

## ઘરનું રસોડું : ઉત્તમ ઔષધાલય, ઘરગથ્થુ ઉપચાર

કિષ્ના ઠક્કર

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, હોમ સાયન્સ વિભાગ,  
ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર

Received : 13-07-2020

Published Online : Sept.-2020

Accepted : 22-07-2020

ભારત ઉત્તમ સાંસ્કૃતિક, વૈદિક અને આધ્યાત્મિક વારસો ધરાવતો દેશ છે. આપણી સંસ્કૃતિએ આપણને ઉત્સવો અને વ્રત બંને આપ્યા છે. ઉત્સવો અને વ્રતમાં ઋતુ અનુસાર કેવો આહાર લેવો તેનો પણ વિચાર આપ્યો છે. આ વિચારના મૂળમાં વિજ્ઞાન રહેલું છે. વૈદિક સમૃદ્ધ વારસામાં આપણા પૂર્વજોની સૂઝ ભળતાં આપણને આપણી આસપાસ ઉપલબ્ધ વનસ્પતિજન્ય ખાદ્ય પદાર્થોનો સ્વાસ્થ્યવર્ધક ઉપયોગ કરવાની આવડત મળી છે. આપણે મન અન્ન માત્ર પેટ ભરવાનું સાધન નથી પણ આપણે તેને દેવતાની ઉપાધિ આપી છે. આથી આપણા ભોજનમાં સ્વાદ, સુંદરતા, શુદ્ધતા અને પૌષ્ટિકતાના સમન્વયનો દૃષ્ટિકોણ વારસાગત રીતે કેળવાયેલો છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં કહેવાયું છે કે અન્ન સર્વોષધિ છે. આ વિચારે જ્યાં આપણે અન્નને ભોજનનું સ્વરૂપ આપીએ છીએ તેવું આપણું રસોડું એક ઔષધાલય બની જાય છે. ખરેખર, જો આપણે આપણા રસોડામાં ઉપલબ્ધ પદાર્થોના ઔષધીય મૂલ્યને જાણીશું તો આપણો રસોઈ બનાવવાનો દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ જશે. આર્યુવેદ અનુસાર પ્રત્યેક વનસ્પતિનાં મૂળ, પ્રકાંડ (છાલ), પર્ણ, પુષ્પ, ફળ કે બીજ પૈકી એક કે વધુનો ઔષધીય ઉપયોગ સંભવ છે. જો આપણે રસોઈમાં ઉપયોગમાં લેવાતા મોટાભાગના પદાર્થોનો વિચાર કરીશું તો તે પણ આમાંથી જ કોઈ એક હશે આમ, રસોડામાં ઉપલબ્ધ મોટા ભાગના ખાદ્યપદાર્થો એક પ્રકારે ઔષધિ જ છે પણ અહીં આપણે રસોડાડાણી ઔષધાલયમાંના અમુક ઔષધોનો વિગતે પરિચય મેળવીશું.

પાણી :

પહેલા ક્રમે પાણી વાંચીને તમને કદાચ નવાઈ લાગી હશે પણ પાણીયારું એ ભારતીય રસોડાનું એક અભિન્ન અંગ છે અને તેવી જ રીતે પાણી આપણી રસોઈનું. રસોઈમાં વપરાતા પાણી સિવાય પણ પાણી પીવું એ આપણી નિત્ય જરૂરિયાત છે. માનવ શરીરમાં આશરે ૭૦% જેટલું પાણી રહેલું છે. માનવ લોહીમાં ૮૦% જેટલા પ્રમાણમાં પાણી હોય છે. હાંડકાં જેવા નક્કર અંગમાં પણ પાણી રહેલું હોય છે. આમ, વત્તા-ઓછા અંશે આપણા શરીરના બધાં જ બંધારણીય ઘટકોમાં પાણીનો ભાગ રહેલો હોય છે. આપણા શરીરના વિવિધ તંત્રો યોગ્ય રીતે કાર્ય કરી શકે તે માટે પણ તેમને પાણીની જરૂરિયાત હોય છે. આથી અપૂરતી માત્રામાં પાણી પીવું એ બીમારીઓને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે. શરીરમાંથી પાણી ઓછું થઈ જવાને ડિહાઈડ્રેશન કહે છે જેનાથી ચક્કર આવવાથી માંડીને બ્લડપ્રેશર, કીડનીના રોગ અને મૃત્યુ જેવાં ભયાનક પરિણામ આવી શકે છે. આથી આપણે સામાન્ય સંજોગોમાં દૈનિક ઓછામાં ઓછું ૮ થી ૧૦ ગ્લાસ પાણી અવશ્ય પીવું જોઈએ. વ્યક્તિના વ્યવસાય -દૈનિક પ્રવૃત્તિને આધારે આ પ્રમાણમાં ફેરફાર શક્ય છે, દા.ત. ઓફિસમાં ટેબલવર્ક કરનાર વ્યક્તિ કરતા ખેતરમાં કામ કરનારા, રોડ-રસ્તા બનાવવાનું કામ કરનારને વધુ માત્રામાં પાણીની જરૂર હોય છે. ઋતુ અનુસાર પણ પાણીની દૈનિક જરૂરિયાત બદલાય છે, દા.ત. ઉનાળામાં વસવાટના વિસ્તાર

મુજબ પીવાના પાણીની માત્રામાં વધારો કરવો પડે છે.

પાણી એ કુદરતે આપેલું સુલભ અને અગત્યનું ઔષધ છે. આયુર્વેદમાં ઉષાપાનની વાત કરેલ છે. ઉષાપાન એટલે નરણા કોઠે પાણી પીવું તે. જાપાનમાં વોટર થેરાપી પ્રસિદ્ધ છે. આ થેરાપીમાં પણ સવારની શરૂઆત બે થી ત્રણ ગ્લાસ પાણીથી કરવાની સલાહ અપાય છે. ઉષાપાન અને જાપાનીઝ વોટર થેરાપી બંનેને 'સબ દર્ટો કી એક દવા' ગણવામાં આવે છે. પાણીનું યોગ્ય માત્રા અને યોગ્ય રીતે નિયમિત રીતે સેવન કરવાથી ઘણી શારીરિક વ્યાધિઓથી બચી શકાય છે અથવા તેમાં લાભ થાય છે. અમુક વ્યાધિમાં પાણીનો પીવા સિવાયના ઉપચારાત્મક ઉપયોગ પણ થાય છે.

**પાણીના આવા અમુક ઔષધીય ઉપયોગો અહીં દર્શાવ્યા છે.**

- જેમને કબજિયાતની તકલીફો રહેતી હોય તેમને વધુ માત્રામાં પાણી પીવાથી લાભ થાય છે. આવી વ્યક્તિઓને ઠંડાને બદલે હૂંફાળું ગરમ પાણી પીવાના પ્રયોગથી વિશેષ લાભ થાય છે.
- મૂત્રમાર્ગમાં ચેપ (UTI) માં વધુ માત્રામાં પાણી પીવાથી લાભ થાય છે.
- કીડનીમાં પથરી થઈ તેવી વ્યક્તિઓને વધારે માત્રામાં પાણી પીવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.
- ડેંગ્યુ અને ચિકનગુનિયા જેવા તાવમાં પણ શક્ય તેટલું વધુ પ્રવાહી લેવાની સલાહ અપાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે કોઈ પણ પેચમાં પાણી મુખ્ય ઘટક છે.
- ઓછું પાણી પીવાની આદત ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં લાંબા ગાળાનું ડિહાઈડ્રેશન થવાની શક્યતા વધુ રહે છે. આવી વ્યક્તિઓમાં સ્નાયુઓમાં દુખાવો, માઈગ્રેન, રક્ત ચાપ સંબંધિત તકલીફ થઈ શકે છે. આથી આવી સ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે વધુ માત્રામાં પાણી પીવાનું સલાહભર્યું છે.
- તાવ આવે ત્યારે પાણીના પોતા મૂકવાથી રાહત થાય છે.
- પાણીની વરાળનો નાસ લેવાથી બંધ નાક - શરદીમાં રાહત થાય છે. કોરોના જેવી મહામારીમાં પણ નાસ લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

★ આદું :

આદું પણ ભારતીય મૂળ ધરાવતી હળદરના કુળની જ વનસ્પતિ પેદાશ છે. ભારત અને દક્ષિણ એશિયાઈ દેશોમાં આદું સદીઓથી વપરાશમાં લેવાતો ખાદ્ય અને ઔષધીય પદાર્થ છે. આદુંમાં રહેલ જીંજરોલ્સ (Gingerols) નામનો તૈલીય પદાર્થ તેને ઔષધીય ગુણ પ્રદાન કરે છે. આદુંમાં કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, આયર્ન, સોડિયમ, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ, ઝિંક જેવા ખનીજ, ઓમેગા ૩ ફેટિએસિડ અને વિટામીન A, B અને C જેવાં પોષકતત્ત્વો હોય છે. સુકવેલા આદુંને સૂંઠ કહે છે. આદું અને સૂંઠ લગભગ સમાન ગુણ ધરાવે છે. આદું અને સૂંઠ બંને ગુણધર્મ તીખા, ઉષ્ણ અને સ્નિગ્ધ છે. આયુર્વેદમાં તેને ભૂખ ઉઘાડનાર, પાચન સુધારનાર, કફ- વાયુ હરનાર અને હૃદયનું બળ વધારનાર ગણવામાં આવ્યાં છે. આદું અને સૂંઠ બંને પોતાના ઔષધીય ગુણોને કારણે ભારતીય રસોડામાં અને દેશી ઉપચાર પદ્ધતિમાં આગવું સ્થાન ધરાવે છે. આદું અને સૂંઠના

અમુક ઔષધીય ઉપયોગ નીચે દર્શાવ્યા મુજબ છે.

