વનસ્પતિ ઔષધો

શોભન • આયુ પ્રકાશન

Scanned by CamScanner

આયુ પ્રકાશન — પુસ્તક-૯૦મું

વનસ્પતિ ઔષધો

શોભન

આયુ પ્રકાશન
૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કોમ્પલેક્સ,
વી. એસ. હૉસ્પિટલ અને પાલડી વચ્ચે,
આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬

Scanned by CamScanner

લેખક :
શોભન

© સર્વ હક લેખકને સ્વાધીન

પ્રકાશક :
જગદીશ વસાણી
આયુ પ્રકાશન
૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ,
વી. એસ. હૉસ્પિટલ અને પાલડી વચ્ચે,
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬
ફોન : ૭૮૭૮૭

પ્રથમ આવૃત્તિ :
૨૩-૭-'૯૪

પ્રત : ૧૦૦૦

કિંમત : રૂ. ૧૫-૦૦

લેસર ટાઈપસેટિંગ :
શારદા મુદ્રણાલય (લેસર વિભાગ)
જુમ્મા મસ્જિદ સામે, ગાંધી માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧

મુદ્રક :
ભગવતી ઑફસેટ
૧૫/સી, બંસીધર એસ્ટેટ,
બારડોલપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧

Scanned by CamScanner

આયુર્વેદના પરમ પ્રેમી
શ્રી મહેન્દ્રભાઈ પંચાલને
સપ્રેમ
– શોભન

Scanned by CamScanner

પવિત્ર ફરજ સમજીને...

વૃક્ષારોપણ, વૃક્ષસંરક્ષણ અને વૃક્ષસંબંધ એ પ્રવર્તમાન યુગની માંગ છે. આજે વધુમાં વધુ લક્ષ્ય વનસ્પતિ પ્રત્યે આપવાની જરૂર છે. આયુર્વેદે યુગોથી વનસ્પતિ-સંબંધ સ્થાપિત કર્યો છે. તેને પૂજનીય માની છે, તેનો સદુપયોગ કરીને વિશ્વ આખામાં કરોડો દરદીને સાજા કર્યા છે, લાખોને જીવતદાન દીધું છે. પરંતુ આજે જ્યારે વસ્તી વધી છે, રોગો વધ્યા છે અને વનસ્પતિ-ઔષધોની માંગ વધી છે ત્યારે તેના વિષેનું અજ્ઞાન પણ વધતું જાય છે. વનસ્પતિઓનો નાશ થવાથી તેનાં આ ઔષધો મળવાં અને ઓળખવાં દુર્લભ બન્યાં છે, ત્યારે પ્રવર્તમાન પેઢી અને આગામી પેઢી માટે નાની નાની પુસ્તિકાઓ દ્વારા સરળ, રુચિકર ભાષામાં વનસ્પતિ ઔષધોનું જ્ઞાન પીરસવું તે લેખક-વૈદ્યોની પવિત્ર ફરજ બને છે. તે ફરજને સમજીને આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે, તેનો બીજો ભાગ પણ ટૂંક સમયમાં તૈયાર થશે.

'ગુજરાત સમાચાર'માં રવિવારે 'આરોગ્ય અને ઔષધ' વિભાગમાં તથા અન્ય પ્રગટ થતા મારા લેખોમાંથી પ્રગટ થયેલા વનસ્પતિ ઔષધોના પસંદ કરેલા આ લેખો વૈદ્યો, આયુર્વેદપ્રેમીઓ, વનસ્પતિપ્રેમીઓ તેમજ દરદીઓને ગમશે. અત્રે 'ગુજરાત સમાચાર'ના તંત્રી શ્રી શ્રેયાંસભાઈ શાહનો આભાર માનું છું.

'આયુ સેન્ટર'
૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કૉમ્પ., અમદાવાદ-૬

— શોભન
૫-૬-'૯૪

Scanned by CamScanner

વનસ્પતિ ઔષધો (૧)

(આયુર્વેદીય ઔષધો – ભાગ આઠમો)

૧. સર્વોત્તમ વનસ્પતિ ઔષધો ૧
૨. વૃક્ષારોપણમાં આયુર્વેદીય દૃષ્ટિકોણ ૫
૩. આંગણામાં ઊછરેલી કેટલીક દિવ્ય ઔષધિઓ . .૮
૪. અઘેડાના આટલા બધા ચમત્કાર ! ૧૨
૫. રક્તસ્રાવ, ઉધરસ અને ક્ષયનું ઔષધ અરડૂસી . ૧૫

Scanned by CamScanner

૬. ઉપયોગી મહાવૃક્ષ અરડૂસો ૧૯
૭. આકડાના અનેક ઉપયોગ ૨૩
૮. એરંડાના અગણિત ઉપયોગ ૨૭
૯. કુંવાર કેટલી બધી ઉપયોગી ! ૩૨
૧૦. દરાજને મટાડનારા કૂંવાડિયાના કેટલાક પ્રયોગો ૩૭
૧૧. સર્વત્ર ઉગાડવા જેવું ઉપયોગી વૃક્ષ ગરમાળો . ૪૧
૧૨. અમૃત જેવા ગુણવાળી ગળો ૪૪
૧૩. આરોગ્યરક્ષા અને રોગમુક્તિ માટે ઘઉંના જવારા ૪૬
૧૪. ડગલે ને પગલે ઉપયોગી ડમરો ૪૯
૧૫. તમારા માટે ઉપયોગી તુલસીના તેર પ્રયોગો . ૫૩
૧૬. વાયુના રોગોમાં નગોડ ૫૮
૧૭. નાળિયેરીનું આખુંય વૃક્ષ ઉપયોગી છે ૬૦
૧૮. વસંતની વનસ્પતિ પલાશ (ખાખરો) ૬૫
૧૯. પવિત્ર વૃક્ષ પીપળો ૬૮
૨૦. દિવ્ય ઔષધિ બ્રાહ્મી ૭૩
૨૧. શ્રાવણમાં બીલીને મહત્ત્વ ૭૭
૨૨. કાળો ભાંગરો ૮૧
૨૩. ચૈત્ર માસનું ઔષધ લીમડો ૮૬
૨૪. ચર્મરોગોનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ લીમડો ૮૮
૨૫. પરં જંતુનાશક લીમડો ૯૧
૨૬. આહાર રૂપે – ઔષધ રૂપે સરગવો ૯૪
૨૭. સોજાનું સર્વોત્તમ ઔષધ સાટોડી ૯૭
૨૮. ચોમાસાનું ઈમર્જન્સી ઔષધ સૂંઠ ૧૦૦
૨૯. ઘરગથ્થુ વનસ્પતિ ઔષધો ૧૦૪
૩૦. રોગાનુસાર ઉપયોગી વનસ્પતિ ૧૦૯

Scanned by CamScanner

— વનસ્પતિ ઔષધો —

શો

શો ભ ન

ન

— વનસ્પતિ ઔષધો —

— વનસ્પતિ ઔષધો —

— વનસ્પતિ ઔષધો —

વનસ્પતિ ઔષધો-(૧)

આ પુસ્તકમાં

આટલાં વનસ્પતિ ઔષધો વિષે છે

૧. અઘેડો
૨. અરડૂસી
૩. અરડૂસો
૪. આકડો
૫. એરંડો
૬. કુંવાર
૭. કૂંવાડિયો
૮. ગરમાળો
૯. ગળો
૧૦. ઘઉંના જવારા
૧૧. ડમરો-મરવો
૧૨. તુલસી
૧૩. નગોડ
૧૪. નાળિયેરી
૧૫. પલાશ (ખાખરો)
૧૬. પીપળો
૧૭. બ્રાહ્મી
૧૮. બીલી
૧૯. ભાંગરો
૨૦. લીમડો
૨૧. સરગવો
૨૨. સાટોડી
૨૩. સૂંઠ

Scanned by CamScanner

૧ સર્વોત્તમ વનસ્પતિ ઔષધો

૧. અજીર્ણનું સર્વોત્તમ ઔષધ હરડે છે.
૨. અતિસારનું સર્વોત્તમ ઔષધ સૂંઠ છે.
૩. અનિદ્રાનું સર્વોત્તમ ઔષધ પીપરીમૂળ છે.
૪. અમ્લપિત્તનું સર્વોત્તમ ઔષધ આમળાં છે.
૫. અલસકનું સર્વોત્તમ ઔષધ લસણ છે.
૬. અરુચિનું સર્વોત્તમ ઔષધ બીજોરું છે.
૭. અસ્થિભંગનું સર્વોત્તમ ઔષધ લાખ છે.
૮. આમવાતનું સર્વોત્તમ ઔષધ સૂંઠ છે.
૯. આર્તવદોષનું સર્વોત્તમ ઔષધ કુંવાર છે.
૧૦. ઉધરસનું સર્વોત્તમ ઔષધ ભોરીંગણી છે.
૧૧. ઊનવાનું સર્વોત્તમ ઔષધ ગોખરું છે.
૧૨. ઉર:ક્ષતનું સર્વોત્તમ ઔષધ લાખ છે.

Scanned by CamScanner

૧૩. ઊલટીનું સર્વોત્તમ ઔષધ કપૂરકાચલી છે.
૧૪. કબજિયાતનું સર્વોત્તમ ઔષધ હરડે છે.
૧૫. કમળાનું સર્વોત્તમ ઔષધ કુમળા મૂળા છે.
૧૬. કર્ણરોગનું સર્વોત્તમ ઔષધ સરસવ તેલ છે.
૧૭. કાકડાનું સર્વોત્તમ ઔષધ હળદર છે.
૧૮. કૃમિનું સર્વોત્તમ ઔષધ વાવડિંગ છે.
૧૯. કૃષતાનું સર્વોત્તમ ઔષધ અશ્વગંધા છે.
૨૦. કંઠમાળનું સર્વોત્તમ ઔષધ કાંચનાર છે.
૨૧. કોઢનું સર્વોત્તમ ઔષધ ખેરસાર છે.
૨૨. કૉલેરાનું સર્વોત્તમ ઔષધ લીંબુ છે.
૨૩. ક્ષયનું સર્વોત્તમ ઔષધ અરડૂસી છે.
૨૪. ખુજલીનું સર્વોત્તમ ઔષધ લીમડો છે.
૨૫. ગ્રહણીનું સર્વોત્તમ ઔષધ કોઠું છે.
૨૬. ગાંડપણનું સર્વોત્તમ ઔષધ બ્રાહ્મી છે.
૨૭. ગૂમડાંનું સર્વોત્તમ ઔષધ લીમડો છે.
૨૮. ગોળાનું સર્વોત્તમ ઔષધ લસણ છે.
૨૯. ચર્મરોગનું સર્વોત્તમ ઔષધ લીમડો છે.
૩૦. જ્વરનું સર્વોત્તમ ઔષધ કરિયાતું છે.
૩૧. જીર્ણજ્વરનું સર્વોત્તમ ઔષધ ગળો છે.
૩૨. ઝેરનું સર્વોત્તમ ઔષધ શિરીષ છે.
૩૩. ટાલનું સર્વોત્તમ ઔષધ કડવી પરવળ છે.
૩૪. તૃષાનું સર્વોત્તમ ઔષધ શેરડી છે.
૩૫. દાઝ્યાનું સર્વોત્તમ ઔષધ રાળ છે.
૩૬. દાદરનું સર્વોત્તમ ઔષધ કૂંવાડિયો છે.

૩૭. દંતરોગનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	તલતેલ છે.
૩૮. નસકોરીનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	દાડમીનાં ફૂલ છે.
૩૯. નામર્દાઈનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	કૌંચાં છે.
૪૦. નેત્રરોગનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	ત્રિફળા છે.
૪૧. પત્ત(લેપ્રસી)નું	સર્વોત્તમ ઔષધ	ગળો છે.
૪૨. પથરીનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	પાષાણભેદ છે.
૪૩. પિત્તજ્વરનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	ખડસલિયો છે.
૪૪. પ્રદરનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	ભોંયઆમલી છે.
૪૫. પ્રમેહનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	આમળાં છે.
૪૬. પાર્શ્વશૂળનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	પુષ્કરમૂળ છે.
૪૭. પાંડુનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	પુનર્નવા છે.
૪૮. ફ્લ્યૂનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	તુલસી છે.
૪૯. બરોળનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	લીંડીપીપર છે.
૫૦. બહુમૂત્રતાનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	ગળો છે.
૫૧. બાળરોગોનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	અતિવિષ છે.
૫૨. ભગંદરનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	ગૂગળ છે.
૫૩. ભ્રમનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	ધમાસો છે.
૫૪. મરડાનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	હરડે છે.
૫૫. મુખરોગનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	ખેર છે.
૫૬. મૂઢમારનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	હળદર છે.
૫૭. મૂત્રાશયના રોગોનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	સાટોડી છે.
૫૮. મંદાગ્નિનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	આદું છે.
૫૯. મેદવૃદ્ધિનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	અસન છે.
૬૦. મલેરિયાનું	સર્વોત્તમ ઔષધ	સપ્તપર્ણ છે.

Scanned by CamScanner

૬૧. રક્તદોષનું સર્વોત્તમ ઔષધ સારિવા છે.
૬૨. રક્તપિત્તનું સર્વોત્તમ ઔષધ અરડૂસી છે.
૬૩. રક્તાર્શનું સર્વોત્તમ ઔષધ ઈંદ્રયવ છે.
૬૪. રક્તાતિસારનું સર્વોત્તમ ઔષધ કડાછાલ છે.
૬૫. લકવાનું સર્વોત્તમ ઔષધ ગૂગળ છે.
૬૬. વધરાવળનું સર્વોત્તમ ઔષધ એરંડિયું છે.
૬૭. વ્રણનું સર્વોત્તમ ઔષધ લીમડો છે.
૬૮. વાઈનું સર્વોત્તમ ઔષધ બ્રાહ્મી છે.
૬૯. વાતજ્વરનું સર્વોત્તમ ઔષધ સૂંઠ છે.
૭૦. વાળાનું સર્વોત્તમ ઔષધ હિંગ છે.
૭૧. વાયુના રોગોનું સર્વોત્તમ ઔષધ રાસ્ના છે.
૭૨. વીંછીના વિષનું સર્વોત્તમ ઔષધ નિર્મળી છે.
૭૩. સ્ત્રીવંધ્યત્વનું સર્વોત્તમ ઔષધ નાગકેસર છે.
૭૪. શરદીનું સર્વોત્તમ ઔષધ આદું છે.
૭૫. શૂળનું સર્વોત્તમ ઔષધ હિંગ છે.
૭૬. શ્વાસનું સર્વોત્તમ ઔષધ ભારંગમૂળ છે.
૭૭. સદ્યવ્રણનું સર્વોત્તમ ઔષધ જેઠીમધ છે.
૭૮. સોજાનું સર્વોત્તમ ઔષધ સાટોડી છે.
૭૯. સ્વરભેદનું સર્વોત્તમ ઔષધ પુષ્કરમૂળ છે.
૮૦. હરસનું સર્વોત્તમ ઔષધ હરડે છે.
૮૧. હાથીપગાનું સર્વોત્તમ ઔષધ દેવદાર છે.
૮૨. હૃદયરોગનું સર્વોત્તમ ઔષધ અર્જુન છે.

Scanned by CamScanner

૨ વૃક્ષારોપણમાં આયુર્વેદીય દૃષ્ટિકોણ

વર્ષાઋતુનું આગમન થતાં જ સર્વત્ર લાખો વૃક્ષોનું વાવેતર થવા માંડશે. વૃક્ષારોપણના આ કાર્યક્રમ પાછળ અનેક હેતુ સમાયેલા હોય છે. પરંતુ તેમાં સૌથી મહત્ત્વનો સહજ અને કુદરતી હેતુ તો માનવ આરોગ્યનું રક્ષણ, દીર્ઘાયુષ્ય અને રોગમુક્તિ છે. આયુર્વેદે એ કારણે સેંકડો વનસ્પતિના ઔષધીય ઉપયોગ દર્શાવ્યા છે, જે હજારો વર્ષથી કેવળ ભારતમાં જ નહીં વિશ્વ આખામાં પણ પ્રચલિત છે. આજે જ્યારે રોગનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, સારવાર મોંઘી બની છે, સારવાર ક્ષેત્રે પ્રતિક્રિયાનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે, દેશ અને દુનિયામાં આયુર્વેદના ઔષધની પુષ્કળ માંગ છે, આયુર્વેદીય ઔષધિઓનું પ્રમાણ પણ ઘટતું જાય છે, ત્યારે આપણા વૃક્ષારોપણના કાર્યક્રમોમાં આયુર્વેદીય દૃષ્ટિકોણ કેળવવાથી રાષ્ટ્રને અનેક લાભ થઈ શકે તેમ છે. આયુર્વેદવર્ણિત એવાં હજારો વૃક્ષો, છોડ અને ક્ષુપ છે કે જેનું પુષ્કળ પ્રમાણમાં વાવેતર કરી ઉત્પાદન લેવામાં આવે તો કરોડો તો શું અબજો રૂપિયાનું હૂંડિયામણ પણ મેળવી શકાય. લાખો બેકાર મજદૂરોને, ગ્રામવાસી કે આદિવાસી લોકોને રોજી-રોટી આપી શકાય. આદિવાસી વિસ્તારમાં ઉત્તમ ઉદ્યોગો શરૂ કરી શકાય. કેવળ કાચાં દ્રવ્યોનું જ નહીં, પણ ફાર્મસીઓ દ્વારા તૈયાર

Scanned by CamScanner

કરેલ દવાઓનું પણ દેશવિદેશમાં એટલું બધું વેચાણ વધારી શકાય, જે ગરીબી હટાવવામાં ઘણો મોટો ફાળો આપી શકે. કેવળ દવા જ નહીં, આયુર્વેદે દર્શાવેલાં કેશતેલ, દંતમંજનો, પ્રસાધન દ્રવ્યો, મુરબ્બા, પાક વગેરે બનાવીને રાષ્ટ્રનો એક અગ્રગણ્ય ઉદ્યોગ શરૂ કરી શકાય.

અગણિત ગુણોવાળાં આમળાં, હરડે, બહેડાં, ગૂગળ, ગરમાળો, મીંઢળ, મીંઢી આવળ, સર્પગંધા, અશ્વગંધા, અરડૂસો, અરડૂસી, નગોડ, બીલી, અર્જુન, કાંચનાર, વાયવરણો, લીમડો, કરંજ, ખેર, બકુલ, રગતરાહિડો, પુષ્કરમૂળ, ભિલામો, ઈંદ્રયવ, પીપળો, બાવળ, વડ, ઊમરો, જાંબુડો, શિરીષ, ઈંગુદી, સીતાફળી, ટેંટુ, ધાવડી, સરગવો જેવાં અગણિત વૃક્ષો ઉપરાંત બ્રાહ્મી, તુલસી, કુંવાર, શતાવરી, ગળો, જીવન્તી, શરપંખો, અનંતમૂળ, અતિવિષ, લીંડીપીપર, કાકડાશિંગી, રાસ્ના, કૌંચા, કાળીજીરી, ઓથમીજીરું, મામેજવો, એરંડો, વછનાગ વગેરે ક્ષુપો, વેલ વગેરે રૂપે વનસ્પતિના વ્યવસ્થિત પ્લાન્ટેશન કરવામાં આવે તો સાચાં, સારાં, પૂરતાં, તાજાં ઔષધો મળવાથી ચિકિત્સાક્ષેત્રે એક ક્રાન્તિકાર્ય થઈ શકે.

દુઃખની વાત તો એ છે કે આપણાં મોટાભાગનાં આયોજનો પરદેશથી આવેલાં કે પરદેશી પદ્ધતિએ વિકસેલાં હોય છે. જેમાં નિષ્ણાતો પરદેશ તૈયાર થયેલ હોય છે. વનસંરક્ષણ અને કૃષિકાર્યમાં આવા અધિકારીઓની જ પ્રાયઃ સેવા લેવામાં આવતી હોય છે. વનસંરક્ષણ અને કૃષિકાર્યમાં પરદેશમાં ક્યાંય પણ આયુર્વેદ સાથે સંપર્ક ન હોવાથી આયુર્વેદની

સરિયામ અવહેલના થતી આવી છે. અને તેનું રાષ્ટ્રિય, માનવીય કે ચિકિત્સાક્ષેત્રે મહત્ત્વ સમજાયું જ નથી. પરંતુ આઝાદીનાં આટલાં વર્ષ પછી પણ પૂર્વગ્રહરહિત વિચાર કરી કેવળ રાષ્ટ્રિયતા અને ઉદ્યોગને લક્ષ્યમાં લઈને એ દિશામાં કંઈક કરવામાં આવશે તો અનેકગણું વળતર મળ્યા વિના રહેશે નહીં.

૧૯૬૪માં ગુજરાત રાજ્ય દ્વારા વનસ્પતિ સમિતિની રચના કરવામાં આવેલી. અમારી એ ટુકડી ગીરના જંગલમાં અભ્યાસ કરવા ગયેલી ત્યારે સાગનાં પ્લાન્ટેશન કરવા માટે અમારી નજર સામે આયુર્વેદીય ઉપયોગી વૃક્ષોની કારમી કતલ થઈ રહી હતી. તે અમારાથી સહન ન થતાં અમે ફૉરેસ્ટ અધિકારી શ્રી રાવજીભાઈ પટેલને વિનંતી કરેલી કે 'કમસે કમ અમારી – વૈદ્યોની હાજરીમાં, આવાં ઉપયોગી વૃક્ષોનો શિરચ્છેદ તો બંધ રખાવો !' એમણે એમ કર્યું અને પછી તેના ગુણની ચર્ચા થઈ તો તેમણે કહ્યું કે તમે જે નામ આપશો તે તે વૃક્ષોને બચાવી લઈશું. છોટાઉદેપુર વનસંરક્ષણ કૉલેજને સંબોધીને અમે આ વિષય પર પ્રવચનો કર્યાં અને 'આ દિવ્ય ઔષધિ રડતી !' વગેરે ગીતો ગાયાં ત્યારે તેમણે માગણી કરી કે અમારા અભ્યાસક્રમમાં ત્રણ કે છ માસનો આયુર્વેદીય ઔષધિના ગુણ તથા ઉપયોગ દર્શાવતો અભ્યાસક્રમ ઉમેરાવો જોઈએ અને વૈદ્યો દ્વારા અવારનવાર પ્રવચનો ગોઠવવાં જોઈએ, જેથી માનવજાતની મહામૂડી સમી દિવ્ય ઔષધિઓને પક્ષે અન્યાય થતો રોકી શકાય.

Scanned by CamScanner

૩

આંગણામાં ઊછરતી કેટલીક દિવ્ય ઔષધિઓ

બંગલાના કમ્પાઉન્ડમાં, ફ્લેટના કમ્પાઉન્ડમાં, ગામડાના ફળિયામાં, ઘરના વાડામાં કે આંગણામાં કેટલીક વનસ્પતિ ઊગી નીકળે છે કે ઉગાડવામાં આવે છે તેના ઘરગથ્થુ ઉપયોગ

પૂરેપૂરા ખ્યાલમાં હોય તો નવી-જૂની સાદી કે ગંભીર માંદગીમાં ઉપયોગી બને છે.

તેમાંથી કેટલાંક ઘરગથ્થુ ઔષધો પણ બનાવી શકાય છે. શહેર-ગામમાં સર્વત્ર થતી કેટલીક દિવ્ય ઔષધિઓના ઉપયોગ આ પ્રમાણે છે :

૧. **તુલસી :** તુલસી આપણી ઘરઘરની માન્ય અને સન્માનનીય ઔષધિ છે. તેને માતા પણ માનવામાં આવે છે. દિવ્ય ઔષધિના પ્રતીક રૂપે તુલસીનું નિત્ય પૂજન પણ કરવામાં આવે છે.

કૂંડામાં ઊછરી શકતી હોવાથી તે જગ્યા ન હોય તેવા ઘરમાં ઓશરી કે અગાશીમાં પણ ઉછેરી શકાય છે. તે હવા શુદ્ધ કરનાર છે, રોગનો પ્રતિકાર કરનારી છે. ગરમ હોવાથી તે કફ અને વાયુના રોગોને મટાડે છે.

તાવ, શરદી, ઉધરસ, દુખાવો, હેડકી, ઊલટી, છાતીનો દુખાવો વગેરેમાં તુલસીનો રસ મધ સાથે આપવો. તે સુગંધી હોવાથી શ્વાસની કે મોંની દુર્ગન્ધ દૂર કરે છે. મરી સાથે તેનાં પાન રોજ ચાવવાથી મેલેરિયા થતો અટકાવી શકાય છે. રોજ થોડાં પાન ચાવીને ખાવાથી મોં શુદ્ધ રહે છે, ભૂખ લાગે છે, પાચન થાય છે, સાત્ત્વિકતા મળે છે અને બુદ્ધિ પણ વધે છે. મંદાગ્નિને મટાડનારું તે શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે, માથાના દુખાવામાં કે દાઢના દુખાવામાં તેને પીસીને ગરમ કરી લેપ કરવો.

૨. **લીમડો :** લીમડાની કડવી હવા હવામાનને શુદ્ધ રાખે છે અને ચેપી રોગોને ફેલાતો અટકાવે છે. તેનો છાંયો તંદુરસ્તી આપનાર છે. તેનો ધુમાડો કરવાથી હવાશુદ્ધિ જળવાઈ

Scanned by CamScanner

રહે છે. રોજ એક વખત સૂકાં કે લીલાં પાનનો ધૂપ કરવો જોઈએ. ચામડીના રોગોનું સર્વોત્તમ ઔષધ હોવાથી તેનાં પાન કે છાલ ઉકાળીને સ્નાન કરવું. તેનો રસ પીવો. તેનાં સૂકાં પાનને બાળી તેની રાખનો મલમ બનાવીને લગાડવો. કંઈ વાગ્યું હોય, પાક્યું હોય કે સોજો આવ્યો હોય તેના ઉપર પાન વાટીને લૂગદી લગાડવી. આંખો દુખતી હોય તેના પર લીમડાનાં પાનના પાટા બાંધવા. લીમડાનું દાતણ કરવાથી દાંત તંદુરસ્ત રહે છે અને તેના રોગો દૂર થાય છે. મુખદુર્ગન્ધ, મુખપાક, દાઢનો દુખાવો, દંતકૃમિ વગેરેમાં દાતણ કરવું. મેલેરિયામાં કે જીર્ણજ્વરમાં લીમડાની અંતરછાલનો ઉકાળો હિતાવહ છે. ચૈત્ર માસમાં લીમડાનાં કમરિયાં ખાવાં હિતાવહ છે.

૩. **કુંવાર** : કૂંડામાં કે ક્યારામાં થોડી જગ્યામાં ઉછેરેલી કુંવાર તો ઈમર્જન્સી ઔષધ છે.

દાઝ્યા ઉપર તેનો ગર્ભ ચોપડવાથી તુરત રાહત થાય છે અને રૂઝ સરળતાથી આવી જાય છે. લીવરના સોજા ઉપર તેનું બંધાણ બાંધવાથી આશ્ચર્યજનક પરિણામ મળે છે. સ્ત્રીઓના આર્તવજન્ય કે ગર્ભાશયના રોગોમાં આ અદ્વિતીય ઔષધ છે. પાંડુ, સોજા, પેટનો દુખાવો વગેરેમાં પણ તે ઉપયોગી છે.

૪. **અરડૂસી** : તે ઠંડી છે. રક્તપિત્તનું સર્વોત્તમ ઔષધ હોવાથી શરીરમાં ક્યાંયથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તો તે બંધ કરવા માટે તેનો તાજો રસ આપવો. નસકોરી, લોહીની ઊલટી, લોહીના ઝાડા, લોહીનો પેશાબ, દાંતમાંથી લોહી આવવું વગેરે માટે અક્સીર છે. પિત્તની અને કફની ઉધરસ

Scanned by CamScanner

તેમજ ક્ષયમાં અરડૂસીનો રસ ખૂબ અસરકારક છે.

૫. **મરવો :** તુલસીની જેમ મરવો પણ ઓછી જગ્યામાં કે કૂંડામાં ઉછેરી શકાય છે. તેની ગંધમાં જંતુનાશક ગુણ હોવાથી તે હવાને શુદ્ધ કરે છે. કાનના દુખાવામાં તેના રસનાં ટીપાં ગરમ કરીને નાખવાં.

૬. **સરગવો :** સરગવાની શિંગો શાક, દાળ, કઢી વગેરેમાં વપરાય છે. પરંતુ તેનાં પાનને ગરમ કરી શેક કરવામાં આવે તો કોઈપણ જાતનો દુખાવો મટે છે.

પથારીમાં પાન પાથરી વરાળિયો શેક કરવાથી પક્ષાઘાત, રાંજણ, સંધિવાત, આમવાત વગેરેમાં રાહત થાય છે. તેનો ઉકાળો કરી દુખતા અંગ પર રેડી શકાય કે સ્નાન કરી શકાય. તેનાથી અકડાઈ ગયેલું શરીર છૂટું પડે છે. મૂઢ ગૂમડામાં સરગવાનાં પાનનો ઉકાળો પાવો તેમજ પાનની ગરમ લૂગદી બાંધવી.

૭. **બીલી :** શંકરને ચડાવવામાં ઉપયોગી હોવાથી બીલીને ઘણા લોકો આંગણામાં ઉછેરતા હોય છે. તેનાં પાન હવાશુદ્ધિ કરનારાં છે. કાચું બીલું છાશમાં પીસીને પાવાથી ઝાડા, મરડો, આમ, ઉદરશૂળ વગેરે મટે છે. તેના મૂળનો ઉકાળો વાયુનાશક છે.

૮. **ગળો :** ગળોનો વેલો લીમડા ઉપર ચડાવેલો હોય તો તેની ડાંડલી પીસીને તેનો રસ પીવાથી તાવ, મધુપ્રમેહ, પ્રદર અને વાતરક્ત (લેપ્રસી) મટે છે.

Scanned by CamScanner

૪ અઘેડાના આટલા બધા ચમત્કાર !

આઠેક વર્ષ પહેલા હૈદરાબાદની 'યોગ ફાઉન્ડેશન' સંસ્થાના એક સંચાલક ભાઈ આવેલા. તેમણે 'દિવ્ય ઔષધિ'નો સેટ માગ્યો. જોઈને કહે કે, 'આ નહીં, મોટો સચિત્ર સેટ જોઈએ છે.'

મેં કહ્યું : 'આ ચિત્ર વિનાનો નાનો જ છે.'

'આખા ભારતમાં ગાંડાની જેમ હું ઘૂમું છું પણ મને આયુર્વેદમાં વર્ણવેલ આપણી વનસ્પતિનાં આબેહૂબ ચિત્રોવાળું પુસ્તક ક્યાંયથી મળતું નથી ! તમે તેનું પ્રકાશન કરો ને ? હું ઠેઠ હૈદરાબાદથી ધક્કો ખાઈને આવ્યો અને તમે નિરાશ કર્યો !'

મેં આવાં પુસ્તકોની આર્થિક બાબત અને વેચાણની તકલીફનો મુદ્દો છેડ્યો તો કહે, 'તમે આવો સેટ પ્રગટ કરો તો હું અગાઉથી પચાસ હજાર રૂપિયા આપું, પણ કરો જ !' એમની આટલી બધી તીવ્રતા તથા રસ પાછળનું રહસ્ય મેં પૂછ્યું તો તેમણે અઘેડાના ચમત્કારની એક અનુભવેલી સત્યઘટના કહી. 'હું આફ્રિકામાં વેલસેટલ્ડ હતો. મારાં પત્નીને પ્રસૂતિની પીડા શરૂ થઈ. હૉસ્પિટલમાં ડૉક્ટરો નિરાશ થયા. પત્ની બચે તેવું ન હતું. કોઈકે અઘેડાનું મૂળ બાંધવાનું સૂચન કર્યું. પણ અઘેડાને ઓળખે કોણ ? આપણા ગુજરાતી મિત્રોમાંથી કોઈકનાં માતુશ્રીએ મારા આંગણામાંથી જ મારા પગ નીચે કચરાતો એક અઘેડાનો છોડ ખેંચી કાઢી તેનું અખંડ મૂળ મારા પત્નીની કેડે બાંધ્યું ને તુરત જ બાળકનો જન્મ થયો ! બંને

Scanned by CamScanner

બચી ગયાં ! બસ, ત્યારથી જ મને આયુર્વેદની દિવ્ય ઔષધિઓનું ઘેલું લાગ્યું છે.'

મેં પણ કષ્ટપ્રસૂતિમાં અઘેડાના ચમત્કાર અનુભવેલા અને એકઠા કરેલા તેના વખાણવાળાં 'દિવ્ય ઔષધિ' અને 'અનુભવનું અમૃત – ભાગ પહેલો' ભેટ આપ્યાં. તેમાં 'વાહ ! અઘેડાભાઈ વાહ !' લખાણ વાંચી તે ગદ્ગદિત થઈ ગયા. 'અઘેડાના આટલા બધા ચમત્કાર !' એમનાથી બોલાઈ ગયું.

પ્રથમ વરસાદ પડતાં જ શહેર અને ગામડાંના તમામ ખુલ્લા વિસ્તારમાં ઊગી નીકળનાર વનસ્પતિમાં સૌથી વધુ પ્રમાણ અઘેડાનું હોય છે. ભારતની પ્રાયઃ કોઈક જ એવી વ્યક્તિ હશે કે જેને અજાણતાં પણ અઘેડાનો સ્પર્શ થયો ન હોય ! છતાં તેના ગુણનું, ચમત્કારનું જ્ઞાન પ્રાયઃ કોઈકને જ હશે તે આપણી દયનીય બાબત છે ! અઘેડાના ચમત્કાર એટલા બધા છે કે અલગ પુસ્તક લખવું પડે, જે આ નાનકડા લેખમાં તો ન જ સમાવી શકું. વીંછીનું વિષ, સર્પવિષ, હડકાયાનું વિષ, વિષમજ્વર (મલેરિયા), સદ્યવ્રણ, લોહીવા, શૂળ, શુક્રસ્તંભન, અનિદ્રા, કૉલેરા વગેરે ઉપર તેના ખૂબ નવાઈ પમાડે તેવા પ્રભાવકારી પ્રયોગો છે. શરીર-મનના અન્ય રોગો મટાડવાના પ્રયોગો તો બેસુમાર છે.

કોઈ પણ ઔષધ રસ, ગુણ, વીર્ય અને વિપાકથી શરીર ઉપર અસર કરે છે. પરંતુ કેટલાંક ઔષધો એવાં હોય છે કે જે પ્રભાવથી પણ પરિણામ બતાવે. કેવળ તેનો બાહ્ય સ્પર્શ પણ તુરત જ આશ્ચર્યજનક કામ આપે. દોરા, ધાગા, માદળિયાં, તાવીજ વગેરેની પરંપરા આ પ્રભાવશાળી ઔષધોની

Scanned by CamScanner

આસપાસ ગોઠવાયેલી હોય છે. જેમકે 'વૃન્દ' નામના ગ્રન્થમાં અઘેડાનાં મૂળ ઉપર લાલ રંગના સાત દોરા બાંધી રવિવારે કેડ ઉપર બાંધવાથી એકાંતરિયો તાવ તુરત ઊતરે છે તેવું કહ્યું છે. શોઢલ સંહિતામાં અઘેડાનું મૂળ દૂધમાં પીસી માસિકના દિવસોમાં રોજ પીવાથી ગર્ભ રહે છે અને વંધ્યત્વ દૂર થાય છે, તેવું લખ્યું છે. 'રસરત્નાકર' ગ્રન્થમાં 'સમસોપદેશ' ગ્રંથનો આધાર આપીને કહે છે : 'સોમવારે રાતા અઘેડાનું મૂળ મંતરી મંગળવારે કેડ ઉપર બાંધવાથી શીઘ્રપતન દૂર થાય છે. ચોખાના ધોવાણ સાથે ઘી મેળવીને અઘેડાના મૂળનો રસ પીવાથી સર્પવિષ ઊતરવાના અને મૂળ ઘસીને અને પાન ચવરાવીને વીંછીવિષ ઉતારવાના મારા પોતાના જ અનુભવો છે. એટલું જ નહીં ડૉ. કોમિસે અને ડૉ. ટર્નરે પણ સર્પદંશ તેમ જ હડકવાના કેસ ઉપર તેના ચમત્કાર અનુભવેલ હોવાની નોંધ કરી છે. મેજર મુઈદીન શરીફ લખે છે કે અઘેડાની મંજરીવાળી ડાંખળી હાથમાં રાખવાથી વીંછી કરડતો નથી કે કરડે તો ચડતો નથી ! એ ડાળી ઉપર વીંછી ચાલે તો વીંછીને પણ પક્ષાઘાત થઈ જાય છે ! કાંટો વાગ્યો હોય તો અઘેડાનાં ત્રણચાર પાનની ગોળમાં ગોળી કરીને ત્રણ દિવસ ગળાવવાથી સખત કાંટો પણ આપોઆપ નીકળી ગયાના સફળ અનુભવ વૈદ્ય બાપાલાલભાઈ તેમના 'આદર્શ નિઘંટુ'માં નોંધે છે.

