

## ઘરગથ્થુ ઉપચારો

### ૧. શરદી :

- તુલસીનાં ૧૦ પાનનો રસ મધમાં બે વાર
- દાળિયા ખવડાવવા
- ગરમ પાણીની વરાળનો નાસ લેવો
- આદુનો રસ મધ સાથે બે વાર

### ખોરાક -

- પપૈયુ, દૂધી, તૂરિયા, ગલકા, પરવળ, પાલખ, મેથી, તાંદળજો વિ. નાં શાક, ખીચડી, પાતળી રાબ વિ.

### અટકાવ -

- ગળું અને કાન ઢાંકેલા રાખવા
- ઉજાગરા ન કરવા
- ઠંડું પાણી, આઈસ્ક્રીમ, દૂધ તથા માવાની મિઠાઈઓ, દહીં વિ. ન લેવું.

### આયુર્વેદ -

- લક્ષ્મીવિલાસની ૧- ૧ ગોળી ૨ વાર
- ત્રી. કીર્તિ ૧ ગોળી ૧ વાર

### ૨. ઉધરસ :

- પાણી પૂરતું પીવરાવવું ( દિવસનાં ૮ થી ૧૦ ગ્લાસ )
- દાળિયા ખવરાવવા
- ગરમ પાણીનાં કોગળા, નાસ, શેક કરવા
  - ગળામાં દુઃખાવો હોય તો ગ્લીસરીનને ગરમ પાણીમાં નાંખી કોગળા કરવા
  - મીઠું + ફટકડી નાં કોગળા કરવા
  - હળદર + મીઠું નાં કોગળા પણ કરી શકાય
  - ચેપ વધારે હોય તો થોડું પોટેશ્યમ પરમેંગેનેટ નાંખીને પણ કોગળા કરાય
- સૂકી ઉધરસમાં અજમા નો વરાળિયો શેક કરવો
- આંકડાના પાન ઉપર દિવેલ ચોપડી બરડે દિવેલવાળો ભાગ મૂકી ઉપર ગોટા શેક કરવાથી કફ છૂટો પડી જાય છે
- બહેડાંની છાલ ઉધરસમાં ચૂસવાથી લાભ થાય
- દાડમની છાલથી ગળુ સુંવાળુ થાય
- ૧૦૦ ગ્રામ હળદરમાં ૧ ચમચી ચોખ્ખું ઘી + ૧ ચમચી દિવેલ નું મોણ દેવું ત્યારબાદ હળદરને લાલ થાય ત્યાં સુધી શેકી લેવી. આ હળદરમાં સરખે ભાગે જેઠીમધ ચૂર્ણ ભેળવી મધ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય
- અરડૂસી નાં ૬ - ૭ પાનનો રસ મધ સાથે બે વાર પીવાથી ઉધરસ મટે
- અળસી નાં ૧૦ બી ને ૧ ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી લેવા. પાણી ગાળીને ઠંડું થાય એટલે પી જવું. તેથી કફ શરીરમાંથી બહાર નીકળે
- ઋવાસ ચઢતો હોય ( દમ, અસ્થમા ) તો ભોંય રીંગણી નો રસ ૧ ચમચી અને મધ લેવાથી ફાયદો થાય. દિવસમાં બે વાર.
- જેઠીમધનું ચૂર્ણ પાણીમાં પલાળવું. ઉપરનું નીતર્યું પાણી પીવાથી ગળા નાં દુઃખાવામાં રાહત થાય.
- બે એલચી બાળી, ખાંડી વસ્ત્રાગાર ચૂર્ણ કરી મધમાં લેવું

ખોરાક - શરદી મુજબ

અટકાવ - શરદી મુજબ

આયુર્વેદ -

- સેપ્ટીલનની ગોળી ૧ - ૧ બે વાર. અકૂસોલ, વાસા ઘનવટી, કંટકારી અવલેહ, હૂપિન કફ સીરપ ...

### ૩. તાવ :-

શરદી - ઉધરસનો તાવ : સુદર્શનની ફાંટ

૧/૪ ચમચી ખાંડ

૧/૪ ચમચી સુદર્શન ચૂર્ણ

૧/૨ વાટકી પાણી

ખાંડ અને ચૂર્ણ એક વાટકીમાં ભેગા કરી રાખવા. બીજી વાટકીમાં પાણી લઈ ઉકાળવું. ઉકળે એટલે તરત પાણી ખાંડ + ચૂર્ણ નાં મિશ્રણ ઉપર રેડી દેવું ને વાટકી ઢાંકી દેવી. ૧૦ મિનિટ પછી ઉપરનું નીતરેલું પાણી એલચીનો ભૂકો નાંખી પી જવું. દિવસમાં બે વાર.

