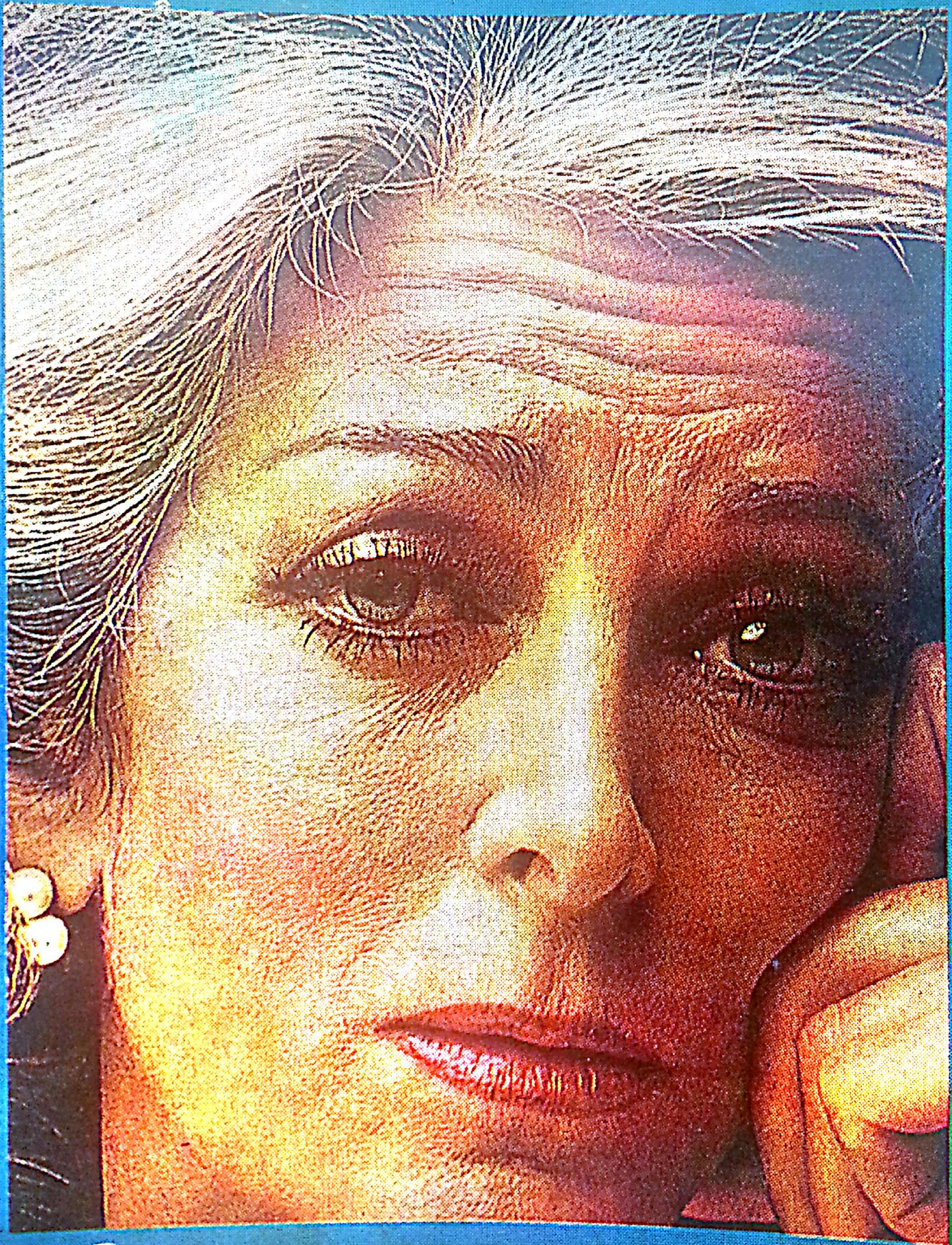
વાળના રોગો



શોભન • આયુ પ્રકાશન

Scanned by CamScanner

આયુ પ્રકાશન-પુસ્તક ૬૧મું

વાળના રોગો

શોભન

આયુ પ્રકાશન
૨૧૨-સર્વોદય, રિલીફ સિનેમા પાસે,
સલાપસ માર્ગ, અમદાવાદ-૧

Scanned by CamScanner

० લેખક :

શોભન

० પ્રકાશક

વૈદ્ય જગદીશ વસાણી
'આયુ પ્રકાશન'
સર્વોદય, બીજો માળ,
સલાપસ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧
ફોન : ૨૬૨૧૧

० (C) સર્વહક સ્વાધીન

० પ્રથમ આવૃત્તિ

તા. ૧૩-૧૨-'૮૭

० કુલ પ્રત : ૨૧૦૦

० કિંમત ૧૫ રૂપિયા

० મુદ્રક :

રૂપરેખા પ્રિન્ટર્સ
માળીવાડાની પોળ,
હલીમની ખડકી,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧

Scanned by CamScanner

આયુર્વેદ ક્ષેત્રે
કેશચિકિત્સામાં
પ્રારંભિક પ્રદાન કરવા બદલ
વૈદ્ય શ્રી ઈલાબહેન શાહ
વૈદ્ય શ્રી નીતાબહેન ગોસ્વામી
વૈદ્ય શ્રી સુષમાબહેન હીરપરા
તથા
વૈદ્ય શ્રી પ્રવીણ હીરપરાને

— શોભન

Scanned by CamScanner

०

વાળના રોગો

વાળના રોગો ० વાળના રોગો

વાળના રોગો ० વાળના રોગો

શોભન — શોભન — શોભન — શોભન

Scanned by CamScanner

વાળના રોગો

* અનુક્રમ *

ક્રમ	રોગ	પાનું
(૧)	ખરતા વાળ	૧
(૨)	ધોળા વાળ	૧૫
(૩)	માથામાં ખંજવાળ	૫૮
(૪)	ખોડો	૬૧
(૫)	કેશકૃમિ (જૂ-લીખ વગેરે)	૬૫
(૬)	અરુંષિકા (માથામાં ગૂમડાં)	૬૮
(૭)	દારુણક (માથામાં વ્રણ)	૭૨
(૮)	ટાલ (ઊંદરી)	૭૫

Scanned by CamScanner

[૧] ખરતા વાળ

વાળના દરદીઓની સૌથી વધુ અને સામાન્ય ફરિયાદ વાળ ખરવાની હોય છે. અને તેમાંય તે યુવતીઓમાં તે સૌથી વધારે હોય છે. કારણ કે પ્રત્યેક સ્ત્રીનું અને તેમાંય યુવતીઓનું સૌથી વધુ દેહસૌન્દર્ય લાંબા વાળ સાથે સંબંધિત છે. વાળ ખરવાથી વાળ ઓછા થાય છે, આછા થાય છે, ટૂંકા થાય છે અને છેવટે તેમાંથી ટાલ પડવાનો ભય રહે છે.

લાંબા મજબૂત વાળ એ સ્ત્રીઓને કુદરતે આપેલો અદ્ભુત અલંકાર હોવાથી અને તેની પ્રતિભાનો એક અનિવાર્ય ભાગ હોવાથી કોઈ પણ ભોગે પોતાના ખરતા વાળને રોકવાનું પ્રત્યેક સ્ત્રી ઇચ્છે તે સ્વાભાવિક છે.

Scanned by CamScanner

માથું ધોતી વખતે કે ઓળતી વખતે એકાદ બે વાળ ખરે ત્યાં સુધી તો તેને સહજ ગણી શકાય. પણ પુષ્કળ ખરે, વાળની આખી ને આખી લટો ઊતરવા માંડે ત્યારે તેની ગભરામણનો પાર રહેતો નથી. વાળના રોગોની મોટી ઉલઝન તો એ છે કે ગભરાવાથી કે ચિંતા કરવાથી તો ઊલટાનું વાળ ઊતરવાનું પ્રમાણ વધી જાય છે. કેટલીક બહેનો વાળ ઊતરવા સાથે નજર પડવાના વહેમને જોડી દઈ ઘરમાં કે પડોશમાં ઝઘડાને નોતરે છે તે યોગ્ય નથી, તેને બદલે શારીરિક–માનસિક જે જે કારણો હોય તે શોધી, ધીરજ અને સમજપૂર્વક સાચા અને નિર્દોષ ઉપાય કરવા તે જ સરવાળે હિતાવહ કહી શકાય. તેથી પહેલાં તો આપણે વાળ ખરવાનાં કારણો તપાસી લઈએ.

(૧) 'વાળની સંભાળ' નામના મારા પુસ્તકમાં આહારવિહારનાં જે સૂચનો કર્યાં છે તેમાંનાં મોટા ભાગનાં અહીં લાગુ પડતાં હોવાથી વાળ ખરતા હોય તેમણે તે વાંચી જવાં.

(૨) વાળના મૂળમાં કેશગ્રન્થિ હોય છે તેમાં રહેલ પ્રાકૃત કફ સ્નિગ્ધ ગુણથી વાળને પકડી રાખે છે. પરંતુ તે પ્રાકૃત કફમાં વિકૃતિ આવે કે ઘટે તો વાળના મૂળને પોષણ અને આધાર ન મળવાથી વાળ ખરે છે. તેલમાં રહેલું સ્નિગ્ધત્વ અને પોષકત્વ વાળના મૂળના આ જરૂરી પ્રાકૃત કફનો પુરવઠો બને છે. પરંતુ જે લોકો તેલ નાખતા નથી તેને તે પુરવઠામાં ઘટાડો થતાં વાળ ખરે છે. ખોડો થાય ત્યારે આ મૂળમાં રહેલ પ્રાકૃત

Scanned by CamScanner

કફ દૂષિત થઈ મૂળનાં છિદ્રોને પૂરી દે છે અને ખંજવાળ ઉત્પન્ન કરે છે તેથી પણ વાળ ખરવાનું કારણ બને છે.

(૩) રોજ ગરમ પાણી વડે સ્નાન કરવાથી, માથા ઉપર ગરમ પાણી રેડવાથી, તાપમાં ખુલ્લા માથે વધુ ફરવાથી, માથે શેક કરવાથી, ક્રોધ કરવાથી, ચીડિયો સ્વભાવ થઈ જવાથી; મરચાં, તેલ, બાજરી, તળેલું, ક્ષાર, મસાલા, અથાણાં વગેરે વધુ ગરમ ખોરાક રોજ ખાવાથી; ગરમ દવાનું સેવન કરવાથી; અમ્લપિત્ત, દાહ, લોહીવા જેવા ગરમીના રોગથી, પિત્ત પ્રકૃતિ, ગરમ પ્રદેશ અને યૌવનમાં ગરમીને કારણે પિત્તથી વાળ ખરે છે.

(૪) વાળના મૂળમાં વિકૃત કફનો અવરોધ થવાથી, ચીકણું તેલ અને વધુ પાણી નાખવાની આદતથી, સ્નાનાગારમાં વધુ સ્નાન કરવાથી, દિવસની ઊંઘ, વધુ ઊંઘ, કફપ્રકૃતિ; શરદી, શ્વાસ, કફજ શિરઃશૂળ, સાયનસ જેવા માથાના કફજન્ય રોગોથી કફને કારણે વાળ ખરે છે. કફકર આહાર જેવો કે દહીં, શિખંડ, કેળાં, ખાંડ, ઘી, તલ, ગોળ, અડદ, દૂધ, માખણ વગેરે વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી અને ન પચવાથી તર્પક કફમાં વધારો થતાં વાળના મૂળમાં અવરોધ થાય છે.

(૫) વાળ ખરવાનું મુખ્ય કારણ ખોડો છે. ખોડાને કારણે વાળના મૂળમાં અવરોધ થતાં પૂરતા પ્રમાણમાં અને શુદ્ધ સ્વરૂપમાં રક્ત મળતું નથી ને ખંજવાળવા જતાં

Scanned by CamScanner

પણ વાળ ખરે છે. તેથી ખરતા વાળના ઉપાય કરતા પહેલાં ખોડાના ઉપાય કરવા.

(૬) જેના વાળ ખરતા હોય તેણે વાળ ઝાટકવા નહીં, ઓળતી વખતે વાળ વધુ ખેંચવા નહીં, દાંતિયો પણ જાડા દાંતાવાળો-પારવો વાપરવો.

લાંબા વાળ

ખરતા વાળની જેમ ટૂંકા વાળની ફરિયાદ પણ આજે સર્વત્ર છે. પરંતુ બચપણથી જાળવવામાં આવે તો તેને ખરવાનાં કે બટકવાનાં કારણો ન મળે તો વાળ વધે છે, એટલું જ નહીં લંબાઈ આશ્ચર્યજનક પણ થઈ શકે છે. તે માટે લાંબા વાળનું રહસ્ય સમજી લઈએ.

૧૯૮૫ના ફેબ્રુઆરીમાં રાજકોટ વૈદ્ય સભાએ તેમના વાર્ષિક દિન નિમિત્તે બહેનોની લાંબા વાળની એક સ્પર્ધા ગોઠવેલી. તેમાં નાની બહેનો, પ્રૌઢ બહેનો અને વૃદ્ધાઓ એમ ત્રણ ભાગમાં સ્પર્ધા રાખવામાં આવેલી. કોનોટ હૉલમાં રાખવામાં આવેલી આ કેશ હરીફાઈમાં ભાગ લેનાર કુલ ૨૭૫ બહેનોમાંના વિજેતાનાં પરિણામ આ પ્રમાણે હતાં:

(૧) નાની વયની બહેનોમાં કુમારી સ્મિતા લોટિયા પ્રથમ આવેલી જેના વાળ લગભગ પાંચ ફૂટ લાંબા હતા.

(૨) પ્રૌઢ વયની બહેનોમાં નિરુપમાબહેન દવેના વાળ પણ લગભગ પાંચ ફૂટ હતા.

(૩) વૃદ્ધાઓમાં મુક્તાબહેન ભટ્ટ કે જેમની ઉંમર ૭૨ વર્ષની હતી, તેમના વાળ પણ પાંચ ફૂટ હતા.

Scanned by CamScanner

આ મુક્તાબહેન ભટ્ટે પ્રેસ કૉન્ફરન્સમાં કહેલું કે, 'હું જ્યારે ચાર વર્ષની હતી ત્યારથી મારી માતા મારી આંખે પાટા બાંધી અરીઠાંથી માથું ધોતી. અરીઠાંનો પીળો ગર્ભ રાત્રે પલાળી રાખતાં. સવારે ગરમ કરી, ગળણીથી ગાળી એ વખત માથું ચોળું છું આનો (અરીઠાંનો) પીળા પદાર્થનો તૈલી પદાર્થ જ વધુ હિતાવહ છે.'

તેઓ અમેરિકામાં દીકરાને ત્યાં ગયેલાં ત્યારે શૅમ્પૂથી વાળ ધોવાનું થતાં વાળ થોડા સફેદ થઈ ગયેલા. તેમણે હેર ડાઈનો વિરોધ કરેલો. હેર ડાઈની ગરમીથી વાળ ખરતા હોય છે તેવું એમનું કહેવું છે.

ઉજ્જૈનમાં જગદંબિકા નામનાં તપસ્વિની છે. તેમની ઉંમર ૭૦ વર્ષ ઉપરાંત હોવા છતાં તેમના વાળ વિશ્વ આખામાં સૌથી લાંબા એટલે કે પોતાના કદ કરતાં અર્ધો ફૂટ વધુ લાંબા – સાડા ૭ ફૂટ છે. બચપણથી જ તેમના વાળ કમર સુધી લાંબા હતા. તેમના વાળમાં એક પણ ગૂંચ નથી. દસ વર્ષ સુધી તેમણે યોગ કરેલ તેથી આટલા બધા લાંબા વાળ સાંપડ્યા છે તેવું માનવામાં આવે છે. ઉપરાંત તેમણે દસ વર્ષથી અન્ન ખાધું નથી. કેવળ દૂધ અને પાણી ઉપર જ રહે છે. તેઓ મહિનામાં બે વખત જ માથું ધુએ છે. સાબુ ક્યારેય લગાડતાં નથી. ધોયેલા વાળ સૂર્યના કોમળ તાપમાં સૂકવે છે. આ સિવાય તેઓ વાળની કશી વિશેષ કાળજી લેતાં નથી.

ડૉ. સન્મુખાણીએ તપસ્વીની સંપૂર્ણ તપાસ કરીને જાહેર કરેલ છે કે તેઓ બધી રીતે ખૂબ જ સ્વસ્થ છે.

Scanned by CamScanner

આ પ્રમાણે જ તિરુપદપુરીના સ્વામી પન્દર્શનાનન્દીના વાળ છવ્વીસ ફૂટ લાંબા હતા ! કહેવાય છે કે આટલા લાંબા વાળ તેમને કોઈ રોગના કારણે વધેલા હતા. આટલા આશ્ચર્યજનક વાળની નોંધ ૧૯૪૯ માં 'ગીનીસ બુક ઑફ વર્લ્ડ રેકર્ડ્ઝ'માં કરવામાં આવી છે.

દુનિયાભરના લોકોમાં સૌથી લાંબા વાળ આયરિશ લોકોના હોય છે. તેનું કારણ તેમના આહાર અને પાણીમાં 'આયોડિન' તત્ત્વ વધારે હોવાનું વૈજ્ઞાનિકો માને છે.

વાળને ખરતા અટકાવી લાંબા કરવાના ઉપાય

આયુર્વેદમાં ખરતા વાળને અટકાવી તેને મજબૂત કરી લાંબા કરવાના સરળ, નિર્દોષ અને ઘરગથ્થુ પુષ્કળ ઉપાય આપવામાં આવેલ છે. જેમાં માથામાં માલિશ, નસ્ય, માથે લેપ વગેરે મુખ્ય છે. છતાં, માથામાં માલિશ કરવાનો ઉપાય મુખ્ય હોવાથી તેની પ્રથમ કેટલીક નોંધ લઈએ.

૧. માથામાં માલિશ

(૧) કેશરોહણ તેલ : વડવાઈના અંકુરનો કલ્ક કરી તેનાથી ચારગણું તલનું તેલ અને સોળગણો ગળોનો રસ મેળવી સૂર્યતાપમાં પકાવી તે તેલ માથામાં નાખવાથી વાળ વધે છે.

આ તેલ 'યોગતરંગિણીસંહિતા'માં કહેવામાં આવેલ છે.

Scanned by CamScanner

(૨) **કેશસંવર્ધન તેલ :** કેશને ખરતા અટકાવી તેને વધારનારું આ તેલ પણ 'યોગતરંગિણી'નું છે. આ કેશવૃદ્ધિ તેલમાં ચણોઠીનાં બીનું ચૂર્ણ, નાની એલચીનાં બી, જટામાંસી અને દેવદારનો કલ્ક કરી તેનાથી ચારગણું કાળા તલનું તેલ અને તેલથી ચારગણો કાળા ભાંગરાનો રસ મેળવી તેલવિધિ અનુસાર તેલ પકાવી માથામાં નાખવું અને નસ્ય લેવું.

(૩) **ધત્તુરપત્રાદિ તેલ :** ધતૂરાનાં બીનો કલ્ક કરી તેમાં તેનાથી ચારગણું કાળા તલનું તેલ અને સોળગણો ધતૂરાનાં પાનનો રસ મેળવી તેલ પકાવવું. આ તેલથી માથામાં માલિશ કરતાં રહેવાથી વાળ ખરતા અટકે છે.

(૪) **નીલીભૃંગાદિ તેલ :** 'સહસ્રયોગ' નામના ગ્રંથમાં કહેવામાં આવેલું અને 'ભૈષજ્યસંહિતા'માં સંકલિત કરવામાં આવેલું આ તેલ માથામાં નાખવાથી તથા તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી વાળ ખરતા અટકે છે ને સુંદર પણ થાય છે. ઉપરાંત, વાળના તમામ રોગોમાં પણ તે ઉપયોગી છે. આ તેલ ઘેર બનાવવું મુશ્કેલ હોવાથી તૈયાર મળે તો તે મેળવીને જ વાપરવું.

(૫) **બ્રાહ્મી તેલ :** બ્રાહ્મી, આમળાં, ઘઉંલા (પ્રિયંગુ), કપૂરકાચલી, ચંદન (સુખડ), વાવડિંગ, કચૂરો, નસોતર, દંતીમૂળ, ગરમાળો અને તલતેલમાં વિધિવત્ પકાવેલું તેલ માથામા નાખવાથી તથા નસ્ય લેવાથી ખરતા વાળ અટકી લાંબા, મુલાયમ અને મજબૂત બને છે. 'રસોદ્ધાર તંત્ર' અને 'ભૈષજ્યસંહિતા'માં કહેવાયેલું આ તેલ ઘણું પ્રચલિત છે.

Scanned by CamScanner

(૬) **ભૃંગરાજ તેલ (ભાંગરાનું તેલ)** : વાળના તમામ રોગોને મટાડનારું આ તેલ માથે ઘસવા માટે તથા નાકમાં ટીપાં નાખવા માટે ખૂબ જ પ્રચલિત છે. તે ખરતા વાળને ખાસ અટકાવે છે. પણ દુઃખની વાત તો એ છે કે કાળા તલનું તેલ, કાળો ભાંગરો અને તેમાં નાખવાનાં દ્રવ્યો સાચાં અને પૂરતાં ન મળવાથી તેમાં ભેળસેળ અને છેતરપિંડી પણ થતી હોય છે. જેથી પરિણામ ન મળતાં આયુર્વેદ બદનામ થાય છે. સાનુકૂળતા હોય તેમણે પોતાના પૂરતું તેલ ઘેર બનાવીને વાપરવું અથવા ખૂબ ખાતરીવાળું ખરીદવું. આ તેલના ભૃંગરાજ, મહા ભૃંગરાજ વગેરે પ્રકાર હોવા છતાં ગુણ તો લગભગ સરખા જ હોય છે.

(૭) **શૃંગાટકાદિ તેલ** : શિંગોડાં, હરડે, બહેડાં, આમળાં, ભાંગરો, નીલ-કમલ અને લોખંડનો ભૂકો કે લોહભસ્મનો કલ્ક કરી, તે કલ્કથી ચારગણું તલતેલ અને તે તેલથી ચારગણું પાણી મેળવી લોખંડની કડાઈમાં ધીમા તાપે પકાવી કાચની બાટલીમાં ભરી રાખવું. 'રસરત્નસમુચ્ચય' ગ્રન્થમાં જણાવેલ આ તેલની માથે માલિશ કરવાથી તથા નસ્ય લેવાથી વાળ ખરતા બંધ થાય છે અને ગૂંચળાવાળા વાળ પણ સીધા થાય છે.

(૮) **હરિદ્રાદિ તેલ (દ્વિહરિદ્રાદ્ય તેલ)** : હળદર, દારુહળદર, કરિયાતું, હરડે, બહેડાં, આમળાં, લીમડાનાં પાન તથા લાલ ચંદનને સમભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી તેમાં તેલ પકાવવું. 'ભૈષજ્યરત્નાકર' ગ્રન્થમાં

Scanned by CamScanner

કહેવાયેલ આ તેલ વાળના બધા જ રોગોમાં ઉપયોગી હોવા છતાં ખરતા વાળ અને અરુંષિકામાં વધુ ઉપયોગી છે. આ તેલ વધુ પ્રચલિત ન હોવાથી તૈયાર મળવું મુશ્કેલ છે તેથી જાતે જ ઘેર તૈયાર કરવું.

૨. નસ્ય

ઉપર કહેવાયેલ કોઈ પણ તેલમાંથી જે મળી શકે તે કે ખાસ કહેવામાં આવેલ હોય તેનાં ચારથી છ ટીપાં રોજ રાત્રે ડ્રોપર વડે કે રૂના પોતા વડે નાકમાં નાખવાં. વિધિ અનુસારની નસ્ય ક્રિયા ખરતા વાળને અટકાવવા સૌથી વધુ કામયાબ છે.

'યોગતરંગિણી'ના તરંગ ૭૩માં કહેવાયેલ માથાના તમામ રોગોના ઔષધ 'ષડ્બિન્દુ તેલ'ના ગુણમાં 'કેશાન્ ચલિતાન્' કહીને ખરતા વાળને અટકાવનાર છે તેમ કહ્યું છે. એનો પાઠ આ પ્રમાણે છે:

એરંડમૂળ, તગરમૂળ, સુવાદાણા, જીવંતીનાં મૂળ, રાસ્નામૂળ, સિંધવ, કાળો ભાંગરો, વાવડિંગ, જેઠીમધ અને સૂંઠને સમભાગે લઈ તેનો ચટણી જેવો કલ્ક કરવો. પછી તેમાં તે કલ્કથી ચારગણું કાળા તલનું તેલ (અને તો મૂર્ચ્છિત કરેલું) મેળવવું અને તે તેલ જેટલું બકરીનું દૂધ મેળવવું. દૂધથી ચારગણો ભાંગરાનો રસ મેળવી ધીમા તાપે તેલવિધિથી તેલ પકાવવું. તેનાં છ ટીપાં રોજ રાત્રે નાકમાં નાખવાથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી વાળ કાળા, મુલાયમ અને સુંદર રહે છે. આ તેલનું નસ્ય ખરતા વાળ, ધોળા વાળ કે ટાલ પડવી વગેરે વાળના બધા જ રોગોને મટાડે છે.

Scanned by CamScanner

આયુર્વેદના પ્રાયઃ તમામ ગ્રન્થોમાં આ તેલની આ રીતે પ્રશંસા કરવામાં આવી છે.

> પક્વં ચ ષડ્બિન્દવ એતદ્દીયા
> નસ્યેન્ હન્યુઃ શિરસો વિકારાન્,
> ચ્યુતાંશ્ચ કેશાંશ્ચલિતાંશ્ચ દંતાન્
> નિબદ્ધમૂલાંશ્ચ દઢીકરોતી,
> સુપર્ણદૃષ્ટિપ્રતિમાં ચ દૃષ્ટિં
> બાહ્વોર્બલં ચાપ્યધિકં દદાતિ.

પકાવેલ આ ષડ્બિન્દુ તેલનું નસ્ય માથાના બધા જ રોગો મટાડે છે. ખરતા વાળને રોકે છે, હાલતા દાંતને મજબૂત કરે છે, આંખોનું તેજ વધારે છે અને બાવડાંને ખૂબ બળ આપે છે.

નસ્ય લેવા માટે કેશતેલ કે ધુપેલ અપ્રાપ્ય હોય ત્યારે સરસવ તેલ કે તલતેલનું નસ્ય લઈ શકાય. પિત્તનું પ્રબળ કારણ હોય તો ગાયનું ઘી પણ નસ્યરૂપે વધુ હિતાવહ બને.

૩. લેપ

ખરતા વાળને અટકાવવા આયુર્વેદના અનેક ગ્રન્થોમાં અનેક લેપ આપવામાં આવેલ છે. જેમાંના કેટલાક સરળ, પ્રાપ્ય અને નિર્દોષ લેપ અહીં આપ્યા છે.

(૧) આંબાનાં કોમળ પાન અને કેરીની ગોટલીની અંદરના ભાગ(આમ્રમજ્જા)ને પાણીમાં બારીક પીસી તેનો એક ઇંચ જાડો લેપ કરવો. 'ચક્રદત્ત' અને 'ભૈષજ્ય રત્નાકર' ગ્રન્થમાં આ લેપની પ્રશંસા કરવામાં આવી છે.

(૨) પારસ પીપળા અથવા પરદેશી(મુંબઈનીના ચોપાટી

ઉપર નાનાં નાનાં પુષ્કળ ઝાડ થાય છે તે)નાં ફૂલ પાણીમાં વાટી તેનો લેપ કરવો.

(૩) ગાંધીને ત્યાંથી દારુહળદર ખરીદી લાવી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. (ચૂર્ણ કરવું ખૂબ અઘરું હોવાથી તેનું તૈયાર તાજું ચૂર્ણ ખરીદીને મેળવવું) અને તેમાં તેટલું જ હળદરનું તાજું ચૂર્ણ મેળવવું. આ ચૂર્ણમાં તાજું માખણ કે તાજું ઘી મેળવી લેપ કરવો. આ 'હરિદ્રાદિ લેપ'નો ઉલ્લેખ 'રસરત્નસમુચ્ચય' (અ.૨૪/૮૩)-માં કરવામાં આવેલ છે. અને તેને ખરતા વાળમાં ઘણો હિતાવહ માનેલ છે.

(૪) ચમેલીનાં સૂકાં ફૂલ, પાન અને મૂળને સમભાગે લઈ, ખાંડી, ગૌમૂત્રમાં સાત દિવસ સુધી માથામાં પાતળો લેપ કરવો. આ લેપનું નામ 'જાતિપુષ્પાદિ પ્રલેપ' છે.

(૫) ગોખરુનો લીલો છોડ અથવા સૂકા ગોખરુને બારીક પીસી તેની સાથે તલનાં ફૂલ પીસી તેની સાથે મધ અને ઘી મેળવી લેપ કરવો. તમામ ગ્રન્થોમાં આ લેપને માન્યતા આપવામાં આવેલી છે.

(૬) જટામાંસી (બાલછડ), બલા(ખપાટ)નાં મૂળ, બોર-સલીની આંતરછાલ અથવા બી, આમળાં અને ઉપલેટને પીસીને લેપ કરવો. 'યોગરત્નાકર'(અ. ૭૩/૪૪)માં કહેલા આ પ્રયોગથી ખરતા વાળની તકલીફ દૂર થાય છે. અને વાળ કાળા, લાંબા, મજબૂત, સુંવાળા અને વાંકડિયા થાય છે.

Scanned by CamScanner

'યોગતરંગિણી સંહિતા,' તરંગ ૭૩/૧૪માં આ લેપનું નામ 'કેશપતનરોધન લેપ' રાખવામાં આવેલ છે. જેનો સુમધુર શ્લોકોમાં પાઠ આ પ્રમાણે છે :

માંસીબલાબકુલજામલકૈઃ સકુષ્ઠૈઃ
પિષ્ટૈઃ પ્રલિપ્ત શિરસો ન પતન્તિ કેશાઃ ।
સ્નિગ્ધાપતાતિકુટિલાકૃતયો ભવન્તિ
યે પ્રચ્યુતાઽપિ મિલિન્દકુલયોપ્રકાશાઃ ॥

(૭) જટામાંસી, ઉપલેટ, કાળા તલ, સારિવા, કાળું કમળ એટલાં દ્રવ્યોને સમાન ભાગે મધ અને ગાયના દૂધમાં પીસી લેપ કરવાથી વાળ ખરતા અટકે છે અને વધે છે.

માંસી કુષ્ટં તિલાઃ કૃષ્ણાઃ સારિવામૂલમુત્પલમ્ ।
સક્ષૌદ્રક્ષીરપિષ્ટાનિ કેશસંવર્ધનં પરમ્ ॥

'યોગતરંગિણી'ના તરંગ ૭૩માં કહેવામાં આવેલ આ કેશવર્ધન લેપને પણ ઘણા ગ્રન્થકારોએ માન્યતા આપેલ છે.

(૮) બોરડીનાં લીલાં પાન અને લીમડાનાં કુમળાં પાન વાટી તેનો બારીક કલ્ક મધમાં લગાડવો.

(૯) આમળાં અને કેરીની ગોટલીને પાણીમાં પીસીને લેપ કરવાથી વાળ દૃઢમૂળ, લાંબા અને મુલાયમ થાય છે. 'ધાત્ર્યામ્રમજ્જલેપનાત્ સ્યાત્ સ્થિરતા સ્નિગ્ધકેશતા'.

'ચક્રદત્ત' ઉપરાંત 'ભૈષજ્ય રત્નાકર'માં પણ આ ધાત્રી આમ્રમજ્જા લેપનો પ્રયોગ આ રીતે જ આપવામાં આવ્યો છે.

(૧૦) છડીલો વાળો ને ઉપલેટ, હરે બાળા,
ગેરુ ચંદન, કમળકાકડી, તલ કાળા;
સર્વે વાટી મધ-ઘૃત-પય કર લેપ બધે,
'રેવા' કહે ઉપચાર કહ્યો તે, કેશ વધે.

છડીલો વાળો, ઉપલેટ, બાળ હરડે, સફેદ ચંદન, કમળ-કાકડી, કાળા તલ એ બધાંને સમાનભાગે ચોખ્ખાં મધ, ઘી અને દૂધમાં મેળવી પીસીને લેપ કરવાથી કવિ રેવાશંકરના કહેવા પ્રમાણે વાળ વધે છે.

(૧૧) ખરતા વાળવાળી વ્યક્તિએ વાળ નીચેની ચામડી પર ક્યારેક ક્યારેક નાળિયેરનો ગર્ભ, આમળાંનો રસ, દૂધની મલાઇ કે લીંબુનો રસ ઘસતાં રહેવું.

(૧૨) ક્ષીરેણ શ્લક્ષ્ણં વા દુગ્ધિકરવીરકૌ,
ઉત્પાટ્ય પલિતં દેયાવાશયે પલિતાપહૌ.

અથવા દૂધી અને કરેણ એ બંનેને ગાયના દૂધમાં ખૂબ પીસી, ધોળા વાળ ખેંચીને તેનાં છિદ્રો પર લેપ કરવો. તેથી પળિયાં દૂર થશે.

નોંધ : લેપ કરવાનો હોય તે દ્રવ્યમાં દૂધ-ઘી વગેરેનું નામ આપ્યું હોય તો પાણીમાં ખૂબ બારીક દ્રવ્યો પીસવાં. લેપ સુકાય ત્યારે માથે કપડું બાંધી રાતભર રહેવા દેવું. દિવસે લેપ કરવો હોય તો ચાર-છ કલાક રહેવા દઈ ધોઈ નાંખવો.

૪. ઔષધો

ખરતા વાળવાળા દરદીએ નીચેનામાંથી કોઈ એકથી વધુ ઔષધનું સેવન કરવું.

Scanned by CamScanner

(૧) પાચન નબળું હોય તો ભૃંગરાજાસવ કે ત્રિફળારિષ્ટ ૧-૧ ચમચો જમ્યા બાદ લેવું.

(૨) શતાવરી, જેઠીમધ, આમળાં, અશ્વગંધા, ગોખરુ, જીવન્તી, બ્રાહ્મી વગેરે દ્રવ્યોમાંથી કોઈ એક કે એકથી વધુ અથવા બધાં જ ચૂર્ણ સરખે ભાગે મેળવી તે તાજું ચૂર્ણ રોજ સવારે ૧-૧ ચમચી પાણી કે દૂધ સાથે લેવું.

(૩) ત્રિફલા-ચૂર્ણ હંમેશા રાત્રે પાણી સાથે લેવું.

(૪) રસાયન ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી સવારે-રાત્રે પાણી સાથે લેવું.

(૫) સપ્તામૃત લોહ ૧-૨ ટીકડી અથવા ૧ થી ૨ ગ્રામ રોજ રાત્રે મધ સાથે કે અસમાન ઘી-મધ સાથે લેવું.

□

Scanned by CamScanner

૨. ધેાળા વાળ

દુનિયાભરમાં આજે બે બાબતની માંગ સર્વત્ર છે. અને તે ધેાળા વાળને કાળા કરવાની અને કાળા નાણાંને ધેાળાં કરવાની. આગળ જણાવેલાં લગભગ બધાં જ કારણેાને લીધે સફેદ વાળ થવાનું પ્રમાણ વધતું જ જાય છે જેમ સફેદ દાગમાં સફેદ રંગ બેચેની કરે છે તેમ સફેદ વાળના દરદીને પણ વાળના સફેદ રંગ સામાન્ય રીતે લેાકમાનસ માટે અશુભ હેાવાથી અપ્રિય છે. કેવળ વાળનેા જ કુદરતી રંગ કાળેા હેાવાથી લેાકેા કાળા વાળ પસંદ કરે છે. વાળ ધેાળા થવા તે વૃદ્ધત્વ અને નિવૃત્તિનું લક્ષણ ગણાતું હેાવાથી પેાતાનેા પ્રથમ એક જ વાળ ધેાળેા થયેલ જોતાં જ અયેાધ્યાપતિ દશરથે રાજગાદી પેાતાના પાટવીકુંવર રામને

Scanned by CamScanner

સોંપવાનું નક્કી કરી નાખેલું. વાળ સફેદ થતાં જ અનેક રાજાઓ રાજ છોડીને નિવૃત્ત જીવન જીવવા વનમાં ચાલ્યા જતા.

આજે તો ઉપર કરતાં પરિસ્થિતિ ઊલટી છે. બધા જ વાળ સફેદ થયા હોય તેવા વૃદ્ધો પણ સંસારની માયા છોડી શકતા નથી. તો બીજી તરફ દશ વર્ષનાં બાળકોને પણ માથે સફેદ વાળ જોવામાં આવે છે. આજના ઉગ્ર માનસિક તીવ્ર આઘાત રૂપે ક્રોધ, શોક, ભય, દુઃખ વગેરેને કારણ કે ઉગ્ર – ગરમ દવાઓને કારણે પ્રતિક્રિયા રૂપે રાતોરાત બધા જ વાળ ધોળા થઈ જવાની વાતો પણ પ્રચારમાં આવેલી છે. કાળા કોલસા બાળવાથી જેમ સફેદ રંગની રાખ બને છે તેમ વાળ ગરમીને કારણે એકાએક કે ધીરે ધીરે સફેદ થઈ શકે છે. આખાય સમાજમાં સફેદ વાળનું પ્રમાણ વધતું જતું હોવાથી વારસાગત સફેદ વાળ કે જેને આયુર્વેદ પલિત રોગ અને લોકભાષામાં પળિયાં કહે છે, તેનું પ્રમાણ વધતું જ જાય છે અને કારણો વધતાં રહેવાથી પ્રમાણ વધતું જ રહેશે તેમ લાગે છે.

વાળ ધોળા થવાનાં કારણો

વાળના રોગો થવાનાં અનેક કારણો આગળ વર્ણવ્યાં છે. તેમાંનાં પ્રાયઃ પિત્ત-વાતજન્ય કારણોથી વાળ ધોળા થઈ જતા હોય છે. આયુર્વેદમાં વાળ ધોળા થવાનાં કારણો આ રીતે દર્શાવ્યાં છે :

ક્રોધશોકશ્રમકૃતઃ શરીરોષ્મા શિરોગતઃ ।
પિત્તં ચ કેશાન્ પચતિ, પલિતં તેન જાયતે ॥

અતિ ક્રોધ, અતિ શોક અને અતિ પરિશ્રમ કરવાથી શરીરમાં રહેલું ભ્રાજક પિત્ત (ગરમી) માથામાં જઈને વાળને પકાવી નાખતું હોવાથી વાળ ધોળા થઈ જાય છે.

અષ્ટાંગહૃદય (ઉત્તર, અ. ૨૪/૨૯)માં કેવળ પિત્તને જ કારણ નથી ગણ્યું. વાયુ અને કફને પણ આંશિક કારણ ગણાવ્યાં છે.

વૈદ્ય કવિ રેવાશંકરે આ શ્લોકનો અનુવાદ આ પ્રમાણે કર્યો છે :

અતિક્રોધ કે શોકથી તપ્યું પિત્ત જે શીસમાં,
બની પાવકની સમું, શમે તે જતું શીશમાં;
સકળ દેહની ગરમીને ગ્રહી શીશમાં તે ધરે,
રેવા વાળ પકાવ્યા તણો પળી રોગ પેદા કરે.

આ ક્રોધ, શોક અને શ્રમ ઉપરાંત સાબુથી માથું ધોવાની આદત, ગરમ પાણીથી માથાબોળ સ્નાન કરવાની કાયમી ટેવ, કૉસ્ટિકનો સ્પર્શ, શૅમ્પૂ વગેરે વાળના કુદરતી કાળા રંગને બગાડે છે કે તેનો નાશ કરે છે. સુગંધી અને બજારુ તેલ પણ વાળને ધોળા કરે છે. જન્મગત ગરમ બંધારણ (પિત્તપ્રકૃતિ), ભય, ઉદ્વેગ, લાંબી માંદગી, સગર્ભાવસ્થા, પ્રસૂતાવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થા, વૈધવ્ય વગેરે કારણે વાળનું રંજક દ્રવ્ય (પિગમેન્ટ) નાશ પામે છે. ગરમ ખોરાક, વધુ મીઠું, ક્ષાર, ઉગ્ર દવાઓ વગેરે વાળને ધોળા કરી નાખે છે.

ધોળા વાળના પ્રકાર

આયુર્વેદે વાયુ, પિત્ત, કફની દૃષ્ટિએ ધોળા વાળની

Scanned by CamScanner

સારવાર કરવામાં અંશાંશ કલ્પના કરીને ચોક્કસ નિદાન કરી ચોક્કસ સારવાર થઈ શકે તે માટે સફેદ વાળના પણ પ્રકાર પાડયા છે.

તદ્ વાતાત્ સ્ફુટિતં શ્યાવં ખરં રુક્ષં જલપ્રભમ્ ।
પિત્તાત્ સદાહં, પીતાભં, કફાત્ સ્નિગ્ધં વિવૃદ્ધિમતમ્ ।
સ્થૂલં સુશુષ્કં સર્વૈસ્તુ વિદ્યાત્ ત્રયા ત્રિશલક્ષણમ્ ।।

વાયુના કારણે થયેલા સફેદ વાળ ચિરાયેલા, રાખોડી રંગના, લૂખા, ખરબચડા અને પાણી જેવી પ્રભાવાળા હોય છે. પિત્તને કારણે થયેલ સફેદ વાળમાં માથાના તાળવે બળતરા થાય છે કે વાળના મૂળમાં બળે છે. કફજન્ય સફેદ વાળ ચીકણા, ઘણા લાંબા અને મજબૂત હોય છે. આ વાળ રૂની પૂણી જેવા ખૂબ સફેદ હોય છે. વાયુ, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેય કારણે થયેલા ધોળા વાળમાં ત્રણેયનાં મિશ્ર લક્ષણો હોય છે,

પિત્તજ શિર:શૂળ કે રક્તજ શિર:શૂળ વગેરે શિર:શૂળને કારણે થયેલા ધોળા વાળ વિચિત્ર રંગના હોય છે. તેમાં સ્પર્શ સહન થઈ શકતો નથી.

ઉપરોક્ત વાતજ, પિત્તજ, કફજ સફેદ વાળ સાધ્ય છે. જ્યારે છેલ્લે કહેલા ત્રણેય મિશ્ર લક્ષણવાળા સફેદ વાળ અસાધ્ય હોવાથી પ્રયત્ન કરવા છતાં તે કાળા થતા નથી.

'અસાધ્યા સન્નિપાતેન ખલતિઃ પલિતાનિ ચ.

ત્રિદોષજનિત ધોળા વાળ અને ટાલ અસાધ્ય છે.'

વૃદ્ધાવસ્થાને કારણે થયેલા સફેદ વાળ વિષે પણ

વિચારણા કરવામાં આવેલ છે. અષ્ટાંગહૃદય (ઉત્તર, અ. ૨૪)માં કહ્યું છે :

'શરીરપરિણામોત્થાન્યપેક્ષન્તે રસાયનમ્'—

શરીરના કુદરતી ફેરફાર(ઘડપણ)ને કારણે થતો સફેદ વાળનો રોગ (ઘડપણનાં પળિયાં) રસાયન પ્રયોગોની અપેક્ષા રાખે છે. એટલે કે ઘડપણમાં વાળ સફેદ થયા હોય તેને કાળા કરવા રસાયન પ્રયોગો અવશ્ય કરવા પડે. કેવળ સાદી દવાથી કે માથે તેલ નાખવાથી વાળ કાળા થઈ શકે નહીં.

સફેદ વાળનાં પથ્યાપથ્ય

વાળના રોગોનાં સામાન્ય પથ્યાપથ્ય આગળ આપવામાં આવેલ છે. તેમાંથી પિત્ત કે ગરમી પેદા કરનારા જે આહાર-વિહાર છે તેનું સફેદ વાળવાળાએ સેવન કરવું જોઈએ નહીં. ખાસ કરીને મીઠું, ક્ષાર, અથાણાં, વધુ પડતી ખટાશ, મસાલા, અતિ તીખો આહાર, મદ્યપાન, તળેલો આહાર, ખાટાં પીણાં, ગરમ દવાઓ, તમાકુ, ધૂમ્રપાન, અતિ પરિશ્રમ, દિવસની ઊંઘ, અતિ ઉજાગરા, ગરમ પાણીથી સ્નાન, અતિ તાપનું સેવન, ધુમાડો વગેરેથી બચવું જોઈએ. તેણે ખોરાકમાં ઘી, દૂધ, સાકર – ખાંડ, શેરડી, મીઠાઈઓ, કેળાં, ચીકુ, કાળી દ્રાક્ષ, સીતાફળ જેવાં મીઠાં ફળો, આમળાં, મેવા, મગ, ઘઉં, ચોખા, પરવળ, દૂધી, કોળું, તાંદળજો, કૂણી કાકડી, કોથમરી, હળદર, ધાણા, જીરું, સિંધવ, લવિંગ, ગુલકંદ, આમળાંનો મુરબ્બો વગેરેનું વધુ પડતું સેવન કરવું. ટૂંકમાં તેણે મધુર, ઠંડો, ચીકણો, બળવર્ધક,

Scanned by CamScanner

કેશ્ય (કેશ માટે હિતાવહ), રસાયન, જીવનીય કે વયઃસ્થાપન ગુણવાળો આહાર લેવો. વિહારમાં માથે હંમેશાં ઠંડાં ગુણવાળાં ભૃંગરાજ તેલ, બ્રાહ્મી વગેરે તેલથી માલિશ કરવી. પગનાં તળિયે ઘી ઘસવું. નાકમાં તે તેલનાં કે ઘીનાં ટીપાં નાખવાં. સંયમ પાળવો, ક્રોધ કરવો નહીં, મન આનંદમાં અને શાંત રાખવું.

સારવાર સફેદ વાળની

આગળ કહેવાયેલાં સફેદ વાળ થવાનાં કારણોથી બચી, બરાબર પથ્યાપથ્ય પાળી, સફેદવાળના પ્રકાર કહ્યા છે તેમાંથી કયો છે તે નક્કી કરી, ખાવાનાં ઔષધો, લેપ લગાડવાનાં ઔષધો, તેલ વડે માથામાં માલિશ, નસ્ય વગેરે ક્રિયાઓ બરાબર કરવાથી સાધ્ય પ્રકારના સફેદ વાળ કાળા થઈ શકે. પરંતુ અષ્ટાંગહૃદય જેવા ગ્રન્થોમાં એક વાત એ પણ કરી છે કે, જો દોષ પ્રબળ હોય તો પ્રથમ તેનું શોધન કરવું તે પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. જેમ કે, કફને કારણે વાળ ધોળા થયા હોય તો વમન કરાવવું. પિત્તને કારણે વાળ ધોળા થયા હોય તો વિરેચન કરાવવું. વાયુને કારણે વાળ ધોળા થયા હોય તો બસ્તિકર્મ કરાવવો. પંચકર્મના નિષ્ણાત વૈદ્ય પાસેથી વિધિપૂર્વક આ સારવાર લેવી જોઈએ. વૃદ્ધ વ્યક્તિના સફેદ વાળને કાળા કરવા માટે પણ આ પંચકર્મ વિધિ અનિવાર્ય છે તે વાત તો આપણે આગળ કરી હતી. આ શોધનકર્મ કર્યા બાદ ઔષધો લેવામાં આવે છે તે વધુ પરિણામદાયી અને ચોક્કસ પરિણામદાયી બને છે.

પ્રથમ આપણે એવાં ઔષધોની વાત કરીએ કે જેનું

Scanned by CamScanner

સેવન કરવાથી કાળા વાળ હંમેશા કાળા જ રહે અને ધોળા વાળ હોય તો તે કાળા થાય.

૧ આમળાંનું ચૂર્ણ કે કાળી માટીથી કાયમ માથું ધોવું.

૨. મંડૂર, આમળાં અને જાસૂદનાં ફૂલને પીસી તેનો કલ્ક દૂધ કે પાણીમાં રોજ રાત્રે માથે ચોપડીને સવારે સ્નાન કરતી વખતે ધોઈ નાખવો.

(યોગતરંગિણી, તરંગ ૬૮)

૩. આમળાંનું બારીક ચૂર્ણ માથામાં લગાવી ઉપર કોઈ પણ પાન (એરંડો, બદામ, કે આમળાં વગેરેનાં) બાંધી, ૭ કલાક પછી માથું ધોઈ નાખવું. તેથી માથાના વાળ કાળા રહે છે.

યાતે દ્વિતીયે પ્રહરે વિહાય,
દદ્યાચ્છિરસ્યામલકં પ્રલેપમ્ ।
સછાદ્ય પત્રૈઃ પ્રહરદ્વયેન
પ્રક્ષાલિતં કાષ્ણર્યમુપૈતિ શીર્ષમ્ ।।

—બૃહદસંહિતા

૪. સૂકવે કાળો ભાંગરો તેનો ભૂકો થાય,
સૂતી વેળા સુરકો (ચૂર્ણ) ભરી હથેળી ખાય;
ભરી હથેળી ખાય, વર્ષ બે વર્ષ સુધી જ્યારે,
અખંડ ઉંમર કેશ શ્યામ રહે સઘળા ત્યારે.

૫. રસાયન ચૂર્ણ

ગળો, ગોખરુ અને આમળાંનું સમભાગ ચૂર્ણ લેવું. આ રસાયન ચૂર્ણમાં એક ચમચી ચોખ્ખું મધ અને અર્ધી ચમચી ચોખ્ખું ગાયનું ઘી મેળવી રોજ રાત્રે લેવું. આ પ્રયોગ લાંબો સમય કરતાં રહેવાથી વાળ કાળા રહે છે ને ધોળા વાળ પુનઃ કાળા થાય છે.

Scanned by CamScanner

ચૂર્ણં શ્વદંષ્ટ્રામલકામૃતાનાં
લિહન્ સસર્પિર્મધુભાગમિશ્રમ્ ।
વૃષ: સ્થિરઃ શાન્તવિકારદુ:ખ:
સમા: શતં જીવતિ કૃષ્ણકેશ: ।।

—અષ્ટાંગહૃદય રસાયનવિધિ–૧૫૯

જે માણસ ગોખરુ, આમળાં અને ગળોના સમભાગ (રસાયન) ચૂર્ણને ઘી-મધ મેળવીને લે છે તેની શુક્ર ધાતુ વધે છે અને સ્થિર થાય છે (સ્તંભનશક્તિ વધે છે). તેનાં રાગ અને દુ:ખ શમી જાય છે અને તે કાળા વાળ સાથે સો વરસ સુધી જીવે છે.

૬. કાળા ભાંગરાનાં કુમળાં પાન અને કાળા તલ રોજ એક મૂઠી ખાવાથી વાળ આજીવન કાળા રહે છે.

૭. કાળો ભાંગરો, આમળાં અને કાળા તલ રોજ દસદસ ગ્રામ સવારે-રાત્રે ખાવાથી વાળ કાળા રહે છે.

વાળને કાળા રાખનારાં
કે વાળને કાળા કરનારાં
તેલ

આયુર્વેદીય ગ્રન્થોમાં કોઈપણ શીતલ તેલથી માલિશ કરી માથું તૃપ્ત કરવું તેવું કહેલું હોવાથી તેવાં તેલ વિષે જોઈએ.

૧. લઘુ ભૃંગરાજ તેલ

કાળા ભાંગરાનાં પાન, હરડે, બહેડાં, આમળાં, અનંતમૂળ, નીલકમળ, આંબાની ગોટલી અને મંડૂરભસ્મનો કલ્ક કરી તેમાં ચારગણું કાળા તલનું તેલ અને સોળગણો કાળા

ભાંગરાનો રસ મેળવી તેલ પકાવવું. આ તેલ હંમેશાં માથામાં નાખવાથી વાળ કાળા, વાંકડિયા, ઘાટા અને મજબૂત થાય છે. 'ચક્રદત્ત' ગ્રન્થમાં આ તેલનાં વખાણ કરતાં 'કુંચિતકેશઘનસ્થિરકારી' એવું કહેલ છે.

'ભૈષજસંહિતા'માં ઉપરોક્ત તેલને મળતો પાઠ આ પ્રમાણે આપ્યો છે.

ભૃંગરાજ રસેનૈવ લોહકિટ્ટં ફલત્રિકમ્ ।
સારિવા ચ પચેત્કલ્કૈસ્તૈલં દારુણનાશનમ્ ।
અકાલપલિતં કંડુમિન્દ્રલુપ્તં ચ નાશયેત ।।

આ યોગમાં લોખંડનો કે મંડૂરનો બારીક ભૂકો, ત્રિફલા અને સારિવા(અનંતમૂળ)ને જ કલ્ક રૂપે લેવાનાં કહ્યાં છે.

આ તેલ યુવાનીમાં ધોળા થયેલા વાળ, માથાની ખંજવાળ અને ટાલ જેવા વાળના રોગોને મટાડે છે. આ તેલનાં નાકમાં ટીપાં પાડવામાં આવે (નસ્ય લેવામાં આવે) તો વાળ કાળા થવા ઉપરાંત માનસિક શાન્તિ મળે છે અને આંખોને ઠંડક મળે છે. યોગ રત્નાકર, ભૈષજ્ય રત્નાકર વગેરે બધા જ માન્ય સંહિતાકારોએ આ લઘુ ભૃંગરાજ તેલનાં વખાણ કરેલાં છે.

૨. મહાભૃંગરાજ તેલ

મજીઠ, પદ્માખ (પદ્મકાષ્ઠ?), લોધર, ચંદન, સુવર્ણ ગૈરિક, ખપાટનાં મૂળ, હળદર, દારુહળદર, નાગકેસર, પ્રિયંગુ (ઘઉંલા), જેઠીમધ, પૌંડરિક અને શ્યામ સારિવા (કાળું અનંતમૂળ) સમભાગે લઈ દૂધમાં પીસી કલ્ક કરવો.

Scanned by CamScanner

કલ્કથી ચારગણું તેલ અને સોળગણો નદીકિનારાના ભાંગરાનો રસ મેળવી તેલ પકાવવું.

કુંચિતાગ્રાનતિસ્નિગ્ધાન્ કચાન્ કુર્યાદ્ બહુસ્તથા ।
ખાલિત્ય, ઇન્દ્રલુપ્તં ચ, તૈલમેતદ્ વ્યપોહતિ ।।

આ મહાભૃંગરાજ કે મહત્ ભૃંગરાજ તેલ વડે માથે માલિશ કરવાથી કે નસ્ય લેવાથી વાળ વાંકડિયા, ખૂબ ચીકણા – સુંવાળા, મજબૂત અને પુષ્કળ ઊગે છે. ઉપરાંત માથાની, દાઢી-મૂછ કે નેણ વગેરેની ટાલ પણ મટે છે. (ઉપરાંત ગળા ઉપરના બધા જ રોગોને દૂર કરે છે.) આ તેલનો પાઠ 'ભૈષજ્ય રત્નાકર' નામના ગ્રન્થમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

૩. ભૃંગરાજ તેલ

ક્ષીરાત્ સમાર્કવરસાદ્ દ્વિપ્રસ્થે મધુકાત્ પલે ।
તૈલસ્ય કુડવં પક્વં તન્નસ્ય પલિતાપહમ્ ।।
(ચક્રદત્ત)

જેઠીમધનો કલ્ક ૧ પલ (૪૦ ગ્રામ) લેવો. તેમાં તલનું તેલ ૧ કુડવ (૧૬૦ મિ.લી.) મેળવવું અને ૧ પ્રસ્થ (૧૨૮૦૦ મિ.લી.) ગાયનું દૂધ અને તેટલો જ કાળા ભાંગરાનો રસ મેળવી તેલ પકાવવું. તેનું (કેવળ) નસ્ય લેવાથી (લાંબો સમય લેતાં રહેવાથી) પળિયાં દૂર થાય છે (ધોળા વાળ કાળા થાય છે).

૪. ભૃંગરાજ તેલ (નંબર-૨)

ભૈષજસંહિતામાં સંગૃહીત આ તેલ કરવાની વિધિ આ પ્રમાણે છે:

Scanned by CamScanner

તાજા કાળા ભાંગરાનાં પાન ૬૪ ભાગ લેવાં; આંબો, બ્રાહ્મી, લીમડો, લીંબુડી અને મેંદી એ દરેકનાં કોમળ પાન ૧૬-૧૬ ભાગ લેવાં, નાગરમોથ, કચૂરો, સુગંધી વાળો, પ્રિયંગુ, ચંદન અને કપૂર કાચલી ૧૦-૧૦ ભાગ લેવાં. પછી તે તમામ દ્રવ્યોને ખાંડી પાણીમાં ભીંજવી રાખવાં. બીજા દિવસે તે કલ્કમાં એરંડ તેલ ૨૫૬ ભાગ, તલતેલ ૧૨૮૦ ભાગ અને તલતેલથી ચારગણું પાણી લઈ તેલ પકાવવું (ઓછું બનાવવા માટે બધાં દ્રવ્યો સરખા ભાગે ઘટાડી નાખવાં.)

આ તેલની માલિશ કરવાથી વાળના તમામ રોગો મટે છે. (ઉપરાંત બધા જ શિરોરોગ પણ મટે છે.)

૫. ભૃંગરાજાદ્ય તેલ

હરડે, બહેડાં, આમળાં, અનંતમૂળ, ભૂરું કમળ (નીલોફર) અને મંડૂરને સમભાગે મેળવી પાણીમાં કલ્ક કરવો. કલ્કથી ચારગણું તલતેલ ઉમેરીને વિધિ અનુસાર તેલ પકાવવું. (અન્ય ગ્રન્થોમાં કલ્કમાં આંબાની ગોટલી ઉમેરેલ છે અને તેલથી ચારગણો કાળા ભાંગરાનો રસ પણ ઉમેરેલ છે.) કાચની સ્વચ્છ બાટલીમાં ભરી રાખેલ આ તેલ રોજ માથામાં નાખવાથી અને તેનું નસ્ય લેવાથી વાળના તમામ રોગો મટે છે. આ તેલ નાખવાથી વાળ કાળા રહે છે, ધોળા વાળ કાળા થાય છે, ઉપરાંત વાળ વાંકડિયા, ઘાટા અને મજબૂત થાય છે (કુંચિતકેશઘનસ્થિરકારી). આ તેલની માલિશથી દારુણક રોગ ખાસ મટે છે. વાળના રોગો ઉપરાંત આ તેલથી માથાના અન્ય રોગો પણ મટે છે.

Scanned by CamScanner

માનસિક શાંતિ અને આંખોને ઠંડક આપનારા આ તેલની યોગરત્નાકર, ભૈષજ્ય રત્નાકર તેમ જ ચક્રદત્ત વગેરે ગ્રન્થોમાં પ્રશંસા કરવામાં આવેલ છે.

૬. ભૃંગરાજ તેલ (સાદું)

વૈદ્યશ્રી પ્રજારામ રાવળ તેમના પ્રખ્યાત પુસ્તક 'આયુર્વેદનું અમૃત'માં ઘેર બનાવી શકાય તેવા એક ભૃંગરાજ તેલનો પાઠ આ પ્રમાણે આપે છે:

કપડામાં નાખવાની ગળી, નાગરમોથ, ત્રિફળા અને કાળા ભાંગરાનું ચૂર્ણ સમભાગે લઈ તેનો કલ્ક કરવો. તેમાં તે કલ્કથી ચારગણો કાળા ભાંગરાનો રસ અને તે રસ જેટલું જ કાળા તલનું તેલ મેળવીને તેલ પકાવીને માથામાં હંમેશા માલિશ કરવામાં વાપરવું. તેનું નસ્ય પણ હિતાવહ બને.

૭. ભૃંગામલક તેલ

ભૃંગામલકરસ પ્રસ્થે તૈલ પ્રસ્થં પલં ચ મધુકસ્ય,
ક્ષીરાષ્ટકે વિપક્વં બલાકામપિ કોકિલાં કુરુતે,
અંધમનંધં કુરુતે, બધિરમબધિરં તથા,
ચલદંતમુપચિતં પીનોરસ્કો નરો માસ માત્રેણ.

કાળા ભાંગરાનો રસ ૧૬ ભાગ, આમળાંનો રસ ૧૬ ભાગ, કાળા તલનું તેલ ૧૬ ભાગ મેળવી તેમાં જેઠીમધનો કલ્ક ૧ ભાગ અને ગાયનું દૂધ ૬૪ ભાગ મેળવીને તેલ પકાવવું. આ તેલની માથામાં માલિશ કરવાથી અને નસ્ય લેવાથી વાળ કાળા થાય છે.

Scanned by CamScanner

ધોળી બગલી(બલાકા)ને કોયલ (કોકિલા) જેવી કાળી રંગી શકે તેવું આ તેલ તે ઉપરાંત આંધળાને દેખતા કરે છે, બહેરાને સાંભળતા કરે છે અને હલતા દાંતને કેવળ એક જ મહિનામાં મજબૂત કરે છે.

૮. નીલી તેલ

સુશ્રુતસંહિતા (ચિકિત્સા, અ. ૨૫/૧૫)માં જણાવ્યા પ્રમાણે આ તેલ બનાવવાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે:

ગળીનાં પાન, કાળા ભાંગરાનાં પાન, અર્જુનની છાલ, કાળાં ફૂલવાળાં મીંઢળ, લોહભસ્મ, બિયા(બીબલો-વિજય)નો સાર, સફેદ કાંટાશેળિયાનાં ફૂલ, હરડે, બહેડાં, આમળાં...એ બધાનું ચૂર્ણ કરી તે બધામાં તેટલો જ કમળનાં મૂળ પાસેનો કાદવ મેળવી, લોખંડના પાત્રમાં નાખી, બરાબર બંધ કરી, પંદર દિવસ રાખવું. પછી ભાંગરાનો તથા ત્રિફળાનો રસ તેમાં મેળવી પકાવવું. જ્યાં સુધી તેલ અત્યંત કાળું ન થઈ જાય ત્યાં સુધી કાળા ભાંગરાના અને ત્રિફળાના રસમાં પકાવવું. (તેલ પાકે ત્યારે ધોળી બગલીનું ધોળું પીછું અંદર નાખવું. તે પીછું ભમરા જેવું કાળું થઈ જાય ત્યારે તેલ બરાબર પાકી ગયેલું સમજવું.) પછી તે તેલને કાળા લોખંડના પાત્રમાં એક મહિનો રાખવું. તે તેલ વડે માલિશ કરવાથી વાળ કાળા થાય છે.

૯. મહાનીલ તેલ

ભૈષજ્ય રત્નાકર, ચક્રદત્ત વગેરે ગ્રન્થોમાં વર્ણવાયેલા આ તેલમાં ૩૭ દ્રવ્યો નાખવામાં આવે છે. ઘેર બનાવવું

Scanned by CamScanner

મુશ્કેલ હોવાથી વિશ્વાસુ ખરીદીને માલિશ તથા નસ્યરૂપે ઉપયોગ કરવો. વાળને કાયમ કાળા કરવા તેમ જ ધોળા વાળને કાળા કરવા ખાસ ઉપયોગી આ તેલ તે ઉપરાંત તમામ શિરોરોગને મટાડે છે અને આંખો માટે હિતકર તેમ જ આયુષ્યવર્ધક પણ છે.

૧૦. નીલ્યાદિ તેલ

અષ્ટાંગહૃદય(ઉત્તરતંત્ર અ. ૨૪/૩૫-૩૬)માં જણાવ્યા પ્રમાણે ગળી, શિરીષ, કાંટાશેળિયા અને ભાંગરાના સ્વરસમાં (કે કવાથમાં) ગૂદાં, બહેડાં, તલ અને કાંગ એ ચારેયનાં બી અને તે ચારેયના વજન જેટલાં માલકાંકણીનાં બી મેળવી તેને ઉપરોક્ત સ્વરસની કે કવાથની ભાવના આપવી. પછી તેને બકરીના મૂત્ર સાથે લસોટીને લોખંડના વાસણ ઉપર ચોપડી તે વાસણને તડકે મૂકવું. તપે ત્યારે એમાંથી જે તેલ ટપકે તેને ઝીલી લઈ તેનું નસ્ય લેવું. દરમિયાન ખોરાકમાં કેવળ ગાયનું તાજું દૂધ જ લેવું.

૧૧. યષ્ટિમધ્વાદ્ય તેલ

યષ્ટિમધુકક્ષીરાભ્યાં નવધાત્રીફલૈઃ શ્રુતમ્ ।
તૈલં નસ્યકૃતં કુર્યાત્ કેશાન્ શ્મશ્રૂણિ સર્વશઃ ।।

જેઠીમધ અને આમળાંનો કલ્ક કરી તેમાં ચારગણું તલનું તેલ અને તેલથી ચારગણું ગાયનું દૂધ મેળવી તેલ પકાવવું. તેનું નસ્ય લેવાથી ખરી ગયેલા વાળ ફરી ઊગે છે, ટાલ દૂર થાય છે, અને ખાસ કરીને તો ખરી ગયેલા દાઢીમૂછના વાળ ખાસ ઊગે છે.

Scanned by CamScanner

ચક્રદત્ત, ભૈષજ્ય રત્નાકર અને શારંગધરસંહિતામાં કહેલ આ તેલ ઉપરાંત ભૈષજ્ય રત્નાકરમાં યષ્ટિમધુકાદ્ય તેલનો એક પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે:

જેઠીમધ, નીલકમલ, મોરવેલ, કાળા તલ અને કાળા ભાંગરાનો કલ્ક કરી તેમાં તેનાથી ચારગણું ગાયનું દૂધ અને સોળગણું કાળા તલનું તેલ મેળવીને વિધિસર પકાવેલું તેલ માથામાં નાખવાથી અને નસ્ય લેવાથી વાળ કાળા, ઘાટા, લાંબા, મજબૂત અને કોમળ થાય છે.

૧૨. ચંદનાદ્ય તેલ

લાલ ચંદન, જેઠીમધ, મોરવેલ(મૂર્વા)નાં મૂળ, હરડે, બહેડાં, આમળાં, નીલકમળ, પ્રિયંગુ, વડની વડવાઈના અંકુર, ગળો, કમળનાળ, લોહ ચૂર્ણ (લોહભસ્મ), જટામાંસી, શ્વેત સારિવા (અનંતમૂળ), અને કૃષ્ણ સારિવાનો કલ્ક કરી તેમાં ચારગણું તલતેલ અને સોળગણો ભાંગરાનો રસ મેળવીને તેલ પકાવવું.

ચક્રદત્ત, ભૈષજ્ય રત્નાકર વગેરે ગ્રન્થોમાં તેને વાળ વધારનાર ઉપરાંત માથાના બધા જ રોગોમાં હિતકર કહેલ છે. તેના ઉપયોગનો એક મધુર શ્લોક ઉલ્લેખનીય છે:

શિરસ્યુપચિતા: કેશા જાયન્તે ઘનકુંચિતા: ।
સ્નિગ્ધાશ્ચ દૃઢમૂલાશ્ચ તથા ભ્રમરસન્નિભા: ।
નસ્યેનાકાલપલિતં નિહન્યાત્તૈલમુત્તમમ્ ॥

આ ઉત્તમ તેલનું નસ્ય લેવાથી અકાળે ખરી ગયેલા વાળ ફરીને આવે છે અને તે માથામાં ઊગેલા વાળ ઘાટા, વાંકડિયા, ચીકણા, મજબૂત અને કાળા ભમ્મર હોય છે.

Scanned by CamScanner

૧૩. કાશ્મર્યાદિ તેલ

સફેદ વાળને કાળા કરનારા આ તેલનું વર્ણન ભાવ-પ્રકાશ અને યોગરત્નાકર ગ્રંથમાં આ રીતે કરવામાં આવેલ છે:

ગંભારી(શીવણ–શ્રીપર્ણી)નાં મૂળ, વસંતમાં આવેલી આમ્રમંજરી, કેવડાનાં મૂળ, લોહચૂર્ણ અને ભાંગરાને સમાનભાગે પીસી, કલ્ક કરી તેનાથી ચારગણું પાણી મેળવીને તેલ પકાવવું. પછી તે તેલને લોખંડના પાત્રમાં ભરી, બરાબર બંધ કરી મહિના સુધી જમીનમાં દાટી રાખવું. તે પછી તેની માથામાં માલિશ કરવી અને નસ્ય લેવું.

આ કાશ્મર્યાદિ તેલને મળતા પાઠવાળું એક તેલ આ પ્રમાણે છે:

શીવણનાં મૂળ, કાંટાશેળિયાનાં મૂળ, કેતકીનાં મૂળ અને લોહચૂર્ણને સમભાગે લઈ તેનો કલ્ક કરી તેનાથી ચારગણું તલનું તેલ પકાવી, લોખંડના મજબૂત પાત્રમાં બરાબર બંધ કરી એક મહિના સુધી જમીનમાં દાટી રાખવું. આ તેલનો માલિશ તથા નસ્યરૂપે ઉપયોગ કરવાથી વાળ ખૂબ કાળા થાય છે.

૧૪. પ્રપૌણ્ડરીકાદ્ય તેલ

અષ્ટાંગહૃદય (ઉત્તરતંત્ર, અધ્યાય ૨૪/૪૪) તેમ જ ચક્રદત્ત અને ભૈષજ્ય રત્નાકરમાં તેનો પાઠ આ પ્રમાણે આપવામાં આવેલ છે:

પ્રપૌણ્ડરીકમધુકપિપ્પલીચન્દનોત્પલૈઃ ।
સિદ્ધં ધાત્રીરસં તૈલં નસ્યેનાભ્યંજનેન ચ ।
સ ર્વાન્ મૂર્ધજદાન્ હન્તિ પલિતાનિ શીલિતમ્ ।।

કમળ, જેઠીમધ, લીંડીપીપર, લાલ ચંદન, સુખડ અને કાળા કમળનો કલ્ક કરી તેમાં તેનાથી ચારગણું તેલ અને તેલથી ચારગણો આમળાંનો રસ મેળવીને પકાવેલું તેલ માલિશ તથા નસ્યરૂપે હંમેશા વાપરવામાં આવે તો માથાના બધા જ રોગો તથા ધોળા વાળ (પળિયાં) મટે છે.

૧૫. સૈરીયકાદિ તેલ

સુશ્રુતસંહિતાના (ચિકિત્સા સ્થાન, અધ્યાય ૨૫/૧૬)માં કહેવામાં આવેલ આ તેલ ઘેર બનાવવું મુશ્કેલ હોવાથી અહીં તેનો પાઠ આપ્યો નથી. જિજ્ઞાસુઓએ મૂળ ગ્રન્થમાંથી વાંચી ઘેર બનાવી તેનો નસ્ય–માલિશરૂપે ઉપયોગ કરવો.

૧૬. શૈલુફલ તેલ

ચક્રદત્ત અને ભૈષજ્ય સંહિતાકથિત આ તેલ આ રીતે બનાવવું :

મોટાં ગૂંદાં (વડ ગૂંદાં – અથાણાનાં ગૂંદાં)ના ઠળિયાનો કલ્ક કરી, તેનાથી ચારગણું તલનું તેલ અને સોળગણી કાંજી મેળવીને તેલ પકાવવું.

આ તેલનો સૂર્યતાપી યોગ આ પ્રમાણે છે:

મોટાં ગૂંદાંના ઠળિયાને કાંજીમાં પીસીને કાણાવાળા લોઢાના વાસણમાં રાખી તે વાસણ ઉપર રહે તે રીતે નીચે બીજું વાસણ ગોઠવવું. કલ્કમાં તેનાથી ચારગણું તેલ મેળવવું અને સૂર્યના સખત તાપમાં ખુલ્લું રાખવું તેથી નીચેના પાત્રમાં તેલ ઝમે છે. તે તેલ બાટલીમાં ભરી રાખવું.

ઉપરોક્ત કોઈ તેલનો શિરમાલિશ તથા નસ્યરૂપે ઉપયોગ કરવાથી વાળ કાળા થાય છે.

Scanned by CamScanner

૧૭. નિમ્બ તેલ (લીંબોળીનું તેલ)

ચક્રદત્ત, અષ્ટાંગહૃદય વગેરે ગ્રન્થોમાં પ્રશંસા પામેલ લીંબોળીનું તેલ વાળને કાળા કરવામાં ખૂબ મહત્ત્વનું છે.

ચક્રદત્ત (અધ્યાય ૫૫)માં તેની પ્રશંસા આ રીતે કરવામાં આવી છે :

નિમ્બસ્ય તૈલં પ્રકૃતિસ્થમેવ
નસ્યે નિષિક્તં વિધિના યથાવત્,
માસેન ગોક્ષીરભુજો નરસ્ય
જરાઽગ્રદૂતં પલિતં નિહન્તિ.

લીંબોળીના ઠળિયાના તેલનું નસ્ય (રોજ રાત્રે) વિધિ અનુસાર એક મહિનો લેવું અને આહારમાં કેવળ ગાયનું દૂધ જ લેવું. તેથી ઘડપણના અગ્રદૂત (નિશાનીરૂપ) પળિયાં (ધોળા વાળ) દૂર થાય છે.

પંચકર્મ કરાવ્યા બાદ સંયમી રહીને આ પ્રયોગ કરવામાં આવે અને પ્રયોગ દરમિયાન પાણીનો પણ ત્યાગ કરીને કેવળ દૂધ ઉપર જ રહેવામાં આવે તો રસાયન પ્રયોગ થવાથી વાળ કાળા થવા ઉપરાંત અન્ય પણ ઘણા જ લાભ થવા સંભવ છે. (જેમ કે સ્મૃતિ વધવી, આંખોનું તેજ વધવું, સ્વર સારો થવો વગેરે.)

અષ્ટાંગહૃદય (ઉ. અ. ૨૪/૩૪)માં આ પ્રયોગ આ રીતે વર્ણવ્યો છે :

માસં વા નિમ્બજં તૈલં ક્ષીરભુઙ્ નાવયેદ્યતિ.

ભૈષજ્ય રત્નાકર અને યોગરત્નાકરમાં પણ આ તેલનાં વખાણ કરવામાં આવેલાં છે.

Scanned by CamScanner

કેટલાક ટીકાકારોએ કેવળ દૂધ ઉપર ન રહી શકે તે દૂધ-ભાતના આહાર ઉપર રહી શકે તેવું પણ કહેલ છે.

ચક્રદત્ત(ક્ષુદ્રરોગ ચિકિત્સા)માં એક પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે :

નિમ્બસ્ય બીજાનિ હિ ભાવિતાનિ
ભૃંગસ્ય તોયેન તથાઽશનસ્ય,
તૈલન્તુ તેષાં વિનિહન્તિ નસ્યાદ્
દુગ્ધાન્નભોક્તુઃ પલિતં સમૂલમ્.

લીંબોળીનાં બીને કાળા ભાંગરાના રસની અને અસન (બીયો – વિજયસાર)ની છાલનો રસ કે કવાથની ૭–૭ ભાવના આપી તેમાંથી કાઢેલ તેલનું નસ્ય લેતાં રહેવાથી અને આહારમાં કેવળ દૂધ અથવા દૂધ-ભાત કે દૂધ-ઘઉં જ લેતાં રહેવાથી પલિત રોગ (ધોળા વાળ થવાનો રોગ) મૂળમાંથી જ મટે છે

શારંગધર સંહિતામાં આ પ્રયોગ આ શબ્દોમાં વર્ણવવામાં આવ્યો છે :

ભાવયેત્ નિમ્બબીજાનિ ભૃંગરાજરસેન હિ,
તથાસનસ્ય તોયેન તત્તૈલં હન્તિ નસ્યતઃ,
અકાલપલિતં સદ્યઃ પુંસાં દુગ્ધાન્નભોજિતમ્.

લીંબોળીના ઠળિયાને કાળા ભાંગરાના રસની તથા બીયાના ઉકાળાની (શક્ય તેટલી વધુ) ભાવના આપવી. પછી તેનું ઘાણીમાં તેલ કઢાવવું. દરમિયાન દૂધ, દૂધ-ભાત કે દૂધ-ઘઉંનો જ આહાર રાખીને આ તેલનું લાંબો સમય નસ્ય લેતાં રહેવાથી અકાળે (યૌવનમાં) થયેલા ધોળા વાળ ફરીને તુરત જ કાળા થાય છે

Scanned by CamScanner

૧૮. ઇન્દ્રવારુણી તેલ

શારંગધર સંહિતા (ઉત્તર. અ. ૧૧/૨૬)માં ઇન્દ્રવારુણીનાં બીનું પાતાળયંત્રમાં તેલ કાઢી માથે ઘસવાથી અને નસ્ય લેવાથી ધોળા વાળ દૂર થાય છે તેમ કહ્યું છે.

૧૯. શીવણ તેલ

શીવણ (કાશ્મરી-ગમાર)ના ફળનું તેલ કાઢી નસ્ય લેતાં રહેવું.

૨૦. બિભીતક તેલ

બહેડાંનું તેલ કાઢી તેનું નસ્ય લેતાં રહેવું.

૨૧. ષડબિન્દુ તેલ

આ પુસ્તકમાં આગળ જણાવેલ ષડ્બિન્દુ તેલ (પાનું ૯)નું નસ્ય રોજ રાત્રે નાખતાં રહેવું.

૨૨. લીલી ગળીનાં પાન, લીલાં આમળાં, કાળો ભાંગરો એ ત્રણેયનો રસ એક એક કિલો કાઢવો. તેમાં ચાર કિલો કાળા તલનું તેલ મેળવવું. પછી તેમાં મંડૂરભસ્મ, હાથીદાંતની ભસ્મ, રસવંતી અને ત્રિફળાનું ચૂર્ણ પચાસ પચાસ ગ્રામ લઈ તેનો કલ્ક કરી પોટલીમાં બાંધી તેમાં નાખવો. તેલવિધિથી પકાવેલું આ તેલ માથામાં નાખવાથી તથા નસ્ય લેવાથી વાળ કાળા થશે.

૨૩. શીમળાનાં ફૂલ, ભાંગરો અને કમળનો કંદ સમભાગે લઈ તેમાં ચારગણું કાળા તલનું તેલ અને સોળગણું પાણી, દૂધ અથવા કાળા ભાંગરાનો રસ મેળવી તેલ

Scanned by CamScanner

સાથે ઘસવાથી અને નસ્ય લેવાથી વાળ કાળા થાય છે તેવું 'ઔષધિ કલ્પલતા' ગ્રન્થમાં કહેવાયેલું છે.

૨૪. ગૂંદાં, બહેડાં, કાળા તલ અને કાંગ એ ચારેય દ્રવ્યોને સમભાગે લેવાં. આ ચારેયના વજન જેટલાં માલકાંકણીનાં બી મેળવવાં. પછી તેને ગળી, સરસવ, કાંટાશેળિયો અને કાળો ભાંગરો એ ચારેય દ્રવ્યોનો સ્વરસ મળે તો તે અને સ્વરસ ન મળે તો તેનો ઉકાળો કરી તેની ભાવના દઈ લસોટવું. પછી બકરીના મૂત્રમાં લસોટી કલ્ક જેવું થતાં લોખંડના વાસણ ઉપર તેનો લેપ કરવો. અને તે પાત્રને પાતાળયંત્ર પદ્ધતિથી તપાવવું. તેમાંથી તેલ ટપકે તે એકઠું કરવું. આ તેલનું નસ્ય લેતાં રહેવાથી અને પ્રયોગ દરમિયાન આહારમાં કેવળ ગાયનું દૂધ જ લેવાથી સફેદ વાળ કાળા થાય છે.

૨૫. ગાયનું દૂધ એક ભાગ, કાંટાશેળિયો એક ભાગ, કાળા ભાંગરાનો રસ એક ભાગ, તુલસીનો રસ એક ભાગ, તેમાં ચોથા ભાગે તલતેલ મેળવી તેમાં તેલથી ચોથા ભાગના વજને જેઠીમધનો કલ્ક મેળવી તેલવિધિથી તેલ પકાવવું. તેનું કેવળ નસ્ય લેવાથી વાળ કાળા થાય છે તેવું અષ્ટાંગહૃદય (ઉ. અ. ૨૪/૩૭)માં કહેવાયું છે.

વાળને કાળા કરનારાં ઘી

૧. ભૃંગરાજ ઘૃત

'ચક્રદત્ત' તથા 'ભૈષજ્ય રત્નાકર'માં આ ઘી પકાવવાનો

Scanned by CamScanner

પાઠ આપેલ છે (ભૃંગરાજરસે પકવં શિખિપિત્તેન કલ્કિતમ્,/ ઘૃતં નસ્યેન પલિતં હન્યાત્ સપ્તાહયોગત;) જે અઘરો અને હિંસક હોવાથી ખરીદીને તેનું નસ્ય લેવું. એથી વાળ કાળા થાય છે. (એક સપ્તાહ જ નસ્ય લેવાથી વાળ કાળા થાય છે તેવું કહેવામાં આવેલ છે. પંચકર્મ કરીને શરીર શુદ્ધ કર્યું હોય તે વ્યક્તિને આવું ચમત્કારિક ફળ મળવા સંભવ ખરો.)

૨. વર્ણક ઘૃત

ચક્રદત્ત (અ. ૫૫)માં કહેવામાં આવેલ આ પ્રસાધક ઘી માથે ઘસવાથી તથા તેનું નસ્ય લેવાથી વાળ કાળા થાય છે.

વાળને કાળા કરનારાં શેમ્પૂ

કાળો ભાંગરો અને ત્રિફળા વગેરેમાંથી તૈયાર કરેલાં વાનસ્પતિક શેમ્પૂનો જ ઉપયોગ કરવો. કૃત્રિમ કે રાસાયણિક શેમ્પૂથી વાળને ઊલટાનું નુકસાન થતું હોય છે.

વાળને કાળા કરનારાં ખાવાનાં ઔષધો

૧. આમળાંનું ચૂર્ણ, ખાખરાનાં બી(પલાશબીજ)નું ચૂર્ણ, કાળા તલ અને ગાયનું ચોખ્ખું ઘી એ ચારેય દ્રવ્યો સમાન ભાગે મેળવીને રાખવાં. તેમાંથી હમેશાં ૨૦ ગ્રામ લઈ તેમાં ૧૦ ગ્રામ મધ મેળવીને સવારે-રાત્રે ખાતાં રહેવાથી વાળ કાળા થાય છે. (ટાલ પણ દૂર થાય છે.)

Scanned by CamScanner

૨. અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ માખણ સાથે લેવાથી નવા વાળ ઊગે છે, તે કાળા ઊગે છે, તેવું 'ઔષધિ કલ્પલતા' પુસ્તકમાં કહેવામાં આવ્યું છે.

૩. નિગુંડી કલ્પ (ઔષધિ કલ્પલતા): નગોડનાં મૂળનું ચૂર્ણ ૪૦ ગ્રામ લઈ ગાયનું ઘી ૮૦ ગ્રામ, મધ ૧૬૦ ગ્રામ અને દૂધ ૧૬૦ ગ્રામ મેળવી રીઢા વાસણમાં ભરી, કપડમિટ્ટી કરીને બરાબર પૅક કરી અનાજના ઢગલામાં, અનાજની કોઠી કે અનાજના મોટા પીપડામાં એક મહિનો રાખી મૂકવું. પુષ્ય નક્ષત્રને દિવસે કાઢી તેમાંથી ૧૦–૧૦ ગ્રામ લેવાનું શરૂ કરવું. એકાદ મહિનો ઉપરાંત લેવાથી વાળ વધે છે. (આ પ્રયોગને રસાયન પ્રયોગ કહેવામાં આવે છે. તેથી તે કરતા પહેલાં પંચકર્મ કરાવીને શરીરશુદ્ધિ કરવી અનિવાર્ય છે.)

વાળને કાળા કરનારા
લેપ

વાળને કાળા કરવા માટે આયુર્વેદમાં અનેક લેપનો ઉલ્લેખ છે. તેમાંથી પ્રાપ્ય, સરળ, નિર્દોષ અને લોકભોગ્ય લેપનો અહીં ઉલ્લેખ કર્યો છે. આયુર્વેદ મહર્ષિઓનું કહેવું છે કે આ લેપ કરતાં પહેલાં કાં તો માથાના વાળ ચાર દિવસે કઢાવી નાખવા. (સાવ મૂંડો કે ટકો કરાવી નાખવો.) અથવા વાળ થોડા હોય તો ધોળા વાળ ખેંચાવી નાખવા. મોટે ભાગે રાત્રે જ લેપ કરવો અને તે સુકાય ત્યારે ઉપર કપડું બાંધી દેવું. લેપ દિવસે કર્યો હોય તો ચાર–છ કલાક તો રાખવો જ.