- મુસાફરી દરમિયાન ચક્રોળ વગેરેમાં બેસતા ઊલટી થવી, માથું દુઃખવું કે ચક્કર આવવા જેવી સમસ્યા અનુભવતી વ્યક્તિને મોઢમાં આદુંમો ટૂકડો રાખવાથી રાહત થાય છે.
- અપચો, ગેસ, ઝાડા અને મરડા જેવી પાચનતંત્ર સંબંધિત તકલીફો આદું - સૂંઠ લાભદાયી નીવડે છે.
- શરદી અને કફમાં આદું - સૂંઠ લાભદાયી ઔષધ છે. આવી સમસ્યામાં આદું સૂંઠનું સીધુ જ, ઉકાળા સ્વરૂપે કે ધી - ગોળ જેવા અન્ય પદાર્થો સાથે મિશ્રણ કરી ગોળી સ્વરૂપે સેવન કરી શકાય છે.
- હાડકાંના સાંધાના સોજાને કારણે થતા દુઃખાવામાં સૂંઠના પાવડરનો પ્રયોગ હિતકારી નીવડે છે.
- કીમોથેરાપી (Chemotherapy) ને કારણે દર્દીને આવતા ઉબકા અને ફેરમાં પણ આદું રાહતકર્તા છે.
- કોરોના જેવા ઘાતક વાઈરસથી બચાવમાં પણ આદુંયુક્ત ઉકાળા અને સૂંઠના પાણીનું સેવન ફાયદાકારક નીવડ્યાના દર્દીઓના સ્વાનુભવો રહ્યા છે.

★ હળદર :

હળદર માત્ર આપણા રસોડાનું જ નહીં પણ ભારતીય સંસ્કૃતિ અને જીવનનું એક અભિન્ન અંગ છે. હલ્દી - કુમકુમ અને પીઠી (જેમાં હળદરનો ઉપયોગ થાય છે) આપણા શુભ પ્રસંગોમાં આગવું સ્થાન ધરાવે છે. હળદર આપણા માટે સૌભાગ્યનું પ્રતીક છે અને જેણે આહારમાં હળદરને ઉચિત સ્થાન આપ્યું તેને તંદુરસ્તીનું સૌભાગ્ય મળવું નિશ્ચિત છે.

હળદર મૂળભૂત રીતે આપણી ધરતીની પેદાશ છે, આથી હળદરના ગુણોથી આપણે સૌથી વધુ પરિચિત હોઈએ એ સ્વાભાવિક છે. આયુર્વેદમાં હળદરને ત્રિદોષ (વાત, કફ, પિત્ત) નાશક ગણાવી છે. આયુર્વેદમાં હળદરનો એક સ્વતંત્ર ઔષધ તરીકે કે અન્ય ઔષધો સાથે સમન્વય કરી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. હળદરમાં વિટામિન C, E અને કેરોટીનોઈડ (Carotenoid) જેવા રોગ પ્રતિકારકશક્તિને વધારનાર એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ્સ અને કરક્યુમિન (Curcumin) નામનું રાસાયણિક તત્ત્વ હોય છે. હળદરમાં રહેલ આ તત્ત્વો તેને પીડાશામક, સોજો ઉતારનાર, ઘા-કાપ રુઝાવનાર અને ચેપ-જીવાણુ પ્રતિરોધક (Anti Bacterial) ઔષધીય ગુણ પ્રદાન કરે છે. આથી હળદરના નીચે દર્શાવ્યા મુજબના ઔષધીય ઉપયોગો આપણે ત્યાં સામાન્ય છે.

- ચામડીની સુંદરતા માટે દૂધ-હળદરના મિશ્રણનો ઉપયોગ થાય છે. હળદરનો લેપ ચામડીના ખંજવાળ, ડાઘ જેવા રોગોમાં ફાયદાકારક નીવડે છે.
- વાગવાથી શરીરના કોઈ ભાગ પર સોજો કે મચકોડ આવે ત્યારે હળદર અને મીઠાનો ગરમ લેપ લગાડવાથી રાહત થાય છે.
- શરીરના કોઈ ભાગ પર નાનો કાપ કે ઘા પડે ત્યારે તે ભાગમાં હળદર પાવડર દાબવાથી લોહી વહેતું બંધ થાય છે. હળદરના જીવાણુ-ચેપ પ્રતિરોધક ગુણને કારણે ઘામાં ઝડપથી રુઝા આવે છે.

- શરદી-કફમાં હળદર ફાકવી કે હળદરયુક્ત દૂધનું સેવન એક અસરકારક ઉપચાર છે. સામાન્ય રીતે શિયાળામાં આ રોગનો પ્રકોપ વધુ હોય છે. આથી જ આ ઋતુમાં આપણે ત્યાં વિવિધ રીતે લીલી હળદર ખાવામાં આવે છે.
- બેક્ટેરિયાથી થતા ઝાડામાં, મરડા અને કમળાની બિમારીમાં પણ હળદરનો પ્રયોગ ગુણકારી છે.
- અમુક સંશોધન મુજબ યકૃતની બીમારીઓમાં, કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવામાં, આર્થરાઈટીસમાં, કેન્સર પ્રતિરોધમાં અને મગજ સંબંધી બીમારીઓમાં પણ હળદરનું સેવન ઉપકાર નીવડી શકે છે.

★ મેથી :

આપણી રસોઈમાં મેથીની ભાજી (લીલી અને સૂકી) અને મેથીના દાણા બંનેને સ્થાન આપવામાં આવે છે. આપણે ત્યાં બનતા વિવિધ અથાણાંમાં પણ મેથીનો ઉપયોગ વ્યાપક રીતે કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદ અનુસાર મેથી સ્વાદે કડવી અને ગુણમાં ગરમ, ઉદ્દીપન કરનારી એટલે કે ભૂખ ઉઘાડનાર, પાચનશક્તિ સુધારનાર, પચવામાં હળવી, પિત્તવર્ધક, બળપ્રદ, હૃદય માટે હિતકારી છે. મેથીની ભાજી તેના દાણાં કરતાં ઓછી ગરમ, વાયુનાશક, સોજા મટાડનાર, પિત્તશામક અને પાચનકર્તા છે. મેથીના દાણામાં ફોસ્ફરસ, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, સોડિયમ, આયર્ન, ઝિંક અને કોપર જેવા ખનીજો, ઓમેગા ૩ ફેટિએસિડ, ફોલિક એસિડ જેવાં પોષકતત્ત્વો અને સારા એવા પ્રમાણમાં ફાઈબર હોય છે. મેથીના આ ગુણોને કારણે આપણે ત્યાં મેથીના નીચે દર્શાવ્યા મુજબના ઔષધીય ઉપયોગો પ્રચલિત છે.