આવા ચમત્કારિક અઘેડાનું સંસ્કૃત નામ પણ 'ચમત્કાર' છે તે બતાવે છે કે પ્રાચીનયુગથી તેના ચમત્કારનો અનુભવ થતો જ રહ્યો છે.

Scanned by CamScanner

૫ રક્તસ્રાવ, ઉધરસ અને ક્ષયનું અદ્વિતીય ઔષધ... અરડૂસી

અરડૂસી આપણા ઘરઘરનું ઔષધ છે તેમ કહેવું હોય તો કહી શકાય. ગામડાંનાં આંગણાં, વાડા કે વાડીમાં તેમ જ શહેરના બંગલાના કમ્પાઉન્ડમાં અરડૂસી મળી આવે છે. તે સર્વત્ર અને સરળતાથી થતું ઔષધ હોવાથી ચોમાસામાં તેનો વેંત જેવડો અંગૂઠા જેવડો જાડો ટુકડો વાવવાથી તુરત ઊગી નીકળે છે અને વધારે પાણીની પણ જરૂર નથી પડતી. રસમાં કડવી હોવાથી તેને ગાય, બકરાં વગેરે ખાવાનું ઓછું પસંદ કરતાં હોવાથી બંગલામાં, ઘરના વાડામાં કે વાડીમાં તેની વાડ પણ કરવામાં આવે છે. મોટાં શહેરોમાં વનસ્પતિ વેચનારા લોકો લીલી અરડૂસી લાવી આપતા હોય છે. અરડૂસીનો ઉપયોગ તે લીલી હોય તે સ્વરૂપમાં કરવામાં આવે તો વધુ ફાયદો કરે છે, જ્યાં તેનો રસ ન મળે ત્યાં તેનું ચૂર્ણ, તેની ઘનવટી, તેનું સિરપ કે તેનો ઉકાળો વાપરવામાં

Scanned by CamScanner

આવે છે. અરડૂસીનો એક ખૂબ જ પ્રચલિત પર્યાય 'વાસા' છે, જેના ઉપરથી વાસા ચૂર્ણ, વાસા ઘનવટી, વાસારિષ્ટ, વાસકાસવ, વાસાવલેહ, વાસાસિરપ, વાસાઘૃત વગેરે ઔષધો તૈયાર સ્વરૂપમાં ફાર્મસીઓ વેચે છે.

'વૈદ્યજીવન' નામના એક માન્ય અને પ્રખ્યાત ગ્રન્થમાં વાસા વિશે કંઠસ્થ કરી શકાય તેવો એક શ્લોક છે :

વાસાયાં વિદ્યમાનાયાં આશાયાં જીવિતસ્ય ચ ।
રક્તપિત્તી ક્ષયી કાસી કિમર્થમવસિદસિ ॥

જ્યાં સુધી (જગતમાં) વાસા વિદ્યમાન છે, ત્યાં સુધી રક્તપિત્ત (બ્લીડિંગ), ક્ષય અને ઉધરસના દરદીઓ ! તમે શા માટે ચિંતા કરો છો ? (એટલે કે રક્તપિત્ત, ક્ષય અને ઉધરસનું ઉત્તમ ઔષધ અરડૂસી છે.)

મારા 'આયુર્વેદ નિનાદ' નામના આયુર્વેદીય કાવ્ય-સંગ્રહમાં અરડૂસી વિષે બે સ્થળે આ પ્રમાણે રચના છે :

૧. *રક્તપિત્ત, ઉધરસ ને શ્વાસ,*
વાસા દેખી થતા હતાશ.

એટલે કે રક્તપિત્ત, ઉધરસ, ક્ષય અને શ્વાસ નામના રોગો અરડૂસીને દેખીને હતાશ થઈ જતા હોય છે.

૨. *લાખ્ખો ક્ષય કે રક્તપિત્ત યા ઉધરસમાં પીડાતા જ્યાં,*
અરડૂસીના ત્યાં જ છોડવા નિર્દય થઈ ખોદાતા કાં ?!
પરદેશી ઔષધના યોગે પ્રજા રોગમાં સડતી !
— આ દિવ્ય ઔષધિ રડતી !!

ક્ષય, રક્તપિત્ત અને ઉધરસથી પીડાતા લોકોની સામે જ નિર્દય બનીને અરડૂસીના છોડવા ખોદાઈ રહ્યા છે અને

Scanned by CamScanner

પરદેશી ઔષધને કારણે આખી પ્રજા રોગમાં સડી રહી હોવાથી આ દિવ્ય ઔષધિઓ રડે છે !

અરડૂસી વિષે એક લોકમાન્યતા મૂળ ઘાલીને વર્ષોથી બેઠી છે, તે એ છે કે અરડૂસી ગરમ છે. પણ હકીકતમાં તો આયુર્વેદમાં આપેલા ગુણ અનુસાર તે ઠંડી છે. તે લૂખી હોવાથી કફની ચીકાશનો નાશ કરતી હોવાથી લોકોમાં તેને ગરમ માનવાનું શરૂ થયું હશે. પરંતુ તે માન્યતામાં સાવ ફેરફાર કરવાની જરૂર છે. તે રસમાં કડવી હોવાથી અને રક્તપિત્તને મટાડતી હોવાથી તર્ક દ્વારા પણ ઠંડી હોવાનું અનુમાન કરી શકાય.

અરડૂસી ગુણમાં હળવી છે, સ્વરને સારો કરે છે અને હૃદય માટે હિતકારી છે. અરડૂસીના કેટલાક ઘરઘથ્થુ ઉપાય આ પ્રમાણે છે :

૧. **રક્તપિત્ત :** રક્તપિત્ત એટલે શરીરના કોઈ પણ માર્ગેથી લોહી બહાર આવવું – બ્લીડિંગ થવું, નસકોરી ફૂટવી, આંખ કે કાનમાંથી લોહી આવવું, દાંતમાંથી લોહી આવવું, લોહીની ઊલટી થવી, લોહીના ઝાડા થવા અને પેશાબમાર્ગેથી લોહી આવવું. તેમાં અરડૂસીનો તાજો રસ અરધો ગ્લાસ સવારે, સાંજે, રાત્રે પિવરાવવો.

૨. **ઉધરસ :** પિત્તની અને કફની ઉધરસમાં અરડૂસીનો રસ મધ મેળવીને દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત પિવરાવવો. આયુર્વેદની પ્રાયઃ તમામ ફાર્મસીમાં અરડૂસીના રસમાંથી બનતાં ઔષધો મળે છે. ઉધરસ (શરદી, શ્વાસ, ક્ષય વગેરે)ની દવામાં અરડૂસી નાખવામાં આવતી જ હોય છે.

Scanned by CamScanner

૩. **ક્ષય :** ટી.બી.માં અરડૂસી આગળ પડતું ઔષધ છે. તેમાં તે ઉધરસ અને રક્તષ્ઠિવન (ગળફામાં લોહી આવવું)ને પણ ખાસ મટાડે છે.

૪. **પ્રદર :** સ્ત્રીઓના રક્તપ્રદર કે શ્વેતપ્રદરમાં અરડૂસીનો રસ અથવા તેની કોઈ તૈયાર દવા આપવામાં આવે છે.

૫. **મોં આવી જવું :** તેમાં તેનાં પાન ચાવવાં અથવા તેના રસના કોગળા ભરવા અને તેનો તાજો રસ મોટી ચમચી બે વખત રોજ લેવાનું રાખવું.

૬. **શ્વાસ-દમ :** અરડૂસીના રસને ગરમ કરી તેમાં આદું કે લીલી હળદરનો રસ મેળવી મધ સાથે રોજ ત્રણ વખત પાવો. છાતીએ અરડૂસીનાં પાન બાફીને શેક કરવો.

૭. **શરદી :** કફથી કે પિત્તની થયેલી શરદીમાં તેનો રસ ગરમ કરીને મધ, આદું અને તુલસીના રસમાં પાવો. તેનાં પાનનો વરાળિયો શેક અથવા નાહ લેવો.

આ ઉપરાંત સોજો, શીળસ, ગ્રહણી, ઝેર ચડવું, ઝાડા, કમળો, ડાયાબિટીસ, મૂત્રાઘાત, તૃષા, અરુચિ, ચર્મરોગ, ઊલટી, ઉરઃક્ષત (છાતીમાં ચાંદું પડવું), આંચકી, સંધિવા અને તાવમાં પણ અરડૂસીનો આંતર-બાહ્ય ઉપયોગ થાય છે.

અરડૂસી ગરમ નથી પણ ઠંડી છે અને રક્તપિત્તનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે, તે ખાસ યાદ રાખો.

Scanned by CamScanner

૬ ઉપયોગી મહાવૃક્ષ : અરડૂસો

પંદરેક દિવસથી મારી ચેમ્બરમાં પારદર્શક કાચની બારીઓ લગાવ્યા બાદ દિવસમાં આઠ-દસ કલાક સુધી મહાકાય વૃક્ષ અરડૂસાનાં દર્શન થાય છે, અને એથી મોટા બે અરડૂસાની યાદ આપી જાય છે. સત્તર તાલુકા સોસાયટીમાં દેવેન્દ્રવિજય હોલ સામે જ ચારપાંચ વર્ષ પહેલાં અરડૂસાનાં બે પુરાણાં વૃક્ષો હતાં, પિતામહ અને પ્રપિતામહ જેવાં. સંસ્કૃતમાં જેનો પર્યાય 'મહાવૃક્ષ' છે તેવા આ વૃક્ષની લાંબી ઉંમર કરતાંય તેની છાયા વધુ લાંબી હતી, તેની સ્નેહાળ છાયામાં છોકરાં જ નહીં, ભેંશો, ગાયો, કૂતરાં વગેરે ડઝનબંધ ઊછર્યાં હતાં. વડીલો પણ ખાટલો ઢાળી તેની સુખદ છાયામાં લાંબી લાંબી

વાતો કરતા. આખો દિવસ સખત શારીરિક-માનસિક કાર્ય કર્યા પછી પણ એના તરફ એક નજર કરવાથી થાક ઊતરી જતો. ઉનાળાનાં સખત તાપમાં એ એનું આખુંય વિશાળ અંગ સૂર્ય સામે એવી રીતે ધરી રાખતો કે અમને તે ગરમીનો દાહક અનુભવ થવાને બદલે ઊલટાનો શીતળ પવનનો સતત અનુભવ થતો !

એક દિવસ એક માઠા સમાચાર સાંભળવા મળ્યા કે અહીં સોસાયટીમાં સત્તર તાલુકા ફ્લેટના પાયા ખોદાવાના છે તેમાં આ વૃક્ષદાદાનું બલિદાન દેવાનું છે ! સોસાયટીના પ્રપિતામહ સમા અરલૂદાદાનું ક્રૂરતાભર્યું ખૂન થતું રોકવાના ઉપાય શોધવાના વિચારમાં દિવસ પસાર થઈ ગયો અને દવાખાનેથી રાત્રે આવીને જોયું તો બંને ઉપકારી અરલૂ આખો દિવસ ચીસો પાડી પાડીને ટુકડે ટુકડે કપાઈ મૂઆ હતા ! આખું ય વાતાવરણ શોકમગ્ન હતું, બધું સૂનું સૂનું અને અસુંદર ભાસતું હતું. છાંયો, શીતળતા, સૌંદર્ય, પવનની લહેર બધું જ છીનવાઈ ગયું હતું. તેની ગોદમાં રમતાં છોકરાં ગમગીન હતાં. તે દિવસે મને ખાવાનું ભાવ્યું નહીં, છલકતી આંખે 'વૃક્ષવિરહ'નું લાંબું કાવ્ય લખાઈ ગયું, જે મારા 'વિરહ સહ્યો ન જાય !' કાવ્યસંગ્રહમાં એક અસરકારક કરુણ કાવ્યરૂપે સંગ્રહ્યું છે.

ક્યારેક એવો વિચાર આવે છે કે માણસજાત વૃક્ષની જેમ પરમાર્થી ભલે ન થઈ શકે પણ સ્વાર્થી થઈ શકે તોય ઘણું. કેવળ સ્વાર્થબુદ્ધિથી વિચારે તો પણ મરેલાં ઝાડવાં કરતાં જીવતાં ઝાડવાં તેને વધુ ફાયદો આપે છે. એ બંને અરડૂસાની

Scanned by CamScanner

જ વાત કરીએ તો તેમણે માનવજાતને વર્ષો સુધી વરસાદ વરસાવવામાં મદદ કરી હતી, શીતળ છાંયો આપ્યો હતો, વાતાવરણને રળિયામણું બનાવ્યું હતું, નાનાં-મોટાં પ્રાણીઓને આશરો આપ્યો હતો. આવી ઉપયોગી વનસ્પતિના ઔષધીય ગુણ આપણે ભૂલવા માંડ્યા છીએ, નહીં તો આયુર્વેદે આ અરડૂસાના એટલા બધા ઉપયોગ દર્શાવ્યા છે કે જાણીને આશ્ચર્ય થાય. સ્વાર્થબુદ્ધિથી પણ કેટલાકની આપણે નોંધ કરીએ :

૧. ધનુર્વા અથવા ધનુર્વાત ને અંગ્રેજીમાં 'ટિટેનસ' કહે છે. તેમાં વાયુપ્રકોપથી દરદીનું શરીર ધનુષ્યના આકારની જેમ ખેંચાય છે, દુખે છે કે આંચકા આવે છે. આ રોગ લગભગ અસાધ્ય મનાય છે. તેમાં અરડૂસાનાં પાન પથારીમાં પાથરી (સુવાવડી સ્ત્રીને આપવામાં આવે છે તેમ) વરાળિયો પત્ર-સ્વેદ આપવાથી તુરત જ રાહત થાય છે.

૨. કોલેરાના વાયરા વખતે પ્રતિકારશક્તિ મેળવવા અરડૂસાની સ્વચ્છ છાલને પાણીમાં પલાળી તે પાણી પીવું.

૩. વાયુના કોઈ પણ રોગમાં તેનાં પાનનો રસ ઘી સાથે આપવો.

૪. અરડૂસો ઠંડો હોવાથી તેનાં પાનનો રસ ઘી સાથે આપવાથી મુખપાક મટે છે.

૫. મોંના કોઈ પણ રોગમાં રસ પાવો.

૬. કોઈપણ પ્રકારના ઝેરની અસરમાં દરદીને અરડૂસાનો રસ કાઢી તેમાં આમલી ચોળીને પાઈ દેવું.

૭. નળવાયુમાં છાલનો રસ દૂધમાં ઉકાળી તેમાં સૂંઠનું

ચૂર્ણ બે ગ્રામ મેળવીને પાવું.

૮. આમાતિસાર (મ્યુકસ કોલાઈટિસ), ગ્રહણી, વિષમજ્વર (મેલેરિયા) અને કફમાં તેની છાલનો ઉકાળો પાવો.

૯. કાનના દુખાવામાં છાલને પુટપાક વિધિથી પકાવી રસ કાઢી ગરમ ગરમ રસ કાનમાં નાખવો.

૧૦. તેનો ઉપર પ્રમાણે રસ કાઢી મધ કે છાશ સાથે પીવાથી, નહીં મટતા જૂના ઝાડા પણ મટે છે.

સંસ્કૃતમાં 'મહાવૃક્ષ' અને 'સ્યોનાક' તેનાં નામ છે. ગુજરાતીમાં તેને અરડૂસો ઉપરાંત 'અરલવો' પણ કહે છે. 'અરલૂ' શબ્દ ઉપરથી 'અરલવો' શબ્દ આવેલ છે. પરંતુ અરલૂ અને ટેંટુનાં વૃક્ષો ભિન્ન છે, તે જંગલમાં સવિશેષ થાય છે, અને તલવાર આકારનાં મોટાં ફળ તેને આવે છે. હિન્દીમાં મહાનિમ્બ, મહાવૃક્ષ કે મહારુખ કહે છે. જ્યારે લેટિનમાં 'એઈલેન્થસ એક્સેલ્સા' નામે ઓળખાતો અરડૂસો સર્વત્ર થાય છે. તે ગુણમાં ત્રિદોષશામક, સ્વાદમાં કડવો, તાસીરમાં ઠંડો અને ચામડીના બધા જ રોગોમાં ઉપયોગી છે. 'બસ્તિરોગહરં પરમ્' કહીને આયુર્વેદે બ્લેડરના બધા જ રોગોમાં યોજવાનું કહ્યું છે. તેનાં મૂળ પાણીમાં ઉકાળીને તે પાણી વડે બાળકોને નવરાવવું હિતાવહ માનેલું છે.

અરડૂસીનાં પાન કડવા લીમડાનાં પાન જેવાં જ કરકરરિયાંવાળાં પણ તેનાથી ઘણાં મોટાં અને જાડાં હોય છે.

Scanned by CamScanner

૭ આકડાના અનેક ઉપયોગ

લીમડા, પીપળાની જેમ આકડો પણ ખૂબ પરિચિત હોવાથી અને કુદરતી રીતે વાડામાં, વાડીમાં, ભાગોળમાં, રસ્તા પર કે રેલ્વેના પાટે પાટે ઊગી નીકળતો હોવાથી આપણે ત્યાં ગામડાં-શહેરનાં નાનાં બાળકો પણ આકડાને પ્રાયઃ ઓળખે છે તેથી તેનું વર્ણન કર્યા વિના જ તેના ઉપયોગની વાત શરૂ કરીએ.

આકડાનું સંસ્કૃત નામ 'અર્ક' છે. અર્ક એટલે સૂર્ય. તેથી સૂર્યના જેટલા પર્યાય – રવિ, ભાસ્કર, આદિત્ય વગેરે છે તે બધા જ આકડાના પણ છે. આકડાનાં પાન, ફળ, ફૂલ, મૂળ, ક્ષીર, રૂ, રુંવાટી વગેરે બધાં જ અંગો દવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે. તેનાં ફળ છાશ ફેરવવાની રવાઈ જેવાં હોવાથી તેને 'રવાઈડાં' કહે છે, અને તેના ફળને 'આકોડિયાં' કહે છે. પોપટની ચાંચ જેવાં કે પોપટ જેવાં લીલાં હોવાથી તેને 'શુકફલ' પણ કહે છે. આકડાને હમેશાં ફળ આવતાં હોવાથી 'સદાફલ' પણ કહે છે. ઘેરી જાંબુડી છાયા લેતા ફળવાળા આકડાને 'અર્ક' કહે છે. ભાવપ્રકાશ નિઘંટુમાં ધોળો અને રાતો એમ બે જાતના આકડાનું વર્ણન છે.

Scanned by CamScanner

વનસ્પતિશાસ્ત્રમાં 'કેલેટ્રોપિસ નાઈગેન્ટિઆ'ને મોટો આકડો કહે છે, તો 'કેલેટ્રોપિસ પ્રોસેરા'ને નાનો આકડો કહે છે. આકડાના 'મંદારક' અને 'રાજાર્ક' એવાં નામ અને પ્રકાર પણ છે. આકડાનું ક્ષીર એટલે કે તેમાંથી નીકળતા દૂધને 'વનસ્પતિ પારદ' પણ કહેવામાં આવે છે.

આકડો વાયુ તથા કફનો નાશ કરે છે. ગુણમાં ગરમ, લૂખો અને હળવો છે, તે વીર્ય (તાસીર)માં ઉષ્ણ છે. વિપાકમાં કટુ છે. રસમાં કડવો અને તીખો છે. ઉપરાંત તે જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, સ્વેદલ (પસીનો લાવનાર), ભેદન, શિરોવિરેચન, ઉગ્રરેચક, વામક (ઊલટી કરાવનાર) અને ઝેરી છે. તેને ઉપવિષ માનવામાં આવેલ છે. આકડો વિષ, કૃમિ, સૂકા મસા, શૂળ, ચામડીના રોગો, બરોળ વધવી, મૂત્રાવરોધ, ગોળો, ઉદરરોગ, લિવરના રોગો, સોજો, આફરો, ઉધરસ, શ્વાસ, વાયુના રોગો, ઉરુસ્તંભ (સાથળ પકડાઈ જવા), વ્રણ, ખંજવાળ, મેદવૃદ્ધિ, વિસર્પ, ચાંદી, મેલેરિયા, પાયોરિયા, કૃમિદંત, હિસ્ટીરિયા, વાઈ, કબજિયાત, વિસર્પ (રતવા), કર્ણરોગો, કાળા ડાઘ, આંખોની છારી, ખોડો, ઊંદરી વગેરે રોગોમાં આંતરબાહ્ય રીતે ઉપયોગી છે.

આકડાના સરળ, નિર્દોષ અને ઘરગથ્થુ અનેક ઉપયોગ આયુર્વેદમાં આપવામાં આવેલ છે, જેમાંથી કેટલાક યાદ રાખવા જેવા છે :

૧. **વીંછીનું વિષ :** ડંખ ઉપર ગૂગળની ધુમાડી આપી, આકડાનાં પાનની લુગદી બાંધી દેવી અથવા દંશને થોડો ખોતરી આકડાનું દૂધ લગાડવું.

Scanned by CamScanner

૨. **વ્રણ :** ઘા પર પાટો બાંધવામાં આકડાનાં કૂણાં પાન ઢાંકવામાં વાપરવાં.

૩. **ચાંદી (સિફિલિસ) :** પાનનો ઉકાળો કરી તેનાથી ધોવું.

૪. **કર્ણશૂળ :** પાન ગરમ કરી તેનો ગરમ રસ નાખવો. અથવા રસમાં સરસવ તેલ પકાવી કાનમાં ટીપાં પાડવાં. અને તેલ માલિસ કાન ફરતે કરવી. અથવા આકડાનાં પાકાં પાન પર ઘી ચોપડી બાફવાં, કપડામાં દબાવી તે રસ વડે કાન ભરી દેવો.

૫. **દંતકૃમિ :** આકડાના દૂધમાં રૂ પલાળી પોલી દાઢમાં ભરી દેવું.

૬. **ચર્મરોગ :** આકડાનાં પાકાં પાનને બાફી રસ કાઢી તેમાં ગંધકનું ચૂર્ણ મેળવી ગરમ કરી તેની માલિશ કરવી. તેથી ખસ, ખંજવાળ, ખરજવા, દાદર વગેરે ચર્મરોગો મટે છે.

૭. **સૂકા મસા :** આકડાના મૂળની ધુમાડી આપવી.

૮. **મોં પર કાળા ડાઘ :** આકડાનું દૂધ હળદરમાં મેળવી ડાઘ પર ઘસવું. (આંખેમાં આકડાનું દૂધ ન પડે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.)

૯. **આંખમાં છારી :** આકડાના બીને દૂધમાં ઉકાળી હમેશાં પીવાનું રાખવું.

૧૦. **માથામાં ખોડો કે ઊંદરી :** આકડાનું દૂધ લગાડવું.

૧૧. **ન મટતી ઉધરસ :** પતાસામાં ૨–૩ ટીપાં આકડાનું દૂધ નાખી સાંજે ખાઈ જવું. ઉપર મલાઈ ચાટવી

Scanned by CamScanner

કે મીઠાઈનો ટુકડો ખાઈ જવો કે ખારેક ખાવી.

૧૨. **મેલેરિયા :** આકડાનું એક કૂમળું પાન લઈ નાગરવેલના પાકા પાનમાં મૂકી ચાવી જવું. પૂ. રવિશંકર મહારાજે આ પ્રયોગથી અનેકનો મેલેરિયા મટાડ્યો હતો. કેમેય ન મટતા હઠીલા મેલેરિયામાં આકડાનું મૂળ લાવી રવિવારે કાને બાંધવામાં આવે છે. તેના પ્રભાવથી ટાઢિયો તાવ મટવાનું ગામડામાં માનવામાં આવે છે.

૧૩. **પાયોરિયા અને કૃમિદંત :** આકડાની ડાળખીનું દાતણ કરવું.

૧૪. **વાઈ – હિસ્ટીરિયા :** આકડાના ફૂલમાં સમભાગે મરી મેળવી પીસીને ૧થી ૨ ગ્રામ સવારે-સાંજે મધ સાથે ચાટવાં.

આકડામાંથી અનેક દવા તૈયાર કરવામાં આવે છે. તેમાં અર્કતેલ કાનના અને ચામડીના રોગોમાં વપરાય છે. આદિત્યપાક તેલ પણ બધી જાતના ચર્મરોગોમાં વખણાય છે. અર્કક્ષારનો આંતરબાહ્ય ઉપયોગ મસામાં થાય છે. અર્કલવણ બધી જ જાતના પ્લીહા (બરોળ)ના રોગોને મટાડવા માટે વાપરવામાં આવે છે.

