

- □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ ?ગંધેપચર(અથેમ ઁષ્ટી) □ ટલે સુંગઘનો ઉપયોગ કથી તેજ ઝાડના વવિધિભગોમંથી ઉદા. ત્થીકે ફુલો, ફળો, ઁક, મૂળ વગેરે મંથી કાઠવામં આવેલ તેલનો ઉપયોગ દથ ઈના ઁગ અથ્મા સ□ વાસ□ ઁઁની સુઘથ્થા મટે કથ્વામં આવે છે.
- □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ (□□□□) □□□□ □□ ઁમા નામ પથ્થી પ□ ઁથ તે □ વું જલાય છે કે આ સુંગઘઉપયોગ છે. આવશ□યક તેલ શથીઁમં ત□ વચ વાટે, મ્સાજથી ત□ વચ દ□ વાય અથ્મા સુંઘીને ફેફસા દ□ વાય શોષવામં આવે છે. વઁધુકથીને ત્ણાવને □ છો કથ્વા મટે સુંગઘ ઉપચર પઘી ઘીનો ઉપયોગ કથ્વામં આવે છે. તેજ શથીઁને તેજદાદ ત્થ નથિ□ વધિ (સુઘડ) ઁખવા મટે પણ આ પઘી ઘીનો ઉપયોગ કથ્વામં આવે છે.
- □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ પઘી ઘીનો ઉપયોગ કથ્થી વખતેવવિધિમુદ્દ દા□ ને ઘીઁચાનમં લેવું આવશ□યક છે. જ□યો કે અથ્ કના/ત્ત્સના વશિષ તેની શુઘી ઘ્તાનું ઘીઁચાન ઁખવું જૂથ્થી છે. કેટલાક લોકોને તેલની/અથ્ કની આડ અસર (reaction) ઁથ છે, તે કેટલાક વઁધુપડતે ઉપયોગ કથ્વાને લીઁધત□ વચ પદ ફોલ□ લી/ખંજવાળ આવવી, આવી બખ્તે ઉદભ્વવાનો સંભ્વ હે છે. તેમટે વશિષ કાળજી લેવાનો ભગ □ ટ□ લે અથ્ ક/ત્ત્સનો અયોગ□ય પઘી ઘીથી ઉપયોગ ઁઁ હોય, ઁક□ ત્દાબ અથ્મા અસ□ ઁઁના દથ્ ઈ□ પોતનો ઉપચર જાતેકથ્વો નહી. વશિષ કથીને નાના બળકો અને સથ્ ગભ સ□ ત□ થી□□ ખાસ કાળજીપૂથ્ વક આનો ઉપયોગ કથ્વો.
- □□□□□□ -□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ ઁમથ્ ક/ત્ત્સ જો પેટમં લેવામં આવે તે, તેઅતશિય ઝીલી બ્ની શકે છે. ત□ વચ પદ પણ તેમા ઉપયોગને લીઁધઅત્તિવ□ ઁ સ□ વૂથ્પમં તેની સમ્સ□યા ઉદભ્વી શકે છે. જે કે, સગથ્ભ સ□ ત□ થી□□ મં ગથ્ ભશ્ચનું સંકોચાવવું. □ ટલે જ અથ્ કમં સુંઘીને લેવાની જે ત્ત□ વો ઁહેલા છે તેને □ છો જોખ્મકાઁક સમ્જવું નહી. જો ગંભીર પથ્સિ□ થતિ નથિ□ મણ ઁથ તે તત્ત□ કાલીન ડ□ કટથ્નો સંપથ્ ક સાઘ્મો.
- □ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ ઁવિધિવનોષઁધેમંથી કાઠવામં આવેલ અથ્ કને/ત્ત્સની તેવ□ થ્ત પદ પાઁપથ્કિ ઉપચર પઘી ઘી તે અવલંબતિ છે. ઘણા મુદ્દ દા□ મ વાળ ઠાયીને શુ□ ઘી ઘકથ્વું અથ્મા શીતદાબ્નો ઉપયોગ કથી ફલ, પાન, ડાળી, છાલ અથ્મા મૂળમંથી આ તેલ/અથ્ કને કાઠવામં આવે છે. આ ઊંડી અસ□ થ્, જલદ તેલ/અથ્ કને વાસણમં મશિ□ ઁ કથ્વામં આવે છે. સામન□ય થીતેવનસ□ પતે તેલ જેવા કે સોચા, ઈવનીગ પ□ થઘમેઝ અથ્મા બ્દામ્નું તેલ પછી આ મશિ□ થ્થાને ત□ વચ પદ લગાવતં પહેલા હવામં પ□ ઁસથ્તં અથ્મા શ□ વાસમં લેત પહેલા આલ□ કોહોલ ભેળાવવામં આવે છે. આ ઉપચર મન□યત પ□ થપ□ તસુંગઁપચર ત્જ□ ઝોના દેખેખ હેઠ□ ળ લેવી. ઘણા લોકો આ અથ્ ક/ત્ત્સને ઘર ગુંથ્ થી ઉપચર ત્થીકે વાપરે છે.

