

# સરળ રોગોપચાર

## અનુક્રમ

બે શબ્દ.....11	અભયાદિ	આદુનું ચાટણ
ઔષધો.....13	ક્વાથ ..... 18	.....25
અક્કલકરો . 13	અમૃતપ્રભા	આમલી.....25
અખરોટ ..... 14	ચૂર્ણ..... 18	આમળાં.....26
અગત્સ્ય	અમૃતરસ .. 18	આવળ.....26
હરિતકી	અરડૂસી..... 19	આસોતરી...27
અવલેહ.....14	અરણી..... 19	આંકડો.....27
અઞ્જિતુંડી વટી	અરીઠાં..... 20	ઈંસપગોલ .28
..... 14	અર્જુન..... 21	ઉકાળો.....28
અઞ્જિમુખ ચૂર્ણ	અશોક ..... 22	ઉત્તમ રસાયન
..... 14	અશ્વગંધા ... 22	.....29
અજમો.....15	અષ્ટમંગલ	ઉમરો.....29
અજમોદાદિ	ધૃત..... 22	એરંડો.....30
ચૂર્ણ ..... 15	અંકોલ ..... 23	એલચી.....31
અડદ ..... 16	અંઘેડો ..... 23	એલચો.....31
અતિવિષની	અંજીર..... 24	કચરીચું.....32
કળી..... 16	આદુ ..... 24	કઠોળ.....32
અનનાસ.... 17		કડવો રસ....33

<u>કડાછાલ.....</u> 34	કોપરું..... 47	ગાયનું દૂધ .59
કમળ .....34	કોપરેલ .... 47	ગુંદાં.....59
કરંજ .....34	કોળું..... 47	ગૂગળ .....60
કરિયાતુ.....35	કોળાનો	ગોખરું.....60
કંકોડાં.....36	અવલેહ .... 48	ગોરખમુંડી..61
કંઠસુધારક	કોળાનો	ગોળ .....62
વટી.....36	મુરબ્બો..... 49	ઘઉંના જવારા
કાકડી.....36	કૌંચા..... 49	.....63
કાકડાશિંગી 37	ખજૂર..... 50	ઘરગથ્થુ
કાયકા.....37	ખદિરાદિ	ઉપાયો.....63
કાચી કેરીને 38	કવાથ ..... 51	ઘી.....63
કાયફળ.....38	ખપાટ(કાંસકી)	ચણા .....64
કારેલાં.....38	..... 51	ચંદનાદિ ચૂર્ણ
કાસુન્દ્રો .....39	ખાખરો ..... 52	.....65
કાળાં મરી...40	ખેર..... 52	ચંદનાદિવટી
કીડામારી ...40	ગજપીપર.. 53	.....65
કુવાડિયો ....41	ખેર..... 54	ચારોળી.....65
કુંવારપાહુ...42	ગજપીપર.. 55	ચોખા .....66
કેરડા.....44	ગરમાળો ... 55	ચોપચિન્યાદિ
કેસર .....45	ગળો..... 56	ચૂર્ણ .....66
કેળાં .....45	ગંઠોડા ..... 57	છ રસો.....67
કોકમ .....46	ગાજર..... 57	જમતી વખતે
કોકો.....46	ગાયનું ઘી.. 58	પાણી .....72
કોહું.....46	ગાયનું છાણ59	જલેબી .....72
		જવ.....73

જવાસો.....73	ત્રિકટુ..... 84	નાગલા-
જાતિફલાદિ	ત્રિફળા ગૂગળ	દૂધેલી.....95
ચૂર્ણ .....74	..... 85	નાગરવેલનાં
જાત્યાદિ તેલ	ત્રિફળા ચૂર્ણ 85	પાન.....96
.....74	થોર..... 85	નાગરાદિ
જામફળ .....74	દહીં..... 86	ક્રવાથ.....96
જાયફળ અને	દાડમ ..... 86	નારંગી.....96
જાવંત્રી.....75	દારૂ..... 88	નારિકેલ
જાસૂદ .....76	દૂધ - ગાયનું	લવણ .....97
જાંબુ.....77	..... 88	નાળિયેર ....97
જીરું.....77	દૂધી..... 89	નીરો .....99
ટામેટાં.....78	દ્રાક્ષ..... 90	પૈચું.....99
દિંબરુ .....79	દ્રાક્ષાદિ ક્રવાથ	પાણી .....100
દેંદુ .....79	..... 91	પાલખ .....103
ડુંગળી.....79	દ્રાક્ષાદિ ચાટણ	પીપર .....105
ડોડી-જીવંતી	..... 91	પીપળો ....105
.....81	દ્રાક્ષાવલેહ . 92	પીલુ .....107
તજ.....81	દ્રાક્ષાસવ.... 92	પીલુડી.....107
તડબૂચનાં બી	દ્વિરુત્તર ચૂર્ણ 93	પુનર્નવાદારિ
.....81	ધતુરો..... 93	ષ્ટ.....108
તમાલપત્ર .82	ધાણા..... 93	ફટકડી.....108
તલ .....82	ધાન્યપંચક 94	ફણસ .....108
તુલસી.....83	ધાવણ..... 94	ફણસી .....109
તુવેરની દાળ	નગોડ..... 94	ફિઝ .....109
.....84	નાગકેસર .. 95	
તેલ .....84		

ફૂદીનો.....	109	મામેજવો .	124	લોબીબરાજ	
બટાટા.....	110	માલકાંગણી		ચૂર્ણ .....	136
બદામ.....	110	.....	124	વટાણા .....	137
બાજરી.....	110	મીઠું.....	125	વડ.....	137
બાર્લીવોટર		મૂળા .....	126	વરણો .....	142
.....	111	મેથી .....	126	વરિયાળી .	143
બાવળ .....	111	મેથી અને સુવા		વાવડીંગ..	144
બિલી .....	112	.....	127	વાંસકપુર .	144
બીજોરું .....	114	મેંદી.....	128	વિટામિન..	145
બોરસલી..	115	મોસંબી....	128	વેંગણ .....	146
ભાંગરો.....	115	મુદ્દ વિરેચક		શતાવરી ..	147
ભોંયરીંગણી		.....	128	શરપંખો ...	149
.....	117	રગતરોહિડો		શંખાવલી .	150
મગના લાડુ		.....	129	શાક .....	151
.....	119	રસવંતી...	129	શિરિષ.....	151
મગફળી....	119	રાઈ.....	130	શીમળો ....	151
મધ.....	120	રુબ્રાક્ષ .....	130	શેતુર.....	152
મરચું.....	121	રોહણ .....	130	શેરડી .....	152
મરી .....	122	લઘુ સુદર્શન		સફરજન ..	152
મસૂર .....	122	ચૂર્ણ.....	131	સરગવો ...	153
મહાયોગરાજ		લવિંગ.....	131	સાકર .....	153
ગુગળ.....	123	લજામણી .	132	સાટોડી.....	153
મહારાસ્નાદિ		લસણ.....	132	સારિવા ....	154
ક્રવાથ.....	123	લીમડો.....	133		
મહુડાં.....	123	લીબુ.....	134		
		લુણી.....	136		

સિલેનિયમ ..... 154	અતિસાર ..... 165	અંતઃ રક્તસ્રાવ .....178
સીતાફળ.. 155	અનિદ્રા ..... 166	આધાશીશી....178
સીતોપલાદિ	અપચો: ..... 167	આફરો .....179
ચૂર્ણ ..... 155	અમ્લપિત્ત(એસિ ડીટી) ..... 168	આમ.....181
સુદર્શન ચૂર્ણ ..... 156	અરુચિ..... 169	આમજન્ય શૂળ .....183
સુરણ ..... 156	અરુચિ-મંદાઞ્જિ ..... 171	આમજવર .....183
સુવા..... 157	અર્દિત વાયુ (મો ફરી જવું) ..... 172	આમદોષ .....183
સૂર્યકિરણો 157	અર્ધાંગ વાયુ 172	આમવાત.....183
સૂંઠ ..... 158	અલ્સર ..... 172	આમવાતનો સોજો .....185
સૂંઠ્યાદિ ચૂર્ણ ..... 159	અળાઈ..... 173	આમાતિસાર..185
સોપારી.... 159	અવાજ ..... 173	આર્થરાઈટીસ 185
સ્વાદિષ્ટ	અશક્તિ..... 175	આર્થરાઈટીસમાં પરેજી.....186
વિરેચન ચૂર્ણ ..... 159	અળાઈ ..... 177	આંકડી-ખેંચ...186
હરડે ..... 160	અંગ જકડાવાં177	આંખ વિષે ....186
ફળદર ..... 160	અંડકોષનો સોજો ..... 178	આંચકી .....192
રોગો વિષે.....161		
અઞ્જિદગ્ધ વ્રણ .....161		
અજીર્ણ-અપચો .....161		
અડદિયો વા .165		

આંતરડાનાં દર્દો .....192	એપેન્ડિક્સ..... 204	કીડનીના રોગો .....222
આંબાફળદર .193	એલર્જી..... 205	ફૂતરું કરડે .....223
ઈથોસિનોફ્રિલિયા .....194	ઓડકાર ખાટા ..... 205	ફૂમિ .....223
ઉદરવાત.....194	કફ ..... 205	ફૂશતા .....226
ઉધરસ.....194	કફ અને પિત્ત207	કેન્સર .....226
ઉધરસ, શ્વાસ, ઈથોસિનોફ્રિલિયા .....197	કફ અને વાયુ207	કેડનો ચસકો.227
ઉપવાસ.....197	કફજ્વર..... 208	કોલેરા.....227
ઉબકા .....197	કબજિયાત ... 208	કોલેસ્ટરોલ....228
ઉર:ક્ષતનો	કમર જકડાવી ..... 212	કોઈ પણ રોગ .....228
રક્તસ્રાવ.....198	કમળો ..... 213	કોગળિયું.....228
ઉંદરનો ડંખ..198	કરોળિયો ..... 214	કોઢ.....228
ઉંદરોનો ત્રાસ198	કંઠમાળ..... 214	કોલાઈટીસ....231
ભલટી .....198	કાકડા..... 215	ક્ષય .....231
ભેંધ.....201	કાનના રોગો 216	ખરજવું .....232
એસિડિટી .....201	કામેચ્છા ..... 222	ખસ .....233
એઈઝસ.....204	કાંટો કે કાચ વાગે..... 222	ખંજવાળ .....234
		ખાંસી .....234

ખીલ.....237	ગ્રહણી ..... 248	જૂ.....259
ખીલના ડાઘ.238	ઘડપણ..... 248	ઝાડા.....259
ખૂજલી.....239	ઘા - ચાંદાં ... 248	ઝમર.....264
ગભરામણ ....239	ધૂંટણદર્દ..... 251	ઝીણો તાવ ...264
ગરમ મિજાજ 239	ચક્કર અને	ઝેર પેટમાં ....264
ગરમી.....240	ઊલટી..... 251	ઝેરી જંતુના દંશ
ગર્ભધારણ ....241	ચક્કર આવવાં	.....264
ગર્ભસ્થ શિશુના	..... 251	ટાઈફોઈડ.....264
સૌંદર્ય માટે દૂધી	ચશ્મા ઊતારવા	ટાઢિયો તાવ.264
.....242	..... 252	ટોન્સિલ.....265
ગર્ભસ્રાવ.....242	ચહેરો..... 252	ટ્યુમર(ગાંઠ).265
ગળાનાં દર્દ ..243	ચામડી..... 252	ટ્રાવેલ સીકનેસ
ગાલપચોળિયાં	ચેપી રોગો.... 257	.....265
.....244	છાતીમાં શૂળ 257	ઠંડક માટે .....265
ગાંઠ.....244	જળોદર ..... 257	ઠંડી લાગવી..265
ગાંડપણ.....245	જિહ્વાસ્તંભ..... 258	ડાયાબીટીસ ..266
ગૂમડાં.....245	જીભમાં ચીરા 258	ડિપ્થેરિયા .....268
ગેસ .....247	જીર્ણ જ્વર.... 258	ડિપ્રેશન .....268
ગેસ ટ્રબલ.....248	જીવ ડહોળાવો	ડિહાઈડ્રેશન...269
ગોળો.....248	..... 259	

તરસ.....269	નબળાઈ ..... 288	પાર્કિન્સન.....299
તાવ.....269	નસકોરાં બોલવાં- ..... 289	પાંડુરોગ.....299
તૃષારોગ.....273	નસકોરી..... 289	પાંસળીનો દુઃખાવો.....300
થાઈરોઈડમાં આયોડિન.....273	નળબંધ વાયુ290	પિત્ત.....300
થાક.....274	નાકના રોગો 290	પીઠનો દુઃખાવો .....301
દમ.....274	નાભિ ખસી જાય ..... 291	પીનસ (સળેખમ) .....302
દરાજ.....279	નાસૂર..... 291	પીળિયો .....302
દાઝવું.....279	નીલમેહ ..... 291	પુરુષત્વ.....302
દાદર.....280	નેત્રમણિ..... 292	પેટના રોગો..303
દારૂનો નશો..281	પગની તકલીફ ..... 292	પેટનો દુઃખાવો .....304
દાહ-બળતરા 281	પડખાનું શૂળ 294	પેઢાંનો દુઃખાવો .....305
દાંત.....282	પથરી..... 294	પેશાબ .....306
દુઃખાવો ..... 285	પરસેવો..... 296	પૌષ્ટિકતા .....310
દુર્ગંધ.....286	પરસેવાની દુર્ગંધ ..... 297	પ્રદર.....310
દુર્બળતા .....287	પાચન..... 297	પ્રમેહ .....311
ધાતુક્ષય .....287	પાયોરિયા..... 298	
ધાતુપુષ્ટિ.....287		
નપુંસકતા .....288		



પ્રસૂતિની પીડા .....312	ભોજન-સમય 326	માસિક .....334
પ્રોસ્ટેટ (અષ્ટિલા- પૌરુષ) ગંથિ...312	મગજની ગરમી ..... 326	માંકડ .....336
ફોડલા .....312	મગજની શક્તિ ..... 326	મૂઠ માર .....336
ફેફચર.....313	મગજની શરદી ..... 326	મૂત્રકૃચ્છ્ર .....336
ફલ્ચુ.....313	મચકોડ ..... 327	મૂત્રદાહ.....338
બરોળવૃદ્ધિ ....313	મચ્છર-મંકોડાના ડંખ ..... 327	મૂત્રાશયનાં દર્દો .....338
બહુમૂત્ર.....314	મચ્છરોનો ત્રાસ ..... 327	મૂર્ચ્છા .....339
બહેરાશ.....315	મધુપ્રમેહ..... 327	મેલેરિયા .....339
બળતરા.....315	મનોબળ..... 328	મેદ-જાડાપણું 341
બાળકોનું	મરડો ..... 328	મેદરોગ-
આરોગ્ય.....317	મસા-ડાઘ ..... 330	હૃદયરોગ(બ્લડપ્રે
બેશુદ્ધિ.....322	મંદાગ્નિ..... 330	શર)-ડાયાબિટીસ .....342
બ્લડ પ્રેશર ...322	માથાની તકલીફ ..... 331	મૈથુન શક્તિ .342
ભગંદર .....324	માથાનો દુઃખાવો ..... 331	મોતિયો.....342
ભસ્મક .....324	માથામાં તેલ 334	મોતિયો અને
ભાંગેલું હાડકું 325		ઝામર .....343
ભૂખ .....325		મોળ .....343

મોની તકલીફ .....343	લીવર અને બરોળ ..... 353	વાતવ્યાધિ....362
ચક્રતવૃદ્ધિ.....346	લીડીપીપર... 354	વાતશૂળ .....362
યાદશક્તિ.....346	લૂ..... 355	વાતાવરણની શુદ્ધિ.....362
યોનિદાહ.....348	લોહ તત્ત્વની ઉણપ ..... 355	વાના રોગો....363
રક્તપિત્ત .....348	લોહી ..... 356	વાયરલ ઈન્ફેક્શન.....363
રક્તપ્રદર.....349	લોહીવા ..... 357	વાયુ.....363
રક્તવિકાર....349	લ્યુકેમિયા..... 357	વાયુના ૮૦ પ્રકાર.....366
રક્તવૃદ્ધિ.....350	વજન..... 358	વાયુનો ગોળો370
રક્તસ્રાવ.....350	વધરાવળ .... 360	વાયુરોગો.....370
રક્તાતિસાર..351	વંધ્યત્વ..... 360	વાળ .....371
રતવા.....351	વા..... 360	વિષમજ્વર ...374
રતાંધળાપણું.351	વાઈ ..... 361	વીર્યવૃદ્ધિ .....374
રસોળી.....352	વાજીકરણ .... 361	વીર્યસ્રાવ .....374
રાંઝણ.....352	વાચા અટકી- અટકીને..... 361	વીંછીનું ઝેર ..374
રૂમેટિઝમ.....352	વાતપિત્ત..... 361	વૃદ્ધત્વ.....375
રેચ.....352	વાતરક્ત..... 361	શક્તિ.....375
લકવો.....352		
લીવર.....353		

શય્યાવણ .....377	સાઈટિકા ..... 387	સ્વાદહીનતા...394
શરદી .....377	સાઈનસ..... 388	હરસ.....394
શરીર અંગે ...380	સાંધાનો દુઃખાવો ..... 389	હર્નિયા .....398
શિશ્નની ખંજવાળ .....381	સુકલડી શરીર ..... 390	હાથીપગુ.....398
શીઘ્ર સ્ખલન .381	સુવાવડ..... 390	હાસ્ય.....398
શીતળા.....382	સુસ્તી..... 390	હિસ્ટીરિયા.....399
શીળસ.....382	સૂર્યાવર્ત..... 390	હૃદયરોગ.....400
શૂળ.....382	સોજા..... 390	હાઈએટેક.....403
શ્વેત પ્રદર .....384	સોરાયસીસ .. 392	હેડકી.....404
સગર્ભા.....385	સોરાયસીસ .. 392	હોઠ ફાટે .....405
સર્પદંશ.....386	સ્ફૂર્તિ માટે..... 392	
સંગ્રહણી.....386	સ્મરણ શક્તિ 393	
સંધિવા .....387	સ્વપ્ન બિહામણાં ..... 393	
	સ્વપ્નદોષ.... 393	

બે શબ્દ

જુદા જુદા સ્ત્રોતોમાંથી આરોગ્ય જાળવવા, શરીરની સામાન્ય તકલીફમાંથી મુક્તિ મેળવવા અહીં કેટલાક ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે. એમાં જોશો તો એક જ મુશ્કેલી માટે ઘણી વાર એકથી વધુ ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે. દરેકને એક જ ઉપાય લાગુ પડી શકે નહિ, કેમ કે દરેક વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અલગ અલગ હોય છે, માટે પોતાને અનુકૂળ આવે તે ઉપાય કરવો જોઈએ. એનો આધાર વાત, પિત્ત, કફ મુજબ કેવા પ્રકારની પ્રકૃતિ છે તેના પર રહેશે. વળી રોગ કોના પ્રકોપ કે ઉણપથી થયો છે- વાત, પિત્ત, કફ- તેના ઉપર પણ કયો ઉપાય અજમાવવો તેનો આધાર રહેશે. કેમ કે એક જ જાતની તકલીફ પાછળ પણ જુદાં જુદાં કારણો હોઈ શકે. દાખલા તરીકે ઊલટી વાયુના કારણે થાય, પિત્તના કારણે થાય અને કફના કારણે પણ થાય. પોતાના શરીરને શું અનુકૂળ છે અને શું પ્રતિકૂળ છે; તે પણ આપણે કોઈ પણ ઉપાય કરીએ તે પહેલાં જાણવું જોઈએ. વળી દરેક વ્યક્તિ અદ્વિતીય, વિશિષ્ટ છે, કુદરત કદી પુતરાવર્તન કરતી નથી. આથી તદ્દન સમાન પ્રકૃતિ ધરાવનાર બે વ્યક્તિ કદી હોઈ ન શકે. આથી એક ઉપાય કોઈને કારગત નિવડ્યો હોય તે બીજાને ન પણ નિવડે એવું બની શકે.

કોઈ પણ ઉપાય અજમાવીએ પરંતુ જો પાચન શક્તિ નબળી હોય, કે શરીરમાં મૂળભૂત કોઈ ખામી હોય તે દૂર ન કરીએ તો ઉપાય કારગત નીવડશે નહિ. આથી શરીરમાં મુશ્કેલી પેદા થવા પાછળનું કારણ શોધી કાઢવું એ બહુ મહત્વનું છે. શું ખાવાથી કે શું કરવાથી પોતાના શરીરમાં તકલીફ પેદા થાય છે તે જોતા રહેવું જરૂરી છે.

કેટલીક વાર થશે કે આવા સરળ ઉપચારથી તે કાંઈ પરિણામ આવતું હશે! પણ પ્રયોગ કરી જોવામાં કશું નુકસાન નથી, કેમકે આ પ્રયોગો ઘણું ખરું નિર્દોષ છે.

## ઔષધો

**અક્કલકરો** એની આયાત અલ્જીરિયાથી કરવામાં આવે છે. એનાં મૂળ બજારમાં મળે છે. તે બેથી ત્રણ ઈંચ લાંબાં અને ટચલી આંગળી જેટલાં જાડાં હોય છે. આ મૂળ બહારથી ભૂરા રંગનાં અને તોડવાથી અંદર સફેદ જેવાં હોય છે. મૂળને 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 ઈન્દ્રિય દૃઢ થાય છે. દાંતનાં પેઢાં ફૂલી જવાં જીભ જકડાઈ જવી વગેરેમાં ઉપયોગી છે. (૧) એક ચમચી મધમાં નાના વટાણા જેટલું અક્કલકરાનું ચૂર્ણ મિશ્ર કરી રોજ રાત્રે ચાટી જવાથી શરીરમાં ગરમાવો થઈ જાતીય ઉત્તેજના અનુભવાય છે. (૨) બાળકોને બરાબર બોલતાં ન આવડતું હોય, મોઢું અને તોતડું બોલતાં હોય તો વાણી સુધારવા અક્કલકરો અને ઘોડાવજનો ઘસારો મધ સાથે ચટાડવાથી લાભ થાય છે.

**અખરોટ** અખરોટમાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ચરબી હોય છે. એના નિયમિત સેવનથી આયુષ્યમાં પાંચથી દસ વર્ષનો વધારો થાય છે. તે હૃદયને રક્ષણ આપે છે અને કોલેસ્ટરોલ ઘટાડે છે. અખરોટ ઉપરાંત કાજુ, બદામ, પિસ્તાં પણ પ્રોટીન અને વિટામીનથી ભરપૂર હોય છે. અખરોટને સલાડમાં, દળીને નાસ્તામાં ખાઈ શકાય.

**અગત્ય ઇરિતકી અવલેહ** ઉત્તમ પ્રકારનું આ ચાટણ એકથી બે ચમચી સવાર-સાંજ ખાલી પેટે લેવાથી ક્ષયરોગ, દમ, ઉધરસ, શરદી, એલર્જી જેવા કફના રોગો અને સંગ્રહણી જેવા રોગોમાં લાભ થાય છે. આ ઔષધ ઉત્તમ રસાયણ પણ હોવાથી ચામડીની કરચલીઓ પડવી, અકાળે વાળ સફેદ થવા, વાળ ખરવા વગેરે વિકૃતિઓમાં પણ હિતાવહ છે. એ બળસ્થ, વીર્યવર્ધક તથા શરીરના વર્ણને સુધારનાર છે. દૂધ કે ઘી સાથે તેનું સેવન કરવાથી ઉત્તમ પ્રકારની પુષ્ટતા પ્રાપ્ત થાય છે. લગભગ દરેક ફાર્મસીમાં એ મળે છે.

**અઝિતુંડી વટી** મોટા ભાગના રોગોનું મૂળ કારણ અઝિમાંદ્ય હોય છે. એનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ અઝિતુંડી વટી જે બજારમાં મળે છે તે છે. સવાર-સાંજ એક એક ગોળી નવશેકા દૂધ સાથે લેવી. પંદર દિવસ પછી એક અઠવાડિયું બંધ કરવી. સતત એકધારું અને પિત્તના રોગોમાં સેવન ન કરવું. એનાથી જઠરાઝિ પ્રદીપ્ત થાય છે, આમનું પાચન થાય છે, સંધિવા, આમવાત, અર્દિત(અડદિયો) વા, કંપવા, પક્ષાઘાત, અરુચી, અજીર્ણ, આફરો, ગૅસ, પેટની ચૂંક વગેરે મટે છે.

**અઝિમુખ ચૂર્ણ** હિંગ ૧૦ ગ્રામ, વજ ૨૦ ગ્રામ, પીપર ૩૦ ગ્રામ, સૂંઠ ૪૦ ગ્રામ, અજમો ૫૦ ગ્રામ, હરડે ૬૦ ગ્રામ, ચિત્રકમૂળ ૭૦ ગ્રામ અને કુક ૮૦ ગ્રામ લઈ

બધાંને ભેગાં ખાંડી બનાવેલા ચૂર્ણને અગ્નિમુખ ચૂર્ણ કહે છે. અડધી ચમચી જેટલું આ ચૂર્ણ સવાર-સાંજ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ, શૂળ, બરોળવૃદ્ધિ, મળાવોધ, ઉદરરોગ, ગેસ, ખાંસી અને દમ મટે છે. પાચનની ગરબડમાં આ ચૂર્ણ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. એ જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. રોગ અનુસાર આ ચૂર્ણ મધ, દહીં કે છાસ સાથે લઈ શકાય.

**અજમો** અજમો આહારનું પાચન કરાવનાર, ગરમ, વાયુનાશક, ફેફસાની સંકોચ-વિકાસ ક્રિયાનું નિયમન કરનાર, ઉત્તમ ઉત્તેજક, બળ આપનાર, શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં થતા સડાને અટકાવનાર, દુર્ગંધનાશક, વ્રણ-ચાંદાં-ઘા મટાડનાર, કફ, વાયુના રોગો મટાડનાર, ગર્ભાશયને ઉત્તેજિત કરનાર, કૃમિનાશક છે. અજમાનું પાથી અડધી ચમચી ચૂર્ણ અને તેનાથી અડધો સંચળ કે સિંધવ પાણી સાથે રોજ સવારે અને રાત્રે લેવાથી ઉપરની તકલીફ મટે છે.

**અજમોદાદિ ચૂર્ણ** અજમો, વાવડિંગ, સિંધવ, ચિત્રકમૂળ, પીપરીમૂળ, દેવદાર, લીંડીપીપર, વરિયાળી અને કાળાં મરી દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ, ફરડે ૫૦ ગ્રામ અને વરધારો ૧૦૦ ગ્રામને ભેગાં ખાંડી બનાવેલા ચૂર્ણને અજમોદાદિ ચૂર્ણ કહે છે. અડધીથી એક ચમચી આ ચૂર્ણ સહેજ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી સોજા, આમવાત, સંધિવા, સાયટીકા-રાંઝણ, નિતંબ, કમર, સાથળ, પડખા, પીઠ, ઢીંચણ, પંીંડી, પગના તળિયામાં થતો દુઃખાવો મટે છે. કંપવામાં પણ ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. સર્વ પ્રકારના વાયુના દર્દોનું આ ઉત્તમ ઔષધ છે.

**અડદ** અડદ પરમ પૌષ્ટિક છે. એમાં ઉત્તમ પ્રકારનું પ્રોટીન છે, જે શરીરના સ્નાયુઓને સુદૃઢ કરે છે. અડદ પચવામાં ભારે, મળમૂત્રને સાફ લાવનાર, સ્નિગ્ધ-ચીકણા, પચ્યા પછી મધુર, આહાર પર રુચિ ઉત્પન્ન કરાવનાર, વાયુનાશક, બળપ્રદ, શુક્રવર્ધક, વાજીકર એટલે મૈથુન શક્તિ વધારનાર, ધાવણ વધારનાર, શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ કરનાર, તથા હરસ, અર્દિત-મોંઢાનો લકવા, શ્વાસ, પાર્શ્વશૂળ અને વાયુનો નાશ કરનાર છે. અડદનો ઉપયોગ કરવાથી સેક્સ વધે છે. આથી જ આપણે ત્યાં શિયાળામાં અડદિયો પાક ખવાય છે. અડદ બળ આપનાર અને વાયુનાશક છે. આયુર્વેદમાં અડદને શુકલ કહ્યા છે. અડદથી શુકની-વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે. અડદ પુરુષાતનને ઝડપથી વધારે છે. વીર્યનું મુખ્ય ઘટક પ્રોટીન છે. બધાં જ કહોળમાં પ્રોટીન હોય છે, પરંતુ અડદમાં ઉત્કૃષ્ટ પ્રોટીન હોય છે. આથી જ અડદના સેવનથી સારી શુક્રવૃદ્ધિ થાય છે. અડદ વાયુનાશક અને બલ્ય હોવાથી પણ કામશક્તિ-મૈથુનશક્તિ વધારે છે. જેમને વીર્યમાં શુકાણુની ખામીને લીધે જ બાળકો ન થતાં હોય તેમણે અડદ અને અડદિયા પાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જેમને સેક્સની સમસ્યા હોય, ઉત્તેજના ઓછી હોય તેમના માટે તો અડદ ઉત્તમ ઔષધની ગરજ સારે છે. આવી તકલીફવાળાએ તો લાંબા સમય સુધી લસણવાળી અડદની દાળ, તલના તેલમાં બનાવેલ અડદનાં વડાં અને અડદિયો પાક નિયમિત ખાવાં જોઈએ.

**અતિવિષની કળી** અતિવિષની કળી કંઈક ગરમ, તીક્ષ્ણ, અઝિદીપક, ગ્રાહી-મળને બાંધનાર, ત્રિદોષશામક, આમાતિસાર, કફપિત્તજ્વર, ઉધરસ, વિષ, ઊલટી, તૃષા, કૃમિ, મસા, સળેખમ, અતિસાર અને સર્વ વ્યાધિહર ગણાય છે. અતિવિષ સર્વદોષહર, દીપનીય-પાચનીય અને સંગ્રાહક ઔષધ તરીકે સર્વોત્તમ છે. જે રોગમાં જઠરાઝિને પ્રદીપ્ત કરવાની, આહારને પચાવવાની તથા મળને બાધવાની ક્રિયા



કરવાની હોય તથા પ્રકોપ પામેલા વાયુ, પિત્તાદિ દોષોને શાંત કરવાની જરૂર હોય તેમાં અતિવિષ સર્વોત્તમ છે. આ ઉપરાંત અતિવિષ લેખનીય -ચોટલા મળને ખોતરીને ઉખાડવાનો- ગુણ પણ ધરાવે છે. અતિવિષની 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. અતિવિષ અતિસાર-ઝાડાનું ઉત્તમ ઔષધ છે. કોઈ પણ પ્રકારના ઝાડામાં દીપન, પાચન અને સંગ્રાહી ઔષધની જરૂર હોય છે. અતિસારમાં આ ત્રણે ગુણ છે અને તે આમનાશક પણ છે. આથી અતિસારમાં સૂંઠ અને અતિવિષા બંનેનું ૫-૫ ગ્રામ ચૂર્ણ ૧ કિલો 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, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે અને પાતળા ઝાડા બંધ થાય છે. કોઈ પણ પ્રકારના પાતળા ઝાડામાં આ ઉપચાર કરી શકાય. અતિવિષ દીપન, પાચન અને સંગ્રાહી છે. તેથી તે ઝાડાનું ઉત્તમ ઔષધ છે. તે આમનાશક હોવાથી આમાતિસારમાં સૂંઠ અને અતિવિષા અડધી-અડધી ચમચી બે ઝલાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળીને ઠંડુ પાડી એક ચમચી લીંબુનો રસ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ આમનો નાશ થાય છે, તેમ જ મળ બંધાઈ જવાથી અતિસાર મટે છે. રક્તાતિસાર અને પિત્તાતિસાર સિવાયના ઝાડામાં આ ઉપચારથી ફાયદો થાય છે. અતિવિષા એ નામ પ્રમાણે બિલકુલ ઝેરી નથી.

**અનનાસ** પાકુ અનનાસ મૂત્રલ, કૃમિનાશક અને પિત્તશામક છે. તે ગરમીના વિકારો, પેટના રોગો, બરોળવૃદ્ધિ, કમળો, પાંડુરોગ વગેરે મટાડે છે. સગર્ભાને તથા ભૂખ્યા પેટે અનનાસ નુકશાનકારક છે. પાકા અનાનસના રસમાં બમણી સાકર ઉમેરી

જરૂરી પાણી નાખી શરબત બનાવી પીવાથી હૃદયને બળ મળે છે તથા ગરમી, બળતરા શાંત થાય છે.

**અભયાદિ ક્વાથ** અભયા એટલે હરડે. એની સાથે નાગરમોથ, ધાણા, રતાંજળી, પદ્મકાષ્ઠ, અરડૂસો, ઈન્દ્રજવ, વાળો, ગળો, ગરમાળાનો ગોળ, કાળીપાટ, સૂંઠ અને કડુ સમાન વજને લઈ ભેગાં ખાંડી અધકચરો ભૂકો કરવો. બે ચમચી ભૂકો બે ઝાસ પાણીમાં નાખી એક કપ જેટલું બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી થોડું પીપરનું ચૂર્ણ મેળવી સવાર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી દાહ-બળતરા, ઉધરસ, દમ, આળસ, સુસ્તી, ત્રિદોષજ તાવ વગેરે તકલીફો મટે છે. એ ભૂખ લગાડનાર, ખોરાકનું પાચન કરાવનાર તથા મળમૂત્ર સાફ લાવનાર ઉત્તમ ઔષધ છે.

**અમૃતપ્રભા ચૂર્ણ** આમળાં, અક્કલકરો, સિંધવ, ચિત્રક, મરી, અજમો, લીંડીપીપર અને હરડે દરેક દસ-દસ ગ્રામ અને સૂંઠ વીસ ગ્રામ બધાંનું ચૂર્ણ બનાવી એ ચૂર્ણ પલળે એટલો બીજોરાનો રસ તેમાં મેળવવો. પછી ચૂર્ણ સૂકાઈ જાય ત્યાં સુધી એને ખૂબ જ લસોટવું. એને અક્કલકરાદિ ચૂર્ણ પણ કહે છે. આ ચૂર્ણ અડધીથી એક ચમચી દરરોજ સવાર-સાંજ લેવાથી મંદાગ્નિ, અરુચિ, ઉધરસ, ગળાના રોગ, દમ-શ્વાસ, શરદી-સળેખમ, ફેફડું, સન્નિપાત, વગેરેમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

**અમૃતરસ** ગળોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ૫૦૦ ગ્રામ, ગોળ ૮૦ ગ્રામ અને ઘી ૧૦૦ ગ્રામના મિશ્રણને અમૃતરસ કહે છે. પુખ્તવયના માણસોને એક ચમચી અને બાળકોને અડધી ચમચી આ ઔષધ સવાર-સાંજ આપવાથી તેમ જ પથ્થ અને પરિમિત આહાર લેવાથી વાળની ધોળાશ, વૃદ્ધાવસ્થા, જ્વર, વિષમજ્વર, પ્રમેહ, વાતરક્ત

અને નેત્રરોગ થતા અટકે છે. આ રસાયન પ્રયોગ કરનારને કોઈ રોગ જલદી થતો નથી. 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 ત્રિદોષનાશક હોવાથી તે વાયુ, પિત્ત અને કફના રોગોમાં પણ આપવામાં આવે છે, જે સહાયક ઔષધ બને છે.

**અરઢૂસી** અરઢૂસી ક્ષયમાં ખૂબ સારી છે. ક્ષયની આધુનિક દવા ચાલતી હોય તેની સાથે પણ અરઢૂસીનો ઉપયોગ થઈ શકે. સૂકી અને કફવાળી બંને ઉધરસમાં અરઢૂસી ખૂબ હિતાવહ છે. કફ છૂટતો ન હોય, ફેફસામાં અવાજ કરતો હોય, કાચો ફીણવાળો કફ હોય, ઉધરસ દ્વારા તેને કાઢવામાં તકલીફ થતી હોય, તેમાં અરઢૂસી સાઢું કામ કરે છે. (૧) અરઢૂસીનાં તાજાં પાનને ખૂબ લસોટી કાઢેલો બે ચમચી રસ અને એક ચમચી મધ સવાર-સાંજ ચાટવાથી ખાંસી મટે છે, કફ જલદી છૂટો પડે છે. (૨) નાના બાળકને વરાધ-સસણી થાય તો અરઢૂસીનો અડધી ચમચી રસ એટલા જ મધ સાથે સવાર-સાંજ આપવાથી રાહત થાય છે. (૩) અરઢૂસીના અવલેહને વાસાવલેહ કહે છે. તે ખાંસી, દમ અને સસણીમાં સાઢું પરિણામ આપે છે. (૪) પરસેવો ખૂબ ગંધાતો હોય તો અરઢૂસીના પાનનો રસ બેથી ત્રણ ચમચી સવાર-સાંજ પીવાથી અને અરઢૂસીનાં સૂકાં પાનનું ચૂર્ણ ઘસીને સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે. (૫) અરઢૂસીના પાનનો તાજો રસ પીવાથી ઉધરસ, રક્તપિત્ત, કફજ્વર, ફલુ, ક્ષય અને કમળામાં ફાયદો થાય છે.

**અરણી** અરણીનાં વૃક્ષ ૧૦થી ૧૨ ફૂટ ઊંચાં થાય છે. એને અતિ સુગંધિત ફૂલ આવે છે. અરણી તીખી, મધુર, કડવી, તુરી, ગરમ અને અગ્નિદીપક છે. વાયુ, સળેખમ,

કફ, સોજો, હરસ, આમવાત, મેદ, કબજિયાત અને પાંડુરોગનો નાશ કરે છે. (૧) અરણીનાં પાન વાટી તેનો લેપ કરવાથી સોજા મટે છે. (૨) અરણીનાં મૂળ પાણીમાં વાટી મોઢા પર લગાડતાં મુખ પરના કાળા ડાઘા મટે છે. (એને વ્યંગ કહે છે.) (૩) અરણીનાં પાન લસોટી લેપ કરવાથી અંડકોષનો સોજો મટે છે. (૪) સવાર-સાંજ અરણીના મૂળના ચૂર્ણ અથવા ઉકાળામાં ચણા જેટલું શિલાજીત નાખી પીવાથી મેદ ઓછો થાય છે. (૫) બકરીના તાજા દૂધમાં અરણીનાં મૂળ વાટી લેપ કરવાથી ચામડીના ઘણા નવાજૂના રોગ મટી જાય છે. (૬) ગડગૂમડ કે ગાંઠ ઉપર અરણીના મૂળને દૂધમાં ઘસી લેપ કરવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે, ઓગળી જાય છે.

**અરીઠાં** અરીઠાં અતિ ઉત્તમ ઔષધ છે. સંસ્કૃતમાં એને અરિષ્ટ(જેના ઉપયોગથી કોઈ અનિષ્ટ થતું નથી) કહે છે. અરીઠાં સ્વાદમાં તીખાં, કડવાં, લઘુ, સ્નિગ્ધ, તીક્ષ્ણ, પચ્યા પછી પણ તીખાં, ગરમ, મળને ખોતરનાર, ગર્ભપાત કરાવનાર તથા વાયુ, કુષ્ઠ, ખંજવાળ, વિષ અને વિસ્ફોટકનો નાશ કરનાર છે. (૧) અરીઠાંનું પાણી પીવડાવવાથી ઊલટી થતાં વિષ નીકળી જાય છે. (૨) અરીઠાના ફીણથી માથું ઘોવાથી વાળ અને માથાની ચામડીની શુદ્ધિ થાય છે. આથી માથાના ખોડો, સોરાયસીસ, ખરજવું, દાદર, ઉંદરી જેવા રોગો મટે છે. અરીઠાને પંદરેક મિનિટ પાણીમાં પલાળી રાખવાથી ફીણ થઈ શકશે. ફીણ પાંચેક મિનિટ માથા પર રહેવા દેવું. (૩) બાળકને પેટમાં ચુંક આવતી હોય, આફરો ચડ્યો હોય, પેટમાં કૃમિ થયા હોય તો પેટ પર અરીઠાનું ફીણ લગાડવાથી થોડી વારમાં શાંતિ થાય છે અને કરમિયા હોય તો નીકળી જાય છે.

**અર્જુન** અર્જુન વૃક્ષની છાલ સફેદ હોય છે. એ હૃદયરોગનું ઉત્તમ ઔષધ છે. જો લોહીનું દબાણ વધારે ઉંચું રહેતું હોય તો અર્જુન-સાદડનો ઉપયોગ કરવો નહિ, કેમ કે એ લોહીનું દબાણ વધારે છે. એની છાલમાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ સારું એવું છે, જેથી એ રક્તસ્રાવને જલદી બંધ કરે છે, ભાંગેલું હાડકું જલદી સંધાઈ જાય છે. રક્તસ્રાવમાં અર્જુન અને અરડૂસી ખૂબ ઉપયોગી છે. અર્જુનની છાલનું અડધીથી એક ચમચી ચૂર્ણ, ત્રણ ચમચી અરડૂસીનો રસ અને એક એક ચમચી ઘી, મધ અને સાકર મિશ્ર કરી દૂધ સાથે લેવાથી ઉરઃક્ષત-ટીબીની કેવિટી ધીમે ધીમે મટી જાય છે. ખાંસી સાથે કફમાં લોહી પડતું બંધ થાય છે. આ સિવાય એક એક ચમચી અર્જુન, ઘી, સાકર, ચાર ચમચી ઘઉંનો લોટ અને જરૂર પૂરતું દૂધ લઈ શીરો બનાવી ખાવાથી પણ ઉપરોક્ત લાભ થાય છે. એક ચમચી અર્જુનનું ચૂર્ણ ગોળના પાણી સાથે કે મલાઈ વગરના દૂધ સાથે લેવાથી હૃદયરોગમાં ફાયદો થાય છે અને આયુષ્ય લંબાય છે. એ ઉપરાંત ક્ષય, જીર્ણજ્વર, રક્તપિત્ત, હરસ, રક્તસ્રાવ, મૂત્રાવરોધ વગેરે મટે છે. અર્જુન રસાયન ગુણ ધરાવતું હોવાથી બળપ્રદ અને આયુષ્યપ્રદ છે. પેશાબ સાફ લાવે છે. આથી સોજા આવ્યા હોય તો સવાર-સાંજ લેવાથી ઊતરી જાય છે. ચૂર્ણ લેવું ન ફાવે તો ઉકાળો બનાવીને લઈ શકાય, બજારમાં મળતાં અર્જુનારિષ્ટ કે અર્જુનાસવ લઈ શકાય. 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 હિતાવહ, ક્ષતક્ષય, વિષ, રક્તવિકાર, મેદ, પ્રમેહ તથા ચાંદાં મટાડનાર છે. અર્જુનની છાલનો ક્ષીરપાક હૃદયના રોગોમાં આપવાથી ઉત્તમ લાભ થાય છે. અર્જુનની છાલની ક્રિયા કષાયમ્લ તથા ચૂના જેવી થાય છે, જે રક્તવાહિનીઓનું સંકોચન કરાવતી હોવાથી રક્તભ્રમણ વધે છે તેથી હૃદયની પોષણક્રિયા સારી થાય છે.

**અશોક** આસોપાલવ એ અશોક નથી. અશોકનાં વૃક્ષો આંબાનાં જેવાં ઘેઘુર-વિશાળ 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, તૂંડું હોય છે. તે શોષ, અપચો(ગળા પર થતી ગાંઠ), દાહ, કૃમિ, સોજો, વિષ અને રક્તના વિકારો મટાડે છે. અશોકની છાલ રક્તપ્રદર-લોહીવા મટાડે છે. એની છાલમાંથી બનાવાતું દ્રવ અશોકારિષ્ટ અનેક સ્ત્રીરોગોમાં વપરાય છે. અશોકની છાલ સ્ત્રીરોગોમાં ખૂબ ઉપયોગી ઔષધ છે. (૧) એક ઝાસ ગાય કે બકરીના દૂધમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી એક ચમચી અશોક વૃક્ષની છાલનું ચૂર્ણ નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠંડુ કરી સવાર-સાંજ પીવાથી અને આહારમાં ગરમ પિત્તવર્ધક દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરી, સંપૂર્ણ આરામ કરવાથી રક્તપ્રદર-લોહીવા મટે છે. એમાં બજારમાં તૈયાર મળતું અશોકારિષ્ટ પણ ઉત્તમ છે. (૨) સવાર-સાંજ જમ્યા પછી બે ચમચી અશોકારિષ્ટમાં થોડું પાણી ઉમેરી પીવાથી વધુ પડતા માસિક-લોહીવાની તકલીફ તથા ગર્ભાશયની શિથિલતા દૂર થાય છે.

**અશ્વગંધા** એક ઝાસ બકરીના દૂધમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી, એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ અને સાકર નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી સવાર-સાંજ ક્ષયના મુખ્ય ઔષધો સાથે પીવાથી જલદી ફાયદો થાય છે. જેમનું શરીર ખૂબ જ પાતળું-કૃશ પડી ગયું હોય તથા વજન વધતું જ ન હોય તેઓ પણ આ ઉપચાર કરી શકે.

**અષ્ટમંગલ ધૂત** બજારમાં એ તૈયાર પણ મળે છે. વજ, કઠ, બ્રાહ્મી, સફેદ સરસવ, અનંતમૂળ, સિંધવ અને લીંડીપીપર આ આઠ ઔષધ સરખા વજને લઈ

પાણીમાં વાટી ચટણી જેવું બનાવી એમાં ચારગણું ગાયનું ઘી અને સોળગણું પાણી મેળવી ધીમા તાપે ઉકાળી ફક્ત ધી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને બાટલી ભરી લેવી. આ ધી બાળકોને થોડું થોડું ચટાડવાથી બુદ્ધિ વધે છે, યાદશક્તિ તીવ્ર બને છે તથા શરીરિક અને માનસિક વિકાસ ઝડપી બને છે. ત્રણ વર્ષથી મોટાં બાળકોને ઝડપી ચમચી ધી સવાર-સાંજ આપવું.

**અંકોલ** અંકોલનાં ઝાડવાં પંચમહાલ તરફ ખૂબ થાય છે. અષાઢ માસમાં એનાં ફળ પાકે છે, જેને ગામડાના લોકો ખાય છે. ફળનો રંગ રતાશ પડતો ઘેરો જાંબુડી હોય છે. ઉપરનું છોડું ઉખેડતાં અંદરથી લીચી જેવો ઘેરો સફેદ ગર્ભ નીકળે છે, જે બાળકો હોંશે હોંશે ખાય છે. અંકોલનાં ફળ કફને હરનાર છે, પચવામાં ભારે છે, મળરોધક(કબજિયાત કરનાર) છે અને જઠરાગ્નિને મંદ કરે છે. એ કફના રોગોમાં ઉત્તમ છે. શરીરને પુષ્ટ કરે છે તથા બળ આપે છે. એ વાયુ અને પિત્તના રોગોમાં ઉપયોગી છે. દાહ-શરીરની આંતરિક બળતરાને શાંત કરે છે.

**અંઘેડો** એનાથી ઘણા રોગોનો નાશ થાય છે, આથી એને સંસ્કૃતમાં અપામાર્ગ કહે છે. અંઘેડો તીખો કડવો અને ગરમ છે. એ વાયુ અને કફના રોગોમાં ઉપયોગી છે. અંઘેડો ચોમાસામાં 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 ફૂલનાં મોં નીચેની તરફ અને બીજ અણીવાળાં નાનાં હોય છે. અંઘેડાનાં મૂળ, બીજ, પંચાંગક્ષાર અને પાન ઔષધમાં વપરાય છે. (૧) ઝડપી ચમચી અંઘેડાનાં બીજનું ચૂર્ણ ચોખાના ધોવાણ સાથે લેવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે. (૨) એના બીજનું ચૂર્ણ સહેજ સૂંઘવાથી પુશ્કળ છીંકો આવે છે અને

માથાનો દુઃખાવો મટી જાય છે. (૩) અંધેડાના બીજની રાબ બે ચમચી ખાવાથી ભષ્મક (પુશ્કળ ભૂખ લાગવાનો) રોગ મટે છે.

**અંજીર** લીલાં અંજીરમાં લોહ, તાંબુ, કેલ્શિયમ, વિટામીન વગેરે પોષક તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં રહેલાં છે. સુલભ હોય તો લીલાં, પાકાં, તાજાં અંજીર ખાવાં જોઈએ. સૂકાં અને લીલાં બંને અંજીર રેચક-મળ સાફ લાવનાર, મૂત્રપ્રવૃત્તિ વધારનાર, પૌષ્ટિક અને રક્તવર્ધક છે. પાંડુરોગમાં તથા દુર્બળ વ્યક્તિ, ગર્ભિણી, બાળકો, વૃદ્ધો સહુને હિતકારી છે. રોજ સવાર-સાંજ બેથી ત્રણ અંજીર ખૂબ ચાવીને ખાઈ ઉપર એક ગ્લાસ દૂધ પીવું.

**આદુ** આદુ ચોંટી ગયેલા મળને તોડનાર, ભારે, તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, તીખું, પચ્યા પછી મધુર, રુક્ષ, વાયુ અને કફ મટાડનાર, હૃદય માટે હિતાવહ અને આમવાતમાં પથ્ય છે. રસ તથા પાકમાં શીતળ છે. (૧) કાંજી અને સિંધવ કે મીઠા સાથે લેવાથી પાચક, અગ્નિદીપક, કબજિયાત તથા આમવાતનો નાશ કરનાર છે. (૨) બે ચમચી આદુનો રસ, બે ચમચી લીંબુનો રસ અને ૧/૪ ચમચી સિંધવ જમતાં પહેલાં લેવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, મુખ અને હૃદયની શુદ્ધિ થાય છે, સ્વરભેદ (અવાજ બેસી જવો), ઉધરસ, દમ, અપચો, અરુચિ, મળાવરોધ, સોજા, કફ, વાયુ અને મંદાગ્નિ મટાડે છે. (૩) ભોજનની પહેલાં નમક અને આદુ સર્વ કાળે પથ્ય છે. એ જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, રુચિ ઉપજાવનાર અને જીભ તથા કંઠને સાફ કરે છે. (૪) તેમ છતાં કોઢ, પાંડુરોગ, મૂત્રકૃચ્છ-અટકી અટકીને પેશાબ થવો, રક્તપિત્ત, વ્રણ-ચાંદાં, જ્વર અને દાહ હોય ત્યારે અને ગ્રીષ્મ તથા શરદ ઋતુમાં આદુ હિતકારી નથી. (૫) ચણા જેવડા આદુના પાંચ-છ ટૂકડા એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી



ઉકાળવા. અડધો કપ પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળીને એટલું જ દૂધ અને એક ચમચી સાકર નાખી સામાન્ય ચાની જેમ ધીમે ધીમે સવાર-સાંજ પીવાથી કફ, શરદી, ઉધરસ, માથાનો દુઃખાવો તેમ જ કમર અને છાતીની પીડા મટે છે. આદુ તીક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ હોવાથી આ ઉપચારથી શરીરના સૂક્ષ્મ માર્ગોના અવરોધો દૂર થાય છે. આહારનું યોગ્ય પાચન થાય છે અને રસ, રક્તાદિ ધાતુઓની વૃદ્ધિ થતાં શરીર સ્વસ્થ, સુંદર બને છે. પિત્તના રોગોમાં અને પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ આ ઉપચાર ન કરવો. (૬) ત્વચાના રોગોમાં, કંઈ વાગ્યું હોય ત્યારે, લોહીની ઉણપ હોય, ગરમીની પ્રકૃતિ હોય, મૂત્રજનન તંત્ર વિષયક રોગ હોય કે એસિડિટી રહેતી હોય તો આદુનો પ્રયોગ કરવાથી હાનિ થાય છે. એમાં આદુ ન લેવું.

**આદુનું ચાટણ** ૫૦૦ ગ્રામ આદુ છીણી પેસ્ટ બનાવી ૫૦૦ ગ્રામ ધીમાં ધીમા તાપે હલાવતાં હલાવતાં શેકવું. શેકતાં લાલ રંગનું થાય ત્યારે તેમાં ૫૦૦ ગ્રામ ગોળની ચાસણી મિશ્ર કરી ખૂબ હલાવી બાટલીમાં ભરી લેવું. આ ચાટણથી ભૂખ લાગે છે, ભોજન પર રુચિ પેદા થાય છે, વજન વધે છે તથા કફ દૂર થાય છે. ગર્ભાશયના દોષ અને અનિયમિત માસિકમાં પણ ખૂબ હિતકર છે. પ્રસુતાએ આ ચાટણ એક-દોઢ માસ સુધી લેવું જોઈએ, જેથી ગર્ભાશયમાં બગાડ રહી જતો નથી.

**આમલી** સંગ્રહણી થયો હોય એટલે આહાર પચ્યા વગર બહાર નીકળી જાય તો આમલીનાં ૧૦ ગ્રામ પાન ઘોઈને અડધા કપ ચોખાના ધોવાણમાં લસોટી પેસ્ટ જેવું બનાવી સવાર-સાંજ પીવાથી અને યોગ્ય પરેજી પાળવાથી આઠ-દસ દિવસમાં મટી જાય છે. અરુચિ અને ભૂખ લાગતી ન હોય તો રાત્રે ૧૦-૧૫ ગ્રામ આમલી એક

ઝાસ પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી, સોપારી જેટલો ગોળ ઓગાળી પીવાથી અરૂચિ દૂર થશે અને સારી ભૂખ લાગશે.

**આમળાં** આમળાં મૂત્રલ, ઠંડાં અને રસાયન છે. (૧) મૂત્રમાર્ગની ગરમીમાં, અનિયમિત અને ખૂબ આવતા માસિકમાં, કોઠે ગરમી-રતવા હોય અને વારંવાર કસુવાવડ થતી હોય, ગર્ભસ્થ બાળકનો વિકાસ અટકી જતો હોય તો ૧-૧ ચમચી આમળાંનું ચૂર્ણ, સાકર અને શતાવરીનું ચૂર્ણ મિશ્ર કરી રોજ રાત્રે જમ્યા પછી ફાકી જવું. ઉપર દૂધ પીવું. તીખી, ગરમ, તીક્ષ્ણ ચીજો, ગરમ મસાલો, અથાણાં, પાપડ બંધ કરવાં. (૨) આમળાં રસાયન છે, અને એનાથી કોઈપણ રોગ મટાડી શકાય છે. નવા રોગોમાં તાજાં આમળાં અને જૂના રોગોમાં સૂકાં આમળાં અસરકારક હોય છે.

**આવળ** આવળ ભારતમાં બધે જ થાય છે. એનાં પીળાં સોનેરી ફૂલોથી આ છોડ તરત ઓળખાઈ જાય છે. આવળ કડવી, શીતળ અને આંખોને હિતકારક છે. (૧) એક ચમચી આવળના ફૂલની પાંદડીઓ અને એટલી જ સાકર ગાયના દૂધમાં વાટીને ચાટી જવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓની ઊલટી-ઊબકા બંધ થાય છે. (૨) આવળના ફૂલોનો ગુલકંદ પેશાબના, ત્વચાના અને પેટના રોગોમાં સારો ફાયદો કરે છે તથા શરીરનો રંગ સુધારે છે. (૩) પગના મચકોડ પર આવળના પાન બાંધવાથી મચકોડનો સોજો અને દુઃખાવો મટી જાય છે. (૪) આવળનાં ફૂલોનો ઉકાળો અથવા આવળના પંચાંગનું ચૂર્ણ અડધી ચમચી જમતાં પહેલાં લેવાથી અને જરૂરી પરેજી પાળવાથી ડાયાબીટીસમાં ફાયદો થાય છે. (૫) આવળના ફૂલોને સૂકવીને બનાવેલું ચૂર્ણ અડધી ચમચી જેટલું ગરમ પાણી સાથે લેવાથી સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ મટે છે.

**આસોતરી** આસોતરીનાં ઝાડ કાંચનારના ઝાડને મળતાં આવે છે. તે ૮ થી ૧૦ ફૂટ જેવડાં હોય છે. તેનાં પાન કાંચનારનાં પાન જેમ મૂત્રપિંડ 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. (૧)

આસોતરીની શીંગળું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી લેવાથી મરડો અને ઝાડા મટે છે. (૨) પેશાબના રોગ, પેશાબની ગરમી અને પરમિયામાં આસોતરીના પાનનો રસ સાકર સાથે લેવો. (૩) શરીર પર સોજા ચડ્યા હોય તો આસોતરીના પાનને પાણીમાં વાટી, ચટણી જેવું કરી લેપ કરવો. કંઠમાળ ઉપર પણ આ લેપ કામ કરે છે. (૪) મોં આવી ગયું હોય, ગળું બેસી ગયું હોય, અવાજ બરાબર ન આવતો હોય કે ગળાના બીજા રોગોમાં આસોતરીના પાનનો ઉકાળો મોંમાં ભરી રાખી કોગળા કરવા.

**આંકડો** આંકડો ગરમ છે તેથી કફ અને વાયુના રોગોમાં બહુ સારું કામ આપે છે. પરંતુ એ ઝેરી છે, તેથી તેનો સાવચેતીથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. (૧) નાનાં પતાસાંમાં કાણું પાડી તેમાં આંકડાના દૂધનાં બેચાર ટીપાં નાખી રાખી મૂકવાં. જ્યારે શ્વાસના રોગીને એકદમ દમનો હુમલો થાય ત્યારે આ પતાસું ખાઈ જવાથી કફ ઢીલો થઈ બહાર નીકળી જશે અને શ્વાસનો હુમલો હળવો પડશે. (૨) તલ કે સરસવના તેલમાં આંકડાનાં મોટાં, પાકાં, ભરાવદાર પાન એક એક નાખી તળવાં. પાન સાવ બળી જાય એટલે તેને કાઢી બીજું પાન તળવું. આ રીતે તૈયાર કરેલું તેલ શીશીમાં ભરી લેવું. વાના દરેક જાતના દુઃખાવામાં આ તેલની માલિશ કરવાથી ફાયદો થાય છે. (૩) પેટમાં દુઃખતું હોય તો આંકડાના પાકા પાનને ગરમ કરી પેટ ઉપર બાંધવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે. (૪) આંકડો એક રસાયન ઔષધ છે. જેનાથી શરીરની સાતેય ધાતુઓનું પોષણ થાય તેને રસાયન કહે છે. એનાથી ચક્રતની ક્રિયા

સુધરે છે. વાયુ, પિત્ત અને કફ ત્રણે દોષોમાં આંકડાથી લાભ થાય છે. (૫) ખૂજલી-ખંજવાળમાં આંકડાના પાનના રસમાં હળદર મેળવી લગાડવાથી તે મટે છે. (૬) ખસનો ફોલ્લો ફોડી આંકડાનું દૂધ લગાડવાથી ખસ જલદી મટે છે. (૭) હળદરના ચૂર્ણમાં આંકડાનું દૂધ અથવા ગૌમૂત્ર મેળવી લેપ કરવાથી અથવા પેસ્ટ બનાવી શરીરે ઘસવાથી ખંજવાળ-ખૂજલી તરત જ મટી જાય છે. (૮) મોઢા પર કે શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર કાળાશ હોય તો આંકડાના દૂધનાં થોડાં ટીપાં ગૌમૂત્રમાં મેળવી ઘસવાથી થોડા જ દિવસોમાં સુંવાળપ અને સુંદરતા આવે છે. (૯) કફ કેમે કરી છૂટો પડતો ન હોય અને કબજિયાત રહેતી હોય તો આંકડાના દૂધનાં ચારથી પાંચ ટીપાં પતાસામાં પાડી રોજ એક પતાસું સવાર-સાંજ ખાવાથી ખૂબ જ રાહત થાય છે.

**ઈસપગોલ** બહુમૂત્રતામાં સાદા પાણી સાથે કાયમ સવાર બપોર સાંજ ૧-૧ ચમચો ઈસપગોલ ફાકવું.

**ઉકાળો** (૧) સૂકી વનસ્પતિઓનું જવફૂટ મિશ્રણ ભેગું કરી ડબ્બામાં ભરી રાખી શકાય. (૨) લીલી વનસ્પતિ જેટલી તાજી તેટલી સારી. તેને ઉકાળો બનાવતી વખતે જ ફૂટીને મેળવવી જોઈએ. (૩) ઉકાળો પલાળવા કે ઉકાળવા સ્ટીલના વાસણનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. (૪) ઉકાળો પલાળો ત્યારે ઢાંકો અને ઉકાળો ત્યારે ન ઢાંકો. (૫) ધીમા તાપે ઉકાળવાથી ઉકાળો વધુ ગુણકારી બને છે. (૬) ઉકાળાના દ્રવ્યોનો વધુમાં વધુ બે જ વખત ઉકાળો બનાવવામાં ઉપયોગ કરવો. (૭) ઉકાળો તાજો અને ગરમ ગરમ જ પીવો, આગલા દિવસનો વાસી ઉકાળો પીવો નહિ કે તેનું તૈયાર પ્રવાહી પીવું નહિ. (૮) ઉકાળો દિવસમાં 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. (૯) ઉકાળામાં મધ મેળવવાનું હોય તો તે ઠરે પછી જ મધ ઉમેરવું. (૧૦) એમાં તજ, લવિંગ, એલચી જેવાં સુગંધી દ્રવ્યો મેળવવાનાં હોય તો ઉકાળો બનાવ્યા પછી પીતી વખતે ચૂર્ણના રૂપમાં મેળવીને લેવાં. અગાઉથી ન નાખવાં. (૧૧) ઉકાળામાં સાકર નાખવી હોય તો વાયુમાં ચોથા ભાગે, પિત્તમાં અડધા ભાગે અને કફમાં સોળમા ભાગે નાખવી. (૧૨) ઉકાળામાં મધ નાખવાનું હોય તો વાયુમાં સોળમા ભાગે, પિત્તમાં આઠમા ભાગે અને કફમાં ચોથા ભાગે નાખવું. (૧૩) ઉકાળામાં દૂધ, ઘી, તેલ, ગોમૂત્ર, ગોળ જેવા પ્રવાહી લેવાનાં હોય તો ૨૦ મિ.લી. જેટલાં લેવાં. બીજાં સુગંધી દ્રવ્ય મેળવવાનાં હોય તો ૩ થી ૪ ગ્રામ લેવાં.

**ઉત્તમ રસાયન** શંખપુષ્પી, બ્રાહ્મી, ગળો. ગોખરું, આમળાં, જેઠીમધ અને શતાવરી દરેકનું ૧૦૦ ગ્રામ બારીક ચૂર્ણ, લોહ ભસ્મ અને યશદ (જસત) ભસ્મ ૧૨-૧૨ ગ્રામને સારી રીતે મેળવી ૨ થી ૪ ગ્રામ બપોરે અને સાંજે જમ્યા પછી લેવું. પંદર દિવસ પછી બંધ કરવું. ફરીથી પંદર દિવસ પછી લેવું. આ રીતે નિયમિત પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી શરીરની ધાતુઓ અને બળ વધે છે. યાદશક્તિ સારી રહે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. આ એક ઉત્તમ રસાયન છે. મધુપ્રમેહના દર્દીઓ મધુપ્રમેહની દવા સાથે આ યોગ લે તો શક્તિમાં વધારો થાય છે.

**ઉમરો** ઉમરો, પીપળો, પીપર, જાંબુ અને વડ એક જ વર્ગનાં વૃક્ષો છે. એને પંચવલ્કલ કહે છે. આ પાંચે વૃક્ષોની છાલ દવામાં વપરાય છે. એના ઉકાળાથી મોં પાકવું, જીભ આડી થવી, પેઢાં પાકી જવાં વગેરે મટે છે. એના ઉકાળાની બસ્તી લેવાથી આંતરડામાં પડેલાં ચાંદાં-ઘારાં, રક્ત અને પડુ સાથેના ઝાડા, અલ્સરેટીવ

કોલાયસીસ વગેરે મટે છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંથી લોહી જતું હોય તો ઉમરાનો ઉપયોગ કરી શકાય. તેની છાલ, પાન, ફળ, મૂળ બધાં જ ઉપયોગી છે.

**એરંડો** એરંડો વાયુ દૂર કરે છે. તે મધુર, ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ છે. શરીરના આંતરિક શ્રોતો-માર્ગોમાં પ્રવેશી સર્વત્ર વ્યાપી જાય છે. તે શરીરના માર્ગોની શુદ્ધિ કરે છે, વયસ્થાપન કરનાર-ઉમર જણાવા દેતો નથી, અને આરોગ્યદાયક છે. ઉપરાંત બુદ્ધિવર્ધક, બળ વધારનાર, કાંતિ અને સ્મૃતિવર્ધક છે. ગર્ભાશયના અનેક રોગોમાં, પેટના-આંતરડાના રોગોમાં, શુક્રના રોગોમાં વાયુ અને કફના રોગોમાં ઉપયોગી ઔષધ છે. (૧) જૂના વાયુના રોગમાં એરંડાના મૂળની છાલનો બે ચમચી ભૂકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક કપ પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠંડુ પાડી બે ચમચી મધ નાખી સવાર-સાજ પીવું. એનાથી કટીશૂળ, કમર કે સાંધા જકડાઈ જવાં, સાંધા દુઃખવા, પીંડીઓ અને સ્નાયુઓનું કળતર, રાંઝણ વગેરેમાં ખૂબ ફાયદો થાય છે. વાયુના ઉગ્ર રોગમાં આ ઉકાળામાં એક ચમચી દિવેલ અને બે ચમચી સૂંઠનો પાઉડર નાખી પીવામાં આવે તો વધુ લાભ થાય છે. (૨) દિવેલ એક તદ્દન નિર્દોષ વિરેચન દ્રવ્ય છે. એ ઘણા રોગો મટાડે છે. જૂની કબજિયાત, કોઠામાં ગરમી, દૂઝતા હરસ, મળમાર્ગમાં ચીરા, વારંવાર ચૂંક આવી ઝાડા થવા, આંતરડામાં કે મળમાર્ગમાં બળતરા થવી વગેરેમાં દિવેલ ઉત્તમ ઔષધ છે. એક ગ્લાસ ગરમ દૂધમાં બેથી ત્રણ ચમચી કે પોતાની પ્રકૃતિ મુજબ દિવેલ નાખી રાત્રે સૂતી વખતે પીવાથી એક-બે પાતળા ઝાડા થઈ કફ પિત્તાદિ દોષો નીકળી જાય છે અને આંતરડાની શક્તિ વધે છે. (૩) દરરોજ સવારે એક કપ સૂંઠના ઉકાળામાં એકથી દોઢ ચમચી દિવેલ નાખી પીવાથી આમવાત મટે છે. (૪) વાયુના રોગીએ એરંડાના પાનને બાફી વાના દુઃખાવાની જગ્યાએ બાંધવાં. (૫) પેશાબ બંધ થયો હોય કે અટકીને આવતો હોય તો

એરંડાના પાનને બાફીને પેઢા ઉપર ગરમ ગરમ બાધવાથી પેશાબની છૂટ થાય છે. (૬) એરંડાના મૂળની છાલ પરમ વાતહર છે. તેને અધકચરી ખાંડી, ઉકાળો બનાવી પીવાથી તમામ પ્રકારના વાના રોગ મટે છે. (૭) એરંડાનાં બી-દિવેલાનાં ફોતરાં કાઢી ચાર-છ બીજ દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી વાના રોગો મટે છે તથા પેટ અને પાચન તંત્રના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

**એલચી** એલચી મોંની દુર્ગંધ દૂર કરે છે. એ સુગંધી, રૂચિકારક, ભૂખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, કફ અને વાયુનો નાશ કરનાર અને ઉત્તેજક છે. હૃદયને બળ આપનાર, શ્વાસ, અંગોનો ત્રોડ, મૂત્રકૃચ્છ, ખાંસી અને ક્ષયમાં ઉપયોગી છે. અન્નનળીની શિથિલતા અને દાહ-બળતરાવાળા રોગોમાં બહુ ઉપયોગી મનાય છે. પાચકરસોની ઉત્પત્તિ ઓછી થતી હોય, પિત્તનો ઉચિત રીતે સાવ થતો ન હોય તો એલચી અમૂલ્ય ઔષધ છે. નાની એલચી રસમાં તીખી, સુગંધિત, શીતળ, પચવામાં હલકી, કફનાશક, વાયુનાશક, દમ-શ્વાસ, ઉધરસ, હરસ અને મૂત્રકૃચ્છ મટાડે છે. નાની એલચીના દાણાનું ચૂર્ણ ૬૦ ગ્રામ અને શેકેલી હિંગ ૧૦ ગ્રામ મિશ્રણનું પા (૧/૪) ચમચી જેટલું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ લીબુના રસ સાથે લેવાથી પેટનો વાયુ, આફરો તેમ જ ઉદરશૂળ મટે છે. રાત્રે એલચી ખાવી નહિ, તેથી ઘચરકો આવી કોઢ થવાનો સંભવ રહે છે.

**એલચી** ખાટખટુંબો એને સંસ્કૃતમાં પાર્ણબીજ કહે છે, કેમ કે એના પાનમાંથી નવો છોડ ઊગે છે. અને એના પાનથી ઘા રુઝાતો હોવાથી હિંદીમાં ઘાવપત્તા કે જાખ્મેહયાત કહે છે. આના નાના છોડ બહુવર્ષાયુ 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 ભજિયાં અને ચટણી બને છે. (૧) ગમે તેવો રક્તસ્રાવ થતો હોય તો પાન ઘોઈ લસોટી તેની લુગટી ઘા પર બાંધવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે અને ઘા જલદી મટે છે. (૨) મધુપ્રમેહમાં કેટલીક વખત પાઠાં(કાર્બન્કલ) પડે છે અને મોટા ગુમડાની જેમ પાકે છે. આની ઉપર એલચાનાં પાન બાંધવાથી પાકું જલદી રુઝાઈ જાય છે. (૩) એલચાના પાનના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં નાકમાં પાડવાથી નસકોરીમાં નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે. (૪) ચોટ વાગવી, મૂઢમાર, ગાંઠ, વ્રણ વગેરે ઉપર એલચાનાં પાન સહેજ ગરમ કરી બાંધવાથી સોજો ઊતરી જાય છે. (૫) ઘા પડ્યો હોય તો પાનની લુગટી કરી ઘા પર મૂકી ઉપર બીજું પાન મૂકી પાટો બાંધવાથી ઘા જલદી મટી જાય છે.

**કચરીયું** ગોળથી ત્રણ ગણા કાળા તલ લઈ બંનેને ખૂબ ખાંડી-ફૂટી અથવા મશીનમાં પીલી સુંઠ, ગંઠોડા જેવાં ઔષધીય દ્રવ્યો થોડી માત્રામાં મેળવવાં. કચરીયું સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, મધુર, થોડું તૂરું, ત્વચા અને વાળ માટે હિતકારી, વાયુનો નાશ કરનાર અને ભોજન પરની અરુચિ દૂર કરનાર છે. વજન વધારવા શિયાળામાં કચરીયું ખાસ ખાવું. ૩-૪ ચમચી અથવા પાચનશક્તિ મુજબ સવાર-સાંજ ખૂબ ચાવીને ખાવું.

**કઠોળ** (૧) કઠોળમાં પ્રોટિન ઉપરાંત કેલ્સિયમ સારા પ્રમાણમાં છે. આપણે કેલ્સિયમ માટે દૂધનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દૂધ કરતાં કઠોળમાં અડધા પ્રમાણમાં કેલ્સિયમ છે. તે જ રીતે તેમાં ફોસ્ફરસ અને લોહ તત્ત્વ પણ છે. લિસિથિન પણ કઠોળમાં સારા પ્રમાણમાં છે. કઠોળમાં ગંધકનું પ્રમાણ સાડું હોય છે. તેને લઈને જે ગૅસ ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી દુર્ગંધ આવે છે. શાકાહારી માટે કઠોળ દૂધ-માંસની ગરજ સારે છે. (૨) કઠોળને ખૂબ સારી રીતે પકવવાં જોઈએ, તો જ તે પચી શકે છે. આખાં



કઠોળને ફાટીને ફૂટી જાય ત્યાં સુધી અને દાળને પાણીમાં ઓગળી જાય ત્યાં સુધી ચેડવલી. દાળ કે કઠોળને જેમ વધુ ઉકાળો તેમ તે વધુ સુપાચ્ય બને છે.

**કડવો રસ** કડવો રસ જીભ પર મૂકતાં જ બીજા રસોની ગ્રહણ શક્તિનો નાશ કરે છે. મોઢાનો સ્વાદ બગાડી દે છે. એ મુખ સાફ કરે છે. મોં જો કડવું રહેતું હોય તો કડવાશ મટાડી મોંનો સ્વાદ-રસ સુધારે છે. મોંમાં શોષ જગાવે છે. કડવો રસ પોતે અરોચક હોવા છતાં તે અરુચિને હરનાર છે. વિષને દૂર કરનાર, કૃમિધ્ન, મૂર્ચ્છા, દાહ-બળતરા, ખંજવાળ, કુષ્ઠ, તરસ વગેરેનું શમન કરનાર છે. માંસ અને ચામડીને દૃઢ કરનાર, તાવ મટાડનાર, ભૂખ લગાડનાર, આહાર પચાવનાર, ધાવણની શુદ્ધિ કરનાર, મળને ખોતરનાર, ઢીલાપણું ઉત્પન્ન કરનાર, મેદ, ચરબી, લસીકા, પટ્ટું, પરસેવો, મળ, મૂત્ર, પિત્ત અને કફનું શોષણ કરનાર છે. એ સ્વભાવે શીતળ, રુક્ષ-લુખો અને પચવામાં હલકો છે. એ કંઠની શુદ્ધિ કરે છે અને બુદ્ધિશક્તિ વધારે છે.

કડવા રસનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી એના સ્વચ્છ, લૂખા અને કર્કશ ગૂણને લીધે રસ, રક્ત, માંસ વગેરે સાતેય ધાતુઓ સૂકય છે, દ્વિર્ય-શુકનો ક્ષય થાય છે, આથી નપુસંકતા પણ આવી શકે. આ કારણે જ શુક્રદોષની ખામીવાળા પુરુષના આહારમાં કડવી ચીજ બંધ કરાવવામાં આવે છે. કડવો રસ વધુ ખાવાથી શરીરના આંતરિક સ્રોતો-માર્ગો જેમ કે પરસેવાના માર્ગો, મૂત્રવાહી, શુક્રવાહી માર્ગો વગેરે સાંકડા થાય છે. એનાથી બળક્ષય, કૃશતા-પાતળાપણું, ઝલાનિ, ચક્કર, મુર્ચ્છા, મુખશોષ થાય છે અને સ્તબ્ધતા, સર્વાંગશૂળ, લકવો, શિરઃશૂળ, જડતા અને વેદના ઉત્પન્ન થાય છે.

**કડાછાલ** કડો કે કડુ વૃક્ષને આયુર્વેદમાં કુટજ કે ઈન્દ્રજવનું વૃક્ષ કહે છે. (૧) એક ચમચી કડાછાલનું ચૂર્ણ એક કપ દહીંમાં બરાબર મેળવી સવારે અને બપોરે લેવાથી જૂનો મરડો, સંગ્રહણી, ચીકણા-પચ્યા વગરના ઝાડા, આંતરડાની નબળાઈ વગેરે મટે છે. (૨) ૧૦૦ ગ્રામ કડુના ચૂર્ણમાં એટલો જ ગોળ મેળવી ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. સવાર, બપોર, સાંજ બબ્બે ગોળી પાણી સાથે લેવાથી પિત્તની અધિકતાને લીધે ખાટા ઓડકાર-ઊલટી, પેટમાં બળતરા, મોંની કડવાશ, પૈત્તિક શિરઃશૂળ, જેવી તકલીફો મટે છે. વળી પાચનક્રિયામાં સુધારો થતાં શરીરની નિર્બળતા પણ મટે છે.

**કમળ** કમળ આયુર્વેદનું એક ઉત્તમ ઔષધ છે. એ શીતળ, મધુર, કફ અને પિત્તનો નાશ કરનાર, શરીરનો વર્ણ સુધારનાર, તરસ શાંત કરનાર, બળતરા તેમજ ઝેરની અસર મટાડનાર, પિત્તથી થનારી ચામડીની અને લોહીની વિકૃતિઓ અને અમ્લપિત્ત વગેરેમાં ઉપયોગી છે. સફેદ કમળમાં શીતળતા અને મધુર રસ અધિક હોવાથી પિત્તના રોગોની શાંતિ માટે અતિ ઉત્તમ છે. લાલ કમળમાં રક્તના દોષોને દૂર કરવાનો અને મૈથુનશક્તિ વધારવાનો વિશેષ ગુણ છે. કમળની પાંખડીઓ રસાયનમાં શ્રેષ્ઠ, શરીરને સુદૃઢ કરનાર તથા વાળને કાળા કરનાર છે. આધુનિક મત મુજબ કમળની પાંખડીઓ હૃદયને બળ આપનાર, રક્તસ્રાવને રોકનાર, પેશાબ વધારનાર તથા પેશાબનો સ્વાભાવિક રંગ આપનાર છે.

**કરંજ** કરંજનો સ્વાદ તીખો, કડ્ડ્યો, સહેજ કડવો, તુરો હોય છે. એનું દાંતણ કરવાથી દાંત બગડતા નથી, મોંની દુર્ગંધ મટે છે, ચીકાશ દૂર થાય છે અને આહાર પર રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે. પેટમાં ગેસ થતો હોય, વાનો ગોળો થતો હોય, ભૂખ ન લાગતી હોય,

અપચા જેવું રહેતું હોય તો કરંજના પાનનું પાથી અડધી ચમચી ચૂર્ણ એક ગ્લાસ મોળી છાસમાં નાખી પીવાથી લાભ થાય છે. હરસમાં પણ આ ઉપચાર ખૂબ સારો છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં દુઃખાવો થતો હોય તો સહેજ ગરમ કરેલાં કરંજનાં પાન બાંધવાથી શીઘ્ર ફાયદો થાય છે. કરંજના બીજનું તેલ ત્વાચાના અનેક રોગોમાં ઉપયોગી છે. ગુજરાતમાં કણઝા નામે એક મોટું વૃક્ષ થાય છે, જેનો ઔષધમાં ઉપયોગ કરી શકાતો નથી, કેમ કે એ બહુ જ ગરમ છે. કેટલીક જગ્યાએ એને પાપડી, સૌરાષ્ટ્રમાં ચરેલ અને હિન્દીમાં ચિરબિલ કહે છે.

**કરિયાતુ** કરિયાતુ ભૂખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, બળતરાની શાંતિ કરનાર, કટુ-પૌષ્ટિક, જ્વરઘન, મળને સરકાવનાર, લોહીબગાડ, હરસ, ખાંસી, સોજો અને કોઈપણ પ્રકારના તાવમાં ઉપયોગી છે. કરિયાતુ, કડુ, કાંચકા, કાળી જીરી અને કાળી દ્રાક્ષ દરેક અડધી અડધી ચમચી લઈ બધાંનો અધકચરો ભૂકો કરી એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. એને કપડાથી ગાળી ઠંડુ પડે પી જવું. આ ઉકાળો સવાર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી જૂનો તાવ મટે છે. મળ સાફ ઊતરે છે તેમ જ કૃમિ હોય તો નીકળી જાય છે. લીવરના રોગોમાં પણ આ ઉકાળો સારું કામ આપે છે. એકલા કરિયાતાનો ઉકાળો પણ લઈ શકાય. ગુજરાતમાં કરિયાતાના બેથી ચાર ફૂટના નાના છોડ થાય છે. એનાં પાન મરચી જેવાં અને ફૂલ સફેદ હોય છે. પાન અતિ કડવાં હોય છે, પરંતુ આ સાચું કરિયાતુ નથી. સાચું કરિયાતુ હિમાલયમાં થાય છે. એને કાલમેઘ કહે છે. એ દીપન, પાચન, કડવું અને પૌષ્ટિક છે. નાનાં બાળકો માટે એ સારી દવા છે. યકૃતવૃદ્ધિની દવા માટે પણ એ ઘણું પ્રખ્યાત છે. એમાંથી બનતી “કાલમેઘ નવાયસ” નામની દવા બાળકોને થતા

પાંડુરોગ, જીર્ણજ્વર અને યકૃતના રોગોમાં વપરાય છે. આ દવા બેથી ત્રણ ચોખાભાર મધમાં ચટાડવી. બાળકોનું એ ઉત્તમ ઔષધ છે.

**કંકોડી** કંકોડાનો રસ ચોપડવાથી અને તેનું શાક ખાવાથી સફેદ કોઢનો મટે છે. એનાથી ચામડીના બધા જ રોગો, મોળ-ફીક આવવી, અરુચિ, શ્વાસ, મધુપ્રમેહ, કફના રોગો, ઉધરસ તથા તાવ મટે છે. એ જઠરાગ્નિ પ્રતીપ્ત કરે છે. કંકોડીના પાનનો રસ સોજા પર લગાડવાથી સોજા ઊતરી જાય છે.

**કંઠસુધારક વટી** જેઠીમધનો શીરો ૭૦ ગ્રામ, કપુર, એલચી અને લવિંગ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ, જાવંત્રી ૨૦ ગ્રામ અને અજમાનાં ફૂલ અઢી ગ્રામ એક સાથે ખૂબ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. આ ચૂર્ણને એક કલાક સુધી કાથાના પાણીમાં લસોટી મગ જેવડી ગોળીઓ વાળી છાંચડામાં સૂકવવી. બબ્બે ગોળી દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર મોંમાં રાખી ચૂસવાથી અવાજ બેસી જવો, ગળાની બળતરા, કાકડા, ઉધરસ, વગેરે ગળાના રોગો તથા અરુચિ, ઉબકા, અજીર્ણ, ઉદરસ્થ વાયુ, કફ, શરદી વગેરેમાં લાભ થાય છે.

**કાકડી** કાકડી ઠંડી, રૂક્ષ, ગ્રાહી, મધુર, ભારે, રુચિકારક અને પિત્તનાશક કે કોઈકને પિત્તકારક પણ છે. પાકી કાકડી તરસ, અગ્નિ અને પિત્ત વધારનારી છે. (૧) મૂત્રમાર્ગની પથરી, પેશાબમાં શર્કરા અને કષ્ટ સાથે ટીપે ટીપે પેશાબ થતો હોય તો કાકડીના બીનું ૩-૪ ગ્રામ ચૂર્ણ ૧ કપ દ્રાક્ષના રસ સાથે લેવાથી મટે છે. (૨) કાકડી મૂત્રલ 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

ચૂર્ણ, પાંચ ગ્રામ જીરુ અને પાંચ ગ્રામ સાકર પાણીમાં ખૂબ હલાવી કપડાથી ગાળી સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી પેશાબ છૂટે છે. (૩) શરીરની આંતરિક ગરમી દૂર કરવા ફૂણી કાકડીમાં ચીરો પાડી સાકરનું બારીક ચૂર્ણ ભરી એકાદ કલાક પછી કાકડી ખાઈ જવી.

**કાકડાશિંગી** (૧) કાકડાશિંગીના સેવનથી નવો કે જૂનો શ્વાસનલિકાનો સોજો મટે છે. જૂનો કફ બહાર કાઢે છે. અને નવો થતો નથી. (૨) બાળકોના શ્વાસ, ઉધરસ, સસણી, એલર્જીમાં કાકડાશિંગી અને અતિવિષની કળી બંને એકથી બે રતિ મેળવી મધ સાથે દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવું. બાળકની ઉંમર પ્રમાણે માત્રા આપવી. (૩) કાકડા(ટોન્સિલ્સ)માં કાકડાશિંગી હળદર સાથે આપવી. કાકડાશિંગીનો ૧ ગ્રામનો ફાંટ બનાવી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી પણ સારું પરિણામ આવે છે. (૪) કાકડાશિંગી, ગળો, જેઠીમધ, વિડંગ, ફરિતકી, ભારંગમૂળ અને રોહિતક સમાન ભાગે લઈ બનાવેલા ક્વાથને શ્રુંગ્યાદિ ક્વાથ કહે છે. એ શ્વાસ, ઉધરસ, અજીર્ણમાં અત્યંત ઉપયોગી છે. ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામનો ઉકાળો બનાવી ઠંડો કરી મધ ઉમેરી ત્રણ વખત પાવો.

**કાચકા** કાચકાને થોડા શેકી તેની મીંજનું ચૂર્ણ ઔષધ તરીકે વપરાય છે. મીંજનું ચૂર્ણ પા ચમચી સવાર-સાંજ લેવું. અથવા અજમો, સંચળ અને કાચકાની મીંજનું સમાન ભાગે બનાવેલું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ પા ચમચી રોજ સવારે સાત-આઠ દિવસ સુધી લેવાથી પેટના બધા પ્રકારના કૃમિ મટી જાય છે, ભૂખ સારી લાગે છે, ગેસ મટે છે, મળ સાફ ઉતરે છે, પેટનું શૂળ, આંકડી મટે છે, તથા જીર્ણજ્વર-ઝીણો તાવ દૂર થાય છે. બે મહિના પછી નવું ચૂર્ણ બનાવી લેવું જોઈએ.

**કાચી કેરીને** છાલ છોલી કાઢી તડકામાં ખૂબ જ સુકવેલ હોય તો તે સુકવણી (આમચુર) ખાટી, મધુર, તુરી અને મળને તોડનાર અને કફ તથા વાયુને મટાડનાર થાય છે.

**કાયફળ** કાયફળ કડવું, તીખું, તૂરું અને ગરમ છે. એ વાયુ અને કફના રોગોમાં હિતાવહ છે. વળી એ વીર્યની શુદ્ધિ કરનાર, વેદના સ્થાપન કરનાર, રુચિકારક, ખાંસી, દમ, તાવ, શરદી અને મુખરોગોનો નાશ કરે છે. અતિસાર અને ગળું સૂજી જાય એમાં પણ ઉપયોગી છે. ઔષધમાં કાયફળની છાલનું ચૂર્ણ વપરાય છે, જે અડધીથી પોણી ચમચી જેટલું મધ સાથે ચાટવામાં આવે છે. અથવા એક ચમચી છાલનો ભૂકો કરી તેનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવો. (૧) કાયફળ, કાળા તલ અને કેસર સમાન ભાગે લઈ ગોળમાં ગોળી બનાવી લેવાથી માસિકનો દુઃખાવો મટે છે તથા માસિક સાફ આવે છે. (૨) મધ સાથે કાયફળ લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે. (૩) દહીં સાથે કાયફળ લેવાથી અતિસાર મટે છે.

**કારેલાં** કારેલાં ગરમ નથી, ઠંડાં છે. મળને સાફ લાવનાર અને પચવામાં હલકાં છે. કડવાં દ્રવ્યો મોટે ભાગે વાયુ કરનારાં હોય છે, પરંતુ કારેલાં વાયુ કરતાં નથી. ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય જાળવવા થોડો કડવો રસ જરૂરી છે. આ માટે કારેલાં, કંકોડાં, મેથીમાંથી કોઈની પસંદગી કરી શકાય. કારેલામાં ઘણા ખનીજ ક્ષારો છે, જેમાં કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ અને લોહ મુખ્ય છે. ઉપરાંત એમાં થિયામીન, નિકોટીન, વિટામીન ‘એ’ અને ‘સી’ તથા રિબોફલેવીન રહેલાં છે. સંધિવા, બરોળની વૃદ્ધિ અને ડાયાબીટીસમાં કારેલાં ઉત્તમ છે. કારેલાંનો કડવો રસ યકૃતને શુદ્ધ કરી કાર્યક્ષમ બનાવીને અગ્નિઓને પ્રદીપ્ત કરે છે. યકૃતની શુદ્ધિથી તાવ, અમ વગેરેથી ઉત્પન્ન થતાં

વિષોના શોધનની ક્રિયા બળવાન બને છે. કડવા રસનું સપ્રમાણ સેવન કરવાથી રોગોને સરળતાથી દૂર રાખી અારોગ્ય જાળવી શકાય. કારેલાં કડવાં છે પણ અરુચિ મટાડે છે. તે કફ અને પિત્તનું શમન કરનાર, લોહીના વિકાર મટાડનાર, રક્તકણોની ઓછપ, ઘા, કરમિયાં, શ્વાસ(દમ), ખાંસી, ડાયાબિટીસ, ચામડીના રોગો અને તાવમાં ગુણકારક છે. કડવો રસ ઉત્તમ ગુણ ધરાવે છે. રસ, રક્ત, માંસ વગેરે ધાતુઓને રચવાની શક્તિ વધારે છે. કારેલાંમાં રહેલું તત્ત્વ રક્તશર્કરા(બ્લડ સુગર) ઘટાડે છે. સંધિવાના રોગીઓએ કારેલાંનું શાક અવશ્ય ખાવું. એકલા કારેલાંનું બાફેલું શાક સાત-આઠ દિવસ ખાવાથી સંધિવા સારો થાય છે.

**કાસુન્દ્રો** ચોમાસામાં કાસુન્દ્રો અને કુવાડિયો સાથે જ ઊગી નીકળે છે. કાસુન્દ્રાને સંસ્કૃતમાં કાસમર્દ-ખાંસીનો નાશ કરનાર કહ્યો છે. કાસુન્દ્રો કડવો, ગરમ, પચ્યા પછી મધુર, કફ અને વાયુને હણનાર, આહાર પચાવનાર, કંઠશોધક, પચવામાં હલકો અને પિત્તનાશક છે. (૧) દમ અને ઉધરસ હોય તો કાસુન્દ્રાની ભાજી ખાવી જોઈએ. (૨) કાસુન્દ્રાના બીજને શેકીને કોફી તરીકે વાપરી શકાય. આ કોફી પીવાથી પરસેવો વળી તાવ ઉતરી જાય છે. (૩) કાસુન્દ્રાના પાનનો ઉકાળો પીવાથી દમ અને હેડકીમાં અત્યંત લાભ થાય છે. (૪) કાસુન્દ્રાનું મૂળ છાસ કે સરકા સાથે લસોટી સવાર-સાંજ લગાડવાથી જૂની દાદર અને ખરજવું મટે છે. (૫) કાસુન્દ્રો, સરગવો અને મૂળાના સૂકાં કે લીલાં પાનનો સૂપ દમ, ઉધરસ અને હેડકીમાં લાભ કરે છે. સરગવાના પાનમાં વિટામિન ‘એ’નું પ્રમાણ સાડું છે. મૂળાના પાનની સૂકવણી કરી એનું સૂપ બનાવી શકાય.

**કાળાં મરી** કાળાં મરી તીખાં, તીક્ષ્ણ, ગરમ, પચવામાં હલકાં, રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર, શોષક, ભૂખ લગાડનાર, શિરોવિરેચનીય, કૃમિનાશક, કફ, વાયુ તથા હૃદયના રોગોનો નાશ કરનાર છે. યુનાની મત મુજબ મરી નાડીને બળ આપનાર, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, યકૃતનું બળ વધારનાર, વાયુને નીચેના માર્ગેથી બહાર કાઢનાર, મૂત્ર અને માસિકને પ્રવૃત્ત કરનાર અને કફને બહાર કાઢનાર છે. (૧) ૧/૨ ચમચી કાળા મરીનું ચૂર્ણ, ૧/૨ ચમચી ઘી, ૧ ચમચી મધ અને ૧ ચમચી સાકર મિશ્ર કરી ચાટવાથી બધા પ્રકારની ખાંસી મટે છે. દમ-શ્વાસમાં પણ આ પ્રયોગ ખૂબ હિતાવહ છે. (૨) કાળા મરી અને લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ બે-બે ચમચી, દાડમની છાલનું ચૂર્ણ ચાર ચમચી અને જવખાર એક ચમચીને ૧૫૦ ગ્રામ ગોળમાં મેળવી અડદના દાણા જેવડી ગોળી બનાવવી. એને મરીચ્યાદિવટી કહે છે. આ ૨-૨ ગોળી સવાર, બપોર અને રાત્રે ચૂસવાથી કફના રોગો મટે છે. (૩) મરી, ચિત્રક અને સંચળના સમભાગે બનાવેલા ચૂર્ણને મરીચ્યાદિ ચૂર્ણ કહે છે. ૧/૨ ચમચી જેટલું આ ચૂર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી અજીર્ણ, અપચો, મંદાગ્નિ મટે છે. ગાયના દહીંની છાસ સાથે લેવાથી સંગ્રહણી અને અતિસારમાં પણ એ ખૂબ લાભકારક છે. (૪) સોપારી જેટલા ગોળ સાથે ૧/૪ ચમચી કાળા મરીનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી જૂની શરદી અને સળેખમ મટે છે. (૫) સૂંઠ, મરી અને પીપરનું ચૂર્ણ નાખી બનાવેલો દૂધનો ઊકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી શરદી-સળેખમ મટે છે.

**કીડામારી** કીડામારીના છોડ ખેતરોમાં અને ખેતરના શેઢે થાય છે. પાન ગોળ, ધૂમાડા જેવાં ધૂસર રંગનાં, ફૂલ કીરમજી રંગનાં, ફળના ડોડવા નાના બોર જેવડા, ફળ ઉપર ઊભા આંકડા પડેલા હોય છે. ડોડવામાંથી કાળાં બીજ નીકળે છે. આખા છોડની વાસ ખૂબ જ ઉગ્ર હોય છે. જમીન ઉપર આ છોડ પથરાતો હોય છે. કીડામારી



કડવી, ગરમ, સોજાનો અને કૃમિનો નાશ કરનાર, ખાંસી, મટાડનાર, રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર( પણ સ્વયં અરોચક) છે. વાત, કફ અને જ્વરને હરનાર છે. સોજા ઉપર તેનો રસ ચોપડવાથી સોજો ઉતરી જાય છે. ઢોરને જીવાત પડી હોય તો તેનાં પાન લસોટી લેપ કરવાથી બધી જીવાત નીકળી જાય છે. કીડામારી ગર્ભાશયને ઉત્તેજિત કરે છે, આથી સગર્ભા સ્ત્રીએ કીડામારીનો ઉપયોગ કરવો નહિ. એના ઉપયોગથી ગર્ભપાત થઈ જવાનો ભય રહે છે. માસિક બરાબર ખુલાસે આવતું ન હોય અને દુઃખાવા સાથે આવતું હોય, કબજિયાત રહેતી હોય તો અડધી ચમચી કીડામારીના પંચાંગનો ઉકાળો કરી પીવાથી ફાયદો થાય છે. નાના બાળકને કબજિયાત રહેતી હોય અને આ કારણથી જ રડ્યા કરતું હોય તો કીડામારીના પાન પર દિવેલ લગાડી સહેજ ગરમ કરી બાળકની નાભિ પર બાંધવાથી ઝાડો સાફ ઉતરે છે. પેટમાં કૃમિ થયા હોય તો કીડામારીના પાનનો રસ અડધી ચમચી રોજ રાત્રે ચાર-પાંચ દિવસ લેવાથી કૃમિ નીકળી જાય છે અને શરીરનું વજન વધે છે. ચામડીના રોગ સોરાયસીસને આયુર્વેદમાં વિચરિકા કહે છે. કીડામારીને દિવેલમાં સારી રીતે કાલવી લગાડવાથી આ બહુ જીદી રોગ ક્યાં તો પૈસાની દવાથી ક્યાં તો સેંકડો રૂપિયા ખર્ચવા છતાં ન મટે એવો છે. એક વખત મટી ગયા પછી ફરીથી ઉથલો મારે એવો રોગ છે. કોઈ દવા આ રોગ પર સચોટ પુરવાર થઈ નથી. આ રોગમાં એકને લાગુ પડતી દવા બીજાને લાગુ પડતી નથી. કીડામારી આમાં વાપરી જોવા જેવી છે. તાજાં લીલાં પાનનો રસ અથવા પાન લસોટીને બનાવેલી પેસ્ટ ચામડીના રોગમાં સવાર-સાંજ લગાવવી જોઈએ. પેટના કૃમિ, ચામડીના રોગ, અનિયમિત માસિક વગેરેમાં ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ ઉપયોગ કરવો.

**કુવાડિયો** (૧) કુવાડિયાના બી શેકી ચૂર્ણ બનાવી ૧-૧ ચમચી દિવસમાં ત્રણ વાર

પાણી સાથે લેવાથી તથા ચૂર્ણને લીંબુના રસમાં ઘૂંટી દાદર પર ઘસીને લગાવવાથી દાદર મટે છે. આ ચૂર્ણનો કોફી તરીકે પણ ઉપયોગ કરી શકાય. એનાથી ખસ, ખુજલી, ખોડો, દરાજ, ગડગૂમડ વગેરે પણ મટે છે. (૨) કુંવાડિયાનાં બીજને ખાટી છાસમાં લસોટી દાદર-દરાજ પર સવાર સાંજ લગાડવામાં આવે તો દસ-બાર દિવસમાં જ દાદરનો નાશ થઈ જાય છે. જુની કે નવી કોઈ પણ દરાજ પર કુંવાડિયો જ વાપરવો જોઈએ. (૩) કુંવાડિયાનાં મૂળને પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી કંઠમાળ થોડા દિવસોમાં મટી જાય છે. (૪) કુંવાડિયાની ભાજી ખાવાથી થોડા દિવસોમાં કફના રોગો નાશ પામે છે.

**કુંવારપાઠુ** કુંવારપાઠાને અંગ્રેજીમાં યલો પ્લાન્ટ કહે છે. એને બહુ પાણીની જરૂર નથી. રેતીમાં એ બહુ સારી રીતે થાય છે. દરિયા કિનારે વધુ ફૂલે ફાલે છે. ભારતમાં બધે જ થાય છે, પણ સૌરાષ્ટ્રમાં અને કચ્છમાં વધુ થાય છે. જમીનમાં કે કુંડામાં જામી ગયા પછી તેનાં જાડાં દળદાર રસભર્યાં પાન ચોતરફ કાઢે છે. એનાં પાન કાંટાવાળી ધારવાળાં, ભરાવદાર, લાંબાં અને અંદરથી ઘી જેવી લુવાબથી ભરેલાં હોય છે. આ પાનમાં ખૂબ ગર્ભ-ઘાટો રસ ભર્યો હોય છે. તેના ગર્ભને કાઢી થોડી વાર રાખવાથી રસ થઈ જાય છે. ચોમાસમાં આ છોડની વચ્ચેથી એક દાંડી નીકળે છે, જેના પર ફૂલ આવે છે. ફૂલ બહારથી નારંગી રંગનાં, અંદરથી પીળાશ પડતાં અને ઉગ્ર ગંધવાળાં હોય છે. આ ફૂલ સાકર જેવાં મીઠાં હોય છે. ફૂલની દાંડી અને પાન બંનેનાં અથાણાં થાય છે. આ અથાણાં યકૃત-લીવરના રોગોનું ઉત્તમ ઔષધ છે. કુંવારપાઠાના રસમાંથી એળિયો બનાવવામાં આવે છે. એળિયો મળને ખસેડનાર અને રેચક છે, તથા માસિકની શુદ્ધિ કરે છે અને નિયમિત લાવે છે. યકૃત અને બરોળનું એ ઉત્તમ ઔષધ છે. કુંવારપાઠુ ત્રિદોષહર છે. લાબુ- કુંવારપાઠુ મળને ભેદનાર, શીતળ,

કડવું, નેત્રને હિતકર, રસાયન, મધુર, બુંહણ, બળકારક, વીર્યવર્ધક તથા વાયુ, વિષ, ગુલ્મ, પ્લીહા, યકૃત, વમન, કફ, જ્વર, ગ્રંથિ, અગ્નિદગ્ધ વ્રણ, વિસ્ફોટ, રક્તપિત્ત અને ચામડીના રોગો દૂર કરનાર છે. લાબુના પાન વચ્ચેનો ગર-માવો અડધી ચમચી જેટલો સવાર-સાંજ લેવો. કુમાર્યાસવમાં મુખ્ય ઔષધ કુંવારપાકું છે. એનાથી લીવરના રોગો, બરોળ વધી જવી, સ્ત્રીઓની માસિક સંબંધી વિકૃતિઓ, અકાળે માસિક બંધ થઈ જવું વગેરે મટે છે. પાંડુરોગ તથા રક્તાલ્પતામાં એ સારું પરિણામ આપે છે. કુંવારના પાનને છરી વડે ચીરી ગર્ભ કાઢી તેમાં હળદર મેળવીને કમળાના રોગીને આપવાથી લાભ થાય છે. આ ગર્ભને ચોળી નાખવાથી રસ બને છે. આ રસ પણ એકથી બે ચમચી પીવાથી કમળો મટે છે. આર્તવના દોષો, હરસ, આફરો, ગોળો અને કબજિયાતમાં પણ એનાથી ફાયદો થાય છે. (૧) કુવારપાઠાના લાબાને દાઝેલા ભાગ પર લગાડવાથી ગમે તેવી બળતરા શાંત થાય છે, પાક થતો નથી અને પાક થયો હોય તો રુઝાઈ જાય છે. (૨) આંખ આવી હોય તો લાબાને આંખમાં આંજવાથી આંખનો સોજો, ચીપડા, દુઃખાવો, બળતરા, રતાશ વગેરે ખૂબ ઝડપથી મટે છે. (૩) તેનું ઘી જેવું લાબુ ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ ખાવાથી લીવર અને બરોળના રોગો મટે છે. લોહીની ઓછપ ઘટે છે. શક્તિ વધે છે. થાક અને દુર્બળતા દૂર થાય છે. (૪) માસિક સાફ આવતું ન હોય, ઓછું આવતું હોય, દુઃખાવા સાથે આવતું હોય કે માસિકની બીજી કોઈ પણ ફરિયાદ હોય તો કુવારપાઠાના નિયમિત સેવનથી તે જરૂર મટે છે. (૫) હાલતા-દુઃખતા દાંત પર તેનો રસ ઘસવાથી અને તેનો ટૂકડો ચાવવાથી રાહત થાય છે. (૬) આંખમાં તેનો રસ આંજવાથી આંખની તકલીફમાં રાહત થાય છે. (૭) ડાયાબીટીસમાં અકસીર છે. (૮) કાયમી ગેંસ, લીવર કે બરોળની તકલીફ, ભૂખ ન લાગવી, અજીર્ણ, શૂળ, અપચો, વગેરેમાં ઘઉંના લોટમાં કુવારપાઠાનો રસ નાખી રોટલી-ભાખરી બનાવી ખાવાથી લાભ થાય છે. (૯) કુવારપાઠાનો એકથી દોઢ ઈંચ

લાંબો ટૂકડો સવાર-સાંજ ખાવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. (૧૦) કુવારપાઠાનો એક ચમચો રસ દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી તેમ જ પેટ પર તેનો લેપ કરવાથી જલંધરમાં રાહત થાય છે. (૧૧) તેના પાનના કાંટા કાઢી, વાટીને હળદર-મીઠું ભેળવી થોડું ગરમ કરી ગાંઠ કે સોજા પર લગાડવાથી રાહત થાય છે. (૧૨) મોં આવ્યું હોય તો કુંવારનો રસ સાકર સાથે લેવો. (૧૩) એસિડિટીમાં કુવારનો રસ થોડી સાકર નાખીને લેવાથી રાહત થાય છે. (૧૪) રસમાં અડધી ચમચી હળદર નાખી દિવસમાં બે વાર પીવાથી તાવમાં રાહત થાય છે. કપાળ અને પગના તળિયે તેનો રસ ઘસવાથી તાવ તરત ઉતરી જાય છે. (૧૫) થાઈરોઈડમાં કુવારનો દોઢથી બે ઈંચનો ટૂકડો ખાવાથી ફાયદો થાય છે. હળદર-મીઠું નાખેલો કુવારનો રસ ગરમ કરી ગળા પર લેપન કરવાથી રાહત રહે છે. (૧૬) કુવારરસના સેવનથી યુવાની લાંબો સમય ટકી રહે છે. (૧૭) શરીરના ખુલ્લા અંગો પર કુવારપાઠું ઘસવાથી વાતાવરણની અશુદ્ધિઓની અસર થતી નથી. ચામડીનો વાન ઉજળો થાય છે. (૧૮) માથાના વાળના રક્ષણ માટે તેની છાલ ઉતારી અંદરના ગર્ભને માથામાં ઘસી, વાળ સૂકવી દેવા. થોડા સમય બાદ માલિસ કરી માથું ઘોઈ નાખવાથી વાળ ચમકદાર, કાળા બને છે, તથા વાળની વૃદ્ધિ પણ થાય છે.

**કેરડા** કેરડાનાં નાનાં ઝાડવાં થાય છે. એ મરુભૂમિનું વૃક્ષ ગણાય છે. એ કાંટાવાળું ઝાડ છે. એને પાંદડાં હોતાં નથી. એનાં ફૂલ રાતાં હોય છે અને ચણી બોર જેવડાં ફળ આવે છે. ફળ પાકે ત્યારે લાલ થાય છે. લીલા રંગના કાચાં ફળોનું અથાણું અને શાક થાય છે. એનાં ફળને પણ કેરડાં કહે છે. એ કડવા, તીખા, તુરા, ગરમ, મળ રોકનારા, રુચિકારક, આફરો કરનાર, સ્વાદિષ્ટ પણ કડૂયા, કફ, વાયુ, આમ-ચિકાશ, સોજો, મળ-વાછૂટની દુર્ગંધ મટાડનાર છે. હૃદય માટે સારાં, પ્રમેહ, હરસ-મસામાં ખૂબ જ

ઉપયોગી છે. (૧) કેરડાને સૂકવીને બનાવેલું એક ચમચી ચૂર્ણ દહીંમાં મેળવી ખાવાથી હરસ મટે છે. (૨) એકલું ચૂર્ણ ફાકવાથી સોજા અને ખંજવાળ મટે છે. (૩) જઠરાગ્નિ વધારનાર અને ગરમ હોવાથી વાતનાશક છે. કેરડાનું અથાણું બનાવી ઉપયોગ કરવો.

**કેસર** એનું એક નાનું તણખલું જીભ પર મૂકતાં આખી જીભ અડધી મિનિટમાં લાલ થઈ જાય અને ત્રણ કલાક સુધી સુગંધ આવે. એ જ રીતે એક જ નાનું તણખલું દૂધમાં નાખો તો તરત જ દૂધ કેસરી કે લાલ થઈ જવું જોઈએ. આવું ન થાય તો એ બનાવટી કેસર હોવું જોઈએ. કાશ્મીરમાં કેસર-ચંદન વાટીને અડધી ચમચી લેપ દરરોજ ખાવામાં આવે છે. જેનાથી કોઈ દિવસ કેન્સર નથી થતું. નાનાં બાળકોને પણ રોજ ખવડાવવામાં આવે છે, જેથી તેમને તાવ નથી આવતો કે શરદી થતી નથી.

**કેળાં** પાકાં કેળાં મધુર, ઠંડાં, પાકમાં પણ મધુર, વીર્ય તથા માંસ વધારનાર, પુષ્ટિ આપનાર, રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર તેમજ ભૂખ, તરસ, નેત્રના રોગ અને પ્રમેહ મટાડનાર છે. તેમાં રહેલું લોહ એવા રાસાયણિક પદાર્થો સાથે જોડાયેલું છે કે જેનું લોહીના તત્ત્વમાં જલદી રૂપાંતર થાય છે. પાકાં કેળાંને છાંયડે સૂકવી, ખાંડી, વસ્ત્રગાળ કરેલો ભૂકો મેળવેલું દૂધ નાનું બાળક પણ સરળતાથી પી શકે છે. છ દિવસના નાના બાળકને પણ તે નિર્ભયતાથી આપી શકાય છે. કાચાં કેળાં પચવામાં ભારે છે. કાચાં કેળાં ખાવાથી પેટમાં ભાર લાગે છે. તે પેટમાં દુઃખાવો કરે છે. પાકાં કેળાં પણ પચવામાં ભારે હોઈ ખૂબ ચાવીને જ ખાવાં. વધુ પડતાં કેળાં કદી ન ખાવાં. કેળાં ખાધા પછી થોડી એલાયચી ખાવી જોઈએ. જેની છાલ પર કાળી ટીપકી પડેલી હોય અને લૂમને પકડવાથી જે કેળાં પડી જાય તે બરાબર પાકેલાં ગણાય, અને એવાં

કેળાં જલદી પચી જાય છે. નિયમિત રીતે કેળાં ખાવાથી માંસ અને લોહીની વૃદ્ધિ થાય છે. શરીર સશક્ત બને છે. નિયમિત કસરત કરનાર માટે કેળાં સારાં છે.

**કોકમ** આમલી અને આમચુર કરતાં કોકમ ચડિયાતાં છે. પાકું કોકમ પચવામાં ભારે, ઝાડાને સૂકવનાર, તીખું, તૂટું, હલકું, ખાટું, ગરમ, ભોજન પર રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર તથા કફ અને વાયુ વધારનાર છે. તે હરસ, સંગ્રહણી અને હૃદયરોગ મટાડે છે. એનાથી મળનો સડો અટકે છે અને આંતરડાં કાર્યક્ષમ રહે છે. કોકમને ચટણી જેમ પીસી, પાણીમાં મિશ્ર કરી સાકર નાખી શરબત બનાવી પીવાથી પિત્તની બળતરા, અનિદ્રા અને તરસ મટે છે. આ શરબત થોડું થોડું પીવાથી પિત્તનું શમન થાય છે. દહીંની મલાઈમાં મેળવીને સવાર-સાંજ લેવાથી દૂઝતા હરસ મટે છે

**કોકો** (૧) એક કપ કોકો પીવાથી મગજમાં ૩૩ % જેટલો રક્તપ્રવાહ વધે છે. (૨) કોકો એન્ટિઓક્સિડન્ટ હોવાથી પીણા તરીકે લાભદાયક છે. બીજાં ચોકલેટ પીણાં કરતાં લો-ફેટ પણ છે. એક કપ કોકોમાં ૧ ગ્રામ કરતાં પણ ઓછી ફેટ હોય છે.

**કોઠું** કોઠાને સંસ્કૃતમાં 'કપિત્થ' કહે છે. કપિ એટલે વાંદરાં. એને કોઠાં બહુ ભાવે છે. આથી એનું નામ કપિત્થ. કોઠું મધુર, ખાટું, તુરુ, સહેજ કડવું, ઠંડું છતાં કામશક્તિ વધારનાર, મળને રોકનાર તથા પિત્ત, વાયુ અને વ્રણનો નાશ કરનાર છે. કાચું કોઠું કંઠ માટે હિતકર છે. ગ્રાહી, કફ તથા વિષનાશક અને વાયુકારક છે. પાકું કોઠું મધુર, ખાટું તથા સુગંધી હોવાથી રૂચિકરાક, દોષનાશક, વિષનાશક, ગ્રાહી, ભારે, કંઠને સાફ કરનાર તથા કફ, વાયુ શ્વાસ, ખાંસી, અરુચિ અને તૃષ્ણા-તરસને મટાડે છે. કોઠાના ગર્ભમાં સાઈટ્રીક એસિડ અને રાખમાં જવખાર, કેલ્શિયમ અને લોહનો ક્ષાર હોય છે.

(૧) કોઠામાં આદુ, મરચું, કોથમીર, કુદીનો, ગોળ વગેરે નાખી બનાવેલી ચટણી જમવાના એકાદ કલાક પહેલાં જરા જરા ચાટીને ખાવાથી ખોરાક પરની અરુચિ દૂર થાય છે, અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. (૨) કોઠીનાં પાન હાથમાં ખૂબ જ મસળી સૂંઘ્યા કરવાથી હેડકી બંધ થાય છે. (૩) કોઠાના ગર્ભમાં ત્રિકટુ ચૂર્ણ જરા જરા ચાટ્યા કરવાથી કફથી ઉત્પન્ન થયેલ ઊલટી બંધ થાય છે. આવા દર્દીએ ત્યાર પછી દર ચાર--પાંચ દિવસે દિવેલનો હળવો રેચ લેવો, સૂંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી જ પીવું અને કફકારક ગળ્યા, ઠંડા અને ભારે આહારદ્રવ્યો બંધ કરવાં. (૪) કોઠીનાં પાનની પાંચ ગ્રામ ચટણી દહીંમાં મેળવી સવાર-બપોર-સાંજ લેવાથી નવો કે જૂનો મરડો મટે છે.

**કોપરું** કોપરું અને નાળિયેરનું પાણી કામવર્ધક છે. હંમેશાં જરૂરી પ્રમાણમાં કોપરું ખાવાથી કામશક્તિમાં વધારો થાય છે, અને વ્યક્તિને રતિકીડા માટે સક્ષમ રાખે છે. કોપરાપાકના સેવનથી પુરુષોની કેટલીક પ્રજનન સંબંધી ફરિયાદોમાં ફાયદો થાય છે.

**કોપરેલ** કોપરેલ ઠંડુ, મધુર, પિત્તશામક, કફ કરનાર, હૃદય અને વાળ વધારનાર, ચામડીને ચમકાવનાર અને ઘા-જખમ રુઝાવનાર છે.

**કોળું** કોળાની ઘણી જાતો થાય છે. એમાં રાતું કોળું આપણે ત્યાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. એને સાકર કોળું પણ કહે છે, કેમ કે એમાં દ્રાક્ષ શર્કરા ચાર ટકા અને ઈશુ શર્કરા દોઢથી બે ટકા જેટલી હોય છે. આ રાતું કોળું રુચિવર્ધક, ઠંડું, શુક્રની વૃદ્ધિ કરનાર તથા પુષ્ટિદાતા છે. આ ઉપરાંત ફોસ્ફરસ, સોડિયમ, કેલ્શિયમ તથા પ્રોટીન કોળાની જાત પ્રમાણે વધતા-ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. તે શીતળ હોવાથી જેમના શરીરમાં

આંતરિક ગરમી રહેતી હોય, તાવ રહેતો હોય તેમને માટે કોળાનું શાક ઉત્તમ પથ્ય આહાર છે. આપણે ત્યાં પૈઠા નામની મીઠાઈ મળે છે જે કોળામાંથી બને છે. કોળાને હિન્દીમાં-આગ્રા તરફ પૈઠા કહે છે. પાકું કોળું વિશેષ પિત્તશામક હોવાથી પિત્તવિકારોમાં અને ખાસ કરીને એસિડિટીવાળા માટે અકસીર છે. કોળું ભૂખ લગાડનાર, બળ આપનાર, વજન વધારનાર, હૃદય માટે હિતકર, માનસિક અને જાતીય શક્તિ વધારનાર તેમ જ બધી ધાતુઓને વધારનાર છે. કોળાનો વધારેમાં વધારે ઉપયોગ શાક બનાવીને કરી શકાય, પણ આ ઉપરાંત તેમાંથી પાક, મુરબ્બો અને મીઠાઈ પણ બનાવી શકાય. કોળું પરમ સ્મૃતિવર્ધક છે, આથી માનસિક રોગોથી પીડાતા દર્દીઓ માટે તો દરરોજ શાક કે મીઠાઈ બનાવી ખાવા લાયક છે, જે ઘણું જ લાભપ્રદ નીવડે છે. કાચું કોળું કફકારક છે. શરદી-ઉધરસ, ડાયાબીટીસ, કફ પ્રકૃતિવાળા તેમ જ મેદસ્વી વ્યક્તિએ એ ન ખાવું. પાકું કોળું દરેક માટે પથ્ય અને ત્રિદોષહર છે.

**કોળાનો અવલેહ** કોળું છોલી બી અને પોચો ભાગ કાઢી નાખી દોઢ કિલો જેટલું લઈ બે કિલો પાણીમાં પકાવવું. પાકે ત્યારે કપડામાં નાખી રસ નિચોવી લેવો. રસ જુદો રાખવો. પકાવેલ કોળાને ગાયના ૧૭૦ ગ્રામ ધીમાં તાંબાના વાસણમાં મધ જેવો રંગ થાય ત્યાં સુધી શેકી, તેમાં કોળાનો જુદો રાખેલ રસ મેળવી તેમાં દોઢ કિલો ખાંડ નાખી અવલેહ તૈયાર કરવો. તેમાં પીપર, સૂંઠ, જીરાનું ચૂર્ણ ૪૦-૪૦ ગ્રામ તેમ જ ધાણા, તમાલપત્ર, એલચી, મરી અને તજનું ચૂર્ણ ૧૦-૧૦ ગ્રામ નાખી ૧૫-૨૦ મિનિટ સુધી હલાવી એકત્ર કરવું. ઠંડું થાય ત્યારે તેમાં ૧૬૦ ગ્રામ મધ મેળવવું. એને કોળાનો અવલેહ કહે છે. એ પૌષ્ટિક અને બળદાયક છે. શિયાળામાં એનું સેવન વૃદ્ધો



અને બાળકોને બહુ લાભકર્તા છે. એનાથી ઊલટી, ઉંઘરસ, શ્વાસ, હૃદયરોગ, રક્તપિત્ત, પિત્તજ્વર, તરસ, દાહ, પ્રદર, દુર્બળતા, ક્ષય અને આંત્રવૃદ્ધિ મટે છે.

**કોળાનો મુરબ્બો** મોટા ભૂરા કોળાની છાલ ઉતારી, બી તથા અંદરનો પોચો ભાગ કાઢી નાખી, બબ્બે રૂપિયા ભારનાં પતીકાં પાડી પાણીમાં બાફવાં. જરા નરમ પડે એટલે કપડામાં નાખી પાણી નિતારી કાઢવું. બાફેલાં પતીકાં બમણી સાકરની ચાસણીમાં નાખવાં. કેસર અને એલચી ઈચ્છા પ્રમાણે નાખી શકાય. એને કોળાનો મુરબ્બો કહે છે.

**કૌચા** કવચના વેલા ખેતરની વાડો પર ખૂબ થાય છે, જેની શીંગો પર ઝીણી ડુંવાટી હોય છે. આ ડુંવાટી શરીરના સંપર્કમાં આવતાં ખંજવાળ આવે છે. આ શીંગની અંદરનાં બીજ તે કૌચાં. આ બીજની અંદરનું પડ - ફાડા ખુલ્લા કરી તેની વચ્ચેનો અંકુર કાઢી લેવો, જે ઝેરી હોય છે. કૌચાંના આ ફાડાનો ખાંડીને ઔષધ તરીકે ઊપયોગ થાય છે. કૌચાંનું ચૂર્ણ ચાટણ અને પાક રૂપે વપરાય છે. એ મૈથુન શક્તિ વધારનાર, વાયુના રોગો મટાડનાર, પિત્તને શાંત કરનાર, રક્ત વિકારો મટાડનાર, જ્ઞાનતંતુઓને બળ આપનાર, માસિક નિયમિત કરનાર, કષ્ટાર્તવ મટાડનાર, શ્વેતપ્રદર અને રક્તપ્રદરમાં હિતાવહ છે. કૌચા પુશ્કળ કામશક્તિ વધારે છે. તે સ્વાદે મધુર અને કડવાં, પચવામાં ભારે, શરીરને પુષ્ટ કરનાર વાયુનાશક, બળ આપનાર, વાયુ, પિત્ત અને રક્તના રોગોનો નાશ કરનાર છે. કૌચા અને અડદના ગુણોમાં ઘણી સમાનતા છે. (૧) અડધી ચમચી કૌચાનાં બીજનું ચૂર્ણ એક ઝાસ દૂધમાં એટલું જ પાણી મેળવી ધીમા તાપે પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. એને ગાળી ઠંડુ પાડી બે ચમચી સાકર ઉમેરી પીવાથી શુક્રવૃદ્ધિ તથા કામશક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. (૨) કૌચાનાં બીજના ૧૦ ગ્રામ ચૂર્ણને બસો ગ્રામ દૂધમાં ધીમા તાપે પાણીનો ભાગ ઊડી

જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી થોડી સાકર નાખી પીવાથી થોડા દિવસમાં કામશક્તિ વધે છે. શરીર હષ્ટપુષ્ટ કરવા માટે આ પ્રયોગ દિવસમાં બે વખત કરવો. જેમને સ્વપ્નદોષ થતો હોય કે શીઘ્રસ્મલન થતું હોય તેમણે આ ક્ષીરપાક સવાર-સાંજ લેવો, આહારમાં મધુર, સ્નિગ્ધ અને પૌષ્ટિક દ્રવ્યો લેવાં. ચોખા, દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ, સાકર, મધ, અડદ, કઠોળ, સલાડ અને ફળો લેવાં.

**ખજૂર** ખજૂર ક્ષય, વાયુ, ઊલટી વગેરે રોગો મટાડે છે. ખજૂર ઠંડું, રક્તવર્ધક, વજન વધારનાર, વીર્યવર્ધક, શરીરની આંતરિક ગરમી ઘટાડનાર તથા વાયુ અને પિત્તદોષમાં ઉપયોગી છે. ખજૂર ગરમ નથી પણ ઠંડું છે. એ અતિ પૌષ્ટિક, વીર્યવર્ધક, બળવર્ધક, મધુર, હૃદય માટે હિતકારી, રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર, પચવામાં ભારે, પુષ્ટિ કરનાર ઝાડાને રોકનાર તથા બળ વધારનાર છે. ખજૂર રેચક પણ છે. રોજ રાત્રે પાંચ-સાત પેશી ખજૂર પલાળી સવારે બરાબર મસળીને તેને પીવાથી ઝાડો સાફ આવે છે. શિયાળા દરમિયાન રોજ દસેક પેશી ખજૂર ખૂબ ચાવીને ખાઈ ઉપર એક ઝલાસ ગરમ દૂધ પીવાથી થોડા દિવસમાં જ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે અને નવું લોહી પેદા થાય છે. ખજૂર શરીરને હષ્ટપુષ્ટ કરે છે. એ કામશક્તિ વધારનાર અને હૃદયને હિતકારી છે. વજન વધારવા માટે રોજ સવારે આઠ-દસ પેશી ખજૂર એક ઝલાસ દૂધમાં ઉકાળી ઠંડુ પાડી દૂધ પી જવું અને ખજૂર ખૂબ ચાવીને ખાઈ જવું. કાળું ખજૂર ઉત્તમ ગણાય છે. ફેફસામાં પડેલાં ચાંદાંમાં ખજૂર ઉપયોગી સહાયક ઔષધ છે. એ હૃદય માટે પણ હિતાવહ છે. ખજૂર ઠંડું, તૃપ્તિ કરનાર, પચવામાં ભારે, રસમાં અને પચી ગયા પછી પણ મધુર અને રક્તપિત્તને જીતનાર છે. ખજૂરમાં લોહતત્ત્વ સારા પ્રમાણમાં છે, આથી લોહીની ઉણપમાં બહુ સારું છે. રોજ પાંચ ખજૂર, પાંચ અંજીર અને વીસ મુનક્કા દ્રાક્ષ ખાવામાં આવે તો શરીર પુષ્ટ થાય છે. ખજૂર, મુનક્કા દ્રાક્ષ,

સાકર, મધ અને ઘી સરખા વજને લઈ ખૂબ ખાંડી સોપારી જેવડી લાડુડી બનાવી રોજ બેથી ત્રણ ખૂબ ચાવીને ખાવી. એનાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે. એ ખાંસી, દમ, ક્ષય, એનેમિયા, સુકારો વગેરેમાં ઉપયોગી છે. ખજૂરનો આસવ ખજૂરાસવ સંગ્રહણીમાં ખૂબ ઉપયોગી છે. ખજૂર અને મધ ખાવાથી રક્તપિત્ત મટે છે.

**ખટિરાટિ ક્વાથ** ખેરછાલ અને ત્રિકળાને ભેગાં ખાંડી અઘકચરો ભૂકો બનાવવો. બે ચમચી ભૂકો બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી એક કપ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ઠંડુ પાડી એક ચમચી વાવડીંગનું ચૂર્ણ અને એક ચમચી ભંેસનું ઘી ઉમેરી બેથી ત્રણ અઠવાડિયાં સવાર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી કષ્ટદાયી ભગંદર તથા આમણ મટે છે. એને ખટિરાટિ ક્વાથ કહે છે, કેમ કે ખેરની છાલ એમાં મુખ્ય ઔષધ છે.

**ખપાટ(કાંસકી)** આયુર્વેદમાં એને અતિબલા કહે છે. ખપાટનાં ફૂલ કાંસકીના દાંતા જેવાં હોવાથી એને કાંસકી પણ કહે છે. ખપાટના છોડ આખા ગુજરાતમાં થાય છે. એનાં ફૂલ પીળા રંગનાં અને બપોર પછી ઊઘડે છે. તેનાં બીજ કાળાં-ભૂરાં હોય છે, જે બજારમાં બળબીજના નામે મળે છે. ખપાટની છાલ પેશાબ વધારનારી છે. મૂત્રમાર્ગના ઘણા રોગોમાં તે વપરાય છે. મૂત્રદાહ, મૂત્રકષ્ટ, મૂત્રાવરોધ, અલ્પમૂત્રતા, બહુમૂત્રતા, પથરી, પરમિયો વગેરેમાં ઉપયોગી છે. ખપાટનાં બીજ ધાતુપુષ્ટિકર છે. લોહિવા, ધાતુ જવી, અશક્તિ-નબળાઈ જવી વગેરેમાં ખપાટ વપરાય છે. એ ખૂબ જ તાકાતવાળું ઔષધ છે.

**ખાખરી** બે ચમચી ખાખરાના બીજનો ભૂકો એક ગ્લાસ પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળી અડધું પાણી બળી જાય ત્યારે ઉતારી ઠંડુ પાડી ચાર-પાંચ દિવસ રોજ રાત્રે પીવાથી ગોળ કૃમિ મરી જાય છે.

**ખેર** એને સંસ્કૃતમાં ખદીર કહે છે. મધ્યમ કદના, ખરબચડી છાલવાળા કાંટાદાર ખેરના વૃક્ષને આછા પીળા રંગનાં ફૂલો થયા પછી ૨ થી ૪ ઈંચ લાંબી, પાતળી, ચપટી અને ભૂરા રંગની શીંગ થાય છે. પાનમાં વપરાતો કાથો ખેરના લાકડામાંથી બને છે. ખેર શીતળ, દાંત માટે હિતકર, ખંજવાળ, ખાંસી-ઉધરસ, ગળું બેસી જવું, ગળાનો સોજો અને અરુચિનો નાશ કરે છે. એ કડવું, તૂરું, મેદનાશક, કૃમિનાશક, પ્રમેહનો નાશ કરનાર, મોઢાનાં ચાંદાં, સોજો, કોઢ, આમ, પિત્ત અને રક્તના રોગો, પાંડુ તથા ત્વચા રોગો મટાડે છે. ચામડીના રોગોનું ખેર સર્વોત્તમ ઔષધ છે. (૧) ખેરની છાલનું ચૂર્ણ ત્રણથી ચાર ગ્રામ સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે ફાકવાથી ચામડીના રોગો મટે છે. આખા શરીરે ચામડીનો રોગ પ્રસરી ગયો હોય તો ખેરની છાલનો ઉકાળો પાણીમાં નાખી સ્નાન કરવું. (૨) ચામડીમાંથી પાણી, પરુ, લોહી કે કફ ઝમતાં હોય તો ખેરની છાલના ઉકાળાથી ખરાબ ચામડી-વ્રણ ધોવા. (૩) કોઢવાળી કોઈ પણ વ્યક્તિ નાહવામાં, પીવામાં અને આહારમાં ખેરનો જ ઉપયોગ કરે તો તે રોગમુક્ત બને છે. સફેદ કોઢના દર્દીએ લાંબા સમય સુધી સવાર-સાંજ ખેરની છાલનો ઉકાળો પીવો અને ખેરની છાલનો ઉકાળો નાખેલા પાણીથી સ્નાન કરવું. (૪) શનૈર્મેહ નામના પ્રમેહમાં મૂત્ર ધીરે ધીરે અને થોડું થોડું આવે છે. એ કફથી થાય છે. તથા ક્ષૌદ્રમેહ વાયુથી થાય છે. આ બંને પ્રમેહમાં ૧૦ ગ્રામ ખેરની છાલનો ભુકો બે કપ પાણીમાં ધીમા તાપે અડધાથી પોણા ભાગનું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારીને ગાળી રોજ સવાર-સાંજ તાજું બનાવી પીવાથી લાભ થાય છે. (૫)

ખેરની છાલનો ઉકાળો મોંમાં ભરી રાખવાથી દાંતના રોગો, દાંતનો દુઃખાવો, રક્તસ્રાવ, મોંમાંથી વાસ આવવી વગેરે મટે છે. (૬) ખેરના વૃક્ષની જીવિત સ્થિતિમાં ઝાડની વચમાં કુદરતી રીતે જે કાથો તૈયાર થાય છે તેને 'ખેરસાર' કહે છે. દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ છ ચોખાભાર ખેરસાર અડધી ચમચી મધમાં ચાટવાથી હાથીપગુ મટે છે. (૭) ખેરસાર તૂંડું હોવાથી ગર્ભાશય ઢીલું થઈ ગયું હોય તો તેને સ્વચ્છ કરી શિથિલતા દૂર કરે છે. કસૂવાવડ, અતિ સંભોગ કે પ્રદર જેવી વ્યાધિને લીધે ગર્ભાશય ઢીલું પડી જાય છે. એમાં ખેરસારનો ઉપયોગ આશીર્વાદ સમાન છે, કેમકે એનાથી ગર્ભાશય મજબૂત થાય છે. ખદિરારિષ્ટ એમાં ખેર મુખ્ય ઔષધ છે. એની માત્રા ચારથી છ ચમચી સવાર-સાંજ. એ મહાકુષ્ઠ-લેપ્રસી, અર્બુદ, પાંડુરોગ, કાસ-ઉધરસ, શ્વાસ, કૃમિ, ગાંઠ, સર્વ પ્રકારના કોઢ અને રક્ત બગાડમાં હિતાવહ છે. ખદિરાદિવટી ૧૦૦ ગ્રામ ખેરસાર તથા કપૂર, સોપારી, જાયફળ, ચણકબાબ અને એલચી દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામના મિશ્રણના બારીક ચૂર્ણમાં પાણી મેળવી ચણાના દાણા જેવડી બનાવેલી ગોળીને ખદિરાદિવટી કહે છે. આ ત્રણચાર ગોળી સવાર, બપોર, સાંજ મોંમાં રાખી ધીમે ધીમે ચૂસવાથી સૂકી ઉધરસ, અવાજ બેસી જવો, મોંમાં ચાદાં, જીભ, દાંત, દાંતનાં પેઢાંની તકલીફ મોળ આવવી વગેરેમાં ફાયદો થાય છે. ખદિરાદિવટી બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે.

**ગજપીપર** ચલકના ફળને ગજપીપર કહે છે. તે તીખી, વાયુ તથા કફ હરનારી, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, તેમ જ ઉષ્ણ હોવાથી અતિસાર, શ્વાસ, કંઠના રોગો અને પેટના કૃમિઓને મટાડે છે. લીંડીપીપર કરતાં ગજપીપર થોડી મોટી હોય છે અને બંનેના ગુણોમાં પણ બહુ થોડું અંતર રહેલું છે.

**ખેર** એને સંસ્કૃતમાં ખદીર કહે છે. મધ્યમ કદના, ખરબચડી છાલવાળા કાંટાદાર ખેરના વૃક્ષને આછા પીળા રંગનાં ફૂલો થયા પછી ૨ થી ૪ ઈંચ લાંબી, પાતળી, ચપટી અને ભૂરા રંગની શીંગ થાય છે. પાનમાં વપરાતો કાથો ખેરના લાકડામાંથી બને છે. ખેર શીતળ, દાંત માટે હિતકર, ખંજવાળ, ખાંસી-ઉધરસ, ગળું બેસી જવું, ગળાનો સોજો અને અરુચિનો નાશ કરે છે. એ કડવું, તૂરું, મેદનાશક, કૃમિનાશક, પ્રમેહનો નાશ કરનાર, મોઢાનાં ચાંદાં, સોજો, કોઢ, આમ, પિત્ત અને રક્તના રોગો, પાંડુ તથા ત્વચા રોગો મટાડે છે. ચામડીના રોગોનું ખેર સર્વોત્તમ ઔષધ છે. (૧) ખેરની છાલનું ચૂર્ણ ત્રણથી ચાર ગ્રામ સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે ફાકવાથી ચામડીના રોગો મટે છે. આખા શરીરે ચામડીનો રોગ પ્રસરી ગયો હોય તો ખેરની છાલનો ઉકાળો પાણીમાં નાખી સ્નાન કરવું. (૨) ચામડીમાંથી પાણી, પરુ, લોહી કે કફ ઝમતાં હોય તો ખેરની છાલના ઉકાળાથી ખરાબ ચામડી-વ્રણ ધોવા. (૩) કોઢવાળી કોઈ પણ વ્યક્તિ નાહવામાં, પીવામાં અને આહારમાં ખેરનો જ ઉપયોગ કરે તો તે રોગમુક્ત બને છે. સફેદ કોઢના દર્દીએ લાંબા સમય સુધી સવાર-સાંજ ખેરની છાલનો ઉકાળો પીવો અને ખેરની છાલનો ઉકાળો નાખેલા પાણીથી સ્નાન કરવું. (૪) શનૈર્મેહ નામના પ્રમેહમાં મૂત્ર ધીરે ધીરે અને થોડું થોડું આવે છે. એ કફથી થાય છે. તથા ક્ષૌદ્રમેહ વાયુથી થાય છે. આ બંને પ્રમેહમાં ૧૦ ગ્રામ ખેરની છાલનો ભુકો બે કપ પાણીમાં ધીમા તાપે અડધાથી પોણા ભાગનું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારીને ગાળી રોજ સવાર-સાંજ તાજું બનાવી પીવાથી લાભ થાય છે. (૫) ખેરની છાલનો ઉકાળો મોંમાં ભરી રાખવાથી દાંતના રોગો, દાંતનો દુઃખાવો, રક્તસ્રાવ, મોંમાંથી વાસ આવવી વગેરે મટે છે. (૬) ખેરના વૃક્ષની જીવિત સ્થિતિમાં ઝાડની વચમાં કુદરતી રીતે જે કાથો તૈયાર થાય છે તેને 'ખેરસાર' કહે છે. દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ છ ચોખાભાર ખેરસાર અડધી ચમચી મધમાં ચાટવાથી

હાથીપગુ મટે છે. (૭) ખેરસાર તૂરું હોવાથી ગર્ભાશય ઢીલું થઈ ગયું હોય તો તેને સ્વચ્છ કરી શિથિલતા દૂર કરે છે. કસૂવાવડ, અતિ સંભોગ કે પ્રદર જેવી વ્યાધિને લીધે ગર્ભાશય ઢીલું પડી જાય છે. એમાં ખેરસારનો ઉપયોગ આશીર્વાદ સમાન છે, કેમકે એનાથી ગર્ભાશય મજબૂત થાય છે. ખદિરારિષ્ટ એમાં ખેર મુખ્ય ઔષધ છે. એની માત્રા ચારથી છ ચમચી સવાર-સાંજ. એ મહાકુષ્ઠ-લેપ્રસી, અર્બુદ, પાંડુરોગ, કાસ-ઉધરસ, શ્વાસ, કૃમિ, ગાંઠ, સર્વ પ્રકારના કોઢ અને રક્ત બગાડમાં હિતાવહ છે. ખદિરાદિવટી ૧૦૦ ગ્રામ ખેરસાર તથા કપૂર, સોપારી, જાયફળ, ચણકબાબ અને એલચી દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામના મિશ્રણના બારીક ચૂર્ણમાં પાણી મેળવી ચણાના દાણા જેવડી બનાવેલી ગોળીને ખદિરાદિવટી કહે છે. આ ત્રણચાર ગોળી સવાર, બપોર, સાંજ મોંમાં રાખી ધીમે ધીમે ચૂસવાથી સૂકી ઉધરસ, અવાજ બેસી જવો, મોંમાં ચાદાં, જીભ, દાંત, દાંતનાં પેઢાંની તકલીફ મોળ આવવી વગેરેમાં ફાયદો થાય છે. ખદિરાદિવટી બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે.

**ગજપીપર** ચવકના ફળને ગજપીપર કહે છે. તે તીખી, વાયુ તથા કફ હરનારી, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, તેમ જ ઉષ્ણ હોવાથી અતિસાર, શ્વાસ, કંઠના રોગો અને પેટના કૃમિઓને મટાડે છે. લીંડીપીપર કરતાં ગજપીપર થોડી મોટી હોય છે અને બંનેના ગુણોમાં પણ બહુ થોડું અંતર રહેલું છે.

**ગરમાળો** ગરમાળો ૧૦થી ૨૫ ફૂટનું ઝાડ છે. તેને જાંબુ જેવાં પણ તેનાથી મોટાં અણીવાળાં, એક બાજુ સુંવાળાં અને બીજી બાજુ ખરબચડાં પાન થાય છે. ઉનાળામાં પીળા રંગનાં પુષ્કળ ગુચ્છાદાર ફૂલ આવે છે. ફૂલ ખરી પડી લાંબી લીલા રંગની શીંગો આવે છે, જે અંગુઠાથી પણ વધુ જાદી અને દોઢથી બે ફૂટ લાંબી હોય છે. તે

પાકી જતાં સૂકાઈને કાળી પડી જાય છે. તેની અંદરનો માવો સૂકાઈ જઈને બી છૂટાં પડી જતાં ધૂધરાની જેમ આ શીંગો ખખડે છે. આ માવો મીઠો હોય છે. એને ગરમાળાનો ગોળ કહે છે. આ ગોળ મળશોધક છે. તે પેટમાં ગડગડાટ કરતો નથી.