- આપણે ત્યાં સુવાવડ પછી સ્ત્રીને મેથીના લાડુ બનાવી ખવડાવવાનો રિવાજ છે. આ રિવાજ આપણા પૂર્વજોના ઔષધીય જ્ઞાનને ઉજાગર કરે છે. મેથી શરીરનો દુખાવો મટાડનાર અને ધાવણ વધારનાર છે. મેથીયુક્ત આહારથી ધાત્રી માતાને પ્રસૂતિ બાદના દુખાવા અને કળતરમાં રાહત મળે છે અને બાળક માટે અતિ આવશ્યક એવા માતાના દુખાવા પણ વધારો થાય છે.
- પ્રસૂતિ બાદ અમુક સ્ત્રીઓમાં શ્વેતપ્રદર (સફેદ પાણી પડવું)ની તકલીફ જોવા મળે છે. આવી સ્ત્રીઓ માટે મેથીનું સેવન ગુણકારી છે.
- પ્રસૂતિ બાદ મેથીનું સેવન ગર્ભાવસ્થામાં વિસ્તરણ પામેલ ગર્ભાશય ઝડપી સંકોચનમાં લાભદાયી છે.
- પેટની તકલીફો જેવી કે ઊબકા, વધુ પડતા ઓડકાર, હળવી ચૂંક, પાતળો ઝાડો વગેરેમાં મેથી અકસીર માનવામાં આવે છે.
- મેથીનું સેવન શરીરમાં ઈન્સ્યુલિનના સ્ત્રાવમાં મદદરૂપ બને છે. આથી મધુપ્રમેહના દર્દીઓ માટે મેથી ખૂબ સારું ઔષધ છે.
- મેથીમાં રહેલ ફાઈબર કોલેસ્ટ્રોલ વધવાની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવામાં સહાય કરે છે.

★ અજમો :

અજમાને આપણે ભોજન, મુખવાસ અને ઔષધ એમ ત્રણેયમાં સ્થાન આપ્યું છે. આજે જે ૩૦-૩૫ થી વધુ વયના હશે તેમને દાદીએ કે મમ્મીએ બનાવીને આપેલી અજમાની પોટલી તરત જ યાદ આવશે. આપણી એક આખેઆખી પેઢીએ અજમાની પોટલીની સોડમથી શરદીને વર્ષોવર્ષ હંફાવી છે. અજમો સ્વાદે તીખો અને ગુણમાં ભૂખ ઉઘાડનાર, કફ અને વાત હરનાર, દુર્ગંધનાશક, કૃમિનાશક અને બળવર્ધક છે. આયુર્વેદમાં અજમાને 'શંતમન્નપાયક' એટલે સો પ્રકારના અન્નનું પાયન કરનાર કહ્યો છે. આમ, અજમો પાયનક્રિયાને સુધારનાર અસરકારક ઔષધ છે. અજમામાં રહેલ તૈલી પદાર્થ (થાયમોલ) જીવાણુ અને ફૂગનાશક ગુણ ધરાવે છે. અજમામાંથી કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ, આયર્ન, ઝિંક, કોપર જેવા ખનીજો, વિટામિન A અને B ઓમેગા ૩ ફેટિએસિડ અને ફાઈબર જેવાં તત્ત્વો સારી માત્રામાં પ્રાપ્ત થાય છે. અજમાના પ્રચલિત ઔષધીય ઉપયોગો અહીં દર્શાવ્યા છે.

- અજમો શરદી, કફ અને ફેફસાં સંબંધિત બીમારીમાં ઉપયોગી ઔષધ છે. અજમાનું સેવન ફેફસાંના સંકોચન વિસ્તરણ ક્રિયાને નિયમિત બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- નાના બાળકોને પેટમાં ચૂક કે દુખાવો થાય તેવી સ્થિતિમાં અજમાનું પાણી ફાયદાકારક નીવડે છે.
- ભોજન બાદ વાયુ પ્રકોપ, આફરો ચડવો, પેટ ભારે લાગવું જેવી તકલીફોમાં અજમાનું સેવન લાભદાયી છે.
- સગર્ભા સ્ત્રીઓને થતી ઊલટીમાં અજમો ચાવવાથી લાભ થાય છે.
- અજમો દાંતના સડાથી મોંમાંથી આવતી દુર્ગંધને દૂર કરવામાં ઉપયોગી છે. દાંતના દુખાવામાં રાહત માટે પણ અજમો અસરકારક ઔષધ છે.
- કાનમાં થતા દુખાવામાં કાનમાં અજમાના તેલના એક - બે ટીપાં સમયાંતરે નાખવાથી રાહત થાય છે.
- અજમાના પાવડરમાંથી પેસ્ટ બનાવી ખીલ પર લગાવીને થોડા સમય બાદ (૧૦ થી ૧૫ મિનિટ) સ્વચ્છ પાણીથી મોં ધોવાના પ્રયોગથી ખીલમાં રાહત થાય છે.

★ જીરું :

જીરું આપણા સૌના મસાલિયા (મસાલા રાખવાનું પાત્ર)માં અચૂક જોવા મળતી વસ્તુ છે. દાળ - શાકમાં જીરાનો વધાર આપણા પાકશાસ્ત્રનું અભિન્ન અંગ છે. જીરાવાળા પરોઠા, ભાખરી કે પુરી કોને નહીં ભાવતાં હોય ! આપણી છાશ જીરા કે તેના પાવડર વગર અધૂરી જ લાગે. ધાણા અને જીરુંના પાવડર એટલે કે ધાણાજીરું સ્વરૂપે પણ જીરું આપણી રસોઈ અને કચુંબરને સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે. આયુર્વેદિક દ્રષ્ટિએ જીરું તીખું, થોડું ગરમ, પચવામાં હલકું, ભૂખ ઉઘાડનાર, પાયન વધારનાર, વાતનાશક, કફનાશક, ઝાડાને રોકનાર, બળવર્ધક અને ધોવાણ વધારનાર છે. જીરામાં પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, સોડિયમ, આયર્ન જેવાં ખનીજો સારી માત્રામાં હોય છે. આ ઉપરાંત તેમાં વિટામિન A, ઓમેગા ૩ ફેટિએસિડ જેવાં ઔષકતત્ત્વો અને ફાઈબર સારા પ્રમાણમાં હોય છે. જીરાના અમુક પ્રચલિત ઔષધીય ઉપયોગો અહીં દર્શાવ્યા પ્રમાણે છે.

- વાયુને કારણે પેટમાં શૂળ જેવો દુખાવો થઈ શકે છે. આવા દુખાવામાં જીરું રાહત આપે છે.

- અજીર્ણ, મરડા અને કબજિયાત જેવી તકલીફોમાં જીરું ફાકવાથી લાભ થાય છે.
- જે સ્ત્રીઓમાં માસિક બરાબર આવતું ન હોય તે માસિક સમયગાળાના અમુક દિવસો પહેલા જીરુંનું સેવન ચાલુ કરી દે તો માસિક સંબંધી આ તકલીફમાં રાહત થાય છે.
- પ્રસૂતિ બાદ સ્ત્રીના ગર્ભાશયની શુદ્ધિ માટે સૂંઠ અને સાકર સાથે જીરાના ચૂર્ણનું સેવન હિતકારી છે.
- જીરાના પાવડર અને સિંધવ મીઠાના ચૂર્ણનું સેવન કરવાથી મોંમાંથી આવતી દુર્ગંધ દૂર થાય છે.
- એસિડિટી અને ખાટા ઓડકારની સમસ્યામાં જીરું લાભ આપે છે.
- નાનાં બાળકોને થતા ઝાડામાં શેકેલા જીરાની પેસ્ટ ચટાડવાનો પ્રયોગ રાહત આપે છે.

★ હિંગ :

હિંગ મૂળભૂત રીતે ઈરાની પ્રજાતિની વાનસ્પતિક પેદાશ છે, પણ ઈરાનીઓ જેમ દૂધમાં સાકરની જેમ ભળી ગયા તેવી રીતે હિંગ આપણી રસોઈમાં ભળી ગઈ છે. દાળ - શાકના વઘારમાં હિંગના મહત્ત્વને કારણે આપણે તેને 'વઘારણી' કે 'વાઘાણી' જેવું પોતીકું નામ આપી દીધું છે. આયુર્વેદમાં હિંગને ભૂખ લગાડનાર, પાચન કરનાર, વાયુ હરનાર, કૃમિનાશક, કફનાશક અને જ્ઞાનતંતુને ઉત્તેજનાર કહી છે. હિંગમાં કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ ફોસ્ફરસ, સોડિયમ, આયર્ન જેવા ખનીજો અને ઓમેગા-૩ ફેટિએસિડ સારી માત્રામાં હોય છે. હિંગના અહીં દર્શાવ્યા મુજબના ઔષધીય ઉપયોગો પ્રચલિત છે.

