

- કાંદા (ડુંગળી)નો થસ ૧/૪ કપ, ૧ ટેબલ સ્પૂન પૂન મધઅને ૧/૮ ભગ મીના ભૂકાનું મશિ થા કથીને લેવું.
- જેઠીમધઅને આદુનો ક્વાથબનાવો. □ ક કપ પાણીમાં ૧/૨ અચે ક્વાથનાખીને લેવું.
- લસણનો થસ કાઠી ૧૦/૧૫ ટીપા નવશેકા પાણીમાં નાખીને લેવું.
- દમ્બો હુમ્બો ય્થો હોય તે □ ક પાકું કેળું લઈ તેને દવાિની જ્યોતપર ગરુ કથી પછી તેને છોલીને મીનો ભૂકો ઉપર ભભવીને ખાવાથી

આથમ થય છે.

- ઘી સાથેદળેલી હળદ ચટી ઉપર ગરુ દૂધપીવાથી આથમ થય છે.
- ઠે અચી આદુનો થસ મધસાથેલેવાથી દમ્બ થહતમ્બો છે.
- થેજ ગાજથ્નો થસ પીવાથી દમ્બો થેગ જડૂમ્બાથી મ્બે છે.
- હળદ, મીથી અને અળદ □ તી થ્થોને અંગાલા પર નાંખી ઘુમડો લેવાથી દમ્બ ત્થતથહતમ્બો છે.
- દસ પંદર લવીંગ ચવીતેત્ત્તો થસ ગળવાથી દમ્બ મ્બે છે.
- □ લચી, ખજુર અને દ□ થક□ ધ મધસાથેચટવાથી દમ્બ મ્બે છે.
- થેજ થેડી ખજુર ખાઇ ઉપર ગરુ પાણી પીવાથી કફ પાત્તો થ્થને બ્બહાર નીકળી જાય છે અને દમ્બ મ્બે છે.
- ઠે તી થ્થ સુકા અંજીર સવાઁ અને થત્તી ઁ દૂધમાં ગરુ કથીને ખાવાથી કફનું પ□ થ્થા ઘટે છે. અને દમ્બ મ્બે છે.
- નાગવેલના પાનમં થ્થેભર જેટલી કુલવેલી ફટકડી ખાવાથી દમ્બ મ્બે છે.
- અજમે ગરુ પાણી સાથેલેવાથી શ□ વાસમં થહતથય છે.
- પંદર વીસ મીથી વાટી મધસાથેથેજ ચટવાથી દમ્બ મ્બે છે.
- ત્ત્તસીનો થસ ૩ ગ□ થમ. આદુનો થસ ૩ ગ□ થમ. અને □ ક અચી મધસાથેલેવાથી દમ્બ મ્બે છે.
- ત્ત્તસીનો થસ ૧૦ ગ□ થમ અને પાંર ગ□ થમ મધભેગું કી લેવાથી દમ્બ મ્બે છે.
- કુલવેલી ફટકડી અને સાક સથ્થે ભગે લઈ દવિસમં ચર વખતઅથ□ ઘે તેલો જેટલી ફાકવાથી દમ્બ મ્બે છે.