



Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS), U.S.A.

Some Home Remedies : ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖੇ ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ

ਹਰ ਇੰਸਾਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਰਦ, ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਠੰਡ ਲੱਗ ਜਾਣਾ, ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ, ਦੰਦ ਦਾ ਦਰਦ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਵਗੈਰਾ ਆਮ ਜਿਹਿਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਹਰ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੱਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਮਾਏ ਹੋਏ ਕਈ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖੇ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਅਦਰਕ, ਬਦਾਮ, ਸ਼ਹਿਦ, ਫਿਟਕੜੀ, ਨਮਕ, ਹਲਦੀ, ਅਜਵਾਇਨ, ਹਰੜ-ਬਹੇੜਾ-ਆਂਵਲਾ ਜਾਂ ਤ੍ਰਿਫਲਾ, ਇਮਲੀ, ਨੀਂਬੂ, ਪੁਦੀਨਾ, ਈਸਬਗੋਲ, ਕਾਲਾ ਨਮਕ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਲੌਂਗ, ਛੋਟੀ ਤੇ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਰੀਠੇ, ਹਲਦੀ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਵਗੈਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾਂ ਦਸ-ਪੰਦਰਾਂ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੰਗੀ ਸੈਰ ਜਾਂ ਥੋੜੀ-ਬਹੁਤ ਕਸਰਤ, 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਮੈਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼, ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਫਰੂਟ ਤੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਡਿੱਬਾ-ਬੰਦ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ, ਮਿੱਠੇ ਤੇ ਨਮਕ ਦਾ ਲੋੜ ਜਿੰਨਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਤਮਾਖੂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸੇਹਤ ਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਬਲਕਿ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਵਕਤ ਕੱਢ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਦਾਰੂ ਪੀ ਕੇ ਨੱਚ ਲੈਣਾ, ਭੰਗੜੇ ਪਾ ਲੈਣਾ, ਗੰਦੇ ਗੀਤ ਗਾ ਤੇ ਸੁਣ ਲੈਣਾ ਹੀ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਜਾਂ ਇੰਨਸਾਨੀਯਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਹਤਰ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆ ਲੇਖ ਆਪ ਜੀ ਲਈ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੋਏਗਾ ਮੈਂਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਹਰ ਨੁਸਖਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਹਰਬਲਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਉ:

1. ਕਫ਼ ਤੇ ਖਾਂਸੀ ਲਈ: 5 - 6 ਦਾਨੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੇ ਤੇ 10 ਪੱਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੀਸ ਲਉ ਤੇ 1 ਛੋਟਾ ਚੰਮਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਤੇ 1 ਛੋਟਾ ਚੰਮਚ ਸ਼ਹਿਦ 'ਚ ਮਿਕਸ ਕਰ ਲਉ। ਇਹ 1 ਖੁਰਾਕ ਬਣ ਗਈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਿਨ 'ਚ 5 ਵਾਰ ਲਉ, ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪਏਗਾ।

ਅੱਧਾ ਚੰਮਚ ਬਹੇੜੇ ਦਾ ਪਾਉਡਰ + ਅੱਧਾ ਚੰਮਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਪਾਉਡਰ + ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਨਮਕ ਤੇ 2 ਚੰਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਮਿਕਸ ਕਰ ਲਉ। ਦਿਨ 'ਚ 3 ਵਾਰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਚੱਟ ਲਉ, ਖੰਘ 'ਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

2. ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਲਈ: 7 ਬਦਾਮ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਭਿੰਊ ਦਿਉ ਤੇ ਸਵੇਰ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਸ ਲਉ। 2 ਵੱਡੇ ਚੰਮਚ ਮੱਖਣ 'ਚ ਥੋੜੀ ਸ਼ੁਗਰ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਉ। ਸਵੇਰ ਸ਼ਾਮ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਕਰ ਇਹ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਸਿਰਫ 15 - 15 ਮਿਨਟਾਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਹੀ ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਨੂੰ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਏਗਾ।

3. ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਲਈ: ਇੱਕ ਚੰਮਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਰਸ ਤੇ ਅੱਧਾ ਚੰਮਚ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਕਸ ਕਰ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ਪੀੜ 'ਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਕੱਪ ਪਾਣੀ 'ਚ 1 ਛੋਟਾ ਚੰਮਚ ਅਜਵਾਇਨ ਨੂੰ 5 ਮਿਨਟ ਉਬਾਲੋ। ਛਾਨ ਲਉ ਤੇ ਦੋ ਚੁੰਢੀਆਂ ਨਮਕ ਪਾ ਲਉ। ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਦਿਨ 'ਚ ਚਾਰ ਵਾਰ ਪੀਉ, ਦਰਦ 'ਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

ਤਾਜ਼ੇ ਪੂਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ 1 ਵੱਡਾ ਚੰਮਚ ਰਸ ਕੱਢ ਲਉ ਤੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਪਾਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਮ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

4. ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ - ਮਰਦਾਂ ਦੀ: 1 ਚੰਮਚ ਪੇਠੇ ਦੀ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਕੱਪ ਪਾਣੀ 'ਚ ਉਬਾਲੋ। ਜਦ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਰਹਿ ਜਾਉ ਤਾਂ ਪੀ ਲਉ। ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਕਰੋ, ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤਿੰਨ ਛੋਟੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਤੜਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੰਘਾ ਲਉ, ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਖਾ ਜਾਉ, ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਲਸਣ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਚਿੱਟਾ ਪਿਆਜ਼ ਸਦਾ ਖਾਉ ਤੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੌੜੀ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. ਕਬਜ਼ ਲਈ: ਦਾਲਾ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਰੋਟੀ, ਦਹੀ, ਸਲਾਦ, ਫਰੂਟ ਤੇ ਦਿਨ 'ਚ 7 - 8 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਨਾਨ, ਪੀਜ਼ਾ, ਬਰਗਰ, ਸਫੇਦ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸੀਰੀਅਲ, ਮੀਟ, ਚਿੱਕਨ ਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ 'ਚ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕਬਜ਼ ਪੁਰਾਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਬਗੋਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ, ਦਹੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ 'ਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

6. ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ: ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਕੋਸੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਜੇ ਕਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਧੁੱਪ 'ਚ ਬਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਸੁੱਕੇ ਅਦਰਕ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ-ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀਸ ਲਉ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਨਮਕ ਪਾ ਲਉ। ਇੱਕ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚੰਮਚ ਸਵੇਰ-ਸ਼ਾਮ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੀਉ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚੰਮਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਲਦੀ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੀਣਾ ਵੀ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ 'ਚ, ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਛੱਡ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ: ਲੌਂਗ ਦਾ ਤੇਲ ਸਦਾ ਘਰ 'ਚ ਰੱਖੋ। ਰੂ ਦੇ ਇੱਕ ਫੰਬੇ ਤੇ ਤੇਲ ਲਾਕੇ ਪੀੜ ਵਾਲੇ ਦੰਦ ਦੇ ਹੇਠ ਰੱਖ ਲਉ, ਇੱਕ ਦਮ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

10 ਗਰਾਮ ਤਾਜ਼ੇ ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲਉ, ਵਿੱਚ 1/4 ਚੰਮਚ ਤਵੇ ਤੇ ਸਾਧੀ ਹੋਈ ਫਟਕੜੀ ਦੇ ਪਾਉਡਰ ਤੇ ਚੋਥਾ ਹਿੱਸਾ ਚੰਮਚ ਹੀ ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ ਪਾਕੇ ਮਿਕਸ ਕਰ ਲਉ। ਇਸ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਦਿਨ 'ਚ 3 ਵਾਰ ਦੰਦ ਤੇ ਲਾਉ, ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

8. ਸਿਰ 'ਚ ਸਿੱਕਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ: ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ 'ਚ ਇੱਕ ਚੰਮਚ ਤਾਜ਼ੇ ਨੀਂਬੂ ਦਾ ਰਸ ਸਿਰ 'ਚ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਲਾ ਲਉ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਗੜਨਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਨਹਾ ਲਉ। 3 - 4 ਵਾਰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਫ਼ਰਕ ਪਵੇਗਾ।

100 ਗਰਾਮ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ 1 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਉਬਾਲ ਲਉ, ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਕੋਸਾ ਰਹਿਣ ਤੇ ਸਿਰ ਧੋ ਲਉ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸਿਕਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ ਤੇ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਝੜਣਗੇ। ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ ਇਕ ਲੋਸ਼ਨ ਤਾਜ਼ਾ ਹੀ ਬਣਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9. ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ - ਲਕੋਰੀਆ: ਲਕੋਰੀਏ 'ਚ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧਿਆਣ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਸੂਤੀ ਪਾਉ, ਪੈਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਪਾਣੀ 'ਚ ਡੈਟੋਲ ਪਾਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ ਤੇ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ। ਲਕੋਰੀਏ 'ਚ ਦੁੱਧ, ਮਠਿਆਈ, ਪਨੀਰ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਹੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੱਕਿਆ ਕੇਲਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਸਲਾਦ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਚਾਰ, ਖੱਟੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਮੈਦੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ ਫੂਡ, ਤਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਮੀਟ, ਸਫ਼ੇਦ ਬੈਂਡ, ਨਾਨ ਤੇ ਬਰਗਰ ਵਗੈਰਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਪਾਣੀ ਖੁਬ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਹਰ ਇੰਸਾਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸੂਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੋ। ਜੇ ਦੂਜੇ ਖਾਦੀ-ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਸੂਟ ਕਰੇ।

ਇਹ ਨੁਸਖੇ ਵੀ ਤੁਹਡੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦਵਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹਰਬਲਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : info@yorkcollege.com

Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA