

અનિદ્રા – ઊંઘ ન આવવી

- જયફળ, પીપરીમૂળ તથા સાકર દૂધમાં નાખી ગરમ કરી સૂતી વખતે પીવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- 2 થી 3 ગ્રામ ખસખસ વાટીને સાકર અને મધ અથવા સાકર અને ઘી સાથે સૂતી વખતે લેવાથી ઊંઘ સરસ આવે છે.
- ખૂબ વિચાર, વાયુ કે વૃદ્ધાવસ્થાને લીધે વાયુ વધી જવાથી રાતની ઊંઘ ઊડી જત્યારે ગંઠોડાનું ચૂર્ણ 2 ગ્રામ જેટલું ગોળ તથા ઘી સાથે ખાવાથી ઊંઘ આવી જાય છે.
- દૂધમાં ખાંડ તથા ગંઠોડાનું ચૂર્ણ નાખી ઉકાળીને પીવાથી ઊંઘ આવે છે.
- રાતના સૂતી વખતે મધ ચાટવાથી ઊંઘ જલ્દી આવી જાય છે.
- સૂતા પહેલા ઠંડા પાણી વડે હાથપગ ઘોઈ તાળવે અને કપાળે ઘી ઘસવાથી ઊંઘ આવે છે.
- ચોથા ભાગનું જયફળ પાણી સાથે લેવાથી ઊંઘ આવે છે.
- કાંદાનું રાચતું રાત્રે ખાવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- પીપરીમૂળના ચૂર્ણની ઢાકી લેવાથી અને પગે દિવેલ ઘસવાથી સારી ઊંઘ આવે છે.
- ગોળ સાથે ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ખાવાથી અને ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી ઊંઘ આવે છે.
- કુમળાં વેંગણને શેકી, મધમાં મેળવીને સૂતી વખતે લેવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- વરીયાળી, દૂધ અને સાકરનું ઠંડુ સરખત પીવાથી સારી ઊંઘ આવે છે.