- આપણે ત્યાં નાનાં બાળકોને આફરાને કારણે પેટમાં દુખાવો જણાય ત્યારે પેટ પર હિંગનો લેપ લગાડવાનો પ્રયોગ પ્રચલિત છે.
- ઉધરસ અને શ્વાસની તકલીફમાં છાતી પર હિંગનું લેપન ફાયદો કરે છે.
- જેમને ભોજનના અમુક સમય બાદ પેટમાં દુખાવાની ફરિયાદ રહેતી હોય તેમને હિંગ, જીરા અને ખાવાના સોડાના મિશ્રણના ચૂર્ણના સેવનથી લાભ થાય છે.
- અપચા અને ગેસની તકલીફમાં હિંગ ફાયદાકારક છે. આ વ્યાધિ માટે તૈયાર મળતી હિંગવટીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
- જેમને અલ્પ માત્રામાં કષ્ટ સાથે માસિક આવતું હોય તેમને હિંગ રાહત આપે છે.

★ મરી :

મરી મૂળભૂત રીતે ભારતીય તેજનો છે. સદીઓથી ભારતીય કાળા મરીની વિશ્વમાં નિકાસ થાય છે. મરીના વેપારી મૂલ્યને લઈને પહેલાના સમયમાં તેને કાળું સોનું પણ કહેતા. આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ મરીના સ્વાસ્થ્ય લાભ જોઈએ તો પણ તેને 'કાળું સોનું' કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી. આપણા તમામ પ્રકારના તૈયાર મળતા મસાલામાં મરીની આવશ્યક સામગ્રી તરીકે હાજરી હોય જ છે. અર્ધપકવ મરીને સુકવવામાં આવે ત્યારે તે કાળા મરી બને છે જ્યારે પૂર્ણપકવ મરી સફેદ મરી બને છે. મરીના તીખા સ્વાદને કારણે ગુજરાતીમાં તેને 'તીખા' પણ કહે છે. આયુર્વેદ અનુસાર મરી સ્વાદે તીખા અને ગુણમાં ગરમ, તીક્ષ્ણ, ભૂખ ઉઘાડનાર, રુક્ષ,

પિત્ત વધારનાર, કફનાશક અને વાયુ હરનાર છે. મરીમાંથી પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, મેગ્નેશિયમ, સોડિયમ અને આયર્ન જેવા ખનીજો, વિટામિન A, B અને ઓમેગા - ૩ ફેટિએસિડ જેવાં પોષકતત્ત્વો અને ફાઈબર સારા પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે. મરીના અમુક ઔષધીય ઉપયોગ અહીં દર્શાવ્યા મુજબ છે.

- મરી કફ અને ખાંસીના નિવારણ માટેનું ઉત્તમ ઔષધ ગણાય છે એ કારણ કે તે શ્વસનમાર્ગમાં ચોટેલા કફને દૂર કરે છે.
- જાંબુ કે જામફળનાં પત્તા સાથે મરીને લસોટીને બનાવેલ પેસ્ટ દાંતના દુખાવા અને ગળું બેસવાની સમસ્યામાં લાભદાયક છે.
- દમ અને શ્વાસના રોગમાં મધ, ઘી, સાકર, મિશ્રિત મરીનું ચૂર્ણ સવાર - સાંજ લેવાથી તેમાં રાહત થાય છે.
- મરીના ચૂર્ણનું સેવન મરડામાં લાભદાયકી છે. ઘણા લાંબા મસયથી મરડાની મુશ્કેલી હોય તેવી વ્યક્તિએ મરીના ચૂર્ણનો પ્રયોગ ચોક્કસ કરવો જોઈએ.
- વર્ષાઋતુમાં થનાર શરદી અને વાયુ સંબંધિત મુશ્કેલીમાં સૂંઠ અને મરીવાળું દૂધ ફાયદો આપે છે.
- જેમને ઠંડી હવાના સંપર્કથી માથું દુખવાની સમસ્યા રહેતી હોય તેમને બે ચમચી જેટલા ચોખા અને ૬-૭ મરીને થોડા પાણીમાં લસોટીને તેનું માથા (કપાળ)માં લેપન કરવાથી રાહત થાય છે.
- લીંબુ, મધ અને સિંધવ મીઠા સાથે મરીના પાવડરની પેસ્ટ બનાવી મોંમાં પડેલા ચાંદા પર લગાવવાથી લાભ થાય છે.
- સવારે નરણાં કોઠે કાળા મરીના પાવડરવાળી છાશનું સેવન કરવાથી પેટમાંના કૃમિ નાશ પામે છે.

★ લવિંગ :

ભારતના દક્ષિણ ભાગમાં લવિંગના વૃક્ષો ઉછેરવામાં આવે છે. લવિંગ એક સુગંધિત વૃક્ષના ફૂલની કળી છે. લવિંગને આયુર્વેદમાં 'દેવકુસુમ' નામ અપાયું છે, કુસુમ એટલે ફૂલ. આમ, લવિંગને દેવોના ફૂલની ઉપમા મળી છે. આપણે ત્યાં લવિંગ રસોઈ, મુખવાસ અને ઔષધ એમ ત્રિવિધ ઉપયોગમાં લેવાય છે. આયુર્વેદ મુજબ લવિંગ સ્વાદે તીખા અને ગુણમાં લાળગ્રંથીને ઉત્તેજનાર, ભૂખ ઉઘાડનાર, પાચક, કફ - પિત્તશામક અને મુખ દુર્ગંધનાશક છે. લવિંગમાં પોટેશિયમ, ઓમેગા - ફેટિએસિડ અને ફાઈબરની માત્રા સારી એવી હોય છે. આ ઉપરાંત તેમાંથી સોડિયમ, ફોસ્ફરસ, આયર્ન, ક્રોમ જેવાં ખનીજો અને વિટામિન A અને B પણ પ્રાપ્ત થાય છે. લવિંગના નીચે દર્શાવેલ ઔષધિય ઉપયોગ પ્રચલિત છે.

- પાણીમાં લવિંગનો ઉકાળો બનાવી તેનું સવાર - સાંજ સેવન કરવાથી અજીર્ણ, પેટમાં ચૂંક, ગેસ જેવી તકલીફોમાં રાહત થાય છે.
- ચીકણા ઝાડામાં લવિંગના ચૂર્ણના પ્રયોગથી લાભ થાય છે.

- શરદી - કફ અને દમની તકલીફમાં લવિંગ અસરકારક ઔષધ છે. આ માટે ધીરેધીરે લવિંગને ચાવીને તેનો રસ ઉતારવો જોઈએ.
- દાંતના દુખાવામાં, દાંતના સડામાં લવિંગ ગુણકારી છે.
- મોંમાંથી વાસ આવતી હોય તો મોંમાં લવિંગ રાખવાથી દુર્ગંધ દૂર થાય છે.
- સાંધાના દુખાવામાં લવિંગના તેલના માલિશથી લાભ થાય છે.
- સગર્ભા સ્ત્રી મોંમા લવિંગ રાખી ચૂસે તો તેને ઊલટી - ઊબકામાં રાહત થાય છે.
- લવિંગને પીસીને હૂંફાળા ગરમ પાણીમાં તેનો લેપ બનાવી માથા પર લગાવવાથી માથાના દુખાવામાં રાહત થાય છે.

★ લસણ :

ભારતીય આહારમાં સ્વાદ અને સોડમ વધારનાર લસણને આગવું સ્થાન મળ્યું છે. ઘણા લોકો તેની તીવ્ર સોડમ કે સાંપ્રદાયિક નિષેધને કારણે લસણ ખાતા નથી, તેમ છતાં ભારતીય રસોડામાં સોથી વધુ વપરાતા પાંચ શાકભાજીમાં લસણને સ્થાન મળે છે. રસોઈમાં સૌની પસંદ એવા લસણના ઔષધિય ગુણો પણ ઘણા છે. આયુર્વેદમાં લસણ ઉત્તમ આહાર અને રસાયણ ગણ્યું છે. લસણ ગુણમાં સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, બળવર્ધક, પાચક, ઝાડો ઉતારનાર, કૃમિ, વાયુ અને ત્વચાના વિકારને મટાડનાર છે. લસણ એક કુદરતી જીવાણુ પ્રતિરોધક (એન્ટિબાયોટિક) છે. કુદરતી એન્ટિબાયોટિકની ખાસિયત એ છે કે તે રસાયણોમાંથી નિર્મિત એન્ટિબાયોટિકની જેમ ખરાબ જીવાણુ (બેક્ટેરિયા)ની સાથે સારા જીવાણુને નથી મારતા. આથી લસણ જેવા પદાર્થોનો દૈનિક આહારમાં સમાવેશ કરવાનું સલાહભર્યું છે. લસણની તીવ્ર સોડમ તેમાં રહેલા તેલી દ્રવ્યને કારણે હોય છે, જે ફૂગપ્રતિરોધક ગુણ ધરાવે છે. લસણમાંથી પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ, મેગ્નેશિયમ જેવાં ખનીજો અને વિટામિન B અને C પ્રાપ્ત થાય છે. લસણના સામાન્ય ઔષધિય ઉપયોગો અહીં દર્શાવ્યા મુજબ છે.

