



तमोळ  
तमारा  
पैध

-शोभन

आयु  
प्रकाशन

# તમે જ તમારા વૈદ્ય

(સર્વોપયોગી ૪૨ ચૂર્ણો)

(ત્રીજી આવૃત્તિ)

## શૌભજ

આયુ પ્રકાશન

૨૧૨-સર્વોદય, બીજો માળ,  
રિલીફ સિનેમા પાસે, સલાપસ માર્ગ,

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧

\* લેખક :

શોભન

\* પ્રકાશક :

જગદીશ વસાણી

૨૧૨-સર્વોદય, ખીજો માળ,

રિલીફ સિનેમા પાસે, અમદાવાદ-૧

ફોન નં. ૨૬૨૧૧

\* © સર્વ હક સ્વાધીન

\* ત્રીજી આવૃત્તિ :

૨૨-૨-'૮૭

\* કુલ પ્રત : ૪૫૦૦

\* કિં. રૂ. ૫-૦૦

\* મુદ્રક :

કમલેશ ભોગીલાલ ભાવસાર

ભગવતી ટાઇપ સેટિંગ વર્ક્સ

ભવાનપુરા, શાહપુર,

અમદાવાદ-૧

આયુર્વેદનું હિત જેમના હૈયે છે

તેવા મમતાળુ મુરખી....

શ્રી વિણ્ણુભાઈ રવિશંકર વ્યાસ

શ્રી નારણભાઈ એમ. દવે

શ્રી શાન્તિભાઈ જે. ભાવસાર

શ્રી હસમુખભાઈ એચ. શાહ

ના ચરણકમળમાં સાદર સમર્પિત....

—શોભન

## वैद्य शोभननुं आयुर्वेदीय साहित्य

१. अनुभवनुं अमृत	(जे लाग) (जीञ्ज आ.)	३३-००
२. आपल्यां धमज्-सी औषधो	(जीञ्ज आवृत्ति)	८-००
३. आमणां	(त्रीञ्ज आवृत्ति)	८-००
४. आरोग्य अने औषध-१	(लेप्पसंग्रह)	१५-००
५. आरोग्य अने औषध-२	(लेप्पसंग्रह)	२०-००
६. आरोग्य अने औषध-३	(लेप्पसंग्रह)	२५-००
७. आरोग्य अने औषध-४	(लेप्पसंग्रह)	२५-००
८. आरोग्य अने औषध-५	(लेप्पसंग्रह)	३०-००
९. आरोग्य आपल्या सौनुं-१(आहार)(त्रीञ्ज आ.)		१०-००
१०. आरोग्य आपल्या सौनुं (विहार) (जे लाग)		१५-००
११. आरोग्य प्रश्नोत्तरी-१-२	(त्रयसो प्रश्नो)	१७-००
१२. कमणो	(कमणा विशे संपूर्ण)	१०-००
१३. काकडा	(पोंकेट युक्त)	२-००
१४. कानना रोगो	(जीञ्ज आवृत्ति)	१६-००
१५. कानना रोगो	(संक्षिप्त)	६-००
१६. धरगथ्यु तात्कालिक सारवार	(त्रीञ्ज आवृत्ति)	८-००
१७. यामडीना रोगो (यमरोग विशे संपूर्ण)		२०-००
१८. यामडीना रोगो	(संक्षिप्त)	६-००
१९. दिव्य औषधि	(त्रय लाग)	२०-००
२०. नित्य नीरोगी (आहारविषयक उपयोगी लेप्पो)		७-००
२१. रेजिंदो आयुर्वेद	(पांचमी आवृत्ति)	७-५०
२२. शिरःशूल	(जीञ्ज आवृत्ति)	५-००
२३. सईद हाग	(घोणा डोट विषे संपूर्ण)	१४-००
२४. सर्वोपयोगी औषधपेटी	(सोण औषधो)	३-००

# तमेज तमारा वैध

( सर्वोपयोगी यूलुं )

१. अजमोदादि यूलुं
२. अजुन यूलुं
३. अविपत्तिकर यूलुं
४. अश्वगंधा यूलुं
५. आमणां यूलुं
६. अरंडलुष्ट हरीतकी यूलुं
७. अयक्ष्ण यूलुं
८. कौंयां यूलुं
९. कृमिधन यूलुं
१०. गणो यूलुं
११. छदिरिपु यूलुं
१२. जेडीमध यूलुं
१३. टंकणुआर यूलुं
१४. त्रिकटु यूलुं
१५. त्रिफणा यूलुं
१६. दाडिमाष्टक यूलुं
१७. दीनदयाण यूलुं
१८. पीपरीभूण यूलुं
१९. पुष्यानुग यूलुं
२०. इटकडी यूलुं
२१. आलयातुलद्र यूलुं

२२. आह्नी यूलुं
२३. भिड्वादि यूलुं
२४. मरी यूलुं
२५. मंजिष्ठादि यूलुं
२६. रसायन यूलुं
२७. लवणुलास्कर यूलुं
२८. लीं डीपीपर यूलुं
२९. वासा (अरडूसी) यूलुं
३०. वैश्वानर यूलुं
३१. शतपत्रादि यूलुं
३२. शतावरी यूलुं
३३. शिवाक्षार यूलुं
३४. शंभावली यूलुं
३५. सितोपलादि यूलुं
३६. सुदर्शन यूलुं
३७. सूठ यूलुं
३८. सारश्वत यूलुं
३९. स्वादिष्ट विरेचन यूलुं
४०. हरडे (डीमेज) यूलुं
४१. हरिद्रा यूलुं
४२. हिंगाष्टक यूलुं

## સસ્તો, સરળ, નિરાપદ માર્ગ

એક બાબુથી રોગો વધ્યા છે તો બીજી બાબુથી મોંઘવારી પણ વધી છે. આ બંને ચક્ર વચ્ચે ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગ વધુ ને વધુ પીડાતો જાય છે. ગ્રામ્ય જીવનમાં ઘર આંગણાંતી કે ભાગોળની વનસ્પતિ દ્વારા કે ઘરગથ્થુ ઓસડિયાં દ્વારા ઇચ્છનારાઓ માટે સ્વાવલંબી સારવાર શક્ય છે જ્યારે શહેરોમાં તે પ્રત્યેની અરુચિ, સમયનો અભાવ, વનસ્પતિની અપ્રાપ્તિ, પરંપરાગત જ્ઞાનનો અભાવ વગેરે કારણે ચિકિત્સામાં મુખ્યત્વે ફાર્માસીમાંથી દવાઓ ખરીદીને ઘેર રાખી તેનો વિવેકપૂર્વક, વૈવિધ્યપૂર્ણ ઉપયોગ કરવાનું જાણવું એ જ સસ્તો, સરળ અને નિરાપદ માર્ગ છે. આ હેતુથી સામાન્ય જનતા માટે આ નાનકડી પુસ્તીકા તૈયાર કરવામાં આવી છે. જેનો ઉપયોગ ગ્રામવૈદ્યો, પંચાયતોની ઔષધપેટીઓ અને સેવાભાવી સંસ્થાઓ પણ બહોળા પ્રમાણમાં કરી શકશે.

આમાં જણાવેલી દવા પ્રાયઃ નિર્દોષ, પ્રચલિત અને લગભગ ચાલુ બધા રોગોમાં ઉપયોગી થાય તેવી પસંદ કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે. ઘણી ખરી દવા ઘેર પણ તૈયાર કરી શકાય તેવી છે, વધુ દવાવાળો યોગ કે થોડી વપરાશવાળી દવા ઘેર બનાવવાને બદલે વિશ્વાસુ ફાર્માસીમાંથી ખરીદીને પણ રાખી શકાય. ચૂર્ણો પ્રાયઃ ત્રણ મહિને કસ વિનાનાં થઈ જતાં હોવાથી આવશ્યક માત્રામાં બનાવવાં કે ખરીદવાં અને વધુ પડતર હોય તે ફેંકી દેવાં.

પાંચ વર્ષમાં તેની ત્રીજી આવૃત્તિ પ્રગટ થાય છે તો તેની ઉપયોગિતા દર્શાવે છે.

‘આયુ સેન્ટર’

૨૧૨-સર્વોદય, અમદાવાદ

—શોભન

૨૦-૨-’૮૭

# ૧. અજમોદાદિ ચૂર્ણ

આમવાત, સંધિવાત, રાંજણ, કટિશૂળ તેમજ શૂળ  
વગેરે વાયુના રોગો માટે

○ યોજના : અજમોદ, મરી, લીંડીપીપર, વાવડિંગ,  
દેવદાર, ચિત્રક, સુવા, સિંધવ અને પીપરીમૂળના ૧-૧ ભાગ  
ચૂર્ણમાં ૫ ભાગ હરડેનું અને ૧૦-૧૦ ભાગ સૂંઠ અને  
વરધારાનું ચૂર્ણ મેળવવું.

○ સેવનવિધિ : વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કાચની સ્વચ્છ ખાટલીમાં  
ત્રણ મહિના માટે સાચવી રાખવું. (ત્રણ મહિના બાદ તેના  
ગુણ ઘટે છે.) ૧/૨ ગ્રામ થી ૨ ગ્રામ સુધી સવારે-સાંજે  
અને રાત્રે પાણીમાં લેવું.

○ ઉપયોગ : (૧) આમવાત-(રુમેટિઝમ) -સવારે-  
સાંજે અને રાત્રે ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં. (૨)  
સંધિવાત-દિવસમાં બે ત્રણ વખત ૨-૨ ગ્રામ ચૂર્ણ પાણીમાં.  
(૩) રાંજણ ( સાયેટિકા ) ચમચી ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણ  
વખત પાણીમાં. (૪) કટિશૂળ- ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે-  
સાંજે ગરમ પાણી સાથે લેવું. (૫) શૂળ-શરીરના કોઈ  
પણ અંગ-પ્રત્યંગમાં શૂળ નીકળતું હોય ત્યારે ગરમ પાણીમાં  
માપસર ચૂર્ણ ફંકાવવું.

○ નોંધ : દેવદાર અને વરધારાનાં લાકડાં ખૂબ કઠણ હોવાથી  
ખાંડવાં ધણાં મુશ્કેલ અને તેમણે કોઈ સારી ફાર્મસીમાંથી  
તૈયાર તાજું ચૂર્ણ ખરીદીને ઉપયોગમાં લેવું.



## ૨. અનુન ચૂર્ણ

હૃદયરોગ, અસ્થિભંગ અને મેઢવૃદ્ધિ માટે

○ યોજના : અનુનનાં વૃક્ષ ઉપરથી કે ગાંધીને ત્યાંથી ખરીદી લાવી અનુન (સાજડ કે સાદડ)ની છાલ ખારીક ખાંડવી.

○ સેવનવિધિ : ૧ થી ૧૦ ગ્રામ સુધી દિવસમાં બે-ત્રણ વખત દૂધ સાથે લઈ શકાય. તે લેવાની સૌથી સારી રીત તો તેની ખીર અથવા દૂધપાક રૂપે લેવું તે છે. ૧ કપ દૂધમાં તેટલું પાણી મેળવી, જરૂરી ખાંડ નાખી, ચમચીથી હલાવતાં રહી પાણી બળી બચ ત્યારે ગાળી લઈ પી જવું. તેને 'અનુન ક્ષીરપાક' કહેવામાં આવે છે. તે ન ભાવે તો શીરો, રાખ, પકવાન કે કોઈ પણ વાનગીમાં નાખીને લઈ શકાય. આમાં વપરાતાં ઘી-દૂધ ગાયનાં કે બકરીનાં હોય તો સરુ. ખાંડને બદલે સાકરતું ચૂર્ણ પણ વાપરવું હિતાવહ ખરું.

○ ઉપયોગ : (૧) હૃદયરોગ-કોઈ પણ પ્રકારના હૃદય-રોગમાં અનુનને ઉત્તમ ઔષધ માનવામાં આવેલ છે. તેનું કાયમ સેવન કરતા રહેવાથી હૃદયરોગ થતો નથી. કોઈ

પણુ વ્યક્તિ, કોઈ પણ ઋતુમાં તેનું સેવન કરી શકે છે.

(૨) મેઢવૃદ્ધિ-ચરખી ઘટાડવા માટે રોજ ૧-૧ ચમચી સવારે-રાત્રે પાણીમાં લાંબા સમય સુધી લેતાં રહેવું.

(૪) અસ્થિભંગ : હાડકું ભાંગ્યું હોય, ફેકચર થયું હોય તેના ઉપર આ ચૂર્ણનો તલના તેલ સાથે લેપ કરવો.

○ નોંધ : અનુન લોહીને સુધારનારું અને વધારનારું પણ છે.

તમેજ તમારા વૈદ્ય

## ૩. અવિપત્તિકર ચૂર્ણ

અમ્લપિત્ત (એસિડિટી), કબ્જિયાત, શૂળ તથા  
અજીર્ણ માટે

○ યોજના : સૂઠ, મરી, લીંડીપીપર, ત્રિક્ષ્ણા, નાગરમોચ, વાવડિંગ, એલચીદોડા અને તમાલપત્ર સમાન ભાગે લઈ, સાફ કરી ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણમાં તેટલા જ માપે લવિંગનું ચૂર્ણ મેળવવું, પછી તેમાં લવિંગના ચૂર્ણથી બમણું નસોતરનું ચૂર્ણ મેળવવું. બધું જ ચૂર્ણ એકઠું મળીને થાય તેટલા માપે તેમાં છેલ્લે સાકરનું ચૂર્ણ મેળવવું.

○ સેવનવિધિ : ઢાંકીને કાચની બાટલીમાં રાખી મૂકેલું આ ચૂર્ણ છએક માસ સુધી પૂરા ગુણુ આપે છે. જમ્યા પહેલા બંને વખત ૧-૧ ચમચી ઠંડા પાણીમાં કે દૂધમાં લેવું અથવા રોજ રાત્રે ૧ ચમચી પાણીમાં કે દૂધમાં લેવું.