**ગળો** ગળોના સેવનથી રિબાઈ રિબાઈને મરવાનું બનતું નથી. એનાં પાન મધુર હોય છે. આથી એનાં પાનનું શાક ખૂબ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, જે તાવમાં ઉત્તમ છે. ગળો તીખી, કડવી, પચી ગયા પછી મધુર, રસાયન, મળને રોકનાર, તુરી, ઉષ્ણ, પચવામાં હલકી, બળ આપનાર, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, ત્રિદોષઘ્ન તથા આમ, તરસ, બળતરા, પ્રમેહ, કોઢ, ઉધરસ, રક્તાલ્પતા-પાંડુ, કમળો, કુષ્ઠ, વાતરક્ત, કૃમિ, જ્વર, ઊલટી, ઉબકા, દમ, હરસ, મૂત્રકષ્ટ અને હૃદયરોગને મટાડનાર છે. ગળોનો રસ ત્રણ ચમચી અને ગળોનું ચૂર્ણ અડધીથી એક ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવું. કોઈ પણ વૃક્ષ પર ચડેલી ગળો ઔષધમાં વાપરી શકાય, પરંતુ લીમડા પર ચડેલી ગળો ઉત્તમ ગણાય છે. તાજી લીલી ગળો મળે તો તેનો ઉપયોગ કરવો, નહિતર સૂકી ગળોનું ચૂર્ણ વાપરી શકાય. બજારમાં ગળોની ગોળી ‘સંશમની વટી’ નામે મળે છે. સંશમની એટલે જે વધેલા દોષોને ઓછા કરે અને ઓછા હોય તો સમાન કરે. એની એક એક ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે લેવી જોઈએ. લીમડા, બાવળ કે આંબા પર ચડેલી ગળોની વેલ વધારે ગુણકારી ગણાય છે, તેમાં પણ લીમડા પરની શ્રેષ્ઠ. ગળોનું ચૂર્ણ એક ચમચી અને રસ બેથી ત્રણ ચમચી સવાર-સાંજ લઈ શકાય. (૧) ગળો, ઘાણા, લીમડાની અંતરછાલ અને રતાંજળી(રક્તચંદન)નો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ સર્વ પ્રકારના તાવ મટે છે. (૨) ગળોનો રસ સાકર નાખી પીવાથી અમ્લપિત્ત તરત જ મટે છે અને પિત્તથી થતી ઊલટી તત્કાળ શાંત થાય છે. (૩) ગળોના બે ચમચી રસમાં બે



ચમચી મધ નાખી પીવાથી ત્રણે દોષોથી થતી ઊલટી મટે છે. (૪) ગળોનો રસ અથવા ગળોનો ઉકાળો અડધો કપ સવાર-સાંજ પીવાથી અને માત્ર મગના સૂપ અને ભાત પર રહેવાથી કોઢમાં એકદમ ફાયદો થાય છે. (૫) ગળોના રસમાં મધ અથવા સાકર નાખી પીવાથી કમળો જલદી મટે છે. (૬) ગળો અને ત્રિફળાના ઉકાળામાં મધ અને પીપરનું ચૂર્ણ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્રરોગ મટે છે.

**ગંઠોડા** ~ÉÒ÷~É†Ò÷÷©ÉÚ³ના ગંઠોડા જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, લઘુ, તીખા, ઉષ્ણ, દુક્ષ, પિત્ત કરનાર અને મળને ભેદનાર-તોડીને કાઢનાર છે. તે કફ, વાયુ, ઉદરરોગ, બરોળની વિકૃતિ, ગેસ, આફરો, કૃમિ, શ્વાસ અને ક્ષયમાં હિતાવહ છે. મગજની નિર્બળતા, ઉન્માદ, વાતપ્રકોપ, પ્રસૂતાના રોગો, માસિક ઓછું આવવું, નિદ્રાનાશ, ઉધરસ, શ્વાસ વગેરેમાં વિભિન્ન રીતે પ્રયોજાય છે. અનેક આયુર્વેદિક દવાઓમાં તે વપરાય છે. અજીર્ણ, આફરો, અરુચિ, પેટમાં વાયુનો ગોળો ચડવો વગેરે પેટની-પાયનની તકલીફોમાં તેમ જ ઉપરોક્ત રોગોમાં ગંઠોડાનું પા ચમચી ચૂર્ણ બે ચમચી મધમાં મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટી જવું. આ બધી તકલીફો શાંત થઈ જશે. લો બી.પી. અને હૃદયરોગમાં પણ આ ઔષધ ઉપચાર ફાયદો કરે છે.

**ગાજર** ગાજરમાંથી વિટામિન 'એ' મળે છે, જે રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે. દરરોજ એક કપ રાંધેલાં ગાજર ખાવાં જોઈએ. રાંધવાથી ગાજરના કડક કોષો નરમ અને સુંવાળા બને છે. તેથી ગાજરમાંથી મળતાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો શરીરમાં બરાબર શોષાય જાય છે અને તેનો પુરેપૂરો લાભ આપણે મેળવી શકીએ છીએ. ગાજર મધુર, સહેજ કડવાં, તુરાં, તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર અને પચવામાં હલકાં છે. એ ઝાડાને રોકનાર, રક્તપિત્ત, હરસ, સંગ્રહણી, વાયુ, કફ,

રક્તાલ્પતા અને રતાંધણાપણાને મટાડે છે. સોજા આવ્યા હોય તો નમક અને ખટાશ વગરનું ગાજરનું શાક દરરોજ ખાવાથી લાભ થાય છે. શ્વાસ અને હેડકીમાં ગાજરના રસનાં પાંચ-સાત ટીપાં નાકમાં નાખવાથી લાભ થાય છે. ધી કે તલના તેલમાં ગાજરનું શાક દાડમનો રસ નાખી દહીં સાથે ખાવાથી હરસ મટે છે.

**ગાયનું ધી** એ સ્મરણ શક્તિ, બુદ્ધિ, જઠરાગ્નિ, વીર્ય, ઓજસ, કફ તથા મેદને વધારનાર છે. તે વાયુ, પિત્ત, ઝેર, ઉન્માદ, શોષ તથા તાવનો નાશ કરે છે. પચી ગયા પછી મધુર અને આંખ માટે હિતકારી છે. એ માટે એને પગના તળિયે ઘસવું જોઈએ. જો આંખો નબળી હોય, તેમાં દાહ અને ખંજવાળ હોય તો ગાયનું ધી લાંબા સમય સુધી ૧૫ મિનિટ ઘસવું. આંખ તેજસ્વી અને સ્વસ્થ બની જશે. એનો અખંડ દિવો જ્યાં ચાલુ હોય ત્યાં કોઈ ઝેરી જનાવર રહેતું નથી. ૧૦ ગ્રામ ધીના દીવાથી ૧ ટન ઓક્સિજન મળે છે. ધીનાં ટીપાં સવારે નાકમાં મૂકવાથી કફ નહિ થાય, બપોરે મૂકવાથી પિત્ત અને સાંજે મૂકવાથી વાયુ થશે નહિ. શરદી માથાનો દુખાવો અને અનિદ્રા મટાડવા ગાયનું ધી ઉત્તમ છે. પગના તળિયે ધી ઘસવાથી ઊંઘ સારી આવે છે. આપણા આહારમાં જો ધી, તેલ, માખણ જેવાં સ્નેહદ્રવ્યો તદ્દન બંધ કરી દેવામાં આવે તો શરીરમાં વાયુની વૃદ્ધિ, મંદાગ્નિ, કૃશતા, શુષ્કતા તથા વાયુની વૃદ્ધિના કારણે થતા આવેશ, ઉતાવળાપણું, કંપ અને ઉન્માદ જેવી વિકૃતિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. વાયુ પ્રકૃતિવાળા માટે એટલે જ ધીનું સેવન અત્યંત જરૂરી છે. ધી મનુષ્યની જ્ઞાનશક્તિ, સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, હિંમત અને બળ વધારે છે તેમ જ શરીરને પોષણ આપનાર શ્રેષ્ઠ તત્ત્વ છે. તે પ્રકૃતિ થયેલા વાયુનું શમન કરે છે. ક્ષીણ થયેલા કફને વધારે છે તથા જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરી પિત્તનું પ્રમાણ જાળવે છે. આમ શરીરનાં વાત, પિત્ત અને કફ ત્રણે દોષ માટે ધી પોષણરૂપ હોવાથી શ્રેષ્ઠ ટોનિક છે. એક વર્ષ જૂનું ધી ત્રણે

દોષો મટાડે છે. તે મૂર્ચ્છા, કોઢ, ઝેર, ઉન્માદ, અપસ્માર-વાઈ તથા તિમિર(આંખનો એક રોગ)નો નાશ કરે છે. આવું જૂનું ઘી ધીમે ધીમે જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે અને આમનો નાશ કરે છે. તેમ જ કોઢ, નેત્રશૂળ, કર્ણશૂળ, મૂર્ચ્છા, સોજા, હરસ, ઉન્માદરોગ અને યોનિદોષમાં ફાયદાકારક છે. આયુર્વેદમાં મુખ્ય આઠ પ્રકારનાં ઘીનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. આ દરેક ઘી જેમ જેમ વધારે જૂનાં થાય તેમ તેમ તે વધારે ગુણકારી બને છે, પરંતુ રોજિંદા આહારમાં, તર્પણમાં, પરિશ્રમ કર્યા બાદ બળના ક્ષયમાં, પાંડુરોગ, કમળો, નેત્રરોગ તથા સામાન્ય સ્વસ્થ મનુષ્ય માટે તો તાજું ઘી જ સર્વશ્રેષ્ઠ ગણાય છે. ઔષધોપચારની દૃષ્ટિએ જ જૂનું ઘી વધારે હિતકારી છે. રોજિંદા ઉપયોગમાં નવું ઘી ગુણકારી છે.

**ગાયનું છાણ** ૧૦૦ ગ્રામ ગોબર રસ અને ૩૦૦ ગ્રામ તલનું તેલ માત્ર તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. એ તેલનાં રાત્રે આંખમાં ટીપાં મૂકવાથી ચક્ષુ દૂર થાય છે.

**ગાયનું દૂધ** હળદર નાખી પીવાથી સ્વરપેટીના રોગ મટે છે. એમાં ગાયનું ઘી નાખી સાંજે પીવાથી કમજોરી અને કબજિયાત દૂર થાય છે. ગાયના દૂધનું દહીં બનાવી એની છાસમાં મીઠો લીમડો નાખી પીવાથી કોલેસ્ટરોલ અને જાડાપણું મટે છે.

**ગુંદાં** પાકાં ગુંદાં મધુર, ચીકણાં, પચવામાં ભારે અને ઠંડાં છે. પાકાં ગુંદાનું ઘીમાં વધારેલું શાક ખાવાથી પિત્તને લીધે શરીરના ઉપરના કે નીચેના માર્ગો કે છિદ્રોથી લોહી નીકળતું હોય, નસકોરી ફૂટતી હોય તો તે મટે છે. આવા દર્દીએ તીખા- ગરમ પદાર્થો ન ખાવા. મોટાં ગુંદાં શુક્રવર્ધક અને કામવર્ધક છે. ગુંદાની સીઝનમાં રોજ બેથી ત્રણ પાકાં ગુંદાં ખાવાં.

**ગૂગળ** ગૂગળ બહુ મોઘો મળતો હોવાથી એમાં ભેળસેળની શક્યતા રહે છે. રોગ મટાડવામાં ગૂગળ સાવ નિષ્ફળ જાય તો એ બનાવટી હોવાની શક્યતા છે. વળી ગૂગળસેવન વખતે પરહેજ અત્યંત જરૂરી છે. એમાં ખાટા, તીખા પદાર્થો, પચે નહિ તેવા ભારે પદાર્થો, થાકી જવાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ, તડકો, ગુસ્સો, મૈથુન અને શરાબના ત્યાગનો સમાવેશ થાય છે. **ગૂગળની કસોટી** ગૂગળ એક વનસ્પતિનો સુગંધી ગુંદર છે. સાચો ગૂગળ અગ્નિમાં નાખતાં વેંત બળી જાય છે, તથા ગરમ પાણીમાં તરત જ ઓગળી જાય છે. નકલી ગૂગળમાં આમ બનતું નથી.

**ગોખરું** ચોમાસામાં ગોખરુના વેલા જમીન પર પથરાયેલા જોવા મળે છે. તેનાં પાન નાનાં નાનાં હોય છે. તેને ચણા જેવડાં કે તેથી નાનાં ફળ બેસે છે, જેના ઉપર કાંટા હોય છે. ફળ તાજાં હોય ત્યારે લીલા રંગનાં અને સૂકાતાં કઠણ અને સફેદ બને છે. ગોખરું ઠંડુ છે, આથી પેશાબના દરેક જાતના રોગોમાં ખૂબ સારું કામ આપે છે. પેશાબ ઓછો આવવો, પેશાબ ન આવવો, પેશાબ અટકી અટકીને આવવો, પેશાબમાં બળતરા થવી, પેશાબ દુર્ગંધવાળો કે ડહોળો આવવો વગેરેમાં ગોખરું ઉપયોગી છે. તે મૂત્રપિંડ અને મૂત્રાશયને કાર્યશીલ રાખે છે. આથી પથરીના રોગીને તથા કિડની બગડી હોય તેવા રોગીઓ પણ તેનું સેવન કરી લાભ મેળવી શકે. ગોખરુંને સૂકવી, ખાંડી, ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો. ગોખરું ગાંધીની દુકાને મળે છે. તૈયાર ચૂર્ણ દવાવાળા વેચે છે. ૩-૩ ગ્રામ એટલે કે એક નાની ચમચી જેટલું દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર પાણી, સાકર, દૂધ, ઘી કે મધ સાથે લઈ શકાય. ગોખરું કામશક્તિ વધારનાર, હૃદયરોગનો નાશ કરનાર, વાયુનાશક, અને વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી રેચકઃ છે. (૧) સર્વ પ્રકારના પ્રમેહમાં અને પ્રોસ્ટેટના સોજામાં ગોખરું આપવું. (૨) મૂત્ર અમ્લતાવાળું હોય ત્યારે ગોખરું સાથે જવખાર અપાય છે. (૩) કિડનીના સોજામાં મૂત્ર ક્ષારવાળું, દુર્ગંધવાળું

તથા ડહોળું હોય ત્યારે ગોખરુના ઉકાળામાં શીલાજીત મેળવીને આપવું. (૪) એક ચમચી સરખા ભાગે બનાવેલ ગોખરું અને તલનું ચૂર્ણ અને એક ચમચી મધને બકરીના દૂધ સાથે લેવાથી હસ્તમૈથુનથી આવેલી નબળાઈ-નપુંસકતા દૂર થાય છે. (૫) અડધી ચમચી ગોખરુંનું ચૂર્ણ એક ચમચી મધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર ચાટી ઉપર એક ગ્લાસ ઘેટીનું દૂધ પીવાથી પથરી તૂટી જઈ મૂત્ર માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે. આ પ્રયોગ માત્ર સાતથી દશ દિવસ જ કરવો. (૬) બસો ગ્રામ દૂધમાં એટલું જ પાણી અને એક ચમચી ગોખરુંનું ચૂર્ણ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળી પાણીનો ભાગ ઊડી જાય એટલે ઉતારી ઠંડુ પડ્યે પીવાથી મૈથુનશક્તિ વધે છે. સવાર-સાંજ તાજું બનાવીને પીવું. સાકર પણ નાખી શકાય. (૭) ગોખરું અને અશ્વગંધાનું પથી ૭ ગ્રામ ચૂર્ણ એનાથી બમણી સાકર સાથે કે બે ચમચી મધ સાથે લેવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે, શારીરિક શક્તિ તથા કામશક્તિ વધે છે. (૮) ગોખરુંના પંચાંગનો ૧૦ ગ્રામ ભૂકો નાખી અડધું પાણી બાળીને બનાવેલો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી મૂત્રમાર્ગના રોગો મટે છે. (૯) ગળો, ગોખરું અને આમળાના સમાન ભાગે બનાવેલા ચૂર્ણને રસાયન ચૂર્ણ કહે છે. શરીરમાં ગમે ત્યાં દાહ, બળતરા, અશક્તિ રહેતી હોય તો સવાર, બપોર, સાંજ અડધી ચમચી ચૂર્ણ ફાકી ગાયનું તાજું દૂધ પીવું. આહારમાં તીખી, ગરમ ચીજો બંધ કરવી. (૧૦) ઊંદરી જેમાં માથા, દાઢી, મૂછ, આંખ વગેરે પરના વાળ ખરી જાય છે, તેમાં ગોખરું અને તલનાં ફૂલ સરખા ભાગે લસોટી મધ, ધીમાં મેળવી લેપ કરવો.

**ગોરખમુંડી** (૧) ગોરખમુંડીનો અડધીથી એક ચમચી રસ જરાક ગરમ કરી બેથી ત્રણ કાળાં મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી માથું દુઃખવાનો સૂર્યાવર્તનો રોગ મટે છે. સૂર્યાવર્તના રોગમાં સવારે જેમ જેમ સૂર્ય ચડે તેમ આખા માથાનો

દુઃખાવો વધતો જાય અને બપોર પછી જેમ જેમ સૂર્ય નમતો જાય તેમ તેમ દુઃખાવો ઘટતો જાય છે.

**ગોળ** આહારમાં મીઠાશ માટે ખાંડને બદલે ગોળનો જ વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ગોળ પચવામાં હલકો, સ્વાદમાં મીઠો હોવાથી પિત્તનાશક, સ્નિગ્ધ હોવાથી વાયુનાશક તથા ગરમ હોવાથી કફનાશક છે. આમ ગોળનું નિયમિત સેવન કરવાથી કોઈ દોષ ઉત્પન્ન થતો નથી. ગોળ જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, વજન વધારનાર, રક્તદોષનો નાશ કરનાર, વીર્યવર્ધક, વાયુ, પિત્ત અને કફ એમ ત્રણે દોષ દૂર કરનાર, થાક દૂર કરનાર, રક્ત, માંસ, મેદ અને મજ્જાની વૃદ્ધિ કરનાર છે. ગોળમાં કેલ્શ્યમ અને ફોસ્ફરસ સારા પ્રમાણમાં હોવાથી હાડકાની પુષ્ટિ અને વૃદ્ધિમાં સારો ફાળો આપે છે. એ શરીરની સાથે ધાતુઓ-રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રની વૃદ્ધિ કરે છે. ગોળને જુદાં જુદાં અનુપાનો સાથે લેવાથી જુદો જુદો ગુણ આપે છે. આદુ સાથે કફ, હરડે સાથે પિત્ત અને સૂંઠ સાથે લેવાથી સઘળા પ્રકારના વાયુ મટાડે છે. ફળ, અડદ, દૂધ કે તલ સાથે ગોળ ખાવો ન જોઈએ. એક વર્ષ જૂનો ગોળ પચવામાં હલકો, વજન વધારનાર, પુષ્ટિકારક, મધુર, જઠરાગ્નિ વર્ધક, જમવામાં રુચિ ઉત્પન્ન કરાવનાર, રક્તદોષનો નાશ કરનાર, હૃદય માટે હિતકારી, ત્રિદોષનાશક, શ્રમનાશક અને પથ્ય ઔષધ તેમ જ આહાર છે. પ્રવાસ, ઉજાગરો કે પરિશ્રમ જેવા કોઈપણ કારણથી શરીર એકદમ થાકી ગયું હોય તો ગોળનું શરબત પીવું. શરબતમાં બીજાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો પણ ઉમેરી શકાય. દુર્બળ શરીર હોય, શ્વાસ તથા મૂર્ચ્છા રોગ હોય, ખૂબ જ મહેનતનું કામ કર્યું હોય, પથરીનો રોગ હોય, જીર્ણ જ્વર રહેતો હોય તથા રક્તપિત્ત, બળતરા, તરસ કે ક્ષયરોગ થયો હોય તો તેમાં ગોળનું સેવન હિતકારી છે.

**ઘઉંના જવારા** ઘઉંના જવારાનો તાજો રસ નિયમિત લેવાથી શરીરમાં નવચેતન આવે છે, નવા ક્રોષ આવે છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને કેન્સર મટાડવામાં ઉપયોગી થાય છે.

**ઘરગથ્થુ ઉપાયો** (૧) ઘરમાં પડી રહેલી વધારાની દવાની ગોળી વાસણ માંજવાના પાઉડરમાં ભેળવવાથી વાસણ ચકચકિત થાય છે. (૨) અઠવાડિયામાં એક વખત ખાટી છાસથી માથું ધોવાથી શેમ્પુની જરૂર પડતી નથી. (૩) તાજી દ્રાક્ષનો રસ મશીનથી કાઢવા કરતાં સહેજ પાણી નાખી મિક્ષરમાં વાટી નિચોવી કે ગળણીથી ગાળી લેવાથી વધુ રસ નીકળે છે. (૪) બપોરે જમીને પંદર મિનિટ વામકુક્ષી કરવાથી ખાવાનું પચી જાય છે. (૫) બારીમાં તુલસીનાં કુંડાં મૂકાવાથી ઘરમાં મચ્છર આવતા નથી.

**ઘી** ઘી પરમ પિત્તશામક છે. એ અનેક રોગોમાં લાભકારક છે. ગાયનું ઘી સૌથી ઉત્તમ છે. એ સ્મરણશક્તિ, બુદ્ધિ, જઠરાગ્નિ, વીર્ય-શુક્ર, ઓજ, મેદ અને કફ વધારનાર છે. તે પિત્ત, વાયુ, વિષ-ઝેર, શોષ, ઉન્માદ, આંતરિક ગરમી-દાહ, ઊલટી, ઊબકા, અરુચિ, તાવ, આંખના રોગો, અપચો વગેરે મટાડે છે. તે ચાર પ્રકારના સ્નેહો(ઘી, તેલ, વસા 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 હિતાવહ છે. (૧) પિત્તથી પેટમાં, આંખોમાં, પગના તળિયે, હાથમાં મોંમાં, મૂત્રમાર્ગો કે મળમાર્ગો બળતરા થતી હોય તો પગના તળિયે ગાયનું ઘી ઘસવાથી મટે છે. (૨) પેટમાં, છાતીમાં, ગળામાં, પેશાબમાં, મળમાર્ગો કે યોનિમાં

પિત્તપ્રક્રોપથી બળતરા થતી હોય તો એક ચમચી સાકર અને એક ચમચી શતાવરીને ગાયના ધીમાં મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી થોડા દિવસમાં આરામ થાય છે. આ ઉપચાર વખતે એક એક ગ્લાસ ગાયનું દૂધ સવાર-સાંજ પીવું. તીખી, તળેલી, ખાટી અને ખારી ચીજો ખાવી નહિ. શતાવરી ન મળે તો એકલાં ધી-સાકર ચાટવાં અને એક ગ્લાસ નાળિયેર-ત્રોફાનું પાણી પીવું.

**ચણા** ચણા ખૂબ પૌષ્ટિક છે. તે મીઠા, વાતકર, રોચક, લૂખા, હલકા, ઠંડા, ગડગડાટ કરનાર રંગ સુધારનાર અને બળવર્ધક છે. તે કમળો, માથાનો દુઃખાવો, રક્તપિત્ત, કફરોગ, પિત્તરોગ વાત વગેરેમાં ફાયદાકારક છે. (૧) રાત્રે ૫૦ ગ્રામ ચણા કે ચણાની દાળ પલાળી સવારે નરણા કોઠે ખૂબ ચાવીને ખાવા. માત્ર એક મહિનાના પ્રયોગથી જ ખૂબ લાભ થશે. આ પ્રયોગ દરમિયાન બહુ ખાવું નહિ. વારંવાર કે આચરકુચર ખાવું નહિ. નહિતર ચણા પચશે નહિ અને ગેસ કરશે. (૨) કમળાના રોગમાં શેકેલા, બાફેલા કે પલાળેલા ચણા ખૂબ ચાવીને ખાવાથી તે દવાનું કામ કરે છે. (૩) કફવાળી ઉધરસમાં રાત્રે શેકેલા ચણા ખાઈ પાણી પીધા વગર સૂઈ જવાથી લાભ થાય છે. (૪) માથું દુઃખતું હોય તો શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાણી ન પીવું. (૫) રાત્રે પલાળેલા કે ફણગાવેલા ચણા કે ચણાની દાળ માત્ર દૂધ સાથે લેવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે, નબળાઈ દૂર થાય છે. (૬) રાત્રે શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર દૂધ પીવાથી કફ દૂર થાય છે. (૭) ચણા ખાઈ ગરમ પાણી પીવાથી અવાજ ઊઘડે છે. (૮) ગોળ-ચણા ખાવાથી અવાજ ઊઘડે છે. (૯) ગરમા ગરમ ચણા ખાવાથી દૂઝતા હરસનો રક્તસ્રાવ મટે છે. (૧૦) ચણાને રાત્રે સરકામાં પલાળી રાખી સવારે ખાલી પેટે ખાવાથી કૃમિ, પેટનાં દર્દ તથા ઉદરશૂળ મટે છે. (૧૧) ચણાનો લોટ ચોળીને



નાહવાથી પરસસવાની ગંધ તથા ખુજલી મટે છે. (૧૨) ચણાનો લોટ પાણીમાં પીસી મધ મેળવી લગાડવાથી અંડકોષનો સોજો મટે છે.

**ચંદનાદિ ચૂર્ણ** ચંદન, વાળો, કઠ, નાગરમોથ, કાળી દ્રાક્ષ, ખારેક, આમળાં, પીપરીમૂળના ગંઠોડા, નીલકમળ, જેઠીમધ અને મહૂડાનાં ફૂલ એ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને ખડી સાકર ૬૦ ગ્રામ લઈ ચૂર્ણ બનાવવું. એને ચંદનાદિ ચૂર્ણ કહે છે. ૧ ચમચી જેટલું આ ચૂર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી રક્તપિત્ત, શ્વાસ, પિત્તના રોગો, અંગદાહ, મસ્તિષ્ક દાહ, ભ્રમ, કમળો, પ્રમેહ અને પિત્તનો તાવ વગેરે મટે છે.

**ચંદનાદિવટી** એલચીદાણા, વાંસકપુર અને ચણકબાબ સરખા ભાગે લઈ તેમાં સુખડનું તેલ નાખી ખૂબ લસોટી ચણા જેવડી ગોળી બનાવવી. એને ચંદનાદિવટી કહે છે. ૧-૧ ગોળી સવાર, બપોર અને રાત્રે ખડી સાકર નાખેલા ઠંડા પાણીમાં લેવાથી ઉનવા, પ્રમેહ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, પ્રદર તેમજ આંતરિક ગરમીમાં ફાયદો થાય છે. આ ગોળીઓ ઠંડી-શીતળ છે. ડાયાબિટીસવાળાએ પાણીમાં સાકર નાખવી નહિ.

**ચારોળી** ચારોળી વાયુનાશક, બળવર્ધક, વીર્યવર્ધક, મધુર, પૌષ્ટિક, કામશક્તિ વધારનાર તથા વાયુ અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે. (૧) રક્તપિત્તમાં ચારોળી અને જેઠીમધથી પકવેલું દૂધ પીવું. (૨) પાંચ પાંચ ગ્રામ ચારોળી, જેઠી મધ અને સાકર નાખી પકાવેલું દૂધ પીવાથી શરીરના ઉપરના કે નીચેના ભાગમાંથી થતો રક્તસ્રાવ મટે છે. (૩) સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ ચારોળીના દાણા ગોળ સાથે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી

અશક્તિ દૂર થાય છે અને વજન વધે છે. (૪) ચામડી પર એલર્જીનાં થયેલાં ચકામા પર ચારોળીના દાણા પાણીમાં લસોટી લેપ કરવાથી તે શમી જાય છે. (૫) ચારોળી પિત્ત, કફ તથા લોહીના બગાડને મટાડે છે. (૬) કામ કરીને થાક્યા હો તો અડધાથી એક ચમચી ચારોળીનો ભૂકો એટલી જ સાકર એક ગ્લાસ દૂધમાં નાખી ઉકાળીને પીવાથી થાક દૂર થાય છે.

**ચોખા** ચોખા મધુર, સ્નિગ્ધ, બળ આપનાર, તૂરા, પચવામાં હળવા, રુચિ ઉપજાવનાર, સ્વરને સારો કરનાર, વીર્યવર્ધક, શરીરને પુષ્ટ કરનાર, થોડા પ્રમાણમાં વાયુ તથા કફ કરનાર, ઠંડા, પિત્તશામક, મૂત્રને વધારનાર, મળને બાંધનાર તથા સરકાવનાર, પ્રમેહ અને કૃમિ મટાડનાર છે. પૌઆ પચવામાં ભારે તથા વાયુનો નાશ કરનાર છે. દૂધ સાથે ખવાતા પૌઆ મૈથુનશક્તિ વધારનાર, પુષ્ટિકારક, બળ આપનાર અને ઘી અને સાકર ઉમેરી લેવાય તો પરમ પિત્તશામક છે. ચોખા ખાવાથી ગેંસ, કબજિયાત, અપચો કે આફરા જેવું લાગતું હોય તો ચોખા ખાઈ ઉપર એક-બે ટુકડા કોપરું ખૂબ ચાવીને ખાવું. થોડા દિવસ આ મુજબ નિયમિત કરવાથી ચોખાનું પાચન બરાબર થવા લાગે છે.

**ચોપચિન્યાદિ ચૂર્ણ** ચોપચિની ૧૬૦ ગ્રામ, સૂંઠ, કાળાં મરી, લીંડીપીપર, પીપરીમૂળ કે ગંઠોડા, અક્કલકરો, લવિંગ, ખુરાસાની અજમો, વાવડીંગ અને તજ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને ખડી સાકર ૫૦ ગ્રામ ખાંડીને બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. (બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે.) અડધીથી પોણી ચમચી આ ચૂર્ણ ઉકાળેલા પાણી, મધ અથવા ઘી સાથે સવાર-સાંજ થોડા દિવસ નિયમિત લેવાથી બહુમૂત્રતા-પ્રમેહ,

કોઢ, ફીરંગ, ચાંદી, પરમિયો, નબળાઈ તથા ગરમીને લીધે જકડાઈ ગયેલા સાંધા જેવી તકલીફો મટે છે. બે મહિના પછી ચૂર્ણ નવું બનાવવું.

**છ રસો** ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, તુરો અને કડવો. દોષો શમાવનાર - વાત...ગળ્યો, ખાટો, ખારો. પિત્ત...ગળ્યો, તુરો, કડવો. કફ....તુરો, તીખો, કડવો. દોષો કોપાવનાર - વાત...તુરો, તીખો, કડવો. પિત્ત...તીખો, ખાટો, ખારો. કફ....ગળ્યો, ખાટો, ખારો.

**મધુર રસ** ગળ્યો રસ સાતેય ધાતુઓને-રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, શુક્ર- અને ઓજસને વધારી, બળ આપી, શરીર પુષ્ટ કરી આયુષ્ય લંબાવે છે. મન સહિત બધી ઈંદ્રીઓને પ્રસન્ન રાખે છે. એ વર્ણ સુધારે છે, પિત્ત, વિષ અને વાયુનાશક, તરસ અને દાહશામક, વાળ વધારનાર, કંઠ સુધારનાર, મૂર્ચ્છા દૂર કરનાર, તૃપ્તિકર, વજન વધારનાર, શરીરને સ્થિરતા આપનાર, ઉરઃક્ષત તથા ભાંગેલાં હાડકાને સાંધનાર, આંતરિક દાહ-બળતરાની શાંતિ કરનાર, શરીરને સ્નિગ્ધ રાખનાર, ઠંડો, પચવામાં ભારે, ધાવણ વધારનાર, આંખોને હિતકર, સાતે ધાતુઓને શુદ્ધ કરનાર તથા બાળક વૃદ્ધ સહુને હિતકર છે.

છતાં ગુણસમૃદ્ધ ગળ્યા રસનો જો અતિ ઉપયોગ થાય તો શરીરમાં સ્થૂળતા વધી શરીર ઠીલુંઢસ રહે, આળસ, અતિ ઊંઘ, ભારેપણું, અરુચિ, જઠરાગ્નિની દુર્બળતા, શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી-સળેખમ, આફરો, ઉબકા, મોળ આવવી, લાળ પડવી, અવાજ બેસી જવો, ગલગંડ, ગંડમાલા, ગળાનો સોજો, મૂત્રાશયનો સોજો, હાથીપગુ, ધમની અને ગળામાં ચીકાશ, આંખના રોગો, નાક-ગળામાં શરદી, ખંજવાળ જેવા કફપ્રધાન

રોગો ઉત્પન્ન કરે છે તથા વધારે છે. મધુર રસના અધિક ઉપયોગથી કૃમિ, ગાંઠો, ગુદામાં ચીકાશ થાય છે. મધુપ્રમેહ-ડાયાબીટીસ, માથાનો દુઃખાવો અને ઉદરરોગ થાય છે.

**ખાટો રસ** એ મધુર રસ પછી બીજા નંબરનો રસ છે. ખાટો રસ આહાર પર રુચિ ઉત્પન્ન કરે છે. જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. એ શરીરને પુષ્ટ કરનાર, ઉત્સાહ-સ્ફૂર્તિ વધારનાર, મનને આનંદ આપનાર, ઈન્દ્રિયોનું અનુલોપન કરનાર, હૃદય માટે હિતાવહ, મુખમાં લાળ વધારનાર, ખાધેલા આહારને આંતરડામાં નીચે તરફ લઈ જનાર, તેને પોચો કરનાર તથા પચાવનાર છે. ખાટો રસ પચવામાં હલકો, ઉષ્ણ અને સ્નિગ્ધ છે. એ દાંતને અંબાવી દે છે. પરસેવો વધારે છે, આંખનાં ભવાં-પાંપણ સંકોચાવનાર, ડુંવાડાં ખડાં કરાવનાર તથા હૃદયને પ્રિય છે. એ વાયુ હરનાર, પેટના વિકારો કરનાર, અડવાથી ઠંડો પણ સ્વભાવે ગરમ છે.

ખાટો રસ જો વધુ પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો દાંત અંબાઈ જાય, તરસ લાગે, કફ પીગળે, પિત્ત પ્રકોપ થઈ પિત્તના રોગો થાય, રક્તબગાડ, માંસમાં બળતરા, શરીરમાં ઢીલાપણું, ચાંદાં, વ્રણ-ઘા, દાઝવું વાગવું વગેરેમાં સોજો, બળતરા અને પાક-પરુ થાય છે. પેટ, છાતી, તાળવું, આંખો, હથેળી, પગના તળિયામાં બળતરા થાય છે. અતિ પિત્તથી રક્તસ્રાવ પણ થાય છે. અચાનક થતો રક્તસ્રાવ ખાટા રસના અતિ સેવનથી થતા પિત્તપ્રકોપથી થાય છે. આ ઉપરાંત ખંજવાળ, શીળસ, દાહ, દૃષ્ટિની મંદતા, વિસર્પ(ગડગૂમડ), અમ્લપિત્ત થાય, ચક્કર અને તાવ પણ આવે છે.

**ખારો રસ** ખારો રસ આહારને પચાવનાર, આહારને ભીંજવનાર, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, અવયવોને શિથિલ કરનાર, મળને તોડનાર-છેદનાર, મળને નીચે લઈ

જનાર, તીક્ષ્ણ, શરીરના આંતરિક માર્ગોનો અવરોધ દૂર કરનાર-અવકાશકર, ગળ્યા, ખાટા બધા રસોનો વિરોધી, મોઢામાં લાળનો સાવ વધારનાર, કફને પીગળાવનાર, શરીરના આંતરિક માર્ગોની શુદ્ધિ કરનાર(પાચનમાર્ગ, રક્તવાહી માર્ગ, મૂત્રવાહી માર્ગો, શ્વાસવાહી માર્ગ), શરીરના તમામ અવયવોને મૃદુ-ક્રોમળ રાખનાર, આહાર પર રુચિ જન્માવનાર, દરેક પ્રકારના આહારમાં ભળી જનાર અને ઉપયોગી, પચવામાં થોડો ભારે, સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ છે. મળનું શોધન-શુદ્ધિ કરનાર, છેદન ગુણને લીધે અવયવોને પૃથક કરનાર અને શરીરમાં શિથિલપણું જન્માવનાર છે.

ખારા રસનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે. તરસ વધારે લાગે છે. લોહીનો બગાડ થાય છે. મૂર્ચ્છા આવી જાય છે.શરીરની અંદર આંતરિક ગરમી લાગે છે. આ ઉપરાંત હાથ, પગ વગેરે અંગોમાં ચીરા પડે, માંસ-સ્નાયુઓમાં શિથિલતા ઉત્પન્ન થાય અને ત્વચા રોગોમાં સાવ વધે છે. વધારે ખાટું ખાનારના શરીરમાં ઝેરી દ્રવ્યો જલદી પ્રસરે છે. આંખ, કાન, નાક જેવી ઈન્દ્રિયોને પોતાના કાર્યમાં અશક્તિ લાગે છે, તથા વાળ ખરે, વાળ ધોળા થાય તથા ટાલ જલદી પડે છે. અસિડિટી, વિસર્પ, વાતરક્ત, વિચર્યિકા, ઈન્દ્રલુપ્ત(ઉંદરી) વગેરે થાય છે. ખંજવાળ, ખરજવું, કોઢ, ચકરડાં, મુખપાક, ખાટા-ખારા ઓડકાર-ઉલટી થાય છે. ઓજક્ષય, ચક્ષુપાક, પુંસત્વઘાત વગેરે થાય છે.

**તીખો રસ** તીખો રસ મોંમાં બળતરા ઉત્પન્ન કરે છે. નાક અને આંખોમાંથી પાણીનો સાવ કરે છે. એ મુખશુદ્ધિ કરનાર, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, ઈન્દ્રિયોનું ચાતુર્ય વધારનાર, અલસક, થૂંક પેદા કરનાર, શરીરની રસ,

રક્તાદિ ધાતુઓમાં ભિનાશ જન્માવનાર, શરીરમાં ચિકાશ જન્માવનાર, પરસેવો, ભીનાશ અને મળને કરનાર, ખંજવાળ હરનાર, ચાંદાં ડુઝવનાર, કૃમિનાશક, ચામડી પર ચિરા પાડનાર, રક્તના જમાવને વિખેરનાર, સાંધાઓના બંધનને ઢીલા કરી સ્રોતો ખોલી નાખનાર, કફના પ્રકોપને શમાવનાર, શરીરની સ્થૂળતા, આળસ, કફ, વિષ અને કુષ્ઠને દૂર કરનાર, મોંના રોગો દુર કરનાર તથા ધાવણ, શુક અને મેદનાશક છે.

તીખા રસનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી પરુષત્વનો નાશ થાય, મોહ, ઝ્લાનિ, અવસાદ-વિષાદ, કૃશતા, મૂર્ચ્છા વગેરે થાય છે. કમરથી વળી જવાય, અંધારાં-ચક્કર આવે, ગળામાં બળતરા થાય, શરીરમાં દાહ થાય, કમજોરી વર્તાય, તરસ વધુ લાગે. તીખો રસ વાયુકારક હોવાથી હાથ-પગ, પીઠમાં તથા પડખામાં વાયુના વિકારો જન્માવે. ગળું, તાળવું અને હોઠ સૂકાય છે. અત્યંત તીખા રસના ઉપયોગથી ઊબકા, ઊલટી, હેડકી વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે.

**કડવો રસ** કડવો રસ જીભ પર મૂકતાં જ બીજા રસોની ગ્રહણ શક્તિનો નાશ કરે છે. મોંઢાનો સ્વાદ બગાડી દે છે. એ મુખ સાફ કરે છે. મોં જો કડવું રહેતું હોય તો કડવાશ મટાડી મોંનો સ્વાદ-રસ સુધારે છે. મોંમાં શોષ જગાવે છે. કડવો રસ પોતે અરોચક હોવા છતાં તે અરુચિને હરનાર છે. વિષને દૂર કરનાર, કૃમિઘ્ન, મૂર્ચ્છા, દાહ-બળતરા, ખંજવાળ, કુષ્ઠ, તરસ વગેરેનું શમન કરનાર છે. માંસ અને ચામડીને દૃઢ કરનાર, તાવ મટાડનાર, ભૂખ લગાડનાર, આહાર પચાવનાર, ધાવણની શુદ્ધિ કરનાર, મળને ખોતરનાર, ઢીલાપણું ઉત્પન્ન કરનાર, મેદ, ચરબી, લસીકા, પરુ, પરસેવો, મળ, મૂત્ર,

પિત્ત અને કફનું શોષણ કરનાર છે. એ સ્વભાવે શીતળ, રુક્ષ-લૂખો અને પચવામાં હલકો છે. એ કંઠની શુદ્ધિ કરે છે અને બુદ્ધિશક્તિ વધારે છે.

કડવા રસનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી એના સ્વચ્છ, લૂખા અને કર્કશ ગૂણને લીધે રસ, રક્ત, માંસ વગેરે સાતેય ધાતુઓ સૂકાય છે, વિર્ય-શુક્રનો ક્ષય થાય છે, આથી નપુસંકતા પણ આવી શકે. આ કારણે જ શુક્રદોષની ખામીવાળા પુરુષના આહારમાં કડવી ચીજ બંધ કરાવવામાં આવે છે. કડવો રસ વધુ ખાવાથી શરીરના આંતરિક સ્ત્રોતો-માર્ગો જેમ કે પરસેવાના માર્ગો, મૂત્રવાહી, શુક્રવાહી માર્ગો વગેરે સાંકડા થાય છે. એનાથી બળક્ષય, કૃશતા-પાતળાપણું, ઝલાંબિ, ચક્કર, મુર્ચ્છા, મુખશોષ થાય છે અને સ્તબ્ધતા, સર્વાંગશૂળ, લકવો, શિરઃશૂળ, જડતા અને વેદના ઉત્પન્ન થાય છે.

**તુરો રસ** કષાય એટલે તુરો રસ મોંને સૂકવી દે છે. જીભમાં વિશદતા, સ્તબ્ધતા અને જડતા જન્માવે છે. કંઠને કોઈ ભીંસતું હોય, બંધ કરી દેતું હોય એવું થાય છે. હૃદયમાં ખેંચાવા જેવી પીડા થાય છે, હૃદય પર દબાણ આવે છે, અને કંઠમાર્ગ-સ્ત્રોતોનો અવરોધ કરે છે. તુરો રસ મળને બાંધનાર, ધાને રુઝવનાર, ચીરાને સાંધનાર, જખમની પીડા દૂર કરનાર, દ્રવને શોધનાર-ચૂસનાર અને મળને રોકનાર છે. ઝાડા બંધ કરનાર બધાં દ્રવ્યો મોટે ભાગે તૂરાં હોય છે. તૂરો રસ કફ, પિત્ત અને રક્તનું શમન કરનાર, શરીરની ભીનાશ સૂકવનાર, રુક્ષ-લૂખો, ઠંડો, ભારે, ખોતરનાર, વિકૃત ત્વચાને નિર્મળ કરનાર, રક્ત અને મેદની શુદ્ધિ કરનાર અને કાચા આમ-ચીકાશને રોકે છે. બધા રસોમાં સૌથી ઓછી શક્તિવાળો છે.

વધુ પ્રમાણમાં તુરો રસ ખાવામાં આવે તો મોં સૂકાય, હૃદયમાં પીડા થાય, પેટમાં આફરો-ગેસ થાય, વાણી અટકી જાય, શરીરના આંતરિક સ્ત્રોતો-માર્ગોમાં અવરોધ

થાય, શરીર કાળું પડી જાય અને નપુસંકતા આવે છે. વધુ પડતો તુરો રસ વાયુ, પેશાબ, મળ અને શુક્રને રોકે છે. શરીરને પાતળું કરે છે. ઝાલા, સ્તબ્ધતા અને તરસ ઉત્પન્ન કરે છે. એનાથી લકવા, અર્દિત વાયુ(મોઢાનો લકવા), મન્યાસ્તંભ, ગાત્રસ્ફૂરણ, શરીરનાં અંગોમાં ચમચમાટ(રાઈ લગાડવાથી થતો ઝમઝમાટ) વગેરે વાયુના રોગો થાય છે.

**જમતી વખતે પાણી** આયુર્વેદમાં જમતી વખતે પાણી પીવા બાબત એક શ્લોક છે:

ભુક્તસ્યાદૌ જલં પીતં કાર્શ્યમંદાગ્નિ દોષકૃત ।  
મધ્યે અગ્નિદીપનં શ્રેષ્ઠં અંતે સ્થૌલ્યકફપ્રદમ્ ॥

જમ્યા પહેલાં જો પાણી પીવામાં આવે તો તેનાથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે અને શરીર દૂબળું પડવા લાગે છે. જમતાં જમતાં વચ્ચે (થોડું થોડું) પાણી પીવાય તે અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર હોવાથી શ્રેષ્ઠ છે અને જમી રહ્યા પછી પાણી પીવાય તો શરીર જાડું થઈ કફ વધે છે. (માટે ભોજનમધ્યે પાણી પીવું જોઈએ.)

**જલેબી** જલેબી પુષ્ટિ, કાંતિ અને બળ આપે છે. તે રસ, રક્ત વગેરે સાતે ધાતુઓની વૃદ્ધિ કરે છે. તે કામેચ્છા વધારે છે, રુચિકારક છે અને તરત જ તૃપ્તિ-સંતોષ આપે છે. શરીરે સ્વસ્થ હોય, કોઈ રોગ(જેમ કે ડાયાબીટીસ) ન હોય, રોજ વ્યાયામ કરતા હોય અને જેની પાચનશક્તિ સારી હોય તેમને માપસર આવી મધુર વાનગી ખાવાથી



લાભ થાય છે. બેઠાડુ જીવન કે કોઈ રોગથી ઘેરાયેલા માટે આવી વાનગી હાનિકારક નીવડે.

**જવ** જવ તુરા, મધુર, ઠંડા, મળને ઉખેડી બહાર કાઢનાર, ચાંદા પર તલ જેવા હિતકર, રુક્ષ, બુદ્ધિ તથા અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, વિપાકે(પચી ગયા પછી) તીખા, સ્વર-અવાજ માટે હિતકર, બળ આપનાર, પચવામાં ભારે, વાયુ તથા મળને વધારનાર, શરીરના વર્ણની સ્થિરતા કરનાર, સ્નિગ્ધ હોવા છતાં મેદ-ચરબીને ઘટાડનાર, ડાયાબીટીસ અને કબજિયાતમાં ખૂબ હિતકર છે. જવ કફ કરતા નથી. એ કંઠના રોગો, ચામડીના રોગો કફ, પિત્ત, મેદ, શરદી-સળેખમ, શ્વાસ, સાથળ, સાંધાનું જકડાઈ જવું, રક્તવિકાર અને અત્યાધિક તૃષ્ણામાં હિતાવહ છે.

**જવાસો** જવાસાનો એકથી ત્રણ ફૂટ ઊંચો છોડ ખેતરોમાં, વગડામાં અને ખાડાઓમાં ઊગી નીકળે છે. આખો છોડ પીળાશ પડતા લીલા રંગનો હોવા છતાં ઉનાળામાં લીલોછમ હોય છે. તેને ફાગણમાં ફૂલ આવે છે અને ઉનાળામાં તેની શીંગો પાકે છે. જવાસો મધુર, કડવો, તુરો, શીતળ, હલકો અને મળને સરકાવનાર છે. એ કફ, મેદ, મદ, ભ્રમ, પિત્તવિકાર, લોહીવિકાર, ચામડીના રોગો, વાતરક્ત, વમન અને તાવ મટાડે છે. તથા એ પરસેવો લાવનાર, મૂત્ર વધારનાર અને મળ તથા વાયુનું અનુલોમન કરનાર છે. જવાસાનું બારીક ચૂર્ણ દૂધમાં લસોટી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી થોડી વારમાં જ નસકોરી બંધ થાય છે. બે ઝાસ પાણીમાં જવાસાના પંચાગનો ભુકો નાખી બનાવેલો ઉકાળો પીવાથી દારૂનો નશો ઉતરી જાય છે.

**જાતિકલાદિ ચૂર્ણ** બે પ્રકારનાં છે : (૧) જાયફળ, અફીણ, સૂંઠ અને ખારેક સરખા ભાગે લઈ ખૂબ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. એકથી બે ગ્રામ જેટલું આ ચૂર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી મરડો, પરુ સાથેનો મરડો, અતિસાર(પાતળા ઝાડા) તેમ જ રક્તાતિસાર મટે છે. (2) જાયફળ, લવિંગ, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેસર, સૂંઠ, મરી, કપુર, આમળાં, તાલીસપત્ર, હરડે, તલ, ચંદન, વાવડીંગ, વાંસકપુર, તગર, શાહજીરુ અને ચિત્રક દરેક દસ-દસ ગ્રામ, ભાંગ ૨૦૦ ગ્રામ અને સાકર ૪૦૦ ગ્રામ બધાંને ખૂબ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. પાંચથી છ ગ્રામ જેટલું આ ચૂર્ણ મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટવાથી જૂની શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ અને કફજ જ્વર મટે છે.

**જાત્યાદિ તેલ** બજારમાં એ તૈયાર મળે છે. ચમેલીનાં પાન, લીમડાનાં પાન, પરવળનાં પાન, કરંજનાં પાન, જેઠીમધ, મીણ, કઠ, હળદર, દારૂહળદર, કડુ, મજીઠ, પદ્મકાષ્ઠ, લોધર, હરડે, નીલકમળ, મોરથુથુ, ઉપલસરી અને કરંજનાં બીજ બધાં સરખા વજને લઈ વાટીને કલ્ક-પેસ્ટ જેવું બનાવી એનાથી ચારગણું તેલ અને તેલથી ચારગણું પાણી ભેગું કરી ઉકાળીને તેલ સિદ્ધ કરવું. આ તેલના બાહ્ય ઉપયોગથી નાડીવ્રણ, ફોડલા, ગડગુમડ, ન રુઝાતા ભયંકર ઘા વગેરે મટે છે. આ ઉપરાંત દાઝી જવાથી કે શસ્ત્ર પ્રહારથી થયેલા ઘા પણ મટે છે.

**જામફળ** (૧) પેટના વિકારમાં જામફળનાં કુમળાં પાનની ભાજી વાટીને પીવી. (૨) જામફળની ભાજી ખાવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે. (૩) અભાંગનાં ફૂલાં, સોજા અથવા દુઃખાવામાં જામફળના પાનમાં થોડી ફટકડી મેળવી, ચટણી બનાવી અંતરપટ કરી અભાંગે બાંધવાથી ફાયદો થાય છે. (૩) હરસ-મસાના દર્દીને પાકા

જામફળમાં નાગકેસરનું ચૂર્ણ મેળવી અાખી રાત ચાંદનીમાં રહેવા દઈ સવારે ખવડાવવું. અા પ્રમાણે ૧૫ દિવસ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

**જાયફળ અને જાવંત્રી** જાયફળ કડવું, તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, ભોજન પર રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર, મળને રોકનાર-ગ્રાહી, સ્વર માટે હિતકારી તેમ જ કફ અને વાયુનો નાશ કરનાર છે. એ મોઢાનું બેસ્વાદપણું, મળની દુર્ગંધ, કૃમિ, ઉધરસ, ઊલટી-ઊબકા, શ્વાસ-દમ, શોષ, સળોખમ અને હૃદયનાં દર્દો મટાડે છે. જાયફળ ઊંઘ લાવનાર, વીર્યના શીઘ્ર સ્ખલનને મટાડનાર તથા મૈથુનશક્તિ વધારનાર છે. જાવંત્રી ફલકી, મધુર, તીખી, ગરમ, રુચિકારક અને વર્ણકારક છે. એ કફ, ખાંસી, ઊલટી, દમ, તૃષ્ણા, કૃમિ અને વિષનો નાશ કરે છે. (૧) માથાના ઉગ્ર દુઃખાવામાં કે કમરના દુઃખાવામાં જાયફળ પાણીમાં કે દારૂમાં ઘસી ચોપડવાથી લાભ થાય છે. (૨) અનિદ્રામાં બેથી ચાર રતિ જાયફળ અને એટલું જ પીપરીમૂળ દૂધ સાથે સૂવાના અર્ધા કલાક પહેલાં લેવું. (૩) બાળકોની શરદીમાં જાયફળ ચૂર્ણ એક રતિ અને સૂંઠનું ચૂર્ણ એક રતિ મધ સાથે સવાર-સાંજ આપવું. (૪) પેટમાં ગેસ ભરાય, ઝાડો થાય નહિ ત્યારે લીંબુના રસમાં થોડું જાયફળ ઘસી, એક ચમચી પાણી ઉમેરી પીવાથી ગેસ છૂટે છે તથા ઝાડો થાય છે. (૫) ખીલ, જાંબલી અને ચહેરા પરના કાળા ડાઘ દૂર કરવા જાયફળ દૂધમાં ઘસી લગાવવું. (૬) ઝાડા મટાડવા ઈથી ૬ રતિ જાયફળનું ચૂર્ણ લીંબુના શરબત સાથે સવાર-સાંજ લેવું. (૭) ઝાડા સાથે પેટના દુઃખાવામાં જાયફળ, લવીંગ, જીરુ, શુક્ર ટંકણ દરેકનું સમભાગે ચૂર્ણમાંથી એકથી દોઢ ગ્રામ મધ-સાકર સાથે સવાર-સાંજ લેવું. પથ્ય ખોરાક લેવો. ગર્ભિણી અને રક્તસ્રાવજન્ય રોગવાળાએ લેવું નહિ. (૮) પેટનો દુઃખાવો, ઊબકા તથા અતિસારમાં જાયફળ શેકીને આપવામાં આવે છે. (૯) સાંધાના દુઃખાવા પર જાવંત્રીના તેલનું હળવું માલિશ કરવું. (૧૦) પાતળા ઝાડા થતા

હોય તો શેકેલા જાયફળ, સૂંઠ, અને કડાછાલ દરેકનું ૧/૪, ૧/૪ ચમચી ચૂર્ણ મધ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી અને ઉપર તાજી છાસ પીવાથી મટે છે. (૧૧) મોં બેસ્વાદ થઈ ગયું હોય, ખોરાક પર અરુચિ હોય અને આહાર પચતો ન હોય તો શેકેલા જાયફળનું ચૂર્ણ પા ચમચી, કાળા મરીનું ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ અને સિતોપલાદિ ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ આદુના રસ સાથે અથવા મધ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી ફાયદો થાય છે. (૧૨) ઊંઘ આવતી ન હોય તો શેકેલા જાયફળનું ચૂર્ણ છ ચોખા ભાર, જટામાસીનું ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ, અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ ૩ ગ્રામ, ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ, સર્પગંધાનું ચૂર્ણ ૧ ચોખા ભાર મધ કે ઘીમાં ચાટવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.

**જાસૂદ** એને સંસ્કૃતમાં જપા કહે છે. જપાકુસુમ એટલે જાસૂદનું ફૂલ. જાસૂદ મળને રોકનાર, વાળ માટે હિતકર, રક્તપ્રદરનો નાશ કરનાર, તીખું, ગરમ, ઉંદરી મટાડનાર, કફ અને વાયુનો નાશ કરનાર, ધાતુસ્રાવ મટાડનાર, સ્નિગ્ધ, પુષ્ટિપ્રદ, ગર્ભની વૃદ્ધિ કરનાર, પ્રમેહ અને હરસનો નાશ કરનાર તથા હૃદય માટે હિતકર છે. જાસૂદની કળી રક્ત સંગ્રાહક, વેદનાસ્થાપન તથા મૂત્ર લાવનાર છે. પ્રમેહ અને પ્રદરમાં તે ઉપયોગી છે. જાસૂદનાં ફૂલ હૃદય તથા મગજને બળ આપનાર, ઉન્માદ મટાડનાર, કામશક્તિ વધારનાર, રક્તની શુદ્ધિ કરનાર તથા પેશાબના પરુનો નાશ કરનાર છે. (૧) જાસૂદનાં ફૂલ કાળી ગાયના મૂત્રમાં લસોટી જ્યાં ઊંદરીથી વાળ ખરી ગયા હોય ત્યાં સવાર-સાંજ લગાવવાથી ઊંદરી મટે છે અને વાળ ફરીથી ઊગે છે. (૨) જાસૂદની ચાર-પાંચ કળી દૂધમાં લસોટી પીવાથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર મટે છે. મોંમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય, લાળ ખૂબ જ ટપકતી હોય, મૂત્રમાર્ગે ચીકાશ જતી હોય તેમાં પણ આ ઉપચારથી લાભ થાય છે. (૩) બાળકને લાળ ટપકતી હોય તો એકથી બે કળી દૂધમાં લસોટી પાવી અથવા જાસૂદનું એક તાજુ ફૂલ ચાવીને ખાવાનું કહેવું. (૪)

સ્વપ્નદોષમાં જાસૂદની આઠથી દસ કળી ચાવીને ખાવી. (૫) ગુલકંદની જેમ જપાકંદ બનાવી શકાય. કાયની બરણીમાં જાસૂદનાં તાજાં ફૂલની છૂટી કરેલી પાંદડી અને દળેલી સાકરના થર પર થર કરવા. બન્ને સરખા વજને લેવાં. બરણીનું મોં સફેદ સુતરાઉ કાપડથી બાંધી ૨૫ થી ૩૦ દિવસ તડકામાં રાખવાથી જપાકંદ તૈયાર થાય છે. એનાથી લોહીવા-રતવા, મગજની તથા યાદશક્તિની નબળાઈ, અપસ્માર, ઉન્માદ, હતાશા, ભય વગેરે મટે છે. કામશક્તિ વધારવા અને શુક્રજંતુઓની વૃદ્ધિ માટે પણ ઉપયોગી છે. એની માત્રા પુખ્ત વયના માટે એક ચમચી અને બે વરસથી મોટાં બાળકો માટે અડધી ચમચી છે.

**જાંબુ** જાંબુ પરમ વાતલ એટલે વાયુ કરનાર છે, તેમ છતાં ઉત્તમ ઔષધ છે. મોટાં રસદાર મીઠાં જાંબુ સારાં. નાનાં જાંબુ પણ મીઠાં હોય તો ખાઈ શકાય, પરંતુ ખાટાં ન ખાવાં. જાંબુ કફ અને પિત્ત મટાડે છે. એ મળને બાંધનાર હોવાથી પાતળા ઝાડા-અતિસાર, સંગ્રહણી, અપચો વગેરેમાં ઉપયોગી છે. જો કોઈ પણ કારણથી બરોળ મોટી થઈ ગઈ હોય, અજીર્ણ થયું હોય, તેમણે જમ્યા પછી જાંબુ ખાવાં. બરોળની તકલીફમાં સવાર-સાંજ જમ્યા પછી એક કપ જાંબુનો રસ પીવો. ડાયાબીટીસમાં જમ્યા પછી જમ્યા પછી જાંબુના બે-ત્રણ ઠળિયા ખાવા હિતાવહ છે. સ્વાદિષ્ટ, મળને રોકનાર, પચવામાં ભારે અને ભોજન પરની અરુચિ દૂર કરનાર છે.

**જીરું** તીખું, પચ્યા પછી પણ તીખું, ગરમ, તીક્ષ્ણ, રુચિકારક, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, પિત્ત તથા અગ્નિ વધારનાર, ઉદરશૂળ-આંકડી-મરોડનું શમન કરનાર, સુગંધી, કફ, વાયુ, દુર્ગંધ, ગોળો, ઝાડા, સંગ્રહણી તથા કરમિયાનો નાશ કરનાર છે. જીરુ ગેસનો નાશ કરે છે. જીરુ દુર્ગંધનાશક અને વાયુનાશક છે. (૧) જીરુ અને હરડેનું

સમભાગે ચૂર્ણ બાળકોને અડધી ચમચી અને મોટા માણસોને એક ચમચી ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણી સાથે રાત્રે જમ્યા પછી એક કલાકે લેવાથી મળની અને વાયુની શુદ્ધિ થવાથી ઉદરશૂળ, ગેસ, આફરો અને મળની દુર્ગંધ મટે છે. (૨) પ્રસુતિ પછી અડધી ચમચી જીરાનું ચૂર્ણ, બે ચપટી સૂંઠ અને એક ચમચી સાકર મિશ્ર કરી સવારે અને સાંજે લેવાથી ગર્ભાશય શુદ્ધ થાય છે અને ધાવણ વધે છે. અનિયમિત માસિકવાળી સ્ત્રીઓ પણ આ ઉપચાર કરી શકે. (૩) અતિશય એસિડિટી રહેતી હોય તો સવાર-સાંજ ધાણા-જીરુનું ચૂર્ણ સમભાગે સાકર સાથે લેવાથી મટે છે.

**ટામેટાં** ટામેટામાં પોષક તત્ત્વો પુષ્કળ હોવાથી શાકભાજી તેમજ ફળ તરીકે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. ટામેટાં ખાટાં, ભૂખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, મળને સરકાવનાર અને રક્તને શુદ્ધ કરનાર છે. તે અગ્નિમાંદ્ય, ઉદરશૂળ, મેદવૃદ્ધિ, રક્તવિકાર, હરસ, પાંડુરોગ અને જીર્ણજ્વરને દૂર કરે છે. ટામેટાના સેવનથી લોહીના રક્તકણોનું પ્રમાણ વધે છે. આથી શરીરની ફિક્કાશ દૂર થાય છે. ટામેટાં સારક હોવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. (૧) પાકા ટામેટાનો એક કપ રસ અથવા સૂપ રોજ એકાદવાર લેવાથી અંતરડામાં જામેલો-સૂકાયેલો મળ છૂટો પડી જૂની કબજિયાત મટે છે. (૨) ટામેટામાં રહેલું લાયકોપેન નામનું પિગ્મેન્ટ ફી રેડીકલ્સ દ્વારા થતા જોખમને ઓછું કરી અમુક કેન્સરને વધતું અટકાવે છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને થતા બ્રેસ્ટ કેન્સર સામે વધુમાં વધુ ફાયદો મળે છે. લાયકોપેન ચરબીમાં દ્રાવ્ય છે આથી સલાડમાં (કાચાં) ખાવા કરતાં થોડા તેલ કે ઘીમાં રાંધેલાં ટામેટાં રોગ સામે વધુ રક્ષણ આપે છે. (૩) ટામેટામાં બહુ જ ઓછી કેલેરી હોવાથી વજન ઘટાડવામાં પણ ખૂબ ઉપયોગી છે. (૩) વાત-કફ પ્રકૃતિવાળા માટે ટામેટાં ખૂબ ફાયદાકારક છે. (૪) ઉલટી થવાથી શરીરમાં પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ અને સોડિયમની માત્રા ઘટી જાય છે અને આથી થાક

લાગે છે. ટામેટાનો રસ આ તત્ત્વોની ઉણપ પૂરી કરે છે. (૫) રાત્રે વધુ પડતો દારૂ પીવાયો હોય તો ટામેટાનો રસ પીવાથી હેંગઓવર દૂર થાય છે.

**ટિંબરુ** એનાં પાકાં ફળ ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ ખાદ્યપદાર્થ છે. એનો સ્વાદ ચીકું જેવો જ હોય છે. ટિંબરુનું પાકું ફળ પિત્તના રોગો, કફના રોગો, પ્રમેહ, રક્તપિત્ત અને ખંજવાળ દૂર કરે છે. એ સ્વાદે મધુર, રુક્ષટિંબરુની છાલને ગૌમૂત્રમાં લસોટીમાથામાં લેપ કરવાથી જૂ તરત જ મરી જાય છે અને ખોડાનો નાશ થાય છે. ટિંબરુનાં ફળની છાલ સૂકવી તેનો ધૂમાડો કરીને સૂંઘવાથી દમનો હુમલો શાંત થઈ જાય છે. તેને ચલમમાં નાખીને પણ પી શકાય.

**ટૅંટુ** સંસ્કૃતમાં ટંટુક ઉપરથી ગુજરાતીમાં ટેંટુ શબ્દ થયો છે. ટેંટુ એ દશમૂળમાંની એક વનસ્પતિ છે. એ સંધિવાનું સાડું ઔષધ છે. એની છાલ ઉત્તમ ઔષધ ગુણ ધરાવે છે. એ સ્વેદલ(પરસેવો લાવનાર) છે. એની છાલ પરસેવા દ્વારા શરીરમાંથી આમવિષને બહાર કાઢે છે. એ બસ્તિ(મૂત્રાશય)ના રોગોનું ઉત્તમ ઔષધ છે. એની છાલમાં સોડિયમ સેલિસિલેટ્સ સારા પ્રમાણમાં છે. આથી એ સંધિવામાં ઘણું સાડું ઔષધ છે. (૧) એક ચમચી છાલનું ચૂર્ણ એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધા કપ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ઉતારી કપડાથી ગાળીને સવાર-સાંજ તાજું બનાવી પીવાથી સંધિવા મટે છે. ટેંટુની છાલ મળને રોકનારી હોવાથી કબજિયાતવાળાએ એનો ઉપયોગ કરવો નહિ. અતિસારવાળા માટે તેનો ઉપયોગ સારો.

**ડુંગળી** ડુંગળી પરમ ગુણકારક છે એ લોહીની ગાંઠોને ઓગાળે છે, આથી હૃદય અને મગજની ગાંઠોમાં થતા થ્રોમ્બોસિસના હુમલા સામે રક્ષણ આપે છે. આ ગુણ કાચી

ડુંગળીના છે. ડુંગળી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરી પાચનશક્તિ વધારે છે. તે કફનાશક છે, પૌષ્ટિક, શક્તિપ્રદ, સ્નેહ, ગુરુ, તીખી, અને મધુર છે. ડુંગળી યકૃતને ઉત્તેજિત કરે છે, હૃદયની ગતિ સમ્યક કરે છે, શરીરની સાતેય ધાતુઓને બળ આપે છે. થાક દૂર કરે છે. ડુંગળી શુક્રવર્ધક, બળવર્ધક, વાયુનાશક તથા યકૃત અને હૃદયની ક્રિયાશક્તિ વધારનાર છે. વળી એ આંતરડાનું કેન્સર અટકાવવાનો ગુણ ધરાવે છે. ડુંગળી ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ હોઈ પિત્તવર્ધક છે આથી પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તેઓએ જ એનું સેવન કરવું. એનાથી આળસ, ઊંઘ અને કામેચ્છા વધે છે. એ સ્વાદે મધુર, પચ્યા પછી પણ મધુર, પચવામાં ભારે, વાયુનાશક પણ કફકારક, ગરમ, બલ્ય, દીપક અને ભૂખ વધારનારી છે. તે મેદસ્વી, આળસુ, ક્રોધી, કામુક અને ઊંઘણસી માટે વર્જ્ય છે. ડુંગળી સાથે દૂધ કે ગોળ ન લેવાં જોઈએ. એનાથી મેલેરિયા સામેની પ્રતિકાર શક્તિ વધે છે. આથી યુરોપ-અમેરિકામાં ગરમ ગરમ ઓનિયન સૂપ પ્રચલિત છે. અનુકૂળ હોય તેમણે પરમ ગુણકારક ડુંગળીને આહારમાં સ્થાન આપવું. (૧) તીક્ષ્ણ હોવાથી શરદી, મૂર્ચ્છા કે ગરમીના કારણે માથું દુઃખતું હોય તો તે મટે છે. (૨) વાઈના રોગમાં ડુંગળીના રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી સારું પરિણામ મળે છે. (૩) કોલેરામાં ૧ કપ રસમાં ચપટી હીંગ, વરિયાળી અને ધાણા ૧-૧ ગ્રામ મેળવી પીવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. (૪) બન્ને સમય ભોજનમાં ડુંગળીનું કચુંબર ખાવાથી ભૂખ ઊઘડે છે, તથા અશક્તિ દૂર થાય છે. (૫) કાચી ડુંગળી વાયુ કરતી નથી. ડુંગળીમાં ઓજસ-કાંતિવર્ધક ગુણ રહેલો છે. (૬) કામશક્તિ અને શુક્રવૃદ્ધિ માટે ડુંગળીના અડધા કપ જેટલા તાજા રસમાં બે ચમચી ઘી નાખી સવાર-સાંજ પીવું. અથવા ઘીમાં સાંતળેલું ડુંગળીનું તાજું અને કાચું શાક ખાવું. (૭) ડુંગળીના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી હેડકી અને શ્વાસમાં તરત જ ફાયદો થાય છે..



**ડોડી-જીવંતી** જીવનને નિરોગી રાખનાર અને પ્રાણશક્તિ આપે તે જીવંતી. શાકમાત્રમાં એ શ્રેષ્ઠ છે. એને ગુજરાતીમાં દોદી, ડોડી, ખરખોડી, ચડાડી વગેરે પણ કહે છે. એના વેલા વાડો પર ચડેલા હોય છે. બારે માસ લીલીછમ રહે છે. તેની ડૂબો, કોમળ પાન, ફૂલ, બધું જ મીઠું અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. પાન તોડીને સીધાં ખાઈ શકાય છે. ડોડી મધુર, બળ આપનાર, શીતળ, લોહીના અને પિત્તના વિકારો શાંત કરનાર અને કોઠાનો લોહીવા અથવા રતવા મટાડનાર છે. એ બળ આપનાર, મૈથુનશક્તિ વધારનાર, શરીરની સર્વ ધાતુઓને સમાન કરનાર છે. (૧) ડોડીના સૂકા મૂળનું અડધી ચમચી ચૂર્ણ સવાર-સાંજ તાજા દૂધ સાથે ફાકવાથી મૈથુનશક્તિ વધે છે. (૨) આ ચૂર્ણથી ઝીણો તાવ, દાહ, અશક્તિ, ઉધરસ વગેરે પણ મટે છે. (૩) આ ચૂર્ણથી વજન પણ વધે છે. ત્રણેક મહિના આ ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો. (૪) ડોડીમાં વિટામિન 'એ' રહેલું હોવાથી રતાંધણાપણું મટાડે છે.

**તજ** પાતળી તજ ઉત્તમ ગણાય છે. તે તીખી, મધુર, કડવી, સુગંધીદાર, વીર્યને વધારનાર, શરીરનો રંગ સુધારનાર તેમ જ વાયુ, પિત્ત, મુખશુષ્કતા અને તરસ મટાડનાર છે. તેની અતિશય વધારે માત્રા નપુસંકતા લાવે છે. પા ચમચી તજનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ, ઊલટી, પેટની ચૂંક, આફરો વગેરે પેટનાં દર્દો મટે છે. ગર્ભાશયનું સંકોચન કરનાર હોવાથી પ્રસૂતિ પછી હિતકારી છે.

**તડબૂચનાં બી** તડબૂચનાં બીની મીંજને મગજતરી કહે છે, કેમ કે એ મીંજ ખાવાથી બુદ્ધિ વધે છે.

**તમાલપત્ર** એ મધુર, ગરમ, તીક્ષ્ણ, ઉત્તેજક, વાતહર અને પચવામાં હલકાં છે. તમાલપત્ર કફ, વાયુ, હરસ, ઊલટી-ઊબકા, અરુચિ અને સળોખમ મટાડે છે. એ સર્વ પ્રકારના કફરોગો, અજીર્ણ, અપચો, પેટનો દુઃખાવો અવાર-નવાર થતા ઝાડા વગેરે પાચનતંત્રના રોગો દૂર કરે છે. પ્રસૂતિ પછી ગર્ભાશયમાં કોઈ દોષ રહી ગયો હોય તો તમાલપત્ર અને એલચીદાણાનું સમભાગે બનાવેલ ચૂર્ણ અડધી અડધી ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી મટે છે.

**તલ** તલ કાળા, સફેદ અને રાતા એમ ત્રણ પ્રકારના થાય છે. એમાં કાળા તલ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. બધા જ પ્રકારના તલ મધુર, તીખા, કડવા, તુરા, સ્વાદિષ્ટ, ચીકણા, ગરમ, કફ અને પિત્ત કરનારા, બળ આપનારા, વાળ માટે હિતકર, ધાવણ વધારનારા, બુદ્ધિપ્રદ, દાંત માટે હિતકારી તેમ જ મળને બાંધનારા છે. વહેલી સવારે એકાદ મુઠ્ઠી તલ ચાવીને ખાવાથી દાંત એવા મજબૂત બને છે કે લાંબા સમય સુધી હલતા, દુઃખતા કે પડતા નથી.

**તલના તેલનો કોગળો** મોંમાં તલનું તેલ ભરી થાકી જવાય ત્યાં સુધી મોં ફૂલાવી રાખવાથી જડબાં બળવાન બને છે, સ્વર ગંભીર-દૂર સુધી સાંભળી શકાય તેવો સુસ્પષ્ટ તથા મુખપ્રદેશ ભરાવદાર થાય છે. આહાર-રસોના સ્વાદની યોગ્ય અનુભૂતિ અને આહાર પર અભિરુચિ ઉત્પન્ન થાય છે. તલના તેલનો કોગળો કરનારને ક્યારેય મુખશોષ(મોં સૂકાવું તે) થતો નથી કે હોઠ ફાટવાનો ભય રહેતો નથી. ખાટા આહાર દ્રવ્યો ખાધા પછી દાંત અંબાઈ જતા નથી કે દાંતની જડમાં દર્દ થતું નથી. તેના દાંત અત્યંત કઠીન-સખત ખોરાક પણ ચાવીને ખાવાને સમર્થ બને છે.

**તુલસી** તુલસીમાં રહેલું એક વિશિષ્ટ તેલ હવાને જંતુમુક્ત કરી શુદ્ધ કરે છે. સવારે નરણે કોઠે તુલસીનો રસ પાણી સાથે લેવાથી બળ, તેજ અને સ્મરણ શક્તિ વધે છે. મોંમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તો તુલસીનાં થોડાં પાન દરરોજ ચાવવાથી તે દૂર થાય છે અને સ્વાસ્થ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. તુલસી શરીરની વિદ્યુત જાળવી રાખે છે. તુલસીની માળા ધારણ કરનાર ઘણા રોગોથી મુક્ત રહે છે. તુલસી ગરમ હોવાથી કફના તમામ રોગોમાં અતિ ઉપયોગી છે. શરદી, સળેખમ, સસણી, ઉધરસ, શ્વાસ જેવા કફના રોગો તે મટાડે છે. આ ઉપરાંત પાચનતંત્રના રોગોમાં પણ તે ઉપયોગી છે. ભૂખ મરી જવી, ખાવામાં રુચિ ન રહેવી, પેટ ડબ રહેવું, મોં વાસ મારવું વગેરે રોગોમાં તેનો ઉપયોગ થઈ શકે. તુલસીનાં પાન એમ ને એમ કાયાં ખાઈ શકાય. તેનાં પાનનો રસ કાઢી પી શકાય. તુલસીનાં પાનની સુકવણી કરી જરૂર પડ્યે ઉપયોગમાં લઈ શકાય. ગરમ પ્રકૃતિવાળાએ અને પિત્તજન્ય રોગોમાં તેનો ઓછો ઉપયોગ કરવો. તુલસીનાં પાન ખાઈને દૂધ પીવું નહિ. એના નિત્ય સેવનથી એસિડિટી, મરડો, કોલાઈટીસ મટે છે. સ્નાયુનો દુઃખાવો, શરદી, સળેખમ, મેદવૃદ્ધિ, માસિક સંબંધી રોગો અને દુઃખાવો બાળકોના રોગો- ખાસ કરીને શરદી, કફ, ઝાડા-ઉલટીમાં ફાયદો કરે છે. તુલસી હૃદયરોગમાં આશ્ચર્યજનક ફાયદો કરે છે. આંતરડાના રોગોની તુલસી અકસીર દવા છે. એક ફેન્ય ડૉક્ટરે કહ્યું છે કે તુલસી એક અદ્ભૂત ઔષધિ છે. તુલસી પર કરવામાં આવેલા પ્રયોગોથી સાબિત થયું છે કે બ્લડપ્રેશરના અને પાચનતંત્રના નિયમનમાં, રક્તકણો વધારવામાં, તેમ જ માનસિક રોગોમાં તુલસી અત્યંત લાભદાયી છે. ઉપરાંત એ બ્રહ્મચર્યના રક્ષણમાં અને યાદશક્તિ વધારવામાં અનુપમ સહાયક છે. (૧) ફલ્યુ અને મેલેરિયાના તાવમાં તુલસીનાં પાન મરીના ભૂકા સાથે ચાવીને ખાવાથી તાવ હળવો પડે છે. (૨) વાત, ખાંસી, શ્વાસના રોગોમાં તુલસીનો રસ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૩ ગ્રામ અને એક ચમચી મધ લેવાથી

ફાયદો થાય છે. (૩) તુલસીના રસમાં મીઠું મેળવી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી મૂર્છા મટે છે. (૪) તુલસી ક્રીડનીની કાર્યશક્તિ વધારે છે. (૫) તુલસીની માળા બનાવી ગળામાં પહેરી રાખવાથી અનેક રોગોથી રક્ષણ મળે છે.

**તુવેરની દાળ** તુવેરની દાળમાં સારી રીતે ઘી મેળવીને ખાવાથી એ વાયડી પડતી નથી. તુવેરની દાળ ત્રિદોષહર હોવાથી એ સૌને અનુકૂળ પડે છે. તુવેર તૂરી, ડુક્ષ, મધુર, શીતળ, પચવામાં હલકી, ઝાડો રોકનાર, વાયુ કરનાર તેમજ પિત્ત, કફ અને લોહીના બગાડને મટાડનાર છે.

**તેલ** માત્ર તલ અને સરસવનું તેલ જ તેલ કહેવાય, શિંગ, સૂર્યમુખી, કપાસિયા, પામોલીન વગેરેના તેલને તેલ કહેવાય નહિ. તલનું તેલ ગરમ છે, આથી તે જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, અને વાયુનાશક છે. તે એક ઉત્તમ ટોનિક છે. તે ઝાડા અને પેશાબને બાંધે છે. તલના તેલથી ચામડી મુલાયમ બને છે. તલના તેલથી કોલેસ્ટરોલનો નાશ થાય છે.

**ત્રિકટુ** સુંઠ, લીંડીપીપર અને કાળા મરીના સમાન ભાગે બનાવેલા ચૂર્ણને ત્રિકટુ કહે છે. આ ત્રિકટુ અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, દમ, ઉધરસ, ચામડીના વિવિધ રોગો ગોળો-ગેંસ, પ્રમેહ, કફપ્રકોપ, સ્થૂળતા-મેદ, ફાથીપગુ અને પીનસ-સળેખમ મટાડે છે. અડધીથી એક ચમચી ત્રિકટુ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવું. પિત્તપ્રકૃતિ કે પિત્તના રોગોમાં ન લેવું.

**ત્રિકુળા ગૂગળ** હરડે, બહેડાં, આમળાં અને લીંડીપીપર દરેક ૪૦ ગ્રામ અને શુદ્ધ કરેલો ગૂગળ ૨૦૦ ગ્રામ. ગૂગળ ઘીમાં મેળવી બાકીના ચારે ઔષધોનું ચૂર્ણ મિશ્ર કરી જરૂર પૂરતું પાણી મેળવી વટાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. બબ્બે ગોળી ભૂકો કરી સહેજ ગરમ પાણી સાથે સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી ભગંદર, નાડીવ્રણ, ગેસ, મસા, ફીશર વગેરે રોગો મટે છે. વજન ઘટાડવા માટે પણ ત્રિકુળા ગૂગળ ઉત્તમ છે. ત્રિકુળા ગૂગળ બજારમાં મળે છે.

**ત્રિકુળા ચૂર્ણ** ત્રિકુળા ચૂર્ણ કફ અને પિત્ત હણે છે. પ્રમેહ તથા કોઢ મટાડનાર, મળને સરકાવનાર, નેત્રને હિતકારી, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, અરુચિ દૂર કરનાર તથા વિષમજ્વરનો નાશ કરનાર છે. ત્રિકુળાથી સિદ્ધ કરેલું ઘી સવાર-સાંજ બબ્બે ચમચી લેવાથી રતાંધળાપણું દૂર થાય છે. આંખોનું તેજ વધે છે. આંખની આસપાસ ખંજવાળ, આંખપ, આંજણી, આંખોની બળતરા-ગરમી તથા કબજિયાત દૂર થાય છે.

**થોર** સંસ્કૃતમાં થોરને સમન્તદુગ્ધા કહે છે. સમન્તાત દુગ્ધમસ્થ ઈતિ સમન્તદુગ્ધા. જેમાં બધે જ દૂધ છે તે સમન્તદુગ્ધા. થોરનો પ્રત્યેક ભાગ દૂધથી ભરેલો છે. એનું દૂધ તીવ્ર વિરેચક છે. આથી ચિકિત્સકની સલાહ વિના એનો ઉપયોગ કરવો નહિ. જળોદરનું એ ઉત્તમ ઔષધ છે. (૧) પગમાં ચીરા પડતા હોય તો આઠ ચમચી થોરના દૂધમાં બે ચમચી તલનું તેલ અને સહેજ સિંધવ મેળવી ગરમ કરવું. થોરનું દૂધ બધું જ બળી જાય અને તેલ બાકી રહે ત્યારે તેલ ગાળીને બાટલીમાં ભરી લેવું. આ તેલ પગના ચીરામાં સવાર-સાંજ લગાડવાથી થોડા દિવસમાં જ ચીરા મટી જાય છે. (૨) ગમે તેવાં કઠણ ગડગૂમડ કે ગાંઠ હોય તે ઉપર થોરનાં પાન ગરમ કરીને બાંધવાથી ગાંઠ વિખેરાઈ જાય છે કે ફૂટીને મટી જાય છે.

**દહીં** (૧) મગની દાળ, આમળાં, મધ તથા સપ્રમાણ ઘી, સાકર પૈકી કોઈની સાથે જો દહીં ખાવામાં આવે તો દહીં ખાવાથી નુકસાન થતું નથી. (૨) મોળા તાજા દહીંમાં રહેલા બેક્ટેરિયા આંતરડામાં જામી ગયેલાં વિષાક્રત કીટાણુઓ તથા મળને બહાર ફેંકવાનું કામ કરે છે. (૩) આહાર સાથે દહીં લેવાથી આહારનું પાચન ઝડપભેર થાય છે. પાચનાંગોની શુષ્કતા તથા ગરમી દૂર થાય છે તેમ જ અનિદ્રા મટે છે. (૪) દહીં ખાવાથી દવા દ્વારા વધુ પડતી એન્ટીબાયોટીકની થયેલી અસર જલદીથી નાબૂદ થાય છે.

**દાડમ** દાડમ ઊલટી, વાયુ, મૂત્રદોષ અને તૃષ્ણાનો નાશ કરનાર તથા રુચિકર છે. તે આમપાચક, રક્તસ્તંભક અને શક્તિવર્ધક છે. દાડમ ભૂખ લગાડે છે અને આહારનું પાચન પણ કરે છે. વાયુ, પિત્ત અને કફ ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. તૃષ્ણા, દાહ-બળતરા, તથા હૃદય, કંઠ અને મુખના રોગોનો નાશ કરે છે. એ વીર્ય અને બુદ્ધિ વધારનાર, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, તૃપ્તિકારક, પરમ રુચિકર, શ્રમહર, શીતળ અને બળ વધારનાર છે. દાડમનો રસ મધુર, ખાટો અને તુરો હોય છે. તે ઝાડાને બાંધનાર હોવાથી ઝાડા થયા હોય તો દાડમનો રસ પીવાથી મટે છે. મધુર દાડમ પિત્તનો નાશ કરે છે, જ્યારે ખાટું પિત્તકારક છે અને કફ તથા વાયુનો નાશ કરે છે. જે દાડમ ખાટું, તુરું અને મધુર હોય તે વાયુનાશક, મળ સુકવનાર અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર હોય છે. વળી તે સ્નિગ્ધ તથા ઉષ્ણ હોઈ હૃદયને હિતકારી અને પિત્ત તથા કફમાં વિરુદ્ધ નથી. જે દાડમ માત્ર ખાટું હોય તે રૂક્ષ હોઈ પિત્ત અને વાયુને કોપાવે છે. દાડમ મળને રોકે છે. એ શીતળ છે, આથી ગરમી અને પિત્તના રોગોમાં ઉપયોગી છે. દાડમના મૂળની છાલ, આખા ફળ, ફળની છાલ, એનાં ફૂલ, પાન બધું જ દવાના કામમાં આવે છે. (૧) દાડમનો રસ ઊલટી મટાડે છે. (૨) ઝાડા રોકવા માટે

ઈંદ્રજવ અને દાડમની છાલનો પાઉડર પાણી સાથે લેવો. (૩) નાના બાળકને ૧/૨ વાલ છાલ, ૧ રતિ જાયફળ અને થોડું કેસર મેળવી થોડા દિવસ આપવાથી ઝાડા મટી જશે અને ભૂખ લાગશે. (૪) પાકા મોટા દાડમ પર ચીકણી માટીનો બે આંગળ જેટલો જાડો થર કરી અગ્નિમાં શેકવું. માટી લાલચોળ થઈ જાય ત્યારે તેને ઉતારી, માટી દૂર કરી દાડમનો રસ કાઢવો. આ રસ પચવામાં ખૂબ જ સુપાચ્ય, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર અને અતિસારના પાતળા ઝાડાને રોકે છે. દાડમનો મધુર રસ બળપ્રદ, ત્રણે દોષોને દૂર કરનાર, શુક્રવર્ધક, મેઘાપ્રદ અને હૃદય માટે હિતકર છે. (૫) જેમને રોજ પાતળા ઝાડા થતા હોય તેમણે ફળની છાલનો ભૂકો પાણી સાથે લેવો. (૬) દાડમની છાલ મોંમાં રાખવાથી મોંનાં ચાંદાં મટે છે. ઉઘરસમાં પણ છાલ મોંમાં રાખી શકાય. (૭) દાડમના રસમાં મરી અને સિંધવ નાખી પીવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, અને ભૂખ ઊઘડે છે. (૮) દાડમના રસમાં સાકર કે ઝલુકોઝ નાખી પીવાથી પિત્તનું શમન થાય છે. (૯) તાવમાં મોં બગડી જાય તો દાડમના દાણા ખાવા કે તેનો રસ કાઢી પીવો. (૧૦) દાડમ પિત્તનું શમન કરે છે; હૃદયનું રક્ષણ કરે છે. છાતીમાં દુઃખતું હોય તો રોજ સાકર નાખી દાડમનો રસ પીવો. કફમાં પણ દાડમનો રસ ગુણકારી છે. (૧૧) નાકમાંથી લોહી પડતું હોય તો દાડમના રસનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. (૧૨) ૧ તોલો દાડમની છાલ અને ૧ તોલો કડાની છાલનો ઉકાળો કરી પીવાથી મસામાં કે ઝાડામાં પડતું લોહી તરત જ બંધ થાય છે. (૧૩) છાલ સહિત કાઢેલો દાડમનો રસ ઉત્તમ એન્ટી ઓક્સીડન્ટ છે. આથી એ ઓક્સીડેશનની અસર ઓછી કરે છે, કોલેસ્ટરોલ ઘટાડે છે અને ધમનીઓને બરડ થતી અટકાવે છે. દરરોજ ૫૦-૮૦ મિ.લિ. રસ લેવો જોઈએ. (૧૪) દાડમની છાલ ૨૦ ગ્રામ અને અતિવિષ પાંચ ગ્રામનો અધકચરો ભૂકો એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને ઠંડુ પાડી સવાર-સાંજ પીવાથી પાતળા ઝાડા, નવો

મરડો અને આમ-ચીકાશયુક્ત ઝાડા મટે છે. આ ઉપચારથી આંતરડાંને નવું બળ મળે છે. (૧૫) એક કપ દાડમના રસમાં એક ચમચી જીરાનું ચૂર્ણ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી ગમે તેવો આમાતિસાર મટી જાય છે. (૧૬) દાડમની છાલનું ચૂર્ણ એક ચમચી જેટલું દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી ઝાડા મટે છે. બાળકને પાથી અડધી ચમચી આપવું. (૧૭) ગરમીના દિવસોમાં નસકોરી ફૂટતી હોય, માસિક વધારે આવતું હોય, હરસમાં લોહી પડતું હોય તો સાકર નાખી દાડમનો રસ પીવાથી લાભ થાય છે.

**દાડ** શરાબમાં રહેલું ભારોભાર અગ્નિતત્ત્વ શરીરની સપ્ત ધાતુઓને બાળી નાખે છે. આ જ તેની સૌથી મોટી ખરાબ અસર છે.

**દૂધ - ગાયનું** જીર્ણજ્વર, માનસિક રોગ, બેહોશી, ભ્રમ, સંગ્રહણી, પાંડુરોગ, દાહ, તૃષ્ણા, હૃદયરોગ, શૂળ, વાયુરોગ, રક્તપિત્ત, યોનિરોગ વગેરેમાં ગાયનું દૂધ શ્રેષ્ઠ છે. દરરોજ ગાયનું દૂધ લેવાથી તમામ પ્રકારના રોગ અને વૃદ્ધાવસ્થા નષ્ટ થાય છે. એનાથી શરીરમાં તત્કાળ વીર્ય પેદા થાય છે. એલોપથીની દવાઓ, રાસાયણિક ખાતરો, પ્રદુષણ વગેરેને કારણે શરીરમાં જે વિષ એકત્રિત થાય છે તેનો નાશ કરવાની શક્તિ ગાયના દૂધમાં છે. ગાયનાં દૂધ-ઘી અણુવિકિરણોનાં પ્રતિરોધક છે. મગજ અને બુદ્ધિના વિકાસમાં સહાયક છે. એમાં રાસાયણિક તત્ત્વ નહીંવત હોવાથી વધુ પ્રમાણમાં પીવાથી કોઈ આડઅસર કે નુકસાન થતું નથી. ગાયના દૂધમાંથી મળતા પ્રોટીનને લીધે શરીરના કોષો કેન્સરથી ગ્રસ્ત થતા બચી જાય છે. આ દૂધથી કોલેસ્ટરોલ વધતું નથી. બલ્કે હૃદય અને ધમનીઓના સંકોચનું નિવારણ થાય છે. દૂધમાં એનાથી અડધું પાણી નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળીને પીવાથી કાચા દૂધ કરતાં પચવામાં વધુ હલકું થાય છે. ગાયના દૂધમાં એજ ગાયનું ઘી



મેળવી પીવાથી અને ગાયના ઘીમાંથી બનેલા શીરાના સહન કરી શકાય એટલા ગરમ ગરમ ચાબકા જીભ પર મારવાથી કેન્સર મટે છે એવું સાબળ્યું છે. ગાયનું દૂધ સ્વાદિષ્ટ, સ્નિગ્ધ, મુલાયમ, મધુર, શીતલ, રુચિકર, બુદ્ધિવર્ધક, બળવર્ધક, સ્મૃતિવર્ધક, જીવનદાયક, રક્તવર્ધક, વાજીકારક, આયુષ્યવર્ધક, અને સર્વ રોગોને હરનાર છે. નિયમિત દૂધ લેવાથી શરીરને કેલ્શિયમ અને પ્રોટીન બંને મળે છે.

**દૂધના પાચન માટે** સવારે એક પાકા લીંબુનો રસ પાણી સાથે પીવાથી દૂધ ન પચતું હોય અને દૂધ પીવાથી પેટમાં ગડગડાટ થતો હોય તો તે મટે છે.

**દૂધી** દૂધી ઠંડી, પૌષ્ટિક, ધાતુવર્ધક, બળવર્ધક, વૃષ્ય, ગરમીને કારણે વજન ઘટતું હોય તો વજન વધારનારી અને ગર્ભને પોષણ આપનારી છે. દૂધી ગરમીવાળાને, ગરમીના રોગવાળાને અને ગરમ ઋતુમાં વધુ માફક આવે છે. દૂધીનું તેલ પણ ગરમ પ્રકૃતિવાળા માટે ઉપયોગી છે. દૂધીના તેલની માલિશથી બુદ્ધિ વધે છે. વળી દૂધી મધુર, સ્નિગ્ધ, ધાતુપુષ્ટદાયી, પાચનમાં હલકી (પરંતુ વધુ ખાવાથી ભારે), હૃદય માટે હિતકારી, રુચિ તથા મૂત્ર ઉત્પન્ન કરનારી, ગ્રાહી(ઝાડો બાંધનાર), બેચેની, પિત્ત(ગરમી), વિષ, શ્રમ, તાવ તથા દાહનો નાશ કરનારી, બુદ્ધિવર્ધક, ઊંઘ લાવનારી, તરસ દૂર કરનાર, રક્તસ્રાવ અટકાવનાર, વાત-પિત્તનાશક તથા કફવર્ધક છે. બંગાળમાં દૂધીના પાનની ભાજી પણ બનાવવામાં આવે છે. દૂધીનાં બીજ મૂત્રલ છે. આથી તે સોજા ઉતારે છે (૧) શરીરમાં દાહ-બળતરા થતી હોય, રક્તવિકાર, ગૂમડાં, શીળસ, ગરમી વધી હોય તથા નાક કે ગળામાંથી લોહી પડતું હોય તો દૂધીના રસમાં મધ, સાકર કે ઘી નાખી પીવાથી મટે છે. (૨) ખૂબ તાવ હોય અને મગજે ગરમી ચડી ગઈ હોય તો દૂધી છીણી અથવા બે ફાડિયાં કરી માથે કે કપાળે

બાંધવાથી ઠંડક થઈ રાહત થાય છે. (૩) દૂધીના નાના ટુકડા કરી તેમાં આમલી અને સાકર નાખી ધીમા તાપે પાણીમાં ઉકાળી કપડા વડે ગાળીને પીવાથી મગજની ગરમી, માથાનો દુઃખાવો તેમ જ ગાંડપણમાં લાભ થાય છે. (૪) ધી અને જીરુ વડે બનાવેલું દૂધીનું શાક ખાવાથી અને દૂધીના પાનનો રસ હરસ પર ચોપડવાથી હરસ મટે છે. (૫) દાઝી જવાથી થયેલા વ્રણ પર દૂધીના ગર્ભની લુગદી લગાડવાથી ફાયદો થાય છે. (૬) ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામ દૂધીના બીના ચૂર્ણને સાકર સાથે વાટી સવારે નરણા કોઠે ખાઈ બે કલાક પછી બે ચમચી દિવેલ પીવાથી પેટમાંના ચપટા કૃમિ નીકળી જાય છે. (૭) ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામ દૂધીનાં બીના ચૂર્ણમાં સાકર અથવા મધ મેળવી દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજે લેવાથી પેશાબનાં દર્દો મટે છે. (૮) મધમાખી, કાનખજૂરો જેવાં ઝેરી જંતુના ડંખ પર દૂધીના ડીંટાને પાણી સાથે ઘસી લેપ કરવાથી ડંખના વિષનો નાશ થાય છે. (૯) ગરમીમાં દૂધીના રસમાં સાકર નાખી શરબત બનાવી પીવાથી રાહત થાય છે. (૧૦) દૂધી નાખી પકાવેલું તેલ માથામાં નાખવાથી મગજને ઠંડક મળે છે. (૧૧) એક ચમચી દૂધીનાં બીજ પાણી સાથે સવાર-સાંજ ફાકી જવાથી મૂત્રપ્રવૃત્તિ વધી સોજા ઉતરે છે. (દૂધીનાં બીજની અવેજીમાં સક્કરટેટી, કાકડી કે તડબૂચનાં બીજ પણ ચાલી શકે.) (૧૨) દૂધીનો મુરબ્બો મગજને ઠંડક આપે છે. (૧૩) દૂધીનો હલવો ધાતુ પુષ્ટિકર છે. (૧૪) દૂધીનાં બીજનું તેલ માથાના દર્દોમાં સારું પરિણામ આપે છે. વાળ ખરતા હોય તો દૂધીનાં બીજથી પકવેલું તેલ વાપરવાથી વાળ ખરતા તથા સફેદ થતા અટકે છે.

**દ્રાક્ષ** દ્રાક્ષ તરસ, બળતરા, તાવ, દમ, રક્તપિત્ત, છાતીમાં વ્રણ-ચાંદું, ક્ષય, વાયુ, પિત્તના રોગ, મોં કડવું થવું, મોં સુકાવું, ઉધરસ વગેરે મટાડે છે. એ શરીરને પુષ્ટ કરે છે તથા કામશક્તિ વધારે છે. એ શીતળ અને સ્નિગ્ધ છે. લીલા રંગ કરતાં કાળી કે

જાંબલી દ્રાક્ષમાં શરીરને લાભકારક તત્ત્વો વધુ હોય છે. દ્રાક્ષમાં વિટામીન A B C અને થોડા પ્રમાણમાં લોહ હોય છે. એમાં રહેલું રેઝવોટેલ નામનું તત્ત્વ 'Free Radicals'નો નાશ કરે છે. દ્રાક્ષમાં સાકર હોવા છતાં એનાથી ડાયાબીટીસ વધતો નથી. ડાયાબીટીસવાળા દર્દી પણ રોજની ૧૦૦ ગ્રામ જેટલી દ્રાક્ષ ખાઈ શકે. રોજ દ્રાક્ષ ખાવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે, રીઝવોટેલને કારણે અકાળે આવતું વૃદ્ધત્વ અટકી જાય છે. લોહીની નળીઓ તૂટતી નથી. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. એલર્જીમાં રાહત મળે છે. એમાં રહેલું પોટેસિયમ લોહીનું દબાણ તથા કોલેસ્ટરોલ ઘટાડે છે. લોહી શુદ્ધ થાય છે, ઝાડા મટે છે, શરીરમાં બળ, તાજગી વધે છે. કબજિયાત અને હરસમાં ફાયદો થાય છે. દરરોજ એક ચમચી દ્રાક્ષનાં બીનો પાઉડર લેવાથી સોજા, ઘા, ઘસરકો મટે છે અને આંખના નંબર ઘટે છે.

**દ્રાક્ષાદિ ક્વાથ** દ્રાક્ષ, હરડે, કડુ, નાગરમોથ, ગરમાળાનો ગોળ અને પિત્તપાપડો સો-સો ગ્રામ લઈ ખૂબ ખાંડી ભૂકો કરી બાટલીમાં ભરી લેવું. એક ચમચી ભૂકાનો ઉકાળો સવાર, બપોર, સાંજ ૧૦થી ૧૫ દિવસ પીવાથી પિત્તજ્વર, તરસ, મૂર્ચ્છા, લવારી. શોષભ્રમ, દાહ અને રક્તપિત્ત મટે છે. આ ઉકાળાથી કબજિયાત પણ મટે છે.

**દ્રાક્ષાદિ ચાટણ** બી કાઢેલી કાળી સૂકી દ્રાક્ષ ૫૦૦ ગ્રામ, સોનામુખી-મીઠીઆવળ, હરડેની છાલ, અને સાકર દરેક ૧૦૦ ગ્રામ, જાવંત્રી ૧૦ ગ્રામ અને કેસર ૫ ગ્રામ બધાં મિશ્ર કરી લસોટી બારીક ચાટણ કરવું. આ ચાટણ અડધીથી એક ચમચી ચાટીને ઉપર પાણી પીવાથી મળ એકદમ સરળતાથી ઉતરશે અને કબજિયાત, અપચો, અમ્લપિત્ત મટે છે. ૧૦૦ ગ્રામ ઠળિયા કાઢેલી કાળી સૂકી દ્રાક્ષ અને એટલું જ

હરડેનું ચૂર્ણ મિશ્ર કરી ખૂબ ખાંડી, લસોટી નાની સોપારી જેવડી ગોળીઓ બનાવી રોજ એકથી બે ગોળી પાણી સાથે રાત્રે લઈ ઉપર નવશેકું એક ગ્લાસ દૂધ પીવાથી અમ્લપિત્ત, ગેસ, ખાટા ઘચરકા, ઓડકાર, કબજિયાત અરુચિ વગેરે મટે છે.

**દ્રાક્ષાવલેહ** ૮૦૦ ગ્રામ કાળી સૂકી દ્રાક્ષ બરાબર ઘોઈને દૂધમાં વાટીને જાડી પેસ્ટ જેવું બનાવવું. તેમાં ૮૦૦ ગ્રામ સાકરની ચાસણી મેળવી જાયફળ, જાવંત્રી, લવિંગ, એલચી, વાંસકપુર, તજ, તમાલપત્ર, નાગકેસર અને કમળકાકડીની મીંજ દરેકનું દસ-દસ ગ્રામ ચૂર્ણ નાખી અવલેહ-ચાટણ તૈયાર કરવું. આ અવલેહ ૧ થી ૨ ચમચી સવાર સાંજ લેવાથી અમ્લપિત્ત-એસિડીટી, રક્તપિત્ત, ક્ષય, પાંડુ, કમળો, લીવરના રોગો, અરુચિ, ઉબકા, અને અશક્તિ મટાડે છે. અવલેહ લીધા પછી ભૂખ લાગે ત્યારે જ જમવું. એક ચમચી દ્રાક્ષાવલેહ સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી રક્તસ્રાવ સંબંધી વિભિન્ન રોગો, નાકનો રક્તસ્રાવ, શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં થતી બળતરા, અમ્લપિત્ત તથા તૃષ્ણા રોગમાં લાભ થાય છે. એનો મુખ્ય ફાયદો મળશુદ્ધિ થઈ જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય, ભૂખ લાગે અને વજન વધે તે છે.

**દ્રાક્ષાસવ** ભૂખ લગાડનાર, સ્ફૂર્તિદાયક, શ્રમહર અને ક્ષયરોગમાં હિતકારી છે. શરીરના સૂક્ષ્મ માર્ગોને ચોખ્ખા કરી ધાતુપુષ્ટિમાં સહાય કરે છે. એ ખાંસી, શ્વાસ-દમ, ઉરઃક્ષત, મંદાગ્નિ અર્શ-મસા, ગોળો, કૃમિ, કુષ્ઠ, વ્રણ, નેત્રરોગ, જીર્ણજ્વર અને અજીર્ણમાં અપાય છે. એની માત્રા નાનો અડધો કપ અથવા ૬-૮ ચમચી એટલા જ પાણી સાથે સવાર-સાંજ પીવો. અડધો કપ દ્રાક્ષાસવ અને અડધો કપ પાણી મિશ્ર કરી જમતાં પહેલાં બપોરે અને રાત્રે પીવાથી બળ અને શરીરની ક્રાંતિમાં વૃદ્ધિ થાય છે, વજન વધે છે, શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે તેમ જ હરસ,

અરુચિ, મંદાગ્નિ, પાંડુરોગ, હૃદયરોગ, યકૃતના રોગો, કબજિયાત વગેરેમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

**દ્વિરુત્તર ચૂર્ણ** હિંગ-૧, ઘોડાવજ-૨, ચિત્રક મૂળની છાલનું ચૂર્ણ-૪, ઉપલેટ અથવા કઠ-૮, સંચળ-૧૬ અને વાવડીંગ-૩૨ ગ્રામ લઈ ચૂર્ણ બનાવવું. અડધી ચમચી જેટલું આ ચૂર્ણ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી પાચનતંત્રની તકલીફો જેવી કે ગેસ, કબજિયાત, આફરો, અરુચિ, મંદાગ્નિ, ઓડકાર, ચૂંક, આંકડી, પેટનો દુઃખાવો, મોળ, ઉબકા, આંતરડાના કૃમિ-જંતુ વગેરે મટે છે.

**ધતુરો** ધતુરો ગરમ અને ઝેરી છે, આથી બાહ્ય ઉપચારમાં વપરાય છે. (૧) ધતુરાનાં પાન પીસી ગરમ કરી દુઃખાવા કે સોજા પર બાંધવાં. (૨) તલના તેલ કે કોપરેલમાં ધતુરાનાં પાનનો ચાર ગણો રસ નાખી ગરમ કરી પાણી ઉડાડી દેવું. આ રીતે પકવેલું તેલ માથામાં નાખવાથી ખોડો, જૂ, લીખ, ખંજવાળ અને બીજા રોગો મટે છે. (૩) ધતુરાને ફળ આવે ત્યારે કાપ પાડી થોડાં બી કાઢી તેમાં લવીંગ ભરી ફરી ફળ બંધ કરી દેવું. ફળ ઝાડ પર પાકીને સૂકાઈ જાય ત્યારે લવીંગ કાઢી લેવાં. જ્યારે દમનો હુમલો આવે ત્યારે આ લવીંગ અગ્નિ પર ફૂલાવી ખાઈ જવાં. તરત જ દમનો હુમલો હળવો પડશે.

**ધાણા** ધાણા તુરા, સહેજ તીખા, કડવા, મધુર, સ્વાદિષ્ટ, સુગંધિત, પચ્યા પછી મધુર, ઠંડા, પચવામાં હલકા, સ્નિગ્ધ, હૃદય માટે હિતકર, આંતરિક માર્ગોની શુદ્ધિ કરનાર, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, આહાર પર રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર, પાચન કરનાર, મળને બાંધનાર, મૂત્ર પ્રવૃત્તિ વધારનાર, વીર્ય માટે અહિતકારી, તરસ શમાવનાર,

ત્રણે દોષો શમાવનાર, આંખો માટે સારા, તરસ, બળતરા, દમ, ઉધરસ, ઊલટી, ઉબકાનું શમન કરનાર છે. તાવ મટાડનાર, મળને રોકનાર અને ત્રિદોષનાશક છે. ધાણા અને સાકર પેટની બળતરા-એસિડિટીનું ઉત્તમ ઔષધ છે.

**ધાન્યપંચક** ધાણા, સૂંઠ, નાગરમોથ, સુગંધી વાળો અને બીલાનો ગર આ પાંચ ઔષધોના સમભાગે બનાવેલા ચૂર્ણનો અથવા ઉકાળાનો સવાર-સાંજ નિયમિત ઉપયોગ કરવાથી આમદોષ, શૂળ, કબજિયાત વગેરે મટે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

**ધાવણ** સ્તન ઉપર વડનું દૂધ અને વડવાઈની ફૂણી કુંપણને પીસીને લેપ કરવાથી ધાવણ વધે છે.

**નગોડ** નગોડ બે જાતની થાય છે, ઘોળાં ફૂલવાળી અને કાળાં ફૂલવાળી. બંને જાતની નગોડ બુદ્ધિ તથા સ્મૃતિ વધારનાર, કડવી, તૂરી, તીખી, હલકી તેમજ કેશ અને નેત્ર માટે હિતકર છે. તે શૂળ, સોજા, અમવાત, કૃમિ, કોઢ, અરુચિ, કફ અને તાવને મટાડે છે. મુખ્યત્વે અંેમાં વાતનાશક ગુણ હોવાથી સાંધાના વામાં ખૂબ ઉપયોગી છે. નગોડનાં તાજાં મૂળ અને લીલાં પાનનો રસ કાઢી તેમાં ચોથા ભાગે તલનું તેલ મેળવી પકાવવું. જ્યારે ફક્ત તેલ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. સવાર-સાંજ નિયમિત અા તેલથી માલિશ કરતા રહેવાથી કંપવા, સાંધાના વાની પીડા અને વાયુથી થતા દુઃખાવામાં રાહત થાય છે. (૧) ગમે તેવું ભરનિંગળ ગુમડું થયું હોય તેના પર નગોડનાં પાન વાટીને લગાડવામાં આવે તો પાકીને ફૂટી જાય છે. (૨) નગોડના તેલ(નિર્ગુડી તેલ)ની માલિશ કરવાથી સાયટીકા, કમરનો દુઃખાવો, સ્નાયુનો

દુઃખાવો વગેરે મટે છે. સુવાવડી સ્ત્રીના તાવમાં મોટા ભાગે ગર્ભાશયનો સોજો હોય છે. નગોડના પાનનો સ્વરસ અથવા પાનનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી સોજો ઊતરી જાય છે અને તાવ મટે છે. (૩) સંધિવામાં નગોડનો ઉકાળો લાભ કરે છે. (૪) નગોડ ઉત્તમ વ્રણશોધક, વ્રણરોપક. મૂત્રજનન, આર્તવજનન કૃમિધ્ન અને વેદનાહર છે. (૫) કોઈ પણ દુઃખાવામાં આ તેલની હળવા હાથે માલિશ કરવાથી ફાયદો થાય છે. સાયટિકા-રાંઝણનું તે શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. (૬) શરદી હોય અને નાક બંધ થઈ જતું હોય તો નિર્ગુડી તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી તરત જ ફાયદો થાય છે. (૭) કાનમાં પાક થઈ દુઃખાવો થતો હોય, પરંતુ નીકળતું હોય તો કાનમાં આ તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં મૂકવાથી દુઃખાવો તથા પાક મટે છે.

**નાગકેસર** જૂનો મરડો, આંતરડામાં સોજો કે ચાંદાં(અલ્સરેટિવ કોલાયટીસ), મંદ જઠરાગ્નિ કે આમ હોય તો પા(૧/૪) ચમચી જેટલું સાચું શુદ્ધ નાગકેસર(મોંઘું નથી) અને ઈન્દ્રિયજવનાં બીજ સવાર-સાંજ જમ્યા પછી નવશેકા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી મટે છે.

**નાગલા-દૂધેલી** એના નાના છોડ ચોમાસામાં બધે ઊગી નીકળે છે. બારે માસ પણ આ છોડ મળી શકે છે. આખો છોડ રતાશ પડતો એક ફૂટ જેટલો ઊંચો થાય છે. પાન લાંબાં લંબગોળ, ટેરવે અણીવાળાં, ભાલાકાર, ઉપલી સપાટીનો રંગ લીલો અને નીચેની સપાટી લાલાશ પડતી હોય છે. છોડ તોડવાથી અંદરથી દૂધ નીકળે છે, જે એક સારું ઔષધ છે. આ નાગલા-દૂધેલી દમમાં ઉપયોગી ઔષધ છે. કેટલાક કેસમાં તો ચમત્કાર જેવો ગુણ જણાય છે. એનાં પાચથી સાત પાન કે છોડનો એટલો ભાગ લઈ રસ કાઢી સહેજ મધ સાથે મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી શ્વાસનળી ખૂલે છે અને

કફ છૂટો પડે છે. કફ ન છૂટવાના કારણે દમના દર્દીનું કષ્ટ વધે છે. આ દવાથી કફ છૂટો પડતો હોવાથી દમમાં રાહત જણાય છે. એનો રસ-દૂધ ચોપડવાથી દાદર મટે છે.

**નાગરવેલનાં પાન** નાગરવેલનું પાન તીખું, કડવું, તૂરું, તીક્ષ્ણ, ગરમ, રુચિ ઉપજાવનાર, ઝાડો સાફ લાવનાર, પિત્ત કરનાર, બળ આપનાર, કફનાશક, મોંની દુર્ગંધ દૂર કરનાર તથા થાક દૂર કરે છે. એમાં એક જાતનું સુગંધિત તૈલી દ્રવ્ય રહેલું છે, જે મોંને ચોખ્ખું કરે છે, દાંતમાં સડો થતો અટકાવે છે અને ખોરાકના પાચન માટે જરૂરી પાચક રસોનો સ્રાવ કરે છે. નાગરવેલના પાનમાં અડધી ચમચી મધ અને હળદર અને આદુનો એક એક ટૂકડો મૂકી ખૂબ ચાવીને દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ખાવાથી શરદી, સળેખમ, ઉધરસ જેવા કફના રોગો મટે છે.

**નાગરાદિ ક્વાથ** સૂંઠનું એક નામ નાગર પણ છે. સૂંઠ, ધાણા, નાગરમોથ, બીલું, ઈન્દ્રજવ, વાળો અને અતિવિષની કળીદરેક ૫૦-૫૦ ગ્રામને ભેગાં ખાંડી અધકચરો ભૂકો કરવો. બે ચમચી ભૂકો બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી એક કપ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ગાળીને સહેજ ગરમ ગરમ સવાર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી રક્તમિશ્રિત અને દુઃખાવાવાળા તીવ્ર ઝાડા મટે છે. આ ઉકાળો જૂના કે નવા મરડાનું અકસીર ઔષધ છે.

**નારંગી** નારંગી હૃદયને બળ આપનાર, પચવામાં હલકી, અગ્નિ પ્રદીપક બળપ્રદ, ભોજન પચાવનાર, બળતરા દૂર કરનાર, શ્રમહર, વાયુનાશક, રુચિપ્રદ, પૌષ્ટિક તેમજ ઉદરકૃમિ અને ઉદરશૂળ દૂર કરનાર છે. એમાં વિટામિન ‘સી’ પ્રચુર માત્રામાં



અને વિટામિન ‘એ’ ‘બી’ અને ‘ડી’ પણ અલ્પ માત્રામાં રહેલાં છે. સવાર-સાંજ એક એક નારંગીનો રસ લેવાથી પિત્તનું શમન થાય છે. જઠર, આંતરડાં, મૂત્રપિંડ વગેરે અવયવો શુદ્ધ થાય છે. નારંગી ખાવાથી પેટમાંનો વાયુ દૂર થાય છે. (૨) નારંગી ખાવાથી લોહીનું ઊંચું દબાણ ઘટે છે. (૩) નારંગી ખાવાથી શરીરની ખોટી ગરમી દૂર થાય છે. (૪) નારંગી ખાવાથી ગૂમડાં દૂર થાય છે. (૫) નારંગી ખાવાથી ચામડીનાં દર્દો દૂર થાય છે. (૬) નારંગી ખાવાથી કૃમિનો નાશ થાય છે. (૭) રાત્રે સૂતી વખતે એક-બે નારંગી ખાવાથી કબજિયાત મટે છે. નારંગીનો રસ જૂની કબજિયાતને પણ દૂર કરી શકે છે. (૭) નારંગીની છાલ ચહેરા પર ઘસવાથી ખીલમાં ફાયદો થાય છે.

**નારિકેલ લવણ** છોડાં કાઢી નાખેલ નાળિયેરની એક આંખમાં કાણું પાડી પાણી કાઢી નાખવું. પછી તેમાં સમાય એટલું બારીક વાટલું સિંધવ ભરવું. કાણું પાડેલી આંખ ઘઉંના લોટની પોટીસ બનાવી લીંપીને બંધ કરવી. પછી આ નાળિયેર પર માટીનો જાડો થર કરી તડકે સૂકવવું. સૂકાયા પછી ૧૦-૧૨ અડાયા છાણા વચ્ચે મૂકી સળગાવવું. જો નાળિયેર તૂટે તો તરત લઈ લેવું, અને જો ન તૂટે તો આપમેળે ઠંડું થવા દેવું. પછી ઉપરની માટી વગેરે દૂર કરી અંદરથી કાળા રંગનું ચૂર્ણ-લવણ બહાર કાઢી, વાટી બાટલીમાં ભરી લેવું. એને નારિકેલ લવણ કહે છે. એ બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે. એસિડીટી, પેટનો દુઃખાવો, અરુચિ, મંદાગ્નિ, ગેસ અને અપચામાં અર્ધી-અર્ધી ચમચી સવાર-સાંજ લેવું.

**નાળિયેર** કુમળું નાળિયેર પિત્તજ્વર અને પિત્ત મટાડનાર છે. એ પચવામાં ભારે, મૂત્રાશયને સાફ કરનાર, ઝાડાને રોકનાર, પુષ્ટિ અપનાર, બળ અપનાર, વાયુ, પિત્ત, લોહીબગાડ કે રક્તપિત્ત અને દાહ મટાડનાર છે. એ પિત્ત કરનાર, દાહ

ઉપજાવનાર અને ઝાડાને રોકનાર છે. નાળિયેરનું પાણી ઠંડુ, હિતકારી, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, વીર્ય વધારનાર, પચવામાં હલકું, તરસ મટાડનાર અને નવા કોષોની ઉત્પત્તિને વેગ આપનાર મનાય છે. નાળિયેર હૃદય માટે હિતકારી, પચવામાં હલકું, વીર્ય તેમ જ કામશક્તિ વધારનાર, તરસ તથા પિત્તને મટાડનાર અને મૂત્રમાર્ગને સ્વચ્છ કરનાર છે. મોટા લીલા દસ નાળિયેરનું પાણી કાઠી ઉકાળવું. મધ જેવું ઘટ્ટ થાય ત્યારે ઉતારી તેમાં સૂંઠ, મરી, પીપર, જાયફળ અને જાવંત્રીનું ચૂર્ણ બરાબર ભેળવી બાટલીમાં ભરી લેવું. આ ઔષધ સવાર-સાંજ અર્ધાંથી એક ચમચી જેટલું લેવાથી અમ્લપિત્ત-એસિડીટી, પિત્તના રોગો ઉદરશૂળ અને બરોળવૃદ્ધિ મટે છે. નાળિયેર ગુરુ, સ્નેહ, પિત્તશામક, મધુર, શીતળ, બળપ્રદ, માંસપ્રદ, પોષક, શરીરનું વજન વધારનાર, મૂત્રશોધક અને હૃદય માટે પોષક છે. નાળિયેરનું પાણી શીતળ, હૃદયને પ્રિય, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, શુક્રવર્ધક, તરસ અને પિત્તને શાંત કરનાર, મધુર અને મૂત્રાશયને સારી રીતે શુદ્ધ કરનાર છે. નાળિયેર માંસ અને કફની પુષ્ટિ કરે છે. ટ્રીપ્ટોફેન અને લાઈસીન એ બે એમિનો એસીડ નાળિયેરમાં છે. શરીરમાં નવા કોષોના નિર્માણ માટે નાળિયેર ઉપયોગી છે. તાજા કોપરાને છીણી કપડા વડે નીચોવી જે પ્રવાહી નીકળે તે નાળિયેરનું દૂધ ક્ષયહર છે. એ કોડલીવર ઓઈલ જેવું પૌષ્ટિક છે. એમેરીકા જેવો દેશ પણ ટી.બી.માં શરીરની પુષ્ટિ માટે એનો ઉપયોગ કરે છે. ક્ષયરોગમાં માથું દુઃખતું હોય તો નાળિયેરનું પાણી અથવા દૂધ સાકર નાખી પીવાથી લાભ થાય છે. હાઈપર એસિડીટીમાં આ પાણી અત્યંત પથ્ય અને સુપાચ્ય છે. જ્વરની તરસમાં પણ તે હિતકર છે. આહાર પચવાના સમયે એટલે કે જમ્યા પછી અઢી-ત્રણ કલાકે પેટમાં થતા દુઃખાવાને પરિણામશૂળ કહે છે. પાણીવાળા નાળિયેરની આંખ ફોડી આંખેથી તેમાં ઠાંસોઠાંસ મીઠું(બને તો સિંધવ) ભરી દેવું. પછી તેને કાપડમાં વીટાળી માટીનો લેપ કરી સૂકવવું. સૂકાયા પછી અડાયા છાણાની

ભક્તીમાં શેકવું. શેકાયા પછી અંદરનો ભાગ કાઢી તેને બારીક લસોટી ચૂર્ણ બનાવવું. આ ચૂર્ણ ૧૦ ચોખાભાર અને લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ચારથી છ ચોખાભાર મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી ત્રણે દોષથી થયેલ પરિણામશૂળ મટે છે.

**નીરો** તાજો નીરો ઠંડો, પેશાબ સાફ લાવનાર, રક્તશુદ્ધિકર તથા પૌષ્ટિક છે. એમાંથી બનતી તાડી ભૂખ લગાડનાર, પાચન સુધારનાર, ઉત્તેજક અને પૌષ્ટિક છે. ખૂબ નીરો પીવાથી પરમિયો મટે છે.

**પપૈયું** પપૈયાના દૂધને સૂકવીને બનાવેલું પેપન આહાર પચાવવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે. પપૈયાનું દૂધ ઉત્તમ પાચક કૃમિધ્ન અને વેદનાશામક છે. પપૈયું વૃદ્ધો માટે ઉત્તમ ફળ છે. એમાં વિટામીન એ, બી, સી અને ડી છે. વળી એમાં રહેલું પેપ્ટોન પ્રોટીનને પચાવવામાં ખૂબ જ સહાયક થાય છે. ઘડપણમાં પાચનશક્તિ નબળી હોય છે, આંખોનું તેજ તથા હૃદયનું બળ ઘટે છે, તથા નાડીતંત્રનું નિયમન ખોરવાય છે. આ બધી સમસ્યામાં પપૈયું આશિષરૂપ છે. પપૈયું ખાવાથી વૃદ્ધોને પૂરતી શક્તિ મળી રહે છે. પપૈયું પૌષ્ટિક છે. (૧) તાજા પપૈયાનું દૂધ દાદર કે દરાજ પર લગાડવાથી તે મટે છે. (૨) પપૈયાનું દૂધ ઉત્તમ પાચક, કૃમિધ્ન, વેદનાશામક અને ભૂખ લગાડનાર છે. મોં પર એ લગાડવાથી ખીલ અને તેના ડાઘા દૂર થાય છે. (૩) કાચું પપૈયું ચામડીના રોગોમાં અને પાકું પપૈયું પાચનતંત્રના રોગોમાં ઉપયોગી છે. (૪) કાચા પપૈયાના દૂધનાં ૧૦-૧૫ ટીપાં સવાર-સાંજ પાણી સાથે પીવાથી યકૃતવૃદ્ધિ, બરોળવૃદ્ધિ, અરુચિ અને અપચો મટે છે.

**પાણી ક્યારે થોડું પીવું?** અરુચિ, સળેખમ, મંદાગ્નિ, સોજા, ક્ષય, મોઢામાંથી પાણી કે લાડ પડવી, બાળક પથારીમાં પેશાબ કરે, બહુમૂત્ર, ઉદરરોગ, કોઢ, તીક્ષ્ણ નેત્ર રોગ, નવો તાવ, વ્રણ(ગૂમડાં) અને મધુપ્રમેહમાં વધુ પડતું પાણી ન પીવું. આ રોગમાં જરૂરત મુજબ થોડું થોડું પાણી પીવું. **પાણી ક્યારે વધુ પીવું?** ઝાડા કે ઉલટી અથવા કોલેરા જેવી સ્થિતિમાં જ્યારે શરીરમાંથી જલીય અંશ વધુ પડતો બહાર નીકળી ગયો હોય ત્યારે દર્દીને મધ, લીંબુ, ઝલુકોઝ, ખાંડ વગરેમાં પાણી મેળવીને વારંવાર વધુ પ્રમાણમાં આપવું. પથરીના દર્દમાં કે પેશાબની અટકાયતમાં તથા પેશાબ ઓછો બનવાની તકલીફમાં, વારંવાર તરસ લાગતી હોય તેમ જ શરીરમાં દાહ-બળતરા (અંદરની ગરમીથી) થતી હોય, ઝેરી પદાર્થ ખવાઈ ગયો હોય ત્યારે પાણી ખાસ વધુ પીવું. **પાણી ગરમ કરવાની રીત** પાણી અર્ધું બળી જાય ત્યારે બરાબર ઉકાળેલું અને પાકું કહેવાય. આવું ઉષ્ણોદક તાવ, ઉધરસ, કફ, શ્વાસ, પિત્તદોષ, વાયુ, અમદોષ તથા મેદરોગનો નાશ કરવા ઉત્તમ છે. પાણી ઉકાળીને અર્ધું કરવાનો અા નિયમ હેમંત, શિશિર, વર્ષા તથા વસંત ઋતુ માટે છે. **ગરમ પાણી કોને અહિતકર?** પિત્તરોગ, રક્તવિકાર, રક્તસ્રાવ, મૂર્ચ્છા, વધુ તૃષ્ણા, દાહ, બળતરા જેવાં દર્દમાં ગરમ પાણી હિતકર નથી. **ગરમ પાણી કોને હિતકારી** (૧) જેમને ઠંડુ પાણી માફક આવતું ન હોય તે લોકોએ ગરમ કરી ઠારેલું અથવા જરાક નવશેકું પાણી પીવું હિતકર છે. (૨) દાહ, ઝાડા, રક્તપિત્ત, મૂર્ચ્છા, દારૂનું ઘેન, વિષ, મૂત્રની અટકાયત, પાંડુરોગ, તૃષ્ણા, ઉલટી, શ્રમ, મદાત્યય, પિત્તનો રોગ અને સન્નિપાત, તાવ જેવા તમામ દર્દીઓને ગરમ પાણી લાભપ્રદ બને છે. **ઠંડું પાણી કોણે ન પીવું?** જે લોકોને કફ, શરદી તથા વાયુનાં દર્દો હોય જેવાં કે જળોદર, સળેખમ, જૂની શરદી, છાતી કે પડખામાં શૂળ, વાયુનું દર્દ, ગળાના કાકડા, કંઠમાં

સોજો, આફરો, શરદી કે વાયુ દોષથી થયેલી ઝાડાની કબજિયાત, તાવ, અરુચિ, સંગ્રહણી, પેટનો ગોળો, કફનો શ્વાસ, શરદીની ખાંસી, ગડ-ગુમડાં, હેડકી વગેરે રોગ થયા હોય તેમ જ જેમણે રેચ લઈ શુદ્ધિ કરી હોય, નવો તાવ હોય, તથા જેમણે ધી-તેલ જેવાં સ્નેહ પીધાં હોય તે બધાએ ઠંડુ પાણી પીવું નહિ. વળી હડકવા અને સનેપાતના દર્દીને ઠંડુ પાણી આપવું નહિ. શારીરિક સંભોગ, ભોજન, વ્યાયામ, ચા, કોફી, ગરમ દૂધનું સેવન, શરીર પર કંઈક વાગ્યું હોય ફળાહાર વગેરે બાદ તરત જ કાચું પાણી પીવું બહુ નુકસાન કરે છે. આવા સંજોગોમાં તરસ લાગે તો હૂંફાળું પાણી પીવું. ઉકાળેલા પાણીના ગુણો પાણી ઉકાળી ચોથા ભાગે બળી ત્રણ ભાગ બાકી રહેલું હોય તે પિત્તદોષ(ગરમી)નો નાશ કરે છે. અર્ધો ભાગ બાકી રહેલું પાણી વાયુદોષનાશક છે. જ્યારે ત્રણ ભાગ બળી ગયેલું અને એક ભાગ બાકી રહેલું પાણી એકદમ હળવું, ભૂખવર્ધક અને કફનાશક છે. આવા ચોથા ભાગે રહેલા પાણીને આરોગ્યજન કહે છે. આવું પાણી કફદોષથી થયેલ ઉધરસ, શ્વાસ(દમ) તથા તાવનો નાશ કરે છે. વળી તે પેઢાનો આફરો, પાંડુ, શૂળ, હરસ, ગોળો(ગુલ્મ), સોજો તથા પેટનાં દર્દો મટાડે છે. જે ઉકાળેલું પાણી ઉકાળવાના વાસણમાં જ ઢાંકણું ઢાંકીને ઠંડુ કર્યું હોય તે પાણી ગુણમાં વાયુ, પિત્ત, કફ ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. તે રસવાહી નાડીઓમાં જલદી પ્રસરે છે, પચવામાં હલકું થાય છે અને કૃમિ, તરસ તથા તાવને મટાડે છે. જે ગરમ પાણીને પવન નાખી ઠંડુ કર્યું હોય તે પચવામાં ભારે બને છે. રાત્રિના સમયે પીધેલું કોકરવરણુ(જરાક ગરમ) પાણી કફના જથ્થાને વિખેરી નાખે છે, વાયુને દૂર કરે છે અને અપાચ્યને તરત પચાવી દે છે. સવારે ઉકાળેલું પાણી સાંજે ન પીવું કેમ કે તે પચવામાં ભારે પડે છે. રાતે પીવા માટેનું પાણી સાંજે બનાવી લેવું. તેવી જ રીતે સાંજે ઉકાળેલું પાણી સવારે ન પીવું. ઔષધો નાખી ઉકાળેલું પાણી મોથ, પિત્તપાપડો, સુગંધી વાળો, આખા જુના ધાણા અને સુખડ આ બધાં

દ્રવ્યો કે કોઈ પણ બે-ત્રણ નાખી પાણી ઉકાળીને ઠંડુ કરવું. અાવું પાણી પીવાથી તરસ, દાહ અને તાવ જલદી શાંત થાય છે અને દર્દીને રાહત થાય છે. અજમાવાળું પાણી ૧ લીટર પાણીમાં ૧ ચમચી(૮૫ ગ્રામ) તાજો નવો અજમો નાખી અડધું બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારી, ગાળી લો. અા પાણી વાયુ અને કફથી થતાં તમામ દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. એનાથી કફજન્ય હૃદયનું શૂળ, પેટમાં વાયુપીડા, અાફરો, પેટનો ગોળો, હેડકી, અરુચી, મંદાગ્નિ, બરલનું દર્દ, પેટનાં કરમિયાં, અજીર્ણના ઝાડા, કોલેરા, શરદી, સળેખમ, બહુમૂત્ર, ડાયાબીટીસ જેવાં અનેક દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. અા પાણી ગરમ ગુણો ધરાવે છે. જીરા-જળ ૧ લીટર પાણીમાં ૧ થી ૧ાા ચમચી જીરુ નાખી ઉકાળવું. ચોથા ભાગનું (એકચતુર્થાંશ) પાણી બાળીને ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું. અા પાણી ધાણા જળની જેમ ઠંડા ગુણ ધરાવે છે. જીરા જળથી અાંતરિયો મેલેરિયા તાવ, અાંખોની ગરમી, રતાશ, હાથ-પગનો દાહ, વાયુ કે પિત્તની ઉલટી, ગરમી કે વાયુના ઝાડા, લોહીવિકાર, બહેનોને સફેદ પાણી પડવું કે બહુ ટૂંકા ગાળે (૨૦-૨૨ દિવસે) માસિક અાવવું, ગર્ભાશયનો સોજો, વધુ પડતું માસિક અાવવું, કૃમિ, પેશાબની અલ્પતા વગેરે દર્દોમાં લાભ કરે છે. ધાણા જળ ૧ લીટર પાણીમાં ૧ થી ૧ાા ચમચી સૂકા(જૂના) ધાણા નાખી ઉકાળી ૧ ભાગ બાળી ૩ ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઠારી, નિતારી ગાળી લો. અા પાણી એકદમ ઠંડુ બને છે. તેથી તે પિત્તદોષ કે ગરમીથી પિડાતા કે પિત્તની તાસીરવાળા લોકોને માફક અાવે છે. અાવું પાણી ગરમી-પિત્તનો તાવ, દાહ-બળતરા, પિત્તની ઉલટી, ખાટા ઓડકાર, અમ્લપિત્ત, હોજરીનાં ચાંદાં, લોહી દૂઝતા કે દાહ-સોજાવાળા હરસ, નેત્રદાહ, નસકોરી ફૂટવી, રક્તસ્રાવ, મરડો, ગરમીના પીળા પાતળા ઝાડા, ગરમીનો સૂકો દમ, ખૂબ વધુ પડતી તરસ જેવાં દર્દોમાં લાભપ્રદ છે. વધુ લાભ માટે અા પાણીમાં સાકર નાખીને પીવું. જે લોકો કેફી-માદક ચીજોના વ્યસનથી શરીરને વિષમય બનાવે છે તેમને માટે પણ

આવું જળ વિષનાશક હોઈ લાભપ્રદ છે. **સૂંઠી પાણી** (૧) એક લીટર પાણીમાં અડધી ચમચી સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખી ઉકાળવું. ઉકળે એટલે ઉતારીને ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું. આખા દિવસમાં ત્રણથી ચાર ઝલાસ આ પાણી પીવું. એનાથી કાયમી શરદી, ઉઘરસ, સળેખમ, દમ, એલર્જી, જુનો તાવ, અપચો, ગેસ, આફરો, અજીર્ણ અને ભૂખનો અભાવ વગેરે મટે છે. સૂંઠ વાયુ અને કફનો નાશ કરે છે, પરંતુ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને તે માફક આવતી નથી. તેથી એસિડીટી, અલ્સર જેવા પિત્તના રોગોમાં આ પાણી ન પીવું. (૨) સૂંઠની એક ગાંગડી મૂકી અર્ધા ભાગનું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારીને ગાળી લેવું. પાણીમાં નીચેના તળિયાના ક્ષારો ન આવે તેમ બીજા વાસણમાં લઈ લેવું. આ સૂંઠી જળ પીવાથી કાયમી શરદી, સળેખમ, નાક બંધ થવું, દમ, શ્વાસ, હાંફ, વરાધ, સસણી, ફેફસામાં પાણી ભરાવું, અજીર્ણ-અપચો, કૃમિ, ચીકણો ઝાડો-આમદોષ, જળસ, વાળો, બહુમૂત્ર(વારંવાર ખૂબ જ પેશાબ કરવા જવું), ડાયાબીટીસ, લો બ્લડપ્રેશર, શરીર કાયમ ઠંડુ રહેવું, મસ્તક પીડા જેવાં કફદોષજન્ય તમામ દર્દોમાં ખાતરી પૂર્વક લાભ થાય છે.

**પાલખ** વિટામિન ‘એ’ અને વિટામિન ‘સી’નું ઉચ્ચ પ્રમાણ ધરાવતી પાલખ કેન્સરને અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. બ્લડપ્રેશર અને એનિમિયા માટે આહારમાં પાલખ લેવી જોઈએ. પાલખમાં રહેલ પોટેશિયમનું ઉચ્ચ પ્રમાણ બ્લડપ્રેશરને નિયમિત અને કાબુમાં રાખે છે. પાલખનાં કુમળાં પાન સલાડમાં કે પાલખને સૂપ કે શાકના રૂપમાં લઈ શકાય. પાલખ સ્નિગ્ધ, ભારે, મધુર, વિષ્કંભી-મળ રોકનાર, કબજિયાત કરનાર, લોહતત્ત્વથી ભરપુર અને મૂત્ર વધારનાર છે, આથી તે સોજા પણ ઉતારે છે. એ માંસ વધારે છે. શ્વાસ, પિત્ત અને રક્તપિત્તમાં ફાયદો કરે છે. એનિમિયાના દર્દીને હિતકર છે. સરળતાથી પચી જનાર પાલખ ગર્ભવતી સ્ત્રી,

અલ્પપોષિત બાળકો તથા વૃદ્ધોની નબળાઈ દૂર કરી નવું જીવન બક્ષે છે. પાલખની ભાજી બહુ ગુણકારી હોવા છતાં તે કફ અને વાયુ કરે છે, આથી કફ કે વાયુ રોગોથી પીડિત વ્યક્તિએ એનું સેવન કરવું હિતાવહ નથી. તેણે આહારમાં પાલખનો ઉપયોગ બંધ કરવો. (૧) રાત્રે વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તથા બહુમૂત્ર જેવી તકલીફમાં પાલખના શાકમાં શેકેલા તલ નાખી બનાવેલું શાક રાત્રિ ભોજનમાં લેવાથી લાભદાયી સિદ્ધ થાય છે. (૨) રક્તાતિસારના રોગીઓ માટે પાલખનો રસ તથા શાક લાભદાયી છે. પાલખનું લોહ તત્ત્વ શરીરમાં રક્તનું પ્રમાણ વધારી હિમોગ્લોબીનના સ્તરમાં વધારો કરે છે. આથી એનિમિયાના રોગીઓ માટે આશીર્વાદ સમાન છે. ૧ કપ પાલખના રસમાં ૧ ચમચી મધ નાખી બેથી અઢી મહિના સેવન કરવાથી રક્તની માત્રા ઝડપથી વધવા લાગે છે. રક્તક્ષય સંબંધી વિકારોમાં અડધો કપ પાલખનો રસ દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી સમસ્ત વિકાર દૂર થઈ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, ચહેરા પર લાલાશ, શક્તિનો સંચાર તથા ઝડપથી રક્ત ભ્રમણ થવા લાગે છે. (૩) કબજિયાત હોય તો પાલખ અને બથવાનું શાક ખાવું તથા પાલખનો રસ પીવો લાભદાયક છે. રેસાપ્રધાન પાલખ આંતરડામાં જમા થયેલ મળનું નિષ્કાસન કરી કબજિયાતથી મુક્તિ અપાવે છે. આંતરડાના સોજામાં પણ પાલખનું શાક લાભદાયી છે. (૪) ઉદરરોગ જેવા કે આમાશય, આંતરડાંની નિબળતા, ગેસ-વાયુ વિકાર, અપચો વગેરેમાં ટામેટાં અને પાલખના ૧ ગ્લાસ રસમાં લીંબુ નીચોવી નિત્ય સાંજે ૪-૫ વાગ્યે સેવન કરવાથી આંતરડાં અને આમાશય સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બને છે. (૫) પાલખમાં રહેલું વિટામિન ‘એ’ નેત્રજ્યોતિવર્ધક છે, જે આંખની તંદુરસ્તી માટે જરૂરી છે. (૬) લોહીને વહેતું અટકાવવા માટે વિટામિન ‘કે’ પણ પાલખમાંથી મળી રહે છે. (૭) મોંમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય તો પાલખના ઉકાળાને ગાળીને કોગળા કરવાથી ફાયદો થાય છે. (૮) ખીલ, ફોડકા, ફોડકીમાં પણ



પાલખનું સેવન બહુ જ અસરકારક છે. પાલખને પાણીમાં ઉકાળીને ફોડકી-ફોલ્લા વગેરેને ધોવાથી ઠંડક સાથે લાભ થાય છે. (૯) ચામડી પર કરચલી પડી હોય ત્યારે પાલખ તથા લીંબુનો રસ પ-પ ગ્રામ લઈ તેમાં રિફાઈન્ડ ગ્લિસરીન મેળવી ચામડી પર લગાડવાથી કરચલી દૂર થાય છે. **પાલખની ભાજીને વધુ સમય રાંધવાથી કે વારંવાર ગરમ કરવાથી, સોડા કે વધુ પડતા મસાલા નાખવાથી તથા વાસી થઈ જવાથી એમાંનાં વિટામિન અને પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે. પાલખને જેમ બને તેમ ધીમા તાપે જ રાંધવી જરૂરી છે.**

**પીપર** પીપર જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, વીર્ય વધારનાર, પચ્યા પછી મધુર, રસાયન, અનુષ્ણ-ગરમ નહિ, તીખી, સ્નિગ્ધ-ચીકણી, વાયુ તથા કફ હરનારી, રેચક, શ્વાસ-દમ, ઉધરસ, પેટના રોગો, તાવ, કોઢ, પ્રમેહ, ગોળો, મસા, બરોળ, શૂળ અને આમવાતને મટાડનારી છે. આ સર્વ ગુણોને લીધે પીપરને સર્વોત્તમ ઔષધ ગણવામાં આવે છે. પીપર રસાયન ગુણ ધરાવે છે. રસ, રક્ત, માંસ, મેદાદિ શરીરની સાતે ધાતુઓની વૃદ્ધિ કરનાર, વૃદ્ધાવસ્થાને દૂર રાખનાર, રોગો થવા ન દેનાર, અને જીવનને લંબાવનાર ગુણને રસાયન કહેવાય. બે લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ એક ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટવું. કફપ્રધાન અને વાયુના રોગોમાં પીપરની અસર અદ્ભૂત છે. પ્રસુતિ પછીના તાવમાં, સાંધાના રોગોમાં, કફજ જ્વરમાં, સાઈટીકામાં ચાર લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ એક ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટવું. વજન ઘટાડવા માટે પણ આ ઉપચાર હિતાવહ છે.

