શરદી

- ફુદીનાનો તાજો રસ પીવાથી શરદી મટે છે.
- ફુદીનાના રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી પીનસ (સળેખમ) મટે છે.
- લવિંગના તેલને રૂમાલમાં નાખી સૂંઘવાથી શરદી સળેખમ મટે છે.
- સૂંઠના ચૂર્ણમાં ગોળ અને થોડુક ઘી નાખી તેની ત્રણ ચાર તોલા જેવડી ગોળીઓ બનાવી સવારે ખાવાથી ચોમાસાની શરદી અને વાયુ મટે છે. વરસતા વરસાદમાં સતત પલળી કામ કરનાર માટે આ ઉપાય ખૂબ જ લાભદાયક છે. આનાથી શરીરની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ જળવાઈ રહે છે.
- સૂંઠ, તલ અને ખડી સાકરનો ઉકાળો કરીને પીવાથી શરદી, સળેખમ મટે છે.
- સાકરનો બારીક પાઉડર છીંકણીની જેમ સૂંઘવાથી શરદી મટે છે.
- તુલસીના પાનનો રસ ને આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.
- તુલસીના પાનવાળી ચા પીવાથી શરદી, સળેખમ મટે છે.
- તુલસી, સૂંઠ, કાળા મરી અને ગોળનો ઉકાળો કરીને દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી ગમે તેવી શરદી મટે છે.
- ગરમ પાણીમાં લસણનો રસ મેળવી કોગળા કરવાથી શરદી મટે છે.
- ગરમાગરમ રેતી અથવા રેતીનો શેક કરવાથી શરદી મટે છે.
- ગરમાગરમ ચણા સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- સૂંઠ, કાળા મરી, અને તુલસીના પાનનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- નાગરવેલનાં બે ચાર પાન ચાવીને ખાવાથી શરદી મટે છે.
- રાત્રે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવીને પીવાથી શરદી મટે છે.
- આદુનો રસ અને મધ એક એક ચમચી સવાર સાંજ પીવાથી શરદી મટે છે.
- રાઈને વાટી મધ મેળવીને ખાવાથી શરદી મટે છે.
- ફુદીનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- અજમાને વાટી તેની પોટલી સૂંઘવાથી શરદી મટે છે.
- ગરમ દૂધમાં મરીની ભૂકી અને સાકર નાખીને પીવાથી શરદી મટે છે.
- મરી, તજ અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- લીંબુના રસમાં આદુનું કચુંબર અને સિંધવ નાખી પીવાથી શરદી મટે છે.

- પાણીમાં સૂંઠ નાખી ઉકાળીને પાણી પીવાથી શરદી મટે છે.
- કાળા મરી અને શેકેલી હળદરનું ચૂર્ણ ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.
- હળદરનો ધુમાડો સુંઘવાથી શરદી તરત જ મટે છે.
- રાત્રે સૂતી વખતે એક કાંદો ખાવાથી (ઉપર પાણી પીવું નહિ) શરદી મટે છે.
- કાંદાના રસના ટીપા નાકમાં નાખવાથી શરદી મટે છે.
- દરરોજ થોડો ખજૂર ખાઈ ઉપર નવશેકું પાણી પીવાથી શરદી મટે છે.
- આદુના રસમાં લીંબુનો રસ અને સિંધવ નાખી જમ્યા પહેલા પીવાથી શરદી મટે છે.
- કડુ, કરિયાતું, સૂંઠ, પીપર, અરડૂસી, ગરમાળાનો ગોળ , એરંડાનું મૂળ, નાગરમોથ, લીમડાની છાલ , તજ, લવિંગ, તીખા, આસોદર, વાંસકપુર, અક્કલકરો, અજમા, વાવડીંગ, માલકાકણા, ગોળ સર્વેને અધકચરા ખાંડી ઉકાળો કરી પીવાથી કફ તૂટે છે.
- અઘેડાનો ક્ષાર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ઉધરસ પણ મટે છે.
- ઇન્દ્રજવ અને અજમો ઘીમાં શેકી તેમાં સંચળ , સૂંઠ નાખી ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે લેવાથી કાયમી શરદી અને કફ મટે છે.
- શરદીથી માથું દુ:ખતું હોય તો હથેળી ગરમ કરી માથે શેક કરવો.
- છીંક આવતી હોય , નાકમાંથી પાણી જતું હોય તો કપાળે , નાકે તેલ ચોપડી ઉપર શેક કરવો.
- દહીંમાં મરીની ભૂકી અને ગોળ નાખી સેવન કરવાથી શરદી મટે છે.