

सर्वसाधारण आजारीपण

City

6

1

आजार	वनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
पडसे	तुळसी - ३ पाने पान ओवा - १ पान गवती चहा - १ पान	तीनही वनस्पतींचे पाने चिरून २ कप पाण्यात टाकून उकळणे. पाणी १ कप पर्यंत आटणें व गाळून पिणे. हा काढा आहे. एक-एक कप काढा दिवसात ३ वेळा घ्यावा.
डोकेदुखी	पान ओवा मिरी	पान कपाळवर चोलणे. किंवा पानाचा रस लवणे. काही वेळ पर्यंत आराम मिळेल. डोकेदुखीच कारण शोधा व उपचार करा काळी मिरी पूड, मीठ व कांदे रस मिसळून कानशील्वर लवणे
अर्धाशिशू	दुर्वा	पानांचा रस एक-दोन थेंब विरुद्ध नाकफुड्यात टाकणे
ताप (अपचनामुळे)	जीरे	जीरे हलका भाजून भुकटी करणे. १ कप उकळत्या पाण्यात १ लहान चमच भुकटी टाकून पिणे. हा फान्ट आहे.
ताप - फ्लू	तुळस - पाने हळद	पाने आणि सुंटाची भुकटी सम प्रमाणात घेऊन चहा तयार करावे. पाहिजे तर साखर किंवा मध टाकून दिवसातून ३ ते ४ वेळेस घ्यावे. १ चमच हळदीची भुकटी आणि १ कप दूध एक कप पाण्यात टाकून उकळावे, एकच कप राहें पर्यंत.
ताप - मलेरिया	तुळस - पाने	१० पाने आणि ३ मिरी वाटून सकाळी उपाशीपोटी घ्यावे ३० दिवस पर्यंत
ताप - क्रांनिक मलेरिया	मिरी	संध्याकाळी ३ चमच मिरीची भुकटी २ ग्लास पाण्यात टाकून उकळावे, वाफेने १/२ ग्लास मिश्रण राहें पर्यंत. (१२ तासानंतर) सकाळी काढा गाळून घ्यावे. तसच सकाळी तयार करून संध्याकाळी घ्यावे. फक्त २ वेळेस घ्यावे. ह्या नंतर अशक्त वाटेल पण चिन्ता करू नये.
ताप (सुधरल्यावर)	जिरा	अशक्तपणा साठी गाईच दूध घ्यावे. थोडे जिरे गूळ बरोबर खावे काही दिवस पर्यंत

सर्वसाधारण आजारीपण

2

आचार	वनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
खोकला (ओल्ल व पिवळ)	अडुळसा - पाने - फुल	मोठ्या मूलांना - पानांची रस १ चमचा आलेचा रसाबरोबर प्रीढांना - पानांचा रस दोन-तीन चमचे " " किंवा - पानांचा पूड १००ग्राम, खडी साखर २५ ग्राम, व जिरा पूड १० ग्राम मिसळवे. आर्धा चमच मिश्रण दिवसात ३- ४ वेळा घेणे लहान मूलांना - फुलांच गुळकंद आर्धा चमचा
खोकला (ओल्ल व पांढरा)	मिरी पान ओवा तुळसी सूठ आले	खाण्याच्या पानात २ मिरी टाकून खावे, सकाळ-संध्याकाळ २ दिवस पर्यंत. गूळ आणि दहीबरोबर सुद्धा खाता येते. किंवा १०-१२ मिरीची भुकटी, आर्धा चमच खडी साखर, आर्धा चमचा तूप आणि एक चमचा मध मिश्रण करून दिवसातून २-३ वेळेस देणे बालकांना - ताजी पाने दोऱ्यात गुंफून गळ्यातील हार करावा. पाने सुकेपर्यंत हार गळ्यात ठेवावा. मूलांना - १ चमच रस दिवसात ३ वेळेस पानांचा रस, मध किंवा गुळबरोबर प्रीढांना - पाव चमच चूर्ण, २ चमचे मध किंवा गुळबरोबर दिवसात २-३ वेळेस मोठ्या मूलांना - निम्मे भाग प्रीढांना - पाव चमच रस, गुळबरोबर
खोकला (सूखा)	खाण्याचा तेल सिंदू किंवा गोडे तेल आले हळद	बालकांना - आर्धा चमच तेल साखर किंवा गुळबरोबर लहान मूलांना - १ ते २ चमच तेल साखर किंवा गुळबरोबर मोठ्या मूलांना - १० मिली तेल १ कप कोमट पाण्याबरोबर ठसका शनि पर्यंत प्रीढांना - ३० - ५० मिली तेल १ कप कोमट पाण्याबरोबर ३-३ तासांनी खोकला ठावे पर्यंत . आले व गूळ सम प्रमाणात मिसळून, गोळ्या तयार करणे (मूग एवढ्या) १-२ गोळ्या चघळवे. पूड तूपात भाजून घ्यावी.