### લૂ (ગરમી) નો તાવ -

સૂકા ધાણા ૧ મુઠ્ઠી અધકચરા ખાંડી લેવા. ખાંડ સાથે ૧ લિટર પાણીમાં પલાળવા. ૧/૨ કલાક પછી હાથેથી ધાણાને ચોળી પાણી ગાળી લેવું. એલચીનો ભૂકો નાંખી દર્દીને પીવરાવવું. બે - ત્રણ દિવસમાં તાવ ઉતરી જશે.

- ઠંડા પાણીનાં પોતા મૂકવા
- પાણી પીવરાવવું
- પેટ સાફ ન થતું હોય તો ગરમાળાનો ગોળ ૮ - ૧૦ પેશી આપવો.

### ખોરાક -

શરદી - ઉધરસ મુજબ ઉપરાંત

- દૂધીનો સૂપ
- વઘારેલા મમરા, ચોખાનો પાપડ વિ.

### આયુર્વેદ -

- સંશમની વટી ૨ - ૨ ગોળી ૩ વાર ફાંટ સાથે

### ૪. ઝાડ :

- ORS પીવરાવવું
- દાડમ નો રસ
- ભોંય આમલી નો રસ મધ સાથે બે વાર
- જીરું + સૂંઠ મધ સાથે ચાટવા
- દહીં + ભાત + જીરું ખાવા
- ખસખસ + સાકર + એલચી + જીરું
- વાયુના ઝાડ (ચોમાસા) માં સૂવા + મેથી શેકીને ભૂકો કરી પાણી સાથે ફાકી જવા
- જાયફળ મધ સાથે

### ખોરાક -

- સાબુદાણાની કાંજી
- દહીં + ભાત
- ભાતનું ઓસામણ
- પનીરનું પાણી
- દાડમનો રસ
- વેંસ (કણકી)
- ઢીલી ખીચડી
- મમરા, ચોખાનો પાપડ, બાજરીનો પાપડ
- રોટલા વિ.

### અટકાવ -

- વાસી ખોરાક - પાણી ન લેવા

### આયુર્વેદ -

- કૂટજ ઘનવટી ૨- ૨ ગોળી બે વાર
- બાલચાર્તુભધ ચૂર્ણ (બાળકો માટે) - ૧ ચણા જેટલું મધમાં બે વાર
- ભોંયઆમલી સીરપ - બે ચમચી બે વાર

ORS ની રીત - ૧ શેર પાણી, ચપટી મીઠું, દીવાસળીનું ખોખું ખાંડ. મીઠું નાંખી પાણી ચાખવું આંસુ કરતાં વધુ ખારું ન હોવું જોઈએ.

### ૫. ઉલટી :-

- ORS પીવડાવવું.
- કપૂરકાયલી પાણીમાં લસોટી ૧ મગના દાણા જેટલી મધમાં આપવી.
- સૂંઠ + ગંઠોડા + ઘી + ગોળ + એલચી + કપૂરકાયલી (સરખા પ્રમાણમાં) ગોળી વાળી ગળાવવી.

ખોરાક - ઝાડા મુજબ

અટકાવ - ઝાડા મુજબ

### આયુર્વેદ -

- છર્દિરિયુવટી - ૧ - ૧ ગોળી ૨ વાર  
અથવા
- સુકિતન - ૧ - ૧ ગોળી ૨ વાર

### એલોપથી -

- ONOEM Syrup

### ૬. અળાઈ :-

- બને ત્યાં સુધી થવા જ ન દેવી.
- ઉનાળામાં ઠંડક કરવી.
- ઠંડક માટે - ધાણા પલાળીને લેવા. બપોરે.  
- કાળી દૂધ બપોરે પલાળીને ખાવી.
- અળાઈ ઉપર દિવેલ ચોપડવાથી રાહત થાય છે.

### ૭. ગૂમડાં - ખીલ :-

- રસવંતી ચોપડવી.
- તીખુ, તળેલું ઓછું લેવું.

