-25 મીનીટ ઢાંકી રાખવું. ઠંડુ થયા બાદ વસ્ત્રથી ગાળી 25થી 50 ગ્રામ જેટલું પીવાથી પેટનો અપચો, ખરાબ ઓડકાર તથા ઉદરશુળ મટે છે.

244. અપચામાં ડુંગળી, આદુ, હીંગ અને મીઠું : ડુંગળીનો રસ 10 ગ્રામ, આદુનો રસ 5 ગ્રામ, હીંગ 0.16 ગ્રામ, મીઠું અને થોડું પાણી મેળવી પીવાથી અપચો મટે છે. જરૂર જણાય તો આ મીશ્રણ બે કલાક પછી ફરીથી લઈ શકાય. એકલું મીઠું (નમક) તવી પર લાલ રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકી, હુંફાળા ગરમ પાણીમાં 5 ગ્રામ જેટલું લેવાથી પણ અપચો મટે છે.

245. ઉંઘ માટે ખસખસ અથવા ગંઠોડા : ઉંઘ માટે 2થી 3 ગ્રામ ખસખસ વાટી સાકર અને મધ અથવા સાકર અને ઘી સાથે સુતી વખતે લેવું. અથવા ગંઠોડાનું 2 ગ્રામ જેટલું ચુર્ણ ઘી-ગોળ સાથે ખાવાથી પણ ઉંઘ આવે છે.

246. ભુખ વધારવા લીંબુ : અરુચી દુર કરી ભુખ વધારવા લીંબુના ફાડીયા પર મીઠું (નમક), મરી, ગંઠોડા અને સંચળ ભભરાવી જરા ગરમ કરીને ભોજન પહેલાં ચુસી જવાથી ઉત્તમ લાભ થાય છે. ઉલટી, હેડકી, ચુંક અને આફરામાં પણ એનાથી લાભ થાય છે.

247. અક્કલકરો : અક્કલકરાના એકથી દોઢ કુટના છોડ બંગાળ, ઈજીપ્ત અને અરબસ્તાનમાં થાય છે. આપણે ત્યાં આ છોડ કોઈ કોઈ સ્થળે થાય છે. તેના મુળ અને ડાંખળી આપણા દેશમાં આયાત થાય છે. એના છોડને પીળાં-સોનેરી ફુલો આવે છે. તેની ડાંખળી ચાવવાથી જીભે સ્વરવ થાય છે અને મોઢામાંથી લાળ પડે છે.

તેનાં ફુલો ઉધરસ ઉપર પાનમાં ખાવામાં આવે છે. એની આયાત અલ્જીરીયાથી કરવામાં આવે છે. એનાં મુળ બજારમાં મળે છે. તે બેથી ત્રણ ઈંચ લાંબાં અને ટચલી આંગળી જેટલાં જાડાં હોય છે. આ મુળ બહારથી ભુરા રંગનાં અને તોડવાથી અંદર સફેદ જેવાં હોય છે. મુળને ચાખવાથી જીભ પર ચમચમાટ થાય છે.

એ ગરમ અને બળવર્ધક છે તથા વાયુ, કફ, પક્ષાઘાત, મોઢાનો લકવા, કંપવા અને સોજા મટાડે છે. વળી એ શુક્રસ્થંભક અને આર્તવજનક છે. એને ઘસીને લગાવવાથી ઈન્દ્રીય દૃઢ થાય છે. દાંતનાં પેઢાં ફુલી જવાં, જીભ જકડાઈ જવી વગેરેમાં ઉપયોગી છે.

248. અગર : ઉત્તમ ઔષધ અગરને મહર્ષી ચરકે શરદી અને ખાંસી મટાડનાર માનેલ છે. સુશ્રુત લખે છે કે, અગર વાયુ અને કફનાશક, શરીરનો રંગ સુધારનાર, ખંજવાળ અને કોઢ તથા ચામડીના રોગોનો નાશકર્તા છે. અગરની

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

લાકડીના નાના ટુકડાઓ પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી પીવાથી તાવમાં લાગતી વારંવારની તરસ ઓછી થાય છે. એને વાઈ-એપીલેપ્સી, ઉન્માદ, અપસ્મારમાં પરમ ઉપયોગી ગણવામાં આવે છે. એ ગરમ પ્રકૃતીવાળાને હાનીકારક છે.

249. ઉદરશુળ અને પેટના કૃમીમાં અજમોદ :

ગેસ, ગોળો અને આફરા પર અડધી ચમચી અજમોદનું ચુર્ણ સાધારણ ગરમ પાણીમાં નાખી પીવાથી લાભ થાય છે. ભુખ ન લાગતી હોય તો અડધી ચમચી અજમોદનું ચુર્ણ સોપારી જેટલા ગોળ સાથે પાંચથી સાત દીવસ ખાવાથી પેટના કૃમીઓનો નાશ થાય છે અને ભુખ ઉઘડે છે.

250. અનનાસ : પાકું અનનાસ મુત્રલ, કૃમીનાશક અને પીત્તશામક છે. તે ગરમીના વીકારો, પેટના રોગો, બરોળવૃદ્ધી, કમળો, પાંડુરોગ વગેરે મટાડે છે. સગર્ભાને અનનાસ નુકશાનકારક છે. સામાન્ય રીતે ખાલી પેટે ફળોનું સેવન કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, પણ ભુખ્યા પેટે અનનાસનું સેવન કરવું હાનીકારક છે.

251. ઉધરસમાં અરડુસી : સુકી અને કફવાળી બંને ઉધરસમાં અરડુસી ખુબ હીતાવહ છે. કફ છુટતો ન હોય, ફેફસામાં અવાજ કરતો હોય, કાચો ફીણવાળો કફ હોય, ઉધરસ દ્વારા તેને કાઢવામાં તકલીફ થતી હોય, તેમાં અરડુસી સારું કામ કરે છે. અરડુસી રક્તપીત્ત, ક્ષય અને ઉધરસના દર્દીઓ માટે ઉત્તમ છે. એ માટે એનાં પાન તથા ફુલનો રસ મધમાં લેવો.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

252. કપીલો : કપીલાના પાકા ફળની ઉપર લાલ રંગની રજ લાગેલી હોય છે. આ રજ ઔષ્ઠધરુપે વપરાય છે. એ સ્વાદ વગરનું નીર્દોષ ઔષ્ઠધ છે. એ ઘીમાં મેળવવાથી ઘી ખોરું થતું નથી, ઘીમાંનું વીટામીન ‘એ’ નષ્ટ થતું નથી અને ઘી લાંબા સમય સુધી બગડતું નથી. પાથી અડધી ચમચી આ રજ લેવાથી મળ સાફ આવે છે, કૃમીનો નાશ થાય છે, પેટના રોગો જેવા કે ગોળો, કબજાયાત, આફરો, ગેસ, કફ વગેરે મટે છે. એનાથી ઘા પણ રુઝાઈ જાય છે.

253. ચામડી, મુત્રપીંડ અને ફેફસાં માટે કપુર : 1થી 2 ચોખાભાર (0. 16થી 0.3 2 ગ્રામ) કપુર મધ સાથે લેવાથી તે ચામડી, મુત્રપીંડ અને ફેફસાં વાટે બહાર નીકળે છે. બહાર નીકળતી વખતે આ ત્રણે અવયવોને સુધારે છે, શુદ્ધ કરે છે. એ માટે ખાવામાં વપરાતું કપુર લેવું.

254. કમળ કેસર : કમળ પુર્ણ વીકસીત થાય ત્યારે ફુલની વચ્ચે કેસર તંતુઓનું ઝુમખું થાય છે. આ કેસર સુકવીને બાટલી ભરી લેવી.

કમળ કેસર શીતળ અને ઉત્તમ પીત્તશામક હોવાથી શરીરમાંથી થતો કોઈ પણ પ્રકારનો રક્તસ્રાવ અટકાવે છે. પા (1/4) ચમચી કમળ કેસરનું ચુર્ણ એક ચમચી સાકરના બારીક ચુર્ણ સાથે મીશ્ર કરી, ગાયના કે બકરીના દુધ સાથે મેળવીને પી જવું. આઠથી દસ દીવસમાં જ શરીરમાં થતી કોઈ પણ સ્થાનની આંતરીક બળતરા અને શરીરના કોઈ પણ ભાગેથી થતો રક્તસ્ત્રાવ બંધ થાય છે. કમળ કેસર, સાકર અને દુધ ત્રણે શીતળ ઔષ્ઠધો છે. અહીં સાકર લેવાનું કલ્પું છે, ખાંડ નહીં. ખાંડ તાસીરે ગરમ છે.

255. કરીયાતાનો ઉકાળો : કરીયાતુ, કડુ, કાંચકા, કાળી જીરી અને કાળી દ્રાક્ષ દરેક અડધી અડધી ચમચી લઈ બધાંનો અધકચરો ભુકો કરી એક

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. એને કપડાથી ગાળી ઠંડુ પડે ત્યારે પી જવું. આ ઉકાળો સવાર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી જુનો તાવ મટે છે. મળ સાફ ઉતરે છે તેમ જ કૃમી હોય તો નીકળી જાય છે. લીવરના રોગોમાં પણ આ ઉકાળો સારું કામ આપે છે. એકલા કરીયાતાનો ઉકાળો પણ લઈ શકાય.

256. તાવમાં કરીયાતુ : તાવ આવતો હોય તો અડધી ચમચી કરીયાતાનો ભુકો એક કપ પાણીમાં નાખી, ઉકાળી ઠંડુ પાડી પી જવું. સવાર-સાંજ આ ઉકાળો તાજો જ બનાવીને પીવો. તાવનો આ અકસીર ઉપાય છે.

257. પેશાબની તકલીફમાં કાકડીનાં બી : મુત્રમાર્ગની પથરી, પેશાબમાં શર્કરા જતી હોય એટલે કે ડાયાબીટીસ હોય અને કષ્ટ સાથે ટીપે ટીપે પેશાબ થતો હોય તો કાકડીના બીનું 3-4 ગ્રામ ચુર્ણ 1 કપ દ્રાક્ષના રસ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

258. બાળકો માટે કાકડાશીંગી : બાળકોના શ્વાસ (દમ), ઉધરસ, સસણી તેમજ એલર્જીમાં કાકડાશીંગી અને અતીવીષની કળી બંને એકથી બે રતી (0.16થી 0.3 ગ્રામ) મેળવી મધ સાથે દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવું. બાળકની ઉંમર પ્રમાણે માત્રા આપવી.

259. કોળાનો મુરબ્બો : મોટા ભુરા કોળાની છાલ ઉતારી, બી તથા અંદરનો પોચો ભાગ કાઢી નાખી, બબ્બે રૂપીયા ભાર (20-25 ગ્રામ)નાં પતીકાં પાડી પાણીમાં બાફવાં. જરા નરમ પડે એટલે કપડામાં નાખી પાણી નીતારી કાઢવું. બાફેલાં પતીકાં બમણી સાકરની ચાસણીમાં નાખવાં. કેસર અને એલચી ઈચ્છા પ્રમાણે નાખી શકાય. એને કોળાનો મુરબ્બો કહે છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

કોળાનો મુરબ્બો ખાવાથી માથાની ગરમી, ભ્રમ, ચકરી, ઉન્માદ વગેરે મટે છે.

260. ગોક્ષુરાદી ગુગળ: આયુર્વેદના મહર્ષી શારંગધરે એક ઔષધયોગ ‘ગોક્ષુરાદી ગુગળ’નો પાઠ આપેલો છે. યોગ એટલે ઔષધોનું મીશ્રણ (કોમ્બીનેશન). આ ગોક્ષુરાદી ગુગળની બબ્બે ગોળી લુકો કરીને સવારે અને રાત્રે સહેજ હુંફાળા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ, મુત્રકષ્ટ, મુત્રાવરોધ, મુત્રની બળતરા, સર્વ પ્રકારના પ્રદર, વાતરક્ત, વાયુના રોગો, વીર્ય-શુક સંબંધીત વીકૃતીઓ અને પથરીનો નાશ થાય છે. મોટા ભાગની ફાર્મસીઓ આ ગોક્ષુરાદી ગુગળ બનાવતી હોય છે, એટલે બજારમાં મળે છે.

ગુગળની બનાવટોનો ઉપયોગ કરતી વખતે અતી આહાર, મૈથુન, તડકો, ખાટી-અમ્લ ચીજો, તીખું, મદ્ય અને અતી શ્રમ વગેરેનો ત્યાગ કરવો.

261. પથરીમાં ગોખરું અને ઘેટીનું દુધ : અડધી ચમચી ગોખરુંનું ચુર્ણ એક ચમચી મધ સાથે દીવસમાં ત્રણ વાર ચાટી ઉપર એક ગ્લાસ ઘેટીનું દુધ પીવાથી પથરી તુટી જઈ મુત્ર માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે. આ પ્રયોગ માત્ર સાતથી દસ દીવસ જ કરવો.

262. ઉંદરીમાં ગોખરું અને તલ : ઉંદરી થાય ત્યારે માથા, દાઢી, મુછ, આંખ વગેરે પરના વાળ ખરી જાય છે. એમાં ગોખરું અને તલનાં ફુલ સરખા ભાગે લસોટી મધ અને ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી ઉંદરી મટી જાય છે અને નવા વાળ ઉગવા લાગે છે.

263. સુર્યાવર્તમાં ગોરખમુંડી અને કાળાં મરી : ગોરખમુંડીનો અડધીથી એક ચમચી રસ જરાક ગરમ કરી બેથી ત્રણ કાળાં મરીનું

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ચુર્ણ નાખી પીવાથી માથું દુખવાનો સુર્યાવર્તનો રોગ મટે છે. સુર્યાવર્તના રોગમાં સવારે જેમ જેમ સુર્ય ચડે તેમ આખા માથાનો દુખાવો વધતો જાય અને બપોર પછી જેમ જેમ સુર્ય નમતો જાય તેમ તેમ દુખાવો ઘટતો જાય છે.

264. ઘઉંના જવારા ઘઉંના જવારાનો તાજો રસ નીચમીત લેવાથી શરીરમાં નવચેતન આવે છે, નવા કોષ આવે છે, રોગપ્રતીકારક શક્તિ વધે છે અને કેન્સર મટાડવામાં ઉપયોગી થાય છે.

આહારનું પાચન પછી શરીરમાં પેદા થતા નકામા અને હાનીકારક પદાર્થો પેદા થાય તે બે પ્રકારના હોય છે, ક્ષારીય (આલ્કલાઈન) અને અમ્લીય (એસીડીક). આપણા સામાન્ય આહારમાં ક્ષારીય કરતાં અમ્લીય નકામા પદાર્થોનું પ્રમાણ વધુ હોય તો તંદુરસ્તી જોખમાય છે. બંને યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તો શરીર એનો નીકાલ સરળતાથી કરી શકે. એ બંનેના સંયોજનથી પેદા થતા પદાર્થ તટસ્થ હોય છે – ન તો ક્ષારીય ન તો અમ્લીય. આથી શરીર એનો સરળતાથી નીકાલ કરી શકે છે. ઘઉંના જવારાથી ક્ષારીય પદાર્થો પુરતા પ્રમાણમાં મળી રહે, આથી એના ઉપયોગથી ઉપરોક્ત લાભો થાય છે.

265. ઘી : ઘી પરમ પીત્તશામક છે. એ અનેક રોગોમાં લાભકારક છે. ગાયનું ઘી સૌથી ઉત્તમ છે. એ સ્મરણશક્તિ, બુદ્ધિ, જઠરાગ્ની, વીર્ય-શુક્ર, ઓજ, મેદ અને કફ વધારનાર છે. તે પીત્ત, વાયુ, વીષ-જેર, શોષ, ઉન્માદ, આંતરીક ગરમી-દાહ, ઉલટી, ઉબકા, અરુચી, તાવ, આંખના રોગો, અપયો વગેરે મટાડે છે. તે ચાર પ્રકારના સ્નેહો(ઘી, તેલ, વસા-ચરબી અને મજ્જા)માં સર્વોત્તમ છે. ઘી શીતળ-ઠંડુ, સ્વાદમાં મધુર, પચી ગયા પછી પણ મધુર છે. તે સહસ્રવીર્ય(હજારો શક્તિઓથી યુક્ત) અને કર્મસહસ્રકૃત(હજારો કર્મ કરનાર) કહેવાયું છે. વળી તે ઉત્તમ ચક્ષુષ્ય-આંખને માટે અત્યંત હીતાવહ છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

266. પીત્તની બળતરામાં ઘી : પેટમાં, છાતીમાં, ગળામાં, પેશાબમાં, મળમાર્ગે કે યોનીમાં પીત્તપ્રકોપથી બળતરા થતી હોય તો એક ચમચી સાકર અને એક ચમચી શતાવરીને ગાયના ઘીમાં મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી થોડા દીવસમાં આરામ થાય છે. આ ઉપચાર વખતે એક એક ગ્લાસ ગાયનું દુધ સવાર-સાંજ પીવું. તીખી, તળેલી, ખાટી અને ખારી ચીજો ખાવી નહીં. શતાવરી ન મળે તો એકલાં ઘી-સાકર ચાટવાં અને એક ગ્લાસ નાળીયેર-ત્રોફાનું પાણી પીવું.

267. ચણોઠીના સાત ઉપયોગો : (1) સફેદ ચણોઠીનું ચુર્ણ ચોપડવાથી માથાની ઉંદરી અને ટાલમાં ફાયદો થાય છે. (2) સફેદ ચણોઠીના ચુર્ણથી પકવેલું અને ભાંગરાનો રસ નાખી સીદ્ધ કરેલું તલનું તેલ માથામાં નાખવાથી દારુણક-માથાનો ખોડો મટે છે. (3) ચણોઠીના મુળનું ચુર્ણ છીંકણીની જેમ સુંઘવાથી માથાના બધી જાતના દુઃખાવા મટે છે. (4) ચણોઠીનાં પાન વાટીને ચોપડવાથી પીત્તથી થતાં ગુમડાં મટે છે. (5) ચણોઠીનાં મુળ પાણીમાં લસોટી સુંઘવાથી આધાશીશી મટે છે. (6) સફેદ ચણોઠીનાં પાન ખુબ ચાવીને ખાવાથી બેસી ગયેલો અવાજ ખુલી જાય છે. (7) સફેદ ચણોઠીનાં પાન, ચણકબાબ અને સાકર સરખા ભાગે મોઢામાં રાખી ચુસવાથી મોઢાંનાં ચાંદાં મટી જાય છે.

268. ચંદન, મધ અને સાકર : ભાત--ચોખાના ઓસામણમાં ચંદન ઘસીને એક ચમચી જેટલા ચાટણામાં એક ચમચી સાકર અને એક ચમચી મધ મીશ્ર કરી સવારે અને રાત્રે લેવાથી રક્તાતીસાર-લોહીમીશ્રીત ઝાડા, આંતરીક દાહ-બળતરા, તૃષા, પ્રમેહ, મુત્રની બળતરા, શ્વેતપ્રદર વગેરે મટે છે.

269. ચંદનાદી ચુર્ણ ચંદન, વાળો, કઠ, નાગરમોથ, કાળી દ્રાક્ષ, ખારેક, આમળાં, પીપરીમુળના ગંઠોડા, નીલકમળ, જેઠીમધ અને મહુડાનાં ફુલ એ દરેક 10 - 10 ગ્રામ અને ખડી સાકર 60 ગ્રામ લઈ ચુર્ણ બનાવવું. એને ચંદનાદી ચુર્ણ કહે છે. 1 ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી રક્તપીત્ત, શ્વાસ-દમ, પીત્તના રોગો, અંગદાહ, મસ્તીષ્કદાહ, ભ્રમ, કમળો, પ્રમેહ અને પીત્તનો તાવ વગેરે મટે છે.

270. પુનર્નવાદરીષ્ટ પુનર્નવા એટલે સાટોડી. સાટોડી સાથે બીજાં ઔષધો મેળવી બનાવવામાં આવતું દ્રવ ઔષધ એટલે પુનર્નવાદરીષ્ટ. અડધો કપ પુનર્નવાદરીષ્ટ એટલા જ પાણી સાથે મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી સોજા, પાંડુરોગ(રક્તાલ્પતા), ભગંદર, ઉધરસ, પ્લીહા, અરુચી, ભ્રમ, ગુલ્મ, શ્વાસ, સંગ્રહણી, કુષ્ઠરોગ, ખંજવાળ વગેરેમાં લાભ થાય છે.

271. ગરમીમાં ફટકડી : ગળામાં સોજો આવ્યો હોય, કાકડા વધ્યા હોય, મોંમાં ચાંદી પડી હોય, દાંતમાંથી લોહી પડતું હોય તો એક કપ પાણીમાં અડધી ચમચી ફટકડી નાખી સવાર-સાંજ કોગળા કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

272. શક્તી માટે ખજુર અને ઘી અથવા અંજીર અને

બદામ : (1) પાંચ પેશી ખજુર ઘીમાં સાંતળી ભાત સાથે ખાવાથી અને અર્ધો કલાક ઉંઘ લેવાથી નબળાઈ દૂર થાય છે અને વજન વધે છે. (2) એક સુકું અંજીર અને પાંચથી દસ બદામ (પોતાની પાચનશક્તિ મુજબ) દુધમાં સાકર નાખી ઉકાળીને પીવાથી લોહીની શુદ્ધી થઈ, ગરમી મટી શક્તી વધે છે.

273. આધાશીશીમાં આદુ અને ગોળ અથવા દુધનો

માવો : (1) આદુ અને ગોળની પોટલી બનાવી તેના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી એટલે કે નસ્ય લેવાથી આધાશીશીમાં ફાયદો થાય છે. અથવા (2) દુધના માવામાં સાકર મેળવીને ખાવાથી પણ આધાશીશી મટે છે.

274. આફરામાં લીંબુનો રસ, જીરુ અને સીંધવ :

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

275. આમમાં જંબુડીનાં પાનનો રસ :

જંબુડીનાં કુમળાં પાનનો 10 ગ્રામ રસ 3 ગ્રામ મધ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી આમ મટે છે અને લોહી પડતું હોય તો બંધ થાય છે.

276. પાચનશક્તી માટે સુંઠ, અજમો, ગોળ અને ઘી

: બે દીવસ માત્ર સુંઠ કે આદુના ટુકડા અને લીંબુ નાખેલ મગના પાણી પર રહેવાથી શરીર નીરામ બને છે. આ પછી એક ચમચી સુંઠ, પા ચમચી અજમો, એક ચમચી ગોળ અને ત્રણ ચમચી ગાયનું ઘી મીશ્ર કરી દરરોજ સવારે અને સાંજે ચાટી જવાથી પાચન શક્તી સુધરે છે.

277. હરસમાં અખરોટનું તેલ :

અખરોટના તેલનું પોતું મળમાર્ગમાં મુકવાથી ફુલી ગયેલા હરસ શાંત થાય છે અને ચીરા-ફીશર પણ મટે છે. ઉપરાંત અખરોટની કાંજી બનાવી લેપ કરવાથી સોજા મટે છે.

278. અગથીયાનાં ફુલ, શીંગ અને પાન :

અગથીયાનાં ફુલ, શીંગ અને પાન : અગથીયાનાં ફુલ કડવાં, તુરાં, થોડાં શીતળ અને વાયુ કરનાર છે, જે જુની શરદી અને વાતરક્ત-ગાઉટ મટાડનાર છે. એની શીંગો બુદ્ધીવર્ધક, સ્મૃતીવર્ધક તથા સ્વાદમાં મધુર હોય છે. એનાં પર્ણોની ભાજી તીખી અને કડવી હોય છે, જે કૃમી, કફ તથા ખંજવાળ મટાડે છે.

279. અરણીનાં પાન :

અરણીનાં પાન હરસ, કબજીયાત, આમવાત, વીષ, મેદ અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓના શુભાદી યોનીરોગો મટાડે છે. અરણીનાં પાન વાટી તેનો લેપ કરવાથી સોજા મટે છે. એનાં પાન લસોટી લેપ કરવાથી અંડકોષનો સોજો પણ મટે છે.

280. અરીઠાંનું ફીણ :

ત્રણ-ચાર ટીપાં અરીઠાંનું ફીણ નાકમાં નાખવાથી બેભાન દર્દી થોડી વારમાં ભાનમાં આવી જાય છે. એપીલેપ્સી-વાઈના દર્દીમાં પણ આ પ્રયોગ કામ કરે છે. એનાથી આધાશીશી પણ મટે છે.

281. અશેળીયાનાં બીની ખીર :

એક ગ્લાસ જેટલા દુધમાં એક ચમચી અશેળીયાનાં બી ઉકાળી બરાબર એકરસ થાય તેવી ખીર બનાવી ખાવાથી વાયુના રોગો મટે છે. બાળકોને એ ખીર આપવાથી બાળકો હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે. એનાથી કમર પણ મજબુત થાય છે, ધાતુ પુષ્ટ થાય છે, અને રાંઝણ અને કટીશુળ મટે છે. આ ખીર પ્રસુતાને બે મહીના સુધી ખવડાવવાથી ધાવણ વધે છે અને બાળકનો બાંધો મજબુત બને છે.

282. મંદાગ્નીમાં આદુ, સીંધવ, લીંબુ, લવીંગ :

આદુ, સીંધવ, લીંબુ, લવીંગ : આદુ સાથે સીંધવ ખાવાથી મંદાગ્ની મટે છે. ભોજન પહેલાં લીંબુ અને આદુના રસમાં

ચેતવણી અને કોપીરાઈટ - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

સીંધવ મેળવી પીવાથી પણ મંદાગની, અજીર્ણ અને અરુચીમાં લાભ થાય છે. લવીંગ અને લીંડીપીપરના ચુર્ણને 1થી 3 ગ્રામ મધ સાથે સવાર સાંજ લેવાથી મંદાગની મટે છે. આ પ્રયોગ બે અઠવાડીયાથી વધુ ન કરવો.

283. અજીર્ણમાં સુંઠ, જવખાર, ઘી, ગોળ : સમભાગે સુંઠ અને જવખાર ઘી સાથે ચાટી ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે; ભુખ ઉઘડે છે. સુંઠ 5 ગ્રામ અને જુનો ગોળ 5 ગ્રામ મસળી રોજ સવારમાં ખાવાથી પણ અજીર્ણ અને ગેસ મટે છે.

284. અતીસાર(ઝાડા)માં બોરડી : બોરડીના સુકા પાનનું ચુર્ણ મઠા સાથે લેવાથી અતીસાર મટે છે. બોરડીના મુળની છાલના ક્વાથ(ઉકાળા)માં મગનું ઓસામણ બનાવી પીવાથી પણ અતીસાર મટે છે. રક્તાતીસારમાં બોરડીના મુળની છાલ બકરીના દુધમાં પીસી મધ મેળવી પીવાથી લાભ થાય છે.

285. ઉંઘ માટે જાયફળ, ઘી, ગંઠોડા, પીપરીમુળ, દુધ : ચોથા ભાગના જાયફળનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. અથવા ઉંઘ માટે પગના તળીયે ગાયના ઘીની માલીશ કરવી. ઉપરાંત ઉંઘ માટે ગંઠોડાનો 2 ગ્રામ ભુકો 200 મી.લી. દુધમાં ઉકાળી સુતી વખતે પીવાથી કે જાયફળ, પીપરીમુળ તથા સાકર દુધમાં નાખી ગરમ કરીને પીવાથી પણ લાભ થાય છે.

286. ઉંઘ માટેનો બીજો એક ઉપાય : ઉંઘ આવતી ન હોય અને રોજ ઉંઘની ગોળી ખાવી પડતી હોય, તો શેકેલા જાયફળનું ચુર્ણ ચણાના એક દાણા કે ચણોઠીના બે દાણા (લગભગ અડધો ગ્રામ) જેટલું, જટામાંસીનું ચુર્ણ એક ગ્રામ, અશ્વગંધાનું ચુર્ણ ત્રણથી ચાર ગ્રામ, ગંઠોડાનું ચુર્ણ બે ગ્રામ અને સર્પગંધાનું ચુર્ણ બે ચોખાભાર (0.32 ગ્રામ)નું મીશ્રણ કરી રાત્રે ઘી

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

અથવા મધમાં મેળવી ચાટી જવું અને ઉપર એક ગ્લાસ સાકર નાખેલું ભેંસનું દુધ પીવાથી ઘસઘસાટ ઉંઘ આવશે.

287. અરુચીમાં લીંબુ અને સોડા-બાય-કાર્બ : જમવાની પાંચેક મીનીટ પહેલાં એક ગ્લાસ પાણીમાં 1 લીંબુ નીચોવી એક નાની ચમચી સોડા-બાય-કાર્બ નાખી હલાવીને પી જવાથી ખોરાક પરની અરુચી મટે છે. જો ગેસની અનીચ્છનીય અસર ન થતી હોય તો 1 બોટલ તૈયાર સોડાલેમનમાં લીંબુ નીચોવીને પણ પી શકાય.

288. જઠરાગ્ની માટે આદુ, લીંબુ, એલચી, ગંઠોડા : મંદ પાચનશક્તિ અથવા લુપ્ત જ ન લાગતી હોય તેણે આદુ અને લીંબુના એક એક ચમચી રસના મીશ્રણમાં પાંચથી છ એલચીના દાણા અને બે ત્રણ ગંઠોડાનું ચુર્ણ મેળવીને જમતા પહેલા એક કલાક અગાઉ બપોરે અને રાત્રે પીવું. એક જ અઠવાડિયામાં જઠરાગ્ની બળવાન બનશે અને લુપ્ત પણ સારી લાગશે.

289. અલ્સરમાં બોર અથવા દ્રાક્ષ : કાચાં બોર, પાકાં બોર, આથેલાં બોર અથવા બોરનું અથાણું ખાવાથી કે બોરનું શરબત પીવાથી, એ રીતે કોઈપણ સ્વરુપે બોરનું સેવન કરવાથી અલ્સર મટે છે. વળી હોજરી, આંતરડાં કે શરીરમાં અન્યત્ર થયેલાં ચાંદાં પણ દ્રાક્ષ સારી રીતે રુઝવે છે.

290. અવાજ સુરીલો કરવા ઘોડાવજ અને મધ કે ગોળ અને ભાત : ઘોડાવજનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી અવાજ સુરીલો બને

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

છે અને ગમે તે કારણે બેસી ગયેલો અવાજ ખુલે છે. દરરોજ રાતે જમવામાં ગોળ નાખી રાંધેલા ચોખા એટલે કે ભાત ખાવાથી પણ અવાજ સુરીલો બને છે.

291. શક્તી માટે ચારોળી અને ગોળ, ગાજરનો રસ

કે કેળાં : સવાર-સાંજ 10 - 10 ગ્રામ ચારોળીના દાણા ગોળ સાથે ખુબ ચાવીને ખાવાથી અશક્તી દુર થાય છે. ગાજરનો રસ પીવાથી પણ અશક્તી દુર થાય છે. અથવા બીજી કોઈ રીતે પ્રતીકુળ ન હોય તો જમ્યા પછી ત્રણ-ચાર કેળાં ખાવાથી પણ અશક્તી દુર થાય છે. (પાચનશક્તીનો ખ્યાલ રાખવો-કેળાં પચવામાં ભારે છે.)

