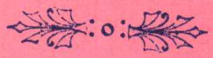
नींबू और उसके सौ उपयोग

नींबू के गुण-धर्म



लेखक

पं० गंगाप्रसाद गांगेय

—:०:—

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

प्रकाशक—

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ

उत्तराधिकारी—नवल किशोर बुकडिपो, लखनऊ

श्रीमती कमला भार्गव द्वारा

तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

अष्टम बार ३०००] सन् १९९२ [मूल्य

T.K.B.D.
Lko.
Rs. 8/-

★ समर्पण ★

अपने प्रिय श्री० गिरिजाशंकर तिवारी

के

कर-कमलों में

अपनी यह तुच्छ कृति

ससंकोच और सस्नेह समर्पित।

सरसई
पो० खागा, जिला फतेपुर

चिर-स्नेही—
गंगाप्रसाद गांगेय

नींबू और उसके सौ उपयोग

नींबू के गुण-धर्म

नींबू संसार के सर्वश्रेष्ठ फलों में से है। यह संसार के प्रायः प्रत्येक भूभाग, विशेषतः उष्ण-प्रधान देशों में पाया जाता है। पहले रोमन और ग्रीक जाति के लोग इससे नितान्त अपरिचित थे। यूरोपवालों को इसका पता सर्वप्रथम क्रुसेड (धर्मयुद्ध) के समय में लगा। कालान्तर में उन्होंने भी इसके गुणों की छान-बीन की और इसे अत्यंत उपयोगी फल पाया।

नींबू की कई किस्में होती हैं, और थोड़े बहुत अन्तर से वे प्रायः सभी गुणप्रद होती हैं। नारंगी का तो एक विशिष्ट स्थान है। परन्तु दवा के काम में बिजौरा, जम्भीरी और कागजी नींबू ही विशेष रूप से व्यवहार में लाये जाते हैं। इस पुस्तक में हम विशेष रूप से कागजी नींबू के ही गुणों का उल्लेख करेंगे। केवल नींबू शब्द से प्रायः कागजी नींबू का ही बोध होता है।

आयुर्वेदिक ग्रन्थों में नींबू का बड़ा गुणगान किया गया है —

निम्बूकमम्लं वातघ्नं दीपनं पाचनं लघु ।
निम्बुकं कृमिसमूहनाशनं
तीक्ष्णमम्लमुदरश्रमापहम् ।
वातपित्तकफशूलिने हितं
कष्टनष्टरुचिरोचनं परम् ॥
(भावप्रकाश)

त्रिदोषसद्योज्वरपीडितानां
दोषाश्रितानां च स्रवज्जलानाम् ।
मलग्रहे बद्धगुदे हितं च
विषूचिकायां मुनियो वदन्ति ॥
(आत्रेय संहिता)

नींबू अम्ल, वातनाशक, हल्का, दीपन, पाचन, कीड़ों को नाश करनेवाला, तीक्ष्ण, उदररोगों को दूर करनेवाला, श्रमनाशक, वात-पित्त-कफ और शूल में हितकर है। कष्टसाध्य अरुचि का निवारक और रुचि को बढ़ानेवाला है। अनेक त्रिदोषजन्य रोग, तत्काल के ज्वर, मन्दाग्नि, मुख आदि से पानी गिरना, कोष्ठबद्धता, बद्धगुद और हैजा में लाभदायक है।

पाश्चात्य विद्वानों को नींबू के गुणों का पता बहुत बाद में चला। अनेक प्रयोगों के पश्चात् उन्होंने भी इसकी प्रशंसा मुक्तकण्ठ से की है। प्रोफेसर प्रो फान

मूलर साहब का, जो आजकल स्टाकहोम विद्यालय में प्रोफेसर हैं और जो विटामिन नामक प्रमुख खाद्य-तत्त्व के अनुसन्धानकर्ता हैं तथा जिन्हें रसायनशास्त्र में 'नोबेल प्राइज' का इनाम मिल चुका है, नींबू के विषय में मत है कि नींबू में निमोनिया के कीटाणु मारने का गुण विशेषरूप से पाया जाता है। सर्दी और इन्फलुएंजा में इसके सेवन से आशातीत लाभ होता है।

डाक्टर विल्सन का कथन हैं कि नींबू में एक प्रबल कीटाणुनाशक शक्ति (Powerful antisePtic) है, जो अन्य फलों में बहुत कम पाई जाती है।

हरी तरकारियों से प्राप्त होने वाले विटामिन-रहित खाद्य से उत्पन्न रक्त-विकार रोग को रोकने अथवा दूर करने के लिए नींबू के रस का प्रयोग अत्यन्त लाभदायक है। इसी लिए लम्बी यात्रा करनेवाले जहाजों में नींबू का रस पर्याप्त मात्रा में रख लिया जाता है।

नींबू में विटामिन ए, बी और सी पाये जाते हैं—विटामिन ए एक भाग, विटामिन बी दो भाग और विटामिन सी तीन भाग। विटामिन ए के द्वारा शरीर की पोषणक्रिया और वृद्धि होती है। विटामिन ए के अभाव में शरीर की वृद्धि रुक जाती है और संक्रामक

रोगों से सुरक्षित रहने की शक्ति घट जाती है। तथा नेत्रविकार उत्पन्न हो जाते हैं। जोड़ों में रूक्षता, शूल तथा अस्थिरोग और गठिया रोग हो जाता है। दाँत कमजोर हो जाते हैं, मसूढ़े फूल जाते हैं और पायरिया रोग हो जाता है। मुख से दुर्गन्ध आने लगती है तथा शरीर के आन्तरिक अवयवों में गड़बड़ी पैदा हो जाती है। नींबू में विटामिन ए (एक भाग) पाया जाता है।

विटामिन बी का कार्य शरीर के पोषणकार्य में सहायता देना है। जीवन को स्थिर और शरीर को आरोग्य बनाये रखने के लिये विटामिन बी की बड़ी आवश्यकता है। विटामिन बी के अभाव में पाचनशक्ति घट जाती है; मंदाग्नि, अजीर्ण, मरोड़, मलावरोध आदि व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। विटामिन बी के नितांत अभाव में बेरीबेरी रोग हो जाता है। विटामिन बी से ज्ञानतन्तुओं को शक्ति मिलती है। बच्चों के आहार में विटामिन बी न रहने से उनकी वृद्धि रुक जाती है। नींबू में विटामिन बी (दो भाग) पाया जाता है।

विटामिन सी भी पाचनक्रिया में सहायता देता है। इसकी कमी होने पर पेट और आँतों में छाले पड़ जाते हैं, रक्तरोग हो जाते हैं, जोड़ों में कठोरता आ जाती है, मुख से दुर्गन्ध आने लगती है और दाँतों

में पायरिया रोग हो जाता है। शरीर के भीतरी यंत्रों में खराबी पैदा हो जाती है। शरीर दुर्बल और बेकार होता जाता है। नींबू में विटामिन सी तीन भाग पाया जाता है।