### ૮. કમરનો દુઃખાવો :-

- હીરાબોર ૧ કટકી રોજ ૧૫ દિવસ સુધી ગળવો. દાંતે અડવો ન જોઈએ.  
(ઉનાળામાં ન લેવો)
- નગોડનાં પાનનો શેક
- ધાણાજીરૂ ૧ - ૧ ચમચી બે વાર
- ચરબીનો પ્રશ્ન ન હોય તો તલ (સફેદ) ખવડાવવા.
- મેથી પલાળીને
- કેળા, સીતાફળ

### આયુર્વેદ -

- અસ્થિરક્ષક

### ૯. દાઝવું :-

- કુંવાર પાહુ ચોપડવું. ઉપરની લીલી છાલ કાઢી વચ્ચેનો સફેદ ગર ચોપડવો.

- ઠંડુ પાણી રેડવું અથવા બરફ \_ સવો.
- રાળનો મલમ ચોપડવો.
- પાક થાય તેવો ખોરાક ન લેવો.

#### ૧૦. માથાનો દુખાવો :-

- ઊંઘ પૂરી ન થઈ હોયને માથુ દુઃખે તો ઊંઘી જવું.
- ભૂખનું દુઃખે તો ખાઈ લેવું.
- ગરમ પાણીમાં પગ બોળવા.
- સુવાવડી સ્ત્રીને દુઃખે તો વચા + પાણીનો લેપ કપાળે લગાડવો.

#### ૧૧. પેટનો દુઃખાવો :-

- સૂવા - ૫ દાણા, અજમો ૩ દાણા અડધી વાટકી પાણીમાં ઉકાળવા. સહેજ ખાંડ નાંખી ગાળી બાળકને ચમચી પાવું જે ગ્રાઇપવોટરનું કામ કરે છે.
- હીંગ પાણીમાં પલાળી ડુંટીની આસપાસ ચોપડવી.
- અજમો + મીઠું ફાકવું.
- ઠંડા પાણીનું પોતુ
- હિંગવાષ્ટક ચૂર્ણ

#### ૧૨. દાંતનો દુઃખાવો :-

- લવિંગનું તેલ લગાવવું
- ત્રિફળા ઘસવા
- મીઠું + ફટકડી નાં કોગળા કરવા
- લીમડાનું દાંતણ કરવું
- તલનું તેલ પેદા પર ચોપડવું
- સ્વમૂત્રમાં કપૂર નાંખી દિવસમાં ૩ વાર કોગળા કરવાથી પાયોરિયા મટી શકે

#### આયુર્વેદ -

- ઈરિમેદદી તેલ લગાવવું.

#### ૧૩. મોઢામાં ચાંદા :-

- લીમડાનું દાંતણ કરવું
- ત્રિફળા + ઘી + સાકર સરખે ભાગે લઈ સવાર - સાંજ લેવું.
- દિવસમાં ૮ થી ૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવું
- તીખુ અને તળેલું ઓછું કરવું
- દૂધીનું દૂધ પીવું

દૂધીને છોલી છીણી લેવી, ૧ ચમચી ઘી માં છીણ શેકી દૂધ રેડવું ૨૦ મિનિટ પછી દૂધી ચડી જાય ત્યાર પછી ખાંડ નાંખવી ૧૦ મિનિટ પછી દૂધ તૈયાર થઈ જાય તેમાં એલચી નાંખી વાપરવું.

#### ૧૪. આંખ :-

- ટી. વી. ન જોવું
- સૂતા સૂતા વાંચવું કે લખવું નહીં.
- પૂરતા પ્રકાશમાં જ વાંચન - લેખન કરવું. આંખો ખેંચાય તેમ ન કરવું.
- રાત્રે ૧ બદામ + ૨ કાળી દૂક્ષ પલાળી સવારે નરણે કોઠે ખાવું. આંખના નંબર ચોકકસ ઓછા થાય.
- રાત્રે ત્રિફળા ચૂર્ણ કુલડીમાં પાણી રેડી પલાળવું. સવારે તે પાણી ગાળી આંખે છાંટવું.
- સૂર્યાદય પહેલાં ખુલ્લા પગે લીલા ઘાસ પર ૧૦ મિનિટ ચાલવું.
- પાર્મીંગ કસરત દ્વારા આંખને આરામ આપવો.

- આંખ આવી હોય ત્યારે ૧ વાટકી પાણીમાં ચપટી મીઠું નાંખી ગરમ કરવું. ગેસ પરથી નીચે ઉતારી ૩ બોળી બોળીને શેક કરવાથી ફાયદો થાય.
- દિવસમાં ત્રણ વાર ઠંડા પાણીથી આંખ ધોવાથી આંખના રોગો થતાં નથી.
- સ્વચ્છ કાળી માટીને બંને પગના તળિયે પાણીમાં કાલવી લેપ કરવાથી આંખોની બળતરા મટે છે.
- દેશી મેંદી વાટીને પગે ચોપડવાથી આંખનું તેજ વધે.
- જમણા હાથે જમણી આંખ અને ડબા હાથે ડબી આંખ ધોવી.

