

ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨਾਲ

ਜੁਗਰਾਜ ਸਿੰਘ ਸਰਾਂ ਯੂ.ਕੇ.

1. ਗੋਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

ਬਦਾਮ	- 8 ਪੀਸ
ਸ਼ਹਿਦ	- 1 ਚਮਚ
ਮੈਦਾ	- 1 ਚਮਚ
ਦੁੱਧ	- 2 ਚਮਚ
ਮਲਾਈ	- 1/3 ਚਮਚ
ਅੰਬਾ ਹਲਦੀ	- 1/2 ਚਮਚ

ਵਿਧੀ : ਬਦਾਮ ਅੱਠ ਪੀਸ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਕੁੱਟ ਕੇ ਬਰੀਕ ਕਰ ਲਵੋ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੇਸਟ ਬਣਾਉ। ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ 10-15 ਮਿੰਟ ਤਕ ਸਕਰਬ ਕਰੋ।

ਹੁਣ ਇਕ ਚਮਚ ਮੈਦਾ, ਹਲਦੀ 1/2 ਚਮਚ, ਮਲਾਈ 1/3 ਹਿੱਸਾ ਚਮਚ, ਦੋ ਚਮਚ ਦੁੱਧ ਲੈ ਕੇ, ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਕੇ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਤਕ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਸਮਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਲਵੋ, ਰੰਗ ਗੋਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

2. ਝੁਰੜੀਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

ਮੰਜੀਸਠਾ ਪਾਊਡਰ	- 10 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੋਧਰ ਪਾਊਡਰ	- 10 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਰਜਨ ਸੱਕ ਦਾ ਪਾਊਡਰ	- 05 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੁਲਤਾਨੀ ਮਿੱਟੀ	- 35 ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿਚ ਪਾ ਲਵੋ। ਇਕ ਚਮਚ ਪਾਊਡਰ ਲਵੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ Oily ਹੋਵੇ ਉਹ ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ (Skin) ਖੁਸ਼ਕ (Dry) ਹੋਵੇ ਉਹ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪਾ ਕੇ ਪੇਸਟ ਬਣਾਉ ਤੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਸੁੱਕਣ 'ਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਝੁਰੜੀਆਂ ਮਿਟ ਜਾਣਗੀਆਂ।

3. ਫੁਲਬਹਿਰੀ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

1. ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਪਰ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪੀਉ।
2. ਅੱਕ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, ਹਰਤਾਜ, ਗੰਧਕ, ਕੁੱਟਕੀ, ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਗਊਮੁਤਰ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗਊਮੁਤਰ ਵਿਚ ਪੀਸ ਕੇ, ਲੇਪ ਬਣਾ ਕੇ ਫੁਲਬਹਿਰੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਹੀ ਬਹੁਤ ਬਦਲਾਅ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ।

4. ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਛਾਈਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

(ਕੁਆਰਗੰਦਲ) ਐਲੋਵੇਰਾ ਦਾ ਟੁਕੜਾ - 4 ਇੰਚ
ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ - 25 ਪੱਤੇ

ਵਿਧੀ : ਐਲੋਵੇਰਾ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਛਿੱਲ ਕੇ ਗੁੱਦਾ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਦੋਨੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਕਸੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਜੈੱਲ (ਕਰੀਮ) ਬਣਾ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਕੱਚ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਛਾਵੇਂ ਰੱਖੋ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਧੀ : ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਜੈੱਲ ਲਗਾ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਵੇ । ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਸਾਧਾਰਣ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ-ਕਾਲੇ ਸਰਕਲ ਅਤੇ ਛਾਈਆਂ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ।

5. ਗੈਸ (Acidity) ਜਾਂ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਆਉਣਾ :-

- ਅਜਵਾਇਣ - 100 ਗ੍ਰਾਮ
- ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ - 30 ਗ੍ਰਾਮ
- ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ - 05 ਗ੍ਰਾਮ
- ਜੰਗ ਹਰੜ - 50 ਗ੍ਰਾਮ
- ਮਿਸ਼ਰੀ - 200 ਗ੍ਰਾਮ
- ਜ਼ੀਰਾ - 100 ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ : ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਵੋ ਤੇ ਕੱਚ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ ।

ਖੁਰਾਕ : ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ 1-1 ਚਮਚ ਸਾਧਾਰਣ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ, ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਨਾ, ਪੇਟ ਗੈਸ, ਕਬਜ਼, ਜੀ ਮਚਲਣਾ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਆਦਿ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

6. ਛਪਾਕੀ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

- (ਗੋਕਾ) ਦੇਸੀ ਘਿਉ - 4 ਚਮਚ
- ਗੋਰੂ - 1 ਚਮਚ

(ਨੋਟ : ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਤੀਬਰ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਧੱਫੜ ਪੈ ਜਾਣ ਨੂੰ ਹੀ ਛਪਾਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)

ਵਿਧੀ : ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ । ਅੱਗ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ । ਉਸ ਵਿਚ ਗੋਰੂ ਪਾ ਕੇ ਕੋਸਾ ਕੋਸਾ ਖਾ ਲਵੋ । ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਛਪਾਕੀ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਭੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ।

7. ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

- ਅਕਰਕਰਾ ਦਾ ਪੌਦਾ - 1
- ਸ਼ਹਿਦ - ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ

ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ : ਅਕਰਕਰਾ ਦੇ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾਉ । ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਟ ਕੇ ਚੂਰਨ ਬਣਾ ਲਵੋ । ਕੱਪੜਛਾਣ ਕਰਕੇ ਕੱਚ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿਚ ਪਾ ਲਵੋ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਇਕ ਚਮਚ ਪਾਊਡਰ ਸ਼ਹਿਦ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟ ਲਵੋ । ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਵੇਰ ਤਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ।

8. (Uric Acid) ਯੂਰਿਕ ਏਸਿਡ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

ਲੱਛਣ : ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਗੋਡੇ ਵਿੰਗੇ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਰੂਪਤਾ, ਗੰਠੀਆ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ 'ਚ ਦਰਦ, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲਾਲ ਧੱਫੜ ਆਦਿ ।

ਪ੍ਰਹੇਜ਼ : ਚੀਨੀ, ਰਿਫਾਇੰਡ ਆਇਲ ਅਤੇ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਸਦਾ ਲਈ ਤਿਆਗ ਦਿਉ । ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਰੈੱਡ-ਮੀਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬੰਦ । ਵਾਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ।

9. ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

- ਗਿਲੋਅ ਦਾ ਰਸ - 100 ਗ੍ਰਾਮ
- ਕਣਕ ਦੇ ਜਵਾਰੇ ਦਾ ਰਸ - 100 ਗ੍ਰਾਮ
- ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ - 7 ਗ੍ਰਾਮ
- ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ - 7 ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ : ਚਾਰੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਕਸ ਕਰਕੇ, ਬਣਿਆ ਜੂਸ ਸਵੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕੀਤੇ ਹੀ ਪੀਉ। ਦੋ ਕਿਲੋ ਛੇ ਸੌ ਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਜੂਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ-6 ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਪੀਣਾ ਹੈ, ਖਾਲੀ ਪੇਟ।

10. ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

ਇਕ ਚਮਚ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਕੱਚ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਗਿਲਾਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਬਿਨਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕੀਤੇ ਕੱਚ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਚਮਚ ਨਾਲ ਹਿਲਾ ਕੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪੀਉ; 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਦੋ ਗਿਲਾਸ ਸਾਧਾਰਣ ਪਾਣੀ ਘੁਟ ਘੁਟ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਘੁਮਾ ਘੁਮਾ ਕੇ ਪੀਉ।

ਸਾਵਧਾਨੀ : ਚੀਨੀ (ਖੰਡ) ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਮੁਤਾਬਕ 20 ਕਿਲੋ ਵਜ਼ਨ ਪਿੱਛੇ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 45 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਘੰਟਾ 45 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

11. ਦਿਲ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

- (ਨੰ:1) ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ - 50 ਗ੍ਰਾਮ
- ਤਾਜ਼ਾ ਪੁਦੀਨਾ - 50 ਗ੍ਰਾਮ

- ਖੱਟਾ ਅਨਾਰਦਾਨਾ - 50 ਗ੍ਰਾਮ
- ਛਿੱਲਿਆ ਲਸਣ - 25 ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ : ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚਾਰੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਟਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ।

ਪ੍ਰਯੋਗ : ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਇਕ-ਇਕ ਚਮਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਉ।

ਫਾਇਦੇ : ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :

(ਨੰ:2) ਇਕ ਕੱਪ ਅਦਰਕ ਦਾ ਜੂਸ, ਇਕ ਕੱਪ Apple Cider Vinger, ਇਕ ਕੱਪ ਸ਼ਹਿਦ, ਇਕ ਕੱਪ ਕੱਦੂਕਸ਼ ਕੀਤਾ ਲਸਣ, ਇਕ ਕੱਪ ਲੈਮਨ ਜੂਸ

ਸ਼ਹਿਦ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦੂਸਰੇ ਸਾਰੇ ਜੂਸ ਅੱਗ ਉੱਪਰ ਉਬਾਲੋ। ਜਦੋਂ 3/4 ਹਿੱਸਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਕੱਪ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਲਵੋ।

ਮਿਕਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਜੂਸ ਬਣ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਇਕ ਚਮਚ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਮਿੰਟ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ।

12. ਦਿਲ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਲਈ ਨੁਸਖਾ :-

ਮੁਰੱਬਾ ਆਂਵਲਾ	- 250 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੁਰੱਬਾ ਗਾਜਰ	- 250 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੁਰੱਬਾ ਸੇਬ	- 250 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁਲੂਕੰਦ	- 250 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੋਤੀ ਪਿਸਟੀ	- 5 ਗ੍ਰਾਮ
ਚਾਂਦੀ ਭਸਮ	- 5 ਗ੍ਰਾਮ

ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਵਿਧੀ : ਉਪਰੋਕਤ ਮੁਰੱਬੇ ਅਤੇ ਗੁਲੂਕੰਦ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਲਵੋ । ਕੱਚ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ । ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ 2 ਚਮਚ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੋ ਚਮਚ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲੈ ਲਵੋ । ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋਣਗੇ ।

13. ਪਲੇਟਲੈਟਸ (ਸੈੱਲ) ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

ਗਿਲੋਅ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਤਾਜ਼ਾ	- 6-6 ਇੰਚ ਦੇ
ਐਲੋਵੇਰਾ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਤਾਜ਼ਾ	- 6 ਇੰਚ
ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਤਾਜ਼ੇ	- 15 ਪੱਤੇ ਕੇਵਲ
ਅਜਵਾਇਣ	- 8 ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ : ਐਲੋਵੇਰਾ, ਗਿਲੋਅ ਅਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਕੱਟ ਕੇ, ਬਰੀਕ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਜਵਾਇਣ ਭੀ ਪਾ ਦਿਉ । ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੰਨੋ ਤੇ ਉਬਾਲੋ । ਜਦੋਂ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਲਵੋ । ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੇ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੁਣ ਲਵੋ । ਇਹ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ : ਤਿਆਰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ 2-2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਪੀਉ । ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ।

ਲਾਭ : ਕਿਸੇ ਭੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡੇਂਗੂ, ਕੈਂਸਰ, (ਟਾਈਟਸ ਸੀ) ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਹੋਏ ਪਲੇਟਲੈਟਸ (ਸੈੱਲ) ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

14. ਹਾਜ਼ਮੇ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਮਘਾਂ, ਸੁੰਢ, ਕਾਲਾ ਜ਼ੀਰਾ, ਚਿੱਟੀ ਜ਼ੀਰੀ, ਸੌਂਫ, ਦਾਲ ਚੀਨੀ, ਧਨੀਆਂ ਭੁੱਜੀ ਹਿੰਗ, ਜਵੈਣ ।

ਵਿਧੀ : ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਵੋ । ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ।

15. ਨਕਸੀਰ :-

ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਨਕਸੀਰ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

16. ਖਾਂਸੀ :-

ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਉ ।

ਪ੍ਰਯੋਗ : ਖੱਟੀਆਂ, ਤਲੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਠੰਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹਰੀ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜੀ ।

17. ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਕਾਲਾ ਹੋਣਾ :-

ਉਪਾਅ: ਤੇਲ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉ । ਵਿਕਸ ਭੀ Nail

Fungs 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉ ।

18. ਦੰਦਾ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ :-

ਹਲਦੀ, ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ, ਲੂਣ, ਹਿੰਗ ਸਭ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।

19. ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (Anemia) :-

ਸੁੱਕਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਧਨੀਆਂ ਪੀਸ ਕੇ ਪੀਉ । ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

20. ਪੱਥਰੀ :-

ਜੇਕਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਵਿਚ ਪੱਥਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦਰਦ ਅਸਹਿਣਯੋਗ ਹੈ ।

ਕੇਲਾ - 1

ਕਪੂਰ ਦੀ ਟਿੱਕੀਆਂ - 3

ਇਲਾਜ : ਇਕ ਕੇਲਾ ਲਵੋ । ਕੇਲੇ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਲਵੋ । ਉਸ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਕ ਇਕ ਕਪੂਰ ਦੀ ਟਿੱਕੀ ਪਾ ਦਿਉ । (ਭਾਵ ਤਿੰਨ ਟਿੱਕੀਆਂ ਕਪੂਰ ਦੀਆਂ) । ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕੇਲਾ ਖਾ ਲਵੋ । ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1/2 ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀ ਲਵੋ । ਪਾਣੀ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪੀ ਜਾਵੇ । ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਪੱਥਰੀ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ । ਇਹ ਸੌਖਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ।

21. (Blood Pressure) ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ :-

ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਬਾ ਚਬਾ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਉ । ਪਰ ਇਹ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣੇ ਹਨ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ Blood Pressure ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

22. (Liver) ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਐਕਸ਼ਨ 'ਚ ਲਿਆਣ ਵਾਸਤੇ :-

ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਿਵਰ ਦਾ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਦੋ ਚਾਰ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਚਾਰੇ ਉਂਗਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਰੇ ਉਂਗਲਾਂ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਂਗੂੰ ਆਪਣੀ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਲਕੇ ਹਲਕੇ ਦਬਾਈਏ । ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਵਾਰ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਦਬਾਉ । ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਬਾਉਣਾ, ਨਹੁੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹੋ ਹੀ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਉ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਲਿਵਰ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਵਾਂਗੇ, ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਵਰ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ । ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ।

23. Piles (ਬਵਾਸੀਰ) ਖੁਨੀ:-

(ਨੰ:1) ਨਿੰਮੋਲੀਆਂ - 50 ਗ੍ਰਾਮ

ਬਕੈਣ ਦੀ ਗੋਟਲੀ - 50 ਗ੍ਰਾਮ

ਮੁਨੱਕਾ ਬਿਨਾਂ ਬੀਜ - 50 ਗ੍ਰਾਮ
 ਹਰੜ ਛੋਟੀ - 50 ਗ੍ਰਾਮ
 ਹਿੰਗ ਘਿਉ 'ਚ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ - 30 ਗ੍ਰਾਮ

ਮੁਨੱਕੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਕਰ ਲਵੋ। ਚੂਰਨ ਬਣਨ 'ਤੇ ਵਿਚ ਮੁਨੱਕਾ ਪਾ ਕੇ ਫਿਰ ਰਗੜ ਕੇ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕ-ਮਿਕ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬੋਰ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲਉ।

ਪ੍ਰਯੋਗ : ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਖੂਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

(ਨੰ:2) ਮੌਹਕਿਆਂ ਵਾਲੀ ਬਵਾਸੀਰ :

ਨੀਲਾ ਥੋਥਾ - 1 ਗ੍ਰਾਮ
 ਦੇਸੀ ਮੋਮ - 6 ਗ੍ਰਾਮ
 ਨਿੰਮ ਦੀ ਨਿੰਮੋਲੀਆਂ - 100 ਗ੍ਰਾਮ
 ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ - 50 ਗ੍ਰਾਮ

ਨਿੰਮੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲੋ। ਘੋਟ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿਚ ਖਿਲ ਕੀਤਾ ਨੀਲਾ ਥੋਥਾ ਅਤੇ ਮੋਮ ਪਾ ਕੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਲੂਮ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਮਲੂਮ ਦੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਦੇ ਮੌਹਕੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣਗੇ।

24. ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ:-

ਕੱਚੀ ਹਲਦੀ - 2 ਗਠੀਆ (2 ਪੀਸ)
 ਦੁੱਧ - 100 ML
 ਦੇਸੀ ਘਿਉ - 1 ਚਮਚ
 ਖਸਖਸ - 2 ਚਮਚ
 ਦਾਲ ਚੀਨੀ ਪਾਊਡਰ - 2 ਗ੍ਰਾਮ

ਸ਼ੱਕਰ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ - ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਕ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ : ਹਲਦੀ ਦੀਆਂ ਗੱਠੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢੂਕਸ ਕਰਕੇ 200 ml ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲੋ। ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪਾ ਦਿਉ। ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸ਼ੱਕਰ ਪਾ ਦਿਉ। ਉਬਾਲਾ ਦੇ ਕੇ ਅੱਗ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਕੋਸਾ ਜਿਹਾ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਪੀ ਲਵੋ। ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

25. ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਪੈਣੀ :-

ਸਵੇਰੇ ਨਿਰਨੇ ਪੇਟ ਦਸ ਦਾਣੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਸਣੇ ਛਿੱਲੜ ਤੇ 20 ਦਾਣੇ ਸੌਗੀ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਉ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਅਰਾਮ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

26. ਸ਼ੂਗਰ (Diabetes) :-

ਕਰੇਲੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਜਾਮਣ ਦੇ ਬੀਜ, ਨਿੰਮੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜੜ੍ਹਾਂ, ਮੇਥੇ, ਗਿਲੋਅ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਹਲਦੀ ਦੀਆਂ ਗੱਠੀਆਂ

ਵਿਧੀ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਪੀਸ ਕੇ ਰਲਾ ਲਉ।

ਖੁਰਾਕ : ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਖਾਉ। ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਤਕ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਵੋ।

ਪ੍ਰਯੋਗ : ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਅੰਬ, ਅੰਗੂਰ, ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਸੇਬ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਰੱਖੋ ਜੀ

27. ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਉਣਾ :-

ਜੌਂ ਖਾਰ, ਕਲਮੀ ਸ਼ੋਰਾ, ਜ਼ੀਰਾ ਸਫੇਦ, ਰਿਉਂਦ ਚੀਨੀ—ਹਰ ਇਕ 2-2 ਗ੍ਰਾਮ ਲੈਣੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਕਰਕੇ ਚਾਰ ਗ੍ਰਾਮ ਦੇਸੀ ਖੰਡ ਮਿਲਾਉ । ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ।

ਖ਼ੁਰਾਕ : ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਰੋਜ਼ ਕੱਚੀ-ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਹੈ । ਕੱਚੀ-ਲੱਸੀ ਜਿੰਨੀ ਭੀ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ ਉਹਨੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ।

28. ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ:-

(ਨੰ:1) ਖਸਖਸ	- 250 ਗ੍ਰਾਮ
ਬਦਾਮ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ	- 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਚਾਰੇ ਮਗਜ਼	- 15 ਗ੍ਰਾਮ
ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ	- 2 ਗ੍ਰਾਮ
ਤਵਾਸੀਰ	- 4 ਗ੍ਰਾਮ
ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	- 8 ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ : ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਸਖਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ । ਸਵੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਟ ਕੇ ਘਿਉ ਵਿਚ ਭੁੰਨ ਲਵੋ ।

ਫਿਰ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਾਰੀਕ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖੰਡ ਪਾ ਲਵੋ ਤੇ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਖਸਖਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਲਵੋ ।

ਖ਼ੁਰਾਕ : ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 60 ਗ੍ਰਾਮ ਖਾਉ ।

ਫ਼ਾਇਦੇ : ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਦਾਇਮੀ ਨਜ਼ਲਾ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ:-

(ਨੰ:2) ਸੌਂਫ	- 5 ਗ੍ਰਾਮ
ਬਦਾਮ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ	- 8 ਪੀਸ
ਮਿਸ਼ਰੀ	- 5 ਗ੍ਰਾਮ

ਵਿਧੀ : ਇਹ ਤਿੰਨੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਕੁੱਟ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਕਰਕੇ ਮਿਲਾ ਲਵੋ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਉ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਉ । ਚਾਲੀ (40) ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਕੇ ਨਜ਼ਰ ਇਤਨੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ ।

29. ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ :-

ਨਿੰਮ ਦਾ ਤੇਲ ਲੈ ਕੇ ਦੀਵੇ ਵਿਚ ਪਾਉ । ਰੂੰਈ ਜਾਂ ਸੂਤ ਦੀ ਬਣੀ ਬੱਤੀ ਦੀਵੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਬੱਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਉ । ਜਦ ਤਕ ਦੀਵਾ ਜਲਦਾ ਰਹੇਗਾ ਮੱਛਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ ।

30. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੋਕੜੇ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

ਕੁਕਟਾਂਡਤਵਕ ਭਸਮ	- 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੋਦੰਤੀ ਭਸਮ	- 60 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੂੰਗਾ ਭਸਮ	- 10 ਗ੍ਰਾਮ
ਸਿੱਧ ਭਸਮ	- 20 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੰਖ ਭਸਮ	- 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਕੌਂਡੀ ਭਸਮ	- 40 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਸਗੰਧ ਚੂਰਨ	- 210 ਗ੍ਰਾਮ

ਉਪਰੋਕਤ ਲਿਖੀਆਂ ਭਸਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੀਨੀ ਦੇ

ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਭਸਮ ਹੇਠ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨਿਤਾਰ ਕੇ ਕੱਢੋ। ਇਸੇ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਦੁਹਰਾਉ ਜਦੋਂ ਤਕ ਭਸਮ ਦਾ ਖਾਰਾਪਨ ਨਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਖਾਰਾਪਣ ਹਟਣ 'ਤੇ ਭਸਮ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ 210 ਗ੍ਰਾਮ ਅਸਗੰਧ ਦਾ ਚੂਰਨ ਮਿਲਾ ਲਵੋ। ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਕੱਚ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ।

ਨੋਟ : ਜਿਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸੋਕੜੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚੇ ਜੰਮਦੇ ਹੋਣ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਤੋਂ 2-3 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਤਕ ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਦਵਾਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਉ। ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

31. ਟਾਈਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਨੁਸਖਾ :-

ਮਹਾਂ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਘਨਵਟੀ

ਖੂਬ ਕਲਾਂ ਮੁਨੱਕਾ = 5 ਦਾਣੇ

ਵਿਧੀ : 5 ਦਾਣੇ ਸੁਥਾ ਸਵੇਰੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ (ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕੜਾ ਹੈ ਤਾਂ 10 ਦਾਣੇ) ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਟਾਈਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹਾਂ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਘਨਵਟੀ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ 1-1 ਉੱਪਰ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਲਵੋ।

32. ਨਹੁੰਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ :-

(ੳ) ਨਹੁੰਆਂ ਕਿਨਾਰੇ ਚਮੜੀ ਨਿਕਲਣਾ : ਜੇਕਰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਨਿਕਲੇ (ਚਿਣਗਾਂ ਫੁੱਟਣੀਆਂ) ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ Moisture ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਮਤਲਬ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚ ਗੂੜੀ ਲਾਈਨ : ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਪਰ ਗੂੜੀਆਂ

ਲਾਈਨਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ (Skin Cancer) ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚ ਸਫੈਦ ਲਾਈਨਾਂ : ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚ ਆਢੇ ਰੁਖ ਆਈਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਲਿਵਰ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(ਸ) ਨੀਲੇ ਨਹੁੰ : ਨੀਲੇ ਨਹੁੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਹ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

33. ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕਿਰਕਰੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ :-

ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 4-5 ਬਦਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਉ ਜੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕਿਰਕਰੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

34. ਸਿਰਦਰਦ :-

ਸਿਰ ਦਰਦ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ :-

(ੳ) ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹਨ—ਇਕ ਖੱਬਾ ਅਤੇ ਇਕ ਸੱਜਾ। ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਨਾਲੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਚੰਦਰਮਾ ਨੂੰ Represent ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਵਿਚੋਂ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

(ਅ) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਬੰਦ ਕਰੋ—ਤੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਵੋ । ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ।

(ੲ) ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਗਰਮੀ ਵਾਲੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਾਸ ਜਲਦੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਠੰਢ ਵਾਲੀ ਹੈ ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਵਿਚੋਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਠੰਢੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਆਦਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਲਦੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਬਹ ਉੱਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਦੀ ਨਾਸ ਵਿਚੋਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ । ਜੇਕਰ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਵਿਚੋਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ । ਜੇਕਰ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਸਾਹ ਲਿਆ ਜਾਵੇ । ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ।

ਸਿਰਦਰਦ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਉੱਪਰ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋ ਜੀ ।

35. ਡਿਸਪੋਜ਼ਲ ਗਿਲਾਸ ਵਿਚ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਵਧਾਨ !

ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਿਸਪੋਜ਼ਲ ਗਿਲਾਸ ਵਿਚ ਹੱਥ ਫੇਰੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਲਿਪਰੀ ਲੱਗੇਗਾ । ਉਹ ਕੀ ਹੈ ? ਮਤਲਬ ਕਿ ਗਿਲਾਸ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਨਾ ਜਾਣ । ਇਸ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਮੋਮ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜ੍ਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਗਿਲਾਸ ਵਿਚ ਚਾਹ ਪੀਓਗੇ ਤਾਂ ਮੋਮ ਚਾਹ

ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅਲੱਗ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ । ਕੈਮੀਕਲ ਚਾਹ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਡਿਸਪੋਜ਼ਲ ਗਿਲਾਸ ਨਾ ਵਰਤੋ ।

36. ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਨਮਕ :-

ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਨਮਕ ਡਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਲੈਵਲ ਕੰਟਰੋਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । Blood Pressure ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ Uric Acid ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ; ਹਾਜ਼ਮਾ ਦਰੁੱਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਕੁਦਰਤੀ ਆਇਓਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਹੈ । ਵਾਧੂ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ-ਵਰਧਕ ਹੈ । ਖਣਿਜ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ।

ਨੋਟ:- ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਜ਼ਾਰੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

37. ਬੀਟ ਰੂਟ ਦਾ ਜੂਸ :-

Anti Oxident ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਨ ਹਨ । Skin ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਮੁਲਾਇਮ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਰੈਸ਼ ਹੋਵੇ, ਇਸਦੇ ਜੂਸ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਵੀ Beat Root ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਮਾਸ ਵਿਚ ਚਿਕਨਾਹਟ ਤੇ ਚਮਕ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ।

ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਭੀ Beat Root ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੇ ਕਰ ਵੀ ਸਿਰ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਵਾਲਾਂ ਤੇ Beat Root ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਿੱਛੋਂ ਵਾਲ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

Coconut Oil ਅਤੇ Beat Root Juice ਰਲਾ ਕੇ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

Beat Root Mask :- Beat Root ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ । ਫਿਰ ਛਿੱਲ ਉਤਾਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰੇਟ ਕਰ ਲਉ । ਜਦੋਂ ਸੈਦਾ ਜਿਹਾ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਮਿਲਾ ਲਵੋ । ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮੂੰਹ 'ਤੇ Mask ਵਾਂਗ ਲਗਾ ਲਵੋ । ਪੰਦਰਾਂ ਵੀਹ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਧੋ ਲਵੋ । ਮੂੰਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਗਾਜਰ ਤੇ Beat Root ਦਾ ਜੁਸ :-

ਇਹ ਜੁਸ Anti Oxident ਹੈ । ਇਕ ਗਾਜਰ ਤੇ ਇਕ ਬੀਟਰੂਟ ਲਵੋ । ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪੀਸ ਕਰਕੇ ਜੁਸ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਜੁਸ ਕੱਢੋ । ਇਸ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪੁਦੀਨਾ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਬੀਟਰੂਟ, ਗਾਜਰ ਤੇ ਸੇਬ ਦੀ ਸਮੂਦੀ :-

ਇਹ ਸਮੂਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ । ਇਹ ਸਮੂਦੀ ਵੀ Anti Oxident ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਲਾ ਲੂਣ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਜਦੋਂ ਵੀ ਜੁਸ ਜਾਂ ਸਮੂਦੀ ਬਣਾਉ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਟਮਾਟਰ, ਗਾਜਰ, ਬੀਟਰੂਟ ਜੁਸ ਅਤੇ ਹਰਾ ਜੁਸ :-

ਇਹ ਜੁਸ Dibetes, liver ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ।

38. ਪਿਆਜ :-

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ :-

(ੳ) ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਤਿੰਨ ਚਮਚ, ਖੰਡ ਦੇ ਤਿੰਨ ਚਮਚ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਪੀਉ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

(ਅ) ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਇਕ ਚਮਚ, ਸ਼ਹਿਦ ਦੋ ਚਮਚ, ਪਾਣੀ ਦੋ ਚਮਚ, ਲਸਣ ਦਾ ਰਸ 1/4 ਚਮਚ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਇਕ ਚਮਚ । ਇਹ ਮਿਕਸ ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਦਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(ੲ) ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਤਿੰਨ ਚਮਚ, ਪਾਣੀ ਚਾਰ ਚਮਚ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਇਕ ਚਮਚ, ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਗੈਸ ਦੂਰ ਤੇ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(ਸ) ਪੰਜ ਚਮਚ ਪਿਆਜ਼, ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਘਿਉ, ਇਕ ਚਮਚ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਇਕ ਚਮਚ, ਸ਼ਹਿਦ ਦੋ ਚਮਚ, ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਦਾ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

(ਹ) ਤਿੰਨ ਚਮਚ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ, ਚਾਰ ਚਮਚ ਪਾਣੀ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਇਕ ਚਮਚ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਦਿਨ 'ਚ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗੰਠੀਏ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

(ਕ) ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਪੰਜ ਚਮਚ, ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਹਿੰਗ, ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਭਾਵ 1/4 ਚਮਚ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਅਤੇ ਚਾਰ ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਪੀ ਕੇ ਅਸਥਮਾ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

39. ਭਿੰਡੀ ਤੋਰੀ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ :-

ਭਿੰਡੀ ਤੋਰੀ ਦੇ ਦੋ ਪੀਸ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੱਟ ਲਵੋ । ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ

ਕੱਟ ਭਿੰਡੀ ਤੋਰੀ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਪੀਸਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਦੋਨੋਂ ਪੀਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦੇਵੋ । ਗਿਲਾਸ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਰਾਤ ਭਰ ਰੱਖ ਲਵੋ । ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਨੋਂ ਪੀਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਜਾਵੇ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ । ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ ।