नींबू में जल ६२.५ प्रतिशत, प्रोटीन ०.७ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट ५.९ प्रतिशत, वसा ०.५ प्रतिशत और खनिज-लवण ०.४ प्रतिशत पाये जाते हैं। प्रति पौंड १८० कैलोरी उष्णता-उत्पादक शक्ति होती है। इसके सिवा नींबू में कैल्सियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, क्लोरीन इत्यादि प्रमुख खनिजतत्त्व प्रचुर परिमाण में पाये जाते हैं। कैल्शियम (चूना) की शरीर में कमी होने पर हड्डियाँ दुर्बल और पतली हो जाती हैं, रक्त में गर्मी नहीं रह जाती और शरीर की पुष्टि का कार्य रुक जाता है। पोटैशियम की कमी होने पर यकृत (लिवर) में गड़बड़ी और मलावरोध पैदा हो जाता है तथा जख्म देर से अच्छे होते हैं। मैग्नीशियम की कमी होने पर स्नायु में खराबी, अस्थिरता तथा खून में खटाई की मात्रा बढ़ जाती है। क्लोरीन (Chlorine) की कमी से शरीर में बहुत ज्यादा विकार इकट्ठा हो जाते हैं। नींबू में उपर्युक्त खनिज तत्त्व खूब पाये जाते हैं।

निस्सन्देह नींबू बहुत लाभप्रद वस्तु है। भोजनालय

में इसका उपयोग सभी फलों से अधिक होता है। भोजन की वस्तुओं में इसका रस मिला देने से न केवल उनका स्वाद ही बढ़ जाता है; वरन् भोजन पाचक, सुगन्धियुक्त और गुणप्रद हो जाता है। नींबू की उपयोगिता के विषय में एक देहाती कहावत है—

खाय कागजी नींबू रोजै, तुलसी बिरवा रोपै।
बैद, पसारी करम क झखैं, घर माँ मौत न कोपै॥

नींबू में सबसे बड़ी महत्त्वपूर्ण बात यह है कि इसकी खटाई पेट में जाकर खटाई का असर नहीं पैदा करती; इसलिए इसकी गिनती खटाई में न करनी चाहिए।

नींबू में कार्बोज भी खूब पाया जाता है। देह में बल उत्पन्न करने और शरीर की गर्मी को स्थिर रखने के लिए कार्बोज की बड़ी आवश्यकता होती है। ऐसी वस्तुओं की गणना अग्नितत्त्व में की जाती है। इससे क्षुधा, तृष्णा, तन्द्रा, निद्रा और कामेच्छा बढ़ती है। नींबू में एसिड भी पाया जाता है। एसिड पाचनशक्ति को बढ़ाता है।

नींबू के सेवन में सावधानी

जिन नींबुओं का रस निकालकर रखना हो, वे ताजे हों और खूब पक गये हों। नींबू का रस एक बोतल में भरकर खौलते हुए पानी में कुछ देर तक रख

छोड़ने से, रस बहुत दिनों तक अच्छा बना रहता है। हाँ, बोतल को हवा और ठंडक से बचाना चाहिए। रस निकालते समय नींबू का जो गूदा, बीज इत्यादि निकले, उसे छानकर फेंक देना चाहिए, जिससे विशुद्ध रस ही रह सके। रस निकालने में लोहे, ऐलुमिनियम या ताँबे के बर्तनों का उपयोग न करना चाहिए। ऐलुमिनियम और ताँबे में एक प्रकार का विष होता है। ताँबे का बर्तन केवल पानी रखने के लिए ही अच्छा होता है। नींबू का रस रखने के लिए पत्थर, काँच या चीनी मिट्टी के ही बर्तनों का उपयोग करना चाहिए।

जहाँ तक हो सके, नींबू का रस दूसरे फलों के रस के साथ ही लेना चाहिए। इसकी सबसे अच्छी विधि तो यह है कि नींबू का रस पहले नारंगी के अन्दर भर दे। फिर नारंगी को निचोड़कर पी जाय। इससे नींबू सुस्वादु और सुगंधित हो जाता है। अन्य फलों का रस न मिल सकने पर नींबू पानी मिलाकर लेना चाहिए। बिना पानी मिलाये सेवन करने से गले और छाती में दाह पैदा हो जाता है, क्योंकि नींबू का रस तीक्ष्ण और दाहक होता है। नींबू का रस प्रातः और सायंकाल ही लेना उपयुक्त है। दोपहर को भोजन के साथ इसका उपयोग विशेष अच्छा नहीं होता। बहुत से

लोग साग या दाल में नींबू का रस निचोड़कर खाते हैं। यह सर्वथा अनुचित है, क्योंकि नींबू की तीव्र अम्लता से मुख की लालाग्रन्थियों का स्राव (लार) बनना बन्द हो जाता है, जिससे पाचन-क्रिया में रुकावट पड़ती है। हाँ, भोजन के बाद नींबू चूसने में कोई हानि नहीं है। जो लोग भोजन के साथ कच्ची प्याज खाते हैं, वे थोड़ी मात्रा में प्याज में नींबू का रस मिला सकते हैं, क्योंकि इसमें उतनी अम्लता नहीं रहेगी। नींबू का रस डालने से प्याज की गन्ध भी दूर हो जाती है। ग्रीष्म की अपेक्षा सर्दी में इसका रस कम मात्रा में लेना चाहिए। हाँ, वर्षा ऋतु में इसका यथेष्ट उपयोग करना चाहिए।

नींबू का उपयोग आरम्भ करनेवाले को पहले तीन या चार नींबुओं से आरम्भ करना चाहिए। फिर उत्तरोत्तर मात्रा बढ़ाकर १२ नींबू तक ले जाकर क्रमानुसार घटा देना चाहिए। नींबू का रस खाली पेट ही लेना अच्छा है। नींबू या नींबू का रस आग पर खौलाना नहीं चाहिए। यद्यपि आग पर रख देने से नींबू में रस अधिक निकलता है, परन्तु ऐसा करने से विटामिन कमजोर पड़ जाते हैं तथा हाइड्रोजन और आक्सीजन से मिला हुआ जल उड़ जाता है। अधिक गरम करने से कारबोनिक एसिड भी नष्ट हो जाता है। नींबू के सेवन में सबसे बड़ी

सावधानी इस बात की रखनी चाहिए कि कहीं इसका बीज पेट में न चला जाय; क्योंकि बीज पेट में चले जाने से आँत में एपेन्डिसाइटिस (appendicitis) हो सकता है। कहा भी गया है—

कबहुँ कागजी नींबू के, एक बीज जो खैहै।
बैदराज हँसि घर से चलिहै, मौत सरग से धैहै॥

अस्तु, नींबू का रस छानकर ही काम में लाना चाहिए। अब भिन्न-भिन्न रोगों और कार्यों के लिए नींबू के उपयोग लिखे जाते हैं।

१. कब्ज में—

(१) नींबू का पतला छिल्का उतार लीजिए। अन्दर की सफेदी छिल्के के साथ न आने पाये। नींबू के छिल्के और रस को बीजसहित गिलास में रखकर, ठंडा पानी भरकर रात को ओस में रख दीजिये। प्रातःकाल पानी को अच्छी तरह हिलाकर, छानकर पी लीजिए। कब्ज की शिकायत जरूर दूर होगी।

(२) दो नींबुओं का रस सुबह शौच के बाद, दोपहर को भोजन के बाद, पुनः शाम को पाव भर पानी के साथ पीने से कब्ज दूर होता है।