#### ૧૫. કાન :-

- ડમરાનો રસ નંખાય
- તલનાં તેલમાં અજમો ને લસણ કકડાવી તે તેલ કાનમાં નાંખવાથી ફાયદો થાય
- સ્વમૂત્ર નાં ૩ - ૪ ટીપા નાંખવાથી કાનનો દુઃખાવો મટી જાય
- બિલ્વાદી તેલ નાંખવાથી કાનનો દુઃખાવો મટી જાય
- દર અઠવાડિયે બંને કાનમાં વારા ફરથી બે - બે તલનાં તેલનાં ટીપા નાંખવાથી લાંબો સમય સુધી સાંભળવાની શક્તિ સારી રહે છે.

#### ૧૬. નસકોરી :-

- ભીની કાળી માટી સુંઘાડવી
- માથે ઠંડુ પાણી રેડવું
- અરડૂસીનાં પાનનો રસ દિવસમાં બે વાર આપવો
- નાક દબાવી રાખવું ને મોઢેથી પ્રવાસ લેવો

#### ૧૭. સફેદ પ્રવાહી (શરીર ધોવાવું) :-

- કાયાનો ભાગ ચોખ્ખો કરી જે-શન વાયોલેટ લગાવવું.
- કાથો + હળદર દિવસમાં બે વાર લેવાં.

#### ૧૮. લોહીવા :-

- નાગકેસર નું ચૂર્ણ ૧ - ૧ ચમચી સવાર સાંજ
- બરફનો શેક પેટ ઉપર ડૂંટીની નીચે કરવો
- જાસૂદ નું ૧ - ૧ ફૂલ સવાર - સાંજ પાણીમાં ઉકાળીને પીવું

#### આયુર્વેદ -

- આયાપનની ગોળી ૨ - ૨ - ૨ વાર

#### ૧૯. એસીડીટી :-

- વરિયાળી અને પોંઆ સરખા ભાગે રાત્રે પલાળી દેવા. સવારે પાણી ગાળી આખો દિવસ થોડું થોડું પી જવું.
- જાસુદનું શરબત પીવાથી એસીડીટી માં રાહત થાય. જાસુદના પાનનો પાવડર ખાંડ મેળવી પીવાથી એસીડીટી મટે.
- કેલ્શ્યમ સેન્ડોઝની ૧ ગોળી ચાવી જવી.
- સોડા પાણીમાં નાખી પી શકાય.

#### ૨૦. પાંડુરોગ :-

- લોખંડના વાસણમાં રાંધવું.
- જાસુદનું ફૂલ સવાર - સાંજ પાણીમાં ઉકાળીને પીવું.
- કાળા તલ ૧ - ૧ ચમચી ખાંડ સાથે સવાર - સાંજ ખાવા.

#### ૨૧. કબજિયાત :-

- ગરમાળાનો ગોળ ૮ - ૧૦ પેશી લેવો.
- પાણી પૂરતું પીવું.

- પપૈયુ, દૂધી, ભાજી, જીલી, ભૈડકુ વિ. સાંજે ભોજનમાં લેવું.
- રાત્રે સુતી વખતે ત્રિફળા ૧ ચમચી પાણી સાથે લેવા.
- રાત્રે હરડે ૧ ચમચી લઈ શકાય.
- રાત્રે ઈસબગુલ ૧ ચમચી દૂધમાં પીવું.
- રાત્રે ગરમ દૂધમાં ૧ ચમચી ઘી નાંખીને પીવું.

## ૨૨. કરમિયા :-

- વાવડીંગ ચૂર્ણ મધ સાથે ૧/૨ - ૧/૨ ચમચી બે વાર
- વાવડીંગ + ૧/૮ કાળીજીરી મધ સાથે બે વાર
- કાંસકાનો પાવડર ૧/૨ - ૧/૨ ચમચી મધ સાથે બે વાર

## ૨૩. માનસિક રોગો :-

- બ્રવિશી ચૂર્ણ ૧/૨ - ૧/૨ ચમચી બે વાર  
(બીલી + બ્રાહ્મી + તુલસી = બ્રવિશી ચૂર્ણ)
- બ્રાહ્મી ચૂર્ણ દિવસમાં બે વાર

## ૨૪. મૂઠમાર :-

- તાત્કાલિક બરફ ઘસવો.
- બરફ ન મળે તો ઠંડા પાણીનું પોતુ મૂકી દેવું.
- હળદર + મીઠા નો લેપ ગરમ કરી હૂંફાળો હોય ત્યારે લગાવી ઉપર રૂ મૂકી દેવું.
- દુઃખ દબાવ લેપ લગાડવો.
- નાળિયેરનું પાણી પીવું.
- ગોળનો શીરો ખાવો.

