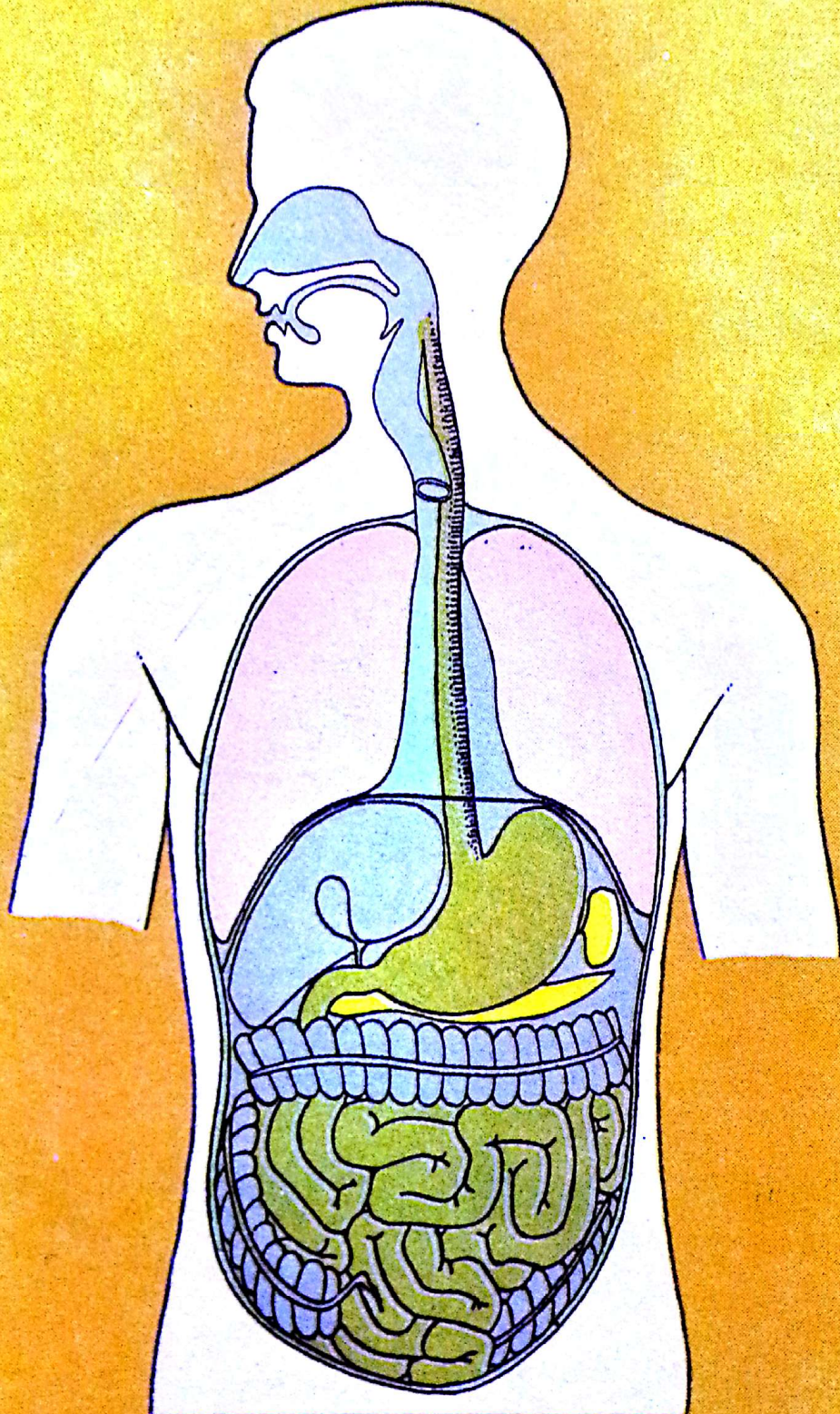


# पेटवा रोगो

शोभन



आयु प्रकाशन

આયુ પ્રકાશન - પુસ્તક ૧૧૦મું

# પેટના રોગો

શોભન

આયુ પ્રકાશન

૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ,  
પ્રીતમનગર, એલિસબ્રીજ, અમદાવાદ-૬

લેખક :

શોભન

પ્રકાશક :

આયુ પ્રકાશન

૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ,

પ્રીતમનગર, એલિસબ્રીજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬

ફોન : ૬૫-૭૮૭૮૭, ૬૫-૭૭૧૧૭

© સર્વહક સ્વાધીન

પ્રથમ આવૃત્તિ :

દિનાંક : ૪-૫-'૮૭

પ્રત : ૧૦૦૦

કિંમત : રૂ. ૨૦

ટાઈપસેટિંગ :

શારદા મુદ્રણાલય

જુમ્મા મસ્જિદ સામે, ગાંધી માર્ગ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧

મુદ્રક :

ભગવતી ઓફસેટ

૧૫/સી, બંસીધર એસ્ટેટ, બારડોલપુરા,

અમદાવાદ-૪

આયુર્વેદની આંતરરાષ્ટ્રિય ખ્યાતિપ્રાપ્ત  
પંચકર્મચિકિત્સાની સફળતા માટે સતત અને  
શાસ્ત્રીય રીતે પ્રયત્ન કરી રહેલા

વૈદ્ય શ્રી હરેશ આર. વ્યાસ

તથા

વૈદ્ય શ્રી તનુજા એન. પટેલને

સપ્રેમ.

—શોભન

# પેટના રોગો

(આમાં આટલા રોગોનો સમાવેશ છે)

૧. અજીર્ણ
૨. અમ્લપિત્ત
૩. અરુચિ
૪. અવળો વાયુ-ઉદાવર્ત
૫. આંતરડાનું ચાંદું
૬. ઊલટી
૭. કબજિયાત
૮. કમળો
૯. કૃમિ
૧૦. કોલેરા
૧૧. ગ્રહણી
૧૨. ગેસ
૧૩. ગોળો
૧૪. જળોદર
૧૫. ઝાડા (અતિસાર)
૧૬. પેટનો દુખાવો
૧૭. બરોળની વિકૃતિ
૧૮. મરડો
૧૯. મંદાગ્નિ
૨૦. લિવરની વિકૃતિ
૨૧. વિદગ્ધાજીર્ણ
૨૨. હરસ-મસા



## આયુર્વેદના શરણે આવ્યા વિના છૂટકો નથી

માનવજાત મોટે ભાગે સ્વાદેન્દ્રિયની ગુલામ હોવાથી તે વધુ ખાય છે, વારંવાર ખાય છે, સ્વાદિષ્ટ ભોજન વધુ ખાય છે, તેના નિયમોને નેવે મૂકીને ખાય છે, કેટલાક તો હરામનું કે બીજાના ભાગનું પણ ખાઈ જતા હોય છે તેથી તેમને સજારૂપે પેટના રોગો વધુ થવાની શક્યતા ઊભી થાય છે અને એ રીતે સર્વત્ર પેટના રોગોનું પ્રમાણ વધુ જોવામાં આવે છે. પેટના પાર વગરના રોગોની સારવાર માટે દોડતા લોકો પહેલાં તો નિદાન પાછળ પુષ્કળ ખર્ચ કરે છે અને પછી રોગોને

દબાવનારી કે આડઅસરો પેદા કરનારી સારવાર પાછળ બરબાદ થવા છતાં રોગો મટતા નથી. ઊલટાના બેપાંચ રોગો વધારામાં ભેટ મળે છે.

આયુર્વેદમાં વાયુ-પિત્ત-કફની વિચારણા હોવાથી જઠરાગ્નિ, આમ, પથ્યાપથ્ય, આહાર-વિહારના વ્યવસ્થિત નિયમો, લંઘન, સંયમ, ઋતુચર્યાની વિચારણા તેમજ સારવાર પણ નિર્દોષ, સરળ, સ્વાવલંબી હોવાથી પેટના રોગો થતા અટકાવવા અને થયેલાને મટાડવા માનવજાતે છેવટે આયુર્વેદના શરણે આવ્યા વિના છૂટકો નથી.

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં પેટના તમામ રોગોનો સમાવેશ કરી શકાયો નથી, પરંતુ મારા 'ગુજરાત સમાચાર' ઉપરાંત અન્ય સામયિકોના લેખોમાંથી પેટના રોગોને લગતા લેખોનો સમાવેશ કર્યો છે. તેથી તેના પ્રગટીકરણ વખતે સર્વ સામયિકોના તંત્રીશ્રી તથા સંપાદકોનો આભાર માનું છું.

લાંબા અનુભવે કહેવાનું મન થાય છે કે સરકારશ્રીએ, સામાજિક કે ધાર્મિક સંસ્થાઓ કે આયુર્વેદની સંસ્થાઓ તેમજ વૈદ્યોએ પેટના રોગોની સારવારનાં ખાસ દવાખાનાં કે હોસ્પિટલો બહોળા પ્રમાણમાં શહેરો અને ગામડાંમાં શરૂ કરવાની જરૂર છે. જો તેમ કરવામાં આવશે તો આયુર્વેદને ખૂબ યશ મળશે અને પેટના દરદીઓના તન-મન-ધનનો ઘણો બચાવ થશે.

'આયુ સેન્ટર'

અમદાવાદ-૬

—વૈદ્ય શોભન

૨-૪-'૮૭

# પેટના રોગો

—અનુક્રમ—

|   |    |
|---|----|
| ૧. અમ્લપિત્ત . . . . .                                  | ૧  |
| ૨. ગરમ ઋતુનો રોગ અમ્લપિત્ત — એસિડિટી . . . . .          | ૪  |
| ૩. ઉનાળાનો વ્યાપક વ્યાધિ અમ્લપિત્ત . . . . .            | ૭  |
| ૪. અધોગ અમ્લપિત્ત . . . . .                             | ૧૦ |
| ૫. અરુચિ : રોગરૂપે-રોગના લક્ષણરૂપે . . . . .            | ૧૩ |
| ૬. અવળો વાયુ : ઉદાવર્ત . . . . .                        | ૧૮ |
| ૭. ઘણાખરા લોકોને કાયમ કનડનાર — કબજિયાત . . . . .        | ૨૧ |
| ૮. વ્યાપક રોગ — કબજિયાત . . . . .                       | ૨૫ |
| ૯. કબજિયાતનાં કેટલાંક ઔષધો . . . . .                    | ૨૯ |
| ૧૦. કમળામાં કામયાબ ઔષધો . . . . .                       | ૩૩ |
| ૧૧. ગંભીર ગણાતો ગ્રહણી રોગ . . . . .                    | ૩૬ |
| ૧૨. ગેસ . . . . .                                       | ૪૧ |
| ૧૩. ચોમાસામાં વધુ સતાવનારો વાયુનો ગોળો . . . . .        | ૪૪ |
| ૧૪. ચોમાસાનો વ્યાપક રોગ : ઝાડા . . . . .                | ૪૯ |
| ૧૫. ઝાડા-ઊલટી-કોલેરા . . . . .                          | ૫૩ |
| ૧૬. ગરમીથી થતો પેટનો દુખાવો . . . . .                   | ૫૮ |
| ૧૭. ચોમાસામાં સર્વત્ર જોવા મળતો પેટનો દુખાવો . . . . .  | ૬૧ |
| ૧૮. પેટમાં દુખાવો થાય ત્યારે આટલું કરો . . . . .        | ૬૫ |
| ૧૯. મરડો . . . . .                                      | ૬૮ |
| ૨૦. નવો-જૂનો મરડો . . . . .                             | ૭૬ |
| ૨૧. શું આયુર્વેદીય સારવારથી મરડો કાબૂમાં આવે? . . . . . | ૮૦ |
| ૨૨. ગરમીના કારણે થનારું અજીર્ણ-વિદગ્ધાજીર્ણ . . . . .   | ૮૩ |
| ૨૩. દૂઝતા હરસ-મસા . . . . .                             | ૮૬ |
| ૨૪. દૂઝતા મસા મટાડનારા સ્વાવલંબી પ્રયોગો . . . . .      | ૮૮ |
| ૨૫. હરસમાં છાશ, સૂરણ અને હરડે . . . . .                 | ૯૧ |
| ૨૬. પેટના રોગોના ઈલાજ . . . . .                         | ૯૪ |
| ૨૭. પેટના રોગો . . . . .                                | ૯૮ |



प्रयोगः शमयेद् व्याधिमेकं योऽन्यमुदीरयेत् ।

नासौ विशुद्धः शुद्धस्तु शमयेद्यो न कोपयेत् ॥

— अष्टांगहृदय सूत्र १३/६

जे (औषध)प्रयोग એક રોગનું શમન કરે પણ બીજો રોગ પેદા કરે તે વિશુદ્ધ પ્રયોગ નથી. પરંતુ જે પ્રયોગ એક રોગનું શમન કરે પણ બીજા રોગને કોપાવે નહીં તે જ શુદ્ધ (નિર્દોષ) પ્રયોગ છે.

ભારતમાં છ ઋતુઓમાં બે ઋતુઓ ખૂબ જ ગરમ હોય છે, તે છે ગ્રીષ્મઋતુ અને શરદઋતુ. આ ઋતુઓમાં ગરમીથી થતા એટલે કે પિત્તપ્રકોપથી થતા રોગો ખાસ જોવામાં આવે છે. અમ્લપિત્ત એમાંનો એક વ્યાપક રોગ છે. જેને 'એસિડિટી' પણ કહે છે.

આ રોગના દરદીને ખાટા-તીખા ઓડકાર આવે છે; ગળામાં છાતીમાં અને પેટમાં બળે છે. માથું દુઃખે છે. ખાટી-તીખી-કડવી ઊલટી થયા બાદ માથું ઊતરી જાય છે કે ઓછું દુઃખે છે. માથું તપે છે. તડકો માફક આવતો નથી, કારણ વિના ક્રોધ ચડવાથી સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે અને ઉતાવળો થઈ જાય છે. ખાટું, ખારું, તીખું અને ગરમ સદતું નથી. વાળ અકાળે ધોળા થવા માંડે છે. આંખોમાં ઝાંખપ આવવાનો વહેમ પડે છે. ઊંઘ આછી અને ઓછી થઈ જાય છે. કેટલીક વાર ચક્કર આવે છે. ભૂખ લાગતી નથી તો ક્યારેક ખૂબ ભૂખ લાગે છે, કામ કર્યા વિના સખત થાક લાગે છે. અને અમ્લપિત્તની નીચે તરફની ગતિ(અધોગ અમ્લપિત્ત) હોય છે.

આ થવાનાં કારણોમાં તો ખાસ કરીને કાયું રહેલું પિત્ત હોય છે. ગરમ આહાર તેમાં ખાસ કારણભૂત છે. તાપમાં ફરવું, ક્રોધ કરવો; ટમેટાં, દહીં, લીંબુ, કેરી, ખાટી છાશ જેવાં ખાટાં દ્રવ્યો ખાવાં; તળેલાં, તીખાં, વાસી, અતિ મસાલાવાળા ખોરાક રોજ વધુ પ્રમાણમાં લેવા; ખાટા પીણાનું કાયમ સેવન કરવું, અપ્રિય હોય તેવું કામ નિરંતર કર્યા કરવાની ફરજ પાડવી, સતત અકળાયેલા રહેવું, યંત્રવત્ જીવન જીવવું વગેરે કારણો અમ્લપિત્ત કરનારાં કે વધારનારાં છે. આજના યંત્રવત્ શહેરી જીવનમાં અમ્લપિત્ત કૂદકે ને ભૂસકે વધતું જ જાય છે, વધતું જ જવાનું છે. જો સમયસર સાચી સારવાર ન લેવામાં આવે તો અમ્લપિત્તમાંથી માથાનો કાયમી દુખાવો, હૃદયરોગ, ગાંડપણ, હાઈ બી.પી. વગેરે રોગો થવા સંભવ છે.

આયુર્વેદ દ્વારા આ રોગના ઉપચાર ઘણા ઝડપી અને કાયમી થઈ શકે છે. પથ્યપાલન સાથે તેનું સેવન એક વર્ષ પહેલાં કરી લેવામાં આવે તો સાધ્ય અમ્લપિત્ત રોગ કાયમ માટે મટી શકે છે.

ઋતુ, પ્રકૃતિ, પ્રકાર વગેરેના કારણે અમ્લપિત્તની અનેક દવાઓ હોય છે. છતાં નીચેની દવાઓ તેમાં ખાસ ઉપયોગી છે.

૧. શતાવરી : શતાવરીનું તૈયાર ચૂર્ણ પ્રત્યેક ફાર્મસીમાંથી ઘણી જૂજ કિંમતે મળે છે. તે તાજું ચૂર્ણ ૪થી ૬ ગ્રામ, ૧૦૦ ગ્રામ દૂધમાં તેટલું જ પાણી મેળવીને, ખાંડ નાખીને ખીરની પેઠે પકાવી પાણી બળી

જાય ત્યારે થોડુક ઘી મેળવીને સવારે-રાત્રે પીવાથી ઘણો લાભ થાય છે. જે દરદીને ખીર ન ભાવે તેમણે દૂધમાં જ પાઉડર લેવો. વધુ-ઓછી માત્રા લેવાથી કંઈ નુકસાન થતું નથી. (હવે તો ફાર્મસીઓ દ્વારા શતાવરીના તૈયાર કરા મળે છે તે પણ દૂધમાં લઈ શકાય.)

૨. દશાંગ ક્વાથ : આ ક્વાથ પણ કેટલીક ફાર્મસીઓમાં તૈયાર મળે છે. ઉકાળાની પદ્ધતિથી સવારે-રાત્રે પીવાનું સતત ચાલુ રાખવું જોઈએ. આ અક્સીર દવા છે.

૩. અવિપત્તિકર ચૂર્ણ : બજારમાં તૈયાર અને સોંધું મળે છે. ૨-૨ ગ્રામ ચૂર્ણ સવારે-રાત્રે પાણીમાં કે દૂધમાં લેવું. તેની તૈયાર ટીકડી પણ મળે છે.

૪. સૂતશેખર રસ : સાદો કે સુવર્ણ યુક્ત સૂતશેખર રસની ગોળી, ટીકડી, કે પાઉડર મળે છે તે ૧/૪ ગ્રામ કે ૧/૮ ગ્રામ મધમાં, ઘીમાં, દૂધમાં, ગુલકંદમાં કે પાણીમાં લઈ શકાય. બેત્રણ વખત રોજ લેવો.

આ ઉપરાંત કામદૂધા રસ, ચંદ્રકલા રસ, પ્રવાલ ભસ્મ, ગોદંતી ભસ્મ વગેરે ઔષધો પણ યોગ્ય ચિકિત્સકની સલાહથી વાપરી શકાય તેવાં છે.

અમ્લપિત્તના દરદીએ ખોરાકમાં દૂધ, ઘી, ખાંડ, કાળી દ્રાક્ષ, પરવળ, કોળું, ગુલકંદ, આમળાંનો મુરબ્બો, ચીકુ, તાંદળજો વગેરે લેવાં સારાં.



## ગરમ ઋતુનો રોગ અમ્લપિત્ત-એસિડિટી

‘એસિડ’ શબ્દ ઉપરથી બનેલો ‘એસિડિટી’ શબ્દ ખટાશ, દાહકતા, ઉષ્ણતા, અસહ્યતા વગેરે ગુણને વ્યક્ત કરે છે. ડૉક્ટરી પરિભાષામાં પિત્તના પર્યાયરૂપે કેવળ ‘એસિડિટી’ નથી વપરાતો, ગરમીના તમામ રોગો માટે પ્રાયઃ વપરાય છે. આયુર્વેદમાં તો ગરમીના રોગો – પિત્તજન્ય ૪૦ રોગોમાંના કેવળ ‘અમ્લપિત્ત’ના દરદ માટે જ ‘એસિડિટી’ પર્યાયરૂપે વાપરવાનો પ્રચાર છે. એને એ અર્થ પ્રમાણે અહીં આપણે અમ્લપિત્ત વિષે વિચારણા કરીશું.

### ઉર્ધ્વગ અમ્લપિત્ત અને અધોગ અમ્લપિત્ત

ખારા, ખાટા, તીખા, તળેલા, વાસી, બગડેલા તેમજ વિરુદ્ધ આહારથી માનસિક ટેન્શન અને અશાન્તિથી વધેલું તેમજ અમ્લ થયેલું પિત્ત ઉપર ચડે તો અમ્લપિત્તજન્ય માથાનો દુખાવો, ઊલટી, દાહ, ચક્કર આવવાં, બ્લડપ્રેશર, બેચેની, અનિદ્રા, ક્રોધ, ચીડિયાપણું, ગભરામણ, મોં ખાટું થવું, માથું તપવું વગેરે લક્ષણો, વ્યક્ત કરે તો વિદગ્ધાજીર્ણ, પેટમાં દાહ, ખાટા-તીખા ઓડકાર, ઝાડા, મૂર્છા વગેરે લક્ષણો વ્યક્ત કરે છે. ઉર્ધ્વગ અમ્લપિત્તનું નિદાન

સરળતાથી થતું હોવાથી તે પ્રકાર વધુ પ્રચલિત છે. જ્યારે અધોગ અમ્લપિત્તને બદલે ગરમીના ઝાડા, પિત્તજ ગ્રહણી, જૂનો મરડો, આંતરડાનો ટી. બી. વગેરેની શંકા કરીને દરદીને સાચી સારવાર ન મળતાં કેટલીક વાર ઘણી પરેશાની સહન કરવી પડતી હોય છે,

**એસિડિટીવાળાએ કેમ વર્તવું?**

‘એસિડિટી’નું દરદ જૂનું થઈ જાય તો તે જીવનભરનું દરદ બની જતું હોય છે, તેથી તેના દરદીએ તો ગરમ ઋતુ આવતાં પહેલાં રોગનો પ્રતિકાર કરવા નીચેનાં સૂચનો યાદ રાખી લેવા જેવાં છે :

૧. તાપમાં ફરવું નહિ; તાપમાં ફરવું જ પડે તો માથે રૂમાલ બાંધીને ફરવું. અથવા માથું ઢાંકવું.
૨. ચીડ, ગુસ્સો, ચિંતા અને ટેન્શનનાં કારણોથી દૂર રહેવું. બ્લડપ્રેશર હોય તો કાબૂમાં રાખવું.
૩. ખાટું, ખારું, તીખું, તળેલું, આથાવાળું ન ખાવું. દહીં, મીઠું, અડદ, ટમેટાં, ખાટી કેરી, છાશ, ખાટાં ફળો, ખાટાં પીણાં, ખાટાં અથાણાં, ચટણી વગેરે ન ખાવાં.
૪. ઉજાગરા ન કરવા.
૫. દિનચર્યા વ્યવસ્થિત રાખવી.
૬. અજીર્ણ થવા ન દેવું. કબજિયાતથી બચવું.
૭. પાચનશક્તિ અનુસાર દૂધ, ઘી, ખાંડ, આમળાં, મીઠાં સફરજન, કેળાં, ચીકુ, કાળી દ્રાક્ષ, કોળું, ટોપરું, નાળિયેર, નાળિયેરનું પાણી, તાંદળજો, પરવળ, દૂધી, ગલકાં, ગુલકંદ, પેંડા વગેરેનું સેવન કરવું.
૮. આમળાં ચૂર્ણ, બ્રાહ્મી ચૂર્ણ, શતાવરી ચૂર્ણ, શતપત્રાદિ

ગરમ ઋતુનો રોગ અમ્લપિત્ત-એસિડિટી ◆ ૫

ચૂર્ણ કે સાકર મેળવેલ હરડેનું ચૂર્ણ રોજ રાત્રે  
ચમચી લેતાં રહેવું.

### અમ્લપિત્તના અસરકારક ઉપાય

અમ્લપિત્તનો રોગ નવો હોય તો, એટલે કે એક  
વર્ષની અંદરનો હોય તો આયુર્વેદીય સારવાર દ્વારા ઘણી  
વાર સરળતાથી મટે છે. પરંતુ એકથી પાંચ વર્ષ વચ્ચેનો  
ગાળો પસાર થઈ ગયો હોય તો મૂળમાંથી મટાડવા  
માટે વમન-વિરેચન જેવી ક્રિયાઓ વધુ કામચાબ બને  
છે. પાંચથી દસ વર્ષ અંદરનું અમ્લપિત્ત વમન-વિરેચન  
જેવી પંચકર્મ ક્રિયાઓથી અને ઔષધના આધારે કાયમ  
કાબૂમાં રહી શકે છે.

દસ વર્ષ પસાર થઈ ગયેલાં હોય તેવું હઠીલું કે  
જૂનું અને ગૂંચવાયેલું અમ્લપિત્ત અસાધ્ય હોવાથી કાબૂમાં  
લાવી શકાય, પરંતુ સાવ મટાડી શકાય નહીં.

અમ્લપિત્તમાં અસરકારક ઔષધો આ પ્રમાણે છે.

- (૧) અવિપત્તિકર ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ, કામદૂધા રસ ૧ ગ્રામ,  
સુતશેખર રસ ૧/૪ ગ્રામ સવારે-સાંજે દૂધ અથવા  
ધી-સાકર સાથે ચાટવું.
- (૨) વિધિ અનુસાર શતાવરી ક્ષીરપાક (ખીર) સવારે-સાંજે  
લેવો.
- (૩) કબજિયાત રહેતી હોય તો કલ્યાણવટક, શતપત્રાદિ-  
ચૂર્ણ, હરડે ચૂર્ણ વગેરેમાંથી માફક જણાય તે યોગ્ય  
માત્રામાં રાત્રે કે સવારે લેતાં રહેવું.



૩

## ઉનાળાનો વ્યાપક વ્યાધિ એસિડિટી-અમ્લપિત્ત

અમ્લપિત્ત એટલે એસિડિટી. અમ્લપિત્તના ઊર્ધ્વ અમ્લપિત્ત અને અધોગ અમ્લપિત્ત એવા બે પ્રકાર છે. ઊર્ધ્વગ અમ્લપિત્તના કેસ ઉનાળામાં-ગ્રીષ્મમાં કે શરદઋતુમાં વધુ જોવા મળે છે. કારણ કે આયુર્વેદે અમ્લપિત્ત રોગને પિત્તના રોગોમાં સમાવ્યો છે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિ અને ગરમ પ્રદેશમાં તેનું પ્રમાણ વધારે હોય છે શરદ-ગ્રીષ્મ ઋતુ સાથે તેને સમવાય સંબંધ ખરો.

ઉનાળાનો વ્યાપક વ્યાધિ એસિડિટી-અમ્લપિત્ત ◆ ૭



આ રોગમાં પાયનમાં અમ્લતાનું પ્રમાણ વધતાં પિત્ત વધે છે અને તેના લક્ષણરૂપે પેટમાં, છાતીમાં, ગળામાં કે માથામાં દાહ થાય છે. ખાટા-તીખા ઓડકાર આવે છે, માથું તથા શરીર તપે છે. સ્વભાવ ક્રોધી અને ચીડિયો થઈ જાય છે. બેચેની રહે છે. ચક્કર આવે છે, ઓછું કે વધુ બ્લડપ્રેશર રહે છે. સામ અવસ્થા હોય તો ભૂખ લાગતી નથી, તે સિવાય વિશેષ લાગે છે. ઊંઘ આવતી નથી અથવા ઓછી આવે છે. હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે, શરીર તૂટે છે, અશક્તિનો અનુભવ થાય છે. મૂત્રદાહ, શીઘ્રપતન, સ્વપ્નદોષ કે જાતીય દૌર્બલ્ય જોવા મળે છે. માથું દુઃખે છે. ઝાડા-ઊલટી થવાથી માથાનો દુખાવો તથા રોગનું બળ ઘટે છે. શરીર કૃશ રહે છે. વજન વધતું જ નથી.