**પીપળો** પીપળાનાં મૂળ, પાન, છાલ, ફળ, લાખ(ગુંદર) એ પાંચેય ઔષધોમાં વપરાય છે. ભારતીય ઉપખંડ સિવાય કોઈ દેશમાં આ વૃક્ષ થતું નથી. પીપળો કડવો,

તુરો, સહેજ મધુર, શીતળ, દુર્જર, ગુરુ, રુક્ષ, રંગ સુધારનાર, યોનિ શુદ્ધ કરનાર, કફ, પિત્ત, દાહ તથા વ્રણનો નાશ કરનાર છે. પીપળાનાં પાકાં ફળ શીતળ તથા હૃદય માટે હિતાવહ છે. તે કફના અને પિત્તના રોગો, રક્તદોષ, પિત્તદોષ, વિષદોષ, બળતરા, ઊલટી, શોષ, તૃષ્ણા અને અરુચિનો નાશ કરે છે. (૧) પીપળાનાં પાકાં ફળ ખાવાથી બાળકોની બોબડી ભાષા શુદ્ધ થાય છે. (૨) પીપળાની કોમળ ટીશીઓનો એક ચમચી તાજો રસ રોજ રાત્રે આપવાથી બાળકોનો અપસ્માર મટે છે. (૩) પીપળાની વડવાઈનો રસ રોજ રાત્રે આપવાથી સ્ત્રીઓને થતો હિસ્ટીરિયા મટે છે. (૪) પીપળાના પાનની નવી કળીઓનો રસ અને મધ બે બે ચમચી મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ પીવાથી જામી ગયેલું-ગંઠાયેલું લોહી ઓગળી જાય છે. (૫) પીપળાનાં કોમળ પાન દૂધમાં ઉકાળી સવાર-સાંજ પીવાથી પરમિયો-ગોનોરિયા મટે છે. એનાથી મૂત્રની બળતરા મટે છે અને સરળ મળશુદ્ધિ થાય છે, તથા પડુનો નાશ થાય છે. પાનની જેમ પીપળાના થડની તાજી છાલનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી પણ એવો જ ફાયદો થાય છે. (૬) પીપળાની લાખ અડધી ચમચી અને કોમળ પાનનો રસ મિશ્ર કરી એક ચમચી જેટલું આ ચાટણ સવાર-સાંજ લેવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. (૭) પીપળાની લાખ, માખણ અને મધ સમાન ભાગે મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી ઉગ્ર અમ્લપિત્ત અને તીવ્ર હેડકી તરત જ શાંત થાય છે. (૮) પીપળાનાં સૂકાં ફળનું એક ચમચી ચૂર્ણ બે ચમચી મધ સાથે ચાટવાથી દમનો હુમલો શાંત થાય છે. (૯) પીપળાની લાખનું ચણા જેટલું ચૂર્ણ મધ અથવા માખણ સાથે બાળકોને દિવસમાં ત્રણ વાર ચટાડવાથી ઉંટાટિયું-કુકડિયા ખાંસી-હુપીંગ કફ મટે છે. (૧૦) પીપળાના સૂકાં ફળનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી કફના રોગો મટે છે.

**પીલુ** પીલુની ખારી અને મીઠી એમ બે જાત હોય છે. મીઠી જાતનાં પીલુ નાનાં હોય છે જે ૧૫ ફૂટ જેટલાં ઊંચાં થાય છે. આ વૃક્ષો વાંકાયૂકાં અને અનેક નમતી ડાળોવાળાં હોય છે. પાન જાડાં, સામસામાં અને લીલા રંગનાં હોય છે. સ્વાદે તીક્ષ્ણ, તીખાં હોય છે. ફૂલ પીળાશ પડતા લીલા રંગનાં મહા મહિનામાં બેસે છે. ફળ યણા જેવાં નાનાં રાતાં, કાળાં, સફેદ રંગનાં થાય છે. ખાવામાં તીક્ષ્ણ તીખાં, સહેજ ગળ્યાં અને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. એના રસનો સ્વાદિષ્ટ આસવ બને છે. પીલુના બીજના તેલને ખાખણ કહે છે. એ કોકમના તેલની જેમ જામી ગયેલું હોય છે. એમાં પણ પીલુની જેમ ઉષ્ણતા અને તીક્ષ્ણતા હોય છે. વાયુના રોગોમાં ખાખણ લગાડવાથી લાભ થાય છે. સંધિવાના સોજા પર, પગની પીંડલીમાં ગોટલા ચડી જવા વગેરેમાં ખાખણ લગાડવામાં આવે છે. ગ્રહણી, અર્શ, અતિસાર, સંધિવામાં પીલુ ઉત્તમ ઔષધ છે. પીલુનો આસવ અશક્તિ, અર્શ અને અજીર્ણમાં ઉપયોગી છે.

**પીલુડી** કાગડાઓને એ પ્રિય હોવાથી એને કાકમાચી પણ કહે છે. એના છોડવા ચોમાસામાં ઊગી નીકળે છે. અને બારે માસ જોવા મળે છે. છોડ ચાર-પાંચ ફૂટ ઊંચા થાય છે. એની ડાળીઓ રીંગણી, મરચીની જેમ આડી અવળી નીકળેલી હોય છે. પાન મરચીના પાનને મળતાં, ફૂલ ધોળાં, ફળ ગોળ વટાણા જેવડાં-કાચાં હોય ત્યારે લીલાં અને પાકે ત્યારે લાલ, કથ્થાઈ અને કાળા રંગનાં થાય છે. પીલુડીનાં પાનની ભાજી ખવાય છે. સોજાવાળા દર્દી માટે આ ભાજી ખૂબ સારી છે. પીલુડી વાયુ, પિત્ત અને કફ ત્રણે દોષો દૂર કરે છે. એ રસાયન છે. સોજા પર પાનનો રસ ચોપડવો તથા પાનની ભાજી ખાવી.. એ શોથઘ્ન છે, આથી સર્વાંગ સંધિવા-આખા શરીરના સાંધાનો દુઃખાવો-વા- સોજો હોય તો પીલુડીનો સ્વરસ એક એક ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવાથી ખૂબ રાહત થાય છે. સોજો અને દુઃખાવો બંને મટી જાય છે. ચેપી રોગ

સિફિલિસમાં પણ આ ઉપચાર કરવાથી તે મટી જાય છે. સોરાયસીસ(ચામડીનો ફીલો રોગ)માં પણ આની સારી અસર થાય છે. પીલુડીના આખા છોડનો એટલે કે તેનાં પંચાંગનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી રક્તશુદ્ધિ થાય છે અને ત્વચારોગો મટે છે, શરીર નિરોગી બને છે. લીવરના રોગોમાં તેનો રસ ઉપયોગી છે.

**પુનર્નવાદરિષ્ટ** પુનર્નવા એટલે સાટોડી. સાટોડી સાથે બીજાં ઔષધો મેળવી બનાવવામાં આવતું દ્રવ ઔષધ એટલે પુનર્નવાદરિષ્ટ. અડધો કપ પુનર્નવાદરિષ્ટ એટલા જ પાણી સાથે મેળવી સવાર-સાંજ પીવું તે સોજા, પાંડુરોગ(રક્તાલ્પતા), ભગંદર, ઉધરસ, પ્તીહા, અરોચક, ભ્રમ, મોહ, ગુલ્મ, શ્વાસ, સંગ્રહણી, કુષ્ઠરોગ, ખંજવાળ વગેરેમાં ફિતાવહ છે.

**ફટકડી** ફટકડીના ગાંગડાનો ભૂકો કરી માટીની કલાડીમાં ધીમા તાપે ગરમ કરવું. પીગળીને પાણીનો ભાગ ઉડી જાય એટલે ફૂલીને પતાસા જેવી થશે. એનો પાઉડર બનાવી શીશી ભરી લેવી. (૧) વાગવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થતો ન હોય તો ફટકડીનો પાઉડર મૂકી પાટો બાંધી લેવાથી રક્તસ્રાવ તરત જ બંધ થાય છે. (૨) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો બકરીના દૂધમાં ૧/૪ ચમચી ફટકડીનો પાઉડર સવાર-સાંજ લેવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. (૩) માસિક વધારે આવતું હોય તો સવાર-સાંજ ૧/૪ ચમચી ફટકડીનો પાઉડર લેવાથી ઉત્તમ ફાથદો થાય છે.

**ફણસ** ફણસમાં ખાંડનો ભાગ ઘણો હોવાથી એની પૌષ્ટિક આહારદ્રવ્યોમાં ગણતરી થાય છે. એ મધુર, સ્વાદિષ્ટ, ચીકણું અને પચવામાં ભારે છે. હૃદય-મનને પ્રિય, બળ અને વીર્ય વધારનાર, દાહ, બળતરા અને વિષનો નાશ કરનાર અને આહાર પર

રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે. ફણસની ગોટલીનું શાક સરસ થાય છે અને તે શેકીને પણ ખવાય છે. મધુપ્રમેહમાં આ ગોટલી સહાયક ઔષધ તરીકે વાપરી શકાય.

**ફણસી** રોજ ૨૫૦થી ૩૦૦ મિ.લિ. ફણસીનો રસ પીવાથી જ્ઞાનતંતુઓને શક્તિ મળે છે, તથા પેનક્રિયાસ વધારે ઈન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરે છે.

**ફિઝ** ફિઝમાંથી બહાર કાઢી થોડોક ભાગ વાપરી ફરી ફિઝમાં મૂકેલો ખોરાક ખાવા યોગ્ય નથી હોતો.

**ફૂદીનો** ફૂદીનો સ્વાદુ, રુચિકર, હૃદય, ઉષ્ણ, દીપન, વાયુ અને કફનો નાશ કરનાર તથા મળમૂત્રને અટકાવનાર છે. એ ઉધરસ, અજીર્ણ, અગ્નિમાંદ્ય, સંગ્રહણી, અતિસાર, કોલેરા, જીર્ણજ્વર અને કૃમિનો નાશ કરનાર છે. એ ઉલટી અટકાવે છે, પાચનશક્તિ વધારે છે, તથા પિત્ત કરે તેવું બગડેલું ધાવણ સુધારે છે. એમાં વિટામીન ‘એ’ સારા પ્રમાણમાં છે. વિટામીનની દૃષ્ટીએ ફૂદીનાનું સેવન દુનિયાના તમામ રોગોમાંથી બચાવનાર એક જડીબુટ્ટી સમાન છે. (૧) ફૂદીનો અને આદુનો રસ અથવા ફૂદીનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે. વળી તેનાથી પરસેવો વળી કોઈ પણ પ્રકારનો તાવ પણ મટે છે. (૨) વાયુ અને શરદીમાં પણ એ ઉકાળો ફાયદો કરે છે. (૩) ફૂદીનાનો રસ મધ સાથે મેળવી દર બે કલાકે આપવાથી ન્યુમોનિયાથી થતા અનેક વિકારો અટકી જઈ ન્યુમોનિયા ઘણી ઝડપથી મટી જાય છે. (૪) ફૂદીનાનો રસ મધ સાથે લેવાથી આંતરડાની ખરાબી અને પેટના રોગો મટે છે. આંતરડાંની લાંબા સમયની ફરિયાદવાળા માટે ફૂદીનાના તાજા રસનું સેવન અમૃત સમાન ગણાય છે. (૫) ફૂદીનાનું શરબત પીવાથી કોલેરા મટે છે. (૬) ફૂદીનાનો રસ નાકમાં પાડવાથી પીનસ-સળેખમમાં ફાયદો થાય છે. (૭) ફૂદીનાનો રસ દાદર પર વારંવાર

ચોપડવાથી ફાયદો કરે છે. (૮) વીંછી કરડ્યો હોય તો કુદીનાનો રસ પીવાથી કે એનાં પાન ચાવવાથી રાહત થાય છે.

**બટાટા** બધી જાતના બટાટા ઠંડા, ઝાડાને રોકનાર, મધુર, ભારે, મળ તથા મૂત્રને ઉત્પન્ન કરનાર, રુક્ષ, માંડ પચે તેવા, રક્તપિત્ત મટાડનાર, કફ તથા વાયુ કરનાર, બળ આપનાર, પિત્તશામક, કબજિયાત કરનાર, કામોત્તેજક, વીર્યને વધારનાર અને અલ્પ પ્રમાણમાં અગ્નિને વધારનાર છે. બટાટા પરિશ્રમી, પરિશ્રમથી નિર્બળ બનેલા, રક્તપિત્તથી પીડાતા, શરાબી અને તેજ જઠરાગ્નિવાળાઓ માટે અતિ પોષક છે. જેને ગેસ થતો હોય તેણે બટાટા ન ખાવા. બટાટા સ્વાદે મધુર અને વિપાકે પણ મધુર છે. આથી બટાટા પિત્તશામક છે. બટાટા કફકારક, પચવામાં ભારે અને કાર્બોહાઈડ્રેટથી ભરપુર હોવાથી મેદની તકલીફવાળાએ, ડાયાબીટીસવાળાએ તથા જેની પાચનક્રિયા નબળી હોય તેમણે બટાટા કદી ખાવા જ નહિ જોઈએ. વાયુના રોગોમાં પણ બટાટા ત્યાજ્ય છે. (૧) શરીરના ઉપરના કે નીચેના માર્ગેથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તો બટાટાનો સાકરમાં બનાવેલો શીરો ખાવો. (૨) બટાટા બાફી પેસ્ટ જેવું બનાવી, ખરજવા પર મૂકી પાટો બાંધી દેવાથી ભીનું કે સૂકું-જૂનું ખરજવું નિર્મૂળ થઈ જાય છે.

**બદામ** બદામ ગરમ, સ્નિગ્ધ, વાયુને હરનાર, વીર્ય વધારનાર અને ભારે છે. બદામનો ગર્ભ મધુર, વીર્ય વધારનાર, પિત્ત તથા વાયુને મટાડનાર, સ્નિગ્ધ અને ગરમ છે. એ કફ કરનાર છે.

**બાજરી** બાજરીમાં ઘઉં જેટલાં જ પોષક તત્ત્વો છે, પરંતુ ચરબીનું પ્રમાણ ઘઉં કરતાં વધારે છે. આથી અતિશય પરિશ્રમ કરનાર માટે બાજરી છે. પરંતુ મેદસ્વી

માટે સારી નથી. બાજરી હૃદય માટે હિતકર, બળ આપનાર, પચવામાં ભારે, ગરમ, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, પિત્તપ્રકોપક, રુક્ષ, પૌષ્ટિક, ભૂખ લગાડનાર, પિત્ત વધારનાર, થોડા પ્રમાણમાં મળને બાંધનાર, કફનાશક છે. સ્ત્રીઓમાં કામવેગ ઉત્પન્ન કરનાર છે. ભેંસના દૂધ સાથે બાજરીનો રોટલો ખૂબ જ પૌષ્ટિક અને પથ્ય આહાર છે. ઘી કે માખણ ચોપડેલો બાજરીનો રોટલો ખૂબ મીઠો લાગે છે. થોડા અંશે કબજિયાત કરતી હોવાથી કબજિયાત અને હરસના દર્દીએ સાવધાનીથી એનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

**બાલીવોટર** જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી, ત્રણચાર ઉભરા આવે ત્યારે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાલીવોટર કહે છે. એ તરસ, ઉલટી, અતિસાર, મૂત્રકૃચ્છ્ર (પેશાબની અટકાયત અને બળતરા કરે તેવો રોગ), મૂત્રદાહ, વૃક્કશૂળ(કીડનીનો દુઃખાવો), મૂત્રાશયશૂળ વગેરેમાં ફાયદો કરે છે. એકાદ ગ્લાસ જેટલું બાલીવોટર સવાર-સાંજ પીવાથી ઉલટી, ઊબકા, અતિસાર-પાતળા ઝાડા, સોજો, દુઃખાવો, મૂત્રકષ્ટતા મૂત્રમાર્ગની બળતરા, પથરી, કીડનીનો સોજો તેમ જ દુઃખાવો વગેરેમાં ફાયદો થાય છે, તેમ જ મળ પણ સાફ ઊતરે છે. જેમને વારંવાર પથરી થયા કરતી હોય તેમને માટે બાલીવોટર ખૂબ જ ઉત્તમ છે.

**બાવળ** બાવળની પત્તી ઝીણી અને સ્વાદમાં તૂરી હોય છે. ફૂલ નાની દડી જેવાં, લાંબી ઝુંવાટીવાળાં, પીળાં અને સહેજ સુગંધીવાળાં હોય છે. તેની શીંગને બાવળના પડિયા કે પૈડા કહે છે. તેના વૃક્ષમાંથી સફેદ કે સહેજ રતાશવાળો ગુંદર નીકળે છે, જે કમરના દુઃખાવામાં અને વસાણામાં વપરાય છે. (૧) સગર્ભા મહિલા બાવળનાં સૂકાં કે લીલાં પાન ચાવીને ખાય તો માબાપ બંને શ્યામ હોય તો પણ બાળક ગોરું

અને રૂપાળું આવે છે. (૨) બાવળનો ગુંદર વાનો રોગ મટાડે છે, મહિલાઓને શક્તિ આપે છે અને પ્રદરનો રોગ મટાડે છે. (૩) બાવળના પડીયાનું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી દિવસમાં ત્રણ વાર ખાવાથી કે ઘા, ચાંદા કે દૂઝતા હરસ પર લગાડવાથી વહેતું લોહી અટકે છે. (૪) મોઢામાં અવાર નવાર ચાંદાં પડતાં હોય, દાંતના મસૂંડાં ફૂલી જતાં હોય, મોંમાંથી વાસ આવતી હોય, દાંત હાલતા હોય અને લોહી નીકળતું હોય, ગળું લાલ રહેતું હોય, મોંમાં ચીકાશ રહેતી હોય, ઊંઘમાં મોંમાંથી લાળ પડતી હોય તો સવાર-સાંજ બાવળનાં પાન અને છાલનો ઉકાળો કરી કોગળા કરવા.

**બિલી** બીલીને સંસ્કૃતમાં બીલ્વ, શ્રીફળ, શાંડિલ્ય અને શલૂષ પણ કહે છે. તેનાં મૂળ, પાન તથા કાચાં અને પાકાં ફળ દવામાં વપરાય છે. ઔષધ અને શરબત માટે સારાં પાકાં ફળ લેવાં. કુમળાં કાચાં બીલાં મરડા-ઝાડાની રામબાણ દવા છે. બીલીનાં ઝાડ ૨૦-૨૫ ફૂટ ઊંચાં થાય છે. એની શાખાઓ ઉપર કાંટા હોય છે. પાન ત્રિપર્ણી અને એકાંતરે આવેલાં હોય છે. પાન મસળતાં એક જાતની સુગંધ આવે છે. ફૂલ આછા લીલાશ પડતાં સફેદ હોય છે. ફળ કોઠા કે મોસંબી જેવડાં અને કઠણ છાલવાળાં હોય છે. ઔષધમાં નાનાં કુમળાં ફળ વપરાય છે. પાકાં મોટાં ફળો શરબત બનાવી પીવામાં વપરાય છે. બીલી સંગ્રાહી એટલે મળને રોકનાર, દીપનીય એટલે જઠરાગ્નિ પ્રબળ કરનાર તથા વાયુ અને કફનું શમન કરનાર છે. એનાં કાચાં ફળનું શાક તથા અથાણું થાય છે. કાચા બિલાના સૂકા ગર્ભને બેલકાયરી કહે છે. બિલું ઘણું પૌષ્ટિક, દીપન પાચક અને ગ્રાહી છે. અાવી દીપન, પાચક અને ગ્રાહી વનસ્પતિ ભાગ્યે જ મળે છે. (૧) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો બીલાનો ગર ખાવાથી મટી જાય છે. (૨) પાકાં બિલાં ગળ્યાં હોય છે. તેમાં ખાંડ નાખી શરબત બનાવી પીવાથી ઝાડા મટે છે તથા ઠંડક મળે છે. ખાસ કરી મરડામાં તે ઘણું કામ અાપે છે. (૩) બિલીના



આડથી હવા શુદ્ધ થાય છે. (૪) અાંખના રોગોમાં તેનાં પાન વાટી એનો રસ અાંખમાં અાંજવો. (૫) ગૌમૂત્રમાં બિલું વાટી તેલ મેળવી પકવીને કાનમાં મૂકવાથી કાનની બહેરાશ મટે છે. (૬) બિલીના કાચા કોમળ ફળના ગર્ભને સૂકવીને બનાવેલું ચૂર્ણ અતિસાર, આડા, મરડો, સંગ્રહણી, કોલાયટીસ, રક્તાતિસારમાં ખૂબ જ રાહત કરે છે. એક ચમચી આ ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણ વાર મોળી છાસ સાથે લેવાથી આડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે. ઉપરોક્ત બધી વિકૃતિઓમાં પણ ફાયદો થાય છે. એનાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, વાયુ અને કફ મટે છે. (૭) જો મરડો ખૂબ જ જૂનો હોય તો બિલીના ફળનો ગર્ભ અને એટલા જ વજનના તલનું ચૂર્ણ તાજા મોળા દહીંની તર સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી મટે છે. જો મળ સાથે રક્તસ્રાવ થતો હોય તો આમાં એક ચમચી સાકર મિશ્ર કરી પીવું. (૮) બિલાનો ગર્ભ, ઘોડાવજ અને વરિયાળીનું સરખા વજને મેળવેલ ચૂર્ણ મરડામાં અકસીર છે. (૯) કાચા બીલાના ગર્ભને સૂકવી બનાવેલ એક ચમચી ચૂર્ણ એટલી જ સાકર સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી આડા મટે છે. (૧૦) બીલીપત્રનો રસ બેથી ત્રણ ચમચી જેટલો સાકર નાખી પીવાથી કોઈપણ પ્રકારનો રક્તસ્રાવ મટે છે. (૧૧) બીલીપત્રનો રસ ડાયાબીટીસમાં લાભ કરે છે તથા સોજા મટાડે છે. (૧૨) ન ડુઝાતા ગંધાતા ચાંદા પર બીલીપત્ર વાટી પેસ્ટ બનાવી લગાડવાથી ચાંદાં મટી જાય છે. (૧૩) ઉનાળામાં દરરોજ બીલાનું શરબત પીવાથી આંતરડાં મજબૂત બને છે અને પાચન શક્તિ સુધરે છે. પાચનશક્તિ સારી રાખવા માટે એ આશીર્વાદ સમાન છે.

**બિલ્વાદિ ક્વાથ** બીલી, અરણી, અરડૂસી, સીવણ અને પાડળ આ પાંચ વનસ્પતિનાં મૂળને બૃહત્ પંચમૂળ કહે છે. એ પાંચે સરખા ભાગે મિશ્ર કરી ખાંડી, એક ચમચી

પાઉડરનો ઉકાળો કરી સવાર-સાંજ નિયમિત પીવાથી થોડા દિવસમાં અધિક મેદ એકત્ર થવાથી જે પીડા થાય છે તેનો નાશ થાય છે.

**બીજોરું** બીજોરું લીંબુની જાતનું જ છે. એનાં પાન લીંબી કરતાં લાંબાં અને મોટાં હોય છે. તેને આઠથી દસ ઈંચ જેટલાં લાંબાં ફળો આવે છે. ઔષધમાં આ ફળ વપરાય છે. બિજોરાનો રસ અત્યંત ખાટો, પથ્યકર, રુચિકારક અને પિત્તશામક છે. ફળ પીળું થયા પછી જ ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. ચૂંક, ઉલટી, કફ, ગોળો, અરુચિ, મંદાગ્નિ વગેરે મટાડે છે. અરુચિ, ઊબકા, ઊલટી, મોળ આવવી વગેરેમાં બિજોરાના ફળની કળીઓ પર સિંધવ છાંટીને ખાવામાં આવે છે. એનું શરબત જીભ અને કંઠની શુદ્ધિ કરે છે. એનો મુરબ્બો સમગ્ર પાચનતંત્ર અને હૃદય માટે હિતાવહ છે. બિજોરાના રસનો કોગળો ધારણ કરી રાખવાથી દાંતના જીવાણુઓ નાશ પામે છે. આથી પયોરિયા મટે છે અને મોંની વાસ દૂર થાય છે. બિજોરાનો રસ બરોળના અને લીવરના રોગોમાં ખૂબ ફાયદાકારક છે. કમળામાં એનું શરબત પીવાથી લાભ થાય છે. બીજોરું સ્વાદિષ્ટ, ખાટું, ગરમ, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, પચવામાં હળવું, રક્તપિત્ત નાશક, હૃદય માટે હિતકારી તથા ખાંસી, ચૂંક, ઊલટી, કફ, ગોળો, હરસ, અરુચિ અને તરસનો નાશ કરનાર છે. એ બરોળ અને અપચામાં ઉપયોગી છે. એની છાલ ખૂબ જ મીઠી હોય છે અને ગર્ભ ખૂબ જ ખાટો હોય છે. શ્રેષ્ઠ ખાટાં ફળોમાં એનો સમાવેશ થાય છે. (૧) ચૂંક, ઊલટી, કફ, અરુચિ, ગોળો, હરસ વગેરેમાં બીજોરાની કળીઓ સિંધવ છાંટીને ખાવી. (૨) બીજોરાની કળીઓ સહેજ મીઠું નાખી ખાવાથી સગર્ભાની ઊલટી, ઊબકા, અરુચિ જેવી તકલીફો દૂર થાય છે.

**બોરસલી** બોરસલીને સંસ્કૃતમાં બકુલ કહે છે. (૧) દાંત હાલતા હોય, દાંતનાં પેઢાં કમજોર થઈ ગયાં હોય તો સવારે દાંત સાફ કર્યા પછી બોરસલીની છાલનો ઉકાળો ઠંડો કરી મોંમાં ૧૦થી ૧૫ મિનિટ ભરી રાખવો. તેમ જ બોરસલીના બીજું બારીક ચૂર્ણ રોજ રાત્રે ધીમે ધીમે દાંત અને પેઢા પર ઘસવું. (૨) ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણીમાં બોરસલીનાં ચાર ફૂલ અધકચરાં વાટી રાત્રે પલાળી રાખવાં. સવારે આ પાણી ગાળી બબ્બે ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે બાળકોને પીવડાવવાથી સૂકી ઉધરસ, વરાધ અને કફના રોગો મટે છે.

**ભાંગરો** અતિ ભીનાશવાળી જમીનમાં ઉગનાર ભાંગરો આપણા દેશમાં બધે જ થાય છે. આ અતિ ઉપયોગી ભાંગરાને નકામું ઘાસ ગણી ખેતરમાંથી કાઢી નાખવામાં આવે છે. ભાંગરો ચોમાસામાં ખાડા-ખાબોચિયામાં તેમ જ પાણીવાળી જમીનમાં બધે જ ઊગી નીકળે છે. અને પાણી મળતું રહે ત્યાં બારે માસ રહે છે. તેના છોડ અડધાથી એક ફૂટ ઊંચા, પાન સામસામાં, ખરછટ આછી છાંટવાળાં, ધાર પર દાંતાવાળાં અને લહેરિયાવાળાં હોય છે. તેનાં ફૂલ સફેદ અને ફળ કાળાં હોય છે. છોડ સૂકાયા પછી કાળા પડી જાય છે. એની ત્રણ જાત થાય છે. સફેદ, પીળો તથા કાળો. એનાં પાન કરકરીઆવાળાં, ભાલાના આકારનાં અને દાડમ જેવાં જ હોય છે. એનો છોડ બેથી અઢી ફૂટ ઊંચો હોય છે. એ મોટે ભાગે ચોમાસામાં તળાવ, નહેર કે નદીનાળા આગળ ઊગી નીકળે છે. ઔષધ તરીકે ભાંગરાનો રસ વપરાય છે. એનો રંગ કાળા ભમરા જેવો હોવાથી તથા તે ભમરા જેમ સુંદર દેખાતો હોવાથી એને ભુંગરાજ કહેવામાં આવે છે. ભાંગરો સ્વાદમાં તીખો, તીક્ષ્ણ, ગરમ, રુક્ષ, કફ અને વાયુને હરનાર, વાળ માટે ગુણકારી, રસાયણ અને બળ આપનાર છે. તે શ્વાસ, ઉધરસ, આમ, કૃમિ, સોજા, પાંડુ-રક્તાલ્પતા, કોઢ, ઉંદરી, ખોડો તથા શિરઃશૂળ મટાડે છે. એ કૃમિઘ્ન, રસાયન, પૌષ્ટિક

તથા પિત્તશામક છે. તે નેત્ર તથા કેશ માટે ઉત્તમ છે. ત્વચા, દાંત તથા શિરોરોગ મટાડે છે. ભાંગરાનો રસ યકૃત અને બરોળની તકલીફ, અજીર્ણ, હરસ, આમવાત, મસ્તકશૂળ, વાળ સફેદ થવા, ચામડીનાં દર્દો વગેરે મટાડે છે. એનાં પાન તથા થડનું પાણી પીવાથી આંખનું તેજ વધે છે, વીર્યબળમાં વધારો થાય છે, ઉધરસ તથા સળેખમ મટે છે. કોઢ, આંચકી કે અપસ્માર, વધરાવળ, છાતીનાં દર્દો વગેરેમાં પણ ઉપયોગી છે. (૧) અજમા સાથે લેવાથી પિત્તનું જોર નરમ પડે છે. (૨) ભાંગરાના કોગળા કરવાથી દાંતની તકલીફ મટે છે. (૩) ભાંગરાનાં પાન, જાયફળ, વાવડિંગ, ચિત્રક, તગર, ગંઠોડા , તલ, શંખાવલી, અર્સિંદરો, રક્તચંદન, સૂઠ, લવિંગ, કપુર, આંબળાં, મરી, પીપર, તજ, એલચી, નાગકેસર દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામનું બારીક ચૂરણ બનાવી તેને ભાંગરાના રસની ભાવના આપવી. આ ચૂર્ણ પેટના અનેક રોગો મટાડે છે. હરસ અને યકૃતના રોગો પણ મટાડે છે. (૪) ભાંગરો, શંખાવલી, બ્રાહ્મી, અંઘેડો, માલકાંગણી, ઉપલેટ, હરડે, આમળાં, ગુગળ, જીરુ, વજ અને ગરમાળાનો ગોળ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામનું ચૂર્ણ બનાવી તેને ભાંગરાના, અંઘેડાના અને બ્રાહ્મીના રસની ભાવના આપી નાની નાની ગોળી બનાવવી. એનાથી ઉન્માદ, અપસ્માર, બાળકોનું ઊંઘમાંથી ઝબકીને જાગી જવું, વિચારવાયુ, મગજનું અસ્થિરપણું વગેરે વ્યાધિઓમાં રાહત થાય છે. આ ગોળી ગાયના તાજા દૂધ સાથે અથવા સહેજ ગરમ કરેલા ઘી સાથે લેવી. દિવાળી વખતે ભાંગરાનો છોડ મૂળ સહિત ઉખેડીઃ, છાંચડામાં સૂકવી, ખૂબ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. (૫) ભાંગરાનો પા ચમચી રસ એક કપ જેટલા દૂધમાં નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી કફના રોગો શાંત થાય છે અને મેલેરિયા પછી વધી ગયેલી બરોળ મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાય છે, જીર્ણ જ્વર મટે છે. આ ઉપચાર-પ્રયોગ ૧૦થી ૧૫ દિવસ કરવો. (૬) પાથી અડધી ચમચી ભાંગરાનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી લીવર અને બરોળના રોગો, કમળો, હરસ અને ઉદર રોગોમાં ફાયદો થાય છે. (૭)

અડધી ચમચી ભાંગરાનો રસ એક ગ્લાસ દૂધમાં સવારે અને સાંજે ૧૫-૨૦ દિવસ પીવાથી કફના પ્રકોપથી થતા રોગો, જીર્ણ મેલેરિયા અને બરોળની વૃદ્ધિવાળો ઘણા સમયનો જીર્ણજ્વર મટે છે. (૮) અડધી ચમચી ભાંગરાનો રસ બે ચમચી ઘીમાં મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી બેસી ગયેલો અવાજ ખૂલી જાય છે. (૯) નિત્ય યુવાન રહેવા માટે રોજ રાત્રે અડધી ચમચી ભાંગરાનો રસ, એક ચમચી ઘી અને દોઢ ચમચી સાકર એક ગ્લાસ દૂધમાં નાખી પીવું. (૧૦) ભાંગરાનો રસ મધ સાથે ચાટવાથી છાતીમાં ભરાયેલો કફ છૂટો પડે છે. (૧૧) ભાંગરાનું ચૂર્ણ અડધી ચમચી અને કાળા તલ બે ચમચી ભેગા વાટી ઘી સાથે ચાટવાથી સારી શક્તિ આવે છે. લીવર કામ ન કરતું હોય, વારંવાર ઝાડા થઈ જતા હોય તો આ ઉપચાર કરવો.

**ભાંગરાનું તેલ** ભાંગરાનો રસ અઢી લીટર, મેંદીનાં પાન ૨૫૦ ગ્રામ, ગળીનાં પાન ૨૫૦ ગ્રામ, આમળાં ૫૦૦ ગ્રામ, જેઠી મધ ૧૨૫ ગ્રામ, જટામાંસી ૨૫૦ ગ્રામ. બધાં ઔષધોને બારીક વાટી ભાંગરાના રસમાં મેળવવાં. મળી શકે તો વાટેલી બ્રાહ્મી ૨૫૦ ગ્રામ મેળવી એમાં તલનું તેલ દોઢ કિલો નાખી ઘીમા તાપે પકાવવું. પાણીનો ભાગ ઊડી જાય અને તેલ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું. તેમાં વાળો, સુખડ-ચંદન, કપુર પૈકી કોઈ પણ એકનો જરૂર પૂરતો પાઉડર નાખી થોડા દિવસ રાખી ગાળી લેવું, જેથી જરૂરી સુગંધ આવશે. એ માથામાં નાખવા વપરાય છે.

**ભોંયરીગણી** એનાં પાન, થડ, ડાળી એમ બધાં જ અંગો પર કાંટા હોવાથી સંસ્કૃતમાં એને કંટકારી કહે છે. ફૂલ જાંબુડિયા રંગનાં, ફળ કાચાં હોય ત્યારે લીલાં અને પાકે ત્યારે પીળાં થાય છે. એનાં પાંચે પાંચ અંગ-મૂળ, પાન, છાલ, ફૂલ, ફળ-દવામાં વપરાય છે. ભોંયરીગણી કડવી, તુરી, તીખી, ઉષ્ણ, પાચક, લઘુ અને સારક છે. તે ઉધરસ, કફના રોગો, દમ, ખંજવાળ, કૃમિ હૃદયરોગ, અરુચિ, પાર્શ્વશૂળ વગેરે

મટાડે છે. (૧) ભોંયરીંગણીનાં પાકાં, પીળાં ફળ નાના મટકામાં ભરી, તેના મોં પર કપડું બાંધી ઉપર માટીનો લેપ કરી ચૂલા પર ચડાવી તપાવવું. અંદરનાં ફળ કાળાં થઈ જાય ત્યારે ઊતારી વાટીને બાટલી ભરી લેવી. પાથી અડધી ચમચીની માત્રામાં એક ચમચી મધમાં મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી ખાંસી, શ્વાસ-દમ, વરાધ-સસણી અને અજીર્ણમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. (૨) ભોંયરીંગણીનાં મૂળ, ફૂલ, ફળ, પાન, છાલ સાથે આખો છોડ સૂકવી, ખૂબ ખાંડી ચૂર્ણ બનાવવું. આ ચૂર્ણથી અડધા ભાગની હીંગ મેળવી ચણાના બે દાણા જેટલું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ મધ સાથે ચાટવું. આનાથી વાયુનું અનુલોમન થઈ ઉગ્ર શ્વાસ પણ બેસી જાય છે. (૩) ભોંયરીંગણીનો રસ બે ચમચી જેટલો દિવસમાં ત્રણ વખત મધ નાખી પીવાથી તમામ જાતના મૂત્રરોગ મટે છે. ભોંયરીંગણી મૂત્રલ છે. (૪) લીલાં કે સૂકાં પાનને અધકચરાં ખાંડી ઉકાળો કરી પીવાથી શ્વાસ, સસણી, કફવાળી ઉધરસ, મોટી ઉધરસ, લોહીમાં કફનું વધવું વગેરે મટે છે. (૫) પાનના ઉકાળામાં મગ પકવી રોજ ખાવાથી દમ મટે છે. (૬) પાનનો રસ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે. (૭) દાંત દુઃખતા હોય, દાંતમાં કૃમિ થયા હોય, દાંત હાલતા હોય કે સડી ગયા હોય, તેમાંથી પડુ નીકળતું હોય, મોં ગંધાતું હોય, પાયોરિયા થયો હોય તો ભોંયરીંગણીના બીનો પ્રયોગ કરવો. (૮) ભોંયરીંગણીનો પંચાંગ સાથેનો આખો છોડ સૂકવી, અધકચરો ખાંડી ૧૦ ગ્રામ ભૂકો બે ઝલાસ પાણીમાં ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે કપડાથી ગાળીને પીવાથી કાયમી શરદી, કફ, ખાલી ખાંસી તેમ જ ધીમો તાવ રહેતો હોય તો તે મટે છે. વળી એનાથી દમ, સસણી-વરાધ, ખંજવાળ, કૃમિ અને હૃદયરોગમાં પણ ફાયદો થાય છે. (૯) માથામાં ટાલ પડતી હોય તો ભોંયરીંગણીનો રસ અને મધ સરખા ભાગે મિશ્ર કરી લગાવવાથી સારો ફાયદો થાય છે. (૧૦) ભોંયરીંગણીનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી સૂકી ઉધરસ મટે છે. (૧૧) ભોંયરીંગણીનો આખો છોડ મૂળ સાથે ઉખેડી

બરાબર ધોઈને છાંયડામાં સૂકવી તેના નાના નાના ટુકડા ૧૦ ગ્રામ જેટલા કપડામાં બાંધી પોટલી મગ સાથે બાફવાથી ભોંયરીંગણીના પંચાંગના ગુણો મગમાં ઉતરશે, છતાં મગનો સ્વાદ બગડશે નહિ. એમાં આદુ, લસણ વગેરે નાખી ખાવાથી કફ છૂટો પડવાથી દમ મટે છે.

**મગના લાડુ** મગ શેકી, લોટ બનાવી, લોટ જેટલું ઘી લઈ કડાઈમાં ધીમા તાપે તવેશાથી ફલાવતા જવું. લોટ કંઈક લાલાશ પકડે એટલે તેના ઉપર દૂધ છાંટતા જવું. એમ કરતાં દાણો પડે એટલે ચૂલા પરથી ઉતારી લઈ, સાકર, બદામ, પિસ્તાં, એલચી, લવિંગ અને મરીનું ચૂર્ણ નાખી લાડુ બનાવવા. મગના આ લાડુ શીતળ, વીર્યવર્ધક અને વાતપિત્ત શામક છે. આ લાડુ શિયાળામાં પાકની ગરજ સારે છે.

**મગફળી** મગફળી અને પીનટ બટરમાં વિટામીન ‘એ’, ‘ઈ’, ફોલિક એસિડ, કેલ્શ્યમ, મેગ્નેશ્યમ, ઝીંક, આયર્ન અને ફાયબરની ઊંચી ગુણવત્તા છે. તેમાં ઓછા કોલેસ્ટરોલ સાથે ચરબી પ્રાપ્ત થાય છે. નિયમિત મગફળી ખાનારની કોલેસ્ટરોલની માત્રા ઓછી હોય છે. મગફળીથી ડાયાબીટીસની શક્યતા પણ ઘટે છે. શેકવાથી મગફળીનાં તત્ત્વોમાં વધારો થાય છે. શરીરના જે કોષોને નુકસાન થવાથી કેન્સર અને હૃદયરોગ થવાનો સંભવ રહે છે તે કોષો મગફળી ખાવાથી સુરક્ષિત રહે છે. મગફળીમાં પ્રોટીન અને સારી જાતની ચરબી પણ હોય છે. પરંતુ ખારી મગફળી ખાવી ન જોઈએ. મગફળી જ્યારે શેકવામાં આવે છે ત્યારે કેન્સર અને હૃદયરોગ સામે રક્ષણ આપનાર તત્ત્વોમાં ૨૨% જેટલો વધારો થાય છે. કેટલાંક ફળોમાં આ તત્ત્વો જેટલા પ્રમાણમાં હોય છે તેટલા જ પ્રમાણમાં મગફળીમાં પણ હોય છે. આથી જો તમે

વજન ઘટાડવાના આશયથી મગફળી ખાવાનું છોડી દેશો તો તે યોગ્ય નથી. પરંતુ ખારી મગફળી તો ખાશો જ નહિ.

**મધ** જેની સાથે મધ લેવામાં આવે તેના ગુણોનું મધ વહન કરે છે. તેથી જ ઘણા રોગોમાં અનુપાન રૂપે મધ લેવામાં આવે છે. મધ ઉત્તમ કફનાશક છે. એક વર્ષ જૂનું મધ મેદ-ચરબીનો નાશ કરે છે. વજન ઘટાડવા માટે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં બે ચમચી મધ સવારમાં પીવું. સવારે બીજું કંઈ ખાવું નહિ. ખાંડ, ગોળ, બટાટા, ભાત, તળેલું, મીઠાઈ, ઘી, તેલ, માખણ બંધ કરવાં. મધ આંખમાં આંજવાથી આંખ નિર્મળ બની દૃષ્ટિશક્તિ વધે છે. સ્વર માટે પણ મધ હિતકારી છે. હૃદયને પ્રિય અને લાભકારક છે. મધમાં કામશક્તિ વધારવાનો ગુણ છે. ઘા શુદ્ધ કરી રુઝ લાવે છે. મધમાં ભેજ શોષી લેવાનો ગુણ છે આથી એ જીવાણુનાશક છે. મધમાં ટાઈફોઈડના જીવાણુઓ ૪૮ કલાકમાં અને મરડાના જીવાણુઓ ૧૦ કલાકમાં નાશ પામે છે. મધ અરુચિ દૂર કરે છે. એ ત્રિદોષહર છે. એ હેડકી, શ્વાસ, ઉધરસ, ઝાડા, ઉલટી, તરસ-શોષ, રક્તપિત્ત, કૃમિ, પ્રમેહ, મૂર્છા, થાક, બળતરા તથા ક્ષતને દૂર કરે છે. નવું મધ સારક એટલે મળને સરકાવનાર તથા કંઈક અંશે કફકારક છે. જ્યારે જૂનું મધ કફનાશક, ગ્રાહી-મળને રોકનાર, રૂક્ષ, મેદ દૂર કરનાર તથા અતિ લેખન-દોષોને બહાર કાઢનાર છે. ઘી અને મધ સરખા પ્રમાણમાં લેવાં નહિ. કફમાં મધ બમણું અને વાતમાં ઘી બમણું લેવું. તે જ પ્રમાણે મધ ગરમ કરીને લઈ શકાય નહિ. (૧) રાત્રે એક ચમચી મધ પાણી સાથે લેવાથી સારી ઊંઘ આવે છે, પેટ સાફ આવે છે. (૨) નરણે કોઠે મધ-લીંબુનું શરબતથી ભૂખ ઉઘડે છે. (૩) મધ જીવાણુઓનો નાશ કરે છે. ક્ષય અને ટાઈફોઈડના દર્દીઓ માટે ઉત્તમ છે. (૪) હજારો વર્ષ સુધી મધ બગડતું નથી. બાળકોના વિકાસમાં મધ ઉપયોગી છે. જો બાળકને શરૂઆતના નવ માસ સુધી



મધ આપવામાં આવે તો તેને છાતીના રોગ ક્યારેય નહિ થાય. (૫) મધથી આંતરડાને ઉપયોગી એવા એસિકોકલિસ જીવાણુઓની વૃદ્ધિ થાય છે. (૬) દુર્બળ અને સગર્ભા સ્ત્રી માટે મધ શ્રેષ્ઠ પોષક આહાર છે. (૭) મધ દીર્ઘાયુ બક્ષે છે. મધથી વીર્યની તથા લોહીના રક્તકણોની વૃદ્ધિ થાય છે. ગર્ભવતી અને પ્રસુતાએ બાળકના હિતાર્થે મધ લેવું જોઈએ. (૮) મધ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યવર્ધક છે. તે શરીરના રંગને નિખારવાનું અને ચામડીને કોમળ બનાવવાનું કામ કરે છે. (૯) ચહેરા અને શરીર પર મધ ઘસવાથી સૌંદર્ય અક્ષય બને છે. સારા સાબુઓમાં મધનો ઉપયોગ થાય છે. (૧૦) મધ, લીંબુ અને ચણાનો લોટ પાણીમાં મિશ્ર કરી ચહેરા પર ઘસી સ્નાન કરવાથી ચહેરો આકર્ષક અને સુંદર બને છે. (૧૧) મધના સેવનથી કંઠ મધુર અને સુરીલો બને છે. (૧૨) મધ દુર્બળતા, દમ, અપચો, કબજિયાત, કફ, ખાંસી, વીર્યદોષ, અનિદ્રા, થાક, વાયુવિકાર તથા અન્ય ઘણા રોગોમાં અચૂક દવા છે. (૧૩) ધારોષ્ણ દૂધ અને ફળોના રસમાં મધ લઈ શકાય. મધ ઠંડા પાણીમાં લેવું હંમેશાં હિતાવહ છે. (૧૪) મધ ગરમ કરવું નહિ. કમળ-કાકડી, મૂળા, માંસ સાથે મધ લઈ ન શકાય. (૧૫) વરસાદનું પાણી તથા ઘી, તેલ વગેરે ચરબીયુક્ત પદાર્થો સાથે મધ સમ માત્રામાં લેવું વિષ સમાન છે. (૧૬) મધ સવાર-સાંજ ગરમ પાણી સાથે લેવામાં આવે તો શરીરનો મેદ-સ્થૂળતા ઘટી વજન ઉતરે છે. જ્યારે મધને સવાર-સાંજ હૂંફાળા દૂધ સાથે લેવામાં આવે તો શરીરનું વજન વધે છે.

**મરચું** મરચાં પચવામાં હલકાં, અગ્નિવર્ધક, કફઘ્ન અને વાતશામક છે. તે શરીરને લૂખું પાડી નાખે છે. (૧) ફૂતરું કરડે તો મરચાની ભૂકી દબાવી દેવાથી રૂઝ સાથે જ ઉખડે છે. (૨) કોલેરામાં મરચાની ભૂકી પાણીમાં ઉકાળી પીવાથી ખૂબ જ લાભ થાય છે. (૩) કફના બધા રોગોમાં મરચાં સારાં છે. ખૂબ ઊંઘ આવતી હોય, ખંજવાળ

આવતી હોય કે કફને લીધે ચામડીના રોગ થયા હોય તો તેને માટે મરચાં સારાં છે. (૪) શરદી, સળેખમ, પેટનાં જીવડાં અને દુઃખાવામાં મરચાં ઉપયોગી છે. (૫) વધુ પડતાં મરચાં ખાવાથી વીર્ય પાતળું પડી જાય છે અને શરીરમાં બળતરા થાય છે. મરચાને બદલે કાળાં મરી વાપરવાં.

**મરી** પ્રાચીન સમયમાં મરચાં ન હતાં, એને સ્થાને મરી જ વપરાતાં. મરી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, કૃમિઘ્ન, વિષઘ્ન તથા ચૂંક, ગેસ, વાયુ, આફરો, અરુચિ, અજીર્ણ, કફ, શરદી, દમ તથા હૃદયરોગમાં હિતકારી છે. લીંડીપીપરને જેમ ફેફસાં અને કફના રોગમાં ઉત્તમ ગણવામાં આવી છે તેમ કાળાં મરી પાચન અને પાચનતંત્રના રોગોમાં અતિ ઉપયોગી છે. તતે ગરમ, પિત્ત વધારનાર, કફનાશક અને વાયુને હરનાર છે. પાચનના રોગોમાં ઘી સાથે, કફના રોગોમાં મધ અને વાયુના રોગોમાં દિવેલ સાથે ચારથી છ કાળાં મરીનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ લેવું.

**મસૂર** મસૂર વાયડા છે. આથી એની સાથે તેલ લેવું જરૂરી છે. બહુ ઝાડા થતા હોય તેમાં મસૂર ઉત્તમ છે. મસૂરમાં લોહનું પ્રમાણ પણ સારું હોઈ મરડાવાળા માટે હિતકારી છે. દુઝતા હરસમાં મસૂરની દાળ ગુણકારી છે. એ પાકમાં મધુર, ઝાડાને રોકનાર, શીતળ, હલકા, રુક્ષ અને વાયડા છે. એ કફ, પિત્ત કે રક્તપિત્તને મટાડનાર, તાવનો નાશ કરનાર, બલકર તથા બુંહણ છે. મસૂરમાં લોહનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી તેની દાળનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. મસૂરમાં ગંધકનું પ્રમાણ નહિ જેવું હોવાથી તે મગની જેમ સુપાચ્ય છે. મસૂરનાં છોતરાંમાં એક કડવા પદાર્થ સિવાયનો રેસાવાળો બીજો નકામો પદાર્થ ઘણો હોય છે. આથી છોતરાં કાઢી નાખ્યા પછી તેનો

જે લોટ હોય છે તે બહુ સત્ત્વવાળો હોય છે. તેમાં વટાણા અને સોયાબીન કરતાં એલ્યુમિનોઈડ્સ વધારે હોય છે.

**મહાયોગરાજ ગુગળ** ગુગળ સાથે બીજાં ઘણાં ઔષધો મેળવીને મહાયોગરાજ ગુગળ બનાવવામાં આવે છે, જે બજારમાં તૈયાર મળે છે. એની બબ્બે ગોળી ભુકો કરી સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી આમવાત-સાંધાનો વા, ગેંસ, ઉદાવર્ત, બહુમૂત્રતા, ભગંદર, વાતરક્ત, કુષ્ઠ, સ્નાયુઓનો દુઃખાવો, કોઈપણ અંગનો સોજો, કંપવા તથા સર્વ પ્રકારના વાયુના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. આ ઔષધોમાં એક ખાસ રસાયન ગુણ રહેલો હોવાથી તે વાયુ પિત્તાદિ દોષોને નિયંત્રણમાં રાખવાની સાથે સાથે સાતે ધાતુઓનું પ્રમાણ પણ જાળવી રાખે છે.

**મહારાસ્નાદિ ક્વાથ** સર્વાંગ વાયુ, કુબ્જત્વ, લકવો, સાયટીકા, આમવાત, હાથીપગું, આફરો, આધ્માન, અપતાનક, સાંધાઓની પીડા, કમર જકડાઈ જવી, અડદિયો વા અને વાયુથી થતા વંધ્યત્વ આ બધા વાયુના રોગોમાં ફાર્મસીમાં મળતું દ્રવ ઔષધ ‘મહારાસ્નાદિ ક્વાથ’ ચારથી છ ચમચી સવાર-સાંજ પીવાથી લાભ થાય છે. સાથે સાથે વાયુ કરનાર આહાર-વિહારનો ત્યાગ કરવો.

**મહુડાં** ઔષધમાં મહુડાનાં ફૂલો જ કામ આવે છે. એનાં ફુલ મોટાં મોતી જેવાં, સફેદ કે પીળાશ પડતં સફેદ હોય છે. ઉનાળામાં એ પાકીને નીચે ખરી પડે છે. એને વીણીને તડકે સૂકવી લેવામાં આવે છે. સૂકાં મહુડાંને શેકીને ખાવામાં આવે છે. તેના રોટલા પણ બનાવવામાં આવે છે. તાજાં ફૂલોમાંથી પુંકસરો કાઢી નાખી એ ફૂલોનું ઘી-જીરુનો વધાર કરી શાક બનાવી શકાય, જે ઘણું સ્વાદીષ્ટ હોય છે. મહુડાનાં ફૂલ શીતળ, મીઠાં, વજન વધારનાર, બળપ્રદ, વીર્ય વધારનાર અને વાયુ તથા પિત્તનો નાશ

કરનાર છે. ગુલાબના ફૂલના ગુલકંદની જેમ જ મહુડાનાં ફુલોનો પણ ગુલકંદ બનાવી શકાય, જે પ્રમેહ, મૂત્રદાહ, અશક્તિ, અપચો(અગ્નિમાંદ) અને રક્તપિત્તમાં ઉપયોગી છે. એની માત્રા બે ચમચી સવાર-સાંજ.

**મામેજવો** ચોમાસામાં મામેજવાના છોડ પુશ્કળ ઊગી નીકળે છે. એનાં સાંકડાં લાંબાં પાન નાગની જીભ જેવાં હોવાથી તેને નાગજીભા કહે છે. એના છોડ ઠથી ૬ ઈંચ ઊંચા, દાંડી ચોરસ, પાન ડીંટડી વગરનાં સામસામે હોય છે. ફૂલ રુક્ષ નાનાં સફેદ હોય છે. આખો છોડ પાનથી ભરેલો અને અતિ કડવો હોય છે. (૧) પાનનો રસ એક ચમચી જેટલો ૮થી ૧૦ કાળા મરી સાથે લેવાથી મેલેરિયા મટે છે. (૨) આખા છોડને છાયામાં સૂકવી, ખાંડીને બારીક ચૂરણ બનાવવું. અડધી ચમચી આ ચૂર્ણ બપોરે અને રાત્રે લેવાથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘટે છે અને મધુપ્રમેહમાં ફાયદો થાય છે. જીર્ણજ્વર અને પેટનાં કરમિયા પણ મટે છે. (૩) મામેજવાનો છોડ જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરનાર, મળ સાફ લાવનાર, રક્તની શુદ્ધિ કરનાર, આમને પચાવનાર, યકૃતને ઉત્તેજિત કરનાર, રક્તપિત્ત, કફ અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે. (૪) અડધી ચમચી મામેજવાનું ચૂર્ણ અને ત્રણ કાળાં મરીનું ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી તાવમાં ફાયદો થાય છે. (૫) આ ચૂર્ણ છાસમાં લેવાથી મેલેરિયા અને અતિસારમાં ફાયદો થાય છે. તે કૃમિનો નાશ કરે છે, અને ડાયાબિટીસને શાંત કરે છે. બજારમાં મામેજવા ઘનવટી મળે છે. તેનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. બે-બે ગોળી દિવસમાં ત્રણ વખત લેવી. બાળકોને એક એક ગોળી ત્રણ વાર આપવી.

**માલકાંગણી** એના મોટા વેલાઓ થાય છે. શાખાઓ લાંબી અને કોમળ હોય છે. ફૂલ પીળાશ પડતા લીલા રંગનાં અને મધુર સુગંધવાળાં હોય છે, જે વૈશાખ-જેઠ

માસમાં આવે છે, અને ફળ અષાઢ-શ્રાવણ માસમાં પાકે છે. તે ફાટીને અંદરથી કેસરી રંગનાં સરસ બીજ બહાર આવે છે. મોટે ભાગે આ બીજ જ ઔષધમાં વપરાય છે. બીજમાંથી તેલ નીકળે છે. તેને માલકાંગણીનું તેલ કહે છે. આ તેલ માલીશમાં અને પીવામાં વપરાય છે. માલકાંગણીનું તેલ જલોદરમાં અને વાયુના રોગોમાં સારું પરિણામ આપે છે. માલકાંગણી વાયુના રોગો, ઉદરના રોગો, સોજો, મૂત્રાવરોધ, મંદબુદ્ધિમાં વપરાય છે. માલકાંગણીનાં બીજ બુદ્ધિવર્ધક તથા વાયુના રોગોનો નાશ કરનાર હોવાથી એને ચડતી માત્રામાં રોજ ગળવામાં આવે છે. ૧ બીજથી શરૂઆત કરી રોજ એક બીજ વધારતા જવું. ૩૦મા દિવસે ૩૦ બીજ ગળ્યા પછી રોજ એક બીજ ઘટાડતા જવું. એનાથી મંદ બુદ્ધિ અને ઓછી યાદશક્તિવાળાને સારો એવો ફાયદો થાય છે. વાયુને લીધે ઉદ્વેગ, ચિત્તભ્રમ જેવું રહેતું હોય તેમાં, તથા વાયુના અન્ય રોગોમાં પણ ફાયદો થાય છે. જળોદરના દર્દીને રપથી ૩૦ ટીપાં માલકાંગણીનું તેલ આપવાથી મૂત્ર ખૂબ છૂટથી થાય છે અને સોજો ઉતરે છે-પેટમાં ભરાયેલું પાણી નીકળી જાય છે. આ તેલ પરસેવો વધારનાર છે. પથી ૧૫ ટીપાં દૂધમાં લેવાથી પરસેવો ખૂબ જ થાય છે અને સોજા ઉતરે છે.

**મીઠું** મીઠું ખારું, મધુર, પચવામાં ભારે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, ખોરાકનું યોગ્ય પાચન કરાવનાર, ઝાડો લાવનાર, ખારું છતાં દાહ-બળતરા ન કરનાર, કફને પ્રક્રુપિત કરનાર, વાયુ મટાડનાર, રુચિપ્રદ, હૃદય માટે (થોડા પ્રમાણમાં લેવાથી) હિતકારક, વાળને અકાળે સફેદ કરનાર, શૂળનાશક અને સ્વાદુ છે. તે વધારે પડતું ગરમ કે વધારે પડતું ઠંડુ નથી. મીઠું વધારે પડતું લેવાથી એટલું જ નુકસાનકર્તા છે. મીઠું હલકું, રોચક, ગરમ, અગ્નિવર્ધક, વાતધન, શ્રેષ્ઠ જંતુધન, શોથહર, વેદનાહર, સૂક્ષ્મ અને ગૂમડાં મટાડનાર છે. મીઠું અમ્લતાનાશક છે. (૧) મૂઢમારના દુઃખાવામાં

હળદર અને લસણ સાથે મીઠું મેળવી લેપ કરવામાં આવે છે. (૨) ખાટું ખાવાથી દાંત અંબાઈ ગયા હોય તો મીઠું ઘસવાથી સારું થાય છે. (૩) સૂકી ખાંસીમાં મોંમાં મીઠામો કાંકરો મૂકી રાખવાથી ખાંસી નરમ પડે છે અને ઊંઘ આવી જાય છે. (૪) મીઠાના પાણીમાં બોળીને શાકભાજી ઘોવાથી એમાં રહેલ સૂક્ષ્મ જંતુઓ મરી જાય છે. બાહ્ય પ્રયોગમાં મીઠું વધુ વાપરવું પરંતુ ખાવામાં વધુ પડતા મીઠાના ઉપયોગથી અંખોનું તેજ ઘટે, વાળ ધોળા થાય કે ખરી જાય અને ચામડીના રોગો થાય છે. મીઠા કરતાં સિંધવનો ઉપયોગ કરવો વધુ અરોગ્યપ્રદ છે.

**મૂળ** (૧) દૂઝતા હરસમાં રોજ સવારે મૂળાનાં પાનનો એક કપ રસ પીવાથી લાભ થાય છે. (૨) હાથ-આંગળાં સડતાં હોય અને પરુ નીકળતું હોય તો મૂળાનાં તાજાં સ્વચ્છ પાન બે હાથમાં લઈ બરાબર ચોળ્યા પછી અર્ધાથી એક કલાક સુધી હાથ ધોવા નહિ. સાથે મૂળાનો એક કાંદો પાંદડાંથી શરૂ કરી ધીમે ધીમે ચાવીને ટોચ સુધી ખાઈ જવો. ખાંડ-ગળપણ, ખટાશ અને નમક થોડા દિવસ બંધ કરવાં. જરૂર લાગે તો ડોક્ટરના માર્ગદર્શન હેઠળ પ્રયોગ કરવો. (૩) મૂત્રની બરાબર શુદ્ધિ ન થતી હોય તો મૂળાના પાનનો રસ એક કપ જેટલો દરરોજ પીવો. (૪) ચામડી પર એલર્જીના ચકામા થતા હોય તો મૂળાના પાનનો રસ પીવો અને મૂળાનો કાંદો ખાવો. (૫) મૂળો ત્રણે દોષોનું શમન કરે છે.

**મેથી** મેથી વાયુ, કફ, સંધિવા, કમરનો દુઃખાવો, કળતર, પેટના કૃમિ, શૂળ, કબજિયાત, તાવ વગેરે મટાડે છે. એ કડવી, ગરમ, ભૂખ લગાડનાર અને પૌષ્ટિક છે. મેથી યદૃત અને બરોળને બળવાન બનાવે છે. (૧) ૧ ચમચી મેથીનું ચૂર્ણ, ૧ ચમચી ઘી અને સોપારી જેટલો ગોળ સવારે અને સાંજે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી શ્વેતપ્રદર મટે

છે. (૨) મેથી વાયુનાશક હોવાથી કમર, પીંડલી, ઢીંચણ અને સાંધાનો દુઃખાવો મટાડે છે. (૩) ૧૦૦ ગ્રામ મેથી અને ૧૦૦ ગ્રામ સુવાને મિશ્ર કરી તાવડી પર અધકચરા શેકી ખાંડીને ભૂંકો કરી બોટલમાં ભરી લેવો. આ ભૂંકો ૧ ચમચી સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી ઊબકા, અરુચિ, આફરો, વાયુ, મોળ, ખાટા ઓડકાર, બંધાયા વગરનો ફૂયા-પેસ્ટ જેવો મળ, પેટમાં આંકડી-ચૂંક વગેરે તકલીફ દૂર થાય છે. (૪) ગોળ અથવા પાણીમાં પા ચમચી મેથીનું ચૂર્ણ લેવાથી કબજિયાત મટે છે. મેથીની ભાજી મળી શકતી હોય તો મેથીની ભાજી દરરોજ ખાવી જોઈએ. મેથીની ભાજી કડવી, પિત્તહર, મળ સરકાવનાર અને ઉત્તમ વાતશામક છે. તેમાં લોહ, કેલ્શ્યમ તથા વિટામીનોનું પ્રમાણ ઘણું સાદું છે. ડાયાબીટીસ, સાંધાનો વા, પક્ષાઘાત-લકવા, રાંઝણ-સાઈટીકા, કટીશૂળ, પગની પાનીનો દુઃખાવો હોય તો મેથીની ભાજી એકલી કે મિશ્ર શાકમાં દરરોજ ખાવી જોઈએ. મેથીના દાણા અને દાણાનું બારીક ચૂર્ણ પણ એટલું જ ગુણકારી છે. લીલાં પાંદડાંવાળી ભાજી રોજ એક બખત તો ખાવી જ જોઈએ. પાંદડાંમાં સૂર્યનું તેજ ભરેલું છે. દરેક ભાજીમાં વિટામીનો, લોહ, યુનો આયોડીન વગેરે ખનીજ તત્ત્વો હોય છે. ભાજીમાં સારક-મળને સરકાવવાનો ગુણ છે. સંધિવા, લકવા, અડદિયો વા કટિગ્રહ જેવા વાયુના રોગોમાં મેથીની ભાજી ખૂબ જ ઉપયોગી છે. ડાયાબિટીસવાળાએ તો રોજ મેથીની ભાજી ખાવી. મેથીની ભાજી અને રીંગણનું શાક અતિ ઉત્તમ છે.

**મેથી અને સુવા** સમાન ભાગે મેથી અને સુવા લોઢી પર અધકચરા શેકી ભૂંકો કરી મિશ્રણ કરવું. સવાર, બપોર અને સાંજે એક ચમચી જેટલો આ ભૂંકો ચાવી જવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે અને અપાન વાયુ નીચે ઉતરે છે. એનાથી ખોરાકની રુચિ ઊઘડે છે, અને મોળ, ચૂંક, આફરો મટે છે. વાયુ દૂર થતાં ખાંસી પણ મટે છે.

**મેંદી** મેંદીને ફારસીમાં હીના કહે છે. હીનાનું અત્તર એટલે મેંદીનાં ફૂલનું અત્તર. હથેળી અને પગના તળિયામાં દાહ થતો હોય તો મેંદીનાં પાનને બારીક વાટી લેપ કરવાથી અને ખાવામાં ગરમ ચીજો અને ગરમ મસાલા બંધ કરવાથી મટે છે. મેંદી દાહનાશક ઉપરાંત કફનાશક તથા ચામડીના રોગોનો નાશ કરનાર છે. પિત્તના ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ ગુણોને મેંદીની શીતળતા શાંત કરે છે. તેથી એ કફનાશક અને પિત્તનાશક છે. આ બંને દોષોથી રક્ત અને ચામડી દૂષિત થાય છે. મેંદીનાં પાન શીતળ અને કુષ્ઠનાશક છે. એનાં ફૂલ હૃદયને અને મગજને બળ આપે છે. સાંધાનો સોજો અને દુઃખાવો મેંદીનાં પાન વાટી લેપ કરવાથી મટી જાય છે.

**મોસંબી** લીંબુ કરતાં મોસંબી વધુ ગુણકારી છે. એ પચવામાં ભારે છે. શરીરની સાતેય ધાતુઓને વધારી લોહીના દોષો દૂર કરે છે. એ પૌષ્ટિક, હૃદય માટે ઉત્તેજક, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, આહારનું યોગ્ય પાચન કરનાર, તરસ શાંત કરનાર અને ઠંડક આપનારી છે. તાવમાં મોસંબીનો રસ ઉત્તમ છે. એનાથી બાળકોની પાચનશક્તિ સુધરે છે, અને ચામડીનો રંગ પણ સુધરે છે. નિયમિત પણે મોસંબી ખાવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. મોસંબી એટલે અંગ્રેજીમાં ઓરેંજ કહે છે તે.

**મૂઢ વિરેચક** કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, હરડે, સૂકાં જરદાલુ વગેરે મૂઢ વિરેચક છે. જે કાચા દોષોને પકવી, વાયુના બંધને ભેદી નીચે લઈ જાય, મળોને નીચે પાડી નાખે તેને મૂઢ વિરેચક અથવા અનુલોમન દ્રવ્ય કહે છે. ૧૦-૧૫ કાળી દ્રાક્ષ અને ૫-૬ સૂકાં જરદાલુના ટુકડા એક ઝાસ પાણીમાં સવારે પલાળી, સાંજે એક વખત ઉકાળી, ઠંડુ પાડી સારી રીતે મસળી, શરબત જેવું બનાવી રાત્રે ગાળ્યા વિના પી જવું. નાનાં



બાળકોને આનાથી અડધી માત્રા આપવી. જીર્ણ જ્વર અને લીવરના રોગોમાં આવાં મૃદુ વિરેચક દ્રવ્યો ખૂબ જ હિતકારી છે.

**રગતરોહિડી** એનાથી બરોળના રોગો મટે છે. એનાં પુષ્પો દાડમના પુષ્પ જેવાં લાલ હોય છે. એનાં ઝાડ મધ્યમ કદનાં ૧૦થી ૧૫ ફૂટ ઊંચાં થાય છે. રગતરોહિડાની ડાળો નીચે નમેલી અને છેડે લાલ-કેસરી રંગનાં ફૂલો આવે છે. ફૂલ શિયાળામાં આવે છે અને ઊનાળામાં ફળ તૈયાર થાય છે. (૧) બરોળ મોટી થઈ ગઈ હોય તો રગતરોહિડામાંથી બનાવવામાં આવતી દવા ‘રોહિતકાસવ’ બેથી ત્રણ ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી બરોળ સામાન્ય થાય છે. (૨) લોહી ગંઠાઈ ગયું હોય તો રગતરોહિડાની છાલનો લેપ કરવાથી ગાંઠ ઓગળી જાય છે.

**રસવંતી** દારૂહળદરમાંથી બનાવવામાં આવતી રસવંતી બજારમાં મળે છે. દારૂહળદરના છોડ ગુજરાતમાં થતા નથી પણ ઉત્તર ભારત, હિમાલય, દહેરાદૂન, મસુરી વગેરે સ્થળોએ ખૂબ થાય છે. દારૂહળદરના આખા છોડની રસક્રિયા અથવા ઘન એ જ રસવંતી. બજારમાં મળતી રસવંતીમાં ઘણી અશુદ્ધિ હોય છે. આથી તેનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં પાણીમાં ઉકાળી કપડાથી ગાળી ફરીથી બરાબર ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. રસવંતી તીખી, ઉષ્ણ, અત્યંત કડવી તથા રસયાન ગુણ ધરાવે છે. (૧) એ કફના રોગો, વિષ, નેત્રના રોગો તથા વ્રણ મટાડે છે. વિષમ જ્વર, રક્તપિત્ત, રક્તાતિસાર, રક્તાર્શમાં પણ વપરાય છે. કાબૂલી ચણાના દાણા જેટલી માત્રા સવાર-સાંજ આપવી. (૨) રસવંતી ચોખાના ધોવાણ સાથે આપવાથી અતિસાર, પ્રદર, લોહીવા વગેરે મટે છે. (૩) હાથીદાંતના વહેરને એક મટકીમાં સંપુટ કરી કોલસો કરવો. આ કોલસા જેટલા વજનમાં રસવંતી લેવી. બંનેને બકરીના દૂધમાં લસોટી

સોપારી જેવડી સોગઠી બનાવી સૂકવી લેવી. આ સોગઠીને બકરીના જ દૂધમાં અથવા પાણીમાં લસોટી મલમ બનાવી માથા પર લગાડવાથી માથાની ઉંદરી મટે છે અને ખરેલા વાળ ફરી ઊગે છે. (૪) રક્તસ્રાવી મસા પર લગાડવાથી મસા મટે છે. મધ સાથે લગાડવાથી બાળકના મોં પરનાં ચાંદાં મટે છે.

**રાઈ** રાઈના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર છે, કાળી, સફેદ અને લાલ. બધી રાઈ તીક્ષ્ણ (પરંતુ કાળી અત્યંત તીક્ષ્ણ), ગરમ, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, રક્તપિત્ત કરનાર, કંઈક ડુક્ષ, કફ અને પિત્તનો નાશ કરનાર, પેટના કૃમિ, ખંજવાળ તથા કોઢ મટાડનાર છે. રાઈ ઘણી તીક્ષ્ણ અને ગરમ હોવાથી તેનો યોગ્ય પ્રમાણમાં જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વધારે પડતી રાઈ જઠર, આંતરડાં વગેરે સમગ્ર પાચનતંત્રના અવયવો માટે હિતકારી નથી. યોગ્ય માત્રામાં લેવામાં આવે તો પાચનતંત્રને સક્રિય બનાવે છે.

**ડુદ્રાક્ષ** શરીરના ડાબા ભાગમાં રોગ હોય તો ડાબી ભૂજા પર અને જમણા ભાગમાં હોય તો જમણી ભૂજા પર ડુદ્રાક્ષની માળા કાળા કે લાલ દોરામાં પરોવીને બાંધવી. એનાથી રોગો સામે ચમત્કારી બચાવ થાય છે.

**રોહણ** લીમડાના વર્ગનું આ વૃક્ષ જંગલોમાં થાય છે. ઔષધમાં એની છાલ વપરાય છે. રોહણ બળકર, રક્તપિત્ત પ્રસાદન, તૂરી, શીતળ, કંઠશુદ્ધિકર, રૂચિકારક, સારક, વાજીકર અને મધુર છે. એ વાયુ અને કૃમિનો નાશ કરે છે. એક ચમચી છાલનો ઉકાળો પીવાથી ચામડીના રોગો મટે છે. ઉકાળો તાજો બનાવી સવાર-સાંજ પીવો. રોહણ માંસને લાવનાર, ઘા ડુઝવનાર અને જામેલા લોહીને વિખેરી કાઢવામાં રગતરોહીડા જેવી છે. છાલનો ઉકાળો, ચૂર્ણ અને લેપ ઔષધ તરીકે વપરાય છે.

**લઘુ સુદર્શન ચૂર્ણ** ગળો, લીંડીપીપર, બહેસાં, હરડે, લીમડાની અંતરછાલ, ચંદન, કડુ, સૂંઠ અને દેવદાર દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને કરિયાતુ ૫૦ ગ્રામનું બારીક ચૂર્ણ તે લઘુ સુદર્શન ચૂર્ણ. અડધીથી એક ચમચી આ ચૂર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે લેવાથી સર્વ પ્રકારના તાવ ઉતરે છે. એક-બે ઉપવાસ કરવાથી ઝડપથી ફાયદો થાય છે. નાનાં બાળકોને ૧/૪ ચમચી આપવું.

**લવિંગ** (૧) લવિંગ તીખું, કડવું, હલકું, નેત્રને હિતકારી, ઠંડું, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, આહારનું પાચન કરનાર, ભોજન પર રુચિ ઉપજાવનાર અને કફ, પિત્ત, લોહીના રોગો, તરસ, ઊલટી, આફરો, શૂળ, ઉધરસ, હેડકી, શ્વાસ અને ક્ષયને મટાડે છે. લવિંગ, એલચી, તજ, નાગકેસર, કપુર, જાયફળ, શાહજીરુ, વાળો, સૂંઠ, કાળું અગર, વાંસકપુર, જટામાંસી, નીલકમળ, પીપર, ચંદન, ચણકબાબ, તગર આ દરેક ઔષધ વીસ-વીસ ગ્રામ અને સાકર બસો ગ્રામ લઈ બારીક ચૂર્ણ કરવું. એને લવિંગાદિ ચૂર્ણ કહે છે. એક ચમચી ચૂર્ણ બે ચમચી મધમાં સવાર-સાંજ લેવાથી કફના રોગો, ખાંસી, હેડકી, ગળાના રોગો, શરદી, છીંકો વગેરે મટે છે. ઘી સાથે લેવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે. (૨) પાતળા ઝાડા થતા હોય તો લવિંગ નાખી ઉકાળી ઠંડુ કરેલ પાણી પીવાથી લાભ થાય છે. એકાદ-બે લવિંગ મોંમાં રાખવાથી મોંમાં લાળ અને હોજરીમાં પાચક રસોનો સ્વાદ થવાથી પાચનક્રિયા સુધરે છે. મરડો, ઝાડા, આફરો, ઉદરશૂળ, દમ-શ્વાસનો હુમલો વગેરે પણ લવિંગથી મટે છે. ખાદ્યસામગ્રી સાથે તેના ઉપયોગથી ગેસ-વાછૂટ અને મળની દુર્ગંધ દૂર થાય છે. લવિંગથી મંદાગ્નિ, અરુચિ, ઉબકા, કફના રોગો, તરસ, ગેસ, આફરો વગેરે મટે છે.

**લજામણી** એને રિસામણી પણ કહે છે. એના છોડ બારે માસ ગુજરાતમાં થાય છે. પરંતું શિયાળામાં વધારે જોવામાં આવે છે. તે જમીન ઉપર પથરાતા વેલા જેવા છોડ છે. તેના પાનને સહેજ સ્પર્શ થતાં પાન બીડાઈ જાય છે. એના છોડ ઉપર બારીક કાંટા હોય છે. ફૂલ ગુલાબી રંગનાં, શિંગો ચપટી અને લાંબી હોય છે. એનાં મૂળ મોટાં હોય છે. ઔષધમાં મૂળ જ વાપરવા જેવાં હોય છે. તે રક્તવાહિનીનો સંકોચ કરાવીને રક્તસ્રાવ બંધ કરે છે. લજામણી કડવી, શીતળ, તુરી, કફપિત્તહર, રક્ત અને પિત્ત બંને વિકારોમાં ઉપયોગી, પિત્તના અતિસારને મટાડનાર, રક્તાતિસાર-અલ્સરેટિવ કોલાયટીસ(મોટા આંતરડામાં ચાંદાં પડવાં)માં ખૂબ જ ઉપયોગી તથા યોનિરોગોને હરનાર છે. ગર્ભાશય ખસી ગયું હોય તો લજામણીનું મૂળ ઘસીને લગાડવાથી ફાયદો થાય છે. ઝાડામાં લોહી જતું હોય તો મૂળ પાણીમાં ઘસીને અથવા મૂળનું ચૂર્ણ વાલનાં દાણા જેટલું દૂધ અથવા છાસ સાથે પીવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. લજામણીનો તુરો શીતળ રસ પિત્તનાશક હોવાથી આ રોગમાં ખૂબ જ પ્રશસ્ત છે. વ્રણ-ઘા પર તેનાં પાન વાટી ચોપડવાથી વ્રણ જલદી મટી જાય છે.

**લસણ** લસણ ઉત્તમ આહાર અને રસાયન છે. લસણ કૃમિ, ત્વચાના વિકારો, કોઢ, વાયુ, ગોળો, વગેરે મટાડે છે. એ સ્નિગ્ધ, ગરમ અને બળ આપનાર છે. તે શરીરને પુષ્ટ કરનાર, વીર્યવર્ધક, આહારનું પાચન કરનાર, ઝાડો ઉતારનાર, મધુર તથા તીક્ષ્ણ છે. તે જૂનો તાવ, હૃદયરોગ, પડખાનું શૂળ, કબજિયાત, અરુચિ, ઉંઘરસ, સોજા, હરસ, અગ્નિમાંંધ, શ્વાસ, વાયુ અને કફ મટાડે છે. હૃદયના રોગોમાં લસણ ઉત્તમ છે. લસણમાં ફક્ત ખાટો રસ જ નથી, બાકીના પાંચ રસો વાયુ, પિત્ત અને કફથી થતા મોટા ભાગના રોગો મટાડે છે. વળી એ મૈથુનશક્તિ વધારનાર, બુદ્ધિ, અવાજ, વર્ણ અને આંખોનું તેજ વધારનાર તથા ભાંગેલા હાડકાને સાંધવામાં સહાયક,

જીર્ણજ્વર, ઉદરશૂળ, અપચો, ગોળો, ખાંસી, મટાડનાર છે. લસણમાં તીવ્ર ગંધવાળું ઉક્ર્યનશીલ તેલ રહેલું છે, જે કીડનીને તેનું કાર્ય કરવામાં ઉત્તેજિત કરે છે. આથી મૂત્ર પ્રવૃત્તિ વધે છે. લસણના આ ઉત્તમ ગુણને લીધે સર્વાંગ સોજા, કીડનીના રોગો, હૃદયના રોગો, પેટના રોગો, જળોદર વગેરે અનેક રોગોમાં ખૂબ જ હિતકારી છે. લસણ ઉદરસ્થ ગેસને ઓછો કરે છે, આથી હૃદય પરનું તીવ્ર દબાણ ઘટે છે. અરુચિ દૂર કરી ભૂખ લગાડે છે. લસણની ગોળી ૧૦૦ ગ્રામ લસણ, શેકેલી હીંગ, લીંડી પીપર, અજમો, કાળાં મરી, સૂંઠ, સિંધવ, જીરુ, કલોજી જીરુ અને દાડમનાં બી દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને લોબાન ૨૦ ગ્રામ લઈ પ્રથમ લસણને લસોટી બાકીના દ્રવ્યોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી લીંબુના રસમાં ઘૂંટી ઘટ્ટ થાય ત્યારે વટાણા જેવદી ગોળી બનાવવી. જમ્યા પછી બેથી ત્રણ ગોળી ગળવાથી કે ચૂસવાથી અરુચિ, અગ્નિમાંઘ, કબજિયાત, ગેસ, પેટનો દુઃખાવો, આફરો, ગોળો, વધુ પડતા ઓડકાર, પેટમાં આંકડી આવવી, ઝાડા, મરડો, કોલેરા, ફૂમિ વગેરે મટે છે અને પાચન સુધરે છે.

**લીમડો** (૧) લીમડાની આંતરછાલનો ઉકાળો તાવ મટાડે છે. (૨) ચામડીના તમામ પ્રકારના રોગો લીમડાના પાનના રસ કે તેની છાલના ઉકાળાથી મટે છે. (૩) સફેદ કોઢ જેવા જટીલ રોગ પણ લીમડાનું લાંબો સમય સેવન કરવાથી મટે છે. (૪) ગમે તેવો ન રૂઝાતો ઘા કે પાક લીમડાના પાનની લુગદી મૂકવાથી રૂઝાઈ જાય છે. (૫) નિયમિત લીમડાનું દાતણ કરવાથી દાંતનો સડો, પેઢાનો સોજો, દુઃખાવો, પેઢાનું પડું, મોઢાની દુર્ગંધ, દાંત અને પેઢાના બીજા રોગો મટે છે. મહુડો, કરંજ અને ખેરનું દાતણ પણ કરી શકાય. (૬) લીમડાના પાનના રસમાં મરી તથા સિંધવ યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવી ૧૫ દિવસ સુધી પીવામાં આવે તો અાખા ઉનાળાનો સંતાપ સતાવતો નથી. એનાથી સૂવારોગ પણ થતો નથી. (૭) ચામડીના રોગોમાં લીમડાનાં

પાન પાણીમાં ઉકાળી નાહવાથી લાભ થાય છે. (૮) કફ, ઉધરસ, પેટમાં ગરબડ, એસિડિટી, પિત્તવિકાર અને ત્વચાનિખારમાં લીમડાનો રસ અકસીર ઔષધ છે. લીમડાનાં તાજાં ફુમળાં પાન વાટી પાણી સાથે ગાળી લેવાં. લીમડાનો આ શુદ્ધ રસ આરોગ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયક છે. રોગ અનુસાર યોગ્ય માત્રામાં લેવાથી અવશ્ય ફાયદો થાય છે. (૯) ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાના રસનું સેવન કરવાથી આખું વર્ષ નિરોગી રહેવાય છે. (૧૦) લીમડાની આંતરછાલનો ઉકાળો કે પાણીમાં છાલ પલાળી તે પાણી પીવાથી કરોળિયા એકદમ બેસી જાય છે. (૧૧) લીમડાના રસમાં જૂની આમલી મેળવી પીવાથી કોલેરા મટે છે. (૧૨) લીમડાનાં ફૂલાં પાનની ચટણી મીઠું નાખી ખાવાથી તાવ ઉતરે છે.

**લીંબુ** લીંબુ શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી અમ્લતા દૂર કરે છે. એમાં રહેલું વિટામિન ‘સી’ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. લીંબુ હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે. હૃદયના રોગોમાં લીંબુ વ્રાક્ષ કરતાં વધુ ફાયદો કરે છે. લીંબુ અને એની છાલ બન્ને ઔષધીય ગુણોથી ભરપુર છે. લીંબુ તીક્ષ્ણ, વાયુનાશક, આહાર પચાવનાર, ભૂખ લગાડનાર, પચવામાં હલકું, પેટનાં દર્દને મટાડનાર અને પેટના કૃમિ-જંતુઓનો નાશ કરનાર છે. ઋતુ ઊલટી, પિત્ત, આમવાત, અગ્નિમાંદ્ય, વાયુ, વાયુના રોગો, કોલેરા, ગળાના રોગો, ઉધરસ અને કફ દૂર કરે છે.

(૧) ભૂખ લાગતી ન હોય કે આહાર પર રુચિ થતી ન હોય તો બે ચમચી લીંબુનો રસ અને પાંચ ચમચી ખાંડની ચાસણી મિશ્ર કરી પાણી ઉમેરી શરબત બનાવી, મરી અને લવિંગનું થોડું ચૂર્ણ ઉમેરી સવાર-સાંજ પીવાથી ભૂખ ઉઘડે છે. (૨) ખોટા આહાર-વિહારને કારણે શરીરમાં યુરિક એસિડ બને છે. તેને દૂર કરવા સવારે નરણા કોઠે

ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ આદુના રસ સાથે લેવો જોઈએ. (૩) લીંબુ પેશાબ વાટે યુરિક એસિડનો નિકાલ કરે છે. સાથે સાથે કબજિયાત, પેશાબની બળતરા, લોહીનો બગાડ, મંદાગ્નિ અને ચામડીના રોગોમાં તે અકસીર છે. (૪) લીંબુના રસથી દાંત અને પેઢાં સ્વચ્છ થાય છે. પાયોરિયા અને મોંની દુર્ગંધ દૂર થાય છે. (૫) યકૃતની શુદ્ધિ માટે લીંબુ અકસીર છે. (૬) અજીર્ણ, છાતીની બળતરા, સંગ્રહણી, કોલેરા, કફ, શરદી, શ્વાસ વગેરેમાં લીંબુ ઔષધનું કામ કરે છે. (૭) લીંબુના રસમાં ટાઇફોઇડનાં જંતુઓ તરત જ નાશ પામે છે. (૮) લીંબુનાં સેવનથી પિત્ત શાંત થાય છે. (૯) લીંબુથી લોહી શુદ્ધ થવાથી શરીરમાં તાજગી અનુભવાય છે. લોહીમાંથી ઝેરી તત્ત્વ નાશ પામતાં માંસપેશીઓને વધુ બળ મળે છે. (૧૦) લીંબુ સમગ્ર શરીરની સફાઈ કરે છે. આંખોનું તેજ વધારે છે. રોજ એક લીંબુનો ઉપયોગ કરવાથી સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રહી શકાય. (૧૧) ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ અને મધ લેવાથી શરદી, કફ, ઈન્ફલ્યુએન્ઝા વગેરેમાં પૂરી રાહત મળે છે. લીંબુ અને મધનું પાણી લઈ લાંબા સમય સુધી ઉપવાસ દ્વારા ચિકિત્સા થઈ શકે છે. એ વાયુનાશક, અગ્નિદીપક, પાચન વધારનાર, રુચિવર્ધક છે. (૧૨) લીંબુના ફાડિયા પર નમક, જીરું, કાળાં મરી, સૂંઠ અને અજમાનું બારીક ચૂર્ણ ભભરાવી જરાક ગરમ કરી ભોજન પૂર્વે ધીમે ધીમે ચૂસવું. એનાથી રુચિ ઉઘડે છે અને વાયુ નીચે ઉતરે છે. હેડકી, ઉધરસ, આફરો જેવા વાયુના રોગોમાં પણ એનાથી લાભ થાય છે. (૧૩) સાંધામાં કાચો રસ જામી જવાથી થતા પીડાકારક આમવાત રોગમાં બે વખત નમક વગરના રાંધેલા મગ ખાવા, સવારે અને સાંજે એક ગ્લાસ સહેજ ઠંડાળા પાણીમાં લીંબુ નીચોવી પી જવું. છ અઠવાડિયાં આ પ્રયોગ કરવાથી ઉત્તમ લાભ થાય છે. પછી ધીમે ધીમે ખોરાક પર ચડવું. (૧૪) ધીવાળો ભારે ખોરાક ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો બે વખત નવશેકા પાણીમાં લીંબુ નીચોવી પી જવું. (૧૫) લીંબુમાં વિટામિન સી હોવાથી દાંતના પેઢામાંથી લોહી

નીકળતું હોય તો નવશેકા પાણીમાં લીંબુ પીવાથી મટે છે. (૧૬) લીંબુ આલ્કલાઈન હોવાથી એસિડિટીમાં ઉત્તમ ગુણકારક છે. કફ, ઉધરસ, દમ અને શરીરના દુઃખાવાના કાયમી દર્દીએ લીંબુ લેવું નહિ. લોહીનું નીચું દબાણ, માથું દુઃખવું, પગમાં કળતર, તાવ વગેરેમાં લીંબુ નુકસાન કરે છે.

**લુણી** એને સંસ્કૃતમાં લેણિકા કહે છે. એની નાની અને મોટી એવી બે જાતો થાય છે. મોટી લુણીનાં પાન જરા ગોળ રતાશ પડતાં લીલાં તથા જાડાં-દળદાર હોય છે. ફૂલ સફેદ તથા બીજ નાનાં અને પીળાશ પડતાં હોય છે. બંને જાતની ભાજીનાં મુઠિયાં બનાવવામાં આવે છે. લુણી ઠંડી અને સોજા ઉતારનાર છે. તે રક્તશુદ્ધિ કરનાર, મૂત્રપિંડ-કીડની અને મૂત્રાશયના રોગોમાં ભાજી અને બીજ બંને વપરાય છે. લુણી પેશાબ સાફ લાવનાર છે. હરસના દર્દીઓ લુણીની ભાજી ખાય તો હરસ શાંત રહે છે. પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો લુણીની ભાજી ખાવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. તાવની ગરમી, પેશાબની બળતરા, દૂઝતા હરસ, માથાની ગરમી માટે લુણીની ભાજી અને બીજ બંને હિતકારી છે.

**લોબીંબરાજ ચૂર્ણ** ૫૦ ગ્રામ સૂંઠ, ૪૦ ગ્રામ લીંડીપીપર, ૩૦ ગ્રામ અજમો, ૨૦ ગ્રામ અજમોદ અને ૧૫૦ ગ્રામ હરડે ખૂબ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. દરરોજ અડધીથી પા ચમચી આ ચૂર્ણ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી પેટમાં થતો ગડગડાટ, ચૂંક આવવી, આમ, વાયુ, મળાવરોધ, પેટનો દુઃખાવો વગેરે બધી તકલીફો મટે છે. આ ચૂર્ણ ભૂખ લગાડનાર અને આહારનું યોગ્ય પાચન કરાવનાર છે.



**વટાણા** વટાણા મધુર, પાકમાં પણ મધુર, રુક્ષ અને ઠંડા છે. એ ઝાડાને બાંધનાર તેમજ કફ અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે. વટાણામાં ફોસ્ફરસ, પોટેશિયમ, મેંગ્નેશિયમ, કૅલ્શિયમ, ગંધક, તાંબુ અને લોહ હોય છે. તેનામાં સુપાચ્ય પ્રોટીનનું પ્રમાણ ખૂબ વધુ છે. સાથે સાથે કાર્બોહાઈડ્રેટ અને વિટામિન A તથા C નું પ્રમાણ ઊંચું છે. બીજાં ખનીજ દ્રવ્યોનું પ્રમાણ પણ વધારે છે. વટાણાનું પોષણમૂલ્ય બહુ જ ઊંચું છે.

**વડ** વડનાં બધાં અંગો ઔષધરૂપે વપરાય છે. સંસ્કૃતમાં વડને વટ, ન્યગ્રોધ કે બહુપાદ કહે છે. વડ શીતળ, ભારે, ગ્રાહી, મળને બાંધનાર, વર્ણને સારો કરનાર અને તુરા રસને કારણે કફ, પિત્ત, વ્રણ-ઘા, રતવા, દાહ તથા ગર્ભાશય તથા યોનિરોગોનો નાશ કરે છે. વડની છાલ, પાન, વડવાઈ, ટેટા, દૂધ અને પાનના અંકુર ઔષધમાં ઉપયોગી છે. વડનું દૂધ વેદના-પીડા મટાડનાર અને વ્રણ રુઝવનાર છે. વડનાં કોમળ પાન કફનાશક અને છાલ મળને રોકનાર છે. (૧) અતિસાર-પાતળા ઝાડામાં વડની કોમળ વડવાઈઓ ચોખાના ઓસામણમાં સારી રીતે વાટી-લસોટી સાકર નાખી બે ચમચી માત્રામાં સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી અતિસાર મટી જાય છે. મળ સાથે ઝાડામાં લોહી પડતું હોય-રક્તાતિસાર હોય તો તે પણ મટી જાય છે. (૨) મૂત્રમાર્ગના રક્તસ્રાવમાં પણ આ ઉપચાર સારું પરિણામ આપે છે. (૩) વડનાં પાકાં લાલ ફળ(ટેટા) બીજ સહિત ખાવાથી સારી શક્તિ મળે છે. (૪) હાડકું વધ્યું હોય, રસોળી વધી હોય તો વડનું દૂધ, કઠ(ઉપલેટ) અને સિંધવ ચોપડી ઉપર વડની છાલ મૂકી પાટો બાંધી રાખવો. ૧૦થી ૧૫ દિવસમાં વધેલું હાડકું બેસી જશે. ગાંઠ હશે તો ઓગળી જશે. (૫) વડની કોમળ ટીશીઓ-નવા અંકુર અને મસૂરની દાળ દૂધમાં ખૂબ લસોટી-વાટીને લગાવવાથી મોં પરના કાળા ડાઘ મટે છે. (૬) વડની ટીશીઓ રોજ ગાયના દૂધમાં લસોટી પીવાથી સ્ત્રીને ગર્ભસ્થાપન થાય છે. આ પ્રયોગ પુષ્ય

નક્ષત્રમાં કરવો હિતાવહ છે. વડની ટીશીઓ ઉત્તમ ગર્ભસ્થાપન છે. વારંવાર કસુવાવડ થતી હોય, ગર્ભ સૂકાઈ જતો હોય તેમણે આ ઉપચાર કરવો. (૭) સડેલા દાંતોમાં વડનું દૂધ મૂકવાથી સખત દુઃખાવો પણ શાંત થાય છે. (૮) કમરના અને ઘૂંટણના દુઃખાવા ઉપર વડનું દૂધ લગાડવાથી ખૂબ રાહત થાય છે. (૯) વડના પાનનો રસ કાઢી પાણીમાં મેળવી પીવાથી ઊલટી મટે છે. ઊલટીમાં લોહી પડતું હોય તે પણ આ પ્રયોગથી મટે છે. (૧૦) વધુ પડતા ઝાડા થતા હોય, મરડો મટતો જ ન હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો પીવો. જરૂર પડે તો તેમાં શેકેલા ઈન્દ્રજવનું ચૂર્ણ નાખવું. (૧૧) દરેક જાતનો પ્રમેહ વડની છાલના ઉકાળાથી મટે છે. (૧૨) ડાયાબીટીસના રોગીએ વડની છાલનું ૧ ચમચી બારીક ચૂર્ણ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખવું. સવારે તેને ગાળીને પી જવું. તેનાથી પેશાબમાં અને લોહીમાં ખાંડ ઓછી થાય છે. (૧૩) પેશાબમાં વીર્ય જતું હોય, પેશાબ કર્યા પછી ચીકણો પદાર્થ નીકળતો હોય તો વડની ફૂણી કુંપળો અને વડવાઈનો અગ્ર ભાગ સૂકવી ચૂર્ણ બનાવી સેવન કરવાથી લાભ થાય છે. (૧૪) વડના તાજા અંકુરો પાણી સાથે પીસી ચટણી બનાવી ખાવાથી જે બહેનોને કોઠે રતવા હશે, વારંવાર ગર્ભપાત થઈ જતો હશે, શરીરની ગરમીને લઈ ગર્ભ ધારણ જ ન થઈ શકતો હશે તે દરેક અવસ્થામાં લાભ થશે અને ગર્ભધારણની શક્યતા વધી જશે. પ્રસૂતા પણ જો વડાંકુરોની ચટણીનું નિયમિત સેવન કરે તો તેના ગર્ભને ઉત્તમ પોષણ મળે છે, અને ગર્ભની વૃદ્ધિ સારી રીતે થાય છે. (૧૫) વડના ટેટાનું ચૂર્ણ સ્ત્રી-પુરુષ બંને નિયમિત સેવન કરે તો ગર્ભધારણની શક્યતા વધે છે. સ્ત્રીનાં પ્રજનનાંગોની ગરમી દૂર થઈ તે ગર્ભધારણ માટે સક્ષમ બને છે. (૧૬) પેટની અને આંતરડાંની ગરમી દૂર કરવા માટે વડની છાલનો ઉકાળો ઉપયોગી છે. (૧૭) શરીરમાં બળતરા થતી હોય તો વડના દૂધમાં સાકર મેળવી સેવન કરવું. તે પિત્તપ્રકોપ શાંત કરશે. આંખની બળતરા, હાથપગના તળિયાની

બળતરા, પેશાબની બળતરા, પેટની બળતરા વગેરે બધામાં તે ઉપયોગી થશે. (૧૮) લોહીબગાડમાં, વારંવાર ચામડીના રોગો થતા હોય તેમાં વડના નાના ફૂણા પાનનો ઉકાળો કરીને પીવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને ચામડીના રોગો મટે છે. (૧૯) તમામ જાતની અશક્તિમાં વડનું દૂધ આપી શકાય. કામ કરતાં થાકી જવાય, સ્ફૂર્તિનો અભાવ હોય, શરીરમાં નબળાઈ વર્તાતી હોય ત્યારે વડનું દૂધ પતાસામાં આપવું. (૨૦) હૃદય નબળું પડી ગયું હોય, મગજ બરાબર કામ કરતું ન હોય, શરીર નંખાઈ ગયું હોય ત્યારે પણ વડનું દૂધ પતાસામાં સેવન કરવાથી લાભ થાય છે. (૨૧) વડના લીલા પાનને પાણીમાં પીસી ચટણી બનાવી ખાવામાં આવે તો પેશાબમાં પડતું લોહી અટકે છે. (૨૨) પેશાબમાં ધાતુ જતી હોય તો વડના મૂળની છાલનો ઉકાળો બનાવી પીવો. (૨૩) ભેંસના તાજા દૂધમાં વડનું થોડું દૂધ નાખી તેને બીજા પાત્રમાં રેડીને ઉકાળવું. આ દૂધના સેવનથી પ્રમેહ રોગ મટે છે. (૨૪) દાંત દુઃખતા હોય, હલતા હોય, પેઢામાંથી પડુ નીકળતું હોય એટલે કે પાયોરિયા થયો હોય તો વડનું દાતણ કરવું. વડના દાતણનો ફૂયો કરી દાંત અને પેઢા ઉપર ખૂબ ઘસવું. લાંબો સમય વડનું દાતણ ચાવ્યા કરવું. આવી સ્થિતિમાં વડવાઈનું દાતણ પણ ખૂબ ચાવીને કરવું તથા પેઢા પર ઘસવું. વડના મૂળની છાલ, તેનાં પાન કે વડવાઈનો ઉકાળો બનાવીને મોંમાં ભરી રાખવો. (૨૫) ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો લેવો. ફૂણી વડવાઈઓ કે ફૂણા પાનનો ઉકાળો કરીને પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. (૨૬) હરસમાં લોહી પડતું હોય, નસકોરી ફૂટતી હોય કે મોંમાંથી લોહી પડતું હોય તો વડની છાલ, ફૂણાં પાન, ફૂણી ફૂંપણોનો ઉકાળો પીવાથી લાભ થાય છે. (૨૭) વડના ટેટાનું શાક કે અથાણું પૌષ્ટિક છે. (૨૮) પેટમાં કૃમિ હોય તો વડવાઈના ફૂમળા અંકુરનો ઉકાળો કરીને પીવો. (૨૯) પેશાબ ઓછો આવતો હોય, બળતરા સાથે આવતો હોય, અટકી અટકીને આવતો હોય તો વડના સૂકાં પાદડાંનો ઉકાળો પીવો.

(૩૦) પરસેવો ઓછો આવતો હોય, વાસ મારતો આવતો હોય, પરસેવાના પીળા ડાઘા કપડા પર રહી જતા હોય તો વડના પાકેલાં પીળાં પાંદડાંનો ઉકાળો કરીને પીવો. (૩૧) તાવનો રોગી અસ્વસ્થ હોય, શરીર કળતું હોય, બળતું હોય, આંખો બળતી હોય, માથું દુઃખતું હોય ત્યારે વડના પાનનો ઉકાળો કરીને પાવાથી રાહત થશે. (૩૨) વડની સૂકી છાલના ચૂર્ણમાં સમભાગે સાકર મેળવી સવાર-સાંજ દૂધ સાથે ૧-૧ ચમચી લેવાથી શક્તિ અને પોષણ મળે છે. (૩૩) વધારે પડતી ઊંઘ આવતી હોય તો વડના પાનનો ઉકાળો પીવો. (૩૪) મોં આવી ગયું હોય, મોંમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય, કાંઈ પણ ખાતાં મોંમાં બળતરા થતી હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો મોંમાં ભરી રાખવો. મુખપાકની સ્થિતિમાં વડનું કે વડવાઈનું દાતણ કરવાથી પણ લાભ થાય છે. (૩૫) આંખમાં કુલુ પડ્યું હોય તો વડના દૂધમાં મધ કે કપૂર ઘૂંટી આંજણ જેવું બનાવી આંખમાં આંજવું. (૩૬) ઘા ડુઝવવા, ઘાનો પાક રોકવા માટે ઘાને વડની છાલના ઉકાળાથી ઘોઈ, વડની છાલનું ચૂર્ણ ઘામાં ભરી પાટો બાંધવો. ઘામાં જીવાત પડી જાય, પરુ સાથે કૃમિ પણ થઈ જાય તો વડના દૂધને ઘામાં ભરી પાટો બાંધવો. દિવસમાં બેત્રણ વાર આ રીતે ઘા ઘોઈ વડનું દૂધ ભરવું. (૩૭) ચામડીનો રોગ હોય, શરીરે ખંજવાળ આવતી હોય તો વડની છાલના ઉકાળાથી સ્નાન કરવું. (૩૮) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો વડના સૂકાં પાનની રાખ માખણમાં કાલવી મળમાર્ગમાં લેપ કરવો. (૩૯) ખીલના કાળા ડાઘ વડના દૂધને મસૂરની દાળમાં પીસી લેપ કરવાથી મટે છે. (૪૦) પગના વાઢિયા-પગના ચીરામાં વડનું દૂધ ભરવાથી મટે છે. (૪૧) શ્વેતપ્રદરના રોગીને વડની છાલના ઉકાળાનો રૂશ આપવો. (૪૨) લોહીવામાં વડની છાલના ચૂર્ણની સ્વચ્છ કપડામાં પોટલી બનાવી યોનિમાં મૂકવી. (૪૩) ગરમીના દિવસોમાં માથે ઠંડક રહે, લૂ ન લાગે, માથું તપી ન જાય તે માટે વડનાં મોટાં પાન માથા પર મૂકી ટોપી, હેટ, સ્કાર્ફ કે હેલ્મેટ મૂકવી. સૂર્ય ગમે તેટલો તપતો

હશે તો પણ માથે ઠંડક રહેશે. (૪૪) આંખો સૂજી જાય, લાલ થઈ જાય, બળે, તેમાં ખટકો થાય તો વડની છાલના ઉકાળાથી આંખો ધોઈ આંખમાં વડના દૂધનાં ટીપાં મૂકવાં. (૪૫) સંધિવાનો સોજો હોય કે આમવાતનો સોજો હોય તેના ઉપર વડનું દૂધ લગાડવાથી આરામ થાય છે. (૪૬) ગરમીથી માથું દુઃખતું હોય તો કપાળ ઉપર વડનું દૂધ લગાવવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. (૪૭) સ્તન ઢીલા અને પોચા પડી ગયા હોય તો વડવાઈ પાણીમાં પીસી સ્તન ઉપર જાડો લેપ કરવો. (૪૮) પ્રસૂતા સ્ત્રીને સ્તનપાક થાય, સ્તનમાં ગાંઠો પડે તો વડના દૂધમાં કઠ(ઉપલેટ)નું ચૂર્ણ મેળવી લેપ કરવો. (૪૯) ધાવણ ઓછું આવતું હોય તો સ્તન ઉપર વડના દૂધ અને વડવાઈની ફૂણી ફૂંપણ પીસી લેપ કરવો. (૫૦) કાનમાંથી પડુ વહેતું હોય અને તે મટતું જ ન હોય તો કાનમાં વડના દૂધનાં ટીપાં નાખવાં. (૫૧) વીંછી કરડે, ઉંદર કરડે, મધમાખી કરડે, કોઈ જીવજંતુ કરડે અને સોજો આવી જાય, બળતરા થાય, દુઃખાવો થાય ત્યારે દંશસ્થાને વડનું દૂધ લગાવવું. (૫૨) ઝાડા સાથે લોહી પડતું હોય તો વડવાઈનો અગ્ર ભાગ અને તાજી કુંપળો પીસીને દૂધમાં ઉકાળી તેનું સેવન કરવું. (૫૩) ઝાડામાં વધુ પડતું લોહી પડતું હોય તો વડની ફૂણી વડવાઈને વાટીને પાણીમાં પલાળી રાખવી. બીજે દિવસે તેને ઉકાળવી. તેમાં ચોથા ભાગનું ઘી અને આઠમા ભાગે સાકર ઉમેરી ઘી પકવવું. ઘી પાકી જાય ત્યારે મધ સાથે સેવન કરવું. (૫૪) ઊંડાં ધારાં પડ્યાં હોય, કેમે કરી રુઝાતાં ન હોય, તેમાંથી પડુ નીકળતું હોય તો ધારાને સાફ કરી વડનાં ફૂણાં પાનને લસોટી ખૂબ ઝીણી બનાવેલી ચટણી ધારામાં ભરી પાટો બાંધવો. (૫૫) સગર્ભા સ્ત્રીનો ગર્ભ બહુ ફરતો હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો દૂધ સાથે પીવો. (૫૬) વાતાવરણની શુદ્ધિ માટે એટલે કે ઘરમાંથી જીવજંતુઓનો નાશ કરવા વડની છાલનો હોમ કરવો. (૫૭) વંધ્યા મહિલાને ગર્ભસ્થાપન માટે વડની ફૂંપળોનો ઉકાળો દૂધ સાથે પાવો. અથવા ફૂણી ફૂંપળો કે

વડવાઈની તાજી ફૂંપળો દૂધમાં લસોટી નસ્ય આપવું. (૫૮) પુશ્કળ ઝાડા થતા હોય તો વડનાં કોમળ પાન ખૂબ લસોટી અડધો કપ રસ કાઢવો. રસથી બમણી છાસમાં સવાર-સાંજ પીવાથી ઝાડા મટી જાય છે. રસ તાજે તાજો જ વાપરવો. (૫૯) વડની વડવાઈનું દાતણ કરવાથી હાલતા દાંત મજબૂત થાય છે. (૬૦) વડનું દૂધ લગાડવાથી ખરજવું મટી જાય છે.

**વરણો** એને વાયવરણો પણ કહે છે. વરણાના સાધારણ કદનાં ઝાડ કોંકણમાં ખૂબ થાય છે. તેનાં પાન બીલી જેમ ત્રિદલ હોય છે. પાનની ગંધ ઉગ્ર હોય છે અને દાંડી એરંડાની જેમ લાંબી હોય છે. પાન ખૂબ કડવાં હોય છે, આથી એની ભાજીમાં ડુંગળી વધારે નાખવી પડે છે. એની છાલ ખૂબ ગરમ છે, આથી દુઃખાવાના સ્થાન પર એનો લેપ કરવામાં આવે છે. (૧) શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં ગાંઠ થઈ હોય તો તેના પર વરણાની છાલનો લેપ કરવાથી થોડા દિવસોમાં ગાંઠ ઓગળીને બેસી જાય છે. (૨) બરોળ અને લીવરના સોજા પર વરણાની છાલનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી સોજો મટી જાય છે. એક ચમચી છાલના ભૂક્કાનો ઉકાળો કરી પીવો. વરણો અને સરગવો ગુણમાં લગભગ સરખા છે. (૩) વરણો અને સરગવાની છાલનો ઉકાળો પીવાથી પેશાબના રોગો અને પથરી મટે છે. (૪) પેશાબ અટકી જતો હોય, જોર કરવાથી અટકી અટકીને આવતો હોય તો વરણો, સરગવો અને ગોખરુ સમાન ભાગે લઈ ઉકાળો કરીને પીવો. (૫) કાન નીચે મમ્પસ-ગાલપચોળીયા-લાપોટીયાનો સોજો આવ્યો હોય તો વરણાની છાલનું ચૂર્ણ અને હળદરનું સમાન ભાગે મિશ્રણ કરી લેપ કરવાથી લાપોટિયું મટે છે. (૬) આંતરડાનો અંદરનો સોજો, એપેન્ડીસાઈટીસ, ફેરીન્જાયટીસ, પેરીકાઈટીસ વગેરે સવાર-સાંજ વરણો અને સાટોડીનો ઉકાળો પીવાથી મટે છે. (૭) વરણો ગરમ છે એટલે તે જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે અને

આહારનું પાચન કરાવે છે. ભૂખ ન લાગતી હોય તેને માટે વરણાનું સેવન આશીર્વાદ સમાન છે. (૮) વરણો પેટમાં આહારનો સડો અને વાછૂટની દુર્ગંધ મટાડે છે. જેને ઉર્ધ્વ વાયુથી ઓડકાર આવતા હોય, વાયુથી પેટ ફૂલી જતું હોય તેને વરણો સારો ફાયદો કરે છે. એ વાયુની ગતિ અધોગામી કરે છે. (૯) યકૃતની ક્રિયાને સુધારનાર હોવાથી તે પિત્તસારક ગણાય છે. આથી તે પિત્તની પથરી-ગોલ બ્લેડરમાં ખૂબ જ હિતાવહ છે. (૧૦) હરસ સૂકા હોય તો વરણાનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી ફાયદો થાય છે. (૧૧) પાકેલા ગૂમડા પર વરણાના પાનનો લેપ કરવાથી ગૂમડું પાકીને ફૂટી જાય છે.

**વરિયાળી** વરિયાળી મધુર, સહેજ તુરી, તીખી, કડવી, સ્નિગ્ધ, ઠંડી, પચવામાં હલકી, તીક્ષ્ણ, પિત્ત કરનાર, જઠરાગ્નિવર્ધક અને ગરમ છે. આમ છતાં શિયાળામાં જેટલી ગુણકારી છે તેટલી જ ઉનાળામાં પણ છે. તે વાયુ, કફ, શૂળ, નેત્રરોગો, ઝાડા, ઊલટી, હરસ, દાહ, આમપ્રકોપ, બરોળના રોગ, કૃમિ, અગ્નિમાંઘ, ખાંસી, યોનિશૂળ, ક્ષય તથા રક્તવિકાર દૂર કરે છે. એમાં ૩% જેટલું સુગંધિત ઉક્ર્યનશીલ તેલ છે. આ તેલ પાચક, વાયુને દૂર કરનાર અને મૂત્રને સ્વાભાવિક રંગ આપનાર છે. પેશાબની બળતરા, એસિડિટીની બળતરા, આંખોની બળતરા તથા હથેળી અને પગના તળિયાની બળતરા દૂર કરવા વરિયાળીનું સાકરમાં બનાવેલું શરબત અપાય છે. અજીર્ણથી થતાં ઝાડા ઊલટીમાં વરિયાળીનું શરબત સારો ફાયદો કરે છે. વરિયાળી આમ એટલે આહારના કાચા રસને પચાવવાનું તથા અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરવાનું કામ કરે છે. ભૂખ લાગતી ન હોય, પાચન બરાબર થતું ન હોય અને સૂંઠ, આદુ, મરી પીપર જેવાં દ્રવ્યો સહન ન થતાં હોય, એટલે કે પિત્તપ્રકૃતિ હોય તેમને માટે વરિયાળી ખૂબ હિતાવહ છે. અગ્નિમાંઘ, અપચો અને અમ્લપિત્તથી પીડાતા દર્દીએ

એક ચમચી વરિયાળી અડધી ચમચી સાકર સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત ખૂબ ચાવીને ખાવી. જો અમ્લપિત્તમાં ખાટી, કડવી ઊલટીઓ થતી હોય તો નાળિયેરના પાણીમાં વરિયાળી અને સાકર નાખી બનાવેલ શરબત પીવું. ખૂબ ચાવીને ખાવાથી અને થોડો થોડો રસ પેટમાં ઉતારતા રહેવાથી વરિયાળી પેટનો આફરો અને ઉદરશૂળ શાંત કરે છે. અડધી ચમચી વરિયાળીનું ચૂર્ણ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી પણ પેટનો ગેસ-આફરો દૂર થાય છે.

**વાવડીંગ** વાવડીંગ તીખાં, તીક્ષ્ણ, ગરમ, રૂક્ષ, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર અને હલકાં છે. અાથી તે શૂળ, આફરો, પેટના વિભિન્ન રોગો, કફ, કૃમિ, વાયુ તથા કબજિયાત મટાડે છે. વાવડીંગ વાયુને નીચેની તરફ સરકાવે છે. એ મૂત્રનું પ્રમાણ વધારનાર, ઉત્તમ કૃમિનાશક, બળપ્રદ, વાયુનાશક, મગજ અને નાડીઓને બળ આપનાર, લોહીની શુદ્ધિ કરનાર અને રસાયન છે. એનાથી ભૂખ સારી લાગે છે, આહાર પચે છે, મળ સાફ ઉતરે છે, વજન વધે છે, ચામડીનો રંગ સુધરે છે. ગોળ અને ચપટા કૃમિના નાશ માટે વિરેચનથી મળશુદ્ધિ કરી, પુખ્ત વયનાને ૧૦ ગ્રામ અને બાળકોને ૩-૪ ગ્રામ વાવડીંગનું ચૂર્ણ પાણી સાથે સવાર-સાંજ દસેક દિવસ સુધી આપવું. ઉપર ફરીથી હરડેનો રેચ આપવો. કૃમિનાશક દ્રવ્યોમાં વાવડીંગ શ્રેષ્ઠ છે.

**વિડંગારિષ્ટ** વાવડીંગ અને બીજી ઔષધિઓના મિશ્રણથી બનાવવામાં આવતું આ દ્રવ ઔષધ ચારથી છ ચમચી સવાર-સાંજ લેવામાં આવે તો પેટના કૃમિઓ, પથરી, ભગંદર, મૂત્રકૃચ્છ્ર, પેટનો ગેસ, સોજા, અતિસાર અને ગંડમાળ જેવા રોગો મટે છે.

**વાંસકપુર** વાંસકપુર વજન વધારનાર, મૈથુનશક્તિ વધારનાર, બળ આપનાર, સ્વાદિષ્ટ-મધુર અને શીતળ છે. તરસ, ઉધરસ, જ્વર, ક્ષય, શ્વાસ-દમ, પિત્ત, રુધિરના



રોગો, કમળો, કોઢ, વ્રણ, પાંડુ તથા વાયુના રોગો મટાડે છે. તે તુરા રસવાળું છે. આયુર્વેદના સિતોપલાદિ ચૂર્ણના ઔષધોમાં એક આ વાંસકપુર પણ છે.

**વિટામિન વિટામિન A** ગાજરમાંથી પુશ્કળ મળે છે. એનાથી દૃષ્ટિનું તેજ જળવાઈ રહે છે, અને પર્યાવરણીય ભેળસેળથી રક્ષણ મળે છે. વિટામિન C આમળાં, લીંબુ અને ટામેટામાં સારું હોય છે. કોલીફલાવરમાં પણ વિટામિન C છે. વળી એમાં પોટેશ્યમ, ફોલેસિન અને ફાઈબર પણ સારા પ્રમાણમાં છે. જો વિટામિન A અને C સાથે લેવાં હોય તો તે બ્રોકલીમાંથી મળે છે. તે કેન્સર અટકાવે છે અને શરીરનું તાપમાન જાળવે છે. બ્રોકલી પોટેશ્યમ, ફોલેસિન, અને ફાઈબર પણ સારા પ્રમાણમાં ધરાવે છે. વિટામિન K લીલાં, લાલ કે પીળાં કેપ્સીકમ(ઝાલર મરચાં)માંથી મળે છે. રક્તસ્રાવ બંધ કરવા લોહીના ગંઠાવા માટે એ જરૂરી છે તથા હાડકાની રચનામાં મદદરૂપ થાય છે.

**વિટામીન 'સી'** પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામીન 'સી' ન લેવાથી શરીરમાં કોલેસ્ટરોલ વધી જાય છે. વિટામીન 'સી'થી કેન્સર થવાની શક્યતા ઘટે છે, કેમકે વિટામીન 'સી' આપણને રોગ સામે લડવાની તાકાત આપે છે. વિટામીન 'સી' શરદીમાં ઘણો ફાયદો કરે છે. ધુમ્રપાનથી વિટામીન 'સી' નષ્ટ થાય છે. વધારે પડતી દવા લેનારને વધુ વિટામીન 'સી'ની જરૂર પડે છે. ગર્ભનિરોધક ગોળી લેનાર સ્ત્રીના શરીરમાંથી વિટામીન 'સી' ઓછું થઈ જાય છે. માનસિક તણાવની સ્થિતિમાં વધુ વિટામીન 'સી'ની જરૂર રહે છે. રોજના શાકભાજીમાંથી આપણને વિટામીન 'સી' મળી રહે છે, પરંતુ એ નાશ ન પામે એ માટે કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. (૧) લીલી શાકભાજી ચપ્પુથી કાપવા કરતાં હાથે તોડીને સમારવી. (૨) જમવાનું બનાવી વધુ સમય રાખી ન મૂકવું. (૩) જમવાનું વારંવાર ગરમ ન કરવું. (૪) શાકભાજી બની શકે તો છાલ સાથે જ રાંધો, કારણ કે છાલમાં વિશેષ પ્રમાણમાં વિટામીન 'સી' હોય

છે. બટાટા છોલ્યા વિના અને ગાજર પણ ઘસીને સાફ કરીને વાપરવી જોઈએ. (૫) બાફવાનાં શાકભાજી પણ પાણીમાં બહુ વાર ઉકાળવાં નહિ. (૬) ફિજમાં શાકભાજી હંમેશાં પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં જ રાખો, ખુલ્લાં નહિ. વિટામીન 'સી' ની જરૂરિયાત દરરોજ ૧૦૦ મિ.ગ્રા. જેટલી છે. (૭) ત્રણ કાચાં ટામેટામાંથી ૩૦ થી ૫૦ મિ.ગ્રા. વિટામીન 'સી' મળે છે. (૮) ૨૫૦ ગ્રામ કોબીજમાં લગભગ ૫૦ મિ.ગ્રા. વિટામીન 'સી' હોય છે. (૯) પાંચ મધ્યમ કદના બટાટામાં ૫૦ મિ.ગ્રા. વિટામીન 'સી' હોય છે. (૧૦) એક ગ્લાસ સંતરાના રસમાં ૫૦ મિ.ગ્રા. વિટામીન 'સી' હોય છે.

**વિટામીન બી૨** નાયાસીન એટલે વિટામીન બી૨ શેકેલી શીંગ, વટાણા, બટાટા, ચોખા, બ્રાઉન બ્રેડ, બદામ વગેરેમાંથી મળે છે. એનાથી સારી ઊંઘ આવે છે, ડાયાબીટીસમાં લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘટે છે, રક્તવાહિનીમાં લોહીના ગઠ્ઠા થતા નથી, કાનમાં અવાજ થવાનું બંધ થાય છે, ચક્કર આવતાં નથી અને માસિક વખતે સ્ત્રીઓનું માથું દુઃખતું બંધ થાય છે.

**વિટામીન બી૧૨** વિટામીન બી૧૨ માંસ, મચ્છી, ઈંડાં, દૂધ અને દૂધની બનાવટોમાંથી મળે છે. ખોરાકમાંના વિટામીન બી૧૨ને લોહીમાં લાવવા લોહીમાંનો ઈન્ડ્રિન્સિક ફેક્ટર મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આંતરડાની બીમારીને લીધે પણ વિટામીન બી૧૨ની ઉણપ સર્જાય છે. અશક્તિ લાગવી, સામાન્ય પીળીયો થવો, વર્તણૂક અને સ્વભાવમાં ફેરફાર થવો, હતાશા, હથેળી અને પગના તળિયાની નસો સૂકાઈ જવાથી બળતરા થવી, ખાલી ચડવી વગેરે બી૧૨ની ઉણપનાં લક્ષણો છે. એના ઈલાજ માટે વિટામીન બી૧૨નાં ઈન્જેક્શન લેવાં અને દૂધ પીવું.

**વેંગણ** વેંગણ પથ્થ શાક છે તેથી રોજ ખાવામાં વાંધો નથી. એ મધુર, ગરમ, તીક્ષ્ણ અને વિપાકમાં કટુ હોવાથી પિત્ત કરે છે. તે કફવાતનું શમન કરે છે તથા

અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. હૃદયને હિતકારી, ભૂખ લગાડનાર, શુક્ર ધાતુને વધારનાર, તાવ, ઉધરસ, અરુચિ મટાડનાર અને પચવામાં હલકાં છે. સફેદ વેંગણ કાળાં વેંગણ કરતાં ગુણમાં ઉતરતાં છે. જો કે સફેદ વેંગણ હરસમાં ગુણ કરે છે. ગરમ હોવાથી માત્ર શિયાળામાં જ ખાવા લાયક છે. કુમળાં રીંગણાં ઉત્તમ, નિર્દોષ અને સર્વ દોષોને હરનારાં છે. જો કે, “વૃતાંકં बहु बीजानां विषम्.” વધારે પડતાં બીજવાળાં વેંગણ વિષ સમાન છે. શિયાળામાં વેંગણ પથ્ય હોવા છતાં પિત્તપ્રકોપ, અમ્લપિત્ત તથા હરસના દર્દીને અને સગર્ભા સ્ત્રીને માફક આવતાં નથી. વેંગણ ઝીણો તાવ, કમળો, વાયુ, કફના રોગો અને પથરી મટાડે છે. (૧) રાંધેલા વેંગણના ટુકડા પર વાલના દાણા જેટલો નવસાર ભભરાવવો. નવસાર ઓગળી જાય ત્યારે બધું ચાવીને ખાઈ જવું. એનાથી કમળો જલદી મટી જાય છે. (૨) માસિક ઓછું, અનિયમિત કે નાની ઉંમરે જતું રહ્યું હોય તો એકાંતરે દિવસે બાજરીનો રોટલો, રીંગણનું શાક અને ગોળ ખાવાં. (૩) બરોળ વધી ગઈ હોય તો સવાર-સાંજ એક કુમળું વેંગણ ચાવીને ખાઈ ઉપર ૧/૪ ચમચી શરપંખાના મૂળનું ચૂર્ણ લેવું.

**શતાવરી** શતાવરી એક ઉત્તમ ઔષધ છે. એ બે જાતની થાય છે. (૧) મહા શતાવરી (૨) નાની શતાવરી. મહા શતાવરી ભીલાડથી મુંબઈ સુધીના દરિયાકિનારે વધુ થાય છે. તેનાં મૂળ અંગુઠા જેટલાં જાડાં, રસદાર અને આઠથી દસ ફૂટ લાંબાં થાય છે. દવામાં જાડાં અને રસદાર મૂળિયાં જ વાપરવાં જોઈએ. બજારમાં જે વેચાય છે તે નાની શતાવરીનાં જ મૂળિયાં હોય છે. નાની શતાવરી સર્વત્ર થાય છે. રેતાળ જમીનમાં ખૂબ થાય છે. નાની શતાવરીનાં મૂળ આઠથી બાર ઈંચ લાંબાં અને પાતળાં હોય છે. દવામાં ચૂર્ણ કરવું હોય તો નાની શતાવરીનાં મૂળનું કરવું અને રસ કાઢવો હોય તો મોટી શતાવરીના મૂળનો કાઢવો. જો મોટી શતાવરી મળે તો તેનું

ચૂર્ણ વાપરવું વધુ સારું. શતાવરી મધુર અને કડવી છે. તે બળ વધારનાર, ધાવણ વધારનાર, શુક્રવર્ધક, રસાયન, મૈથુનશક્તિ વધારનાર-વાજીકરણ છે. આ ઉપરાંત રક્તવિકાર, વાયુ, અને પિત્તને હરનાર, રક્તમૂત્રતા, મૂત્રકૃચ્છ્ર, મૂત્રકષ્ટ મટાડનાર છે. જ્યારે મહાશતાવરી હૃદય માટે હિતકારી, બુદ્ધિવર્ધક, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, પૌષ્ટિક, ગ્રહણી અને હરસને મટાડનાર છે. (૧) દૂઝતા હરસમાં રોજ શતાવરી અને સાકર નાખી ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું દૂધ પીવું. (૨) જો મૂત્રમાર્ગે લોહી પડતું હોય તો ૧ ચમચી શતાવરી, ૧ ચમચી ગોખરું અને ૧ ચમચી સાકરને ૧ ગ્લાસ પાણીમાં નાખી, ઉકાળો બનાવી રોજ સવારે અને સાંજે પીવાથી મટે છે, કેમ કે મૂત્રાશયની શુદ્ધિ કરવામાં શતાવરી અને ગોખરું બન્ને ઉત્તમ છે. (૩) કિડનીના સોજામાં પણ શતાવરી અને ગોખરું લેવાં. (૪) મહા શતાવરીનો તાજો રસ બે ચમચી સવાર-સાંજ પીવાથી અથવા મહા શતાવરીનું તાજું ચૂર્ણ સાકરવાળા દૂધમાં પીવાથી ધાવણ સાવ ઓછું આવતું હોય તો તેમાં લાભ થાય છે. શતાવરીનો તાજો દૂધપાક બનાવીને પણ લઈ શકાય. (૫) રક્તાતિસારમાં મળમાર્ગે પડતા લોહીમાં ૧ ગ્લાસ બકરીના તાજા દૂધમાં ૧ ચમચી શતાવરીનું ચૂર્ણ, ૧ ચમચી સાકર અને ૧ ચમચી ઘી નાખી ઉકાળી ઠંડુ પાડી સવાર-સાંજ પીવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. (૬) ફેફસાની નાની મોટી તકલીફોમાં શતાવરીનું ચૂર્ણ અને સાકર દૂધમાં ઉકાળી લાંબો સમય લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. (૭) રતાંધળાપણામાં શતાવરીનાં કુમળાં પાન ગાયના ઘીમાં વધારીને ખાવાથી રતાંધળાપણું દૂર થાય છે. (૮) મોઢામાં, હોજરીમાં, હોજરીના છેડે, આંતરડામાં જો ચાંદાં પડ્યાં હોય તો શતાવરીઘૃત અત્યંત હિતાવહ છે. મળી શકે તો લીલી શતાવરીનો તાજો રસ કાઢી બે ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવો. જો લીલી શતાવરી ન મળે તો જ્યારે મળે ત્યારે શતાવરી ઘૃત પકાવી લેવું. ૫૦૦ ગ્રામ ગાયનું ઘી, ૨ કિલોગ્રામ શતાવરીનો રસ અને શતાવરીના મૂળિયાનું ૨૦૦ ગ્રામ ચૂર્ણ

મિશ્ર કરી ઉકાળવું. પાણીનો ભાગ ઊડી જાય ત્યારે ઉતારીને ગાળી લેવું. એક ચમચી આ શતાવરી ધૃત દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી જીર્ણ જ્વર, મીરગી-વાયુ, આંતરિક ચાંદાં, ગાઉટ, ફેફસાના રોગો વગેરે મટે છે. (૯) શતાવરી રસાયન છે, આથી એના સેવનથી આયુષ્ય વધે છે, સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે, વજન વધે, શરીર હૃષ્ટપૃષ્ટ થાય છે. એક ગ્લાસ દૂધમાં એક ચમચી શતાવરી અને એક ચમચી સાકર નાખી ઉકાળવું. ઠંડુ પડે ત્યારે ધીમે ધીમે પી જવું. એનાથી શરીરમાં સારી શક્તિ આવે છે. સ્ત્રીઓનો પ્રદર રોગ મટે છે. શતાવરીમાંથી બનાવેલા તેલને નારાયણ તેલ કહે છે. બધી ફાર્મસી બનાવે છે. વાથી જકડાયેલા સ્થાન પર તેનું માલિશ કરવું. આ તેલની લઘુ એનિમા લેવાથી વાયુના રોગો, કટીશૂળ, સાંધાનો દુઃખાવો, સાંધા જકડાઈ જવા વગેરે મટે છે. શતાવરી ચાંદાં માટેનું અકસીર ઔષધ છે. ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં એટલું જ પાણી નાખી ૧૦ ગ્રામ શતાવરીનું ચૂર્ણ અને ૫ ગ્રામ જેઠીમધનું ચૂર્ણ બે ચમચી ખડી સાકર નાખી ધીમા તાપે પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ગરમ કરી ઠંડુ પાડી પીવાથી મોંનાં, ગળાનાં, હોજરીનાં, યોનિમાં, આંતરડાંમાં, ગર્ભાશયમાં પડેલાં ચાંદાં મટે છે. આહારમાં દૂધનું પ્રમાણ વધારવું. ગોળ, લસણ, ડુંગળી, કાળાં મરી, અથાણાં, પાપડ, મરચાં, બાજરી, રીંગણાં, મૂળા, મોગરી, રાઈ, હિંગ વગેરે છોડી દેવાં. મોળાં શાકભાજી, રોટલી જેવો સાદો આહાર લેવો. એનાથી કસુવાવડ થતી હોય કે પૂરા માસે જન્મેલું બાળક જીવી શકતું ન હોય તેમાં પણ ફેર પડે છે. તે જ પ્રમાણે જે પુરુષને ગરમી હોય અને તેને લીધે શુક્ર ક્ષીણ થઈ જાય, પાતળું પડી જાય, કામશક્તિ ઘટી જાય, ઉત્સાહનો અભાવ હોય શુક્રજંતુની ગતિ ઘટી જતી હોય તો શતાવરી, આમળાં, સાકર, ઘી અને અશ્વગંધાનું એક એક ચમચી ચૂર્ણ સવાર-સાંજ લેવું.

**શરપંખો** શરપંખો ગુજરાતમાં અને ભારતમાં બધે થાય છે. ચોમાસામાં અષાઢ મહિનામાં સર્વત્ર ઊગી નીકળતો શરપંખો બરોળનું અકસીર ઔષધ છે. આ છોડ

ત્રણ-ચાર ફૂટ ઊંચા થાય છે. શિયાળામાં તલવાર આકારની વાંકી દોઢ-બે ઈંચની શિંગો આવે છે. ખડકાળ, પહાડી જમીન તેને વધુ અનુકૂળ આવે છે. સફેદ અને લાલ ફૂલવાળા એમ બે પ્રકારના શરપંખા થાય છે. સફેદ ફૂલવાળા છોડ ખૂબ જ ઓછા જોવા મળે છે. શરપંખાનાં દાતણ કરવામાં આવે છે. તેના સાવરણા પણ બને છે. શરપંખો તીખો, કડવો, તુરો, ગરમ તથા લઘુ છે. તે કૃમિ, દમ, કફ અને પ્લીહા, બરોળના રોગો, આફરો, ગોળો, વ્રણ, વિષ, ઉધરસ, લોહીવિકાર, દમ અને તાવ મટાડે છે. શરપંખાનો આખો છોડ મૂળ સાથે ઉખેડી, ઘોઈ, સૂકવી, ખાંડીને બારીક ચૂર્ણ કરવું. (૧) મેલેરિયા કે બીજા કોઈ પણ કારણથી બરોળ વધી જાય કે બરોળની કોઈ તકલીફ થાય તો શરપંખાના પંચાંગનું અડધી ચમચી ચૂર્ણ બે ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ થોડા દિવસો લેવાથી બરોળના રોગો મટી જાય છે. શરપંખાને મૂળ સહિત ઉખેડી, સૂકવી, બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. (૨) શરપંખાના મૂળનો ઉકાળો મરી નાખી પીવાથી પ્રમેહમાં ફાયદો થાય છે. (૩) શરપંખાના મૂળને ચોખાના ઘોવાણમાં વાટીને લેપ કરવાથી કંઠમાળ મટે છે. (૪) શરપંખાના પંચાંગનું અડધીથી એક ચમચી ચૂર્ણ કફમાં મધ સાથે, પિત્તમાં ઘી સાથે અને વાયુમાં છાસ સાથે લેવું.

**શંખાવલી** શંખાવલી ગુજરાતમાં બધે થાય છે. સમુદ્ર કિનારાની જમીન તેને વધુ અનુકૂળ આવે છે. તેનાં પાંદડાં સોનામુખી જેવાં અને ફૂલો શ્વેત ગુલાબી અને શંખના આકારનાં હોવાથી એને શંખાવલી કહે છે. શંખાવલી બારે માસ લીલી મળી રહે છે. એની ભાજી બનાવીને પણ ખાઈ શકાય. એ ઉત્તમ બુદ્ધિ વધારનાર હોઈ માનસિક રોગો, ગાંડપણ, હતાશા-ડિપ્રેશન, એપીલેપ્સી, વાઈ, ઉન્માદ વગેરેમાં હિતાવહ છે. (૧) બેથી ત્રણ ચમચી શંખાવલીનો તાજો રસ સવાર-સાંજ પીવાથી ગાંડપણ મટે છે. શંખાવલીના આખા છોડને મૂળ સહિત ઉખેડી સારી રીતે ઘોઈ પથ્થર પર લસોટી રસ

કાઢવો. (૨) શંખાવલીનું ચૂર્ણ અડધી ચમચી, પાંચ નંગ બદામ, બ્રાહ્મી ચૂર્ણ પા ચમચી, ગુલાબના ફૂલની પાંખડી નંગ ૧૦, ખસખસ પા ચમચી, વરિયાળી અડધી ચમચી, મરી નંગ ૧૦ અને એલચી નંગ ૧૦ને દૂધમાં લસોટી ચાટણ જેવું બનાવી એક ગ્લાસ દૂધમાં સાકર મેળવી શરબત બનાવી રોજ રાત્રે પીવાથી થોડા દિવસોમાં યાદશક્તિ વધે છે, ઊંઘ સારી આવે છે, એપીલેપ્સી, ઉન્માદ અને ગાંડપણમાં ફાયદો થાય છે. (૩) શંખાવલીનું મૂળ સાથે શરબત બનાવ્યું હોય તો દસ્ત સાફ ઉતરે છે. રોજ શરબત ન બનાવવું હોય તો શંખાવલી ઘૂત એક ચમચી રોજ રાત્રે ચાટી જવું.

**શાક** લગભગ બધાં જ શાક ભારે, વાયુ અને કબજિયાત કરનારાં હોય છે. આ દુર્ગુણો દૂર કરવા તેને તેલમાં જીરૂ અને હીંગ નાખી વધારીને જ ખાવાં જોઈએ. શાક ચડી રહ્યા પછી તેમાં મીઠું, ખટાશ અને હિંગનું પાણી નાખવું જોઈએ.

**શિરિષ** એનાં પાન કુવાડિયા જેવાં અને ફૂલ એક કલગી જેવું અનેક પુંકેસરોનું બનેલું અત્યંત મૃદુ હોય છે. એ એટલું કોમળ હોય છે કે અડવાથી ખરી જાય છે. ફૂલ સફેદ, પીળાં, લાલ એમ વિભિન્ન રંગનાં અત્યંત સુગંધિત હોય છે. કોઈ પણ જાતના ઝેરમાં શિરિષની અને સાદડની છાલનું એક એક ચમચી ચૂર્ણ ઠંડા પાણી સાથે લેવું.

**શીમળો** શીમળાને તીક્ષ્ણ લોખંડ જેવા કાંટા હોય છે, લાલચોળ ફૂલ હોય છે, અને ઘેરાં લીલાં પાન હોય છે. એની છાલમાંના ચીકણા રસમાંથી લાલ ગુંદર થાય છે જેને મોચરસ કહે છે. શીમળાના ફૂલનું શાક સિંધવ અને ઘીમાં વધારીને ખાવાથી કષ્ટસાધ્ય પ્રદર, રક્તપિત્ત પ્રદર અને કફનો નાશ થાય છે. (૧) શીમળાનાં સૂકવેલાં

મૂળને શેમૂર મૂસળી કહે છે. આ મૂસળીનું અડધી ચમચી ચૂર્ણ, એક ચમચી સાકર અને એક ચમચી ગાયનું ઘી એક ગ્લાસ દૂધમાં નાખી ગરમ કરી દરરોજ રાત્રે પીવાથી શીઘ્ર સ્ખલનની તકલીફ મટે છે. (૨) એક ચમચી શીમળાની છાલ છાસમાં લસોટી તાજેતાજી સવાર-સાંજ પીવાથી અતિસાર, સંગ્રહણી અને જૂનો મરડો મટે છે. (૩) શીમળાની છાલનું ચૂર્ણ અડધી ચમચી, એક ચમચી મધ અને એક ચમચી સાકર રોજ રાત્રે લેવાથી શરીર બળવાન બને છે.

**શેતુર** એને સંસ્કૃતમાં નૂદ અને તૂદ કહે છે. શેતુર સારક હોવાથી શરીરના તમામ મળોને સાફ કરે છે. એ વાયુ અને પિત્તને હેરાન કરી ભગાડી મૂકે છે. શેતુરનાં ફળ ખટમધુરાં હોય છે. શીત હોવાથી બળતરા-દાહને રોકે છે. તે વાજીકર હોવાથી મૈથુનશક્તિ વધારે છે તથા બળપ્રદ છે. પાકાં શેતુરનું શરબત તાવમાં, ગરમીના દિવસોમાં અને ગરમીના વિકારોમાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે. ચિત્તભ્રમ, ત્વચારોગો અને લોહીના બગાડમાં પણ ઉપયોગી છે. શેતુરમાં કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ, કેરોટીન થિયામીન, નિકોટેનિક, રિબોફલેવિન જેવાં તત્ત્વો સારી માત્રામાં રહેલાં છે.

**શેરડી** શેરડી ચૂસીને કાયમ ખાવાથી કુશકાયતા અને માંસક્ષય દૂર થાય છે.

**સફરજન** એ રસાયન ઔષધ છે. શરીરની અંદરનાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો નાશ કરવાનો ખાસ ગુણ એમાં છે. રોજનું એક સફરજન ખાવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે. એમાં રહેલું તીવ્ર એન્ટીઓક્સિડન્ટ શરીરના કોષોને નાશ પામતા અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. લાલ છાલવાળા સફરજનમાં લીલી છાલવાળા કરતાં એન્ટીઓક્સિડન્ટ વધારે હોય છે. સફરજન હૃદય, મગજ, લીવર અને હોજરીને બળ



આપે છે, ભૂખ લગાડે છે, લોહી વધારે છે અને શરીરની ક્રાંતિ વધારે છે. સફરજનને બાફીને કે સૂપ બનાવીને પણ ખાઈ શકાય. એ મરડો, સંગ્રહણી, અતિસાર, આંતરડાનાં ચાંદાં-અલ્સરેટીવ કોલાયટીસમાં સારો ફાયદો કરે છે.

**સરગવો** સરગવો અનેક રોગોનું ઉત્તમ ઔષધ છે. સરગવાની છાલ, મૂળ, ગુંદર, પાન અને બીજ પણ ઔષધીય ગુણ ધરાવે છે. સરગવાના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, સફેદ ફૂલવાળો અને લાલ ફૂલવાળો. સફેદ ફૂલવાળો બધે જ મળે છે. લીલો સરગવો ન મળે તો સૂકવણી પણ વાપરી શકાય છે. સરગવાના ફાલ વરસમાં બે વખત આવે છે.

**સાકર** સાકર શીતળ, સ્નિગ્ધ, ગુરુ, કામશક્તિ વધારનાર તથા તૃષ્ણા અને રક્તપિત્ત મટાડનાર છે. તેમ જ એ પૌષ્ટિક, સ્નેહન, મૂત્રને ઉત્પન્ન કરનાર, ઉત્તેજક, ઉધરસનો નાશ કરનાર, થાક દૂર કરનાર, કળતર મટાડનાર, તરત જ બળ આપનાર, સડાનો નાશ કરનાર, વ્રણ-ઘાને રુઝવનાર તથા કંઠ-ગળા માટે હિતકર છે. સાકર હૃદયને પુષ્ટિ આપનાર હોઈ ડાયાબિટીસ ન હોય તો એનો ઉપયોગ થઈ શકે. એકેક ચમચી સાકર અને અડધી ચમચી ફળદર એક ઝલાસ પાણીમાં શરબત બનાવી સવાર-સાંજ પીવાથી ગળાનો સોજો, ગળાનાં ચાંદાં, અવાજ બેસી જવો, ઉધરસ, કાકડા વગેરે મટે છે.

**સાટોડી** સાટોડીના વેલા ચોમાસામાં થાય છે. તે જમીન ઉપર પથરાયેલા હોય **સારસ્વતારિષ્ટ** આ દ્રવ ઔષધ બજારમાં તૈયાર મળે છે. એના સેવનથી આયુ, સ્મૃતિ, વીર્ય, બળ, મેઘા અને ક્રાંતિ વધે છે. એ હૃદયને હિતકારી, જઠરાગ્નિવર્ધક, રસાયન અને બાળકો તથા વૃદ્ધોને ખૂબ જ હિતકારી છે. ઉન્માદ, અપસ્માર, અવસાદ,

મનોરોગ, ડિપ્રેશનમાં લાભકારી છે. સારસ્વતારિષ્ટ મૂત્ર અને શુક્રનું વહન કરતા માર્ગોના રોગોમાં પણ એટલું જ લાભપ્રદ ઔષધ છે. સવાર-સાંજ ત્રણથી ચાર ચમચી જમ્યા પહેલાં પીવાથી ઉપરોક્ત રોગો મટે છે. રોગ પ્રમાણેની પરહેજી પણ રાખવી.

**સારિવા** સારિવાને કપૂરમિધુરી, ઉપલસરી, કાબરી, હરિવો વગેરે કહે છે. એનાં પાન કાબરચીતરાં હોય છે. તેની સુગંધ મીઠી મનમોહક હોય છે. એને અનંતમૂળ પણ કહે છે. સારિવા મધુર, ગુરુ, સ્નિગ્ધ, વર્ણ માટે હિતકારી, મળને બાંધનાર, ધાવણ શુદ્ધ કરનાર, દાહ શાંત કરનાર, ત્રિદોષનાશક, રક્તવિકાર, તાવ, ચળ, કુષ્ટ, પ્રમેહ, શરીરની દુર્ગંધ, અરુચિ, અગ્નિમાંદ્ય, દમ, ખાંસી, ત્વચાના રોગો, વિષ અને અતિસારને મટાડે છે. ઉપરાંત મૂત્રવિરચનીય, પરસેવો લાવનાર, સોજો મટાડનાર અને રસાયન છે. સારિવા-અનંતમૂળની કપુરકાચલી અને ચંદન જેવી મિશ્ર સુગંધ મધુર, આહ્લાદક, સૂંઘ્યા જ કરીએ, ભૂલી ન શકાય તેવી હોય છે. જે સારિવાના મૂળિયામાં સુગંધ આવતી હોય તેનો જ ઔષધમાં ઉપયોગ કરવો. સારિવાનાં મૂળ બજારમાં મળે છે. એ રક્તશુદ્ધિની અપ્રતિમ દવા છે. (૧) કોઠે રતવા હોય, વારંવાર કસુવાવડ થઈ જતી હોય, બાળક જન્મતાં જ મરી જતું હોય તો તેને માટે સારિવા ઉત્તમ ઔષધ છે. એમાં અડધી ચમચી સારિવા-મૂળનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ દૂધ સાથે લેવું. (૨) લોહી-બગાડ અને ત્વચાના રોગમાં અનંતમૂળ અને ગળોનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચૂર્ણ અડધીથી એક ચમચી પાણી સાથે ફાકી જવું.

**સિલેનિયમ** સિલેનિયમ બહુ જ શક્તિશાળી ખનીજ છે. જો કે શરીરને બહુ જ નજીવા પ્રમાણમાં એની જરૂર પડે છે. શરીરમાં કેટલાક અસ્થિર અણુઓ હોય છે, જેને ફી રેડીકલ કહે છે. એ શરીરના કોષો પર હુમલો કરી કેન્સર જન્માવે છે. આ ફી

રેડીકલને દૂર કરનાર એન્ઝાઈમમાં કેન્દ્રીય સ્થાન સિલેનિયમનું છે. આમ સિલેનિયમ કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે.

સિલેનિયમ મુખ્યત્વે બ્રાઝીલ નટ (30 ગ્રામમાં ૮૪૦ માઈક્રોગ્રામ), અનાજ, કઠોળ અને થોડા પ્રમાણમાં ફળ-શાકભાજીમાં હોય છે. સિલેનિયમની રોજની જરૂરિયાત માત્ર ૫૫ માઈક્રોગ્રામની હોય છે. કેન્સર સામે રક્ષણ મેળવવા ૧૦૦થી ૩૦૦ માઈક્રોગ્રામ લેવું જોઈએ. માત્ર એક બ્રાઝીલ નટમાંથી ૧૨૦ માઈક્રોગ્રામ જેટલું સિલેનિયમ મળી રહે છે.

આહારમાં સિલેનિયમની ઉણપથી હૃદય ફૂલી જાય છે, અને એનું કાર્ય બરાબર થઈ શકતું નથી. વળી એની ઉણપથી થાઈરોઈડનું કાર્ય ખોરંભાય છે. ઉપરાંત રોગપ્રતિકારક શક્તિ માટે પણ સિલેનિયમ જરૂરી છે.

**સીતાફળ** સીતાફળ ખૂબ જ ઠંડાં છે અને વધુ પડતાં ખાવામાં આવે તો શરટી કરે છે. તેના આ ગુણને લીધે જ એનું નામ શીતફળ પડ્યું હશે. પાછળથી સીતાફળ બની ગયું હશે. એ અતિ ઠંડુ, વૃષ્ચ, વાતલ, પિત્તશામક, કફ કરનાર, તૃષાશામક અને ઊલટી બંધ કરનાર છે; તથા મીઠાં, પૌષ્ટિક, માંસવૃદ્ધિ અને રક્તવૃદ્ધિ કરનાર, બળ વધારનાર અને હૃદયને હિતકર છે.

**સીતોપલાદિ ચૂર્ણ** સીતોપલા એટલે સાકર. ૧૬૦ ગ્રામ સાકર, ૮૦ ગ્રામ વાંસકપૂર, ૪૦ ગ્રામ લીંડીપીપર, ૨૦ ગ્રામ એલચી અને ૨૦ ગ્રામ તજ. દરેકનું અલગ અલગ વસ્ત્રગાળ બારીક ચૂર્ણ કરવું. એમાંથી વાંસકપૂરનું ચૂર્ણ એક ખરલમાં છ કલાક લસોટવું. બાકીનાં દ્રવ્યો ભેગાં કરી છ કલાક લસોટવાં. એક ચમચી આ સીતોપલાદિ ચૂર્ણ મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટવાથી દમ, કફજ્વર, ઉધરસ અને ક્ષય મટે છે. ક્ષયનું આ ઉત્તમ ઔષધ છે.

**સુદર્શન ચૂર્ણ** સુદર્શન ચૂર્ણમાં મુખ્ય કરિયાતુ અને કડુ ઉપરાંત ગળો, લીમડાની અંતર્છાલ, ભોંયરીગણી, પિત્તપાપડો, મોથ, કાળો વાળો,વાવડીંગ વગેરે કડવાં દ્રવ્યો હોય છે. તાવ આવવાનું કારણ પિત્તનો પ્રકોપ છે. કરિયાતુ તાવ માટેનું ઉત્તમ દ્રવ્ય છે. એની સાથે કડુ હોય તો ગમે તેવા તાવને મટાડી દે છે. કડુ આંતરડામાં બાઝેલા કાચા મળને કારણે થયેલી કબજિયાત દૂર કરે છે. જેને કારણે તાવ ઉતારવામાં સહાયતા થાય છે. ત્રિકલા, હળદર, સૂંઠ, મરી પીપર, ગંઠોડા, જેઠીમધ, અજમો, ઈંદ્રજવ, ચિત્રકમૂળ વગેરે દિપન પાચન અને પિત્તઘ્ન ઔષધો સુદર્શન ચૂર્ણમાં હોય છે. લઘુસુદર્શન ચૂર્ણમાં ગળો, પીપર, હરડે, ગંઠોડા, સફેદ ચંદન, કડુ, લીમડાની અંતરછાલ, સૂંઠ અને લવિંગ સરખા પ્રમાણમાં અને એ બધાં કરતાં અડધું કરિયાતુ હોય છે. તાવમાં આ ચૂર્ણ બેથી ત્રણ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણ વાર લેવું. જો એના અતિશય કડવા સ્વાદને લીધે લેવાનું ફાવતું ન હોય તો રાતે ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ નાખી ઢાંકી રાખવું. સવારે ગાળીને પી જવું. અથવા તરત જ ઉપયોગ કરવો હોય તો એક ગ્લાસમાં ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ લઈ ૧૦૦ ગ્રામ ઉકળતું પાણી રેડી ઢાંકી દેવું. પાણી સહેજ ઠંડું પડે એટલે ગાળીને પી જવું.

**સુરણ** સઘળાં કંદશાકોમાં સુરણ શ્રેષ્ઠ છે. સુરણ પચવામાં હલકું, ગરમ, તુકું, તીખું, ભૂખ લગાડનાર, કફ અને વાયુનું શમન કરનાર, લીવર માટે ટોનીક સમાન અને હરસના દર્દી માટે ઔષધ સમાન છે. વળી સુરણ ગોળો, સોજા, કૃમિ, આમવાત, સંધિવાત, ઉદરશૂળ, ઉધરસ, શ્વાસ, મેદવૃદ્ધિ વગેરેમાં હિતાવહ છે. **સુરણવટક** સુરણ ૧૬૦ ગ્રામ, વરધારો ૧૬૦ ગ્રામ, મૂસળી ૮૦ ગ્રામ, ચિત્રક૮૦ ગ્રામ, હરડે, બહેડાં, આમળાં, સૂંઠ, પીપર, પીપરીમૂળ(ગંઠોડા), વાવડીંગ, તાલીસપત્ર ૪૦-૪૦ ગ્રામ, તજ, એલચી, મરી ૨૦-૨૦ ગ્રામ લઈ બારીક ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણથી બમણો ગોળ

લઈ ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. સવાર-સાંજ બબ્બે ગોળીનું સેવન કરવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, તેમ જ હરસ, સંગ્રહણીદમ, ખાંસી, ક્ષય, બરોળનો સોજો, હેડકી, પ્રમેહ, ભગંદર વગેરે મટે છે. સૂકા અને દૂઝતા હરસમાં તે ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

**સુવા** સંસ્કૃતમાં એને શતપુષ્પા કહે છે, કેમ કે એને પીળા રંગનાં સેંકડો ફૂલ આવે છે. સુવાની ભાજી ખવાય છે. સુવા કડવા, તીખા, ગરમ, ભૂખ લગાડનાર, આહારનું યોગ્ય પાચન કરનાર, સ્નિગ્ધ, હૃદય માટે હિતકારી તેમ જ વાયુ અને કફનાશક છે. તે બળતરા, આંખના રોગો, તાવ, ઉલટી, ઉદરશૂળ, ઝાડા, આમ અને તરસનો નાશ કરે છે. સુવાવડ વખતે સુવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાથી ધાવણ સારું આવે છે, અને બાળકને પચી જાય એવું આવે છે. કમર દુઃખતી નથી, આહાર જલદી પચી જાય છે અને વાછૂટ સારી થાય છે. સુવાદાણા ગર્ભાશયને ઉત્તેજિત કરે છે આથી પ્રસૂતિ પછી ગર્ભાશયમાં કોઈપણ બગાડ રહેતો નથી. સુવાનો અર્ક એટલે યંત્રથી બનાવેલા પાણીને ‘ડીલવોટર’ કહે છે. નાનાં બાળકોના કાચા લીલા ઝાડા, ઉલટી, પેટ ફૂલવું, ચૂંક-આંકડી આવવી વગેરેમાં આ પાણી અપાય છે. સુવા પરમ વાયુ હરનાર છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, ધાવણ વધારે છે અને પચવામાં હલકા છે. સુવા અને મેથીનું અડધી અડધી ચમચી ચૂર્ણ સવાર-સાંજ દહીંના મઠામાં થોડા દિવસ લેવાથી દુર્ગંધયુક્ત પાતળા ઝાડા મટે છે. ઝાડા આમયુક્ત હોય તો પણ આ ઉપચાર હિતકારી છે.

**સૂર્યકિરણો** સૂર્યકિરણોમાં જીવાણુઓનો નાશ કરવાની અદ્ભૂત શક્તિ રહેલી છે. એમાંથી મળતું વિટામીન ડી હાડકાંને મજબૂત બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. સૂર્ય

અને માનવહૃદય વચ્ચે પણ અતૂટ સંબંધ છે. સૂર્યમંડળમાં તોફાન આવ્યા બાદ હૃદયરોગના હુમલામાં ચારગણો વધારો થાય છે.

શરીરમાં લોહતત્ત્વની ઉણપ, ચામડીના રોગ, સ્નાયુની અશક્તિ, થાક, કેન્સર, તાવ અને માંસપેશીઓની બિમારીનો ઈલાજ સૂર્યકિરણોના યોગ્ય ઉપયોગથી કરી શકાય. સૂર્યકિરણો બહારની ચામડી પર જ અસર કરે છે એમ નહિ, પરંતુ એ શરીરના આંતરિક અંગોમાં જઈને એને સ્વસ્થ બનાવવામાં સફળ કામગીરી કરે છે.

સૂર્યપ્રકાશનો લાભ લેતાં કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી. પરસેવો થયા પછી તાપમાં બેસવું નહિ. બપોર પછી સૂર્યકિરણોમાં બેસવાનું મહત્ત્વ નથી. સૂર્યકિરણો આંખ અને માથા પર પડવાં ન જોઈએ. એ વખતે માથા પર ટૂવાલ રાખવો. સૂર્યકિરણોનું સેવન સ્નાન પહેલાં બહેતર બની રહે છે.

**સૂંઠ** જમવામાં રુચી ઉપજાવે છે. આમવાત નાશક છે. પાચક, તીખી અને પચવામાં હલકી છે. સ્નેહ, ઉષ્ણ અને પચ્યા પછી મધુર વિપાક બને છે. ભૂખ લગાડનાર, હૃદયને બળ આપનાર તથા કફ અને વાયુના રોગો મટાડનાર છે. સૂંઠથી પાચનક્રિયા બહુ સારી રીતે થાય છે. પેટમાં વાયુ-ગેસનો સંચય થતો નથી. બધી જાતની પીડામાં સૂંઠ ઉપયોગી છે. (૧) બેથી ત્રણ ચપટી જેટલું સૂંઠનું ચૂર્ણ બે ચમચી દિવેલમાં મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ બે-ત્રણ અઠવાડિયાં લેવામાં આવે તો. કફ, વાયુ અને મળબંધ મટે છે, વીર્ય વધે છે, સ્વર સારો થાય છે અને ઉલટી, શ્વાસ, શૂળ, ઉધરસ, હૃદયરોગ, ફાથીપગુ, સોજા, હરસ, આફરો અને પેટનો વાયુ મટે છે. (૨) ફાડકાના સાંધાઓના જૂના સોજામાં સૂંઠ અને દિવેલના ઉપયોગથી ફાયદો થાય છે. (૩) સૂંઠ નાખી ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી પીવાથી ઘણા રોગોમાં ફાયદો થાય છે. ઊંઘ નિયમિત થાય

છે. શરદી, સળેખમ, દમ, ઉધરસ, નવો તાવ વગરેમાં સૂંઠનું પાણી જ પીવું જોઈએ. એનાથી વાયુ અને કફનો નાશ થાય છે, કાચો રસ એટલે આમનું પાચન થાય છે અને જઠરાગ્નિનું બળ વધે છે. (૪) અડધી ચમચી સૂંઠનું ચૂર્ણ, નાની સોપારી જેટલો ગોળ અને એક ચમચી ઘી મિશ્ર કરી લાડુડી બનાવી ખૂબ ચાવીને સવારે નરણા કોઠે ખાવાથી શરદી, સળેખમ, દમ, ઉધરસ અને એલર્જી મટે છે તથા સારી ભૂખ લાગે છે અને કફ છૂટો પડે છે.

**સૂંઠ્યાદિ ચૂર્ણ** સૂંઠ ૬૦ ગ્રામ, લીંડીપીપર ૬૦ ગ્રામ, મરી ૪૦ ગ્રામ, નાગરવેલનાં સૂકવેલાં પાન ૩૦ ગ્રામ, તજ ૨૦ ગ્રામ, એલચી ૧૦ ગ્રામ અને ૨૨૦ ગ્રામ સાકરનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ સૂંઠ્યાદિ ચૂર્ણ કહેવાય છે. અડધી ચમચી જેટલું આ ચૂર્ણ ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી મંદાગ્નિ, અરુચિ, અપચો, દમ, ઉધરસ, શરદી, કંઠ-ગળાના રોગો અને હૃદયના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. બે મહિના બાદ નવું ચૂર્ણ બનાવવું જોઈએ.

**સોપારી** ખાવામાં સોપારીની માત્રા ૧/૨ થી ૧ ગ્રામ જેટલી જ હોવી જોઈએ. કૃમિ રોગમાં થોડી વધુ લઈ શકાય.

**સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ** મીઠીઆવળ ૧૫ ગ્રામ, વરિયાળી ૫ ગ્રામ, અમલસારો ગંધક ૫ ગ્રામ, જેઠીમઘ ૫ ગ્રામ અને સાકર ૩૦ ગ્રામનું બારીક ચૂર્ણને સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ કહે છે. રાત્રે અડધી ચમચી આ ચૂર્ણ સહેજ ગરમ પાણી કે દૂધ સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે અને દોષો નીચેના માર્ગેથી દૂર થવાથી હરસ, મળાવરોધ, મરડો, ખોટી ગરમી, લોહીવિકાર, ખીલ, આફરો વગેરે મટે છે.

**હરડે** (૧) હરડે ઘી સાથે વાત, લવણ-મીઠા સાથે કફ, અને મધ કે સાકર સાથે પિત્તનું નિવારણ કરે છે, અને ગોળ સાથે હરડે ખાવાથી સર્વ રોગોનો નાશ કરે છે. આમ એ ત્રિદોષનાશક છે. હરડેનો પાઉડર યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવો. આરોગ્યની ઈચ્છા રાખનારે રોજ હરડેનું સેવન કરવું. રાતે અડધી હરડે ચાવીને ખાવી. તેના ઉપર એક કપ ગરમ દૂધ પીવું. (૨) ચાવીને ખાધેલી હરડે અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, વાટેલી હરડે રેચ લગાડે છે, બાફેલી હરડે ઝાડો રોકે છે અને હરડેને શેકીને લેવામાં આવે તો તે ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. હરડે ભોજનની સાથે ખાધી હોય તો બુદ્ધિ, બળ તથા ઈન્દ્રિયનો પ્રકાશ કરે છે. વાયુ, પિત્ત તથા કફનો નાશ કરે છે. મૂત્ર તથા મળને વિખેરી નાખે છે. જમ્યા પછી હરડે ખાધી હોય તો તે અન્નપાનથી થયેલા અને વાત, પિત્ત તથા કફથી થયેલા દોષોને તરત દૂર કરે છે. હરડે વર્ષા ઋતુમાં સિંધવ સાથે, શરદમાં સાકર, હેમંતમાં સૂંઠ, શિશિરમાં પીપર, વસંતમાં મધ અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ગોળ સાથે ખાવી જોઈએ. મુસાફરી કે શ્રમ કરવાથી થાકેલાએ, બળ વગરનાએ, રૂક્ષ પડી ગયેલાએ, કૃશ-કુર્બળ પડી ગયેલાએ, ઉપવાસ કરેલા હોય તેણે, અધિક પિત્તવાળાએ, ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ અને જેમણે લોહી કઢાવ્યું હોય તેમણે હરડે ખાવી નહિ. આમવાત, સાયટિકા-રાંઝણ એક ચમચો હરડેનું ચૂર્ણ બે ચમચી દિવેલમાં દરરોજ નિયમિત લેવાથી આમવાત, સાયટિકા-રાંઝણ, વૃદ્ધિરોગ અને અર્દિત વાયુ(મોં ફરી જવું) મટે છે.

**હળદર** તીખી, કડવી, સૂકી, ગરમ અને શરીરના વર્ણને સુધારનાર છે. હળદર મધુપ્રમેહ, મૂત્રમાર્ગ અને ચામડીના રોગો, રક્તવિકાર, બરોળ અને લીવરના રોગો, કમળો, સંગ્રહણી, શીળસ, દમ, ઉધરસ, શરદી, કાકડા, ગળાના રોગો, મોઢાનાં ચાંદાં,



અવાજ બેસી જવો વગેરે રોગોમાં ખૂબ જ હિતાવહ છે. એકથી બે ચમચી લીલી હળદરના ટૂકડા સવાર-સાંજ ખૂબ ચાવીને ખાવા. કફના અને ગળાના રોગોમાં અડધી ચમચી હળદરનું ચૂર્ણ બે ચમચી મધ સાથે ચાટવું. તે કફપ્રકોપ, ચામડીના રોગો, પ્રમેહ, રક્તનો બગાડ, સોજા, પાંડુરોગ, વ્રણ-ચાંદાં-ઘા, કોઢ, ખંજવાળ, વિષ, અપચો વગેરે મટાડે છે. (૧) શેકેલી હળદરનું ચૂર્ણ અને કુવારપાઠાનો ગર્ભ સમાન ભાગે લેવાથી હરસ મટે છે. આ મિશ્રણનો લેપ કરવાથી મસા નરમ પડે છે. (૨) મધ સાથે કે ગરમ દૂધ સાથે હળદર મેળવી લેવાથી કાકડા, ઉધરસ, સળોખમ વગેરે મટે છે.

## રોગો વિષે

**અગ્નિદગ્ધ વ્રણ** કારેલાંને પીસી તેના રસનો અગ્નિદગ્ધ વ્રણ પર લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

**અજીર્ણ-અપચો** ગરમ પાણી પીને એક કે બે ઉપવાસ કરવા. ભૂખ લાગે ત્યારે જ જમવું. ઘઉં, ચોખા, મગ, ફૂણા મૂળા, વંંગેણ, સૂરણ, પરવળ, પાકાં કેળાં, દાડમ, દ્રાક્ષ, દૂધ, ઘી, દહીં, છાસ વગેરેનું સેવન કરવું.

અજીર્ણના ત્રણ પ્રકાર છે. (૧) કફથી થતું આમાજીર્ણ – એનાં લક્ષણોમાં આહારના ઓડકાર આવવા, મોળ છૂટવી, પેટ ભારે લાગવું, આળસ, થાક, સુસ્તી, શરીર જડ જેવું લાગે, ભૂખ ન લાગવી વગેરે છે. એમાં ઉપવાસ કરવા જોઈએ. (૨) પિત્તથી થતું વિદગ્ધાજીર્ણ – એમાં છાતી, ગળું, હોજરીમાં બળતરા થાય છે. કડવા, તીખા ઘચરકા

કે ઉલટી થાય, ચક્કર આવવાં વગેરે લક્ષણો હોય છે. એક-બે ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ દરમિયાન સાકરવાળું દૂધ, દૂધનું શરબત, આઈસક્રીમ વગેરે લઈ શકાય. ઉપવાસ પછી દૂધ-રોટલી, દૂધ-ભાત, ખીર, દૂધ-પૌઆ જ લેવા. (૩) વાયુથી થતું વિષ્ટબ્ધાજીર્ણ - એનાં લક્ષણોમાં કબજિયાત, પેટ તંગ-ભારે થવું, આફરો, અધોવાયુની ગતિ અટકી જવી, વાયુના પ્રકોપથી જમ્યા પછી ઉછાળા આવવા વગેરે છે. એમાં પ્રથમ એક દિવસ ફક્ત મગના પાણી પર રહેવું. પછી એક દિવસ ફળોના રસ પર રહ્યા પછી ફળવો સુપાચ્ય આહાર લેવો. એક-બે કિલોમીટર ચાલવું. (૪) અપચો કે વાયુની પેટ પીડા વખતે ગરમ પાણી કે અજમો નાખી ગરમ કરેલું પાણી પીવાથી લાભ થાય છે. (૫) આદુ અને લીંબુના ૧૦-૧૦ ગ્રામ રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સિંધવ મેળવી સવારે પીવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૬) કાચાં ટામેટાંને શાકની જેમ સમારીને કલાઈવાળી તપેલીમાં થોડી વાર શેકીને મરી તથા સિંધવનું ચૂર્ણ મેળવી અથવા એકાદ ગ્રામ સોડા-બાઈકાર્બ ભેળવીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૭) ડુંગળીનો રસ અને કારેલાંનો રસ ભેગો પીવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૮) તજ લેવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૯) લીંબુના ચાર કકડા કરી કાચના વાસણમાં મીઠું, મરી અને સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખી તડકામાં રાખી મૂકવાથી મીઠાના સંયોગથી થોડા જ દિવસોમાં લીંબુ ગળી જાય છે. તે ખાવાથી અજીર્ણ, મોઢાની લાળ, મુખની વિરસતા-બેસ્વાદપણું મટે છે. (૧૦) લીંબુ કાપી સિંધવ ભભરાવી ભોજન અગાઉ ચૂસવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૧૧) સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ સમાન ભાગે લઈ, ચૂર્ણ કરી છાસમાં નાખીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૧૨) છાસમાં સિંધવ અને મરીનું ચૂર્ણ નાખીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૧૩) બહુ પાણી પીવાથી, કસમચે ભોજન કરવાથી, મળ-મૂત્રાદિના વેગને રોકવાથી, સમયસર નિદ્રા ન લેવાથી, ઓછું કે વધારે ખાવાથી અજીર્ણ થાય છે. આથી કારણને જાણીને તેનું નિવારણ કરવું. (૧૪) આદુ સાથે સિંધવ ખાવાથી મંદાગ્નિ મટે છે. (૧૫) લવિંગ

અને લીંડીપીપરના ચૂર્ણને ૧થી ૩ ગ્રામ મધ સાથે સવાર સાંજ લેવાથી મંદાગ્નિ મટે છે. આ પ્રયોગ બે અઠવાડિયાથી વધુ ન કરવો. (૧૬) ભોજન પહેલાં લીંબુ અને આદુના રસમાં સિંધવ મેળવી પીવાથી મંદાગ્નિ, અજીર્ણ અને અરુચિમાં લાભ થાય છે. (૧૭) હરડે અને સૂંઠનું ચૂર્ણ સવારે ખાલી પેટે લેવાથી મંદાગ્નિમાં લાભ થાય છે. (૧૮) હિંગની ચણા જેવડી ગોળી ઘી સાથે ગળવાથી અજીર્ણ તથા વાયુનો ગોળો મટે છે. (૧૯) અર્ધી ચમચી કાચા પપૈયાનું દૂધ ખાંડ સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૨૦) કોકમનો ઉકાળો કરી ઘી નાખી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૨૧) પાકા અનનાસના નાના કકડા કરી, મરી અને સિંધવની ભૂકી ભભરાવી ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૨૨) લસણ, ખાંડ અને સિંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૨૩) સમાન ભાગે સૂંઠ અને ગોખરુંનો ક્વાથ કરી રોજ સવારે પીવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૨૪) સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કિલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારે જ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫થી ૨૫ ગ્રામ જેટલું પાણી મેળવી પીવાથી અપચો મટે છે. (૨૫) એક માટલામાં લીંબુ અને મીઠાના થર ઉપર થર કરી, દબાવી રાખી, લીંબુને સારી રીતે આથવાં. પછી તેમાંથી એક એક લીંબુ લઈ ખાવાથી અજીર્ણ દૂર થાય છે. (૨૬) ૪૦૦ મિ.લિ. ઉકળતા પાણીમાં ૨૫ ગ્રામ સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખી ૨૦-૨૫ મિનિટ ઢાંકી રાખવું. ઠંડુ થયા બાદ વસ્ત્રથી ગાળી ૨૫થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું પીવાથી પેટનો અપચો, ખરાબ ઓડકાર, ઉદરશૂળ મટે છે. (૨૭) સમભાગે સૂંઠ અને જવખાર ઘી સાથે ચાટી ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે; ભૂખ ઊઘડે છે. (૨૮) સૂંઠ ૫ ગ્રામ અને જુનો ગોળ ૫ ગ્રામ મસળી રોજ સવારમાં ખાવાથી અજીર્ણ, અને ગેસ મટે છે. (૨૯) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સિંધવ

મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબૂત બૂચ મારી એક અઠવાડિયા સુધી રાખી મૂકવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ ૫૦-૬૦ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી અપચો મટે છે. (૩૦) એક-બે ગ્રામ રાઈનું ચૂર્ણ થોડી ખાંડ મેળવી ખાવાથી અને ઉપર ૫૦-૬૦ મિ.લિ. પાણી પીવાથી અપચો અને ઉદરશૂળ મટે છે. (૩૧) કુમળા મૂળાનો ઉકાળો કરી, તેમાં પીપરનું ચૂર્ણ મેળવીને પીવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે તેમ જ અપચો કે અપચાથી થયેલ ઊલટી કે ઝાડા મટે છે. (૩૨) ડુંગળીનો રસ ૧૦ ગ્રામ, આદુનો રસ ૫ ગ્રામ, હિંગ ૦.૧૬ ગ્રામ મીઠું અને થોડું પાણી મેળવી પીવાથી અપચો મટે છે. જરૂર જણાય તો આ મિશ્રણ બે કલાક પછી ફરીથી લઈ શકાય. (૩૩) મીઠાને તવી પર લાલ રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકી, હુંફાળા ગરમ પાણીમાં ૫ ગ્રામ જેટલું લેવાથી અપચો મટે છે. (૩૪) અજમો, સિંધવ અને હરડે દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને હિંગ ૫ ગ્રામનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. એને પાચન ચૂર્ણ કહે છે. આ ચૂર્ણ અડધીથી એક ચમચી જેટલું જમ્યા પછી ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણી સાથે બપોરે અને રાત્રે નિયમિત લેવાથી ભૂખ ન લાગવી, અપચો, પેટનું ભારેપણું, મોળ, ગેંસ, અજીર્ણ અને ઓડકાર મટે છે. (૩૫) હરડે, લીંડીપીપર, સૂંઠ અને કાળાં મરી સરખા વજને મિશ્ર કરી, એ મિશ્રણથી બમણા વજનનો ગોળ મેળવી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. બબ્બે ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે ચૂસવાથી અજીર્ણ, અરુચિ અને ઉઘરસ મટે છે. (૩૬) સરખા ભાગે સૂકા ધાણા અને સાકરનો ઉકાળો દરરોજ સવાર-સાંજ પીવાથી અપચો મટે છે. ધાણા-સાકર અને પાણીનું પ્રમાણ પોતાની જરૂરિયાત મુજબ રાખવું. (૩૭) લસણની કળી તેલમાં કકડાવીને ખાવાથી અથવા લસણની ચટણી બનાવીને ખાવાથી અરુચિ અને મંદાગ્નિ મટે છે. (૩૮) રાઈનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૩૯) ભૂખ

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

**અડદિયો વા** લસણ તલના તેલ સાથે ખાવાથી કે લસણ અને અડદનાં વડાં બનાવી તલના તેલમાં તળીને ખાવાથી અડદિયો વા મટે છે.

**અતિસાર** (૧) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સિંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબૂત બૂચ મારી એક અઠવાડિયા સુધી રાખી મૂકવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ ૫૦-૬૦ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી અતિસાર મટે છે. (૨) જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી, ત્રણચાર ઉભરા આવે એટલે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાર્લી વોટર કહે છે. એ પીવાથી અતિસાર મટે છે. (૩) જાંબુડીની છાલનો ૨૦ ગ્રામ ઉકાળો મધ મેળવી પીવાથી અતિસાર મટે છે. (૪) જાંબુડીનાં કુમળાં પાનનો ૧૦ ગ્રામ રસ ૩ ગ્રામ મધ મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી અતિસાર મટે છે. (૫) દાડમના ફળની છાલ ૫૦ ગ્રામ, લવિંગનું અધકચરું ચૂર્ણ ૭.૫ ગ્રામ અને ૫૦૦ મિ.લિ. પાણી ઢાંકણ ઢાંકી ૧૫ મિનિટ ઉકાળી ઠંડુ થાય ત્યારે ગાળી દિવસમાં ત્રણ વાર ૨૫-૫૦ ગ્રામ જેટલું પીવાથી નવો અતિસાર અને નવો મરડો દૂર થાય છે. (૬) બોરડીના પાનનું ચૂર્ણ મઠા સાથે લેવાથી અતિસાર મટે છે. (૭) બોરડીના મૂળની છાલના ક્વાથમાં મગનું ઓસામણ બનાવી પીવાથી અતિસાર મટે છે. (૮) બોરડીના મૂળની છાલ બકરીના દૂધમાં પીસી મધ મેળવી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે. (૯) કાચાં સીતાફળ અતિસાર અને મરડો મટાડે છે.

(૧૦) સંગ્રહણી-ઝાડાના રોગમાં જ્યારે ખોરાક લેવાનો પ્રતિબંધ હોય ત્યારે કેળાં ખોરાક તરીકે અતિ ઉત્તમ છે. (૧૧) સુવા અને મેથીનું ચૂર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવી લેવાથી અતિસાર મટે છે. (જુઓ ઝાડા)

**અનિદ્રા** (૧) કુમળાં વેંગેણ અંગારામાં શેકી, મધમાં મેળવી સાંજે ચાટી જવાથી સારી ઊંઘ આવે છે. પ્રયોગ થોડા દિવસ ચાલુ રાખવાથી અનિદ્રા મટે છે. (૨) ડુંગળીનું કચુંબર રાત્રે ખાવાથી સારી ઊંઘ આવે છે. (૩) પોઈ નામની વનસ્પતિના વેલા થાય છે. એનાં પાનનાં ભજિયાં બનાવવામાં આવે છે. એ ખેતર કે વાડામાં ઉગે છે. આ પોઈનાં પાનનો ૧ ચમચો રસ ૧ પ્યાલા દૂધ સાથે રાતે સૂવાના કલાકેક પહેલાં લેવાથી સારી ઊંઘ આવે છે. (૩) મોટા ભૂરા કોળાની છાલ ઉતારી, બી તથા અંદરનો પોચો ભાગ કાઢી નાખી, બબ્બે રૂપિયા ભારનાં પતીકાં પાડી પાણીમાં બાફવાં. જરા નરમ પડે એટલે કપડામાં નાખી પાણી નિતારી કાઢવું. બાફેલાં પતીકાં બમણી સાકરની ચાસણીમાં નાખવાં. કેસર અને એલચી ઈચ્છા પ્રમાણે નાખી શકાય. આ મુરબ્બો અનિદ્રા મટાડે છે. (૪) સૂતા પહેલાં ૧/૨ કિલોમીટર ખૂબ ઝડપથી ચાલવું અને પાછા વળતાં ધીમેથી ચાલવું. આવીને અડધો ગ્લાસ સોડા પીને સૂઈ જવાથી ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે છે. (૫) કોળું વધારે માત્રામાં લેવાથી દસ્ત સાફ આવે છે અને નિદ્રા આવે છે. (૬) કોકમને ચટણીની માફક પીસી, પાણી સાથે મેળવી, ગાળી, સાકર નાખી તેનું શરબત બનાવીને પીવાથી નિદ્રાનાશ મટે છે. (૭) રોજ રાત્રે એક સફરજન ખાવાથી અને એક ગ્લાસ દૂધ ઓછામાં ઓછા પંદર દિવસ સુધી પીવાથી અનિદ્રાની ફરિયાદ દૂર થાય છે. (૮) ૧ ચમચો વરિયાળીનો શુદ્ધ અર્ક એકાદ વાડકી પાણીમાં ભેળવી રાતે સૂતી વખતે લેવાથી અનિદ્રાની ફરિયાદ મટે છે. વરિયાળીનો અર્ક જેટલો શુદ્ધ અને ચોખ્ખો હોય તેટલો વધુ ફાયદો કરે છે. (૯) ભેંસના દૂધમાં

અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી અનિદ્રાનો રોગ મટે છે. (૧૦) એરંડના કુમળા અંકુરને વાટી થોડું દૂધ ઉમેરી કપાળે (માથા પર) અને કાન પાસે ચોપડવાથી સુખપૂર્વક ઊંઘ આવે છે. (૧૧) ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે મેળવી ખાવાથી અને ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી સારી ઊંઘ આવે છે. (૧૨) ચોથા ભાગના જાયફળનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી સારી ઊંઘ આવે છે. (૧૩) ઊંઘ માટે પગના તળિયે ઘીની માલિશ કરવી. (૧૪) ઊંઘ માટે ગંઠોડાનો ૨ ગ્રામ ભૂકો ૨૦૦ મિ.લિ. દૂધમાં ઉકાળી સૂતી વખતે પીવું. (૧૫) ઊંઘ માટે જાયફળ, પીપરી મૂળ તથા સાકર દૂધમાં નાખી ગરમ કરીને પીવું. (૧૬) ઊંઘ માટે ૨થી ૩ ગ્રામ ખસખસ વાટી સાકર અને મધ અથવા સાકર અને ઘી સાથે સૂતી વખતે લેવું. (૧૭) ગંઠોડાનું ૨ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ ઘી-ગોળ સાથે ખાવાથી ઊંઘ આવે છે. (૧૮) સાંજે બેચાર માઇલ ચાલવાથી ઊંઘ આવે છે. (૧૯) અરંડસાનો તાજો કડક ઉકાળો અથવા દૂધમાં અરંડસો ઉકાળીને સુવાના કલાકેક અગાઉ પીવાથી સારી ઊંઘ આવે છે. (૨૦) ભેંસના ગરમ દૂધમાં ગંઠોડા કે દિવેલ નાખી પીવાથી સારી ઊંઘ આવે છે. (૨૧) દરરોજ રાતે બનફસાનું સ્વાદિષ્ટ શરબત પીવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે. બનફસા એક પ્રકારનું ઘેરું લીલું પહાડી ઘાસ છે. (૨૨) રાત્રે સૂવાના એકાદ કલાક પહેલાં હૂંફાળા દૂધમાં ૮-૧૦ ટીપાં બદામના તેલનાં નાખી ધીમે ધીમે પીવાથી સારી ઊંઘ આવે છે. એનાથી બીજે દિવસે શરીરમાં સારી સ્ફુર્તિ પણ રહે છે. (૨૩) રાત્રે સૂતી વખતે હૂંફાળા દૂધમાં એક ચમચી ઘી અને અડધી ચમચી હળદર નાખી પીવાથી અનિદ્રાની ફરિયાદ દૂર થાય છે

**અપયો:** જુઓ પાચન તથા અજીર્ણ

**અમ્લપિત્ત(એસિડીટી)** (૧) આમળાનો મુરબ્બો કે આમળાનું શરબત લેવાથી અમ્લપિત્તમાં લાભ થાય છે. (૨) દ્રાક્ષ, હરડે અને સાકર લેવાથી અમ્લપિત્તમાં લાભ થાય છે. (૩) લીંબુના ફૂલ અને સંચળને આદુના રસમાં પીવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૪) સંતકૃપા ચૂર્ણ પાણી અથવા લીંબુના શરબતમાં લેવાથી અમ્લપિત્તમાં લાભ થાય છે. (૫) સવારે તુલસીનાં પાન અને બપોરે કાકડી ખાવી અને ત્રિફળાનું સેવન કરવું અમ્લપિત્તમાં વરદાનરૂપ છે. (૬) ગંઠોડા અને સાકરનું ચૂર્ણ એકાદ મહિનો લેવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૭) સૂંઠ, આમળાં અને ખડી સાકરનું બારીક ચૂર્ણ કરીને લેવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૮) અમ્લપિત્ત અને અલ્સર એ પિત્તનો રોગ હોવાથી દરેક જાતના ખાટા પદાર્થો- દહીં, છાશ, ટામેટાં, આમલી, કોકમ, લીંબુ, કાચી કેરી, કોફું, ખાટાં ફળો. હાંડવો, ઢોકળાં, ઈંડલી, ઢોંસા, બ્રેડ વગેરે આથાવાળા પદાર્થો બિલકુલ બંધ કરવા. તળેલા, વાસી, ભારે, વાચડા, ચીકણા પદાર્થો, મરચું, મરી, લસણ, ડુંગળી, સૂંઠ, પીપર, ગંઠોડા, આથાણું, રાયતું, પાપડ, સાકર, વરિયાળી, કાળી દ્રાક્ષ, ધાણા, જીરું, પાકાં કેળાં, નાળિયેરનું પાણી- વગેરે બધું જ બંધ કરવું. (૯) દરરોજ ભોજન બાદ એક એક ચમચી હરડેનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી ચારેક દિવસમાં એસિડીટી મટે છે. લાંબા સમય સુધી પ્રયોગ કરવાથી એસિડીટી જડમૂળથી જતી રહે છે. (૧૦) આખાં આમળાંને વરાળથી બાફી સાકરની ચાસણીમાં ડૂબાડી રાખવાં. તેમાંથી રોજ એક આમળું સવારે ખાવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૧૧) ગોરસ આમલીનાં બી અને છોડાં કાઢી નાખી માત્ર ગરનું શરબત બનાવી તેમાં જીરું અને સાકર નાખી પીવાથી પિત્તશમન થઈ એસિડીટી મટે છે. (૧૨) આમળાનો રસ ૧૦ ગ્રામ, પાણીમાં છૂંદેલી કાળી દ્રાક્ષ ૧૦ ગ્રામ અને મધ ૫ ગ્રામ એકત્ર કરી પીવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૧૩)



કડવા પરવળ એટલે પટોલનાં પાનનો રસ પીવાથી એસિડિટી તરત જ શાંત થાય છે.

**અરુચિ** ખાવા-પીવાનું મન ન થતું હોય તો (૧) દાડમ ખાવાથી કે દાડમના રસમાં મરી, સિંધવ, સંચળ નાખી પીવાથી અથવા સૂંઠ અને ગોળ ખાવાથી કે લસણની કળીઓને ઘીમાં તળીને રોટલી સાથે ખાવાથી અરુચિ મટે છે; ભૂખ ઉઘડે છે. (૨) લીંબુની બે ફાડ કરી તેની ઉપર સૂંઠ, કાળાં મરી અને જીરાનું ચૂર્ણ તથા સિંધવ મેળવીને થોડું ગરમ કરી ચૂસવાથી અરુચિ મટે છે. (૩) બે ચમચી આમલી એક ઝલાસ પાણીમાં પલાળવી. સવારે સોપારી જેટલો ગોળ તથા થોડું કાળાં મરી અને એલચીનું ચૂર્ણ નાખી પીવું. એનાથી ભૂખ લાગશે અને અરુચિ દૂર થશે. વળી આમલીનું શરબત પીવાથી ગ્રીષ્મમાં લૂ લાગતી નથી. (૪) ૮૦ ગ્રામ ઠળિયા કાઢેલી ખજૂર, ૧૦ ગ્રામ આમલી (આમલી ચોળી પાણી કરવું), ૫ ગ્રામ દ્રાક્ષ, ૨ ગ્રામ મરચું, ૨ ગ્રામ આદું, જરૂર પુરતું મીઠું અને ૮ ગ્રામ ખાંડ નાખી ચટણી બનાવી ખાવાથી અરુચિ મટે છે અને ભૂખ ઉઘડે છે. (૫) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હિંગ, જીરું લસણ અને આદું નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી અરુચિ મટે છે. (૬) આમલી ઠંડા પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળી, તેના થોડા પાણીમાં સાકર મેળવી પીવાથી અને બાકીના પાણીમાં એલચી, લવિંગ, મરી અને કપુરનું ચૂર્ણ નાખીને કોગળા કરવાથી અરુચિ મટે છે, અને પિત્તપ્રક્રોપનું શમન થાય છે. (૭) લીંબુનું શરબત પીવાથી અરુચિ મટે છે. (૮) તાજો કુદીનો, ખારેક, મરી, સિંધવ, હિંગ, કાળી દ્રાક્ષ અને જીરુંની ચટણી બનાવી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી ખાવાથી મોંમાં રુચિ પેદા થાય છે. (૯) ૧૦-૧૦ ગ્રામ આદુંના અને લીંબુના રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સિંધવ મેળવી સવારે પીવાથી અરુચિ મટે છે. (૧૦)

દાડમનો રસ, સિંધવ અને મધ એકત્ર કરી ચાટવાથી અરુચિ મટે છે. (૧૧) ખાટામીઠા દાડમનો ૧૦-૧૦ ગ્રામ રસ મોંમાં રાખી ધીમે ધીમે ફેરવીને દિવસમાં ૮-૧૦ વાર પીવાથી મોઢાનો સ્વાદ સુધરે છે, તાવને લીધે અરુચિ રહેતી હોય તો તે મટે છે અને આંતરડાંમાં રહેલા દોષોનું શમન થાય છે. (૧૨) ધાણા, જીરુ, મરી, કુદીનો, સિંધવ અને દ્રાક્ષને લીંબુના રસમાં પીસી બનાવેલી ચટણી ભોજન સાથે લેવાથી અરુચિ મટે છે. (૧૩) ધાણા, એલચી અને મરીનું ચૂર્ણ ઘી અને સાકર સાથે લેવાથી અરુચિ મટે છે. (૧૪) પાકાં ટામેટાના રસમાં કુદીનો, આદુ, ધાણા અને સિંધવ મેળવી ઉકાળીને બનાવેલી ચટણી ભોજન સાથે લેવાથી મોઢાનો સ્વાદ સુધરે છે અને ભોજનની રુચિ પેદા થાય છે. (૧૫) ટામેટાના કકડા ઉપર સૂંઠ અને સિંધવનું ચૂર્ણ ભભરાવી ખાવાથી અગ્નિમાંદ્ય અને અરુચિ મટે છે. (૧૬) લસણ, કોથમીર, આદુ, ધોળી દ્રાક્ષ, ખાંડ અને સિંધવની ચટણી કરીને ખાવાથી અરુચિ મટે છે તથા ખોરાકનું પાચન થાય છે. (૧૭) સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કિલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારે જ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫થી ૨૫ ગ્રામ જેટલું પાણી મેળવી પીવાથી અરુચિ મટે છે. (૧૮) સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી વીસ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી અરુચિ મટે છે. (૧૯) ૨૦૦ ગ્રામ આદુ છોલી ચટણી બનાવી ૨૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકવી. શેકાઈને લાલ થાય ત્યારે એમાં ૪૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી શીરા જેવો અવલેહ બનાવવો. આ અવલેહ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ જેટલો ખાવાથી અગ્નિમાંદ્ય, ઉદરવાત, આમવૃદ્ધિ, અરુચિ અને કફવૃદ્ધિ મટે છે. પ્રસુતાને ખવડાવવાથી તે ખોરાક સારી રીતે લઈ શકે છે. (૨૦) કાળી નાની હરડે શેકી પાઉડર કરી સિંધવ

સાથે ૧-૧ ચમચી દરરોજ રાતે લેવાથી આહાર પ્રત્યેની અરુચિ દૂર થાય છે. (૨૧) હરડે, લીંડીપીપર, સૂંઠ અને કાળાં મરી સરખા વજને મિશ્ર કરી, એ મિશ્રણથી બમણા વજનનો ગોળ મેળવી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. બબ્બે ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે ચૂસવાથી અજીર્ણ, અરુચિ અને ઉધરસ મટે છે. (૨૨) જમવાની પાંચેક મિનિટ પહેલાં એક ગ્લાસ પાણીમાં ૧ લીંબુ નીચોવી એક નાની ચમચી સોડા-બાય-કાર્બ નાખી ફલાવીને પી જવાથી ખોરાક પરની અરુચિ મટે છે. જો ગેંસની અનિચ્છનીય અસર ન થતી હોય તો ૧ બોટલ તૈયાર સોડામાં લીંબુ નિચોવીને પણ પી શકાય. (૨૩) સૂંઠ, મરી અને સંચળના ચૂર્ણને સાકરમાં મેળવી લીંબુના રસમાં ઘૂંટી ગોળીઓ બનાવી તેનું સેવન કરવાથી અરુચિ મટે છે. (૨૪) આમલીના શરબતમાં જીરુ ભભરાવી પીવાથી પાચક સાવો છૂટીને અરુચિ મટે છે. (૨૫) બિજોરાના કકડા છાંચે સૂકવી, ચૂર્ણ કરી તેમાં સૂંઠ, પીપર અને મરીનું ચૂર્ણ મેળવી ખાવાથી અરુચિ મટે છે. (૨૬) અરુચિ દૂર કરી ભૂખ વધારવા લીંબુના ફાડિયા પર નમક, મરી, ગંઠોડા અને સંચળ ભભરાવી જરા ગરમ કરીને ભોજન પહેલાં ચૂસી જવાથી ઉત્તમ લાભ થાય છે. ઊલટી, હેડકી, ચૂંક અને આફરામાં પણ એનાથી લાભ થાય છે. (૨૭) એક ગ્લાસ જાડી, મોળી છાસમાં પ્રમાણસર રાઈ, જીરું, હિંગ, સૂંઠ અને સિંધવ નાખી પીવાથી ખોરાક પરની અરુચિ મટે છે. (૨૮) તાજા કમરખની ચીરી પર નમક, સંચળ અને જીરુ ભભરાવી ખાવાથી અરુચિ મટે છે. દાંત અબાઈ જાય એટલા પ્રમાણમાં અને એવી રીતે કમરખ ન ખાવાં.

**અરુચિ-મંદાગ્નિ** મોંમાંથી ચીકણી લાળ પડતી હોય અને અરુચિ તથા મંદાગ્નિ હોય તો રોજ સવાર-સાંજ એક કલાક ચાલવું, એક દિવસનો નકોરડો ઉપવાસ કરવો. આખો દિવસ માત્ર સૂંઠ નાખી ઉકાળેલું ઠૂંકાળું પાણી તરસ મુજબ પીવું. બીજા

દિવસથી બાફેલા મગનું નમક વગરનું પાણી પાંચ દિવસ સુધી પીવું. એમાં મસાલા નાખી શકાય. પાંચ દિવસ પછી સવાર-સાંજ બાફેલા મગ ખાવા. બે વખત ઋતુનાં ફળો ખાવાં. દવામાં સવાર-સાંજ ૫-૫ ગ્રામ આદુની કતરણ ચાવી જવી. રસઘાતુ મંદાગ્નિને લીધે કાચી રહેવાથી મોંમાંથી ચીકણી લાળ નીકળે છે. પંદર દિવસ પછી ધીમે ધીમે આહારમાં એક એક વાનગી રોજ ઉમેરતા જઈ ક્રમશઃ રોજિંદા પણ માપસર આહાર પર ચઢવું. કાયમ માટે મીઠાઈ તથા તેલ-ઘી અલ્પ પ્રમાણમાં જ લેવાં. કડક પરેજી, ચાલવાનો નિયમ અને સૂંઠ અને આદુ જેવાં અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર દ્રવ્યથી મોંમાંથી લાળ પડવાની તકલીફમાંથી મુક્તિ મળે છે.

**અર્દિત વાયુ (મોં ફરી જવું)** (૧) લસણ વાટી તલના તેલમાં ખાવાથી કે લસણ અને અડદનાં વડાં બનાવી તલના તેલમાં તળીને માખણ સાથે ખાવાથી અપસ્માર, વાઈ અને અર્દિત વાયુ મટે છે. (૨) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હિંગ, જીરું લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી અર્દિત વાયુ મટે છે.

**અર્ધાંગ વાયુ** રાઈના તેલની માલિશ કરવાથી અર્ધાંગ વાયુ રોગમાં ફાયદો થાય છે.

**અલ્સર** (૧) પેટની અંદરના ભાગમાં પડતાં કોઈ પણ પ્રકારનાં ચાંદાં (અલ્સર)માં ફલાવર એક અકસીર ઔષધનું કામ કરે છે. તાજા ફલાવરનો રસ સવારે ખાલી પેટે એકાદ કપ દરરોજ નિયમિત પીવાથી અલ્સર સમૂળગું મટી જાય છે. (૨) હોજરી,

આંતરડાં કે શરીરમાં અન્યત્ર થયેલાં ચાંદાં દ્રાક્ષ સારી રીતે ડુઝવે છે. (૩) કાચાં, પાકાં, આથેલાં બોર કે બોરનું અથાણું ખાવાથી કે બોરનું શરબત પીવાથી, કોઈપણ સ્વરૂપે બોરનું સેવન કરવાથી અલ્સર મટે છે. (૪) સૂકી મેથીનો ઉકાળો-કાઢો દરરોજ એક એક વાડકી જેટલો દિવસમાં ચાર-પાંચ વાર પીતા રહેવાથી અલ્સર-પેટમાં પડેલાં ચાંદાં મટે છે. અન્ય ચિકિત્સા સાથે પણ આ પ્રયોગ થઈ શકે. (૫) વિટામીન સી અલ્સર થતું તથા તેને વધતું અટકાવે છે. એક સંશોધનમાં માલુમ પડ્યું છે કે જેના શરીરમાં વિટામીન સીની માત્રા સૌથી વધુ હોય તેમને અલ્સર વધારતા બેક્ટેરિયાનો ચેપ લાગવાની શક્યતા ૨૫% ઘટી જાય છે. આથી સવારના ભોજન પછી એક ગ્લાસ મોસંબીનો રસ કે નાસપતીનો રસ લેવાથી ફાયદો થાય છે.

**અળાઈ** ગરમીમાં બાળકોની ચામડી પર ઝીણા ઝીણા દાણા જેવું કે અળાઈઓ ફૂટી નીકળે છે, તેના પર ગાયનું દૂધ લગાડવાથી તે મટી જાય છે.

**અવાજ** અવાજ બેસી જાય ત્યારે (૧) જેઠીમધ, આંબળાં અને સાકરનો ઉકાળો પીવાથી લાભ થાય છે. (૨) ભોજન પછી કાળાં મરી ઘીમાં નાખી ખાવાથી લાભ થાય છે. (૩) બહેડાની છાલને ગોમૂત્રમાં ભાવિત કરી ચૂસવાથી અવાજ સૂરીલો થાય છે. (૪) દસ દસ ગ્રામ આદુ અને લીંબુના રસમાં ૧ ગ્રામ સિંધવ મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર ભોજન પહેલાં ધીરે ધીરે પીવાથી અવાજ મધુર થઈ જાય છે. (૫) ઘોડાવજનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી અવાજ સૂરીલો બને છે અને ગમે તે કારણે બેસી ગયેલો અવાજ ખૂલે છે. (૬) દરરોજ રાતે જમવામાં ગોળ નાખી રાંધેલા ચોખા ખાવાથી અવાજ સૂરીલો બને છે. (૭) આંબાના મોરમાં ખાંડ મેળવીને ખાવાથી બેસી ગયેલું ગળું ઉઘડે છે. (૮) ત્રિકૂલા, ત્રિકટુ અને જવખારનું ચૂર્ણ પાણીમાં આપવાથી

બેસી ગયેલું ગળું ખૂલી જાય છે. (૯) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી સ્વરભેદ મટે છે. (૧૦) ગરમ કરેલા દૂધમાં ચપટી હળદર નાખી રાત્રે પીવાથી સાદ બેસી ગયો હોય તો તે ઉઘડે છે. (૧૧) ગળા પાસે વધુ પડતું કામ લેવાને કારણે સ્વરહાનિ થઈ હોય તો જાંબુના ઠળિયાનો બારીક પાઉડર એકાદ નાની ચમચી જેટલો લઈ મધ સાથે દિવસમાં બે ચાર વાર નિયમિત ચાટતા રહેવું. (૧૨) એક કપ પાણીમાં એક મોટો ચમચો ઘઉં નાખી ઉકાળી ગાળીને પીવાથી દબાઈ ગયેલો અવાજ ઉઘડવા લાગે છે. (૧૩) આકડાના ફૂલના ૩-૪ રેવડામાં ૨-૩ મરી નાખી, ઝીણું વાટી મોંમાં રાખવાથી બળતરા થશે અને કફ છૂટો પડશે. પછી થોડી જ વારમાં અવાજ ખૂલી જશે. (૧૪) બોરડીની છાલનો કકડો મોંમાં રાખી તેનો રસ ચૂસવાથી બે-ત્રણ દિવસમાં જ અવાજ ઊઘડી જાય છે. (૧૫) પાકું દાડમ ખાવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો તે સુધરે છે. (૧૬) વધુ પડતું બોલવાથી કે બૂમો પાડવાથી, ઉજાગરાથી કે અયોગ્ય આહારથી અવાજ બેસી જાય તો ગરમ પાણીમાં મીઠું મેળવી દિવસમાં પાંચ-સાત વાર કોગળા કરવા તથા હૂંફાળા દૂધમાં હળદર અને ઘી નાખી મિશ્ર કરી પી જવું. સ્વર સુધારવા (૧) હરડે, બહેડાં, આમળાં, હળદર અને જેઠી મધ સરખે ભાગે લઈ તેમાંથી ૧૦-૨૦ ગ્રામનો ઉકાળો બનાવી, ગાળી, સવાર-સાંજ કોગળા કરવા. યષ્ટીમધુવટી કે ખદીરાવટી ચૂસવી. (૨) જેઠીમધ અને આમળાં સરખે ભાગે લઈ એમાંથી ૧૦-૨૦ ગ્રામનો ઉકાળો બનાવી, સાકર મેળવી સવાર-સાંજ પીવો. અવાજ સુરીલો કરવા (૧) ૧૦ ગ્રામ આદુનો રસ, ૧૦ ગ્રામ લીંબુનો રસ અને ૧ ગ્રામ સિંધવ મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર ધીમે ધીમે પીવાથી અવાજ મધુર થાય છે. (૨) ઘોડાવ્રજનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી અવાજ મધુર થાય છે. (૩) દરરોજ રાતે જમવામાં ગોળ નાખી રાંધેલા ચોખા ખાવાથી અવાજ સુરીલો બને છે. (૪) ફણસના

ઝાડની ડાળીના છેડેની અણીદાર કળીઓ વાટી ગોળી બનાવી મોંમાં મૂકી રાખવાથી ગળું સાફ થઈ કંઠ ખૂલે છે.

**અશક્તિ** (૧) ૧-૧ ચમચી જેઠીમધનું ચૂર્ણ મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટી ઉપર એક કપ દૂધ પીવાથી શરીર સાથે મન-મગજની શક્તિમાં વધારો થાય છે. એકાદ અઠવાડિયામાં જ ફરક માલમ પડે છે. (૨) કામ કરતાં થાકી જવાય, સ્ફૂર્તિનો અભાવ હોય, શરીરમાં નબળાઈ વર્તાતી હોય તો વડનું દૂધ પતાસામાં આપવું. એનાથી હૃદયની નબળાઈ, મગજની નબળાઈ અને શરીરની નબળાઈ પણ મટે છે. (૩) એલચી, ખજૂર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી અશક્તિ મટે છે. (૪) કોળાનાં બીની મીંજનો આટો ઘીમાં શેકી, સાકર નાખી લાડુ બનાવી થોડા દિવસો સુધી ખાવાથી અતિ મહેનત કરવાથી આવેલી નિર્બળતા મટે છે. (૫) કોળાનો અવલેહ(જુઓ અનુક્રમ) દરરોજ સવારે ત્રણ માસ સુધી ૨૦થી ૩૦ ગ્રામ ખાવાથી શરીરનું વજન વધે છે, મોઢા પર તેજી આવે છે અને અશક્તિ મટે છે. (૬) ઘીમાં ભૂંજેલી ડુંગળી અને બબ્બે કોળિયા શીરો ખાવાથી માંદગીમાંથી ઊઠ્યા પછી આવેલી અશક્તિ દૂર થઈ જલદી શક્તિ આવે છે. (૭) દરરોજ ૨૦-૨૫ ખજૂર ખાઈ ઉપર એક ધ્યાલો ગરમ દૂધ પીવાથી થોડા દિવસમાં જ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે, બળ વધે છે, નવું લોહી પેદા થાય છે અને ક્ષીણ થયેલું વીર્ય વધવા માંડે છે. (૮) ખજૂર ૧૦૦ ગ્રામ અને કિસમિસ દ્રાક્ષ ૫૦ 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 પિંડખજૂરનો નાસ્તો કરવો ફાયદાકારક છે. (૯) ઉમરાની છાલના ઉકાળાથી લોહીની ઓછપ અને શરીરનું દુબળાપણું મટે છે. (૧૦) સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ ચારોળીના દાણા ગોળ સાથે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે. (૧૧)

ધી ૧ ભાગ, મધ બે ભાગ, અડધો ભાગ આમલસાર ગંધક અને જરૂર મુજબ સાકર બરાબર મિશ્રણ કરી દિવસમાં બે વાર ચાટવાથી શરીરમાં તાત્કાલિક શક્તિ આવે છે. જરૂરિયાત મુજબ બધી વસ્તુનું પ્રમાણ નક્કી કરવું. (૧૨) ગાજરનો રસ પીવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે. (૧૩) જમ્યા પછી ત્રણ-ચાર કેળાં ખાવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે. (૧૪) એક કપ દૂધમાં એક ચમચી મધ નાખી પીવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે. (૧૫) દૂધમાં અંજીર ઉકાળી તે અંજીર ખાઈ દૂધ પીવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે. (૧૬) ખજૂર ખાઈ ઉપરથી ધી મેળવેલું ગરમ દૂધ પીવાથી ધામાંથી પુશ્કળ લોહી વહી જવાથી આવેલી નબળાઈ દૂર થાય છે. (૧૭) સફેદ ડુંગળી ધીમાં શેકીને ખાવાથી શારીરિક નબળાઈ, ફેફસાંની નબળાઈ અને ધાતુની નબળાઈ દૂર થાય છે. (૧૮) મોસંબીનો રસ પીવાથી નબળાઈ દૂર થાય છે. (૧૯) દૂધમાં બદામ, પિસ્તા, એલચી, કેસર અને ખાંડ નાખી ઉકાળીને પીવાથી ખૂબ શક્તિ વધે છે. (૨૦) પાંચ પેશી ખજૂર ધીમાં સાંતળી ભાત સાથે ખાવાથી અને અર્ધો કલાક ઊંઘ લેવાથી નબળાઈ દૂર થાય છે અને વજન વધે છે. (૨૧) એક સૂકું અંજીર અને પાંચ-દસ બદામ દૂધમાં સાકર નાખી ઉકાળીને પીવાથી લોહીની શુદ્ધિ થઈ, ગરમી મટી શક્તિ વધે છે. (૨૨) ચણાના લોટનો મગજ, મોહનથાળ અથવા મૈસુર બનાવી રોજ ખાવાથી તમામ પ્રકારની નબળાઈ દૂર થાય છે અને શક્તિ આવે છે. (૨૩) ફણગાવેલા ચણા સવારે ખૂબ ચાવીને પાચન શક્તિ મુજબ ખાવાથી શરીર બળવાન અને પુષ્ટ બને છે. (૨૪) ઉમરાની છાલના ઉકાળાના સેવનથી લોહીની ઓછપ અને શરીરનું દુબળાપણું મટે છે. **થાક** (૧) રોજ બેથી ચાર અંજીર ખાવાથી થાક ઓછો લાગે છે. (૨) સફરજનના ઝાડની ૪ ગ્રામ છાલ અને પાન પીવાના ૨૦૦ ગ્રામ ઊકળતા પાણીમાં નાખી ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી ઢાંકી રાખી ગાળી લઈ, તેમાં લીંબુના એક કકડાનો રસ અને ૧૦-૧૫



ગ્રામ ખાંડ મેળવી પીવાથી થાક મટે છે. (૩) અતિશય થાકનો અનુભવ થતો હોય તો નારંગીની પેશી ચૂસવાથી તે દૂર થાય છે.

**અળાઈ** (૧) આંબાની ગોટલીના ચૂર્ણને પાણીમાં કાલવી શરીરે લગાડી સ્નાન કરવાથી અળાઈઓ થતી નથી અને થઈ હોય તો મટી જાય છે. (૨) આમલીનું શરબત પીવાથી ગણતરીના દિવસોમાં અળાઈ-ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ મટી જાય છે. ત્વચા માટે આમલીનું શરબત ખૂબ ગુણકારી છે. (૩) 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 મિશ્ર કરી અળાઈ પર દિવસમાં ચાર-પાંચ વાર માલિશ કરતા રહેવાથી અળાઈ અચૂક મટી જાય છે. (૪) નારંગીનો રસ અથવા આખી નારંગી સૂકવીને બનાવેલો પાઉડર અળાઈવાળા ભાગ પર લગાડવાથી થોડા જ દિવસોમાં જાદુઈ અસરની જેમ અળાઈ મટે છે. (૫) પીપળાની છાલને બાળી તેની ભસ્મ શરીરે લગાડવાથી કે તેની છાલની ભસ્મ પાણીમાં ઓગાળી તેનાથી નાહવાથી અળાઈ થતી નથી. (૬) સવાર-સાંજ નાહીને શરીર પર શંખજીરુ લગાવવાથી અળાઈ થતી નથી.

**અંગ જકડાવાં** (૧) સાથળ, નિતંબ અને કમરનો ભાગ જકડાઈ ગયો હોય તો અરણી અને કરંજનો ઉકાળો અડધા કપ જેટલો સવાર-સાંજ પીવો તથા સહન થાય એવા અંગ ગરમ ઉકાળાનું દુઃખાવા પર સિંચન કરવું. (૨) વાયુથી જકડાયેલા અંગ પર રાઈની પોટીસ કરી બાંધવાથી અથવા તેનું પ્લાસ્ટર મારવાથી ફાયદો થાય છે.

**અંડકોષનો સોજો** (૧) ચણાનો લોટ પાણીમાં રગડી મધ મેળવી લગાડવાથી અંડકોષનો સોજો મટે છે. (૨) સિંધવનું ચૂર્ણ ગાયના ધીમાં સાત દિવસ સુધી લેવાથી અંડવૃદ્ધિમાં ફાયદો થાય છે. (૩) અંડકોષની વૃદ્ધિમાં કાચું પપૈયું છોલી અડધું કાપી બી કાઢી નાખી જનનેન્દ્રિય સહિત વૃષણ ઉપર વ્યવસ્થિત બાંધી દેવું. ઉપરથી કપડું લપેટી લો તો ચાલે. દરરોજ રાત્રે સૂતી વખતે આ પ્રયોગ કરવો વધુ અનુકૂળ રહે છે. બીજી કોઈ દવા લેવાની જરૂર રહેતી નથી. (૪) તમાકુના પાનને શીલારસ ચોપડી વધરાવળ પર બાંધવાથી બે-ચાર દિવસમાં અંડવૃદ્ધિ મટે છે.

**અંતઃ રક્તસ્રાવ** શરીરની અંદરના કોઈ પણ અવયવમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો કોળાનો રસ લેવાથી લાભ થાય છે.

**આધાશીશી** (૧) આદુ અને ગોળની પોટલી બનાવી તેના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી આધાશીશીમાં ફાયદો થાય છે. (૨) ગાજરના પાનની બંને બાજુએ ધી ચોપડી, ગરમ કરી, તેનો રસ કાઢી, એક એક ટીપું રસ કાન તથા નાકમાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે. (૩) તમાકુમાં પાણી મેળવી કપડાથી ગાળી તેનાં બે ટીપાં નાકમાં નાખવાથી અને તાળવા ઉપર તેનું થોડું પાણી ચોળવાથી આધાશીશી મટે છે. (૪) દૂધના માવામાં સાકર મેળવીને ખાવાથી આધાશીશી મટે છે. (૫) દ્રાક્ષ અને ઘાણા ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી પીવાથી આધાશીશી મટે છે. (૬) લસણની કળીઓને પીસી કાનપટ્ટી પર લેપ કરવાથી આધાશીશી તાત્કાલિક મટે છે. (૭) લસણના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી આધાશીશી મટે છે. (૮) 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. (૯) સૂંઠને પાણીમાં

કે દૂધમાં ઘસી નસ્ય લેવાથી અને લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે. (૧૦) હિંગને પાણીમાં ઘોળી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી આધાશીશીમાં રાહત થાય છે. (૧૧) ગાયનું ઘી દિવસ દરમિયાન જેટલી વાર સૂંધી શકાય તેટલી વાર સૂંધતાં રહેવાથી આધાશીશી મટે છે. ગાયના ઘીમાં સાકર નાખી નસ્ય લેવાથી પણ આધાશીશી મટે છે. (૧૨) આદુનો તાજો રસ ગાળી બે-ત્રણ કલાકે નાકમાં બબ્બે ટીપાં મૂકતા રહેવાથી આધાશીશી મટે છે. એનાથી નાકમાં થોડી પીડા થશે પરંતુ પરિણામ આશ્ચર્યપ્રેરક હોય છે. (૧૩) દૂધમાં સાકર મેળવી નાકમાં ટીપાં મૂકવાથી આધાશીશી મટે છે. (૧૪) વાવડીંગ અને કાળા તલનું ચૂર્ણ સૂંધવાથી આધાશીશી મટે છે. (૧૫) સવારે ગરમ જલેબી કે માલપુડા ખાવાથી આધાશીશી ચડતી નથી. (૧૬) પિત્તથી થયેલી આધાશીશીમાં દહીં, છાસ, કઢી, આથાવાળા પદાર્થો અને ટામેટાં બંધ કરી શંખભસ્મ, કપદભસ્મ, શુક્તિભસ્મ એક એક ગ્રામમાં બે ગ્રામ કપુરકાયલીનું ચૂર્ણ મેળવી દવા જેટલી જ ખાંડ(પાંચ ગ્રામ) નાખી ખાલી પેટે સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવું. પિત્તવર્ધક આહારવિહાર કાયમ માટે છોડી દેવો.

**આફરો** (૧) ૨૫ ગ્રામ મેથી અને ૨૫ ગ્રામ સુવા તાવડી પર થોડાં શેકી, અધકચરાં ખાંડી, ૫-૫ ગ્રામ લેવાથી વાયુ, મોળ, આફરો, ઉબકા, ખાટા ઘચરકા અને ઓડકાર મટે છે. (૨) ૪૦૦ મિ.લિ. ઊકળતા પાણીમાં ૨૫ ગ્રામ સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખી ૨૦-૨૫ મિનિટ ઢાંકી રાખવું. ઠંડુ થયા બાદ વસ્ત્રથી ગાળી ૨૫થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું પીવાથી પેટનો આફરો, ઉદરશૂળ મટે છે. (૩) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સિંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબૂત બૂચ મારી એક અઠવાડિયા સુધી રાખી મૂકાવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે.

આ જાંબુદ્રવ ૫૦-૬૦ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી આફરો મટે છે. (૪) જાયફળનું એકબે ટીપાં તેલ ખાંડ અથવા પતાસામાં મેળવી ખાવાથી આફરો તથા ઉદરશૂળ મટે છે. (૫) જીરું અને સિંધવ સરખે ભાગે લઈ, લીંબુના રસમાં સાત દિવસ પલાળી રાખી, સૂકવી, ચૂર્ણ કરી સવાર-સાંજ લેવાથી આફરો મટે છે, તેમ જ પાચન શક્તિ બળવાન બને છે. (૬) ડુંગળીના રસમાં શેકેલી હિંગ અને મીઠું મેળવી પીવાથી આફરો મટે છે. (૭) તજ લેવાથી આફરો મટે છે. (૮) પેટમાં ખૂબ આફરો ચડ્યો હોય, પેટ ફૂલીને ઢોલ જેવું થયું હોય, પેટમાં દુઃખાવો થતો હોય તો ડૂંટીની આજુબાજુ અને પેટ ઉપર હિંગનો લેપ કરવાથી થોડી જ વારમાં મટે છે. (૯) લવિંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી પેટનો આફરો મટે છે. (૧૦) લસણ, ખાંડ અને સિંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી આફરો મટે છે. (૧૧) લીંબુ આડું કાપી બે ફાડ કરી ઉપર થોડી સૂંઠ અને સિંધવ નાખી અંગારા પર મૂકી ખદખદાવી રસ ચૂસવાથી આફરો મટે છે. (૧૨) વરિયાળી ચાવીને ખાવાથી અને તેનો રસ ઉતારતા રહેવાથી ઉદરશૂળ અને આફરો મટે છે. (૧૩) વરિયાળીનું ૪-૫ ગ્રામ ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી આફરો મટે છે. (૧૪) વાયુથી ગડબડ રહેતી હોય અને પેટ ફૂલી ગયું હોય તો મોટી એલચીના ૧ ગ્રામ ચૂર્ણમાં .૧૬ ગ્રામ શેકેલી હિંગ મેળવી, લીંબુના રસમાં કાલવી ચાટી જવું. એનાથી વાયુ અનુલોમ થાય છે અને બેસી જાય છે. (૧૫) સરગવાના ફાંટમાં હિંગ અને સૂંઠ મેળવી પીવાથી આફરો મટે છે. (૧૬) હિંગ, છીંકણી કે સંચળ નાખી ગરમ કરેલું તેલ પેટ પર ચોળવાથી અને શેક કરવાથી પેટનો આફરો મટે છે. (૧૭) પેટ પર હિંગ લગાવવાથી તથા હિંગની ચણા જેવડી ગોળીને ઘી સાથે ગળી જવાથી આફરો મટે છે. (૧૮) છાસમાં જીરું અને સિંધવ અથવા સંચળ નાખીને પીવાથી પેટ ફૂલતું નથી. (૧૯) સંચળ અને સોનામુખી ખાવાથી વાયુનો ગોળો મટે

છે. (૨૦) ભોજન પછી પેટ ભારે લાગે તો ચાર-પાંચ એલચીના દાણા ચાવીને ઉપર લીંબુનું પાણી પીવાથી પેટ હલકું લાગશે. (૨૧) સવાર-સાંજ ૩ ગ્રામ ત્રિફળા ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી પથ્થર જેવું પેટ મખમલ જેવું નરમ થઈ જાય છે. (૨૨) આદુ અને લીંબુનો રસ પાંચ પાંચ ગ્રામ અને ત્રણ કાળાં મરીનો પાઉડર દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી ઉદરશૂળ મટે છે. (૨૩) ૨૫૦ ગ્રામ પાણી ઉકાળી ૧ ગ્રામ લવિંગનો પાઉડર નાખી દિવસમાં ત્રણ વાર ગરમ ગરમ પીવાથી પેટ ફૂલી ગયું હોય તો ધીરે ધીરે બેસી જાય છે. (૨૪) લવિંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી પેટનો આફરો મટે છે. (૨૬) લસણ, ખાંડ અને સિંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી આફરો મટે છે. (૨૭) મરીનો ફાંટ બનાવી પીવાથી અથવા સૂંઠ, મરી, પીપર, હરડેના ચૂર્ણને મધમાં મેળવી ચાટવાથી અપચો અને આફરો મટે છે. (૨૮) જીરું અને હરડેનું સમભાગે ચૂર્ણ લેવાથી આફરો મટે છે. (૨૯) ૧ ભાગ હિંગ, ૨ ભાગ ઘોડાવજ, ૫ ભાગ કોહું, ૭ ભાગ સાજીખાર અને ૯ ભાગ વાવડીંગનું ચૂર્ણ બનાવી બરાબર મિશ્ર કરી પાણીમાં લેવાથી આફરો મટે છે. (૩૦) ફૂદીનાનાં પાન, લસણ અને મરીને ભેગાં કરી ચટણી જેવું બનાવી પાણી સાથે લેવાથી પેટમાં ખૂબ આફરો આવ્યો હોય, વાછૂટ ન થતી હોય તો તે મટે છે. (૩૧) લીંબુના રસમાં જાયફળ ઘસીને ચાટવાથી આફરો મટે છે. જાયફળને લીંબુના રસમાં લસોટીને પણ પી શકાય. (૩૨) આફરો ચડતો હોય તો હલકો આહાર લેવો, અને એક એલચીના દાણા શેકેલા અજમા સાથે ખાંડી હૂંફાળા પાણી સાથે જમ્યા પછી બે કલાકે ફાકી જવાથી રાહત થાય છે. સવાર-સાંજ ચાલવા જવું.

**આમ** (૧) જાંબુડીનાં કુમળાં પાનનો ૧૦ ગ્રામ રસ ૩ ગ્રામ મધ મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી આમ મટે છે અને લોહી પડતું હોય તો બંધ થાય છે. (૨) ધાણા

અને વરિયાળીનો ઉકાળો લેવાથી શરીરમાં રહેલો આમ બળી જાય છે. એનાથી દાહ, તરસ, મૂત્રની બળતરા પણ દૂર થાય છે, વળી પરસેવો થઈ આમજન્ય તાવ ઉતરી જાય છે. (૩) વરિયાળીનો અર્ક લેવાથી આમનું પાચન થાય છે. (૪) વેંગણ આમ મટાડે છે. (૫) રીંગણાં અને ટામેટાંનું સૂપ બનાવી પીવાથી આમનું પાચન થાય છે.

(૬) શરીરમાં ખોરાકનો કાયો રસ-આમ ઉત્પન્ન થઈ વાયુનો પ્રકોપ અને વાત વ્યાધિઓ કરે છે, તે આમને સૂંઠના ઉકાળા સાથે લીધેલ એરંડિયુ જ માત્ર મટાડે છે.

(૭) સૂરણના કંદ સૂકવી ચૂર્ણ કરી, ઘીમાં શેકી સાકર નાખીને ખાવાથી આમ મટે છે. (૮) ડુંગળીને પથ્થર ઉપર બારીક વાટીને બે-ચાર વાર પાણીથી ઘોઈ, દહીં મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર ખવડાવવાથી આમ અને લોહીના ઝાડા બંધ થાય છે. (૯) અામ એટલે કાયું, પર્યા વગરનું અન્ન-અાહાર, જે લાંબા વખતે શરીરમાં અનેક વિકારો જન્માવે છે. આદુ અને સૂંઠ અામના પાચન માટે ઉત્તમ છે. અાદુ મળને ભેદનાર તથા વાયુ અને કફના રોગોને મટાડનાર છે. મંદાગ્નિ, કટીશૂળ, અજીર્ણ, અતિસાર, સંગ્રહણી, શિર:શૂળ, અરુચિ, મોળ અાવવી અા બધા રોગો અામમાંથી જન્મે છે. જેમને અામની તકલીફ હોય તેમણે જમ્યા પહેલાં લીંબુ નિચોવી અાદુના ટૂકડા ખૂબ ચાવીને ખાવા જોઈએ. (૧૦) ૨૦૦ ગ્રામ આદુ છોલી ચટણી બનાવી ૨૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકવી. શેકાઈને લાલ થાય ત્યારે એમાં ૪૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી શીરા જેવો અવલેહ બનાવવો. આ અવલેહ(જુઓ અનુક્રમ) સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ જેટલો ખાવાથી અગ્નિમાંદ, ઉદરવાત, આમવૃદ્ધિ, અરુચિ અને કફવૃદ્ધિ મટે છે. પ્રસુતાને ખવડાવવાથી તે ખોરાક સારી રીતે લઈ શકે છે. (૧૧) બે દિવસ માત્ર સૂંઠ કે આદુના ટૂકડા અને લીંબુ નાખેલ મગના પાણી પર રહેવાથી શરીર નિરામ બને છે. આ પછી એક ચમચી સૂંઠ, પા ચમચી અજમો, એક ચમચી

ગોળ અને ત્રણ ચમચી ગાયનું ઘી મિશ્ર કરી દરરોજ સવારે અને સાંજે ચાટી જવાથી પાચન શક્તિ સુધરે છે.

**આમજન્ય શૂળ** લસણ ૮૦ ગ્રામ, એરંડિયું ૫ ગ્રામ, સિંધવ ૩ ગ્રામ અને ઘીમાં શેકેલી હિંગ ૧ ગ્રામ બારીક ધૂંટી રોજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ લેવાથી આમજન્ય શૂળ મટે છે.

**આમજ્વર** મીઠાને તવી પર લાલ રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકી, હુંફાળા ગરમ પાણીમાં ૫ ગ્રામ જેટલું લેવાથી આમજ્વર મટે છે.

**આમદોષ** જેમને ઝાડો કાયમ ચીકણો, અમદોષવાળો અને પાણીમાં ડૂબી જાય તેવો થતો હોય, ઝાડો ભારે તકલીફથી ઉતરતો હોય તો અાદુ અથવા સૂંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી રોજ નરણા કોઠે ૧-૨ ગ્લાસ પીવાની ટેવ રાખો.

**આમવાત** (૧) લસણની ૫ ગ્રામ કળીઓ ઘીમાં તળીને રોજ ભોજન પહેલાં ખાવાથી આમવાત મટે છે. (૨) ૧૦૦ ગ્રામ ખજુર પલાળી રાખી, મસળી, ગાળીને પીવાથી આમવાત પર ફાયદો થાય છે. (૩) આદુનો ૧૦ ગ્રામ રસ અને લીંબુના ૧૦ ગ્રામ રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સિંધવ મેળવી સવારે પીવાથી આમવાત મટે છે. (૪) એક સારી સોપારી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે વાટી, જૂની આમલીનો જાડો કલ્ક કરી તેમાં વાટેલી સોપારી મેળવી ગોળી કરી ગળી જવાથી અને ઉપરા- ઉપરી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી રેચ લાગી આમવાત મટે છે. (૫) એરંડનું મગજ અને સૂંઠ

સરખા ભાગે લઈ તેમાં તેટલી જ ખાંડ નાંખી ગોળીઓ બનાવી આમવાતમાં સવારે લેવાથી ફાયદો થાય છે. (૬) દર ચાર કલાકે લીંબુનો ૬૦-૬૦ ગ્રામ રસ આપવાથી આમવાત મટે છે. (૭) મેથી અને સૂંઠનું ૪-૪ ગ્રામ ચૂર્ણ સવાર-સાંજ ગોળમાં મેળવીને થોડા દિવસ સુધી લેવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે અને યકૃત બળવાન બને છે. (૮) મોટા કાચા પપૈયા પર ઊભા ચીરા કરી, તેમાંથી ટપકતું દૂધ ચિનાઈ માટીની રકાબી કે પ્યાલામાં ઝીલી લેવું. તેને તરત જ તડકામાં સૂકવી સફેદ ચૂર્ણ બનાવી સારા બૂચવાળી કાચની શીશીમાં ભરી લેવું. આ ચૂર્ણના સેવનથી આમવાત અને આંતરડાના રોગો મટે છે. એનાથી અપચો અને અમ્લપિત્ત પણ મટે છે. (૯) આમવાતમાં સાંધેસાંધામાં સોજો આવે છે, ગૂમડું પાકતું હોય તેવી વેદના થાય છે, આજે એક સાંધામાં તો કાલે બીજામાં, કોઈને એકમાં તો કોઈને સર્વ સાંધામાં દુઃખાવો થાય છે. એના ઉપાય માટે ધાણા, સૂંઠ અને એરંડાના મૂળ સરખા વજને લઈ અધકચરા ખાંડી બાટલી ભરી લેવી. બે ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચી ભૂકો નાખી બરાબર ઉકાળવું. જ્યારે એક કપ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠંડુ પાડી, ગાળીને પી જવું. આ ઉકાળો સવાર-સાંજ એકાદ મહિનો પીવો જોઈએ. (૧૦) રોજ સવારે ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૨ ગ્રામ સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળી એક મોટો ચમચો દિવેલ નાખી હલાવીને નરણા કોઠે પી જવાથી આમવાતમાં ફાયદો થાય છે. (૧૧) નગોડનાં પાનને વરાળથી બાફી તેનો રસ કાઢી દિવેલ સાથે લેવાથી આમવાત મટે છે. (૧૨) સિંહનાદ ગૂગળ હરડે, બહેડાં અને આમળાં દરેક ૧૨૦ ગ્રામને અધકચરાં ખાંડી દોઢ લીટર પાણીમાં ઉકાળો કરી ગાળી તેમાં ૪૦ ગ્રામ ગંધક અને ૧૬૦ ગ્રામ દિવેલ(એરંડિયુ) ઉમેરી ગરમ કરી પાક બનાવવો. ગોળી બની શકે તેવો પાક થાય એટલે ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. એને સિંહનાદ ગૂગળ કહે છે. બે-બે



ગોળી સવાર-સાંજ લેવાથી આમવાત સહિત બધા જ વાયુના રોગો, ઉદરરોગો વગેરે મટે છે.

**આમવાતનો સોજો** વડનું દૂધ લગાડવાથી આમવાતના સોજામાં આરામ થાય છે, અને દુઃખાવો મટે છે.

**આમાતિસાર** (૧) મેથીનું ચાર-ચાર ગ્રામ ચૂર્ણ સવાર-સાંજ મઠ્ઠામાં મેળવી લેવાથી આમાતિસાર મટે છે. (૨) વરિયાળીનો ઉકાળો કરી પીવાથી અથવા સૂંઠ અને વરિયાળી ઘીમાં શેકી, ખાંડી, તેની ફાકી મારવાથી આમનું પાચન થાય છે, તેમ જ આમાતિસારમાં ફાયટો થાય છે. (૩) સૂંઠ, જીરુ અને સિંધવનું ચૂર્ણ તાજા દહીંના મઠામાં ભોજન બાદ પીવાથી જુના અતિસારનો મળ બંધાય છે, આમ ઓછો થાય છે અને અન્નપાચન થાય છે. (૨) સૂંઠ ૫ ગ્રામ અને જુનો ગોળ ૫ ગ્રામ મસળી રોજ સવારમાં ખાવાથી આમાતિસાર, અજીર્ણ, અને ગેસ મટે છે.

**આર્થરાઈટીસ** (૧) રોજ બે ચમચી ઓલિવ ઓઈલ લેવાથી અને રોજ ત્રણ અખરોટ ખાવાથી ઓસ્ટીઓ આર્થરાઈટીસ અને રુમેટોઈડ આર્થરાઈટીસના દુઃખાવામાં ઘણી રાહત મળે છે. (૨) કુશળ કુદરતી ઉપચારક કેળાં અને સફરજન આ બે ફળોના પ્રયોગ કરાવી આર્થરાઈટીસમાંથી દર્દીને મુક્તિ અપાવી શકે છે. (૩) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ મોટો ચમચો મધ નિયમિત ચાટવાથી આર્થરાઈટીસ, ગાઉટ તથા અન્ય સાંધાના રોગો મટે છે, કેમ કે મધ આપણા શરીરમાં એકઠો થયેલો યુરિક એસિડ ઝડપથી બહાર ફેંકી દે છે.

**આર્થરાઈટીસમાં પરેજી** આર્થરાઈટીસ ધરાવતા દરેક દર્દીને જુદો જુદો આહાર માફક આવે છે. આથી બધા જ દર્દીઓ માટે કોઈ સર્વસામાન્ય આહાર નિશ્ચિત કરી શકાય નહિ. વધુ વજન ધરાવતા આર્થરાઈટીસના દર્દીઓમાં દર્દની તકલીફ વધુ જોવા મળે છે. શરીરમાં સોજો ઉત્પન્ન કરનાર દરેક આહાર દ્રવ્ય આર્થરાઈટીસના દર્દીનો હુમલો લાવી શકે છે. લોહીમાં પ્યુરીન તત્ત્વ ભળે તેવા આલ્કોહોલ પણ આર્થરાઈટીસને વિષમ બનાવે છે. આથી આ દર્દીઓએ વજનને સમતોલ રાખતો પોષક દ્રવ્યથી ભરપુર આહાર લેવો જોઈએ. એલર્જી હોય તેવી વસ્તુઓ સિવાયની જાતને માફક આવતી તમામ ચીજો ખાવી જોઈએ. તમાકુ, ધુમ્રપાન અને દારૂ-આલ્કોહોલ સદંતર બંધ કરવાં જોઈએ. ફળો અને શાકભાજીનો ઉપયોગ વધુ કરવો જોઈએ.

**આંકડી-ખેંચ** (૧) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ પાંચ રતિ ગોરોચન ચૂર્ણ ગુલાબજળ સાથે લેવાથી આંકડી મટે છે. ગોરોચન ચૂર્ણ ખૂબ મોંઘું હોય છે તેથી અસલી મેળવવું મુશ્કેલ હોય છે. લાંબા દિવસો સુધી પ્રયોગ કરવો પડે છે. (૨) પાણીમાં પલાળી રાખેલાં અરીઠાના પાણીનાં થોડાં થોડાં ટીપાં નાકમાં મૂકતા રહેવાથી આંકડીગ્રસ્ત વ્યક્તિ તરત જ ભાનમાં આવવા લાગે છે. આ જ પ્રયોગ કરતા રહેવાથી આંકડીનો રોગ મટી જાય છે. એની કોઈ આડઅસર નથી.

**આંખ વિષે** આંખ આવવી (૧) લીંબુ અને ગુલાબજળનું સમાન માત્રામાં મિશ્રણ કરી એક એક કલાકના અંતરે આંખોમાં આંજવાથી અને હળવો શેક કરવાથી એક જ દિવસમાં આવેલી આંખોમાં રાહત થઈ જાય છે. (૨) એક ચપટી શુદ્ધ ફટકડીને

બે ચમચા ગુલાબજળમાં બરાબર ઘૂંટી-વાટી એકબે ટીપાં થોડી થોડી વારે આંખમાં આંજતા રહેવાથી આંખ આવવાનો ચેપી રોગ(કજેક્ટિવાઈટીસ) ધીરે ધીરે દૂર થવા લાગે છે. (૩) ઘેટીના દૂધનાં પોતાં આંખ પર મૂકવાથી આવેલી આંખ મટી જાય છે.

**આંખોની પીલાશ** †÷ÉmÉà »ÉÚÁÉÒ÷ 'ÉLÉIÉà +à†Á÷Éeô«ÉÖÀ +oÉ'ÉÉ ©ÉyÉ +ÉÁLÉÉà©ÉÉÁ +ÉÁWø'ÉÉoÉÒ÷ »É£àiqÖö÷ 'ÉyÉà Uäi. **આંખોની બળતરા** (૧) ગાયનું માખણ આંખો પર ચોપડવાથી બળતરા મટે છે. (૨) આંખો ખૂબ બળતી હોય, લાલ રહેતી હોય તો ગુલાબજળનાં ટીપાં નખવાથી લાભ થાય છે. (૩) આંખો સૂજી જાય, લાલ થઈ જાય, બળે, તેમાં ખટકો થાય તો વડની છાલના ઉકાળાથી આંખો ધોઈ આંખમાં વડના દૂધનાં ટીપાં મૂકવાં. (૪) ૨૦ ગ્રામ દ્રાક્ષને રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી, સાકર મેળવી પીવાથી આંખોની ગરમી અને બળતરા મટે છે. **આંખોની લાલાશ** (૧) +ÉÁ¥ÉÉÉÉÉÉ ~ÉÉiÉÒ÷oÉÒ÷ +ÉÁLÉ yÉÉà'ÉÉoÉÒ÷ +oÉ'ÉÉ NÉÖ±ÉÉ¥ÉWø³ {ÉÉLÉ'ÉÉoÉÒ÷ ±ÉÉ£É oÉÉ«É Uäi. (૨) જામફળના પાનની પોટીસ બનાવી રાત્રે સૂતી વખતે આંખ ઉપર બાંધવાથી આંખોનું દર્દ મટે છે. (૩) હળદરનો ગાંગડો તુવેરની દાળમાં બાફી, છાંચડે સૂકવી, પાણીમાં ઘસી સૂર્યાસ્ત પહેલાં બે વાર આંખમાં આંજવાથી આંખોની રતાશ મટે છે. (૪) આંબળાના પાણીથી આંખ ધોવાથી અથવા ગુલાબજળ નાખવાથી લાભ થાય છે. (૫) જામફળના પાનની પોટીસ બનાવી રાત્રે સૂતી વખતે બાંધવાથી આંખોનું દર્દ મટે છે. સોજો અને વેદના દૂર થાય છે. (૬) આંખ લાલ રહેતી હોય તો જેઠીમધનો ટૂકડો પાણી સાથે ચંદનની જેમ ઘસી, રૂનો ફાયો બનાવી આંખ બંધ કરી ઉપર મૂકી દેવો. જ્યાં સુધી રાખી શકાય ત્યાં સુધી રાખવાથી અને દરરોજ પ્રયોગ કરતા રહેવાથી આંખની લાલાશ જતી રહે છે. **આંખોનું તેજ** (૧) હિંગ મધમાં મેળવી, રૂની દિવેટ બનાવી, સળગાવી, કાજળ પાડી, એ કાજળ આંખમાં આંજવાથી નેત્રસાવ

બંધ થઈ આંખોનું તેજ વધે છે. (૨) ત્રિફળાના ત્રણ-ચાર ગ્રામ ચૂર્ણમાં એક ચમચી મધ અને એક ચમચી ગાયનું ઘી મેળવીને રોજ રાતે સુતા પહેલા આટી જવું. આ પ્રયોગ જીવનભર કરી શકાય. એનાથી આંખોનું તેજ વધે છે અને આંખોનું રક્ષણ થાય છે. (૩) પથ્યાદિ ક્વાથના નિયમિત સેવનથી આંખના રોગો મટે છે અને આંખનું તેજ પણ વધે છે. (૪) ગાયના તાજા દૂધનાં પોતાં આંખ પર મૂકવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. (૫) પગને તળિયે ગાયનું ઘી ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ નિયમિત રીતે ઘસવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. આંખોને » ÉSUI †:ÉLÉ'ÉE „ÉÖÅ Hít÷„ÉÉà? ÷(૧) દરરોજ સવારે ઊઠતાંની સાથે ઠંડા પાણીથી આંખ સાફ કરવી. (૨) ફટકડી લોખંડના પાત્રમાં ગરમ કરી ફૂલાવી, ઝીણી વાટી ગુલાબજળમાં કે મધમાં મેળવી એનાં ટીપાં આંખમાં નાખવાથી આંખ એકદમ સ્વચ્છ થઈ જાય છે. આંખની સંભાળ અને સારવાર માટે કેટલાંક સૂચનો અને ઉપચાર અહીં આપ્યા છે. દિવસમાં જ્યારે પણ સમય મળે ત્યારે બેત્રણ વાર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવાથી આંખનું તેજ વધે છે. ગરમીના દિવસોમાં ખૂલ્લા પગે ક્યાંય પણ જવું નહિ, કેમ કે ગરમી લાગવાથી આંખને નુકશાન થાય છે. શીર્ષાસન અને નિયમિત વ્યાયામ કરવો. રાત્રે સૂતી વખતે સૂરમો આંજવો અથવા ત્રિફળાની ફાકી દૂધ સાથે લેવી. જેથી કબજિયાત ન રહેતાં આંખની ગરમી મટી જાય છે. બળતરામાં પણ રાહત થાય છે. નાકેથી પાણી પણ પી શકાય. રાત્રે વીજળીની બત્તીએ વધુ ન વાંચવું. આંખ દુ:ખવી (૧) ગાયના દૂધમાં ૩ પલાળી તેની ઉપર ફટકડીની ભૂકી છાંટી આંખો પર બાધવાથી દુ:ખતી આંખો મટે છે. (૨) ચાર-પાંચ બદામ રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે છોલીને ખૂબ ચાવીને ખાવી. અા પછી થોડી વારે એ બદામ પલાળેલું પાણી પણ પી જવું. પ્રયોગ નિયમિત કરવો અને એક પણ દિવસ ખાલી જવા દેવો નહિ. થોડા જ દિવસોમાં આંખો દુ:ખતી બંધ થઈ જશે. (૩) આંખોને ખૂબ શ્રમ પહોંચવાને લીધે આંખો દુ:ખતી હોય તો આદુનો રસ કપડાથી ગાળી બબ્બે ટીપાં મૂકવાથી મટે છે.

શરૂઆતમાં એનાથી આંખમાં બળતરા થશે, પરંતુ પછીથી રાહત માલમ પડશે.

**આંખના રોગો** દરરોજ રાત્રે એક ચમચો ત્રિફળાનું ચૂર્ણ ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે નિતર્યા પાણીને ગાળી આંખમાં નાખવું. નીચે જે ચૂર્ણનો રગડો વધે તે પી લેવાથી પેટ અને આંખના કોઈ જ રોગ થતા નથી. થયા હોય તો મટી જાય છે.

**આંખનાં ફૂલાં** (૧) સાકર સવાર-સાંજ આંજતા રહેવાથી થોડા જ દિવસોમાં આંખનાં ફૂલાં મટે છે. જૂનાં ફૂલાં મટતાં વધુ સમય લાગે છે. (૨) હળદરને સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી, બેવડ વાળેલા કપડા વડે ગાળી, શીશીમાં ભરી, તેનાં બબ્બે ટીપાં દિવસમાં બે વાર આંખમાં નાખવાથી દુઃખતી આંખનાં ફૂલાં મટે છે. (૩) હળદરનો ગાંગડો તુવેરની દાળમાં બાફી, છાંયડે સૂકવી, પાણીમાં ઘસી સૂર્યાસ્ત પહેલાં બે વાર આંખમાં આંજવાથી ઘોળાં ફૂલાં મટે છે. (૪) આંખમાં કુલુ પડ્યું હોય તો વડના દૂધમાં મધ અને કર્પુર ઘૂંટી આંજણ જેવું બનાવી આંખમાં આંજવું. (૫) ડુંગળીનો ૨૫૦ ગ્રામ રસ કાઢી, તેમાં કપડું પલાળી, છાંયડે સૂકવી, તે કપડાની દિવેટ બનાવી, તલના તેલમાં સળગાવી, કાજળ-મેંશ પાડી આંખમાં આંજવાથી ફૂલું મટે છે. **આંખની**

**આંજણી** (૧) હળદર અને લવીંગને પાણીમાં ઘસીને અથવા ચણાની દાળને વાટીને પાંપણ પર લગાડવાથી ત્રણ દિવસમાં આંજણી મટી જાય છે. (૨) મરી પાણીમાં ઘસી આંજણી ઉપર લેપ કરવાથી આંજણી જલદી પાકીને ફૂટી જાય છે. **આંખની ખંજવાળ**

દાડમના તાજા રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં દિવસમાં ચારેક વખત થોડા દિવસ મૂકતા રહેવાથી આંખની ખંજવાળ મટે છે. **આંખની ગરમી** (૧) આંખે ઠંડુ પાણી છાંટવાથી આંખોની ગરમી દૂર થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે. (૨) દાડમના દાણાનો રસ આંખમાં નાખવાથી આંખોની ગરમી મટે છે. **આંખનું તેજ** (૧) લીંબુના રસનો સતત ઉપયોગ કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે. (૨) ત્રિફળાના ૩-૪ ગ્રામ ચૂર્ણમાં ૧ ચમચી

મધ અને ૧ ચમચી ગાયનું ઘી મેળવી રોજ રાત્રે સૂતા પહેલાં ચાટી જવું. આ પ્રયોગ જીવનભર કરી શકાય. એનાથી આંખોનું તેજ વધે છે અને આંખોનું રક્ષણ થાય છે. (૩) સરખા ભાગે એલચીના ચૂર્ણ અને સાકરમાં એરંડિયું મેળવી ૪ ગ્રામ જેટલું લાંબા સમય સુધી લેવાથી આંખોમાં ઠંડક થઈ એનું તેજ વધે છે. (૪) હિંગ મધમાં મેળવી, રૂની દિવેટ બનાવી, સળગાવી, કાજળ પાડી, એ કાજળ આંખમાં આંજવાથી નેત્રસાવ બંધ થઈ આંખોનું તેજ વધે છે. (૫) રોજ અડધો કપ લીલું શાક ખાવાથી શરીરમાં લ્યુટિનનું લેવલ વધારી શકાય છે, જે આંખનું જતન કરનાર એન્ટિઓક્સિડન્ટ તત્ત્વ છે. આંખનો દુઃખાવો (૧) જામફળીના પાનની પોટીસ રાત્રે સૂતી વખતે આંખ પર બાંધવાથી દુઃખતી આંખો મટે છે. (૨) ડુંગળીનો રસ આંખમાં નાખવાથી આંખનો દુઃખાવો મટે છે. (૩) ડુંગળીના રસમાં સાકર મેળવી તેનાં ટીપાં આંખમાં પાડવાથી આંખોની ગરમી દૂર થાય છે તેમ જ દુઃખતી આંખોમાં આંજવાથી ફાયદો થાય છે. (૪) સ્વચ્છ કપડાથી ગાળેલા કોથમીરના રસનાં બબ્બે ટીપાં બંને આંખમાં સવાર-સાંજ મૂકવાથી દુઃખતી આંખમાં ફાયદો થાય છે. આંખનાં ખીલ, ફૂલું, છારી વગેરે પણ મટે છે, ચશ્માનો નંબર ઘટે છે. (૫) ધાણા પાણીમાં પલાળી રાખી મસળી, ગાળી, એ પાણી વડે આંખો ધોવાથી દુઃખતી આંખો મટે છે. શીતળા નીકળે ત્યારે આ પાણીથી રોજ આંખો ધોવાથી આંખોમાં શીતળાના દાણા નીકળતા નથી કે કોઈ જાતની ઈજા થતી નથી. (૬) એક ભાગ સાકર અને ત્રણ ભાગ ધાણાના બોરફૂટા ચૂર્ણને ઉકાળેલા પાણીમાં નાખી, એક કલાક ઢાંકી રાખી કપડાથી ગાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી બબ્બે ટીપાં સવાર-સાંજ આંખોમાં નાખવાથી દુઃખતી આંખો બેત્રણ દિવસમાં મટે છે. (૭) દાડમડીનાં પાન વાટી, આંખો બંધ કરી, તેની ઉપર થેપલી મૂકવાથી દુઃખતી આંખો મટે છે. (૮) હળદરને સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી, બેવડ વાળેલા કપડા વડે ગાળી, શીશીમાં ભરી, તેનાં બબ્બે ટીપાં દિવસમાં

બે વાર આંખમાં નાખવાથી દુઃખતી આંખો મટે છે. (૯) સરગવાના પાનના રસમાં સમાન ભાગે મધ મેળવી આંખમાં આંજવાથી દુઃખતી આંખો સારી થાય છે. (૧૦) નાગરવેલનાં પાનનો રસ આંખોમાં નાખવાથી દુઃખાવો મટે છે. આંખની તકલીફ સફરજનને અંગારામાં શેકી, કચરી, પોટીસ બનાવી રાત્રે આંખ પર બાંધવાથી થોડા જ દિવસોમાં આંખનું ભારેપણું, દૃષ્ટિમંદતા, પીડા વગેરે મટે છે. આંખમાં કચરો (૧) ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૧ લીંબુનો રસ નાખી આંખો ધોવાથી આંખમાંનો કચરો નીકળી જાય છે. પરંતુ આંખમાં ચૂનો જાય ત્યારે ઘી અથવા દહીંની તર આંજવી. (૨) આંખમાં દૂધ છાંટવાથી આંખમાં પડેલું કસ્તર દૂધની ચિકાશથી નીકળી જાય છે. આંખોની કાળાશ (૧) આંખોની નીચેના કાળા ભાગ પર સરસિયાના તેલનું માલિશ કરવાથી અને સૂકાં આંખો અને સાકરના ચૂર્ણનું સમાન માત્રામાં સવાર-સાંજ પાણી સાથે સેવન કરવાથી આંખો નીચેના કાળા ડાઘ દૂર થાય છે. (૨) કાળા તલને મધમાં બારીક વાટી સવાર-સાંજ ધીમે ધીમે ઘસવાથી આઠ-દસ દિવસમાં જ આંખો નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં દૂર થાય છે. સાથે સાથે પ્રોટીનયુક્ત આહાર વધુ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ. (૩) બટાટાના રસમાં બેત્રણ ટીપાં ગાજરનો રસ અને કાકડીનો રસ મેળવી રૂનાં પૂમડાં બોળી આંખો પર મૂકવાથી આંખો નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં દૂર થાય છે. આંખોની પીળાશ રાત્રે સૂતી વખતે એરંડિયું અથવા મધ આંખોમાં આંજવાથી પીળાશ મટે છે. આંખોમાંથી પાણી પાણી (૧) કોઈ ખાસ ગંભીર નેત્ર રોગ નહિ થયો હોય અને આંખોમાંથી પાણી નીકળ્યા કરતું હોય તો દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ અને રાત્રે એમ દિવસમાં ચાર વખત સંતરાનો ૧-૧ ગ્લાસ તાજો રસ પીવો. (૨) બોરના ઠળિયાને પાણીમાં ઘસી દિવસમાં બે વાર એકાદ મહિના સુધી આંખમાં આંજવાથી નેત્રસાવ બંધ થાય છે. (૩) આંખ સતત ભીની રહેતી હોય કે આંખમાંથી

પાણી નીકળ્યા કરતું હોય તો દરરોજ રાત્રે પાચ-સાત મરી ચાવી જઈ ઉપર એક ઝાસ ફૂંકાળું દૂધ પીવું. આંખો ભીની રહેવાની ફરિયાદમાં આ એક સરળ અને અસરકારક ઉપાય છે. પાંપણના વાળ આંખની પાંપણના વાળ ખરવાની શરૂઆત થાય કે તરત જો પાંપણની એ જગ્યાએ ગેરુ ઘસવાનું ચાલુ કરી દેવામાં આવે તો પાંપણના વાળ ખરતા અટકી નવા વાળ પણ આવવા લાગે છે. આંખોનો થાક બંને હાથની હથેળી બેત્રણ મિનિટ ઘસ્યા પછી એક મિનિટ માટે બંને આંખ ઉપર દાબી રાખવાથી આંખોનો થાક ત્રણથી પાંચ મિનિટમાં જતો રહે છે. આંખે અંધારાં પોષણના અભાવે તથા મગજની નબળાઈ કે અન્ય કારણોના લીધે આંખે અંધારાં આવતાં હોય તો સૂકા ધાણા અને સાકર સમભાગે ચાવી ચાવીને પ્રમાણસર ખાવાથી રાહત થાય છે.

**આંચકી** દિવસમાં એક વાર એક કપ ઠંડા પાણીમાં એક નાની ચમચી બાંધાની હીંગનું ચૂર્ણ અને હીંગથી ચાર ગણો સોડા બાય કાર્બ નાખી ફલાવી ધીમે ધીમે પીવાથી આંચકી આવવાની ફરિયાદ મટે છે.

**આંતરડાનાં દર્દો** કેળાં આંતરડામાં અમુક જાતનાં જીવાણુઓને પુષ્ટિ આપે છે. આ જીવાણુઓ નુકસાનકર્તા બીજા જીવાણુઓનો નાશ કરે છે. આંતરડામાં એ કહોવાટ અટકાવે છે. તેથી આંતરડાનાં દર્દો થતાં નથી. આંતરડાનું શૂળ તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી લેવાથી આંતરડાના શૂળમાં ફાયદો થાય છે. આંતરડાંના દોષો દાડમનો રસ, સિંધવ અને મધ એકત્ર કરી ચાટવાથી અરુચિ મટે છે. (૨) ખાટામીઠા દાડમનો ૧૦-૧૦ ગ્રામ રસ મોંમાં રાખી ધીમે ધીમે ફેરવીને



દિવસમાં ૮-૧૦ વાર પીવાથી મોઢાનો સ્વાદ સુધરે છે અને આંતરડાંમાં રહેલા દોષોનું શમન થાય છે. આંતરડાનો સોજો કડાછાલ, બીલું, રાળ, હરડે, સૂંઠ, અજમો અને સૂવાદાણા સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી છાસ સાથે પીવાથી આંતરડાનો સોજો મટે છે.

**આંબાહળદર** એ કડવી, તીખી, ઠંડી, પચી ગયા પછી મધુર અને ત્રિદોષનાશક છે. વળી એ ભૂખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, મળ રોકનાર, સોજો ઉતારનાર અને દુઃખાવો શાંત કરનાર છે. એના ગુણ હળદર જેવા જ છે પણ આદુ ગરમ છે, જ્યારે આ શીતળ અને પિત્તહર છે. આંબાહળદર ચામડીના રોગો, વાતરક્ત, ત્રણે દોષ(વાયુ, પિત્ત, કફ), વિષ, હેડકી, દમ, સસણી, શરદી અને કફના રોગોનો નાશ કરે છે. (૧) ખંજવાળ, માર-મચકોડ, સોજો, ચોટ વગેરેમાં આંબાહળદરનો લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે. (૨) આંબાહળદર અને સિંધવનું સમાન ભાગે કરેલું અડધી ચમચી જેટલું ચૂર્ણ રોજ રાત્રે ચાર-પાંચ દિવસ લેવાથી તમામ પ્રકારના કૃમિ મટે છે. (૩) આંબાહળદર અને કાળી જીરી સરખા ભાગે પાણીમાં લસોટી લેપ કરવાથી ખંજવાળ, બળતરા, સોજો અને ખસ મટે છે. આ તકલીફ વખતે ગળી અને ખાટી ચીજો, અથાણાં, પાપડ ખાવાં નહિ. નમક સાવ ઓછું લેવું. સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ સવાર-સાંજ લેવું. (૪) વાગવા કે પડી જવાથી લોહી ગંઠાઈ ગયું હોય તો આંબાહળદર અને હિરાબોળનો લેપ કરવો. તથા આંબાહળદરનું ચૂર્ણ ફાકવાથી લાભ થાય છે.

**ઈયોસિનોફિલિયા** નાગરવેલનાં પાન અને આદુનો રસ જમ્યા પહેલાં લેવાથી ઈયોસિનોફિલિયા મટે છે.

**ઉદરવાત** મીઠાને તવી પર લાલ રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકી, હુંફાળા ગરમ પાણીમાં ૫ ગ્રામ જેટલું લેવાથી ઉદરવાત મટે છે.

**ઉધરસ** (૧) મરીનું ચૂર્ણ નાખી ઉકાળેલું દૂધ પીવાથી ઉધરસ મટે છે. (૨) ૧/૨ ગ્રામ મરીનું ચૂર્ણ, ૩ ગ્રામ મધ અને સાકર ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે. (૩) મરીનું બારીક ચૂર્ણ ઘી, મધ અને સાકર મેળવી ચાટવાથી બધી જાતની ખાંસી મટે છે. (૪) ૧/૨ ગ્રામ રાઈ, ૧/૪ ગ્રામ સિંધવ અને ૨ ગ્રામ સાકર મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી ઉધરસમાં કફ ગાઢો થયો હોય તો પાતળો થઈ સરળતાથી બહાર નીકળે છે. (૫) આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી ઉધરસમાં ફાયટો થાય છે. (૬) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મધ સરખે ભાગે લઈ પીપર નાખી દિવસમાં બે-ત્રણ વાર પીવાથી ઉધરસ મટે છે. (૭) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરૂઆતમાં લેવાથી ઉધરસ મટે છે. (૮) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી ઉધરસ મટે છે. (૯) ગંઠોડા, સૂંઠ અને બહેડાદળનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે. (૧૦) લવિંગને મોંમા રાખી રસ ચૂસવાથી કંટાળાજનક ખાંસી મટે છે. (૧૧) લવિંગ દીવા પર શેકી મોંમાં રાખવાથી ખાંસી, શરદી, અને ગળાનો સોજો મટે છે. (૧૨) દાડમના ફળની છાલનો દૂકડો મોંમાં રાખી તેનો રસ ચૂસવાથી ખાંસી મટે છે. (૧૩) દાડમના ફળની સૂકી છાલને બારીક ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી ૫ ગ્રામ ચૂર્ણમાં સહેજ કપુર મેળવી દિવસમાં બે વાર પાણી સાથે લેવાથી ભયંકર ત્રાસ આપનારી ખાંસી

મટે છે. (૧૨) દ્રાક્ષ, પિત્તપાપડો અને ધાણા ત્રણેને પાણીમાં ભીંજવી રાખી ગાળીને પીવાથી ઉધરસ મટે છે. (૧૩) કુદીનાનો રસ પીવાથી ઉધરસ, ઊલટી, અતિસાર અને કોલેરામાં ફાયદો થાય છે; વાયુ અને કૃમિ પણ મટે છે. (૧૪) બાજરીના લોટમાં હળદર મેળવી, રાત્રે ફાકી લઈ પાણી પીધા વિના સૂઈ જવાથી ઉધરસ મટે છે. (૧૫) રાત્રે થોડા શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાણી પીધા વગર સૂઈ જવાથી ઉધરસ મટે છે. (૧૬) લસણ, ખાંડ અને સિંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે. (૧૭) ભોંયરીંગણીનો રસ પીવાથી ઉધરસ મટે છે. (૧૮) ૫ ગ્રામ જેટલું મધ દિવસમાં ચાર વાર પીવાથી કફ છૂટો પડે છે અને ઉધરસ મટે છે. (૧૯) હળદર અને મીઠાવાળા તાજા શેકેલા ચણા રાત્રે સૂતાં પહેલાં ખાવાથી (ઉપર પાણી પીવું નહિ) કાયમી ઉધરસ અને શરદી મટે છે. (૨૦) ભોંયરીંગણી પડતર જમીનમાં કે નદી કિનારાના 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 ફૂલ થાય છે, જેમાં પીળાં પુંકેસર હોય છે. એને અરીઠાં જેવાં ગોળ લીલાં ફળ થાય છે. તે પાકીને સૂકાઈ જતાં પીળાં પડે છે. તેના ઉપર સફેદ રેખાઓ હોય છે. ભોંયરીંગણી ગરમ છે. તેથી તે કફના રોગોમાં ઉપયોગી છે. તેનાં લીલાં કે સૂકાં પાનને અધકચરાં ખાંડી ઉકાળો કરી પીવાથી શ્વાસ, સસણી, કફવાળી ઉધરસ, મોટી ઉધરસ, લોહીમાં કફનું વધવું વગેરે મટે છે. (૨૧) જૂની ખાંસી હોય અને મટતી ન હોય તો ૧-૧ ચમચી હળદરનો પાઉડર પાણી સાથે સવાર-બપોર-સાંજ ફાકવાથી આરામ થાય છે. આ પ્રયોગ કોઈ પણ વ્યક્તિ ગમે ત્યાં કરી શકે છે. (૨૨) હરડે, લીંડીપીપર, સૂંઠ અને કાળાં મરી સરખા વજને મિશ્ર કરી, એ મિશ્રણથી બમણા વજનનો ગોળ મેળવી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. બબ્બે

ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે ચૂસવાથી અજીર્ણ, અરુચિ અને ઉધરસ મટે છે. (૨૩) પીપર, પીપરીમૂળ, બહેડાં અને સૂંઠનું સમભાગે ચૂર્ણ અડધી ચમચી જેટલું બે ચમચી મધમાં મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી ઉધરસ આશ્ચર્યવત્ મટી જાય છે. (૨૪) અરડૂસીનાં પાન વાટી બે તોલા રસ કાઢી અડધો તોલો મધ મેળવી દિવસમાં બે વાર પીવાથી કફવાળી ઉધરસ મટે છે. (૨૫) શરપંખાના મૂળને સળગાવી બીડીની જેમ ધૂમાડો પીવાથી ઉધરસ બેસી જાય છે. (૨૬) ભોંયરીંગણી, અરડૂસી અને સૂંઠનો ઉકાળો કરી પીવાથી ઉધરસ-શ્વાસ મટે છે. (૨૭) ભોંયરીંગણીનાં મૂળ અને લીંડીપીપર સરખા વજને લઈ ચૂર્ણ કરી અડધી ચમચી ચૂર્ણ મધ સાથે દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર લેવાથી કફવાળી ઉધરસ થઈ હોય અને કફની ચિકાશને લીધે ખાંસી મટવાણું નામ જ લેતી ન હોય તે પણ સારી થઈ જાય છે. કેમ કે એનાથી ચિકાશ ઓછી થઈ કફ નીકળવા લાગે છે, અને ઉધરસમાં આરામ થાય છે. (૨૮) નાની વાડકીમાં થોડું પાણી લઈ લવિંગ અને નાગરવેલનાં પાન નાખી ઉકાળી ચોળીને પીવાથી ઉધરસ મટે છે. (૨૯) એક એલચી સોયમાં પરોવી દીવાની જ્યોતમાં બાળી, તેને લસોટી મધ-ધીમાં મેળવી દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ચાટવાથી સૂકી ખાંસી મટે છે. (૩૦) ૧૦ ગ્રામ દેશી દિવેલ અજમો ચાવતાં ચાવતાં મોંમાં નાખીને ચાવીને પેટમાં ઉતારી દેવાથી વાયુ-મળની શુદ્ધિ થતાં સૂકી ઉધરસમાં પણ ઉત્તમ પરિણામ આવે છે. કફવાળી ઉધરસમાં ઘી-તેલ બંધ કરવાં. ઉધરસ - લોહીમિશ્રિત કફવાળી આમલીના કચૂકા શેકી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, તેની ભૂકી કરી મધ અને ઘી મેળવી ખાવાથી ક્ષતકાસ (લોહીમિશ્રિત કફવાળી ઉધરસ ) મટે છે.

**ઉધરસ, શ્વાસ, ઈયોસિનોફીલિયા** આ ત્રણે કફના રોગ છે આથી ઠંડકથી દૂર રહેવું. ઠંડા પદાર્થો કે ઠંડા વાતાવરણથી બચવું. કબજિયાત કે અજીર્ણ થવા ન દેવું. લૂખા અને ગરમ પદાર્થો સારા. ધાણી, ચણા, મમરા, પૌઆ કફ ઘટાડશે. લસણ, ડુંગળી, રાઈ મેથી હળદર, અજમો, લવિંગ, સૂઠ, મરી, પીપર, આદુ, નાગરવેલનાં પાન સારાં.

**ઉપવાસ** જ્યારે પણ બીમારી આવે, ખાસ કરીને પાચનતંત્રનો કોઈ રોગ હોય કે શરદી-સળોખમ 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 ફલકું બને છે, રોગો અને દોષો બળી જાય છે, ખાવા-પીવામાં રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે, સારી ભૂખ લાગે છે, તંદ્રા અને ઝલાનિ નાશ પામે છે. શરીરની બધી ઈન્દ્રિયો નિર્મળ અને ચપળ બને છે.

**ઉબકા** સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કિલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારેજ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫થી ૨૫ ગ્રામ જેટલું પાણી મેળવી પીવાથી ઉબકા મટે છે.

**ઉર:ક્ષતનો રક્તસ્રાવ** બોરડીની લાખ ૨૦ ગ્રામ લઈ ક્વાથ કરી તેમાં ભૂરા કોળાનો રસ મેળવી દિવસમાં બે-ત્રણ વાર પીવાથી ઉર:ક્ષતનો રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

**ઉંદરનો ડંખ** કોરું કોપરું મૂળાના રસમાં ઘસી ઉંદર કરડ્યો હોય ત્યાં લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

**ઉંદરોનો ત્રાસ** ટર્પેન્ટાઈનમાં નકામા કપડાંના મોટા મોટા ટૂકડા બોળી પોતાં બનાવી ઉંદર આવવાના દરેક દર પાસે અગર તો ઘરના તમામ ખૂણે દબાવી દેવાં. દરરોજ પોતાં તાજાં બનાવી મૂકતા રહેવું. ઉંદરો જરૂર ભાગી જાય છે.

**ઊલટી** - (૧) ૧૦-૧૦ ગ્રામ આદુનો રસ અને ડુંગળીનો રસ મિશ્ર કરી પીવાથી ઊલટી મટે છે. (૨) ૧૦-૧૦ ગ્રામ દ્રાક્ષ અને ધાણા વાટી પાણીમાં એકરસ કરી પીવાથી પિત્તની ઊલટી મટે છે. (૩) એલચીનું એકથી બે ગ્રામ ચૂર્ણ અથવા એલચીના તેલનાં પાંચ ટીપાં દાડમના શરબતમાં મેળવી પીવાથી ઊલટી અને ઊલટી મટે છે. (૪) કેળનો રસ મધ મેળવી પીવાથી ઊલટી મટે છે. (૫) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી ઊલટી મટે છે. (૬) ગંઠોડા અને સૂંઠનું ૩-૩ ગ્રામ ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી ઊલટી મટે છે. (૭) જાયફળ ચોખાના ધોવાણમાં ઘસીને પીવાથી ઊલટી મટે છે. (૮) ટામેટાના રસમાં ચોથા ભાગે સાકર નાખી જરાક એલચીના દાણાનું ચૂર્ણ, સહેજ મરી અને લવિંગનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી ઊલટી મટે છે. (૯) તજ લેવાથી ઊલટી મટે છે. (૧૦) તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી લેવાથી ઊલટીમાં ફાયદો થાય છે. (૧૧) તજનો ઉકાળો પીવાથી

પિત્તને લીધે થતી ઉલટી મટે છે. (૧૨) નાળિયેરના ઉપરનાં છોડાંને બાળી તેની રાખ મધમાં ચટાડવાથી ઉલટી મટે છે. (૧૩) આમળાના રસમાં ચંદન અથવા પીપરનું ચૂર્ણ નાખી મધમાં ચાટવાથી ઉલટી બંધ થાય છે. (૧૪) બોરના ઠળિયાની મજ્જા, મમરા, વડના અંકુર અને જેઠી મધ એ ચારેનો ક્વાથ કરી, તેમાં મધ અને સાકર નાખી પીવાથી ઉલટી મટે છે. (૧૫) મધમાં ગોળનો રસ મેળવી પીવાથી ઉલટી બંધ થાય છે. (૧૬) મરી અને મીઠું એકત્ર કરી ફાકવાથી ઉલટીમાં ફાયદો થાય છે. (૧૭) મીઠા લીમડાના પાનનો ઉકાળો કરી પીવાથી ઉલટી મટે છે. (૧૮) મીઠા સાથે મરી વાટીને લેવાથી ઉલટી બંધ થાય છે. (૧૯) લીંબુ આડું કાપી બે ફાડ કરી ઉપર થોડી સૂંઠ અને સિંઘવ નાખી અંગારા પર મૂકી ખદખદાવી રસ ચૂસવાથી અજીર્ણની ઉલટી મટે છે. (૨૦) લીંબુ કાપી તેની ચીરીઓ પર ખાંડ ભભરાવી ચૂસવાથી હોજરીના દૂષિત અન્નવિકારથી થયેલી ઉલટી મટે છે. (૨૧) શેકેલા મગનો કાઢો કરી તેમાં મમરા, મધ અને સાકર નાખી પીવાથી ઉલટી મટે છે. એનાથી દાહ, જ્વર અને અતિસારમાં પણ ફાયદો થાય છે. (૨૨) પાકા દાડમના રસમાં શેકેલા મસૂરનો લોટ મેળવી પીવાથી ત્રિદોષજન્ય ઉલટી મટે છે. (૨૩) સૂકી મોસંબી બાળી, રાખ કરી મધમાં ચાટવાથી ઉલટી બંધ થાય છે. (૨૩) હિંગને પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી વાયુનું અનુલોમન થઈ ઉલટી મટે છે. (૨૪) ફોતરાં સાથેની એલચી બાળી તેની .૮ ગ્રામ ભસ્મ મધ સાથે વારંવાર ચટાડવાથી કફજન્ય ઉલટી મટે છે. (૨૫) જાંબુડીની છાલની રાખ મધ સાથે લેવાથી ખાટી ઉલટી મટે છે. (૨૬) આમલી પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળીને પીવાથી પિત્તની ઉલટી બંધ થાય છે. (૨૭) આંબાનાં અને જાંબુનાં કુમળાં પાનનો ઉકાળો ઠંડો કરી મધ મેળવી પીવાથી પિત્તજન્ય ઉલટી મટે છે. (૨૮) જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી, ત્રણચાર ઉભરા આવે એટલે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાલી વોટર કહે છે. એ પીવાથી

ઊલટી મટે છે. (૨૯) દાણા કાઢી લીધેલા મકાઈના ડોડા બાળી, રાખ કરી, ૧/૨ થી ૩/૪ ગ્રામ રાખ મધ સાથે ચાટવાથી ઊલટી તરત જ બંધ થાય છે. (૩૦) લવિંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી ઊલટી મટે છે. (૩૧) રાઈ પાણીમાં વાટી ગાઢો મલમ બનાવી પેટ પર બધે ચોપડી દઈ કડક પાટો બાંધી દેવાથી ઊલટી મટે છે. ગણતરીના કલાકોમાં જ ચમત્કારિક લાભ થાય છે. (૩૨) સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કિલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારેજ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫થી ૨૫ ગ્રામ જેટલું પાણી મેળવી પીવાથી ઊલટી મટે છે. (૩૩) વરિયાળીનો અર્ક લેવાથી તાવની ઊલટી અને તરસ દૂર થાય છે. (૩૪) વડના તાજાં ફૂણાં પાનને લસોટી રસ કાઢી પીવાથી ઊલટી બંધ થાય છે. ઊલટીમાં લોહી પડતું હોય તો પણ આ પ્રયોગથી મટે છે. (૩૫) બરફ ચૂસવો, બને તેટલો પ્રવાહી અને ઓછો ખોરાક આપવો. (૩૬) ઊલટીમાં ઊંધ ઘણી સારી. (૩૭) લીંબુનું શરબત પીવું. (૩૮) દાડમ, દ્રાક્ષ, સંતરાં, મોસંબીનો રસ લેવો. (૩૯) તુલસીના રસમાં એલચીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી ત્રિદોષજન્ય ઊલટી મટે છે. (૪૨) દાડમનો રસ કે લીંબુનો રસ પીવાથી ઊલટી મટે છે. ઊલટી - કોઈપણ જાતની - ઘાણા, સૂંઠ, સાકર અને નાગરમોથ ચારે ૫-૫ ગ્રામ ૩૫૦ મિ.લિ. પાણીમાં ઉકાળી, ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને પીવાથી ગમે તે કારણે થતી ઊલટી મટે છે. ઊલટી બંધ કરવી - રાઈને ઝીણી વાટી, પાણીમાં પલાળી, પેટ ઉપર લેપ કરવાથી ઊલટી તરત જ બંધ થઈ જાય છે. ઊલટી અને ઉબકા- (૧) ૧-૨ ચમચી તુલસીના પાનનો રસ ૧ ચમચી સાકર કે મધ મેળવી કલાક દોઢ કલાકે પીવાથી વાયુનું શમન થવાથી ઊલટી-ઉબકા બંધ થાય છે. તુલસીથી વાયુ અને મળ બંનેનું અનુલોમન થાય છે. (૨) સોડા પાણી



પીવાથી ઊલટી-ઉબકા મટે છે. (૩) ૧-૧ નાની ચમચી ફરડેનો પાઉડર મધ સાથે ચાટવાથી ઊલટી મટે છે. લોહીની ઊલટી મીઠા લીમડાનાં પાનને પાણીમાં વાટીને પીવાથી લોહીની ઊલટીમાં લાભ થાય છે. સગર્ભાની ઊલટી- ધાણાનું ચૂર્ણ ૩ ગ્રામ અને સાકર ૧૦ ગ્રામ ચોખાના ઓસામણમાં મેળવી પીવાથી સગર્ભાની ઊલટી બંધ થાય છે.

**ઊંઘ** (જુઓ અનિદ્રા) સતત કામ કરતા રહેવા વચ્ચે ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની ઊંઘ સ્વાસ્થ્ય માટે આવશ્યક છે. ઊંઘ વધુ પડતી (૧) વધુ પડતી ઊંઘ આવતી હોય તો વડના પાકા પાનનો ઉકાળો કરીને પીવો. અને વધુ પડતી ઊંઘ આવતી હોય તો મીઠાઈઓ, ફળો, ચોખા, બટાટા અને ભારે ખોરાક બંધ કરવો કે ઓછો કરવો. (૨) દૂધ વગરની ફક્ત લીંબુનો રસ નાખેલી ચાય સવાર-સાંજ ૧-૧ કપ પીવાથી વધુ પડતી ઊંઘની ફરિયાદ મટે છે. (૩) દરરોજ સવાર-સાંજ વરિયાળીનો ૧-૧ કપ તાજો ઉકાળો કરીને પીવાથી અતિનિદ્રાની (વધુ પડતી ઊંઘ-આળસની) ફરિયાદ મટે છે.

**એસિડિટી** ભૂખ્યા પેટે એસિડિટી થતી નથી. અતિશય તીખા, ખારા, ખાટા, કડવા રસવાળા આહારનો વધારે પડતો કે સતત ઉપયોગ એસિડિટી કરે છે. હોજરીમાં પિત્તનો ભરાવો થાય ત્યારે તે આહાર સાથે ભળી આથો ઉત્પન્ન કરે છે, અને બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરે છે. આથી ગળામાં, છાતીમાં, પેટમાં બળતરા થાય છે. કોઈને શિરઃશૂળ 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 દિવસ દૂધપૌઆ, ખીર, રોટલી અને દૂધ જ લેવાં. (૧) સફેદ ડુંગળીને પીસી

તેમાં દહીં અને સાકર મેળવી ખાવાથી એસિડિટી મટે છે. (૨) દ્રાક્ષ અને નાની હરડે સરખે ભાગે લઈ સાકર મેળવી રૂપિયાભાર ગોળી બનાવી ખાવી. (૩) કોળાના રસમાં સાકર નાખી પીવું. (૪) ગંઠોડા અને સાકરનું ચૂર્ણ લેવું. (૫) સૂંઠ, ખડી સાકર અને આમળાંનું ચૂર્ણ લેવું. (૬) અડધા લીટર પાણીમાં ૧ લીંબુનો રસ અડધી ચમચી સાકર નાખી જમવાના અડધા કલાક પહેલાં પીવું. (૭) ધાણા જીરાનું ચૂર્ણ ખાંડ સાથે લેવું. (૮) ૧૦૦થી ૨૦૦ મિ.લિ. દૂધમાં થોડી સાકર તથા ઘીમાં સાંતળેલાં ૪-૫ કાળાં મરીનું ચૂર્ણ નાખી સાંજે પીવું. (૯) ૧થી ૨ ગ્રામ જેટલો ખાવાનો સોડા ધાણા-જીરુના ચૂર્ણમાં અથવા સુદર્શન ચૂર્ણમાં મેળવીને લેવું. (૧૦) આમળાંનું ચૂર્ણ રોજ સવારે અને સાંજે ૧-૧ ચમચી લેવું. (૧૧) ધાણા અને સૂંઠનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું. (૧૨) સંતરાના રસમાં શેકેલું જીરું અને સિંધવ નાખી પીવું. (૧૩) દરરોજ ભોજન બાદ કે નાસ્તા બાદ એકાદ મોટો ટૂકડો કોપરું ખૂબ ચાવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે. લીલું કોપરું અામાં વધુ લાભ કરે છે. - તરોપો નહીં. (૧૪) હંમેશાં ભોજન કે નાસ્તા બાદ એકાદ કેળું ખાવાથી એસિડિટી થતી નથી. મધુપ્રમેહના દર્દીઓ કાચું કેળું લઈ શકે. એકાદ બે ટૂકડા કેળું ખાવાથી પણ એસિડિટી મટી જાય છે. દરરોજ સવાર-સાંજ જમ્યા બાદ ૧-૧ કેળું એલચી અને સાકર ભભરાવી ખાવાથી એસિડિટી મટે છે. (૧૫) ઔષધોમાં અવિપત્તિકર ચૂર્ણ અને લવણભાસ્કર ચૂર્ણ અડધી-અડધી ચમચી સવારે, બપોરે અને સાંજે લેવું. શતાવરી ચૂર્ણ, સાકર અને ઘી એક એક ચમચી મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાં. સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ રોજ રાત્રે એક ચમચી લેવું. સાથે સાથે ઉચિત પરેજી પણ જરૂરી છે. (૧૬) આમળાનો રસ ૧૦ ગ્રામ, પાણીમાં છૂટેલી કાળી દ્રાક્ષ ૧૦ ગ્રામ અને મધ ૫ ગ્રામ એકત્ર કરી પીવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૧૭) ૨૫૦ મિ.લિ. પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નિચોવી ૫ ગ્રામ ખાંડ નાખી દરરોજ બપોરના ભોજનના અર્ધા કલાક પહેલાં પીવાથી એકાદ માસમાં અમ્લપિત્ત મટે છે. આ પીણું કદી પણ ભોજન

બાદ પીવું નહીં, નહીંતર હોજરીનો રસ વધુ ખાટો થઈ એસિડિટી વધી જશે. (૧૮) દ્રાક્ષ અને વરિયાળી રાત્રે ૨૫૦ મિ.લિ. પાણીમાં ભીંજવી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી તેમાં ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી થોડા દિવસ સુધી પીવાથી અમ્લપિત્ત-ખાટા ઓડકાર, ઉબકા, ખાટી ઉલટી, મોંમાં ફોલ્લા થવા, પેટમાં ભારેપણું વગેરે મટે છે. (૧૯) ૧૦૦ ગ્રામ દ્રાક્ષ, ૧૦૦ ગ્રામ નાની હરડે અને ૨૦૦ ગ્રામ સાકર મેળવી ૧૦-૧૦ ગ્રામની ગોળી કરી લેવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૨૦) આમળાંનો મુરબ્બો કે આમળાંનું શરબત લેવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૨૧) દ્રાક્ષ, હરડે અને સાકરનું સેવન કરવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૨૨) લીંબુના ફૂલ અને સંચળને આદુના રસમાં પીવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૨૩) સવારે તુલસીનાં પાન, બપોરે કાકડી અને સાંજે ત્રિફળાનું સેવન કરવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૨૪) અનનાસના કકડા પર મરી તથા સાકર ભભરાવી ખાવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૨૫) કારેલાનાં ફૂલ અથવા પાનને ઘીમાં શેકી (સ્વાદ માટે સિંધવ મેળવી) ખાવાથી અમ્લપિત્તને લીધે ભોજન કરતાં જ ઉલટી થતી હોય તો તે બંધ થાય છે. (૨૬) કુમળા મૂળા સાકર મેળવી ખાવાથી અથવા તેના પાનના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૨૭) કોળાના રસમાં સાકર નાખી પીવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૨૮) ઘોળી ડુંગળી બારીક પીસી, દહીં અને સાકર મેળવી ખાવાથી અમ્લપિત્ત અને ગળાની બળતરા મટે છે. (૨૯) સૂંઠ, આમળાં અને ખડી સાકરનું બારીક ચૂર્ણ કરીને લેવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. (૩૦) કોકમ, એલચી અને સાકરની ચટણી બનાવી ખાવાથી એસિડિટી મટે છે. (૩૧) એક ચમચો કાળા તલ પાણીમાં પલાળી, વાટી, માખણ કે દહીંમાં મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી એસિડિટી મટે છે. (૩૨) એક ચમચી અવિપત્તિકર ચૂર્ણ દૂધ સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી એસિડિટી મટે છે. (૩૩) બદામ, પિસ્તા, અખરોટ, મગફળી જેવો

સૂકો મેવો થોડા પ્રમાણમાં ખાવાથી એસિડની અસર જતી રહે છે અને આ બધામાં કેલ્શિયમ હોવાથી દાંત મજબૂત થાય છે.

**એઈડ્સ** ૧-૧ ચમચી બીલાનો પાઉડર કે બીલાનો મુરબ્બો સવાર-સાંજ લેતા રહેવાથી એઈડ્સથી બચી શકાય છે, અને જો એઈડ્સ થયો હોય તો પણ તેની સામે રક્ષણ મળે છે.

**એપેન્ડિક્સ** (આંત્રપુચ્છ શોથ) (૧) એપેન્ડિક્સનો સખત દુઃખાવો થતો હોય અને ડોક્ટોરોએ તાત્કાલિક ઓપરેશન કરવાની સલાહ આપી હોય એવા સંજોગોમાં પણ કાળી માટી પલાળી પેટ ઉપર એપેન્ડિક્સના ભાગ પર રાખવી. થોડી થોડી વારે માટી બદલવી. ત્રણ દિવસ સુધી નિરાહાર રહેવું. ચોથા દિવસે મગનું પાણી અડધી વાડકી, પાંચમા દિવસે એક વાડકી, છઠ્ઠા દિવસે પણ એક વાડકી અને સાતમા દિવસે ભૂખ પ્રમાણે મગ ખાવા. આઠમા દિવસે મગ સાથે ભાત લઈ શકાય. નવમા દિવસથી શાક-રોટલી ખાવી શરૂ કરવી. આ પ્રયોગથી એપેન્ડિક્સ મટી જશે, અને જીવનમાં ફરી કદી થશે નહિ. (૨.) દરરોજ ત્રણ મિનિટ પાદપશ્ચિમોત્તાસન કરવાથી પણ થોડા જ દિવસોમાં એપેન્ડિક્સાઈટીસ મટી જાય છે. (૩) જમવા પહેલાં આદુ, લીંબુ અને સિંધવ ખાવાથી આંત્રપુચ્છ પ્રવાહમાં લાભ થાય છે. (૪) જો શરૂઆત જ હોય તો દિવેલ આપવાથી અને ચાર-પાંચ દિવસ માત્ર પ્રવાહી ચીજ અથવા બની શકે તો ઉપવાસ કરવાથી સોજો ઊતરી જાય છે અને ઓપરેશનની જરૂર રહેતી નથી. (૫) ઓપરેશનની ખાસ ઉતાવળ ન હોય તો દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી દિવેલ ચાટતા રહેવાથી અને ઉપરથી થોડું પાણી પીવાથી સારું થવાની શક્યતા રહે છે. ઉપાય દરરોજ નિયમિત કરવો જોઈએ.

**એલર્જી** ૨ ગ્રામ ગંઠોડાનું ચૂર્ણ, ૨ ગ્રામ જેઠીમધનું ચૂર્ણ અને ૧ ગ્રામ ફૂલાવેલી ફટકડીનું ચૂર્ણ મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી માત્ર સાત દિવસમાં એલર્જી મટે છે.

**ઓડકાર ખાટા** લીંબુ આડું કાપી બે ફાડ કરી ઉપર થોડી સૂંઠ અને સિંધવ નાખી અંગારા પર મૂકી ખદખદાવી રસ ચૂસવાથી ખાટા ઓડકાર મટે છે.

**કફ** (૧) ૨૦૦ ગ્રામ આદુ છોલી ચટણી બનાવી ૨૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકવી. શેકાઈને લાલ થાય ત્યારે એમાં ૪૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી શીરા જેવો અવલેહ બનાવવો. આ અવલેહ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ જેટલો ખાવાથી કફવૃદ્ધિ મટે છે. પ્રસુતાને ખવડાવવાથી તે ખોરાક સારી રીતે લઈ શકે છે. (૨) ૧૦-૧૫ ગ્રામ આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી કંઠમાં રહેલો કફ છૂટો પડે છે અને વાયુ મટે છે. એનાથી હૃદયરોગ, આફરો અને શૂળમાં પણ ફાયદો થાય છે, ખોરાક પ્રત્યે રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. (૩) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરૂઆતમાં લેવાથી કફ મટે છે. (૪) છાતીમાં કફ સૂકાઈને ચોટી જાય, વારંવાર વેગપૂર્વક ખાંસી આવે ત્યારે સૂકાયેલો કફ કાઢવા માટે છાતી પર તેલ ચોપડી મીઠાની પોટલી તપાવી શેક કરવો. (૫) ડુંગળીના કકડા કરી ઉકાળો કરી પીવાથી કફ દૂર થાય છે. (૬) પાકી સોપારી ખાવાથી કફ મટે છે. (૭) ફૂદીનાનો તાજો રસ અથવા અર્ક કફ દૂર કરે છે. (૮) બેથી ચાર સૂકાં અંજીર સવારે અને સાંજે દૂધમાં ગરમ કરી ખાવાથી કફનું પ્રમાણ ઘટે છે. (૯) રાત્રે સૂતી વખતે ૩૦-૪૦ ગ્રામ ચણા ખાઈ ઉપર ૧૦૦-૧૨૫ ગ્રામ દૂધ પીવાથી શ્વાસનળીમાં એકઠો થયેલો કફ સવારે નીકળી જાય છે. (૧૦) વેંગણ કફ મટાડે છે. (૧૧) સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ દરેક

૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી ૨૦ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી કફ મટે છે. (૧૨) કફ હોય તો પાણી થોડું ગરમ હોય તેવું પીવું. (૧૩) વાટેલી રાઇ એકાદ નાની ચમચી સવાર સાંજ પાણીમાં લેવાથી કફ મટે છે. નાના બાળકોમાં પણ કફનું પ્રમાણ વધી જાય તો રાઇ આપી શકાય, પરંતુ એ ગરમ હોવાથી એનું પ્રમાણ બહુ ઓછું રાખવું. (૧૪) એલચી, સિંધવ, ધી અને મધ એકત્ર કરી ચાટવાથી કફરોગ મટે છે. (૧૫) છાતીમાં જમા થયેલો કફ કેમેય કરી બહાર નીકળતો ન હોય અને ખૂબ તકલીફ થતી હોય, જીવન-મરણનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થયો હોય તો દર અડધા કલાકે રૂદ્રાક્ષ પાણીમાં ઘસી મધમાં મેળવી ચાટતા રહેવાથી ઉલટી થઈ કફ બહાર નીકળી જાય છે અને રાહત થાય છે. (૧૬) સતત ચાલુ રહેતી ઉઘરસમાં કોકો પીવાથી ફાયદો થાય છે. કોકોમાં થ્રીઓબ્રોમાઈન નામનું તત્ત્વ હો છે જે કફ દૂર કરે છે. (૧૭) રોજ સવારે અને રાત્રે નાગરવેલના એક પાન પર સાત તુલસીનાં પાન, ચણાના દાણા જેવડા આદુના સાત ટૂકડા, ત્રણ કાળાં મરી, ચણાના દાણા જેવડા આઠથી દસ હળદરના ટૂકડા અને આ બધા પર દોઢ ચમચી જેટલું મધ મૂકી બીડું વાળી ધીમે ધીમે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી ૧૦-૧૫ દિવસમાં કફ મટે છે. (૧૮) ફેફસામાં જામી ગયેલો કફ નીકળતો ન હોય તો જેઠીમધ(મુલેઠી) અને આમળાનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી થોડા દિવસોમાં કફ નીકળી જઈ ફેફસાં સ્વચ્છ થાય છે. (૧૯) ઘોડાવ્રજનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી કફમાં લાભ થાય છે. (૨૦) સૂંઠ, હરડે અને નાગરમોથ દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામનું બારીક ચૂર્ણ બહેડાની છાલના ઉકાળામાં ખૂબ ઘૂંટી ૧૨૦ ગ્રામ ગોળના પાકમાં નાખી બરાબર મિશ્ર કરી ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. એને ગુડાદિવટી કહે છે. આ બબ્બે ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર ચૂસવાથી

કફના રોગો, ઉધરસ અને શ્વાસમાં ફાયદો થાય છે. (૨૧) અરડૂસી, દ્રાક્ષ અને હરડેનું સમાન ભાગે બનાવેલ અધકચરો ભૂકો બેથી ત્રણ ચમચી એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળી ઠંડુ પાડી સવાર-સાંજ પીવાથી રક્તપિત્ત, ક્ષય, ઉધરસ, પિત્તજ્વર, કફના રોગો અને કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે. (૨૨) સરખા ભાગે ફૂલાવેલો ટંકણખાર, જવખાર, પીપર અને હરડેનું બારીક ચૂર્ણ બનાવી, એનાથી બમણા વજનનો ગોળ લઈ પાક બનાવી ચણી બોર જેવડી ગોળી વાળવી. દિવસમાં ત્રણ વખત બબ્બે ગોળી ધીમે ધીમે ચૂસવાથી ગળામાં વારંવાર થતા કફનો નાશ થાય છે. એનાથી હેડકી, દમ, ઉધરસ, શરદી, શૂળ અને કફના રોગો પણ મટે છે. (૨૩) જાવંત્રીનું ચૂર્ણ દસ ચોખા ભાર અને જાયફળનું ચૂર્ણ સાત ચોખા ભાર મિશ્ર કરી એક ચમચી મધ સાથે ચાટવાથી કફના બધા રોગો મટે છે. વાયુથી થતી સૂકી ઉધરસમાં પણ આ ઉપચાર એટલો જ હિતકારી છે. (૨૪) રોજ છાતીએ તલ કે સરસવના તેલની માલીશ કરી શેક કરવાથી લોહીમાંનો કફ ઘટી જાય છે. (૨૫) અરડૂસી, આદુ અને લીલી હળદરનો ૧-૧ ચમચી રસ દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી જુના કાકડા, ઉધરસ, શ્વાસ-દમ, શરદી વગેરે કફના રોગો મટે છે.

**કફ અને પિત્ત** (૧) દસેક તોલા ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખી પીવાથી ઉલટી થઈ કફ અને પિત્ત બહાર નીકળે છે. પછીથી ઉલટી બંધ કરવા ઘી અને ભાત ખાવાં. (૨) ગોળ સાથે હરડે લેવાથી કફ અને પિત્ત મટે છે.

**કફ અને વાયુ** સ્વાદમાં તીખી, કડવી અને તુરી અરણી કફ અને વાયુ મટાડે છે. અરણી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, સર્વાંગ સોજા ઉતારનાર, ઠંડી લાગતી હોય તો

તેનું શમન કરનાર, પાંડુરોગ, રક્તાલ્પતા, મળની ચીકાશ અને કબજિયાતનો નાશ કરે છે. અરણીના મૂળ પાણીમાં ઘસી લેપ કરવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે.

**કફ્જ્વર** મીઠાને તવી પર લાલ રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકી, ઢુંકાળા ગરમ પાણીમાં ૫ ગ્રામ જેટલું લેવાથી કફ્જ્વર મટે છે.

**કબજિયાત** (૧) ૧ ગ્રામ તજ અને ૫ ગ્રામ હરડેનું ચૂર્ણ ૧૦૦ મિ.લિ. ગરમ પાણીમાં રાત્રે પીવાથી સવારે ખુલાસાથી ઝાડો થઈ કબજિયાત મટે છે. (૨) ૩૦-૪૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે મસળી, ગાળી થોડા દિવસ પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૩) સિંધવ અને મરી બારીક વાટી દ્રાક્ષને લગાડી રાત્રે એક એક દ્રાક્ષ ખૂબ ચાવીને ખાવાથી ઝાડાની શુદ્ધિ થઈ કબજિયાત મટે છે. (૪) આદુનો ૧૦ ગ્રામ રસ અને લીંબુના ૧૦ ગ્રામ રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સિંધવ મેળવી સવારે પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૫) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરૂઆતમાં લેવાથી કબજિયાત મટે છે. (૬) આમલીને તેનાથી બમણા પાણીમાં ચાર કલાક ભીંજવી રાખી, ગાળી, ઉકાળી, અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, તેમાં બમણી સાકરની ચાસણી મેળવી, શરબત બનાવી ૨૦થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું રાત્રે પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૭) એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં લીંબુનો રસ પ્રાતઃકાળે પીવાથી કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે. અથવા રાત્રે સૂતાં પહેલાં પણ પી શકાય. (૮) ૧૦ ગ્રામ લીંબુનો રસ અને ૧૦ ગ્રામ ખાંડ ૧૦૦ મિ.લિ. પાણીમાં એકાદ માસ સુધી દરરોજ રાત્રે પીવાથી જીર્ણ કબજિયાત મટે છે. (૯) એક ગ્લાસ સહેજ ગરમ પાણીમાં ૧-૧ ચમચી લીંબુ અને આદુનો રસ તથા ૨ ચમચી મધ મેળવી પીવાથી અજીર્ણ અને કબજિયાત મટે છે. (૧૦) સવારમાં વહેલા ઊઠી થોડું ગરમ



પાણી પીવાથી દસ્ત સાફ આવે છે અને કબજિયાત દૂર થાય છે. (૧૧) એક ચમચો કાળા તલ પાણીમાં પલાળી વાટી માખણ કે દહીંમાં મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી કબજિયાત મટે છે. (૧૨) એક સૂકું અંજીર અને ૫-૧૦ બદામ દૂધમાં નાખી ઉકાળી, તેમાં સહેજ ખાંડ નાખી રોજ સવારે પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૧૩) રાત્રે સૂતી વખતે ૩-૪ અંજીર ખૂબ ચાવીને ખાઈ ઉપર એકાદ કપ હૂંફાળું દૂધ પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૧૪) ખજૂર રાત્રે પાણીમાં પલાળી, સવારે મસળી, ગાળીને પીવાથી રેચ લાગીને મળશુદ્ધિ થાય છે. (૧૫) ખજૂરની ચાર-પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાખી સાત દિવસ સુધી પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૧૬) કાળી દ્રાક્ષ કે લીલી દ્રાક્ષ સાથે ૨૦-૩૦ ગ્રામ કાજુ ખાવાથી અજીર્ણ કે ગરમીથી થયેલી કબજિયાત મટે છે. (૧૭) જામફળનું શાક બનાવી ખાવાથી કબજિયાત મટે છે. (૧૮) જામફળનું થોડા દિવસ સુધી નિયમિત સેવન કરવાથી ત્રણ-ચાર દિવસમાં જ મળશુદ્ધિ થવા માંડે છે અને કબજિયાત મટે છે. કબજિયાતને લીધે થતો માથાનો દુઃખાવો અને નેત્ર-શૂળ પણ મટે છે. (૧૯) પાકાં ટામેટાં ભોજન લેતાં પહેલાં છાલ સહિત ખાવાથી અને રાત્રે સૂતાં પહેલાં નિયમિત ખાવાથી ધીમે ધીમે કબજિયાત કાયમ માટે દૂર થાય છે. (૨૦) પાકાં ટામેટાંનો એક પ્યાલો રસ કે સૂપ દરરોજ પીવાથી આંતરડાંમાં જામેલો સૂકો મળ છૂટો પડે છે અને જૂના વખતની કબજિયાત દૂર થાય છે. (૨૧) રાત્રે પાકાં કેળાં ખાવાથી કબજિયાત મટે છે. જુલાબ કે રેચ લેવાની જરૂર રહેતી નથી. (૨૨) મેથીનું ૩-૩ ગ્રામ ચૂર્ણ સવાર-સાંજ ગોળમાં કે પાણીમાં લેવાથી કબજિયાત મટે છે. (૨૩) મેથીનાં કુમળાં પાનનું શાક બનાવીને ખાવાથી કબજિયાત મટે છે. (૨૪) રાત્રે સૂતી વખતે એક-બે નારંગી ખાવાથી કબજિયાત મટે છે. નારંગીનો રસ જૂની કબજિયાતને પણ દૂર કરી શકે છે. (૨૫) સવારે એક પ્યાલો ઠંડા કે સહેજ ગરમ પાણીમાં અને રાત્રે દૂધમાં એક ચમચી મધ

મેળવી પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૨૬) સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી ૨૦ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી કબજિયાત મટે છે. (૨૭) દ્રાક્ષ, પિત્તપાપડો અને ઘાણા ત્રણેને પાણીમાં ભીજવી રાખી ગાળીને પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૨૮) ઠૂંકાળા ગરમ પાણીમાં ૧ થી દોઢ ગ્રામ મીઠું મેળવી રોજ રાત્રે પીવાથી આંતરડાં સાફ થઈ કબજિયાત મટે છે. (૨૯) શરીરમાં ખોટી ગરમીને કારણે આડામાં રહેલ પ્રવાહી જળ શોષાઈ જતાં આડાની કબજિયાત થાય છે. જેમને બેત્રણ દિવસે માંડ થોડો કઠણ આડો થતો હોય તેમણે રાત્રે સૂતાં વધુ પાણી પીવું. વહેલી સવારે ઊઠીને ઠંડુ પાણી વધુ પીવું. તેથી ગરમીના દોષથી થયેલ કબજિયાત દૂર થશે. તે રીતે આડો ન જ થાય તો ડૂશકેનમાં સાધારણ નવશેકું પાણી ભરવું. તેમાં સાબુનું થોડું પ્રવાહી તથા ઝિંસરીન ૧ ઓંસ ઉમેરવું. તે પાણીથી અંનીમા લેવાથી આડો તરત જ થઈ જાય છે. કફદોષથી થતી કબજિયાતમાં સવારે ગરમ પાણી પીવું. (૩૦) રોજ રાત્રે એક ચમચો દિવેલ દૂધમાં પીવું. થોડા દિવસ આ પ્રયોગ કરવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. (૩૧) વરિયાળી અધકચરી શેકી કાચની બરણીમાં સંઘરી રાખવી. દરરોજ જમ્યા બાદ બંને સમય ૧-૧ મોટો ચમચો ભરી ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાવી. પ્રયોગ દરરોજ નિયમિત કરવો જોઈએ. વગર દવાએ કબજિયાત અવશ્ય મટી જાય છે એમાં બિલકુલ સંદેહ નથી. (૩૨) કબજિયાતમાં આખાં ફળ અને શાકભાજીનું સેવન રસાહાર જેટલું જ લાભદાયી છે. પાલખ અને ગાજરનો રસ અથવા બટાટા, કાકડી અને સફરજનનો મિશ્ર રસ લેવો. અંજીર, બીલીફળ, જમરૂખ અને સંતરાનો રસ પણ લઈ શકાય. (૩૩) રાત્રે તાંબાના લોટામાં સવા લિટર પાણી ભરી રાખી સવારે સૂર્યોદય પહેલાં દાતણ કર્યા વિના પીવાથી કદી કબજિયાત થતી નથી. (૩૪) રાત્રે

ત્રિકુળાનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું. (૩૫) ૪૦-૫૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી, સવારે મસળી ગાળીને થોડા દિવસ પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૩૬) ચાબ્યા વગરનો લોટ, ખૂબ પાકું પપૈયું અને ભોજન પછી છાસનું સેવન કરવાથી કબજિયાત મટે છે. (૩૭) અજમો અને બીડલવણ મઠામાં નાખી પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૩૮) ગમે તેવી જૂની કબજિયાત પણ ૧-૧ ચમચી હરડેનો પાઉડર સવાર-સાંજ ઠૂંકાળા દૂધ સાથે લેવાથી મટે છે. (૩૯) પાન સહિત આખો કાચો મૂળો નિયમિત ખાવાથી ગમે તેવી જૂની કબજિયાત પણ મટે છે. (૪૦) કબજિયાત બધા રોગોનું મૂળ છે. આથી પેટને હંમેશાં સાફ રાખવું જોઈએ. રાત્રે ખૂબ મોડા કંઈ ખાવું નહિ તથા ભોજન પછી બે કલાક સુધી સૂવું નહિ. (૪૧) રાતે સફરજન ખાવાથી જીર્ણ મળાવરોધ તથા ઘડપણનો મળાવરોધ મટે છે. (૪૨) બી કાઢેલી દ્રાક્ષ ૨૦ ગ્રામ ખાઈને ઉપર ૨૫૦ મિ.લિ. દૂધ પીવાથી મળશુદ્ધિ થાય છે. (૪૩) ખૂબ જૂની ખાટી આમલીનું શરબત દિવસમાં ચાર વખત દર ચાર કલાકને અંતરે લેવાથી જૂની કબજિયાત મટે છે. જેમને આમલી અનુકૂળ આવતી ન હોય તેમને માટે આ પ્રયોગ કામનો નથી. (૪૪) વહેલા ઊઠી, લોટો ભરી પાણી પીને સવારે ફરવા જવું. લીંબુનું શરબત પીવું. તેમાં ખાંડને બદલે મીઠું નાખવું. વાલ, વટાણા, ચોળા, ચણા, અડદ જેવા વાતવર્ધક ખોરાક લેવો નહિ. તાંદળજાની ભાજી ઘણી સારી. (૪૫) ગરમ દૂધમાં થોડું માખણ અથવા ઘી નાખી પીવાથી કબજિયાતના દર્દીને પેટ સાફ જલદી આવે છે. આ ઉપાય વારંવાર કરવાથી વજન અને કોલેસ્ટરોલ બંને વધી જવાનો ભય છે. (૪૬) મીંઢી આવળ, આમળાં અને હરડેનું સમાન ભાગે બનાવેલા બારીક ચૂર્ણને શુદ્ધિ ચૂર્ણ કહે છે. કબજિયાતથી મંદાગ્નિ, અરુચિ, આફરો, મસા વગેરે થાય છે. એમાં તથા આંતરડાં શિથિલ થઈ ગયાં હોય તો શુદ્ધિ ચૂર્ણ પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ પડે એ માત્રામાં એકથી બે ચમચી જેટલું રાત્રે સૂતી વખતે પાણી સાથે લેવું. ચૂર્ણ ઔષધ બે મહિના

પછી પોતાના ગુણ ગુમાવે છે, આથી ચૂર્ણ ઘરે બનાવી ઉપયોગ કરવો અને બે મહિના પછી નવું ચૂર્ણ બનાવી લેવું. (૪૭) નાળિયેરનું પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૪૮) હરડેને નમકયુક્ત પાણીમાં ૨૪ કલાક ડુબાડી સુકવીને એક હરડે હંમેશાં મોંમાં મૂકી રાખવાથી કોઈ પણ પ્રકારની કબજિયાત મટે છે. (૪૯) પાલકની ભાજીના રસમાં લીંબુનો રસ અને જીરૂ નાખી પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૫૦) એક કપ ગરમ પાણીમાં અડધા લીંબુનો અને નારંગીનો રસ મધ નાખી પીવાથી કબજિયાત મટે છે. (૫૧) સવારના પહેરમાં એક ગ્લાસ પાણી પીવાથી પેટ સાફ આવે છે.

**કમર જકડાવી** (૧.) પક્ષાઘાત, લકવો, સાયટીકા-રાંઝણ, સંધિવા, સ્નાયુઓનો દુઃખાવો- અથવા બધા વાયુ પ્રધાન રોગોમાં લસણપાક, લસણની ચટણી, લસણના ક્ષીરપાકનો ઉપયોગ કરવો. અથવા એક કળીના લસણની એક કળી લસોટી તલના તેલ સાથે જમતી વખતે બપોરે અને રાત્રે બેથી ત્રણ અઠવાડિયાં ખાવી અત્યંત ફાયદાકારક અને દર્દનાશક ઉપચાર છે. (૨) તલનું તેલ, કોપરેલ કે અન્ય તેલ જરાક ગરમ કરી દુઃખતી જકડાયેલી કમર ઉપર માલિશ કરવું. તે પછી સહેવાય તેવા ગરમ પાણીથી કમર ઝારવી. અથવા રીતે બેત્રણ વાર કરવાથી દુઃખતી જકડાયેલી કમર મટશે. **કમરનો દુઃખાવો** - (૧) ૬૦ ગ્રામ અજમો ૬૦ ગ્રામ જૂના ગોળમાં મેળવી, પીસી, તેમાંથી ૫-૫ ગ્રામ જેટલો સવાર-સાંજ લેવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે. (૨) ખજૂરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી તેમાં ૫ ગ્રામ મેથી નાખી પીવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે. (૩) પીપળાનાં મૂળિયાનો પાઉડર પાણી સાથે એક એક ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી કમરદર્દ મટે છે. એનાથી કમર મજબૂત બને છે અને કમરનું બળ વધે છે. **કસરતો** (૧) જમીન પર બેસી હાથ આગળ ખેંચી

પગના અંગુઠાને પકડવાનો પ્રયત્ન કરો. (૨) ચત્તા સૂઈ જઈ પગ વચ્ચેથી ઊંચા રાખો. (૩) ઊંઘા સૂઈ જઈ પગના પંજા ત્રાંસા રાખી, જમીન પર નાક અડાડવું. (૪) ચત્તા સૂઈ કમરેથી ઉપર વળી વચ્ચેથી ઊભા કરેલા પગના ઘૂંટણને અડવા પ્રયાસ કરો. (૫) ઊંઘા સૂઈ હાથના બળે પડી રહો. (૬) ચત્તા સૂઈ પગ વચ્ચેથી ઊભા રાખો, ત્યાર બાદ એક પછી એક બંને પગ વારા ફરતી છાતી સુધી લઈ જવા પ્રયત્ન કરો. (૭) ઊંઘા સૂઈ વારાફરતી બંને પગ ઊંચા નીચા કરો. (૮) ખુરસી પર ટટ્ટર બેસો. કમરેથી વળી ઘૂંટણ સુધી માથું લઈ જાઓ.

## કમળો

(૧) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સિંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબૂત બૂચ મારી એક અઠવાડિયા સુધી રાખી મૂકાવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ આંતરે દિવસે સવારે કેટલાક દિવસ સુધી પીવાથી કમળો મટે છે. (૨) એરંડાના પાનની દાંડી દહીંમાં વાટી ત્રણથી સાત દિવસ લેવાથી કમળાના રોગીમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. અથવા એરંડાની કુમળી ડુંખોનો રસ છ માત્રા દૂધમાં આપવાથી કમળો મટે છે. (૩) ગાયની તાજી છાસમાં કે ૧૦૦ ગ્રામ મઠામાં ૫ ગ્રામ હળદર નાખી સવાર-સાંજ લેવાથી એક અઠવાડિયામાં કમળો મટે છે. (૪) હળદરનું ચૂર્ણ ૧૦ ગ્રામ અને દહીં ૪૦ ગ્રામનું સેવન કરવાથી કમળો મટે છે. (૫) ઘોળી ડુગળી, ગોળ અને હળદર મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી કમળો મટે છે. (૬) પાકાં કેળાં મધમાં ખાવાથી કમળો મટે છે. (૭) સૂંઠ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે. (૮) હિંગને ઉંબરાનાં સૂકાં ફળ (ઉંમરાં) સાથે ખરલ કરીને ખાવાથી કમળો મટે છે. (૯) ગળો કમળાનું સૌથી શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. બજારમાં મળતો ગળોનો પાઉડર અથવા ગળોની તાજી વેલનો રસ લેવાથી કમળો સારો થાય છે. કમળાની તબીબી સારવાર સાથે પણ એ લઈ શકાય. (૧૦) કમળો

થયો હોય તો સવારે નરણે કોઠે કારેલાનો રસ લેવો. ઉપરાંત દૂધી, ગાજર, બીટ, કાકડી અને સફરજનનો મિશ્ર રસ લેવો. પપૈયા, લીલી હળદર, લીલી દ્રાક્ષ સંતરા અને મોસંબીનો રસ પણ લઈ શકાય. શેરડી ચૂસીને ખાવી. ચરબી રહીત ખોરાક લેવો. મધપાનનો ત્યાગ કરવો. (૧૧) કુવારપાઠાના ગુંદા ઉપર સહેજ હળદર ભભરાવી ખાવાથી કમળો મટે છે. અન્ય ચિકિત્સા સાથે પણ આ કરી શકાય. (૧૨) મધ સાથે ગાજરનો રસ પીવાથી કમળો મટે છે. (૧૩) આદુનો રસ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે. (૧૪) સૂંઠ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે. (૧૫) ૧૦ ગ્રામ હળદર ૪૦ ગ્રામ દહીંમાં લેવાથી કમળો મટે છે. (૧૬) હળદરનું ચૂર્ણ તાજી છાસમાં નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી કમળો અઠવાડિયામાં મટે છે. (૧૭) રાત્રે ઝાકળમાં શેરડી રાખી સવારે ખાવાથી કમળો મટે છે. (૧૮) લીંબુની ચીર ઉપર ખવાનો સોડા નાખી સવારની પહેરમાં ચૂસવાથી કમળો મટે છે. (૧૯) ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દહીંમાં ૨ થી ૪ ગ્રામ પાપડખાર મેળવી વહેલી સવારે નરણે કોઠે લેવાથી ત્રણ દિવસમાં કમળો મટે છે. (૨૦) ગાજરનો ઉકાળો પીવાથી કમળામાં આવેલ અશક્તિ અને લોહીની ઓછપ દૂર થાય છે. (૨૧) આરોગ્યવર્ધિનીવટી અને પુનર્નવા મંડુરનું નિયમિત સેવન કરવાથી કમળો મટે છે, અશક્તિ દૂર થાય છે અને નવું લોહી આવે છે.

**કરોળિયો** કાળી માટી ચોખ્ખી કરી, છાસમાં પલાળી કરોળિયા પર લેપ કરવાથી કરોળિયા ઓછા થતા જઈ નાબૂદ થાય છે.

**કંઠમાળ** (૧) લસણને ખૂબ લસોટી, મલમ જેવું કરી, કપડા પર લગાડી પટ્ટી બનાવી કંઠમાળ જેવી ગળાની ગાંઠો પર ચોંટાડતા રહેવાથી ગળાની અસાધ્ય લાગતી ગાંઠો મટે છે. (૨) ભિલામમાં હીરાકણી મેળવી પેસ્ટ બનાવી લેપ કરવાથી

કંઠમાળની ગાંઠો ઓગળી જાય છે. (૩) ગળો, શિલાજિત અને ગૂગળ ખૂબ ખાંડી તેની ગોળી બનાવી સેવન કરવાથી કંઠમાળના રોગીને રાહત થાય છે. (૪) પીલુડીના મૂળને ગૌમૂત્રમાં પીસીને લેપ કરવાથી કંઠમાળની ગાંઠો ઓગળે છે.

**કાકડા** (૧) કેળાંની છાલ ગળા ઉપર બહાર બાંધવાથી કાકડા ફૂલ્યા હોય તો તે મટે છે. (૨) હળદરને મધમાં મેળવી લગાડવાથી ગમે તેવા વધેલા કાકડા બેસી જાય છે. (૩) સાધારણ ગરમ પાણીમાં મીઠું ઓગાળી દિવસમાં બેત્રણ વાર કોગળા કરવાથી કાકડાની પીડા મટે છે. (૪) પાણીમાં મધ નાખી કોગળા કરવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે. (૫) એક એક ચમચી હળદર અને ખાંડ ફાકી જઈ ઉપર ગરમ દૂધ ધીમે ધીમે પીવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે. (૬) કાકડા-ટોન્સિલ્સમાં સોજો આવે, તાવ આવે અને ખોરાક-પાણી ગળવામાં મુશ્કેલી પડે તો જેઠી મધ, કાથો અને હળદર દરેકનું અડધી ચમચી ચૂર્ણ બેથી ત્રણ ચમચી મધમાં સવાર-સાંજ ચાટવાથી રાહત થાય છે. સાથે સાથે સશમ્ની વટીની અને સુદર્શન ઘનવટીની એક એક ગોળી સવારે, બપોરે, સાંજે લેવી. માવાની મીઠાઈ, ફિજનું ઠંડુ પાણી, ઠંડાં પીણાં, આઈસક્રીમ, શરબત, ટોફી, ચોકલેટ, દહીં, છાસ તેમ જ લીંબુ, આમલી, ટામેટાં જેવા ખાટા પદાર્થો બંધ કરવા. ખદિરાવટીની બે-બે ગોળી ચૂસવી ખૂબ જ હિતકારી છે. (૭) કાકડા થાય તો એક દિવસ ઉપવાસ કરવો. મળશુદ્ધિ માટે રાતે નાની ચમચી હરડેનું ચૂર્ણ લેવું. દિવસમાં ત્રણ વખત એક કપ પાણીમાં એક ચમચી હળદર અને એક ચમચી ખાંડ મેળવી ધીમે ધીમે પી જવું. સવારે ‘સુવર્ણ વસંતમાલતી’ની અર્ધી ગોળી પીસીને મધમાં ઘૂંટી ચાટી જવી. ૧૧-૧૨ દિવસ આ ઉપચાર કરવાથી કાકડા મટી જાય છે. (૮) વડ, ઉમરો, પીપળો જેવા દૂધ ઝરતા ઝાડની છાલને ફૂટી, ઉકાળો કરીને કોગળા કરવાથી કાકડાનો સોજો મટે છે. (૯) ટંકણખાર, ફટકડી હળદર અને

ત્રિકલના મિશ્રણને મધમાં કાલવી કાકડા પર લગાડવાથી કાકડા મટે છે. (૧૦) કાકડા(ટોન્સીલ્સ)માં કાકડાશિંગી હળદર સાથે આપવી. કાકડાશિંગીનો ૧ ગ્રામનો ફાંટ બનાવી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી પણ સાટું પરિણામ આવે છે. (૧૧) ઠંડા, ચીકણા અને ગળ્યા પદાર્થો બંધ કરી નાગરવેલના પાનમાં તજનો એક ટૂકડો, પાંચ-સાત મરી અને તુલસીનાં સાત-આઠ પાન લઈ બીડું બનાવી સવાર-સાંજ ચાવી ચાવીને રસ ગળા નીચે ઉતારતા જવું.

**કાનના રોગો** વાત, પિત્ત, કફ તથા વાતપિત્ત, વાતકફ અને પિત્તકફના કોપાવાથી કાનના રોગો થાય છે. (ક) વાયુના કર્ણરોગના કારણોમાં ચણા, ચોળા, વટાણા, વાલ, ગવાર, વાસી ખોરાક, ફુલફી, આઈસ્ક્રીમ, ઠંડાં પીણાં, કોદરી, લૂખા ખાખરા, લૂખા મમરા, કારણ વિના લંઘન, ઉજાગરા, વધુ પડતું ચાલવું, પદયાત્રા, પંખાનો પવન, ઠંડો પવન, માથાબોળ ઠંડું સ્નાન, વધુ વ્યાયામ, વાગવું, વધુ પરિશ્રમ, ઠંડી ઋતુમાં ઠંડા પાણીમાં તરવું, અતિશય બોલવું, ચિંતા, ભય, દુઃખ વગેરે છે. (ખ) પિત્ત.....તીખો, ખાટો, ખારો, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ અને ગરમાગરમ ખોરાક પિત્તકારક છે. તમાકુ તથા બીડીનું સેવન, અતિ પરિશ્રમ, દિવસની નિદ્રા, અતિ મૈથુન, કારણ વિનાના ઉપવાસ, સૂર્યનો અને અગ્નિનો તાપ, અડદ, વધુ પડતાં ખાટાં-તીખાં અથાણાં, વધુ પડતું આદુ કે સૂંઠ, વધુ પડતી ખાટી-તીખી કઢી, કોકમ, ખાટી કેરી, ખાટાં ખમણ, ખાટાં પીણાં, ખાટું દહીં, ખાટી છાસ, ખાટાં જામફળ, વધુ પડતાં ટામેટાં, તળેલા આહારનું વધુ સેવન, ભીંડા, તીખાં મરચાં, મરી, વધુ પડતું મીઠું(નમક), બાજરી, ઘરડા તીખા મૂળા, મોગરી, બીવાળાં રીંગણ, રાઈ, વધુ પડતું લસણ, વધુ પડતું લીંબુ, વાસી ખોરાક, સુકવણી કરેલો આહાર, સરગવો વગેરે કાનના પિત્તથી થતા રોગો કરે છે. જો કે કાનના રોગોમાં પિત્તજ કારણો ઘણાં ઓછાં હોવાથી પિત્તજ



કર્ણરોગનું પ્રમાણ નહીંવત્ જોવા મળે છે. (ગ) કફ..... અડદ, આઈસક્રીમ, દ્રાક્ષ, અંજીર, કાકડી, કાળી દ્રાક્ષ, કુલફી, કેળાં, ખાટાં પીણાં, ખાંડ, ગોળ, ઘી, ચીકુ, ખાટી છાસ, જમરુખ, ટામેટાં, ઠંડાં પીણાં, ડુંગળી, તરબૂચ, તલ, દહીં, દિવસની ઊંઘ, દૂધ, બિસ્કિટ, ભીંડા, નારંગી, પાંઉ, ફીજનું પાણી, ફૂટ જ્યુસ, ફૂટ સલાડ, બરફ, માખણ, માંસ, મીઠાઈ, વધુ પડતું મીઠું(નમક), વેજિટેબલ ઘી, શીખંડ, શિંગોડાં, શેરડીનો રસ, તરવું, ઠંડા પાણીથી સ્નાન વગેરે કફજન્ય કર્ણરોગનાં કારણો છે. (ઘ) બે દોષનાં કારણો એક સાથે ભેગાં થાય ત્યારે દ્વિદોષજ કર્ણરોગ થાય છે. જેમ કે આઈસક્રીમ, કુલફી, ફીજનું પાણી ઠંડો પવન વગેરેથી કફવાતજ કર્ણરોગ થાય છે. (ચ) ત્રિદોષજ કર્ણરોગમાં ત્રણે દોષ કારણભૂત હોય છે. જેમ કે ઘરડા મૂળા, વાસી ભોજન, ક્રોધ, પરિશ્રમ, ઠંડી વગેરે કારણો એક સાથે થવાથી ત્રિદોષજ કર્ણરોગ થાય છે. (છ) વાયુથી થતા કાનના કોઈપણ રોગમાં કાનમાં જાત જાતના અવાજ આવે છે, દુઃખાવો થાય છે, સોજો આવે છે, લાલાશ દેખાય છે તથા કાનમાંથી પાતળો સાવ થાય છે અને બહેરાશ આવે છે. (જ) પિત્તથી થતા કર્ણરોગમાં કાનમાં સોજો આવે છે, લાલાશ દેખાય છે, કરવતથી કપાતું હોય એવી તીક્ષ્ણ વેદના અને દાહ થાય છે તથા પીળો દુર્ગંધયુક્ત સાવ થાય છે. (ઝ) કફથી થતા કર્ણરોગમાં વિપરીત શબ્દ સંભળાય છે, કાનમાં ખંજવાળ આવે છે. (ટ) ત્રિદોષથી થતા કર્ણરોગમાં જે દોષની પ્રબળતા હોય તે મુજબ લક્ષણો જોવા મળે છે. વાયુની પ્રબળતામાં પાતળો, કાળો કે ફીણવાળો સાવ, પિત્તની પ્રબળતામાં પીળો, લાલ લોહીવાળો, દુર્ગંધયુક્ત, પાતળો અને ગરમ સાવ, તેમ જ કફની પ્રબળતા હોય તો સફેદ, ઘટ્ટ, ચીકણો અને પ્રમાણમાં વધુ સાવ થાય છે. (૧) હળદર અને ફૂલાવેલી ફટકડી એકત્ર કરી કાનમાં નાખવાથી કર્ણપાક અને કર્ણસાવ જલદી મટે છે. (૨) ડુંગળીનો રસ અને મધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનના ચસકા મટે છે અને પડું નીકળતું હોય તો બંધ થાય છે. (૩) ફૂલાવેલા

ટંકણખારને વાટીને કાનમાં નાખી ઉપરથી લીંબુના રસનાં ટીપાં નાખવાથી પરું નીકળતું બંધ થાય છે. (૪) સરસિયુ અથવા તલના તેલમાં લસણની કળી ગરમ કરી એક બે ટીપાં સવાર સાંજ કાનમાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે. (૫) તલના તેલમાં તુલસીનાં પાન નાખી ધીમા તાપે ગરમ કરવું. પાન બળી જાય ત્યારે તેલ ઉતારી ગાળી લેવું. આ તેલનાં બે ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાથી બધા જ પ્રકારના કાનના દર્દોમાં લાભ થાય છે. (૬) કાનની તકલીફ બહુ ગંભીર પ્રકારની ન હોય તો મધ અને તલનું તેલ સરખા ભાગે અને એ બેના વજનભાર આદુનો રસ એકરસ કરી, સહેજ સિંધવનો બારીક પાઉડર મિશ્રણ કરી કાનમાં દરરોજ દિવસમાં ચાર પાંચ વખત ટીપાં મૂકવાથી કાનની તકલીફ દૂર થાય છે. (૭) આંબાનો મોર (ફૂલ) વાટી, દિવેલમાં ઉકાળી, ગાળીને ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનના સણકા મટે છે. (૮) આંબાનાં પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી કાનના સણકા મટે છે. (૯) નાગરવેલના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાખવાથી કાનના સણકા મટે છે. (૧૦) તલના તેલમાં લસણની કળી નાખી કકડાવીને સહેજ ગરમ તેલનાં ટીપાં કાનમાં પાડવાથી કાનનો દુઃખાવો અને કાનના સણકા મટે છે. કાન પાકતો હોય તો પણ ફાયદો કરે છે. (૧૧) લીંબુના ૨૦૦ ગ્રામ રસમાં ૫૦ ગ્રામ સરસિયું અથવા તલનું તેલ મેળવી, પકાવી, ગાળીને શીશીમાં ભરી લેવું. તેમાંથી બબ્બે ટીપાં કાનમાં નાખતા રહેવાથી કાનનું પરું, ખુજલી અને કાનની વેદના મટે છે તથા કાનની બહેરાશમાં પણ ફાયદો થાય છે. (૧૨) હિંગને તલના તેલમાં પકાવી એ તેલનાં ટીપાં કાનમાં મૂકવાથી તીવ્ર કર્ણશૂળ મટે છે. (૧૩) સરગવાના સૂકવેલા ફૂલનો પાઉડર કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૪) આદુનો રસ કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુઃખાવો, બહેરાપણું અને કાન બંધ થઈ ગયા હોય તો લાભ થાય છે. (૧૫) વડના દૂધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૬) લસણની કળી

છુંદી સરસવના તેલમાં કકડાવી એ તેલનાં ટીપાં કાનમાં મૂકવાથી કાનનો અવરોધ દૂર થાય છે અને અવાજ સાંભળવામાં સરળતા થાય છે. કાનમાં અવાજ થાય ત્યારે વિકૃત થયેલો કે અવળી ગતિવાળો વાયુ શબ્દનું વહન કરનારી શિરામાં રોકાઈ જવાથી કાનમાં જાત જાતના અવાજ સંભળાયા કરે છે. એને કર્ણનાદ કહે છે. એમાં અંતઃકર્ણમાં આવેલ કોકલિયા નામના અંગની વિકૃતિ થાય છે. આ રોગમાં આ મુજબ શક્ય ઉપચાર કરવા. (૧) બકરીના મૂત્રમાં સિંધવ નાખી સહેજ ગરમ કરી કાનમાં ટીપાં પાડવાં. (૨) કપાસના જીંડવાનો રસ કાનમાં નાખવો. (૩) નાગરવેલના પાનનો રસ કાનમાં નાખવો. (૪) બકરીના મૂત્રમાં લસણ, આદુ અને આંકડાના પાનનો રસ મેળવી કાનમાં નાખવો. (૫) સરસવ તેલથી કાન ભરી દેવો. (૬) લસણ અને હળદરને એકરસ કરી કાનમાં નાખવાથી લાભ થાય છે. (૭) ગળોનો રસ સહેજ ગરમ કરી દિવસમાં ચારેક વખત કાનમાં પાંચ-સાત ટીપાં નાખવાથી કર્ણનાદ અને કર્ણશૂળ મટે છે. કાન બંધ થઈ જાય ત્યારે લસણ અને હળદરને એકરસ કરી કાનમાં નાખવાથી લાભ થાય છે. કાનમાં જંતું જાય ત્યારે મધ, દિવેલ કે ડુંગળીનો રસ કાનમાં નાખવાથી જંતું નીકળી જાય છે. કાનમાં પરું કાનમાંથી પરું નીકળતું હોય તો કાન સાફ કરીને નીચે દર્શાવેલ શક્ય ઉપાય કરવા. (૧) મધમાં સિંદુર મેળવી બબ્બે ટીપાં સવારે-રાત્રે કાનમાં નાખવાં. (૨) ધતુરાના પાનના રસમાં ચારગણું સરસિયુ અને થોડી હળદર નાખી ચારગણા પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળી તેલ સિદ્ધ કરવું. આ તેલનાં બેત્રણ ટીપાં રોજ સવાર-સાંજ કાનમાં નાખવાં. (૩) કાનમાંથી પરું વહેતું હોય અને તે મટતું જ ન હોય તો કાનમાં વડના દૂધનાં ટીપાં નાખવાથી મટી જાય છે. (૪) લીંબુના રસમાં થોડો સાજીખાર મેળવી કાનમાં નાખવાથી કાનમાંથી વહેતું પરું બંધ થાય છે. કાનની બહેરાશ (૧) કાનની કોઈ ખરાબીને લીધે નહિ પણ કુદરતી

રીતે શ્રવણશક્તિ ઘટી ગઈ હોય તો સવાર, સાંજ, બપોર અને સાંજે ૧ નાની ચમચી વાટેલું જીરું દૂધ સાથે લેવાથી લાભ થાય છે. (૨) સમભાગે હિંગ, સૂંઠ અને રાઈને પાણીમાં ઉકાળી બનાવેલા સહેજ ગરમ કાઢાનાં ચાર-પાંચ ટીપાં કાનમાં દિવસમાં ચારેક વખત નાખવાથી કાન ખૂલી જઈ બહેરાશ મટે છે. (૩) આંકડાના પાનનો રસ ગરમ કરી કાનમાં નાખવો. (૪) ગાયનું જૂનું ઘી ખાવામાં વિશેષ વાપરવું. (૫) રૂમાં વીટાળેલી લસણની કળી કાનમાં રાખવી. (૬) ઉત્તમ હિંગની ભૂકી રૂમાં મૂકીને કાનમાં રાખવી. (૭) વછનાગ અને વ્રજ તલના તેલમાં ગરમ કરી કાનમાં નાખવું. (૮) કાનમાં અવાર નવાર તેલ નાખતા રહેવું. એનાથી વિજાતીય દ્રવ્યોનો મેલ બહાર નીકળી જાય છે. અને કાનની અંદરના અવયવો મુલાયમ રહી કાર્યક્ષમ રહે છે. (૯) સરસવના તેલમાં દશમા ભાગે રતનજ્યોત નાખી ધીમા તાપે રતનજ્યોત બળી જાય ત્યાં સુધી ગરમ કરી ઠંડુ પડ્યે કાનમાં દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણ-ચાર ટીપાં નાખતા રહેવાથી કાનની સામાન્ય બહેરાશ મટે છે. (૧૦) સવારે ચારપાંચ બદામ અને રાત્રે અજમો તથા ખારેક ખાવાથી કાનની બહેરાશમાં ફાયદો થાય છે. (૧૧) સૂંઠ અને ગોળ મેળવી પાણીમાં સારી રીતે ઘૂંટી કાનમાં ટીપાં પાડવાથી બહેરાશમાં લાભ થાય છે. કાનમાં કીડા પડવા કર્ણસાવ, કર્ણપાક, વિદ્રધિ જેવા રોગોથી, કાનની અસ્વચ્છતાથી કે વાતાદિ દોષોથી કાનમાં સડો પેદા થાય છે, અને અને તેમાં કીડા પેદા થયા છે. એમાં આ મુજબના શક્ય ઉપાયો કરવા. (૧) સ્વમૂત્ર કાનમાં નાખવું. (૨) લીમડાના રસમાં કકડાવેલું સરસિયું કાનમાં નાખવું. (૩) ગોમૂત્ર સાથે હરતાલનું ચૂર્ણ પીસીને કાનમાં નાખવું. (૪) સરકામાં પાપડિયો ખારો, અજમો અને ઈન્દ્રાયણનો ગર્ભ મેળવી કર્ણપૂરણ કરવું. (૫) દૂધિયા વછનાગ(કલિહારી)ના મૂળનો રસ કાઢી તેમાં થોડું ત્રિકટુ (સૂંઠ, મરી, પીપર) મેળવી કાનમાં નાખવાથી કૃમિ તદ્દન મરી જાય છે. કાનમાં ખંજવાળ આવે તો કાન કદી ખોતરવો નહિ. (૧) સ્વમૂત્રનાં ટીપાં કાનમાં

નાખવાં. (૨) લીંબોળીનું તેલ ગરમ કરીને તેનાં બે-ચાર ટીપાં સવારે અને રાતે કાનમાં નાખવાં. (૩) દાવ્યાદિ અથવા મરિચ્યાદિ તેલ ગરમ કરીને કાનમાં નાખવું. (૪) ત્રિકુળાના કાઢા વડે કે લીમડાના ઉકાળાથી કાન સાફ કરવો. (૫) રોજ રાત્રે ત્રિકુળા ચૂર્ણ કે હરડે ચૂર્ણની ફાકી કરવી. **કાનમાં કંઈક ભરાઈ જવું.** માખી, બગાઈ, મકોડા, કાનખજૂરો વગેરે જીવડાં કાનમાં પ્રવેશે કે બોરનો ઠળિયો, ચણો, વટાણો, મગફળીનો દાણો કાંકરી જેવી વસ્તુ કાનમાં પ્રવેશી ગઈ હોય તો એને બહાર કાઢવા પિચકારીનો ઉપયોગ કદી ન કરવો. એ વસ્તુઓને ટૂંકડા કરીને કાઢવી. ન નીકળે તો કાનના ડૉક્ટર પાસે જવું. **કાનમાં કીડો કે જંતુ પ્રવેશી ગયું** હોય તો આમાંથી શક્ય ઉપાય કરવા. (૧) ગાયનું ઘી સાધારણ ગરમ કરી કાનમાં ટીપાં પાડવાથી જીવજંતુ બહાર નીકળી આવે છે. (૨) ઘોળી ડુંગળીનો રસ કાનમાં નાખવો. (૩) જાંબુના પાનનો રસ કાનમાં ભરી દેવો. (૪) ક્લોરોફોર્મની પિચકારી મારવાથી જંતુ મરી જશે, પછી કાનને પિચકારી વડે ઘોતાં જંતુ બહાર નીકળી જાય છે. (૫) મધનાં કે દારૂનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં. **કાનનો મેલ** કાનમાં મેલ વધુ પ્રમાણમાં થાય તો શ્રુતિમાર્ગ સાંકડો થતાં બહેરાશ આવે છે. આ મેલ કાઢવા ગરમ કરેલું સરસિયું કે તલનું તેલ કાનમાં નાખવું. **કાનની સંભાળ** (૧) કાન ખોતરવા નહિ. (૨) કાનમાં ફૂંક ન મારવી. (૩) ગાલ કે કાન પર થપ્પડ ન મારવી. (૪) માથા પર મારવું નહિ. (૫) ઘોંઘાટથી દૂર રહેવું. (૬) નાના બાળકને સ્નાન કરાવતી વખતે કાનમાં પૂમડાં ખોસવાં. = (૭) સ્નાન કર્યા પછી ચોખ્ખા ટુવાલ વડે કાન લૂછવા. (૮) નાનપણથી રોજ કાનમાં ગરમ તેલનાં ટીપાં નાખવાં (૯) ગરમ દવાનું અતિશય સેવન ન કરવું. ગરમ દવાના સેવન વખતે ૨ ગ્રામ ગળીસત્ત્વ મધ સાથે લેવું. **કાનના રોગોમાં પથ્ય** (૧) નીચેનો ખોરાક લઈ શકાય. અજમો, અથાણાં(તીખાં), આમળાં, ઉકાળેલું

પાણી, કઢી(તીખી), કાજુ, કોથમીર, કોબી, ફુલાવર, ખજૂર(થોડી), ખમણ, ખાખરા, ખારેક, ખીચડી, ગાજર, ગંઠોડા, ગલકાં, છાસ(પાતળી અને મોળી), જીરુ, પરવળ, પાન, પાપડ(અડદ સિવાયના), પાલખ, બટાટા(થોડા), સીંગતેલ(થોડું), હળદર, હિંગ વગેરે. (૨) નીચેનો આહાર ન લેવો. અડદ, આઈસક્રીમ, આમલી, અંજીર, ઈંડાં, કાકડી, કુલ્ફી, કેરી, કોકમ, કેળાં, ખાંડ, ગવાર, ઘી(ભેંસનું), ચોળા, છાસ, ટામેટાં, ટીંડોળાં, ટેટી, ઠંડાં પીણાં, ડુંગળી, શેરડીનો રસ, સફરજન વગેરે.

**કામેચ્છા** (૧) વધુ પડતી કામેચ્છા પર કાબુ મેળવવા પાણીમાં ચોવીસ કલાક પલાળેલા સૂકા ધાણાનું એ જ પાણી સાથે સેવન કરવું. જરૂર પડે તો એને ગ્રાઈન્ડરમાં ગ્રાઈન્ડ કરીને પણ લઈ શકાય. (૨) પીપરીમૂળ કામેચ્છા વધારે છે, પરંતુ એનાથી વીર્ય ઘટે છે.

**કાંટો કે કાચ વાગ્યો** (૧) રાઈના લોટને ઘી-મધમાં મેળવી કાંટો કે કાચ વાગ્યો હોય તેના પર લેપ કરવાથી કાંટો કે કાચ બહાર આવી જાય છે. (૨) ગોળ સહેવાય તેવો ગરમ કરી કાંટો કે કાચ વાગ્યો હોય ત્યાં બાંધવાથી પાકીને કાંટો કે કાચ બહાર નીકળી જાય છે.

**કીડનીના રોગો** મૂત્રપિંડ સંબંધી મોટા ભાગના રોગોમાં બટાટા અવશ્ય લાભ કરે છે. બટાટામાં સોડિયમનું પ્રમાણ ઓછું અને પોટેશિયમનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. કીડનીમાં જે વધુ પડતું લવણ હોય તે મૂત્ર વાટે બહાર કાઢી નાખવાનું કામ બટાટામાં રહેલ પોટેશિયમ અચૂક કરી શકે છે. બટાટાને શેકીને કે બાફીને ખાઈ

શકાય. કાચા બટાટાનો રસ આમાં વિશેષ ફાયદો કરી શકે. મધુપ્રમેહ હોય તો આ પ્રયોગ કરી શકાય નહિ.

**ફૂતરું કરડે** ફૂતરું કરડે ત્યારે બે મોટી બદામ મધમાં બોળી ખૂબ ચાવીને ખાવી. દરરોજ દિવસમાં એકાદ વખત આ પ્રમાણે કરવું. ફૂતરું કરડવું હોય તે દિવસે બદામની સંખ્યા ગંભીરતાને ધ્યાનમાં લઈ વધારી શકાય. બહુ જ અકસીર પ્રયોગ છે, અને ભારતનાં ઘણાં ગામડાંઓમાં ફૂતરું કરડે ત્યારે આ પ્રયોગથી જ રક્ષણ મેળવવામાં આવે છે.

**કૃમિ** (૧) દરરોજ સવાર-સાંજ જમવાની પાંચેક મિનિટ પહેલાં આખું કે દળેલું નમક એકાદ નાની ચમચી જેટલું પાણી સાથે ફાકવાથી કૃમિ વમનથી કે મળમાર્ગે બહાર નીકળી જાય છે. (૨) ૧ થી ૨ ચમચી અધકચરી ખાંડેલી દાડમની છાલ ૧ ગ્લાસ પાણીમાં ધીમા તાપે અડધો કપ જેટલું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. ઠંડુ પાડી ગાળીને ખાલી પેટે આ ઉકાળો પીવો. બીજે દિવસે સવારે હરડેનો રેચ લેવો. આનાથી ચપટા કૃમિ-ટેપવર્મ બેહોશ થઈ કે મરી જઈને બહાર નીકળી જાય છે. (૩) લીમડાના પાનનો રસ દરરોજ ૧-૨ ચમચા સવાર-સાંજ પીવાથી તમામ કૃમિ મળ વાટે બહાર નીકળી જઈ પેટ નિર્મળ થઈ જાય છે. (૪) કારેલાં કૃમિઘ્ન છે. બાળકોને મોટે ભાગે દૂધિયા કૃમિ થતા હોય છે. એમને કારેલાંનું શાક ખવડાવવું. બાળક કારેલાંનું શાક ન ખાય તો કારેલાંનો રસ કાઢીને બે ચમચી જેટલો સવાર સાંજ પીવડાવવો. (૫) પપૈયાનાં બીને સૂકવી પાઉડર બનાવવો. એક નાની ચમચી પાઉડરને નાની વાડકી ભરી તાજા દહીંમાં મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી કૃમિ ઝડપભેર બહાર નીકળવા માંડે છે. (૬) કૃમિ થયા હોય તો માત્ર પાન ખાવાથી સારું થઈ શકે છે. ૩-૪ કે દિવસમાં

જેટલાં પાન ખાઈ શકાય તેટલાં સાદાં કે સામગ્રી નાખેલાં પાન ખાવાં. એનાથી મળવાટે કૃમિ બહાર નીકળી જાય છે. (૭) અનનાસ ખાવાથી એક અઠવાડિયામાં પેટમાંના કૃમિનું પાણી થઈ જાય છે. આથી બાળકો માટે અનનાસ ઉત્તમ છે. (૮) એક સારી સોપારીનો ભુકો કરી થોડા ગરમ પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર લેવાથી કૃમિ મટે છે. (૯) કારેલીના પાનનો રસ થોડા ગરમ પાણીમાં આપવાથી કૃમિ મરી જાય છે. (૧૦) ખાખરાનાં બી, લીમડાનાં બી અને વાવડીંગને વાટી બનાવેલું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણને ‘પલાશબીજાદિ ચૂર્ણ’ કહે છે. બાળકોને પા ચમચી અને મોટાંઓને અડધી ચમચી ચૂર્ણ પાણી સાથે સવાર- સાંજ આપવાથી કૃમિ દૂર થાય છે. (૧૧) ટામેટાના રસમાં હિંગનો વઘાર કરી પીવાથી કૃમિરોગમાં ફાયદો થાય છે. (૧૨) દાડમની છાલનો અથવા તેના છોડ કે મૂળની છાલનો ક્વાથ કરી તેમાં તલનું તેલ નાખી ત્રણ દિવસ સુધી પીવાથી પેટમાંના કૃમિ નીકળી જાય છે. (૧૩) દાડમડીના મૂળની લીલી છાલ ૫૦ ગ્રામ (તેના નાના નાના કકડા કરવા), ખાખરાના બીનું ચૂર્ણ ૫ ગ્રામ, વાવડીંગ ૧૦ ગ્રામ અને ૧ લિટર પાણીમાં અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ઠંડુ થાય ત્યારે ગાળી, દિવસમાં ચાર વાર અર્ધા અર્ધા કલાકે ૫૦-૫૦ ગ્રામ પીવાથી અને પછી એરંડિયાનો જુલાબ લેવાથી તમામ પ્રકારના ઉદરકૃમિ નીકળી જાય છે. (૧૪) નારંગી ખાવાથી કૃમિનો નાશ થાય છે. (૧૫) મૂઠી ચણા રાત્રે સરકામાં પલાળી રાખી સવારે ખાલી પેટે ખાવાથી કૃમિ મરી જઈ ઉદરશુદ્ધિ થાય છે. (૧૬) વડવાઈના ફ્રમળા અંકુરનો ઉકાળો કરી પીવાથી પેટના કૃમિ મટે છે. (૧૭) સરગવાનો ક્વાથ મધમાં મેળવી દિવસમાં બે વાર પીવડાવવાથી ઝીણા કૃમિ નીકળી જાય છે. (૧૮) સવારે ઊઠતાંની સાથે બે-ત્રણ ગ્રામ મીઠું પાણીમાં મેળવી થોડા દિવસ પીવાથી નાના નાના કૃમિ બહાર નીકળે છે, નવા કૃમિની ઉત્પત્તિ બંધ થાય છે અને પાચનક્રિયા સુધરે છે. (૧૯) સૂંઠ અને વાવડીંગનું ચૂર્ણ મધમાં લેવાથી કૃમિ મટે છે.



(૨૦) કાચા પપૈયાનું તાજું દૂધ ૧૦ ગ્રામ, મધ ૧૦ ગ્રામ અને ઉકળતું પાણી ૪૦ મિ.લિ. એકત્ર કરી ઠંડુ થાય ત્યારે પીવાથી અને બે કલાક પછી એરંડિયાનો જુલાબ લેવાથી ગોળ કૃમિ નીકળી જાય છે. (તેનાથી પેટમાં ચૂંક આવે તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખી પીવો.) (૨૧) ભાંગરાનો પાઉડર(બજારમાં મળી શકે) અથવા તાજા ભાંગરાનો રસ અને અડધા ભાગે દિવેલ રાત્રે સૂતાં પહેલાં દરરોજ લેવાથી બધા કૃમિ ઝપાટાબંધ બહાર નીકળી જાય છે. (૨૨) એક ગ્લાસ ઘટ્ટ છાસમાં એક ચમચો વાટેલો અજમો નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી પેટમાંના બધા કૃમિ મળમાર્ગે બહાર નીકળી જાય છે. (૨૩) બાળકોને કૃમિ થાય તો તેની અવસ્થા મુજબ ગરમ પાણી સાથે દરરોજ રાત્રે સૂતી વખતે એરંડિયું પાવાથી તે મટી જાય છે. (૨૪) કાચા કે પાકા પપૈયાના રસમાં સાકર મેળવી બાળકને પીવડાવવાથી પેટમાંના કૃમિ મળ વાટે બહાર ફેંકાઈ જવા લાગે છે. (૨૫) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ એક એક કપ પાણીમાં એક નાની ચમચી મીઠું(નમક) ઓગાળી પીવાથી કૃમિની ફરિયાદ મટે છે. (૨૬) સૂઠ, વાવડીંગ અને ભિલામાનું ચૂર્ણ મધમાં લેવાથી કૃમિ મટે છે. (૨૭) કંપીલો, વાવડીંગ અને રેવંચી સરખા ભાગે લઈ મધ સાથે બાળકને ચટાડવાથી તેના પેટમાંના કરમિયા સાફ થઈ જાય છે. (૨૮) શણનાં બીનું ચૂર્ણ ગોમૂત્રમાં મેળવી પીવાથી કરમિયાનો રોગ કાયમ માટે મટે છે. (૨૯) વાવડીંગને અધકચરાં ખાંડી ઉકાળો કરીને પીવાથી કૃમિ નાશ પામે છે. (૩૦) લીંબુના પાન વાટી રસ કાઢી રસથી અડધું મધ ભેળવી સાત દિવસ સુધી રોજ સવારે આપવાથી અને આઠમા દિવસે રેચ લઈ લેવાથી પેટના તમામ કૃમિ નીકળી જાય છે. કૃમિ-ગંડુપદ કપીલો, વાવડીંગ, નાગમોથ, દીકામાળી અને સંચળનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચૂર્ણ મોટાં માણસને એકથી બે ગ્રામ અને બાળકોને ૧થી બે રતિ સવાર-સાંજ પાણી સાથે આપવાથી અળસિયા જેવા ગંડુપદ કૃમિ (Round worms) દસથી પંદર દિવસમાં મટે છે. આ ચૂર્ણ સાથે એક રતિ

અતિવિષકળી ચૂર્ણ ઉમેરી આપવાથી બાળકોને ઝડપથી સારું થાય છે અને કૃમિને કારણે થયેલા ઉપદ્રવો પણ મટે છે. આ ઉપરાંત બજારમાં મળતાં કૃમિધ્વન ચૂર્ણ, કૃમિક્ષારરસ અને વિડંગારિષ્ટ પણ ખૂબ જ સારી અસર કરે છે.

**કૃશતા** ગળો, ગોખરું અને આમળાં સમાન ભાગે ઘી સાથે મેળવીને લેવાથી અને ઉપર દૂધ પીવાથી કૃશતા મટે છે.

**કેન્સર** વધારે પડતી શેકેલી, બળી ગયેલી કે ખુલ્લી ભઠ્ઠી પર બનાવેલી વાનગીમાં કાળા પડી ગયેલા ભાગમાં પોલી સાઈક્લોક એરોમેટિક હાઈડ્રોકાર્બન જમા થાય છે જે ખાવાથી કેન્સરની શક્યતા ૭૦થી ૮૦ ટકા વધી જાય છે. કોબીજ, ફલાવર અને સરસવ કેન્સરમાં ઉપયોગી છે. કેન્સરની દવા જેવાં જ કેન્સર વિરોધી રસાયણો ફલાવરમાં હોય છે, જે મોટા આંતરડામાં રહેલાં કેન્સરના જીવાણુઓનો નાશ કરે છે. એલાઈલ-આઈસોથિયોસાઈનેટ(AITC) તરીકે ઓળખાતું આ રસાયણ જ્યારે આ શાકભાજીને કાપવામાં, ચાવવામાં, રાંધવામાં કે પચાવવામાં આવે છે ત્યારે છૂટું પડે છે. બ્રાસિકા વર્ગનાં શાકભાજીમાંના આ રસાયણો મોટા આંતરડામાંના કેન્સરના જીવાણુઓની વૃદ્ધિ અને કોષ વિભાજનની પ્રક્રિયાને ખતમ કરી નાખે છે. આ રસાયણ ફેફસાના કેન્સરને રોકવામાં પણ અસરકારક છે. કેન્સરને રોકવા માટે આ શાકભાજીનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવું જરૂરી છે. (૨) કેન્સરની માત્ર શરૂઆત હોય તો કાળી ગાયનું મૂત્ર ૧૫ ગ્રામ સુતરાઉ કપડાથી ગાળી તેમાં ૮-૧૦ પાન કડવા લીમડાનાં અને ૮-૧૦ પાન તુલસીનાં વાટીને નાખવાં અથવા એ પાન આખાં જ ખૂબ ચાવીને ખાઈ ઉપરથી મૂત્ર પીવું. પ્રયોગ નિયમિત કરવાથી કેન્સર વધતું અટકે છે. (૩) કાંચનારની છાલ અને ત્રિફલાનો ઉકાળો નિયમિત પીવાથી કેન્સરમાં ફાયદો થાય

છે. (૪) આખું અનાજ, કઠોળ, ફળફળાદિ અને કોબી લેવાથી તેમાં રહેલ ફાઈબર કેન્સર થતું રોકે છે. (૫) રોજ ઓછામાં ઓછા બે ટામેટાં ખાવાથી આંતરડાં, હોજરી અને ગુદાનું કેન્સર થતું અટકાવી શકાય છે.

**કેડનો ચસકો** (૧) એક સારી સોપારીનો ભુકો કરી, તેલમાં ઉકાળી, તે તેલની માલિશ કરવાથી કટિવાત (કમરમાં આવેલ વાનો ચસકો) મટે છે. (૨) સમાન ભાગે સૂંઠ અને ગોખરુંનો ક્વાથ કરી રોજ સવારે પીવાથી કટિશૂળ, સંધિવા અને અજીર્ણ મટે છે. (૩) વાતારી-કટીશૂળ, સાંધાનો સોજો, રાંઝણ-સાઈટીકા, આમવાત, હૃદયશૂળમાં અડધી અડધી ચમચી જેટલું એરંડમૂળ અને સૂંઠના ચૂર્ણોનો ઉકાળો એક કપ જેટલો રોજ સવારે પીવો. સાથે જો તેમાં નગોડના પાનનો બે ચમચી જેટલો રસ પણ ઉમેરાય તો અધિકસ્ય અધિકં ફલમ્.

**કોલેરા** (૧) આંબાના ૨૦ ગ્રામ જેટલા મરવા વાટી દહીં સાથે લેવાથી કોલેરામાં ફાયદો થાય છે. (૨) કોલેરાનો ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તો રાત્રે ભોજન કર્યા પછી ડુંગળીના રસમાં ચણા જેટલી હિંગ ઘસી, તેમાં વરિયાળી અને ધાણા ૧-૧ ગ્રામ મેળવી પીવાથી કોલેરાનો ભય રહેતો નથી. (૩) કોલેરાના હુમલા વખતે દરદીને ડુંગળીનો રસ વારંવાર આપવાથી આરામ થાય છે. કોલેરામાં શરૂઆતથી જ ૦.૧૬ ગ્રામ હિંગ મેળવીને અર્ધા અર્ધા કલાકે ડુંગળીનો રસ પીવાથી કોલેરા મટે છે. (૪) કોલેરામાં શરીર ઠંડુ પડી જાય તો ડુંગળીના રસમાં આદુનો રસ તથા મરીનું ચૂર્ણ મેળવીને આપવાથી પુનઃ ગરમી આવે છે અને દરદનો વેગ ઓછો થાય છે. (૫) લીંબુ અને ડુંગળીનો રસ ઠંડા પાણીમાં મેળવીને લેવાથી કોલેરામાં ઉત્તમ ફાયદો થાય છે. (૬) જાયફળનું ૧૦ ગ્રામ ચૂર્ણ ગોળમાં મેળવી ૩-૩ ગ્રામની ગોળીઓ બનાવી

એક એક ગોળી અડધા અડધા કલાકે આપવાથી અને ઉપર થોડું ગરમ પાણી પિવડાવવાથી કોલેરાના ઝાડા બંધ થાય છે. (૭) મધ અને મીઠું પાણીમાં મેળવી પીવાથી કોલેરાની અશક્તિ અને ડિહાઈડ્રેશન મટે છે.

**કોલેસ્ટરોલ** (૧) એક ચમચી ભરી સમારેલી અથવા વાટેલી કોથમીર ખાઈને ઉપર પાણી પીવાથી શરીરમાં કોલેસ્ટરોલ ઘટે છે. એનાથી લોહીનું વહન કરનારી નસો પણ સાફ રહે છે. કોથમીર દરેક સલાડ, શાક, દાળ કે ફરસાણ સાથે ભેળવીને પણ ખાઈ શકાય. (૨) કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઓછું કરવા માટે તેલ, ઘી અને માખણ બંધ કરવાં. આથી રોટલી ન ખાતાં રોટલા ખાવા. શાક પણ બાફેલાં ખાવાં. (૩) લોહીમાં કોલેસ્ટરોનું પ્રમાણ કાબૂમાં રાખવા ખાટા પદાર્થો જેવા કે લીંબુ, આમળાં, કાચી કેરી, દહીં, છાસ, ફાલસા, આમલી, ખાટી દ્રાક્ષ વગેરેનું સેવન લાભદાયી છે. (૪) દરરોજ સવાર-સાંજ એક મૂઠી શેકેલા છોતરાં સાથેના ચણા ખાવાથી કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘટે છે અને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા મટી જાય છે.

**કોઈ પણ રોગ** મરીના બેત્રણ દાણા રોજ ગળવાથી કોઈ પણ રોગ થતો નથી.

**કોગળિયું** કોગળિયાનો તાવ આવ્યો હોય તો કારેલીનો રસ તલના તેલ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

**કોઠ** (૧) અત્યંત ઉગ્ર ગંધને લીધે તરત ઓળખાઈ આવતા અને આખા ભારતમાં થતા બાવચીના છોડ આયુર્વેદનું પ્રસિદ્ધ ઔષધ છે. એક ચમચી બાવચીનાં બી એક

યમચી તલના તેલમાં વાટી સવાર-સાંજ એકાદ વરસ સુધી નિયમિત પીવાથી સફેદ કોઢ અને બીજાં ચામડીનાં દર્દો નાશ પામે છે. (૨) બાવચીનાં બીને દૂધમાં ખૂબ લસોટી ઘટ્ટ બને ત્યારે લાંબી સોગટી બનાવી લેવી. આ સોગટીને દૂધમાં ઘસી પેસ્ટ(લેપ) જેવું બનાવી કોઢના ડાઘ પર લગાવી સવારના કુમળા તડકામાં અર્ધો કલાક બેસવું. લાંબો સમય આ ઉપચાર કરવાથી કોઢ મટે છે. (૩) મન:શીલ, હરતાલ, કાળાં મરી, સરસિયુ અથવા બાવચીનું તેલ, અને આંકડાનું દૂધ આ બધાંનો લેપ બનાવી ચોપડવાથી કોઢ મટે છે. (૪) મોરથુથુ, વાવડીંગ, કાળાં મરી, કઠ-ઉપલેટ, લોધર અને મન:શીલ આ દ્રવ્યોનો લેપ કોઢ મટાડે છે. (૫) કરંજનાં બી, કુવાડિયાનાં બી અને કઠ એટલે કે ઉપલેટ આ ત્રણે ઔષધો સમાન ભાગે લઈ બારીક ચૂર્ણ કરો. એને ગૌમૂત્રમાં લસોટી તેનો લેપ કોઢવાળા સ્થાન પર લગાડવાથી થોડા દિવસોમાં જ કોઢ મટવા લાગે છે. (૬) રસવંતી અને કુવાડિયાનાં બીજને કપિત્થ એટલે કોઠાના રસથી મિશ્ર કરી કરેલો લેપ કોઢ મટાડે છે. (૭) મૂળા તથા સરસવનાં બીજ, લાખ, હળદર, પુંવાડિયાનાં બીજ, ગંધબીરોજા, ત્રિકટુ ચૂર્ણ, વાવડીંગનું ચૂર્ણ આ બધાં ઔષધોને મિશ્ર કરી ગૌમૂત્રમાં લસોટી લેપ કરવાથી દાદર, ખરજવું, ખસ, સિધ્મ, કીટીભ અને ભયંકર કપાલ કુષ્ઠ મટે છે. (૮) હળદર અને દારુહળદર, ઈન્દ્રજવ, કરંજનાં બીજ, જાયનાં કોમળ પાન, કરેણનો મધ્ય ભાગ તથા તેની છાલ આટલાનો લેપ કરી તેમાં તલના છોડનો ક્ષાર નાખી લગાડવાથી કોઢ મટે છે. (આ લેપ લગાડી સવારના તડકામાં બેસવું) (૯) કુંવાડિયાનાં બીજ, કઠ, સૌવીરાંજન, સિંધવ, સરસવનાં બીજ તથા વાવડીંગ આ બધાં ઔષધો સરખા ભાગે લઈ તેને ગૌમૂત્રમાં ખૂબ જ લસોટી લેપ તૈયાર કરવો. આ લેપ લગાડી તડકામાં બેસવાથી કિમ્બી, સિધ્મ, દદ્રુ, તથા મંડલ કુષ્ઠ-સોરાયસીસ થોડા દિવસોમાં મટે છે. (૧૦) સફેદ ડાઘ મટી જ જાય એવો કોઈ જ ઉપચાર હજુ દુનિયામાં શોધાયો નથી. અમુક

ઉપચારો અમુક સંજોગોમાં કામ કરી શક્યા છે. સફેદ ડાઘનો કુદરતી ઉપચાર અડદના લોટથી શક્ય બને છે. અડદનો લોટ પાણીમાં થોડો વખત પલાળીને પછી ગ્રાઈન્ડ કરવો અથવા રવઈથી સખત રીતે વલોવવો. એ લોટ દિવસમાં ચાર પાંચ વખત સફેદ ડાઘ પર લગાડતા રહેવું. કદાચ આ ઉપચારથી થોડા જ દિવસોમાં ફરક પડવા લાગશે. (૧૧) ગરમ કરેલા ગેરુના પાઉડરમાં તુલસીના પાનનો રસ મેળવી પેસ્ટ બનાવી સફેદ કોઢ પર સવાર-સાંજ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે. (૧૨) ગાયના મૂત્રમાં ૩-૪ ગ્રામ હળદર મેળવી પીવાથી કોઢ મટે છે. (૧૩) તાજા અડદ વાટી ઘોળા કોઢ પર ચોપડવાથી સારો લાભ થાય છે. (૧૪) તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી કોઢ મટે છે. (૧૫) રાઈના લોટને ગાયના આઠ ગણા જૂના ધીમાં મેળવી લેપ કરવાથી સફેદ કોઢ મટે છે. એનાથી ખસ, ખરજવું અને દાદર પણ મટે છે. (૧૬) તુલસીના મૂળનો ઉકાળો કરીને પીવાથી કોઢ મટે છે. (૧૬) કેળના સૂકવેલા પાનનો બારીક પાઉડર માખણ કે ઘી સાથે મેળવી દિવસમાં ચારેક વખત લગાડવો. દિવસો સુધી પ્રયોગ ધીરજ પૂર્વક કરતા રહેવાથી સફેદ ડાઘ મટે છે. (૧૭) આંકડાનાં મૂળ ૪૦ ગ્રામ, કરેણનાં મૂળ ૪૦ ગ્રામ, ચણોઈ ૪૦ ગ્રામ, બાવચીનાં બીજ ૨૦૦ ગ્રામ, હરતાલ ૪૦ ગ્રામ, સૂકો ભાંગરો ૪૦ ગ્રામ, હીરાકસી ૨૦ ગ્રામ અને ચિત્રકમૂળ ૨૦ ગ્રામનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી એ પલળે એટલું ગૌમૂત્ર નાખી ખૂબ લસોટી પેંડા જેવડી સોગઈઓ બનાવી સૂકવી લેવી. આ સોગઈ પથ્થર ઉપર ગૌમૂત્રમાં લસોટવી. આ પેસ્ટ સવાર-સાંજ સફેદ કોઢ પર લગાડવાથી કોઈને જલદી તો કોઈને ધીમે ધીમે મટે છે. આ ચૂર્ણ ફક્ત બાહ્ય ઉપચાર માટે જ વાપરવું, ખાવામાં ઉપયોગ કરવો નહિ. (૧૮) સફેદ કોઢ અસાધ્ય ગણાય છે. શરીરના કોઈ ભાગ પર સફેદ ડાઘ થયા હોય પણ એ ભાગના વાળ સફેદ થયા ન હોય તો મધમાં નવસાર મેળવી દિવસમાં ચારેક વખત લગાડતા રહેવાથી બેએક મહિનાની અંદર પરિણામ જોવા મળે છે. ધીરજ

પૂર્વક લાંબા સમય સુધી પ્રયોગ કરવો જોઈએ. વળી આ ઉપચારની ખૂબી એ છે કે ત્વચા પર બળતરા થતી નથી. આથી શરીરના કોમળ ભાગ પર પણ કરી શકાય, અને એની કોઈ આડ અસર નથી. (૧૯) ગરમાળો, કરંજ, થોર, આંકડો અને ચમેલી પાંચેય વનસ્પતિનાં પાન ગોમૂત્રમાં પીસીને લેપ કરવાથી સફેદ ડાઘ મટે છે.

**કોલાઈટીસ** દહીંમાં ચોથા ભાગનું પાણી નાખી, ખૂબ સારી રીતે વલોવી બંને વખત જમ્યા પછી પીવાથી કોલાઈટીસ મટે છે.

**ક્ષય** (૧) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હિંગ, જીરું લસણ અને આદું નાખી વડાં કરવાં. તેને ધીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી ક્ષય મટે છે. (૨) અશ્વગંધા, ગળો, શતાવરી, દશમૂલ, બલા, અરડૂસી, પુષ્કર મૂળ તથા અતીસનો એક ચમચા જેટલા ભૂકાને બે ગ્લાસ પાણીમાં એક કપ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળી, સવાર-સાંજ બે વખત પીવું. (૩) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી ક્ષય મટે છે. (૪) ખજુર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, મધ અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચાટણ બનાવી દરરોજ ૨૦-૩૦ ગ્રામ ખાવાથી ક્ષય અને ક્ષયની ખાંસી મટે છે. (૫) તાજા માખણ સાથે મધ લેવાથી ક્ષયના દર્દીને ઘણો ફાયદો થાય છે. (૬) લસણનો રસ અને અરડૂસીનાં પાનનો રસ અથવા માત્ર લસણને વાટી, ગાયના ઘી અને ગરમ દૂધમાં મેળવી પીવાથી ક્ષયરોગ મટે છે. (૭) કેળનું તાજું પાણી દર બે કલાકે એકેક કપ પીવાથી ગમે તેવો ક્ષય હોય તે ઝડપભેર કાબુમાં આવી મટી જાય છે. કેળનું પાણી ૨૪ કલાક સુધી તાજું- ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેવું રહે છે. ક્ષય ઉપર કોઈ દવા અસર ન કરે એવું બને પણ કેળનું પાણી અસર ન કરે એ શક્ય નથી. (૮) ક્ષયરોગી માટે દૂધ અતિ હિતકારી છે. (૯) દરરોજ સિતોપલાદિ ચૂર્ણ દૂધ

કે પાણી સાથે લેવાથી ક્ષય મટે છે. અન્ય ચિકિત્સા સાથે પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય. (૧૦) જરૂરી પ્રમાણમાં કોડીની ભસ્મનું માખણ સાથે સેવન કરવાથી ક્ષય મટે છે. (૧૧) ટી.બી.માં તબીબી સારવાર સાથે દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ દૂધમાં એટલું જ ચૂનાનું નિતર્યું પાણી ઉમેરી પીવાથી લાભ થાય છે. કુલ પ્રમાણ રોગની ઉગ્રતા મુજબ નક્કી કરવું. પ્રયોગ નિર્દોષ છે અને એમાં કોઈ ભય નથી. (૧૨) દરરોજ શક્ય એટલા વધુ પ્રમાણમાં કોળું ખાવાથી ક્ષય રોગ જલદી મટે છે. કોળાની બરફી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં એક અકસીર ઔષધિ છે. ક્ષયરોગી પોતાની મુખ્ય ચિકિત્સા સાથે સહાયક ચિકિત્સા તરીકે પણ કોળું ઉપયોગમાં લઈ શકે. જેનાથી આશ્ચર્યજનક લાભ થાય છે. (૧૩) અરડુસીનો રસ અને ગળોનો ઉકાળો રોજ નિયમિત પીવાથી ક્ષય કાયમ માટે મટે છે. (૧૪) ૭ લીંડી પીપરને ૨૫૦ ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળી પીપર સાથે પી જવું. બીજા દિવસે ૧ પીપર ઉમેરવી. એમ ૧૧ દિવસ ૧-૧ પીપર ઉમેરતા જઈ જરૂર પ્રમાણે દૂધ પણ વધારવું. પછી ૧-૧ પીપર ઘટાડતા જઈ ૨૧મા દિવસે મૂળ સ્થિતિમાં આવી જવું. આ પ્રયોગથી ક્ષય રોગીને ખૂબ લાભ થાય છે.

**ખરજવું** (૧) ભોંયરીંગણીના પાનનો રસ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે. (૨) બટાટા બાફી પેસ્ટ જેવું બનાવી, ખરજવા પર મૂકી પાટો બાંધી દેવાથી ભીનું કે સૂકું-જૂનું ખરજવું નિર્મૂળ થઈ જાય છે. (૩) હઠીલા ખરજવા જેવા રોગમાં બટાકાની છાલ ઘસવાથી ઘણી રાહત થાય છે. નિયમિત છાલ ઘસતા રહેવાથી ફેલાવો થતો હોય તો તે અટકી જાય છે. (૪) કળીચૂનો અને પાપડખાર મેળવી પાણીમાં ભીંજવી ખરજવા પર લગાડવાથી તરતનો થયેલ રોગ દૂર થાય છે. (૫) ખારેક કે ખજુરના ઠળિયાને બાળી તેની રાખ, કપુર અને હીંગ મેળવી ખરજવા પર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે. (૬) ઈંદ્રવરણાના ફળનો રસ ખરજવા પર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે. (૭)



ગાજરનું ખમણ કરી, તેમાં મીઠું નાખી, પાણી નાખ્યા વગર ગરમ કરી બાફીને ખરજવા પર બાંધવાથી ફાયદો કરે છે. (૮) પપૈયાનું દૂધ અને ટંકણખાર ઊકળતા પાણીમાં મેળવી લેપ કરવાથી જૂનું ખરજવું મટે છે. (૯) લસણની કળી વાટી લુગદી બનાવી ખરજવા પર મૂકવાથી ભીંગડાં ઉતરી જાય છે અને ચામડી લાલ થાય છે, પછી તેના પર બીજો સાદો મલમ ચોપડવાથી ખરજવામાં ફાયદો થાય છે. (૧૦) તુલસીના મૂળનો ઉકાળો કરીને પીવાથી ખરજવું મટે છે. (૧૧) સૂકા કોપરાને બારાબર બાળી ખૂબ વાટી મલમ બનાવી દિવસમાં ત્રણેક વખત લગાડવાથી ખરજવાની પીડામાં ઝડપભેર ઘણી રાહત થાય છે.

**ખસ** (૧) ખંજવાળ આવતી હોય તો તુલસીના પાનનો રસ ઘસવાથી મટે છે. ૧) આમળાં બાળી તલના તેલમાં ખરલ કરી ચોપડવાથી ખસ મટે છે. (૨) તાંદળજાના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી ખસ મટે છે. (૩) તુવેરનાં પાન બાળી રાખ બનાવી, દહીંમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે. (૪) મરી અને ગંધક બારીક વાટી, ઘીમાં ખૂબ ખરલ કરી શરીરે ચોપડવાથી અને તડકામાં બેસવાથી ખસ-લૂખસ મટે છે. (૫) નસોતરને પાણીમાં પલાળી સૂતી વખતે તેનું પાણી પીવાથી સવારે પેટ સાફ અવે છે અને લોહી શુદ્ધ થઈ ખસ મટે છે. (૬) તાંદળજાની ભાજીના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી ખસ મટે છે. (૭) આમળાં બાળી તલના તેલમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે. **ખંજવાળ** (૧) કોપરું ખાવાથી અને શરીરે ચોળવાથી ચળ-ખંજવાળ ઓછી થાય છે. (૨) ખંજવાળ આવતી હોય તે ભાગો પર સીસમનું સહેજ તેલ લઈ દિવસમાં ચારેક વખત ઘસવાથી ખંજવાળ મટે છે. (૩) વડની છાલના ઉકાળાથી સ્નાન કરવાથી ખંજવાળ મટે છે. (૪) સુતરાઉ કાપડનો ટૂકડો ખંજવાળવાળા ભાગ

પર સખત રીતે બાંધી દેવો. જો બાંધી શકાય તેમ ન હોય તો કપડું મૂકી સામાન્ય પટ્ટી સખત રીતે મારવી. એનાથી સોરાયસીસ કે દરાજ જેવા વ્યાધિ પણ કાબૂમાં આવે છે. (૫) ગોળ સાથે ફરડે લેવાથી ખંજવાળ મટે છે. (૬) સોપારી સળગાવી, રાખ બનાવી, તલના તેલમાં મેળવી ખંજવાળવાળા ભાગ પર દિવસમાં ચારેક વખત દર ચાર કલાકે લગાડતા રહેવાથી થોડા જ દિવસોમાં ખંજવાળ મટે છે. (૭) સૂકાં આમળાં બાળીને બનાવેલી રાખ તલના તેલમાં મેળવી ખંજવાળવાળા ભાગ પર દિવસમાં બે વખત નિયમિત લગાવતા રહેવાથી ખંજવાળ મટી જાય છે. ખંજવાળનું પ્રમાણ વધુ હોય તો દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત પણ લગાડી શકાય. (૮) લીંબોળીના તેલની માલિશ કરવાથી ખંજવાળ ઓછી થઈ જાય છે. ખંજવાળમાં પરહેજી મીઠા-મધુર પદાર્થો અને ગરમ પદાર્થોનું સેવન ન કરવું. ગમે તેવી સારવાર છતાં આ પરહેજી ન હોય તો તકલીફ જલદી મટતી નથી.

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

**ખંજવાળ** (૧) સંતરાની તાજી છાલ પથ્થર પર પાણી સાથે ચંદનની જેમ ઘસીને ચોપડવાથી ખંજવાળ મટે છે. સંતરાની સૂકી છાલનું ચૂર્ણ પણ વાપરી શકાય. (૨) તલના તેલમાં એનાથી ત્રીજા ભાગનું આમળાનું ચૂર્ણ મેળવી દિવસમાં દર ચારેક કલાકે માલિશ કરતા રહેવાથી ખંજવાળ મટે છે.

**ખાંસી** (૧) ૫-૫ ગ્રામ મધ દિવસમાં ચારેક વાર ચાટવાથી કફ છૂટો પડી ખાંસી મટે છે. (૨) અજમાનાં ફૂલ .૧૬ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણ વાર ઘી અને મધ સાથે લેવાથી

કફ ઓછો થાય છે અને ખાંસી મટે છે. (૩) એલચી, ખજુર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. (૪) દ્રાક્ષ અને સાકર મોંમાં રાખી તેનો રસ ચૂસવાથી ખાંસી મટે છે. (૫) દ્રાક્ષ, આમળાં, ખજુર, પીપર અને મરી સરખા ભાગે લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ૩-૩ ગ્રામ, મધ મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર ચાટવાથી સૂકી ખાંસી મટે છે. (૬) લસણ, ખાંડ અને સિંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. (૭) કમળકાકડી એટલે રાષ્ટ્રીય ફૂલ કમળનાં બીજનો નાની ચમચી પાઉડર મધ સાથે ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. કમળકાકડીનો પાઉડર બજારમાં તૈયાર મળે છે. આ પાઉડર હંમેશાં ઝીણી ચાળણીથી ચાળીને વાપરવો જોઈએ. (૮) દાડમનાં તાજાં છોડાં અથવા સૂકાં છોડાંનો પાઉડર દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી ગમે તેવી ઉધરસ મટે છે. ખાંસીની ભલભલી દવા નિષ્ફળ જાય ત્યાં પણ આ પ્રયોગ સફળ થાય જ છે. (૯) સૂંઠ અને સાકર સમભાગે લઈ પાઉડર કરી રોજ દર બે કલાકને અંતરે ૧-૧ નાની ચમચી, ૧ ચમચી શુદ્ધ મધ સાથે ચાટી જવું. કોઈ પણ પ્રકારની ખાંસીમાં આ પ્રયોગથી વત્તો-ઓછો ફાયદો તરત જોવા મળે છે. પ્રયોગ ધીરજપૂર્વક ચાલુ રાખવાથી ખાંસી જડમૂળથી મટી જાય છે. (૧૦) એલચીનું ચૂર્ણ ૩/૪ ગ્રામ અને સૂંઠનું ચૂર્ણ ૩/૪ ગ્રામ મધમાં મેળવી ચાટવાથી કફજન્ય ખાંસી મટે છે. (૧૧) એલચીના તેલનાં ચાર-પાંચ ટીપાં સાકર સાથે લેવાથી કફજન્ય ખાંસી મટે છે. (૧૨) સૂંઠ, મરી અને પીપરના સમભાગે બનાવેલા પાઉડરને ત્રિકટુ કહે છે. ૧-૧ નાની ચમચી ત્રિકટુ મધ સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી સામાન્ય ખાંસી તરત જ મટી જાય છે. (૧૩) મરીના બારીક પાઉડરમાં થોડો ગોળ મેળવી સાધારણ કદની ગોળીઓ બનાવવી. દર બે કલાકે આ ગોળી ચૂસતા રહેવાથી કોઈ પણ પ્રકારની ખાંસી મટે છે. નાનાં બાળકોને પણ આ આપી શકાય. (૧૪) ગરમ કરેલા પાણીમાં મીઠું અને બે લવીંગનું ચૂર્ણ નાખી સવાર-સાંજ કોગળા કરવાથી

ગળામાંથી કફ નીકળી જઈ ખાંસી મટે છે. મીઠું અને લવીંગ બન્ને જંતુનાશક છે. બે-ત્રણ દિવસ આ ઉપાય કરવાથી ભારે ખાંસી પણ મટી જાય છે. (૧૫) હૂંફાળું ગરમ પાણી જ પીવું, સ્નાન પણ નવશેકા ગરમ પાણીથી કરવું. જેમ બને તેમ વધારે કફ નીકળી જાય એ માટે જ્યારે પણ ગળામાં કફ આવે કે તરત થૂંકતા રહેવું. મધુર, ક્ષારીય, કટુ(તીખા) અને ઉષ્ણ પદાર્થોનું સેવન કરવું. મધુર દ્રવ્યોમાં સાકર, જૂનો ગોળ, જેઠી મધ અને મધ, ક્ષારીય પદાર્થોમાં યવક્ષાર, નવસાર અને ખારો, કટુ દ્રવ્યોમાં સૂંઠ, પીપર અને મરી તથા ઉષ્ણ પદાર્થોમાં ગરમ પાણી, લસણ, આદુ વેગરનું સેવન કરવું. વધારે ખટાશવાળા, ચિકાશવાળા, ગબ્યા, તેલવાળા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું. ઠંડી હવા અને ઠંડાં તથા ઠંડી પ્રકૃતિવાળા પદાર્થોનું સેવન પણ ન કરવું. (૧૬) ગળો, પીપર અને ભોંયરીંગણી અધકચરાં ખાંડી એક ગ્લાસ પાણીમાં ત્રણ ચમચી નાખી પાણી અડધું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ઠંડુ પાડી અડધી ચમચી મધ અથવા દળેલી સાકર(ખાંડ કદી નહિ) નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી કફવાળી ખાંસી મટે છે. (૧૭) દર ચારેક કલાકે બબ્બે ત્રણત્રણ લવિંગ મોંમાં રાખી ચૂસતા રહેવાથી ગમે તેવી ખાંસી -સૂકી, ભીની કે કફયુક્ત થોડા દિવસોમાં મટી જાય છે. (૧૮) તુલસીનાં આઠ-દસ તાજાં પાન ખૂબ ચાવીને દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ચાવતા રહેવાથી ગમે તે પ્રકારની ખાંસી કાબૂમાં આવી જાય છે. (૧૯) અખરોટ ફોડી શેકીને દિવસમાં ચાર-પાંચ વખત ખાતા રહેવાથી કોઈ પણ પ્રકારની ઉધરસ મટે છે. નાનાં બાળકોને પણ આ ઉપચાર અનુકૂળ અને સફળ થતો જોવા મળે છે. (૨૦) મૂઠીભર શેકેલા ચણા ખાઈ, ઉપર પાણી પીવાથી ઉધરસ ઓછી થાય છે. (૨૧) મરીના બારીક ચૂર્ણમાં ગોળ મેળવી સાધારણ કદની ગોળી બનાવી દર બે કલાકે ચૂસતા રહેવાથી કોઈ પણ પ્રકારની ખાંસી મટે છે. નાનાં બાળકોને પણ આ આપી શકાય. ખાંસી સૂકી (૧) નાની એલચી તવી પર બાળી, કોચલો કરી, ધુમાડો નીકળી જાય એટલે વાસણ ઢાંકી

દેવું. તેનું ૩/૪ ગ્રામ ચૂર્ણ ધી તથા મધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર ચાટવાથી સૂકી ખાંસી મટે છે. (૨) એક નાની મૂઠી તલ અને જરૂરી સાકર ૨૦૦ મિ.લિ. પાણીમાં નાખી ઉકાળો બનાવી દરરોજ દર બેત્રણ કલાકે સાધારણ ગરમ પીવાથી થોડા દિવસોમાં સૂકી ખાંસી મટે છે. (૩) ૧-૧ નાની ચમચી ધી દરરોજ બે કલાકના અંતરે ચાટવાથી સૂકી ખાંસી અચૂક મટે છે. (૪) દર ત્રણ કલાકે એક ચમચી તાજા માખણમાં વાટેલી સાકર નાખી ધીમે ધીમે ચાટી જવાથી સૂકી ખાંસી જડમૂળથી મટે છે. નાનાં બાળકોમાં તો આ પ્રયોગ ખરેખર આશીર્વાદરૂપ છે, કેમ કે બાળક હોંશે હોંશે સાકર-માખણ ખાશે અને ખાંસી મટી જશે. (૫) સમભાગે સૂકા આમળાનું ચૂર્ણ અને સાકર એક એક ચમચી દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી કંટાળાજનક જૂની ખાંસી મટે છે. પ્રયોગ થોડા દિવસ સુધી નિયમિત જાળવી રાખવો. (૬) ઉમરા(ઉદુમ્બર)નું દૂધ મોંમાં ઉપલા તાળવે ચોપડી જે લાળ-થૂંક આવે તે ગળી જવાથી કોઈ પણ દવાથી મટતી ન હોય તેવી ખાંસી પણ બહુ ઝડપથી મટી જાય છે. (૭) આદુનો રસ મધમાં લેવો અને એક નાગરવેલના પાનમાં થોડી હળદર અને ૩-૪ મરી મૂકી બીડું વાળી ઉપર લવિંગ ખોસવું. એને ચાર ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત થોડું થોડું પીવું. એનાથી ખાંસી તરત જ ઓછી થવા લાગે છે. (૮) સમભાગે તલ અને સાકરનો ઉકાળો દિવસમાં ચાર-પાંચ વાર ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીતા રહેવાથી સૂકી ખાંસી મટે છે.

**ખીલ** (૧) ખીલ થયા હોય તો ચહેરા પર નારંગીની છાલ ઘસવાથી ફાયદો થાય છે. (૨) તલનો જૂનો ખોળ ગાયના મૂત્રમાં કાલવી મોં ઉપર લેપ કરવાથી યુવાનીમાં થતા ખીલ દૂર થાય છે. (૩) પાકા, ખૂબ ગળી ગયેલા પપૈયાને છોલી, છૂંદીને ચહેરા પર થોડો સમય માલિશ કરવી-મસળવું. ૧૫-૨૦ મિનિટ બાદ સૂકાવા લાગે ત્યારે

પાણીથી ઘોઈ નાખી જાડા ટુવાલ વડે સારી રીતે લૂછી જલદી તલનું તેલ કે કોપરેલ ચોપડવું. એક અઠવાડિયા સુધી આ પ્રમાણે કરવાથી ચહેરા પરના ખીલ, ડાઘ વગેરે દૂર થઈ ચહેરો ખૂબ જ સુંદર દેખાય છે અને ચહેરાનું તેજ વધે છે. ચહેરાની કરચલીઓ, કાળાશ અને મેલ દૂર થાય છે, ચહેરા પર કોમળતા અને કાંતિ આવે છે. (૪) પાકાં ટામેટાં સમારીને ખીલ પર બરાબર ઘસવાં. બેચાર કલાક એમ જ રહેવા દેવું. ત્યાર બાદ ફૂંફાળા પાણીથી ઘોઈ નાખવું. આનાથી ચહેરાના ખીલ ઝડપથી મટી જાય છે. (૫) જાંબુના ઠળિયાને પાણીમાં ઘસી ચોપડવાથી યુવાનીને લીધે થતા મોં પરના ખીલ મટે છે. (૬) સવારે અને રાત્રે બાવળ, લીમડો કે વડવાઈનું દાતણ કરી એના ફૂયાને મોં પર પાંચેક મિનિટ ઘસતા રહેવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે. (૭) ટંકણખાર ગુલાબજળમાં મેળવી લગાડવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે. (૮) બદામને માખણમાં ખૂબ ઘસી તેનો મોં પર લેપ કરવાથી કે માલિશ કરવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે. (૯) ગુલાબજળમાં સુખડ ઘસીને લગાડવાથી ખીલ મટે છે. (૧૦) આમળાં દૂધમાં ઘસી મોં પર જાડો લેપ કરવાથી ખીલ મટે છે. (૧૧) કેરીની ગોટલી ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે. (૧૨) લીમડા કે ફૂદીનાનાં પાન વાટી તેનો રસ ખીલ પર લગાવવાથી ખીલ મટી જાય છે. (૧૩) તાજું લીંબુ કાપી દર બે કલાકે ખીલ પર બે-ત્રણ મિનિટ ઘસતા રહેવાથી ખીલ મટી જાય છે.

**ખીલના ડાઘ** (૧) છાસ વડે ચહેરો ઘોવાથી ખીલના ડાઘ, મોં પરની કાળાશ અને ચિકાશ દૂર થાય છે. (૨) વડના દૂધમાં મસૂરની દાળ પીસી લેપ કરવાથી ખીલના કાળા ડાઘ મટે છે. (૩) ચોખાનો ઝીણો લોટ અથવા રાંધેલો ભાત દરરોજ ચહેરા પર ઘસવાથી ખીલના ડાઘ દૂર થાય છે.

**ખૂજલી** (૧) સવાર-સાંજ પાકાં ટામેટાંનો રસ પીવાથી અને ભોજનમાં મીઠું ઓછું કરવાથી ખૂજલી-ચળ મટે છે. (૨) ટામેટાના રસથી બમણું કોપરેલ લઈ એકત્ર કરી શરીર પર માલીશ કરવાથી અને થોડી વાર પછી કોકરવરણા પાણીથી સ્નાન કરવાથી ખસ-ખૂજલી મટે છે. (૩) પપૈયાનું દૂધ અને ટંકણખાર ઊકળતા પાણીમાં મેળવી લેપ કરવાથી ખૂજલી મટે છે. (૪) લીંબુ કાપી બે ભાગ કરી બારીક સિંધવ ભભરાવી સૂકવવું. સૂકાઈ જાય એટલે ખાંડીને ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ લેવાથી વાતરક્ત, ચળ અને ખૂજલીમાં ફાયદો થાય છે. (૫) લીંબુનો રસ અને કોપરેલ એકત્ર કરી માલીશ કરવાથી ખૂજલી મટે છે. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. પહેરવાનાં કપડાં રોજ ગરમ પાણીથી ધોવાં. આ પ્રયોગથી સૂકી ખૂજલી મટે છે. (૬) આખા શરીરે ખૂજલી આવતી હોય તો સરસિયાના તેલની માલિશ કરવાથી ખૂજલી મટે છે. (૭) જવના લોટમાં તલનું તેલ અને છાસ મેળવી લગાડવાથી ખૂજલી મટે છે. (૮) ચણાનો લોટ પાણીમાં મેળવી શરીરે માલિસ કરવાથી ખૂજલી મટે છે.

**ગભરામણ** ગાય, ભેંસ, ગધેડા કે ઘોડાની તાજી લાદ કે છાણમાં પાણી મેળવી ખૂબ હલાવી કપડાથી ગાળી ગભરામણના રોગીને એકાદ ઝલાસ પીવડાવવાથી ગભરામણ શાંત થાય છે.

**ગરમ મિજાજ** ૧-૧ કપ દૂધમાં અડધી નાની ચમચી બદામનું તેલ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી જેમનો સ્વભાવ ગરમ રહેતો હોય, વાતવાતમાં ગુસ્સો આવતો હોય અને મન હંમેશાં અશાંત રહેતું હોય તો તેમાં ફાયદો થાય છે. ઉપચાર દરરોજ નિયમિત કરવાથી જ ફાયદો થાય છે.

**ગરમી** (૧) એક સૂકું અંજીર અને ૫-૧૦ બદામ દૂધમાં નાખી ઉકાળી, તેમાં સહેજ ખાંડ નાખી રોજ સવારે પીવાથી ગરમી શાંત થાય છે. (૨) કાકડીના કકડા પર ખડી સાકરની ભૂકી નાખી સાત દિવસ ખાવાથી ગરમી મટે છે. (૩) ગરમીના દિવસોમાં માથે ઠંડક રહે, લૂ ન લાગે, માથું તપી ન જાય તે માટે માથે વડનાં પાન મૂકી ઉપર ટોપી, હેટ, સ્કાફ કે હેલ્મેટ પહેરવી. સૂર્ય ગમે તેટલો તપતો હશે તો પણ માથે ઠંડક રહેશે. (૪) તાંદળજાના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી ગરમી મટે છે. (૫) નારંગી ખાવાથી શરીરની ખોટી ગરમી દૂર થાય છે. (૬) પેટની અને આંતરડાંની ગરમી દૂર કરવા વડની છાલનો ઉકાળો પીવો. (૭) કાળી દ્રાક્ષ, સાકર, વરિયાળી અને ઘાણા પાણીમાં પલાળી, ચોળીને પીવાથી પેટની ગરમી તથા મોંનાં ચાંદાં મટે છે. (૮) શરીરની અંદરની કે બહારની કોઈપણ પ્રકારની ગરમીમાં ગોળનું પાણી બનાવી ઝીણા કપડાથી વારંવાર (જ્યાં સુધી ગાળણના કપડા પર કંઈ પણ જમા ન થાય ત્યાં સુધી) ગાળી દિવસમાં ચારેક વખત એક એક વાડકી પીવાથી એ ગરમી દૂર થઈ કોઠો ચોખ્ખો થઈ જાય છે. પ્રયોગ કદાચ ઘણા દિવસો સુધી કરવો પડે. **ગરમી શીતળાની** ઘાણા અને જીરું રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી, તેમાં સાકર નાખી ચાર-પાંચ દિવસ પીવાથી શીતળા પછીની શરીરમાં જામી ગયેલી ગરમી નીકળી જાય છે. **ગરમી કોઠાની** (૧) ૧૦૦ ગ્રામ ગાજરની છીણ, ૧૦૦ ગ્રામ ગોળ અને અને ૭૦૦ મિ.લિ. પાણી નાખી ગાજર સાંજે બરાબર બાફી રાખી મુકવું. સવારે ચાંદીનો વરખ ચોપડી ખાવું. દરરોજ આ પ્રમાણે કરવાથી કોઠાની ગરમી મટે છે. (૨) કડવા લીમડાના પાનનો અડધી વાડકી રસ સાકર નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી કોઠાની ગરમી મટે છે. (૩) ૮ થી ૧૦ તુલસીનાં પાન, ૪ થી ૫ કાળાં મરી અને ત્રણ બદામને ખૂબ લસોટી પેસ્ટ-રગડો તૈયાર કરી એક ઝાસ જેટલા પાણીમાં



મિક્ષ કરી રોજ સવારે ૨૧ દિવસ પીવાથી મગજની અને શરીરની આંતરિક ગરમી દૂર થાય છે અને મગજને તાકાત મળે છે. આ ઔષધ હૃદયોત્તેજક હોવાથી હૃદયને બળવાન બનાવે છે, હૃદયરોગમાં હિતાવહ છે, અને યાદશક્તિ વધારે છે. ગરમી પિત્તની પાકા અનનાસના નાના નાના કકડા કરી રસ કાઢવો. રસથી બમણી ખાંડની ચાસણી બનાવી અનનાસનો રસ નાખી શરબત બનાવવું. આ શરબત ગરમીનું શમન કરે છે. ગરમીથી ગાંડપણ મગજની ગરમી પિત્તદોષથી થયેલ અથવા ઝેરી પદાર્થ ખાવાથી થયેલ માનસિક ગાંડપણ , વધુ પડતો ક્રોધી સ્વભાવ, સતત ઉશ્કેરાટ જેવી સ્થિતિમાં દર્દીએ રોજ દિવસમાં ચાર-પાંચ વાર ઠંડા પાણીને માથે રેડીને સ્નાન કરવું. તે સાથે ખાવામાં ગરમ ખોરાક બંધ કરવો. કોળાના રસમાં સાકર નાખી દરરોજ પીવું. ધીમે ધીમે લાભ થશે.

**ગર્ભધારણ** (૧) જૂના વીર્યમાં શુક્રાણુની સંખ્યા ઓછી હોય જેને કારણે ગર્ભ ધારણ ન થઈ શકતું હોય તો વડના ટેટાનું ચૂર્ણ દૂધ સાથે લેવું. ફૂણા પાનનો કે ફૂણી વડવાઈનો ઉકાળો કરી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. (૨) વડના તાજા અંકુરો પાણી સાથે પીસી સેવન કરવાથી ગર્ભધારણ થાય છે. એનાથી શરીરની ગરમી, રતવા વગેરે મટે છે અને ગર્ભપાત થતો અટકે છે; ગર્ભને ઉત્તમ પોષણ મળે છે અને ગર્ભની વૃદ્ધિ સારી રીતે થાય છે. (૩) વડના ટેટાનું ચૂર્ણ સ્ત્રી-પુરુષ બંને નિયમિત સેવન કરે તો ગર્ભધારણની શક્યતા વધે છે. સ્ત્રીના પ્રજનન અંગોની ગરમી દૂર થઈ તે ગર્ભધારણ માટે સક્ષમ બને છે. એક ઉક્તિ છે કે ‘જે ખાય ટેટા તેને થાય બેટા.’ (૪) વંધ્યા સ્ત્રીને વડની કુંપળનો ઉકાળો દૂધ સાથે પાવાથી ગર્ભ રહે છે, તથા કુંપળો કે વડવાઈની તાજી કુંપળોને દૂધમાં લસોટી નસ્ય આપવું. (૫) બજારમાં બીજના

સ્વરૂપમાં મળતું નાગકેસર અને સાકર સમભાગે લઈ, પાઉડર બનાવી દરરોજ એક ચમચો પાઉડર દૂધ સાથે સવારે નરણા કોઠે નિયમિત લેવાથી ગર્ભધારણ થાય છે. અમુક પ્રકારનું વંધ્યત્વ પણ એનાથી મટે છે. (૬) ઋતુકાળના દિવસો દરમિયાન એક પાકા બિજોરાનાં તમામ બીજ પાણી કે દૂધમાં ગળવાથી કે એ બીજોના પાઉડરનું સેવન કરવાથી ગર્ભધારણની શક્યતા રહે છે. આ પછી ચોખ્ખા દિવસો દરમિયાન ગર્ભધારણનો પ્રયત્ન કરવો. એક મહિને સફળતા ન મળે તો બીજે મહિને ઉપચાર ચાલુ રાખવો.

**ગર્ભસ્થ શિશુના સૌંદર્ય માટે દૂધી** ગર્ભિણી સ્ત્રી દરરોજ દૂધીનું મીઠું શાક કે સાકર નાખેલ દૂધીનો રસ કે દૂધીનો હલવો ખાય તો બાળક સુંદર અને ગૌર વર્ણનું અવતરે છે.

**ગર્ભસ્રાવ** (૧) જવનો લોટ અને સાકર સરખે ભાગે મેળવી ખાવાથી ગર્ભપાતનો ભય મટે છે. (૨) સીતાફળનાં બીનું ચૂર્ણ લેવાથી ગર્ભપાત થાય છે. (૩) પીપળાની છાલ સૂકવી પાઉડર બનાવી ગર્ભિણી સ્ત્રીએ દરરોજ સવાર-સાંજ એકએક ચમચો સાદા પાણી સાથે લેવો. આથી નવ માસ સુધી કોઈપણ પ્રકારની તકલીફ વિના પૂરે મહિને પોષાયેલું સ્વસ્થ શિશુ જન્મે છે. (૪) અકાળે ગર્ભ પડી જવાની તકલીફ થતી હોય તો બે કપ દૂધમાં એક ચમચો સૂંઠ નાખી સવાર-સાંજ નિયમિત છેલ્લા દિવસો સુધી પીવાથી ગર્ભ પડી જવાનો ભય અવશ્ય ટળે છે. આ પ્રયોગની કોઈ આડ અસર નથી. (૫) ગર્ભ રહ્યા બાદ દરરોજ દિવસમાં બે-ત્રણ વખત બરફનો ટૂકડો યોનિમાં દસ-પંદર મિનિટ દબાવી રાખવાથી અને પ્રયોગ નિયમિત કરતા રહેવાથી ગર્ભપાતનો ભય ટળે છે. જો શરદી-ઠંડીની ફરિયાદ હોય તો આ પ્રયોગ કરી ન

શકાય. (૬) પદમાખ નામની વનસ્પતિની લાકડી બજારમાં મળે છે. તેને ચંદનની જેમ ઘસીને સેવન કરતા રહેવાથી ગર્ભસ્રાવ થતો અટકે છે. અન્ય ચિકિત્સા-સારવાર સાથે સહાયક ચિકિત્સા તરીકે પણ આ ઉપચાર કરી શકાય. (૭) પ્રચૂર માત્રામાં વિટામિન 'સી'નું સેવન કરવામાં આવે તો ગર્ભસ્રાવ કે ગર્ભપાત થવાનો ભય મટે છે. ભૂણની ચારે તરફ રહેલું આવરણ ટૂટી જવાથી ગર્ભપાત થઈ જાય છે. વિટામિન 'સી' આ આવરણની રચનામાં મોટો ફાળો ધરાવે છે. જો શરીરમાં વિટામિન 'સી' પૂરતા પ્રમાણમાં હોય તો એ આવરણ વધુ મજબૂત બની ગર્ભને પડી જતો આટકાવે છે. આથી જ ગર્ભવતી મહિલાઓએ ગર્ભકાળ દરમિયાન વિટામિન 'સી'યુક્ત પદાર્થો વધુ પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ.

**ગળાનાં દર્દ** કાકડા (૧) ચૂલાની બળેલી માટી(લાલ થઈ હોય તે) ૧૦ ગ્રામ અને ૩ ગ્રામ મરીનું ચૂર્ણ સવાર સાંજ થોડું થોડું કાકડા પર દબાવીને ચોળવાથી ત્રણ દિવસમાં કાકડા મટી જાય છે. (૨) મીઠાના પાણીના દિવસમાં બેત્રણ વાર કોગળા કરવા. (૩) બે ગ્રામ ફૂલાવેલી ફટકડી ૧૨૫ ગ્રામ ગરમ પાણીમાં નાખી કોગળા કરવા. (૪) આંબાનાં પાન બાળી તેનો ધુમાડો લેવાથી ગળાની અંદરનાં કેટલાંક દર્દોમાં ફાયદો થાય છે. ગળાનો દુઃખાવો (૧) લીંબુનો રસ પીવાથી ગળાની પીડા મટે છે. (૨) ગળામાં બળતરા કે દુઃખાવામાં એક ચમચો મધ, એક લીંબુનો રસ અને લાલ મરચાંનો તદ્દન થોડો પાઉડર દિવસમાં બેત્રણ વાર લેવાથી લાભ થાય છે. ગળાનો સોજો (૧) કેળાંની છાલ ગળા ઉપર બહાર બાંધવાથી ગળાનો સોજો મટે છે. (૨) એક અંજીર અને ૧/૪ ચમચી હળદર પાણીમાં લસોટી અડધા ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળો કરવો. ઠંડો પડ્યે ગળામાં ધારણ કરી થોડી વાર મોંઢામાં રાખી ધીમેથી ગળી જવો.

સવાર-સાંજ તાજો ઉકાળો બનાવવો. એનાથી ગળાનો સોજો, જીભનો સોજો, મોઢાનાં ચાંદાં, અવાજ બેસી જવો વગેરે ફરિયાદો ચાર-પાંચ દિવસમાં મટે છે. (૩) અજમાનો ઉકાળો અથવા અજમાનો અતિ બારીક પાઉડર દિવસમાં ચારેક વખત નિયમિત સેવન કરવાથી ગળાનો સોજો મટે છે. ગળું સુકાવું ગોળનું પાણી બનાવી ચાર પાંચ વાર વસ્ત્રગાળ કરી પીવું. અથવા ગરમીના દિવસો હોય તો લીમડાના પાનનો ૧૨ ગ્રામ રસ પીવો. ગળું બેસી જવું ગળું બેસી જાય ત્યારે આદુના નાના નાના ટૂકડા કરી મોંમાં રાખી મૂકી ચૂસીને રસ ગળા નીચે ફળવે ફળવે ઉતારતા રહેવું. ગળું સાફ ડુંગળીનું કચુંબર જીરું અને સિંધવ નાખી ખાવાથી ગળું સાફ રહે છે, કફની ખરેટી બાઝતી નથી અને પેટમાંનાં ઝેરી તત્ત્વોનો નાશ થાય છે.

**ગાલપચોળિયાં** ધતુરાનાં પાન વાટી ગરમ કરી સોજા ઉપર લેપ કરવાથી ગાલપચોળિયાનો દુઃખાવો અને સોજો મટે છે.

**ગાંઠ** (૧) ડુંગળી ઉપર ભીનું કપડું વીંટી, કોલસામાં મૂકી, બફાઈ જાય એટલે બહાર કાઢી, છુંદી, તેમાં જરા ફળદર નાખી બાંબલાઈ કે બદની ગાંઠ પર બાંધવાથી ગાંઠ વેરાઈ જાય છે અથવા જલદી ફૂટી જાય છે. (૨) પાલખનાં પાનને પીસી પોટીસ બનાવી અથવા તેનાં બી વાટી ખદખદાવી પોટીસ બનાવી અપકવ ગાંઠ પર બાંધવાથી ગાંઠ જલદી પાકી જાય છે અને તાવ આવતો હોય તો ઓછો થઈ જાય છે. (૩) દર કલાકે એક મોટી ચમચી વરિયાળી ચાવી ચાવીને ખાવાથી અથવા વરિયાળી ચાવી ન શકાય તો વરિયાળીનો પાઉડર કે વરિયાળીનો ઉકાળો લેવાથી શરીરમાં થયેલી સામાન્ય ગાંઠ મટે છે.

**ગાંડપણ** (૧) સીતાફળીના મૂળનું ચૂર્ણ ગાંડપણમાં અપાય છે. (૨) દરરોજ સવાર-સાંજ ૧૦૦ ગ્રામ જેટલું ગાયનું તાજું મૂત્ર ગાળીને પાવાથી ગાંડપણ મટે છે. પુખ્ત વયના દર્દીને અથવા દર્દના બળ મુજબ મૂત્રનું પ્રમાણ વધારી શકાય. (૩) 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 આમલીનો ખાસ ઉપયોગ કરાવવાથી ગાંડપણ ઓછું થાય છે અને વિવેકબુદ્ધિ ખીલવા લાગે છે. (૪) બ્રાહ્મી, વજ, શંખાવલી, અશ્વગંધા અને માલકાંકણીના બીનું ચૂર્ણ સરખે ભાગે લઈ ૧-૧ ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણ વાર પાણી સાથે આપવાથી માનસિક બિમારી દૂર થાય છે.

**ગૂમડાં** (૧) ગૂમડા ઉપર રસવંતીનો લેપ કરી પાટો બાંધી રાખવાથી ગૂમડું ફૂટી જાય છે. (૨) સરગવાની છાલ ઘસીને ચોપડવાથી ગૂમડું બેસી જાય છે. (૩) ઘઉંના લોટમાં મીઠું અને હળદર નાખી પોટીસ બનાવી ગૂમડા પર બાંધવાથી ગૂમડું પાકીને ફૂટી જશે. (૪) બાફેલા કાંદામાં મીઠું નાખી પોટીસ બનાવી ગૂમડા પર બાંધવાથી ગૂમડું ફૂટી જશે. (૫) ઘંતુરો અથવા આંકડાના પાનની પોટીસ બનાવી ગૂમડા પર બાંધવાથી ગૂમડું પાકી જશે. (૬) લસણ અને મરી વાટી લેપ કરવાથી ગાંઠ, ગુમડાં પાકીને ફૂટી જશે. (૭) હળદરની રાખ અને ચૂનો ભેગાં કરી બાંધવાથી ગૂમડું ફૂટી જશે. (૮) બાજરી બાફી પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગુમડાં સારાં થઈ જાય છે. (૯) કાંદાની કાતરી ઘી કે તેલમાં શેકી હળદર મેળવી પોટીસ કરી બાંધવાથી ગૂમડું પાકી જશે. ઘા પર બાંધવાથી દર્દ મટે છે. (૧૦) બોરડીનાં પાન વાટી ગરમ કરી પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગૂમડું પાકીને ફૂટી જશે. (૧૧) મરીનો બારીક પાઉડર કરી પાણી

નાખી ઘૂંટીને મલમ જેવું બનાવવું. એને ગૂમડાં- ફોલ્લા પર ચોપડી રૂ મૂકી પાટો બાંધી દેવો. દરરોજ દિવસમાં એક વખત આ રીતે ગાઢો લેપ કરતા રહેવું. થોડા જ દિવસોમાં આશ્ચર્યજનક ફરક પડશે. (૧૨) સરગવાની છાલનો ક્વાથ પિવડાવવથી અને તેની છાલની પોટીસ બાંધવાથી લોહી વિખેરાઈને ગૂમડું મટી જાય છે અથવા જલદી પાકીને ફૂટી જાય છે. (૧૩) અંજીરની પોટીસ બનાવી ગૂમડાં પર બાંધવી. (૧૪) ગાજર બાફી પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગૂમડાં સારાં થાય છે. (૧૫) ઘિલોડીનાં પાનનો રસ અથવા પાનની પોટીસ બનાવીને બાંધવાથી ગૂમડાની વેદના શાંત થાય છે અને ગૂમડાં પાકીને ફૂટી જાય છે. (૧૬) જામફળીના પાનની પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગૂમડાં મટે છે. (૧૮) દૂધીનો રસ કાઢી થોડા મધ કે સાકર સાથે લેવાથી ગૂમડાં મટે છે. (૧૯) નારંગી ખાવાથી ગૂમડાં દૂર થાય છે. (૨૦) બાફેલી ડુંગળીમાં મીઠું મેળવી, પોટીસ કરી કાચા ગૂમડા પર બાંધવાથી ગૂમડાને પકવે છે અને રુઝવે છે. (૨૧) બોરડીનાં પાનને પીસી, ગરમ કરી, તેની પોટીસ બાંધવાથી અને વારંવાર તેને બદલતા રહેવાથી ગૂમડાં જલદી પાકીને ફૂટી જાય છે. (૨૨) રીંગણાંની પોટીસ ગડગૂમડ પર બાંધવાથી ગૂમડાં જલદી પાકી જાય છે. (૨૩) લસણ અને મરી વાટી લેપ કરવાથી ગાંઠ, ગૂમડાં, બાંબલાઈ વગેરે પાકીને જલદી ફૂટે છે. (૨૪) તાદળજાના પાનની પોટીસ બનાવી ગડગૂમડ પર બાંધવાથી ગૂમડું પાકીને જલદી ફૂટી જાય છે. (૨૫) સીતાફળીનાં પાનની લુગદી બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી લાભ થાય છે. (૨૬) સીતાફળીનાં પાન, તમાકુ અને કોરો ચૂનો મધમાં મેળવી ગૂમડા પર બાંધવાથી ગૂમડું પાકી અંદરનું પડું નીકળી જઈ ઘાનું શોધન થાય છે. (૨૭) ઘઉંના લોટની પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગૂમડું પાકે છે.

**ગેંસ** મરી તીખાં, તીક્ષ્ણ અને અગ્નિને પ્રદિપ્ત કરનાર, કફ તથા વાયુને મટાડનાર, ગરમ, પિત્ત કરનાર અને રુક્ષ છે. તેમ જ શ્વાસ, શૂળ-પીડા અને કૃમિને મટાડે છે. (૧) કાળાં મરી, ચિત્રક અને સંચળ સમાન વજને લઈ બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. એને મરીચાદિ ચૂર્ણ કહે છે. ૧/૨ થી ૧ ચમચી જેટલું અા ચૂર્ણ તાજી, મોળી છાસ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી ગેંસ, અાફરો, અપચો, મંદાગ્નિ, પચ્યા વગરના ઝાડા, ઉદરરોગ, મસા, કબજિયાત વગેરે મટે છે. (૨) રાત્રે સુતી વખતે અજમા સાથે ચપટી મીઠું મેળવીને ખાવાથી ગેંસની તકલીફવાળી વ્યક્તિને લાભ થાય છે. (૩) લીંબુ વાયુનાશક છે. (૪) મૂળાના રસમાં લીંબુનો રસ મેળવી પીવાથી ભોજન પછી પેટમાં થતો દુઃખાવો કે ગેંસ મટે છે. (૫) આદુનો ૧૦ ગ્રામ રસ અને લીંબુના ૧૦ ગ્રામ રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સિંધવ મેળવી સવારે પીવાથી ગેંસ અને ઓડકાર મટે છે. (૬) સંચળ, સિંધવ, મરી અને સૂંઠનો ભૂકો મધમાં મેળવી પીવાથી ગેંસ થતો નથી. (૭) બે લીંબુના ચાર ભાગ કરી એક પર મરીનું, બીજા પર સિંધવનું, ત્રીજા પર ડીકામારીનું અને ચોથા પર સંચળના ચૂર્ણની ઢગલી કરી, અગ્નિ પર ગરમ કરી વારાફરતી રોજ સવારે ગરમ ગરમ ચૂસવાથી ગેંસની ફરિયાદ દૂર થાય છે. (૮) દિવેલમાં સાંતળેલી હરડેના ટૂકડા જમ્યા પછી સોપારીની જેમ મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ગેંસની તકલીફ ઓછી થાય છે. (૯) ભોજન પહેલાં લીંબુની ફાડ કરી બે ગ્રામ સંચળ ભભરાવી ચૂસી જવું. ઘી, તેલ, મીઠાઈ બંધ કરવાં, સવાર-સાંજ એક એક કલાક ચાલવા જવું. એનાથી વાયુ ઉપર ચઢી છાતીની ડાબી બાજુ દબાણ કરતો હોય, ખાવા પર રુચિ થતી ન હોય, ભૂખ બરાબર લાગતી ન હોય અને પાચન બરાબર થતું ન હોય તેમાં ફાયદો થાય છે.

**ગેસ ટ્રબલ** ૧૦-૧૨ મરીનું બારીક ચૂરણ પાણી સાથે ફાકી ઉપરથી એકાદ ગ્લાસ ઠૂંફાળા પાણીમાં લીંબુ નીચોવી પીવાથી પેટમાં ગેસ થવાની ફરિયાદ મટે છે.

**ગોળો** (૧) અજમો, સિંધવ અને હિંગ વાટી ફાકી મારવાથી ગોળો મટે છે. (૨) દારૂમાં ખરલ કરી સૂકવેલી ૦.૩ ગ્રામ હિંગ માખણ સાથે લેવાથી ગોળો મટે છે.

**ગ્રહણી** તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી લેવાથી ગ્રહણીમાં ફાયદો થાય છે.

**ઘડપણ** આમળાં અને કાળા તલ સરખે ભાગે લઈ, બારીક ચૂર્ણ કરી ઘી કે મધમાં ચાટવાથી ઘડપણ દૂર થાય છે.

**ઘા - ચાંદાં** (૧) કાયમ પરુ ઝરતું હોય તેવા ઘા પર જૂના ઘીનો લેપ કરવાથી રુઝ આવે છે. (૨) તરતના થયેલા ઘા પર કે રુઝ ન આવતી હોય તેવા ઘા પર પીસેલા તલમાં મધ અને ઘી મેળવી ચોપડવાથી બીજાં ઔષધો કરતાં જલદી ફાયદો થાય છે. (૩) ગાજર બાફી પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગમે તેવો ખરાબ ઘા પણ સારો થાય છે. (૪) કાચા ગાજરને કચરી, આટામાં મેળવીને બાંધવાથી ફોડલા તથા બળતરાવાળા ઘા મટે છે. (૫) ગુવારનાં પાનનો રસ ઘા પર ચોપડવાથી ઘા પાકતો નથી. (૬) ઘા રુઝવવા, ઘાનો પાક રોકવા વડની છાલના ઉકાળાથી ઘા ધોવો. પછી તેમાં વડની છાલનું ચૂર્ણ ભરી પાટો બાંધવો. ઘામાં જીવાત પડી હોય તો વડના દૂધને ઘામાં ભરી પાટો બાંધવો. દિવસમાં બે-ત્રણ વાર આ રીતે ઘા ધોઈને વડનું



દૂધ ભરવું. (૭) સૂકા નાળિયેરના કોપરાને ખાંડી તેનો ભૂકો કરવો અને સૂકવવો. તેમાં આમલીના કચૂકાની છાલની ૧/૨ ગ્રામ ભૂકી મેળવી ખૂબ મસળવાથી તેમાંથી તેલ નીકળશે. એ તેલ ચોપડવાથી વાગેલા અંગમાંનું લોહી સાફ થાય છે અને જખમ રુઝાય છે. (૮) ત્રાસદાયક ઘા પર ઘિલોડીના પાનનો રસ ચોપડવો. (૯) પરું ઝરતા ઘા પર મસૂરની દાળ વાટી ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે. (૧૦) મેથીના દાણા અથવા તેનાં પાનને બારીક વાટીને લેપ કરવાથી વ્રણનો દાહ તથા સોજો મટે છે. (૧૧) લસણની કળી વાટી લેપ કરવાથી પાકેલા ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે. (૧૨) હળદરને વાગેલા ઘા પર દબાવી દેવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે. (૧૩) હળદરને તેલમાં કકડાવી તે તેલ જલદી ન રુઝાતા અને વારંવાર ભરાતા ઘા પર ચોપડવાથી ઘા જલદી રુઝાઈ જાય છે. (૧૪) ઉમરાના પાનની લુગદી ગમે તેવા તાજા ઘા પર બાંધવાથી તે જલદી રુઝાય છે. (૧૫) પાકાં સીતાફળની છાલથી ઘા રુઝાય છે. (૧૬) સીતાફળીનાં પાન ખાંડી ચટણી બનાવી, સિંધવ મેળવી ઘા પર પોટીસ બાંધવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે. (૧૭) સીતાફળીનાં પાન, તમાકુ અને કોરો ચૂનો મધમાં મેળવી ઘા પર બાંધવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે. (૧૮) ઊંડા ઘા પડ્યા હોય, કેમે કરી રુઝાતા ન હોય, તેમાંથી પરુ નીકળતું હોય તો ધારાને સાફ કરી વડનાં ફૂલાં પાન લસોટી ખૂબ ઝીણી બનાવેલી ચટણી ધારામાં ભરી પાટો બાંધવો. (૧૯) ઘા રુઝવવા વડ કે પીપળાની છાલના ઉકાળાથી તેને ધોવા. (૨૦) ઘામાં કીડા પડ્યા હોય તો ઘામાંથી કીડા કાઢી, લીમડાના પાનના ઉકાળાથી ઘા ધોઈ, રાઈના ચૂર્ણમાં થોડું ઘી મેળવી પાટો બાંધવાથી ઘા થોડા દિવસમાં જ ભરાઈને મટી જાય છે. આ ઉપાયથી નવા કીડા પણ થતા નથી. (૨૧) તમાકુની ધૂણી ઘા કે ચાંદા પર આપવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે. (૨૨) રાઈના લોટને ઘી-મધમાં મેળવી લેપ કરવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જઈ બહાર નીકળે છે. (૨૩) હિંગ અને

લીમડાનાં પાન વાટી લેપ કરવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે. (૨૪) ચાંદાં પાકી તેમાં જીવાત પડી હોય તો ઘા સાફ કરી વડનું દૂધ દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ભરવું. (૨૫) પીસેલા તલમાં ઘી અને મધ મેળવી ઘા પર મૂકી પાટો બાંધવાથી જલદી રૂઝ આવે છે. (૨૬) ગાજર બાફી પોટીસ બનાવી બાંધવાથી જખમ સારો થાય છે. (૨૭) લસણની કળીઓ વાટી રસ કાઢી ત્રણ દિવસ ચોળવાથી શરીરમાંની ગરમીને લીધે શરીર પર ફેલાયેલાં લાલ ચાંદાં મટે છે. (૨૮) ઘામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો મીઠાના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો બાંધવાથી ઘા પાકતો નથી અને જલદી રૂઝ આવે છે. (૨૯) પાણીમાં ખાંડ ઓગાળી દિવસમાં ચાર વાર ઘા પર લગાડવાથી ઘાની આસપાસ રહેલો ભેજ ખાંડ શોષી લેતી હોવાથી અને ખાંડનું પડ ઘા પર રચાતાં એમાં જંતુ પ્રવેશી શકતાં નથી. આથી ઘા રુઝાઈ જાય છે. બીજા દિવસે ગરમ પાણીથી ઘાને સાફ કરવાથી ખાંડનું પડ નીકળી જાય છે, તેની સાથે કચરો પણ નીકળી જાય છે. (૩૦) શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર કોઈ પણ પ્રકારનો જખમ થયો હોય તો ત્યાં સ્વમૂત્ર સતત લગાડતા રહેવાથી ઘા ઘણો જલદી મટી જાય છે. આ કોઈ ચમત્કાર કે અજાણી દવા નથી, પરંતુ ભારતની પ્રાચીન ગ્રામ્ય પ્રજાએ શોધી કાઢેલી સરળ અને સુલભ પદ્ધતિ છે જે અનુભવની એરણ પર સો ટકા સાચી ઉતરતી આવેલી છે, અને કોઈપણ આડઅસરથી મુક્ત છે. (ડૉ. કૌશિકકુમાર દિક્ષિત) (૩૧) ઝડપથી ઘા મટાડવા માટે એન્ટીબાયોટિક મલમ વાપરી શકાય. (૩૨) લીમડાનાં ફૂલાં પાન ઝીણા વાટી ચટણી જેવું બનાવી ઘા પર બાંધી દેવાથી ઘા રુઝાઈ જાય છે. (૩૩) હરડેનો ભૂકો દબાવવાથી ઘામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે. (૩૪) ગૂગળનું પાણી કરી ભરનીંગળમાં ભરવાથી ગમે તેવો નહિ રુઝાતો ઘા રુઝાઈ જાય છે. (૩૫) ઘા રુઝાયા બાદ જે નિશાન રહી જાય છે તે કાળાશ પડતું કે સફેદ હોય છે. કાળાશ પડતા નિશાન પર સવાર-સાંજ ઘી ચોપડતા રહેવાથી ઘાનું નિશાન મટી જાય છે.

સફેદ નિશાન પર બાવચીનું ચૂર્ણ પાણીમાં મેળવી દિવસમાં ચારેક વખત ચોપડતા રહેવાથી લાભ થાય છે.

**ધૂંટણદર્દ** (૧) હાથ, પગ કે અન્ય સાંધા દુઃખતા હોય તો દરરોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં ગરમ કે ઠંડા પાણીથી હાથ-પગ ધોઈને સૂવાથી એકાદ અઠવાડિયામાં જ દુઃખાવો જતો રહે છે. (૨) સવારે ભૂખ્યા પેટે ચાર અખરોટ ખાવાથી ધૂંટણનો દુઃખાવો દૂર થાય છે. (૩) દરરોજ લીલાં શાકભાજી રાંધીને ખાવાથી આર્થરાઈટીસનું જોખમ ઘટે છે. શાક રાંધવાથી તેના કોષો તૂટી જઈ પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું શરીરમાં ઝડપથી શોષણ થાય છે.

**ચક્કર અને ઊલટી** વિમાન, ગાડી કે મોટરબસની મુસાફરીમાં ચક્કર આવે કે ઊલટી થવા માંડે ત્યારે મોંમાં લવિંગ રાખી તેનો રસ ચૂસવાથી ચક્કર અને ઊલટી મટે છે.

**ચક્કર આવવાં** - (૧) મરીનું ચૂર્ણ સાકર અને ઘી સાથે લેવાથી માથાની ચકરી, ભ્રમ વગેરે મટે છે. (૨) લીંબુના રસમાં મધ અને પાણી મેળવી પીવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે. ચક્કર આવવાની ફરિયાદમાં સૂકી બ્રાક્ષ (મુનક્કા) ૨૦-૨૫ ગ્રામ લઈ જરૂરી પ્રમાણમાં ચોખ્ખા ઘીમાં સાંતળી સ્વાદ લઈને બબ્બે ચાર ચાર કરી એકી બેઠકે ખાઈ લેવી. દરરોજ સવાર સાંજ આ રીતે નિયમિત કરવાથી માનસિક-શારીરિક રીતે સ્વસ્થતા અનુભવાય છે. (૩) લીંબુના રસમાં મધ અને પાણી મેળવી પીવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે. (૪) પીપળાનાં પાન કે છાલનો ઉકાળો

પીવાથી ચક્કર આવવાની ફરિયાદ મટે છે. (૫) ઘઉંની ગોળવાળી પાતળી રાબ કરી સહેજ ગંઠોડાનો ભૂકો નાખી પીવાથી ચક્કર આવવાં મટે છે. (૬) રોજ સવારે નરણા કોઠે આખું મરી ગળી જવાથી ચક્કર આવતાં મટે છે. ૫

**ચશ્મા ઊતારવા** ૬ થી ૮ માસ સુધી નિયમિત જલનેતી કરવાથી અને પગના તળિયે અને કાનપટ્ટી પર ગાયનું ઘી ઘસવાથી ચશ્માના નંબર ઘટી શકે.

**ચહેરો** ચહેરા પરના ડાઘ (૧) સફેદ મૂળાને ખમણી તેમાં બે ચમચી લીંબુનો રસ તથા ટામેટાનો રસ મેળવી તે પેસ્ટ ચહેરા પર ૩૦ મિનિટ રહેવા દઈ સાફ કરી નાખવાથી ચહેરા પરના ડાઘા દૂર થાય છે. (૨) કેળાનો ગર્ભ દૂધમાં છૂંટી રબડી જેવું પ્રવાહી તૈયાર કરી ચહેરા પર લગાવી ૨૦ મિનિટ રહેવા દઈ ઠંડા પાણીથી ઘોઈ નાખવાથી ચહેરો ચમકી ઊઠે છે. ચહેરાની કરચલીઓ (૧) ચહેરાની કરચલીઓ વૃદ્ધત્વની નિશાની હોઈ સહુ કોઈ તે દૂર કરવા માગે છે. લીંબુના રસમાં દરિયાઈ ફીણ જરૂરી પ્રમાણમાં સાંજ પહેલાં પલાળી રાખવું. રાતે સુતી વખતે આખા ચહેરા પર બરાબર લગાડીને સૂઈ જવું. બીજે દિવસે સવારે ચોખ્ખા પાણીથી ઘોઈ લેવું. થોડા જ દિવસોમાં કરચલીઓ દૂર થવા લાગે છે અને ચહેરો ચુસ્ત બનવા લાગે છે. પ્રયોગ નિયમિત જાળવી રાખવો. (૨) ચહેરા પર કરચલી જીવન ભર સવાર-સાંજ એક એક લીંબુ પાણીમાં નિયોવી પીતા રહેવાથી અકાળે કરચલીઓ પડતી નથી.