○ ઉપયોગ : (૧) અમ્લપિત્ત-સવારે રાત્રે ૧-૧ ચમચી પાણીમાં અથવા દૂધમાં લેવું. (૨) કબ્જિયાત-હળવા જુલાબ માટે રાત્રે કે સવારે અનુકૂળ માત્રામાં પાણી સાથે લેવું. (૩) શૂળ-પેટમાં બળતરા અને દુખાવો થતો હોય તેમજ ગરમીનું અજીર્ણ (વિદગ્ધાજીર્ણ) રહેતું હોય તો દિવસમાં ત્રણ વખત ૧-૧ ચમચી ઠંડા પાણીમાં લેવું. (૪) પેશાબના રોગો-મૂત્રાવરોધ, ઊનવા, પ્રમેહ વગેરેમાં રોજ સવારે-સાંજે ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે લેવું. (૫) અજીર્ણ-અરુચિ- ખાસ કરીને ઉનાળામાં અજીર્ણ-અરુચિ હોય તેમાં જમતી વખતે ૧-૧ ચમચી દૂધમાં કે પાણીમાં લેવું.

તમેજ તમારા વૈદ્ય

# ૪. અશ્વગંધા ચૂર્ણ

કૃશતા, અશક્તિ, જાતીય દૌર્બલ્ય, કટિશૂળ,  
માનસરોગ વગેરે માટે

○ યોજના : કિરાણા લંડારમાંથી, ગાંધીને ત્યાંથી કે વગડા-  
માંથી સારાં-સાચાં અશ્વગંધાનાં મૂળ લાવી ખાંડવાં.

○ સેવનવિધિ : વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કાચની બંધ ખાટલીમાં  
રાખવું. ત્રણ મહિના પૂરતું જ તૈયાર કરવું. આ ચૂર્ણ ૧થી  
૧૦ ગ્રામ સુધી દિવસમાં બે વખત દૂધમાં કે પાણીમાં લેવું.  
અનુન ચૂર્ણ પેઠે આ ચૂર્ણનો પણ 'અશ્વગંધા ક્ષીરપાક'  
બનાવી શકાય, ઉપરાંત કોઈ પણ વાનગીરૂપે પણ લઈ શકાય.

○ ઉપયોગ : (૧) કૃશતા-વજન વધારવા માટે ચૂર્ણનું  
કોઈ પણ રીતે વધુ-સેવન કરવું. (૨) અશક્તિ-શારીરિક  
નબળાઈમાં ૧-૧ ચમચી દૂધમાં સવારે-સાંજે લેતાં રહેવું.  
(૩) જાતીય દૌર્બલ્ય-નપુંસકતા, શીઘ્રપતન, શિથિલતા,  
સ્વપ્નદોષ વગેરે જાતીય તકલીફોમાં સવારે સાંજે દૂધ સાથે કે  
પાણી સાથે ૧-૧ ચમચી લેવું. (૪) કટિશૂળ-એક ચમચી  
ચૂર્ણ સાથે સૂંઠવું કે અજમોદાદિનું ચૂર્ણ મેળવી સવારે-સાંજે  
પાણીમાં લેવું. (૫) માનસરોગ-વાઈ, હિસ્ટીરિયા, બુદ્ધિમાં ઘ  
વગેરેમાં રોજ રાત્રે ૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણીમાં આપવું.  
(૬) અનિદ્રા-ગંઠેડાવાળા દૂધમાં રાત્રે ૧ ચમચી ચૂર્ણ લેવું.

○ નોંધ : આ ચૂર્ણ લો. બી. પી., ચમરોગ અને કૃમિ  
મટાડે છે. ઉપરાંત રસાયન અને નિર્દોષ હોવાથી કોઈ પણ  
વ્યક્તિ વિતેકપૂર્વક તેવું સેવન કરી શકે છે. મેદવૃદ્ધિ અને  
હાઈ બી. પી. વાળાએ કાયમ લેવું.

# ૫. આમળાં ચૂર્ણ

પ્રમેહ, લોહીવા, રક્તપિત્ત, ઊનવા તથા જાતીય  
દૌર્બલ્ય માટે

○ યોજના : મોટાં, પાકાં કલમી આમળાંને ચોરી છાંયડે  
સૂકવવાં અથવા ગાંધીને ત્યાંથી ખરીદી લાવી ચૂર્ણ બનાવવું.

○ સેવનવિધિ : વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કાચ, માટી કે ચીનાઈ  
વાસણમાં જ ભરવું. તેમાં ખટાશ હોવાથી લોખંડ કે તાંબાનો  
સ્પર્શ થવા ન દેવો. ત્રણ મહિને ચૂર્ણના ગુણ ઘટવા માંડે  
છે, આ ઔષધ સાવ નિર્દોષ હોવાથી માફક આવે તેટલું લઈ  
શકાય છે. છતાં એક એક ચમચી ચૂર્ણ પાણીમાં લેવું.  
(દૂધ સાથે તેનું સેવન ન કરવું.)

○ ઉપયોગ : (૧) પ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) - જીવન પર્યન્ત  
શક્ય તેટલું વધુ ચૂર્ણ સ્વતંત્ર અથવા ખાંડેલી હળદર સાથે  
પાણીમાં કે મધમાં લેતાં રહેવું. (૨) લોહીવા - પ્રદર - લાંબા  
સમય સુધી ભાતના ઓસામણમાં લેતાં રહેવું. (૩) નસકોરી  
કૂટવી - કપાળે લેપ કરવો તથા પાણીમાં લેવું. (૪) આંખોની  
નબળાઈ - રોજ રાત્રે પાણીમાં લેવું. (૫) કબજિયાત - ગરમીની  
કબજિયાતમાં સવારે કે રાત્રે પાણીમાં લેવું. (૬) જાતીય  
દૌર્બલ્ય - રોજ સવારે ઘી-ગોળ સાથે ચમચી ચૂર્ણ લેતાં રહેવું.  
(૭) ઊનવા - બે બે કલાકના અંતરે ચમચી ચૂર્ણ પાણીમાં લેવું.

○ નોંધ : આ ઔષધ સાવ નિર્દોષ હોવાથી કોઈ પણ  
વ્યક્તિ, કોઈ પણ ત્રસ્તમાં લઈ શકે. તે રસાયન, વયઃસ્થાપન,  
આયુષ્યવધક, આરોગ્યપ્રદ, પથ્ય, ત્રિદોષશામક, રક્તવધક,  
કેશવધક, ચક્ષુષ્ય, સ્ફૂર્તિપ્રદ તેમજ ધાતુવધક છે.

તમેજ તમારા વૈદ્ય

# ૬. એરંડમૃષ્ટ હરીતકી ચૂણું

કબ્જિયાત, મરડા, સારણગાંઠ, મસા, આમવાત, વાયુના રોગો તેમજ પેટના રોગો માટે

● યોજના : હરડેદળ અથવા હીમેજને સાફ કરી, દિવેલમાં શેકીને કે તળીને ચૂણું કરવું.

● સેવનવિધિ : કાચની બાટલીમાં ઢાંકી રાખેલ આ ચૂણું ત્રણથી છ મહિના ગુણુ ધરાવે છે. ૧ થી ૧૦ ગ્રામ જેટલું ચૂણું કોઈ પણ વ્યક્તિ પાણી સાથે લઈ શકે.

● ઉપયોગ : (૧) કબ્જિયાત-રોજ રાગે કે સવારે અનુકૂળ માત્રાથી લેવું. ચૂંક આવતી હોય કે મળ ઢીલો આવતો હોય તો તેમાં જરૂરી સૂંઠવું ચૂણું મેળવવું. (૨) મરડા-૧-૧ ચમચી ચૂણું છાશ અથવા પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું. (૩) આમવાત-સમાન ભાગે સૂઠ મેળવીને સવારે રાત્રે પાણીમાં લેવું. (૪) સારણગાંઠ--રોજ સવારે ચમચી ચૂણું પાણી અથવા જોમૂત્ર સાથે લેતાં રહેવું. (૫) હરસ-મસા-સવારે કે રાત્રે છાશ સાથે અનુકૂળ માત્રામાં લેવું. (૬) વાયુના રોગો-વાયુના તમામ રોગોમાં સવારે કે રાત્રે અનુકૂળ માત્રામાં લેતાં રહેવું. (૭) પેટના રોગો-ગોળો, ઉદર-શૂળ, આફરો, અજીણું વગેરેમાં ગરમ પાણી સાથે ૧ ચમચી ચૂણું સવારે કે રાત્રે લેતાં રહેવું.

## ૭. કાયકળ ચૂર્ણ

મૂર્ચ્છા, માથાનો દુખાવો, શરદી, શ્વાસ, ક્ષયુ,  
અદ્વાર્તવ અને વ્રણ માટે

ચોજના : ગાંધીને ત્યાંથી કાયકળની સૂકી નવી જાલ લાવી બારીક ચૂર્ણ કરવું.

૦ સેવનવિધિ : જાડા કપડાથી વસ્ત્રગાળ કરેલું આ ચૂર્ણ કાયની શીશીમાં ભરી રાખવું. વ્રણ મહિને તેનો ગુણ ઘટતો હોવાથી જરૂરી પ્રમાણમાં જ ખાંડવું. ૧ થી ૪ ગ્રામ ચૂર્ણ મધમાં સવારે-રાત્રે ચાટવું, નસ્ય અને લેપરૂપે તેનો ખાસ ઈમજી-સી ઉપયોગ અનુભવવા જેવો છે.

૦ ઉપયોગ : (૧) મૂર્ચ્છા-હિસ્ટીરિયા, વાઈ જેવા કોઈ પણ કારણે બેભાન થયેલ દરદીના નાકે ચૂર્ણ સૂંધારવું અથવા સૂંગળી દ્વારા સહેજ ચૂર્ણ નાકમાં ફૂંકવું (જાણકાર દ્વારા પ્રથમન નસ્ય અપાવવું) તેથી દરદી ભાનમાં આવે છે. આ ચૂર્ણ સહેજ લઈ તે આંખમાં આંજી દેવાથી પણ દરદી ભાનમાં આવશે. (પછી બળે તો ત્યાં ઘી લગાડવું કે પાણી જાંટવું.) (૨) શિરઃશૂળ-ચૂર્ણ સૂંધવું, નસ્ય લેવું અને કપાળે લેપ કરવો. (૩) શરદી-ચૂર્ણ સૂંધવું, નસ્ય લેવું અને કપાળે લેપ કરવો. (૪) ક્ષયુ-નાની ચમચી ચૂર્ણ સવારે-સાંજે મધમાં ચાટવું. (૫) શ્વાસ-હમ-થોડું ચૂર્ણ સવારે-સાંજે મધમાં ચાટવું. (૬) વ્રણ-થા ઉપર બારીક ચૂર્ણ પાથરી પાટો બાંધવો. (૭) અદ્વાર્તવ-માસિક ઓષ્ઠ આવતું હોય તો ૧૦ ગ્રામ ચૂર્ણ સુંવાળા કપડામાં પોટલી બાંધી ચોનિમાં રખાવવું.

તમેજ તમારા વૈદ્ય

# ૮ કૌંચા ચૂર્ણ

નપુંસકતા, શુક્રદોષ, દૌર્બલ્ય તથા વાતરોગ માટે

૦ યોજના : -શહેરોમાં ગાંધીને ત્યાંથી અને ગામડાંમાં વગડામાં થતા વાડ ઉપરના વેલામાંથી કૌંચાનાં ખી લાવવાં. (કૌંચાની શિંગ ઉપરની રૂંવાટીનો શરીરે સ્પર્શ થાય તો અસહ્ય ખંજવાળ ઊપડે છે તેથી તે ધ્યાનમાં રાખવું.) આ ખીને પાંચગણા દૂધમાં બાફી સારા પાણીથી ઘોઈ સૂકવી નાખી, છાલ કાઢી નાખી ચૂર્ણ બનાવવું. ચૂર્ણમાં ભેજ રહી જાય કે ભેજ લાગે તો બગડી જતું હોય છે. બે-ત્રણ મહિનાથી વધુ સમય વાપરવાથી બગડી જતું હોવાથી કેટલાક લોકો તેને શેકીને રાખે છે.

૦ સેવનવિધિ : ૧ થી ૧૦ ગ્રામ ચૂર્ણ મીઠા દૂધ સાથે, પાક બનાવીને કે ક્ષીરપાક કરીને લઈ શકાય. પાચનશક્તિ પ્રમાણે દિવસમાં બે-ત્રણ વખત સેવન થઈ શકે.

૦ ઉપયોગ : (૧) નપુંસકતા-પાચન અનુસાર શક્ય તેટલું કોઈ પણ રીતે ચૂર્ણનું વધુ સેવન કરવું. (૨) શુક્રદોષ-ધાતુદુષ્ટિ-વીર્યનો ક્ષય થવાથી, ખાતળું પાડવાથી કે શુક્રદુષ્ટિને કારણે ઊભી થયેલ તકલીફોમાં તેમજ શુક્રાણુ ઓછા હોય તેમાં અને તેટલું વધુ સેવન કરવું. (૩) વાજકરણ માટે-કાયમી જાતીયશક્તિ જળવાઈ રહે તે માટે દરેક શિયાળે કૌંચાપાક, કૌંચાક્ષીરપાક કે કૌંચા ચૂર્ણ દૂધમાં લેતા રહેવું. (૪) કૃશતા-દૌર્બલ્ય-વજન ઓછું હોય, શરીરમાં નબળાઈ હોય તો દૂધ સાથે ૧-૨ ચમચી સવારે-રાત્રે લેવું. (૫) વાતરોગ-કોઈ પણ પ્રકારના વાયુના રોગમાં અર્ધા ભાગે સૂંઠ મેળવી સવારે-સાંજે ૧ ચમચી કૌંચા ચૂર્ણ લેવું.

