

स्वावलंबी

चिकित्सा-१

- शोभन

आयु प्रकाशन

આયુ પ્રકાશન-પુસ્તક ૧૧૨મું

સ્વાવલંબી ચિકિત્સા

(ભાગ પહેલો)

શોભન

આયુ પ્રકાશન

૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ

પ્રીતમનગર, એલિસબ્રીજ, અમદાવાદ-૬

લેખક :

શોભન

પ્રકાશક :

વૈદ્ય જગદીશ વસાણી

૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ,

વી.એસ.હોસ્પિટલ અને પાલડી વચ્ચે,

એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

પ્રથમ આવૃત્તિ :

બીજી ઓક્ટો. '૮૭

પ્રત : ૧૦૦૦

મુલ્ય રૂ. ૨૦

ટાઈપ સેટિંગ :

શારદા મુદ્રણાલય

જુમ્મા મસ્જિદ સામે, ગાંધીરોડ

અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧

મુદ્રક :

ભગવતી ઓફસેટ

૧૫/સી, બંસીધર એસ્ટેટ,

બારડોલપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૪

આયુર્વેદીય ચિકિત્સા,
આયુર્વેદીય ઔષધનિર્માણ,
આયુર્વેદીય પ્રચાર પ્રવૃત્તિ
વગેરે દ્વારા આયુર્વેદની
અનન્ય સેવાની પરંપરા

જેમણે જાળવી રાખી છે તેવા

શ્રદ્ધેય રસવૈદ્ય શ્રી ઘનશ્યામદાસજી મહારાજના
ચરણ કમળમાં સાદર સમર્પિત...

— શોભન

ઉપયોગી થશે જ તેવી ખાતરી છે

‘આયુર્વેદ’નો અર્થ છે ‘જીવનવિજ્ઞાન’, એટલે એ અર્થમાં તે એકેએક વ્યક્તિને સ્પર્શે છે. સો વરસ સ્વસ્થ રહીને જીવવું તે માનવમાત્રનો હક્ક છે. અને એ હક્કને પૂરેપૂરો પ્રાપ્ત કરવા આયુર્વેદ યુગોથી માનવજાતને સાથ આપ્યો છે. સાજાને સાજા રહેવાનું જ્ઞાન આપીને અને માંદાને સાજા કરીને. દિનચર્યા, ઋતુચર્યા વગેરે માટેનું અથવા આહાર, વિહાર કે મનોવ્યાપાર વગેરે માટે પિરસાયેલું આયુર્વેદનું જ્ઞાન સ્વાવલંબી (સ્વ અવલંબનવાળું – વ્યક્તિ પોતે જાતે કરી શકે તેવું) તો સો ટકા છે જ. ઉપરાંત માંદાને સાજા કરવાનું ચિકિત્સા વિજ્ઞાન પણ આયુર્વેદ સ્વાવલંબી થઈ શકે તેવું રચ્યું છે. પથ્યપાલન, ઘરગથ્થુ ઔષધો, આંગણાની વનસ્પતિઓ, ઘરગથ્થુ ક્રિયાઓ વગેરે જાતે કરીને વ્યક્તિ પ્રાયઃ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે.

પુસ્તકો વાંચીને, વર્તમાન પત્રોમાં કે સામયિકોમાં

આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી વાંચીને કે પ્રવચનો સાંભળીને હજારો-લાખો દરદી આયુર્વેદીય સારવારથી સાજા થયાના પુરાવા ચારે તરફ છે. જેનાથી લોકોનો ખર્ચ ઘણો બચે છે, સમય ઓછો બગડે છે, ચિકિત્સા પાછળ શક્તિનો વ્યય ઘણો અટકે છે અને મૂંઝવણનું પ્રમાણ પણ ઘણું ઘટે છે. નિદાનની લાંબી ખર્ચાળ અજાણી વણજાર અને મોંઘી પ્રતિક્રિયાવાળી સારવારમાંથી બચી જવાય છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાંથી કોઈપણ વ્યક્તિ વાંચી રોગનાં કારણો, રોગનાં લક્ષણો જાણી શકે છે અને પોતે જ પોતાનો વૈદ્ય બની સ્વાવલંબી સારવાર કરી શકે છે. અથવા રોગ વિષે સરળ અને સાચું માર્ગદર્શન મેળવી શકે છે, સામાન્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. એ રીતે સ્વાવલંબી ચિકિત્સાનો આ સેટ (આ ઉપરાંત બીજા બે ભાગ પ્રગટ થશે). ઘણો ઉપકારક બનશે તેવી આશા રાખું છું.

૨૭ વર્ષ સુધીમાં સંદેશ, ગુજરાત સમાચાર, શ્રી, સેવક, લોક સમાચાર વગેરે સામયિકો અને ચિકિત્સાને લગતા સેંકડો લેખોમાંથી રોગાનુસાર પુસ્તકો પ્રગટ કરતાં બાકી વધેલા લેખો સ્વાવલંબી ચિકિત્સારૂપે પ્રગટ કરું છું ત્યારે તે તે સામયિકના તંત્રીશ્રી તથા સંપાદકશ્રીનો આભાર માનું છું. મને ખાતરી છે કે આ પુસ્તક દરદીઓ, આયુર્વેદ પ્રેમીઓ, આયુર્વેદના વિદ્યાર્થીઓ તથા સામાન્ય વૈદ્યો કે નવવૈદ્યો માટે ઉપયોગી થશે જ.



આ પુસ્તકમાં આટલા રોગ વિષે છે

૧. અનિદ્રા
૨. અશક્તિ
૩. આંખનો ચેપી રોગ
૪. એલર્જી
૫. ઓછી ઊંચાઈ
૬. કપાસી-કણી
૭. કમળો
૮. કંઠમાળ
૯. કાનના પડદામાં કાણું
૧૦. કેન્સર
૧૧. કોલેસ્ટરોલ
૧૨. ખીલ
૧૩. ચર્મરોગ
૧૪. ટાલ
૧૫. દાઢી-મૂછના ઓછા વાળ
૧૬. પસીનાની દુર્ગન્ધ
૧૭. પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ
૧૮. પાયોરિયા
૧૯. ફાયબોસિસ

સ્વાવલંબી ચિકિત્સા

(ભાગ પહેલો)

૧. શહેરી સંસ્કૃતિનો અભિષાપ : અનિદ્રા ૧
૨. અમિતાભ બચ્ચનને થયેલી ઈજાના ઉપાય
'સુશ્રુતસંહિતા'માં છે ! ૫
૩. અશક્તિ હોવાનો વહેમ ! ૮
૪. આંખના ચેપી રોગમાં આયુર્વેદીય ઉપચાર . . . ૧૨
૫. કફવાળી સૂકી ઉધરસ ૧૫
૬. વહેલી સવારમાં ઉધરસ આવે છે ? . . . ૧૯
૭. ઊંચાઈ વધારવી છે ? ૨૧

૮. આજના વ્યાપક રોગ એલર્જી માટે
આયુર્વેદ પાસે ઈલાજ છે ૨૪
૯. કપાસી-કણીના અસરકારક ઉપાય ૨૮
૧૦. કન્ઝકટી વાઈટિસનાં કેટલાંક ઘરગથ્થુ ઔષધો ૩૧
૧૧. કમળામાં શેરડી કે ચણા ? ૩૬
૧૨. કંઠમાળનાં કારગત ઔષધો ૩૯
૧૩. કાનના પડદામાં કાણું ૪૨
૧૪. આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં
કેન્સર વિષે ઘણું કહેવાયેલું છે. ૪૫
૧૫. કોલેસ્ટરોલ વિષે કેટલુંક ૫૧
૧૬. સુંદર ચહેરાને અસુંદર બનાવી દેનારો રોગ
ખીલ (મુખદૂષિકા) ૫૫
૧૭. સૌન્દર્યશત્રુ ખીલ ૫૮
૧૮. ચર્મરોગની મૂળગામી સારવાર ૬૦
૧૯. ટાલમાં વાળ ઉગાડી શકાય છે ! ૬૪
૨૦. સમસ્યા દાઢી-મૂછના વાળની ૬૮
૨૧. શરીરની અને પસીનાની દુર્ગન્ધ
દૂર થઈ શકે છે. ૭૦
૨૨. પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ ૭૪
૨૩. દાંતનો એક દુખદ રોગ પાયોરિયા ૭૭
૨૪. પાયોરિયાના સફળ ઉપચાર ૭૯
૨૫. નવ યુવાનોનો નાનકડો રોગ ફાઈમોસિસ ૮૩



શહેરી સંસ્કૃતિનો અભિશાપ : અનિદ્રા

આપણો ભારત દેશ ખરેખર તો ગ્રામીણ સંસ્કૃતિનો દેશ હતો. ગ્રામીણ સંસ્કૃતિની ફલશ્રુતિ રૂપે તેને શાન્તિ, નિયમિતતા અને નિરાંત મળેલાં. તેથી લોકો મળસ્કે ઊઠવાથી દિનચર્યાનો પારંભ કરતા. આખો દિવસ સતત મહેનત-મજૂરી કરી રાત્રે વહેલા સૂઈ જતા. ‘અર્લિ ટુ બેડ, એન્ડ અર્લિ ટુ રાઈઝ, ઈઝ ધ વે ટુ બી હેલ્થી, વેલ્થી એન્ડ વાઈઝ’ એ પરદેશીભાષાની પંક્તિ જાણે આપણી જ યુગોથી અનુભવેલી લાગતી. પૂરતી ઊંઘને કારણે પ્રજા સ્વસ્થ, સમૃદ્ધ અને શાણી હતી. કુદરતનો એ મહિમા સમજીને આયુર્વેદે ઊંઘને જીવનનો દ્વિતીય સ્તંભ કહી તેની આ રીતે પ્રશંસા કરી :

‘નિદ્રાયત્તં સુખં-દુખં, પુષ્ટિ-કાર્શ્યં બલાબલમ્ ।

વૃષતા-કિલબતા, જ્ઞાનમજ્ઞાનં જીવીતં ન ચ ॥

સુખ, પુષ્ટિ, બલ, વૃષતા (જાતીયશક્તિ), જ્ઞાન અને જીવન સમ્યક (પૂરતી) નિદ્રાથી મળે છે. જ્યારે અનિદ્રાથી દુઃખ, કૃષતા, દૌર્બલ્ય, નપુંસકતા, અજ્ઞાન અને મૃત્યુ મળે છે.’

ગ્રામીણ સંસ્કૃતિનું સ્થાન જેમ જેમ શહેરી સંસ્કૃતિએ લેવા માંડ્યું છે તેમ તેમ અનિદ્રાનો ઉપદ્રવ વધતો ગયો

શહેરી સંસ્કૃતિનો અભિશાપ : અનિદ્રા * ૧

અને તેનાં કુપરિણામોનું પ્રમાણ વધતું ગયું. આજે તો શહેરોમાં અને સુધરેલાઓમાં અનિદ્રા એ રોગ જાણે સર્વમાન્ય બની ગયો છે.

શહેરી કે સુધરેલી સંસ્કૃતિએ - પશ્ચિમી અંધાનુકરણની સંસ્કૃતિએ આપેલી આ અનિદ્રાનાં કારણો આ પ્રમાણે ગણાવી શકાય :

☆ ધાર્મિક કાર્યક્રમો, મનોરંજન, લગ્નસમારંભો, ચૂંટણીપ્રચાર, ટી. વી., રેડિયો, માઈક, કાર્યક્રમો વગેરે નિમિત્તે મોડા સુધી કે આખી રાત, કાનના પડદામાં તિરાડ કરી શકે તેવો અંસહ્ય અવાજ શહેરી સંસ્કૃતિનું આગળ પડતું પ્રદૂષણ ગણાવી શકાય. તેમાં નવરાત્રિ, ગણેશમહોત્સવ, દિવાળી, ઉત્તરાયણ, જન્માષ્ટમી વગેરે ઉત્સવો કે તહેવારોમાં એટલો બધો અવાજ હોય છે કે સૂવા ઈચ્છતી વ્યક્તિ પડખાં ઘસ્યા કરે છતાં ઊંઘી ન શકે, જેના પરિણામે અનિદ્રા શરૂ થાય.

☆ આર્થિક, સામાજિક, શૈક્ષણિક, રાજકીય કે પારિવારિક ચિંતા પણ અનિદ્રાનું અગત્યનું કારણ બને છે.

☆ સ્કૂલો, કોલેજોનું શિક્ષણ અને તેમાંય તે પરીક્ષાસમય અને તેની ચિંતા અને ઉજાગરા પણ ઊંઘનો વેગ રોકાવીને અનિદ્રા રોગને આમંત્રે છે.

☆ કેટલાંક લોકોને રાત્રે મોડે સુધી વાંચવાની આદત પણ ધીમે ધીમે વ્યસન સ્વરૂપ બનતાં અનિદ્રાની ઉત્પાદક બને છે.

☆ શહેરી સંસ્કૃતિમાં ફોન જેટલું દિવસે સગવડિયું સાધન

- છે તેટલું રાત્રે તે નિદ્રાના દુશ્મનનું કામ કરે છે. રાજકારણ, વ્યવસાય વગેરેમાં રાત્રે ફોન આવવાની પ્રક્રિયા કે આશંકા ઊંઘમાં ખલેલ કરે છે.
- ☆ વાહનોનો અવાજ અને તેમાંય તે રાજમાર્ગ કે અવરજવરના માર્ગ પર રહેનારા માટે ભારખટારા, મોટરો, રીક્ષા, સ્કૂટરો, આગગાડી વગેરેના પુષ્કળ અવાજ રાતભર સતાવતો રહેવાથી ઊંઘનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે.
 - ☆ પ્રવાસની આદત અને રાત્રિપ્રવાસની મજબૂરી આજે વધી છે. તે કારણે પણ તેવા લોકોને અનિદ્રાની ભેટ મળે છે.
 - ☆ ઊંઘની ટીકડી-ટ્રાકવીલાઈઝર લેવાની ટેવ અને દારૂ, તમાકુ જેવાં કેફી દ્રવ્યોની ટેવ પણ સરવાળે અનિદ્રાને પોષણ આપે છે. કેટલીક આધુનિક દવાની આડઅસરને કારણે પણ ઊંઘ ઘટે છે.
 - ☆ રાતપાળી કામ કરવાં પડતાં હોય તેવા મિલ, સ્ટેશન, બસસ્ટેન્ડ, થિયેટર, હોટલ, લોજ, ધર્મશાળા, હોસ્પિટલ વગેરેના કર્મચારીઓ કે વૉચમેનો લાંબાગાળે અનિદ્રાના દરદી બનતા જોવા મળે છે. ચલચિત્રો નાટકો, વિડિયો, ક્લબો વગેરેનાં રાત્રી મનોરંજનો પણ ઉજાગરાની આદત પડાવીને અનિદ્રાને પોષે છે.
 - ☆ કેટલાક રોગોનાં લક્ષણોમાં પણ અનિદ્રા એક લક્ષણરૂપે શરૂ થઈ, રોગનું સ્થાન લઈ લેતો હોય છે.
 - ☆ તીખું, ખારું, ખાટું, ક્ષારવાળું વધુ ખાવાથી, ઉપવાસ

શહેરી સંસ્કૃતિનો અભિશાપ : અનિદ્રા * ૩

કરવાથી, અતિ સમાગમથી, દિવસે સૂવાની આદતથી અને મોડા ઊઠવાની ટેવથી પણ અનિદ્રા શરૂ થાય છે.

તેથી અનિદ્રાના દરદીએ ઉપરોક્ત જે કારણ તેને સ્પર્શતાં હોય તેનાથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરવો અને નીચેના ઉપચાર કરવા :

- (૧) ખોરાકમાં રાત્રે દહીં, ડુંગળી માફક આવે તો વધુ લેવાં.
- (૨) ગંઠોડા-પીપરીમૂળની ગોળ-ઘીમાં ગોળી લેવી. તેની રાખ પીવી કે મધમાં - દૂધમાં લેવાનું રાખવું.
- (૩) અશ્વગંધા ચૂર્ણ કે તેની બનાવટો-અશ્વગંધાવલેહ, અશ્વગંધારિષ્ટ, અશ્વગંધા ઘનવટી કે ટીકડી રાત્રે લેવાં. તેનો ક્ષીરપાક પણ લઈ શકાય.
- (૪) અશ્વગંધા તેલ, અપામાર્ગક્ષાર તેલ, તલ તેલ કે ચોખ્ખા ઘીની માથે, પગના તળિયે અને કપાળે માલિશ કરવી.
- (૫) હાઈ બી.પી.ને કારણે અનિદ્રા હોય તો અશ્વગંધાને બદલે સર્પગંધા, બ્રાહ્મી, જટામાંસી વગેરે લેવાં.
- (૬) નિદ્રોદય રસ, વેદનાન્તક રસ, ખુરાસાની અજમો, કબાબચીની વગેરે પણ તેમાં વિવેકપૂર્વક યોજી શકાય.
- (૭) પંચકર્મરૂપે શિરોબસ્તિ, શિરોધારા, તકધારા, તેલધારા, અભ્યંગ, બસ્તિ તેમજ ચંપી વગેરે ક્રિયા પણ તેમાં વિવેકપૂર્વક યોજી શકાય. સેલ્ફસજેશન અને સંમોહન પણ જીર્ણ અનિદ્રાને દૂર કરવામાં સહાયક પણ બની શકે. ધ્યાન, પ્રાર્થના અને શાન્ત-પ્રસન્ન વાતાવરણ પણ.



અમિતાભ બચ્ચનને થયેલી ઈજાના ઉપાય 'સુશ્રુત સંહિતા'માં છે !

આખાય જગતમાં શલ્ય ચિકિત્સાનો એટલે કે સર્જરીનો એકડો ઘૂંટાયો સર્વપ્રથમ ભારતવર્ષમાં. આઘ મહાશસ્ત્રવૈદ્ય ભગવાન ધન્વન્તરિ-કાશીના રાજા દિવોદાસથી માંડીને આજ સુધીનો તેનો ઇતિહાસ આપણે જ નહીં પરંતુ ખુદ અંગ્રેજોએ જ તૈયાર કરેલો છે. ધન્વન્તરિના શિષ્ય મહર્ષિ સુશ્રુતે વિશ્વને અજોડ સાહિત્ય પ્રદાન કર્યું.... સુશ્રુતસંહિતાનું. આ સંહિતામાં વર્તમાનયુગમાં વપરાય છે તેવાં જ નામ અને આકારનાં એકસો શસ્ત્રો અને અત્યારે સર્જરીમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે તેવી આઠ પ્રકારની શસ્ત્રપ્રક્રિયા-ઓપરેશન-પદ્ધતિનું અને શસ્ત્રસાધ્ય રોગો (ઓપરેટિવ ડિસિઝ)નું હજારો શ્લોકોમાં વર્ણન છે.

અમિતાભ બચ્ચનને થયેલી ઈજાના ઉપાય... * ૫

છિદ્રોદર કે ક્ષતોદર

લોખંડ, વાળ વગેરે ફોરિન બોડી જવાથી કે તીર વાગવાથી, તલવાર વાગવાથી, ગોળી વાગવાથી કે મૂઢમારમાં મૂઠી વગેરેના માર વાગવાથી આંતરડામાં ગાંઠ પડે છે, ઘા પડે છે, છિદ્ર થાય છે કે આંતરડું બહાર ધસી આવે છે. રામાયણ, મહાભારતના સમયે થયેલાં મહાયુદ્ધોમાં કે વ્યક્તિગત મહાયુદ્ધમાં આવા બનાવ વધુ બનતા હોવાની શક્યતા ત્યારે ખૂબ રહેતી અને અને જીવલેણ ઈજામાં તાત્કાલિક શસ્ત્રવૈદ્યો દ્વારા શસ્ત્રચિકિત્સા-ઓપરેશન કરવામાં આવતાં તેનું વર્ણન આ પ્રમાણે છે.

આયુર્વેદની અદ્વિતીય શોધ

ઈજા થાય ત્યારે વિના વિલંબ શસ્ત્રવૈદ્યોએ દરદીને સ્નેહન-સ્વેદન કરાવી, પેટ ઉપરના વાળ દૂર કરી, દરદીને બેભાન કરી, નાભિની ડાબી બાજુએ રોમાવલિથી ચાર આંગળનો ભાગ છોડી, પેટ ઉપર કાપો મૂકી, આંતરડું બહાર કાઢી, લોહી વગેરેનો સ્રાવ સાફ કરી, ત્વચાને સરખી કરી, ઉપર ઘી અને મધ લગાડી, ભેગી કરેલી-જોડેલી ત્વચા પર કાળા મોટા મંકોડા કરડાવી, મંકોડાનાં ધડ કાપી લઈ સીવી લેવું. 'આત્મવત્ સતતં પશ્યેત કિટ્ટપિપિલિકામ્ - કીડી-મંકોડાને પણ આપણી પેઠે જીવ વહાલો હોવાથી તેમની હિંસા ન કરવી' તેમ કહેનારા મહર્ષિઓએ મોટા જીવને બચાવવા એક અદ્વિતીય શોધ આ રીતે સર્જીના ક્ષેત્રે કરી છે ! કારણ કે

મંકોડાનાં માથાંનું બંધારણ થોડા સમયમાં ઓગાળી માણસના શરીરમાં એકરૂપ થઈ જતું હોવાથી સીવવા માટેના દોરા વગેરે ફોરિન બોડી બનીને ભવિષ્યમાં અંદરના આંતરડાને હેરાન ન કરે તેવો તેનો હેતુ છે, મોટા જીવ માટે નાના જીવોનું બલિદાન આપીને.

સીવાયેલા આંતરડાને યથાસ્થાને ગોઠવી, પેટની ઉપરની ચામડી સીવી ઉપર જેઠીમધ અને કાળી માટીનો લેપ લગાડી લીમડો-ગૂગળનો ધૂપ આપી સ્વચ્છ પાટો બાંધી લેવો.

આવા પ્રણિત દરદીએ ઓછી હવા લાગે તેવા નિર્વાતસ્થાનમાં એટલે કે ખૂબ પંખા ફરતા ન હોય કે એરકંડિશન ચાલુ ન હોય તેવા ઓરડામાં સૂવરાવવાનું કહ્યું છે. નહીં તો કફ-વાયુનો પ્રકોપ થતાં પાક કે દુઃખાવો થવાની દહેશત રહે છે. આંતરડામાં ઈજા થયેલ હોવાથી આવાં દરદીને કેવળ ગાયના ધારોષ્ણ દૂધ ઉપર જ રાખવાનું કહેલું છે. પાણી પણ કાચું કે વધારે આપવાથી જલોદર થવાની કે સોજો આવવાની શક્યતા રહેલી છે. રૂઝ લાવવા, પરુ થવા ન દેવા, ધનુરનો ભય ટાળવા, આંતરિક રક્તસ્રાવ બંધ કરવા, સોજો મટાડવા અને બળ જળવાઈ રહે તે માટે ત્રિફળા ગૂગળ, કાંચનાર ગૂગળ, જેઠીમધ, લક્ષ્મીનારાયણ રસ, એકાંગવીર રસ, અરડૂસી, ચંદ્રકલા રસ, પુનર્નવા ગૂગળ વગેરેનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવાનું સૂચવ્યું છે.



