ताप - L Series

१. हया मुलाला ताप आलेला आहे.

२. तापावर औषध गुळवेल आहे.

३. गुळवेल आणून वरची सुकलेली साल काढतो आहे.

४. हिरवी साल असल्यास चांगले असते.

५. आणि बारीक तुकडे करावे.

६. तुकडे खलबत्यात टाकून बारीक करणे.

७. ते बारीक झाल्यावर एका पातेल्यात पाणी अर्धा भाग ठेवले

८. एका चांगल्या कापडाने पातेल्याचे तोंड बांधून रात्रभर ठेवले

९. सकाळी उठून ते तुकडे चांगले कुचकरून घेणे.

१०. व ते तुकडे दाबून काढून सर्व चौथा बाहेर टाकणे.

११. दुसग्रा पातेल्यात कापड बांधून पाणी त्या पातेल्यात टाकणे.

१२. २ - ३ तासनंतर ते पाणी दुसग्रा पातेल्यात टाकणे.

१३. त्याच्या तळाशी सत्व बसून जाते.

१४. अजून जास्त सत्व पाहीजे असल्यास चौथा परत पाण्यात टाकून चांगला मळला पाहीजे.

१५. नंतर दुसग्रा दिवशी चौथा काढून

१६. पाणी गाळून घेणे.

१७. २ - ३ तासाने ते पाणी काढून टाकणे, व तळाशी सत्व बसून राहते, तो सत्व उन्हात सुकवून वर्षभर ठेवता येतात, आणि तापावर उपयोगी पडतात.

१८. तापावर दुसरे औषध,

१९. निंबाची साल,

२०. आणि गुळवेल.

२१. निंबाची आणि गुळवेलची सुकलेली साल काढून फेकणे.

२२. ४ कप पाण्यात उकळणे.

२३. १ कप राहील्यावर थंड करून ते पाणी पिण्यास देणे.

२४. नागरमोथा.

२५. नागरमोथ्याच कंद घेवून.

२६. सुकलेले कंद खेलबत्यात वाटून पावडर तयार करणे. तो पावडर दोन किंवा तीन टाईम गरम पाण्यातून पिणे.

२७. ती पावडर १ ग्लास पाण्यात टाकून गरम करून पिणे.

२८. तापावर दुसरे औषध कुरडू सुध्दा आहे.

२९. कुरडूच्या बिया काढणे.

३०. खलबत्यात बारीक पावडर बनवणे.

३१. १ चमचा पावडर आणि १ चमचा साखर एकत्र करून.

३२. १ कप पाण्याबरोबर पिणे.

सर्दी

३३. ऊन्हात, थंडीत, पाण्यात आणि घाण हवेत राहील्याने सर्दी झाली आहे.

३४. त्याच्यावर औषध तुळशीची पाने.

३५. पान आव्याची पाने.

३६. गवतीचहाची पाने.

३७. गवतीचहाचं १ पान, पानओव्याची २ पानें आणि तुळशीची ३ पाने स्वच्छ धुवून काढा बनवणे.

३८. चार कप पाणी ठेवल्यावर १ कप राही पर्यंत ते पाणी उकळवणे व पिण्यास देणे.

३९. सर्दी वर आणखी दुसरे औषध निरगुडी पाने.

३९. सर्दी वर आणखी दुसरे औषध निरगुडी पाने.

४०. पाने पाण्यात उकळवणे.

४१. त्या पाण्याचा वाफारा घेणे.

डोके दुःखी

४२. डोके दुखत असल्यास,

४३. पान ओवा.

४४. पानओवा डोक्याला चोळणे.

४५. अर्ध डोके दुखीवर औषध - दुर्वा.

४६. दुर्वा आणून स्वच्छ धुवून बारीक वाटून रस काढणे.

४७. तो रस ज्या बाजूला डोकं दुखत असेल त्याच्या उलट बाजुच्या नाकपुडीत टाकणे.

ॠॠॠॠॠॠॠ