292. અપચામાં રાઈ અથવા મુળા અને પીપર :

એક-બે ગ્રામ રાઈનું ચુર્ણ થોડી ખાંડ મેળવી ખાવાથી અને ઉપર 50-60 મી.લી. પાણી પીવાથી અપચો અને ઉદરશુળ મટે છે. પોતાની પ્રકૃતી મુજબ રાઈનું ચુર્ણ માત્ર પાણી સાથે લેવાથી પણ અપચામાં રાહત થાય છે. અથવા કુમળા મુળાનો ઉકાળો કરી, તેમાં પીપરનું ચુર્ણ મેળવીને પીવાથી અગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે તેમ જ અપચો કે અપચાથી થયેલ ઉલટી કે ઝાડા મટે છે.

293. અરુચીમાં અજમો :

લુખ ન લાગતી હોય કે લુખ મરી ગઈ હોય તો દીવસમાં બે વાર અર્ધી ચમચી અજમો ચાવીને ખાવાથી લુખ ઉઘડશે.

294. અતીસાર-સંગ્રહણી-ઝાડાના ત્રણ સાદા

ઉપાયો : (1) કાચાં સીતાફળ અતીસાર અને મરડો મટાડે છે. (2)

સંગ્રહણી-ઝાડાના રોગમાં જ્યારે ખોરાક લેવાનો પ્રતીબંધ હોય ત્યારે કેળાં

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ખોરાક તરીકે અતી ઉત્તમ છે. (૩) સુવા અને મેથીનું ચુર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવીને લેવાથી અતીસાર મટે છે. (વધુ માટે જુઓ લીન્ક: [ઝડા/](#))

295. અનીદ્રામાં અશ્વગંધા : ઉંઘ ન આવવાનું કારણ વાયુનો પ્રકોપ ગણાય છે. અશ્વગંધા વાયુનો નાશ કરવાનો ગુણ ધરાવતું હોવાથી એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચુર્ણ એટલી જ સાકર મીશ્ર કરીને દુધમાં નાખી પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.

296. ઉંઘ, યાદશક્તી, એપીલેપ્સી અને ઉન્માદમાં : શંખાવલીનું ચુર્ણ અડધી ચમચી, પાંચ નંગ બદામ, બ્રાહ્મી ચુર્ણ પા(1/4) ચમચી, ગુલાબના ફુલની પાંખડી નંગ 10, ખસખસ પા(1/4) ચમચી, વરીયાળી અડધી ચમચી, મરી નંગ 10 અને એલચી નંગ 10ને દુધમાં લસોટી ચાટણ જેવું બનાવી એક ગ્લાસ દુધમાં સાકર મેળવી શરબત બનાવી રોજ રાત્રે પીવાથી થોડા દીવસોમાં યાદશક્તી વધે છે, ઉંઘ સારી આવે છે, એપીલેપ્સી, ઉન્માદ અને ગાંડપણમાં ફાયદો થાય છે.

297. ભુખના અભાવમાં ગંઠોડા અને લીંબુ : ભુખ જ ન લાગતી હોય તો બેથી ત્રણ ગંઠોડાનો પાઉડર કરી તેમાં લીંબુના રસનાં થોડાં ટીપાં નીચોવી જમતાં પહેલાં ધીમે ધીમે ચાટવાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, તીવ્ર ભુખ લાગે છે.

298. અરુચીનો એક ઉપાય : એક ગ્લાસ પાણીમાં બે ચમચી પાકી આમલીનું પેસ્ટ નાખીને ઉકાળવું. બરાબર ઉકળે ત્યારે ઉતારી તેમાં ત્રણથી ચાર ચમચી ગુલાબજળ, એક ચમચી ગોળ, પાંચ એલચીના દાણાનું ચુર્ણ અને

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

દસથી બાર કાળા મરીનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી ધીમે ધીમે પી જવું. આ ઉપચારથી ભુખ સારી લાગશે અને અરુચી પણ દુર થશે.

299. અવાજ સુધારવા માટે : (1) એક કપ પાણીમાં એક મોટો ચમચો ઘઉં નાખી ઉકાળી ગાળીને પીવાથી દબાઈ ગયેલો અવાજ ઉઘડવા લાગે છે. (2) આંકડાના કુલના 3-4 રેવડાંમાં 2-3 મરી નાખી, ઝીણું વાટી મોંમાં રાખવાથી બળતરા થશે અને કફ છૂટો પડશે. પછી થોડી જ વારમાં અવાજ ખુલી જશે. (3) બોરડીની છાલનો કકડો મોંમાં રાખી તેનો રસ ચુસવાથી બે-ત્રણ દીવસમાં જ અવાજ ઉઘડી જાય છે. (4) પાકું દાડમ ખાવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો તે સુધરે છે.

300. આધાશીશીમાં લસણ, સુંઠ અથવા હીંગ: લસણની કળીઓને પીસી કાનપટ્ટી પર લેપ કરવાથી આધાશીશી તાત્કાલીક મટે છે. અથવા લસણના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી આધાશીશી મટે છે. સુંઠને પાણીમાં કે દુધમાં ઘસી નરુચ લેવાથી અને લેપ કરવાથી પણ આધાશીશી મટે છે. તેમજ હીંગને પાણીમાં ઘોળી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી આધાશીશીમાં રાહત થાય છે.

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

302. અવાજ બેસી જાય ત્યારે : અજમો, હળદર, આમળાં, જવખાર અને ચીત્રકની છાલ દરેક 50-50 ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ બનાવી એક ચમચી ચુર્ણ બે ચમચી મધ અને એક ચમચી ઘી સાથે લેવાથી અવાજ બેસી ગયો

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

હોય તો તે ખુલે છે. અથવા ચણકબાબ જેને ચીનીકબાલા, કબાબચીની કે કપુરચીની પણ કહે છે એને થોડો સમય મુખમાં રાખી પછી ગળી જવાથી શ્વાસનળી અને કંઠમાં ચોટેલો કફ નીકળી જાય છે અને બેસી ગયેલો અવાજ ખુલ્લી જાય છે.

303. અશક્તીમાં ઘીમાં શેકેલી ડુંગળી : ઘીમાં ભુંજેલી ડુંગળી અને શીરો ખાવાથી માંદગીમાંથી ઉઠવા પછી આવેલી અશક્તી દુર થઈ જલદી શક્તી આવે છે. અથવા એક કપ દુધમાં એક ચમચી મધ નાખી (દુધ ઠંડું પડ્યા પછી જ એમાં મધ નાખવું) પીવાથી કે દુધમાં અંજીર ઉકાળી તે અંજીર ખાઈ દુધ પીવાથી પણ અશક્તી દુર થાય છે.

304. આધાશીશીમાં આદુનો રસ : આદુનો તાજો રસ ગાળી બે-ત્રણ કલાકે નાકમાં બબ્બે ટીપાં મુકતા રહેવાથી આધાશીશી મટે છે. એનાથી નાકમાં થોડી પીડા થશે પરંતુ પરીણામ આશ્ચર્યપ્રેરક હોય છે. અથવા દુધમાં સાકર મેળવી નાકમાં ટીપાં મુકવાથી પણ આધાશીશી મટે છે, જે પીડાકારક નથી.

305. પેટ ફુલી જાય ત્યારે : 250 ગ્રામ પાણી ઉકાળી 1 ગ્રામ લવીંગનું ચુર્ણ નાખી દીવસમાં ત્રણ વાર ગરમ ગરમ પીવાથી પેટ ફુલી ગયું હોય તો ધીરે ધીરે બેસી જાય છે. લવીંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી કે મરીનો ફાંટ બનાવી પીવાથી અથવા સુંઠ, મરી, પીપર, હરડેના ચુર્ણને મધમાં મેળવી ચાટવાથી પણ અપચો અને આફરો મટે છે.

306. આમની સમસ્યામાં આદુ : આમ એટલે કાચું, પર્યા વગરનું અન્ન-આહાર, જે લાંબા વખતે શરીરમાં અનેક વીકારો જન્માવે છે. આદુ અને સુંઠ આમના પાચન માટે ઉત્તમ છે. આદુ મળને ભેદનાર તથા વાયુ અને

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને કોપીરાઈટ - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

કફના રોગોને મટાડનાર છે. મંદાગ્ની, કટીશુભ, અજીર્ણ, અતીસાર, સંગ્રહણી, શીર:શુભ (માથાનો દુખાવો), અરુચી, મોળ આવવી આ બધા રોગો આમમાંથી જન્મે છે. જેમને આમની તકલીફ હોય તેમણે જમ્યા પહેલાં લીંબુ નીચોવી આદુના ટુકડા ખુબ ચાવીને ખાવા જોઈએ.

307. આમવાતમાં દીવેલ : રોજ સવારે 100 ગ્રામ પાણીમાં 2 ગ્રામ સુંકનું ચુર્ણ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળી એક મોટો ચમચો દીવેલ નાખી હલાવીને નરણા કોઠે પી જવાથી આમવાતમાં ફાયદો થાય છે.

308. આંખ આવે ત્યારે : એક ચપટી શુદ્ધ ફટકડીને બે ચમચા ગુલાબજળમાં બરાબર ઘુંટી-વાટીને એકબે ટીપાં થોડી થોડી વારે આંખમાં આંજતા રહેવાથી આંખ આવવાનો ચેપી રોગ(કંજેક્ટીવાઈટીસ) ધીરે ધીરે દુર થવા લાગે છે.

309. આંખ નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં : કાળા તલને મધમાં બારીક વાટી સવાર-સાંજ આંખ નીચેના કાળા ભાગ પર ધીમે ધીમે ઘસવાથી આઠ-દસ દીવસમાં જ આંખો નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં દુર થાય છે. સાથે સાથે પ્રોટીનયુક્ત આહાર વધુ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ.

310. આંખના દુખાવામાં આદુનો રસ : આંખોને ખુબ શ્રમ પહોંચવાને લીધે આંખો દુખતી હોય તો આદુનો રસ કપડાથી ગાળી બબ્બે ટીપાં મુકવાથી મટે છે. શરુઆતમાં એનાથી આંખમાં બળતરા થશે, પરંતુ પછીથી રાહત માલમ પડશે.

311. ઉધરસના ત્રણ ઉપાય : (1) નાની વાડકીમાં થોડું પાણી લઈ લવીંગ અને નાગરવેલનાં પાન નાખી ઉકાળી ચોળીને પીવાથી ઉધરસ મટે છે. (2) એક એલચી સોયમાં પરોવી દીવાની જ્યોતમાં બાળી, તેને લસોટી મધ-ઘીમાં (ઘી કરતાં મધ બમણું) મેળવી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ચાટવાથી સુકી ખાંસી મટે છે. (3) ગોળ અને ઘીમાં ત્રીકટ્ટુ (સમાન ભાગે સુંઠ, મરી, પીપરનું) ચુર્ણ મેળવી લેવાથી બધા પ્રકારની ઉધરસ મટે છે.

312. ઝાડામાં અંકોલ : અંકોલના મુળની છાલ ચોખાના ઓસામણમાં ઘસીને મધ કે સાકર નાખી પીવાથી પાતળા ઝાડા બંધ થાય છે. અથવા અંકોલના ફુલની સુકી કળીઓ, આમળાં અને હળદરનું સમાન ભાગે બનાવેલું 1- 1 ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી પણ પાતળા ઝાડા બંધ થાય છે.

313. અંધેડાના બીજના ત્રણ ઉપયોગો : (1) અડધી ચમચી અંધેડાનાં બીજનું ચુર્ણ ચોખાના ધોવાણ સાથે લેવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે. (2) અંધેડાના બીજનું ચુર્ણ સહેજ સુંઘવાથી પુશ્કળ છીંકો આવે છે અને માથાનો દુખાવો મટી જાય છે. (3) અંધેડાના બીજની બે ચમચી રાબ ખાવાથી ભષ્મક રોગ(પુશ્કળ ભુખ લાગવાનો રોગ) મટે છે.

314. કબજ્યાતમાં અંજીર : અંજીર રેચક છે આથી મળ સાફ ઉતરે છે. કબજ્યાત હોય તો બેથી ત્રણ અંજીરના નાના ટુકડાઓ કરી દુધમાં ઉકાળી સુતી વખતે દુધ પી જઈ અંજીર ચાવી જવું. આથી સવારે સરળતાથી મળ ઉતરી જાય છે.

315. આદુ ક્યારે ન લેવું : બાળકો, યુવાનો, વૃદ્ધો, સગર્ભા અને પ્રસુતા સ્ત્રીઓ બધાં નીર્ભયતાથી આદુનો ઉપયોગ કરી શકે છે; છતાં ત્વચાના રોગોમાં, કંઈ વાગ્યું હોય ત્યારે, લોહીની ઉણપ હોય, ગરમીની પ્રકૃતી એટલે કે પીત્તપ્રકૃતી હોય, મુત્ર કે જનન તંત્ર વીષયક રોગ હોય કે એસીડીટી રહેતી હોય તો આદુનો પ્રયોગ કરવાથી હાની થાય છે. આથી એમાં આદુ ન લેવું.

316. સંગ્રહણીમાં આમલીનાં પાન : સંગ્રહણી થયો હોય એટલે આહાર પર્યા વગર બહાર નીકળી જાય તો આમલીનાં 10 ગ્રામ પાન ધોઈને અડધા કપ ચોખાના ધોવાણમાં લસોટી પેસ્ટ જેવું બનાવી સવાર-સાંજ પીવાથી અને યોગ્ય પરેજી પાળવાથી આઠ-દસ દીવસમાં મટી જાય છે.

317. અરુચીમાં આમલી : આહાર પ્રત્યે અરુચી હોય અને ભુખ લાગતી ન હોય તો રાત્રે 10 - 15 ગ્રામ આમલી એક ગ્લાસ પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી, સોપારી જેટલો ગોળ ઓગાળી પીવાથી અરુચી દુર થશે અને સારી ભુખ લાગશે. અથવા રાત્રે બે ચમચી આમલી એક ગ્લાસ પાણીમાં પલાળી સવારે સોપારી જેટલો ગોળ તથા કાળાં મરી અને એલચીનું થોડું ચુર્ણ નાખી પીવું. એનાથી ભુખ લાગશે અને અરુચી દુર થશે.

318. આમવાતમાં સોપારી અને આમલી : એક સારી સોપારી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે વાટી, જુની આમલીનો જાડો કલક કરી તેમાં વાટેલી સોપારી મેળવી ગોળી કરી ગળી જવાથી અને એની ઉપર થોડું ગરમ પાણી પીવાથી રેચ લાગી આમવાત મટે છે.

319. તાવમાં આમલકચાદી ચુર્ણ : આમળાં, ચીત્રક, હરડે, પીપર અને સીંધવ સરખા વજને લઈ (જેમ કે દરેક ઔષધ સો સો ગ્રામ), ભેગાં કરી ખુબ ખાંડી બનાવેલા બારીક ચુર્ણને આમલકચાદી ચુર્ણ કહે છે. આ ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી સવારે અને રાત્રે લેવાથી સર્વ પ્રકારના તાવમાં ફાયદો થાય છે.

320. આંકડાના દુધના બે ઉપયોગ : (1) મોઢા પર કે શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર કાળાશ હોય તો આંકડાના દુધનાં થોડાં ટીપાં ગૌમુત્રમાં મેળવી ઘસવાથી થોડા જ દીવસોમાં સુંવાળપ અને સુંદરતા આવે છે. (2) કફ કેમે કરી છુટો પડતો ન હોય અને કબજિયાત રહેતી હોય તો આંકડાના દુધનાં ચારથી પાંચ ટીપાં પતાસામાં પાડી રોજ એક પતાસું સવાર-સાંજ ખાવાથી ખુબ જ રાહત થાય છે.

321. ખંજવાળ અને ખસમાં આંબાહળદર : આંબાહળદર અને કાળી જીરી સરખા ભાગે પાણીમાં લસોટી લેપ કરવાથી ખંજવાળ, બળતરા, સોજો અને ખસ મટે છે. આ તકલીફ વખતે મધુર અને ખાટી ચીજો, અથાણાં, પાપડ ખાવાં નહીં. નમક સાવ ઓછું લેવું. સ્વાદીષ્ટ વીરેચન ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવું.

322. અજીર્ણના છ સરળ ઉપાયો : (1) હીંગની ચણા જેવડી ગોળી ઘી સાથે ગળવાથી અજીર્ણ તથા વાયુનો ગોળો મટે છે. (2) અર્ધી ચમચી કાચા પપૈયાનું દુધ ખાંડ સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે. (3) કોકમનો ઉકાળો કરી ઘી નાખી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે. (4) પાકા અનનાસના નાના કકડા કરી, મરી અને સીંધવની ભુકી ભભરાવી ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે. (5) લસણ, ખાંડ અને

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી અજીર્ણ મટે છે. (6) સમાન ભાગે સુંઠ અને ગોખરુનો ઉકાળો રોજ સવારે પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

323. ઉંઘ માટે છ ઉપાયો : (1) સાંજે બેચાર માઈલ ચાલવાથી ઉંઘ આવે છે. (2) અરડુસાનો તાજો કડક ઉકાળો અથવા દુધમાં અરડુસો ઉકાળીને સુવાના કલાકેક અગાઉ પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. (3) ભેંસના ગરમ દુધમાં ગંઠોડા કે દીવેલ નાખી પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. (4) દરરોજ રાતે બનફસાનું સ્વાદીષ્ટ શરબત પીવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે. બનફસા એક પ્રકારનું ઘેરું લીલું પહાડી ઘાસ છે. (5) રાત્રે સુતી વખતે હુંફાળા દુધમાં એક ચમચી ઘી અને અડધી ચમચી હળદર નાખી પીવાથી અનીદ્રાની ફરીયાદ દુર થાય છે. (6) પગના તળીયે ગાયના ઘીનું કે દીવેલનું માલીશ કરવાથી ઉંઘ આવે છે.

324. અરુચી-મંદાગ્ની : મોંમાંથી ચીકણી લાળ પડતી હોય અને અરુચી તથા મંદાગ્ની હોય તો રોજ સવાર-સાંજ એક કલાક ચાલવું, એક દીવસનો નકોરડો ઉપવાસ કરવો. આખો દીવસ માત્ર સુંઠ નાખી ઉકાળેલું હુંફાળું પાણી તરસ મુજબ પીવું. બીજા દીવસથી બાફેલા મગનું નમક વગરનું પાણી પાંચ દીવસ સુધી પીવું. એમાં મસાલા નાખી શકાય. પાંચ દીવસ પછી સવાર-સાંજ બાફેલા મગ ખાવા. બે વખત ઋતુનાં ફળો ખાવાં. દવામાં સવાર-સાંજ 5-5 ગ્રામ આદુની કતરણ ચાવી જવી. મંદાગ્નીને લીધે રસધાતુ કાચી રહેવાથી મોંમાંથી ચીકણી લાળ નીકળે છે. પંદર દીવસ પછી ધીમે ધીમે આહારમાં એક એક વાનગી રોજ ઉમેરતા જઈ ક્રમશઃ રોજંદા પણ માપસર આહાર પર ચઢવું. કાયમ માટે મીઠાઈ તથા તેલ-ઘી અલ્પ પ્રમાણમાં જ લેવાં. કડક પરેજી, ચાલવાનો

જોવા માટે કલીક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

નીચમ અને સુંઠ અને આદુ જેવાં અગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર દ્રવ્યથી મોંમાંથી લાળ પડવાની તકલીફમાંથી મુક્તી મળે છે.

325. શરીરની નબળાઈમાં પાંચ ઉપાયો : (1) એલચી, ખજુર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી અશક્તી મટે છે. (2) ઉમરાની છાલનો ઉકાળો પીવાથી લોહીની ઓછપ અને શરીરનું દુબળાપણું મટે છે. (3) ખજુર ખાઈ ઉપરથી ઘી નાખેલું ગરમ દુધ પીવાથી ઘામાંથી પુશ્કળ લોહી વહી જવાથી આવેલી નબળાઈ દુર થાય છે. (4) મોસંબીનો રસ પીવાથી નબળાઈ દુર થાય છે. (5) દુધમાં બદામ, પીસ્તા, એલચી, કેસર અને ખાંડ નાખી ઉકાળીને પીવાથી ખુબ શક્તી વધે છે.

326. આધાશીશીમાં ત્રણ ભસ્મ અને કપુરકાયલી : પીત્તથી થયેલી આધાશીશીમાં દહીં, છાસ, કઢી, આથાવાળા પદાર્થો અને ટામેટાં બંધ કરી શંખભસ્મ, કપર્દીભસ્મ(નાની કોડીની ભસ્મ) અને શુક્તીકભસ્મ (છીપની ભસ્મ) એક એક ગ્રામમાં બે ગ્રામ કપુરકાયલીનું ચુર્ણ મેળવી દવા જેટલી જ એટલે કે પાંચ ગ્રામ ખાંડ નાખી ખાલી પેટે સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવું. પીત્તવર્ધક આહારવીહાર કાયમ માટે છોડી દેવો.

327. ઉંઘ માટે અશ્વગંધા : એક ગ્લાસ દુધમાં એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચુર્ણ અને બે ચમચી સાકર નાખી ઉકાળી ઠંડું પાડી રોજ સવારે અથવા ઉંઘ ન આવતી હોય તો રોજ રાત્રે પીવું જોઈએ. જેથી શરીર પુષ્ટ થાય છે. બળ વધે છે અને સારી ઉંઘ આવે છે.

328. કંઠસુધારક વટી: જેઠીમધનો શીરો 70 ગ્રામ, કપુર, એલચી અને લવંગ દરેક 10 - 10 ગ્રામ, જાવંત્રી 20 ગ્રામ અને અજમાનાં ફુલ અઢી

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ગ્રામ એક સાથે ખુબ ખાંડી બારીક ચુર્ણ બનાવવું. આ ચુર્ણને એક કલાક સુધી કાથાના પાણીમાં લસોટી મગ જેવડી ગોળીઓ વાળી છાંયડામાં સુકવવી. બબ્બે ગોળી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર મોંમાં રાખી ચુસવાથી અવાજ બેસી જવો, ગળાની બળતરા, કાકડા, ઉધરસ, વગેરે ગળાના રોગો તથા અરુચી, ઉબકા, અજીર્ણ, ઉદરસ્થ વાયુ, કફ, શરદી વગેરેમાં લાભ થાય છે.

329. કાસુન્દ્રાના પાંચ ઉપયોગો : (1) દમ અને ઉધરસ હોય તો કાસુન્દ્રાની ભાજી ખાવી જોઈએ. (2) કાસુન્દ્રાના બીજને શેકીને કોફી તરીકે વાપરી શકાય. આ કોફી પીવાથી પરસેવો વળી તાવ ઉતરી જાય છે. (3) કાસુન્દ્રાના પાનનો ઉકાળો પીવાથી દમ અને હેડકીમાં અત્યંત લાભ થાય છે. (4) કાસુન્દ્રાનું મુળ છાસ કે સરકા સાથે લસોટી સવાર-સાંજ લગાડવાથી જુની દાદર અને ખરજવું મટે છે. (5) કાસુન્દ્રો, સરગવો અને મુળાના સુકાં કે લીલાં પાનનો સુપ દમ, ઉધરસ અને હેડકીમાં લાભ કરે છે.

330. જીરુ અને સાકર : અડધી ચમચી જીરાનું ચુર્ણ તેનાથી બમણી સાકર સાથે મેળવી સવાર-સાંજ ફાકવાથી જુનો મરડો, અતીસાર, સંઘ્રહણી, આફરો, કૃમી, અજીર્ણ, મંદાગ્ની, અપચો વગેરે મટે છે. જીરુ મળને બાંધીને રોકે છે, આથી મળ સાવ ઢીલો ઉતરતો હોય તો જીરુ એ ઉત્તમ ઔષધ છે. જીરાનું શરબત પણ પી શકાય.

331. કફમાં મરીચ્યાદીવટી : કાળા મરી અને લીંડીપીપરનું ચુર્ણ બે-બે ચમચી, દાડમની છાલનું ચુર્ણ ચાર ચમચી અને જવખાર એક ચમચીને 150 ગ્રામ ગોળમાં મેળવી અડદના દાણા જેવડી ગોળી બનાવવી. એને

ચેતવણી અને કોપીરાઈટ - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

મરીચ્યાદીવટી કહે છે. આ 2-2 ગોળી સવાર, બપોર અને રાત્રે ચુસવાથી કફના રોગો મટે છે.

332. મેથી અને સુવા : 25 ગ્રામ મેથી અને 25 ગ્રામ સુવા

તાવડી પર થોડાં શેકી, અધકચરાં ખાંડી, 5-5 ગ્રામ લેવાથી વાયુ, મોળ, આફરો, ઉબકા, ખાટા ઘચરકા અને ઓડકાર મટે છે.

333. ઉલટીમાં બાર્લીવોટર : જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી,

ત્રણચાર ઉભરા આવે એટલે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાર્લી વોટર કહે છે. એ પીવાથી ઉલટી મટે છે.

334. આદુ, કુદીનો અને ડુંગળીના રસનો એક

ઉપયોગ : અપચાને કારણે અથવા બીજા કોઈ પણ કારણને લીધે જો ઉબકા, ઉલટી થતાં હોય, મોળ આવતી હોય, જીવ ચુંથાતો હોય કે એકદમ અત્યંત અરુચી જેવું લાગતું હોય તો બે ચમચી આદુનો રસ, બે ચમચી કુદીનાનો રસ અને બે ચમચી જેટલો ડુંગળીનો રસ મીશ્ર કરીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે તાજેતાજો જ કાઢીને પીવાથી ઉબકા, ઉલટી, અરુચી, મોળ આવવી વગેરે શાંત થઈ જાય છે અને સરસ ભુખ લાગે છે.

335. ઉંદરી ઉંદરી થઈ હોય તે સ્થાનની ત્વચા પર સવાર-સાંજ આછું

આછું 'ગુંજાદી તેલ' અથવા 'લશુનાદી તેલ' લગાડવું. આહારમાં નમક-મીઠું સાવ ઓછું ખાવું. જેમાં નમક વધારે હોય એવા આહારદ્રવ્યો અથાણાં, પાપડ વગેરે બંધ કરવાં. મહામંજીષ્ઠાદી ઘનવટી એક એક ગોળી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવી. જમ્યા પછી એક એક ગોળી આરોગ્યવર્ધીની લેવી. આંતરે દીવસે અરીઠા

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

અથવા શીકાખાઈથી માથું ધોવું અને અડધો કલાક તડકામાં બેસી વાળ કોરા કરવા.

336. એસીડીટી મટાડવાનાં કેટલાંક ઔષધો :

અવીપત્તીકર ચુર્ણ અને લવણભાસ્કર ચુર્ણ અડધી-અડધી ચમચી સવારે, બપોરે અને સાંજે લેવું. શતાવરી ચુર્ણ, સાકર અને ઘી એક એક ચમચી મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાં. સ્વાદીષ્ટ વીરેચન ચુર્ણ રોજ રાત્રે એક ચમચી લેવું. સાથે સાથે ઉચીત પરેજીથી એસીડીટી મટે છે.

337. મગફળીના દાણાની છાલ :

મગફળીના દાણાની છાલમાં બહુ જ ઉપયોગી પ્રતીઑક્સીજનકરણ (એન્ટીઑક્સીડન્ટ) દ્રવ્ય હોય છે. વળી દાણા કરતાં મોટા ભાગનું આ દ્રવ્ય એની છાલમાં હોય છે. એમાં બહુ ઉપયોગી વીટામીન પણ છે. પરંતુ મોટે ભાગે છાલ સહીતના દાણા તો કાચા જ ખાવામાં આવે છે, કેમ કે કાચા દાણાની છાલ ઉતારવી મુશ્કેલ હોય છે. પરંતુ એને શેકવાથી દાણામાં તથા છાલમાં એના ઉપયોગી તત્વોમાં 20% જેટલો વધારો થતો હોય છે. આથી શેકેલા દાણા પણ છાલ સહીત જ ખાવા જોઈએ જેથી વધુ લાભ મેળવી શકાશે.

338. અજીર્ણમાં ચણાનો ક્ષાર :

ચણાના છોડ પર રાતે કપડું ઢાંકી રાખી, સવારે નીચોવી, એ પાણીને ગરમ કરી ઉડાડી દેતાં વાસણમાં જે ક્ષાર રહે તેનું છાસ સાથે સેવન કરવાથી ગમે તેવું અજીર્ણ એટલે કે અપચાની ફરીયાદ મટે છે.

339. ઉંઘ માટે એક ઉપાય :

ઉંઘ આવતી ન હોય તો શેકેલા જાયફળનું ચુર્ણ 1 ગ્રામ, જટામાંસીનું ચુર્ણ 1 ગ્રામ, અશ્વગંધાનું ચુર્ણ 3 ગ્રામ,

જોવા માટે ક્લીક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ગંઠોડાનું ચુર્ણ 2 ગ્રામ અને 0.16 ગ્રામ (ચોખા ભાર) સર્પગંધાનું ચુર્ણ મધ કે ઘીમાં ચાટવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે.

340. આફરામાં હીંગ : (1) સરગવાના ફાંટમાં હીંગ અને સુંઠ મેળવી પીવાથી આફરો મટે છે. (2) હીંગ, છીંકણી કે સંચળ નાખી ગરમ કરેલું તેલ પેટ પર ચોળવાથી અને શેક કરવાથી પેટનો આફરો મટે છે. (3) પેટ પર હીંગ લગાવવાથી તથા હીંગની ચણા જેવડી ગોળીને ઘી સાથે ગળી જવાથી આફરો મટે છે. (4) 1 ભાગ હીંગ, 2 ભાગ ઘોડાવજ, 5 ભાગ કોહું, 7 ભાગ સાજીખાર અને 9 ભાગ વાવડીંગનું ચુર્ણ બનાવી બરાબર મીશ્ર કરી પાણીમાં લેવાથી આફરો મટે છે.

341. એસીડીટીમાં ધાણાજીરુ : (1) ધાણા જીરાનું ચુર્ણ ખાંડ સાથે પાણીમાં પીવાથી એસીડીટી મટે છે. (2) 1થી 2 ગ્રામ જેટલો ખાવાનો સોડા ધાણા-જીરુના ચુર્ણમાં અથવા સુદર્શન ચુર્ણમાં મેળવીને લેવાથી એસીડીટીમાં લાભ થાય છે. (3) ધાણા અને સુંઠનું ચુર્ણ પાણી સાથે પીવાથી એસીડીટી મટે છે. (4) ધાણા, કાળી દ્રાક્ષ, સાકર અને વરીયાળીને પાણીમાં પલાળી ખુબ ચોળી, ગાળીને રાત્રે પીવાથી એસીડીટી (અમ્લપીત્ત)માં ફાયદો થાય છે.

342. માથાના દુખાવામાં સાકર : અમ્લપીત્ત(એસીડીટી)ને લીધે માથું એકદમ દુખતું હોય તો સાકરનું પાણી પીવાથી તરત જ ફાયદો થાય છે. જો સાકર બીજી કોઈ રીતે હાનીકારક ન હોય તો જ આ પ્રયોગ કામનો છે.

343. એસીડીટીમાં પરેજી ખારા, ખાટા અને તીખા પદાર્થોનું સેવન ઓછું કરવું. વાસી ખોરાક અને માદક પદાર્થો ન લેવા. રબરના બુટ-ચપ્પલ ન

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

પહેરવાં. દરેક વસ્તુ ચાવી ચાવીને ખાવી. હળવા-પ્રસન્ન ચીત્તે રહેવું, કેમ કે ક્રોધ અને ચીંતાને પણ એસીડીટીનાં કારણ માનવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત બીડી, તમાકુ દારુ જેવાં વ્યસન છોડી દેવાં.

