

## सांधेदुखी

१. १ - २ चमचे कच्च्या बटाटयाचा रस जेवणापूर्वी घ्यावा .
२. २ बटाटयाची साली पाण्यात उकळवणे व गाळून हे पाणी पीणे .
३. तांब्याच्या ग्लासातील पाणी पीणे .
४. अननसाचा ताजा रस कपभर पीणे . आठवडयातून १ वेळा .
५. कच्च्या बटाटयाचा रस काढून, उकळून दुख-या सांध्याला लावणे .
६. लसणीच्या पाकळ्या बारीक कापून गुडघ्यावर चोळाव्या .
७. तुळशीची पाने टाकून उकळविलेल्या गरम पाण्याने सांधा धुवावा किंवा त्या पाण्याची धार सांध्यावर सोडावी किंवा टॉवेल भजवून सांधा शेकावा .
८. रोज सकाळी स्नानापूर्वी महानारायणतेल लावावे .
९. खोबरेल तेल गरम करून त्यात २ - ३ कापराच्या वडया घालाव्या व ह्या तेलाने सांध्याला मसाज करावा .
१०. गरम पाण्यात ( थोडे मीठ टाकावे ) टॉवेल भिजवून सांध्याभोवती गुंडाळून शेक देणे . किंवा गरम पाण्यावर जाळी ठेवून भिजलेला टॉवेल वाफेवर गरम करून सांधा शेकावा .
११. १ चमचा सूंठ व १ चमचा इरेंडेल तेल एकत्र करून गरम करावे व खावे .
१२. दुख-या सांध्यावर सुंठीचा लेप लावावा .
१३. Castor Oil कणिक मळताना घालणे . आठवडयातून १ वेळा .
१४. तांब्याचे कडे किंवा अंगठी घालावी .
१५. गुडघ्यासाठी चुंबकिय पट्टा घालणे . २० मिनीटे दिवसातून २ वेळा .