

## કઠ્ઠ

- દરરોજ થોડો ખજૂર ખાઈ ઉપર પાંચ ઘૂંટડા ગરમ પાણી પીવાથી કઠ્ઠ પાતળો થઈને બહાર નીકળે છે અને ફેફસાં સાફ બને છે.
- આદુનો રસ, લીંબુનો રસ, અને સિંધવ મેળવી જમતા પહેલા લેવાથી કઠ્ઠ, શ્વાસ, અને ઉધરસ મટે છે.
- દૂધમાં હળદર, મીઠું, અને ગોળ નાખી ગરમ કરી પીવાથી કઠ્ઠ મટે છે.
- રાત્રે સૂતી વખતે ત્રણ ચાર તોલા શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાણી દુધ પીવાથી શ્વાસનળીમાં એકઠો થયેલો કઠ્ઠ નીકળી જાય છે.
- કાંદાનો ઉકાળો પીવાથી કઠ્ઠ મટે છે.
- અર્ધા તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચાર વાર ચાટવાથી કઠ્ઠ મટે છે.
- દોઢથી બે તોલા આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી કઠ્ઠ મટે છે. તુલસીનો રસ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૩ ગ્રામ, અને એક ચમચી મધ સાથે લેવાથી કઠ્ઠ મટે છે.
- એલચી, સિંધવ, ઘી અને મધ ભેગા કરીને ચાટવાથી કઠ્ઠ મટે છે.
- કડુ, કરિયાતું, સૂંઠ, પીપર, અરઝૂરી, ગરમાળાનો ગોળ, એરંડાનું મૂળ, નાગરમોથ, લીમડાની છાલ, તજ, લવિંગ, તીખા, આસોદર, વાંસકપુર, અક્કલકરો, અજમા, વાવડીંગ, માલકાકણા, ગોળ સર્વેને અઘકચરા ખાંડી ઉકાળો કરી પીવાથી કઠ્ઠ તૂટે છે.
- ઇન્દ્રજવ અને અજમો ઘીમાં શેકી તેમાં સંચળ, સૂંઠ નાખી ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે લેવાથી કાયમી શરદી અને કઠ્ઠ મટે છે.
- કઠ્ઠ થતો હોય તેની પાચનશક્તિ નબળી હોય તો તે વધારવા ઉપાય કરવા.
- ભોજન પહેલા આદુ - સેંધાનમક લેવું.
- ખોરાકમાં ગળ્યા, ખારા - ખાટા, ચીકણા, ભારે પદાર્થો ન લેવા. વધુ માત્રામાં ભોજન ન કરવું. અધિકવાર ન જમવું, ઠંડી ચીજવસ્તુ-પીણાં, ફ્રીઝ કોલ્ડ આઈટમો, વર્સી-તૈયાર ખોરાક ન લેવો. ઠંડીમાં ન રહેવું.
- ગરમ જમવું, હલાવો ખોરાક લેવો, સાધારણ ગરમ જગ્યાએ રહેવું.
- દિવસે ન સુવું. દહીં ન ખાવું.
- કડવા, તીખા, તુરા પદાર્થો લેવા.
- સવારે વહેલા ઉઠાવું. ઉચિત પરિશ્રમ, વ્યાયામ કરવો.
- દોઢથી બે તોલા આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી કઠ્ઠ મટે છે.

