

તમારો રોગ... તમારું આરોગ્ય

આર્ય પ્રકાશન

૩

શોભન

આયુ પ્રકાશન - પુસ્તક ૧૩૦ મું

તમારો રોગ... તમારું આરોગ્ય

(ભાગ ત્રીજો)

શોભન

આયુ પ્રકાશન

૩૦૩, ત્રીજો માળ, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ,
વી.એસ. હોસ્પિટલ અને પાલડી વચ્ચે,
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬

- ✧ લેખક : શોભન
- ✧ © સર્વહકક સ્વાધીન
- ✧ પ્રથમ આવૃત્તિ : ૨૬-૧૨-'૯૯
- ✧ પ્રત : ૧૦૦૦
- ✧ કિંમત : રૂ. ૨૫
- ✧ પ્રકાશક :
વૈદ્ય જગદીશ વસાણી
આયુ પ્રકાશન
૩૦૩, ત્રીજો માળ, હરેકૃષ્ણ કોમ્પલેક્સ,
વી.એસ. હોસ્પિટલ અને પાલડી વચ્ચે,
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬
ફોન : ૬૫-૭૮૭૮૭, ૬૫-૭૭૧૧૭
- ✧ ટાઇપસેટિંગ :
શારદા મુદ્રણાલય
જુમ્મા મસ્જિદ સામે, ગાંધી માર્ગ,
અમદાવાદ--૩૮૦ ૦૦૧
- ✧ મુદ્રક :
ભગવતી ઓફસેટ
૧૫/સી, બંસીધર એસ્ટેટ, બારડોલપુરા,
અમદાવાદ--૩૮૦ ૦૦૪

‘ગુજરાત સમાચાર’ના
વ્યાપક માધ્યમ દ્વારા
વાચકોમાં આયુર્વેદનો સમ્યગ્ સ્વરૂપમાં
વધુમાં વધુ પ્રચાર થાય તે માટે
સદા તત્પર એવા
આયુર્વેદના અનુરાગી
શ્રી નિર્મમભાઈ શાહને
સન્નેહ...

— શોભન

સ્વીટ એન્ડ શોર્ટ

પ્રત્યેક બુધવારે 'ગુજરાત સમાચાર'માં 'હેલ્થ બુલેટિન' નામે આરોગ્યનું પાનું પ્રગટ થાય છે. તેમાં સ્વીટ એન્ડ શોર્ટ સ્વરૂપમાં 'રોગ અને આરોગ્ય' નામનો મારો વિભાગ ખૂબ જ લોકપ્રિય થયો છે. ને વધુને વધુ થતો જાય છે. અનેકવિધ વિષયો દ્વારા લોકભાષામાં - સરળ પરિભાષામાં આયુર્વેદ પીરસવાનો આ લઘુ લાખો વાચકો લે છે અને તેનાં કટિંગ સાચવે છે.

આ લેખોનું સંકલન કરીને તૈયાર કરવામાં આવેલ 'તમારો રોગ...તમારું આરોગ્ય' નામે ત્રીજો ભાગ વાચકોને અવશ્ય ગમશે.

'ગુજરાત સમાચાર'ના તંત્રી, વિભાગીય સંપાદકશ્રી તથા તંત્રી વિભાગનો હું ઋણી છું.

'આયુ સેન્ટર'

અમદાવાદ-૬

- વૈદ્ય શોભન

૧૧-૧૨-'૮૮

....અનુક્રમ....

૧.	શિશિરઋતુમાં શું ન ખાવું ?	૧
૨.	શ્વાસ-દમનું પ્રભાવશાળી ઔષધ...ભારંગમૂળ	૩
૩.	કુશળ તો છો ને ?	૫
૪.	કફના કારણે થતું...શિરઃમૂળ	૮
૫.	ઉધરસનું સરળ ઔષધ...લવિંગાદિ વટી	૧૧
૬.	ઋતુવિપરીત આહારનું સેવન રોગોને નોતરે છે ...	૧૩
૭.	મોટા ભાગનાં ઔષધો કડવાં હોય છે...કારણ ? ..	૧૬
૮.	તૂરા રસ વિષે...તમે આટલું તો જાણો જ	૧૮
૯.	કૃમિને મટાડનારાં કેટલાંક ઘરગથ્થુ ઔષધો ...	૨૧
૧૦.	શ્રેષ્ઠ દાતાણ કણજીનું	૨૪
૧૧.	આટલા રોગોમાં મીઠું સાવ બંધ કરો	૨૬
૧૨.	ઉનાળામાં આરોગો... ગુલકંદ	૨૮
૧૩.	ઉનાળામાં થનારું-વધનારું દર્દ...અધોગ રક્તપિત્ત..	૩૦
૧૪.	આપણું રાષ્ટ્રિય મિષ્ટાન્ન...લાડુ	૩૨
૧૫.	સ્નાન કરવામાં વાપરવા જેવું...સ્નાનરજ ચૂર્ણ ..	૩૪
૧૬.	ઉનાળાની દિનચર્યા	૩૬
૧૭.	આંબાના ઔષધીય ઉપયોગ	૩૮
૧૮.	ઉનાળામાં થતા અતિસ્વેદના ઉપાય	૪૧
૧૯.	એક મૂઠી...કાળી દ્રાક્ષ	૪૪
૨૦.	ઉનાળાનો આનંદદાયક આહાર...આઈસક્રીમ ...	૪૬
૨૧.	ઉનાળાનું લોગભોગ્ય ઔષધ...મેંદી	૪૯
૨૨.	મુખ દુર્ગન્ધને દૂર કરનારી...મુખસૌગન્ધ વટી ..	૫૨
૨૩.	ઉનાળામાં અરુચિ	૫૪
૨૪.	બીલાંનો ગર્ભ	૫૬

૨૫.	પગની એડીમાં દુખાવો થાય છે ?	૫૯
૨૬.	આંગણે આંગણે તુલસીનો છોડ	૬૧
૨૭.	પેટના રોગોનું ઇમર્જન્સી ઔષધ...રસોનવટી	૬૫
૨૮.	બહેરાશ વિષે બે વાતો.	૬૭
૨૯.	ઓછું પ્રચલિત છતાં અતિ ઉપયોગી ઔષધ...કઠ	૬૯
૩૦.	ફણગાવેલાં ધાન્ય.	૭૨
૩૧.	સાટોડી (પુનર્નવા)	૭૪
૩૨.	વાયુના તમામ રોગો મટાડનારું...મહામાષ તેલ	૭૭
૩૩.	શિશુઓ માટે અમૃત સમાન...માતાનું દૂધ	૭૯
૩૪.	અમ્લપિત્ત (એસિડિટી)નાં આઠ લક્ષણ	૮૨
૩૫.	હેલ્થ માટે હેલ્મેટ હિતાવહ ખરી ?	૮૫
૩૬.	ગુલાબના ઔષધીય ગુણ	૮૭
૩૭.	પવિત્ર વૃક્ષ પીપળો	૯૦
૩૮.	અનેક રોગોમાં ઉપયોગી...ચંદનબલાલાક્ષાદિ તેલ	૯૨
૩૯.	કબજિયાતનું ઠંડું વિરેચન...ઇસબગુલાદિ ચૂર્ણ	૯૫
૪૦.	તમાકુને ઉખેડો અને ઔષધિઓને ઉછેરો	૯૭
૪૧.	શરદઋતુની રાત્રિચર્યા	૯૯
૪૨.	આરોગ્યઘાતક જાહેરાતો	૧૦૧
૪૩.	વજન ઘટાડવું છે...?...તો....	૧૦૩
૪૪.	ચેપી સન્નિપાતજ્વરમાં ઉપયોગી...ત્રિનેત્ર રસ	૧૦૬
૪૫.	વ્યાયામદૃઢગાત્રસ્ય વ્યાધિર્નાસ્તિ કદાચન....	૧૦૮
૪૬.	શિયાળાનો વ્યાપક રોગ...શરદી	૧૧૦
૪૭.	તમને માથામાં ખંજવાળ આવે છે ?	૧૧૨
૪૮.	શિયાળામાં થતું...દાઢ-દાંતમાં કળતર	૧૧૫
૪૯.	ઘેર બનાવી શકાય તેવું...દાડિમાષ્ટક ચૂર્ણ	૧૧૭

૧. શિશિરઋતુમાં શું ન ખાવું ?

બારેય મહિનામાં સૌથી વધારે શિશિરઋતુમાં એટલે કે પોષ-મહા માસમાં ઠંડી પડતી હોય છે. ત્યારે અગ્નિતત્ત્વ અત્થ થવાથી વાયુતત્ત્વનું જોર વધે છે અને આયુર્વેદની પરિભાષામાં કહીએ તો અગ્નિતત્ત્વ સિવાયના ચારેય મહાભૂતનું અથવા પિત્ત સામે વાયુ અને કફનું વર્યસ્વ વધે છે. તેથી કફવાયુજન્ય રોગો સર્વત્ર જોવા મળે છે. શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ, શરીરના કોઈ અંગમાં શૂળ નીકળવું જેમકે કેડનો દુખાવો, ઢીંચણનો દુખાવો, છાતીનો દુખાવો, પડખાંનો દુખાવો, માથાનો દુખાવો, કાનનો દુખાવો, દાઢનો દુખાવો, સાંધાનો દુખાવો વગેરે થાય છે. વાતજ્વર, કફજ્વર, વાઢિયા, વરાધ, સસણી વગેરે પણ આ ઋતુના રોગો છે.

ઉપરોક્ત રોગોથી બચવા અથવા થયા હોય તો મટાડવા ખાવા-પીવામાં ખાસ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. ગુણમાં ઠંડાં

શિશિરઋતુમાં શું ન ખાવું ?

ખાણાં-પીણાંનો ખાસ ત્યાગ કરવો જોઈએ. આઈસક્રીમ, કુલફી, ગોળ, ઠંડાં પીણાં, ખાંડની વાનગી, મેંદાની વાનગી, કેળાં, સીતાફળ, ચીકુ, શેરડી વગેરે ખૂબ ઠંડાં હોવાથી લેવાં ન જોઈએ.

આ ઋતુનો મુખ્ય તહેવાર છે મકરસંક્રાન્તિ. મકરસંક્રાન્તિના દિવસે શેરડી ખાવાની પરંપરા છે. પરંતુ જેમને ઉપરોક્ત રોગો થયા હોય કે થવાની તાસીર હોય તેમણે શેરડી ખાવી ન જોઈએ. હવે તો વાર-તહેવારમાં આયુર્વેદ પ્રમાણે જે આયોજન થતું તે ભુલાઈ જવાયું છે તેને કારણે ઉત્તરાયનના દિવસે જ જલેબી, આઈસક્રીમ વગેરે ઠંડી વાનગી ખાવામાં આવે છે તે યોગ્ય નથી. તલ, અડદ, તેલ નાખેલી વાનગી અને ગરમ મસાલા નાખેલા પાક ખાવા હિતાવહ છે. મેથી, સૂંઠ, ગંઠોડા, અજમા, લીંડીપીપર જેવા તેજાના નાખેલ ગોળ-ઘીમાં બનાવેલ પાક વધુ ગુણકારી બને છે. ઘી ઠંડું હોવાથી અને સારું મળતું ન હોવાથી શિશિરઋતુમાં ઘીના સ્થાને તલનું તેલ વાપરવું જોઈએ. તે શિયાળામાં જોઈતી ગરમી, શક્તિ, સ્નિગ્ધતા અને પોષણ પૂરાં પાડી શકે તેમ છે.

ફીજનું પાણી અને બરફ નાખેલું પાણી પીવાની બાબત હવે સાવ સામાન્ય બની ગઈ છે. પરંતુ શિશિરઋતુમાં આવું ઠંડું પાણી, શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ, દાંતના રોગ અને મંદાગ્નિને નોતરે છે. રાતના ખાવાની ટેવવાળાએ આઈસક્રીમનો તો આ ઋતુમાં અવશ્ય ત્યાગ કરવો જોઈએ.



૨. શ્વાસ-દમનું પ્રભાવશાળી ઔષધ

ભારંગમૂળ

શ્વાસનતંત્રના રોગોનું પ્રમાણ શિયાળામાં સવિશેષ જોવા મળે છે. કારણ કે આ તંત્રને વાયુ અને કફ સાથે સીધો સંબંધ છે. શિયાળામાં ઠંડી વધવાને કારણે વાયુ તથા કફ બંને શીત ગુણથી કોષીને આ તંત્રના રોગો પેદા કરે છે કે હોય તેને વધારી મૂકે છે. શ્વાસ, શરદી, ઉધરસ, સાયનસ, બ્રોન્કાઇટીસ વગેરે દર્દો શ્વાસનતંત્રના હોવાથી આ ઋતુમાં જોર પકડે છે. કફ-વાયુનાશક અનેક ઔષધો આયુર્વેદમાં વપરાય છે. છતાં શ્વાસમાં ભારંગમૂળનું નામ ભૂલી શકાય તેમ નથી. કારણ કે પોતાના પ્રભાવથી શ્વાસને મટાડે છે. 'શ્વાસેષુ ભાર્ગી તદ્વત્ પ્રભાવાત્-શ્વાસના બધા પ્રકારમાં ભારંગી પ્રભાવથી સર્વોત્તમ છે.' તેમ 'બાલબોધોદય' નામના પુરાણા નાનકડા પુસ્તકમાં ચિકિત્સાના સારરૂપે કહેવાયેલું છે. કારણ કે ભારંગી શ્વાસના લગભગ બધા છેદ ઉડાડે છે. તે તીખી, ગરમ, અગ્નિદીપન, પાચન કરનારી, પચવામાં હળવી, લૂખી, વાયુનાશક, કફનાશક અને સોજાને મટાડનારી હોવાથી ફેફસાં, શ્વાસનળી, ગળું, મોં, માથું બધે રહેલા કફ, વાયુ, આમ, સોજા, ચીકાશ...એ બધાને દૂર કરે છે. રુચિકર હોવાથી ભૂખ લગાડે છે. જે કારણો શ્વાસનાં છે તે જ લગભગ કાસ એટલે કે ઉધરસનાં પણ છે. તેથી ભારંગમૂળ શ્વાસ અને કાસનું વ્યાધિ વિપરીત એટલે કે રોગને પૂરેપૂરો મટાડનારું ઔષધ ગણાય છે. અને એટલે જ

શ્વાસ-દમનું પ્રભાવશાળી ઔષધ...ભારંગમૂળ

૩

'રાજનિઘંટુ'માં ભારંગીને 'શ્વાસકાસ વિનાશિની' કહેવાયેલ છે. બ્રોન્કાઇટિસ એટલે શ્વાસનળીનો સોજો. ભારંગમૂળ શ્વાસઘ્ન અને શોથઘ્ન હોવાથી બ્રોન્કાઇટિસનું મહત્ત્વનું ઔષધ છે. ભારંગ્યાદિ કાઢા, ભારંગી અવલેહ, ભારંગીગુડ (ગુડ એટલે ગોળ. જૂના ગોળમાં ભારંગીની બનાવેલી દવા.) વગેરે બજારમાં મળતી ભારંગમૂળની શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી, ક્ષય, સાયનસ (પીનસ) વગેરેની પ્રખ્યાત દવાઓ છે. ઉપરાંત ભારંગી તાવ, ગોળો, વાયુના રોગો વગેરેને પણ મટાડનાર હોવાથી તેમાં પણ વાપરી શકાય છે. ભારંગમૂળની છાલનું કે મૂળનું ચૂર્ણ બનાવી કેવળ મધમાં એકએક ગ્રામ સવારે-સાંજે-રાત્રે ચાટવાથી અથવા આદુંના રસમાં પીવાથી અને ભારંગમૂળ અને સરખા ભાગે સૂંઠને અધકચરાં ખાંડી ૨૦ ગ્રામ લઈ તેમાં બે ગ્લાસ પાણી નાખી તપેલીમાં ધીમા તાપે ખુલ્લું ઉકાળીને અર્ધો કપ બાકી રહેતાં ગાળી લેવું. ઠરે ત્યારે તેમાં હોય તો ચોખ્ખું મધ ચમચી મેળવીને સવારે-રાત્રે પીવાથી શ્વાસમાં ઘણી સારી રાહત રહે છે. ગાંધીને ત્યાંથી સાચાં ભારંગમૂળ મળે તો તેનું પરિણામ ચોક્કસ મળે છે. ભારંગીનું હિન્દી નામ પણ 'ભારંગી' છે. અને લેટિનમાં તેને 'ક્લેરોડેન્ડ્રમ સિરેટમ્' કહે છે. ભારંગીના મહુડાના જેવાં વૃક્ષો થાય છે. તેનાં મૂળની છાલ દવા તરીકે વપરાય છે જે ગાંધીને ત્યાંથી સૂકી મળી શકે છે.



૩ કુશળ તો છો ને ?

માનવજાતની સર્વોત્તમ સંપત્તિ 'સ્વાસ્થ્ય'ને માનવામાં આવી છે. અને એટલે આપણે પરસ્પરને મળીએ ત્યારે કુશળ સમાચાર પૂછીએ છીએ. કુશળ એટલે સ્વસ્થ, પ્રાચીન યુગથી માનવ પોતાનાં સગાં-સંબંધીઓ, મિત્રો, પડોશીઓ, પરિચિતોને 'અપિ કુશલમ્ કુશળ તો છે ?' કહીને તેમના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા કરતો રહ્યો છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોનું કહેવું છે કે માનવજાતને સૌથી વધુ ચિંતા હોય તો તે પોતાની હોય છે. અને તેમાંય તે આરોગ્યની ચિંતા અગ્રસ્થાને હોય છે. તેથી તેને કોઈ તબિયત વિષે પૂછે તે તેને ગમે છે. સામાના આભાર તળે, એ દબાઈ જાય છે. કોઈ મારી ચિંતા કરનારું, ચાહનારું, પૂછનારું છે તેવો એહસાસ થાય છે. પ્રેમ હોય, આત્મીયતા હોય, સારા સંબંધ હોય ત્યાં આ બધું સહજ છે અને ક્ષેમકુશળ પૂછી લેતાં વાત સમાપ્ત થઈ જાય છે. કદાચ તબિયત વિષે થોડી આગળ વાત ચાલે છે. પરસ્પરને સારું લાગે છે. આજની ભાષામાં કહીએ તો 'ફોર્માલિટી' થતી હોય છે.

પરંતુ કેટલીકવાર આ કુશળ સમાચાર અકુશળ કરી દેનારા પણ બને છે. કાલે એક દરદી યુવાન આવ્યો. ખૂબ ચિંતાતુર. કહ્યું, 'સા'બ, જૂઓને મારો ચહેરો નાનો થઈ ગયો

કુશળ તો છો ને ?

૫

લાગે છે ?...શરીર દુબળું થઈ ગયું લાગે છે ?

મેં કહ્યું, 'ના, એવું કંઈ નથી લાગતું, તને એવો વહેમ કેમ પડ્યો ?' તો કહે : 'ના, સા'બ, જુઓને પહેલાના જેવું શરીર રહ્યું નથી. અશક્તિ પણ લાગે છે !...ખાસ્સું વજન ઘટી ગયું લાગે છે ! કાલે એક મિત્રે કહ્યું ત્યારથી ચિંતા થાય છે. હમણાં હમણાં બેત્રણ જણાએ કહ્યું: મારું વજન ચોક્કસ ઘટ્યું લાગે છે !'

મેં તેને વજન કરવાનું કહ્યું. વજન કાંટો બાજુમાં જ હતો. ઊલટાનું હતું તેથી બે કિલો વજન વધી ગયું હતું ! અને એનો વહેમ ચાલ્યો ગયો.

આજના વહેવારમાં આવું વધુ થતું હોય છે. લાગણી હોય કે ન હોય, ફટ દઈને સામી વ્યક્તિને કહી દેવામાં આવતું હોય છે, 'કેમ દુબળા લાગો છો ?', 'ફિક્કા કેમ પડતા જાઓ છો !?'.... 'તબિયત સારી નથી રહેતી ?', 'મોં કેમ લેવાઈ ગયું છે ?' વગેરે. સામી વ્યક્તિને તેની અસર પડ્યા વિના રહેતી નથી.

પેરિસની મુખ્ય યુનિવર્સિટીમાં સાયકોલોજીના પ્રોફેસર દ્વારા, મન પર થતી સજેશનની અને નબળા મનવાળી વ્યક્તિ પર વારંવાર નેગેટિવ વાત કરવાની થતી નેગેટિવ અસરનો અભ્યાસ કરવા એક પ્રયોગ કરવામાં આવેલો. વર્ગમાં હાજર રહેલા વિદ્યાર્થીઓને પ્રોફેસરે આ પ્રયોગ કોઈ ગેરહાજર વિદ્યાર્થી પર કરવાનું કહ્યું. એક વિદ્યાર્થી જે તે વર્ગમાં આવ્યો ન હતો તેના પર પ્રયોગ કરવાનું નક્કી થયું. બધા વિદ્યાર્થીમાંથી

નક્કી કરેલા પાંચ-સાત વિદ્યાર્થીએ વારાફરતી તે મળે ત્યારે તેનો ચહેરો ફિક્કો થઈ ગયો છે, તબીયત સારી લાગતી નથી, વર્ગમાં ન આવવાનું કારણ માંદગી હતું ?...વગેરે અલગ અલગ રીતે અલગ સમયે પૂછવાનું હતું.

પ્રથમ વિદ્યાર્થીએ તેને પૂછ્યું ત્યારે તેણે પ્રતિકાર કરીને પોતાને કંઈ નથી તેવું કહ્યું. પરંતુ બીજાએ કહ્યું ત્યારે તેને વહેમ શરૂ થયો ને પોતે પોતાના શરીર સામે નજર કરી. ત્રીજાએ કહ્યું ત્યારે અરીસામાં ચહેરો જોયો ત્યારે એ થોડો ઢીલો પડી ગયો અને ચોથો-પાંચમો મળતાં સાંજ સુધીમાં તે બીમાર બની પથારીમાં સૂઈ પણ ગયો ! બીજા દિવસે તે વર્ગમાં અભ્યાસ કરવા આવી ન શક્યો. બે-ત્રણ દિવસમાં તો તેણે દવા લેવાનું પણ શરૂ કરી દીધું. ચોથા દિવસે પ્રોફેસર તે તે વિદ્યાર્થીઓને લઈ તેની હોસ્ટેલે ગયા અને પોતે જ આ પ્રમાણે અભ્યાસપ્રયોગ ગોઠવ્યો હતો તેવું કહ્યું ત્યારે તે પથારીમાંથી બેઠો થઈ ગયો. અને પોતાની નબળાઈ પર પહેલાં હસ્યો અને પછી રડ્યો !

ત્રણ ધૂતારાની બકરાનું કૂતરું કરવાની 'પંચતંત્ર'ની વાર્તાની જેમ વારંવાર કહેવામાં આવેલી ખોટી વાત પણ સાચું સ્વરૂપ લઈ લેતી હોવાથી ક્યારેક કોઈને મળો ત્યારે આરોગ્ય પૂછવાને નામે નકારાત્મક સૂચન ન કરશો. અને તમને કોઈ તેવું કહે તો માનશો નહીં. નેગેટિવ રીતે પુછાયેલા 'અપિ કુશલમ્ ?'થી કેટલાય લોકો ખોટી માંદગીના ભોગ બની જતા હોય છે!



કુશળ તો છો ને ?

૪. કફના કારણે થતું શિર:શૂળ

દિવાળીથી શરૂ કરીને હોળી સુધીનો સમય કફના રોગનો કહી શકાય. શરદમાં સંચિત થયેલો કફ શિયાળામાં પ્રકોપ પામે છે. ઉપરાંત શિયાળાની ઠંડી, સારો અને વધુ આહાર, વધુ નિદ્રા, ઘી, દૂધ, ફળો, નવાં ધાન્યો, સૂકો મેવો, પાક વગેરે કફને પેદા કરવાનું કારણ બને છે. તેથી સમગ્ર શરીરમાં કોઈ પણ અંગ-ઉપાંગમાં કારણ મળતાં કફનો રોગ પેદા થાય છે. કફનું મુખ્ય સ્થાન છે આમાશય અને ગળા ઉપરનો ભાગ.

મધુર વિપાકવાળા, ચીકણા, ઠંડા, ભારે, મધુર, ખાટા

૮

તમારો રોગ...તમારું આરોગ્ય : ૩

આહાર દ્રવ્યો વારંવાર અને વધુ લેવાથી હોજરીમાં કફનું પ્રમાણ વધતાં તે ઉપરના માર્ગે મગજમાં પહોંચે છે. મગજની નળીઓ તથા અન્ય ખાલી સ્થળે કફવાહી સ્રોતોમાં પહોંચેલો આ કફ માથાના ભાગના કફજન્ય રોગો પેદા કરે છે. તેમાંનો એક રોગ કફજ શિર:શૂળ જેને લોકો શરદીના કારણે માથું દુ:ખવું તેવું પણ નામ આપે છે. ઠંડીમાં રહેવાથી, ઠંડા પાણીથી વધુ સ્નાન કરવાથી, મોડા ઊઠવાથી, દિવસે ઊંઘવાથી, આળસુ સ્વભાવથી તેમજ એરકંડિશન અને પંખાના પવનમાં વધુ રહેવાથી કે સૂવાથી આ રોગને પેદા થવાનું અને વધવાનું કારણ મળે છે.

આવા દરદીને માથું ભારે લાગે છે. જાણે માથાને ઠંડા કપડાથી બાંધી રાખ્યું હોય તેવું જણાય છે. માથું-મગજ-મસ્તિષ્ક, જડ કે સ્તબ્ધ લાગે છે. કોઈ કામ કરવાનું કે વિચારવાનું મન થતું નથી. પડ્યા રહેવું ગમે છે. માથું ઠંડું લાગે છે. આંખોની નીચે સોજા જણાય છે. નાક સૂજેલું લાગે છે. અને આખા મોં પર થોથર દેખાય છે. દરદીને ખૂબ છીંકો આવે છે, ઊંઘ વધારે આવે છે. બુદ્ધિમાંદ જણાય છે. ક્યારેક માથામાં ખંજવાળ પણ આવે છે. આંખોનું તેજ જાણે ઘટતું હોય તેવો ભાસ થાય છે. આહારમાં અરુચિનો અનુભવ થાય છે.

કફજ શિર:શૂળનો ઉત્તમ ઉપાય છે નકોરડા લંઘન કરવા તે. બે-ત્રણ દિવસ કશું જ ખાધા-પીધા વિના લાંઘણ કરી નાખવાથી આ રોગ મૂળમાંથી મટે છે. તરસ લાગે તો થોડા પ્રમાણમાં ઉકાળેલું પાણી પીવું. પાણીમાં સૂંઠનો ટુકડો નાખી અર્ધું બાળીને પીવામાં વાપરવું. માથા પર સૂંઠ, મરી, અજમો,

કફના કારણે થતું શિર:શૂળ

તજ, લવિંગ જેવાં તીખાં, લૂખાં, ગરમ ઓસડિયાંનો એક કે વધુ મેળવીને લેપ કરવો. આ લેપ સવારે-સાંજે-રાત્રે વારંવાર પણ કરી શકાય. ઉપરાંત ગોટાનો, હિટરનો કે વોટરબેગમાં પાણી ભરીને તેનો સવારે-રાત્રે શેક પણ કરવો. તડકે બેસવું, સ્નાન ન કરવું. માથું પલાળ્યું હોય તો તુરત કોરું કરી નાખવું. લંઘન પૂરા કર્યા બાદ મગ, ચણા, બાજરી, રીંગણ, આદું, હળદર, તલતેલ, સરસવ તેલ, સરગવો, સુવા, ચોખ્ખું મધ, મમરા, ખાખરા, ઘાણી જેવો હળવો, લૂખો, ગરમ અને થોડો આહાર લેવો. લંઘન છોડ્યા બાદ બને તો બે ત્રણ દિવસ મગનું પાણી અથવા રીંગણના ઓળા પર રહેવું.

નાકમાં ટીપાં નાખવાથી કે તીક્ષ્ણ ચૂર્ણ ફૂંકીને નસ્યક્રિયા કરવાથી માથાના રોગો વહેલી તકે અને પૂરા મટતા હોવાથી નાક દ્વારા છીંકણી, કાયફળનું ચૂર્ણ જેવાં ચૂર્ણ ભૂંગળી વડે નાકમાં ચપટી સૂંઘવા. ષડ્બિન્દુ તેલનાં ટીપાં નાકમાં ત્રણ ત્રણ બંને નસકોરાંમાં વારાફરતી સવારે-સાંજે નાખવાં. પથ્યાદિ કાઢા (નંબર-૨) તૈયાર લાવીને કે ઉકાળીને પીવાથી સારું પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે. તે ક્વાથનાં ટીપાં પણ નાકમાં નાખી શકાય. ઉપરાંત શિરઃશૂલાદ્રિવજ રસ, શિરઃશૂલઘ્ની વટી, ત્રિક્ષ્ણા ગૂગળ વગેરે ઔષધો પણ તેમાં આપી શકાય. ત્રિકટુ ચૂર્ણ, સરગવાના બીનું ચૂર્ણ વગેરે પણ શિરોવિરેચન ગુણવાળા હોવાથી ફાયદો કરે છે.



