

કમરનો દુખાવો – સંધિવા

- અજમો અને ગોળ સરખે ભાગે મેળવી સવાર સાંજ ખાવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- સૂંઠ અને ગોરખું સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી રોજ સવારે પીવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- સૂંઠનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે ફાકવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- ખજૂરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી, તેમાં અર્ધો તોલો મેથી નાખી પીવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.
- સૂંઠ, લસણ, અજમો અને રાઈ નાખીને તેલ ગરમ કરી તેની માલિસ કરવાથી કમરનો દુખાવો તેમજ દુખતા સાંધામાં આરામ થાય છે.
- સૂંઠ અને હિંગ નાખીને તેલ ગરમ કરી તેનું માલિસ કરવાથી કમરનો દુખાવો તથા શરીર જકડાઈ ગયેલું હોય તો તે મટે છે. સાંધાનો દુખાવો પણ મટે છે.
- રાઈના તેલ સાથે કાંદાનો રસ મેળવીને માલિસ કરવાથી સંધિવાનો દુખાવો મટે છે.
- આદુના રસમાં સહેજ મીઠું નાખી તેનું માલિસ કરવાથી સંધિવાનો દુખાવો મટે છે, ડોકી રહી ગઈ હોય તો તે પણ મટે છે.
- બચકાળને સરસિયાના તેલમાં ઘસી માલિસ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છૂટા પડે છે અને સંધિવા મટે છે.
- લવિંગનું તેલ ઘસવાથી સંધિવાનો દુખાવો મટે છે.
- ઘાણા 10 ગ્રામ અને સૂંઠ ત્રણ ગ્રામ લઈ વાટી, તેનો ઉકાળો બનાવી, તેમાં મધ નાખી પીવાથી પડખાનો દુખાવો તથા છાતીનો દુખાવો મટે છે.
- સૂંઠ, સાજીખાર અને હિંગનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી સર્વ પ્રકારના શૂળ મટે છે.
- જીરું, હિંગ અને સિંધવની ફાકી ઘી સાથે લેવાથી શૂળ મટે છે.
- એક ચમચી શેકેલી હિંગ થોડા ગરમ પાણીમાં પીવાથી પડખાનો દુખાવો મટે છે.
- સૂંઠનો ઉકાળો કરી, તેમાં એક ચમચી દિવેલ નાખીને પીવાથી સંધિવાનો દુખાવો મટે છે.
- દોઢ બે તોલા મેથી રોજ ફાકવાથી વા મટે છે.
- કોઈપણ પ્રકારના શૂળ - પડખાં, છાતી, હૃદય કે માથામાં દુખાવો હોય ત્યારે તુલસીનો રસ ગરમ કરી તેના પર માલિસ કરવાથી તરત આરામ થાય છે. આવા પ્રસંગે બે ચમચી તુલસીનો રસ પી જવો.



- મેથીને થોડા ઘીમાં શેકી તેનો લોટ કરવો, તેમાં ગોળ, ઘી ઉમેરીને લાડુ બનાવી લેવા. આ લાડુ 8 - 10 દિવસ સુધી ખાવાથી કમરનો દુખાવો અને સંધિવા મટે છે. જકડાઈ ગયેલા અંગો છૂટા પડે છે. અને હાથે પગે થતી કળતર પણ મટે છે.
- કાચા બટાટાની છાલ કાઢ્યા વગર ટુકડા કરી તેનો રસ કાઢી તુરત જ પીવાથી સંધિવામાં ઘણો હાયદો થાય છે.
- તાંબાના વાસણમાં આખી રાત રાખેલું પાણી સવારે નરણે કોઠે પીવાથી સંધિવામાં હાયદો થાય છે.
- દરિયાના પાણીમાં નિયમિત સ્નાન કરવાથી સંધિવાના દર્દીને ખૂબ જ હાયદો થાય છે. દરિયાના પાણીમાં સ્નાન કરવાનું શક્ય ન હોય તો દરિયાઈ મીઠું ગરમ પાણીમાં ઓગાળી તેનાથી સ્નાન કરવું.
- કૌચાના બીજ 1 કિલો લઈ સાંજે પાણીમાં પલાળો. સવારે તેના ફોતરા ઉખાડીને તેનો ગર્ભ કાઢી તે ગર્ભ તડકામાં સુકવી દો. સુકાયા બાદ તેનું ચૂર્ણ બનાવી ત્રણ ગ્રામ ચૂર્ણ સાથે 1 ગ્રામ અશ્વ ગંધાનું ચૂર્ણ મેળવી રોજ સવારે અને રાત્રે જમ્યા પહેલા ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી સંધિવા તથા લકવાના રોગીને હાયદો થાય છે.
- સૂંઠનો કાઢો બનાવીને પીવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે.
- સાંધાના દુખાવામાં કેરોસીન જરા ગરમ કરી માલિસ કરો.