**ચામડી-** બરછટ (૧) ઓલિવ ઓઈલમાં મીઠું અને કોર્ન ફ્લાઅર મેળવી મલમ જેવું બનાવી હાથ પર લગાડી રાખવું. સૂકાયા પછી પાણીમાં ગુલાબજળ નાખી હાથ

ઘોવાથી બરછટ થયેલી હાથની ચામડી મુલાયમ થઈ જાય છે. (૨) એક ચમચી ઘઉંના લોટમાં ચપટી હળદર તથા થોડો લીંબુનો રસ ભેળવી પગના પંજા પર રગડવાથી ચામડી મુલાયમ થાય છે. ચામડીના રોગ (૧) વડની છાલના ઉકાળાથી સ્નાન કરવાથી ચામડીના રોગો મટે છે. (૨) જે જગ્યાએ ત્વચા વિકારગ્રસ્ત લાગતી હોય ત્યાં જરા જરા દિવેલ દરરોજ દિવસમાં ત્રણ વખત ઘસતા રહેવું. સામાન્ય ખંજવાળ, અળાઈ અને સોરાઈસીસ કે એક્ઝિમા જેવા રોગો પણ દિવેલના વ્યવસ્થિત પ્રયોગથી કાબુમાં આવી જાય છે. (૩) ત્વચા સંબંધી રોગમાં ગાજરનો રસ દૂધમાં મેળવી લેવો. ગાજરના રસ અને દૂધનું પ્રમાણ અવસ્થા તથા તકલીફના પ્રકાર પર આધાર રાખે છે. (૪) ખંજવાળ, દરાજ, અળાઈ, એલર્જી, સોરાયસીસ જેવા દારૂણ રોગોમાં પણ કોબીજનાં પાન અસરગ્રસ્ત ચામડી પર લપેટી રાખી મૂકો કે પાટો બાંધી રાખો તો એ અચૂક મટી જાય છે. (૫) કાચા પપૈયાનું દૂધ ચોપડવાથી ચામડીના રોગો નાશ પામે છે. (૬) રોજ સવારે ૨૦-૨૦ ગ્રામ મધ ઠંડા પાણીમાં મેળવી ચાર-પાંચ માસ પીવાથી દાહ, ખંજવાળ અને ફોલ્લી જેવા ચામડીના રોગો મટે છે. (૭) તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી ચામડીના વિકારો મટે છે. (૮) નારંગી ખાવાથી ચામડીનાં દર્દો દૂર થાય છે. (૯) કારેલીનાં પાન વાટી તેની માલીશ કરવાથી જીર્ણ ત્વચારોગમાં ફાયદો થાય છે. (૧૦) તમામ પ્રકારના ત્વચા રોગોમાં ગરમાળાનાં પંચાંગ અધકચરાં ખાંડી બે ચમચી ભૂકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક ગ્લાસ બાકી રહે ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળી, ઠંડુ પાડી ગાળીને પીવું. ખાટી ચીજો(લીંબુ, આમલી, ટામેટાં વગેરે) બંધ કરવી. (૧૧) તેલમાં લાલ આખું કે દળેલું મરચું બાળવું. એ તેલ શીશીમાં સંઘરી રાખવું. ત્વચા રોગમાં દરરોજ ચારેક કલાકને અંતરે લગાડી સહેજ ઘસતા રહેવું. પ્રયોગ નિયમિત એકાદ મહિનો કરવો જોઈએ. એની કશી જ આડઅસરો નથી. (૧૨) કોલીફલાવરમાં ગંધકનું પ્રમાણ સારું હોવાથી કોઈ પણ

પ્રકારના ત્વચારોગમાં દરરોજ એનું શાક ખાવાથી એ જલદી મટી જાય છે. (૧૩) દરાજ, ખંજવાળ, સોરાયસીસ, અળાઈ જેવા ત્વચાના તમામ નાના-મોટા રોગોમાં તલના તેલમાં હળદર મેળવી માલિશ કરતા રહેવાથી અને થોડું ચોપડી રાખવાથી મોટી રાહત થાય છે. (૧૪) ત્વચારોગમાં ખાંડ-ગોળ, બધી જ જાતનાં ફળ, ઠંડાં પીણાં, ઠંડી વાનગી, સાબુ અને સિન્થેટિક કાપડ, તલ, શીંગદાણા, દહીં, ભીંડા, સક્કરિયાં વગેરે બંધ કરવું. મીઠું ઓછું કરી નાખવું. મેથી, પાલખ, તુવેરની દાળ, હળદર ઘણાં સારાં જે દરરોજ લઈ શકાય. (૧૫) ધીમાં મરી વાટી લેપ બનાવી એક ચમચી જેટલું ચાટી જવાથી અને થોડું ચામડી પર પડેલાં લાલ ચકામા પર સવાર-સાંજ નિયમિત ચોપડવાથી લાલ ચકામા મટે છે. (૧૬) ગરમીમાં અળાઈ, ખંજવાળ કે ચામડી લાલ થઈ જવા જેવા ત્વચારોગોમાં ગોખરુનો તાજો ઉકાળો હૂંફાળો કે ઠંડો ૧-૧ કપ ત્રણ-ચાર વખત પીતા રહેવાથી લાભ થાય છે. (૧૭) તલનું તેલ બરાબર ગરમ કરી, તેમાં ૧/૬ ભાગ વજન જેટલું કપુરનું ચૂર્ણ નાખી માલિશ કરવાથી ખંજવાળ તથા ચામડીના સામાન્ય રોગો મટે છે. શરીરના દુખતા ભાગ પર કે શરીર જકડાઈ જવાની ફરિયાદમાં પણ આ તેલ લાભદાયી છે. **શુષ્ક ચામડી** (૧) લીંબુનો રસ અને કોપરેલ એકત્ર કરી શરીર પર માલીશ કરવાથી ચામડીની શુષ્કતા મટે છે. (૨) સવાર-સાંજ પાકાં ટામેટાંનો રસ પીવાથી અને ભોજનામાં મીઠું ઓછું કરવાથી ચામડી પર થતાં લાલ લાલ ચાંઠાં, ચામડીની શુષ્કતા વગેરે મટે છે. (૩) બેસન સાથે દહીં મેળવી ચોળવાથી શુષ્ક ચામડી સુંવાળી બને છે. (૪) એક ડોલ ગરમ કે ઠંડા પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી સ્નાન કરવાથી ચામડી મુલાયમ થાય છે. **ચામડી પર ડાદ** લીંબુની છાલ લીંબુના રસમાં પીસી, પોટીસ બનાવી, ગરમ કરીને બાંધવાથી અથવા લીંબુનો રસ મસળતા રહેવાથી થોડા જ

દિવસમાં પરું, કૃમિ કીટાણું વેગેરેના સ્પર્શથી ચામડી પર પડેલા ડાઘા (જે ચારે તરફ ફેલાય છે અને ખુજલી આવે છે) મટે છે. ચામડીની ફોડલીઓ (૧) સવાર-સાંજ પાકાં ટામેટાંનો રસ પીવાથી અને ભોજનમાં મીઠું ઓછું કરવાથી ચામડી પર થતી નાની નાની ફોડલીઓ મટે છે. (૨) અળાઈ થતી હોય તો દહીં કે લીંબુનો રસ લગાડી થોડી વાર પછી ઘોઈ નાખવાથી ફાયદો થાય છે. (૩) દૂધ કે દૂધમાંથી બનાવેલું ક્રીમ ચામડી પર લગાડવાથી એને પોષણ મળે છે. (૪) તેલમાલિશ કર્યા પછી હળદર ઘસવાથી ચામડીનો રંગ ઉઘડે છે. ચામડીનું સૌંદર્ય (૧) તલના તેલમાં ઘઉંનો લોટ અને હળદર મેળવી લગાવવાથી ચહેરો ચમકી ઊઠે છે અને ચામડી મુલાયમ બને છે. (૨) ચામડી તેલવાળી હોય તો સફરજનનો માવો બનાવી ચામડી પર પંદરેક મિનિટ રાખી હૂંફાળા પાણીથી ઘોઈ નાખવાથી વધારાનું તેલ દૂર થાય છે અને ચામડી આકર્ષક લાગે છે. (૩) ચહેરા પર ફિક્કાશ હોય તો તલના તેલમાં ચણાનો લોટ મેળવી લગાડી સ્નાન કરવાથી ચહેરા પર એકદમ રોનક આવી જાય છે. (૪) તાજા દૂધમાં બદામ વાટી ચહેરા પર લગાવવાથી ચામડી સુંદર બને છે અને ચહેરા પર નિખાર આવે છે. (૫) મધમાં લીંબુનો રસ ભેળવી ચામડી પર લગાવવાથી ચામડીનો રંગ એકદમ ખીલી ઊઠે છે. (૬) હળદરમાં થોડું માખણ લગાડી ચામડી પર ઘસવાથી ચામડી મુલાયમ અને સુંદર બને છે. (૭) ચણાનો લોટ, હળદરની ગાંઠ, બદામનું તેલ અને સુખડના લાકડાને ઘસીને ચહેરા પર લગાવી મોઢું ઘોવાથી ચામડી સુંવાળી અને ગોરી બને છે. (૮) ચાર ચમચી ચણાનો લોટ, મધ અને મલાઈ ભેગાં કરી ચહેરા પર માલિશ કરવાથી ચહેરા પર એક અનેરી રોનક આવે છે. (૯) લીંબુનો રસ અને દૂધ ભેગાં કરી ચામડી પર લગાવવાથી ચહેરા પર અનેરી રોનક આવે છે. (૧૦) લીંબુ, પાકા ટામેટાનો રસ અને ઝિંસરીન સરખા પ્રમાણમાં ભેગાં કરી ચામડી પર માલિશ કરવાથી ચામડી કોમળ અને સુંવાળી બને

છે. (૧૧) નાહવાના પાણીમાં લીંબુ નીચોવી નાહવાથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે. (૧૨) થોડા દૂધમાં ચારોળી પલાળી ખૂબ બારીક વાટી રાતે સૂતી વખતે મોં પર લગાવી સવારે સાબુથી મોં ઘોઈ નાખવાથી ચામડી ખીલી ઊઠે છે. (૧૩) રોજ નહાતાં પહેલાં જેતુનના તેલ(ઓલિવ ઓઈલ)ની માલિશ કરવાથી ચામડી શુષ્ક રહેતી નથી, હંમેશાં ચમકીલી રહે છે. (૧૪) શિયાળામાં ચામડીની પોપડી ઊતરવા લાગે તો વિટામીન 'એ'યુક્ત ફળો અને શાકભાજી વધુ ખાવાં. (૧૫) ચામડી ઢીલી પડવા લાગે કે ચહેરા પરની કરચલીઓ વધવા લાગે તો ઈંડાની જરદીમાં એક ચમચી મંદો ભેળવી ચહેરા પર લેપ કરી સૂકાઈ જાય ત્યારે પાણીથી ઘોઈ નાખો. અઠવાડિયામાં આ પ્રમાણે એકાદ વાર કરવાથી ફાયદો થાય છે. (૧૬) બે મોટા ચમચા ચણાનો લોટ અને થોડી હળદર દહીં સાથે મેળવી પેસ્ટ જેવું બનાવી ચહેરા ઉપર તથા હાથપગ પર લગાડો. થોડી વાર એના પડને સૂકાવા દો. પછી ઉખેડી નાખી ઠંડા પાણીથી ઘોઈ નાખો. આથી ચામડી સુંવાળી બનશે અને નીખરી ઊઠશે. પાકી ગયેલા કોઈ પણ ફળને ચહેરા પર લગાવી રાખી પછીથી ચહેરો ઘોઈ નાખો. એથી ચામડી નરમ અને સુંવાળી રહેશે. (૧૭) ચણાનો લોટ, આમળાનું ચૂર્ણ, કપુર કાચલીનો ભૂકો, સુખડનું ચૂર્ણ તથા હળદર ભેગાં કરી તેમાં દૂધ નાખી સ્નાન કરતાં પહેલાં ઘસી ઘસીને શરીરે ચોળી સૂકાવા દેવું. પછી ગરમ પાણીએ નાહવાથી ચામડી સુંવાળી બને છે. (૧૮) ચંદનનું ચૂર્ણ, હળદર અને જવનો લોટ સમાન ભાગે લઈ દૂધમાં મેળવી આખા શરીરે પાતળો લેપ કરી સૂકાઈ ગયા બાદ હૂંફાળા પાણીથી ઘોઈ લેવાથી અને ત્યાર બાદ કોપરેલનું માલીશ કરવાથી શરીરની ચામડી ગોરી થાય છે. ચામડી ફાટવી દરરોજ સવારે અને રાત્રે સ્નાન કરતાં અગાઉ દશક મિનિટ સુધી સરસવના તેલનું બરાબર માલીશ કરવાથી શિયાળામાં શરીરના વિવિધ ભાગો પર ચામડી ફાટવાની ફરિયાદ મટે છે. ચામડી પરના મસા મોરની બીટ(અઘાર) સરકા(વિનેગર)માં



ઘસીને ચામડીના જે ભાગમાં મસા થયા હોય તેના પર દિવસમાં બેચાર વાર લગાડવાથી તથા ચારેક કલાક રહેવા દેવાથી તેમ જ રાતે સૂતી વેળા લગાડી આખી રાત રહેવા દેવાથી ચામડી પરના મસા મટે છે.

**ચેપી રોગો** ચેપી રોગો થવાનું મુખ્ય કારણ રોગપ્રતિકારક શક્તિની ઊણપ હોય છે. સંતરાનું પ્રચુર માત્રામાં સેવન કરવા ઉપરાંત સંતરાના છોડાનો પાઉડર આખા શરીરે ઘસીને રાતે સૂઈ જવાથી ચેપી રોગો સામે રક્ષણ મળે છે. દરરોજ સંતરાનો એક કપ જેટલો રસ પીવાથી કોઈ પણ પ્રકારનો ચેપ લાગતો નથી.

**છાતીમાં શૂળ** ૧૦-૧૦ ગ્રામ દ્રાક્ષ અને ધમાસાનો ઉકાળો પીવાથી છાતીમાં શૂળ થઈ ઉધરસમાં લોહી પડતું હોય તો મટે છે.

**જળોદર** (૧) એક ગ્લાસ પાણીમાં એક મોટો ચમચો સરકો મેળવી દિવસમાં આઠ-દશ વખત પીવાથી જળોદર મટે છે. એની કોઈ આડઅસર નથી. (૨) બીલીપત્રના તાજા રસમાં એક નાની ચમચી પીપરનું ચૂર્ણ નાખી દરરોજ દિવસમાં બે વખત પીવાથી જળોદર મટે છે. (૩) ડુંગળી સમારીને સરકામાં આખો દિવસ ડુબાવી રાખી દરરોજ દરરોજ ચારેક જેતલી ખાવાથી જળોદર તથા તત્સંબંધી અનેક તકલીફો આપમેળે મટવા લાગે છે. તબીબી સારવાર સાથે પણ આ ઉપાય અજમાવી શકાય. (૪) હરડેનું ચૂર્ણ લેવાથી પાતળી મળપ્રવૃત્તિ થઈ જળોદરમાં પેટનું પાણી ઘટે છે.

**જિહ્વાસ્તંભ** તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી લેવાથી જિહ્વાસ્તંભમાં ફાયદો થાય છે.

**જીભમાં ચીરા** ઘિલોડાં ચાવીને તેનો રસ થોડા સમય સુધી મોંમાં રાખવાથી જીભ ફાટી હોય તો ફાયદો થાય છે.

**જીર્ણ જ્વર** (૧) કુદીનો જીર્ણ જ્વર અને એને લીધે થતી અશક્તિની રામબાણ દવા છે. કુદીનાનાં ૪-૫ પાન કાચાં ખાવાં અને પાણીમાં એનો ઉકાળો સહેજ સાકર નાખી પીવો. (૨) ખારેક, સૂંઠ, દ્રાક્ષ, સાકર અને ઘી દૂધમાં નાખી લિક્વિડાઈઝરથી મિક્ષ કરી પીવાથી જીર્ણજ્વરમાં ફાયદો થાય છે. (૩) ગાયના દૂધમાં ઘી, સૂંઠ અને કાળી દ્રાક્ષ નાખી ઉકાળીને પીવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે. (૪) ગાયના દૂધમાં જીરું સીઝવી, તેનું ચૂર્ણ કરી સાકર સાથે ખાવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે અને શક્તિ આવે છે. (૫) જીરાની ૫ ગ્રામ ભૂકી જૂના ગોળમાં મેળવી સવારે અથવા રાત્રે ૨૧ દિવસ સુધી ખાવાથી જીર્ણ જ્વર મટે છે. (૬) એક કપ પાણી ઉકાળી તેમાં ૨ થી ૩ ગ્રામ કરિયાતુ અને ૧ ગ્રામ સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખી ઢાંકી દેવું. એકાદ કલાક પછી ઝીણા કપડાથી ગાળી સવાર સાંજ તાજું બનાવીને પી જવું. પંદર વીસ દિવસ પીવાથી શરીરની માંસ, રક્ત, મેદાદિ ધાતુઓમાં પ્રવેશેલ જીર્ણજ્વર મટે છે. તાવમાં હંમેશાં પિત્તનો પ્રકોપ હોય છે. કરિયાતુ પિત્તના પ્રકોપને શાંત કરે છે. જીર્ણ વિષમ જ્વરમાં જ્યારે તાવ શરીરની અંદર જ ગુપ્તાવસ્થામાં હોય અને અપચો તથા શરીરમાં બળતરા-દાહ રહેતી હોય ત્યારે કરિયાતાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. (૭) જીર્ણજ્વરમાં દ્રાક્ષ લાભદાયક છે. (૮) ઝીણો તાવ રહ્યા કરે, થર્મોમીટર પર તાવ જોવા ન મળે, પરંતુ અંદરથી તાવ જેવું લાગ્યા કરે અને બેચેની અનુભવાયા કરે તો દરરોજ જે ચાય

પીવામાં આવે છે તેવી ચાય બનાવવી પરંતુ તેમાં ખાંડને બદલે મીઠું નાખવું અને દૂધ નાખવું નહિ. આવી ગરમ નમકીન ચાય દિવસમાં ચારેક વખત(દર ચારેક કલાકના અંતરે) પીવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે. (૯) દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર કાચી વરિયાળી ૧-૧ ચમચો ખાવાથી અને ઉપર એક ગ્લાસ લીંબુનું શરબત ધીમે ધીમે પીવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે. (૧૦) ખજૂર, સૂંઠ, સાકર અને ઘી પ્રમાણસર દૂધમાં ખૂબ ઉકાળી દિવસમાં બે-ચાર વખત પીવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે. (૧૨) એક ચમચો અજમો ચાવ્યા વિના પાણી સાથે ગળવાથી-ફાકવાથી જીર્ણજ્વર-ઝીણો તાવ રહ્યા કરતો હોય તો તે મટે છે. પ્રયોગ દિવસમાં દર ચારેક કલાકના અંતરે કરવો.

**જીવ ડહોળાવો** એલચીદાણા વાટી ફાકવાથી કે મધમાં ચાટી જવાથી જીવ ડહોળાતો હોય કે ઊલટી જેવું થતું હોય તો તે મટે છે.

**જૂ** (૧) ડુંગળીનો રસ માથામાં ભરવાથી જૂ મરી જાય છે. (૨) તમાકુ પાણીમાં મેળવી તે પાણી માથે ચોપડી ઉપર પાટો બાંધી પાંચ-છ કલાક રાખી અરીઠાથી માથું ઘોવાથી જૂ અને લીખો મરી જાય છે. (૩) સીતાફળનાં બીનું ચૂર્ણ માથાના વાળમાં ભરવાથી જૂ પડી હોય તો મરી જાય છે.

**ઝાડા** (૧) મધમાં આંબાની ગોટલી ૨-૩ ગ્રામ લેવાથી ઝાડા મટે છે. (૨) આંબાની ગોટલી દહીંમાં વાટી લેવાથી કાચા ઝાડા મટે છે. (૩) આંબાનાં કુમળાં પાન અને કોઠાના ફળને પીસી ચોખાના ઓસામણ સાથે લેવાથી પાકેલો અતિસાર મટે છે. (૪) આંબાની ગોટલી છાસ અથવા ચોખાના ઓસામણમાં વાટીને આપવાથી રક્તાતિસાર મટે છે. (૫) આંબાના પાનનો સ્વરસ ૨૦ ગ્રામ, મધ ૧૦ ગ્રામ, ઘી ૫ ગ્રામ અને દૂધ

૧૦ ગ્રામ મેળવી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે. (૬) આંબાનાં પાન, જાંબુનાં પાન અને આમલીનાં પાન સરખે ભાગે લઈ, ખાંડીને સ્વરસ કાઢી, તેમાં તેટલું જ બકરીનું દૂધ મેળવી, થોડું મધ મેળવી પીવાથી રક્તાતિસાર મટે છે. (૭) આંબાની અંતરછાલનો ઉકાળો દિવસમાં ત્રણ વાર આપવાથી રક્તાતિસાર મટે છે. (૮) આંબાની અંતરછાલ ૨૦-૪૦ ગ્રામ અધકચરી કરી, અષ્ટમાંશ ઉકાળો કરી મધ મેળવી પીવાથી અતિસાર અને મરડો મટે છે. (૯) આદુના તાજા રસનાં પાંચ-સાત ટીપાં નાભિમાં દિવસમાં ચારેક વખત ભરવાથી ઝાડા મટે છે. દુઃસાધ્ય અતિસાર પણ મટે છે. (૧૦) ખજૂરનો ઠળિયો બાળી કોલસો કરી બબ્બે ગ્રામ રાખ દિવસમાં બેત્રણ વાર ઠંડા પાણીમાં લેવાથી ઝાડા બંધ થાય છે. અથવા ખજૂરના ઠળિયાનો પાઉડર ૧-૧ નાની ચમચી દિવસમાં ચારેક વખત પાણી સાથે લેવાથી ઝાડા મટે છે. (૧૧) ૧૦ ગ્રામ જેટલાં આમલીનાં કુમળાં પાનને ચોખાના ઓસામણમાં વાટી પીવડાવવાથી અતિસાર(ઝાડા) મટે છે. (૧૨) એક પાકા લીંબુને ગરમ કરી, રસ કાઢી તેમાં સિંધવ અને ખાંડ મેળવી પીવાથી પિત્તજન્ય અતિસાર મટે છે. (૧૩) લીંબુ અને ડુંગળીનો રસ ઠંડા પાણીમાં મેળવીને લેવાથી અપચાજન્ય અતિસાર મટે છે. (૧૪) જવ અને મગનું ઓસામણ પીવાથી આંતરડાની ઉગ્રતા શાંત થાય છે અને અતિસારમાં ફાયદો થાય છે. (૧૫) ગાજર ઉકાળી તેનું સૂપ બનાવી પીવાથી ઝાડા મટે છે. (૧૬) જાયફળ, ખારેક અને અફીણ સરખે ભાગે લઈ, નાગરવેલના પાનના રસમાં ધૂંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. આ 'જાતિફલાદિ ગુટીકા' છાસમાં લેવાથી ગમે તેવા ઝાડા બંધ થાય છે. (૧૭) તજ અને ઘોળા કાથાનું ૧/૨, ૧/૨ ગ્રામ ચૂર્ણ મધમાં મેળવી લેવાથી અપચો થઈ વારંવાર થતો પાતળો ઝાડો મટે છે. (૧૮) તાજી છાસમાં બીલીનો ગર્ભ મેળવી પીવાથી રક્તાતિસાર અને સામાન્ય ઝાડા મટે છે. (૧૯) પરવળનાં પાન, જવ અને ધાણાનો ઉકાળો ઠંડો પાડી મધ અને સાકર મેળવી પીવાથી ઊલટી સાથે થતા ઝાડા-

અતિસાર મટે છે. (૨૦) પાકાં જાંબુ ખાવાથી પિત્તના ઝાડા મટે છે. (૨૧) વધુ પડતા પાતળા ઝાડા થતા હોય, મરડો મટતો ન હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો પીવો. જરૂર પડે તો તેમાં શેકેલા ઈન્દ્રજવનું ચૂર્ણ આપવું. (૨૨) એકાદ લીટર પાણીમાં દસેક ગ્રામ જેટલી ખાંડ અને એકાદ નાની ચમચી મીઠું(નમક) નાખી, ગરમ કરી બોટલમાં ભરી રાખવું. દર બે કલાકને અંતરે અડધી - અડધી વાડકી જેટલું અાવું પાણી પીવું. અાનાથી ઝાડા બહુ ઝડપથી કાબુમાં અાવી જાય છે. (૨૩) ઝાડા થાય ત્યારે ચોખાના ઓસામણમાં અામલીનું પાણી મેળવીને અાપવું. (૨૪) ઝાડામાં તુલસીનાં પંચાંગ(મૂળ, ડાળી, પાન, મંજરી, બીજ)નો ઉકાળો આપવો. (૨૫) ઝાડામાં ડુંગળી, આદુ અને કુદીનાના રસમાં મીઠું મેળવીને આપવું. (૨૬) ઝાડામાં ઉપવાસ અત્યંત લાભદાયી છે. (૨૭) હરડે, સૂંઠ અને વરિયાળી શેકીને લેવાથી અતિસારનો દુઃખાવો મટે છે. (૨૮) મલાઈ વિનાના દૂધની બનાવેલી છાસને સારી રીતે વલોવી થોડી સૂંઠ નાખી પીવી, અને બીજું કશું ખાવું નહિ. વાયુ અને કફથી થતા ઝાડા અને બીજા અનેક રોગો છાસના સેવનથી મટે છે. એનાથી શરીરના માર્ગોની શુદ્ધિ થાય છે. કફવાયુના કોઈપણ રોગમાં છાસથી ચડિયાતું ઔષધ નથી. (૨૯) સૂંઠ અને અજમાનો સમાન ભાગે બનાવેલો પાઉડર ૧-૧ ચમચી દર બે કલાકે પાણી સાથે ચારેક વખત લેવાથી ઝાડા મટે છે. (૩૦) ઝાડા એ અપચાનો રોગ છે, આથી પાચનતંત્રને સંપૂર્ણ આરામ આપવો. ઉપવાસ કે હલકા ખોરાકનો આશરો લેવો. સૂંઠના ચૂર્ણની ફાકી લેવી. જૂના ઢીલા ચોખા, રાબ, મગનું સૂપ સારાં. (૩૧) કુદીનો, તુલસી, આદુ, મરી, સૂંઠ. જાયફળ, કડાછાલ, જાવંત્રી, અરડૂસી, કંટકારી, જેઠીમધ અને અક્કલકરો સમભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવવું. આ ચૂર્ણ પા ચમચી સવારે અને રાત્રે લેવાથી આમયુક્ત ઝાડા તથા કફ મટે છે. આ સાથે ખોરાકમાં આદુ, આંબા હળદર જેવાં મુખશુદ્ધિકારક દ્રવ્યો લેવાં. બહુ કડક મીઠી ચા ન પીવી, કેમ કે એનાથી કફ થાય છે

અને પાચન ક્રિયાના રસ ઝરતા નથી. (૩૨) લોખંડના તવા પર શેકેલા સૂકા ધાણા એક એક ચમચો દરરોજ ચારેક કલાકે ચાવી ચાવીને ખાવાથી ઝાડાની ફરિયાદ મટે છે. (૩૩) શીમળાના ઝાડના ગુંદરને પાણીમાં મિશ્ર કરીને પીવાથી ઝાડા-મરડો બંને મટે છે. (૩૪) પાનમાં ખાવામાં વપરાતા કાથાનું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી દરરોજ દિવસમાં ચાર-પાંચ વખત પાણી સાથે લેવાથી ઝાડા મટે છે. (૩૫) કાચી સોપારીના કકડા કરી તેને તવીમાં મૂકી કોલસા જેવા બાળી, ચૂર્ણ કરી છાસ સાથે લેવાથી ઝાડા મટે છે. (૩૬) આખા લીંબુના રસમાં થોડું જાયફળ વાટીને ચાટવાથી ઝાડો સાફ આવે છે. (૩૭) પાકી કેરીની ગોટલી શેકીને ખાવાથી ઝાડા મટે છે. (૩૮) તજનો બારીક પાઉડર દિવસમાં ચારેક વખત પાણી સાથે લેવાથી અતિસારના પાતળા ઝાડા મટે છે. (૩૯) ઝાડા થઈ ગયા હોય તો દવા લેવાને બદલે દિવસમાં બે કે ત્રણ કેળાં અને ત્રણ ઝલાસ નારંગીનો રસ થોડું મીઠું નાખીને લેવાથી ફાયદો થાય છે. (૪૦) કેરીની ગોટલીનું ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ એક ઝલાસ જાડી છાસમાં મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી ઝાડા મટે છે. લોહીવાળા ઝાડા (૧) વડની વડવાઈનો અગ્રભાગ અને વડની તાજી કુંપળો પીસી દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી લોહીવાળા ઝાડા બંધ થાય છે. (૨) વડની ફૂણી વડવાઈને વાટી પાણીમાં પલાળી રાખવી. બીજે દિવસે તેને ઉકાળવી. તેમાં ચોથા ભાગે ઘી અને આઠમા ભાગે સાકર મેળવી ઘી પકવવું. ઘી પાકી જાય ત્યારે તેનું મધ સાથે સેવન કરવાથી રક્તપિત્તમાં વધુ પડતું લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થાય છે. (૩) મીઠા લીમડાનાં પાનને પાણી સાથે પીસી, ગાળીને પીવડાવવાથી લોહીવાળા ઝાડા મટે છે. (૪) મઠ બાફી, તેમાં છીણેલી ડુંગળી મેળવી ખાવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી તરત જ બંધ થાય છે. (૫) કોઈ પણ કારણથી ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો આહારમાં માત્ર બકરીનું દૂધ લેવાથી સારું થઈ જાય છે. આંતરડામાં ચાંદું પડ્યું હોય તેમાં પણ ગુણકારક છે. સંપૂર્ણ સારું થયા પછી ધીમે

ધીમે સામાન્ય આહાર પર ચડવું. (૬) પિત્તના ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ ગુણોથી આંતરડાની રક્તવાહિનીઓમાં વ્રણ-ઘા પડી ઝાડામાં લોહી આવવા લાગે છે. આથી શરીર નબળું અને ફીક્કું પડી જાય છે. એના ઉપચાર માટે એક ચમચી ઈસબગુલ બકરી અથવા ગાયના એક કપ દૂધમાં મેળવી થોડું હલાવી તરત જ પી જવું. તેમાં થોડી સાકર મેળવી શકાય. થોડા દિવસ સવાર-સાંજ આ ઉપચારથી રક્તાતિસારમાં ફાયદો દેખાવા લાગે છે. પિત્ત વધારનાર આહાર-વિહારનો ત્યાગ કરવો. ઈસબગુલની ભૂસી પલળવાથી થોડીવારમાં લુગદી જેવું બની જાય છે, આથી તરત જ પી જવું. ઈસબગુલની લુગદી બની જતાં પીવામાં તકલીફ થશે.

**ઝાડા-ઉલટી** (૧) ૧થી ૨ ગ્રામ સૂંઠ, ૨થી ૧૦ ગ્રામ મધ સાથે આપવાથી ઝાડા તેમજ ઉલટીમાં લાભ થાય છે. (૨) ડુંગળીનો ૨૦-૨૦ ગ્રામ રસ એક-એક કલાકે થોડું પાણી મેળવી પીવાથી અપચાને લીધે ઝાડા-ઉલટી થતાં હોય તો ફાયદો થાય છે. (૩) ફૂદીનાનાં પાન ૮, મરીના દણા ૭ અને ૨ લવિંગ વાટી બે ઝલાસ પાણીમાં ઉકાળી સહેજ હૂંફાળું દરરોજ દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી કોલેરાના કે બીજા કોઈ પણ કારણે થયેલા ઝાડા-ઉલટી મટે છે. **ઝાડાની ચિકાશ** થોડા ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું અને લીંબુ નિચોવી સવારમાં પીવાથી ઝાડો કે મરડો થયો હોય કે ઝાડા વાટે ચિકાશ પડતી હોય તેવા આમના દર્દમાં ઝાડાની ચિકાશ દૂર થાય છે. **ઝાડાની દુર્ગંધ** સુવા અને મેથીનું ચૂર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવી લેવાથી ઝાડાની દુર્ગંધ મટે છે. **ઝાડામાં આમ** સુવા અને મેથીનું ચૂર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવી લેવાથી ઝાડામાં આમ હોય તો મટે છે. **જુલાબ બંધ કરવા** સાકર પાણીમાં ઓગાળી પીવું.

**ઝામર** હળદરનો ગાંગડો તુવેરની દાળમાં બાફી, છાંયડે સૂકવી, પાણીમાં ઘસી સૂર્યાસ્ત પહેલાં બે વાર આંખમાં આંજવાથી ઝામર મટે છે.

**ઝીણો તાવ** તમાલપત્ર અને કાંકચના શેકેલા બીનું ચૂર્ણ લેવાથી ઝીણા તાવનું શમન થાય છે.

**ઝેર પેટમાં** (૧) ૫ ગ્રામ વાટેલી રાઈ અને ૫ ગ્રામ મીઠું ગરમ પાણીમાં મેળવી પીવાથી ઊલટી થઈ ઝેર બહાર નીકળી જાય છે. (૨) રાઈનો એક ચમચો લોટ ઠંડા પાણીમાં પીસી ૪૦૦-૫૦૦ મિ.લિ. પાણીમાં મેળવી પાવાથી ઊલટી થઈ ખાઘેલું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

**ઝેરી જંતુના દંશ** (૧) મધમાખી, તીડ, લાલ કે કાળી કીડી, માંકડ, મચ્છર જેવાં જંતુઓ મોટી સંખ્યામાં કરડવાથી શરીર લાલધૂમ થઈ ગયું હોય, અસહ્ય દાહ થતો હોય ત્યારે ગરમ કે ઠંડા પાણીમાં ખાવાનો સોડા નાખી સ્નાન કરવું. અથવા સોડા-બાય-કાર્બવાળા ઘટ્ટ ઠંડા પાણીમાં પાતળું કપડું ભીંજવી ડંખ પર તે મૂકવાથી લાભ થશે. (૨) તરત જ તુલસીનાં પાન વાટીને ડંખ પર લગાવવાથી ઝેરની અસર નાબૂદ થાય છે.

**ટાઈફોઈડ** નવસાર કે ગૂગળ સાથે હિંગ આપવાથી ટાઈફોઈડ મટે છે.

**ટાઢિયો તાવ** (જુઓ મેલેરિયા)



**ટોન્સિલ** (૧) ૧ ગ્લાસ શેરડીના તાજા રસને સહેજ ગરમ કરી ૧ કપ દૂધ ઉમેરી ધીમે ધીમે દિવસમાં બે-ત્રણ વખત પીવાથી થોડા દિવસોમાં ટોન્સિલ્સની તકલીફ મટે છે. (૨) વારંવાર ટોન્સિલ થતાં હોય અને અનેક દવા છતાં કાયમ માટે મટતાં ન હોય તો સવાર-સાંજ ૧-૧ મોટા ગ્લાસ ગાજરના રસમાં અડધો ચમચો આદુનો રસ મેળવી પીવાથી ટોન્સિલ જડમૂળથી મટી જાય છે.

**ત્યુમર(ગાંઠ)** માત્ર માંસની સામાન્ય ગાંઠ હોય તો દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ એક પાકું કેળું છોલી, કાપ મૂકી પપૈયાનું તાજું દૂધ એક નાની ચમચી જેટલું ભરીને કેળું ખાવું. નિયમિત પ્રયોગથી ગાંઠ મટી જાય છે.

**ટ્રાવેલ સીકનેસ** ગતિથી ચક્કર આવતાં હોય તો મોંમાં આદુનો ટૂકડો રાખવાથી “ડ્રામામાઈન” કરતાં પણ સારું કામ આપે છે.

**ઠંડક માટે** ૧૦ ગ્રામ આમળાં ૩૫૦ ગ્રામ પાણીમાં અડધો કલાક ભીંજવી, ગાળીને સાકર નાખી પીવાથી ઠંડક થાય છે.

**ઠંડી લાગવી** શિયાળામાં ખૂબ જ ઠંડી લાગતી હોય, શરીર ધુજતું હોય અને ઠંડી દૂર થતી ન હોય તો પગના તળિયે રાઈના ચૂર્ણને મધમાં મેળવી ૧૫ મિનિટ સુધી લેપ કરી કાઢી નાખવાથી ઠંડી ગાયબ થઈ જાય છે.

**ડાયાબીટીસ** વધારે પડતો ચરબીવાળો ખોરાક અને બેઠાડુ જીવન ડાયાબિટીસને નિમંત્રણ આપે છે. (૧) દરરોજ ૭૦-૮૦ ગ્રામ સારાં પાકાં જાંબુ લઈ ચારગણા ઉકળતા પાણીમાં નાખી ૧૫ મિનિટ સુધી ઢાંકણ ઢાંકી રાખી, પછી હાથ વડે મસળી, કપડાથી ગાળી, તેના ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વાર થોડા દિવસ સુધી પીવાથી પેશાબમાં જતી સાકરનું પ્રમાણ ઘટે છે, લીવર કાર્યક્ષમ બને છે અને મધુપ્રમેહમાં ઉત્તમ ફાયદો થાય છે. (૨) સારાં પાકાં જાંબુ સૂકવી, બારીક ખાંડી, ચૂર્ણ કરી દરરોજ ૨૦-૨૦ ગ્રામ ૧૫ દિવસ સુધી લેવાથી મધુપ્રમેહમાં ફાયદો થાય છે. (૩) જાંબુના ઠળિયાના ગર્ભનું ૧-૧ ગ્રામ ચૂર્ણ મધ અથવા પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર ૧૦-૧૫ દિવસ સુધી લેવાથી મધુપ્રમેહ મટે છે. (૪) જાંબુના ઠળિયા ૨૦૦ ગ્રામ, લીમડાની ગળો ૫૦ ગ્રામ, હળદર ૫૦ ગ્રામ અને મરી ૫૦ ગ્રામ ખાંડી, વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, તેને જાંબુના રસમાં ખૂબ ઘૂંટી, સૂકવી, શીશામાં ભરી રાખવું. ૩-૪ ગ્રામ આ ચૂર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લાંબા સમય સુધી લેવાથી મધુપ્રમેહમાં ચોક્કસ ફાયદો થાય છે. (૫) કુમળાં કારેલાંના કકડા કરી, છાંચે સૂકવી, બારીક ખાંડી ૧૦-૧૦ ગ્રામ સવાર-સાંજ ચાર મહિના સુધી લેવાથી પેશાબ માર્ગે જતી સાકર સદંતર બંધ થાય છે અને મધુપ્રમેહ મટે છે. (૬) કોળાનો રસ ડાયાબીટીસમાં લાભ કરે છે. (૭) રોજ રાત્રે ૧૫ થી ૨૦ ગ્રામ મેથી પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ખૂબ મસળી, ગાળી એકાદ માસ સુધી પીવાથી ડાયાબીટીસના રોગીની લોહીમાં જતી સાકર ઓછી થાય છે. (૮) હરડે, બહેડાં, આમળાં, લીમડાની અંતરછાલ, મામેજવો અને જાંબુના ઠળિયા સરખે ભાગે લઈ, ચૂર્ણ કરી સવાર-સાંજ લેવાથી મધુપ્રમેહ મટે છે. (૯) ડાયાબિટીસમાં જવની રોટલી હિતાવહ છે. એનાથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધતું નથી. વળી એમાં સિંગ અને સિંગતેલ બંને જો અન્ય પ્રકારે હાનિકારક ન હોય તો દરરોજ એકાદ મુઠ્ઠી કાચી

સિંગ ખાવી અને આહારમાં કાયું સિંગતેલ વાપરવું. (૧૦) મીઠો લીમડો લોહીમાં ખાંડના પ્રમાણને નિયંત્રીત રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. આથી ડાયાબીટીસના દર્દીઓને એના સેવનથી લાભ થાય છે. (૧૧) ઊંડા અને ખૂબ જ શ્રમ પહોંચાડે તેવા શ્વાસોચ્છ્વાસ મધુપ્રમેહની અમોઘ ઔષધિ છે. ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી લોહીમાંની સાકર ફેફસાં દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. (૧૨) હળદરના ગાંઠિયાને પીસી ઘીમાં શેકી, સાકર મેળવી થોડા દિવસ સુધી દરરોજ ખાવાથી મધુપ્રમેહ અને બીજા પ્રમેહોમાં ફાયદો થાય છે. (૧૩) વડની છાલનું બારીક ચૂર્ણ ૧ ચમચી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખવું. સવારે તેને ગાળીને પી જવું. તેનાથી પેશાબ અને લોહીની ખાંડ ઓછી થાય છે. પેશાબમાં વીર્ય જતું હોય, પેશાબ કર્યા પછી ચીકણો પદાર્થ નીકળતો હોય તેને માટે વડની ફૂણી ફૂંપળો અને વડવાઈનો અગ્ર ભાગ સૂકવી ચૂર્ણ બનાવી સેવન કરવાથી જરૂર લાભ થાય છે. (૧૪) આમલીના કચૂકા શેકી ૫૦ ગ્રામ જેટલા રોજ ખાવાથી મધુપ્રમેહ મટે છે. (૧૫) વડની તાજી છાલનો ચતુર્થાંશ ઉકાળો અથવા તાજી ન હોય તો સૂકી છાલ ૨૪ કલાક ભીંજવી રાખી તે જ પાણીમાં બનાવેલો ચતુર્થાંશ ઉકાળો પીવાથી તે કુદરતી ઈન્સ્યુલીન જેવું જ કામ આપે છે અને ડાયાબિટીસને કાબુમાં રાખે છે. (૧૬) આમળાં અને વરિયાળીનો સમભાગે પાઉડર દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ મોટો ચમચો પાણી સાથે ફાકવાથી ડાયાબિટીસ મટે છે. (૧૭) આંબાનાં સૂકાં પાનનો એક એક ચમચી પાઉડર સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી મધુપ્રમેહમાં સારો લાભ થાય છે. (૧૮) સ્વાદહીન સફેદ રંગનું ગળોસત્વ ૧-૧ ચમચી દિવસમાં ચારેક વખત પાણી સાથે લેવાથી મધુપ્રમેહ મટે છે. (૧૯) આંબાનાં કોમળ પાન સૂકવી, ચૂર્ણ બનાવી ભોજન બાદ ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે લેવાથી મધુપ્રમેહ કાબુમાં રહે છે. (૨૦) સીતાફળના પાનના ઉકાળાનું નિયમિત સેવન કરવાથી ડાયાબિટીસ મટે છે. (૨૧) ખોરાકમાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ ૮૦૦થી ૧૨૦૦ મિલિગ્રામ રાખવાથી અને

વહેલી સવારે ફૂણ તડકામાં ૨૦થી ૨૫ મિનિટ ફરવાનું રાખવાથી ડાયાબિટીસ ફક્ત બે માસમાં કાબૂમાં લાવી શકાય છે. (૨૨) ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસમાં ઓમેગા-૩ ફેટ્સ હૃદયની સુરક્ષા માટે જરૂરી હોય છે. ઓમેગા-૩ ફેટ્સ મેળવવાનો સૌથી સરળ ઉપાય છે અખરોટ. ઓમેગા-૩ મકરેલ અને ટ્યુના માછલીમાં પણ હોય છે, પરંતું શકાહારી માટે અખરોટ આશીર્વાદરૂપ છે. (૨૩) શુદ્ધ કેસરના ચાર-પાંચ તાંતણા એકાદ ચમચી ધીમાં બારાબર મસળી સવાર-સાંજ સેવન કરવાથી મધુપ્રમેહ કાબૂમાં રહે છે.

ડાયાબિટીસમાં બહુમૂત્ર મધુપ્રમેહમાં વારંવાર પેશાબ કરવાની તકલીફ હોય છે. એ દૂર કરવા દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ નાની ચમચી હળદરનો પાઉડર સાદા પાણી સાથે ફાકવો. એનાથી બહુમૂત્રતાની ફરિયાદ કદાપી રહેવા પામતી નથી.

**ડિપ્થેરિયા** અનનાસનો રસ પીવાથી ડિપ્થેરિયામાં ફાયદો થાય છે.

**ડિપ્રેશન** (૧) પાકી કેરીનો રસ, દૂધ, આદુનો રસ અને ખાંડ જરૂરી પ્રમાણમાં એકરસ કરી દરરોજ સવાર સાંજ ધીમે ધીમે પી જવાથી ડિપ્રેશનમાં બહુ ફાયદો થાય છે. (૨) દરરોજ સવારમાં આઠદસ તુલસીનાં પાન ચાવી ચાવીને ખાવાથી તથા દર બે કલાકે તુલસીનાં પાન મસળીને સુગંધ ગ્રહણ કરવાથી ડિપ્રેશનમાં લાભ થાય છે. તુલસીનાં પાન દર બે કલાકે મેળવવાં શક્ય ન હોય તો બજારમાં મળતું તુલસીનું સત્ત્વ શીશીમાં ભરી રાખી સૂંઘી શકાય. તુલસીનો નિયમિત પ્રયોગ ડિપ્રેશન અવશ્ય દૂર કરે છે.

**ડિહાઈડ્રેશન** (૧) અમુક ખાસ રોગ કે સ્થિતિમાં શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ એકાએક ઘટી જાય તો તરત જ નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુ નીચોવી દર બે કલાકે અપાતા રહેવું. એકાદ નાળિયેરના પાણીમાં અડધું લીંબુ નીચોવ્યું હોય તો ચાલી શકે. (૨) મધ અને મીઠું પાણીમાં મેળવી પીવાથી કોલેરાની અશક્તિ અને ડિહાઈડ્રેશન મટે છે

**તરસ** (૧) કોકમને ચટણીની માફક પીસી, પાણી સાથે મેળવી, ગાળી, સાકર નાખી તેનું શરબત બનાવીને પીવાથી તરસ મટે છે. (૨) એકલું કે મસાલા નાખી તૈયાર કરેલું પાન ચાવતા રહેવાથી કોઈ શારીરિક તકલીફ વિના અકારણ લાગતી તરસ મટે છે.

**તાવ** (૧) ૧૦-૧૦ ગ્રામ ધાણા અને સાકરને ૬૦ મિ.લિ. પાણીમાં એક કલાક પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી પીવાથી બે કલાકમાં આમદોષથી આવેલો તાવ પરસેવો વળીને ઊતરી જાય છે. (૨) ૩ થી ૬ ગ્રામ મરી વાટી ૪૦૦ મિ.લિ. પાણીમાં ઉકાળી ૮મા ભાગે બાકી રહે ત્યારે ૨૦ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી તાવ ઊતરે છે. (૩) અનનાસનો રસ મધ સાથે લેવાથી પરસેવો છૂટી તાવ ઊતરે છે. (૪) આકરો તાવ આવ્યો હોય અને કોઈ પણ રીતે ગરમી ઓછી થતી ન હોય તો માથા પર એકઘાટું પાણી રેડવાથી તાવનું જોર નરમ પડી તાવ ઊતરી જાય છે. (૫) આદુ અને કુદીનાનો ઉકાળો પીવાથી પરસેવો વળી તાવ ઊતરે છે. તે વાયુ અને કફમાં પણ હિતકારી છે. (૬) ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર અને મરી મેળવીને પીવાથી ઠંડી લાગીને આવતો તાવ મટે છે. (૭) છાણથી લીંપેલી જમીન પર એરંડાનાં પાન

પાથરી રાખી થોડા સમય પછી તે જ પાન તાવના રોગીના અંગ પર રાખવાથી તાવ મટે છે. (૮) જીરું પ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ જૂના ગોળમાં કાલવી ૧૦-૧૦ ગ્રામની ગોળીઓ બનાવી લેવાથી પરસેવો વળી તાવ ઉતરી જાય છે. (૯) તાવના રોગીનું શરીર કળતું હોય, આંખો બળતી હોય, માથું દુઃખતું હોય તો વડના પાનનો ઉકાળો કરીને પાવાથી રાહત થાય છે. (૧૦) તાવમાં શરીરમાં બળતરા હોય તો ફૂણી વડવાઈનો ઉકાળો કરીને પીવો. (૧૧) દૂધી છીણી માથે અને કપાળે બાંધવાથી તાવની ગરમી શોષી લે છે. (૧૨) દૂધી ચીરી, બે કાચલાં કરી માથે બાંધવાથી મસ્તક પર ગરમી ચડી ગઈ હોય તો ઉતરી જાય છે. (૧૩) દ્રાક્ષ, પિત્તપાપડો અને ઘાણા ત્રણેને પાણીમાં ભીંજવી રાખી ગાળીને પિવડાવવાથી આમ જલદી પાકી આમવાળો તાવ શાંત થાય છે. (૧૪) કુદીનાનો અને તુલસીનો ઉકાળો પીવાથી રોજ રોજ આવતો તાવ મટે છે. (૧૫) સફરજનના ઝાડની ૪ ગ્રામ છાલ અને પાન પીવાના ૨૦૦ ગ્રામ ઊકળતા પાણીમાં નાખી ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી ઢાંકી રાખી ગાળી લઈ, તેમાં એક કકડો લીંબુનો રસ અને ૧૦-૧૫ ગ્રામ ખાંડ મેળવી પીવાથી તાવની ગભરામણ મટે છે અને તાવ ઊતરે છે. (૧૬) ૧ ચમચો આદુનો રસ અને ૧ ચમચો મધ ભેગાં કરી પીવાથી તાવ મટે છે. તાવના બળાબળ પ્રમાણે અથવા દિવસમાં ત્રણ વખત આ પ્રમાણે કરી શકાય. કોઈ પણ પ્રકારના સામાન્ય તાવમાં આ ઈલાજ ખૂબ જ અકસીર છે. (૧૭) તાવમાં મોં બગડી ગયું હોય તો દાડમ અને સાકરની ચટણી મોમાં રાખવી. (૧૮) કફજન્ય તાવમાં પરસેવાના માર્ગોમાં આમ-કાચો આહાર રસ ભરાઈ જવાથી પરસેવો થતો નથી. રાઈનું ચૂર્ણ લેવાથી આ માર્ગો ખૂલ્યા થાય છે, અને પરસેવો વળવાથી તાવ ઊતરી જાય છે. જો કફજન્યમાં ખૂબ જ કફ થયો હોય તો રાઈનું બારીક ચૂર્ણ પા ચમચી, સિંધવનું ચૂર્ણ રાઈથી અડધું અને એક ચમચી સાકરને મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી કફના માર્ગોમાં ચોટેલો કફ છૂટો પડી ઉધરસ

દ્વારા બહાર નીકળી જશે. ચાર-પાંચ દિવસ આ ઉપચાર કરવાથી ઉધરસ અને કફ મટી જશે. (૧૯) ગાયનું માખણ અને ખડી સાકર ખાવાથી ઝીણો તાવ મટે છે. (૨૦) ગમે તેવો કે ગમે તે કારણે તાવ આવતો હોય, તાવનું કારણ ખબર ન હોય તો મહાસુદર્શન ચૂર્ણ પાણી સાથે કે ઉકાળો બનાવીને લેવાથી તાવ ઉતરી જાય છે. (૨૧) ખૂબ ઉકાળીને બનાવેલો અજમાનો ઉકાળો ગરમ ગરમ પીવાથી કોઈ પણ પ્રકારનો તાવ ઉતરે છે. પાણી તથા અજમાનું પ્રમાણ અને કેટલો ઉકાળો પીવો તેનો આધાર તાવના પ્રમાણ અને પ્રકાર પર રહે છે. અજમાનો ઉકાળો જીર્ણ તાવ પણ મટાડે છે. (૨૨) ઝીણો તાવ રહેતો હોય તો આમળાનો તાજો રસ, આમળાનું શરબત કે આમળાનો પાઉડર જરૂરી પ્રમાણમાં સાદા પાણીમાં મેળવી નિયમિત દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી મટે છે. (૨૩) અતિવિષની કળી, કાચકાનાં બી, પિત્તપાપડો, કરિયાતુ, કડવાં પરવળ, કડુ અને લીમડા પરની ગળો સરખા ભાગે ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવી, ભાંગરાના તાજા રસમાં ખૂબ જ લસોટી વટાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. બબ્બે ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી વિષમ જ્વર, પિત્તકફજ જ્વર, ટાઢિયો તાવ, વારંવાર આવતો તાવ, વાયરલ-કફજ જ્વર તથા યકૃતના રોગો મટે છે. આ ગોળીને કરંજાદિવટી કહે છે. જ્વર અને યકૃતના રોગોમાં પચવામાં હળવો આહાર લેવો. (૨૪) કોઈપણ પ્રકારના તાવમાં સંતરાં ચૂસીને ખાવાથી કે તેનો રસ પીવાથી દર્દીને રાહત થાય છે. પાણી, ખોરાક અને ઔષધ એમ ત્રણેની ગરજ સંતરાં સારે છે. (૨૬) કાચણ(કાચકા?) શેકી તેનું મીંજ કાઢી તેનો ભૂકો ૩-૩ ગ્રામ ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી તાવ મટે છે. (૨૭) તાવ ઉતરતો ન હોય તો પગના તળિયામાં ઘી અને મીઠું લગાડી એના પર કાંસાનો વાડકો ઘસવાથી ફાયદો થાય છે. (૨૮) પિત્તપાપડો તાવમાં પરમ હિતકર છે. એના જેવું તાવમાં એકેય ઔષધ નથી. પિત્તપાપડાના ઉકાળામાં લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી ગમે તેવો તાવ હોય તે

ઉતરી જાય છે. (૨૯) વારંવાર મટી ગયા પછી પણ ફરીથી તાવ આવતો રહેતો હોય તો જ્યારે તાવ ન આવતો હોય તે દરમિયાન દર બે કલાકે એક નંગ મરી અને એક નાનો ટૂકડો નવસાર વાટી હૂંફાળા પાણી સાથે લેવું. તાવ ચડે ત્યારે ઉપચાર બંધ કરવો. તાવ ઉતરી ગયા બાદ બીજે દિવસે ઉપચાર શરૂ કરવો. ±આમ કરતા રહેવાથી તાવ જડમૂળથી મટી જાય છે.

સામાન્ય તાવ ઝાડા, ઉલટી, બેચેની, તરસ, સાથે સામાન્ય તાવ રહેતો હોય તો દર બબ્બે કલાકે ૧-૧ ઝાસ દાડમનો તાજો રસ પીવાથી મટે છે.

કફજ શ્વર નાગરમોથ, ઈન્દ્રજવ, ત્રિફળા, કુટકી અને ફલસાને સરખા ઢભાગે અધકચરાં ખાંડી બે ચમચી ભૂકાનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી કફજ શ્વર (જેમાં ફ્લુનો સમાવેશ થાય છે) મટે છે.

પિત્તશ્વર (૧) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી પિત્તશ્વર મટે છે. (૨) દ્રાક્ષ અને ગરમાળાના ગોળનો ઉકાળો પીવાથી પિત્તશ્વર મટે છે. (૩) ત્રાયમાણ, જેઠીમધ, પીપરીમૂળના ગંઠોડા, કરિયાતુ, નાગરમોથ, મહુડાનાં ફૂલ અને બહેડા સમાન ભાગે લઈ અધકચરાં ખાંડી બે ચમચી ભૂકાનો ઉકાળો બનાવી સવાર-સાંજ પીવાથી પિત્તજ શ્વર મટે છે.

તાવની તરસ, વ્યાકુળતા (૧) સૂકાં અથવા તાજાં ચણી બોર ૨૦ ગ્રામ લઈ સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળી થોડી ખાંડ મેળવી પીવાથી તાવની તરસ અને વ્યાકુળતા મટે છે. (૨) તાવમાં વારંવાર તરસ



લાગે ત્યારે ધાણા, સાકર અને દ્રાક્ષ પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળી તાવના રોગીને પાવાથી તરસનું શમન થાય છે.

તાવનો દાહ સૂકાં અથવા તાજાં ચણી બોર ૨૦ ગ્રામ લઈ સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળી થોડી ખાંડ મેળવી પીવાથી તાવનો દાહ મટે છે. તાવનો બરો જીરું પાણીમાં વાટી હોઠ પર ચોપડવાથી તાવનો બરો મૂતર્યો હોય તો ફાયદો થાય છે.

તાવ પછીની નબળાઈ કડવા લીમડાની તાજી કે સૂકવેલી છાલનો ૧-૧ કપ કાઢો દિવસમાં ૩-૪ વાર પીવાથી તાવ પછીની આવેલી નબળાઈ બે-ચાર દિવસમાં દૂર થાય છે.

**તૃષારોગ** (૧) ટામેટાના રસમાં સાકર અને લવિંગનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી તૃષારોગ મટે છે. (૨) લીલી દ્રાક્ષનો રસ અથવા કીસમીસ દ્રાક્ષને વાટી, પાણીમાં મસળીને કરેલો રગડો પીવાથી દાહ સાથેનો તૃષારોગ (વારંવાર તરસ લાગવી) મટે છે.

**થાઈરોઈડમાં આયોડિન** આયોડિનયુક્ત નમક અને દૂધ પ્રચૂર માત્રામાં આયોડીન ધરાવે છે. થાઈરોઈડના વ્યાધિમાં આયોડિનયુક્ત આહાર વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી રોગ કાબૂમાં આવે છે. આથી થાઈરોઈડના રોગીએ વધુને વધુ પ્રમાણમાં દૂધનું સેવન કરવું તથા નમક હંમેશાં આયોડિનયુક્ત જ લેવું.

**થાક** અતિશય થાકનો અનુભવ થતો હોય તો નારંગીની પેશી ચૂસવાથી તે દૂર થાય છે.

**દમ કારણો** વિકૃત આહાર, ધૂળ-ધૂમાડાવાળી જગ્યામાં વસવાટ, ઠંડીની ઋતુ, આઈસક્રીમ, ઠંડાં પીણાં વગેરેનું સેવન વગેરે દમ થવાનું કારણો છે. આ ઉપરાંત વધારે પડતો શ્રમ, વધારે પડતી કસરત, વધારે પડતો સંભોગ અને કુપોષણ પણ દમનો રોગ થવામાં કારણભૂત બની શકે છે. છાતી, ફેફસાં અથવા નાડીઓ ઉપર અસર થાય તે રીતે કંઈક વાગવાથી પણ દમનો રોગ થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત સતત તાવ, ઝાડા-ઊલટીઓ, વારંવાર થતી શરદી, સળેખમ, લોહી ઓછું હોવું કે કોઈ રીતે થઈ જવું, ક્ષય વિગેરેને પણ દમનાં કારણો માનવામાં આવે છે. હૃદય પર અસર કરનારાં કારણો જેવાં કે પારિવારિક દુઃખ, શારીરિક ખોડખાંપણ વિગેરેથી પણ દમ થવાની શક્યતા રહે છે. **±ÉKÉÍÉ** દમના રોગનું મુખ્ય લક્ષણ તો શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી થાય કે શ્વાસ રુંધાય. શ્વાસરોગ પાંચ પ્રકારના છે, એમાંથી મહાશ્વાસ, ઉચ્છ્વાસ અને છિન્ન શ્વાસ એ ત્રણ પ્રકારના દમ અસાધ્ય છે. ક્ષુદ્રશ્વાસ સાધ્ય છે. તમક શ્વાસમાં શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી થાય છે. રોગી સૂઈ જાય તો શ્વાસનો રોગ વધે છે, પણ બેઠેલા રહેવાથી રાહત જણાય છે. ગળામાં દુઃખાવો અને બોલવામાં મુશ્કેલી થાય છે. જો કોઈ દવાથી કે દર્દીના પોતાના પ્રયાસથી કફ નીકળી જાય તો રોગીને થોડો આરામ મળે છે. તમક શ્વાસના હુમલા વખતે દર્દીનું મોં સૂકાય છે. ગરમ પદાર્થોના સેવનથી તેને આરામ મળે છે, તથા ઠંડા અને કફકારક પદાર્થ ખાવાથી શ્વાસનો વેગ વધે છે. વર્ષા ઋતુમાં જ્યારે આકાશમાં વાદળ છવાઈ જાય તથા શિયાળામાં ઠંડો પવન વાય ત્યારે

આ રોગ ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. જો તમક શ્વાસ તાજેતરમાં જ થયેલો હોય તો તે સાધ્ય છે.

**દમમાં અગત્યની સલાહ :** ક જે ઔષધથી તાત્કાલિક રાહત થાય તે લેવું. ખ બે ટંક હળવો, પોષક આહાર લેવો. ગ રાત્રે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી લેવું. પછી પાણી સિવાય કશું ન લેવું. ઘ નિયમિત મળશુદ્ધિ થાય તો દમનો હુમલો થતો નથી. ચ પાણી સૂંઠ નાખી ઉકાળેલું ધને સહેજ ફૂંકાળું પીવું. છ નિયમિત ચાલવા જવું. જ ઋતુ ઋતુનાં ફળો ખાવાં જ્ઞ હળવો વ્યાયામ કરવો.

**ઉપાયો** રોગના પ્રમાણ પર ઉપચાર આધાર રાખે છે. ઉપચારની દૃષ્ટિએ દર્દી સશક્ત, દુર્બળ, વધારે પડતા કફ કે વાયુ પ્રકૃતિવાળા છે તે જોવું. રોગ વધુ ઉગ્ર હોય અને કફનું પ્રમાણ વધારે હોય તો વમન કરાવવું. બહુ જ ઊલટીઓ કરાવ્યા પછી જ પથ્ય આહાર વિહારના પ્રયોગ સાથે અન્ય ઔષધીઓનો ઉપચાર કરવો જોઈએ. વમન કરાવ્યા પછી વિરેચન એટલે ઝાડો કરાવવાની ક્રિયા હાથ ધરવી જોઈએ. જો રોગી બહુ જ અશક્ત હોય અને વમન કરાવવું શક્ય ન હોય તો કફ બહાર કાઢનારી દવાની સાથે સાથે હળવા ઝાડા કરાવવાની દવાઓ આપવી જોઈએ.

(૧) ભોંયરીંગણીના ઉકાળામાં મગ પકાવી રોજ ખાવાથી દમ મટે છે. (૨) શરીરની પ્રકૃતિ અનુસાર ઠંડા કે ગરમ પાણીમાં ઘઉંનો ક્ષાર ૧-૧ ચમચો સવાર-સાંજ લેવાથી દમ કાબુમાં રહે છે. એની પૌરુષત્વ પર માઠી અસર થતી હોવાથી પુરુષોએ પ્રયોગ સંયમથી કરવો. ઘઉંનો ક્ષાર બજારમાં તૈયાર મળે છે. (૩) બે વરસ જૂનો ગોળ અને સરસવનું તેલ સરખા ભાગે લઈ મસળી રાખી મૂકવું અથવા દર વખતે તાજું બનાવી બંનેનું કુલ વજન ૧ ગ્રામ થાય તેટલું ચાટી જવું. સવાર-સાંજ નિયમિત આ પ્રયોગ

કરવાથી થોડા દિવસોમાં જ દમ મટી જાય છે. આ પ્રયોગ એટલો અસરકારક છે કે ભલભલા પ્રયોગ નિષ્ફળ ગયા હોય ત્યાં પણ તેણે પોતાનો પ્રભાવ દેખાડેલો છે. (૪) ૧૫-૨૦ મરી રોજ વાટીને મધમાં ચાટવાથી શ્વાસરોગમાં ફાયદો થાય છે. (૫) અજમો ગરમ પાણી સાથે પીવાથી શ્વાસનો હુમલો શાંત થાય છે. અજમાનો અર્ક પણ ફાયદો કરે છે. (૬) અજમો ચલમમાં ભરી ધૂમ્રપાન કરવાથી શ્વાસનો હુમલો શાંત થાય છે. (૭) આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી શ્વાસમાં ફાયદો થાય છે. (૮) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરૂઆતમાં લેવાથી દમ મટે છે. (૯) એલચી, ખજૂર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી દમ મટે છે. (૧૦) કેળના ડોડવાનો કેસરયુક્ત ભાગ કોતરી તેમાં રાત્રે મરીનું ચૂર્ણ ભરી રાખી સવારે એ ડોડવું ઘીમાં તળી ખાવાથી શ્વાસરોગ જલદી મટી જાય છે. (શ્વાસરોગ માટે આ પ્રયોગ ઉત્તમ છે.) (૧૧) કોળાના મૂળનું ચૂર્ણ સૂંઠના ચૂર્ણ સાથે મેળવી દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર લાંબા સમય સુધી લેવાથી દમ મટે છે. (૧૨) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી દમ મટે છે. (૧૩) લીંબુના ૩ ગ્રામ રસમાં ૧૦ ગ્રામ મધ મેળવી ચાટવાથી ભયંકર ખાંસી મટે છે અને દમનો હુમલો તરત જ દબાઈ જઈ આરામ થાય છે. (૧૪) ગાજરના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં બંને નસકોરાંમાં નાખવાથી શ્વાસમાં ફાયદો કરે છે. (૧૫) ગોળ સાથે સરસિયું ખાવાથી શ્વાસરોગમાં ફાયદો થાય છે. (૧૬) બેથી ચાર સૂકાં અંજીર સવારે અને સાંજે દૂધમાં ગરમ કરી ખાવાથી દમ મટે છે. (૧૭) લસણનો રસ ૧૦ ગ્રામ, વાવડીગનું ચૂર્ણ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૫ ગ્રામ અને સિંધવ ૧ ગ્રામ એક મહિના સુધી પાણી સાથે પીવાથી દમ, શ્વાસ અને શરદીમાં ફાયદો થાય છે. (૧૮) સરગવાના પાનનો રસ પીવાથી શ્વાસનો હુમલો દૂર થાય છે. (૧૯) સરસિયા તેલમાં ગોળ મેળવી ખાવાથી શ્વાસરોગમાં ફાયદો થાય છે. (૨૦) દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર ચાર-પાંચ ઘૂટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો બનીને ગળફાના રૂપમાં

બહાર નીકળે છે; ફેફસાં સાફ બને છે અને દમ અને ખાંસી મટે છે તથા લોહીની શુદ્ધિ થાય છે. (૨૧) ખજુર, દ્રાક્ષ, સાકર. ઘી, મધ અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચાટણ બનાવી દરરોજ ૨૦-૩૦ ગ્રામ ખાવાથી દમ અને સ્વરભેદ મટે છે. (૨૨) નાની હરડે અને સૂંઠના સમાન ભાગે ચૂર્ણનું મિશ્રણ કરી ૧-૧ ચમચો ગરમ પાણી સાથે નિયમિત લેવાથી દમ મટે છે. (૨૩) સૂંઠ અને ભોંયરીંગણીનું સમાન ભાગે ચૂર્ણનું મિશ્રણ કરી બબ્બે ગ્રામ સવાર-સાંજ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી દમ મટે છે. (૨૪) શ્વાસનો હુમલો થાય એટલે ઉપવાસ કરવા, જ્યાં સુધી કંઈક આરામ ન જણાય ત્યાં સુધી એટલે કે એક-બે કે ત્રણ-ચાર ટંક સુધી કશું ખાવું નહિ. માત્ર સૂંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી પીવું. જો કબજિયાત રહેતી હોય તો રાતે એક ચમચી સૂંઠનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું. ઘણી રાહત જણાય એટલે પ્રવાહી ખોરાક લેવો. મગને બાફીને કાઢેલું પાણી સવાર-સાંજ બે વખત પીવું. તેમાં થોડા મસાલા નાખવા. ધીમે ધીમે ખોરાક પર ચઢવું. સારું લાગે તો ગરમ ખાખરા કે રોટલી લેવી. બાફેલાં શાક, ફળ લઈ શકાય. સૂંઠ નાખી ઉકાળેલું દૂધ લેતાં લેતાં ખોરાક પર ચઢવું. દવા લેવાની જરૂર લાગે તો શ્વાસકુઠાર નામની ટીકડી સવાર, બપોર, સાંજ એક એક પીસીને મધમાં ઘૂંટીને ચાટી જવી. સંપૂર્ણ રાહત થાય ત્યારે રોજિંદા ખોરાક પર આવવું. રાતે સૂર્યાસ્ત પહેલાં હલકો ખોરાક લેવો. હુમલો જ્યારે પણ થાય ત્યારે આ ઉપચાર ફરી કરવો. (૨૫) સિતોપલાટિ ચૂર્ણ ૩ ગ્રામ અને બાલસુધા ૨૫૦ મિ.ગ્રા. મધમાં મેળવી સવાર-સાંજ સતત છ મહિના કે તેથીયે વધારે સમય સુધી લેવાથી દમનો રોગ અંકુશમાં આવી જાય છે. (૨૬) પીપળાના સૂકાં ફળનો બારીક પાઉડર ૧-૧ ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે લેવાથી દમ મટે છે. બધા પીપળાને ફળ આવતાં નથી, પણ અમુક દેશી દવા રાખનારા પીપળાનાં સૂકાં ફળ વેચતા હોય છે. (૨૭) માછલીમાં મેંઝેશિયમ હોય છે જે ફેફસાની ક્રિયા સુધારે છે. દમના ગંભીર હુમલામાં મેંઝેશિયમથી કાબૂ મેળવી શકાય છે. આથી

દમના રોગીઓએ દર સપ્તાહે માછલી કે પાલકની ભાજી દિવસમાં એક વાર લેવી જોઈએ. (૨૮) સમાન ભાગે સૂંઠ અને હરડેનો એક એક ચમચી પાઉડર સવાર-સાંજ પાણી સાથે નિયમિત લેવાથી દમ અને ખાંસીની ફરિયાદ મટે છે. (૨૯) દરરોજ સવાર-બપોર-સાંજ ૧-૧ ચમચી હળદરનો પાઉડર હૂંફાળા પાણી સાથે લેવાથી દમ મટે છે. અન્ય દવા સાથે પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય. (૩૦) ચોખ્ખી બાંધાની હિંગ અને કપુરનું બરાબર મિશ્રણ કરી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. દિવસમાં દર ચારેક કલાકે ૧-૧ ગોળી ચૂસતા રહેવાથી દમ મટે છે. (૩૧) દરરોજ સવારે મધ સાથે પહેલે દિવસે એક ચપટી, બીજે દિવસે બે ચપટી એમ પંદરમા દિવસે પંદર ચપટી સિંધવ ચાટવાથી દમ મટે છે. દમની ગંભીર અવસ્થામાં દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત પણ પ્રયોગ કરી શકાય. (૩૨) સૂરોખારના પાણીમાં બીડીનાં પાન બોળી, સૂકવી બીડી વાળીને પીવાથી અથવા અરડૂસી કે ધતુરાના પાનની બીડી બનાવી પીવાથી અથવા અરડૂસીની લાંબી સૂકી ડોડલી એક બાજુથી સળગાવી તેનો ધુમાડો બીડીની જેમ ખેંચવાથી દમમાં અચૂક લાભ થાય છે. (૩૩) તાજી દ્રાક્ષનો રસ ગરમ કરી દરરોજ ચારેક વખત(દર ચારેક કલાકે) હૂંફાળો-હૂંફાળો અડધી વાડકી જેટલો પીતા રહેવાથી દમનો વ્યાધિ કાબૂમાં આવવા લાગે છે. પ્રયોગ ધીરજપૂર્વક જાળવી રાખવો. (૩૪) સમાન ભાગે નમક(મીઠું-સોડિયમ ક્લોરાઈડ) અને સોડા બાઈ કાર્બ ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી શ્વાસનો હુમલો શાંત પડે છે. (૩૫) દૂધની ખીર બનાવી પૂનમની રાતે ૧૧-૦૦ વાગ્યા સુધી ચાંદનીમાં ખૂલ્લી રાખી ૧૨-૦૦ વાગ્યે ખાવાથી દમ મટે છે. (૩૬) રોજ ગાજરનો રસ પીવાથી દમનો રોગ જળમૂળમાંથી મટે છે. (૩૭) બે ચમચી આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે. (૩૮) હળદળ અને સૂંઠનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

**દરાજ** (૧) આંકડાના દૂધમાં સહેજ મધ નાખી, હલાવી, મિશ્ર કરી દરરોજ એક વાર દરાજ પર ઘસવાથી દરાજ સારી થઈ જાય છે. (૨) આંકડાનું પાન તોડવાથી નીકળતું દૂધ દરાજ પર દિવસમાં બે વખત ચોપડતા રહેવાથી દરાજ મટે છે. દૂધ ચોપડતાં પહેલાં દરાજવાળો ભાગ કપડાથી બરાબર સાફ કરવો. (૩) કાચા પપૈયામાંથી કે પપૈયાના ઝાડ પરથી દૂધ મેળવી દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત દર ચારેક કલાકને અંતરે ચોપડવાથી દરાજ મટે છે. (૪) ડુંગળી છૂંટી દરાજગ્રસ્ત ભાગ પર દરરોજ નિયમિત બે-ચાર વાર લગાડતા રહેવાથી લાંબા સમયે દરાજ સમૂળી નષ્ટ થાય છે. (૫) શેરીયો દહીંમાં વાટી ચોપડવાથી દરાજ મટે છે. (૬) દહીંમાં રાઈ ઘૂંટી સહેજ પાણી નાખી દરાજ પર ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.

**દાઝવું** (૧) જવ બાળી તલના તેલમાં ખરલ કરી લેપ કરવાથી અઝિદગ્ધ વ્રણ મટે છે. (૨) જાંબુડીની છાલની રાખ તેલ સાથે મેળવી અઝિથી દાઝેલા ભાગ પર ચોપડવું. (૩) ઝીણું ચોખ્ખું કપડું મધમાં પલાળી દાઝેલા ભાગ પર મૂકવાથી ઘણી જ રાહત થાય છે. (૪) તલનું તેલ ચૂનાના નિતર્યા પાણીમાં મેળવી ચોપડવાથી અઝિદગ્ધ વ્રણ મટે છે. (૫) ઠંડા પાણીમાં ખાંડ ઓગાળી તે પાણી દાઝેલા અંગ પર વારંવાર લગાડવાથી લાભ થાય છે. (૬) દાઝી ગયેલા ભાગ પર એરંડાના પાન લગાવવાથી આરામ થાય છે. (૭) તાંદળજાનો રસ અઝિદગ્ધ વ્રણ પર ચોપડવાથી આરામ થાય છે. (૮) ગમે તે કારણે દાઝી જવાયું હોય તો પાણીમાં મીઠા (નમક)નો જાડો ઘોળ કરી દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર લેપ કરવાથી ઝડપથી સારું થઈ જાય છે. (૯) સામાન્ય પ્રમાણમાં દાઝી ગયા હોઈએ તો બટાટા છોલી બારીક છૂંટીને અથવા બટાટાની છીણ કરીને દાઝેલા ભાગ પર દિવસમાં બે-ત્રણ વાર લેપ કરવાથી ફાયદો

થાય છે. ગંભીર પ્રમાણમાં દાઝ્યા હોય તો આ ઉપાય કામ ન આવે. (૧૦) કોપરેલમાં તુલસીનો રસ બરાબર મિશ્ર કરી દાઝ્યા ઉપર લગાડવાથી બળતરા મટે છે. (૧૧) બટાટા ઘસીને દાઝ્યા પર લગાડવાથી ઠંડક થાય છે અને બળતરા શાંત થાય છે. (૧૨) દાઝવાથી ચામડીનું ઉપરનું સ્તર બળી જાય ત્યારે તે ભાગને ખૂલ્લો રાખવાને બદલે જંતુમુક્ત કરેલો છિદ્રાળુ પાટો બાંધી દેવાથી હવામાં ઉડતા બેક્ટેરિયાનો ચેપ લાગતો નથી.

**દાદર** (૧) કુંવાડિયાનાં બી શેકી, ચૂર્ણ બનાવી ૧-૧ ચમચી દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લો. આ ચૂર્ણને લીંબુના રસમાં ઘૂંટી દાદર ઉપર ઘસીને લગાવો. ઘણા લોકો આ ચૂર્ણનો કોફી તરીકે પણ ઉપયોગ કરે છે. કુંવાડિયાનાં બી દાદર ઉપરાંત ખસ, ખુજલી, ખોડો, દરાજ, ગડગૂમડ જેવા રોગો પણ મટાડે છે. (૨) તુલસીના મૂળનો એક ચમચી ભૂકો એક ઝલાસ પાણીમાં નાખી કાઢો કરવો. આ ઉકાળો રોજ તાજો બનાવી સવાર-સાંજ પીવાથી કોઢ, દાદર અને ખરજવું મટે છે. (૩) તુલસીના પાનનો રસ અને લીંબુનો રસ મિશ્ર કરી લગાડવાથી પણ દાદર મટે છે. (૪) ગરમ કરેલા ગેરુના પાઉડરમાં તુલસીના પાનનો રસ મેળવી પેસ્ટ બનાવી દાદર પર સવાર-સાંજ લગાડવો. (૫) તુલસીનાં પાનનો રસ અને લીંબુનો રસ ૧-૧ ચમચી મિશ્રણ કરીને સવાર-સાંજ પીવાથી પણ ઉગ્ર દાદર મટે છે. (૬) ગુવારના પાનનો રસ અને લસણનો રસ એકત્ર કરી દાદર પર ચોપડવો. (૭) છાસમાં કુંવાડિયાનાં બી વાટીને ચોપડવાથી દાદર મટે છે. (૮) પપૈયાનું દૂધ અને ટંકણખાર ઉકળતા પાણીમાં મેળવી લેપ કરવાથી દાદર મટે છે. (૯) લસણનો રસ ત્રણ દિવસ દાદર પર ચોળવાથી એ મટે છે. (બહુ બળતરા થાય તો પાછળથી ઘી ચોપડવું.) (૧૦) લીંબુના રસમાં આમલીનો ઠળિયો ઘસી ચોપડવાથી દાદર મટે છે. (૧૧) લીંબુનો રસ



અને કોપરેલ એકત્ર કરી માલીશ કરવાથી દાદર મટે છે. (૧૨) ડુંગળીનો રસ ચોપડવાથી દાદર કે ખુજલી મટે છે. (૧૩) કુંવાડિયાના બીજનું ચૂર્ણ લીંબુના રસમાં લસોટી ચોપડવાથી દાદર મટે છે. કણઝીના તેલમાં અથવા મૂળાના પાનના રસમાં લસોટીને પણ ચોપડી શકાય. (૧૪) કાચા પપૈયાનો રસ દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત ઘસવાથી દાદર મટે છે. (૧૫) સોપારીના ઝાડનો ગુંદર બકરીના દૂધમાં વાટીને લેપ કરવાથી દાદર મટે છે.

**દાડૂનો નશો** (૧) ૨૦ ગ્રામ ગાયના ઘીમાં ૨૦ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી દાડૂનો નશો ઊતરે છે. (૨) કાકડી ખાવાથી અથવા કાકડીનો રસ અને ડુંગળીનો રસ પીવાથી દાડૂનો નશો ઊતરી જાય છે. (૩) કોળાનો રસ ગોળ નાખી પીવાથી દાડૂનો નશો ઊતરે છે. (૪) ખજુરને પાણીમાં પલાળી મસળીને પીવાથી દાડૂનો નશો ઊતરે છે.

**દાહ-બળતરા** (જુઓ બળતરા) (૧) ખજુરની ચાર-પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાખી સાત દિવસ સુધી પીવાથી દાહ મટે છે. (૨) દૂધીનો રસ કાઢી થોડા મધ કે સાકર સાથે લેવાથી શરીરમાં દાહ તથા ગળામાં બળતરા મટે છે. (૩) કાકડીના નાના નાના કકડા કરી તેના પર ખાંડ ભભરાવી ખાવાથી ગરમીનો દાહ મટે છે. (૪) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી દાહ મટે છે. (૫) હોજરીમાં, મૂત્ર કે મળ પ્રવૃત્તિ પછી તે તે સ્થાનોમાં તથા છાતી-પેટમાં બળતરા થતી હોય તો તમામ તીખા અને ખાટા પદાર્થો બંધ કરવા. ૧ લીટર પાણીમાં ૨૫ ગ્રામ સૂકા ઘાણાનું ચૂર્ણ રાતે પલાળી રાખી તે સવારે, બપોરે

અને સાંજે એમ ત્રણ વખત ગાળીને પીવું. એનાથી પિત્તદોષની ગરમી મટે છે અને બળતરા પંદરેક દિવસમાં શાંત થાય છે. ગમે તેવો વધી ગયો હોય તે અંતર્દાહ ધાણાના પ્રયોગથી મટી જાય છે.

**દાંત દાંતના રોગો** એરંડાના તાજા દાંતણથી કે એરંડાનો રસ દાંતે ઘસવાથી દાંતના રોગો મટે છે. **દાંત ખટાવા** દાંત ખટાઈ જાય ત્યારે તલના તેલમાં દળેલું મીઠું મેળવી અાંગળીથી દાંતને રોજ ઘસવાથી ખટાઈ જવાની પીડા દૂર થાય છે.

**હાલતા દાંત** (૧) જાંબુડીની છાલના ક્વાથના દિવસમાં બે વાર કોગળા કરવાથી દાંતના પેઢાનો સોજો મટે છે અને હાલતા દાંત મજબૂત બને છે. (૨) માજૂફળ, ફટકડી અને સફેદ કાથાનું સમાન ભાગે બનાવેલું કપડછાણ બારીક ચૂર્ણ દરરોજ બેત્રણ વખત દાંત પર બરાબર ઘસી ખૂબ લાળ પડવા દેવાથી આઠદશ દિવસમાં જ હાલતા દાંતમાં ફેર પડવા લાગે છે. લાંબા સમય સુધી પ્રયોગ જાળવી રાખવાથી દાંત પૂરેપૂરા મજબૂત થઈ જાય છે. (૩) કોઠાનું શરબત સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ કપ લેવાથી હાલતા દાંત અને પેઢાં મજબૂત થાય છે. (૪) નિયમિત ભોજન બાદ એક સફરજન ખાવાથી દાંત તથા અવાળુ મજબૂત થાય છે. **દાંતનો દુઃખાવો** (૧) દાંત કે દાંતના પેઢામાં દુઃખાવો હોય તો ડુંગળીનો એક ટૂકડો મોંમાં રાખી મૂકવો. દરરોજ ભોજનમાં બંને સમય એક કાચો કાંદો ચાવી ચાવીને ખાવામાં આવે તો પણ દાંતની પીડામાંથી મુક્તિ મળે છે. (૨) લીમડાની છાલ પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરવાથી દાંતના પેઢામાં થતો દુઃખાવો મટે છે. (૩) જાયફળના તેલનું પૂમડું સડેલા દાંતમાં રાખવાથી દાંતમાં રહેલા બેક્ટેરિયા દૂર થઈ દાંતનો દુઃખાવો મટે છે. (૪) આખી હિમજ મોંમાં રાખી તેનો રસ દુઃખતા દાંત પર પથરાતો રહે તેમ કરતા રહેવાથી દાંત

દુઃખતા મટી જાય છે. સફેદ દાંત (૧) ડુંગળી ખાવાથી દાંત સફેદ દૂધ જેવા થાય છે. (૨) ફટકડીનું ચૂર્ણ ઘસવાથી દાંત સફેદ અને ચોખ્ખા થાય છે. (૩) તલના તેલમાં કપુર અને સિંધવ મેળવી સવાર-સાંજ દાંત પર ઘસવાથી કે કોગળા કરવાથી લાંબા સમય સુધી દાંત મજબૂત રહે છે. દાંતના રોગો (૧) લીંબુના છોતરાં પર થોડું સરસિયાનું તેલ નાખીને દાંત અને પેઢા પર ઘસવાથી દાંત સફેદ અને ચમકદાર થાય છે, પેઢાં મજબૂત થાય છે, દરેક પ્રકારનાં જીવાણુઓનો નાશ થાય છે તથા પાયોરિયા જેવા રોગોથી બચાવ થાય છે. મશીનથી દાંત સાફ કરાવવા હિતકર નથી. (૨.) વડ અને કરંજનું દાંતણ કરવાથી દાંત મજબૂત રહે છે. (૩) કેરીના ગોટલામાંથી નીકળતી ગોટલી અનેક રોગોમાં અકસીર દવા જેવું કામ અાપે છે. દંત રોગોની તે એક મોટી ઔષધિ છે. પાયોરિયા સહિત ઘણાખરા દંત રોગોમાં કેરીની ગોટલીના પાઉડરથી નિયમિત મંજન કરતા રહેવાથી ઝડપી અને ચોખ્ખો ફરક પડવા લાગે છે. (૪) જાંબુની સૂકવેલી છાલનો પાઉડર(જે બજારમાં મળે છે) મંજન માફક દિવસમાં બેત્રણ વખત ઘસવાથી દાંત દુઃખતા હોય, દાંત કે પેઢાંમાંથી લોહી પડતું હોય કે દાંત હાલતા હોય તે બધી સમસ્યા દૂર થાય છે. (૫) પાંચ તોલા કાળા તલ સવારમાં ખૂબ ચાવીને ખાવાથી અને ઉપર થોડું પાણી પીવાથી દાંત મજબૂત બને છે અને પાયોરિયા પણ મટી જાય છે. (૬) તલના તેલનો કોગળો ૧૦-૧૫ મિનિટ મોંમાં રાખવાથી પાયોરિયા મટે છે. દાંતની છારી સફરજનનો રસ સોડા સાથે મેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંતની છારી દૂર થઈ દાંત સ્વચ્છ બને છે. દાંતની સુરક્ષા માટે ભોજન પછી અથવા અન્ય કોઈ પણ પદાર્થ ખાધા પછી ગણીને ૧૧ વાર કોગળા જરૂર કરવા. ગરમ વસ્તુ ખાધા પછી ઠંડી વસ્તુ ન ખાવી. પેઢાના રોગીએ ડુંગળી, ખટાશ, લાલ મરચું અને ગળ્યા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું. દાંતનો દુઃખાવો (૧) સરગવાનો

ગુંદર પોલા દાંતમાં ભરવાથી દાંતપીડા મટે છે. (૨) લવિંગના તેલમાં રૂનું પુમડું ભીંજવી પોલી દાઢ પર કે દુઃખતા દાંત પર દબાવી રાખવાથી દાંતની પીડા મટે છે. (૩) હિંગને પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરવાથી દાંતપીડા મટે છે. (૪) દાંતના પોલાણમાં હિંગ અથવા અક્કલગરો ભરવાથી દાંતનો દુઃખાવો મટે છે. (૫) રાયણમાંથી નીકળતું દૂધ દુઃખતી દાઢ પર લગાવવાથી દાંતનો દુઃખાવો મટે છે. (૬) સવારના પહોરમાં કાળા તલ ખૂબ ચાવીને ખાઈ ઉપર થોડું પાણી પીવાથી દાંત મજબૂત બને છે. (૭) વડની વડવાઈનું દાતણ કરવાથી હાલતા દાંત મજબૂત થાય છે. (૮) તલનું તેલ આંગળી વડે પેઢા પર ઘસવાથી હાલતા દાંત મજબૂત બને છે. (૯) પોલા થયેલા અને કોહવાઈ ગયેલા દાંતના પોલાણમાં લવિંગ અને કપૂર અથવા તજ અને હિંગ વાટી ભેગું કરી ભરી દેવાથી આરામ મળે છે. (૧૦) દાંતમાં લાંબા સમય સુધી પરું ભરાઈ રહે અને સારવાર લેવામાં ન આવે તો મૂળિયા પાસે પરુની ગાંઠ થઈ જાય છે. આ પરિસ્થિતિમાં પણ દાંતના મૂળની સારવાર અને મૂળચ્છેદ ઓપરેશન કરી દાંત બચાવી શકાય છે. (૧૧) આંકડાનું મૂળ દાંતે ઘસવાથી દાંતની કળતર મટે છે. દાંતનો સડો (૧) દાંતનો સડો હોય તો વડનું દાતણ કરવું. (૨) દાંતમાં સડો હોય તો સ્વમૂત્રના કોગળા કરવાથી ફાયદો થાય છે. દાંતમાંથી લોહી (૧) લીંબુનો રસ આંગળીના ટેરવા પર લઈ દાંતના પેઢા પર મસળવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે. (૨) મીઠાના પાણીના કોગળા કરવાથી અથવા કાથો કે હળદરનું ચૂર્ણ લગાવવાથી પડેલા દાંતનો રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. (૩) સફરજનનો રસ સોડા સાથે મેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે. (૪) વિટામિન 'સી' દાંતના રોગો સામે રક્ષણ આપે છે. તે આમળામાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. આથી પેઢામાંથી લોહી નીકળે તો વિટામિન 'સી' લેવું. (૫) દાંત અને પેઢામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો દિવસમાં બે-ચાર વાર સાકર નાખી બનાવેલું

લીબુનું શરબત પીવાથી ફાયદો થાય છે. દંતરક્ષા દરરોજ બંને સમય જમ્યા બાદ અને નાસ્તા વગેરે પછી કોઈ પણ તાજાં ફળ આખાં કે મોટાં સમારીને ખુબ ચાવીને ખાવાં. તાજાં ફળોમાં રહેલ ક્ષાર તત્ત્વો દાંતનું અારોગ્ય સાચવી શકે, દાંત જીવનભર રહે અને દાંતની કોઈ તકલીફ રહેતી નથી. દાઢનો દુઃખાવો (૧) તજના તેલ કે અર્કનું પુમડું પોલી કે દુઃખતી દાઢમાં મૂકવાથી રાહત મળે છે. (૨) જાયફળના તેલનું પોતું દાંતમાં રાખવાથી દાંતના કીડા મરી જઈ દાંતની પીડા મટે છે. (૩) કપુરની ગોળી, લવીંગ, સરસિયુ તેલ, વડના દૂધમાં બોળેલું રૂનું પૂમડું, ઘીમાં તળેલી હિંગનો ટૂકડો એમાંથી કોઈ પણ એક દાઢ નીચે રાખવાથી દર્દમાં આરામ થાય છે. (૪) લીમડાની કુમળી કુંપળોનો ચાર-પાંચ ટીપાં રસ જે દાઢ દુઃખતી હોય તેની વિરુદ્ધના કાનમાં મૂકવાથી દુઃખતી દાઢ મટે છે. દાંત હાલતા હાલતો દાંત પડતો ન હોય અને સારો ન થઈ શકે તેમ હોય તો મકાઈના પાનના તાજા રસમાં થોડું ઘી મેળવી હાલતા દાંત પર અને પેઢા પર આસપાસ બધે દિવસમાં ત્રણચાર વાર ચોપડવાથી હાલતો દાંત પડી જાય છે.

દુઃખાવો (૧) નગોડનાં પાનને કપડામાં બાંધી પાણીમાં ગરમ કરી દુઃખાવાના ભાગ પર શેક કરવાથી લાભ થાય છે. (૨) નગોડનાં પાનને પાણીમાં ઉકાળી તેની વરાળથી શેક કરવાથી દુઃખાવો મટે છે. (૩) વડનાં પાકાં સૂકવેલાં ટેટાનું ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવાર-સાંજ દૂધ સાથે લેવાથી દુઃખાવો મટે છે. (૪) સ્નાયુઓનો દુઃખાવો મટાડવામાં દહીં, છાસ, આમલી જેવી ખટાશ સદંતર બંધ કરવી જોઈએ. (૫) વાયુને કારણે સાંધા પાસે દુઃખાવો હોય તો ૧ કપ જેટલા તાજા ગોમૂત્રમાં બે મોટા ચમચા દિવેલ મેળવી દિવસમાં બે વખત પીવાથી મટે છે. (૬) પગની એડી, કેડ, ડોક કે

સાંધાના દુઃખાવામાં સવારે ખાલી પેટે મેથીનો તાજો ઉકાળો પીવાથી થોડા જ દિવસોમાં લાભ થાય છે. સર્વ પ્રકારનું શૂળ એલચી, શેકેલી હિંગ, જવખાર અને સિંધવનો કાઢો કરી તેમાં એરંડિયું મેળવી આપવાથી કમર, હૃદય, ઢૂંટી, પીઠ, મસ્તક, કર્ણ, નેત્ર વગેરે ઠેકાણે થતું સર્વ પ્રકારનું શૂળ શીઘ્ર મટે છે. દુઃખતી ડોક પર સહેજ ઢુંફાળું દિવેલ લગાડી હળવે હાથે દિવસમાં ચારેક વખત દર ચાર કલાકે માલિશ કરવાથી ડોકનો દુઃખાવો મટે છે. દુઃખાવામાં ખજુર ખજુર ચેતાતંત્રને બળ આપે છે. એ વાતદોષ નાશક છે. નિયમિત પુરતા પ્રમાણમાં ખજુરનું સેવન કરતા રહેવાથી જુદા જુદા પ્રકારના દુઃખાવા મટે છે. શરીરના અમુક સાંધાના ભાગોમાં કે ક્યારેક આખી નસ દુઃખે તો તે પાછળ મુખ્ય કારણ વાતદોષ હોય છે, જેનું નિવારણ ખજુરના સેવનથી શક્ય બને છે. છતાં વાતદોષને બદલે બીજું કોઈ કારણ હોય તો પણ ખજુર ચેતાતંત્રને બળ આપતું હોવાથી દુઃખાવા જરૂર ઓછા અનુભવાશે. કળતર સૂંઠ, તજ, ફૂદીનો, તુલસીનાં પાન એલચી વગેરેના બોરફૂટા ચૂર્ણના બનાવેલા ઉકાળાથી કળતર મટે છે.

**દુર્ગંધ** (૧) અજમામાં દુર્ગંધ નાશ કરવાનો ઉત્તમ ગુણ છે. જૂની કબજિયાતને લીધે મળ સડવાથી દુર્ગંધમય બની જતો હોય છે. જેથી વાહૂટ પણ દુર્ગંધી બની જાય છે. અા મળ, વાહૂટ, કફ, શ્વાસ કે દાંતની દુર્ગંધ દૂર કરવા ૧/૨ ચમચી અજમો રોજ રાત્રે ખૂબ જ ચાવીને ખાવો. પિત્તવાળાઓએ સાકર મેળવીને ખાવો. (૨) શ્વાસમાં દુર્ગંધ આવતી હોય તો સાથે પાણીની બોટલ રાખવી, અને થોડું થોડું પાણી પીતા રહેવાથી મોંમાં લાળ બનવાની ક્રિયા ઝડપી બને છે અને દુર્ગંધયુક્ત પદાર્થ ઘોવાઈ જતાં વાસ આવતી નથી.

**દુર્બળતા** ભોજન કર્યા બાદ ત્રણ પાકાં કેળાં થોડા માસ ખાવાથી દુર્બળ માણસનું શરીર પુષ્ટ-માંસલ થાય છે.

દૂધ સાથે કેરીનો રસ ખાવાથી વાયુ અને પિત્ત મટે છે. વજન, બળ અને મૈથુન શક્તિ વધે છે. એ પચવામાં ભારે અને શીતલ હોય છે.

**ધાતુક્ષય** (૧) અડદની દાળને વાટી દહીંમાં મેળવી વડાં કરી તળીને ખાવાથી પુરુષવર્ગ માટે બળપ્રદ અને ધાતુવર્ધક બને છે. (૨) અડદની દાળનો ૧૦-૧૫ ગ્રામ લોટ ગાયના દૂધમાં બાફી, તેમાં ઘી નાખી સહેજ ગરમ ગરમ સાત દિવસ સુધી પીવાથી પેશાબમાર્ગે ધાતુ જતી હોય તો બંધ થાય છે. (૩) દ્રાક્ષ, સાકર, મધ અને પીપર લેવાથી ધાતુક્ષય મટે છે. (૪) દરરોજ ૧-૧ ચમચી ત્રિફળા ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી અને ઉપર એકાદ વાડકી દૂધ પીવાથી પેશાબ દ્વારા થતો ધાતુક્ષય મટે છે. (૫) વડ કે પીપળાનાં ટેટાં ખાવાથી ધાતુક્ષીણતા મટે છે. (૬) જાતીય નબળાઈ, વીર્યની અલ્પતા, શીઘ્ર સ્ખલન કે સ્વપ્ન દોષના રોગીએ વડના દૂધને પતાસામાં ઝીલી ખાવું.

**ધાતુપુષ્ટિ** (૧) ૫૦૦ ગ્રામ જવનો લોટ, ૫૦૦ ગ્રામ ઘી અને ૫૦૦ ગ્રામ સાકર કલાઈવાળા વાસણમાં તપાવી તેમાં ૧૦ ગ્રામ ઘોળાં મરીનું ચૂર્ણ અને ૨૦ ગ્રામ એલચીનું ચૂર્ણ મેળવી પુનમની રાતે અગાસીમાં ઝાકળમાં મૂકી રાખી, રોજ સવારે ૫૦-૫૦ ગ્રામ ખાવાથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે. (૨) એલચી, જાવંત્રી, બદામ, ગાયનું માખણ અને સાકર એકત્ર કરી રોજ સવારે ખાવાથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે. (૩) ચીકુ સાકર સાથે ખાવાથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે. (૪) શિયાળાની ઋતુમાં સવારે ખજૂરને

ઘીમાં સાંતળી ખાઈ તેની ઉપર એલચી, સાકર અને કૌંચા નાખી ઉકાળેલું દૂધ પીવાથી ઉત્તમ ધાતુપુષ્ટિ થાય છે. (૫) રોજ સવારે ૨૦-૨૫ - માફક આવે તેટલા ફૂણા ભીંડા ખાવાથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે. (૬) સૂકા અંજીરના કકડા તેમ જ બદામ ગરમ પાણીમાં પલાળી રાખી ઉપરથી ફોતરાં કાઢી, સૂકવીને, ખડી સાકરની ભૂકી, એલચીની ભૂકી, કેસર, ચારોળી, પિસ્તાં અને બળદાણા લઈ ખાંડી, તે બધું ગાયના ઘીમાં આઠ દિવસ ભીંજવી રાખવું. પછી રોજ સવારે ૨૦ ગ્રામ જેટલું એ મિશ્રણ ખાવાથી ક્ષીણ શક્તિવાળાની ધાતુવૃદ્ધિ થાય છે. (૭) બીલાના બીને દૂધ સાથે લેવાથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે. ધાતુવિકાર એક પાકું કેળું ૫ ગ્રામ ઘી સાથે સવાર-સાંજ અઠવાડિયા સુધી ખાવાથી ધાતુવિકાર મટે છે. (ઠંડી જેવું લાગે તો તેમાં ચાર-પાંચ ટીપાં મધ ઉમેરવું.) ધાતુસ્રાવ સૂંઠના ઉકાળામાં ફળદર અને ગોળ નાખી પીવાથી ધાતુસ્રાવ મટે છે. પેશાબમાં જતી ધાતુ પણ બંધ થાય છે.

**નપુંસકતા** ૧ ભાગ માલકાંગની તેલ, ૨ ભાગ ઘી અને ૪ ભાગ મધ મિશ્ર કરી દરરોજ સવાર-સાંજ બબ્બે ચમચા નિયમિત ૭ માસ સુધી લેવાથી પુરૂષોની નપુંસકતા-સંભોગની અસમર્થતા દૂર થાય છે. જરૂરત મુજબ પ્રયોગ લંબાવી શકાય, એનાથી કોઈ નુકસાન નથી.

**નબળાઈ** ખજૂર ખાઈ ઉપર ઘી મેળવેલું દૂધ પીવાથી ઘા વાગવાથી કે ઘામાંથી પુશ્કળ લોહી વહી જવાથી- લોહી ઘટવાને લીધે આવેલી નબળાઈ દૂર થાય છે.



**નસકોરાં બોલવાં-Shoring** (૧) સામાન્ય અને નજીવા પ્રમાણમાં નસકોરાં બોલતાં હોય તો પણ તેને ખરાબ ઊંઘની નિશાની સમજી ઉપાયો કરવા જોઈએ. સ્થૂળતા હોય તો શરીરનું વજન ઘટાડવું જોઈએ. થાકીને ઊંઘ સારી આવે તેવો વ્યાયામ કરવો. ઊંઘની ગોળી કદી ન લેવી. સાંજે હળવું અને ઓછું ભોજન લેવું. ચત્તા ન સૂતાં પડખે સૂવું. ઓશીકું પથારીથી લગભગ ૪થી ૫ ઈંચ ઉંચું રાખવું. નસકોરાં એ શ્વસનક્રિયામાં થતી અડચણ છે અને ગંભીર છે. (૨) દિવસમાં ચાર-પાંચ વખત કોગળા કરી મોં સ્વચ્છ રાખવું, નાક પણ અંદરથી સ્વચ્છ રાખવું, હંમેશાં પડખાભેર સૂવું, સીધા કે ઊંઘા નહિ, તો નસકોરાં બોલવાની ટેવમાં ફાયદો થાય છે.

**નસકોરી** (૧) દરરોજ સવારે અડધી વાટી જેટલું કોપરું ચાવી ચાવીને ખાતા રહેવું. નિયમિત આ રીતે કોપરું ખાતા રહેવાથી લાંબા ગાળે નસકોરી ફુટવાની ફરિયાદ દૂર થાય છે. (૨) નસકોરી ફૂટી હોય તો દાડમના રસનાં નાકમાં ટીપાં મૂકવાં. (૩) નસકોરી ફૂટે ત્યારે ગોટલીનો રસ નાકમાં મૂકવો. (૪) દાડમનાં ફૂલ અને લીલી ધરોને પથ્થર પર છૂંટી, લસોટી થોડું પાણી મૂકી વસ્ત્રથી દબાવી ત્રણ-ચાર ટીપાં નાકમાં મૂકવાથી થોડી વારમાં જ નસકોરી બંધ થાય છે. (૫) આમળાના ચૂર્ણને દૂધમાં કાલવી જાડી થેપલી કરી રાત્રે સૂતી વખતે મગજના ભાગ પર માથા પર બાંધી રાખવામાં આવે તો વારંવાર ફૂટતી નસકોરી બંધ થાય છે. (૬) આંબાની ગોટલીના રસનું નસ્ય લેવાથી (તેને નાક વડે સૂંઘવાથી) નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે. (૭) ખટમીઠા દાડમના ૧૦૦ ગ્રામ રસમાં ૨૦ ગ્રામ સાકર મેળવી રોજ બપોરે પીવાથી ગરમીના દિવસોમાં નસકોરી ફૂટતી હોય તો તે બંધ થાય છે. (૮) ગાયના ઘીનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી નસકોરી મટે છે. (૯) તાળવા ઉપર ઠંડા

પાણીની ધાર કરવાથી નસકોરી મટે છે. (૧૦) દહીંમાં મરી અને જૂનો ગોળ નાખી પીવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે. (૧૧) વડની છાલ, ફૂણાં પાન કે ફૂણી કુંપળોનો ઉકાળો પીવાથી નસકોરીમાં ફાયદો થાય છે. (૧૨) ઘઉંના લોટમાં સાકર અને દૂધ મેળવી પીવાથી નાકમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે. (૧૩) કાયમ નસકોરી ફૂટતી હોય તો દરરોજ સવાર-સાંજ એક કપ દૂધમાં એક ચમચો ઘી નાખી નિયમિત પીવાથી લાભ થાય છે. (૧૪) દરરોજ એક કપ દૂધમાં એક ચમચો દહીં મેળવી નિયમિત પીવાથી નસકોરી ફૂટવાની ફરિયાદ દૂર થાય છે. (૧૫) દાડમના દાણાનો રસ દિવસમાં ચારપાંચ વાર સાકર નાખી પીવાથી નસકોરી ફૂટવાનું મટે છે. (૧૬) અરડૂસીનાં પાનનાં ટીપાં નાકમાં મૂકવાથી નસકોરીનું લોહી અટકે છે. (૧૭) આંબાની ગોટલીના રસનો નાસ લેવાથી નાકમાંથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.

**નળબંધ વાયુ** (૧) નાગરવેલનાં પાન અને સરગવાની છાલ એકત્ર કરી રસ કાઢી ત્રણ દિવસ પીવાથી નળ ફૂલ્યા હોય(મોટા આંતરડામાં વાયુ ભરાયો હોય) તો તે મટે છે. (૨) સરગવાની છાલનો રસ ૧ ગ્રામ, આદુનો રસ ૧/૨ ગ્રામ અને મધ ૫ ગ્રામ એકત્ર કરી સાત દિવસ પીવાથી નળબંધ વાયુ મટે છે.

**નાકના રોગો** નાકમાં ફોડલી, નાકની શુષ્કતા, નાકની આર્દ્રતા કે નાકનું બીજું કોઈ પણ દર્દ હોય તો થોડા દિવસ ઉપવાસ કરવાથી દર્દ નાશ પામે છે. નાક સંબંધી ગંભીર મોટી બીમારી માટે આ સલાહ નથી પણ નાની અટપટી તકલીફ માટે આ સલાહ છે. **નાક બંધ થઈ જવું** (૧) મરી કે અજમો નાખી ગરમ કરેલું તેલ નાકમાં નાખવાથી, સૂંઘવાથી કે નાકે ચોળવાથી બંધ થઈ જતું નાક ખૂલે છે. (૨) કપુર, નવસાર અને ચણા ભેગાં કરી અતિ બારીક પાઉડર બનાવી કાચની શીશીમાં બંધ

કરી રાખી મૂકવું. નાક બંધ થઈ માથું દુઃખતું હોય તો જરૂર મુજબ દિવસમાં આઠ-દસ વખત શીશી ખૂબ હલાવી ખોલીને ઊંડા શ્વાસ લઈ સૂંઘવું. (૩) નીલગિરિનાં ટીપાં રૂમાલમાં નાખી સૂંઘતાં રહેવાથી બંધ થઈ ગયેલું નાક ખૂલી જાય છે. નાના બાળકનું નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો નીલગિરિનાં ટીપાં નાખેલ રૂમાલ બાળકના કોલરમાં ભેરવી દેવો. નાકમાંથી લોહી ડુંગળી કચરી તેનો રસ સુંઘાડવાથી અથવા નાકમાં તેનાં ટીપાં પાડવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.

**નાભિ ખસી જાય** (પેચુટી પડે) (૧) દર્દીને ચત્તો સુવડાવી નાભિની ચારે બાજુ સુકાં આમળાંનો લોટ આદુનો રસ મેળવી બાંધી દેવો. બે કલાક ચત્તો સુવડાવી રાખવો. દિવસમાં બે વાર આ પ્રમાણે કરવું અને મગની દાળની ખીચડી સિવાય કશું ન આપવું. દિવસમાં એકવાર આદુનો રસ આપવો. (૨) મોગરાના પાંદડાનો રસ દૂધમાં મેળવી પીવાથી પિચોટી ખસવાથી ખૂબ ઝાડા થઈ ગયા હોય તો તે મટે છે.

**નાસૂર** લસણ, ખાંડ અને સિંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી નાસૂર મટે છે.

**નીલમેહ** એક ચમચી પીપળાના મૂળની છાલનો ભૂકો એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ધીમે તાપે ઉકાળવું. જ્યારે એક કપ જેટલું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઠંડુ પાડી ગાળીને સવાર-સાંજ તાજો બનાવીને પીવાથી નીલમેહ મટે છે. નીલમેહમાં પેશાબ નીલ રંગનો થાય છે.

**નેત્રમણિ** મોતિયાનો નેત્રમણિ કાઢી નાખ્યા પછી એની કોથળીમાં સીલીકોન જેલ મૂકવામાં આવે છે. તે આંખની ગરમીથી અનુકૂળ આકાર લઈ લે છે અને દૂર અને નજીક બંનેમાં જોવામાં મદદરૂપ થાય છે. આથી ચશ્માની જરૂર પછી રહેતી નથી.

**પગની તકલીફ** પગના વાઢિયા-ચીરા (૧) પગમાં ચીરા પડ્યા હોય અને કેમેય મટતા ન હોય તો આ ચીરામાં વડનું દૂધ ભરવું. (૨) શરીરમાં વાયુ વધવાથી અને રુક્ષતાને લઈને પગમાં ચીરા પડે છે. રાળ, ગુગળ, સિંધવ, ગેરુ, ગોળ, ઘી, મીણ અને મધ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ ધીમા તાપે ઉકાળવું. ઠંડુ પડ્યે બરણીમાં ભરી લેવું. સવારે અને રાત્રે ગરમ પાણીથી પગ ધોઈ આ મલમ લગાડી પાટો બાંધી દેવો. પાણીમાં કે કીચડમાં ચાલવું નહિ. બૂટ પહેરી રાખવા, વાયુની વૃદ્ધિ કરનાર આહાર-વિહારનો ત્યાગ કરવો. ઉપવાસ, એકટાણા, ઉજાગરા કરવા નહિ. (૩) દિવેલમાં કડવા લીમડાની લીંબોળી નીચોવી, ખૂબ હલાવી, એકરસ કરી ચોપડવાથી પગમાં પડેલા ચીરા ઝડપથી મટે છે. પગની કણી (૧) પગની કણીને કપાસી પણ કહે છે. પગમાં કણી વધ્યા પછી ઘણી ત્રાસદાયક બને છે. કણીને ગરમ પાણીથી બરાબર સાફ કરી સ્વચ્છ બ્લેડ વડે થોડી કાપીને થોરના દૂધનાં ચારથી પાંચ ટીપાં કે બાવચીના તેલનાં ટીપાં મૂકી પાટો બાંધી દેવો. ચાર દિવસ સુધી આ પાટાને ખોલવો નહિ. ચોથા દિવસે પાટો છોડી ગરમ પાણી વડે સાફ કરી ફરી એ જ પ્રમાણે બાંધી દેવો. દર ચોથા દિવસે એક એવા સાત-આઠ પાટા બાંધવાથી ધીમે ધીમે કણી ઉપર આવી બહાર નીકળી જશે. (૨) નાહ્યા પછી પગની કણીની ચામડી પોચી પડી જાય ત્યારે નળિયાથી, ઠીકરાથી, લાકડાના ટૂકડાથી કે ઈંટથી દસ-પંદર મિનિટ હળવે-હળવે ઘસવાથી કણી મટી જાય છે.

પગની એડીનો દુઃખાવો (૧) ગરમ પાણીમાં એક-બે ચમચી નમક અથવા બોરીક પાઉડર નાખી તેમાં પગની એડી સવાર-સાંજ રાખી મૂકવી. આ પાણીમાં પગ રાખ્યા પછી બંને પગના અંગલા પંજાનાં અંગળાં પર શરીરનું બધું વજન મૂકી એડીનો ભાગ ધરતીથી નીચો રાખીને ચાલવાની પ્રેક્ટીસ કરવી. પગની એડીનો દુઃખાવો દૂર કરવાનો આ ખાતરી પૂર્વકનો સચોટ ઉપાય છે. (૨) પગની એડીમાં થતા દુખાવાનું કારણ વા છે. એ માટે નગોડનાં પાન બસો-ત્રણસો ગ્રામ બરાબર ઘોઈ નાના નાના ટુકડા કરવા. એને દોઢ ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળવા. પાણી બળીને અડધું થઈ જાય ત્યારે એક કપ તલનું તેલ અને ૮-૧૦ લસણની પીસેલી કળી નાખવી. બધું પાણી ઊડી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. તૈયાર થયેલા તેલને કપડાથી ગાળી બોટલમાં ભરી લેવું. રાત્રે સુવાના સમયે સહેજ ગરમ પાણીમાં પગ બોળી રાખવા. ૧૫-૨૦ મિનિટ બાદ કપડાથી પગ લૂછી પગની એડી પર તેલનું હળવા હાથે માલિશ કરવું. એકાદ માસ નિયમિત આ પ્રમાણે કરવાથી દુઃખાવો દૂર થશે. ---હેલ્થકેર, ૧-૧૫ એપ્રિલ ૧૯૯૭.

પગની એડીમાં થતી પીડા વાતકંટક નામના રોગમાં એડીનું લાંબું હાડકું અણીની જેમ વધે છે, આથી સહી ન શકાય તેવો દુઃખાવો થાય છે. એ માટે ઘી, તેલ, મીઠાઈ સંપૂર્ણ બંધ કરવાં. રોજ રાતે કે પરોઢિયે એક ચમચી દિવેલમાં જરાક શેકેલી મેથીનું જાડું ચૂર્ણ એક એક ચમચી પાણી સાથે લેવું. સવારે અને સાંજે એડીને વસ્ત્રથી ઢાંકી ગરમ કરેલી રેતીની પોટલીથી શેક કરવો. આ ઉપચાર બેત્રણ મહિના સુધી કરવો.

પગમાં થતી કળતર (૧) ડુંગળીનો રસ ૫ ગ્રામ, ગાયનું ઘી ૫૦ ગ્રામ, મધ ૫ ગ્રામ અને આદુનો રસ ૫ ગ્રામ મેળવી પીવાથી રાત્રે થાક લાગીને પગમાં થતી

કળતર બંધ થાય છે. (૨) મેથીની કાચી ભાજી અથવા મેથીની ભાજીનું શાક દરરોજ ખાવાથી પગમાં થતી કળતર મટે છે.

પગનો સોજો ગરમ પાણી પગ પર રેડવાથી પગનો સોજો ઉતરે છે.

**પડખાનું શૂળ** ૦.૨ થી ૧ ગ્રામ શેકેલી હિંગ થોડા ગરમ પાણીમાં મેળવી ધીમે ધીમે પીવાથી પડખાનું શૂળ, સ્વરભેદ, જૂની ઉધરસ, સળેખમ, મળાવરોધ વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.

**પથરી** (૧) કાકડીનાં બી અને કબૂતરની હગાર વાટી ચોખાના ઓસામણમાં લેવાથી પથરી નીકળી જાય છે. (૨) કોળાનો રસ હિંગ અને જવખાર મેળવી પીવો પથરી પર ગુણકારી છે. (૩) પાલખના પાનનો રસ અથવા ક્વાથ લેવાથી પથરી ઓગળી જાય છે, અને મૂત્રવૃદ્ધિ થઈને પથરીના કણ બહાર નીકળી જાય છે. (૪) મૂળાના પાનના રસમાં પોટેશ્યમ નાઇટ્રેટ નાખી પીવાથી પથરી મટે છે. (૨) મૂળાનાં ૪૦ ગ્રામ બીને ૨૫૦ મિ.લિ. પાણીમાં ઉકાળી અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે પીવાથી પથરી મટે છે. (૫) લીંબુના રસમાં સિંધવ મેળવી કેટલાક દિવસ સુધી નિયમિત પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે. (૬) વેંગણનું શાક ખાવાથી પેશાબની છૂટ થઈ શરૂઆતની નાની પથરી ઓગળી જાય છે. (૭) સકરટેટી કે ચીભડાનાં બીની મીંજને પાણીમાં પીસી, ગાળીને પીવાથી પથરી મટે છે. (૮) હળદર અને જૂનો ગોળ છાસમાં મેળવી પીવાથી પથરીમાં ફાયદો થાય છે. (૯) ૧ ચમચી અશ્વગંધા પાઉડર તાજી મોળી છાસ સાથે નિયમિત સવાર, બપોર, સાંજ લેવો. અશ્વગંધાનાં સૂકવેલાં મૂળિયાં એ જ નામે બજારમાં આખાં તેમજ પાઉડરના રૂપે મળે છે. (૧૦) સરગવાના મૂળનો

કાઢો કરી પીવાથી પથરી તૂટે છે. (૧૧) ગોખરુનું ચૂર્ણ મધમાં પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે. (૧૨) પથરી અને સોજામાં જવ ફાયદો કરે છે. આશરે ૧૦૦ ગ્રામ જવને અધકચરા ખાંડી, બે ગ્લાસ જેટલા પાણીમાં ચાર પાંચ ઊભરા આવે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. ઠંડુ પડે ત્યારે એને ગાળીને પી જવું. એને બાલી વોટર કહે છે. આ બાલી વોટર સવાર-સાંજ તાજું બનાવીને પીવાથી થોડા દિવસમાં મૂત્ર માર્ગની પથરીમાં રાહત થાય છે. મૂત્રાવરોધ, મૂત્રકર્ષ, મૂત્રદાહ અને મૂત્રમાં થતો રક્તસ્રાવ મટે છે. તૃષા, ઉલટી, ઝાડા, ગેસ વગેરેમાં ફાયદો થાય છે. (૧૩) દરરોજ સવારે નરણા કોઠે ૧૦-૧૨ કાજુ ચાવીને ખાવાથી પથરી મટે છે. અન્ય ચિકિત્સાની સાથે સહાયક ચિકિત્સા તરીકે પણ આ કરી શકાય. (૧૪) બીજોરા લીંબુનો રસ સિંધવ મેળવી દિવસમાં ચારેક વખત પીવાથી પથરી તૂટીને બહાર નીકળી આવે છે. આ રસ થોડું પાણી ઉમેરીને પણ લઈ શકાય. (૧૫) નાના અને મોટાં બંને જાતનાં ગોખરું, પાષાણભેદ, સાગનાં બીજ, કાકડીની મીંજ, સાટોડીનાં મૂળ, ભોંયરીંગણીનાં મૂળ અને ગળો દરેક સો-સો ગ્રામ અધકચરાં ખાંડી, તેમાંથી બે ચમચી ભૂકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક કપ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળીને ઠંડુ કરી પીવાથી મૂત્રમાર્ગની પથરી તેમ જ મૂત્રમાર્ગ અને કીડનીના રોગો મટે છે. (૧૬) સરગવો, ગોખરું, કાકડી અને ચીભડાનાં બીજ સો-સો ગ્રામ, તથા ભોંયરીંગણી, જવ, સાટોડી શેરડીનાં મૂળ અને ધરોનાં મૂળ પચાસ-પચાસ ગ્રામ એક સાથે ખાંડી સવારે અને રાત્રે ચાર કપ પાણીમાં એક ચમચી ચૂર્ણ નાખી ઉકાળી એક કપ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ઉતારી સહેજ ગરમ હોય ત્યારે ધીમે ધીમે પી જવું. આ ઉકાળો દરરોજ તાજો બનાવી નિયમિત રીતે ત્રણ-ચાર મહિના પીવાથી વટાણાના દાણા જેવડી પથરી પણ ધીમે ધીમે ઓગળી ખસીને મૂત્રમાર્ગની બહાર ફેંકાઈ જાય છે. મૂત્રમાર્ગના બીજા ઘણા રોગોમાં પણ આ ઉકાળો ફાયદાકારક છે. એમાં જરૂરી પરેજી પાળવી પણ ખૂબ અગત્યની છે. દોઢ-બે મહિના

બાદ નવાં ઔષધો લાવી ફરીથી ઉપરોક્ત મિશ્રણ બનાવી લેવું. (૧૭) જાંબુડાંની અંદરની છાલ તથા એના ઠળિયાનું ચૂર્ણ ૫-૫ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી પથરી તૂટી જાય છે. (૧૮) એખરાના મૂળનો ઉકાળો પીવાથી પેશાબની પથરી તૂટે છે. (૧૯) નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવી રોજ સવારે પીવાથી પથરી દૂર થઈ જાય છે. (૨૦) લીમડાની અંતરછાલનો ઉકાળો દિવસમાં ત્રણ વખત નિયમિત પીવાથી કીડનીની પથરીનું દર્દ નરમ પડે છે. (૨૧) વરણાની છાલ, પષાણભેદ, સૂંઠ અને ગોખરું સમાન ભાગે ખાંડી એક ચમચી ભૂકાનો ઉકાળો બનાવી જવખાર મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી પથરી અને મૂત્રશર્કરા મટે છે.

**પરસેવો વધુ પડતો** (૧) શરીરે વધુ પડતો પરસેવો થતો હોય તો નાગકેસર(નાના નાના ગોળ દાંડીવાળા દાણા)નો પાઉડર બનાવી દરરોજ એક એક ચમચી પાણી સાથે લેવાથી લાંબા ગાળે લાભ થાય છે. (૨) બજારમાં મળતું રસોત દરરોજ સવાર-સાંજ ૫-૫ ગ્રામ જેટલું પાણી સાથે લેવાથી વધુ પડતો પરસેવો થતો હોય તે મટે છે (૩) બે લીટર પાણીમાં બે ચમચા મીઠું અથવા સરકો નાખી ૧૦ મિનિટ સુધી હાથ ડૂબાડી રાખવાથી હાથમાં થતા પરસેવાની ફરિયાદ મટે છે.

**પરસેવાનો અભાવ** (૧) ખૂબ પરિશ્રમ કરવા છતાં પરસેવો થતો ન હોય તો આંકડાના મૂળની છાલનો ૧-૧ ચમચી બારીક પાઉડર સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી પરસેવો થવા લાગે છે. (૨) સૂકાં કસુંબીનાં ફૂલ ગરમ કરી ગરમ ગરમ જ પાણી સાથે ખાવાથી જેમને પરસેવો બિલકુલ ન થતો હોય તેમને એ તકલીફ મટે છે.



**પરસેવાની દુર્ગંધ** (૧) ચણાનો લોટ પાણીમાં મેળવી, શરીરે ચોળી સ્નાન કરવાથી પરસેવાની દુર્ગંધ દૂર થાય છે. (૨) પરસેવો ઓછો આવતો હોય, વાસ મારતો આવતો હોય, પરસેવાના પીળા ડાઘા કપડાં પર રહી જતા હોય તો વડનાં પાકાં પીળાં પાંદડાંનો ઉકાળો કરી પીવો. (૩) આમલીના કચૂકાનાં મીંજ અને આમલીનાં ફૂલ પાણીમાં વાટીને શરીરે ચોપડવાથી ખૂબ પરસેવો વળતો હોય અને શરીરમાંથી દુર્ગંધ નીકળતી હોય તો તે મટે છે. (૪) લીમડાના પાનના ઉકાળાથી દિવસના ૩-૪ વાર બગલ સાફ કરતા રહેવાથી પરસેવાની વાસ મટે છે.

**પાયન** (જુઓ અજીર્ણ-અપચો) (૧) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી પાયનક્રિયા બળવાન બને છે. (૨) આમલી, દ્રાક્ષ, મીઠું, મરચું, આદુ વગેરે નાખી બનાવેલી ખજૂરની ચટણી ખાવાથી ખોરાકનું પાયન થાય છે. (૩) થોડી માત્રામાં રાઈ લેવાથી આહારનું પાયન થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. (૪) પાકી સોપારી ખાવાથી અન્નનું પાયન થાય છે. (૫) વરિયાળી શેકી, તેમાં જરૂર પ્રમાણે મીઠું અને લીંબુનો રસ મેળવી ભોજન કર્યા બાદ ખાવાથી મુખશુદ્ધિ થાય છે અને ખોરાકનું પાયન થાય છે. (૬) લીંબુનો રસ એક ભાગ અને ખાંડની ચાસણી છ ભાગમાં લવિંગ અને મરીનું ચૂર્ણ નાખી શરબત કરી પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે અને ખોરાકનું પાયન થાય છે. (૭) ૫ ગ્રામ ઘાણા પાણીમાં ઉકાળી તેમાં દૂધ અને ખાંડ નાખી દરરોજ સવારે પીવાથી પાયનક્રિયા સુધરે છે. (૮) પપૈયું ખાવાથી પાયનક્રિયા સુધરે છે. (૯) સફરજનને અંગારામાં શેકીને ખાવાથી અતિ બગડી ગયેલી પાયનક્રિયા સુધરે છે. (૧૦) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી પાયનશક્તિ સુધરે છે. (૧૧) તાજો કુદીનો, ખારેક, મરી, સિંધવ, હિંગ, કાળી

દ્રાક્ષ અને જીરુંની ચટણી બનાવી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી ખાવાથી પાચનશક્તિ તેજ થાય છે. (૧૨) આફરો, ઊબકા, ઉલટી, ખાટા ઓડકાર, વાયુ, મોળ, પેટમાં ચૂક, અપચો, પચ્યા વગરના ઝાડા વગેરે હોય તો ૧૦ ગ્રામ મેથી અને ૧૦ ગ્રામ સુવાને અધકચરા ખાંડી થોડા શેકી જમ્યા પછી અડધીથી એક ચમચી ખૂબ જ ચાવીને સવાર-સાંજ ખાવાથી રાહત થાય છે. (૧૩) મધ, દિવેલ અને આદુનો રસ મેળવી દશેક ગ્રામ રોજ સવારે એક અઠવાડિયું સેવન કરવાથી અપચો મટે છે.

**પાયોરિયા** (૧) દાંત દુખતા હોય, દાંતમાં કૃમિ થયા હોય, દાંત હાલતા હોય, પેઢાં પાકી ગયાં હોય કે સડી ગયાં હોય, તેમાંથી પડું નીકળતું હોય, મોં ગંધાતું હોય, પાયોરિયા નામનો રોગ થયો હોય તો ભોંયરીંગણીના બીનો પ્રયોગ કરવો. (૨) સરસવના તેલમાં નમક કે સિંધવ ભેળવી દિવસમાં ચાર-પાંચ વાર દર બે કલાકને અંતરે મંજન કરવું. મંજન બાદ સાદા પાણીથી કોગળા કરવા. આ પ્રયોગ એટલો બધો અસરકારક છે કે થોડા જ દિવસોમાં દાંત મજબૂત થાય છે અને પાયોરિયા નાબૂદ થઈ જાય છે. (૩) કાચી કોબીજ ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાવાથી પાયોરિયા નાબૂદ થાય છે. (૪) લીમડાના પાનની રાખમાં કોલસાનો ભૂકો તથા કપુર મેળવી રોજ રાત્રે પેઢા પર લગાવીને સૂવાથી પાયોરિયામાં લાભ થાય છે. (૫) દાંત દુખતા હોય, હાલતા હોય, પેઢામાંથી પડું નીકળતું હોય- એટલે કે પાયોરિયા થયો હોય તો વડનું દાતણ કરવું. વડના દાતણનો ફૂયો કરી દાંત અને પેઢા ઉપર ખૂબ ઘસવું. લાંબો સમય વડનું દાંતણ ચાવ્યા કરવું. આવી સ્થિતિમાં વડવાઈનું દાતણ પણ ખૂબ ચાવીને કરવું તથા પેઢા ઉપર ઘસવું. વડની છાલ, તેનાં પાન કે વડવાઈનો ઉકાળો કરી મોંમાં ભરી રાખવો.

**પાર્કિન્સન** વિશેષ પ્રમાણમાં શારીરિક શ્રમ કરવાથી, વધુ પડતી કસરત કરવાથી, કંઈક આઘાત લાગવાથી, મૂઢ માર લાગવાથી, ઉજાગરાથી, ઉપવાસથી, અતિ મૈથુનથી, ધાતુઓના ક્ષયથી તથા મળાદિના વેગોને રોકવાથી સમગ્ર શરીરની નાડીઓમાં ફરતો વાયુ વિકૃત થઈ શરીરમાં કંપન-ધ્રુજારી પેદા કરે છે. સર્વ પ્રથમ દર્દીને આમદોષ દૂર કરવા એક-બે ઉપવાસ કરાવવા. ત્યાર બાદ લઘુ પોષક આહાર પર એક બે સપ્તાહ રાખવો. આ માટે બે ચિકિત્સા છે-ઔષધ અને પંચકર્મ. **ઔષધ :** મહારાસ્નાદિ ક્વાથ ૨૦ MC સાથે શુદ્ધ એરંડિયુ ૧૦ ગ્રામ રોજ સવારે આપવું. (૨) બૃહત વાત ચિંતામણી રસ ૧ ગોળી, એકાંગવિર રસ ૨ ગોળી, ખંજનીકારી રસ ૨ ગોળી વાટી મધ સાથે સવાર-સાંજ આપવી. (૩) ચ્યોદશાંગ ગુગળ ૨ ગોળી ત્રણ વખત ભુકો કરીને પાણી સાથે (૪) એરંડવસ્ત ફરિતકી ૩ ગ્રામ રોજ રાત્રે સુતી વખતે. **પંચકર્મ :** દર્દીને રોજ સવારે આખા શરીરે નિગુંડી તેલ કે બલા તેલને ગરમ કરી એક કલાક માલીશ કરવું. ત્યાર બાદ નગોડના પાનનો બાફ આખા શરીરે આપવો. -  
---પ્રબોધપુરી ડી ગોસ્વામી.

**પાંડુરોગ** (૧) લોઢાની કડાઈમાં કાળાં મરી નાખી ઉકાળેલું દૂધ પીવાથી પાંડુરોગમાં લાભ થાય છે. આ પ્રયોગ હિમોગ્લોબીનની ઉણપ દૂર કરે છે. (૨) તાજાં આંમળાંનો ૬૦ ગ્રામ રસ અને ૨૫ ગ્રામ મધ મેળવી પીવાથી પાંડુરોગમાં લાભ થાય છે. (૩) લોખંડની કડાઈમાં બનાવેલાં શાક અને લોખંડની વાટકીથી છમકારેલ દાળ ખાવાથી પાંડુરોગ થતો નથી.

**પાંસળીનો દુઃખાવો** દરરોજ ચાર-પાંચ નંગ નારંગી દર ત્રણ કલાકે એક એ રીતે ખાવાથી પાંસળીનો દુઃખાવો મટે છે. બજારમાં નારંગીનો પાઉડર મળતો હોય તો તે પણ ૧-૧ ચમચો દિવસમાં ૩-૪ વખત લઈ શકાય. નારંગી છોલીને તડકે અથવા છાંચડે સૂકવી પાઉડર બનાવી શકાય.

**પિત્ત** (૧) કોકમ, એલચી અને સાકરની ચટણી બનાવી ખાવાથી પિત્ત મટે છે. (૨) કારેલીના પાનનો રસ લેવાથી ઊલટી અથવા રેચ થઈ પિત્તનો નાશ થાય છે. એનો ઉતાર ઘી અને ભાત છે. (૩) પિત્તમાં દાડમ સારું છે. એ હૃદય માટે હિતકારી છે. દાડમનો રસ ઊલટી બેસાડે છે. સગર્ભાની ઊલટી પણ મટાડે છે. દાડમ ખૂબ શીતળ છે. (૪) બીજ વગરની કાળી વ્રાક્ષ ૫૦ ગ્રામ અને હરડેનું ચૂર્ણ ૧૦૦ ગ્રામને ખૂબ લસોટી એક ચમચી જેટલા અંધા મિશ્રણની મોટી મોટી ગોળીઓ વાળી લેવી. એક કપ પાણીમાં એક ગોળી ૨૦ થી ૨૫ મિનિટ પલાળી રાખવી. પછી તેને પાણીમાં ખૂબ મસળી સવારે પી જવું. શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા અનેક વિકારો- કબજિયાત, ગેસ, જ્વર, મળની દુર્ગંધ, હૃદયરોગ, લોહીના વિકારો, ત્વચાના રોગો, ઉધરસ, કમળો, અરુચિ, પ્રમેહ અને મંદાગ્નિ જેવા રોગોમાં ઉત્તમ પરિણામ અપાવે છે. (૫) ૧ લીટર પાણીમાં ૧ થી ૧.૫ ચમચી સુકા(જૂના) ધાણા નાખી ઉકાળી ૧ ભાગ બાળી ૩ ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઠારી, નિતારી ગાળી લો. અંધા પાણી એકદમ ઠંડુ બને છે. તેથી તે પિત્તદોષ કે ગરમીથી પિડાતા કે પિત્તની તાસીરવાળા લોકોને માફક આવે છે. અંધાવું પાણી ગરમી-પિત્તનો તાવ, દાહ-બળતરા, પિત્તની ઊલટી, ખાટા ઓડકાર, અમ્લપિત્ત, હોજરીનાં ચાંદાં, લોહી દૂઝતા કે દાહ-સોજાવાળા હરસ, નેત્રદાહ, નસકોરી ફૂટવી, રક્તસ્રાવ, મરડો, ગરમીના પીળા પાતળા ઝાડા, ગરમીનો સૂકો દમ, ખૂબ

વધુ પડતી તરસ જેવાં દર્દોમાં લાભપ્રદ છે. વધુ લાભ માટે અા પાણીમાં સાકર નાખીને પીવું. જે લોકો કેફી-માદક ચીજોના વ્યસનથી શરીરને વિષમય બનાવે છે તેમને માટે પણ આવું જળ વિષનાશક હોઈ લાભપ્રદ છે (૬) કોઠાનાં પાનની ચટણી બનાવી પિત્તનાં ઢીમણાં પર લગાડવાથી અારામ થાય છે. (૭) અામલી પિત્તશામક તથા વિરેચક છે. ઉનાળામાં પિત્તશમન માટે અામલીના પાણીમાં ગોળ મેળવી પીવાથી લાભ થાય છે. અામલીથી દસ્ત પણ સાફ અાવે છે. (૮) ટામેટાના રસ કે સૂપમાં સાકર મેળવી પીવાથી પિત્તજન્ય વિકારો મટે છે. (૯) અળવીનાં ફૂણાં પાનનો રસ જીરુંની ભૂકી મેળવી આપવાથી પિત્તપ્રકોપ મટે છે. (૧૦) આમલીને તેનાથી બમણા પાણીમાં ચાર કલાક ભીંજવી રાખી, ગાળી, ઉકાળી, અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, તેમાં બમણી સાકરની ચાસણી મેળવી, શરબત બનાવી ૨૦થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું રાત્રે પીવાથી પિત્તપ્રકોપ મટે છે. (૧૧) ચીકુને આખી રાત માખણમાં પલાળી રાખી સવારે ખાવાથી પિત્તપ્રકોપ શાંત થાય છે. (૧૨) તાજા દાડમના દાણાનો રસ કાઢી ખડી સાકર નાખી પીવાથી ગમે તે પ્રકારનો પિત્તપ્રકોપ શાંત થાય છે. (૧૩) પાકાં કેળાં અને ઘી ખાવાથી પિત્તરોગ મટે છે. (૧૪) જામફળનાં બી પીસી પાણી સાથે મેળવી ખાંડ નાખી પીવાથી પિત્તવિકાર મટે છે. (૧૫) જાંબુડીની છાલનો રસ દૂધમાં મેળવી પીવાથી ઊલટી થઈ પિત્તવિકાર મટે છે. (૧૬) આમળાનો રસ પીવાથી પિત્તના રોગો મટે છે. (૧૭) દૂધપાક, ખીર, માવાની બનાવટો, ગળ્યા પદાર્થો, માલપૂડા, પેંડા, ઘીની વાનગીઓ યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાથી પિત્તનું શમન થાય છે.

**પીઠનો દુઃખાવો** (૧) તલ વાટેલા ૨૦ ગ્રામ, ગોળ ૮૦ ગ્રામ અને સૂંઠ ૩ ગ્રામ દૂધમાં દિવસમાં બે વાર લેવાથી પીઠનો દુઃખાવો ત્રણ દિવસમાં ગાયબ થઈ જાય છે.

(૨) તલના તેલમાં સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખી ગરમ કરી માલિશ કરવાથી પીઠનો દુઃખાવો મટે છે.

**પીનસ (સળેખમ)** કુદીનાના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી પીનસમાં ફાયદો થાય છે.

**પીળિયો** (૧) કેળાની છાલને થોડી હટાવી એમાં એક ચણા જેટલો પલાળેલો ચૂનો લગાવી આખી રાત આકળમાં મૂકવું. સવારે એ કેળાનું સેવન કરવાથી પીળિયામાં લાભ થાય છે. (૨) આંકડાના ૧ ગ્રામ મૂળને મધ સાથે ખાવાથી અથવા ચોખાના ઘોવાણમાં ઘસીને નાકમાં તેનાં ટીપાં નાખવાથી પીળિયામાં લાભ થાય છે. (૩) પાંચ ગ્રામ સાકર અને પાંચ ગ્રામ સુરોખાર લીંબુના રસમાં લેવાથી માત્ર છ દિવસમાં પીળિયામાં લાભ થાય છે. સાથે ગળોનો ઉકાળો પીવો જોઈએ. (૪) આમળાં, સૂંઠ, મરી, પીપર, હળદર અને ઉત્તમ લોહભસ્મ બધાંને સરખી માત્રામાં લઈ મિશ્રણ કરો. દોઢ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણ વાર મધ સાથે લેવાથી પીળિયાનો ઉગ્ર દુમલો પણ ૩ થી ૭ દિવસમાં શાંત થઈ જાય છે. પીળિયામાં પથ્ય- માત્ર ચણા જ ખાવા. શેરડી છોલી દૂકડા આકળમાં રાખી સવારે ખાવાથી લાભ થાય છે.

**પુરુષત્વ** (૧) ઘોળી ડુંગળીનો રસ, મધ, આદુનો રસ અને ઘી ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ, એકત્ર કરી ૨૧ દિવસ સુધી રોજ સવારે પીવાથી પુરુષત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. (૨) ૧ ભાગ મધ, ૨ ભાગ ડુંગળીનો રસ અને દોઢ ભાગ આદુનો રસ સવાર-સાંજ નિયમિત લેવાથી પુરુષત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. રસનું કુલ પ્રમાણ જરૂર મુજબ નક્કી કરવું.

**પેટના રોગો** (૧) નાની એલચીનો પાઉડર દૂધ કે પાણીમાં ઉકાળી સવાર-સાંજ હૂંફાળું-હૂંફાળું પીવાથી કબજિયાત, અપચો, ગેસ, એસિડીટી વગેરે પેટના તમામ રોગો મટે છે. (૨) કબજિયાત, અપચો, ગેસ ટ્રબલ, મરડો વગેરે પેટની કોઈપણ તકલીફમાં દરરોજ ઓછામાં ઓછું ૨૫૦ ગ્રામ પપૈયાનું સેવન કરવાથી રોગમુક્ત થવાય છે. (૩) કુદીનાના તાજા રસનું મધ સાથે સેવન કરવાથી આંતરડાંની ખરાબી અને પેટનાં દર્દો મટે છે. (૪) તજ લેવાથી પેટની ચૂંક મટે છે. (૫) છાસમાં જવનો લોટ અને જવખાર મિશ્ર કરી, ગરમ કરીને ઠંડો પડ્યા પછી લેપ કરવાથી પેટની પીડા મટે છે. (૬) ૫ ગ્રામ કુદીનાનો રસ, ૫ ગ્રામ આદુનો રસ અને ૧ ગ્રામ સિંધવ મેળવી પીવાથી પેટનું શૂળ મટે છે. **પેટ ફૂલી ગયેલું** (૧) પેટ ફૂલી ગયું હોય, શરીર સ્થૂળ જણાતું હોય તો ૧-૧ ચમચી લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ જાડી છાસ સાથે લેવું. ધીમે ધીમે ફરક પડશે. (૨) ૨૫૦ ગ્રામ ઉકળતા પાણીમાં ૧ ગ્રામ લવિંગનું ચૂર્ણ નાખી ગરમ ગરમ પાણી દિવસમાં ત્રણેક વખત પીવાથી ધીમે ધીમે ફૂલી ગયેલા પેટનો ઘેરાવો ઘટે છે. **પેટનો ગેસ** (૧) લવિંગ પાણીમાં ઉકાળી આઠમા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળી પીવાથી અગ્નિમાંદ્ય, પેટનો ગેસ, પેટની ચૂંક, અજીર્ણ અને કોલેરામાં ફાયદો થાય છે. (૨) લીંબુના રસમાં વરિયાળી પલાળી ધીમે ધીમે ચાવીને નિયમિત ખાવાથી જમ્યા બાદ પેટ ભારે થવાની ફરિયાદ મટે છે. **પેટની ગરમી** પેટની ગરમી હોય અને તેને લીધે પાચનતંત્ર પણ બારાબર કામ કરતું ન હોય તો ૧ ગ્લાસ પાણીમાં ૧ ચમચી ગુલાબજળ નાખી હલાવીને દિવસમાં બે વાર પીવાથી પેટની ગરમી સમૂળી નષ્ટ થાય છે.

**પેટનો દુઃખાવો** (૧) ૫-૫ ગ્રામ આદુ અને કુદીનાના રસમાં ૧ ગ્રામ સિંધવ નાખી પીવાથી પેટનું શૂળ મટે છે. (૨) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સિંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબૂત બૂચ મારી એક અઠવાડિયા સુધી રાખી મૂકાવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ ૫૦-૬૦ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી ઉદરશૂળ મટે છે. (૩) જો પિત્ત વગરનો પેટનો દુઃખાવો હોય તો રાઈનું ચૂર્ણ નાની પા ચમચી અને એક ચમચી સાકરનું ચૂર્ણ મિશ્ર કરી લેવાથી વાયુનું શમન થતાં ઉદરશૂળ મટે છે. (૪) લસણ, ખાંડ અને સિંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી ઉદરશૂળ મટે છે. (૫) અજમો અને મીઠું વાટી તેની ફાકી લેવાથી પેટનું શૂળ મટે છે. (૬) અજમો ફાકી ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી પેટની પીડા (ચૂંક), મોળ, અજીર્ણ અને નળબંધ વાયુ મટે છે. (૭) આદુ અને લીંબુના રસમાં ૧ ગ્રામ મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી ઉદરશૂળ મટે છે. (૮) એલચીનું ચૂર્ણ .૭ ગ્રામથી ૧ ગ્રામ અને શેકેલી હિંગ .૧૬ ગ્રામ લીંબુના થોડા રસમાં મેળવી લેવાથી ઉદરશૂળ મટે છે. (૯) તજનું તેલ અથવા તજનો અર્ક લેવાથી ઉદરશૂળ મટે છે. (૧૦) બે ચમચી લીંબુનો રસ અને એક ચમચી આદુના રસમાં થોડી સાકર નાખી પીવાથી ગમે તે જાતનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૧) રાઈને તેલવાળી કરી ગળવાથી પેટમાં આવતી ચૂંક મટે છે. (૧૨) ૩ ગ્રામ રાઈનું ચૂર્ણ પાણી સાથે ગળવાથી પેટની ચૂંક અને અજીર્ણ મટે છે. (૧૩) લીંબુના રસમાં ૧/૨ થી ૧ ગ્રામ પાપડખાર નાખી લેવાથી પેટની પીડા મટે છે. (૧૪) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી અપચાજન્ય કે વાત-ગુલ્મજન્ય શૂળ મટે છે. (૧૫) લવિંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૬) હિંગ, છીંકણી કે સંચળ નાખી ગરમ કરેલું તેલ



પેટ પર ચોળવાથી અને શેક કરવાથી પેટમાં દુઃખતું હોય તો મટે છે. (૧૬) લીંબુની બે ફાડ કરી મીઠું, મરી અને જીરુ છાંટી ગરમ કરી ચૂસવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૭) પીસેલી સૂંઠ, સિંધવ અને થોડી હીંગ પાણીમાં મેળવી લેવાથી કબજિયાત અને અપચાનું નિરાકરણ થવાથી ઉદરશૂલ પણ નાશ પામે છે. (૧૮) પેટ ઉપર તેમ જ નાભિ અને એની અસપાસ હિંગનો લેપ કરવાથી અને બાજરીના દાણા જેટલી હિંગ ખાવાથી વાયુવિકાર નષ્ટ થઈ જાય છે. (૧૯) ત્રણ ગ્રામ કોથમીર, જીરાહિંગ, કાળા મરી અને સિંધવ તમામને મિક્સ કરી પેચ બનાવી સેવન કરવાથી પેટના દર્દમાં તાત્કાલિક અારામ મળે છે. (૨૦) ખાવાનો સોડા પાણી સાથે ફાકવાથી ખાટા ઓડકાર સાથે પેટનો દુઃખાવો મટે છે. (૨૧) પેટના જે ભાગમાં ચૂંક આવતી હોય તેના પર ગરમ પાણીની થેલી વડે શેક કરવાથી ફાયદો થાય છે. (૨૨) આંકડાના પાનને ગરમ કરી પેટ પર બાંધવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે. પેટમાં ગયેલ વાળ - લાંબા સમય સુધી જાંબુ ખાતા રહેવાથી પેટમાં ગયેલ વાળ કે લોખંડ ગળી જાય છે. પેટમાં બળતરા તાજાં કે સૂકાં કાચાં શિંગોડાં ૧૦૦ ગ્રામ જેટલાં એકલાં કે સાકર સાથે આખાં કે દળેલાં દરરોજ ખાવાથી પેટમાં થતી બળતરા મટે છે. પેટમાં ભારેપણું - સુવા અને મેથીનું ચૂર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવી લેવાથી પેટમાં ભારેપણું લાગતું હોય તો તે મટે છે.