## ૨૫. ઘા વાગવો :-

- ઘા સાફ કરી તરત જ હળદર દબાવી દેવી. ત્યારબાદ તે ભાગ સહેજેય પલાળવો નહીં. હળદર ભીંગડુ લઈને જ ઉખડશે.
- ત્રિફળા ચૂર્ણ પણ હળદરને બદલે વાપરી શકાય.
- ઘાબાજરિયાનાં પાનનો રસ રેડવો. તરત જ લોહી બંધ થઈ જશે.

## ૨૬. પેશાબમાં તકલીફ :-

- ૩ લિટર પાણીમાં ૨ મુઠ્ઠી જવ અને ૧ મુઠ્ઠી ગોખરૂ નાંખી ઉકાળવું. ઠંડું પડે એટલે પાણી ગાળી લેવું. આખા દિવસમાં સાદા પાણી સાથે આ પાણી પીતા રહેવું અને પુરું કરવું.
- ૧ - ૧ ચમચી ગોખરૂનો પાવડર દિવસમાં બે વાર લેવાથી તરત ફાયદો થશે.
- રસાયણ ચૂર્ણ (ગળો + ગોખરૂ + આંબળા) ૧/૨ - ૧/૨ ચમચી દિવસમાં બે વાર લેવાથી ફાયદો થાય.

## આયુર્વેદ -

- બંગશીલ ગોળી ૧ - ૧ બે વાર

## ૨૭. સાંધાનો દુઃખાવો :-

- કેરી (કાચી - પાકી) બંને બંધ કરવી.
- તલનાં તેલની માલિશ
- પંચગૂણ તેલની માલિશ
- નગોડ + પરિજાતક નાં પાનનો શેક
- કસરત કરવી
- હીરાબોર
- Calcium rich Food

તલ, ખસખસ, અજમો, ઘાણા - જીરૂ વિ. આપવા.

### ૨૮. ધાત્રી માતા માટે :-

- ભૈંડકુ (ઘઉં, ચોખા અને મગ સરખા પ્રમાણમાં અલગ અલગ શેકવા. ભેગા કરી કકરો લોટ દળવો. ૧ વાટકી લોટ + ૪ વાટકી પાણી + હળદર + મીઠું. વઘારમાં ૧ ચમચી ઘી માં અજમો, હીંગ નાંખી ખીરૂ રેડી દેવું (લોટ + પાણી વિ.) સતત હલાવવું શીરા જેવું જાડું થઈ જાય એટલે ગેસ પરથી ઉતારી લેવું) ખૂબ દૂધ લાવવા માટે ઉત્તમ ખોરાક
- સૂવા + કોપરાનો મુખવાસ
- બાળકને દૂધ પીવરાવતાં પહેલાં ૧ ગ્લાસ પાણી માતાએ પી જવું.
- ચિંતામુક્ત રહેવું.
- શતાવરી ચૂર્ણ ૧/૨ - ૧/૨ ચમચી બે વાર

### ૨૯. માસિક માટેની ગોળી :-

- માસિકને વહેલું, મોડું કરવાની ગોળીઓ જિંદગીમાં કદી ન લેવી. તે ગોળીઓ અનેક રોગોને આમંત્રણ આપે છે. જો માસિક વહેલું લાવવું હોય તો ગરમ ખોરાક લેવો.
- પપૈયુ, તલ, મરચા, કેરડા, કેસર, તજ, મરી વિ. ગરમ પદાર્થો છે. માસિક વહેલું આવે.
- મોડું કરવા માટે ઠંડા ખોરાક લેવા જોઈએ જેવાં કે તરબૂચ, ટેટી, દૂધાક્ષ, કાળી દૂધાક્ષ, કેળા, અરડૂસી, એલચી, તકમરિયા વિ.

Compiled by : Dr. Hema Rajesh Mehta , ( Dietician & Naturopath ) , 23 Shardanagar Society , Paldi ,  
Ahmedabad - 7  
09825455607 [hemaforhealth@gmail.com](mailto:hemaforhealth@gmail.com) [www.humanhealthcircle.org](http://www.humanhealthcircle.org)