હડકવા, સર્પવિષ વગેરેમાં તો આકડાના ચમત્કારિક પ્રયોગો છે. ટૂંકમાં આકડો એટલો બધો ઉપયોગી છે કે તેના વિષે નાનકડું પુસ્તક પણ લખી શકાય.

Scanned by CamScanner

૮ એરંડાના અગણિત ઉપયોગ

કોઈ પણ સ્થાને કે કોઈ પણ ઋતુમાં ઊગી નીકળતો અને ઓછા પાણીએ જીવતો એરંડો ગામડામાં તો ખેતરનો રખેવાળ અને ઘરનો પાડોશી બની રહેતો હોય છે. શહેરમાં પણ બંગલાના કમ્પાઉન્ડમાં તેને વાવવામાં આવે તો તરત ઊગી જાય છે. કેવળ એરંડાનાં બી વાવી દેવાથી તે ઊગે છે. અને કશી ઉછેર વિના ઊછરી જાય છે. ગામડાંમાં તો એરંડાને ઘણું કરીને બધા જ ઓળખતા હોય છે. માથોડું જેટલી ઊંચાઈ, પપૈયાને મળતો તેનો સમગ્ર દેખાવ અને એરંડાનાં ઝુમખાંથી તે બીજા બધા છોડથી જુદો પડ્યા વિના રહેતો નથી.

ઔષધ તરીકે એરંડાનાં મૂળ અને પાન મુખ્યત્વે વપરાય છે. તેનાં બી (એરંડી)માંથી બનાવવામાં આવતું એરંડિયું – દિવેલ ઘરઘરનું વ્યાપક અને ઉપયોગી રોજિંદું ઔષધ છે. એરંડાનો છોડ વાયુ તથા કફનાશક છે. તાસીરમાં ગરમ છે. તેના ઘરગથ્થુ ઉપયોગ આ પ્રમાણે છે :

૧. **કેડનો દુખાવો :** આમવાત સિવાયના વાયુના કેડના દુખાવામાં એરંડિયું ચોળી એરંડાનાં પાન પાથરી ખાટલા શેક લેવો. એરંડાના બીજમાંથી તેની જીભ કાઢી નાખી ૫ ગ્રામ બી પીસી દૂધમાં ખીર કરીને સવારે કે સાંજે પીવું.

Scanned by CamScanner

૨. **શિરઃશૂળ :** વાયુથી થયેલા માથાના દુખાવામાં એરંડાનાં કૂણાં પાન બાફીને બાંધવાં.

૩. **કફજન્ય શૂળ :** શરદીને કારણે છાતી, પડખાં વગેરેમાં દુખાવો થતો હોય તેમાં એરંડાનાં મૂળનો ઉકાળો કરી તેમાં જવખાર મેળવીને રોજ બે વખત પીવાનું રાખવું.

૪. **દાઢનો દુખાવો :** એરંડાનાં કૂમળાં પાન પીસી હળદર મેળવી ગરમ લેપ ગાલ ઉપર કરવાથી સોજો ઊતરે છે, અને દુખાવો દૂર થાય છે.

૫. **સર્વાંગ શૂળ :** વાંસો, કેડ, પડખાં, સાંધા, હાથ-પગ વગેરેમાં આખા શરીરમાં દુખાવો થતો હોય તો સૂંઠ નાખીને ગરમ કરેલા દિવેલની માલિશ કરી ખાટલા ઉપર એરંડાનાં પાન પાથરી તેમાં દરદીને સુવરાવી, બંધ રૂમમાં અંગારાનો શેક આપવો.

૬. **ઉદરશૂળ :** પેટના દુખાવામાં એરંડાનાં પાનને દિવેલ ચોપડી ગરમ કરીને પેટે બાંધવાં.

૭. **કબજિયાત :** કાયમી કબજિયાતના દરદીએ એરંડાના પાનમાં દિવેલ ચોપડી ગરમ કરી પેટ ઉપર રોજ રાત્રે બાંધવાં. બાળકોની કબજિયાતમાં એરંડાનાં પાન અને ઊંદરની લીંડીનું ચૂર્ણ લીંબુના રસમાં પીસી ગુદા અને નાભિ પર ચોપડવું.

૮. **રાંઝણ – સાયેટિકા :** એરંડપાનની પથારીમાં રોજ શેક લેવો. તેનાં બીની ખીર રોજ સવારે ખાવી.

૯. **સંધિવા :** સાંધા ઉપર દિવેલ ચોપડેલ પાન ગરમ ગરમ બાંધવાં અને દિવેલ પીવું.

૧૦. **થાક :** થાકી જવાથી શરીર જકડાઈ ગયું હોય

Scanned by CamScanner

તેમાં દિવેલાનાં પાન પાથરી પથારી-શેક લેવો.

૧૧. **ગોળો :** ગરમ પાણીમાં દિવેલ આપવું. તેમાં થોડી હિંગ અને સંચળ મેળવવાં. એરંડી અથવા એરંડાનાં કૂણાં પાનમાં મીઠું તથા હળદર મેળવી, વાટી ગરમ કરી બંધાણ પેટ પર બાંધવું.

૧૨. **આફરો :** પેટ ફૂલીને દુખાવો થતો હોય તેમાં પણ ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગ કરવો.

૧૩. **આમવાત :** સૂંઠના ઉકાળામાં નિત્ય દિવેલ લેવું. એરંડાનાં પાન, લસણ અને સૂંઠ પીસીને તેનો લેપ આમવાતનો દુખાવો કે સોજો આવેલ હોય ત્યાં કરવો.

૧૪. **અનિદ્રા :** એરંડાનાં કુમળાં પાન દૂધમાં પીસી કપાળે અને લમણે લેપ કરવો. પગનાં તળિયે અને માથે એરંડિયું ઘસવું.

૧૫. **ગાંઠ :** એરંડીનાં બી અને હરડેની છાલ સમાન ભાગે પીસીને લેપ કરવાથી ગાંઠ બેસી જશે. લાંબા સમયની હશે તો પાકી જશે.

૧૬. **મરડ-પછાડ :** હળદર મેળવીને એરંડાનાં કૂણાં પાન પીસી તેનો ઉકાળો કરવો. તે દુખતા ભાગ ઉપર ગરમ ગરમ રેડવો. તે બાદ બાફેલાં પાનમાં હળદર મેળવી પાટો બાંધી દેવો.

૧૭. **આંખો આવવી :** એરંડાનાં કૂમળાં પાન દૂધમાં વાટી, હળદર મેળવી, ગરમ કરી પાટા બાંધવા. આંખો ઉપર એરંડાનાં તાજાં કૂમળાં પાન બાંધી રાખવાં. રાત્રે વધુ ખટકા આવતા હોય તો બકરીના દૂધમાં પાન પકવી ગરમ ટીપાં

આંખમાં નાખવાં.

૧૮. **સ્તનરોગ :** સ્તનપાન, સ્તનસોજો અને સ્તનશૂળમાં એરંડાનાં પાન વાટીને લેપ કરવો.

૧૯. **સોજો :** હળદર મેળવીને એરંડાનાં પાન વાટી તેનો ગરમ લેપ લગાડવો. (ગરમીના સોજામાં ઠંડો લેપ લગાડવો.)

૨૦. **સુખપ્રસવાર્થે :** પ્રસૂતિ નિર્વિઘ્ન થાય તે માટે પ્રસૂતિ સમય થતાં એરંડમૂળનો ઉકાળો સૂંઠ અને સુવા મેળવીને પ્રસૂતાને પાવો.

૨૧. **કમળો :** એરંડાના મૂળનો એક ચમચી રસ ત્રણ દિવસ સુધી મધ સાથે પાવો અને તે દરમિયાન જમવામાં મીઠું નાખ્યા વિનાના ભાત ઘી-દૂધ સાથે લેવા. ઉપરાંત એરંડપત્રનો કે એરંડમૂળનો રસ કાઢી તેમાં લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ મેળવી તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં.

૨૨. **સુવાવડીનું શૂળ :** પ્રસૂતાને 'મક્કલશૂળ' થાય છે તેમાં એરંડાનાં મૂળ દૂધમાં ઉકાળીને પાવાં.

૨૩. **તાવમાં મરડો :** તાવની સાથે મરડો થયેલ હોય તો એરંડાનાં મૂળ દૂધમાં ઉકાળીને પાવાં.

૨૪. **રતાંધળાપણું :** દિવેલાનાં (એરંડાનાં) કૂમળાં પાન ખાવાં અથવા તે પાનનો રસ ૧–૧ ચમચી સવારે-રાત્રે પીવો.

૨૫. **જ્વરદાહ :** તાવમાં દાહ થતો હોય તો એરંડાના કૂમળાં ઠંડાં પાન પથારીમાં પાથરી દરદીને ખુલ્લા શરીરે સુવરાવવો.

૨૬. **ફાંદ ઉતારવા :** વધી ગયેલું પેટ ઓછું કરવા

Scanned by CamScanner

માટે એરંડાના મૂળને મધમાં બોળીને રાતભર એક વાસણમાં રાખવું. તેમાંથી જે પાણી છૂટે તે પાણી રોજ પીવાનું રાખવાથી પેટની ફાંદ ઓગળી જશે.

૨૭. **મેદોવૃદ્ધિ – સ્થૂળતા :** શરીરનું વજન વધી ગયું હોય તેમાં એરંડાનાં પાનનો ફાંટ તૈયાર કરી ૧ ગ્રામ લેવો. તેમાં તેટલી હિંગ મેળવી ચોખાના ધોવાણ સાથે હમેશાં લેવાથી મેદનો નાશ થાય છે ને શરીર સપ્રમાણ રહે છે.

૨૮. **તલ :** શરીર પર જન્મથી તલ હોય તેને દૂર કરવા એરંડપત્રની ડાંડલી પર થોડો કળીચૂનો લગાડીને તલ પર ઘસવું. લોહી નીકળી જઈ તલ ખરી જશે.

૨૯. **લિવર-બરોળનો સોજો :** એરંડાના પાનની પોટિસ બાંધવી.

૩૦. **કૃમિ :** એરંડમૂળનો રસ મધ મેળવીને પાવો.

૩૧. **ગૂમડાં :** મૂળનું ચૂર્ણ તલતેલ કે ઘીમાં ગરમ કરી લેપ કરવો.

૩૨. **ગળું પડવું :** ગળું પડેલ હોય તેવા બાળકના માથે ઘી ચોપડીને પાન બાંધવાં.

આ ઉપરાંત પણ એરંડાના અગણિત ઉપયોગ છે. એરંડો વાયુનું મહત્ત્વનું ઔષધ હોવાથી તેનો એક મહત્ત્વનો અને યાદ રાખવા જેવો પર્યાય છે 'વાતારિ', એટલે કે વાયુનો અરિ અથવા વાયુનો દુશ્મન.

Scanned by CamScanner

૯ કુંવાર કેટલી બધી ઉપયોગી !

કુંવાર અથવા કુંવારપાઠું એ ખૂબ પરિચિત અને બધે જ ઊગતી વનસ્પતિ છે. તેને કુંવારનું લાબરું પણ કહે છે. પાઠું કે લાબરું એટલે પાન. કુંવારના એકથી ત્રણ ફૂટ ઊંચા છોડ થાય છે. તેનાં પાન લીલાંછમ, જાડાં, લીસાં, દળદાર અને વજનદાર હોય છે. તેમાંથી નીકળતો રસ કડવો, કડવી તીક્ષ્ણ ગંધવાળો અને સ્પર્શમાં તેમજ ગુણમાં ઠંડો હોય છે. આ વનસ્પતિ આપોઆપ જંગલમાં કે વગડામાં પણ ઊગી નીકળે છે. તેમજ આંગણામાં કે અગાશીના કૂંડામાં પણ

Scanned by CamScanner

૯ કુંવાર કેટલી બધી ઉપયોગી !

કુંવાર અથવા કુંવારપાઠું એ ખૂબ પરિચિત અને બધે જ ઊગતી વનસ્પતિ છે. તેને કુંવારનું લાબરું પણ કહે છે. પાઠું કે લાબરું એટલે પાન. કુંવારના એકથી ત્રણ ફૂટ ઊંચા છોડ થાય છે. તેનાં પાન લીલાંછમ, જાડાં, લીસાં, દળદાર અને વજનદાર હોય છે. તેમાંથી નીકળતો રસ કડવો, કડવી તીક્ષ્ણ ગંધવાળો અને સ્પર્શમાં તેમજ ગુણમાં ઠંડો હોય છે. આ વનસ્પતિ આપોઆપ જંગલમાં કે વગડામાં પણ ઊગી નીકળે છે. તેમજ આંગણામાં કે અગાશીના કૂંડામાં પણ

સરળતાથી ઉછેરી શકાય છે. દરેક મસ્જિદમાં તો કુંવાર હોય જ. તેને દિવસો સુધી પાણી પાવાની જરૂર પડતી નથી. કુંવારનો મૂળ શબ્દ છે 'કુમારી'. તેને ફળ ન આવતાં હોવાથી 'કુમારી', 'કન્યા' અને 'તરુણી' નામ સંસ્કૃતમાં છે. ઘેરઘેર થઈ શકતી હોવાથી 'ગૃહકન્યા' અને તેમાં ઘી જેવો ચીકણો રસ હોવાથી તેને 'ઘૃતકુમારી' પણ કહે છે. આ ઉપરાંત તેના અજરા, અમરા, સુકંટકા જેવા કેટલાક સુયોગ્ય પર્યાય પણ છે. લેટિનમાં કુંવારને 'એલોવરા' કે 'એલો ઈન્ડિકા' કહે છે. કુંવારમાંથી એળિયો તૈયાર કરવામાં આવે છે. અને તે દેશી-વિદેશી દવાઓમાં પુષ્કળ વપરાય છે. કુંવાર ઉગ્રગંધી હોવાથી તેની હાજરીમાં માખી-મચ્છર ઓછા જોવા મળે છે. તે જંતુઘ્ન હોવાથી હવાને શુદ્ધ રાખે છે.

કુંવાર લીવર અને ગર્ભાશયના રોગોને ખાસ મટાડે છે. અગ્નિદગ્ધવ્રણ એટલે કે દાઝી જવા ઉપર તો ઈમર્જન્સી ઔષધ છે. કુંવારના કેટલાક સરળ ઉપયોગ આ પ્રમાણે થઈ શકે.

૧. દાઝ્યા ઉપર તેનો ગર્ભ તુરત ચોપડી દેવાથી દાહ થતો નથી, પાક થતો નથી, માખી બેસતી નથી, રુઝ તુરત આવી જાય છે. કેટલીક ગૃહિણી કે રસોયા રસોડામાં જ કુંવારનું લાબરું લટકાવી રાખતા હોય છે.

૨. દુખાવા સાથે માસિક આવવું (કષ્ટાર્તવ), ઓછું માસિક આવવું (અલ્પાર્તવ), મોડું આવવું (વિલંબિતાર્તવ) કે માસિક ન જ આવવું (નષ્ટાર્તવ) વગેરે આર્તવ રોગોમાં સારી પેઠે લસણ અને તલતેલમાં વઘાર કરેલ કળથીના ઓસામણમાં બે ચમચી કુંવારનો રસ માસિક આવતા પહેલાં આઠેક દિવસ

Scanned by CamScanner

લેવાથી ઘણું સારું પરિણામ મળે છે, અથવા દસ ગ્રામ જેટલા કુંવારના ગર્ભમાં એક ગ્રામ મરચું અને બે ગ્રામ ખાંડ મેળવી ગરમ કરી, રોજ સવારે થોડા દિવસ પીવાથી માસિક સાફ આવે છે. એલિયાદિ વટી, કન્યાલોહાદિ વટી, ઋતુકરી વટી અને રજ:પ્રવર્તિની વટીમાં પણ કુંવાર આવતી હોવાથી તેનું સેવન કરનાર સ્ત્રીનું આર્તવ સાફ આવે છે. કુંવારનો રસ નાકમાં નાખવાથી કમળામાં કે પિત્તાધિક્યમાં પીળી થયેલી આંખોની પીળાશ ઘટે છે.

૩. પેટના કે પાચનતંત્રના મંદાગ્નિ, અરુચિ, અજીર્ણ, ગોળો, લીવરનો સોજો, આંતરડાનો સોજો ઉપરાંત કૃમિ, ઊલટી, ભાર રહેવો, નળવાયુ, કબજિયાત વગેરેમાં કુંવાર ઘણું સારું પરિણામ આપે છે. ગામડાંના લોકો આ રોગોમાં પેટ પર કુંવારનું બંધાણ બાંધે છે. સવારમાં નરણા હળદર મેળવેલો ગર્ભ ગળે છે. તેનું અથાણું કે કચૂંબર ખાય છે. તેના મધ્યદંડ એટલે કે સેલડાનું શાક ખાય છે. કુમારી આસવ નામની તૈયાર મળતી પીવાની દવા બંને વખત જમ્યા બાદ મોટો ચમચો લેવાથી પણ ઉપર કહેલા પેટના બધા રોગો મટે છે. પેટમાં ગોળો ચડતો હોય તેવા દરદીએ કુંવારપાઠાનો પાંચ ગ્રામ ગર્ભ લઈ તેમાં તેટલું જ ગાયનું ઘી મેળવીને સવારે-સાંજે ગળવું. મેલેરિયા પછી કે પ્લીહોદર (બરોળ વધવી)માં કુંવારના ચમચી રસમાં હળદર મેળવીને રોજ ત્રણ વખત પાવું. અને બરોળ ઉપર હળદર મેળવીને કુંવારનું બંધાણ બાંધવું. કુંવારના ગર્ભ ઉપર લીંડીપીપરનું થોડું ચૂર્ણ ભભરાવી સવારે-સાંજે ગળવાથી પણ સારું પરિણામ મળે છે.

Scanned by CamScanner

૪. આંખો દુખવા આવી હોય કે આંખોનો ચેપી રોગ હોય તેમાં કુંવારના ગર્ભમાં હળદર મેળવીને પાટા બાંધવા. કુંવારના રસનાં ટીપાં પણ પાડી શકાય.

૫. કમળો થયો હોય તેમાં કુંવારનો ગર્ભ દસ-દસ ગ્રામ લઈ તેમાં થોડી હળદર મેળવી સવાર-સાંજ ગળવાનું રાખવું. અને કુંવારના રસમાં ચાર-છ ટીપાં નાકમાં નાખવાં. તેમાં ગાયનું ઘી મેળવવાથી આંખની પીળાશ તુરત દૂર થાય છે.

૬. ધાવણ છોડાવતી વખતે સ્તનમાં થતો દુખાવો દૂર કરવા કુંવારનાં મૂળ પીસી તેમાં હળદર મેળવી પોટિસ કરીને બાંધવી કે લેપ કરવો.

૭. મૂત્રાવરોધમાં તેનો રસ અર્ધો કપ વારંવાર આપવો. અને પેડુ ઉપર બાફેલી કુંવારનો ગર્ભ બાંધવો.

૮. વ્રણ, ઘા, ગાંઠ કે કોઈ પણ જાતના સોજામાં કુંવારનો બાફેલો ગર્ભ બાંધવો.

૯. જળોદરમાં પેટ ઉપર તેનું બંધાણ બાંધવું અને રસ ગોમૂત્રમાં પિવરાવવો.

૧૦. ક્રોનિક મેલેરિયામાં ચમચી રસમાં ચાર દાણા મરીના વાટી સવારે-સાંજે પીવું. જીર્ણજ્વરમાં ચમચી રસમાં બે ગ્રામ હરડે ચૂર્ણ મેળવીને સવારે-સાંજે પાવું. પિત્તજ્વરમાં કુંવારના રસમાં ખાંડ મેળવીને પિવરાવવું.

૧૧. કાયમી કબજિયાતમાં કુંવારનું અથાણું હમેશાં ખાવું.

૧૨. મસાંમાંથી લોહી પડતું હોય તો કુંવારનું અથાણું

Scanned by CamScanner

ખાવું અને હરસ-મસાની બળતરા, દુખાવો કે ખંજવાળ પર ગર્ભ બાંધવો કે રસ ચોપડવો.

૧૩. અરુચિમાં અથાણું ખાવું.

૧૪. ઉધરસ અને કાકડાના દરદીને હળદર મેળવેલો કુંવારનો રસ ૧–૧ ચમચી સવારે-સાંજે પિવરાવવો.

૧૫. શરદીમાં કુંવાર સાથે હળદર, અજમો અને આદું મેળવીને પાવું.

૧૬. ચામડીના કોઈ પણ રોગમાં કુંવારનો રસ કે ગર્ભ ચોપડવાથી ખંજવાળ અને બળતરા શમે છે. તેનો રસ ગોમૂત્ર સાથે સવારે-સાંજે પાવો.

કુંવાર ગુણમાં અને વીર્યમાં (તાસીરમાં) શીત હોવાથી આંતર-બાહ્ય બંને રીતે પિત્તને શમાવે છે. દાહ, પાક, તપારો વગેરેમાં તે ઠંડક આપે છે. ગરમીનો સોજો, ગરમીનું વ્રણ અને ફટકિયો વા વગેરેમાં પણ લગાડી શકાય છે. કડવી અને કિંચિત્ મધુર હોવાથી કુંવાર પિત્તનું તો ખાસ શમન કરે છે. કડવી અને હળવી હોવાથી કફનું પણ શમન કરે છે. કુંવાર ચીકણી અને રસ તથા વિપાકમાં મધુર હોવાથી ત્રિદોષશામક ગણાયેલ છે. કુંવાર રસાયન ગુણવાળી હોવાથી ઘડપણને દૂર ધકેલે છે અને રોગો સામે પ્રતિકારશક્તિ પ્રદાન કરે છે. તે બળવર્ધક, શુક્રવર્ધક અને પૌષ્ટિક પણ છે. જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારી હોવાથી સાજા-માંદા સૌ માટે તેનું મહત્ત્વ ઘણું છે.

Scanned by CamScanner

૧૦ દરાજને મટાડનારા કૂંવાડિયાના કેટલાક પ્રયોગો

ચામડીના રોગોમાં દરાજ થવાનો અનુભવ મોટા ભાગના લોકોને જીવનમાં એકાદ વાર તો પ્રાયઃ થઈ જતો હોય છે. ગામડામાં, નાની ઉંમરમાં, ગીચ વસ્તીમાં, આહારવિહારનું

Scanned by CamScanner

અજ્ઞાન હોય તેવાં ઘરોમાં તે સવિશેષ થાય છે. દાદર કે ધાધરના નામે પ્રચલિત આ રોગનો મૂળ શબ્દ 'દદ્રુ' છે, જે મોટા ભાગે સૂર્યકિરણ ન મળતાં હોય તેવાં ઢંકાયેલાં અંગોમાં થાય છે. સાથળના મૂળમાં, ગુહ્યાંગમાં, કેડ પર, પેડુ પર, છાતી કે વાંસા પર, ગરદન વગેરે સ્થળે તેનાં ગોળ, લાલ કે કાળાં ચકામાં થાય છે, જેમાં ખૂબ નાની ફોલ્લીઓ થવાથી તે તે ભાગ થોડો ઊપસેલો રહે છે અને તેમાં પુષ્કળ ખંજવાળ આવે છે. અંગ્રેજીમાં તે કારણે તેને 'રિંગ વર્મ્સ' કહે છે. લાલ દાદર કરતાં કાળી દાદર શરીરમાં વધુ ફેલાય છે અને વધુ હઠીલી હોય છે. તે મટાડવી ખૂબ મુશ્કેલ મનાય છે.

બાળકો, મેદસાર લોકો, કફપ્રકૃતિવાળા, અસ્વચ્છ લોકો, કબજિયાતવાળા; મીઠું, ગોળ, દહીં, તલ જેવાં કફકર અને લોહી બગાડનારાં દ્રવ્યોનું વધુ સેવન કરનારા અને દિવસે સૂવાની આદતવાળા માણસોને તે થવાની વધુ દહેશત રહે છે. ચોમાસામાં નવાં પાણીનું આંતર-બાહ્ય સેવન અને ચેપ પણ દાદરને ફેલાવવામાં કારણભૂત બને છે. જે લોકોને વિરુદ્ધ આહારનું જ્ઞાન હોય અને તેનું પાલન કરતા હોય તેને પ્રાયઃ દરાજ થતી નથી. ગોળ સાથે દૂધ, દહીં, તલ કે મગફળી ખાવાથી; દૂધ સાથે દહીં, કેળાં, કોઈ પણ ફળ, તલ કે ખટાશ ખાવાથી; તલ સાથે ગોળ મેળવીને તલવટ કે કચરિયું ખાવાથી; અડદ સાથે ગોળ, મૂળા કે દહીં ખાવાથી; દૂધ સાથે કોઈ પણ જાતની ખટાશ ખાવાથી; ફ્રૂટ જ્યુસ અને ફ્રૂટ સલાડ ખાવાથી દાદર થવાને ખાસ કારણો મળે છે. ગળપણ, ખટાશ અને ખારાશ છોડ્યા વિના દાદર મટી શકતી નથી.

