ખીલ – ઘરેલું ઉપચાર

- તુલસીના પાનના રસમાં લીંબુનો રસ અથવા આદુનો રસ ઉમેરી મોઢા પર લગાડવાથી અને સુકાઈ જાય પછી પાણીથી ધોઈ નાખવાથી મોઢા પરના કળા ડાઘ મટે છે.

- રાત્રે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં મોઢું ધોવું , પછી ચારોળીને દૂધમાં ઘસી લેપ બનાવી મોઢા પર લગાવી સુઈ જવું , સવારના સાબુથી મો ધોવું. આ પ્રયોગથી ખીલ મટે છે.
- નાળીયેરનું દૂધ કાળીજીરી સાથે મેળવી - લસોટી ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- જાંબુના થાલીયાનો રસ પાણીમાં ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- નારંગીની છાલ મો પર ઘસવાથી ખીલ મટે છે.
- પાકા ટામેટાને કાપીને તેની ચીર ખીલ પર ધીરે ધીરે લગાડીને થોડી વાર સુકાવા દો ત્યાર બાદ સહેજ ગરમ પાણીથી સાફ કરવાથી ખીલ મટે છે.
- ગરમ પાણીની તપેલી માં રૂમાલનો ટુકડો ભીંજવીને નીચોવી તેને મોઢા પર સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે મુકવાથી ખીલ મટે છે.
- મૂળાના પાનનો રસ મો પર ચોપડવાથી અઠવાડિયામાં ખીલ મટે છે.
- દુધની મલાઈ સાથે મીંઢળ ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- જાયફળને દુધની મલાઈમાં ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- કાચા પપૈયાને કાપવાથી જે દૂધ જેવું પ્રવાહી નીકળે તે ખીલ પર દરરોજ થોડા દિવસ લગાડવાથી ખીલ કાયમ મટે જડમૂળ થી માટી જશે.
- ખુબ પાકી ગયેલા પપૈયાને છોલીને , છુંદીને તેની માલીસ મોઢા પર કરવી. ૧૫-૨૦ મિનીટ પછી તે સુકાઈ જાય ત્યારે પાણી થી ધોઈ નાખવું અને જળ ટુવાલ વડે મોઢાને સારી રીતે લુછીને જલ્દી કોપરેલ લગાવવું. એક અઠવાડિયા સુધી આ રીતે કરવાથી મોઢા પરના ખીલના ડાઘ મટે છે. મોઢાની કરચલીઓ અને કાળાશ મટે છે.
- લોબાન , સુખડ અને આમળાનો પાવડર મોઢા પર ચોપડીને થોડા સુકાયા બાદ લીમડાના પાન નાખેલા પાણીથી ધોવાથી ખીલ મટે છે.
- કાચી સોપારી અથવા જાયફળ પાણીમાં ઘસીને લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- લીલા નાળીયેરનું પાણી રોજ પીવાથી અને થોડા પાણીમાં મો ધોવાથી ખીલ મટે છે.

- છાસ વડે મો ધોવાથી ખીલના ડાઘા, મો પરની કાળાશ દુર થાય છે.
- તીખો, ખારો, ખાટો, વાસી વિરુદ્ધ આહાર બંધ કરવો. પાણી લીલા શાકભાજી અને ફળ લેવાથી ખીલમાં રાહત થાય છે.
- ત્રિફલા ચૂર્ણ એક એક ચમચી ત્રણ વાર હુફાળા પાણી સાથે લેવાથી ખીલ મટે છે.
- રક્તશોધક દવા લેવી. જેમકે મંજીષ્ઠાદી કવાથ લેવાથી ખીલ મટે છે.
- અર્જુન છાલ ચૂર્ણ અથવા જાયફળ પાણીમાં ઘસીને લેવાથી ખીલ મટે છે.
- સાદો, ગરમ માપસર પથ્ય આહાર લેવાથી ખીલ મટે છે.