અમિતાભ બચ્ચનને થયેલી ઈજાના ઉપાય... * ૭

અશક્તિ હોવાનો વહેમ !

સો દરદીનો સર્વે કરવામાં આવે તો તેમાંથી નેવું દરદી પોતાને કોઈ ને કોઈ રીતે અશક્તિ એટલે કે નબળાઈ હોવાની ફરિયાદ કરશે જ. એને કારણે ચિકિત્સકો પણ નાડી જોઈને કે સાધનોથી તપાસીને કે તપાસ્યા વિના પણ 'તમને નબળાઈ છે' તેવું કહી દેતા હોય છે. સગાં-સંબંધીઓ પણ દરદીને આશ્વાસન આપવા કે સહાનુભૂતિ દર્શાવવા અશક્તિની ફરિયાદને જ મહત્ત્વ આપતા હોય છે, કારણ કે અશક્ત લોકો કે અશક્ત દરદીને આપણે ત્યાં વધુ સહાનુભૂતિને પાત્ર ગણવામાં આવે છે.

માનવજાતે પ્રાચીન યુગમાં શારીરિક, માનસિક તેમ જ જાતીય શક્તિના ક્ષેત્રે અને પાચનશક્તિના ક્ષેત્રે તેને યાદ કરીને પોતાનામાં અખૂટ શક્તિનો ઝરો હોવો જોઈએ, સાંભળનાર સ્તબ્ધ થઈ જાય તેવી સ્તંભનશક્તિ હોવી જોઈએ, પથરા પણ પચી જાય તેવી પાચનશક્તિ હોવી જોઈએ તેવી માન્યતામાં ઘણો મોટો વર્ગ રાચતો હોય છે. અને તે મેળવવા ખોટા પ્રયત્નમાં પણ રત

હોય છે. અતિશયોક્તિભરી જાહેર ખબરો, અણઘડ મિત્રોના અભિપ્રાયો, લેભાગુ ચિકિત્સકોનાં લોભામણા વચનો આમાં ઉમેરો કરતાં હોય છે ને સરવાળે તે વ્યક્તિ તન-મન-ધનથી અશક્ત બન્યા વિના રહેતી નથી. આવા લોકોને સાચું માર્ગદર્શન મળે તો તેમનો વહેમ ચોક્કસ ટળ્યા વિના રહે નહીં.

શારીરિક અશક્તિ

થાક લાગે છે, કામ થતું નથી, કેડ દુખે છે, શરીર તૂટે છે, ચક્કર આવે છે. વજન ઘટતું જાય છે. ખોરાક લેવાતો નથી, થોડોકેય ભાર ઊંચકી શકાતો નથી વગેરે લક્ષણોની ફરિયાદ સાથે શારીરિક નબળાઈના દરદી ધૂમતા હોય છે. તેમાં કેટલીક વાર તો આમવાત, ક્ષય, શ્વાસ, મેદવૃદ્ધિ, જૂની શરદી, અજીર્ણ, પ્રદર, ધાતુ અલ્પતા વગેરે દરદોનાં લક્ષણરૂપે અશક્તિ હોય તો, તે તે રોગ દૂર થયા વિના અશક્તિ દૂર થઈ શકતી નથી, મેદ, આમવાત, તમોગુણ વગેરેમાં ખોટો થાક લાગે છે તેને માટે આયુર્વેદે 'કલમ' શબ્દ પ્રયોજ્યો છે. સાચો થાક લાગે તેને માટે 'શ્રમ' શબ્દ છે. જે સાચા દરદી હોય છે તેમની નબળાઈના કારણમાં પોષણનો અભાવ, વધુ પરિશ્રમ, વારસાગત બાંધાની નબળાઈ, મંદાગ્નિને કારણે સમઘાતુની અલ્પતા અથવા ચિંતા, ભય, શોક, વિષાદ જેવાં માનસિક કારણોની શરીર પર થતી અસર મુખ્ય હોય છે. આવા દરદી નીચેની દવા લે તો રાહત થવા સંભવ ખરો.

અશક્તિ હોવાનો વહેમ * ૯

૧. બલ્ય ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ, અશ્વગંધા ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ, નારસિંહ ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ સવારે-રાત્રે દૂધ સાથે લેવું.
૨. અશ્વગંધાદિ તેલથી શરીરે માલિશ કરવી.
૩. પચે તેટલા પ્રમાણમાં નાની કે મોટી ચમચી અશ્વગંધાદિ ધૂત અથવા અશ્વગંધાવલેહ દૂધ સાથે સવારે-રાત્રે લેવું.

પૂરતો આરામ, પૂરતી ઊંઘ, પોષક આહાર, આનંદ, નિશ્ચિંતતા, સંયમ અને ન ગમતા કાર્યમાંથી નિવૃત્તિ પણ તેમાં સહાયક ખરાં.

જાતીય અશક્તિ

અધકચરી વાતો, દવાઓની જાહેર ખબરો, મનમાં ઊઠેલા તરંગો અને માની લીધેલી મોટી મોટી મુરાદોના આધારે ઘણા ગૃહસ્થો તેમજ યુવાનોમાં પોતાને જાતીય નબળાઈ હોવાનો પુષ્કળ પ્રમાણમાં વહેમ હોય છે. જાતીય અંગોનો વિકાસ અપૂરતો છે, ધાતુની કમી છે, સ્તંભન શક્તિ ઘણી ઓછી છે. સમાગમ બાદ સ્મૃતિ, સ્ફૂર્તિ ઘટી જાય છે, પ્રજનનને લાયક પોતે રહેલ નથી તેવી માન્યતાઓને માથે લઈને મોટે ભાગે અજ્ઞાનવશ અને દુખી થતા કેટલાય લોકો ભટકતા જોવામાં આવે છે. સાચા માર્ગદર્શન બાદ સાચી ફરિયાદ હોય તો નીચેની દવા લેતા રહેવાથી રોગ દૂર થઈ શકે છે.

૧. કૌચાં ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ, રસાયન ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ, અશ્વગંધા ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ એકત્ર કરી સવારે-રાત્રે દૂધ સાથે લેવું.

૨. જાતીય અંગો પર અશ્વગંધા તેલની માલિશ કરવી,
૩. સંયમ પાળવો, મન પ્રસન્ન રાખવું.

માનસિક અશક્તિ

યાદ રહેતું નથી, મગજ થાકી જાય છે, કંટાળો આવે છે, ચીડાઈ જવાય છે, ઊંઘ આવતી નથી, વિચાર વધુ આવે છે, મનમાં શાન્તિ નથી વગેરે ફરિયાદો તેમ જ બુદ્ધિમાંઘ દ્વારા માનસિક નબળાઈ નક્કી થતી હોવાથી ઘણા લોકો એની ફરિયાદ કરતા હોય છે. આમાં વહેમ સિવાય વારસાગત નબળાઈ, ગરીબી, અજ્ઞાન, બચપણની લાંબી માંદગી વગેરે સાચાં કારણો હોય તો તેમાં માનસિક ઉપરાંત શારીરિક ચિકિત્સા દ્વારા પરિણામ લાવી શકાય. પ્રાર્થના, ધ્યાન, સત્સંગ, સદ્વાચન, પ્રેરણા, ધીરજ, શાન્તિ, માનસિક કસરતો વગેરે ઉપરાંત નીચેનાં ઔષધો કામચાબ માન્યાં છે.

૧. સારશ્વતારિષ્ટ ૧-૧ ચમચો જમ્યા બાદ બંને વખત અર્ધું પાણી મેળવીને પીવું.
૨. સારશ્વત ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ, બ્રાહ્મી ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ, જટામાંસી ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ, સવારે-રાત્રે દૂધ સાથે લેવું.
૩. શરદી-કફનાં લક્ષણો હોય તેણે માલકાંકણીનાં બી ૧૦-૧૦ રોજ રાત્રે ચાવી જવાં કે ગળી જવાં. અથવા માલકાંકણી (જ્યોતિષમતિ)નાં તેલનાં ટીપાં ૫-૫ દૂધમાં કે પતાસામાં રોજ રાત્રે લેવાં.



આંખના ચેપી રોગમાં આયુર્વેદીય ઉપચાર

ઈ. સ. પૂર્વે લખાયેલ મહાન સુશ્રુતસંહિતામાં એક અગત્યનો શ્લોક આપેલ છે. તેમાં તાવ, ક્ષય, ચામડીના રોગો, ઓરી, અછબડા, શીતળા તેમજ નેત્રાભિષ્યન્દ એટલે કે આંખો દુખવાનો ચેપી રોગ કે જેને આજે કન્ઝકટીવાઈટિસ કહે છે વગેરે રોગો પ્રસંગમાં આવવાથી (સમાગમ કરવાથી) સ્પર્શમાં આવવાથી, દરદીનો નિશ્વાસ લેવાથી, સાથે જમવાથી, એક પથારીમાં સૂવાથી તેમ જ દરદીનાં કપડાં, પ્રસાધનો વગેરેનો ઉપયોગ કરવાથી ફેલાય છે તેવું કહેવામાં આવે છે. જાણે આજના યુગમાં લખાયેલ હોય તેવા વ્યવસ્થિત, સ્પષ્ટ આ શ્લોક દ્વારા સમજી શકાય તેવું છે કે આયુર્વેદમાં નેત્રાભિષ્યન્દ વિષે વ્યવસ્થિત નિદાન અને ચિકિત્સા આપવામાં આવેલ છે, ચેપી રોગને ફેલાતો અટકાવવા માટે પણ દરદીના સંપર્કમાં ન આવવું તે શ્રેષ્ઠ ઉપાય ગણાવ્યો હોવાથી દરદીનો ખોરાક, તેનાં કપડાં, તેનાં આંખમાં નાખવામાં ટીપાં, ગોગલ્સ, આંખના પાટા, ડ્રોપર, રૂમાલ, નેપકિન, ટુવાલ, પથારી વગેરે અલગ અલગ રાખવાં. ધોવાની વસ્તુ ઉકળતા ગરમ

પાણીથી ધોવી. દરદ મટ્યા બાદ પણ થોડા દિવસ એ કાળજી ચાલુ રાખવી. આ રોગ અદેખો અને આંખ દ્વારા નજર કરવાથી ફેલાતો હોવાથી તેને 'અખિયાં મિલાકે' રોગ પણ કહે છે. તેથી દરદીએ કોઈ સાજા માણસ સામું ન જોવું. અને સાજા માણસે દરદીની આંખો સામે નજર ન માંડવી.

ઉત્તમ નિર્દોષ ઉપચાર

ઘરગથ્થુ, સરળ, સાદા, નિર્દોષ ઉપચાર આ રોગમાં આ પ્રમાણે કરવા :

૧. લીમડાનાં કોમળ તાજાં પાનને પીસી, રસ કાઢી, સ્વચ્છ કપડાથી ગાળી, ડ્રોપર વડે આંખમાં ત્રણચાર ટીપાં નાખવાં. કલાકે કલાકે પણ નાખી શકાય. બે-ચાર ચમચી રસ દિવસમાં ત્રણેક વાર પીવાનું રાખવું. લીમડાનાં પાનની લુગદી આંખે બાંધવી. લીમડો પરં જંતુઘ્ન હોવાથી અને ચક્ષુષ્ય ગુણથી ચેપ અટકાવે છે. દાહ અને ખંજવાળ વધુ હોય તો ઠંડા પાટા બાંધવા. ખટકા વધુ આવતા હોય તો ગરમ પાટા બાંધવા. તે સોજો અને સ્ત્રાવને પણ મટાડે છે. સોજો વધુ હોય તો હળદર મેળવવાથી વધુ લાભ થશે. લીમડો નાખેલ ગરમ પાણીથી આંખો ધોવી.

૨. લીમડાનાં સૂકાં કે લીલાં પાન સાથે ઊંચી જાતનો ગૂગળ મેળવી તેનો ધૂપ દરદીની આંખોને આપવો તથા ઘરમાં રોજ બે-ત્રણ વાર ધૂપ કરવો.

૩. દરદીની આંખો પર, માથે કે દરદીની પથારી

પર લીમડો બાંધવો, બાળક હોય તો તેના પારણા પર લીમડો બાંધવો, ચેપ અટકાવવા ઘરમાં લીમડાનાં તોરણ બાંધવાં. તુલસીનાં પણ બાંધી શકાય.

૪. રોજ રાત્રે ત્રિફળા ચૂર્ણ ફાકવું.

૫. રસવંતી-રસાંજન-ની સોગઠી કે તેનો ટુકડો ઘસીને આંખમાં આંજવો તથા આંખ ફરતે તેનો લેપ કરવો.

૬. આંખો ઉપર લીમડાનાં પાનની લુગદીના, ત્રિફળાના, કેળાની છાલના, માટીના, ગોમૂત્રના કે સ્વમૂત્રના પાટા બાંધવા.

૭. રોગના હુમલા દરમિયાન રોજ શિવામ્બુ સવારે-રાત્રે પીવાનું રાખવું અને તેના વડે આંખો ધોવી. આઈ ગ્લાસમાં શિવામ્બુ (સ્વમૂત્ર) ભરીને નેત્રપ્રક્ષાલન કરવું.

૮. રોગના હુમલા દરમિયાન દહીં, ગોળ, મીઠું, અડદ, તલ, મગફળી, શિખંડ જેવાં આહાર દ્રવ્યો ન ખાવાં. ઘઉં, મગ, તાંદળજો, પરવળ, ચોખા, કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, સિંધવ, મરી, કોથમરી, આમળાં, ગાયનું દૂધ વગેરે લેવાં.

૯. બે-ત્રણ નકોરડા ઉપવાસ (લંઘન) કરવાથી કે કેવળ મગનો આહાર લઈને થોડા દિવસ પસાર કરવાથી સંપૂર્ણ અને ઝડપી ફાયદો થાય છે.



૫

કફવાળી સૂકી ઉધરસ

ઉધરસ-ખાંસી આમ તો સાવ સામાન્ય રોગ ગણાય છે. પરંતુ તેની પાછળનો ભય ઘણો મોટો રહે છે. સાદી ઉધરસ ક્યારેક ક્ષય કે શ્વાસ સુધી પણ પહોંચી શકે છે. સ્વતંત્ર રોગ રૂપે ઉધરસ વાયુની, પિત્તની અને કફની હોય છે. ઉપરાંત ક્ષયની ક્ષયજકાસ પણ હોય

કફવાળી સૂકી ઉધરસ * ૧૫

છે, જે અસાધ્ય મનાયેલી છે. આ ઉધરસ વર્ષો સુધી ચાલે છે અને કોઈ પણ ઉપાયે કાબૂમાં આવતી નથી. બાળકોને પણ મોટી ઉધરસ મહિનાઓ સુધી ચાલે છે અને દરદીને હેરાનહેરાન કરી નાખે છે. જ્યારે ઉધરસ લક્ષણરૂપે હોય છે ત્યારે મૂળ રોગનું નિદાન કરી ચિકિત્સા કરવામાં ચીવટ રાખવી જરૂરી છે. દા.ત. ક્ષયરોગના કે શ્વાસરોગના લક્ષણરૂપે થયેલી ઉધરસ તે તે રોગ મટે નહીં ત્યાં સુધી મટતી નથી. ઉધરસ સીધી - સ્વતંત્ર પણ શરૂ થાય છે અને તેનાં કારણોમાં ખૂબ ઠંડી, ઠુંં પાણી; ઠંડો, વાસી, ખોરો ખોરાક; ઉજાગરા, અતિ બોલવું, અતિ ગાવું અને અતિ તળેલા ખોરાકનું સેવન હોય છે. મોટે ભાગે તો શરદી થયા બાદ દરદીના બીજા સોપાનરૂપે કે શરદી દબાવવાના પરિણામસ્વરૂપે ઉધરસ પેદા થાય છે. ધુમાડા, ધૂળ, બગડેલો ખોરાક વગેરે ખાવામાં આવતાં એલર્જિક મનાતી ઉધરસ પણ કેટલાકને એકાએક થતી જોવામાં આવે છે. ઉપલક દૃષ્ટિએ સરખી લાગતી ઉધરસના આયુર્વેદીય દૃષ્ટિએ તદ્દન ઊલટા ઉપચાર હોય છે અને એને કારણે એક વ્યક્તિને લાગુ પડે તે દવા બીજાને લાગું ન પણ પડે. ઉદાહરણરૂપે તેલના વધુ સેવનથી કફ-પિત્તની ઉધરસ થઈ શકે છે જ્યારે વાયુની ઉધરસ થઈ હોય તો તલતેલના સેવનમાત્રથી મટી જાય છે ! ચણાના વધુ સેવનથી વાયુની ઉધરસ પેદા થાય છે, જ્યારે એ જ ચણા (દાળિયા)ના સેવનમાત્રથી કફની ઉધરસ મટી જાય છે !

ઘરગથ્ય ઉપચાર

પ્રકાર અનુસાર ઉધરસના ઉપાય ત્રિન્ન ત્રિન્ન છે. છતાં ભોરીંગણી નામની વનસ્પતિ કે જેને આયુર્વેદમાં 'કંટકારી' કહે છે તે સર્વોત્તમ છે. 'કાસરોગે ન તું કંટકારી - ઉધરસના રોગમાં બેઠી ભોરીંગણી જેવું એકેય ઔષધ નથી.' એ સૂત્ર અનુસાર ભોરીંગણીનો ઉકાળો - કંટકારી ક્વાથ અથવા કંટકારી અવલેહનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ભોરીંગણીના જે ગુણ છે તે રીંગણીના ગુણ હોવાથી ઉધરસમાં રીંગણાંનું શાક અથવા રીંગણાંનો ઓળો (ભડથું) અક્સીર ઉપાય છે.

હળદર નાખેલું અને અજમો નાખેલું દૂધ વાયુની સૂકી-લૂખી ઉધરસમાં હિતકારી છે. રાતભર સૂકી ઉધરસ સતત આવ્યા જ કરતી હોય અને ગળામાં, છાતીમાં કે માથામાં દુખાવો થતો હોય તો મરીનું ચૂર્ણ, સિંધવનું ચૂર્ણ અને તલનું તેલ મેળવીને દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત ચાટવું. ગરમ સૂઠિયું પણ તેમાં પરિણામદાયી છે. પિત્તની ઉધરસમાં ગળું બળતું હોય ત્યારે જેઠીમધનો શીરો, જેઠીમધનું મૂળ, જેઠીમધની ગોળી, ખારેક, કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, સાકરનો ટુકડો વગેરે ચગળતાં રહેવાથી રાહત થાય છે. જ્યારે પુષ્કળ કફ પડતો હોય અને મોંમાં ચીકાસ રહેતી હોય તેવી શરદીવાળી ઉધરસમાં કેવળ ઊનું ઊનું પાણી પીને લંઘન કરવાથી, સૂકો શેક કરવાથી અને મરીનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી સારું પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉત્તમ ઔષધ સિતોપલાદિ ચૂર્ણ

ઉધરસની વાત કરીએ ત્યારે ઘેરઘેર જાણીતું થયેલું સિતોપલાદિ ચૂર્ણ કેમ ભુલાય ? આયુર્વેદની તમામ ફાર્મસીઓમાંથી મળતું માનીતું અને જાણીતું આ ચૂર્ણ સર્વ પ્રકારની ઉધરસમાં અસરકારક છે. પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે, મોટે ભાગે આ ચૂર્ણ સાચું મળતું નથી. સાકર (સિતોપલા), વંશલોચન, લીંડીપીપર, એલચી, અને તજ ઉત્તરોત્તર અર્ધા ભાગે મેળવીને તૈયાર થતું આ ચૂર્ણ ખરેખર ખાંસી, ક્ષય, જીર્ણજ્વર, અશક્તિ, મગજની નબળાઈ, દુબળાપણું વગેરે માટે અદ્વિતીય છે. પરંતુ વાંસની ગાંઠોમાંથી કાઢવામાં આવતું વંશલોચન ઓછું મળવાથી, ન મળવાથી તેને બદલે બનાવટી અને સોંધું વાંસકપૂર નાખવાથી અને બાકીનાં દ્રવ્યો હલકાં નાખવાથી સિતોપલાદિ મોટે ભાગે અસર કરતું નથી. ખૂબ વિશ્વાસુ ફાર્મસીનું કે શાસ્ત્રીય રીતે ઘેર તૈયાર કરેલું ઉધરસમાં ખરેખર અમૃતતુલ્ય છે.

ઉપરાંત ખદિરાદિ વટી, લવંગાદિ વટી, દ્રાક્ષાદિ વટી, વગેરેમાંથી કોઈ એક સતત ચૂસતા રહેવાથી દરેક જાતની ઉધરસમાં ફાયદો થવાની શક્યતા છે.

શરદીને દબાવવાથી ઉધરસ થાય છે. અને ઉધરસને દબાવવાથી ક્ષય (ટી.બી.) થાય છે તે આયુર્વેદનું અનુભવ-સૂત્ર યાદ રાખો.



વહેલી સવારમાં ઉધરસ આવે છે ?

દિવાળીના દિવસો શરૂ થતાં જ શિયાળાની શરૂઆતરૂપે વહેલી સવારમાં ઠંડી પડવા માંડે છે. અને મળસ્કાના શાંત વાતાવરણમાં ચારે તરફ ઉધરસનાં ઠસકાં સાંભળવાં મળે છે. આ ઉધરસ મોટે ભાગે વાયુથી કે કફથી થયેલી હોય છે. ઉપરાંત કેટલાક દરદીને ક્ષય, શ્વાસ, ઉરઃક્ષત, કાકડા, પ્લુરસી કે જીર્ણજ્વરના લક્ષણરૂપે પણ ખાલી, ખોટી કે થોડાં કફવાળી ઉધરસ આવતી હોય છે.

વાયુના કારણે થયેલી ઉધરસ સૂકી હોય છે. ઉધરસ ખાઈને દરદી થાકી જાય છે. તેના ખાંસવાનો અવાજ ખાલી-ખોખરો કે અપ્રિય હોય છે. તેને માથું, છાતી અને પડખાંમાં દુખાવો પણ થાય છે. મોં કાળું પડી જાય છે. શરીર કૃષ થવા માંડે છે. થાક લાગે છે.

