

## ચક્કર આવવાં

- તુલસીના પાન સાથે મરી ચાવવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે.
- બસમાં ચક્કર આવતા હોય તો તજ અથવા લવિંગ મોંમાં રાખવાં. આંખો બંધ રાખવી.
- હિંગને શેકીને પાઉડર બનાવવો. તેમાંથી થોડી હિંગ સુવાવડી સ્ત્રીને ઘી સાથે અથવા પાણી સાથે આપવાથી તેને આવતાં ચક્કર તથા પેટનો દુખાવો બંધ થાય છે.
- વરીયાળી તથા ખાંડ સરખે ભાગે લઇ, ચૂર્ણ બનાવી, સવાર-સાંજ લેવાથી ચક્કર બંધ થાય છે.
- મરીનું ચૂર્ણ ઘી અને સાકરમાં લેવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે.
- ક્યાં કારણથી ચક્કર આવે છે તે નિદાન કરી સારવાર કરવી.
- પૈતિક આહાર-વિહાર એટલે કે તીખો, ખારો, ખાટો, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ મસાલા તેજના ચુક્ત આહાર, ક્રોધ, તાપ, અગ્નિ વગેરેનું સેવન ન કરવું.
- શેકેલી હિંગ ઘી સાથે લેવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે.
- પીપરી મૂળ અને સિંધવ છાશમાં વાટીને પીવાથી ચક્કર સાથે કંપવા પાન મટે છે.
- માલકાકણી સાકરનું ચૂર્ણ લેવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે.
- વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે ચક્કર આવતાં હોય તો શક્તિપ્રદ ખોરાક ઔષધ લેવા.
- વાયુને કારણે ચક્કર આવતાં હોય તો સૂંઠ અને ઘી ગોળ ખાવા.
- માથા પર ઠંડા પાણીના પોતા મુકવા કે બરફ ઘસવાથી ચક્કર આવતા હોય તો રાહત થાય છે.
- ચક્કર આવતાં હોય તો ડુંગળી કે એમોનીયા સુંઘાડવા.