सर्वसाधारण आजारीपण

3

आजार	वनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
खोकला (सूखा)	हळद	पूड तूपात भाजून घ्यावी.
खोकला, पडसे	मिरी	एक खाण्याचे पानामध्ये २ मिरी घालून चघळणें दिवसात २ वेळा, २ दिवस पर्यंत.
दमा	अडुळसा	प्रौढांना - पानांचा रस दोन-तीन चमचे आलेचा रसाबरोबर दिवसात ३ वेळेस घेणे. - किंवा पाने सावलीत सुकवून त्याचा चूरा किडीत भरावा. दिवसातून दोन - तीन किड्या ओढव्यात
खोकला, पडसे, दमा मध्ये	पथ्य - (अन्न खाने) अपथ्य (खायचा नाही)	गरम अन्न, कुळीथाचा सूप (रस) मधूर रसातल्ल अन्न, दही, तळलेले अन्न, थंड अन्न.
सडलेला दात	कच्चा पपई - पांढरा रस लसून लवंग	झाडावरच्या पपई फळाचा साल वरचावर चिर केल्याने पांढरा रस निघते. कापसाचा लहान गोळा रसा मध्ये बुडवून सडलेल्या दातामध्ये ठेवणे. ह्या रस गालातून लागणार नाही म्हणून काळजी घ्या. वाटून, दातात भरणे. लवंग वाटून, भुकटी दातांत भरणे
दात दूखी	काली मिरी	४ मिरींचा भावदार पूडचा काळ तयार करून गुळण्या करणे.
हिरडीतून रक्त	अडुळसा - पाने	पानाचा रस तयार करावे. लहान मुलांना - एक चमच सकाळी उपाशी पोटी, ३ दिवस प्रौढांना - २ ते ३ चमच सकाळी उपाशी पोटी, ३ दिवस
हिरडी सूज, दाह	राई तेल (मोहरीचे तेल)	राई तेलत मीठ मिसळून हिरडी चोळवी (हलक्या हातेने) बरे होई पर्यंत

सर्वसाधारण आजारीपण

4

आजार	घनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
छातीत जळजळ	डालिंब - कवले पाने	एक-दोन कोवली पाने किंवा फुले चघळणे.
	आवला - फळ	ताजा फळ चघळणे, किंवा ताजा फळ बारीक चिरून सावलीत सुकविणे. नंतर एक दिवस उन्हात सुकविणे आणि बंद बाटळीत ठेवणे. गरज असलं तेव्हा २-३ तुकडे चघळणे.
भूक लागत नाही	आले	आले, मीठ आणि नारळाची चटणी करावी. २ ते ४ चमचे जेवणाबरोबर खावे.
पोटात वायु घरणे	पान ओवा	आराम वाटेपर्यंत दोन पाने रोज सकाळी व संध्याकाळी खावीत.
	फूदना	३ चमच पाने वाटून १ ग्लास पाण्यात टाकून उकळावे, अर्धा ग्लास होई पर्यंत. लहान मुलांना - १ चमच दिवसात ४ वेळेस घ्यावे प्रांबांना - ३ चमच दिवसात ४ वेळेस घ्यावे.
	आले	प्रांबांना - ९ चमच बारीक चिरलेले आले १ कप पाण्यात उकळावे, १ कप होई पर्यंत. पाव - पाव कप गूडाबरोबर ३ ते ४ वेळेस घ्यावे
अतिसार - अपचनामुळे	आले	आले, मीठ व गूळ ह्यांचे चटणी तयार करावे. २ ते ४ चमचे चटणी लिंबूचा रसाबरोबर घेणे.
	कळीपत्ता - पाने	५० ग्राम पाने व आले ह्यांचा काढा तयार करावे. उपाशी पोटी मुलांना - २ ते ६ चमचे ३ वेळेस घ्यावे प्रांबांना - अर्धा कप ३ वेळेस घ्यावे
अतिसार - गंधीर	इंद्रजव (स्टेर्स मधून)	बिर्याचा थुकटी करून एक चिमूटभर दिवसात दोन-तीन वेळेस घेणे, गरम पाण्याबरोबर.