344. એપેન્ડીક્સ (આંત્રપુચ્છ શોથ) આંત્રપુચ્છ એટલે કે એપેન્ડીક્સમાં સોજો અને પાક થવાથી પેટની જમણી બાજુ નીચેના ભાગમાં દુખાવો થાય છે. મળ ખુલાસે ઉતરતો નથી. ઉબકા-ઉલટી થવા લાગે છે. દુખાવો અસહનીય હોય છે. તાવ પણ ચડી જાય છે, નાડી મંદ પડી જાય છે. ગભરામણ થાય છે.

આ રોગના પ્રારંભે એરંડીયુ આપવું. ભુલેચુકે દુખાવા ઉપર માલીશ કરવું નહીં. શેક કરવો નહીં. તરસ લાગે તો કાચા નાળીયેર (ત્રોફા)નું પાણી ગલુકોઝ નાખીને આપવું. થોડી હીંગ નાખેલ પાણીની બસ્તી-એનીમા અપાય તો ઉદરપીડા દુર થાય છે. ઉપરાંત આ રોગમાં વેદના ઓછી કરવા પા(1/4) ચમચી ખુરાસાની અજમાની ફાકી પણ આપી શકાય.

345. એલર્જી (1) 2 ગ્રામ ગંઠોડાનું ચુર્ણ, 2 ગ્રામ જેઠીમધનું ચુર્ણ અને 1 ગ્રામ ફુલાવેલી ફટકડીનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી માત્ર સાત દીવસમાં એલર્જી મટે છે. (2) લીલી હળદરના ટુકડા દરરોજ ખુબ ચાવીને ખાતા રહેવાથી એલર્જીની તકલીફ મટે છે.

346. ખાટા ઓડકારમાં લીંબુ : લીંબુ આડું કાપી બે ફાડ કરી ઉપર થોડી સુંઠ અને સીંધવ નાખી અંગારા પર મુકી ખદખદાવી રસ ચુસવાથી ખાટા ઓડકાર મટે છે.

જોવા માટે કલિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

347. કીડની, જઠર, પીત્તાશય, મોઢું આંતરડું,

ફેફસાંની તંદુરસ્તી : કીડનીના સ્વાસ્થ્ય માટે પુરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું. જઠરના સ્વાસ્થ્ય માટે સવારે યોગ્ય પ્રકારનો અને પ્રમાણસર નાસ્તો કરવો. પીત્તાશયના સ્વાસ્થ્ય માટે રાત્રે વહેલા સુઈ સવારે વહેલા ઉઠવું. મોટા આંતરડાના સ્વાસ્થ્ય માટે વધારે પડતો તળેલો અને તીખો આહાર છોડવો. ફેફસાના સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રદુષણથી બચવું. પ્રદુષણવાળી જગ્યામાં માસ્ક વાપરવું.

348. પાચનતંત્ર, કફ અને વાયુની સમસ્યામાં કાળાં

મરી : ચારથી છ કાળાં મરીનું ચૂર્ણ પાચનતંત્રના રોગોમાં ઘી સાથે, કફના રોગોમાં મધ સાથે અને વાયુના રોગોમાં દિવેલ-એરડિયા સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી લાભ થાય છે.

349. કફમાં તુલસી, કુદીનો, કાળાં મરી અને આદુ :

આઠથી દસ તુલસીનાં પાન, ચારથી પાંચ કુદીનાનાં પાન, પાંચ કાળાં મરી, અડધી ચમચી આદુનો રસ અથવા સુંઠનું ચુર્ણ અને થોડી ખાંડ નાખી બનાવેલો દુધનો ઉકાળો પીવાથી શરદી, દમ, શ્વાસ, સળેખમ, ઉધરસ જેવા કફના રોગોમાં ફાયદો થાય છે અને કફ છુટો પડે છે.

350. સુંઠ અને દીવેલ

: બેથી ત્રણ ચપટી જેટલું સુંઠનું ચુર્ણ બે ચમચી દીવેલમાં મીક્સ કરી સવાર-સાંજ બે-ત્રણ અઠવાડીયાં લેવામાં આવે તો કફ, વાયુ અને કબજિયાત મટે છે, વીર્ય વધે છે, સ્વર સારો થાય છે અને ઉલટી, શ્વાસ, શુળ, ઉધરસ, હૃદયરોગ, હાથીપગુ, સોજા, હરસ, આફરો અને પેટનો વાયુ મટે છે.

351. ગરમ દુધમાં હળદર : આયુર્વેદમાં હળદરને ઉત્તમ કફઘ્ન કહી છે. શ્વાસનળીઓ અને નાકની અંદરની શ્લેષ્મ-ચીકણી ત્વચામાંથી વધારે પડતો શ્લેષ્મ-કફ સૂવે છે ત્યારે મધ સાથે હળદર ચટાડવાથી આ શ્લેષ્મ ત્વચા રુક્ષ બને છે. એટલે કફનો સ્ત્રાવ ઓછો થાય છે. કફના રોગો જેવા કે શરદી-સળેખમ, ફ્લ્યુ-કફજ્વર, ઉધરસ વગેરેમાં ગરમ દુધમાં હળદર નાખી પીવાથી લાભ થાય છે.

352. કફમાં આદુનો અવલેહ : 200 ગ્રામ આદુ છોલી ચટણી બનાવી 200 ગ્રામ ઘીમાં શેકવી. શેકાઈને લાલ થાય ત્યારે એમાં 400 ગ્રામ ગોળ નાખી શીરા જેવો અવલેહ બનાવવો. આ અવલેહ સવાર-સાંજ 10- 10 ગ્રામ જેટલો ખાવાથી કફવૃદ્ધિ મટે છે. પ્રસુતાને ખવડાવવાથી તે ખોરાક સારી રીતે લઈ શકે છે.

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

354. કફમાં પંચામૃત : સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક 10- 10 ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં 400 ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી 20 ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી કફ મટે છે.

355. કફમાં રુદ્રાક્ષ : છાતીમાં જમા થયેલો કફ કેમેય કરી બહાર નીકળતો ન હોય અને ખુબ તકલીફ થતી હોય, જીવન-મરણનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત

થયો હોય તો દર અડધા કલાકે રુદ્રાક્ષ પાણીમાં ઘસી મધમાં મેળવી ચાટતા રહેવાથી ઉલટી થઈ કફ બહાર નીકળી જાય છે અને રાહત થાય છે.

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

357. કફ અને પીત્તમાં સાદું મીઠું : 100 મી.લી. ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખી પીવાથી ઉલટી થઈ કફ અને પીત્ત બહાર નીકળે છે. પછીથી ઉલટી બંધ કરવા ઘી અને ભાત ખાવાં.

358. કબજિયાતમાં જામફળ : જામફળનું થોડા દીવસ સુધી નીચમીત સેવન કરવાથી ત્રણ-ચાર દીવસમાં જ મળશુદ્ધી થવા માંડે છે અને કબજિયાત મટે છે. કબજિયાતને લીધે થતો માથાનો દુઃખાવો અને નેત્ર-શુળ પણ એનાથી મટે છે. જામફળનું શાક બનાવીને પણ ખાઈ શકાય.

359. કબજિયાતમાં પાણી : શરીરમાં ખોટી ગરમીને કારણે ઝાડામાં રહેલ પ્રવાહી જળ શોષાઈ જતાં ઝાડાની કબજિયાત થાય છે. જેમને બેત્રણ દીવસે માંડ થોડો કઠણ ઝાડો થતો હોય તેમણે રાત્રે સુતાં વધુ પાણી પીવું. વહેલી સવારે ઉઠીને ઠંડુ પાણી વધુ પીવું. તેથી ગરમીના દોષથી થયેલ કબજિયાત દુર થશે. તે રીતે ઝાડો ન જ થાય તો ડુશકેનમાં સાધારણ નવશેકું પાણી ભરવું. તેમાં સાબુનું થોડું પ્રવાહી તથા ગ્લીસરીન 30 ગ્રામ ઉમેરવું. તે

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

પાણીથી એનીમા લેવાથી ઝાડો તરત જ થઈ જાય છે. કફદોષથી થતી કબજિયાતમાં સવારે ગરમ પાણી પીવું.

360. અજમોદ : એને બોડી અજમો પણ કહે છે, કેમ કે એ અજમાની એક જાત છે. એનો છોડ વર્ષાયુ છે. ભારતમાં ઘણે ઠેકાણે થાય છે. બંગાળમાં તે ખુબ થાય છે. તેના છોડની ઉંચાઈ એકથી બે ફુટ જેટલી હોય છે. એને સફેદ રંગનાં બારીક કુલો આવે છે. બોડી અજમો આહાર પર રુચી ઉપજાવે છે. ભુખ લગાડે છે. તીખો, રુક્ષ, ગરમ- વીદાહક, વાજકર, બળકર, પચવામાં હલકો, આહાર પચાવનાર, આફરો, ગેસ-વાયુ, કફ, અરુચી, ઉદરરોગ, કૃમી, ઉલટી અને શુક્રદોષનાશક છે.

361. અરડુસી : ભારતમાં અરડુસી બધે જ થાય છે. અરડુસીનાં પાન જામફળીને મળતાં ત્રણ-ચાર ઈંચ લાંબાં, ત્રણ ઈંચ જેટલાં પહોળાં અને અણીદાર હોય છે. પાનમાંથી સહેજ વાસ આવે છે. એને તુલસીની માંજરની જેમ હારબંધ સફેદ કુલો આવે છે. અરડુસી ધોળી અને કાળી એમ બે પ્રકારની થાય છે. ગુણોમાં કાળી ઉત્તમ ગણાય છે.

અરડુસી મુખ્યત્વે કફઘન, રક્તસ્તંભક અને જ્વરઘન છે. એ શીતવીર્ય, હૃદયને હીતકારી, લઘુ, તીખી, કડવી અને સ્વર-ગળાને હીતાવહ છે. તે વાયુકારક અને સારક એટલે કે રેચક છે. અરડુસી કફ, રક્તપીત્ત, ખાંસી, ઉલટી, તાવ, પ્રમેહ, કોઢ, કમળો, ક્ષય, શીતપીત્ત, અરુચી, તૃષ્ણા તથા દમ-શ્વાસ મટાડે છે. કફના નવા રોગો કરતાં જુના રોગોમાં વધારે લાભપ્રદ છે. અરડુસી ક્ષયમાં ખુબ સારી છે. ક્ષયની આધુનીક દવા ચાલતી હોય તેની સાથે પણ અરડુસીનો ઉપયોગ થઈ શકે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

362. અરડુસીનો રસ : અરડુસીના પાનનો તાજો રસ પીવાથી ઉધરસ, રક્તપીત્ત, કફજ્વર, ક્ષુ, ક્ષય અને કમળામાં ફાયદો થાય છે. અરડુસી લીવરના સોજા અને કમળામાં પણ ઉત્તમ પરીણામ આપે છે. વળી એનાથી રક્તસ્રાવ, ક્ષય, લોહીવા, હરસ અને રક્તપ્રવાહીકામાં પણ લાભ થાય છે. એ માટે અરડુસીના પાનનો રસ બબ્બે ચમચી સવાર, બપોર અને સાંજ એમ દીવસમાં ત્રણ વખત પીવો જોઈએ. અરડુસીનાં પાન અને ફુલને ધોઈને કાઢેલા ત્રણાથી ચાર ચમચી જેટલા રસમાં બે ચમચી મધ અને એક ચમચી સાકર નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી કફપીત્તજ્વર (કફ અને પીત્તને લીધે આવતો તાવ), રક્તપીત્ત તથા કમળાનો નાશ થાય છે.

363. અરડુસો : અરડુસીના મહાવૃક્ષને અરડુસો કે મહાનીમ્બ કહે છે. નીમ્બ એટલે લીમડો. કડવા લીમડાના પાન જેવાં જ તેનાં પાન હોય છે, પરંતુ તે ઘણાં મોટાં હોય છે. એટલે આ વીશાળ વૃક્ષને મહાનીમ્બ એવું નામ અપાયું હશે. અરડુસાના વીશાળ વૃક્ષો સહ્યાંદ્રી પર્વતો પર ખુબ થાય છે. આ વૃક્ષની છાલની વાસ બીલકુલ તજના જેવી જ હોય છે. ગરીબ લોકો તજના બદલે આનો જ ઉપયોગ કરે છે. એ ઉષ્ણ અને વાતહર છે. (1) અરડુસાની છાલના રસમાં એટલો જ નાળીયેરનો અંગરસ અને થોડો ગોળ નાખી પીવાથી પ્રસુતીજ્વર અને સુવા રોગ મટે છે. (2) અરડુસાની છાલનો રસ ગાયના દુધમાં નાખી ઉકાળીને પીવાથી નળબંધ વાયુ મટે છે. (3) અરડુસાની છાલનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી અતીસાર, સંબ્રહણી, વીષમજ્વર, મોંના રોગો અને મોંનાં ચાંદાં મટે છે.

364. અશોક : આસોપાલવ એ અશોક નથી. અશોકનાં વૃક્ષો આંબાનાં જેવાં ઘેઘુર-વીશાળ થાય છે. એનાં પાન પણ આંબાનાં જેવાં જ હોય છે. એનાં ફળ ગ્રીષ્મમાં જાંબુ જેવાં થાય છે, જે ખાઈ ન શકાય તેવાં અત્યંત કડવાં હોય છે.

અશોક શીતળ, કડવું, ગ્રાહી, વર્ણપ્રદ અને તુરું હોય છે. તે શોષ, ગળા પર થતી ગાંઠ, દાહ, કૃમી, સોજો, વીષ અને રક્તના વીકારો મટાડે છે. અશોકની છાલ રક્તપ્રદર-લોહીવા મટાડે છે. એની છાલમાંથી બનાવાતું દ્રવ અશોકારીષ્ટ અનેક સ્ત્રીરોગોમાં વપરાય છે. જે દરેક જાણીતી ફાર્મસી વેચે છે. અશોકની છાલ સ્ત્રીરોગોમાં ખુબ ઉપયોગી ઔષધ છે.

365. અશ્વગંધા : અશ્વગંધાને આસન, આસંધ, અજગંધ અને ઢોરગુંજ અથવા આહન પણ કહેવામાં આવે છે. આપણું આ ખુબ જ સસ્તું છતાં ગુણોની દૃષ્ટીએ ખુબ જ ઉત્તમ ઔષધ છે.

અશ્વગંધાનો છોડ પીલુડીને મળતો આવે છે. અશ્વગંધાના મુળમાં ઘોડા જેવી વાસ આવતી હોવાથી અશ્વગંધા કહે છે. અશ્વગંધામાં બે ખુબ જ અગત્યના ગુણો છે. બુંહણ અને બલ્ય. બુંહણ એટલે વજન વધારનાર એટલે કે શરીરને પુષ્ટ કરનાર. બલ્ય એટલે બળ વધારનાર. અશ્વગંધામાં ઉંઘ લાવવાનો એક ત્રીજો ગુણ પણ છે.

અશ્વગંધા સ્વાદમાં તુરું, સહેજ તીખું, રસાયન, ધાતુપુષ્ટીકર, બળ આપનાર, કાંતી વધારનાર, વૃષ્ય એટલે કે મૈથુનશક્તી વધારનાર છે. તે વાયુના રોગો, શુક્રદોષ, ક્ષય, દમ-શ્વાસ, ઉધરસ, વ્રણ, સફેદ કોઢ, કફ, વીષ, કૃમી, સોજો, કંડુ એટલે કે ખંજવાળ અને ત્વચારોગોમાં ખુબ હીતાવહ છે. એ રસાયન એટલે ઉમ્મર જણાવા ન દેનાર, ધાતુવૃદ્ધીકર, કાંતીવર્ધક, વાજીકર અને દૃષ્ટી સ્વચ્છ કરે છે.

366. અશ્વગંધાદી ચુર્ણ : અશ્વગંધા 400 ગ્રામ, સુંઠ 200 ગ્રામ, લાંડીપીપર 100 ગ્રામ, કાળા મરી 80 ગ્રામ, ભારંગમુળ, તાલીસપત્ર, કચુરો, અજમો, માયાં, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેસર, જટામાંસી, રાસ્ના, નાગરમોથ, ચણકબાબ, કડુ, ગળો અને કઠ આ દરેક ઔષધ દસ-દસ ગ્રામ અને સાકર 900 ગ્રામ લઈ બધાં ઔષધો ખાંડી ચુર્ણ બનાવવું. આ થયું ‘અશ્વગંધાદી ચુર્ણ.’ બજારમાં મળે છે. એક ચમચી આ ચુર્ણ ઘી સાથે લેવાથી ક્ષય, માખણ સાથે ચાટવાથી પીત્તરોગ અને ગોખરુના ઉકાળા સાથે પીવાથી પથરી, સોજા અને મુત્રમાર્ગના રોગો મટે છે. આ ચુર્ણ બળ, બુદ્ધી અને વજન વધારે છે.

367. અંજીર : અંજીર શીતળ છે અને રક્તપીત્ત મટાડે છે. બાળક, યુવાન, વૃદ્ધો અને ગર્ભાણી બધાં માટે અંજીર હીતાવહ છે. તેમાં લોહ, કેલ્શીયમ, તાંબુ, ઝીંક, વીટામીનો, શર્કરા, ક્ષારો વગેરે શરીરોપયોગી ઘણાં તત્ત્વો છે, જે લીલાં અંજીરમાં ઘણા સારા પ્રમાણમાં હોય છે. આથી તાજાં પાકાં ફળો જ્યાં સુધી મળે ત્યાં સુધી રોજ બેત્રણ ખાવાં જોઈએ અને ઉપર એક ગ્લાસ દુધ પીવું જોઈએ. એનાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે. તાજાં મળતાં હોય ત્યારે સુકાં ન ખાવાં.

મધુપ્રમેહ, બરોળના રોગો, કમળો, રક્તાલ્પતા, હરસ વગેરેમાં અંજીર ઉપયોગી છે. જે બાળકોને રીકેટ્સ-સુકારો રોગ થયો હોય તેને અંજીરના દુધનાં પાંચ-સાત ટીપાં પતાસા પર પાડી ખવડાવવાથી ફાયદો થાય છે.

સુકાં અને લીલાં બંને અંજીર રેચક-મળ સાફ લાવનાર, મુત્રપ્રવૃત્તિ વધારનાર, પૌષ્ટીક અને રક્તવર્ધક છે. પાંડુરોગમાં તથા દુર્બળ વ્યક્તીને અંજીર હીતકારી છે.

368. આદુ : આદુ ચોંટી ગયેલા મળને તોડનાર અને નીચે સરકાવનાર, ભારે, તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, તીખું, પરચા પછી મધુર, રુક્ષ,

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

વાયુ અને કફ મટાડનાર, હૃદય માટે હીતાવહ અને આમવાતમાં પથ્ય છે. રસ તથા પાકમાં શીતળ છે. આદુ આહારનું પાચન કરનાર, આહાર પર રુચી કરાવનાર અને કંઠને હીતકર છે. આદુ કાંજી અને સીંધવ કે મીઠા સાથે લેવાથી પાચક, અગ્નીદીપક, કબજીયાત તથા આમવાતનો નાશ કરનાર છે. એ સોજા, શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ જેવા કફના રોગો, ગળાના રોગો, કબજીયાત, ઉલટી અને ઉદરશુળને મટાડે છે. તથા આદુમાં મીઠું અને લીંધુનો રસ મેળવી અથાણું બનાવીને પણ એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

369. આમલી : આમલી અમેરીકા, આફ્રીકા અને એશીયા ખંડના ઘણા દેશોમાં થાય છે. ભારતનાં ઘણાં રાજ્યોમાં તે થાય છે.

એનાં વૃક્ષો ઘણાં વીશાળ અને મોટાં થાય છે. તેને વાવ્યા પછી સાત-આઠ વર્ષ પછી ફળ આવે છે. એ મહા-ફાગણમાં પાકીને તૈયાર થાય છે. તેના ઠળીયાને કચુકા કહે છે. નવી આમલી કરતાં જુની વધારે પથ્યકારક અને હીતાવહ છે. તેના પાલાનું ખટમધરું શાક અને તેના ફુલોની ચટણી કરવામાં આવે છે. આમલીનાં ફુલ ખાટાં, સહેજ તુરાં, મોઢામાં પાણી લાવનાર, સ્વાદીષ્ટ, રુચીકર, ભુખ લગાડનાર તથા વાયુ અને પ્રમેહનો નાશ કરનાર છે. તેનાં પાન સોજા અને રક્તદોષ અથવા લોહી બગાડનો નાશ કરનાર છે.

પાકી આમલી સ્વાદીષ્ટ, સારક, હૃદય માટે સારી, મળ રોકનાર, ભુખ લગાડનાર, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, કફ, વ્રણ, કબજીયાત માટે હીતાવહ છે.

370. કપાસીમાં પપૈયું અથવા લસણ અને લવીંગ :

પગના તળીયામાં કેટલીક વાર ઈજા થઈ હોય ત્યારે તે ભાગ કઠણ થઈ ખુબ દુખાવો થાય છે અને ચાલવામાં મુશ્કેલી પડે છે. એના ઉપાય માટે કાચા પપૈયા પર કાપો કરીને એનું દુધ કોઈક કન્ટેનરમાં ભેગું કરવું. એમાં રુ પલાળી કપાસી

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

પર મુકી પાટો બાંધી દેવો. રાતભર એ પાટો રહેવા દઈ સવારે પગ સાફ કરવા. આમ થોડા દીવસો ઉપાય કરવાથી કપાસી મટી જશે. અથવા લસણ શેકી તેમાં લવિંગ મીક્સ કરીને ચુર્ણ બનાવો. એને પગ પર લગાવી પટ્ટી બાંધી દેવી. આખી રાત તેને રહેવા દેવાથી તરત જ રાહત થશે. લસણ એન્ટી ઓક્સીડેન્ટ, એન્ટી બેક્ટેરીયલ અને ફંગલ સંક્રમણ સામે રક્ષણ આપે છે. લવિંગ પણ જંતુનાશક છે.

371. હેડકીના પાંચ ઉપાય : (1) ઉંડા શ્વાસોરછવાસના પ્રાણાયામ કરવાથી હેડકી મટે છે. પ્રાણાયામના પ્રયોગો હેડકી ઉપર ઘણા અસરકારક છે. (2) 10 ગ્રામ સુંઠ, 10 ગ્રામ મરી અને 1.5 ગ્રામ સીંધવના ચુર્ણની 5-5 ગ્રામની ચાર પડીકી બનાવી હેડકીના રોગીને છાસ સાથે આપવાથી હેડકી બેસી જાય છે. (3) નાળીયેરની ચોટલી અથવા મુંજ ચલમમાં પીવાથી હેડકી મટે છે. (4) સુકી હળદરના ટુકડા ચલમમાં ભરી ધુમ્રપાન કરવાથી હેડકી મટે છે. (5) કાચા કાંદા(ડુંગળી)નું કચુંબર મીઠું નાખી ખાવાથી હેડકી મટે છે.

372. હાર્ટએટેક એકાએક છાતીમાં દુખાવો થાય અને તે હાથ તરફ અને જડબા સુધી પ્રવેશવાનો શરુ થાય તો હાર્ટએટેકની શક્યતા છે. હાર્ટએટેક વખતે મોટા ભાગના લોકો એકલા જ હોય છે. હૃદયના ધબકારા અનીયમીત થઈ જાય, તમ્મર આવવાનાં હોય એવું લાગે, ગભરામણ થાય અને કોઈ મદદ ન મળી શકે ત્યારે બેહોશી પહેલાં માત્ર 10 સેકન્ડ જ હોય છે. આ સંજોગોમાં ગભરાયા વીના ખુબ જોરથી અને સતત ખાંસવાનું શરુ કરી દો. દર વખતે ખાંસતાં પહેલાં ઉંડો શ્વાસ લેવો. ખાંસવાનું ઉંડું તથા લંબાણપુર્વકનું હોવું જોઈએ- છાતીમાં ચોટેલો કફ બહાર કાઢતી વખતે કરીએ છીએ તેમ. શ્વાસ લેવાનું અને ખાંસવાનું દર બે સેકન્ડે વારાફરતી થોભ્યા વીના મદદ આવી મળે કે હૃદય ફરીથી નીચમીત ધબકતું થયેલું લાગે ત્યાં સુધી કરવું. ઉંડા શ્વાસથી ફેફસામાં ઓક્સીજન પ્રવેશે છે

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

અને ખાંસીનું હલન-ચલન હૃદયને સંકોચી લોહી ફરતું રાખે છે. વળી ખાંસીના સંકોચનથી હૃદય પર આવતું દબાણ એના સામાન્ય ધબકારા ફરીથી શરુ કરવામાં મદદગાર થાય છે. આ રીતે હાર્ટએટેક થયેલ વ્યક્તી હોસ્પીટલ પહોંચી શકે. (રોચેસ્ટર જનરલ હોસ્પીટલના જર્નલ નં. 240માં પ્રગટ થયેલા ડૉ. પ્રફુલ્લ જાનીના નીબંધમાંથી એમના સૌજન્યથી સહુની જાણ માટે.)

373. હૃદયને હીતકર ઔષધ દ્રવ્યો :

હૃદયને હીતકર એવાં દસ ઔષધ દ્રવ્યોમાં કેરી, આમ્રાતક (અંબાડું), લકુચ (ફણસની જાતનું ઝાડ), કરમદ (કરમદાં), વૃક્ષામ્લ, અમ્લવેતસ, રાજબદર (મોટાં બોર), બદર (બોર), માતુલુંગ (બીજોરું), અને દાડમ ગણાવ્યાં છે. આ બધાં ઔષધ દ્રવ્યો કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડે છે એવું આધુનીક સંશોધનોથી સાબીત થયું છે. હૃદયરોગીઓએ દરરોજ અડધું દાડમ ખાવું જોઈએ અથવા એક કપ જેટલો દાડમનો રસ પીવો જોઈએ. આયુર્વેદમાં લસણને પણ હૃદયરોગોનું ઉત્તમ ઔષધ કહેવાયું છે. લસણ પેટનો ઉર્ધ્વવાયુ ઓછો કરી હૃદય પર થતું તીવ્ર દબાણ ઘટાડે છે. અરુચી, આફરો દુર કરે છે. રોજ ચારથી પાંચ કળી લસણ શાકમાં નાખી ખાવું જોઈએ.

374. હૃદયની તકલીફમાં લસણ :

લસણમાં તીવ્ર ગંધવાળું ઉચ્ચનશીલ તેલ રહેલું છે, જે કીડનીને તેનું કાર્ય કરવામાં ઉત્તેજીત કરે છે. આથી મુત્ર પ્રવૃત્તી વધે છે. લસણના આ ઉત્તમ ગુણને લીધે સર્વાંગ સોજા, કીડનીના રોગો, હૃદયના રોગો, પેટના રોગો, જળોદર વગેરે અનેક રોગોમાં ખુબ જ હીતકારી છે. લસણ ઉદરસ્થ ગેસને ઓછો કરે છે, આથી હૃદય પરનું દબાણ ઘટે છે. અરુચી દુર કરી ભુખ લગાડે છે. હૃદયરોગીએ એક ચમચી તલના તેલમાં પાંચ લસણની કળી વાટી, થોડી ગરમ કરી જમતી વખતે ખાવી. આ ઉપચારથી ભુખ લાગશે, વાછુટ થશે અને પેટ હળવું થતાં જ હૃદયના દર્દીને રાહત થશે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

375. હીસ્ટીરીઆના 6 ઉપાય : (1) નારંગીનાં ફુલનો અર્ક પીવાથી સ્નાયુઓની દુર્બળતા અને હીસ્ટીરીયા જેવાં દર્દો દુર થાય છે. (2) ખજૂરનો થોડા મહીના ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવાથી હીસ્ટીરીયાનો રોગ મટે છે. (3) સીતાફળીનાં પાનને પીસી રસ કાઢી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી હીસ્ટીરીયાની મુચ્છા દુર થાય છે. (4) લસણ પીસી સુંઘાડવાથી હીસ્ટીરીયાની મુચ્છા મટે છે. (5) હીસ્ટીરીયાની ફીટ વખતે કાપેલી ડુંગળી સુંઘાડવાથી ચમત્કારીક ફાયદો કરે છે. (6) ડુંગળીના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી હીસ્ટીરીયા મટે છે.

376. હર્નીયા (આંત્રવૃદ્ધી) : હર્નીયામાં ઓપરેશન પહેલાં દોઢેક માસ રોજ સવાર-સાંજ એક કપ દુધમાં એક ચમચો એરંડીયું (દીવેલ) નાખી પીવાનો પ્રયોગ કરી જોવો. જો ફરક માલમ પડે તો પ્રયોગ જાળવી રાખવો અને કદાચ ઓપરેશન વગર રોગ મટે પણ.

377. હરસમાં આમલી : આમલીનાં ફુલ 50 ગ્રામ, દાડમના દાણાનો થોડો રસ અને થોડું મોળું દહીં નાખીને, ધાણા, જીરુ, સુંઠ, રાઈ, મેથીનો વધાર કરી શાક બનાવી આઠ-દસ દીવસ રોજ બપોરે જમતી વખતે લેવાથી સરળ મળપ્રવૃત્તિ થશે અને હરસ-મસા સંકોરાઈને બેસી જશે.

378. હરસમાં કાસીદાદી તેલ : હીરાકસી, કલગારી, કઠ, સુંઠ, પીપર, સીંધવ, મન:શીલ, કરેણાની છાલ, વાવડીંગ, ચીત્રક, દારુડી અને દંતીમુળ જેવાં મસાનાશક ઔષધો નાખી બનાવેલું 'કાસીદાદી તેલ' (જે બજારમાં તૈયાર મળે છે. કાસીદ એક પ્રકારની વનસ્પતી છે.) સવારે અને રાત્રે હરસ પર રુના પોતા કે વાટથી લગાડવાથી મસા સંકોચાઈને બેસી જાય છે. જો હરસ અલ્પ

ચેતવણી અને કોપીરાઈટ - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

મુળવાળા હોય તો ખરી જાય છે. આ તેલ મળમાર્ગને કોઈ નુકસાન કરતું નથી. એનો ઉપયોગ કરતી વખતે ગોળ, અથાણાં, પાપડ, ખજૂર, ખારેક, કાળાં મરી, સુંઠ, આદુ, મરચાં વગેરે ગરમ ચીજો બંધ કરવી.

379. દુઝતા હરસના પાંચ ઉપાય : (1) 10 - 12 ગ્રામ કાળા તલનો કલક કરી, 100 - 150 ગ્રામ બકરીના દુધમાં મેળવી 5-6 ગ્રામ સાકર નાખી સવારમાં પીવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે. (2) કાળા તલ ખાઈ પાણી પીવાથી દુઝતા હરસ નાશ પામે છે, દાંત મજબુત થાય છે અને શરીર પુષ્ટ થાય છે. (3) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો સરખા ભાગે ઘી અને તલમાં થોડી સાકર મેળવી ખાવું. દીવસમાં ચારેક વખત આ પ્રયોગ નીયમીત કરવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે. થોડા દીવસ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી હરસ મટે છે. (4) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો દાડમની છાલનું છાસ સાથે સેવન કરવું. (5) લોહીવાળા મસા પર જીરુનો લેપ કરવાથી અને રોજ ઘી, સાકર તથા જીરુ ખાવાથી અને ગરમ આહાર બંધ કરી દેવાથી લાભ થાય છે.

380. દમ, ખાંસી, સસણી, ઉદરરોગોમાં આદુ અને

મધ : બે ચમચી આદુનો રસ અને બે ચમચી મધ મીશ્ર કરીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે ચાટવાથી દમ, વરાધ અને કફના રોગો મટે છે. ઉપરાંત અલ્સર-ચાંદા સીવાયના તમામ ઉદર રોગોમાં ચાર ચમચી આદુનો રસ પાણીમાં નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી લાભ થાય છે. ચાર ચમચી આદુના રસમાં બે ચમચી મધ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી વૃષણનો વાયુ, દમ, ખાંસી, અરુચી અને શરદી મટે છે.

381. આદુનો પાક : આદુના રસમાં પાણી અને સાકર નાખી પાક કરવો. તેમાં કેસર, એલચી, જાયફળ, જાવંત્રી અને લવીંગ જરુર પુરતાં નાખી

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

કાચની બરણીમાં ભરી રાખવો. પોતાની જરૂરીયાતના પ્રમાણમાં દરરોજ આ પાક લેવાથી ઉધરસ, દમ, અગ્નીમાંદ્ય, અરુચી અને પાચનમાં ઉપયોગી થાય છે.

382. અશેળીયાના પાંચ ઉપયોગો : (1) અશેળીયાના બીજનો લેપ કરવાથી મચકોડનો સોજો અને દુઃખાવો મટે છે. સાંધાના સોજા પર પણ એનો લેપ કરી શકાય. (2) અશેળીયાનાં બી ખાવાથી યકૃત અને બરોળના લોહીનો જમાવ દુર થાય છે. (3) સંધીવા, કટીશુળ અને ઘુંટણના દુખાવામાં અશેળીયાની રાબડી પીવાથી રાહત થાય છે. (4) સ્ત્રીઓને જલદી પ્રસુતી કરાવવામાં પણ અશેળીયાની રાબડી વપરાય છે. (5) અશેળીયો ગરમ અને અનુલોમન ગુણવાળો હોવાથી અપચાને લીધે થતી ઉલટી અને હેડકી મટાડે છે.

383. અર્જુન : ગુજરાતમાં જેને સાજડ કે સાદડ કહે છે તેને સંસ્કૃતમાં ‘અર્જુન’ કહે છે. એની બહારની છાલ એકદમ લીસી અને સફેદ હોય છે. અંદરની છાલ લાલાશ પડતી, જાડી અને નરમ હોય છે. અર્જુન શીતળ, હૃદય માટે હીતાવહ, ક્ષતક્ષય, વીષ, રક્તવીકાર, મેદ, પ્રમેહ તથા ચાંદાં મટાડનાર છે. અર્જુનની છાલનો ક્ષીરપાક હૃદયના રોગોમાં આપવાથી ઉત્તમ લાભ થાય છે. અર્જુનની છાલ રક્તવાહીનીઓનું સંકોચન કરાવતી હોવાથી રક્તભ્રમણ વધે છે તેથી હૃદયની પોષણકીયા સારી થાય છે. જો લોહીનું દબાણ વધારે ઉંચું રહેતું હોય તો અર્જુન-સાદડનો ઉપયોગ કરવો નહીં, કેમ કે એ લોહીનું દબાણ વધારે છે.

એની છાલમાં કેલ્શીયમનું પ્રમાણ સારું એવું છે, જેથી એ રક્તસ્રાવને જલદી બંધ કરે છે, ભાંગેલું હાડકું જલદી સંધાઈ જાય છે. રક્તસ્રાવમાં અર્જુન અને અરુડસી ખુબ ઉપયોગી છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

384. અરુસીના પાંચ ઉપયોગો : (1) અરુસીના પાંદડાંનો ફુલો સહીત રસ કાઢી મધ સાથે મીશ્ર કરી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી થોડા દીવસોમાં જ દમ, ઉધરસ અને કફ દુર થાય છે. (2) અરુસીના ઉકાળાને ઠંડો પાડી તેમાં મધ નાખી સવાર-સાંજ પીવામાં આવે તો થોડા દીવસમાં કફના રોગો મટી જાય છે. (3) અરુસીના પાંદડાં અને દારુહળદરને ખુબ લસોટીને બનાવેલી પેસ્ટ સવાર-સાંજ લગાડવાથી ખસ, ખરજવું, ચામડીના જુના રોગો મટે છે. (4) ગરમ ચામાં અરુસીનો રસ અને સહેજ સંચળ નાખી પીવાથી જાડો કફ છુટો પડી જાય છે. (5) અરુસીનો કાઢો પીવાથી મુત્રાઘાત (પેશાબ ન થવાની સમસ્યા) મટે છે.

385. મંદાગ્ની, લુખ અને અજીર્ણના 6 ઉપાયો : (1) હરડે અને સુંઠનું ચુર્ણ સવારે ખાલી પેટે લેવાથી મંદાગ્નીમાં લાભ થાય છે. (2) લસણની કળી તેલમાં કકડાવીને ખાવાથી અથવા લસણની ચટણી બનાવીને ખાવાથી અરુચી અને મંદાગ્ની મટે છે. (3) લસણની ચટણી ખાવાથી લુખ ઉઘડે છે. (4) ફુદીનો, તુલસી, મરી અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી વાયુ દુર થઈ લુખ લાગે છે. (5) ચીત્રક, અજમો, સીંધવ અને મરીના સમભાગે બનાવેલા ચુર્ણનું સેવન કરવાથી અજીર્ણ મટે છે. (6) વરીયાળીનો અર્ક અથવા કાચી કે શેકેલી વરીયાળી નીચમીત ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

386. ઉંઘ માટેના સાત સરળ નુસખા : (1) દહીંમાં બનાવેલું ડુંગળીનું કચુંબર રાત્રીના ભોજન સાથે ખાવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. (2) ભેંસના દુધમાં અશ્વગંધાનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી અનીદ્રાનો રોગ મટે છે. (3) એરંડા(દીવેલા)ના કુમળા અંકુરને વાટી થોડું દુધ ઉમેરી કપાળે (માથા પર) અને કાન પાસે ચોપડવાથી સુખપુર્વક ઉંઘ આવે છે. (4) અશ્વગંધારીષ્ટ અને દ્રાક્ષાસવ

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

રોજ રાત્રે ચાર-ચાર ચમચી મીશ્ર કરીને જમ્યા પછી પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. (5) અળસીનું તેલ અને દીવેલ(એરંડીયું) સરખા ભાગે મીક્સ કરી કાંસાના પાત્રમાં ખલીને તેનું અંજન કરવાથી ખુબ સારી ઉંઘ આવે છે. (6) રાત્રે એક ચમચી મધ પાણી સાથે લેવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. (7) શેરડીના રસમાં થોડું ગંઠોડાનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી ઉંઘ આવે છે.

387. અરુચી મટાડવાના સાત ઈલાજ : (1) લીંબુની બે ફાડ કરી તેની ઉપર સુંઠ, કાળાં મરી અને જીરું ચુર્ણ તથા સીંધવ મેળવીને થોડું ગરમ કરી ચુસવાથી અરુચી મટે છે. (2) લીંબુનું શરબત પીવાથી અરુચી મટે છે. (3) તાજો ફુદીનો, ખારેક, મરી, સીંધવ, હીંગ, કાળી દ્રાક્ષ અને જીરૂની ચટણી બનાવી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી ખાવાથી મોંમાં રુચી પેદા થાય છે. (4) 10- 10 ગ્રામ આદુના અને લીંબુના રસમાં 1.5 ગ્રામ સીંધવ મેળવી સવારે પીવાથી અરુચી મટે છે. (5) દાડમનો રસ, સીંધવ અને મધ એકત્ર કરી ચાટવાથી અરુચી મટે છે. (6) ધાણા, જીરૂ, મરી, ફુદીનો, સીંધવ અને દ્રાક્ષને લીંબુના રસમાં પીસી બનાવેલી ચટણી ભોજન સાથે લેવાથી અરુચી મટે છે. (7) ધાણા, એલચી અને મરીનું ચુર્ણ ઘી અને સાકર સાથે લેવાથી અરુચી મટે છે.

388. શક્તી માટેના ત્રણ ઉપાયો : (1) ચણાના લોટનો મગજ, મોહનથાળ અથવા મૈસુર બનાવી રોજ પાચનશક્તીને અનુકુળ પ્રમાણમાં ખાવાથી તમામ પ્રકારની નબળાઈ દુર થાય છે અને શક્તી આવે છે. (2) ફણગાવેલા ચણા સવારે ખુબ ચાવીને પાચન શક્તી મુજબ ખાવાથી શરીર બળવાન અને પુષ્ટ બને છે. (3) ઉમરાની છાલનો ઉકાળો પીવાથી લોહીની ઓછપ અને શરીરનું દુબળાપણું મટે છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

389. આધાશીશીના ચાર ઈલાજ : (1) તમાકુમાં પાણી મેળવી કપડાથી ગાળી તેનાં બે ટીપાં નાકમાં નાખવાથી અને તાળવા ઉપર તેનું થોડું પાણી ચોળવાથી આધાશીશી મટે છે. (2) દ્રાક્ષ અને ધાણા ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી પીવાથી આધાશીશી મટે છે. (3) વાવડીંગ અને કાળા તલનું ચુર્ણ સુંઘવાથી આધાશીશી મટે છે. (4) સવારે ગરમ જલેબી કે માલપુડા ખાવાથી આધાશીશી ચડતી નથી.

390. વાનું એક ઔષધ : ભાઈ શ્રી. કનુભાઈ શાહ તરફથી મને એક ટપાલ મળી છે જેમાં બધાંની જાણ માટે વાનું એક ઔષધ જણાવવામાં આવ્યું છે.

કનુભાઈ કહે છે કે અમરેલી પાસેના બાબરા ગામના વૈદ શ્રી વાસુદેવભાઈ પટેલની બનાવેલી આ દવા છે, જેનું નામ એરંડાદી ચુર્ણ છે.

એ માટે 10 ગ્રામ એરંડમુળ, 5 ગ્રામ રાસ્નામુળ, 5 ગ્રામ અર્જુનમુળ, 5 ગ્રામ લજમણી, 5 ગ્રામ શુદ્ધ કોચલા, 10 ગ્રામ શુદ્ધ ભીલામા, 10 ગ્રામ શુદ્ધ વછનાગ, 15 ગ્રામ લીંડીપીપર, 15 ગ્રામ પીપરીમુળ, અને 20 ગ્રામ નસોતર દરેકનું બારીક ચુર્ણ બનાવી એક બોટલમાં ભરી લેવું. સવાર-સાંજ એક એક ગ્રામ ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી ગમે તેવો વાનો, કેડનો, પગનો, માથાનો અને સાંધાનો દુઃખાવો દુર થશે.

391. કપાસીમાં જેઠી મધ અથવા સફેદ વીનેગર: પગના તળીયામાં કેટલીક વાર ઈજા થઈ હોય ત્યારે તે ભાગ કઠણ થઈ ખુબ દુખાવો થાય છે અને ચાલવામાં મુશ્કેલી પડે છે. એક ચચમી જેઠીમધના ચુર્ણમાં સરસીયુ મેળવી પેસ્ટ બનાવીને રાત્રે સુતાં પહેલાં કપાસી પર લગાવીને પટ્ટી બાંધી દેવી.

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ત્યાર પછી સવારે ઉઠીને નવશેકા પાણીથી પગ ધોઈ લેવા. થોડાક દીવસ સુધી આ ઉપાય કરવાથી કપાસીની સમસ્યા દુર થશે.

આ સીવાય સફેદ વીનેગર પણ કપાસી દુર કરવા માટે વાપરી શકાય. સફેદ વીનેગર વડે રુ પલાળીને તેને કપાસી પર લગાવવું. અને તેના પર પાટો બાંધી દઈ 3-4 કલાક સુધી રહેવા દેવું. આ ઉપાય થોડા દીવસો કરતા રહેવાથી કપાસી મટવાની શક્યતા છે.

392. હેડકીમાં મરી : હેડકી વખતે એક નાની ચમચી જેટલું મરીનું ચુર્ણ પાણી સાથે ફાકવું. દીવસમાં બેત્રણ કલાકના અંતરે લેતા રહેવું. મરીના ચુર્ણના બદલે મરી સારી રીતે ચાવીને ખાવામાં આવે તો પણ હેડકી મટે છે. અથવા એક મરી ટાંકણીમાં ખોસી દીવાની જ્યોત ઉપર બાળી એ ધુમાડાનો નાસ લેવાથી પણ હેડકી મટે છે.

393. હૃદયરોગના પાંચ ઉપાયો : (1) 125 ગ્રામ દુધમાં થોડું પાણી અને 10 ગ્રામ અર્જુન(સાદડની) છાલનું ચુર્ણ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળી ક્ષીરપાક બનાવી નીત્ય સેવન કરવાથી હૃદયરોગનો ભય રહેતો નથી. (2) ગળો, સુંઠ, દેવદાર, ખાખરાનાં મુળ અને એરંડમુળ સમભાગે લઈ ઉકાળો કરી પીવાથી હૃદયશુભ મટે છે. (3) એક મોટો ચમચો સુકી મેથી બે કપ પાણીમાં ખુબ ઉકાળી બનાવેલા કડક ઉકાળામાં ઠંડો પડ્યે એક ચમચો મધ નાખી પીવાથી સઘળા હૃદયરોગમાં લાભ થાય છે. હૃદયરોગની અન્ય ચીકીત્સા સાથે સહાયક ચીકીત્સા તરીકે પણ આ ઉપચાર કરી શકાય. (4) જેઠીમધ અને કડુના સમાન ભાગે બનાવેલા ચુર્ણને સાકરના પાણી સાથે લેવાથી હૃદયરોગમાં લાભ થાય છે. (5) એક મોટો ચમચો જીરુંનું ચુર્ણ એક ગ્લાસ પાણીમાં રાત્રે ભીંજવી સવારે ગાળીને પીવાથી હૃદય સંબંધી તકલીફમાં લાભ થાય છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

394. હરસ-મસાના છ ઉપાયો : (1) રોજ સવારે 40 ગ્રામ કાળા તલ ખુબ ચાવીને ખાઈને ઉપર એક કપ દહીં ખાવાથી હરસ મટે છે. (2) એક કપ દહીંમાં સુકવેલા સુરણનું ચુર્ણ એક ચમચી, હળદર અડધી ચમચી, ચીત્રકમુળનું ચુર્ણ ચણાના દાણા જેટલું અને અડધી ચમચી હરડેનું ચુર્ણ નાખી ખાવાથી હરસ મટે છે. (3) સુકા ધાણા અને સાકર સમાન ભાગે લઈ ચુર્ણ બનાવી એક એક ચમચી ચુર્ણ દીવસમાં ચારેક વખત પાણી સાથે લેવાથી કોઈ ગંભીર રોગ ન હોવા છતાં મળ વાટે લોહી પડતું હોય તો તે મટે છે. (4) મળ માર્ગના અંદરના કે બહારના મસા હોય તો આઠથી દસ દીવસ અડધી ચમચી જેટલું શુદ્ધ નાગકેસર, એક ચમચી માખણ અને એક ચમચી ખડી સાકરનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટી જવું અને વાયુ પીત્તાદી દોષાનુસાર પરેજી પાળવી. (5) છાશમાં બાફીને બનાવેલું સુરણનું શાક મસાનો નાશ કરે છે. (6) હરસ કુલી ગયા હોય તો કુંવારપાઠાનો ગર્ભ અને હળદર મીશ્ર કરી તેની પેસ્ટ મસા પર સવાર-સાંજ લગાડો. મસા થોડા દીવસમાં કરમાઈને સુકાઈ જશે.

395. બેસ્વાદપણાના બે ઉપાય : (1) કાળાં મરી અને કુદીનાની ચટણી બનાવીને ખાવાથી મોંમાં કોઈ સ્વાદ આવતો ન હોય તો ધીમે ધીમે આવવા લાગે છે. (2) લીંડીપીપર, ચવક, સુંઠ, પીપરીમુળ અને ચીત્રકનું ચુર્ણ 1- 1 નાની ચમચી જમ્યા પહેલાં પાણી સાથે લેવાથી મોંનો સ્વાદ સાવ બગડી ગયો હોય તો તે સુધરી જાય છે.

396. સ્વપ્નદોષના બે ઉપાય : (1) શરીરની ખોટી ગરમીને કારણે જો સ્વપ્નદોષ થતો હોય તો રાત્રે સુતી વખતે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું, અગર હાથ, પગ અને માથું ઠંડા પાણીથી ધોઈને સુવું. રાત્રે ખોટા ઉજાગરા કદી ન કરવા. મોડામાં મોડું રાત્રે 10 વાગ્યે સુઈ જવું, મનમાં ખોટા વીચારો ન કરવા.

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

અને સાદો ખોરાક ખાવો. એક કપ દુધ ગરમ કરી પછી તેમાં 1 નાની ચમચી હળદર મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી સ્વપ્નદોષની ફરીયાદ મટે છે. (2) જેઠીમધનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ મધ સાથે લેવાથી સ્વપ્નદોષની ફરીયાદ મટે છે.

397. સ્મરણશક્તી માટે બે ઉપાય : (1) ડુંગળી ખાવાથી કંઠ-ગળું અને મોં ચીકાશ વગરનું બની સાફ થાય છે, અને નીર્બળ બનેલા સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે. આથી સ્મરણ શક્તી પણ વધે છે. (2) ઈંડાંનું કોલેસ્ટરોલ વૃદ્ધોની સ્મૃતીને લાભકારક હોય છે, એવું બર્કલેની કેલીફોર્નીયા યુનીવર્સિટીમાં શ્રી. સીંગરે કરેલા સંશોધને પુરવાર કર્યું છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો વૃદ્ધોના શરીરમાં રહેલ કોલેસ્ટરોલ તેમની સ્મરણ શક્તી જાળવવા માટે સક્ષમ ન હતું, પરંતુ આહારમાં ઈંડાં લઈ શરીરમાં ઉમેરેલું કોલેસ્ટરોલ એ માટે સક્ષમ હતું.

398. સોરાઈસીસના ત્રણ ઉપાયો : (1) સરખા ભાગે આમલસાર ગંધક અને કોસ્ટીક સોડામાં વાટેલી ખાંડ ભેળવી કાચની શીશીમાં ભરી રાખવાથી તે પ્રવાહી બની જાય છે. આ પ્રવાહી સોરાયસીસવાળા ભાગો પર થોડું થોડું દીવસમાં બે-ચાર વાર ધીરજ પુર્વક લાંબા સમય સુધી ચોપડતા રહેવાથી સોરાઈસીસ મટે છે. (2) ટર્પેન્ટાઈન ગરમ કરી તેમાં એટલું જ કપુર મેળવી શીશીમાં બંધ કરી રાખી મુકવું. દરરોજ સવાર-સાંજ આ તેલ સોરાઈસીસવાળા ભાગ પર ઘસવું. (3) સમાન ભાગે અરડુસીના પાનનું ચુર્ણ અને હળદરને ગૌમુત્રમાં મેળવી દીવસમાં બે વખત લગાડવાથી સોરાયસીસની તકલીફ મટે છે.

399. સોજામાં પુનર્નવાદી ક્વાથ : પુનર્નવા એટલે સાટોડી, દારુહળદર, હળદર, સુંઠ, હરડે, ગળો, ચીત્રક, ભારંગમુળ અને દેવદાર સરખા ભાગે ખાંડી અધકચરો ભુકો કરવો. બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક ગ્લાસ

જોવા માટે કલીક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળીને ઠંડુ કરી પંદરેક દીવસ સવાર-સાંજ પીવાથી હાથ-પગ અને પેટના સોજા મટે છે. સમગ્ર શરીરમાં કે શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં સોજો ચડ્યો હોય તેમાં આ ઉકાળો લાભપ્રદ છે. નમક-મીઠું બંધ કરવું. આ ઉકાળામાં મુખ્ય ઔષધ સાટોડી એટલે પુનર્નવા છે, બાકીનાં આઠ એનાં સહાયક ઔષધ છે. આથી એને પુનર્નવાદી ક્વાથ કહે છે. સાટોડી સોજાનું ઉત્તમ તેમ જ એટલું જ નીર્દોષ ઔષધ છે.

400. અગથીયો અગથીયો મધ્યપ્રદેશ, બંગાળ, મુંબઈ અને ગંગા-જમનાની આસપાસના પ્રદેશોમાં ખાસ થાય છે. વધુ પાણીવાળી જમીનમાં તેનાં ઝાડ પુશ્કળ ઝડપથી વધે છે અને 15થી 30 ફુટ જેટલાં ઉંચાં થાય છે. એનાં વૃક્ષોનું આયુષ્ય સાતથી આઠ વર્ષનું જ હોય છે. એના પર ચંદ્રકળા જેવાં વળાંકયુક્ત સુંદર ફુલો આવે છે. ફુલનાં વડાં, ભજીયાં અને શાક થાય છે. એનાં પાંદડાંની ભાજી પણ થાય છે.

અગથીયો ભુખ લગાડનાર, ઠંડો, રુક્ષ, મધુર અને કડવો તેમ જ ત્રીદોષનાશક છે. તે ઉધરસ, દમ, થાક, ગડગુમડ, સોજા અને કોઠ મટાડે છે. અગથીયો સળેખમ અને રતાંધળાપણું દુર કરે છે. અગથીયાનાં પાંદડાંના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી સળેખમ, શરદી, શીર:શુળ અને ચોથીયો તાવ મટી જાય છે. રાતા અગથીયાનો રસ સોજા ઉપર લગાડવાથી સોજા ઉતરી જાય છે.

401. અજમાના બે ઉપયોગ : આધુનીક મત પ્રમાણે અજમો વાતવાહીનીઓને ઉત્તેજક છે. તેથી વાતરક્ત અને આમવાતમાં તેને આપવામાં આવે છે. (1) પ્રસુતી પછીના જ્વરમાં અજમાનો ઉપયોગ અત્યંત હીતકારક છે. (2) દમ એટલે શ્વાસરોગમાં અને કફની દુર્ગંધ તથા કફના જુના રોગોમાં અજમો નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

402. અરડુસીના સાત ઉપયોગો : (1) અરડુસીનું લાંબા સમય સુધી સેવન ક્ષયના દર્દી માટે આશીર્વાદ સમાન છે. (2) એકથી બે ચમચી અરડુસીના રસમાં એટલું જ મધ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી ઉધરસ મટે છે. (3) અરડુસીના રસમાં ફુલાવેલો ટંકણાખાર બે ચણોઠી (0.4 ગ્રામ) જેટલો મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી કફ છૂટો પડી નીકળી જાય છે. (4) અરડુસીનાં પાન, દ્રાક્ષ અને હરડેના ઉકાળામાં મધ તથા સાકર નાખી પીવાથી ઉધરસ કે કફમાં લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થાય છે. (5) બે ચમચી અરડુસીનો રસ, બે ચમચી મધ અને એક ચમચી માખણ મીશ્ર કરી તેમાં અડધી ચમચી ત્રીફળા ચુર્ણ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી દમ-શ્વાસ મટે છે. (6) અરડુસીનાં પક્વ એટલે પુર્ણ ફુલ છાંયડે સુકવી તેનું અડધી ચમચી ચુર્ણ એટલા જ મધ અને સાકર સાથે મીશ્ર કરી ચાટવાથી રક્તપીત્ત અને રક્તસ્રાવ મટે છે. (7) અરડુસીના મુળનો ઉકાળો મુત્રાવરોધ(પેશાબનો અટકાવ) મટાડે છે.

403. અરણીના ચાર ઉપયોગો : (1) અરણીના પાનનો ઉકાળો શીતળા, ઓરી, વીસ્ફોટક, પરુવાળો પ્રમેહ, તાવ, જીર્ણ જ્વર વગેરે રોગોમાં ફાયદો કરે છે. (2) અરણીનાં મુળ પાણીમાં વાટી મોઢા પર લગાડતાં મુખ પરના કાળા ડાઘા, જેને વ્યંગ કહે છે તે મટે છે. (3) સવાર-સાંજ અરણીના મુળના ચુર્ણ અથવા ઉકાળામાં ચણા જેટલું શીલાજીત નાખી પીવાથી મેદ ઓછો થાય છે. (4) કમર જકડાઈ ગઈ હોય તો અરણી અને કરંજનો ઉકાળો પીવાથી મટે છે.

404. અરીઠાના ત્રણ ઉપયોગો : (1) અરીઠાનું પાણી પીવડાવવાથી ઉલટી થતાં વીષ નીકળી જાય છે. (2) સવાર-સાંજ અરીઠાના હુંફાળા પાણીથી આઠ-દસ દીવસ માથું ધોવાથી જુ તથા લીખ સાફ થઈ જાય છે

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

તથા ખોડો પણ મટે છે. (3) માથામાં ખંજવાળ આવતી હોય, વાળ ખરતા હોય કે પાતળા અને પાંખા થઈ ગયા હોય તો માથું ધોવામાં અરીઠાનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

405. આદુ અને સુંઠના ત્રણ ઉપયોગો : (1) ભોજનની પહેલાં નમક (મીઠું) અને આદુ સર્વ કાળે પથ્ય છે. એ જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે, રુચી ઉપજાવે છે, અને જીભ તથા કંઠને સાફ કરે છે. (2) આદુના રસમાં લીંબુનો રસ અને સીંધવ નાખી લેવાથી અજીર્ણ દુર થઈને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે. વળી એનાથી ઉદરનો વાયુ-ગેસ અને મળબદ્ધતા-કબજિયાત દુર થાય છે, આમવાત મટે છે. (3) પેટ અજીર્ણથી ભારે થઈ ગયું હોય તો સુંઠ અને જવખારનું ચુર્ણ ઘી સાથે ચાટવું. પણ એક ચેતવણી: કોઢ, પાંડુરોગ, મુત્રકૃચ્છ-અટકી અટકીને પેશાબ થવો, રક્તપીત્ત, ત્રણ-ચાંદાં, જ્વર અને દાહ હોય ત્યારે અને ગ્રીષ્મ તથા શરદ ઋતુમાં આદુ હીતકારી નથી. એટલે કે ગરમ હવામાન અને વરસાદ પડી ગયા પછીના હવામાનમાં આદુનો ઉપયોગ ન કરવો.

406. અરુચીમાં આમલી : એક ગ્લાસ પાણીમાં બે ચમચી પાકી આમલીનું પેસ્ટ નાખીને ઉકાળવું. બરાબર ઉકળે ત્યારે ઉતારી તેમાં ત્રણથી ચાર ચમચી ગુલાબજળ, એક ચમચી ગોળ, પાંચ એલચીના દાણા અને દસથી બાર કાળાં મરીનું ચુર્ણ મીઠ્ર કરી ધીમે ધીમે પી જવું. આ ઉપચારથી ભુખ સારી લાગશે અને અરુચી પણ દુર થશે.

407. ગાંડપણમાં આમલી : દર્દીમાં ગાંડપણ બહુ આક્રમક બની ગયું હોય અને સ્વજનોને ભારે તકલીફ રહેતી હોય તો દરરોજ આમલીનું શરબત દર ચારેક કલાકના અંતરે એકાદ ગ્લાસ પીવડાવવાથી અને આહારમાં

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

આમલીનો ખાસ ઉપયોગ કરાવવાથી ગાંડપણ ઓછું થાય છે અને વીવેકબુદ્ધી ખીલવા લાગે છે. (જો કે આનો આધાર ગાંડપણના કારણ ઉપર રહેશે.)

408. આમલકચાદી ચુર્ણ : આમળાં, ચીત્રક, હરડે, પીપર અને સીંધવ સરખા વજને લઈ (જેમ કે દરેક ઔષધ સો સો ગ્રામ), ભેગાં કરી ખુબ ખાંડી બનાવેલા બારીક ચુર્ણને આમલકચાદી ચુર્ણ કહે છે. આ ચુર્ણમાં લેખન ગુણ રહેલો છે. લેખન એટલે ખોતરવું. આ ચુર્ણ આંતરડામાં ચોંટી ગયેલા મળને ખોતરીને બહાર કાઢે છે. એટલે જુની કબજાયાતમાં ફાયદો કરે છે. આ ચુર્ણ અન્નનું પાચન કરે છે. જેથી આહાર પર રુચી ઉત્પન્ન થાય છે. આ ચુર્ણ કફનાશક હોવાથી કફના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

409. આમળાં : આમળામાં ખારા રસ સીવાય બાકીના પાંચે પાંચ રસ છે. ‘નિત્યં આમલકે લક્ષ્મી’ આમળામાં સદા લક્ષ્મીનો વાસ મનાય છે. આમળા વીષે કહેવાયું છે,

આદૌ અંતે ચ મધ્યે ચ ભોજનસ્ય પ્રશસ્યતે |

નરત્યયં દોષહરં ફલેષુ આમલકી ફલમ્ ||

ફળોમાં આમળાં શ્રેષ્ઠ હોવાથી ભોજનની શરુઆતમાં, મધ્યમાં અને ભોજનના અંતે (લીલાં, ચુર્ણ કે ચાટણ) આમળાં ખાવાં હીતાવહ છે, સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે.

આમળાના ખાટા રસથી વાયુ, મધુર અને ઠંડા ગુણથી પીત્ત અને રુક્ષતા અને તુરા રસથી કફ મટે છે. એ ત્વચા અને આંખને માટે સારાં છે. ઉપરાંત એ પચવામાં હલકાં, ભુખ લગાડનાર આહાર પચાવનાર, આયુષ્ય વધારનાર અને પૌષ્ટીક છે. ત્વચારોગ, ગોળો, શોષ, અરુચી, પાંડુરોગ, હરસ, સંઘ્રહણી, તાવ, હૃદયરોગ,

જોવા માટે ક્લીક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને કોપીરાઈટ - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ઉધરસ, શરદી, પ્રમેહ, સ્વરભંગ, કમળો, કૃમી, સોજા, સ્મૃતી અને બુદ્ધીનો પ્રમેહ આ બધામાં આમળાં હીતાવહ છે.

‘રસાયન ચુર્ણ(જેમાં હરડે, રુદંતી, ગુગળ, શીલાજીત વગેરે જેવાં ઔષધો પૈકી કોઈ એક) ’ અને ત્રીફળા (જેમાં આમળાં હોય છે) એક એક ચમચી રોજ રાત્રે લેવાથી સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે અને દીર્ઘ જીવન જીવી શકાય છે.

410. અરુચીના છ ઉપાય : અરુચીના ઘણા ઉપાયો છે, તે પૈકી સરળતા માટે 6 ઉપાયો (1) ટામેટાના ટુકડા કરી સુંઠ અને સીંધવનું ચુર્ણ ભભરાવી ખાવાથી અગ્નીમાંદ્ર અને અરુચી મટે છે. (2) લસણ, કોથમીર, આદુ, ધોળી દ્રાક્ષ, ખાંડ અને સીંધવની ચટણી કરીને ખાવાથી અરુચી મટે છે તથા ખોરાકનું પાચન થાય છે. (3) કાળી નાની હરડે શેકી પાઉડર કરી સીંધવ સાથે 1- 1 ચમચી દરરોજ રાત્રે લેવાથી આહાર પ્રત્યેની અરુચી દુર થાય છે. (4) સુંઠ, મરી અને સંચળના ચુર્ણને સાકરમાં મેળવી લીંબુના રસમાં ઘુંટી ગોળીઓ બનાવી તેનું સેવન કરવાથી અરુચી મટે છે. (5) ખાટી આમલીના શરબતમાં જીરું ચુર્ણ ભભરાવી પીવાથી પાચક સ્રાવો છૂટીને અરુચી મટે છે. (6) બીજોરાના કકડા છાંયડે સુકવી, ચુર્ણ કરી તેમાં સુંઠ, પીપર અને મરીનું ચુર્ણ મેળવી ખાવાથી અરુચી મટે છે.