- કબજિયાત અને અપચામાં લસણ લાભદાયી છે.
- ભૂખ્યા પેટ લસણના સેવનથી કોલેસ્ટરોલ નિયંત્રિત થાય છે.
- સડાને કારણે દાંતમાં દુખાવો રહેતો હોય તો લસણને વાટીને દુખતા દાંત પર દાબીને રાખવાથી રાહત થાય છે.
- પાયોરિયાથી મોંમાંથી આવતી દુર્ગંધમાં લસણના તેલનો પ્રયોગ ફાયદાકારક છે.
- લસણ લોહીને પાતળું રાખે છે. આથી તેના સેવનથી રુધિરનું પરિભ્રમણ સારી રીતે થાય છે.
- લસણ ઈન્સ્યુલિનના નિયમિત સ્નાવ થવામાં મદદરૂપ થાય છે. આથી મધુપ્રમેહના દર્દીઓ માટે લસણનું સેવન ગુણકારી છે.
- લસણનું સેવન મૂત્ર પ્રવૃત્તિને ઉત્તજે આથી યોગ્ય માત્રામાં મૂત્ર ન આવવાની અને કીડનીની બીમારીમાં લાભ કરનાર છે.



- એલર્જીને કારણે થતી ચર્મ સંબંધિત તકલીફ અને સોયરાસીસ જેવી બીમારીમાં લસણ ગુણકારી ઔષધ છે.

★ લીંબુ અને બીજોરું :

આપણા ઘરોમાં લીંબુનો ઉપયોગ રસોઈ અને ક્યુંબરના સ્વાદને વધારવા લગભગ નિયમિત રીતે થતો હોય છે. આ ઉપરાંત અથાણાં, શરબત, મુખવાસ વગેરેની બનાવટમાં પણ આપણે લીંબુનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. મહેમાનોની સ્વાગત-સરભરામાં પણ લીંબુપાણી એક પસંદગીનો વિકલ્પ રહ્યો છે. આમ, લીંબુ આપણા માટે ખૂબ જ પરિચિત ફળ છે. લીંબુની એક બીજી જાત એટલે બીજોરું. લીંબુ કરતા બીજોરું કદમાં મોટું અને ખરબચડી સપાટીવાળું હોય છે. અમુક પ્રદેશોમાં તેને 'બીજોરા લીંબુ' કે 'અથાણાંના લીંબુ' પણ કહેવામાં આવે છે. લીંબુ અને બીજોરું બંને લગભગ સમાન લાભકારી ગુણ હોય છે. લીંબુની છાલ પણ ઔષધિય ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ લીંબુ અને બીજોરું સ્વાદે ખાટાં અને ગુણમાં તીક્ષ્ણ, પાચક, ભૂખ ઉઘાડનાર, પચવામાં હલકું, પેટ દર્દમાં રાહત આપનાર, કૃમિનાશક અને વાયુનાશક છે. પાકું બીજોરું સ્વાદમાં ખટમમીઠું અને ગુણમાં ગરમ, પચવામાં હલકું, ભૂખ ઉઘાડનાર, પાચક, જીભ-કંઠ શુદ્ધ કરનાર, પિત્તશામક અને બળવર્ધક છે. લીંબુ અને બીજોરામાં વિટામિન C સારી માત્રામાં હોય છે. આ ઉપરાંત તેમાંથી વિટામિન B, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ અને ઓમેગા - ૩ ફેટિ એસિડે ણે છે. લીંબુમાં જીવાણુ પ્રતિરોધક ગુણ હોય છે. લીંબુ અને બીજોરાના ઔષધીય ઉપચારો નીચે મુજબ છે.

- લીંબુના નિયમિત સેવનથી રોગ પ્રતિકારકતામાં વધારો થાય છે.
- લીંબુના શરબતમાં લવિંગ-મરીનો પાવડર ઉમેરી સવાર-સાંજ સેવન કરવાથી ભૂખ ઉઘડે છે અને અરુચિ દૂર થાય છે.
- નરણા કોઠે હુંફાળા પાણીમાં મધ, અને આદુનો રસ મિશ્ર કરી તેનું સેવનથી શરીરની અશુદ્ધિઓ દૂર થાય છે. જેનાથી શારીરિક યુસ્તી-સ્ફૂર્તિ વધે છે.
- લીંબુના રસથી દાંત અને પેઢા સ્વચ્છ થાય છે.
- શરદી, ઉધરસ-કફ અને શ્વાસની તકલીફ, આમવાત, વાયુ અને છાતીની બળતરામાં લીંબુ લાભદાયી છે.
- ત્વચાની સ્વચ્છતા માટે, સુંદરતા વધારવા અને ત્વચા સંબંધિત ખીલ જેવી સામાન્ય બીમારીઓમાં લીંબુ ઉપયોગી છે. ત્વચાની કાળજીમાં લીંબુની છાલ પણ ઉપયોગમાં આવે છે.
- શરીરમાં પાણીનો ઘટાડો થયો હોય, ઝાડા થયા હોય ત્યારે લીંબુનું શરબત પીવાથી રાહત થાય છે.
- પેટના દુખાવામાં કાચા લીંબુની છાલની પીસી તેનું અલ્પ માત્રામાં (૧ થી ૨ ગ્રામ) સેવન કરવાથી પેટના દર્દમાં રાહત થાય છે.
- બીજોરાનું પાકું ફળ ઔષધ તરીકે વપરાય છે. તે કફ, ઊલટી, અરુચિ અને મંદાગ્નિમાં લાભ કરનાર છે.

- બીજરોના રસથી પાયોરિયામાં લાભ થાય છે. અને મોંમાંથી આવતી દુર્ગંધ બંધ થાય છે.
- કમળામાં બીજરોના રસનું શરબત પીવાથી લાભ થાય છે.
- શરીરમાં પિત્ત વધવાથી થતી બળતરા - અમ્લપિત્તમાં બીજરોનાં શરબત પીવાથી લાભ થાય છે.
- મૂત્રમાર્ગની પથરીમાં સિંધવ મીઠા સાથે બીજરોનાં સેવન કરવાથી પથરીનો નિકાલ થાય છે.

★ કુદીનો :

કુદીનાની સુવાસ અને સ્વાદ તાજગીદાયક છે. આથી જ જાહેરાતોમાં આપણે ‘રીફ્રેશિંગ મિન્ટ ફ્લેવર’ એવો શબ્દ વપરાતો જોવા મળે છે. ભારતના ઉત્તરીય ભાગમાં કુદીનો સારા એવા પ્રમાણમાં થાય છે અને તેથી ત્યાં કુદીનાનો ઉપયોગનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. ત્યાંની બજારોમાં કુદાનાયુક્ત શરબતનું વેચાણ સામાન્ય છે. હવે તો કુદીનો બધે પ્રચલિત છે અને વિવિધ રીતે આપણા રસોડામાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. કુદાનાની ચટણી ફરસાણ પ્રકારની કેટલીય વાનગીઓનો સ્વાદ વધારે છે. પાણીપુરીના શોખીનોમાં કુદીનાવાળા પાણીનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. તૈયાર કરેલ રસોઈને સુંદર રીતે રજૂ કરવા - તેનું સૌંદર્યમૂલ્ય વધારવામાં કોથમીરની જેમ કુદીનો પણ લોકપ્રિય છે. કુદીનાના વિશેષ સ્વાદ અને સુગંધ તેમાં રહેલા તૈલી ઔષધીય દ્રવ્ય ‘મેન્થોલ’ ને આભારી છે. આયુર્વેદિક દષ્ટિએ કુદીનો સ્વાદે તીખો અને ગુણમાં ઉષ્ણ, રૂચિકર, વાત-કફ નાશક, સોડિયમ, આયર્ન, વિટામિન A અને C અને ઓમેગા - ૩ ફેટિએસિડ પ્રાપ્ત થાય છે. કુદીનાના પ્રચલિત ઔષધીય ઉપયોગો નીચે દર્શાવ્યા મુજબ છે.