(३) गरम पानी में नींबू का रस और इच्छा हो

तो थोड़ी चीनी मिलाकर पीने से कब्ज में बहुत लाभ होता है।

२. अजीर्ण में—

(१) भोजन के पहले नींबू, अदरख और सेंधा नमक सेवन करें या नींबू के रस में केसर घोटकर पियें तो अजीर्ण दूर हो। नींबू के रस में जायफल घिसकर चाटने से भी अजीर्ण में लाभ होता है।

(२) नींबू और सेंधा नमक को किसी मिट्टी के पात्र में खूब उलट-पलटकर रख दें और उसका मुँह ढककर उसका अचार बनने दें। नींबू गल जाने पर रोज थोड़ा-थोड़ा सेवन करें। इसके सेवन से अजीर्ण नष्ट होकर अग्नि प्रदीप्त होती है।

(३) कागजी नींबू का रस ३ माशा, चूने का निथरा हुआ पानी २ तोला, अजवाइन पिसी हुई १।। माशा, शहद एक तोला—सबको एक में मिलाकर, दिन में तीन बार सेवन करने से अजीर्ण, उदरशूल, पेट का भारीपन और वमन-विकार शान्त होते हैं। बच्चों के दूध उलटने की व्याधि में भी इस प्रयोग से लाभ होता है।

(४) नींबू को आड़ा चीरकर, सोंठ और सेंधा नमक मिलाकर, मंदी आग पर गरम करके चूसना चाहिए।

(५) शुद्ध गन्धक, सेंधा नमक और सोंठ—तीनों चीजें समान भाग लेकर, नींबू के रस में खूब घोटकर चने बराबर गोलियाँ बना लें। आवश्यकतानुसार एक या दो गोली सुबह-शाम देने से मंदाग्नि, अजीर्ण और कोष्ठबद्धता दूर होकर अग्नि प्रदीप्त होती है।

३. उदरशूल में—

(१) नींबू का रस आधा पाव, काला नमक २ तोला, हींग ६ माशा। बोतल में काला नमक और नींबू का गूदा भर दें। गूदा गल जाने पर, रस और हींग डाल दें और २१ दिन तक जमीन में गाड़ रखें। फिर निकालकर नित्य एक तोला सेवन करें।

(२) सनाय की पत्ती, त्रिफला, काला नमक—सब चीजें समान भाग लेकर, महीन पीसकर, चने के बराबर गोलियाँ बना लें। २ गोली सुबह-शाम एक गिलास जल के साथ लेने से सब प्रकार का उदर-विकार दूर होता है।

४. संग्रहणी में—

(१) एक नींबू की दो फाँक कर, एक में आधी रत्ती अफीम भरें और दूसरी उसके ऊपर रखकर आग में तपावें। पुनः ठंडा कर चूसें। संग्रहणी दूर होगी।

(२) नींबू की जड़, अनार की जड़ और केसर—

सबको पानी में पीसकर पीने से संग्रहणी में यथेष्ट लाभ होता है।

५. अतिसार में—

(१) नींबू का रस पानी में मिलाकर एनीमा लें।

(२) एक जायफल में चार रत्ती अफीम मिलाकर नींबू में बन्द करें। उस पर कपड़ा लपेटकर गीली मिट्टी लपेटें और आग में अच्छी तरह पका लें। जायफल-सहित अफीम को निकालकर नींबू को फेंक दें। उक्त अफीम और जायफल में आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर १०-१२ गोलियाँ बना लें। दिन में चार गोली देने से अतिसार के दस्त बन्द होते हैं।

(३) नींबू के रस में अफीम घिसकर चाटने से अतिसार में लाभ होता है।

६. रक्तातिसार और आमातिसार में—

नींबू के रस में अफीम मिलाकर और दूध डालकर पीने से रक्तातिसार और आमातिसार में यथेष्ट उपकार होता है।

७. हैजा में—

(१) हैजे के दिनों में दो नींबुओं का रस प्रतिदिन भोजन के साथ लेने से हैजा होने का भय नहीं रहता।

(२) हैजे में आधी छटाँक से डेढ़ छटाँक तक नींबू का रस अवस्थानुसार देने से लाभ होता है।

(३) नींबू के रस में चीनी डालकर शर्बत बना लें, या नींबू और प्याज के रस में चीनी डालकर शर्बत बना लें। हैजे में इसे कई बार थोड़ा-थोड़ा देने से लाभ होता है।

(४) शुद्ध कपूर एक तोला, अजवाइन ३० तोला—इनको कूट-पीसकर नींबू के रस में सानकर मिर्च-बराबर गोली बना लें। एक-एक घण्टे के अन्तर से एक-एक गोली खट्टे अनार के शर्बत, नींबू की शिकंजबीन या रूह केवड़ा के साथ खिलाने से हैजा दूर होता है।

(५) बिजौरा नींबू के १५ बीज २ तोला पानी में पीसकर पिलाने से हैजे में यथेष्ट लाभ होता है।

(६) नींबू का रस, अजवाइन, छोटी हड़, सौंफ, सोंठ, पीपल, पाँचों नमक, मदार की कली—सब चीजें ८-८ तोला लेकर कूट-पीसकर बेर-बराबर गोली बना लें। हैजे में एक-एक दो-दो गोली देना चाहिए।

८. हैजा में प्यास लगने पर—

(१) २ तोला सेंधा नमक चार सेर पानी में पकावें। दो सेर पानी रह जाने पर उतारकर छान

लें। ठंढा हो जाने पर ३ माशा कागजी नींबू का रस डालकर मिट्टी के बर्तन में रख दें। हैजा में इसके पीने से प्यास मिटती है।

(२) हैजे में तृष्णा, दाह और छाती में धड़कन होने पर नींबू का रस एक तोला, अफीम आधी रत्ती, मिश्री ३ तोला—तीनों को पाव भर जल में छोड़कर पिलाना चाहिए।

९. वमन में—

(१) बिजौरा नींबू की जड़ जल में घिसकर शहद मिलाकर पिलाना चाहिए। या केवल नींबू मात्र ही चूसे।

(२) चाय के एक चम्मच भर नींबू का रस और दो चम्मच पानी में दो चम्मच शकर मिलाकर चाटने से वमन बन्द होता है।

(३) नींबू की छाल को राख में शहद मिलाकर चाटने से वमन होना बन्द हो जाता है।

(४) नींबू का रस या उसका शर्बत पीने से पित्त के प्रकोप से उत्पन्न वमन-विकार शान्त होते हैं।

(५) नींबू के रस में सफेद जीरा भुना, लौंग और कालीमिर्च पीसकर पिलाना लाभप्रद है।

(६) ज्वर में वमन होने पर नींबू को आड़ा चीर-

कर उसमें कालीमिर्च और नमक या चीनी मिलाकर चूसना चाहिए।

(७) सूखे चकोतरा की राख में शहद मिलाकर चाटने से वमन बन्द होता है।

(८) बिजौरा नींबू का रस एक माशा, शहद एक माशा, पीपल एक माशा—सबको मिलाकर चाटने से वमन होना बन्द हो जाता है।