Scanned by CamScanner

નીચેનામાંથી કોઈ માફક કે મળી આવે તે લેપનો ઉપયોગ કરવો :

૧. તિલા: સામલકા: પદ્મકિંજલ્કૌ મધુકં મધુ,
બૃંહયેત્ રંજયેત્ તત્ કેશાન્ મૂર્ધલેપનાત્ ।।
—અષ્ટાંગહૃદય

તલ, આમળાં, કમળની અંદરનું કેસર (કમળતંતુ) અને જેઠીમધને મધમાં પીસી તેનો લેપ કરવાથી વાળ વધે છે અને કાળા પણ થાય છે.

૨. ધાત્ર્યાદિ લેપ

લોહચૂર્ણસ્ય કર્ષં તુ દશાર્ધં ચૂતમજ્જત: ।
ધાત્રી પલદ્વયં પથ્યે દ્વે તથૈકં બિભીતકમ્ ।।
પિષ્ટ્વા લોહમયે ભાંડે સ્થાપયેન્નિશિવાસયેત્ ।
લેપોઽયમચિરાત્ હન્તિ પલિતં, નાત્ર સંશય: ।।
—શારંગધર, ઉ. અ. ૧૧/૨૮–૨૯

લોખંડનું ચૂર્ણ ૧૦ ગ્રામ, કેરીની ગોટલી ૫૦ ગ્રામ, આમળાં ૨૦ ગ્રામ, હરડે ૨૦ ગ્રામ અને બહેડાં ૧૦ ગ્રામ વાટી લોખંડના વાસણમાં આખી રાત (અથવા આઠ–દસ કલાક) રાખી મૂકી તેનો લેપ કરવામાં આવે તો થોડા સમયમાં જ વાળ કાળા થાય છે, તેમાં શંકાને સ્થાન નથી.

ઉપરોક્ત પ્રયોગ' આયુર્વેદ ચમત્કાર દર્શન'માં 'કાળા કેશકલ્પ' નામે પદ્યમાં આ રીતે વર્ણવ્યો છે ::

લોહચૂર ને આમળાં, આંબા ગોટલી તે હરે,
મોટી હરડેનો ચૂર તે, બેડાં છાલ ભેળાં કરે;

Scanned by CamScanner

લીજે અર્ધ તોલા સમી, પ્રતિ વસ્ત્ર ગોળી કરી,
પછી ભાંગરા રસ વિષે ઘૂંટીને પલાળે કરી;
દિન બે ગયા પછી કરે લેપ તે કેશને,
ઘડી ચાર રાખી ધૂએ, દીપે યૌવન વેશને;
'રેવા' કેશનો કલ્પ એ પળી રોગ પ્રાજે કરે,
રીઝે ભાળીને ભામિની, દશા કેશની તે કરે.

૩. **અજામૂત્રે ભૃંગરાજં નીલીપત્રમયો રજઃ ।**
પિષ્ટ્વા સમ્યક પ્રલિપેદ્ધે કેશાઃ સ્યુ ભ્રમરોપમાઃ ।।

કાળો જળ ભાંગરો, ગળીનાં પાન, લોહભસ્મ એ ત્રણેય દ્રવ્યને સરખા ભાગે લઈ, બકરીના તાજા મૂત્રમાં પીસી તેનો માથે ૨૪ કલાક લેપ કરવાથી માથાના વાળ ભમરા જેવા કાળા થાય છે.

૪. ત્રિફલાદિ લેપ

ત્રિફલા નીલિનીપત્રં લૌહભૃંગરાજઃ સમમ્ ।
અવિમૂત્રેણ સંયુક્તં કૃષ્ણીકરણમુત્તમમ્ ।।

(ચક્રદત્ત, ક્ષુદ્રરોગ)

હરડે, બહેડાં, આમળાં, ગળીનાં પાન, કાળો ભાંગરો અને લોખંડના ચૂર્ણને ઘૂંટી કે બકરીના મૂત્રમાં પીસીને લેપ કરવો.

ત્રિફલાદ્ય લેપમાં ગળીનાં પાનને સ્થાને લીમડાનાં કુમળાં પાન લેવાં તેવો નિર્દેશ પણ મળે છે.

૫. **દુધેલી અને કણેરને બારીક પીસી લેપ કરવો (અષ્ટાંગ.)**

Scanned by CamScanner

૬. મધુકાદિ લેપ

મધુકેન્દીવરમૂર્વાતિલાજ્યગોક્ષીરભૃંગલેપેન ।
અચિરાત્ ભવન્તિ કેશા ઘનદૃઢમૂલાયતાનૃજવઃ ।।

(ચક્રદત્ત, ક્ષુદ્રરોગ)

જેઠીમધ, ભૂરું કમળ (નીલોફર), મોરવેલનાં મૂળ, કાળા તલ અને કાળા ભાંગરાને ગાયના ઘી અને ગાયના દૂધમાં બારીક પીસી માથે લેપ કરવાથી વાળ કાળા થવા ઉપરાંત મજબૂત, કોમળ, વાંકડિયા અને ઘટ્ટ પણ થાય છે.

૭. ઉત્પલ લેપ

ઉત્પલ (પોયણું – નીલકમળ – નીલોફર)ને દૂધમાં પીસી લોખંડના પાત્રમાં બરોબર બંધ કરી એક માસ જમીનમાં દાટી રાખવું. તે પછી જરૂર જણાય તેટલું દૂધ મેળવીને કેટલાક દિવસ લેપ કરવાથી વાળ કાળા, સુંવાળા અને ચીકણા થાય છે.

૮. **કપાલરંજક લેપ :** ચક્રદત્ત, ભાવપ્રકાશ, યોગરત્નાકર, ભૈષજ્ય રત્નાકર, અમૃતસાગર વગેરે ગ્રન્થોમાંથી પાઠ મેળવીને આ લેપ કરવાથી વાળ ખૂબ કાળા થાય છે.

૯. પલિતનાશક લેપ (કેશરંજન યોગ)

ત્રિફલા નીલિકાપત્રં ભૃંગરાજો હ્યજોરજઃ ।
અવિમૂત્રેણ સંપિષ્ટં લેપાત્કૃષ્ણીકરં પરમ્ ।।

ત્રિફલા, ગળીનાં પાન, ભાંગરો અને લોહચૂર્ણ એ

દરેકને સમાન ભાગે લઈ ઘેટીના મૂત્ર સાથે પીસી નાખી તેનો લેપ લગાડવાથી વાળ કાળા થાય છે.

ભૈષજ્યરત્નાકર અને યોગરત્નાકરમાં આ લેપનો પાઠ આપવામાં આવેલો છે. ઉપરાંત તેમાં થોડા પરિવર્તન સાથે ત્રિફલાદિપ્રભૂતિ લેપ પણ આ પ્રમાણે આપવામાં આવેલ છે.

૧૦. **ધાત્રી–આમ્રમજ્જા લેપ :** જુઓ 'ધોળાવાળ'ના પ્રકરણનુ પૃ...૧૨/૯

૧૧. લાલ મેંદી રસ ચોપડે પંદર દિન શિર કોઈ,
કાળી મેંદી(ગળી)નો રસ પુન્હાં પંદર જોગ;
એ રીત્યે આ કેશને રસનું લેપન થાય,
રેવા શ્વેતજ કેશ તે શ્યામ સમુદાય.
—કાળાકેશકલ્પ, 'આયુર્વેદ ચમત્કાર દર્શન'

૧૨. લીલાં કે સૂકાં આમળાં અને લીલાં કે સૂકાં જાસૂદનાં ફૂલને સમભાગે લઈ તેમાં તે બંનેથી અર્ધા ભાગે મંડૂર કે લોખંડનો બારીક પાઉડર મેળવી દૂધમાં, બકરીના મૂત્રમાં કે પાણીમાં પીસી ઘાટો લેપ કરવો.
—યોગતરંગિણી

૧૩. જેઠીમધ, ત્રિફળા, કાંટાળું માયું, આમળાં અને ફટકડીને સમભાગે મેળવી, પીસી રાત્રે લેપ કરવો.

૧૪. ખાખરાના મૂળની છાલને ભસ્મ કરે દસ ટાંક,
ત્રણ ટાંકનો આંક લોહ–વાસણમાં ઘૂંટી
ભૃંગરસે ખલ થાય, ઘૂંટી સીસાને ખુટે,

Scanned by CamScanner

દશ દિન ખલીને ભૃંગરસ શિરમાંહી દીજે,
રેવા શ્વેત જે કેશ, પુનરપિ શ્યામ જ કીજે.
— 'આયુર્વેદ ચમત્કાર દર્શન'

આયુર્વેદીય કેશકલ્પ પ્રયોગો

[આયુર્વેદીય કેશરંજન—હેરડાઈ]

આહાર વિહારની વિકૃતિ, અગવડ, સાચાં ઔષધોની અપ્રાપ્તિ, સમયનો અભાવ, અશ્રદ્ધા વગેરે કારણે આજના યુગમાં ધોળા વાળને કાયમી કાળા કરવાની સારવાર લગભગ અશક્યવત્ બની ગઈ છે ત્યારે કામચલાઉ વાળ કાળા કરવાના પ્રયોગો—હેરડાઈ કે કેશકલ્પના પ્રયોગો—લોકો વધુ પસંદ કરે તે સ્વાભાવિક છે. પરંતુ આપણે આગળ જોયું તેમ પરદેશી હેરડાઈ કેન્સર જેવા રોગ કરનારી અને સરવાળે વાળને નુકસાન કરનારી હોવાથી આયુર્વેદીય હેરડાઈ(વેજિટેબલ હેરડાઈ)ની માગ દેશમાં અને વિદેશમાં ખૂબ વધી છે. કારણ કે તે નિર્દોષ, સ્વાવલંબી અને સોંઘી હોય છે. આયુર્વેદ-યુગમાં આપણે ત્યાં રસાયન પ્રયોગો કે વયઃસ્થાપન પ્રયોગો થતા તેના પરિણામે વાળ કાયમ કાળા રહેતા કે ધોળા વાળ પુનઃ કાળા થતા જે પ્રયોગનું નામ 'કાયા કલ્પ' પ્રયોગ હતું તે ઉપરથી 'કલ્પ' શબ્દમાંથી 'કલપ' શબ્દ કદાચ આવ્યો હોય (?) આખાય રસાયન પ્રયોગને બદલે કેવળ વાળનો રસાયન પ્રયોગ અને પછી કેવળ વાળને કામચલાઉ રંગવાનો પ્રયોગ આયુર્વેદના અનેક ગ્રન્થોમાં અનેક રીતે વર્ણવેલ છે. આયુર્વેદની ફાર્મસીઓ દ્વારા કે અન્ય કંપનીઓ દ્વારા આવાં કેશકલ્પ હજુ બજારમાં

Scanned by CamScanner

ખાતરીવાળા કે વ્યવસ્થિત રીતે મુકાયા ન હોવાથી નીચે જણાવેલ કેશરંજન પ્રયોગો લોકોએ જાતે કરી લેવા.

મારા પરિચયમાં એવા અભિનેતાઓ અને બીજા નામાંકિત લોકો આવેલ છે કે જે પોતાના વાળ હંમેશાં અને પૌઢ ઉંમરમાં પણ પૂરેપૂરા કાળા દેખાડવા આયુર્વેદીય હેરડાઈ ઘેર બનાવીને લાંબા સમયથી ઉપયોગ કરતા હોય અને તેમનો અભિપ્રાય એ વિષે ખૂબ સારો હોય.

આયુર્વેદીય હેર ડાઈ કરનારે ત્રણ સૂચનો સામાન્ય રીતે આ પ્રમાણે યાદ રાખવાનાં છે :

(૧) કેશરંજન દ્રવ્યો ઘૂંટતાં, ખાંડતાં કે ખરલ કરતાં જ્યારે તેનાથી નખ પર કાળો ડાઘ પડે ત્યારે જ તે દ્રવ્ય બરાબર તૈયાર થઈ ગયું છે તેમ જાણવું.

(૨) કેશરંજન દ્રવ્ય વાળ ઉપર પ્રાયઃ રાત્રે લગાડવું વધુ અનુકૂળ બને છે.

(૩) બધા જ વાળ ઉપર કેશરંજન દ્રવ્ય બરાબર લગાડી ઉપર આકડો, એરંડો, બદામ, કેળનાં પાન જેવાં કોઈ પહોળાં પાન કપડાથી બાંધવાં, જોકે આમળાંનાં મળે તો વધુ સારું.

શાસ્ત્રમાં સૂચનાત્મક રીતે કેશરંજનના અગણિત પ્રયોગો આપવામાં આવેલાં છે. જેમાંથી સરળ, નિર્દોષ અને આજના યુગમાં થઈ શકે તેવા કેટલાક આ પ્રમાણે છે :

૧. અયોરજો ભૃંગરાજ ત્રિફલા કૃષ્ણમૃત્તિકા,
સ્થિત ભિક્ષુરસે માસં સમૂલં પલિતં રંજેત.

—શારંગધર ઉ. ૧૧/૨૭.

Scanned by CamScanner

લોખંડનો બારીક ભૂકો, કાળા ભાંગરાનો રસ, ત્રિફલા ચૂર્ણ, કાળી માટી (અથવા હીરાકસી) એ બધાં દ્રવ્યો સમભાગે લઈ તેમાં એક મહિના સુધી સુકાઈ ન જાય તેટલો શેરડીનો રસ મેળવી લોખંડના પાત્રમાં બરાબર બંધ કરી એક મહિનો રાખી મૂકવું. પછી તેનો કલ્પ કરવાથી અથવા રાતે વાળ ઉપર તેનો લેપ કરી કપડું બાંધી રાખવાથી વાળ કાળા થાય છે. આ પ્રયોગથી ત્રણ ત્રણ મહિના સુધી વાળ કાળા રહેતા હોવાથી ત્રણ ત્રણ મહિનાના અંતરે કલ્પ કરવો.

૨. **માષકોદ્રવધાન્યામ્લૈર્યવાગ્સ્ત્રિદિનોષિતા,**
લોહશુક્લોત્કટા પિષ્ટા બલાકામપિ રંજયેત્.

—શારંગધર

અડદ, કોદરા અને ધાન્યામ્લ(કાંજી)ની બનાવેલી યવાગૂ (ખીચડી)ને ત્રણ દિવસ સુધી લોહપાત્રમાં રાખી મૂકી, તેમાં તેના જેટલો જ લોખંડનો બારીક ભૂકો મેળવી તેમાં સરકો (શુક્ત) અથવા શેરડીનો વાસી રસ મેળવી બધું ભેગું કરી લસોટીને લેપ કરવાથી (ધોળી) બગલીને પણ રંગી શકાય છે (તો ધોળા વાળ તો કાળા થાય જ ને ?').

અષ્ટાંગહૃદય અને યોગરત્નાકરમાં પણ આ પ્રયોગ આપવામાં આવ્યો છે.

૩. અડદને ૨૧ દિવસ સુધી કાંજી કે ખાટી છાશમાં ભીંજવી બાવીસમા દિવસે તેને કાંજી સાથે પીસીને લેપ કરવો.

Scanned by CamScanner

૪. **શંખચૂર્ણાદિ લેપ :** સિન્દૂર, કાચી કેરીના ગોટલી, શંખભસ્મ કે શંખ ચૂર્ણને ભાંગરાના સ્વરસમાં કોઈ એકને કે બધાને ઘેટીના દૂધ સાથે જમીનમાં દાટી રાખવું. પછી ભાંગરાના રસમાં ઘૂંટીને રાત્રે લેપ કરવો, સવારે ત્રિફળાના ક્વાથથી ધોવું. તેથી વાળ કાળા થશે. (ભૈષજન્ય રત્નાકર, ચક્રદત્ત)

૫. સિન્દૂર (અથવા સીસાની ભસ્મ), ગળીનાં પાન અને શંખભસ્મને કાંજીમાં પીસીને લેપ કરી, ઉપર આકડાનાં પાન બાંધવાં.

૬. **ભૃંગપુષ્પાદિ લેપ :** ભાંગરાનાં અને જાસૂદનાં ફૂલને સરખા ભાગે લઈ ઘેટીના દૂધમાં પીસી, લોખંડના પાત્રમાં બરોબર બંધ કરી, સાત દિવસ દાટી રાખવું. પછી ભાંગરાના રસમાં ઘૂંટી માથે લગાડી ઉપર કેળનાં પાન બાંધવાં. રોજ સવારે ત્રિફળા ક્વાથથી માથું ધોવું તેમ કેટલાક દિવસ કરવાથી વાળ કાળા થશે.

૭. **મૂર્ધરંજન યોગ (કપાલરંજક યોગ)**

અર્ધપક્વ નાળિયેરમાં ડગળી પાડી, પોલાણનો ચોથો ભાગ કાળા ભાંગરાના રસથી ભરવો, અને બાકીની જગ્યામાં ત્રિફળા ચૂર્ણ અને લોહભસ્મ ૧૦–૧૦ ગ્રામ નાખી બંધ કરી જમીનમાં દાટી દેવું. એક મહિને બહાર કાઢી અંદરનો ગર્ભ ખોતરી, પીસી, મલમ જેવું કરી ટાલ ઉપર અથવા વાળ હોય તો તે સાવ કઢાવી નાખી લેપ કરી ઉપર કેળનાં પાન બાંધવાં અને પાટો છોડી ત્રિફળાના ક્વાથથી ધોવું. આ સાતેય દિવસ

Scanned by CamScanner

કેવળ દૂધનો (માંસાહારી હોય તેમણે માંસરસનો જ) આહાર લેવો તેથી વાળ અત્યંત કાળા થશે.

૮. પાપડિયો ખારો, સિંદૂર અને બોદારસિંગ એક એક ભાગ મેળવીને તેમાં ખાવાનો ચૂનો ૮ ભાગ મેળવીને તેને પથ્થરની ખરલમાં કે પથ્થર ઉપર પાણી સાથે પીસીને લેપ કરવો.

૯. બોદારસિંગ અને લુહારની કોઢની રાખ મેળવીને આમળાંનો રસ નાખી લોખંડની ખરલમાં ખૂબ ઘૂંટવું. પછી વાળ ઉપર અર્ધા આંગળનો લેપ કરી ઉપર આકડો, બદામ, આમળાં કે કેળ વગેરેમાંથી કોઈ એકનાં પાન બાંધી કપડું બાંધી દેવું. સવારે આમળાંના ચૂર્ણનું લોશન તે પર લગાડીને સ્નાન કરવું.

૧૦. માયાફળને કંતાનમાં લપેટી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને તલતેલમાં શેકવું. તેમાંથી ૧/૨ ગ્રામ લઈ તેમાં તેટલો જ નવસાર મેળવવો. પછી તેને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઘૂંટવું, લેપ કરવો અને ધોવું.

૧૧. ચૂનાના નીતર્યા પાણીને લોખંડની ખરલમાં ત્રણ કલાક ઘૂંટવું. પછી તેમાં બોદારસિંગ અને ગોપીચંદન મેળવીને પાણી નાખી ત્રણ-ચાર કલાક ઘૂંટવું, અને લેપ કરવો.

૧૨. ત્રિફળા, લોખંડનો કાટ, દાડમની છાલ, કમળનો કંદ ૨૦-૨૦ ભાગ લઈ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. પછી તેમાં ૪૦૦ ભાગ ભાંગરાનો રસ મેળવી એક માસ સુધી વાસણ દાટી રાખવું. પછી તેમાં બકરીનું દૂધ

Scanned by CamScanner

મેળવી તેનો રાત્રે લેપ કરી ઉપર એરંડપત્ર બાંધી સૂઈ જવું. ઊઠી સ્નાન કરવું. ઉપરાઉપરી ત્રણ જ લેપ કરવાથી વાળ ચોક્કસ કાળા થાય છે. તેમ શારંગધરસંહિતા (ઉત્તરતંત્ર અ. ૧૧/૩૪)માં આ શબ્દોમાં કહે છે:

'પલિતસ્ય વિનાશશ્ચ ત્રિભિર્લેપૈર્ન સંશય: ।'

૧૩. ગળીનાં પાન, શંખચૂર્ણ, પારદ મેળવેલું સીસું અને રસવંતીને કાંજીમાં ઘૂંટી લેપ કરી ઉપર આકડાનાં પાન બાંધવાં. આ પ્રયોગથી સાવ સફેદ વાળ એકદમ કાળા થઈ જાય છે.

વાળ વાળા કરનારું ઉદ્‌વર્તન

લોહમલાદિ ઉદ્‌વર્તન: મંડૂરભસ્મ, આમળાંનું ચૂર્ણ તથા જાસૂદનાં ફળનું ચૂર્ણ માથે ચોળી સ્નાન કરવાથી વાળ તુરત કાળા થાય છે.

(ચક્રદત્ત, ક્ષુદ્રરોગ)

□

રંગ વિકૃતિ

વાળના ધોળા સિવાયના પણ રંગો કેટલાક દેશમાં અને કેટલીક પ્રજામાં જોવામાં આવે છે. પિંગળા (કપિલ) વાળ તો ઘણા લોકોને હોય છે તેથી તેવા વાળને પણ કાળા કરવાના પ્રયોગો આયુર્વેદમાં આપવામાં આવેલા છે. ચક્રદત્ત નામના ગ્રન્થમાં તે માટે બે પ્રયોગો આ પ્રમાણે છે:

૧. આમળાં અને કેરીની ગોટલીનો લેપ કરવો.

Scanned by CamScanner

૨. ચારોળી, જેઠીમધ, કાળા તલ અને જીવનીય ગણનાં જે મળે તે ઔષધોનો ગાયના દૂધમાં પાસીને લેપ કરવો.

કેશરંજક દ્રવ્યો

વાળને કાળા કરવા માટે આયુર્વેદમાં અનેક વાનસ્પતિક, પ્રાણિજ અને ખનિજ વગેરે ઔષધોનો છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તેમાંનાં ખૂબ વપરાતાં, નિર્ભયતાથી વાપરી શકાય તેવાં, સર્વત્ર મળી શકે તેવાં અને અતિ મોંઘાં ન હોય તેવાં કેટલાક દ્રવ્યો વિષે ટૂંકનોંધ આપવી અહીં ખૂબ જરૂરી માનું છું.

૧. **અરીઠાં :** વાળના તમામ રોગોમાં અરીઠાં ખૂબ હિતાવહ છે. તેનો ઉપયોગ બાહ્યરૂપે જ કરવાનો હોય છે. ખાસ તો અરીઠાનાં અંદરના પીળા ગર્ભના પાણી વડે હંમેશા માથું ધોવામાં આવે તો માથાના વાળ ધોળા થતા નથી. વાળ લાંબા, સુંવાળા, સ્વચ્છ રાખવા માટે પણ યુગોથી ઘેર ઘેર અરીઠાં વપરાય છે.

૨. **અશ્વગંધા :** અશ્વગંધા અથવા આસોંદનો બાહ્ય ઉપયોગ વાળને કાળા કરવા માટે ખાસ કરવામાં નથી આવ્યો પણ તેનો આંતર ઉપયોગ ખૂબ કરવામાં આવ્યો છે. સ્વતંત્ર કે અન્ય કેશ્ય ઔષધો સાથે તેનું ચૂર્ણ મોટી માત્રામાં હમેશા લેવાથી લાંબા ગાળે વાળ કાળા રાખવામાં અને ફરીને કાળા કરવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે. અશ્વગંધા તેલનો આંતર બાહ્ય ઉપયોગ અશ્વગંધા ઘૃતનો આંતર ઉપયોગ ઉપરાંત ચૂર્ણને બદલે

Scanned by CamScanner

અશ્વગંધા ઘનવટી કે અશ્વગંધાનો તાજો સ્વરસ પણ હિતાવહ ખરો જ.

૩. **આંબાની ગોટલી** : બાહ્ય ઉપયોગ કરવામાં કેરીની ગોટલીનો ગર્ભ વધુ હિતાવહ છે. આયુર્વેદે વાળ કાળા રાખવા માટે, ધોળા વાળને કાળા કરવા માટે કે કેશ-રંજન કલ્પ (હેરડાય) માટે તેનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કર્યો છે. આપણે ત્યાં કેરી ખાઈને કે ચૂસીને ગોટલા મોટે ભાગે ફેંકી દેવામાં આવે છે પણ તેનો પાઉડર કરી તેને શ્યામતાના રક્ષણ માટે કે શ્યામતા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે સાચવી રાખવા જોઈએ.

૪. **આમળાં** : વાળને કાળા રાખવા કે કાળા કરવા માટે આમળાંનો આંતર-બાહ્ય બંને પ્રકારનો ઉપયોગ હિતા-વહ છે. રોજિંદા ખોરાકમાં આમળાં ખાવામાં આવે, આમળાંયુક્ત કોઈ ઔષધ લેવામાં આવે અને આમળાંથી માથું ધોવામાં આવે કે આમળાં અને કેરીની ગોટલીનો લેપ કરવામાં આવે તો વાળ કાયમ કાળા જ રહે છે તેવું આયુર્વેદમાં કહેવાયું છે. અને અનુભવે પણ તે સિદ્ધ થયું છે. વાળ કાળા રાખવામાં કે કરવામાં તેલ, લેપ, કલ્પ વગેરેમાં આમળાંનો છૂટથી ઉપયોગ કરવા જેવો છે. લીલાં કે સૂકાં આખાં આમળાં તેમાં વાપરી શકાય. આમળાંનો રસ પણ. (ત્રિફળામાં પણ એક ભાગ-રૂપે આમળાં હોય છે.)

૫. **કમળ** : કમળની નીલ, રક્ત, શ્વેત વગેરે અનેક જાત છે. તે બધી જ વાળને કાળા રાખવા કે કરવામાં ઉપયોગી છે છતાં, નીલકમળ અથવા ભૂરું કમળ કે

Scanned by CamScanner

જે ગાંધીની દુકાનોમાં નીલોફર ('નીલોત્પલ'નું અપભ્રંશ) નામે મળે છે તે બાહ્ય ઉપયોગમાં વધુ ગુણકારી છે. અભાવે પોયણું વાપરી શકાય. કમળનાં ફૂલ, તંતુ, ડાંડલી કે આખોય છોડ વગેરે અંગ કે સર્વાંગ વાળ માટે અને તેમાંય તે પિત્તજ રોગ હોય તેવા વાળ માટે ખૂબ હિતાવહ છે.

૬. **કાળા તલ :** આહાર તેમ જ ઔષધરૂપે કાળા તલ વાળ સાથે ઘણો નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. વાળ માટે વપરાતાં માથાના માલિશ કે નસ્યમાં કાળા તલનું તેલ જ વાપરવું હિતાવહ છે. કારણ કે તેમાં રહેલા સૂક્ષ્મ, અણુત્વ, વાતઘ્ન, યોગવાહી અને સર્વોત્તમ તેલના ગુણ વાળને મળે છે. વાયુજન્ય વાળના રોગોમાં તો તે ખૂબ ફાયદાકારક છે. રોજિંદા ખોરાકમાં જે વ્યક્તિ કાળા તલનું તેલ વાપરે છે કે દાંતના રક્ષણ નિમિત્ત રોજ એક મૂઠા કાળા તલ ચાવીને ખાય છે તેના વાળ પણ આજીવન કાળા રહે છે.

તલનાં ફૂલ પણ વાળને કાળા કરવામાં શ્રેષ્ઠ છે.

૭. **કાળી માટી :** કાળી, કાંકરી વિનાની, ચીકણી માટી, મુલતાની માટી, કુંભારના ચાક ઉપરથી હાથ ધોવાથી ભેગી થયેલી માટી, કમળનાં મૂળ પાસેની માટી કે કાદવ, લુહારની કોઢની રાખ વગેરે માટી વાળ માટે હિતાવહ છે. આપણે ત્યાં જ્યારે સાબુનો પ્રચાર ન હતો ત્યારે લગભગ બધી જ બહેનો માથું ધોવામાં કાળી માટીનો જ ઉપયોગ કરતી. વાળ કાળા કરવાના

Scanned by CamScanner

લેપ તથા કલ્પમાં પણ કાળી માટીનો ઉપયોગ વિપુલ પ્રમાણમાં થયો છે.