411. પક્ષાઘાત (અર્ધાંગ વાયુ)માં રાઈનું તેલ – કુપીત વાયુ શરીરના ઉભા અડધા ભાગમાં શીરા તથા સ્નાયુઓને સુકવી નાખી, સાંધાનાં જોડાણ ઢીલાં કરી ચેતના વીનાનાં બનાવી દે છે. આથી શરીરનું અડધું અંગ કામ કરતું નથી. એને પક્ષાઘાત, લકવો અથવા અર્ધાંગ વાયુ પણ કહે છે. એમાં રાઈના તેલની અથવા રાઈનું ચુર્ણ નાખી પકવેલા તલના તેલથી માલીશ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

412. અવાજ સુધારવાના ત્રણ ઉપાયો : અવાજ સુધારવાના કેટલાક ઉપાયો પૈકી ત્રણ ઉપાયો અહીં આપ્યા છે: (1) બહેડાની છાલને ગોમુત્રમાં ભાવીત કરી ચુસવાથી અવાજ સુરીલો થાય છે. (2) આંબાના મોરમાં ખાંડ મેળવીને ખાવાથી બેસી ગયેલું ગળું ઉઘડે છે. (3) ગરમ કરેલા દુધમાં ચપટી હળદર નાખી રાત્રે પીવાથી સાદ બેસી ગયો હોય તે ઉઘડે છે.

413. હેડકીના પાંચ ઉપાયો : હેડકી મટાડવાના કેટલાક ઉપાયો પૈકી પાંચ: (1) હાંગ અને અડદનું ચુર્ણ અંગારા પર નાખી મોંમાં ધુણી લેવાથી હેડકી મટે છે. (2) ગાયનું ઉકાળેલું દુધ પીવાથી હેડકી મટે છે. (3) ગાજરના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં બંને નસકોરાંમાં નાખવાથી હેડકીમાં ફાયદો કરે છે. (4) સુકા મુળાનો સહેજ ગરમ ઉકાળો 50- 100 ગ્રામ એક-એક કલાકે પીવડાવવાથી હેડકી મટે છે. (5) ચોખાના ધોવાણમાં જાયફળ ઘસીને પીવાથી હેડકી મટે છે.

414. હૃદયરોગમાં ડાર્ક ચોકલેટ : ડાર્ક ચોકલેટ ખાવાથી હૃદયરોગમાં લાભ થાય છે. ચોકલેટમાં ફ્લેવોનોઈડ નામનું કુદરતી એન્ટીઓક્સીડન્ટ હોય છે, જે કોલેસ્ટરોલના ઘટક લીપોપ્રોટીનની નકારત્મક અસરોને અટકાવે છે. આથી ફ્લેવોનોઈડ રક્તવાહીનીઓને રક્ષણ આપી હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક તથા આર્ટરીસ્કલેરોસીસને અટકાવે છે. હૃદયને લગતી આ બધી તકલીફો અવરોધાયેલી રક્તવાહીનીઓનું પરીણામ છે. સામાન્ય ચોકલેટમાં ફ્લેવોનોઈડ હોતું નથી. દુધની બનાવટની ચોકલેટના બારમાં 14 મી.ગ્રા.થી ઓછું તથા ડાર્ક ચોકલેટ બારમાં સરેરાશ 53.5 મી.ગ્રા. ફ્લેવોનોઈડ હોય છે.

415. હૃદયરોગમાં સાવચેતી અને અગત્યની માહિતી
: હૃદયરોગીએ તડકામાં બહુ ફરવું નહીં, વાસી કે બહુ જુનાં શાકભાજી ખાવાં

નહીં, ઉપવાસ ન કરવા, વધુ પડતો પરીશ્રમ ન કરવો, રાતે ઉજાગરા ન કરવા તથા મૈથુનપ્રયોગો બને તેટલા ઓછા રાખવા.

વધુ પડતા ગુસ્સાથી હૃદયરોગની સંભાવના રહે છે. તેજ સ્વભાવ પક્ષાઘાત નોતરે છે. ગુસ્સાથી શરીરમાં ‘સી રીએક્ટીવ પ્રોટીન’ (C R P-સી.આર.પી.) નામના દ્રવ્યનું સર્જન થાય છે. CRP હૃદયરોગનું કુદરતી કારણ છે. હૃદયરોગનાં પરંપરાગત પરીબળોમાં મેદસ્વીપણું, ધુમ્રપાન, ડાયાબીટીસ, હાઈપરટેન્શન, હાઈ કોલેસ્ટરોલ તથા અવ્યવસ્થીત જીવનશૈલીનો સમાવેશ થાય છે. આ બધાં પરીબળોથી શરીરમાં CRP-સી.આર.પી.નું પ્રમાણ વધે છે. ગુસ્સાવાળો સ્વભાવ, આક્રમક વર્તન તથા હતાશાનાં લક્ષણોથી સ્વસ્થ જણાતા માનવીમાં CRPનું ઉંચું પ્રમાણ જોવા મળે છે, અને હૃદયરોગનો હુમલો થાય છે. હૃદયરોગનો હુમલો થવાના 50% કીસ્સામાં ઉપરોક્ત પરંપરાગત જોખમી પરીબળો જવાબદાર નથી હોતાં.

416. હરસમાં દુર્નામિકુઠારવટી : સુંઠ, મરી, પીપર, કઠ, સીંધવ, જીરુ, વજ, હીંગ, વાવડીંગ, હરડે, ચીત્રક અને અજમોદ દરેક સરખા વજને લઈ બારીક ચુર્ણ બનાવી એનાથી બમણા ગોળમાં મેળવી ચણાના દાણા જેવડી ગોળી બનાવવી. એને દુર્નામિકુઠારવટી કહે છે. (દુર્નામ એટલે હરસ અને કુઠાર એટલે કુહાડી- હરસ પર કુહાડી જેવી ઘાતક વટી.) એનાથી હરસ તો મટે જ છે ઉપરાંત આ ગોળીમાં જઠરાગની પ્રદીપ્ત કરી આહારનું પાચન કરવાનો તથા કબજાયાત મટાડવાનો ઉત્તમ ગુણ રહેલો છે.

417. સોજાના પાંચ ઉપાયો : સોજાના કેટલાક ઉપાયોમાંથી પાંચ:
(1) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી સોજા મટે છે. (2) મીઠું અને ખટાશ નાખ્યા વગરનું ગાજરનું શાક રોજ

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ખાવાથી અને ગળપણ ત્યજી દેવાથી સોજાના રોગીને બહુ ફાયદો થાય છે. (માત્ર ગાજરના રસ પર પણ રહી શકાય.) (3) સોજા પર તાંદળજાના પાનની પોટીસ બનાવી લેપ કરવાથી લોહી વીખરાઈ જઈ સોજો મટે છે. (4) એક ચમચી લીંડીપીપરનું ચુર્ણ મધ સાથે દીવસમાં બેત્રણ વાર લેવાથી શરીરે ચડેલ મેદ-સોજા મટે છે. (5) ધાણાને જવના લોટની સાથે વાટી તેની પોટીસ બાંધવાથી શરીર પરનો સોજો ઉતરી જાય છે.

418. સુર્યાવર્ત : દરરોજ સુરજ ઉગે ત્યારથી આથમે ત્યાં સુધી મસ્તકની પીડા ઉત્તરોત્તર વધતી રહે તેને સુર્યાવર્ત કહે છે. દરરોજ વહેલી સવારે ઉઠીને તરત કોપરું અને સાકર પાચન થઈ શકે તેટલા પ્રમાણમાં ખાવાથી આ દુખાવો કદાચ મટી શકે. જો કે એનો બીજો એક ઉપાય ઘી અને સાકરના ચુર્ણને ગરમ કરીને હુંફાળા દ્રવ્યનું નસ્ય લેવાનો પણ છે. એ માટે બંને નસકોરામાં ચત્તા સુઈને એનાં પાંચ-સાત ટીપાં મુકી દસેક મીનીટ ધારણ કરી રાખવું. પછી એને બહાર થુંકી નાખવું. આધાશીશીમાં આ ઉપાય કરવામાં આવે છે આથી સુર્યાવર્તમાં પણ કદાચ કરી શકાય, કેમ કે બંને દુખાવામાં કારણ વાયુવીકાર હોય છે.

419. સાંધાના દુખાવાના 6 ઉપાયો : સાંધાના દુખાવાના કેટલાક ઉપાયો પૈકી 6 અહીં આપું છું. (1) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ 1- 1 ગ્લાસ લીલી ચાનો ઉકાળો પીવાથી સાંધાનો દુખાવો ઓછો થવા લાગે છે. ઉનાળામાં દુધ, સાકર નાખવું હોય તો નાખી શકાય. (2) દેવદારનો બારીક પાઉડર દરરોજ સવાર-સાંજ 1- 1 ચમચી મધ સાથે ઘણા દીવસો સુધી લેવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે. (3) દરરોજ જમવામાં કોલીફ્લાવરનું બને તેટલું વધુ સેવન કરવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે. સાંધાના દુખાવામાં રક્ત અને મુત્રમાં રહેલા દોષો કારણભુત હોય છે, જે કોલીફ્લાવર ખાવાથી દુર થાય છે. (4) સુકા

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ધાણામાં બમણી સાકર લઈ અધકચરું ખાંડી દરરોજ સવાર-સાંજ 1- 1 મોટો ચમચો ખુબ ચાવીને ખાવાથી અને એ પછી એકાદ કલાક સુધી પાણી ન પીવાથી સાંધાના અમુક પ્રકારના દુખાવા મટે છે. (5) અશોકવૃક્ષનાં પાન કે તેની છાલનો ઉકાળો નીચમીત પીવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે. (6) હળદરના સુકા ગાંઠીયા શેકી એટલા જ વજનના સુંકના ટુકડા સાથે બારીક ખાંડી દરરોજ 1- 1 ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે.

420. આમલીના પાંચ ઉપયોગો :

આમલીના ઘણા ઉપયોગો પૈકી પાંચ: (1) દુધીના નાના ટુકડા કરી તેમાં આમલી અને સાકર નાખી ધીમા તાપે પાણીમાં ઉકાળી કપડા વડે ગાળીને પીવાથી મગજની ગરમી, માથાનો દુખાવો તેમ જ ગાંડપણમાં લાભ થાય છે. (2) લીમડાના પાનના રસમાં જુની આમલી મેળવી પીવાથી કોલેરા મટે છે. (3) આમલીનું શરબત પીવાથી ઉનાળામાં લુ લાગતી નથી. (4) આમલી ઠંડા પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળી, તેના થોડા પાણીમાં સાકર મેળવી પીવાથી અને બાકીના પાણીમાં એલચી, લવંગ, મરી અને કપુરનું ચુર્ણ નાખીને કોગળા કરવાથી અરુચી મટે છે, અને પીત્તપ્રકોપનું શમન થાય છે. (5) આમલીના શરબતમાં જીરાનું ચુર્ણ ભભરાવી પીવાથી પાચક સ્ત્રાવો છુટીને અરુચી મટે છે.

421. આમલીના બીજા ચાર ઉપયોગો :

(1) આમલીનું શરબત પીવાથી ગણતરીના દીવસોમાં અળાઈ-ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ મટી જાય છે. ત્વચા માટે આમલીનું શરબત ખુબ ગુણકારી છે. (2) આમલીના કચુકા શેકી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, તેની ભુકી કરી મધ અને ઘી મેળવી ખાવાથી ક્ષતકાસ (લોહીમીશ્રીત કફવાળી ઉધરસ) મટે છે. (3) આમલી પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળીને પીવાથી પીત્તની ઉલટી બંધ થાય છે. (4) 10 ગ્રામ

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

જેટલાં આમલીનાં ફુલો પાનને ચોખાના ઓસામણામાં વાટી પીવડાવવાથી અતીસાર(ઝાડા) મટે છે.

422. આમળાંના ત્રણ ઉપયોગો : (1) મોઢાની કાળાશ તથા ખીલ મટાડવા અને મુખસૌંદર્ય માટે આમળાનો ઉકાળો કરી ગાળી એ પાણીથી મોં ધોવું અને આંખે છાંટવું. સુકાં આમળાં કફ અને ચીકાશને દુર કરે છે, અને ચાંદાં મટાડે છે. (2) નાકમાંથી પાતળા કફનો સ્ત્રાવ થવો, પ્રમેહ અને ઉદર રોગો પર આમળાં, ગળો, દારુહળદર અને જેઠીમધનો ઉકાળો સારું કામ આપે છે. આમળાં મુત્રલ અને ઠંડાં છે. (3) આમળાં રસાયન પણ છે, અને એનાથી કોઈપણ રોગ મટાડી શકાય છે. નવા રોગોમાં તાજાં આમળાં અને જુના રોગોમાં સુકાં આમળાં અસરકારક હોય છે. બાળકોએ એક અને વયસ્કોએ રોજ બે આમળાં ખાવાં જોઈએ. લીલાં આમળાં ન મળે ત્યારે આમળાનું બારીક ચુર્ણ એક ચમચી જેટલું સવાર-સાંજ લેવું.

423. આવળના પાંચ ઉપયોગો : આવળ ભારતમાં બધે જ થાય છે. એનાં પીળાં સોનેરી ફુલોથી આ છોડ તરત ઓળખાઈ જાય છે. આવળ કડવી, શીતળ અને આંખોને હીતકારક છે. એના કેટલાક ઉપયોગો પૈકી પાંચ: (1) એક ચમચી આવળનાં ફુલની પાંદડીઓ અને એટલી જ સાકર ગાયના દુધમાં વાટીને ચાટી જવાથી સગર્ભા સ્ત્રીની ઉલટી-ઉબકા બંધ થાય છે. (2) આવળનાં ફુલોનો ગુલકંદ પેશાબના, ત્વચાના અને પેટના રોગોમાં સારો ફાયદો કરે છે તથા શરીરનો રંગ સુધારે છે. (3) પગના મચકોડ પર આવળનાં પાન બાંધવાથી મચકોડનો સોજો અને દુખાવો મટી જાય છે. (4) આવળનાં ફુલોનો ઉકાળો અથવા આવળનાં પંચાંગનું ચુર્ણ અડધી ચમચી જમતાં પહેલાં લેવાથી અને જરૂરી પરેજી પાળવાથી ડાયાબીટીસમાં ફાયદો થાય છે. (5) આવળનાં

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

કુલોને સુકવીને બનાવેલું અડધી ચમચી જેટલું ચુર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ મટે છે.

424. આસોતરીના ચાર ઉપયોગો :

આસોતરીનાં જાડ કાંચનારના જાડને મળતાં આવે છે. તે 8 થી 10 ફુટ જેવડાં હોય છે. તેનાં પાન કાંચનારનાં પાન જેમ મુત્રપીડ આકારનાં જાડાં અને મોટાં હોય છે. જેનો બીડી બનાવવામાં ઉપયોગ થાય છે. આસોતરીને ચપટી અને લાંબી શીંગો થાય છે. એની છાલ દોરડાં બનાવવામાં કામ લાગે છે.

- (1) આસોતરીની શીંગનું ચુર્ણ 1- 1 ચમચી લેવાથી મરડો અને જાડા મટે છે.
- (2) પેશાબના રોગ, પેશાબની ગરમી અને પરમીયામાં આસોતરીનાં પાનનો રસ સાકર સાથે લેવો. (3) શરીર પર સોજા ચડ્યા હોય તો આસોતરીનાં પાનને પાણીમાં વાટી, ચટણી જેવું કરી લેપ કરવો. કંઠમાળ ઉપર પણ આ લેપ કામ કરે છે. (4) મોં આવી ગયું હોય, ગળું બેસી ગયું હોય, અવાજ બરાબર ન આવતો હોય કે ગળાના બીજા રોગોમાં આસોતરીનાં પાનનો ઉકાળો મોંમાં ભરી રાખી કોગળા કરવા.

425. આંકડાના છ ઉપયોગો :

આંકડો ગરમ છે તેથી કફ અને વાયુના રોગોમાં બહુ સારું કામ આપે છે. પરંતુ એ ઝેરી છે, તેથી તેનો સાવચેતીથી યોગ્ય જાણકારની મદદ લઈ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

- (1) નાનાં પતાસાંમાં કાણું પાડી તેમાં આંકડાના દુધનાં બેચાર ટીપાં નાખી રાખી મુકવાં. જ્યારે શ્વાસના રોગીને એકદમ દમનો હુમલો થાય ત્યારે આ પતાસું ખાઈ જવાથી કફ ઢીલો થઈ બહાર નીકળી જશે અને શ્વાસનો હુમલો હળવો પડશે.
- (2) પેટમાં દુઃખતું હોય તો આંકડાના પાકા પાનને ગરમ કરી પેટ ઉપર બાંધવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે. (3) આંકડો એક રસાયન ઔષધ છે. જેનાથી શરીરની સાતેય ધાતુઓનું પોષણ થાય તેને રસાયન કહે છે. એનાથી યકૃતની કીયા સુધરે

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

છે. વાયુ, પીત્ત અને કફ ત્રણે દોષોમાં આંકડાથી લાભ થાય છે. (4) ખુજલી-ખંજવાળમાં આંકડાના પાનના રસમાં હળદર મેળવી લગાડવાથી તે મટે છે. (5) ખસનો ફોલ્લો ફોડી આંકડાનું દુધ લગાડવાથી ખસ જલદી મટે છે. (6) હળદરના ચુર્ણમાં આંકડાનું દુધ અથવા ગૌમુત્ર મેળવી લેપ કરવાથી અથવા પેસ્ટ બનાવી શરીરે ઘસવાથી ખંજવાળ-ખુજલી તરત જ મટી જાય છે.

426. આંબાહળદરના પાંચ ઉપયોગો : (1) ખંજવાળ, માર-મચકોડ, સોજો, ચોટ વગેરેમાં આંબાહળદરનો લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે. (2) આંબાહળદર અને સીંધવનું સમાન ભાગે કરેલું અડધી ચમચી જેટલું ચુર્ણ રોજ રાત્રે ચાર-પાંચ દીવસ લેવાથી તમામ પ્રકારના કૃમી મટે છે. (3) વાગવા કે પડી જવાથી લોહી ગંદાઈ ગયું હોય તો આંબાહળદર અને હીરાબોળનો લેપ કરવો. તથા આંબાહળદરનું ચુર્ણ ફાકવાથી લાભ થાય છે. (4) આંબાહળદર અને સીંધવ સાથે વાટી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કૃમી મટે છે. (5) માર, મુઢમાર, સોજામાં આંબાહળદર મીઠા સાથે ચોપડવી, તેમ જ આંબાહળદરનું પા ચમચી ચુર્ણ પાણી સાથે ફાકવું. લોહી જામી ગયું હોય તો આંબાહળદર (અથવા સાદી હળદર કે એનું ચુર્ણ) અને મીઠાનો લેપ કરવાથી લોહી વીખેરાઈ જાય છે અને સોજો ઉતરી જાય છે.

427. કેરીની ગોટલી અને રસ : આંબો ઉત્તમ ઔષધ વૃક્ષ છે.

(1) કેરીની ગોટલી દહીંમાં વાટીને પીવાથી કાચા જાડા એટલે આમાતીસાર મટે છે. (2) કેરીની ગોટલી છાશ અથવા ચોખાના ધોવાણમાં આપવાથી રક્તાતીસાર(લોહીવાળા જાડા) મટે છે. (3) કેરીની ગોટલીનું ચુર્ણ મધ સાથે આપવાથી દુહ્મતા હરસ- મસા શાંત થાય છે. (4) કેરીની ગોટલીના ચુર્ણને પાણીમાં કાલવી તેને શરીરે ચોળીને સ્નાન કરવાથી અળાઈ મટે છે. (5) પાકી કેરીનો રસ મધ મેળવીને ખાવાથી કફના રોગો તથા બરોળના રોગો મટે છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

428. ઈસબગુલના બે ઉપયોગો : ઈસબગુલ ગુજરાતમાં ઉંઝાની આસપાસ ખુબ થાય છે. એ ઓથમી જીરુ, ઉમતી જીરુ, ઉંટીયું જીરુ, ઘોડા જીરુ, ઈસપગોળ વગેરે નામે પણ ઓળખાય છે. ઈસબગુલને મશીનમાં ભરડવાથી જે સફેદ છોતરાં અલગ થાય છે એ જ ઈસબગુલની ભુસી. ઈસબગુલ કબજિયાત, રક્તાતીસાર, ઉનવા, બળતરા, દાહ, તૃષ્ણા અને રક્તપીત્તનો નાશ કરે છે. ઈસબગુલ મરડાનું ઉત્તમ ઔષધ છે. વળી એ કામશક્તી વધારનાર, મધુર, ગ્રાહી, શીતળ અને રેસાવાળું છે. (1) બહુમુત્રતામાં સાદા પાણી સાથે કાયમ સવાર, બપોર, સાંજ 1- 1 ચમચો ઈસપગુલ ફાકવાથી લાભ થાય છે. (2) એક ચમચી ઈસબગુલ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી તેમાં એક ચમચી બદામનું તેલ અને સાકર નાખી પીવાથી રેચ લાગી પેટની શુદ્ધિ થાય છે.

429. ઉમરાના છ ઉપયોગો : (1) વારંવાર પેશાબ થતો હોય તો એક ચમચી ઉમરાની છાલનો ભુકો ચાર કપ પાણીમાં એક કપ જેટલું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી સવાર-સાંજ પીવાથી લાભ થાય છે. (2) ઉમરાનાં પાકાં ફળ ગોળ કે મધ સાથે ખાવાથી રક્તપીત્ત મટે છે. (3) ઉમરાનું દુધ સોજાવાળા ગાલ પર લગાડવાથી ગાલપયોળીયું મટે છે. (4) મચકોડના સોજા પર ઉમરાનું દુધ લગાડવાથી સોજો અને દુઃખાવો મટે છે. (5) પતાસા પર ઉમરાનાં દુધનાં ચારથી પાંચ ટીપાં પાડી ખાવાથી રક્તાતીસાર મટે છે. (6) ઉમરાનાં સુકવેલાં પાકા ફળનું એક ચમચી ચુર્ણ એટલી જ સાકર સાથે લેવાથી રક્તપ્રદર મટે છે.

430. પેટની તકલીફ અને હૃદયરોગમાં અજમાનું

પાણી : અજમાને એક કપ પાણીમાં રાત્રે પલાળી સવારે 20 મીનીટ સુધી સારી રીતે ઉકાળવું. તેમાં લીંબુનો રસ ઉમેરી દરરોજ સવારમાં પીવાથી

પાચનશક્તી સુધરે છે. આથી અપચો, ગેસ, કબજીયાત અને એસીડીટીમાં લાભ થાય છે. ઉપરાંત હૃદયની તકલીફમાં પણ ફાયદો થાય છે.

431. હેડકીના સાત ઉપાયો : (1) નાળીયેરના ઉપરનાં છોડાંને બાળી તેની રાખ મધમાં ચાટવાથી હેડકી મટે છે. (2) સરગવાનાં પાનનો રસ પીવાથી હેડકી મટે છે. (3) સુકા લીંબુને બાળીને બનાવેલી રાખ 1.5 ગ્રામ જેટલી થોડા મધમાં મેળવી એક-એક કલાકે ચાટતા રહેવાથી હેડકી બંધ થાય છે. (4) સુંઠ-ગોળને ગરમ પાણીમાં મેળવી નસ્ય લેવાથી (નાકમાં ટીપાં પાડવાથી) હેડકી મટે છે. (5) ચણાનાં ફોતરાં અથવા તેનાં પાનનો ભુકો ચલમમાં ભરીને પીવાથી ઠંડી લાગવાથી કે આમાશયની વીકૃતીથી થયેલી હેડકી શાંત થાય છે. (6) પાણીમાં સીંધવ નાખી ખુબ હલાવી એ પાણીનું નસ્ય દર બે કલાકે અથવા દીવસમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણ વખત દરરોજ લેવાથી હેડકી મટે છે. (7) એક એક નાની ચમચી સીંધવ દર અડધા કલાકે પાણી સાથે ફાકવાથી હેડકી મટે છે.

432. હૃદયની તકલીફમાં છ ઉપાયો : (1) ચાર લવીંગ અને એક ચમચો સાકર વાટી એક ગ્લાસ પાણી સાથે લેવાથી હૃદયરોગમાં બહુ જ લાભ થાય છે. લવીંગ-સાકરનું ચુર્ણ બનાવી રાખી એક એક ચમચો સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેતા રહેવું હૃદયરોગમાં લાભદાયક છે. (2) રોજનો એક ગ્લાસ બીયર પીવાથી હૃદયરોગનું જોખમ ઘટે છે. બીયરમાં રહેલું એથેનોલ લોહીને પાતળું રાખી હૃદયને સુરક્ષીત રાખવામાં સહાયભુત થાય છે. એકથી વધુ ગ્લાસ બીયર પીનારા લોકોમાં હૃદયરોગનું જોખમ ઘટતું નથી. (3) જાંબુડી રંગની દ્રાક્ષમાં ભરપુર એન્ટીઑક્સીડન્ટ હોય છે, આથી એનું સેવન હૃદયરોગ સામે રક્ષણ આપે છે. (4) દરરોજ એક ગ્લાસ સફરજનનો રસ પીવાથી એમાં રહેલું એન્ટીઑક્સીડન્ટ હૃદયરોગનું જોખમ ઘટાડે છે. (5) પપૈયાના પાનનો ઉકાળો

ચેતવણી અને કોપીરાઈટ - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

પીવાથી હૃદયરોગમાં ફાયદો થાય છે. (6) પાણી નાખ્યા વગર લીલા નાળીયેરના કાઢેલા 50 ગ્રામ રસમાં હળદરનો શેકેલો ગાંઠીયો ઘસી, 20 ગ્રામ ઘી મેળવી પીવાથી હૃદયરોગ મટે છે.

433. દુઝતા હરસમાં કડાણાલ : એક ચમચી કડાણાલનું ચુર્ણ એક કપ પાણીમાં ઉકાળી ઠંડુ કરીને સવાર-સાંજ પીવાથી દુઝતા હરસનો રક્તસ્રાવ મટે છે. આ ઉપચાર વખતે તરસ લાગે ત્યારે પાણીને બદલે બકરીનું દુધ પીવું, અને આહારમાં તીખા, તળેલા અને ગરમ પદાર્થો બંધ કરવા.

434. હરસમાં લીંબુના રસનો એનીમા : દોઢ-બે લીંબુનો રસ એનીમાના સાધનથી ગુદામાં લેવો. દસ પંદર સંકોચન કરી થોડી વાર સુઈ રહેવું. પછી શૌચ જવું. આ પ્રયોગ ચાર પાંચ દીવસે એક વાર કરવો. ત્રણ વારના પ્રયોગથી જ હરસ-મસામાં લાભ થાય છે. સાથે હરડેના ચુર્ણનું સવારે નરણા કોઠે નીત્ય સેવન કરવું, તથા મસા પર દીવેલ લગાવવું.

435. શરીરમાં સ્ફુર્તી માટે કોઈ ખાસ પ્રસંગ માટે જેમ કે કોઈ રમતની સ્પર્ધા હોય ત્યારે શરીરમાં સ્ફુર્તીની જરૂર હોય તો બે દીવસ પહેલાંની સાંજે વીટામીન ‘સી’ અને પીપરમીન્ટની ચા મધ, મોલાસીસ કે ગોળ સાથે લેવી. બીજે દીવસે સવારે ઓરેન્જ અને લીંબુનો રસ પાણી સાથે અથવા એકલા લીંબુનું શરબત મધ, મોલાસીસ કે ગોળ નાખીને તથા વીટામીન ‘સી’ લેવું. એકબે માર્ઠલ ચાલવું. સવારે ભુખ હોય તો અનુકુળ હોય તે મુજબ માત્ર તાજો રસ કાઢીને પીવો, જેમાં ગાજર અને સફરજન અથવા ગાજર, સફરજન અને બીટરુટ અથવા સફરજન અને સેલરી લઈ શકાય. વધુ ભુખ હોય તો એકબે સફરજન ખાવાં. બપોરે સફરજન અને મોસંબીનો રસ અથવા વીવીધ શાકભાજીનું કચુંબર,

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

ફણગાવેલાં કઠોળ, થોડું ઓલીવ ઓઈલ અને લીંબુ તથા વીટામીન ‘સી’ લેવું. **બપોર પછી** ફળ, શાકભાજીનો રસ અથવા હર્બલ ટી પીવી. **સાંજે** થોડા પ્રમાણમાં કચુંબર અથવા બાફેલાં શાકભાજી લો. રાત્રે સુતાં પહેલાં કેમોમાઈલ ટી પીઓ. **આ પ્રયોગ** જ્યારે કોઈ પ્રતીયોગીતામાં ભાગ લેવો હોય કે શારીરિક સ્ફુર્તીની જરૂરીયાતનું કામ હોય તેના એક દીવસ પહેલાં કરવો.

436. સોરાયસીસના ત્રણ ઉપાય : સોરાયસીસ ચામડીનો દારુણ વ્યાધી છે. એમાં ભયંકર ખંજવાળ આવે છે. શીયાળામાં એ ઉથલો મારે છે. (1) લીમડાનાં પાન જેટલી વાર અને જેટલાં ચાવીને ખવાય તેટલાં ખાતા રહેવાથી સોરાયસીસ મટે છે. (2) મજ્જઠ, લીમડાનાં પાન, ચોપચીની, વાવડીંગ અને આમળાંનું સરખે ભાગે ચુર્ણ એક એક ચમચી સવાર-સાંજ નીચમીત લેવાથી સોરાયસીસની બીમારી મટે છે. (3) દરરોજ દીવસમાં જેટલી વખત મુત્રત્યાગ કરો ત્યારે એ પોતાના તાજા મુત્રનું માલીશ કરતા રહેવાથી સોરાયસીસ મટે છે.

437. સોજાના સાત ઉપાયો : (1) મુળા અને તલ ખાવાથી ચામડી નીચે એકત્ર થયેલું પાણી શોષાઈને સોજો મટે છે. (2) મુળાના પાનનો 25-50 ગ્રામ રસ પીવાથી સોજો જલદીથી ઉતરે છે. (3) રાઈ અને સંચળ વાટીને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરે છે. (4) લવીંગ વાટી તેનો લેપ કરવાથી શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં આવેલો સોજો ઉતરે છે. (5) શરીરના સોજા વાળા ભાગ પર મુલતાની માટીનો રાત્રે લેપ કરી સવારે ઉઠીને ધોઈ લેવાથી થોડા દીવસમાં સોજા ઉતરી જાય છે. (6) તુલસીનાં પાન વાટી ચોપડવાથી સોજો ઉતરે છે. (7) લીમડાનાં પાન બાફી સોજાવાળા ભાગ પર લગાડવાથી સોજામાં ફાયદો થાય છે.

438. સાંધાના દુખાવાના ચાર ઉપાયો : (1) રાસ્નાનો ઉકાળો કરી તેમાં ગુગળ ઓગાળી સવાર-સાંજ 10- 10 ગ્રામ પીવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે. (2) 10 ગ્રામ ત્રીફળા ચુર્ણને 250 ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી ઠંડુ પાડી એક ચમચો મધ મેળવી અડધો કપ સવારે ખાલી પેટે અને અડધો કપ સાંજે સુતાં પહેલાં પીવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે. (3) બે ભાગ તલ અને એક ભાગ સુંઠના 1- 1 ચમચી બારીક ચુર્ણનું સવાર-સાંજ હુંફાળા પાણી સાથે સેવન કરવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે. (4) સવાર-સાંજ બીટરુટ ખાવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે, કેમ કે બીટરુટમાં સોડીયમ-પોટેશીયમનું સારું પ્રમાણ છે જે સાંધાઓમાં કેલ્શીયમને એકઠો થતો અટકાવે છે.

