जंत

१. अननसाचा रस प्यावा.

२. ओल्या हळदीचे लोणचे खावे.

ॲनिमिआ

१. च्यवनप्राश रोज १ चमचा (झंडू).

२. लोखंडाच्या पळी गॅसवर तापवावी व पाणी भरलेल्या तांब्यात बुडवावी. असे ५ वेळा करावे. असे केल्यानंतर तांब्यातील पाणी गरम झालेले आढळेल. असे भारीत केलेले पाणी प्यावे.

३. बीट, पालेभाज्या खाणे.

४. फेरम फॉस ६ एक्स पॉवरच्या ४ गोळया दिवसातून ३ वेळा.

५. पाव वाटी पाण्यात ५ मनुका १ तास भिजवून मग खाव्या. वाटीतील पाणीही पिण्यास हरकत नाही.

अर्धशीशी

१. डोक्यात ज्या भागात दुखत असेल त्या बाजूच्या नाकपुडीत शुद्ध तुपाचे २ – ३ थेंब सोडावे. हा उपाय किमान १ आठवडा करणे जरूरीचे आहे. किंवा
२. एकास एक प्रमाणात पाणी व लिंबू रस घ्यावा व त्याचे थेंब कानात घालावे. जर डोक्याची डावी बाजू दुखत असेल तर उजव्या बाजूच्या कानात व डोक्याची उजवी बाजू दुखत असेल तर डाव्या कानात हे थेंब घालावेत. किंवा याचप्रकारे लिंबूरसाचे थेंब नाकपुडीत घालावेत.
३. अश्र्वगंधा चूर्ण १ चमचा, एक कप दुधात १ चमचा साखर घालून रोज सकाळी प्यावे. असे ७ दिवस करावे.
४. सुंठ दुधात उगाळून वास घ्यावा व त्याचा लेप कपाळावर घालावा.
५. काय खावे ः द्राक्षे, गाजर, बीट, काकडी, पालक, टोमॅटो.
६. **Biplex Forte (Niacin)** १ गोळी रोज दुपारी जेवणानंतर.
७. तुळशीच्या मंजिरीचे चूर्ण १ ग्रॅम मधाबरोबर २ – ३ वेळा घेणे.
८. **Nat. Mur (NM) 6 X 4** गोळया दिवसातून २ वेळा.
९. **Bio – compound No. 12 Headache** डोके दुखत असताना फक्त ४ गोळया दिवसातून ४ वेळा.

आवाज बसणे . स्वरभेद

१. ज्येष्ठमध चूर्ण १ – २ ग्रॅम मध व गरम पाण्यातून कमीतकमी १ वेळा खाणे. रोज.

२. त्रिफळाचूर्ण व हळद एकत्र करून खाणे. (आवाज बसला असल्यास)

अति घाम येणे

१. आवळयाचे चूर्ण पाण्याबरोबर घेणे.

२. स्नानासाठी साबणाऐवजी त्रिफळाचूर्णाचा वापर करणे.

केस गळतात

१. चमचाभर मेथी रात्री अर्धी वाटी पाण्यात भिजत घालून सकाळी वाटावी. त्यात गुळाचा खडा टाकून विरघळल्यानंतर न्हाताना प्रथम हे पाणी लावून मग शिकेकाई लावावी. (आठवडयातून १ वेळा कमीतकमी)

२. स्नानानंतर डोक्याला चांगले मसाज करावे. (रोज)

३. नारळाचे दूध केसांना लावून नंतर स्नान करावे. (आठवडयातून १ वेळा)

४. १ वाटी खोबरेल तेल + मोठी तांबडया जास्वंदीची २ फुले + मोसंबीच्या ४ / ६ साली, माक्याचा पाला एकत्र उकळवून गाळून गार झाल्यानंतर बाटलीत भरावे. दररोज सकाळी केसांना हे तेल लावावे. किंवा आवळा तेल वापरणे.

डोक्याची आग होते

१. रात्री झोपताना कैलासजीवन डोक्याला लावावे.

२. गुलाबपाण्याच्या घडया ठेवाव्या.