

# અંગ જકડાઈ જવું

- ખે નાળીયેરની કોપરું 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. ખે નાળીયેરના નીકળેલા તેલમાં ૩-૪ ગ્રામ મરીનું ચૂર્ણ અને ૩ લસણની કળી વાટીને નાખવી. આ તેલથી જકડાઈ ગયેલા ભાગ પર હળવા હાથે સવાર અને રાત્રે માલીશ કરવી અને તે પછી ગરમ રેતીનો શેક કરવાથી ખુબ આરામ થાય છે.
- વાયુ કે કફ દોષથી કમરનો દુખાવો કે ડોક જકડાઈ ગયી હોય તો થોડા પાણીમાં મરચા નાખી, ઉકાળો કરી, તેમાં કપડું બોળી, દર્દ વાળા ભાગ પર ગરમ પોતા મુકવાથી આરામ મળે છે.
- અંગ જકડાઈ ગયું હોય તો રાઈની પોટીસ(શરીર પરનાં ગડગૂમડ પકવવા માટે ઘઉંના લોટ વગેરેની ગરમ લૂગદી) લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.
- પગના ગોટલા ચડી જાય તો કોપરેલ તેલ ગરમ કરી માલીશ કરવાથી આરામ થાય છે.
- સરસિયાના તેલમાં કપૂર મેળવી માલીશ કરવાથી દુખતા સાંધા, ગરદન જકડાઈ જવી તથા સંધિવાના દર્દમાં આરામ થાય છે.
- તલના તેલમાં ઠિંગ અને સુંઠ નાખી સહજ ગરમ કરી માલીશ કરવાથી કમરનો દુખાવો, સાંધાનો દુખાવો, શરીરનું જકડાઈ જવું, લકવો વગેરે મટે છે.
- ધતુરાના પાનનો ૮૦૦ ગ્રામ રસ કાઢી, તેમાં ૧૦ ગ્રામ હળદર અને ૨૫૦ ગ્રામ સરસીયું તેલ નાખી, ગરમ કરી, રસ બાળી, માત્ર તેલ બાકી રાખવું. આ તેલનું માલીશ કરવાથી શરીરમાં જકડાઈ ગયેલા અંગો છુટા પડી તકલીફ મટે છે.
- નીલગીરી તેલ કે બામ ઘસવાથી તેમજ શેક કરવાથી પણ જકડાઈ ગયેલા અંગો મટે છે.
- દુખતા સાંધા પર પાણીમાં ચણોઠી વાટીને લેપ કરવાથી જકડાઈ ગયેલા અંગોમાં આરામ થાય છે.

