

# પિત્તના રોગો

શોભન

આયુ પ્રકાશન

આયુ પ્રકાશન - પુસ્તક ૧૦૫

# પિત્તના રોગો

શોભન

આયુ પ્રકાશન

૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ,  
પ્રીતમનગર, એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

લેખક :

શોભન

પ્રકાશક :

જગદીશ વસાણી

આયુ પ્રકાશન

૩૦૩, ત્રીજો માળ, હરેકૃષ્ણ કોમ્પલેક્સ,  
વી. એસ. હોસ્પિટલ અને પાલડી વચ્ચે,  
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

ફોન : ૬૫-૭૮૭૮૭, ૬૫-૭૭૧૧૭

પ્રથમ આવૃત્તિ

તા. ૮-૧૨-'૮૬

પ્રત : ૧૦૦૦

© સર્વ હક સ્વાધીન

કિંમત રૂ. ૧૫

ટાઈપસેટિંગ :

શારદા મુદ્રણાલય

જુમ્મા મસ્જિદ સામે, ગાંધી માર્ગ,

અમદાવાદ ૩૮૦૦૦૧. ફોન : ૫૩૫૮૮૬૬

મુદ્રણસ્થાન :

ભગવતી ઓફ્સેટ

૧૫/સી, બંસીધર એસ્ટેટ,

બારડોલપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૪

આયુર્વેદના ઉપાસક  
વૈદ્યશ્રી એન. આર. નિમાવતને  
સસ્નેહ....

— શોભન

## એક દિવસ એવો અવશ્ય આવશે

(ભાવનગરની આયુર્વેદ કોલેજમાં અમે વૈદ્યશ્રી પ્રજારામ રાવળની છત્રછાયામાં આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરતા હતા ત્યારે અંતરંગ (ઈનડોર) હોસ્પિટલ તો શું બહિરંગ (આઉટડોર) દવાખાનું પણ ન હતું. તેથી અમને પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન મેળવવામાં ખૂબ મુસીબત પડતી હતી. છતાં આવી

કઠિન અને નિરાશાજનક પરિસ્થિતિ વચ્ચે અમારા મનની ઉચ્ચ ભૂમિકા તો ભાવિ આયોજનોમાં રાચ્યા કરતી. 'હમ પંછી એક ડાલ કે' ચુપનાં અમે બધા મિત્રો જૂનાગઢ ફરવા ગયેલા ત્યારે તેના ઉચ્ચ શિખર પર બેસીને આયુર્વેદનાં ઋગ્ણાલયો કેવાં હોવાં જોઈએ, તેની કલ્પના કરતા અને વાયુ, પિત્ત, કફ પ્રમાણે તેના વોર્ડ કેવી રીતે ગોઠવવા, વાયુ-પિત્ત-કફ પ્રમાણે પથ્યાપથ્ય નક્કી કરી તેનાં ત્રણ રસોડાનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું. વાયુ-પિત્ત-કફ પ્રમાણે ઔષધિઓનું આયોજન કેવી રીતે કરવું અને તેનું સંચાલન કોણે કોણે કરવું વગેરે આયોજનોની કલાકો સુધી ચર્ચા કરતા. રાજ્યાશ્રય અને પ્રજાશ્રયના અભાવે અમારાં એ સ્વપ્નાં આજ સુધી કાર્યાન્વિત થઈ શક્યાં નથી છતાં અમર આશા છે કે એક દિવસ એવો અવશ્ય આવશે કે જ્યારે એ સાર્થક સ્વપ્નાં સાકાર થયા વિના રહેશે નહીં.)

વાયુ, પિત્ત, કફના આયુર્વેદ અલગ અલગ રોગો ગણાવ્યા છે. તેમાં પિત્તના ૪૦ રોગોનું વર્ણન છે. આ રોગોનું વ્યવસ્થિત અને શાસ્ત્ર-આધારિત પુસ્તક થવું જોઈએ પરંતુ તે માટે સમય ન મળવાથી છેવટે, મારા 'આરોગ્ય અને ઔષધ' પુસ્તકના દશ ભાગમાંથી પિત્તસંબંધી જે જે રોગો પ્રગટ થયા છે તેનું સંકલન આ 'પિત્તના રોગો' પુસ્તકમાં કર્યું છે. આ પ્રકારનું આ પ્રથમ પુસ્તક હોવાથી આંશિક સંતોષ માનવો રહ્યો.

'આયુ સેન્ટર'

હરેકૃષ્ણ કોમ્પ., અમદાવાદ-૧૬

- વૈદ્ય શોભન

૩-૧૨'૮૬

# અનુક્રમ

૧. અમ્લપિત્ત (એસિડિટી)	૧
૨. ગરમીનો એક રોગ - ગુદપ્રણ	૩
૩. ગુસ્સો, ક્રોધ, અને ચીડિયાપણું	૫
૪. ચક્કર આવે છે ?	૮
૫. ગરમ ઋતુનો રોગ દાહ-બળતરા	૧૧
૬. દાંતમાંથી લોહી નીકળે છે ?	૧૪
૭. ધોળા થયેલા વાળ કાળા થઈ શકે ખરા ?	૧૬
૮. ધોળા વાળને કાળા કરનાર કેટલાક પ્રયોગો	૧૮
૯. નસકોરી ફૂટતી હોય તેમાં તાત્કાલિક સારવાર	૨૧
૧૦. નસકોરી ફૂટે ત્યારે આટલું કરો	૨૪
૧૧. ગરમીની ઋતુમાં થનારો રોગ - નેત્રદાહ	૨૭
૧૨. કોઈ પણ સ્થાનમાં પેદા થતું પરુ મટાડી શકાય છે	૩૦
૧૩. પાંડુરોગના પ્રકાર અને તેનાં ઔષધો	૩૩
૧૪. ગરમ ઋતુમાં પિત્તજ શિરઃશૂળ	૩૮
૧૫. પુષ્કળ પસીનો આવે છે ?	૪૩
૧૬. ફેર ચડતાં હોય કે ચક્કર આવતાં હોય તો...	૪૬
૧૭. ગરમીથી થતો માથાનો દુખાવો	૪૮
૧૮. ત્રણ પ્રકારના મુખપાક	૫૧
૧૯. મૂત્રમાર્ગની ગરમી	૫૫
૨૦. ઉનાળાનો ચિંતાજનક રોગ - રક્તપિત્ત	૫૮
૨૧. રક્તાલ્પતા અને પાંડુરોગ	૬૩
૨૨. ઉષ્ણ ઋતુમાં શીતોપચાર	૬૮



કાચું પિત્ત ખાટું બનીને અમ્લપિત્ત પેદા કરે છે. આયુર્વેદમાં 'ઉર્ધ્વગ અમ્લપિત્ત' અને 'અધોગ અમ્લપિત્ત' એવા પ્રકાર પાડવામાં આવેલા છે. ઉર્ધ્વગ અમ્લપિત્તને 'એસિડિટી' અથવા 'હાઈપર એસિડિટી' કહે છે. તેનો પ્રકાર વધુ જોવામાં આવે છે અને તેનું નિદાન કરવું વધુ સહેલું છે.

પાચનની મંદતા, ખાટા-તીખા ઘચરકા, ગળામાં બળતરા, ચીડિયાપણું, કંટાળો, કામ કર્યા વિના થાક લાગવો, શરીર પાતળું પડવું અને માથું દુખે ત્યારે તેમાં ખાટી, તીખી કે કડવી ઊલટી થવાથી રાહત થાય, તે તેનાં ખાસ લક્ષણો છે. તડકો, ક્રોધ, ખટાશ, ઉજાગરા, અવ્યવસ્થિત દિનચર્યાથી આ રોગ શરૂ થાય છે અથવા વધે છે. દહીં, ટમેટાં, મગફળી, તળેલો ખોરાક, ચણા, કેરી, મીઠું, આમલી, શિખંડ, ખાટી છાશ, ખાટાં ફળો, આથાવાળો ખોરાક વધુ કે વારંવાર ખાવાથી આ રોગમાં વધારો થાય છે.

ગ્રીષ્મ-શરદ ઋતુમાં અને પિત્તપ્રકૃતિમાં તે ખાસ જોવા મળે છે. બુદ્ધિજીવી લોકોમાં અને શહેરોમાં તેનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. માનસિક ટેન્શનવાળી યૌવનાવસ્થામાં તે વધુ જોર કરે છે.

રોગ નવો અને થોડા પ્રમાણમાં હોય તો ઘરગથ્થુ



સાદા ઉપચારથી પણ ઘટાડી શકાય છે. મોટી ચમચી શતાવરી લઈ, તેમાં ૧૦૦ મિ. લિ. દૂધ અને તેટલું પાણી મેળવી બે ચમચી ખાંડ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળવું. પાણી બળી જતાં ઠંડું થાય ત્યારે તે પી જવું, તે ઉત્તમ ઉપાય છે. આ પ્રયોગ નિર્દોષ હોવાથી લાંબો સમય પણ લઈ શકાય છે. આ શતાવરી ક્ષીરપાક બનાવવા શક્ય ન હોય ત્યારે શતાવરીનું ચૂર્ણ દૂધ સાથે કે પાણી સાથે પણ લઈ શકાય. (તેના કણ પણ તૈયાર મળે છે.)

રાત્રે સૂતી વખતે બ્રાહ્મી, આમળાં, હરડે, ત્રિકુળા, સ્વાદિષ્ટ વિરેચન, ઈસબગોળ, શતપત્રાદિ ચૂર્ણ, ધાત્રી રસાયન ચૂર્ણ વગેરેમાંથી કોઈ એક ઔષધ લેવાથી વિરેચન થતાં પિત્તનો હંમેશાં સાવ થઈ જવાથી રોગ મટે છે.

સાદો કે સુવર્ણયુક્ત સૂતશેખર રસ, અવિપત્તિકર ચૂર્ણ, પ્રવાલપિષ્ટી, ગોદન્તી ભસ્મ, ગુલકંદ, ધાત્રી અવલેહ, કલ્યાણવટક, અમ્લપિતાન્તક રસ વગેરેમાંથી કોઈ એક કે બેત્રણ ઔષધ રોજ લેવાથી રોગ મટે છે.

જૂનું અમ્લપિત્ત મટાડવા માટે વમન-વિરેચન જેવી પંચકર્મની ક્રિયા કરાવવી ખૂબ હિતાવહ છે. ઘઉં, દૂધ, ઘી, કાળી દ્રાક્ષ, પરવળ, આમળાંનો મુરબ્બો, ગુલકંદ, ખાંડ, કોળું, તાંદળજો જેવાં પિત્તશામક અને પથ્ય આહારદ્રવ્યો આ રોગમાં લેવાં જોઈએ.

મનની શાંતિ, આનંદ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, સ્નાનાગારમાં સ્નાન, નિરાંત વગેરે આ રોગમાં હિતકારક બને છે.



વ્રણ એટલે ચાંદું. મળમાર્ગમાં ચાંદું પડે, ચીરા પડે કે કાપા પડે તેને ગુદવ્રણ કહેવામાં આવે છે. ગરમ ઋતુમાં જેમ પિત્તને કારણે કે રક્તદોષને કારણે મોંમાં ચાંદાં પડે છે તેમ ગુદામાં એક કે એકથી વધુ ચાંદાં પડે છે. આ ચાંદાં નાનાં પણ હોય છે અને મોટાં પણ. વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પિત્તની હોય, શરીરનું બંધારણ રક્તસાર હોય અને ચરબી વધુ હોય તેને આ રોગ થવાની વધુ શક્યતા રહે છે. તીખો, ખાટો, ખારો, ગરમ, તળેલો, ક્ષારવાળો ખોરાક વધુ લેવાતો હોય, ખાસ કરીને બાજરી, દહીં, રાઈ, મરચું, દારૂ, ફરસાણ વગેરેનો વધુ ઉપયોગ કરતા હોય; ચટણી, અથાણાં વધારે ખવાતાં હોય તેવી વ્યક્તિ તેનો ભોગ વધુ બને છે. સખત કબજિયાતને કારણે કરાંજવાથી ગુદાની ત્વચામાં દબાણ આવવાથી કે ખૂબ ગરમીને કારણે, રક્તવાહિની તૂટી જવાથી ક્ષત પડે છે અને રક્તસ્રાવ થાય છે. દારૂ, તમાકુ કે અફીણનું વ્યસન પણ આ રોગને નોતરે છે. તે રીતે ગરમ દવાઓ પણ. જે આહાર-દ્રવ્યોનો કટુ (તીખો) વિપાક થતો હોય કે પર્યે ત્યારે તીખાશ પેદા થતી હોય ત્યારે આ રોગ ખાસ થાય છે. અને થયેલ હોય તો વધે છે. ગરમ સ્થાન પર કે કઠણ સીટ પર બેસી રહેવાથી; સાયકલ, સ્કૂટર કે મોટરની સીટ પર બેસતાં ગુદા પર વધુ ઘસારો થયા કરવાથી પણ ગુદવ્રણ થઈ શકે છે.

આ રોગમાં ગુદામાં અસહ્ય બળતરા થયા કરે છે.

દુખાવો થાય છે. સંડાસ જતાં ડર લાગે છે. મળત્યાગ વખતે આંખમાં પાણી આવી જાય તેવી વેદના થાય છે. મળ ઘસાઈને આવવાથી ઝાડા સાથે લોહી પણ આવે છે. દરદીને પોતાને હરસ-મસા, ભગંદર કે ગુદબ્રંશ જેવો ગુદરોગ હોવાની આશંકા થાય છે. આ રોગમાં ગુદાની તપાસ કરાવીને ગુદ-ચિકિત્સક (પ્રોક્ટોલોજિસ્ટ) દ્વારા સમયસર સારવાર કરાવી રોગમુક્ત થવું જરૂરી છે. નહીં તો કેન્સર જેવો ભયંકર રોગ પણ ક્વચિત્ થવાની શક્યતા ઊભી થાય છે.

આ રોગના સામાન્ય ઉપચાર આ પ્રમાણે છે :

૧. કબજિયાત હોય તો ઈસબગુલ, ત્રિફળા, શતપત્રાદિ ચૂર્ણ, કલ્યાણવટક કે ગરમાળાનો ગોળમાંથી કંઈક રોજ લેતાં રહેવું.
૨. શતાવરીચૂર્ણમાં ચોથા ભાગે જેઠીમધચૂર્ણ મેળવી સવારે-સાંજે એકએક ચમચી લેવું.
૩. અમૃતાગૂગળ ૨-૨ ગોળી ચાવીને કે ભૂકો કરીને સવારે-સાંજે લેવી.
૪. લીમડાના કે ત્રિફળાના ઠંડા ક્વાથથી ગુદ-પ્રક્ષાલન કરી, ચોખ્ખું ઘી, ધોયેલું ઘી, કપૂર મેળવેલું ઘી, ઘી-મધ, જાત્યાદિઘૃત, યષ્ટિમધુઘૃત, જાત્યાદિ મલમ, લીંબોળીનું તેલ, શતાવરીઘૃત વગેરેમાંથી જે મળે તેનું ડ્રેસિંગ કરવું. લીમડાનાં પાનનો રસ અર્ધો કપ રોજ બે વખત લેતાં રહેવું. રોગ મટ્યા પછી પણ થોડા દિવસ સારવાર વધુ ચાલુ રાખવી.



વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણેય શારીરિક દોષોને કારણે તનના રોગ ઉદ્ભવે છે તેમ રજોગુણ અને તમોગુણ એ બંને માનસિક ગુણોને કારણે મનના રોગો ઉદ્ભવે છે. આ શારીરિક અને માનસિક ત્રિદોષ અને ત્રિગુણને ગાઢ સંબંધ છે. જેમકે ત્રિદોષની સમતા હોય અને સાત્ત્વિકપણાની પ્રબળતા હોય ત્યારે શારીરિક-માનસિક આરોગ્ય બરાબર જળવાઈ રહે છે. જ્યારે પિત્ત વધે કે વિકૃત થાય ત્યારે રજોગુણ વધે છે અથવા રજોગુણ વધવાથી પિત્ત વધે છે. પિત્તપ્રકૃતિ, ઉનાળો, રજોગુણ, રક્તસાર કે મેદસાર શરીર ગરમ હોવાથી ઉનાળામાં અને શરદઋતુમાં પિત્ત અને રજોગુણ વધવાથી આવા લોકોમાં ગુસ્સો, ક્રોધ અને ચીડિયાપણું સ્વાભાવિક રીતે જ વધે છે અને ગુસ્સો વધતાં તેને લગતા કે તેમાંથી ઉદ્ભવતા હાઈ બ્લડપ્રેસર, પક્ષાઘાત, રક્તદોષ, ચક્કર, અમ્લપિત્ત, રક્તપિત્ત, પૈત્તિક શિરઃશૂળ, દાહ, અરુચિ, વિદગ્ધાજીર્ણ, મુખપાક, અલ્સર, અકાળે વાળ ધોળા થવા

(પલિત), વાળ ખરવા, અનિદ્રા કે અલ્પનિદ્રા, જાતીયદૌર્બલ્ય, અસુખ વગેરે રોગો થવાની દહેશત રહે છે. ક્રોધ એ માનસરોગ હોવાથી વેરઝેર, રાગદ્વેષ, અહંકાર વગેરે પણ જોર પકડે છે.

જે લોકોએ આ ગુસ્સો કે ચીડિયાપણાથી બચવું હોય કે મુક્ત થવું હોય તેમણે સાત્ત્વિક અને પિત્તશામક આહાર-વિહારનું સેવન કરવું જોઈએ તેમ આયુર્વેદનું કહેવું છે. અતિ તીખું, અતિ ખાટું, અતિ ખારું, અતિ ગરમ, તેલમાં તળેલું અને ક્ષારવાળું ખાવાથી એટલે કે મરચાં, રાઈ, લસણ, ડુંગળી, અડદ, ટમેટાં, લીંબુ, મીઠું, આમલી, દહીં, ખાટી છાશ, ચટણી, અથાણાં, ફરસાણ, માંસાહાર, દારૂ, બીડી, તમાકુનું વ્યસન, તડકો, અતિ પરિશ્રમ, અકારણ અતિ ઉપવાસ, અતિ મૈથુન, કુસંગ, ગૂંગળામણ, અવરોધ, ઉશ્કેરણી, કનડગત, સિતમ, બંધન, સત્તાન્ધતા વગેરે પિત્ત અને રજોગુણને વધારે છે અને ગુસ્સો, ક્રોધ કે ચીડિયાપણાને નોતરે છે. તેનાથી ઊલટું આહારમાં મધુર, તૂરો કે કડવો રસ જેમાં હોય તેવો આહાર, શીતળ અને સૌમ્ય ગુણવાળો આહાર તેમજ સાત્ત્વિક આહાર જેવા કે દૂધ, ઘી, ઘઉં, કાળી દ્રાક્ષ, મધુર ફળો, મીઠો સૂકો મેવો, પરવળ-દૂધી જેવાં મધુર શાક, તાંદળજો, આમળાં, સિંધવ, સફરજન, લવિંગ વગેરે અને વિહારમાં પિત્તનું અને રજોગુણનું શમન થાય એવું શાન્તિ, છાંયો, એકાંત, બાગબગીચા કે નદીકિનારા જેવું કુદરતી વાતાવરણ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સત્સંગ, પ્રેમ, વાત્સલ્ય,

ભક્તિ, મિલન, શ્રદ્ધા, પ્રિય બાળકોનો કે સ્વજનોનો સંગ તેમજ ફૂલો, સુગંધ, શીતળ સ્નાન, તરવું, રાત્રે પૂરતી ઊંઘ, આનંદ, આરામ વગેરેનું સેવન કરવું જોઈએ.

આયુર્વેદે તો પિત્તશામક અને સાત્ત્વિક ઔષધોને પણ એવાં દર્શાવ્યાં છે કે જેનું સેવન કરવાથી ગુસ્સો, ક્રોધ અને ચીડિયાપણું ઘટે કે મટે. બ્રાહ્મીચૂર્ણ, બ્રાહ્મીવટી, બ્રાહ્મી ઘૃત, શતાવરી ઘૃત, શતાવરી ચૂર્ણ, શતાવરી ઘનવટી, શતાવરી કણ, જટામાંસી ચૂર્ણ, શંખપુષ્પી ચૂર્ણ કે તેનું સિરપ, શતપત્રાદિ ચૂર્ણ, આમળાં ચૂર્ણ કે ધાત્રી રસાયન ચૂર્ણ, આમળાંનો મુરબ્બો, ગુલકંદ, જેઠીમધ, મહાત્રિક્ષલા ઘૃત વગેરે.

ક્રોધનું પ્રમાણ વધુ હોય અને તરત તેમાં રાહત મેળવવી હોય તો પંચકર્મવિધિ અનુસાર વિરેચનક્રિયા અને રક્તમોક્ષણક્રિયા પણ મૂળગામી પરિણામ આપે છે તેવું આયુર્વેદમાં કહેવામાં આવેલ છે.

ક્રોધથી કેટલીક વાર વટ પડતો હોય છે. સામાન્ય લોકો પ્રતિભાથી અંજાઈ જતા હોય છે. ક્યારેક કોઈ ધાર્યું કામ પણ થતું હોય છે. પરંતુ સરવાળે તો ક્રોધ કરનાર માટે ખતરનાક છે કારણ કે તે અંતે તો માનસિક રોગ છે. એટલે જ તો બધા જ ધર્મે ક્રોધની નિંદા કરી છે. વ્યક્તિ ઈચ્છે તો આહાર, વિહાર અને ઔષધો દ્વારા લાંબે ગાળે ક્રોધને નાથી શકે, નહિવત્ પણ બનાવી શકે.



ઉનાળામાં મુખ્યત્વે ગરમીના રોગો થતા હોય છે તેમાં ચક્કર આવવાં એટલે કે ફેર ચડવાનો રોગ પણ ઘણાને થતો જોવામાં આવે છે. આ રોગ મુખ્યત્વે પિત્તપ્રકૃતિવાળા, રજોગુણી, ઓછા વજનવાળા (કૃશ) અને લાંબી માંદગી (શારીરિક કે માનસિક) ભોગવી હોય તેને સવિશેષ થાય છે. યુવાનોને ચક્કર આવે ત્યારે તે પિત્તને (ગરમીને) કારણે મુખ્યત્વે હોય છે, તો ઘરડા લોકોને ચક્કર આવે ત્યારે મુખ્યત્વે વાયુ કારણ હોય છે. ઉજાગરા, ઉપવાસ, અતિ પરિશ્રમ, અતિ સમાગમ, અતિ ચિંતા, શોક, દુઃખ કે ભયને કારણે પણ ભ્રમ (ચક્કર)નો રોગ થાય છે. ખૂબ તીખું, મોળું અને તૂરું ખાવાથી પણ ચક્કર આવે છે. શરીર દૂબળું હોય, ચીડિયો સ્વભાવ હોય તેમજ લાગણીશીલ હોય તેવા લોકોને ફેર ચડવાનો રોગ વધારે પીડે છે. ચોમાસામાં વાયુના કારણે તો ઉનાળામાં પિત્તને કારણે ચક્કર આવે છે. કેટલાક રોગમાં લક્ષણરૂપે પણ ચક્કર આવતાં હોય છે. જેમકે બ્લડપ્રેસર, કાનના રોગો, માથાનો દુખાવો, ધાતુક્ષય, જીર્ણજ્વર, અમ્લપિત્ત વગેરે. વ્યવસાય સાથે પણ ક્યારેક ચક્કરનો સંબંધ મળી આવતો હોય છે. રાતપાળી કામ કરનારને

વાયુ વધવાથી, ખૂબ ચાલવું પડતું હોય તેવા મજૂર, ખેડૂત, પોસ્ટમેન વગેરેને વાયુનો ચલ ગુણ વધી જવાથી ચક્કર આવે છે. સમયની દૃષ્ટિએ લો બી.પી.વાળાને સવારે; હાઈ બી.પી.વાળાને બપોરે; તો પક્ષાઘાત કે અર્દિત જેવા વાયુના રોગોમાં રાત્રે ચક્કર આવે છે.

આયુર્વેદે ભ્રમના બે પ્રકાર વર્ણવ્યા છે. 'ભ્રમ' એટલે દર્દીને પોતે જ ભ્રમી જતો હોય તેવું લાગે. ચક્કર ચક્કર ફરતો હોય, હમણાં પડી જશે, સહારાની જરૂર પડશે તેમ લાગે છે. જ્યારે 'પરિભ્રમ' નામના પ્રકારમાં દર્દીને પોતે સ્થિર છે અને આજુબાજુનું બધું ફરતું લાગે છે.

આયુર્વેદ પ્રમાણે આ રોગોનું કારણ પિત્ત, વાયુ અને રજોગુણ એક સાથે કોપેલા માનવામાં આવે છે. તેથી તેની સારવાર કરવામાં અને પથ્યપાલનમાં પિત્ત ન વધે, વાયુ અને રજોગુણ ન વધે તેની ખાસ કાળજી રાખવી પડે છે. તેની સારવાર આ પ્રમાણે છે :

૧. દર્દીને શક્ય તેટલો સમય આરામ આપવો.

૨. શાન્ત, સાનુકૂળ વાતાવરણમાં રાખવો.

૩. દર્દીએ પૂરી ઊંઘ લેવી. અથવા તેને ઊંઘ આવે તેવી કોઈ નિર્દોષ દવા ગંઠોડા-અશ્વગંધા-જટામાંસી વગેરે આપવી.

૪. પગના તળિયે, તાળવે અને કપાળે ચોખ્ખું ઘી ઘસવું.

૫. રોજ બપોરે અને રાત્રે નાકમાં ચોખ્ખા ઘીનાં ૪-૬

ચક્કર આવે છે?



ટીપાં પાડવાં.

૬. મધુર, સ્નિગ્ધ, શીત અને બળવર્ધક આહાર લેવો, ઘી, દૂધ, મીઠાં, ફળો, મીઠાઈ, મેવો વગેરે પચે તેટલાં વધુ લેવાં. ઘીનું શક્ય તેટલું વધુ સેવન કરવું, તાજું માખણ પણ લઈ શકાય.
૭. સવારે-સાંજે એક-એક મૂઠી સૂકી કાળી દ્રાક્ષ ખાવી. બને તો ઘીવાળી કરીને ખાવી.
૮. ધમાસો-જવાસો નામની વનસ્પતિ ચક્કર માટે સર્વોત્તમ છે. તેનું ઘી પકાવીને 'ધમાસાઘૃત' સવારે, બપોરે, રાત્રે ૧-૧ ચમચી (૧૦-૧૦ ગ્રામ) દૂધમાં પીવાથી તરત ઘણું સારું પરિણામ મળે છે. ધમાસાનો ઉકાળો પણ ઘી મેળવીને લઈ શકાય. ધમાસા ઘનવટી પણ દૂધ સાથે ૪-૪ ગોળી દિવસમાં ત્રણ વખત ભૂકો કરીને લેવી.
૯. ચંદ્રકલા રસ, સુવર્ણ સૂતશેખર રસ, બૃહદ્ વાતચિંતામણિ રસ, શતાવરી, અશ્વગંધા, અવનપ્રાશ અવલેહ, ધાત્રી અવલેહ વગેરે ચક્કર રોગનાં ખાસ ઔષધો છે.
૧૦. નસ્ય, શિરોધારા, બસ્તિ, વિરેચનક્રિયા, વગેરે ક્રિયાઓ જૂના અને જટિલ ભ્રમરોગમાં કાયમી પરિણામદાયી છે.
૧૧. આરામ, પ્રસન્નતા, પૂરતી ઊંઘ, પ્રિય સંગીતશ્રવણ, આશ્વાસન, ધ્યાન વગેરે તેમાં ખૂબ સહાયક બને છે.



૫

## ગરમ ઋતુનો રોગ દાહ-બળતરા

ગ્રીષ્મ, શરદ અને વસંતની ગરમ ઋતુમાંઓમાં છ મહિના પિત્તના રોગીની પ્રબળતા વધે છે. એટલે તેમાં અમ્લપિત્ત અલ્સર, મુખપાક, ઊનવા, કંમળો, રક્તપિત્ત, લોહીવિકાર જેવા કેટલાય પૈત્તિક રોગોની પેઠે દાહ-બળતરા નામનો રોગ પણ સર્વત્ર જોવા મળે છે. માથામાં બળતરા થવાની, આંખમાં બળવાની, ગળામાં દાહ, છાતીમાં બળવું, પેટમાં અગન બળવી, મળ-મૂત્રના માર્ગમાં દાહ થવો,

હાથ-પગનાં તળિયાંમાં બળતરા થવી વગેરે ફરિયાદો સાથે ગરમીની ઋતુમાં ઘણા દર્દી આવતા હોય છે. સાથે સાથે તેમને તરસ, શરીર તપવું, અકારણ ગુસ્સો આવવો, પસીનો વધુ આવવો વગેરે લક્ષણો પણ હોય છે. બપોરે તેનું પ્રમાણ વધુ જણાય છે.

### આ રોગમાં પથ્યાપથ્ય

દાહનું દરદ હોય તેવા દર્દીએ ગરમ આહાર-વિહારનો ત્યાગ કરવો. તાપમાં ફરવું નહીં, ક્રોધ કરવો નહીં. સંયમ પાળવો, અતિ પરિશ્રમ ન કરવો. ખોરાકમાં ગરમ, ખાટું, ખારું, તીખું, તળેલું બંધ કરવું. મરચાં, તેલ, મીઠું, બાજરી, અડદ, ટમેટાં, છાશ, દહીં, મસાલા, અથાણાં, ચટણી, ફરસાણ વગેરેનો ત્યાગ કરવો. ગરમ ચા-કોફી, ખટાશવાળાં પીણાં, તમાકુ વગેરે પણ દાહને વધારે છે. તેનાથી ઊલટું ઠંડો, ગળ્યો, તૂરો અને કડવો આહાર લેવો. ઘી, દૂધ, ખાંડ, ઘઉં, મગ, દૂધ, તાંદળજો, પરવળ, ગલકાં, કાળી દ્રાક્ષ, નાળિયેર, ચીકુ, શેરડી, સફરજન, દાડમ, આમળાં, શિંગોડાં, કેળાં, સીતાફળ, પેંડા, દૂધની વાનગી, આમળાંનો મુરબ્બો, ગુલકંદ, ગુલાબ જાંબુ, આઈસક્રીમ, કુલફી, બરફ, ફીજનું પાણી, દૂધી, ઘી-ખાંડની મીઠાઈઓ, ઘાણા, જીરું, કોથમરી વગેરે પિત્તશામક દ્રવ્યો ખાવામાં લેવાં. ઠંડા પાણીથી હંમેશાં સ્નાન કરવું, તરવું, છાયામાં રહેવું, ભોયરામાં કે એરકંડીશનમાં નિવાસ કરવો, પંખો ચાલુ રાખવો, આસપાસ પાણી છાંટવું, ખસ-વાળાની સાદડી પર પાણી છાંટી તેની પિત્તશામક હવામાં રહેવું.

પીવાના પાણીમાં વાળાની પોટલી નાખવી.

### અસરકારક ઔષધો

દાહ-બળતરાનું સર્વોત્તમ ઔષધ ઘી છે. આંતરબાહ્ય ઉપયોગમાં વધુમાં વધુ ઘીનો ઉપયોગ કરવો. આ ઘી સો ટકા ચોખ્ખું હોવું ખાસ જરૂરી છે. સો વાર ધોયેલા ઘીમાં સારું કપૂર મેળવી તેનો વારંવાર આછો લેપ કરવો. શતાવરીઘૃત જેવું તૈયાર ઘી મળે તો ૧-૧ ચમચી દૂધમાં પીવું તથા લગાડવું. દૂધ, શેરડીનો રસ, નાળિયેરનું પાણી વગેરેનું એ ભાગ ઉપર સિંચન કરવું. ચંદન-સુખડ ઘસીને ઘીમાં કે દૂધમાં લગાડવાં અથવા દશાંગલેપ વારંવાર લગાડ્યા કરવો. આવા દર્દીએ રોજ સવારે-રાત્રે પલાળેલી કાળી સૂકી દ્રાક્ષ એક મુઠ્ઠી લઈ તેમાં તેટલા ઘાણા પલાળી તેને મસળી, સાકર કે ખાંડ મેળવીને પીવાનું રાખવું. શતાવરીનું ચૂર્ણ દૂધમાં કે પાણીમાં લેવું. તેનો ક્ષીરપાક બનાવીને કે તેના તૈયાર કણ દૂધમાં લેવાથી દાહ શમે છે. લીલી ગળોનો રસ સવારે-સાંજે ખાંડ મેળવીને પીવાનું રાખવું. અથવા આમળાં, જેઠીમધ, બ્રાહ્મી, ચંદન કે શુદ્ધ ગૈરિકનું ચૂર્ણ લેવાથી પણ પિત્તનું શમન થવાથી દાહનું પણ શમન થાય છે.

દાહ કે મહાદાહનો રોગ ખૂબ જૂનો હોય હઠીલો હોય અને તીવ્ર હોય તો વિરેચનકર્મ, રક્તમોક્ષણ, જલૌકાવચરણ વગેરે વિધિ પંચકર્મના નિષ્ણાત વૈદ્ય દ્વારા કરાવવી.



## દાંતમાંથી લોહી નીકળે છે ?

નસકોરી ફૂટે, લોહીની ઊલટી થાય, લોહીના ઝાડા થાય કે મૂત્રમાર્ગથી લોહી આવે તે રોગને માટે આયુર્વેદે 'રક્તપિત્ત' શબ્દ પ્રયોજ્યો છે. લોકભાષામાં રગતપિત્ત (વાતરક્ત-લેપ્રસી) શબ્દ વપરાય છે. તેને આ રોગ સાથે કશો સંબંધ નથી, શરીરના કોઈ માર્ગમાંથી કે ગરમીમાં ગરમ આહાર-વિહારને કારણે લોહી સાથે પિત્ત ભળે અને પાતળું પડે ત્યારે નાક, મોં, ગુદા, મૂત્રમાર્ગ, આંખ, કાન કે રોમકૂપમાંથી બહાર આવે છે. પિત્તજ્વરના ઉગ્ર પ્રમાણમાં તાવને ગરમ દવાથી દબાવવામાં આવે ત્યારે પણ લોહીની ઊલટી વગેરે થઈને રક્તપિત્ત શરૂ થાય છે. આવા કેસમાં કેટલીક વાર દરદી તાત્કાલિક મૃત્યુ પામે છે, તેવું કહેવામાં આવ્યું છે. દાંતમાંથી લોહી આવવું તેને ઊધ્વર્ગ પિત્તનો પ્રકાર માનવામાં આવ્યો છે. તેમાં પિત્તપ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિ ગરમ ઋતુમાં આહાર-વિહાર કરે એટલે મરચાં, રાઈ, તેલ, મીઠું, બાજરી, અડદ, દહીં, છાશ વગેરે ખાવામાં વધુ વાપરે; ફરસાણ, અથાણાં, ચટણી વધારે ખાય, આથાવાળું આરોગે, ગરમ ગરમ ચા પીએ, ખાટાં પીણાં પીએ, તમાકુ ખાય, વધુ બીડી-સિગારેટ

પીએ, દારૂનું સેવન કરે, ખુલ્લા માથે ફરે અને ક્રોધ કરે તો દાંતમાંથી લોહી આવવાની વધુ સંભાવના છે. આ રોગમાં દાંત તથા મસૂડા કાળા અને નબળા પડી જાય છે. મોંમાં બળતરા થાય છે. ક્યારેક મોં પણ આવી જાય છે.

### ઉત્તમ ઉપાય અરડૂસી

દાંતમાંથી લોહી આવતું હોય તેનો સર્વોત્તમ ઉપાય અરડૂસીનો તાજો રસ સવારે, બપોરે અને રાત્રે અર્ધો કપ પીવો. તેમજ તે રસના કોગળા ભરવા તે છે. દરદનું પ્રમાણ વધુ હોય તો શોણિતાર્ગલ રસ કે ચંદ્રકલા રસ ૧-૧ ગોળી અરડૂસીના રસમાં આપવો. તે ઈમર્જન્સી ઉપાય છે. ઉપરાંત આમળાં, જેઠીમધ, શતાવરી, પ્રવાલપિષ્ટી વગેરે પણ યોજી શકાય. અરડૂસીનો તાજો રસ ન મળે ત્યારે તેનું વાસા ચૂર્ણ, વાસા ધનવટી, વાસા શરબત વગેરે લઈ શકાય.

આવા દર્દીએ કાંટાળાં માયાં, લોધર, ફટકડી, જેઠીમધ, હરડે વગેરેના ઠંડા કોગળા ભરવા. ખોરાકમાં ઘઉં, મગ, દૂધ, ઘી, કાળી દ્રાક્ષ, દાંડમ, આમળાં, પરવળ, દૂધી, તાંદળજો, ધાણા, જીરું, સિંધવ, સાકર, મધ, નાળિયેર, શિંગોડાં, શેરડી, ગુલકંદ, આમળાંનો મુરબ્બો વગેરે વધુ યોજવાં.

દાંતે બ્રશ ખૂબ ઘસવું નહિ, ગરમ દાંતમંજન કરવું નહિ, ઠંડા પાણીથી વારંવાર કોગળા કરવા.



દાંતમાંથી લોહી નીકળે છે ?



## ધોળા થયેલા વાળ કાળા થઈ શકે ખરા ?

વાળ ધોળા થવા તે વૃદ્ધત્વની ચાડી ખાનારું ખાસ લક્ષણ હોવાથી વૃદ્ધત્વનો પ્રારંભ થતાં કે તે પહેલાં અરીસામાં વ્યક્તિ પ્રથમ ધોળો વાળ જોઈને ચિંતિત થઈ જાય છે. કાળા માથાના માનવી માટે ધોળો વાળ એ જાણે દૈવી અભિશાપ હોય તેમ, યુગોથી વાળને ધોળા થતા અટકાવવા અને ધોળા થયા હોય તેને ફરીને કાળા કરવા પ્રયત્ન કર્યા જ કરે છે. બધાં જ વિજ્ઞાનો પોતપોતાની રીતે આ સમસ્યાનો પ્રતિકાર કરવા કે ઉકેલ કરવા મથે છે. તેમાં આયુર્વેદ હજારો વર્ષથી તે અંગે સંશોધન શરૂ કરેલું છે. વાળ ધોળા થવાનાં કારણમાં આયુર્વેદ મુખ્યત્વે પિત્તને કારણ માન્યું છે. માથામાં કફનું સ્થાન છે. અને પિત્તને માથામાં પહોંચાડવાર વાયુ છે. તેથી તેણે સરવાળે તો ત્રિદોષ (વાયુ, પિત્ત, કફ-એમ ત્રણેય)ને કારણભૂત ગણાવ્યાં છે. વધુ પૃથ્થકરણ કરતાં આયુર્વેદ કહે છે કે વાળ ધોળા થવામાં વ્યક્તિની પ્રકૃતિ ઘણો ભાગ ભજવે છે. પંડિત સારંગધરે તો પિત્તપ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિનું લક્ષણ જ 'અકાલે પલિતઃ' એટલે કાચી ઉમ્મરમાં વાળ ધોળા થવા તેને માન્યું છે. અને તે પ્રાયઃ અસાધ્ય કહી શકાય. કામ, ક્રોધ, ચિંતા અને અતિપરિશ્રમને પણ

તેણે કારણમાં ગણાવ્યાં છે. આજના અકુદરતી યુગમાં આહાર-વિહારની અને મનોવ્યાપારની વિકૃતિથી બાળકમાં પણ ધોળા વાળ જોવા મળે છે ! વિલાયતી ખાતર, પાણીમાં નાખવામાં આવેલી દવાઓ, સાબુની અતિ વપરાશ, શેમ્પૂ પુષ્કળ વપરાતી વિલાયતી એન્ટિબાયોટિક દવાઓ, એસંસવાળાં તેલો, ભેળસેળ, અપોષણ, ઘી-દૂધ જેવાં નિત્યરસાયન આહારદ્રવ્યોનો અભાવ, ક્ષારની વપરાશનું પુષ્કળ પ્રમાણ, મીઠું, મરચું જેવા ગરમ મસાલાની અતિ વપરાશ, આર્થિક, સામાજિક, વ્યવસાયિક કે અભ્યાસને લગતો માનસિક અતિ બોજો; રાતના ઉજાગરા, દિવસની ઊંઘ, મોડા ઊઠવાની આદત, જાતીય ઉશ્કેરાટ વગેરે અનેક કારણો આજે વાળને અકાળે ધોળા કરવામાં કારણ બને છે. એટલે જેણે પોતાના વાળ લાંબા સમય સુધી કાળા રાખવા હોય તેણે ઉપર્યુક્ત કારણોમાંથી શક્ય તેટલું બચવા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. અને કેશ્ય દ્રવ્યો કે જે વાળ માટે હિતાવહ છે તે કાળા તલનું તેલ, ગાયનાં ઘી, દૂધ, આમળાં, કાળી દ્રાક્ષ, શતાવરી, જેઠીમધ, ત્રિફળા વગેરેનું કાયમ સેવન કરવું. તેલમાં કાળો ભાંગરો, આમળાં, બ્રાહ્મી, જેઠીમધ, ત્રિફળા વગેરે જેમાં આવતું હોય તેવા ધુપેલ ઘેર બનાવીને વાપરવાં.

ભાવપ્રકાશ, ચક્રદત્ત વગેરે ગ્રંથોમાંથી શાસ્ત્રીય પ્રયોગો વાળને કાળા રાખનારા કે કાળા કરનારા કેટલાક પ્રયોગો જિજ્ઞાસુએ અજમાવવા જેવા છે, તેનાથી પૂરો કે આંશિક લાભ જ થવા સંભવ છે.

ધોળા થયેલા વાળ કાળા થઈ શકે ખરા ?



૧. લોઢાનો બારીક ભૂકો ૧૦ ગ્રામ, આંબાની ગોટલી ૫૦ ગ્રામ, ત્રિફળા ૧૦ ગ્રામને પીસી લોખંડના વાસણમાં રાતભર રહેવા દઈ બીજા દિવસે બારિક પીસી માથામાં લેપ કરવાથી કલપ કર્યા હોય તેમ વાળ કાળા થઈ જાય છે.
૨. હરડે, બહેડાં, આમળાં, ગળીનાં પાન, કાળો ભાંગરો અને લોખંડનો કાટ ગાડરના મૂત્રમાં વાટી માથે લેપ કરવો. લેપ કરતાં પહેલાં વાળ સદંતર કાઢી નાખવાથી વધુ ફાયદો થશે. વાળ કાળા ઊગવાનું શરૂ થાય ત્યાં સુધી તેમ કરતાં રહેવું.
૩. કમળ, કાળું કમળ, જેઠીમધ, લીંડીપીપર અને સુખડ એ બધાંનો કલ્ક કરી તેનાથી ચાર ગણું કાળા તલનું તેલ અને એ તેલથી ચારગણો આમળાંનો રસ મેળવી તેલ વિધિથી તેલ પકાવી માલિશ-નસ્યરૂપે લાંબો સમય ઉપયોગ કરવો.
૪. કાશ્મીરી(સીવણ)નાં મૂળ, કાંટાશેળિયાનાં ફૂલ, કેતકીનાં મૂળ, લોખંડનો બારીક ભૂકો અને ભાંગરો લઈ કાળા તલના તેલમાં પકાવવું. તેલથી ચોથા ભાગે ત્રિફલાનો કલ્ક તેમાં નાખવો. તેલવિધિથી પકાવ્યા બાદ આ તેલને લોખંડના પાત્રમાં બરાબર બંધ કરી દોઢ મહિના સુધી જમીનમાં દાટ્યા બાદ કાઢીને માથે તથા પગના તળિયે માલિશરૂપે તથા નસ્યરૂપે યોજવાથી વાળ કાળા થાય છે.





## ધોળા વાળને કાળા કરનારા કેટલાક પ્રયોગો

ચરક સંહિતામાં ચિકિત્સા વિભાગમાં 'ત્રિમર્ષાય' નામનો ૨૬મો અધ્યાય છે, તેના ૨૭૦થી ૨૮૭ સુધીના શ્લોકોમાં ટાલ દૂર કરનારા, અકાળે ધોળા થયેલા વાળને કાળા કરનારા, વાળને સુંવાળા કરનારા અને કેશરંજન (હેરકાય)ના કેટલાક પ્રયોગો આપ્યા છે જેમાંથી યુગાનુરૂપ અને ઘરગથ્થુ પ્રયોગો અહીં આપું છું.

પ્રયોગ પહેલો : માથાના કોઈ પણ રોગમાં તરત પરિણામ મેળવવા માટે નસ્યક્રિયા (નાકમાં દવાનાં ટીપાં નાખવાની ક્રિયા) મહત્વની ગણાય છે, તેથી વાળ કાળા કરવા માટે નસ્યવિધિનો સહારો ખાસ લેવો જોઈએ. તેમાં કાળા ભાંગરાનો રસ ૬૦૦ મિલિલીટરમાં ૬૦૦ મિલિલીટર ગાયનું દૂધ અને ૧૫૦ મિલિલીટર કાળા તલનું તેલ મેળવી તેમાં જેઠીમધનો કલ્ક ૫૦ ગ્રામ ઉમેરી તેલ પકાવવાની રીતે તેલ પકાવવું. ગાળીને શીશીમાં ભરી રાખેલા આ ભુંગરાજના તેલનાં રોજ સાંજે કે રાત્રે ૪થી ૬ ટીપાં નાકમાં નાખવાં. (આ તેલ માથે ઘસવામાં ઉપયોગમાં લેવું હોય તો લઈ શકાય.)

પ્રયોગ બીજો : સ્થાનિક ચિકિત્સારૂપે ધોળા વાળમાં માથે કરેલો લેપ ઘણો અસરકારક બનતો હોવાથી ધોળા વાળનું પ્રમાણ થોડું હોય તો તે ખેંચી નાખીને અને પ્રમાણ વધારે હોય તો માથાના બધા વાળ સાવ દૂર કરીને રોજ દુધેલી (સંસ્કૃતમાં દુગ્ધિકા અને લેટિનમાં યુફોર્બિયા પિલ્યુલિફેરા) નામની લીલી વનસ્પતિ (તોડવાથી તેની પાતળી ડાંડલીમાંથી દૂધ નીકળતું હોવાથી દુધેલી, નાગલા દુધેલી વગેરે નામ છે. ચોમાસામાં તો વગડામાં પુષ્કળ થતી હોય છે.) અને કરેણના મૂળ સમભાગે મેળવી પાણીમાં પીસી તેનો માથે લેપ કરવો. (વાળ દૂર કરીને) લેપ કરવાથી વધુ પરિણામ મળી શકે છે.)

### આયુર્વેદીય હેરડાય

પ્રયોગ ત્રીજો : આયુર્વેદમાં (કેશરંજન) માટે અનેક પ્રયોગો સંહિતાઓમાં આપવામાં આવેલ છે. તેમાંથી ચરક સંહિતાના બે નિર્દોષ પ્રયોગો પણ આ રીતે છે. સિંધવ, લોહચૂર્ણ અને કાચા ચોખાને ખાટી છાશ (અથવા કોઈ પણ ખટાશ)માં પીસી તેનો લેપ કરી વાળ ઉપર રાતભર રહેવા દઈ સવારે ત્રિફળાના ઉકાળાથી ધોવું. આનાથી વાળ કાળા થવા ઉપરાંત મુલાયમ પણ થાય છે. (અગાઉ પ્રચારમાં આવેલ બોદાર, ચૂનો અને માટીના પ્રયોગમાં વાળ બરછટ થઈ જતા અને ચૂનાને કારણે પ્રયોગ નુકસાન કરે તેવી દહેશત રહેલી તે આમાં રહેતી નથી.)





## નસકોરી ફૂટતી હોય તેમાં તાત્કાલિક સારવાર

ગ્રીષ્મ - શરદ ઋતુના અસહ્ય તાપમાં તપવાથી, માથે ખૂબ શેક કરવાથી, ગરમ ખોરાક ખાવાથી, ખાટું, ખારું અને તીખું વધુ ખાવાથી ક્યારેક સખત ઠંડીમાં પણ નાકની અંદરની રક્તવાહિનીઓ સંકોચાઈને તૂટી જવાથી કે કંઈક વાગી જવાથી નસકોરી ફૂટે છે, એટલે નાકમાંથી લોહી દઢડે છે. આયુર્વેદ આનો ઊર્ધ્વગ રક્તના રોગમાં સમાવેશ કરેલો છે.

આ તકલીફ તાપના સમયમાં બહાર ફરવા જતાં રસ્તામાં થવાની વધુ દહેશત છે, અથવા બપોરના સમયે એકાએક થતી હોવાથી તેની તાત્કાલીક સારવાર કરવી પડે છે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિઓને આ રોગ થવાની

વધુ સંભાવના છે. તેની તાત્કાલિક સારવાર આ પ્રમાણે કરવી.

- ♠ દરદીને સુવરાવી દેવો, માથું નીચું લટકતું રહે અને નાક ઊંચું રહે તેમ સુવરાવવો.
- ♠ દરદી અને તેનાં સગાંવહાલાંઓને ધીરજ આપવી. આસપાસ લોકોનું ટોળું હોય તેને દૂર ખસેડવું.
- ♠ માથું અને કપાળ પર ઠંડા પાણીની સતત ધાર કરવી. પાણીનાં પોતાં મૂકવાં. બરફ ઘસવો. ઠંડી માટી મૂકવી, બરફની થેલી ઘસવી અથવા કપાળે ચોખ્ખું ઘી ઘસવું.
- ♠ નાકમાં ઠંડા પાણીનાં, દૂધનાં, ખાંડના પાણીનાં, શેરડીના રસનાં કે કાળી દ્રાક્ષના પાણીનાં ટીપાં નાખવાં. વારંવાર બે-બે ટીપાં નાખવાં.
- ♠ દાડમના ફૂલનાં ટીપાં નાખવાં તે તેનો સર્વોત્તમ ઈલાજ છે.
- ♠ નાક વડે પાણી, દૂધ, શેરડીનો રસ કે પ્રવાહી ઠંડું ઘી પીવું.
- ♠ પાણીમાં સોળમા ભાગે કાચી ફટકડી કે ફુલાવેલી ફટકડી પિગળાવીને તેનું, ડુંગળીના રસનું, આંબલીની ગોઠલીનું, કાંટાળા માયાનું કે અરડૂસીના રસનું નસ્ય આપવું. તેનું ચૂર્ણ હોય તો થોડું નાકમાં સૂંઘાડવું કે ફૂંકવું.
- ♠ આમળાંના બારીક ચૂર્ણને ઘીમાં શેકીને તેનો કપાળે અને તાળવે લેપ કરવો.

♠ અરડૂસીનો તાજો રસ તરત પિવરાવવો. કાયમી દર્દ મટાડવા સુધી-લાંબા ગાળા સુધી સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવાનું ચાલુ રાખવું.

♠ રોગને તરત કાબૂમાં લેવા કે મૂળમાંથી મટાડવા આમળાંનો રસ, આમળાનું ચૂર્ણ, આમળાનો મુરબ્બો, આમલકીઘૃત, ચંદ્રકલા રસ, ગોદંતી ભસ્મ, શોણિતાર્ગલ રસ, જેઠીમધ ચૂર્ણ, યષ્ટિમધુ ઘૃત, શતાવરી ચૂર્ણ, શતાવરી કલ્પ, શતાવરી ટીકડી કે શતાવરી ઘનવટી, બોલપર્પટી, વાસા ઘૃત, વાસા ચૂર્ણ, વાસા શરબત, ત્રિફળા ચૂર્ણ, ગુલકંદ, દુર્વાઘ ઘૃત, ઓથમીજીરું, ઈલબગુલ, તકમરિયાં વગેરેમાંથી જે મળે અને માફક આવે તે એક કે વધુ ઔષધનું દૂધ, ઘી, સાકર કે ઠંડા પાણીમાં સેવન કરવું.

નસકોરીના દરદીએ ગરમ ખોરાક ન ખાવો. તીખું, ક્ષારવાળું, ખાટું, ખારું કે ગરમાગરમ તો ન જ ખાવું. મરચું, મીઠું, દહીં, રાઈ, તેલ, લસણ, હિંગ, કળથી, બાજરી, અડદ, અજમો, આદું, મરી, હળદર જેવાં દ્રવ્યો ન ખાવાં.

આહારમાં ઠંડો આહાર જ લેવો. તેમાં ઘઉં, ચોખા, મગ, દૂધ, ઘી, તાજું માખણ, કાળી દ્રાક્ષ, ચીકુ, સીતાફળ, સફરજન, શિંગોડાં, કેળાં, આમળાં, મીઠાં દાડમ, પરવળ, દૂધી, તૂરિયાં, ગલકાં, કોળું, તાંદળજો, ધાણાં, જીરું, કોથમરી વગેરે ખાસ લેવાં.



૧૦

## નસકોરી ફૂટે ત્યારે આટલું જરૂર કરો

ઉનાળામાં, ગરમ પ્રદેશમાં, બપોરના સમયે પિત્ત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિ ખુદ્ધા માથે ફરે તો તેને કેટલીક વાર નસકોરી ફૂટે છે. ઊર્ધ્વગ રક્તપિત્તના એક પ્રકારરૂપે પણ

નસકોરી ફૂટે છે.

જે વ્યક્તિને ગરમ ઋતુમાં વારંવાર નસકોરી ફૂટતી હોય તેણે નીચેનાં સૂચનોમાંથી પાલન કરવું.

૧. નસકોરી બંધ કરવા માટે દરદીને સુવરાવી માથે ઠંડા પાણીની ધાર કરવી, નાકમાં ઠંડાં પાણીનાં ટીપાં પાડવાં. ઠંડું પાણી પિવરાવવું. ઠંડા પાણીનાં પોતાં કપાળે અને માથે મૂકવાં.

૨. માથે બરફ ઘસવો, બરફની થેલી માથે તથા કપાળે મૂકવી. બરફ ચુસાવવો.

૩. માથે કાળી ઠંડી માટીની પટ્ટી મૂકવી. કપાળે માટીનો લેપ કરવો.

૪. નાકમાં દૂધનાં ટીપાં નાખવાં. ગળ્યું દૂધ વધુ અસર કરે છે. આઈસક્રીમ, કુલફી કે બરફના ગોળાનું પાણી પણ નાકમાં નાખી શકાય.

૫. નાકમાં ઘીનાં ટીપાં નાખવાં. કપાળે-તાળવે ઘી લગાડવું (ઘસવું નહીં.)

૬. શેરડીના રસનાં, દાડમના ફૂલને દૂધ કે પાણીમાં પીસી તેનાં, અરડૂસીના રસનાં ટીપાં વગેરે નાકમાં નાખી શકાય. ખાંડ કે સાકરનું પાણી કરી તેનાં ટીપાં પણ પાડી શકાય.

૭. કાંટાળું માયું, જેઠીમઘ કે ફટકડીનું પાણી કરી, ગાળી તેનાં ટીપાં પણ નાખી શકાય.

૮. ટૂંકમાં મધુર, તૂરા, ઠંડા કોઈ પણ દ્રવ્યનાં ટીપાં નાકમાં અર્ધા અર્ધા કલાકે રથી માંડીને ૮ જેટલાં

નસકોરી ફૂટે ત્યારે આટલું જરૂર કરો

૨૫



નાખવાથી નસકોરી બંધ થાય છે. લાંબો સમય ટીપાં નાખતાં રહેવાથી જૂનો રોગ પણ મટી જાય છે.

૯. આમળાંના ચૂર્ણને પાણીમાં કે ઘીમાં પીસી કપાળે લેપ કરવો.

૧૦. ચંદ્રકલા રસ શોણિતાર્ગલ રસ, જેઠીમધ, લોધર, પ્રવાલભસ્મ, ત્રિફળા વગેરેનું સેવન કરાવવું. ૧થી ૨ ગ્રામ ઔષધ દૂધ, કાળી દ્રાક્ષનું પાણી કે ઘી-સાકરમાં મેળવીને લેવું.

૧૧. નસકોરી ફૂટી હોય તે દરદીને સુવરાવી દેવો. ઓશિકું રાખ્યા વગર નમતું માથું રાખીને સુવરાવવાથી વધુ રાહત રહેશે.

૧૨. નસકોરીના દરદીએ તીખું, ખારું અને ખાટું ન ખાવું. તેમાં કેવળ આમળાં, દાડમ અને સિંધવ આપવાદ છે. ગરમ ગુણવાળો ખોરાક ન ખાવો.

૧૩. ક્રોધ કરવાથી ગરમી વધતાં, રક્ત પાતળું પડવાથી નસકોરી ફૂટવાને કારણ મળે છે. તેથી તેવા દરદીએ ગુસ્સો ન કરવો.

૧૪. દૂધ, ઘી, ખાંડ, ઘઉં, ભાત, મગ, પરવળ, શિંગોડાં, ગુલકંદ, આમળાંનો મુરબ્બો, દાડમ, આમળાં, કાળી દ્રાક્ષ, મીઠાઈઓ, આઈસક્રીમ, ઠંડાં પીણાં, શેરડીનો રસ, નાળિયેરનું પાણી, મીઠાં ફળો વગેરે નસકોરીમાં હિતાવહ છે.



## ગરમીની ઋતુમાં થનારો રોગ : નેત્રદાહ

‘ન પિત્તેન વિના દાહમ્ - પિત્ત વિના દાહ ન હોય’ આયુર્વેદના સિદ્ધાન્તિક સૂત્ર અનુસાર શરીરમાં ક્યાંય પણ દાહ થાય ત્યારે તેને પિત્તનું લક્ષણ સમજવું જોઈએ. દાહ એટલે બળતરા. ગ્રીષ્મ-શરદ પિત્તની ઋતુ હોવાથી માથામાં, ગળામાં, છાતીમાં, પેટમાં કે મળ-મૂત્ર માર્ગમાં બળતરા થવી વગેરે પિત્તના લક્ષણરૂપે વ્યક્ત થાય છે. ગરમ ઋતુમાં, ગરમ પ્રકૃતિમાં, ગરમ દેશમાં, ગરમીના રોગોમાં એક લક્ષણરૂપે કાયમ કે પ્રાસંગિક નેત્રદાહનું લક્ષણ વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવા મળતું હોય છે.

આંખોમાં ‘આલોચક પિત્ત’ રહેલું હોવાથી આંખોને આયુર્વેદે પૈત્તિક અંગ ગણાવ્યું છે. તેથી ગરમીની કે પિત્તની અસર આંખો પર તરત જ થતી જોવા મળે

છે. આ કારણે જ સખત તાપમાં આંખો ઢાંકવી પડે છે કે ગોગલ્સ પહેરવાં પડે છે. તાપ કે અગ્નિથી આંખો અંજાઈ જાય છે. મરચાં ખંડાતાં હોય કે મરચાંનો વધાર થતો હોય ત્યારે આંખો ઉપર વધુમાં વધુ અસર થાય છે. એસિડ કે ઉચ્ચનશીલ ગરમ દવાના સ્પર્શમાત્રથી કે હવામાત્રથી આંખોમાં લાય બળે છે. લાલ, પીળો, કેશરી કે ચળકતો રંગ પણ પૈત્તિક હોવાથી તે આંખો પર અસર કરે છે. આ કારણે જ આયુર્વેદ ગરમીમાં કે ઉનાળામાં ગરમ આહારવિહારથી બચવાની સલાહ આપેલ છે. આહારમાં મરચાં, મીઠું, રાઈ, અજમો, ક્ષાર, ગરમ મસાલા, ગરમ પીણાં, બાજરી, અડદ, બીવાળાં સીંગણાં, સુવાની ભાજી, ટમેટાં, દહીં, તેલ, દારૂ વગેરેનું સેવન નેત્રદાહનું કારણ બને છે તો વિહારમાં તડકો, ગરમ અને લાલ-પીળી વસ્તુનું નિરીક્ષણ, ટી.વી., વિડિયો કે ફિલ્મો ખૂબ જોવી, બીડી, તમાકુનું સેવન, ક્રોધ, અતિ મૈથુન રાતના ઉજાગરા, અતિ વાચન, દિવસની ઊંઘ વગેરે પણ તેનાં કારણ બને છે :

૧. આંખો પર વારંવાર ઠુંડું પાણી છાંટવું.
૨. માથે અને કપાળે ઠુંડું પાણી છાંટવું તથા પગનાં તળિયાં ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખવાં.
૩. આંખો પર મલાઈના, દૂધના, ઠંડા પાણીના પોતાના, કાળી માટીના, પાકા કેળાના કે પાકા કેળાની છાલના અથવા ત્રિફલા ચૂર્ણને પાણી કે દૂધમાં મેળવી તેના પાટા બાંધવા.

૪. આંખોમાં દૂધ, ઘી, કોથમરીનો રસ, ગુલાબજળ જેવાં ઠંડાં દ્રવ્યોનાં ટીપાં પાડવાં.
૫. તાળવે, કપાળે અને પગના તળિયે ચોખ્ખું ઘી ઘસવું.
૬. આંખોમાં ઠંડો સુરમો આંજવો.
૭. આહારમાં ઘી, દૂધ, તાજું માખણ, કાળી દ્રાક્ષ, દાડમ, આમળાં, કેળાં, ચીકુ, સીતાફળ, શેરડી, શ્રીફળ, ખાંડ, મગ, ઘઉં, તાંદળજો, દૂધી, પરવળ, ઘી-દૂધની મીઠાઈ, કોથમીર, ધાણા, જીરું, સિંધવ, આમળાંનો મુરબ્બો, ગુલકંદ, દૂધીનો હલવો, કોપરાપાક વગેરે વધુ લેવાં.
૮. ઠંડાં-ચક્ષુષ્ય ઔષધોમાં આમળાં, ત્રિફળા, જેઠીમધ, શતાવરી, ચંદનાદિ ચૂર્ણ, પ્રવાલ પિષ્ટિ, ત્રિફલા ઘૃત, શતાવરી કણ, બ્રાહ્મી વગેરે લઈ શકાય.
૯. માથામાં આમળાં, ભાંગરો કે બ્રાહ્મીનું તેલ નાખવું. નાકમાં ચોખ્ખા ઘીનાં ટીપાં પાડવાં.
૧૦. ગોગલ્સ પહેરી રાખવાં.
૧૧. પિત્તજ્વર, અમ્લપિત્ત, પૈત્તિક નેત્રરોગો વગેરેના લક્ષણરૂપે નેત્રદાહ હોય તો તે રોગ દૂર કરનારી સારવાર લેવાથી જ નેત્રદાહ આપોઆપ મટી જાય છે.

૧૧

શરીરમાં કોઈ પણ સ્થાનમાં  
પેદા થતું પરુ મટાડી શકાય છે

કંઈ વાગવાથી, છોલાવાથી, કપાવાથી કે મૂઢમારમાં  
આંતર રક્તસ્રાવ થવાથી અથવા ગાંઠ, સોજો કે પાક  
થવાથી શરીરના બહારના ભાગમાં કે અંદર મૂઢમાર

થવાથી, શસ્ત્ર વાગવાથી, આંતરવિદ્ધિ (શરીરની અંદરની ગાંઠ-એબ્સીસ) થવાથી, સોજો આવવાથી કે આંતરિક તંત્રમાં અવરોધ થતાં કોથ-સડો થઈને પરુ થાય છે. આયુર્વેદમાં આ રોગને 'બાહ્યવ્રણ' અથવા 'આંતરવ્રણ' નામ આપેલ છે. ગુજરાતીમાં જેને 'પરુ' કહેવામાં આવે છે, અંગ્રેજીમાં 'પસ' કહેવામાં આવે છે તેના માટે સંસ્કૃતમાં-આયુર્વેદમાં શબ્દ વપરાયો છે 'પૂય'. આ પૂય શબ્દમાંથી અપભ્રંશ થઈને પરુ શબ્દ ચલણમાં આવ્યો હશે. સુશ્રુતસંહિતામાં તેના વિશે ત્રણ પ્રકરણો ફાળવવામાં આવ્યાં છે ! સ્વચ્છતા, પવિત્રતા, પરેજી, પાટાપીંડી, બંધન (ડ્રેસિંગ) વિશે ખૂબ વિગતે માહિતી આપવામાં આવેલી છે. વ્રણના દરદી - વ્રણિતને મધુર, અમ્લ, લવણરસયુક્ત, વાસી, ભારે અને અપથ્ય આહાર આપવાની મનાઈ છે. દરદીને તાવ રહેતો હોય તો બેચાર દિવસ સમજપૂર્વક કેવળ ઉકાળેલા પાણી ઉપર નકોરડા ઉપવાસ લંઘન કરાવવાનું કહ્યું છે. અથવા મીઠું કે ખટાશ નાખ્યા વિનાના સિંધવ, હળદર, ધાણા, જીરું નાખેલા મગનું પાણી અને મગની દાળ ઉપર થોડા દિવસ લઘુભોજન કરવાનું કહ્યું છે. તે બાદ જઠરાગ્નિ સતેજ થતો જાય, પરુ કાંબૂમાં આવતું જાય તેમ મગ, ચણા, પરવળ, કારેલાં, સરગવો, આમળાં, ઘઉં, જેવો પથ્ય આહાર લેવાનો હોય છે. દહીં, દૂધ, ફળોનો રસ, મેંદો, મીઠાઈ, ભારે માંસાહાર પરુ પેદા કરનારાં હોવાથી તેની મનાઈ છે. વ્રણ ખુલ્લું ન રહે, વધુ પવન ન લાગે, ડ્રેસિંગ

શરીરમાં પેદા થતું પરુ મટાડી શકાય છે.

કરવામાં વધુ ભીંસ ન આવે તે બાબતે પણ કાળજી રાખવાનું કહ્યું છે. આવા દરદીને દિવસની ઊંઘ અને અસંયમ અપચ્ચ ગણાય છે.

### પૂયસ્ત્રાવની આંતરબાહ્ય સારવાર

કફ, પિત્ત, રક્ત, લસિકા, આમ વગેરે સાથે વ્રણ અને પૂયને ઘણી લેવાદેવા હોવાથી વિવેકપૂર્વક ઔષધ યોજવાનું કહ્યું છે. જેમકે કફ, આમ અને લસિકા સાથે સંબંધિત વ્રણ હોય તો લંઘન, લઘુ ભોજન, ત્રિકલા ગૂગળને પ્રાધાન્ય આપવું. માંસ, ગ્રન્થિ અને સોજાને સંબંધિત હોય તો કાંચનાર ગૂગળ કે પુનર્નવા ગૂગળ; ખંજવાળ વધુ આવતી હોય તો કાંચનાર ગૂગળ; રક્તસ્ત્રાવ વધુ હોય તો અમૃતા ગૂગળ અને ચંદ્રકલારસ યોજવાં જોઈએ. ડ્રેસિંગમાં પસનું પ્રમાણ ઊંડું અને વધુ હોય તો જાત્યાદિ તેલ કે શોધન તેલ; પીડા, સોજો અને દુર્ગંધ હોય તો પંચગુલ તેણ; રક્તસ્ત્રાવ વધુ હોય તો લીંબોળીનું તેલ કે જાત્યાદિ ઘૃત વાપરવાનાં હોય છે. પરુના દરદીને સ્નાન કરાવવાની છૂટ આપવામાં આવે ત્યારે લીમડો ઉકાળેલું જ પાણી સ્નાન કરવામાં વાપરવું. આસપાસ વારંવાર ગૂગળ અને લીમડાનો ધૂપ ચાલુ રાખવો. 'વ્રણ અને પરુ મટાડવા માટે લીમડો અને ગૂગળનો આંતરબાહ્ય ઉપયોગ સર્વોત્તમ છે' તે અષ્ટાંગહૃદયનું સૂત્ર યાદ રાખવા જેવું છે.



૧૩

## પાંડુરોગના પ્રકાર અને તેનાં અનેક ઔષધો

મુખ્યત્વે પિત્તને કારણે થતા પાંડુરોગના આયુર્વેદ વાયુ, પિત્ત, કફ અને ત્રિદોષથી થનારો, તેમજ માટી ખાવાથી થનારો એમ પ્રકાર પાડી તેની અલગ સારવાર, નિદાન અને પથ્યાપથ્ય દર્શાવ્યા છે. કૃમિજન્ય પાંડુનો પણ પ્રકાર છે, જે કફજન્ય પાંડુમાં સમાવવો હોય તો સમાવી શકાય. માધવનિદાનના 'અષ્ટોદરીય અધ્યાય'માં બાળકોને થનારા માટી ખાવાથી થતા પાંડુના પણ પ્રકાર કહ્યા છે. તૂરી માટી ખાવાથી વાયુજન્ય, ખારી માટી ખાવાથી પિત્તજન્ય, મધુર માટી ખાવાથી કફજન્ય પાંડુ

પાંડુરોગના પ્રકાર અને તેનાં અનેક ઔષધો



વગેરે. માટી ખાવા સિવાય થતા પાંડુનાં કારણોમાં અતિ સમાગમ, ખૂબ ખાટાં-ખારાં આહારદ્રવ્યોનું વધુ સેવન, વધારે મધપાન, દિવસની નિદ્રા, વધુ પ્રમાણમાં તીખું ખાવાની આદત વગેરેથી પિત્ત વગેરે દોષો પ્રકુપિત થઈને રક્તને દૂષિત કરી ત્વચામાં ફિક્કાશ ઉત્પન્ન કરી પાંડુરોગ કરે છે; તેમાં રક્તાલ્પતા થવાથી દરદી 'એનિમિક' - દેડકા જેવો પીળો અને શિથિલ તેમ જ નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે.

આયુર્વેદમાં તો પાંડુ થવાનો હોય તેના પૂર્વરૂપનું પણ વર્ણન છે. તેમાં ચામડી ફાટી જાય છે. કફ પડે છે, શરીર સાવ ઢીલું થઈ જાય છે. આંખ નીચેના ભાગમાં સોજા આવે છે. મળ-મૂત્રમાં પીળાશ જણાય છે, અજીર્ણ રહે છે અને દરદીને માટી ખાવાની ઈચ્છા પણ થાય છે.

જે દરદીને વાયુજન્ય પાંડુ થયો હોય તેની ત્વચા, મળ, નેત્ર વગેરેમાં રૂક્ષતા અને કાળાશ જણાય છે કે અરુણવર્ણ (ઈંટ જેવો રંગ) જણાય છે. શરીરમાં ધ્રુજારી આવે છે, પેટ ફૂલી જાય છે, ચક્કર આવે છે અને અંગોમાં દુખાવો થાય છે. પિત્તથી થયેલા પાંડુનાં લક્ષણ સ્વભાવે કમળાનાં લક્ષણો જેવાં જણાય છે. તેમાં મળ, મૂત્ર, નેત્ર પીળાં થઈ જાય છે. શરીરમાં દાહ થાય છે, તરસ વધુ લાગે છે, ઝાડા પાતળા થાય છે. દરદી દેડકા જેવો સાવ પીળો લાગે છે. કફથી થયેલા પાંડુના દરદીને કફ પડે છે, શરીરમાં સોજા આવે છે, તંદ્રા અને

આળસમાં દરદીને આંખો મીંચીને પડ્યા રહેવાનું મન થાય છે. તેની ત્વચા, નેત્ર અને મોં સાવ ધોળાં, ફિક્કાં પૂણી જેવાં જણાય છે.

જે બાળકો માટી ખાતાં હોય છે તેના પેટમાં ગયેલી માટી પચતી નથી અને તે રસ-રક્તમાં ભળીને તેની ગતિમાં રુકાવટ પેદા કરી સૂક્ષ્મ સ્રોતોને પૂરી નાખે છે. પરિણામે ઈન્દ્રિયો નિર્બળ અને નિષ્ક્રિય થવાથી શક્તિ, કાન્તિ અને ઓજસનો નાશ થતાં માટી ભક્ષણજન્ય પાંડુ થાય છે. તેમાં તે બાળકનાં નેત્ર, ગાલ, પાંપણો, પગ, નાભિ અને લિંગ ઉપર સોજો કે થોથર આવે છે. ઝાડામાં કૃમિ, લોહી અને પરુ આવે છે. અગ્નિ મંદ થઈ જાય છે અને બાળક અશક્ત થઈ જાય છે.

સમયસર સાચી અને પૂરતી સારવાર ન મળવાથી સાધ્ય-કષ્ટસાધ્ય મનાતો પાંડુ અસાધ્ય પાંડુ (પર્નિશિયસ એનિમિયા) થઈ જાય છે. આ દરદીના શરીરમાં રુક્ષતા ખૂબ જ વધી જાય છે. સોજા આખા શરીરે વધતા જાય છે. તેને કઠણ અને સફેદ રંગનો થોડો ઝાડો થાય છે, ઊલટી થાય છે, તરસ ખૂબ લાગે છે, મૂર્ચ્છા આવી જાય છે, તે જે કંઈ જુએ છે તે પીળું અથવા સફેદ રંગનું જણાવા માંડે છે, શરીર સાવ પીળું પડી જાય છે. શરીરનો મધ્યભાગ કૃશ થઈ જાય છે. ગુદા, લિંગ અને વૃષણ ઉપર સોજા આવે છે. ઝાડા ખૂબ થઈ જાય છે, તાવ આવે છે. સાવ નિષ્ક્રિય અને હીન બની જાય છે. આ કક્ષાએ પહોંચેલા પાંડુને 'પાનકી' અથવા

‘પાલકી’ કહેવામાં આવે છે. સાદા પાંડુમાં રક્ત ઓછું બને છે, જ્યારે પાનકીમાં રક્ત બનવાની પ્રક્રિયા બંધ પડી જાય છે, તેથી દરદી જીવી શકતો નથી. કેવળ રક્તદાનથી જ કેટલાક કેસમાં ફાયદો થવા સંભવ છે. બ્લડકેન્સર જેવું આ દરદ કહી શકાય.

પાંડુ ઉપર ઊંડો અભ્યાસ કરવા ઈચ્છતા વાયકે પાંડુના પ્રકાર હલીમક, લાઘરક, અલસ, કમળો, કુંભ કમળો વગેરેનો પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

પાંડુની ખૂબ વિગતે સારવાર આયુર્વેદમાં આપવામાં આવેલ છે. જેમાં મંડૂર, લોહ, ગોમૂત્ર, સ્વમૂત્ર, હરડે, હળદર, ત્રિફળા, દશમૂળ, પુનર્નવા, આમળાં વગેરેનો ઉપયોગ દર્શાવાયો છે. તૈયાર ઔષધોમાં હરડેયૂર્ણ, હરિદ્રા ઘૃત, ત્રિફળા ઘૃત, દશમૂળ ક્વાથ, ત્રિફળાદિ ક્વાથ, પુનર્નવાદિ ક્વાથ, નવાયસ યૂર્ણ, મંડૂર ભસ્મ, લોહ ભસ્મ, મંડૂર વટક, મંડૂર લવણ, હંસ મંડૂર, આરોગ્યવર્ધિની, આમલકી અવલેહ, ત્રિફળાદિ અવલેહ વગેરે ઔષધોનો ઉપયોગ દર્શાવાયો છે. સરળ ઉપચાર રૂપે નીચેના ઉપાય સૌ કોઈ કરી શકે તેવા છે. તેમાંથી કોઈ એકબે ઉપાય પણ કરી શકાય.

(૧) હરડેનું યૂર્ણ ગોમૂત્ર સાથે મોટી માત્રામાં રોજ સવારે આપવું.

(૨) હરડેનું યૂર્ણ ૨ ગ્રામ અને લોહ ભસ્મ ૧/૨ ગ્રામમાં ચોખ્ખાં ધી-મધ મેળવી સવારે-સાંજે ચટાડવું.

(૩) ત્રિફળા યૂર્ણ ૨ ગ્રામમાં મંડૂર ભસ્મ ૧ ગ્રામ

- મેળવીને સવારે-સાંજે મધ અથવા પાણી સાથે આપવું.
૪. ગોમૂત્ર અથવા સ્વમૂત્ર ૧-૧ કપ સવારે-સાંજે પિવરાવવું.
  ૫. મંડૂરભસ્મ અથવા લોહભસ્મ ૧/૨ ગ્રામ સવારે-રાત્રે ત્રિક્ષણા ઘૃતમાં મેળવીને આપવું.
  ૬. સોજા હોય તો પુનર્નવા મંડૂર ૧-૧ ગોળી અથવા પુનર્નવાદિ ક્વાથ સાથે આરોગ્યવર્ધિની ૧થી ૨ ગોળી સવારે-સાંજે આપવી.
  ૭. લોખંડના પાત્રમાં રાખેલું પાણી સાત દિવસ સુધી પાવું અને પથ્ય ભોજન આપવું. (લોહપાત્ર સ્થિતં ક્ષીરં સમાહં પથ્યભોજનમ્.)
  ૮. પથ્ય ભોજનમાં જવ, ઘઉં, ચોખા, મગ, તુવેર, ચણા, મસૂર, વટાણા, લીલી હળદર; તાંદળજાની, મેથીની કે સાટોડીની ભાજી; ગાયનું દૂધ તેમજ આમળાનું સેવન કરવું. પિત્તકારક એવા ગરમ, ખારા, તીખા, આથાવાળા ખોરાકનું સેવન ન કરવું. મીઠાને બદને સાચો સિંધવ વાપરવો, ખાટાં પીણાં ન પીવાં, મધ ન પીવું.
  ૯. અપથ્ય વિહારરૂપે તાપ, તડકો, પરિશ્રમ, સમાગમ, પ્રવાસ, ક્રોધ વગેરેનો ત્યાગ કરવો. દિવસે ન સૂવું.
  ૧૦. લોહભસ્મ અને મંડૂરભસ્મને પાંડુનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ માનેલ છે.



૧૪

## વિશેષ કરીને ગરમ ઋતુમાં પિત્તજ શિર:શૂળ

આયુર્વેદે શિર:શૂળના ૧૧ પ્રકાર કહ્યા છે. તેમાં પિત્તજ શિર:શૂળ (બિલિયસ હેડેક)નો પણ પ્રકાર છે. જેને લોકભાષામાં 'ગરમીનું માથું દુ:ખવું' એવું નામ આપવામાં આવે છે. આ શિર:શૂળ ગરમીનો છેદ ઊડે

તેવી સારવાર કરવાને બદલે દબાવી દેવા પીડાશામક જાતજાતની ટીકડી લીધા કરવાથી પાંચેક વર્ષે રોગ અસાધ્ય થઈ જાય છે. અને અશક્તિ, અનિદ્રા, દાહ, બ્લડપ્રેસર જેવા નવા રોગનો ઉમેરો થાય છે. આયુર્વેદ દ્વારા મૂળગામી સારવાર ન કરવામાં આવે તો કેટલાક કેસમાં પૈત્તિક ઉન્માદ-ગાંડપણ થઈ જતું જોવામાં આવે છે.

આ પ્રકારના શિર:શૂળમાં બધાં જ કારણો ગરમ હોય છે. જેમકે ગ્રીષ્મ-શરદ જેવી ગરમ ઋતુ, તેમાં તાપ લાગવાથી કે અસહ્ય ગરમી પડવાથી પાતળું પડેલું અને ઊર્ધ્વગામી બનેલું પિત્ત ઉષ્ણ-તીક્ષ્ણ ગુણથી માથાનો અસહ્ય દુઃખાવો કરે છે. અમ્લપિત્તનો વહેમ પડે તેવા આ દુઃખાવામાં માથું ખૂબ તપે છે. ઠંડક ગમે છે. ગરમ પ્રદેશના રહેવાસીઓને પણ પિત્તજ શિર:શૂળ સવિશેષ થાય છે.

પિત્તપ્રકૃતિવાળા લોકો, યુવાનો, બુદ્ધિજીવીઓને પણ આ પ્રકારનો માથાનો દુઃખાવો વારંવાર થઈ જતો હોય છે. જે લોકો ખારું, ખાટું, તીખું, ગરમ વધારે ખાતાં હોય તેમને પણ એ થાય છે. ખાટી કેરી, કાચી કેરી, ખાટાં પીણાં, ખાટાં બોર, લીંબુ, ટમેટાં, ખાટાં અથાણાં, ખાટી દ્રાક્ષ, આમલી, ખાટી ચટણી, ખાટી છાશ, ખાટાં ફળો, દહીં વગેરે ખાધા પછી પિત્તજ શિર:શૂળ શરૂ થઈ જતું હોય છે. મરચાં, લસણ, રાઈ, જેવાં તીખાં દ્રવ્યો પણ પિત્તને વધારીને માથું દુઃખાડી શકે. જે લોકો

મસાલા ઢોસા, ઈડલી, ભજિયાં, ગોટા, હાંડવો, ખમણ, ઢોકળાં, રગડાપેટિસ, પાતરાં, પૂરી-પકોડી, પાઉં-ભાજી વગેરે ખાટાશ-ખારાશ-તીખાશવાળા ગરમ ગરમ ખોરાક ખાય છે તેવા નગરનિવાસીના કપાળે આ પિત્તજ શિરઃશૂળ સવિશેષ લખાયેલ હોય છે. રજોગુણને પણ પિત્ત સાથે સંબંધ હોવાથી ક્રોધ, ચીડિયાપણું, અતિ સમાગમ, અતિ ઈર્ષ્યા, અકળામણ અને વધુ માનસિક ટેન્શન પણ ગરમીનું માથું દુખાડવામાં કારણભૂત થયા વિના રહેતાં નથી. આજના રજોગુણી યુગમાં વેરઝેર, વૈમનસ્ય, હિંસા ક્રાન્તિ, આંદોલનો, હડતાલો, અશાન્તિ વગેરે જેમ જેમ વધતાં જાય તેમ તેમ આ રોગનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. ઘરમાં, ઓફિસમાં, શહેરમાં, દેશમાં, દુનિયામાં યુદ્ધ, ઝઘડા, દ્વિધા, ટેન્શન, ગૂંગળામણ જેમ જેમ વધે તેમ તેમ પિત્ત વધતાં કે ઉશ્કેરાતાં શિરઃશૂળ પણ વધે છે. તમાકુ, દારૂ, તાડી, બીડી, ગાંજો, ભાંગ જેવાં વ્યસનો પણ માથામાં ગરમી પેદા કરી માથામાં રહેલા જ્ઞાનતંતુને નબળા કરી, આ રોગ જન્માવી શકે છે.

પિત્તજ શિરઃશૂળનું નિદાન કરવું ખૂબ સહેલું છે. તેનાં લક્ષણ ગરમ હોય છે. માથું તપે છે, ગરમી વધે છે. અકારણ ચિડાઈ જવાય છે. ઠંડો સ્પર્શ ગમે છે. તડકાથી વધે છે. પ્રવૃત્તિથી વધે છે. ઠંડક અને શાંતિમાં શમે છે. આવા દરદીની આંખો અને ચહેરા લાલ-પીળા જણાય છે. માથાની શિરા-ધમની ખૂબ ગરમ અને ઊછળતી રહે છે. તરસ લાગે છે. ઊંઘ આવતી નથી.

સવારે, રાત્રે, પૂર્ણિમાના દિવસે, ઠંડીમાં, એરકંડીશનમાં કે પંખા નીચે રાહત અનુભવાય છે. ઠંડું વાતાવરણ અને ઠંડો ખોરાક માફક આવે છે.

### પિત્તજ શિર:શૂળની સારવાર

- ♠ માથે ઠંડું પાણી રેડવું. ઠંડા પાણીમાં બોળેલ કપડું માથે વીંટાળી રાખવું. ઠંડા પાણીનાં પોતાં માથે-કપાળે મૂકવાં.
- ♠ માથે, તાળવે, કપાળે બરફ મૂકવો અથવા બરફની થેલી ઘસવી.
- ♠ કપાળે, તાળવે તથા પગના તળિયે ચોખ્ખું ઘી ઘસવું. સો વાર ધોયેલું અને કપૂર મેળવેલું હોય તો વધુ સારું.
- ♠ નાકમાં ઠંડા પાણીનાં, કાળી દ્રાક્ષના પાણીનાં, શેરડીના રસનાં કે ચંદનના ઘસારાનાં ટીપાં નાખવાં.
- ♠ ગુલાબ, ડોલર કે કમળ જેવાં ઠંડાં ફૂલો સૂંઘવાં અને માથે બાંધવાં, કેળનાં પાન માથે બાંધવાં.
- ♠ ચંદન ઘસીને કપાળે ચોપડવું. વારંવાર આંછો લેપ કર્યા કરવો.
- ♠ ચીકણી કાળી માટી કપાળે ચોપડવી અને માથે તેની પટ્ટી મૂકવી.
- ♠ દશાંગ લેપ ખરીદી લાવી ઘી સાથે કે પાણી સાથે મેળવી વારંવાર આંછો લેપ કર્યા કરવો. માથે દશાંગલેપ-જળનાં પોતાં પણ મૂકી શકાય.
- ♠ દૂધમાં સૂંઠનો ટુકડો ઘસી કપાળે લેપ કરવો તથા

વિશેષ કરીને ગરમ ઋતુમાં પિત્તજ શિર:શૂળ



નાકમાં તેનાં ટીપાં નાખવાં.

♠ પથ્યાદિ કાઠા પીવો અને તેમાં ગોળ મેળવી નાકમાં ટીપાં નાખવાં.

♠ કબજિયાત હોય તો તેમાં ઈસબગુલ, આમળાં, ત્રિફળા, ગુલકંદ, આમળાંનો મુરબ્બો, હરડેનો મુરબ્બો, સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ, ગરમાળો કે નસોતરમાંથી જે મળે અને માફક આવે તેનું રોજ રાત્રે સેવન કરવું.

♠ જૂના અને જટિલ શિરઃશૂળમાં કોઈ વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે વિવેકપૂર્વક, યોગ્ય માત્રા-અનુપાન સાથે સૂતશેખર રસ, ચંદ્રકલા રસ, શિરઃશૂલારિવજ્જ રસ, શિરઃશૂલધ્ની વટી, ગળો સત્ત્વ, પ્રવાલ પિષ્ટી, ત્રિફલા ઘૃત વગેરેમાંથી યોગ્ય ઔષધ લેવું.

♠ પિત્તજ શિરઃશૂળમાં ખાટા, ખારા, તીખા, ગરમ આહારવિહાર બંધ કરી ઠંડાં, મધુર, તૂરાં, કડવાં, આહાર-દ્રવ્યો લેવાં. ઘી, દૂધ, તાજું માખણ, મલાઈ કોળું, પરવળ, મગ, તાંદળજો, સિંધવ, ધાણા, જીરું, લવિંગ, દૂધ, ગલકાં, શેરડી, ખાંડ, કાળી દ્રાક્ષ, ખજૂર, ખારેક, બદામ, કેળાં, મીઠાં દાડમ, આમળાં વગેરે લઈ શકાય.

♠ વિહારમાં સંયમ, શાન્તિ, હવા ખાવાનું ઠંડું સ્થળ, પ્રાર્થના, આનંદ, મનોરંજન, સાત્ત્વિક વાતાવરણ, નિવૃત્તિ વગેરે માફક આવે છે.



૧૫

પુષ્કળ પસીનો આવે છે ?

પુષ્કળ પ્રમાણમાં પસીનો આવતો હોય તેને માટે આયુર્વેદે 'સ્વેદાધિક્ય' શબ્દ પ્રયોજ્યો છે. તેને અલગ રોગ નહિ પણ લક્ષણરૂપે ગણાવેલું છે અને કારણ દૂર કરવા ઉપાયો પણ બતાવ્યા છે.

'નિદાનં પરિવર્જનમ્ - કારણને દૂર કરવું.' એ આયુર્વેદનો અનિવાર્ય અને પ્રારંભિક ચિકિત્સા-સિદ્ધાન્ત હોવાથી પસીનો વધુ વળતો હોય તેવી વ્યક્તિએ પોતે

પુષ્કળ પસીનો આવે છે ?

૪૩

પોતાની રીતે કારણ શોધી તે દૂર કરવા આહાર અને ઔષધ એમ ત્રિવિધ રીતે પ્રયત્ન કરવો. દસ વર્ષ પૂરાં થઈ ગયા બાદ સ્વેદાધિક્યના દરદીનો રોગ અસાધ્ય થઈ જતો હોવાથી પછી કોઈ ઉપાય કારગત થઈ શકતો નથી, કેવળ રાહત રહે છે. તેથી સમયસર ચેતી તેના યોગ્ય ઉપાય કરવા જોઈએ. પુષ્કળ પસીનાનાં કારણો અને ઉપાય આ રીતે છે :

૧. ગરમ ઋતુ : ગ્રીષ્મ-શરદ જેવી ગરમ ઋતુમાં સૌ કોઈને અધિક પસીનો વળે છે. તેથી જે વ્યક્તિને વધુ પસીનો વળતો હોય તેને વધુ વળે જ. તે કારણે તાપના સમયમાં આવી વ્યક્તિ ગરમ આહાર, વિહાર અને ઔષધનો ત્યાગ કરી તેનાથી ઊલટાનું સેવન કરે.

૨. ગરમ પ્રકૃતિ : પિત્તપ્રકૃતિ વ્યક્તિમાં અગ્નિતત્ત્વનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી તેને પણ પસીનો વધુ વળે છે. તેથી તે વ્યક્તિએ તેનું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે પણ હુંમેશાં માટે ગરમ આહાર, વિહાર અને ઔષધથી બચવું.

૩. મેદસાર : સાત ધાતુ અનુસાર આયુર્વેદ વ્યક્તિના સાત સાર નક્કી કરેલ છે. તેમાં રક્તસાર અને મેદસાર વ્યક્તિના શરીરમાં ગરમી વધુ હોવાથી તેમને પણ પસીનાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. તેમણે રક્તવર્ધક કે મેદવર્ધક, વિહાર અને ઔષધનું વધુ સેવન ન કરવું.

૪. ગરમ રોગ : પૈત્તિક રોગોમાં ગરમી કારણ હોય છે. તેમાં પણ પસીનો વધુ વળે છે. જેવા કે પિત્તજ્વર, અમ્લપિત્ત, દાહ, વ્રણ, પાક, રક્તદોષ વગેરે.

તેમાં તે રોગ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો.

૫. ગરમ આહાર-વિહાર : મીઠું, મરચું. રાઈ, તેલ, અડદ, ટમેટાં, બાજરી, દહીં, છાશ, ડુંગળી, લસણ, સરગવો, ક્ષાર, ચટણી, અથાણાં, ખાટાં પીણાં, દારૂ વગેરે ગરમ, ખારા, ખાટા, તીખા આહાર, તમાકુ, બીડી, અતિ મૈથુન, તાપનું અતિ સેવન, ગરમ સ્નાન, ક્રોધ, અતિ વ્યાયામ, બંધિયાર રહેઠાણ, દિવસની ઊંઘ વગેરે વિહાર પસીનામાં વધારો કરે છે.

૬. ગરમ ઔષધો : આસવ, અરિષ્ઠ, સૂંઠ, મરી, પીપર, ચિત્રક, બાવચી, કેસર, કસ્તૂરી, ગૂગળ, તેલો વગેરે ઔષધો પણ પસીનાને વધારનારાં છે, તેથી તે બંધ કરવાં.

આવી વ્યક્તિએ ઘઉં, મગ, ચોખા, દૂધ, ઘી, ખાંડ, આમળાં, દ્રાક્ષ, સફરજન, દૂધી, પરવળ, તાંદળજો, ગુલકંદ, આમળાંનો મુરબ્બો, ધાણા, જીરું, સિંધવ જેવો મધુર, તૂરો કડવો, ઠંડો અને સ્તંભન ગુણવાળો જ આહાર લેવો.

ઔષધમાં શતાવરી, જેઠીમધ, આમળાં, સુગંધીવાળો જેવાં ઠંડાં ઔષધો લેવાં. સાટોડી જેવાં મૂત્રલ ઔષધો લેવાં અને દુર્ગન્ધિત પસીનો હોય તેણે બીલીના પાનને બારીક પીસી શરીરે ચોળી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનું રાખવાનું. તેના અભાવે આમળાનું ચૂર્ણ અને ચણાનો લોટ શરીરે ઘસીને નાહી શકાય.



પુષ્કળ પસીનો આવે છે ?

૪૫

## ફેર ચડતાં હોય કે ચક્કર આવતાં હોય તો....

ઉનાળાની ઋતુમાં પિત્તપ્રકૃતિ, વાયુપ્રકૃતિ કે રજોગુણને કારણે કેટલાક લોકોને ફેર ચડતા હોય છે કે ચક્કર આવતાં હોય છે. આ રોગોમાં આંખે અંધારાં આવે છે. અશક્તિનો અનુભવ થાય છે, ક્યાંય ગમતું નથી, જીવ ઊંડો ઊતરતો હોય તેવું લાગે છે. હાથે, પગે કળતર થાય છે. માથું ખાલી લાગે છે અથવા ભારે લાગે છે. કેટલાક કેસમાં દરદી પોતાને ફરતો હોય તેમ લાગે છે. તો ક્યારેક દરદીને આસપાસનું બધું ફરતું હોય તેમ લાગે છે. દરદીને ડર લાગે છે, સહારાની જરૂર જણાય છે, ઊંઘ ઓછી આવે છે, રુચિ ઘટી જાય છે.

આયુર્વેદમાં આ રોગ માટે 'ભ્રમ' કે 'પરિભ્રમ' શબ્દ યોજેલ છે. એલોપથીમાં 'ગિડિનેસ' અથવા 'વર્ટિગો' શબ્દ પ્રચલિત છે. આયુર્વેદ વાયુ, પિત્ત અને રજોગુણને કારણે થયેલ આ રોગને સ્વતંત્ર રોગ પણ માનેલ છે. અને પાંડુ, પિત્તવૃદ્ધિ, વાયુવૃદ્ધિ, લોહીવા, રક્તપિત્ત, અનિદ્રા, ઉદાવર્ત, દૌર્બલ્ય, શુક્રક્ષય, જીર્ણજ્વર, શ્વાસ, ક્ષય, કર્ણક્ષેડ, કર્ણનાદ, બાધિર્ય જેવા અનેક રોગોના લક્ષણરૂપે પણ ગણાવેલ છે. લો બી.પી. અને હાઈ

બી.પી.ની તપાસ પણ આવા કેસોમાં તરત થવી જરૂરી છે. દોષોના પરસ્પરના આવરણમાં આ લક્ષણ ખાસ સૂચવાયું છે.

### સર્વોત્તમ ઔષધ : ધમાસો

બ્રમનું સર્વોત્તમ ઔષધ ધમાસો કે જવાસો છે. ગાંધીને ત્યાંથી સૂકો ધમાસો લાવી તેનો ઉકાળો કરી ઘી મેળવીને લાંબો સમય લેવાનું રાખવું. ધમાસાઘૃત તૈયાર મળે તો તે ઉત્તમ. આ ઔષધ ઉપરાંત લો બી.પી. હોય તો બૃહદ્ વાતચિંતામણિ, ગંઠોડા અને અર્જુનારિષ્ટ તેમજ આહારમાં લીંબુનું શરબત, ગંઠોડાની રાબ અને ઘીમાં કકડાવેલું લસણ વધુ આપવું. હાઈ બી.પી.માં મીઠું બંધ કરાવીને આરામ સાથે ધમાસો, બ્રાહ્મી, શંખાવલી અને જટામાંસીનો ઉકાળો લેવો. તેમાં થોડી સર્પગંધા ઉમેરવાથી વધુ ઝડપી પરિણામ મળશે. લોહીની ઊણપથી ચક્કર આવતાં હોય તો તેમાં લોહી વધારનારાં ઔષધો યોજવાં. રક્તાલ્પતાનું પ્રમાણ વધારે હોય તો લોહી પણ આપવું.

આ રોગમાં ઊંઘ, આરામ, આનંદ, સંયમ, શક્તિપ્રદ ખોરાક અને શક્તિપ્રદ ઔષધ હિતાવહ છે. તેનાથી વિપરીત ક્રોધ, શોક, ભય, પરિશ્રમ, સમાગમ, તાપ, ઉપવાસ તેમ જ મરચાં જેવાં તીખાં દ્રવ્યો પ્રતિકૂળ છે, ચક્કરના દરદીએ અશ્વગંધા ઘૃત, શતાવરી ઘૃત, ચ્યવનપ્રાશ અવલેહ, દ્રાક્ષાવલેહ, આમળાનું જીવન વગેરે લાંબો સમય લેતા રહેવાથી સારો એવો ફાયદો થતો હોય છે.

ફેર ચડતાં હોય કે ચક્કર આવતાં હોય તો....

માથાનો દુખાવો એટલે શિર:શૂળનાં અનેક કારણો આયુર્વેદમાં દર્શાવવામાં આવેલ છે. તેમાં તે બધાંનો વાતજ, પિત્તજ, કફજ, રક્તજ વગેરે પ્રકારમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, એ રીતે ઉનાળામાં થતો માથાનો દુખાવો પ્રાયઃ પિત્તજ અથવા રક્તજ હોવાની વધુ શક્યતા છે.

ક્યાં કારણો ?

ગરમીથી થતા શિર:શૂળનાં કારણો પણ પ્રાયઃ ગરમ જ હોય છે. પિત્તને કોપાવનારાં કે રક્તને દૂષિત કરનારાં કારણો સિવાય આ પ્રકારનું શિર:શૂળ થઈ શકતું નથી, ગરમ ઋતુમાં બપોર વચ્ચે માથું ઢાંક્યા વગર ફરવાથી કે ક્રોધ અને ચીડિયાપણાના ઉષ્ણ વિહાર રૂપે પણ માથાના દુખાવાનાં કારણો મળે છે. આહારમાં પણ રસમાં ખાટાં, ખારાં, તીખાં, ગુણમાં ગરમ દ્રવ્ય જેવાં

કે તેલ, મીઠું, રાઈ, અડદ, દહીં, ટમેટાં, છાશ, ભીંડો, સરગવો, મરચું, ખાટાં પીણાં, ખાટાં-ખારાં અથાણાં, મસાલા, દારૂ વગેરે પણ તેનું કારણ બને છે. ઊર્ધ્વગ અમ્લપિત્તજન્ય શિરઃશૂળ કે જેને એસિડિટી કહે છે, તેમાં પણ ખાટાં, ગરમ, તળેલાં દ્રવ્યો વધારે ખાવામાં આવે, ગરમીમાં ખાવામાં આવે કે પચે નહીં ત્યારે અમ્લતા ઉત્પન્ન કરીને માથાનો દુખાવો કરે છે. જેમાં ખાટી, તીખી ઊલટી થવાથી જ પ્રાયઃ આરામ મળે છે. રક્તજ શિરઃશૂળનાં કારણો પણ સરખાં જ હોય છે. તેનાં લક્ષણરૂપે દરદી સ્પર્શ સહન કરી શકતો નથી એટલો જ તફાવત.

### તેમાં ઉપાય આ રીતે કરો

પિત્ત ગરમ હોવાથી પિત્તથી માથું દુખતું હોય તેમાં ઠંડા ઉપચાર કરવા જરૂરી બને છે. કડવો, તૂરો, મધુર રસ પિત્તશામક અને રક્તશોધક હોવાથી સૈદ્ધાન્તિકરૂપે તે રોગને જડમૂળથી અને ઝડપથી મટાડી શકે છે. છતાં અહીં એક વાત એ યાદ રાખવાની કે રોગ જો દશ વર્ષ જૂનો હોય તો અસાધ્ય અવસ્થાને કારણે ઉપાય કરવા છતાં સાવ મટતો નથી, રાહત રહે છે. અને દર્દ પાંચ વર્ષથી દસ વર્ષ વચ્ચેનું જૂનું હોય તો ઔષધ ચાલુ રાખવામાં આવે ત્યાં સુધી કાબૂમાં રહે છે. રક્તજ શિરઃશૂળમાં કેટલીક વાર જૂનું દરદ મટતું નથી. આ ઉપરાંત પણ નીચેના ઉપચારમાંથી કેટલાક માફક આવે છે :

૧. ચોખ્ખું ઘી કપાળે-તાળવે તથા પગના તળિયે ઘસવું.



૨. ચોખ્ખા ઘીનાં નાકમાં નસ્યવિધિથી ટીપાં નાખવાં.
૩. ત્રિકુળાઘૃત અથવા મહાત્રિકુળાઘૃતનો પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપચાર કરી શકાય.
૪. સૂંઠનો ટુકડો દૂધમાં ઘસી તેનો કપાળે લેપ કરવો અને નાકમાં ટીપાં નાખવાં.
૫. કપાળે કાળી-ચીકણી માટી લગાડવી.
૬. દશાંગલેપનો ઘી, દૂધ કે પાણી સાથે કપાળે લેપ કરવો.
૭. પથ્યાદિ ક્વાથનો ભૂકો લાવી, ઘેર ઉકાળો કરી સવારે-રાત્રે પીવાનું રાખવું અથવા તેનું ચૂર્ણ મોટી માત્રામાં લેવું.
૮. ગોદંતી ભસ્મ, શુદ્ધ ગૈરિક ચૂર્ણ, ગળોસત્ત્વ એ ત્રણે દ્રવ્યો ૧૫ ગ્રામ લઈ તેમાં ૧/૮ ગ્રામ ફટકડી ચૂર્ણ મેળવીને પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું.
૯. વેદનાન્તક રસ ૧થી ૨ ગોળી દુખાવો થતો હોય ત્યારે પાણી સાથે ગળવી.
૧૦. કારણરૂપે ઊર્ધ્વગ અભ્લપિત્ત હોય તો સૂતશેખર રસ, ચંદ્રકલા રસ, અવિપત્તિકર ચૂર્ણ, શતાવરી ચૂર્ણ સ્વતંત્ર કે સાથે મેળવીને લેતાં રહેવાથી ફાયદો થાય છે.

આ બધા પ્રયોગો અથવા શક્ય હોય તે પ્રયોગ દુખાવા વખતે તો હિતાવહ થઈ શકે, ઉપરાંત જૂના દરદીએ લાંબો સમય સુધી નિયમિત ચાલુ રાખવા જોઈએ.



મુખપાકને મોંમાં પાક થવો, મોં આવી જવું, મોંમાં ફોક્ષા પડી જવા, મોંમાં છાલાં પડવાં વગેરે નામ આપવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં 'મુખપાક' અથવા 'સર્વસર' નામ આપવામાં આવ્યાં છે.

મુખપાક સ્વતંત્ર રોગરૂપે હોય છે, કોઈ રોગના લક્ષણરૂપે હોય છે તો કોઈ ગરમ કે ઝેરી દવાની પ્રતિક્રિયારૂપે પણ. મોંના કેન્સરનું મુખ્ય કારણ તમાકુ, બીડી, પાનમસાલા હોય છે ત્યારે મોટે ભાગે મુખપાક થતો જોવામાં આવે છે. જીભનું, ગળાનું, તાળવાનું કે મસુડાનું કેન્સર જ્યાં સુધી મટતું નથી કે મારતું નથી ત્યાં સુધી લક્ષણરૂપે મુખપાક કેટલીક વાર ચાલુ જ રહે. કાયમી જૂની કબજિયાતમાં, સંગ્રહણીના જૂના દરદમાં, અમ્લપિત્ત, પિત્તજ્વર વગેરેમાં પણ મુખપાક વારંવાર થયા કરવાની શક્યતા છે.

આયુર્વેદની મુખ્ય સંહિતાઓમાં મુખરોગના પ્રકરણમાં ૬૦થી ૭૦ જેટલા મુખરોગનું વર્ણન છે, તેમાં મુખપાકના ત્રણ પ્રકાર પાડી તેનાં કારણો, તેનાં લક્ષણો અને ઉપાય અલગ આપવામાં આવેલાં છે, જે આ પ્રમાણે છે.

૧. વાયુથી થયેલ મુખપાક : ઉજાગરા, અતિ બોલવું, અતિ વાયુકારક આહારવિહારથી કાળાશ પડતા, રાત્રે સોય ભોંકાતી હોય તેવી સવિશેષ પીડા કરનારા અને મોં લૂખું થઈ જાય તેવા ફોક્ષા આખા મોંમાં થાય છે. તેમાં પાક હોવા છતાં

પિત્ત કરતાં વાયુનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. આ રોગમાં વાયુ બળવાન હોવાથી સ્નિગ્ધ સારવાર વધુ માફક આવે છે તેથી ઈરિમેદાદિ તેલ, પદ્મકાદિ તેલ કે જાત્યાદિ તેલના કોગળા ભરવા અથવા તેલ લગાડ્યા કરવું. તે ન હોય તો તલતેલમાં સિંધવ મેળવી તેના કોગળા ભરવા અથવા તે લગાડ્યા કરવું. સિંધવ મેળવેલું ઘી પણ લગાડ્યા કરવું. જેઠીમધના મૂળનો ઉકાળો કરી કોગળા ભરવા. જેઠીમધ ચૂર્ણ લગાડ્યા કરવું, જેઠીમધનો શીરો ગાંધીને ત્યાંથી લાવી તેના ટુકડા મોંમાં રાખ્યા કરવા. યષ્ટિમધુ વટી મોંમાં રાખવી. જેઠીમધના ચૂર્ણની રાબ બનાવીને ચાટવી. સારવાર દરમિયાન ઠંડાં પીણાં ન પીવાં. ઠંડો, લૂખો, વાયુકારક આહાર ન લેવો. તલતેલની રાબ કે ઘીમાં બનાવેલી રાબ પીવાથી રાહત થાય છે.

૨. પિત્તથી થયેલ મુખપાક : તીખું, ખાટું, ખારું, ગરમ અને તળેલું વધુ ખાવા-પીવાથી ગરમ ઋતુમાં, ગરમ પ્રકૃતિમાં અને ગરમ પ્રદેશમાં આ પ્રકારનો મુખપાક વધુ થાય છે. ક્રોધ પણ તેમાં કારણભૂત બને છે. ગરમીથી થયેલા મુખપાકમાં આખા મોંમાં લાલ-પીળા ફોલા થાય છે. દૂધ કે પાણીનો સ્પર્શ પણ અસહ્ય લાગે છે. ભયંકર દાહ થાય છે, તરસ વધુ લાગે છે, મોંમાંથી ગરમ લાળ ટપક્યા કરે છે, શરીર તપી જાય છે. દરદીનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે. ઠંડું ખાવાપીવાની ઈચ્છા થાય છે.

આ પ્રકારના મુખપાકમાં ઘીના, દૂધના કે ઠંડા પાણીના વારંવાર કોગળા ભરવા, મોંમાં ઘી કે મલાઈ લગાડ્યા કરવી. જેઠીમધ તેનું સર્વોત્તમ ઔષધ હોવાથી જેઠીમધનું મૂળ ચૂસવું,

જેઠીમધનો શીરો ગાંધીને ત્યાંથી લાવી તેના ટુકડા કરી મોંમાં રાખવા. જેઠીમધનું ચૂર્ણ ઘીમાં મેળવીને લગાડ્યા કરવું. યષ્ટિમધુ વટી મોંમાં રાખવી. દ્રાક્ષના દાણા કે સાકરના ટુકડા મોંમાં રાખવા. કાથો ઘીમાં મેળવીને લગાડવો. ચણોઠીનાં પાન ચાવવાં અથવા ચમેલીનાં પાન ચાવવાં.

સારવાર દરમિયાન ખાટું, ખારું, તીખું, ગરમ અને તળેલું ન ખાવું. મરચું, મરી, આદું, લસણ, લવિંગ, હિંગ, રાઈ, અજમો, બીવાળાં રીંગણ, સૂરણ, સરગવો, ટમેટાં, બાજરી, તેલ, મીઠું વગેરેનો ત્યાગ કરવો. દૂધ, ઘી, ખાંડ, ઘઉં, ચોખા, બાફેલાં મોળાં શાક, મીઠાઈ, કાળી દ્રાક્ષ, મીઠાં ફળો વગેરે ઠંડો ખોરાક લેવો. આઈસક્રીમ, ખાંડની રાબ, દૂધપાક, દૂધની ખીર, મીઠું દૂધ, ઘઉંની થૂલી, મગની દાળ વગેરે પચે તેટલા પ્રમાણમાં લઈ શકાય. આમળાંનો મુરબ્બો, ગુલકંદ વગેરે ઠંડો ખોરાક લેવો.

આવા દરદીએ ઈસબગુલ, ત્રિફળા, આમળાં, ખાંડ મેળવેલી હરડે, ગરમાળો કે મીઠું શતપત્રાદિ ચૂર્ણ લઈ પેટ સાફ રાખવું.

૩. કફથી થયેલ મુખપાક : અજીર્ણ, વાસી આહાર, ભારે-ચીકણો આહાર, ખટાશ, ગળપણ, કબજિયાત, દિવસની ઊંઘ, મોડા ઊઠવાની આદત વગેરે તેનાં કારણોમાં હોય છે. તેમાં આખા મોંમાં મોંની ચામડીના રંગના કે ધોળાશ પડતા ફોલા થાય છે, પણ દુખાવો કે બળતરા ખાસ થતાં નથી. મીઠી ખંજવાળ આવે છે. (વાયુના મુખપાકમાં

પીડા, પિત્તના મુખપાકમાં દાહ અને કફના મુખપાકમાં ખંજવાળ મુખ્ય લક્ષણો છે.) કફજન્ય મુખપાકમાં હળવો, લૂખો, થોડો ખોરાક લેવો. ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી ઉપવાસ કરવા કે મગનું, તુવેરનું કે ચણાની દાળનું પાણી પીવું. ખોરાકમાં દાળભાત, મોળાં શાક, ખીચડી, તાંદળજાની ભાજી, પરવળનો સૂપ વગેરે લેવાં.

ઔષધમાં સ્વમૂત્ર કે ગોમૂત્રના કોગળા ભરવા. ત્રિક્ષણા કે લીમડાનો ઉકાળો કરી તેના કોગળા ભરવા. બહેડાની છાલ, હરડે, ખદિરાદિ વટી કે હળદરનો ટુકડો ચૂસ્યા કરવો. મધમાં મેળવેલી તપકીર ચોપડ્યા કરવી. એકલું મધ ચોપડ્યા કરવું.

બધી જ જાતના મુખપાકના સામાન્ય ઉપાય ભાવપ્રકાશ ગ્રંથમાં આ પ્રમાણે બતાવ્યા છે.

૧. તલ અને નીલકમલ (ભૂરું કમળ-નીલોફર)ને સમભાગે ખાંડી તેનો ઉકાળો કરી ઠરે ત્યારે તેમાં ઘી, ખાંડ, દૂધ અને મધ મેળવીને કોગળા ભરવા.

૨. હળદર, લીમડાનાં પાન, જેઠીમધ અને નીલકમલને સમ ભાગે લઈ તેનું વિધિપૂર્વક તેલ પકાવીને કોગળા ભરવાથી અવશ્ય મુખપાક ઘટે છે. -  
'મુખપાક હરં પરમ્':

૩. જેઠીમધનું મૂળ ચૂસવું, તેની ગોળી કે શિરો ચગળવો, જેઠીમધનું ચૂર્ણ છાલા પર લગાડવું અને તેના જ કોગળા ભરવા.



૧૯

## મૂત્રમાર્ગની ગરમી

મૂત્રનું બંધારણ ક્ષારીય હોવાથી અને રક્તધાતુ સાથે સંબંધિત હોવાથી તે ગરમ છે. અને તેમાંય તે ઉનાળામાં અથવા ગ્રીષ્મ-શરદમાં મોટા ભાગના લોકોને

મૂત્રમાર્ગની ગરમી

૫૫

મૂત્રમાર્ગમાં ગરમીની કોઈક ફરિયાદ થઈ આવે છે. પિત્તપ્રકૃતિ વ્યક્તિના શરીરમાં ગરમીનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી અને ગરમીના રોગોમાં પણ મૂત્ર વધુ ગરમ બનવાથી તેમાં પણ પેશાબની ગરમીના ઉપદ્રવો જોવા મળે છે. જે વ્યક્તિને પસીનો ખૂબ વળતો હોય, પાણી, દૂધ, શરબત, રસ, જેવાં પ્રવાહી આહાર દ્રવ્યો ઓછાં લેવાની આદત કે પરિસ્થિતિ હોય તેમને પણ પેશાબની ગરમીથી થતી તકલીફો વધુ જોવા મળે છે. આવી વ્યક્તિને પેશાબ કરતી વેળા દાહ થવો, લિંગમાં બળતરા થવી, પેડુનો ભાગ ગરમ રહેવો, પેશાબમાં વધુ દુર્ગંધ આવવી, પેશાબ ઓછો ઊતરવો, પેશાબ કરી લીધા પછી ટીપાં પડવાં અને બળતરા થવી, પેશાબનો રંગ લાલ, પીળો કે કેશરી હોવો, પેશાબ સાથે ચીકાશ જવી, સ્વપ્નદોષ વધુ થવો, શીઘ્રપતન થવું. જાતીય ઉત્તેજનાનું ઘટવું, ધાતુની ગરમી ઝાલી, પિત્તની પથરી થવી, મૂત્રકૃચ્છ-ઊનવા કે મૂત્રાઘાત નામના રોગ થવા વગેરે તકલીફો થઈ આવે છે. આવી વ્યક્તિને ખુદ્દા પગે તાપમાં ચાલવાથી, તાપમાં બેસવાથી કે મરચું, મરી, મસાલા, ચટણી, તેલ, લસણ, દહીં, અથાણાં, રાઈ, ફરસાણ વગેરે માફક આવતાં નથી.

### અકસીર ઉપાય

આવા દરદીએ ખાટું, ખારું, તીખું, ગરમ, તળેલું ન ખાવું. ઠંડું, ગળ્યું, પ્રવાહી વધુ ખાવું-પીવું. ખાંડ નાખેલું દૂધ, નાળિયેરનું પાણી, આમળાંનો રસ, આમળાંનો

મુરબ્બો, ટેટી, તરબૂચ, કાકડી, કોળું, કેળાં, શિંગોડાં, ઘી વગેરેનું વધુ સેવન કરવું. પાણી વારંવાર પીવું અને વધુ પીવું. ઔષધો આ પ્રમાણે લેવાં.

૧. સૂકી કાળી દ્રાક્ષ (બી વિનાની), આખા ધાણા એક એક મૂઠી રાત્રે પલાળીને સવારે અને સવારે પલાળ્યા હોય તે રાત્રે ચોળી-ગાળીને તે પાણી પી જવું.
૨. સારો ગુલકંદ અથવા પ્રવાલયુક્ત ગુલકંદ ૧૦-૧૦ ગ્રામ સવારે, બપોરે ઘી મેળવીને ચાટી જવો. ઉપર ઠંડું દૂધ પીવું.
૩. રસાયણ ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ, શતાવરી ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ, અને ચંદનાદિ ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ સવારે-બપોરે-સાંજે પાણી સાથે લેવું. દૂધ સાથે પણ લઈ શકાય.
૪. ચંદનાસવ એક એક ચમચો જમ્યા બાદ સમાન ભાગે ઠંડું પાણી મેળવીને પીવાનું રાખવું.
૫. સગવડ હોય તેમણે રોજ તરવા જવું. અથવા કટિસ્નાન કરવું. તેવી સગવડ ન હોય તેમણે કરોડરજ્જુ, પેડુ અને ગુહ્યાંગો પર ઠંડું પાણી વધુ રેડવું. પેડુ પર કે લિંગ ઉપર ઠંડા પાણીનાં, ઠંડી કાળી માટીનાં પોતાં મૂકવાં, શેવાળનાં પોતાં પણ મૂકી શકાય. દાહ થતો હોય તે તે સ્થાને ચોખ્ખું ઘી ચોપડવું. તેમાં કપૂર મેળવવાથી વધુ પરિણામ પ્રાપ્ત થશે.





૨૦

તાત્કાલિક સારવારની જરૂર પડે  
તેવો ઉનાળાનો ચિંતાજનક રોગ  
રક્તપિત્ત

‘રક્તપિત્તમાં’ શબ્દો રહેલા છે : ‘રક્ત અને પિત્ત’, પિત્તને કારણે રક્ત દૂષિત થાય તેને આયુર્વેદની પરિભાષામાં રક્તપિત્ત કહેવામાં આવે છે. તેમાં શરીરના કોઈપણ ભાગેથી રક્તસ્રાવ – બ્લિડિંગ થાય છે. રક્તપિત્ત એટલે ‘રગતપીત’ નહીં, તે શબ્દ માટે આયુર્વેદમાં ‘વાતરક્ત’ શબ્દ છે, જેને લેપ્રસી કહેવામાં આવે છે. (કેટલાક તેને ‘ગાઉટ’ પણ કહે છે.)

ગરમીનો આ રોગ ગરમ ઋતુ, ગરમ પ્રકૃતિ અને ગરમ દેશોમાં સવિશેષ થતો જોવામાં આવે છે. ગ્રીષ્મ-શરદના પ્રખર તાપમાં ખુલ્લા માથે કે ખુલ્લા પગે વધુ ફરવાથી, ગરમ ઋતુમાં વધુ કસરત કરવાથી, તાપમાં વધુ મુસાફરી કરવાથી, ઉનાળામાં અતિ સમાગમ કરવાથી, વધુ પ્રમાણમાં શેક કરવાથી; ખૂબ ખારું, ખાટું, તીખું, ગરમ, ક્ષારવાળું ખાવાથી વધેલું પિત્ત લોહીને ગરમ કરી પાતળું પાડી, તેનું પ્રમાણ વધારી, વધારાનું રક્ત શરીરના કોઈ પણ છિદ્ર દ્વારા બહાર ધકેલે છે. (ઉનાળામાં પેનમાંથી શાહી લિકેજ થાય છે તેમ.)

આયુર્વેદ આ રોગના ત્રણ પ્રકાર પાડ્યા છે. મોં, નાક, દાંત, આંખ કે કાન વાટે રક્તસ્રાવ થાય એટલે કે નસકોરી ફૂટે, લોહીની ઊલટી થાય. ગળફામાં લોહી આવે તે બધાને 'ઉર્ધ્વગ (ઉપર તરફનું) રક્તપિત્ત' કહે છે. મળ-મૂત્ર માર્ગે રક્તસ્રાવ થાય એટલે કે લોહીના ઝાડા થાય, ઝાડામાં લોહી આવે, લોહીનો પેશાબ થાય કે પેશાબમાં લોહી આવે તેને 'અધોગ (નીચે તરફનું) રક્તપિત્ત' કહેવામાં આવે છે. જ્યારે કોઈક જ કેસમાં આખા શરીરમાં રૂંવેરૂંવેથી કે ઉપર-નીચેથી રક્તસ્રાવ થાય છે તેને 'ઉભયમાર્ગી રક્તપિત્ત' કહે છે. ઉર્ધ્વગ પ્રકારનો રક્તપિત્તનો રોગ નવો હોય તો સાધ્ય છે, અધોગ રક્તપિત્તનો જૂનો હોય તો કષ્ટસાધ્ય (મુશ્કેલીથી મટે તેવો) કહેલ છે. તો ઉભયમાર્ગીને અસાધ્ય કહ્યો છે. ઉર્ધ્વગને 'કફજ રક્તપિત્ત' કહેલ છે. અધોગને 'વાતજ

રક્તપિત્ત' કહેલ છે. ઊભયમાર્ગીને 'કફ-વાતજ રક્તપિત્ત' નામ આપેલ છે તો આખા શરીરનાં છિદ્રોમાંથી આવતા રક્તસ્રાવને 'ત્રિદોષજ' કહેલ છે. અને તે અસાધ્ય છે. જે દરદી યુવાન હોય, બળવાન હોય, રક્તસ્રાવ ધીમો અને થોડો હોય, હેમંત-શિશિર જેવી ઠંડી ઋતુમાં થતો હોય તે સાધ્ય ગણાય છે. પરંતુ ક્ષીણ, વૃદ્ધ અને જેને આંખો વડે બધું લાલ રંગનું દેખાતું હોય તેનો રોગ અસાધ્ય સમજવો.

આયુર્વેદ તેના પ્રકારને ઓળખવા માટે લક્ષણો પણ વર્ણવ્યાં છે. જેથી લક્ષણ અનુસાર ભિન્ન ભિન્ન સારવાર કરી તરત અને મૂળગામી ચોક્કસ પરિણામ મેળવી શકાય, જેમ કે કફજ રક્તપિત્તમાં લોહી ઘાટું, ફિક્કું ચીકણું અને તંતુલ આવે છે. વાતજ રક્તપિત્તમાં લોહી કાળું, નળિયા જેવા અરુણ વર્ણનું, ફીણયુક્ત, પાતળું અને લૂખું આવે છે તો પિત્તજ પ્રકારમાં પીળું, કાળું, ગોમૂત્ર જેવું, ચીકણું અને ધુમાડા નીકળતા હોય તેવું (એસિડ જેવું) હોય છે.

આ રોગને સમયસર મટાડવામાં ન આવે તો અશક્તિ, શ્વાસ, ઉધરસ, ઊલટી, પાંડુત્વ, દાહ, મૂર્છા, તૃષ્ણા, માથામાં તપારો, અરુચિ અને અપચો થાય છે. આવા દરદીને ઘેન રહ્યા કરે છે અને જમ્યા બાદ અસહ્ય બળતરા થાય છે. દરદીના હૃદયમાં સતત દુખાવો થયા કરે છે. પૂંઠમાં પરુ પણ આવે છે, તેનો સ્વભાવ બીકણ અને અધીરિયો થઈ જાય છે.

આયુર્વેદમાં રક્તપિત્તની સારવાર કરતાં પહેલાં એક અતિ અગત્યનું સૂચન એ કરેલ છે કે દરદી જો બળવાન હોય તો તેનો આ રક્તસ્રાવ તરત જ અટકાવી ન દેવો. કારણ કે દૂષિત થયેલ આ રક્ત શરીરમાં રહી તેની વિક્રિયા રૂપે હૃદયરોગ, પાંડુ, ગ્રહણી, લીવરનો સોજો, ગોળો (રક્તગુલ્મ) અને તાવ વગેરે રોગો પેદા કરે છે.

આવા દરદીને ઠંડા વાતાવરણમાં આરામ કરાવવો. ખોરાક ઠંડો, હળવો, મધુર, તૂરો અને કડવો આપવો. ઘઉં, દૂધ, ઘી, મગ, કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, શિંગોડાં, આમળાંનો મુરબ્બો, ગુલકંદ, પરવળ, સિંધવ, ખાંડ, તાંદળજો, ચીકુ, કેળાં, આઈસક્રીમ, ઠંડાં પીણાં, નાળિયેરનું પાણી, બકરીનું દૂધ, દાડમનો રસ; ચંદન અને વાળાનું શરબત વગેરે આહારમાં આપવાં હિતાવહ છે.

બાહ્ય ઉપચારમાં જે સ્થાને રક્તસ્રાવ થતો હોય તેના ઉપર બરફના પાણીનાં, ઠંડી માટીનાં, દૂધી કે દશાંગલેપનાં પોતાં મૂકવાં. પાણી કે દૂધ રેડવું, ઘી ચોપડવું.

આયુર્વેદે આ રોગમાં અંગણિત ઔષધો વર્ણવ્યાં છે. ગ્રાહી, તૂરાં, અને મધુર ઔષધોમાં જેઠીમધ, શતાવરી, મોચરસ, આમળાં, ચંદન, કમળકાકડી વગેરેના બધા જ યોગો; ચંદ્રકલારસ, શોણિતાર્ગલરસ, પુષ્યાનુગ ચૂર્ણ, હિબેરાદિ ક્વાથ, દુર્વાઘ ઘૃત, મુદ્ધિકાદિ ચૂર્ણ, કુખ્માંડ અવલેહ, શતાવરીઘૃત, શતાવરી કલ્ક, શતાવરી શરબત વગેરેનો ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છે. પરંતુ

રક્તપિત્તનું સર્વોત્તમ વ્યાધિવિપરીત ઔષધ તો છે અરડૂસી એટલે કે વાસા. તેનો તાજો રસ એક કપ ચોખ્ખું મધ મેળવીને કે એકલો પાઈ દેવાથી આશ્ચર્યજનક અને ઝડપી પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે. અરડૂસી ગુણમાં ઠંડી છે અને રસમાં કડવી છે. ભાવપ્રકાશમાં તેના વિશે કહ્યું છે કે :

વાસાયાં વિઘ્મમાનાયાં, આશાયાં જીવિતસ્ય ચ;

રક્તપિત્તી, ક્ષયી, કાસી કિં અર્થં અવસિદસિ ?

હે રક્તપિત્તના, ક્ષયના અને ઉધરસના દરદીઓ ! આ દુનિયામાં અરડૂસીનું અસ્તિત્વ છે ત્યાં સુધી તમે શા માટે અવસાદ (શોક) કરો છો ?! (એટલે કે વાસા મોજૂદ છે ત્યાં સુધી તમારે કોઈ વાતે ગભરાવાની જરૂર નથી.)

જણાવેલી તૈયાર દવાઓ પણ અરડૂસીના તાજા રસના અનુપાનથી આપણમાં આવે તો સોનામાં સુગંધ ભળવા જેવું થાય.

રક્તપિત્તમાં ઊલટી, ઝાડા કે નસકોરી વાટે જો પુષ્કળ રક્ત વહી ગયું હોય, દરદીની સ્થિતિ નાજુક હોય તો શરીરમાં તેની ખૂટતી ધાતુની પુરવણી કરી દરદીને બચાવી લેવા તાત્કાલિક સારવાર રૂપે ભાવપ્રકાશમાં લખ્યું છે : 'અતિ નિઃસૂતરક્તો વા ક્ષૌદ્રયુક્તં પિબેદ્ અસૂક્ - રક્તની અતિ નિઃસૂતિ (સ્રાવ) થયેલ હોય તો દરદીને મધ મેળવીને રક્તપાન કરાવવું.' આજે જ્યાં રક્તદાનની વ્યવસ્થા ન હોય ત્યાં આ ઉપાય થઈ શકે.



‘રક્તં જીવ ઈતિ સ્થિતિ’ લોહી આપણા માટે જીવન-રૂપ છે અને તેનાથી આપણા શરીરની હયાતી શક્ય છે તેમ આયુર્વેદમાં કહેવામાં આવેલ છે. તેથી રક્તાલ્પતા (એનિમિક કન્ડિશન) કે પાંડુ (એનિમિયા) રોગ થાય છે ત્યારે ખૂબ ચિંતાજનક બને છે. તેને મહારોગની પંક્તિમાં પણ તે કારણે મૂકવામાં આવેલ છે.

સાત ધાતુઓમાંથી રસ પછીની ધાતુ છે રક્ત. તે પ્રવાહી સ્વરૂપ હોવાથી આખા શરીરમાં સતત ફરતું રહે છે. અને વ્યક્તિના વજન કરતાં લગભગ છઠ્ઠા ભાગે તે હોવું જરૂરી મનાયું છે. મેટાબોલિક અપસેટ ઘટવાથી રસ અને રક્તધાતુનો અગ્નિ મંદ થતાં રક્તની ઉત્પત્તિ ઘટવાથી લોહીવા, રક્તાર્શ, સઘવ્રણ, રક્તપિત્ત (નસકોરી ફૂટવી, લોહીની ઊલટી, લોહીના ઝાડા વગેરે થવા.) હૃદયરોગ, મેલેરિયા, ટાઈફોઈડની લાંબી સારવારથી થયેલ જીર્ણજ્વર અથવા તેમાં વાપરવામાં આવેલ ક્વિનાઈન, ક્લોરોમાઈસેટિન જેવા ઝેરી-ગરમ ઔષધની અતિમાત્રા, બલ્ડ કેન્સર, ક્ષય, શ્વાસ, કમળો વગેરે રોગોની જીર્ણ

અવસ્થા તેમજ ચિંતા, શોક, ભય, દુઃખ વગેરે કારણે આવશ્યકતા કરતાં રક્તનું પ્રમાણ ઘટે છે ત્યારે તેને રક્તાલ્પતાનો રોગ કહેવામાં આવે છે.

પાંડુ રોગમાં રક્તની ઉત્પત્તિ ઘટે છે અને પિત્ત બગડીને હૃદય દ્વારા રક્ત સાથે આખા શરીરમાં પહોંચે છે. તેમાં પાંડુનાં કારણોમાં અતિ સમાગમ, અતિ ખારું, ખાટું, તીખું, ક્ષારવાળું અને તીક્ષ્ણ ગુણવાળું ખાવાની આદત, અતિ મધપાન, દિવસની ઊંઘ તેમજ માટી ખાવાની આદતને મુખ્ય ગણાવેલ છે. નાનાં બાળકોને આ મૃદભક્ષણજન્ય પાંડુ ખાસ થતો જોવામાં આવે છે. તેમાં માટીને કારણે સ્રોતોમાં અવરોધ થતાં તેમાં મંદાગ્નિ થાય છે. બળ અને તેજ ઘટે છે.

આયુર્વેદના ચિકિત્સા વિભાગમાં એક અનન્ય બાબત એ જોવા મળે છે કે તેમાં પ્રાયઃ બધા રોગનાં પૂર્વરૂપ જણાવવામાં આવેલ છે, જેથી રોગ થતાં પહેલાં જ અમુક લક્ષણો ઉપરથી થનારો રોગ નક્કી કરી શકાય અને તેને સમયસર રોકી શકાય.

પાંડુરોગના પૂર્વરૂપમાં આખા શરીરની ત્વચા લૂખી થઈ તરડાઈ જાય છે. હાથેપગે વાઢિયા પડે છે. હોઠ ઊખડી જાય છે, મોંમાંથી પાણી વધુ આવ્યા કરે છે. શરીર-મન સાવ ઢીલાં થઈ જાય છે અને આંખો નીચે (નેત્રકૂટ સ્થાને) સોજા આવે છે. મળ-મૂત્રમાં પીળાશ જણાય છે. ખવાયેલું પચતું નથી અને માટી ખાવાનું મન થાય છે. (સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીઓ ભૂતડો કે ચોક

ખાતી હોય તે આ કારણે.)

જેને પાંડુ થયેલ હોય કે રક્તાલ્પતા હોય તેવી વ્યક્તિ ફિક્કી લાગે છે. તેની ત્વચામાં પીળાશ જણાય છે, વ્યક્તિ દુર્બળ લાગે છે, તેને ચક્કર આવે છે, તરસ વધુ લાગે છે, કારણ વિના ભય લાગ્યા કરે છે. હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. સ્ત્રીઓને માસિક ઓછું આવે છે, વહેલું ચાલ્યું જાય છે. અપચો રહે છે, સ્વભાવ અસહિષ્ણુ અને ચીડિયો થઈ જાય છે. અકળામણ અને ગભરામણ થાય છે. ત્વચામાં વિકાર જણાય છે. અને રુક્ષતા વધે છે. આખું શરીર સફેદ પૂણી જેવું લાગે છે. દરંદીને થાક વધુ લાગે છે, હાંફ ચડે છે. વાળ ખરે છે અને આંખોનું તેજ ઘટેલું લાગે છે. ઓછા દીવેલવાળો કે દીવેલ વિનાનો દીવો હોય કે રિઝર્વમાં ચાલતાં વાહન જેવી પાંડુરોગના દરંદીની સ્થિતિ હોય છે.

આયુર્વેદે પાંડુરોગના પાંચ પ્રકાર પાડ્યા છે :

૧. વાતજ પાંડુ : તેમાં શરીરમાં રુક્ષતા, શીતતા અને કાળાશનું પ્રમાણ જણાય છે. ત્વચા, મૂત્ર અને નેત્રમાં રુક્ષતા આવે શ્યામતા જણાય છે, દરંદીના શરીરમાં ધ્રુજારી, શૂળ અને ચટકા ભરતા હોય તેવાં લક્ષણો વધુ જણાય છે.

૨. પિત્તજ પાંડુ : કમળાના દરંદી જેવા જણાતા આ દરંદીનાં મળ-મૂત્ર અને નેત્રમાં પીળાશ જણાય છે. દેડકા જેવા જણાતા આ દરંદીને દાહ, તૃષ્ણા વગેરે પૈત્તિક લક્ષણો પીડે છે.



૩. કફજ પાંડુ : મોંમાંથી પુષ્કળ કફ નીકળે છે. મોં પર થોથર જણાય છે. દરદી તંદ્રા, આળસ અને શરીર ભારે લાગવાથી નિષ્ક્રિય બની પડ્યો રહે છે.

૪. ત્રિદોષજ પાંડુ : તાવ, અરુચિ, ઊબકા, ઊલટી, તરસ, થાક, અશક્તિ, ગભરામણ અને નિદ્રાલ્પતા જણાય છે. આ પ્રકાર મટાડવો ઘણો જ મુશ્કેલ મનાય છે.

૫. મૃદભક્ષણજન્ય પાંડુ (માટી ખાવાથી થયેલા પાંડુ) : આ પ્રકાર સુશ્રુતસંહિતામાં વર્ણવેલ નથી. તેનો સમાવેશ ઉપરોક્ત પ્રકારમાં થયેલ છે. તેનાં માટી રક્તમાં અવરોધ કરી સ્રોતાવરોધ કરીને દરદીના બળ, વર્ણ અને જઠરાગ્નિનો નાશ કરે છે. તેમાં આંખો, પાંપણ, ગાલ, પગ, નાભિ અને પુરુષેન્દ્રિય પર સોજો આવે છે. ઝાડામાં લોહી અને કફ પડે છે.

પાંડુરોગ આગળ વધીને તેના હલીમક, લાઘરક, અલસક વગેરે પ્રકાર પણ પડે છે. પાનકી નામના પાંડુમાં રક્ત બિલકુલ બનતું ન હોવાથી તેને અસાધ્ય માનેલ છે.

પાંડુ ક્યારે મટતો નથી તેનું વર્ણન કરતાં તેની અસાધ્યતાનાં લક્ષણો પણ આ રીતે આપેલ છે :

૧. ગુદા, વૃષણ અને શિશ્ન પર સોજો હોય.
૨. દરદીને વારંવાર ગભરામણ થતી હોય અને વારંવાર મૂર્ચ્છા કે 'કોમા'ની અવસ્થા આવતી હોય.
૩. તાવ અને ઝાડા લાંબો સમય મટતા ન હોય.
૪. પાંડુરોગ ખૂબ જૂનો હોય અને દરદી સાવ રુક્ષ

બની ગયો હોય.

૫. દરદીને બધું પીણું કે બધું ધોણું દેખાતું હોય.

૬. દાંત, આંખો, નખ વગેરે સાવ ફિક્કાં હોય.

રક્તાલ્પતા અને પાંડુની સારવાર બધા ગ્રંથોમાં વિગતે આપવામાં આવેલી છે. તેના ખૂબ નિષ્ણાત વૈદ્ય દ્વારા સારવાર કરવાનું કહેલ છે. પાંડુમાં મુખ્યત્વે લોહ, મંડૂર, ગોમૂત્ર, હરડે વગેરેનો ખાસ ઉપયોગ દર્શાવાયો છે. જામનગરના પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ સંશોધન વિભાગ દ્વારા દરદી ઉપર કાસિસાદિ ભસ્મનો ઘણો સફળ પ્રયોગ કરવામાં આવેલો. ઉપરાંત... લોહ ભસ્મ, મંડૂર ભસ્મ, પુનર્વવા લોહ, લોહ પર્પટી, લોહાસવ, પુનર્વવામંડૂર, અભ્રક ભસ્મ, આરોગ્યવર્ધિની રસ, ચંદ્રપ્રભા વટી, સુવર્ણવસંતમાલતી. કુમાર્યાસવ, પુનર્નવારિષ્ટ, પુનર્નવાદિ કાઠા, ધાત્રી રસાયન ચૂર્ણ, નવાયસ ચૂર્ણ, ધાત્રી અવલેહ, અવનપ્રાશ અવલેહ વગેરે પણ વિવેકપૂર્વક યોજી શકાય.

પાંડુરોગમાં શિવામ્બુ-ચિકિત્સા પણ ઘણી પરિણામદાયી ગણાય છે.

પાંડુ અને રક્તાલ્પતાના દરદીએ પથ્ય આહારમાં ઘઉં, જવ, ચોખા, મગ, તુવેર, મસૂર, પરવળ, તાંદળજો, જીવન્તી, કુમળા મૂળા, આમળાં, દ્રાક્ષ, દાડમ, સફરજન, બોર, ગાયનું દૂધ, બકરીનું દૂધ, હળદર, ધાણા, જીરું, સિંધવ વગેરે આપી શકાય. તેમાં આરામ, સંયમ અને નિશ્ચિંતતા પણ જરૂરી છે.



સૂર્યશક્તિ અને ચંદ્રશક્તિથી ચાલતું આ આપણું વિશ્વ એમના કારણે શીત અને ઉષ્ણ એમ બે ગુણમાં વહેંચાયેલું છે. 'શીતોષ્ણમયં જગત્' એ આયુર્વેદનું મહાસૂત્ર જે લોકો વિવેકપૂર્વક સમજી શકે છે તેઓ ગરમ ઋતુ, ગરમ પ્રકૃતિ, ગરમ દેશ, ગરમ રોગ વગેરે સામે આપમેળે શીતોપચાર કરી રોગપ્રતિકારક કરી શકે છે અને રોગમુક્ત પણ થઈ શકે છે. સહજ રીતે જાણ્યે-અજાણ્યે આપણે ઉષ્ણ ઋતુમાં શીત તરફ વલણ રાખતા જ હોઈએ છીએ. અને સતત ઉષ્ણતાથી વિપરીત શીતત્વ મેળવી સમતા જાળવવા પ્રયત્ન કરતા હોઈએ છીએ. ઉનાળો આવે અને આપણે ગોળાનું, માટલાનું, ફીજનું કે બરફનું ઠંડું પાણી પીવા માંડીએ છીએ. શેરડીનો ઠંડો રસ, આઈસક્રીમ, દૂધ કોલ્ડ્રીક, ઠંડાં ફળોના જ્યૂસ વગેરે લેવા માંડીએ છીએ. ગામડામાં સાથવો, ઘઉંની સેવ વગેરે ઉનાળામાં ખાસ ખાવાની પ્રથા હતી. આમળાંનો મુરબ્બો, કોપરાપાક, દૂધીનો હલવો, ચીકુનો હલવો, ગુલકંદ વગેરે ઉનાળામાં આપણે મોટે ભાગે યોજીએ છીએ. ઉનાળો આવે ને ઠેર ઠેર એરકંડીશન અને પંખા શરૂ થઈ જાય છે. જ્યાં લાઈટ નથી હોતી ત્યાં વીંઝણા દ્વારા ઠંડો વાયુ મેળવવાનો પ્રયત્ન થાય છે. હીંચકે હીંચકવું, ખુલ્લામાં કે અગાસીમાં સૂવું, ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું, ઠંડા પાણીથી વારંવાર

હાથ, પગ, મોં, આંખો ધોવાં; તરવું, કુવારા પાસે બેસવું વગેરે શીતોપચારના ભાગરૂપે હોય છે. માથે ભીનો રૂમાલ બાંધવો, આંખે ઠંડા ગોગલ્સ પહેરવા, વહેલી સવારે કે સાંજે બગીચામાં કે ખુદ્દી ઠંડી હવામાં ફરવા જવું, છાંયે બેસવું, ભોંયરામાં નિવાસ કરવો, હવા ખાવાના સ્થાનોમાં નિવાસ કરવો વગેરે ઉષ્ણ વિપરીત શીતગુણ મેળવવાના જ પ્રયત્ન હોય છે.

### શીત ઔષધો

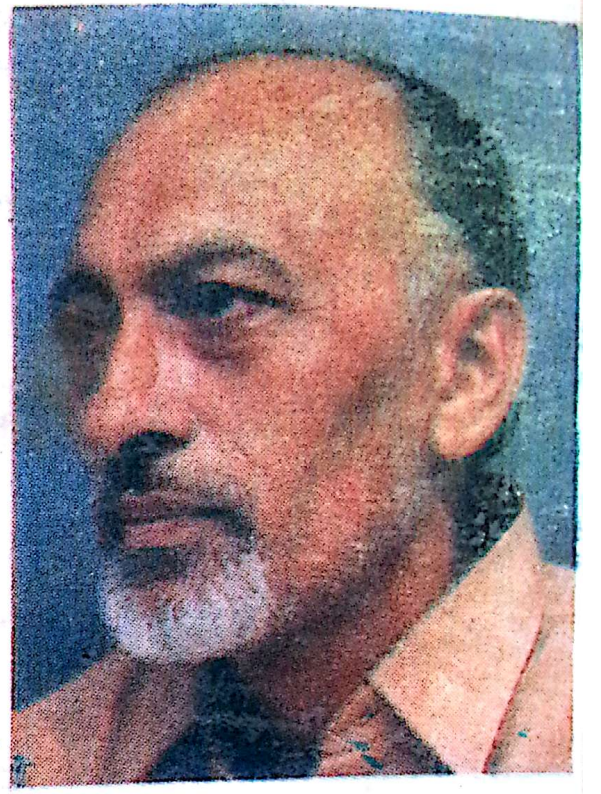
ઉનાળામાં આરોગ્ય જાળવવા અને કોઈ પણ પ્રકારની ગરમીથી થયેલા રોગને નાથવા આયુર્વેદમાં અનેક ઠંડાં ઔષધો દર્શાવવામાં આવ્યાં છે. તેમાંથી માફક કે મળી આવે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શતાવરી, જેઠીમધ, આમળાં, બ્રાહ્મી, ચંદન-સુખડ, વાળો, નાગરમોથ, અરડૂસી, ધરો, ભાંગરો, ગરમાળો વગેરે સ્વતંત્ર દ્રવ્યો દૂધ કે પાણીમાં લઈ શકાય અથવા તેમાંથી તૈયાર કરવામાં આવતાં શતાવરી ઘૃત, બ્રાહ્મી ઘૃત, ત્રિફળા ઘૃત, સૂતશેખર રસ, ચંદ્રકલા રસ, ભૃંગરાજાસવ, ઉશિરાસવ, ચંદનાસવ વગેરે કોઈ એકમાંથી લઈ શકાય. ગુલાબ અને તેમાંથી થતો ગુલકંદ પણ ઠંડો છે. ગુલાબજળ પણ ઠંડું છે. રોજિંદાં દ્રવ્યોમાં ઘી, દૂધ, સાકર, શેરડી, કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, દાડમ, ધાણા, સિંધવ વગેરે પણ ઠંડાં છે. બાહ્ય ઉપચારમાં ઘી, ચંદન, દશાંગ લેપ, ઠંડી માટી, ઠંડા પાણીનાં પોતાં, બરફ વગેરે પણ જરૂરી શીતળતા આપે છે.



# વૈદ્ય શોભનનું ચિકિત્સા સાહિત્ય

૧. અનુભવનું અમૃત (બે ભાગ)	રૂ. ૬૫
૨. આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી (બે ભાગ)	રૂ. ૫૦
૩. કફના રોગો	રૂ. ૨૫
૪. કમળો	રૂ. ૧૦
૫. કાકડા	રૂ. ૫
૬. કાનના રોગો (મોટું) (બીજી આવૃત્તિ)	રૂ. ૧૬
૭. કેન્સરના એકસો કેસ	રૂ. ૨૫
૮. ઘરગથ્થુ તાત્કાલિક સારવાર (ચો.આ.)	રૂ. ૨૦
૯. ચામડીના રોગો (મોટું) (બીજી આવૃત્તિ)	રૂ. ૨૫
૧૦. રોજિંદો આયુર્વેદ (છટ્ટી આવૃત્તિ)	રૂ. ૨૫
૧૧. રોજિંદા રોગો (ત્રીજી આવૃત્તિ)	રૂ. ૧૦
૧૨. વાળના રોગો (મોટું) (બીજી આવૃત્તિ)	રૂ. ૩૦
૧૩. વાયુના રોગો	રૂ. ૧૫
૧૪. શિરઃશૂળ (ત્રીજી આવૃત્તિ)	રૂ. ૧૨
૧૫. શૂલ (બીજી આવૃત્તિ)	રૂ. ૩
૧૬. સઘ ચિકિત્સા (ઈમર્જન્સી સારવાર)	રૂ. ૭
૧૭. સફેદ દાગ (બીજી આવૃત્તિ)	રૂ. ૨૫
૧૮. સો રોગોમાં શિવામ્બુસેવન	રૂ. ૩૦

## 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, ઘરગથ્થુ તાત્કાલિક સારવાર, ઇમર્જન્સી બોક્સ, રોજિંદા રોગો, આપણાં ઇમર્જન્સી ઔષધો, આમળાં, કાકડા, આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી, 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.

### વૈદ્ય શોભન વસાણી

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