□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ (□□□□□□□□□□ □□□□□)

શ□ વાસોર□ છવાસના સંબંધમં વાપથ્વા મટે પ થી ૧૨ ટીપા અથ્ ક/ત્ત્સને ઉકળાતં પાણીમં ભેલવો. મથ પથ્થી (મથને ટ□ વેલથી ઠાકવું) ટ□ વેલ લઈ અને સુંગઘી વાફનો ઉડો શ□ વાસ લો.

□□□□□□□□

સુંગઁપચર ત્જ□ ઝ હેશો તેલ/અથ્ ક ચુક□ તદ□ થ્વ□યને હવામં પ□ ઁસાવવાનું કહે છે. આ ત્ત□ થ્ને લીઁધમ્જજાતુંસશાંતથ્થ છે અને સાજા ઁઁમાની પ□ ઁક□ થીયા ઁયોગ□ય થ્થ છે. તેઉપચંતશ□ વાસોશ□ વાસ વધિયની પથ્સિ□ થતિમં સુઘથે થ્થ છે. કોઘ પણ પથ્સિ□ થતિમં આને લીઁધહવામં તજગીપણું આવે છે. બ્જાઁમં મ્ગાની સ□ પ□ ઁ (છંટકાવ) આપાણે વાપથી શકી□ છી□. તેમટે અથ્ ક/ત્ત્સના ૧૦ ટીપાને ૭ તેપ્લસ□ પૂન પાણીમં ભેળાવો અને વાપથે. જો તે બ્દું મશિ□ થ્થ □ ક સાયેઉપયોગમં ન લેવાના હો તે તેમશિ□ થ્થાને ટકાવવા મટે તેમં ૧ ઁચી વાડ□ કા અથ્મા શુઘી દ આલકોહોલ ભેલવો. તેમશિ□ થ્થાને હલાવો અને પરિકાથી (sprayer) મં ભ્થે.

□□□□□

સુંગઘી અથ્ ક/ત્ત્સથી ત□ વચને શાંતકથ્વા મટે અથ્મા ઉત્ત□ ત□ તેજના આપવા મટે મલીશ કથ્વામં આવે છે. અથ્ થતઆ તેલનો/અથ્ કના પ□ ઁકાદ પદ અવલંબતિહોય છે. કેટલાક લોકો આનો ઉપયોગ સ□ નાટુના મ્કોડાઁત જવામં કથે છે. ઘણાં દ□ થવણોને પ ટીપા અથ્ ક અથ્મા હળવાં તેલમં મશિ□ થ્થા કથ્વું. વઁધુતેવ□ ઁ મશિ□ થ્થાને લીઁધત□ વચ પદ પથ્ણામ (ખંજવાળ વગેરે) થ્થ શકે છે.

□□□□□□

સ□ નાન મટે ૮ ટીપા કથ્ત વઁધે વાપથે નહી. પૂથ્ ળ ટબ્મં તેલને ભેળાવો. તે ૧૦ થી ૧૫ ટીપા જાફુઝી અથ્મા ગથ્ ટબ્મં ભેળાવી શકો છો. ૪ થી ૫ ટીપા ફુટ બથ્મં અથ્મા ૩ થી ૪ ટીપા હ્ંડ બથ્મં જો તે શ□ વર (ફવાથે) વાપથ્તં હોતે સ□ વર□ છ શથીર ઁયા પછી □ ક કાપંડ અથ્મા સ□ ખંજ તેલ ત્થ પાણીનાં મશિ□ થ્થામં બેળીને લો અને ત□ વચ પદ લગાવો. આ ત્ત□ ઁ ત□ વચની □ લથ્જી હોય તે ના વાપથે.