૯. **કાળો ભાંગરો :** ભાંગરાનું સંસ્કૃત નામ છે 'ભૃંગ-રાજ'. ભમરાના કાળા રંગ જેવો રંગ હોવાથી તેનું નામ 'ભૃંગરાજ' પડ્યું છે. ભૃંગરાજનો એક પર્યાય 'માર્કવ' છે. માર્કવનો અર્થ ધોળા વાળને કાળા કરનાર એવો થાય છે. તેનો બીજો પર્યાય 'કેશરંજન' એટલે કે કેશને (કાળા રંગે) રંગનાર એવો થાય છે. માથાના વાળ સાથે ભાંગરો યુગોથી એટલો બધો જોડાયેલો છે કે નાનામોટા સૌને ભાંગરાનો વાળ કાળા રાખવાનો કે કાળા કરવાનો ગુણ જાણીતો હોય છે. માથામાં નાખ-વાના તેલમાં ભૃંગરાજ તેલ અતિશય પ્રચલિત છે. ઘેર ઘેર તેનો પ્રચાર છે.

ભાંગરો બે પ્રકારનો છે: કાળો અને ધોળો. જેમાં કાળાં પાન, કાળી ડાંડલી અને કાળાં ફૂલ હોય છે તેવો જળ ભાંગરો બે આંગળીઓ વચ્ચે દબાવતાં તેમાંથી જે રસ નીકળે છે તે પણ કાળી શાહી કે કાળી મેશ જેવો જ કાળો અને વિશિષ્ટ માદક ગંધવાળો હોય છે. તેમાંથી થતું તેલ પણ કાળુ ભમ્મર અને વિશિષ્ટ ગંધવાળું હોય છે. આ કાળો ભાંગરો જ વાળને કાળા કરવામાં વધુ કામયાબ ગણાય છે. જોકે, સર્વત્ર જોવા મળતો ભાંગરો મોટે ભાગે ધોળાં ફૂલવાળો અને રંગે લીલો હોય છે. તેના ગુણ ઓછા હોવાથી ન છૂટકે જ તે વાપરવો. વગ્માદવાળા (આનુપદેશ) પ્રદેશનો ભાંગરો વધુ ગુણવાળો કહેલ છે.

Scanned by CamScanner

કાળો ભાંગરો કડવો અને ઠંડો હોવાથી બાહ્ય અને આંતરિક ઉપયોગથી પિત્તનું શમન કરે છે. તેનું ચૂર્ણ કે તેનો રસ લેવાથી પણ વાળ કાળા રહેવામાં કે કાળા થવામાં મદદ કરે છે. તૈયાર દવામાં ભૃંગરાજાસવ, ભૃંગરાજ ચૂર્ણ, ભૃંગરાજ ઘનવટી વગેરે લઈ શકાય. કેશકલ્પ અને કેશતેલ કે કેશલેપમાં કાળો ભાંગરો આંખો મીંચીને વાપરવા જેવો છે. તેનાથી કશું નુકસાન થવા સંભવ નથી.

બજારમાંથી મળતાં ભૃંગરાજ તેલ મોટે ભાગે એસેન્સ નાખીને બનાવેલ કે જેમતેમ બનાવીને ભૃંગરાજ, મહા ભૃંગરાજ વગેરે લેબલ લગાવેલાં હોય છે, જેથી તેનું પરિણામ ન મળતાં સરવાળે આયુર્વેદ બદનામ થાય છે અને લોકોના પૈસા લૂંટાય છે.

૯. **ગળી :** ગળીનું સંસ્કૃત નામ 'નીલી' છે. તેનો એક પર્યાય 'રંજની' એટલે કે રંગનારી એવો પણ છે. મેંદી જેવાં તેનાં ગોળ પાન હોવાથી અને જેમ મેંદી હાથપગ વગેરે લાલ રંગે રંગે છે, તેમ આ ગળીમાં કાળો રંગ હોવાથી કેટલાક લોકો તેને કાળી મેંદી પણ કહે છે. ગળી કપડાંને રંગે છે, તેમ ધોળા વાળને પણ કાળા રંગે રંગે છે. કપડાંમાં ધોવાની ગળી પણ માથાના લેપમાં કે કેશરંજન તેલમાં યા લેપમાં નાખી શકાય.

૧૦. **ચિકાખાઈ :** આ ઔષધ માથું ધોવામાં આમળાં અને અરીઠાં સાથે જમાનાઓથી આપણે ત્યાં ઘેરઘેર પ્રચલિત છે. આ નિર્દોષ દવાનો માથું ધોવામાં રોજ કે વારંવાર ઉપયોગ કરવામાં આવે તો વાળ હંમેશા

Scanned by CamScanner

કાળા રાખવામાં સહાયક બને છે. તેનો તૈયાર સાબુ આવે છે તે ક્ષાર કે કૉસ્ટિક વિનાનો હોય (જોકે, એ વિના સાબુ હોવો પ્રાયઃ સંભવિત નથી.) તો જ ફાયદો કરે.

૧૧. **જેઠીમધ :** જેઠીમધ મધુર, કડવું, તૂરું, રસાયન અને જીવનીય ગુણવાળું હોવાથી આરોગ્યને વધારનાર છે. અને વાળને હિતકારી છે. તેનું ચૂર્ણ દૂધ, પાણી કે મધ ઘી સાથે નિયમિત રોજ રાત્રે લેવાથી વાળ કાળા રહેવામાં મદદ મળે છે. જેઠીમધ વૃદ્ધત્વને દૂર ધકેલતું હોવાથી ઘડપણમાં પણ વાળ જલદી ધોળા થતા નથી. માથામાં નાખવાનું તેલ, લગાડવાનો લેપ, કેશ કલ્પમાં જેઠીમધ નાખવાથી ફાયદો જ થાય છે.

૧૨. **ત્રિફળા :** હરડે બહેડાં અને આમળાનું ચૂર્ણ સરખે ભાગે મેળવવાથી તૈયાર થતું આ ત્રિફળા ચૂર્ણ ઘેર તૈયાર કરી શકાય છે અને તૈયાર પણ મળે છે. આ સોંઘું અને પ્રચલિત ઔષધ વાળને કાળા કરવામાં અજોડ છે. રોજ રાત્રે મધ સાથે તેનું સેવન કરવું. વાળ કાળા કરવાનાં લેપ, તેલ, કેશકલ્પ, નસ્ય વગેરેમાં મોટે ભાગે ત્રિફળાનો ઉપયોગ આયુર્વેદે કર્યો છે. એટલું જ નહીં લેપ કે ધોવામાં પણ ત્રિફળાનો ક્વાથ વાપરવાનું કહ્યું છે. ત્રિફળા ત્રિદોષશામક અને ખાસ કરીને પિત્તશામક, ઉત્તમ રસાયન તેમ જ ઊર્ધ્વ જત્રુગત (ગળા ઉપરના) બધા જ રોગોનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ હોવાથી વાળના તમામ રોગો તથા પલિતને મટાડે છે.

Scanned by CamScanner

૧૩. **બ્રાહ્મી :** બ્રાહ્મી ઠંડી, સ્પર્શમાં શીતળ; બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, મેધાવર્ધક, સાત્ત્વિક, નિદ્રાપ્રદ, હાઈ બી. પી.ને ઓછું કરનાર અને ખાસ તો કેશ્ય હોવાથી બ્રાહ્મીનો આંતર-બાહ્ય ઉપયોગ વાળના જતન માટે અને વાળની સારવાર માટે કરવા જેવો છે. રોજ રાત્રે નાની કે મોટી ચમચી બ્રાહ્મી ચૂર્ણ પાણી, દૂધ કે મધ સાથે લેતાં રહેવાથી વાળનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે. અને બ્રાહ્મી તેલ માથામાં ઘસવાથી, તેનું નસ્ય લેવાથી, તેલ પગનાં તળિયે ઘસવાથી વાળ ખરવા, ધોળા થવા, ટાલ પડવી વગેરેમાં ફાયદો કરે છે. બ્રાહ્મી ઘૃત, બ્રાહ્મી સિરપ વગેરે પણ પૈત્તિક કારણે વાળના રોગો થયા હોય તેમાં વધુ ફાયદાકારક બને છે.

૧૪. **મેંદી :** હાથપગનાં તળિયાંને રંગી શકનારી મેંદી માથાના વાળને પણ રંગે છે. ધુપેલ, લેપ કે કેશકલપમાં મેંદી ઉમેરવામાં આવે છે. પિત્તપ્રદર, રક્તપ્રદર જેવા ગરમીના રોગને કારણે વાળ ખરતા હોય તેવી સ્ત્રીઓ માટે હાથપગનાં તળિયે મેંદી મૂકવાથી ફાયદો થાય છે. આપણે ત્યાં છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓમાં મેંદી મૂકવાની પ્રથા તહેવારો તથા લગ્નપ્રસંગ સાથે સાંકળવામાં આવી છે તેનું એક કારણ કેશરક્ષા પણ હોવું જોઈએ.

૧૫. **રસવંતી :** દારુહળદરમાંથી તૈયાર કરવામાં આવતી રસવંતી વાળના રોગોનું મહત્ત્વનું ઔષધ છે. ખોરાકમાં હળદર તો વાળ માટે હિતાવહ છે જ. પણ

Scanned by CamScanner

રસવંતીનો બાહ્ય ઉપયોગ ખરતા વાળ અટકાવવા, વાળ કાળા કરવા તથા ટાલને મટાડવા માટે ખાસ છે. વાળ કાળા કરવાના અને ટાલ દૂર કરવાના કેટલાય પ્રયોગોમાં રસવંતીનો છૂટથી ઉપયોગ થયો છે.

૧૬. **લીંબોળીનું તેલ :** લીંબોળીના તેલ(નિમ્બતેલ)થી માથામાં માલિશ કરવાથી અને નાકમાં તેનાં ટીપાં નાખવાથી તેમ જ તે દરમિયાન આહારમાં કેવળ ગાયનુ દૂધ જ (ન છૂટકે દૂધ-ભાત કે દૂધ-રોટલી) લેવાથી રસાયન પ્રયોગ થતાં વાળ કાળા થાય છે. આ પ્રયોગ વાળના તમામ રોગોમા પણ હિતાવહ છે.

૧૭. **લોહ અને મંડૂર :** વાળને કાળા કરવામાં ખનિજ દ્રવ્યોમાં લોખંડનો સૌથી વધુ ઉપયોગ થયો છે. અયોરજ, લોહપુરીષ, લોહમળ, લોહકિટ્ટ, લોખંડનો બારીક ભૂકો, લોહભસ્મ, લોઢાનો કાટ કે મંડૂર નામે આયુર્વેદે પુષ્કળ બાહ્ય પ્રયોગ કર્યો છે. વાળના તમામ રોગોની ઔષધ યોજનામાં લોખંડનો ભૂકો વપરાય છે. પરંતુ વાળ કાળા રાખવા માટે કે કાળા કરવા માટે તેલ, લેપ કે કલ્પમાં તે છૂટથી વાપરવા જેવો છે. લોખંડનો ભૂકો લોખંડના કારખાનામાંથી કે ગાંધીને ત્યાંથી મેળવીને વાપરી શકાય છે. વાળ કાળા કરવાના પ્રયોગમાં લુહારની કોઢની રાખ વાપરવાનું કહેવામાં આવેલ છે. કારણ કે, રાખમાં લોહનો અંશ હોય છે. સપ્તામૃત લોહ તથા મંડૂર ભસ્મનો આંતર ઉપયોગ પણ હિતાવહ છે.

૧૮. **શતાવરી :** શતાવરી રસાયન ગુણવાળી, ઠંડી અને

Scanned by CamScanner

કેશ્ય હોવાથી વાળના બધા જ રોગોમાં ઉપયોગી છે. તેનો બાહ્ય કરતાં આંતર ઉપયોગ વધુ થાય છે. શતાવરી ચૂર્ણ શક્ય તેટલી માત્રામાં હંમેશાં સવારે-રાત્રે પાણી કે દૂધમાં લેતાં રહેવાથી વાળ કાળા રહેવામાં કે કાળા થવામાં મદદગાર બને છે. ઉપરાંત શતાવરી ટીકડી, શતાવરી ઘનવટી, શતાવરી કણ, શતાવરી ઘૃત અને શતાવરી તેલ વગેરે ઔષધો પણ વિધિપૂર્વક ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

૧૯. **હરડે :** ત્રિફળામાં એક ભાગે વપરાતી હરડે અથવા હરડેની છાલ કેવળ એકલી પણ વાળના રોગોમાં હિતાવહ છે. હરડે તૂરી, મધુરવિપાકવાળી હોવાથી વાળને મજબૂત રાખે છે. ઉપરાંત તે વયઃસ્થાપન અને રસાયન ગુણથી ઘડપણને દૂર ધકેલી વાળને કાળા રાખે છે. ધુપેલમાં હરડે, હરડાં કે હીમેજ નાખવાની આપણે ત્યાં પરંપરાથી પ્રણાલી છે. હરડેથી ખાખી કપડાં રંગવામાં આવે છે. કારણ કે તેનો રંગ ખૂબ પાકો હોય છે, તેમ વાળને રંગવામાં તે બીજાં દ્રવ્યો દ્વારા જે કાળો રંગ ઉપજાવે છે તે ખૂબ પાકો હોય છે. હરડેનો માથું ધોવામાં, તેલમાં, લેપમાં, કેશકલ્પમાં છૂટથી ઉપયોગ કરવા જેવો છે.

૨૦. **હાથીદાંતની ભસ્મ :** હાથીદાંતનો ભૂકો વિશ્વાસુ મણિયાર કે ગાંધીને ત્યાંથી લાવી તેને બે કોડિયાંમાં બરાબર બાંધી (કપડમિટ્ટી કરી) આગમાં ખૂબ ગરમ કરવાથી અંદરના હાથીદાંત બળી જવાથી કાળી રાખ

Scanned by CamScanner

બની જાય છે. ખોલીને જોતાં હાથીદાંત કાચા રહે તો ફરીને પકાવવું. તે રાખ અથવા હાથીદાંતની ભસ્મને ખૂબ ખરલ કરીને બારીક કપડાથી ચાળી બાટલીમાં ભરી રાખવી. આ ભસ્મનો આગળ બતાવવામાં આવેલ કે બતાવવામાં આવશે તે રીતે અન્ય દ્રવ્યો સાથે લેપ, કલપ કે તેલમાં ઉપયોગ કરવો. તેનાથી ખાસ તો ટાલ દૂર થાય છે અને વાળ કાળા, ભરાવદાર, વાંકડિયા, લાંબા અને મજબૂત થાય છે. આયુર્વેદે લગભગ તમામ ગ્રન્થોમાં અસ્થિદંતભસ્મના પ્રયોગની પ્રશંસા કરી છે.

કેવળ હાથી જ નહીં બકરાં, ઘેટાં, ભેંશ વગેરેનાં હાડકાં, અથવા શિંગડાં, ધોળા ઘોડાની ખરી (હાથીનાં તેમાં સર્વોત્તમ હોવાથી બાકીનાં તેને અભાવે જ લેવાનાં છે.) વગેરેનો પુષ્કળ ઉપયોગ ચીંધ્યો છે. કારણ કે વાળ અંતે તો હાડકાંની ઉપધાતુ કે મળ હોવાથી આ બધાં દ્રવ્યોમાં અસ્થિતત્ત્વ (કેલ્શિયમ) હોવાથી વાળને વધારવામાં, કાળા કરવામાં કે મજબૂત રાખવામાં મદદ કરે છે. આ દ્રવ્યોનો બાહ્ય ઉપયોગ ખોપરી (સ્કલ)ના હાડકાંને બળ આપે છે, તેનું અપોષણ દૂર કરે છે.

□

Scanned by CamScanner

૩. માથામાં ખંજવાળ (કેશકંડૂ)

'ન કફેન વિના કંડૂ – કફ વિના ખંજવાળ નહીં' એ સૂત્ર અનુસાર માથામાં ખંજવાળ અથવા 'શિરઃકંડૂ'નો રોગ માથામાં કફ વધવાથી થાય છે. વ્યક્તિની પ્રકૃતિ કફની હોય, શિયાળો–ચોમાસું જેવી કફકારક કે ભેજકારક ઋતુ હોય, દહીં, ગોળ, તેલ, મગફળી, અડદ, ખાંડ, ઘી, દૂધ, કેળાં, મીઠાઈઓ, શિખંડ જેવા માથામાં તર્પક કફ વધે તેવો આહાર લેવાની વધુ આદત હોય, શરદી, સાયનસ, કફજ શિરઃશૂળ, કાનમાં પરુ, શ્વાસ જેવા રોગ હોય; વધુ ઊંઘવાની, મોડા ઊઠવાની કે દિવસે સૂવાની આદત હોય; માથું વધુ પ્રમાણમાં ભીનું રાખવાની, પાણીમાં વધુ તરવાની કે ભીના માથામાં તેલ નાખવાની આદત હોય; વાળની અસ્વચ્છતા, કૃમિ કે ગૂમડાં વગેરે કારણોથી માથામાં

Scanned by CamScanner

ખંજવાળ આવે છે. તેથી તે તે કારણો દૂર કરી નીચેના ઉપાય કરવા :

૧. વાળ ઓછા કરાવી નાખવા.
૨. વાળને સૂર્યનાં કિરણો વધુમાં વધુ સ્પર્શે તેવો પ્રયત્ન કરવો.
૩. લીંબોળી કે કરંજના તેલમાંથી બનાવેલ સાબુથી ગરમ પાણી વડે માથું ધોવું.
૪. કણજીનું તેલ (કરંજ તેલ), લીંબોળીનું તેલ (નિમ્બ તેલ) તેમ જ તૈયાર મળતું ચર્મરોગહર તેલ, કરંજાદિ તેલ, ધત્તુરપત્રાદિ તેલ વગેરે તેલ માથામાં નાખવાં.
૫. જેમ બને તેમ વાળ કોરા અને સૂકા રાખવા, સ્નાન કર્યા પછી માથું તરત જ કોરું કરી નાખવું.
૬. ખોરાકમાંથી ઉપર કહેલાં મધુર, ખાટાં, ખારાં, દ્રવ્યો બંધ કરવાં. વિરુદ્ધ આહાર ન લેવો. ખાટાં પીણાં, ચા, કૉફી વગેરે ન લેવાં.
૭. ખાવાનાં ઔષધોમાં નીચેનામાંથી કોઈ એક કે એકથી વધુ લેવાં.

(૧) ત્રિફલા ચૂર્ણ, સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ, હરડે ચૂર્ણ કે મંજિષ્ઠાદિ ચૂર્ણમાંથી જે મળે તે એક કે એકથી વધુ મેળવીને એક ચમચી રાત્રે લેવું.

(૨) મંજિષ્ઠાદિ કવાથ ઘેર ઉકાળીને અથવા મંજિષ્ઠાદિ કાઢા તૈયાર લાવી સવારે-રાત્રે લેવો. અથવા મંજિષ્ઠાદિ ઘનવટી ૪-૪ ગોળી ચાવીને કે પીસીને સવારે-રાત્રે પાણીમાં લેવી.

Scanned by CamScanner

(૩) ખદિરારિષ્ટ ૧–૧ ચમચો બંને વખત જમ્યા બાદ પાણી મેળવીને લેવું.

(૪) પથ્યાદિ કાઢા અથવા પથ્યાદિ ઘનવટી ૪–૪ ગોળીનું સેવન કરી શકાય.

(૫) ચણોઠીને પીસીને તેનો કલ્ક કરવો. તેમાં ચારગણું તલતેલ અને સોળગણો ભાંગરાનો રસ મેળવી તેલ પકાવવું. આ 'ગુંજાદ્ય તેલ'ની માલિશ કરવાથી માથામાં આવતી ખંજવાળ મટે છે. ઉપરાંત કપાળ-કુષ્ઠ (કાળો કોઢ) પણ મટે છે.

(૬) ચિત્રકમૂળ, નેપાળાનાં મૂળ અને કડવા તૂરિયાના કલ્કમાં ચારગણું તેલ પકાવવાથી તૈયાર થતું 'ચિત્રકાદિ તેલ' (ચક્રદત્ત) માથામાં નાખવું.

(૭) 'ખરતા વાળ'ના પ્રકરણમાં આગળ જણાવેલું 'ધત્તુર-પત્રાદિ તેલ' લગાડવું.

□

Scanned by CamScanner

૪. ખોડો (કોદરી–રૂક્ષિકા–ડેન્ડ્રફ)

વાળ ખરવા, ખંજવાળ આવવી, ટાલ પડવી, વાળ ન વધવા વગેરેનાં કારણોમાં ખોડો મુખ્ય હોય છે. માથામાં વધુ વાળ હોય, ભીના માથામાં જ તેલ નખાતું હોય, ધોયા બાદ માથું તુરત કોરું કરવાને બદલે ભીનું જ રાખવામાં આવતું હોય, કફપ્રકૃતિ હોય, શિયાળો હોય, રોજ કોપરેલ તેલ નાખવામાં આવતું હોય કે ઘરમાં કોઈને ખોડો હોય ત્યારે તે થવાની શક્યતા વધે છે. આયુર્વેદની બધી જ સંહિતાઓમાં ક્ષુદ્રરોગોના પ્રકરણમાં ખોડાને કફ-જન્ય રોગ ગણાવેલ છે. તેમાં વાળના મૂળમાં સફેદ ઘઉંના થૂલા જેવી કે ઈસબગુલની ભૂસી જેવી ચીકણી ફોતરીના થર બાઝે છે. માથામાં ખૂબ ચળ આવે છે. હકીકતમાં તો ખોડો એ વાળના મૂળમાં થનારા જંતુ – કેશકૃમિ હોય

Scanned by CamScanner

છે. કાંસકી, દાંતિયો, ટુવાલ કે પથારી દ્વારા કે સાથે સૂવાથી એક વ્યક્તિનો રોગ બીજી વ્યક્તિને વળગે છે. ગળપણ, ખટાશ, ખારાશ કે ભારે આહાર લેવાથી તે સવિશેષ થવાની શક્યતા છે. બાળકો કફ પ્રકૃતિવાળા હોવાથી અને તેના વાળ અસ્વચ્છ થવાની વધુ શક્યતા હોવાથી તેના માથામાં સરખામણીમાં ખોડો થવાની શક્યતા વધુ છે.

આ રોગના સમયસર સાચા ઉપચાર કરવામાં ન આવે તો તેમાંથી અરુંષિકા, દારુણક, ગૂમડાં, સોરાયસિસ જેવા રોગો પણ ઉદ્ભવે છે. સોરાયસિસ (આયુર્વેદમાં એક કુષ્ઠ, મંડલકુષ્ઠ, કિટિકુભક્ષ પ્રકારના ચર્મરોગ કહેલ છે) તે થતાં પહેલાં મોટે ભાગે માથામાં ખોડો થાય છે અને તેની હયાતી હમેશાં જોવા મળે છે.

ખોડો મટાડવાના સાદા ઉપાય આ પ્રમાણે છે :

૧. ગરમ પાણીમાં લીંબુ નિચોવીને તેના વડે માથું ધોવું.

૨. મીઠું નાખેલ ગરમ પાણીથી માથું ધોવું. દરિયા-કિનારે રહેતા લોકોએ દરિયાના પાણીથી માથું ધોવું.

૩. અરીઠાંના પાણીથી માથું ધોવું.

૪. લીમડાનો નિમ્બ સાબુ, કણજીનો કરંજ સાબુ, ગંધકનો ગંધક સાબુ, સુખડનો (સેન્ડલવુડ કે ચંદન) સાબુ, શિકાખાઈનો શિકાખાઈ સાબુ, ચંદ્રિકા સાબુ અથવા લાઈફબૉય જેવા કૃમિઘ્ન કે જંતુઘ્ન સાબુ વડે માથું ધોવું.

૫. રીંગણીનો ઘાટો રસ અથવા તેમાં સમભાગે લીંબોળીનું તેલ મેળવીને માથામાં નાખવું.

Scanned by CamScanner

૬. લીંબુના રસમાં ધાણા વાટીને લેપ કરવો.
૭. સરગવાનાં પાનનો રસ ચોપડવો.
૮. દૂધમાં ખસખસ પીસીને લેપ કરવો.
૯. આંબાની ગોટલીનું ચૂર્ણ પાણીમાં પીસીને લગાડવું.
૧૦. હરડેનું ચૂર્ણ દૂધમાં પીસીને લગાડવું.
૧૧. બકરીની લીંડી લીંબુના રસમાં પીસીને તેનો લેપ કરવો.
૧૨. કીડામારીનો રસ ચોપડવો.
૧૩. મરવાનાં સૂકાં પાનનું ચૂર્ણ લીમડાના રસમાં મેળવીને માથે લેપ કરવો.
૧૪. ઘોડાના મૂત્રમાં કંપિલો પીસીને લગાડવો.
૧૫. નાળિયેરનાં છોતરાંની રાખ દહીંમાં કે લીંબુના રસમાં લગાડવી.
૧૬. કેરડાની રાખ કરી તેને લીંબુમાં મેળવી ચાર-ચાર દિવસે રાત્રે વાળની પેંથીમાં ભરવું. સવારે લીમડો ઉકાળેલા પાણીથી ધોવું.
૧૭. લીંબુ નિચોવેલા ગરમ પાણીથી માથું ધોઈ કોરું થવા દઈ, ઘેટાના મૂત્રમાં સિંધવ મેળવીને અથવા ઘોડાની લાદમાં સિંધવ મેળવીને લેપ કરવો.
૧૮. ઘેટાનું મૂત્ર માથામાં ચોળવું.
૧૯. સ્વમૂત્ર માથામાં ચોળવું.
૨૦. ગોમૂત્ર માથામાં ચોળવું.
૨૧. માથામાં લીંબોળીનું તેલ (નિમ્બતેલ), કણજીનું તેલ (કરંજ તેલ), સુખડનું તેલ (ચંદન તેલ), બદામનું

Scanned by CamScanner

તેલ વગેરે નાખવું. તેમાં કપૂર મેળવવાથી વધુ ફાયદો થશે.

૨૨. તૈયાર ખરીદીને કે ઘેર બનાવીને ધત્તુરપત્રાદિ તેલ, ગુંજાદિ તેલ, કરંજાદિ તેલ કે ભૃંગરાજ તેલ માથામાં નાખવું.

૨૩. જાસૂદનાં ફૂલનો રસ કાઢી તેમાં સમભાગે તલનું તેલ, લીંબોળીનુ તેલ કે કરંજ તેલ મેળવીને પકાવવું. આ 'જપાકુસુમ તેલ' માથામાં નાખવું.

૨૪. 'ખરતા વાળ' પ્રકરણમાં કહેવામાં આવેલ 'હરિદ્રાદિ તેલ' માથામાં નાખવું.

૨૫. આમળાંનો રસ, કાળા ભાંગરાનો રસ અને કાળા તલનું તેલ સમભાગે મેળવી તેમાં તેનાથી બમણું ગાયનું દૂધ મેળવવું. પછી ત્રિફળા, ગળો, કેવડો (કેતકી), અસન (બીયો), વિજયસાર, બલા, એરંડમૂળને સમભાગે પીસી આમળાંના રસના વજન જેટલો કલ્ક મેળવવો. છેલ્લે તેમાં કલ્કથી સોળ ગણું પાણી મેળવી ધીમા તાપે ખુલ્લું ઉકાળી તેલ પકાવવું. ભૈષજ્ય રત્નાકર, ભૈષજ્યસંહિતા, સહસ્રયોગ વગેરે ગ્રન્થોમાં 'ત્રિફલાદ્ય તેલ' નામે વર્ણવેલું આ તેલ ખોડો તથા અરુંષિકાને ખાસ મટાડે છે.

૨૬. ત્રિફલા, જટામાંસી, ભાંગરો, નીલોફર, અનંતમૂળ તથા સિંધવના કલ્કમાં સોળગણું તેલ પકાવવું. ચક્રદત્તમાં કહેવાયેલ આ 'ત્રિફલાદ્ય તેલ'ની માલિશથી ખોડો મટે છે.