सर्वसाधारण आजारीपण

5

आजार	वनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
उलट्या - अपचनामुळे	१. बेहडा - फळ (स्टोर्स मधून) २. आवळा - फळ ३. जांभूळ - पाने	टरफळचा तुकडा चघळवा. दोन चमचे रस मधात मिसळवे व एक वेळेस चाटवे. एक-दोन पाने चघळणे आणि रस गिळणे. एकदाच.
उलट्या व जुलब	डळिंब - पाने	अर्धा कप पाने बारीक कुटून एक कप पाण्यात १५ मिनिटे ठवणे. (हिम तयार होतो) एक कप हिम एकदाच घ्यावे.
उलट्या, प्रवासात	कागदी लिंबू	एकबाजूला थोक करून चोखावे.
कावीळ पित्तखडेमुळे	पानफूटी - पाने	पानफूटी पानांचा रस अर्धा ते एक कप दिवसातून दोन ते तीन वेळेस घेणे. तेलकट पदार्थ वर्ज करावे.
कावीळ यकृताची आजारीपण	भूर्ई आवली - पंचांग १. आवळा २. हळद	पंचांग धुऊन बारीक वाटून, चटणी तयार करावी. चटणीच रस काढून दोन ते चार चमच उपाशी पोटी, सकाळी ध्यावी, ८ ते २० दिवस पर्यंत. आवळेचे तुकडे करून सुकवावे व चूर्ण करावे. अर्धा चमच आवळा चूर्ण व अर्धा चमच हळद चूर्ण २ कप पाण्यात टाकून काढा तयार करावे. रोज उपाशी पोटी १ कप काढा घ्यावे, ८ ते २० दिवस पर्यंत.
पोटातील बारीक बंत	करले - पाने पुदीना	मुलांना - रस तयार करून, हळदी बरोबर मिसळून १ ते २ चमचे सकाळी उपाशी पोटी घ्यावे. २ तसानंतर १ चमच नारयळाचा दूध घ्यावे. एक मुठभर पुदीना वाटून एक लिटर पाण्यात ठकळावे. हे पाणी इनेमा म्हणून वापरावे.
पोटातील बंत गांडुळ सारखे	पेरू - फळ	एक-एक फळ दिवसात ३ वेळेस खावे.

सर्वसाधारण आजारीपण

6

आजार	घनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
पोटातील चपटे जंत	भोपल - बी	बीआं मधून मगज ६० - १०० ग्राम घ्यावे. वाटून, त्यात साखर आणि पाणी किंवा दूध मिळवून सकाळी, उपाशी पोटी, घ्यावे. २ तसानंतर एरेंडेल घ्यावे.
बद्धकोष्ठता	पपई	१. पक्क्या फळाचा एक काप, रोज संध्याकाळी खावे. २. दररोज रात्री २-३ बीआं खावे सुधरे पर्यंत.
	कोरफड	एक चमच गर, उपाशी पोटी, गरम पाण्याबरोबर.
मुळव्याध	पाणी	गरम पाणी पिणे. दिवसात २ लिटर पर्यंत.
	कडू निंब - तेल	तेल मुळव्याधीवर लावावे.
	तीळ - तेल	तेल मुळव्याधीवर लावावे.
रक्त मुळव्याध	अपश्य - पश्य -	आंबट, तिखट, तेलकट अन्न व गरम पेय; ऊन, आग जिरा व सैंधव बरोबर ताक घ्यावे.
	कोहळ्या	कोहळ्याचं गर खावे
	तीळ - बी	तीळ बी व गूळ ह्यांचे चटणी करावे. नंतर हळदी टाकून गोळ्या तयार करावे. २ - २ गोळ्या दिवसात २ वेळेस घ्यावे.
	काली मिरी	काली मिरी फूड तूपात मिसळून लावावे

सर्वसाधारण आजारीपण

7

आजार	वनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
लघवी करताना जळजळ होणे	धणे - बी	एक चमचा धणे बी वाटून, एक कप उकळत्या पाण्यात टाकून, फ्रान्ट तयार करावे. अर्धा अर्धा कप सकाळ-संध्याकाळ घ्यावे
	जास्वंद - फुले	फुले बारीक कुटून चटणी तयार करून, ३-३ चमचे चटणी सकाळी व संध्याकाळी घ्यावे.
	जीरा	अर्धा चमचा जीरा १ कप पाण्यात टाकून उकळावे. ३ ते ५ कप दिवसभर घ्यावे.
मुतखडा	पानफुटी - पाने (घायमारी)	पानांचा रस अर्धा ते एक कप दिवसात ३ वेळेस घेणे, १५ दिवस ते १ महिना पर्यंत.
	केळ - खोड	खोडाचे तुकडे करून कच्चे किंवा शिजवून खावे, सकाळी व संध्याकाळी १५ ते ३० दिवस पर्यंत.
सांधेसूज	राई - बी	राई तेल व राईचे कुटलेले बी कापडावर पसरून सांधेवर बांधावे, दर रोज.
	निर्गुडी - तेल	तेलानी हलका मालीश करावे.
सांधेदुखी	काली मिरी	काली मिरी फूड 0.7 - 1.1 ग्राम रोज खावे, जेवताना अन्न वर टाकून खाता येते.
	शेवगा - बी	बी भाजून, भूकटी करून तेलत मिसळावे. नंतर गरम करून लावावे.
कान दुखी	आले	ताजा रस थोडे गरम करावे आणि कानात टाकावे. मुलांना - २ थेंब कानात प्रौढांना - ४ ते ६ थेंब कानात
	लसून	३ चमच लसून वाटून नारयल तेलत उकळावे. गालून, २-३ थेंब कानात टाकावे.

सर्वसाधारण आजारीपण

8

आजार	वनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
होळे येणे	अड्डळसा - फुले	थोडे पाणी टाकून ठेचणे आणि पापणी वर ३० मिनिटे पर्यंत ठेवणे, दिवसात ३ वेळ.
	मोगरा - फुल	३ फुले १ ग्लास उकळत्या पाण्यात टाकावे. थंड होऊन, पिवल्यासर झाल्यावर, गालावे. दिवसात ३-४ वेळेस होळे धूवावे
	कोरफड	पान चिरून रात्रभर पापणी वर बांधून ठेवणे - २ ते ३ रात्री
होक्यात उवा	कडूनिंब - तेल	तेल होक्यावर लावावे आणि एक तासानंतर अंधोळ करावे.
केस गळणे	कोरफड - गर	गर होक्यावर लावणे. आर्धा तासानंतर होके धूणे
केस चट्टे-चट्टेनी गळणे	काली मिरी	काली मिरी पूड, मीठ व कांदे रस मिसळून केस गळण्याचे जागेवर लावावे.
अंगठ्याच्या मध्य भागी ओलावा	मेंदी	पानांची चटणी लावावी
बुरशी हाताला, पायाला	पपई	कच्चा पपईचा चिक लावावा
	कडूनिंब - तेल	अंधोळ केल्यानंतर, तेल हाताला, पायाला लावावे.
पाय फाट्यात	कडूनिंब - तेल	रात्री पाय साबनानी धूवावे, सुकवावे व नंतर तेल लावाव
फोड	काली मिरी	पूड पाण्यात मिसळून लेप तयार करून लावावे.
खाज	पूदीना	१ मुठभर पाने ३ ग्लास पाण्यात उकळावे. कातडी धूवावे.
	तुळस - पाने, फुले	हळदी बरोबर लेप तयार करून लावावे.
	कडूनिंब - साल, पाने	सुकवून, चूर्ण तयार करावे. हळदी पूड मिसळून लावावे.