# ૯. કૃમિદન ચૂર્ણ

કૃમિ (કરમિયા-ચરમ) માટે

○ યોજના : ખાખરાનાં બી અને કડાછાલને સમાન ભાગે મેળવીને ચૂર્ણ બનાવવું. તે બંનેના ચૂર્ણ જેટલું વાવડિંગનું ચૂર્ણ મેળવવું.

○ સેવનવિધિ : આ ચૂર્ણ લાંબા સમય સુધી રાખી મૂકવામાં આવે તો પણ બગડતું નથી. માત્ર ૧/૪ ગ્રામથી ૨ ગ્રામ સુધી મધમાં કે પાણીમાં આપી શકાય.

○ ઉપયોગ : (૧) કૃમિ-શરીરમાં થતા દરેક પ્રકારના કૃમિમાં આ ઔષધ ઉપયોગી છે. નાનાં બાળકોને કે મોટાને કૃમિ ન થવા દેવા માટે પણ આ ઔષધ યોજવા જેવું છે. નાનાં બાળકો ૧૫ વર્ષની ઉંમરનાં થાય ત્યાં સુધી રોજ એક નાની ચમચી ચૂર્ણ મધમાં આપવાનું રાખવામાં આવે તો તેમના મોટા ભાગના રોગો અટકાવી શકાય અને કાયમ તંદુરસ્તી જળવાઈ શકે. મોટાઓએ પણ અવારનવાર આ ચૂર્ણ પાણી સાથે ૧-૧ ચમચી ફાકતા રહેવું જોઈએ. આ ચૂર્ણમાં વાવડિંગનો ગુણુ રસાયન હોવાથી હાલમાં સેવન કરવાથી કશું નુકસાન થતું નથી.



# ૧૦. ગળો યૂર્ણ

તાવ, મધુપ્રમેહ, પ્રદર, ક્ષય, આમવાત અને  
ચર્મરોગ માટે

○ યોજના : લીમડો કે તેવાં કોઈ નિર્દોષ વૃક્ષ પર ચડેલી તાજી ગળો લાવી, તેની ઉપરની કાગળ જેવી પાતળી પીળી છાંલ દૂર કરવી. સૂડીથી તેના નાના નાના ટુકડા કરી, ટોચીને છાંયે સૂકવવી. તે પછી બારીક ચૂર્ણ કરવું.

○ સેવનવિધિ : નિર્દોષ હોવાથી કોઈ પણ માત્રામાં લઈ શકાય છે. ૧-૧ ચમચી દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવું.

○ ઉપયોગ : (૧) જીર્ણવર-જૂના તાવમાં રોજ સવારે સાંજે ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણીમાં લેવું. (૨) મધુપ્રમેહ-ડાયાબિટીસ-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું. શુદ્ધ મધ સાથે લેવાથી વધુ ફાયદો થશે. ગળોના ચૂર્ણ સાથે સમાન ભાગે હળદર અને આમળાંતું ચૂર્ણ મેળવી મધ સાથે લેવું વધુ ગુણકારી ગણાય છે. (૩) પ્રદર-શરીર ધોવાતું હોય તેવી સ્ત્રીઓ-એ રોજ સેવન કરવું. (૪) ક્ષય-હંમેશાં ૧-૧ ચમચી દૂધ સાથે દિવસમાં બે વખત લેતા રહેવું. (૫) આમવાત-સમાન ભાગે સૂંઠવું ચૂર્ણ મેળવી સવારે-સાંજે પાણીમાં લેવું. (૬) ધાતુસ્થાનની ગરમી-સ્વપ્નદોષ, શુક્રસ્રાવ, શીઘ્રપતન, બિનવા વગેરેમાં પાણી અથવા દૂધ સાથે સવારે-સાંજે લેવું.

○ નોંધ : આ ચૂર્ણ ત્રિદોષશામક, રસાયન, પથ્ય, ચક્ષુષ્ય, રક્તશુદ્ધિકર વગેરે ગુણો ધરાવતું હોવાથી કોઈ પણ વ્યક્તિ, કોઈ પણ ઋતુમાં, કોઈ પણ રોગમાં, કોઈ પણ માત્રા કે અનુપાનથી નિર્ભયપણે લઈ શકે. કાયમ લેવા જેવું આ ઔષધ છે.

# ૧૧. છર્દિરિપુ ચૂણું

ઝલટી, હેડકી, શ્વાસ અને ગૂમડાં માટે

૦ યોજના: ગાંધીની દુકાનેથી કે કિરાણા ભંડારમાંથી જરૂરી કપૂરકાચલી ખરીદી લાવી, ખારીક ચૂણું કરી ખાટલીમાં ભરવું.

૦ સેવનવિધિ: ૧ થી ૨ ગ્રામ ચૂણું દિવસમાં પાંચ-છ વખત મધમાં ચાટવું અથવા તેની ગોળી કરીને ગળી જવી. પડતર ચૂણું ગુણુ ગુમાવતું હોવાથી તાજું ચૂણું વાપરવું. વધુમાં વધુ ખેત્રણ મહિના જ આ ચૂણું રાખી શકાય.

૦ ઉપયોગ: છર્દિ એટલે ઝલટી. 'રિપુ' એટલે દુશ્મન. કપૂરકાચલી ઝલટીનો દુશ્મન હોવાથી તેને 'છર્દિરિપુ' નામ આપવામાં આવેલ છે.

(૧) ઝલટી-કોઈપણ કારણે ઝલટી કે ઝિબકા થતા હોય તો વારંવાર મધમાં ચૂણું ચટાડવું. (દવા પેટમાં ટકતી ન હોય તો તે વધુ પ્રમાણમાં એક સાથે ન આપતાં મધ સાથે સહેજ ચૂણું મેળવી દરદીએ જીભ ઉપર ચોપડ્યા કરવું અને ચૂણું નાકેથી સૂંઘવું. (૨) હેડકી-હેડકી ચાલુ હોય ત્યાં સુધી વારંવાર ચૂણું સૂંઘવું અને મધમાં ચાટતાં રહેવું. (૩) શ્વાસ-૧ થી ૨ ગ્રામ ચૂણું સવારે-રાત્રે મધમાં ચાટવું. (૪) ગૂમડાં-ગરમીમાં ધામિયાં ગૂમડાં થયાં હોય કે અળાઈ થઈ હોય તેના ઉપર પાણી મેળવીને કે લીમડાનો રસ મેળવીને આ ચૂણું લગાડ્યા કરવું.

## ૧૨. જેડીમધ ચૂર્ણ

આંતરડાંનાં ચાંદાં, મોંનાં ચાંદાં, સ્વરભેદ, ઉધરસ, રક્તસ્રાવ, જાતીય દૌર્બલ્ય, અને આધારશીશી માટે

૦ યોજના : બજારમાંથી સડેલાં ન હોય તેવાં જેડીમધનાં સૂકાં મૂળ ખરીદી લાવી, સાફ કરીને ખારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું.

૦ સેવનવિધિ : ૧થી ૪ ગ્રામ ચૂર્ણ મધ, દૂધ કે પાણીમાં દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત લઈ શકાય.

૦ ઉપયોગ : (૧) આંતરડાંમાં ચાંદાં કે મોંમાં ચાંદાં - દિવસમાં ત્રણ વખત શક્ય તેટલું વધુ જેડીમધનું ચૂર્ણ લઈ, સમાનભાગે શતાવરી ચૂર્ણમાં મેળવીને ખકરીના દૂધમાં કે ક્ષીરપાક કરીને લેતાં રહેવું. સાથે કેવળ ખકરીનું દૂધ અને ઘઉંની ચૂકીનો જ આહાર લેવો. મોં આવી ગયું હોય તેમાં મોઢામાં ચૂર્ણ લગાડવા કરવું. તેની મધમાં વાળેલી ગોળી ચૂસવી કે મધમાં ચૂર્ણ ચાટવું. તેમજ પાણી કે દૂધમાં ચૂર્ણ મેળવી કોગળા ભરવા. (૨) સ્વરભેદ-મધમાં ચૂર્ણ ચાટવું. કોગળા ભરવા અને મધમાં ગોળી વાળી ચૂસવા કરવા. (૩) ઉધરસ-ગોળી ચૂસવી કે મધમાં ચૂર્ણ ચાટવું. (૪) રક્ત-સ્રાવ-ધા ઉપર ચૂર્ણ દવાની પાટો બાંધવો. ઘસાયું હોય તે ઉપર ધી કે મધ માથે જેડીમધ લગાડવું. (૫) નસકોરી-મધ, ધી કે દૂધમાં મેળવી નાકમાં ટીપાં પાડવાં. (૬) જાતીય દૌર્બલ્ય-દૂધમાં કે ધીમાં રોજ સેવન કરવું. (૭) આધાર શીશી-હેડકી-મધમાં મેળવીને નાકમાં ટીપાં પાડવાં.

નોંધ : શુવનીય, ત્રિદોષશામક, ચક્ષુષ્ય, કેર્ય, વર્ય, સ્વયં, બલ્ય, બુંહણ અને વૃષ્ય હોવાથી તેનું રોજ સેવન હિતાવહ છે.

# ૧૩. ટંકણખાર ચૂર્ણ

કષ્ટપ્રસૂતિ, આંચકી, સસણી અને શ્વાસ માટે

૦ યોજના : ટંકણખારને તાવડી કે લોઠી પર ગરમી આપી ફૂલાવી નાખવાથી શુદ્ધ થઈ જાય છે. તેના સફેદ પોલા પાઉરને બારીક પીસી કાચની બાટલીમાં ભરી રાખવો.

૦ સેવનવિધિ : ૧ થી ૩ ગ્રામ ટંકણખાર મધ કે પાણીમાં મેળવીને લઈ શકાય.

૦ ઉપયોગ : (૧) મૂઠગર્ભ-પ્રસવકાળે તકલીફ થવાથી પ્રસૂતિ ન થતી હોય ત્યારે ૨ થી ૪ ગ્રામ ટંકણખાર વાંસ પત્રના ઉકાળામાં, મધમાં કે પાણીમાં મેળવીને પાવું. જરૂર જણાય તો અર્ધા અર્ધા કલાકે બે-ત્રણ વખત આપવાથી પ્રાયઃ પ્રસવ થઈ જાય છે. (૨) આંચકી-બાળકોને આંચકી આવતી હોય ત્યારે ૧-૨ ગ્રામ ટંકણખાર મધમાં, દૂધમાં કે પાણીમાં આપતાં રહેવું. (૩) સસણી-ચપટી બાલચાતુર્ભદ્ર ચૂર્ણ અથવા જેડીમધ મેળવીને કે સ્વતંત્ર ૧-૧ ગ્રામ ચૂર્ણ મધ, દૂધ કે પાણીમાં ત્રણ વખત પાવું. (૪) શ્વાસ-૧થી ૨ ગ્રામ ચૂર્ણ સવારે સાંજે અને રાત્રે મધમાં ચટાડવું. (૫) કુનખ-ખરાબ થઈ ગયેલા નખ ઉપર અને અંદર ચૂર્ણ ભભરાવવું. અથવા પાણી કે લીંબોળીના તેલમાં મેળવીને લગાડવા કરવું. (૬) કર્ણશૂળ-કાનમાં ટંકણ ચૂર્ણ નાખી ઉપર સરસિયા તેલનાં ટીપાં પાડવાં. (૭) બહુમૂત્રતા-વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો ૧ થી ૨ ગ્રામ ચૂર્ણ પાણીમાં સવારે-સાંજે લેતાં રહેવું. (૮) ઊલટી-મધમાં, દૂધમાં કે લીંબુના સરખતમાં ૧થી ૨ ગ્રામ શુદ્ધ ટંકણખાર બે-બે કલાકે આપતાં રહેવું. (૯) મુખપાક-મોં આવી ગયું હોય તો ઠંડા પાણીમાં શુદ્ધ ટંકણખાર મેળવીને ડોગળા કરવા.

## ૧૪. ત્રિકટુ ચૂર્ણ

શરદી, ઉધરસ, તાવ, મંદાગ્નિ, અરુચિ, શૂળ,  
સ્વરભેદ, મૂર્છા અને કૃમિ માટે

○ યોગના : સ્વચ્છ-સારી સૂંઠ, મરી અને પીપરનું ચૂર્ણ  
સમાનભાગે મેળવવાથી ત્રિકટુ ચૂર્ણ બને છે.

○ સેવનવિધિ : ૧/૪ ગ્રામથી ૪ ગ્રામ સુધી માત્રામાં  
દિવસમાં ત્રણ વખત મધમાં લઈ શકાય. આ ચૂર્ણ લાંબા  
સમય સુધી બગડતું નથી છતાં જેમ તાજું તેમ વધુ સારું.

○ ઉપયોગ : (૧) શરદી-સવારે, સાંજે અને રાત્રે મધમાં  
અથવા ગરમ પાણીમાં લેવું. (૨) ઉધરસ-સવારે, રાત્રે ૨-૨  
ગ્રામ મધમાં ચાટવું. (૩) તાવ (કેલ્યુ-કેલ્વાતજ્યવર)-સવારે  
સાંજે ૨-૨ ગ્રામ મધ સાથે ચાટવું. (૪) મંદાગ્નિ-મધ,  
જૂનો ગોળ, છાશ અથવા લીંબુના રસમાં જમ્યા પહેલાં  
૧-૧ ગ્રામથી લેવું. (૫) અરુચિ-મધમાં અથવા લીંબુના રસમાં  
મીઠું મેળવીને લેવું. મધમાં તેની ગોળી વાળીને ચૂસવી.  
(૬) શૂળ-છાતી, પેટ, પડખાં, સાંધા, કાન વગેરેમાં સણકા  
આવતા હોય તો દિવસમાં બે-ત્રણ વખત મધમાં ચાટવું.  
(૭) સ્વરભેદ-મધમાં વાળેલી ગોળી ચૂસવી અથવા મધમાં  
ચૂર્ણ ચાટવું. (૮) કૃમિ-મધ સાથે ૧-૧ ગ્રામ ચટાડવું કે  
દૂધમાં પિવરાવવું. (૯) મૂર્છા-નસ્ય આપવું અથવા નાકે  
ચૂર્ણ સુંઘાડવું અથવા ભૂંગળી વડે નાકમાં ચૂર્ણ ફૂંકવું તેમજ  
આંખમાં સહેજ આંજવું તેથી દરદી ભાનમાં આવી જશે.  
નાક કે આંખમાં બળે તો ધી લગાડવું અને પાણી છાંટવું.

# ૧૫. ત્રિક્ષ્ણા ચૂર્ણ

આંખના તમામ રોગો, ચર્મ રોગો, મેઢાવૃદ્ધિ, પ્રમેહ,  
વધરાવળ, વ્રણ વગેરે માટે

○ યોજના : 'પુતના' નામની હુરડે, બહેડાં અને આમળાંતી સ્વચ્છ છાલનું સમાનભાગે મેળવેલું ચૂર્ણ ત્રિક્ષ્ણા કહેવાય છે.

○ સેવનવિધિ : રોજ રાત્રે કે સવારે ૧ગ્રામથી ૧૦ ગ્રામ સુધીની અનુકૂળ માત્રામાં પાણી સાથે કે મધ સાથે લેવું.

○ ઉપયોગ : (૧) નેત્રરોગ-આંખોના તમામ રોગોમાં રાત્રે ૧ ચમચી ફાકી જવું અને તેનું પાણી કરી આંખે છાંટવું તથા તેના પાટા બાંધવા. (૨) મેઢવૃદ્ધિ-રોજ સવારે રાત્રે ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ મધ અથવા પાણી સાથે લેતાં રહેવું.

(૩) પ્રમેહ-ડાયાબિટીસના દરદીએ રોજ સવારે ૨ ચમચી ચૂર્ણ મધ સાથે અથવા પાણી સાથે લેતાં રહેવું. (૪) ચર્મ-રોગ-ખસ, ખરજવાં, દાદર, ગૂમડાં, ખંજવાળ વગેરે ચામડીના

રોગોમાં રોજ સવારે રાત્રે ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણીમાં લેવું અને ત્રિક્ષ્ણાનો ઉકાળો કરી ઘોવું. (૫) વ્રણ-સવારે રાત્રે ચૂર્ણ ફાકવું અને વ્રણ ઘોવું. (૬) મુખપાક-ત્રિક્ષ્ણાના પાણીથી કોળળા કરવા અને રાત્રે ચમચી ચૂર્ણ ફાકવું.

(૭) વધરાવળ-સવારે ૧ ચમચી ચૂર્ણ ગોમૂત્ર સાથે પીવું અને ગૂગળના પાણીમાં ત્રિક્ષ્ણા ગરમ કરી લેપ કરવો.

(૮) ઉપદંશ-ચાંદી-ત્રિક્ષ્ણાનું ચૂર્ણ બાળીને રાખ કરવી, તે રાખ મધ સાથે લગાડતાં રહેવું તથા સવારે ત્રિક્ષ્ણા ફાકવું.

(૯) કબજિયાત-રાત્રે ત્રિક્ષ્ણાનું ચૂર્ણ ફાકવું.

○ નોંધ : રસાયન, ચક્ષુષ્ય, કાંતિવર્ધક, પાચક, રેચક તથા રક્તશોધક ગુણ હોવાથી જીવનભર ત્રિક્ષ્ણાનું સેવન કરતા રહેવાથી લાભ જ થતો હોય છે. અતિ કૃષ માણસે કાયમ ત્રિક્ષ્ણા ન લેવી.

# ૧૬. દાડિમાળટક ચૂર્ણ

સંપ્રહણી, ઝાડા, ગોળો, ઉધરસ, અને ગળાના  
રોગો માટે

○ યોજના : સાચું વંશલોચન ૧ ભાગ; તજ, તમાલપત્ર, નાની એલચી અને નાગકેસર ૨-૨ ભાગ, અળમો, ધાણા, શુરુ, પીપરીમૂળ, મૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર ૪-૪ ભાગ; દાડમનાં સૂકાં ખી ૩૨ ભાગ અને સાકર ૩૨ ભાગ ખાંડી ચૂર્ણ બનાવવું.

○ સેવનવિધિ : આ ચૂર્ણ બને ત્યાં સુધી તાજું જ બનાવતાં રહેવું. ઘણું સ્વાદિષ્ટ હોવાથી મુખવાસરૂપે એકલું ખાઈ શકાય છે. છાશમાં, દહીંમાં, મધમાં કે પાણીમાં પણ લઈ શકાય છે. માત્ર ૧ ગ્રામથી ૧૦ ગ્રામ સુધી.

○ ઉપયોગ : (૧) પ્રહણી-દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ૧૦-૧૦ ગ્રામ ચૂર્ણ છાશમાં લેવું. (૨) ઝાડા-દિવસમાં ત્રણ વખત ચૂર્ણ છાશમાં લેવું. (૩) ગોળો-ગરમ પાણીમાં ૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે-સાંજે આપતાં રહેવું. (૪) સ્વાસ-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું. (૫) ઉધરસ-મધ સાથે ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ ચાટવું અથવા ચૂર્ણ મોંમાં રાખ્યા કરવું. (૬) ગળાના રોગો-મોંમાં ચૂર્ણ રાખવું અથવા મધમાં ચાટતાં રહેવું. (૭) ક્ષય-ચૂર્ણ મોંમાં રાખવું અથવા મધ સાથે લેતાં રહેવું.

# ૧૭. દીનદયાળ ચૂર્ણ

કબ્જિયાત, અજીર્ણ, મંદાગ્નિ  
અને પેટના રોગો માટે

○ યોજના : સારી હરડે લાવી તેના ઠણિયા કાઢી નાખવા અને છાલતું ચૂર્ણ કરવું. આ હરડે ચૂર્ણ ૮ ભાગ લેવું. ગાંધીને ત્યાંથી તાજાં સારાં મીંઠી આવળનાં પાન ખરીદી લાવી, સાફ કરી ખાંડવાં. આ મીંઠી આવળતું ચૂર્ણ ૪ ભાગ લેવું. તેમાં સ્વચ્છ અજમાતું ચૂર્ણ ૨ ભાગ અને સંચળતું ચૂર્ણ ૧ ભાગ મેળવીને રાખવું. આ દીનદયાળ ચૂર્ણ ઘેર ઘેર કાયમ ઉપયોગી થઈ શકે તેવું અને નિર્દોષ છે.

○ સેવનવિધિ : ત્રણ મહિના સુધી આ ચૂર્ણ પૂરા ગુણુ દર્શાવે છે. ચોમાસામાં ખાસ ઢાંકી રાખવું. ૧ તોલો, ૧ ચમચી કે ૬ થી ૮ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ રાત્રે કે સવારે પાણીમાં લઈ શકાય.

○ ઉપયોગ : (૧) કબ્જિયાત-મળશુદ્ધિ માટે હંમેશાં અથવા ગરમ પાણીમાં લેતાં રહેવું. (૨) અજીર્ણ-મંદાગ્નિ-સવારે-સાંજે ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવું. (૩) પેટના રોગો-પાચનતંત્રને લગતા આંતરડાના કોઈ પણ રોગમાં ૧ નાની ચમચી ચૂર્ણ જમ્યા બાદ પાણીમાં લેવું.

○ નોંધ : મીંઠી આવળને કારણે પેટમાં આંકડી આવતી હોય તેમણે આ ચૂર્ણનું સેવન કરવું નહીં.



# ૧૮. પીપરીમૂળ(ગંઠોડા) ચૂર્ણ

અનિદ્રા, અરુચિ, મંદાગ્નિ, શૂળ, ગુસ્મ, કૃમિ  
તથા પેટના રોગો માટે

○ યોજના : ગાંધીને ત્યાંથી સારી જાતના ગંઠોડા  
(પીપરીમૂળ) લાવી, સાફ કરી ખાંડીને ચૂર્ણ સ્વચ્છ  
ખાટલીમાં રાખવું.

○ સેવનવિધિ : ૧ ચમચી જેટલું ચૂર્ણ, મધ, પાણી,  
ગોળ, દૂધ, છાશ જેવા અનુકૂળ અનુપાત સાથે દિવસમાં  
બે-ત્રણ વખત લઈ શકાય.

○ ઉપયોગ : (૧) અનિદ્રા-રાત્રે સૂતી વખતે ગોળ-ધી  
સાથે એક ચમચી ગંઠોડાનું ચૂર્ણ મેળવી ગોળી ગળી જવી,  
દૂધમાં ગંઠોડા નાખીને અથવા 'અનિચક ક્ષીરપાક' કરીને પી  
જવું અથવા ગંઠોડાની ઘી-ગોળમાં રાખ કરીને પીવી.  
(૨) મંદાગ્નિ-અરુચિ-અજીર્ણ-પેટના રોગો-મધ સાથે  
છાશ સાથે જૂના ગોળ સાથે કે પાણી સાથે દિવસમાં બે ત્રણ વખત  
એક એક ચમચી ચૂર્ણ લેવું. (૩) ગોળો-શૂળ, પેટનો દુખાવો,  
છાતીનો દુખાવો, સાંધાનો દુખાવો, આફરો વગેરેમાં ગરમ  
પાણીમાં ગંઠોડા ફાફી જવા. (૪) કૃમિ-મધ સાથે ચૂર્ણ ચાટવું.

○ નોંધ : ગંઠોડા પથ્થ, નિર્દોષ, ભૂખ લગાડનારા, પચાવ-  
નારા, વાયુનાશક અને કફનાશક હોવાથી ઠંડી ઋતુ, ઠંડી  
પ્રકૃતિ, વાયુ-કફના રોગો વગેરેમાં ઘૂટથી કાયમ લઈ શકાય.

## ૧૯. પુખ્યાનુગ ચૂર્ણ

પ્રદર, લોહીવા, આતર્વદોષ, યોનિદોષ જેવા તમામ સ્ત્રીરોગો, બાળરોગો તેમજ લોહીના ઝાડા અને મસા માટે

○ યોજના : જાંબુના ઠળિયા, કેરીની ગોટલી, ખીલું, સૂંઠ, મરી, જેઠીમધ, ઇન્દ્રયવ, અરડૂસી, દ્રાક્ષ વગેરે ૨૬ દ્રવ્યોનું ચૂર્ણ ફાર્માસીઓમાંથી તૈયાર પણ મળે છે.

○ સેવનવિધિ : ૧થી ૬ ગ્રામની માત્રામાં આ ચૂર્ણ ભાતના ઓસામણમાં, બકરીના દૂધમાં, મોળી જાશમાં કે પાણીમાં દિવસમાં બે-ત્રણ વખત લેવું જોઈએ.

○ ઉપયોગ : (૧) પ્રદર-સ્ત્રીઓને શરીર ધોવાતું હોય અથવા લોહીવા હોય તેમાં ૧-૧ ગ્રામથી ચૂર્ણ સવારે-સાંજે ભાતના ઓસામણમાં લેવું. આ ચૂર્ણની નાનકડી પોટલી પણ રેશમી કપડામાં બાંધી યોનિમાં રાખી શકાય. (૨) આતર્વદોષ-આતર્વ વધુ આવતું હોય, અનિયમિત આવતું હોય, વિકૃત આવતું હોય તો આ ચૂર્ણ ૧-૧ ગ્રામથી સવારે-સાંજે લેતાં રહેવું. (૩) યોનિદોષ-સ્ત્રીઓની જનનેન્દ્રિયના કોઈ પણ દરદમાં આ ચૂર્ણ પાણીમાં લેવું અને અંદર પોટલી મૂકવી. (૪) બાળરોગ-બાળકોના ઝાડા, તાવ, ફૂમિ વગેરે દરદોમાં ૧-૧ ગ્રામ મધમાં કે દૂધમાં આપવું. (૫) લોહીના ઝાડા-બકરીનું દૂધ અથવા મોળી જાશમાં ૧-૧ ગ્રામથી ચૂર્ણ ચાર કલાકે આપવું. (૬) રક્તાર્શિ-દૂઝતા મસા-૧-૧ ગ્રામથી ચૂર્ણ મોળી જાશમાં કે બકરીના દૂધમાં આપવું.

તમેજ તમારા વૈદ્ય

## ૨૦. ફટકડી ચૂર્ણ

રક્તસ્રાવ, નસકોરી, દાઝવું, વ્રણ, મુખપાક, કાકડા, ચર્મરોગ, નેત્રરોગ તથા દાંતના રોગો માટે

○ યોજના : સ્વચ્છ ફટકડીના ટુકડા કરી તાવડી, લોઢી કે માટીની ઠીબ ઉપર તપાવવાથી પીગળ્યા બાદ ફૂલીને પતાસા જેવું ચોસલું થઈ જશે. તેને ખારીક ખાંડી ચૂર્ણ કરી કાચની બાટલીમાં રાખવું.

○ સવનવિધિ : પ્રાયઃ તેનો ઉપયોગ બાહ્ય કરવામાં આવે છે. આંતર ઉપયોગ ક્વચિત્ ૧/૩ થી ૧/૮ ગ્રામની માત્રામાં જ કરી શકાય છે.

○ ઉપયોગ : (૧) રક્તસ્રાવ-કાંઈ વાગી જવાથી કે પડી જવાથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તો તેના ઉપર ચૂર્ણ દબાવી સખત પાટો બાંધી દેવો. આંતર કે બાહ્ય વધુ રક્તસ્રાવ હોય તો પાણી કે દૂધમાં ચપટી ચૂર્ણ ખાવું. (૨) નસકોરી-દૂધ, પાણી કે ઘીમાં મેળવીને નાકમાં ટીપાં પાડવાં. પાણીમાં ચપટી ચૂર્ણ મેળવીને પાવું. (૩) દાઝવું-ફટકડીનું ચૂર્ણ પાણીમાં મેળવી તેમાં કપડાંની પટ્ટી બોળી દાઝેલા ભાગ પર મૂકતાં રહેવું. (૪) વ્રણ-કોઈ પણ પ્રકારનાં વ્રણ, ફટકડીના પાણી (સ્ક્રિકાજન) વડે ઘોઈ શકાય છે. (૫) મુખપાક-ફટકડીના પાણીથી કોગળા કરવા. (૬) કાકડા-ફટકડીવાળા પાણીમાં હળદર મેળવીને કોગળા કરવા. (૭) ચર્મરોગ-ફટકડીના પાણીથી ઘોવું. (૮) નેત્રરોગ-આંખમાં ફટકડીનાં ટીપાં પાડવાં. (૯) દાંતરોગ-ફટકડીના કોગળા કરવા. (૧૦) ચર્મરોગ-ગરમ પાણીમાં ફટકડી મેળવીને ઘોવું.

# ૨૧. બાલચાતુર્ભદ્ર ચૂર્ણ

તાવ, ઊલટી, ઉધરસ, શરદી, ઝાડા, સસણી જેવા  
બાળકોના તમામ રોગો માટે

○ યોજના : અતિવિષ, નાગરમોથ, લીંડીપીપર અને  
કાકડાશિંગનાં બારીક ચૂર્ણ બનાવી સમભાગે મેળવવાથી  
“બાલચાતુર્ભદ્ર ચૂર્ણ” તૈયાર થાય છે. તેમાં કેવળ નાગરમોથ  
ન નાખવામાં આવે તો “શ્રંગ્યાદિ ચૂર્ણ” બને છે.

○ સેવનવિધિ : કાચની બાટલીમાં રાખી ત્રણ માસ સુધી  
ઉપયોગમાં લેવું. તેની માત્રા નાનાં બાળકોમાં ઓછામાં ઓછી  
૧/૮ ગ્રામ (૧ રતી-ચપટી) છે જ્યારે સોળ વર્ષના મોટાં  
બાળકોને ૧ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ મધમાં, દૂધમાં અથવા પાણી વગેરે  
અનુકૂળ અનુપાનમાં દિવસમાં બેથી ચાર વખત આપી શકાય.

○ ઉપયોગ : (૧) ઝોરી-અછબડા-શીતળા-૧/૪ ગ્રામ  
ચૂર્ણ સવારે-રાત્રે મધમાં ચટાડવું. (૨) તાવ-કોઈ પણ પ્રકારના  
તાવમાં ૧/૪ ગ્રામ ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું. (૩) ઊલટી-૧/૮  
ગ્રામ ચૂર્ણ દર કલાકે મધમાં ચટાડવા કરવું. (૪) ઉધરસ-  
સસણી-૧/૪ ગ્રામ ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણ વખત મધમાં ચટાડવું.  
(૫) શરદી-દિવસમાં બે ત્રણ વખત મધમાં ચૂર્ણ ચટાડવું.  
(૬) ઝાડા-દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ૧/૨ ગ્રામથી ૧ ગ્રામ  
ચૂર્ણ છાશ સાથે અથવા બકરીના દૂધ સાથે કે મધ સાથે આપવું.  
(૭) દાંત આવવા-દૂધ, મધ કે પાણી સાથે કાયમ આપવું.

○ નોંધ : કોઈ પણ ઉંમરના કોઈ પણ બાળકને કોઈ પણ  
ઋતુમાં આ ઔષધ આપતાં રહેવાથી તેનું સ્વાસ્થ્ય પણ  
કાયમી જળવાઈ રહે છે. બાળરોગો માટે આ સર્વોત્તમ  
નિર્દોષ ઔષધ છે.

# ૨૨. બ્રાહ્મી ચૂર્ણ

ગાંડપણુ, મંદબુદ્ધિ, વાઘ, હિસ્ટીરિયા તથા  
તમામ માનસ રોગ માટે

○ યોજના : બ્રાહ્મીનાં સૂકાં પાન ખરીદીને ખાંડી નાંખવાં  
અથવા વિશ્વાસુ ફામ્સીમાંથી તાજું તૈયાર ચૂર્ણ લાવવું.

○ સેવનવિધિ : ત્રણ મહિનાથી વધુ વખત આ ચૂર્ણ  
વાપરવું નહીં. કાચની બંધ બાટલીમાં જ રાખવું. તેની માત્રા  
૧ ગ્રામથી ૫ ગ્રામ સુધીની છે. પાણી, દૂધ કે ઘી-સાકરમાં  
નિત્ય લઈ શકાય.

○ ઉપયોગ : (૧) ગાંડપણુ-જૂના અને શાંત ગાંડપણુમાં  
રોજ સવારે અને રાત્રે ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ કોઈ પણ રીતે આપતાં  
રહેવું. (૨) મંદબુદ્ધિ-સ્મૃતિ કે બુદ્ધિની અસ્થિતા દૂર કરવા  
માટે રોજ રાત્રે ૧ ગ્રામથી ચૂર્ણ પાણીમાં લેવું. (૩) વાઘ-  
હિસ્ટીરિયા-રોજ સવારે રાત્રે ચૂર્ણ લેવું. (૪) માનસ-  
રોગ-કોઈ પણ માનસરોગમાં મુક્તપણે હંમેશા ચૂર્ણ આપવું.  
(૫) પ્રમેહ-ડાયાબિટીસમાં રોજ સવારે-સાંજે મધમાં કે  
પાણીમાં ૧ ગ્રામથી ચૂર્ણ કાયમ લેતા રહેવું.

○ નોંધ : સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, મેઘા, પ્રજ્ઞા, સાત્ત્વિકતા, આયુષ્ય,  
સ્વર, જઠરાગ્નિ વગેરે વધારનારું આ પરમ પથ્ય ઔષધ  
નિર્દોષ હોવાથી ભૂલ્યા વિના હંમેશાં રાત્રે લેવા જેવું છે. તે  
હૃદય માટે પણ હિતકારી છે. વિદ્યાર્થીઓ એતું હંમેશાં સેવન  
કરતા રહે તો ગાઈડો, ટ્યૂશનો અને નાપાસ થવાનું ધણું ઘટે.

# ૨૩. ખિલ્વાદિ ચૂર્ણ

અજીર્ણ, ઝાડા તથા સંગ્રહણી માટે

○ યોજના : કાચાં ખીલાંને ગભાં, જાયફળ, જાવંત્રી, ખસખસ, લીંડીપીપર, જાંબુની છાલ, આંખાની છાલ, જેઠી-મધ, સુગંધીવાળો, ધાણા, જીરું, સૂંઠ વગેરે ૧૮ દ્રવ્યો સમાન ભાગે લેવાં અને તે બધાં ચૂર્ણ જેટલું સાકરનું ચૂર્ણ મેળવી વસ્ત્રગાળ કરેલા ચૂર્ણને 'ખિલ્વાદિ ચૂર્ણ' કહેવામાં આવે છે.

○ સેવનવિધિ : ૧ ગ્રામથી ૪ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ છાશ અથવા બકરીના દૂધ સાથે લેવું. આ ચૂર્ણ ત્રણ મહિના સુધી પુરા ગુણ આપે છે.

○ ઉપયોગ : (૧) ઝાડા-દરેક પ્રકારના અતિસાર-ઝાડા માટે આ ઔષધ અકસીર છે. છાશ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત ૧-૧ ચમચી લેતાં રહેવું. (૨) ગ્રહણી-દરેક પ્રકારની સંગ્રહણી તેમજ ગ્રહણીદોષમાં ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ છાશ અથવા બકરીના દૂધમાં બે વખત લેતાં રહેવું. (૩) અજીર્ણ-અપચો થવાથી ખોરાક પચતો ન હોય અને ઝાડા થયા કરતા હોય તેમણે ૧-૧ ચમચી છાશ અથવા પાણી સાથે ચૂર્ણ લેતાં રહેવું.

○ નોંધ : આ ચૂર્ણ ફામ્સીમાંથી લેવાનું થાય તો તાજું અને ખાતરીલાયક જ ખરીદવું.

## ૨૪. મરી ચૂર્ણ

શરદી, કફ, ઉધરસ, સ્વાસ, શીળસ, સ્વરભેદ,  
મેલેરિયા, વિષ, ચક્કર તથા ખસ માટે

- યોજના : કાળા મરી ખાંડીને ખારીક ચૂર્ણ કરવું.
- સેવનવિધિ : ૧/૪ ગ્રામથી માંડીને ૨ ગ્રામ સુધીની માત્રા મધ, ઘી, તુલસી, નાગરવેલનાં પાન અથવા ગરમ પાણી સાથે લઈ શકાય.
- ઉપયોગ : (૧) ઉધરસ-કફની ઉધરસમાં ૧ ગ્રામ ચૂર્ણ મધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત ચાટવું. (૨) શરદી-મધ સાથે કે તુલસીના રસ સાથે ૧ ગ્રામ ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણ વખત ચાટવું. (૩) કફ-કફના ગળફા આવ્યા કરતા હોય તો મધ સાથે ચાટવું. (૪) સ્વાસ-મધમાં અથવા નાગરવેલ સાથે દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત ચૂર્ણ ચાટી જવું. (૫) શીળસ-ઘી સાથે ચૂર્ણ મેળવીને ચાટવું તથા શરીરે ચોળવું. (૬) સ્વરભેદ-મધ અથવા ઘી સાથે ચૂર્ણ ચાટવું. (૭) મેલેરિયા-વિષમજ્વર-ટાઠિયો તાવ-ફેલ્યુ-તુલસીનાં પાનમાં, તુલસીના રસમાં અથવા મધમાં દિવસમાં બે ત્રણ વખત ચાટવું. (૮) વિષ-એક વાટકી ઘી સાથે ૧૦ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ પાવું અને દંશ ઉપર લગાડવું. (૯) ચક્કર-ફેર ચડતાં હોય તેણે ઘી સાથે મરી ચૂર્ણ ચાટવું. (૧૦) ખસ-મરી ચૂર્ણ સાથે સમાન ભાગે ગંધક મેળવી ઘીમાં પીસી લગાડીને તડકે ખેસવું. (૧૧) કોલેરા-લીંબુના રસમાં ચૂર્ણ મેળવીને પાયા કરવું.
- નોંધ : આ ચૂર્ણ સાથે લસણ વાટી, ઘીમાં કકડાવી રોજ ખાવાથી વાયુનો રોગ કદી થતો નથી.

# ૨૫. મંજિષ્ઠાદિ ચૂર્ણ

લોહીવિકાર, ખંજવાળ, ખરજીયું, ખસ, દાદર, કોઠ, કબજિયાત તથા પેટના રોગો માટે

○ યોજના : મજ્જ, હરડે, ગુલાબનાં ફૂલ અને નસો-તરતું સમાન ભાગે ચૂર્ણ મેળવી તેમાં તે બધાં ચૂર્ણથી અરધું મીઠી આવળનું ચૂર્ણ મેળવવું અને બમણું સાકરનું ચૂર્ણ મેળવવું. તૈયાર થાય તે ચૂર્ણને 'મંજિષ્ઠાદિ ચૂર્ણ' કહેવામાં આવે છે.

○ સેવનવિધિ : ૧ ગ્રામથી માંડીને ૫ ગ્રામ સુધી આ ચૂર્ણ પાણી સાથે દિવસમાં એક, બે કે ત્રણ વખત લઈ શકાય.

○ ઉપયોગ : (૧) ખંજવાળ-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે-સાંજે પાણીમાં લેવું. (૨) દરાજ-દાદર-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણી સાથે સવારે-રાત્રે લેવું. (૩) ખરજીયું-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે-સાંજે પાણીમાં લેવું. (૪) ગૂમડાં-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે-રાત્રે પાણીમાં લેવું. (૫) ખસ-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે-રાત્રે પાણીમાં લેવું. (૬) કોઠ-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે રાત્રે પાણી સાથે લેતાં રહેવું. (૭) ચામડીના કોઈ પણ રોગ-ચામડીના કે લોહીવિકારના કોઈ પણ રોગમાં નિર્ભયતાથી હંમેશાં લેતાં રહેવું. (૮) કબજિયાત-પોતાની અનુકૂળ માત્રામાં રોજ રાત્રે કે સવારે લેતાં રહેવું. (૯) ઉદર-રોગ-તીવર કે અરોળ વધેલ હોય કે જળોદર જેવો કોઈ ઉદરરોગ થયો હોય તેમાં મોટી માત્રામાં સવારે દૂધ સાથે લેવું.



## ૨૬. રસાયન ચૂર્ણ

સ્વપ્નદોષ, શુક્રસ્રાવ, ડાયાબિટીસ, ઊનવા, જાતીય દૌર્બલ્ય, મૂત્રાવરોધ, પ્રહર, કેશરોગ તથા અશક્તિ માટે

○ યોજના : ગજો, ગોખરુ અને આમળાનું ચૂર્ણ સમાન ભાગે મેળવી ખાટલીમાં ભરી રાખવું. (ગજો ચૂર્ણને બદલે ગજો સર્વ પણ નાખવામાં આવે છે.)

○ સેવનવિધિ : પાણી કે દૂધ સાથે ૧-૧ ચમચી સત્રારે-સાંજે લેવું.