□

Scanned by CamScanner

૫. કેશકૃમિ (જૂ-લીખ વગેરે)

કફ, માથાની શરદી, કૃમિ, અસ્વચ્છતા, મેદ, આર્તવ-દોષ અને શરીરની સામ અવસ્થા કે લાંબી માંદગીને કારણે માથામાં જૂ, લીખ પડે છે. શહેરો કરતાં ગામડાંમાં અને તેમાંય તે પછાત લોકોમાં આ રોગનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. પસીનામાંથી પેદા થયેલ આ જૂ-લીખ-ટોલા સાથે સૂનાર, બેસનાર, માથું ઓળનાર કે કોઈ પણ રીતે સ્પર્શમાં આવનાર વ્યક્તિના માથામાં ચડે છે. આ જૂ-લીખ પુષ્કળ ઈંડાં મૂકતી હોવાથી ક્યારેક તો એટલી બધી વધી પડે છે કે માથાના વાળ સાવ ઉતારી નાખવા પડે છે, નહીં તો અસહ્ય ખંજવાળથી ગૂમડાં કે ચાંદાં પણ પડે છે. આ કૃમિનો ખોરાક રક્ત હોવાથી તે વાળના મૂળનું રક્ત ચૂસી લે છે અને વાળને પોષણ ન મળતાં તે ખરી પડે છે.

Scanned by CamScanner

આ રોગ કફજન્ય હોવાથી તેમાં ખોડો, માથામાં ખંજવાળ વગેરેમાં કહેલા આહારવિહાર અને ઉપચાર ગોઠવવા.

સાદા–સરળ કેટલાક ઉપાય આ પ્રમાણે છે:

૧. રાત્રે હરડે લેવી.

૨. સવારે–સાંજે એક એક ચમચી વાવડિંગનું ચૂર્ણ મધ સાથે કે પાણી સાથે લેવું. વાવડિંગના ઉકાળાથી માથું ધોવું.

૩. માથાને સાચી હિંગની ધુમાડી આપવી.

૪. માથામાં લીંબોળીનું તેલ, કણજીનું તેલ કે સરસિયું તેલ નાખવું. તેમાં કપૂર પણ મેળવી શકાય.

૫. ધત્તુરપત્રાદિ તેલ, કરંજાદિ તેલ, ચર્મરોગનાશક તેલ વગેરેમાંથી કોઈ એક તેલ માથામાં નાખવું.

૬. માથામાં ઇન્દ્રયવનું ચૂર્ણ ભભરાવવું.

૭. લીંબુના રસમાં કાળીજીરી ઘસીને લેપ કરવો.

૮. નાગરવેલનાં પાનનો રસ માથામાં લગાડવો.

૯. પારાને સરસવ તેલમાં ઘૂંટવો. (જરૂર જણાય તો તેમાં થોડું પાણી મેળવી શકાય.) તે તેલ રાતભર માથે લગાડી રાખવું.

૧૦. ધતૂરાનાં પાનનો રસ અથવા તેના મૂળનો રસ કે ઉકાળો માથામાં ચોપડવો.

૧૧. કઠ – ઉપલેટનો ઉકાળો કરી માથામાં ચોપડવો.

Scanned by CamScanner

૧૨. સીતાફળનાં અંદરનાં બીનો લેપ કરવો.

૧૩ લીમડાનાં પાન કે કણુજીનાં પાનનો ઉકાળો કરી તેનાથી માથું ધોવું.

૧૪. કીડામારીનો રસ માથે ચોપડવો.

૧૫. ભેંશના શિંગડાની રાખ કરી તેમાં ચારગણું તલનું તેલ મેળવીને માથામાં ચોપડવું.

□

Scanned by CamScanner

૬. અરુંષિકા (માથાનાં ગૂમડાં)

આ રોગને લોકભાષામાં માથાનાં ગૂમડાં કહેવામાં આવે છે, જેનો સમાવેશ ક્ષુદ્રરોગ ઉપરાંત ચામડીના રોગોમાં પણ કરી શકાય. હિન્દીમાં આ રોગને 'રૂસી' કહેવામાં આવે છે, જે 'અરુંષિકા'નું જ ટૂંકું નામ છે.

પિત્ત, રક્ત, કફ અને કૃમિને કારણે થયેલ અને જેમાંથી પુષ્કળ પરુ આવતું હોય તેવી કાંગ કે સરસવના દાણા જેવી કે પીળી ઝીણી પુષ્કળ ફોલ્લીઓ થાય છે તેને આયુર્વેદમાં 'અરુંષિકા' નામ આપવામાં આવેલ છે. આ ફોલ્લીઓ અનેક મુખવાળી હોવાથી તેમાંથી પુષ્કળ પરુ આવતું હોય છે. આ રોગ બાળકોમાં સવિશેષ થતો હોવાથી બાળકના રોગોનો ગ્રન્થ 'કાશ્યપસંહિતા'માં તેની સામાન્ય સારવારનો શ્લોક આ પ્રમાણે છે :

Scanned by CamScanner

અરુંષિકાસુ સતતં શિરસો મુંડનં હિતમ્ ।
સ્નાપનં ગ્રક્ષણં ચૈવ વ્રણતૈલૈરનેકશઃ ।।

અરુંષિકા થયેલ હોય તે વ્યક્તિના માથાના વાળ વારવાર (ચાર-પાંચ દિવસે) કઢાવી નાખવા તે હિતાવહ છે. ઉપરાંત, કોઈ પણ વ્રણમાં કહેલ (નિમ્બ તેલ, કરંજ તેલ, ચર્મરોગહર તેલ, જાત્યાદિ તેલ વગેરેમાંથી કોઈ પણ) તેલ લગાડયા કરવું. અને લીમડાનાં પાન કે છાલ ઉકાળેલા પાણીથી માથું ધોવરાવવું. કોદરાનો ક્ષાર બનાવી તેનું પાણી કરી તેનાથી પણ માથું ધોવાનું કહેવામાં આવેલ છે.

ઉપરાંત, નીચેના પ્રયોગોમાંથી જે અનુકૂળ આવે તે એક કે એકથી વધુ કરવા :

૧. આ પુસ્તકમાં આગળ જણાવેલ ખદિરાદિ તેલ, ત્રિફલાદ્ય તેલ (ચક્રદત્ત), હરિદ્રાદ્ય તેલ કે જાત્યાદિ તેલ વગેરેમાંથી કોઈ એક લગાડવું.

૨. હરડે, બહેડાં, આમળાં, લોખંડનો બારીક ભૂકો, જેઠી-મધ, કમળ, અનંતમૂળ અને સિંધવના કલ્કથી પકાવેલું તેલ (ત્રિફલાદ્ય તેલ – ભાવપ્રકાશ) લગાડવું.

૩. ટાલના ઉપાયમાં જણાવેલ માલત્યાદિ તેલ માથે નાખવું.

૪. અપામાર્ગક્ષાર તેલ માથામાં નાખવું.

૫. અઘેડાની રાખ અથવા અપામાર્ગક્ષારને તલ તેલમાં મેળવીને લેપ કરવો.

૬. મેંદીનાં પાન પીસી તેનો એક આંગળ જાડો લેપ કરી બાર કલાકે ધોઈ નાખવો. પછી તેના પર નાળિયેરનાં છોડાંની રાખ તલતેલમાં મેળવીને લગાડવી.

Scanned by CamScanner

૭. જે અરુંષિકામાં દુખાવો થતો હોય તેના પર પીસેલા તલ ઘસવા અને ઉપર માખણ અથવા કોઈ પણ વ્રણતેલ લગાડવું.

૮. તલનાં સૂકાં પાન બાળી તેની રાખ કરી તેનો તલતેલમાં લેપ કરવો.

૯. ગોળને બાળીને તેમાં માખણ મેળવી લેપ કરવો.

૧૦. મરવાનાં પાનને લીંબુના રસમાં પીસી લેપ કરવો.

૧૧. ઘોડાની લાદના રસમાં સમભાગે સિંધવ મેળવી લેપ કરવો.

૧૨. તલનો જૂનો ખોળ અને કૂકડાની હગારને ગોમૂત્રમાં લસોટી લેપ કરવો.

૧૩. ખેરની છાલ ગોમૂત્રમાં લગાડવી.

૧૪. લીમડાની છાલ ગોમૂત્રમાં લગાડવી.

૧૫. જાંબુની છાલ ગોમૂત્રમાં લગાડવી.

૧૬. ઇન્દ્રયવની છાલ(કડાછાલ)માં સિંધવ મેળવી ગોમૂત્રમાં પીસી લેપ કરવો.

૧૭. કૂકડાની કે કબૂતરની હગાર ગોમૂત્રમાં પીસીને લેપ કરવો.

૧૮. ઘોડાની લાદમાં સમભાગે સિંધવ મેળવીને લેપ કરવો.

૧૯. લીમડાનાં પાનમાં હળદર મેળવી, પીસીને લેપ કરવો.

૨૦. ઉપલેટ(કઠ)ને શેકીને કે કુલડીમાં પીસી તેની રાખમાં ગોમૂત્ર કે તલતેલ મેળવી, મલમ કરીને હંમેશા લગાડવો.

૨૧. લીમડાનાં અને પરવળનાં પાનમાં હળદર પીસીને લેપ કરવો.

Scanned by CamScanner

૨૨. 'ખરતા વાળ'ના ઉપાયમાં આગળ જણાવેલ 'હરિદ્રાદિ લેપ' લગાડવો.

૨૩. હળદર, દારુહળદર, કરિયાતું, આમળાં, હરડે, બહેડાં, લીમડાની અંતરછાલ તથા લાલ ચંદનના કલ્કમાં ચાર-ગણું તલતેલ અને સોળગણું પાણી મેળવીને માથે માલિશ કરવાથી અરુંષિકા મટે છે.

અરુંષિકાના દરદીનું માથું ધોવામાં લીમડો નાખીને ઉકાળેલું જ પાણી વાપરવું અથવા ગોમૂત્ર વાપરવું.

ઉગ્ર સ્વરૂપના અને જૂના અરુંષિકાના રોગમાં સ્નેહન-સ્વેદન કરાવી માથામાં જળો મુકાવવી અથવા શિરાવેધન ક્રિયા કરાવવી, અવપીડન નસ્ય આપવું, હરિદ્રાદ્ય તેલથી શિરોબસ્તિ આપવી. કફની પ્રબળતા હોય અને દરદી વમન ક્રિયા માટે યોગ્ય હોય તો વમન કરાવવું.

ચામડીના અન્ય રોગોની પેઠે આ રોગોમાં પણ ગળ્યું, ખાટું, ખારું ન ખાવું. ખાસ કરીને તો મીઠું, દૂધ, ખાંડ, ગોળ, દહીં, ઘી, ફળો, મીઠાઈઓ, અડદ, તલ, ટમેટાં, મગફળી, આઈસક્રીમ, કુલફી, પીણાં વગેરેનું સેવન ન કરવું. બને તો મોળા મગ, મોળી રોટલી, મોળા ખાખરા, હળદર, ધાણા, જીરું જેવો સાદો જ ખોરાક લેવો. દિવસે સૂવું નહીં, સવારે મોડા ઊઠવું નહીં.

□

Scanned by CamScanner

૭. દારુણક

દારુણક અથવા દારુણ એટલે વાળના મૂળમાં થતા ચીરા. અષ્ટાંગહૃદય (શિરોરોગ)માં તેના વિષેનો શ્લોક આ પ્રમાણે છે :

કંડૂકેશચ્યુતિ સ્વાપ રૌક્ષ્યકૃત સ્ફુટનં ત્વચઃ ।
સુસૂક્ષ્મં કફવાતાભ્યાં વિદ્યાદ્દારુણં તુ તત્ ॥

કફ અને વાયુના કારણે માથાની ત્વચામાં બારીક ચીરા પડે છે અને તેમાં ખંજવાળ આવે છે. ઉપરાંત, વાળ ખરી પડે છે, ચામડી બહેરી અને લૂખી થઈ જાય છે. તેને દારુણક કહે છે.

આ રોગમાં ચામડીના રોગો પ્રમાણે અથવા આગળ કહેલ અરુંષિકાના રોગ પ્રમાણે પથ્યપાલન કરવું.

Scanned by CamScanner

દારુણકની સરળ સારવાર આ પ્રમાણે છે:

૧. ખસખસને દૂધમાં પીસીને લેપ કરવો.

૨. કાંજી કે ખાટી છાશમાં એકવીસ દિવસ સુધી અરડ પલાળી રાખવા, પછી તેને પીસીને એકવીશ દિવસ સુધી માથે લેપ કરવો

૩. કોદરીની પરાળનો ક્ષાર કરી તેનાથી રોજ માથું ધોવું. તે શક્ય ન બને તો લીમડાનાં પાનને ઉકાળીને તે પાણીથી માથું ધોવું.

૪. ભેંશના શિંગની રાખ કરીને તેનાથી ચારગણું તલ-તેલ મેળવીને માથે લેપ કરવો.

૫. સાપની કાંચળીને ચોસઠગણા તલતેલમાં બાળીને મેશ કરવી. તેની માલિશ માથે કરવી અને પછી અરીઠાનાં પાણીથી માથું ધોવું. તે શક્ય ન બને તો લીમડાનાં પાનને ઉકાળીને તે પાણીથી માથું ધોવું.

૬. જાસૂદનાં ફૂલનો રસ કાઢી તેને તલતેલમાં પકાવી તે તેલ લગાડવું.

૭. કરેણની છાલ, લીમડાનાં કોમળ પાન તેમ જ ચમેલીનાં પાન સો સો ગ્રામ અને ચિત્રકમૂળ પચાસ ગ્રામ મેળવી કલ્ક કરવો. તેમાં એક લિટર તલતેલ અને ચાર લિટર પાણી મેળવી તેલ પકાવીને લગાડવું. આ 'માલત્યાદ્ય તેલ' અથવા 'માલત્નાદિ તેલ'નો પાઠ 'ચક્રદત્ત'માં આપવામાં આવેલ. કેટલાક પાઠમાં લીમડાનાં પાનને બદલે લતા કરંજ લેવાનું પણ કહેવાયેલ છે.

૮. નીલકમળના કેસર, જેઠીમધ અને કાળાતલ તે બધાંનાં

Scanned by CamScanner

જેટલાં જ ઠળિયા સહિત આમળાંનો લેપ કરવાથી જૂનો દારુણક રોગ મટે છે. 'ચક્રદત્ત'માં આ લેપનું નામ 'નીલોત્પલાદિ લેપ' રાખેલ છે.

૯. ચારોળીનાં મીંજ, જેઠીમધ, ઉપલેટ અને સિંધવનો લેપ કરવો. ચક્રદત્તમાં આ લેપને પ્રિયાલબીજાદિ લેપ કહેલ છે. શારંગધરે આ લેપમાં અડદ ઉમેર્યા છે.

૧૦. ચણોઠીનાં બીને પીસી કલ્ક કરવો. તેમાં સોળગણો ભાંગરાનો રસ અને ચારગણું તલતેલ મેળવીને પકાવેલું 'ગુંજાતેલ' માથામાં લગાડવાથી દારુણક રોગ ઉપરાંત કેશકંડૂ (માથાની ખંજવાળ) પણ મટે છે. (ચક્રદત્ત)

૧૧. આંબાની ગોટલી અને હીમેજને દૂધમાં બારીક પીસી લેપ કરવાથી ભયંકર દારુણક રોગ મટે છે. (શારંગધર)

૧૨. લાખ, ગરમાળો, તમાલપત્ર, કૂંવાડિયો અને આમળાંના કલ્કમાં મધ મેળવીને લેપ કરવો, (અષ્ટાંગહૃદય)

૧૩. ઉપરાંત કંડૂનાશક તેલ, મહાસિંદૂરાદ્ય તેલ, હરિદ્રાદ્ય તેલ, દારુણ તેલ, વાતશ્લેષ્મનાશક તેલ, ભૃંગરાજાદ્ય તેલ વગેરેમાંથી જે મટે તે માથામાં લગાડવું.

ઉપરોક્ત ઔષધો દ્વારા ન મટે તેવા કષ્ટસાધ્ય દારુણકમાં સ્નેહન-સ્વેદન કરાવી લલાટની શિરાનું વેધન કરાવી અશુદ્ધ રક્ત કાઢી અવપીડ નસ્ય આપવાં. વાતશ્લેષ્મનાશક કોઈ તેલ દ્વારા શિરોબસ્તિ આપવી અને તે તેલ માથામાં નાખવાં.

□

Scanned by CamScanner

૮. ટાલ (ઊંદરી)

ટાલ વિષે જાણવા જેવું

હાથપગનાં તળિયાંને હસ્તતલ કે પાદતલ કહેવામાં આવે છે. આ તલમાં વાળ ઊગતા ન હોવાથી માથામાં વાળ ન ઊગે ત્યારે તે 'તલ' કે 'તાલ' શબ્દ ઉપરથી કદાચ 'ટાલ' શબ્દ આવ્યો હશે. ટાલ માટે આયુર્વેદે 'ઇન્દ્રલુપ્ત', 'ખાલિત્ય', 'ખલતિ' વગેરે શબ્દો યોજ્યા છે. માથું, પાંપણ અને નેણના વાળ ખરે તે માટે 'રુજ્યા', 'રુણ્યા', 'ચાચા' આદિ શબ્દો પ્રયોજ્યા છે. જોકે, શાસ્ત્રીય રીતે આ શબ્દોમાં થોડો તફાવત આ પ્રમાણે છે :

૧. **ઇન્દ્રલુપ્ત** : તેમાં માથાના વાળ, આપોઆપ એકદમ ખરી પડે છે. જેના માટે 'ખલતિ' શબ્દ પણ છે.

Scanned by CamScanner

લોકોમાં આ દરદ માટે 'ઊંદરી' અને 'ગંજ' શબ્દ વપરાય છે. આ ટાલ મોટી હોય છે.

૨. **ખાલિત્ય :** માથાના વાળ ધીરે ધીરે ખરવા. જેના માટે 'ખલ્વાટ' અને 'ખલ્લી' શબ્દ પણ છે.

૩. **રુહ્યા :** માથા સિવાય આખા શરીરમાં વાળ ખરી પડે છે.

૪. **કાર્તિક :** (અથવા કાર્તિકેય ઇન્દ્રલુપ્ત) તેમાં કેવળ દાઢીમૂછના જ વાળ ખરી પડે છે.

માથાના અને વાળના રોગોમાં ટાલનો રોગ ખૂબ ચર્ચાસ્પદ, વિશ્વવ્યાપી અને લગભગ અસાધ્ય ગણાતો રોગ છે. કહેવાય છે કે એક તરફ એની ચોક્કસ કોઈ દવા જ નથી તો બીજી તરફ તેનાં સફળ, પુષ્કળ સફળ ઔષધોનો દાવો કરવામાં આવે છે! લંડનના એક ટાલિયાએ પોતાની ટાલની દવા જાણવા એક જાહેરાત આપી તો દુનિયાભરમાંથી બે હજાર પત્રો આવ્યા! બિચારા પોસ્ટ ખાતાએ એક વાહન ભરીને તે પહોંચતા કરવા પડ્યા! આ ઉપરથી, ટાલનો વિષય કેટલો જિજ્ઞાસુ અને આશાસ્પદ છે તે સમજી શકાશે. એકલા બ્રિટનમાં જ પંચાવન વર્ષની ઉપરના લોકોનો સરવે કરવામાં આવ્યો તો તેમાંના પંચાવન ટકા લોકો ટાલિયા હતા! પરંતુ અમેરિકાએ એનાથી પણ વધુ પ્રગતિ કરી છે. તેમાં નેવું ટકા લોકો એટલે કે દોઢ કરોડ લોકો ટાલિયા છે. ત્યાં કેવળ ટાલની સારવાર પાછળ પ્રતિ વર્ષે ૩૫૦ કરોડ રૂપિયાનો ખર્ચ કરવામાં આવે છે! અમેરિકામાં ન્યૂ કેલિફોર્નિયાના મોરહેડ શહેરમાં 'બાલ્ડનેસ

Scanned by CamScanner

લિબરેશન ફ્રન્ટ' (ટાલિયામહેણા મુક્તિ મોરચો) નામે એક મંડળ ચાલે છે. તેમાં દસ હજાર ટાલિયાએ સભ્યપદ નોંધાવેલું છે. જેના સ્થાપક જોન ક્રેમ્પ એક અનિયતકાલિક સામયિક પણ ચલાવે છે. જેનું નામ 'ક્રોમડોમ ન્યૂઝ' (ચળકતી ટાલના સમાચાર) છે.

આપણા ભારતમાં વિશ્વમાં સૌથી વધુ ટાલિયા છે અને તેનો અંદાજી આંકડો અઢી કરોડ જેટલો છે.

ટાલ પડે છે કયા કારણે?

દુનિયાભરમાં પ્રાચીનયુગથી માંડીને આજ સુધીમાં ટાલનાં કારણો વિષે ખૂબ ઊંડાણથી સંશોધનો, તર્કો અને પ્રયોગો થયા છે. તે અંગે માન્યતાઓ પણ પાર વગરની છે. જેમાંની કેટલીક...

—પ્રાચીન ગ્રીક તબીબી શાસ્ત્રના પિતા હિપોક્રેટસે ઈ. સ. પૂર્વે તર્ક, સંશોધન અને અનુભવે કહેલું કે 'હીજડા લોકોને ખસી કરવાને કારણે ટાલ પડતી નથી.' આ વિધાન ટાલના રોગના કારણને જાતીય જીવન સાથે જોડે છે. અને ટાલને પુરુષત્વ સાથે વધુ લેવાદેવા છે તેવું વિચારવા પ્રેરે છે. વિશ્વ આખામાં એક સર્વવ્યાપી પ્રાચીન–આર્વાચીન એવો મત છે કે સ્ત્રીઓમાં કવચિત જ ટાલ પડે છે. (પડે તો દવાનું રિએકશન, લાંબી માંદગી વગેરે કારણે.) એક એવું પણ સંશોધન છે કે ટાલિયા લોકોમાં જાતીય આવેગનું પ્રમાણ વધારે હોય છે કારણ કે તેમનામાં 'ટેસ્ટોસ્ટેરોન' નામના હૉર્મોનનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. એલોપથિક સંશોધકોની એક એવી માન્યતા છે કે ટાલ અને વૃષણને સારો એવો સંબંધ છે. વૃષણમાં તૈયાર થયેલ ખાસ પ્રકારનો

Scanned by CamScanner

રસ વધારે પડતો સક્રિય થવાથી રક્તવાહિનીઓ દ્વારા પ્રસરીને માથામાં જઈ ટાલ પડે છે.

—એક એવી પણ માન્યતા છે કે વધુ બુદ્ધિશાળી લોકોને ટાલ પડે છે. કારણ કે આવા લોકો કલા, સાહિત્ય, શિક્ષણ, ચિકિત્સા, રાજકારણ, કાયદા, વિજ્ઞાન વગેરે વિષયો ઉપર સતત અને પુષ્કળ વિચારતા હોવાથી તેમનું મગજ મોટું થઈ જાય છે અને મગજ ઉપરની ખોપરીની ચામડી તંગ થઈ જતી હોવાથી વાળને પૂરું પોષણ મળી શકતું નથી. અને મગજ સતત સક્રિય રહેવાને કારણે ગરમી વધુ પેદા થતાં વાળ ખરે છે. આ સંશોધનને અમેરિકાની હાવર્ડ યુનિવર્સિટીએ પણ સન ૧૯૬૫માં અનુમોદન આપેલ.

—'ખલ્વાટો નિર્ધનો ક્વચિત્–ટાલવાળી વ્યક્તિમાંથી કોઈક જ નિર્ધન હોય છે' એવી આપણે ત્યાં પણ જૂની માન્યતા છે,

—અમેરિકાના ડૉ. જે. એન. વાનપેસ્ટ કહે છે કે ટાલનું ખરેખરું કારણ તો ચિંતા છે.

—બ્રિટિશ મેડિકલ કાઉન્સિલે સંશોધનનો અહેવાલ પ્રકાશિત કર્યો છે તેમાં તેણે ટાલને વારસાગત ગણાવેલ છે.

—કેટલાક ડૉકટરોએ અને વૈજ્ઞાનિકોએ ટાલનું કારણ અપોષણ માન્યું છે. અતિપરિશ્રમ, માનસિક વ્યગ્રતા અને અનિદ્રાથી લોહીનું પરિભ્રમણ ઓછું થતાં વાળને જરૂરી રક્ત મળતું નથી તેથી વાળ ખરે છે ને નવા ઊગી ન શકવાથી ટાલ પડે છે.

છતાં સંશોધન, તર્ક, અનુમાન, અનુભવ વગેરે અનેક રીતે ડૉકટરો, વૈજ્ઞાનિકો વગેરેએ એક વાત એ પણ જાહેર

Scanned by CamScanner

કરી છે કે ટાલનાં ચોક્કસ કારણો શોધવાં મુશ્કેલ છે. ઉંમર સાથે તેને ઠીક ઠીક સંબંધ હોવા છતાં, તેની સારવાર હોવા–ન હોવા છતાં આ એક એવો વિચિત્ર રોગ છે કે ક્યારેક તે તેના સંશોધકોને આશ્ચર્યચકિત કરી દે છે. દા. ત. લંડનમાં આર્થર યંગ નામની વ્યક્તિને સોળ વર્ષની ઉંમરથી ટાલ હતી. તેની મોટી ઉંમરે કંઈ કારણ વિના તેમાં અચાનક જ પુષ્કળ વાળ ઊગી નીકળ્યા હતા!

આયુર્વેદની વાત વધુ વજૂદવાળી

ઉપરોક્ત આધુનિક અને વિદેશી સંશોધનો અસંબદ્ધ, અસ્થિર, અલ્પાયુષી અને અધકચરા હોવાનો સંભવ છે. જ્યારે આયુર્વેદની પ્રાચીન–અર્વાચીન સંહિતાઓમાં ટાલનાં જે કારણો આપ્યાં તે વધુ વ્યવસ્થિત, તર્કબદ્ધ, સંબદ્ધ અને ચિરંજીવી જણાય છે. ઈ. સ. પૂર્વે સેંકડો વર્ષ પહેલાં લખાયેલી અગ્નિવેશ (ચરક) સંહિતા, સુશ્રુતસંહિતા વગેરે-આંનો એક શ્લોક નમૂના રૂપે જોઈએ :

રોમકૂપાનુગં પિત્તં વાતેન સહ મૂર્ચ્છિતમ્ ।
પ્રચ્યાવયતિ રોમાણિ તતઃ શ્લેષ્મા સશોણિત ।।
રોમકૂપાન્ રુણદ્ધયસ્ય તેનાન્યેષામસમ્ભવઃ ।
તદિન્દ્રલુપ્તં રુજ્યાં ચ પ્રાહુશ્ચાચેતિ ચાપરે ।।

દૂષિત પિત્ત, વાયુની સાથે માથામાં (અને નેણ, દાઢી, મૂછ વગેરે) વાળનાં સૂક્ષ્મછિદ્રોમાં વાળને ખેરવી નાખે છે. પછી લોહી સાથે ભળેલો કફ વાળનાં બારીક છિદ્રોમાં અવરોધ પેદા કરે છે, તેથી નવા વાળ ઊગતા નથી. આ

Scanned by CamScanner

રોગને ઇન્દ્રલુપ્ત (ઊંદરી) અને રુજ્યા કહે છે. કેટલાક તેને ચાચા (અથવા ચાચ) પણ કહે છે.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ માથું, નેણ, પાંપણ, દાઢી, મૂછ, કે સર્વાંગમાં ક્યાંય પણ વાળ કે રોમ ખરી પડે કે ટાલ પડે તેનાં એકસરખાં જ કારણો છે.