(९) वमन और दस्त एक साथ होने पर बिजौरा नींबू की जड़ और केशर जल में पीसकर पिलाना चाहिए।

(१०) पित्तज वमन में नींबू के बीज ६ माशा घोट-छानकर पिलाना लाभप्रद है।

१०. हिचकी में—

(१) जम्भीरी नींबू का रस, सोंठ, मिर्च और अदरक का रस मिलाकर चाटने से बालकों की हिचकी बन्द हो जाती है।

(२) बिजौरा नींबू के २ तोला रस में ६ माशा शहद और ३ माशा काला नमक मिलाकर हिचकी में सेवन करना चाहिए।

(३) बिजौरा नींबू के दो तोला रस में ३ माशा सेंधा नमक मिलाकर चाटना हिचकी में लाभप्रद है।

११. बवासीर में—

(१) नींबू को आड़ा चीरकर सेंधा नमक डालकर चूसने से बवासीर में खून जाना बन्द होता है।

(२) गाय का दूध आधा सेर लेकर पीते समय मुख के पास ही नींबू का रस डालता जाय और पीता जाय। बवासीर में बहुत लाभ होगा।

१२. पशुओं के खून के दस्त में—

चार नींबू एक सेर गाय के दूध में निचोड़कर पिलाने से तत्काल लाभ होता है।

१३. प्लेग में—

नीम की पत्ती का चूर्ण एक तोला, कालीमिर्च एक तोला, कुटकी एक तोला, मदार की जड़ की छाल एक तोला, तुलसी की पत्ती २ तोला, कुचला आध तोला—सब चीजों को एक साथ खरल करके, आधा तोला कपूर और एक तोला नींबू के रस के साथ खरल करके २-२ रत्ती की गोलियाँ बना लें और गर्म जल के साथ सेवन करें।

१४. पिलही में—

सुबह खाली पेट तीन-चार नींबुओं का रस एक गिलास जल के साथ खड़े-खड़े पीना चाहिए।

१५. मौसमी बुखार में—

(१) नींबू का रस २।। तोला, चिरायते का काढ़ा २।। तोला—दोनों को मिलाकर पीने से मौसमी बुखार दूर होता है।

(२) मौसमी कफज्वर और इन्फ्लुएंजा में नींबू का रस और पानी ४-४ औंस मिलाकर एक शीशी में रख लें तथा पोटैशियम बाइकारबोनेट १ ड्राम और जल ३ औंस एक में मिलाकर दूसरी शीशी में अलग रख लें। बड़ी चम्मच की मात्रा में दोनों से लेकर दिन में कई बार पियें।

(३) आध पाव बे बुझा चूना बोतल में डाल दें। फिर आध पाव नींबू का रस बोतल में डालें। जितनी बोतल खाली रहे उसे स्वच्छ पानी से भर दें। बोतल हिलाकर १५ मिनट तक रखा रहने दें। सर्दी देकर आनेवाले बुखार में, बुखार चढ़ने से एक घंटा पहले उपर्युक्त निथरा हुआ पानी आधी छटाँक देना चाहिए। अन्य प्रकार के ज्वरों में प्रातःकाल ही देना चाहिए।

(४) केवल नींबू का रस गरम या ठंडे पानी में रोगी की रुचि के अनुसार घंटे-घंटे भर के अन्तर से देने से इन्फ्लुएंजा में लाभ होता है।

१६. मलेरिया में—

(१) नींबू के रस में ज्वर के ताप को मिटाने का विशेष गुण है। यह लेमोनेड के रूप में शकर के साथ देना चाहिए।

(२) नींबू का रस तेज काफी (कहवा) में बिना दूध मिलाये पिलाने से मलेरिया ज्वर दूर होता है।

(३) नींबू को आड़ा चीरकर दो भाग करें। एक में कालीमिर्च और सेंधानमक और दूसरे में कालीमिर्च और शकर या मिश्री मिलाकर आग पर गरम कर लें और गुनगुना ही चूसें। मलेरिया ज्वर में लाभ होगा।

(४) नारंगी का छिल्का, नीम की छाल, करंजुये के पत्ते ६-६ माशा लेकर पाव भर पानी में पका लें। छटाँक भर पानी रह जाने पर मलकर छान लें और एक तोला शहद डालकर बुखार आने से एक घंटा पहले ही पिला दें।

(५) सवा सेर खौलते पानी में दो नींबुओं का रस और दो औंस चीनी डाल दें। पानी को उतारकर जब तक वह ठंढा न हो जाय, चीनी को घुलते रहने दें। फिर दिन में एक-एक औंस की मात्रा में कई बार पिला दें।

(६) एक नींबू के दो टुकड़े कर, प्रत्येक टुकड़े में एक-एक रत्ती अफीम चुपड़कर गर्म करें। बुखार आने से दो घंटे पहले एक टुकड़ा चूसें, मलेरिया ज्वर अवश्य दूर होगा।

१७. चौथिया ज्वर में—

चार माशा चूना पानी में घोलकर उसमें एक नींबू निचोड़ें। जब चूना गाढ़ा होकर नीचे बैठ जाय, तब निथरा हुआ पानी ज्वर चढ़ने के एक घण्टा पहले पिलावें। चौथिया ज्वर शर्तिया दूर होगा।

१८. जाड़े के ज्वर में—

चार तोले चूने को १० तोले साफ पानी में घोलकर उसमें नींबू निचोड़ें। चूना नीचे बैठ जाने पर ऊपर का साफ पानी किसी शीशी में छानकर रख लें। बुखार आने के एक घंटा पहले आधा पानी पिलादें। फिर ज्वर आने के लक्षण प्रगट हों तो शेष पानी भी पिला दें। इससे हर प्रकार का जाड़ा-बुखार दूर होता है।

१९. ज्वर के सरदर्द में—

नींबू का रस, अदरख का रस, सेंधा नमक—तीनों चीजें समान भाग लेकर गर्म करें। इसे नस्य की भाँति सूँघने से छींकें आती हैं, कफ निकलता है और सरदर्द दूर होता है।

२०. ज्वर में प्यास लगने पर—

(१) नींबू का शर्बत प्यास और ज्वर के वेग को कम करता है।

(२) चार-पाँच नींबू लेकर उनका हल्का छिल्का उतार लें। फिर नींबुओं को कुतर काटकर किसी पत्थर, चीनी या कलईदार बर्तन में रखकर करीब आधा सेर खौलता पानी डालें। पानी ठंढा हो जाने पर पाव भर मिश्री या चीनी डालें और गुनगुना ही पिलावें। इससे ज्वर की प्यास और शरीर की गर्मी मिटती है।

२१. पित्तज्वर में—

(१) पाव भर शक्कर की चासनी में ३ माशे नींबू का रस छानकर डालें और थोड़ा गरमकर सेवन करें। इसके सेवन से पित्तज्वर जाता रहता है।

(२) नींबू का रस और सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से पित्त का उपद्रव नष्ट होता है।

२२. मौसमी कफज्वर या इन्फ्लुएंजा (Influenza) में—

(१) हल्का पसीना लाने, गुर्दों (kidneys) को सुधारने, बुखार की बेचैनी और अनिद्रा को दूर करने के लिये यह प्रयोग काम में लावें—