વાતજ કાસના દરદીનો ઉત્તમ ઈલાજ ભોંરીંગણી છે. બેઠી ભોંરીંગણીનો ઉકાળો કરીને દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત ગરમ ગરમ પીવો. ભોંરીંગણીમાંથી તૈયાર કરવામાં આવતો કંટકારી અવલેહ અથવા અવનપ્રાશ અવલેહ ૧-૧ ચમચી ચાટી ઉપર હળદર-અજમાવાળું ગરમ દૂધ પીવું. મોંમાં આદુના ટુકડા, કાળી દ્રાક્ષ, હળદરના મીઠું ચડાવેલા ટુકડા અથવા મીઠાની કે સિંધવની કાંકરી સતત

વહેલી સવારમાં ઉધરસ આવે છે ? * ૧૯

ચૂસ્યા કરવી. તૈયાર મળતી યષ્ટિમધુ વટી ચૂસવી અથવા
 જેઠીમધનો શિરો ચૂસવો. મરીચ્યાદિ વટી, લવિંગાદિ વટી,
 એલાદિ વટી, વ્યોષાદિ વટી વગેરે પણ ચૂસવી માફક
 રહે છે. વાતજ કાસના દરદીએ સાચું સિતોપલાદિ ચૂર્ણ
 ૧ ગ્રામ, જેઠીમધ ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ, તાલિસાદિ ચૂર્ણ ૧
 ગ્રામ, કંટકારી લવણ ૧ ગ્રામ મેળવીને દિવસમાં ચાર
 વખત મધ સાથે ચાટવું. ખોરાકમાં રીંગણ, લસણ,
 તલતેલ, હળદર, અજમો, રાઈ, મેથી, કૂમળા મૂળાનો
 છૂટથી ઉપયોગ કરવો. રીંગણાંનો ઓળો-ભડથું તલતેલ
 નાખીને લેતાં રહેવું તે ઉત્તમ ઉપાય છે. વાયુની ઉધરસમાં
 શ્વસનતંત્રમાં આવેલી રૂક્ષતા દૂર કરવા તલતેલ વધુ લેવું.
 આ રોગમાં તેલ બંધ કરવાથી રોગ ઊલટો વધશે.
 સરસિયું તેલમાં મીઠું મેળવી છાતી પર માલિશ કરી,
 વરાળિયો શેક રાત્રે તથા વહેલી સવારે કરવો. કોઈ
 દવા ન હોય તો તલતેલમાં સિંધવ અને મરી મેળવીને
 ચાટવાથી તુરત ફાયદો થશે. સૂંઠ અને ગંઠોડાની ગોળમાં
 બનાવેલી રાબ પણ હિતાવહ છે. વાયુની ઉધરસના
 દરદીએ સૂંઠ કે આદુનો ટુકડો નાખેલું ગરમ ગરમ પાણી
 પીવું. આવા દરદીએ ઠંડું, ફીજનું કે બરફવાળું પાણી
 ન પીવું. ઠંડીમાં ન રહેવું. ગરમ પાણીથી જ સ્નાન
 કરવું. તડકે તાપવું, શરીરે અને છાતી પર ખાસ શેક
 કરવો. આઈસક્રીમ, કુલફી, કેળાં, ચણા, વાલ, ચોળા,
 વટાણા, દૂધ, ખાંડ વગેરે ઠંડાં, લૂખાં, વાયુકારક અપથ્ય
 આહારદ્રવ્યો ન લેવાં.



૭

ઊંચાઈ વધારવી છે ?

આયુર્વેદે પ્રશસ્ય શરીરનું વર્ણન કર્યું છે. તેમાં ઓછી ઊંચાઈ એટલે કે વામનત્વની નિંદા કરી છે. જે તરુણ કે તરુણીની, યુવક કે યુવતીની ઊંચાઈ ઓછી હોય છે તેમને અને તેમનાં સગાં-સંબંધીઓને તે અંગેની કાયમી ચિંતા કોરી ખાતી હોય છે. કારણ કે આ ઊંચાઈની ઊણપ બચપણથી માંડીને જીવનભર અવરોધરૂપ અને અપમાનજનક બનતી હોય છે. નોકરી મેળવવામાં અને લગ્નજીવનમાં તો ખાસ, આ વામનપણું લઘુતાગ્રંથિનું સ્વરૂપ ધારણ કરે તો ભય, શરમ, આત્મઘૃણા, પ્રતિશોધ વગેરે દુર્ગુણો પેદા કરી વિકાસને અટકાવ્યા વિના રહેતું નથી.

ઊંચાઈ વધારવી છે ? * ૨૧

આયુર્વેદે ૮૦ પ્રકારના વાયુના રોગોમાં આ વામનત્વની પણ ગણતરી કરી છે. વાયુની વિકૃતિ, અસ્થિધાતુની ઊણપ, યૌવન આરંભે થાઈરોઈડ ગ્લેન્ડના વિકાસને અવરોધી, હોર્મોન્સને વિકૃત કરી ઊંચાઈને અટકાવે છે. નવયૌવનના લક્ષણરૂપે ગુહ્યાંગમાં, બગલમાં કે મૂછ સ્થાને ઊગતા વાળને અટકાવે છે. અવાજમાં પરિવર્તન આવતું રોકે છે અને ૧૬થી ૨૦ વર્ષમાં જે યૌવનલક્ષણની પ્રતિભા પ્રગટ થવી જોઈએ તેમાં વિલંબ કરે છે, પરિણામે તે વ્યક્તિને ભવિષ્યની ચિંતાનો પાર રહેતો નથી. તરુણી હોય તો તેના ઋતુસ્રાવ, સ્તન-વિકાસ વગેરેમાં અવરોધક બને છે. ઊંચાઈને અમુક અંશે વારસાગત પણ સંબંધ હોવાથી પોતાની ચિંતા ઉપરાંત પોતાની ભાવિ પ્રજાની પણ તેમને ચિંતા કોરે છે.

સતત સર્વાંગી પ્રયત્ન

શરીરનું બંધારણ કાંઈ બે-પાંચ દિવસમાં બદલાવી શકાય નહીં, એટલે આવી વ્યક્તિએ દૈનિક નિશ્ચય સાથે નીચે જણાવેલા સતત સર્વાંગી પ્રયત્ન, ધ્યેયપ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી ચાલું રાખવા જ. એકવીસ વર્ષ સુધીના છોકરા-છોકરીઓને તો શરીરવિકાસ અને પરિવર્તન ચાલુ હોવાથી આ પ્રયત્ન ખાસ કરવા.

૧. ખોરાકમાં પૃથ્વી તત્ત્વ (કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ, આયોડિન)વાળો ખોરાક વધુ લેવો. પાચન અનુસાર ફળો, સૂકો મેવો, ઘી, દૂધ, ઘઉં વગેરે છૂટથી

લેવાં. અગ્નિમાં મંદ હોય તો આદું-લસણ વધુ લેવાં.

૨. રાત્રે પૂરી ઊંઘ લેવી, પૂરતો આરામ લેવો.
૩. શરીર પાતળું હોય તો અશ્વગંધા તેલની અથવા સરસિયા તેલની સવારે માલિશ કરી, શરીર ખેંચાય તેવી રમતો રમવી, કસરતો કરવી કે આસનો કરવાં. લટકવું, ઠેકવું, કૂદવું, દોરડા કૂદવાં, ક્વાયત દાવ કરવા, સૂર્યનમસ્કાર કરવા, શીર્ષાસન કરવું, ઊંચી સીટવાળી સાયકલ ચલાવવી, રીંગ કે વોલીબોલની રમત રમવી. આ બધી કસરતો બને તો ખુદ્દી-ચોખ્ખી હવામાં કરવી.
૪. બેસતાં, ઊઠતાં, ચાલતાં, સૂતાં શરીરને સીધું જ રાખવા પ્રયત્ન કરવો. કરોડરજ્જુને ટટ્ટાર રાખવાનું ખાસ યાદ રાખવું.
૫. આનંદ, નિશ્ચિંતતા અને આત્મવિશ્વાસ સફળ થવામાં વધુ મદદ કરશે.
૬. અશ્વગંધા ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ, અર્જુન ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ, ગોદંતી ભસ્મ ૧ ગ્રામ, જેઠીમધ ૧ ગ્રામ સવારે-રાત્રે દૂધમાં લેવાં.
૭. લાક્ષાદિ ગૂગળ ૨-૨ ગોળી બપોરે-રાત્રે ચાવીને પાણી સાથે લેવી.
૮. અશેળિયાની રાખ સવારે-રાત્રે પીવી. અથવા દૂધ સાથે ચમચી અશેળિયાનું ચૂર્ણ સવારે-રાત્રે લેવું.



ઊંચાઈ વધારવી છે ? * ૨૩

આજના વ્યાપક રોગ એલર્જી માટે આયુર્વેદ પાસે ઈલાજ છે

દરેક ક્ષેત્રે કેટલાક શબ્દો પ્રાસંગિક વર્ચસ્વ ધરાવતા હોય છે. ચિકિત્સાના ક્ષેત્રે હમણાં હમણાં 'એલર્જી' શબ્દનું વર્ચસ્વ ખૂબ વધી રહ્યું છે. રોગોનાં કારણો શોધવામાં કે ઉપાય લાગુ પાડવામાં જ્યારે દ્વિધાનો અનુભવ થતો હોય છે ત્યારે ડોક્ટરો પ્રાયઃ 'આ એલર્જી છે.' તેવું સરળતાથી કહી દેતા જોવામાં આવે છે. કેટલીકવાર તો 'એલર્જી' જાણે છટકબારીનો શબ્દ હોય તેવું જણાય છે. શરદી હોય, સારવાર માટે ડોક્ટર પાસે જઈએ, કહે તેવી અને તેટલી સારવાર લઈએ છતાં મટે નહીં એટલે કહે : 'તમને એલર્જી છે' ઉધરસ થઈ હોય, વ્યવસ્થિત દવા લેતાં હોઈએ અને અચાનક ડોક્ટર સંભળાવી દે છે : 'તમને એલર્જીની ઉધરસ છે.' શ્વાસનો દરદી આશા-અરમાનો લઈને સ્પેશિયાલિસ્ટની પાસે દોડીને જતો હોય છે. સ્કિનિંગ, ફોટા, ગળફા-લોહીની તંપાસ બધું થયા પછી લાંબા કોર્સ ચાલુ કરવામાં આવે છે છતાં રોગ કાબૂમાં આવતો નથી. એટલે નિષ્ણાત હળવેથી કહી દે છે : 'તમારો આ એલર્જીક રોગ અસ્થમા અથવા

પગ પણ દઈ શકતા નથી હોતા. ચાલવામાં પણ તેમને પારાવાર તકલીફ થતી હોય છે. જીવનભર બૂટ-ચંપલ પણ પહેરી શકતા ન હોય તેવા પણ કપાસીના દરદી જોવા મળતા હોય છે. જોકે કપાસીનું દરદ શહેરો કરતાં ગામડાંમાં, શ્રીમંતો કરતાં ગરીબોમાં, બુદ્ધિજીવી કરતાં શ્રમજીવીઓમાં વધુ જોવા મળે છે. આયુર્વેદે આ દર્દનું કારણ વાયુ ગણેલ છે. કાંટા-કાકરા વાગવાથી, પથરાળ કે રેતાળ જમીનમાં વારંવાર વધુ ચાલવાથી, ખુદ્દા પગે ચાલવાથી, ઠંડી કે ઠંડા પાણીમાં ખુદ્દા પગ રાખવાથી તે થવાની શક્યતા છે. ગામડાંમાં બાળકો કરતાં યુવાનોમાં અને યુવાનો કરતાં વૃદ્ધોમાં તેનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. બોરડી, બાવળ કે ગુલાબ જેવાં કાંટાળાં વૃક્ષનો વારંવાર સ્પર્શ કરનાર વ્યક્તિઓને કે ખેતરમાં કામ કરનારી વ્યક્તિઓને હાથના તળિયામાં પણ કણી-કપાસી થતી જોવામાં આવે છે.

જેને કપાસી થઈ હોય તેને એકમાંથી અનેક થતી હોય છે. તેવા લોકોને કપાસીની સંખ્યા અને કદને રોકવા માટે ઉપર કહેલાં તેનાં કારણોથી દૂર રહેવું જોઈએ. પગમાં પોચી ગાદીવાળાં બૂટ-ચંપલ પહેરવાં, ઠંડી વખતે મોજાં પહેરવાં, પગ ગરમ પાણીથી ધોવા. અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. રોજ રાત્રે ગરમ દિવેલની પગે-હાથે માલિશ કરવી.

કણીના કાયમી ઉપાય

કપાસીના દરદી વાળંદ પાસે કે કોઈ કમ્પાઉન્ડર

કપાસી-કણીના અસરકારક ઉપાય * ૨૯

પાસે કણીને કાયમ કપાવ્યા કરતા હોય છે કે ખોતર્યા કરતા હોય છે પરંતુ કણીનાં મૂળ ઊંડાં હોવાથી ઊંડે સુધી કાપીને તેના બાજરી જેવા કઠણ એકેએક બીને બહાર કાઢી નાખવામાં ન આવે ત્યાં સુધી કણી કાયમ વિદાય લેતી નથી. કણીના કાયમી ઉકેલ માટે નીચેનામાંથી શક્ય ઉપાય કરવા.

૧. ખરબચડો પથ્થર, ખરબચડી ઈંટ કે તેવી કોઈ વસ્તુ વડે એકબે વખત કપાસી ઉપર ઘસતા રહેવું. ધીરે ધીરે તેનાં બી ઘસતાં ઘસતાં કણી નીકળી જશે.
૨. કણીને શક્ય તેટલી ઊંડી કાપી, બીને બહાર કાઢી, તેના ઉપર મોરથૂથુનું બારીક ચૂર્ણ ચપટી ભભરાવી ઉપર તલતેલનો પાટો બાંધી દેવો.
૩. કણીને નિઃશેષ કાપી ઉપર કોઈપણ તેલ અથવા દિવલનું કડકડતું ગરમ પોતું લગાવી પાટો બાંધી દેવો.
૪. કણીને ઘસી તેના ઉપર હંમેશાં શોધન તેલનો પાટો બાંધવો. મટે ત્યાં સુધી રોજ આ પ્રમાણે કરતાં રહેવું.
૫. ઉપરોક્ત કોઈ એક પ્રયોગ સાથે સાથે ઔષધરૂપે શક્ય હોય તેમણે હંમેશાં બે વખત સારિવાદાસવ ૧-૧ ચમચો પીતાં રહેવું અથવા કાંચનાર ગૂગળ ૪-૪ ગોળી ભૂકો કરીને પાણી સાથે લેતાં રહેવું.



કન્ઝક્ટીવાઈટીસનાં કેટલાંક ઘરગથ્થુ ઔષધો

પાંચ-દસ વર્ષમાં એકાદ વખત મોટે ભાગે પુષ્કળ પ્રમાણમાં આંખો દુખવા આવવાનો ચેપી રોગ પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફેલાય છે અને લાખો લોકો જોતજોતામાં તેના ભોગ બની જાય છે. સુશ્રુતસંહિતામાં ચેપી રોગો કેવી રીતે ફેલાય છે તેનો સરળ શ્લોક આ પ્રમાણે આપ્યો છે :

પ્રાસંગાત્, ગાત્રસંસ્પર્શાત્, નિશ્વાસાત્, સહભોજનાત્
સહશય્યાસનાત્ ચૈવ ગંધમાલ્યાનુલેપનાત્ ।

કુષ્ઠઃ જ્વરઃ ચ શોષ ચ નેત્રાભિષ્ચંદ એવ ચ,
ઔપસર્ગિક રોગાઃ ચ સંકામન્તિ નરાત્ નરમ ॥

સમાગમ કરવાથી (કે પ્રસંગમાં આવવાથી), ગાત્રોનો સ્પર્શ થવાથી, ઉચ્છ્વાસ લેવાથી, સાથે ભોજન કરવાથી, સાથે સૂવા-બેસવાથી, ગંધ-માલા-અનુલેપન (વગેરે પ્રસાધન દ્રવ્યો) પરસ્પરનાં વાપરવાથી; ચામડીના રોગો, તાવ, ક્ષય અને આંખો દુખવા આવવી (નેત્રાભિષ્ચન્દ) વગેરે ઔપસર્ગિક (ચેપી - સંકામક) રોગો એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં સંક્રમણ કરે છે (ફેલાય છે.)

રોગ ફેલાતા અટકાવવાના ઉપાય

મહર્ષિ સુશ્રુતે ઉપર કહેલાં કારણો દૂર કરવામાં

કન્ઝક્ટીવાઈટીસનાં કેટલાંક ઘરગથ્થુ ઔષધો * ૩૧

આવે તો રોગનું સંક્રમણ અટકે છે તેથી આંખોના દરદીએ કોઈના સંપર્કમાં ન આવવું, પોતાનાં ટુવાલ, નેપકિન, ચશ્માં, દાંતિયો વગેરે અલગ રાખવાં. અલગ રૂમમાં સૂવું, ટૂંકમાં બધાં કાર્ય છોડી, મળવા-હળવાનું છોડી બેચાર દિવસ એકલા જ રહેવું.

ઘરમાં એકને આંખો દુખવા આવવાથી આ 'અખિયાં મિલાકે' રોગ આંખો દ્વારા જ બીજી વ્યક્તિમાં સંક્રમણ કરતો હોવાથી દરદીએ તથા સૌએ બને તો ગોગલ્સ પહેરી રાખવાં. એક પરિવારમાં થતાં તે પડોશમાં પણ ફેલાતો હોવાથી કોઈને ઘેર દુખતી આંખો લઈને ન જવું. જેને આ રોગ ન થયો હોય તેણે તેમાંથી બચી જવા નીચેનામાંથી શક્ય ઉપાય કરવા. જેથી મોટા ભાગે પાંચ-સાત દિવસની તેની પીડામાંથી બચી જવાશે.

૧. સાપની કાંચળી (સર્પત્વચા))ના એકાદ ઈંચના બે ટુકડા લઈ બંને આંખો પર પાંચેક મિનિટ (મનમાં ચારસો ગણવા સુધી) દબાવી રાખવા કે કપડા વડે પાટો બાંધીને આંખનાં પોપચાંને અડે તેમ બાંધી રાખવાં તે એન્ટિસેપ્ટિક હોવાથી તેના પ્રભાવથી જ ચેપ લાગશે નહીં.

૨. ભીલામાના તેલમાં સોય બોળીને તેના વડે નાકના ઉપરના ભાગમાં આંખના ખૂણામાં ટપકું બંને તરફ કરવું અથવા આંખો બંધ કરી પાંપણ પર ટપકું કરવું કે નાની ચોકડી (x) કરવી. (ઘી સાથે ભીલામાનું અંજન કરવાનું કહેલ છે. પરંતુ ભીલામો દાહક હોવાથી

એલર્જિક બ્રોન્કાઈટીસ માટે એલર્જિક ટેસ્ટ કરાવો. અથવા તમે પોતે તમારો ખોરાક, રીતરસમ કે હવામાનમાંથી તમને એલર્જી કરનારું હોય તે શોધી કાઢો અને જિંદગીભર તેનાથી દૂર રહો.’ શીળસ કે શીળવા એકાએક ઊપડેલ હોય, જાણકાર પાસે જઈએ ને તરત કહી દેશે : ‘તમને વારંવાર આ રીતે અર્ટિકરિયાનો રોગ થયા કરતો હોય તો કોઈ સારા નિષ્ણાત પાસે એલર્જિક ટેસ્ટ કરાવવો અને એ ના કહે તેનો કાયમ ત્યાગ કરો. એવિલ-બેવિલ તમારા માટે હવે કાંઈ કામ લાગશે નહીં.’ ખૂબ ખંજવાળ આવતી હોય, ચાંમડીનાં નાનાં-મોટાં દરદો દેખા દીધા કરતાં હોય અને સ્કિન સ્પેશિયાલિસ્ટને બતાવવા જઈએ અને કહે તેમ બધું કરવા છતાં લાભ થતો ન હોય તો છેવટે આખી વાત ફંટાય છે એલર્જી તરફ ! સગવડ હોય તો વધુ રકમ ખર્ચી અનેક જાતના આહાર-વિહારના ટેસ્ટમાંથી પસાર થાય તો કોઈને ધૂળની, કોઈને ધુમાડાની, કોઈને અત્તરની, કોઈને એસિડની, કોઈને દહીંની, રાઈની, મૂળાની, ડુંગળીની, લીંબુની તો કોઈને ટમેટાંની એલર્જી નક્કી થાય છે. કેટલીક વાર તો આહારવિહારથી પાર મનોવ્યાપાર સુધીની પણ એલર્જીમાતાનો વિસ્તાર વધી જતો હોય છે. ક્રોધ કરવાથી અને ચિંતા કરવાથી પણ એલર્જીનું આક્રમણ આવી શકતું હોય છે !

આ એલર્જી છે શું ?

દુનિયામાં એલર્જી વિષે ખૂબ વિચારાયું છે, ખૂબ શોધાયું છે. ખૂબ લખાયું છે છતાં ‘એલર્જી’ આજે પણ

એલર્જી માટે આયુર્વેદ પાસે ઈલાજ છે * ૨૫

મુખ્યત્વે છટકબારીનો શબ્દ હોય તેવું લાગે છે.

‘એલર્જી’ માટે આયુર્વેદમાંથી બંધબેસતો શબ્દ શોધવો હોય તો તે ‘અસામ્યતા’ છે. વ્યક્તિગત પ્રતિકૂળતા કે અપથ્યતાને વ્યક્ત કરતો આ શબ્દ આખા વિશ્વ જેટલો વિશાળ થઈ શકે. પ્રાચીન પરંપરાથી જ વૈદ્ય દરદીની સારવાર કરતાં પહેલાં દેશ, કાળ, વય, બળ, ઋતુ, સત્ત્વ, અગ્નિ, દોષ, દૂષ્ય, પ્રકૃતિ વગેરેનાં પરીક્ષણ સાથે સાથે સાત્મ્યતાનું પણ પરીક્ષણ કરી લેતા હોય છે. આજના યુગમાં એલર્જીમાં સાત્મ્ય ઉપરાંત વિરુદ્ધ આહાર, ભેળસેળ, રંગ-રસાયણની હવામાનમાં કે સ્પર્શ દ્વારા અસરો અને મેડિસિનનાં રિએક્શનોને પણ ગણવાં જોઈએ. આ બધાંની અસરો નાક, ગળું, ફેફસાં, ત્વચા, લોહી વગેરેમાં સીધી કે આડકતરી રીતે થઈ તાત્કાલિક શ્વાસાવરોધ, ચળ, શીળસ, સોજા, ઉધરસ કે શરદી જેવા રોગો કે લક્ષણો પેદા કરે છે.

એલર્જીના કેસમાં કેટલીક વાર વિચિત્ર અનુભવો પણ થતા હોય છે. એક બ્રોન્કાઈટીસના દરદીને તપાસ્યા બાદ તેનું પથ્યાપથ્યપત્રક આપ્યું, આ પત્રકમાં કાળા મરી વધુ ખાવાનું સૂચવ્યું હતું. તે વાંચી એ કહે : ‘સાહેબ, આ તો વિચિત્ર ! ત્રણસો રૂપિયા ખર્ચાને મેં એલર્જી ટેસ્ટ કરાવેલો. તેમાં છેલ્લે કેવળ કાળા મરીની એલર્જી છે તેવું શોધી કાઢવામાં આવેલ. જ્યારે મેં મારી જિંદગીમાં કાળાં મરી તો ખાધાં જ નથી ! તો મારે હવે કાળાં મરી ખાવાં ?’ મેં કહ્યું : ‘વાત-કફથી થતો શ્વાસ તેનાથી

વિપરિત ગુણવાળા મરીથી મટે તેવું આયુર્વેદના એકેએક ગ્રંથમાં કહેવામાં આવેલ છે. તમે મારી જવાબદારીથી મરી ખાવામાં વાપરો એટલું જ નહીં રોજ સવારે-રાત્રે પાંચ-પાંચ મરીનું ચૂર્ણ મધ સાથે એક બે મહિના ચાટતા રહેવાનું ચાલુ રાખો. શ્વાસ મટી જશે !' અને ખરેખર તેનો શ્વાસ મટી ગયો ! હા, આ સાથે સાથે તેણે પત્રકમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણેના કફ-વાયુ કરનારા આહાર-વિહારનો મક્કમપણે ત્યાગ કરવાનો જ હતો.

આયુર્વેદની રીતે પ્રત્યેક એલર્જીના આહાર-વિહાર, અલગ હોઈ શકે છતાં મુખ્યત્વે કરીને દહીં, 'ટમેટાં, બરફ, આઈસક્રીમ, મીઠું, કેળાં, ચણા, વાલ, ચોળા, ડુંગળી, મીઠાઈઓ વગેરેનો ત્યાગ કરવો જ જોઈએ. શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી, શીળસ, ચર્મરોગ, સોજા વગેરેની વૈદ્યો દ્વારા વ્યવસ્થિત સારવાર ન લઈ શકે તેવા લોકો નીચે આપેલ 'એલર્જીહર ચૂર્ણ' લેતા રહેશે તો સારી એવી રાહત થશે. એ અનુભૂત ચૂર્ણ આ પ્રમાણે છે :

હળદર ચૂર્ણ ૨ ભાગ, અજમા ચૂર્ણ ૨ ભાગ, મજ્જા ચૂર્ણ ૨ ભાગ, સોમ ચૂર્ણ ૧ ભાગ, શુદ્ધ ગંધક ૧ ભાગ, મરેઠીનું ચૂર્ણ ૧ ભાગ અને ઈન્દ્રવરણાનાં મૂળનું ચૂર્ણ ૧ ભાગ મેળવી ૧-૧ ચમચી સવારે-રાત્રે પાણી સાથે લેતાં રહેવું.



એલર્જી માટે આયુર્વેદ પાસે ઈલાજ છે * ૨૭



કપાસી-કણીના અસરકારક ઉપાય

પ્રાયઃ કપાસિયા જેવડી નાનકડી કણી પગમાં થતી હોય છે. કેટલાકને એક જ પગમાં દસ-પંદર કણી પણ થતી હોય છે ત્યારે તેમની સ્થિતિ દયનીય બની જતી હોય છે. સખત દુખાવો થવાથી આવા લોકો જમીન પર

‘કામલા’ શબ્દ ઉપરથી કમળો શબ્દ અપભ્રંશ થયો છે. કમળાના બે પ્રકાર : શાખાગત કામલા અને કોષ્ટાગત કામલા બંનેની સારવાર અને પથ્યાપથ્ય તિન્ન તિન્ન છે. એકના માટે અહિતકર હોય તે બીજા માટે હિતકર પણ બને ! જેમકે કોષ્ટાગત કામલા એટલે કે કોઠામાં રહેલ કમળો પિત્તપ્રધાન, મટવો વધુ મુશ્કેલ અને સમયસર સાચી સારવાર ન મળે તો તેમાંથી કુંભ કામલા એટલે કે કમળીમાં પરિણમતો હોવાથી તેમાં પિત્તશામક ઉપચાર કરવા હિતાવહ છે, જ્યારે શાખાગત કામલામાં એટલે કે જેમાં મળ પીળો ઊતરવાને બદલે વાટેલા સફેદ તલ જેવો ધોળો, ચીકણો અને લચકા જેવો ઊતરતો હોય તેમાં પ્રથમ કફ અને આમનું આવરણ દૂર કર્યા પછી જ પિત્તશામક સારવાર કરી શકાય. આ બંને પ્રકારમાં શેરડી અને ચણા જેવાં નિર્દોષ ઘરગથ્થુ અને આહારરૂપ ઔષધોની પસંદગી આપણા આયુર્વેદાચાર્યોએ હેતુપૂર્વક કરી છે. કારણ કે આ દ્રવ્યો સર્વત્ર મળી રહે તેવાં, સર્વ ઋતુમાં મળે તેવાં, નિર્દોષ અને ગ્રામ્યપ્રધાન સમગ્ર ભારતને સાનુકૂળ બને તેવાં છે.

પરંતુ, છેલ્લાં ઘણાં વર્ષોથી આયુર્વેદની ઊંડી સમજવાળા સિદ્ધાન્તો લોકભોગ્ય બનતાં તેમાં વિકૃતિ આવીને તેનો આડો-અવળો નુસખારૂપે ઉપયોગ થવા માંડ્યો. જેને કારણે સમજપૂર્વકની કેટલીય શાસ્ત્રીય બાબતો વહેમ, અજ્ઞાન, માન્યતા અને ઊંટવૈદ્ય કે ડોશીવૈદ્યમાં ખપવા માંડી !

પરંપરાગત શેરડી-ચણાનો ફાવે તેમ ઉપયોગ કરવાથી

કમળામાં શેરડી કે ચણા ? * ૩૭

કેટલાક કેસમાં નુકસાન પણ થવા સંભવ છે. તે નિવારવા તેનો નીચે પ્રમાણે સમજપૂર્વક ઉપયોગ આ પ્રમાણે કરવો :

૧. પિત્તપ્રધાન એવા કોષ્ટગત કમળામાં જ શેરડી ખવરાવવી.
૨. કમળો કાચો ન હોય એટલે કે નિરામ અવસ્થામાં હોય ત્યારે શેરડી ખવરાવવી.
૩. તાવ, શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ, અરુચિ જેવા ઉપદ્રવો ન હોય તેમને શેરડી ખવરાવવી.
૪. જઠરાગ્નિનો વિચાર કરીને શેરડી ખવરાવવી. શેરડી ચૂસીને ખાવાથી તુરત જ પચે છે ને વધુ ફાયદા કરે છે.
૫. પાકી અને લાલ શેરડી આ રોગમાં વધુ ગુણકારક છે. સવારે નરણાં અને સાંજે શેરડી ખાવી.
૬. કફથી આવૃત્ત અને સામ અવસ્થાવાળા શાખાગત કમળામાં ચણા (દાળિયા) ખવરાવવા.
૭. તાવ હોય ત્યારે ચણા ન ખવરાવવા. પરંતુ લંઘન કરાવવાં.
૮. ચણા ખૂબ ચાવીને અને તાજા ખાવા આપવા.
૯. વસંતઋતુમાં થયેલા કમળામાં ચણા ખાવા આપવા વધુ હિતાવહ છે. કફપ્રકૃતિ કે ભેજવાળા પ્રદેશમાં થયેલ કમળામાં ચણા વધુ માફક આવે છે.
૧૦. જઠરાગ્નિનો વિચાર કરીને સવારે-બપોરે-રાત્રે ચણા ખવરાવવા.



કંઠમાળનાં કારગત ઔષધો

કંઠમાળ એટલે કંઠ ફરતી નાની નાની ગાંઠની માળા. આસુર્વેદમાં આ રોગ માટે 'ગંડમાળ' શબ્દ પણ યોજ્યો છે. નાનાં બાળકો, સ્ત્રીઓ અને અશક્ત પુરુષોને ગળામાં જાણે હાર પહેર્યો હોય તેવી એકથી વધારે કે આઠ-દસ જેટલી ગાંઠ પણ ક્યારેક જોવા મળે છે. જેને ડોક્ટરી ભાષામાં કેટલીક વારા 'ગ્લેન્ડ ટી.બી.' કહેવામાં આવે છે. આ કંઠમાળ રોગ કેવળ કંઠ ઉપર જ થાય છે તેવું નથી; ખભા પર, બગલમાં અને સાથળના મૂળમાં પણ થાય છે. તેનો આકાર નાનાં બોર જેવડો કે નાના આમળાં જેવડો પણ હોય છે. આ ગાંઠ મેદ અને કફને કારણે થતી હોવાથી તે પોચી અને ખસતી (મુવેબલ) હોય છે, ખૂબ કઠણ નથી હોતી.

ગળાની આ ગાંઠો વારંવાર થાય અને વારંવાર મટે, પાકે અને કેટલીક ન પણ પાકે ત્યારે તેને 'અપચી' નામનો કંઠમાળને મળતો બીજો રોગ માનવામાં આવેલ છે. જૂની શરદી, સાયનસ, પડખાનો દુખાવો, ઉધરસ, તાવ, ઊલટી જેવા ઉપદ્રવો આ રોગ સાથે જણાય છે

ત્યારે તે અસાધ્ય બની જાય છે. અને તેનું પિંડીમાં વિશેષ પ્રકારનું ઓપરેશન આયુર્વેદ દ્વારા કરી મટાડવામાં આવે છે.

કંઠમાળની આંતરબાહ્ય ચિકિત્સા આયુર્વેદમાં આ પ્રમાણે આપવામાં આવેલ છે. કંઠમાળ અને અપચીનું સર્વોત્તમ ઔષધ છે કાંચનાર. આ વનસ્પતિનો આંતર-બાહ્ય ઉપયોગ તેમાં અવશ્ય પરિણામ લાવે છે.

☆ ૨૦થી ૪૦ ગ્રામ જેટલી કાંચનારની છાલને ચોખાના ધોવાણમાં પીસીને સવાર-સાંજે પીવી.

☆ બજારમાં વિશ્વાસુ ફાર્મસીનો સારો કાંચનાર ગૂગળ લાવી તેની ૪-૪ ગોળી ભૂકો કરીને ગોરખમૂંડીની છાલના ઉકાળામાં લેવો અથવા ખેરસાર અને હરડેના ઉકાળામાં લેવો અથવા કાંચનાર ગૂગળને પાણીમાં પીસી લેપ કરવો.

કંઠમાળ ઉપર કાંચનાર સિવાયના કેટલાંક ઔષધોનો ઉપયોગ આયુર્વેદના ગ્રન્થોમાં આ રીતે બતાવ્યો છે :

☆ વાયવરણાનાં મૂળનો ઉકાળો ઠરે ત્યારે મધ મેળવીને સવારે-સાંજે પીવો તેથી જૂનો કંઠમાળ પણ તુરત મટે છે. કળથી અને મરીને સમભાગે ૫-૫ ગ્રામ લઈ તેનો ઉકાળો કરીને રોજ રાત્રે પિવરાવવો.

☆ કંઠમાળનાં તૈયાર ઔષધોમાં કાંચનાર ગૂગળ ઉપરાંત ત્રિક્ષ્ણા અને ગંડમાલાકંડન રસ પણ છે, તેની મોટી માત્રા સવારે-સાંજે ભૂકો કરીને પાણી સાથે લેવી જોઈએ.

તે પ્રયોગ જાણકારના માર્ગદર્શન વિના ન કરવો.)

૩. શિવામ્બુ (પોતાનો પેશાબ - સ્વમૂત્ર) વડે આંખો ધોવી, આઈ ગ્લાસમાં શિવામ્બુ ભરી તેમાં આંખો એકબે મિનિટ વારાફરતી બોળી રાખવી અથવા શિવામ્બુનાં ટીપાં આંખમાં નાખવાં અથવા તેનાં પોતાં આંખો પર મૂકી રાખવાં. તેમજ સવારે-રાત્રે શિવામ્બુ એક એક કપ પીવાનું રાખવું.

૪. ગોમૂત્ર : ઉપર પ્રમાણે જ ગોમૂત્રનો પ્રયોગ કરવો અને ઘરમાં ગોમૂત્ર છાંટવું.

૫. લીમડો : લીમડાની જંતુઘ્નતા હવે તો વિશ્વ આખાએ સ્વીકારી છે. તેનામાં ચેપ રોકવાનો ખૂબ મહત્વનો ગુણ હોવાથી લીમડાનું તોરણ બાંધવું, લીમડાની તીરખી ઘરમાં બાંધવી, પલંગ કે ઘોડિયા ઉપર લીમડો બાંધવો. પાઘડી કે ટોપીમાં લીમડાની તીરખી રાખવી. આંખો પર લીમડાના પાટા બાંધવા, લીમડાનો રસ કાઢી આંખોમાં ટીપાં નાખવાં કે આઈ ગ્લાસમાં ભરી આંખો તેમાં બે મિનિટ બોળી રાખવી. ઘરમાં લીમડાનો ધૂપ કરવો. લીમડાનો રસ સવારે-રાત્રે અર્ધો કપ પીવાનું રાખવું.

૬. ગૂગળ : ઘરમાં ગૂગળનો ધૂપ કરવો. આંખો સ્પર્શે તે રીતે ધૂપ લેવો.

૭. ત્રિફળા : ત્રિફળાના ઉકાળા વડે આંખો ધોવાનું રાખવું અને રોજ રાત્રે ત્રિફળા ચૂર્ણ (ટીકડી હોય તો ૪થી ૬) લેવાનું રાખવું. ત્રિફળાના ચૂર્ણના આંખો ઉપર

કન્ઝકટીવાઈટીસનાં કેટલાંક ઘરગથ્થુ ઔષધો * ૩૩

પાટા પણ બાંધી શકાય.

૮. રસવંતી - રસાંજન : તેનું રોજ સવારે-સાંજે અંજન કરવું. તેના પાણી વડે આંખો ધોવી, આંખો ઉપર તેનો લેપ કરી બે કલાક રાખી ધોઈ નાખવું.

૯. પથ્યાદિ કાઢા (નંબર-૨) : આ તૈયાર મળતી પ્રવાહી દવા અર્ધો કપ સવારે-રાત્રે પીવાનું રાખવું. તેનાં નાકમાં ટીપાં પણ નાખી શકાય. આંખના ચેપી રોગથી બચી જવા ઈચ્છનારે ઉજાગરા ન કરવા, દિવસે ન સૂવું, સવારે મોડા ન ઊઠવું. તલ, દહીં, ગોળ, શિખંડ, અડદ, ચોળા, તલપાપડી, ચીકી, મગફળીના કે તલના ગોળમાં કરેલા લાડવા, ક્યરિયું, માંસ-માછલાં વગેરેનો ત્યાગ કરવો. ખોરાકમાં મગ, રીંગણ, તાંદળજો, ઘઉં, ઘી, દૂધ, સિંધવ, પરવળ, કંકોડાં, કારેલાં, હળદર વગેરે વધુ લેવાં.

રોગમુક્તિના ઉપાય

રોગમાં સપડાયેલા દરંદીએ પાંચ-સાત દિવસ પીડાવું પડે છે પરંતુ નીચે જણાવેલામાંથી શક્ય ઉપાય કરવાથી વહેલા રોગમુક્ત થવાય છે અને પીડાનું પ્રમાણ ઘટે છે.

☆ ઉપર જણાવેલા બધા જ ઉપાયમાંથી માફક અને શક્ય પ્રયોગ કરી શકાય.

☆ કુંવારનું લાબરુનો ગર્ભ આંખો પર બાંધવો.

☆ (ફુલાવેલી) ફટકડી અને હરડેને ઘસી તેનું આંખોમાં અંજન કરવું.

☆ એરંડાનાં પાન પીસી, ગરમ કરી આંખો પર બાંધવાં.

- ☆ ત્રિક્ષણાનો ભૂકો અને અફીણના ડોડવાનો ભૂકો મેળવી તેની ગરમ ગરમ પોટલી આંખો પર મૂકવી. અથવા સહેતા ગરમ પાટા બાંધવા.
- ☆ નિર્મળીનું બી ગાંધીને ત્યાંથી ખરીદી લાવી તે ઘસી તેમાં મધ તથા કપૂર મેળવીને આંખો પર લેપ કરવો.
- ☆ ભોંય આમળી નામનો નાનકડો ચોમાસામાં સર્વત્ર થતો વનસ્પતિ છોડ લાવી તેને પીસવો તેમાં સિંધવ મેળવી તાંબાના પાત્રમાં ખરલ કરી લેપ કરવાથી અસહ્ય દુખાવો તુરત શાન્ત થાય છે.
- ☆ સિંધવ, દારુ હળદર, ગેરુ, હરડે અને રસાંજનને ઠંડા પાણી સાથે તાંબાના વાસણમાં પીસીને આંખો પર લેપ કરવો.
- ☆ હરડેનો લેપ કરવો.
- ☆ બીલીનાં પાનનો લેપ કરવો.
- ☆ સૂંઠ અને સોનાગેરુનો લેપ કરવો.
- ☆ તજ, હળદર અને સૂંઠનો આંખો ઉપર લેપ કરવો.
- ☆ રોગ દરમિયાન ત્રિક્ષણાઘૃત સવારે રાત્રે એક-એક ચમચી દૂધ સાથે લેવું.
- ☆ સપ્તામૃત લોહ અથવા પથ્યાદિ ઘનવટી નામની તૈયાર મળતી દવાની ૨-૨ ટીકડી મધ સાથે સવારે-રાત્રે લેવી.



કમળામાં શેરડી કે ચણા ?

આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં પણ કમળાનું વર્ણન છે. આજે એ યુગની સરખામણીમાં કારણો વધવાથી કમળાનું પ્રમાણ વધ્યું છે. વર્ષમાં બે-ચાર વખત સંક્રામકરૂપે કમળાના વાયરા આવતા જોવામાં આવે છે. શહેરોમાં તો હજારો કેસ તેના ભોગ બને છે અને કેટલીક વાર સેંકડો દરદીનાં મૃત્યુ પણ થાય છે. સરકાર, સુધરાઈઓ, પંચાયતો, સાર્વજનિક દવાખાનાં અને હોસ્પિટલો માટે કમળાનો રોગ ઘણો ચિંતાનો વિષય બની જતો હોય છે.

કંઠમાળના બાહ્ય ઉપચાર આ પ્રમાણે છે :

- ☆ આકડાના દૂધમાં હીરાકસી મેળવીને લેપ તૈયાર કરવો.
- ☆ એરંડો અને ખાખરાનાં મૂળને ચોખાના ધોવરામણમાં ઘસીને લેપ કરવો.
- ☆ નેપાળાના છોડનો રસ કાઢી તેનો માવો બનાવી સોગઠી તૈયાર કરવી. આ સોગઠીનો લેપ કરવો.
- ☆ બજારમાંથી તૈયાર મળે તો ગંધકાદિ લેપ કરવો.
- ☆ ચક્રમર્દ તેલ, ગુંજાદિ તેલ કે અજમોદાદિ તેલની માલિશ કરવી.
- ☆ નિર્ગુણી તેલ(નગોડનું તેલ)નું નસ્ય લેવાથી અસાધ્ય ગંડમાળા પણ મટે છે તેવું આયુર્વેદના માન્ય ગ્રંથોમાં કહેવામાં આવેલ છે.
- ☆ મૂષકતેલ ખરીદી લાવી તેની માલિશ કરવી.
- ☆ ભયંકર અપચીમાં પણ વ્યોષાદિ તેલનું નસ્ય પરિણામદાયી છે.

☆ અપચીમાં ચંદનાદિ તેલ પિવરાવવું.

ટૂંકમાં ગંડમાળ (ગ્લેન્ડનું ટી. બી.)ના રોગમાં ગભરામણ જેવું નથી. સાધ્ય અવસ્થામાં સમયસર સારવાર કરવામાં આવે તો અવશ્ય પરિણામ મળે તેમ છે. ટી.બી.ના સ્પેશિયાલિસ્ટ ડોક્ટરોએ પણ કાંચનાર, સુવર્ણ વસંતમાલતી વગેરે ઔષધોનાં દરદીમાં સફળ પરિણામો મેળવેલાં છે.



૧૩

કાનના પડદામાં કાણું

કાનના અનેક રોગોનું પ્રમાણ આજકાલ ખૂબ વધતું જાય છે. તેમાં કાનમાં કાણું પડવાની ફરિયાદ સર્વત્ર સાંભળવા મળે છે. શરદીને દબાવવામાં આવતાં નાકની શરદી સ્થાનાન્તર કરીને કાનમાં પ્રવેશે છે. અને તેમાં

૪૨ * સ્વાવલંબી ચિકિત્સા : ૧

ખંજવાળ, ભારેપણું, સોજો થતાં કેટલીક વાર તેમાં પાક થાય છે. પરુ પેદા થઈ કાનનું કોમળમાં કોમળ અંગ એવો કાનનો પડદો સડવા માંડે છે અને તેમાં કાણું પડી પરુ બહાર આવે છે. અથવા ખંજવાળ પર કાબૂ ન રહેતાં દરદી કાતરની અણી, ચીપિયો, દીવાસળી કે પેન જેવું કોઈ અણીદાર સાધન લઈ આવેશથી ખંજવાળી નાખે છે. અને પડદાને ઈજા થઈ તેમાં કાણું પડી, પાક થઈ રસી આવવા માંડે છે. આનો સમયસર ઉપાય કરવામાં ન આવે તો નાડીવ્રણ અથવા અસ્થિવ્રણ બનીને જીવનભર કાન વહેવાની ફરિયાદ ચાલુ રહે છે. અથવા તેમાંથી આગળ વધીને બહેરાશ તેમજ કાનમાં અવાજ આવવો વગેરે કાયમી રોગને નોતરે છે. ડોક્ટરી સારવાર સર્વત્ર ઉપલબ્ધ હોવાથી એક પછી એક ડોક્ટર તેમજ સર્જનને બતાવાય છે, કોર્સ કરાય છે, ઓપરેશન પણ કરાય છે. પરંતુ શરદી કે કફના મૂળગામી ઉપચાર કરવામાં ન આવતાં કેટલીક વાર દરદીના ખિસ્સાનું જ ઓપરેશન થાય છે. દરદ થયાને દસ વર્ષ પસાર થઈ ન ગયાં હોય અને દરદી સારવાર કરવામાં કે કરાવવામાં વ્યવસ્થિત હોય તો લાંબા ગાળાની સ્થિર સારવાર લેવાથી આ રોગમાંથી મુક્તિ મળે છે. આયુર્વેદીય પથ્યપાલન અને સાચાં ઔષધોનું સેવન કેટલીક વાક તો સાંવ નિરાશ થયેલા દરદીને પણ સ્વસ્થ કરી શકે છે. આ રોગમાં દરદી સમજપૂર્વક પોતાની મેળે નીચે પ્રમાણે સારવાર કરે તો પણ પરિણામ મળવા સંભવ છે.

૧. દરદીએ ખાંડ, ગોળ, દહીં, દૂધ, ઘી, માખાણ, બધાં ફળો, મીઠાઈઓ, અડદ, આઈસક્રીમ, બરફ, ફુટબ્યુસ, ઠંડાં પીણાં વગેરે ઠંડા, ચીકણાં, ભારે, દ્રવ, મધુર અને અમ્લ દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરવો.

૨. બને તો પાણી ઉકાળેલું જ પીવું.

૩. વરસાદમાં માથે પલળવું નહીં. પાણીમાં તરવું નહીં, માથે પાણી નાખીને સ્નાન કરવું નહીં.

૪. મોડા ઊઠવું નહીં, દિવસે ઊંઘવું નહીં.

૫. કાન કદી ખોતરવા નહીં, વધુ ખંજવાળ આવે તો કણજીનું, લીંબોળીનું કે સરસિયાનું તેલ કાનમાં નાખવું.

૬. રોજ રાત્રે જાત્યાદિ તેલ અથવા શોધન તેલ ૨ ટીપાં કાનમાં નાખવું.

૭. ત્રિકુળા ગૂગળ મોટા માટે ૪-૪ ગોળી અને નાના માટે ૨-૨ ગોળી ભૂકો કરીને કે ચાવીને લેવા આપવી.

૮. શુંગભસ્મ ૧/૪ ગ્રામ, શંખ ભસ્મ ૧ ગ્રામ તેમજ ગોદંતી ભસ્મ ૧ ગ્રામ સવારે-રાત્રે મધ સાથે લેવી.

૯. કાનમાંથી દુર્ગંધિત પરુ આવતું હોય તો લીમડાનાં પાન અને ગૂગળનો હુંમેશાં બે વખત કાનને ધૂપ આપવો.



આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં કેન્સર વિષે ઘણું કહેવાયેલ છે

કેન્સર રોગ પ્રાચીન કાળમાં પણ હતો., પરંતુ ઓછી વસ્તી અને આયુર્વેદીય દિનચર્યા, ઋતુચર્યાના પાલનને કારણે તેનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું હતું, ત્રણ હજાર વર્ષ પહેલાં લખાયેલ સુશ્રુતસંહિતામાં તેવું 'અર્બુદ'

આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં કેન્સર વિષે... * ૪૫

રોગ રૂપે વિગતે વર્ણન છે, અર્બુદ એટલે આબુ પર્વત, આબુ જેવી કઠણ, અણીદાર, અચલ, ઊંડા અને વિસ્તૃત મૂળવાળી, ખસેડી ન શકાય તેવી સ્થિર ગાંઠ થતી હોય છે. તેથી યથાર્થ નામકરણ 'અર્બુદ' રાખવામાં આવેલ હશે. તેના વાતજ, પિત્તજ, કફજ, રક્તજ માંસજ, મેદજ અર્બુદ પ્રકાર ઉપરાંત અધ્યર્બુદ, દ્વિર્બુદ વગેરે પ્રકાર પાડી તેની સાધ્યતા અને અસાધ્યતા દર્શાવી છે. દોષો સંમૂર્ચન થવાથી થતો આ રોગ શરીરના કોઈ પણ અંગ-ઉપાંગમાં થઈ શકે છે તેમ કહી ગંડમાળ, કંઠમાળ, રસોળી, ગાંઠ વગેરેના રોગ પછી ખાસ કરીને ગળા ઉપર થતી કેન્સરની કઠણ ગાંઠનું વિગતે વર્ણન કરેલ છે. માંસાહારી લોકોને માંસાર્બુદ સવિશેષ થાય છે. તેવું સ્પષ્ટ કહ્યું છે. તેને કફ અને માંસદુષ્ટિનો મુખ્યત્વે રોગ ગણીને તેના પથ્યપાલનનું વર્ણન કરતાં 'પથ્યાપથ્યમ્' પુસ્તકમાં દૂધમાંથી બનતી તર, મલાઈ, ચીઝ, માવો, દહીં, છાશ, માખણ, આઈસક્રીમ, કુલફી, દૂધકોલ્ડીક તેમ જ દૂધ અને ઘીની મીઠાઈ બિલકુલ ન ખાવાનું કહ્યું છે. તે રીતે શેરડીમાંથી બનતી વાનગી.....શેરડીનો રસ, ગોળ, ખાંડ, સાકર, ઉપરાંત ચા, કોફી, ખાંડ-ગોળની મીઠાઈઓ વગેરેનો પણ ત્યાગ કરવાનું કહ્યું છે.

સુશ્રુતસંહિતા, અષ્ટાંગહૃદય, માધવનિદાન, ભાવપ્રકાશ, યોગરત્નાકર, ગદનિગ્રહ, આર્ય ભિષક વગેરે આયુર્વેદના પ્રાચીન-અર્વાચીન ગ્રંથમાં તેના પ્રકાર, પથ્યાપથ્ય અને સારવારની સારા પ્રમાણમાં વિગત છે. ચિકિત્સા, ઔષધ

સેવન ઉપરાંત લંઘન, વમન, વિરેચન, રક્તમોક્ષણ, નસ્ય, શેક, ધૂમપાન, અગ્નિકર્મ, ક્ષારકર્મ, લેપ, ઉપનાહ (પોટિસ-લોપરી) તેમ જ શસ્ત્રક્રિયાનો પણ ઉલ્લેખ છે. કેન્સરના પ્રકાર અનુસાર અને બધા જ પ્રકારમાં કરી શકાય તેવી વિશેષ અને સામાન્ય ચિકિત્સા પણ આપવામાં આવેલી છે. તેમાંના કેટલાક સરળ, ઘરગથ્થુ, લોકભોગ્ય અને નિર્દોષ પ્રયોગો જોઈએ.

૧. કાંજી (અથવા ખાટી છાશ), જવખાર, સિંધવ, સરગવાના મૂળનું ચૂર્ણ, ઘેટાનું ઊન તથા સૂકાં આમળાંનો ઉકાળો કરી તેની વરાળથી કેન્સર ઉપર શેક કરવો. તેમજ કેન્સરની ગાંઠ કે સોજા ઉપર વારંવાર મસળતા રહેવું - મર્દન કરવું.
૨. જવખાર, વાવડિંગાં અને ગંધકને કાચંડાના રક્તમાં પીસીને લેપ કરવો. (શિવામ્બુ-સ્વમૂત્રમાં પીસીને પણ લેપ કરી શકાય.)
૩. ખાટી છાશમાં ગરણી (વિષ્ણુકાંત્તા)ના પાન પીસીને લેપ કરવો.
૪. સાજીખાર, મૂળાનો ક્ષાર અને શંખભસ્મનો લેપ કરવો.
૫. મૂળાનો ક્ષાર, હળદર અને શંખભસ્મનો લેપ કરવો.
૬. સરગવાનાં બી, મૂળાનાં બી, સંરસવ, તુલસી અને ઈન્દ્રયવને ભેંસની છાસમાં અથવા કણજીના રસમાં પીસીને લેપ કરવો. (આ લેપ 'ભાવપ્રકાશ સંહિતા'માં કહેલ છે.)

૭. પિત્તપ્રધાન કેન્સરમાં ઉમરાનાં પાન, અથવા ગળજીભીનાં પાનને પાણીમાં પીસી લેપ કરવાનું કહેલ છે, બીજા એક પ્રયોગમાં ઉમરાનાં કે ગળજીભીનાં પાન કેન્સરની ગાંઠ ઉપર ખૂબ ઘસ્યા બાદ ત્યાં રાળ, ઘઉંલા, પતંગ, લોધર, સુરમો અને જેઠીમધનું બારીક ચૂર્ણ મધમાં પીસી લેપ કરવાનું કહેલ છે.

૮. કફની પ્રધાનતાવાળા કેન્સરમાં કબૂતરની હગાર ગોમૂત્ર (અથવા માનવમૂત્ર)માં પીસીને લેપ કરવાનું કહ્યું છે. અથવા કોઈ પણ ક્ષારનો લેપ કરવાનું કહેલ છે. શંખભસ્મ અને મૂળાના ક્ષારને સમભાગે લઈ પાણી (અથવા શિવામ્બુ)માં ગરમ જાડો લેપ કરવો.

૯. મેદની પ્રધાનતાવાળા કેન્સરમાં હળદર, લોધર, પતંગ, જૂનો ગોળ, ઘરના ધુમાડાની ધૂસ અને મનસિલનો પાણીમાં (કે માનવમૂત્રમાં) લેપ કરવો.

૧૦. કોનિક કેન્સર જીર્ણબુદ્ધમાં આકડાનાં પાન, થોર, મીઠું, ગોળ અને કાંજીની પોટિસ બાંધવાથી તે વેરાઈ જાય છે તેમ કહેલ છે. વિશ્વના આઘ શસ્ત્રચિકિત્સક (સર્જન) કહી શકાય તેવા મહર્ષિ સુશ્રુતાચાર્યે પથ્યપાલન, ઔષધસેવન, પંચકર્મ, લંઘન, ધૂમ્રપાન, અગ્નિકર્મ, ક્ષારકર્મ અને છેલ્લે શસ્ત્રકર્મની ક્રિયા જણાવી એક-બે વાત ઉપર ભાર મૂક્યો છે કે આ લગભગ અસાધ્ય કહી શકાય તેવા હઠીલા રોગનો સંપૂર્ણ નાશ ન કરવામાં આવે તો તે ફરી

થવાની પૂરેપૂરી સંભાવના છે.
સંશેષદોષાણિ હિ યોર્બુડદાનિ કરોતિ તાન્યાશુ પુનર્ભવન્તિ ।
તસ્માદ્દશેષાણિ સમૃદ્ધરેતુ હન્યુઃ અશેષાણિ યથાહિ વહિનઃ । ।

જે અર્બુદ (કેન્સર)માં જરા પણ દોષ બાકી રહી ગયો હોય તો તે અર્બુદ તુરત પાછો ફરીને પેદા થાય છે. તેથી કોઈ પણ ઉપાયે તેને મૂળરહિત કરી નાખવો જોઈએ. નહીં તો અગ્નિના રહેવા પામેલા તીખારામાંથી જેમ ફરીને આગ ભભૂકી બાળી મૂકે છે, તેમ આ અર્બુદનો રહી ગયેલો અંશ દરદીને મારી નાખે છે.

આયુર્વેદનું જ કહી શકાય તેવું ઘરઘરનું સાવ સ્વાવલંબી ઔષધ શિવામ્બુ-સ્વમૂત્ર દ્વારા કેન્સર મટવાના પુષ્કળ કેસ નોંધાયા છે. પરંતુ તે બધા સાથે થોડા કે વધુ પ્રમાણમાં જાણ્યે-અજાણ્યે આયુર્વેદનાં ઔષધો રગત રોહડો, સાટોડી, વાયવરણો, કાંચનાર, સરગવો, તુલસી, દ્રાક્ષ, સરપંખો, શિલાજિત, ગૂગળ, કાંચનાર ગૂગળ, પુનર્નવા ગૂગળ વગેરેનો ઉપયોગ થયેલો હોય છે.

છતાં, આયુર્વેદના તમામ ગ્રંથોએ પ્રમાણિત કરેલ એક ઘરઘરનું ઔષધ આજ સુધી કોઈના ધ્યાનમાં આવેલ નથી ! તે છે પોઈનાં પાન. ગદનિગ્રહ ગ્રંથમાં ઉપોદિકા-પોઈનાં પાનનો લેપ કેવી રીતે કરવો તેના પણ સરસ શ્લોક છે. તેમાં લખ્યું છે :

‘કોઈ પણ જાતના અર્બુદ (કેન્સર)ની ગાંઠ કે સોજા ઉપર પોઈના પાનને ખાટી છાશમાં બારીક પીસી

આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં કેન્સર વિષે... * ૪૯

તેમાં સાચો (સિંધવ) મેળવી ઘાટો લેપ ગરમ ગરમ કરવો અથવા પોટિશ બાંધવી. અને તેના ઉપર પોઈનાં જ પાન બાંધી ચોવીસ કલાક લેપ રાખવો. રોજ રોજ લેપ કરતાં રહેવાથી કેન્સરની ગાંઠ ગળતી જશે તે અમે નજરે જોયેલ છે.'

આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે, એક તરફ સો વર્ષથી વિશ્વ આખામાં કેન્સર પાછળ યુદ્ધના ધોરણે સંશોધન ચાલે છે અને તેમાં અબજો રૂપિયા ખર્ચાઈ ચૂક્યા છે. છતાં તેનું પરિણામ લગભગ સાવ શૂન્ય આવેલ છે. તે સારવાર ખૂબ મોંઘી અને અઘરી બનવાથી સરવાળે કેન્સરના દરદી દુઃખી જ થાય છે તેવું મુંબઈના બે ખ્યાતનામ ડોક્ટરો શ્રી. ડૉ. મનુ કોઠારી અને ડૉ. શ્રી. લોપા મહેતા પોતાના વિશ્વવિખ્યાત પુસ્તક 'કેન્સર : કેટલીક ભ્રમણા, કેટલુંક સત્ય'માં પુરાવા સાથે પુરવાર કરે છે. ત્યારે શિવામ્બુ ચિકિત્સા, નેચરોપથી ચિકિત્સા અને આયુર્વેદ ચિકિત્સાનું મહત્ત્વ અને આવશ્યકતા આપોઆપ સાબિત થાય છે. પરંતુ દુઃખની વાત તો એ છે કે આવડા લાંબા ઇતિહાસમાં દેશ કે વિદેશમાંથી કોઈના દ્વારા પણ આયુર્વેદીય રીતે કેન્સરના સંશોધન માટે એક નવો પૈસો પણ કોઈ સરકારે કે કોઈ સંસ્થાએ અનુદાન રૂપે આપ્યો જ નથી !!



કોલેસ્ટરોલ વિષે કેટલુંક

આપણા સમગ્ર શરીરમાં કહેલા રક્તના લાલ કણ અને સફેદ કણમાં કોલેસ્ટરોલનું અસ્તિત્વ ઓછા કે વધુ પ્રમાણમાં હોય જ છે. છતાં તે મગજ, લિવર તથા કિડનીમાં વધારે હોય છે. આ કોલેસ્ટરોલ પુરુષની જાતીય અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ (હોર્મોન્સ)ના સર્જનમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ઉપરાંત મગજને બળ આપવામાં અને સર્વજ્ઞ સિસ્ટમની અત્યંત બારીક ઇલેક્ટ્રિકલ રચનામાં તે તે

કોલેસ્ટરોલ વિષે કેટલુંક * ૫૧

અવયવોના રક્ષણમાં કોલેસ્ટરોલનો ઉપયોગ છે. તેના અભાવે માણસ બરાબર વિચારી પણ ન શકે. કોલેસ્ટરોલ લિવરમાં ઉત્પન્ન થઈ, આંતરડા દ્વારા લોહીમાં મળે છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં લોહીને તપાસતાં તેના પાતળા સોય જેવા સ્ફટિક જોવા મળે છે. ૧૦૦ સી. સી. લોહીમાં કોલેસ્ટરોલનો ૨૫૦ કે તેથી વધુ આંક હોય તો તે ચિંતાજનક કે રોગજનક સમજવામાં આવે છે. પિત્તાશયની પથરી (ગોલ બ્લેડર સ્ટોન)નું મુખ્ય કારણ કોલેસ્ટરોલ માનવામાં આવે છે. ૧૯૭૯માં ફ્રેન્ચ વૈજ્ઞાનિકોએ કોલેસ્ટરોલને પિત્તાશયની પથરીમાંથી સર્વપ્રથમ છૂટું પાડ્યું હતું. ગ્રીક ભાષામાં કોલેસ્ટરોલનો અર્થ 'બાઈલ સોલિડ' થાય છે. રક્તમાં રહેલા સિરમ કોલેસ્ટરોલ વધવાથી તેના સ્ફટિકો રક્તમાં સ્થિર થવાથી અવરોધ પેદા થતાં સોજો આવીને ધમનીની દીવાલો જાડી થઈ તેમાં સંકડાશ આવવાથી હૃદયની ગતિને અવરોધ થતાં હાર્ટ એટેક તેમજ હાઈ બી. પી. થવાની શક્યતા વધે છે.

દેશ કે વિદેશમાં જ્યાં માંસાહાર, ઈંડાં, ભેંસનાં ઘી-દૂધ-માખણ-દહીં વધુ ખવાય છે તેવાં કુટુંબોમાં કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. વધુ ઊંઘતાં, બેઠાડુ જીવન જીવતાં સુખી લોકો આવો ખોરાક ખાય તો તેમના કોલેસ્ટરોલ જન્ય રોગોનું પ્રમાણ અનેકગણું વધી જાય છે અને મારક પણ બને છે. ઈંડાની જરદીમાં ચારગણું કોલેસ્ટરોલહોવાથી ઈંડાં ખાનારને હૃદયરોગ, કિડની ફેઈલ, ગોલબ્લેડર સ્ટોન વગેરે વધુ થાય છે.

૫૨ * સ્વાવલંબી ચિકિત્સા : ૧

પશ્ચિમમાં માંસાહાર અને ઈંડાંના વિરોધ પાછળ એક મોટું કારણ કોલેસ્ટરોલ પણ છે.

આપણી આયુર્વેદરચિત ભારતીય આહાર યોજનામાં આવા પથ્ય આહારની યોજના કરવામાં આવી છે કે જેના કારણે કોલેસ્ટરોલ વધી જ ન શકે. ભેંસના દૂધ-દહીં-ધી તેમાં અપથ્ય ગણાવ્યાં છે. માંસાહાર અને ઈંડાંને નિંદ્ય આહાર ગણવામાં આવેલ છે. જેમાં બિલકુલ કોલેસ્ટોલ નથી, અથવા નહીંવત્ કોલેસ્ટરોલ હોય તેવા ફળાહાર, અનાજ, શાકભાજી કે સૂકા મેવાને પથ્ય માનવામાં આવેલ. પ્રાણિજ આહારમાં કેવળ ગાયનાં દૂધ-છાશ-માખણ-ધીને સદા પથ્ય માનવામાં આવેલ છે. કોલેસ્ટરોલના દરદીએ ગાયનાં ધી, દૂધ, છાશ લેવાં નુકસાનકારક નથી. કારણ કે ગાયનાં ધી-દૂધમાં અલ્પ સ્નિગ્ધ, લઘુ, પાચન, દીપન, અગ્નિવર્ધક, વયસ્થાપન, રસાયન, ચક્ષુષ્ય, આયુષ્યવર્ધક, ઓજવર્ધક, હૃદય, બલ્ય, સદાપથ્ય, વાત-પિત્તઘ્ન વગેરે ગુણ છે. તે રીતે તલનું તેલ પણ મેદઘ્ન, સૂક્ષ્મ, વાતઘ્ન, કફઘ્ન, પાચન, દીપન, અગ્નિવર્ધક, લઘુ, યોગવાહી તેમ જ બધાં જ તેલોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ હોવાથી કોલેસ્ટરોલના દરદીને પણ હિતાવહ છે. કેવળ કોપરેલ સિવાય બધાં જ તેલોમાં કોલેસ્ટરોલ ખૂબ ઓછી માત્રામાં હોય છે. જો કે, કરડીનું તેલ - સફોલા કોલેસ્ટરોલમાં હિતાવહ માનવામાં આવે છે જે આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ હીનગુણવાળું, ત્રિદોષકર્તા, અપથ્ય, અચક્ષુષ્ય તેમજ દાહકારક છે.

કોલેસ્ટરોલ વિષે કેટલુંક * ૫૩

કોલેસ્ટરોલની પ્રારંભિક અને અલ્પમાત્રામાં વધુ ડરવાની જરૂર નથી. કેટલીક વાર દરદી નિરર્થક વધુ ડરે છે અને ભયભીત બની ચિંતા વધારી મૂકે છે. તેને બદલે હંમેશાં આહાર-વિહારમાં સાવધાન રહી જણાવેલ ઔષધોનું સેવન કરે તો અવશ્ય લાભ થવા સંભવ છે અને ભયંકર રોગમાંથી પણ રક્ષણ મળે છે.

૧. ઈંડાં, માંસ, મચ્છીનું ક્યારેય સેવન ન કરવું.
૨. ગાય-બકરીનાં ઘી-દૂધ સિવાય કોઈ પણ જાતનાં પ્રાણીજ દ્રવ્યો ન ખાવાં.
૩. ઘેટીનું દૂધ ન પીવું.
૪. કોપરેલ તેલ ન ખાવું. ટોપરું ન ખાવું.
૫. ભેંસનું દૂધ, દહીં, માખણ, ઘી અને ઘાટી છાશનું સેવન ન કરવું.
૬. કેળાં, ગોળ, ભીંડા, અડદ, મીઠાઈ જેવો ચીકણો, ભારે આહાર ન લેવો.
૭. વારંવાર જમવું નહીં, વધારે પ્રમાણમાં જમવું નહીં.
૮. દિવસે સૂવું નહીં, મોડા ઊઠવું નહીં, વધારે પ્રમાણમાં આરામ કરવો નહીં.
૯. ત્રિફળા ગૂગળની ૨-૨ ગોળી ભૂકો કરીને સવારે-રાત્રે પાણી સાથે લેવી.
૧૦. અર્જુન ચૂર્ણ પાણી સાથે ૧-૧ ચમચી સવારે-સાંજે લેવું.
૧૧. ત્રિફળા ચૂર્ણ ૧ ચમચી રોજ સવારે કે રાત્રે લેવું.



સુંદર ચહેરાને અસુંદર બનાવી દેનારો રોગ ખીલ (મુખદૂષિકા)

ખીલને આયુર્વેદીય પરિભાષામાં 'મુખદૂષિકા' કહેવામાં આવે છે. કારણ કે તે થવાથી ચહેરાનું સ્વરૂપ દૂષિત થઈ જાય છે. ખીલનું બીજું નામ છે 'યૌવનપીટિકા', કારણ કે તે યૌવનના પ્રારંભમાં થાય છે. અથવા પ્રાયઃ યુવાનોને જ થાય છે. લોકો તેને ગરમીનો રોગ માને છે તે ખોટું છે. ખરેખર તો તે કફ અને રક્તદુષ્ટિજન્ય રોગ છે. બચપણનો કફ વિદાય લેતાં પહેલાં ચહેરાની

સુંદર ચહેરાને અસુંદર બનાવી દેનારો રોગ... * ૫૫

રક્તવાહિનીઓમાં અવરોધ કરે છે. ખાસ કરીને આ રોગ કફપ્રકૃતિ કે રક્તસાર વ્યક્તિને સવિશેષ થાય છે. તે ચેપી નથી અને વારસાગત પણ નથી. વિરુદ્ધ આહાર તેમાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. ખીલ થવાનાં કારણોમાં કબજિયાત પણ મહત્વનું કારણ હોવાથી ખીલના દરદીએ હંમેશાં સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ, હરડે ચૂર્ણ, ત્રિફલા ચૂર્ણ, શતપત્રાદિ ચૂર્ણ કે ગરમાળામાંથી કાઢેલ ગોળનો વિરેચન દ્રવ્ય તરીકે ઉપયોગ કરવો. મોડા ઊઠવાની આદત અને દિવસે સૂવાની આદતવાળા તરુણ-તરુણીઓમાં આ રોગ વિશેષ થવા સંભવ છે. તેથી તેવા દરદીએ વહેંલાં ઊઠવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. અને દિવસે તો કદાપિ ન સૂવાનો નિર્ણય કરવો જોઈએ. આહારમાં કફકારક, પિત્તકારક તેમજ લોહીને બગાડનારાં દ્રવ્યો ન લેવાં જોઈએ. અતિ તીખું ન ખાવું, ફૂટસલાડ, ફૂટ જ્યુસ, મીઠું, દહીં, મગફળી, ટમેટાં ડુંગળી, ઈંડાં, ગોળ, કેળાં, કેરી, અથાણાં, તળેલા ખોરાક, આઈસક્રીમ, અડદ વગેરેનો ખાસ ત્યાગ કરવો. મગ, ચોખા, તુવેર, ચણા, (ટમેટાં અને ભીંડા સિવાયનાં) પથ્થ શાક; ધાણા, જીરુ, હળદર, લવિંગ વગેરે આહારમાં છૂટથી લઈ શકાય. તાંદળજો, મેથી, પાલક, કુમળા મૂળા વગેરે પણ લઈ શકાય.

જૂના અને અતિ પ્રમાણમાં ખીલ હોય તેણે વમન, વિરેચન, રક્તમોક્ષણ જેવી પંચકર્મની શોધનક્રિયા કરાવીને પછી જ દવા ખાવી કે લગાડવી. કારણ કે આવા ખીલ કેવળ દવા ખાવા-લગાડવાથી નથી મટતા. શરૂઆતના કે

થોડા ખીલ હોય તેણે નીચેના ઉપાય કરવા.

★ રોજ રાત્રે આગળ કહેલી સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ વગેરેમાંથી કોઈ રેચક દવા લેવી.

★ લોધર, ધાણા, વજ અને સફેદ સરસવનો બારીક ખીલનાશક લેપ પાણીમાં મેળવી ઠંડો જ દળદાર દિવસે લગાડવો. રાત્રે લગાડ્યો હોય તો આખી રાત તો ન જ રાખવો. લગાડ્યા બાદ બે-ચાર કલાકે ધોઈ નાખવો. દિવસમાં બે-ચાર વખત પણ લગાડી શકાય. તે સિવાય મીંઢળ, શેમળાનો કાંટો, કપૂરકાયલી વગેરેનો લેપ પણ લગાડી શકાય. ખીલમાંથી લોહી નીકળતું હોય અને દાહ થતો હોય તો દશાંગ લેપ અથવા ચંદન, સોનાગેરુ, આમળાં, શંખજીરું વગેરેમાંથી મળે તેનો ઠંડા પાણીમાં કે ગુલાબજળમાં આછો લેપ લગાડવો. ખીલ પાકતા હોય તો જાત્યાદિ તેલ, જાત્યાદિ મલમ, શોધન તેલ વગેરે પણ લગાડી શકાય.

★ ખાવા-પીવાનાં ઔષધોમાં મંજિષ્ઠાદિ કાઢા, મંજિષ્ઠાદિ ઘનવટી કે મંજિષ્ઠાદિ ચૂર્ણમાંથી કોઈ એક દિવસમાં બેત્રણ વખત લેવું. ત્રિફળા, આરોગ્યવર્ધિની, કિશોર ગૂગળ, ખદિરાદિ વટી વગેરે પણ પ્રકૃતિ, રોગની અવસ્થા, ઋતુ વગેરેનો વિચાર કરીને આપી શકાય.

★ ચામડીના રોગમાં આંતર-બાહ્ય કોઈ પણ ઔષધ ખીલના દરદીને યોજી શકાય.



સુંદર ચહેરાને અસુંદર બનાવી દેનારો રોગ... * ૫૭

સૌંદર્યશત્રુ ખીલ

ખીલનો પ્રારંભ યૌવનના ઉંબરે પગ મૂકતાં જ થતો હોવાથી, આયુર્વેદશોખે તેનું 'યૌવનપીડિકા' જેવું યથાર્થ નામ આપ્યું છે. આ યૌવનપીડિકા ઓછા કે વધતા અંશે ચહેરાને કદરૂપો કરી મૂકતી હોવાથી તેનું એક યોગ્ય નામ 'મુખદૂષિકા' પણ રાખેલ છે.

બચપણમાં સોળ વર્ષ સુધી શરીરમાં અને ખાસ કરીને ગળા ઉપર ભાગમાં કફનું પ્રભુત્વ હોય છે, અને તે પછી તેનું સ્થાન પિત્ત લેવાં માંડે છે. તેથી ત્વચા, રક્ત વગેરેમાં પરિવર્તન શરૂ થતાં કફપ્રકૃતિવાળી, પિત્તપ્રકૃતિવાળી કે રક્તસાર વ્યક્તિમાં ખીલ થવાની શક્યતા રહે છે. આ રોગને અમુક અંશે કેટલાક કેસમાં

જાતીય કારણોને પણ સંબંધિત માનવામાં આવે છે.

વિરુદ્ધ આહાર; ખારો, ખાટો, તીખો, મધુર, અભિષ્યન્દી (સ્રોતોને રોકી દેનાર), વાસી, તળેલો અને ભારે આહાર, વધુ પડતી ઊંઘ, દિવસની ઊંઘ, મોડા ઊઠવાની આદત, કબજિયાત, અતિ ઉત્તેજનાજનક જાતીય વાંચન-વિચાર-વર્તન વગેરે તેનાં મુખ્ય કારણો છે. આવા દરદીએ મીઠું, ગોળ, દહીં, કેળાં, ટમેટાં, ડુંગળી, લસણ, બાજરી, તલ, મરચું, અડદ, દૂધ, ઘી, મગફળી, લીંબુ, ફૂટસલાડ, ફૂટજ્યુસ, ફૂટ આઈસક્રીમ જેવાં દ્રવ્યો બને ત્યાં સુધી ન ખાવાં. રોજ રાત્રે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન, ત્રિફલા, હરડે કે મંજિષ્ઠાદિ ક્વાથ, ખદિરાદિ વટી કિશોર ગૂગળ વગેરે તેનાં પ્રચલિત ઔષધો છે. ખીલમાં ગરમીનું પ્રમાણ વધુ હોય અને તેથી દાહ અને રક્તસ્રાવ થતો હોય તો દશાંગલેપ અથવા સોનાગેરુ લગાડવો. કફનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી ખંજવાળ કે પરુનો સ્રાવ થતો હોય તો શોધન તેલ કે જાત્યાદિ તેલ લગાડવું. કિશોર ગૂગળ મોટી માત્રામાં લેવો.

ખીલ હઠીલા જૂના અને ઉપદ્રવવાળા હોય ત્યારે પંચકર્મમાંથી વમન, વિરેચન, રક્તમોક્ષણ જેવી શોધનક્રિયા કરાવ્યા વિના જડમૂળથી કાયમ નથી મટતાં.

મટ્યા પછી પણ આ રોગમાં શક્ય તેટલું પથ્યપાલન ચાલુ જ રાખવું અને રોજ રાત્રે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન કે ત્રિફળા ચૂર્ણ લેવું જ.



ચર્મરોગની મૂળગામી સારવાર

ચામડીના રોગો થયા બાદ પરેજીભીરુ લોકો અનેક ચિકિત્સા પદ્ધતિ અને અનેક ચિકિત્સકનાં દ્વારે દ્વારે ભટક્યા કરતા હોય છે, અને હજારો રૂપિયાનું પાણી કરી, ક્યાંય કોઈ પરેજી પળાવ્યા વિના બે-પાચ દિવસમાં ચમત્કાર કરીને રોગ અદૃશ્ય કરી દે તેવા ચિકિત્સકની તલાશમાં વર્ષો વિતાવી રોગને અસાધ્ય અવસ્થાએ પહોંચાડી દેતા હોય છે. 'પરંતુ જે દરદી પથ્ય પાળતો નથી તેના સેંકડો ઔષધો નિરર્થક જતાં હોય છે.' તેવું કહેનારા વૈદ્યવર લોલિંબરાજ ચામડીના રોગોમાં તો સોએ સો ટકા સાચા પડતા હોય છે. ચર્મરોગમાંથી છૂટવા ઈચ્છનારે નીચેના પથ્યાપથ્યના નિયમો પાળ્યા વિના છૂટકો નથી :

૧. મીઠું સદંતર બંધ કરો. સિંધવ પણ ન વાપરો. કારણ કે મીઠામાં લાલ રંગ મેળવી ચોસલાં પાડીને બનાવટી સિંધવ બજારમાં પ્રાયઃ મળતો હોય છે.

૨. કેટલીક વાર દરદી મીઠું બંધ કરીને કેવળ દૂધ-રોટલી ઉપર રહેતા હોય છે. પરંતુ દૂધ અને તેમાંય અત્યારે મળતું ભેંસનું વાસી કે બાટલીનું દૂધ કફકારક હોવાથી ચર્મરોગમાં વધારો કર્યા વિના રહેતું નથી. પહેલાના રસવૈદ્યો જ્યારે ગંધક રસાયનનો પ્રયોગ કરાવતા ત્યારે દૂધ-રોટલી તેમાં આપવાં આવશ્યક હતાં, હવે નહીં.

૩. ગોળ, ખાંડ, કેળાં જેવાં બધાં જ મધુર દ્રવ્યો; દહીં, લીંબુ, ટમેટાં કે કેરી જેવાં બધાં જ અમ્લ દ્રવ્યો પણ ન લેવાં. ચા-કોફી વગેરે પણ બંધ કરવાં. ચા લેવી જ હોય તો ખાંડ-દૂધ વિનાની કાળી-કડવી જ લઈ શકાય.

૪. ચર્મરોગના દરદીએ બને ત્યાં સુધી મગ, ચણા, તુવેર, ભાત, રોટલી, ભાખરી, ખાખરા, ખીચડી, ચણા-મગની ભાખરી, લીલી હળદર, મરી, થોડું મરચું, આમળાં, મધ, પરવળ, ગલકાં, દૂધી, ટીંડોરાં, તૂરિયાં, કારેલાં અને કંકોડાનું શાક, તાંદળજો, મેથી, પાલખની ભાજી, ઘઉંની થૂલી, કાજુ વગેરે લેવાં. તેમાં ક્યાંય મીઠું, ગોળ, ખાંડ કે લીંબુ ન નાખવાં, થોડુક તેલ વાપરી શકાય. બને તો તલતેલ કે સરસવ તેલ.

૫. ચર્મરોગના દરદીએ મોડા ન ઊઠવું, દિવસે ન સૂવું.

ચર્મરોગનાં સિદ્ધ ઔષધો

ચર્મરોગ માટે ઘરમાંનાં આંગણાંનાં, વનવગડાનાં

અને ફાર્મસીઓનાં અનેક સિદ્ધ ઔષધો છે. તેમાં લીમડાનો રસ પીવામાં, તેને ઉકાળીને પાણી સ્નાન કરવામાં, તેનાં સૂકાં પાન બાળીને કરેલો મલમ લગાડવામાં, પંચનિમ્બાદિ ચૂર્ણ ખાવામાં અને તેમાંથી તૈયાર કરેલું ચર્મરોગહર તેલ લગાડવામાં ઘણું પરિણામદાયી છે. તે રીતે ગરમાળાનાં પાનના ઉકાળાથી સ્નાન કરવું જોઈએ. અને ગરમાળાનો ગોળ વિરેચનરૂપે લેવો જોઈએ. કરંજનાં પાનને ઉકાળીને સ્નાન કરવું જોઈએ અને કરંજનું તેલ અથવા લીંબોળીનું તેલ લગાડવું જોઈએ. જંગલમાં અને વગડામાં થતાં ખેર, કાંટી કે ગોરડનાં ઝાડની અંતરછાલનો સતત આંતરબાહ્ય ઉપયોગ કરવાથી ધોળો કોઠ જેવા ભયંકર ચર્મરોગો મટે છે. 'ખદિરો કુષ્ટદનાનામ્' કોઠ મટાડનાર ઔષધોમાં ખેર શ્રેષ્ઠ છે.' તે આયુર્વેદનું સૂત્ર યાદ રાખવા જેવું છે. ખદિરધૂત, ખદિરસાર ઘનવટી, ખદિરારિષ્ટ જેવાં તેમાંથી બનતાં ઔષધો લાંબા સમય સુધી સતત વાપરવાં જોઈએ. અને તેનું લાકડું કે છાલ નાખીને ઉકાળેલું પાણી પીવું જોઈએ. ધોળા કોઠનું આંતરરાષ્ટ્રીય સર્વમાન્ય ઔષધ બાવચી છે. તેનું તેલ લગાડવાથી કે તેના માપસર માફક હોય તો તે તેલનું સેવન કરવાથી, તેના દાણા ખેર અને આમળાના ઉકાળા સાથે ગળવાથી સફેદ ડાઘમાં રાહત થાય છે. ઉમરાના ઉકાળામાં પણ બાવચીનું સેવન પરિણામદાયી છે. દાદર માટે વપરાતા કુંવાડિયાનું નામ જ 'દદુખ્ન' હોવાથી દાદરમાં ખાવામાં, પીવામાં તથા લગાડવામાં તેનો ઉપયોગ કરવો સારો. ખંજવાળ કે ખસ

માટે આંતરબાહ્ય ગોમૂત્ર કે સ્વમૂત્રનો ઉપયોગ કરવો અથવા લગાડવા માટે મરિચ્યાદિ તેલ કે આકડાના પાનમાંથી તૈયાર કરેલ અર્ક તેલ વાપરવું. તમામ ચર્મરોગમાં સામાન્ય ઔષધરૂપે મંજિષ્ઠાદિ કાઠા કે મંજિષ્ઠાદિ ઘનવટી લેવી, કિશોર ગૂગળની ૩-૩ ગોળી બે વખત ચાવી જવી. વિરેચન રૂપે હરડે, ત્રિફળા કે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ કાયમ લેતા રહેવું. પાંચ વર્ષ પસાર થઈ ગયાં હોય તેવા હઠીલા ચર્મરોગમાં વમન, વિરેચન, રક્તમોક્ષણ જેવી પંચકર્મીય ક્રિયાઓ કરાવવી અનિવાર્ય; શિવામ્બુ સેવન પણ ઘણું જ કામચાબ.

કોનો ચર્મરોગ ન મટે ?

શોધન-શમન ચિકિત્સા કરવા છતાં અને પરેજી પાળવા છતાં અસાધ્ય ચર્મરોગ મટી શકતા નથી. માટે જે દરદીને દશ વર્ષ પસાર થઈ ગયાં હોય, રોગનું પ્રમાણ પુષ્કળ હોય, ધોળા કોઢમાં માથાના વાળ, શરીરનાં રૂંવાડાં, આંખની પાંપણ, હાથ-પગનાં તળિયાં, હોઠ અને ગુહ્યાંગો સફેદ થઈ ગયાં હોય તેનો રોગ છઠ્ઠી-સાતમી ધાતુ સુધી પહોંચી જવાથી મટતો નથી. આવા દરદીએ રોગ આગળ ન વધે કે કાયમ કાબૂમાં રહે તે માટે પથ્યપાલન અને ઔષધસેવન કાયમ કરતાં રહેવું જોઈએ. (સ્વમૂત્ર-શિવામ્બુનો આંતરબાહ્ય પ્રયોગ કેટલીક વાર અસાધ્ય ચર્મરોગને સાવ મટાડી શકે છે.)



ચર્મરોગની મૂળગામી સારવાર * ૬૩

ટાલમાં વાળ ઉગાડી શકાય છે !

કહેવાય છે કે માથામાં ટાલ પડે તેની દવા વિશ્વ આખામાં ક્યાંય નથી. તેની ચેક્કસ સારવાર શોધવા માટે વિશ્વભરમાં પુષ્કળ પ્રયત્ન થઈ રહ્યા છે. અને જગતના લાખો ટાલિયા લોકો પોતાની દવા માટે કાગડોળે રાહ જોઈ રહેલ છે. પરંતુ આશ્ચર્ય સાથે હું એ કહેવા માગું છે કે ટાલમાં વાળ ઉગાડવાની સંપૂર્ણ, સફળ, સરળ અને નિર્દોષ સારવાર ઈ. સ. પૂર્વેની સુશ્રુતસંહિતાના નિદાનસ્થાન અધ્યાય-૧૩ના ૨૫મા શ્લોક પ્રમાણે પિત્ત અને

વાયુ વાળ ખેરવી નાખીને ટાલ કરે છે. અને રક્ત સાથે ભળેલો કફ કેશકૂપ કે રોમકૂપમાં અવરોધ કરીને નવા વાળ ઊગતા કઈ રીતે અટકાવે છે તેનું સ્પષ્ટ વર્ણન કર્યું છે. માધવનિદાનમાં પણ ઉંદરી (ઈન્દ્રલુપ્ત), ટાલ (ખાલિત્ય) તથા રુખ્યા (દાઢી-મૂછ વગેરેના વાળ ખરવા)નું કારણ કેવા આહાર-વિહાર કરે છે તે પણ જણાવ્યું છે. 'ભાવપ્રકાશ' ગ્રંથમાં ક્ષુદ્ર રોગની ચિકિત્સામાં ટાલમાં વાળ ઉગાડવા માટેનો ઘરગથ્થુ, સરળ, સાદો પ્રયોગ આ પ્રમાણે દર્શાવ્યો છે.

હસ્તિદંતમર્ષીં કૃત્વા, છાગીદુગ્ધં, રસાંજનમ્,
લોમાન્યેતેન જાયન્તે લેપાત્ પાણિતલેશ્વપિ.

(સાચા) હાથીદાંતની (અંતર્ધૂમ) ભસ્મ બનાવી તેમાં સમભાગે રસવંતી મેળવી બકરીના દૂધમાં સોગઠી કરી રાખવી. બકરીના દૂધમાં ઘસીને તેનો ટાલ ઉપર જાડો લેપ કરતા રહેવાથી માથાની ટાલ, દાઢી-મૂછ વગેરેના તો શું હથેળીમાં પણ વાળ ઊગે છે !

આ શ્લોક વાંચી, એક વિદ્વાન ડૉ. મિત્રે મને કહેલું, 'આયુર્વેદમાં એનેટોમીનું આટલું પણ જ્ઞાન નથી કે હથેળીમાં કોઈ કાળે વાળ ન ઊગે !'

મેં કહેલું, 'સુશ્રુતનું શારીરસ્થાન વાંચો તો તેણે ક્યાં ક્યાં વાળ ન ઊગે તેવાં સ્થાનોમાં હથેળીનો ઉલ્લેખ કર્યો જ છે. અને તે શા કારણે ન ઊગે તે પણ સમજાવ્યું છે, પણ અહીં તો કહેવાની વાત ઉપર વધુ વિશ્વાસ બેસે, તીવ્રતા વધે તે માટે અતિશયોક્તિ અલંકારનો

ટાલમાં વાળ ઉગાડી શકાય છે ! * ૬૫

ઉપયોગ કર્યો છે ! એ માટે તો આયુર્વેદમાં કેવા વિદ્યાર્થીને દાખલ કરવા અથવા કોનાથી આયુર્વેદ સમજી શકાય તેની શરતમાં પંચકાવ્ય અને વ્યાકરણનું જ્ઞાન અનિવાર્ય ગણવામાં આવેલું.’

ટાલમાં વાળ ઉગાડી શકાયા હોય તેવા ઘણા કેસ એકઠા કરી શકાય તેમ છે. ખ્યાતનામ વૈદ્ય શ્રી પ્રજારામ રાવળે તેમના ‘આયુર્વેદનું અમૃત’ નામના પુસ્તકમાં એક અધિકારી શ્રી પી. એલ. બાવીશીની ટાલ ઉપર વાળ ઉગાડ્યા હતા તે કેસ પૂરી વિગત સાથે આપ્યો છે. હું મારો તાજેતરનો એક કેસ દરદીના જ શબ્દોમાં ‘રજૂ કરું છું :

‘હું બારમા ધોરણમાં સાયન્સ ફેકલ્ટીમાં અભ્યાસ કરતી ૧૮ વર્ષની વિદ્યાર્થીની છું. મને આજથી ત્રણ વર્ષ પહેલાં ટાઈફોઈડ થયો હતો. આ દરમિયાન મારા માથામાંથી વાળ ખરવા માંડ્યા. માથાના ચોક્કસ ભાગમાં ટાલ પડવા લાગી. આવી ચારથી પાંચ ટાલ પડી ગઈ. સાથે પાંપણના વાળ પણ નીકળવા લાગ્યા. આ તકલીફથી હું કંટાળી ગઈ. ઘણી બધી દવાઓ કરી પણ તેનું કોઈ રિઝલ્ટ આવ્યું. નહીં. અમદાવાદના સારામાં સારા સ્કિન સ્પેશિયાલિસ્ટને કન્સલ્ટ કર્યા. છાપાની એડવર્ટાઈઝ વાંચીને દિલ્હીથી દવા મંગાવવાના પ્રયત્નો કર્યા. આમ ને આમ બે વર્ષ સુધી ઘણા બધા ડોક્ટરોની સારવાર લીધી પરંતુ કોઈ ફરક ન પડ્યો. ત્યાર બાદ હું અને મારો મોટોભાઈ ડૉ. દીપક (એમ.બી.બી.એસ.) શોભનભાઈ પાસે ગયાં.

તેમની સાથે એક કલાક સુધી આ બાબતે વિગતે ચર્ચા કરી, તેમણે કહ્યું કે આવા કેસમાં સફળતા મળવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે તેમ છતાં આપણે એક નવો ઉપચાર કરીએ. આ માટે તેમણે હાથીદાંતનો ભૂકો લાવવાનું કહ્યું. આ ભૂકાને બે કલાકી (કોડિયાં) વચ્ચે ભરીને તેનું એકદમ કડક પેકિંગ વાયર વડે કરવું. ત્યાર બાદ તેની ચારે તરફ માટીનું પડ લગાવી દેવું પછી તેને લાંબા સમય સુધી લાકડાના બળતણ પર ગરમ થવા દેવો. કાળા રંગની ભસ્મ બને છે તે કપડા વડે ગાળી સાદા અથવા બકરીનાં દૂધમાં ઓગાળીને સેમિલિક્વીડ બનાવવું અને ટાલવાળા ભાગમાં રસવંતીની સોગઠી સાથે ખૂબ જ ઘસવું.