आजार	घनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
ख रुज	करंज - वी	बालकांना - बियांचे चूर्ण, कडूनिंबाचा पाल्म, व हळद वाटून लत्रावे (चेहऱ्यावर सुद्धा)
	कडूनिंब - तेल	संपूर्ण अंगाला चोळावे.
नायट, गजकर्ण	लसून	३ चमचे कुटलेल लसून, आर्घा कप नारयल तेलात उकळवावे. दिवसात २ वेळेस अंघोली नंतर लत्रावे.
	कडूनिंब - तेल	अंघोल केल्यानंतर, तेल नायट वर लत्रावे.
बख म	कोरफड	जखम धूणे. पान उभे कापून, पट्टीने बांधणे.
	लसून	जखम धूवावे. लसून कुटून हळदी मिसळून लत्रावे.
	श्लेवणा - पाने	पाने धूळून, वाटून, लत्रावे.
पिकलेले बख म	कोरफड	पान उभे कापून, गरम करून, त्याच्यावर हळद टाकणे. नंतर पट्टीने बांधणे. सुधरे पर्यंत दररोज नवीन बांधणे.
कीटक दंश	पूदीना	१ मुठभर पाने चिरडून ३ ग्लास पाण्यात उकळून, धूवावे.
	तुळसी - पान	पानांचा ताजा रस लत्रावे.
विंचू दंश	जिरे	जिरे कुटून, तूप, मध व मीठ मिसळून लत्रावे
	लसूण	एक पाकळी चघळून जागेवर लत्रावे व दुसरा पाकळी चघळून खावे..

आजार	वनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
तहान, लघवी करताना जळजळ बारीक ताप	धने	२ चमचे धने १ ग्लस पाण्यात रात्रभर भिजवणे. सकाळी छापून पाण्यात शोडे साखर / मध / खडी साखर टाकून उपाशी पायी घ्यावे.
ताप, खोकला, सर्दी	धने, सुंठ, काळी मिरी, तुळशीचे पाने	२ चमचे धने, एक लहान तुकडा सुंठ, ५-६ काळी मिरी, मुठभर तुळशीचे पाने. हे सर्वे एकत्र वाटून, २ ग्लस पाण्यात उकळावे १ ग्लस पाणी हार्ई पयर्त. चवे साठी गूळ टाकून एक-एक ग्लस सकाळ-संध्याकाळ घ्यावे.
अपचन, उळटी, बद्धकोष्टता, मुळव्याधिच सुरूवात	धने, सुंठ	३ चमचे धने, एक लहान तुकडा सुंठ, एक ग्लस पाण्यात उकळावे अर्धा ग्लस पाणी हार्ई पयर्त.
अपचन, मलमल धुक लागत नाही, चव नसणे	कोथिंबीर, जिरे, मेथी बी, सेंधव	एक लहान जुडी कोथिंबीर, १ चमच चिरे, १ चमच मेथी बी, १ चिमूटभर सेंधव मीठ घेऊन, बारीक चटनी तयार करावे. तीन-तीन चमचे चटनी सकाळ-संध्याकाळ घ्यावे.
बारीक ताप, अपचन	धने, काळी मिरी	एक कप पाण्यात अर्धा चमच धने पूड आणि अर्धा चमच काळी मिरी पूड टाकून उकळावे, पाव कप हार्ई पयर्त. मीठ टाकून ३ ते ६ चमच दिवसात ३ वेळेस घ्यावे.
चव नसणे	धने, मध	एक ते दोन चमचे धने पूडमध्ये अर्धा चमच मध मिसळावे. ही चटनी चाटवे.
ठोके दुखी	कोथिंबीर / धने	थोडासा पाणी टाकून कोथिंबीर किंवा धनेपूडाची चटनी तयार करावे. हे लेप कपाळावर लावावे.
घसा धरणे	कोथिंबीर	कोथिंबीराचा रस तयार करून गुळण्या करावे.