(i) नींबू का रस और जल समान भाग में ४ औंस।

(ii) पोटैशियम बाइकारबोनेट १ ड्राम और जल ३ औंस।

इन दोनों का मिश्रण अलग-अलग बनाकर रखें। बड़े चम्मच की मात्रा में दोनों से लेकर एक में मिलाकर फदफदाते-फदफदाते पी जायँ। दिन में कई बार यह प्रयोग करें।

(२) बिना किसी दवा के संयोग के ही केवल नींबू का रस, रोगी की रुचि के अनुसार गर्म या ठंढे पानी में घंटे-घंटे भर में देने से इन्फ्लुएंजा में यथेष्ट लाभ होता है।

२३. शक्तिवृद्धि के लिए—

दो तोले किशमिश लेकर साफ कर लें। उन्हें एक गिलास में रखकर एक नींबू का रस और पानी भर दें। गिलास को रात में खुला ओस में रख दें। प्रातःकाल गिलास को हिलाकर रस को पी जायँ और किशमिश एक-एक कर खा जायँ। शक्तिवृद्धि के लिए अनुभूत प्रयोग है।

२४. रक्तविकार में—

डेढ़-दो औंस नींबू का रस बराबर पानी में मिलाकर खाली पेट पीना चाहिए।

२५. पेट में कृमि हो जाने पर—

बिजौरा नींबू के सूखे छिल्कों का काढ़ा बनाकर पीना हितकर है ।

२६. आँख दुखने पर—

नींबू के रस में अफीम और जमालगोटा (दन्ती) की जड़ लोहे के तवे में पीसकर आँखों के ऊपर लेप करें ।

२७. कान के दर्द में—

बिजौरा नींबू, आम और अदरक का रस गरम करें, गुनगुना ही कान में डालें ।

२८. कान के बहने पर—

(१) बिजौरा नींबू (बिजौरा न मिलने पर कागजी नींबू) के रस में सज्जीखार मिलाकर कान में डालें ।

(२) समुद्रफेन बारीक पीसकर रख लें । कान को रुई से साफ करके पिसा हुआ समुद्रफेन एक रत्ती डालकर ऊपर से ४ बूँद नींबू का रस डालें । तीन-चार दिन के प्रयोग से लाभ होगा ।

(३) कपड़ा धोनेवाला सोडा या कौड़ी जलाकर उसका चूर्ण कान में डालकर ऊपर से नींबू का रस डालें ।

२९. दाद पर—

(१) चुकन्दर के पत्ते का रस नींबू के रस में मिलाकर लगाने से दाद आराम होता है ।

(२) नींबू के रस में पँवार (चकौंड़ा) के बीज पीसकर लगावें।

(३) कत्था, आँवला, सुहागा, गन्धक—ये चारों चीजें समान भाग लेकर, बारीक पीसकर, नींबू के रस में सानकर लगाने से दाद दूर होता है।

३०. खाज में—

(१) नींबू के रस में हरताल और गन्धक घोटकर लगाना चाहिए।

(२) नींबू के रस में करौंदा की जड़ पीसकर लगाने से खाज आराम होता है।

३१. बदन की खुजली पर—

(१) नींबू का रस एक तोला, नारियल का तेल दो तोला—दोनों को एक में मिलाकर बदन में मालिश करें और गर्म जल से स्नान कर डालें तो बदन की खुजली दूर होती है।

(२) नींबू के रस में हल्दी और सरसों पीसकर उबटन करने से बदन की खुजली मिटती है।

३२. सर के फोड़े में—

(१) नींबू का रस एक तोला, नारियल का तेल एक तोला, कपूर ३ माशा—सबको एक में मिलाकर

बाल बनवाने के बाद, फोड़े खुजलाकर लगावें और कुछ देर बाद धो डालें।

(२) नींबू के रस में अफीम मिलाकर लेप करने से गंज रोग—सिर में फुंसियाँ निकलना, उनसे मवाद गिरना, बाल झड़ना तथा इन्द्रलुप्त रोग आराम होता है।

३३. मस्से दूर करने के लिए

नींबू का रस ५ माशा, जवाखार ५ माशा, नीलाथोथा ३ माशा, सुहागा ४ माशा—सबको बारीक पीसकर बदन के मस्सों पर लगाने से कट जाते हैं।

३४. गुप्तेन्द्रिय और अण्डकोष की खुजली में—

नींबू का रस मात्र लगाने से लाभ होता है। लेकिन कुछ देर छरछराहट जरूर होती है।

३५. बाल गिरने पर—

(१) नींबू के रस में आँवला पीसकर बालों में मलने से बालों का गिरना बन्द होता है और बाल काले तथा लम्बे हो जाते हैं।

(२) नींबू का टुकड़ा सर पर घिसने से बालों का गिरना बन्द हो जाता है।

३६. बालों की सफाई के लिए—

(१) केवल नींबू के रस से सर के बाल धोने से बाल साफ हो जाते हैं।

(२) नींबू का रस और चीनी लगाकर ५-६ घंटे बाद, सर धो डालने से रूसी-भूसी नष्ट होकर सर स्वच्छ हो जाता है।

(३) नींबू के रस में अरहर की दाल पीसकर धोने से सर के बाल स्वच्छ हो जाते हैं।

३७. बाल बढ़ाने के लिए—

नींबू के रस में बरगद की जटा पीसकर मलने के बाद बालों को धोकर नारियल का तेल लगाने से बालों का गिरना रुककर बाल लम्बे हो जाते हैं।

३८. सर में जूँ पड़ने पर—

लहसुन को पीसकर उसका रस निकालकर नींबू के रस में मिलाकर बालों में मलने से सर की जूँ-लीख का नाश होता है।

३९. पथरी में—

नींबू और सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से पथरी में लाभ होता है।

४०. मिरगी में—

बिजौरा नींबू और मेउढ़ी के पत्तों के रस की नास लें। दौरे के समय नींबू का रस २ तोला, आक के पत्तों

का रस २ तोला—दोनों को मिलाकर नाक में पिचकारी देने से मिरगी सदैव के लिए दूर हो जाती है।

४१. वातरोग और गठिया में—

पुराने और नये गठिया में नींबू का रस बहुत गुणकारी पाया गया है। इसके प्रयोग से नाड़ी की तेजी और बल घटता है, रोग की प्रबलता कम होती है और दर्द भी जल्द दूर हो जाता है। दिन में तीन चार बार एक या दो औंस नींबू का रस इच्छानुसार स्वच्छ जल में मिलाकर सेवन करना चाहिए।

४२. कुष्ठनाशक लेप—

पीला संखिया, लौंग, बड़ी इलायची—सब समभाग से नींबू के रस में घोटकर मलहम की भाँति बना लें। इसे सफेद दाग पर लगावें। ५-६ दिन बाद सफेदी सड़ने लगेगी। खराब भाग बहकर निकल जायगा। तब मलहम बन्द करके त्रिफलादि तैल लगावें। श्वेत-कुष्ठ आराम होगा।

४३. मुँह आ जाने पर—

नींबू के रस में रसौत घोलकर मलना चाहिए।

४४. बालकों की हँसली उतर जाने पर—

नींबू के पत्तों की धूनी देने से बालकों की उतरी हुई हँसली बैठ जाती है।

४५. बच्चों का पेशाब रुकने पर—

नींबू का बीज कुचलकर नाभि पर रखकर ऊपर से धीरे-धीरे ठंढा पानी छोड़ने से बच्चों का रुका हुआ पेशाब खुल जाता है।

४६. दूध उलटने पर—

(१) बिजौरा नींबू की जड़ दूध में घिसकर पिलाने और एक टुकड़ा गले में बाँधने से बच्चों के दूध उलटने की व्याधि दूर होती है।

(२) दूध पिलाने के पहले या कुछ देर बाद नींबू के रस की दो चार बूँदें पिला देने से बच्चों के दूध उलटने या न पचने की शिकायत दूर होती है। यह भ्रम सर्वथा निराधार है कि नींबू का रस देने से पेट के अन्दर गया हुआ दूध फट जाता है।

४७. बच्चों के सूखारोग में—

नारंगी और अंगूर का रस मिलाकर पिलाने से बच्चों का सूखारोग दूर होता है।

४८. उपदंश (Syphilis) में—

इस रोग की कुछ एक दशाओं में रक्त-विकार चकत्ते-चकत्ते दागों के रूप में प्रगट होता है। इस अवस्था में ताजा नींबू का रस दिन में कई बार देना प्रचलित चिकित्सा-प्रणाली का बहुमूल्य सहायक सिद्ध हुआ है।

४९. मुँह के मुँहासों और चेहरे के दागों पर—

(१) रात को नींबू के टुकड़े से चेहरे को रगड़ें या नींबू का रस चेहरे पर लेप करके सूखने दें। प्रातः-काल किसी अच्छे भारतीय स्निग्ध साबुन और गुनगुने पानी से चेहरे को धो डालें। इसके प्रयोग से मुँहासे दूर होकर चेहरे की रंगत निखर आती है।

(२) सुबह-शाम एक नींबू का रस एक गिलास ताजे पानी के साथ पीने से अन्दर का मल धुलकर साफ हो जाता है और त्वचा की रंगत निखर आती है।

(३) दूध और नींबू का रस मिलाकर देर तक चेहरे पर लगा रहने दें। फिर धो डालें। इससे कील, मुँहासे इत्यादि दूर होकर त्वचा साफ और कान्तिवान् हो जाती है।

५०. झाईं पर—

कागजी नींबू के रस में खड़ी मसूर या चीनियाँ के फूल पीसकर चेहरे पर उबटन की भाँति मलने से झाँईं दूर हो जाती है।

५१. छीप सेंहुआ में—

नींबू के रस में खसखस (पोस्ता) या तिल का तेल मिलाकर मलें और दो घंटे बाद स्नान कर डालें। छीप सेंहुआ दूर होगा।

५२. मेदवृद्धि पर—

(१) एक तोला नींबू का रस १० तोला गर्म पानी में मिलाकर पीने से अनावश्यक मोटापन दूर होकर शरीर की चर्बी घटती है और शरीर अपनी स्वाभाविक अवस्था में आ जाता है।

(२) दोपहर और रात को भोजन के पश्चात् आधी छटाँक नींबू का रस सेवन करने से मेदवृद्धि दूर होती है।

५३. नाभि टल जाने पर—

नींबू को आड़ा चीर कर बीज निकालकर उसमें ९ माशा भुना हुआ सुहागा अच्छी तरह भर दें और थोड़ा गरम-गरम चूसें तो नाभि ठिकाने आ जाती है।

५४. प्रसूता के सरदर्द में—

बिजौरा नींबू की जड़, मोतिया की जड़, बेल की गिरी, नागरमोथा—सबको बारीक पीसकर लेप करने से प्रसूता स्त्री का सरदर्द अच्छा होता है।

५५. शीघ्र प्रसव के लिये—

(१) बिजौरा नींबू की जड़ कमर में बाँधने से शीघ्र प्रसव होता है।

(२) बिजौरा नींबू की जड़ और महुआ की छाल या मुरेठी समान भाग लेकर चूर्ण कर लें। १॥ माशा

चूर्ण ३ माशा शहद और एक तोला घी के साथ चटाने से शीघ्र प्रसव होता है।

५६. गर्भाशय की शुद्धि के लिए—

बिजौरा नींबू के बीज और सेमर की जड़ दूध में पीस छानकर रजस्वला होने से चार दिनों तक पिलाने से गर्भाशय की शुद्धि हो जाती है।

५७. गर्भाधान के लिए—

(१) बिजौरा नींबू और अरंड का एक-एक बीज घी में पीसकर सेवन करने से गर्भाधान होता है।

(२) बिजौरा नींबू की जड़ और सफेद गुंजा की जड़ घी में घिसकर चटाने से गर्भाधान होता है।

५८. बन्ध्या-उपचार—

बिजौरा नींबू की जड़, शिवलिंगी पँचगुरिया) असगन्ध, नागकेशर, मोरशिखा की जड़, ढाक का पत्ता—सब चीजें समान भाग लेकर पीस-छानकर ६ माशा की मात्रा में गाय के दूध के साथ लेने से बन्ध्या स्त्री के सन्तान होती है।

५९. गर्भ-शोथ में—

प्रसव के बाद गर्भस्थल में शोथ उत्पन्न हो जाने पर, नींबू के रस में सफेद और लाल दोनों चंदन घिसकर लेप करने से लाभ होता है।

६०. स्त्री के कन्या-संतति ही होती हो, उसके परिवर्तन का उपचार—

स्त्री के रजस्वला होने पर स्नान करने के बाद नींबू की जड़ के एक तोला रस में चावल के धोवन का पाव भर पानी मिलाकर पीने को दें। तीन दिन यह दवा करने के उपरान्त सम्भोग करने से शर्तिया पुत्र ही उत्पन्न होता है।

६१. कुच कठोर करने के लिए—

नींबू के पत्तों का रस चार तोला, बच खुरासानी, नागौरी असगन्ध, पीपर ३-३ तोला—सबको एकत्र घोटें। गाढ़ा हो जाने पर भैंस का मक्खन मिलाकर २१ दिन लेप करने से ढीले उरोज पुनः पूर्ववत् कठोर हो जाते हैं।

६२. पांडुरोग (Anaemia) में—

यकृत् (लीवर) में रक्तावरोध उत्पन्न होने के कारण पैदा हुए पांडुरोग में दो-दो तोले नींबू का रस दिन में कई बार देना चाहिये।

६३. सर्प-विष में—

(१) सर्पदंशित स्थान के ऊपर मजबूती से कपड़ा

बाँधकर, स्थान को थोड़ा चीरकर, उसमें पिसा हुआ जमालगोटा भर दें और ऊपर से थोड़ा नींबू का रस डाल दें सब प्रकार का विष दूर होगा।

(२) तीन कागजी नींबुओं का रस, शुद्ध जमालगोटा और कालीमिर्च दोनों चीजें ७-७ माशा—सबको एक में घोटकर कालीमिर्च के बराबर गोलियाँ बना लें। सर्प-दंशित व्यक्ति को २-३ गोलियाँ खिला दें और सर्पदंशित व्यक्ति की आँख में आँज दें, अवश्य आराम होगा।

(३) नींबू के ९ माशे बीज खाने से सब प्रकार के सर्पों का विष उतर जाता है।

६४. बिच्छू के विष पर—

(१) बिच्छू के डंक मारने के स्थान पर नींबू का रस और नमक लगाना हितकारी है।

(२) नींबू के बीज और सेंधा नमक—दोनों को पीसकर पिलाने से बिच्छू का विष शान्त होता है।

(३) बिजौरा नींबू का रस, हींग, हरताल—तीनों को एकत्र पीसकर गोलियाँ बना लें। एक गोली पानी के साथ पीसकर काटे हुए स्थान पर लेप करने से बिच्छू का विष दूर होता है।

६५. मकड़ी के वष पर—

नींबू के रस में चना पीसकर लगाने से मकड़ी का विष दूर होता है।

६६. बर्र और मधुमक्खी के विष पर—

बर्र और मधुमक्खी आदि के डंक मारे हुए स्थान पर नमक के साथ नींबू का रस मलने से लाभ होता है।

६७. धतूरे के विष पर—

बिजौरा नींबू का रस शकर मिलाकर पीने से धतूरे का विष शान्त होता है।

६८. हरताल के विष पर—

केवल नींबू का रस तीन दिन पिलावें पानी न दें तो हरताल का विष शान्त होगा।

६९. तूतिया के विष पर—

(१) जम्भीरी नींबू का रस चीनी के साथ लेने से तूतिया का विष दूर होता है।

(२) जमालगोटा और अरंड के बीज दो छटाँक नींबू के रस में मिलाकर देने से तूतिया के विष का विकार दूर होता है। बाद में अरंडी का तेल भी देना चाहिए।

७०. मदिरा के नशे पर—

बिजौरा नींबू के भीतर की केशर और अनारदाना खिलाने से मदिरा का नशा शान्त होता है।

७१. भाँग के नशे में—

(१) नींबू चूसने या पुराना नींबू का अचार खाने से भाँग का नशा शान्त होता है।

(२) नींबू के रस में जामुन के पत्ते पीसकर पीने से भाँग का नशा उतर जाता है।

७२. भ्रम और पित्त-विकार में—

बिजौरा नींबू का छिल्का उतारकर उबाल लें। फिर तीन तार की चासनी में डालकर मुरब्बा तैयार कर लें। इस मुरब्बे के सेवन करने से भ्रम और पित्त-विकार दूर होगा।

७३. हृदय की धड़कन में—

नींबू के सवा तोले रस में मिश्री मिलाकर जल के साथ पीने से स्त्रियों के आवेश-रोग-जनित हृदय की धड़कन दूर होती है। चार चम्मच नींबू का रस पानी में मिलाकर देने से हिस्टीरिया में दिल की धड़कन बन्द होती है।

७४. क्षय और नासूर में—

नींबू को बफाकर समूचा नींबू चूस। इस प्रकार तीन

से बारह नींबू एक-एक कर बढ़ावें। फिर उसी क्रम से एक-एक नींबू घटाकर दो पर आ जायँ। इस प्रकार २०० नींबू चूस डालें। क्षय और नासूर में लाभ होगा।

७५. रक्तस्राव में—

आधी से एक छटाँक तक नींबू का रस ठंढे पानी के साथ लेने से रक्तस्राव (Hemorrhage) बन्द होता है।

७६. निमोनिया में—

दिन में चार-पाँच बार २-२ तोले नींबू का रस पाव भर जल के साथ देने से लाभ होता है।

७७ जुकाम में—

दिन में कई बार एक-एक नींबू का रस ठंढे पानी के साथ लेना हितकारी है।

७८. क्षय और हृदयरोग में—

बिजौरा नींबू के रस में छोटी पीपल का चूर्ण और मक्खन मिलाकर सेवन करने से क्षय, हृदयरोग और शूल का नाश होता है।

७९. दाँत और मुखशुद्धि के लिए—

(१) नींबू का रस पानी में मिलाकर कुल्ला करने से दाँत और जीभ का मैल साफ हो जाता है तथा मुँह के छाले और मसूढ़े की सूजन दूर होती है। नींबू के रस

के साथ पानी में नमक मिलाकर गरारे करने से गला भी अच्छी तरह साफ हो जाता है।

(२) सुपारी या बादाम का छिलका जलाकर बारीक पीसकर नींबू के रस के साथ मंजन करने से दाँत मजबूत और मोती की तरह स्वच्छ हो जाते हैं।

८०. त्वचा शुद्ध करने के लिए—

नहाने के पानी में नमक और नींबू का रस मिलाकर स्नान करने से त्वचा की रंगत साफ हो जाती है और अनेक चर्म रोग दूर होते हैं।

८१. आधासीसी के दर्द में—

मस्तक के जिस भाग में दर्द होता हो, उसके दूसरी ओर के नथुने में चार बूँद नींबू के रसकी नास लेने से आधासीसी का सर दर्द दूर होता है।

८२. घी अधिक खा जाने पर—

यदि घी अधिक खा जाने पर अजीर्ण की सम्भावना हो, तो चार-पाँच नींबुओं का रस एक गिलास जल के साथ लेना चाहिए।

८३. वायु के उपचार में—

एक तोला जंगी हड़ें, ६ माशा शुद्ध नीलाथोथा—दोनों को इक्कीस कागजी नींबुओं के रस में खरलकर,

चने के बराबर गोली बना लें। एक गोली गाय केघी के साथ सेवन करें। पथ्य में घी चुपड़कर रोटी खायँ, वायुविकार दूर होगा।

८४. फोड़ा-फुंसी का मलहम बनाने में—

नींबू, नीम और बबूल की पत्तियों को कड़ाही में जलाकर, चूर्ण करके मीठे तेल में मिलाकर, फोड़े-फुंसियों पर लगायें।

८५. स्वास्थ्यप्रद सलाद बनाने में—

टमाटर, मुलायम मूली और उसकी पत्तियाँ, ककड़ी, प्याज, खीरा, गाजर, शलजम, चुकन्दर सलाद, बन्दगोभी, पालक, पोदीना, धनियाँ की पत्तियाँ, हरे चने का साग इत्यादि में से विभिन्न श्रेणी की कई चीजों के पतले-पतले लच्छे काटकर, ऊपर से नमक, नींबू का रस और थोड़ा सरसों का तेल मिला लें। भोजन के पहले इस सलाद को खाने से कब्ज दूर होता है। इस सलाद में कई विटामिन और खनिज तत्व मिलेंगे।

८६. नींबू का मुरब्बा बनाने में—

अच्छे अगहनी पके हुए नींबू लेकर उन्हें धोकर छील डालें। एक मिट्टी की नई हाँडी में पानी भरकर एक तोला खड़िया मिट्टी और एक तोला बिना बुझा हुआ

चूना डालकर नींबुओं को उबाल लें। तीन उबाल आ जाने पर एक नींबू को चखकर देख लें कि खटाई दूर हुई या नहीं। खटाई दूर होने पर सब नींबुओं को पानी से निकाल लें और हाथ से दबाकर पानी निचोड़ डालें। फिर ढाई सेर मिश्री की चाशनी बनाकर कुछ देर उसमें पकावें। ठंढा होने पर काँच, चीनी या कलईदार बर्तन में रखकर आवश्यकतानुसार काम में लायें।

८७. गर्मी में पीने योग्य शर्बत बनाने में—

(१) नींबू दो, टार्टरिक एसिड एक औंस या सिट्रिक एसिड आधा औंस, दानेदार शक्कर एक पौंड, खौलता हुआ पानी ३ क्वार्ट। नींबुओं की पतली-पतली फाँके काटकर एक बर्तन में जिसमें खौलता हुआ पानी रक्खा हो टार्टरिक या सिट्रिक एसिड और शक्कर के साथ डाल दें। जब तक पानी ठंढा न हो, वैसा ही रहने दें। ठंढा होने पर इस शर्बत को पीने से गर्मी में तरी बनी रहती है।

(२) दो औंस पर्लबार्ली (साफ किये हुए जौ) लेकर थोड़े पानी में छोड़ दें। इसके बाद तीन नींबुओं के ऊपर का हल्का पतला छिल्का उतार लें। छिल्के को ६ औंस चीनी और थोड़े पानी में मिलाकर ३-४ मिनट हल्की आँच पर रखे। पुनः नीचे उतारकर नींबू का रस

मिला दें। इस रस को जौ के उक्त पानी में मिलाकर पीने से गर्मी के दिनों में तरी बनी रहती है।

(३) बीस नींबू लेकर, उनका रस निकालकर, डेढ़ सेर चीनी में मिलाकर चाशनी बना लें। इसे एक तोला से डेढ़ तोला तक एक गिलास जल के साथ लेने से भूख लगती है, कलेजे की गर्मी शान्त होती है और चित्त प्रसन्न रहता है।

८८. लाइमजूस ग्लीसरीन बनाने में—

उच्चकोटि का नारियल का तेल ४ औंस, धुली तिल्ली का तेल २ औंस, लाइम वाटर (चूने का पानी) ६ औंस, लेमन आयल (नींबू का तेल) ½ औंस। नारियल का तेल अगर जमा हो तो धीमी आँच से पिघलाकर तिल्ली के तेल में मिला दें। इसके बाद लैमन आयल मिला दें। फिर इन सब चीज़ों को किसी खद्दर या फलालैन के टुकड़े से छान लें, फिर उसमें धीरे-धीरे चूने का पानी डालते जायँ और खूब हिलाते जायँ। दूध की भाँति सफेद क्रीम तैयार हो जायगी। यह क्रीम गर्मियों में अधिक चल सकती है।

८९. रतौंधी में—

नित्य दो बूँद नींबू का रस आँखों में डालने से लाभ होता है।

९०. लू लगने पर—

मिश्री का शर्बत बनाकर उसमें एक नींबू निचोड़कर पीना चाहिए।

९१. चाँदी की भस्म बनाने में—

कागजी नींबू के रस में एक तोला शुद्ध हरताल घोटकर तीन तोला चाँदी के पत्र चुपड़ें और शराव-सम्पुट कर ३० कंडों की आँच दें। इस प्रकार १४ बार करने से चाँदी की भस्म तैयार होगी।

९२. रेशमी कपड़े के दाग छुड़ाने में—

एक औंस तारपीन का तेल और दो औंस नींबू का स्वरस एक में मिलाकर रखें। रेशमी कपड़े में जहाँ दाग लगा हो उस स्थान में लगा दें और बाद में नरम कपड़े के टुकड़े से धीरे-धीरे साफ कर दें, दाग छूट जायगा।

९३. पीतल के बर्तन में दाग पड़ने पर—

नींबू के छिल्के को नमक के साथ रगड़ने से पीतल के बर्तन के दाग मिट जाते हैं।

९४. शीघ्र दही जमाने में—

एक सेर दूध में डेढ़-दो तोला नींबू का रस मिला देने से पाँच मिनट में दही जम जाता है। पहले दूध गरम करके ठंढा कर लेना चाहिए। कुछ लोग जो सामान्य दही को

उसकी विशिष्ट महक के कारण, कम पसन्द करते हैं, इस दही का उपयोग प्रसन्नता से कर सकते हैं।

९५. कीड़े-मकोड़े भगाने में—

नींबू के सूखे टुकड़ों का मोटा बुरादा छिड़कने से झिल्ली, कीड़े-मकोड़े और दूषित कीटाणु दूर हो जाते हैं।

९६. खटमल भगाने में—

नींबू के सूखे छिल्कों और गन्धक की धुनी देने से खटमल भाग जाते हैं।

९७. नवीन जल के विकार में—

सोंठ और यवक्षार का चूर्ण, एक तोला नींबू के रस-मिश्रित गिलास भर गरम जल के साथ लेना हितकारी है।

९८. गन्दे जल का दोष दूर करने में—

स्वच्छ जल उपलब्ध न होने पर यदि किसी नदी-नाले आदि का गन्दा जल पीने के लिये बाध्य होना पड़े, तो उसमें नींबू का रस निचोड़कर पीवें। इससे जल के दोष—कीटाणु, गन्दगी और हानिकर प्रभाव—मिट जाते हैं।

९९. दुर्गन्धि दूर करने में—

नींबू को सूँघने से दुर्गन्ध से उत्पन्न होनेवाले रोगों में रक्षा होती है; क्योंकि नींबू की महक से संक्रामक कीटाणुओं का नाश होता है।

१००. वायुशुद्धि के लिए—

नींबू के सूखे छिल्के का चूर्ण आग पर डालने से वायु सुवासित और शुद्ध हो जाती है।

श्रीमती कमला भार्गव द्वारा तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लि०, लखनऊ में मुद्रित।

❀ स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें ❀

हड़ और उसके सौ उपयोग	...	४)५०
अदरक, सोंठ, हल्दी, पीपल	...	३)००
अंगूर, अनार, सेब, संतरा	...	३)००
मांस व अंडे के गुण और दोष	...	३)००
पपीता, केला, अमरूद, शरीफा	...	४)८०
अमृतफल आँवला	...	४)५०
चाय के गुण और दोष	...	४)५०
जौ और उसके सौ उपयोग	...	४)५०
डाक्टर तुलसी	...	४)२५
डाक्टर आम	...	३)००
डाक्टर गन्ना	...	३)००
डाक्टर जल	...	३)००
डाक्टर त्रिफला	...	४)५०
डाक्टर गेहूँ और डाक्टर चना	...	४)५०
डाक्टर शहद	...	३)००
डाक्टर बेल	...	३)००
दाल	...	३)००
प्याज के उपयोग	...	३)७५
दूध और दूध से बनी चीजें	...	३)००
नमक के गुण और दोष	...	४)५०
टमाटर, करैला, बैंगन, परवल	...	४)५०
नीम और उसके सौ उपयोग	...	३)७५
डाक्टर दूध	...	४)५०
मिट्टी चिकित्सा	...	३)००
मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर	...	४)५०
लहसुन के उपयोग	...	४)५०
सूखे मेवे	...	३)००
सोयाबीन	...	४)७५
तम्बाकू के गुण और दोष	...	३)००

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,
पोस्ट बाक्स ८५, १ —त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१