439. સાઈનસ : સાઈનસ ભરાઈ ન જાય, નાક બંધ ન થઈ જાય, તે માટે અઠવાડીયામાં ચાર-પાંચ વાર ગરમ પાણીની વરાળનો નાસ લો. સાધારણ ગરમ પાણી નાક વાટે ચડાવી મોં દ્વારા બહાર પણ કાઢી શકાય. ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું નાખીને આ બીજો પ્રયોગ હું લગભગ 55 વર્ષોથી દરરોજ સવારે કરું છું. (આ લખતી વખતે મારી ઉંમર 83 વર્ષની છે. મને શરદીની ખાસ તકલીફ થતી નથી. ગાંધીજીએ લખેલ ‘આરોગ્યની ચાવી’ પુસ્તીકામાં નાકે પાણી પીવાનું લખ્યું છે. તેના પરથી મેં આ પ્રયોગ શરુ કરેલો. પણ પીવાને બદલે હું પાણી બહાર કાઢી નાખું છું.)

440. આમાતીસાર-આમના ઝાડ (1) મેથીનું ચાર-ચાર ગ્રામ ચુર્ણ સવાર-સાંજ મઠામાં મેળવી લેવાથી આમાતીસાર મટે છે. (2) વરીયાળીનો ઉકાળો કરી પીવાથી અથવા સુંઠ અને વરીયાળી ઘીમાં શેકી, ખાંડી, તેની ફાકી મારવાથી આમનું પાચન થાય છે, તેમ જ આમાતીસારમાં ફાયદો થાય છે. (3) સુંઠ, જીરુ અને સીંધવનું ચુર્ણ તાજા દહીંના મઠામાં ભોજન બાદ

પીવાથી જુના અતીસારનો મળ બંધાય છે, આમ ઓછો થાય છે અને અન્નપાયન થાય છે. (4) સુંઠ પ ગ્રામ અને જુનો ગોળ પ ગ્રામ મસળી રોજ સવારમાં ખાવાથી આમાતીસાર, અજીર્ણ, અને ગેસ મટે છે.

441. આંખોની બળતરા (1) ગાયનું માખણ આંખો પર ચોપડવાથી બળતરા મટે છે. (2) આંખો ખુબ બળતી હોય, લાલ રહેતી હોય તો ગુલાબજળનાં ટીપાં નાખવાથી લાભ થાય છે. (3) આંખો સુજી જાય, લાલ થઈ જાય, બળે, તેમાં ખટકો થાય તો વડની છાલના ઉકાળાથી આંખો ધોઈ આંખમાં વડના દુધનાં ટીપાં મુકવાં.

442. કફની સમસ્યામાં ભોંયરીંગણી : ભોંયરીંગણી પડતર જમીનમાં કે નદી કીનારાના ભાગમાં થતી જોવા મળે છે. તેનો વેલો જમીન પર પથરાયેલો હોય છે. તેનાં પાન રીંગણીનાં પાન જેવાં હોય છે, તેથી તેને ભોંયરીંગણી કહે છે. તેનાં પાન ઉપર પુશ્કળ કાંટા હોય છે, તેથી સંસ્કૃતમાં તેને કંટકારી કહી છે. તેને મઝાનાં ફુલ થાય છે, જેમાં પીળાં પુંકેસર હોય છે. એને અરીઠાં જેવાં ગોળ લીલાં ફળ થાય છે. તે પાકીને સુકાઈ જતાં પીળાં પડે છે. તેના ઉપર સફેદ રેખાઓ હોય છે. ભોંયરીંગણી ગરમ છે. તેથી તે કફના રોગોમાં ઉપયોગી છે. તેનાં લીલાં કે સુકાં પાનને અધકચરાં ખાંડી ઉકાળો કરી પીવાથી શ્વાસ, સસણી, કફવાળી ઉધરસ, મોટી ઉધરસ, લોહીમાં કફનું વધવું વગેરે મટે છે.

443. પીત્તની ઉલટી : (1) ગળો, ત્રીફળા, લીમડાની છાલ અને પરવળનાં પાનનો સમભાગે ઉકાળો બનાવી, ઠંડો પાડી મધ મેળવી પીવાથી અમ્લપીત્તને લીધે થતી ઉલટી મટે છે. આ ઔષધોનો અધકચરો ભુકો બે ચમચી

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

જેટલો લેવો. (2) ત્રણથી ચાર ચમચી ગળોનો રસ અને બે ચમચી સાકરનું ચુર્ણ મીશ્ર કરીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવાથી પીત્ત તત્કાળ દુર થાય છે અને પીત્તથી થતી ઉલટી મટે છે. (3) ગળોના ઉકાળામાં મધ મેળવીને પીવાથી ત્રીદોષજન્ય (વાયુ, પિત્ત અને કફથી થતી) ઉલટી બંધ થાય છે.

444. એસીડીટીના આઠ ઉપાયો : (1) લીંબુના ફુલ અને સંચળને આદુના રસમાં પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે. (2) સંતકૃપા ચુર્ણ પાણી અથવા લીંબુના શરબતમાં લેવાથી અમ્લપીત્તમાં લાભ થાય છે. (3) દરરોજ ભોજન બાદ એક એક ચમચી હરડેનું ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી ચારેક દીવસમાં એસીડીટી મટે છે. લાંબા સમય સુધી પ્રયોગ કરવાથી એસીડીટી જડમુળથી જતી રહે છે. (4) આખાં આમળાંને વરાળથી બાફી સાકરની ચાસણીમાં ડુબાડી રાખવાં. તેમાંથી રોજ એક આમળું સવારે ખાવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે. (5) ગોરસ આમલીનાં બી અને છોડાં કાઢી નાખી માત્ર ગરનું શરબત બનાવી તેમાં જીરુ અને સાકર નાખી પીવાથી પીત્તશમન થઈ એસીડીટી મટે છે. (6) કડવા પરવળ એટલે પટોલનાં પાનનો રસ પીવાથી એસીડીટી તરત જ શાંત થાય છે. (7) શતાવરીનું ચુર્ણ ગાયના દુધમાં ઉકાળી એલચી અને સાકર નાખી પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે. (8) એસીડીટીની ફરીયાદ હોય તો દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર નાળીયેરનું પાણી પીવું.

445. એપેન્ડીક્સના ચાર ઉપાયો : (1) દરરોજ ત્રણ મીનીટ પશ્ચીમોત્તાસન કરવાથી થોડા જ દીવસોમાં એપેન્ડીસાઈટીસ મટી જાય છે. (2) જમવા પહેલાં આદુ, લીંબુ અને સીંધવ ખાવાથી એપેન્ડીસાઈટીસમાં લાભ થાય છે. (3) જો એપેન્ડીક્સની શરુઆત જ હોય તો દીવેલ આપવાથી અને ચાર-પાંચ દીવસ માત્ર પ્રવાહી ચીજ અથવા બની શકે તો ઉપવાસ કરવાથી સોજો

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ઉતરી જાય છે અને ઓપરેશનની જરૂર રહેતી નથી. (4) ઓપરેશનની ખાસ ઉતાવળ ન હોય તો દરરોજ સવાર-સાંજ 1-1 ચમચી દીવેલ ચાટતા રહેવાથી અને ઉપરથી થોડું પાણી પીવાથી સારું થવાની શક્યતા રહે છે. ઉપાય દરરોજ નીચમીત કરવો જોઈએ.

446. આમલીના કચુકાના પાંચ ઉપયોગો :

(1) આમલીના કચુકા શેકી 50 ગ્રામ જેટલા રોજ ખાવાથી મધુપ્રમેહ મટે છે. (2) લીંબુના રસમાં આમલીનો કચુકો ઘસી ચોપડવાથી દાદર મટે છે. (3) આમલીના કચુકાનાં મીંજ અને આમલીનાં ફુલ પાણીમાં વાટીને શરીરે ચોપડવાથી ખુબ પરસેવો વળતો હોય અને શરીરમાંથી દુર્ગંધ નીકળતી હોય તો તે મટે છે. (4) આમલીના દસ-બાર કચુકાને પાણીમાં પલાળી રાખી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, સફેદ મીંજ દુધ સાથે વાટી રોજ સવારે પીવાથી સોમરોગ (વધુ પડતો પેશાબ થવાનો રોગ) મટે છે, તથા શરીર બળવાન બને છે. (5) આમલીના કચુકાનું ચુર્ણ અને હળદરનું ચુર્ણ સમાન ભાગે મીશ્ર કરી ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી શીતળાનો રોગ થતો નથી.

447. આમળાંનો મુરબ્બો :

એક કીલો આમળાંને સોય વડે ઠળીયા સુધી પહોંચે એ રીતે ટોચી થોડી વાર ચુનાના નીતર્યા પાણીમાં રાખવાં. આ પછી આંધણ આવેલા બે લીટર પાણીમાં સારી રીતે ઉકાળવાં. વધારે પડતાં ફાટી જાય એ રીતે બાફવાં નહીં. પછી આમળાં બહાર કાઢી કપડા વડે લુછી કોરાં કરવાં. જરૂરી પ્રમાણમાં ખડી સાકરની ચાર તારી ચાસણીમાં ડુબતાં રહે એ રીતે કાચની બરણીમાં ભરી રાખવાં. આ મુરબ્બો રોજ સવારે ખાવાથી દુબળા-પાતળા માણસો પુષ્ટ થાય છે, શક્તી, સ્ફુર્તી અને બળ વધે છે. રોગપ્રતીકારક શક્તી વધે છે. પાચન ક્રીયા સક્રીય બને છે, અને સાતે ધાતુની વૃદ્ધિ થાય છે.

448. આવળના ચાર ઉપયોગો : (1) આવળનાં સુકાં ફુલોનું અડધી ચમચી ચુર્ણ બપોરે જમ્યા પછી લેવાથી ડાયાબીટીસથી ઉત્પન્ન થતી બહુમુત્રતા અને વધુ પડતી તરસમાં ફાયદો થાય છે. એ ડાયાબીટીસમાં પણ ખુબ હીતાવહ છે. (2) આવળનાં બીજનું પા ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ જમ્યા પછી લેવાથી અને યોગ્ય પરેજી પાળવાથી ડાયાબીટીસ કાબુમાં રહે છે. (3) સગર્ભાની ઉલટી-ઉબકાની તકલીફમાં આવળનાં બેત્રણ ફુલ દુધ અને સાકરમાં વાટી પેસ્ટ બનાવી ચાટી જવાથી રાહત થાય છે. (4) આવળનાં ફુલોનો ઉકાળો પીવાથી બહુમુત્રતા મટે છે.

449. ઈસબગુલના ત્રણ ઉપયોગો : (1) એક ચમચી ઈસબગુલ અને એક ચમચી સાકર મેળવી રોજ રાત્રે દુધમાં નાખી પીવાથી થોડા દીવસોમાં જ વર્ષો જુની કબજ્યાત મટે છે અને આંતરડામાં જામેલા-ચોટેલા મળનો નીકાલ થાય છે. (2) બે ભાગ ઈસબગુલ, એક ભાગ એલચીદાણા અને ત્રણ ભાગ ખડી સાકર રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી પીવાથી ધાતુવૃદ્ધિ તથા ધાતુપુષ્ટિ થાય છે. (3) એક-બે ચમચી ઈસબગુલની ભુસી દુધમાં મેળવી સાકર નાખી મીશ્ર કરી તરત જ રાત્રે પીવાથી જુનો મરડો, કબજ્યાત, આંતરડાનાં અલ્સર - ચાંદાં, આંતરડાની ગરમી તથા વાયુના રોગોમાં લાભ થાય છે.

450. ઈસબગુલના બે ઉપયોગો : (1) બેથી ત્રણ ચમચી ઈસબગુલ રાત્રે એક ગ્લાસ પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે ખુબ મસળી ગાળી બે ચમચી ખડી સાકર મીશ્ર કરી પીવાથી જવરાતીસાર, રક્તાતીસાર (અલ્સરેટીવ કોલાયટીસ), જીર્ણાતીસાર, દુઝતા એટલે કે રક્તસ્રાવી હરસ-મસા, સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ, દાહ, આંતરીક બળતરા, અને જુની કબજ્યાત મટે છે. (2) બે ચમચી

ઈસબગુલની ભુસીમાં એક ચમચી ખડી સાકર મીશ્ર કરી રોજ રાત્રે ફાકી જઈ ઉપર એક ગ્લાસ નવશેકું દુધ પીવાનો ઉપચાર એક-બે મહીના કરવાથી આંતરડામાં ચોંટી ગયેલો મળ દુર થાય છે. આંતરડાનું કાર્ય નીચમીત થવાથી અને જુનો મળાવરોધ દુર થવાથી કબજિયાત મટે છે. મળ સાફ ઉતારનાર અને કબજિયાત મટાડનારા ઔષધોમાં ઈસબગુલ ઉત્તમ ઔષધ છે.

451. ઉકાળા વીશે : (1) ઉકાળા માટે સુકી વનસ્પતીઓનું જવકુટ મીશ્રણ વાપરવું, પરંતુ લીલી તાજી વનસ્પતી બનાવતી વખતે કુટીને વાપરવી વધુ ગુણકારી. (2) ઉકાળો પલાળવા કે ઉકાળવા સ્ટીલના વાસણનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. (3) ઉકાળો પલાળો ત્યારે ઢાંકવું જોઈએ પણ ઉકાળો ત્યારે ન ઢાંકવું. (4) ધીમા તાપે ઉકાળવાથી ઉકાળો વધુ ગુણકારી બને છે. (5) ઉકાળાના દ્રવ્યોનો વધુમાં વધુ બે જ વખત ઉકાળો બનાવવામાં ઉપયોગ કરવો. (6) ઉકાળો તાજો અને ગરમ ગરમ જ પીવો, આગલા દીવસનો વાસી ઉકાળો પીવો નહીં કે તેનું તૈયાર પ્રવાહી પીવું નહીં.

452. ઉકાળા વીશે વધુ : (1) ઉકાળો દીવસમાં એક કે બે વાર પીવો. તે ખાલી પેટે વધુ લાભ આપે છે. એટલે સવારે નરણે કોઠે કંઈ પણ ખાધા વગર તેને લેવાનો સમય ઉત્તમ છે. (2) ઉકાળામાં મધ મેળવવાનું હોય તો તે ઠરે પછી જ મધ ઉમેરવું. (3) એમાં તજ, લવીંગ, એલચી જેવાં સુગંધી દ્રવ્યો મેળવવાનાં હોય તો ઉકાળો બનાવ્યા પછી પીતી વખતે ચુર્ણના રુપમાં મેળવીને લેવાં. અગાઉથી ન નાખવાં. (4) ઉકાળામાં સાકર નાખવી હોય તો વાયુમાં ચોથા ભાગે, પીત્તમાં અડધા ભાગે અને કફમાં સોળમા ભાગે નાખવી. (5) ઉકાળામાં મધ નાખવાનું હોય તો વાયુમાં સોળમા ભાગે, પીત્તમાં આઠમા ભાગે અને કફમાં ચોથા ભાગે નાખવું. મધ હંમેશાં ઉકાળો ઠંડો થયા પછી જ નાખવું, ગરમ ગરમમાં

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

નહીં. (6) ઉકાળામાં દુધ, ઘી, તેલ, ગોમુત્ર, ગોળ જેવા પ્રવાહી લેવાનાં હોય તો 20 મી.લી. જેટલાં લેવાં. બીજાં સુગંધી દ્રવ્ય મેળવવાનાં હોય તો 3 થી 4 ગ્રામ લેવાં.

453. હૃદયની બંધ નસોને ખોલવાનો યુનાની નુસ્ખો

: સમાન ભાગે લીંબુનો રસ, આદુનો રસ, લસણનો રસ અને સફરજનના રસને ધીમા તાપે ગરમ કરો. જ્યારે ત્રીજા ભાગનો રસ બળી જાય ત્યારે ઉતારીને બીલકુલ ઠંડુ પાડી બાકી રહેલા રસ જેટલું મધ ઉમેરો અને સારી રીતે મીક્સ કરી બોટલમાં ભરી રાખો. એમાંથી દરરોજ સવારે નરણા કોઠે ત્રણ ચમચી દવા પીવાથી હૃદયની બંધ નસ ખુલી જશે અને એન્જીઓપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ કરાવવાની જરૂર પડશે નહીં.

-સોની ઝવેરચંદ એન. પાટડીયા દ્વારા વોટ્સએપમાંથી મળેલું. તા. ૧૭-૧૧-૨૦૨૦

454. પાચનશક્તી વધારવા તથા તાવ, ઉધરસમાં : બે

ગ્લાસ પાણીમાં અથવા એક ગ્લાસ પાણી અને એક ગ્લાસ દુધમાં એક ચમચી વાટેલા કુદીનાનાં પાનની પેસ્ટ અને અડધી ચમચી છીણેલું આદુ ઉમેરીને પાણી ઉકળીને લગભગ અડધું થઈ જાય એટલે ગાળી લેવું. એમાં ગળપણ માટે જો દુધ હોય તો ખડી સાકર અને દુધ ન હોય તો થોડો ગોળ નાખી શકાય.

455. શરીરમાં ગરમી તથા રોગપ્રતીકારકતા માટે :

ધીમા તાપે જવને શેકી એક બોટલમાં ભરી રાખો. એમાંથી એકાદ ચમચી જવને ઉકળતા દોઢ-બે કપ પાણીમાં ઉમેરી વીસેક મીનીટ સુધી ફરીથી ઉકળવા દો. એમાં જરૂર મુજબ ગોળ ઉમેરીને પીવાથી શરીરમાં ગરમીનો અનુભવ થશે તેમ જ રોગપ્રતીકારકતા પણ વધશે, જેથી હાલમાં ચાલતા કોરોના વાઈરસના ચેપ

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

સામે રક્ષણ મળશે. જવ સ્વાદે કંઈક કડવા હોવાથી પોતાને અનુકુળ પ્રમાણમાં ગોળ ઉમેરવો.

456. દુધીના રસનો ચમત્કાર :

છાલ સહીત 250 ગ્રામ તાજ દેશી દુધી, અને તુલસી તથા કુદીનાનાં 20-20 પાનનો જ્યુસર વડે જ્યુસ કાઢી પાતળા કપડાથી ગાળીને 4-5 મરીનું ચુર્ણ નાખી તરત જ પી જવું. રોગનું પ્રમાણ વધુ હોય તો દીવસમાં ત્રણ વખત એટલે કે સવારે બપોરે અને સાંજે પીવું. દર વખતે તાજો રસ કાઢીને જ પીવો, ફ્રીજમાં રાખી મુકીને નહીં. આ ઉપચારથી જેમને 4-5 દીવસના મહેમાન છે કહીને રજા આપેલ દર્દીઓ પણ બચી ગયા છે. જેમને ઉંચકીને દૈનિક ક્રીયાઓ કરાવવી પડતી હતી તેઓ આજે 5-10 કીલોમીટર ચાલી શકે છે. નીચેની તકલીફોમાં આ ઉપચાર અકસીર છે.

શ્વાસ (દમ, અસ્થમા), હૃદયરોગ જેમાં બ્લોક થયેલ આર્ટરરી (બંધ નસો), બ્લડપ્રેશર, ડાયાબીટીસ, મંદ પાચનશક્તી, કબજિયાત, એસીડીટી, કફ તથા ગેસની સમસ્યા, મેદરોગ-વધુ પડતું વજન, કોલેસ્ટ્રોલ, ગાંઠ અને ચરબી, સંધીવા, આંખ, કાન તથા માથાનો દુખાવો વગેરે.

457. કબજિયાતમાં તરબુચનાં બી, મકાઈ, અથવા

ઓટ: (1) તરબુચનાં બી શેકીને ખાવાથી કબજિયાત મટે છે. (2) મકાઈ શેકીને કે અન્ય રીતે આહારમાં લેવાથી કબજિયાતમાં લાભ થાય છે. (3) ઓટ પચવામાં ભારે છે, પણ ઓટના પૌંઆ પચવામાં હલકા છે. આથી એનું સેવન પણ કબજિયાત દૂર કરવામાં લાભદાયી છે.

458. અરણી :

અરણીનાં વૃક્ષ 10થી 12 ફુટ ઉંચાં થાય છે. અરણીનાં પાન મસળવાથી સહેજ ચીકાશવાળો લીલા રંગનો રસ નીકળે છે. આ રસ

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

તમતમતો (તીખાશ પડતો) સહેજ ખારો અને કડવો હોય છે. અરણીની છાલ ધોળાશ પડતી ફીક્કી ભુખરા રંગની હોય છે. તેને કારતક-માગસરમાં ધોળાં સુંદર સુગંધીદાર ફુલો આવે છે. તેનાં ફળ નાનાં, લીસાં અને ચળકતાં હોય છે. અરણીને અમારા વીસ્તારમાં ગામઠી બોલીમાં પચાસેક વર્ષ પહેલાં (આજની ખબર નથી) અંડોઈ કહેતા.

સગભાંને રક્તસ્રાવ થાય કે ગર્ભપાત અટકાવવા અરણી વાપરી શકાય. પ્રસૂતી પછી ગર્ભાશયનું સંકોચન કરાવવામાં અને ગર્ભાશયને મુળ સ્થિતીમાં લાવવા માટે એનો ઉપયોગ થઈ શકે. એ માટે એનાં પાન કે મુળનો ઉકાળો વાપરવો.

459. અર્જુનની છાલનું ચુર્ણ : અર્જુનનું વૃક્ષ એટલે સાદડ. (1)

એક ચમચી અર્જુનનું ચુર્ણ ગોળના પાણી સાથે કે મલાઈ વગરના દુધ સાથે લેવાથી હૃદયરોગમાં ફાયદો થાય છે અને આયુષ્ય લંબાય છે. એ ઉપરાંત ક્ષય, જીર્ણજ્વર, રક્તપીત્ત, હરસ, રક્તસ્રાવ, મુત્રાવરોધ વગેરે મટે છે. (2) ત્રણ ચમચી અર્જુનારીષ્ટ સવાર-સાંજ લેવાથી હૃદયરોગ મટે છે.

460. ત્રણ ઉપયોગી ટુચકા : (1) અળસીનું તેલ અને એરંડાનું

તેલ એટલે દીવેલ સરખા ભાગે મેળવી-મીશ્ર કરી કાંસાના પાત્રમાં ખલીને તેનું અંજન કરવાથી ખુબ સારી ઉંઘ આવે છે. (2) એક ચમચી અશેળીયાનાં બી એક ચમચી સાકર સાથે રોજ રાત્રે લઈ ઉપર દુધ પીવાથી મૈથુનશક્તિ વધે છે-વાજીકરણ અને રસાયન ઔષધ જેવી અસર થાય છે. (3) અશ્વગંધા, ગળો અને સાકરનું સમભાગે બનાવેલું ચુર્ણ સર્વ રોગહર છે.

461. મેથી, વરીયાળી અને તજનો ઉકાળો : 300 મી.લી.

પાણીમાં 1 ચમચી મેથી, 1 ચમચી વરીયાળી અને થોડી તજ નાખીને ઉકાળો.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

પાણી 150 મી.લી. રહે ત્યારે ઉતારીને ગાળી લો. આ ઉકાળો વાયુનાશક છે. એનાથી વાયુને કારણે થતા સંધીવા અને અન્ય સાંધાના તેમજ સર્વ પ્રકારના દુખાવામાં રાહત થાય છે. દુખાવા ઉપરાંત ડાયાબીટીસમાં પણ ખુબ ઉપયોગી છે. એનાથી રોગપ્રતીકારકતા – ઈમ્યુનીટીમાં સારા પ્રમાણમાં વધારો થાય છે. આથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે. હાલ ચાલતા કોવીડ-19ના વાઈરસ સામે પણ રક્ષણ આપે છે. વધુ પ્રમાણમાં તજ નપુસંકતા પેદા કરે છે, આથી તજનું પ્રમાણ પોતાની જરૂરીયાત મુજબ લેવું.

462. : સાઈકલોંગના ફાયદા : દરરોજ 30 મીનીટ સાઈકલોંગ કરવાથી હૃદય સ્વસ્થ રહે છે. સાઈકલોંગ હૃદયના ધબકારાને વેગ આપતું હોવાથી આખા શરીરમાં વધુ સારી રીતે રક્ત પરિભ્રમણ થાય છે. આથી સેરોટોનીન, ડોપામાઈન વેગરેની વૃદ્ધીથી મન શાંતી, તાજગી, હળવાશ અને ખુશી અનુભવે છે. વળી સાઈકલોંગથી પેટ, કમર અને જાંઘની આજુબાજુની વધારાની ચરબી ઝડપથી ઘટે છે. સાઈકલોંગની કસરતથી સ્નાયુઓ અને હાડકાં મજબુત બને છે. આથી ઘુંટણ અને અન્ય સાંધાના દુખાવામાં પણ લાભ થાય છે.

463. અંકોલના પાંચ ઉપયોગો: (1) અંકોલના લીલાં મુળીયાનો એક ચમચી રસ પીવાથી રેચ લાગી કૃમીઓ મળ વાટે બહાર નીકળી જાય છે. (2) અંકોલના મુળીયાંનો રસ દરરોજ સવારે લેવાથી શરુઆતનો જળોદર રોગ મટે છે. (3) અંકોલના બીજનું તેલ લગાડવાથી ગુમડાં અને ચાંદાં મટે છે. (4) અંકોલના બીજના તેલમાં અંકોલની છાલ વાટી મલમ બનાવી લગાડવાથી ચામડીના જુના રોગો મટે છે. (5) અંકોલનાં પાન વાટી લેપ કરવાથી સોજા ઉતરે છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

464. આમળાંની સુકવણી : એ માટે પાકાં, તાજાં, પીળા રંગનાં સારી જાતનાં આમળાં લેવાં. પાણી બરાબર ઉકળ્યા પછી તેમાં આમળાં નાખી થોડી વાર પછી કાઢી લઈ ઠંડાં થયે કોરાં કરી ઠળીયા કાઢી નાખવા. ઠળીયા સરળતાથી નીકળી જશે. એ આમળાંને છાંયડે સુકવવાં. પછી હવાચુસ્ત બેગમાં પેક કરી દેવાં.

465. ઉત્તમ રસાયન : શંખપુષ્પી, બ્રાહ્મી, ગળો, ગોખરું, આમળાં, જેઠીમધ અને શતાવરી દરેકનું 100 ગ્રામ બારીક ચુર્ણ, લોહ ભસ્મ અને જસત ભસ્મ 12-12 ગ્રામને સારી રીતે મેળવી 2 થી 4 ગ્રામ બપોરે અને સાંજે જમ્યા પછી લેવું. પંદર દીવસ પછી બંધ કરવું. ફરીથી પંદર દીવસ પછી લેવું. આ રીતે નીચમીત પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી શરીરની ધાતુઓ અને બળ વધે છે. યાદશક્તી સારી રહે છે અને રોગપ્રતીકારક શક્તી વધે છે. આ એક ઉત્તમ રસાયન છે. મધુપ્રમેહના દર્દીઓ મધુપ્રમેહની દવા સાથે આ યોગ લે તો શક્તીમાં વધારો થાય છે.

466. ઉમરાના ચાર ઉપયોગો : (1) બાળકોના અતીસાર અને દાંત આવવાના કારણે થતા ઝાડા ઉમરાનું 2થી 4 ટીપાં દુધ ગ્લુકોઝ સાથે આપવાથી મટે છે. (2) ઉમરાની 15-20 ગ્રામ છાલનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી પુરુષાતન ગ્રંથી(પ્રોસ્ટેટ)ની વૃદ્ધી મટે છે. પ્રોસ્ટેટની વૃદ્ધીને લીધે વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે કે પેશાબ ઓછો કે બંધ થઈ જાય છે. (3) પુરુષોના શુક્રની નબળાઈમાં ઉમરાના દુધનાં 20 ટીપાં પતાસાંમાં લેવાથી લાભ થાય છે. (4) મોંનાં ચાંદાંમાં ઉમરાનાં પાનના ઉકાળાના કોગળા કરવાથી લાભ થાય છે.

467. એરંડો અને દીવેલના પાંચ ઉપયોગો : (1) દરરોજ સવારે એક કપ પાણીમાં પોતાને અનુકુળ પ્રમાણમાં સુંક નાખી ઉકાળી એમાં એકથી દોઢ ચમચી દીવેલ નાખી પીવાથી આમવાત મટે છે. (2) વાયુના રોગીએ એરંડાના પાનને બાફી વાના દુઃખાવાની જગ્યાએ બાંધવાથી લાભ થાય છે. (3) પેશાબ બંધ થયો હોય કે અટકીને આવતો હોય તો એરંડાના પાનને બાફીને પેઢા ઉપર ગરમ ગરમ બાધવાથી પેશાબની છુટ થાય છે. (4) એરંડાના મુળની છાલ પરમ વાતહર છે. તેને અધકચરી ખાંડી, ઉકાળો બનાવી પીવાથી તમામ પ્રકારના વાના રોગ મટે છે. (5) એરંડાનાં બી એટલે દીવેલાનાં ફોતરાં કાઢી ચાર-છ બીજ દુધમાં ઉકાળી પીવાથી વાના રોગો મટે છે તથા પેટ અને પાયન તંત્રના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

468. એલચીના 6 ઉપયોગો : (1) એલચી દાણા એનાથી બમણા આદુના બારીક-નાના ટુકડા સાથે સવાર-સાંજ ખુબ ચાવીને ખાવા. આ ઉપચાર પ્રયોગથી થોડા દીવસમાં જ જઠરાગની પ્રદીપ્ત થશે અને પાયક રસોનો સ્ત્રાવ વધી જશે. (2) નાની એલચીના દાણાનું ચુર્ણ 60 ગ્રામ અને શેકેલી હીંગ 10 ગ્રામના મીશ્રણનું પા (1/4) ચમચી જેટલું ચુર્ણ સવાર-સાંજ લીંબુના રસ સાથે લેવાથી પેટનો વાયુ, આફરો તેમ જ ઉદરશુળ મટે છે. (3) રાત્રે એલચી ખાવી નહીં, તેથી ઘચરકો આવી કોઢ થવાનો સંભવ રહે છે. (4) એલચી, બદામ, જાવંત્રી, ગાયના દુધનું માખણ અને સાકર મીશ્ર કરીને ખાવાથી વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે, આંખોની બળતરા મટે છે તથા આંખોનું તેજ વધે છે. (5) એલચીદાણા, જવખાર, હીંગ અને સીંધવનો ઉકાળો પીવાથી તમામ પ્રકારનાં શુળ મટે છે-કમર, ઉદર, નાભી, પીઠ, મસ્તક, આંખ કે કાન બધા જ પ્રકારના દુખાવા આ પ્રયોગથી મટે છે. (6) એલચીનાં છોતરાંની રાખ મધમાં લેવાથી ઉલટીમાં રાહત થાય છે.