40. ਇਲਾਇਚੀ:-

ਖਾਂਸੀ, ਅਸਥਮਾ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ ਲਈ ਇਲਾਇਚੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ । ਦੋ ਤਿੰਨ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ । ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਇਲਾਇਚੀ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਇਲਾਇਚੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਲਾਇਚੀ ਕੋਲੈਸਟਰਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਬਲੱਡ ਫਲੂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਲਾਇਚੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਲਾਇਚੀ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਇਲਾਇਚੀ ਵਿਚ ਆਇਰਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਲਾਇਚੀ ਚਾਹ ਵਿਚ 'ਗਰੀਨ ਟੀ' ਵਾਂਗੂ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਲਾਇਚੀ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਲਾਇਚੀ Stress ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਇਲਾਇਚੀ

ਅਰਥਰਾਟਿਸ ਅਤੇ Joints ਵਿਚ ਸੋਜ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਹਿਚਕੀ ਆਉਣ 'ਤੇ ਭੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ।

41. ਲੌਂਗ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ :-

ਲੌਂਗ ਵੀ ਇਲਾਇਚੀ ਵਾਂਗ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ, ਐਂਟੀ ਸੈਪਟਿਕ, ਐਂਟੀ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ (Anti Infamatory) ਗਰਮ ਅਤੇ Soothing, Corminatine and Anti Flatulent ਹੈ । ਲੌਂਗ ਦਾ ਤੇਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਲੌਂਗ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਲੌਂਗ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ Body Fluids ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਲੌਂਗ ਵਿਚ Vitamin 'A', Vitamin K, Vitamin B6, (Pyridexine) thiamin Vitamin B-1, Vitamin c and Riboffavin Vitamin C ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ Infection ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ।

42. Apple Vinger :-

ਐਪਲ ਵਿੰਗਰ ਹੈਲਥ ਸ਼ਾਪ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਲਵੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਰੈਟਿਕਸ ਜਾਂ ਕੋਲਸਿਟਰਲ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ । ਸੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ।

ਵਿਧੀ:- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਇਕ Tea Spoon ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਨਿਰਨੇ ਪੇਟ ਪੀਉ । ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 15-20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਣਾ ਹੈ । ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਰਹੇਗਾ ।

43. ਧਨੀਆਂ :-

ਧਨੀਆਂ ਸੁੱਕਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਪ ਨੂੰ ਥਾਇਰਾਡ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਧਨੀਏਂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਥਾਇਰਾਡ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

44. ਪੁਦੀਨਾ ਅਤੇ ਐਲੋਵੇਰਾ :-

ਪੁਦੀਨਾ ਅਤੇ ਐਲੋਵੇਰਾ ਘਰ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ। ਕੰਨ ਵਿਚ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਐਲੋਵੇਰਾ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਰਸ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

45. ਤੁਲਸੀ :-

ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਕਾੜਾ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਜੇਕਰ ਬੁਖਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਲਸੀ, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਾੜਾ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਬੁਖਾਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਿੰਮ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਵੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

46. ਐਲੋਵੇਰਾ ਦੇ ਲਾਭ:-

- (ੳ) ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਲੋਵੇਰਾ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਦਮ ਤਾਕਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਾਲ ਝੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਐਲੋਵੇਰਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਵਾਲ ਝੜਨੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- (ਅ) ਵਾਲੇ ਕਾਲੇ ਰੱਖਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਸੇ ਕਮ ਇਕ

ਵਾਰ ਐਲੋਵੇਰਾ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਉ। ਵਾਲ ਕਾਲੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

- (ੲ) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋੜੇ ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਚਮਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਦਾ ਜੂਸ ਪਿਆਉਣ ਨਾਲ ਫੋੜੇ ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- (ਸ) ਕਈ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦਾਹੜੀ ਦੀ ਸ਼ੇਵ ਕਰਦਿਆਂ ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਐਲੋਵੇਰਾ ਦਾ ਰਸ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

47. Blue Berry :-

ਬਲੂਬੇਰੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਬਲੂਬੇਰੀ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਕੈਂਸਰ, ਨਿਗੂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

48. ਬਦਾਮ:-

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਦਾਮਾਂ ਦੀਆਂ 4-5 ਗਿਰੀਆਂ ਭਿਉਂ ਦਿਓ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕਿਰਕਰੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਣੀ ਗਿਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

49. ਮਲੱਠੀ :-

ਮਲੱਠੀ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਖਾਂਸੀ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਲੱਠੀ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਵੀ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

50. ਸੌਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :-

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪੂਰਵ ਜਾਂ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਰੱਖ ਕੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦੀ Positive ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ । ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿਲਾਉ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇਕ ਸਾਮਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਫੇਰ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮਲੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਲਵੋ । ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਮਲੋ, ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਪਲਟ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਕਿਹੜੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਫਿਰ ਜਿਹੜੀ ਨਾਸ ਵਿਚੋਂ ਸਾਹ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਲਕਵਾ ਵਗੈਰਾ ਆਉਣ ਦੇ Chance ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ । ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ Normal ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਸਿੱਧਾ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖਣ, ਬਲਕਿ ਜੁੱਤੀ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ Temperature ਇਕ ਦਮ ਨਾ ਬਦਲੇ ।

51. Bed Tea :-

ਬਰੁੱਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚਾਹ ਨਾ ਪੀਉ । ਬਰੁੱਸ਼ ਕਰਕੇ ਭੀ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਨਾ ਪੀਉ । ਚਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਕੁੱਟ ਵਗੈਰਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ।