○ ઉપયોગ : (૧) સ્વપ્નદોષ-એક ચમચી ચૂર્ણ સવારે સાંજે પાણીમાં લેવું. (૨) શુક્રસ્રાવ-મૂત્ર સાથે ધાતુ જતી હોય તો ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે પાણીમાં લેવું. (૩) ડાયાબિટીસ-કોઈપણ પ્રકારના પ્રમેહમાં સવારે-સાંજે હળદર મેળવી ૧-૧ મોટી ચમચી ચૂર્ણ મધમાં કે પાણીમાં લેવું. (૪) ઊનવા-ધી અને ખાંડ સાથે ચૂર્ણ મેળવીને વારંવાર ચાટવું અથવા દૂધ કે પાણીમાં પીવું. (૫) મૂત્રાવરોધ-પાણી સાથે ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ વારંવાર લેવું. (૬) જાતીય દૌર્બલ્ય-નપુંસકતા, શીઘ્રપતન વગેરેમાં ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ દૂધ અથવા ઘી-સાકર સાથે સત્રારે-સાંજે લેવું. (૭) પ્રહર-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે સાંજે ભાતના ઓસામણમાં કે પાણીમાં લેવું. (૮) અશક્તિ-રોજ દૂધ સાથે કે અનુકૂળ રીતે બે વખત ચૂર્ણ મોટી માત્રામાં લેવું.

○ નોંધ : આ નિર્દોષ અને પથ્ય ચૂર્ણ રોજ લેતાં રહેવાથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધે છે, વાળ કાળા અને લાંબા રહે છે, દોષોની સમતા જળવાય છે.

## ૨૭. લવાણુભાસ્કર ચૂર્ણ

ઉદરશૂળ, હુરસ-મસા, ગોળો, સંઘ્રહણી,  
કુબ્જિયાત, આમવાત અને અપચો વગેરે માટે

○ યોજના : મી ઠું, સંચળ, ખીડલવણુ, સિંધવ, ધાણા,  
લીંડીપીપર, પીપરીમૂળ, કાળીજીરી, નાગકેસર, અમ્લવેતસ,  
તમાલપત્ર, જીરું, તાલીસપત્ર, મરી, સૂંઠ, તજ, એલચી,  
દાડમનાં ખી વગેરે ૧૮ દ્રવ્યોને ખીન્નેરાના સ્વરસની ૭ ભાવના  
આપીને તૈયાર થતું આ પ્રચલિત ઔષધ દરેક ક્ષમ્સીમાંથી  
પણ મળે છે.

○ સેવનવિધિ : આ ચૂર્ણ છ મહિના સુધી ખગડતું નથી.  
ચોમાસામાં ભેજ ન લાગે તેમ ઠાંકવું. નાની કે મોટી ચમચી  
ચૂર્ણ પાણીમાં. ગરમ પાણીમાં કે જાશમાં આપવું.

○ ઉપયોગ- (૧) ઉદરશૂળ-ગોળો-આફરો-પેટનો  
દુખાવો-ગોળો ચડવો, આફરો થવો વગેરેમાં ૧ ચમચી ચૂર્ણ  
ગરમ પાણીમાં કે લીંબુના સરખતમાં આપવું. (૨) હુરસ-મસા-  
જમ્બ્યા બાદ ૧ ચમચી ચૂર્ણ જાંશમાં લેવું. (૩) ઘ્રહણી-  
જમ્બ્યા પહેલાં ચમચી ચૂર્ણ ઘાટી જાંશમાં લેતાં રહેવું.  
(૪) કુબ્જિયાત-અજીર્ણ અથવા વાયુને કારણે સામાન્ય  
કુબ્જિયાત થઈ હોય ત્યારે સવારે કે રાત્રે ૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણીમાં  
લેવું. (૫) શ્વાસ-ગેસની પ્રમળતાવાળા શ્વાસમાં રોજ સવારે  
કે રાત્રે ૧-૨ ચમચી ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેતાં રહેવું.  
(૬) આમવાત- ૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે-સાંજે ગરમ  
પાણીમાં લેવું.

## ૨૮. લીંડીપીપર ચૂર્ણ

શરદી, ઉધરસ, ઘાસ, ક્ષય, મંદાગ્નિ, કમળો, ઊલટી, હેડકી, મૂર્ચ્છા, શિર:શૂળ અને ખરોળ માટે

○ યોજના : સારી જાતની લીંડીપીપર લાત્રી બારીક ચૂર્ણ કરવું. અષ્ટપ્રહરી, બત્રીસ પ્રહરી કે ચોસઠ પ્રહરી પીપર પણ તૈયાર મળે છે.

○ સેવનવિધિ : ૧/૮ ગ્રામથી ૨ ગ્રામ સુધીની માત્રા વિવેક પૂર્વક મધ, દૂધ, આદુનો રસ અથવા ગોળમાં લઈ શકાય.

○ ઉપયોગ : (૧) શરદી-સવારે-રાત્રે ૧ ગ્રામ ચૂર્ણ મધમાં કે આદુના રસમાં લેવું. (૨) ઉધરસ-૧ ગ્રામ ચૂર્ણ મધમાં સવારે, સાંજે અને રાત્રે લેવું. (૩) ઘાસ-૧ ગ્રામ ચૂર્ણ સવારે, સાંજે અને રાત્રે મધમાં અથવા નાગરવેલના પાનમાં લેવું. (૪) ક્ષય-દૂધમાં ૧ ગ્રામ પકાવી સવારે-રાત્રે આપવું. (૫) મંદાગ્નિ-જમ્યા પહેલા ૧ થી ૨ ગ્રામ ચૂર્ણ મધમાં કે આદુના રસમાં લેવું. (૬) કમળો-૧ ગ્રામ ચૂર્ણ દૂધમાં પકાવીને સવારે-રાત્રે લેવું. (૭) ઊલટી-મધમાં વારંવાર ચટાડવું. (૮) હેડકી-મધમાં વારંવાર ચટાડવું તથા નાકમાં ચૂર્ણ ફૂંકવું. (૯) ખરોળ-પ્લીહાવૃદ્ધિ-૧-૨ ગ્રામ ચૂર્ણ છાશમાં મેળવી, થોડું મધ મેળવી રોજ ત્રણ વખત લેતાં રહેવું. (૧૦) મૂર્ચ્છા-ચૂર્ણ સુધાડવું અથવા નાકમાં ફૂંકવું અને મધમાં ચટાડવું. (૧૧) શિર:શૂળ-પીપરમાં સમભાગે સિંધવ મેળવી, પાણી મેળવી નાકમાં ટીપાં નાખવાં.

○ નોંધ : લીંડીપીપરનું કાયમ સતત સેવન કરવું નહીં.

# ૨૯. વાસા(અરડૂસી) ચૂર્ણ

રક્તપિત્ત, ક્ષય, ઉધરસ, શરદી, શ્વાસ  
અને પાયોરિયા માટે

○ યોજના : અરડૂસીનાં સારાં પાન ચૂંટી, છાંયે સૂકવીને ખાંડવાં. વસ્ત્રગાળ કરેલું ખારીક ચૂર્ણ કાચની બાટલીમાં બંધ રાખવું.

○ સેવનવિધિ : ૧ ગ્રામથી ૧૦ ગ્રામની માત્રા દિવસમાં બે-ત્રણ વખત પાણી, દૂધ કે મધમાં આપી શકાય.

○ ઉપયોગ : (૧) રક્તપિત્ત-નસકોરી ફૂટવી. લોહીની ઝીલટી થવી, મળ કે મૂત્ર માગેથી વધુ લોહી પડવું વગેરેમાં આ ઔષધ શ્રેષ્ઠ છે. ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણીમાં લેવું. (૨) ક્ષય-લોહી પડતું હોય તેવા ક્ષયમાં ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણીમાં કે મધમાં રોજ ત્રણ વખત આપવું. (૩) ઉધરસ-ગરમીની કે કફની ઉધરસમાં અરડૂસીનું ચૂર્ણ મધમાં કે પાણીમાં સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવું. (૪) શરદી-સવારે, સાંજે અને રાત્રે મધમાં અથવા ગરમ પાણીમાં ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ લેવું. (૫) શ્વાસ-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ મધમાં, આદુના રસમાં કે ગરમ પાણીમાં રોજ ત્રણ વખત લેવું. (૬) પાયોરિયા-ચૂર્ણમાં મધ મેળવીને દાંતે ધસવું અથવા ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને કોગળા ભરવા.

○ નોંધ : અરડૂસીના ખારીક ચૂર્ણને અરડૂસીના રસની સકય તેટલી વધુ ભાવના આપી હોય તો તે ચૂર્ણ ઓછી માત્રામાં પણ વધુ અને ત્વરિત પરિણામ આપે છે.

# ૩૦. વિડંગ(વાવડિંગ) ચૂર્ણ

કૃમિ(કરમિયાં), પેટના રોગો, ચામડીના રોગો  
તેમજ કાયમી બાળ-આરોગ્ય માટે

૦ યોજના : સારાં વાવડિંગ ખરીદી, સાફ કરી, ખારીક ચૂર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું.

૦ સેવનવિધિ : આ ચૂર્ણ જૂનું થવા છતાં ગુણ ગુમાવતું નથી. ૧/૪ ગ્રામથી માંડીને ૪ ગ્રામ સુધીની માત્રામાં પાણી, મધ, દૂધ અથવા ગોળ સાથે સવારે-સાંજે લઈ શકાય.

૦ ઉપયોગ : (૧) કૃમિ(કરમિયાં-ચરમ)-બાળકોને કે મોટાને કોઈપણ પ્રકારનાં કૃમિ થયા હોય તેમાં યોગ્ય માત્રામાં મધ સાથે ચૂર્ણ આપવું. (૨) પેટના રોગો-પેટનો દુખાવો, આફરો, ગોળો, અજીર્ણ વગેરે પાચનતંત્રના વ્યાધિમાં ૧ થી ૪ ગ્રામ ચૂર્ણ મધ સાથે કે ગરમ પાણી સાથે આપવું. (૩) ચામડીના રોગો-ખસ, ખંજવાળ, દાદર, ખરજવું, કોઠ વગેરે ચામડીના રોગોમાં ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણી સાથે આપવું. (૪) બાળરોગ-કોઈપણ બાળરોગમાં ૧/૪ ગ્રામ ચૂર્ણ મધમાં કે દૂધમાં આપવું.

૦ નોંધ : વાવડિંગ રસાયન, નિર્દોષ, કફન, પાચક અને શ્રેષ્ઠ કૃમિન હોવાથી દરેક બાળકને સોળ વર્ષની ઉંમર સુધી હંમેશાં ચપટીથી માંડીને ૧ ચમચી સુધી યોગ્ય માત્રામાં દૂધ મધ, ગોળ કે પાણી સાથે આપતા રહેવાથી આરોગ્ય કાયમ જળવાઈ રહે છે.

# ૩૧. વૈશ્વાનર ચૂર્ણ

આમવાત, ગોળો. હૃદયરોગ, શૂળ, હૃરસ  
તથા કબ્જિયાત માટે

○ યોજના : સિંધવનું ચૂર્ણ ૪ ભાગ, અજમાનું ચૂર્ણ ૪ ભાગ, અજમોદનું ચૂર્ણ ૬ ભાગ, સૂંઠનું ચૂર્ણ ૧૦ ભાગ અને હરડેનું ચૂર્ણ ૨૪ ભાગ મેળવવાથી વૈશ્વાનર ચૂર્ણ તૈયાર થાય છે.

○ સેવનવિધિ : ત્રણ માસ સુધી આ ચૂર્ણ ૧ થી ૪ ગ્રામ સુધી ગરમ કે ઠંડા પાણીમાં સવારે-રાત્રે લેવું.

○ ઉપયોગ : (૧) આમવાત-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે સાંજે ગરમ પાણીમાં. (૨) ગોળો-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે સાંજે ગરમ પાણીમાં અથવા ભોજનના પ્રારંભમાં ભાત સાથે. (૩) હૃદયરોગ-રોજ સવારે સાંજે ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે. (૪) ખસ્તિરોગ-મૂત્રાશયના કોષ્ટ પણુ રોગમાં ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણી સાથે. (૫) સ્ત્રીહાવૃદ્ધિ(ખરોળ)-સવારે રાત્રે પાણી સાથે ૧-૧ ચમચી. (૬) શૂળ-પેટનો દુખાવો તેમજ અંગ-ઉપાંગમાં થતાં કોષ્ટપણુ શૂળમાં ૧-૧ ચમચી ગરમ પાણી સાથે. (૭) અર્શ - જમ્યા બાદ છાશ સાથે ચમચી ચૂર્ણ લેતાં રહેવું. (૮) કબ્જિયાત-ચમચી ચૂર્ણ રોજ રાત્રે પાણી સાથે લેતાં રહેવું.

## ૩૨. શતપત્રાદિ ચૂર્ણ

અમ્લપિત્ત, એસિડિટી, હૃદયદાહ, ઊલટી  
તથા હેડકી માટે

○ યોજના : સાચાં ગુલાબની સૂકી પાંદડી, ગળો, લીમડાની અંતરખલ, હરડે, કરિયાતું ભાંગરો, પટોળનાં પાન, જેઠીમધ, દારૂહળદર, ચંદન, દેવદાર, ભોંચ આમલી, હળદર અને કાળી પ્રાક્ષિનું ચૂર્ણ સમાનભાગે મેળવી તેમાં ગળોનું ચૂર્ણ એક ભાગ વધારે ઉમેરવું. આ ચૂર્ણને શતપત્રાદિ ચૂર્ણ કહેવાય છે.

○ સેવનવિધિ : ૪ થી ૮ ગ્રામ ચૂર્ણ સવાર-સાંજે પાણી સાથે કે દૂધ સાથે લેવું.

