

ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਆਯੁਰਵੈਦ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ, ਜੋ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਰਾਂਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚਿਕਿਤਸਾ ਉਪਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦੇ ਦੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ - "ਸੁਖਸੁਖਿਯ ਸੁਖਸੁਖਿਯ ਰੁਕਸ਼ਾਨਮ" ਅਰਥਾਤ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ ਅਤੇ "ਆਤੁਰੁਸੁਯ ਵਿਕਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਮਨਮ" ਭਾਵ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ।

ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਨੁਸਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖੁਰਾਕ, ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ-

1. ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣਾ :

ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁੱਧ ਸਮਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਜਾਗਰੂਕ, ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ - ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ

2. ਸਵੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ :

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਪੈਰ ਧੋ ਕੇ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਦਾ ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਚੁਲੀਆਂ (ਇੱਕ ਚੁਲੀ = 192 ਐਮ.ਐਲ) ਪੀਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹਨ।

ਲਾਭ - ਸਵੇਰੇ ਕੋਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੱਲ ਮੂਤਰ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਲੇਪਣ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. ਮੱਲ ਮੂਤਰ ਤਿਆਗ:

ਸਵੇਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੱਲ ਮੂਤਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲਾਭ- ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਲਮੂਤਰ ਆਦਿ ਦੇ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ- ਮੂਤਰ ਤਿਆਗ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪੈਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਆਮਤੋਰ ਤੇ ਨੀਮ, ਪੀਪਲ, ਖੈਰ, ਕਰੰਜ ਜਿਵੇਂ ਕਸੈਲੇ, ਤੀਖੇ ਜਾ ਕੋੜੇ ਰੱਸ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਟਾਹਣੀ ਦੀ ਦਾਤਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਭ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੰਦ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਲਈ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਚੂਰਨ ਜਾਂ ਤ੍ਰਿਕਟੂ ਚੂਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਚੂਰਨ - ਹਰੜ, ਬਹੋੜਾ ਅਤੇ ਆਂਵਲਾ

ਤ੍ਰਿਕਟੂ ਚੂਰਨ - ਸੁੰਢ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਪੀਪਲੀ

ਲਾਭ- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਹੋਈ ਗੰਦਗੀ ਹੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

* ਦੰਦ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਪਾਕੇ ਕੁਰਲੀ / ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਸੂੜੇ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲਾ ਸਵਸਥ (ਨਿਰੋਗ) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

5. ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਪਾਉਣਾ- ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਨਾਸ ਵਿੱਚ 3 - 5 ਬੂੰਦਾਂ ਤਿਲ ਤੇਲ, ਘਿਉ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਯੁਕਤ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਅਨੂ ਤੇਲ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਯਮਿਤ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਸਿਰ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਝੁਰੀਆਂ, ਗੰਜਾਪਣ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅੱਧਰੰਗ, ਨੱਕ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ, ਗਰਦਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਜਿਹੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨਾਹੀ- ਨੱਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਜਹਿਰੀਲੀ ਅਵੱਸਥਾ, ਪਾਚਨਯੋਗ, ਸਾਂਧ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

6. ਗੰਡੂਸ਼ ਧਾਰਨ- ਦਵਾਈ ਯੁਕਤ ਕਲਕ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ/ ਤਿਲ ਤੇਲ/ ਘਿਉ/ ਠੰਡਾ ਦੁੱਧ/ ਸ਼ਹਿਦ/ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਸ਼ਰਨ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਲਗੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੈ।

ਲਾਭ - ਇਹ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝਰੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸਫੈਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਹੇਠ ਕਾਲੇ ਘੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਖੁਰਦਰੋਪਨ ਅਤੇ ਫਟਣ ਨੂੰ, ਜਿਆਦਾ ਬੁੱਕ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਅਸਥਿਰ ਦੰਦ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੇ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7. ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ (ਅਭਿਆੰਗ)

ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ/ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ/ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸਿੱਧ ਕੀਤੇ ਤੇਲਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਾਭ - ਇਹ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਰਮਾਈ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਪਨ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚੀਲਾਪਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਕਾਲਾ, ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਵ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

* ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਠੋਰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

8 ਕਸਰਤ:- ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ - ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਰੋਗ ਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨੀ - ਖੰਘ, ਟੀ ਬੀ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ, ਬਰਸਾਤੀ ਮੌਸਮ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਚੋਣ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

9. ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ (ਕਸ਼ੋਰ ਕਰਮ) :-

ਦਾੜੀ, ਵਾਲ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ (5 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ) 'ਤੇ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭ - ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾਪਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

10. ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ (ਉਦਵਰਤਨ):-

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਰਬਲ ਪਾਊਡਰ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਾਭ - ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਰੰਗ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਜਲੀ ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