આ પ્રયત્નથી મને એક જ મહિનાની અંદર ટાલવાળા ભાગમાં વાળ આવી ગયા. અત્યારે મને માથામાં ક્યાંય ટાંલ નથી. પાંપણ પણ આવી ગઈ છે. આવા સરસ રિઝલ્ટથી મને ખૂબ જ આનંદ થયો. આ ઉપરાંત આંતરિક મદદ કરે તે માટે ભુંગરાજ તેલનું નસ્ય લેવાનું કહ્યું હતું. તેમ જ સપ્તામૃત લોહ ૧-૧ ગ્રામ સવારે-રાત્રે મધમાં લેવા આખું હતું. તેને માથામાં ખોડો હોવાથી વાળ ખરતા હતા અને ખીલ પણ હતા. તેથી વધારામાં માથામાં નાખવા ધતુર પત્રાદિ તેલ, ખાવા માટે કિશોર ગૂગળ અને ખદિરાદિ વટી તેમ જ ખીલ પર લગાડવા કુંકુમાદ્ય લેપમ્ પણ આપેલ.’



ટાલમાં વાળ ઉગાડી શકાય છે ! * ૬૭

સમસ્યા દાઢી-મૂછના વાળની

સ્ત્રીઓને મન જેમ માથાના વાળનું મહત્વ છે તેમ સોળ-અઠાર વર્ષ બાદ પુરુષોને દાઢી-મૂછના વાળનું મહત્વ છે. પ્રાયઃ સોળ વર્ષ બાદ તરુણો કે નવયુવાનોમાં યૌવનનાં લક્ષણો દેખાવા માંડે છે. તેમાં અવાજ જાડો થવો, ગળાનો હડિયો વધવો, ગુહ્યાંગમાં અને બગલમાં વાળ ઊગવા, મૂછનો દોરો ફૂટવો, વિજાતીય આકર્ષણ વધવું તે ખૂબ જ મહત્વનાં લક્ષણો મનાય છે. કેટલીક વાર સોળ વર્ષ પહેલાં પણ નવયુવાનોને દાઢી-મૂછના વાળ ઊગવા શરૂ થઈ જાય છે. તો કોઈક વાર ઠેઠ પચ્ચીસ વર્ષની ઉંમર સુધી પણ દાઢી-મૂછના, બગલના અને છાતીના વાળ જણાતા નથી. શરીરના કફતંત્રમાં, અસ્થિતંત્રમાં અને શુક્રતંત્રમાં પરિવર્તન થવાથી ખાસ કરીને હાર્મોન્સમાં ફેરફાર થવાથી કે પીપૂષગ્રંથિ (પિચ્યુટરી ગ્લેન્ડ)માં પરિવર્તન આવવાથી નવયુવાનીમાં જાતીય પરિવર્તન આવવા માંડે છે. અને પુરુષત્વનાં લક્ષણો વ્યક્ત થવા માંડે છે. પરંતુ માંદગી, ગ્રંથિવિકાસમાં અવરોધ, નબળો, વારસો, વ્યસનો વગેરે અનેક કારણો જ્યારે કોઈ યુવાનને ૨૦ વર્ષ સુધી કે એથી પણ વધુ વર્ષો બાદ દાઢી-મૂછના વાળ નથી ઊગતા ત્યારે તેને અને તેના પરિવારને ચિંતા અને શરમનો અનુભવ થવા માંડે છે. લગ્નજીવન, જાતીયજીવન વગેરેના વિચારો

એમને રાત-દિવસ સતાવે છે. અને શરમને કારણે સામાજિક સંપર્ક પણ ઘટાડે છે. અને લઘુતાગ્રંથિથી પીડાવા માંડે છે.

સમયસર ઉપાય

આવા કેસમાં ઉપાય જેમ વહેલા થાય તેમ સારું. પરિયાણ, શરમ કે અણસમજને કારણે જેટલો એ દરદી કોઈ સારા-સાચા ચિકિત્સકની પાસે સમગ્ર શરીરની તપાસ કરાવી જરૂરી લાંબી સારવાર ન લે તેટલું તેણે વધુ પસ્તાવાનું થાય છે. કેટલીક વાર આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ આવા કેસ પંઠત્વ-નપુંસકતાના પણ હોય છે શારીરિક વિકાસ ન થવાથી તેવી વ્યક્તિનો જાતીય વિકાસ પણ થયો નથી હોતો, તે અટકી ગયો હોય છે. શુકની મોટિલિટી, ઘણી ઓછી હોય છે કાઉન્ટ ઘણો ઓછો હોય છે અને કેટલીક વાર શુક પરીક્ષણ કરાવતાં તેમાં પરુ કે લોહીના ટકા પણ આવે છે. તપાસ કરાવ્યા વિના આવા યુવાન ઘણી વાર ખૂબ પસ્તાતા હોય છે અને તેને કારણે લગ્ન બાદ ઘણા વિકટ પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થાય છે.

જાતીય નિષ્ણાતની સલાહ પ્રમાણે આવા કેસમાં સારવાર આપવી જોઈએ. જે વ્યક્તિ પોતે, માબાપ, શિક્ષકો, કે પ્રોફેસર સમંયસર જાગે તો જ બને. આવા કેસમાં કૌચાં, અશ્વગંધા, જેઠીમધ, જીવંતી જેવાં અસ્થિ અને શુકવર્ધક ઔષધોં સારું પરિણામ આપે છે. કોઈ રોગ હોય તો તે દૂર કરવો જોઈએ અને દૂધ-ધી-ફળો વગેરે ખોરાકમાં વધુ લેવાં, સાથે વધુ કસરત કરવી. હોર્મોન્સનાં ઈજેક્શન કે દવાઓ લેવાથી, કેટલીક વાર વિચિત્ર પરિણામ પણ આવે છે. ♥

શરીરની અને પસીનાની દુર્ગંધ દૂર થઈ શકે છે

પ્રસ્વેદ અથવા પસીનો એ શરીરનો મળ હોવાથી ત્વચા દ્વારા આખા શરીરમાંથી બહાર ફેંકાયા કરે છે. તે મળ હોવાથી તેમાં આંશિક દુર્ગંધ આવવી સામાન્ય છે. પરંતુ કેટલીક વ્યક્તિના આખા શરીરમાંથી, વાળમાંથી, બગલમાંથી કે જાતીય અંગોમાંથી વધારે પડતી દુર્ગંધ આવતી હોય છે. જે અન્યને માટે અને પોતાના માટે પણ અસહ્ય થતી હોય છે. ગૃહસ્થ જીવનમાં જાતીય સંપર્ક વખતે પતિ-પત્નીને ખૂબ જ નિકટ આવવાનું થતું

હોય છે. ત્યારે પસીનો, શ્વાસ, મુખ વગેરેની દુર્ગંધ કેટલીક વાર દુઃખદ પરિણામો પેદા કરતી હોય છે.

દરેક વ્યક્તિને સરખો પસીનો થતો નથી અને સરખી દુર્ગંધ નથી આવતી એનું કારણ શરીરનું બંધારણ હોય છે. જે વ્યક્તિના બંધારણમાં તમોગુણ વધારે હોય, શરીરમાં મેદ વધારે હોય, પિત્ત હોય, ખોરાક વાસી-પડતર-દુર્ગન્ધિત (માછલાં, માંસ, ડુંગળી જેવો) હોય, મેદસ્વી શરીર હોય, અસ્વચ્છતા હોય ત્યારે દુર્ગન્ધ વધુ જોવા મળે છે. ઠંડો દેશ, ઠંડી ઋતુ કરતાં ગરમ દેશ અને ગરમ ઋતુમાં પસીના વગેરેમાંથી દુર્ગન્ધ આવવાની વધુ શક્યતા છે.

સ્વસ્થ, સપ્રમાણ અને સુંદર શરીર માટે આયુર્વેદે માનવજાતને યુગોથી અનેક ઉપાયો બતાવ્યા છે. ઉદાહરણ રૂપે મેદસ્વી અને કૃશ બંને શરીરની નિંદા કરી છે. અને મેદસ્વી વ્યક્તિને જે દુર્ગન્ધિત પસીનો થતો હોય છે તેના પણ ઉપાય બતાવ્યા છે. ભાવપ્રકાશ સંહિતામાં મધ્યમ ખંડમાં મેદદુષ્ટિના કે મેદવૃદ્ધિના રોગમાં પસીનાની અને શરીરના અન્ય અંગોની દુર્ગન્ધ દૂર કરવાના કુદરતી, વનસ્પતિજન્ય, સરળ, નિર્દોષ અને ઘરગથ્થુ પુષ્કળ ઉપાય બતાવ્યા છે. આજે જ્યારે આખું જગત આરોગ્ય અને સૌંદર્ય માટે નિર્દોષ ઔષધિની ખોજમાં રસ લઈ રહ્યું છે ત્યારે નીચે જણાવેલા પ્રયોગો ઉપયોગી થયા વિના રહેશે નહીં.

☆ મેદસ્વી વ્યક્તિના પસીનામાંથી દુર્ગન્ધ દૂર કરવા

શરીરની અને પસીનાની દુર્ગંધ દૂર થઈ શકે * ૭૧

માટે ગોરખમૂડીનું ચૂર્ણ કાંજ સાથે પીવાનું કહેવામાં આવ્યું છે.

★ કોઈ પણ કારણે પસીનામાંથી દુર્ગન્ધ આવતી હોય તો અરડૂસી અથવા બીલીના પાનના રસમાં શંખભસ્મ પીસીને લેપ કરવો.

★ કણજનાં બીને પાણીમાં બારીક પીસી તેનો આખા શરીરે લેપ કર્યા બાદ એક કલાકે સ્નાન કરવાથી પસીનાની દુર્ગન્ધ દૂર થાય છે.

★ લીલી હળદર અથવા સૂકી હળદરને દૂધમાં પીસી ઊનું પ્રવાહી પીઠીની જેમ શરીરે ચોળવાથી પસીનાની અને આખા શરીરની દુર્ગન્ધ દૂર થાય છે.

★ હરડે, લોધર, લીમડાનાં કૂણાં પાન, આંબાની આંતરછાલ, દાડમની છાલ એ બધાં દ્રવ્યોને ગોમૂત્રમાં (ન મળે તો સ્વમૂત્રમાં) બારીક પીસી લેપ કર્યા બાદ કલાકે સ્નાન કરવાથી લાંબા પ્રયોગથી પસીનાની, ત્વચાની, બગલની, સ્ત્રી-પુરુષના જાતીય અંગોની દુર્ગન્ધ દૂર થાય છે. તેમાં હળદર અને દારુહળદર મેળવવામાં આવે તો દુર્ગન્ધને કારણે તિરસ્કારને સ્થાને સામી વ્યક્તિ ઉપર વશિકરણની અસર થાય તેની સુગંધ શરીરમાંથી કે પસીનામાંથી આવે છે. સ્ત્રીઓ માટે આ પ્રયોગ ખાસ સૂચવ્યો છે.

★ ઉનાળામાં દુર્ગન્ધિત પસીનો થવાની વધુ તકલીફ જેને રહેતી હોય તેણે દારુ હળદર, તલ, લોધર, શિમળાની છાલ, વાળો અને કેસરને બારીક પીસીને

- શરીરે લેપ કરીને એકાદ કલાકે હંમેશાં સ્નાન કરવું.
- ☆ બ્રાહ્મીનાં તાજાં પાનનો રસ કાઢી તેમાં સમુદ્રફીણનું બારીક ચૂર્ણ પીસી આખા શરીરે લેપ કરવાથી સાજી કે માંદી વ્યક્તિના શરીરમાંથી આવતી ભયંકર દુર્ગન્ધ દૂર થાય છે.
 - ☆ સરસવ, વાળો, નાગકેસર અને લોધરનો કલ્ક શરીરે ઘસવાથી અથવા જે અંગમાંથી દુર્ગન્ધ આવતી હોય તેના પર ઘસવાથી કે લેપ કરવાથી ત્વચા, રોમ (વાળ), બગલ, જાતીય અંગો વગેરેની દુર્ગન્ધ દૂર થાય છે.
 - ☆ જાંબુનાં કોમળ પત્રને બારીક પીસીને તેનો ઉકાળા કરવો. તેના વડે સ્નાન કરવાથી દુર્ગન્ધ દૂર થાય છે અને રાજા-મહારાજાઓ પણ ખુશખુશ થઈ જાય છે. તેવું કહેવામાં આવેલ છે.
 - ☆ મહાસુગંધી તેલ લગાડવાથી દુર્ગન્ધ તો દૂર થાય છે, ઉપરાંત શરીરમાંથી ઊલટાની સુગંધ આવવી શરૂ થાય છે ! તેવું મહાવૈદ્ય ભાવમિશ્રે લખ્યું છે.
 - ☆ બીલી, આંબો, જાંબુ અને બીજોરાનાં પાન, કોઠીનાં પાન, હરડે, નાનાં નખલાં, સુખડ, કઠ, રાળ અને સાકરનો ઘરમાં વારંવાર ધૂપ કરતા રહેવાથી શરીર અને વાતાવારણ સુગંધિત રહે છે. આ ધૂપનું ભાવપ્રકાશમાં 'મલયાનિલ ધૂપ' નામ આપવામાં આવ્યું છે.



શરીરની અને પસીનાની દુર્ગંધ દૂર થઈ શકે * ૭૩

પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ

કેટલાક રોગો ઉમર સાથે સંબંધ ધરાવતા હોય છે. કૃમિ-કાકડા જેવા બચપણમાં થનારા રોગો, ખીલ, સ્વપ્નદોષ જેવા યૌવનમાં થનારા રોગો તો મોતિયો, પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ જેવા વૃદ્ધાવસ્થામાં થનારા રોગો વિષે સમયસર કાળજી લેવામાં આવે તો રોગને અટકાવી શકાય છે.

પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ એટલે કે પૌરુષ ગ્રન્થિ લગભગ ૫૦ કે ૬૦ વર્ષ બાદ સવિશેષ જોવા મળે છે. વાત પ્રકૃતિવાળા પુરુષો, અસ્થિસાર પુરુષો, મૂત્રના વેગને રોકવાવાળા, જાતીય અતિ ઉત્તેજના થયા કરતી હોય તેવી વ્યક્તિ તેમ જ યુવાનીમાં હસ્તદોષ કે સ્વપ્નદોષમાં ફસાયેલા તથા પથરીના દરદી ઘડપણ આવતાં આ રોગમાં વધુ સપડાતા જોવા મળે છે.

પૌરુષગ્રન્થિ વધે છે ત્યારે પેશાબની હાજતનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. ખાસ તો રાત્રે. કેટલાક દરદીને રાતભરમાં ચાર-પાંચ વખત પણ પેશાબ કરવા ઊઠવું પડે છે. કેટલાક કેસમાં પેશાબ પસાર થતી વખતે પેડુમાં દુખતું હોય તેવું લાગે છે. અને આ તકલીફ દિનપ્રતિદિન વધતી જતી હોય છે.

પિચ્યુટરી, થાઈરોઈડ વગેરે ગ્રન્થિઓ શરીરમાં હેતુપૂર્વક પેદા થયેલ છે. તેવું પૌરુષગ્રન્થિનું પણ છે.

પૌરુષગ્રન્થિ તેના નામ પ્રમાણે પુરુષોના પુરુષત્વ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. પૌરુષગ્રન્થિનો ચીકણો આછો સ્વાવ શુક્રધાતુ સાથે ભળી શુક્રને આવશ્યક તરલતા બક્ષે છે અને શુક્રસ્ત્રાવને નિયમિત રાખે છે. પ્રજનન કાર્ય માટે પણ આ ગ્રન્થિજન્ય સ્ત્રાવનું ઘણું મહત્ત્વ છે. ઉપરાંત તેનું સ્થાન બસ્તિ (બ્લેડર) અને મૂત્ર નલિકા વચ્ચે બરાબર મૂત્રને મૂત્રનલિકામાં પ્રવેશવાના માર્ગ પાસે હોવાથી મૂત્રસ્ત્રાવને પણ તે નિયંત્રિત કરે છે. પરંતુ કબજિયાતને કારણે જોર કરવાથી, મૂત્રનો વેગ રોકવાથી, અતિમૈથુન કરવાથી કે સ્તંભનશક્તિની દવાઓ લેવાથી આ ગ્રંથિ પર દબાણ આવતાં, વાયુ ભરાતાં કે સોજો આવતાં તેનું કદ વધે છે અને મૂત્રવહનનો માર્ગ સાંકડો બનતાં મૂત્ર રોકાય છે. મૂત્રનું પૂર્ણ ઉત્સર્જન ન થતાં વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે. રાત્રે વાયુ વધવાના સમયે ગ્રન્થિ વધુ ફૂલવાથી કે આસપાસના સ્નાયુસ્રોતોમાં અવરોધ પેદા થવાથી તથા મૂત્રમાર્ગનું સંકોચન થવાથી મૂત્રાવરોધ થાય છે. અને વારંવાર હાજતે જવું પડે છે.

બે ઉત્તમ ઔષધો

પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ – પૌરુષગ્રન્થિ માટે આયુર્વેદમાં શાસ્ત્રીય અને નવી પેટન્ટ અનેક દવાઓ ઉપલબ્ધ છે. પરંતુ તેમાં જીવિતપ્રદા વટી, ચંદ્રપ્રભા વટી સર્વોત્તમ કહી શકાય. ગળો, શિલાજિત અને ગૂગળના યોગથી બનેલી જીવિતપ્રદા તો તેના માટે અનન્ય છે. ચાલીસ-પચાસ વર્ષની ઉંમરથી જ આ સાવ નિર્દોષ અને અનેક બીજા

લાભ કરનારી ગોળી પાણી કે દૂધ સાથે સવારે-સાંજે બે બે લેતાં રહેવાથી પાછલી ઉંમરે પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ થવાનાં કારણોનો પ્રતિકાર થતાં તે રોગથી બચી જવાય છે અને રોગનો પ્રારંભ થઈ ગયો હોય તો આગળ વધતો અટકાવી શકાય છે. રબરનું ગ્લૅસ ચડાવીને તેલવાળી આંગળી કરીને ગુદામાં ઊંડે સુધી બ્લેડર નીચે શિશ્નના મૂળમાં સ્પર્શ કરવાથી પૌરુષગ્રન્થિ કેવડી છે અને વધી છે કે નહીં તે નક્કી કર્યા બાદ વધુ પ્રમાણમાં વધેલી હોય તો સર્જનો તાત્કાલિક ઓપરેશન કરવાનું સૂચવતા હોય છે. ત્યારે પણ રાહત માટે આ ગોળી દિવસમાં ત્રણ વખત ત્રણ ત્રણની માત્રામાં ચાવીને પાણી સાથે લેવામાં આવે તો હિતકારક જ નીવડે છે. ઓપરેશન કરાવ્યા બાદ પણ દરદી તેનું સેવન કરવાનું રાખે તો બાકી રહી ગયેલ અપાનવાયુની દુષ્ટિ, સ્નાયુ દૌર્બલ્ય, વાયુની અધિકતા વગેરેને કાબૂમાં લાવી શકાય.

ચંદ્રપ્રભામાં શિલાજિત, ગૂગળ, બંગભસ્મ, લોહભસ્મ, અબ્રક જેવાં તે તંત્રને હિતકારી ઔષધો હોવાથી મૂત્રમાર્ગના અને પ્રજનનતંત્રના તમામ રોગોને મટાડવામાં ઉપયોગી બને છે. હા, શરત માત્ર એટલી કે તે ચંદ્રપ્રભા શાસ્ત્રીય રીતે સાચી બનાવેલી હોવી જોઈએ. ચંદ્રપ્રભા અને જીવતપ્રદા વટીનો આજે સમાજમાં પ્રચાર થાય તો કેટલીક વાર પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડનું નિરર્થક ઓપરેશન કરાવવાં મજબૂર બનવું પડે છે તેમાંથી ઘણાને બચાવી શકાય.



દાંતનો એક દુખદ રોગ પાયોરિયા

પાયોરિયાને આયુર્વેદીય પરિભાષામાં 'દંતવેષ્ટ' કે 'શીતાદ' કહેવામાં આવે છે. તે રોગ થવાનું કારણ મંદાગ્નિ, આમાજીર્ણ, શરદી, કબજિયાત, લોહીવિકાર અને વધુ પ્રમાણમાં મધુર, ખાટા અને ખારા ખોરાકનું સેવન માનવામાં આવે છે. દહીં, ગોળ, કેળાં, વધુ પડતું મીઠું, મગફળી, ખાંડ, બરફ, વેજિટેબલ ઘી, ફ્રૂટસલાડ, ફ્રૂટજ્યુસ વગેરે પાયોરિયાના દરદી માટે સારાં નથી. તેનું વધુ સેવન કરવાથી કફ અને આમમાં વધારો થવાથી દાંતમાંથી પરુ આવવાની, દુર્ગન્ધ આવવાની, લોહી નીકળવાની અને દાંત પડી જવાની તકલીફમાં વધારો થાય છે.

પાયોરિયા કેવળ દવા લેવાથી મટતો નથી. ખરેખર તો તે હોજરીનો રોગ છે. જ્યાં સુધી પાચન સુધરે નહીં ત્યાં સુધી પાયોરિયા મટવાનો સંભવ ઘણો ઓછો છે. બધા દાંત પડાવી નાખવાની ડોક્ટરોની સલાહ મળતી હોય છે, પણ તેમ કરવા કરતાં છતાં પણ ઘણા દરદીઓનો આ રોગ મટતો નથી. જ્યારે પાચન સુધારનારી, આમ-કફ દૂર કરનારી અને દાંત પર દંતમંજન કોગળા વગેરેની સારવાર કરવાથી અનેક દરદીનો પાયોરિયા મટેલ છે.