**પેઢાંનો દુઃખાવો** મોંમાં ડુંગળીનો ટૂકડો રાખવાથી પેઢાંનો દુઃખાવો દૂર થાય છે. લીંબુનો રસ તલના તેલમાં મેળવી દાંતે ઘસવાથી પેઢામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

**પેશાબ** (૧) સવાર-સાંજ ભોજન પછી બબ્બે પાકાં કેળાં ખાવાથી વધુ પડતો પેશાબ થવાની તકલીફ મટે છે. મધુપ્રમેહના દર્દી પણ આ પ્રયોગ કરી શકે. (૨) બોરડીનાં કુમળાં પાન અને જીરું મેળવી પાણીમાં ઘૂંટી તેનો રગડો કરી ગાળીને પીવાથી ગરમીથી રોકાયેલો પેશાબ સાફ ઊતરે છે. (૩) મૂળાના પાનના રસમાં સોડા-બાય-કાર્બ મળવીને પીવાથી પેશાબ સાફ આવે છે. (૪) સીતાફળીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી પીવાથી બંધ થયેલો પેશાબ છૂટે છે. (૫) ફોતરાં સાથેની ૧થી ૧.૫ ગ્રામ એલચી ખાંડી ૧૦૦ ગ્રામ પાણી અને ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળી, બેચાર ઊભરા આવે ત્યારે ઉતારી, ઢાંકી દઈ ઠંડું થયા બાદ સાકર મેળવી, અર્ધા અર્ધા કલાકે ૧૦૦-૧૦૦ ગ્રામ પીવાથી પેશાબ છૂટે છે, અને મૂત્રાઘાત મટે છે. (૬) એલચીદાણા અને સૂંઠ સમભાગે લઈ, દાડમના રસમાં કે દહીંના નિતર્યા પાણીમાં સિંધવ મેળવી પીવાથી પેશાબ છૂટે છે અને મૂત્રાઘાત મટે છે. (૭) એલચીનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી ચાટવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર મટે છે. (૮) તડબૂચનાં બી પીસી ૧૫ ગ્રામ પાણીમાં સાકર ભેળવી પીવાથી અને તડબૂચની છાલ પીસી પેઢા પર લેપ કરવાથી પેશાબની છૂટ થાય છે. (૯) પેશાબ ઓછો આવતો હોય, બળતરા સાથે આવતો હોય કે કોઈ તકલીફ જણાય તો ગોખરુનો ભૂકો પાણી સાથે લેવાથી ઘણી રાહત થાય છે. (૧૦) ગરમ દૂધમાં ગોળ ઓગાળી પીવાથી પેશાબના રોગો મટે છે. (૧૧) તાજો નીરો પીવાથી પેશાબના રોગો મટે છે. શૈયામૂત્ર (૧) સાંજે પ્રવાહી બને તેટલું ઓછું આપવું અને સાંજના આહારમાં બટાટા અવશ્ય આપવા. સાંજે બટાટા ખાવાથી રાત્રે પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે. (૨) લોધની છાલનો ઉકાળો સવાર-સાંજ ૪૦-૪૦ ગ્રામ પીવાથી પથરીમાં પેશાબ કરવાષની ટેવ છૂટી જાય છે. પેશાબ માર્ગે બળતરા (૧) ભાતના ઓસામણમાં થોડું દૂધ અને થોડી ખાંડ મેળવી રોજ થોડા દિવસ સુધી

લેવાથી પેશાબ માર્ગે થતી બળતરા મટી જાય છે. અન્ય આહાર જાડે આ આહાર દરરોજ બંને સમય નિયમિત લેતા રહેવું. મધુપ્રમેહના વ્યાધિમાં પણ મર્યાદિત પ્રમાણમાં સેવન કરી શકાય. (૨) ઉમરાનું પાન તોડી તેમાંથી નીકળતું દૂધ સાકરમાં મેળવી ખાવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે. (૩) એક ડુંગળી છીણી એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળીને દિવસમાં ત્રણેક વખત પીવાથી એકાદ અઠવાડિયામાં જ પેશાબની બળતરા મટવા લાગે છે. પ્રયોગ વધુ લંબાવવો હોય તો લંબાવી શકાય. (૪) નાળિયેરના પાણીમાં ગોળ અને ધાણાનું ચૂર્ણ મેળવી શરબત જેવું બનાવી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે. (૫) ૪૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ ઠંડા પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી, થોડા જીરુંની ભૂકી નાખી પીવાથી પેશાબની ગરમી મટે છે. (૬) કેળનું ૪૦-૫૦ ગ્રામ પાણી ગરમ કરેલા ઘીમાં નાખીને પીવાથી બંધાયેલો પેશાબ તરત જ છૂટી જાય છે. (૭) પેશાબ અટકી અટકીને થવો, વધુ થવો કે બળતરા સાથે થવો વગેરેમાં તલ ખાવાથી લાભ થાય છે. (૮) પેશાબ ઓછો આવતો હોય, બળતરા સાથે આવતો હોય, અટકી અટકીને આવતો હોય તો વડનાં સૂકાં પાંદડાંનો ઉકાળો પીવો. (૯) અળવીના પાનનો રસ ત્રણ દિવસ પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે. (૧૦) એલચીને આમળાંના રસ કે તેના ચૂર્ણ સાથે લેવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે. (૧૧) કાકડી તથા લીંબુના રસમાં થોડું જીરું તથા સાકર નાખી ખાવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે. (૧૨) ચીકુ સાકર સાથે ખાવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે. (૧૩) લીંબુના રસમાં જવખાર મેળવી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે. પેશાબ વારંવાર (૧) દરરોજ ભોજનમાં એકાદ વાડકી પાલખનું શાક, સૂપ કે રસનું સેવન કરવાથી વારંવાર પેશાબની તકલીફ મટે છે. (૨) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ૧૦૦-૧૦૦ ગ્રામ જેટલું પાઈનેપલ મરી અને સાકરનું ચૂર્ણ ભભરાવીને ખાવાથી વધુ પડતો અને વારંવાર પેશાબ થતો હોય તો પ્રયોગ

નિયમિત કરવાથી થોડા જ દિવસોમાં ફરિયાદ સમૂળી નષ્ટ થાય છે. (૩) બહુમૂત્રતા એ ડાયાબીટીસનું એક લક્ષણ છે. જેમને ડાયાબીટીસ વગર બહુમૂત્રતા હોય તો દરરોજ સવાર-સાંજ ૧/૪ ચમચી અજમાનું ચૂર્ણ, કાળા તલ અને સોપારી જેટલો ગોળ મિશ્ર કરી લેવાથી લાભ થાય છે. (૪) જાંબુના ઠળિયાની ઉપરની છાલનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ એક એક ચમચી પાણી સાથે લેવાથી બહુમૂત્રતા મટે છે. (૫) શીંગોડાનો લોટ, સાકર અને ઘી સમાન ભાગે બરાબર મેળવી દરરોજ સવારે લેવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું નથી. ડાયાબીટીસ ન હોય તેમને આ પ્રયોગ ખપનો છે. (૬) ૧-૧ મૂઠી શેકેલા ચણા ગોળ સાથે સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી બહુમૂત્રની તકલીફ મટે છે. ડાયાબીટીસની તકલીફ હોય તો ગોળનું પ્રમાણ અવસ્થા મુજબ નક્કી કરવું, અથવા ગોળ ન લેવો. તે સિવાયના સંજોગોમાં ગોળથી કોઈ હાનિ નથી. પેશાબની અટકાયત (૧) ૫૦ ગ્રામ કારેલીનાં પાનનો રસ જરાક હિંગ મેળવી પીવાથી પેશાબની છૂટ થઈ મૂત્રાઘાત મટે છે. (૨) કાકડીનાં બી, જીરું અને સાકર વાટી પાણીમાં મેળવી પીવાથી મૂત્રાઘાત મટે છે. (૩) ૧ ગ્રામ મીઠું ૧૦૦ થી ૨૦૦ મિ.લિ. ઠંડા પાણીમાં મેળવી રોજ સવારે પીવાથી મૂત્રાવરોધ તથા મૂત્ર ગંદુ હોય તો તે મટે છે. (૪) મીઠા લીમડાના પાનના ૪૦ ગ્રામ રસમાં ૧ ગ્રામ એલચીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી મૂત્રાવરોધ દૂર થઈ પેશાબ સાફ થાય છે. (૫) મૂળાના પાનના રસમાં સોડા-બાય-કાર્બ મળવીને પીવાથી મૂત્રાવરોધ મટે છે. (૬) કુમળા મૂળાના પાનના રસમાં સુરોખાર (પોટેશ્યમ નાઈટ્રેટ) નાખી ડૂંટી પર લેપ કરવાથી મૂત્રાઘાત મટે છે. (૭) હિંગને વરિયાળીના અર્કમાં આપવાથી મૂત્રાવરોધમાં ફાયદો થાય છે. (૮) મૂત્ર ટીપે ટીપે ઉતરવું, પેઢામાં દુઃખાવો જેવાં દર્દોમાં સાદુ ગરમ પાણી અથવા ગોખરું કે ધાણા નાખી ગરમ કરેલું પાણી પીવાથી લાભ થશે. (૯) જવ પેશાબ વધારે છે. વધુ પડતો પેશાબ થવો, રાત્રે પેશાબ માટે ઊઠવું, બાળકો પથારીમાં પેશાબ કરે વગેરે

તકલીફોમાં ઉમરડાનું દૂધ અને ફળ લાભ કરે છે. (૧૦) ખુલાસાથી પેશાબ ન થતો હોય તો તડબૂચનાં બી પીસી ૧૫ ગ્રામ પાણીમાં મેળવી સાકર નાખી પીવાથી તથા તડબૂચની છાલ પીસી પેઢા પર લેપ કરવાથી પેશાબ છૂટે છે. (૧૧) દોઢ કપ દૂધમાં એટલું જ પાણી અને થોડી ખાંડ નાખી ચાર-પાંચ એલચીના દાણા છોતરાં સાથે વાટીને નાખવા. પાંચ ઉભરા પછી ઉતારી ઠર્યા પછી ગાળીને પીવાથી કષ્ટ સાથે ટીપે ટીપે થતા પેશાબમાં લાભ થાય છે. પેશાબ વાટે ધાતુ જાય (૧) એલચી અને શેકેલી હિંગનું ૧/૨ ગ્રામ ચૂર્ણ ઘી અને દૂધ સાથે લેવાથી પેશાબમાં ધાતુ જતી હોય તો ફાયદો થાય છે. (૨) પેશાબમાં ધાતુ જતી હોય તો વડના મૂળની છાલનો ઉકાળો કરી પીવો. (૩) તરણ નંગ એલચી અને સાત નંગ તરબૂચનાં બીજ વાટી એક કપ પાણી અને એક કપ દૂધમાં નાખી ખૂબ ઉકાળી પાણીનો ભાગ બળી જાય ત્યારે પીવાથી પેશાબ વાટે ધાતુ જવાની ફરિયાદ ધીમે ધીમે મટે છે. પેશાબ બરાબર ન આવતો હોય કે પેશાબ વખતે દાહ-બળતરાની તકલીફ હોય તેમાં પણ આ ઉપચારથી લાભ થાય છે. પ્રયોગ દરરોજ સવાર-સાંજ નિયમિત કરવો. પેશાબમાં

લોહી - (૧) ૫ ગ્રામ સૂંઠનું ચૂર્ણ ૨૫૦ મિ.લિ. ગાય કે બકરીના દૂધમાં પીવાથી વેદના સાથે પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો તે રક્તસ્રાવ અને વેદના બંને મટે છે. (૨) પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો વડનાં લીલાં પાન પાણીમાં વાટી ચટણી જેવું કરી ખાવાથી મટે છે. (૩) ચંદનનો બારીક પાઉડર દર બે કલાકે સાદા પાણી સાથે નિયમિત લેવાથી અને સારું થયા પછી પણ થોડા દિવસ લેવાનું ચાલુ રાખવાથી પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તે મટી જાય છે. પેશાબના રોગોમાં મગ દરરોજ એક મૂઠી મગ સવાર-સાંજ નિયમિત ખાવાથી પેશાબ સંબંધી ફરિયાદ મટે છે. મગ ફણગાવીને, બાફીને-રાંધીને, મગનું પાણી કે મગની દાળ બનાવીને પણ આહારમાં

લઈ શકાય. એમાં સૌથી વધુ અસરકારક મગનું પાણી છે. પેશાબમાં પડુ પેશાબમાં પડુ જતું હોય તેવો યુરિન-રિપોર્ટ આવે તો સાદડની છાલનો ઉકાળો કરીને સવાર-સાંજ ૪૦-૪૦ ગ્રામ પીવાથી પેશાબમાં આવતું પડું મટે છે. પ્રમેહ સમાન ભાગે મૂળાના પાનનો રસ અને મધ લેવાથી પ્રમેહનું પ્રમાણ ઘટે છે. પ્રમેહ એટલે પેશાબ યોગ્યો ન હોવો તે.

**પૌષ્ટિકતા** આંબળાં, ગાજર અને સફરજનના મુરબ્બાને મિક્ચરમાં એક સાથે વાટી લો. ચટણી જેવું બને એટલે એમાં કાકડીનાં, તરબૂચનાં અને સક્કરટેટીનાં બીજ મેળવીને મૂકી રાખો. આનું રોજ સેવન પૌષ્ટિકતા આપે છે.

**પ્રદર** (૧) એક પાકું કેળું ૫ ગ્રામ ઘી સાથે સવાર-સાંજ ખાવાથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર રોગ અઠવાડિયામાં મટે છે. (૨) કેળનાં કુમળાં પાનને બારીક વાટી દૂધમાં ખીર કરીને પીવાથી પ્રદર મટે છે. (૩) પાકાં કેળાં, આમળાંનો રસ અને સાકર એકત્ર કરી પીવાથી પ્રદર અને સોમરોગ(બહુમૂત્રરોગ) મટે છે. (૪) ૩ ગ્રામ મેથીનું ચૂર્ણ થોડા ગોળ તથા ઘી સાથે સવાર-સાંજ ચાવીને ખાવાથી તથા મેથીના લોટની પોટલી બનાવી યોનિમાં રાખવાથી પ્રદર રોગમાં ફાયદો થાય છે. (૫) આમળાનું ચૂર્ણ સાકર સાથે ખાવાથી પ્રદર મટે છે. (૬) આંબાની અંતરછાલનો ૪૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળો કરી ૫૦ ગ્રામ બાકી રહે ત્યારે ગાળી પીવાથી પ્રદર મટે છે. (૭) આંબાની ગોટલીનું ચૂર્ણ મધમાં લેવાથી રક્તપ્રદર મટે છે. (૮) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી પ્રદર મટે છે. (૯) જાંબુડીની છાલનો ક્વાથ મધ મેળવી ૫-૭ દિવસ સુધી દિવસમાં બે વાર લેવાથી પ્રદર મટે છે. (૧૦) જાંબુડીના મૂળને ચોખાના ઓસામણમાં ઘસી ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી જૂનો પ્રદર મટે છે. (૧૧) દાડમના ફળની છાલ

ચોખાના ઓસામણમાં લેવાથી પ્રદર રોગમાં ફાયદો થાય છે. (૧૨) રાયણનાં પાન અને કોઠીનાં પાન વાટી કલ્ક કરી, ઘીમાં શેકી ખાવાથી પ્રદર મટે છે. (૧૩) રાયણનાં પાનનો રસ સ્ત્રીઓના ધાતુસ્રાવ (પ્રદર)માં ફાયદો કરે છે. (૧૪) સ્ત્રીઓના પ્રદરમાં કોઠા તથા વાંસનાં પાંદડાંનું ચૂર્ણ મધમાં લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. (૧૫) રાયણનાં પાન દૂધમાં વાટી કલ્ક કરી, ૧૦ ગ્રામ કલ્ક ઘીમાં શેકી સવાર-સાંજ ખાવાથી થોડા જ દિવસમાં પિત્તપ્રદર મટે છે.

**પ્રમેહ** વારંવાર ઘાટો, ડહોળાયેલો પેશાબ કરવા જવું પડે તેને પ્રમેહ કહે છે. (૧) અડધી ચમચી હળદર અને બે ચમચી કાળા તલ ખૂબ ચાવીને સવાર-સાંજ ખાવાથી પ્રમેહ મટે છે. (૨) હળદર અને આમળાનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચૂર્ણ એક ચમચી જેટલું સવારે અને રાત્રે લેવાથી પ્રમેહ અને પેશાબના અન્ય રોગો પણ મટે છે. (૩) એલચી, અશ્વગંધા, લવિંગ, લીંડીપીપર, સૂંઠ, ચંદન, ચણકબાબ, વાળો, વાંસકપુર, જાયફળ, હરડે, બહેડાં, આમળાં, ગળો, ગોખરું, નાગરમોથ, નાગકેસર અને શતાવરી દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામ લઈ મિશ્ર કરી, ખૂબ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી બોટલ ભરી લેવી. એક ચમચી જેટલું આ ચૂર્ણ લેવાથી દરેક પ્રકારના પ્રમેહ મટે છે. (૪) આમળાના સ્વરસમાં હળદરનું ચૂર્ણ મેળવી મધમાં ચાટવાથી સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ મટે છે. (૫) કાચાં કેળાં સૂકવી, ચૂર્ણ બનાવી, ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ દૂધ સાથે દરરોજ લેવાથી પ્રમેહ રોગમાં બહુ જ ફાયદો થાય છે. (૬) ભેંસના તાજા દૂધમાં વડનું થોડું દૂધ મેળવી એકથી બીજા પાત્રમાં રેડીને ઉકાળવું. આ દૂધના સેવનથી પ્રમેહ રોગ મટે છે. (૭) એક ચમચી અરણીના મૂળનો ભૂકો કરી તેનો ઉકાળો કરી સવાર-સાંજ પીવાથી વાસામેહ અને ઈક્ષુમેહ (પ્રમેહના બે પ્રકાર) મટે છે. (૮) કોઈપણ પ્રકારના પ્રમેહમાં ૨૦ ગ્રામ જૂની મહેંદી(સામાન્ય ફરિયાદ હોય તો-રોગના બળાબળ મુજબ પ્રમાણ

વધતું ઓછું રાખવું.), ૧૦ ગ્રામ સાકર અને ૫ ગ્રામ નાની એલચી પાણીમાં સારી રીતે ઘૂંટી તાજું જ પી જવું. પ્રયોગમાં સાકર હોવા છતાં મધુપ્રમેહ પણ આ પ્રયોગથી કાબૂમાં રહે છે. (૯) ૫૦ ગ્રામ ઘઉં રાત્રે ૨૦૦ મિલિ. પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ઝીણા વાટી વસ્ત્રગાળ કરી, ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી પ્રમેહ મટે છે.

**પ્રસૂતિની પીડા** ગર્ભ રહ્યાને નવમો મહિનો શરૂ થાય કે તરત દરરોજ સવારે અને રાત્રે ૧-૧ નાની ચમચી બદામનું તેલ અથવા બબ્બે કાચી બદામ ખાવાનું ચાલુ કરી દેવાથી પ્રસૂતિ સમયની પીડા ટળે છે અને સળતાથી પ્રસૂતિ થાય છે.

**પ્રોસ્ટેટ (અષ્ટિલા-પૌરુષ) ગંથિ** પૌરુષ ગંથિના સોજામાં કે વૃદ્ધિમાં એક ચમચી ગોરખમુંડીના પાઉડરના એક કપ ઉકાળામાં એક ચમચી રસાયન ચૂર્ણ ઉમેરી સવાર-સાંજ નિયમિત પીવાથી ઓપરેશન વિના સારું થવાની શક્યતા રહે છે. **પ્રોસ્ટેટ કેન્સર** ૩૫૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ અને ૨૦૦ ગ્રામ શેકેલી મગફળી દરરોજ ખાવાથી પ્રોસ્ટેટ કેન્સરમાં લાભ થાય છે. દ્રાક્ષમાં એન્ટી ઓક્સીડન્ટ અને મગફળીમાં પ્રોટીન સારા પ્રમાણમાં હોય છે, આથી થયેલા કેન્સરની અસર ઓછી થઈ જાય છે કે આગળ વધતું અટકી જાય છે.

**ફોડલા** અળવીના પાનના દાંડા બાળી તેની રાખ તેલમાં કાલવી ચોપડવાથી ફોડલા મટે છે.



**ફેફયર** લસણને ભાંગેલાં તૂટેલાં હાડકાંને સાંધનાર કઠું છે. હાડકું તૂટ્યું હોય તો પાટો બાંધ્યા પછી જમતી વખતે પાંચ લસણની કળી દાળ-શાકમાં નાખી સવાર-સાંજ ખાવી.

**ફલ્યુ** (૧) તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી લેવાથી ઈન્ફલ્યુએન્સામાં ફાયદો થાય છે. (૨) લસણ, ખાંડ અને સિંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી ફલ્યુ મટે છે.

**બરોળવૃદ્ધિ** (૧) કુમળાં વેંગણ અંગારામાં શેકી રોજ સવારે નરણા કોઠે ગોળ સાથે ખાવાથી જીર્ણ મેલેરિયાના તાવથી બરોળ વધી ગઈ હોય અને તેથી શરીર પીળું પડી ગયું હોય તો ફાયદો થાય છે. (૨) ખજુરની ચાર-પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાખી સાત દિવસ સુધી પીવાથી બરોળની વૃદ્ધિ મટે છે. (૩) બેથી ચાર ચમચી કારેલાંનો રસ પીવાથી બરોળ વધી ગયેલી હોય તો તે નાની થાય છે. (૪) કેરીનો રસ અને મધ મેળવીને પીવાથી મેલેરિયા પછી મોટી થઈ ગયેલી બરોળ નાની થઈને પૂર્વવત્ બને છે. (૫) એક મોટી ડુંગળી પર કપડું વીંટી કોલસાની ભરસાડમાં બફાઈ જાય એ રીતે શેકી, તેને રાત રહેવા દઈ સવારે નરણા કોઠે નવસાર અને હળદર ૦.૩૨-૦.૩૨ ગ્રામ મેળવી ખાવાથી વધેલી બરોળ મટી જાય છે. (૬) કાચા પપૈયાનું ૧૦ ગ્રામ દૂધ સાકર સાથે મેળવી ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી બરોળવૃદ્ધિ મટે છે. (૭) લસણ, પીપરીમૂળ અને હરડે એકત્ર કરી ખાવાથી અને ઉપર એક ઘુંટડો ગાયનું મૂત્ર પીવાથી બરોળની વૃદ્ધિ મટે છે. (૮) સરગવાનો ક્વાથ સિંધવ, મરી અને પીપર

મેળવીને પીવાથી બરોળની વૃદ્ધિ મટે છે. (૯) મેલેરિયા કે બીજા કોઈ પણ કારણથી બરોળ વધી જાય કે બરોળની કોઈ તકલીફ થાય તો શરપંખાના પંચાંગનું અડધી ચમચી ચૂર્ણ બે ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ થોડા દિવસો લેવાથી બરોળના રોગો મટી જાય છે. શરપંખાને મૂળ સહિત ઉખેડી, સૂકવી, બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. (૧૦) પીપર, પીપરીમૂળ, ચવક, ચિત્રક અને સૂંઠ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ તથા હરડે ૫૦ ગ્રામને ભેગાં વાટી ચટણી જેવું બનાવવું. પછી રાતા રોહિડાની છાલ ૨૫૦ ગ્રામ અને બોર ૨૮૦ ગ્રામ લઈ તેનાથી ચાર ગણા પાણીમાં ચોથા ભાગનું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ગાળીને ઉપરોક્ત ચટણી સાથે ૧૬૦ ગ્રામ ઘીમાં નાખી ઘીમા તાપે ઘી સિદ્ધ કરવું. સવાર-સાંજ અડધી-અડધી ચમચી જેટલું આ ઘીનું સેવન કરવાથી વધી ગયેલી બરોળ તરત જ શાંત થઈ જાય છે.

**બહુમૂત્ર** (૧) અજમો અને તલ એકત્ર કરી, પીસી, ફાકી મારવાથી બહુમૂત્ર રોગ મટે છે. (૨) આદુનો રસ અને ખડી સાકર પીવાથી બહુમૂત્ર મટે છે. (૩) આમલીના દસ-બાર કચૂકાને પાણીમાં પલાળી રાખી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, ઉપરનું સફેદ મીંજ દૂધ સાથે વાટી રોજ સવારે પીવાથી સોમરોગ (વધુ પડતો પેશાબ થવાનો રોગ) મટે છે. (૪) આમળાનું ચૂર્ણ સાકર સાથે ખાવાથી બહુમૂત્ર મટે છે. (૫) આમળાના ૨૦ ગ્રામ રસમાં એક પાકું કેળું છૂંટીને મેળવી ૫ ગ્રામ સાકર નાખી ખાવાથી સ્ત્રીઓનો બહુમૂત્રનો રોગ મટે છે. (૬) દરરોજ રાત્રે સૂવાના એક કલાક અગાઉ ચારેક નંગ ખજૂર ચાવીને ખાઈ ઉપર એક કપ દૂધ પીવાથી રાતે પેશાબ કરવા ઉઠવું પડતું નથી. (૭) પાકા અનનાસના નાના નાના કકડા કરી પીપરનું ચૂર્ણ ભભરાવી ખાવાથી બહુમૂત્રનો રોગ મટે છે. (૮) પાકા અનનાસની છાલ અને અંદરનો કઠણ ભાગ કાઢી નાખી બાકીના ભાગનો રસ કાઢી, જીરુ, જાયફળ, પીપર અને

સંચળની ભૂકી તથા સહેજ અંબર નાખી પીવાથી બહુમૂત્રનો રોગ મટે છે. (૯) મેથીની ભાજીનો ૧૦૦ ગ્રામ રસ કાઢી ૧.૫ ગ્રામ કાથો અને ૩ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી બહુમૂત્રનો રોગ મટે છે. (૧૦) પાકાં કેળાં વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી બહુમૂત્ર મટે છે. (૧૧) વડની છાલનો ઉકાળો દિવસમાં ચાર-પાંચ વાર ૧-૧ ઝલાસ ભરીને પીવાથી બહુમૂત્રની તકલીફ મટે છે.

**બહેરાશ** ઘોળી ડુંગળીના રસનાં ટીપાં રોજ બે વખત કાનમાં નાખવાથી બહેરાશ મટે છે.

**બળતરા** (જુઓ દાહ-બળતરા) (૧) એલચીને આમળાંના રસ કે તેના ચૂર્ણ સાથે લેવાથી શરીરની બળતરા મટે છે. (૨) કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી (ફૂયા કાઢી નાખી), જીરુની ભૂકી અને સાકર નાખી પીવાથી પિત્તનો દાહ મટે છે. (૩) દ્રાક્ષ અને ખડી સાકર એકત્ર કરી સવારે ખાવાથી શરીરમાં થતો દાહ મટે છે. (૪) કોકમને ચટણીની માફક પીસી, પાણી સાથે મેળવી, ગાળી, સાકર નાખી તેનું શરબત બનાવીને પીવાથી પિત્તનો દાહ મટે છે. (૫) ગાયની છાસમાં કપડું ભીંજવી તે કપડાનો રોગીને સ્પર્શ કરાવતા રહેવાથી રોગીની બળતરા મટે છે. (૬) ગાયનું ઘી હાથે-પગે ઘસવાથી હાથે-પગે થતી બળતરા મટે છે. (૭) શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં થતી ભયંકર બળતરામાં દૂધમાં તલ વાટીને આછો લેપ કરવાથી ત્વરીત લાભ થાય છે. (૮) ચોખાની ધાણી (મમરા) અને ખડી સાકરનો ઉકાળો કરી વારંવાર પીવાથી દાહ-બળતરા મટે છે. (૯) તાંદળજાનો રસ થોડી સાકર મેળવી પીવાથી હાથપગનાં તળિયાની બળતરા, પેશાબની બળતરા અને વારંવાર થતો ઉનવા મટે છે. (૧૦) પાલખના પાનના રસના કોગળા કરવાથી ગળાની બળતરા મટે

છે. (૧૧) ધાણા રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે ગાળી, તેમાં ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી પિત્તજ્વરનો દાહ મટે છે. (૧૨) ધાણા અને સાકર લેવાથી પેટમાં થતી બળતરા મટે છે. (૧૩) ૧-૧ તોલો ધાણા અને જીરુ અધકચરાં ખાંડી ૨૦ થી ૩૦ તોલા પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખી સવારે મસળી ગાળી સાકર નાખી ચાર છ દિવસ પીવાથી કોઠાનો દાહ શાંત થાય છે. હાથ-પગની બળતરા પણ દૂર થાય છે. (૧૪) ભૂરા કોળાનું ઘીમાં શાક કરીને ખાવાથી અથવા તેનો રસ કાઢી, તેમાં ખાંડ મેળવી સવાર-સાંજ અર્ધો અર્ધો કપ પીવાથી પુશ્કળ માસિક આવતું હોય, શરીરમાં બળતરા રહેતી હોય અને લોહી ઘટી ગયું હોય તો તેમાં ઉત્તમ ફાયદો કરે છે. (૧૫) શરીરમાં બળતરા થતી હોય તો વડના દૂધમાં સાકર મેળવી લેવાથી પિત્તપ્રકોપ શાંત થાય છે અને આંખ, હાથ-પગનાં તળિયાં, પેશાબ તથા પેટ વગેરેની બળતરા મટે છે. (૧૬) સફરજનના ઝાડની ૪ ગ્રામ છાલ અને પાન પીવાના ૨૦૦ ગ્રામ ઊકળતા પાણીમાં નાખી ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી ઢાંકી રાખી ગાળી લઈ, તેમાં એક કકડો લીંબુનો રસ અને ૧૦-૧૫ ગ્રામ ખાંડ મેળવી પીવાથી બળતરા દૂર થાય છે. (૧૭) પેટ, આંખ, પગનાં તળિયાં, હાથ, મોં મૂત્રમાર્ગ કે મળમાર્ગે બળતરા થતી હોય તો પગના તળિયે ગાયનું ઘી ઘસવાથી આરામ થાય છે. (૧૮) ૧ ચમચી સાકર અને ૧ ચમચી શતાવરી ગાયના ઘીમાં મેળવી સવાર સાંજ ચાટવાથી બળતરામાં આરામ થાય છે. સાથે ૧-૧ ઝલાસ ગાયનું દૂધ પીવું. તીખી, તળેલી, ખાટી અને ખારી ચીજો ખાવી નહિ. શતાવરી ન મળે તો એકલાં ઘી-સાકર ચાટવાં અને ૧ ઝલાસ નાળિયેર-તરોપાનું પાણી પીવું. (૧૯) ખજૂર પાણીમાં પલાળી રાખી બરાબર પલળી જાય ત્યારે મસળી લઈ અથવા ઠળિયા કાઢી ગ્રાઈન્ડરમાં જ્યુસ જેવું બનાવી પીવું. ખજૂર-પાણીનું કોઈ નિશ્ચિત પ્રમાણ નથી. જરૂર મુજબ સેવન કરવાથી બળતરા મટે છે. (૨૦) હથેળી, પગના તળિયે બળતરા થતી હોય તો બોરડીનાં પાન ચાર તોલા, એલચી નંગ ચાર અને ૨

તોલા સાકરને પાણીમાં વાટી, લસોટી થોડીવાર રહેવા દેવું. ચારેક કલાક બાદ ગાળીને ધીમે ધીમે પીવું. આ મિશ્રણ ધીમે તાપે ઉકાળી, ઠંડુ પાડી પીવાથી પણ સારી અસર કરે છે. પ્રયોગ થોડા દિવસ સુધી નિયમિત કરવો. (૨૧) એક ઝાસ પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નિચોવી થોડી ખાંડ મેળવી પીવાથી પિત્તનો દાહ મટે છે. (૨૨) એક પાકા લીંબુને ગરમ કરી, રસ કાઢી તેમાં સિંધવ અને ખાંડ મેળવી પીવાથી પિત્તજન્ય ઊલટી મટે છે. (૨૩) કોઈ પણ રીતે નડતો ન હોય તો પાણીમાં ગોળનો ઘોળ બનાવી, ગાળીને દિવસમાં ચાર-પાંચ વખત અડધી અડધી વાડકી પીવાથી દાહ મટે છે. (૨૪) ધાણા-જીરાનું ચૂર્ણ ખાંડ સાથે લેવાથી એસિડીટીને લીધે ભોજન કર્યા બાદ છાતીમાં બળતરા થતી હોય તો મટે છે. (૨૫) લૂણીની ભાજીનો રસ એક કપ જેટલો પીવાથી શરીરની બળતરા શાંત થાય છે. (૨૬) શેકેલા જીરુનું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી શરીરની બધા જ પ્રકારની બળતરા શાંત થાય છે. (૨૭) દૂધી છીણી માથામાં ભરવાથી માથામાં બળતરા થતી હોય તો તે મટે છે. (૨૮) આંખે ત્રિફલાનું પાણી છાંટવાથી આંખોની બળતરા શાંત થાય છે. (૨૯) આમળાનો રસ શરીરે ચોળવાથી અને તેના પાણીથી નાહવાથી શરીરની બળતરા મટે છે. (૩૦) પિત્તળના પાત્રમાં ૨૦૦ ગ્રામ કોથમીરનો રસ અને ૨૦૦ ગ્રામ તલનું તેલ પાણીનો ભાગ બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી તેલ નિતારી લેવું. આ તેલના માલીશથી હથેળી અને પગના તળિયાની બળતરામાં રાહત થાય છે. એનાથી માથાના તાવ સાંધાના દુઃખાવામાં પણ લાભ થાય છે.

**બાળકોનું આરોગ્ય ઉધરસ** (૧) ધાણા અને સાકરને ચોખાના ઓસામણમાં પિવડાવવાથી બાળકોની ઉધરસ મટે છે. (૨) દાડમના રસનું ચાટણ અથવા તેના ફળની છાલ પાણીમાં ઘસી ચટાડવાથી બાળકોની ઉધરસ મટે છે. (૩) અેલચીને

ઘીના દીવા પર સહેજ શેકીને વાટી મધ સાથે ચટાડવાથી ઉધરસમાં ફાયદો થાય છે. (૪) દિવસમાં ચારેક વખત બાળકને સહેજ સહેજ કોપરેલ ચટાડવાથી ખાંસી મટી જાય છે. (૫) વાંસના ઝાડમાંથી નીકળતા સફેદ ગર્ભને વંશલોચન કહે છે. એનો ૧-૧ ચમચી પાઉડર દર ચારેક કલાકના અંતરે મધ સાથે ચટાડવાથી બાળકોની ખાંસી મટે છે. **કાળી ખાંસી (હુપીંગ કફ)** લસણની ૧૦-૧૫ ગ્રામ કળી દૂધમાં પકાવી, ગાળી, એ દૂધ પિવડાવવાથી બાળકોની કાળી ખાંસી મટે છે. (૨) લસણનો ૨૦ થી ૩૦ ટીપાં રસ શરબતમાં મેળવી ચાર-ચાર કલાકે આપવાથી હુપીંગ કફ મટે છે. (૩) લસણની કળીઓને કચરી, પોટલી બનાવી, ગળામાં બાંધી રાખી વાસ લેવાથી હુપીંગ કફ મટે છે. (૪) લસણના રસને ઓલીવ ઓઈલમાં મેળવી બાળકની છાતી અને પીઠ પર ચોળવાથી હુપીંગ કફ મટે છે. (૫) લસણની કળીઓને બારીક પીસી, કપડા પર પાથરી, પગના તળિયે તેલ ચોપડી પાટો બાંધવાથી અને સવાર-સાંજ પાટો બદલવાથી હુપીંગ કફ મટે છે. **ઊલટી** કારેલાનાં ત્રણ બી અને ત્રણ કાળાં મરી પાણી સાથે પથ્થર પર ઘસી બાળકને પિવડાવવાથી તીવ્ર ઊલટી બંધ થાય છે. **ઊંચાઈ** ડુંગળી અને ગોળ રોજ ખવડાવવાથી બાળકની ઊંચાઈ જલદી વધે છે. **ઝાડા** (૧) જાયફળ અને સૂંઠને ગાયના ઘીમાં ઘસીને તેનો ઘસરકો ચટાડવાથી બાળકને શરદીને લીધે થતા ઝાડા મટે છે. (૨) સૂંઠને પાણીમાં ઘસી, તેમાં ઘી અને ગોળ મેળવી, અગ્નિ પર સીઝવી, ચાટણ કરીને ચટાડવાથી બાળકોની આમસંગ્રહણી મટે છે. (૩) દાડમના ફળની છાલ પાણીમાં ઘસી પાણી સાથે મેળવીને પાવાથી બાળકોનો અતિસાર મટે છે. (૪) બાળકના ઝાડા બંધ કરવા દાડમની છાલ પથ્થર પર ઘસી મધમાં ચટાડવી. (૫) થોડા તલ અને સાકર વાટી મધમાં ચટાડવાથી બાળકોના લોહીના ઝાડા મટે છે. **નિવ્રા** ૨૫૦ મિ.લિ. પાણીને ખૂબ ઉકાળી, નીચે

ઉતારી, ૫૦ ગ્રામ ડુગળીનું છીણ નાખી, ૫-૧૦ મિનિટ રહેવા દઈ, ઠંડુ થયા બાદ ગાળી, તેમાંથી એક ચમચી પાણીમાં પાંચેક ટીપાં મધ મેળવી બાળકને પાવાથી તે ઘસઘસાટ ઊંઘી જાય છે. **દાંત આવવા** (૧) ખજુર ઘોઈ ચોખ્ખા સુતરમાં પરોવી બાળકના ગળે બાંધી દેવું, જેથી એ ખજુર સતત ચૂસતું રહે. ખજુર ખાવાથી દાંત આવવાની કોઈ પણ તકલીફ બાળકને થશે નહિ. ખજુર પૌષ્ટિક હોવાથી બાળક માટે એ શક્તિવર્ધક પણ રહેશે. (૨) લીલી તાજી હળદરનો રસ બાળકના મસૂઢા(પેઢા) પર દિવસમાં બેત્રણ વખત ચોપડવાથી દાંત આવવામાં કોઈ તકલીફ રહેતી નથી. **કફ** (૧) ચણાની દાળથી સહેજ ઓછા પ્રમાણમાં પાપડખાર અને ગોળ એકત્ર કરી, તેમાં જરાક ધાવણ મેળવી બાળકને પીવડાવવાથી કફ છૂટો પડે છે, બાળકની સસણી મટે છે. (૨) નાગરવેલના પાનને એરંડિયું ચોપડી, સહેજ ગરમ કરી, નાના બાળકની છાતી પર મૂકી, ગરમ કપડાથી હળવો શેક કરવાથી બાળકની છાતીમાં ભરાયેલો કફ છૂટો પડી જાય છે. **વિકાસ-હષ્ટપુષ્ટતા** (૧) શારીરિક અને માનસિક વિકાસ જે બાળકનો નહિ થતો હોય તેને દરરોજ આહારમાં શક્ય તેટલા અંકુરીત ઘઉંનું સેવન કરાવવું. અંકુરીત ઘઉં નિયમિત લેવાથી બાળકનો સર્વાંગ વિકાસ અવશ્ય શક્ય બને છે. (૨) બટાટાનો તાજો રસ ૧-૧ નાનો કપ સવાર-સાંજ નિયમિત આપવાથી નાના બાળકનો વિકાસ બરાબર ન થતો હોય તેમાં ફાયદો થાય છે. બટાટાનો તાજો રસ એટલો નિર્દોષ છે કે સાવ નાનાં ધાવતાં બાળકોને પણ આપી શકાય. બટાટાના રસનું પ્રમાણ બાળકની અવસ્થા અને અન્ય પરિસ્થિતિ અનુસાર નક્કી કરવું જોઈએ. (૩) પાકાં ટામેટાંનો તાજો રસ નાનાં બાળકોને દિવસમાં બે-ત્રણ વાર પિવડાવવાથી બાળકો નિરોગી, બળવાન અને હષ્ટપુષ્ટ બને છે. (૪) ખજુરની એક પેશી ૧૦ ગ્રામ ચોખાના ધોવાણ સાથે મેળવી ખૂબ વાટી થોડું પાણી મેળવી પ્રવાહી બનાવી નાનાં બાળકને બેત્રણ વખત આપવાથી નબળાં, કંતાઈ ગયેલાં

શરીરવાળાં બાળકો હૃષ્ટપુષ્ટ-ભરાવદાર થાય છે. (આ પ્રયોગ બાળકોને સારામાં સારો ટોનિક ખોરાક પુરો પાડે છે.) (૫) અંજીરવાળું દૂધ પાવાથી બાળકોને સારું પોષણ મળે છે. (૬) સાકર અથવા ગોળ સાથે નાનાં બાળકોને કોપરું ખવડાવવાથી તેમનું સુકલકડી શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે, શરીરમાં ચરબીનો વધારો થાય છે. (૭) નિયમિત પૈયું ખવડાવવાથી બાળકોની ઊંચાઈ વધી શરીર મજબૂત અને તંદુરસ્ત બને છે.

**કૃમિ** (૧) એક ચમચી ડુંગળીનો રસ આપવાથી અન્ન ખાતાં બાળકોના ઝીણા કૃમિ મરી જાય છે, અને ફરી થતા નથી તથા બદહજમી પણ મટે છે. (૨) છાસમાં વાવડીગનું ચૂર્ણ નાખી પાવાથી બાળકોના કૃમિ મટે છે. **આંચકી** (૧) ઘોળી ડુંગળીને ચીરી, કચરી, સુંઘાડવાથી બાળકોની આંચકીમાં-તાણમાં ફાયદો કરે છે. (૨) બાળકને આંચકી આવતી હોય તો રૂઢાક્ષ, ટંકણ અને પીપળાની વડવાઈ મધમાં ચટાડવાથી રાહત થાય છે. **ઊલટી** જાંબુના ૫૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧૨૫૦ ગ્રામ સાકર મેળવી ઉકાળી ચાસણી કરી શરબત બનાવવું અને કપડાથી ગાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. ૨૦ થી ૨૫ ગ્રામ આ શરબત ચારગણા પાણીમાં મેળવી બાળકોને પાવાથી બાળકોની ઊલટી મટે છે. **દૂધની ઊલટી** (૧) ટામેટાનો એક-બે ચમચી રસ દૂધ પિવડાવતાં પહેલાં આપવાથી બાળકોને થતી દૂધની ઊલટી મટે છે. (૨) લીંબુના રસમાં મધ મેળવી ચટાડવાથી બાળકોનું દૂધ ઓકવું બંધ થાય છે. **શરદી** (૧) હળદર અને દૂધ ગરમ કરી સહેજ મીઠું અને ગોળ નાખી પિવડાવવાથી બાળકોનાં શરદી, કફ અને સસણી મટે છે. (૨) બહુ નાનાં બાળકોને શરદીમાં મધ અને આદુનો રસ ભેગાં કરી સેવન કરાવવાથી રાહત થશે. **અપચો** જાંબુના ૫૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧૨૫૦ ગ્રામ સાકર મેળવી ઉકાળી ચાસણી કરી શરબત બનાવવું અને કપડાથી ગાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. ૨૦ થી ૨૫ ગ્રામ આ શરબત ચારગણા પાણીમાં મેળવી બાળકોને



પાવાથી બાળકોનો અપચો મટે છે. આફરો-અપચો (૧) નાગરવેલના પાનના રસમાં મધ મેળવી ચટાડવાથી અપાન વાયુની છૂટ થઈ નાનાં બાળકોનો આફરો તથા અપચો તરત જ મટે છે. (૨) કારેલીના પાનના રસમાં થોડી હળદર નાખી નાના બાળકને પાવાથી બાળકનું પેટ ચઢ્યું હોય તો મટી જાય છે. દમ ધાણા અને સાકરને ચોખાના ઓસામણમાં પિવડાવવાથી બાળકોનો દમ મટે છે. મૂત્રાવરોધ લીંબુનાં બી અઘકચરાં ખાંડી ડૂંટીમાં ભરી ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી બાળકોનો મૂત્રાવરોધ મટે છે. બાળકનો તાવ (૧) એકાદ નાની ચમચી મરીનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં સવાર-સાંજ અપવું. પ્રયોગ બાદ બાળકને એકાદ કલાક અારામ કરાવવો. બાળકનો સામાન્ય તાવ અા પ્રયોગથી બીજી કોઈ પણ જાતની દવા વગર ઊતરી જાય છે. (૨) ઘરે તૈયાર કરેલું કે બજારમાં મળતું ગળોસત્ત્વ ઠૂંકાળા પાણીમાં એક ચપટી જેટલું આપવાથી નાના બાળકનો સામાન્ય તાવ ઝડપભેર ઊતરી જાય છે. પથારીમાં પેશાબ (૧) કાળા તલ રાત્રે બાળકને ખવડાવવાથી પથારીમાં પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે. (૨) આમળાં અને હળદરનું સમાન ભાગે બનાવેલા ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણનું મધ સાથે બાળકને દિવસમાં ત્રણ વાર સેવન કરાવવાથી પથારીમાં પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે. (૩) સૂકાં આમળાંનું ચૂર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ અને ૫૦૦ ગ્રામ મધનું મિશ્રણ કરી સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચો બાળકને આપવાથી એની પથારીમાં પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે. (૪) સાંજે પ્રવાહી બને તેટલું ઓછું આપવું અને સાંજના આહારમાં બટાટા અવશ્ય આપવા. સાંજે બટાટા ખાવાથી રાત્રે પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે. બાળકોનું ઔષધ લીંબુનો રસ ૩ ચમચી, ચૂનાનું નિતારેલું પાણી ૨ ચમચી, મધ ૧ ચમચી અને અજમાનું બારીક ચૂર્ણ ૧ ચમચી મિશ્ર કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. નાનાં બાળકોને એમાંથી ૧૦ ટીપાં જેટલી

દવા સવાર-સાંજ પાવાથી ધાવણ ન પચતું હોય તો આ ઔષધ હિતાવહ છે. એનાથી બાળકોની પેટની ચૂંક, આફરો, ઊબકા, ઊલટી, ઝાડા અને વાયુના વિભિન્ન વિકારોમાં તથા સ્તનપાન કરતાં બાળકોમાં સ્તનપાન કર્યા પછી ધાવણ કાઢી નાખતાં હોય એવી બધી વિકૃતિઓમાં ઉપયોગી થાય છે. લીંબું ખાટું હોવા છતાં પિત્તશામક છે. એ વાયુનું પણ શમન કરે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. **ચમકવું** બાળક વારંવાર ગભરાઈને, ઝબકીને જાગી જતું હોય, તો બિલોરી પથ્થર કાળા દોરામાં પરોવી ગળે બાંધવાથી બાળક નિર્ભય થાય છે. **પેટનો દુઃખાવો** (૧) નાના બાળકને પેટમાં દુઃખતું હોય અને પેટ કુલી ગયું હોય તો અડધી ચમચી હિંગ બે-ત્રણ ટીપાં બ્રાન્ડી કે પાણીમાં પેસ્ટ બનાવી ફૂટીમાં લગાવવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે. હિંગને ગરમ કરીને પણ પેટ પર ચોપડી શકાય. (૨) તુલસીના પાનના રસમાં થાંોડી સૂંઠ મેળવીને પાવાથી બાળકોને પેટની ચૂંક મટે છે. **મોં આવવું** નાના બાળકનું મોં ગરમીથી આવી ગયું હોય તો બકરીના દૂધની શેડ પાડવાથી લાભ થાય છે. **સસણી** (૧) બાળકને સસણી થાય તો નાગરવેલનું પાન અને લવિંગ પાણીમાં ઉકાળી, ચોળી, ગાળીને સહેજ ટંકણખાર નાખી પીવડાવવાથી રાહત થાય છે. (૨) ગાયના મૂત્રમાં ચપટી હળદર નાખી પીવડાવવાથી બાળકોની સસણી મટે છે.

**બેશુદ્ધિ** (૧) મરીનું ચૂર્ણ આંખમાં આંજવાથી માણસ બેશુદ્ધ થઈ ગયો હોય તો ચેતનમાં આવે છે. (૨) ડુંગળી પર ચાર ચીરી મૂકીને તરત જ બેહોશ માણસને સુંઘાડવાથી- નાક આગળ ધરવાથી બેહોશી દૂર થાય છે.

**બ્લડ પ્રેશર** (૧) તાંબાના વાસણમાં સોનાનો કે ચાંદીનો ૧૦ ગ્રામનો ટૂકડો નાખી પાણી અડધું થઈ જાય ત્યાં સુધી ઉકાળો. આ પાણી દિવસમાં બેત્રણ વાર પીવાથી

બ્લડપ્રેશર મટી જાય છે. (૨) નારંગી ખાવાથી લોહીનું ઊંચું દબાણ ઘટે છે. (૩) લસણ પીસી દૂધમાં પીવાથી બ્લડપ્રેશરમાં અત્યંત ફાયદો થાય છે. લસણ બ્લડપ્રેશરની રામબાણ ઔષધિ છે. (૪) લસણ, કુદીનો, ધાણા, જીરું, મરી અને સિંધવની ચટણી બનાવી ખાવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થાય છે. (૫) બે ચમચી મધમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ એકરસ કરી સવાર-સાંજ પીવાથી લોહીનું દબાણ ઓછું થાય છે. (૬) સર્પગંધાનું ૨-૩ ગ્રામ ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે ફાકવાથી લોહીનું દબાણ ઘટે છે. (૭) ચોખાનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવું એ હાઈ બ્લડપ્રેશરની એક ઉત્તમ ચિકિત્સા છે. ચોખાનું સેવન અન્ય પ્રકારે હાનિકારક ન હોય તો બીજા કોઈ પણ ખોરાક કરતાં ચોખા વધુ પ્રમાણમાં ખાવા. જે લોકો ચોખા વધુ પ્રમાણમાં લેતા હોય છે તેમને લોહીનું ઊંચું દબાણ ભાગ્યે જ હોય છે. (૮) જો લોહીનું દબાણ ખૂબ વધી જાય તો તેને તાત્કાલિક નીચું લાવવા માટે પથારીમાં નિશ્ચિત થઈ સૂઈ જવું, વિચાર, ભય, ચિંતા છોડી દેવાં, મન શાંત રાખવું અને બરફનો ટૂકડો ટૂંટી પર મૂકી રાખવાથી બ્લડપ્રેશર નોર્મલ થશે. (૯) શાકાહારીઓને હાઈબ્લડપ્રેશરની સમસ્યા ઓછી રહે છે. શાકાહારીઓ પોટેશિયમ વધુ લેતા હોવાથી બ્લડપ્રેશર નીચું રહેવાથી હૃદયરોગનો હુમલો અને કીડની ફેઈલ થવા જેવી બીમારીનું જોખમ ઓછું રહે છે. (૧૦) ઝીણી દળેલી મેથી સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે નિયમિત કાયમ લેવાથી લોહીનું ઊંચું દબાણ હોય તો તે સપ્રમાણ જળવાઈ રહે છે. એ માટે બીજી કોઈ દવા લેવાની જરૂર રહેતી નથી. (૧૧) ગળો, ગોખરું અને આમળાનું સરખા ભાગે બનાવેલ ચૂર્ણ રોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે લેવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થાય છે. (૧૨) રોજ સવારે સફરજનનો મુરબ્બો ખાવાથી બી.પી. સામાન્ય થઈ જાય છે તથા યાદશક્તિ પણ તેજ બને છે. (૧૩) પાણી કે દૂધમાં શુદ્ધ શિલાજિત ઓગાળી પીવાથી બ્લડપ્રેશર થતું નથી અને થયું હોય તો સારું થઈ જાય છે.

**લો બ્લડપ્રેશર** (૧) નીચું-લો બીપી ધરાવતા લોકોને ક્યારેક જમ્યા પછી કે ભૂખ્યા પેટે ઉભા ઉભા પણ ચક્કર આવે છે. માત્ર બે ગ્લાસ પાણી પીવાથી બીપી નોર્મલ થઈ જાય છે. (૨) સરખા ભાગે ગાજરનો તાજો રસ અને દૂધ દરરોજ સવારે લેવાથી લો બ્લડપ્રેશર મટે છે. ફરિયાદના બળાબળ અનુસાર કુલ પ્રમાણ જાતે નક્કી કરવું. (૩) ચિત્રકમૂળ, અજમો, સંચળ, સૂઠ, મરી, પીપર અને હરડેનું સરખે ભાગે બનાવેલું ચૂર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે લેવાથી લો પ્રેશરની બિમારીમાં રાહત થાય છે.

**ભગંદર** ખેરની છાલ, હરડે, બહેડાં અને આમળાં સમાન ભાગે ખાંડી ૨૦ ગ્રામ ભૂકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક કપ પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી પછી ગાળીને એક ચમચી વાવડીંગનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી ભગંદર રોગ મટે છે.

**ભસ્મક** પિત્ત બગડવાથી વિદગ્ધાજીર્ણ થયું હોય છતાં પથ્ય ન પાળે તો પિત્તનો અધિક પ્રકોપ થવાથી ભસ્મક રોગ થાય છે. પ્રકુપિત થયેલું પિત્ત હોજરીમાં ગરમી વધારી દે છે. આથી આખો દિવસ ભૂખ રહ્યા કરે છે. ગમે તેટલો આહાર લેવા છતાં સંતોષ થતો નથી. જમ્યા પછી પણ ભૂખ લાગે. જેટલું ખાય તેટલું ઓછું પડે. આહાર વધારે હોવા છતાં દર્દી દૂબળો પડે. આહાર ન આપવામાં આવે તો જઠરાગ્નિ તેને ભસ્મ કરી નાખતો હોવાથી આ રોગને ભસ્મક કહ્યો છે. (૧) આ રોગમાં ભેંસનાં ઘી-દૂધ, કેળાં, ખજૂર, માવાની મીઠાઈઓ જેવો પચવામાં ભારે આહાર આપવો. ચાર-પાંચ હિમેજ રોજ રાત્રે ચાવીને ખાવી. (૨) ઘીમાં પાકાં કેળાં ખાવાથી અથવા કેળનો રસ પીવાથી ભસ્મક રોગ મટે છે. (૩) દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી દિવેલ એક

કપ દૂધમાં અથવા એક ચમચી ઘીમાં લેવાથી ભસ્મક રોગ મટે છે. (૪) એક મુઠ્ઠી ચણા રાતે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે એ પાણી ગાળીને પીવાથી થોડા દિવસોમાં ભસ્મક રોગ મટે છે. (૫) શેરડીનો શુદ્ધ રસ દિવસમાં બે-ત્રણ વાર પીતા રહેવાથી ભસ્મક રોગ મટે છે.

**ભાંગેલું હાડકું** (૧) લસણની કળી ઘીમાં તળી ખાવાથી ગમે તેવું ભાંગેલું હાડકું સંધાય છે. (૨) લસણ, મધ, લાખ અને સાકરને ચટણી માફક પીસી ઘીમાં મેળવી, રોજ ખાવાથી ભાંગેલું કે ઊતરી ગયેલું હાડકું સંધાય છે.

**ભૂખ** (૧) અંજીર ખાવાથી જઠર સતેજ બને છે તેથી ભૂખ સારી લાગે છે. (૨) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરૂઆતમાં લેવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ મુખની શુદ્ધિ કરે છે. (૩) પપૈયું ખાવાથી ભૂખ ઊઘડે છે. (૪) પાચન શક્તિ મંદ હોય અને ભૂખ લાગતી ન હોય તો થોડા દિવસ રોજ સવારે ચોસઠ પ્રહરી પીપરનું મધ સાથે સેવન કરવું. કફના રોગો, શ્વાસ અને શરદીમાં પણ એ હિતાવહ છે. (૫) બી કાઢેલી દ્રાક્ષ ૨૦ ગ્રામ ખાઈને ઉપર ૨૫૦ મિ.લિ. દૂધ પીવાથી ભૂખ ઊઘડે છે. (૬) ભોજનના એક કલાક પહેલાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી ભૂખ લાગે છે અને પાચનશક્તિ વધે છે. (૭) દરરોજ સવાર-સાંજ લવિંગનું બારીક ચૂર્ણ મધ સાથે ૧-૧ ચમચી લેવાથી ભૂખ ઊઘડે છે. લવિંગ ગરમ હોવાથી ભૂખ ઊઘડ્યા પછી પ્રયોગ બંધ કરવો.

**ભોજન-સમય** યોગ્ય સમયે કરેલું ભોજન આરોગ્ય પ્રદાન કરનારી બાબતોમાં શ્રેષ્ઠ છે. દરેક વ્યક્તિનો જમવાનો સમય તેના વ્યવસાય, ધર્મ, પરિસ્થિતિ, વગેરે પ્રમાણે જુદો જુદો હોય છે, પરંતુ દરેક વ્યક્તિ જે નિશ્ચિત સમયે દરરોજ ભોજન કરતી હોય તે સમયે જ તેમણે ભોજન કરવું જોઈએ. એ જ તેમનો જમવાનો ઉચિત કાળ છે અને આ ઉચિત સમયમાં ભોજન કરવાથી જ આહારનું યોગ્ય પાચન થાય છે, શરીર સ્વસ્થ રહે છે. ભોજનના સમય વિષે એવું પણ કહેવાયું છે કે શત્તં વિહાય ભોક્તવ્યમ્|| એટલે કે સૌ કામ છોડીને પણ (ભોજનનો સમય થઈ ગયો હોય તો) જમી લેવું જોઈએ.

**મગજની ગરમી** (૧) આમળાના ચૂર્ણને દૂધમાં કાલવી જાડી થેપલી કરી રાત્રે સૂતી વખતે મગજના ભાગ પર માથા પર બાંધી રાખવામાં આવે તો મગજની ગરમી ઘટે છે. (૨) ખટમીઠા દાડમનો ૨૦૦ ગ્રામ રસ લઈ, ૨૫ ગ્રામ મમરાનો લોટ અને ૨૫ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી મગજની ગરમી મટે છે. (૩) એરંડાના પાન પર માખણ કે ઘી ચોપડી તાળવા પર બાંધવાથી મસ્તકની ગરમી મટે છે. (૪) કોળાનો મુરબ્બો (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી માથાની ગરમી, ભ્રમ, ચકરી, ઉન્માદ વગેરે મટે છે.

**મગજની શક્તિ** શિયાળાની વહેલી સવારે દરરોજ ખાલી પેટે ૨૦-૩૦ ગ્રામ કાજુ ખાઈ ઉપર મધ ચાટવાથી મગજની શક્તિ તથા યાદશક્તિ વધે છે.

**મગજની શરદી** ફૂદીનાનો તાજો રસ અથવા અર્ક મગજની શરદી દૂર કરે છે.

**મચકોડ** (૧) ગોળની સહેજ ગરમ ચાસણીમાં ચણાનાં ફોતરાં મેળવી બાંધવાથી હાથ-પગનો મચકોડ મટે છે. (૨) માર, મૂઢમાર, સોજામાં અાંબા હળદર મીઠા સાથે ચોપડવી, તેમ જ પા ચમચી જેટલી ચૂર્ણ રૂપે ફાકવી. લોહી જામી ગયું હોય તો લેપ કરવાથી લોહી વિખેરાઈ જાય છે અને સોજો ઊતરી જાય છે. ©

**મચ્છર-મંકોડાના ડંખ** લીંબુનો રસ ઝેરી મચ્છર, મંકોડાના ડંખ પર ચોળવાથી ફાયદો થાય છે. **મધમાખીના ડંખ** (૧) સુવા અને સિંધવને પાણીમાં મેળવી ચટણી માફક પીસી મધમાખીના ડંખ પર લેપ કરવાથી ડંખની વેદના મટે છે. (૨) મીઠું ચોળવાથી મધમાખીના ડંખમાં રાહત થાય છે.

**મચ્છરોનો ત્રાસ** (૧) નારંગીનાં છોડાં મચ્છર મારવાની એક ઉત્તમ ઔષધિ છે. નારંગીનાં સૂકાં છોડાંનો ધૂપ દરરોજ રાતે એકાદ કલાક ધીમા તાપે કરવો. મચ્છરો મરી જાય છે અથવા ઘરથી દૂર જતા રહે છે. નારંગીનાં સૂકવેલાં છોડાં બજારમાં પણ મળે છે. (૨) મચ્છરોનો ત્રાસ રાત્રે સૂતી વખતે પથારીમાં ચંપાનાં આઠ-દસ સૂકાં બી આમતેમ વેરી દેવાથી મચ્છરોનો ત્રાસ મટે છે.

**મધુપ્રમેહ જુઓ ડાયાબિટીસ**

**મનોબળ** માલકાંગણીનું તેલ બબ્બે ટીપાં દૂધ સાથે લેવાથી મનોબળ વધે છે અને ચિંતા-ડિપ્રેશનથી છૂટકારો થાય છે; ઉત્સાહ-તરવરાટ વધે છે. માલકાંગણીનું તેલ બજારમાં બહુ મોંઘું નથી મળતું.

**મરડો** (૧) કાચી કે પાકી કેરીની છાલ છૂંદીને-વાટીને અથવા સૂકવેલી છાલનો પાઉડર મધ સાથે જરૂરી પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત લેવાથી મરડો મટે છે. (૨) ખજૂરના નાના નાના ટુકડા કરી અથવા વાટીને દહીંમાં નાખી રાયતું બનાવવું. તેમાં નમક, મરચું, અાદુ, મરી વગેરે પણ નાખી શકાય. અાવું રાયતું દિવસમાં ચારેક વખત ૧-૧ વાડકી જેટલું ખાવાથી મરડો જરૂર મટી જાય છે. (૩) કુટજારિષ્ટ ૩-૩ ચમચી દિવસમાં ત્રણ વાર, કુટજ ઘનવટી, સંજીવની વટી અને ચિત્રકાદિવટી દરેકની ૧-૧ ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર મોળી છાસ સાથે લેવી. લવણ ભાસ્કર ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ લેવું અને સાદો ખોરાક લેવાથી મરડો મટે છે. (૪) બાવળની ૧૦૦ ગ્રામ તાજી ફૂણી શીંગને ૨૫ ગ્રામ ફૂલાવેલી ફટકડી સાથે ખરલમાં ખૂબ ઘૂંટી-લસોટી ચણાના મોટા દાણા જેવડી ગોળી બનાવવી. ૨-૨ ગોળી સવાર-સાંજ લેવાથી ખૂબ જૂનો આમયુક્ત મરડો મટે છે. (બજારમાં મળતી ફટકડી લાવી, બરાબર ઘોઈ, તાવડી-કલાડીમાં ધીમા તાપે ગરમ કરવાથી ઓગળી જશે. પછી સહેજ વધારે ગરમ કરવાથી પાણીનો ભાગ ઊડી જવાથી પતાસુ બની જશે. આ થઈ ફૂલાવેલી ફટકડી. ઔષધમાં ફૂલાવેલી ફટકડી જ વપરાય છે.) આ ઉપચાર સળંગ આઠ દિવસથી વધારે કરવો નહિ. (૫) ચૂનો શુદ્ધ કરી ૨૪ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવો. પછી એ ચૂનાનું નિતર્યું પાણી જૂદું પાડવું. અા પાણીમાં સહેજ ગરમ ઘી મેળવી (પાણીનું પ્રમાણ રોગના બળાબળ મુજબ લેવું.) એકાદ ગ્લાસ દિવસમાં બેત્રણ વખત પીવાથી



મરડો મટી જાય છે. (૬) એક ગ્લાસ પાણીમાં ૧ લીંબુનો રસ નીચોવી ધીમે ધીમે પી જવું. દર બે ત્રણ કલાકના અંતરે નિયમિત પીવાથી કોઈ પણ પ્રકારનો મરડો મટી જાય છે. (૭) એક પાકા લીંબુને ગરમ કરી, રસ કાઢી તેમાં સિંધવ અને ખાંડ મેળવી પીવાથી પિત્તજન્ય મરડો મટે છે. (૮) કેળાં લીંબુ સાથે ખાવાથી મરડો મટે છે અને ખોરાક જલદી પચે છે. (૯) કેળાં દહીં મેળવી ખાવાથી મરડો અને ઝાડા મટે છે. (૧૦) ગાયનું દૂધ અને પાણી સરખે ભાગે લઈ માત્ર દૂધ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી પીવાથી મરડો મટે છે. (૧૧) જાંબુડીની છાલનો ૨૦ ગ્રામ ઉકાળો મધ મેળવી પીવાથી મરડો મટે છે. (૧૨) જાંબુના ઠળિયા અને કેરીની ગોટલીનું સમભાગે ચૂર્ણ છાસ સાથે ૧-૧ ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી પેટની ચૂંક તથા જૂનો મરડો મટે છે. (૧૩) તજનું ૧.૫ ગ્રામ ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી મરડો મટે છે. (૧૪) તાજી છાસમાં બીલીનો ગર્ભ મેળવી પીવાથી મરડો મટે છે. (૧૫) દાડમના ફળની છાલ ૫૦ ગ્રામ, લવિંગનું અધકચડું ચૂર્ણ ૭.૫ ગ્રામ અને ૫૦૦ મિ.લિ. પાણી ઢાંકણ ઢાંકી ૧૫ મિનિટ ઉકાળી ઠંડુ થાય ત્યારે ગાળી દિવસમાં ત્રણ વાર ૨૫-૫૦ ગ્રામ જેટલું પીવાથી નવો અતિસાર અને નવો મરડો દૂર થાય છે. (૧૬) મરીનું બારીક ચૂર્ણ મધમાં ચાટી ઉપર છાસ પીવાથી કે એકલી છાસ સાથે મરીનું ચૂર્ણ લેવાથી મરડો મટે છે. (૧૭) માખણ, મધ અને ખડી સાકર ખાવાથી મરડો મટે છે. (૧૮) મીઠા લીમડાનાં પાન ચાવીને ખાવાથી મરડો મટે છે. (૧૯) મેથીનો લોટ દહીંમાં કાલવીને ખવાથી મરડો મટે છે. (૨૦) મેથીની ભાજીના રસમાં કાળી દ્રાક્ષ મેળવીને પીવાથી મરડો મટે છે. (૨૧) રોજ ગરમ પાણી સાથે સૂંઠ ફાકવાથી કે સૂંઠનો ઉકાળો બનાવી રૂપિયાભાર એરંડિયું નાખી પીવાથી મરડો મટે છે. (૨૨) જૂના મરડાને સંગ્રહણી કહે છે. એનું ચમત્કારી ઔષધ તે બજારમાં મળતું લવાણ ભાસ્કર ચૂર્ણ, દરરોજ ૧-૧ ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ વરિયાળીના અર્ક સાથે લેવું. ગમે તેવો જૂનો અને દુઃસાધ્ય મરડો પણ મટી જાય છે.

(૨૩) દર ચારેક કલાકે ૧ ચમચો આખી કે ચૂર્ણ રૂપમાં મેથી પાણી સાથે લેવાથી મરડાની ફરિયાદ ઝડપથી કોઈ પણ જાતની દવા વિના મટી જાય છે. (૨૪) ઈસબગુલનો પાઉડર દહીં કે છાસ સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી મરડો મટે છે. (૨૫) ખસખસ અને સાકરની ફાકી લેવાથી મરડામાં રાહત થાય છે. (૨૫) કાચી વરિયાળી જેટલી ખાઈ શકાય તેટલી ખૂબ ચાવીને દિવસમાં ચાર-પાંચ વાર ખાવાથી મરડો મટે છે. (૨૬) કડાછાલનું ચૂર્ણ દહીંમાં કાલવીને લેવાથી મરડો મટે છે.

**મસા-ડાઘ** ચહેરા પરના (૧) મોરની બીટ સરકામાં મેળવી ચહેરા પરના મસા પર દરરોજ દિવસમાં ત્રણ વાર લાંબા સમય સુધી લગાડતા રહેવાથી મસા દૂર થાય છે. (૨) હળદર અને મીઠું પાણીમાં મેળવી મસા પર લગાડતા રહેવાથી બે-ત્રણ અઠવાડિયામાં મસાનું પરુ બની મસા દૂર થાય છે. (૩) ભીના ચૂનામાં આદુ લસોટી મસા ઉપર લગાવવાથી ધીરે ધીરે મસા નાબૂદ થાય છે.

**મંદાઝિ** (૧) સૂંઠ, તજ, ફૂદીનો, તુલસીનાં પાન, એલચી વગેરેના બોરફૂટા ચૂર્ણના બનાવેલા ઉકાળાથી મંદાઝિ મટે છે. (૨) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંઘવ એકત્ર કરી ભોજનની શરૂઆતમાં લેવાથી મંદાઝિ મટે છે. (૩) રીંગણાં અને ટામેટાંનું સૂપ બનાવી પીવાથી મંદાઝિ મટે છે. (૪) લસણ, ખાંડ અને સિંઘવ સરખા ભાગે મેળવી, બરાબર ઘૂંટી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી મંદાઝિ મટે છે. (૫) લીંબુના રસમાં ચોથા ભાગે ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારે જ કપડાથી ગાળી ઠંડું થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫ થી ૨૫ ગ્રામ લઈ, પાણી મેળવી પીવાથી ગરમીની વ્યાકુળતા, અપચો, ઊબકા, અરુચિ, ઊલટી, મંદાઝિ અને લોહીવિકાર મટે છે. (૬) સૂંઠ, મરી,

પીપર અને સિંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી ૨૦ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી મંદાગ્નિ મટે છે.

**માથાની તકલીફ** માથા પર ફોડલી-દારુણક લીંબુનો રસ અને સરસિયું સરખે ભાગે મેળવી ચોપડવાથી અને પછી દહીં મસળીને ધોવાથી થોડા જ દિવસોમાં માથા પરનો દારુણક રોગ મટે છે. (આ રોગમાં માથા પર નાની નાની ફોડલી થાય છે, ચળ આવે છે અને ચામડી કઠણ થઈ જાય છે.) માથાની ખુજલી ચણાનો લોટ પાણીમાં મેળવી માથું ધોવાથી ખુજલી અને ફોડલી તાત્કાલિક મટે છે. માથાની નિર્બળતા રાત્રે ગરમ પાણીમાં બદામ ભીંજવી રાખી, સવારે ફોતરાં કાઢી, બારીક પીસી, દૂધમાં કાલવી, ઉકાળી, ખીર બનાવવી. (બદામની ખીર વધારે ઉકાળવી નહિ, નહિતર પાચક દ્રવ્યો નાશ પામે છે.) આ ખીર ૨૦-૪૦ ગ્રામ જેટલી ખાવાથી માથાની નિર્બળતા મટે છે. માથાનો ખોડો (૧) સરગવાના પાનના રસનું માથા પર મદન કરવાથી માથાનો ખોડો મટે છે. (૨) સરગવાની શીંગને પાણીમાં પલાળી, ચોળી, ગાળીને માથા પર લગાડવાથી માથાનો ખોડો મટે છે. (૩) ચણોઠીનો ભૂકો તેલમાં મિશ્ર કરી તે તેલ માથામાં નાખવાથી ખોડો મટે છે.

**માથાનો દુઃખાવો** (૧) આમળાનું ચૂર્ણ, ઘી અને સાકર સરખે ભાગે લઈ પ્રાતઃકાળે ખાવાથી માથાનું શૂળ મટે છે. (૨) ગરમીને લીધે માથું દુઃખતું હોય તો ડુંગળી કાપીને સૂંઘાડવાથી કે બારીક પીસીને પગને તળિયે ઘસવાથી શિરદર્દ મટે છે. (૩) ગાયના દૂધમાં સૂંઠ ઘસી લેપ કરવાથી અને તેના પર રૂ લગાડવાથી સાત-આઠ

કલાકમાં માથાનો ભયંકર દુઃખાવો મટે છે. (૪) તજ પાણીમાં ઘસી ગરમ કરી લમણા પર લેપ કરવાથી અથવા તજનું તેલ કે તજનો અર્ક લમણા પર ચોળવાથી શરદીથી દુઃખતું માથું મટે છે. (૫) જાયફળ ઘસીને લેપ કરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. (૬) દ્રાક્ષ, પિત્તપાપડો અને ઘાણા ત્રણેને પાણીમાં ભીંજવી રાખી ગાળીને પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. (૭) લવિંગને પાણીમાં લસોટી કે વાટી જરા ગરમ કરી માથામાં અને કપાળમાં ભરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. (૮) સરગવાના પાનના રસમાં મરી પીસી લેપ કરવાથી મસ્તકશૂળ મટે છે. (૯) સરગવાનો ગુંદર દૂધમાં પીસી માથા પર લેપ કરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૦) સરગવાનાં બી અને મરીનું ચૂર્ણ સૂંઘવાથી છીંકો આવી શિરદર્દ મટે છે. (૧૧) ગાયનું તાજું ઘી તથા દૂધ એકત્ર કરી આંખમાં આંજવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે તથા આંખ લાલ થતી અટકે છે. (૧૨) જો માથાના દુઃખાવામાં વાયુદોષ કારણભૂત હોય તો ગરમ પાણી અથવા સૂંઘવાળું ગરમ પાણી પીવું. (૧૩) એક એક ઝ્લાસ તરબૂચનો રસ દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર દર ત્રણેક કલાકના અંતરે પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. એનાથી એ જડમૂળથી પણ મટી શકે છે. તરબૂચના રસમાં કશું પણ મેળવવું નહિ. આ પ્રયોગમાં તરબૂચ ખાવાને બદલે તરબૂચનો રસ જ વધુ અસરકારક રહે છે. (૧૪) અમલીનું શરબત કે અમલીનો ઘોળ સાકર નાખી દર ચાર કલાકે એક એક ઝ્લાસ પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૫) ગરમીથી માથું દુઃખતું હોય તો કપાળ પર વડનું દૂધ લગાડવાથી મટે છે. (૧૬) રાત્રે ગરમ પાણીમાં બદામ ભીંજવી રાખી, સવારે ફોતરાં કાઢી, બારીક પીસી, દૂધમાં કાલવી, ઉકાળી, ખીર બનાવવી. (બદામની ખીર વધારે ઉકાળવી નહિ, નહિતર પાચક દ્રવ્યો નાશ પામે છે.) આ ખીર ૨૦-૪૦ ગ્રામ જેટલી ખાવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૭) બદામ અને કપુર દૂધમાં ઘસી માથા પર લેપ કરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૮) ૧-૧ ચમચી પીપરનો પાઉડર

મધ સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૯) ૧ ચમચી નમક મોંમાં મૂકી ખાઈ જવાથી અને પછી પંદર-વીસ મિનિટ બાદ એક મોટો ગ્લાસ પાણી પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. જરૂર જણાય તો પાંચ છ કલાક બાદ આ પ્રયોગ ફરીથી થઈ શકે. દિવસમાં વધુમાં વધુ બે વખત કરી શકાય. (૨૦) બોરસલ્લીનાં ફૂલ મસળીને કે બોરસલ્લીનું અત્તર સૂંઘવાથી સિરદર્દ મટે છે. (૨૧) સૂંઠના ચૂર્ણને છીંકણીની જેમ સૂંઘવાથી ઉપરાઉપરી છીંકો આવી માથું ઉતરી જાય છે. (૨૨) સૂંઠ કે લીલું જાયફળ પથ્થર પર ઘસી કપાળે લેપ કરવાથી માથું તરત જ ઉતરી જાય છે. (૨૩) હરડે, બહેડાં, આમળાં, હળદર, ગળો, કરિયાતુ અને લીમડાની આંતરછાલનો ઉકાળો પીવાથી માથાનો દુઃખાવો કાયમ માટે મટે છે. (૨૪) ઘાણા, જીરુ અને સાકર સમભાગે પાણી સાથે ફાકવાથી ગરમીથી ચડેલું માથું ઉતરે છે. (૨૫) ખૂબ કફ અને શરદીને લીધે માથું દુઃખતું હોય તો અક્કલગરાના નાના નાના બેત્રણ દૂકડા મોંમાં દાંત નીચે દબાવી રાખી સોપારીની જેમ રસ-સ્વાદ લેતા રહેવાથી રાહત થાય છે. (૨૬) નેપાળાનાં બીનાં મીંજ પાણીમાં ખૂબ ઝીણાં લસોટી કપાળે લેપ કરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. નેપાળો ખૂબ ગરમ અને તીવ્ર વિરેચક છે. (૨૭) બોરસલીના ફળોનું ચૂર્ણ કરી સૂંઘવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે. (૨૮) અકારણ માથાનો દુઃખાવો થતો હોય, ગુસ્સો અને ચક્કર તથા અંધારની ફરિયાદ હોય તો રોજ સવારે સૂર્ય ઉગ્યા પહેલાં એક કપ ગરમ દૂધમાં પ્રમાણસર સાકર અને એક ચમચી ઘી નાખી પીવાથી લાભ થાય છે. (૨૯) સમાન ભાગે સૂંઠ અને હળદરના ચૂર્ણમાં ગરમ પાણી નાખી પેસ્ટ બનાવી લેપ કરવાથી લેપ જેમ જેમ સૂકાતો જાય તેમ તેમ માથાનો દુઃખાવો મટવા લાગે છે.

**માથામાં તેલ** હંમેશાં માથામાં તલનું તેલ નાખવાથી શિરઃશૂળ થતું નથી, ટાલ પડતી નથી, અકાળે વાળ ખરતા નથી, કપાળમાં વિશેષ રૂપે બળની વૃદ્ધિ થાય છે, વાળનાં મૂળ મજબૂત થાય છે. તથા વાળ લાંબા અને કાળા થાય છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયો પ્રસન્ન અને શક્તિશાળી થાય છે, ત્વચા સુંદર અને નિર્મળ થાય છે તથા સારી રીતે ઊંઘ આવે છે.

**માસિક** (૧) ૧ તોલો કાળા તલનો ૨૦ તોલા પાણીમાં ઉકાળો કરી ચોથા ભાગનું પાણી રહે ત્યારે ઉતારી ગોળ નાખી પીવાથી માસિક સાફ આવે છે. (૨) ડુંગળીની કાતરી કાચી ખાવાથી માસિક સાફ આવે છે. (૩) શિયાળામાં વેંગણનું શાક, બાજરીનો રોટલો અને ગોળનું નિયમિત સેવન કરવાથી માસિક બંધ થયું હોય, ક્ષીણ થઈ ગયું હોય કે સાફ ન આવતું હોય તો ફાયદો થાય છે. (ગરમ પ્રકૃતિવાળી સ્ત્રીઓએ આ પ્રયોગ ન કરવો) (૪) સીતાફળીના બીના ગર્ભની દિવેટ બનાવી યોનિમાં રાખવાથી બંધ પડેલો માસિક ધર્મ ચાલુ થાય છે. (૫) તજનું તેલ અથવા તજનો ઉકાળો લેવાથી કષ્ટાર્તવમાં ફાયદો થાય છે. (૬) માસિક સાફ આવતું ન હોય, ઓછું આવતું હોય, દુઃખાવા સાથે આવતું હોય કે માસિકની બીજી કોઈ પણ ફરિયાદ હોય તો કુંવારપાઠાનો તાજો ગર પાણીમાં મેળવીને લેવાથી કે બજારમાં મળતી કુંવારપાઠાની વિવિધ બનાવટોનું સેવન કરવાથી માસિકની બધી ફરિયાદો દૂર થાય છે. (૭) ગાજરનાં બી પાણીમાં વાટી પાંચ દિવસ સુધી પીવાથી સ્ત્રીઓને ઋતુપ્રાપ્તિ થાય છે. (૮) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ એક એક કેળું સમારી તેના પર કપુરનો પાઉડર સહેજ સહેજ ભભરાવી સેવન કરવાથી માસિક રક્તસ્રાવ સંબંધી વિકારો મટે છે. છ-આઠ મહિના સુધી આ પ્રયોગ નિયમિત કરતા રહેવું. (૯) માસિક આવવાના એક

સપ્તાહ પહેલાં જો સ્ત્રી ચા, કોફી, કોકાકોલા, ચોકલેટ વગેરે લેવાનું બંધ કરે તો શરીરમાં 'કેમ્પ્સ' આવશે નહિ. માસિક વધુ પડતું (૧) રાઈનો બારીક પાઉડર એક મોટી ચમચી બકરીના એક કપ દૂધ સાથે સવાર-સાંજ નિયમિત લેવાથી વધુ પડતું માસિક આવતું હોય તેમાં રાહત થાય છે. (૨) વધુ પડતું માસિક આવતું હોય તો સૂકા ધાણાનો ઉકાળો ૧-૧ ગ્લાસ સવાર, બપોર સાંજ પીવાથી મટે છે. (૩) દરરોજ કોપરું અને સાકર દિવસમાં ચાર-પાંચ વખત નિયમિત ખાવાથી અત્યાર્તવ-વધુ પડતું માસિક આવવાની ફરિયાદ મટે છે. રોજનું એક વાટી કોપરું ખાવું જોઈએ. (૪) એક ચમચો વિદારી કંદનો પાઉડર, એક ચમચો ઘી અને એક ચમચો સાકરનો પાઉડર મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ છ-આઠ મહિના સુધી ચાટતા રહેવાથી વધુ પડતા માસિકની ફરિયાદ મટે છે. પ્રયોગ સાવ નિર્દોષ છે અને કોઈ પણ અવસ્થામાં કરી શકાય છે.

માસિક ઓછું આવવું (૧) બે બદામ અને બે ખજૂર રાતે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે વાટી સહેજ માખણ અને સાકર મેળવી ખાવાથી છએક મહિનામાં અલ્પ માસિકની ફરિયાદ મટે છે. તકલીફ મુજબ બદામ અને ખજૂરનું પ્રમાણ વધતું ઓછું કરી શકાય. (૨) કાચું કે પાકું પપૈયું દરરોજ ૧ કિલોગ્રામ જેટલું કોઈપણ સ્વરૂપમાં સેવન કરવાથી ઓછું માસિક આવવાની ફરિયાદ મટે છે. પ્રયોગ લાંબા સમય સુધી કરવો. (૩) માસિક ઓછું આવતું હોય તો અશોકની છાલનો ઉકાળો પીવાથી માસિક વધુ આવવા લાગે છે. માસિક બંધ થઈ જવું રાત્રે ૨૦-૨૦ ગ્રામ ચણા અને તલ જરૂરી પાણીમાં પલાળી સવારે બરાબર ઉકાળી નિતારીને એ પાણી પીવાથી સ્ત્રીઓનું માસિક બંધ પડી ગયું હોય તો તે ફરીથી ચાલુ થાય છે. સતત એક વર્ષ સુધી પ્રયોગ ચાલુ રાખવો જોઈએ. માસિકની પીડા જીરૂ અને હરડેનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચૂર્ણ રાતે સૂતી વખતે પાણી સાથે એક ચમચી જેટલું લેવાથી માસિકની પીડા મટે છે.

મળશુદ્ધિ બરાબર ન થતી હોય તેમાં પણ લાભ થાય છે. જીરું વાયુનાશક છે અને હરડે ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. આ પ્રયોગથી મળ, વાયુની શુદ્ધિ થાય છે.

**માંકડ** સૂકાં મરચાં બાફી એનો ઉકાળો કરવો. આ ઉકાળો માંકડ પડ્યા હોય ત્યાં રેડવો કે ચોપડવો એટલે ફરીથી ત્યાં માંકડ પડશે નહિ.

**મૂઢ માર** (૧) લસણ, હળદર અને ગોળને મેળવી વાગેલા મૂઢ માર પર લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે. (૨) મીઠું અને હળદર પાણીમાં બારીક વાટીને ચોપડવાથી વાગવા કે મચકોડાવાથી થતી પીડા મટે છે. મીઠું લસોટીને ચોપડવાથી પણ સોજો ઉતરી જાય છે. (૩) હળદર અને કળીચૂનાનો લેપ કરવાથી મૂઢમારનો સોજો મટે છે. (૪) હળદર, જૂની માટી અને મીઠું એકત્ર કરી, પાણી મેળવી, અગ્નિ પર મૂકી, ખદખદાવી સહેવાય તેવો ગરમ ગરમ લેપ કરવાથી મૂઢમારનો સોજો મટે છે અને પીડા ઓછી થાય છે. (૫) એક કપ દૂધમાં એક નાની ચમચી ફૂલાવેલી ફટકડી નાખી, હલાવીને દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી મૂઢમારનું દર્દ મટે છે

**મૂત્રકૃચ્છ** મૂત્રકૃચ્છ એટલે ટીપે ટીપે પેશાબ થવો તે. (૧) ૨૦ ગ્રામ કિસમિસ દ્રાક્ષ અને નાની એલચીના દાણા ૨ ગ્રામ ચટણીની જેમ પીસીને ૨૫૦ મિ.લિ. પાણીમાં મેળવી, ગાળી, સાકર નાખી પીવાથી તાપ-તડકામાં ફરવાથી ગરમીને લીધે થયેલ મૂત્રકૃચ્છ મટે છે. (૨) કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી, સાકર નાખી પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ મટે છે. (૩) કાળી દ્રાક્ષનો ઉકાળો કરી પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ મટે છે. (૪) કાકડીનાં બીનો મગજ, જેઠીમધ અને દારૂહળદરનું ચૂર્ણ



ચોખાના ઓસામણમાં પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર અને મૂત્રાઘાત મટે છે. (૫) ગરમ દૂધમાં સમભાગે સાકર નાખી, ઘી મેળવી પીવાથી બળતરાવાળો મૂત્રકૃચ્છ્ર મટે છે. (૬) દહીંમાં સાકર મેળવી પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર મટે છે. (૭) ગાયના ગરમ દૂધમાં ઘી, સાકર કે ગોળ નાખી પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર મટે છે. (૮) જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી, ત્રણચાર ઉભરા આવે એટલે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાર્લી વોટર કહે છે. એ પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર મટે છે. (૯) નાળીયેરના પાણીમાં ગોળ અને ધાણા મેળવી પીવાથી બળતરા સાથેનો મૂત્રકૃચ્છ્ર મટે છે. (૧૦) આમળાંનો રસ અને શેરડીનો રસ એકત્ર કરી પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર મટે છે. (૧૧) મૂત્રકૃચ્છ્રમાં ગરમ પાણીમાં બેસવાથી લાભ થાય છે. (૧૨) સકરટેટી કે ચીલડાનાં બીની મીંજને પાણીમાં પીસી, ગાળીને પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર મટે છે. (૧૩) છાસમાં ગોળ મેળવી પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર મટે છે. (૧૪) ખુલાસાથી પેશાબ ન થતો હોય તો તડબૂચનાં બી પીસી ૧૫ ગ્રામ પાણીમાં મેળવી સાકર નાખી પીવાથી અને તડબૂચની છાલ પીસી પેઢા પર લેપ કરવાથી પેશાબ છૂટે છે. (૧૫) પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય કે ટીપે ટીપે થતો હોય, પેશાબ કરતી વખતે બળતરા થતી હોય તો ૧૦-૨૦ ગ્રામ ગોળ પાણીમાં ઓગાળી ગાળીને પીવાથી તરત રાહત થાય છે. બીજા રોગના લક્ષણ રૂપે આ ફરિયાદ હોય તો મૂળ રોગનાં ઔષધો લેવાં. (૧૬) હરડે, આમળાં, જેઠી મધ, નાના ગોખરું, પાષાણભેદ, અરડૂસી, ચણકબાબ, ગળજીભી, બ્રાહ્મી, શતાવરી અને સુગંધી વાળો સરખે ભાગે લઈ એમાંથી ૧૦-૨૦ ગ્રામનો ઉકાળો કરીને પીવાથી ઉનવા અને પથરી મટે છે. (૧૭) ચંદનાદિ ચૂર્ણ - સફેદ ચંદન, વાળો, અગર, તગર અને વાંસકપુરને સરખા ભાગે લેવાં, અને એ બધાંના વજન બરાબર સાકર લેવી. એનું બારીક ચૂરણ દરરોજ ૨-૪ ગ્રામ સવાર-સાંજ દૂધ સાથે લેવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર, ઉનવા, દાહ, શિરઃશૂલ અને તરસ મટાડે છે. મગજને ઠંડક આપે છે. (૧૮) બજારમાં મળતાં

તૈયાર ઔષધો જેમ કે ચંદનાદિવટી, ચંદ્રકલારસ, ગોક્ષુરાદિ ક્વાથ, ગોક્ષુરાદિ ઘૃત, ચંદનાસવ, સંગેપશબ, હજરતયહુદ ભસ્મ વગેરેમાંથી એક કે બે પસંદ કરી વાપરવાથી સુંદર પરિણામ આપે છે.

**મૂત્રદાહ** (૧) બાલી વોટર પીવાથી મૂત્રદાહ મટે છે. (૨) ઠંડા પાણીના ટબમાં કમરબૂડ બેસવાથી અથવા ઠંડા પાણીથી મૂત્રમાર્ગ-મૂત્રેન્દ્રિય વારંવાર ધોવાથી અને તેના પર ભીનું પોતું મૂકી રાખવાથી ઠંડક થાય છે. (૩) આમળાં અને હળદર ૧૦-૧૦ ગ્રામ ખાંડી, ક્વાથ કરી પીવાથી ગુદામાર્ગ અને મૂત્રમાર્ગનો દાહ શાંત થાય છે અને પેશાબ સાફ આવે છે.

**મૂત્રવિકાર** તમામ મૂત્રવિકારોમાં સવાર, બપોર, સાંજ ૧ ચમચો ગોળમાં ૧ નાની ચમચી અજમો મેળવી ખાવાથી નાના-મોટા મૂત્રવિકારો જરૂર સમાપ્ત થઈ જાય છે.

**મૂત્રાશયનાં દર્દો** કેળામાં પ્રોટીન ઓછું હોવાથી મૂત્રાશયનાં દર્દોમાં એ ખોરાક તરીકે ગુણકારી છે. **મૂત્રાશયની ગરમી** ૨૫૦ ગ્રામ દૂધ અને ૨૫૦ ગ્રામ પાણીમાં કાકડીનાં બીની મીંજ ૩ ગ્રામ અને ૧.૫ ગ્રામ સુરોખાર નાખી પીવાથી પેશાબનો રેચ લાગે છે અને મૂત્રાશયની ગરમી, પ્રમેહ વગેરે વિકારો દૂર થાય છે. (આ પીણું ઊભા ઊભા પીવું અને ફરતા રહેવું.) **મૂત્રાશયની પથરી** (૧) આહારમાં ડુંગળીનો થઈ શકે એટલા વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો. ડુંગળીનો રસ ૧-૧ કપ દરરોજ ચાર કલાકને અંતરે લેવો. એકાદ માસ સુધી આ પ્રયોગ જાળવી રાખ્યા પછી જ પથરીનો અન્ય

કોઈ ઉપાય શોધવો જોઈએ. જો કે ભાગ્યે જ બીજા કોઈ ઈલાજની જરૂર પડશે. (૨) ભોંયરીંગણીના મૂળનું ચૂર્ણ મોટા ચણાના દાણા જેટલું (એટલે કે ૧/૪ ચમચી) મીઠા દહીં સાથે ખાવાથી સાત દિવસમાં જ પથરીના ચૂરેચૂરા થઈ જાય છે. (૩) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ ચમચો બદામનું તેલ પી જઈ ઉપરથી હૂંફાળું પાણી પીવાથી મૂત્રાશયની પથરી ઓગળી જાય છે. મૂત્રાશયની પથરીમાં બદામ પણ ફાયદો કરે છે, પણ બદામનું તેલ વધુ અકસીર છે. મૂત્રાશયશૂળ જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી, ત્રણચાર ઉભરા આવે એટલે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાર્લી વોટર કહે છે. એ પીવાથી મૂત્રાશયશૂળ મટે છે. મૂત્રાશયનો સોજો રોજ રાત્રે ૧૦૦ ગ્રામ સૂકી દ્રાક્ષ પાણીમાં પલાળી, સવારે તે પાણીમાં જ દ્રાક્ષ ચોળી બી કાઢી નાખી ભૂખ્યા પેટે પીવાથી ફક્ત દસ દિવસમાં જ મૂત્રાશયનો સોજો મટે છે.

**મૂર્ચ્છા** (૧) આમળાનો રસ ઘી મેળવી પાવાથી મૂર્ચ્છા મટે છે. (૨) તજનું બારીક ચૂર્ણ આંખમાં આંજવાથી મૂર્ચ્છા અને તંદ્રા મટે છે. (૩) લવિંગ ઘસી આંખમાં અંજન કરવાથી મૂર્ચ્છા મટે છે અને ચેતના આવે છે. (૪) દ્રાક્ષ અને બાફેલાં આમળાં મધમાં ખવડાવવાથી મૂર્ચ્છા રોગમાં ફાયદો થાય છે. (૫) હળદર અને સાકર પાણીમાં મેળવી પાવાથી મૂર્ચ્છા મટે છે.

**મેલેરિયા** (૧) ૧ કપ અતિશય ગરમ પાણીમાં ૧ ચમચો મધ મેળવી દિવસમાં ચાર-પાંચ વખત ચા માફક પીવાથી મેલેરિયામાં જરૂર ફરક પડે છે. (૨) લીમડાની અંતરછાલ, સંચળ અને અજમો સમાન ભાગે અને એ બધાના વજન જેટલું કડું. અા

બધાંનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ તે નિંબાદિ ચૂર્ણ. ૧/૨ ચમચી જેટલું અંબા ચૂર્ણ સવાર, બપોરે અને રાત્રે લેવું. મેલેરિયા મટી ગયા પછી ઝીણો તાવ ઘણા સમય સુધી રહ્યા કરતો હોય તો ૩ ગ્રામ કરિયાતાનો અને ૨ ગ્રામ સૂંઠનો ભૂકો એક કપ સારી રીતે ઉકાળેલા પાણીમાં નાખી અડધા કલાક સુધી ઢાંકી રાખવું. અંબા પછી ગાળીને પી જવું. સવાર-સાંજ તાજું બનાવી અંબા દ્રવ પીવાથી પંદર-વીસ દિવસમાં ઝીણો તાવ મટે છે. (૩) ૧ ચમચી જીરાનું ચૂર્ણ ૧૦ ગ્રામ કારેલીના રસમાં મેળવી પીવાથી મેલેરિયા મટે છે. (૪) મેલેરિયા હોય કે તેનાથી બરોળ અને લીવર વધ્યાં હોય અને પેટમાં પાણી ભેગું થયું હોય - જલોદર થવા માંડ્યું હોય તો કારેલીનાં પાન છૂંદી, રસ કાઢી, પહેલાં ૧૦ ગ્રામ અને પછી ૨૦-૨૦ ગ્રામ પાવાથી દરદીને પુશ્કળ પેશાબ છૂટે છે, એક-બે ઝાડા થાય છે, ભૂખ લાગે છે, ખોરાકનું પાચન થાય છે અને લોહી વધે છે. (૪) કારેલીનાં સાડા ત્રણ પાન અને મરીના સાડા ત્રણ દાણા ભેગાં વાટી આપવાથી મેલેરિયા મટે છે. કારેલીના પાનનો રસ પણ શરીરે લગાડી શકાય. (૫) મરીનું ચૂર્ણ તુલસીના રસ અને મધમાં મેળવી પીવાથી મેલેરિયા મટે છે. (૬) મેલેરિયામાં દિવસ દરમિયાન જ્યારે તાવ ઓછો હોય ત્યારે ૧૨-૧૫ મરી ચાવીને દરરોજ ખાવાથી રોગ સારો થઈ જાય છે, અને ફરીથી કદી થતો નથી. (૭) દર ત્રણેક કલાકે ૧ ગ્લાસ પાણીમાં બે લીંબુનો રસ ખાંડ, સાકર કે નમક નાખી અથવા એમ ને એમ પીવાથી મેલેરિયામાં લાભ થાય છે. અન્ય સારવાર સાથે પણ આ ઉપાય કરી શકાય. લીંબુ સમારી તેની ચીરી ચૂસતા રહેવાથી પણ આશ્ચર્યકારક લાભ થાય છે. (૮) ગંઠોડાનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટી ઉપર ગાયનું ગરમ દૂધ પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે. (૯) પાણીમાં મીઠું નાખી ઉકાળીને પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે. (૧૦) કુદીનાનો અને આદુનો રસ કે ઉકાળો પીવાથી ટાઢિયો તાવ અને શીતજ્વર મટે છે. (૧૧) ગળો,

પિત્ત પાપડો, નાગરમોથ, કરિયાતું અને સુંઠ સરખે ભાગે અધકચરાં ખાંડી ઉકાળો કરી પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે.

**મેદ-જાડાપણું** (૧) શરીરનું જાડાપણું દૂર કરવા માટે ૧-૧ ચમચો વાવડીંગના ચૂર્ણમાં સહેજ શિલાજિત તથા એક ચમચી મધ એકત્ર કરી દરરોજ સવાર-સાંજ લેવું. લાંબા સમયે શરીરનો મેદ ઓછો થાય છે. (૨) વેંગણ મેદ ઘટાડે છે. (૩) નાની ઉંમરે શરીર પર મેદ વધી જાય કે અન્ય કારણથી શરીર પર કરચલીઓ પડે, રંગ ઝાંખો પડે ત્યારે ગરમ પાણી સાદુ અથવા ગરમ કરી જરાક ઠરેલા પાણીમાં ૧-૨ ચમચી મધ ઉમેરીને પીવાથી લાભ થશે. (૪) ફોતરાં કાઢેલા જવને ત્રિફળાના ઉકાળામાં એક કલાક સુધી પલાળીને સૂકવી લેવા. અા સૂકવેલા જવને દળી રોટલી કે ભાખરી બનાવી ખાવી. ઘઉં, ચોખા, તળેલું અને મિઠાઈ બંધ કરવાં. લિલોતરી ભાજી, સલાડ, કઠોળ સાથે જવની રોટલી ભાખરી જ ખાવી. અા ઉપચારથી ધાર્યા પ્રમાણે વજન ઘટાડી શકાય છે. ડાયાબીટીસવાળા માટે પણ અા ઉપચાર ખૂબ જ હિતાવહ છે. (૫) એરંડાના પાનનો ક્ષાર હિંગ સાથે મિશ્ર કરી ચોખાના ઓસામણ-ઘોવાણ સાથે લેવાથી પણ મેદ નાશ પામે છે. (૬) મેદ ઓછો કરવા સવાર-સાંજ ૧-૧ વાડકી કારેલાંનો રસ પીવો. આહારમાં કારેલાનું શાક વધુ પ્રમાણમાં લેવું. કારેલાનું નિયમિત અને વિશેષ પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી શરીરનો મેદ જરૂર ઘટે છે. (૭) દરરોજ એક કપ ગૌમૂત્રમાં પાંચેક ગ્રામ શુદ્ધ ગૂગળ મેળવી સવાર-સાંજ નિયમિત સેવન કરવાથી શરીરનો મેદ ઘટે છે. મેદ ઉતારવાના અન્ય ઉપચાર સાથે સહાયક ઉપચાર તરીકે પણ આ કરી શકાય. બહુ જ અકસીર પ્રયોગ છે. ગૌમૂત્ર બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે. (૮) બપોરની ઊંઘ છોડી દેવી, પરસેવો થાય તેટલો શરીરશ્રમ કરવો, હાથ ચીકણા ન થાય તેવો લૂખો ખોરાક ખાવો અને ભૂખ લાગે તેટલું જ ખાવાથી મેદવૃદ્ધિ અટકે છે.

**મેદરોગ-હૃદયરોગ(બ્લડપ્રેશર)-ડાયાબિટીસ** ૧. ચીકણા-તળેલા, ગળપણ, વાસી અને વાયડાપદાર્થો બંધ કરવા. ૨. ગોળ, ઘી, ખાંડ, મલાઈ, માખણ, ઠંડાં પીણાં, દૂધપાક, શીખંડ, બાસુદી, દહીં, ફુટસલાડ, ફ્રિઝ કે બરફનું પાણી, ફરસાણ, મગ-તુવેર સિવાયનાં કઠોળ, વેજીટેબલ ઘી બંધ.૩. દરરોજ સવારે લાંબે ફરવા જવું અને માફકસર કસરત કરવી. એનાથી ઉપરોક્ત તકલીફમાં ફાયદો થશે.

**મૈથુન શક્તિ** અેરંડાનાં મૂળ મૈથુન શક્તિ વધારે છે. ઘણાં દ્રવ્યો મૈથુન શક્તિ વધારે છે, પરંતુ મૈથુન શક્તિ વધારનાર અને વાયુનો નાશ કરનાર ગુણોવાળો અેક માત્ર અેરંડો જ છે.

**મોતિયો** (૧) મોતિયાની શરૂઆતમાં આંખમાં મધ આંજવાથી મોતિયો આગળ વધતો અટકે છે. (૨) મોતિયો અટકાવવા આટલું કરો. ૩૫-૪૦ વર્ષની વય પછી દૂધ ઓછું લો. ઘી, તેલ, ચા, કોફી, ઠંડાં પીણાં, મીઠાઈઓ, તળેલી વસ્તુ, અથાણાં વગેરે નાછૂટકે લો કે બંધ કરો. સાદો ખોરાક મગ, ભાત, ખીચડી, રોટલી, થુલી, ફળો તથા શાકભાજી (સરગવાના પાનની કે સૂવાની ભાજી) ખાસ લેવાં. કાકડી, ગાજર, મૂળા, કોબી, કાંદા, મધ, લીલું કોપરું વગેરે લેવાય. અઠવાડિયે એક ઉપવાસ કે એકટાણું કરો. ઉકાળેલું પાણી જ પીઓ. તાંબાના લોટામાં રાખેલું કે લોહચુંબકીય જળ નરણા કોઠે સવારે પીઓ. આંખો પર હથેળી મૂકી ઢાંકી રાખવાનું બને તેટલું કરો. આ પ્રયોગો સતત કરતા રહેવાથી મોતિયો આગળ વધતો અટકશે કે કાચો હશે તો કપાઈ જશે.

**મોતિયો અને ઝામર** (૧.) ખાખરાનો અર્ક આંખોમાં નાખવાથી નવા મોતિયામાં લાભ થાય છે. એનાથી ઝામરમાં પણ લાભ થાય છે. (૨.) ગુલાબજળ અને સાટોડી ઘસીને આંજવાથી પણ લાભ થાય છે.

**મોળ** (૧) સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી વીસ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી મોળ મટે છે. (૨) તજ લેવાથી મોળ મટે છે.

**મોંની તકલીફ ડાઘા** (૧) રાયણનાં પાન દૂધમાં વાટી કલ્ક કરી મોં પર રાત્રે બાંધવાથી થોડા જ દિવસમાં મોં પરના કાળા ડાઘ મટી જાય છે. (૨) મોં પર ખીલ કે બીજા કોઈ કારણે ડાઘા હોય તો વડની ફૂણી કુંપણોને મસુરની દાળ સાથે લસોટી લેપ કરવો. (૩) કેરીની ગોટલીને પથ્થર પર ઘસીને ચોપડવાથી મોંના ડાઘ મટી જાય છે. **મોંમાંથી લાળ** (૧) રસકપુરયુક્ત દવાના સેવનથી મુખપાક થયો હોય, દાંતનાં પેઢાં ઢીલાં થયાં હોય અને મોઢામાંથી લાળ પડતી હોય તો બોરડીની છાલ અથવા પાનનો ક્વાથ કરી કોગળા કરવાથી મટે છે. (૨) જાસૂદના ફૂલનો રસ પીવાથી મોંમાંથી પડતી લાળ બંધ થાય છે. **મોંનાં ચાંદાં** (૧) પાનમાં ખાવાનો કાથો લગાવવાથી ચાંદાંમાં રાહત થાય છે. (૨) ટંકણખાર અને મધ મેળવીને ચાંદાં પર લગાડવું. (૩) જેઠી મધનું ચૂર્ણ ચાવવું. (૪) જીર્ણ જ્વર કે કબજિયાત હોય તો તેના ઈલાજ કરવા. (૫) દાડમની લીલી કે સૂકી છાલ મોંમાં રાખવાથી મોંનાં ચાંદાં મટે છે. ઉધરસમાં પણ લાભ કરે છે. (૬) મોંમાં કેટલોક વખત મધ રાખી કોગળો

કરવાથી કે મધ અને પાણી એકત્ર કરી કોગળો કરવાથી મોંમાં પડેલાં ચાંદાં મટે છે. (૭) મોં આવી ગયું હોય, મોંમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય, કંઈ ખાંતાં મોંમાં બળતરા થતી હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો મોંમાં રાખી મૂકવો. (૮) મુખપાકની સ્થિતિમાં વડવાઈનું દાતણ ચાવીને કરવું. (૯) જેઠીમધ, શતાવરી, આમળાં અને ખડી સાકર સરખા વજને લઈ ખૂબ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. એકથી દોઢ ચમચી જેટલું ચૂર્ણ સવારે અને રાત્રે એક ગ્લાસ દૂધ સાથે નિયમિત લેવું. મોંમાં ચાંદાં સાથે પેટમાં બળતરા થતી હોય તો ખાટા, ખારા, તીખા, તળેલા, ગરમ, તીક્ષ્ણ ગુણવાળા આહાર-વિહારનો ત્યાગ કરવો. એકથી બે મહિના આ ઉપચાર કરવો. એનાથી અમ્લપિત્ત, અલ્સર, આંતરડાનાં અને યોનિનાં ચાંદાં પણ મટે છે. (૧૦) અક્કલગરો, જેઠી મધ અને કાથાનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચૂર્ણ લગાવવાથી મોંમાં પડેલાં ચાંદાં મટે છે તથા બેસી ગયેલો અવાજ સુધરે છે. (૧૧) ફટકડીના પાણીના કોગળા કરવાથી મોંનાં ચાંદાં ડુઝાય છે. (૧૨) બાવળની છાલ મોંમાં રાખી ચાવ્યા કરવાથી મોંનાં ચાંદાં મટે છે. (૧૨) ચમેલીનાં પાન, મજ્જઠ, દારુહળદર, સોપારી, ખીજડાની છાલ, આમળાં અને જેઠીમધને સરખા ભાગે અધકચરાં ખાંડી બે ચમચી ભૂકો બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી એક કપ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને ઠંડુ પાડી મોંમાં થોડી વાર ભરી રાખવું. દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર આમ કરવાથી મોંનાં ચાંદાં, દુઃખાવો, મુખપાક, તેમ જ પેઢાનો ઉગ્ર સોજો પણ દૂર થાય છે. એકલા ચમેલીનાં પાન પણ થોડી વાર ચાવવાથી મોંનાં ચાંદાં મટે છે. મોંની દુર્ગંધ (૧) તુલસીનાં પાન વાટી, ઉકાળો કરી, સવાર-સાંજ કોગળા કરવાથી મોંની દુર્ગંધ દૂર થાય છે. (૨) જમ્બ્યા બાદ તથા દર બે કલાકે તુલસીનાં ચાર-પાંચ પાન સારી રીતે ચાવીને ખાતા રહેવાથી મોંની દુર્ગંધ મટે છે. મોંમાં છાલાં (૧) સાકરમાં સહેજ કપુર નાખી બારીક વાટી લેવું અગર ગ્રાઈન્ડરથી પાઉડર બનાવી લેવો. દરરોજ દિવસમાં આઠ-દસ વખત આ પાઉડર



મોંમાં જ્યાં છાલાં પડ્યાં હોય ત્યાં બધે ચોપડી દેવો. મોંમાં લાળ આવે અને આ મિશ્રણ ગળા નીચે ઉતરે તો પણ કોઈ વાંધો નથી. આ પ્રયોગ મોંનાં છાલાં મટાડનારો એક અકસીર ઉપચાર છે. (૨) મરી અને સૂકી દ્રાક્ષ સમભાગે લઈ દિવસમાં ત્રણચાર વાર ચાવીને ખાવાથી મોંનાં છાલાં મટે છે. (૩) એક નાની વાડકી તાજા દહીંમાં અડધો લીટર પાણી નાખી હાથ વડે કે ચમચાથી હલાવી મીક્ષ કરી દિવસમાં ચારેક વખત કોગળા કરવાથી મોંનાં છાલાં મટે છે. (૪) દરરોજ બે-ત્રણ કલાકે સૂકા કોપરાનો મોટો ટુકડો ખૂબ ચાવીને ખાવાથી થોડા દિવસોમાં મોંમાં પડેલાં છાલાં મટે છે. **મોંમાં દાહ** મોંમાં કેટલોક વખત મધ રાખી કોગળો કરવાથી કે મધ અને પાણી એકત્ર કરી કોગળો કરવાથી મોંનો દાહ, ચાંદાં કે વ્રણ મટે છે.

**મોંમાંથી લાળ** (૧) ૧-૧ ચમચી ફૂલાવેલો ટંકણખાર મધ સાથે મેળવી દરરોજ બે-ચાર કલાકના અંતરે નિયમિત લેવાથી મોંમાંથી લાળ ટપકતી બંધ થાય છે. (૨) મોંમાંથી લાળ ટપક્યા કરે તો દાડમાનાં સૂકાં છોડાનો પાઉડર બનાવી દરરોજ સવાર - સાંજ સાદા પાણી સાથે લેવો. (૩) માજુના કાઢામાં ફટકડી-કાથો નાખી અડધા લીટર જેટલું મિશ્રણ બનાવી દિવસમાં ચારેક વખત કોગળા કરવાથી મોંમાંથી લાળ પડવાની ફરિયાદ મટે છે. માજુફળ આપણે ત્યાં બધે મળે છે, અને પ્રમાણમાં સસ્તું પણ હોય છે. **મોંમાંથી લોહી** (૧) વડની છાલ, ફૂણાં પાન કે ફૂણી કુંપળોનો ઉકાળો પીવાથી મોંમાંથી લોહી પડતું હોય તો ફાયદો થાય છે. (૨) મોંમાં કોઈ ઈજા કે રોગ ન હોય, દાંત કે પેઢાની કોઈ તકલીફ ન હોય, છતાં મોંમાંથી લોહી પડતું હોય તો ફેફસાં સંબંધી કોઈ રોગ હોઈ શકે. જો સાધારણ તકલીફ હોય તો દૂધીની છાલ સૂકવી, પાઉડર બનાવી, અડધો ચમચો પાઉડર અને અડધો ચમચો સાકર મિશ્ર કરી દરરોજ સવારે ખાલી પેટે લસ્સી કે પાણી સાથે લેવું. (૩) મોંમાંથી લોહી પડતું હોય તો અડધી ચમચી દાડમની છાલ લસોટી એક કપ છાસમાં નાખી સવારે, બપોરે અને

રાત્રે લેવાથી તે બંધ થાય છે. **મુખપાક** (૧) બોરડીના પાનનો ક્વાથ કરી દિવસમાં બે-ત્રણ વાર કોગળા કરવાથી મુખપાક મટે છે. (૨) કેરીની એક ગોટલી પાણીમાં ખૂબ લસોટી એક ગ્લાસ ઉકળતા પાણીમાં નાખી ઉતારી લેવું. ઠંડુ પડે એટલે તેમાં ૧/૪ ચમચી હળદર અને એટલો જ કાથો નાખી કોગળા કરવાથી મુખપાક, મોંનાં યાદાં, દાંતના પેદામાંથી લોહી નીકળવું, અવાજ બેસી જવો વગેરે મટે છે. આ દ્રવ લેપની જેમ લગાવવાથી અળાઈ અને ખીલ પણ મટે છે. **હોઠ ફાટે** (૧) હોઠ ફાટે તો રાતે સૂતાં પહેલાં હોઠ ઉપર એરંડિયું બરાબર ઘસીને સૂઈ જવાથી ધીમે ધીમે સાડું થઈ જાય છે. (૨) સરસવનું તેલ અથવા હૂંફાળું ઘી નાભિ ઉપર લગાડવાથી હોઠ ઉપર ચીરા પડશે નહિ. **મોં આવવું** ૧. સવારે ઊઠીને તરત જ પાણી પીવું. ૨. મરચું, ગરમ મસાલા, અથાણાં, ગરમ પદાર્થો, તીખાશ, સૂંઠ, મરી બિલકુલ બંધ કરવાં. ૩. દૂધ, દૂધપાક, ખીર, રબડી, બાસુદી સારાં. ૪. જમ્યા પછી તાજી મોળી છાસ પીવી. ૫. લીંબુનું ખાંડવાળું શરબત દિવસમાં બે-ચાર વાર પીવું. ૬. કબજિયાતથી બચવું. **મોં પરના મસા** નાળિયેરના પાણીથી મોં ઉપરના મસાને માલિશ કરતાં ધીમે ધીમે ઘસાઈ જઈ ઓછા થઈ જતા રહે છે.

**યકૃતવૃદ્ધિ** કાચા પપૈયાનું શાક ખાવાથી યકૃતવૃદ્ધિમાં લાભ થાય છે. ખાસ કરીને નાનાં બાળકોને આ વિશેષ લાભકારી છે.

**યાદશક્તિ** (૧) ચારોળી અને શિંગોડાં ખાવાથી યાદશક્તિ વધે છે. (૨) બદામનો ઝીણો ભૂકો કરી તેમાં સાકર અને ઘી મેળવી હલાવી રાત્રે રાખી મૂકવું. સવારે એ મિશ્રણનું સેવન કરવાથી યાદશક્તિ વધે છે. (૩) કોળાને છીણી કોળાપાક કરીને ખાવું.

(૪) તરબૂચના બીની મીંજ ખાવી. (૫) યાદશક્તિ વધારવા કેરીની મોસમમાં પાકી કેરીનો રસ, દૂધ, આદુનો રસ અને ખાંડ અાટલી ચીજ જરૂરી પ્રમાણમાં લઈ એકરસ કરી ધીમે ધીમે પી જવું. દરરોજ સવાર સાંજ અા પ્રયોગ નિયમિત કરવો. અાનાથી સ્મરણ શક્તિમાં અદ્ભૂત વધારો થાય છે; અને માનસિક તાકાત પણ ખૂબ વધી જાય છે. ડિપ્રેશનના રોગીઓને અા પ્રયોગ બહુ કામ લાગે છે. (૬) તજનો પાઉંડર મધ સાથે લેવાથી કે તજના ટૂકડા મોંમાં રાખી ચૂસતા રહેવાથી ભૂલી જવાની તકલીફ મટે છે. આબાલ-વૃદ્ધ કોઈ પણ માટે આ પ્રયોગ અસરકારક છે. (૭) ગળો, મોટા ગોખરુ, આમળાં, જેઠીમધ, શંખપુષ્પી અને બ્રાહ્મીચૂર્ણ સરખા વજને લઈ એમાંથી ૩થી ૬ ગ્રામ ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી દરરોજ એક કે બે વખત નિયમિત લેવાથી યાદશક્તિ યથાવત્ રહે છે. સાથે વાયુપ્રકોપ કરે નહિ એવો આહારવિહાર રાખવો. એનાથી યુવાની પણ લાંબો સમય ટકે છે. (૮) અશ્વગંધા, વરધારો, આમળાં, મોટાં ગોખરુ, ગળો અને બ્રાહ્મીનું સરખા ભાગે બનાવેલું ૩થી ૬ ગ્રામ ચૂર્ણ ગાયના ઘી અને મધ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી અને ઉપર દૂધ પીવાથી યાદશક્તિ વધે છે. આ ઉપરાંત બ્રાહ્મીઘૃત, સારસ્વતારિષ્ટ, સારસ્વતચૂર્ણ, વચાદિચૂર્ણ, બ્રાહ્મીવટી, યશદભસ્મ, જ્યોતિષમતિ રસાયન, ગડૂચ્યાદિ રસાયન, બદામપાક, ચતુર્મૂખરસ, યોગેન્દ્રરસ, રસરાજરસ વગેરે ઔષધો પૈકી એક-બે વાપરવાથી પણ સ્મૃતિશક્તિ જળવાઈ રહે છે. (૯) બદામમાં વિટામીન 'ઈ' હોય છે, જેનાથી યાદશક્તિ જળવાઈ રહે છે, કેમ કે એમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ હોય છે. એન્ટિઓક્સિડન્ટ મગજના કોષોમાં થતી ગરબડનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. વિટામિન 'ઈ'ની ગોળી કરતાં બદામ લેવી સારી. (૧૦) શંખપુષ્પીના આખા છોડ(સર્વ અંગો)નું ચૂર્ણ દસ ગ્રામ, બદામ નંગ પાંચ, ખસખસ પા ચમચી, મરી નંગ દસ, નાની એલચી નંગ પાંચ, વરિયાળી અડધી ચમચી અને ગુલાબનાં ફૂલની પાંખડી નંગ દસને ખૂબ જ લસોટી ચટણી જેવું

બનાવવું. એને એક ગ્લાસ ગરમ દૂધમાં મેળવી બે ચમચી સાકરનો ભૂકો નાખી ખૂબ હલાવી ઠંડુ પાડી રોજ રાત્રે સૂતી વખતે પીવાથી યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા વધે છે. પરીક્ષાના દિવસોમાં આ પ્રયોગ ખૂબ જ હિતકારી છે. (૧૧) નિયમિત ભોજનની પંદર મિનિટ પહેલાં સફરજન ખાવાથી યાદશક્તિમાં વધારો થાય છે. (૧૨) રોજ સવારે સફરજનનો મુરબ્બો ખાવાથી યાદશક્તિ તેજ બની બી.પી. સામાન્ય થઈ જાય છે. (૧૩) એક મોટો ચમચો વરિયાળીનું ચૂર્ણ સાકરવાળા દૂધમાં નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી યાદશક્તિ વધે છે.

**યોનિદાહ** આમળાનો રસ મધ સાથે લેવાથી સ્ત્રીઓનો યોનિદાહ મટે છે.

**રક્તપિત્ત** (૧) લીંબુનો રસ ૨૫ ગ્રામ, ખાંડ ૧૨ ગ્રામ અને પાણી ૨૦૦ મિ.લિ. મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી ૧૫-૨૦ દિવસમાં રક્તપિત્ત-પાયોરિયા મટે છે. (૨) દર ચાર કલાકે લીંબુનો ૬૦-૬૦ ગ્રામ રસ આપવાથી રક્તપિત્ત મટે છે. (૩) અળવીના પાનનું શાક રક્તપિત્તના રોગી માટે સારું ગણાય છે. (૪) કોબીનું શાક ખાવાથી રક્તપિત્તમાં રાહત થાય છે. (૫) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી રક્તપિત્ત મટે છે. (૬) તુવેરનાં પાનનો ૧૦ ગ્રામ રસ ૩૦ ગ્રામ ઘીમાં મેળવી પીવાથી રક્તપિત્ત મટે છે. તેનાથી નાક અને મોંમાંથી પડતું લોહી પણ બંધ થાય છે. (૭) દૂધીનો રસ કાઢી થોડા મધ કે સાકર સાથે લેવાથી નાક કે ગળામાંથી લોહી પડતું મટે છે. (૮) દ્રાક્ષ, જેઠીમધ અને લીલી ગળો ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ, ચારગણા પાણીમાં મેળવી, ઉકાળો કરી સવાર-સાંજ પીવાથી ઊર્ધ્વ રક્તપિત્ત (નાક, મોં, આંખ કે કાનમાંથી લોહી પડતું હોય તે) મટે છે. (૯) દ્રાક્ષને મધમાં મેળવી ખાવાથી રક્તપિત્ત મટે છે. (૧૦) દ્રાક્ષ અને ઉંબરાનાં મૂળ ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ ઉકાળો કરી પીવાથી રક્તપિત્ત મટે છે.

(૧૧) પાકાં ટામેટાંનો ૧૦૦ ગ્રામ રસ દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી થોડા જ દિવસોમાં રક્તપિત્ત અને દાંતના પેઢાં શિથિલ થઈ તેમાંથી થતો રક્તસાવ મટે છે. (૧૨) પાકા ટામેટાંના તાજા રસમાં થોડું પાણી અને મધ મેળવી પીવાથી રક્તપિત્ત તથા લોહીવિકાર મટે છે. (૧૩) મધ સાથે ખજૂર ખાવાથી રક્તપિત્ત મટે છે. (૧૪) રાયણનાં પાન દૂધમાં વાટી કલ્ક કરી, ૧૦ ગ્રામ કલ્ક ઘીમાં શેકી સવાર-સાંજ ખાવાથી થોડા જ દિવસમાં રક્તપિત્ત મટે છે. (૧૫) રાયણનાં પાન અને કોઠીનાં પાન વાટી કલ્ક કરી, ઘીમાં શેકી ખાવાથી રક્તપિત્ત મટે છે.

**રક્તપ્રદર** (૧) રક્તપ્રદર એટલે વધુ પડતું માસિક આવવું તે. સૂકવેલી કેરીની ગોટલીનો પાઉડર કરીને અથવા એમ જ મસાલો દઈ ખાઈને ઉપરથી પાણી પીવું. તકલીફ મુજબ કેરીની ગોટલીનું પ્રમાણ રાખવું. એનાથી રક્તપ્રદર મટે છે. (૨) તુલસીનાં તાજાં પાનનો રસ સહેજ સાકર મેળવી એકાદ ચમચો દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ નિયમિત લેવાથી રક્તપ્રદરનો રોગ અચૂક સારો થાય છે. (૩) બોરડીની છાલનું ચૂર્ણ ૩-૩ ગ્રામ સવાર-સાંજ ગોળ સાથે લેવાથી રક્તપ્રદર મટે છે. (૪) રાયણનાં પાન દૂધમાં વાટી કલ્ક કરી, ૧૦ ગ્રામ કલ્ક ઘીમાં શેકી સવાર-સાંજ ખાવાથી થોડા જ દિવસમાં રક્તપ્રદર મટે છે. (૫) કેરીની ગોટલીનો બારીક પાઉડર ૧-૧ ચમચી સાદા પાણીમાં નિયમિત દિવસમાં ચાર-પાંચ વખત લેવાથી રક્તપ્રદર સારો થાય છે.

**રક્તવિકાર** (૧) રક્તવિકારના પ્રકારો અને કારણો ઘણાં છે. રક્તવિકારમાં દરરોજ ૧-૧ ચમચી ત્રિફળા ચૂર્ણ એકાદ ચમચો ગાયનું ઘી મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત દર ચાર કલાકને અંતરે લેવું. પ્રયોગ છએક માસ સુધી કરવાથી લોહીમાં

રહેલા દોષો ઝડપભેર દૂર થાય છે. (૨) કાચી કોબીજનું પ્રચુર માત્રામાં સેવન કરવાથી કોઈ પણ પ્રકારનો રક્તવિકાર મટે છે. અન્ય ચિકિત્સાની સાથે પણ આ કુદરતી ઉપચાર કરી શકાય.

**રક્તવૃદ્ધિ** (૧) અંજીર ખાવાથી રક્તવૃદ્ધિ થાય છે. (૨) અંજીર દૂધમાં ઉકાળીને ઉકાળેલું અંજીર ખાઈ તે દૂધ પીવાથી શક્તિ આવે છે તથા લોહી વધે છે. (૩) સૂકા અંજીરના કકડા તેમ જ ગરમ પાણીમાં પલાળી ફોતરાં કાઢેલી બદામ સૂકવીને, ખડી સાકરની ભૂકી, એલચીની ભૂકી, કેસર, ચારોળી, પિસ્તાં અને બળદાણા લઈ ખાંડી, તે બધું ગાયના ઘીમાં આઠ દિવસ ભીંજવી રાખવું. પછી રોજ સવારે ૨૦ ગ્રામ જેટલું એ મિશ્રણ ખાવાથી ક્ષીણ શક્તિવાળાની રક્તવૃદ્ધિ થાય છે. (૪) પાકા અંજીરને છોલી સામસામા કાપ મૂકી તેમાં સાકર ભરી રાત્રે ઝાકળમાં મૂકી રાખી, એ રીતે ૧૫ દિવસ સુધી રોજ સવારે ખાવાથી શરીરમાંથી ગરમી નીકળી જઈ રક્તવૃદ્ધિ થાય છે.

**રક્તસ્રાવ** (૧) હળદરને વાગેલા ઘા પર દબાવી દેવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે. (૨) ૧-૧ કપ જેટલો તજનો ઉકાળો દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી ગમે તે કારણે થતો રક્તસ્રાવ મટે છે. તે અતિ આર્તવને લીધે હોય કે ક્ષયને લઈને કે વાગવાથી કે શરીરના કોઈ અંદરના અવયવમાંથી લોહી નીકળતું હોય. (૩) અરડુસી, કાળી વ્રાક્ષ અને હરડેનો ઉકાળો કરીને પીવાથી શરીરના કોઈપણ ભાગમાંથી વહેતું લોહી અટકે છે. (૪) ઉમરાનાં પાકેલાં ફળ ગોળ નાખી ખાવાથી શરીરમાં ઠંડક થાય છે અને શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંથી થતો રક્તસ્રાવ અટકે છે.

## રક્તાતિસાર

(૧) પિત્તના કારણે મોટા આંતરડામાં ચાંદાં પડે અને રક્તમિશ્રિત સાતથી આઠ ઝાડા થાય તેને રક્તાતિસાર કહે છે. એમાં માત્ર સાકર નાખી ઉકાળેલા બકરીના દૂધ પર જ રહેવું, દિવસમાં ત્રણ વાર કડાછાલનું ચૂર્ણ એક કપ પાણીમાં ઉકાળી પીવું અને લોહી પડતું બંધ થાય પછી સાદો સુપાચ્ય આહાર લેવો. (૨) દાડમના દાણા, વરિયાળી અને સુકા ધાણાનું સમભાગે બનાવેલું ચૂર્ણ થોડી સાકર મેળવી દર બે કલાકે ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે લેવાથી લોહીવાળા ઝાડા મટે છે.

## રતવા

(૧) ઠંડા પાણીમાં ચીકણી સોપારી ઘસી રતવાનાં ચાંઠાં પર ચોપડવાથી રતવા મટે છે. (૨) શેકેલા જવનો લોટ અને જેઠીમધનું ચૂર્ણ ઘોચેલા ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે. (૩) ઉમરાની છાલનો ઉકાળો રતવાવાળી બહેનો માટે આશીર્વાદ સમાન છે. (૪) રતવામાં દિવેલ ખૂબ માફક આવે છે.

## રતાંધળાપણું

(૧) ગુવારનાં ફૂણાં પાનનું શાક ખાવાથી રતાંધળાપણું મટે છે. (૨) જીરાનું ચૂર્ણ રોજ ફાકવાથી ગરમી ઓછી થઈ રતાંધળાપણું મટે છે. (૩) જીરું, આમળાં અને કપાસનાં પાન સરખે ભાગે લઈ, ઠંડા પાણીમાં વાટી, ૨૧ દિવસ સુધી માથા પર લેપ કરી પાટો બાંધવાથી રતાંધળાપણું મટે છે. (૪) ડુંગળીના રસમાં સહેજ મીઠું મેળવી, તેનાં ટીપાં પાડવાથી રતાંધળાપણું મટે છે. (૫) ઘોળાં મરી દૂધમાં કે દહીંમાં ઘસી સવાર-સાંજ આંખમાં આંજવાથી રતાંધળાપણું મટે છે. (૬) નાગરવેલનાં પાનનો રસ આંખોમાં નાખવાથી રતાંધળાપણું મટે છે. (૭) બકરીના મૂત્રમાં લવિંગ ઘસી આંખમાં આંજવાથી રતાંધળાપણું મટે છે. (૮) સવાર-સાંજ ટામેટાના રસનું સેવન કરવાથી રતાંધળાપણામાં ફાયદો થાય છે. (૯) બિલીપત્રનો

રસ પીવાથી તથા આંખોમાં આંજવાથી રતાંધળાપણામાં લાભ થાય છે. (૧૦.) શ્યામ તુલસીના પાનનો બે બે ટીપાં રસ ૧૪ દિવસ સુધી આંખોમાં નાખવાથી રતાંધળપણામાં લાભ થાય છે. આ પ્રયોગથી આંખોની પીળાશ પણ ઘટે છે. (૧૧.) સાકર તથા જીરુને ઘી સાથે ખાવાથી અને લીંડી પીપરને છાસમાં ઘસીને આંજવાથી રતાંધળાપણામાં લાભ થાય છે.

**રસોળી** રાઈ અને મરીના ચૂર્ણને ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રસોળી વધતી બંધ થાય છે.

**રાંઝણ** નગોડ, દિવેલો, લીમડો વગેરેનાં પાન નાખી ઉકાળેલા પાણીના ટબમાં કમરબૂડ બેસવાથી રાંઝણમાં લાભ થાય છે.

**રૂમેટિઝમ** યુરિક એસિડનું પ્રમાણ વધી જવાથી રૂમેટિઝમ થાય છે. કાકડીનો રસ અને ગાજરનો રસ સરખા પ્રમાણમાં લઈ એક ગ્લાસ ભરીને દિવસમાં બે વાર સવાર-સાંજ પીવાથી રૂમેટિઝમમાં લાભ થાય છે.

**રેચ** આમલીના ગર્ભને પાણીમાં ઘોળી, ગાળી, મીઠું નાખી પીવાથી રેચ લાગે છે.

**લકવો** (૧) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ કારેલાંનો ૧-૧ નાનો કપ રસ પીવાથી પ્રારંભિક અવસ્થાનો લકવો અવશ્ય મટી જાય છે. (૨) લસણની એક કળી ગળવાની શરૂ કરી દરરોજ એક એક વધારતા જઈ ચાળીસમા દિવસે ચાળીસ કળીઓ ગળવી અને એ જ રીતે એક એક કળી ઓછી કરતા જઈ બીજા ચાળીસ દિવસ સુધી કળીઓ



ગળવાથી લકવો મટે છે. (૩) હિંગ અને સૂંઠ નાખેલા સહેજ ગરમ તેલની માલિશ કરવાથી કેડનો દુઃખાવો, સાંધાનો દુઃખાવો, અંગનું જકડાઈ જવું, લકવો વગેરે વાયુના રોગો મટે છે. (૪) લકવાના દર્દીએ હંમેશ મોંમાં હિમેજ રાખી ચૂસતા રહેવું, તથા દરરોજ દિવસમાં બે વખત દળેલી હરડેની ફાકી લેવી. હરડે રેચક હોવાથી બે-ચાર વાર જુલાબ જવું પડશે, છતાં નિયમિત સેવનથી લકવો મટી શકે છે. (૫) સાદડની છાલનું ચૂર્ણ રોગના સ્થાને ઘસવાથી અને પછી એ ચૂર્ણ મૂકી પાટો બાંધવાથી પક્ષાઘાતમાં ફાયદો થાય છે. (૬) દિવેલાનાં પાન કે મૂળ, વાયુવરણો, લીમડાનાં પાન અને નગોડનાં પાનને પાણીમાં ઉકાળી તેની વરાળથી લકવાના દર્દીને શરીરે તેલમાલીશ કર્યા પછી શેક કરવાથી રોગ ઝડપથી મટે છે. (૭) અરીઠાના ચૂર્ણમાં સમાન ભાગે ગોળ મેળવી સાધારણ કદની ગોળી બનાવી દિવસમાં ત્રણ વાર મધયુક્ત પાણી સાથે લેવાથી લકવામાં રાહત થાય છે. અરીઠાનો સ્વાદ સારો ન હોવાથી ઉલટી થવાની શક્યતા છે, પણ ઉપચારનો પ્રભાવ જોતાં એને અવગણી શકાય.

**લીવર** (૧) દ્રાક્ષના રસના સેવનથી યકૃતને શક્તિ મળે છે. (૨) ખજૂરની ચાર-પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાખી સાત દિવસ સુધી પીવાથી યકૃતની વૃદ્ધિ મટે છે. (૩) કાચા પપૈયાનું શાક ખાવાથી યકૃતવૃદ્ધિમાં લાભ થાય છે

**લીવર અને બરોળ** (૧) દરરોજ સવારે આખા ચોખા એક ચપટી ગળી જઈ ઉપર પાણી પીવાથી લીવરના દર્દીને આરામ થાય છે. (૨) દાડમનો રસ પીવાથી

લીવરના રોગમાં ફાયદો થાય છે. (૩) કુવારપાઠાના રસમાં હળદર મેળવી પીવાથી લાભ થાય છે. (૪) શરપંખો ચોમાસામાં જ્યાં-ત્યાં ઊગી નીકળે છે. તે ૨-૩ ફૂટની ઊંચાઈ ધરાવે છે. તેને નાની અને ચપટી શીંગો થાય છે. તેનું પાન તોડતાં તે તીર જેવો આકાર બનાવે છે. આ શરપંખો યકૃત(લીવર) અને બરોળ(સ્પ્લીન)ના રોગોમાં ખૂબ સારું કામ આપે છે. તેનાં લીલાં કે સૂકાં પાન લઈ, અધકચરાં ખાંડી, ઉકાળો બનાવી પીવાથી શરીરનાં આ બે મહત્વનાં અંગોની ફરિયાદ મટે છે. લીવર કે બરોળનું વધવું, તેમાં સોજો આવવો, દુઃખાવો થવો, તેમનું કઠીનીકરણ થવું વગેરે મટે છે. વળી આ બન્નેમાંથી ગમે તે અવયવ બગડવાથી થતા રોગો જેવા કે પાંડુ, કમળો, કમળી. અશક્તિ, ભૂખ ન લાગવી વગેરે પણ મટે છે. (૫) લીંબુનો રસ પાણીમાં મેળવી તેમાં મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી યકૃતના રોગો મટે છે. (૬) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સિંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબૂત બૂચ મારી એક અઠવાડિયા સુધી રાખી મૂકાવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ આંતરે દિવસે સવારે કેટલાક દિવસ સુધી પીવાથી યકૃતની ક્રિયા નિયમિત બની યકૃતનો સોજો, યકૃતવૃદ્ધિ અને પ્લીહોદર મટે છે. (૭) કાચા પપૈયાનું ૧૦ ગ્રામ દૂધ સાકર સાથે મેળવી ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી યકૃતવૃદ્ધિ મટે છે.

**લીંડીપીપર** લીંડીપીપર રસાયન છે. જેનાથી રોગો અને વાર્ધક્યનો નાશ થાય તેને રસાયન કહે છે. એ જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, તીખી પણ ગરમ નથી, પચ્યા પછી મધુર, સ્નિગ્ધ તથા વાયુ અને કફનાશક છે. પચવામાં હલકી અને રેચક છે. તે શ્વાસ, ઉધરસ, કફના રોગો, પેટના રોગો, જ્વર, કોઢ, પ્રમેહ, ગાંઠ, હરસ, બરોળ, શૂળ તથા આમવાયુને મટાડનારી છે. પીપરનું ચૂર્ણ વિવિધ અનુપાનો સાથે લેવાય છે.

મધ સાથે લેવાથી કફના રોગ અને મેદ મટે છે. શ્વાસ, ઉધરસ તથા કફજ્વર મટાડે છે. વીર્ય વધારે છે, બુદ્ધિને હિતકારી, મંદ જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર અને સારી ઊંઘ લાવે છે (૧) ૨.૫ થી ૩ ગ્રામ જેટલું લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ સારી રીતે ઘૂંટી, લોખંડના પાત્રમાં કાલવીને રાખી મૂકવું. સવારે અડધા કપ જેટલા પાણી સાથે પી જવું. એકાદ વર્ષ સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો. જીર્ણજ્વર, રક્તાલ્પતા-પાંડુરોગ, શરદી તથા કફના રોગોમાં આ પ્રયોગ અતિ ઉત્તમ છે. તેમાં પરેજીની જરૂર નથી.

**લૂ** (૧) ધાણને પાણીમાં પલાળી મસળી ગાળી સાકર નાખી પીવાથી ગરમીમાં લાગેલી લૂ મટે છે. (૨) ગરમીના દિવસોમાં માથે ઠંડક રહે, લૂ ન લાગે, માથું તપી ન જાય તે માટે માથે વડનાં પાન મૂકી ઉપર ટોપી, હેટ, સ્કાફ કે હેલ્મેટ પહેરવી. સૂર્ય ગમે તેટલો તપતો હશે તો પણ માથે ઠંડક રહેશે. (૩) મેથીની સૂકી ભાજી ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, સારી રીતે પલબ્યા પછી ખૂબ મસળી, પાણી ગાળી, થોડું મધ મેળવી પીવાથી લૂ લાગી હોય તો મટે છે. (૪) ડુંગળી, જીરું અને સાકર વાટીને ખાવાથી લૂ લાગી હોય તો મટે છે. (૫) શેકેલી કેરી અને ડુંગળી પીસીને લેવાથી લૂ મટી જાય છે.

**લોહ તત્ત્વની ઉણપ** એનાથી પગ દુઃખે, કોઈ વાર પગમાં ટાંકણી ભોંકાતી હોય એમ લાગે, કંઈક સળવળતું હોય એવું લાગે, દિવસે આવું ન થાય પણ સૂઈ જાયો ને થવા લાગે. આવા સંજોગોમાં આયર્નની ગોળી લેવાથી બધી તકલીફ મટી જાય છે. કેમ કે મગજમાં ઉત્પન્ન થતા ‘ડોપામાઈન’ નામના પદાર્થ માટે આયર્ન જરૂરી છે. આયર્ન ઓછું હોય ત્યારે ‘ડોપામાઈન’ ઓછું ઉત્પન્ન થાય અને તેથી દુઃખાવો થાય છે. આયર્ન લેવાથી ‘ડોપામાઈન’ પૂરતું થાય અને દુઃખાવો મટી જાય.

**લોહી** લોહીબગાડ વારંવાર ચામડીના નાના-મોટા રોગ થતા હોય તો વડના નાના ફૂણા તાજાં પાનનો ઉકાળો કરી પીવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને ચામડીના રોગો મટે છે. લોહીની ઊણપ (૧) તજ, તજથી બમણા વજનના તલ અને એ બંનેના કુલ વજનથી દસગણા વજનના પાણીમાં એકાદ કપ જેટલો ઉકાળો સવાર-બપોર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી શરીરમાં લોહી વધે છે. (૨) સૂકી મેથી કે મેથીની ભાજીનું બને તેટલા વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી રક્તાલ્પતા મટે છે. (૩) ગાજરનો રસ ૧૫ ગ્રામ, સંતરાનો રસ ૧૫ ગ્રામ અને મધ ૧૦ ગ્રામ ભેગાં કરી દરરોજ સવાર-સાંજ ભોજન બાદ લેવાથી એકાદ મહિનામાં રક્તવૃદ્ધિ થાય છે. લોહીની ઊલટી (૧) બી કાઢેલી દ્રાક્ષ, ઘી અને મધ એકત્ર કરી ચાટવાથી ક્ષતકાસ મટે છે. ઉર:ક્ષત થઈને લોહીની ઊલટી થતી હોય તો તે પણ મટે છે. (૨) મીઠા લીમડાનાં પાનને પાણી સાથે પીસી, ગાળીને પીવડાવવાથી લોહીની ઊલટી મટે છે. લોહીની શુદ્ધિ (૧) બકરીના દૂધમાં આઠમા ભાગે મધ મેળવી પીવાથી લોહીની શુદ્ધિ થાય છે. (૨) એક સૂકું અંજીર અને ૫-૧૦ બદામ દૂધમાં નાખી ઉકાળી, તેમાં સહેજ ખાંડ નાખી રોજ સવારે પીવાથી લોહી શુદ્ધિ થાય છે. લોહી વધારવા રોજ ગરમ દૂધમાં હળદર નાખી પીવાથી અથવા મધ કે જૂનો ગોળ કે કાળી દ્રાક્ષ ખાવાથી લોહીના રક્તકણો વધે છે. લોહીનું પાણી લોહીનું પાણી થઈ જતું હોય તેવો પણ એક રોગ છે. આ રોગમાં લોહી જાણે ઊડી જાય છે અને લોહીનું પાણી થઈ ગયા જેવું લાગે છે. ડુંગળીનો તાજો રસ અને મધ સરખા પ્રમાણમાં સવાર, બપોર, સાંજ જરૂરી પ્રમાણમાં લેવાથી લોહીનું પાણી થતું અટકે છે અને શરીર તાજગીભર્યું બને છે. લોહીવિકાર (૧) દૂધીનો રસ કાઢી થોડા મધ કે સાકર સાથે લેવાથી લોહીવિકાર મટે છે. (૨) સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કિલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું.