આપણે વિદેશમાં, દેશમાં અને લોકોમાં ટાલ વિષે જે માન્યતા, સંશોધનો અને તર્ક છે તેને આયુર્વેદીય દૃષ્ટિકોણથી તપાસીએ–ચકાસીએ :

૧. **સુખસમૃદ્ધિ :** 'ખલ્વાટો નિર્ધનો ક્વચિત્' તે આપણા પ્રાચીન સૂત્ર ઉપરથી આ માન્યતા ઊતરી આવેલી લાગે છે. ધનવાન વ્યક્તિ થવા માટે બે બાબત મુખ્ય જોઈએ. એક પરિશ્રમ અને બીજું બુદ્ધિ. પરિશ્રમ કરવાથી પિત્ત અને વાયુ વધે છે. પુરુષાર્થ કરવામાં જે કોઈ અવરોધ આવે તે પ્રત્યે વ્યક્ત કે અવ્યક્ત ગુસ્સો પણ આવે છે. અને પરિશ્રમ દરમિયાન અપોષણના પ્રશ્નો પણ ઉપસ્થિત થાય છે. તે રીતે બુદ્ધિ એ પિત્ત સાથે – ખાસ કરીને મગજના આલોચક અને હૃદયના સાધક પિત્ત સાથે – સંબંધ ધરાવે છે. આલોચક પિત્ત એ સૂઝ, સમજ, યુક્તિપ્રયુક્તિ અને દક્ષતા આપે છે. તો સાધક સાધના કરવા માટે હિંમત, સાહસ, નિર્ભયતા વગેરે પૂરાં પાડે છે. વળી આવી વ્યક્તિ પિત્ત પ્રકૃતિવાળી હોવાનો પણ સંભવ છે. વાચન, લેખન, સંશોધન, વિચાર વગેરે કર્યા વિના બુદ્ધિજીવી વ્યક્તિ ધનવાન થઈ શકતી નથી. તેથી

Scanned by CamScanner

ધનવાન થનાર વ્યક્તિએ શારીરિક અને માનસિક પરિ. શ્રમ પુષ્કળ કરવો પડતો હોવાથી તેને ટાલ પડવાનો સંભવ રહે છે.

ગર્ભશ્રીમંત વ્યક્તિનું તેનાથી ઊલટું હોય છે. તેણે શારીરિક-માનસિક પરિશ્રમ કરવો જ પડતો નથી. બેઠાડુ, વિલાસી જીવન, ભારે ખોરાક, મોડા ઊઠવાની કે દિવસે ઊંઘવાની આદત તેને મેદજન્ય કે કફજન્ય અવરોધ પેદા કરીને કફજ ટાલ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તેથી તેવા ધનવાન લોકો તે પ્રકારની ટાલવાળા હોઈ શકે.

૨. બુદ્ધિ : બુદ્ધિ એટલે મગજમાં અને હૃદયમાં રહેલું આલોચક અને સાધક પિત્ત. પિત્તનું મુખ્ય કાર્ય પકાવવાનું અને પછી ખેરવી નાખવાનું. વાળની પકવ અવસ્થા એટલે વાળ ધોળા થવા, અથવા ખરી પડીને ટાલ થવી. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા લોકો બુદ્ધિશાળી હોવાની વધુ શકયતા. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને ક્રોધ કે ચીડિયાપણું પણ સ્વાભાવિક. વળી, બુદ્ધિશાળી લોકોને વિચારવાનું ઘણું હોવાથી, સતત માનસિક કાર્ય કરવાનું હોવાથી માથું – મગજ તપતું રહે છે, અને સક્રિય રહે છે. સક્રિય મગજમાં ગરમી પેદા થવાથી પણ વાળ ખરે છે. બુદ્ધિશાળી લોકો હોદ્દાને કારણે ચિંતા અને આઘાત-પ્રત્યાઘાતના શોકને કારણે કે લાગણીશીલ હોવાથી ઊંઘ–આરામ પણ ઓછાં લઈ શકે છે. તેથી પણ તેમને ટાલ પડવાનો સંભવ ખરો. લેખકો, કવિઓ,

Scanned by CamScanner

ચિત્રકારો, શિલ્પીઓ, નેતાઓ, વૈજ્ઞાનિકો, અભિનેતાઓ વગેરે બુદ્ધિજીવી વર્ગ હોવાથી તેમના માથામાં સરખામણીમાં વધુ ટાલ જોવા મળે છે.

૩. **વારસો :** માબાપનું બંધારણ, પ્રકૃતિ, રોગો અને આહારવિહારની આદત વારસામાં આવતી હોવાથી કેટલાક કેસમાં ટાલને વારસાગત માનવામાં આવે છે. બાપને ટાલ હોય તો તે ઉંમરે દીકરાને પણ ટાલ પડે છે. બાપ પિત્તપ્રકૃતિ, રક્તસાર કે મેદસાર હોય અને સાથે મીઠું, ખટાશ અને ક્ષાર ખાવાની વધુ ટેવ હોય ઉપરાંત ક્રોધી કે ચીડિયો સ્વભાવ હોય તેમાં વારસાગત ટાલ ઊતરી આવવાનો ઘણો વધુ સંભવ છે.

૪. **ચિંતા :** ચિંતા–ઉપાધિ મગજને નબળું પાડે છે, તેના પોષણને ઘટાડે છે, ઊંઘ-આરામમાં ઓટ લાવે છે. તેથી અપોષણજન્ય વાયુ વધવાને કારણે વાળ ખરે છે ને ટાલનું નિમિત્ત બને છે. વહેવારમાં અનુભવવા મળે છે તે પ્રમાણે આર્થિક, કૌટુંબિક, માંદગી કે અભ્યાસ વગેરેની ચિંતા શરૂ થયા બાદ અનેક લોકોને પોતાને કે તેની ચિંતા કરનારને ટાલ પડતી હોય છે. આજે દુન્યવી ચિંતાનું પ્રમાણ વધી ગયું છે, તેથી ટાલનું પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. ચિંતા ચિતા સમાન હોવાથી તે શરીરને જેમ બાળે છે, તેમ વાળને પણ.

૫. **શોક :** આપ્તજનનું મૃત્યુ, વેપાર ધંધામાં ખોટ, પરીક્ષામાં નાપાસ થવું, માલમિલકતની આગ, પૂર કે

લૂંટ વગેરેમાં બરબાદી, પ્રિયજનોના વિયોગ વગેરેને કારણે શોકથી ઊંઘ-આહાર અને આનંદ ઘટે છે. વાળને પોષણ મળતું નથી, વાયુ વધે છે.

૬. **અતિ પરિશ્રમ :** અતિ પરિશ્રમથી વાળને પોષણ મળતું નથી, ગરમી વધુ પેદા થાય છે. વાયુ, પિત્ત વધતાં વાળ માટે જરૂરી પ્રાકૃત કફ પ્રાપ્ત થતો નથી. તેમાંય તે શારીરિક કરતાં માનસિક અતિ પરિશ્રમ, અતિ વાચન, લેખન, ઉજાગરા, પ્રવચનો, વિચાર, મનન, ચિંતન વગેરે રૂપી અતિ પરિશ્રમથી ટાલ વધુ પડવા સંભવ છે. આ અતિ પરિશ્રમને કારણે વ્યક્તિ ઇચ્છે તોપણ વાળના જતન માટે પૂરતો સમય કે પૂરતી કાળજી આપી શકતા ન હોવાથી પણ વાળ ખરે છે ને ટાલ પડે છે.

૭. **અનિદ્રા કે અલ્પનિદ્રા :** વાળને પ્રાકૃત તર્પક કફ દ્વારા પોષણ મળતું હોવાથી અનિદ્રા કે અલ્પ નિદ્રાના દરદીને તે બંનેની ઊણપ હોવાથી વાળ ખરે છે. ઊંઘ મનને શાંતિ આપનારી હોવાથી આવા દરદીનું મન અશાંત રહે છે. ક્રોધ, ચીડિયાપણું, ચિંતા, અનિદ્રાનો શોક વગેરે પણ તેને સતાવ્યા કરતો હોવાથી વાળ ખરીને ટાલ પાડે છે. માથામાં વાયુ વધવાથી વાતજ ટાલ પડવાની સંપ્રાપ્તિ પેદા થાય છે.

૮. **કામુકતા :** જેમ કામ (શારીરિક-માનસિક કાર્ય) ટાલનું કારણ છે તેમ અતિ કામ (કામુકતા – સેક્સ) પણ ટાલનું કારણ હોવાનું માનવામાં આવે છે. આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ

Scanned by CamScanner

સમાગમકાળે ખાસ કરીને પુરુષમાં શુક્રસ્રાવ દ્વારા પ્રાકૃત કફ અને ઓજસ ઘટે છે, વાયુપિત્ત વધે છે. શુક્ર અને વાળ વચ્ચે આયુર્વેદે સીધો સબંધ દર્શાવ્યો છે. શુક્રસાર અને ઓજસાર વ્યક્તિના વાળ કાળા, લાંબા, સુંદર, વાંકડિયા, સુંવાળા હોવાનો પણ નિર્દેશ થયેલો છે. અને બ્રહ્મચારીના વાળ કાળા, લાંબા, સુંવાળા અને મજબૂત હોવાની માન્યતા પણ છે.

આગળ આપણે જોયું તેમ ટાલિયા લોકોમાં 'ટેસ્ટોસ્ટોરોન' પ્રકારના હોર્મોન વધારે હોય છે. તેથી તેમનામાં કામવાસનાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

ટાલના પ્રકાર

આયુર્વેદે ટાલના ચાર પ્રકાર પાડયા છે :

૧. **વાતજ ટાલ :** દાઝી ગયેલ હોય તેવી કાળાશ પડતી કે અરુણવર્ણની ત્વચા થઈ જાય છે. આ પ્રકારની ટાલ વૃદ્ધો, વાતપ્રકૃતિવાળા, વાયુના રોગવાળા, શ્રમજીવી અને ગરીબ લોકોને થવા સંભવ છે.

૨. **પિત્તજ ટાલ :** આ ટાલમાં પસીનો ખૂબ જ વળે છે, ટાલમાં લાલ–પીળી શિરા દેખાય છે. દરદીની પ્રકૃતિ પિત્તની, સ્વભાવ ચીડિયો, બુદ્ધિશાળી, યૌવન, પિત્તજ રોગો જેવા કે પૈત્તિક શિરઃશૂળ, શિરઃતાપ, અમ્લપિત્ત, હાઈબી.પી. વગેરે વાળાને તે થવા સવિશેષ સંભવ છે.

૩. **કફજ ટાલ :** આ પ્રકારની ટાલની ત્વચા જાડી, ધોળી અને ચીકણી હોય છે. તેમાં ક્યારેક ખંજવાળ પણ આવે છે. સુખી લોકો, કફપ્રકૃતિવાળા; શરદી, પ્રમેહ,

Scanned by CamScanner

અતિનિદ્રા, મેદવૃદ્ધિ જેવા રોગોવાળા લોકોને આવી ટાલ પડવાની સવિશેષ શક્યતા છે.

૪. **ત્રિદોષજ ટાલ :** આમાં ઉપરોક્ત ત્રણેયનાં લક્ષણો સાથે હોય છે અને તે અસાધ્ય છે. અષ્ટાંગહૃદયમાં ત્રિદોષજ ટાલનાં લક્ષણોનો શ્લોક આ પ્રમાણે છે :

દોષૈઃ સર્વાકૃતિઃ સર્વૈરસાધ્યા સા નખપ્રભા ।
દગ્ધાગ્નિરેવ નિર્લોમા સદાહા યા ચ જાયતે ॥

વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણેય દોષથી થયેલ ટાલ, તેમ જ જે ટાલ નખ જેવી ચળકતી હોય, ટાલમાં બિલકુલ રુંવાંટી ન હોય અને ટાલમાં બળતરા થતી હોય તો તે અસાધ્ય છે. (આ ટાલમાં કોઈ પણ ઉપાયે વાળ ઉગાડી શકાતા નથી.)

ટાલ જ ન પડે તેવો પ્રયોગ

૧. નીલોત્પલ (નીલ કમળ – નીલોફર – ભૂરું કમળ), બહેડાંના ઠળિયા, કાળા તલ, તલવણી (અજગંધા - વન તુલસી ?), પ્રિયંગુ વેલ અને મહુડાની છાલનો રોજ આથે લેપ કરતાં રહેવાથી ક્યારેય ટાલ પડતી નથી.

□

Scanned by CamScanner

ટાલની સારવાર

ટાલની શોધન ચિકિત્સા

ટાલ જો પાંચ વર્ષ જૂની હોય, એ દોષનાં મિશ્રિત લક્ષણો (વાતપિત્તજ, પિત્તકફજ, કફવાતજ) હોય તો તેમાં પંચકર્મ હિતાવહ છે. કફજ ટાલમાં વમન, પિત્તજ ટાલમાં વિરેચન અને વાતજ ટાલમાં માથે માલિશ કરીને સ્નિગ્ધ નસ્ય. ટાલની નજીકની શિરાનું વેધન કરવાનું પણ કહેવામાં આવેલ છે.

ટાલ, ધોળા વાળ અને હરિત લોમ (લીલા, પિંગળા કે અન્ય રંગ)ના દરદીને પંચકર્મ કરાવ્યા બાદ નસ્ય, શિરોભ્યંગ અને ટાલ ઉપર જાડો લેપ કરવા રૂપી ઉપાય કરવા તેવું 'અષ્ટાંગહૃદય'માં કહેવામાં આવ્યું છે.

Scanned by CamScanner

ટાલ મટાડનારી ક્રિયાઓ

આયુર્વેદમાં અને દુનિયાભરના સંશોધકો દ્વારા ટાલ દૂર કરવા કે થવા ન દેવા કેટલીય ક્રિયાઓ હિતાવહ માનવામાં આવી છે, જે આ પ્રમાણે છે :

૧. પગ પંપાળવા

દક્ષિણ આફ્રિકાના ગલીપચી નિષ્ણાત તાન્સ હોફ મેસ્ટર કહે છે કે પગમાં પંપાળવાથી લાંબા ગાળે ટાલમાં વાળ ઊગે છે. 'એક્યૂપ્રેશર' ચિકિત્સામાં પગનાં તળિયાનો માથા સાથે સીધો સંબંધ દર્શાવ્યો છે. પગચંપી, પગમાલિશ, ઘરડી કે બીમાર વ્યક્તિની પગચંપી કરવાનો રિવાજ, ગુરુજનોના પગની પૂજા વગેરે પાછળ અનાયાસે અને અજાણતાં ટાલની સારવાર થઈ જતી હોય છે તેવો તર્ક કરી શકાય. જ્યારે ગાદીતકિયાની બેઠક હતી ત્યારે સત્તાધારી લોકો, વેપારીઓ, ગુરુઓ વગેરે નવરાશના સમયે બેઠા બેઠા પોતપોતાના પગ પંપાળ્યા કરતા કે નોકરો, ભક્તો કે પુત્રો પાસે દબાવરાવતા ત્યારે આજે છે તેટલું ટાલનું પ્રમાણ નહોતું.

૨. માથે લગાડવાનો લેપ

ટાલ દૂર કરવામાં લેપનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે કારણ કે માથામાં જે લેપ લગાડવામાં આવે છે તે માથાની ત્વચામાં શોષાઈને માથાના વાળ ઊગાડે છે એટલું જ નહીં પણ પાંપણ, દાઢી, મૂછ વગેરેના વાળ પણ ઉગાડે છે.

Scanned by CamScanner

ટાલ ઉપર લેપ લગાડતા પહેલાં ટાલ ઉપર સ્વચ્છ ટુવાલ કે બરછટ નેપ્કિન ઘસવો, અથવા બ્રશ કે નાળિયેરનું છોડું ઘસવું. આયુર્વેદીય ગ્રન્થોમાં સુવર્ણના પતરાથી ખોતરવાનું કહ્યું છે. ગંભીર અને ધાતુગત ટાલમાં શસ્ત્રથી પ્રચ્છાનકર્મ (ખોતરવાની ક્રિયા) કરીને લેપ કરવો તેવું કહ્યું છે, અથવા સપ્તાહમાં એક વખત લીંબુની ફાડ ઉપર મીઠું લગાડી ઘસવું. કોઈ રીતે ટાલનો ભાગ આળો કે લોહીવાળો કરીને ઉપર લેપ લગાડવાથી રક્તનું પરિભ્રમણ વધતાં રક્ત સાથે લેપનાં દ્રવ્યોના અંશો કે તત્ત્વો ઊંડે ઊતરી વાળને ત્વરિત ઊગવામાં વધુ મદદ કરી શકે છે. લેપ હંમેશાં જાડો કરવો. એક આંગળથી પણ વધુ જાડો કરી શકાય. દિવસે કર્યો હોય તો ઓછામાં ઓછા છ કલાક રાખવો. લેપ કર્યા બાદ થોડા સમયમાં જ સુકાઈ જશે. પછી તેના ઉપર કપડું, નેપ્કિન કે રૂમાલ બાંધી શકાય. તે ન બાંધ્યું હોય તો રાત્રે ઓશીકા નીચે નેપ્કિન રાખવો જેથી ડાઘ ન પડે.

આયુર્વેદે આપેલા અસંખ્ય લેપમાંથી સરળ, સાદા, ઘરગથ્થુ અને નિર્દોષ એવા આજના યુગમાં થઈ શકે તેવા લેપની નોંધ નીચે આપી છે. તેમાંથી પ્રકૃતિને અનુકૂળ અને પ્રાપ્ય લેપ ટાલના દરદી ખૂબ જ ધીરજથી, નિયમિત અને ચોકસાઈપૂર્વક કરશે તો ઓછો કે વધુ ફાયદો અવશ્ય થશે જ. કાંઈક આપીને મેળવવાના નિયમ પ્રમાણે થોડો સમય, થોડો આર્થિક ખર્ચ વગેરે આપવાની તેમણે તૈયારી રાખવી જ પડે.

Scanned by CamScanner

૧. આયુર્વેદના લગભગ તમામ માન્ય ગ્રન્થોમાં ટાલ મટા-
ડવા માટે હાથીદાંતના સ્વતંત્ર કે અન્ય દ્રવ્યો સાથે લેપ કરવાના પ્રયોગ આપવામાં આવેલા છે. જેમાંથી કેટલાક સરળ પ્રયોગો આ પ્રમાણે છે.

૧. હસ્તિદન્ત મસીં કૃત્વા મુખ્યશ્ચૈવ રસાંજનમ્ ।
લોમાન્યનેન જાયન્તે નૃણાં પાણિ તલેષ્વપિ ॥

— ચક્રદત્ત

હાથીદાંતની મેશ (અંતર્ધૂમ ભસ્મ) તેમાં તેટલું જ રસાંજન (અકૃત્રિમ રસવંતી)નું બારીક ચૂર્ણ મેળવવું. તેનો લેપ કરવાથી મનુષ્યની હથેળીમાં પણ વાળ ઊગે છે.

સારંગધર સંહિતામાં આ જ શ્લોકમાં કેવળ 'લોમ'ના સ્થાને 'રોમ' શબ્દ પ્રયોજ્યો છે જેનો અર્થ સરખો જ છે.

(હથેળીમાં વાળ ઊગવાની સંભાવના નથી. પરંતુ અહીં પ્રયોગ ચોક્કસ પરિણામ બતાવનાર હોવાથી વાત ભારપૂર્વક કહેવા અતિશયોક્તિ અલંકાર પ્રયોજ્યો છે.)

૨. હસ્તિદન્તમષીં કૃત્વા છાગદુગ્ધં રસાંજનમ્ ।
રોમાણ્યેતેન જાયન્તે લેપાત્પાણિતલેષ્વપિ ॥

— યોગરત્નાકર

'યોગરત્નાકર' ગ્રન્થના આ પ્રયોગમાં, ઉપરના પ્રયોગમાં કેવળ બકરીના દૂધમાં લેપ કરવો તેવી સવિશેષ સ્પષ્ટતા કરવામાં આવી છે.

Scanned by CamScanner

૩. છાગક્ષીરરસાંજનપુટદગ્ધ ગજેન્દ્રદન્ત મસીલિપ્તાઃ ।
જાયન્તે સપ્તરાત્રાત્ ખલ્યામપિ કુંચિતાશ્ચિકુરાઃ ॥

બે કોડિયાં વચ્ચે બાળીને વિધિપૂર્વક તૈયાર કરેલી (પુટદગ્ધ) હાથીદાંતની ભસ્મને સમાન ભાગે રસાંજનના બારીક ચૂર્ણમાં મેળવી બકરીના દૂધમાં ઘૂંટી ટાલ ઉપર લેપ કરવાથી સાત દિવસમાં જ વાંકડિયા વાળ ઊગવા માંડે છે.

ચક્રદત્તમાં કહેલ આ ખલ્લીનાશક લેપ (ક્ષુદ્રરોગ–૧૦૨) માં તો કેવળ સાત દિવસમાં જ ટાલ મટાડવાની ખાતરી આપેલ છે.

૪. હસ્તિદન્તમસીં કૃત્વા તૈલેન સહ યોજયેત્ ।
હસ્તેષ્વપિ પ્રજાયન્તે કેશા નાસ્ત્યત્ર સંશયઃ ॥

હાથીદાંતની (અંતર્ધૂમ) ભસ્મ કરીને તેલમાં ઘૂંટી (મલમ જેવું કરી) ટાલ ઉપર લગાડવાથી ટાલમાં પણ વાળ ઊગે છે.

૫. હસ્તિદન્તમસીતાર્ક્ષ્યંમિન્દ્રલુપ્તે પ્રલેપનમ્ ।
આજ્યેન પયસા કુર્યાત્સર્વથા તદ્ વિનશ્યતિ ॥

— યોગરત્નાકર

હાથીદાંતની ભસ્મ અને રસવંતી (તાર્ક્ષ્યંમ્) એ બંને સમભાગે લઈ તેમાં ઘી તથા દૂધ મેળવી ટાલ ઉપર લગાડવાથી ટાલ દૂર થાય છે.

૬. તૈલાક્તા હસ્તિદંતસ્યમષી ચાચૌષધં પરમ્ ।

હાથીદાંતની ભસ્મ તલતેલમાં મેળવી ખરલમાં ખૂબ ઘૂંટી તેનો ટાલ ઉપર લેપ કરવો. તે તેનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ

Scanned by CamScanner

છે. 'ચાચ' અથવા 'ચાચા'નો અર્થ ટાલ અથવા નેણ, પાંપણ કે દાઢી-મૂછના વાળ ખરવા એવો થાય છે. તેથી માથાની ટાલ કરતાં પણ આ પ્રકારના વાળ ખાસ ઉગાડે છે.

કોઈ ને પ્રાસંગિક નાટક વગેરેમાં દાઢી-મૂછ વગેરેના વાળ કરવા માટે તો આ પ્રયોગ યુગોથી પ્રચલિત છે. પરંતુ કાયમી વાળ લાવવા માટે પણ લાંબો સમય આ પ્રયોગ કરતાં રહેવો જોઈએ.

૭. હાથીદાંતની ભસ્મને માખણમાં ખરલ કરી તેનો લેપ કરવાથી પણ ટાલમાં વાળ ઊગે છે (આ લેપ સુકાતો ન હોવાથી રાત કરતાં દિવસે કરવો હિતાવહ છે. લેપ કરીને તડકામાં ન જવું. રાતે કરવો જ પડે તો ઉપર કપડું બાંધી દેવું.)

૮. હાથીદાંતની ભસ્મ અને સમાન ભાગે આમળાંનું તાજું બારીક ચૂર્ણ મેળવીને પાણીમાં ગરમ કરી ઠરે ત્યારે લેપ કરવો.

૯. સૂકાં આમળાં અને હાથીદાંતના ભૂકાને સમભાગે લઈ માટીની હાંડલીમાં કપડમિટ્ટી કરી લઘુપુટમાં પકાવી બારીક ભસ્મ કરી તેમાં તેનાથી પાંચમા ભાગે લીંબોળીના તેલની ભાવના આપી રાખી મૂકવું. તેમાંથી જરૂરી માત્રામાં રોજ લેપ કરવો. તેનાથી ટાલમાં વાળ ઊગે છે અને વાળ ટૂંકા હોય તે વધે છે.

(આ ઇન્દ્રલુપ્તહર લેપ 'રસોદ્ધાર તંત્ર' તથા 'ભૈષજ્ય સંહિતા'માં આપવામાં આવેલ છે.)

Scanned by CamScanner

૧૦. ચણોઠીનાં બીનું બારીક ચૂર્ણ કરી, મધ મેળવી લેપ કરવો. (આ ગુંજાફલપ્રલેપ અથવા ગુંજાફલાદિ લેપ 'ચક્રદત્ત'નો છે.)

૧૧. ચણોઠીનાં મૂળનો રસ મધમાં મેળવી ટાલ ઉપર ચોપડવો.

૧૨. ચણોઠીનાં બી અથવા મૂળને ધતૂરાના રસમાં પીસી લેપ કરવાથી મહેન્દ્રલુપ્ત (ઇન્દ્રલુપ્ત – ચાંઈ) ખાસ મટી દાઢી–મૂછ–નેણ વગેરેના વાળ ઊગે છે. (ગુંજાફલમૂળયોગ – યોગતરંગિણી)

૧૩. ચણોઠીનાં બી અથવા મૂળના ચૂર્ણનો પાણી સાથે લેપ કરવો. (ગુંજલેપ, ગુંજપ્રયોગ મહેન્દ્રલુપ્તને ખાસ મટાડે છે.)

૧૪. ઇન્દ્રવરણાં (ઇન્દ્રામણાં)નો આખો છોડ લાવી પીસીને લેપ કરવો.

૧૫. કોડિયો લોબાન અને એરંડાનાં બી વાટીને લેપ કરવો.

૧૬. મોટી ભોંરીંગણીના છોડ કે ફળને પીસી અથવા તેનાં પાનને પીસીને રસ કાઢી મધમાં લેપ કરવો. (શારંગધર સંહિતામાં કહેલો આ બૃહતીરસલેપ મહેન્દ્રલુપ્ત–દાઢી-મૂછની ટાલમાં ખાસ ઉપયોગી છે.)

૧૭. ચમાર દૂધેલી વાટીને તેનો લેપ કરવો.

૧૮. લાલ જાસૂદનાં ફૂલ અથવા પાનને પીસી તેનો રસ ટાલ ઉપર મસળવો.

૧૯. નેપાળાનાં પાન અથવા બી પીસીને લેપ કરવો.

૨૦. પપૈયાનું દૂધ ટાલ ઉપર હંમેશા ચોપડવું.

૨૧. કડવી પરવળનાં પાનનો રસ ત્રણ દિવસ સુધી સતત લગાડતાં રહેવાથી જૂની ટાલમાં પણ વાળ ઊગે છે.

Scanned by CamScanner

સદ્યપરિણામદાયી અને સરળ આ પ્રયોગનો શાસ્ત્રીય આધાર આ પ્રમાણે છે :

૧. તિક્તપટોલીપત્ર સ્વરસૈર્ઘૃષ્ટા શમં યાતિ,
ચિરકાલજાઽપિ નિરજા નિયતં દિવસત્રયેણૈવ ॥
—ભાવપ્રકાશ

૨. રસસ્તિક્તપટોલસ્ય પત્રાણાં તદ્વિલેપનાત્ ।
ઈન્દ્રલુપ્તં શમં યાતિ ત્રિભિરેવ દિનૈર્ધ્રુવમ્ ॥
—શારંગધર ઉ.અ.૧૧/૨

૨૨. કડવી પરવળનાં પાન અથવા તેનો આખોય વેલો, લીમડાનાં પાન અને આમળાં (મળે તો ત્રણેય લીલાં લેવાં.) ને પાણીમાં પીસી કલ્ક કરવો. સૂકાં મળે તો તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી તેમાં યોગ્ય માત્રામાં ઘી અને સાકર (અથવા ખાંડ) મેળવી ખરલ કરી લેપ કરવો.

૨૪. હરડે, બહેડાં, આમળાં અને વજનું ચૂર્ણ સમભાગે મેળવી પાણીમાં પીસી લેપ કરવો. ચોવીસ કલાક રાખીને ધોવું અથવા તેના કવાથનું માથે સિંચન કરવું.

૨૫. અંકોલની છાલ ઘસીને ચોપડવી અને તેનો રસ ૧–૧ ચમચી સવારે–રાત્રે પીવાનું રાખવું.

૨૬. કાળો ભાંગરો, કુમળું આદુ અને કાળા તલને કાંજી અથવા ખાટી છાશમાં વાટીને લેપ કરવો.

૨૭. પાંચ ગ્રામ તુલસીનાં બીમાં તેટલી જ શંખભસ્મ મેળવી કાળા ભાંગરાના રસમાં પીસવું. તેનો લેપ કરવાથી માથાની ટાલ અને ખરી ગયેલી પાંપણમાં ત્રણ જ દિવસમાં વાળ ઊગે છે!

Scanned by CamScanner

૨૮. પીળી કરેણનાં પાનનો રસ મધમાં ચોપડવો.