એસિડિટીના દરદીએ એસિડ પેદા કરે તેવો ખાટો, ખારો, તીખો, તળેલો, આથાવાળો ખોરાક ન ખાવો. અજીર્ણમાં ખોરાક ન ખાવો, વાસી અને વિરુદ્ધ આહાર તેમને માફક આવતો નથી. ખાસ કરીને જેમનો અમ્લવિપાક થતો હોય તેવાં ખાટાં દ્રવ્યો જેવાં કે દહીં, છાશ, ખાટી કેરી, ટમેટાં, ભીંડો, કળથી, અડદ, શિખંડ, ખાટાં અથાણાં, ચટણી, પાણી-પૂરી, ખમણ, ટમેટાંસૂપ, વગેરે ચટાકેદાર વાનગીઓ ન ખાવી. જમતાં જમતાં વચ્ચે વધુ પાણી ન પીવું. ઉજાગરા, ચિંતા, ક્રોધ, અતિપ્રવૃત્તિ, પ્રવાસ કે ઉતાવળ, માનસિક અતિ બોધરેશન, અતિમૈથુન, દિવસની ઊંઘ વગેરે આ રોગોને વધારનારાં છે. તેનાથી ઊલટું મધુર, હળવા, પથ્થ અને ઠંડા ખોરાક લેવા, જેમાં ઘઉં,

મગ, પરવળ, દૂધી, ઘી, કાળી દ્રાક્ષ, આમળાં, આમળાંનો મુરબ્બો, પેંડા, ગુલકંદ વગેરે માફક આવે છે. આરામ, આનંદ નિશ્ચિંતતા, પ્રાર્થના, સંયમ, શાન્તિ વગેરે ખૂબ જ સહાયક થશે.

પરિણામશૂળ (પેપ્પટિક અલ્સર), પૈત્તિકશૂળ, વિદગ્ધાજીર્ણ, અલ્સર વગેરે રોગો પણ અમ્લપિત્તને મળતા હોવાથી તેની સારવાર મળતી છે છતાં કોમ્પ્લિકેટેડ અને ક્રોનિક દરદોમાં તેમાં વમન-વિરેચન વગેરે જરૂરી ક્રિયા વિવેકપૂર્વક કરાવ્યા બાદ સારવાર આપે છે. તેથી નવો રોગ મટે છે અને દશ વર્ષ થઈ ગયાં હોય તે રોગ કાબૂમાં રહે છે.

અમ્લપિત્તની લોકભોગ્ય સારવારરૂપે નીચેનાં ઔષધો સારું પરિણામ આપે છે.

૧. શતાવરી ચૂર્ણ તાજું, સારું લાવી સવારે-રાત્રે ક્ષીરપાક વિધિથી - દૂધમાં ખીર કરીને લેવું.
૨. આમળાં અને શતાવરી ચૂર્ણ મેળવીને એક ચમચી રાત્રે અને સવારે પાણી સાથે લેવું.
૩. અવિપત્તિકર ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી સવારે-બપોરે પાણી સાથે લેવું.
૪. દશાંગ ક્વાથ અથવા ભુનિમ્બાદિ ક્વાથનો ઘેર ઉકાળો કરીને સવારે-રાત્રે લાંબો સમય લેવાનું રાખવું.



ઉનાળાનો વ્યાપક વ્યાધિ એસિડિટી-અમ્લપિત્ત ◆ ૯

૪

## અધોગ અમ્લપિત્ત

ગ્રીષ્મ-શરદઋતુમાં એટલે કે ગરમીની ઋતુમાં ખોરાક પચે નહીં, બેચેની થાય, કામ કર્યા વિના થાક લાગે, ઊબકા આવે, કડવા કે ખાટા ઓડકાર આવે, શરીર ભારે લાગે, છાતીમાં કે ગળામાં બળે, ભૂખ ન લાગે ત્યારે વૈદ્યો 'અમ્લપિત્ત'નું અને ડોક્ટરો પ્રાયઃ 'એસિડિટી'નું નિદાન કરતા હોય છે.

પરંતુ, આ અમ્લપિત્તના આયુર્વેદે બે પ્રકાર પાડ્યા છે. ઉર્ધ્વગ અમ્લપિત્ત એટલે કે ઉપર તરફ ગયેલ અમ્લપિત્ત અને અધોગ અમ્લપિત્ત એટલે કે નીચે તરફ ગયેલ અમ્લપિત્ત. આજે અમ્લપિત્ત રોગનું પ્રમાણ વધવાથી

તેનું નિદાન વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. પરંતુ પારખવું અધરું હોવાથી અધોગ અમ્લપિત્તનું નિદાન થતું હોય તેવું ક્યાંક જ જોવામાં આવે છે. બુદ્ધિમાન ચિકિત્સકોને પણ મૂંઝવણમાં મૂકી દેનારા આ રોગનું કેટલીક વાર પિત્તાધિક્ય, પૈત્તિક ગ્રહણી, પિત્તાતિસાર, આંત્રકાય (ઇન્ટેસ્ટાઇન ટી. બી.) વગેરે નિદાન કરી નાખવામાં આવે છે અને પરિણામે સાચું નિદાન ન થતાં સારવાર પણ લાગુ પડતી નથી અને દરદ લાંબે ગાળે અસાધ્ય થઈ જાય છે.

અમ્લપિત્તમાં, અધોગ અમ્લપિત્તનાં લક્ષણોમાં તરસ વધુ લાગે છે. દાહ વધારે થાય છે, દરદી ક્યારેક બેભાન પણ થઈ જાય છે. ખારો, ખાટો, તીખો, તળેલો, વાસી, બગડેલો, ભેળસેળવાળો, વિરુદ્ધ અને વિદાહી આહાર આ રોગોને અવશ્ય નોતરે છે. શહેરી લોકો અને સુધરેલો આહાર લેનારા લોકો આ રોગથી વધુ પિડાતા જોવા મળે છે. ચટણી, અથાણાં, ટમેટાં-સૂપ, આમલીનું પાણી, ભેળપૂરી, પાણીપૂરી, વડા-સંભાર, ઈડલી, ઢોસા, પૂરી-પકોડી, કચોરી, સમોસાં, પતરવેલિયાં, દહીં-વડાં, ખમણ વગેરે મસાલેદાર અને આથાવાળા ખોરાક આ રોગોને પોષણ આપે છે. ફૂટસસાડ, ફૂટજ્યુસ જેવા વિરુદ્ધ આહાર અને તેમાંય તે દૂધ સાથે લેવાયેલ કોઈ પણ જાતની ખટાશ આ રોગોનો પાયો નાખવામાં કારણભૂત બને છે. અડદ, દહીં, ટમેટાં જેવા પિત્ત અને કફકારક આહારને આયુર્વેદે તેનું કારણ માનેલ છે. ઉપરાંત ક્રોધ, તડકામાં તપવું, દિવસની નિદ્રા વગેરે. પણ અધોગ

અમ્લપિત્તના દરદીએ ઉપરોક્ત આહારવિહારનો ત્યાગ કરી ઘઉં, મગ, પરવળ, કોળું, દૂધી, ગલકાં, દાડમ, આમળાં, ખાંડ, મધ, કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, દૂધ-ધીની મીઠાઈ, આમળાંનો મુરબ્બો, કોળાપાક-પેંડા જેવો ખોરાક લેવો. ઔષધો આ પ્રમાણે ગોઠવવાં :

૧. કરિયાતું, લીમડાની આંતરછાલ, હરડે, બહેડાં, આમળાં, પરવળનાં પાન, અરડૂસી, ગળો, પિત્તપાપડો અને ભાંગરો એટલાં દ્રવ્યોમાંથી તૈયાર કરેલ ભુનિમ્બાદિ ક્વાથ ઠંડો થાય ત્યારે મધ મેળવીને લેવો. અથવા તૈયાર બાટલો ખરીદીને પીવાનું રાખવું યા તો પરવળનાં પાન, ત્રિફળા અને લીમડાની છાલમાંથી તૈયાર કરેલ પટોલાદિ ક્વાથ પીવાનું રાખવું.

૨. કબજિયાત રહેતી હોય તો શતપત્રાદિ ચૂર્ણ એક ચમચી અથવા કલ્યાણ વટક કે દ્રાક્ષાદિ ગુટિકા ૧૦ ગ્રામ જેટલી રાત્રે લેવી.

૩. શતાવરી ઘૃત ૧-૧ ચમચી સવારે-રાત્રે દૂધમાં મેળવીને લેવું.

૪. સૂતશેખર ૧/૨ ગ્રામ, શતાવરી ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ અને અવિપત્તિકર ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ સવારે-રાત્રે પાણી સાથે લેવાં.

જૂના અધોગ અમ્લપિત્તમાં વમન-વિરેચનાદિ શોધન ક્રિયા કરીને જ આ ઔષધ યોજવાથી વધુ ઝડપી અને કાયમી ફાયદો થાય છે.



૫

અરુચિ :  
રોગરૂપે – રોગના લક્ષણરૂપે

પાયનતંત્રના અનેક રોગોમાં અરુચિ આગળ પડતો અને વ્યાપક રોગ કહી શકાય, કારણ કે પાયનતંત્રનો પ્રારંભ મોંમાંથી થાય છે અને અરુચિ એ આખાય

અરુચિ : રોગરૂપે – રોગના લક્ષણરૂપે ◆ ૧૩

પાયનતંત્રનો રોગ હોવા છતાં મોંનો રોગ કહી પણ શકાય. અરુચિના દરદીને આહાર મોંમાં મૂકવો ગમતો નથી; મોંમાં મૂકેલા કોળિયામાંથી ક્યારેક ઊબકા થવા માંડે છે કે ઊલટી થઈ જાય છે. અરુચિ એ મનનો રોગ પણ માનવામાં આવતો હોવાથી ખાવાનો વિચાર આવતાં ઊબકા થવા માંડે છે.

આયુર્વેદમાં વૃદ્ધભોજ નામના પ્રાચીન વૈદ્યે અરુચિ ઉપર ઘણો પ્રકાશ પાડ્યો છે. તેને અનેક પ્રકારમાં વહેંચવામાં આવેલ છે. તેના મુખ્ય બે પ્રકાર શારીરિક અરુચિ અને માનસિક અરુચિ છે. અથવા નિજ (અંદરનો) અને આગંતુક (બહારથી આવેલો) એમ બે પ્રકારે કહી શકાય. શારીરિક પ્રકારના વાતજ અરુચિ, પિત્તજ અરુચિ, કફજ અરુચિ અને ત્રિદોષ અરુચિ એમ ચાર પ્રકાર છે. તો માનસિક અરુચિના અનેક પ્રકાર છે, તેનાં કારણ અનુસાર.... જેમ કે ચિંતા, શોક, ક્રોધ, ભય, વિષાદ, લોભ, નફરત, માનસિક આઘાત વગેરે. તેનાં નામ આપવાં હોય તો વિષાદજન્ય અરુચિ, આઘાતજન્ય અરુચિ, શોકજ અરુચિ, ભયજન્ય અરુચિ વગેરે આપી શકાય. સૂગ, દુર્ગંધ વગેરેને નફરતજન્ય અરુચિમાં સમાવી શકાય. પ્રાસંગિક અને લાંબા ગાળાની અરુચિ એમ પણ બે પ્રકાર પાડી શકાય. જેમ કે કફજન્ય અરુચિ લાંબા ગાળા માટેની છે તો ક્રોધજન્ય, દુર્ગંધજન્ય, સૂગજન્ય કે વાયુજન્ય અરુચિ તરત જ દૂર થઈ શકે છે.

આ બધા પ્રકારની સારવાર આયુર્વેદે ઘણી વિગતે અને ભિન્ન ભિન્ન બતાવી છે. જેમકે વાતજન્ય અરુચિ

એટલે કે વાયુને કારણે થયેલી. શોક, ચિંતા, ભય, દુઃખ, થાક, વર્ષાઋતુ, વૃદ્ધત્વ, લાંબી માંદગી, વાયુના રોગો, વાતપ્રકૃતિ, વગેરેને કારણે થયેલી અરુચિમાં દાંત અંબાઈ ગયા હોય તેવા લાગે છે. જીભનો સ્વાદ તૂરો લાગે છે. છાતી અને હૃદયમાં દુખાવો થાય છે. તેમાં ખાટો, ખારો, મધુર રસવાળો ઉપચાર માફક આવે છે. ઉપચાર ગરમ હોય તો વધુ ફાયદો કરે છે. માનસિક અરુચિના મોટા ભાગના પ્રકારનો વાયુની અરુચિમાં સમાવેશ થતો હોવાથી તેનાં લક્ષણો મનની વ્યાકુળતા, મનની શૂન્યતા કે મોહને દૂર કરવા સાન્ત્વન, આશ્વાસન, યુક્તિ પ્રયુક્તિ, આરામ, ઊંઘ ઉપરાંત આમાંથી પ્રાપ્ય ઉપચાર કરવા :

૧. આદુની કાતરીમાં સિંધવ અથવા મીઠું મેળવીને ચાવ્યા કરવી કે મમળાવ્યા કરવી.

૨. દાડમના દાણા સિંધવ કે મીઠું મેળવી દાંતે ઘસવા, મોંમાં મમળાવ્યા કરવા કે ખાવા.

૩. પાકી આમલીના ગર્ભમાં તેટલી ખાંડ મેળવી તેમાં એલચી, લવિંગ, મરી અને કપૂર મેળવીને દાંતે ઘસવું. કોગળા કરવા અને પીવું. તેને 'અમ્લિકા પાનક' (આંબલવાણું) કહે છે.

૪. દહીંના મસકામાં ખાંડ ઘૂંટી ગાળી લેવું. તેમાં એલચી, લવિંગ, મરી અને કપૂર મેળવીને તૈયાર થયેલા 'શ્રીખંડ' (શિખંડ) અને 'શિખરિણી' નામ આયુર્વેદમાં અપાયેલાં છે તે ચાટવાથી રુચિ થાય છે.

૫. દાડમના સૂકા દાણા ૧૦૦ ગ્રામ લેવા. તેમાં ૧૫૦ ગ્રામ તમાલપત્ર અને એલચીનું ચૂર્ણ મેળવી તે

અરુચિ : રોગરૂપે – રોગના લક્ષણરૂપે ♦ ૧૫



ચૂર્ણ વારંવાર ચાટવું. મોંમાં ભરી રાખવું કે ખાવું. તેને 'દાડિમાદિ ચૂર્ણ' કહે છે. આ ચૂર્ણ મુખવાસ તરીકે પણ સુમધુર અને સુગંધિત હોવાથી સૌને ગમે તેવું છે. કફજ અરુચિમાં કફપ્રકૃતિ, વસંત-હેમંત જેવી કફજ ઋતુ, બાળપણ, કફના રોગો, મધુર, ભારે, ચીકણો, વધુ અને દ્રવ ખોરાક અથવા વધુ પાણી પીવાની આદત કારણભૂત બને છે. માનસિક રીતે લોભજન્ય અરુચિ કફજન્ય કહી શકાય. તેમાં મોંનો સ્વાદ મધુર કે ખાટો રહે છે. મોંમાંથી દુર્ગન્ધ આવે છે, મોં ચીકણું અને ઠંડું રહે છે. જીભ ભારે લાગે છે. લાળ અને કફ વધુ પડે છે. તેના ઉપાય આ પ્રમાણે કરવા :

૧. આદુના રસમાં મધ મેળવીને બે બે કલાકે ચાટ્યા કરવું.
૨. સૂંઠ નાખીને ગરમ કરેલું પાણી થોડા પ્રમાણમાં પીવું.
૩. દાડમના દાણામાં મરીનું ચૂર્ણ મેળવી મોંમાં કવલ (કોળિયો) ભરી રાખવો અથવા મમળાવીને ખાવા કે દાંત ઘસવા.
૪. રાઈ, જીરું, હિંગ અને સૂંઠના સમભાગ ચૂર્ણને શેકીને તેમાં દહીં મેળવીને પીસવું તેમાં તેટલી ઘણ મેળવીને તે પ્રવાહી દાંતે ઘસવું. અથવા વારંવાર ચમચી પીતાં રહેવું તેને 'તકપાનક' કહેવામાં આવે છે.
૫. આહારદ્રવ્યો પચવામાં હળવાં, લૂખાં, તીખાં, તૂરાં, કડવાં અને ગરમ આપવાં. મગનું પાણી, દાળ,

ખખરા, આદુની કાતરી, મગ-ચોખાના પાપડ વગેરે.

પિત્તજ અરુચિમાં પિત્તપ્રકૃતિ, ગરમ પ્રદેશ, ગરમ ઋતુઓ, ગરમીના રોગો, યૌવન; ખારો, ખાટો, તીખો, ગરમ ખોરાક; ક્રોધ વગેરે કારણો હોય છે. તેમાં મોંનો સ્વાદ તીખો, ખાટો અને રસ વિનાનો જણાય છે. મોમાં દુર્ગંધ આવે છે. તૃષ્ણા, દાહ તથા સંતાપનો અનુભવ થાય છે. તેમાં આ પ્રમાણે ઠંડા ઉપચાર કરવા :

૧. મીઠા દાહમના દાણા ચૂસવા.
૨. ઉશિરસવ, ચંદનાસવ, દ્રાક્ષાસવ, લીંબુનું શરબત વગેરેમાંથી વારંવાર કંઈક લેતાં રહેવું.
૩. ચમચી વડે આઈસક્રીમ ચાટ્યા કરવો.
૪. ખાટાં, મીઠાં અને ઠંડાં પીણાં થોડા પ્રમાણમાં લેતાં રહેવું.
૫. પ્રેમ, પ્રસન્નતા, સુગંધ, મનોરંજન, આનંદ વગેરે આ રોગની સારવારમાં સહાયક બને છે.

જોકે અરોચક-અરુચિના કોઈ પણ પ્રકારમાં સ્વચ્છતા, સુગંધ, પ્રેમ, પ્રસન્નતા, મનોરંજન, પ્રિય વ્યક્તિ દ્વારા મનગમતાં ભોજન રાંધી આગ્રહ સાથે પીરસવાથી કે સાથે બેસીને ખાવા-ખવરાવવાથી ભૂખ ઊઘડે છે.

મંદાગ્નિજન્ય, સામ અવસ્થાજન્ય કે શરદી, ઉધરસ, તાવ, શ્વાસ, હૃદયરોગ, કમળો જેવા રોગોમાં લક્ષણરૂપે અરુચિ હોય તેમાં લંઘન, લઘુ ભોજન, વાળો કે સૂંઠ નાખીને ઉકાળેલું પાણી વગેરે આપતા રહેવાથી સારી એવી રાહત થાય છે અને અરુચિ મૂળમાંથી મટે છે.



અરુચિ : રોગરૂપે - રોગના લક્ષણરૂપે ♦ ૧૭

૬

## અવળો વાયુ – ઉદાવર્ત

અપાનવાયુની સ્વાભાવિક ગતિ નીચે તરફની છે, પરંતુ મળ-મૂત્રાદિના વેગો રોકવાથી, કબજિયાતથી, આહારદોષથી કે તેવા કોઈ વાયુપ્રકોપનાં કારણોથી અપાનવાયુ અવળી ગતિ કરે છે, જેને આજે લોકભાષામાં 'ગેસ' કહેવામાં આવે છે. આયુર્વેદીય ગ્રંથોમાં ઉપર ચડતા આ વાયુ માટે 'ઉદાવર્ત' નામ આપવામાં આવ્યું છે અને તેમાં કબજિયાતનું પ્રમાણ કે આમનું પ્રમાણ વધારે હોય ત્યારે 'આનાહ' નામ આપ્યું છે. પંડિત ભાવમિશ્ર તેનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે, આ 'ઉદાવર્ત'

રોગ થયાનાં દૂરના કારણોમાં મળ, મૂત્ર, ભૂખ, ઊંઘ, અપાનવાયુ વગેરે તેર જાતના વેગનો અવરોધ કારણભૂત બને છે. ઉપરાંત જાંબુ, કોદરી, વાલ, વટાણા, ચોળા, ચણા, તુવેર, પાપડી, બટાટા, ગવાર, ચોળી, વાલોળ, જેવાં વાયુ કરનારાં આહારદ્રવ્યો કારણભૂત બને છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં, ચોમાસું અને સાંજ કે રાતનો સમય પણ વાયુપ્રકોપનો હોવાથી તે પણ આ રોગ કરનાર કે વધારનાર છે. માર્ગાવરોધને કારણે ઉપર ચડેલો વાયુ કબજિયાત, પેટનો દુખાવો, છાતીનો દુખાવો, હૃદયનો દુઃખાવો, મનમાં બેચેની અને ચંચળતા, અનિદ્રા, ઊબકા વગેરે કરે છે અને રોગ જૂનો અને જટિલ બનતાં હાંફ, ખાલી ઉધરસ, હેડકી, ઊલટી, માથાનો દુખાવો, બહેરાશ, ચિત્તભ્રમ વગેરેનું પણ કારણ બને છે. ઉપરાંત ક્વચિત્ તાવ, તૃષ્ણા, મૂર્ચ્છા જેવા ઉપદ્રવો પણ થઈ આવે છે. મોં વાટે મળસ્રાવ સુધીનાં અસાધ્ય ઉદાવર્તનાં લક્ષણ આ લેખકે નજરે જોયેલાં છે.

### ગેસના દર્દી આટલું કરે

ખરેખર તો મળમૂત્રાદિનો જે જે વેગ રોકવાથી ઉદાવર્ત થયેલા હોય તે અનુસાર સારવાર આપવી જોઈએ. જેમકે, મળનો વેગ રોકવાથી થયેલ હોય તો વાયુને અનુલોમન કરનાર અને કબજિયાતને દૂર કરનારા હરડે, દિવેલ, શિવાક્ષાર જેવાં ઔષધ યોજી શકાય. છતાં તે રીતે કારણને શોધી ન શકાય તેવા ઉદાવર્તમાં નીચે પ્રમાણે સામાન્ય સારવાર આપવી :

૧. હિંગ તથા સિંધવને સમ ભાગે પીસી મધ મેળવી

અંગૂઠા જેવડી જાડી વાટ બનાવીને સૂકવવી. ઘી લગાડીને તેને ગુદામાં મૂકવી.

૨. મીંઢળ, પીપર, કડુ, વજ અને ઘોળા સરસવને સરખે ભાગે લઈ દૂધ તથા ગોળમાં પીસી ઉપર પ્રમાણે વાટ (ફલવર્તી-સપોઝિટરી) બનાવીને ઉપયોગ કરવો.

૩. સૂંઠ, મરી, પીપર, સૈન્ધવ, સરસવ, ઘરની ધૂંવાસ, કઠ અને મીંઢળનું ચૂર્ણ સમભાગે લઈ તેને ગોળમાં કે મધમાં પકાવી તેની ઉપર પ્રમાણે વાટ બનાવીને ઉપયોગ કરવો.

૪. સૂંઠ, મરી, પીપર, પીપરીમૂળ, ચિત્રક, નસોતર અને નેપાળો સમભાગે મેળવી તેમાંથી ૧ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ ગોળ સાથે સવારે-રાત્રે લેવું.

૫. બજારમાં તૈયાર મળતું નારાય ચૂર્ણ ૪થી ૬ ગ્રામ મધમાં મેળવી ચાટી જવું (ખાંડ ૧ ભાગ, નસોતર ભાગ ૧ અને પીપર ૧ ભાગ મેળવીને ઘેર પણ બનાવી શકાય.)

૬. હિગાષ્ટક ચૂર્ણ, લવણભાસ્કર ચૂર્ણ, અભયારિષ્ટ, લશુનાદિ વટી, પંચકોલ ચૂર્ણ વગેરે પણ આ રોગમાં હિતાવહ છે.

૭. આહારમાં લસણ, હિંગ, તલતેલ, દિવેલ, લીંબુ, સિંધવ, સંચળ, અજમો, સુવા વગેરેનો વધુ ઉપયોગ કરવો.



૫

## કાયમ કનડનારો રોગ : કબજિયાત

કબજિયાત નાનો રોગ હોવા છતાં તેનાં દૂરગામી પરિણામ ખૂબ આરોગ્યઘાતક આવે છે. જીવનમાં કબજિયાતનો અનુભવ મોટા ભાગના લોકોને અવારનવાર

થયા વિના રહેતો નથી. પરંતુ તે રોગ જ્યારે કાયમી બને છે ત્યારે દરદીને ખૂબ જ હેરાન કરે છે; અને એમાંથી અનેક રોગોનાં મૂળ નખાય છે.

વિકૃત આહાર, ભેળસેળ, પાણીની વિકૃતિ, અનિયમિત જીવન, માનસિક ટેન્શન વગેરે કારણો હવે કબજિયાતનું પ્રમાણ દિનપ્રતિદિન વધતું જાય છે અને તે કારણોમાં વધારો થવાની શક્યતા હોવાથી વધતું જ જશે.

કબજિયાત કરનારાં દ્રવ્યોમાં બાજરી, છાશ અને દહીં મુખ્ય છે. તે ઉપરાંત ગ્રાહી, દુર્જર અને વિષ્ટંભી ગુણવાળા કે પચવામાં ભારે એવાં તેમજ લુખ્યાં અને વાયુકારક દ્રવ્યો પણ કબજિયાત કરનારાં છે. તેમાં ચણા, મકાઈ, મગફળી, દાડમ, કેળાં, બટાટા, શકરિયાં વગેરે ખાસ છે, તેથી કબજિયાતના દરદીએ આ બધાં દ્રવ્યોનો સાવ ત્યાગ કરવો, વાસી ખોરાક અને વારંવાર ખોરાકની આદત પણ કબજિયાત કરે છે.

ઉજાગરા તેમજ મળમૂત્રાદિના વેગોના અવરોધ પણ કબજિયાત કરે છે. જે વિદ્યાર્થી પરીક્ષા સમયે રાત્રે મોડા સુધી જાગીને વાંચતા હોય છે તેમને કબજિયાતની ફરિયાદ શરૂ થતી જોવામાં આવે છે.

આહારમાં વિરેચન, સર, અનુલોમન ગુણવાળાં દ્રવ્યો કબજિયાતને દૂર કરે છે. તેમાં ખાસ કરીને તાંદળજો, આમળાં, ઘઉં, ગાયનું દૂધ, ભેંસનું દૂધ, કાળી દ્રાક્ષ, જૂનો ગોળ, લસણ અને દિવેલનું કબજિયાતના દરદીએ વધુ સેવન કરવું જોઈએ. રોટલી — ભાખરીમાં મોણરૂપે

એરંડિયું નાખતાં રહેવાથી કબજિયાતના દરદીને સારી એવી રાહત રહ્યા કરે છે.

કબજિયાતમાં સૌથી સારું અને નિર્દોષ ઔષધ હરડે-હિમેજ છે. તે સવારે કે રાત્રે હંમેશાં લેતા રહેવાથી કાયમ રાહત રહે છે. કારણ કે તેમાં વિરેચન, સર, અનુલોમન ઉપરાંત પાયન, આમપાયન વગેરે પણ જરૂરી ગુણો છે. લાંબો સમય લેવાથી આંતરડાં વ્યવસ્થિત થઈ કબજિયાતની કેટલીક વાર કાયમી ફરિયાદ પણ દૂર થાય છે. દિવેલ મેળવીને શેકેલી એરંડભૃષ્ટ હરીતકી ચૂર્ણ પણ તેમાં લેવું હિતાવહ છે. હંમેશાં હરડે લેવાની ના કહેનારાની વાતમાં કોઈ વજૂદ નથી, કારણ કે હરડેને તો આયુર્વેદ આહાર માનેલ છે અને નિત્યપથ્ય કહેલ છે. વળી હરડે-હિમેજ કેવળ કબજિયાત દૂર કરનારું ઔષધ જ નથી; તે રસાયન, ચક્ષુષ્ય, આયુષ્યવર્ધક, પથ્ય, પાયન, દીપન વગેરે ગુણવાળી હોવાથી તેના સેવનથી શરીરને અનેક પ્રકારના લાભ પણ મળે છે.

કબજિયાતમાં પણ આયુર્વેદમાં પ્રકાર પાડી શકાય. વાયુની, પિત્તની, કફની વગેરે. તેમાં વાયુની કબજિયાત વાયુકારક આહાર-વિહાર, વાયુપ્રકૃતિને અને ઘડપણને કારણે રુક્ષ ગુણથી મળ સુકાઈ જવાથી થાય છે. જેને સૂકમળ (શૂષ્ક મળ) કહે છે. તેથી તેના સ્નિગ્ધ ઉપચારરૂપે દિવેલ અથવા તો દિવેલવાળી હરડે, ઈસબગુલ, ગાયનું ઘી, કાળી દ્રાક્ષ, ગુલકંદ, આમળાંનો મુરબ્બો, ગરમાળો વગેરે હિતાવહ બને છે. પિત્તની કબજિયાતમાં ગરમ



આહાર-વિહાર અને ગરમ પ્રકૃતિને કારણે ગરમીથી મળ શોષાઈ જાય છે કે બળી જાય છે. તેમાં ઠંડા ઉપચાર હિતાવહ હોવાથી ગરમાળાનો ગોળ, કાળી દ્રાક્ષ, આમળાંનો મુરબ્બો, ગુલકંદ, ત્રિફલા ચૂર્ણ, આમળાં ચૂર્ણ, મીઠું શતપત્રાદિ ચૂર્ણ, બ્રાહ્મી ચૂર્ણ, કલ્યાણ વટક, નસોતર ચૂર્ણ, ગાયના દૂધમાં મેળવેલું ગાયનું ઘી વગેરે લેવાં. કફજન્ય કે આમજન્ય કબજિયાતમાં મળમાં ચીકાશ હોય છે. તેમાં ગરમ અને રુક્ષ ઉપચાર કરવા. તેમાં હરડે ચૂર્ણ, શિવાક્ષાર પાચન ચૂર્ણ, ઈચ્છાભેદી રસ, અશ્વકંચૂકી રસ, નારાય રસ વગેરે લઈ શકાય.

બાળકોની કબજિયાતમાં મૃદુવિરેચન ગુણવાળાં દ્રવ્યો જ આપવાં. તેમાં હરડે, ગરમાળો, કાળી દ્રાક્ષ, ગુલકંદ, આમળાં, આમળાંનો મુરબ્બો, કલ્યાણવટક, અશ્વકંચૂકી વગેરે જ ગણાવી શકાય.

ઉષ્ણપાન એટલે કે રાત્રે તાંબાના લોટામાં પાણી ભરી રાખી તે સવારે ઊઠીને પીધા પછી જ શૌચ જવાની ટેવથી મૂળમાંથી કબજિયાત મટે છે અથવા ઘણી જ રાહત રહે છે.

કબજિયાતની સારવાર સમયસર ન કરવાથી, બેદરકાર રહેવાથી હરસ, મસા, ભગંદર, ગુદવ્રણ, ફીશર, ગુદભ્રંશ, ગૈસ, ગાંડપણ, ઉદાવર્ત, ગોળો, અજીર્ણ, ઉદરશૂળ, અરુચિ, નેત્રરોગ, હૃદયરોગ, ઓડકારનો રોગ, છાતીનો દુખાવો, માથાનો દુખાવો વગેરે રોગો થવાની દહેશત રહે છે.



૮

## વ્યાપક રોગ : કબજિયાત

ખોરાકની વિકૃતિ, ભેળસેળ, પાણીની વિકૃતિ, અનિયમિત જીવન, માનસિક ખેંચાણ વગેરે કારણે હવે કબજિયાતનું પ્રમાણ દિન-પ્રતિદિન વધતું જાય છે અને વધતું જવાનું છે.

વ્યાપક રોગ : કબજિયાત ◆ ૨૫

કબજિયાતને દૂર કરવા આજે બજારુ રેચની ટીકડીઓ ખરીદવામાં આવે છે તે સરવાળે ખતરનાક હોવાથી કબજિયાત મટાડવા જતાં ઊલટાના આંતરડાનાં ચાંદાં, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, ગેસ જેવા આંતરડાના રોગો પેદા થાય છે.

સૌથી સારો ને સાચો રસ્તો તો એ છે કે આહારવિહારમાં વ્યક્તિગત અને સામાજિક એવી કાળજી અને વ્યવસ્થા હોય કે કબજિયાત થઈ શકે નહીં. આ માટે અને કબજિયાત હોય તેમાં વધારો થાય નહીં તે માટે ગ્રાહી, રુક્ષ, ભારે, વિષ્ટંભી ગુણવાળા બાજરી, ચણા, મકાઈ, વટાણા, છાશ, દહીં વગેરે ખોરાક બંધ કરવા જોઈએ અથવા ઓછા કરવા જોઈએ.

આજની વિષમ દિનચર્યામાં ઉજાગરા, દિવસની ઊંઘ, અનિયમિત આહાર, મળ-મૂત્રાદિ વેગો રોકવાની પરિસ્થિતિ કે આદત વગેરે કબજિયાત કરનારાં અને વધારાનાં છે. યંત્રવત્ જીવન, મુસાફરી, રાતપાળી, વસ્તી વધારો વગેરે પણ આ બધામાં ઠીક પ્રમાણમાં સહાયક થાય છે.

તાંદળજો, આમળાં, ઘઉં, દૂધ, કાળી દ્રાક્ષ, દિવેલ, ગોળ, લસણ વગેરેનું કબજિયાતના દરદીએ વધુ સેવન કરવું જોઈએ.

કબજિયાતમાં સૌથી સારું અને નિર્દોષ ઔષધ હરડે-હિમેજ છે. તે રાત્રે કે સવારે માફક આવે તેટલા માપમાં લેતાં રહેવાથી કાયમ રાહત રહે છે. અને લાંબો સમય લેવાથી આંતરડાં સક્રિય બની કબજિયાત દૂર થાય

છે. વાયુવાળી પ્રકૃતિમાં ચોમાસામાં કે વાયુના રોગો સાથે કબજિયાત હોય તો દિવેલમાં શેકેલી હરડે સારી. જો કે કબજિયાતનું મુખ્ય કારણ વાયુ હોય તો દિવેલ લેવાથી વધુ લાભ થાય છે. એ જ રીતે મરડા સાથેની કબજિયાત દૂર કરવા માટે પણ દિવેલ ઉત્તમ છે. દિવેલ ગરમ દૂધ, દૂધનો ગરમ ઉકાળો કે ચા સાથે લેવું.

પિત્તપ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિએ કબજિયાતને દૂર કરવા સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ, ત્રિફળા ચૂર્ણ, શતપત્રાદિ ચૂર્ણ, બ્રાહ્મી ચૂર્ણ, કલ્યાણવટક, ગુલકંદ, આમળાનો મુરબ્બો કે ગરમાળાના ગોળનો ઉપયોગ કરવો. ઈસબગુલ પણ દૂધ-સાકર સાથે લઈ શકાય.

જે લોકોનો કોઠો કૂર હોય (સખત હોય) તેમણે ફાર્મસીઓમાંથી તૈયાર મળતાં ઔષધો ઈચ્છાભેદી રસની ગોળી, નારાય રસ, અશ્વકંચૂકી રસ, દીનદયાળ ચૂર્ણ, પંચસકાર ચૂર્ણ, એરંડ તેલ વગેરે વિવેકપૂર્વક પાણી સાથે લેવાનો અનુભવ કરવો.

કબજિયાત સાથે અજીર્ણ, પેટનો દુખાવો, ગેસ જેવાં લક્ષણો જણાતાં હોય તો શિવાક્ષારપાયન ચૂર્ણ, અભ્યારિષ્ટ, અભ્યાદિ ક્વાથ, લશુનાદિ વટી વગેરેમાંથી માફક આવે તે લેવાનું રાખવું.

બાળકોને કબજિયાતમાં કદી ભારે રેચ આપવો નહીં. તેના માટે હરડેનો ઘસારો, ગરમાળાના ગોળનું સીરપ, દ્રાક્ષનું પાણી, અશ્વકંચૂકી રસની એકાદ ગોળી, હરડેની કે ત્રિફળાની ગોળી કે ઈસબગુલમાંથી કોઈ એક માફક આવે તે આપવું. મૃદુ વિરેચનમાં શ્રેષ્ઠ ગણાયેલો

ગરમાળાનો ગોળ તાવમાં, ક્ષયમાં અને અશક્તિ સાથે કબજિયાત હોય ત્યારે પણ વાપરી શકાય. તે બલ્ય અને નિર્દોષ છે.

કાયમી કબજિયાતને જીતવા માટે સર્વોત્તમ ઉપાય તો ઉષ્ણપાનની આદત પાડવી તે છે. વહેલી સવારમાં ઊઠી શૌચ જતાં પહેલાં એકથી ત્રણ-ચાર પવાલાં ઠંડી ઋતુમાં ગરમ અને ગરમ ઋતુમાં ઠંડું પાણી પીવાથી આંતરડાંમાં ભરાયેલ મળ ઉપર વાયુનું દબાણ થતાં સંતોષકારક શૌચ થાય છે અને શરીરને બીજા અનેક લાભ મળે છે. આ પ્રમાણે ગોમૂત્ર કે સ્વમૂત્ર (શિવામ્બુ)નો પણ ઉષ્ણપાનરૂપે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો કબજિયાતવાળાને ચમત્કારિક પરિણામ મળવા સંભવ છે.

કબજિયાતના દરદી 'હરિતકી જલ' (હરડેવાળું પાણી)નો ઉપયોગ કરે તોપણ કાયમી ફાયદો થવા સંભવ છે. પાણી પીવાના ગોળા કે માટલામાં સારી હિમેજ અથવા હરડેની છાલના ટુકડા નાખવા. તેની અસરવાળું પાણી દિવસભર પીવાથી પાચન બરાબર થાય છે. વાયુ ઉપર ચડતો નથી અને કબજિયાતમાં રાહત થાય છે.

કબજિયાતમાંથી સરવાળે અનેક રોગો થતા હોવાથી જ કબજિયાતને રોગોની માતા કહી છે. તેને વિવેકપૂર્વક આહાર, વિહાર અને ઔષધો દ્વારા સમયસર દૂર કરવામાં ડહાપણ સમાયેલું છે.





## કબજિયાતમાં વિવેકપૂર્વક સેવન કરી શકાય તેવાં કેટલાંક ઔષધો

જૂની કે નવી કબજિયાતમાં રોગ, ઋતુ, ઉંમર, કોઠો વગેરેનો વિચાર કરીને યોગ્ય ઔષધો વ્યક્તિગત પસંદ કરવામાં આવે તે માટે મૃદુ કે મધ્યમ કોષ્ઠવાળા માટે સર, રેચક, અનુલોમન જેવા મૃદુ ગુણવાળાં, તો કૂર કોષ્ઠ એટલે કે સખત કોઠાની તીવ્ર કબજિયાત માટે નસોતર, નેપાળો, કડુ, મીઠીઆવળ વગેરે વિરેચન, સંશન, લેખન, ભેદન, શોધન, રેચન વગેરે ગુણવાળાં ઉગ્ર ઔષધો લેવાનું હિતાવહ મનાયું છે. દરદીએ વિવેકપૂર્વક નીચેનામાંથી પોતાને યોગ્ય ઔષધ પસંદ કરવું.

૧. હરડે અથવા હિમજ : બંને એક જ દ્રવ્ય હોવા છતાં હિમજ એટલે કે હિમજી હરડે અથવા બાલ

હરડેના ગુણ ઊતરતા છે. છતાં કબજિયાતમાં કાયમ વાપરવા છતાં નુકસાન કરતા નથી. હરસ, મલેરિયા, સોજા, પાંડુ, કમળો, ઉદરશૂળ, ગોળો, અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, ગેસ વગેરેના દરદીએ વાયુ-કફનાશક અને અનુલોમન ગુણવાળી અને નિત્યપથ્ય હોવાથી ઊંચી જાતની હરડે કબજિયાત દૂર કરવા ઉપરાંત સમગ્ર શરીરને બીજા કેટલાય લાભ કરે છે.

૨. એરંડભૃષ્ટ હરિતકી : દિવેલમાં તળેલી કે શેકેલી હરડે કે હિમેજ ત્રિદોષશામક અને પથ્ય હોવાથી રોજ લઈ શકાય. સૂકમળ, સંધિવા, લકવા, રાંજણ, મરડો, સારણગાંઠ, શ્વાસ, મસા કે આમવાતમાં સવિશેષ યોજવી. વાયુપ્રકૃતિવાળા લોકો તથા વૃદ્ધોને તે વધુ અનુકૂળ આવે છે.

૩. શિવાક્ષારપાચન ચૂર્ણ : પેટમાં દુખાવો, ગોળો, અજીર્ણ, ગેસ, અરુચિ અને હરસમાં પાણી સાથે લેવું હિતાવહ છે.

૪. ત્રિક્ષ્ણા ચૂર્ણ : મૃદુકોષ્ઠવાળાએ નેત્રરોગ, કમળો, પાંડુ, પ્રમેહ, ચામડીના રોગો, મેદ, વ્રણ અને વધરાવળમાં વધુ ફાયદો કરે છે. નેત્રરક્ષા માટે રોજ રાત્રે લેવાની ટેવ પાડવી.

૫. આમળાં ચૂર્ણ : સામાન્ય કબજિયાતવાળા ગરમીના રોગોમાં, ઉનાળામાં તથા ગરમ પ્રકૃતિમાં નિત્ય યોજવા જેવું. અમ્લપિત્ત, લોહીવા, રક્તપિત્ત, ઊનવા, જાતીય રોગો, પ્રદર, પ્રમેહ તથા ત્રિદોષમાં મોટી માત્રામાં પાણી સાથે લેવું.

૬. શેકેલું કડુ : ભર્જિત કટુકી ચૂર્ણ : ભેદન-લેખન જેવા તીવ્ર ગુણવાળું હોવાથી અને બને ત્યાં સુધી તેની આદત ન પાડવી. આંકડી આવે તેણે ન લેવું. છતાં જૂનો તાવ, કમળો, પાંડુ, જળોદર જેવા ઉદરરોગો, લીવરની વિકૃતિ, ચામડીના જૂના રોગો વગેરેમાં કૂર કોષ્ઠવાળી વ્યક્તિએ લેવું.

૭. સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ : સખત કબજિયાતવાળાને આ ચૂર્ણ વધુ માફક આવે છે. કારણ કે તેમાં મીઠીઆવળ ભેદન, લેખન કે સંસન જેવા તીવ્ર ગુણથી મળને બળજબરીથી બહાર ધકેલે છે. આ ઔષધની ટેવ પાડવી હિતાવહ નથી. છતાં ચામડીના તમામ રોગોમાં તેનું સેવન ખૂબ હિતાવહ છે.

૮. દીનદયાળ ચૂર્ણ : સખત કોઠાવાળા દરદી અજીર્ણ, મંદાગ્નિ તથા પેટના તમામ રોગોમાં લઈ શકે.

૯. ગરમાળાનો ગોળ : તેનો ઉકાળો કરી તેમાં કાળી દ્રાક્ષ નાખી સિરપ કરીને લેવાથી વાતરક્ત (લેપ્રસી), ચામડીના રોગો, જીર્ણજ્વર, ક્ષય, સગર્ભાવસ્થા વગેરેમાં અનુકૂળ આવે છે. નાનાં-મોટાં બોળકો, વૃદ્ધો, અશક્ત વગેરેને રોજ આપી શકાય તેવું નિર્દોષ અને શક્તિપ્રદ ઔષધ છે. મૃદુવિરેચક દ્રવ્યોમાં ગરમાળો શ્રેષ્ઠ છે.

૧૦. શતપત્રાદિ ચૂર્ણ : અમ્લપિત્ત, હેડકી, ઊલટી, દાહ અને પિત્તના રોગોમાં શતપત્રાદિ ચૂર્ણ માફક આવે છે. મુખપાક અને અલ્સરના દરદી પણ તે લઈ શકે. કડવું અને મીઠું એમ પ્રકારનાં શતપત્રાદિ ચૂર્ણમાંથી મીઠું વધારે અનુકૂળ પડે છે.



૧૧. અવિપત્તિકર ચૂર્ણ : અમ્લપિત્ત, પિત્તવૃદ્ધિ, અરુચિ, વાળના રોગો, નેત્રરોગ વગેરેમાં મોટી માત્રામાં લઈ શકાય. પૈત્તિક શૂળ અને વિદગ્ધાજીર્ણવાળાને પણ માફક આવે છે.

૧૨. કલ્યાણવટક : હરસ, અમ્લપિત્ત, ગેસ, ગરમી, હૃદયરોગમાં ખાસ યોજવા જેવું આ ઔષધ આબાલવૃદ્ધ કોઈ પણ કારણ વિના લઈ શકે.

૧૩. બ્રાહ્મી ચૂર્ણ : મૃદુકોષ્ઠવાળા કોઈ પણ દરદી આ ચૂર્ણ લઈ શકે. વાઈ, ગાંડપણ, સ્મૃતિઅલ્પતા, અનિદ્રા, વિચારબાહુલ્ય, હાઈ બી. પી. વગેરેના દરદી મોટી માત્રામાં બ્રાહ્મી ચૂર્ણ લે તો રોજ રાત્રે કોઈ કારણ વિના લઈ શકાય તેવું નિર્દોષ આ ચૂર્ણ છે.

૧૪. વૈશ્વાનર ચૂર્ણ : આમવાત, ગોળો, હૃદયરોગ, શૂળ અને હરસમાં તે માફક આવે છે

૧૫. મંજિષ્ઠાદિ ચૂર્ણ : ચામડીના રોગોમાં પણ ખાસ યોજવા જેવું છે.

૧૬. અશ્વકંચૂકી રસ : નાના-મોટા કોઈ પ્રકારના રોગમાં, કોઈ પણ ઉંમરમાં વાપરી શકાય તેવું આ ઔષધ, અનુપાનભેદથી અનેક રોગોને મટાડે છે.

૧૭. ઈચ્છાભેદી રસ : કૂર કોષ્ઠવાળા દરદીએ આ સ્ટ્રોંગ ઔષધ ખાસ જરૂરી જણાય ત્યાં વૈદની કે જાણકારની સલાહથી લેવું. જૂના ચર્મરોગ, જળોદર, ઉદરરોગો, જૂની સખત કબજિયાત વગેરેમાં વપરાય છે.



## કમળામાં કામચાબ ઔષધો

કમળાનો રોગ ખૂબ વ્યાપક અને ગંભીર થતો હોવાથી નિષ્ણાત ચિકિત્સક કે માન્ય હોસ્પિટલ દ્વારા તેની સારવાર થાય તે જરૂરી છે. છતાં, જ્યાં તેની સગવડ ન હોય ત્યાં કે સંયોગવશાત્ આયુર્વેદનાં તૈયાર અને ઘરગથ્થુ નિર્દોષ તેમજ સફળ-સરળ ઔષધો અહીં દર્શાવ્યાં છે જે દરદીઓ, વૈદ્યો તેમજ ચિકિત્સા સંસ્થાઓ માટે ઉપયોગી થશે.

## ઘરગથ્થુ નિર્દોષ ઔષધો

- \* ૪ ગ્રામ ત્રિફલા ચૂર્ણમાં ૧ ગ્રામ હળદર અને ખાંડ મેળવી સવારે અને રાત્રે પાણી સાથે લેવું. આંખોની પીળાશ ખાસ મટાડે છે.
- \* શેકેલું કડુ ૧થી ૨ ગ્રામ પાણી સાથે લેવું. આ ઔષધ વધારાનું અને દૂષિત પિત્ત મળ વાટે બહાર ફેંકી દે છે અને તાવ ઉતારે છે, યકૃતની શુદ્ધિ કરે છે.
- \* ગળોનો તાજો સ્વરસ અથવા તેનો ઉકાળો મધ સાથે લેવાથી તાવયુક્ત કમળામાં વધુ સારું પરિણામ મળે છે.
- \* લીમડાની આંતરછાલનો ઉકાળો ઠરે ત્યારે મધ મેળવીને આપવાથી કોષ્ઠગત કમળો કાબૂમાં આવે છે. અને શાખાગત કમળામાં સૂંઠ મેળવેલ ઉકાળો વધુ હિતાવહ થશે.
- \* એક કપ દૂધમાં તેટલું જ પાણી મેળવીને ૫થી ૧૦ ગ્રામ સૂંઠના ટુકડા ઉકાળવા. ખાંડ થોડી નાખવી હોય તો નાખી શકાય. પાણી બળી રહે ત્યારે ગાળીને પીવું. સવારે સાંજે આ પ્રયોગ કરવાથી ધાર્યું પરિણામ મેળવી શકાય છે. 'જ્ઞાનભૈષજ્ય મંજરી'નો આ પ્રયોગ સાવ નિર્દોષ છે.
- \* 'યોગ રત્નાકર' નામના ગ્રન્થમાં કમળી માટેનો એક યોગ આ પ્રમાણે છે :  
આમળાં, હળદર, સૂંઠ, મરી અને પીપરનું સમભાગ ચૂર્ણ મેળવી તેમાં પાંચમા ભાગે લોહભસ્મ મેળવી

મધ સાથે અને સાકર સાથે ૧-૧ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું.

## તૈયાર ઔષધો

કમળા માટે આયુર્વેદમાં અનેક કામયાબ ઔષધો આપવામાં આવેલાં છે. આયુર્વેદની અનેક ફાર્મસીઓએ તેનાં પેટન્ટ ઔષધો પણ બજારમાં મૂક્યાં છે. છતાં સર્વત્ર મળે અને લોકો કે વૈદ્યો-ડોક્ટરો નિર્ભયતાથી યોજી શકે તેવાં કેટલાંક ઔષધો આ પ્રમાણે છે :

- \* આરોગ્યવર્ધિની ૨-૨ ટીકડી સવારે-સાંજે પાણી સાથે લેવી. આ ઔષધ યકૃતકાર્યને વ્યવસ્થિત કરે છે. અને કાયમી અસરને નિવારે છે.
- \* કામલાહર રસ 'સિદ્ધયોગ સંગ્રહ'માં વર્ણવેલ આ ઔષધ ઘણું અસરકારક છે, ૧થી ૨ ગ્રામ રોજ સવારે-રાત્રે છાશ સાથે આપવું.
- \* કામલાન્તક રસ ૧થી ૨ ગોળી જીરુના ઉકાળા સાથે સવારે-સાંજે લેવાથી કમળાને કારણે આવેલ ઝાડા, પેશાબ કે આંખોની પીળાશ દૂર થાય છે. દાહ, તૃષ્ણા, તાવ વગેરે મટે છે. કોષ્ઠગત કમળાનું ઉત્તમ ઔષધ છે.
- \* સારાં-સાચાં ઔષધો હોય, બરાબર નિદાન હોય અને પથ્યાપાલન થતું હોય તો યોગ્ય જાણકારની દેખરેખ નીચે પ્રાયઃ આઠ દિવસમાં કમળો મટી જાય છે અને તેની કોઈ અસર રહેતી નથી.



## ગંભીર ગણાતો ગ્રહણી રોગ

આયુર્વેદ દ્વારા મટી શકે તેવા ખાસ રોગોમાં ગ્રહણીનું નામ આગળ પડતું કહી શકાય. એક જમાનામાં તો ગ્રહણી રોગને મૂળગામી સારવાર આપી મટાડનાર નિષ્ણાત વૈદ્યો પણ હતા. ગ્રહણીને લોકભાષામાં 'સંગ્રહણી' બોલવામાં આવે છે.

હોજરીનો ભાગ પૂરો થતાં જ નાના આંતરડાનો ભાગ શરૂ થાય છે, તે પહોળા એક વેંતના ભાગને

આયુર્વેદમાં 'ગ્રહણી' કહેવામાં આવે છે. અંગ્રેજીમાં તેને 'ડાયોડિનલ પાર્ટ' કહે છે. જેનું કાર્ય હોજરીના કાચા આહારને ગ્રહણ કરી તેને પકવવાનું છે. તેને કારણે આયુર્વેદે 'પચ્યમાનાશય' અથવા 'પિત્તધરાકલા' એવાં પણ તેનાં નામ આપ્યાં છે.

ઝાડા મટ્યા પછી, મંદાગ્નિ હોવા છતાં પણ જે દરદી અપચ્ચ આહારનું સેવન કરે છે તેને આ રોગ થાય છે. અને એટલે જ તો આ રોગને ઝાડા અને મરડાના ગ્રુપનો રોગ માનવામાં આવે છે. આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં 'અતિસાર' અને 'અર્શ' રોગના પ્રકરણ વચ્ચે 'ગ્રહણી' પ્રકરણ સહેતુક મૂકવામાં આવેલ છે. પાચનતંત્રના - આંતરડાના આ વ્યાધિને મહારોગ પણ માનવામાં આવે છે. કારણ કે તેની યોગ્ય અને સમયસર સારવાર ન મળતાં તે મૃત્યુનું પણ કારણ બને છે. તે બંધારણીય રોગ હોવાથી આંતરડાને પુનઃ કાર્યશીલ બનાવવા, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવા, આમનું પાચન કરવા લાંબી અને વ્યવસ્થિત સારવાર આપવી પડતી હોવાથી આયુર્વેદમાં રોગો મોડા મટે છે તેવી છાપ પડી ગઈ છે. અન્ય ચિકિત્સાપદ્ધતિઓમાં પ્રાયઃ તેનો ઉપાય ન હોય કે અસાધ્ય કહેવાયેલ હોય ત્યારે આયુર્વેદમાં બેચાર મહિને મટે તો તે મોડું નહીં, સરવાળે વહેલું પરિણામ મળ્યું સમજવું જોઈએ.

ગ્રહણીના વાતજ, પિત્તજ, કફજ અને ત્રિદોષજ એમ ચાર પ્રકાર છે. તેનાં કારણો, લક્ષણો અને ઉપાય પણ તે અનુસાર અલગ અલગ છે, તે ઉપરાંત સંગ્રહ

ગ્રહણી, ઘટિકા યંત્ર, આમ ગ્રહણી, નિરામ ગ્રહણી, સાધ્ય ગ્રહણી, અસાધ્ય ગ્રહણી એવા પ્રકાર પણ પાડવામાં આવેલા છે. સંગ્રહ ગ્રહણીમાં રોગ રાત્રે સાવ શાન્ત રહે છે. ઘટિકાયંત્રમાં રાત્રે દરદી સૂતેલ હોય ત્યારે તેના પેટમાં પાણીમાં ડૂબતા ઘડામાંથી આવે તેવો 'ડબ્ ડબ્!' અવાજ દૂર સંભળાય છે. ઝાડા ચીકણા, આમવાળા, દુખાવા સાથે, દુર્ગન્ધિત, ખાટી ગંધવાળા અને કાચા થાય છે. ભૂખ લાગતી નથી અને શરીર ભારે લાગે છે. નિરામ ગ્રહણીમાં ભૂખ વધુ લાગે છે અને ઝાડો પાણી પર તરે છે.

‘પક્વં વા સરુજં પૂતિ, મુહુર્ બદ્ધં, મુહુર્ દ્રવં.’

એટલે કે મળ પાકો કે કાચો, પીડાયુક્ત, દુર્ગન્ધિત, ક્યારેક બંધાયેલો તો ક્યારેક દ્રવ-પાતળો આવવો તે ગ્રહણી રોગનું મુખ્ય લક્ષણ છે. ઉપરાંત તેમાં વાતજ રોગમાં ગ્રહણીમાં વજન ખૂબ ઘટતું જાય છે. અશક્તિ રહે છે. શૌચ જતી વખતે પગ પાણી પાણી થઈ જાય છે. પેટમાં વીંટ આવે છે. જ્યારે પિત્તજ ગ્રહણીમાં તરસ વધુ લાગે છે. ઝાડા ખાટી ગંધવાળા અને પાતળા થાય. મોં આવી જાય છે. દરદીનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે. કફજ ગ્રહણીમાં ભૂખ લાગતી જ નથી. શરીર ભારે લાગે છે. મળમાં ચીકણા આવે છે ને લચકા જેવા ઝાડાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. જમીને તરત સંડાસ જવું પડે છે. ઝાડા કાચા હોય છે.

વૃદ્ધ વ્યક્તિને થયેલો ગ્રહણીનો રોગ અસાધ્ય માનવામાં આવે છે, તો યુવાનનો કષ્ટસાધ્ય, જ્યારે

બાળકનો સાધ્ય છે. તાવ, ઊલટી, પુષ્કળ ઝાડા, શ્વાસ, ઉધરસ, તૃષા, અરુચિ અને મૂર્છાનાં કારણો ઉમેરાતાં ગ્રહણી રોગ અસાધ્ય બની જાય છે. પાચનતંત્રની વિકૃતિથી થયેલા આ રોગમાં મંદાગ્નિ કરે, આમ પેદા કરે તેવા ભારે, ચીકણા, કાચા ખોરાકથી; ભેંસના દૂધ, ઘી, માખણ, માવો, મેંદો, મીઠાઈ, કેળાં વગેરેથી હમેશાં દૂર રહેવું જોઈએ. ગ્રહણીનો સર્વોત્તમ ખોરાક છાશ છે. 'ન તક્તુલ્યં ગ્રહણી વિકારે - ગ્રહણી રોગમાં છાશ જેવું એકેય આહારદ્રવ્ય કે ઔષધ નથી.' અને તે કારણે જ વૈદ્યો આ રોગમાં તક્કલ્પ, છાશસેવન કે છાશવટીનો પ્રયોગ કરાવે છે. તેમાં કેવળ છાશ ઉપર જ રહેવાનું હોય છે. ગાયના દૂધનું દહીં બનાવી તેમાં અર્ધું પાણી નાખી વલોણાથી વલોવી, તર કે માખણ કાઢી લઈ તે છાશ તાજી જ, જેટલી પચે તેટલી વધુમાં વધુ લેવી. કિલોથી પાંચ કિલો દૂધની માફક આવે તેટલી લઈ શકાય. તેમાં ધાણા, જીરું, હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ, લવણભાસ્કર ચૂર્ણ, જીરાણુ વગેરે લક્ષણો ઋતુ અને માફક આવે તે અનુસાર મેળવી શકાય.

સમાહં વા, દશાહં વા, માસં વા, સાર્ધમેવ વા ।

બલકાલવિભાગણો ભિષક્ તક્ પ્રયોજયેત્ ।।

જઠારાગ્નિનું બળ, શરીરનું બળ, મનોબળ, ઉંમર, ઋતુ, સમય વગેરે જાણકાર વૈદ્યે સમાહ, દસ દિવસ, માસ કે અર્ધા મહિના સુધી તક્કપ્રયોગ (છાશવટી) યોજવો.

'યોગરત્નાકર' ગ્રંથ પ્રમાણે કેવળ એકલી છાશ જ તેનું સર્વોત્તમ ઔષધ છે, કારણ કે છાશ જઠારાગ્નિને



પ્રદીપ્ત કરે છે, પચવામાં હળવી છે. ગ્રાહી ગુણના કારણે મળને બાંધે છે, પથ્ય છે, તેનો વિપાક મધુર હોવાથી તે બધા પ્રકારના ગ્રહણીરોગોમાં માફક આવે છે. વળી છાશ વધુ લેવાથી મંદાગ્નિ કરનારું પાણી ઓછું પીવું પડે છે કે તેનો સદંતર ત્યાગ કરી શકાય છે.

ખાટી છાશમાં ચિત્રક, અજમોદ, સિંધવ, સૂંઠ અને કાળા મરીનું ચમચી ચૂર્ણ મેળવીને કેવળ સાત દિવસ પ્રયોગ કરવાનું પણ કહેવામાં આવેલ છે.

સંગ્રહણીનો પ્રકાર સમજાતો ન હોય તો અથવા સર્વપ્રકારની સંગ્રહણીમાં સૂંઠ, મોથ, અતિવિષ અને ગળોનો ઉકાળો કરીને આપવો.

દવાખાનાંઓમાં અને હોસ્પિટલોમાં વૈદ્યો તકકલ્પના પ્રયોગ સાથે પર્પટીપ્રયોગ પણ કરાવતા હોય છે. તેમાં સુવર્ણ પર્પટી, પંચામૃત પર્પટી, રસ પર્પટી વગેરે ઉપરાંત રસ ઔષધોમાંથી ગ્રહણીકપાટ રસ, ગ્રહણીગજકેસરી રસ, ત્રિમૂર્તિ રસ, કનકસુંદર રસ, અગસ્તિસૂતરાજ રસ વગેરે આપવામાં ઉપરાંત બિલ્વાદિ ઘૃત, બિલ્વાવલેહ, દ્રાક્ષાસવ, ચવ્યાકાદિ ચૂર્ણ, ચિત્રકાદિ વટી, શંખ વટી વગેરે ગ્રહણી રોગોનાં તૈયાર ઔષધો પણ યોજવામાં આવે છે. કોઈ પણ ગ્રહણીરોગનું મહત્ત્વનું ઔષધ મનાય છે.

ગ્રહણી રોગમાં મળ પાતળો હોય ત્યારે છાશ સાથે સૂંઠ અને કબજિયાત હોય ત્યારે છાશ સાથે હરડે લેવી હિતાવહ બને છે.



શહેરના એકસો દરદીને તપાસો તો તેમાં પ્રાયઃ  
પચાસ દરદીને ગૌસની ફરિયાદ જોવા મળશે! તેમાંયે  
તે સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોમાં, શ્રમજીવી કરતાં બેઠાડુ  
લોકોમાં, ગરીબ કરતાં ધનિકમાં તેનું પ્રમાણ ઘણું વધુ  
હોય છે. શહેરોમાં ફિલ્ટર કરેલું કસ વિનાનું પાણી,

ભારે-પડતર-પેસ્ચુરાઈઝ્ડ દૂધ, વાયુકારક.... ચણા, તુવેર, બટાટા, વાલ, ચોળા, કોદરી, ગવાર, ચોળા, શકરિયાં, પાપડી, જાંબુ, મકાઈ જેવાં આહાર દ્રવ્યો. ગાંઠિયા-ભજિયાં જેવા ફરસાણ, મગફળી, બિસ્કીટ, પાંઉં, ઠંડાં પીણાં, વાસી-પડતર ખોરાક વગેરે 'ગેસ' રોગ કરવામાં અને વધારવામાં કારણભૂત છે. કબજિયાત, માનસિક બોધરેશન, ચિંતા, ઉતાવળિયું યંત્રવત્ જીવન, ઉજાગરા, પ્રવાસ, વેગ રોકવાની પરિસ્થિતિ પણ તેમાં તેટલી જ જવાબદાર છે.

'ગેસ' અંગ્રેજી શબ્દ છે તેનો અર્થ થાય છે.... પેટમાં પેદા થતો વાયુ. શરીરમાં રહેલા પાંચ પ્રકારના વાયુમાં આ વાયુને સંબંધ છે અપાન વાયુ સાથે થોડો સમાન વાયુ પણ સાથે બગાડે છે. મોટા આંતરડામાં રહેલો અપાન વાયુ વધવાથી, વિકૃત થવાથી કે તેની ઉપર તરફની ગતિ (પ્રતિલોમ ગતિ) થવાથી ગેસ ઉત્પન્ન થાય છે. ઉદાવર્ત, ઊર્ધ્વવાયુ, પ્રતિલોમવાત, વિષ્ટબ્ધાજીર્ણ વગેરેમાં આયુર્વેદ તેનો સમાવેશ કરી શકે. ઉગ્ર અવસ્થામાં નિદાન કરવું ઘણું સરળ છે. તેમાં ઓડકાર વધુ આવ્યા કરે છે. પેટ ફૂલે છે. પેટમાં ભાર લાગે છે, પેટમાં કંઈક અટવાઈ ગયું હોય તેવું અસુખ લાગ્યા કરે છે. પવનછૂટ બરાબર થતી નથી, કબજિયાત રહે છે, ભૂખ બરાબર લાગતી નથી, ક્યાંય ગમતું નથી, વિચાર વધુ આવ્યા કરે છે, હૃદય ઉપર દબાણ થયા કરવાથી ગભરામણનો અનુભવ થયા કરે છે. સ્વપ્નાં પણ ક્યારેક બરાબ આવે છે. મન ચંચળ, વહેમી અને ભયભીત

રહે છે. કેડ, માથું, છાતી વગેરેનો દુખાવો પણ ક્વચિત રહ્યા કરે છે.

ગેસ લાંબો સમય ચાલે તો કાયમી ખૂબ કાળજી રાખવી પડે તેવો વ્યાધિ હોવાથી તેના દરદીએ તેનું પથ્યાપાલન ખાસ જાણી લેવું જરૂરી છે. આવા દરદીએ ખોરાકમાં લીંબુ, લસણ, આદું, હિંગ, અજમો, તલતેલ, સિંધવ, સંચળ, સૂંઠ, બિજોરું, સૂવા, ગોળ વગેરે વધુ લેવાં. ખોરાક પચ્યા બાદ જ બીજો ખોરાક ખાવો. જમતાં જમતાં વચ્ચે પાણી પીવાની (મધ્યેજળની) અને જમીને ડાબા પડખે અર્ધો કલાક સૂઈ રહેવાની (વામકૂક્ષીની) આદત પાડવી.

આવા દરદીએ રોજ રાત્રે કે સવારે શિવાક્ષારપાચન ચૂર્ણ, હરડે ચૂર્ણ, દીનદયાલ ચૂર્ણ, એરંડભ્રષ્ટ હરિતકી (હરડેને દિવેલમાં તળીને કરેલ) ચૂર્ણ વગેરેમાંથી એક નિયમિત લેતાં રહેવું. બપોરે-સાંજે હિંગાષ્ટક કે લવણભાસ્કર ચૂર્ણ ધી-ભાત સાથે જમવા સાથે લેવું. જમ્યા બાદ મહાશંખ વટી, કર્પૂરહિંગુ વટી, લશુનાદિ વટી, કે ચિત્રકાદિ વટી ૨-૨ ગોળી ચૂસવી કે ગળવી ત્યાર બાદ બે કલાકે ૧-૧ મોટો ચમચો (અર્ધો કપ) અભ્યારિષ્ટ અથવા દ્રાક્ષાસવનું સેવન કરવું.

ગેસના દરદીએ મનને મજબૂત કરી, ચંચળતા દૂર કરી ઉપરોક્ત ઉપચાર લાંબા સમય સુધી ચાલુ રાખવા. વર્ષાઋતુમાં તો ખાસ.



૧૩

## થોમાસામાં વધુ સતાવનારો વાયુનો ગોળો

આયુર્વેદમાં પેટના રોગોની સારવાર આપવામાં આવી છે. તેમાં ગુલ્મ એટલે કે ગોળાના રોગની સામાન્ય સારવારનું રસપ્રદ વર્ણન છે. વાયુના ગોળાને લોકભાષામાં

ગોળાની ગાંઠ પણ કહે છે. વાતજ, પિત્તજ, કફજ, ત્રિદોષજ અને રક્તજ વગેરે ગુલ્મના પ્રકારમાં વાયુજન્ય ગુલ્મ એટલે કે વાયુનો ગોળો ચોમાસામાં વધુ સતાવનારો હોય છે. કેટલીક વાર આવા દરદીને ઉદાવર્ત, પરિણામશૂળ, પાર્શ્વશૂળ, હૃદયશૂળ, કે હાર્ટ એટેક થવાનો પણ વહેમ પડે છે. કારણ કે તે તે રોગો સાથે તેનાં કેટલાંક લક્ષણો મળતાં આવે છે. આયુર્વેદમાં 'યોગરત્નાકર' ગ્રંથમાં ગુલ્મના પ્રકરણ પહેલાં આનાહ અને ઉદાવર્ત (ગેસ)નાં પ્રકરણો છે તો તેના પછી તરત જ હૃદયરોગનું વર્ણન આપવામાં આવેલ છે તે સૂચક છે. 'નિરુઢમૂલ પ્રભવઃ' એટલે કે જેનાં મૂળ ખૂબ ઊંડાં હોય છે તેવો ગુલ્મ રોગ બંને પડખાં, પેટ, નાભિ અને મૂત્રાશયમાં થતો હોવાથી જ્યાં થાય છે ત્યાં ભયંકર શૂળ થાય છે. તેથી હૃદય પાસેના ડાબા પડખાનો ગોળો હોય તો દરદી, પરિચારકો અને ચિકિત્સકોને ઘણી વખત હૃદયશૂળનો વહેમ પડ્યા વિના રહેતો નથી. વાયુનો ગોળો થયો હોય તે દરદીનું પેટ ફૂલી જાય છે. સ્પર્શ કરવાથી ગોળો હાથથી પારખી શકાય છે. તેનો આકાર અનિયમિત જોવા મળે છે. ક્યારેક નાનો તો ક્યારેક મોટો હોય છે. તેનું સ્થાન પણ વારંવાર બદલાયા કરે છે. વાયુના ગોળાને સ્પર્શેન્દ્રિય દ્વારા સ્પર્શી શકાય છે. કર્ણેન્દ્રિય દ્વારા તેનો 'ગુડ ગુડ' એવો અવાજ અવ્યવસ્થિતરૂપે થોડો કે વધુ સાંભળી શકાય છે. નેત્રેન્દ્રિય દ્વારા તેને ઉપર ચડતો ઊતરતો જોઈ પણ શકાય છે. ગોળામાં પવનછૂટ બિલકુલ થતી નથી. કબજિયાત સખત રહે છે. પીડા

ચોમાસામાં વધુ સતાવનારો વાયુનો ગોળો ◆ ૪૫

થાય છે. રાત્રે અને ભૂખ્યા પેટે વધુ થાય. છે. ક્યારેક પીડા અસહ્ય જોવા મળે છે. મોઢું સુકાય છે. ગળામાં શોષ પડતો હોવાથી વારંવાર પાણી પીવાનું મન થાય છે. આવા દરદીને ઘણી વખત ધ્રુજારી સાથે જ (મેલેરિયા જેવો) તાવ આવે છે. હૃદય શૂળ, પડખામાંનું શૂળ, ખભાનો દુખાવો અને માથાનો દુખાવો ખૂબ થયા કરે છે. પુષ્કળ ઓડકાર આવવા તે ગોળાનું આગવું લક્ષણ છે. ખોરાક પચતો નથી, આફરો, અજીર્ણ, રહે છે. ગેસ ઉપર ચડતો રહે છે. દરદીની માનસિક અને શારીરિક શક્તિ ઘટતી હોવાથી વારંવાર ગભરાઈ જાય છે. સહનશક્તિ ઘટી જાય છે. હાથેપગે સોજા આવવા, તૃષા, અરુચિ અને દુર્બળતા પીડે છે ત્યારે દરદી પ્રાયઃ બચી શકતો નથી.

આયુર્વેદમાં આ વાતજ ગુલ્મનું કારણ મિથ્યા આહાર-વિહારથી થયેલ વાયુપ્રકોપ માનેલ છે. વાયુ પ્રકૃતિમાં, ઠંડી ઋતુમાં, વૃદ્ધત્વમાં, કૃશ શરીરવાળા શ્રમજીવી અને દુઃખી કે ગરીબ લોકોને તે વધુ સતાવે છે. દુઃખ, શોક, ચિંતા, ભય વગેરે તેનું માનસિક કારણ માનવામાં આવે છે. અતિ પરિશ્રમ, અતિ સમાગમ, ઉજાગરા, ઉપવાસ, વધુ એકટાણાં. વેગાવરોધ, મળક્ષય; રુક્ષ, શીત, લઘુ, કડવો, તૂરો, તીખો, વાસી આહાર, બધાં જ કઠોળ, જવ, માછલી, જાંબુ, કોદરી, વાલ, વટાણા, ચોળી, પાપડી, ગવાર, બટાટા, બરફનું પાણી વગેરે વાયુનાં ગોળાનાં કારણો હોવાથી દરદીએ સારવાર વખતે તેનો ત્યાગ કરવો. ગોળાના દરદીએ વધુ પ્રમાણમાં પાણી ન

પીવું. દરદ વખતે તો ગરમ અને થોડું લીંબું નીચોવીને પીવું.

વાયુના ગોળાની આયુર્વેદમાં મૂળગામી સારવાર ખૂબ વ્યવસ્થિત આપવામાં આવી છે. તેમાં વાયુનાશક આહારવિહારનું સેવન કરવાનું હોય છે. આહારમાં તલતેલ, લસણ, હિંગ, રાઈ, મેથી, મીઠું, સિંધવ, સંચળ, લીંબુ, અજમો, હળદર, આદુ, સરગવો, રીંગણ, પરવળ, સૂરણ, સૂવાની ભાજી, કઢી, છાશ, ગરમ દૂધ, ઘી, ખાંડ, ગોળ, ઘઉં, ચોખા, કળથી, કુમળા મૂળા, કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, કિસમિસ, આમળાં વગેરે વધુ લેવાનું કહેલ છે.

વિરુદ્ધ આહાર હોવા છતાં ઔષધરૂપે 'લસણ ક્ષીરપાક'ના પ્રયોગની ખાસ પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. તેમાં ફોલેલું લસણ ૧૦થી ૨૦ ગ્રામ લઈ તેમાં એક કપ દૂધ અને તેટલું પાણી તથા જરૂરી ખાંડ મેળવી ધીમા તાપે ખુદ્ધું ઉકાળવું. પાણી બળી જતાં લસણની કળી ચાવી જવી અને ઉપર દૂધ પી જવું. આ પ્રમાણે સવારે-સાંજે કરતા રહેવાથી ચમત્કારિક પરિણામ મળે છે. અથવા તલતેલમાં લસણની દસ-વીસ કળી કકડાવીને તેમાં હિંગ અને મીઠું મેળવી, લીંબુ નીચોવીને ભોજન સાથે (અથવા ભાત વધારીને) લેવાથી ઘણો જ ફાયદો મળે છે. હિંગ, સિંધવ, કોકમ, રાઈ અને સૂંઠનો ઉકાળો કરી તેને ગરમ ગરમ પીવાથી પણ ગોળો શમે છે. વાયુના ભયંકર ગોળા માટે એક ઘરગથ્થુ ઈમર્જન્સી ઉપચાર આ પ્રમાણે કહ્યો છે. સાજીખાર (સોડાબાયકાર્બ) ૨ ગ્રામ, કઠ (ઉપલેટ)નું ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ અને કેતકીનો

ચોમાસામાં વધુ સતાવનારો વાયુનો ગોળો ♦ ૪૭



ક્ષાર ર ગ્રામ લઈ તલતેલમાં ચાટી જવાથી આશ્ચર્યજનક પરિણામ આવે છે. કાંઈ જ ન મળે તો ગરમ પાણીમાં મીઠું મેળવી, તેમાં લીંબુ નીચોવીને પિવરાવવું.

તૈયાર ઔષધોમાંથી અનેક ઔષધો વાયુના ગોળામાં વપરાય છે. વૈદ્યો પોતાને ફાવે તે પ્રમાણે યોજતા હોય છે. આપેલી યાદીમાંથી એક કે વધુ મળે તેનો ઉપયોગ હિતાવહ થશે.

હિંગાવષ્ટક ચૂર્ણ, લવણભાસ્કર ચૂર્ણ, શિવાક્ષારપાચન ચૂર્ણ, ચિત્રકાદિ ચૂર્ણ, અજમોદાદિ ચૂર્ણ, એરંડભ્રષ્ટ હરિતકી ચૂર્ણ, હરડે ચૂર્ણ, સોડાબાયકાર્બ (સ્વર્જિકા ક્ષાર), નારાયણ ચૂર્ણ, કર્પૂરહિંગુ વટી, ચિત્રકાદિ વટી, શંખ વટી, કાંકાયન ગુટિકા, કવ્યાદ રસ, વડવાનલ રસ, ગુલ્મકુઠાર રસ, પ્રવાલ, પંચામૃત રસ, શંખદ્રાવ, અજમા કે સુવાર્ક, ફૂદિનાર્ક, અભ્યારિષ્ટ, દસમૂલારિષ્ટ અને ચવિકાસવ તેનાં પ્રખ્યાત અને સર્વત્ર મળતાં ઔષધો છે.

વાયુના ગોળામાં હિંગ મેળવેલ તલતેલ, સરસવ તેલ કે દિવેલની માલિશ કરી વરાળિયો શેક સતત કરતાં રહેવું. જૂના અને જટિલ રોગમાં નિષ્ણાત પંચકર્મ વૈદ્ય પાસે બસ્તિ ચિકિત્સાનો કોર્સ કરાવવો. પવનછૂટ ન થતી હોય ત્યારે સમુદ્રાદિ ફલવર્તિ અથવા જે મળે તે સપોઝિટરી પણ ગુદામાં ચડાવવાથી તરત રાહત અનુભવાય છે. આવા દરદીએ પૂરતાં ઊંઘ-આરામ પણ લેવાં



૧૪

## યોમાસાનો વ્યાપક રોગ : ઝાડા

નવું પાણી, ભેજ, મંદાગ્નિ, અવ્યવસ્થિત જીવન અને વાયુના પ્રકોપને કારણે યોમાસામાં ઝાડા થવાની સવિશેષ શક્યતા છે. બાળકોમાં આ રોગ યોમાસા

દરમિયાન વધુ જોવા મળે છે. ઝાડામાં મળનું અતિસરણ થતું હોવાથી આયુર્વેદીય પરિભાષામાં ઝાડા માટે 'અતિસાર' શબ્દ પ્રયોજાયો છે. તેમાં ગરમીથી થતા ઝાડા માટે પિત્તાતિસાર અને રક્તાતિસાર, કફથી થતા ઝાડા માટે કફાતિસાર અને આમાતિસાર વાયુના કારણે થતા ઝાડા માટે વાતાતિસાર, શોકાતિસાર, ભયાતિસાર વગેરે શબ્દો યોજાયા છે. અંતે આ બધા પ્રકારનો વાતાતિસાર, પિત્તાતિસાર અને કફાતિસારમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. ચોમાસામાં થતા ઝાડા પ્રાયઃ વાતાતિસારના હોય છે. તેમાં ઝાડા થતા પહેલાં, ઝાડા થતી વખતે કે તે પછી પેટમાં અને ગુદામાં વીંટ આવે છે. અશક્તિ વરતાય છે, રાત્રે ઝાડાનું પ્રમાણ વધે છે. ઝાડાનો રંગ કાળો હોય છે અને સાથે ફીણ પણ હોય છે, અવાજ સાથે મળસ્રાવ થાય છે.

### ઝાડામાં અપથ્ય આહાર-વિહાર

ઝાડા એવું દરદ છે કે એમાં સમયસર અને વ્યવસ્થિત સારવાર ન લેવામાં આવે તો તેમાંથી સંગ્રહણી, ગુદભ્રંશ, જૂનો મરડો જેવા રોગો પણ જીવનભર માટે વળગે છે. વળી આ દરદ કેવળ દવાથી જ નથી મટતું. સાથે સાથે પરેજી પણ અનિવાર્ય હોવાથી આવા દરદીએ પચવામાં ભારે, ચીકણા, વાસી, સરગુણવાળા, અતિવાયુકારક, અતિકફકારક કે અતિ પિત્તકારક આહાર ન ખાવા. દૂધ, ઘી, માખણ, ઘઉં, મેંદો, બરફ, મીઠાઈઓ, માવો, ફરસાણ વગેરે ન ખાવાં. કાચું પાણી ન પીવું. વધુ પાણી ન પીવું. ઉજાગરા, ચિંતા, શોક, શ્રમ, અને અસંયમ પણ

અગ્નિને મંદ કરનારા હોવાથી તેનો પણ ત્યાગ કરવો. આ રોગોનો સૌથી વધુ સંબંધ જઠરાગ્નિ સાથે હોવાથી આંવા દરદીએ ભૂખ લાગ્યા વિના ખાવું કે પીવું નહીં અને વધુ પ્રમાણમાં પણ ખાવું-પીવું નહીં.

**ઝાડામાં પથ્ય શું છે?**

ઝાડામાં પથ્ય એટલે કે અનુકૂળ આહારમાં સર્વોત્તમ દ્રવ્ય છાશ છે. ઉકાળેલા પાણીને ઠાર્યું હોય તે પાણી અર્ધા પ્રમાણમાં દહીં સાથે મેળવી, વલોવીને માખણ ઉતાર્યા બાદ તાજી છાશ ઉપયોગમાં લેવી સારી. છાશ સાથે સિંધવ, ધાણા, જીરુ, શેકેલી મેથીનો ભૂકો વગેરે નાખવાથી વધુ ફાયદો થશે. આ દ્રવ્યોનો વધાર કરીને પણ છાશ લઈ શકાય. આ ઉપરાંત દાડમને બાફીને તેનો રસ પીવો અથવા દાડમ ખાવાં, સફરજનનો રસ પીવો કે તે ખાવું, મધ-લીંબુનું શરબત લેવું. કોનિક ડાયરિયાના દરદીએ ખોરાકમાં તે ઉપરાંત દહીં, ભાત, મેથીની ભાજી, મેથીનું શાક, ખીચડી, મગ, મગની દાળ, મગ-ચોખાના પાપડ, મગ-ચોખાના છાશમાં બનાવેલાં ઢોકળાં કે ખમણ ખાવાં. મમરા, મસૂરની દાળ, દૂધી, પરવળનું શાક, કંકોડાં, કારેલાં, બાજરીનો લોટ નાખેલી છાશની કઠી વગેરે પણ લેવાં. અગ્નિ સારો હોય તો શેકેલાં કાજુ, જાવળું, દાળભાત વગેરે લઈ શકાય.

**ઘરગથ્થુ તથા તૈયાર ઔષધ**

ઘેર ઘેર વપરાતી અને સાવ સુપરિચિત સૂઠ ઝાડાનું સર્વોત્તમ અને નિર્દોષ ઔષધ છે. છાશ સાથે કેવળ પ્રત્યેક કલાકે એક એક ચમચી સૂઠનું ચૂર્ણ લેતાં રહેવાથી

**ચોમાસાનો વ્યાપક રોગ : ઝાડા ♦ ૫૧**

નવું કે જૂનું ઝાડાનું દરદ કાબૂમાં આવ્યા વિના રહેતું નથી. તે ઉપરાંત કાચા બિલાનો ગર્ભ છાશ સાથે લેવો. જાયફળ, જાવંત્રી, ઈંદ્રયવ, કેરીની ગોટલી વગેરે પણ છાશ સાથે લેવાં હિતાવહ છે. બાળકોના ઝાડામાં અતિવિષની કળીનો ઘસારો છાસ સાથે, મધ સાથે, બકરીના દૂધ સાથે કે ધાવણ સાથે આપવો અથવા બાલચાતુર્ભદ્ર ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ જેટલું મધ અથવા છાશ સાથે આપવું.

આયુર્વેદિક ફાર્મસીઓમાંથી તૈયાર મળતી કે ઘેર તૈયાર કરી શકાય તેવી દવાઓમાં બિલ્વાદિ ચૂર્ણ, વૃદ્ધ ગંગાધર ચૂર્ણ, જાતિફલાદિ ચૂર્ણમાંથી ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ દિવસમાં બેત્રણ વખત છાસ સાથે લેવું અથવા કૂટજ ઘનવટી ૨-૨ ગોળી ત્રણ વખત છાશ અથવા કૂટજારિષ્ટ ૧-૧ ચમચો બે વખત લેવું.

અજીર્ણના કારણે થયેલા ઝાડાને દવા આપીને તરત અટકાવી દેવા તે હિતાવહ નથી. પરંતુ ઝાડાનું પ્રમાણ પુષ્કળ હોય, દરદી અશક્ત હોય, વૃદ્ધ હોય, ઝાડા પાતળા હોય ત્યારે કર્પૂર રસની ૧થી ૨ ગોળી દર બે કલાકે છાશ અથવા દાડમના રસમાં આપવાથી ઝાડા તરત જ કાબૂમાં આવી જાય છે. નાભિ ફરતે આમળાંના ચૂર્ણનો કલ્ક કરી પાળ કરી તેમાં આદુંનો રસ ભરી રાખવાથી નહીં અટકતાં ભયંકર ઝાડા અટકે છે.



ઋતુ બગડવાથી, પાણી બગડવાથી, આહારદુષ્ટિ કે અસ્વચ્છતાથી એકલા ઝાડા, એકલી ઊલટી કે કોલેરા રોગ શરૂ થાય છે. ત્યારે કેટલીક વાર મારક પણ બને છે. ચરકસંહિતામાં જનપદોધ્વંસક રોગના અધ્યાયમાં ઔપસર્ગિક એટલે કે સંક્રમક-ચેપી રોગની ઘણી વિગતે વાતો લખી છે. તેમાં આખાને આખા જનપદ એટલે કે આખા પ્રદેશના સેંકડો-હજારો લોકો આવા સંક્રમક રોગોના કોળિયા બની જાય છે તેવું કહ્યું છે. તેવા રોગો, તેનાં લક્ષણો અને તેની વિશિષ્ટ સારવાર પણ આપવામાં આવેલ છે.

ભાવપ્રકાશ ગ્રંથમાં ઊલટી-ઝાડા-કોલેરાને મંદાગ્નિના મુખ્ય રોગ ગણાવી તેનું કારણ અજીર્ણ ગણાવ્યું છે.

માધવનિદાનમાં પણ રોગના વાયરા વખતે જઠરાગ્નિ મંદ થવાથી, અતિ આહાર, વિરુદ્ધ આહાર ખાવાથી તે રોગ શરૂ થાય છે તેવું કહ્યું છે. કોલેરાને અનેક રોગોના કારણરૂપ એવા અજીર્ણનો જ પ્રકાર માન્યો છે. ઉપદ્રવયુક્ત અજીર્ણથી મરણ પણ થાય છે તેવું લખ્યું છે. — ‘મરણં ચ અપિ અજીર્ણતઃ’ કોલેરા-કોગળિયાનો પ્રકાર ચેપી હોય તો જોતજોતામાં સેંકડો દરદી તેના ખપ્પરમાં હોમાઈ જાય છે. આ રોગ કેવી રીતે ફેલાય છે તેનું વર્ણન સુશ્રુત સંહિતામાં આ શબ્દોમાં કર્યું છે :

પ્રસંગાત્ ગાત્રસંસ્પર્શાત્ નિશ્વાસાત્ સહભોજનાત્ ।

સહશય્યાસનાત્ ચાપિ વસ્ત્રમાલ્યાનુલેપનાત્ ॥

ઔપસર્ગિક રોગાશ્ચ સંક્રામન્તિ નરાત્નરમ્ ॥

સમાગમથી, સ્પર્શમાં આવવાથી, ઉચ્છ્વાસથી, સાથે જમવાથી, સાથે સૂવા-બેસવાથી, એક-બીજાનાં વસ્ત્ર, માળા કે અનુલેપન (પોશાક તથા પ્રસાધન વસ્તુઓ)નો પરસ્પર ઉપયોગ કરવાથી ઔપસર્ગિક એટલે કે ચેપી રોગો એક દરદીમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં સંક્રમણ કરે છે.

આવા રોગોમાં સ્વચ્છતાનું પણ પુષ્કળ મહત્ત્વ છે. ગંદકીને કારણે ગંદા વિસ્તારોમાં, પછાત વિસ્તારોમાં કે ગીચ વસ્તીવાળા વિસ્તારોમાં વધુ ફેલાય છે. સૂર્યપ્રકાશ પોતે જ જંતુધ્ન, સ્વચ્છતાકારક અને રોગપ્રતિકારક હોવાથી ચોમાસામાં વરસાદ-વાદળાંને કારણે દિવસો સુધી સૂર્યની ગેરહાજરીમાં ચેપી રોગો પુષ્કળ વ્યાપક બને છે. વાયુ દૂષિત થઈને રોગને ફેલાવનાર હોવાથી વર્ષાઋતુમાં વાયુ દૂષિત થતાં તે પણ આવા વાયરસજન્ય રોગોને ફેલાવવામાં

મદદ કરે છે. આવા ચેપી રોગને વધુ ફેલાતા અટકાવવા તે વધુ ડહાપણભર્યું મનાતું હોવાથી તેનાથી બચી જવા ઈચ્છતા લોકોએ નીચેનાં સૂચનોનો અમલ કરવો જોઈએ. જે વિભાગમાં કોલેરાનો રોગ ફેલાયેલો હોય ત્યાંના લોકોએ તો ફરજિયાત તેને અનુસરવું જોઈએ :

૧. પાણી સારા પ્રમાણમાં બાળી નાખેલું હોય તેવું, ચોથા ભાગનું રહ્યું હોય તેવું જ ગુણમાં હળવું હોવાથી થોડું થોડું પીવું. તેમાં સૂંઠ, વાળો કે લવિંગ નાખીને ઉકાળવું વધુ હિતાવહ ગણાય. પીતી વખતે થોડું લીંબુ નિયોવવાથી પણ વધુ સલામતી મળે છે.
૨. ખોરાક પથ્ય, હળવો, તાજો, ગરમ લેવો. બહારનો આહાર ન લેવો. ખોરાકમાં લીંબુ, આદું, લસણ, ડુંગળી, લવિંગ, અજમો, છાશ, જીરું, તલતેલ અને હિંગનો વધુ ઉપયોગ કરવો.
૩. ઘરમાં રોજ બેત્રણ વખત ગૂગળ અને લીમડાનો ધૂપ કરવો. અગરબત્તી અને જંતુઘ્ન દવા છંટકાવનો પણ ઉપયોગ કરવો.
૪. ઘરમાં તથા ઘરની આસપાસ સ્વચ્છતા રાખવી.
૫. સૂર્યની હાજરીમાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખી તેનો વધુ લાભ લેવો.
૬. ગંદકી, ભેજ અને વરસાદથી બચવું.
૭. બહારનો, વાસી, ભારે અને વધુ પ્રમાણમાં ખોરાક ન ખાવો. દૂધની વાનગી, મીઠાઈ અને મેંદાની વાનગી ત્યજવી.
૮. હરડે, સૂંઠ, અજમો, તુલસી, બીલાંનો મુરબ્બો,



દાડિમાષ્ટક ચૂર્ણ, દાડિમાવલેહ, દ્રાક્ષાદિ વટી, દ્રાક્ષાસવ,  
હિંગાષ્ટક, ત્રિફળા, લવણભાસ્કર ચૂર્ણ વગેરેમાંથી  
મળે કે માફક આવે તે ઔષધ લેતાં રહેવું.

જ્યાં સુધી સરકાર દ્વારા, મ્યુનિસિપાલિટી, પંચાયતો  
કે સંસ્થાઓ દ્વારા સગવડ હોય ત્યાં દરદીને તરત જ  
દવાખાને કે હોસ્પિટલમાં લઈ જવો. તેવી સગવડ ન  
હોય તેમણે ઘરગથ્થુરૂપે નીચેના ઉપચાર કરવા.

\* કેવળ ઊલટી થતી હોય તેમાં લીંબુ-મધના શરબત  
સિવાય કંઈ જ ખાવાપીવા ન આપવું. ઉપરાંત  
છદિરિપુ ચૂર્ણ (કપૂરકાયલીનું ચૂર્ણ) અથવા મોરપિચ્છની  
રાખ (મયૂરપિચ્છ ભસ્મ) કે ડાંગરની ધાણીનું ચૂર્ણ  
વારંવાર મધમાં ચટાડવું.

\* કેવળ ઝાડામાં માત્ર વધારેલી છાશ જ ખાવા-પીવામાં  
આપવી. તેમાં સૂંઠ ને જીરું મેળવવાં. બીલું, કેરીની  
ગોટલી કે જાંબુના ઠળિયા પણ છાશમાં પીસીને  
આપી શકાય. જાયફળ-જાવંત્રી પણ આપવાં. ખૂબ  
પાતળા અને વધુ ઝાડાને તરત જ અટકાવવા  
બાજરીના દાણા જેટલું અફીણ છાશમાં આપવું અથવા  
કપૂરરસ કે વેદનાન્તક રસની ગોળી મધમાં કે  
છાશમાં આપવી.

\* ઝાડા, ઊલટી કે કોલેરા હોય તો ગ્લુકોઝ સેલાઈનની  
સગવડ ન હોય ત્યાં તરત જ લીંબુનો રસ પાવા  
માંડવો. તેમાં ડુંગળીનો, આદુનો કે તુલસીનો રસ  
ઉમેરવો હોય તો ઉમેરી શકાય. તેના અભાવે  
ડુંગળીનો, ફુદીનાનો રસ, છાશ, નારિયેળનું પાણી,

વગેરે પાયા કરવું. પાણી ન પાવું. પાવું જ પડે તો લવિંગ નાખીને ઉકાળીને સાત ભાગ બળી જાય તેટલું ગરમ કરી આઠમો ભાગ બાકી રહે તે ઠારીને પાવું, 'વિસૂચિકાયાં ન ચ નિમ્બુનિરમ્ - કોલેરામાં લીંબુના રસ જેવું એકેય અસરકારક ઔષધ નથી' તેવું 'બાળબોધોદય' નામના પુસ્તકમાં કહેલ હોવાથી તેની સાથે અર્ધા અર્ધા કલાકે સંજીવની વટી, શંખ વટી, ચિત્રકાદિ વટી, અગ્નિતુંડી વટી, કવ્યાદ રસ વગેરેમાંથી જે મળે તે આપતા રહેવું.

- \* ડી-હાઈડ્રેશન થતાં અસાધ્ય કોલેરામાં મૃત્યુસૂચક લક્ષણો જણાયા બાદ પણ હિંમત હાર્યા વિના નીચેના ઉપાયો કરવાનું આયુર્વેદમાં કહેલ છે :
- \* બીલાનો ગર્ભ, સૂંઠ અને કાયફળને સમભાગે લઈ તેનો ઉકાળો વારંવાર આપતા રહેવું.
- \* સૂંઠ, મરી, પીપર, કાંકચિયાં, હળદર અને દારુહળદરની વાટ બનાવી તેને પાણીમાં કે મધમાં વારંવાર બંને આંખમાં આંજતાં રહેવું.
- \* અતિશય આગળ વધી ગયેલા કોલેરામાં દરદીના પ્રાણનું રક્ષણ કરવા દહીંમાં અર્ધું પાણી (ઉકાળેલું જ) મેળવી વલોવીને તે તક-છાશ સતત પાયા કરવી. અથવા નાળિયેરનું પાણી જ પાયા કરવું.

છેલ્લા ઉપચાર તરીકે દરદીની એડી પર અગ્નિકર્મ (ડામ દેવાની વિધિ) કરવાનું કહેલ છે.



## ગરમીથી થતો પેટનો દુખાવો

‘વાયુ વિના શૂળ નહીં (ન વાતેન વિના શૂલમ્)’ એ સૂત્ર અનુસાર કોઈ પણને પેટમાં દુઃખે ત્યારે વાયુથી થયેલો પેટનો દુખાવો હશે એમ માનીએ છીએ, પરંતુ આયુર્વેદે તો પેટના દુખાવાના આઠ પ્રકાર વર્ણવ્યા છે. જેમાં પૈત્તિક ઉદરશૂળ ગરમીથી થયેલો પેટનો દુખાવો કહી શકાય. જોકે, બધાં જ ઉદરશૂળમાં પ્રાયઃ વાયુનું પ્રભુત્વ તો હોય જ, છતાં શરદ-ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આ

પિત્તજન્ય શૂળ સવિશેષ થાય છે. સરખામણીમાં પિત્તપ્રકૃતિ વ્યક્તિને આ રોગ વધુ થાય છે. પિત્તવાતપ્રકૃતિ વ્યક્તિમાં તેનું પ્રમાણ મધ્યમ જોવા મળે છે. જે વ્યક્તિ ખોરાકમાં ક્ષાર, મરચાં, રાઈ, મરી, સરગવો, તેલ, વાલ, વટાણા, મઠ, કણથી, હિંગ, ટમેટાં, ટમેટાંસૂપ, અથાણાં, ચટણી, પાણી-પુરી; હોટેલ - રેસ્ટોરન્ટના ખાટા, ખારા, તીખા, તળેલા, અથાણાવાળા ખોરાક, ખાટાં પીણાં અને દારૂનું સેવન વધુ કરે છે તેને આ રોગ થવાની સવિશેષ સંભાવના છે. ગોટા, ભજિયાં, પત્તરવેલિયાં વગેરે વારંવાર અને વધુ ખાવાથી પણ આ રોગનાં મૂળ નંખાતાં હોય છે. વિહારમાં ક્રોધ, ચીડિયો સ્વભીવ, અતિમૈથુન, અતિ તાપસેવન પણ આ રોગના કારણમાં ગણાવ્યાં છે.

પૈત્તિક ઉદરશૂળમાં પેટમાં દુખાવો થાય છે. સાથે સાથે પેટમાં સખત બળતરા પણ થાય છે. તરસ વધુ લાગે છે, મોં સુકાય છે, પસીનો વધુ વળે છે, ચક્કર આવે છે, શરીર પાતળું અને પીળું થતું જાય છે. દરદી ક્યારેક બેભાન પણ થઈ જાય છે. બ્લડપ્રેશર પણ આવા દરદમાં જોવા મળે છે. બપોરે, મધ્યરાત્રીએ, ખોરાક પચી રહ્યો હોય ત્યારે રોગનું પ્રમાણ વધારે જણાય છે. મોટે ભાગે એસિડિટી તેમજ અલ્સર એટલે કે આંતરડાનું ચાંદું હોવાની શંકા પડે છે. કેટલીક વાર આ રોગમાં ખોટું ઓપરેશન કરી નાખવામાં આવે છે.

**રોગ મોટો.... ઉપચાર નાના**

આ રોગમાં પિત્તનું શમન થાય તેવા તમામ ઉપાય હિતાવહ છે. શીત-મધુર આહારથી રોગમાં તાત્કાલિક

ગરમીથી થતો પેટનો દુખાવો ♦ ૫૯

શાન્તિનો અનુભવ થાય છે. રોગ જૂનો હોય અને કોમ્લીકેટેડ હોય તો નિષ્ણાત દ્વારા વમન-વિરેચન ક્રિયા કરાવ્યા બાદ ઉપાયો યોજવાથી જડમૂળથી રોગ મટી જાય છે, નવો અને સાધ્ય રોગ હોય તો નીચેના ઘરગથ્થુ ઉપચારથી પણ મટી જાય છે કે રાહત અનુભવાય છે.

૧. દૂધ, ખાંડ, ઘી, કાળી દ્રાક્ષ, સફરજન, સીતાફળ, શેરડી, કેળાં, કોળું, પરવળ, ઘઉં જેવાં પિત્તશામક મધુર-શીત આહાર દ્રવ્યોનું જ સેવન કરવું.
૨. રથી ૪ ગ્રામ હરડે ચૂર્ણની ગોળમાં ગોળી કરી સવારે-રાત્રે ગળવી.
૩. આમળાંનું ૪ ગ્રામ ચૂર્ણ સવારે રાત્રે મધ સાથે લેવું.
૪. આમળાંનો રસ રોજ સવારે એક કપ પીવાનું રાખવું.
૫. આમળાંનું શરબત દિવસમાં બેત્રણ વખત પીવું.
૬. હરડે, બહેડાં, આમળાં અને ગરમાળાનો ગોળ સરખે ભાગે લઈ તેનો સવારે રાત્રે ઉકાળો પીવો.
૭. સુગંધી વાળો (ઉશિર)નો ઉકાળો લેવાનું રાખવું. અથવા ઉશિરાસવ જમ્યા બાદ પાણી મેળવીને ૧-૧ ચમચો લેવો.
૮. શતાવરીનું શરબત સવારે, બપોરે, રાત્રે લેવું અથવા શતાવરીનો રસ લેવાનું રાખવું. શતાવરી ઘૂત પણ ઘણું સારું પરિણામ આપે છે.



ચોમાસામાં સર્વત્ર જોવા મળતો રોગ:

પેટનો દુખાવો

‘ન વાતે ન વિના શૂલમ્ – વાયુ વગર દુખાવો થાય નહીં.’ એ આયુર્વેદીય સૂત્ર અનુસાર જ્યાં જ્યાં દુખાવો થતો હોય ત્યાં ત્યાં વાયુને કારણભૂત માનવો જોઈએ. અને એ રીતે ચોમાસામાં સર્વત્ર જોવા મળતો પેટના દુખાવાનો રોગ પ્રાયઃ વાયુને કારણે થતો હોય છે. કારણ કે વષાઋતુ એ વાયુપ્રકોપની ઋતુ છે. અને તેમાંય તે શરીરમાં રહેલા પાંચેય વાયુમાં મુખ્ય એવા અપાન વાયુનું સ્થાન મોટા આંતરડામાં હોવાથી વધેલો, વિકૃત થયેલો કે ઉપર ચડાવેલો વાયુ આફરો ચડવો એટલે કે પેટ ફૂલવું, આંકડી આવવી, ગોળો ચડવો, વિષ્ટબ્ધાજ્જર્ણ એટલે કે વાયુને કારણે અજ્જર્ણ થવું વગેરે નિમિત્તે પેટમાં દુખાવો કરે છે. ચોમાસું સૌથી વધારે વાયુપ્રકોપની ઋતુ છે. અને તેમાંય તે ઉજાગરા કરવામાં આવે, વાયુ કરનારાં આહાર દ્રવ્યો જેવાં કે ચણા, વાલ, વટાણા, ચોળી, પાપડી, કોદરી, બટાટા, જાંબુ વગેરે અને સૂકો, લૂખો, તૂરો, કડવો તથા વાસી ખોરાક લેવામાં આવે તો વાયુનો પ્રકોપ ખાસ થાય છે. મળ, મૂત્ર, ઊંઘ, ભૂખ, વાછૂટ વગેરેના વેગ રોકવાથી; ચિંતા, શોક,

ભય, વગેરે માનસિક આવેગોથી પણ વાયુ વધે છે - કોપે છે. જેને કાયમ કબજિયાત રહેતી હોય કે આહારવિહારની વિકૃતિને કારણે પ્રાસંગિક કબજિયાત થઈ જતી હોય તેને પણ અપાન વાયુ વિકૃત થતાં ઉદરશૂળ થવા સંભવ છે. કાયું ખાવામાં આવે, ચાવ્યા વિના ઉતાવળે ખાવામાં આવે, જમ્યા પહેલાં કે જમ્યા બાદ અતિ પરિશ્રમ કરવામાં આવે તો પણ ઉદરશૂળ થવાની શક્યતા છે.

### પેટના દુખાવાના પ્રકાર

પેટના દુખાવામાં જેમ અનેક કારણો છે, તેમ તેના અનેક પ્રકાર પણ છે. સાદું ઉદરશૂળ પણ કેવળ વાયુના કારણે જ નહીં, તે ઉપરાંત પિત્ત, કફ, આમ વગેરે કારણો પણ થાય છે. તેના એક પ્રકાર પરિણામશૂળમાં ખોરાક પચે ત્યારે દુખાવો ઊપડે છે. અને કંઈક ઠંડું ખાઈ-પી લેવાથી રાહત થાય છે. આંતરડાનું ચાંદું એટલે કે અલ્સર, સાથે આ રોગને ઠીક ઠીક સંબંધ છે. ગુલ્મ રોગ એટલે કે ગોળો ચડતો હોય તેમને પણ તીવ્રરૂપે પેટમાં દુખતું હોય છે. તે રીતે આફરો કે આફરી ચડતી હોય તેમાં પણ થાય છે. પેટના દુખાવા સાથે સંબંધ ધરાવતો એક વિશિષ્ટ રોગ છે એપેન્ડિસાઈટિસ કે જેને આયુર્વેદમાં આંત્રવિદ્રધિ કહે છે. તેમાં દરદીને નાભિમાં જમણા ભાગે એકાદ ઈંચ દૂર ચોક્કસ દિવસોમાં તીવ્ર શૂળ ઊપડે છે અને સાથે સાથે તાવ, ઊલટી કે મૂર્છા જેવાં પણ લક્ષણો હોય છે. કૃમિના દરદીને પણ મોળ આવીને પેટમાં દુખાવો થતો જોવામાં આવે છે.

પેટના દુખાવાના આ અને બીજા પ્રકારમાં તેના નિષ્ણાતની સારવાર સમયસર લેવાય તો તે હિતાવહ ખરી જ. પણ તેવી સગવડ ન હોય તેમના માટે અલ્સર કે જેમાં કેવળ દુખાવો જ નહીં પણ દાહ પણ સાથે જ થાય છે તેમાં અને એપેન્ડિસાઈટિસની સારવારમાં વિશેષ કાળજી માગી લેતાં લગભગ બધાં જ ઉદરશૂળમાં નીચેના સરળ-સાદા ઘરગથ્થુ ઉપાય રાહત આપશે.

### ઉદરશૂળના સરળ ઉપાય

૧. પેટમાં દુખાવો શરૂ થાય કે તરત જ પેટ ઉપર દિવેલ-એરંડિયું અથવા તલનું તેલ ચોળી અથવા મળે તો આકડાનાં પાકાં પાન કે એરંડાનાં પાન દિવેલવાળાં કરી પેટ પર મૂકી ઉપર સખત શેક ચાલુ રાખવો, કપડાના ગોટા, રેતની કે માટીની પોટલીનો શેક કરી શકાય અથવા પાણીમાં મીઠું અથવા અજમા નાખી ઊકળે ત્યારે આંક અથવા ચાણણી ઢાંકી વરાળ નીકળે તેનાથી મીઠાની મોટી કાંકરી કે અજમાની પોટલી ગરમ કરી શેક કરવો અથવા રબ્બરની થેલી વડે શેક કરવો.
૨. ઊંચી જાતની હિંગ એક કાંકરી ગરમ પાણી સાથે ગળાવી દેવી. લસણની કળી મીઠા સાથે ચવરાવી દેવી. કાંકરું શેકીને તેનું ચૂર્ણ કરી મીઠું મેળવીને ફકાવી દેવું. સંચળ ચૂસવા આપવો. બીજોરાનો કે લીંબુનો રસ મીઠું નાખીને પાવો અથવા ફૂદીનાનો રસ મીઠું નાખીને પાવો.
૩. ગામડાંમાં જ્યાં કંઈ સગવડ ન હોય ત્યાં ગધેડાની



લાદ પાણીમાં મસળીને ગાળીને એક કપ પાઈ દેવામાં આવતી હોય છે. તેથી પણ તરત રાહત થઈ જતી હોય છે.

૪. ગામડામાં ઔષધપેટી હોય, ઘરમાં તાત્કાલિક સારવાર પેટી હોય કે શહેરમાં ફાર્મસીમાંથી તૈયાર દવા મળી શકે તેમ હોય ત્યાં કે દવાખાનાં યા હોસ્પિટલમાં શંખ વટી, મહાશંખ વટી, ચિત્રકાદિ વટી, કર્પૂરહિંગુ વટી, અગ્નિતુણ્ડી વટી, લશનાદિ વટી, ગંધક વટી વગેરેમાંથી જે મળે તે ૨-૨ ગોળી ભૂકો કરીને ગરમ પાણીમાં વારંવાર આપ્યા કરવી. અથવા હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ, લવણભાસ્કર ચૂર્ણ, સ્વર્જિકાક્ષાર (સોડાબાયકાર્બ) ચૂર્ણ, અજમોદાદિ ચૂર્ણ વગેરેમાંથી હાજર હોય તેની ગરમ પાણી સાથે ફાકી આપવી. અથવા પાણીમાં ઘોળીને પાવું અથવા અભયારિષ્ટ, સુવાનું પાણી, ફૂદીનાનો અર્ક, અજમાજલ વગેરેમાંથી એક ચમચી ગરમ પાણીમાં મેળવીને પાવું.

૫. મળ, મૂત્ર કે વાઘૂટનો વેગ રોકવાથી પેટનો દુખાવો ઊપડ્યો હોય તો, પેટ ઉપર દિવેલ ચોળી, શેક કરી દિવેલની કે તલતેલની પિચકારી આપવી. બાળકોને સપોઝિટરી ચડાવવી અથવા ગુદવર્તી ચડાવવી. અથવા સાબુની વાટ દિવેલવાળી કરી ગુદામાં ચડાવવી. પેશાબ બંધ થયેલ હોય તો ગરમ પાણીના ટબમાં દરદીને બેસાડવો.



## પેટમાં દુખાવો થાય ત્યારે આટલું કરો

કબજિયાત, અજીર્ણ, ગોળો, એપેન્ડિસાઈટિસ, ઉપવાસ, પ્રતિલોમ વાયુ-ગેસ તેમજ અતિ પરિશ્રમને કારણે તેમજ પથરી જેવા રોગોના લક્ષણરૂપે પેટમાં દુખાવો થતો હોય છે. ( પેટના દુખાવાને આયુર્વેદીય પરિભાષામાં 'ઉદરશૂળ' કહેવામાં આવે છે.) નાનાં બાળકોને કૃમિ, ચાવ્યા વિના જમવાની આદત, જમીને તરત રમવાની કે દોડવાની

પેટમાં દુખાવો થાય ત્યારે આટલું કરો ◆ ૬૫

આદત, કબજિયાત વગેરે કારણે ઉદરશૂળ થાય છે. ચણા, વાલ, વટાણા, ચોળા, પાપડી, વાલોળ, ગવાર, મગફળી, બટાટા, શકરિયાં, જાંબુ, કેળાં વગેરે ઉદરશૂળને કરનારાં કે વધારનારા હોવાથી ઉદરશૂળના દરદીએ ન ખાવાં. આ સિવાય પણ વાયુકારક, પચવામાં ભારે-દુર્જર, ગુરુ, વાસી-પડતર અને વધુ આહાર ન ખાવો. તેને બદલે લીંબુ, લસણ, હિંગ, તલતેલ, દિવેલ, અજમો, આદું, સૂંઠ, મીઠું. સઘં વગેરે ઉદરશૂળને ઓછું કરનાર હોવાથી તેનો આહારમાં વધુ ઉપયોગ કરવો.

ઉદરશૂળમાં પેટ ઉપર હિંગ, સંચળ, મીઠું, દિવેલ, અજમો, તમાકુ જેવાં ગરમ દ્રવ્યોને હિંગ અને મીઠું મેળવી ગરમ કરી તેની જમણાથી ડાબા તરફ માલિશ કરવાથી વાયુનું અનુલોમન (સવળી ગતિ) થવાથી તરત જ રાહત મળે છે. તેના ઉપર કોઈ પણ પ્રકારે શેક કરવો. ગરમ પાણી ભરીને રબ્બરની થેલી પેટ પર મૂકી રાખવી વધુ માફક આવે છે.

ઘરગથ્થુ ઔષધમાં ઉદરશૂળમાં ઊંચી જાતની હિંગ એક કાંકરી લઈ પાણીમાં પિગાળી પાઈ દેવી. સંચળની ગાંગડી ચૂસવા આપવી કે ચૂર્ણ ફકાવવું. તે વાયુનાશક હોવાથી તરત રાહત આપે છે. લસણ અને મીઠું ચવરાવી દેવાં કે તેનો કલ્ક ગળાવી દેવો હિતાવહ છે. કબજિયાત કે ગોળાને કારણે દુખતું હોય તેમાં હરડે અથવા શિવાક્ષારનું ચૂર્ણ સારું પરિણામ લાવે છે. કોઈ ઉપાય કારગત થતા ન હોય ત્યારે કેટલીક વાર ગધેડાનું લીંડું પાણીમાં મસળી ગાળીને પાઈ દેવાથી ચમત્કારિક લાભ

થતો જોવામાં આવે છે. સ્વમૂત્રપાન (શિવામ્બુપાન) પણ હિતાવહ ગણાય.

તૈયાર ઔષધોમાં હિંગાષ્ટક, લવણભાસ્કર, શિવાક્ષાર, અજમોદાદિ ચૂર્ણ તેમજ શંખવટી, ચિત્રકાદિ વટી, રસોનાદિ વટી, લશુનાદિ વટી, કર્પૂરહિંગુ વટી વગેરે તેમજ અભ્યારિષ્ટ કે શંખદ્રાવ ત્વરિત પરિણામ બતાવે છે.

સખત કબજિયાત હોય તો પેટ પર હિંગ મેળવેલું તેલ ઘસી ઉપર શેક કરવો. અને ગરમ કરેલ દિવેલ (તેમાં હિંગ અને મીઠું મેળવવાથી વધુ રાહત થાય છે.)ની પિચકારી ગુદા દ્વારા ચડાવીને અથવા ગુદવર્તી કે સપોઝિટરી ચડાવીને ઝાડો કરાવવો.

કૃમિને કારણે ઉદરશૂળ થતું હોય તેમાં વિડંગારિષ્ટ પિવરાવવું અને શેકેલ કાંચકાનું અને તેમાં હિંગ મેળવેલું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં પાવું.

એપેન્ડિસાઈટિસ અને પથરીના સખત દુખાવામાં નિષ્ણાતને બતાવીને જરૂરી સારવાર ન લેવામાં આવે તો રોગ વધવાની કે ગંભીર બનવાની દહેશત રહે છે.

ઉદરશૂળ મટાડવાની પેટન્ટ દવાઓ પણ આયુર્વેદની ફાર્મસીઓમાં મળે છે તે ઘરમાં રાખી મૂકવાથી તાત્કાલિક સારવાર રૂપે કામચાબ બને છે.

કંઈ વાગવાથી કે પરિશ્રમને કારણે ઉદરશૂળ થયું હોય તેમાં પંચગુણ તેલની માલિશ કરી ઉપર શેક કરવો.



પેટમાં દુખાવો થાય ત્યારે આટલું કરો ♦ ૬૭

આપણે ત્યાં મરડાનો રોગ ઘણો વ્યાપક છે. અને તેમાંય તે અષાઠ-શ્રાવણ માસમાં તો તેનું પ્રમાણ ઘણું વધી જતું હોય છે. સામાન્ય રીતે બારેમાસ ચાલતો આ રોગ બાળકોમાં વધુ જોવા મળે છે.

ઝાડા અને મરડા વચ્ચેનો તફાવત

મોટા ભાગના લોકો મરડાનો ઝાડામાં સમાવેશ કરી દેતા હોય છે. ચિકિત્સકો પાસેથી મરડાની ફરિયાદવાળા દરદી ઝાડા થયા છે તેવું કહી દેતા હોય છે. પરંતુ મૂળમાં તો તે બંને રોગો એક જ તંત્રના અને પેદા થવાનાં અમુક કારણો સિવાય ઠીકઠીક ભિન્ન છે એટલું જ નહીં ઊલટી તાસીરવાળા પણ છે.

મરડાનું મુખ્ય લક્ષણ મરડાટ કે આંકડી આવીને ઝાડા થવા તે છે. દરદીએ વારંવાર કરાંજવું પડે છે જેને સંસ્કૃતમાં 'પ્રવાહણ' કહેવામાં આવે છે. આ પ્રવાહણ શબ્દ ઉપરથી જ આયુર્વેદે મરડા માટે 'પ્રવાહિકા' શબ્દ યોજ્યો છે. દરદી વારંવાર શૌચક્રિયા માટે બળ કરે છે. પરંતુ મળ તો નહીવત્ જ આવે છે. ઘણું કરાંજ્યા બાદ અલ્પ મળ સાથે લોહી અને જળસ (આમ કે ચીકાશ) પડે છે.

આ તફાવતના કારણે ચિકિત્સામાં પણ મરડો-ઝાડા બાબત ઘણું જ અંતર રહે છે. ઝાડા (અતિસાર)માં મળને બાંધવા કે બંધ કરવા ગ્રાહી અથવા સ્તંભન ઔષધો વાપરવામાં આવે છે, જ્યારે તેનાથી ઊલટું, મરડામાં રોકાઈ રહેલા મળને બહાર નીકળવા મદદ કરનારાં સર, વિરેચક, આમપાયક, પાયક, વાયુનાશક વગેરે ગુણવાળાં ઔષધો આપવામાં આવે છે. જો મરડાના દરદને ઝાડાનું દરદ માનીને ભૂલથી ઝાડાને રોકવાની સારવાર આપવામાં આવે તો મરડો ખૂબ જ વધી જાય

છે. અને આગળ વધીને આમણ નીકળી (ગુદબ્રંશ), તાવ આવવો, પેટમાં દુખાવો થવો, ગોળો ચડવો, અશક્તિ આવવી વગેરે ઉપદ્રવો શરૂ થાય છે. એટલે કે ઝાડા છે કે મરડો છે તે નક્કી કરવામાં સૌપ્રથમ ખાસ કળજી રાખવી જોઈએ.

### મરડાની સંપ્રાપ્તિ

મરડામાં મંદાગ્નિને કારણે કાચો રહેલો મળ આંતરડાની કોમળ આંતરત્વચા સાથે ચોંટે છે અને કાચો, વધેલો અને દૂષિત થયેલો અપાનવાયુ તેની સાથે મળી પીડા કરે છે તેમ જ મળોત્સર્ગની ક્રિયાને અવ્યવસ્થિત કરી નાખે છે. શરીરમાં શલ્યરૂપ બનેલા આ મળને મોટું આંતરડું-મળાશય-બહાર ધકેલવા વારંવાર પ્રયત્ન કરે છે, પણ ચીકણો કાચો મળ આગળ ધકેલાતો નથી અને પરિણામે આંકડી આવ્યા કરવાથી મળાશયમાં સોજો અને વ્રણ થતાં રક્તસ્રાવ, વેદના, દાહ વગેરે થાય છે.

### મરડામાં હરડે

આવી અવસ્થામાં આંતરડાએ પ્રવાહણ કરવું ન પડે અને મળ અને વાયુ પાકીને આપમેળે પકવ, ઢીલો અને સુંવાળો બનીને બહાર આવે તેવો જ પ્રયત્ન ચિકિત્સારૂપે કરવો રહ્યો. એટલે જ તો આયુર્વેદ મરડામાં એવાં ઔષધોને અગ્રસ્થાન આપ્યું છે જે મળને ઢીલો કરે, સુંવાળો કરે, પકાવે, અનુલોમન કરી નીચે તરફ ધકેલે, વાયુને મટાડે, વેદનાનું શમન કરે, સોજો દૂર કરે અને આંતરડામાં રૂઝ લાવે.

ઉપરોક્ત રીતે મરડાના તમામ છેદ ઉડાવવા માટે આયુર્વેદે હરડેને સર્વોત્તમ ઔષધ માન્યું છે. કારણ કે તે સ્ત્ર અને રેચક ગુણથી મળને ઢીલો બનાવે છે. પાચન ગુણથી મળ અને વાયુને પકવે છે. આહારનું પાચન કરી નવો કાચો મળ ઉત્પન્ન થવા દેતી નથી. અનુલોમન ગુણથી ઉપર ચડતા અપાન વાયુને નીચે તરફ ધકેલી શૌચમાં મદદ કરે છે. વળી હરડે વાયુનાશક હોવાથી આંતરડામાં વધેલા વાયુને સમાવે છે. નબળાં પડેલાં આંતરડાંને તૂરા રસથી મજબૂત બનાવે છે.

મરડામાં સંપૂર્ણ છેદ ઉડાડવાના કારણે મેં ‘મરડામાં હરડે’ એવું ચિકિત્સાસૂત્ર બનાવ્યું છે. વય, પ્રકૃતિ, રોગની અવસ્થા વગેરે અનુસાર ૧થી ૮ ગ્રામ સુધી હરડે છાશમાં, મધમાં, બકરીના દૂધમાં કે પાણીમાં લઈ શકાય. મરડામાં વપરાતાં ઔષધો મોટે ભાગે પાણીમાં ન આપવાં જોઈએ. કારણ કે મરડામાં પાણી અપથ્ય છે. આપવું જ પડે તો સૂંઠના ટુકડા નાખીને ત્રણ ભાગ બાળેલું ‘વિશ્વાજલ’ અથવા ઉકાળીને ઠર્યા બાદ હરડેના ટુકડા નાખેલું ‘હરિતકી જલ’ આપવું જોઈએ. જે લોકો હરડેનું ચૂર્ણ ફાકી ન શકતા હોય તે હરડેની ટીકડી ગળી શકે અથવા હરડેમાંથી બનાવેલું અભયારિષ્ટ ૧-૧ ચમચો પી શકે.

### બીજું ઉપયોગી ઔષધ દિવેલ

મરડામાં હરડે પછીનું બીજું ઔષધ છે દિવેલ. મરડાના છેદ ઉડાડવામાં પણ તેની ઘણી અગત્ય આયુર્વેદે



સ્વીકારી છે. પચવામાં દિવેલના ગુરુગુણ સિવાયના તમામ ગુણ મરડાનો છેદ ઉડાનારા બને છે. છતાં સૂંઠના ઉકાળામાં દિવેલ આપવામાં આવે તો તે ગુરુગુણનો પરાભવ કરી પચવામાં હળવું બનાવી દે છે. દિવેલ વાયુનાશક, વાયુનું અનુલોમન (નીચે તરફની ગતિ) કરનાર, મળને સર ગુણથી પાતળો કરી નીચે ધકેલનાર, આંતરત્વચાને સ્નેહન કરી વ્રણમાં રૂઝ લાવનાર, આમપાયક અને શૂલનાશક હોવાથી લેતાંની સાથે જ ફાયદો થવા માંડે છે. બાળકોને મધ સાથે કે સૂંઠવાળા દૂધમાં આપવું. તે સિવાયના લોકો સૂંઠના ઉકાળામાં, સૂંઠ નાખેલ ચામાં કે ગરમ પાણીમાં લઈ શકે. ગામડામાં મરડાના વા વખતે આજે પણ હજારો દરદી તેનો ઉપયોગ કરતાં જોવામાં આવે છે.

### મરડામાં બસ્તિપ્રયોગ

મરડામાં દિવેલની પિચકારી આપવાથી તો ચમત્કારિક પરિણામ મળે છે. મેટલની કે પ્લાસ્ટિકની સિરીંજમાં આવશ્યકતા પ્રમાણે ઉંમર અને રોગના બળાબળનો વિચાર કરી એક, બે કે ત્રણ ઓંસ દિવેલ ભરવું. અંદર હવા રહેવા ન દેવી. દરદીને ડાબા પડખે સૂવરાવી, ડાબો પગ સીધો રખાવી, તેના પર જમણો પગ થોડો વાંકો રખાવી, હળવા હાથે, ધીરે ધીરે અને આંચકો ન લાગે તેમ સતત ગતિથી પિચકારી આપવી. છેલ્લે થોડું દિવેલ રહેવા દેવું જેથી ગુદામાં વાયુ પ્રવેશે નહીં. તે જ સ્થિતિમાં બેચાર મિનિટ રાખી, ત્યાર બાદ પાંચેક મિનિટ દરદીને ચત્તો સૂવડાવી, કેડ નીચે ઓશિકું રાખવું. ત્યાર

બાદ શૌચ જવાની ઈચ્છા થાય તો જવા કહેવું. આ રીતે દિવસમાં બેત્રણ બસ્તિ આપવાથી મોટા ભાગના કેસમાં એક જ દિવસમાં સારો એવો ફાયદો થાય છે. જે લોકો આ બસ્તિ લઈ શકે તેમ ન હોય તેમણે આંગળી દ્વારા ગુદામાં દિવેલ લગાડવું કે ડ્રોપર દ્વારા દિવેલ દાખલ કરવું. જેથી થોડી રાહત થવા સંભવ છે.

### ઈસબગુલનો ઉપયોગ

મરડાને મટાડવા માટે છાશ કે બકરીના દૂધમાં ઈસબગોળ લેવાની પણ પ્રથા છે. લુવાલદાર હોવાથી તે મળ ફરતે સુંવાળું આવરણ કરી, સરગુણથી આંતરડામાં છોલાયા વિના મળસ્રાવ કરે છે. પણ તે સ્નિગ્ધ, ગુરુગુણવાળું અને શીતળ હોવાથી મંદાગ્નિ કરી સરવાળે ફાયદો ન કરતું હોવાથી તેનો ઉપયોગ તો નષ્ટકે જ કરવો અથવા અર્ધા ભાગે હરડે મિશ્ર કરીને જ કરવો. મરડામાં જ્યારે પિત્તનું, દાહનું, રક્તનું પ્રમાણ વધુ હોય ત્યારે તે વધારે લાભદાયી ખરું.

### પથ્યાપથ્ય

ઉપરોક્ત સરળ અને ઘરગથ્થુ ઔષધો ઉપરાંત મરડાના દરદીએ પથ્યાપથ્યમાં પણ ખૂબ જ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. એકાદ બે લંઘન કરવામાં આવે તો મરડો કાયમ માટે મટે છે. અને વારંવાર હુમલા થઈ જઈ પ્રવાહિકા-જૂનો મરડો (કોનિક ડિસેન્ડ્રી)ના રૂપમાં જીવનભર પરેશાન કરતો નથી. મરડાના દરદીને મંદાગ્નિ કારણભૂત હોવાથી પાણી પણ વધારે પ્રમાણમાં હિતકારક

નથી. આંતરડાને સશક્ત કરનારી છાશ ઉપર રહેવાય તો સૌથી સારું. જરૂર પડે તો બાળતાં બાળતાં ચોથા ભાગે રહેલું, સૂંઠનો ટુકડો નાખેલું પાણી શક્ય એટલું ઓછું લેવું. મરડાનો દરદી સ્નાન ન કરે તે પણ તેના હિતમાં છે. જે લોકો લાંઘણ ન જ કરી શકે તેમ હોય તેઓ લઘુભોજન રૂપે પકાવેલું પાણી મેળવીને વલોવેલી છાશ, બકરીનું દૂધ, દાળભાત, મગ, ખીચડી, થૂલી, જાવળું, લીંબુ, દાડમ, સફરજન, કઢી, કાળી દ્રાક્ષ વગેરે લઈ શકે. તેણે લોટની, મેંદાની, દૂધની કે ઘીની વાનગી કદાપિ ન ખાવી. વધુ આહાર, તળેલું, મીઠાઈ, કેળાં, મગફળી, ગોળ, બટાટા, ચણા, અડદ, ગુવાર, વાલ, ચોળા, બિસ્કિટ, ઠંડાં પીણાં વગેરે ન લેવાં.

### સારાંશ

મરડાની શ્રેષ્ઠ સરળ, સ્વાવલંબી મૂળગામી અને ઝડપી સારવાર લેવી હોય તો તેણે ટૂંકમાં સારાંશ કહું તો, મરડો થાય કે તરત લંઘન કરાવવું. હરડે કે દિવેલ સૂંઠના ઉકાળા સાથે લેવાં. પાણી ઉકાળેલું અને ઓછું પીવું. સ્નાન ન કરવું, આરામ કરવો. રોગ વધુ પ્રમાણમાં હોય તો દિવેલની માત્રાબસ્તિ (પિચકારી) લેવી. મટયા પછી પણ થોડો સમય સુપાચ્ય આહાર લેવો. સાચી અને સમયસર સારવાર લેવામાં બેદરકાર રહેનારને જીવનભર જીર્ણ પ્રવાહિકા-જૂનો મરડો-થી પિડાવાનું થતું હોવાથી તેમાં પ્રમાદ ન કરવો.



ઝાડા અને મરડો એ લગભગ મળતા રોગો હોવાથી આયુર્વેદમાં ઝાડા (અતિસાર)ના પ્રકરણમાં જ મરડાનાં કારણો, લક્ષણો, પ્રકાર અને ચિકિત્સાની વાત કરી દેવામાં આવી છે. જેમાં મરડાના 'આમ-રક્ત' (આમ અને રક્ત સપ્રમાણમાં રહેલા હોવાથી) 'અતિદેશ', 'નિઃસારક', 'નિર્વાહિકા' અને 'પ્રવાહિકા' (પ્રવાહણ એટલે કે આંકડી તેમાં આવતી હોવાથી) એવા પર્યાય આપવામાં આવેલ છે.

ખૂબ વાયડા પદાર્થો ખાવાથી મોટું આંતરડું કે મલાશયમાં ખૂબ વાયુ વધી જવાથી બળ કરવામાં આવે ત્યારે આંકડી કે વીંટ સાથે અધોવાયુ અવાજ સાથે નીકળીને થોડા મળ, આમ અને લોહી સાથે આવે છે તેને મરડો કહે છે. છતાં મરડાના લક્ષણ ઉપરથી આયુર્વેદ ચાર પ્રકાર પાડ્યા છે જેનાં કારણો, લક્ષણો, ઉપચાર આ પ્રમાણે છે.

### ૧. વાયુથી થયેલો મરડો (વાતજ પ્રવાહિકા)

ચણા, વાલ, ચોળા, પાપડી, ગવાર, જાંબુ, બટાટા, કોદરી, મઠ જેવા વાયુકારક આહારથી સવિશેષ કરીને વર્ષામાં અને ક્યારેક શિશિરઋતુમાં થાય છે. વૃદ્ધ, વાયુપ્રકૃતિ, શ્રમજીવી કે દુખી વ્યક્તિને તે ખાસ થાય

છે. આ પ્રકારના મરડામાં શૂળ, આંકડી, વીંટ, અમળાટ અથવા પ્રવાહણ પુષ્કળ થતો હોવાથી દરદી ત્રાસી જાય છે. વારંવાર એકાએક શૌચ માટે ભાગવું પડે છે કે ક્યારેક તો થોડો વાયુ જ નીકળે છે. રાત્રે રોગનું પ્રમાણ વધી જાય છે. દરદી અશક્ત અને કૃશ થઈ જાય છે. તેની સારવારમાં નીચેનામાંથી શક્ય ઉપચાર કરવા :

- (૧) ભૂખ બરાબર ન લાગે ત્યાં સુધી કેવળ સૂંઠ, મેથી, લસણ, તલતેલ, હિંગ વગેરે નાખીને વઘારેલી છાશ ઉપર જ રહેવું. ભૂખ લાગે ત્યારે તે ઉપરાંત જૂના ચોખાના ભાત, મગની દાળ નાખેલ ખીચડી, દહીં, તલતેલ, આદું વગેરે લઈ શકાય.
- (૨) હરડે અથવા દિવેલમાં શેકેલી હરડે (એરંડબૃષ્ટ હરિતકી) એક એક ચમચી સવારે-સાંજે છાશ સાથે કે ગોળ-ઘીમાં ગોળી કરીને લેવી.
- (૩) ૧૦ ગ્રામ સૂંઠનું ચૂર્ણ તેટલા ઘી-ગોળમાં પકાવીને (સૂંઠિયું કરીને) દિવસમાં બે-ત્રણ વાર લેવું,
- (૪) ગરમ પાણીમાં, સૂંઠના કે મેથીના ઉકાળામાં એક ચમચી દિવેલ સવારે કે રાત્રે લેવું.
- (૫) કાચું લીંબુ પીસીને દહીં કે છાશમાં લેવું.
- (૬) ૧૦ ગ્રામ અળસીનો ઉકાળો કરીને સવારે કે રાત્રે લેવો.
- (૭) બિલ્વાવલેહ અથવા બીલાનો મુરબ્બો ૧-૧ ચમચી સવારે-સાંજે લેવો.
- (૮) કુટજારિષ્ટ મોટો ૧-૧ ચમચો દિવસમાં બેત્રણ વાર લેવો.

## ૨. પિત્તથી થયેલો મરડો (પિત્તજ પ્રવાહિકા)

આ પ્રકારનો મરડો ગરમ ઋતુમાં, ગરમ દેશમાં, ગરમ પ્રકૃતિમાં અને અતિ ગરમ આહાર લેવાથી થાય છે. ઉનાળામાં મરચું, ચટણી, અથાણાં અને તીખાં ફરસાણથી ખાસ થાય છે. તેમાં શૌચ જતી વખતે પેટ, પેડું અને ગુદામાં અસહ્ય દાહ થાય છે. અને દાહ સાથે આમવાળો મળ ઊતરે છે. તેના ઉપાય આ પ્રમાણે કરવા :

- (૧) ગરમ આહાર-વિહાર બંધ કરવા. બકરીનું દૂધ, આમળાંનો મુરબ્બો, મોળી છાશ, જૂના ચોખા, પરવળ, મગ, મગની દાળ, તુવેર વગેરે ખોરાકમાં લેવાં. ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી બકરીનું દૂધ કે ધાણા-જીરું નાખેલ મોળી છાશ જ લેવી.
- (૨) ઈસબગોલ અથવા ઓથમીજીરું ૧૦ ગ્રામ લઈ તેમાં તેટલી ખાંડ મેળવી બકરીના દૂધમાં કે પાણી સાથે રોજ બપોરે કે રાત્રે લેવું.
- (૩) શતાવરી ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી બકરીના દૂધમાં રોજ બેત્રણ વખત લેવું.
- (૪) મેથીની ભાજના અર્ધોકપ રસમાં થોડી ખાંડ મેળવીને પીવું.

## ૩. લોહીનો મરડો (રક્તજ પ્રવાહિકા)

તેનાં કારણો, લક્ષણો, પથ્યપાલન અને ઉપચાર ઉપર પ્રમાણે છે. તેમાં મળ અને આમ સાથે રક્ત દરેક વખતે આવે છે. આ પ્રકારના મરડામાં મળાશયમાં

સોજો આવે છે. અને રોગ જૂનો થતાં તેમાં મોટાં ચાંદાં પડી જાય છે. તેથી પરુ પણ આવવા માંડે છે. ક્યારેક તેમાં તાવ, અશક્તિ, દાહ વગેરે પણ હોય છે. તેમાં ઉપરનાં ઔષધો ઉપરાંત કુટજ ઘનવટી, શતાવરી ઘૃત, યષ્ટિમધુ ઘૃત, ઈન્દ્રયવ વગેરે અસરકારક ઔષધો છે. શતાવરી ઘૃત અને યષ્ટિમધુ ઘૃતની ગુદામાં પિચકારી આપવાથી ચાંદાં રુઝાય છે.

#### ૪. કફથી થયેલો મરડો (કફજ પ્રવાહિકા)

આ પ્રકારનો મરડો બાળકો કફપ્રકૃતિવાળા લોકો, સુખી લોકો કે ઠંડા પ્રદેશમાં સવિશેષ થાય છે, તેમાં પીડા ઓછી થાય છે, આવેગ ઓછો હોય છે. પણ કફ, ચીકાશનું અને આમનું પ્રમાણ પુષ્કળ હોય છે. તેના ઉપાય આ રીતે કરવા :

(૧) પાણી સૂંઠ નાખી ગરમ કરી અર્ધું બાળેલું અને તે પણ નછૂટકે જ પીવું. ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી લાંઘણ કરવાં, તે બાદ મેથી-જીરુંથી વઘાર કરેલી પાતળી છાશ થોડા પ્રમાણમાં લેવી, પછી જૂના ચોખાના ભાત, તુવેરની દાળ, આદું, કોહું, સૂંઠ, મેથી વગેરે લેવાં. દહીં, દૂધ, ઘી, ઘઉં, મેંદો વગેરે ન લેવાં.

(૨) ઔષધોમાંથી નીચેનામાંથી કોઈ એક લેવું :

૧. હરડે ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી પાતળી છાશ સાથે સવારે-રાત્રે.

૨. શેકેલી મેથીનું ચૂર્ણ વઘારેલી છાશમાં લેવું.

૩. કુટજઘનવટી ૨-૨ ગોળી ભૂકો કરીને પાણીમાં લેવી.

૪. અળસીનો ઉકાળો મધમાં મેળવીને સવારે-રાત્રે લેવો.

૫. મરડાશિંગી છાશમાં ઘસીને આપવી. (આ ઔષધ બાળકોને ખાસ આપવામાં આવે છે.)

સર્વ પ્રકારના મરડામાં નીચેનામાંથી કોઈ એક ઔષધ પણ આપી શકાય :

૧. તૈયાર ઔષધોમાંથી કર્પૂરાસવ, અહિફેનાસવ, વેદનાન્તક રસ, જાતિફલાદિ ચૂર્ણ, જાતિફલાદિવટી વગેરે વૈદ્યની સલાહથી યોગ્ય માત્રામાં ઈમર્જન્સી અવસ્થામાં આપી શકાય.

૨. કાચા બીલાને ભાંગીને શેકવું. તેનો ગર્ભ કાઢી તેમાં તેટલો જૂનો ગોળ નાખી ઉકાળીને શરબત જેવું કરીને તે આપવું.

૩. બીલાનો ગર્ભ, ગોળ, લોધર, તલતેલ અને મરીને પીસીને તેનું ચાટણ ચાર ચાર કલાકે આપવું. તે માટે 'સત્વરં સુખમાપ્નુયાત્' - તરત જ રાહત આપે છે' તેવું શાસ્ત્રમાં વિધાન છે.

૪. બાટલીના બૂચને સાફ કરી સૂકવી બાળી તેનો કોલસો કરી પીસી લેવો. તેમાંથી બે ગ્રામ લઈ મધ અથવા દહીંમાં આપવું.

નવો મરડો મહિનામાં જ મટાડી દેવામાં ન આવે તો તે પછી જૂનો થતાં કષ્ટસાધ્ય થઈ જાય છે અને પાંચ વર્ષ બાદ અસાધ્ય થઈ જવાથી જિંદગીભર સતાવતો રહે છે.





## શું આયુર્વેદિક સારવારથી જૂનો મરડો કાબૂમાં આવે છે?

મસા, ભગંદર, કોઢ, પ્રમેહ, સંગ્રહણી, સોજા, કબજિયાત જેવા કેટલાક રોગો એવા છે કે જેની અસર જીવન પર્યન્ત રહ્યા વિના રહેતી નથી. એ રીતે જૂનો મરડો પણ તે વર્ગમાં જ મૂકી શકાય. એવા હજારો દરદી હશે કે જેને નાનપણમાં એક વખત મરડો શરૂ થઈ ગયો હોય. આ કારણે ચિકિત્સાજગતમાં એક એની માન્યતા પ્રવર્તે છે કે જૂનો મરડો મટતો નથી, પરંતુ જેમણે આયુર્વેદની સંપૂર્ણ, વ્યવસ્થિત અને લાંબા સમય સુધી સારવાર લઈ પરિણામ મેળવેલ છે, તેમણે આ માન્યતા બદલવી પડે છે. મારા પોતાના પણ એવા કેટલાય કેસનો અનુભવ છે કે દસ વર્ષની અંદરનો મરડો સારા પ્રમાણમાં કાબૂમાં આવી જાય છે અથવા કાયમી મટી જાય છે. ઘણા કેસોમાંથી ઉદારણાર્થે એક કેસ અહીં રજૂ કરીશ :

દરદી સુરતનાં એક બહેન છે. જાહેરમાં નામ પ્રગટ કરવામાં નાખુશીને કારણે નામ અવ્યક્ત રાખું છું. તેમણે તા. ૧-૫-'૭૬ના દિવસે સારવારનો પ્રારંભ કરેલો. બહેનની ઉંમર ૩૨ વર્ષની, શરીર એકવડિયું, નવ વર્ષથી તેમને મરડો થયેલો, ઝાડામાં પરુ આવ્યા કરતું. આંકડી આવતી, અજીર્ણ રહ્યા કરતું. રોજ બેત્રણ ઝાડા થયા

કરતા. કોઈ વાર થોડો સંગ્રહણીનો પણ વહેમ આવે તેવાં લક્ષણો જણાતાં. ભારે ખોરાક ખાવાથી કે પરિશ્રમ કરવાથી ઠંડી ચડીને તાવ આવી જતો, ડોક્ટરો દ્વારા નિદાન-ચિકિત્સામાં ઘણો સમય વિતાવ્યા પછી નામાંકિત વૈદ્યોની સારવાર કરેલી.

મેં તેમને આહાર-વિહાર પત્રકમાં રોટલી, ભાખરી, બિસ્કિટ, મીઠાઈ, દૂધ, કેરી, જાંબુ, મેંદાની બનાવટ, ઘી, ચણા, કોદરી વગેરે લેવાની મના કરી. પાણી જેમ બને તેમ ઓછું પીવાનું અને તે પણ ત્રીજા ભાગનું બાળી નાખ્યું હોય તેવું સૂંઠ કે વાળો નાખેલું. પચ્યા સિવાય ખોરાક નહીં ખાવાનું સૂચવ્યું હતું. અતિ પરિશ્રમ, ઉજાગરા, અસંયમ વગેરેથી દૂર રહેવાનું હતું. છાશ, પરવળ, સુરણ, મેથી વગેરે પથ્ય ખોરાક લેવાનો હતો. દવાઓ આ રીતે ગોઠવી હતી.

૧. અભયારિષ્ટ અને કુટજારિષ્ટ ૧-૧ ચમચી મેળવીને જમ્યા બાદ બંને વખત પીવાં.
૨. પંચામૃત પરપટી ૧/૩ ગ્રામ અને ગળોસત્ત્વ ૧ ગ્રામ સવારે-સાંજે છાશ સાથે લેવાં.
૩. ચિત્રકાદિ વટી ૧થી ૨ ટીકડી જમ્યા બાદ છાશ સાથે લેવી.
૪. કુટજઘન વટી ૨-૨ સવારે-રાત્રે છાશમાં.

પંદર દિવસ દવા લેવાથી ઘણો ફાયદો જણાયો હતો. ભૂખ વધુ લાગતી હતી. તેથી ખાખરા અને બાજરીના રોટલાનું ઉપરનું પડ લેવાની છૂટ આપી હતી. પછીના પંદર દિવસ ઉનાળાને કારણે ચક્કર, નબળાઈ, પાંડુત્વ વગેરે માટે

જૂનો મરડો કાબૂમાં આવે છે ? ♦ ૮૧

પુનનર્વા મંડૂર ૨-૨ ગોળી મધમાં સવારે-સાંજે લેવા ઉમેરી હતી. ઘઉંનો આહાર લેવાથી પેટમાં અવાજ થતો અને લાલ રંગના ઝાડા થતા તેથી તે બંધ કરાવેલો. પછી આવ્યાં ત્યારે ચોમાસું શરૂ થતાં આમ પડવાથી 'પ્રવાહિકા' નામની ૨-૨ ટીકડી યોજી તેથી ઘણો લાભ થયો હતો. પરંતુ હજુ ભાખરી ખાવામાં આવે તો મરડો થઈ જતો. ચાલુ કોર્સથી જ ઉત્તરોત્તર ફાયદો થતો જ રહ્યો. પરંતુ ચોમાસામાં વાયુ અને મંદાગ્નિ, આમ વગેરે જોર પકડી ન જાય તે માટે રસોના ગોળી ૨-૨ જમ્યા બાદ ચૂસીને લેવા ઉમેરી હતી.

ફરીને આવ્યાં ત્યારે મુખપાક, નેત્રદાહ જેવાં પિત્તનાં લક્ષણો જણાતાં પડીકાંમાં શતાવરી ચૂર્ણ ઉમેર્યું હતું અને રસોના ગોળી ગરમ જણાતાં તેને બદલે ખદિરાદિ વટી ચૂસવા આપી હતી. ખંજવાળ દૂર કરવા મંજિષ્ઠાદિ ઘનવનટી ૨-૨ સવારે-રાત્રે લેવાની હતી.

દિવાળીના દિવસોમાં ઘણું સારું હતું. ક્વચિત જ આમ પડતો. પરંતુ શરદ ઋતુને કારણે તાવ તથા માથાનો દુખાવો સહેજ જણાતાં ગોદંતી ભસ્મ, સંશમની વટી, અમૃતારિષ્ટ ઉમેર્યાં હતાં. છેલ્લે શિયાળામાં ખાખરા માફક નહીં આવતાં એક વખત મ્યુક્સ-જળસ પડેલ અને શરદી-ઉધરસ થઈ જતાં મહાલક્ષ્મી વિલાસ રસ અને વાસકાસવ થોડા દિવસ યોજવાં પડેલ. તે પછી એક જ વખત એપ્રિલ -'૭૭માં દવા લઈ ગયેલાં ત્યારે સાવ સારું હતું. છતાં આહાર-વિહારના નિયમો શક્ય તેટલા પાળીને કાયમ હરડે, દિવેલ અને અભ્યારિષ્ટનું સેવન કરતાં કહેવાનું સૂચવેલ.

## ગરમીના કારણે થનારું અજીર્ણ — વિદગ્ધાજીર્ણ

ગરમીને કારણે જે વ્યક્તિને વિદગ્ધાજીર્ણ થયું હોય તેને ચક્કર આવે છે. તરસ વધુ લાગે છે, બેભાન થઈ જવાય છે. શરીર તપવું, મોં સુકાવું જેવાં પિત્તનાં પાર વગરનાં લક્ષણો જણાય છે. સોડા પીધા પછી ઓડકાર આવે તેવા ધુમાડાવાળા અને ખાટા ઓડકાર આવે છે. પસીનો વધુ વળે છે. અને પેટમાં, છાતીમાં અને ગળામાં બળતરા થાય છે. ઉનાળાની ગરમી(પિત્ત)ને કારણે દૂષિત થયેલું, ખાટું થયેલું અને ઓછું પચેલું અન્ન (જેમ ચૂલા પર મૂકેલ ખીચડી વધુ તાપ લાગવાથી દૂષિત થઈ જાય

છે, બળી જાય છે તેમ) વિદગ્ધ થવાથી વિદગ્ધાજ્ઞાની ઉત્પત્તિ થાય છે.

તેના કેટલાક ઉપચાર તો સાવ સરળ, નિર્દોષ અને ઘરગથ્થુ છે. જેમકે ‘અજ્ઞાણો ભેષજં વારિ-નિદ્રા’ – અજ્ઞાણની ઉત્તમ દવા કેવળ પાણી પીવું (કેવળ પાણી ઉપર રહીને નકોરડા ઉપવાસ કરવા) અને રાત્રે તેમજ દિવસે પૂરતી ઊંઘ લેવી તે છે. તેથી વિદગ્ધાજ્ઞાણના દરદીએ સૌપ્રથમ તો ઠંડા પાણી ઉપર બેત્રણ લંઘન કરી નાખવાં. ‘યોગ રત્નાકર’માં કહ્યું છે : ‘વિદગ્ધે લંઘનં હિતમ્ - વિદગ્ધાજ્ઞાણમાં કેવળ લંઘન કરવું હિતકારી છે.’ કારણ કે ‘અન્નં વિદગ્ધં તુ નરસ્ય શીઘ્રં શીતામ્બુના વૈ પરિપાકમેતિ - વિદગ્ધ થયેલું, બળી ગયેલું અન્ન શીતળ જળ પીવાથી પચી જાય છે. દિવસની ઊંઘ ખેંચી કાઢવી તેને પણ અજ્ઞાણનું ઔષધ ગણાવતાં કહ્યું છે કે ‘દિવાસ્વાપં પ્રકૂર્વિતં સર્વ અજ્ઞાણ પ્રણાશને - બધી જ જાતના અજ્ઞાણને મટાડવા દિવસે ઊંઘ કરવી.’

ઘરગથ્થુ ઉપચારરૂપે નીચેના સાદા, સરળ, નિર્દોષ પ્રયોગ બતાવ્યા છે :

- (૧) હરડે, લીંડીપીપર અને સંચળને સમભાગે મેળવી તેનું ચૂર્ણ દહીંના પાણીમાં આપવું. તેનું નામ ‘પથ્યાદિ ચૂર્ણ’ કહેલ છે.
- (૨) કાળી દ્રાક્ષ, સાકર અને મધને પીસીને તેનું ચાટણ – ‘દ્રાક્ષાદિ અવલેહ’નું રોજ સેવન કરવું.
- (૩) હરડેની છાલના ચૂર્ણને મધ અને સાકરમાં પીસી તેનું ચાટણ સવારે-સાંજે ચાટવું.

(૪) કાળી દ્રાક્ષમાં સમભાગે હરડેની છાલ પીસી તેમાંથી ૫ ગ્રામ રાત્રે ખાઈને પાણી પી જવું.

(૫) એલચી ૨ ભાગ, તજ ૨ ભાગ, નાગકેસર ૩ ભાગ, મરી ૪ ભાગ, લીંડીપીપર ૫ ભાગ, સૂંઠ ૬ ભાગ માત્રામાં ચૂર્ણ એકત્ર કરી તેમાં તે બધાં જેટલું એટલે કે ૨૧ ભાગ જેટલું સાકરનું ચૂર્ણ મેળવી તૈયાર કરેલ 'સમસર્કર' નામનું ચૂર્ણ સવારે-રાત્રે એક એક ચમચી પાણી સાથે લેવું. તૈયાર બજારુ ઔષધોમાં કલ્યાણવટક, શંખવટી, અવિપત્તિકર ચૂર્ણ, સૂતશેખર રસ, સંજીવની વટી, લવણભાસ્કર ચૂર્ણ, પલાસ ક્ષાર, અજીર્ણકંટક રસ, વગેરે ઉદ્દેખનીય છે. આયુર્વેદના ગ્રન્થોમાં તો અજીર્ણ માટે સેંકડો ઔષધો દર્શાવવામાં આવેલાં છે.

વિદગ્ધાજીર્ણના દરદીએ મગ, ભાત, મમરા, ખાખરા, આમળાંનો મુરબ્બો, કાળી દ્રાક્ષ, આદું, સિંધવ, ધાણા, જીરું, લવિંગ, એલચી, તમાલપત્ર, કોથમરી, ગાયનું ઘી, ગાયનું દૂધ, ખાંડ-સાકર, પરવળ, દૂધી, ગલકાં, કંકોડાં, તાંદળજો, કૂમળા મૂળા, દાડમ વગેરે પ્રાયઃ ઠંડો, પથ્થ, હળવો ખોરાક લેવો. ભારે, વાસી, તળેલો, ખાટો, આથાવાળો વગેરે ન લેવો. ઈંડલી ઢોસા, સમોસાં, ભજિયાં, પતરવેલિયાં, ચટણી, સંભાર, રગડો, ટમેટાં સૂપ, કઢી, ખાટાં અથાણાં, દહીં, ખાટી છાશ, ફરસાણ વગેરે વિદગ્ધાજીર્ણ કરનારાં મુખ્ય કારણો બની શકે છે.



શરદઋતુના રોગોમાં દૂઝતા હરસ-મસા એટલે કે રક્તાર્શનું પણ સ્થાન છે. મસાના દરદી, અમ્લપિત્તના દરદી, ચાંદાના દરદી અને વિષમજ્વરના દરદી માટે એ બે માસ ઘણા મુશ્કેલ.

દૂઝતા મસામાં કબજિયાત, અસંયમ, તાપ, ગરમ ખોરાક વગેરે મુખ્ય કારણો ગણાય છે. તેથી તેવા દરદીઓએ તે અંગે સમયસર કાળજી લેવી જરૂરી છે. સ્વાદિષ્ટ વિરેચન, હરડે, ત્રિફળા, આમળાં, ઈસબગુલ વગેરેમાંથી માફક આવે તે ઔષધોથી રોજ મળશુદ્ધિ થતી રહે તેવો પ્રયત્ન કરવો. સંયમ પાળવો. દહીં, મરચાં, લસણ, બાજરી, મગફળી, ફરસાણ વગેરે ન ખાવાં.

દૂઝતા મસામાં કેટલીક વાર બગડેલું કાળું લોહી દદડે છે. આ વિકૃત લોહીને તાત્કાલિક બંધ કરી દેવામાં આવે તો લોહીવિકારજન્ય અનેક રોગો થવાનો સંભવ

છે, તેથી તેમાં તુરત અકળાઈ ન જતાં નીચેનામાંથી ઉપાયો યોજવા :

હરસનું સર્વશ્રેષ્ઠ ઔષધ હરડે છે. જે વ્યક્તિ કાયમ લેવાનું રાખે તેને કઠી મસા થતા નથી. અને મસાના દરદી નિત્ય હરડેનું સેવન કર્યા જ કરે તો અન્ય કોઈ ઉપચાર કાર્યા વિના લાંબા ગાળે મસા મટી જાય છે. અથવા કાયમ માટે કાબૂમાં રહ્યા કરે છે. મસાના દરદીએ છાશ સાથે કે ગોળ સાથે હરડે લેવી હિતાવહ. લોહી પડતું હોય ત્યારે ઈન્દ્રજવ કે કડાછાલ અને નાગકેસરના ચૂર્ણ સાથે હરડે લેવાય તો લોહી તુરત બંધ થાય છે. મસાના દરદીએ સૂરણને ઘીમાં વધારીને કે છાશમાં પકાવીને ખાસ લેવું. નવરાત્રિના નવ દિવસ કે શ્રાદ્ધના સોળ દિવસ કેવળ સૂરણ-છાશ ઉપર રહેવાની આપણે ત્યાં પ્રથા છે, તે મસા થતા રોકવા, અટકાવવા કે મટાડવા માટે છે.

મસામાં લોહી પડતું હોય તેવા દરદીએ ડુંગળી, સૂરણ. તાજું માખણ, મોળી છાશ, બકરીનું દૂધ, કોબી, કુમળા મૂળાનાં પાન, તલ વગેરેનું સેવન કરવું જોઈએ.

મસામાંથી વારંવાર લોહી પડતું હોય, પીડા વધુ હોય, જૂનો રોગ હોય, મસા મોટા હોય તો ઓપરેશન કરાવી નાખવું તે સરવાળે હિતકારી છે. ઓપરેશન બાદ ફરી મસા ન થાય તે માટે ઉપરોક્ત સૂચનો તો કાયમ પાળવાં.





## દૂગતા મસા (રક્તાર્શી) મટાડનારા સ્વાવલંબી પ્રયોગો

વાયુથી, પિત્તથી, કફથી, કફ-વાયુથી, વાયુ-પિત્તથી, પિત્ત-કફથી, ત્રિદોષથી એટલે કે વારસાગત થયેલા એમ આઠ પ્રકારના હરસ-મસામાં રક્તાર્શી એટલે કે લોહી પડતું હોય તેવા મસા વધુ ગભરાવનારા હોય છે. આવા હરસ મોટે ભાગે ગરમ ઋતુ, ગરમ દેશ અને ગરમ

પ્રકૃતિની વ્યક્તિને થાય છે. તે યૌવનમાં થવાની વધુ શક્યતા છે.

રક્તાર્શિ ગુદામાં ખીલીની જેમ ખૂંચે છે. તે વડના અંકુર જેવડા અને લાલ ચણોઠી જેવા જણાય છે. કબજિયાતને કારણે કરાંજવાથી લાલ-પીળા ગરમ લોહીની ધાર વહૂટે છે અને લાંબો સમય અને પુષ્કળ લોહી વહે તો દરદીમાં ફીકાશ, અશક્તિ અને ઉત્સાહભંગ જોવામાં આવે છે. ઓજસ પણ ઘટી જાય છે. તેને લાલચોળ આંખો અને બેચેની પણ થાય છે.

આ રક્તાર્શિ સાથે વાયુ ભળેલ હોય તો મળ સૂકો કાળો આવે છે. વાહૂટ થતી નથી, લોહી કાળાશ પડતું અને ફીણવાળું હોય છે. તેને દુખાવો અને અશક્તિ વધુ જણાય છે. જ્યારે કફયુક્ત રક્તાર્શિમાં મળ ઢીલો, ધોળો, પીળો, ચીકણો, પાણીમાં ડૂબી જાય તેવો આવે છે અને લોહી નીકળે તે જાડું અને ચીકણું હોય છે.

રક્તાર્શિના ઉપાય જણાવતાં આયુર્વેદજ્ઞો કહે છે કે આ રોગોમાં લોહી દૂષિત હોવાથી તેને તુરત જ રોકી દેવામાં આવે તો આફરો, ગુદામાં દુખાવો. રક્તપિત્ત, શીળસ, ખંજવાળ, દાહ, રક્તવિકાર વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે. તેથી એકાદ બે દિવસ લોહી વહેવા દેવું જોઈએ. તે પછી પાંડુત્વ, અશક્તિ, રક્તાલ્પતાનાં લક્ષણો જણાય કે તુરત નીચેના ઘરગથ્થુ સ્વાવલંબી નિર્દોષ પ્રયોગ કરવા.

૧. ઈન્દ્રયવનું ચૂર્ણ મોળી છાશ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું.

૨. સાચું નાગકેસર મેળવીને તાજા માખણ સાથે ૧-૧ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણચાર વખત લેવું.
૩. ખાંડ મેળવેલું હરડેનું ચૂર્ણ સવારે-રાત્રે ૧-૧ ચમચી ફાકવું.
૪. કુમળા મૂળાનાં તાજાં પાનનો રસ ૧-૧ કપ રોજ બે વખત પીવાનું રાખવું.
૫. અરડૂસીનાં પાનનો રસ ૧-૧ કપ સવારે-રાત્રે લેવો.
૬. ઘરમાં તાત્કાલિક સારવાર પેટી હોય તો શતાવરી, જેઠીમધ, ચંદ્રકલા રસ, શોણિતાર્ગલ રસ કે મોચરસ હોય તો તેમાંથી કોઈ એક યોગ્ય માત્રામાં મોળી છાશ સાથે લેવાનું શરૂ કરવું.
૭. હરડે, જેઠીમધ, ફટકડી અથવા તેવું કંઈ પણ તૂટું કે સ્તંભન ગુણવાળું ઔષધ ગુદામાં લગાડવું.

રક્તાર્શના દરદીએ ખોરાકમાં મોળી છાશ, બકરીનું દૂધ, તાજું માખણ, ઘઉંની થૂલી, ભાત, ખીચડી, કાચી ડુંગળી, ઘી અથવા માખણમાં વઘારેલું સૂરણ, કાચી કોબી, પરવળ, ગલકાં, મગ, મસૂર, દાડમ, આમળાં, કાળી દ્રાક્ષ, ધાણા, જીરુ, લવિંગ, લસણ, સાકર, મધ વગેરે પથ્ય દ્રવ્યો ખાવાં. બાજરી, દહીં, ગોળ, અડદ, મેંદો વગેરે ન લેવાં. સંયમ પાળવો, તાપમાં ન ફરવું. બીડી, તમાકુ, અને મદ્યપાનનો ત્યાગ કરવો, ક્રોધ ન કરવો.



૨૫

## હરસ-મસામાં છાશ, સૂરણ અને હરડે

કબજિયાત, મંદાગ્નિ, વાસી ખોરાક, તળેલો ખોરાક, બેઠાડુ જીવન, વાહનો પર લાંબો પ્રવાસ, જાતીય ઉશ્કેરાટ, ઉજાગરા વગેરે આહાર-વિહારની અનેક ભૂલોને કારણે હરસ-મસાનું પ્રમાણ વધતું જ જાય છે. હરસનો આયુર્વેદીય

પર્યાય છે 'અર્શ'. 'અરિવત્ શૃણાતિ, હિનસ્તિ, ઇતિ અર્શ'. — દુશ્મનની પેઠે જે કાયમ પરેશાન કરે છે અને મરતાં સુધી પીછો છોડતો નથી તેવો રોગ એટલે હરસ. આ રોગ એક વર્ષમાં મટાડી દેવામાં આવે તો મૂળમાંથી મટી જાય છે. નહીં તો છેવટે અગ્નિકર્મ, ક્ષારકર્મ કે શસ્ત્રક્રિયાથી મટાડવો પડે છે. અને જીવનભર વાતાર્શ, પિત્તાર્શ, કફાર્શ કે રક્તાર્શના લક્ષણરૂપે ગુદામાં શૂળ, ગેસ, ઓડકાર, શરીર તૂટવું, ઝાડા સાથે લોહી પડવું, ગુદામાં બળવું, ગુદામાં ખંજવાળ આવવી, મંદાગ્નિ થવો, અજીર્ણ, બેચેની, જાતીય દૌર્બલ્ય વગેરે ઉપદ્રવો સતાવ્યા કરે છે.

આયુર્વેદમાં હરસની સારવાર ખૂબ વ્યવસ્થિત અને મૂળગામી બતાવવામાં આવી છે. પ્રકાર અનુસાર અનેક દવાઓ અને ક્રિયાઓ સૂચવી છે પરંતુ તેમાં સાવ નિર્દોષ, પ્રાપ્ય અને લોકભોગ્ય તો છે છાશ, સૂરણ અને હરડેનો લાંબો અથવા કાયમી પ્રયોગ.

હરડે કબજિયાતને દૂર કરે છે, વાયુને સવળો કરી ગેસ, અને ઓડકાર મટાડે છે, ગુદાનાં ચાંદાંને રૂઝવે છે. ભૂખ લગાડે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે અને કાયમી પથ્ય હોવાથી જીવનભર લેવા છતાં નુકસાન કરતી નથી. 'અર્શોવિકારે વિજયા પરં ન — હરસના રોગમાં હરડેથી વધે તેવું એકેય ઔષધ નથી.' તે 'બાળબોધોદય' પુસ્તકનું સૂત્ર ચર્મરોગીઓએ યાદ રાખવા જેવું છે. અર્શરૂપી શત્રુ સામે વિજય મેળવવા માટે

વિજયા-હરડે સર્વોત્તમ છે. રોજ રાત્રે કે સવારે માફક માત્રામાં પાણી, છાશ કે ગોળના અનુપાનમાં હરડે હંમેશાં લેતાં રહેવું જોઈએ. 'હર-ડે' એટલે કે 'એવરી ડે' હરરોજ તેનું સેવન થવું જોઈએ. જમ્યા પછી હરડેના ટુકડા હંમેશાં ચૂસતાં રહેવું જોઈએ.

છોડના મૂળમાં છાશ પાવાથી છોડ મૂળમાંથી બળી જાય છે તેમ હરસનો દરદી હંમેશાં છાશનું સેવન કરે તો હરસ મૂળમાંથી મટી જાય છે. લોહી દૂઝતા મસામાં બકરીના દૂધની માખણવાળી મોળી છાશ વધુ ફાયદો કરે છે. હરસની તમામ દવાઓ બને ત્યાં સુધી છાશના અનુપાનમાં જ લેવી. હરસમાં મંદાગ્નિ મુખ્ય કારણ હોવાથી આયુર્વેદે પાણી ઓછું પીવાની અને તેને બદલે છાશ વધુ પીવાની ભલામણ કરે છે.

સૂરણનો આયુર્વેદીય પર્યાય 'અર્શોઘ્ન' એટલે કે હરસને હણનાર એવો છે. સૂરણવટક, વગેરે ઔષધોમાં વળવળતું સૂરણ વાપરવામાં આવે છે તે હરસને મૂળમાંથી મટાડે છે. છાશ સાથે હંમેશાં ભોજનમાં સૂરણ લેવામાં આવે તો હરસનો હ્રાસ થયા વિના રહેતો નથી. નવરાત્રિના નવ દિવસ કેવળ સૂરણ અને છાશ ઉપર ઉપવાસ કરી સવારે-રાત્રે હરડે લેવામાં આવે તો હરસની સીઝનમાં ઘણો ફાયદો મેળવી શકાય.



હરસ-મસામાં છાશ, સૂરણ અને હરડે ◆ ૯૩

## પેટના રોગોના ઈલાજ

ચોમાસામાં વાયુ વધવાને કારણે, મંદાગ્નિ થવાને કારણે અને નવું પાણી, નવાં શાકભાજી, દૂષિત હવા અને ભેજને કારણે પાચનતંત્રની વિકૃતિથી થનારા આંતરડાના રોગોનું પ્રમાણ ઘણું વધારે જોવા મળે છે. જે પ્રદેશમાં વધુ વરસાદ હોય ત્યાં ઝાડા, મરડો, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, અરુચિ, કૃમિ, ગોળો, કબજિયાત અને પેટનો દુખાવો વગેરે પેટના રોગો ઠેર ઠેર જોવા મળે છે. આ રોગોની શરૂઆતમાં જ જો સાચા અને પૂરતા ઈલાજ કરવામાં ન આવે તો તે અસાધ્ય થઈ જવાથી કાયમ માટે આરોગ્ય જોખમાય છે.

### પેટના રોગો અટકાવવા કેમ વર્તવું?

આહાર-વિહારમાં પૂરતી કાળજી રાખવામાં આવે તો આ રોગોનું આક્રમણ ખાળી શકાય છે. આપણે ત્યાં પહેલાંના જમાનામાં આયુર્વેદનું જ્ઞાન ઘેર ઘેર હતું ત્યારે ઋતુચર્યા દ્વારા તે તે ઋતુના રોગોનો પ્રતિકાર કરવામાં આવતો. જઠરાગ્નિનું જતન કરનારાં, વર્ષાઋતુમાં

પ્રતિકારશક્તિ વધારનારાં, સ્વચ્છતા પ્રત્યે અભિરુચિ કેળવનારાં અને માનસિક આરોગ્ય આપનારાં વ્રતો-પર્વો, વાર-તહેવારો, ઉત્સવો વગેરે આપણે ત્યાં યોજવામાં આવતા. ચાતુર્માસના એકટાણાં દ્વારા વૃદ્ધ લોકોના વિષમાગ્નિને કારણે થતા આંતરડાના રોગો અટકાવામાં આવતા. શ્રાવણ માસનાં એકટાણાં દ્વારા કોઈ પણ વ્યક્તિ ત્યારે મંદાગ્નિ અને અજીરણમાંથી ઊગરી જતી. હોમ-હવન, ધૂપ-દીપ વગેરે દ્વારા હવાને શુદ્ધ રાખવા, પ્રાણવાયુ પૂરતો મેળવવા અને સંક્રામક રોગોને ફેલાતા અટકાવવા જન્માષ્ટમી, નવરાત્રી, દશેરા વગેરેના ધાર્મિક કાર્યક્રમો યોજાતા. હવા શુદ્ધિકર, પાચક, વાયુનાશક અને કલ્યાણકારી એવી બીલીનું મહત્ત્વ શ્રાવણ માસમાં ભગવાન સદાશિવના અનુસંધાનમાં હતું.

### વાયુપ્રધાન પેટના રોગો

વર્ષાઋતુમાં થતા પેટના રોગોમાં પ્રાયઃ વાયુની પ્રધાનતાવાળા હોવાથી પેટના રોગીઓએ પાચન વધારનારા અને વાયુ ઘટાડનારા એવા તલનું તેલ, લસણ, આદું, લીંબુ, સિંધવ, હિંગ, અજમો, છાશ વગેરેનો વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. એ સાથે તેમણે ભારે, ચીકણો, ઠંડો, લૂખો, કબજિયાત કરનારો, વાસી અને વાયડો ખોરાક બંધ કરવો. દૂધ, મેંદો, વાલ, કોદરી, વટાણા, ચોળા, ચોખા, પાપડી, બટાટા, મગફળી, કેળાં, દૂધ-ધીની મીઠાઈઓ, ચણા, જાંબુ વગેરેનો સદંતર ત્યાગ કરવો જોઈએ. આ ઋતુમાં ઘેર ઘેર રોજ ગૂગળનો ધૂપ કરવામાં આવે તે પણ ખૂબ જરૂરી છે.

પેટના રોગોના ઈલાજ ♦ ૯૫



## પેટના રોગમાં ઘરગથ્થુ ઉપાય

ચોમાસામાં થનારા ઝાડાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય સૂંઠ છે. છાશમાં કે દહીંમાં સૂંઠનું ચૂર્ણ એક એક ચમચી દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત લેવું. ઉપરાંત પાણી પીવું તે પણ સૂંઠના ટુકડા નાખીને ઉકાળેલું અર્ધું બાળેલું જ. ઝાડામાં એક-બે દિવસ જમવાનું છોડવું તે શ્રેષ્ઠ, સરળ અને ટૂંકો ઈલાજ છે. પચે તેટલા પ્રમાણમાં બકરીના દૂધના, ગાયના કે મળે તેના દૂધની વલોવેલી, સૂંઠ, ધાણા-જીરું અને શેકેલી મેથી મેળવેલ છાશ લેવી, ખોરાકમાં નહૂટકે જ છાશ-ખીચડી, છાશ-ભાત, દાડમ, સફરજન, છાશ, મંમરા, મેથીની ભાજી વગેરે લેવાં. ઝાડાનું પ્રમાણ પુષ્કળ હોય તેમણે ત્રણ કલાકના અંતરે કર્પૂરરસની ૧થી ૨ ગોળી છાશમાં લેવી.

મરડામાં ચૂંક વધુ આવતી હોય તો સૂંઠના ઉકાળામાં દિવેલ લેવું અથવા દિવેલમાં શેકેલી હરડે લેવી, બળતરા સાથે લોહી વધારે પડતું હોય તો છાશમાં ઈસબગુલ લેવું, ચીકાશનું-આમનું પ્રમાણ વધારે હોય તો હરડેનું ચૂર્ણ છાશમાં લેવું. જૂના મરડામાં કાયમ જમ્યા બાદ અભ્યારિષ્ટ એક ચમચી અવશ્ય લેવું. તેમ જ સવારે-રાત્રે બે બે કુટજવટી છાશ સાથે લેવી. પાણી સૂંઠ નાખીને ઉકાળેલું જ પીવું અથવા હરિતકી જળ લેવું. ઝાડા અને મરડાના દરદીએ સ્નાન ન કરવું.

ઊલટીમાં કપૂરકાયલીનું ચૂર્ણ એક એક ચમચી મધમાં ચટાડતાં રહેવું. મોરનાં પીંછાંની રાખ (મયૂરપિચ્છ ભસ્મ) મધમાં ચપટી ચટાડવાથી પણ તુરત લાભ થાય

છે. છાશમાં હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ આપવું કે હરડે આપવી. ખોરાક બંધ કરવાથી લીંબુ-મધનું શરબત કેવળ આપતાં રહેવું. અથવા ખોરાકમાં કેવળ ડાંગરની ધાણી (લાજા) જ આપવી. પાણી ઉકાળેલું જ પાવું.

ગોળામાં અને પેટના દુખાવામાં હરડે, દિવેલમાં શેકેલી હરડે, શિવાક્ષાર ચૂર્ણ, હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ, લવણભાસ્કર ચૂર્ણ વગેરેમાંથી મળે તે ગરમ પાણીમાં આપવું. અથવા મહાશંખ વટી, ચિત્રકાદિ વટી, લશુનાદિ વટી કે કર્પૂરહિંગુ વટી ગરમ પાણીમાં આપવી. પેટ પર હિંગ મેળવીને ગરમ કરેલ દિવેલ ચોળી ઉપર શેક કરવો.

મંદાગ્નિ અને અજીર્ણમાં ઉપવાસ કે એકટાણાં કરવાં. ઉપરોક્ત આહાર-વિહાર સાથે ઉપરોક્ત કોઈ પણ ઔષધ સતત લેવું. ખોરાક થોડો અને હળવો લેવો.

કૃમિમાં હિંગ, હરડે, શેકેલા કાંચકા, વાવડિંગ વગેરેમાંથી યોગ્ય આપવું. અને ગળપણ બંધ કરાવી પચે તેટલો જ ખોરાક આપવો. જમ્યા બાદ વિડંગારિષ્ટ લેવાથી ખૂબ ફાયદો થશે.

આ ઋતુમાં થતી કબજિયાતમાં સૂઠના ઉકાળામાં દિવેલ, દિવેલમાં શેકેલ હરડે, દીનદયાલ ચૂર્ણ, શિવાક્ષાર પાચન ચૂર્ણ વગેરે લેવાં સારાં. હિંગ-સંચળ મેળવેલ ગરમ દિવેલની સ્નેહબસ્તિ-પિચકારી રોજ રાત્રે લઈ શકાય. પેટ પર હિંગ મેળવેલ દિવેલની રોજ માલિશ પણ કરી શકાય.



આહાર-વિહારની અનિયમિતતા, ખોરાકની અછત અને ભેળસેળ, આરોગ્યનું અજ્ઞાન તેમ જ મંદાગ્નિ અને કબજિયાતને કારણે આજે સર્વત્ર પેટના રોગો વધી જ રહ્યા છે. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, કબજિયાત, મરડો, ઝાડા, સંગ્રહણી, હરસ-મસા, કૃમિ, પેટનો દુખાવો, ગોળો, ગેસ, અમ્લપિત્ત, હોજરી તથા આંતરડાંનું ચાંદું, ઊલટી, લીવર, (કાળજા)ની વિકૃતિ, પિત્તાશયની પથરી, કમળો તથા

જળોદર જેવા પેટના રોગોને કારણે લોકોનો સમય, શક્તિ અને સંપત્તિ પુષ્કળ વેડફાય છે. કેટલીક વાર તો જીવનનું જોખમ પણ તેની સારવાર લેવાથી ઊભું થાય છે.

આંતરડાના અને પેટના ઉપર કહેલા રોગોને અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં નહીં આવે તો પાંચ પચ્ચીસ વર્ષમાં સમાજે ખૂબ જ પસ્તાવાનો વારો આવશે. કારણ કે આ રોગો બીજા અનેક રોગોનું કારણ બને છે. આપણા દેશમાં છેલ્લાં ઘણાં વર્ષોથી અર્થશાસ્ત્રનું મહત્ત્વ વધ્યું છે અને ઊલટું, આરોગ્યશાસ્ત્રનું મહત્ત્વ ઘટ્યું છે. આપણાં ઘરોમાં, આપણી શાળાઓમાં, આપણી કોલેજોમાં ક્યાંય આરોગ્યરક્ષા માટેની રુચિ પેદા કરવામાં નથી આવતી તે ઘણું ખતરનાક છે. દિન-પ્રતિદિન ચિકિત્સાનું મહત્ત્વ વધતું જાય છે. અને ચિકિત્સા પણ અઘરી, મોંઘી અને મારક બનતી જાય છે.

મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, ગેસ, પેટનો દુખાવો જેવા રોગોમાં લોકો ઘેર પણ સારવાર કરી શકે. હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ, હરડે, શિવાક્ષાર ચૂર્ણ, શંખવટી, ચિત્રકાદિ વટી, લશુનાદિ વટી કે અભ્યારિષ્ટ જેવાં ઔષધો ફાર્મસીમાંથી ખરીદી માપ પ્રમાણે પાણીમાં રોજ લઈ શકે. નિર્દોષ હોવાથી તેની પ્રતિક્રિયાનો ભય રહેતો નથી.

ચણા, વટાણા, વાલ, કોદરી, જાંબુ, પાપડી, બટાટા જેવાં વાયુ કરનારાં; કેળાં, ભીંડો, અડદ અને મીઠાઈ જેવાં ભારે તેમજ રાતનાં વાસી હોય તેવાં આહાર દ્રવ્યો આવા દરદીએ ખાવાં નહીં. આદું, લીંબુ, હિંગ, અજમો,

લસણ, તલતેલ વગેરેનો વધુ ઉપયોગ કરવો સારો.

કબજિયાતના દરદીએ બહારની રેચક ટીકડીઓ બંધ કરી, રોજ સવારે ઊઠીને શૌચ જતાં પહેલાં ઉષ:પાન રૂપે બેત્રણ પવાલાં પાણી પીવાની; રાત્રે હરડે, દિવેલવાળી હરડે, ત્રિફળા કે દીનદયાલ ચૂર્ણ લેવાની આદત રાખવી જોઈએ. આ ઔષધો નિર્દોષ હોવાથી હંમેશાં લેવાથી નુકસાન થશે નહીં.

મરડાના દરદીએ પાણી બંધ કરવું. પીવું જ પડે તો ઉકાળીને પીવું. આરામ કરવો અને હરડે અથવા દિવેલનું જ ઔષધરૂપે સેવન કરવું. દિવેલમાં શેકેલી હરડે પણ સારો ફાયદો કરે. જૂના મરડાના દરદીએ રોજ જમ્યા બાદ ૧-૧ ચમચી અભ્યારિષ્ટ લેવું જ.

અતિસારમાં ખોરાકમાં શક્ય તેટલા પ્રમાણમાં છાશ, દહીં, ભાત, ખીચડી વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. આવા દરદીએ દૂધનો ત્યાગ કરવો. પાણી થોડું પીવું અને તે પણ સૂંઠનો ટુકડો નાખીને ચોથા ભાગનું બાળેલું જ. સંગ્રહણીમાં કેવળ છાશવટી કરાવવી એ ઉત્તમ ઈલાજ છે. જ્યારે ઝાડામાં છાશ સાથે સૂંઠ લેવી તે ઉત્તમ ઈલાજ છે. અતિસાર-ગ્રહણીમાં કોહું, બીલું, દાડમ વગેરે સારાં. હરસમાં છાશ, સૂરણ, તાજું માખણ વગેરે હિતકારક છે. ઔષધરૂપે તેમાં કેવળ હરડેનું સેવન કરવામાં આવે તો રોગ આગળ વધે નહીં અને મટી શકે.

અમ્લપિત્તમાં ખાટો ખોરાક સાવ બંધ કરવો, માનસિક બોધરેશન ઘટાડવું, મનને શાંત રાખવાની ટેવ પાડવી, આમળાં, કેળાં, દૂધ, પરવળ, ઘઉં, દૂધી, ઘી,

કાળી દ્રાક્ષ વગેરેનો આહારમાં વધુ ઉપયોગ કરવો. ઔષધમાં સાકર મેળવેલી હરડે, આમળાં, શતાવરીની ખીર, અવિપત્તિકર ચૂર્ણ વગેરે પ્રખ્યાત છે.

આંતરડા અને હોજરીનાં ચાંદાંમાં કાળજીપૂર્વક લાંબી સારવાર લેવી. બને તો કેવળ દૂધ ઉપર રહેવું અથવા ઘઉંની થૂલી અને દૂધ લેવાં. ઔષધમાં શતાવરી અને જેઠીમધની ખીર ફાયદો કરશે.

ઊલટીમાં ખોરાક બંધ કરી લીંબુ-મધનું શરબત આપવું. મયૂરપિચ્છત્ત્મ કે કપૂરકાયલીનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું. જાંબુનાં કુમળાં પાનનો રસ મધમાં ચટાડવાથી પણ ઊલટી મટે છે.

લીવર-બરોળની વિકૃતિમાં કુમારી આસવ અને આરોગ્યવર્ધિની આપવાં. ખોરાક હળવો આપવો. તે ઉપરાંત કમળામાં લીંડીપીપર અને સૂંઠ નાખીને પકાવેલું દૂધ આપવું. જ્યારે જળોદરમાં આયુર્વેદીય હોસ્પિટલમાં વ્યવસ્થિત સારવાર લેવી. પાણી બંધ કરી કેવળ દૂધ ઉપર રહેવું.

મારા લાંબા અનુભવે કહી શકું તેમ છે કે, પેટના રોગોમાં આયુર્વેદિક સારવાર વધુમાં વધુ ઝડપી અને કાયમી પરિણામ બતાવી શકે છે.

જે લોકોનો કાયમ માટે જઠરાગ્નિ સારો રહે છે તેને પ્રાયઃ ક્યારેય પેટના કોઈ રોગ થતા નથી.



# વૈદ્ય શોભનનો ચિકિત્સા-સેટ

(૧) અનુભવનું અમૃત (ભાગ પહેલો) (ત્રીજી આવૃત્તિ)

વિશિષ્ટ અને પરિણામદાયી એકસો જેટલા કેસ, કશું જ છુપાવ્યા વિના, શાસ્ત્ર અને અનુભવના આધારે, નવલિકાસંગ્રહ વાંચતા હાઈએ તેવી રુચિપૂર્ણ શૈલીમાં. આ ઉપયોગી, રસપ્રદ અને લોકભોગ્ય પુસ્તકની વાચકોમાં મુક્તકંઠે પ્રશંસા થયેલ છે.

(૨) અનુભવનું અમૃત (ભાગ બીજો) (બીજી આવૃત્તિ)

સંદેશ, ગુજરાત સમાચાર, શ્રી, નિરામય વગેરે સામયિકોમાં પ્રગટ થયેલ રોજબરોજના હઠીલા તથા વિશિષ્ટ સિત્તેર જેટલા કેસોનો રસપ્રદ સર્વોપયોગી અનુભવસંગ્રહ.

(૩) આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી (ભાગ પહેલો) (બીજી આવૃત્તિ)

આરોગ્ય અને રોગોને લગતા એકસો એકાવન સરળ અને સર્વોપયોગી પ્રશ્નોના સરળ રુચિકર શૈલીમાં લોકભોગ્ય ઉત્તરો. જેમાં અનિદ્રા, અમ્લપિત્ત, આર્તવવિકાર, કરોળિયા, ઊલટી, ઓછી ઊંચાઈ, કબજિયાત, કાકડા, કાનના રોગો, કૃમિ, કંઠમાળ, કેન્સર, હૃદયરોગ, ખીલ, ગર્ભાશયની ગાંઠ, ગેસ, ચશ્માના નંબર, છાતીનો દુઃખાવો, જાતીય મૂંઝવણ, જૂની કબજિયાત વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

(૪) આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી (ભાગ બીજો) (બીજી આવૃત્તિ)

આરોગ્ય અને રોગોને લગતા એકસો એકાવન સરળ અને સર્વોપયોગી પ્રશ્નોના સરળ રુચિકર શૈલીમાં લોકભોગ્ય ઉત્તરો જેમાં અજીર્ણ, અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ, ખંજવાળ, આમવાત, આંતરડામાં ચાંદું, ઉદરશૂલ, મંદાગ્નિ, ઉધરસ, કટિશૂલ, કબજિયાત, કૃમિ, સ્વપ્નદોષ, કમળો, કંપવાત, શરીરનું પાતળાપણું, ખરજવું, ખરતા વાળ, ખસ, ખાંસી, ચામડીના રોગો, જાતીય મૂંઝવણ, દાંતના રોગો, પથરી, પુત્રપ્રાપ્તિ માટે પુંસવન પ્રયોગ વગેરેનો સમાવેશ થયેલ છે.

(૫) કફના રોગો

સોજા, ખંજવાળ, ડાયાબિટીસ, અરુચિ, શરદી, મંદાગ્નિ,

દષ્ટિદૌર્બલ્ય, શીતળા, કૃમિ, અતિનિદ્રા, ગળાની ગાંઠ જેવા કફથી થતા અનેક રોગોમાં લક્ષણો, પથ્યપાલન, સાવચેતી તેમજ ઔષધિ-ઉપચારો તથા ઘરગથ્થુ ઉપચારોની વિસ્તૃત માહિતી, સરળ અને લોકભોગ્ય ભાષામાં, ખૂબ જ ઉપયોગી પુસ્તક.

### (દ) કાનના રોગો

કાનનો દુખાવો, કાનમાં ખંજવાળ આવવી, કાનમાંથી પરુ આવવું, કાનમાં અવાજ થવો અથવા બહેરાશ જેવા વ્યાપક કર્ણરોગોનાં કારણો, નિદાન, ઘરગથ્થુ તેમજ શાસ્ત્રીય ઉપાય અને અનુભૂત કેસ.

દર્દીઓ, વિદ્યાર્થીઓ, ચિકિત્સકો સૌને ઉપયોગી થાય તેવું કાનની સચિત્ર રચનાઓ સહિત બસો પાનાંનું ગુજરાતી ભાષામાં સર્વપ્રથમ એકમાત્ર પુસ્તક.

### (૭) ઘરગથ્થુ તાત્કાલિક સારવાર (ચોથી આવૃત્તિ)

પચાસ જેટલા ઈમર્જન્સી અવસ્થાના અનુભૂત શાસ્ત્રીય અને સચોટ ઈલાજ બતાવતું આ પુસ્તક તમારી મૂંઝવણમાં સાચું સહાયક અને માર્ગદર્શક બનશે અને ક્યારેક કોઈના જીવનને બચાવવા નિમિત્ત પણ બનશે. દરેક ઘરમાં આ પુસ્તક હોવું જ જોઈએ.

### (૮) ચામડીના રોગો (બીજી આવૃત્તિ)

ખરજવું, ખસ, ખંજવાળ, ખીલ, ખોડો, ગૂમડાં, દરાજ, ધોળો કોઢ, વાઢિયા, સોરાયસીસ વગેરે ચામડીના તમામ રોગોનાં કારણો, લક્ષણો અને સર્વભોગ્ય ઉપાયો તેમજ સફળ થયેલા ત્રીસ જેટલા કેસોનો કશું છુપાવ્યા વિના અહેવાલ લગભગ અઢીસોથી વધુ પાનામાં અદ્વિતીય પુસ્તક.

### (૯) પિત્તના રોગો

એસિડીટી, બળતરા, ખાટા ઓડકાર, તજાગરમી, રક્તપિત્ત, કમળો, મુખપાક, આંખે અંધારાં આવવાં, વિષ્ટબ્ધાજ્ઞર્ણ, પાક થવો. વિસર્પ જેવા પિત્તથી થતા રોગોનાં લક્ષણો, પથ્યપાલન, સાવચેતીઓ, ઔષધીય ઉપચાર તેમજ ઘરગથ્થુ ઉપચારોની વિસ્તૃત



માહિતી; સરળ, રુચિકર અને લોકભોગ્ય શૈલીમાં.

(૧૦) રોજિંદા રોગો (એકસો એક રોગ) (ત્રીજી આવૃત્તિ)

વાળ ધોળા થવા, વાળ ખરવા, વાઢિયા, વધરાવળ, સારણગાંઠ, રાંઝણ, લકવો, તાવ, મેદવૃદ્ધિ, મરડો, હરસ, બ્લડપ્રેશર, બાળલકવા, પ્રમેહ, પ્રદર, પેટના રોગો, પથરી, ધોળો કોઢ, શરદી, વંધ્યત્વ, શુક્રદોષ, પથારીમાં પેશાબ, શીળસ, શ્વાસ, હૃદયરોગ, બાળકોના રોગો વગેરે એકસો એક રોજબરોજના રોગનાં કારણો, લક્ષણો અને સરળ સારવાર. દરેકે વાંચવા-વસાવવા જેવું નિત્યોપયોગી પુસ્તક.

(૧૧) વાયુના રોગો

વાઢિયા, સાંધાનો દુખાવો, પિંડીઓમાં કળતર, રાંઝણ, આમવાત, મચકોડ, પક્ષાઘાત, હેડકી, આંચકી જે વાયુથી થતા રોગોનાં લક્ષણો, પથ્યપાલન, ઔષધીય તેમજ ઘરગથ્થુ ઉપચારોની વિસ્તૃત માહિતી સરળ લોકભોગ્ય શૈલીમાં અતિ ઉપયોગી પુસ્તક.

(૧૨) વાળના રોગો (બીજી આવૃત્તિ)

ખરતા વાળ, ધોળા વાળ, માથામાં ખંજવાળ, ખોડો, જૂ-લીખ, માથાનાં ગૂમડાં, ટાલ (ઊંદરી) વગેરે વાળના રોગોનાં કારણો, પથ્યાપથ્ય, ઉપાયો, લેપ, કેશકલ્પ (ડાઈ) પ્રચલિત તથા શાસ્ત્રીય કેટલાંક તેલ તથા માથું ધોવાના પાઉડર વગેરેની વિસ્તૃત લોકભોગ્ય માહિતી આપતું ગુજરાતીમાં સર્વપ્રથમ પુસ્તક.

(૧૩) શિરઃશૂલ (સુધારેલી ત્રીજી આવૃત્તિ)

વાયુથી, પિત્તથી, કફથી, રક્તથી તેમજ કૃમિથી તથા ૧૨ પ્રકારના માથાના રોગો તથા માથાના દુખાવા વિષે સંપૂર્ણ જ્ઞાન અને સારવાર માટે પ્રથમ પુસ્તક.

(૧૪) સફેદ દાગ (ધોળો કોઢ) (બીજી આવૃત્તિ)

સફેદ દાગની ગંભીરતા, થવાનાં કારણો, પરેજી, ઘરગથ્થુ તથા તૈયાર દવા, સંપૂર્ણ વિગત સાથે સફળ થયેલા કેસોનો અહેવાલ વગેરેનું દોઢસો પાનામાં ઉપયોગી વર્ણન.

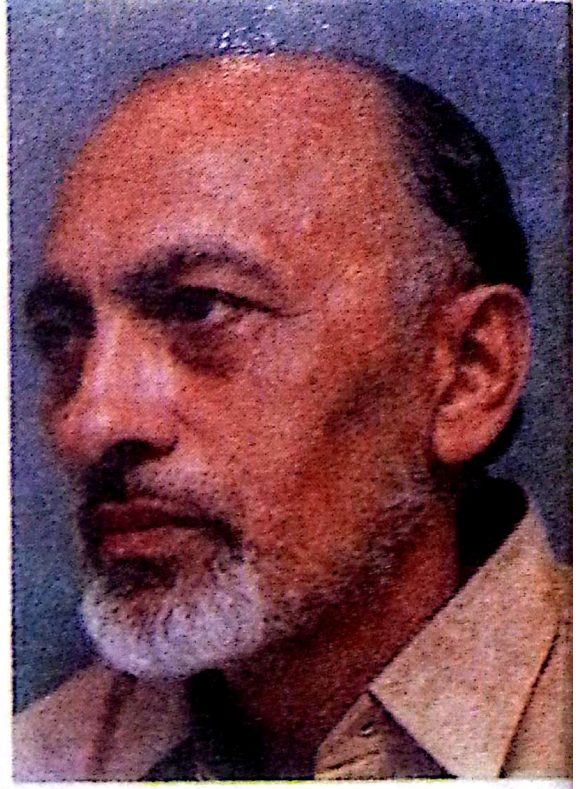
## વૈદ્ય શોભન વસાણી

ગુજરાત સમાચાર, શ્રી, આયુ ડાયજેસ્ટ, સંદેશ, ધર્મસંદેશ, સેવક, અખંડઆનંદ, નિરામય, કલ્યાણયાત્રા, માનવધર્મ, જનકલ્યાણ, ચરક, સુશ્રુત, આરોગ્યસિન્ધુ, વૈદ્ય કલ્પતરુ, બાલમિત્ર, સ્વસ્થ માનવ વગેરે સામયિકોમાં આયુર્વેદ પીરસનાર શ્રી શોભન ગુજરાતના અગ્રગણ્ય વૈદ્યોમાંના એક છે. આયુર્વેદનું સાહિત્ય, ચિકિત્સા અને પ્રચારમાં એમનું નામ નોંધપાત્ર છે.

તેમનાં ૧૦૦ જેટલાં પુસ્તકોમાંથી ઝેર તો પિવાતાં જાણી જાણી ! (સેટ), રોજિંદો આયુર્વેદ, ઘરગથ્ય તાત્કાલિક સારવાર, ઇમર્જન્સી બોક્સ, રોજિંદા રોગો, આપણાં ઇમર્જન્સી ઔષધો, આમળાં, કાકડા. આરોગ્ય પ્રત્યોત્તરી, અનુભવનું અમૃત તેમજ કાનના રોગો, ચામડીના રોગો, આરોગ્ય આપણા સૌનું, સફેદ દાગ, દિવ્ય ઔષધિ (સેટ), આરોગ્ય અને ઔષધ (સેટ), વાળની સંભાળ, વાળના રોગો, આયુર્વેદીય ઔષધો (સેટ), શિવામ્બુ-સેવન (સેટ), ઉત્તમ ઇચ્છિત સંતાન, આહારવિવેક, રોજિંદો આહાર, ફળો : આહાર રૂપે - ઔષધ રૂપે, શાકભાજી-કઠોળ : આહાર રૂપે - ઔષધ રૂપે, મસાલા-મુખવાસ : આહાર રૂપે - ઔષધ રૂપે વગેરે આયુર્વેદીય પુસ્તકો; ઉર-સંવેદના, મૌનના ભણકાર, ગમતાં ગાઈ ગીત, વિરહ સહ્યો ન જાય ! (કાવ્યસંગ્રહો); અતૃપ્ત ઝંખના (નવલકથા) અને દૂરદર્શન તથા આકાશવાણી દ્વારા પ્રસારિત વાર્તાલાપો તથા વિવિધ સંસ્થાઓના ઉપક્રમે ગોઠવાતાં તેમનાં પ્રવચનો ઘણાં લોકભોગ્ય હોય છે. કમળો, કાનના રોગો, ચામડીના રોગો, વાળના રોગો, વાળની સંભાળ, શિવામ્બુ, કૃષ્ણવિરહ (૧-૨), વિભુવંદના, આયુર્વેદવંદના વગેરે તેમની એક-એક કલાકની કેસેટો પણ ઘણી લોકપ્રિય થયેલી છે.

‘આયુર્વેદ વિશારદ’ અને ‘આયુર્વેદચાર્ય’ની પદવી પ્રાપ્ત કર્યા પછી લોકભારતીમાં અને વીમા યોજનામાં આયુર્વેદ વિભાગના સંચાલક તરીકે બાર વર્ષ સેવા આપ્યા બાદ પચીસ વર્ષથી અગદાવાદમાં સ્પેક્ટ્રમ, સર્વોદય ને હવે, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ, પ્રીતમનગર, એલિસબ્રિજમાં પોતાનું ચિકિત્સાલય ચલાવે છે.

‘આયુર્વેદ વિશારદ’ અને ‘આયુર્વેદચાર્ય’ની પદવી પ્રાપ્ત કર્યા પછી લોકભારતીમાં અને વીમા યોજનામાં આયુર્વેદ વિભાગના સંચાલક તરીકે બાર વર્ષ સેવા આપ્યા બાદ પચીસ વર્ષથી અગદાવાદમાં સ્પેક્ટ્રમ, સર્વોદય ને હવે, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ, પ્રીતમનગર, એલિસબ્રિજમાં પોતાનું ચિકિત્સાલય ચલાવે છે.



વૈદ્ય શોભન વસાણી