શરબત ગરમ હોય ત્યારેજ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫થી ૨૫ ગ્રામ જેટલું પાણી મેળવી પીવાથી લોહીવિકાર મટે છે.

**લોહીવા** (૧) જીરું અને સાકરનું ચૂર્ણ પાવલીભાર ચોખાના ઓસામણમાં પીવાથી લોહીવા મટે છે. (૨) વડની છાલના ચૂર્ણની સ્વચ્છ કપડામાં પોટલી બનાવી યોનિમાં મૂકવાથી લોહીવા મટે છે. (૩) લોહીવા હોય તો ગર્ભ રહી શકતો નથી, અથવા અધૂરે મહિને ગર્ભ પડી જાય છે. નાગકેસર લેવાથી લોહીવા મટે છે. (૪) એક ઝાસ ગાય કે બકરીના દૂધમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી એક ચમચી અશોક વૃક્ષની છાલનું ચૂર્ણ નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠંડુ કરી સવાર-સાંજ પીવાથી અને આહારમાં ગરમ પિત્તવર્ધક દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરી, સંપૂર્ણ આરામ કરવાથી રક્તપ્રદર-લોહીવા મટે છે. એમાં બજારમાં તૈયાર મળતું અશોકારિષ્ટ પણ ઉત્તમ છે. સવાર-સાંજ જમ્યા પછી બે ચમચી અશોકારિષ્ટમાં થોડું પાણી ઉમેરી પીવાથી વધુ પડતા માસિક-લોહીવાની તકલીફ તથા ગર્ભાશયની શિથિલતા દૂર થાય છે. (૫) જેઠીમધ, કાંટાળું માયુ, દાડમનાં ફૂલ અને ફટકડી સરખા વજને લઈ ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી નાખી લસોટી નાખવાં. મિશ્રણ જ્યારે ઘટ્ટ થાય ત્યારે ખજૂરના ઠળિયા કે બદામ જેટલી વાટ જેવી લાંબી ગોળીઓ બનાવી છાંયડે સૂકવી, એકથી બે ગોળી રોજ રાત્રે યોનિની અંદર મૂકવી. દોઢથી બે માસ સુધી નિયમિત આ ઉપચાર કરવાથી લોહિવા, શ્વેતપ્રદર, ગર્ભાશય મુખની જુની ચાંદી, ખંજવાળ, બળતરા વગેરે વિકૃતિઓ દૂર થાય છે. રાત્રે મૂકેલ ગોળી સવારે અર્ધી બહાર આવી જાય તો પણ ફાયદો કરે છે.

**લ્યુકેમિયા** હળદરમાં રહેલા એન્ટીઓક્સિડન્ટ પદાર્થને લીધે લ્યુકેમિયા કોષોનો વધારો અટકે છે. રેડિયેશન, પ્રદુષણ અથવા કેટલીક દવાઓના જોખમને હળદર અને

કરક્યુમિનના મિશ્રણથી ઘટાડી શકાય છે. જે બાળકો કેળાં અને નારંગી ખાય તેમને પણ લ્યુકેમિયાનું જોખમ ઘટે છે.

**વજન ઘટાડવા** (૧) અરણીના મૂળનો ઉકાળો શીલાજીત સાથે સવાર-સાંજ પીવાથી અથવા ત્રણ ચમચી જેટલો એના પાનનો રસ પીવાથી ચરબી ઘટી જવાથી વજન ઓછું થઈ જાય છે. (૨) વજન ઘટાડવા ઘઉંને બદલે જવનો ઉપયોગ કરવો. (૩) દરરોજ એક પાકા લીંબુના રસમાં ૬૦ ગ્રામ મધ મેળવી ચાટવાથી વજન ઉતરે છે. (૪) ૨૫ ગ્રામ લીંબુનો રસ અને ૨૫ ગ્રામ મધ ૨૦૦ મિ.લિ. સહેજ ગરમ પાણીમાં ભોજન બાદ તરત જ પીવાથી એક-બે માસમાં શરીરમાં મેદની ઉત્પત્તિ બંધ થાય છે અને વધેલો મેદ ઓછો થાય છે. (૫) સ્થૂળતા અને ચરબી ઓછાં કરી શકાય તો લાંબું જીવન શક્ય બને. (૬) માત્ર મીઠું નાખેલું ચોખાનું ગરમ ગરમ ઓસામણ જેટલું ખાઈ શકાય તેટલું દરરોજ ખાવાથી વજન ઉતરી જાય છે. (૭) એક મહિના સુધી ત્રિફળા ગૂગળ અથવા મેદોહર ગૂગળની બબ્બે ગોળી ભૂકો કરી સવાર-સાંજ લેવાથી અને રોજ રાત્રે સૂતી વખતે અડધીથી એક ચમચી ત્રિફળા ચૂર્ણ અથવા હરડે ચૂર્ણ લેવાથી તેમ જ સવાર-સાંજ એક કિલોમીટર ઝડપથી ચાલવું, ભૂખ લાગે તેનાથી ઓછું જમવું, અને મગ-ભાત અથવા મગની દાળ અને ભાત જ ખાવાથી મહિને પાંચથી છ કિલો વજન ઘટે છે. જેટલું વજન ઘટાડવું હોય ત્યાં સુધી આ પ્રમાણે જ રહેવું. (૮) નિયમિત રૂપે ગરમાગરમ સૂપ પીવાથી વજન ઉતારવાના કાર્યક્રમમાં ચમત્કારિક સફળતા મળે છે. (૯) સ્ત્રીઓને ૨૨૦૦ અને પુરષોને ૨૫૦૦ કેલેરી ખોરાકની જરૂર પડે. એનાથી વધારાના ખોરાકની ચરબી બને છે, જેથી વજન વધે છે. (૧૦) દરરોજ સવાર-સાંજ ભોજન બાદ એક મોટા ગ્લાસ ફૂંફાળા પાણીમાં એક આખું લીંબુ નીચોવી ધીમે ધીમે પી જવાથી શરીરનું વજન ઓછું થવા લાગે છે. ગમે

તે પરહેજ હોય કે જે વ્યાધિમાં લીંબુ નડતું હોય તેમાં પણ આ ઉપચાર થઈ શકે છે.

**વજન વધારવા** (૧) ઠળિયા કાઢેલું પાંચ પેશી ખજૂર ભેંસના ઘીમાં પાંચ મિનિટ સુધી સાંતળીને બપોરે ભાત સાથે મેળવી ખાઈ અર્ધો કલાક ઊંઘ લેવાથી સુકલકડી દુબળા માણસના શરીરનાં વજન અને શક્તિ વધે છે. (૨) સૂઠ, કાળી મૂસળી, ગળો, ગોખરું, આમળાં, કૌંચાં, અશ્વગંધા, એખરો, જેઠીમધ, જાયફળ અને હરડે દરેક ૩૦-૩૦ ગ્રામનું બનાવેલ બારીક ચૂર્ણને ધાતુપૌષ્ટિક ચૂર્ણ કહે છે. અડધીથી એક ચમચી જેટલું આ ચૂર્ણ ઉકાળીને ઠંડા કરલા એક ગ્લાસ દૂધમાં મેળવીને એકથી દોઢ માસ રોજ રાત્રે પીવાથી ધાતુપુષ્ટી યાય છે, મુખની તેજસ્વિતા વધે છે અને શરીરનું વજન વધવાની સાથે બળ અને સ્ફૂર્તિમાં વધારો થાય છે. (૩) સૂકા અંજીરના ટુકડા અને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી છોતરાં કાઢી નાખેલ બદામને સૂકવી, ખડી સાકરનું ચૂર્ણ, એલચીની ભૂકી, કેસર, ચારોળી, પીસ્તાં અને બળદાણા બધું સરખા વજને લઈ ગાયના ઘીમાં આઠ-દસ દિવસ ભીંજવી રાખવું. પછી દરરોજ સવારે એકથી બે ચમચી ખાવું. નાના બાળકો તેમ જ અશક્તનાં રસ, રક્ત, માંસ, મેદ વગેરે સપ્ત ધાતુની વૃદ્ધિ થઈ શરીર પુષ્ટ બને છે. જેમનું વજન વધતું જ ન હોય તેમનું પણ આ ઉપચારથી વજન વધવા લાગે છે. (૪) શરીર ખૂબ પાતળું હોય અને વજન વધારવું હોય તો સમાન ભાગે તલ અને ખાંડ બબ્બે ચમચા સવાર, બપોર, સાંજ ખૂબ ચાવીને ખાવા. વળી દરરોજ આહારમાં દૂધ-ભાત અને ખાંડ વધુ પ્રમાણમાં લેવાં. (૫) ૧૦૦ મિ.લિ. દૂધમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી જરૂરિયાત મુજબ ખાંડ કે સાકર, એલચી અને ૧૦ ગ્રામ અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ નાખી ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળી ઠારીને પીવાથી દુબળી વ્યક્તિનું વજન વધવા માંડે છે. (૬) આમળાં અને કાળા તલનું સરખે ભાગે બનાવેલું ચૂર્ણ ઘી કે મધમાં ચાટવાથી માંસવૃદ્ધિ થઈ કૃશતા ઘટે છે. (૭) વજન હોવું જોઈએ એના કરતાં ૨૦% ઓછું હોય તો નિયમિત ખોરાક ઉપરાંત દરરોજ કીમ કાઢી નાખેલ

૫૦૦ મિ.લિ. દૂધ, બે કેળાં, ૧૦૦ ગ્રામ શેકેલી મગફળી અને પાંચ ખજૂરની પેશી ખાવાથી અને બેથી ત્રણ લીટર પાણી પીવાથી વજન વધે છે.

**વધરાવળ** કાચકાનું સખત ૫૬ ફૂલી જાય એટલા ગરમ કરીને મીંજ કાઢવી. એનું બારીક ચૂર્ણ પાણીમાં ખૂબ લસોટી પેસ્ટ બનાવી લેપ કરવાથી વૃષણનો સોજો મટે છે.

**વંધ્યત્વ** રતવાને કારણે શરીરમાં ગરમીથી વંધ્યત્વ ભોગવતી હોય તેવી બહેનોએ વડ-પીપળાની તાજી કુંપળોની ચટણી બનાવી લાંબા સમય સુધી સેવન કરવું.

**વા** (૧) લીલા નાળિયેરનો ૭૦ ગ્રામ અંગરસ કાઢી, તેમાં ત્રિફળાની ભૂકી ૩ ગ્રામ અને મરીની ભૂકી ૨ ગ્રામ નાખી સવાર-સાંજ ખાવાથી વા મટે છે. (૨) લીલા નાળિયેરના કોપરાનો રસ કાઢી અગ્નિ પર ઉકાળવાથી તેલ નીકળે છે. એ તેલમાં મરીની ભૂકી નાખી શરીરે ચોળવાથી વાથી જકડાઈ ગયેલાં અંગો છૂટાં થાય છે અને વા મટે છે. (૩) સરસિયા તેલમાં ધંતુરાનો રસ અને થોડી હળદર નાખી ઉકાળી ધંતુરાનો રસ બળી જાય એટલે ઉતારી માલિશ કરવાથી વાથી ઝલાઈ ગયેલાં શરીરનાં અંગો છૂટાં થાય છે અને વા મટે છે. (૪) મેથીનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી વાના રોગમાં ફાયદો થાય છે. (૫) મેથી ઘીમાં શેકી, દળી, ગોળ-ઘીનો પાયો લાવી સુખડની માફક હલાવી નાના નાના લાડુ બનાવવા. રોજ સવારે એક એક લાડુ ખાવાથી અઠવાડિયામાં વાથી જકડાઈ ગયેલાં અંગો છૂટાં થાય છે અને હાથ-પગે



થતી વાની કળતર મટે છે. (૬) આંકડાનાં પાન તેલમાં બળી જાય ત્યાં સુધી ગરમ કરી, તેલ ગાળીને માલિશ કરવાથી વાનો દુઃખાવો મટે છે.

**વાઈ** હિંગ, સિંધવ અને ઘી ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ ૧૨૦ ગ્રામ ગાયના મૂત્રમાં મેળવી, ઉકાળી, માત્ર ઘી બાકી રહે ત્યારે પીવાથી વાઈ-અપસ્માર મટે છે.

**વાજીકરણ** અશ્વગંધા, એખરો(તાલીમખાના), ગોખરુ, શતાવરી, કાળી મુશળી, શુદ્ધ કૌંચાં, નાગબલા, બલદાણા અને જેઠીમધ સરખા ભાગે લઈ ખૂબ ખાંડી બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. એને આઠ ગણા દૂધમાં નાખી ઉકાળીને માવો બનાવવો. માવાને ગાયના ઘીમાં શેકી સોપારી જેવડી લાડુડી બનાવવી. એક એક લાડુડી જમ્યા પછી સવાર-સાંજ સહેજ નવશેકા દૂધ સાથે લેવાથી વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે તેમ જ હર્ષ-ઉત્સાહમાં વધારો થાય છે.

**વાચા અટકી-અટકીને** ફૂલાવેલો ટંકણખાર મધમાં મેળવી જીભ પર બધે દિવસમાં ચારેક વખત લગાડવાથી વાચાની ફરિયાદ મટે છે. મધ ગળા નીચે ઉતરે તો પણ વાંધો નથી.

**વાતપિત્ત** રાયણનાં પાન અને કોઠીનાં પાન વાટી કલ્ક કરી, ઘીમાં શેકી ખાવાથી વાતપિત્ત મટે છે.

**વાતરક્ત** તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી વાતરક્ત મટે છે.

**વાતવ્યાધિ** (૧) ૩ ગ્રામ લસણ પીસી, ૬ ગ્રામ તલનું તેલ કે ઘી અને સિંધવ મેળવી સવારે ખાવાથી સર્વ પ્રકારના વાતવ્યાધિ તથા વિષમજ્વર અને વાતકફ્જ્વર મટે છે. (૨) લસણની પાંચ કળીઓ રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી રાખી સવારે તેને પીસી ગાળી પાણી પીવું. બીજા અઠવાડિયે સાત કળીઓ, ત્રીજા અઠવાડિયે દસ કળીઓ પલાળવી અને એ રીતે પીવી. ત્રણ અઠવાડીયા પછી એક અવાડિયું પ્રયોગ બંધ કરવો, અને ફરી પાછો શરૂ કરવો. પ્રયોગ વખતે માખણનું સેવન કરવું જરૂરી છે. આ પ્રયોગથી વાતવ્યાધિ મટે છે. (૩) લકવો એટલે પેરાલીસિસ પણ એક પ્રકારનો વાતરોગ છે. દરરોજ સવારે અડધો કલાક સૂર્યસ્નાન તથા પંદરેક મિનિટ બાષ્પસ્નાન લેવું. બપોરે અને સાંજે પણ પંદરેક મિનિટ લીંબુના રસ મિશ્રિત પાણીનું બાષ્પસ્નાન લેવું. એનાથી ચમત્કારી લાભ અવશ્ય જોવા મળે છે. તજનું તેલ વાતવિકાર પર ચોળવાથી ફાયદો થાય છે. (૪) ૨૦ ગ્રામ દ્રાક્ષને ઘીવાળા હાથ લગાડી તવા ઉપર શેકી થોડું સિંધવ અને મરીનું ચૂર્ણ લગાડી રોજ સવારે ખાવાથી વાતપ્રકોપ મટી નિર્બળતાથી આવનાર ચક્કર મટે છે.

**વાતશૂળ** (૧) સૂંઠ અને એરંડમૂળના ઉકાળામાં ખાંડેલી હિંગ અને સંચળ નાખી પીવાથી વાતશૂળ મટે છે. (૨) હિંગને ૨૦૦ મિ.લિ. પાણીમાં ઉકાળી ૨૫ મિ.લિ. પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી પીવાથી વાતશૂળ મટે છે.

**વાતાવરણની શુદ્ધિ** ઘરમાંથી જીવજંતુઓનો નાશ કરવા વડની છાલનો હોમ કરવો.

**વાના રોગો** ૧. ઠંડો પવન, ઠંડું પાણી, ઠંડું વાતાવરણ, ઠંડાં પીણાં, ઠંડી વાનગી, ઠંડા પદાર્થોથી દૂર રહેવું. ૨. ગરમ પદાર્થો ઉપયોગી, જેવા કે લસણ, ડુંગળી, આદુ, હીંગ, મેથી, રાઈ, લવિંગ, તજ, સૂંઠ, મરી પીપર, વગેરે. ૩. દિવેલ સર્વોત્તમ- કાયમ એનું સેવન કરવું. ન ફાવે તો ભાખરીમાં મોણ નાખીને લેવું. ૪. વાના રોગમાં તેલનું માલિશ રોજ કરવું, જેમાં દિવેલ કે સરસવ તેલ વાપરવું.

**વાયરલ ઈન્ફેક્શન** શ્રાવણ માસમાં શરીરે એકાદ વાર માટી, ગૌમૂત્ર અને ગૌછાણનો લેપ કરવામાં આવે તો વર્ષભર અનેક રોગો સામે રક્ષણ મળે છે. ખાસ કરીને વાયરસથી થતા રોગો સામે રક્ષણ મેળવવા તે અત્યંત જરૂરી છે. શ્રાવણમાં માત્ર એકાદ દિવસ આવો પ્રયોગ કરવાથી વર્ષભર શરીરને રક્ષણ મળે છે.

**વાયુ** પક્ષાઘાત, કંપવાત, બાળકવો, રાંઝણ, કમરનો દુઃખાવો, સાંધા દુઃખવા કે જકડાઈ જવા, આમવાત, વંધ્યત્વ, કસુવાવડ, શીઘ્રસ્ખલન, અડદિયો વા, સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલાઈટીસ, વિશ્વાચી(હાથમાં થતો રાંઝણ જેવો દુઃખાવો), અવબાહુક(ફોઝન શોલ્ડર), શરીરમાં સોય ભોંકાતી હોય તેવી વેદના થવી, વાત કંટક(પગની એડીમાં કાંટો ભોંકાતો હોય તેવી વેદના થવી), અટકી અટકીને પેશાબ થવો, વાયુ ઉપર ચડવો, વધુ પડતા ઓડકાર આવવા, પેટમાં આકરો થવો, અનિદ્રા, શરીરના કોઈપણ ભાગમાં ઝણઝણાટી થવી, કાનમાં બહેરાશ, દુઃખાવો કે અવાજ આવ્યા કરવો, ચામડી લૂખી અને બરછટ થઈ જવી આ બધા રોગોમાં વાયુની પ્રબળતા હોય છે. (૧) ૫૦૦ ગ્રામ મેથી ઝીણી દળી, તેમાં ૧ કિલોગ્રામ ઘી અને ૬ કિલોગ્રામ દૂધ મેળવી ધીમા તાપે ઉકાળી મધ જેવું ગાઢું બનાવવવું. પછી તેમાં ૧.૫ કિલો સાકર નાખી મેથીપાક

બનાવવો. આ પાક સવારે ૨૫ થી ૪૦ ગ્રામ જેટલો ખાવાથી સર્વ પ્રકારના વાયુ રોગોનો નાશ થાય છે. (૨) મેથીને ધીમાં શેકી દળીને લોટ બનાવવો. પછી ધી-ગોળનો પાયો લાવી સુખડીની માફક ફલાવી નાના નાના લાડુ બનાવવા. રોજ સવારે એક એક લાડુ ખાવાથી અઠવાડિયામાં વાથી જકડાઈ ગયેલાં અંગો છૂટાં પડે છે. હાથ-પગે થતી વાની કળતર મટે છે. (૩) ૧૫-૨૦ ગ્રામ મેથી રોજ ફાકી જવાથી વા મટે છે. (૪) અજમો તાવી પર ગરમ કરી, સમભાગે સિંધવ સાથે પીસી ૩ ગ્રામ જેટલું ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કોઠાનો વાયુ દૂર થાય છે. (૫) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હિંગ, જીરું લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ધીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી વાયુ મટે છે. (૬) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી વાયુ મટે છે. (૭) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરૂઆતમાં લેવાથી વાયુ મટે છે. (૮) ૧૦-૧૦ ગ્રામ આદુના અને લીંબુના રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સિંધવ મેળવી સવારે પીવાથી વાયુ મટે છે. (૯) ખજૂર ૫૦ ગ્રામ, જીરું, સિંધવ, મરી અને સૂંઠ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ, પીપરી મૂળ ૫ ગ્રામ અને લીંબુનો રસ ૦.૭૫ ગ્રામને બારીક વાટી ચાટણ બનાવી ખાવાથી વાયુ બેસી જાય છે. (૧૦) એરંડ મગજને દૂધમાં મેળવી ગરમ કરી, માવો બનાવી ખાવાથી ગૃધસી વાયુ અને પેટ, ખભા, પગ વગેરેમાં થતો દુઃખાવો મટે છે. (૧૧) ગોળ નાખેલું દહીં વાયુ મટાડે છે. તે પુષ્ટી આપનાર, તૃપ્તિ કરનાર અને પચવામાં ભારે છે. (૧૨) ધીમાં શેકેલી હિંગ, સૂંઠ, મરી, પીપર, સિંધવ, અજમો, જીરું અને શાહજીરું એ આઠ ચીજો સરખે ભાગે લઈ, ચૂર્ણ બનાવી મજબૂત બૂચવાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. આ ચૂર્ણને હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ કહે છે. એ વાયુ દૂર કરે છે. એ અનેક રોગોની એક રામબાણ દવા છે. જેમ કે ૧ ગ્રામ જેટલું આ ચૂર્ણ છાસમાં કે ભોજન પહેલાં ધી અને ભાતમાં લેવાથી આફરો, અજીર્ણ, પેટની પીડા, વાયુ, ગોળો, કોલેરા, અજીર્ણ કે વાયુથી થતી

ઊલટી, કફ-વાતજન્ય વિકારો વગેરે મટે છે. (૧૩) ચીકણી સોપારીનો ભૂકો ૧.૫ ગ્રામ સવારે મઠામાં કે કાંજીમાં લેવાથી હોજરીમાં ભરાઈ રહેલો વાયુ (ગેસ) મટે છે. (૧૪) તાજો કુદીનો, ખારેક, મરી, સિંધવ, હિંગ, કાળી દ્રાક્ષ અને જીરુંની ચટણી બનાવી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી ખાવાથી વાયુ દૂર થાય છે, મોંની ફીકાશ મટે છે, સ્વાદ પેદા થાય છે અને પાચનશક્તિ સતેજ થાય છે. (૧૫) નારંગી ખાવાથી પેટમાંનો વાયુ દૂર થાય છે. (૧૬) પાકા આદુનો ૪૦૦ ગ્રામ રસ ૧.૬ કિલો સાકરની ચાસણીમાં નાખી તાર બંધાય તેવી ચાસણી ફરીથી બનાવી શરબત બનાવવું. એમાંથી ૧૦ ગ્રામ જેટલું શરબત પાણી સાથે લેવાથી પેટનો વાયુ, પેટમાં આમદોષથી આવતી ચૂંક મટે છે. ગંધાતો અને પચ્યા વગરનો ઝાડો બંધાય છે અને પેટમાં થતો ગડગડાટ મટે છે. (૧૭) મરી ઠંડા પાણીમાં બારીક વાટી લેપ કરવાથી વાયુથી અંગ જકડાઈ ગયું હોય તો ફાયદો કરે છે. (૧૮) કુદીનો, તુલસી, મરી, આદુ વગેરેનો ઉકાળો કરી પીવાથી વાયુ દૂર થાય છે, અને સારી ભૂખ લાગે છે. (૧૯) મૂળાનાં બીજું ચૂર્ણ લેવાથી પીઠ પર થતી વાયુની પીડા મટે છે. (૨૦) લવિંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી પેટનો વાયુ મટે છે. (૨૧) વેંગણ વાયુ મટાડે છે. (૨૨) રીંગણાંનું શાક, ભડથું કે સૂપ બનાવી, હિંગ અને લસણ સાથે લેવાથી પેટમાંનો વાયુ અને ગોળો મટે છે. (૨૩) સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી ૨૦ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી વાયુ મટે છે. (૨૪) સૂંઠના ચૂર્ણમાં ગોળ અને થોડુંક ઘી નાખી ૩૦-૪૦ ગ્રામની લાડુડી બનાવી સવારે ખાવાથી વાયુ અને ચોમાસાની શરદી મટે છે. (૨૫) સૂંઠની ભૂકી પાણી સાથે ચટણી માફક પીસી, ઘીમાં તળી, તેને ઘી સાથે ખાવાથી વાયુ નાશ પામે છે અને સંગ્રહણી મટે છે. (૨૬) મરી અને લસણને પીસી

ભોજનના પહેલા કોળિયામાં ઘી સાથે ખાવાથી વાયુ મટે છે. (૨૭) અેરંડાનાં પાન વાયુનો પ્રકોપ શાંત કરે છે. અેરંડિયું પણ વાયુના રોગો દૂર કરે છે. (૨૮) વાયુ અને કફદોષ ૧ લીટર પાણીમાં ૧ ચમચી(૮૫ ગ્રામ) તાજો નવો અજમો નાખી અડધું બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારી, ગાળી લો. આ પાણી વાયુ અને કફથી થતાં તમામ દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. એનાથી કફજન્ય હૃદયનું શૂળ, પેટમાં વાયુપીડા, આફરો, પેટનો ગોળો, હેડકી, અરુચી, મંદાગ્નિ, બરલનું દર્દ, પેટનાં કરમિયાં, અજીર્ણના ઝાડા, કોલેરા, શરદી, સળેખમ, બહુમૂત્ર, ડાયાબીટીસ, જેવાં અનેક દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. આ પાણી ગરમ ગુણો ધરાવે છે. (૨૯) પીપરીમૂળના ગંઠોડા ભૂખ લગાડનાર, તીખા, ગરમ, આહારનું પાચન કરનાર, રુક્ષ, પિત્ત કરનાર, મળને ભેદનાર-તોડીને બહાર કાઢનાર, કફ અને વાયુના રોગો, પેટના રોગો, આફરો, ગોળો, બરોળ, કૃમિ, શ્વાસ તથા ક્ષયને મટાડનાર છે. (૩૦) વાયુથી જકડાઈ ગયેલા અંગ પર ઉમરાનું દૂધ ચોપડી રૂ ચોંટાડવાથી ફાયદો થાય છે. બળતરા થતી હોય તો ઉમરાનું દૂધ સાકર મેળવી લગાડવું. (૩૧) સરગવાનાં કુમળાં પાન, ફૂલ કે શીંગનું શાક ખાવાથી વાયુ મટે છે. (૩૨) ૪૦૦ મિલિ ઉકળતા પાણીમાં ૨૫ ગ્રામ સૂંઠનું ચૂરણ નાખી ૨૦-૨૫ મિનિટ ઢાંકી રાખવું. ઠંડુ થયા બાદ વસ્ત્રથી ગાળી ૨૫થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું પીવાથી વાયુ, પેટનો આફરો, ઉદરશૂળ મટે છે. (૩૩) હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ એક એક ચમચી પાણી સાથે લેવાથી વાયુ મટે છે. જેઓ દરરોજ હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ લે છે તેમને કદી ગેસની તકલીફ થતી નથી.

**વાયુના ૮૦ પ્રકાર** (૧) હનુસ્તાંભ- હડપચી સ્થગિત થાય, આંખ, મોં, ચહેરાની શીકલ ફરી જાય. મોં વાંકું બને. (૨) ઉરુસ્તાંભ- ચીકણા મેદમાં ભળી પગથી ધૂંટણ સુધી વ્યાપી ધૂંટણ અકડાઈને નિષ્ક્રિય બને. (૩) આલ્પેપક - સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરી

શરીરને હલબલાવી દે છે. (૪) શિરોગ્રહ - પીઠભાગમાં રક્ત આધારીત મગજના સ્નાયુઓને નિષ્ક્રીય બનાવી વેદના ઉત્પન્ન કરે છે. આ વાયુ અસાધ્ય છે. (૫) બાહ્યાયમ - પીઠ થી શરૂ કરી છેક નીચે કમર સુધીનો ભાગ ખેંચી રાખે છે. (૬) અભ્યંતરાયમ - પેટની તરફ ધનુષ સમાન ખેંચ લાવે છે. (૭) પાર્શ્વશૂલ - પેટના અંદરના ભાગમાંથી પાંસળીઓમાં દદ દાય છે. (૮) કટિગ્રહ - કમર પૂરી અકડાઈ જાય છે. (૯) દડાયતાનક - શરીરનાં અંગો લાકડા જેવાં જડ થઈ જાય છે. (૧૦) ખલ્લી - પેટ, પગ, નિતંબ, હાથ વગેરેમાં ક્રમશઃ શૂળ ઉત્પન્ન થાય છે. (૧૧) જિહ્વાસ્તંભ - જીભ જડ બની જાય છે, તેથી ભોજન ગળામાં ઉતારતી વખતે તકલીફ પડે છે. (૧૨) આર્દિત - માથું, નાક, હોઠ, ઘૂટણનાં હાડકાં, કપાળ અથવા નેત્ર સાંધામાં મોંની સીકલ ફેરવી નાખે છે. આથી ગળાનો ભાગ વાંકો થઈ જાય. માથામાં ધ્રુજારી આવે. (૧૩) પક્ષાઘાત - ક્રુપિત વાયુ શરીરના ઉભા અડધા ભાગમાં શિરા તથા સ્નાયુઓનું શોષણ કરી સાંધાનાં જોડાણ ઢીલાં કરી ચેતના વિનાનાં બનાવી દે છે. એને અર્ધાંગ વાયુ પણ કહે છે. (૧૪) ક્રોષ્ટશીર્ષ - વાયુ લોહીમાં ભળી ઘૂટણમાં ફેલાઈ સોજો ઉત્પન્ન કરે છે, ત્યાં ભારે વેદના થાય છે. (૧૫) મન્યાસ્તંભ - વાયુ સાથે કફ ભળવાથી ગળું સજ્જડ થઈ જાય છે. આથી ગળું ફેરવી કે હલાવી શકાતું નથી. (૧૬) પંગુ - ક્રુપિત વાયુ કમર નીચેના ભાગમાં જઈને મોટી શિરાઓને નબળી પાડી બંને પગ લથડાવી દે છે. (૧૭) કપાલ ખંજ - અવાર નવાર કંપારી આવે અને ચાલતી વખતે પગ વાંકા પડે. (૧૮) તૂની - પકવાશય તથા મૂત્રાશયમાં બળતરા ઉત્પન્ન થાય છે. (૧૯) પ્રતિતૂની - ગુદા તથા યોનિના સ્થાને વેદના ઉત્પન્ન થાય છે. પકવાશય તથા મૂત્રાશયના સ્થાને કરડવા જેવી વેદના ઉત્પન્ન થાય છે. (૨૦) ખંજ - વાયુથી પગ શિથિલ થઈ જાય છે. (૨૧) પાદર્ષ - વાયુ સાથે કફ ભળી પગમાં રસીની જેમ પરુથી ઝણઝણાટી ઉત્પન્ન થાય છે. (૨૨) ગુહાસી - વાયુ પીઠ, કેડ,

ઘૂટણ, નિતંબ, પગ આ સ્થાનો પર કમરથી પ્રવેશ કરી ફરતો ફરતો આ સ્થાનોની ક્રિયાઓ સ્થગિત કરી દે છે. (૨૩) વિશ્વાચી - હાથની આંગળી ઉપર શિરામાં પ્રવેશી બાહુ સુધી શિરામાં પ્રસરી વાયુના કર્મનો નાશ કરે છે. (૨૪) અપ બાહુક - હાથમાં જોરથી પકડવા સમાન પીડા થાય છે. (૨૫) અપતાનક - વાયુ હૃદયમાં પહોંચી દૃષ્ટિ તથા ચેતનાને વિકૃત કરી બેશુદ્ધ કરે છે અને ગળામાંથી વિચિત્ર શબ્દો નીકળે છે. જ્યારે હૃદયમાંથી વાયુનું દબાણ હળવું થાય ત્યારે સંપૂર્ણ ભાન આવે છે. (૨૬) વ્રણાથમ - આ વાયુ આઘાત નિર્મિત ક્ષણમાં પીડા ઉત્પન્ન કરે છે. (૨૭) અંગભેદ - આ વાયુ સર્વ અંગોને પીડા આપે છે. (૨૮) વાતકંટક - પગ કોઈ દબાણ પર પડવાથી અથવા ચાલતાં શ્રમને લીધે પગના તળિયામાં વેદના ઉત્પન્ન થાય છે. (૨૯) અપતંત્રક - વાયુ ઉર્ધ્વગામી થઈને હૃદય, માથુ તથા શરીરના અન્ય ભાગને પીડા આપી ધનુષ્યની જેમ શરીરને ફેરવે છે. એમાં નજર જડ બને છે, ચંચળતા જાગે છે, વ્યક્તિ ગૂંગળાની જેમ બોલે છે. (૩૦) સિનમિન - આ વાયુની અસરથી વ્યક્તિ ગૂંગણું બોલે છે એટલે કે નસકોરામાંથી બોલે છે. (૩૧) કલ્લતા - આ વાયુ પ્રકોપ સમયે ગળામાંથી શબ્દો નીકળતા નથી. (૩૨) અસ્તનલિકા - નાભિના નીચેના ભાગમાં પથ્થર જેવી ઊંચી, ગોળ અથવા ઘન સ્વરૂપ ગંધિ ઉત્પન્ન થાય છે. મળમૂત્ર તથા વાયુ નિરોધ થાય છે અને તે સ્થળે વેદના ઉપડે છે. (૩૩) ફાત્યષ્ટીલા - અષ્ટનલિકાની જેમ ત્રાંસુ કે લાંબુ અને વેદનાયુક્ત હોય છે. મળમૂત્ર અને વાયુનો અવરોધ થાય છે. (૩૪) વામનત્વ - વાયુ ગર્ભાશયમાં પહોંચી ગર્ભને વિકૃત બનાવે છે આથી બાળકની ઊંચાઈ વધતી નથી. (૩૫) કુબ્જત્વ - વાયુની શીરામાં અસર થતાં પીઠ તથા છાતીમાં વેદના થાય છે. (૩૬) અંગપીડા - શરીરના કોઈ કે બધા ભાગમાં પીડા થાય છે. (૩૭) અંગશૂલ - સર્વાંગે શૂળ ઉત્પન્ન થાય છે. (૩૮) સંકોચ - સર્વાંગે શરીરને જડ બનાવે છે. (૩૯) સ્તાંભ - શરીર અચેતન બને છે.



(૪૦) ભંગઅંગ - સર્વાંગનું ભેદન કરે છે. (૪૧) રુક્ષ - શરીર બરછટ બને છે. (૪૨) અંગવિભ્રંશ - શરીરના કોઈ એક ભાગની ચેતના જતી રહે છે. (૪૩) વદ્રષ્ટિકા - પક્વાશયમાં વાયુપ્રકોપથી મળ સખત બને છે. (૪૪) મુક્તત્વ - મોંએથી અવાજ નીકળે નહિ. (૪૫) અતિજમત્વ - થી બગાસાં આવે છે. (૪૬) અત્યુદ્ગાર - આમાશયમાં વાયુ ભરાવાથી ઓડકાર વધુ આવે છે. (૪૭) વાતપ્રકૃતિ - અપાન વાયુ પ્રકોપને કારણે ગુદા માર્ગે સરણ વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. (૪૮) સ્ફૂરણ - થી અંગસ્ફૂરણ થાય છે. (૪૯) શિરાપુરણ - શિરાની અંદર જઈને વાયુ શિરાને ફૂલાવી દે છે. (૫૦) કંપ - વાયુથી શરીરમાં ધ્રુજારી આવે છે. (૫૧) કાર્શ્ય - સમગ્ર શરીરને વાયુ જીર્ણશીર્ણ કરે છે. (૫૨) શ્યાવત - વાયુથી શરીર કાળું પડી જાય છે. (૫૩) પ્રલાપ - થી વ્યક્તિ આડું અવળું બોલ્યા કરે છે. (૫૪) ક્ષિપ્રમૂત્રતા - વાયુથી વારંવાર અને પુશ્કળ પ્રમાણમાં પેશાબ થાય. (૫૫) નિદ્રાનાશ - વાયુથી નિદ્રાનાશ થાય છે. (૫૬) સ્વેદનાશ - વાયુથી પરસેવો થતો નથી. (૫૭) દુર્બલત્વ - વાયુથી વ્યક્તિ શક્તિહીન બને છે. (૫૮) બલક્ષય - વ્યક્તિ બલહીન થાય છે. (૫૯) શુક્રાતિપ્રવૃત્તિ - વાયુ શુક્ર ધાતુમાં ભળી ધાતુને અતિ પાતળી કરે છે. (૬૦) શુક્રકાર્શ્ય - વાયુથી શુક્ર ધાતુ ક્ષીણ થાય છે. (૬૧) શુક્રનાશ - વાયુ શુક્ર ધાતુને શોષી લે છે. (૬૨) અનાવસ્થિત ચિત્તત્વ - વાયુથી ચિત્ત અસ્વસ્થ બને છે. (૬૩) કમ્પ્ડન્ય - વાયુથી શરીર સખત બની જાય છે. (૬૪) વિરસસ્વતા - વાયુથી મોંમાંથી સ્વાદ નષ્ટ થઈ જાય છે. (૬૫) કષાયવક્તૃતા - વાયુથી મોં ગંદુ થઈ જાય છે. (૬૬) આખ્માન - પક્વાશયમાં વાયુ પ્રસરી પેટ ધમણની માફક ફૂલી અવાજ કરે છે તથા વેદના થાય છે. (૬૭) પ્રત્યાખ્માન - વાયુ આમાશયમાં જઈ મ્યુકસ/ચીકાશ સાથે ભળી પેટની ફાંદ વધારે છે. (૬૮) શીતતા - વાયુથી શરીર ઠંડુ થઈ જાય છે. (૬૯) રોમહર્ષ - વાયુ ચામડીમાં પ્રવેશી શરીરમાં રોમાંચ ઉત્પન્ન કરે છે. (૭૦) ભીરુત્વ - વાયુથી ભય

પેદા થાય છે. (૭૧) ભેદવાયુ - થી સોય ભોંકાતી હોય તેવી વેદના થાય છે. (૭૨) કુંડ - વાયુથી શરીરમાં ખંજવાળ આવે છે. (૭૩) રસારીતા - વાયુથી મોંમાં સ્વાદનો ખ્યાલ આવતો નથી. (૭૪) શબ્દાક્ષતા - વાયુથી કાને બહેરાશ આવે છે. (૭૫) પ્રસુતિ - વાયુથી ચામડીની સ્પર્શશક્તિ નાશ પામે છે. (૭૬) ગંધાજ્ઞતા - વાયુથી સુગંધ કે દુર્ગંધનો ખ્યાલ આવે નહિ. (૭૭) દૃષ્ટિક્ષય - વાયુથી દૃષ્ટિનો નાશ થાય છે.

**વાયુનો ગોળો** (૧) વાયુનો ગોળો થઈ ગભરામણ થતી હોય તો બે-બે ગોળી લસુનાદિવટી નવશેકા પાણી સાથે સવાર, બપોર અને સાંજે લેવી. એક ગ્લાસ તાજી મોળી છાસમાં એક ચમચી હિંગ્વાષ્ટક ચૂર્ણ જમ્યા પછી બપોરે અને રાત્રે લેવું. સવારે અને સાંજે થોડું ચાલવા જવું. તીખો, તળેલો, ગરમ મસાલાવાળો આહાર બંધ કરવો. સરળતાથી પચે તેવો જ ખોરાક લેવો. (૨) અળવીના દાંડા સહિતનાં પાન બાફી, તેનું પાણી કાઢી, તેમાં ઘી મેળવી, ત્રણ દિવસ આપવાથી વાયુનો ગોળો મટે છે. (૩) સરગવાના પાનના રસમાં ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી ત્રણ દિવસ પીવાથી વાયુનો ગોળો મટે છે.

**વાયુરોગો** (૧) ૪૦ ગ્રામ લસણ છોલી, પીલી, તેમાં હિંગ, જીરુ, સિંધવ, સંચળ, સૂંઠ, મરી અને પીપરનું ચૂર્ણ ૧-૧ ગ્રામ નાખી ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી ખાવાથી અને ઊપર એરંડમૂળનો ઉકાળો પીવાથી પક્ષાઘાત, સર્વાંગવાયુ, ઊરુસ્તંભ, કૃમિશૂળ, કમરનો દુઃખાવો, ફૂખનો દુઃખાવો, પેટમાંનો વાયુ વગેરે તમામ પ્રકારના વાયુરોગ દૂર થાય છે. વાના રોગીઓ માટે લસણ સર્વોત્તમ છે. (૨) વાયુને લીધે હૃદય પર દબાણ આવી ગભરામણ થતી હોય તો મિષ્ટાન્ન, ફરસાણ, ઘી-તેલ વગેરે

બંધ કરી માપસર જ ખોરાક લેવો. રોજ સવાર-સાંજ મધ્યમ ગતિથી એક એક કલાક ચાલવું. અજમો અને ગંઠોડાનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચૂર્ણ ચાર ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવું. બપોરે અને રાતે ‘શંખવટી’ નામની ૧-૧ ગોળી ભોજન પછી પાણી સાથે ગળી જવી. (૩) રાસ્ના, ગળો, દેવદાર, સૂંઠ અને એરંડાનાં મૂળ સરખા વજને લઈ અઘકચરો ભૂકો કરી એક ચમચી જેટલો ભૂકો એક ગ્લાસ પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળી ઠંડો પાડી પીવાથી માત્ર વાયુને લીધે થતા બધા રોગો મટે છે. આમવાતમાં પણ આ ઉકાળો હિતકારી છે.

### **વાળ વધારવા - વાળનો જથ્થો**

(૧) જે ભાગ પર વાળનો જથ્થો ઓછો લાગતો હોય ત્યાં લીંબુની ચીરી કરી દરરોજ સવાર સાંજ ઘસતા રહેવું. આથી ત્યાં વાળ વધુ થશે. (૨) બે ભાગ કિસમિસ અને એક ભાગ એળિયાને પાણીમાં વાટી માથા પર લેપ કરી સૂઈ જવું. પ્રયોગ નિયમિત કરવાથી વાળનો જથ્થો વધે છે કે માથાની ટાલ દૂર થાય છે. બધા કેસમાં સો ટકા સફળતા મળતી નથી, પરંતુ નોંધપાત્ર ફરક જરૂર પડે છે. (૩) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી, બારીક વાટી મલમ જેવું બનાવી રાતે સૂતી વખતે માથા પર લેપ કરવો. સવારે બરાબર સાફ કરી માથું ખંજવાળી બધે ઘી ઘસી થોડી વાર કુમળા તડકામાં બેસવું. લાંબા સમય સુધી આ પ્રયોગ કરવાથી વાળનો જથ્થો વધે છે. ટાલ પડવાની શરૂઆત થઈ હોય તો તે અટકે છે. (૪) દરરોજ રાતે પાકા કેળાને છૂંટી, મસળી તેમાં લીંબુનો રસ નાખી ફરીથી મસળીને મિશ્રણ માથા પર બધે વ્યવસ્થિત લેપ કરી સૂઈ જવું. સવારે સાદા પાણીથી માથું ધોઈ નાખવું. ચારેક મહિના સુધી દરરોજ નિયમિત પ્રયોગ કરવો. કેળાંનું પ્રમાણ વાળના જથ્થા મુજબ લેવું, તથા એક આખું મોટું કેળું હોય તો બે લીંબુ અને અડધું કેળું હોય તો એક લીંબુ લેવું. (૫) મંેદીનાં સૂકવેલાં પાનનો બારીક પાઉડર (જે બજારમાં મળે છે) પાણીમાં

પલાળી દરરોજ નહાતી વખતે માથામાં સરખી રીતે લેપ કરી થોડી વાર રહીને નાહવું. દરરોજ નિયમિત પ્રયોગ કરતા રહેવાથી વાળનો જથ્થો તથા લંબાઈ પણ વધે છે. (૬) આમળાના ચૂર્ણને દૂધમાં કાલવી જાડી થેપલી કરી રાત્રે સૂતી વખતે મગજના ભાગ પર માથા પર બાંધી રાખવામાં આવે તો વાળ વધે છે. (૭) તાજા ગોમૂત્રમાં જાસુંદનાં ફૂલ વાટી રાતે સૂતી વખતે માથે લેપ કરવાથી અને સવારે ધોઈ નાખવાથી માથામાં વાળનો જથ્થો વધે છે. લાંબા સમય સુધી પ્રયોગ કરવો. (૮) વડનાં પાન સુકવી તેના પર અળસીનું તેલ ચોપડી બાળીને બનાવેલી રાખને ચારગણા વજનના અળસીના તેલમાં મિશ્ર કરી દરરોજ રાતે સૂતી વખતે માથા પર જે ભાગમાં વાળ ઓછા હોય ત્યાં ઘસી માલિશ કરતા રહેવાથી ઘણા દિવસો પછી વાળ વધવા લાગે છે. માથે ટાલ પડી ગઈ હોય તો તે પણ મટે છે. (૯) માથાની ટાલ પર ભાંચરીંગણીના પાનના રસની દરરોજ ૨૦ મિનિટ માલીશ કરવાથી વાળ ફરીથી ઊગી ટાલ મટે છે. (૧૦) ૧-૧ ચમચી શંખપુષ્પીનું ચૂર્ણ દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ નિયમિત લેવાથી કે ૧-૧ કપ શંખપુષ્પીનું શરબત પીવાથી માથાના વાળનો જથ્થો વધે છે અને વાળ સુંદર તથા લાંબા થાય છે. **સફેદ વાળ** (૧) વાળ સફેદ થવા માંડ્યા હોય તો દરરોજ દહીં-છાસ આહારમાં અધિક પ્રમાણમાં નિયમિત લેવાં. એનાથી વાળ સફેદ થતા અટકે છે. બાળકોને શરૂઆતથી જ દહીં-છાસ નિયમિત સારા પ્રમાણમાં સેવન કરાવતા રહેવું જોઈએ. (૨) શુદ્ધ ગંધક અને શુદ્ધ લોહભસ્મ સમભાગે લઈ ખરલમાં ખૂબ લસોટવી. દરરોજ સવાર-સાંજ ૧/૨ ગ્રામ આ મિશ્રણ ૧૦ ગ્રામ મધ અને ૫ ગ્રામ ઘી સાથે લેવાથી વાળ કાળા થાય છે અને સફેદ થતા અટકે છે. (૩) આમળાના ચૂર્ણને આમળાના રસની ૨૧ ભાવના આપવી. (૨૧ વાર ભીંજવવું અને સૂકવવું.) પછી તેનું સેવન કરવાથી માથાના વાળ કાળા થાય છે. (૪) બહેડાનો બારીક પાઉડર દરરોજ સવાર-સાંજ પાણી સાથે ૧-૧ ચમચો લેવાથી

અને રાતે સૂતી વખતે આ પાઉડર પાણીમાં ભેળવી વાળમાં પાથીએ ભરી સવારે શેમ્પુથી ઘોઈ નાખવાથી વાળ થોડા જ દિવસોમાં કાળા થાય છે. (૫) ગુલાબની પાંખડીમાંથી તૈયાર કરેલા ગુલકંદમાંથી અડધો ગુલકંદ સૂર્યના પ્રકાશમાં અને અડધો ચાંદનીમાં રાખી દરરોજ સવાર-સાંજ લેવાથી માથાના વાળ ખરવા, વાળનો જથ્થો ઓછો થવો, વાળ તુટવા, વાળ અકાળે સફેદ થઈ જવા વગેરે ફરિયાદો મટે છે. (૬) દરરોજ રાતે સૂતી વખતે ૧ મોટા ઝાસ દૂધમાં ૧ ચમચી બદામનું તેલ નાખી બરાબર મિશ્રણ કરી પીવાથી લાંબા સમયે વાળ સફેદ થતા અટકે છે, અને જો સફેદ થયા હોય તો ધીમે ધીમે કાળા થવા માંડે છે. (૭) જેઠીમઘ અથવા જેઠીમઘનું સત્ત્વ દૂધ સાથે દરરોજ સવાર-સાંજ લેવાથી અકાળે ઘોળા થયેલા વાળ કાળા થાય છે. જેઠીમઘ કરતાં જેઠીમઘનું સત્ત્વ વધુ અકસીર છે. (૮) વાળમાં મહેંદી લગાવવાથી વાળ લાલ થઈ જતા હોય તો મહેંદી પલાળતી વખતે તેમાં આમળાં, અરીઠાં, શીકાકાઈ અને ભાંગરાનો પાઉડર ઉમેરવાથી મહેંદી કાળી થશે, અને વાળ કાળા થશે.

**વાળની લૂખાશ** લીંબુનો રસ માથામાં નાખી, મસળી સ્નાન કરવાથી વાળનો મેલ તથા વાળની લૂખાશ દૂર થાય છે. **વાળ ખરવા** (૧) આહારમાં કોબીનું સેવન બને તેટલું વધુ કરવાથી અને કોબીનો રસ વાળના મૂળમાં ઘસીને પચાવવાથી ખરતા વાળ અટકે છે. (૨) ૧ ભાગ અડદનો લોટ, ૧/૨ ભાગ આમળાનું ચૂર્ણ, ૧/૪ ભાગ શિકાકાઈનું ચૂર્ણ અને ૧/૪ ભાગ મેથીનું ચૂર્ણ રાતે પલાળી રાખી સવારે તેનાથી માથું સાફ કરવાથી ખરતા વાળની સમસ્યા મટે છે. (૩) ભાંગરાના પાનનો તાજો રસ ૧૫-૨૦ મિ.લિ. સવાર-સાંજ પીવાથી ખરતા વાળમાં ફાયદો થાય છે. (૪) શતાવરી, આમળાં, બ્રાહ્મી અને ભુંગરાજનું સમભાગ ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી ખરતા વાળ બંધ થાય છે. **વાળ મુલાયમ** રાત્રે માથામાં તેલ નાખી, બીજે દિવસે દહીંમાં આમાળાનું ચૂર્ણ ભેળવી માથામાં ભરી અડધો કલાક રાખી ઠૂંકાળા

પાણીથી વાળ ધોવાથી વાળ નરમ અને ચમકીલા બને છે. જેમને શરદી રહેતી હોય તેમણે આ પ્રયોગ કરવો નહિ. માથાનો ખોડો કણજીનું તેલ માથામાં નાખવાથી માથાનો ખોડો મટે છે.

**વિષમજ્વર** મીઠાને તવી પર લાલ રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકી, ઠુંઢાળા ગરમ પાણીમાં ૫ ગ્રામ જેટલું લેવાથી વિષમજ્વર મટે છે.

**વીર્યવૃદ્ધિ** (૧) ડુંગળીનો રસ ૬ ગ્રામ, ઘી ૩ ગ્રામ અને મધ ૩ ગ્રામ એકત્ર કરી રોજ સવાર-સાંજ પીને ઉપર સાકર નાખેલું ગરમ કરેલું ૨૫૦ ગ્રામ દૂધ પીવાથી વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે. (૨) ડુંગળીનો રસ અને મધ ૧૦-૧૦ ગ્રામ મેળવી ૨૧ દિવસ સુધી રોજ સવારમાં ચાટવાથી વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે. (૩) તુલસીનાં બી અને ગોળ સરખા ભાગે મેળવી, લસોટી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. સવાર-સાંજ ૧-૧ ગોળી ખાઈ ઉપર ગાયનું દૂધ પીવું. આથી ત્રણ ચાર માસમાં વીર્ય વધે છે. શુક્રજંતુઓ ગતિવાળાં થાય છે, નપુસંકપણું દૂર થાય છે, નસોની શિથિલતા દૂર થાય છે, પાચન શક્તિ સુધરે છે અને ગમે તેવો નિરાશ થયેલો પુરુષ સશક્ત બની તાજગી અનુભવે છે.

**વીર્યસ્રાવ** તુલસીનાં બી અડધી ચમચી રાત્રે એક કપ પાણીમાં પલાળી સવારે એ ખાઈ જવાં અને ઉપરથી કપમાંનું પાણી પી જવું. એનાથી થોડા દિવસોમાં વીર્યસ્રાવ બંધ થાય છે.

**વીંછીનું ઝેર** (૧) આમલીનો શેકેલો કે શેક્યા વગરનો કચૂકો ધોળો થાય ત્યાં સુધી ઘસીને વીંછીના ડંખ પર ચોંટાડવાથી ઝેર શોષી લઈ કચૂકો પોતાની મેળે ખરી

પડે છે અને વીંછી ઊતરી જાય છે. (૨) ગાય કે આંકડાના દૂધમાં હિંગ ઘસીને ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

**વૃદ્ધત્વ** સદા યુવાન રહેવું હોય અને ઘડપણ આવતું રોકવું હોય તો દરરોજ કોઈને કોઈ રીતે શક્ય તેટલા પ્રમાણમાં કોબીજ ખાવી જોઈએ. દુનિયાના અનેક કુદરતી ઉપચારકો આ અંગે એકમત છે.

**શક્તિ** (જુઓ આશક્તિ) (૧) ૧૦૦ ગ્રામ તલ અને ૧૦૦ ગ્રામ તજને દળીને ભૂકો બનાવી રોજ એક ચમચી ખાવાથી શરીરમાં શક્તિ આવે છે, ઉત્સાહ વધે છે. (૨) અંજીર દૂધમાં ઉકાળી, ઉકાળેલું અંજીર ખાઈ તે દૂધ પીવાથી શક્તિ આવે છે તથા લોહી વધે છે. (૩) આમળાં અને કાળા તલ સરખે ભાગે લઈ, બારીક ચૂર્ણ કરી ઘી કે મધમાં ચાટવાથી શક્તિ આવે છે. (૪) એક સૂકું અંજીર અને ૫-૧૦ બદામ દૂધમાં નાખી ઉકાળી, તેમાં સહેજ ખાંડ નાખી રોજ સવારે પીવાથી શક્તિ આવે છે. (૫) બેથી ચાર સૂકાં અંજીર સવારે અને સાંજે દૂધમાં ગરમ કરી ખાવાથી શક્તિ આવે છે. (૬) ડુંગળીને ગરમ રાખમાં ભૂજી રોજ સવારે ખાવાથી આંતરડાં બળવાન બની, સારી રીતે શૌચશુદ્ધિ થઈ શક્તિ વધે છે. (૭) ડુંગળીનો રસ ૫ ગ્રામ, ગાયનું ઘી ૫૦ ગ્રામ, મધ ૫ ગ્રામ અને આદુનો રસ ૫ ગ્રામ મેળવી પીવાથી શક્તિ અને ઉત્સાહમાં વધારો થાય છે. (૮) બી કાઢેલી દ્રાક્ષ ૨૦ ગ્રામ ખાઈને ઉપર ૨૫૦ મિ.લિ. દૂધ પીવાથી તાવ પછીની નબળાઈ મટી શરીરમાં શક્તિ આવે છે. (૯) મોસંબીનો રસ લેવાથી શરીરની શક્તિમાં વધારો થાય છે. (૧૦) વડની છાલ સૂકવી ચૂર્ણ બનાવી સમભાગે સાકર મેળવી સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી દૂધ સાથે લેવાથી શરીરને શક્તિ અને પોષણ મળે છે. (૧૧) ગરમીના દિવસોમાં દસ નંગ બદામને રાત્રે પાણીમાં પલાળવી. સવારે ખૂબ

ચાવીને ખાવી. એની સાથે ઈચ્છા મુજબ દૂધ ચા કે કોફીનું સેવન કરી શકાય. આનાથી શક્તિ મળે છે. તે યાદશક્તિ વધારે છે અને આંખની જ્યોતિ વધારે છે. (૧૨) શિયાળામાં કોરું કોપરું ચાવીને ખાવાથી દુર્બળતા અને શરીરની ક્ષીણતા નાશ પામી શરીર પુષ્ટ બને છે. (૧૩) આમલીના દસ-બાર કચૂકાને પાણીમાં પલાળી રાખી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, સફેદ મીંજ દૂધ સાથે વાટી રોજ સવારે પીવાથી શરીર બળવાન બને છે. (૧૪) અડદની દાળનો લોટ, ઘઉંનો લોટ અને પીપરનું ચૂર્ણ દરેક ૫૦ ગ્રામ એકત્ર કરી ૧૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકવું. શેકાયા પછી તેમાં ૨૫૦ ગ્રામ સાકર અને ૫૦૦ મિ.લિ. પાણી નાખી પાક બનાવવો. તેના ૪૦-૪૦ ગ્રામના લાડુ બનાવવા. રાતે સૂતી વખતે આ લાડુ ખાઈ ઉપર ૧૬૦ ગ્રામ દૂધ પીવું. (ખાટા, ખારા તથા તેલવાળા પદાર્થો છોડી દેવા.) એનાથી પુષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે અને શારીરિક બળ વધે છે. (૧૫) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હિંગ, જીરું લસણ અને આદું નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી દુર્બલપણું મટે છે. (૧૬) એક કપ દૂધમાં એક ચમચી મધ નાખી પીવાથી શક્તિ વધે છે. (૧૭) ગાયના દૂધમાં જીરું સીઝવી, તેનું ચૂર્ણ કરી સાકર સાથે ખાવાથી તાવ પછીની અશક્તિ મટે છે. (૧૮) બદામના ગોળાને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી, ફોતરાં કાઢી, બારીક પીસી, દૂધમાં કાલવી, ઉકાળી, ખીર બનાવી, સાકર અને ઘી મેળવી ખાવાથી બળવૃદ્ધિ અને વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે. (૧૯) પપૈયું ખાવાથી શરીરની કાર્યશક્તિ વધે છે. (૨૦) તરબૂચનાં બીજની મીંજ અને સાકર સમાન ભાગે દરરોજ એક એક ચમચો સવાર-સાંજ લેવાથી પુરુષોમાં કામશક્તિ વધે છે. (૨૧) દરરોજ સવારે એક મોટો ચમચો મધ, અડધો ચમચો ઘી અને નાની ચમચી આમલસાર ગંધક ભેગાં કરી, બરાબર મિશ્રણ કરી થોડા દિવસ ચાટી જવાથી કદી ન અનુભવેલી શક્તિનો અનુભવ થાય છે.



**શય્યાવ્રણ** લાંબા સમય સુધી પથારીવશ રહેવાથી શય્યાવ્રણ થાય છે જેને પાકું પડવું પણ કહે છે. વાંસા ઉપર કે વાંસાથી કમર સુધી ધારાં પડે છે. એક વાર આ પાકું પડ્યા પછી એ રૂઝાવું બહુ મુશ્કેલ હોય છે. આથી એ ન પડે એ માટે વાંસાથી કમર સુધીના ભાગો પર કપુર અને કાથાનું પાણીમાં મિશ્રણ કરી દરરોજ દિવસમાં ત્રણ વાર ચોપડતા રહેવું.

**શરદી** (૧) અજમો થોડો ગરમ કરી, પાતળા કપડામાં પોટલી બનાવી થોડી થોડી વારે સૂંઘવાથી છીંકોનો વેગ ઘટી જઈ શરદી શાંત થઈ જાય છે. અજમાનું તાજું બનાવેલું ચૂર્ણ ઘસવાથી શરદી, છીંકો, શીર:શૂળ અને મસ્તકના કૃમિઓનો નાશ થાય છે. (૨) થોડા નવશેકા પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નીચોવી દર બે-ત્રણ કલાકના અંતરે નિયમિત પીવાથી શરદી સારી થઈ જાય છે. (૩) ગરમ જળપાનથી શરીરની ગ્રંથીઓના સાવો વધે છે. તેથી શરદી-ખાંસીમાં રાતે સૂતી વખતે, સૂતાં પહેલાં અને સવારે દાતણ કરીને તરત ગરમ પાણી પીવાથી છાતી-હોજરીનો કફ છૂટી જઈને દરદમાં અારામ થાય છે. (૪) સૂંઠની એક ગાંગડી મૂકી અર્ધા ભાગનું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારીને ગાળી લેવું. પાણીમાં નીચેના તળિયાના ક્ષારો ન આવે તેમ બીજા વાસણમાં લઈ લેવું. અા સૂંઠી જળ પીવાથી કાયમી શરદી, સળેખમ, નાક બંધ થવું, દમ-શ્વાસ, હાંફ, વરાધ, સસણી, ફેફસામાં પાણી ભરાવું, અજીર્ણ-અપચો, કૃમિ, ચીકણો ઝાડો-આમદોષ, જળસ વાળો, બહુમૂત્ર(વારંવાર ખુબ જ પેશાબ કરવા જવું), ડાયાબીટીસ, લો બ્લડપ્રેશર, શરીર કાયમ ઠંડુ રહેવું, મસ્તક પીડા જેવાં કફદોષજન્ય તમામ દર્દોમાં ખાતરીપૂર્વક લાભ થાય છે. (૫) ભારે શરદી હોય અને નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો તપેલીમાં પાણી ખૂબ ગરમ કરી થોડું પેઈન બામ,

નિલગીરીનું તેલ કે કપુર નાખી માથાથી તપેલી ઢંકાય તેવું જાડું કપડું કે ટુવાલ ઓઢી ગરમ પાણીનો નાસ લેવો. (૬) ૧/૪ ચમચી એલચી ચૂર્ણ સાથે એક ચમચી મધ મેળવી ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે. મોટી એલચી ગરમ છે. આથી કફ, પિત્ત, રક્ત વિકારો, દમ, ચળ, તરસ, મોળ, ઊબકા, અરુચિ, અપચો, મૂત્રાશયના રોગ, ઝેર, મોઢાના રોગો, માથાના રોગો, શરદી-સળેખમ અને ઉધરસ મટાડે છે. (૭) સૂંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી પીવાથી અથવા પીવાના પાણીમાં સૂંઠનો ગાંગડો નાખી લાંબા સમય સુધી એ પાણી પીવાથી જૂની શરદી મટે છે. (રોજ નવો ગાંગડો મૂકવો.) (૮) સૂંઠ, તજ અને ખડી સાકરનો ઉકાળો પીવાથી શરદી-સળેખમ મટે છે. (૯) ૧૦ ગ્રામ સૂંઠનું ચૂર્ણ, ૧૦ ગ્રામ ગોળ અને એક ચમચી ઘી એકત્ર કરી, થોડું પાણી મેળવી, અગ્નિ પર મૂકી રાબડી જેવું કરી રોજ સવારે ચાટવાથી ત્રણ દિવસમાં શરદી, સળેખમ વગેરે મટે છે. (૧૦) તજ, મરી અને આદુનો ઉકાળો દરરોજ પીવાથી શરદી મટે છે. (૧૧) દહીંમાં મરી અને ગોળ મેળવી ખાવાથી શરદી અને સળેખમ મટે છે. (૧૨) ફૂદીનાનો તાજો રસ અથવા અર્ક શરદી દૂર કરે છે. (૧૩) મધ અને આદુનો રસ ૧-૧ ચમચી એકત્ર કરી સવાર-સાંજ પીવાથી શરદી મટે છે. (૧૪) લવિંગ દીવા પર શેકી મોંમાં રાખવાથી શરદી અને ગળાનો સોજો મટે છે. (૧૫) લીંબુનો રસ રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ પાણીમાં પીવાથી શરદી મટે છે. (આ પ્રયોગ કેટલાક દિવસ સુધી કરવાથી જીર્ણ સળેખમ-જૂની શરદીમાં પણ ફાયદો થાય છે.) (૧૬) વાટેલી રાઈ અને મધ ખાવાથી શરદી મટે છે. (૧૭) દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર ચાર-પાંચ ઘૂટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો બનીને ગળફાના રૂપમાં બહાર નીકળે છે; ફેફસાં સાફ થાય છે અને શરદી-સળેખમ મટે છે, લોહીની શુદ્ધિ થાય છે. (૧૮) નાગરવેલનાં બે-ચાર કોરાં પાન ચાવી જવાથી શરદી-સળેખમ મટે છે. (૧૯) હળદરના ધૂમાડાનો નાસ લેવાથી શરદી-સળેખમ તરત જ મટે છે. (૨૦) સૂંઠ, તજ, ફૂદીનો, તુલસીનાં

પાન એલચી વગેરેના બોરફૂટા ચૂર્ણના બનાવેલા ઉકાળાથી શરદી મટે છે. (૨૧) મરીનું ચૂર્ણ દહીં અને ગોળ સાથે રોજ ખાવાથી લાંબા સમયની શરદી અને પીનસ-રોગ મટે છે. (થોડા દિવસ ખોરાક બંધ કરી આ પ્રયોગ કરવો. એકલા દહીં પર રહેવાય તો વધુ સાફું.) (૨૨) એકાદ નાની ચમચી વાટેલી રાઈ મધ સાથે મેળવી દિવસમાં બે-ત્રણ વાર ચાટવાથી બહુ ઠંડી લાગતી નથી. (૨૩) ગરમા ગરમ ચણા સૂંઘવાથી શરદી મટે છે. (૨૪) ડુંગળીના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી શરદી-સળોખમ મટે છે. (૨૪) ભોંયરીંગણીના પંચાંગના ૧૫ ગ્રામ ચૂર્ણનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી દમ અને શરદી બંને સારાં થાય છે. (૨૫) ગરમ દૂધમાં મરીની ભૂકી અને સાકર નાખી પીવાથી સળોખમ મટે છે. (૨૬) લવિંગના તેલને રૂમાલમાં નાખી સૂંઘવાથી સળોખમ મટે છે. (૨૭) ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર અને ઘી નાખી પીવાથી સળોખમ, કફ અને ઉધરસ મટે છે. (૨૮) સમાન ભાગે મેથી અને અળસીનો હૂંફાળો ઉકાળો દિવસમાં ૩-૪ વાર પીવાથી હઠીલી શરદી પણ મટે છે. (૨૯) કોઈ પણ રીતે શરદી અને કફ સારાં થતાં ન હોય તો ખાટી આમલીનાં લીલાં કે સૂકાં પાનનો ઉકાળો દિવસમાં ત્રણ વાર એકેક ઝાસ હૂંફાળો હૂંફાળો પીવાથી એ અચૂક સારાં થાય છે. (૩૦) સરસવના તેલમાં રૂનું પૂમડું બનાવી નાકમાં ખોસી ઊંડા શ્વાસ લેવા. દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત(દર ૩-૪ કલાકે) પ્રયોગ કરવો. એનાથી ગમે તેવી હઠીલી જૂની શરદી પણ મટે છે. આ પ્રયોગ જૂની હઠીલી શરદી માટે એટલો અકસીર છે કે એની અસર જોયા પછી જ મહત્ત્વ સમજાઈ શકે. (૩૧) એલોપથીના ડૉક્ટરોના મતાનુસાર શરદી થાય ત્યારે ખાવું જોઈએ અને બની શકે તો તીખું, જેથી ખાવાની રુચિ વધે અને વધુ ખવાય. ખોરાક લેવાથી શક્તિ મળી રહે અને રોગ દૂર કરવા શક્તિ જરૂરી છે. એક દિવસના ઉપવાસથી પણ શરીર નબળું પડે છે. પેરાસીટામોલવાળી દવા ભૂખ્યા પેટે કદી ન લેવાય. શરદીમાં કુદરતી ઉપચાર મુજબ ડુંગળી ખાવી ઉત્તમ છે.

જ્યારે કુદરતી ઉપચાર મુજબ શરદી થાય તો એકબે દિવસના ઉપવાસ કરવા જ જોઈએ. (૩૨) દૂધ, ઘી, તેલ, છાસ, લીંબુ અને વધુ પડતાં ખાંડ-ગોળ બંધ કરી સવાર-સાંજ પાણી સાથે ત્રિકટુ(સૂંઠ, મરી અને લીંડીપીપરનું સમભાગે ચૂર્ણ)ની ફાકી લેવી, અને અજમો અને હળદરની ધૂમાડીનો નાસ લેવાથી બંધ થયેલાં નસકોરાં ખૂલી જાય છે અને થોડા દિવસમાં શરદી મટે છે. (૩૩) સૂંઠ, ગોળ અને ઘીનો લાડુ કરી રોજ સવારે નરણે કોઠે ખાવાથી શરદી કાયમ માટે મટી જાય છે. (૩૪) ૧-૧ ચમચી હળદરનું ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી એલર્જીને લીધે થતી શરદી મટે છે. શરદી-તાવ સામાન્ય શરદી અને તાવ હોય તો એક કપ ગરમ દૂધમાં એક નાની ચમચી હળદર નાખી દિવસમાં ત્રણેક વખત પીવાથી ઝડપથી સાફ થઈ જાય છે. શરદીની બહેરાશ શુદ્ધ બાંધાની હિંગ ચોખ્ખા રૂમાં મૂકી દરરોજ દિવસમાં બે વખત કાનમાં દબાવી દેવાથી થોડા દિવસોમાં કફ-શરદીને લીધે આવેલી બહેરાશ મટે છે. થોડી હિંગ કાનમાં જતી રહે તોયે વાંધો નહિ.

**શરીર અંગે** ઊંચાઈ વધારવા માટે તથા હાડકાની મજબૂતાઈ માટે સરગવાની શીંગનું શાક ખાવું. શરીરની ફીકાશ તાજો કુદીનો, ખારેક, મરી, સિંધવ, હિંગ, કાળી દ્રાક્ષ અને જીરુંની ચટણી બનાવી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી ખાવાથી શરીરની ફીકાશ મટે છે. શરીરની રુક્ષતા એટલે કે શરીર કરમાઈ ગયેલું- નિસ્તેજ લાગે, ચામડી પણ કરચલીવાળી માલમ પડે તો અરડૂસાનાં તાજાં કે સૂકાં પાનનો ઉકાળો બનાવી (સ્વાદ માટે ખાંડ પણ નાખી શકાય) દરરોજ સવાર-સાંજ એક એક ગ્લાસ પીવો. નિયમિત પ્રયોગ કરવાથી નિસ્તેજપણું દૂર થઈ શરીરનું સૌંદર્ય ખીલવા લાગે છે. શરીરનો વર્ણ ચણાના લોટમાં પાણી અને થોડું ઘી મેળવી શરીરને

માલીશ કરવાથી શરીર ગૌરવર્ણનું અને તેજસ્વી થાય છે. ચણાના લોટની મોં પર માલિસ કરવાથી મોંની ઝાંખપ દૂર થાય છે, ચામડી નરમ બને છે અને મોં સુકોમળ બને છે. **શરીર ઠંડુ પડે** ચોસઠ પ્રહરી પીપર પ થી ૬ ચોખાભાર મધ સાથે ચાટવાથી શરીરમાં તરત જ ગરમાવો તથા ઉત્તેજના આવે છે. **શરીરની કુશતા** દરરોજ સવારે ખાલી પેટે ખાઈ શકાય તેટલાં કાચાં ગાજર ખાવાથી શરીરનું વજન વધે છે; શરીર ભરાતાં યોગ્ય ઘાટ પામે છે. **શરીર પરના કાળા ડાઘ** દૂધ, ગ્લિસરીન, બોરીક પાઉડર અને સોડા-બાય-કાર્બનું સમાન ભાગે બનાવેલું લોશન શરીર ઉપર જ્યાં કાળા ડાઘ પડ્યા હોય ત્યાં લગાડવાથી ડાઘા દૂર થાય છે.

**શિશ્નની ખંજવાળ** શિશ્નની ખંજવાળ જે ભાગે થતી હોય ત્યાં સરસવના તેલનું દિવસમાં ૨-૩ વાર માલિશ કરવાથી તે મટે છે.

**શીઘ્ર સ્ખલન** (૧) ૨૫૦ ગ્રામ જેટલા બાફેલા બટાટા દરરોજ ખાવાથી શીઘ્ર સ્ખલનની ફરિયાદ મટે છે, અને સ્તંભનશક્તિ અવશ્ય વધે છે. સ્થૂળ કાચા ધરાવનાર અને મધુપ્રમેહના રોગીને આ ઉપચાર કામનો નથી. (૨) કાળા તલ અને તજના બારીક ચૂર્ણમાં મધ મેળવી સામાન્ય કદની ગોળી બનાવી બબ્બે ગોળી પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી શીઘ્રસ્ખલનની ફરિયાદ મટે છે. શીઘ્રસ્ખલનની તકલીફ ધીરે ધીરે જ મટતી હોય છે, માટે આ પ્રયોગ ધીરજ પૂર્વક લાંબા સમય સુધી કરતા રહેવાની જરૂર પડે છે. (૩) કાળી મૂસલીનો પાઉડર બંગાભસ્મ સાથે દરરોજ રાત્રે સૂતી વખતે લેવાથી શીઘ્રસ્ખલનની ફરિયાદ મટે છે.

**શીતળા** (૧) આમલીના કચૂકા અને હળદરનું ચૂર્ણ ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી શીતળાનો રોગ થતો નથી. (૨) કારેલીના પાનનો રસ હળદર મેળવીને પીવાથી શીતળાના રોગમાં ફાયદો થાય છે. (૩) બોરડીના પાનનો રસ ભેંસના દૂધ સાથે લેવાથી શીતળાનો રોગ ઓછો થઈ જાય છે. (૨) બોરડીનાં પાનનો ૬-૬ ગ્રામ કલ્ક બબ્બે ગ્રામ ગોળ મેળવી ખાવાથી બે-ત્રણ દિવસમાં જ શીતળા શાંત થવા માંડે છે. (૪) સોપારીનો બારીક ભૂકો કરી પાણી સાથે લેવાથી શીતળાનું વિષ સહેલાઈથી બહાર નીકળી જાય છે.

**શીળસ** (૧) ૫-૫ ગ્રામ આદુનો રસ અને મધ પીવાથી અને આખા શરીરે અડાયાં છાણાની રાખ ચોપડી કામળો ઓઢી સૂઈ જવાથી શીતપિત્ત-શીળસ મટે છે. (૨) અજમો અને ગોળ ખાવાથી શીતપિત્ત (શીળસ) મટે છે. (૩) દૂધીનો રસ કાઢી થોડા મધ કે સાકર સાથે લેવાથી શીળસ મટે છે. (૪) મરીનું ચૂર્ણ ઘી સાથે ચાટવાથી તેમ જ ઘીમાં મરી વાટીને લેપ કરવાથી શીળસ મટે છે. (૫) શીળસ-શીળવાના દર્દીએ અરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને એક ચમચી જેટલું એટલા જ ઘી સાથે પીવું. (૬) ૧૦૦ ગ્રામ કોકમને પાણીમાં ભીંજવી રાખી, ગાળી, તેમાં જીરું અને ખાંડ નાખી પીવાથી શીળસ મટે છે. (૭) ચારોળી દૂધમાં વાટી શરીરે ચોપડવાથી શીળસ મટે છે. (૮) અડાયા છાણાની રાખ શરીરે લગાડી ઓઢીને સૂઈ જવાથી શીળસ મટે છે.

**શૂળ** (૧) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હિંગ, જીરું લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી શૂળ મટે છે. (૨) આમલીના ઝાડની છાલનું ચૂર્ણ અથવા તેના ઝાડની છાલની રાખ ગરમ

પાણીમાં મેળવીને પીવાથી શૂળ મટે છે. (૩) જીરું, હિંગ અને સિંધવની ફાકી મધ તથા ઘી સાથે અથવા માત્ર ઘી સાથે લેવાથી શૂળ મટે છે. (૪) દ્રાક્ષ અને અરડૂસીનો ઉકાળો પીવાથી શૂળ મટે છે. (૫) મોટું ભૂરું કોળું છાલ સાથે કાપી નાના ટૂકડા કરી સૂકવવા. સૂકાયા બાદ માટીના વાસણમાં ભરી, સરખું ઢાકણ ઢાંકી, કપડમાટીથી મોઢું બંધ કરવું. પછી ધીમા તાપે ૧૫ મિનિટ સુધી ગરમ કરવું. એકાદ કલાક પછી વાસણ ઠરે એટલે બળેલા કકડા ખાંડી ભસ્મ બનાવી કોરી શીશીમાં સજ્જડ બૂચ મારી ભરી લેવી. ૨ ગ્રામ ભસ્મ સૂંઠના ચૂર્ણ સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર પાણીમાં ફાકવાથી પેટ, છાતી, પાંસળી કે શરીરના કોઈ પણ ભાગનું ભયંકર અસાધ્ય શૂળ મટે છે. (૬) લસણની ચટણી ધીમાં મેળવી ખાવાથી શૂળ મટે છે. (૭) વાયુ પ્રકોપને લીધે શરીરના કોઈપણ ભાગમાં શૂળ થતું હોય તો સરગવાનો ફાંટ હિંગ અને સૂંઠ મેળવી પીવાથી મટે છે. (૮) સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી વીસ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી શૂળ મટે છે. (૯) સૂંઠ, સાજીખાર અને હિંગનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી સર્વ પ્રકારનાં શૂળ મટે છે. (૧૦) હિંગ તથા સૂંઠ નાખેલું તેલ શૂળ પર ચોળવાથી જલદી ફાયદો થાય છે. (૧૧) પાણીવાળા નાળિયેરમાં ઉપર છેદ કરી તેમાં મીઠું ભરી બહાર માટી ચોપડી છાણના દેવતામાં પકવી કોપરાનું ચૂર્ણ બનાવી ખાવાથી દરેક પ્રકારનાં શૂળ મટે છે. (૧૨) ગરમ પાણીમાં એકબે તોલા એરેડિયું પીવાથી આંતરડાનો મળ સાફ થઈ દર્દમાં રાહત થાય છે. (૧૩) સૂંઠ, સિંધવ અને હિંગ વાટીને પાણી સાથે લેવાથી પેટના શૂળમાં લાભ થાય છે. (૧૪) રાઈ અને ત્રિકુળાના ચૂર્ણને મધ અને ઘી(મધ કરતાં બમણું) સાથે લેવાથી બધા પ્રકારના

પેટના શૂળમાં લાભ થાય છે. (૧૫) લીંબુના રસમાં મધ અને જવખાર મેળવી ચાટવાથી શૂળરોગ મટે છે.

**શ્વેત પ્રદર** સામાન્ય ભાષામાં એને પાણી પડવું કે શરીર ધોવાવું કહે છે. અંગ્રેજીમાં લ્યુકોરિયા. ગર્ભાશયની શિથિલતા, ગર્ભાશયના મુખ પર વ્રણ-ચાંદી કે ચીરો, કેટલાક પ્રકારના ચૌન રોગો, ગર્ભાશયનો સોજો વગેરેના કારણે શ્વેત પ્રદર થઈ શકે. (૧) વડની છાલના ઉકાળાનો દૂશ આપવાથી શ્વેત પ્રદર મટે છે. (૨) કાકડીના બીની મીંજ ૧૦ ગ્રામ અને સફેદ કમળની પાંદડી ૧૦ ગ્રામ વાટી તેમાં જીરું અને સાકર મેળવી એક અઠવાડિયું લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે. (૩) જીરું અને સાકરનું ચૂર્ણ પાવલીભાર ચોખાના ઓસામણમાં પીવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે. (૪) બોરડીની છાલનું ચૂર્ણ ૩-૩ ગ્રામ સવાર-સાંજ ગોળ સાથે લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે. (૫) ચણીબોરની છાલનું ચૂર્ણ ગોળ અથવા મધ સાથે લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે. (૬) મેથીના બારીક ચૂર્ણની પાણીમાં લુગદી બનાવી તેમાં કપડાનો ટૂકડો ભીંજવી યોનિમાં દબાવી રાખવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે. દરરોજ નવો ટૂકડો તૈયાર કરવો. (૭) મેથી, હળદર અને ત્રિફળાના સમભાગે બનાવેલા એકથી દોઢ ચમચી ચૂર્ણની પોટલી ગરમ પાણીમાં ડૂબાડી કાઢી લેવી. ઠંડી પડ્યા પછી આ પોટલી સવારે-રાત્રે યોનીમાં મૂકવી. એનાથી ગમે તે પ્રકારનો દારૂણ શ્વેત પ્રદર પણ મટે છે. (૮) ખૂબ જૂનો ગોળ દરરોજ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ ખાવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે. ગોળ ખૂબ જૂનો હોય તો ગણતરીના દિવસોમાં આ ગંભીર તકલીફ મટી જાય છે. (૯) દરરોજ ૧-૧ મોટા ઝાસ મોળી છાસમાં સહેજ જીરું-મીઠું નાખી પીવાથી શ્વેતપ્રદર ઝડપથી મટી જાય છે. (૧૦) સૂકા આમળાના ઠળિયા કાઢી નાખી બનાવેલું બારીક ચૂર્ણ એક મોટી ચમચી અડધી વાડકી પાણીમાં મેળવી સવાર-સાંજ નિયમિત પીવાથી લાંબા સમયે શ્વેતપ્રદરની



તકલીફ કાયમ માટે મટે છે. (૧૧) તાંદળજાની ભાજીના રસમાં રસવંતી મેળવીને લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

**સગર્ભા ઊલટી** ખટમીઠા દાડમના રસનું અથવા શરબતનું સેવન કરવાથી સગર્ભાની ઊલટી શાંત થાય છે. **નબળાઈ** મીઠા દાડમના દાણા ખાવાથી સગર્ભાનું હૃદય અને શરીર કમજોર રહેતું હોય તો તેમાં સુધારો થાય છે અને સગર્ભાની નબળાઈ દૂર થાય છે.

સરગવાનાં પાન, ફૂલ, શીંગો, મૂળ, છાલ એ બધાંનો ઔષધમાં ઉપયોગ થાય છે. તમામ પ્રકારના સોજામાં સાટોડી જેમ સરગવો પણ કામ આવે છે. સરગવો મધુર, તીખો, કડવો, તુરો, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, ડુચિકર, ભૂખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, મળને સરકાવનાર, પચવામાં હલકો, હૃદય માટે હિતકર, ચાંદાં, કૃમિ, આમ, વિદ્રધી(ગૂમડાં), બરોળ, સોજા, ખંજવાળ, મેદરોગ, ગલકંડ, અપચી, ઉપદંશ તથા નેત્રરોગમાં હિતકારી છે. સરગવાના મૂળની છાલ ગરમ, કડવી, દીપનપાચન, ઉત્તેજક વાયુ સવળો કરનાર, કફહર, કૃમિધ્ન, શિરોવિરેચક, સ્વેદજનન, શોથહર અને ગૂમડાં મટાડનાર છે. મૂળની છાલનો ઉકાળો સિંધવ અને હિંગ સાથે લેવાથી ગૂમડું, સોજો અને પથરી મટે છે. ગૂમડા ઉપર છાલનો લેપ કરવાથી વેરાઈ જાય છે કે ફૂટી જઈ મટે છે. કોમળ પાનનું શાક બનાવીને ખાવાથી પેટ હલકું રહે છે, અને પેટ સાફ આવે છે.

(૧) કફ પુશ્કળ પડતો હોય તો દમ-શ્વાસના દર્દીએ દરરોજ સવાર-સાંજ સરગવાની છાલનો ઉકાળો પીવો. (૨) હૃદયની તકલીફને લીધે યકૃત મોટું થયું હોય તો

સરગવાનો ઉકાળો અથવા સરગવાની શીંગોનું સૂપ બનાવી પીવાથી યકૃત અને હૃદય બંનેને ફાયદો થાય છે. (૩) કીડનીની પથરીમાં સરગવાના મૂળનો તાજો ઉકાળો સારું કામ આપે છે. (૪) ૧થી બે કિલો સરગવાની શીંગોના નાના નાના ટૂકડા કરી દોઢ ઝાસ પાણીમાં ધીમા તાપે એક કપ પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ઠંડુ થયા પછી થોડું ધાણાજીરુ અને હળદર તથા જરૂર જણાય તો સહેજ સિંધવ નાખી સવારમાં નરણા કોઠે ઉકાળાનું નિયમિત સેવન કરવાથી દર મહિને બે કિલો વજન ઘટી શકે છે. ઓછી ચરબીવાળો આહાર લેવો અને પેટ સાફ આવે એટલું એરંડભ્રષ્ટ ફરિતકીનું ચૂર્ણ લેવું. (૫) આ ઉકાળાથી સંધિવા પણ મટે છે. સંધિવાના દર્દીએ સાથે અમૃતગુગળ વાપરવો.

**સર્પદંશ** એરંડાનાં પાનનો ચાર ચમચા રસ કાઢી તેમાં એક ચમચો પાણી ઉમેરી પીવાથી તથા એરંડાના કુમળા અંકુર અને પાલો વાટી સર્પદંશ ઉપર બાંધવાથી ઉલટી થઈ વિષ ઉતરી જાય છે.

**સંગ્રહણી** (૧) આમલીના પાનનો રસ સાકર સાથે લેવાથી સંગ્રહણી મટે છે. (૨) દાડમના દાણાનો રસ કાઢી, તેમાં જાયફળ, લવિંગ અને સૂંઠનું થોડું ચૂર્ણ તેમજ મધ મેળવી પીવાથી સંગ્રહણી મટે છે. (૩) સૂકા દાડમની છાલ ઘસી, પાણી મેળવી પીવાથી સંગ્રહણી મટે છે. (૪) સૂંઠ અને જીરુ સાથે બાફેલાં ગાજર ખાવાથી સંગ્રહણી મટે છે. (૫) સૂંઠની ભૂકી પાણી સાથે ચટણી માફક પીસી, ધીમાં તળી, તેને ઘી સાથે ખાવાથી વાયુ નાશ પામે છે અને સંગ્રહણી મટે છે. (૬) એક હળવો જુલાબ લઈ ૧૫-૨૦ દિવસ માત્ર કેરીના રસ પર રહેવાથી સંગ્રહણી, પ્રવાહિકા અને પેટના રોગો મટે છે.

**સંધિવા** (૧) આમલીનાં પાન અને સિંધવ સાથે વાટી, ગરમ કરી, સંધિવાના સોજા પર કે ઝલાઈ ગયેલા સાંધા પર ચોપડવું. (૨) જાયફળને કે જાવંત્રીના તેલને સરસવના તેલમાં મેળવી સાંધાઓના જૂના સોજા પર મર્દન કરવાથી ચામડીમાં ઉષ્ણતા અને ચેતના આવી, પરસેવો વળી, સંધિવાથી જકડાયેલાં સાંધા છૂટા થઈ સંધિવા મટે છે. (૩) ડુંગળીનો રસ રાઈના તેલ સાથે ચોપડવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે. (૪) રાઈ, અજમો, સૂંઠ, લસણ કે હિંગ નાખી ગરમ કરેલું તેલ ચોળવાથી અને શેક કરવાથી દુઃખતા સાંધા મટે છે તેમ જ આમવાત(રૂમેટીઝમ) સિવાયના સંધિવામાં ફાયદો થાય છે. (૫) લસણ, ખાંડ અને સિંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી સંધિવા મટે છે. (૬) સમાન ભાગે સૂંઠ અને ગોખરુંનો ક્વાથ કરી રોજ સવારે પીવાથી સંધિવા મટે છે. (૭) વડનું દૂધ લગાડવાથી સંધિવાના સોજામાં આરામ થાય છે, અને દુઃખાવો મટે છે. (૮) નગોડના પાનનો રસ અથવા ઉકાળો પીવાથી સંધિવા મટે છે. (૯) દરરોજ ૨૦૦-૨૫૦ ગ્રામ કાચી કોબીજ ખાવાથી સંધિવા મટે છે.

**સાઈટિકા** (૧) ચારથી છ ચમચી દિવેલમાં એક ચમચી સૂંઠનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી સાઈટિકા મટે છે. (૨) એક ચમચી દિવેલમાં એક ચમચી નગોડના પાનનો રસ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી સાઈટિકા મટે છે. (૩) ૨-૩ રતિ ભીમસેની કપુર દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી સાઈટિકા મટે છે. શરૂઆત ઓછી માત્રાથી કરવી. વધુ માત્રાથી કરવાથી કદાચ ગળામાં તકલીફ પણ થાય. (૪) એક-બે ચમચા ગૌમૂત્રમાં બે મોટા ચમચા દિવેલ નાખી દરરોજ સવારે અને સાંજે પીવાથી સાઈટિકા મટે છે. ગૌમૂત્ર તૈયાર પેકીંગમાં બજારમાં મળે છે. સાઈટિકામાં પરહેજી

બરફ, ઠંડુ પાણી, એકલું દૂધ, ચોખા, દહીં, ભીંડા, સકરટેટી, તરબૂચ, કમરખ, આલુ, પાલખ અને સંતરાં ન લેવાં. આ બધાંથી સાયટિકામાં ખૂબ જ હાનિ થાય છે. હંમેશાં ગરમ પાણીથી જ સ્નાન કરવું. માત્ર પરહેજીથી પણ સાયટિકા જેવા હઠીલા રોગને કાબૂમાં રાખી શકાય છે.

**સાઈનસ** સાઈનસ ભરાઈ ન જાય તે માટે અઠવાડિયામાં ચાર-પાંચ વાર ગરમ પાણીની વરાળનો નાસ લો.

છે. જ્યાં પાણી મળતું હોય ત્યાં તે બારે માસ લીલી મળે છે. સાટોડીને પાન ખૂબ થાય છે. તે ગોળાકાર, ઘાટાં લીલાં અને પાછળથી ઝાંખાં હોય છે. પાનના ખાંચામાંથી પુષ્પની દાંડી નીકળે છે. જેના ઉપર ઝીણાં, ફિક્કા ઘેરા રંગાનાં છત્રાકાર ફૂલો થાય છે. સાટોડી ગરમ છે. તે સોજો, કિડનીના રોગો અને આંખના રોગોમાં અદ્ભૂત કામ કરે છે. સાટોડીનાં તાજાં લીલાં પાનને ઘોઈ, સાફ કરી વાડકીમાં પાણી સાથે ઉકાળી, ચોળી, ગાળીને ચાના કપ જેટલું સવાર-સાંજ પીવું. જરૂર પડે તો વધારે વખત પણ પી શકાય. સાટોડી મૂત્રલ છે. લાંબા સમય સુધી સેવન કરવાથી બગડેલી કિડની(મૂત્રપિંડ) પણ સારી થઈ જાય છે. સાટોડીના પાનને ઘૂંટીને તેનો રસ પીવાથી ઉબકા આવી, ઉલટી થઈ જવાની સંભાવના રહે છે. તેને પાણીમાં ઉકાળી ગરમ ગરમ પીવાથી તે સુપાચ્ય બને છે અને ઉલટી પણ થતી નથી. સાટોડીના પાનનો રસ કાઢી તેનાં ટીપાં આંખમાં મૂકવાથી આંખના તમામ પ્રકારના નાના મોટા રોગ મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે. (૧) સોજાવાળા, પાંડુરોગી અને હૃદયરોગીઓએ રોજ સાટોડીની ભાજી ખાવી જોઈએ. (૨) સર્વાંગ સોજામાં હૃદયની જેમ કીડની પણ બગડે છે. કીડનીની બીમારીમાં મૂત્રમાં આલ્બ્યુમીન પણ જાય છે. નાની ઉમરનાં બાળકોમાં પણ

આ રોગ જોવા મળે છે. એમાં સાટોડીનો ઉકાળો ખૂબ સારું પરિણામ આપે છે. આ વખતે મીઠું-નમક સાવ બંધ કરી દેવું. (૩) ગર્ભાશયના સોજામાં પણ સાટોડીનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણો જ લાભ થાય છે. (૪) માસિક સાફ લાવવામાં પણ ઉપયોગી છે. (૫) જો પેશાબ થોડા પ્રમાણમાં અને બળતરા સાથે થતો હોય તો રોજ સાટોડીના મૂળનું ચૂર્ણ અડધી ચમચી જેટલું દૂધ સાથે લેવું. (૬) પથરીમાં પણ આ ચૂર્ણ લેવાથી પથરી નાની હોય તો નીકળી જાય છે.

**સાંધાનો દુઃખાવો** (૧) દરરોજ સવાર બપોર સાંજ ૧-૧ ગ્લાસ લીલી ચાનો ઉકાળો પીવાથી સાંધાનો દુઃખાવો અચૂક નરમ પડવા લાગે છે. ઉનાળામાં દૂધ સાકર નાંખવું હોય તો નાંખી શકાય. (૨) દેવદારનો બારીક પાઉડર દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી મધ સાથે ઘણા દિવસો સુધી લેવાથી સાંધાનો દુઃખાવો મટે છે. (૩) દરરોજ જમવામાં કોલીફ્લાવરનું બને તેટલું વધુ સેવન કરવાથી સાંધાનો દુઃખાવો મટે છે. સાંધાના દુઃખાવામાં રક્ત અને મૂત્રમાં રહેલ દોષો કારણભૂત હોય છે, જે કોલીફ્લાવર ખાવાથી દૂર થાય છે. (૪) સૂકા ઘાણામાં બમણી સાકર લઈ અધકચરું ખાંડી દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ મોટો ચમચો ચાવી ચાવીને ખાવાથી અને એ પછી એકાદ કલાક સુધી પાણી ન પીવાથી સાંધાના અમુક પ્રકારના દુઃખાવા મટે છે. (૫) અશોકવૃક્ષનાં પાન કે તેની છાલનો ઉકાળો નિયમિત પીવાથી સાંધાનો દુઃખાવો મટે છે. (૬) હળદરના સૂકા ગાંઠિયા શેકી એટલા જ વજનના સૂંઠના ટૂકડા સાથે બારીક ખાંડી દરરોજ ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી સાંધાનો દુઃખાવો મટે છે. (૭) રાસ્નાનો ઉકાળો કરી તેમાં ગૂગળ ઓગાળી સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ પીવાથી સાંધાનો દુઃખાવો મટે છે.

**સુકલડી શરીર** દુબળા અને સુકલકડી રહેવામાં જો કફ કે વાયુદોષ કારણભૂત હોય તો રોજ કાચા પાણીને સ્થાને પાકું ગરમ પાણી પીવાથી શરીરનું વજન વધે છે.

**સુવાવડ** સુવાવડ-પ્રસુતિ પહેલાં દિવેલ લેવાથી સુખેથી પ્રસુતિ થાય છે. સુવાવડમાં જો કબજિયાત, કટીશૂળ, અપચો વગેરે હોય તો બેત્રણ ચમચી દિવેલ રોજ રાત્રે લેવું.

**સુસ્તી** આખો દિવસ સુસ્તી રહેતી હોય તો રોજ સવારે નાહવાના પાણીમાં ચપટી મીઠું નાખ્યા બાદ સ્નાન કરવું. મીઠું શરીરમાં રુધિરના પ્રવાહનો વેગ વધારવાની શક્તિ ધરાવે છે. જેના કારણે સ્ફૂર્તિ અનુભવાય છે. પરંતુ હાઈ બ્લડપ્રેશરમાં આ પ્રયોગ ન કરવો.

**સૂર્યાવર્ત** દરરોજ સૂરજ ઊગે ત્યારથી આથમે ત્યાં સુધી મસ્તકની પીડા ઉત્તરોત્તર વધતી રહે તેને સૂર્યાવર્ત કહે છે. દરરોજ વહેલી સવારે ઊઠીને તરત કોપરું અને સાકર ઉચિત પ્રમાણમાં ખાવાથી આ પીડામાંથી મુક્તિ મળી શકે.

**સોજા** (૧) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરૂઆતમાં લેવાથી સોજા મટે છે. (૨) મીઠું અને ખટાશ નાખ્યા વગરનું ગાજરનું શાક રોજ ખાવાથી અને ગળપણ ત્યજી દેવાથી સોજાના રોગીને બહુ ફાયદો થાય છે. (માત્ર ગાજરના રસ પર પણ રહી શકાય છે.) (૩) સોજા પર તાંદળજાના પાનની પોટીસ બનાવી લેપ કરવાથી લોહી વીખરાઈ જઈ સોજો મટે છે. (૪) એક ચમચી

લીંડીપીપરનો પાઉડર મધ સાથે દિવસમાં બેત્રણ વાર લેવાથી શરીરે ચડેલ મેદ-સોજા ઝડપભેર ઊતરવા લાગે છે. (૫) ધાણાને જવના લોટની સાથે વાટી તેની પોટીસ બાંધવાથી ઘણા દિવસોનો સોજો ઉતરી જાય છે. (૬) મૂળા અને તલ ખાવાથી ચામડી નીચે એકત્ર થયેલું પાણી શોષાઈને સોજો મટે છે. (૭) મૂળાના પાનનો ૨૫-૫૦ ગ્રામ રસ પીવાથી સોજો જલદીથી ઉતરે છે. (૮) રાઈ અને સંચળ વાટીને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરે છે. (૯) લવિંગ વાટી તેનો લેપ કરવાથી શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં આવેલો સોજો ઊતરે છે. (૧૦) શરીરના સોજા વાળા ભાગ પર મુલતાની માટીનો રાત્રે લેપ કરી સવારે ઊઠી ધોઈ લેવાથી થોડા દિવસમાં સોજા ઉતરી જાય છે. (૧૧) પુનર્નવા એટલે સાટોડી, દારૂહળદર, હળદર, સૂંઠ, ફરડે, ગળો, ચિત્રક, ભારંગમૂળ અને દેવદાર સરખા ભાગે ખાંડી અધકચરો ભૂકો કરવો. બે ચમચી ભૂકો બે ઝલાસ પાણીમાં એક કપ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળીને ઠંડુ કરી પંદરેક દિવસ સવાર-સાંજ પીવાથી હાથ-પગ અને પેટનો સોજો 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 પુનર્નવાદિ ક્વાથ કહે છે. સાટોડી સોજાનું ઉત્તમ તેમ જ એટલું જ નિર્દોષ ઔષધ છે. (૧૨) શરીરમાં વિવિધ પ્રકારના નબળાઈના સોજામાં ગાજર બહુ અકસીર છે. દરરોજ દિવસમાં બે વખત ગાજરનો રસ ૨૫૦ ગ્રામ જેટલો નિયમિત લેવો. ગાજરનું કચુંબર અને હલવો પણ ખાઈ શકાય તેટલો દરરોજ લેવો. સોજા નબળાઈના પોષક તત્ત્વોના અભાવે શરીરમાં આવેલા સોજા દિવસમાં ત્રણેક વખત એકેક કેળું ખાવાથી મટે છે.

**સોરાયસીસ** (૧) સોરાયસીસ જેવા ચામડીના રોગમાં પીપળાની છાલ એક અકસીર ઔષધ છે. પીપળાની છાલ સૂકવી તેનો પાઉડર કરી લેવો. આ પાઉડર બજારમાં તૈયાર પણ મળી રહે છે. જો સોરાયસીસમાં ચામડી સૂકી રહેતી હોય તો પીપળાની છાલનો પાઉડર કોપરેલમાં મેળવીને લગાડો અને જો ચામડી ભીની રહેતી હોય તો પાઉડર ઉપરથી જ ભભરાવતા રહેવું. દિવસમાં બે-ત્રણ વખત લગાડતા રહેવાથી ફાયદો થાય છે. (૨) સોરાયસીસ એ ત્વચાનો એક દારુણ વ્યાધિ છે. સમભાગે ટર્પેન્ટાઈન અને કપુર લેવાં. ટર્પેન્ટાઈન ગરમ કરી તેમાં કપુર મેળવી શીશીમાં બંધ કરી રાખી મૂકવું. દરરોજ સવાર-સાંજ આ તેલ સોરાઈસીસવાળા ભાગ પર ઘસવું. સોરાઈસીસ માટે આ એક અદ્ભુત દવા છે. (૩) સરખા ભાગે આમલસાર ગંધક અને ક્રોસ્ટિક સોડામાં વાટેલી ખાંડ ભેળવી કાચની શીશીમાં ભરી રાખવાથી તે પ્રવાહી બની જાય છે. આ પ્રવાહી સોરાયસીસવાળા ભાગો પર થોડું થોડું દિવસમાં બે-ચાર વાર ધીરજ પૂર્વક લાંબા સમય સુધી ચોપડતા રહેવાથી સોરાઈસીસ મટે છે. (૪) સમાન ભાગે અરડૂસીના પાનનું ચૂર્ણ અને ફળદરને ગૌમૂત્રમાં મેળવી દિવસમાં બે વખત લગાડવાથી સોરાયસીસની તકલીફ મટે છે. (૫) લીમડાનાં પાન જેટલી વાર અને જેટલાં ચાવીને ખવાય તેટલાં ખાતા રહેવાથી સોરાયસીસ મટે છે. (૬) મજીઠ, લીમડાનાં પાન, ચોપચીની, વાવડીંગ અને આમળાંનું સરખે ભાગે ચૂર્ણ એક એક ચમચી સવાર-સાંજ નિયમિત લેવાથી સોરાયસીસની બીમારી મટે છે.

**સ્ફૂર્તિ માટે** સાંજે વિટામિન 'સી' અને પીપરમીન્ટ ટી મધ, મોલાસીસ કે ગોળ સાથે. બીજે દિવસે સવારે ઓરેન્જ અને લીંબુનો રસ પાણી સાથે અથવા લીંબુ અને મધ, મોલાસીસ કે ગોળ અને વિટામીન 'સી'. એકબે માઈલ ચાલવું. સવારે ભૂખ હોય



તો માત્ર તાજો રસ કાઢીને પીવો. ગાજર અને સફરજન અથવા ગાજર, સફરજન અને બીટરૂટ અથવા સફરજન અને સેલરીનો રસ કાઢવો. વધુ ભૂખ હોય તો એકબે સફરજન ખાવાં. બપોરે સફરજન અને ઓરેન્જનો જ્યુસ અથવા વિવિધ શાકભાજીનું કચુંબર, ફણગાવેલાં કઠોળ, થોડું ઓલિવ ઓઈલ અને લીંબુ. વિટામીન 'સી'. બપોર પછી ફળ, શાકભાજીનો રસ અથવા હર્બલ ટી પીવી. સાંજે થોડા પ્રમાણમાં કચુંબર અથવા બાફેલાં શાકભાજી લો. રાત્રે સૂતાં પહેલાં કેમોમાઈલ ટી પીઓ.

**સ્મરણ શક્તિ** ડુંગળી ખાવાથી કંઠ-ગળું અને મોં ચીકાશ વગરનું બની સાફ થાય છે, અને નિર્બળ બનેલા સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. સ્મરણ શક્તિ વધે છે. ઈંડાંનું કોલેસ્ટરોલ વૃદ્ધોની સ્મૃતિને લાભકારક હોય છે, એવું શ્રી. સીંગરે બકલે, કેલિફોર્નિયા યુનિવર્સિટીમાં કરેલા સંશોધને પુરવાર કર્યું છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો વૃદ્ધોના શરીરમાં રહેલ કોલેસ્ટરોલ તેમની સ્મરણ શક્તિ જાળવવા માટે સક્ષમ ન હતું, પરંતુ આહારમાં ઈંડાં લઈ શરીરમાં ઉમેરેલું કોલેસ્ટરોલ એ માટે સક્ષમ હતું. (Singer's work at the University of California, Berkeley, has shown that the cholesterol in eggs improves memory in older people. In other words, these elderly people's own cholesterol was insufficient to improve their memory, but added dietary cholesterol from eggs was.)

**સ્વપ્ન બિહામણાં** દરરોજ રાત્રે સૂતી વખતે બ્રાહ્મીનું ચૂર્ણ દૂધ સાથે લેવાથી બિહામણાં- અમંગળ સ્વપ્ન આવતાં અટકે છે. બ્રાહ્મીનું ચૂર્ણ બજારમાં મળે છે.

**સ્વપ્નદોષ** શરીરની ખોટી ગરમીને કારણે જો સ્વપ્નદોષ થતો હોય તો રાત્રે સૂતી વખતે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું, અગર હાથ, પગ અને માથું ઠંડા પાણીથી

ઘોઈને સૂવું. રાત્રે ખોટા ઉજાગરા કદી ન કરવા. મોડામાં મોડું રાત્રે ૧૦ વાગ્યે સૂઈ જવું, મનમાં ખોટા વિચારો ન કરવા અને સાદો ખોરાક ખાવો. એક કપ દૂધ ગરમ કરી પછી તેમાં ૧ નાની ચમચી હળદર મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી સ્વપ્નદોષની ફરિયાદ મટે છે.

**સ્વાદહીનતા** ફૂદીનાની કાળા મરી સાથે ચટણી બનાવીને ખાવાથી સ્વાદહીનતા મટે છે.

**હરસ** (૧) મળમાર્ગ-ગુદામાં ચીરા પડ્યા હોય અને હરસ થયા હોય તેમણે થોડા દિવસ રાત્રે એક ચમચો દિવેલ દૂધમાં પીવું. (૨) સવારે પાકા કોઠાના ગર્ભ સાથે ગોળ તથા પાણી મેળવી શરબત બનાવી ૧૫ દિવસ સુધી પીવાથી હરસ નાબૂદ થાય છે. (૩) હરસ થયા હોય તો બને તેટલું (રોગના પ્રમાણ મુજબ) લીલું અથવા સૂકું કોપરું ખાવું અને તાજા નાળિયેરનું પાણી (મળી શકે તો) દરરોજ ૧-૧ ઝાસ દિવસમાં બે ત્રણ વાર પીવું. અાથી વગર દવાએ હરસ મટી જાય છે. (૪) લીમડાના કુમળાં પાનના રસનું પાંચ દિવસ સેવન કરવાથી કષ્ટદાયક મસાની પીડામાંથી મુક્ત થવાય છે. (૫) દોઢ-બે લીંબુનો રસ એનિમાના સાધનથી ગુદામાં લેવો. દસ પંદર સંકોચન કરી થોડી વાર સૂઈ રહેવું. પછી શૌચ જવું. આ પ્રયોગ ચાર પાંચ દિવસે એક વાર કરવો. ત્રણ વારના પ્રયોગથી જ હરસ-મસામાં લાભ થાય છે. સાથે હરડેના ચૂર્ણનું નિત્ય સેવન કરવું, તથા મસા પર દિવેલ લગાવવું. (૬) મસા પર લીમડાનું તેલ લગાડવાથી અને ચાર પાંચ ટીપાં દરરોજ પીવાથી લાભ થાય છે. (૭) લોહીવાળા મસા પર જીરુનો લેપ કરવાથી અને રોજ ઘી, સાકર તથા જીરુ ખાવાથી અને ગરમ આહાર બંધ કરી દેવાથી લાભ થાય છે. (૮) હરસમાં લોહી પડતું

હોય તો દાડમની છાલનું છાસ સાથે સેવન કરવું. (૯) વાયુથી ઉત્પન્ન થયેલા હરસમાં માખણ સાથેનો મઠો અને કફથી ઉત્પન્ન થયેલા હરસમાં માખણ કાઢેલો મઠો આપવો. મઠાના સેવનથી હરસનો નાશ થાય છે. (૧૦) નાની એલચી હરસ અને મૂત્રકૃચ્છ્ર મટાડે છે. (૧૧) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો ઘી અને તલ સરખે હિંસે લઈ થોડી સાકર મેળવી ખાવું. દિવસમાં ચારેક વખત આ પ્રયોગ નિયમિત કરવાથી હરસમાં પડતું લોહી તરત જ બંધ થાય છે. થોડા દિવસ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી હરસની તકલીફમાંથી મુક્ત થવાય છે. (૧૨) હરસ-મસામાં સવાર-સાંજ માખણ સાથે રસોત લેવાથી અવશ્ય લાભ થાય છે. રસોત કરતાં માખણ દસગણું લેવું. (૧૩) દરરોજ બે-ત્રણ કલાકે એક મોટો ચમચો કાચી વરિયાળી ખૂબ ચાવીને ખાવાથી હરસની તકલીફ જડમૂળથી જતી રહે છે. (૧૪) ૧ તોલો કાળા તલનો કલ્ક કરી , ૧૦-૧૫ તોલા બકરીના દૂધમાં મેળવી ૧/૨ તોલો સાકર નાખી સવારમાં પીવાથી હરસમાં પડતું લોહી તરત જ બંધ થાય છે. (૧૫) કાળા તલ ખાઈ પાણી પીવાથી દૂઝતા હરસ નાશ પામે છે, દાંત મજબૂત થાય છે અને શરીર પુષ્ટ થાય છે. (૧૬) દહીંના ઘોળવામાં હિંગ, જીરૂ તથા સિંધવ નાખી પીવાથી હરસ, અતિસાર અને પેઢાનું શૂળ મટે છે. (૧૭) ગાયનું માખણ અને તલ ખાવાથી હરસ મટે છે. (૧૮) રાત્રે ઘાણા પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે ગાળી તે પાણી પીવાથી અથવા કોથમીરનો રસ પીવાથી દૂઝતા હરસમાં ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે. (૧૯) ઘાણા અને સાકરનો ઊકાળો કરી પીવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે. (૨૦) શેકેલું જીરૂં, મરી અને સિંધવનું ચૂર્ણ મઠા કે છાસમાં લેવાથી હરસ, અતિસાર અને ગ્રહણીમાં ફાયદો થાય છે. (૨૧) વડની છાલ, ફૂણાં પાન કે ફૂણી કુંપળોનો ઊકાળો પીવાથી દૂઝતા હરસમાં ફાયદો થાય છે. (૨૨) ગોટલીનું ચૂરણ મધ સાથે આપવાથી દૂઝતા અર્શ અને સફેદ પ્રદર મટે છે. (૨૩) સૂરણના ટુકડા ઘીમાં તળી ખાવાથી હરસ મટે છે. (૨૪) સૂરણનો કંદ

સૂકવી બનાવેલું ચૂર્ણ ૩૨૦ ગ્રામ, ચિત્રક ૬૦ ગ્રામ અને મરી ૨૦ ગ્રામ એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી તેનાથી બમણો ગોળ નાખી મોટા બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી ખાવાથી સર્વ પ્રકારના હરસ મટે છે. (૨૫) સૂઠનું ચૂર્ણ છાસમાં પીવાથી હરસમાં ફાયદો થાય છે. (૨૬) હળદરનો ગાંઠિયો શેકી, તેનું ચૂર્ણ કરી, કુંવારના ગર્ભમાં મેળવીને સાત દિવસ સુધી ખાવાથી હરસમાં ફાયદો થાય છે. (૨૭) આમલીના ઝાડની છાલનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ગાયના અધમળ્યા દહીં સાથે સવાર-સાંજ ખાવાથી દૂઝતા હરસ મટે છે. (૨૮) આંબાની ગોટલીનું ચૂર્ણ મધમાં અથવા સાદા હૂંફાળા પાણી કે મોળી છાસમાં લેવાથી દૂઝતા હરસ મટે છે. (૨૯) કારેલાંનો કે કારેલીના પાનનો એક નાની ચમચી જેટલો રસ સાકર મેળવી પીવાથી રક્તાર્શમાં ફાયદો થાય છે. (૩૦) કોકમનું ચૂર્ણ કે ચટણી દહીંની ઉપરની તર (મલાઈ)માં મેળવી ખાવાથી દૂઝતા હરસ મટે છે. (૩૧) ગરમાગરમ શેકેલા ચણા ખાવાથી દૂઝતા હરસનો રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. (૩૨) છાસમાં ઈંદ્રજવનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી દૂઝતા હરસ મટે છે. (૩૩) માખણ, નાગકેસર અને ખડી સાકર ખાવાથી દૂઝતા હરસમાં ફાયદો થાય છે. (૩૪) મીઠા લીમડાનાં પાનને પાણી સાથે પીસી, ગાળીને પીવાથી દૂઝતા હરસ મટે છે. (૩૫) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો વડનાં સૂકાં પાનની રાખ માખણમાં કાલવી મળમાર્ગમાં લેપ કરવો. (૩૬) ૬૦ ગ્રામ અજમો ૬૦ ગ્રામ જૂના ગોળમાં મેળવી, પીસી, તેમાંથી ૫-૫ ગ્રામ જેટલો સવાર-સાંજ લેવાથી વાયુના હરસ મટે છે. (૩૭) આમલીનાં ફૂલોનો રસ લેવાથી હરસ મટે છે. (૩૮) એક ચમચો કાળા તલ પાણીમાં પલાળી વાટી માખણ કે દહીંમાં મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી હરસ મટે છે. (૩૯) જીરું વાટી લૂગદી કરી બાંધવાથી દૂઝતા હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે, બળતરા મટે છે અને બહાર નીકળેલા મસા અંદર જતા રહે છે. (૪૦) ડુંગળીનો રસ ૧૦ ગ્રામ, સાકર ૫ ગ્રામ અને ઘી ૩ ગ્રામ મેળવીને પીવાથી અને રોજ પેટ સાફ કરવા રાત્રે ઈસપગુલ સત્ત્વ

લેવાથી હરસની બીમારી શાંત થાય છે. (૪૧) ડુંગળીના નાના નાના ટૂકડા કરી, તડકામાં સૂકવી, ૧૦ ગ્રામ જેટલા ઘીમાં તળી, ૧ ગ્રામ કાળા તલ અને ૨૦ ગ્રામ સાકરનું ચૂર્ણ મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી હરસ મટે છે. (૪૨) ડુંગળીની બારીક કાતરી કરી, દહીંમાં મેળવી, તેમાં જરૂર પ્રમાણે મીઠું મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી દૂઝતા મસાનો રક્તસાવ બંધ થાય છે, શૌચશુદ્ધિ થાય છે અને રક્તાર્શ મટે છે. (૪૩) દાડમની છાલનું ચૂર્ણ નાગકેસર સાથે મેળવી લેવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે. (૪૪) દાડમનો રસ પીવાથી હરસમાં ફાયદો થાય છે. (૪૫) દુધીનાં પાનનો રસ કાઢી હરસ પર ચોપડવાથી લાભ થાય છે. (૪૬) ગાજરનું શાક ઘી કે તેલમાં ચડવી દાડમનો રસ અને દહીં મેળવી ખાવાથી રક્તાર્શમાં ફાયદો થાય છે. (૪૭) મૂળાનાં પાન અને સફેદ કાંદો કાઢી નાખી, પાનની નીચેનો લીલો ભાગ લઈ, તેનો રસ કાઢી, તેમાં ૬ ગ્રામ ઘી મેળવી રોજ સવારે પીવાથી રક્તાર્શ મટે છે. (૪૮) એક મોટા લીંબુના બે ટુકડા કરી બંને પર કાથો ભભરાવવો. પછી બંને ટુકડા એકબીજા સાથે દબાવીને આખી રાત મૂકી રાખવા. સવારે એ ટુકડા આખો દિવસ ચૂસતા રહેવું. થોડા દિવસ નિયમિત પ્રયોગ કરવાથી લોહી પડતા હરસ મટે છે. (૪૯) દરરોજ જમ્યા પછી ૧-૧ ચમચો લવણભાસ્કર ચૂર્ણ લેવાથી હરસ મટે છે. જેટલી વાર જમો તેટલી વાર લેવું. (૫૦) સોપારી જેટલા ગોળ સાથે અડધી ચમચી હરડેનું ચૂર્ણ લેવાથી હરસ મટે છે. (૫૧) અખરોટના તેલમાં કાપડનો ટૂકડો બોળી સવાર-સાંજ હરસ પર બિંધાવી દેવાથી હરસ મટે છે. (૫૨) દાડમનાં સૂકાં છોડાંનો ૧-૧ ચમચી પાઉંડર દરરોજ પાણી સાથે લેવાથી હરસ મટે છે. (૫૩) અડધી ચમચી નાગકેસર, એક ચમચી ખડી સાકરનો પાઉંડર, એક ચમચી માખણ અને એક ચમચી કાળા તલનું મિશ્રણ કરી રોજ રાતે જમ્યા પછી લેવાથી દૂઝતા હરસ મટે છે. (૫૪) કાળા તલનું પ્રચુર માત્રામાં સેવન કરવાથી હરસ મટે છે. (૫૫) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો

અંદોડાના બીને છાસમાં વાટી સેવન કરવાથી લોહી પડતું અટકે છે. (પડ) સુંઠ, મરી, પીપર, કઠ, સિંધવ, જીરું, વજ, હિંગ, વાવડીંગ, હરડે, ચિત્રક અને અજમોદ દરેક સરખા વજને લઈ બારીક ચૂર્ણ બનાવી એનાથી બમણા ગોળમાં મેળવી ચણાના દાણા જેવડી ગોળી બનાવવી. એને દુર્નામકુઠારવટી કહે છે. (દુર્નામ એટલે હરસ અને કુઠાર એટલે કુહાડી- હરસ પર કુહાડી જેવી ઘાતક વટી.) આ વટીમાં જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરી આહારનું પાચન કરવાનો તથા કબજિયાત મટાડવાનો ઉત્તમ ગુણ રહેલો છે.

**હર્નિયા** (આંત્રવૃદ્ધિ) હર્નિયામાં ઓપરેશન પહેલાં દોઢેક માસ રોજ સવાર-સાંજ એક કપ દૂધમાં એક ચમચો એરંડિયું (દિવેલ) નાખી ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીવાનો પ્રયોગ કરી જોવો. જો ફરક માલમ પડે તો પ્રયોગ જાળવી રાખવો અને કદાચ ઓપરેશન વગર રોગ મટે પણ.

**હાથીપગુ** (૧) સૂંઠને ગોમૂત્ર કે ગરમ પાણી સાથે રોજ ફાકવાથી હાથીપગાનો રોગ મટે છે. (૨) ગોમૂત્રમાં ગોળ અને હળદર મેળવી પીવાથી હાથીપગું મટે છે.

**હાસ્ય** હસે તેનું ઘર વસે. ખડખડાટ હાસ્ય એ તંદુરસ્તી માટે અકસીર ઔષધ છે. હસવું દરેક વ્યક્તિને ગમે છે, પરંતુ આજુબાજુના વાતાવરણ અને સંજોગોને લીધે હસી શકાતું નથી. કહેવાય છે કે દરરોજનું ૩૦ મિનિટ હસવાથી જીવનનાં ૩૦ વર્ષ વધી જાય છે. હૃદયરોગના નિષ્ણાત ડૉ. બિરેન નાયકના જણાવ્યા અનુસાર હૃદયરોગથી પીડાતી વ્યક્તિ માટે હાસ્ય એ અકસીર ટોનિક છે, જે એકલા કે સમૂહમાં પણ કરી શકાય છે. તેનાથી હૃદયને કસરત મળતાં સ્નાયુઓમાં રક્તપ્રવાહ વેગીલો

બને છે, અને દર્દીનું હૃદય પ્રફુલ્લિત બની જાય છે. હાસ્યથી બ્લડપ્રેશર ઘટે છે. માનસિક તણાવથી હૃદયરોગની શક્યતા રહે છે. હાસ્યથી માનસિક તણાવ ઓછો થાય છે, કોલેસ્ટરોલ ઘટે છે. ડૉક્ટર કમલેશ રાજગોરના મતાનુસાર હાસ્યની મુખ્ય અસર ન્યુરોએન્ડોક્રાઈન સિસ્ટમ પર પડે છે. મગજના જે હોર્મોન્સ આળસ, થાક અને કંટાળો ઉત્પન્ન કરતા હોય છે તેમને દૂર કરી મગજને મૂળ અવસ્થામાં લાવી દે છે. ઘણી વાર વ્યક્તિ ઉપરછલ્લું હસી શકતી હોય છે પણ આંતરિકપણે હસી શકતી ન હોય એમ પણ બને. આંતરિક શાંતિ મેળવવી હોય તો તંદુરસ્ત હાસ્ય જરૂરી છે. એક ગણતરી પ્રમાણે ગુજરાતમાં લાફીંગ મેમ્બરોની સંખ્યા ૩૫,૦૦૦થી વધુ છે. એકલા અમદાવાદમાં ૮૦ વિસ્તારોમાં લાફીંગ ક્લબ ચાલી રહી છે, જેમાં સભ્યોની સંખ્યા ૧૦,૦૦૦ જેટલી થવા જાય છે. હસવાની ક્રિયા દિવસમાં કોઈપણ સમયે કરી શકાય.

**હિસ્ટીરિયા** આ સ્ત્રીઓમાં થતો જાતીય જીવન સાથે સંબંધ ધરાવતો એક વિચિત્ર રોગ છે. (૧) ખુરાસાની વજનો કપડછાન પાઉડર ૪ ગ્રામ જેટલો ઘી, માખણ કે મધ સાથે દિવસમાં ચાર વખત (દર ત્રણ કલાકે) ચાટી ઉપરથી સાકરવાળું દૂધ કે ખીર જેવી મીઠી વસ્તુ ધરાઈને ખાવી. હિસ્ટીરિયાનો રોગ આ પ્રયોગથી જડમૂળથી મટી શકે છે. (૨) ખજુરનો થોડા મહિના ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવાથી વારંવાર મૂર્છા આવતી હોય તેવી સ્ત્રીઓનો હિસ્ટીરિયા મટે છે. (૩) નારંગીનાં ફૂલનો અર્ક પીવાથી સ્નાયુઓની દુર્બળતા અને હિસ્ટીરિયા જેવાં દર્દો દૂર થાય છે. (૪) સીતાફળીનાં પાનને પીસી રસ કાઢી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી હિસ્ટીરિયાની મૂર્છા દૂર થાય છે. (૫) લસણ પીસી સૂંઘાડવાથી હિસ્ટીરિયાની મૂર્છા મટે છે. (૬) હિસ્ટીરિયાની ફીટ વખતે કાપેલી ડુંગળી સૂંઘાડવાથી ચમત્કારિક ફાયદો કરે છે. (૭) ડુંગળીના રસનાં

ટીપાં નાકમાં પાડવાથી હિસ્ટીરિયા મટે છે. (૮) દિવસમાં ચારેક વખત (દર ત્રણ કલાકે) ગૂગળની ધૂણી લેવાથી લાંબા સમયે હિસ્ટીરિયા મટે છે.

**હૃદયરોગ** હૃદયરોગ હૃદયરોગમાં રાખવાની ખાસ સાવચેતી : હૃદયરોગીએ તડકામાં બહુ ફરવું નહિ, વાસી કે બહુ જૂનાં શાકભાજી ખાવાં નહિ, ઉપવાસ ન કરવા, વધુ પડતો પરિશ્રમ ન કરવો, રાતે ઉજાગરા ન કરવા તથા મૈથુનપ્રયોગો બને તેટલા ઓછા રાખવા.

(૧) રોજ બદામ, પિસ્તા, અખરોટ, અંજીર, શકરિયાં, તડબૂચ, કેળાં, પીચ, કાળી દ્રાક્ષ ખાવાથી તાંબુ મળે છે જે હૃદયનું રક્ષણ કરે છે. (૨) પાકા અનનાસના નાના નાના કકડા કરી રસ કાઢવો. રસથી બમણી ખાંડની ચાસણી બનાવી અનનાસનો રસ નાખી શરબત બનાવવું. આ શરબત હૃદયને બળ આપે છે. (૩) વધુ પડતા ગુસ્સાથી હૃદયરોગની સંભાવના રહે છે. તેજ સ્વભાવ પક્ષાઘાત નોતરે છે. ગુસ્સાથી શરીરમાં ‘સી રિએક્ટીવ પ્રોટીન’ (CRP) નામના દ્રવ્યનું સર્જન થાય છે. CRP હૃદયરોગનું કુદરતી કારણ છે. (૪) હૃદયરોગનાં પરંપરાગત પરિબલોમાં મેદસ્વીપણું, ધુમ્રપાન, ડાયાબીટીસ, હાઈપરટેન્શન, હાઈ કોલેસ્ટરોલ તથા અવ્યવસ્થિત જીવનશૈલીનો સમાવેશ થાય છે. આ બધાં પરિબલોથી શરીરમાં C R Pનું પ્રમાણ વધે છે. ગુસ્સાવાળો સ્વભાવ, આક્રમક વર્તન તથા હતાશાનાં લક્ષણોથી સ્વસ્થ જણાતા માનવીમાં C R Pનું ઊંચું પ્રમાણ જોવા મળે છે, અને હૃદયરોગનો હુમલો થાય છે. હૃદયરોગનો હુમલો થવાના ૫૦% કિસ્સામાં પરંપરાગત જોખમી પરિબલો જવાબદાર નથી હોતાં. (૫) લસણમાં તીવ્ર ગંધવાળું ઉકુચનશીલ તેલ રહેલું છે, જે કીડનીને તેનું કાર્ય કરવામાં ઉત્તેજિત કરે છે. આથી મૂત્ર પ્રવૃત્તિ વધે છે. લસણના આ ઉત્તમ ગુણને



લીધે સર્વાંગ સોજા, કીડનીના રોગો, હૃદયના રોગો, પેટના રોગો, જળોદર વગેરે અનેક રોગોમાં ખૂબ જ હિતકારી છે. લસણ ઉદરસ્થ ગેસને ઓછો કરે છે, આથી હૃદય પરનું તીવ્ર દબાણ ઘટે છે. અરુચિ દૂર કરી ભૂખ લગાડે છે. હૃદય રોગીએ એક ચમચી તલના તેલમાં પાંચ લસણની કળી વાટી, થોડી ગરમ કરી જમતી વખતે ખાવી. આ ઉપચારથી ભૂખ લાગશે, વાછુટ થશે અને પેટ હળવું થતાં જ હૃદયના દર્દીને અત્યંત રાહત થશે. (૬) નાળિયેર હૃદયરોગીને અત્યંત પથ્ય છે. (૭) હૃદયરોગીને પ્રમાણસરનો દારૂ લાભ કરે છે. સાંકડી થઈ ગયેલી ધમનીના અોપરેશન પછી ફરીથી ધમની સાંકડી થવા માંડે છે. આલ્કોહોલ આ ઘટના અટકાવે છે. સપ્તાહમાં ૫૦ ગ્રામ આલ્કોહોલ એટલે કે એકાદ બોટલ વાઈન કે ૨.૫ લીટર બીઅર યોગ્ય પ્રમાણ ગણાય. (૮) પીપળાનાં સૂકાં ફળનો ૧-૧ ચમચી બારીક પાઉડર પાણી સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી હૃદયરોગ મટે છે. સહાયક ચિકિત્સા તરીકે આ પ્રયોગ કામ આવી શકે. (૯) દૂધી બાફી મીઠું કે બીજો કોઈ પણ તીવ્ર મસાલો નાખ્યા વગર ફક્ત ધાણા, જીરુ, હળદર અને કોથમીર નાખી હૃદયરોગીને આપવાથી તેને સારી પુષ્ટિ મળે છે. (૧૦) ૧૦ ગ્રામ દાડમનો રસ અને ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી હૃદયને ફાયદો થાય છે અને છાતીનો દુઃખાવો મટે છે. (૧૧) આદુનો રસ અને પાણી સરખે ભાગે પીવાથી હૃદયરોગ મટે છે. (૧૨) એલચીદાણા, પીપરીમૂળ અને પટોલપત્ર સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી એકથી ત્રણ ગ્રામ ઘી સાથે ચાટવાથી કફજન્ય હૃદયરોગ-હૃદયશૂળ મટે છે. (૧૩) એલચી અને પીપરીમૂળ સમભાગે ઘી સાથે દરરોજ સવારે ચાટવાથી હૃદયરોગ મટે છે. (૧૪) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ) ખાવાથી હૃદયરોગ મટે છે. (૧૫) ટામેટાના રસમાં સાજડ- અર્જુનવૃક્ષની છાલ અને સાકર મેળવી ચાટણ બનાવી ખાવાથી હૃદયશૂળ તથા હૃદયરોગમાં ફાયદો થાય છે. (૧૬) પપૈયાનું શાક બનાવી ખાવાથી હૃદયરોગમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. (૧૭) છોડને

વળગેલા કાચા પૈયાને અણીદાર સોયો ઘોંચી તેના દૂધનાં ૧૫-૨૦ ટીપાં ૩ ગ્રામ ખાંડમાં નાખી શૌચાદિ ક્રિયા પતાવી ખાવાથી હૃદયરોગમાં ફાયદો થાય છે. (૧૮) પૈયાના પાનની ચા બનાવી પીવાથી હૃદયરોગમાં ફાયદો થાય છે. (૧૯) લીલા નાળિયેરનો પાણી નાખ્યા વગર કાઢેલા ૫૦ ગ્રામ રસમાં હળદરનો શેકેલો ગાંઠિયો ઘસી, ૨૦ ગ્રામ ઘી મેળવી પીવાથી હૃદયરોગ મટે છે (૨૦) ડાર્ક ચોકલેટ ખાવાથી હૃદયરોગમાં લાભ થાય છે. ચોકલેટમાં ફ્લેવોનોઈડ નામનું કુદરતી એન્ટીઓક્સિડન્ટ હોય છે, જે કોલેસ્ટરોલના ઘટક લીપોપ્રોટીનની નકારત્મક અસરોને અટકાવે છે. આથી ફ્લેવોનોઈડ રક્તવાહિનીઓને રક્ષણ આપી હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક તથા આર્ટરીઓસ્કલેરોસીસને અટકાવે છે. હૃદયને લગતી આ બધી તકલીફો અવરોધાયેલી રક્તવાહિનીઓનું પરિણામ છે. સામાન્ય ચોકલેટમાં ફ્લેવોનોઈડ હોતું નથી. દૂધની બનાવટની ચોકલેટના બારમાં ૧૪ મિ.ગ્રા.થી ઓછું તથા ડાર્ક ચોકલેટ બારમાં સરેરાશ ૫૩.૫ મિ.ગ્રા. ફ્લેવોનોઈડ હોય છે. (૨૧) અરૂસીના આખા છોડને તેના ફૂલ સહિત સુકવીને બનાવેલું ચૂર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે લેવાથી બ્લડપ્રેશર સહિત તમામ પ્રકારના હૃદયરોગોમાં અચૂક લાભ થાય છે. હૃદયરોગમાં અરૂસી બહુ જ અકસીર છે. (૨૨) ચાર લવિંગ અને એક ચમચો સાકર વાટી એક ઝાસ પાણી સાથે લેવાથી હૃદયરોગમાં બહુ જ લાભ થાય છે. લવિંગ-સાકરનો પાઉડર બનાવી રાખી એક એક ચમચો સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેતા રહેવાથી હૃદયરોગની સફળ સારવાર આપમેળે શક્ય બને છે. (૨૩) રોજનો એક ઝાસ બીયર પીવાથી હૃદયરોગનું જોખમ ઘટે છે. બીયરમાં રહેલું એથેનોલ લોહીને પાતળું રાખી હૃદયને સુરક્ષિત રાખવામાં સહાયભૂત થાય છે. એકથી વધુ ઝાસ બીયર પીનારા લોકોમાં હૃદયરોગનું જોખમ ઘટતું નથી. (૨૪) જાંબુડી રંગની દ્રાક્ષમાં ભરપૂર એન્ટીઓક્સિડન્ટ હોય છે, આથી એનું સેવન હૃદયરોગ સામે રક્ષણ આપે છે. (૨૫)

દરરોજ એક ગ્લાસ સફરજનનો રસ પીવાથી એમાં રહેલું એન્ટિઓક્સિડન્ટ હૃદયરોગનું જોખમ ઘટાડે છે. (૨૬) ૧૨૫ ગ્રામ દૂધમાં થોડું પાણી અને ૧૦ ગ્રામ અર્જુન છાલનું ચૂર્ણ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળી ક્ષીરપાક બનાવી નિત્ય સેવન કરવાથી હૃદયરોગનો ભય રહેતો નથી. (૨૭) ગળો, સૂંઠ, દેવદાર, ખાખરાનાં મૂળ અને એરંડમૂળ સમભાગે લઈ ઉકાળો કરી પીવાથી હૃદયશૂળ મટે છે. (૨૮) એક મોટો ચમચો સૂકી મેથી બે કપ પાણીમાં ખૂબ ઉકાળી બનાવેલા કડક ઉકાળામાં એક ચમચો મધ નાખી હૂંફાળું હૂંફાળું પીવાથી સઘળા હૃદયરોગમાં લાભ થાય છે. હૃદયરોગની અન્ય ચિકિત્સા સાથે સાથે સહાયક ચિકિત્સા તરીકે પણ આ ઉપચાર અજમાવી શકાય.

**હાર્ટએટેક** એકાએક છાતીમાં દુઃખાવો થાય અને તે હાથ તરફ અને જડબા સુધી પ્રવેશવાનો શરૂ થાય તો હાર્ટએટેકની શક્યતા છે. હાર્ટએટેક વખતે મોટા ભાગના લોકો એકલા જ હોય છે. હૃદયના ધબકારા અનિયમિત થઈ જાય, તમ્મર આવવાનાં હોય એવું લાગે, ગભરામણ થાય અને કોઈ મદદ ન મળી શકે ત્યારે બેહોશી પહેલાં માત્ર ૧૦ સેકન્ડ જ હોય છે. આ સંજોગોમાં ગભરાયા વિના ખૂબ જોરથી અને સતત ખાંસવાનું શરૂ કરી દો. દર વખતે ખાંસતાં પહેલાં ઊંડો શ્વાસ લેવો. ખાંસવાનું ઊંડું તથા લંબાણપૂર્વકનું હોવું જોઈએ. છાતીમાં ચોટેલો કફ બહાર કાઢતી વખતે કરીએ છીએ તેમ. શ્વાસ લેવાનું અને ખાંસવાનું દર બે સેકન્ડે વારાફરતી થોભ્યા વિના મદદ આવી મળે કે હૃદય ફરીથી નિયમિત ધબકતું થયેલું લાગે ત્યાં સુધી કરવું. ઊંડા શ્વાસથી ફેફસામાં ઓક્સિજન પ્રવેશે છે અને ખાંસીનું હલન-ચલન હૃદયને સંકોચી લોહી ફરતું રાખે છે. વળી ખાંસીના સંકોચનથી હૃદય પર આવતું દબાણ એના સામાન્ય ધબકારા ફરીથી શરૂ કરવામાં મદદગાર થાય છે. આ રીતે હાર્ટએટેક થયેલ

વ્યક્તિ હોસ્પિટલ પહોંચી શકે. - (રોચેસ્ટર જનરલ હોસ્પિટલના જર્નલ નં. ૨૪૦માં પ્રગટ થયેલા ડૉ. પ્રફુલ્લ જાનીના નિબંધમાંથી.)

**હેડકી** (૧) હિંગ અને અડદનું ચૂર્ણ અંગારા પર નાખી મોંમાં ધૂણી લેવાથી હેડકી મટે છે. (૨) હેડકી વખતે એક નાની ચમચી જેટલું મરીનું ચૂર્ણ પાણી સાથે ફાકવું. દિવસમાં બેત્રણ કલાકના અંતરે લેતા રહેવું. મરીના ચૂર્ણના બદલે મરી ચાવી ચાવીને ખાવામાં આવે તો પણ હેડકી મટી જાય છે. અથવા એક મરી ટાંકણીમાં ખોસી દીવાની જ્યોત ઉપર બાળી એ ધૂમાડાનો નાસ લેવાથી હેડકી મટે છે. રોગના પ્રમાણ મુજબ વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં ઉપચાર કરવો. (૩) ગાયનું ઉકાળેલું દૂધ પીવાથી હેડકી મટે છે. (૪) ગાજરના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં બંને નસકોરાંમાં નાખવાથી હેડકીમાં ફાયદો કરે છે. (૨) સૂકા મૂળાનો સહેજ ગરમ ઉકાળો ૫૦-૧૦૦ ગ્રામ એક-એક કલાકે પિવડાવવાથી હેડકી મટે છે. (૫) જાયફળ ચોખાના ધોવાણમાં ઘસીને પીવાથી હેડકી મટે છે. (૬) નાળિયેરના ઉપરનાં છોડાંને બાળી તેની રાખ મધમાં ચટાડવાથી હેડકી મટે છે. (૭) સરગવાનાં પાનનો રસ પીવાથી હેડકી મટે છે. (૮) સૂકા લીંબુની ૧.૫ ગ્રામ રાખ મધમાં મેળવી એક-એક કલાકે ચટાડતા રહેવાથી હેડકી બંધ થાય છે. (૯) સૂંઠ-ગોળને ગરમ પાણીમાં મેળવી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી હેડકી મટે છે. (૧૦) ચણાનાં ફોતરાં અથવા તેનાં પાનનો ભૂકો ચલમમાં ભરીને પીવાથી ઠંડી લાગવાથી કે આમાશયની વિકૃતિથી થયેલી હેડકી શાંત થાય છે. (૧૧) હિંગ અને અડદનું ચૂર્ણ અંગારા પર નાખી તેની ધૂણી મોંમાં લેવાથી હેડકી મટે છે. (૧૨) પાણીમાં સિંધવ નાખી ખૂબ હલાવી એ પાણીનું નસ્ય દર બે કલાકે અથવા દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણ વખત દરરોજ લેવાથી હેડકી મટે છે. (૧૩) એક એક નાની ચમચી સિંધવ દર અડધા કલાકે પાણી સાથે ફાકવાથી હેડકી મટે છે. (૧૪) સૂકી

હળદરના ટૂકડા ચલમમાં ભરી ધુમ્રપાન કરવાથી હેડકી મટે છે. (૧૫) જીભ નીચે એક ચમચી સાકર રાખવાથી હેડકી આવતી બંધ થાય છે. સાકરના દાણા ગળાના પાછલા ભાગમાં આવેલી નસને ઉત્તેજિત કરતી હોવાથી આ નસ શરીરની અંદરથી આવતા સિઝનલને રોકી દે છે, આથી હેડકી આવવી બંધ થઈ જાય છે. (૧૬) ઊંડા શ્વાસના પ્રાણાયામ કરવાથી હેડકી મટે છે. પ્રાણાયામના પ્રયોગો હેડકી ઉપર સો ટકા અસર કરે છે. (૧૭) ૧૨ ગ્રામ સૂંઠ, ૧૨ ગ્રામ મરી અને ૧.૫ ગ્રામ સિંધવના ચૂર્ણની ૬-૬ ગ્રામની ચાર પડીકી બનાવી હેડકીના રોગીને છાસ સાથે આપવાથી હેડકી બેસી જાય છે. (૧૮) નાળિયેરની ચોટલી અથવા મુંજ ચલમમાં પીવાથી હેડકી મટે છે.

**હોઠ ફાટે** હોઠ ફાટે તો રાતે સૂતાં પહેલાં હોઠ ઉપર એરંડિયું બરાબર ઘસીને સૂઈ જવાથી ધીમે ધીમે સારું થઈ જાય છે.