469. એલચો અને એના પાંચ ઉપયોગો :

એને સંસ્કૃતમાં પાર્ણબીજ કહે છે, કેમ કે એના પાનમાંથી નવો છોડ ઉગે છે. અને એના પાનથી ઘા રુઝાતો હોવાથી હીંદીમાં ઘાવપત્તા કે જખ્મોહયાત કહે છે. આના નાના છોડ બહુવર્ષીય હોય છે અને કુંડામાં પણ ઉછેરી શકાય. એનાં પાન જાડાં, રસદાર અને કાંગરીવાળાં હોય છે. પાન સહેજ ખાટાં હોવાથી ગુજરાતીમાં એને ખાટખટુંબો પણ કહે છે. એના પાનનાં ભજીયાં અને ચટણી બને છે. (1) ગમે તેવો રક્તસ્રાવ થતો હોય તો પાન ધોઈ લસોટી તેની લુગદી ઘા પર બાંધવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે અને ઘા જલદી મટે છે. (2) મધુપ્રમેહમાં કેટલીક વખત પાઠાં(કાર્બન-કલ) પડે છે અને મોટા ગુમડાની જેમ પાકે છે. આની ઉપર એલચાનાં પાન બાંધવાથી પાહું જલદી રુઝાઈ જાય છે. (3) એલચાના પાનના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં નાકમાં પાડવાથી નસકોરીમાં નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે. (4) ચોટ વાગવી, મુઢમાર, ગાંઠ, વ્રણ વગેરે ઉપર એલચાનાં પાન સહેજ ગરમ કરી બાંધવાથી સોજો ઉતરી જાય છે. (5) ઘા પડ્યો હોય તો પાનની લુગદી કરી ઘા પર મુકી ઉપર બીજું પાન મુકી પાટો બાંધવાથી ઘા જલદી મટી જાય છે.

470. કઠ-ઉપલેટના 6 ઉપયોગો :

પાણીમાં થતા આ છોડનાં તીખાં, કડવાં, ગરમ અને સુગંધી મુળ (જે બજારમાં મળે છે) ઔષધમાં વપરાય છે. (1) કઠના મુળનું ચુર્ણ પા ચમચી સવાર-સાંજ મધ સાથે લેવાથી ચામડીના ઘણા રોગોમાં ફાયદો થાય છે. (2) વ્રણ, ડાઘા, કોઢ, ખરજવા પર કઠના મુળના ચુર્ણનો લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે. (3) કઠ અને ધાણાનો લેપ કરવાથી ચામડીનો મંડલકુષ્ઠ મટે છે. (4) કઠ-તેલનું હરસ પર માલીશ કરવાથી હરસ શાંત થાય છે. (5) પા ચમચી કઠનું ચુર્ણ એક ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી એપીલેપ્સી-અપરમારમાં ફાયદો થાય છે. (6) કઠ અને જેઠીમધના ચુર્ણનો લેપ કરવાથી મુખકાંતી-સૌંદર્ય વધે છે.

471. ગળું સાફ રાખવા : એક દીવસ એક ભાઈનો ફોન આવ્યો, તેઓએ કહ્યું કે એમનું ગળું સાફ રહેતું નથી. મારી સાથે વાતો કરતાં પણ એ સ્પષ્ટ થતું હતું. બરાબર ચોખ્ખો અવાજ નીકળી શકતો ન હતો. એમનું કહેવું હતું કે સવારે ઉઠતી વખતે કોઈ મુશ્કેલી બોલવામાં હોતી નથી. અવાજ સરસ ક્લીઅર હોય છે, પણ જેમ જેમ દીવસ વધતો જાય તેમ બોલવામાં તકલીફ વધતી જાય. નાક બંધ થઈ જતું નથી, બીલકુલ ખુલ્લું રહે છે. ગળામાં પાતળો કફ ચોંટી જતો હશે એમ મને લાગ્યું. આથી એમને મેં ડુંગળીનું કચુમ્બર જીરું અને સીંધવ નાખીને ખાવાનું જણાવ્યું. ચારપાંચ દીવસ પછી એમનો ફોન આવ્યો. કહે છે કે આ ઉપાયથી એમને લગભગ પુરેપુરું સારું થઈ ગયું છે. ફોન પર મારી સાથે વાતો કરતાં એ હકીકત સ્પષ્ટ જણાતી હતી.

472. અરુચીના ચાર ઉપાયો : (1) તાજા કમરખની ચીરી પર નમક, સંચળ અને જીરું ભભરાવી ખાવાથી અરુચી મટે છે. દાંત અંબાઈ જાય એટલા પ્રમાણમાં અને એવી રીતે કમરખ ન ખાવાં. (2) ખાંડનું ભુરુ, કાળી દ્રાક્ષ, લીંબુનાં ફુલ અને કાળાં મરી ભેગાં ઘુંટી ગોળી બનાવી જમ્યા પહેલાં ચુસવાથી મોંમાં સ્વાદ લાગવો શરુ થાય છે, અને અરુચી મટે છે. દરેકનું પ્રમાણ પોતાની પ્રકૃતીને અનુકુળ લેવું. (3) ભોજન પહેલાં દાડમનો રસ, સીંધવ અને મધ ભેગાં કરી ચાટવાથી અરુચી મટે છે. (4) શારીરીક કે માનસીક ગમે તે કારણોથી ખોરાક પર અરુચી થઈ હોય તો જાડી મોળી છાસમાં રાઈ, જીરું, સુંઠ, હીંગ અને સીંધવ નાખી પીવાથી એ મટે છે.

473. અવાજ બેસી જવા પર ચાર ઉપાયો : (1) અવાજ બેસી જાય તો ભાંગરાના પાનનો રસ ઘી સાથે લેવાથી લાભ થાય છે. (2) બોરડીનાં તાજાં લીલાં પાનને સાફ કરી વાટીને એક ચમચી જેટલી ચટણી

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

બનાવી ઘીમાં શેકીને ખાવાથી બેસી ગયેલા અવાજમાં તથા ઉધરસમાં લાભ થાય છે. (3) અનંતમુળ, જેઠીમધ અને આદુ કંઠ્ય અને સ્વર્ય ઔષધ છે. લીલી હળદર, સુંઠ, ગંઠોડા, તુલસી, નાગરવેલનાં પાન પણ થોડા પ્રમાણમાં કંઠ્ય ઔષધ છે. આથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો આ ઔષધો પૈકી કોઈ પણ વાપરી શકાય. (4) જેઠીમધ અને આમળાં સરખે ભાગે લઈ એમાંથી 10-20 ગ્રામનો ઉકાળો બનાવી, સાકર મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તેમાં લાભ થાય છે.

474. અવાજ ખીલવવાના બે ઉપાયો : (1) હળદરનું ચુર્ણ દુધમાં કાલવી રોજ સવારે પીવાથી ગળું ખુલી જઈ અવાજ સ્પષ્ટ થાય છે. (2) ફણાસના ઝાડની ડાળીના છેડેની અણીદાર કળીઓ વાટી ગોળી બનાવી મોંમાં મુકી રાખવાથી ગળું સાફ થઈ કંઠ ખુલે છે.

475. આફરામાં અરીઠાં : અરીઠાનાં છોતરાં પાણીમાં થોડી વાર પલાળી હાથમાં મસળી ફીણ કાઢવું. એમાં આંગળીની ચપટી જેટલી જરાક હીંગ મેળવી ડુંટીની ફરતે ગોળાકાર આ ફીણ બરાબર ચોપડી દેવાથી થોડા જ સમયમાં હાજત થઈ આફરો મટી જાય છે. અથવા ગરમ પાણીનો એનીમા લેવાથી પણ પેટમાં આફરો ચડ્યો હોય, પેટ ઢમઢોલ હોય અથવા પેટમાં દુખતું હોય તો તે મટે છે.

476. હાર્ટના પ્રોબ્લેમ માટે : ફક્ત 1 થી 2 મહીનામાં ગમે તેવા હાર્ટબ્લોકેજને ખોલવા માટે દેશી ઉપચાર

1 ગ્રામ તજ, કાળાં મરી, તમાલપત્ર, મગજતરી, સાકર(આખી), અખરોટ, અને અળસી એ દરેક 10 ગ્રામ આ રીતે બધું મળીને 61 ગ્રામ ઔષધો થશે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

બધી વસ્તુ રસોડામાંથી મળી જશે. એને મીક્સચરમાં વાટીને પાવડર બનાવી, 6-6 ગ્રામનાં પડીકાં બનાવવાં. દરરોજ એક પડીકું સવારે ખાલી પેટ નવશેકા(કોકરવણા) પાણી સાથે લેવું. એક કલાક સુધી કંઈ જ ન ખાવું. પગથી માથા સુધીની કોઈ પણ બંધ નળી આ ઉપચારથી ખુલી જશે.

આ માહિતી મને WhatsAppમાંથી મળી છે, જેમાં નીચે મુજબ લખ્યું હતું:

પોસ્ટ કરનાર @ 439193217 Posted on શેરચેટ

પોસ્ટ કરનાર: @deshiosadiya Posted on : શેરચેટ

477. હૃદય માટે ઉપયોગી પાંચ બાબતો : (1) રોજ બદામ, પીસ્તા, અખરોટ, અંજીર, શક્કરીયાં, તરબુચ, કેળાં, પીચ, કાળી દ્રાક્ષ ખાવાથી તાંબુ મળે છે જે હૃદયનું રક્ષણ કરે છે. (2) પાકા અનનાસના નાના નાના કકડા કરી રસ કાઢવો. રસથી બમણી ખાંડની ચાસણી બનાવી અનનાસનો રસ નાખી શરબત બનાવવું. આ શરબત હૃદયને બળ આપે છે. (3) ઓપરેશન પછી ફરીથી ધમની સાંકડી થવા માંડે છે. આલ્કોહોલ આ ઘટના અટકાવે છે. સપ્તાહમાં 50 ગ્રામ આલ્કોહોલ એટલે કે એકાદ બોટલ વાઈન કે 2.5 લીટર બીઅર યોગ્ય પ્રમાણ ગણાય. આમ છતાં જેમણે કદી આલ્કોહોલનું સેવન કર્યું ન હોય તેમને માટે એ પીવાનું ચાલુ કરવું કદાચ લાભકારક કે ઈચ્છવાયોગ્ય નથી. (4) પીપળાનાં સુકાં ફળનો 1-1 ચમચી બારીક પાઉડર પાણી સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી હૃદયરોગ મટે છે. સહાયક ચીકીત્સા તરીકે આ પ્રયોગ કરી શકાય. (5) દુધી બાફી ફક્ત ધાણા, જીરુ, હળદર અને કોથમીર નાખી એ સીવાય મીઠું કે બીજો કોઈ પણ મસાલો નાખ્યા વગર હૃદયરોગીને આપવાથી તેને સારી પુષ્ટી મળે છે.

478. હરસ મટાડવાના પાંચ ઉપાય : (1) હરસ થયા હોય તો થોડા દીવસ રાત્રે એક ચમચો દીવેલ દુધમાં પીવું. (2) સવારે પાકા કોઠાના ગર્ભ

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

સાથે ગોળ તથા પાણી મેળવી શરબત બનાવી 15 દીવસ સુધી પીવાથી હરસ મટે છે. (3) હરસ થયા હોય તો બને તેટલું (રોગના પ્રમાણ મુજબ) લીલું અથવા સુકું કોપરું ખાવું અને મળી શકે તો તાજા નાળીયેરનું પાણી દરરોજ 1-1 ગ્લાસ દીવસમાં બે ત્રણ વાર પીવું. આથી વગર દવાએ હરસ મટવાની શક્યતા છે. (4) લીમડાના કુમળાં પાનના રસનું પાંચ દીવસ સેવન કરવાથી કષ્ટદાયક હરસ-મસાની પીડામાંથી મુક્ત થવાય છે. (5) હરસ-મસા પર લીમડાનું તેલ લગાડવાથી અને ચાર પાંચ ટીપાં દરરોજ પીવાથી લાભ થાય છે.

479. નબળાઈના સોજા : (1) પોષક તત્વોના અભાવે શરીરમાં આવેલા સોજા દીવસમાં ત્રણેક વખત એકેક કેળું ખાવાથી મટે છે. (કેળાં તમારી પાચનશક્તીને અને પ્રકૃતીને અનુકુળ હોય તો જ આ પ્રયોગ કામનો છે. કેળાં પચવામાં ભારે છે.) (2) શરીરમાં વીવીધ પ્રકારના નબળાઈના સોજામાં ગાજર બહુ અકસીર છે. દરરોજ દીવસમાં બે વખત ગાજરનો રસ 250 ગ્રામ જેટલો નીચમીત લેવો. ગાજરનું કચુંબર અને હલવો પણ ખાઈ શકાય તેટલો દરરોજ લેવો.

480. સુસ્તી : આખો દીવસ સુસ્તી રહેતી હોય તો રોજ સવારે નાહવાના પાણીમાં ચપટી મીઠું નાખ્યા બાદ સ્નાન કરવું. મીઠું શરીરમાં લોહીના પ્રવાહનો વેગ વધારવાની શક્તિ ધરાવે છે. જેના કારણે સ્ફુર્તી અનુભવાય છે. પરંતુ હાઈ બ્લડપ્રેશર હોય તો આ પ્રયોગ ન કરવો.

481. સંધીવાના પાંચ ઉપાયો : (1) આમલીનાં પાન અને સીંધવ સાથે વાટી, ગરમ કરી, સંધીવાના સોજા પર કે ઝલાઈ ગયેલા સાંધા પર ચોપડવું. (2) જાયફળને કે જાવંત્રીના તેલને સરસવના તેલમાં મેળવી સાંધાઓના જુના

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

સોજા પર મર્દન કરવાથી ચામડીમાં ઉબ્જાતા અને ચેતના આવી, પરસેવો વળી, સંધીવાથી જકડાયેલા સાંધા છુટા થઈ સંધીવા મટે છે. (3) ડુંગળીનો રસ રાઈના તેલ સાથે ચોપડવાથી સંધીવાનો દુખાવો મટે છે. (4) રાઈ, અજમો, સુંઠ, લસણ કે હીંગ પૈકી કોઈ પણ નાખી ગરમ કરેલું તેલ ચોળવાથી અને શેક કરવાથી દુખતા સાંધા મટે છે તેમ જ આમવાત(રુમેટીઝમ) સીવાયના સંધીવામાં ફાયદો થાય છે. (5) લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ખાવાથી સંધીવા મટે છે.

482. શ્વેતપ્રદરના પાંચ ઉપાયો : (1) વડની છાલના ઉકાળાનો ડુશ આપવાથી શ્વેત પ્રદર મટે છે. (2) કાકડીના બીની મીંજ 10 ગ્રામ અને સફેદ કમળની પાંદડી 10 ગ્રામ વાટી તેમાં જીરુ અને સાકર મેળવી એક અઠવાડીયું લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે. (3) જીરુ અને સાકરનું 3 ગ્રામ ચુર્ણ ચોખાના ઓસામણમાં પીવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે. (4) બોરડીની છાલનું ચુર્ણ 3-3 ગ્રામ સવાર-સાંજ ગોળ સાથે લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે. (5) ચણીબોરની છાલનું ચુર્ણ ગોળ અથવા મધ સાથે લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

483. શરીરના સખત દુખાવાના-શુળના પાંચ ઉપાયો

: (1) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હીંગ, જીરુ લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી શુળ મટે છે. (2) આમલીના ઝાડની છાલનું ચુર્ણ અથવા તેના ઝાડની છાલની રાખ ગરમ પાણીમાં મેળવીને પીવાથી શુળ મટે છે. (3) જીરુ, હીંગ અને સીંધવની ફાકી મધ તથા ઘી સાથે (મધ કરતાં ઘી બમણું લેવું) અથવા માત્ર ઘી સાથે લેવાથી શુળ મટે છે. (4) દ્રાક્ષ અને અરડુસીનો ઉકાળો પીવાથી શુળ મટે છે. (5) લસણની ચટણી ઘીમાં મેળવી ખાવાથી શુળ મટે છે.

જોવા માટે ક્લિક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

484. શીળસના સાત ઉપાયો : શીતપીત્તને શીળસ કે શીળવા પણ કહે છે.

(1) 5-5 ગ્રામ આદુનો રસ અને મધ પીવાથી અને આખા શરીરે અડાયાં છાણાની રાખ ચોપડી કામળો ઓઢી સુઈ જવાથી શીળસ મટે છે. (2) અજમો અને ગોળ ખાવાથી શીતપીત્ત (શીળસ) મટે છે. (3) દુધીનો રસ કાઢી થોડા મધ કે સાકર સાથે લેવાથી શીળસ મટે છે. (4) મરીનું ચુર્ણ ઘી સાથે ચાટવાથી તેમ જ ઘીમાં મરી વાટીને લેપ કરવાથી શીળસ મટે છે. (5) શીળસના દર્દીએ અરણીનું મુળ પાણીમાં ઘસીને એક ચમચી જેટલું એટલા જ ઘી સાથે પીવું. (6) 100 ગ્રામ કોકમને પાણીમાં ભીંજવી રાખી, ગાળી, તેમાં જીરુ અને ખાંડ નાખી પીવાથી શીળસ મટે છે. (7) ચારોળી દુધમાં વાટી શરીરે ચોપડવાથી શીળસ મટે છે.

485. સુંઠીજળના અદ્ભુત ફાયદા : પાણીમાં સુંઠની એક ગાંગડી મુકી અર્ધા ભાગનું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારીને ગાળી લેવું. પાણીમાં નીચેના તળીયાના ક્ષારો ન આવે તેમ બીજા વાસણમાં લઈ લેવું. આ સુંઠી જળ પીવાથી કાયમી શરદી, સળેખમ, નાક બંધ થવું, દમ-શ્વાસ, હાંફ, વરાધ, સસણી, ફેફસામાં પાણી ભરાવું, અજીર્ણ-અપચો, કૃમી, ચીકણો ઝાડો-આમદોષ, જળસ, વાળો, બહુમુત્ર (વારંવાર ખુબ જ પેશાબ કરવા જવું), ડાયાબીટીસ, લો બ્લડપ્રેશર, શરીર કાયમ ઠંડુ રહેવું, મસ્તક પીડા જેવાં કફદોષજન્ય તમામ દર્દોમાં લાભ થાય છે.

486. અરણીનાં પાન અને મુળ : અરણી તીખી, મધુર, કડવી, તુરી, ગરમ અને અગ્નીદીપક છે. અરણી વાયુ, સળેખમ, કફ, સોજો, હરસ,

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

આમવાત, મેદ, કબજીયાત અને પાંડુરોગનો નાશ કરે છે. તે જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે અને આમ-ચીકાશનો નાશ કરે છે. ઉપરાંત અરણી જ્વરદન, જંતુદન, અને પૌષ્ટીક છે. એ હરસ, ઉદરશુભ, મળાવરોધ, વીષપ્રકોપ અને ચરબીની વૃદ્ધિ દુર કરનારી છે. આંખોના રોગો, શરદી અને ઝેરમાં તથા ઉબકા-ઉલટીમાં તેનું સેવન ખુબ હીતકારી બને છે.

ઔષધમાં અરણીનાં પાન અને મુળ વપરાય છે.

487. કઠ-ઉપલેટ : કઠનો બહુવર્ષાયુ છોડ હીમાલયમાં 8થી 12 હજાર ફુટ (2440થી 3650 મીટર)ની ઉંચાઈએ થાય છે. પાણીમાં થતા આ છોડનાં સુગંધી મુળ (જે બજારમાં મળે છે) ઔષધમાં વપરાય છે. મુળ 7થી 10 સે.મી. લાંબાં, 1.5 સે.મી. પહોળાં, એક બાજુએ ચીરાયેલાં કે ફાટેલાં જલદી ભાંગી જનાર, તોડવાથી અંદર ગાજર જેવાં લાલ હોય છે. મુળ સ્વાદે તીખાં, કડવાં અને ગરમ હોય છે. એ ખાવામાં અને ચોપડવામાં વપરાય છે. એ કફ-વાયુના રોગોમાં ફાયદો કરે છે. એ મળને ખોતરનાર, શુક્રની શુદ્ધી કરનાર અને માલીશમાં ઉપયોગી છે.

488. કડો-કુટજ : કડોના વૃક્ષની છાલને કડાછાલ અને તેનાં બીજને ‘ઈન્દ્રજવ’ કહે છે. કડોનું ઝાડ વગડાઉ છે અને ભારતમાં બધે થાય છે. તેની શીંગોમાંથી જવના આકારનાં લાંબાં અણીયારાં બી- ઈન્દ્રજવ નીકળે છે. એ ખુબ જ કડવાં હોય છે અને પેટના કૃમીની શ્રેષ્ઠ દવા છે. કડાછાલ મરડો અને સંગ્રહણીની ઉત્તમ દવા છે. એનાં ફુલ પણ ઔષધમાં વપરાય છે. કડો શીતળ, હરસનો નાશ કરનાર, ખંજવાળ, કફ, પીત્ત, રક્તપીત્ત, હૃદયરોગ, વાતરક્ત, વીસર્પ, કોઢ, અતીસાર, તૃષ્ણા, આમ-ચીકાશવાળા ઝાડા, પેટના કૃમી, મરડો અને

જોવા માટે કલીક કરો : [અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર](#) અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

કોલાયટીસમાં હીતાવહ છે. કડો કે કડુ વૃક્ષને આયુર્વેદમાં કુટજ કે ઈન્દ્રજવનું વૃક્ષ કહે છે.

489. કરંજ અને એના ત્રણ ઉપયોગો : કરંજનો સ્વાદ તીખો, કડુચો- સહેજ કડવો, અને તુરો હોય છે. એનું દાતણ કરવાથી દાંત બગડતા નથી, મોંની દુર્ગંધ મટે છે, ચીકાશ દુર થાય છે અને આહાર પર રુચી ઉત્પન્ન થાય છે. (1) પેટમાં ગેસ થતો હોય, વાનો ગોળો થતો હોય, ભુખ ન લાગતી હોય, અપચા જેવું રહેતું હોય તો કરંજના પાનનું પાથી અડધી ચમચી ચુર્ણ એક ગ્લાસ મોળી છાસમાં નાખી પીવાથી લાભ થાય છે. હરસમાં પણ આ ઉપચાર ખુબ સારો છે. (2) શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં દુખાવો થતો હોય તો સહેજ ગરમ કરેલાં કરંજનાં પાન બાંધવાથી શીઘ્ર ફાયદો થાય છે. (3) કરંજના બીજનું તેલ ત્વાચાના અનેક રોગોમાં ઉપયોગી છે.

490. કરીયાતાના સાત ઉપયોગો : (1) કરીયાતુ અને ચંદનનું સમભાગે બનાવેલું અડધી ચમચી ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી રક્તપીત્ત મટે છે. (2) કરીયાતુ, સુકા ધાણા અને સાકરનું સમભાગે બનાવેલું બે ચમચી બારીક ચુર્ણ પાણીમાં થોડી વાર પલાળી રાખીને પીવાથી રક્તપીત્ત, દાહ, તાવ, અતીસાર વગેરે મટે છે. (3) કાળી દ્રાક્ષ અને કરીયાતુ લેવાથી પીત્તજ્વર મટે છે. (4) કરીયાતુ અને સુંઠનું સમભાગે બનાવેલું ચુર્ણ રોજ લેવાથી લાંબા સમયનો ત્રીદોષજન્ય સોજો મટે છે. (5) પા ચમચી કરીયાતુ ચુર્ણ રોજ ફાકવાથી સ્ત્રીનું ધાવણ વધે છે. (6) ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખેલું કરીયાતાનું પાણી પીવાથી તાવ અને મંદાગ્ની મટે છે અને શક્તિ વધે છે. (7) પા ચમચી કરીયાતાનું ચુર્ણ એક કપ પાણીમાં પલાળી રાખી ગાળીને 0.3 ગ્રામ કપુર, 0.3 ગ્રામ શીલાજીત અને એક ચમચી મધ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી સર્વ રોગમાંથી મુક્તી મળે છે.

491. આમવાતના પાંચ ઉપાય : આમવાતમાં સાંધેસાંધામાં સોજો આવે છે, ગુમડું પાકતું હોય તેવી વેદના થાય છે, આજે એક સાંધામાં તો કાલે બીજામાં, કોઈને એકમાં તો કોઈને સર્વ સાંધામાં દુખાવો થાય છે.

(1) આદુનો 10 ગ્રામ રસ અને લીંબુના 10 ગ્રામ રસમાં 1.5 ગ્રામ સીંધવ મેળવી જરૂરી પાણી સાથે સવારે પીવાથી આમવાત મટે છે. (2) એરંડનું મગજ અને સુંઠ સરખા ભાગે લઈ તેમાં તેટલી જ ખાંડ નાખી અનુકુળ પ્રમાણની ગોળીઓ બનાવી આમવાતમાં સવારે લેવાથી ફાયદો થાય છે. (3) દર ચાર કલાકે લીંબુનો 60-60 ગ્રામ રસ આપવાથી આમવાત મટે છે. (4) મેથી અને સુંઠનું 4-4 ગ્રામ ચુર્ણ સવાર-સાંજ ગોળમાં મેળવીને થોડા દીવસ સુધી લેવાથી કબજીયાત દુર થાય છે અને યકૃત બળવાન બને છે. અને આમવાતમાં ફાયદો થાય છે. (5) નગોડનાં પાનને વરાળથી બાફી તેનો રસ કાઢી દીવેલ સાથે લેવાથી આમવાત મટે છે.

492. આંખના તેજ માટે છ ઉપાયો : (1) લીંબુના રસનો દરરોજ ઉપયોગ કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે. (2) હીંગ મધમાં મેળવી, રૂની દીવેટ બનાવી, સળગાવી, કાજળ પાડી, એ કાજળ આંખમાં આંજવાથી નેત્રસ્રાવ બંધ થઈ આંખોનું તેજ વધે છે. (3) પથ્યાદી ક્વાથના નીચમીત સેવનથી આંખના રોગો મટે છે અને આંખનું તેજ પણ વધે છે. પથ્યાદી ક્વાથમાં હરડે, બહેળાં, આમળાં, હળદર, લીમડો અને ગળો હોય છે. (4) ગાયના તાજા દુધનાં પોતાં આંખ પર મુકવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. (5) પગને તળીયે ગાયનું ઘી 15 થી 20 મીનીટ નીચમીત રીતે ઘસવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. (6) આંખે ઝાંખપ લાગતી હોય તો એક ચમચા જેટલા મધમાં એલચીના દાણા ભેળવી ખાવાથી લાભ થાય છે.

493. આંતરડાની તકલીફમાં : (1) તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી પીવાથી આંતરડાના શુભમાં ફાયદો થાય છે. (2) દાડમનો રસ, સીંધવ અને મધ એકત્ર કરી ચાટવાથી અરુચી મટે છે. (3) ખાટામીઠા દાડમનો 10-10 ગ્રામ રસ મોંમાં રાખી ધીમે ધીમે મમળાવીને દીવસમાં 8-10 વાર પીવાથી મોઢાનો સ્વાદ સુધરે છે અને આંતરડામાં રહેલા દોષોનું શમન થાય છે. (4) કડાછાલ, બીલું, રાળ, હરડે, સુંઠ, અજમો અને સુવાદાણા સરખે ભાગે લઈ તેનું 1-1 ચમચી ચુર્ણ છાસ સાથે અવારનવાર પીતા રહેવાથી આંતરડાનો સોજો મટે છે.

494. કમરના દુખાવાના છ ઉપાય : - (1) 60 ગ્રામ અજમો 60 ગ્રામ જુના ગોળમાં મેળવી, પીસી, તેમાંથી 5-5 ગ્રામ જેટલો સવાર-સાંજ લેવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે. (2) ખજૂરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી તેમાં 5 ગ્રામ મેથીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે. (3) પીપળાનાં મુળીયાનો પાઉડર પાણી સાથે એક એક ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી કમરદર્દ મટે છે. એનાથી કમર મજબુત બને છે અને કમરનું બળ વધે છે. (4) પેટ સાફ ન રહેતું હોય, ગર્ભાશયમાં સોજો કે કોઈ વીકૃતી હોય, વાયુથી શરીરના સાંધાઓ જકડાઈ ગયા હોય, તો બે કપ દુધમાં બેથી ત્રણ ચમચી દીવેલ-એરંડીયું, અડધી ચમચી સુંઠ અને અડધી ચમચી મેથીનો ભુકો નાખી ઉકાળી, ઠંડું પાડી પી જવું. આ ઉપચારમાં વાયુપીત્તાદી દોષાનુસાર આવશ્યક પરેજી પાળવી. (5) સુંઠ અને ગોખરું સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી રોજ સવારે પીવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે. (6) સુંઠ અને અજમો રાઈના તેલમાં ગરમ કરી તેની માલીશ કરવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે તેમ જ દુખતા સાંધામાં આરામ થાય છે.

495. ઉધરસના સાત ઉપાય : (1) મરીનું ચુર્ણ નાખી ઉકાળેલું દુધ પીવાથી ઉધરસ મટે છે. (2) 1/2 ગ્રામ મરીનું ચુર્ણ, 3 ગ્રામ મધ અને સાકર ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે. (3) મરીનું બારીક ચુર્ણ ઘી, મધ અને સાકર મેળવી ચાટવાથી બધી જાતની ખાંસી મટે છે. (4) 1/2 ગ્રામ રાઈ, 1/4 ગ્રામ સીંધવ અને 2 ગ્રામ સાકર મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી ઉધરસમાં કફ ગાઢો થયો હોય તો પાતળો થઈ સરળતાથી બહાર નીકળે છે. (5) આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી ઉધરસમાં ફાયદો થાય છે. (6) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી ઉધરસ મટે છે. (7) ગંઠોડા, સુંઠ અને બહેડાદળનું ચુર્ણ મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.

496. ઉલટીના સાત ઉપાય : (1) 10 ગ્રામ આદુનો રસ અને 10 ગ્રામ ડુંગળીનો રસ મીશ્ર કરી પીવાથી ઉલટી મટે છે. (2) 10 ગ્રામ દ્રાક્ષ અને 10 ગ્રામ ધાણા વાટી પાણીમાં એકરસ કરી પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે. (3) એલચીનું એકથી બે ગ્રામ ચુર્ણ અથવા એલચીના તેલનાં પાંચ ટીપાં દાડમના શરબતમાં મેળવી પીવાથી ઉબકા અને ઉલટી મટે છે. (4) કેળનો રસ મધ મેળવી પીવાથી ઉલટી મટે છે. (5) ગંઠોડા અને સુંઠનું 3-3 ગ્રામ ચુર્ણ મધમાં ચાટવાથી ઉલટી મટે છે. (6) જાયફળ ચોખાના ધોવાણમાં ઘસીને પીવાથી ઉલટી મટે છે. (7) ટામેટાના રસમાં ચોથા ભાગે સાકર નાખી જરાક એલચીના દાણાનું ચુર્ણ, સહેજ મરી અને લવીંગનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી ઉલટી મટે છે.

497. ઉંદરોનો ત્રાસ ટર્પેન્ટાઈનમાં નકામા કપડાંના મોટા મોટા ટુકડા બોળી પોતાં બનાવી ઉંદર આવવાના દરેક દર પાસે અગર તો ઘરના તમામ ખુણે દબાવી દેવાં. દરરોજ પોતાં તાજાં બનાવી મુકતા રહેવું. ઉંદરો જરુર ભાગી જાય છે.

