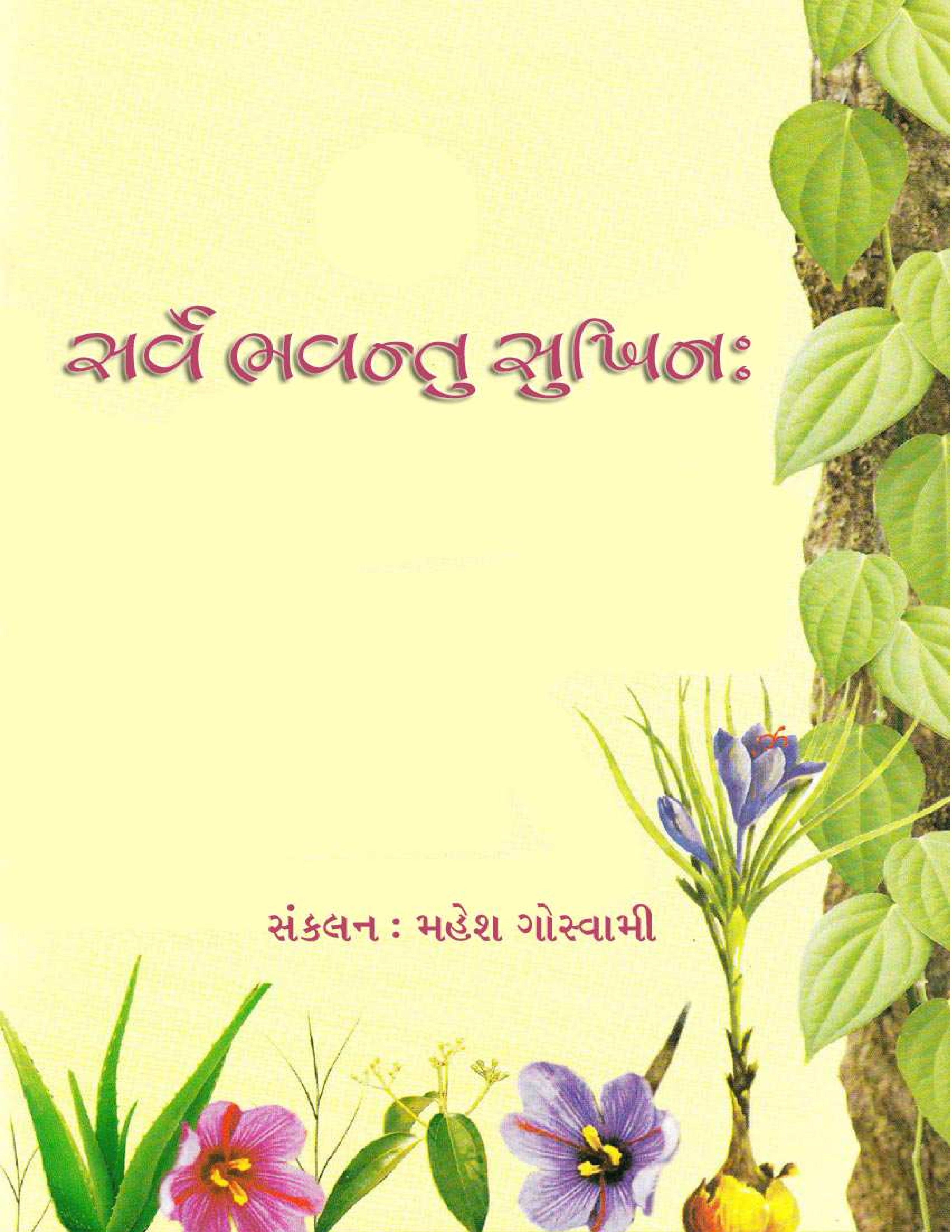

સર્વે ભવન્તુ સુખિનઃ

સંકલન : મહેશ ગોસ્વામી

અનુક્રમણિકા

ક્રમાંક	વિગત
૧.	કબજીયાત
૨.	કમરનો દુઃખાવો – સંધિવા
૩.	કમળો
૪.	કાકડા
૫.	કાનની પીડા
૬.	કોલેરા
૭.	કરમ
૮.	કફ
૯.	ગુમડા
૧૦.	ખીલ
૧૧.	ખરજવું, ખસ, ખુજલી, દરાજ
૧૨.	ગળું
૧૩.	ઘા – જખમ
૧૪.	નશો ઉતારવો
૧૫.	જીવજંતુના ડંખ
૧૬.	શીળસ
૧૭.	કુતરૂં કરડે
૧૮.	તાવ
૧૯.	શીતળા
૨૦.	ઝાડા – મરડો
૨૧.	હરસ – મસા
૨૨.	દમ – શ્વાસ
૨૩.	દાહ – બળતરા
૨૪.	ક્ષય
૨૫.	દાંતની પીડા
૨૬.	નસકોરી
૨૭.	લકવો
૨૮.	પેટનાં દર્દો
૨૯.	પેશાબ
૩૦.	પથરી
૩૧.	બાળ રોગો
૩૨.	શરદી
૩૩.	સોજો – મૂઢમાર
૩૪.	સ્ત્રી રોગો
૩૫.	અનીંદ્રા – ઊંઘ ન આવવી

Mahesh Goswami

૩૬. હેડકી
૩૭. ડાયાબીટીસ
૩૮. રતવા
૩૯. આંખની પીડા
૪૦. એસીડીટી
૪૧. અશકિત – નબળાઈ
૪૨. અજીર્ણ – ભુખ ન લાગવી
૪૩. આધાશીશ – માથાનો દુઃખાવો
૪૪. ચક્કર આવવા
૪૫. અંગ જકડાઈ ગયું
૪૬. હૃદયની બીમારી – બ્લડ પ્રેસર
૪૭. ઉધરસ – ખાંસી
૪૮. વાળની માવજત
૪૯. ચામડીના રોગો
૫૦. ઉલટી
૫૧. અન્ય ઉપચારો
૫૨. શિવામ્બુ શ્રેષ્ઠ ઔષધ
૫૩. સ્વમૂત્રોપચાર એટલે શું ?
૫૪. શિવામ્બુ પાન
૫૫. શિવામ્બુ માલીશ
૫૬. શિવામ્બુ ઉપવાસ
૫૭. પરેજી
૫૮. નેત્ર બિંદૂ
૫૯. પોતાં કે પટ્ટી
૬૦. પોટીસ
૬૧. તાજું મૂત્ર શેમાં વાપરવું
૬૨. વાસી મૂત્ર શેમાં વાપરવું
૬૩. સ્વમૂત્રના અન્ય ઉપયોગ
૬૪. ચમત્કારીક ''પાણી પ્રયોગ''
૬૫. પાણી પીવાની રીત

Mahesh Goswami

કબજીયાત

* અજમો અને સોનામુખીનું ચુર્ણ હુંફાળા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કબજીયાત મટે છે.
* પાકા ટમેટાનો એક કપ રસ પીવાથી આંતરડાનો મડ છૂટો પડી કબજીયાત મટે છે.
* નરણા કોઠે સવારમાં થોઠું ગરમ પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
* રાત્રે સહેજ ગરમ કરેલા પાણીમાં થોડું મીઠુ નાખી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
* લીંબુનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સવારે અને રાત્રે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
* ખજુરને રાત્રે પલાડી રાખી સવારે મસળી, ગાળીને તે પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
* ગરમ પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લીંબુંનો રસ અને બે ચમચી મધ મેળવી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
* કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાડી રાખી સવારે દ્રાક્ષને મસળી ગાળી તે પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
* રાત્રે સુતી વખતે એકાદ બે સંતરા ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.
* ત્રણ ગ્રામ મેથીનું ચુર્ણ સવાર સાંજ ગોળ અને પાણી સાથે લેવાથી કબજીયાત મટે છે.
* ચાર ગ્રામ હરડે અને એક ગ્રામ તજ, સો ગ્રામ પાણીમાં ગરમ કરી તે ઉકાળો રાત્રે તથા સવારના પહોરમાં પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
* રોજ સવારે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં અને રાત્રે દૂધમાં બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી કબજીયાત મટે છે.
* અજમાના ચુર્ણમાં સંચોરો નાંખી ફાકવાથી કબજીયાત મટે છે.
* તુલસીના ઉકાળામાં સિંધવ અને સૂંઠ મેળવી ફાકવાથી કબજીયાત મટે છે.
* જાયફળ લીંબુંના રસમાં ઘસીને તે ઘસારો લેવાથી કબજીયાત મટે છે.
* કાંદાને ગરમ રાખમાં શેકી રોજ સવારે ખાવાથી કબજીયાત મટે છે અને શકિત વધે છે.

કમરનો દુઃખાવો – સંધીવા

*	અજમો અને ગોળ સરખે ભાગે મેળવી સવાર સાંજ ખાવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
*	સુઠ અને ગોખરૂ સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી રોજ સવારે પીવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
*	સુંઠનું ચુર્ણ ગરમ પાણી સાથે ફાકવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
*	ખજુરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી તેમાં અર્ધોતોલો મેથી નાંખી પીવાથી કમરનો દુઃખાવો મટે છે.
*	સુંઠ, લસણ, અજમો અને રાઈના તેલમાં ગરમ કરી તેનું માલીશ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો તેમજ દુઃખતા સાંધામાં આરામ થાય છે.
*	સુંઠ અને હીંગ તેલમાં ગરમ કરી માલીશ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો તથા શરીર જકડાઈ ગયું હોય તે માટે છે. સાંધાનો દુઃખાવો પણ મટે છે.
*	રાઈના તેલ સાથે કાંદાનો રસ મેળવીને માલીસ કરવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે.
*	આદુના રસમાં સહેજ મીઠું નાખી તેનું માલીસ કરવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે, ડોક રહી ગઈ હોય તો તે પણ મટે છે.
*	જાયફળને સરસીયાના તેલમાં ઘસી માલીસ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છૂટા પડે છે અને સંધિવા મટે છે.
*	લવીંગનું તેલ ઘસવાથી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે.
*	ધાણા ૧૦ ગ્રામ અને સુંઠ ત્રણ ગ્રામ લઈ વાટી તેનો ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાંખી પીવાથી પડખાનો દુઃખાવો તથા છાતીનો દુઃખાવો મટે છે.
*	સુંઠ, સાજીખાર અને હિંગનું ચુર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી સર્વ પ્રકારની શૂળ મટે છે.
*	જીરૂ, હિંગ અને સિંધવની ફાકી ઘી સાથે લેવાથી પડખાનો દુઃખાવો મટે છે.
*	એક ચમચી શેકેલી હીંગ થોડા ગરમ પાણીમાં પીવાથી પડખાનો દુઃખાવો મટે છે.
*	સુંઠનો ઉકાળો કરી તેમાં એક ચમચી દિવેલ નાંખી સંધિવાનો દુઃખાવો મટે છે.
*	દોઢ થી બે તોલાભાર મેથી અથવા મેથી પાવડર રોજ પલાળીને લેવાથી વા મટે છે.
*	કોઈપણ પ્રકારના શૂળ પડખા, છાતી, હૃદય કે માથામાં દુઃખાવો હોય ત્યારે તુલસીનો રસ ગરમ કરી તેના પર માલીસ કરવાથી તરત આરામ થાય છે અને બે ચમચી તુલસીનો રસ પી જવો.
*	મેથીને થોડા ઘીમાં શેકી તેનો લોટ કરવો, તેમાં ગોળ ઘી ઉમેરીને લાડુ બનાવી લેવા. આ લાડુ ૮–૧૦ દિવસ સુધી ખાવાથી કમરનો દુઃખાવો અને સંધિવા મટે છે. જકડાઈ ગયેલા અંગો છુટા પડે છે અને હાથે પગે થતી કળતર પણ મટે છે.

Mahesh Goswami

કમળો

* મધ સાથે ગાજરનો રસ પીવાથી કમળો મટે છે.
* મધમાં પાકા કેળાં ખાવાથી કમળો મટે છે.
* આદુનો રસ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે.
* સુંઠ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે.
* સફેદ કાંદો, ગોળ અને થોડી હળદર મેળવી સવાર, સાંજ ખાવાથી કમળો મટે છે.
* હળદરનું ચુંર્ણ એક તોલો ચાર તોલા જેટલા દહીંમાં લેવાથી કમળો મટે છે.
* હળદરનું ચુંર્ણ તાજી છાશમાં નાંખીને સવાર સાંજ પીવાથી કમળો અઠવાડીયામાં મટે છે.
* શેરડીને રાત્રે ઝાકળમાં રાખી સવારે તેને ચુસીને ખાવાથી કમળો મટે છે.
* લીંબુની ચીર ઉપર સોડા બાયકાર્બ (ખાવાનો સોડા) નાંખીને સવારના પહોરમાં ચુસવાથી કમળો મટે છે.
* ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દહીંમાં ૨ થી ૪ ગ્રામ પાપડખાર મેળવીને વહેલી સવારે નરણે કોઠે લેવાથી ૩ દિવસમાં કમળો મટે છે.
* ગાજરનો ઉકાળો પીવાથી કમળામાં આવેલી અશકિત અને લોહીની ઓછપ દૂર થાય છે.
* કળીયાતું બે ચમચી અને સાકર દોઢ ચમચી ફાકવાથી કમળો મટે છે.
* લીમડાના પાનનો રસ તથા મધ સવારના નરણા કોઠે પીવાથી કમળો મટે છે.
* હીંગને પાણીમાં ઘસીને આંખમાં લગાડવાથી કમળો મટે છે.
* કમળામાં ભુખ ન લાગતી હોય તો બે ચમચી આદુનો રસ અને અડધી ચમચી ત્રિફળા ચૂર્ણ સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી ભુખ લાગશે.
* અરીઠાનું પાણી નાકમાં નાખવાથી કમળો મટે છે.

Mahesh Goswami

કાકડા

*	સાધારણ ગરમ પાણીમાં મીઠું ઓગાળીને દિવસમાં બે ત્રણવાર કોગડા કરવાથી કાકડાની પીડા મટે છે.
*	હળદરને મધમાં મેળવી કાકડા ઉપર લગાડવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.
*	પાણીમાં મધ નાખી કોગળા કરવાથી કાકડા બેસી જાય છે.
*	હળદર અને ખાંડ એક એક ચમચી લઈ ફાકી મારવી. તેના ઉપર ગરમ દુધ ધીમે ધીમે પીવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.
*	કેળાની છાલ ગળા ઉપર (બહાર) બાંધવાથી કાકડા હોય તો મટે છે.

Mahesh Goswami

કાનની પીડા

* તેલમાં લસણની કળી કકડાવીને, તે તેલનાં ટીપા કાનમાં નાંખવાથી કાનના ચસકા અને કાનની રસી મટે છે.
* આદુનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી ચસકા મટે છે.
* મધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુઃખાવો અને રસી મટે છે.
* તલના તેલમાં હીંગ નાંખી ઉકાળી તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી દુઃખાવો મટે છે.
* તુલસીના ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનનો દુઃખાવો અને ચસકા મટે છે અને પરૂ નીકળતું હોય તો તે પણ મટે છે.
* કાંદાનો રસ અને મધ મેળવી તેનાં ટીપાં નાખવાથી કાનના ચસકા મટે છે અને પરૂ થયું હોય તો તે પણ મટે છે.
* નાગરવેલના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાંખવાથી કાનના ચસકા અને દુઃખાવો મટે છે.
* ફુલાવેલી ફટકડી અને હળદર ભેગી કરી કાનમાં નાંખવાથી કાન પાકયો હોય અને રસી નીકળતી હોય તો તે મટે છે.
* વરીયાળી અધકચરી વાટીને પાણીમાં ખુબ ઉકાળો તે પાણીની વરાળ દુઃખતા કાન પર લેવાથી કાનની બહેરાશ, કાનના શૂળ અને કાનમાં થતો અવાજ મટે છે.
* તેલમાં થોડી રાઈ વાટીને કાનના સોજા પર લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
* કાનમાં કોઈ જીવજંતુ ગયું હોય તો સરસીયાના તેલના ટીપાં નાંખવાથી તે મરી જાય છે.
* સફેદ કાંદાના રસના ટીપાં રોજ બે વખત કાનમાં નાંખવાથી બહેરાશ મટે છે.
* કાનમાં બગાઈ, કાનખજુરો જેવા જીવજંતુ ગયા હોય તો મધ અને તેલ ભેગા કરી કાનમાં ટીપાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે, કાનનું શૂળ અને રસી પણ મટે છે.
* કાન દુઃખતો હોય તો મૂળાના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાંખવાથી દુઃખાવો અને ચસકા મટે છે.

Mahesh Goswami

કોલેરા

*	લવીંગના તેલના બે ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી કોલેરા મટે છે.
*	લીંબુ અને કાંદાનો રસ મેળવીને પીવાથી કોલેરા મટે છે.
*	ફુદીનાનો રસ પીવાથી કોલેરા મટે છે.
*	જાયફળનો એક તોલો ચુર્ણ ગોળમાં મેળવી નાની નાની ગોળીઓ કરી, તેમાંથી એક એક ગોળી અર્ધા કલાકે લેવાથી અને ઉપર થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કોલેરા મટે છે.
*	હિંગ, કપૂર અને આંબાની ગોટલી સરખે ભાગે લઈ ફુદીનાના રસમાં ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવાથી કોલેરા મટે છે.
*	કાંદાના રસમાં ચપટી હીંગ મેળવીને અર્ધા અર્ધા કલાકે લેવાથી કોલેરા મટે છે.
*	પાણીમાં લવીંગ નાખી ઉકાળીને તે પાણી પીવાથી કોલેરામાં થતી તરસ મટે છે.
*	જાયફળનો ઉકાળો પીવાથી કોલેરામાં થતી તરસ મટે છે.
*	કાંદા સાથે કપુર ખાવાથી કોલેરા મટે છે.

Mahesh Goswami

કરમ

*	થોડા ગરમ પાણીમાં સોપારીનો ભુકો દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર લેવાથી કરમ મટે છે.

*	તુલસીના પાનનો રસ પીવાથી કરમ મટી જાય છે.

*	ફુદીનાનો રસી પીવાથી કરમ મટે છે.

*	રોજ લસણ ખાવાથી કરમ મટે છે.

*	સુંઠ અને વાવડીંગનું ચુર્ણ મધમાં લેવાથી કરમ મટે છે.

*	કાંદાનો રસ પીવાથી કરમ મટે છે.

*	સવારના પહોરમાં પાણીમાં અર્ધો તોલો મીઠું ઓગાળી પીવાથી કરમ મટે છે.
	(હૃદય રોગ તથા હાઈ બી.પી. નાં દર્દીએ પ્રયોગ ન કરવો.)

*	ટમેટાના રસમાં હિંગનો વઘાર કરીને પીવાથી કરમ મટે છે.

*	કારેલીના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી પાણી સાથે પીવાથી કરમ મટે છે.

*	૦। (પા) ચમચી અજમા સાથે એક ચમચી આદુનો રસ સવારે અને રાત્રે લેવાથી કરમ મટે છે.

*	અનાનસ અથવા સંતરા ખાવાથી કરમ મટે છે.

*	એક મુઠ્ઠી જેટલા ચણા રાત્રે પલાડી રાખી સવારે નરણે કોઠે આ ચણા ખાવાથી કરમ મટે છે.

Mahesh Goswami

કફ

- કાંદાનો ઉકાળો પીવાથી કફ મટે છે.
- અર્ધા તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચાર વાર ચાટવાથી કફ મટે છે.
- દોઢથી બે તોલા આદુના રસમાં મધ મેળવા પીવાથી કફ મટે છે.
- તુલસીનો રસ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૩ ગ્રામ અને એક ચમચી મધ સાથે લેવાથી કફ મટે છે.
- એલચી, સિંધવ, ઘી અને મધ ભેગા કરીને ચાટવાથી કફ મટે છે.
- દરરોજ થોડી ખજુર ખાઈ ઉપર પાંચ ઘુંટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને બહાર નીકળે છે અને ફેફસાં સાફ બને છે.
- આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવ મેળવી જમવા પહેલા લેવાથી કફ, શ્વાસ અને ઉધરસ મટે છે.
- દુધમાં હળદર, મીઠું અને ગોળ નાંખી ગરમ કરી પીવાથી કફ મટે છે.
- રાત્રે સુતી વખતે ત્રણ ચાર તોલા શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાશેર દુધ પીવાથી શ્વાસ નળીમાં એકઠો થયેલો કફ નીકળી જાય છે.

Mahesh Goswami

ગુમડા

* ગુમડા ઉપર માખણ લગાડી રૂનો પાટો બાંધી રાખવાથી ગુમડુ ફુટી જશે.
* બાફેલા કાંદામાં મીઠું નાખી પોટીસ બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડુ પાકીને ફુટી જાય છે.
* ઘઉંના લોટમાં હળદર અને મીઠું નાખી પટીસ બનાવી ગુમડમ પર બાંધવાથી ગુમડુ પાકીને ફુટી જશે.
* સરગવાની છાલ ઘસીને ચોપડવાથી ગુમડુ બેસી જશે.
* કાંદાની કાતરીને ઘી અથવા તેલમાં શેકીતેમાં હળદર મેળવી પોટીસ કરી બાંધવાથી ગુમડુ પાકી જશે.
* પાલખ અથવા તાંદલજાના પાનની પોટીસ બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડુ પાકી જશે.
* બોરડીના પાન વાટી, ગરમ કરી, પોટીસ બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડુ પાકીને ફુટી જશે.
* લસણ અને મરી વાટી લેપ કરવાથી ગાંઠ, ગુમડા પાકીને ફુટી જશે.
* ગાજરને બાફી તેની પોટીસ કરીને બાંધવાથી ગુમડા સારા થઈ જશે.
* હળદરની રાખ અને ચુનો ભેગો કરી લેપ કરવાથી ગુમડુ ફુટી જશે.

ખીલ

*	મુળાના પાનનો રસ ચોપડવાથી અઠવાડીયામાં ખીલ મટે છે.

*	જાંબુના ઠળીયાને પાણીમાં ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

*	દુધની મલાઈ સાથે મીંઢળ ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

*	જાયફળને દુધની મલાઈમાં ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

*	નારંગીની છાલ ઘસવાથી ખીલ મટે છે.

*	લીલા નાળીયેરનું પાણી રોજ પીવાથી અને થોડાક પાણીમાં મોં ધોવાથી ખીલ મટે છે.

*	છાશ વડે મોં ધોવાથી ખીલના ડાઘા, મોં પરની કાળાશ દૂર થાય છે.

*	રાત્રે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં મોંઢું ધોવું પછી ચારોળીને દુધમાં ઘસી લેપ બનાવી મોઢા પર લગાવી સુઈ જવું, સવારના સાબુથી મોં ધોવું આ પ્રયોગથી ખીલ મટે છે.

*	નાળીયેરનું દુધ, કાળીજીરી સાથે મેળવી લસોટી ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

*	કાચા પપૈયાને કાપવાથી જે દુધ જેવો પ્રવાહી નીકળે તે ખીલ ઉપર દરરોજ થોડા દિવસ લગાડવાથી ખીલ કાયમ માટે જડમુળથી મટી જશે.

*	ખુબ પાકી ગયેલા પપૈયાને છોલીને, છુંદીને તેની માલીસ મોઢા પર કરવી, પંદર વીસ મીનીટ પછી તે સુકાઈ જાય ત્યારે પાણીથી ધોઈ નાખવું અને જાડા ટુવાલ વડે મોઢાને સારી રીતે લુછીને જલ્દી કોપરેલ લગાડવું, એક અઠવાડીયા સુધી આ રીતે કરવાથી મોઢા પરના ખીલ, ડાઘ મટે છે મોઢાની કરચલીઓ અને કાળાશ મટે છે.

*	તુલસીના પાનના રસમાં લીંબુનો રસ અથવા આદુનો રસ ઉમેરી મોઢા ઉપર લગાડવાથી અને સુકાઈ જાય પછી પાણીથી ધોઈ નાખવાથી મોઢા પરના કાળા ડાઘ મટે છે.

*	પાકા ટમેટાને કાપીને તેની ચીર ખીલ ઉપર ધીરે ધીરે લગાડીને થોડીવાર સુકાવા દો ત્યાર બાદ સહેજ ગરમ પાણીથી સાફ કરવાથી ખીલ મટે છે.

*	લોબાન, સુખડ અને આમળાનો પાવડર મોઢા ઉપર ચોપડીને થોડા સુકાયા બાદ, લીમડાના પાન નાખી પાણીથી ધોવાથી ખીલ મટે છે.

*	કાચી સોપારી અથવા જાયફળને પાણીમાં ઘસીને લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

Mahesh Goswami

ખરજવું, ખસ, ખુજલી, દરાજ

* ત્રણ દિવસનો વાસી પેશાપ ખરજવા ઉપર વિસમાં સવાર સાંજ ચોપડવાથી ખરજવું ચોક્કસ મટે છે. (ત્રણ બાટલી રાખી રોજ એક બાટલીમાં પેશાપ ભરતા રહેવું.)
* ગાજરને વાટી તેમાં થોડું મીઠું નાખી ગરમ કરી ખરજવા ઉપર બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.
* ખારેક અથવા ખજુરના ઠળિયાને બાળી તેની રાખ કપુર અને હીંગ સાથે મેળવી ખરજવા પર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
* કળીચુનો અને પાપડખાર મેળવી પાણીમાં ભીંજાવી ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
* તાજણીયાની ભાજીના રસમાં સાકર મેળવીને પીવાથી ખસ મટે છે.
* કાંદાનો રસ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.
* બટાટા બાફી તેના કટકા કરી સહન થાય તેવા ગરમાગરમ ખરજવા ઉપર બાંધવાથી ખરજવું મટે છે.
* ખરજવા ઉપર લીમડાના બાફેલા પાન બાંધવાથી અને લીમડાનો અર્ધો કપ રસ સવાર સાંજ પીવાથી ખરજવું મટે છે.
* પપૈયાનું દુધ અને ટંકણખારને ઉકળતા પાણીમાં મેળવીને લેપ કરવાથી ખરજવું ખસ મટે છે.
* જવના લોટામાં તલનું તેલ અને છાશ મેળવીને લગાડવાથી ખુજલી મટે છે.
* કોપરૂં ખાવાથી અને કોપરૂ બારીક વાટી શરીરે ચોપડવાથી ખંજવાડ મટે છે.
* ટમેટાના રસમાં તેનાથી બમણું કોપરેલ મેળવી શરીર પર માલીશ કરી, અર્ધા કલાક પછી સ્નાન કરવાથી ખુજલી મટે છે.
* આમળા બાળી તલના તેલમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે.
* ચણાનો લોટ પાણીમાં મેળવી શરીરે માલીશ કરવાથી અને સ્નાન કરવાથી ખુજલી મટે છે.
* રાઈને દહીંમા વાટીને ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.
* એરીયો દહીંમાં વાટીને ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.
* તુવેરના પાન બાળી દહીંમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે.
* આખા શરીરે ખુજલી આવતી હોય તો સરસીયાના તેલનું માલીસ કરવાથી ખુજલી મટે છે.
* કોપરેલ તેલ અને લીંબુનો રસ મેળવી શરીર પર માલીસ કરવાથી ખુજલી, દરાજ મટે છે.
* ખંજવાળ આવતી હોય તો તુલસીના પાનનો રસ ઘસવાથી મટે છે.

Mahesh Goswami

ગળું

* ગળું આવી ગયું હોય તો સરકાના કોગળા કરવાથી મટે છે.
* પાન ખાવાથી મોઢું આવી ગયું હોય તો મોઢામાં લવીંગ રાખવાથી મટે છે.
* મધ સાથે પાણી મેળવી કોગળા કરવાથી મોંની ચાંદી અને ગળાની બળતરા મટે છે.
* ટંકણખારને પાણીમાં ઓગાળી કોગળા કરવાથી મોંની ચાંદી તથા જીભની ચાંદી મટે છે.
* બાવળની છાલ ઉકાળીને કોગળા કરવાથી મોંની ચાંદી મટે છે.
* ગળું બેસી ગયું હોય તો મીઠાના ગરમ પાણીથી કોગળા કરવાથી મટે છે.
* ગરમ કરેલા દુધમાં થોડી હળદર નાંખી પીવાથી ગળું બેસી ગયું હોય તો તે મટે છે.
* ગરમ પાણીમાં હીંગ નાંખી પીવાથી ગળું બેસી ગયું હોય તો તે મટે છે.
* પાકું દાડમ ખાવાથી અવાજ બેસી ગયું હોય તો ખુલશે.
* રાત્રે શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખુલશે.
* બોરડીની છાલનો કકડો ચુસવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખુલશે.
* દ્રાક્ષને સારી પેઠે લસોટી ઘી, મધ મેળવી ચાટણ બનાવી જીભ ઉપર ચોપડવાથી જીભ ઉપર કાતરા પડી ગયા હોય તો મટશે.
* લવીંગને જરા શેકી મોં મા રાખી ચુસવાથી ગળાનો સોજો મટે છે.
* ભોજન કર્યા પછી મરીનું ચુર્ણ ઘી સાથે ચાટવાથી અવાજ બેસી ગયું હોય તો ખુલશે.
* સાકરની ગાંગડી મોં માં રાખી ચુસવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો ખુલશે.
* લસણને ખુબ લસોટી મલમ જેવું કરી કપડા પર લગાડી, પટ્ટી બનાવી કંઠમાળ જેવી ગળાની ગાંઠ પર લગાડવાથી ગળાની ગાંઠ મટે છે.
* કંઠમાળ પર જવાના લોટમાં લીલી કોથમીરનો રસ મેળવીને રોજ લગાડવાથી કંઠમાળ મટે છે.
* કાંદાનું કચુંબર જીરૂ અને સિંધવ નાંખી ખાવાથી ગળું સાફ રહે છે. કફની ખરેટી બાજતી નથી.
* તાજી મોળી છાશ પીવાથી મોંના ચાંદા મટે છે.
* તુલસીના પાન ચાવવાથી તથા તુલસીના પાનના ઉકાળાથી કોગળા કરવાથી મોંની દુર્ગંધ મટે છે.

Mahesh Goswami

ઘા–જખમ

* લાગેલા ઘા, વાઢ કે કાપ ઉપર તાજો પેશાબ લગાડવાથી જલ્દી રૂઝ આવે છે અને પાકતા નથી.
* ઘા માંથી લોહી નીકળતું હોય તો સરકો લગાડવાથી લોહી નીકળતો બંધ થાય છે.
* ઘા કે જખમમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તેના પર મીઠાના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો બાંધવાથી જખમ પાકતો નથી અને રૂઝ આવે છે.
* તલના તેલનું પોતું મુકી પાટો બાંધવાથી જખમ જલ્દી રૂઝાય છે.
* વાગેલા ઘા પર હળદર દબાવી દેવાથી ઘામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને ઘા પાકતો નથી.
* હળદરને, તેલમાં કકળાવી તે તેલ ઘા જખમ પર ચોપડવાથી ન રૂઝાતા ઘા જલ્દી રૂઝાઈ જાય છે.
* તલ પીસી તેમાં ઘી અને મધ મેળવી ઘા પર ચોપડી પાટો બાંધવાથી ઘા જલ્દી રૂઝાઈ જાય છે.
* ફુલાવેલી ફટકડીનો પાવડર ઘા પર નાંખી પાટો બાંધવાથી ઘામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને ઘા પાકતો નથી.
* તુલસીના પાન પીસીને ઘા પર બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
* લોહી નીકળતા ઘા પર પાનમાં ખાવાનો ચુનો જાડો ચોપડી તેના પર તેલનું પોતું મુકી પાટો બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
* હીંગ અને લીમડાના પાન વાટી તેનો લેપ કરવાથી ઘા–જખમમાં પડેલા કીડા મરી જાય છે અને ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
* રાઈના લોટને ઘી–મધમાં મેળવી તેનો લેપ કરવાથી ઘા–જખમમાં પડેલા કીડા મરી જાય છે અને ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
* ગાજરને કચડી કોઈપણ લોટમાં મેળવીને ફોલ્લા તથા બળતરાવાળા ઘા પર બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
* દાઝેલા ઘા પર કકડાવેલું તેલ ચોપડવાથી ખુબ ફાયદો થાય છે.
* દાઝેલા ઘા પર તરત જ કોપરેલ અથવા બટાટાને કાપી ઘસવાથી ફોલ્લો થશે નહિ.
* દાઝેલા ઘા પર તાજણીયાનો રસ ચોપડવાથી આરામ થાય છે.
* દાઝેલા ઘા પર મહેંદીના પાનને વાટી પાણી સાથે પીસીને લગાડવાથી આરામ થાય છે.
* દાઝેલા ઘા પર ખુબ પાકા કેળાને બરાબર મસળી ચોંટાડી, પાટો બાંધવાથી તરત જ શાંતિ થાય છે ને આરામ થાય છે.
* દાઝેલા ઘા પર તુલસીનો રસ અને કોપરેલ ઉકાળીને ચોપડવાથી દાઝેલાની બળતરા મટે છે. ફોલ્લા અને જખમ ઝડપથી રૂઝાઈ જાય છે.
* ગરમ પાણી કે વરાળથી દાઝી જવાય તો તે ભાગ પર ચોખાનો લોટ છાંટવાથી ખુબ આરામ થાય છે.
* દાઝેલા ઘા પર ઈંડાની સફેદી લગાડવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે અને ડાઘ રહેતો નથી.
* જખમ, ઘા, ગુમડા, ચાંદા, શીતળા જેમાં બહુ બળતરા થતી હોય તેમાં ચોખાનો બારીક લોટ પવડરની જેમ ચાંદા પર લગાડવાથી દહ, બળતરા મટે છે.
* દાઝેલા ઘા પર છુંદેલો કાંદો તરત જ લગાડવાથી તરત જ આરામ થાય છે.
* રાઈના લોટને ઘી મધમાં મેળવીને કાંટો કે કાંચ વાગ્યો હોય તો તેના પર લેપ કરવાથી કાંટો કે કાંચ બહાર આવી જાય છે.

નશો ઉતારવો

* બે – ચાર જમરૂખ ખાવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
* આમલીને પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળીને પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
* છાશ પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
* કાનમાં સરસીયાના તેલના ટીપાં નાંખવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
* સિંધવ મીઠું અને સુંઠ વાટી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી ચાટવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.
* ખજુરને પાણીમાં પલાળી મસળીને પીવાથી દારૂનો નશો ઉતરે છે.
* કાકડી ખાવાથી અથવા કાકડી અને કાંદાનો રસ પીવાથી દારૂનો નશો ઉતરે છે.
* એક રૂપીયાભાર જેટલી ફટકડી પાણીમાં ઓગાળી પીવાથી, દારૂ પીન લથડિયા ખાતા બેભાન બનેલા તરત ભાનમાં આવે છે અને નશો ઉતરે છે.
* ચાર રૂપિયા ભાર જેટલો ગોળ, દસ રૂપિયા ભાર જેટલા પાણીમાં ઓગાળી પીવાથી દારૂ પીને ચાકચુર બનેલા ભાનમાં આવે છે અને નશો ઉતરે છે.
* મીઠાવાળું પાણી પીવાથી નશો ઉતરે છે. (હૃદય રોગીએ આ પ્રયોગ ન કરવો.)

Mahesh Goswami

જીવજંતુના ડંખ

* મધમાખીના ડંખ ઉપર મીઠું ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
* મધમાખીના ડંખ ઉપર તપકીર અથવા ઝીણી કરેલી તમાકુ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
* મધમાખીના ડંખ ઉપર સુવાને સિંધવ મીઠું પાણી સાથે વાટી ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
* મધમાખીના ડંખ ઉપર મધ ચોપડવાથી અને મધ પીવાથી પીડા મટે છે.
* ભમરીના ડંખ ઉપર કાંદાનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
* કાનખજુરાના ડંખ ઉપર કાંદો અને લસણ વાટીને ચોપડવાથી ઝેર ઉતરી જાય છે.
* કાનખજુરાના ડંખ ઉપર ગોળ બાળીને ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
* કાનખજુરો કાનમાં ગયો હોય તો સાકરનું પાણી કરી કાનમાં નાખવાથી કનાખજુરો નીકળી જશે અને આરામ થશે.
* કાનખજુરો, બગાઈ જેવા જીવજંતુ કાનમાં ગયા હોય તો મધ અને તેલ ભેગા કરી માનમાં નાખવાથી નીકળી જશે અને આરામ મળશે.
* કોઈપણ ઝેરી જીવજંતુ કરડયું હોય તો તરત જ તુલસીના પાનને પીસીને તે ડંખ ઉપર મસળવાથી ઝેરની અસર નાબુદ થાય છે.
* કોઈપણ ઝેરી જીવજંતુના ડંખ ઉપર મીઠા લીમડાના પાન વાટીને ચોપડવાથી ડંખની પીડા અને સોજો ઉતરે છે અને ઝેરની અસર નાબુદ થાય છે.
* કોઈપણ જીવજંતુના ડંખ ઉપર હળદર ઘસીને સહેજ ગરમ કરી ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
* વીંછીના ડંખ ઉપર કાંદો કાપી બાંધવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.
* વીંછી કરડયો હોય તો સુઠને પાણીમાં ઘસી સુંઘવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.
* વીંછી કરડયો હોય તો ફુદીનાનો રસ પીવાથી કે ફુદીનાના પાન ખાવાથી ઝેર ઉતરે છે.
* વીંછીના ડંખવાળો ભાગ મીઠાના પાણીથી વારંવાર ધોવાથી તથા સહેજ મીઠુ નાખેલા પાણીના ટીપાં બંને આંખોમાં નાખવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.
* તાજણીયાનો રસ સાકર સાથે પીવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.
* આમલીનો ચીંચોડો સફેદ થાય ત્યાં સુધી પાણીમાં ઘસી એ સફેદ થયેલો ચીંચોડો વીંછીના ડંખ ઉપર ચોટાડવાથી ઝેર શોપી લે છે અને પોતાની મેળે ખરી   પડે છે અને વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.
* મચ્છરોના કે કીડી–મકોડાના ડંખ ઉપર લીંબુનો રસ ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
* કીડી–મકોડાના ડંખ ઉપર લસણનો રસ લગાડવાથી પીડા મટે છે.
* ગરોળી કરડે તો સરસીયુ તેલ અને રાખ મેળવીને ચોપડવાથી ઝેર મટે છે.
* મચ્છરના ડંખ ઉપર ચુનો લગાડવાથી પીડા મટે છે.
* ઉંદર કરડયો હોય તો ખોરૂ કોપરુ મૂળાના રસમાં ઘસી ચોપડવાથી પીડા મટે છે.
* સાપ કરડે ત્યારે દસ થી વીસ તોલા ચોખ્ખું ઘી પીવું પછી પંદર મીનીટ પછી નવશેકું પાણી પી શકાય એટલું પીવાથી ઉલ્ટી થઈને ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.
* વાંદરો કરડયો હોય તો ઘા ઉપર કાંદો અને મીઠું પીસીને ચોપડવાથી આરામ થાય છે.
* સાપ કે વીંછી કરડયો હોય તો તેના ડંખ ઉપર લસણ વાટીને ચોપડવાથી અને લસણનો બે ચમચી જેટલો રસ મધમાં મેળવીને ચાટવાથી તરત રાહત થાય છે અને ઝેર ઉતરે છે.

શીળસ

* કળથીની રાખ બનાવી તેમાં ગોળ નાખી પીવાથી અને રાત્રે જુલાબ લેવાથી શીળસ મટે છે.
* રોજ સવારે નરણે કોઠે અજમો અને ગોળ ખાવાથી અને રાત્રે જુલાબ લેવાથી શીળસ મટે છે.
* ૮ થી ૧૦ કોકમ, ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૨–૩ કલાક પલાળી, તેમાં સાકર તથા થોડું જીરૂ નાંખી દિવસમાં ૨–૩ વાર પીવાથી કોઈ દવાથી ન મટતું શીળસ મટે છે.
* ૧ ગ્રામ મરીનું ચુર્ણ ઘીમાં મેળવીને બે વાર ખાવાથી તથા શીતળા પર લેપ કરવાથી શીળસ મટે છે.
* ૧ ડોલ નવશેકા પાણીમાં ૧ થી ૨ ચમચી ખાવાનો સોડા (સોડા બાયકાર્બ) નાંખીને તે પાણીથી સ્નાન કરવાથી શીળસ મટે છે.

કુતરૂં કરડે

* કુતરૂ કરડયું હોય તો તેના પર હિંગને પાણીમાં ઘુંટીને ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે..
* કુતરૂકરડયું હોય તો તેના પર લસણની કડીઓ પીસીને તેના પર લેપ કરવાથી અને લસણની ચટણી પાણીમાં ઉકાળીને પીવાથી અને ખોરાકમાં લસણ વધારે ખાવાથી (સાત દિવસ સુધી આ પ્રમાણે કરવાથી) કુતરાના ઝેરનો નાશ થાય છે.
* હડકાયું કુતરૂંકરડયું હોય તો કાંદાનો રસ અને મધ મેળવીને ઘા ઉપર લગાડવાથી ઘા જલ્દી રૂઝાઈ જાય છે અને ઝેર નાશ પામે છે.

તાવ

* કોઈપણ જાતનો તાવ આવ્યો હોય તો બે આનીભાર મીઠું ગરમ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણવાર લેવાથી તાવ ઉતરી જાય છે અને તાવ ઉતર્યા પછી સવાર–સાંજ દોઢ આનીભાર મીઠું બે દિવસ લેવાથી તાવ પાછો આવતો નથી.
* કોઈપણ જાતનો તાવ આવતો હોય તો ફુદીનાનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.
* સખત તાવમાં માથા પર ઠંડા પાણીના પોતા મુકવાથી તાવ ઉતરે છે અને તાવની ગરમી મગજમાં ચડતી નથી.
* કોફી બનાવતી વખતે તેમાં તુલસીના અને ફુદીનાના પાન નાંખી ઉકાળી નીચે ઉતારી ૧૦ મીનીટ ઢાંકી રાખીને પછી મધ નાખીને પીવાથી કોઈપણ જાતનો તાવ મટે છે.
* લસણની કાળી પાંચથી દસ ગ્રામ કાપીને તલનું તેલ કે ઘીમાં સાંતળીને સિંધવ ભભરાવીને ખાવાથી દરેક પ્રકારના તાવ મટે છે.
* તુલસી અને સુરજમુખીના પાન વાટીને તેનો રસ પીવાથી બધી જાતના તાવ મટે છે.
* ફલુના તાવમાં કાંદાનો રસ વરંવર પીવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.
* તુલસીના પાન, અજમો અને સુંઠનું ચુર્ણ સરખે ભાગે લઈ તેમાં મધ નાંખી લેવાથી ફલુનો તાવ મટે છે.
* પાંચ ગ્રામ તજ, ચાર ગ્રામ સુંઠ એક ગ્રામ લવીંગનું ચુર્ણ બનાવી તેમાંથી બે ગ્રામ જેટલું ચુર્ણ, એક કપ ઉકળતા પાણીમાં નાખી ૧૫–૨૦ મીનીટ પછી તેમાં મધ ઉમેરી પીવાથી ફલુનો તાવ બેચેની મટે છે.
* ૧૦ ગ્રામ ધાણા હને ત્રણ ગ્રામ સુંઠ લઈ તેનો ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાખી પીવાથી ફલુનો તાવ મટે છે.
* એક ચમચી પીપરીમુળના ગંઠોડાનું ચુર્ણ મધમાં ચાટી ઉપર ગરમ દુધ પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે.
* ફુદીનાનો અને આદુનો રસ કે ઉકાળો પીવાથી રોજ આવતોતાવ મટે છે.
* ગરમ કરેલા દુધમાં હળદર અને મરી મેળવીને પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે.
* જીરૂ વાટીને ચાર ગણા પાણીમાં રાતે પલાળીને સવારે નરણા કોઠે પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે.
* ફુદીનાનો તાજો રસ મધ સાથે મેળવી દર બે કલાકે પીવાથી ન્યુમોનીયાનો તાવ મટે છે.
* તુલસી, કાળા મરી અને ગોળનો ઉકાળો કરી તેમાં લીંબુનો રસ નાંખીને ગરમા ગરમ પીવાથી મેલેરીયાનો તાવ મટે છે.
* તુલસીનો રસ ૧૦ ગ્રામ, આદુનો રસ ૫ ગ્રામ મેળવીને પીવાથી મેલેરીયાનો તાવ મટે છે.
* ઠંડી લાગીને આવતા તાવમાં અઢી ગ્રામ જેટલો અજમો ગળી જવાથી ઠંડીનું જોર નરમ પડે છે અને પરસેવો વળી તાવ ઉતરે છે.

* મેલેરીયાના તાવમાં વારંવાર ઉલ્ટીઓ થાય ત્યારે અધકચરા ખાંડેલા ધાણા અને દ્રાક્ષ પાણીમાં પલાળી, મસળીગાળી થોડે થોડે વારે પીવાથી ઉલ્ટી મટે છે.
* ફુદીનાનો અને તુલસીનો ઉકાળો પીવાથી રોજ આવતો તાવ મટે છે.
* મઠ કે મઠની દાળનો સુપ બનાવી પીવાથી રોજ આવતો તાવ મટે છે.
* એલચી નંગ ૩ તથા મરીના ૪ દાણા રાતે પાણીમાં ભીંજાવી સવારે તે બરાબર ચોળીને પાણી ગાળીને દિવસમાં ચાર વાર પીવાથી જીર્ણ તાવ મટે છે.
* તુલસીનો રસ ૧૦ ગ્રામ, મરીનું ચુર્ણ ૫ ગ્રામ, ૦। ચમચી મધમાં મેળવીને લેવાથી ટાઈફોઈડનો તાવ મટે છે.
* વરીયાળી અને ધાણાનો ઉકાળો કરીસાકર નાંખી પીવાથી પીત્તનો તાવ મટે છે.
* શરદીને લીધે આવતા તાવમાં તુલસીના પાનનો રસમધ સાથે લેવાથી તાવ મટે છે.
* સંનેપાતના તાવમાં શરીર ઠંડું પડી જાય ત્યારે ગરમી લાવવા માટે રાઈના તેલની માલીશ કરવાથી આરામ થાય છે.
* હિંગ અને કપુર સરખે ભાગે ગોળી બનાવી (કપુર–હિંગવટી ગોળી જે દવાવાળાને ત્યાં પણ મળે છે.) એકથી બે ગોળી લઈ આદુના રસમાં પીવાથી સનેપાત (લવારા) નો તાવ મટે છે અને દર્દી ભાનમાં આવે છે.

Mahesh Goswami

શીતળા

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

ઝાડા – મરડો

* ગાજરનો રસ પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
* ચુકીની છાલનો ઉકાળો પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
* ખજુરના ઠડીયામાંથી રાખ કરી ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
* એલચીના છોતરાની રાખ મધમાં ચાટવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
* સહેજ ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું અને લીંબુનો રસ પીવાથી ઝાડા અને મરડો મટે છે.
* તુલસીના પાંચ પાન અને સંચળ બે ગ્રામ, ૫૦ ગ્રામ દહીંમાં મેળવીને ખાવાથી ઝાડા અને મરડો મટે છે.
* માખણ, મધ અને ખડીસાકર મેળવીને ખાવાથી મરડો મટે છે.
* કેરીની ગોટલાનું ચુર્ણ, છાશ અથવા ચોખાના ઓસામણમાં લેવાથી મરડો મટે છે.
* મરીનું ચુર્ણ છાશમાં લેવાથી મરડો મટે છે.
* મેથીની લોટ દહીંમાં ખાવાથી મરડો મટે છે.
* મેથીની ભાજીના કાળી દ્રાક્ષ મેળવીને પીવાથી મરડો મટે છે.
* આદુનો રસ ડુંટીએ ચોપડવાથી ઝાડા મટે છે.
* ગરમ પાણી સાથે સુંઠ ફાકવાથી અથવા સુંઠનો ઉકાળો બનાવી તેમાં રૂપિયાભાર એરંડિયું નાંખીને પીવાથી મરડો મટે છે.
* લીંબુના રસને ગરમ કરી તેમા સિંધવ અને ખડી સાકર મેળવીને પીવાથી મરડો મટે છે.
* અજમો, હરડે, સિંધવ અને હિંગની ફાકી લેવાથી મરડો મટે છે.
* અંદરજવને તવી પર શેકીતેને બારીક વાટી ०। તોલો દિવસમાં બે વાર લેવાથી મરડો મટે છે.
* આંબાના સુકા ફુલોનું ચુર્ણ ગમે તેવો જુનો મરડો મટાડે છે.
* મઠ બાફીને તેમાં છીણેલાં કાંદા મેળવીને ખાવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
* કાંદાને બારીક વાટી ત્રણ–ચાર વાર પાણીથી ધોઈ, દહીં સાથે ખાવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
* થોડા તલ અને સાકર વાટી ચાટવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
* કોકમનું ઘી ગરમ કરીને દિવસમાં બે–ત્રણ વાર બબ્બે તોલા જેટલું પીવાથી લોહીવાળો મરડો મટે છે.
* ચુંઠનું ચુર્ણ છાશમાં મેળવીને બબ્બે કલાકે લેવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
* કાચું પપૈયું પાણીમાં ઉકાળીને ખાવાથી ઝાડા મટે છે.
* જાયફળ પાણીમાં ઘસીને અડધી ચમચી જેટલું, સવાર – સાંજ ચાટવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.

Mahesh Goswami

હરસ – મસા

* તલ વાટી માખણમાં ખાવાથી હરસ–મસા મટે છે.
* સુંઠનું ચુર્ણ છાશમાં નાંખી પીવાથી હરસ–મસા મટે છે.
* સવારે નરાણે કોઠે એક મુઠી જેટલા કાળા તલ થોડી સાકર સાથે ખુબ ચાવીને ખાવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
* સુકા હરસ થયા હોય તો છાશમાં ગોળ નાંખીને અને લોહી પડતા મસા હોય તો છાસમાં ઈન્દ્રજવ નાંખીને પીવાથી હરસ–મસા મટે છે.
* કેરીની ગોટલીનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી હરસ–મસા મટે છે.
* મીઠા લીમડાના પાનને પાણી સાથે પીસી ગાળી પીવાથી હરસ–મસા મટે છે.
* ઘીમાં સુરણ તળીને ખાવાથી હરસ–મસા મટે છે.
* કળથીના લોટની પાતળી રાબ પીવાથી હરસ–મસા મટે છે.
* ધાણાને રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે ખુબ મસળીને પાણી પીવાથી અથવા કોથમીરનો રસ પીવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
* એક ચમચી કારેલાના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી હરસ–મસા મટે છે.
* ધાણા અને સાકરનો ઉકાળો પીવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
* ગરમા ગરમ શેકેલા ચણા ખાવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
* કાંદાના નાના નાના ટુકડા કરી તડકામાં સુકવી, તેમાંથી એક રૂપિયાભાર જેટલા ઘીમાં તળી તેમાં થોડા કાળા તલ અને સાકરનું ચુર્ણ નાંખી સવારે ખાવાથી મસા મટે છે.
* કોથમીરને વાટી ગરમ કરી પોટલી બાંધી શેક કરવાથી મસાની પીડા મટે છે.
* જીરાને વાટી તેની લુગડી કરીને બાંધવાથી મસામાંથી પરંતુ લોહી બંધ થાય છે અને બહાર નીકળેલા અને ખુબ દુઃખતા મસા અંદર જાય છે.
* ચોકખી હળદરનું વસ્ત્રાગળ ચુર્ણ કરી પાણી સાથે રાત્રે સુતી વખતે લેવાથી મસા મટે છે.
* મસુળની દાળ, રોટલી અને છાશ રોજ ખાવા તેમજ દાળમાં ઘી અથવા માખણ નાંખી ખાવાથી તેમજ મરચુ અને ગરમા ગરમ મસાલા વગરનું ખાવાથી દુઝતા મસા મટે છે.
* કોકમના ફુલનું ચુર્ણ દહીંની મલમઈ સાથે મેળવી જરાક ગરમ કરી દિવસમાં ત્રણવાર ખાવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.
* જીરાને શેકીને તેમાં સરખે ભાગે કાળા મરી તથા સિંધવ મેળવીને ચુર્ણ બનાવી જમ્યા પછી છાશ સાથે લેવાથી હરસ–મસા મટે છે.
* સુંઠ, જીરૂ અને સિંધવનું ચુર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવી જમ્યા પછી લેવાથી હરસ–મસા મટે છે.
* જુવારની કાંજી રોજ સવારે પીવાથી હરસ–મસા મટે છે.
* ગરમ દૂધ સાથે ૧–૨ ચમચી દિવેલ પીવાથી હરસની પીડા મટે છે અને ગુદા પર તથા ચીરા પણ મટે છે.
* કોકમની ચટણી દહીંની મલાઈ સાથે ખાવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.
* હળદરનો ગાંઠિયો તુવેરની દાળમાં બાફી, છાંયડે સુકાવી ગાયના ઘીમાં પીસી હરસ–મસા પર લેપ લગાડવાથી હરસ–મસા નરમ પડી તરત જ ચસકા બંધ થાય છે.

દમ – શ્વાસ

* દમનું હમલો થયો હોય તો એક પાકું કેળું લઈ તેને દિવાની જ્યોત પર ગરમ કરી તેને છોલીને મરીનો ભુકો ઉપર ભભરાવીને ખાવાથી આરામ થાય છે.
* ઘી સાથે દળેલી હળદર ચાટી ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી દમમાં આરામ થાય છે.
* બે ચમચી આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે.
* રોજ ગાજરનો રસ પીવાથી દમનો રોગ જડમૂળથી મટે છે.
* હળદર મરી અને અડદ એ ત્રણેને અંગારા પર નાંખી ધુમાડો લેવાથી દમમાં તરત રાહત મળે છે.
* દસ પંદર લવીંગ ચાવીને તેનો રસ ગળવાથી દમ મટે છે.
* એલચી,ખજુર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી દમ મટે છે.
* દરરોજ થોડો ખજુર ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને બહાર નીકળી જાય છે અને દમ મટે છે.
* બે ત્રણ સુકા અંજીર સવારે અને રાત્રે દૂધમાં ગરમ પાણી કરીને ખાવાથી કફનું પ્રમાણ ઘટે છે અને દમ મટે છે.
* નાગરવેલના પાનમાં બે રતીભાર જેટલી ફુલાવેલી ફટકડી ખાવાથી દમ મટે છે.
* અજમો ગરમ પાણી સાથે લેવાથી શ્વાસમાં રાહત થાય છે.
* પંદર વીસ મરી વાટી મધ સાથે રોજ ચાટવાથી શ્વાસ મટે છે.
* ગાજરના રસના ચાર પાંચ ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી શ્વાસ મટે છે.
* તુલસીનો રસ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૩ ગ્રામ અને એક ચમચી મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.
* તુલસીનો રસ ૧૦ ગ્રામ અને મધ પાંચ ગ્રામ ભેગું કરી લેવાથી શ્વાસ મટે છે.
* હળદર અને સુંઠનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.
* ફુલાવેલી ફટકડી અને સાકર સરખે ભાગે લઈ દિવસમાં ચાર વખત અર્ધો તોલો જેટલો ફાકવાથી દમ મટે છે.
* આમળાનો રસ અઢી તોલામાં એક તોલો મધ અને ૦। તોલો પીપરનું ચુર્ણ મેળવી લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

દાહ – બળતરા

* મમરા અને ખડી સાકરનો ઉકાડો પીવાથી બળતરા મટે છે.
* દ્રાક્ષ અને ખડી સાકર ભેગી કરી સવારે ખાવાથી બળતરા મટે છે.
* ધાણા અને સાકર પાણીમાં લેવાથી બળતરા મટે છે.
* ધાણા અને જીરૂ એક એક ચમચી લઈ અધકચરૂં ખાંડી રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે મસળી ગાળી તેમાં સાકર નાખી પીવાથી પેટની તથા હાથપગની બળતરા મટે છે.
* ધાણા જીરૂનું ચુર્ણ ખાંડ સાથે લેવાથી એસીડીટીને લીધે જમ્યા બાદ છાતીમાં થતી બળતરા મટે છે.
* તાજણીયાનો રસ સાકર નાંખી પીવાથી હાથપગની બળતરા મટે છે.
* એલચીને આમળાના ચુર્ણ સાથે લેવાથી શરીરની બળતરા, પગના તળીયાની બળતરા મટે છે.
* કોકમનું ઘી ગરમ કરીને ચોપડવાથી હાથ પગના તળીયાની બળતરા મટે છે.
* એક ગ્લાસ પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નાંખી તેમાં થોડી સાકર મેળવી પીવાથી પીત્તનો દાહ મટે છે.
* સવાર પહોરમાં બે તોલા મધ ઠંડા પાણીમાં પીવાથી દાહ, બળતરા ખંજવાળ મટે છે.

ક્ષય

* સફેદ કાંદો ૧૨૫ ગ્રામ, એટલા જ ઘીમાં શેકીને એકવીસ દિવસ સુધી ખાવાથી ક્ષય રોગીના ખવાઈ ગયેલા ફેફસા મજબુત થાય છે અને ફેફસાના જંતુ નાશ પામી ક્ષય રોગ મટે છે.
* ક્ષયની કોઈપણ દવા કરાવી શકે એમ ન હોય તેમને બકરીના ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં થોડું મીઠું નાંખી સવાર સાંજ પીવાથી દર્દીનું બળ ટકી રહેશે. કફ સહેલાઈથી નીકળી જશે અને શરીર વધુ સુકાઈ જતું અટકશે.
* સાકરનું એનાથી અર્ધા ભાગનું હળદરનું ચુર્ણ મેળવી તેમાંથી એક એક ચમચી ચુર્ણ મધમાં દિવસે ત્રણ વખત લેવાથી ક્ષયનો તાવ, ઉધરસ અને ક્ષયની શરદી મટે છે.
* ખજુર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી મધ અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચાટણ બનાવી દરરોજ બે–ત્રણ તોલા જેટલું ચાટવાથી ક્ષય, ક્ષયની ખાંસી અને શ્વાસમાં ફાયદો થાય છે.
* તાજા માખણ સાથે મધ ખાવાથી ક્ષયમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.
* અરડુસીના પાનનો રસ ૨૫ થી ૩૦ ગ્રામ તેમાં લસણના રસના ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં નાંખી રોજ સવાર–સાંજ પીવાથી ક્ષય રોગ મટે છે.
* લસણને વાટી ગાયના દૂધ અને ઘી સાથે મેળવી રોજ ખાવાથી ક્ષય રોગ મટે છે.

દાંતની પીડા

* હિંગને પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરવાથી દાંતનો દુઃખાવો મટે છે.
* દાંત હાલતા હોય અને દુઃખાવો થતો હોય તો હીંગ અથવા અક્કલગરો દાંતમાં ભરવાથી આરામ થાય છે.
* સવારના પહોરમાં કાળા તલ ખુબ ચાવીને ખાવાને ઉપર થોડું પાણી પીવાથી દાંત મજબુત બને છે.
* વડની વડવાઈનું દાતણ કરવાથી હાલતા દાંત મજબુત બને છે.
* તલનું તેલ હથેલીમાં લઈ આંગળી વડે પેઢા પર ઘસવાથી હાલતા દાંત મજબુત બને છે.
* લીંબુનો રસ દાંતના પેઢા પર મસળવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
* સરસીયાના તેલ સાથે મીઠું મેળવીને દાંત ઘસવાથી પાયોરીયા મટે છે.
* તલના તેલનો કોગળો મોઢામાં દસ–પંદર મીનીટ ભરી રાખવાથી પાયોરીયા મટે છે અને દાંત મજબુત બને છે.
* ફુલાવેલી ફટકડીનો પાવડર દાંતના પેઢા પર દબાવવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
* દાંતનું પેઢું સુઝી ગયું હોય તો મીઠું અને હળદર પાવડર મેળવી પેઢા પર ઘસવાથી મટે છે.
* દાંતનું પેઢું સુઝી ગયું હોય તો મીઠાના ગાંગડાથી તેને ફોડી તેના પર ફુલાવેલી ફટકડીનો પાવડર લગાડવાથી મટે છે.
* તેલ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંતનો દુઃખાવો, દાંતની પીળાશ અને દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
* સફરજનનો રસ ખાવાના સોડા સાથે મેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે અને દાંતની છારી મટે છે.
* પાકા ટમેટમના રસ ૫૦ ગ્રામ જેટલો દિવસમાં ત્રણવાર પીવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
* દાંતમાં સડો લાગે તો મીઠાના પાણીના કોગળા વારંવાર કરવાથી આરામ મળે છે.
* કોફીનો ઉકાળો કરી તેના કોગળા કરવાથી દાંતનો સડો અને દાંતનો દુઃખાવો મટે છે.
* કાંદો ખાવાથી દાંત સફેદ દૂધ જેવા થાય છે.
* રોજ સવારે મેથી પાણીમાં પલાડીને નરણે કોઠે ચાવીને ખાવાથી પાયોરીયા મટે છે.
* તુલસીના પાન ચાવવાથી અને તુલસીના પાનના ઉકાળાના કોગળા કરવાથી દાંત અને પેઢા મજબુત થાય છે.
* પોલી થયેલી અને કોહવાઈ ગયેલી દાંતની પોલાણમાં લવીંગ અને કપુર અથવા તજ અને હીંગ વાટી ભેગું કરી ભરી દેવાથી આરામ મળે છે.
* દાંત પીડા પડી ગયા હોય તો પીસેલું મીઠું અને ખાવાનો સોડા મેળવીને દાંતે ઘસવાથી પીળાશ મટે છે.

Mahesh Goswami

નસકોરી

* નસકોરી ફુટે ત્યારે તાળવા ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર પાડવી તેમજ નાકમાં ઠંડા પાણીની છાલક મારવાથી લોહી બંધ થાય છે.
* નસકોરી ફુટે ત્યારે બરફનો ટુકડો માથે, કપાળે અને ગરદન પર ડેરવવાથી લોહી બંધ થાય છે.
* લીંબુનો રસ કાઢી નાકમાં પીચકારી વાટે નાખવાથી નસકોરીનો દર્દ કાયમ માટે નાબુદ થાય છે.
* નસકોરી ફુટે તો શેરડીના રસનાં ટીપાં, કાંદાના રસનાં ટીપાં, ગાયના ઘીના ટીપાં, દુધના ટીપાં, ખાંડના પાણીના ટીપાં, દ્રાક્ષના પાણીના ટીપાં, ઠંડા પાણીના ટીપાં, ગમે તે એક વસ્તુના ટીપાં નાકમાં નાખવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.
* નસકોરી ફુટે તો ફટકડીનું ચુર્ણ સુંઘાડવું અને ફટકડીનું પાણી નાકમાં નાખવાથી લોહી તરત બંધ થાય છે.
* ઘઉંના લોટમાં સાકર અને દૂધ મેળવી પીવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
* મરી અને દહીં અને જુના ગોળમાં મેળવીને પીવાથી નાકમાંથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.
* કેરીની ગોટલીનો ચુર્ણ નાક વડે સુંઘવાથી નાકમાંથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.
* દૂધીનો રસ, મધ અથવા સાકર સાથે પીવાથી નાકમાંથી કે ગળામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.
* મરી અથવા અજમો નાખીને ગરમ કરેલું તેલ નાકમાં નાખવાથી કે સુંઘવાથી કે નાકે ચોળવાથી નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો ખુલે છે.
* આમળાના ચુર્ણને દૂધમાં કાલવી રાત્રે સુતી વખતે મગજના ભાગ પર લગાડવાથી વારંવાર ફુટતી નસકોરી બંધ થાય છે.
* અરડુસીના પાનના રસના ૩ થી ૪ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી નસકોરી બંધ થાય છે અને અરડુસીના પાનનો રસ પીવાથી નાક કે મોં વાટે લોહી પડવું બંધ થાય છે.