પાયોરિયાના કેટલાક ઉપાય આ પ્રમાણે છે :

દાંતનો એક દુખદ રોગ પાયોરિયા * ૭૭

૧. ત્રિફળાગૂગળ ૨-૨ ગોળી ચાવીને કે ભૂકો કરીને સવારે, સાંજે અને રાત્રે પાણી સાથે લેવી.
૨. ત્રિફળા ચૂર્ણ ૧ ચમચી રોજ રાત્રે પાણી સાથ લેવું.
૩. સેપ્ટિલિન નામની (હિમાલય ડ્રગની) ટીકડી બધા મેડિકલ સ્ટોરમાં મળે છે. ત્યાંથી લાવી ૨-૨ ટીકડી ચાવીને કે ભૂકો કરીને સવારે-સાંજે લેવી.
૪. ઈરિમેદાદિ તેલનો સવારે-રાત્રે અને જમ્યા પછી કોગળો ભરી શક્ય તેટલો મોંમાં રાખવો. પછી થૂંકી નાખવો. અથવા તે તેલ આંગળી વડે દાંતે ઘસવું, તેની પીંછી લગાડવી કે પોતું મૂકવું.
૫. દશનસંસ્કાર નામનું શાસ્ત્રીય દંતમંજન તૈયાર કરીને કે ખાતરીવાળું ખરીદી લાવીને તે દિવસમાં બે-ચાર વાર દાંતે ઘસવું. ગરમ પાણીમાં તેના કોગળા ભરવા કે તલ તેલમાં તે મેળવીને દાંતે ઘસવું. ઈરિમેદાદિ તેલમાં મેળવીને લગાડવાથી વધુ ફાયદો થશે.
૬. ત્રિફળાચૂર્ણ, ફટકડી ચૂર્ણ, માયુ ફળ, જેઠીમધ, હળદર કે હરડે ચૂર્ણના ગરમ પાણીમાં કોગળા કરવા. લીમડો કે કણજી ઉકાળી તેના કોગળા કરવા.
૭. લીમડો, કરંજ કે ખેરનું દાતણ કરવું. બોરસલી (બકુલ)નું દાતણ પણ હિતાવહ છે.
૮. લીમડાનાં સૂકાં પાન અને ગૂગળનો ધૂપ સવારે-રાત્રે દાંતને આપવો.



પાયરિયાના સફળ ઉપચાર

દંતકૃમિ એટલે કે દાંતમાં સડો થવો, અવાળું ફૂલવાં, દાંત અકાળે પડી જવા વગેરે દાંતના રોગોનું પ્રમાણ આજકાલ વધતું જ જાય છે. એની સાથે સાથે લગભગ અસાધ્ય ગણાતો દાંતનો રોગ 'પાયોરિયા' પણ માઝા મૂકતો જાય છે. ગામડાં કરતાં શહેરોમાં, ગરીબો કરતાં ધનિકોમાં અને અભણ કરતાં ભણેલાંમાં તેનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે.

આ રોગ નવો નથી

કેટલાક લોકો 'પાયોરિયા' નામથી આ રોગને નવો રોગ માને છે. પરંતુ આયુર્વેદના ચરક, સુશ્રુત, અષ્ટાંગહૃદય અને ભાવપ્રકાશ જેવા માન્ય અને મહાન ગ્રંથોમાં તેનું 'દંતવેષ્ટ' નામે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આમ, રક્ત

અને કફની દુષ્ટિ તેમાં સવિશેષ હોય છે. પ્રાયઃ તેમાં પેઢામાંથી લોહી અને પરુ નીકળ્યા કરે છે. દાંત હાલવા માંડે છે. અવાળુ નબળાં, કાળાં અને ઝાંખાં પડી જાય છે. મોંમાંથી દુર્ગન્ધ આવ્યા કરે છે.

કયાં કારણે પાયોરિયા વધતો જાય છે ?

ગઈ પેઢીની સરખામણીમાં આજની પેઢીમાં પાયોરિયા જેવા દાંતના રોગોનું પ્રમાણ વધતું જ જાય છે. તેનાં કારણોમાં જઠરાગ્નિની મંદતા, દાંતની જાળવણીનું અજ્ઞાન અને બેદરકારી તેમ જ આહારવિહારની વિકૃતિ મુખ્યત્વે છે. આપણે ત્યાં પરાપૂર્વથી વહેલી સવારમાં કણજી, વડ, લીમડો, બાવળ, ખેર વગેરેનાં તાજાં દાંતણ કરવાની પ્રથા હતી. ઘરના વૃદ્ધ લોકો પોતે અને નાનાં બાળકોને લઈને ઘરના ઓટલે કે પાટલે બેસીને નિરાંતે અર્ધો કલાક એકએક દાંતને ઘસીને ચાવીને દાંતણ કરતા તેથી દાંતની સફાઈ થઈ જતી. દાંતને આવશ્યક કસરત મળતી અને કડવા, તૂરા કે તીખા રસ દ્વારા મુખમાં રક્તશુદ્ધિ કે ત્વચાશુદ્ધિનું કાર્ય થતું અને દંતકૃમિ કે પાયોરિયાના સૂક્ષ્મ જંતુનો પ્રતિકાર થતો - નાશ થતો.

હવે તેને બદલે હોટલોમાં પ્રવેશતાં જ બરફવાળું ઠંડું પાણી પીધા પછી તુરત જ વરાળ નીકળતી ગરમ ગરમ ચા પીવામાં આવે છે કે આઈસક્રીમ ખાઈને ચા પીવામાં આવે છે. તેથી વિરુદ્ધ આહારને કારણે ત્યાંના આખાય રક્તપરિવહનમાં વિકૃતિ પેદા થતાં આવા રોગો જન્મે છે, આ ઉપરાંત ચા, પાન કે તમાકુનું વ્યસન,

દારૂનું વ્યસન, બીડીનું વ્યસન, બરફ, ગોળા, કુલફી, આઈસક્રીમ, ફીજનું કે બરફનું પાણી તેમજ ઠંડાં પીણાં તથા ખાંડ પણ આ રોગોને નિમંત્રનારાં કારણો છે. મગફળી, ગોળ, દહીં, તળેલી ચીજો, એસસન્સવાળી ચીજો, મેંદો, મીઠાઈઓ, બિસ્કિટ પીપરમેન્ટ, ચોકલેટ, વેજિટેબલ ધી, વિરુદ્ધ આહાર, દિવસે ઊંઘવાની આદત, અસ્વચ્છ બ્રશનો ઉપયોગ વગેરે અનેક નવાં કારણોએ પાયોરિયાને માર્ગ મોકળો કરી આપેલ છે.

પાયોરિયાનો પ્રતિકાર

ઉપરોક્ત કારણોથી જેટલા બચી શકાય તેટલા પ્રમાણમાં વ્યક્તિ અને સમાજ પાયોરિયાને નાથી શકે તેમ છે. તે ઉપરાંત પાયોરિયાથી બચવા કે પ્રારંભિક અવસ્થામાં તેને મટાડવા આટલા ઉપચાર કરવા :

- ★ રોજ સવારે કે રાત્રે કાળા તલ ખૂબ ચાવીને એક બે મૂઠી ખાવા.
- ★ તલ તેલ દાંતે ઘસવું અથવા તેના કોગળા સવારે-રાત્રે કરવા.
- ★ લીમડો, બોરસલી, વડ કે કણજીનું દાતાણ કરવું.
- ★ રોજ રાત્રે ૧ ચમચી ત્રિફળા ચૂર્ણ પાણી સાથે ફાકી જવું.

સરળ ઉપચાર

પાયોરિયાના દરદીએ આ રોગમાંથી મુક્ત થવા બજારમાંથી આ પ્રમાણેની આયુર્વેદિક દવાઓ મેળવી સારવાર કરવી.

૧. ઈરિમેદાદિ તેલ : આ તેલ દાંતે ઘસવું, અથવા તેના કોગળા મોંમાં ભરી રાખવા અથવા સહેતા ગરમ પાણીમાં તેનાં થોડાં ટીપાં નાખી કોગળા ભરવા.

૨. ત્રિક્ષ્ણા (હરડે, બહેડાં, આમળાં)નો ભૂકો ઉકાળી તેના રોજ બે-ત્રણ વખત કોગળા ભરવા. અથવા પંચવલ્કણ ક્વાથ લાવી તેનો ઉકાળો કરી તેના કોગળા કરવા.

૩. ત્રિક્ષ્ણા ગૂગળની ગોળી લાવી સવારે, સાંજે અને રાત્રે ૩-૩ ગોળી ચાવીને પાણી સાથે ગળી જવી.

૪. 'દશન સંસ્કાર' નામનું દંતમંજન ઘસવું.

રોગ ઘણો જૂનો હોય, કેમેય કાબૂમાં ન આવતો હોય તેમણે વિધિસર વમનકર્મ કરાવવું. આયુર્વેદિક હોસ્પિટલોમાં પંચકર્મ વિભાગ દ્વારા વમન ઉપરાંત નસ્ય (નાકમાં દવા નાખવાનો પ્રયોગ), ધૂમ્રપાન અને કંવલગ્રહ (દવાનો કોળિયો મોંમાં ભરવો) કે ગંડૂષ (દવાનો કોગળો ભરી રાખવો) વગેરે વિધિથી આ રોગ કાબૂમાં લાવી શકાય છે.

ઘરગથ્ય શ્રેષ્ઠ દંતમંજન

ગાંધીને ત્યાંથી લોધર, પતંગ, જેઠીમધ અને સારી લાખ લાવી, સાફ કરી સમાન ભાગે મેળવી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. વસ્ત્રગાળ કરેલું આ ચૂર્ણ કાચની બાટલીમાં ભરી રાખવું અને સવારે-રાત્રે દાંતે ઘસતાં રહેવું. તેથી પાયોરિયા ખાસ મટે છે. અને દાંતના અન્ય રોગો કાબૂમાં આવે છે.



૨૫

નવયુવાનોનો નાનકડો રોગ ફાઈમોસિસ

મુસ્લિમ કોમમાં ધાર્મિક રીતે જ પુત્ર જન્મે ત્યારે સુન્નત કરવામાં આવે છે. બાકીના ધર્મમાં તે પ્રથા ન હોવાથી પુત્ર મોટો થાય ત્યારે હજારોમાંથી કોઈ એકાદને 'નિરુદ્ધપ્રકશ' એટલે કે 'ફાઈમોસિસ'નો રોગ જણાતો હોય છે. સામાન્ય રીતે પુરુષના લીંગની ઉપર શિશ્નમણિ એટલે કે સોપારી જેવો આકાર હોય છે તેના ઉપર કુદરતી રીતે ચામડી સ્થિતિસ્થાપકરૂપે રહેલી હોવાથી

નવયુવાનોનો નાનકડો રોગ ફાઈમોસિસ * ૮૩

ચડ-ઊતર થઈ શકે છે. સમજુ માતાઓ કે દાયણો બાળકની આ ચામડી ચડાવી-ઉતારી ડોક (શિશ્નગ્રીવા) ઉપરનો મળ સાફ કરતી હોય છે. બાળક કફપ્રકૃતિવાળો હોય. તેનું શરીર ત્વચાસાર હોય તો સોપારીનો ભાગ ખુલ્લો થઈ શકતો નથી. અને છોકરો મૂત્રત્યાગ કરતી વખતે રડે છે. કેટલીક વાર ઉપર સોજો પણ આવી જાય છે. આવી સ્થિતિમાં કોઈ સારા ચિકિત્સકનું ધ્યાન દોરાય તો તે ચામડી નીચે ઉતારવાની અને સાફ કરતા રહેવાની રીત બતાવે છે કે સલાહ આપે છે. અથવા ચામડી ચોંટી ગઈ હોય, વધુ તકલીફ થાય તેવું હોય તો કોઈ સારા સર્જન પાસે ઓપરેશન કરાવી લેવાની સલાહ આપે છે. જેમ ઉંમર નાની તેમ ઓપરેશન જો અનિવાર્ય જ હોય તો કરાવી લેવાથી પુત્ર સરવાળે ઓછો હેરાન થાય છે.

દરદ નાનું, મૂંઝવણ મોટી

કેટલીક વાર કિશોરની ઉંમર ૧૨ વર્ષ ઉપરાંતની થતાં તેના લિંગનો ભાગ મોટો થાય છે, પહોળો થાય છે અને સહજ ઉત્તેજના પણ શરૂ થાય છે, ત્યારે તેની આ ચામડી ચડાવવા-ઉતારવાની સહજ ક્રિયા ન થતી હોય તો મૂંઝવણમાં મુકાય છે. ઉત્તેજનાકાળે ત્વચા ખેંચાય છે, ખંજવાળ આવે છે, અને તેને કારણે કેટલીક વાર હસ્તદોષની આદતમાં પણ ફસાય છે.

એક વખત એક સોળ વર્ષના છોકરાને લઈને તેનાં માબાપ મારી પાસે આવ્યાં. ફરિયાદ હતી કે, 'આ

છોકરાને રોજ રાતે અને સવારે પેશાબની જગ્યા પર સોજો આવે છે, દુખાવો થાય છે. તે રાત્રે રડી પડાય તેવી વેદનાથી સતત બેચેન રહે છે. ક્યાંય સારું નિદાન થયું નથી. છોકરો સુકાતો જાય છે !'

મેં તેને તપાસ્યો. ઉંમર થવા છતાં જાતીય અજ્ઞાન ભારોભર હતું. એણે કદી ચામડી ઉતારી શિશ્નની સફાઈ કરી ન હતી. ઉત્તેજના વિષે પણ જ્ઞાન નહોતું ! ઉંમર પ્રમાણે તેનો જાતીય વિકાસ થયો અને એમાં પાછી ચામડી ઊતરે નહીં તેથી રાત્રે-સવારે સહજ ઉત્તેજના આવે ત્યારે માને કે સોજો આવે છે ! ત્વચા ખૂબ ખેંચાય એટલે રડી પડે. તેની જાતીય બાબતમાં અજ્ઞાન કે શરમના કારણે બાપ તેમાં માથું મારે નહીં.

મેં તે છોકરાને જાતીય સમજણ આપી. પુરુષલિંગની રચના સમજાવી, અને હવે ચામડી ધીરે ધીરે કેવી રીતે ઉતારી રોજ સફાઈ કરવી તે પણ સમજાવ્યું. પંદરેક દિવસમાં નિરુદ્ધ થયેલ પ્રકશ ખુલ્લો થતાં તેનું દર્દ મટી ગયું.

બચપણમાં માતા-પિતા, શાળામાં આરોગ્ય તપાસ વખતે શિક્ષકો કે ડોક્ટરો તથા મૂત્રમાર્ગની માંદગીની તપાસ વખતે ચિકિત્સકોની ફરજ બને છે કે તે કિશોરો, નવયુવાનો કે તરુણોને સાચી સમજ આપે, જરૂરી તપાસ કરાવી 'ફાઈમોસિસ'ના ઓપરેશનથી બચાવે કે અતિ જરૂરી હોય ત્યાં સમયસર ઓપરેશન કરાવવાની સાનુકૂળતા કરી આપે.



નવયુવાનોનો નાનકડો રોગ ફાઈમોસિસ * ૮૫

વૈદ્ય શોભનનું આયુર્વેદીય સાહિત્ય

૧.	અણુઅણુમાં આયુર્વેદ (આયુર્વેદ સિદ્ધાંત)(બીજી આવૃત્તિ)	૩૫
૨.	અતિ પ્રચલિત ઔષધો	૧૫
૩.	અતૃપ્ત ઝંખના (આયુર્વેદીય નવલકથા) (બીજી આવૃત્તિ)	૪૫
૫.	અનુભવનું અમૃત (ભાગ પહેલો) (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૪૦
૬.	અનુભવનું અમૃત (ભાગ બીજો) (બીજી આવૃત્તિ)	૨૫
૭.	અમૂલ્ય ઔષધો (ઘરગથ્થુ ઔષધો)	૧૫
૮.	આપણાં ઈમર્જન્સી ઔષધો (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૨૫
૯.	આમળાં (ચોથી આવૃત્તિ)	૧૮
૧૨.	આયુર્વેદ આપણા સૌનો	૩૦
૧૪.	આયુર્વેદ હવે ઘરઘરમાં (કિશોરો માટે ખાસ)	૫
૧૭.	આયુર્વેદની અમર જ્યોત	૨૫
૧૮.	આયુર્વેદીય વાર્તાલાપ	૨૦
૧૯.	આયુર્વેદીય રેડિયો વાર્તાલાપ (સાત પ્રશ્નોત્તરી)	૬
૨૦.	આરોગ્ય અને ઔષધ-૧ (બીજી આવૃત્તિ) (લેખસંગ્રહ)	૩૦
૨૧.	આરોગ્ય અને ઔષધ-૨ (બીજી આવૃત્તિ) (લેખસંગ્રહ)	૪૦
૨૨.	આરોગ્ય અને ઔષધ-૩ (લેખસંગ્રહ)	૨૫
૨૩.	આરોગ્ય અને ઔષધ-૪ (લેખસંગ્રહ)	૨૫
૨૪.	આરોગ્ય અને ઔષધ-૫ (લેખસંગ્રહ)	૩૦
૨૫.	આરોગ્ય અને ઔષધ-૬ (લેખસંગ્રહ)	૪૦
૨૬.	આરોગ્ય અને ઔષધ-૭ (લેખસંગ્રહ)	૨૫
૨૭.	આરોગ્ય અને ઔષધ-૮ (લેખસંગ્રહ)	૨૫
૨૮.	આરોગ્ય અને ઔષધ-૯ (લેખસંગ્રહ)	૨૫
૨૯.	આરોગ્ય અને ઔષધ-૧૦ (લેખસંગ્રહ)	૨૫
૩૦.	આરોગ્ય આપણા સૌનું-૧ (આહાર) (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૧૦
૩૧.	આરોગ્ય આપણા સૌનું-૨ (વિહાર-૧) (બીજી આવૃત્તિ)	૮
૩૨.	આરોગ્ય આપણા સૌનું-૩ (વિહાર-૨) (બીજી આવૃત્તિ)	૮
૩૩.	આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી-૧ (બી. આ.) (એકસો એકાવન પ્રશ્નો)	૨૫
૩૪.	આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી-૨ (બી. આ.) (એકસો પચાસ પ્રશ્નો)	૨૫

૩૫.	આરોગ્ય-સૂત્ર	(શ્લોકો અને સૂત્રોનો સંગ્રહ)	૫
૩૬.	આહાર વિવેક		૧૫
૩૮.	ઉત્તમ ઈચ્છિત સંતાન (ત્રીજી આવૃત્તિ) (પુંસવન પ્રયોગ)		૩૫
૩૯.	ઉપયોગી ચૂર્ણો	(ત્રીશ ચૂર્ણો)	૧૫
૪૧.	કફના રોગો		૨૫
૪૨.	કમળો	(કેસેટ-મેટર સહિત)	૧૦
૪૩.	કાકડા	(બીજી આવૃત્તિ)	૫
૪૪.	કાનના રોગો	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૬
૪૬.	ક્રિયાત્મક આયુર્વેદ		૨૫
૪૭.	કેન્સરના એકસો કેસ	(શિવામ્બુ દ્વારા મટેલા)	૨૫
૫૦.	ઘરગથ્થુ તાત્કાલિક સારવાર	(ચોથી આવૃત્તિ)	૮
૫૨.	ચામડીના રોગો (સર્વ ત્વચા રોગો)	(બીજી આવૃત્તિ)	૨૫
૫૩.	ઝેર તો પિવાતાં જાણી જાણી !-૧	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૦
૫૪.	ઝેર તો પિવાતાં જાણી જાણી !-૨		૨૦
૫૫.	ઝેર તો પિવાતાં જાણી જાણી !-૩		૧૫
૫૬.	ઝેર તો પિવાતાં જાણી જાણી !-૪		૭
૫૭.	તમે જ તમારા વૈદ્ય	(ચોથી આવૃત્તિ)	૬
૫૮.	તુલસી	(પાંચમી આવૃત્તિ)	૫
૫૯.	ત્રિક્ષ્ણા	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૩
૬૦.	દ્રાક્ષ	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૩
૬૧.	દિવ્ય ઔષધિ-૧ (વીશ વનસ્પતિ)	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૧૫
૬૨.	દિવ્ય ઔષધિ-૨ (ચાર સો પ્રયોગો)	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૫
૬૩.	દિવ્ય ઔષધિ-૩ (પાંચ સો પ્રયોગો)	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૨૫
૬૪.	દિવ્યામૃત રસાયન : શિવામ્બુ		૧૦
૬૫.	નિત્ય નીરોગી (આહારવિષયક લેખો)	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૭
૬૬.	નિદ્રા	(બીજી આવૃત્તિ)	૫
૬૭.	પિત્તના રોગો		૨૫
૬૯.	ફળો : આહાર રૂપે - ઔષધ રૂપે		૧૫
૭૧.	બાહ્યોપયોગી ઔષધો	(તેલ-ઘૃત-મલમ વગેરે)	૧૫
૭૨.	મસાલા-મુખવાસ : આહાર રૂપે - ઔષધ રૂપે		૨૦

૭૩.	માનવમૂત્ર : એક મહાન ઔષધ		૨૦
૭૫.	રોજિંદો આયુર્વેદ	(છઠી આવૃત્તિ)	૨૫
૭૬.	રોજિંદા રોગો	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૧૦
૭૭.	રોજિંદાં ઔષધો	(તૈયાર ઔષધો)	૧૫
૭૮.	વનસ્પતિ ઔષધો-(૧)	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૫
૭૯.	વનસ્પતિ ઔષધો-(૨)	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૫
૮૦.	વાળના રોગો	(ખોડો, ખરતા વાળ, ધોળા વાળ)	૩૦
૮૧.	વાળના રોગો	(સંક્ષિપ્ત)	૬
૮૨.	વાળની સંભાળ	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૨
૮૩.	વાયુના રોગો	(સંધિવાત, આમવાત, પક્ષાઘાત વગેરે)	૨૫
૮૪.	શાકભાજી-કઠોળ : આહાર રૂપે - ઔષધ રૂપે		૧૫
૮૫.	શિર:શૂલ	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૨
૮૬.	શિવામ્બુ સારાંશ		૮
૮૭.	શિવામ્બુ-સેવન-(૧)		૧૦
૮૮.	શિવામ્બુ-સેવન-(૨)		૧૫
૮૯.	શિવામ્બુ-સેવન-(૩)		૧૦
૯૦.	શિવામ્બુ-સેવન-(૪)		૧૦
૯૧.	શૂલ	(બીજી આવૃત્તિ)	૩
૯૨.	સચિત્ર દિવ્યૌષધિદર્શન-(૧)	(રંગીન)	૮૦
૯૩.	સચિત્ર દિવ્યૌષધિ દર્શન (૨)		૧૦૦
૯૩.	સચિત્ર દિવ્યૌષધિદર્શન-(૩)	(રંગીન)	૮૦
૯૪.	સઘ ચિકિત્સા	(ઈમર્જન્સી સારવાર)	૭
૯૫.	સફેદ દાગ (ધોળો કોઢ)	(બીજી આવૃત્તિ)	૨૫
૯૬.	સર્વોત્તમ ઔષધો	(૩૦ ઔષધો)	૧૫
૯૭.	સર્વોપયોગી ઔષધપેટી (સોળ ઔષધો)	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૪
૯૮.	સુપરિચિત યૂર્ષો	(૩૨ યૂર્ષો)	૧૫
૯૯.	સો રોગોમાં શિવામ્બુ-સેવન		૩૦
૧૦૦.	સૌએ સમજવા જેવું (બી. આ.) (ઉપયોગી મનનીય લેખો)		૩૫