○ ઉપયોગ : (૧) અમ્લપિત્ત-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે, બપોરે અને સાંજે પાણી સાથે કે દૂધ સાથે લેવું. (૨) હૃદય-દાહ-જાતીમાં કે હૃદયમાં બળતરા થતી હોય ત્યારે ખાંડ-વી સાથે ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે, બપોરે, રાત્રે ચટાડવું. (૩) ઊલટી-ખાટી, તીખી ઊલટી થતી હોય તેમણે વારંવાર મધ સાથે ચૂર્ણ ચાટતાં રહેવું. (૪) હેડકી - હેડકી ચાલુ હોય ત્યારે મધમાં, લીંબુ-મધના સરખતમાં કે ગરમ પાણીમાં વારંવાર નાની ચમચી ચૂર્ણ લેતાં રહેવું. હેડકીના કાયમી દરદીએ તેનું રોજ રાત્રે ગરમ પાણીમાં સેવન કરતાં રહેવું.

## ૩૩. શતાવરી ચૂર્ણ

મુખપાક, આંતરડાનું ચાંદું, અશક્તિ, રક્તદોષ,  
અમ્લપિત્ત, પ્રહર, પ્રમેહ તથા દાહ માટે

૦ યોજના : શતાવરીનાં તાજાં, સૂકાં મૂળ લાવી  
ચૂર્ણ કરવું.

૦ સેવનવિધિ-૧ થી ૧૦ ગ્રામ ચૂર્ણ દૂધમાં કે પાણીમાં  
લેવું. ક્ષીરપાક વિધિથી શક્ય તેટલી વધુ માત્રામાં લેવામાં  
આવે તો વધુ ફાયદો કરે છે.

૦ ઉપયોગ : (૧) મુખપાક-શતાવરી ક્ષીરપાક રૂપે  
અથવા દૂધ સાથે સવારે-રાત્રે ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ લેવું.  
(૨) આંતરડાનું ચાંદું-અલ્સર-શતાવરી ક્ષીરપાક રોજ  
ત્રણ વખત વધુ પ્રમાણમાં લેવું અથવા ચૂર્ણ દૂધ સાથે લેવું.  
(૩) અશક્તિ-ક્ષીરપાક રૂપે અથવા દૂધમાં ચૂર્ણ લેવું.  
(૪) રક્તદોષ-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે-સાંજે પાણીમાં લેવું.  
(૫) અમ્લપિત્ત-શતાવરી ક્ષીરપાક અથવા ચૂર્ણ દૂધમાં લેવું.  
(૬) પ્રહર-લોહીયા-રક્તપ્રહર કે પિત્તપ્રહરમાં ૧-૧ ચમચી  
ચૂર્ણ ભાતના ઓસામણમાં કે દૂધમાં સવારે સાંજે લેવું.  
(૭) પ્રમેહ-પિત્તજ પ્રમેહમાં ૧-૧ ચમચી સવારે સાંજે  
પાણીમાં અથવા આમળાંના રસમાં લેવું. (૮) દાહ - ક્ષીરપાકમાં  
શી મેળવીને દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત લેવું.

૦ નોંધ : શતાવરી રસાયન, ખલ્ય, વૃષ્ય, ચક્ષુષ્ય, સ્વચ્છ,  
નેત્ર્ય, પૌષ્ટિક અને અગ્નિવર્ધક હોવાથી તેનું હંમેશાં સેવન  
કરવું હિતાવહ છે.



# ૩૪. શિવાક્ષારપાયન ચૂર્ણ

ઉદરશૂળ, અજીર્ણ, અરુચિ, ગેસ, ગોળો, કબજિયાત  
અને હરસ માટે

○ યોજના : સારી હરડેનું ચૂર્ણ અને હિંગાપ્ટક ચૂર્ણ, સાંજીખારનાં ફૂલ, સ્વર્જિકા ક્ષાર અથવા સોડા બાઈકાર્બો-સમાન ભાગે મેળવવાથી શિવાક્ષારપાયન ચૂર્ણ બને છે.

○ સેવનવિધિ : ૨ ગ્રામથી ૧૦ ગ્રામ સુધીની માત્રામાં ગરમ પાણી, ઠંડું પાણી કે જાશ સાથે સવારે, રાત્રે કે જમ્યા બાદ લઈ શકાય.

○ ઉપયોગ : (૧) ઉદરશૂળ : ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે રાત્રે ગરમ પાણીમાં લેતાં રહેવું. શૂળ ચાલુ હોય ત્યારે તે વારંવાર આપવું. (૨) ગોળો-ગોળો ચડ્યો હોય ત્યારે ગરમ પાણીમાં ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ વારંવાર આપવું. તે સિવાય જમ્યા બાદ રોજ ૧ ચમચી પાણી સાથે આપવું.

(૩) કબજિયાત : અનુકૂળ સમયે અને અનુકૂળ માત્રામાં પાણી સાથે લેતાં રહેવું. પ્રાયઃ રાત્રે ૧ ચમચી લેવું વધુ અનુકૂળ બને છે. (૪) અજીર્ણ - જમ્યા બાદ ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ જાશ સાથે લેતાં રહેવું. (૫) અરુચિ-જમ્યા પહેલા કલાકે લીંબુના રસ સાથે લેવું. (૬) ગેસ-જમ્યા બાદ ચમચી ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવું. (૭) હરસ-મસા-સવારે-રાત્રે ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ જાશ સાથે લેવું.

○ નોંધ : આ ચૂર્ણમાં ક્ષાર હોવાથી જાતીય શક્તિનું જતન ધરવું તથા પુરુષોએ કાયમ લેવું હિતાવહ નથી.

# ૩૫. શંખાવલી ચૂર્ણ

વાઈ, ગાંડપણુ, બુદ્ધિમાંઘ, ઊર્ધ્વગ રક્તપિત્ત  
માનસરોગ માટે

● યોજના : શંખાવલીના લીલા છોડ લાવી, સાફ કરી સૂકવી નાખવા. તેનાં સર્વાંગનું ચૂર્ણ કરવું અથવા ગાંધીને ત્યાંથી સૂકી શંખાવલી લાવી ખાંડીને ચૂર્ણ કરવું.

● સેવનવિધિ : ૧ થી ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ પાણી સાથે કે દૂધ સાથે સવારે-રાત્રે લેવું.

● ઉપયોગ : (૧) વાઈ-હિસ્ટીરિયા-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે-રાત્રે દૂધમાં લેવું. (૨) ગાંડપણુ-શંખપુષ્પી ચૂર્ણમાં અર્ધા ભાગે કઠ (ઉપનેટ)નું ચૂર્ણ મેળવી રોજ સવારે-રાત્રે પાણી સાથે લાંબા સમય સુધી આપવું. (૩) બુદ્ધિમાંઘ-બુદ્ધિની મંદતા દૂર કરવા અને પ્રહણુશક્તિ (મેધા-ત્રાસ્ત્રિંગ પાવર) વધારવા રોજ રાત્રે ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ લેવું, (૪) ઊર્ધ્વગ રક્તપિત્ત-નસકોરી ફૂટતી હોય કે લોહીની ઝલટી થતી હોય તો કાળી શંખપુષ્પીનું, ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ ગાયના ગળ્યા દૂધમાં વારંવાર આપવું.

● નોંધ : શંખાવલી ચૂર્ણ ત્રિદોષશામક, પ્રલાવથી મેધા-વર્ધક, માનસરોગહર તેમજ રસાયન હોવાથી તેનું ચૂર્ણ રોજ રાત્રે દૂધ સાથે કાયમ લેતાં રહેવાથી માનસિક આરોગ્ય ખરાબર જળવાઈ રહે છે.

# ૩૬. સિતોપલાદિ ચૂર્ણ

ઉધરસ, ક્ષય, શ્વાસ, જીર્ણવર તથા  
અગ્નિમાંઘ વગેરે રોગો માટે

○ યોજના : તજ, એલચીદાણા, લીંડીપીપર, સાચું  
વંશલોચન તથા સાકરતું ચૂર્ણ ઉત્તરોત્તર બમણું મેળવીને  
કાચની બંધ બાટલીમાં રાખવું.

○ સેવનવિધિ : ૧થી ૩ ગ્રામ ચૂર્ણ મધ, મધ-ઘી  
અથવા દૂધ સાથે કે ચ્યવનપ્રાશ અવલેહ સાથે ચાટવું.

○ ઉપયોગ : (૧) ઉધરસ-કોઈપણ પ્રકારની ખાંસીમાં  
૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે-સાંજે-રાત્રે મધ સાથે લેવું. (૨) ક્ષય-  
૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ ઘી, મધ અથવા ચ્યવનપ્રાશ અવલેહ સાથે  
મેળવીને સવારે-સાંજે ચાટવું. (૩) શ્વાસ-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ  
મધમાં સવારે-સાંજે-રાત્રે ચાટી જવું. (૪) જીર્ણવર ૧-૧  
ચમચી મધમાં કે ગાયના ધારોણુ દૂધમાં સવારે સાંજે  
ચા પવું. (૫) અગ્નિમાંઘ-જઠરાગ્નિની મંદતામાં સવારે સાંજે  
૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ આદુના રસમાં મધ નાખીને પીવું.  
(૬) હાથે-પગે દાહ-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ ઘી સાથે સવારે-રાત્રે  
લેવું. (૭) માનસદૌર્બલ્ય-મધ તથા ઘી સાથે ૧ ચમચી  
ચૂર્ણ મેળવીને અથવા દૂધ સાથે રાત્રે લેવું.

○ નોંધ : સિતોપલાદિ ચૂર્ણને સર્વ રોગનાશક પણ કહેલ  
છે. વાંસકપૂર ચોખ્ખું હોય તોજ ઉપર કહ્યા ગુણ મળી શકે.

## ૩૭. સારસ્વત યૂર્ણ

ગાંડપણુ, વાઈ, મંદ્યુદ્ધિ, માનસદૌર્બલ્ય જેવા  
માનસરોગો તથા માનસ આરોગ્ય માટે

○ યોજના : કઠ (ઉપલેટ), અશ્વગંધા, સિંધવ, અજમોદ.  
જીરું, કાળીજીરી, સૂંઠ, મરી, પીપર, કાળીપાટ, શંખપુષ્પી  
એ ૧૧ દ્રવ્યોનાં યૂર્ણમાં સમાન ભાગે ઘોડાવજનું યૂર્ણ મેળવી  
તેને આહ્મીના રસની ત્રણ ભાવનાં આપવી.

○ સેવન વિધિ : આ ઔષધમાં વજ અરધા ભાગે હોવાથી  
વધુ માત્રા લેવાઈ જતાં ઊલટી થવાની દહેશત રહેતી હોઈ  
તેની માત્રા યોજવામાં ખાસ ધ્યાન રાખવું. ૧/૨ ગ્રામથી ૧ ગ્રામ  
યૂર્ણ સવારે-રાત્રે મધમાં, દૂધમાં કે પાણીમાં લેવું.

○ ઉપયોગ : (૧) ગાંડપણુ-કોઈ પણ પ્રકારના સાધ્ય  
ગાંડપણુમાં સવારે-રાત્રે ૧-૧ ગ્રામ યૂર્ણ પાણીમાં આપવું.  
(૨) વાઈ-હિસ્ટીરિયા-૧-૧ ગ્રામ યૂર્ણ સાંજે તેમજ રાત્રે  
મધમાં લેવું. (૨) બુદ્ધિમાંઘ-૧-૧ યૂર્ણ સવારે-રાત્રે મધમાં  
કે પાણીમાં આપવું. (૪) સ્મૃતિની અદ્યતા-યાદ શક્તિ  
વધારવા માટે સાંજે તથા રાત્રે ૧-૧ ગ્રામ યૂર્ણ દૂધમાં  
લેવું. (૫) માનસિક આરોગ્ય માટે : બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, મેધા,  
વાચાશક્તિ, વિદ્યા, લેખન શક્તિ વગેરે માટે રોજ રાત્રે ૧ ગ્રામ  
યૂર્ણ દૂધ સાથે હંમેશાં લેતાં રહેવું.

○ નોંધ : આ યૂર્ણની કેપસ્યૂલ ભરીને શાળામાં બાળકોને  
આપવામાં આવે તો નાપાસ થનારાની સંખ્યા ઘટે. બુદ્ધિજીવી  
વ્યક્તિ તેનું રોજ સેવન કરે તો બૌદ્ધિક વિકાસમાં ધણો  
વધારો થાય.

## ૩૮. સુદર્શન ચૂર્ણ

દરેક પ્રકારના તાવ, પાંડુ, કમળો, હૃદયરોગ તથા  
ચક્કર વગેરે રોગો માટે

○ યોજના : આ ચૂર્ણમાં ૫૪ ઔષધો યોજવામાં આવે છે. જેમાં મુખ્ય ઔષધરૂપે કરિયાતું અર્ધા ભાગે વપરાય છે. આ ચૂર્ણ ખરીદવાનું હોય તેમણે વિશ્વાસુ ફાર્મસીનું તાજું જ ખરીદવું.

○ સેવનવિધિ : ત્રણ મહિના બાદ આ ચૂર્ણના ગુણ વધી જતા હોવાથી જૂનું ચૂર્ણ વાપરવું નહીં. તેની માત્રા ૧ ગ્રામથી ૫ ગ્રામ છે. ઠંડા પાણીમાં, ગરમ કરીને ઠંડા કરેલા પાણીમાં કે ગરમ પાણીમાં લઈ શકાય છે.

○ ઉપયોગ : (૧) જ્વરપ્રતિકાર માટે—તાવના કોઈ પણ પ્રકારના વા ચાલતા હોય ત્યારે તેનો ઉકાળો બનાવીને કે ચૂર્ણ રૂપે હંમેશાં સેવન કરવું. (૨) સર્વજ્વર—જ્વરજ્વર, વિષમજ્વર (મેલેરિયા), ફલ્યુ, ટાઈફોઈડ જેવા તાવમાં ઉકાળો કરીને કે પાણીમાં ૧-૧ ચમચી લેતાં રહેવું. (૩) પાંડુ—૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે—સાંજે પાણી સાથે લેવું. (૪) કમળો—૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ દિવસમાં બે વખત પાણી સાથે લેવું. (૫) ચક્કર—૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે રાત્રે પાણીમાં લેવું. (૬) ડાયાબિટીસ—૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ રોજ સવારે પાણીમાં લેવું. (૭) કૃમિ—૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણીમાં મેળવીને પાવું.