૫ ઉધરસનું સરળ ઔષધ...લવિંગાદિ વટી

ઉધરસ વારંવાર અને સર્વત્ર થતો રોગ છે. ઠંડી ઋતુમાં, ઋતુઓ બદલાતી વખતે કે આહારવિહારની થોડી ભૂલ થવાથી ઉધરસ થવી તે સામાન્ય બાબત છે. આ ઉધરસના જૂની ઉધરસ, નવી ઉધરસ, વાયુની, કફની, પિત્તની એમ આયુર્વેદની રીતે ઘણા પ્રકાર પાડવામાં આવેલા છે. છતાં સામાન્ય લોકો કોઈ પણ જાતની ઉધરસમાં ચૂસી શકે તેવી 'લવિંગાદિ વટી' ઘેર બનાવી શકાય તેવી છે. તે સાવ નિર્દોષ અને સૌને પરવડે તેમ છે. આ ગોળીનો ઉપયોગ કોઈ રોગ વિના પણ કરી શકાય. જમ્યા બાદ મુખવાસ રૂપે પણ ચગળી શકાય. અને હંમેશાં ચગળવાની ટેવ રાખવાથી ઉધરસ થતી નથી. સ્વર સારો રહે છે. મોં અને ગળાના રોગો થતા અટકે છે. સોપારી, મસાલા વગેરેના વ્યસનવાળી વ્યક્તિ પણ તે ચૂસવાનું રાખે તો તેમાંથી છૂટી શકે છે.

'વૈદ્યજીવન' નામના અનુભવસિદ્ધ, સફળ અને સુવિખ્યાત ગ્રંથમાં વૈદ્ય લોલિંબરાજે તેનો પાઠ આ પ્રમાણે આપ્યો છે. જેથી ઘરે કરી શકાય.

[૧૦૦ ગ્રામ સારાં લવિંગ લાવવાં. (લવિંગમાંથી તેનું તેલ કાઢી લીધેલાં તીખાશ વિનાનાં લવિંગ ન હોવાં જોઈએ.)
૧૦૦ ગ્રામ મરી લાવવાં, ૧૦૦ ગ્રામ બહેડાંની છાલ લાવવી.

ઉધરસનું સરળ ઔષધ લવિંગાદિ વટી

(તાજી સૂકી મળે તો વધુ સારું.) ખેરનો કાથો (ખેરસાર) ૩૦૦ ગ્રામ લાવવો તે બધાંને સાફ કરી તેનું ચૂર્ણ બનાવી એકત્ર કરવું. પછી તે કપડાથી ચાળેલા ચૂર્ણને બાવળના વૃક્ષની છાલનો ઉકાળો કરી તેમાં ચૂર્ણ મેળવી તેને ક્વાથની ભાવના આપવી. બાવળની તાજી છાલ લાવી તેને અધકચરી ખાંડી નાખવી. તેમાં આઠ ગણું પાણી મેળવવું. ૧૦૦ ગ્રામ બાવળની છાલ હોય તો તેમાં ૮૦૦ મિ.લિ. બાકી રહેતાં ઉતારીને ગાળી લેવું. ઉકાળામાં ચૂર્ણ મેળવીને ગોળી વાળી શકાય તેવું ઘાટું થાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ગરમ કરવું.

ઠરે ત્યારે તેની ચણા જેવડી ગોળી વાળીને છાંચે સૂકવવી. કાયની સ્વચ્છ બાટલીમાં ભરી રાંખેલ આ ગોળી ચાર-છ મહિના સુધી બગડતી નથી. તેમાં કપૂરની ગોટી મૂકી રાખવાથી તે સુગંધિત અને વધુ સ્વાદિષ્ટ બનશે તેમજ બગડતી અટકશે. આ ગોળી નિર્દોષ હોવાથી ઉધરસના કોઈ પણ પ્રકારમાં સતત ચૂસ્યા કરવાથી કોઈ નુકસાન થશે નહીં.

રોજની છ-આઠ તો ચૂસવી જ. રાત્રે ઉધરસ આવતી હોય તો ગોળી મોંમાં રાખીને સૂવાથી પણ રાહત રહેશે. મુખવાસરૂપે કે સ્વર સારો કરવા માટે રોજની ચાર-છ ગોળી ચૂસ્યા કરવી. મોંની ચીકાશ, ગળાની ચીકાશ, મસૂડાના રોગો, દાંતના રોગો, બેસ્વાદુતા, સ્વરભેદ, કાકડા, ગળાનું કેન્સર વગેરેમાં પણ ચૂસવાથી રાહત રહેશે.



૬. ઋતુવિપરીત આહારનું સેવન રોગોને નોતરે છે

છ ઋતુઓની સમૃદ્ધિ મળવાથી આપણે વિશ્વના સૌથી વધુ ભાગ્યશાળી પ્રજાજનો છીએ. હેમંત, શિશિર, વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા અને શરદ, કુદરતના ક્રમ અનુસાર આપણને અનાજ,

ઋતુવિપરીત આહારનું સેવન રોગોને નોતરે છે

૧૩

શાકભાજી, ફળો વગેરેનું ઉત્પાદન આપી આપણા આરોગ્યને રક્ષે છે. પરંતુ વિજ્ઞાનનો વિકાસ થતાં અને ખાસ તો કૃષિવિજ્ઞાનનો વિકાસ થતાં હવે લગભગ બારે મહિના બધાં ફળો અને બધાં શાકો મળતાં રહે છે. વાહનો વધવાથી એક પ્રાંત કે દેશની ખાદ્યચીજો બાર મહિના બીજે મોકલાતી રહે છે, કે કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં તેને સાચવીને બારે માસ વેચાણ કરવામાં આવે છે, તે ભલે આપણી પ્રગતિ ગણાતી હોય છતાં આરોગ્યની દૃષ્ટિએ તે કેટલીય વાર હાનિકારક પણ બને છે. સ્વાદ, વિવેકહીનતા, અનુકરણ વગેરે પણ તેને મદદ કરતાં હોવાથી આવાં નવાં ઊભા કરેલાં કારણોને લઈને પણ રોગો વધ્યા છે. આમળાં, દાડમ જેવાં ત્રિદોષશામક ફળો કે પરવળ, જીવંતી જેવાં ત્રિદોષશામક શાકભાજી બારેમાસ મળતાં રહે તો માનવજાતના નસીબ ઊઘડ્યાં ગણાય. પરંતુ તેવાંને બદલે સદાપથ્ય કે ત્રિદોષશામક ન હોય તેવાં ટમેટાં, ભીંડો, મૂળા, કાકડી, ફણસ વગેરે બારમાસ મળે અને ખવાય ત્યારે માઠાં પરિણામો આવ્યા વિના રહેતાં નથી.

ઉદાહરણ રૂપે જોઈએ તો, કેળાં એ કેવળ શરદઋતુનું પિત્તશામક ફળ છે, તે વસંતમાં ખાવામાં આવે તો કફકારક બને છે. અને ગ્રીષ્મમાં ખાવામાં આવે તો મંદાગ્નિ કરે છે. શિશિરમાં ખાવામાં આવે તો શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ થવાની સંભાવના રહે છે. ટમેટાં શિયાળાનો અમ્લરસ પ્રધાન આહાર હોવાથી તેનું સેવન વસંત, ગ્રીષ્મ અને શરદમાં કરવામાં આવે

તો સોજા, અમ્લપિત્ત, દાહ, શરદી, આમવાત વગેરે થયા વિના રહે નહીં. કેરીને ગ્રીષ્મનું અમૃત માનવામાં આવે છે છતાં તેનું સેવન ચોમાસામાં થાય તો મરડો, કૃમિ, પેટના રોગો, મંદાગ્નિ, શરદી વગેરે થઈ શકે.

કૃષિ પેદાશો ઉપરાંત ફેક્ટરીની પેદાશોમાં પણ ઋતુવિવેક ન જાળવવાથી જથ્થાબંધ રોગોને માર્ગ મોકળો મળી જતો હોય છે. જેમકે ગ્રીષ્મ-શરદમાં આઈસક્રીમ, ગોળા, ફુલફી વગેરે બરફની બધી બનાવટો કે પીણાં જેટલાં હિતાવહ છે તેટલાં શિયાળામાં નથી. શરદી, શ્વાસ, ઉધરસ, કાકડા, ચર્મરોગો, મંદાગ્નિ, આમ વગેરેને નોતરવાની ચેષ્ટા છે. બારેમાસ બાળકોને ખવરાવવામાં આવતાં બિસ્કિટ, પીપરમીન્ટ, ચીકી વગેરે બાળરોગોને માટે બારણાં ખુલ્લાં કરી આપે છે.

ઘરઘરનો આહાર ગણવામાં આવતાં દ્રવ્યોમાં દહીં શિયાળામાં ઓછું નડે છે. જ્યારે ઉનાળામાં તે ગરમ પડે છે. કબજિયાત કરે છે. ચામડીના રોગોને નોતરે છે. તો શરદમાં તાવ, રક્તપિત્ત, વગેરેનું કારણ બને છે. શિયાળામાં ગોળ ગુણકારી ગણાય તે વસંતમાં કફ, ડાયાબિટીસ, ગૂમડાં, ચર્મરોગો, કૃમિ, નેત્રરોગ વગેરેનું કારણ બની શકે. ઋતુ અનુસાર આહારની અણસમજને દૂર કરવા ખાસ કરીને બહેનો આયુર્વેદનું ઋતુવિજ્ઞાન અને આહારવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરે તો પચીસ પ્રતિશત રોગો ઓછો થયા વિના ન રહે.



ઋતુવિપરીત આહારનું સેવન રોગોને નોતરે છે

૧૫

૭. મોટા ભાગનાં ઔષધો કડવાં હોય છે... તેનું કારણ જાણો છો ?

મોટા ભાગના લોકોનું મોં દવાનું નામ લેતાં બગડી જતું હોય છે. કારણ કે ઘણીખરી દવા કડવી હોય છે. નાનાં બાળકો તો દવાનું નામ પડતાં જ રડવા માંડે છે. પોતાના પ્રિય મધુરરસની સરખામણીમાં કડવો રસ તેને અપ્રિય અને અરુચિકર લાગે છે. જ્યારે (કુદરતના સમતાના નિયમમાં એક અનિવાર્ય બાબત એ છે કે જે બાળકો કે જે પુખ્તવયનાં લોકો ગળ્યું વધારે ખાય છે તેણે સમતા લાવવા ઇચ્છા કે અનિચ્છાએ તેટલા માપમાં કડવું ખાવું જ પડે છે. રોજિંદા આહારમાં છ રસો લેવા જ જોઈએ તેમાં મેથી, હળદર, કારેલાં જેવાં કડવાં દ્રવ્યોથી દૂર ભાગનારાના નસીબે લીમડો, ગળો, અરડૂસી, કાંચકા, ઇન્દ્રયવ, અતિવિષની કળી કે સુદર્શન જેવાં કડવાં ઔષધો લખાયેલા જ હોય છે. આયુર્વેદથી દૂર ભાગનારા દરદી એલોપથીમાં જાય તો ત્યાં પણ ક્વીનાઇન, ક્લોરો-માઇસેટિન અને હોમિયોપથીમાં પણ નક્સવોમિકા (ઝેરકોચલા)-માંથી તૈયાર થતાં ઔષધો સામે જ ધરવામાં આવતાં હોય છે !

છ રસોની સમતાના સિદ્ધાન્તને ન સમજનારાં માબાપ બાળકોને કડવાણી પાવાનું ભૂલી ગયાં છે. અને પુખ્તવયના લોકો રોજ કોઈ ને કોઈ કડવું આહાર દ્રવ્ય લેતાં નથી, તેની સજારૂપે તેમણે કડવા રસવાળું ઔષધ લેવું પડે છે. ઉપરાંત આયુર્વેદ માંદગીનું મહત્ત્વનું કારણ 'આમ' ગણાવેલ છે. આમ એટલે આહારનું કે રસાદિ ધાતુઓનું કાચાપણું. 'આમ હિ

સર્વરોગાણાં મૂલમ્' - સર્વ રોગોનું મૂળ આમ છે. આ આમનું પાચન કરાવનારા બે રસો મુખ્ય છે. કડવો અને તીખો. આમાંથી તીખો રસ તો આપણે રોજિંદા ખોરાકમાં સારા પ્રમાણમાં લેતાં હોઈએ છીએ. પરંતુ કડવો ન લેતાં હોવાથી આમનું પાચન કરાવવા માટે આમપાચન ગુણમાં સર્વોત્તમ ગણાતો કડવો રસ દવા તરીકે લેવો પડે છે.

વાયુ, પિત્ત અને કફની વિકૃતિ કે વૃદ્ધિને રોગનાં કારણો કહેવામાં આવેલ છે. તેમાં કડવો રસ એક એવો છે કે જે સામ અવસ્થાવાળા વાયુ માટે પણ હિતાવહ છે. અને પિત્તનું તો તે પરમ ઔષધ છે. પિત્ત પોતે ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, દ્રવ, ખાટું, તીખું હોવાથી કડવો રસ તેના શીત, મંદ, રૂક્ષ ગુણથી બધા છેદ ઉડાડે છે. તે પ્રમાણે કફનો શીત-મંદથી વિપરીત ગુણવાળો કડવો રસ તીખો વિપાક, રૂક્ષ અને લઘુ ગુણથી કફના રોગોને મટાડે છે. સૂક્ષ્મ જંતુ-બેક્ટેરિયા અને વાયરસ-વિષાણુ તેમજ સ્થૂળ સૂક્ષ્મ કૃમિ પણ રોગ થવાનું મોટું કારણ માનવામાં આવતું હોય તો કડવા રસ જેવા કૃમિનાશક અને જંતુનાશક એકેય રસ ન હોવાથી પણ ચેપી કે કૃમિજન્ય રોગોને મટાડવા માટે પણ કડવો રસ અક્સીર હોવાથી બધી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં પ્રાયઃ ઔષધો મોટે ભાગે કડવા રસવાળાં હોય છે. કડવાં ઔષધોને તે કારણે સિરપરૂપ કે સુગરકોટેડ ટીકડી કે કેપ્સ્યૂલમાં આપવામાં આવે છે. અથવા દૂધ, સાકર જેવાં કોઈ મધુર અનુપાનથી આપવામાં આવે તો તેના તેટલા ગુણ ઘટે જ, તે પણ યાદ રાખવા જેવું છે.)



મોટાભાગનાં ઔષધો કડવાં હોય છે.... તેનું કારણ જાણો છો ? ૧૭

૮. તૂરા રસ વિષે.... તમે આટલું તો જાણો જ

ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, તૂરો અને કડવો એમ છ રસોમાં તૂરા રસનું સ્થાન ઘણું પાછળ છે. કારણ કે તેનો આહારમાં ઉપયોગ ઘણો ઓછો છે, ઓછો કરવામાં આવે છે. સંસ્કૃતમાં તૂરા રસનો પર્યાય છે...કષાયરસ. પંચમહાભૂતમાંથી બધા રસો પેદા થતા હોવા છતાં તૂરા રસમાં પૃથ્વી અને વાયુતત્ત્વની પ્રધાનતા હોવાથી તેનું સેવન કરવાથી શરીરમાં પૃથ્વીતત્ત્વ તેમજ વાયુતત્ત્વમાં વધારો થાય છે. અથવા બીજી રીતે કહેવું હોય તો તૂરો રસ ખાવાથી જળ, અગ્નિ અને આકાશતત્ત્વનું શમન થાય છે. અથવા તે મટે છે, ઘટે છે. અગ્નિ મહાભૂત તેમાં ન હોવાથી કે અત્યંત અલ્પ હોવાથી આ રસ ગરમ નથી પણ ઊલટાનો ઠંડો છે. પૃથ્વીમાં રહેલી પરુષતા અને વાયુમાં રહેલી રુક્ષતાને કારણે તૂરો રસ લૂખો છે અને એટલે જ મિષ્ટાન્નની સ્નિગ્ધતા દૂર કરવા આપણે સોપારી,

હરડેનો ટુકડો, કેરીની ગોઠલી કે ધાણાદાળ મુખવાસ રૂપે મોંમાં
 મૂકીએ છીએ. તૂરો રસ પચવામાં હળવો છે. તેથી માંદાં કે
 મંદાગ્નિવાળાને તૂરા રસવાળો આહાર જલદી પચે છે. આપણા
 ખોરાકમાં વપરાતી હળદર તૂરી હોવાથી જલદી પચે છે ને
 પાચન કરાવે છે. આ રસમાં અગ્નિ મહાભૂત અલ્પ હોવાને
 કારણે તે પિત્તશામક છે. તેથી ગરમીના રોગોમાં તૂરાં ઔષધો
 વાપરવામાં આવે છે. જેમકે મુખપાકમાં લોધર, ફટકડી, કાથો,
 કાંટાળુ માયુ, હરડે જેવાં તૂરાં ઔષધો ચૂસવામાં, ચોપડવામાં
 કે કોગળા કરવામાં વપરાય છે. જળતત્ત્વ તેમાં અતિ અલ્પ
 હોવાથી અને વાયુ વધુ હોવાથી તૂરો રસ કફનો પણ નાશ
 કરે છે. કફની ઋતુ વસંતમાં કેશૂડાંનો તે કારણે આંતરબાહ્ય
 ઉપભોગ થાય છે. હરડે શ્રેષ્ઠ કફનાશક ઔષધ છે. હળદર
 પણ કફને મટાડવામાં ખાસ વપરાય છે. તૂરો રસ લઘુ, લૂખો,
 ઠંડો હોવાથી વાયુ કરનાર છે અને એથી જ જેમાં તૂરો રસ
 વધુ છે તેવાં તુવેર, ચણા, મઠ, મસૂર જેવાં કઠોળ વાયુ કરે
 છે. જાંબુ, કોદરી વગેરે વધુ વાયુકારક છે. તૂરા રસમાં સંધાનક
 ગુણ હોવાથી તિરાડ-કાપાને સાંધે છે. તેથી જ તાજો ઘા થયો
 હોય તેના ઉપર હરડે, હળદર, ફટકડી, લોધર, માટી વગેરે
 દબાવવાથી ત્વચા સંધાવાથી લોહી બંધ થાય છે. અને વ્રણમાં
 રૂઝ આવે છે. મુખપાકમાં તૂરી કોઈ પણ વસ્તુ ચગળવાથી રૂઝ
 આવે છે. તૂરો રસ ભીનાશ (કલેદ)ને દૂર કરતો હોવાથી તાજો
 ઘા, વ્રણ, મોંની ચીકાશ વગેરેમાં તૂરા કોઈ પણ દ્રવ્ય કામચાબ
 બની કલેદતા દૂર કરે છે. તૂરા રસમાં મળને બાંધવાનો ગ્રાહી

તૂરા રસ વિષે.... તમે આટલું તો જાણો જ

ગુણ હોવાથી ઝાડામાં સૂંઠ, કેરીની ગોઠલી, જાંબુ, જાંબુના ઠળિયા, દાડમ વગેરેની તૂરાશનો લાભ લેવામાં આવે છે. બકરીનું દૂધ કે બકરીના દૂધની છાશમાં રહેલો તૂરો રસ ઝાડાને તે કારણે મટાડે છે. તૂરા રસના અતિ સેવનથી અવયવોનું સંકોચન થઈ જાય છે. જેમકે ખૂબ સોપારી ખાવાથી ઝડબાનું સંકોચન થતાં મોં ખૂલતું નથી. જે લોકોને કાયમી કબજિયાત રહેતી હોય તેમણે તૂરો રસ કે તૂરો રસ અનુરસ રૂપે હોય તેવાં આહાર-ઔષધ ન લેવાં. બાજરી, દહીં, છાશ, ચણા, કોદરી, જાંબુ, મસૂર વગેરે તૂરાં હોવાથી કબજિયાત કરનારાં છે. તૂરા રસમાં કેવળ એક હરડે અપવાદ છે તે પાંચ રસવાળી, ગરમ, વાયુનું અનુલોમન કરનારી, પથ્ય કે સર ગુણવાળી હોવાથી કબજિયાત કરવાને બદલે ઊલટાના તેને દૂર કરે છે. તૂરા રસના સામાન્ય બધા ગુણધર્મોમાં હરડે અપવાદ છે.

જે લોકો તૂરો આહાર વધુ પડતો લે છે તેનું બળ ઘટે છે, શરીર સુકાય છે, પેટ ફૂલેલું રહે છે, તરસ વધુ લાગે છે, પુરુષત્વ ઘટે છે, હૃદયશૂળ, મુખશોષ તથા વાયુના રોગો થાય છે. ગરીબ લોકોમાં તૂરો રસ વધુ ખવાતો હોવાથી તેઓ આ રોગના ભોગ બને છે.

કફના રોગો, પિત્તના રોગો, વ્રણ, અતિસાર, રક્તાતિસાર (બ્લીડિંગ), સોજા, કાનમાંથી પરુ આવવું. પ્રમેહ, કાકડા, કૃમિ, બહુમૂત્રતા વગેરેમાં તૂરો રસ યોજવાથી સારાં પરિણામ આવે છે.



૯. કૃમિને મટાડનારાં કેટલાંક ઘરગથ્થુ ઔષધો

બાળકોને ખાસ થનારા અને પુખ્તવયના લોકોને પણ થનારા કૃમિરોગ-કરમિયાં-ચરમિયાં-નો રોગ ચા, આઈસક્રીમ, ગોળા, કુલફી, પીપરમિન્ટ, બિસ્કિટ, મીઠાઈઓ, મેંદાની વાનગી વગેરે ખાવાનું વધવાથી ખૂબ વધી રહ્યો છે. કૃમિરોગમાંથી ચામડીના રોગો પણ થતા હોવાથી તેનું પણ પ્રમાણ વધતું જાય છે. કૃમિ કફનો રોગ હોવાથી લાંબો સમય મટતો નથી. ક્યારેક તો જિંદગીભર પીડાવું પડે છે. તેમાં તલ, ગોળ, ખાંડ, ઘી, દૂધ, માખણ, મીઠાઈઓ, મીઠાં ફળો, વાસી ભોજન, વિરુદ્ધઆહાર વગેરેનો ત્યાગ કરી નીચેનામાંથી માફક કોઈ એક કે બે પ્રયોગ

કૃમિને મટાડનારાં કેટલાંક ઘરગથ્થુ ઔષધો

૨૧

લાંબો સમય ચાલુ રાખવા.

૧. વાવડિંગ : કૃમિનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ વાવડિંગ હોવાથી તેનો કોઈ પણ રીતે આંતરબાહ્ય ઉપયોગ કરવો. જૂના ગોળમાં કે મધ સાથે વાવડિંગ ચૂર્ણ શક્ય તેટલું વધુ સવારે-સાંજે-રાત્રે આપવું. વાવડિંગનો ઉકાળો કરીને ગોળ સાથે કે ઠરે ત્યારે મધ સાથે આપવો.

૨. અતિવિષની કળી : બાળકને તેનો ઘસારો આપવો. મોટાને તેનું ચપટી ચૂર્ણ મધમાં આપવું.

૩. ઇન્દ્રયવ (અંદરજવ) : ઇન્દ્રયવના દાણા પીસીને પાણી સાથે ચમચી સવારે-રાત્રે પાવું.

૪. કાંચકા : કાચકાનો ગર્ભ શેકી તેમાં થોડી શેકેલી હિંગ મેળવી દિવસમાં બેત્રણ વખત પાણી સાથે લેવું.

૫. દાડમ : દાડમની છાલનો ઉકાળો ઠરે ત્યારે મધ મેળવીને આપવો.

૬. કાળીજીરી : કાળીજીરી પીસીને ચમચી રોજ સવારે-રાત્રે પીવું.

૭. કિરમાણી અજમો : ગાંધીને ત્યાંથી ખરીદી લાવી ચપટી પાણીમાં પીસીને પાવાથી ગોળ કૃમિ (રાઉન્ડ વર્મ) ખાસ મટે છે. ('સેન્ટોનાઇન' નામની દવા કિરમાણી અજમાના સત્ત્વમાંથી જ બનાવવામાં આવે છે.)

૮. ફૂદિનો ડમરો : ફૂદિનાનો અને ડમરાનો રસ ચમચી સવારે-રાત્રે પાવાથી સૂક્ષ્મકૃમિ મટે છે.

૯. અનેનાસ : ખાવા આપવું.

૧૦. વડ : વડની વડવાઈઓના કોમળ અંકુર વાટીને ત્રણ દિવસ સવારે-રાત્રે ચમચી પાવું.

૧૧. ફટકડી : શુદ્ધ કરેલી ફટકડી ચપટી લઈ મધમાં રોજ સવારે ચટાડવી. (તેનાથી કબજિયાત જણાય તો હરડે આપવી.)

૧૨. કપિલો : કપિલાનું ચપટી ચૂર્ણ ગોળ સાથે ચટાડવું.

૧૩. લીમડો : લીમડાનાં કુમળાં પાનનો રસ, આંતર-છાલનો રસ, છાલનો ઉકાળો અથવા લીંબોળી પીસીને પિવરાવવું. અથવા લીંબોળીના તેલનાં ટીપાં એક-બે રોજ સવારે પાવાં કે કેપસ્યૂલ ભરીને ગળાવવાં.

૧૪. ખાખરાનાં બી : (પલાશબીજ) : ખાખરાનાં બી બે-ત્રણ રોજ પીસીને સવારે-સાંજે મધ સાથે કે પાણી સાથે પાવાં.

૧૫. કીડામારી : તેનું ફળ કે તેનાં પાન પીસીને સવારે પિવરાવવું.

કૃમિ મધુરસના અતિ સેવનથી થનારો રોગ હોવાથી, કફજન્ય રોગ હોવાથી તેમાં કોઈ પણ કડવું કે તીખું દ્રવ્ય હિતકારક બને છે. તેથી કોઈ પણ રીતે મેથી, કારેલાં, હળદર જેવાં કડવાં દ્રવ્યો ખાવાં-ખવરાવવાં. હિંગ, મરચું, લસણ, મરી, તુલસી જેવાં તીખાં દ્રવ્યો પણ ફાયદાકારક છે. તૂરાં દ્રવ્યો પણ કફનાશક હોવાથી આંશિકરૂપે કૃમિને મટાડવામાં મદદ કરે છે.



કૃમિને મટાડનારાં કેટલાંક ઘરગથ્થુ ઔષધો

૧૦. શ્રેષ્ઠ દાંતાણ કણજીનું

કણજીનાં વૃક્ષો આપણે ત્યાં સારા પ્રમાણમાં વાવવામાં આવે છે. કારણ કે તે સરળતાથી ઊગે છે. પશુઓ તેને ખાતાં નથી, બારેમાસ લીલાંછમ રહે છે. તેનાં પાન સુંદર, ચળકતાં, સુંવાળાં હોવાથી વૃક્ષ સુશોભિત લાગે છે. તેને વધુ પાણીની જરૂર પડતી નથી.

ચામડીના રોગોમાં કણજીની છાલ, પાન, બી અને બીમાંથી નીકળેલા તેલનો ઘણો ઉપયોગ છે. કરંજતેલમાંથી બનાવેલા સાબુ ખાદીભંડારમાં મળે છે, તે ચર્મરોગ દૂર કરવા અને ચર્મરોગનો પ્રતિકાર કરવા ખૂબ હિતાવહ છે. પરંતુ તેનો રોજિંદો ઉપયોગ દંતરક્ષા માટે છે તે વાત હવે લગભગ ભુલાવા માંડી છે. જ્યારે બ્રશ અને ટુથપેસ્ટનો આટલો બધો પ્રચાર ન હતો ત્યારે લોકો રોજ સવારે અને કેટલાક લોકો તો રાત્રે પણ દાંતાણ કરતા. દાંતાણમાં બાવળ, લીમડો, વડ વગેરે આપણે ત્યાં મુખ્યત્વે વપરાય છે. પરંતુ આયુર્વેદે તો કણજીના દાંતાણને શ્રેષ્ઠ કહેલ છે અને તે કારણે પ્રાચીનયુગમાં કરંજનું દાંતાણ લોકો હંમેશાં કરતા. કણજીની ડાંડલી ચાવવાથી કડવી, તૂરી અને તીખી હોવાથી મસૂડાંને મજબૂત કરે છે. દાંતમાં કૃમિ થતા નથી. મોં ખૂબ ચોખ્ખું કરે છે. તેમાં રહેલ તેલનો અંશ પણ દાંતને મજબૂત બનાવે છે. શોઢલ નામના ગુજરાતના પ્રાચીન વૈદ્ય કરંજનું વર્ણન કરતાં તેને 'દંતદાઢ્યકૃત્' એટલે કે દાંતની દઢતા કરનાર છે એમ કહ્યું છે. ગુજરાતમાં કણજી વધુ થવાથી ગુજરાતના લોકો કરંજનું દાંતાણ રોજ કરતા તેવો સાહિત્યમાં

પણ ઉલ્લેખ છે. રઘુવંશમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે ઇન્દુમતીના સ્વયંવરમાં જતી વખતે રાજા અજે ગુજરાતમાં નર્મદાકિનારે મુકામ કર્યો હતો. ત્યારે તેણે પવનમાં નાચી રહેલા કરંજના વૃક્ષનું વર્ણન કર્યું છે. ગુજરાતના શોઢલ વૈદ્યે કણજનું દાતણ કરવાથી અરુચિ દૂર થઈ મોં ચોખ્ખું થાય છે તેવું આ શબ્દોમાં કહ્યું છે. 'કરંજં દંતકાષ્ટં ચ વિધેયં અરુચિ સદા-અરુચિના રોગમાં હંમેશાં કણજનું દાતણ કરવું.' ગુજરાતના એક વૈદ્ય કવિ લોલિંબરાજે ખૂબ આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરતાં કહ્યું છે, 'આ કડવા રસનું આશ્ચર્ય તો જૂઓ, તે સ્વયં અરુચિકર હોવા છતાં તેના સેવનથી રુચિ પેદા થાય છે !'

કણજનું દાતણ સ્નિગ્ધ હોવાથી દાઢનો દુખાવો, દાઢ હલવી, દાંતમાં તિરાડ થવી, દાંત હલવા, દાંત પડવા વગેરેને પણ રોકે છે. રસ્તાના કિનારે સર્વત્ર ઉગાડેલાં અને ક્યારેક ઘરને આંગણે પણ ઉગાડેલાં કણજનાં વૃક્ષો કહેતાં જ હોય છે, 'મારો દાતણ તરીકે ઉપયોગ કરીને અનુભવ તો કરી જુઓ !' સર્વત્ર પ્રત્યેક વર્ષાઋતુમાં કરંજનું વાવેતર થતું જ રહે. ઘર આંગણે વાડી-બગીચામાં કે ગામના ભાગોળે કણજને ઉગાડવામાં આવે અને તેનો કરકસરપૂર્વક દાતણ તરીકે ઉપયોગ થાય તો દાંતના રોગો, ટુથપેસ્ટ અને બ્રશ પાછળનો ઘણો ખર્ચ આપણે બચાવી શકીએ. બાવળની જેમ કણજનાં દાતણ બજારમાં વેચવાની પ્રથા શરૂ થાય તો ચોક્કસ આપણી પ્રજાને લાભ થયા વિના ન રહે. બાવળની જેમ કરંજના પ્લાન્ટેશન વનસંરક્ષણ ખાતા દ્વારા થવાં જોઈએ.



૧૧. આટલા રોગોમાં મીઠું સાવ બંધ કરો

‘મીઠું કે’ હું જબરું બહુ, કોઠ કદી ના ખસવા દઉં.’

એ લોકોકિતમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં સુધી મીઠું (લવણ-સોલ્ટ) ખાવામાં આવે ત્યાં સુધી કોઠ ખસે નહીં. કોઠનો અર્થ કેવળ, ધોળો કોઠ કે કાળો કોઠ જ સમજવાનો નથી. ‘કુષ્ઠ’ શબ્દ ઉપરથી કોઠ શબ્દ બનેલો છે. જેનો અર્થ થાય છે ચામડીના તમામ રોગો, એટલે કે ધોળો કોઠ, કાળો કોઠ, સોરાયસીસ, ખસ, ખંજવાળ, ખરજવું, દાદર, કરોળિયા, ગૂમડાં વગેરેમાં મીઠું સાવ બંધ કરી દેવું જોઈએ. કારણ કે તે કફકારક અને રક્તદુષ્ટિકર છે.

શીળસમાં પણ સખત ખંજવાળ આવતી હોવાથી તેમાં પણ મીઠું સો ટકા બંધ કરવું. તે પ્રમાણે ખોડો અને ખીલના દર્દીઓમાં પણ મીઠું બિલકુલ ન લેવું. કારણ કે તેનાં કારણો પણ ચર્મરોગ જેવાં જ હોય છે.

સોજામાં મીઠું સદંતર બંધ કરી દેવું જોઈએ તે બાબત હવે સર્વમાન્ય બની ગઈ છે. હૃદયરોગ, કિડનીનો રોગ તેમજ આયુર્વેદિક સ્વતંત્ર સોજાના રોગમાં કફ અને પિત્ત વધારનારા તેમજ લોહીને બગાડનારા મીઠાનો ત્યાગ ખાસ જરૂરી છે. ન છૂટકે તેમાં થોડું સારું સિંધવ આપી શકાય. દુનિયાની તમામ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં હાઈ બ્લડપ્રેશરમાં મીઠું બંધ કરાવવાની તરફેણમાં છે. કારણ કે તે ઉત્તેજક, ધમનીને દૂષિત કરનાર તથા લોહીને પાતળું પાડનાર છે. તે કફ અને પિત્તકારક તેમજ

અપથ્ય પાન છે.

વાળ ખરવાનો રોગ સર્વત્ર પ્રબળ વેગે વંધી રહ્યો છે, તે રીતે દષ્ટિદૌર્બલ્ય એટલે આંખોનું તેજ ઘટવાનો રોગ પણ વધી રહ્યો છે. ત્યારે 'અકેશ્ય' અને 'અચક્ષુષ્ય' એવું દરિયાનું મીઠું હિતાવહ નથી. તેને બદલે સિંધવ લઈ શકાય.

નસકોરી ફૂટવી, લોહીની ઊલટી થવી, લોહીના ઝાડા થવા, મૂત્રમાર્ગેથી લોહી જવું અને લોહીવા તેમજ લોહીના દૂઝતા મસામાં પણ ગરમ, ક્ષારીય, લોહીને પાતળું પાડનારું તીક્ષ્ણ ગુણવાળું મીઠું છોડવું. તાત્કાલિક છોડવું તે દરદીના હિતમાં છે.

વૈદ્યોની પરેજીપત્રકમાં ઉપરોક્ત રોગોમાં મીઠું સાવ બંધ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. તેનો અમલ નહીં કરનારા દરદી સાજા થવાને બદલે ઊલટાના વધુ ને વધુ માંદા પડતા જાય છે.

ચૈત્ર માસમાં; વૈશાખ-જેઠ અને ભાદરવા માસમાં; વસંત, ગ્રીષ્મ અને શરદના ૬ મહિના આપણે ત્યાં અલૂણાની પ્રથા હતી. ચૈત્ર માસમાં તો અલૂણાં ખાસ કરવામાં આવતાં. કારણ કે આ માસમાં ચેપી રોગોના વાયરા વધુ ફેલાતા હોય છે. અને મીઠા જેવું મોટું રોગનું વાહક કોઈ દ્રવ્ય નથી (એટલે જ તો ગઈ પેઠીના ગામડાના લોકો હાથોહાથ મીઠું આપતા નહોતા !)



આટલા રોગોમાં મીઠું સાવ બંધ કરો

૧૨. ઉનાળામાં આરોગો... ગુલકંદ

સાચાં, ઊંચી જાતનાં ગુલાબી ગુલાબની તાજી પાંખડિઓ છૂટી પાડી સાફ કરવી. તેનું જેટલું વજન થાય તેટલું ખડી સાકરનું કે મોટા દાણાવાળી ખોડનું ચૂર્ણ લેવું. કાચની ચીનાઈ માટીની બરણીમાં તળિયે સાકરનું ચૂર્ણ પાથરી દઈ તેના પર ગુલાબની પાંખડીઓનો થર કરવો. તેના ઉપર ખાંડ-સાકરના ચૂર્ણનો થર વારાફરતી કરી બરણી ભરાતાં કીડી ન ચડે તેમ પેક કરવી. એના પાત્ર પર કીડી ન ચડે. કચરો ન જાય તેમ તડકે મૂકવું કે ઢાંકી રાખવું. આઠ દિવસ રાખી મૂકવાથી ગુલકંદ તૈયાર થઈ જશે. આહાર અને ઔષધરૂપે તેનો રોજિંદો ઉપયોગ આ પ્રમાણે કરવો.

૧. ગરમીની ઋતુમાં જમવા સાથે કે સવારે સાંજે દૂધમાં મેળવીને એકબે મોટી ચમચી લેવાથી ગરમી સામે રક્ષણ મળે છે. ચાટીને ઉપર પાણી પણ પી શકાય.

૨. ગરમ પ્રદેશના લોકો રોજ બપોરે-એક ચમચી ઘી મેળવીને લેવાનું રાખે તો ગરમી પડતી નથી. લૂ લાગતી નથી. ગરમીના રોગો સામે લડી શકાય છે.

૩. ગરમીના કોઈ પણ રોગોમાં ઘી અથવા દૂધ સાથે સવારે-બપોરે-રાત્રે આપી શકાય.

ગુલાબમાં સરગુણ હોવાથી તે મળશુદ્ધિકારક છે.

ગરમીની કબજિયાતમાં તે અજોડ છે. દૂધ સાથે સવારે-રાત્રે મોટી ચમચી ગુલકંદ હંમેશાં લેવો. શરીરમાં ક્યાંય પણ બળતરા થતી હોય, છાતીમાં, પેટમાં, પેશાબમાં, આંખોમાં કે માથામાં બળતરા-દાહ થતો હોય તેને દૂર કરવા ગુલકંદ રોજ ત્રણ વખત લેવો. રક્તપિત્ત (બ્લીડિંગ) અમ્લપિત્ત (એસિડિટી), ચક્કર આવવાં, ઊંઘ ઓછી આવવી, ચીડિયાપણું, ઊનવા વગેરેમાં દૂધમાં છૂટથી લઈ શકાય. ગરમીને કારણે થયેલા આંખના રોગોમાં દાહ, લાલાશ, સ્નાવ વગેરેમાં ગુલકંદ હિતકારક છે. સગર્ભા સ્ત્રીને કબજિયાતમાં હરડે કે અન્ય રેચક ઔષધો ન લેવાં. તેને બદલે ગુલકંદ લેવાથી કબજિયાત દૂર થવા ઉપરાંત શક્તિ અને શાન્તિ મળે છે. મુખપાકના દરદી, વાળ ધોળા થવાના દરદી, સ્વપ્નદોષના દરદી, લોહીવાના દરદી વગેરે ગુલકંદ લે તો ફાયદો જ થવાનો. દૂઝતા મસાના દરદીને બકરીના દૂધમાં કે મોળી છાશમાં લાંબો સમય આપતા રહેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

ડાયાબિટીસ, શરદી, શ્વાસ, ઉધરસ, દંતકૃમિ, કાનમાંથી પરુ આવવું, કાકડા, તાવ, ચામડીના રોગોમાં વધુ ખંજવાળ આવવી વગેરેમાં ગુલકંદ રોગવર્ધક હોવાથી ન આપવો. ઠંડો હોવાથી તે કફકારક થતાં કફના રોગોમાં વધારો કરી શકે છે.

ગુલકંદ બેચાર વર્ષ સુધી ન બગડ્યો હોય ત્યાં સુધી વાપરી શકાય.



૧૩. ઉનાળામાં થનારું અને વધનારું દર્દ

અધોગ રક્તપિત્ત

ગ્રીષ્મ-શરદના તાપમાં ખૂબ તપવાથી, ગરમ ઋતુમાં વધુ પ્રમાણમાં કસરત કે પરિશ્રમ કરવાથી, તાપમાં મુસાફરી કરવાથી, ઉનાળામાં વધુ સમાગમ કરવાથી, માથું ઢાંક્યા વિના તાપમાં ફરવાથી ગરમ જગ્યા પર બેસીને કામ કરવાથી કે ગરમ સીટ પર સ્કૂટર-સાઇકલ ગરમીમાં ચલાવવાથી ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, ક્ષારીય, ખારા, તીખા અને ખાટા ખોરાક ખાવાથી કે ખૂબ ગરમ ખાવાથી ખાસ કરીને મરચાં, લસણ, રાઈ, અથાણાં, ચટણી, તળેલા ખોરાક, છાશ, દહીં, ટમેટાં, બાજરી, અડદ, કળથી, ખાટાં ફળો, આથાવાળો ખોરાક વગેરેથી રક્તપિત્ત એટલે કે રક્ત બગડી પાતળું પડી ગરમીના કારણે વધેલું પિત્ત તેમાં ભળી શરીરના કોઈ પણ માર્ગેથી...મોં, નાક, આંખ, કાન, મળદ્વાર, મૂત્રદ્વાર વગેરે માર્ગેથી લોહીનું વહન થાય છે. જેને 'બ્લીડિંગ' કહેવામાં આવે છે તે રોગ થાય છે કે વકરે છે.

ઉર્ધ્વગરક્તપિત્તમાં શરીરના ઉપરના માર્ગ મોં, નાક, આંખ, નાક અને દાંત દ્વારા લોહી પડે છે. જ્યારે અધોગ રક્તપિત્તમાં શરીરના નીચેનાં માર્ગ-ગુદામાર્ગ, મૂત્રમાર્ગ

વગેરેમાંથી લોહી પડે છે. રક્તપિત્તના આ રોગોમાં બગડેલું લોહી અને વધેલું પિત્ત શરીર બહાર કાઢી નાખતું હોવાથી તુરત બંધ કરી દેવું નહીં. બંધ કરવાથી હૃદયરોગ, પાંડુરોગ, ગૃહણીરોગ, લિવરના રોગો, રક્તગુલ્મ, તાવ વગેરે ઉપદ્રવો શરૂ થાય છે.

અધોગ રક્તપિત્તના દરદીએ ઠંડો ખોરાક ખાવો. ઘઉં, મગ, દાડમ, આમળાં, કાળી દ્રાક્ષ, ઘી, દૂધ, તાજું માખણ, દૂધી, તૂરિયાં, ગાજર, કોળું, ખજૂર, કેળાં, ચીકુ, સીતાફળ, નાળિયેરનું પાણી, ધાણા-કોથમરી, ખાંડ, શિંગોડાં, પરવળ, તાંદળજો વગેરે ખોરાકમાં લઈ શકાય. શેરડી પણ ચૂસવી.

— અરડૂસીનાં તાજાં પાનનો રસ એક કટોરો સવારે-બપોરે-રાત્રે ખાંડ મેળવીને પીવો.

— શતાવરી ચૂર્ણ ખાંડ મેળવીને દૂધમાં ઉકાળવું. તેમાં ઘી મેળવીને પીવું.

— બજારમાંથી તૈયાર મળતો કુખ્માડ અવલેહુ દિવસમાં ત્રણચાર વખત દૂધ સાથે ઘોળીને પીવો.

— ચંદ્રકલા રસ ૨-૨ ગોળી સવારે-રાત્રે મધ સાથે અથવા કાળી દ્રાક્ષના પાણીમાં લેવું.

— ગાંધીને ત્યાંથી મોચરસ લાવી તેનું ચમચી ચૂર્ણ બકરીના દૂધ સાથે સવારે-બપોરે-રાત્રે લેતાં રહેવું.

— આરામ કરવો અને ઠંડા વાતાવરણમાં રહેવું.



ઉનાળામાં થનારું અને વધનારું દર્દ...અધોગ રક્તપિત્ત ૩૧

૧૪. આપણું રાષ્ટ્રિય મિષ્ટાન્ન...લાડુ

શુભ કાર્યના આરંભમાં ઘેર ઘેર પૂજાનારા શ્રી ગણેશ આપણા રાષ્ટ્રિય દેવ છે. તો તેને પ્રિય એવા લાડુ એ આપણું સર્વમાન્ય, સાર્વજનિક, રાષ્ટ્રિય મિષ્ટાન્ન છે. ભારતવર્ષનું એકેય એવું હિન્દુ ઘર નહીં હોય કે જ્યાં ગણેશચોથના દિવસે લાડુ બનાવવામાં આવતા ન હોય.

બ્રાહ્મણપ્રિય મોદક આપણે ત્યાં દશેક હજાર વર્ષથી ખૂબ જ રસ અને સન્માનપૂર્વક આરોગવામાં આવે છે. તમામ શુભ પ્રસંગે પણ લાડુનું મહત્ત્વ હોય જ. તેથી આટલું બધું મહત્ત્વ આપવાનું કારણ આપણે આયુર્વેદમાંથી શોધીએ. 'ભાવપ્રકાશ નિઘંટુ'માં 'કૃતાન્ન વર્ગ' નામના પ્રકરણમાં અનેક જાતનાં મિષ્ટાન્ન બનાવવાની વિધિ દર્શાવવામાં આવેલ છે તેમાં સેવના લાડુ, મોતીચૂરના લાડુ, બુંદીના લાડુ વગેરેનું વર્ણન છે. ઘઉં, ઘી અને ગોળ કે ખાંડમાંથી તૈયાર કરવામાં આવતા લાડુ-મોદકના ગુણ મંડક જેવા હોવાનું વર્ણવીને મંડકના ગુણ કહ્યા છે તે નોંધવા જેવા છે.

‘મંડકસ્તુ બુંહણો વૃષ્યો, બલ્યઃ સુમધુરો ગુરુઃ ।

પિત્તાનિલહરો રુચ્યો દીપ્તાગ્નિનાં સુપૂજિતઃ ॥

લાડુ બુંહણ કરનાર એટલે કે શરીરનું વજન વધારનારા છે, વૃષ્ય એટલે કે જાતીયશક્તિમાં વધારો કરનારા છે. બલ્ય એટલે કે શક્તિપ્રદ છે. સુમધુર એવા આ લાડુ પચવામાં ભારે છે. તેથી જેનો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હોય તેવા માણસો માટે

સુપૂજિત એટલે કે ખાસ સેવન કરવા યોગ્ય છે. લાડુ પિત્ત અને વાયુને હરનારા અને ખૂબ રુચિકર છે.

લાડુમાં વપરાતાં મુખ્ય ત્રણ દ્રવ્ય ઘઉં, ઘી અને સાકર (ખાંડ)ને અષ્ટાંગહૃદયમાં સદા પથ્ય આહાર દ્રવ્યો માનેલ હોવાથી તેનું નિત્ય સેવન કરવું હિતાવહ બને છે. આ ત્રણેય દ્રવ્યો મધુર, ગુરુ અને પૃથ્વી-જળતત્ત્વની પ્રધાનતાવાળાં હોવાથી વજન વધારે છે. ખાવાથી થતો આનંદ અને ખાધા પછી વધુ લેવી પડતી ઊંઘને કારણે પણ લાડુ વજન વધારનારા બને છે. આ ત્રણેય દ્રવ્યો મધુર, સ્નિગ્ધ, બલ્ય, શુક્રવર્ધક હોવાથી વાજીકરણ-વૃષ્ય ગુણથી પુરુષની સમાગમશક્તિમાં વધારો કરે છે. ઘઉં, ઘી, ખાંડમાં મધુરતા, સ્નિગ્ધતા અને આનંદપ્રદતા હોવાથી તે વધારે ખવાઈ જતા હોવાથી પણ બળ અને વજન વધારે છે. આ ત્રણેય દ્રવ્યો મધુર, શીતળ અને મધુર વિપાકી હોવાથી ઉનાળામાં વધેલા પિત્તનું તે શમન કરે છે. મધુર-સ્નિગ્ધ હોવાથી તે વાયુને પણ મટાડે છે. ઘીમાં જો ગાયનું ઘી વાપરવામાં આવેલું હોય તો લાડુ પચવામાં સરળ અને વધુ પથ્ય બને છે. પરંતુ ભેંશના ઘીમાંથી બનાવવામાં આવેલ હોય તો જેનો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હોય તેને માટે જ પચવા અનુકૂળ છે. મંદાગ્નિવાળા વધુ માંદગીને પણ નોતરે છે, તેથી ભેંશનું ઘી કે વેજિટેબલ ઘી વપરાયું હોય અને નવો ગોળ તેમાં નાંખવામાં આવેલ હોય તો તે લાડુ સરવાળે પચવામાં ભારે પડે છે. ઊલટાના ક્યારેક સ્વાસ્થ્યને હાનિ કરનારા પણ બને છે.



૧૫ સ્નાન કરવામાં સદાય વાપરવા જેવું સ્નાનરજ ચૂર્ણ

સ્વસ્થ રહેવા માટે હંમેશાં સ્નાન કરવું અનિવાર્ય છે. સદા સ્નાન કરવાના ફાયદાનું વર્ણન કરતાં આયુર્વેદમાં કહેવામાં આવેલ છે કે સ્નાન કરવાથી ભૂખ લાગે છે; વીર્ય, આયુષ્ય, ઓજ અને બળ મળે છે. ખંજવાળ, મેલ, થાક, પસીનો, તંદ્રા, તરસ અને દાહ દૂર થાય છે.

સ્નાનવિધિમાં આજે આપણા સાબુ રંગો, રસાયણો, ક્ષારો, કોષ્ટિક સોડા અને ડિટર્જનવાળા હોવાથી ત્વચા, વાળ અને આંખોને ઘણું નુકસાન કરે છે. એલર્જી, ચામડીના રોગો, શીળસ, રૂક્ષતા વગેરે સાબુના કારણે થતાં હોય છે. ત્યારે સાબુને બદલે આયુર્વેદના 'આર્યભિષક' ગ્રંથમાં કહેવામાં આવેલ 'સ્નાનરજ' નામના સ્નાનચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો ઘણો હિતકારક છે. જેમણે જાતે ઘેર આ સ્નાનચૂર્ણ બનાવવું હોય તેમને માટે તેનો પાઠ આ પ્રમાણે છે.

[લોધર, વજ, ધાણા, દારુહળદર, સરસવ, હળદર, આમળાં, શુદ્ધ મણશીલ એ દરેક દ્રવ્ય ૧૦-૧૦ ગ્રામ લેવું. આ બધાં ચૂર્ણની માત્રા જેટલો એટલે કે ૮૦ ગ્રામ મગની મોગરદાળ (ફોતરા વિનાની છડી દાળ)નો બારીક લોટ મેળવવો. કાચની કે ચીનાઈ માટીની બાટલી કે બરણીમાં ભરી સ્નાનગૃહમાં રાખવો. રોજ સ્નાન કરતાં પહેલાં તેમાંથી ૨૦ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ પાણીમાં મેળવી તેનો કલ્ક (પેસ્ટ) કરવો અને આખા શરીરે ચોળવું તે પછી પાંચ-દસ મિનિટે સ્વચ્છ-

બહોળા પાણીથી સ્નાન કરી લેવું. તેનાથી ત્વચા સ્વચ્છ, તેજસ્વી બને છે. પસીનાની દુર્ગન્ધ દૂર થાય છે. ઊલટાની શરીરમાંથી સુગંધ આવે છે. ખંજવાળ દૂર થાય છે. મેલ થતો નથી. ચામડીના તમામ રોગોમાં તેનાથી ફાયદો થાય છે. વરરાજાને પીઠી ચોળવામાં પણ આ ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરી શકાય.

આમાં વપરાયેલ લોધર તૂરું હોવાથી ત્વચાને સ્વચ્છ અને મજબૂત બનાવે છે. છિદ્રોને સાંકડા કરી વધારે પડતો પસીનો આવતો હોય તેને અટકાવે છે. ઘા-વ્રણમાં રૂઝ લાવે છે. વજ દ્વારા દુર્ગન્ધ અને મેલ દૂર થાય છે. છિદ્રો ચોખ્ખાં રહે છે. તેનો કડવો રસ તીખો હોવાથી કૃમિની ખંજવાળ મટાડે છે. ધાણાને લીધે ત્વચા સુગંધિત બને છે અને ચોખ્ખી થાય છે. દારુહળદરથી ત્વચામાં તેજ ઉમેરાય છે. ખંજવાળ આવતી નથી. સોજો-દાહ વગેરે દૂર થાય છે. સરસવ ત્વચાને સ્નિગ્ધ, મજબૂત અને ગૌર બનાવે છે. તે કૃમિનાશક પણ છે. હળદરના ગુણ દારુહળદર જેવા છે. આમળાં આયુષ્ય વધારે છે, ત્વચાને મજબૂત બનાવે છે, સ્વચ્છ કરે છે. મનશીલ વર્ણને સારો કરે છે. ત્વચાને સ્વચ્છ બનાવે છે, કૃમિનો નાશ કરે છે. ત્વચામાં સ્નિગ્ધતા લાવે છે. ચેપને રોકે છે. ત્વચામાં પ્રતિકારશક્તિ પેદા કરે છે. મગની દાળ આ બધાં દ્રવ્યોની તીવ્રતાને ઘટાડે છે. માધ્યમરૂપે દ્રવ્યના જથ્થામાં વધારો કરે છે. ત્વચાને સ્વચ્છ, સુગંધિત અને મજબૂત બનાવે છે.

આપણાં પૂર્વજો સ્નાન કરવામાં આવાં ચૂર્ણનો સદાય ઉપયોગ કરતાં તેથી તેઓ તેજસ્વી, ચર્મરોગરહિત, પ્રતિભાસંપન્ન અને દીર્ઘાયુષી હતા.



સ્નાન કરવામાં સદાય વાપરવા જેવું સ્નાનરજ ચૂર્ણ ૩૫

૧૬. ઉનાળાની દિનચર્યા

ઉનાળો અપકર્ષણ (શરીરને કૃષ) કરનાર હોવાથી તેમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિનું વજન થોડું-ઘણું ઘટે છે. ઓછો ખોરાક લેવાવાથી, ઓછી ઊંઘ લેવાવાથી, પસીનો વધુ વળવાથી અને કંટાળો આવવાથી ઉનાળો શરીરને સૂકવનાર ઋતુ છે. શક્તિનો સંબંધ પુષ્ટિકારક વધુ ખોરાક, પૂરતી ઊંઘ, પૂરતો આરામ અને આનંદ-પ્રસન્નતા સાથે જોડાયેલ હોવાથી તેનાથી વિપરીત ઉનાળામાં અશક્તિનો અનુભવ થાય તે સ્વાભાવિક છે. ગરમ પ્રદેશમાં આ અશક્તિનું પ્રમાણ વધારે હોઈ શકે. ગરીબ, શ્રમજીવી, સાધનરહિત અને ગરમ પ્રકૃતિના લોકોમાં પણ આ કારણે ઉનાળામાં પુષ્કળ અશક્તિ આવ્યાનો અનુભવ થાય છે. ઋતુજન્ય આ કુદરતી અશક્તિથી બચવા અને તેનું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે નીચેના ઉપાય યોજવા જોઈએ.

— બપોરના તાપમાં છાંયડે બેસીને, સૂઈને કે ઊંઘીને આરામ કરવો.

— છાંયે રહેવું, બપોરે આસપાસ પાણી છાંટવું. વૃક્ષો નીચે અને તેમાંય તે લીંમડો, વડ, ઉમરો, કરંજ જેવાં કડવાં-તૂરાં વૃક્ષ નીચે રહેવા-સૂવાથી તાપની અસર ઓછી થાય છે.

— પાણીની સાનુકૂળતા હોય તેમણે બેત્રણ વખત સ્નાન કરવું. તરવાની અનુકૂળતા હોય તેમણે બપોરે વચ્ચે કે સવારે તરવાનું રાખવું.

— બપોરે બહાર ન જવું, જવું જ પડે તો માથું ખુલ્લું ન રહે તેવા વાહનમાં કે માથું ઢાંકીને જ જવું.

- તીખો ખોરાક ગરમ હોવાથી તેમજ તળેલો અને આથવાળો ખોરાક ગરમ હોવાથી તેનો શક્ય તેટલો વધુ ત્યાગ કરવો.

- ખોરાકમાં પર્યે તેટલા પ્રમાણમાં ઠંડો, મધુર, હળવો, પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો. દૂધ, ઘી, દૂધી, ઘઉં, મગ, ખાંડ, મીઠી કેરી, તડબૂચ, કોળું, ટેટી, પરવળ, કાળી દ્રાક્ષ, ઘઉં, લીલી દ્રાક્ષ, સાથવો, મીઠાં પીણાં, આઈસક્રીમ, શેરડીનો રસ, દૂધ-ઘીની મીઠાઈ, ખટમીઠાં ફળો વગેરે વધુ લેવાં. ઠંડું પાણી જરૂરિયાત પ્રમાણે પીવું.

- સગવડ હોય તેમણે એરકંડિશન અને પંખાનો બપોરના સમયે ઉપયોગ કરવો. સેંકડો વર્ષ પહેલાં આવાં સાધનો ન હતાં ત્યારે આયુર્વેદના જ્ઞાતાઓએ બપોરે ગ્રીષ્મમાં બગીચા, વાડી, નદીકિનારે વૃક્ષો નીચે રહેવાનું, ફુવારા પાસે બેસવાનું અને કેળનાં પાનમાં સૂવાનું કહેલ છે.

- ક્રોધ, ચીડિયાપણું, અસંયમ ઉનાળામાં પિત્ત વધારનાર હોવાથી તે પણ અશક્તિ લાવનાર છે.

- ઉનાળામાં બલ્ય, મધુર, સ્નિગ્ધ, શીતળ, રસાયન, જીવનીય ગુણવાળા ઔષધો અશક્તિને દૂર કરી શકે છે. તેમાં શતાવરી, જેઠીમધ, વિદારીકંદ, કુષ્માંડ અવલેહ, ગુલકંદ, આમળાંનો મુરબ્બો, આમળાંનું સરબત, કોપરાપાક, ખજૂર, ખારેકના પાનક, બ્રાહ્મી સિરપ, શતાવરીકલ્પ, સુવર્ણ સૂતશેખર રસ, દાડિમાવલેહ, દ્રાક્ષાવલેહ, કોળાપાક, દૂધીનો હળવો, ગાજરનો હલવો, પેંડા, શતાવરી ઘૃત વગેરેમાંથી મળે અને માફક આવે તે લઈ શકાય.



૧૭. આંબાના ઔષધીય ઉપયોગ

આંબો આપણું સુપરિચિત વૃક્ષ છે. કેરીના કારણે નાનાં બાળકો પણ તેને ખાસ ઓળખતાં હોય છે. સંસ્કૃતમાં 'આમ્ર' શબ્દ ઉપરથી આંબો શબ્દ આવ્યો હશે. તેને આમ્રવૃક્ષ પણ ગુજરાતીમાં કહેવામાં આવે છે. સંસ્કૃતમાં તેવા ઘણા પર્યાયમાંથી સહકાર, રસાલ, કોકિલાકન્દ, વસંતોત્સવ, અતિસૌરભ, માકંદ, કામવલ્લભ વગેરે પણ ખાસ ઉલ્લેખનીય છે. 'આમ્ર' શબ્દનો અર્થ જ આરોગ્ય આપનાર એવો થાય છે. આંબાની ત્રણ મુખ્ય જાત જંગલી, દેશી અને કલમી આંબામાંથી મીઠો દેશી આંબો જ ઔષધ ઉપયોગ માટે શ્રેષ્ઠ છે. ઔષધરૂપે આંબાનાં તમામ અંગો ઉપયોગી છે. તેમાંથી પાકી-કાચી કેરી સિવાયના અંગોના ઉપયોગ આ પ્રમાણે છે.