Mahesh Goswami

લકવો

* લકવો થયો હોય તો મધ સાથે લસણ પીસી ચાટવાથી આરામ થાય છે.
* લસણની એક કડી ગાળવાની શરૂઆત કરી, દરરોજ એક એક વધારતા જઈ ચાલીસમાં દિવસે ૪૦ કળીઓ ગળવી અને એજ રીતે એક એક કળી ઓછી કરતા જઈ બીજા ૪૦ દિવસ સુધી કળીઓ ઓછી કરતા જઈ બીજા ચાલીસ દિવસો સુધી (કુલ્લે ૮૦ દિવસ સુધી) કળીઓ ગળવાથી લકવો મટે છે.

પેટનાં દર્દો

* અજમો ફાકી ઉપર ગરમ પાણી થી પેટનો દુઃખાવો, અજીર્ણ અને વાયુ મટે છે.
* આદુ અને લીંબુના રસમાં અર્ધી ચમચી મરીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
* અજમો અને મીઠું વાટીને તેની ફાકી લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
* આદુ અને ફુદીનાના રસમાં સિંધવ મીઠું નાખીને પીવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
* આદુનો રસ એક ચમચી અને લીંબુનો રસ બે ચમચી મેળવી તેમાં થોડી સાકર નાંખીને પીવાથી કોઈપણ જાતનો પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
* શેકેલા જાયફળનું એક ગ્રામ ચુર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
* જમ્યા પછી કેટલાકને ૨–૩ કલાકે પેટમાં સતત દુઃખાવો થાય છે તે માટે સુંઠ, તલ અને ગોળ સરખે ભાગે લઈ દૂધમાં નાખી સવાર સાંજ લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
* લીંબુના રસમાં થોડો પાપડખાર મેળવી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો અને આફરો મટે છે.
* તુલસીનો રસ અને આદુનો રસ સરખે ભાગે લઈ સહેજ ગરમ કરી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
* ગોળ અને ચુનો ભેગો કરી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
* અજમો અને સંચળનું ચુર્ણ ફાકવાથી ગેસ મટે છે.
* ચીકણી સોપારીનો બે આનીભાર ભુકો મોળા મઠામાં સવારે લેવાથી ગેસ મટે છે.
* લીંબુના રસમાં મુળાનો રસ મેળવી પીવાથી જમ્યા પછી થતો દુઃખાવો અને ગેસ મટે છ.
* કોકમનો ઉકાળો કરી તેમાં થોડું મીઠું નાખી પીવાથી પેટનો વાયુ અને ગોળો મટે છે.
* સાકર અને ધાણાનું ચુર્ણ પાણીમાં પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.
* જીરૂ અને ધાણા બન્ને સરખા ભાગે લઈ રાત્રે પલાળી રાખી, સવારના ખુબ મસળી તેમાં સાકર નાંખીને પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે.
* ફુદીનાના રસમાં મધ મેળવી લેવાથી પેટના દર્દો મટે છે. લાંબા સમયની આંતરડાની ફરીયાદ મટે આ ઉત્તમ ઈલાજ છે.
* ઉકળતા પાણીમાં સુંઠનું ચુર્ણ નાંખી તેને ઢાંકી ઠંડુ થયા બાદ ગાળી તેમાંથી પાંચ ચમચી જેટલું પીવાથી પેટનો આફરો, પેટનો દુઃખાવો મટે છે આ પાણીમાં સોડા બાયકાર્બ (ખાવાની સોડા) નાખી દિવસમાં બે–ત્રણ વાર પીવાથી ખરાબ ઓડકાર અને પેટમાં રહેલો વાયુ મટે છે.
* એક રૂપિયાભાર તલનું તેલ અને ૦। તોલો હળદર મેળવીને લેવાથી પેટની ચુંક મટે છે.

* રાઈનું ચુર્ણ થોડી સાકર સાથે લેવાથી અને ઉપરથી પાણી પીવાથી વાયુ અને કફથી થતો પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
* હીંગ, સુંઠ મરી, લીંડીપીપર, સિંધવ, અજમો, જીરૂ શાહજીરૂ આ આઠ ચીજો સરખે ભાગે લઈ ચુણ બનાવી (જેને હિંગાષ્ટ ચુર્ણ કહેવામાં આવે છે. જે દુકાને પણ મળે છે.) લેવાથી પેટના દર્દો મટે છે.
* સાકરવાળા દૂધમાં એકથી બે ચમચી દિવેલ નાંખી દિવસમાં બે વાર પીવાથી પેટના અનેક જાતના દર્દો મટે છે.
* સવારના પહોરમાં મધ સાથે લસણ ખાવાથી પેટને ચુંક મટે છે અને જેમનો જઠરાગ્ની મંદ પડી ગયો હોય તો તે પ્રજ્વલીત બને છે.
* રાઈનું ચુર્ણપાણી સાથે લેવાથી પેટની ચુંક અને અજીર્ણ મટે છે.
* અજમો,સિંધવ અને હિંગ વાટી તેની ફાકી મારવાથી ગોળો મટે છે.
* આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવીને પીવાથી પાચનક્રીયા બળવાન બને છે.
* એલચી, ધાણાનું ચુર્ણ ચાર થી છ રતીભાર અને શેકેલી હીંગ એક રતીભાર લઈ લીંબુના રસમાં મેળવીને ચાટવાથી વાયુ, પેટનો દુઃખાવો અને આફરો મટે છે.

Mahesh Goswami

પેશાબ

* પેશાબ ઓછો થતો હોય કે બંધ થયો હોય તો તાજી છાશમાં ગોળ નાંખને પીવાથી પેશાબની અટકાયત મટે છે.
* પેશાબ અટકતો હોય તો મૂળાનો રસ પીવાથી પેશાબ છુટથી થાય છે.
* અર્ધા તોલા લીંબુના બીજનું ચુર્ણ કરી પાણી સાથે પીવાથી તરત પેશાબ છુટે છે.
* પેશાબની બળતરા તથા અટકાયત થતી હોય તો ગરમ કરેલા દૂધમાં સાકર અને ચોખ્ખું ઘી નાંખી પીવાથી રાહત થાયછે અને તકલીફ મટે છે.
* ચોખાના ધોવાણમાં સકર તથા ચપટી સુરોખાર મેળવી પીવાથી પેશાબ ઓછો થતો હોય તો વધે છે કોઈપણ કારણસર પેશાબ અટકતો હોય તો તે મટે છે.
* પેશાબ અટકી અટકીને થવો, વધુ થવો અને બળતરા સાથે થવો, વગેરેમાં તલ ખાવાથી ફાયદો થાય છે.
* કેળનું ચુર્ણ ચાર—પાંચ તોલા પાણી ગરમ કરેલા ઘીમાં નાંખીને પીવાથી, બંધાયેલો પેશાબ તરત જ છુટી જાય છે.
* રાત્રે ઘઉંને પાણીમાં પલાળી રખી સવારે વાટી તેમાં સાકર નાખીને હલવો બનાવી ખાવાથી પેશાબ છુટથી થાય છે.
* આમળાના ચુર્ણમાંથી ઘી અને ગોળ મેળવી રોજ લેવાથી પેશાબની બધી તકલીફ મટે છે.
* પેશાબ અટકી અટકીને આવતો હોય તો એલચીનું ચુર્ણ મધમાં ચાટવાથી પેશાબ સાફ અને છુટથી આવશે.
* ૧૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ખાવાનો સોડા એક ગ્રામ નાંખી દિવસમાં બે વાર પીવાથી પેશાબ છુટ થશે અને પેશાબની બળતરા દુર થાય છે.
* જવને ખાંડી તેની ઉપરના ફોતરા કાઢી નાંખી, જવદાણા કાઢી તેને પાણીમાં ઉકાળી (૧ લીટર પાણીમાં ૧ થી ૨ ચમચી જવદાણા નાંખવા) જવ બફાઈ જાય એટલે ઉતારી લઈ પાણી ગાળી લેવું. જવનો આ પાણી આખો દિવસ પાણીની તરસ લાગે ત્યારે સાદા પાણીની જગ્યાએ પીવાથી પેશાબ અટકી અટકીને આવવો, પેશાબમાં બળતરા થવી, કીડનીનું શૂળ, મુત્રાશયનું શૂળ, પથરી વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.
* એલચી અને સુંઠ સરખે ભાગે લઈ દહીંના નીતર્યા પાણીમાં સિંધવ મેળવીને પીવાથી પેશાબ તરત છુટે છે.
* જવ ઉકાળીને પાણી પીવાથી પેશાબ સાફ આવે છે અને પેશાબની બળતરા મટે છે.
* શેરડીનો રસ પીવાથી પેશાબ છુટથી થાય છે, બળતરા મટે છે અને પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો તે પણ મટે છે.
* પાતળી છાશમાં બે આનીભાર સુરોખાર નાંખી પીવાથી પેશાબ છુટથી આવે છે.
* વરીયાળી શરબત બનાવી તેમાં જરાક સુરોખાર નાંખી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
* વરીયાળી અને ગોખરૂનો ઉકાળો બનાવી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.
* એલચીના ચુર્ણને આમળાના ચુર્ણ સાથે કે આમળાના રસમાં લેવાથી પેશાબની બળતરા દૂર થાય છે.
* ચાર તોલા કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી થોડા જીરાની ભુકી નાખી પીવાથી પેશાબની ગરમી મટે છે અને પેશાબ સાફ આવે છે.
* આમળાના રસમાં મધ અને હળદર નાંખીને પીવાથી પેશાબ માર્ગે જતું પરૂ બંધ થાય છે.

* સુંઠના ઉકાળામાં હળદર અને ગોળ નાંખીને પીવાથી ધાતુસ્ત્રાવ મટે છે તથા પેશાબ સાથે જતું ધાતુ બંધ થાય છે.
* એલચી અને શેકેલી હીંગનું ચુર્ણ, ત્રણ રતી જેટલું ચુર્ણ, ઘી અને દૂધની સાથે લેવાથી પેશાબમાં ધાતુ જતી હોય તો બંધ થાય છે.
* અર્ધા તોલા જેટલું સુંઠનું ચુર્ણ ગાયના અર્ધા શેર દૂધમાં પીવાથી વેદના સાથે પેશાબમાંથી લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થાય છે અને વેદના મટે છે.
* વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો અજમો અને તલ ભેગા કરીને ખુબ ચાવીને સવાર–સાંજ ખાવાથી આરામ મળે છે.
* આદુના રસમાં ખરી સાકર મેળવી સવારે અને રાત્રે પીવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો આરામ મળે છે.
* કયારેક ડાયાબીટીસ ન હોવા છતાં વારંવાર ખુબ પેશાબ કરવા જવું પડે છે તે માટે અળદની પલાળેલી દાળને વાટીને ઘીમાં શેકી, ખાંડ નાખીને તેનો શીરો બનાવીને સાત દિવસ ખાવાથી આરામ થાય છે. આ શીરા સાથે દહીંમાં ખાંડ નાંખી રોટલી સાથે ખાવાથી વધુ લાભ દાયક બને છે.
* અર્ધી ચમચી અજમો અને અર્ધી ચમચી ગોળ મસળી મીક્ષ કરી સવાર–સાંજ લેવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો તે મટે છે.
* કયારેક ડાયાબીટીસ ન હોવા છતાં વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો પેટ પર ડુટીની નીચે કોઈપણ તેલનું માલીસ કરવું પછી બાજરીને તાવળી પર ગરમ કરી કપડામાં બાંધી, પેટ, પેઢુ તથા કમર પર ૧૦–૧૫ મીનીટ રોજ રોજ શેક કરવાથી આરામ મળે છે.
* આમલી ૧૦ ગ્રામ લઈ રાતે એક કપ પાણીમાં પલાળી સવારે મસળીને પાણી કપડાથી ગાળવું તે પાણીમાં આદુનો રસ એક થી બે ચમચી તથા એક ચમચી ખાંડ મેળવી શરબત કરી સવાર–સાંજ પીવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો તે અટકે છે.
* કાળા તલ ૨૫૦ ગ્રામ, ખસ–ખસ ૧૦૦ ગ્રામ તથા અજમો ૧૦૦ ગ્રામને અધકચરા શેકી ખાંડીને ચુર્ણ બનાવી શીશીમાં ભરી રાખવું તેમાંથી દરરોજ ૨ થી ૫ ગ્રામ ચુર્ણ થોડી સાકર અને ચપટી હળદર મેળવી સવાર–સાંજ બે વાર લેવાથી બહુમુત્ર રોગ (વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તે) મટે છે.
* મેથી ત્રણ ભાગ, સુંઠ એક ભાગ તથા અજમો એક ભાગનું ચુર્ણ બનાવી મધ કે પાણીમાં દિવસમાં સવાર–સાંજ બે વાર લેવાથી કહુમુત્ર રોગ મટે છે.
* મેથીની ભાજીનો રી દસ તોલા, તેમાં ૦। ચમચી કાથો અને ૦।। ચમચી સાકર મેળવીને પીવાથી બહુમુત્ર રોગ મટે છે.

Mahesh Goswami

પથરી

* લીંબુના રસમાં સિંધવ મીઠું મેળવીને ઉભા ઉભા પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
* ગાયના દુધની છાશમાં સિંધવ મીઠું નાંખીને ઉભા ઉભા રોજ એકવીસ દિવસ સુધી પીવાથી પથરી પેશાબ વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને આરામ થાય છે.
* ગોખરૂનું ચુર્ણ મધમાં ચાટવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
* ટંકણખાર બારીક વાટી તેનો ભુકો ઠંડા પાણી સાથે ફાકવાથી પથરીનો ચુરો થઈ પેશાબ વાટે નીકળી જાય છે.
* નાળીયેરના પાણીમાં લીંબુંનો રસ મેળવી રોજ સવારે પીવાથી પથરી મટી જાય છે.
* કારેલાનો રસ છાશ સાથે પીવાથી પથરી મટી જાય છે.
* મુળાના પાનનો રસ કાઢી તેમાં સુરોખાર નાંખી રોજ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
* પાલખની ભાજીનો રસ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
* જુનો ગોળ અને હળદર છાશમાં મેળવીને પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
* કાળી દ્રાક્ષનો ઉકાળો પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
* કળથી ૫૦ ગ્રામ રાત્રે પલાડી રાખી સવારે મસળી, ગાળીને પાણી રોજ સવારે પીવાથી પથરી મટે છે.
* કળથીનો સુપ બનાવી તેમાંચપટી સુરોખાર મેળવી પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે અને પથરીને લીધે થતી ભયંકર પીડા મટે છે.
* મૂળાના બી ચાર તોલા લઈ અર્ધો શેર પાણીમાં ઉકાળવા, અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી તે પાણી પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
* ઘઉં અને ચણાની સાથે ઉકાળીને તેના ઉકાળામાં ચપટી સુરોખાર નાંખી ઉકાળી પીવાથી પથરી ભાંગીને ભુકો થઈ જાય છે.
* મહેંદીના પાનનો ઉકાળો પીવાથી પથરી મટી જાય છે.
* મકાઈના દાણા કાઢી લીધા પછી ખાલી ડોડાને બાળી તેની ભસ્મ બનાવી ચાળીને આ ભસ્મ ૧ ગ્રામ જેટલી સવાર સાંજ પાણી સાથે લેવાથી પથરીનું દર્દ તથા પેશાબની અટકાયત મટે છે.

Mahesh Goswami

બાળ રોગો

* ખજુરની એક પેશી ચોખાના ઓસામણ સાથે મેળવી ખુબ વાટી તેમાં થોડું પાણી મેળવીને નાના બાળકોના બે–ત્રણ વખત આપવાથી નબળા, કંતાઈ ગયેલા બાળકો રૂષ્ટ પુષ્ટ ભરાવદાર બને છે.
* એક ચમચી પાલખની ભાજીનો રસ મધમાં મેળવી રોજ પીવાથી સુકલકડી બાળકો શકિતશાળી બને છે.
* પાકા ટમેટાનો તાજો રસ નાના બાળકોને દિવસમાં બે–ત્રણ વાર પાવાથી બાળકો નીરોગી અને બળવાન બને છે.
* બાળકોને તલ ખવડાવવાથી બાળકો રાત્રે ઉઘમાં પેશાબ કરતા હોય તો અટકે છે અને શરીર પુષ્ટ બને છે.
* તુલસીના પાનનો રસ પાંચથી દસ ટીપાં પાણીમાં નાખીને રોજ પીવડાવવાથી બાળકના સ્નાયુઓ અને હાડકા મજબુત બને છે અને બાળક જલ્દી ચાલતા શીખે છે.
* કાંદો અને ગોળ રોજ ખવડાવવાથી બાળકની ઉંચાઈ વધે છે.
* ટમેટાનો એક ચમચી રસ, દૂધ પીવડાવતા પહેલા પાવાથી, બાળકોને થતી દૂધની ઉલ્ટી મટે છે.
* હળદર નાંખી ગરમ કરેલા દૂધમાં સહેજ મીઠું અને ગોળ નાંખીને પાવાથી બાળકોની શરદી કફ અને સસણી મટે છે.
* લસણની એક કે બે કળી દૂધ પાવાથી બાળકોની કાળી ઉધરસ (હડખી ઉધરસ) મટે છે.
* ધાણા અને સાકરને ચોખાના ઓસામણમાં પાવાથી બાળકોની ઉધરસ અને શ્વાસ મટે છે.
* નાગરવેલના પાનને દિવેલ ચોપડી સહેજ ગરમ કરી નાના બાળકની છાતી પર મુકી ગરમ કપડાથી હળવો શેક કરવાથી બાળકનો કફ છુટો પડી જાય છે.
* લસણની કળીઓને કચળી, પોટલી બનાવી, બાળકના ગળામાં બાંધી રાખવાથી બાળકની કાળી ખાંસી (હફીંગ કફ –હડખી ઉધરસ) મટે છે.
* બાળકની છાતી કફથી ભરાઈ થઈ હોય તો તુલસીના પાનનો રસ મધમાં મેળવી બે–ત્રણવાર પાવાથી તથા તુલસીના રસને ગરમ કરી છાતી, નાક તથા કપાળે લગાડવાથી શરદી અને કફમાં ખુબ રાહત મળે છે.
* છાશમાં વાવડીંગનું ચુર્ણ પાવાથી નાના બાળકોના કરમ મટે છે.
* મધમાં કાળીજીરીનું ચુર્ણ ચટાડવાથી બાળકનો કરમ મટે છે.
* એક ચમચી કાંદાનો રસ પાવાથી અનાજ ખાતા બાળકોના કરમ મરી જાય છે અને ફરી થતા નથી.
* બાળકોના પેટમાં કરમ થતા હોય તો કાચા ગાજર ખાવાથી કરમ કટી જાય છે.

Mahesh Goswami

* ગ્લુકોઝ મેળવેલા પાણીમાં લીંબુ નીચેની બબ્બે ચમચી દિવસમાં ચાર વખત પાવાથી બાળકના શરુઆતનાં દાંત ખુબ જ સરળતાથી આવે છે અને ઝાડા થતા નથી.
* બાળકોના પેઢા પર નરમાસથી મધ અને સિંધવ મીઠું મેળવી ઘસવાથી બાળકોને સહેલાઈથી દાંત આવે છે.
* દાંત આવે ત્યારે ઝાડા થતા હોય તો જાવંત્રીને તાવડી પર શેકી પાવડર કરી મધ સાથે માતાના દૂધમાં આપવાથી ઝાડા મટે છે.
* દાંત આવે ત્યારે પાણી જેવા ઝાડા થતાંહોય તો મકાઈના ડોડામાંથી દાણા કાઢી લીધા પછીના મકાઈના ડોડાને બાળીને તેની ભૂકી (એક કે બે વાલ જેટલી) પાણી કે છાશમાં પાવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
* દાંત આવે ત્યારે આંખ આવી હોય તો ફુલાવેલી ફટકડીને ગુલાબજળમાં મેળવી આંખમાં ટીપાં નાખવા તથા ફટકડીના નવશેકા પાણીથી આંખ ધોવાથી આરામ થાય છે.
* બાળકોને ગાજરનો રસ પીવડાવાથી દાંત નીકળવામાં સરળતા થાય છે અને દૂધ પણ સારી રીતે પચે છે.
* તુલસીના પાનનો રસ મધમાં મેળવીને પેઢા પર ઘસવાથી બાળકના દાંત તકલીફ વગર સરળતાથી આવે છે.
* બાળકને દાંત આવે ત્યારે લીંડીપીપરનું ચુર્ણ અથવા ફુલાવેલી ટંકણખાર મધમાં મેળવી પેઢા પર ઘસવાથી અને ટંકણખારનું ચુર્ણ મધમાં ચટાડવાથી સરળતાથી પીડા વગર દાંત આવે છે.
* તાજણીયાનો રસ એક ચમચી ધાવણા બાળકને પાવાથી કબજીયાત મટે છે.
* એક શેર પાણીને ખુબ ઉકાળી તેમાં પાંચ તોલા કાંદાની છીણ નાંખી ઠંડું થયા બાદ તેને ગાળી તેમાંથી એક ચમચી પાણી લઈ તેમાં પાંચ ટીપાં મધ મેળવી પાવાથી બળક ઘસઘસાટ ઊંઘે છે.
* સફેદ કાંદાને કચડીને તેને સુંઘાડવાથી બાળકોની આંચકીમાં–તાણમાં ફાયદો થાય છે.
* જાયફળ અને સુંઠને ગાયના ઘીમાં ઘસીને તેનો ઘસરતો ચટાડવાથી બાળકને શરદીને લીધે થતા ઝાડા મટે છે.
* નાગરવેલના પાનના રસમાં મધ મેળવીને ચટાડવાથી વા–છૂટ થઈ નાના બાળકોનો આફરો અને અપચો મટે છે.