52. ਖਾਣਾ :-

ਆਪਣਾ Breakfast Heavy ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿੰਨਾ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ 50% Breakfast ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । Lunch ਉਸ ਤੋਂ ਹਲਕਾ ਅਤੇ Dinner Lunch ਤੋਂ ਭੀ ਹਲਕਾ ਖਾਉ ।

Breakfast ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । Lunch ਦਾ ਸਮਾਂ 1-2 ਵਜੇ ਦੁਪਹਿਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਤਕਰੀਬਨ 7 ਵਜੇ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 2 ਘੰਟੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 4-5 ਘੰਟੇ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਖਾਣਾ ਚਬਾ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਬੋਲਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਹਵਾ ਵਿਚੋਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ Cancer ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਇਕਦਮ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦਾ Temperature ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬਾਸੀ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਜਿਸ ਦਿਨ ਆਪ ਦਾ ਮਨ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਿਨ ਖਾਣਾ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

53. Salt (ਨਮਕ):-

ਚਿੱਟਾ ਲੂਣ ਸਿਰਫ਼ Cooking ਵੇਲੇ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਵੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ । ਜੋ ਲੂਣ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਹੋਰ

ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ 'ਤੇ ਪਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਲਾ ਲੂਣ ਹੀ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

54. ਖਿੱਚੜੀ ਖਾਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ:-

ਪੌਸ਼ਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਦਾਦੀ ਨੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੱਚੜੀ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੱਸੇ ਹੋਣਗੇ । ਖਿੱਚੜੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਈਬਰਸ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਲਾਭ :- ਇਹ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਘਿਉ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਬਿਮਾਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚੜੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਖਿੱਚੜੀ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ-ਵਾਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਫ਼ (ਖੰਘ) ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਖਿੱਚੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਤਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਰੱਖਿਆ-ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

55. ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :-

1. 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚੇਹਰੇ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

2. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਬਿਲਕੁਲ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
3. ਜਿੰਨੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਇਸ ਸਾਲ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ, ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ।
4. 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
5. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
6. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਮ ਸੇ ਕਮ ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਮੁਸਕਾਨ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ।
7. ਗੱਪ-ਸ਼ੌਘ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ ।
8. ਅਹਿਸਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਇਕ ਸਕੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਆਏ ਹੋ ।
9. ਇਕ ਰਾਜਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਇਕ ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਭਿਖਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਭਾਵ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਖਾਉ ।
10. ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ । ਨਫ਼ਰਤ ਲਈ ਇਹ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ।
11. ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਬਹਿਸ ਵਿਚ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ।
12. ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਲਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ।
13. ਇਹ ਮੱਤ ਸੋਚੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ।
14. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਭਲਾ ਕਰੋ ।

ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਹਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਸਿਹਤ ਵੱਜੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ।

56. ਕਪੂਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ:-

- (ੳ) ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕਪੂਰ ਮਿਲਾ ਲਵੋ। Cotton ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਮੂੰਹ ਧੋ ਲਵੋ। ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਚਮਕ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।
- (ਅ) ਕਪੂਰ ਨੂੰ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਲਗਾਉ, ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਵਿਚ ਸਿੱਕਰੀ ਹਟ ਜਾਵੇਗੀ।
- (ੲ) ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਕਪੂਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਮੁਹਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਸੇੜ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ।
- (ਸ) ਕਪੂਰ, ਜਮੱਣ ਅਤੇ ਪਿਪਰਾਮਿੰਟ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੱਚ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ 6-8 ਘੰਟੇ ਲਈ ਧੁੱਪੇ ਰੱਖ ਲਉ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹਿਲਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀਆਂ 4-5 ਬੂੰਦਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਗਾਉ।
- (ਹ) ਸਰਦੀ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤਿਲ ਜਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਕਪੂਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲਗਾਉ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਲਵੋ।
- (ਕ) ਸੜਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਪੂਰ ਜਾਂ ਕਪੂਰ ਦਾ ਤੇਲ ਲਗਾਣ ਨਾਲ ਜਲਣ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- (ਖ) ਕਪੂਰ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਬੈਕਟੇਰੀਆ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- (ਗ) ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਕਪੂਰ ਪਾ ਕੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (ਘ) ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਚਮਚ ਜਮੱਣ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ। ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕਪੂਰ ਪਾ ਕੇ ਪੀ ਲਵੋ। ਪੇਟ ਦਰਦ ਵਿਚ ਅਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

57. ਫਰਿਜ਼:-

ਫਰਿਜ਼ ਦਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਆਂਤੜੀ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਰਿਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਇਕ ਦਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫਰਿਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਤੇ ਫੇਰ ਰੂਮ Temperature ਜਦੋਂ ਉਸ ਵਸਤੂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਚਾਹ ਵਿਚ ਜੋ ਦੁੱਧ ਪਾਈਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਫਰਿਜ਼ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਇਕ ਦਮ ਚਾਹ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਵੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਫੇਰ ਵਰਤੋ।

ਨੋਟ:- ਇਹਨਾਂ ਉਕਤ ਦੇਸੀ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।