

અશક્તિ – નબળાઈ

- દૂધમાં બદામ, પીરતા, એલચી, કેસર અને ખાંડ નાખી ઉકાળીને પીવાથી ખૂબ શક્તિ આવે છે.
- ચણાના લોટનો મગજ, મોહનથાળ, અથવા મેસૂર બનાવી રોજ ખાવાથી તમામ પ્રકારની નબળાઈ દૂર થાય છે અને શક્તિ આવે છે.
- હણગાવેલા ચણા રોજ સવારે ખૂબ ચાવીને ખાવાથી શરીર બળવાન અને પુષ્ટ બને છે. કિંમતી દવાઓ કરતા આ ઉપાય સસ્તો અને સચોટ છે. પણ ચણા પર ચે તેટલા માહકસર જ ખાવા.
- ઘીમાં શેકેલા કાંદા સાથે શીરો ખાવાથી માંદગીમાંથી ઊઠ્યા પછી આવેલી અશક્તિ દૂર થઈ જલ્દી શક્તિ આવે છે.
- મેથીના કુમળા પાનનું શાક બનાવીને ખાવાથી લોહીનો સુધારો થઈ શક્તિ આવે છે.
- સુડી ખારેકનું 200 ગ્રામ ચૂર્ણ બનાવી, તેમાં 25 ગ્રામ સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખી બાટલી ભરી દેવી, તેમાંથી 5 થી 10 ગ્રામ ચૂર્ણ 200 ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળી, તેમાં જરૂર જેટલી ખાંડ નાખી, સવારે પીવાથી શક્તિ આવે છે.
- ખજૂર ખાઈ, ઉપરથી ઘી મેળવેલું ગરમ દૂધ પીવાથી, ઘા વાગ્યાથી કે ઘામાંથી પુષ્કળ લોહી વહી જવાથી આવેલી નબળાઈ - અશક્તિ દૂર થાય છે.
- રોજ સવારે અને રાત્રે સુતી વખતે સાકર અને સોનામુખી સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ હાકવાથી અશક્તિ મટે છે.
- પાંચ પેસી ખજૂર ઘીમાં સાંતળીને ભાત સાથે ખાવાથી અને અર્ધો કલાક ઊંઘ લેવાથી નબળાઈ દૂર થઈ શક્તિ અને વજન વધે છે.
- એક સુકું અંજીર અને પાંચ દસ બદામ અને સાકર દુધમાં ઉકાળી પીવાથી લોહીની શુદ્ધિ થઈ, ગરમી મટી, શરીરમાં શક્તિ વધે છે.
- ગાજરનો રસ પીવાથી શરીરમાં સારી શક્તિ આવે છે, જેને અશક્તિ રહેતી હોય તેને ગાજરનો રસ ખુબ હાયદાકારક થાય છે.
- જમ્યા પછી 3 થી 4 પાકાં કેળા ખાવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે.
- સફેદ કાંદો ચોખ્ખા ઘીમાં શેકીને ખાવાથી શારીરિક નબળાઈ, ફેફસાની નબળાઈ, ઘાતુ ની નબળાઈ દૂર થાય છે.
- મોસંબીનો રસ પીવાથી શરીર ની નબળાઈ દૂર થાય છે.



- એક કપ દૂધમાં એક ચમચી મધ નાખી પીવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે.
- અંજીરને દૂધમાં ઉકાળીને અંજીર ખાવાથી અને તે દૂધ પીવાથી શક્તિ આવે છે , લોહી વધે છે.
- એખરાના બીમાં દૂધ - સાકર નાખી પીવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે.
- મોચરસ તો.1, ઇસબગુલ, એખરો, લાજવંતી, જેઠીમધ, શંખભૂંડ, પીપળાની લાખ તો. 10 - 10, કાકચના બી તો. 2 નું ચૂર્ણ દૂધ સાથે લેવાથી શક્તિ આવે છે.