498. એસીડીટીના સાત ઉપાય : (1) સફેદ ડુંગળીને પીસી તેમાં દહીં અને સાકર મેળવી ખાવાથી એસીડીટી મટે છે. (2) દ્રાક્ષ અને નાની હરડે સરખે ભાગે લઈ સાકર મેળવી રૂપીયાભાર(12 ગ્રામ)ની ગોળી બનાવી ખાવાથી એસીડીટી મટે છે. (3) કોળાના રસમાં સાકર નાખી પીવાથી એસીડીટી મટે છે. (4) ગંઠોડા અને સાકરનું ચુર્ણ પીવાથી એસીડીટી મટે છે. (5) સુંઠ, ખડી સાકર અને આમળાંનું ચુર્ણ જરૂરી પાણીમાં પીવાથી એસીડીટી મટે છે. (6) અડધા લીટર પાણીમાં 1 લીંબુનો રસ અડધી ચમચી સાકર નાખી જમવાના અડધા કલાક પહેલાં પીવાથી એસીડીટી મટે છે. (7) 100થી 200 મી.લી. દુધમાં થોડી સાકર તથા ઘીમાં સાંતળેલાં 4-5 કાળાં મરીનું ચુર્ણ નાખી સાંજે પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

499. કફના સાત ઉપાય : (1) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી કફ મટે છે. (2) ડુંગળીના કકડા કરી ઉકાળો કરી પીવાથી કફ દુર થાય છે. (3) પાકી સોપારી ખાવાથી કફ મટે છે. (4) કુદીનાનો તાજો રસ અથવા અર્ક કફ દુર કરે છે. (5) બેથી ચાર સુકાં અંજીર સવારે અને સાંજે દુધમાં ગરમ કરી ખાવાથી કફનું પ્રમાણ ઘટે છે. (6) રાત્રે સુતી વખતે 30-40 ગ્રામ ચણા ખાઈ ઉપર 100-125 ગ્રામ દુધ પીવાથી શ્વાસનળીમાં એકઠો થયેલો કફ સવારે નીકળી જાય છે. (7) વેંગણનું શાક ખાવાથી કફ મટે છે.

500. કબજ્યાતના સાત ઉપાય : (1) 1 ગ્રામ તજ અને 5 ગ્રામ હરડેનું ચુર્ણ 100 મી.લી. હુંફાળા પાણીમાં રાત્રે પીવાથી સવારે ખુલાસાથી ઝાડો થઈ કબજ્યાત મટે છે. (2) 30-40 ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે મસળી, ગાળી થોડા દીવસ પીવાથી કબજ્યાત મટે છે. (3) સીંધવ અને

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) - સંપર્ક: gandabhaiv@gmail.com

મરી બારીક વાટી દ્રાક્ષને લગાડી રાત્રે એક એક દ્રાક્ષ ખુબ ચાવીને ખાવાથી ઝાડાની શુદ્ધી થઈ કબજિયાત મટે છે. (4) આદુનો 10 ગ્રામ રસ અને લીંબુના 10 ગ્રામ રસમાં 1.5 ગ્રામ સીંધવ મેળવી સવારે પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (5) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી કબજિયાત મટે છે. (6) એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં લીંબુનો રસ પ્રાતઃકાળે પીવાથી કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે. અથવા રાત્રે સુતાં પહેલાં પણ પી શકાય. (7) 10 ગ્રામ લીંબુનો રસ અને 10 ગ્રામ ખાંડ 100 મી.લી. પાણીમાં એકાદ માસ સુધી દરરોજ રાત્રે પીવાથી જીર્ણ કબજિયાત મટે છે.

કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

Covid-19	59	અજમાના ત્રણ ઉપયોગો.....	97
અંકોલના પાંચ ઉપયોગો	170	અજમાના બે ઉપયોગ	145
અંગ જકડાવા પર અરણી અને		અજમો	35
કરંજ	79	અજમોદ	129
અંધેડાના ત્રણ ઉપયોગો	116	અજમોદાદી ચુર્ણ	97
અંધેડો.....	87	અજર્ણા શાથી થાય.....	93
અંજીર	132	અજર્ણા, અરુચી અને ઉધરસ...38	
અંડકોષની વૃદ્ધીમાં તમાકુ અને		અજર્ણા, અરુચી અને ઉધરસ	
શીલારસ.....	95	મટાડવા	93
અંડકોષની વૃદ્ધી	28	અજર્ણાના છ સરળ ઉપાયો... 118	
અંડકોષનો સોજો	83	અજર્ણામાં.....	74
અક્કલકરો	99	અજર્ણામાં કાયાં ટામેટાં અને	
અખરોટ અને મગજ	45	સીંધવ	65
અખરોટના ગુણ.....	96	અજર્ણામાં ચણાનો ક્ષાર.....	123
અગથીયાનાં ફુલ, શીંગ અને પાન		અજર્ણામાં લીંબુ, સીંધવ, સુંઠ,	
.....	108	મરી, પીપર.....	93
અગથીયો.....	145	અજર્ણામાં સુંઠ, જવખાર, ઘી,	
અગથીયો અને આધાશીશી.....	43	ગોળ	109
અગર.....	99	અતીવીષની કળી.....	83
અગ્નીદગ્ધ વ્રણ પર કારેલાનો રસ		અતીવીષા	76
.....	93		

અતીસાર અને મરડામાં દાડમ	અરડુસી	129
અને લવીંગ	અરડુસી, દ્રાક્ષ અને હરડેનો	
અતીસાર(ઝાડા)માં બોરડી....	ઉકાળો.....	128
109	અરડુસીના પાંચ ઉપયોગો	139
અતીસારમાં જાંબુડી.....	અરડુસીના સાત ઉપયોગો	146
93	અરડુસીનો રસ.....	130
અતીસારમાં સુંઠ અને અતીવીષા	અરડુસીનો રસ અને મધ	84
.....	અરડુસો	130
26	અરણી	168
અતીસાર-સંશ્લેષણી-ઝાડાના ત્રણ	અરણીના ચાર ઉપયોગો	146
સાદા ઉપાયો.....	અરણીનાં પાન.....	108
111	અરણીનાં પાન અને મુળ.....	179
અનનાસ.....	અરલુનો રસ અને મધ.....	85
100	અરવીંદાસવ	46
અનીદ્રાના બે સાદા ઉપાય	અરીઠાં.....	85
94	અરીઠાના ત્રણ ઉપયોગો	146
અનીદ્રામાં અશ્વગંધા.....	અરીઠાનું ફીણ	108
112	અરુચી તથા અર્દીત વાયુમાં	
અનીદ્રામાં વેંગણ અને મધ.....	અડદની દાળ	75
33	અરુચી મટાડવાના આઠ ઈલાજ	
અપચાના ઝાડા અને વાયુમાં	140
અજમો	અરુચીના કારણ અનુસાર ઉપાય	
41	94
અપચામાં ડુંગળી, આદુ, હીંગ	અરુચીના ચાર ઉપાયો	174
અને મીઠું.....	અરુચીના છ ઉપાય.....	149
98	અરુચીનો એક ઉપાય	112
અપચામાં રાઈ અથવા મુળા અને		
પીપર.....		
111		
અપચામાં લીંબુ.....		
98		
અપચામાં સુકા ધાણા અને સાકર		
.....		
33		
અભયારીષ્ટ.....		
27, 36		
અમૃતપ્રભા ચુર્ણ.....		
77		
અમૃતરસ.....		
36		
અમ્લપીત્ત અને અલ્સરમાં પરેજી		
.....		
53		

અરુચી-મંદાગની.....	119	અવાજની મધુરતા માટે.....	76
અરુચીમાં અજમો	111	અશક્તીમાં ઘીમાં શેકેલી ડુંગળી	
અરુચીમાં આમલી	34, 117,	114
147		અશેળીયાના પાંચ ઉપયોગો .	138
અરુચીમાં દાડમ.....	78	અશેળીયાનાં બીની ખીર.....	108
અરુચીમાં લીંબુ અને સોડા-બાય-કાર્બ 110	અશેળીયાની રાબ.....	85
અર્જુન.....	138	અશેળીયો	47
અર્જુનની છાલનું ચુર્ણ.....	169	અશોક	131
અલ્સરમાં કોલીફ્લાવર	78	અશ્વગંધા.....	131
અલ્સરમાં બોર અથવા દ્રાક્ષ..	110	અશ્વગંધા ઘી અને દુધ સાથે.....	86
અલ્સરમાં સુકી મેથી.....	82	અશ્વગંધાદી ચુર્ણ	132
અવાજ ખીલવવાના બે ઉપાયો		અષ્ટમંગલ ઘૃત	86
.....	175	અળાઈ પર કારેલાનો રસ અને	
અવાજ બેસી જવામાં ચાર ઉપાયો		સોડા-બાય-કાર્બ	50
.....	174	અળાઈ પર નારંગી.....	83
અવાજ બેસી જાય ત્યારે..	39, 94,	અળાઈથી બચવા અને મટાડવા	
113		માટે.....	95
અવાજ સુધારવા	95	અળાઈમાં આંબાની ગોટલી.....	57
અવાજ સુધારવા માટે	113	આંકડાના છ ઉપયોગો.....	155
અવાજ સુધારવાના ત્રણ ઉપાયો		આંકડાના દુધના બે ઉપયોગ. .	118
.....	150	આંકડીમાં અરીઠાં.....	89
અવાજ સુરીલો કરવા આદુ, લીંબુ		આંકડીમાં ગોરોચન ચુર્ણ	80
અને સીંધવ.....	34	આંખ આવે ત્યારે.....	115
અવાજ સુરીલો કરવા ઘોડાવજ		આંખ નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં... .	115
અને મધ કે ગોળ અને ભાત..	110	આંખ માટે અગથીયો	26

આંખ માટે કેટલાંક સુચનો અને ઉપચાર.....	29	આદુ અને સુંઠના ત્રણ ઉપયોગો	147
આંખ માટે કોથમીરનો રસ.....	80	આદુ ક્યારે ન લેવું.....	117
આંખના જતન માટે.....	51	આદુ, ઘી અને ગોળનો અવલેહ	28
આંખના તેજ માટે છ ઉપાયો	182	આદુ, કુદીનો અને ડુંગળીના રસનો એક ઉપયોગ.....	122
આંખના તેજ માટે ત્રીફળા.....	80	આદુનો પાક.....	137
આંખના તેજ માટે સુકા ધાણા અને સાકર.....	91	આધાશીશી.....	28, 83
આંખના દુખાવામાં આદુનો રસ	115	આધાશીશીના ચાર ઈલાજ...	141
આંખના દુખાવામાં બદામ.....	38	આધાશીશીમાં આદુ અને ગોળ અથવા દુધનો માવો.....	107
આંખના રોગોમાં ત્રીફળા.....	90	આધાશીશીમાં આદુનો રસ..	114
આંખનાં કુલાંમાં હળદર.....	30	આધાશીશીમાં ઘી-સાકરનું નસ્ય	50
આંખની લાલાશમાં જેઠીમધ....	80	આધાશીશીમાં જામફળ.....	58
આંખમાંથી.....	90	આધાશીશીમાં ભસ્મ અને કપુરકાયલી.....	120
આંખોની બળતરા.....	162	આધાશીશીમાં લસણ, સુંઠ અથવા હીંગ.....	113
આંખોની બળતરામાં દ્રાક્ષ.....	90	આફરામાં અરીઠાં.....	175
આંખોની રતાશમાં હળદર અને તુવેર.....	89	આફરામાં એલચી અને અજમો	88
આંતરડાના દોષમાં દાડમનો રસ	34	આફરામાં જાંબુદ્રવ.....	58
આંતરડાનાં દર્દોમાં કેળાં.....	30	આફરામાં કુદીનાનાં પાન અને લસણ.....	37
આંતરડાની તકલીફમાં.....	183		
આંબાહળદરના પાંચ ઉપયોગો	156		
આદુ.....	132		

આફરામાં લીંબુનો રસ, જીરુ અને સીંધવ	107	આમળાં, સાકર અને શતાવરી.43	
આફરામાં હીંગ	113, 124	આમળાંના ત્રણ ઉપયોગો	154
આમજન્ય શુભ	88	આમળાંની સુકવણી	171
આમણા.....	88	આમળાંનો મુરબ્બો.....	164
આમની તકલીફમાં		આમાતીસાર-આમના ઝાડા..	161
એરંડીયુ(દીવેલ).....	88	આર્થરાઈટીસમાં ઓલીવ ઓઈલ અને અખરોટ	80
આમની સમસ્યામાં આદુ.....	114	આર્થરાઈટીસમાં પરેજી.....	89
આમમાં જાંબુડીનાં પાનનો રસ	107	આવળના ચાર ઉપયોગો	165
આમલકચાદી ચુર્ણ.....	148	આવળના પાંચ ઉપયોગો.....	154
આમલી	133	આસોતરીના ચાર ઉપયોગો.155	
આમલીના કચુકાના પાંચ ઉપયોગો.....	164	ઈમ્યુન શક્તી	42
આમલીના પાંચ ઉપયોગો	153	ઈસબગુલના ત્રણ ઉપયોગો .165	
આમલીના બીજા ચાર ઉપયોગો	153	ઈસબગુલના બે ઉપયોગો.....	157, 165
આમવાતના પાંચ ઉપાય	182	ઉંઘ માટે ખસખસ અથવા ગંઠોડા	98
આમવાતમાં દીવેલ	115	ઉંઘ અને કેલ્શ્યમ	43
આમવાતમાં ધાણા, સુંઠ અને એરંડમુળ	29	ઉંઘ માટે અશ્વગંધા.....	120
આમવાતમાં લસણ અથવા ખજુર	37	ઉંઘ માટે એક ઉપાય.....	123
આમવાતમાં સોપારી અને આમલી	79, 117	ઉંઘ માટે છ ઉપાયો	119
આમળાં.....	148	ઉંઘ માટે જાયફળ, ઘી, ગંઠોડા, પીપરીમુળ, દુધ	109
		ઉંઘ માટે પોઈ.....	75
		ઉંઘ માટે બદામનું તેલ.....	94
		ઉંઘ માટે વરીયાળી.....	94

ઉંઘ માટેના સાત સરળ નુસખા	139	ઉપવાસ.....	81
ઉંઘ માટેનો બીજો એક ઉપાય	109	ઉબકા, અરુચીમાં મેથી અને સુવા	30
ઉંઘ, યાદશક્તી, એપીલેપ્સી અને ઉન્માદમાં.....	112	ઉમરાના ચાર ઉપયોગો.....	171
ઉંદરી.....	122	ઉમરાના છ ઉપયોગો.....	157
ઉંદરીમાં ગોખરું અને તલ.....	103	ઉમરાની છાલનો ઉકાળો.....	48
ઉંદરોનો ત્રાસ.....	184	ઉલટી, ઉબકા અને હેડકીમાં કપુરકાચલી.....	57
ઉકાળા વીશે.....	166	ઉલટીના સાત ઉપાય.....	184
ઉકાળા વીશે વધુ.....	166	ઉલટીમાં તજ.....	92
ઉત્તમ રસાયન.....	171	ઉલટીમાં બાર્લીવોટર.....	42
ઉદરશુળ અને પેટના કૃમીમાં અજમોદ.....	100	ઉલટીમાં બાર્લીવોટર.....	122
ઉધરસ તથા કાકડામાં જેઠીમધ અને સીતોપલાદી ચુર્ણ.....	52	ઉલટીમાં મકાઈડોડા.....	52
ઉધરસના ત્રણ ઉપાય.....	116	ઉલટીમાં લીંબુ-ખાંડનું શરબત.....	92
ઉધરસના સાત ઉપાય.....	184	ઉલટીમાં વડનાં પાન.....	38
ઉધરસમાં અરડુસી.....	100	એક રસાયન પ્રયોગ.....	84
ઉધરસમાં આદુ, લીંબુ, મધ અને પીપર.....	52	એક સુભાષીત.....	48
ઉધરસમાં કોળાનો અવલેહ.....	91	એપેન્ડીક્સ.....	54, 125
ઉધરસમાં દીવેલ અને અજમો.....	40	એપેન્ડીક્સના ચાર ઉપાયો ...	163
ઉધરસમાં નારંગી.....	40	એરંડો અને દીવેલના પાંચ ઉપયોગો.....	172
ઉધરસમાં પીપર.....	81	એલચીના 6 ઉપયોગો.....	172
ઉપયોગી ચુર્ણ.....	47	એલચો અને એના પાંચ ઉપયોગો	173
		એલર્જી.....	125

એસીડીટી મટાડવાનાં કેટલાંક	કફમાં અરડુસી અને મધ.....36
ઔષધો	123
એસીડીટીના આઠ ઉપાયો	163
એસીડીટીના સાત ઉપાય	185
એસીડીટીમાં કેળું.....	53
એસીડીટીમાં ધાણાજીરુ.....	124
એસીડીટીમાં પરેજી	124
ઓસ્ટીયોપોરોસીસ.....	54
કંઠસુધારક વટી.....	120
કઠ-ઉપલેટ	180
કઠ-ઉપલેટના 6 ઉપયોગો.....	173
કડુ.....	56
કડો-કુટજ	180
કપાસીમાં જેઠી મધ અથવા સફેદ	
વીનેગર	141
કપાસીમાં પપૈયું અથવા લસણ	
અને લવીંગ	133
કપીલો	101
કપુર.....	56
કફ અને પીત્તમાં સાદું મીઠું... 128	
કફ અને વાયુમાં અરણી	54
કફથી થતું આમાજીર્ણ	33
કફના રોગમાં અગથીયો.....	83
કફના સાત ઉપાય	185
કફની સમસ્યામાં ભોંયરીંગણી	
.....	162
	કફમાં આદુનો અવલેહ..... 127
	કફમાં આદુનો રસ અને મધ....54
	કફમાં તુલસી, કુદીનો, કાળાં મરી
	અને આદુ..... 126
	કફમાં પંચામૃત
	127
	કફમાં ભોંયરીંગણી.....30
	કફમાં મરીચ્યાદીવટી
	121
	કફમાં રુદ્રાક્ષ..... 127
	કફવાળી ઉધરસમાં અરડુસી91
	કબજ્યાતના સાત ઉપાય..... 185
	કબજ્યાતમાં અંજીર..... 116
	કબજ્યાતમાં આમલી.....55
	કબજ્યાતમાં જામફળ..... 128
	કબજ્યાતમાં તરબુચનાં બી,
	મકાઈ, અથવા ઓટ..... 168
	કબજ્યાતમાં પાણી
	128
	કમરના દુખાવાના છ ઉપાય.. 183
	કમળ કેસર
	101
	કરંજ અને એના ત્રણ ઉપયોગો
 181
	કરીયાતાના સાત ઉપયોગો... 181
	કરીયાતાનો ઉકાળો..... 101
	કરોનાવાઈરસ
	31
	કરોનાવાઈરસનો ઉપાય.....32
	કાસુન્દ્રાના પાંચ ઉપયોગો..... 121

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ દર્દીનો	ક્ષયમાં અને વજન વધારવા
આહાર.....40	અશ્વગંધા.....51
કીડની, જઠર, પીત્તાશય, મોટું	ખંજવાળ અને ખસમાં
આંતરડું, ફેફસાંની તંદુરસ્તી.126	આંબાહળદર..... 118
કીડનીના સોજામાં ગોખરું અને	ખદીરાદી ક્વાથ.....57
શીલાજીત.....61	ખાંસીમાં દાડમની છાલ.....30
કેલ્શ્યમ માટે કાકડી અને	ખાટા ઓડકારમાં લીંબુ..... 125
સુર્યકીરણ.....73	ગરમ દુધમાં હળદર..... 127
કેલ્શ્યમ માટે કેટલાંક પાંદડાં.....74	ગરમીમાં ફટકડી..... 106
કેલ્શ્યમ માટે તલ અને જીરું.....44	ગળું બેસી જવામાં જાંબુ.....34
કેળાં.....39	ગળું બેસી જાય તો ત્રીફળા, ત્રીકટ્ટુ
કોઈપણ જાતની ઉલટીમાં.....92	અને જવખાર.....76
કોરોનાના ચેપનો ઉપાય.....70	ગળું સાફ રાખવા..... 174
કોરોનામાં તુલસી, લીમડો અને	ગળું, છાતી અને પેટમાં બળતરા
લીંબુ.....7239
કોરોનાવાઈરસ વીશે એક પાંચ	ગાંઠ ઉપર અરણી.....36
વર્ષની બાળા.....81	ગાયનું ઘી.....60
કોરોનાવાઈરસ વીષે યુનીસેફ .68	ગુમડા પર અળસી..... 51
કોરોનાવાઈરસ-નવું સંશોધન..77	ગોક્ષુરાદી ગુગળ..... 103
કોરોનાવાઈરસની વધુ માહિતી	ઘઉંના જવારા 104
.....71	ઘી..... 104
કોરોનાવાઈરસનો આયુર્વેદીક	ઘુંટણના દુખાવામાં અખરોટ....77
ઉપાય.....55	ચંદન, મધ અને સાકર..... 105
કોરોનાવાઈરસનો ઈલાજ ચા..61	ચંદનાદી ચુર્ણ..... 106
કોવીડ-19.....59	ચણોદીના સાત ઉપયોગો..... 105
કોળાનો મુરબ્બો..... 102	

ચામડી, મુત્રપીંડ અને ફેફસાં માટે કપુર.....	101	દુઝતા હરસમાં કડાછાલ.....	159
ચામડીના રોગોમાં અરણી.....	85	દુધીના રસનો ચમત્કાર.....	168
જઠરાગની માટે આદુ, લીંબુ, એલચી, ગંઠોડા.....	110	નબળાઈના સોજા.....	177
જળોદરમાં માલકાંકણીનું તેલ .87		નબળાઈમાં ડુંગળી.....	76
જીરુ અને સાકર.....	121	નબળાઈમાં વડનું દુધ.....	35
જુની ખાંસીમાં હળદર.....	38	નબળી યાદશક્તીમાં હળદર	44
ઝાડાનીચીકાશ અને આમ.....	28	નસકોરીમાં ગુંદાં.....	61
ઝાડામાં અંકોલ.....	116	નાકની તકલીફ અને માઈગ્રેનમાં અજમો.....	43
ટામેટાં અને સ્ટ્રોક.....	62	નીર્બળતામાં કોળાનાં બી.....	27
ટીબીમાં અર્જુન.....	47	પક્ષાઘાત (અર્ધાંગ વાયુ)માં રાઈનું તેલ.....	149
ટીબીમાં અર્જુન અને અરડુસી ..85		પથરીમાં ગોખરું અને ઘેટીનું દુધ.....	103
ડાયાબીટીસથી દુર રહેવા.....	49	પરસેવાની વાસમાં અરડુસી.....	46
તાવમાં આમલકચાદી ચુર્ણા... 118		પાયન માટે અનનાસ.....	97
તાવમાં કરીયાતુ.....	102	<u>પાયનતંત્ર, કફ અને વાયુની સમસ્યામાં કાળાં મરી</u>	126
ત્રણ ઉપયોગી ટુચકા.....	169	પાયનની ગરબડમાં સુંઠ.....	98
દમ, ખાંસી, સસણી, ઉદરરોગોમાં આદુ અને મધ.....	137	પાયનશક્તી માટે સુંઠ, અજમો, ગોળ અને ઘી.....	107
દમમાં અર્જુન અને અરડુસી.....	37	પાયનશક્તી વધારવા તથા તાવ, ઉધરસમાં.....	167
દશાંગ ક્વાથ.....	53	પીત્તની ઉલટી.....	162
દુખતી આંખમાં સાકર અને ધાણા.....	90	પીત્તની બળતરામાં ઘી.....	105
દુખાવા અને સોજામાં હળદર...55		પુનર્નવાદરીષ્ટ.....	106
દુખાવા પર આયુર્વેદીક લેખ.....	48		
દુઝતા હરસના પાંચ ઉપાય ... 137			

પેટ ફુલી જાય ત્યારે.....	114	મંદાગ્નીમાં આદુ, સીંધવ, લીંબુ, લવીંગ.....	108
પેટના આફરામાં લીંબુ અને એલચી	79	મગફળીના દાણાની છાલ	123
પેટની ગરબડમાં એલચી.....	58	મધની કસોટી.....	76
પેટની તકલીફ અને હૃદયરોગમાં અજમાનું પાણી.....	157	મધનું પરીક્ષણ	37
પેટનો આફરો અને દુખાવામાં સુંઠ	28	મધનું પરીક્ષણ ટીસ્યુ પેપર વડે	45
પેટમાં ભરાવો, અરુચી, ઉબકા, કબજિયાત.....	64	માથાના દુખાવામાં સાકર	124
પેશાબની તકલીફમાં કાકડી.....	32	માથાની સ્વચ્છતા માટે અરીઠાં	37
પેશાબની તકલીફમાં કાકડીનાં બી	102	માનસીક શક્તી માટે ઉંઘ.....	67
બહુમુત્રતામાં અજમો	35	માનસીક શક્તી માટે નકારાત્મક વીચારોથી મુક્તી	65
બાળકની પેટસમસ્યામાં અરીઠાં	46	માનસીક શક્તી માટે નવું શીખવું	68
બાળકો માટે કાકડાશીંગી.....	102	માનસીક શક્તી માટે મગજને પોષક જરૂરી આહાર.....	65
બેસી ગયેલા અવાજમાં આદુનો રસ અને સીંધવ	79	માનસીક શક્તી માટે મગજને પોષક તત્ત્વો.....	66
બેસ્વાદપણાના બે ઉપાય.....	143	માનસીક શક્તી માટે માથાનું રક્ષણ.....	67
ભુખ વધારવા લીંબુ	99	માનસીક શક્તી માટે સારા પોઝીટીવ વીચારવાળા મીત્રો..	66
ભુખના અભાવમાં ગંઠોડા અને લીંબુ	112	માનસીક શક્તી માટે સ્ટ્રેસથી મુક્તી.....	68
મંદાગ્ની, ભુખ અને અજીર્ણના દ ઉપાયો	139	માનસીક શક્તી માટે સ્વચ્છતા અને સુઘડતા	67
		મેથી અને સુવા.....	79, 122

મેથી, વરીયાળી અને તજનો	વાયુમાં અગથીયો.....45
ઉકાળો..... 169	વારંવાર થતી ઉલટીમાં લર્વીંગ
મોં ફરી જવામાં લસણ.....34	અને અજમો મધ સાથે.....92
મોંની દુર્ગંધ.....49	શક્તી માટે.....95
મોળી છાસ સાથે વાવડીંગનું ચુર્ણ	શક્તી માટે ખજુર અને ઘી અથવા
.....52	અંજીર અને બદામ..... 106
રોગપ્રતીકારક શક્તી (ઈમ્યુનીટી)	શક્તી માટે ખજુર અને દુધ.....39
માટે બાદીયાન.....41	શક્તી માટે ખજુર અને દ્રાક્ષ.....57
રોગપ્રતીકારકતા માટે જવ.....92	શક્તી માટે ચણા.....87
રોગપ્રતીકારકતા વધારવા માટે 96	શક્તી માટે ચારોળી અને ગોળ,
લીંબુનું શરબત.....38	ગાજરનો રસ કે કેળાં..... 111
લીવરના સ્વાસ્થ્ય માટે ડુંગળી..44	શક્તી માટેના ત્રણ ઉપાયો... 140
લોહીમીશ્રીત કફવાળી ઉધરસ 81	શરદી વગેરેમાં અજમાવો અજમો
વજન ઘટાડવા એપલ વીનેગર 5526
વજન ઘટાડવા ગુગળ.....61	શરીરની આંતરીક ગરમીમાં
વજન વધારવા કોળાનો અવલેહ	અગર અને ચંદન.....46
.....35	શરીરની નબળાઈમાં પાંચ ઉપાયો
વધુ પડતી ઉંઘ અને આળસ.....39 120
વધુ પડતી ઉંઘમાં વડનાં પાન...53	શરીરપુષ્ટી માટે ખજુર.....87
વાઈરસનો ઉપાય – ગરમ હવા	શરીરમાં કેલ્શ્યમનું સ્તર જાળવી
.....63	રાખવા.....74
વાઈરસનો ચેપ.....63	શરીરમાં ગરમી તથા
વાની સમસ્યામાં અજમોદ.....46	રોગપ્રતીકારકતા માટે..... 167
વાનું એક ઔષધ..... 141	શરીરમાં તત્કાલ શક્તી માટે.....50
વાયુથી જકડાયેલ અંગ.....95	શરીરમાં સ્ફૂર્તી માટે..... 159
વાયુનું અજીર્ણ.....49	શીળસના આઠ ઉપાયો..... 179

શુભ-શરીરના સખત દુખાવાના	સોજા અને સાંધાના દુખાવામાં
પાંચ ઉપાયો..... 178	અગર.....97
શ્વેતપ્રદરના પાંચ ઉપાયો 178	સોજા પર અર્જુન51
સંઘ્રહણીમાં આમલીનાં પાન 117	સોજાના પાંચ ઉપાયો 151
સંધીવાના પાંચ ઉપાયો..... 177	સોજાના સાત ઉપાયો 160
સગર્ભાની ઉલટીમાં લવંગનું ચુર્ણ	સોજામાં અને હરસમાં ગાજર ..57
અને મધ52	સોજામાં પુનર્નવાદી ક્વાથ..... 144
સસણી-વરાધ પર અરુસી.....51	સોરાઈસીસના ત્રણ ઉપાયો.. 144
સાંધાના દુખાવાના 6 ઉપાયો 152	સોરાયસીસના ત્રણ ઉપાય..... 160
સાંધાના દુખાવાના ચાર ઉપાયો	સ્મરણશક્તી માટે બે ઉપાય . 144
..... 161	સ્વપ્નદોષના બે ઉપાય..... 143
સાંધાના દુખાવામાં કઢીલીમડો .73	સ્વપ્નદોષમાં કૌંચાં90
સાંધાના રોગોમાં મધ29	સ્વર સુધારવા27
સાંધામાં દુખાવો.....49	હરસના પાંચ ઉપાય 176
સાઈકલ્લીંગના ફાયદા..... 170	હરસ-મસાના છ ઉપાયો 143
સાઈનસ..... 161	હરસમાં અખરોટનું તેલ 107
સારા સ્વાસ્થ્ય માટે.....42	હરસમાં આમલી..... 136
સીંહનાદ ગુગળ88	હરસમાં કાસીદાદી તેલ 136
સુંઠ અને દીવેલ..... 126	હરસમાં દુર્નામકુદારવટી 151
સુંઠીજળના અદ્ભુત ફાયદા... 179	હરસમાં લીંબુના રસનો એનીમા
સુકાયેલા કફમાં મીઠાનો શેક 127 159
સુર્યાવર્ત 152	હર્નીયા (આંત્રવૃદ્ધી)..... 136
સુર્યાવર્તમાં ગોરખમુંડી અને કાળાં	હાર્ટએટેક 134
મરી 103	હાર્ટના પ્રોબ્લેમ માટે..... 175
સુસ્તી..... 177	હીસ્ટેરીઆના ૬ ઉપાય..... 136

હૃદય માટે ઉપયોગી પાંચ બાબતો	176	હૃદયને હીતકર ઔષધ દ્રવ્યો	135
હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે અનનાસ	27	હૃદયરોગના પાંચ ઉપાયો	142
હૃદયની તકલીફમાં છ ઉપાયો	158	હૃદયરોગમાં ડાર્ક ચોકલેટ	150
હૃદયની તકલીફમાં લસણ	135	હૃદયરોગમાં સાવચેતી અને અગત્યની માહિતી	150
હૃદયની બંધ નસોને ખોલવાનો યુનાની નુસ્ખો	167	હેડકીના પાંચ ઉપાય	134
		હેડકીના પાંચ ઉપાયો	150
		હેડકીના સાત ઉપાયો	158
		હેડકીમાં મરી	142