- શરદી, કફ અને ગેસની તકલીફમાં આદું અને કુદીનાયુક્ત ઉકાળો પીવાથી રાહત થાય છે.
- ઠંડીને કારણે બંધ થયેલ નાક અને શ્વાસની તકલીફમાં કુદીનો રાહત આપે છે. આના માટે કુદીનાના પાન મસળીને સૂંઘવાં, ચાવીને ખાવાં કે તેનો ઉકાળો અથવા હર્બલ ચા પીવા જેવા નુસખા કામ કરે છે.
- પેટના દુખાવામાં કુદીનાનો અર્ક અસરકારક ઔષધિ છે. હવે તો તેની ગોળી પણ મળતી થઈ છે.
- દિવસમાં બે વખત કુદીનાના પાન ચાવવાથી મોંમાં પડેલા ચાંદામાં રાહત થાય છે.
- ગરમ પાણીમાં કુદીનાનો ઉકાળીને તેના હુંફાળા ઉકાળાથી કોગળા કરવાથી દાંતના દુખાવા અને મોંની દુર્ગંધમાં ઘટાડો થાય છે.
- આંતરડાની તકલીફોમાં કુદીનાના રસનું મધ સાથે સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.
- કોલેરામાં કુદીનાનું શરબત પીવાથી ફાયદો થાય છે.
- દાદર (ચર્મ રોગ)માં કુદીનાનો લેપ અથવા કુદીનાનો રસ લગાડવાથી લાભ થાય છે.
- માથાના દુખાવામાં કુદીના તેલના એક-બે ટીપાં અન્ય તેલ (જેમ કે તલનું તેલ) માથા પર ઘસવાથી દુખાવામાં રાહત થાય છે. માથાના દુખાવામાં કુદીનાયુક્ત હર્બલ ચા પણ અસરકારક નીવડે છે.
- જે બહેનોને માસિક ધર્મના સમયમાં પેડુ અને કમરમાં દુખાવો થતો હોય તેમને તે સમયગાળામાં કુદીનાનું સેવન કરવાથી દુખાવામાં રાહત રહે છે.

★ ઘરગથ્થુ ઉપચાર :

આપણે અગાઉ જોયું તેમ આપણા રસોડાંમાં ઉપલબ્ધ મોટાભાગના ખાદ્યપદાર્થો ઔષધીય ગુણ ધરાવે છે અને મર્યાદાવશ આપણે તેમાંના અમુકને જ અહીં સમાવ્યા છે. વળી આ ખાદ્યપદાર્થો દર વખતે સ્વતંત્ર રીતે ઔષધિ તરીકે કામ કરે તેવું પણ નથી. તેમને ઔષધિય ગુણો ધરાવતા અન્ય પદાર્થો સાથે યોગ્ય માત્રામાં અને ચોક્કસ રીતે સંમિશ્રિત કરીને ઔષધ તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આ રીતે ઘરમાં ઉપલબ્ધ, રોજિંદા વપરાશમાં આવતા પદાર્થો દ્વારા નાની મોટી વ્યાધિનું નિરાકરણ કરવું એટલે ઘરગથ્થુ ઉપચાર. આપણા પૂર્વજોના સમૃદ્ધ વાનસ્પતિક જ્ઞાન અને આસપાસ ઉપલબ્ધ વસ્તુઓના ઔષધીય ઉપયોગ કરવાની સૂઝને કારણે આપણને આવા ઘણાબધા ઘરગથ્થુ ઉપચારો મળ્યા છે. આપણે ત્યાં ‘દાદીમાનું વૈદ્ય’, અને ‘દાદીમાનાં ઓસરિયાં’ એવા શબ્દો પ્રચલિત છે અને ન્યુક્લિઅર પરિવારના આ કાળમાં દાદીનો સાથ ન મળતો હોય તેવી પેઢીને દાદીમાના વૈદ્યાનો લાભ ક્યાંથી મળે ! નવી પેઢીને આ જ્ઞાન હોય તેઓ બિનજરૂરી એલોપથી દવાઓ ટાળીને તમની લાંબા ગાળે થતી વિપરીત અસરોથી બચી શકે. અગાઉની જેમ મર્યાદાના કારણે ઘરગથ્થુ ઉપચારના આ વિભાગમાં પણ આપણે અમુક ઉપચારોને જ સમાવીશું. અહીં આપણે અમુક સામાન્ય રીતે વ્યાપ્ત એવી વ્યાધિમાં ઘરગથ્થુ ઉપચારના અમુક પ્રયોગો જોઈશું.

- કબજિયાત :

- આધુનિક જીવનશૈલીને કારણે લોકોમાં લગભગ સામાન્ય એવી કોઈ તકલીફ હોય તો તે કબજિયાત છે. કબજિયાતને ગંભીરતાથી ન લેવાથી તે આગળ જતા બીજી ઘણી તકલીફોને નોતરી શકે છે. કબજિયાત માટેની એલોપથી દવાઓ લાંબાગાળે પાચનતંત્ર માટે નુકશાનકારક છે આથી કબજિયાતની તકલીફને કુદરતી ઉપચાર અને જીવનશૈલીમાં પરિવર્તનથી જ દૂર કરવી જોઈએ.
- કબજિયાત ન થાય તેના માટે વધુમાં વધુ માત્રામાં પાણી પીવું જોઈએ. રાત્રે ગરમ પાણી પીને સુવાથી વહેલી સવારે ઉઠીને ગરમ પાણી પીવાથી પેટ સાફ આવે છે.
  - શાકભાજી અને ફળોમાં રહેલી કુદરતી રેસા પેટ સાફ આવવામાં મદદ કરે છે. આથી ભોજનમાં લીલા શાકભાજી, પાંદડાવાળી ભાજીઓ અને ફળોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.
  - કબજિયાતમાં કાળી દ્રાક્ષ અને ખજૂર અસરકારક ઔષધ છે. રાત્રે પાણીમાં ૧૦-૧૨ કાળી દ્રાક્ષ અથવા ૪-૫ ખજૂર પલાળી સવારે તેને મસળી લઈ તે પાણીને ગાળીને પીવાથી થોડા દિવસમાં કબજિયાત મટી જાય છે.
  - આદુંનો રસ, લીંબુનો રસ અને સિંધવને રોજ સવારે અથવા જમ્યા પહેલા લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
  - રોજ રાત્રે પાકું કેળું ખાવાથી કુદરતી રેચ લાગે છે અને સવારે પેટ સાફ થઈ જાય છે.
  - મેથીની ભાજી અને દાણાં બંને કબજિયાતમાં ગુણકારી છે. સવાર-સાંજ મેથીના દાણાના પાવડર (૨ થી ૩ ગ્રામ)નું પાણી અથવા ગોળ સાથે સેવન કરવાથી કબજિયાત મટે છે.
  - રાત્રે સૂતા પહેલાં ગરમ દૂધમાં થોડું દીવેલ ઉમેરી પીવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.

★ એસિડિટી :

અયોગ્ય સમયે ભોજન કરવાથી અને તેમાં પણ અતિશય તીખા, ખાટા અને ખારા રસવાળા પદાર્થો ખાવાથી એસિડિટી થાય છે. જેમાં ગળામાં અને છાતીમાં બળતરા થવી કે ખાટા ઓડકાર અને ઊલટી જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે. એસિડિટી ન થાય તે માટે નિયમિત સમયે જમવું, પ્રમાણસર જમવું અને ભોજનમાં અતિશય તીખા અને ખાટા પદાર્થો ટાળવા એ જ ઉત્તમ ઉપાય છે, છતાં જો એસિડિટી થાય તો તેના માટે કારગર નીવડેલા એક કરતા વધુ ઘરગથ્થુ ઉપાયો છે.

- હરડે, કાળી દ્રાક્ષ અને સાકરને સમપ્રમાણમાં લઈ તેની ગોળી બનાવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
- સમભાગ સાકર અને ગંઠોડાના પાવડરનું મિશ્રણ પાણી સાથે પીવાથી એસિડિટીમાં રાહત થાય છે.
- સાકર, આમળા અને સૂંઠના પાવડરને પાણીમાં ભેળળી પીવાથી એસિડિટી મટે છે.
- મીઠા (નમક) વિનાનું લીંબુ શરબત (૫૦૦ મિલિ પાણી - ૫ મિલિ લીંબુનો રસ અને ૫ ગ્રામ સાકર) જમવાના અડધા કલાક પહેલા અડધો ગ્લાસ પીવાથી એસિડિટી થતી નથી.
- સરખા ભાગે ઘાણાજીરું અને ખાંડ સાથે લેવાથી એસિડિટીમાં રાહત થાય છે.
- જમ્યા બાદ લીલા કોપરાં (શ્રીફળનો) એક મોટો ટુકડો ખૂબ જ ચાવીને ખાવાથી એસિડિટીમાં રાહત થાય છે.
- રોજ રાત્રે વરિયાળી અને દ્રાક્ષને રાત્રે પલાળી લઈ, સવારે તેમને મસળીને તે પાણીને ગાળી લઈને પીવાથી થોડા દિવસો સુધી પીવાથી એસિડિટી મટી જાય છે.
- નિયમિત રીતે સવારે તુલસીનાં પાન ચાવી જવાથી એસિડિટી થતી નથી.

