ઉધરસ /ખાંસી - ઘરેલુ ઉપચાર

- હળદર અને મીઠાવાળા તાજા શેકેલા ચણા - એક મુઠ્ઠી જેટલા - સવારે તથા રાત્રે સૂતી વખતે ખાવાથી (ઉપરથી પાણી ન પીવું) કાયમી શરદી અને ઉધરસ રહેતી હોય તો તે મટે છે.
- મીઠું અને હળદરવાળો શેકેલો અજમો જમ્યા પછી મુખવાસ તરીકે ખાવાથી ઉધરસ અને શરદી મટે છે.
- હળદર અને સૂંઠ સવાર સાંજ મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- હળદરને તાવડીમાં શેકી તેની ગાંગડી મોંમાં રાખી ચૂસવાથી કફની ખાંસી મટે છે.
- નવશેકા પાણી સાથે અજમો ખાવાથી કફની ખાંસી મટે છે.
- તુલસીનો રસ સાકર સાથે પીવાથી ઉધરસ અને છાતીનો દુખાવો મટે છે.
- રાત્રે થોડાક શેકેલા ચણા ખાઈ, ઉપર પાણી પીધા વગર સૂઈ જવાથી ઉધરસ મટે છે.
- અરડૂસીના પાનના રસ સાથે મધ લેવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ખાંડ સાથે બે ટીપા કેરોસીન દિવસમાં ત્રણ વાર ચટાડવાથી મોટી ઉધરસ મટે છે.
- કેળના પાનને બાળી, ભસ્મ બનાવી, તે ભસ્મ દશ ગ્રામની માત્રામાં દિવસમાં ત્રણવાર મધ સાથે ચાટવાથી ઉટાંટિયામાં રાહત થાય છે.
- કાંદાના રસમાં મધ મેળવીને પીવાથી ગમે તેવી ઉધરસ મટે છે.
- કાંદાનો ઉકાળો કરી પીવાથી કફ દૂર થઇ ઉધરસ મટે છે.
- લીંબુના રસમાં તેનાથી ચારગણું મધ મેળવીને ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- લવિંગને મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- મરીનું ચૂર્ણ દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- મરીનું ચૂર્ણ સાકર, ઘી સાથે મેળવી ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- એક ચમચી મધ અને બે ચમચી આદુનો રસ મેળવી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- થોડી હિંગ શેકી, તેને ગરમ પાણીમાં મેળવી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- દ્રાક્ષ અને સાકર મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- લસણની કળીઓને કચરી, પોટલી બનાવી, તેની વાસ લેવાથી મોટી ઉધરસ, કફ મટે છે.

- લસણ 20 થી 25 ટીપાં રસ શરબતમાં મેળવી દિવસમાં ચાર ચાર કલાકને અંતરે પીવાથી મોટી ઉધરસ, કફ મટે છે.
- દાડમના ફળની છાલનો ટુકડો મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- આમલીના કીચૂકાને શેકી, તેના છોતરાં કાઢી નાખી, કીચૂકાનું બારીક ચૂર્ણ બનાવી, મધ અને ઘીમાં મેળવીને પીવાથી ઉધરસ કફમાં લોહી પડતું હોય તો તે મટે છે.
- થોડો ખજૂર ખાઈ ઉપરથી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઇ નીકળી જશે અને ઉધરસ તથા દમ મટશે.
- ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર અને ઘી મેળવી પીવાથી ઉધરસ અને કફ મટે છે.
- રાત્રે મીઠાની કાંકરી મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ ઓછી આવશે.
- ફુદીનાનો રસ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- અર્ધા તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચારવાર ચાટવાથી કફ છૂટો પડી જાય છે. અને ઉધરસ મટે છે.
- માલકાંકણા, અજમા, લવિંગ, સૂંઠ, વાવડીંગનો ઉકાળો પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- મરીનું ચૂર્ણ અને શુદ્ધ ગંધક ગાયના ઘી સાથે લેવાથી ઉધરસ મટે છે.
- પીપર, લવિંગ, ટંકણખાર વાટી મધમાં લેવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ભોરીંગણીના ક્વાથમાં મધ અને પીપર નાખી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- સિંધવ, સૂંઠ, મરી, પીપર, રાઈ ને વાટી આદુના રસમાં ગોળી કરી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- કુંવારનો રસ મધ, પીપર ને લવિંગ નાખી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- નાગરમોથ અને લીંડી પીપરનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને લેવાથી ઉધરસ મટે છે.
- જેઠી મધનો શીરો ખાવાથી ઉધરસ મટે છે.
- સુંઠ, કાકડાશીંગી, મરી, પીપર, ભોરીંગણી, હરડે છાલ, બહેડા છાલ, પુષ્કર મૂળના ક્વાથમાં પંચલવણ નાખી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ભોરીંગણી, દ્રાક્ષ, અરડૂસીના પાનનો ઉકાળો મધ - સાકર નાખી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- ખદીરાદીવટી ચગળવાથી ઉધરસ મટે છે.
- જેઠીમધ, બહેડા અને અઘેડાના પંચાંગની ભસ્મ મધમાં નાખી મેળવીને લેવાથી ઉધરસ મટે છે.
- બહેડાની છાલ મોંમાં રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- દાડમની છાલ ચુસવી. દાળિયા ખાવાથી પણ ઉધરસ મટે છે.