શરદી

*	ગરમા ગરમ રેતી અથવા રેતીનો શેક કરવાથી શરદી મટે છે.
*	ગરમા ગરમ ચણા સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
*	સુંઠ, કાળા મરી અને તુલસીનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
*	નાગરવેલના બે–ચાર પાન ચાબીને ખાવાથી શરદી મટે છે.
*	રાત્રે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં લરીંબુનો રસ મેળવીને પીવાથી શરદી મટે છે.
*	આદુનો રસ અને મધ એક એક ચમચી સવાર સાંજ પીવાથી શરદી મટે છે.
*	રાઈને વાટી મધમા મેળવીને ખાવાથી શરદી મટે છે.
*	ફુદીનાનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
*	અજમાને વાટી તેની પોટલી સંઘવાથી શરદી મટે છે.
*	ગરમ દૂધમાં મરીની ભૂકી અને સાકર નાંખી પીવાથી શરદી મટે છે.
*	મરી તજ અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
*	લીંબુંના રસમાં આદુનું કચુંબર અને સિંધવ નાંખી પીવાથી શરદી મટે છે.
*	પાણમાં સુંઠ નાખી ઉકાળી તે પાણી પીવાથી શરદી મટે છે.
*	કાળા મરી અને શેકેલી હરદળનું ચુર્ણ ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.
*	હળદરનો ધુમાડોસૂંઘવાથી શરદી મટે છે.
*	રાત્રે સુતી વખતે એક કાંદો ખાવાથી (ઉપર પાણી પીવું નહિ) શરદી મટે છે.
*	કાંદાના રસના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી શરદી મટે છે.
*	ફુદીનાનો તાજો રસ પીવાથી શરદી મટે છે.
*	ફુદીનાના રસના ટીતાં નાકમાં નાખવાથી સરેખમ મટે છે.
*	લવીંગના તેલને રૂમાલમાં નાંખી સુંઘવાથી શરદી, સળેખમ મટે છે.
*	સુંઠના ચુર્ણમાં ગોળ અને થોડુંક ઘી નાંખી તેની ત્રણ–ચાર તોલા જેવડી ગોળીઓ બનાવી સવારે ખાવાથી ચોમાસાની શરદી અને વાયુ મટે છે. વરસતા વરસાદમાં સતત પલળી કામ કરનારા માટે આ ઉપાય ખુબ જ લાભદાયક છે. આનાથી શરીરની શકિત અને સ્ફૂર્તિ જળવાઈ રહેછે.
*	સુંઠ અને તલ અને ખરીસાકરનો ઉકાળો કરીને પીવાથી શરદી સળેખમ મટે છે.
*	સાકરનો બારીક પાવડર છીંકણીની જેમ સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
*	તુલસીના પાનનો રસ અને આદુના પાનનો રસ મધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.
*	તુલસીના પાન વાળી ચા પીવાથી સળેખમ અને શરદી મટે છે.
*	તુલસી, સુંઠ, કાળામરી અને ગોળનો ઉકાળો કરસને દિવસમાં ત્રણવાર પીવાથી ગમે તેવી શરદી મટે છે.

Mahesh Goswami

સોજો–મૂઢમાર

* કડવા લીમડાના પાન બાફીને સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે સોજા પર બાંધવાથી સોજો ઉતરે છે.
* લવીંગ વાટી તેનો લેપ સોજા પર ચોપડવાથી સોજો ઉતર. છે.
* રાઈ અને સંચળ વાટીને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરે છે.
* હળદર અને કાળી ચુનાનો લેપ કરવાથી મૂઢમારનો સોજો ઉતરે છે.
* હળદર અને મીઠાનો લેપ કરવાથી વાગેલા કે મચકોડાવાથી આવેલા સોજા મટે છે.
* તલ અને મૂળા ખાવાથી સોજા મટે છે.
* મૂળાના પાનનો રસ પીવાથી સોજા મટે છે.
* તાજણીયાના પાનનો લેપ કરવાથી સોજા મટે છે.
* ધાણાને જવના લોટની સાથે મેળવી તેનો લેપ કરવાથી સોજા મટે છે.
* આમલીના પાન અને સિંધવ મીઠું વાટી તેનો ગરમ લેપ સોજા ઉપર કે ઝલાઈ ગયેલા સાંધા પર ચોપડવાથી સોજા મટે છે.
* મૂઢમાર કે મરડાયેલા હાડકા પર આમલીને બાવળના પાનનો લેપ ગરમ કરી લગાડવાથી સોજા મટે છે.
* શિંગોડાની છાલ ઘસીને લેપ કરવાથી સોજા અને દુઃખાવો મટે છે.
* લસણ, હળદર અને ગોળને મેળવીને તેનો લેપ મુઢમાર પર કરવાથી આરામ મળે છે.
* સરસીયા કે તલના તેલમાં થોડો અજમો નાંખી તેલ ગરમ કરી તે તેલનું સંધિવાના સોજા પર માલીસ કરવાથી આરામ થાય છે.
* મીઠું લસોટીને ચોપડવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.
* તુલસીના પાનને પીસીને સોજા પર લગાડવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.
* જાયફળને સરસીયા તેલમાં મેળવીને સાંધાઓના સોજા પર લેપ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છુટા થઈ સોજો મટે છે.
* મૂઢમાર કે મોચ પર લોહચુંબકનો સાઉથ પોલ મુકવાથી તરત જ આરામ થાય છે અને લોહચુંબક લાકડી જેવું બ્લોક આકારનું હોવું જોઈએ અને નોર્થ પોલ શરીરના બીજા ભાગને અડે નહિ તેની કાળજી લેવી.

સ્ત્રી રોગો

* ખજુર થોડા મહિના નિયમીત ખાવાથી વારંવાર મુર્છા આવતી હોય તેવી સ્ત્રીઓના હીસ્ટીરીયા મટે છે.
* લસણને પીસીને નાકથી સુંઘવાથી હીસ્ટીરીયા મુર્છા મટે છે.
* પાકા કેળા આમળાનો રસ અને સાકર એકત્ર કરી પીવાથી સ્ત્રીઓના પ્રદર અને બહુમુત્ર રોગ મટે છે.
* જીરા અને સાકરનું ચુર્ણ પાવલીભાર ચોખાના ધોવાણમાં પીવાથી સ્ત્રીઓના શ્વેતપ્રદર મટે છે.
* એક પાકુ કેળું, અર્ધાતોલા ઘી સાથે સવાર–સાંજ ખાવાથી પ્રદર રોગ મટે છ
* હિંગનું સેવન કરવાતી ગર્ભાશય સંકોચાય છે, માસીક સાફ આવે છે અને પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
* આમળાનો રસ મધ સાથે લેવાથી સ્ત્રીઓની યોની દાહ મટે છે.
* સ્ત્રીઓને માસીક વખતે ખુબ પીડા થતી હોય કે માસીક બરાબર ન આવતું હોય તો તલ ખાવા. એક તોલા કાળા તલને વીસ તોલા પાણીમાં ઉકાળવા અને પાંચ તોલા પાણી બાકી રહે એટલે તેમાં ગોળ નાંખી પીવાથી માસીક સાફ આવે છે.
* કાચો કાંદો ખાવાથી માસીક સાફ આવે છે અને દુઃખાવો થતો નથી.
* માસીક સમયે વધારે રકતસ્ત્રાવ થતો હોય અને ચક્કર આવતા હોય તો તુલસીના રસને મધમાં મેળવી પીવાથી ફાયદો થાય છે.
* ત્રણ તોલા મેથીનો લોટ લઈ રાત્રે વીસ તોલા દૂધમાં પલાળી રાખવો, સવારે પાંચ તોલા ઘી ગરમ કરી તેમાં દૂધમાં ભીંજવેલો મેથીનો લોટ નાખી એક રસ કરી ઉતારી લેવું પછી તેમાં બે તોલા ગોળ નાખી બરાબર મીક્ષ કરી પ્રસુતા સ્ત્રીને એકવીસ દિવસ સુધી ખવડાવવાથી ધાવણ છુટથી આવે છે.
* જીરાની ફાકી ખાવાથી સ્ત્રીનું ધાવણ વધે છે.
* ઘીમાં શેકેલી હીંગ, ઘી સાથે ખાવાથી સુવાવડી સ્ત્રીને આવતા ચક્કર અને શુળ મટે છે.
* સુવાવડી સ્ત્રીઓએ સુવાનો ઉપયોગ છુટથી કરવો જેથી ધાવણ સાફ આવે છે કમર દુઃખતી નથી અને ખાધેલું પાચન થાય છે.
* તાજણીયાના મુળ વાટીને ચોખાના ઓસામણમાં પીવાથી સુવાવડી અને સગર્ભાને રકતસ્ત્રાવમટે છે.
* સુવાવડી સ્ત્રીને ભુખ ન લાગતી હોય તો ૦। ચમચી અજમાનું ચુર્ણ, બે ચમચી આદુનો રસ અને સોપારી જેટલો ગોળ મેળવી સવારે અને રાત્રે ખાવાથી ખુબ ભુખ લાગે છે.
* સુવાવડનો તાવ અને સુવાવડ પછી થતા કમરના દુઃખાવામાં અજમો અડધી ચમચી, સુંઠ અડધી ચમચી અને ઘી બે ચમચી ભેગું કરી સવારે અને રાત્રે ખાવાથી તાવ અને કમરનો દુઃખાવો મટે છે.

* ઉલટી, ઉબકા, અપચો, આફરો, કફના રોગો,ઉદરશૂળ વગેરે સુવાવડી સ્ત્રીની ફરીયાદોમાં અડધી ચમચી જેટલું અજમાનું ચુર્ણ રોજ સવારે અને રાત્રે નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી આરામ થાય છે.
* લવીંગને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી એ પાણી પીવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓની ઉલટી મટે છે.
* ધાણાનું ચુર્ણ ૦। તોલો અને સાકર એક તોલો, ચોખાના ધોવાણમાં પીવાથી સગર્ભા સ્ત્રીની ઉલટી મટે છે.
* નારંગી ખાવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓના ઉબકા અને ઉલટી મટે છે.
* હિંગની ધુમાડી પ્રસવ સમયે જનન અવયવને આપવાથી પ્રસવ સરળતાથી થાય છે.
* તલ, જવ, અને સાકરનું ચુર્ણ મધ સાથે ખાવાથી સગર્ભા અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનો રકતસ્ત્રાવ બંધ થાય છે.
* સુવાવડી સ્ત્રીને કયારેક ધાવણનો વેગ ચઢી જતાં, કોઈવાર સ્તનનો સોજો આવે છે અને વેદના થાય છે તેના પર નાગરવેલનું પાન ગરમ કરી બાંધવાથી એકઠું થયેલું ધાણ છુટું પડી જાય છે અને સોજો ઉતરી જાય છે અને પીડા મટે છે.
* ઘઉંની સેવાને પાણીમાં બાફી, તે પાણી કપડાથી ગાળી લઈને, ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૩ થી ૪ ચમચી ચોખ્ખું ઘી નાંખીને પ્રસવ થવાને તૈયાર સ્ત્રીને પાવાથી પ્રસુતી સરળતાથી અને જલ્દી થાય છે.
* જે સ્ત્રીઓને પરંતું ધાવણ ન આવતું હોય તેમણે ચોળાનું શાક વધુ તેલમાં બનાવી ખાવાથી ધાવણ વધે છે.
* તુવેરની દાળનો સુપ બનાવી ૨ થી ૩ ચમચી ઘી નાખીને પીવાથી ધાવણ વધે છે.
* સ્ત્રીઓને ઘણીવાર પ્રસુતીમાં વિલંબ થાય છે, દર્દ જેવું ઉપડવું જોઈએ તેવું ઉપડતું નથી તે વખતે બને તેટલો જુનો ગોળ ૩૦ થી ૪૦ ગ્રામ લઈ, ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં નાંખી ગરમ કરીને ઓગાળી લઈ, તેમાં ફુલાવેલો ટંકણખાર ૨ ગ્રામ જેટલો મેળવીને પીવાથી જલ્દીથી અને સુખેથી પ્રસવ થાય છે.
* તુલસીના પાનનો રસ પીવાથી પ્રસવની પીડા ઓછી થઈ જાય છે.
* અર્ધી ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ અને એક ચમચી ગોળ સવારે અને રાત્રે લેવાથી ગર્ભાશયના દોપો મટે છે અને ગર્ભાશય મજબુત બને છે.
* રોજ સવારમાં એક લવીંગ ૪૦ દિવસ સુધી ખાવાથી ગર્ભ રહેવાની સંભાવના રહેતી નથી.
* પાકું કેળુ, ઘી અને સાકર સાથે લેવાથી લોહીવા મટે છે.
* કળથીનો ઉકાળો પીવાથી ગર્ભપાત કે પ્રસવ પછી ગર્ભાશયની પુરેપુરી શુદ્ધી થાય છે.

Mahesh Goswami

અનીંદ્રા – ઊંઘ ન આવવી

* સુતા પહેલા ઠંડા પાણી વડે હાથ–પગ ધોઈ તળાવે અને કપાળે ઘી ઘસવાથી ઊંઘ આવે છે.
* ચોથા ભાગનું જાયફળ પાણી સાથે લેવાથી ઊંઘ આવે છે.
* કાંદાનું રાયતું રાત્રે ખાવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
* પીપરીમુળના ચુર્ણની ફાકી લેવાથી અને પગે દિવસ ઘસવાથી સારી ઊંઘ આવે છે.
* ગોળ સાથે કંઠોડાનું ચુર્ણ ખાવાથી અને ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી ઊંઘ આવે છે.
* કુમળા વેગણને શેકી, મધમાં મેળવીને સુતી વખતે લેવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
* વરીયાળી, દૂધ અને સાકરનું ઠંડું સરબત પીવાથી સારી ઊંઘ આવે છે.
* જાયફળ, પીપરીમૂળ તથા સાકર દૂધમાં નાંખી ગરમ કરી સુતી વખતે પીવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
* ર થી ૩ ગ્રામ ખસખસ વાટીને સાકર અને મધ સાથે અથવા સાકર અને ઘી સાથે સુતી વખતે લેવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
* ખુબ વિચાર, વાયુ કે વૃદ્ધાવસ્થાને લીધે વાયુ વધી જવાથી ઊંઘ ઉડી જાય ત્યારે ગંઠોડાનું ચુર્ણ ર ગ્રામ જેટલું ગોળ તથા ઘી સાથે ખાવાથી ઊંઘ આવી જાય છે.
* દૂધમાં ખાંડ તથા ગંઠોડાનું ચુર્ણ નાંખી ઉકાળીને પીવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.
* રાતના સુતી વખતે મધ ચાટવાથી ઊંઘ જલ્દી આવી જાય છે.

હેડકી

* કાંદાના રસના ટીપાં નાકમાં નાખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* થોડી હળદર પાણી સાથે ફાકી જવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* દૂધમાં સુંઠ ઉકાળીને તેના ટીપાં નાકમાં દનાખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* ગાજરના રસના ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* મૂળાનો રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* સરગવાના પાનનો રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* જાયફળને ચોખાના ધોવાણમાં ઘસીને પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* સુંઠ અને ગોળને ગરમ પાણીમાં નાંખવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* ગોળના પાણીમાં સુંઠ ઘસી થોડે વાર સુંઘવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* શેરડીનો રસ પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* અડદ અને હીંગનું ચુર્ણ દેવતા પર નાંખી તેનો ધુમાડો મોંમા લેવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* નાળીયેરના છોડાને બાળી તેની રાખ મધમાં ચાટવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* ગાયનું દુધ ઉકાળીને પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* ગાજર પીસીને સુંઘવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* તુલસીનો રસ ૧૦ ગ્રામ અને મધ પાંચ ગ્રામ ભેગું કરી પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* જીરૂ ખાવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
* આંબાના પાંદડાને બાળી તેનો ધુમાડો લેવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

Mahesh Goswami

ડાયાબીટીસ

* આમલીના ચીચોડા શેકીને ખાવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
* લીબડાના પાનનો રસ નિયમીત પીવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
* કુમળા કારેલાના નાના કટકા કરી છાંયડામાં સુકવી, બારીક ભુકી કરી, એક તોલા જેટલી ભૂકી સવાર–સાંજ લેવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
* સારા પાકા જાંબુને સુકવી બારીક ખાંડી, ચુર્ણ બનાવી પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર લેવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
* લસણને પીસીને તેનું પાણી પીવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
* રોજ રાત્રે દોઢથી બે તોલા મેથી પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ખુબ મસળી, ગાળીને પીવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
* આમળાનું ચુર્ણ ફાકવાથી ડાયાબીટીસમાં રાહત થાય છે.
* હળદરના ગાંઠિયાને પીસી, ઘીમાં શેકી થોડી સાકર મેળવી, રોજ ખાવાથી ડાયાબીટીસમાં ખુબ ફાયદો થાય છે.
* હરડે, બહેડા, કડવા લીમડાની અંતર છાલ, મામેજવો અને જાંબુના ઠળીયા સાથે સરખે ભાગે લઈ બારીક ચુર્ણ કરી સવાર–સાંજ લેવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.
* હળદર એક ચમચી અને આમળાનું ચુર્ણ એક ચમચી ભેગા કરી રોજ સવાર–સાંજ લેવાથી ડાયાબીટીસમાં ખુબ રાહત થાય છે.
* ૫૦ ગ્રામ લીલી હળદર, કાળી તુલસીના પાન ૧૦, બીલીપત્રના પાન ૩૦ ને વાટી ૧ ગ્લાસ પાણીમાં રાત્રે ભીંજવી સવારે ખુબ મસળી કપડાથી ગાળી સવારે નરણે કોઠે પીવું. આ પાણી પીધા પછી એક કલાક સુધી કંઈ પણ ખાવું પીવું નહિ ૨૧ દિવસ સુધી આ પ્રમાણે લેવાથી ડાયાબીટીસ ચોક્કસ મટે છે.

રતવા

*	શેકેલા જવનો લોટ અને જેઠીમધનું ચુર્ણ ધોયેલા ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.

*	ઠંડા પાણીમાં ચીકણી સોપારી ઘસી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.

*	નાગોરના પાન વાટી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.

*	કમર કાકડીનું ચુર્ણ બનાવી દૂધમાં નાંખી ખીર જેવું બનાવી ખાવાથી રતવા મટે છે.

આંખની પીડા

* ત્રીફડા ચુર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ તથા વરીયાળી ૧૦૦ ગ્રામ મેળવી, સવાર–સાંજ એક ચમચી પાણી અથવા ઘી સાથે લેવાથી આંખોની દ્ગષ્ટિ વધે છે.
* કયારેક આંખમાં દૂધ, કચરો, ચૂનો કે આકડાનું દૂધ, પડે તેથી થતી બળતરામાં આંખમાં દિવેલ આંજવાથી આરામ થાય છે.
* આંખમાં ચૂનો કે એસીડ પડયો હોય તો આંખની અંદર અને બહારથી ઘી ઘસવાથી શાંતિ થાય છે.
* આંખ લાલ રહેતી હોય તો આંખમાં ઘી આંજવાથી રતાશ દૂર થાય છે.
* હળદરના ર–૪ ગાંઠીયા તુવેરની દાળ સાથે બાફી, તે હળદર છાંયડે સુકાવી દિવસમાં બે–વાર સુર્યાસ્ત પહેલા પાણી સાથે ઘસીને આંખમાં આજવાથી આંખનું ઝામર, ધોળા રંગનું ફુલુ, રતાશ રહેતી આંખ, આંખની ઝાંખપ વગેરે દર્દો મટે છે.
* રોજ તાજું માખણ ખાજાથી આંખનું તેજ વધે છે. આંખની રતાશ અને બળતરા મટે છે.
* આંખની બળતરામાં આંખની અંદર અને બહાર માખણ લગાડવાથી બળતરા મટે છે.
* ધાણા, વરીયાળી અને સાકર સરખે, ભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ બનાવી રોજ જમ્યા પછી પાણી સાથે લેવાથી આંખની બળતરા, આંખમાંથી પાણી પડવું, લાલ આંખ રહેવી, આંખે અંધારા આવવા જેવા દર્દો મટે છે.
* હિંગને મધમાં મેળવી, રૂની દિવેટ બનાવી તેને સળગાવી, કાજળ પાડી એ કાજળ આંખમાં આંજવાથી નેત્રસ્ત્રાવ બંધ થઈ આંખોનું તેજ વધે છે.
* ધોળા મરીને દહીંમાં અથવા મધમાં ઘસીને સવાર–સાંજ આંજવાથી રતાંધળપણુ ।ટે છે.
* મરીને પાણીમાં ઘસીને આંજણી ઉપર લેપ કરવાથી આંજણી જલ્દી પાકીને ફુટી જાય છે.
* બકરીના દૂધમાં લવીંગ ઘસીને આંખોમાં આંજવાથી રંતાધળાપણું મટે છે.
* સાકર અને ઘી સાથે જીરાનું ચુર્ણ ચાટવાથી રંતાધળાપણું મટે છે.
* કાંદાના રસમાં થોડું મીઠું મેળવી તેનાં ટીપાં આંખમાં નાખવાથી રતાંધણાપણું મટે છે.
* પાકા ટમેટાનો રસ સવાર–સાંજ પીવાથી આંધણાપણામાં ખુબ ફાયદો થાય છે.
* આંખમાં ચીપડા બાઝતા હોય તો કાંદાના રસમાં ખડી સાકર ઘસીને રાત્રે ર–ર ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી આરામ થાય છે.
* સરગવાના પાનના રસમાં મધ મેળવી આખમાં આંજવાથી આંખના દરેક પ્રકારના રોગો મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે.