## ૩૯. સૂંઠ ચૂર્ણ

ઝાડા, હેડકી, શિરઃશૂળ, શૂળ, આમવાત, વાતજ્વર,  
મંદાગ્નિ તથા અજીર્ણ માટે

૦ યોજના : સારી સૂંઠ ખરીદીને જરૂરી તાજું ચૂર્ણ કરી રાખવું.

૦ સેવનવિધિ : ૧ ગ્રામથી ૧૦ ગ્રામ સુધી પાણી, છાશ, દહીં, મધ, ગોળ-ધી વગેરે અનુપાન સાથે લઈ શકાય. ઉપરોક્ત રોગોમાં સૂંઠના ચૂર્ણની પોટલી મૂકીને ઉકાળેલું જ પાણી પાવું.

૦ ઉપયોગ : (૧) ઝાડા : છાશ અથવા દહીંમાં મેળવીને ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણચાર વખત લેવું. (૨) હેડકી-ગોળના પાણીમાં સૂંઠનું તાજું ખારીક ચૂર્ણ મેળવી નાકમાં ટીપાં પાડવાં તથા ૧-૧ ચમચી વારંવાર પીવું. (૩) શૂળ-હૃદય, છાતી, પડખાં, સાંધા વગેરેમાં શૂળ નીકળતું હોય ત્યારે ગરમ પાણી, ગોળ કે મધ સાથે સૂંઠનું ચમચી ચૂર્ણ લેવું. (૪) શિરઃશૂળ-દૂધમાં ચૂર્ણ મેળવી ગરમ કરવું. તેનાં ૪-૫ ટીપાં નાકમાં પાડવાં તથા કપાળે લેપ કરવો. (૫) આમવાત-ઠીંચણ વગેરેના સોજા અને દુખાવામાં સૂંઠનું ખારીક ચૂર્ણ ધસવું, ગૂગળના પાણી સાથે સૂંઠનું ચૂર્ણ ગરમ કરી લેપ કરવો. તેમજ સવારે-સાંજે ગરમ પાણી સાથે સૂંઠનું ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ લેવું. (૬) વાતજ્વર-શરીર જેમાં ખૂબ તૂટતું હોય તેવા શૂળપ્રધાન સૂંઠના ચૂર્ણનો ઉકાળો કરી, ઠરે ત્યારે મધ નાખી પાવું. (૭) મંદાગ્નિ-અજીર્ણ-સૂંઠનું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી જમ્યા બાદ લેતાં રહેવું.

# ૪૦. સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ

કબજિયાત, ચર્મરોગ તથા મંદાગ્નિ માટે

○ યોજના : મીંઠી આવળનાં સ્વચ્છ પાનતું ચૂર્ણ ૧૬ ભાગ, જેડીમધતું ચૂર્ણ ૧૬ ભાગ; વરિયાળીતું ચૂર્ણ ૧૦ ભાગ, શુદ્ધ ગંધકતું ચૂર્ણ ૧૦ ભાગ અને સાકરતું ચૂર્ણ ૪૦ ભાગ મેળવી કાચની બંધ ખરણીમાં રાખવું.

○ સેવનવિધિ : ૪થી ૮ ગ્રામ એટલે કે નાની-મોટી ચમચી ચૂર્ણ રાત્રે કે સવારે પાણીમાં લેવું (મીંઠી આવળને કારણે પેટમાં આંકડી આવતી હોય તેમણે તેનું સેવન ન કરવું)

○ ઉપયોગ : (૧) કબજિયાત-સ્વાદિષ્ટ હોવાથી બાળકો, સુગાળવા દરદીઓ, મૃદુપ્રકૃતિવાળા દરદી વગેરેને વધુ માફક આવે છે. પોતાને અનુકૂળ હોય તેટલું ચૂર્ણ રાત્રે કે સવારે ઠંડા પાણીમાં લેવું. (૨) ચર્મરોગ-ખસ, દરાજ, ખરજવું, ખંજવાળ, કોઠ વગેરે ચામડીના રોગોમાં કે લોહી વિકારજન્ય વ્યાધિમાં આ ચૂર્ણ સવારે રાત્રે ૧-૧ ચમચી લેવું. (૩) મંદાગ્નિ-૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે રાત્રે પાણીમાં લેવું.

○ નોંધ : કબજિયાત માટે આ ચૂર્ણ હરડે કે ત્રિકૂળા જેવું સાવ નિર્દોષ ન હોવાથી કારણ વિના તેની આદત ન પાડવી.

# ૪૧. હરડે (હીમેજ) ચૂર્ણ

હરસ, ઉદરશૂળ, અજીર્ણ, કબજિયાત, મરડા, મેલેરિયા, નેત્રરોગ તથા રક્તસ્રાવ માટે

○ યોજના : ઊંચી જાતની હરડે લાવી, તેના ઠળિયા કઠી ચૂર્ણ કરવું અથવા હીમેજનું ચૂર્ણ કરવું હરડે-હીમેજને દિવેલમાં શેકીને કે તળીને પણ તેનું ચૂર્ણ કરી શકાય.

○ સેવનવિધિ : આ ચૂર્ણ ૧ ગ્રામથી ૧૦ ગ્રામ સુધી અનુકૂળતા પ્રમાણે સવારે કે રાત્રે પાણી સાથે લેવું અથવા છાશ સાથે લેવું. હરડે, ગોળ, ખાંડ જેવા માફક અનુપાનથી કાયમ પણ લઈ શકાય.

○ ઉપયોગ : (૧) હરસ-મસા-સવારે રાત્રે છાશ અથવા પાણી સાથે કાયમ લેવું. (૨) ઉદરશૂળ-મીઠું અથવા સંચળા મેળવીને ગરમ પાણીમાં પિવરાવવું. (૩) અજીર્ણ-જમ્બ આદિ ૨ ગ્રામ લેવું. (૪) કબજિયાત-રાત્રે કે સવારે ૬ થી ૧૦ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું. (૫) મરડા-દિવસનાં ત્રણ-ચાર વખત નાની ચમચી ચૂર્ણ છાસ સાથે લેતાં રહેવું. (૬) મેલેરિયા-મત્ર સાથે ચૂર્ણ સવારે રાત્રે ૨-૨ ગ્રામ ચાટવું. (૭) નેત્રરોગ-રાત્રે એક ચમચી ચૂર્ણ લેવું. (૮) રક્તસ્રાવ-કંઈક વાગી જવાથી ધામાંથી લોહી વહેતું અટકાવવા હરડે ચૂર્ણ દવાની ઉપર સખત પાટો બાંધી દેવો.

○ નોંધ : હરડે રસાયન, પાચન, દીપન, ચક્ષુષ્ય, આયુષ્ય-વર્ધક, વણ્ય, મેઘ્ય, આરોગ્યપ્રદ અને પરમ પથ્ય હોવાથી હંમેશા લેવાની આદત પાડવી તે હિતાવહ છે. પથ્ય ઔષધોમાં હરડે શ્રેષ્ઠ છે.



# ૪૨. હિંગાપટક ચૂર્ણ

ગેસ, ગોળો, આફરો ઉદરશૂળ, અજીર્ણ,  
અરુચિ, મંદાગ્નિ તથા કોલેરા માટે

○ યોજના : સૂઠ, મરી પીપર, સિંધવ, અજમો, જીરું, શ્લાહજીરું અને સંચળના ચૂર્ણમાં આઠમા ભાગે ઊંચી જાતની સારી હિંગ (ઘીમાં સાંતળેલી)નું ચૂર્ણ મેળવવું.

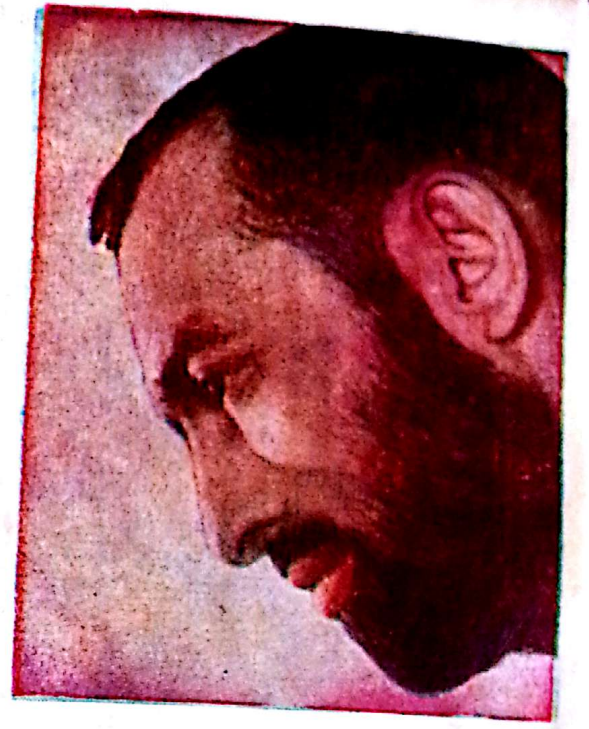
○ સેવનવિધિ : ૧ થી ૪ ગ્રામ કે એક ચમચી જેટલું ચૂર્ણ જમતાં પહેલાં બંને વખતે ભાત-ઘીમાં મેળવી ખાવું અથવા સવારે, રાત્રે કે જમ્યા બાદ પાણી અથવા છાશ સાથે લેવું.

○ ઉપયોગ : (૧) ગેસ-જમતાં પહેલાં ઘીભાત સાથે અથવા જમ્યા બાદ છાશ કે પાણી સાથે લેતા રહેવું. (૨) ગોળો-જમતાં પહેલાં રોજ ભાત-ઘી સાથે અથવા સવારે-રાત્રે ગરમ પાણી સાથે લેવું, ગોળો ચડ્યો હોય ત્યારે ગરમ પાણી સાથે વારંવાર આપવું. (૩) આફરો કે ઉદરશૂળ-ગરમ પાણીમાં ૧ ચમચી ચૂર્ણ વારંવાર આપવું. (૪) કોલેરા-લીંબુના રસ સાથે વારંવાર ચમચી ચૂર્ણ આપ્યા કરવું. (૫) અજીર્ણ-અરુચિ-મંદાગ્નિ-સવારે રાત્રે ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે લેતાં રહેવું.

○ નોંધ : હિંગ ખૂબ સેળસેળવાળી અને લગભગ બનાવટી આવતી હોવાથી પરિણામ મેળવવા ધરુષ્ટતા દરદીએ સાચી સારી જ હિંગ વાપરવી.

## વૈદ્ય શોભન વસાણી

ગુજરાત સમાચાર, શ્રી, આયુ-  
ડાયજેસ્ટ, સંદેશ, ધર્મસંદેશ, સેવક,  
અખંડ આનંદ, નિરામય, કલ્યાણયાત્રા,  
ચરક, સુશ્રુત, આરોગ્ય સિન્ધુ, વૈદ્ય  
કલ્પતરુ, જનકલ્યાણ. બાલમિત્ર, સ્વસ્થ  
માનવ વગેરે સામયિકોમાં આયુર્વેદ  
પિરસનાર શ્રી શોભન ગુજરાતના અગ્ર-  
ગણ્ય વૈદ્યોમાંના એક છે. આયુર્વેદનું  
સાહિત્ય, ચિકિત્સા અને પ્રચારમાં એમનું  
નામ નોંધપાત્ર છે. તેમનાં ૫૦ જેટલાં



પુસ્તકોમાંથી ઝેર તો પિવાતાં જાણીજાણી(સેટ), રોજિંદો આયુર્વેદ, ધરગથ્ય  
તાત્કાલિક સારવાર, ઇમર્જન્સી ઓકસ, રોજિંદા રોગો, આપણાં ઇમર્જન્સી  
ઔષધો, આમળાં, કાકડા, આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી, અનુભવનું અમૃત તેમજ કાન-  
ના રોગો, ચામડીના રોગો, આરોગ્યઆપણાસૌનું, સફેદ દાગ, દિવ્ય ઔષધિ  
વગેરે આયુર્વેદીય પુસ્તકો; ઉર સંવેદના, મૌનના ભણુકાર, ગમતાં ગાઈ  
ગીત, વિરહ સહૌ ન જાય ! (કાવ્ય સંગ્રહ) અને આકાશવાણી દ્વારા  
પ્રસારિત વાર્તાલાપો તથા વિવિધ સંસ્થાઓનાં ઉપક્રમે ગોઠવાતાં  
તેમનાં પ્રવચનો ઘણાં લોકભોજ્ય હોય છે. 'આયુ ડાયજેસ્ટ'ના તંત્રી  
તરીકેની તેમની કારકિર્દી પણ નોંધપાત્ર છે. કમળો, કાનના રોગો,  
ચામડીના રોગો વગેરે વિષયો પર તેમની એક કલાકની કેસ્ટ પણ ઘણી  
લોકપ્રિય થયેલી છે.

'આયુર્વેદ વિશારદ' અને આયુર્વેદાચાર્યની પદવી પ્રાપ્ત કર્યા  
પછી લોકભારતીમાં અને વીમા યોજનામાં આયુર્વેદ વિભાગના સંચાલક  
તરીકે બાર વર્ષ સેવા આપ્યા બાદ હવે પંદર વર્ષથી અમદાવાદમાં  
સલાપસ રોડ પર સર્વોદય કેમરિશિયલ સેન્ટરમાં પોતાનું 'આયુ સેન્ટર'  
નામે ચિકિત્સાલય ચલાવે છે.