શરદી, ઉધરસ, કફ અને તેના કારણે ગળામાં સોજો-દુખાવો :

- અજમાને થોડો ગરમ કરી લઈ પાતળા કપડામાં તેની પોટલી બનાવીને સુંઘવાથી શરદીને કારણે આવતી ઈંકોમાં રાહત થાય છે.
- નવસેકા પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નીચોવી દિવસમાં દર બે-ત્રણ કલાકે પીવાથી શરદી મટે છે.
- શરદીમાં સૂંઠીજળ (સંઠવાળું ઉકાળેલું પાણી)નું સેવન પણ એક અસરકારક પ્રયોગ છે.
- તુલસી, કુંદીનો, આદું, મરી અને તજનો ઉકાળો પણ શરદીમાં રાહત આપનાર ઘરગથ્થુ ઉપચાર છે.
- નાગરવેલના કોરાં પાન ચાવીને ખાવાથી શરદી અને ખાસીમાં રાહત થાય છે. નાના બાળકોને શરદી થાય ત્યારે નાગરવેલના પાનને તાવડી પર જરાક તપાવીને બાળકની છાતી પર રાખવાનો દાદીમાનો નુસખો અકસીર છે.
- મરીના પાવડરવાળું ગરમ દૂધ પીવાથી પણ શરદીમાં રાહત થાય છે.

- સૂંઠ, ઘી અને ગોળની ગોળીઓ બનાવી સવારે તેનું સેવન કરવાથી હઠીલી શરદી મટી જાય છે.
- લાંબા સમયથી કફની સમસ્યા હોય તેમને મધની સાથે શેકેલા જાયફળના પાવડર અથવા તુલસીપાનનો રસ કે આદુનો રસ મિશ્રિત કરી ચાટવાથી રાહત થાય છે.
- આદુ-ગોળ, ડુંગળીના રસયુક્ત ઉકાળો, ખજૂર ખાધા બાદ ગરમ પાણી, હળદરવાળુ દૂધ, ફૂદીનાનો તાજો રસ, અરડૂસીનો રસ વગેરે જેવા પદાર્થોના સેવનથી કફ અને કફને કારણે આવતી ઉધરસમાં રાહત થાય છે.
- દીવા પર શેકેલા લવિંગને મોંમા રાખવાથી શરદીને કારણે ગળામાં આવેલા સોજા અને દુખાવામાં રાહત થાય છે.

#### ઝાડા-અતિસાર અને મરડો :

વર્તમાન સમયમાં બહાર જમવાનું ચલણ ખૂબ વધ્યું છે. બહારના ભોજનમાં ઘરમાં બનાવેલ ભોજન જેટલી શુદ્ધતા શક્ય નથી. આવું ભોજન લેવાથી ઝાડા-અતિસાર અને મરડો થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે. પેટ સંબંધિત આવી બીમારીઓમાં અહીં દર્શાવેલા ઘરગથ્થુ ઉપચાર લાભદાયક છે.

- કેરીની ગોટલી ઝાડામાં રાહત આપનાર છે. ઝાડામાં તેનું જુદી જુદી રીતે સેવન કરી શકાય છે. કેરીની ગોટલીનો ૨ થી ૩ ગ્રામ જેટલો ટુકડો મધની સાથે લેવાથી, ગોટલીની વાટીને દહીં અથવા છાશ સાથે લેવાથી કે વાટેલી ગોટલીને ભાતના ઓસામણ સાથે લેવાથી ઝાડામાં રાહત થાય છે.
- ઠંડા પાણીમાં લીંબુ અને ડુંગળીના રસને મિશ્રિત કરીને તેનું સેવન કરવાથી અપચાને કારણે થયેલા ઝાડા બંધ થઈ જાય છે. લીંબુના રસમાં જાયફળનો પાવડર ભેળવી ચાટવાથી ઝાડા મટે છે.
- જાંબુ અને દાડમ અતિસાર માટે અસરકારક ઔષધ છે. જાંબુના વૃક્ષના ફળ, છાલ અને પાન ત્રણેય અતિસારના ઉપચાર માટે ઉપયોગી છે. પાકા જાંબુ ખાવાથી અતિસારમાં રાહત થાય છે. ત્રણ ભાગ જાંબુના કુમળા પાનના રસમાં એક ભાગ મધ ભેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર બે-બે ચમચી લેવાથી અતિસાર મટે છે. જાંબુડીના છાલનો ઉકાળો બનાવી મધ સાથે લેવાથી અતિસારમાં રાહત થાય છે.
- ૫૦૦ મિલિ પાણીમાં ૫૦ ગ્રામ જેટલી દાડમની છાલ અને ૭-૮ ગ્રામ જેટલા અધકચરા લવિંગને ૧૫ મિનિટ માટે ઉકાળીને તેને ઠંડુ પડ્યા બાદ દિવસમાં ત્રણ વાર ૫૦ મિલિ જેટલું લેવાથી અતિસાર મટે છે.
- એક ગ્લાસ (૨૦૦ મિલિ ) જેટલા પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નીચોવીને દર બે-ત્રણ કલાકે નિયમિત રીતે પીવાથી મરડામાં રાહત થાય છે.
- પાકા લીંબુને ગરમ કર્યા બાદ તેનો રસ કાઢી તેમાં સિંધવ અને સાકર ભેળવી પીવાથી મરડો મટે છે.
- દહીં અને કેળાં સાથે ખાવાથી મરડામાં રાહત થાય છે.
- એક ગ્લાસ ગાયના દૂધમાં એક ગ્લાસ પાણી ભેળવી તેને માત્ર દૂધનો ભાગ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળીને વધેલા દૂધ પીવાથી મરડો મટી જાય છે.

- એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં ૧ થી ૨ ગ્રામ તજનો પાવડર ભેળવી પીવાથી મરડો મટે છે.
- મીઠા લીમડાનાં પાન ચાવીને ખાવાથી મરડો મટે છે.
- ખસખસ અને સાકર ફાકીને ચાવીને ખાઈ જવાથી મરડામાં રાહત થાય છે.
- સવારે નરણે કોઠે એક ચમચી હરડે પાવડર લેવાથી મરડો મટી જાય છે.

★ પથરી :

મૂત્રમાર્ગની પથરીમાં પૂરતી માત્રામાં પાણી પીવું એ સૌથી સરળ અને અસરકારક ઉપાય છે. આ સિવાય પણ અમુક ઘરગથ્થુ ઉપચાર પથરીની તકલીફમાં રાહત આપે છે, જે અહીં દર્શાવ્યા મુજબ છે.

- પથરીમાં નારિયેળ પાણી પીવાથી લાભ થાય છે. નારિયેળના પાણીમાં લીંબુનો રસ ભેળવી પીવાનો પ્રયોગ પણ પથરીના નીવારણમાં ઉપયોગી નીવડે છે.
- સાકર અને જીરાને સમાન માત્રામાં વાટી લઈ ઠંડા પાણી સાથે તેની એક-એક ચમચી દિવસમાં ત્રણવાર લેવાથી પથરી નીકળી જાય છે.
- સમપ્રમાણમાં (૫૦-૫૦ ગ્રામ) સાકર, વરિયાળી અને સૂકા ઘાણા ચોવીસ કલાક સુધી ૧ લિટર જેટલા પાણીમાં પલાળી રાખ્યા બાદ તેને મસળી લેવા. ત્યારબાદ આ પાણી ગાળી લઈને પીવાથી પથરી નીકળી જાય છે.
- પાકાં જાંબુ ખાવાથી પથરીમાં રાહત થાય છે. જાંબુની અંદરની છાલ અને ઠળિયાનું ચૂર્ણ બનાવી દિવસમાં ત્રણવાર પાણી સાથે ૫ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ લેવાથી પથરી તૂટીને મૂત્રમાર્ગે બહાર નીકળી જાય છે.
- કળથી પથરીનો રામબાણ ઈલાજ માનવામાં આવે છે. કળથીને આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખીને સવારે તેની વાટીને તે પાણીને ગાળીને પીવાથી પથરીમાંથી ઝડપથી રાહત મળે છે. કળથીનું શાક - સૂપ બનાવીને પણ લઈ શકાય છે.
- કળથી જેમ કારેલા પણ પથરી માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. સાવર-સાંજ કારેલાનો રસ પીવાથી અમુક દિવસોમાં પથરીનો નિકાલ થાય છે.
- હળદર પણ પથરીના ઘરગથ્થુ ઉચારમાં પ્રચલિત ઔષધ છે. દરરોજ એક ચમચો હળદરનું સેવન કરવાથી પથરી દૂર થાય છે.