11. ਇਸ਼ਨਾਨ:-

ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ - ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ, ਪਸੀਨਾ, ਖਰਾਸ਼ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਿਆਸ, ਜਲਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਖ, ਉਮਰ, ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਲ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨਾਹੀ:- ਮੂੰਹ ਦਾ ਅਧਰੰਗ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਮੂੰਹ, ਕੰਨ, ਫੇਫੜੇ, ਸਾਈਨਾਸਾਇਟਸ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਦਸਤ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

12. ਧਿਆਨ:-

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਧਿਆਨ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਆਤਮ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

13. ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਨਿਯਮ (ਖੁਰਾਕ ਵਿਧੀ ਦੇ ਨਿਯਮ)

ਖੁਰਾਕ ਸੇਵਨ ਦੇ ਨਿਯਮ-

- ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦੇਸ਼, ਮਿਆਦ, ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਛੇ ਰਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਠਾ, ਖੱਟਾ, ਖਾਰਾ, ਤਿੱਖਾ, ਕੁੜੱਤਣ ਅਤੇ ਕਸਿਆਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ, ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਭਾਂਡੇ, ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਸਦੇ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਕਠੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਮਿੱਠੇ ਰਸ (ਫਲ, ਆਦਿ), ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਖਟਾਈ ਅਤੇ ਸਲੂਣਾ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੜੱਤਣ ਵਾਲਾ, ਤਿੱਖਾ, ਕੁਸੈਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਾ ਲਓ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦਿਨ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹਲਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੌਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਮਗਰੋਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੌ ਕਦਮ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਮੱਛੀ, ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ, ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਘੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਟਾਰਚ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਫਲ, ਆਦਿ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

14. ਸੌਣਾ (ਨੀਂਦ)

- ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6-7 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਸੌਣਾ ਸਹੀ ਹੈ।
- ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਸੰਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਬਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਪਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨੀਂਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ ਸਾਹ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

- ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਿਰ, ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲਿਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

15. ਨੈਤਿਕ ਨਿਯਮ

- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ, ਸੁਭਚਿੰਤਕਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜੁਬਾਨੀ ਪਾਪਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੋਰੀ, ਝੂਠ, ਈਰਖਾ, ਹਉਮੈ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀਮਾਨ, ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਅਢੁੱਕਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਧਰਮ, ਭਾਵ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਮਰਤਾ, ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੱਖ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ/ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੋ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਫ਼ ਸਫਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ (ਇਲਾਜ)

1. ਬੁਖਾਰ -

- ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚੱਮਚ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਲਵੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚੱਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ।

2. ਜੁਖਾਮ -

- ਅਦਰਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੇ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹਰਬਲ (ਜੜੀ-ਬੂਟੀ) ਚਾਹ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਚੱਮਚ ਵਿੱਚ ½ ਚੱਮਚ ਦਾਲਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ।
- ਲਸਣ ਦੀਆਂ 5-6 ਕਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਜਵੈਨ ਦੇ ਬੀਜ ਨੂੰ ਇਕ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨੱਕ ਦੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨੱਕ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਖੰਘ (ਖਾਂਸੀ) -

- ਤਾਜ਼ੇ ਅਦਰਕ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਾ ਪੀਓ।
- ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਚੱਮਚ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ।

4. ਕਬਜ -

- ਇਕ ਗਲਾਸ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਓ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪੀਓ।
- ਇਕ ਗਲਾਸ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਅਧਾ ਚੱਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਸੌਂਫ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਪੀਓ।

5. ਦਸਤ (ਡਾਇਰੀਆ)-

- ½ ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਦਰਕ ਵਿਚ ਇੱਕ ਚੁੰਡੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਦੋ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

6. ਦਰਦ -

- 60 ਮਿਲੀ.ਲੀ. ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ 8-10 ਲਸਣ ਦੀ ਕਲੀਆਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇਲ ਨੂੰ ਉਦੇ ਤਕ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲਸਣ ਚੰਗੀ ਤਰਾ ਲਾਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੇਲ ਨੂੰ ਕੋਸਾ ਕੋਸਾ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇਕ ਕੱਪ ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਕਪੂਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਉਦੇ ਤਕ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਪੂਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਨਹੀ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕੋਸੇ ਤੇਲ ਦੀ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਠੰਢਾ ਦੁੱਧ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਪੀਓ।

7. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) -

- 3-5 ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਜੂਸ ਕੱਢ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਜੂਸ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪੀਓ।
- ਚਾਰ ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ 250 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਗੋ ਦੇਵੋ, ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋ ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਵਖ ਕਰ ਲੇਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛਾਨ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਓ।
- 1-3 ਗ੍ਰਾਮ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 3-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਦਾਲਚੀਨੀ ਪਾਊਡਰ ਇਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਦਿਓ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਛਾਨ ਕੇ ਵੱਖਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਓ।
- 1-3 ਗ੍ਰਾਮ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਪਾਊਡਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਵੋ।

8. ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ) -

- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2-3 ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ ਚੱਬੋ ।