Mahesh Goswami

*	આંખમાં ઠંડા પાણીની છાલક દરરોજ સવાર–સાંજ મારવાથી આંખોની ગરમી દૂર થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.

*	કોથમરીનો રસ કાઢી, ચોખ્ખા કપડાથી ગાળી, તેના બબ્બે ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી દુ:ખતી આંખો સારી થાય છે. ખીલ, ફલુ, છારી વગેરે મટે છે. ચશ્માના નંબર ઉતરે છે.

*	મધ અને સરગવાના પાનનો રસ આંખમાં નાંખવાથી આંખના બધા રોગો મટે છે.

*	નાગરવેલના પાનનો રસ આંખોમાં નાંખવાથી દુ:ખતી આંખો સારી થાય છે.

*	જીરાનું ચુર્ણ રોજ ફાકવાથી આંખોની ગરમી ઓછી થાય છે.

*	ધાણાને પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી ગાળી તે પાણીથી આંખો ધોવાથી દુ:ખતી આંખો સારી થાય છે.

*	શુદ્ધમધ અને ખાખરાનો અર્ક સરખે ભાગે લઈ બરાબર એક રસ કરી બાટલીમાં કરી રાખો, રોજ રાત્રે સુતી વખતે બે–ત્રણ ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી ચશ્માના નંબર ઘટે છે.

*	અધકચરા ત્રિફળા ચુર્ણને રાત્રૈ પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ગાળી તે પાણી આંખમાં છાંટવાથી આંખોનું તેજ વધે છે.

*	સાકરને પાણીમાં ઘસી તે તે ઘસારો સવાર–સાંજ આંખમાં આંજવાથી આંખોના ફુલા મટે છે. આંખ સ્વચ્છ થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.

*	આંખ આવેલી હોય તો લીંબુનો રસ, મધ, ફટકડી વાટી લગાડવાથી ઘણી રાહત થાય છે.

*	સફેદ કાંદાનો રસ, મધમાં મેળવીને આંખમાં નાંખવાથી દુ:ખતી આંખ સારી થાય છે અને આંખનું તેજ વધે છે.

*	હળદર, ફટકડી અને આમલીના પાન સરખા પ્રમાણમાં લઈ તેને વાટી પોટલી કરી ગરમ કરીને આંખે શેક કરવાથી આંખોની રતાશ અને બળતરા મટે છે.

*	સાકર અને તેનાથી ત્રણ ગણા ધાણા લઈ બન્નેનું ચુર્ણ કરી પાણીમાં ઉકાળી ઠંડું થાય ત્યારે કપડાથી ગાળી બાટલીમાં ભરી લેવું એ પાણીમાં બબ્બે ટીપાં દરરોજ સવાર–સાંજ નાંખાવાથી દુ:ખતી આંખો સારી થાય છે.

*	તેલ વગરની દાળ પાણી સાથે પથ્થર પર ઘસી ઓખમાં આંજવાથી આંખુનું ફુલુ અને જાળુ મટે છે.

*	જાયફળ પાણીમાં ઘસીને તેનો ઘસારો પાપણ તથા આંખની આજુબાજુ ચોડવાથી આંખની ચળ કે પાણી પડતું હોય તો તે મટે છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.

*	આંખમાં દાડમનો રસ નાંખવાથી ચશ્માના નંબર ઉતરે છે.

એસીડીટી

* સફેદ કાંદાના રસમાં સાકર નાંખીને પીવાથી એસીડીટી મટે છે.
* અનાનસના ટુકડા પર સાકર અને મરી ભભરાવીને ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.
* સફેદ કાંદાને પીસી તેમાં સાકર અને દહીં નાંખી મેળવીને ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.
* આમળાનો રસ એક ચમચી, કાળી દ્રાક્ષ એક તોલો અને મધ અર્ધી ચમચી ભેગું કરી ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.
* એલચી, સાકર અને કોકમની ચટણી બનાવી ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.
* દ્રાક્ષ અને બાળહરડે સરખે ભાગે લઈ એટલી જ સાકર મેળવી તેની રૂપિયાભાર જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવાથી એસીડીટી મટે છે.
* કોળાના રસમાં સાકર નાખીને પીવાથી એસીડીટી મટે છે.
* ગંઠોડા અને સાકરનું ચુર્ણ લેવાથી એસીડીટી મટે છે.
* સુંઠ, ખડી સાકર અને આમળાનું ચુર્ણ લેવાથી એસીડીટી મટે છે.
* અર્ધા લીટર પાણીમાં એક લીંબુંનો રસ નાંખી, અર્ધી ચમચી સાકર નાંખી બપોરના જમવાના અર્ધા કલાક પહેલા પીવાથી એસીડીટી મટે છે.
* ધાણા જીરૂનું ચુર્ણ ખાંડ સાથે લેવાથી એસીડીટી મટે છે. જમ્યા પછી છાતીમાં બળતરા થતી હોય તો તે પણ મટે છે.
* ગાજરનો રસ પીવાથી એસીડીટી મટે છે.
* ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં થોડી સાકર તથા ઘીમાં સાંતળેલા કાળા મરી ૪–૫ નંગનું ચુર્ણ નાંખી સાંજે પીવાથી એસીડીટી મટે છે.
* ૧ થી ૨ ગ્રામ જેટલો ખાવાનો સોડા ધાણાજીરાના ચુર્ણમાં અથવા સુદર્શન ચુર્ણમાં મેળવી લેવાથી એસીડીટી મટે છે. * તુલસીના પાનને દહીં કે છાશ સાથે લેવાથી એસીડીટી મટે છે.
* આમળાનું ચુર્ણ રોજ સવારે અને રાત્રે એક એક ચમચી લેવાથી એસીડીટી મટે છે.
* લીમડમના પાન અને આમળાનો ઉકાળો બનાવી પીવાથી એસીડીટી મટે છે.
* ધાણા અને સુંઠનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી એસીડીટી મટે છે.
* કુમળા મુળામાં સાકર મેળવીને ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.
* સતાવરીનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી એસીડીટી મટે છે.

Mahesh Goswami

અશકિત – નબળાઈ

* ગાજરનો રસ પીવાથી શરીરમાં સારી શકિત આવે છે. જેને અશકિત રહેતી હોય તેને ગાજરનો રસ ખુબ ફાયદાકાર થાય છે.
* જમ્યા પછી ત્રણ ચાર કેળાં ખાવાથી અશકિત દુર થાય છે.
* એક કપ દૂધમાં એક ચમચી મધ નાંખી પીવાથી અશકિત દૂર થાય છે.
* અંજીરને દૂધમાં ઉકાળીને અંજીર ખાઈ તે દૂધ પીવાથી શકિત આવે છે. લોહી વધે છે.
* ખજુર ખાઈ ઉપરથી ઘી મેળવેલું ગરમ દુધ પીવાથી ઘા વાગ્યાથી કે ઘામાંથી પુષ્કળ લોહી વહી જવાથી આવેલી નબળાઈ અશકિત દૂર થાય છે.
* સફેદ કાંદો ચોખ્ખા ઘીમાં શેકીને ખાવાથી શારીરિક નબળાઈ, ફેફસાની નબળાઈ, ધાતુની નબળાઈ દૂર થાય છે.
* મોસંબીનો રસ પીવાથી શરીરની નબળાઈ દૂર થાય છે.
* પાંચ પેસી ખજુર ઘીમાં સાંતળીને ભાત સાથે ખાવાથી અને અર્ધો કલાક ઊંઘ લેવાથી નબળાઈ દૂર થઈ શકિત અને વજન વધે છે.
* એક સુકુ અંજીર અને પાંચ દસ બદામ અને સાકર દૂધમાં ઉકળી પીવાથી લોહીની શુદ્ધિ થઈ ગરમી મટી શરીરમાં શકિત વધે છે.
* દૂધમાં બદામ, પીસ્તા, એલચી, કેસર અને ખાંડ નાંખી ઉકાળીને પીવાથી ખુબ શકિત આવે છે.
* ચણાના લોટનો મગજ, મોહનથાળ અથવા મૈસુર બનાવીને રોજ ખાવાથી તમામ પ્રકારની નબળાઈ દૂર થાય છે.
* ફણગાવેલા ચણા રોજ સવારે ખુબ ચાવીને ખાવાથી શરીર બળવાન અને પુષ્ટ બને છે. કિંમતી દવાઓ કરતાં આ ઉપાય સસ્તો અને સચોટ છે. પણ ચણા   માફકસર ખાવા.
* ઘીમાં શેકેલા કાંદા સાથે શીરો ખાવાથી માંદગી માંથી ઉઠયા પછી આવેલી અશકિત દૂર થઈ જલ્દી શકિત આવે છે.
* મેથીના કુમળા પાનનું શાક બનાવીને ખાવાથી લોહીનો સુધારો થઈ શકિત આવે છે.
* સુકી ખારેકનું ૨૦૦ ગ્રામ ચુર્ણ બનાવી તેમાં ૨૫ ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ નાંખી બાટલી ભરી દેવી તેમાંથી ૫ થી ૧૦ ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળી તેમાં જરૂર જેટલી ખાંડ નાખી રોજ સવારે પીવાથી શકિત આવે છે.

Mahesh Goswami

અજીર્ણ – ભુખ ન લાગવી

* જમવા પહેલા આદુનો કચુમ્બર સહેજ સિંધવ મીઠું નાંખી ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે અને ભુખ સારી લાગે છે.
* ફુદીનાના રસમાં સંચળ મેળવી ચાટવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* અર્ધી ચમચી અજમો, ચપટી સિંધવ મીઠું, લીંબુંના સરબતમાં મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* એક ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ અને બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* ભુખ લાગતી ન હોય કે ભુખ મરી ગઈ હોય તો દિવસમાં બે વાર અર્ધી ચમચી અજમો ચાવીને ખાવાથી ભુખ ઉઘડશે.
* રાઈનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* પાકા અનાનસના કકડા કરી તેની ઉપર મરી અને સિંધવ ભભરાવી ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* લીંબુ કાપી તેની ઉપર સિંધવ મીઠું ભભરાવી જમવા પહેલા સુચવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* ચણા જેટલી હીંગ ઘી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* સુંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ મીઠું સરખે ભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ છાસમાં પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* કાંદાના રસ શેકેલી હીંગ અને મીઠું મેળવીને પીવાથી આફરો મટે છે.
* લસણની કળી તેલમાં કકડાવીને ખાવાથી અથવા લસણની ચટણી બનાવી ખાવાથી અરૂચી મંદાગ્ની મટે છે.
* કોકમનો ઉકાળો કરી ઘીમાં નાંખી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.
* મેથી અને સુવા સરખે ભાગે લઈ બન્નેને શેકી, અધકચરા ખાંડી તેમાંથી અર્ધો અર્ધો તોલો ફાકવાથી આફરો, ખાટા ઘચરકા અને ઓડકાર મટે છે.
* પેટમાં ખુબ જ આફરો થયો હોય અને પેટ ઢોલ જેવું હોય અને પેટમાં દુઃખાવો થતો હોય તો ડુંટી આજુબાજુ અને પેટ ઉપર હિંગનો લેપ કરવાથી સતત આરામ થાય છે.
* લસણ, ખાંડ અને સિંધવ સરખે ભાગે મેળવી તેનાથી બમણું ઘી મેળવીને ખાવાથી અજીર્ણ આફરો મટે છે.

Mahesh Goswami

આધાશીશ –માથાનો દુઃખાવો

* આદુનો રસ અને તુલસીનો રસ સુંઘવાથી અને નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી આધાશીશ અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
* લસણની કળીઓ પીસીને કાન પટી પર લેપ કરવાથી આધાશીશ મટે છે.
* દ્રાક્ષ અને ધણાને ઠંડા પાણીમાં પલાળી પીવાથી આધાશીશ મટે છે.
* હીંગને પાણીમાં મેળવી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી આધાશીશ મટે છે.
* સુંઠને પાણીમાં ઘસી તેનો ઘસારો કપાળે લગાડવાથી આધાશીશ મટે છે.
* દૂધમાં ઘી મેળવીને પીવાથી આધાશીશ અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
* સુરજ ઉગે તે પહેલાં ગરમાગરમ તાજી, ચોખ્ખા ઘીની જલેબી ખાવાથી આધાશીશ મટે છે.
* માથું દુઃખતું હોય તો કપાળે ચોખ્ખું ઘી ઘસવાથી માથું ઉતરે છે.
* આમળાનું ચુર્ણ, સાકર અને ઘી સરખે ભાગે લઈ ખવાથી માથું દુઃખતું હોય તો ઉતરે છે.
* એક કપ પાણીમાં એક ચમચી હળદર નાખી ઉકાળીને પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
* ઠંડા દૂધમાં સુંઠ ઘસીને તે દુધના ૩ – ૪ ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી આધાશીશ મટે છે.
* અર્ધો ચમચો લીંબુંનો રસ અને અર્ધો ચમચો તુલસીનો રસ ભેગો કરી પીવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
* માથું દુઃખતું હોય તો તુલસીના પાન અને અગરબત્તી વાટીને માથે ચોપડવાથી તરત જ માથું ઉતરે છે.
* નાળીયેરનું પાણી પીવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
* લવીંગનું તેલ ઘસવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

ચક્કર આવવા

* વરીયાળી તથા ખાંડ સરખે ભાગે લઈ ચુર્ણ બનાવી સવાર સાંજ લેવાથી ચક્કર બંધ થાય છે.
* મરીનું ચુર્ણ ઘી અને સાકરમાં લેવાથી ચક્કર આજતા બંધ થાય છે.
* તુલસીના પાન સાથે મરી ચાવવાથી ચક્કર આવતા બંધ થાય છે.
* બસમાં ચક્કર આવતા હોય તો તજ અને લવીંગ મોંમા રાખવા.
* હીંગને શેકી, ખાંડીને પાવડર બનાવવો તેમાંથી થોડી હીંગ સુવાવડી સ્ત્રીને ઘી સાથે અથવા પાણી સાથે આપવાથી તેને આવતા ચક્કર તથા પેટનો દુઃખાવો બંધ થાય છે.

Mahesh Goswami

અંગ જકડાઈ ગયું

* અંગ જકડાઈ ગયું હોય તો રાઈની પોટીસ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.
* પગના ગોટલા ચડી જાય તો કોપરેલ તેલ ગરમ કરી માલીસ કરવાથી આરામ થાય છે.
* સરસીયાના તેલમાં કપુર મેળવી માલીસ કરવાથી દુઃખતા સાંધા, ગરદન જકડાઈ જવી તથા સંધીવાના દર્દમાં આરામ થાય છે.
* તલના તેલમાં હીંગ અને સૂંઠ નાંખી સહેજ ગરમ કરી, માલીસ કરવાથી કમરનો દુઃખાવો, સાંધાનો દુઃખાવો, શરીરનું જકડાઈ જવું, લકવો વગેરે મટે છે.
* ધતુરાના પાનનો ૮૦૦ ગ્રામ રસ કાઢી, તેમાં ૧૦ ગ્રામ હળદર અને ૨૫૦ ગ્રામ સરસીયું તેલ નાંખી ગરમ કરી રસ બાળી માત્ર તેલ બાકી રાખો. આ તેલનું માલીસ કરવાથી શરીરના અકડાઈ ગયેલા અંગો છુટા પડી તકલીફ મટે છે.
* બે નાળીયેરનું કોપરૂં કાઢીને તેના નાના નાના ટુકડા કરી ખાંડી નાખવું, ખાંડેલા કોપરાને વાસણમાં ધીમે ધીમે ગરમ કરવું, તેલ છુટું પડશે. તે તેલ ઠર્યા પછી કપડામાં નીચોવીને ગાળી લેવું બે નાળીયેરના નીકળેલા તેલમાં ત્રણ થી ચાર ગ્રામ મરીનું ચુર્ણ અને ત્રણ લસણની કડી વાટીને નાંખવી. આ તેલથી જકડાઈ ગયેલા ભાગ પર હળવા હાથે સવારે અને રાત્રે માલીસ કરવી અને તે પછી ગરમ રેતીનો શેક કરવાથી ખૂબ આરામ થાય છે.
* વાયુ કે કફ દોષથી કમરનો દુઃખાવો કે ડોક જકડાઈ ગઈ હોય તો થોડા પાણીમાં મરચાં નાંખી ઉકાળો કરી, તેમાં કપડું બોળી દર્દવાળા ભાગ પર ગરમ ગરમ પોતા મુકવાથી આરામ થાય છે.

હૃદયની બીમારી – બ્લડ પ્રેસર

* લસણ પીસીને દૂધમાં પીવાથી લોહીના દબાણ, બ્લડ પ્રસરમાં ખુબ ફાયદો થાય છે. લસણ બ્લડ પ્રેસરની રામબાણ દવા છે.
* બે ચમચી મધમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ મેળવી સવાર – સાંજ પીવાથી બ્લડ પ્રેસર ઓછું થાય છે.
* એલચીના દાણા અને પીપરી મૂળ સરખે ભાગે લઈ ઘી સાથે રોજ ખાવાથી હૃદય રોગ મટે છે.
* આદુનો રસ અને પાણી સરખે ભાગે મેળવીને પીવાથી હૃદય રોગ મટે છે.
* હૃદયના રોગીએ ગાજરનો રસ નિયમીત પીવો. તેનાથી હૃદય મજબુત બને છે અને હૃદયની કાર્યશક્તિ વધે છે.
* હૃદયનો દુઃખાવો ઉપાડે ત્યારે તુલસીના આઠ દસ પાન અને બે – ત્રણ કાળા મરી ચાવી જવાથી જાદુ જેવી અસર થઈ દુઃખાવો મટે છે.
* છાતી હૃદય કે પડખામાં દુઃખાવો થતો હોય તો ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામ તુલસીનો રસ ગરમ કરીને પીવો, પાનને વાટીને લેપ કરવાથી દુઃખાવો મટે છે.

ઉધરસ – ખાંસી

* કાંદાના રસમાં મધ મેળવીને પીવાથી ગમે તેવી ઉધરસ મટે છે.
* કાંદાનો ઉકાળો કરી પીવાથી કફ દુર થઈ ઉધરસ મટે છે.
* લીંબુના રસમાં તેનાથી ચાર ગણું મધ મેળવીને ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
* લવીંગને મોંમા રાખી ચુસવાથી ઉધરસ મટે છે.
* મરીનું ચુર્ણ દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
* મરીનું ચુર્ણ, સાકર, ઘી સાથે મેળવીને ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
* એક ચમચી મધ અને બે ચમચી આદુનો રસ મેળવી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
* થોડી હીંગ શેકી તેને ગરમ પાણીમાં મેળવી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
* દ્રાક્ષ અને સાકર મોંમા રાખી ચુસવાથી ઉધરસ મટે છે.
* લસણની કળીઓને કચરી પોટલી બનાવી તેની વાસ લેવાથી કાળી ઉધરસ (હપીંગ કફ) મટે છે.
* લસણના ૨૦ થી ૨૫ ટીપાં રસ, શરબતમાં મેળવી દિવસમાં ચાર – ચાર કલાકને અંતરે પીવાથી કાળી ઉધરસ (હપીંગ – કફ) મટે છે.
* દાડમના ફળની છાલનો ટુકડો મોંમા રાખી ચુસવાથી ઉધરસ મટે છે.
* આમલીના ચીંચોડાને શેકી તેના છોતરાં કાઢી નાંખી, ચીંચોડાનું બારીક ચુર્ણ બનાવી મધ અને ઘીમાં મેળવીને પીવાથી ઉધરસના કફમાં લોહી પડતું હોય તો મટે છે.
* થોડી ખજુર ખાઈ ઉપરથી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈને નીકળી જશે અને ઉધરસ તથા દમ મટશે.
* રાત્રે મીઠાની કાંકરી મોંમા રાખી મુકવાથી ઉધરસ ઓછી આવશે.
* ગરમ કરેલાં દૂધમાં હળદર અને ઘી મેળવી પીવાથી ઉધરસ અને કફ મટે છે.
* ફુદીનાનો રસ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
* અર્ધા તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચાર વાર ચાટવાથી કફ છુટો પડી જાય છે, અને ઉધરસ મટે છે.
* હળદર અને મીઠાવાળા તાજા શેકેલા ચણા એક મુઠ્ઠી જેટલા સવારે તથા રાત્રે સુતી વખતે ખાવાથી (ઉપરથી પાણી ન પીવું) કાયમી શરદી અને ઉધરસ રહેતી હોય તે મટે છે.
* હળદર અને સુંઠ સવાર – સાંજ મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
* હળદરને તાવડીમાં શેકી તેની ગનંગડી મોંમા રાખી ચુસવાની કફની ખાંસી મટે છે.
* નવશેકા પાણી સાથે અજમો ખાવાથી કફની ખાંસી મટે છે.
* તુલસીનો રસ સાકર સાથે પીવાથી ઉધરસ તથા છાતીનો દુઃખાવો મટે છે.
* રાત્રે થોડાક ચણા ખાઈ ઉપર પાણી પીધા વગર સૂઈ જવાથી ઉધરસ મટે છે.
* અડુરસીના પાનના રસ સાથે મધ લેવાથી ઉધરસ મટે છે.

વાળની માવજત

* વાળ ખરે તો દિવેલ ગરમ કરીને વારંવાર વાળ ઉપર લગાડવાથી વાળ ખરશે નહીં.
* માથા પર કાંદાનો રસ ઘસવાથી માંદગીમાં ખરી ગયેલા વાળ ફરી ઉગે છે
* આમળા, કાળા તલ, ભાંગરો અને બ્રાહ્મી સરખે ભાગે લઈ વાટીને પાવડર બનાવી રોજ સવાર – સાંજ ફાકવાથી સફેદ વાળ કાળા થાય છે.
* ખાંડ અને લીંબુનો રસ બન્ને ભેગા કરી માથુ ધોવાથી જુ અને ખોડો મટે છે.
* ચણાને છાશમાં પલાડીને ચણા એકદમ પોચા થાય ત્યારે માથા ઉપર મસળીને બે કલાક પછી માથુ ધોવાથી જુ અને ખોડો મટે છે.
* તલના ફુલ ગોખરૂ અને સિંધવને કોપરેલમાં અથવા મધમાં નાખી તેનો લેપ કરવાથી માથાની તાલ મટે છે.
* પાશેર કોપરેલમાં ખોબો ભરીને મહેંદી પાન ઉકાળવા, તે તેલ રોજ ચોળીને માથામાં લગાડવાથી માથાના વાળ ખુબ વધે છે અને કાળા પણ થાય છે.
* કાંદાનો રસ માથામાં ભરવાથી જુ મરી જાય છે.
* લીમડાના પાનને પાણીમાં વાટીને તે પાણીથી માથુ ધોવાથી માથાનો ખોડો મટે છે.
* વાર ખરી પડતા હોય ત્યારે તેના પર ગોરાળુ માટી – પ્રવાહી, લીંબુના રસમાં મેળવીને ચોપડવાથી વાળ ખરતા અટકે છે.
* છાલ સાથેની કાકડી ખાવાથી વાળ પર ચમક આવે છે.
* ગરમ પાણીમાં આમળાનો ભુકો નાંખી ઉકાળી એ પાણીથી વાળ ધોવામાં આવે તો વાળ સુંદર અને ચમકતા બને છે.

ચામડીના રોગો

* ગ્લીસીરીન, ગુલાબજળ અને લીંબુનો રસ સરખે ભાગે લઈ શીશીમાં ભરી રાખો આ મિશ્રણથી માલીસ કરવાથી ચામડી સાફ બનશે. હાથ – પગમાં ચીરા પડયા હોય તે મટે છે.
* મૂળાના રસમાં થોડું દહીં મેળવી ચહેરા ઉપર લગાડવાથી ચહેરો સુંવાળો ચમકીલો બને છે.
* એક ડોલ ગરમ અથવા ઠંડા પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી તેનાથી સ્નાન કરવાથી ચામડી સુંવાળી થાય છે અને ચામડીમાં ચમક આવે છે.
* કારેલાના પાનનો રસ ચોપડવાથી ચામડીના બહુ જુના કોઈ પણ રોગ મટે છે.
* તલના તેલને સહેજ ગરમ કરી રોજ માલીસ કરવાથી ફીકી ચામડી ચમકતી થાય છે.
* કાકડીને ખમણી તેનો રસ ચોપડવાથી ચીકાશવાળી તેમજ ચીમળાયેલી ચામડી સુંવાળી બને છે.
* હાથ કે પગની ચામડી ફાટે ત્યારે વડનું દૂધ લગાડવાથી જલ્દી મટે છે.
* સંતરાની છાલને સુકાવી તેનો પાવડર કરી ગુલાબ જળમાં મેળવી તેને મોં પર લગાડી અર્ધો કલાક રહેવા દઈ પછી ધોવાથી ચામડી મુલાયમ બનશે અને ડાઘા નીકળી જશે અને ચહેરાની કરચલી નીકળી જશે.
* હાથ કે પગમાં ચીરા પડયા હોય, અળાઈ થઈ હોય તો એક ભાગ લીંબુનો રસ તેનાથી ત્રણ ગણું તલનું તેલ અથવા કોપરેલ મેળવી લગાડવાથી રાહત થાય છે.
* ચણાના લોટમાં પાણી અને થોડું ઘી મેળવી શરીર પર અને મોં પર માલીસ કરવાથી ચામડી ગૌર વર્ણની અને તેજસ્વી બને છે.
* દાઝી ગયેલી ચામડી પર સફેદ ડાઘ રહી જાય છે તેના ઉપર રૂને મધમાં ભીંજવી પાટો બાંધવાથી ડાઘ નીકળી જાય છે.
* દૂધ અને દિવેલને સરખે ભાગે લઈ નિયમિત શરીરે માલીસ કરવાથી શરીર પરથી કરચલી દૂર થાય છે.
* લીમડાના સો પન લઈ તેનું ચુર્ણ રોજ ૬ મહિના સુધી લેવાથી સફેદ કોઢ મટી જાય છે.
* રોજ સવારે બબ્બે તોલા મધ, ઠંડા પાણીમાં મેળવી પીવાથી ચામડીના રોગો જેવા કે દાહ, ખંજવાડ, ફોલ્લી મટે છે.
* ચોખાના ધોવાણમાં થોડીક હળદર મેળવીને ચહેરા પર શરીર પર માલીસ કરવાથી અને પછી સ્નાન કરવાથી શરીર અને ચહેરાની સુંદરતા વધે છે.

* દૂધની મલાઈનો લેપ સ્નાન કરવા પહેલાં અર્ધા કલાક અગાઉ ચહેરા પર કરવો. સુકાયા બાદ મોં પર હાથથી માલીસ કરવું જેથી બધી મલાઈ ચહેરાનો મેલ લઈ પોપડા થઈ ઉખડી જશે અને ચામડી ગોરી તકતકતી અને લીસી બનેશે.
* બટાટાની છાલને શરીર પર ઘસવાથી ચામડી સુંવાળી થાય છે.
* રસ કાઢી લીધેલા લીંબુના ફાડીયા ચહેરા પર ઘસવાથી ચામડી સહેજ તમતમે છે, પરંતુ ચહેરાની લાલી એકદમ આવે છે.થોડી વાર મોં પર છાલ ઘસી પછી ઠંડા પાણીએ મોં ધોઈ નાંખવું.તેથી પસીનાના મેલથી બંધ થયેલા છીદ્રો ખુલ્લા થઈ જાય અને ચહેરા ચહેરા પર લોહી ફરવા લાગે અને લાલી આવે છે.
* જેનો રંગ શામળો હોય, મોં દેખાવડું ન હોય તે જો આમળાના ચુર્ણને હળદર પાવડર સાથે મેળવી દૂધમાં કાલવી સ્નાન કરતી વખતે મોં પર ઘસીને ચોળે તો તેનાથી લાંબા સમયે દેખાવડા થાય છે.
* ગરમ પાણીમાં આમળાનો ભુકો નાંખી ઉકાળી તે પાણીથી સ્નાન કરવાથી ચામડી મુલાયમ બને છે.
* દૂધમાં લીંબુનો રસ મેળવી સવાર– સાંજ ચહેરા પર માલીસ કરવાથી ચહેરો સ્વચ્છ કોમળ અને ચમકદાર બને છે.આખા શરીરે માલીસ કરવાથી શરીર તંદુરસ્તીભર્યુ બને છે.
* એક શેર પાણીને ઉકાળી ૦। શેર બનાવી દીધા બાદ તેમાં સરખે ભાગે ગ્લીસીરીન અને લીંબુનો રસ નાંખી એક શીશીમાં ભરી રાખવું અને ખુબ હલાવી એક સરખું મિશ્રણ કરવું. આનાથી દિવસમાં બે – ત્રણ વાર મોં પર માલીસ કરવાથી મોં પરના ડાઘા અને મેલ નીકળી જાય છે.ઠંડીમાં આ મિશ્રણથી ચામડી તરડાતી નથી અને ગરમીમાં એનાથી ઠંડક રહે છે, આ મિશ્રણથી સ્નો વાપરવાની જરૂર પડતી નથી.
* કેટલાકને ચહેરો સુગંધીત બનાવવા સ્નો વાપરવાની ટેવ હોય છે.તેને બદલે સ્નાન કર્યા બાદ બે ટીપાં સુખડના તેલના મોં પર ઘસવાથી સુગંધ આવે છે અને ચામડીને ઠંડક આપે છે.
* અળાઈ થઈ હોય તો હરડે અને ફટકડીનું પાણી બનાવી તે અળાઈ પર રોજ લગાડવાથી તરત ફાયદો થાય છે.
* શિયાળામાં હાથ – પગની આંગળીઓની વચ્ચે ચળ અને ચામડીમાં ચીરા પડે તો ઘઉંના ભુસામાં એક ચમચી મીઠું નાખીને પાણી નવશેકુ ગરમ કરી આ પાણીમાં હાથ – પગ રાખીને શેક કરવાથી ચળ મટી જાય છે.

ઉલટી

* ફુદીનાનો રસ પીવાથી ઉલટી મટે છે.
* રાઈને ઝીણી વાટી, પાણીમાં પલાળી, પેટ ઉપર લેપ કરવાથી ઉલટી મટે છે.
* મરી અને મીઠું વાટીને ફાકવાથી ઉલટી મટે છે.
* ગોળને મધમાં મેળવીને લેવાથી ઉલટી મટે છે.
* આદુનો રસ અને કાંદાનો રસ મેળવીને પીવાથી ઉલટી મટે છે.
* સુંઠને ગંઠોડાનું ચુર્ણ મધમાં ચાટવાથી ઉલટી મટે છે.
* મીઠા લીમડાના પાનનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મટે છે.
* તજનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મટે છે.
* લીંબુ કાપી તેના પર ખાંડ ભભરાવીને ચુસવાથી અન્ન વિકારથી થતી ઉલટી મટે છે.
* શેરડીનો રસ પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.
* તુલસી અને આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી ઉલટી મટે છે.
* એલચી અને તુલસીના પાન ખાવાથી ઉલટી મટે છે.
* એલચીના દાણા વાટી ફાકી મારવાથી અથવા મધમાં ચાટવાથી જીવ ડહોળાતો હોય કે ઉલટી થાય એવું લાગતું હોય તો તે મટે છે.
* લીંબુ કાપી તેના ઉપર સુંઠ, સિંધવ મીઠું નાંખી ગરમ કરી ચુસવાથી અજીર્ણની ઉલટી મટે છે.
* એક તોલો દ્રાક્ષ અને ધાણા વાટી પાણીમાં એક રસ કરી પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.
* આમલીને પાણીમાં પલાળીને તેનું પાણી એક કલાક પછી પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.
* કાંદાનો રસ થોડા પાણીમાં પલાળી તેનું પાણી ગાળીને પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.
* ચોખાના ધોવાણમાં જાયફળ ઘસીને પીવાથી ઉલટી–ઉબકા મટે છે.
* મમરાનો ઉકાળો બનાવી તેમાં ૨–૪ એલચી, ૨–૩ લવીંગ તથા સાકર નાખી, ૫–૭ ઉભરા આવવા દઈ ઉતરીને ઠંડુ પાડી લો, તે પાણી ગાળીને ૧–૨ ચમચી લીંબુ નીચોવીને અથવા બરફનો ટુકડો નાંખી પીવાથી ઉલટી મટે છે.
* અર્ધો કપ ગરમ પાણીમાં ૧ ગ્રામ ખાવાનો સોડા નાંખી પીવાથી ઉલટી મટે છે.
* ગાડી કે મોટર બસની મુસાફરીમાં ચક્કર આવે અથવા ઉલટી થવા માંડે ત્યારે મોંમા લવીંગ અથવા તજ રાખી ચુસવાથી ચક્કર અને ઉલટી મટે છે.

Mahesh Goswami

અન્ય ઉપચારો

* **લુ લાગવી :–**

(૧) કાંદાના રસના ટીપાં લુ લાગેલી વ્યકિતના નાકમાં નાંખવાથી આરામ થાય છે.

(૨) કાચી કેરીને પાણીમાં ઉકાળી સાકર મેળવી શરબત બનાવી પીવાથી આરામ થાય છે.

(૩) તુલસીના પાનનો રસ ખાંડ મેળવીને પીવાથી આરામ થાય છે.

(૪) કાંદો, જીરૂ અને ખાંડ વાટીને ખાવાથી આરામ મળે છે.

* **તૃષા રોગ :–**

(૧) ધાણા પાણીમાં પલાળી રાખી, ગાળી તે પાણીમાં મધ અને ખાંડ નાંખી વારંવાર પીવાથી ઉલટી શાંત થાય છે.

(૨) ખાંડને પાણીમાં ઓગાળી પીવાથી તૃષા રોગ શાંત થાય છે.

(૩) ટમેટાંના રસમાં ખાંડ અને લવીંગનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી આરામ થાય છે.

* **બેહોશી :–**

(૧) કાંદાની ચાર ચીરો કરી બેહોશ માણસને સુંઘાડવાથી બેહોશી મટે છે.

(૨) હીસ્ટીરીયાની ફીટ વખતે કાંદો કાપીને સુંઘાડવાથી તરત ફાયદો થાય છે.

(૩) મરીનું ચુર્ણ આંખમાં આંજવાથી માણસ બેશુદ્ધ થયો હોય તે ચેતનમાં આવે છે.

(૪) મરીનું ચુર્ણ નાકમાં ફુકવાથી બેશુદ્ધ માણસને ઘણી છીંકો આવે અને બેહોશી મટે છે.

(૫) કોઈ દર્દને કારણે દર્દીનું શરીર એકદમ ઠંડું પડતું જાય કે નાડી ડુબતી જાય તો ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૫ ગ્રામ લવીંગનો ભુકો નાંખી ઉકાળી તે પાણીથી દર્દીના હાથ–પગના તળીયા, છાતી, માથુ, ગરદન ધે સારી રીતે માલીસ કરવું. આખા શરીરમાં ગરમાટો આવી જશે અને મંદ નાડી તેજ થશે.

* **જાડાપણું :–**

(૧) એક પાકા લીંબુના રસમાં મધ મેળવીને ચાટવાથી જાડાપણું મટે છે.

(૨) પાકા લીંબુનો રસ અઢી તોલા તથા મધ લઈ, વીસ તોલા સહેજ ગરમ પાણીમાં મેળવી જમ્યા બાદ તરત પીવાથી એક–બે મહિનામાં જાડાપણું મટે છે.

(૩) તુલસીના પાનને દહીં કે છાસમાં ખાવાથી વજન ઘટે છે. શરીરમાંથી ચરબી ઓછી થાય છે, અને શરીર સપ્રમાણ બને છે.

(૪) સહેજ ગરમ પાણીમાં મધ મેળવી સવારે નરણે કોઠે પીવાથી ચરબી ઉતરે છે. ગણપતી જેવી વ્યકિત પણ આ પ્રયોગથી ઓગળી જાય છે.

Mahesh Goswami

* વજન વધારવા :–

(૧) નરાણે કોઠે ખજુર સાથે દૂધ પીવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે, અને વજન વધે છે.

(૨) કોથમરીનો તાજો રસ અને લીંબુનો રસ ભેળવી રોજ સવારે પીવાથી લોહી શુદ્ધ બને છે, અને વજન વધે છે.

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

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

* ઝેર :–

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

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

(૩) ગાજરનો રસ પીવાથી શરીરમાં રહેલો પાપ્ય વગરનો કચરો, ઝેરી તત્વો અને નુકશાન કર્તા પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

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

* વાયુ :–

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

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

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

* તુટેલું હાડકું :–

(૧) લસણની કળી ઘીમાં શેકીને ખાવાથી તેટલું હાડકું સંધાય છે અને ફેકચરની પીડા મટે છે.

(૨) ઘંઉને જરા શેકી પછી તેનો લોટ કરી મધ સાથે ચાટવાથી તુટેલું હાડકું સંધાય છે.

* **અલસર :–**

(૧) ગાજરનો રસ પીવાથી અલસર મટે છે.

* **અંડનો સોજો :–**

(૧) કાંદાનું પડ સહેજે ગરમ કરી સુજેલા અંડ પર લગાડવાથી સોજો મટે છે.

(૨) ચણાના લોટને પાણીમાં રગડીને તેમાં મધ મેળવી અંડ પર લગાડવાથી સોજો મટે છે.

(૩) સિંધવનું ચુર્ણ ગાયના ઘીમાં મેળવી ખાવાથી સોજો મટે છે.

* **પીત્ત :–**

(૧) ટામેટાંના સુપમાં સાકર મેળવી પીવાથી પીત્ત મટે છે.

(૨) શેરડીનો રસ પીવાથી પીત્ત મટે છે.

* **રસોળી :–**

(૧) રાઈ અને મરીના ચુર્ણને ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રસોળી મટે છે.

* **બરોળ :–**

(૧) ખજુરની ચાર – પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાંખી સાત દિવસ સુધી પીવાથી બરોળ મટે છે.

* **તોતડાપણું :–**

(૧) સુકા આમળાના ચુર્ણને ગાયના ઘી સાથે મેળવીને ચાટવાથી તોતડાપણું મટે છે.

* **બરો :–**

(૧) તાવ ઉતર્યા પછી હોઠ પર બરો મુતરી ગયો હોય તો પાણીમાં જીરૂ વાટીને ચોપડવાથી બરો મટે છે.

Mahesh Goswami

* **યાદશકિત :–**

(૧) સવારમાં સ્નાન કર્યા પછી તુલસીના પાંચ પાન પાણીની સાથે લેવાથી મગજની નિર્બળતા દૂર થાય છે અને યાદશકિત વધે છે.

* **થાક :–**

(૧) લીંબુનું શરબત ખાંડ નાંખીને પીવાથી થાક મટે છે.

(૨) ખુબ મહેનતનું કામ કરવાથી કે વધુ ચાલવાથી થાક લાગે ત્યારે ઠંડા પાણીમાં ૨૦ ગ્રામ ગોળ ઓગાળી તેમાં એલચીના દાણા વાટી પીવાથી થાક દૂર થશે અને શકિત આવે છે.

(૩) રાત્રે તાંબાના લોટામાં ભરી રાખેલું પાણી સવારે ઉઠી તરત પીવાથી દસ્ત સાફ આવે છે, અને આરોગ્ય સાઢ રહે છે.

* **વા :–**

(૧) બે ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લસણનો રસ, બે ચમચી મેથીની ભાજીના પાનનો રસ મેળવી પીવાથી સાંધાનો વા મટે છે.

* **અન્ય :–**

(૧) મરીના બે – ત્રણ દાણા રોજ ખાવાથી કોઈપણ રોગ થતો નથી.

Mahesh Goswami

શિવામ્બુ શ્રેષ્ઠ ઔષધ (સ્વમૂત્ર)

શિવામ્બુ પ્રયોગ કરનારે એટલું જાણી લેવાનું છે કે એના પોતાના રોગ માટે એના પોતાના શિવામ્બુથી સારું ઔષધ બીજું કોઈ છે જ નહીં. આથી શિવામ્બુ ચિકિત્સા દરમ્યાન અન્ય કોઈ ઔષધ લેવાનું નથી. શિવામ્બુ સાથે ઔષધ લેનારને આડ અસર થવાનો ભય રહે છે તેથી દવા બંધ કર્યા બાદજ શિવામ્બુ પાન શરૂ કરવું. (અનિવાર્યસંજોગોમાં ડાયાબીટીસ અને હૃદયરોગમાં શિવામ્બુ ચિકિત્સકના માર્ગદર્શન નીચે ઔષધ સાથે શિવામ્બુ લઈ શકાય છે.)

માનવ મૂત્ર ત્રણ પ્રકારનું રોગ નિવારણ કાર્ય કરે છે.

(૧) તેનાથી શરીરનું અને અંગોનું શોધન થાય છે. એ શરીરની શુદ્ધિ કરે છે.

(૨) એનાથી રોગ પ્રતિકારક શકિત વધે છે. આ સ્વમૂત્રોપચારનું મહત્વનું પાસું છે. રોગ પ્રતિકારક શકિતથી રોગને હઠહવી શકાય છે.

(૩) એનાથી શરીર – દર્દ વધુ પ્રાણ વાયુ મેળવે છે. પ્રાણ એટલે ચેતના શરીરનું સમગ્ર ચેતના તંત્ર કાર્યરત બની જઈને શારીરિક ઉપરાંત માનસિક શકિત વધારે છે જીવન બળ વધારે છે.

સ્વમૂત્રોપચાર એટલું શું ?

