

## સોજો – મૂઢમાર

- મૂઢમાર કે મરડાયેલા હાડકા પર આમલી ને આવળનાં પાનનો લેપ ગરમ કરી લગાડવાથી સોજો ઉતરે છે.
- શિંગોડાની છાલ ઘસીને લેપ કરવાથી સોજો ને દુખાવો મટે છે.
- લસણ, હળદર અને ગોળને મેળવીને તેનો લેપ મુઢમાર પર કરવાથી આરામ મળે છે.
- સરસિયા કે તલના તેલમાં થોડો અજમો નાખી તેલ ગરમ કરી તેલનું સંઘિવાના સોજ પર માલિસ કરવાથી આરામ થાય છે.
- મીઠું લસોટીને ચોપડવાથી સોજો ઉતરે છે.
- તુલસીના પાનને પીસીને સોજ પર લગાડવાથી સોજો ઉતરે છે.
- મૂઢમાર કે મોચ પર લોહચુંબકનો સાઉથ પોલ મુકવાથી તરત જ આરામ થાય છે અને લોહચુંબક લાકડી જેવું બ્લોક આકારનું હોવું ખેઈએ. અને નોર્થ પોલ શરીરના બીજા ભાગને અડે નહિ તેની કાળજી લેવી.
- કડવા લીમડાના પણ બાફીને સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે સોજ પર બાંધવાથી સોજો ઉતરે છે.
- લવિંગ વાટી તેનો લેપ સોજ પર ચોપડવાથી સોજો ઉતરે છે.
- રાઈ અને સંચળ વાટીને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરે છે.
- હળદર અને કળી ચૂનાનો લેપ કરવાથી મૂઢમારનો સોજો ઉતરે છે.
- હળદર અને મીઠાનો લેપ કરવાથી વાગવાથી કે મચકોડાવાથી આવેલો સોજો ઉતરે છે.
- તલ અને મૂળા ખાવાથી સોજો મટે છે.
- મૂળાના પાનનો રસ પીવાથી સોજો મટે છે.
- તાંદળખના પાનનો લેપ કરવાથી સોજો ઉતરે છે.
- ઘાણાને લોટની સાથે મેળવી તેનો લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- આમલીના પાન અને સિંઘવ - મીઠું વાટી તેનો ગરમ લેપ સોજ પર કે ઝલાઈ ગયેલા સાંઘા પર ચોપડવાથી સોજો ઉતરે છે.