આંબાનાં પાન, ફૂલ, મૂલ, છાલ, મરવા વગેરે અંગો તૂરાં છે તેથી તે બધાં કફ અને પિત્તને મટાડનાર છે. આયુર્વેદે

આંબાને હૃદય એટલે કે હૃદયને હિતકારી, છર્દિનિગ્રહણ એટલે કે ઊલટીને મટાડનાર, પુરીષનિગ્રહણ એટલે કે ઝાડાને રોકનાર તથા મૂત્રસંગ્રહણીય એટલે કે મૂત્રનાં અતિસ્રાવને મટાડનાર કહ્યો છે. આંબાનું રોજ દાતાણ કરવામાં આવે છે તો પ્રભાવથી કાયમી આરોગ્ય આપનાર છે તેમ ભાવપ્રકાશ સંહિતામાં કહેવામાં આવેલ છે. તેનાં દરેક અંગોના સરળ અને ઘરગથ્થુ પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે :

૧. મૂળ : રસમાં તૂરાં, ગુણમાં ગ્રાહી અને ઠંડાં છે તે રુચિકર, સુંગંધી અને કફવાયુનો નાશ કરનારાં છે. આંબાનું મૂળ પ્રભાવ ચિકિત્સા રૂપે હાથે બાંધવાથી પિત્તજ્વર મટાડે છે.

૨ અંતરછાલ : તૂરી, ગ્રાહી, પિત્તકફ્ન, પ્રમેહને મટાડનાર, પેટ ફૂલતું હોય તેને મટાડનાર, અને યોનિને શુદ્ધ કરનાર કહેલ છે. કોઈ પણ જાતના ઝાડામાં આંબાની અંતરછાલ છાશ, બકરીનું દૂધ કે પાણીમાં પીસીને બાળકની નાભિ ફરતો લેપ કરવો.

૩. પાન : આમ્રપત્ર તૂરાં, ત્રિદોષશામક, ગ્રાહી, રુચિકર અને બળપ્રદ છે. લોહીના ઝાડામાં આંબાનાં કોમળ પાનનો રસ, ઘી, મધ કે બકરીના દૂધમાં મેળવીને ચમચી આપવો. ઊલટીમાં આંબાના કોમળ પાનનો ઉકાળો કરી ઠરે ત્યારે મધ મેળવીને ખાવો તેમાં જાંબુનાં પાન મેળવવાથી વધુ ફાયદો થતો હોય છે. રક્તાર્શ એટલે કે લોહીદૂઝતા મસામાં આંબાનાં અને જાંબુડીનાં કોમળ પાનનો રસ ૨-૨ ચમચી થોડું સિંધવ મેળવીને રાત્રે આપવું. ખીલના દરદી માટે એક સરળ ઉપાય આ પ્રમાણે

છે. આંબાનાં પાનની નસો કાઢી લેવી અને સૂકવવી, તેની રાખ કરીને પાણી સાથે ખીલ ઉપર રોજ બેત્રણ વાર લગાડવી.

૪ આમ્રમંજરી : આંબાનો મોર કે આંબાનાં ફૂલ પિત્તકફળ, ગ્રાહી, ભૂખ લગાડનાર, બળપ્રદ અને રુચિકર છે. કાનના દુખાવામાં-આંબાનો મોર વાટી, દિવેલમાં ઉકાળી, ગાળીને કાનમાં ટીપાં નાખવાં: વાંજણી આમ્રમંજરી (આંબાનો વાંઝિયો મોર) લઈ બંને હાથમાં પાંચ-દસ મિનિટ મસળવો. પછી તેના પ્રભાવથી એક વર્ષ સુધી વીંછી ચડેલ હોય તેવા દરદીના અંગને ઉપરથી નીચે તરફ અનુમાર્જન કરવાથી વીંછી ઊતરે છે. (આ પ્રયોગના સેંકડો અનુભવો ઘણી વ્યક્તિએ કરેલા છે. મેં પોતે પણ તેના પ્રયોગ અનુભવ્યા છે.) વાંઝિયો મોરનો ગઢો થઈ જતો હોય છે તેનું ચૂર્ણ કરીને રાખી મૂકવું. હડકાયું કરડ્યું હોય તે વ્યક્તિને સવારે-સાંજે ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે સાત દિવસ પાવાથી હડકવા થતો અટકે છે. (આ પ્રયોગથી અયોધ્યા તરફ સેંકડો દરદી સાજા થવાના દાખલા નોંધાયેલા છે.)

૫ આંબાનો ગુંદર : દાદર (દરાજ) ઉપર આંબાનો તાજો ગુંદર લગાડવો.

૬ આંબાનું ક્ષીર : આંબાની ચીક પગના વાઢિયા પર લગાડવી. આંજણી ઉપર પણ આંબાની ડાળખી કે પત્ર તોડતાં જે ક્ષીર-રસ-દૂધ નીકળે છે તે લગાડવામાં આવે છે.



૧૮. ઉનાળામાં થતા અતિસ્વેદના ઉપાય

સ્વેદ એટલે પસીનો. ઉનાળામાં ગરમીને કારણે સહજ રીતે પસીનો વધુ થતો હોય છે. છતાં મેદસ્વી લોકો, પિત્તપ્રકૃતિવાળા લોકો, રક્તસાર લોકો, ક્રોધી લોકો કે પરિશ્રમ વધુ કરવો પડતો હોય તેવા યુવાન લોકોને પ્રમાણમાં વધુ પસીનો થતો જોવામાં આવે છે. પસીનો એ મેદનો મળ હોવાથી મેદસ્વી લોકોને જ ઢગલાબંધ પસીને આવતો હોવાથી તે તથા તેના સ્વજનો કંટાળી જતા હોય છે. સ્વેદને પિત્ત સાથે સંબંધ હોવાથી તેમાં કેટલીક વ્યક્તિને પુષ્કળ દુર્ગન્ધ આવે છે જે પોતાના માટે પણ સહન કરવી મુશ્કેલ બને છે. ઉનાળામાં-ગરમીમાં પસીનાની દુર્ગન્ધ જાતીય જીવનમાં અણગમો પેદા કરનારી હોવાથી અને અંગત જીવનમાં અણબનાવ પેદા કરનારી હોવાથી 'ચક્રદત્ત' નામના ગ્રંથમાં તેના વહેલી તકે ઉપાય કરવાનું સૂચવ્યું છે. પસીનો થવો તે બંધારણીય બાબત

ઉનાળામાં થતા અતિસ્વેદના ઉપાય

હોવાથી તેનાં કારણો દૂર કરવામાં ન આવે તો તે સામાન્ય પ્રયત્નથી કે કેવળ દવાથી દૂર થતો નથી. આહાર-વિહારમાં પુષ્કળ પરિવર્તન લાવવું જોઈએ. ખાસ કરીને તો વજન ઘટાડવું તેનો ઉત્તમ ઉપાય છે. પસીનાને તમોગુણ સાથે પણ સંબંધ હોવાથી તમોગુણી આહાર-વિહાર ત્યજવા જોઈએ.

અતિ સ્વેદને દૂર કરવા કે કાબૂમાં લેવા નીચેના ઉપાય કામચાલુ થશે.

– ખારો રસ વધુમાં વધુ પસીનો લાવનાર હોવાથી ખાસ કરીને મીઠાનો ત્યાગ કરવો. ચૈત્રના ‘અલૂણાવ્રત’ પાછળનું પણ એક કારણ આ પણ છે. મીઠાને બદલે સાચો સિંધવ મેળવીને લઈ શકાય. કારણ કે દરિયાનું મીઠું ગરમ, દ્રાવક, સ્વેદલ અને ક્ષારીય છે. જ્યારે સિંધવ ઊલટાનું પિત્તશામક, ત્રિદોષશામક અને ઠંડું છે. તે ક્ષારીય નથી. સંચળ, ક્ષાર વગેરે પણ ન લેવાં. ખાવાના સોડાનો પણ ત્યાગ કરવો.

– ખાટો રસ પણ પિત્તકારક, મેદવર્ધક, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ અને દ્રાવક હોવાથી આમળાં-દાડમ સિવાયનાં ખાટાં દ્રવ્યો ન ખાવાં. આમળાં શીતળ અને ત્રિદોષશામક હોવાથી નડતાં નથી.

– તીખા રસમાં અગ્નિતત્ત્વની પ્રધાનતા હોવાથી તે ઉષ્ણ-તીક્ષ્ણ હોવાથી ગરમ પડે છે. અને પસીનામાં ઉમેરો કરે છે. તેથી લવિંગ, લીંડીપીપર સિવાયનાં તીખાં દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરવો.

– ગુણમાં ગરમ (ઉષ્ણવીર્ય), કટુ અને અમ્લવિપાકી (પચે ત્યારે ગરમ અને ખાટું, જેમકે ભીંડો) દ્રવ્યો ન ખાવાં.

છાશ-દહીં અમ્લવિપાકી હોવાથી ગરમ છે. તેથી તે સ્વેદાધિક્યમાં હિતાવહ નથી. બાજરી, અડદ ટમેટાં, આથાવાળાં અને તળેલાં દ્રવ્યો ન ખાવાં.

- પસીનો જળતત્ત્વનો મેલ છે. વધુ પાણી પીવાથી શરીરમાં પેદા થયેલ જળતત્ત્વ મૂત્ર અને પસીનાને વધુ પેદા કરે છે. તેથી તેમજ વધુ પાણી પીવાથી મેદ વધતો હોવાથી તીખો ખોરાક ખાવામાં અને પીણાં પીવામાં સંયમી રહેવું. જરૂર પૂરતું જ થોડું પાણી પીવું. પસીનાની દુર્ગન્ધનું કારણ દુર્ગન્ધિત આહાર પણ હોવાથી માંસ, માંછલાં, દારૂ, ડુંગળી, લસણ, બીડી, તમાકુ, વાસી આહાર વગેરે છોડવા. તે તમોગુણ વધારીને પણ દુર્ગન્ધિત સ્વેદ પેદા કરે છે. ચંદન, ગુલાબ જેવાં પ્રાકૃતિક દ્રવ્યોમાંથી તૈયાર થયેલા સાબુનો સ્નાનમાં અવશ્ય ઉપયોગ કરવો.

- ચંદન વગેરે દ્રવ્યોમાંથી તૈયાર કરેલ અગાઉ આ જ કોલમમાં જણાવેલ 'સ્નાનરજ ચૂર્ણ' ચોળીને સ્નાન કરવું.

- બીલીનાં લીલાં પાન વાટી તેનો કલ્ક આખા શરીરે ચોળીને સ્નાન કરવું. તે દુર્ગન્ધિત પસીનાને દૂર કરે છે.

- શતાવરી, જેઠીમધ, ચંદન, આમળાં, ત્રિફળા, હરડે જેવાં ઔષધોનું રોજ સેવન કરવું.

- આમળાંનું ચૂર્ણ અથવા કાળી માટી ચોળીને રોજ સ્નાન કરવું.



૧૯. એક મૂઠી કાળી દ્રાક્ષ

દ્રાક્ષને સર્વોત્તમ ફળ માનવામાં આવેલ છે. સૂકી કાળી ગુણમાં વધુ ગુણકારી હોવાથી લીલી દ્રાક્ષ કરતાં સૂકી દ્રાક્ષને વધુ પથ્ય માનવામાં આવેલ છે. ઉનાળામાં પિત્તશામક હોવાથી કાળી દ્રાક્ષનું મહત્ત્વ ત્યારે ઘણું વધારે છે. શરદ-ગ્રીષ્મની ગરમ ઋતુમાં એક મૂઠી કાળી દ્રાક્ષ, સવારે, બપોરે કે રાત્રે ચાલીને ખાવાથી કે ચોળીને તેનું પાણી પીવાથી ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. સવાર-બપોર-સાંજ એમ ત્રણેય વખત પણ લઈ શકાય. કાળી સૂકી દ્રાક્ષ મધુર હોવાથી પિત્તશામક છે, વાયુનાશક છે અને ઉનાળામાં જરૂરી પ્રાકૃત કફને પેદા કરે છે. મધુરરસને કારણે તે બળવર્ધક છે, શુક્રવર્ધક છે, વૃષ્ય છે, વજન વધારનાર છે અને બરાબર નિદ્રા લાવે છે. રસ, માંસ અને શુક્રમાં વધારો કરનાર હોવાથી રસક્ષય, માંસક્ષય અને શુક્રક્ષયના રોગને દૂર કરે છે. દ્રાક્ષ ઠંડી હોવાથી પિત્તનું શમન કરે છે. શરીરની ગરમી ઘટે છે. ગરમીમાં મનને શાન્તિ આપે છે. પિત્તના રોગો દાહ, ચક્કર, તૃષ્ણા, રક્તપ્રદર, સ્વેદાધિક્ય વગેરેમાં માફક આવે છે. કાળી સૂકી દ્રાક્ષ પિત્તજ્વર ઊતર્યા બાદ, જીર્ણજ્વરમાં તેમજ શ્રમજ્વર કે શરીરના તપારામાં માફક આવે છે. ક્ષય, શોષ, કૃષ્ણતાનાં દરદી ઉનાળામાં દ્રાક્ષ લે તો ફાયદો થાય છે. દ્રાક્ષ સ્નિગ્ધ-મધુર હોવાથી વાયુને મટાડે છે. શરીરની રૂક્ષતાને ઘટાડે છે. વાઢિયામાંથી લોહી વહેતું હોય તેમાં આરામ આપે છે. ત્વચાની રૂક્ષતા દૂર થાય છે. કબજિયાતના દરદી માટે દ્રાક્ષ

ખૂબ જ હિતાવહ છે. મોટી માત્રામાં ખાવાથી કે તેનું પાણી પીવાથી ગરમીની કબજિયાત કે જે ઉનાળામાં સવિશેષ થાય છે. તેમાં રાહત મળે છે. દ્રાક્ષ ખાવાથી ગુદામાં થયેલ ચાંદાં (ફિશર), દૂઝતા મસા, ગરમીનું ભગંદર વગેરેમાં ફાયદો કરે છે. કાળી દ્રાક્ષ ચક્ષુષ્ય હોવાથી આંખોનું તેજ વધારે છે. તેની ગરમી, લાલાશ કે સ્નાવ મટાડે છે. ગરમીને કારણે, અમ્લપિત્તને કારણે કે હાઈ બી. પી.ને કારણે થતા માથાના દુખાવામાં અનુલોમન ગુણથી તે રાહત પહોંચાડે છે. સ્ત્રીઓના પિત્તપ્રદર, લોહીવા, ધાવણ ઓછું આવવું વગેરેમાં સારાં પરિણામ લાવે છે. ઉનાળામાં થતા ઊનવામાં દ્રાક્ષના દાણા ઘીમાં પલાળીને ખાવા જોઈએ. પેશાબની ગરમી તેનાથી દૂર થાય છે. દ્રાક્ષ ખાવાથી કે ચૂસવાથી સ્વર સારો થતો હોવાથી ગાયકોએ રોજ તેનું સેવન કરવું હિતાવહ છે. સ્વરભેદના દરદમાં ગળું બળતું હોય તો દ્રાક્ષના દાણા સૂચવા, ઉનાળાની અરુચિમાં દ્રાક્ષ ખાવાથી રુચિ પેદા થાય છે. પિત્તની અને વાયુની ઉધરસ સૂકી આવતી હોય, રાત્રે આવતી હોય તેમાં દ્રાક્ષના દાણા મોંમાં રાખવા, શ્વાસના દરદીને કફ પડતો ન હોય, પરિશ્રમ કરવાથી શ્વાસ ચડતો હોય તેમાં દ્રાક્ષ માફક આવે છે. રક્તપિત્તના દરદીને, કમળાના દરદીને, વધુ દારૂ પીવાથી થયેલા મદાત્યના રોગીને દ્રાક્ષ ખવરાવવી. તે બાળકો, વૃદ્ધો, યુવાનો, સગર્ભા, પ્રસૂતા સૌને માફક આવે છે. દ્રાક્ષ થાકને ખાસ દૂર કરે છે.



૨૦. ઉનાળાનો આનંદદાયક આહાર...આઈસક્રીમ

મધુર રસનાં ગુણગાન ગાતા આયુર્વેદના મહર્ષિઓ
થાકતા નથી. મધુર રસ જન્મથી સાત્મ્ય (માફક), સર્વજનપ્રિય,
સપ્તધાતુવર્ધક, પથ્ય, સુખદાયી, બળવર્ધક અને આનંદપ્રદ

હોવાથી અને મુખ્ય રસ મનાતો હોવાથી 'મધુરેણ પ્રાયઃ' કહીને ખોરાકમાં મોટે ભાગે (કફના રોગો સિવાય) મધુર રસ અન્ય રસોની સરખામણીમાં વધુ લેવો તેમ કહ્યું છે. આ મધુર રસમાં દૂધ, ખાંડ જેવાં હળવાં દ્રવ્યોને સદા પથ્ય (હંમેશાં હિતાવહ) માન્યાં હોવાથી દૂધ-ખાંડમાંથી તૈયાર થતો આઇસક્રીમ આપોઆપ મધુર રસમાં મહત્ત્વનું સ્થાન મેળવી લે છે. ઉનાળામાં જ્યારે ઉષ્ણતાનું પ્રમાણ સર્વત્ર પુષ્કળ જોવા મળે છે ત્યારે શીત ગુણવાળો આઇસક્રીમ ઉનાળાના સર્વ છેદને ઉડાડી શકે છે. તે રુચિકર, લઘુ, શામક અને આનંદપ્રદ હોવાથી ઉનાળાનો તે મુખ્ય આહાર બની શકે છે.

દૂધ તાજું અને ચોખ્ખું હોય, સાકરનું ચૂર્ણ હોય કે સારી મોટી ખાંડ હોય તો ભેળસેળ વિના ઘેર તૈયાર કરેલ આઇસક્રીમ ઘણા વધારે માર્કસ મેળવી શકે છે. રંગ નાખ્યા વિનાનો અને ફળોના ટુકડા કે સૂકા મેવાના ટુકડા વિનાનો પ્લેઇન આઇસક્રીમ આદર્શ અને આરોગ્યપ્રદ કહી શકાય. આઇસક્રીમ કોને અને ક્યારે હાનિકારક નીવડે છે તે જાણવા આટલા મુદ્દા યાદ રાખો.

– ભેંશનું વાસી દૂધ સેકેરિન, સરી ખાંડ કે બૂરું મેળવીને બનાવેલ આઇસક્રીમ કફકારક બને છે. તે ઘણા દિવસ સુધી સ્ટોરેજમાં પ્રિઝર્વ કરવામાં આવેલો હોય તો ભારે ગુણથી તે કફ અને આમને પેદા કરી માંદગી નોતરે છે.

– હાનિકારક રંગો અને રસાયનો મેળવવામાં આવેલ હોય તો કેન્સર, શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી, તાવ, મંદાગ્નિ વગેરે કરી શકે છે.

ઉનાળાનો આનંદદાયક આહાર...આઇસક્રીમ

- ફળોના ટુકડા, મેવો વગેરે મેળવીને કરેલ આઇસક્રીમ વિરુદ્ધ આહાર બને છે. દૂધ સાથે કોઈ પણ સૂકાં-લીલાં ફળો વિરુદ્ધ આહાર થતો હોવાનું આયુર્વેદ માને છે અને તે ખાવાથી ચામડીના રોગો, પ્રમેહ, શરદી, શ્વાસ, ઉધરસ, ભગંદર, ગાંડપણ, તાવ જેવા રોગ પણ થઈ શકે. એલર્જીનું મોટું કારણ વિરુદ્ધ આહાર હોય છે.

- જમ્યા બાદ તુરત વધુ અને નિત્ય આઇસક્રીમ ખાવાથી અધ્યસન થવાથી મંદાગ્નિ, આમ, અજીર્ણ પેદા કરીને શરદી, તાવ, કાકડા, ઉધરસ, ઝાડા, આમવાત, ચર્મરોગ વગેરે પેદા કરે છે.

- દાહ, ચક્કર, રક્તપિત્ત (બ્લીડિંગ), અમ્લપિત્ત અશક્તિ, રક્તપ્રદર, અનિદ્રા વગેરેમાં વિવેકપૂર્વક આઇસક્રીમ આરોગવામાં આવે તો આહાર ઉપરાંત ઔષધ પણ કાર્ય કરે છે. પિત્તપ્રકૃતિમાં વધુ માફક આવે છે.

- શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ, તાવ, પ્લુરસી, મરડો, ઝાડા, કૃમિ, છાતીનો દુખાવો, આમવાત, કાકડા, ભગંદર, કફ પડવો, કાનમાંથી રસી આવવું, ક્ષય, ખીલ, ખોડો, ખંજવાળ, ખરજવું, ખસ, દાદર, સોરાયસીસ, સફેદ દાગ, ગૂમડાં, મધુપ્રમેહ, મેદવૃદ્ધિ વગેરેના દરદી સારો આઇસક્રીમ ખાય તો પણ તેને નુકસાન જ કરે. તેમને માટે તે અપથ્ય છે. કફપ્રકૃતિવાળા લોકો અને બાળકોને પણ આઇસક્રીમ માફક નથી આવતો.



૨૧. ઉનાળાનું લોકભોગ્ય ઔષધ...મેંદી

ઉનાળાને મેંદી સાથે યુગોયુગોથી સીધો સંબંધ છે. ઉનાળાના તહેવારોમાં બાલિકાઓ અને સ્ત્રીઓ હાથે-પગે મેંદી મૂકવાનું ચૂકતી નથી. દીતવાર (આદિત્યવાર-રવિવાર) અને મોળાકૃત (મીઠા વિનાનું મોળું એકટાણું કરવું-અલૂણાં)ના તહેવારોમાં ખાસ મેંદી મૂકવામાં આવે છે. ઉનાળામાં અને બારેય માસ પણ મુસલમાન સ્ત્રીઓ મેંદી મૂકતી હોય છે. લગ્નપ્રસંગે કન્યાને મેંદી મૂકવામાં આવે છે. અને સ્ત્રીઓ-છોકરીઓ પણ હાથે-પગે મેંદી મૂકે છે. કેટલીય સ્ત્રીઓ મેંદી વડે હંમેશાં નખ રંગતી હોય છે. આ નખ રંગવાનો રિવાજ હજારો વર્ષોથી હશે તેમ લાગે છે. કારણ કે સુશ્રુતસંહિતા

ઉનાળાનું લોકભોગ્ય ઔષધ...મેંદી

(ત્રણેક હજાર વર્ષથી પણ વધુ સમય)માં મેંદીનો પરિચય આપતાં તેના ટીકાકાર ડલહણ 'નખાહિરાગજનની' મેંદી નખમાં રંગ જન્માવનારી છે તેમ કહેલ છે. મેંદીનો એક પર્યાય 'રાગાંગી' અંગોને રંગનારી એવો પણ છે.

આપણા પૂર્વજોની એક વિશેષતા એ હતી કે જે કંઈ જીવનમાં અપનાવવા જેવું લાગે તેને તુરત આચરણમાં મૂકી હંમેશાંનો સંબંધ સ્થાપિત કરી દેતા. તેથી તેની પરંપરા જળવાઈ રહેવાથી લાખો-કરોડો માણસોને અનાયાસ લાભ મળતો જ રહે. 'મેંદી', 'મેંહદી' કે 'મહેંદી' શબ્દ આવ્યો છે તેના મૂળ શબ્દ 'મદ્યન્તિકા'માંથી. મેંદીનાં ફળ ખૂબ સુગંધી હોવાથી (જેમાંથી 'હીના' અત્તર તૈયાર કરવામાં આવે છે.) મદ ઉત્પન્ન કરનાર હોવાથી 'મદ્યન્તિકા (મદ-નશો પેદા કરનાર) તેવું નામ પ્રચલિત થયું હશે.

ઉનાળામાં મેંદીને મહત્ત્વ મળવાનું કારણ તેનો શીત ગુણ છે. સ્ત્રીઓ આર્તવપ્રધાન હોવાથી ઉનાળામાં તેને લોહીવા, દાહ વગેરે શરૂ થવાની શક્યતાને ટાળવા મેંદી મૂકવાનો રિવાજ શરૂ થયો હશે. ગરમીના રોગો...દાહ, પિત્તજ્વર, રક્તપિત્ત (બ્લીડિંગ), કમળો, મુખપાક, પૈત્તિક શિરઃશૂળ (ગરમીથી માથું દુખવું), નસકોરી ફૂટવી, લોહીવા, રક્તદોષ વગેરેને મેંદી મટાડે છે. તેનો એક ગુણ દાહદ્વની હોવાથી આંખો પર તેનાં પાન વાટીને લુગદી બાંધવાથી હાથ-પગનાં તળિયે ચોપડવાથી કે કપાળે માથે તેની પટ્ટી મૂકવાથી આંખો અને મગજને ઠંડક મળે છે. સાકર નાખીને તેનો રસ પીવાથી પણ દાહ શાંત થાય

છે. તે રસમાં તૂરી હોવાથી સ્તંભનકારક હોવાથી વહેતા લોહીને રોકે છે. વધારે પડતો પસીનો થતો હોય તો તેને અટકાવે છે. તેનામાં તૂરો રસ હોવાથી મુખપાકના દરદી કોગળા ભરે તો મોં-ગળાનાં છાલાં મટે છે. કોઈ પણ જાતના ચર્મરોગમાં મેંદીનાં પાન ઉકાળીને તેના પાણી વડે સ્નાન કરવાથી કે તેનો રસ ચોપડવાથી પિત્ત-કફજન્ય ચર્મરોગોમાં ઘણી રાહત થતી હોવાથી ઉનાળામાં વકરતા તમામ ચર્મરોગમાં તે વાપરી શકાય. તે પીવાથી પણ રક્તશુદ્ધિ થાય છે. દાઝી ગયેલાનાં વ્રણ પર પણ મેંદી મૂકવાથી ફાયદો થાય છે. ઉનાળામાં પુરુષોને થતા વધુ પ્રમાણમાં સ્વપ્નદોષ કે શુક્રસ્રાવમાં ખાંડ મેળવીને મેંદીનો રસ પીવો હિતાવહ છે. વાળ ખરતા હોય, વાળ વધતા ન હોય, માથામાં ગરમી હોય તેમાં મેંદી લગાડવી હિતકારક છે. તેમાં નાકમાં ટીપાં પણ નાખી શકાય. મેંદી મૂકવાથી નખ પણ વધે છે. ડોક્ટર ઇમર્સન નોંધે છે કે મેંદીનાં ફૂલનું ઓશીકું માથા નીચે રાખીને સૂવાથી ઊંઘ સારી આવે છે. લગ્ન જેવા શુભ પ્રસંગે અને સમૂહ એકઠો થાય ત્યારે મેંદી મૂકવાના મહત્ત્વ પાછળ તેમાં રહેલા ભૂતગ્રહને દૂર કરવાનો ગુણ પણ હશે. બાહ્ય દુષ્ટ તત્ત્વો તેમજ ચેપીરોગોનાં જંતુઓથી રક્ષણ મળતું હશે. 'નિઘંટુ રત્નાકર' નામના ગ્રંથમાં 'ભૂતગ્રહણાં દોષં તુ જ્વરં ચૈવ વિનાશયેત્' એમ કહેલ છે. દવા તરીકે કેવળ દેશી મેંદી જ ઉપયોગમાં લેવી જોઈએ.



ઉનાળાનું લોકભોગ્ય ઔષધ...મેંદી

૨૨. મુખ દુર્ગન્ધને દૂર કરનારી મુખસૌગન્ધ વટી

[સૌન્દર્યચાહક આયુર્વેદે આપણને યુગોથી સૌન્દર્ય-સાધનાના સંસ્કાર આપેલા છે. સવારે વહેલા ઊઠીને શૌચક્રિયા, તે પછી દંતધાવન (દાંતણ) ક્રિયા, તે પછી સ્નાન. આ બધું શરીરની સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા આપનારું છે. ભોજન પછી પણ સારી પેઠે કોગળા કરી દંતખોતરણી વડે દાંત ખોતરીને દાંતની સફાઈ કરવાના સંસ્કાર પણ આયુર્વેદે આપણને શીખવેલા છે. કારણ કે શરીર એક જીવંત મશીન હોવાથી તેનાં પ્રતિપળ મળ, મૂત્ર, પસીનો જેવા સ્થૂળ મળો પેદા થતા જ રહે છે. તેનો નિકાલ કરવામાં ન આવે તો શરીરમાં સંચિત થઈ લાંબા ગાળે દુર્ગન્ધ દેનારા બને છે. પેટની કબજિયાત, આમાશયનું અજીર્ણ, ગળું, મોં, દાંતની ચીકાશ અને આમ સમય જતાં દુર્ગન્ધિત બની જતાં વ્યક્તિ માટે ખૂબ ઘૃણાસ્પદ બની જાય છે. શ્વાસની બદબૂ અને મોંની દુર્ગન્ધ સામાજિક સંપર્કમાં શરમજનક બન્યા વિના રહેતા નથી. ખાસ કરીને ગૃહસ્થ જીવનમાં પતિ-પત્નીનાં મુખસ્પર્શમાં, ચુંબનમાં તેમજ બાળકને કરાતાં ચુંબનમાં તે ખૂબ ઘૃણાજનક બને છે. અને કેટલાંય ગૃહસ્થજીવન અધવચ્ચ તૂટીને ટુકડા થઈ જાય છે. મિત્રો મોં મચકોડે છે, સ્વજનો દૂર ભાગે છે.]

મુખદુર્ગન્ધને દૂર કરવા પેટમાંથી તેનાં કારણો દૂર કરવાના ઉપાયથી માંડીને મોંમાં સતત સુગન્ધિત મુખવાસ લવિંગ, એલચી, વરિયાળી, પાન વગેરે રાખવાનાં ઉપાય આયુર્વેદે દર્શાવ્યા છે છતાં પણ મુખદુર્ગન્ધ દૂર ન થાય તો એક ઔષધ આ પ્રમાણે ઘેર બનાવી લેવાનું સૂચવ્યું છે. જેનો મુખવાસરૂપે કોઈ પણ વ્યક્તિ સદા ઉપયોગ કરી શકે.

[કઠ-ઉપલેટ, ઝીણી લીલી એલચીના દાણા, જટામાંસી, કેસર, નાગકેસર, કમળ, ચંદન, પ્રિયંગુ (ઘઉંલા), લવિંગ, કચૂરો (ષડ્કચૂરો) અને કપૂરને ખરીદી લાવી. ખાંડી સરખા ભાગે મેળવવાં. તૈયાર થયેલા ચૂર્ણને વસ્ત્રગાળ કરી દાડમના રસની ભાવના આપી પીસવાં. પછી તેની અર્ધા ગ્રામના માપની (ચણા જેવડી) ગોળી બનાવી લેવી. સુકાઈ જતાં કાચની શીશીમાં ભરી રાખવી. તેમાંથી ૧થી ૨ ગોળી સતત મોંમાં ચૂસ્યા કરવાથી મુખદુર્ગન્ધ દૂર થઈને ઊલટાની મોંમાંથી સુગંધ આવવી શરૂ થાય છે. તેથી તેને 'મુખસુગન્ધ વટી' નામ આપવામાં આવેલ છે. 'રસોદ્ધાર તંત્ર' નામના ગ્રંથમાં સંગૃહીત કરેલી આ ગોળી સાવ નિર્દોષ હોવાથી કોઈ પણ વ્યક્તિ કોઈ પણ કારણ વિના મોંમાં રાખી મમળાવી શકે છે. મુખદુર્ગન્ધમાં તેનું સેવન લાંબો સમય ચાલુ રાખવું.

આયુર્વેદીય ફાર્મસીઓએ આ ઔષધ તૈયાર કરી બજારમાં મૂકવા જેવું છે.



૨૩. ઉનાળામાં અરુચિ

ઉનાળામાં આપણને શિયાળા-ચોમાસા જેટલી ભૂખ નથી લાગતી. કેટલીક વાર ભૂખ લાગે છતાં ખાવાની રુચિ ન થાય તે રોગને આયુર્વેદમાં 'અરુચિ' અથવા 'અરોચક' કહેવામાં આવે છે. વાયુથી, પિત્તથી, કફથી, ત્રણેય દોષથી તેમજ બહારના એટલે કે આગત્તુ કારણે પણ અરુચિ થાય છે. તેમાં ઉનાળામાં મોટે ભાગે પૈત્તિક અરુચિ એટલે ગરમીની અરુચિ થતી હોય છે. ઉનાળાના તાપમાં ખૂબ પાણી પીવાઈ જવાથી પણ પૈત્તિક અરુચિ થવાનું કે કોઈ પણ ચીડિયાપણું કે ગુસ્સો આવવાથી થયેલી અરુચિ પણ એ જ પ્રકારની છે અને એટલા માટે જ જમતી વખતે પ્રસન્ન મન રાખવાનું અને પ્રિયજનોની સાથે જમવાનું કહેલ છે.

ઉનાળાની પૈત્તિક અરુચિમાં મોંનો સ્વાદ તીખો, ખાટો, રસરહિત હોય છે. તેને મોંમાંથી દુર્ગન્ધ પણ આવે છે. કારણ કે દુર્ગન્ધ પિત્તનું પણ લક્ષણ છે.

ઉનાળાની અરુચિમાં દરદીને ઠંડા વાતાવરણમાં, પ્રેમાળ વાતાવરણમાં ઠંડાં, ખટમીઠાં, સુગંધવાળા આહાર દ્રવ્યો ખવરાવવાં જોઈએ. તેમાં નીચેના પ્રયોગો પરિણામદાયી થશે :

- પાકી સૂકી આમલી સાફ કરી તેનાથી આંબલિયા

કાઢી નાખવાં, અને પાણીમાં બોળી રાખી એકબે કલાકે ચોળી તેમાં જૂનો ગોળ અથવા ખાંડ નાખીને, ચોળીને ગાળી લેવું. તે ગાળેલા પ્રવાહીને 'આંબલીનું સરખત' અથવા 'આંબલવાણું' કહે છે. તેમાં કપૂર મેળવી તેના મોંમાં કોગળા ભરી રાખવા અથવા વધુ વખત મોંમાં મમળાવીને પીવું. જેથી પૈત્તિક અરુચિ મટે છે.

- તાજું-કૂણું આદું ખમણી, ખાંડની ચાસણીમાં નાખી, આદાપાક અથવા-આદુંનો મુરબ્બો બનાવવો. તે ટુકડો ટુકડો રોજ બે-ત્રણ વખત ખાવાથી ભૂખ લાગશે. અથવા જમ્યા પહેલા કલાકે આદુંનો રસ અર્ધો કપ લઈ તેમાં જરૂરી ખાંડ મેળવીને પણ પી શકાય.

- ગાયના દહીંમાંથી ઘેર તૈયાર કરેલ આયુર્વેદીય વિધિથી શિખંડ (શિખરીણી અથવા શ્રીખંડ) તૈયાર કરી થોડો થોડો ચાટવો. (ભાવપ્રકાશ નિઘંટુમાં તેનું નામ 'રસાલા' પણ છે.)

- લીંબુ, બિજોરું, દાડમ વગેરેનો રસ કાઢી, ખાંડ મેળવીને પીવો અથવા લીંબુની ચીર પર ખાંડ ભભરાવીને ચૂસવું અથવા દાડમના દાણા ચૂસવા. અથવા કેરી ચૂસવી.

- શેરડી ચૂસવી.

- 'દાડિમાદિ ચૂર્ણ' બનાવીને વારંવાર થોડું થોડું ખાતા રહેવું. 'યવાની ખાંડવ ચૂર્ણ' નામનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું.



૨૪. બીલાંનો ગર્ભ

બીલી આપણું સુપરિચિત વૃક્ષ છે. શિવ સાથે સંકળાયેલ આ વૃક્ષનો ઉપયોગ ચોમાસામાં-શ્રાવણ માસમાં-ખાસ થાય છે. બીલીનાં બધાં જ અંગ ઔષધ તરીકે ઉપયોગી છે તેમાંથી તેના ફળના ગર્ભના ઉપયોગની ચર્ચા અહીં કરીશું.

આયુર્વેદે બધાં જ ફળ પાકાં વાપરવાનું કહ્યું છે. તેમાં અપવાદરૂપે કેવળ એક બીલાંનાં જ કાચાં ફળ ઔષધ તરીકે વધુ હિતાવહ છે તેમ કહ્યું છે. બીલાંનાં ફળનો ગર્ભ વધુ ઉપયોગી છે. લીલાં કાચાં બીલાં લાવી તે ફળને શેકીને ઉપયોગમાં લેવું વધુ હિતાવહ છે.

કાચાં બીલાંનો ઔષધીય ઉપયોગ આ પ્રમાણે છે :

૧. બીલાંનો મુરબ્બો : કેરી કે આમળાંનો મુરબ્બો બનાવીએ છીએ. તેમ લીલાં કાચાં બીલાંનાં ફળનો મુરબ્બો બનાવી સ્વચ્છ કાચની કે ચીનાઈ બાટલી-બરણીમાં ભરી બરાબર બંધ કરી રાખવો. કોઈ પણ રોગ વિના બીલાંનો મુરબ્બો ખાઈ શકાય. તે ભૂખ લગાડે છે, પાચન કરાવે છે, વાયુને મટાડે છે. કેવળ કબજિયાતવાળાં લોકોએ તેનું સેવન ન કરવું. ઝાડા-મરડો મટાડવા માટે બીલાંનો મુરબ્બો અક્સીર ઔષધ છે. ગ્રહણી રોગના ઝાડામાં પણ તે આપી શકાય.

૨. બીલાંનો અવલેહ : આમળાંમાંથી જેમ ચવનપ્રાશ અવલેહ બનાવવામાં આવે છે તેમ બીલામાંથી 'બિલ્વાવલેહ' બને છે. તે ઝાડા, મરડો, ગ્રહણી, આમાતિસાર, આમ તથા વાયુના રોગોમાં વપરાય છે.

૩. બાલબિલ્વાદિ તેલ : તેલ પકાવવાની વિધિથી બકરીના દૂધમાં પકાવેલું બિલ્વાદિ કે બાલબિલ્વાદિ તેલ કાનમાં નાખવાથી બહેરાશમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. વાયુના રોગોમાં પણ પીવામાં અને માલિશ કરવામાં આ તેલ વાપરી શકાય.

૪. બીલાંનું સરબત : ગોળ કે ખાંડમાં બીલાંનું સરબત

બનાવીને પીવાથી પાચન તંત્રમાં લાભ થાય છે. ભૂખ લાગે છે. અને વાયુના રોગો મટે છે.

બીલાંનો ઔષધીય ઉપયોગ-પ્રયોગો આ પ્રમાણે છે.

- મરડામાં : કુમળાં બીલાનો ગર્ભ લઈ તેના સમાન ભાગે કાળા તલ કે મળે તે તલને પીસી દહીંની તરમાં ભેળવી તેમાં થોડાં ઘી-તેલ ભેળવીને પીવાથી મરડો મટે છે. (ઘી ગાયનું લેવું અને તેલ તલનું લેવું.)

- ગરમીના તથા લોહીના ઝાડા : કાચાં બીલાંના ગર્ભમાં જેઠીમધ, મધ અને સાકર મેળવી પછી તેને ચોખાના ધોવણ સાથે પાવું.

- ગ્રહણી રોગ : કુમળા બીલાંના કલ્કમાં સૂંઠ અને ગોળ મેળવવા. પછી છાશમાં મેળવીને પાવું. કેવળ આ રીતે છાશ ઉપર વધુમાં વધુ રહેવાથી ગંભીર ગણાતો ગ્રહણીરોગ મટે છે.

- દૂઝતા મસા : રક્તાર્શમાં બીલીનો ગર્ભ છાશ સાથે આપવો.

- આમ : ઝાડામાં દુખાવા સાથે ચીકાશ પડતી હોય તેમાં દરદી કૂણાં બીલાનો ગર્ભ જૂના ગોળ સાથે ખાવાનું રાખે તો તરત જ રાહત અનુભવાય છે.

- બીલાનો ગર્ભ કોપરેલમાં બોળી રાખવો. પછી તે તેલથી સ્નાન કર્યા પહેલા માલિશ કરવાથી શરીરમાં બળતરા મટે છે.



૨૫. પગની એડીમાં દુખાવો થાય છે ?

ડાબો કે જમણો કોઈ એક પગ કે બંને પગની એડીમાં કેટલાક લોકોને દુખાવો થયા કરતો હોય છે. તેમાં કેટલીક વાર સોજો પણ જણાતો હોય છે. તેના ફોટા પડાવવા છતાં ચોક્કસ નિદાન થતું નથી. કારણ કે મોટે ભાગે તે વાયુને કારણે હોય છે. વાયુ સૂક્ષ્મ હોવાથી તે ફોટામાં કે કોઈ પરીક્ષણમાં પકડી શકાતો નથી. કેવળ સોજો હોય તો તેનો ખ્યાલ આવે છે. અને જાતજાતની દવા કરીને દરદી થાકી જાય છે. પરંતુ આયુર્વેદની દષ્ટિએ આ રોગનું નિદાન કરવું ઘણું જ સહેલું અને ઘણું જ ઝડપી હોય છે.

એડીના દુખાવામાં પ્રાયઃ ત્રણ પ્રકારના રોગની શક્યતા રહેલી છે.

૧. હાડકું વધવું : અસ્થિસાર વ્યક્તિ હોય, નવયૌવનનો શરીરવૃદ્ધિનો સમય હોય ત્યારે કોઈકને એડીનું હાડકું વધે છે અને તે કારણે દુખાવો થાય છે. તેમાં મોટે ભાગે એક તરફ સોજા જણાય છે અને હાડકું વધેલું બહારથી પણ જોઈ શકાય છે.

૨. પાદકંટક : એડી કે પાનીમાં વાયુ વધવાથી આ વાયુનો રોગ થાય છે. તેમાં એડીમાં જાણે કંટક એટલે કે કાંટો વાગ્યો હોય તેમ સતત દુખે છે. ચાલતાં પગ માંડતાં તે વધુ દુખે છે. ઘૂંટીમાં દુખાવો વધુ થાય છે. ચાલતાં આડોઅવળો પગ પડી જવાથી ચીસ પડી જાય છે. તેમાં રક્તમોક્ષણ અને અગ્નિકર્મથી કાયમી અને ઝડપી પરિણામ મળે છે. પરંતુ તેવી સગવડ ન હોય તેણે અરંડિયું તેલ ગરમ દૂધમાં અથવા રાસ્નાદિ

પગની એડીમાં દુખાવો થાય છે ?

કાઢામાં પીવું. મેથી પીસીને સવારે-રાત્રે તેની ફાકી ફાકવી. અને ગૂગળમાં મેથી પીસી તેનો ગરમ ગરમ લેપ કરવો. વધુ ચાલવું નહીં, શક્ય તેટલો આરામ કરવો. ખોરાકમાં વાયુનાશક તેવાં લસણ, તલતેલ, મેથી, રાઈ, અજમો, આદું, અડદ, બદામ વગેરે દ્રવ્યો વધુ લેવાં. વાયુકારક આહાર ન લેવો. અડદ-મગ સિવાયના કઠોળનો ત્યાગ કરવો. દિવેલ ચોપડીને પગે શેક કરવો.

૩. આમવાત (રુમેટિઝમ) : આમવાતની શરૂઆતમાં સૌ પ્રથમ એડીમાં દુખાવો થાય છે. પરંતુ તે પ્રાયઃ બંને પગે થાય છે. અને સવારે ઊઠતી વખતે કે બપોરે સૂઈને ઊઠ્યા બાદ થાય છે. માલિશ કરવાથી અને ખટાશ ખાવાથી દુખાવો વધે છે. ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે રસધાતુમાં રહેલો કે રક્તમાં ભળેલો આમ રક્ત પરિભ્રમણ કરતી વખતે પગના તે ભાગમાં આમને પડતો મૂકીને આવતો હોવાથી તે સાંધામાં આમ એકઠો થઈ સોજો અને પીડા થાય છે. વીંછીની વેદના જેવી વેદના થાય છે. તેમાં સૂકો શેક; લેપગુટી, રસવંતી, શોથદન લેપ અથવા મેથી-રાઈ-ગૂગળ-લસણનો લેપ કરવો; મહા રાસ્નાદિકાઢા, દશમૂળ કાઢા, યોગરાજ ગૂગળ, ત્રિફળા ગૂગળ, વાતારિ ગૂગળ, સિંહનાદ ગૂગળ, અજમોદાદિ ચૂર્ણ વગેરેમાંથી મળે તે ઔષધ લઈ શકાય. લસણ, મેથી, રાઈ અજમો, તલતેલ, બદામ વગેરે ખાવાં. જાંબુ, મકાઈ, કોદરી; મગ-અડદ સિવાયનાં કઠોળ; ખટાશ, ચીકાશ, ઠંડો આહાર વગેરેનો ત્યાગ કરવો. સૂંઠના ઉકાળામાં કે મેથીના ઉકાળામાં દિવેલ લેવું.



૨૬. આંગણે આંગણે તુલસીનો છોડ

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પાંચ માતાઓનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. (૧) જન્મ આપનારી માતા (૨) ધરતીમાતા કે માતૃભૂમિ (૩) ગાયમાતા (૪) હરીતકી (હરડે) માતા અને (૫) તુલસીમાતા.

હજારો વનસ્પતિઓમાં માતાનું પૂજ્ય સ્થાન કેવળ તુલસીને જ આપવામાં આવેલ હોવાથી આપણે ત્યાં યુગોથી

આંગણે આંગણે તુલસીનો છોડ

આંગણે આંગણે તુલસીના ક્યારા રાખવામાં આવતા, તુલસીમાતાનું પૂજન થતું, ગામેગામ તુલસીવિવાહનો ધામધૂમથી ઉત્સવ થતો.

તુલસી પ્રત્યેની આટલી બધી ભક્તિનું કારણ છે તુલસીના ગુણ. પહેલું કારણ તો તે કે તુલસી સરળતાથી સર્વત્ર ઉગાડી શકાય છે. ખાસ જગ્યાની પણ જરૂર પડતી નથી. તેનો નાનકડો છોડ કૂડામાં અગાશી, રવેશ, ઓશરી, બારી વગેરે ઉપર પણ રાખી શકાય છે. તુલસીનો છોડ પ્રદૂષણનાશક હોવાથી પર્યાવરણના આ જમાનામાં તેને ખૂબ મહત્ત્વ અપાવું જોઈએ. તેની તીખી, મધુર ગંધ હોવાથી હવાને શુદ્ધ કરનાર છે. તુલસી જ્યાં હોય ત્યાં માખી-મચ્છરનો ત્રાસ ઓછો રહે છે. રોગકારક સૂક્ષ્મ ચેપી જંતુઓ. વિષાણુઓ-ઝેરી બેક્ટેરિયાનો પણ ઉપદ્રવ થતો નથી. તુલસીનું એક નામ 'અપેતરાક્ષસી' હોવાથી તે 'રક્ષસ' એટલે કે રોગના જંતુને જીવવા દેતી નથી. ચેપી રોગોનો પ્રતિકાર કરવા માટે આંગણે આંગણે તુલસીનો છોડ હોવો જરૂરી છે. તુલસીમાં 'વિષદન' ગુણ પણ છે. તેથી તે સ્થૂળ સૂક્ષ્મ ઝેરનો નાશ કરે છે. સ્થાવર-જંગમ ઝેરને જીતે છે. તુલસીનો રસ ઘી સાથે પીવાથી બધી જાતના ઝેર સામે તુરત રક્ષણ મળે છે. તેનાં પાનને પીસી લુગદી લગાડવાથી ઝેરી ડંખમાં ઝેરનો પ્રતિકાર થઈ શકે છે.

તુલસી ગરમ હોવાથી કફના અને વાયુના રોગોને ખાસ મટાડે છે. શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ, શૂળ, આમવાત, ફલ્તુ, તાવ, સ્વરભેદ (સાદ બેસી જવો), કૃમિ, અરુચિ, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ,

ઊલટી, હેડકી વગેરેમાં તે હિતાવહ છે, તુલસીનું એક નામ 'શૂલઘ્ની' હોવાથી તેનો આંતરબાહ્ય ઉપયોગ કોઈ પણ જાતના શૂળને હણે છે. જેનો આ રીતે ઉપયોગ કરી શકાય :

૧. માથાનો દુખાવો : સૂંઠનું ચૂર્ણ અને તુલસીનાં પાનને દૂધમાં પીસી ગરમ કરી કપાળે લેપ કરવો અને તેનું પાતળું પ્રવાહી કરી ગાળી, ડ્રોપર વડે બંને નાકમાં નાખવું. તે કફઘ્ન-વાતઘ્ન-શૂલઘ્ન અને શિરોવિરેચન હોવાથી કફ અને વાયુથી થયેલા શિર:શૂળને ખાસ મટાડે છે.

૨. પડખામાં શૂળ : અજમા સાથે તુલસીનાં પાન પીસી ગરમ કરી લેપ કરવો.

૩. દાઢનો દુખાવો : તુલસીનાં પાનમાં હિંગ મૂકી દાઢમાં દબાવી રાખવું અથવા પીસીને તેનું પોતું મૂકવું. તેથી કૃમિ કે વાયુને કારણ થતું દ્રંષ્ટ્રાશૂળ મટે છે.

૪. સાંધામાં શૂળ : શરીરના કોઈ પણ સાંધામાં દુખાવો થતો હોય તો મેથી દાણા સાથે તુલસીના પાન પીસી ગરમ કરી લેપ કરવો.

૫. કાનમાં દુખાવો : તુલસીનો રસ ગાળીને ગરમ કરી કાનમાં ટીપાં નાખવાં તથા કાન બહાર લેપ કરવો.

૬. છાતીમાં દુખાવો : તુલસીનો રસ ગાળીને પિવરાવવો અથવા અજમો અને તુલસીનાં પાન ચાવી જવાં. અથવા તેનો ઉકાળો કરીને પીવો. તુલસી-અજમા પીસી, ગરમ કરી છાતી પર ચોપડવું.

૭. ઉદરશૂળ : પેટમાં દુખતું હોય તો તુલસીના રસમાં

આંગણે આંગણે તુલસીનો છોડ

હિંગ મેળવી પાવું. પેટ પર તેનો ગરમ લેપ કરવો.

‘તુલસી’ ઉપર ઘણાં પુસ્તકો લખાયેલાં છે. તેથી તેના વિષે વધુ જાણવાની જિજ્ઞાસા ધરાવતા વાચકે તે અવશ્ય વાંચવાં. જેથી પોતાને ઘેર તુલસી વાવવાની તીવ્રતા વધે. અને તેના ઉપયોગનો ખ્યાલ આવે. આપણી નર્સરીઓમાં જોઈએ તેટલા તુલસીના રોપા મળતા નથી. તેમજ વનસંરક્ષણ ખાતું નર્સરી કે બગીચામાં સુશોભનના છોડ પ્રત્યે ધ્યાન આપે છે તેનાથી દસમા ભાગે પણ તુલસી જેવા ઉપયોગી છોડ પર ને આયુર્વેદીય ઔષધિ પર ધ્યાન આપતું નથી તેથી તેઓને વિનંતી કે હજારો રોપા તુલસીના તૈયાર કરી લોકોને આપે. ચાલુ વર્ષને ‘વૈદ્યશ્રી બાપાલાલભાઈ શતાબ્દી વર્ષ’ નામે જાહેર કરેલ હોવાથી આંગણે આંગણે તુલસીના છોડ ઉગાડવા જોઈએ. પડોશીને ત્યાંથી પણ નાનકડો રોપો લાવીને વાવી દેવાથી તુલસી તુરત જ ઊગે છે. તુલસીપ્રિય એવા ‘આયુ ટ્રસ્ટ’ અને ‘અખિલ ભારતીય ઔષધ સમિતિ’ એ ‘તુલસી વર્ષ’ જાહેર કરેલ હોવાથી આ વર્ષે તુલસી-ઉછેરમાં ધાર્મિક તેમજ આરોગ્યસંબંધિત તેમજ કૃષિસંબંધિત અને ઔષધઉછેરસંબંધિત સંસ્થાઓ તથા પર્યાવરણવાદીઓ પણ આ અભિયાનમાં સાથ આપી શકે.

‘આંગણે આંગણે તુલસીનો છોડ,
સાજા રાખે શ્રી રણછોડ.’



૨૭. પેટના રોગોનું ઇમર્જન્સી ઔષધ...રસોન વટી

સંસ્કૃતમાં 'રસોન' શબ્દનો અર્થ થાય છે...રસ+ઉન અર્થાત્ એક રસ ઓછો; અથવા છ રસમાંથી એક રસ ઓછો એવા પાંચ રસ. જેમાં ખાટો રસ સિવાયના બાકીના રસ હોવાથી લસણનું નામ 'રસોન' રાખવામાં આવેલ છે. ઉપરાંત લસણનું 'ઉગ્રગંધ' અને 'મહૌષધ' પણ નામ છે. વાયુના ૮૦ પ્રકારના અને કફના ૨૦ પ્રકારના રોગોને મટાડનાર હોવાથી લસણને મહૌષધ માનવામાં આવેલ છે. લસણ પાચનતંત્રનું પણ મહત્ત્વનું ઔષધ છે. તેથી મંદાગ્નિને કારણે થયેલા અને વાયુને કારણે કે કફને કારણે થયેલા પેટના રોગોમાં 'રસોન વટી'ની યોજના 'રસોદ્ધાર તંત્ર'માં કરવામાં આવી છે. જેનો પાઠ 'ભેષજ સંહિતા'માં આ પ્રમાણે છે :

સારા લસણની મોટી કળી ફોલીને ૪૦૦ ગ્રામ લેવી. તેમાં ૪૦-૪૦ ગ્રામ સારી હિંગ, લીંડીપીપર, અજમો, મરી, સિંધવ, સૂંઠ, જીરુ, કલોંજી ભરુ અને દાડમનાં સૂકાં બી નાખવાં. ૮૦ ગ્રામ લોબાન પણ નાખવો. પ્રથમ લસણને વાટીને કલ્ક કરવો પછી તેમાં બાકીનાં દ્રવ્યોનું કાપડછાન ચૂર્ણ મેળવી લીંબુના રસમાં ઘૂંટવું. બરોબર એકરસ થતાં તેની ચણા જેવડી કે વટાણા જેવડી ગોળી બનાવી સૂકવીને કાચની સ્વચ્છ બાટલીમાં ભરી રાખવી. અને તેનો ઉપયોગ આ પ્રમાણે કરવો.

૧. અગ્નિમાંદ : જઠરાગ્નિ મંદ થઈ જવાથી ભૂખ લાગતી ન હોય, પાચન થતું ન હોય, મંદાગ્નિ કે વિષમાગ્નિનો રોગ થયેલ હોય તેમાં રથી ૩ ગોળી સવારે, સાંજે અને રાત્રે

પેટના રોગોનું ઇમર્જન્સી ઔષધ...રસોન વટી

ચૂસવી. (મુખપાક હોય તેણે ન ચૂસવી.)

૨. ઉદરરોગ : લિવર વધવું, બરોળ વધવી, 'વાતોદર' નામનો પેટમાં પુષ્કળ વાયુ ભરાવાનો રોગ થવો, જળોદર રોગ થવો વગેરે ઉદરરોગમાં ૨-૨ કે ૩-૩ ગોળી ત્રણ વખત આપવી. જળોદરના રોગમાં ગોમૂત્ર સાથે અથવા શિવામ્બુ સાથે આપવી. તેમાં પાણી બિલકુલ પીવા ન આપવું.

૩ આફરો : પેટમાં પુષ્કળ વાયુ ભરાવાથી થતા દુખાવાને આફરો અથવા આફરી કહે છે. તેમાં આ દવા અકસીર છે. અર્ધા અર્ધા કલાકે ૨-૨ ગોળી ચવરાવવાથી કે ચગળવાથી તુરત રાહતનો અનુભવ થાય છે. આ ગોળીને પાણીમાં પીસી ગરમ કરી પેટ પર લેપ પણ કરી શકાય, આંતર-બાહ્યરૂપે આ ઇમર્જન્સી ઔષધ છે.

૪. અજીર્ણ : અપચાના દરદી માટે રસોન વટી મહત્ત્વનું ઔષધ છે. કાયમી અજીર્ણ રહેતું હોય કે ભારે અને વધુ ખોરાક ખાવાથી પેટ ભારે થઈ ગયું હોય તેમાં ચૂસવા આપવી.

૫ ગોળો : પેટમાં વાયુનો કે કફનો ગોળો થવાથી દુખાવો અસહ્ય થતો હોય અને પેટમાં ગોળો ફરતો હોય ત્યારે 'આફરો'માં કદા પ્રમાણે કરવું.

૬. ઉદરશૂળ : વાયુ-કફ કે કૃમિને કારણે પેટમાં સખત કે ધીમો દુખાવો થતો હોય તેમાં ગોળી ચૂસવી કે ભૂકો કરીને ગળવી અને પેટ ઉપર લેપ કરવો.

૭. ગેસ : ગેસના દરદીએ જમ્યા બાદ અને જમ્યા પહેલાં ૨-૨ ગોળી ચૂસવી. આ ઔષધ ઘરમાં રાખવાથી ક્યારેક તાત્કાલિક સારવારમાં ખાસ ઉપયોગી બને છે.



૨૮. બહેરાશ વિષે બે વાતો

કાનના રોગોમાં બહેરાશનું પ્રમાણ વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. કારણ કે કાન પોતે વાયુનું સ્થાન છે, આકાશ મહાભૂતનું સ્થાન છે. તેથી તેમાં ચોમાસામાં વાયુ વધવાથી, ઘડપણમાં વાયુ વધવાથી, વાયુ વિકૃત થવાથી કાનમાં વાયુ ભરાવાથી, અવરોધ થવાથી કે ધાક પડવાથી બહેરાશ આવે છે. સાઠ વર્ષની ઉંમર પછી બહેરાશ આવી હોય તે ઉંમરને કારણે, વાયુ પ્રકોપ રૂપે કે વાર્ધક્યશોષરૂપે-ઘડપણના એક લક્ષણરૂપે-શ્રવણેન્દ્રિય નબળી પડી જવાને કારણે હોય તો તે મોટે ભાગે અસાધ્ય ગણાય છે.

બચપણમાં કે યુવાનીમાં અકાળે બહેરાશ આવી હોય તો તેમાં ક્વીનાઇન, ક્લોરોક્વીન, ક્લોરોમાઇસેટિન જેવી દવાને કારણે બહેરાશ આવી હોય તો પ્રાયઃ અસાધ્ય મનાય છે. દસ વર્ષ પસાર થઈ ગયાં હોય તેવી જૂની કોઈની બહેરાશ લગભગ અસાધ્ય છે. બાકીના બહેરાશના દરદીની આ પ્રમાણે

બહેરાશ વિષે બે વાતો

સારવાર કરવી.

૧. બાલબિલ્વાદિ તેલ, મહાનારાયણ તેલ, અપામાર્ગક્ષાર તેલ કે કર્ણરોગહર તેલનાં ૪-૪ ટીપાં રોજ રાત્રે કાનમાં નાખવાં. અને તે તેલની કાનના મૂળમાં માલિશ કરી શેક કરવો.

૨. તલતેલમાંથી તૈયાર કરેલ કેશતેલની માથામાં માલિશ કરવી અને તેનાં ૪ નાકમાં પણ ટીપાં નાખવાં.

૩. તલતેલમાં લસણની પથી ૧૦ કળી કકડાવી રોજ રાત્રે દાળ, શાક, કઠી, ખીચડી કે ભાત સાથે ખાવું. (તેની ઉપર કે સાથે બે કલાક સુધી દૂધ ન પીવું.)

૪. ખોરાકમાં તલતેલ, સરસવ તેલ, દિવેલ, રાઈ, મેથી, લસણ, હિંગ, કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, સિંધવ વગેરેનો વધુ ઉપયોગ કરવો. ગાયનું ઘી. શક્ય તેટલું આહારમાં વધુ લેવું.

૫. મગ સિવાયનાં કઠોળ ન ખાવાં. વાલોળ, પાપડી, ગુવાર, બટાટાં, ચોળી વગેરે વાયુકારક શાકો ન ખાવાં. જાંબુ, કોદરી, મકાઈ વગેરે વધુ વાયુકારક ખોરાક ક્યારેય ન ખાવાં.

૬. ત્રિફળા ઘૃત, ચવનપ્રાશ અવલેહ, ધાત્રીરસાયન અવલેહ, અશ્વગંધાવલેહ, સારિવાદિ વટી, દશમૂલારિષ્ટ વગેરે જે ઔષધ મળે તે લાંબો સમય ચાલુ રાખવાં.

૭. ઉજાગરા ન કરવા. વધારે બોલવું નહીં, મૌન રાખવું, કાનમાં ૩ ભરાવી રાખવું, (બને તો ૩માં લસણની કળી રાખી મૂકવી.) કાન ખોતરવા નહીં.



૨૯. ઓછું પ્રચલિત છતાં અતિ ઉપયોગી ઔષધ...કઠ - ઉપલેટ

કાશ્મીરમાં ઉત્પન્ન થતું કઠ - ઉપલેટ નામનું ઔષધ ભારતના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં ખૂબ વપરાયું છે. આજે પણ તેનો ઠીકઠીક ઉપયોગ થાય છે. તે બીજે ક્યાંય થતું ન હોવાથી કાશ્મીરી પ્રજાને ઘણી પેદાશ આપે છે. આ ઔષધનો ચીનમાં પણ સારા પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે.

‘કુષ્ઠ’ શબ્દ ચામડીના રોગો માટે સંસ્કૃતમાં વપરાયેલ છે. આ ઔષધ કુષ્ઠ એટલે ધોળો કોઠ તેમજ અન્ય ચર્મરોગોને પણ મટાડે છે. હિન્દીમાં કુઠ અને કુટ તેમજ લેટિનમાં તેને ‘સોસ્સુરિયા લેપ્પા’ કહે છે. તેનાં મૂળ મુખ્યત્વે વપરાય છે. આ મૂળના ટુકડા ગરમ કપડામાં રાખવાથી કપડાંનું રક્ષણ થાય છે. સૌન્દર્ય ભૂમિ કાશ્મીરનું આ માનિતું ઔષધ ખાસ સૌન્દર્યવર્ધક છે. તેમજ રસાયન ગુણવાળું હોવાથી વૃદ્ધ વાગ્ભટ્ટ, વૈદ્ય મનોરમા અને રાજ માર્તણ્ડ નામના ગ્રંથોમાં તેના ચમત્કારિક રસાયન પ્રયોગ આ પ્રમાણે દર્શાવ્યા છે.

કઠ-ઉપલેટનો ઉપયોગ આ પ્રમાણે કરવો :

૧. રસાયન પ્રયોગ : પંચકર્મ કરાવ્યા બાદ જે વ્યક્તિ તેનું ૧થી ૨ ગ્રામ ચૂર્ણ ઘી સાથે અથવા ઘી-મધ સાથે રોજ સવારે-રાત્રે ચાટે તો શરીર સુંદર બની જાય છે. બળવાન બને છે. સ્વર સ્પષ્ટ અને નિર્મળ બને છે. દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. અસમાન ભાગે ઘી-મધમાં મેળવીને આ ચૂર્ણ લોખંડના

ઓછું પ્રચલિત છતાં અતિ ઉપયોગી ઔષધ...કઠ-ઉપલેટ ૬૯

વાસણમાં રાત્રે ચોપડી રાખીને સવારે ચાટવામાં આવે તો વધુ રસાયન ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે.

૨. બાળકોની પ્રતિકારશક્તિ વધારવા : આજે જાત-જાતના રોગો અને ચેપી રોગો સામે રક્ષણ મેળવવા બાળકોને રસી આપવામાં આવે છે. પરંતુ પ્રાચીન યુગમાં તેને સ્થાને કઠનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો. રોજ સવારે ગાયનું ઘી અને મધ અસમાન મેળવી તેમાં ચપટી (૧ રતી = ૧/૮ ગ્રામ) કઠનું ચૂર્ણ મેળવીને ચટાડતા રહેવાથી બાળકની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે. સાદા કે ચેપીરોગો પ્રાયઃ થતા જ નથી. ગ્રહબાધાઓ નડતી નથી. બાળક સુંદર, બુદ્ધિશાળી અને દીર્ઘાયુષી બને છે.

૩. મુખસૌન્દર્યપ્રદ : મોં પરના ડાઘ કે કાળાશ દૂર કરવા અથવા હોય તે સૌન્દર્ય વધુ નીખરે તે માટે આ રીતે પ્રયોગ કરવો. કઠનું બારીક ચૂર્ણ કરી બીજોરાના રસમાં સાત દિવસ પલાળી રાખવું. પછી તેને મધ મેળવીને બારીક પીસવું. મોં પર તેનો લેપ કરવાથી મોંનું સૌન્દર્ય વધે છે. કાળા-ધોળા ડાઘ મટે છે. ત્વચા તેજસ્વી થાય છે. (સૌન્દર્ય કેન્દ્રો-બ્યુટી પાર્લર-વાળાએ આ પ્રયોગ ખાસ અપનાવવા જેવો છે.)

૪. માથામાં ઊંદરી અને ગૂમડાં : કઠની રાખ કરી, તલતેલમાં મેળવી માથે લેપ કરવો.

૫. સોરાયસીસ (મંડલકુષ્ઠ) : ધાણા અને કઠને સમભાગે પીસી તેનો પાણીમાં લેપ કરવાથી સોરાયસીસમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

૬. વાઈ-અપસ્માર-એપિલેપ્સી : કઠનું ૧/૪ ગ્રામ ચૂર્ણ

સવારે અને રાત્રે મધમાં ચાટવું. પાંચ વર્ષ ન થયાં હોય તેવા નવા વાઈના દરદમાં સારો ફાયદો થવા સંભવ છે.

૭. શરીરસૌન્દર્ય : કઠનું બારીક ચૂર્ણ કરી સ્નાન કરતી વખતે શરીરે ચોળવાથી લાંબા સમયે વર્ણ સારો થાય છે. તેમ કરવાથી ચર્મ-રોગનો પ્રતિકાર થાય છે. અને ચર્મરોગ થયેલો હોય તો મટી જાય છે.

૮. સોજા-મૂઠમાર : કઠના ચૂર્ણને ગુલાબ જળમાં મેળવીને લેપ કરવો.

૯. શિર:શૂળ : ઉપર પ્રમાણે લેપ કરવો.

૧૦. પેટ વધવું-ફાંદ વધવી : ઉપર પ્રમાણે લેપ કરવો.

૧૧. શ્વાસ-ઉધરસ : કઠનું ચૂર્ણ મધમાં ૧-૧ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણ વખત ચાટવું. અથવા કઠનું મૂળ ચૂસવું. ડૉ. ચોપ્રાના અનુભવ પ્રમાણે શ્વાસનું તે સારું ઔષધ છે.

૧૨. કોઠ અને ચર્મરોગ : પાણી સાથે કઠનું ચૂર્ણ ૧-૧ ગ્રામ લેવું તેમજ ચર્મરોગ કે સફેદ દાગ પર તેનો લેપ કરવો.

આ ઉપરાંત કઠ કોલેરા, ધોળા વાળ, આમવાત, દાઢનો દુખાવો, હેડકી, તાવ, વિષ, વિસર્પ, શુક્રદોષ, ત્રણ વગેરેમાં પણ વપરાય છે. કઠ કફ અને વાયુના તમામ રોગોમાં ઉપયોગી છે. કઠ ગુણમાં ગરમ છે. તે રસમાં તીખો અને મધુર છે. તેનો વિપાક (પાચન) તીખો છે. પચવામાં હળવું, મૂત્રલ તેમજ હૃદયને બળ આપનાર છે.



૩૦. ફણગાવેલાં ધાન્ય

આપણે ત્યાં અષાઠ-શ્રાવણ માસમાં નાગપંચમી, મોળાકૃત વગેરે વાર-તહેવારોમાં અનાજ તથા કઠોળને પલાળીને પોચા પડે ત્યારે ખાવામાં આવે છે. આ પલાળેલાં ધાન્યને કોરાં ક્યાં બાદ એકબે દિવસ રાખી મૂકવાથી તેમાં કોંટા ફૂટે છે - ઊગી નીકળે છે તેને ફણગાવેલાં ધાન્ય કહેવામાં આવે છે. ચોમાસાના નવા પાણીમાં થયેલાં શાકો ખૂબ વાયુ કરનારાં અને પચવામાં દુર્જર હોય છે. ત્યારે તેને બદલે મગ, ચણા જેવા ફણગાવેલાં કઠોળ વાપરવાની પરંપરા છે. તેમાં અનાજરૂપે બાજરીને પણ પલાળવામાં આવે છે. કોંટા ફૂટેલાં આવાં ધાન્યોને આયુર્વેદમાં 'વિરુઢ ધાન્ય' કહેવામાં આવે છે. જેમ વિરુદ્ધ આહાર લેવાની મનાઈ છે તેમ વિરુઢ આહાર પણ લેવાની આયુર્વેદમાં મનાઈ છે. કારણ કે પાણીમાં પલાળીને રાખવામાં આવેલાં અને પછી તેના કોંટા ફૂટેલાં ધાન્યો પચવામાં ભારે થઈ જતાં હોય છે. ચોમાસામાં સૂર્યની ગેરહાજરીને કારણે અને વાયુથી વિષમાગ્નિ થવાથી પાચક અગ્નિ મંદ હોવાથી આવાં ભારે દ્રવ્યો પાચનને ઊલટાનાં બગાડે છે. અને અજીર્ણ, ઉદરશૂળ, મંદાગ્નિ, અરુચિ વગેરે થાય છે. ચોમાસામાં જન્માષ્ટમિ આસપાસના દિવસોમાં માંદગી વધવાનું આ પણ એક કારણ ગણાય છે. બાજરી કબજિયાત કરનારી હોવાથી અને ચણા વાયુ અને કબજિયાત કરનારા હોવાથી મંદાગ્નિવાળા અને વાયુના રોગવાળા દરદીને તે નડ્યા વિના રહેતા નથી. મગ પણ થોડા

પ્રમાણમાં વાયુ કરનાર હોવાથી ગેસ, ગોળો, ઉદરશૂળ, કબજિયાત વગેરે થવા સંભવ છે. જેનો જઠરાગ્નિ ખૂબ સારો હોય, પેટમાં વાયુ જેને થતો ન હોય તેવા પિત્તપ્રકૃતિવાળાં આવું ફણગાવેલું અનાજ ખાય તો કદાચ વધુ માફક આવી શકે. મોટે ભાગે મંદાગ્નિ, વાયુની અવળી ગતિ, કબજિયાત અને આમને કારણે રોગો થતા હોવાથી રોગી લોકોએ આવાં વિરુદ્ધ આહાર દ્રવ્યો ખાવાં ન જોઈએ.

નેચરોપથીમાં અને એલોપથીમાં વિટામિન થિયરી પ્રમાણે આવાં ફણગાવેલાં ધાન્યો વધુ ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. તેમાં સાજા-માંદાનો, પ્રકૃતિનો, પ્રદેશનો, જઠરાગ્નિનો વિવેક રાખીને પ્રયોગ કરવા. ઠંડા પ્રદેશની માંસાહારી પ્રજા માટે આ વનસ્પતિ આહાર, રેસા (સેલ્યુલોઝ)વાળો આહાર કદાચ વધુ માફક આવતો હશે. રાંધીને અન્નાહાર કરનારા એવા ભારતવાસીને તે કેટલો માફક આવે તેનો પણ વિચાર થવો જોઈએ.

કેટલીક ગૃહિણીઓ ફણગાવેલાં ધાન્યોનો વળી તેલમાં વઘાર કરે છે ત્યારે તો તે ઊલટાના વધુ ભારે થઈ જવાની અને મોડા પચવાની સંભાવના રહે છે. વિદેશથી આવેલી આહાર પદ્ધતિ આપણા દેશકાળને અનુરૂપ ન હોય તો લાભને બદલે સરવાળે ગેરલાભ કરતી હોય તેવું પણ જોવા મળતું હોય છે.



૩૧. સાટોડી (પુનર્નવા)

પહેલો વરસાદ થતાં જ આપોઆપ ઊગી નીકળનારી વનસ્પતિનો કુદરતી રીતે વધુ વ્યાપક ઉપયોગ હોય છે. અને એટલે જ વગડામાં અઘેડો, કુંવાડિયો, શરપંખો, ગોજિહ્વા, ગોખરુ, શંખાવલિ, ગળી વગેરે ઊગી નીકળે છે. આવી વનસ્પતિઓમાં સાટોડીનું સ્થાન આગળ પડતું છે. પથરાળ-રેતાળ તમામ પડતર જગ્યામાં તે પ્રતિવર્ષ પુનઃ ઊગી નીકળે છે. અને એટલે તેનું સંસ્કૃત નામ 'પુનર્નવા' (પુનઃ પુનઃ નવી ઊગનારી) છે. આ 'પુનર્નવા' નામ પાછળ એક બીજો પણ અર્થ છુપાયેલ છે અને તે એ કે સાટોડીનું સેવન કરનારનું શરીર ફરીને સાવ નવું બની જાય છે. પાંડુ, કિડની ફેઇલ, જળોદર જેવા મારક અને અસાધ્ય રોગોમાં સમયસર પુનર્નવાનું સેવન કરવામાં આવે તો નવું જીવન પ્રાપ્ત થયા વિના રહેતું નથી.

કારણ કે તેમાં 'રસાયન' નામનો મહત્ત્વનો ગુણ છે. રસાયન ગુણથી વૃદ્ધ વ્યક્તિ પણ તેનું સેવન કરે તો તેનું શરીર પુનઃ નવું થઈ શકે એટલે કે તેને યૌવન પાછું મળે.

નાનાં પાનવાળી સાટોડી અને મોટાં પાનવાળો સાટોડીમાંથી સાટોડીની ભાજી પણ સાજાં-માંદાં સૌએ ખાવા જેવી છે. સાટોડીની પણ ભાજી થઈ શકે. સફેદ ફૂલવાળી સાટોડી વધુ ગુણવાન ગણાય છે. તેથી દવાના ઉપયોગમાં તેનો ઉપયોગ મળે ત્યાં સુધી કરવા પ્રયત્ન કરવો. મૂળ સહિતની આખી સાટોડી વાપરવામાં આવે છે. સૂકી કરતાં લીલી સાટોડીનો ઉપયોગ વધારે જીવંત હોવાથી વધુ અને તુરત પરિણામદાયી ગણાય છે.

સાટોડી સોજાનું સર્વોત્તમ ઔષધ છે. તેથી આયુર્વેદે કહેલા સોજાના સ્વતંત્ર રોગમાં અને હૃદયરોગ, કિડનીના રોગ, પાંડુ, ઉદરરોગ, કમળો, આમવાત વગેરેમાં આવેલા સોજામાં તે ખાસ યોજવા જેવી છે. મીઠું નાખ્યા વિનાની તેની રોજ ભાજી ખાવામાં આવે, તેનો તાજો રસ કટોરા ભરીને સવારે-સાંજે પીવામાં આવે, તેના મૂળનું ચૂર્ણ, ટીકડી કે ઘનવટી કહેવામાં આવે છે કે તેના ઉકાળોને 'પુનર્નવા ક્વાથ' કહેવામાં આવે છે તે લેવાથી કેટલીક વાર ચમત્કારિક પરિણામ મળતું હોય છે. સોજા ઉપર સાટોડીનાં પાન પીસી, હળદર નાખી ગરમ કરીને લેપ કરવાથી સોજો ચોક્કસ ઊતરે છે. સાટોડી સર ગુણવાળી એટલે કે મળ-મૂત્રનો સ્રાવ કરાવનારી અને ગરમ હોવાથી સોજામાં ધાર્યું પરિણામ અને ઝડપી પરિણામ લાવે છે.

સાટોડી (પુનર્નવા)

આમવાતના દરદીને સાંધામાં સોજો અને દુખાવો થતો હોય ત્યારે સૂંઠ અને સાટોડીનાં મૂળ સમાનભાગે ઉકાળવાં અને તેમાં ચમચી દિવલે મેળવીને પીવું.

મૂત્રાવરોધ, ઊનવા, પથરી વગેરે મૂત્રમાર્ગના રોગોમાં અને કિડની બગડવાથી થતી તકલીફોમાં પુનર્નવાનો છૂટથી ઉપભોગ થવો જોઈએ. કિડનીના નિષ્ક્રિય થયેલા કોષોને તે પુનર્જીવિત કરી જીવતદાન આપી શકે છે. આપણી કિડની હોસ્પિટલોના મેદાનોમાં કમ્પાઉન્ડમાં, રસ્તામાં કચરાતી પુનર્નવાને વાચા હોય તો તે કેટલાયના જીવનને કરગરીને બચાવી લેત.

ઘોળી સાટોડી આંખોનું પણ મહત્ત્વનું ઔષધ છે. સાટોડીનાં મૂળ પાણીમાં કે દૂધમાં ઘસીને અંજન કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે અને મોટા ભાગના રોગો ભાગે છે. તાવ ન ઊતરતો હોય ત્યારે એક કપ ગાયનું દૂધ અને એક કપ પાણીમાં ૨૦ ગ્રામ સાટોડીનાં મૂળ નાખીને ઉકાળતાં પાણી બળે ત્યારે તે 'પુનર્નવાક્ષીરપાક' પિવરાવવું. સવારે-રાત્રે તેનો થોડા દિવસ પ્રયોગ કરવો.

ગાંઠ, અનિદ્રા, મૂઠ ગર્ભ, ગોળો, મેદવૃદ્ધિ, હરસ, પાંડુ, વૃષણરોગ, હૃદયરોગ, કમળો, ગર્ભાશયના રોગો વગેરેમાં સાટોડી નિર્ભયતાથી વાપરવા જેવી છે. કશા કારણ વિના પણ સાટોડીનું સેવન જીવનભર કરી શકાય.



૩૨. વાયુના તમામ રોગો મટાડનારું...

મહામાષ તેલ

આપણા રોજિંદા આહારમાં તલતેલ અને અડદને પરમ વાયુનાશક આહાર દ્રવ્ય કે ઔષધ માનવામાં આવે છે. તેથી વાયુના રોગોમાં તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલ છે. તલતેલ તો સો ટકા વાયુથી વિપરીત ગુણ ધરાવતું હોવાથી વાયુના રોગોમાં આંતરબાહ્ય તે તેલનો ઉપયોગ કરવો તે સિદ્ધ થયેલી વૈજ્ઞાનિક બાબત કહી શકાય.

'માષ' એટલે અડદ. જેમાં અડદનો મુખ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે 'મહામાષ તેલ' વાયુના તમામ રોગોને અટકાવનારું અને મટાડનારું મહાન ઔષધ છે. વાયુનો નાશ કરનારાં દશ ઔષધો કે જેને દશમૂળ કહેવામાં આવે છે તે પણ તેમાં મુખ્ય વપરાય છે. ઉપરાંત અશ્વગંધા, બલા, રાસ્ના, પ્રસારિણી, હિંગ, ગોખરુ, પીપરીમૂળ, ચિત્રક, સિંધવ ઉપરાંત અષ્ટવર્ગ વગેરે વાયુનાશક કુલ ૩૫ જેટલાં ઔષધોનો ક્વાથ તેમાં પકાવવામાં આવે છે. આ તેલ ઘેર તૈયાર કરવું થોડું મુશ્કેલ હોવાથી તૈયાર ખરીદી લાવીને તેનો ઉપયોગ આ પ્રમાણે કરવો :

વાયુના તમામ રોગો મટાડનારું...મહામાષ તેલ

- સર્વપ્રકારના વાયુના રોગો : ૮૦ પ્રકારના વાયુના રોગોમાં આ તેલનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. તેનાં પંગુતા, લંગડાપણું કે બાળલકવા, હનુસ્તંભ એટલે કે જડબું પકડાઈ જવું. વાઈ આવવી, અર્ધું અંગ નિષ્ક્રિય થઈ જવું, આખું ય શરીર નિષ્ક્રિય થઈ જવું, લકવો થવો, મોંનો લકવો થવો, હાથ ઊંચો ન થવો (ફોઝન શોલ્ડર - અવબાહુક), હાથ દુખવો (હાથની રાંજણ, વિશ્વાસી), પગ લચકાવો, માથું સખત દુખવું, કાનમાં અવાજ આવવો (કર્ણનાદ) વગેરે રોગોમાં આ તેલ વડે આખા શરીરે કે તે અંગમાં માલિશ કરવી. (કેવળ આમવાતમાં નિષેધ હોવાથી તેમાં માલિશ ન કરવી.) આ રોગોમાં રોજ એક-બે ચમચી કે ૧૦ મિ.લિ. જેટલું તેલ રાસ્નાદિ કાઢા, દશમૂળ કાઢા અથવા ગરમ દૂધ સાથે પીવું. દિવસમાં બેત્રણ વખત દાળ, ભાત, ખીચડી સાથે લઈ શકાય. ગળા ઉપરના વાયુના રોગોમાં એટલે કે માથાનો તીવ્ર દુઃખાવો, કાનમાં અવાજ થવો, મોંનો લકવા, નાકબંધ થઈ જવું, ઝડબું પકડાઈ જવું, માથામાં ખાલી ચડવી વગેરે રોગોમાં સાંજે ને રાત્રે નસ્ય આપવું. એટલે કે નાકમાં ટીપાં નાખવાં. વાયુની સર્વોત્તમ ચિકિત્સા તેલની બસ્તિકર્મ હોવાથી શાસ્ત્રીય વિધિથી મહામાષ તેલનો પૂરેપૂરો બસ્તિકર્મ પંચકર્મના નિષ્ણાત વૈદ્ય પાસે કરાવવો. ઉપરાંત શુક્રક્ષય અથવા ધાતુક્ષય અને વંધ્યત્વમાં પણ આ તેલ પીવું તથા જાતીય અંગો પર માલિશ કરવા આપવું.



૩૩. શિશુઓ માટે અમૃત સમાન...

માતાનું દૂધ

‘ભાવપ્રકાશ નિઘંટુ’ નામના ગ્રંથમાં ‘દુગ્ધવર્ગ’ નામના પ્રકરણમાં ગાય, ભેંશ બકરી, હરણી, ઘેટી, ઘોડી, ઊંટડી, હાથણી વગેરે માદાના દૂધના ગુણનું વર્ણન છે. તેમાં છેલ્લે સ્ત્રીના એટલે કે માતાના સ્તન્ય-દૂધના ગુણનો શ્લોક આપવામાં આવેલ છે. તેમાં તે દૂધ પચવામાં હળવું, ગુણમાં ઠંડું, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારું, વાયુ તથા પિત્તને મટાડનારું, આંખોના રોગને દૂર કરનારું, જાતજાતના દુખાવાને દૂર કરનારું, મરડ-પછાડ (અભિઘાત)ની અસર દૂર કરનારું, નસ્ય આપવામાં હિતકર તેમજ આંખોમાં ધાર કરવા માટે ગુણકારી કહેલ છે.

નાર્યા લઘુ પચઃ શીતં દીપનં વાતપિત્તજિત્ ।

ચક્ષુઃ શૂલાભિઘાતઘ્નં નસ્યાશ્યોતનયોર્વરમ્ ॥

ભાવપ્રકાશ નિઘંટુ, દુગ્ધવર્ગ - ૨૨

શિશુઓ માટે અમૃત સમાન...માતાનું દૂધ

૭૯

દૂધના સામાન્ય ગુણમાં ભાવપ્રકાશે એક મહત્ત્વનો શબ્દ 'બાલજીવનમ્' કહેલ છે. ગાયનું તાજું દૂધ, બકરીનું દૂધ કે માતાનું સ્તનપાન બાળક માટે જીવન આપનારું છે. તેમાં બીજો શબ્દ છે 'સાત્મ્યં સર્વશરીરિણામ્' તમામને માટે સાત્મ્ય એટલે કે અનુકૂળ છે. ધારોષ્ણ તાજા દૂધને જીવન, બુંહણ (શરીરને પુષ્ટિ આપનાર) મેઘ્ય (મેઘા-ગ્રહણશક્તિ-બુદ્ધિ વધારનાર) તથા આયુષ્યવર્ધક ગુણને કારણે તે બાળકના આયુષ્યને વધારે છે. રસાયન હોવાથી તે રસધાતુથી માંડીને શુક્રધાતુ સુધીની સાતેય ધાતુ બનાવવાની પ્રક્રિયામાં મદદગાર બને છે. ગાયના દૂધને 'ધારોષ્ણં અમૃતોપમમ્' કહેલ છે તેમ માતાના દૂધને-તાજા ધાવણને પણ અમૃતોપમમ્ એટલે કે અમૃતની ઉપમા આપી શકાય તેવું કહેલ છે.

માતાનું દૂધ એ બાળકનો સર્વોત્તમ સુપાચ્ય, પથ્ય ખોરાક છે એટલું જ નહીં, બાળકોના ઘણા રોગોનું તે ઔષધ પણ છે. બાળકને હેડકી વધુ આવતી હોય તો માતા પોતે જ સ્તનનાં ટીપાં બાળકના નાકમાં નાખે તો હેડકી મટી જાય છે. (કોઈ પણ પુખ્તવયની વ્યક્તિને હેડકી આવતી હોય તેનાં પણ સ્તન્યનાં નાકમાં ટીપાં નાખવાથી તુરત રાહત અનુભવાય છે.) આંખો દુખવા આવી હોય ત્યારે બાળકની આંખો ખોલી તેમાં સીધી જ ધાવણની ધાર કરવાથી દુખવા આવેલી આંખો-નેત્રાભિષ્યન્દ-કંજકટીવાઈટીસ - સરળતાથી મટે છે. બાળકને નસકોરી ફૂટતી હોય તો ધાવણનાં નાકમાં ટીપાં નાખવાં. બાળકને પડી જવાથી વાગ્યું હોય, મરડાયું હોય, પછાડ વાગ્યો

'अश्वत्थ वृक्षमारोप्य प्रतिष्ठां यः करोति य ।

स याति तपसा लोकं वर्षाशामयुतं परम् ॥

જે મનુષ્ય પીપળો ઉગાડીને તેની પૂજા કરે છે તે ઉત્તમ તપલોકમાં દસ હજાર વર્ષ નિવાસ કરે છે.

આ કારણે આપણે ત્યાં ઘરમાં, વાડી-ખેતરમાં, ગામની ભાગોળે, મંદિર પાસે, પંચાયત ઘરમાં કે શાળાઓમાં પીપળા ઉગાડી તેની ફરતા પાકા ઓટા કરવામાં આવતા. પીપળા નીચે બેસવાથી પણ સત્ત્વગુણ મળે છે. વાચાશક્તિ સુધારે છે, વધે છે, જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે અને તેથી વધુ તો પીપળામાંથી ચોવીશે કલાક પ્રાણવાયુ બહાર નીકળે છે. (પ્રાયઃ અન્ય વૃક્ષો રાત્રે અંગારવાયુ બહાર કાઢતા હોય છે.) તેનો લાભ આસપાસમાં વાતાવરણને સતત મળતો રહે છે.

પીપળો સવિશેષ પૂજનીય, પવિત્ર અને ઉપયોગી છે તેના આયુર્વેદીય ગુણને કારણે. તેનામાં ચમત્કારિક રીતે સર્પવિષને તરત જ મટાડવાનો મહાન ગુણ છે. કાનમાં પીપળાનાં પાન ખોસી તેનો ખાસ પ્રયોગ કરવાથી ઝેરી સાપનું વિષ ઊતરે છે. જેના દ્વારા ઘણા મરણાસન્ન લોકોને બચાવી શકાયા છે.

પીપળો ઠંડો હોવાથી પિત્તના રોગોમાં આંતરબાહ્ય ઉપયોગ છે. મુખપાક, વ્રણ, વિષજન્ય સોજા, ચર્મરોગો, શરીરનો વાન કાળો પડવો વગેરેમાં ધોવા માટે, લેપ કરવા માટે કે તેની રાખ કરીને મલમ લગાડવામાં ઉપયોગી છે. તેનાં કુમળાં પાન વ્રણ પર બાંધવાથી તુરત રુઝ આવે છે. કૂણાં પાન ચાવવાથી મુખપાક મટે છે. પીપળાની છાલને ઉકાળીને કરેલું પાણી સ્નાનરૂપે ચર્મરોગમાં વપરાય છે. પીપળાની વડવાઈ બાળકોની આંચકીમાં પ્રાણરક્ષક ઔષધ છે.



પવિત્ર વૃક્ષ પીપળો

૩૮. અનેક રોગોમાં ઉપયોગી...

ચંદનબલાલાક્ષાદિ તેલ

સાજાને સાજા રાખવા માટે આયુર્વેદે માલિશનો મહિમા ખૂબ ગાયો છે. એટલું જ નહીં તેણે માંદાને સાજા કરવા માટે પણ તેટલો જ મહિમા ગાયો છે. કેવળ એક ચંદનબલાલાક્ષાદિ તેલનો જ દાખલો લઈએ તો આશ્ચર્ય થયા વિના રહેશે નહીં. 'યોગરત્નાકર' નામના ઔષધ સાગર જેવા ગ્રન્થમાં જેનું વિસ્તૃત વર્ણન છે તેવું આ તેલ લગભગ ૩૫ જેટલાં ઔષધોમાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે. છતાં તેમાં ચંદન, બલા (ખપાટ) અને લાખનું પ્રમાણ ઘણું વધુ હોવાથી તેનું નામ 'ચંદનબલાલાક્ષાદિ તેલ' રાખવામાં આવેલ છે. સાચું કે ખોટું તેલ બજારમાં આયુર્વેદના મોટા ભાગના સ્ટોરમાંથી મળે છે. અને શાસ્ત્રીય દવા બનાવતી મોટા ભાગની ફાર્મસીમાં કે પ્રાઇવેટ પ્રેક્ટિસ કરનારા કે પંચકર્મ કરનારા વૈદ્ય જાતે બનાવે છે. બનાવવું અઘરું

હોવાથી તે તૈયાર ખરીદવું જ અનુકૂળ થશે. દૂધ અને તલતેલમાં તૈયાર કરેલ આ તેલમાં હળદર, મૂળા, નાગકેસર, સારિવા, જેઠીમધ, મજ્જઠ, દેવદાર, અશ્વગંધા, મોરવેલ, એલચી, રાસ્ના, ચંપો, સુવાદાણા, અગર, તજ વગેરે ઔષધો અને 'લામજજક' નામનું સુગંધી ઘાસ મોટી માત્રામાં નાખવામાં આવે છે.)

નેચરોપથીની 'મસાજ થેરેપી'નાં મૂળ આ ઔષધના ઉપયોગથી શોધી શકાય તેવું આ તેલ લગભગ બધા જ રોગોમાં માલિશ તરીકે વાપરી શકાય છે. તેમાં ખાસ કરીને

- ઉધરસમાં....છાતી અને પાંસળીઓ તથા ગળા ઉપર,
- શ્વાસમાં...છાતી, પાંસળીઓ અને ગળા પર
- ક્ષયમાં....છાતી ઉપરાંત આખા શરીરે .
- ઊલટીમાં...નાભિથી શરૂ કરીને છાતી ઉપર .
- રક્તપ્રદરમાં....આખા શરીરે અને જાતીય અંગો પર .
- રક્તપિત્તમાં....આખા શરીર ઉપર .
- પિત્તના તમામ રોગોમાં...આખા શરીરે અને તે અંગ પર ,
- કફના તમામ રોગોમાં...આખા શરીરે અને જે અંગમાં રોગ થયો હોય તે અંગ ઉપર .
- દાહ-બળતરામાં....હળવા હાથે,
- ખંજવાળમાં... કોઈ પણ અંગ-ઉપાંગમાં ખંજવાળ આવતી હોય તો તેના ઉપર.
- માથાના દુખાવામાં....કપાળે, માથે અને લમણા ઉપર. નાકમાં પણ ટીપાં નાખી શકાય.
- આંખોની બળતરામાં....માથા ઉપર કે આંખોની આસપાસ

અનેક રોગોમાં ઉપયોગી...ચંદનબલાલાક્ષાદિ તેલ

અને કપાળે.

- કૃષ્ણતા કે દુર્બળતામાં...આખા શરીરે.
- ધાતુદૌર્બલ્યમાં...ધાતુ નબળી પડી હોય તેવા પુરુષનાં જાતીય અંગો, વૃષણ તેમજ આખા શરીરે.
- કમળામાં...આખા શરીરે.
- પાંડુમાં...આખા શરીરે.
- દરેક જાતના જ્વરમાં...ખાસ કરીને નિરામજ્વર, ત્રિદોષજ્વર, વાતજ્વર, વિષમજ્વર અને જીર્ણજ્વર ઉપર કહેલા ઉપદ્રવો થતા હોય ત્યારે
- વાળના રોગોમાં (વાળ ખરવા, ટાલ પડવી વગેરે)...માલિશ કરવી.
- સોજા ઉપર...માલિશ કરવી.
- શરીરની કાન્તિ વધારવા...બાળકો, યુવાનો અને વૃદ્ધો શરીરની કાન્તિ વધારવા આ તેલની કોઈ પણ કારણ વિના બારે માસ માલિશ કરી શકે.

સર્વ રોગોની 'માસ્ટર કી' કહી શકાય તેવું આ તેલ નિર્દોષ હોવાથી અને જૂનું થાય તેમ ગુણમાં વધારો થતો હોવાથી ઘેરઘેર એકાદ બાટલી તો ખાસ રાખવા જેવું છે. અંતરંગ (ઇન્ડોર) દરદી માટે તેમજ પંચકર્મના દરદી માટે તો તે અતિ ઉપયોગી કહી શકાય. મસાજના શોખીનોએ આ તેલ ખાસ યાદ રાખવા જેવું છે, ખરું ને ?



૩૯. કબજિયાતનું ઠંડું વિરેચન ઇસબગુલાદિ ચૂર્ણ

કબજિયાતને અનેક રોગોનું કારણ માનવામાં આવે છે. તેથી તેની કાળજીપૂર્વક સારવાર કરવામાં ન આવે તો માંદગી આવવાનો સંભવ છે. સામાન્ય રીતે કબજિયાતને એક પ્રકારનો રોગ માનવામાં આવે છે. પરંતુ આયુર્વેદની દષ્ટિએ તેના ઘણા પ્રકાર પાડી શકાય. વાયુની કબજિયાતમાં મળ સુકાઈ જાય છે. (સૂકમળ થઈ જાય છે.) પેટમાં દુઃખે છે. પેટમાં અવાજ આવે છે. અને બાજરી, ચણા, તુવેર, જાંબુ જેવો લૂખો ખોરાક ખાવાથી વધે છે. પિત્તની કબજિયાતમાં બળતરા, પેટ પર તપારો, મળ બળી જવો એટલે મળની ઉત્પત્તિ ઓછી થવી; જ્યારે કફની કબજિયાતમાં પેટમાં ભાર લાગે. ભૂખ ન લાગે અને મળ ચીકણો ઊતરે, આયુર્વેદે કોઠાના ત્રણ પ્રકાર પાડેલા છે. મૃદુકુષ્ઠના દરદી મૃદુ દવા લે તો પણ પેટ સાફ આવે. જેમકે દૂધ પીએ, દ્રાક્ષ ખાય, આમળાં કે ત્રિફળાનું ચૂર્ણ લે તો ચાલે. મધ્યમ કોષ્ઠમાં થોડી વધારે રેચક દવા લેવી પડે છે. હરડે, ઇસબગુલ, ગરમાળો વગેરે. જ્યારે કૂર કોષ્ઠમાં નેપાળો, એરંડિયું, મીંઠી આવળ, દિવેલવાળી હરડે, દીનદયાળ ચૂર્ણ વગેરે લેવાં પડે છે. શિયાળો; ઉનાળો, ચોમાસુ; વાયુ, પિત્ત, કફનો રોગ; વાયુ-પિત્ત-કફની પ્રકૃતિ, ઠંડા-ગરમ પ્રદેશ વગેરેનું

કબજિયાતનું ઠંડું વિરેચન...ઇસબગુલાદિ ચૂર્ણ

ધ્યાન રાખીને વિવેકપૂર્વક રેચક દવા યોજવી જોઈએ.

ગરમીના છ મહિનામાં, ગરમીની ઋતુમાં, ગરમ પ્રકૃતિમાં અને ગરમ પ્રદેશમાં ઠંડું વિરેચન લેવું જોઈએ. શતપત્રાદિ ચૂર્ણ, ગરમાળો, આમળાં, ઇસબગુલ વગેરે ઠંડાં વિરેચનો છે. પરંતુ 'રસોદ્ધાર તંત્ર' અને 'ભેષજસંહિતા'માં એક નિર્દોષ પ્રયોગ આ પ્રમાણે લખ્યો છે. તે રીતે ઇસબગુલની ભૂકી ૮૦ ગ્રામ લેવી, તેમાં આમળાંનું ચૂર્ણ ૧૦ ગ્રામ અને સાકરનું ચૂર્ણ ૨૦ ગ્રામ મેળવવું. તે પાણી સાથે રાત્રે કે સવારે ચમચી ચૂર્ણ લેવું. આમાં આમળાંના ચૂર્ણનું પ્રમાણ વધારે ઉમેરવું હોય તો ઉમેરી શકાય.

કેટલાક લોકો ઇસબગુલ અને હરડે પણ લેતાં હોય તો કેટલાંક લોકો તેમાં આઠમા ભાગે જેઠીમધ મેળવતા હોય છે. જેઠીમધ પોતે વિરેચન ગુણવાળું નથી. ઊલટાનું ગ્રાહી છે છતાં તેનાં 'ઉપગ' નામનો એક ગુણ છે. જેનાથી જોકરની જેમ જેની સાથે ભળે તેના ગુણમાં તે વધારો કરે છે. કબજિયાતના દરદીએ છાશ, બાજરી, દહીં, જાંબુ, કોદરી, ચણા, દાડમ, વાસી ખોરાક વગેરેનો ત્યાગ કરવો. બકરીનું દૂધ પણ ન લેવું. તેણે ગાયનું દૂધ, ઘઉં, તાંદળજાની ભાજી, કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, આમળાં, દિવેલ વગેરે ખોરાકમાં વધુ લેવાં. રાત્રે તાંબાના વાસણમાં મૂકી રાખેલું પાણી વહેલી સવારમાં પીવું, જેને ઉષ્ણપાન' કહેવામાં આવે છે. પેટ ઉપર હિંગ-મીઠું મેળવેલ દિવેલ ચોળવું ને ઉપર શેક કરવો.



૪૦. તમાકુને ઉખેડો અને ઔષધિઓને ઉછેરો

ખેતીના ક્ષેત્રે વીસમી સદીનું દૂષણ છે રોકડિયો પાક. તેમાં તમાકુના રોકડિયા પાકે માનવજાતને ઘણું જ નુકસાન કર્યું છે. તેણે યુગો સુધી નીરોગી રહેલા પુરુષોને ઉધરસ, શ્વાસ, ક્ષયની માંડીને કેન્સરના ભોગ બનાવ્યા છે. કેન્સર એ એવો રોગ છે કે તેમાં સપડાયેલાંમાંથી ઘણા ઓછા લોકો બચી શકે છે. ક્ષય, કેન્સર અને હૃદયરોગ જેવા મહારોગની પાછળ ખર્ચ પણ ઘણો થાય છે તેથી વ્યક્તિ અને આખો પરિવાર ખુવાર થઈ જાય છે.

દારૂ, તમાકુ જેવાં વ્યસનોની પકડ પહેલા ક્યારેય નહોતી તેટલી આજે છે. આ બધાં વ્યસનો ખરા અર્થમાં માનવજાતનાં દુશ્મન છે. તેનાથી આરોગ્ય, આયુષ્ય, શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, સ્મૃતિ, જઠરાગ્નિ વગેરેનો નાશ થાય છે. વ્યક્તિ નિર્માલ્ય, રોગિષ્ઠ અને દુરાચારી બને છે. વ્યસનો બે રીતે બંધ કરાવી શકાય. સમજ આપીને અને વ્યસનની વસ્તુની પ્રાપ્તિ રોકીને. ગાંધીજી જેવા અનુભવીઓ અને વિચારકોનું પણ કહેવું છે કે જ્યાં સુધી વ્યસનની વસ્તુ મળતી રહે છે ત્યાં સુધી અનુકરણ, મજબૂરી, મનની નબળાઈ વગેરે કારણે લોકો તેમાં અનિચ્છા છતાં ફસાતા રહેવાના. તેથી 'દારૂબંધી'ની જેમ 'તમાકુબંધી' થવી જોઈએ. તમાકુનું ઉત્પાદન રોકવામાં આવે તે તેનો સર્વોત્તમ અને મૂળગામી ઇલાજ છે. તેથી કાયદા દ્વારા, સમજાવટ દ્વારા, વૈકલ્પિક વ્યવસ્થા દ્વારા તમાકુની ખેતી બંધ

તમાકુને ઉખેડો અને ઔષધિઓને ઉછેરો

કરવાની દિશામાં સરકાર, સમાજે, સંસ્થાઓએ પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. તમાકુ પકાવતા ખેડૂતોનાં દિલનું પરિવર્તન થાય અને તેમને તેટલી કે તેથી વધુ આવક થાય તેવું વ્યવસાયનું પરિવર્તન કરાવી દેવામાં આવે તે જરૂરી છે.

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં આયુર્વેદીય ઔષધિઓ ઉગાડવાનું ખેડૂતોનું વલણ વધ્યું છે. કારણ કે તેની માંગ કેવળ ગુજરાતમાં જ નહીં, ભારતમાં જ નહીં, વિશ્વ આખામાં વધી છે. માંગ કરતાં તેનું ઉત્પાદન ઓછું હોવાથી દર વર્ષે તો શું દર મહિને તેના ભાવમાં વધારો થતો રહે છે. છેલ્લાં પચીસ વર્ષનો સર્વે કરવામાં આવે તો સૌથી વધુ ભાવ વધ્યા છે આયુર્વેદીય ઔષધોના ! કેટલાક ભાવો તો સો ગણા થઈ ગયા છે ! તેથી તમાકુના ખેડૂતોએ આ દિશાનો વિચાર કરવા જેવો છે. બ્રાહ્મી, અશ્વગંધા, શતાવરી, કુંવાર, તુલસી, લીંડીપીપર, સર્પગંધા, સરગવો, અર્જુન, કાંચનાર, વાયવરણો, જેઠીમધ, મૂસળી, ગૂગળ, હરડે, આમળાં, અતિવિષ, ગળો, લીમડો જેવી ઔષધિઓ લીલાં અને સૂકાં સ્વરૂપમાં વેચાણ કરવામાં આવે તો સારી કમાણી થઈ શકે તેમ છે. વર્ષોવર્ષ આ માંગનું પ્રમાણ વધતું જ જવાનું છે. રોગો વધવાને કારણે અને હર્બલ મેડિસિન તરફનું વલણ વધવાને કારણે તથા તે નિર્દોષ, સરળ અને સરવાળે સોંધી ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. તેથી પાંચ-દસ વર્ષમાં 'તમાકુને ઉખેડો અને વનૌષધિને ઉછેરો'નું સૂત્ર અમલમાં આવશે તેવું વાતાવરણ બનતું જાય છે.



૪૧. શરદઋતુની રાત્રિચર્યા

છએ ઋતુમાં શરદઋતુ સાત્ત્વિક હોવાથી અને દિવસે ઉષ્ણ-તીક્ષ્ણ ગુણથી કોપેલ સૂર્યકિરણો હોવાથી મનનું આરોગ્ય વધે તેવી રાત્રિચર્યાની આપણા પૂર્વજોએ યોજના કરી છે. દિવસે સખત તાપ હોવાથી રાત્રિનું ઠંડું-ખુશનુમા વાતાવરણ સૌ કોઈને ગમે તેવું હોય છે અને પિત્તની ઋતુને કારણે તેમજ સત્ત્વગુણને કારણે ઊંઘનું પ્રમાણ ઘટવાથી રાત્રે મોડી ઊંઘ આવતી હોય છે. વળી વર્ષા પછી આવેલી આ ઋતુ ગ્રામ સંસ્કૃતિને લક્ષ્યમાં લઈ નવરાશ અને નિશ્ચિંતતાવાળી પણ હોય છે. બાર મહિનામાં કેવળ આ ઋતુનું આકાશ એવું હોય છે કે ઉર્ધ્વલોક સાથેનો સંબંધ સ્થાપિત કરવો વગેરે આ ઋતુમાં વધુ અનુકૂળ બને છે. બાર મહિનાના બે ભાગ આદાનકાળ અને પ્રદાન કાળમાં આ ઋતુમાં શરીરમાં શક્તિનો સંચય થવાનો સમય છે. શુક્ર અને ઓજસ વધવાના આ દિવસોમાં પિત્ત પ્રકોપનું પ્રમાણ પણ વધતું હોય છે. તેથી યુદ્ધોમાં, દમનમાં, કામમાં, ક્રોધમાં વગેરેમાં એ શક્તિ વપરાવાને બદલે સાથે આંતરવિકાસમાં, દેહદમનમાં, ઊર્ધ્વગામી તત્ત્વો સાથે સંપર્ક સ્થાપિત કરવામાં શક્તિ ખર્ચાય કે એકત્રિત થાય તે માટે શ્રાદ્ધપર્વ, નવરાત્રિ પર્વ, દશેરા, શરદપૂનમ અને છેલ્લે ધનતેરશ, કાળી ચૌદશ અને દિવાળીના વિશિષ્ટ તહેવારોનું આયોજન થયું છે. ઉપવાસ, એકટાણું, ઘી-

શરદઋતુની રાત્રિચર્યા

દૂધ, ચોખા, સાકર વગેરેનો પિત્તશામક, સાત્ત્વિક ખોરાક, મંત્રજાપ, હવન, હોમ, રાસ-ગરબા, આનંદ, પ્રસન્નતા, તપ, ત્યાગ વગેરેને મહત્ત્વ અપાયું છે. શ્રાદ્ધપર્વ દ્વારા પ્રતાપી પૂર્વજોનું સ્મરણ અને અનુકરણ નવરાત્રિ દ્વારા શક્તિ ઉપાસનાના સ્થૂળ ભાવને બદલે આંતર શક્તિની ઉપાસનાનો સૂક્ષ્મભાવ, દશેરામાં રાવણહાનના સ્થૂળ અર્થને બદલે પોતાનામાં રહેલો અહંકાર કામ, ક્રોધ વગેરે પરનો વિજય, શરદ પૂર્ણિમામાં ગોપી સમાન ઇન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ અથવા ઊર્ધ્વીકરણ તથા કાળી ચૌદશે મંત્રસાધના દ્વારા અશુભ તત્ત્વો પરનો વિજય અને અંધકારમાં શુભભાવોના સંચારની માંગણી મહત્ત્વનાં છે. આખા દેશમાં એક જમાનામાં કલાકારો, ભક્તો, શાકતો, માંત્રિકો, સાધકો વગેરે આ બે માસમાં સાધના દ્વારા શરદઋતુમાં ઘણુંઘણું ઉચ્ચ શુભ અને પવિત્ર પ્રાપ્ત કરતા. ત્યારે આ દેશની દુનિયામાં નામના હતી.

આજે ઊર્ધ્વીકરણના સોપાન સમા આ બધાં ઉત્સવો-વ્રતો-પર્વો કેવળ મનોરંજનનાં સાધન બની ગયાં છે. માર્ગ એ જ છે પણ આજે એ કાદવથી ખરડાયેલો છે. ધ્યેય પ્રાપ્તિનો કોઈને ખ્યાલ નથી. કેવળ સસ્તું મનોરંજન અને હીન વ્યાપારીકરણના હાથમાં પડેલા આ પર્વો-ઉત્સવો આપવાને બદલે ઘણું ઘણું સારું લઈ લેતાં હોય છે. અને વર્ષોવર્ષ આપણું પતનનું પલ્લું વધુ ને વધુ નમતું જતું હોય છે.



૪૨. આરોગ્યઘાતક જાહેરાતો

એક જમાનો એવો હતો કે જ્યારે આપણે જે કાંઈ કરતાં તેથી શરીર અને મનના આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય તેવું જ કરતાં. તેને 'આરોગ્યશાસ્ત્રનો યુગ' કહેવો હોય તો કહી શકાય. આજે 'અર્થશાસ્ત્રના યુગ'માં બિલકુલ ઊલટું જોવા મળે છે. પૈસા પ્રથમ અને સ્વાસ્થ્ય છેલ્લું એ આપણું વૈશ્વિક સૂત્ર બની ગયું છે. આર્થિક પાસું, અનુકૂળતા, દેખાદેખી, ઉતાવળ, સગવડિયાપણું, સમયની કરકસર, પરિશ્રમ નહીં કરવાની દાનત, કેવળ કામચલાઉ ઉપછલ્લું અનુકરણવાળું જીવન, મોટે ભાગે ડગલે ને પગલે સ્વાસ્થ્યના ભોગે આજ જિવાય છે. મુખ્યત્વે વ્યાપારી કહી શકાય, વાણિજ્યના ભરડામાં ભીંસાયેલ કહી શકાય તેવા આ યુગમાં માનવ નબળાઈઓનો લાભ વધુમાં વધુ જાહેરાત ક્ષેત્રે લેવાઈ રહ્યો છે. વ્યાપક પ્રચારના કોઈ સાધનમાં આવતી જાહેરાતોને તમે ધ્યાનથી જુઓ તો નેવું ટકા જાહેરાતો એક યા બીજા સ્વરૂપે શરીર કે મનના આરોગ્ય સાથે સંબંધ ધરાવતી હોય છે. તેમાં કેવળ અવાસ્તવિક રીતે દષ્ટા કે શ્રોતાને મૂરખ બનાવનારી જાહેરાતોનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. જેમાંની કેટલીક સીધી કે આડકતરી તન-મનનાં સ્વાસ્થ્યને ભોગે જ રજૂ થતી હોય છે !

આશ્ચર્ય પણ એ વાતનું છે કે જે તંત્ર દ્વારા દારૂબંધીની વાતો થતી હોય, તમાકુથી થતા કેન્સર માટે લોકજાગૃતિ માટે પ્રચારતંત્ર ગોઠવાયું હોય તેના દ્વારા જ ચાલતાં મહામાધ્યમો

દ્વારા દારૂની બાટલીઓ પીવાતી હોય, સિગારેટના કસ લેવાતા હોય તેવી જાહેરાતો રજૂ થયા કરતી હોય છે. અને તે વધુ આકર્ષક અને સમૃદ્ધ રીતે ! આહાર, પ્રસાધન, રોગોના ઉપાય વગેરેની જાહેરાતો લોભામણી અને છેતરામણી જાહેરાતોએ આખા સમાજ ઉપર એવી પકડ જમાવી છે કે ભવિષ્યની ચિંતા કરનારાઓને ચોક્કસ ચિંતા થયાં વિના ન રહે. તેમાં તે જાહેરાતો નાનાં બાળકો માટે સુગરકોટેડ વિષ જેવી નીવડ્યા વિના રહેશે નહીં. વિદેશનું અંધ અનુકરણ, પરસ્પર સ્પર્ધાની આંધળી દોટ દ્વારા તૈયાર થતી આ જાહેરાતોએ મોંઘવારી વધારવામાં, મિથ્યા તૃષ્ણાને સંતોષવા ભ્રષ્ટાચાર વધારવામાં, કેવળ અવાસ્તવિક, કલ્પનામાં રાચી વર્તમાન વાસ્તવિક જીવનની સુસંગતતા ગુમાવવામાં ઘણો ભાગ ભજવી સૂક્ષ્મ રીતે સ્વાસ્થ્યનો સારા પ્રમાણમાં ભોગ લઈ લીધેલો છે.

દૂરથી આકર્ષવા લાઈટોના લાલ-પીળા રંગો, ઝબકઝબક થતી લાઈટો, રંગો, રસાયણો, પ્લાસ્ટિકનો અતિ ઉપયોગ, જાહેરાતોમાં થતો અતિ અવાજ, રાત્રિ જાગરણ વગેરે નાની-મોટી વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યમાં જાણ્યે-અજાણ્યે અસર કર્યા વિના રહેતાં નથી. જેથી રોજરોજ અનિદ્રા, અસહિષ્ણુતા, ભોગવિલાસીપણું, આંખોનું તેજ ઘટવું, બહેરાશ, કાનમાં અવાજ, ચીડિયાપણું, કેન્સર, ક્ષય, હૃદયરોગ, ઓજક્ષય જેવા રોગોને નોતરે છે. સગર્ભાવસ્થામાં આ જાહેરાતો જોવામાં આવે તો ગર્ભના શરીર-મન ઉપર ઘણી મોટી અસર ઉપજાવે છે.



૪૩. વજન ઘટાડવું છે....?....
તો દશાંગ ગૂગળનું સેવન કરો

(સ્વસ્થ અને સુંદર શરીર ત્યારે જ કહેવાય કે જ્યારે તે સુડોળ હોય.) અતિ પાતળું અને અતિ જાડું શરીર આયુર્વેદને માન્ય નથી. અને તેથી જ તેણે તમામ ગ્રંથોમાં 'સ્થૂળતા' અને

વજન ઘટાડવું છે....?....તો દશાંગ ગૂગળનું સેવન કરો

૧૦૩

‘કૃષતા’ની સારવાર ચીંધી છે.

સ્થૂળતા એટલે કે જાડાપણું દૂર કરવા માટે મેદ ઘટાડવા માટે કે વજન ઓછું કરવા માટે તેણે અનેક ઔષધો લખ્યાં છે. તેમાંનું એક ઔષધ ‘દશાંગ ગૂગળ’ પંડિત ભાવમિશ્રે લખેલા ભાવપ્રકાશ ગ્રંથમાં જણાવાયું છે. ગૂગળ પોતે જ વજન ઘટાડનારો હોવાથી ગૂગળની યોજના વધુ આવકાર્ય બને. ઘેર બનાવી શકાય તેવું આ ઔષધ સાવ સરળ અને નિર્દોષ હોવાથી બજારમાંથી ન મળે તો ઘેર આ પ્રમાણે બનાવી લેજો. (દવા બનાવવાનું જાતે જ રાખશો તેથી તેટલા પરિશ્રમથી પણ વજન ઘટશે.)

[સૂંઠ, મરી, પીપર, ચિત્રક, હરડે, બહેડાં, આમળાં, નાગરમોથ, વાવડિંગ, (ત્રિફળા ગૂગળમાં ચિત્રક, નાગરમોથ અને વાવડિંગ ઉમેરો તો દશાંગ ગૂગળ થશે.) એ નવ દ્રવ્યોનાં ૧૦-૧૦ ગ્રામ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણો તૈયાર કરવાં. તેમાં ૯૦ ગ્રામ ચીકણો, શુદ્ધ, સારો ગૂગળ-ઊંચી જાતનો રસ ગૂગળ-લાવીને મેળવવો અને મોટી લોખંડની કે પથ્થરની ખરલમાં ઘૂંટવો. બધું એકરૂપ માવા જેવું થઈ જાય ત્યારે તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી, છાંયે સૂકવીને કાચની બરણી કે બાટલીમાં ભરી લેવી. ભૂકો કરીને કે ચાવીને મોટી ઉંમરની વ્યક્તિએ ૪-૪ ગોળી દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવી. નાની ઉંમરના દરદીને ૧-૧ કે ૨-૨ ગોળી બે વખત આપવી (દસ અંગ - ઔષધો) તેમાં હોવાથી ‘દશાંગ’ નામ પાડ્યું છે.

આ ગોળીનું લાંબા સમય સુધી સેવન કરવાથી મેદવૃદ્ધિ

ઉપરાંત કફ, આમ અને વાયુજનિત કોઈ પણ રોગમાં ફાયદો કરે છે. પરંતુ પથ્યસેવન વિના કોઈ રોગ ક્યારેય ક્યાંય મટવો સંભવિત ન હોવાથી વધુ વજનવાળી વ્યક્તિએ આટલાં પથ્યાપથ્યના નિયમો અવશ્ય પાળવા.

૧. પાણી શક્ય તેટલું ઓછું પીવું. જમ્યા બાદ તો કેવળ બે ઘૂંટડા જ પીવું.

૨. સવારે સૂર્યોદય પહેલા જ ઊઠી જવું. મોડા ક્યારેય ઊઠવું નહીં. સવારે ઊઠીને તુરત ચાલવા કે દોડવા જવું અથવા વ્યાયામ કરવો.

૩. બપોરે કદાપિ ન સૂવું. આરામ પણ ન કરવો.

૪. સ્વિમિંગ કરવા ન જવું.

૫. ભોજનમાંથી મીઠાઈ, ફળો, મેવા, દહીં, ગોળ, ખાંડ ભીંડો, ઘી, માખણ, દૂધ, ડુંગળી, બટાટા વધારે પડતો ભાત વગેરે ન ખાવાં

૬. ખાખરા, મગ, તુવેર, ચણા, મમરા, ધાણી, મગ કે ચોખાના પાપડ, રીંગણ, કંકોડા, ગુવાર, કારેલાં, તાંદળજો, મેથી, પાલકની ભાજી, જવની રોટલી, મરચાં, હળદર જેવા મસાલા વગેરે વધુ લેવા.

૭. ચોખ્ખું મધ લાવીને તે બે ચમચા મધમાં ચાર ચમચા પાણી મેળવી કીડી ન ચડે તેમ ઢાંકી રાતનું સવારે અને સવારનું રાત્રે વાસી 'મધુજલ' પીવું.



વજન ઘટાડવું છે....?....તો દશાંગ ગૂગળનું સેવન કરો

૪૪. ચેપી સન્નિપાતજ્વરમાં ઉપયોગી...ત્રિનેત્ર રસ

મિથ્યા આહારવિહારને કારણે તાવ આવતો હોય છે તેમ આયુર્વેદ કહે છે. પરંતુ સેંકડો માણસોને ભરખી જતો ચેપી સન્નિપાતજ્વર નિજ (અંદરનાં) ઉપરાંત આગત્તુ (બહારનાં) કારણોથી થતો હોય છે. જે મચ્છરના કારણે હોઈ શકે અને સામુહિક પાપાચારની સજારૂપે પણ હોઈ શકે. મહાભારતમાં શ્રી કૃષ્ણે સ્વમુખ કહ્યું જ છે કે ભૂમિનો ભાર ઉતારવા અને પાપાચારની સજા આપવા હું ભૂકંપ, યુદ્ધ, મહામારી કે સંક્રામક રોગ સ્વરૂપે આવું છું. તેથી કર્મજન્ય વ્યાધિમાં દેવવ્યપાશ્રય ચિકિત્સારૂપે પ્રાયશ્ચિત્તને મહત્ત્વ હોવાથી તેવા દરદીને બચાવવા ચિકિત્સકોએ યમરાજ સામે લડતાં ડરવું ન જોઈએ તેમ કહીને તાવના અસાધ્ય ગણાતા સન્નિપાત જ્વરની પણ સતત ચીવટથી સારવાર કરવાનું કહેલ છે. ચોમાસા બાદ ભાદરવામાં શરૂ થતા સુરતના મરકી સમા ચેપી સન્નિપાત જ્વરમાં કે દિલ્હીના ડેન્ગ્યું ફિવરમાં ઉપયોગી થઈ શકે તેવું - એક ઔષધ ભાવપ્રકાશ સંહિતામાંથી રજૂ કરું છું તેનું નામ છે 'ત્રિનેત્ર રસ'. આ ઔષધ મૂળ તો 'રસપ્રદીપ' નામના ગ્રંથમાંથી ભાવ-મિશ્રજીએ ૧૬મી સદીમાં સંગૃહિત કરેલ છે. જે સામાન્ય માણસ ઘેર બનાવી શકે તેમ ન હોવાથી કોઈ સારી ફાર્મસીનું ખરીદી લાવવું પડે. તેમાં શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધગંધક અને શુદ્ધ તામ્ર ભસ્મનો ઉપયોગ થયો છે. વનસ્પતિરૂપે તેને નગોડ અને સરગવાની ભાવના આપવામાં આવે છે. રસ-રસાયન પદ્ધતિથી વાલુકા-યંત્રમાં તેને તૈયાર કરવામાં આવે છે. અને તૈયાર થતાં તેમાં શુદ્ધ વછનાગ મેળવવામાં આવે છે. પછી તેને લીંડીપીપર,

પીપરીમૂળ, ચવક અને સૂંઠના ઉકાળા સાથે અથવા બકરીના દૂધ સાથે બે ચણોઠીભાર (૧/૪ ગ્રામ) સવારે-સાંજે-રાત્રે દરદીને આપવામાં આવે છે.

આ રસ ઔષધની મહત્તા લેખકે શ્લોક દ્વારા આ પ્રમાણે વ્યક્ત કરી છે.

રસેન અનેન ભુક્તેન સન્નિપાત જ્વરો મહાન્ ।

સંશયં વ્રજતિ ક્ષિપ્રં, કર્તવ્યો નાત્ર સંશયઃ ॥

(જ્વરપ્રકરણ, ભાવપ્રકાશ, શ્લોક નં. ૬૪૭)

શ્લોકનો અર્થ થાય છે... ' આ ત્રિનેત્ર રસનું સેવન કરવાથી અતિ ભયંકર સન્નિપાતજ્વર તરત મટે છે. એમાં સંશય ન કરવો. '

અનેક દરદી પર અનુભવ કર્યા પછી જ 'રસપ્રદીપ'ના અને ભાવપ્રકાશના લેખકે 'કર્તવ્યો નાત્ર સંશયઃ ।' અહીં પરિણામ વિષે શંકા ન કરવી તેમ કહેલ છે.

પ્રાચીનોએ અનુભવ કરીને, આત્મવિશ્વાસપૂર્વક એક સિદ્ધ અને મહાન ઔષધની ભેટ આપણને આપી છે જે દરેક વખતે આવા ચિંતાજનક ચેપી સન્નિપાત જ્વરમાં વાપરી શકાય. આ ભારતદેશનાં ગુલામી માનસવાળા લોકો અને સાચાં ઔષધો નહીં જ બનાવવાની પ્રતિજ્ઞા લીધેલી ફાર્મસીઓ આવાં ઔષધનો લાભ નહીં જ લે તેવી સો ટકા ખાતરી મને તો છે જ, તમને પણ હશે જ. આઝાદીના પચાસ વર્ષ પછી પોતાના વિજ્ઞાન સામે નજર નહીં નાખનારા એવા આપણને તો એ ખાતરી હોવી જ જોઈએ !



ચેપી સન્નિપાતજ્વરમાં ઉપયોગી...ત્રિનેત્ર રસ

૪૫. વ્યાયામદૃઢગાત્રસ્ય વ્યાધિર્નાસ્તિ કદાચન

‘આયુ’ એટલે આયુષ્ય. ‘વેદ’ એટલે વિજ્ઞાન. આયુષ્યનું વિજ્ઞાન અર્થાત્ ‘જીવન વિજ્ઞાન’ હોવાથી જીવનની તમામ બાબતોની ચર્ચા આયુર્વેદમાં કરવામાં આવી છે. તેમાં સાજા રહેવાની અને માંદાને સાજા થવાની જે કંઈ જરૂરી વાતો છે તે વિગતે વર્ણવવામાં આવી છે. વ્યાયામ, કસરત કે શ્રમ પણ સાજા માંદાને સ્પર્શતો હોવાથી તેની વાતો ખાસ વાંચવા જેવી છે. ક્યારે વ્યાયામ કરવો, કેટલો વ્યાયામ કરવો, કેવી રીતે કરવો, કોણે કરવો, કોણે ન કરવો, કયા રોગમાં કરવો, કયા રોગમાં ન કરવો ? તે સઘળું આયુર્વેદમાં શાશ્વતનિયમ રૂપે વર્ણવવામાં આવેલું છે. આ બધી વિગતોમાં વ્યાયામ કરવાથી થતા ફાયદાના શ્લોકો આપવામાં આવેલા છે તે ખાસ વાંચવા જેવા અને આચરણમાં ઉતારવા જેવા છે. જે લોકો નિત્ય અને નિયમસર કોઈ પણ પ્રકારનો વ્યાયામ કરે છે તેનું શરીર કદી રોગી બનતું નથી. વ્યાયામથી દૃઢ થયેલ ગાત્ર (શરીર)ને વ્યાધિ કદાપિ થતા નથી.

‘વ્યાયામદૃઢગાત્રસ્ય, વ્યાધિર્નાસ્તિ કદાચન’ એ ભાવ-પ્રકાશ સંહિતાનું સૂત્ર ઘેર ઘેર, પ્રત્યેક અખાડામાં તેમજ પરિશ્રમાલયોમાં કોતરવા જેવું છે.

આજે રોગો વધ્યા છે અને પ્રતિકારશક્તિ ખૂબ જ ઘટી છે. તેનું મુખ્ય કારણ કાયમી વ્યાયામનો અભાવ છે. બુદ્ધિજીવી લોકો તો શ્રમ કરવામાં શરમ અનુભવે છે. પરંતુ તેથીય વધુ તો શ્રમજીવી લોકો શ્રમને વેઠ સમજીને, મજબૂરી સમજીને કરે છે અને તેમાંથી છટકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અંગ્રેજોએ આપણાં મગજમાં ખુરશી-ટેબલની સંસ્કૃતિ એવી જડબેસલાક બેસાડી દીધી છે કે ખેડૂત, મજૂર, કારીગર બધા જ પોતાનાં બાળકોને ક્લાર્ક બનાવવા ઇચ્છે છે. પરિશ્રમવાળી નોકરીથી દૂર રાખે છે. જમાઈ એવો જ શોધવા પ્રયત્ન કરે છે તેને કે પોતાની દીકરીને ક્યારેય ક્યાંય પરિશ્રમ કરવો ન પડે. શ્રમનું અવમૂલ્યન થવાને કારણે દવાખાનાં વધ્યાં છે. હોસ્પિટલો વધી છે. દવાની દુકાનો અને લેબોરેટરીઓ વધી છે.

આપણે આપણાં બાળકોનું આરોગ્યમય ભવિષ્ય ઇચ્છતાં હોઈએ તો તેને ઘરકામ, ગૃહોદ્યોગ, રમતો, આસનો, ક્વાયતો વગેરે કોઈ પણ પ્રકારનો વ્યાયામ કરવાનો વારસો આપવો જોઈએ. ઓછામાં ઓછું તે પોતાનાં કાર્યમાં તો સ્વાવલંબી રહે તેવા સંસ્કાર આપવા જોઈએ. આપણી વ્યાયામ-શાળાઓનો આઝાદીની લડત વખતે એક જમાનો હતો. આજે એ વ્યાયામશાળાઓ કહેવા પૂરતી છે. વ્યાયામની આદતને અભાવે આપણે ઓલંપિકમાં એક પણ ચંદ્રક પ્રાયઃ મેળવી શકતા નથી !



૪૬. શિયાળાનો વ્યાપક રોગ...શરદી

શરદી, સળેખમ કે જુકામ એ ઠંડી ઋતુનો રોગ હોવાથી આખા શિયાળા દરમિયાન તે મોટા ભાગના લોકોને એકાદવાર તો થયા વિના રહેતો નથી. વર્ષા, હેમંત અને શિશિરમાં આ રોગ નવો પેદા થાય છે અથવા તેના દરદીને દરેક ઋતુમાં વારંવાર શરૂ થાય છે.

ઉમરની દૃષ્ટિએ નાનાં બાળકોમાં આ રોગ વિશેષ જોવા મળે છે. પ્રદેશની દૃષ્ટિએ ઠંડા પ્રદેશમાં ખાસ થાય છે. તેથી દરિયાકિનારે, ઊંચા પર્વત પર વસતા લોકોને શરદી વારંવાર અને વધુ દિવસ ચાલનારી થાય છે.

આપણે મધુર, ચીકણા, ઠંડા, કાચા, ભારે જે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ કે આમાશયમાં જેનું મધુર પાચન થાય તેવા ખોરાક ખાઈએ છીએ તેને કારણે હોજરીમાં કલેદક કફની વધુ ઉત્પત્તિ થાય છે. આ કફ આવશ્યકતા કરતાં વધુ પેદા થાય કે કાચો રહીને માત્રા કરતાં વધુ જથ્થો થાય ત્યારે શરીર તેને માથામાં મોકલી દે છે. માથામાં તેનું નામ 'તર્પક કફ' પાડવામાં આવેલ છે. માથું પોતે શરીરની રાજધાની હોવાથી જ્ઞાનેન્દ્રિયોને મગજને અવરોધ કરતો આ વિકૃત કફ માથા માટે હાનિકારક હોવાથી નજીકના દ્વારેથી અને ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમ પ્રમાણે નાક દ્વારા તેને બહાર ફેંકી દેવા શરદી ઉત્પન્ન કરે છે કે ફેંકવાનું કામ કરવામાં તે પ્રાણ અને વ્યાન વાયુનો સાથ લે છે. તેથી વારંવાર નાક છીંકીને વધારાનો કાચો કફ આપણે બહાર ફેંકીએ

છીએ. હોજરીમાં નવો કફ પેદા થતો અટકે તે માટે શરીર અરુચિ પેદા કરે છે. ચીકણો, ઠંડો, ભારે, ગળ્યો, ખાટો, ભારે ખોરાક લેવાની ઇચ્છા કરે છે તેથી શરદી હોય ત્યારે આપણને ભૂખ ઓછી લાગે છે. આઇસક્રીમ, દૂધ, દૂધની વાનગી, ઘી, માખણ, શિખંડ, ગોળ, ખાંડ, કેળાં, દહીં, મીઠાઈ, મીઠાં ફળો, વાસી ઠંડો ખોરાક વગેરે ખાવાની ઇચ્છા થતી નથી પણ ઊલટું શરદીને પકાવે, જળતત્ત્વને શોષે, જઠરાગ્નિ પેદા કરે અને આમનું પાચન કરે તેવો ગરમ, લૂખો અને શિરોવિરેચનવાળો (માથાના કફને પાતળો કરી નાક દ્વારા નીચે ફેંકનારો) ગુણવાળો ખોરાક ખાવાનું મન થાય છે તેથી જ બાજરી, આદું, રીંગણ, મરી, મરચું, લસણ, પાપડ, ખાખરા, મમરા, કઢી જેવો ખોરાક આપણને લેવાની ઇચ્છા થાય છે. શેક તથા તડકો ગમે છે.

જે લોકો નિસર્ગની આ પ્રક્રિયાને સાથ આપવાને બદલે અપથ્ય ખોરાક ખાવાનો ચાલુ રાખે છે, ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે, ઠંડીમાં ફરે છે અને રોગને દબાવનારી દવા લે છે તેનો રોગ રૂપાન્તર કરીને કાકડા, કાનની રસી, માથાનો દુખાવો, ઉધરસ, શ્વાસ, ક્ષય અને તાવ જેવા રોગોમાં રૂપાન્તર પામી દરદીને સરવાળે તન-મન-ધનથી બરબાદ કરે છે. તેથી શરદીમાં તુલસી, અરડૂસી, આદું, અજમો, હળદર જેવાં ઔષધો સાથે લંઘન કરવામાં આવે, શેક કરવામાં આવે, ઉકાળેલ પાણી પીવામાં આવે તો મૂળમાંથી તે મટી જાય છે.



શિયાળાનો વ્યાપક રોગ...શરદી

૪૭. તમને માથામાં ખંજવાળ આવે છે ?

કોઈ સમસ્યા આવે કે પ્રશ્નનો ઉત્તર ન સૂઝે ત્યારે સૌ કોઈને ક્યારેક માથું ખંજવાળવું પડે છે. પરંતુ વારંવાર માથું ખંજવાળવું પડે ત્યારે તમારે કોઈ સારા ચિકિત્સકની સલાહ લેવી પડે. ‘ન કફેન વિના કંડૂ-કફ વિના ખંજવાળ ન આવે.’

તે સૂત્ર અનુસાર વાળના મૂળમાં કફ એકત્રિત થાય ત્યારે માથામાં સતત કે વારંવાર ખંજવાળ આવે છે. કફ વધવાનાં કારણોને રોકવા તે તેનો પ્રથમ ઉપાય છે. ગળ્યો, ખાટો અને ખારો રસ કફ કરનારા છે. તેમાં ચોખ્ખું મધ, આમળાં અને સિંધવ અપવાદ હોવાથી તે સિવાયનાં તમામ ગળ્યાં, ખાટાં, ખારાં દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. તેમાંય તે ગોળ, ખાંડ, તલ, મીઠાઈઓ, દૂધ, ઘી, ટમેટાં, લીંબુ, કેરી, શિખંડ, દહીં, મીઠું વગેરેનો ખાસ ત્યાગ કરવો જોઈએ. વિહારમાં મોડા ઊઠવાથી અને દિવસે સૂવાથી કફ વધતો હોવાથી તેનો ત્યાગ કરવો ઠંડા પાણીથી માથાબોળ સ્નાન અને માથું ભીનું રાખવાની આદત પણ માથાની ખંજવાળમાં વધારો કરે છે. ભીના માથામાં તેલ નાખવાથી પણ માથામાં ખંજવાળ આવે છે.

માથામાં ખંજવાળનું મુખ્ય કારણ છે ખોડો, ઉપરોક્ત કારણો ઉપરાંત કોપરેલ તેલ નાખવાથી પણ ખોડો થવાની ઘણી સંભાવના છે. ઠંડી ઋતુમાં જામી જતું ટોપરાનું તેલ વાળના મૂળમાં રહેલાં છિદ્રોને પૂરી દઈ ખંજવાળ પેદા કરે છે. અને તેમાંથી ખોડો, ગૂમડાં, વાળ ખરવા, વાળ ધોળા થવા વગેરે વાળના રોગો પણ થાય છે.

માથાની ખંજવાળને મટાડનારા આંતરબાહ્ય ઉપાય આ પ્રમાણે છે :

૧. મધુર, અમ્લ, લવણ આહારનો ત્યાગ કરી તેને બદલે તીખો, તૂરો, કડવો આહાર લેવો. ઘઉં, ચોખા, મગ, પરવળ, દૂધી, તૂરિયાં, ટીંડોરાં, કારેલાં, મેથીની ભાજી, તાંદળજાની ભાજી,

તમને માથામાં ખંજવાળ આવે છે ?

પાલખની ભાજી, કંકોડાં, બટાટા, ગુવાર, રીંગણ વગેરે મીઠું, ખટાશ અને ગળપણ વિના લઈ શકાય. મસાલામાં મીઠું અને ખટાશ સિવાયના બધા જ મસાલા લેવા. હળદર, મરચું, રાઈ, મેથી, અજમા વગેરે બધા જ.

૨. ચા-કોફી ન પીવાં. પીવાં જ હોય તો ખાંડ-દૂધ વિનાનાં પીવાં.

૩. મોડા ન ઊઠવું. દિવસે ન ઊંઘવું.

૪. વાળ ઓછા કરી નાખવા. વાળ ભીના ન કરવા. ને ભીના કર્યા હોય તો તુરત કોરા કરી નાખવા. વાળ તડકે સૂકવવા.

૫. માથામાં લીંબોળીનું, કણજીનું કે સુખડનું તેલ નાખવું. ચર્મરોગહર તેલ, અર્ક તેલ, ધતુરાપત્રાદિ તેલ વગેરેમાંથી કોઈ નાખી શકાય.

૬. લીમડાનાં, કણજીનાં કે ગરમાળાનાં પાન ઉકાળી. તેના પાણી વડે માથું ધોવું, તેનાં પાન પીસી માથે લેપ કરવો. વાવડિંગ પીસીને તેનો લેપ કરવો.

૭. સવારે-રાત્રે ૧-૧ કપ લીમડાનો રસ પીવાનું રાખવું.

૮. મંજિષ્ઠાદિ કાઢા, મંજિષ્ઠાદિ ઘનવટી, મંજિષ્ઠાદિ ચૂર્ણ, હરડે ચૂર્ણ, ત્રિક્ષ્ણ ચૂર્ણ, પંચનિમ્બાદિ ચૂર્ણ, વાવડિંગ ચૂર્ણ, કૃમિઘ્ન ચૂર્ણ, કૃમિકુઠાર રસ વગેરે તેનાં ઔષધો છે. તેનાથી જે મળે તે એક-બે લાંબો સમય લેવાનું ચાલુ રાખવું.



૪૮. શિયાળામાં થતું દાઢ-દાંતમાં કળતર

આયુર્વેદમાં દંતરોગોનું જે વર્ણન છે તેમાં દ્રંષ્ટાશૂળ-દાઢનો દુખાવો અને દંતશૂળ-દાંતમાં કળતર થવું-નો સમાવેશ થાય છે. આ દુખાવા પાછળનાં બેચાર કારણો તેમણે કહ્યાં છે. વાયુના કારણે દાંત-દાઢમાં દુખાવો થાય (ન વાતેન વિના શૂલમ્ ।), કૃમિના કારણે દુખાવો થાય, દાઢમાં છિદ્ર (કેવિટી) થવાથી દુખાવો થાય, આ ત્રણેય પ્રકારની પીડા શિયાળામાં થવાની વધુ સંભાવના છે. શિયાળો ઠંડી ઋતુ હોવાથી તેના વાયુપ્રકોપ સ્વિશેષ થતો હોવાથી શૂળ-પીડા-વેદના-કળતર ત્યારે વધુ થવાની શક્યતા છે.

ઠંડો પવન અને ઠંડા વાયુના સ્પર્શથી વાયુપ્રકોપ થવાથી ઘણા લોકોને શિયાળામાં દાઢનો દુખાવો શરૂ થાય છે. કૃમિને કારણે દાંત ખવાઈ જવાથી, વાયુને કારણે ક્ષરણ થઈને છિદ્ર થવાથી, વાગવાથી કે ખોતરવાની આદતને કારણે દાઢની વચ્ચે કે બે દાંત વચ્ચે થતા ખાડા-છિદ્રો કે કાણામાં ઠંડું પાણી જવાથી, ઠંડાં પીણાંનો સ્પર્શ થવાથી કે આઈસક્રીમ જેવાં દ્રવ્યો જવાથી શીતગુણથી વાયુ વધતાં દુખાવો શરૂ થાય છે.

ત્રીજા પ્રકારની પીડા કૃમિને કારણે થાય છે તે પણ શિયાળામાં જોર પકડે છે. શિયાળામાં ગોળ, ખાંડ, શેરડી, દહીં જેવાં મધુર, ખાટાં અને કૃમિકારક આહાર વધારે લેવાતાં હોય છે. શિયાળામાં બનાવેલા પાક, લગ્નગાળાની મીઠાઈઓ, મેવા અને ગળપણ-ખટાશવાળાં ફળો દાઢમાં કૃમિ પેદા કરે છે.

આ દંતકૃમિ કે કૃમિદંતક રોગને કારણે પણ સવારે-રાત્રે

અસહ્ય દુખાવો દાઢમાં, દાઢ નીચે કે બે દાઢ વચ્ચે શરૂ થાય છે.
દાંત-દાઢના કળતરથી બચવા કે થતું હોય તો દૂર કરવા
નીચેના ઉપાય કામચાબ બનશે :

૧. રોજ સવારે-રાત્રે તલ એક મૂઠી ખૂબ ચાવીને ખાવા.
(કાળા તલ મળે તો વધુ સારું.)

૨. તલતેલનો કોગળો સવારે-રાત્રે કે જમ્યા બાદ ભરી
રાખવો. તેને ગરમ કરવામાં આવે તો વધુ ફાયદો કરશે. તેમાં
સારી હિંગ અને સાચો સિંધવ અથવા મીઠું મેળવવાથી વધુ
ફાયદો થશે.

૩. દુખાવો થતો હોય તે તરફના ગાલ પર બહાર ગરમ
કરેલી હિંગ લગાડવી. અથવા પંચગુણ તેલની માલિશ કરી શેક
કરવો.

૪. લવિંગ, તજ, અજમો, સુવાદાણા જેવા ગરમ
ગુણવાળા અને કૃમિઘ્ન મુખવાસ ખાવાનું રાખવું.

૫. મેથી, અજમો અને વાવડિંગ સમભાગે લઈ તેમાં
થોડી સારી ઘીમાં શેકેલી હિંગ મેળવી તેની રોજ સવારે-સાંજે
ચમચી ફાકી જવી.

૬. 'દશનસંસ્કાર' નામનું શાસ્ત્રીય દંતમંજન ઘેર
બનાવીને દાંતે ઘસવું. તેનો કોગળો ભરવો કે તલતેલ સાથે
મેળવી દાંત-દાઢ પર દબાવવું.

૭. શિવામ્બુ-સ્વમૂત્રનો કોગળો ભરી રાખવાથી
ચમત્કારિક રીતે દાઢ-દાંતનો દુખાવો દૂર થાય છે. ગાલ પર
તેની માલિશ પણ કરી શકાય.



૪૯. ઘેર બનાવી શકાય તેવું...દાડિમાષ્ટક ચૂર્ણ

ઘેર ઔષધ તૈયાર કરવાનો પણ એક સર્જનાત્મક આનંદ હોય છે. આજે પણ એવાં ઘણાં કુટુંબો છે કે જ્યાં જરૂરી ઔષધો જાતે બનાવી લેવામાં આવતાં હોય છે. અવનપ્રાશ અવલેહ, સિતોપલાદિ ચૂર્ણ, ત્રિકૃળા ચૂર્ણ, હરડે ચૂર્ણ, આમળાં ચૂર્ણ, રસાયન ચૂર્ણ, ગુલકંદ વગેરે વગેરે. આવું જ એક સ્વાદિષ્ટ ચૂર્ણ ઘેર બનાવવા જેવું છે. તેમાં નાખવાનાં બધાં જ દ્રવ્યો સાચાં અને પૂરતાં સરળતાથી મળી શકે છે.

ખાસ કરીને ઉનાળામાં જ્યારે દાડમનું પુષ્કળ પ્રમાણ ફળમાર્કેટમાં મળતું હોય છે ત્યારે ભાવનગરી કે ધોળકાના દાડમ લાવી તેના તંદુરસ્ત દાણા કાઢીને છાંયે સૂકવી નાખવાં. આ સૂકા દાણા (અનારદાણા) ગાંધીને ત્યાંથી પણ સૂકા મળે છે તે ૩૨૦ ગ્રામ લેવા. અજમો, ધાણા, જીરું, પીપરીમૂળ-ગંઠોડા, સૂંઠ, મરી અને લીંડીપીપર (ઝીણી) એ સાતેય દ્રવ્યો સાફ કરીને ૪૦-૪૦ ગ્રામ લેવાં. તજ, તમાલપત્ર, એલચી અને નાગકેસર આ ચારેય દ્રવ્યો સાફ કરીને ૨૦-૨૦ ગ્રામ લેવાં. સારું વંશલોચન ૧૦ ગ્રામ લેવું. સાકરનું ચૂર્ણ અથવા મોટી ખાંડનું ચૂર્ણ ૩૨૦ ગ્રામ લેવું.

આ તમામ દ્રવ્યોને એકત્રિત કરીને ખાંડવાં અને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કાચ કે ચીનાઈ માટીની શીશી કે બરણીમાં ભરી રાખવું. ત્રણથી છ મહિના સુધી સારા ગુણ આપનારું આ ચૂર્ણ જોઈતા પ્રમાણમાં વધઘટ કરીને બનાવી લેવું. નીચે જણાવેલા રોગોમાં આ ચૂર્ણ ૧થી ૨ ગ્રામ ચાટી જવું અથવા

ઘેર બનાવી શકાય તેવું...દાડિમાષ્ટક ચૂર્ણ

મધમાં ચાટવું કે પાણીમાં ફાકી જવું. તેનો મુખવાસ રૂપે પણ જમ્યા બાદ ઉપયોગ પણ થઈ શકે. ખાસ કરીને ગ્રહણી રોગ મટાડવા માટે 'ચક્રદત્ત' નામના ગ્રંથમાં કહેવાયેલ આ ચૂર્ણ તે સિવાય બીજા આટલા રોગોને મટાડે છે.

૧. ગ્રહણી-સંગ્રહણી : દરદીને શક્ય તેટલી છાશ વધુ આપવી. આ ચૂર્ણ પણ મોટી માત્રામાં ૨ ગ્રામ જેટલું દિવસમાં ત્રણ વખત ઘાટી છાશ (તક) સાથે આપવું.

૨. ગોળો (ગુલ્મ) : ગોળાના દરદમાં રોજ જમ્યા બાદ ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે ફાકવું. જ્યારે ગોળો ચડે ત્યારે અર્ધા કલાકે ૨-૨ ગ્રામ આપ્યા કરવું. પેટ પર શેક કરવો. કબજિયાત રહેતી હોય તો હરડે લેવી.

૩. ઝાડા (અતિસાર) : કોઈ પણ પ્રકારના ઝાડામાં છાશ સાથે ૨ ગ્રામ વારંવાર આપવું. બાળકને ૩ થી ૧ ગ્રામ આપી શકાય.

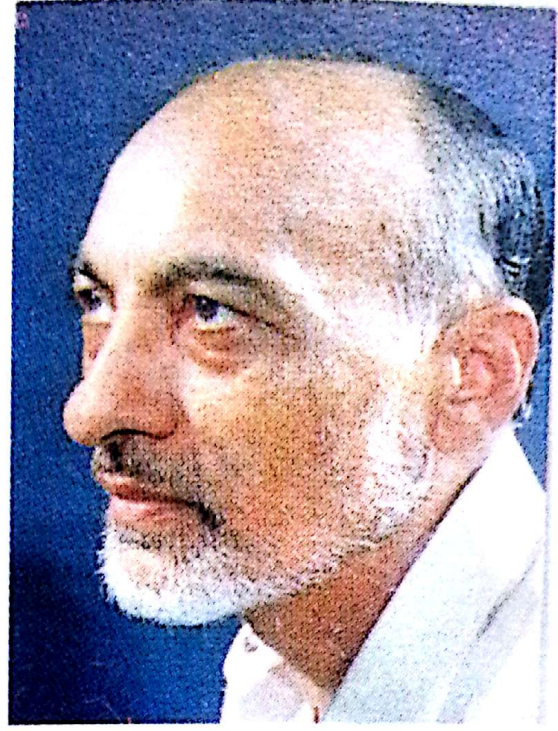
૪. ક્ષય : ક્ષયના દરદીને ઝાડા થયા હોય કે ભૂખ ન લાગતી હોય તેમાં છાશ કે પાણી સાથે આપવું. અથવા મોંમાં મમળાવ્યા કરવું.

૫. ગળાનાં દરદ : ગળાના કોઈ પણ રોગમાં મધ સાથે ચાટવું કે તેની ગોળી બનાવી ચૂસ્યા કરવી.

૬. શ્વાસ-ઉધરસ : ૨ ગ્રામ ચૂર્ણ મધ સાથે ત્રણ-ત્રણ કલાકે ચટાડવું. અથવા મધમાં તેની ગોળી બનાવી ચૂસ્યા કરવી. આ દરદીએ ખોરાકમાં રીંગણનો વધુ ઉપયોગ કરવો. પાણી ઉકાળીને ઠારેલું જ પીવું.



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



વૈદ્ય શોભન વસાણી

૧૦૦ જેટલાં પુસ્તકોમાંથી જેર 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 વગેરે આયુર્વેદીય પુસ્તકો;
 ઉર-સંવેદના, મૌનના ભણકાર, ગમતાં ગાઈ ગીત, વિરહ સહ્યો ન જાય !
 (કાવ્યસંગ્રહ), 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 બનેલી છે.

‘આયુર્વેદ વિશારદ’ અને ‘આયુર્વેદાચાર્ય’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 કોમ્પલેક્સ, પ્રીતમનગર, એલિસબ્રિજમાં પોતાનું ચિકિત્સાલય ચલાવે છે.