૨૯. ધોળો વછનાગ(લાંગલી)નાં મૂળને ખાંડી તેમાં મધ મેળવીને લેપ કરવો.

૩૦. ધતૂરાનાં પાન, લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ, હળદરનું ચૂર્ણ, ઇન્દ્રવરણાનાં મૂળનું ચૂર્ણ, ઘરનો ધૂંવાસ અને ઉપલેટને સમભાગે મેળવી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેમાં ગાયનું ઘી અથવા પાણી મેળવીને લેપ કરવો.

૩૧. ધતૂરાનાં પાનનો રસ ચોપડવો.

૩૨. તલના છોડ ઉપર થતાં ધોળાં ફૂલ અને ગોખરુનો છોડ અથવા ગોખરુનાં બી તથા ઘી અને મધ સમભાગે મેળવી, પીસી ટાલ ઉપર લેપ કરવાથી તેમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં કાળા વાળ ઊગે છે.

૩૩. ઘોડાવજ પીસીને લેપ કરવો.

૩૪. જળપીપરનાં મૂળનો લેપ કરવો.

૩૫. જેઠીમધ, કાળું કમળ (નીલોફર), મોરવેલનાં મૂળ, કાળા તલ અને કાળા ભાંગરાને સમભાગે પીસી તેમાં ગાયનું ઘી અને દૂધ મેળવીને લેપ કરવો.

૩૬. જેઠીમધ, નીલકમળ (નીલોફર), કાળી દ્રાક્ષ એ ત્રણેય દ્રવ્યોને પીસી તેમાં તલતેલ, ગાયનું દૂધ અને ઘી મેળવીને ખૂબ ખરલ કરવું. તેનો એક મહિના સુધી લેપ કરવાથી વાળ ઊગે છે, ઘટ્ટ અને મજબૂત બને છે.

— સારંગધરસંહિતા

કમળ તણી જડ, દ્રાક્ષ, ઘી, દૂધ, તેલ એક થાય;
તે 'રેવા' શિર ચોપડે, વાળ નવા નિરમાય.

— આયુર્વેદ ચમત્કાર દર્શન

Scanned by CamScanner

૩૭. કફજન્ય ટાલમાં ભિલામાના રસનો લેપ કરવો. (આ પ્રયોગ જાણકારની દેખરેખ નીચે કરવો.)

(ભલ્લાતકાદિ લેપ–ચક્રદત્ત)

૩૮. કફજન્ય ટાલમાં ટાલને ખરઅચડાં પાનથી બરાબર ઘસી તેના ઉપર કાળા મરીનું ચૂર્ણ ભભરાવવું. (આ પ્રયોગ તીક્ષ્ણ હોવાથી જાણકાર વૈદ્યની દેખરેખ હેઠળ ઠંડી ઋતુમાં કરવો જોઈએ.)

— ચક્રદત્ત

૩૯. **ખાલિત્યહર લેપ**

નીલોત્પલાક્ષ ફલમજ્જતિલાજગંધા:
સાર્દ્ધં પ્રિયંગુલતયા સમધૂકવલ્કૈ: ।
સંપેષ્ય ય: પ્રકુરુતે બહુશ: પ્રલેપ
ખાલિત્યમસ્ય ન પદં વિદધાતિ મૂર્ધ્નિ ।।

(–યોગતરંગિણીસંહિતા, તરંગ-૭૩)

૪૦. સાપની કાંચળીને તલતેલમાં મેળવી બંધ વાસણમાં બાળી ભસ્મ કરવી. તેને તલતેલમાં ખરલ કરી લેપ કરવો.

૪૧. ધોળા ઘોડાની ખરીને બાળીને ભસ્મ કરવી. તેને માખણમાં લગાડવાથી ટાલમાં કાળા વાળ ઊગે છે.

૪૨. ટાલમાં જે વાળ ઊગે તે સફેદ હોય તો ઘેટાના શિંગડાની રાખ તલતેલમાં મેળવીને લગાડવાથી વાળ કાળા ઊગશે અને સફેદ હોય તો કાળા થશે.

૪૩. **ચતુષ્પદત્વાદિ લેપ** (શારંગધર ઉત્તર–૧૧/૨૫)

બકરી, ઘેટાં વગેરે ચાર પગવાળાં જાનવરોની ચામડી,

Scanned by CamScanner

વાળ, નખ, શિંગડાં અને હાડકાં વગેરેની રાખ કરી તલતેલમાં કાલવી લેપ કરવાથી ટાલમાં વાળ ઊગે છે.

૩. ટાલ મટાડનારાં તેલ

૧. ઇન્દ્રલુપ્તહર તેલ (ભૈષજ્ય રત્નાકર)

મોથ, ચિત્રક, ચમેલીનાં પાન, કરંજબીજ તથા કરેણનાં મૂળની છાલનો કલ્ક કરી તેમાં ચારગણું તેલ અને સોળગણું પાણી મેળવી તેલ પકાવવું. આ તેલથી ટાલમાં હંમેશા માલિશ કરવી અને રાત્રે નસ્ય લેવું.

૨. કરંજાદિ તેલ (શારંગધર, ભૈષજ સંહિતા)

કરંજબીજ, ચિત્રકમૂળ, ચમેલીનાં પાન અને પીળી કરેણનાં મૂળની છાલનો કલ્ક કરી તેમાં ચારગણું તલતેલ અને ચોસઠગણું પાણી મેળવીને તેલ પકાવવું. તે માલિશ–નસ્યથી ટાલને તુરત મટાડે છે.

('ચક્રદત્ત'માં આ તેલનું નામ 'માલત્નાદિ તેલ' આપવામાં આવેલ છે. 'યોગરત્નાકર'માં 'જાત્યાદિ તેલ' કહેલ છે.

૩. ગુંજા તેલ (યોગતરંગિણી–તરંગ. ૭૩, ભૈષજ્ય રત્નાકર)

ચણોઠીના કલ્કમાં ચારગણું તેલ અને તેલથી સોળગણો ભાંગરાનો રસ મેળવી તેલ પકાવવું. તેની માલિશ કરવાથી ટાલ મટવા ઉપરાંત વાળના બધા જ રોગો મટે છે.

૪. ત્રિફલાદ્ય તેલ (સિદ્ધયોગ સંગ્રહ)

ત્રિફળા વગેરે ૩૩ દ્રવ્યોમાંથી બનાવેલ આ તેલ ઘેર બનાવવું મુશ્કેલ હોવાથી તૈયાર ખરીદવું. તે માથાના

Scanned by CamScanner

અને વાળના બધા જ રોગોને મટાડનારું હોવાથી ટાલમાં પણ વપરાય છે.

૫. બ્રાહ્મી તેલ (રસોદ્ધાર તંત્ર)

બધા જ શિરોરોગ તથા વાળના રોગોમાં હિતાવહ હોવાથી ટાલમાં પણ ઉપયોગી છે. (જુઓ, પાનું ૭)

૬. આદિત્યપાક - ગુડૂચી તેલ

(ચક્રદત્ત, ભૈ.ર., રસો.તં., ભૈ સં.)

વડની વડવાઈ અને જટામાંસીને સમભાગે લઈ તેનો કલ્ક કરવો. તેમાં કલ્કથી ચારગણો ગળોનો રસ અને તેટલું તલતેલ મેળવી સૂર્યતાપમાં પકાવીને માથામાં નાખવાથી અને નસ્ય લેવાથી ટાલમાં વાળ તુરત ઊગે છે.

૭. કુટન્નટાદિ તેલ (ચક્રદત્ત)

કેવડી મોથ, ચિત્રકમૂળ, ચમેલીનાં પાન, કરંજનાં બી તથા કરેણના મૂળના કલ્કમાં ચારગણું તલતેલ અને સોળગણું પાણી મેળવી તેલ પકાવવું. (કરંજાદિ તેલમાં કેવડી મોથ (કુટન્નટ) ઉમેરવી).

૮. સ્નુહીદુગ્ધાદ્ય (સ્નુહ્યાદ્ય) તેલ

(ભા.પ્ર , ચક્ર., ભૈ.ર., યો.ર.)

ખરસાણી થોરનું દૂધ, ભાંગરો, દૂધિયો વછનાગ (લાંગલી), વછનાગ, ચણોઠીનાં મૂળ, ઈન્દ્રવારુણીનાં મૂળ, સફેદ સરસવ અને જ્યોતિષ્મતી–માલકાંકણી (કેટલાક

Scanned by CamScanner

સ્થળે અહી વજ પણ કહેલ છે)નો કલ્ક કરી તેમાં ચારગણું તેલ મેળવી તેમાં તેલથી ચારગણું બકરીનું મૂત્ર અથવા ગોમૂત્ર મેળવીને તેનાથી માલિશ-નસ્યથી ટાલ અવશ્ય મટે છે અને ઊગેલા વાળ કાળા, જાડા અને વાંકડિયા ઊગે છે.

કૂર્મપુષ્ટસમાનાઽપિ રુજ્યા યા રોમતસ્કરી ।
દિગ્ધા સાઽનેન જાયેત ઋક્ષં શારીરલોમશા ।।

— ભૈષજ્ય રત્નાવલિ ક્ષુદ્રરોગ-૧૪૧

કાચબાની પીઠ જેવી ટાલ અથવા (રોમતસ્કરી – વાળને ચોરનારી) રુજ્યા દૂર થઈ રીંછના જેવા મજબૂત ઘાટા લાંબા વાળ ઊગે છે.

૯. ચમેલી તેલ

ચમેલીનું સાચું તેલ મેળવી રેલા ચાલે તેટલું (પુષ્કળ પ્રમાણમાં) માથે લગાડી રૂમાલ બાંધી રાખવો. તે રીતે લાંબો સમય કરતાં રહેવાથી ટાલમાં વાળ ઊગે છે.

૧૦. કમળ, જેઠીમધ, લીંડીપીપર અને ચંદનનો કલ્ક કરી તેમાં બમણો આમળાંનો રસ અને ચારગણું કાળા તલનું તેલ મેળવીને પકાવવું. આ તેલનો માલિશ-નસ્યમાં ઉપયોગ કરવાથી ટાલમાં વાળ ઊગે છે.

ભિન્નભિન્ન ગ્રન્થોમાં બહેડાં, હરડે અને ગંભારીનું તેલ કાઢી કોઈ એકનું નસ્ય લેવાથી પણ ટાલમાં વાળ ઊગે છે તેવો ઉલ્લેખ છે.

Scanned by CamScanner

લીંબોળીના તેલનું નસ્ય લેવાથી ટાલમાં વાળ ઊગે છે તેની ચર્ચા આપણે આગળ કરી હતી.

ટાલના દરદીએ ખાવાનું ઔષધ

આમળાં, પલાશ(ખાખરા)નાં બી અને કાળા તલને સરખે ભાગે લઈ ખાંડવાં. તેમાં તે બધાં દ્રવ્યોના વજન જેટલું સાકરનું ચૂર્ણ અને ગાયનું ઘી મેળવી (તલવટ જેવું કરી) રાખવું. તેમાંથી વીસ ગ્રામ લઈ, તેમાં તેટલું ચોખ્ખું મધ મેળવી રોજ રાત્રે ખાવું. તેનાથી ટાલમાં વાળ ઊગે છે.

(પંચકર્મ કર્યા બાદ આ પ્રયોગ કરવામાં આવે તો સાધ્ય હોય તેવી ટાલમાં ચોક્કસ અને વધુ સારું પરિણામ મળી શકે.)

•

(૧) ટાલમાં પથ્ય

(ક) પથ્ય આહાર

—ઘઉં, ચોખા, જવ, મગ.

—પરવળ, દૂધી, ગલકાં, કારેલાં, ભીંડા, કોબી, કોળું, તૂરિયાં.

—તાંદળજો, મેથી, પાલખ, કુમળા મૂળા, કાકડી, ગાજર.

—સિંધવ, હળદર, ધાણા, જીરું, લસણ, લવિંગ, આદુ.

—કાળા તલનું તેલ, સરસવ તેલ, કોપરેલ તેલ.

Scanned by CamScanner

—સાકર, ખાંડ, શેરડી, મધ.

—સૂકો મેવો.

—આમળાં, કાળી દ્રાક્ષ, નાળિયેર, સફરજન, દાડમ, ચીકુ, કેળાં, કેરી વગેરે ફળો.

—ગાયનાં દૂધ–ઘી–તાજું માખણ, મોળી છાશ, બકરીનું દૂધ.

(ખ) પથ્ય વિહાર

—માથે રોજ તેલમાલિશ, નાકમાં તેલનાં ટીપાં (નસ્ય), કાનમાં તેલનાં ટીપાં (કર્ણપૂરણ), પગના તળિયે તલતેલ, સરસવતેલ કે ગાયના ઘીની માલિશ.

—પગચંપી, શીર્ષાસન, સૂર્યનમસ્કાર, પ્રાણાયામ.

—સ્વિમિંગ, કોમળ સૂર્યકિરણ સ્નાન, કુદરતી વાતાવરણમાં ફરવું, ઘાસ કે લૉનમાં ખુલ્લા પગે ચાલવું.

—સંયમ, મનની શાન્તિ, પ્રસન્નતા.

(૨) ટાલમાં અપથ્ય

(ગ) અપથ્ય આહાર

—બાજરી, કોદરી, અડદ.

—માંસાહાર, માછલાં, ઈંડાં.

—બિસ્કિટ, પાંઉ, ટોસ્ટ, ચૉકલેટ.

—ફરસાણ, અથાણાં, ચટણી, ટમેટાં સૂપ.

—મરચું, મીઠું, ખાવાનો સોડા.

—દહીં, ખાટી છાશ, વાસી માખણ, વેજિટેબલ ઘી.

Scanned by CamScanner

—વિરુદ્ધ આહાર, વાસી આહાર, દૂષિત આહાર.

—આથાવાળો, અતિ ખાટો, અતિ ખારો, અતિ તીખો, અતિ ગરમ, કસ વિનાનો આહાર.

—પાનમસાલા, કડક ચા, કૉફી, દારૂ.

—વધુ પડતી શિંગ કે શિંગતેલ.

—રંગો, રસાયણો, ગરમ દવાઓ, ઍન્ટિબાયૉટિક દવાઓ, ઝેરી દવાઓ.

(ઘ) અપથ્ય વિહાર

—ભેળસેળવાળા ખરાબ બજારુ તેલની માથામાં માલિશ.

—ઉજાગરા, મોડે સુધી વાંચવાની આદત, મોડા ઊઠવાની આદત, દિવસની ઊંઘ.

—વધુ વાચન, વધુ ચિંતન, વધુ માનસિક ટેન્શન.

—વધુ પડતી ચિંતા, શોક, હતાશા, ભય, દુઃખ, ક્રોધ.

—આંસુ, ઊંઘ, ભૂખ, વગેરે વેગોનો અવરોધ.

—અતિ કાર્યબોજ.

—ગરમ પાણીથી માથાબોળ સ્નાન, સોડા-સાબુથી માથું ધોવાની આદત.

—બીડી, સિગારેટ, તમાકુ, કેફી દ્રવ્યોનું સેવન.

—રબર કે પ્લાસ્ટિકનાં ચંપલ, બૂટ, સ્લીપરનો ઉપયોગ, તાપમાં ખુલ્લા પગે ચાલવાની મજબૂરી.

Scanned by CamScanner

—ટાલમાં વાળ ઉગાડવાનો પ્રયોગ ચાલતો હોય ત્યાં સુધી માથામાં પાણી ન નાખવું કે માથાબોળ સ્નાન ન કરવું.

વર્જયેદ્ વારિણા સેકં યાવદ્ રોમસમુદ્ભવઃ ।

•

વિદેશમાં સંશોધન

ટાલ નિવારવા માટે વિદેશોમાં પુષ્કળ સંશોધન થતાં રહ્યાં છે. અનેક તૈયાર દવા બજારમાં મુકાય છે ને થોડાં વર્ષોમાં તેના પર નિષ્ફળતાની મહોર લાગી જાય છે.

આ ક્ષેત્રે અમેરિકાએ તો ખૂબ જ પ્રયત્ન કર્યો છે અને કરતું રહ્યું છે, કારણ કે કોઈ અસરકારક ઔષધ મળે તો વિશ્વના કરોડો ટાલિયા પાસેથી તે ગણ્યા ગણી ન શકાય તેટલાં નાણાં ખેંચી શકે. અને કદાચ નોબેલ પ્રાઈઝ જેવું કોઈ અજોડ પ્રાઇઝ પણ મેળવી શકે.

છેલ્લા અહેવાલ પ્રમાણે અમેરિકાની અપજોન કંપનીમાં 'મોનોકસોડિલ' નામની દવામાંથી અચાનક ટાલ નિવારક દવા મળી આવી છે તેવા 'ઇન્ટરનૅશનલ હેરલ્ડ ટ્રિબ્યૂન'માં સમાચાર ચમકેલા. અમેરિકાનાં સત્તાવીશ શહેરોમાં બે હજાર ટાલિયા ઉપર સંશોધન કરીને પચાસ ટકા પરિણામ મેળવ્યા બાદ આ વર્ષમાં જ (૧૯૮૭માં) 'રોગેઇન' નામે તે બજારમાં મૂકવામાં આવશે. માથામાં ખંજવાળ આવવી અને સોરાયસિસ જેવી ફોતરી ખોડો થઈ આવે તેવા રિએકશન સાથે સો ટકા પરિણામ ન મળતું હોવાથી ત્યાંના ડ્રગ કંટ્રોલર વિભાગના આદેશ મુજબ

Scanned by CamScanner

તેના પ્રત્યેક પૅકેટ ઉપર 'બધા જ ટાલિયાઓની ટાલ આ દવાથી નિવારી શકાતી નથી' તેવું લખાણ લખવું પડશે.

કોઈ નિર્દોષ, સોંઘી અને કુદરતી છતાં સરળ દવા ટાલ માટે દુનિયાને મળી જાય તે તો સર્વત્ર આવકાર્ય હોય જ. પરંતુ મોટા ભાગની દવામાં બને છે તેમ આ દવામાં પણ ઉત્તરોત્તર નિષ્ફળતાનું પ્રમાણ વધતું જ જવાનું. અનેક વર્ષો બાદ તે લગભગ નિષ્ફળ સાબિત થાય તો નવાઈ નહીં, કારણ કે ત્રણ–ચાર મુદ્દાઓ આ ક્ષેત્રે ખૂબ વિચારણીય છે.

૧. **અસાધ્યતા :** આપણે આગળ જોઈ ગયા તે પ્રમાણે ટાલના અમુક પ્રકાર અને અમુક અવસ્થા અસાધ્ય હોય છે. વળી, દસ વર્ષ પસાર થઈ ગયાં હોય તેવી ટાલ પણ અસાધ્ય હોવાથી જે જે અસાધ્ય કેસ હશે તેટલા ટકા નિષ્ફળતા ચોક્કસ મળવાની જ.

૨. **પ્રકાર :** ટાલના વાત–પિત્ત–કફ અનુસાર પ્રકાર છે. આ દવા જે પ્રકાર માટે અનુકૂળ હશે તેમાં પરિણામ આવશે, તેનાથી ઊલટું પ્રતિકૂળ હશે તેમાં પરિણામ નહીં મળે. જેમ કે, ઔષધ ગરમ તાસીરનું હશે તો વાત-કફજ ટાલમાં પરિણામ મળશે, જ્યારે પિત્તજ ટાલમાં પ્રતિક્રિયા જોવા મળશે.

૩. **પથ્યાપથ્ય :** ટાલના પ્રકાર અનુસાર દેશ, પ્રકૃતિ અને ઋતુ અનુસાર વાયુ–પિત્ત–કફના અનુસંધાનમાં પથ્યપાલન અતિ જરૂરી છે. જ્યારે પરદેશમાં અને

Scanned by CamScanner

એલોપથીમાં પથ્યપાલનની પૂર્ણ અને વ્યવસ્થિત સમજ અને પ્રથા ન હોવાથી તે રીતે પૂરું પરિણામ મળશે નહીં.

૪. **અવ્યવસ્થિત ઉપયોગ :** કોઈ પણ ઔષધનો ઉપયોગ કરવા માટે ચોક્કસ રીત અને નિયમો હોય છે. પણ સંશોધનકાળે તેમાં જેટલી ચોકસાઈ જળવાતી હોય છે તેટલી બજારમાં મુકાયા બાદ જળવાઈ શકતી ન હોવાથી પરિણામના તે રીતે ટકા ઘટે છે. ઔષધસેવનની અનિયમિતતા, ઉપયોગનું અજ્ઞાન અને અવ્યવસ્થા બાધારૂપ બને જ.

૫. **નકલી માલ, ભેળસેળ વગેરે :** કોઈ પણ ઉપયોગી અને પ્રખ્યાત ઔષધ મોંઘું મળવાથી, પૂરતું ન મળવાથી તેની માગ વધતાં લાંબે ગાળે બજારમાં નકલી માલ કે ઊતરતા ગુણવાળો માલ મુકાય છે, તેમાં ભેળસેળ થાય છે અને એ રીતે તેનું સ્ટાન્ડર્ડ નીચે ઊતરવાથી પણ અમુક ટકા પરિણામ ઘટે છે.

Scanned by CamScanner

વાળના સર્વ રોગોમાં વાપરી શકાય તેવાં તેલ

વાળ ખરવા, ધોળા થવા, ખોડો થવો, ટાલ પડવી વગેરે વાળના બધા જ રોગોમાં અલગ અલગ સારવાર કરવી અનુકૂળ ન હોય કે તેવી સમજ ન હોય ત્યારે નીચે પ્રમાણે સામાન્ય સારવાર પણ કરી શકાય.

વાળના બધા જ રોગોમાં તેલ માલિશ અને નસ્યનું ખૂબ જ મહત્ત્વ હોવાથી સર્વસામાન્ય કેટલાંક તેલ વિષે જોઈએ :

૧. **ગુંજા તેલ** : 'ટાલ મટાડનારાં તેલ' પ્રકરણમાં પૃષ્ઠ ૯૬ ઉપર (૩) નંબરનું આ તેલ માથામાં નાખવાથી

Scanned by CamScanner

ટાલ ઉપરાંત વાળ ધોળા થવા, માથામાં ખંજવાળ આવવી તથા દારુણક રોગ વગેરે વાયુના રોગો મટે છે.

૨. **ચંદનાદ્ય તેલ :** 'વાળને કાળા રાખનારાં કે વાળને કાળા કરનારાં તેલ'ના પ્રકરણમાં પૃષ્ઠ ૨૯ ઉપર (૧૨) નંબરનું આ તેલ વાળના પ્રત્યેક રોગમાં વાપરી શકાય.

૩. **ત્રિફલાદ્ય તેલ :** 'સિદ્ધયોગ સંગ્રહ'માં કહેલ ત્રિફલા વગેરે ૩૩ દ્રવ્યોમાંથી બનાવેલ આ તેલ બનાવવા માટે ગ્રન્થમાં જોઈ લેવુ અથવા તૈયાર ખરીદીને વાપરવું.

૪. **નીલીભૃંગાદિ તેલ :** આ તેલ વાળના તમામ રોગોમાં ઉપયોગી છે. છતાં તે ખાસ કરીને ખરતા વાળને અટકાવી મુલાયમ કરે છે. જુઓ, પૃષ્ઠ ૭ 'વાળને ખરતા અટકાવી લાંબા કરવાના ઉપાય'. –(૪)

૫. **પ્રપૌણ્ડરીકાદ્ય તેલ :** 'વાળને કાળા રાખનારાં કે વાળને કાળા કરનારાં તેલ' પ્રકરણમાં પૃષ્ઠ ૩૦ ઉપર આ તેલની નોંધ જોઈ લેવી. તે માથાના તેમ જ વાળના બધા જ રોગો ઉપરાંત ધોળા વાળને કાળા કરવામાં ખાસ વાપરવા જેવું છે.

૬. **બ્રાહ્મી તેલ :** લીલી બ્રાહ્મીનાં પંચાંગ ચોસઠ ભાગ, મેંદી, લીંબુડી, લીમડો, આંબો અને ભાંગરાનાં પાન સોળ સોળ ભાગ લેવા. નાગરમોથ, ષટ્કચૂરો, સુગંધી વાળો, પ્રિયંગુ (ઘઉંલા), ચંદન અને કપૂરકાચલી દસ દસ ભાગ લઈ તે બધાં દ્રવ્યોને પીસીને પાણીમાં

Scanned by CamScanner

ભીંજવી રાખવાં. બીજા દિવસે તેમાં બસો છપ્પન ભાગ એરંડ તેલ અને એક હજાર ચોવીશ ભાગ તલ-તેલ મેળવી તેલ પકાવવું. આ તેલ વાળના સર્વ રોગોને મટાડે છે.

૭. **ભૃંગરાજ તેલ :** 'વાળને કાળા રાખનારાં કે વાળને કાળા કરનારાં તેલ વિષયમાં પૃષ્ઠ ૨૪ ઉપર જુઓ.

૮. **લઘુ ભૃંગરાજ તેલ :** 'વાળને કાળા રાખનારાં કે વાળને કાળા કરનારાં તેલ' વિષયમાં પૃષ્ઠ ૨૨ ઉપર જુઓ.

૯. **ભૃંગરાજ તેલ (નંબર બે) :** ઉપર પ્રમાણે.

૧૦. **ભૃંગરાજ તેલ :** ઉપર પ્રમાણે.

૧૧. **મહા ભૃંગરાજ તેલ :** ઉપર પ્રમાણે.

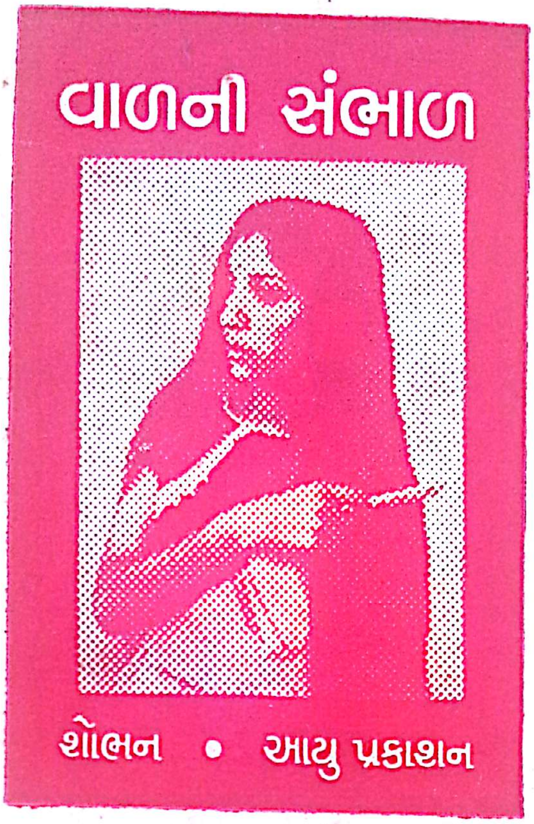
૧૨. **ષડ્‌બિન્દુ તેલ :** 'વાળને ખરતા અટકાવી લાંબા કરવાના ઉપાય'એ વિષયમાં (૨. નસ્ય) જુઓ પૃષ્ઠ ૯ ઉપર.

૧૩. **શૈલુફલ તેલ :** 'વાળને કાળા રાખનારાં કે વાળને કાળા કરનારાં તેલ' વિષયમાં જુઓ પૃષ્ઠ ૩૧ ઉપર.

●

Scanned by CamScanner

વાળની સંભાળ



વાળના રોગો વધતા જાય છે અને તેની સારવાર પણ મોંઘી અને મુશ્કેલ બનતી જાય છે ત્યારે વાળ વિષેની જરૂરી માહિતી, વાળના રોગો થવાનાં અનેક કારણો, વાળ માટે હાનિકારક અને હિતકારક આહાર-વિહાર, માથામાં માલિશ તેમજ નસ્ય, કેશ-સૌન્દર્યની આધુનિક પ્રક્રિયાઓ, પરદેશી ડાઈની હાનિકારકતા તથા વાળને નુકસાન કરનારાં આધુનિક ઔષધો અને રોગો વિષે લોકભોગ્ય અને રુચિકર ભાષામાં ઘેર ઘેર ઉપયોગી થાય તેવું પુસ્તક.

કિંમત રૂ. ૧૦-૦૦ (પોસ્ટેજ અલગ)

Scanned by CamScanner