ખીલ, ખરજવું, ખસ - ખંજવાળ :

તરુણો અને યુવાનોમાં અંતઃસ્ત્રાવીય ફેરફારોને કારણે ખીલ થવા સામાન્ય બાબત છે. પરંતુ વર્તમાન પ્રચાર માધ્યમોમાં આવતી જાહેરાતોને કારણે તરુણો અને યુવાનો ખીલ થવાને તેમની સાથે થયેલી કોઈ મોટી

દુર્ઘટના સ્વરૂપે વિચારે છે. આવા યુવાનો ખીલને કારણે માનસિક તાણ પણ અનુભવે છે. આપણી આસપાસ ઉપલબ્ધ પદાર્થોના ઉપયોગ વડે તેનો ઘરગથ્થુ ઈલાજ સંભવ છે. આવા અમુક ઈલાજ અહીં દર્શાવ્યા છે.

- પૂરતી માત્રામાં પાણી પીવું અને ચોખ્ખા પાણીથી વારેવારે મોં ધોવું એ ખીલનો સરળ ઉપાય છે છતાં તેની સાથે અમુક ઘરગથ્થુ ઉપચાર કરવાથી આ તકલીફમાંથી ઝડપથી રાહત મળે છે.
- હળદર ખીલના નિવારણ માટે ખૂબ ઉપયોગી ઘરગથ્થુ સામગ્રી છે. હળદરને પાણી દૂધ, દહીં, ચંદન પાવડર, ચણાનો લોટ, ગુલાબજળ જેવા એક કે વધુ પદાર્થો સાથે મિશ્ર કરી તેનું ફેસપેક બનાવી શકાય છે. હળદર માત્ર ખીલ નહીં તેના ડાઘ પર દૂર કરે છે.
- દૂધમાં આમળાં ઘસી તેનો લેપ બનાવી મોં પર ૧૫ મિનિટ જેટલા સમય સુધી લગાડી રાખવાથી ખીલ મટે છે.
- લીમડાના પાન અથવા જાંબુના ઠળિયા કે કેરીની ગોટલી ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.
- સંતરા - નારંગીની છાલ, પાકાં ટામેટાંનો ગર અને છાલ તેમજ તાજું કાપેલું લીંબુ મોં પર ઘસવાથી ખીલ મટે છે.
- રોજ રાત્રે જમ્યા બાદ અડધીથી એક ચમચી જેટલું હરડેનું ચૂર્ણ હૂંફાળા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ખરજવું મટી જાય છે.
- એક ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચી તુલસીના મૂળનો પાવડર ભેળવી તેનો ઉકાળો બનાવી સવાર - સાંજ પીવાથી ખરજવામાં રાહત મળે છે.
- કાચાં બટાકાંની છાલની પેસ્ટ બનાવી સવાર - સાંજ ખરજવા પર લગાવવાથી લાભ થાય છે.
- માથામાં થયેલું ખરજવું અરિઠાથી માથું ધોવાથી મટે છે.
- શરીરના જે ભાગ પર ખંજવાળ આવતી હોય ત્યાં તુલસીપાનનો રસ ઘસવાથી રાહત થાય છે. લીંબોળીનું તેલ ઘસવાથી ખસ-ખંજવાળ મટે છે.
- લીમડાના પાન કે વડની છાલના ઉકાળાયુક્ત પાણીથી સ્નાન કરવાથી ખસ-ખંજવાળમાં રાહત મળે છે.
- સંતરાની તાજી છાલની પેસ્ટ બનાવીને લગાવવાથી ખંજવાળ આવતી મટે છે.

★ દાંત - પેઢાનો દુખાવો અને પાયોરિયા :

દાંતની યોગ્ય કાળજી ન લેવામાં આવે તો લાંબા - ટૂંકા ગાળે દાંતનો દુખાવો ચોક્કસ થશે. ગળ્યા પદાર્થો ખાવાની આદત અને દાંતની સફાઈમાં બેદરકારીને કારણે નાનાં બાળકોમાં પણ દાંતનો સડો અને દુખાવો સામાન્ય બની ગયા છે ત્યારે દાંતની કાળજી માટેના દાદીમાના નુસખા જાણવા જરૂરી છે. દાંત અને પેઢાંની કાળજી માટેના અમુક પ્રયોગો અને દાંત-પેઢાંની બીમારીની સ્થિતિમાં અજમાવા જેવા ઘરગથ્થુ ઉપચાર અહીં દર્શાવ્યા છે.

- નિયમિત દાંતણ કરવાથી દાંત અને મોં બંનેની સફાઈ થાય છે જેનાથી દાંત અને પેઢા સંબંધી બીમારી સામાન્ય રીતે થતી નથી. નિયમિત રીતે કરંજ અને વડનું દાંતણ કરવાથી દાંત મજબૂત બની રહે છે.
- તુલસીના પાન ચાવવાથી અને તુલસીના પાનનો ઉકાળો બનાવી તેના કોગળા કરવાથી પેઢા અને દાંત મજબૂત બને છે.
- લીંબુના રસમાં મીઠું અને સસસિયું તેલ મેળવીને દાંતે ઘસવાથી દાંતની પીળાશ દૂર થાય છે. તેમજ દાંતના દુખાવામાં રાહત થાય છે. અને પેઢામાંથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.
- દાંતમાં સડાને કારણે દુખાવો રહેતો હોય તો મીઠાના પાણીનો કોગળા કરવાથી રાહત થાય છે.
- જેમાં દુખાવો થતો હોય તેવી દાઢમાં લવિંગ દાબી રાખી તેનો રસ ચૂસવાથી દુખાવો ઓછો થાય છે.
- દાંતમાં પોલાણ થવાને કારણે દુખાવો રહેતો હોય તો તે દાંત પર લવિંગ અથવા તજના તેલવાળું રૂનું પૂમડું દાબી રાખવાથી પીડામાં રાહત થાય છે.
- રાત્રે મેથીના દાણા પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે નરણે કોઠે તે દાણાં ચાવી જવાથી પાયોરિયા અને દાંતના દુખાવા બંનેમાં રાહત થાય છે.
- કેરીની ગોટલીના પાવડરથી નિયમિત રીતે બ્રશ કરવાથી પાયોરિયા અને દાંત સંબંધી અન્ય બીમારીઓમાં રાહત થાય છે.
- જાંબુની સૂકવેલી છાલના પાવડરથી મંજન કરવાથી દાંતનો દુખાવો અને પેઢામાંથી લોહી નીકળવાની તકલીફ દૂર થાય છે.
- લીમડાની છાલને પાણીમાં ઉકાળીને તે પાણીથી કોગળા કરવાથી પેઢાનો દુખાવો મટે છે. આમ લગભગ બધી જ શારીરિક વ્યાધિ અને બીમારીઓ માટે આપણી પાસે ઘરગથ્થુ ઉપચાર ઉપલબ્ધ છે પરંતુ અહીં સર્વસામાન્ય એવી અમુક શારીરિક તકલીફો કે બીમારીઓ માટેના ઘરગથ્થુ ઉપચારો દર્શાવ્યા છે. જુદા જુદા વિસ્તારમાં ઉપલબ્ધ પદાર્થોને આધારે ઘરગથ્થુ ઉપચારો પણ નક્કી થતા હોય છે, આથી વિવિધ વ્યાધિ માટે અહીં સૂચવેલા ઘરગથ્થુ ઉપચાર સિવાયના બીજા ઘરગથ્થુ ઉપચાર પણ હોઈ શકે છે. આપણે એવા ઉપચારોને પણ જાણવા અને ઉપયોગમાં લેવા જોઈએ. આમ કરવાથી આપણે દવાઓની આડઅસર વિના તંદુરસ્તી જાળવી શકીશું. આ સાથે આપણે એ પણ સ્પષ્ટ રીતે સમજવું જોઈએ કે અમુક સમયમર્યાદા સુધી આવા ઉપચાર કરવાથી રાહત ન થતી હોય કે તકલીફ ઘટવાને બદલે વધી રહી હોય તો આવા ઉપચારો અટકાવીને જે તે મુશ્કેલી સંબંધિત નિષ્ણાત ડોક્ટરની સલાહ અને માર્ગદર્શન લેવાં જોઈએ.

-----