

१२. काही साधे घरगुती उपाय

(आयुर्वेद)

वनस्पती	कशावर	पद्धत
१. हळद	जखमेतील रक्तस्राव थांबवण्यासाठी उपयोगी. मधुमेहातील लघवीचे प्रमाण कमी करण्यासाठी उपयुक्त.	आवळकंठी आणि हळद यांचे मिश्रण दीड दीड चमचा रात्री झोपताना पाण्यातून
२. तुळस	खोकला, सर्दी, ताप यावर	पानांचा रस ५ ते १० मि.ली. प्रमाणात मधाबरोबर.
३. आले	कफ कमी करण्यासाठी, भूक वाढवण्यासाठी उपयोगी. दमा, खोकला यावर गुणकारी.	आल्याचा रस काढून १ चमचा + १ चमचा मध सकाळी अनशापोटी.
४. कौरफड.	यकृताचे कार्य सुधारण्यासाठी उपयुक्त. पचनकार्य सुधारते.	कुमारी आसव २/२ चमचे प्रमाणात समान भाग पाणी मिसळून द्यावे. (प्रत्येक जेवणानंतर)
५. आवळा	पित्तावरचे उत्तम औषध. केसांनाही बलदायक. शरीराची ताकद वाढवतो.	आवळ्याचा रस, आवळ्याचे तेल, च्यवनप्राश ही औषधे उपयोगी. पित्ताच्या त्रासावर आवळ्याचे चूर्ण १/२ ग्रॅम मात्रेत मधातून देतात. आवळ्यापासून बनवलेल्या मोरावळ्याचाही उपयोग करतात.
६. पारिजातक	तापावरती चांगला उपयोग.	याच्या पानांचा रस किंवा काढा तापामधे देतात. मधाबरोबर 'पारिजातक गुटी' सुद्धा तापावर देतात.