એનો અર્થ એ કે રોગીએ પોતાનું મૂત્ર "શિવામ્બુ" પીવાનું.

સ્વમૂત્રોપચારની અનેક વિધિઓ છે.

તેમાં મુખ્યત્વે ૪ છે. (૧) સ્વમૂત્ર પાન (૨) સ્વમૂત્ર સાથે ઉપવાસ (૩) સ્વમૂત્રનું માલીસ અને પોતાં મુકવા અથવા સ્વમૂત્રવાળી માટીની પટ્ટી મુકવી (૪) આ ઉપરાંત સ્વમૂત્રનો એનીમાં.

શિવામ્બુ પાન

સ્વમૂત્રપાન એટલે રોજ પોતાનું મૂત્ર પીવું. નાના રોગ જેવા કે તાવ, શર્દી, ઉધરસ, કબજીયાત વગેરે દર્દો માટે બે દિવસના ઉપવાસ કરી આખા દિવસનું બધું જ સ્વમૂત્ર પીવાનું અને ઉકાળીને ઠંડું કરેલું પાણી પીવાનું હોય છે, અને એકાદ લીટર શિવામ્બુનો એનીમા લેવાનો. આ પ્રયોગથી તાત્કાલિક ફાયદો થાય છે.

શંકર ભગવાને માતા પાર્વતીને ડાયરતંત્ર નામક ગ્રંથમાં સમજાવેલ છે, તે મુજબ, ભારતીય પદ્ધતિ મુજબ પરોઢનું મુત્રપાન વખતે પ્રથમ ધારનું અને છેલ્લી ધારનું થોડુ મૂત્ર જવા દેવાનું જણાવ્યું છે, ઝયારે પશ્ચિમની પદ્ધતિમાં તે વાત જણાવેલ નથી તેથી ઘણાં મુંઝવણ અનુભવે છે. સાવચેતી રૂપે પરોઢના મુત્રપાન વખતે ૧–૨ ચમચી પહેલી અને છેલ્લી ધારની જતી કરવી. ત્યાર બાદ આખા દિવસમાં તે જવા દેવાની જરૂર નથી હોતી. પરોઢનો પહેલો પેશાબ ઉત્તમ ગણાય છે, તે ખાસ પીવો.

શિવામ્બુની માત્રા દર્દીએ પોતે નક્કી કરવાની. મોટે ભાગે એક થી દોઢ કપ (૧૫૦ થી ૨૦૦ મીલી) મૂત્ર દિવસમાં ૩ થી ૪ વખત સહેલાઈથી લઈ શકાય છે. કદાચ વધારે પીવાય તો નુકસાન તો છે જ નહીં. મૂત્રપાન પહેલાં અને ત્યાર બાદ અડધો કલાક કંઈ જ ન લેવાય તે હિતાવહ છે. જેથી શિવામ્બુ અસરકારક રીતે કાર્ય કરી શકે.

શિવામ્બુ માલીશ

સ્વમૂત્રપાન સાથે શિવામ્બુ માલીશ ગંભીર અને હઠીલા રોગો માટે અનિવાર્ય છે. માલીશ માટે ૨ – ૬ દિવસ જૂનો (વાસી) પેશાબનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે. વધારે જૂનો થઈ જાય તો પણ એની ઉપયોગીતા ઘટતી નથીપણ વધે છે. જૂના મૂત્રના વાસની તિવ્રતા ઘટાડવા માલીશ વખતે તેમાં કપૂરનો થોડો ચૂરો નાખવો.

માલીશ પહેલાં મૂત્ર ભરેલી બોટલને ગરમ પાણીમાં મૂકી અગર તડકામાં મૂકી ગરમ કરવું. ગરમ મૂત્રનું હલકે હાથે આખા શરીરે પગના તળિયાથી માથાના વાળ સુધી હૃદયની શિાથી માલીશ કરવું. હાથની હથેલી તેમજ પગના તળિયા પર થોડો વધારે સમય આપવો. દર્દીને પેશાબ ન આવતો હોય તો માલીશ માટે બીજા તંદુરસ્ત વ્યકિતનો પેશાબ વાપરી શકાય.જૂનો પેશાબ ઉપલબ્ધ ન હોય તો તાજો પણ વાપરી શકાય છે દર્દીને ઝયાં ઘા પડયો હોય ત્યાં માલીશ ન કરતાં પેશાબના પોતાં મુકવા અને બદલવા. માલીશ સિવાયના સમયે શરીરના જે ભાગમાં દુઃખાવો, તકલીફ અગર સોજો હોય ત્યાં પોતાં અવાર–નવાર મુકવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. માલીશ બાદ અડધો એક કલાક હુંફાળા તડકામાં અગર ખુલી હવામાં બેસવું. ત્યાર બાદ સાધારણ ગરમ પાણીથી સાબુ વિના નેપકીનથી ઘસીને સ્નાન કરવું અનિવાર્ય નથી. કારણ કે માલીશથી તેના શરીરની સફાઈ થઈ જાય છે.

માલીશથી શરીર પર કોઈકને ફોલ્લા, ફોડકી નિકળવા સંભવ ખરો. ઉપરાંત શિવામ્બુ પ્રયોગ દરમ્યાન કોઈને ઝાડા, ઉલટી, ચક્કર જેવું પણ થાય. તેથી ગભરાવવું નહીં. શરીરમાંથી રોગોને દૂર કરવા તે આવા માર્ગો શોધે છે. ૨–૩ દિવસમાં બધું શમી જાશે. ડોકટર પાસે દોડી જવું નહીં.

કેન્સર, હૃદયરોગ, દમ, સંધિવાત, કંપવા, ટી.બી., કિડની ફેલ્યુઅર, એસ.એલ.ઈ.વેરીફોઝ વ્હેન્સ, સોરીયાસિસ જેવા અસાધ્ય અને હઠિલા રોગોમાં શિવામ્બુપાનુ, શિવામ્બુ ઉપવાસ સાથે શિવામ્બુ માલીશ ખૂબ જ અનિવાર્ય છે.

Mahesh Goswami

શિવામ્બુ ઉપવાસ

ઉપર જણાવેલ હઠિલા અને અસાધ્ય રોગ મટાડવા શિવામ્બુ ઉપવાસ એકમાત્ર શસ્ત્ર છે, એમ કહેવામાં જરાપણ અતિશયોકિત નથી. શિવામ્બુ ઉપવાસ, અસાધ્ય લાગતાં અનેક રોગ ઝડપી અને સરળ રીતે મટાડવાનો અકસીર ઉપાય છે. શિવામ્બુ ઉપવાસ દરમ્યાન શિવામ્બુ અને ઉકાળીને ઠંડુ કરેલ સાદા પાણી ઉપર રહેવાનું હોય છે. જે દર્દી અશકત હોય અને ઉપવાસ ન જ કરી શકે તે પ્રવાહી આહાર જેમ કે મગનું પાણી, ફળોનો રસ, નાળિયેરનો પાણી શાકભાજીના રસ વિગેરે લઈને ઉપવાસ કરી શકે. ઉપવાસ દરમ્યાન સંપૂર્ણ આરામ અને મૌન પાળવાથી સ્વસ્થતા જળવાઈ રહે છે. આ ઉપરાંત ઉપવાસમાં દિવસમાં ૧ – ૨ વખત કલાક શિવામ્બુ માલીશ કરવાથી ખૂબ રાહત રહે છે. આપણાં મૂત્રમાં વિટામીન્સ, મીનરલ્સ, હારમોન્સ કિંમતી ક્ષારો અને અનેક દૈવી તત્વો હોવાથી દર્દીને ઉપવાસથી અશકિત જણાતી નથી અને રોગ મુકિત ખૂબ ઝડપી બને છે.

રોગની ગંભીરતા તથા રોગની હાલત જોઈને ત્રણ દિવસથી માંડી ત્રીસ દિવસ સુધીના ઉપવાસ કરાવી શકાય છે. અસહ્ય અસ્વસ્થાતા ઊભી થાય તો ઉપવાસ છોડી આહાર પર જવું.

લાંબા સમય શિવામ્બુ ચિકિત્સા કરવાં છતાં ન મળતો લાભ ખૂબ જ થોડા દિવસના શિવામ્બુ ઉપવાસથી મળે છે. ''શિવામ્બુ ઉપવાસ'' એ રોગ મટાડનાર અમોઘ શસ્ત્ર છે.

હૃદય રોગના તેમજ મધૂમેહ (Diabetes) ના દર્દીએ ઉપવાસ કરવા નહીં.

Mahesh Goswami

પરેજી

કોઈપણ રોગીએ એટલું સમજવાનું છે કે પોતાના રોગનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાન અને રહેણી કરણી છે. સૌપ્રથમ કેફી પદાર્થો, સેવન અને ધુમ્રપાન સદંતર બંધ કરવા જરૂરી છે. ત્યાર બાદ બંધ ડબાનો તૈયાર ખોરાક, મેંદાની બનાવટો (જેવી કે બ્રેડ, બિસ્કીટ, કેક વિગેરે) તીખાં તમતમતાં અથાણા અને ફરસાણને વ્યર્જય ગણવા.

શાકભાજીના સલાડ અને ફળોનું પ્રમાણ ખૂબ વધારવું રાંધેલુ અનાજ ઓછું ખાવું. તમારો આહાર, વિહાર અને મનો વ્યાપાર જેટલો શુદ્ધ અને સાત્વિક રાખશો એટલો તમારો રોગ ઝડપથી સારો થશે. રોગ મટયા પછી પણ ખાનપાનમાં કાળજી અને પરેજીપાળવાની છે. નહીંતર ફરી એની એ તકલિફ ઊભી થવા સંભવ છે.

નેત્ર બિંદૂ

આંખના અનેક પ્રકારના દર્દોમાં તાજા મૂત્રનાં ૨ – ૩ ટીપાં ૨ – ૩ વખત નાખવાથી અગર આંખ ધોવાની પ્યાલીમાં સ્વમૂત્ર ભરી તેમાં આંખો બંધ – ઉઘાડ કરવી અને આંખોના ડોળા ફેરવવા.

આંખ માટે ઉપયોગમાં લેતા પહેલા તાજા સ્વમૂત્રને ૧૫ મિનિટ બાજુ પર મુકી રાખવું. ત્યારબાદ તેનો ઉપયોગ કરવો જેથી શરીરની ગરમી તેમાંથી નીકળી જશે. તે ઠંડુ થઈ જાશે અને આંખને ઠંડક પહોંચાડશે. આંખનો અસાધ્ય ગણાતો રોગ, ક્રોનીક કંજકટીવાઈટીસ પણ શિવામ્બુથી મટયાના અનેક દાખલા ઉપલબ્ધ છે. નિયમિત રીતે આંખમાં આંજવાથી મોતિયો પણ આવશે નહીં. મોતિયાની શરૂઆત હશે તો તે પણ જતો રહેશે.

પોતાં કે પટ્ટી

અંગનો દુઃખાવો, સોજો પાક, રસી, ધારૂ ઘા જખમ, દાઝી જવું, ત્વચાના રોગો કેન્સરના ધારા પર વાસી સ્વમૂત્રમાં કપડું બોળી તેના પોતાં મુકવા તેથી ખૂબ સારા પરિણામ આવે છે. સાથે સ્વમૂત્રપાન તથા માલિશ ચાલુ રાખવા જ.

પોટિસ

કોઢ, સફેદ ડાગ, ખરજવું, ગડ, ગુમડ, પાકતી કે ન પાકતી ગાંઠો વિગેરે તકલીફોમાં કાળી માટીને ખાડીને ચાળીને તે જૂના મૂત્રથી પોટિસ બનાવી દર્દવાળા ભાગ પર મુકવી.

તાજું મૂત્ર શેમા વાપરવું

પીવામાં, નાકના ટીપાંમાં, નેત્ર બિંદુ, કર્ણ બિંદુ, નાસ, વરાળ શેક,કોગળા કરવામાં, પેઢા પર દાંતો પર ઘસવામાં, દાઝ્યા કે વાગ્યા પર.

વાસી મૂત્ર શેમાં વાપરવું

અંગ માલીશ, એનીમાં, પોટીસ, તાજું આગર વાસી બંન્નેમાંથી કોઈ પણ શિવામ્બુ શેમાં વાપરી શકાય :– કર્ણ બિંદુ, દાઝવા ઉપર, ઘા ઉપર, એનીમા માટે, વરાળ શેક.

સ્વમૂત્રના અન્ય ઉપયોગો

* એનીમા :–

હઠીલા દર્દોમાં તેમજ જેને કબજીયાત રહેતી હોય તેણે. ૫૦૦ ગ્રામ સ્વમૂત્ર (તાજૂ અગર વાસી) અને ૫૦૦ ગ્રામ પાણી ભેગું કરીને હુંફાળું ગરમ કરી તેનો એનીમાં નિયમિત અગર એકાંતરે ઉપચાર દરમ્યાન જરૂર લેવો જેથી ઝડો સાફ આવશે અને પેટના આંતરડા મજબુત થશે.

* નાસા બિંદૂ :–

નાકના, માથાના, આંખના, કાનના અથવા કોઈપણ દર્દી સારવાર માટે સ્વમૂત્રપાન, માલિશ ઉપરાંત તાજા મૂત્રના ૫ – ૧૦ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી ઝડપી ફાયદો જણાય છે. નાક દ્વારા મૂત્ર પીવાથી વાત, પિત્ત, કફના અનેક દર્દો મટે છે. વર્ષો જૂની હઠેલી શર્દી પણ નાક દ્વારા મૂત્ર પીવાથી થોડા દિવસોમાં મટયાના અનેક દાખલા જોવામાં આવ્યાં છે. તિવ્ર, સળેખમ, શર્દી પણ ૧ દિવસનો ઉપવાસ સાથે નાકથી શિવામ્બુપાન કરવાથી ૧૬ થી ૨૪ કલાકમાં જ ખાતરીથી મટી જાય છે.

* દંત પ્રક્ષાલન :–

દાંતનો પાયોરિયા, દાંત સડી જવા, હલી જવા, પેઢામાંથી લોહી પરૂ જેવા આવા દાંતના તમામ દર્દો માટે મોઢ ામાં તાજૂ સ્વમૂત્ર ૧૦ – ૧૫ મિનિટ રાખી મુકવાથી સાવ મટી જાય છે. હલેલા સડેલાં દાંત શિવામ્બુના કોગળા મોઢ ામાં ભરી રાખવાથી પાછા જામી જાય છે. આ જાણકારી જગત આખામાં ફેલાઈ જાય તો કેવડી મોટી ક્રાંતિ સર્જાય એની કલ્પના જ કરવી રહી. મોઢામાં છાલા થવા, જીભના દર્દો વિગેરે અનેક રોગોમાં પણ આડકતરો લાભ થાય છે.

*   **કર્ણ બિંદુ :–**

કાનના દરેક પ્રકારના રોગો કાનમાં તાજા અગર વાસી સ્વમૂત્રના ૨ ટીપાં દિવસમાં ૨ –૩ વખત નાખવાથી ચોક્કસ કાનોનું તેજ વધે છે.

Mahesh Goswami

ચમત્કારીક ‘‘પાણી પ્રયોગ’’

જે નવી અને જૂની જીવલેણ બિમારીઓ દૂર કરવા માટેની એક બહુ જ સરળ અને સાદી પદ્ધતિ છે. જેને આપણે ‘‘પાણી પ્રયોગ’’ નું નામ આપીશું. ‘પાણી પ્રયોગ’ નામનો લેખ જાપાનીઝ સીકનેરા એસોશીએશન તરફથી પ્રગટ થયેલ છે. જેમાં બતાવવામાં આવ્યું છે કે પદ્ધતિસર ‘પાણી પ્રયોગ’કરવાથી નીચે જણાવેલી જૂની અને નવી જીવલેણ બિમારીઓ મટી શકે છે.

* માથાનો દુઃખાવો, લોહીનું દબાણ, એનીમીયા (લોહીની અછત), સંધીવા, લકવો, મોટાપો (જાડાપણું), હૃદયના ધબકારા અને બેહોશી.
* કફ, ખાસી, દમ, (બ્રોન્કાઈટીસ), ટી.બી.
* હાઈપર એસીડીટી (અમ્લપિત્ત), ગેસ્ટ્રાઈટીસ (ગેસને લગતી તકલીફો), મરડો (પેચીસ), કબજીયાત, હરી, ડાયાબીટીસ (મીઠો પેશાબ).
* આંખની બધી જાતની તકલીફો.
* સ્ત્રીઓનું અનિયમીત માસિક, પ્રદર (લ્યુકોરીયા) ગર્ભાશયનું કેન્સર.
* નાક, કાન અને ગળાને લાગતા રોગો વગેરે.

પાણી પીવાની રીત :

વહેલી સવારે ઉઠીને મોઢું ધોયા વગર કે બ્રશ કર્યા વગર ૧.૨૬૦ કિ.ગ્રા – ૪ મોટા ગ્લાસ પાણી એક સાથે પી જવું. તે પછી ૪૦ મિનિટ સુધી કાંઈપણ ખાવું પીવું નહીં. પાણી પીધા પછી બ્રશ કરી મો ધોઈ શકાય, આ પ્રયોગ કર્યા પછી સવારે નાસ્તા પછી અને બપોરે અને જમ્યા પછી બે કલાક બાદ પાણી પીવું અને રાત્રે સુતા પહેલાં કાંઈપણ ખાવું નહીં.

બિમાર અથવા ખૂબ જ નાજુક પ્રકૃતિના માણસો એક સાથે ચાર ગ્લાસ ન પી શકે તો તેઓ પહેલાં એક અથવા બે ગ્લાસથી શરૂ કરે અને પછી ધીરે ધીરે એક ગ્લાસ વધારી ૪ ગ્લાસ પર આવી જાય અને ૪ ગ્લાસ નિયમિત પીવાનું ચાલુ રાખી શકે. ખરી વાત એ છે કે તેથી બીમાર અથવા તંદુરસ્ત બધાએ આ પ્રયોગ અજમાવવા જેવો છે. બીમારને એટલા માટે કે તેથી તેને તંદુરસ્ત માણસ આ પ્રયોગ કરશે તો તે કદી બીમાર નહીં પડે. અનુભવો અને પક્ષિણો પરથી જણાયું છે કે આ પ્રયોગથી જુદા જુદા રોગો નીચે જણાવેલ મુદત દરમ્યાન મટી શકે.

* હાઈપરટેન્શન (લોહીનું દબાણ)– મહિનામાં
* ડાયાબીટીસ (મીઠો પેશાબ) – મહિનામાં

Mahesh Goswami

* કેન્સર – ૬ મહિનામાં
* ગેસની તકલીફો – ૧૦ દિવસમાં
* કબજીયાત – ૧૦ દિવસમાં
* ટી.બી. ૩ મહિનામાં

જેઓ વાત રોગો અને સંધીવાની બીમારીઓથી પીડાતા હોય તેઓએ એક અઠવાડીયા સુધી આ પ્રયોગ દિવસમાં ૩ વખત કરવો જોઈએ અને તે પછી દિવસમાં એક વખત આ પ્રયોગ કરવો. આ પાણીનો પ્રયોગ તદ્દન સરળ અને સાદો છે. તેમાં એક પણ પૈસાનો ખર્ચ નથી અને આપણાં દેશના ગરીબ માણસો માટે વગર પૈસાની અને વગર દવાએ તંદુરસ્તી મેળવવા આ એક ચમત્કારિક પદ્ધતિ છે. દરેક ભાઈઓને અને બહેનોને ખાસ વિનંતી કરવામાં આવે છે કે આ પાણી પ્રયોગનો બને તેટલો વધુ પ્રચાર કરે અને રોગીઓના રોગો દૂર કરવાની કોશીષમાં સહાયરૂપ થવા પોતે પોતાનાથી બનતું બધું જ કરી છૂટે. જેઓ શરૂઆતમાં ૪ ગ્લાસ પાણી એક સાથે ન પી શકે તેઓએ ૧ અથવા ૨ ગ્લાસથી શરૂઆત કરી ધીરે ધીરે ૪ ગ્લાસ પર પહોંચવું જોઈએ. ૪ ગ્લાસ પાણી પીવાથી કોઈપણ જાતની આડ અસર થતી નથી. ફક્ત શરૂઆતના ત્રણેક દિવસ પાણી પીવાયા પછી થોડીવારમાં બે – ત્રણ વખત પેશાબ આવશે પણ ૩ – ૪ દિવસ પછી પેશાબ નિયમિત થઈ જશે.

તો ભાઈઓ અને બહેનો તંદુરસ્ત થાવ અને હમેંશા રહેવા આજથી જ આ ''પાણી પ્રયોગ'' શરૂ કરી બિમારીઓને ભગવો આજથી આપણે સૌ તંદુરસ્ત બની જીવનમાં દયા, માનવતા અને પ્રામાણિકતા કેળવી પૃથ્વી પર સ્વર્ગ વસાવીએ.

આ પુસ્તક આપના કરકમળમાં મુકતા કંઈક સંતોષની અનુભૂતિ થાય છે. આ પુસ્તકમાં આપેલ નુસખાઓ પૈકી આપની પ્રકૃતીને માફક આવતી ઔષધી અવશ્ય અજમાવશો દરેક પ્રયોગોમાં દર્શાવેલ દવાઓ ઉપર મુજબ યોગ્ય પ્રમાણમાં અને પોતાની તાસીર મુજબ લેવી.

Contact on : Email : maheshgoswamibhuj@gmail.com