

दमा निवारण



थोड़ी सी देसी अजवाइन में पच्चीस ग्राम आक की कोपलें और पचास ग्राम गुड़ में कूट-पीस कर दो-दो ग्राम की गोलियां बना लें। सुबह-शाम एक-एक गोली गर्म पानी से

लेने से दमा रोग ठीक हो जाता है।

प्रातः धतूरे का एक बीज आठ दिन तक पानी के साथ निगल लें। दूसरे सप्ताह दो-दो बीज लें। इसी प्रकार प्रति सप्ताह एक-एक बीज बढ़ाते हुए पांचवे सप्ताह पांच बीज लें। उससे पुराना से पुराना दमा ठीक हो जाता है।

10 ग्राम फूली हुई फिटकरी और मिश्री 10 ग्राम पीसकर रख लें। दिन में एक-दो बार डेढ़ ग्राम की फंकी ताजा पानी के साथ सेवन करें। इससे विशेष लाभ होता है। इस रोग में दूध, घी, मक्खन, तेल, खटाई, तेज मिर्च मसाले आदि का सेवन करना वर्जित है। मक्खन निकला मट्ठा, सब्जियों के सूप आदि ले सकते हैं।

फूली हुई फिटकरी आधा रत्ती मुंह में डाल लें और उसे चूसते रहें। इससे कफ और दमा दोनों से राहत मिलती है।