आजार	वनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
श्वेत प्रदर पांढरा, झाड, अंबट वास	दही	५ ते ६ चमचे दही बोटनी योनी मध्ये लावावे, दिवसात २ वेळेस, १० ते १५ दिवस पर्यंत
	कडू निंब - पाने	पाने वाटून, मलमल कापडात गुडालून योनी मध्ये रात्री ठवावे. सकाळी काढून टाकावे. १० ते १५ दिवस पर्यंत.
हिरवट-पिवळा, घाणेरडा वास	लसून	पाकळी सोलून मलमल कापडात गुडालून योनी मध्ये रात्री ठवावे. सकाळी काढून टाकावे. १० ते १५ दिवस पर्यंत.
पिवळा स्राव, लघवी करताना जळजळ होणे	एरंडेल तेल	३ चमचे एरंडेल तेल, बिनदूधाच्या चहाबरोबर, सकाळी उपाशी पोटी, २ दिवस घ्यावे.
	कडू निंब तेल	(अथूरवेद दुकानात मिळेल) योनी मध्ये लावावे, सुदरे पर्यंत.
अशक्तपणा मुळे, पांढरा स्राव	शतावरी	(जडी-बुटी दुकानात मिळेल) २ ते ५ चमचे शतावरी पाकडर २ चमचे जिरा पाकडर, ३ चमचे खडी साखर, १ कप दूधात मिसळून, २-३ महिने घ्यावे.
	आवळा	एक फळ दररोज खावे, १ महिना पर्यंत
लाल प्रदर मासिक पाळी जास्त दिवस जाणे	शतावरी व अश्वगंधा	(जडी-बुटी दुकानात मिळेल) अलग अलग चूर्ण तयार करून, समप्रमाणात मिसळावे. अर्धा चमचा चूर्ण दिवसात ३ वेळा गरम दूध किंवा पाण्याबरोबर ३ महिने घ्यावे.
	लाजाळू व जिरे	काढा बनवून, अर्धा कप दिवसात ३ वेळा, जेवणानंतर घ्यावे.
	कोरफड	काढा बोल (जडी-बुटी दुकानात मिळेल) तयार करून - १,१ गोळी सकाळ-संध्याकाळ, ७ दिवस पर्यंत घ्यावे.

आजार	वनस्पती	तयार करण्याची पद्धत व प्रमाण
तरून मुलींना मासिक पाळीच्या वेळेस पोटात दुखने व मासिक पाळीच्या आधी ह्येणारा त्रास	एरंडेल तेल ओवा ओवा, मेथी बी, काळे जिरे	मासिक पाळीच्या अपेक्षीत तारखेपासून २ दिवस आधी, २ चमचे एरंडेल तेल, बिनदूधाच्या चहबरोबर, सकाळी उपाशी पोटी, एक वेळा घेणे. एक चमचा ओवा जेवणाच्या पहिल्या घासाबरोबर, दिवसातून दोन वेळा घेणे, एक दिवस. तिन्ही समप्रमाणात घेऊन अलग अलग भाजणे व त्याची पाकडर करून मिश्रण करणे. एक चमचा पाकडर जेवायचा आधी घेणे
मूल झाल्यानंतर मासिक पाळीच्या वेळेस पोटात दुखने	दशमूळ कडुनिंब तेल	(जडी-बुटी दुकानात मिळेल) काढा तयार करून, चार चमचे गरम पाण्यात घालून जेवणानंतर तीन महिनेपर्यंत घेणे. गरम (कोमट) करून त्यात कापूस भिजवून रात्री ८ तास योनीमध्ये ठेवणे. ८ दिवस ते २ महिनेपर्यंत ठेवणे. लघवी करताना तो कापूस काढून टाकून मायांग स्वच्छ धुणे व दुसरा कापूस तेलत बुडवून योनीमध्ये ठेवणे.
पाळी कमी येणे	शतावरी	पाकडर तयार करणे, व एक चमचा पाकडर एक कप दूधात घालून घेणे. दिवसात सकाळ-संध्याकाळ घेणे ६ महिनेपर्यंत
भूक लागत नसल्यास	त्रिफळा तीळ	काढा तयार करणे व दिवसातून तीन वेळा अर्धा कप काढा जेवणा आधी १५ दिवसापर्यंत घेणे. साखर किंवा गूळत लडू बनवणे. एक लडू दिवसातून दोन वेळा देणे.
लट्टपणा असल्यास	लिंबू	लिंबूचा रस कोमट पाण्याबरोबर, रोज उपाशी पोटी घेणे, दीड ते दोन महिनेपर्यंत (पित्तचा त्रास झाला तर बंद करणे)