

## કબજિયાત

- ગરમ પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ , એક ચમચી લીંબુનો રસ ને બે ચમચી મધ મેળવી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી , સવારે મસળી , ગાળી, તે પાણી પીવા થી કબજિયાત મટે છે.
- પાટીયો ટંકણખાર , મોરથુથું, થોરખરસાણી, લેપાળો, એરંડિયું બધું વાટી નાભી ઉપર લેપ કરવો.
- મીઠી આવળનાં પાન રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે મસળીને તેમાં ગોળ નાખીને પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- હરડે, હિંગ, સૂંઠ, હિમેજ, પીપર, કાકચીયાના મીંજ , સિંધવ ને સંચળનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
- પાકા ટમેટાનો એક કપ રસ પીવાથી આંતરડા નો મળ છૂટો પડી કબજિયાત મટે છે.
- નરણે કોઠે સવારમાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- રાત્રે સહેજ ગરમ કરેલા પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ત્રણ ગ્રામ મેથીનું ચૂર્ણ સવાર સાંજ ગોળ અને પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ચાર ગ્રામ હરડે ને એક ગ્રામ તજ સો ગ્રામ પાણીમાં ગરમ કરી તે ઉકાળો રાત્રે તથા સવારના પહોર માં પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- રોજ સવારે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં અને રાત્રે દૂધમાં બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- અજમાના ચૂર્ણમાં સંચોરો નાખી ફાંકવાથી કબજિયાત મટે છે.
- અજમો અને સોનામુખીનું ચૂર્ણ હુંફાળા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત માટે છે.
- કાંદાને ગરમ રાખમાં શેકી, રોજ સવારે ખાવાથી કબજિયાત મટે છે અને શક્તિ વધે છે.
- કબજિયાત હોય અને ભૂખ ઓછી લગતી હોય તો સુંઠ , પીપર, જીરું, સિંધાલુણ, કાળા મરી સરખે ભાગે લઈ , બારીક વાટી , ચૂર્ણ બનાવી , બે ગ્રામ દરરોજ જમ્યા પછી લેવાથી કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે.
- દૂધ અથવા નવશેકા પાણી સાથે ચપટી વરીયાળી રોજ ફાંકવાથી કબજિયાત દુર થાય છે.
- લીંબુનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સવારે અને રાત્રે પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ખજૂરને રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે મસળી, ગાળીને આ પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- રાત્રે સૂતી વખતે એક બે સંતરા ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.

- તુલસીના ઉકાળામાં સિંધવ અને સુંઠ મેળવી ફાંકવાથી કબજિયાત મટે છે.
- જાયફળ લીંબુના રસમાં ઘસીને તે ઘસારો લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
- જમ્બા પછી એકાદ કલાકે ત્રણ થી પાંચ હિમેજ ખુબ ચાવીને ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.
- દરડીનું મૂળ, એલચીના ડોડા, અને સાકાર વાટીને પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ગુલાબના ફૂલ, એલચીના ફોતરા, આખી એરંડી, ઘાણા \_ આ બધું રાત્રે પલાળી સવારે મસળીને તે પાણી ગાળીને પીવાથી કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે.
- નસોતર અથવા ઈન્દ્રાવરણીના મૂળને વાટી તેમાં ખાંડ નાખી ગરમ પાણી સાથે પીવું.
- થોરના મૂળની છાલને વાટી નાગરવેલના પાનમાં ખાવી.
- ઈન્દ્રજવ, સંચળ, મીઠી આવળ, હિમેજનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે રોજ ફાંકવાથી કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે.