

घरेलू नुस्खे

आंवले के फायदे

1. आंवला बहुत फ़ायदेमंद फल है। इसमें भारी मात्रा में विटामिन सी होता है। धात की बीमारी और खून की कमी में यह गुणकारी होता है।
2. आधा सीसी सिर के दर्द में आंवले का मुरब्बा या अचार दिमाग को तासीर पहुंचाता है।
3. आंवला सुखाकर रीठे के साथ पीसकर बने चूर्ण से बाल धोने से काले घने लम्बे होते हैं।

खाज-खुजली

1. नारियल के तेल में थोड़ा गन्धक मिलाकर लगाएं।
2. नीम के तेल में लगभग एक चौथाई पपीते का दूध मिलाकर लगाएं।
3. खुजली वाले फोड़े-फुन्सियों पर नीम की छाल घिसकर लगाएं।
4. नीम के पत्ते का रस, हल्दी का कंद और नीम का तेल मिलाकर पका लें, तब मलहम बना लें और उसका प्रयोग करें।
5. एक कागजी नींबू का रस लेकर 250 ग्राम नारीयल के तेल में मिलाकर लगाएं।

चेहरे के दाग

1. तुलसी की पत्तियों को गाय के दूध में पीसकर लगाने से चेहरे के काले दाग मिट जाते हैं।
2. केले के पेड़ के भीतर के भाग से जो रस निकलता है, उस रस के लगाने से चेहरे के काले दाग मिट जाते हैं।
3. बादाम की गिरी को दूध में घिसकर लगाएं।

प्याज़ के फ़ायदे

1. लू से बचने के लिए प्रतिदिन प्याज़ खायें।
2. लकवा एवं दिल के मरीजों को भी रोज प्याज खिलाना चाहिए।
3. प्याज की गांठ को राख में भूनकर उसके कुनकुने रस को कान में डालने से कान का दर्द ठीक होता है।
4. प्याज का रस तिल के तेल में फेंटकर लगाने से चर्म रोग दूर होता है।
5. तम्बाकू खाने वाले को कभी-कभी प्याज का रस अवश्य पीना चाहिए।
6. प्याज को भून कर उसका पेस्ट बनाकर लगाने से फटे हाथ-पांव को काफ़ी राहत मिलती है।

(यदि इन उपायों से फायदा न हो तो डॉक्टर के पास जाएं)