Scanned by CamScanner

ચામડીના રોગોમાં તમામ ઔષધો દાદરને મટાડવામાં ઉપયોગી છે, છતાં કૂંવાડિયો કે પૂંવાડિયો તેમાં સર્વોત્તમ વ્યાધિ-વિપરીત ઔષધ છે. કૂંવાડિયાનું નામ જ 'દદ્રુઘ્ન' એટલે કે દાદરને હણનાર અને 'ચક્રમર્દ' દાદરનાં ચકરડાંનું મર્દન કરનાર છે. ચોમાસામાં વરસાદ થતાંની સાથે જ ખાલી જગ્યામાં જ્યાં જુઓ ત્યાં મગફળીના છોડ જેવા કૂંવાડિયાના છોડ ઊગી નીકળે છે. અને તેના ઉપર ચોળીની શિંગ જેવી શિંગ અને પીળાં ફૂલ આવે છે. કૂંવાડિયાનો આખોય છોડ દાદરમાં ઉપયોગી છે, છતાં તેનાં તાજાં પાન અને બી વધુ ઉપયોગી છે. તે નિર્દોષ હોવાથી ભાજી તરીકે પણ તેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાનું આયુર્વેદમાં કહેવામાં આવેલું છે. દાદરના દર્દી મીઠું, ગળપણ કે ખટાશ નાખ્યા વિનાની કૂંવાડિયાની મોળી ભાજી વધુ ખાય તેમ તેનો રોગ વધુ ઝડપથી મટે છે.

ચામડીના તમામ રોગોમાં કૂંવાડિયો આંતર-બાહ્ય સ્વરૂપે અસરકારક ઔષધ છે. છતાં તે દાદરમાં શ્રેષ્ઠ હોવાથી તેના આ પ્રમાણે ઉપયોગ યોજવા :

૧. કૂંવાડિયાનાં સૂકાં બીનું ચૂર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી રાખી તેમાંથી એક એક ચમચી ચૂર્ણ કાયમ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવું.

૨. કૂંવાડિયાનાં બી શેકી તેની દૂધ-ખાંડ નાખ્યા વિનાની કૉફી બનાવીને સવાર-સાંજ પીવી.

૩. કૂંવાડિયાનો આખો છોડ કે પાન પાણીમાં ઉકાળી તે ગરમ ઉકાળાથી સ્નાન કરવું અથવા દાદરનો ભાગ ધોવો.

૪. કૂંવાડિયાનાં પાનને ધોઈ તેની મીઠું, ખટાશ કે

Scanned by CamScanner

ગળપણ નાખ્યા વિનાની ભાજી શક્ય તેટલી વધુ ખાવી, તેમાં હળદર, ધાણા, જીરું, કોથમરી, મરી, લસણ, હિંગ, રાઈ વગેરે નાખી શકાય.

૫. કૂંવાડિયાનાં બીને લીંબુ, ખાટી છાશ જેવા કોઈ પણ ખૂબ ખાટા દ્રવ્યમાં પીસી, દાદર ઉપર લેપ કરવો.

૬. મૂળાના પાનના રસ સાથે કે લીમડાના પાનના રસ સાથે કૂંવાડિયાનાં બી પીસીને લેપ કરવો.

૭. કૂંવાડિયાનાં બી અને કરંજનાં બી બારીક પીસીને ચોપડવાં.

૮. કૂંવાડિયાનાં મૂળને લીંબુના રસમાં ઘસીને લેપ કરવો.

૯. કૂંવાડિયાનાં અને લીમડાનાં કોમળ પાનને પીસી લેપ કરવો.

૧૦. કૂંવાડિયાનાં બીનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેમાં કરંજ તેલ કે લીંબોળીનું તેલ મેળવીને હંમેશાં બેત્રણ વખત ચોપડતા રહેવું.

૧૧. બીનું ચૂર્ણ કરી તેમાં સમભાગે અમલસારો ગંધક મેળવી કરંજતેલમાં ખરલ કરી તે મલમ લગાડતા રહેવું.

૧૨. કૂંવાડિયાના બીમાંથી 'ક્રાઈસોફેનિક ઍસિડ' કાઢીને તેનો દાદરના મલમમાં વિશ્વ આખામાં ઉપયોગ થાય છે.

Scanned by CamScanner

૧૧

સર્વત્ર ઉગાડવા જેવું ઉપયોગી વૃક્ષ ગરમાળો

ચોમાસું શરૂ થતાં જ પ્રત્યેક વર્ષે રાજ્ય તરફથી અને પ્રજા તરફથી વૃક્ષઉછેરનું કાર્ય વ્યાપકપણે શરૂ થતું હોય છે.

લાખો-કરોડોની સંખ્યામાં રોપાતાં એ વૃક્ષોમાં છાંયો, શોભા, હરિયાળી ઉપરાંત ઉપયોગિતાનો પણ ખ્યાલ રાખવામાં આવે છે. તે રીતે સર્વત્ર ઊગી શકે તેવો ગરમાળો ખાસ ઉગાડવા જેવો છે. વલ્લભવિદ્યાનગર અને અમદાવાદના રાજમાર્ગે આ રાજવૃક્ષની નયનરમ્ય વૃક્ષવીથિકાઓએ ઘણાંના મનને હરી લીધાં હશે જ. તેમને આ વૃક્ષના ઉપયોગ જાણવાની પણ સહજ ઈચ્છા થઈ હશે, તો એના ખાસ ઉપયોગ આ રહ્યા :

ગરમાળાના ગુણ

ધન્વન્તરિ નિઘંટુ અને ચરક સંહિતાથી માંડીને વર્તમાન આયુર્વેદીય ગ્રન્થોમાં ગરમાળાના ભારોભાર ગુણ ગાવામાં આવ્યા છે. એક સરસ પરિચય પુસ્તિકા થઈ શકે તેટલા બધા તેના ઉપયોગ છે. આયુર્વેદે તેને 'રાજતરુ' એટલે કે વૃક્ષોનો રાજા કહ્યો છે. વ્યાધિઘાત, રેચન, જ્વરાંતક, આરોગ્યશિમ્બી, કુષ્ઠસૂદન વગેરે તેના ખાસ પર્યાય ઘણા અર્થસૂચક છે. 'કોષ્ઠશુદ્ધિકરં પરં' કહીને ગરમાળાના ગોળને કબજિયાતનું નિર્દોષ અને શ્રેષ્ઠ ઔષધ માન્યું છે. મૃદુ વિરેચન હોવાથી તાવના દરદીઓ, બાળકો, વૃદ્ધો, અશક્ત તથા ક્ષયના દરદી માટે પણ તે પથ્ય ગણાય છે. ગરમાળાના ગોળનું સિરપ કરી રોજ લેવાથી નિર્દોષ રેચ થવા ઉપરાંત શક્તિનો પણ સંચય થાય છે; તેથી તેનો હંમેશાં રેચ આપવો તે હિતાવહ છે. ત્વચારોગમાં પંચાંગનો ઉકાળો કરી રોજ સ્નાન કરવું અને ખસ, ખૂજલી, ખરજવું વગેરે તમામ ચર્મરોગમાં તેનાં પાનને છાશમાં વાટી લેપ કરવો. તેનાં પાનના ઉકાળાથી તે તે

Scanned by CamScanner

ભાગને ધોવો જોઈએ. ચર્મરોગના વર્ગમાં મૂકી શકાય તેવા રગતપીત, કોઢ કે વાતરક્ત નામના રોગને 'લેપ્રસી' કહે છે તેમાં ગરમાળો આગળ પડતું ઔષધ છે. ગરમાળાના ગોળમાં સમાન ભાગે ગળો મેળવી તેના ઉકાળામાં દિવેલ મેળવી હંમેશાં લેવાથી ઘણું સારું પરિણામ મળે છે. સ્નાન કરવામાં પણ આવા દરદીએ ગરમાળાનો ઉકાળો વાપરવો. વાતરક્તનાં ચકામાં કે સોજા પર ગરમાળાનાં પાંદડાંનો કે શિંગમાંથી નીકળતા ગર્ભનો લેપ કરવો. અસાધ્ય ગણાતા ઉપદંશ એટલે કે સિફિલિસ જેવા ચેપી અને ભયંકર રોગમાં ગરમાળાનું મૂળ વાટીને તેના રસથી ધોવું અથવા મૂળનો કલ્ક ચોપડવો. પાક થવાનો સોજો કે આમવાતનો સોજો આવેલ હોય તેના ઉપર પાનનો કે ગર્ભનો લેપ કરવો. રસોળી કે ગળાની ગાંઠ ઉપર કાળીજીરીમાં સમાન ભાગે ગરમાળાનો ગોળ મેળવી ગરમ લેપ દિવસે કરવો. વ્રણ-ઘાને તેનાં પાનના ક્વાથથી ધોવો. સાદા વ્રણ-ઘામાં પણ તાજાં પાન વાટીને ઘા ભરી પાટો બાંધી દેવો. ગરમાળાને 'જ્વરે તુ સતતં પથ્યં' કહીને જીર્ણજ્વરમાં કે જૂના તાવમાં હંમેશાં હિતકર કહ્યો છે. તે જ રીતે કમળામાં શેરડીના રસ સાથે તેનો ક્વાથ પીવાનો હિતાવહ માનેલ છે. આ ઉપરાંત હાથીપગું, રક્તાર્શ, કૃમિ, હૃદયરોગ, અર્દિતવાત, રક્તપિત્ત, શૂળ, ભગંદર, વિદ્રધિ વગેરે રોગમાં પણ ગરમાળો આંતરબાહ્ય રૂપે યોજાયેલ છે.

Scanned by CamScanner

૧૨ અમૃત જેવા ગુણવાળી ગળો

આયુર્વેદે હરડે, આમળાં અને ગળો જેવી બે-પાંચ ઔષધિઓને જ અમૃતની ઉપમા આપી છે. ગળોનો સંસ્કૃત પર્યાય જ 'અમૃતા' છે, કારણ કે તે અમૃતના જેવા ગુણવાળી છે. ઉપરાંત અમૃતા એટલે 'અ-મૃતા' – જે મરતી નથી તે. ગળોનો વેલો પાણી ન મળે છતાં મહિનાઓ સુધી સુકાતો નથી. અને તેનો કાપેલો ટુકડો પણ ઘણો લાંબો સમય લીલો રહે છે, કારણ કે તેના કોષ લાંબો સમય જીવતા રહે છે, તથા તેનું સેવન કરનારને પણ લાંબું જીવન આપે છે. ગળોમાં રસાયન ગુણ હોવાથી ઘડપણ જલદી આવતું નથી અને બધા જ રોગો સામે પ્રતિકારકશક્તિ મળે છે. ગળોનો એક બીજો મહત્ત્વનો ગુણ ત્રિદોષશામક પણ છે, વાયુ, પિત્ત, કફને સરખા જ રાખે છે અને વધઘટ થઈ હોય તો સરખા કરી નાખે છે. ગળો પથ્ય હોવાથી કોઈ પણ વ્યક્તિ દ્વારા કોઈ પણ ઋતુમાં, કોઈ પણ પ્રદેશમાં કે કોઈ પણ રોગમાં લેવામાં

આવે તો નુકશાન કરતી નથી, લાભ જ કરે છે. તે આંખોનું તેજ વધારે છે અને રક્તને શુદ્ધ કરે છે.

ગળોનો વેંત-બે વેંતનો ટુકડો વાવી દેવાથી તુરત ઊગી નીકળે છે. અને પાસેના લીમડો, આંબો જેવાં કોઈ પણ નિર્દોષ વૃક્ષ પર ચડાવી શકાય છે. લીમડા ઉપર ચડાવેલી ગળોનો વેલો વધુ ગુણકારક ગણાય છે.

ગળોનો ખાસ ઉપયોગ

કોઈ પણ પ્રકારના તાવમાં અને તેમાંય તે જૂનો તાવ (જીર્ણજ્વર)માં ગળો લાંબો સમય લેવાથી અમૃતરૂપે અસર કરે છે. મધુપ્રમેહ, ક્ષય, આમવાત, કોઢ, સ્વપ્નદોષ, શુક્રસ્રાવ, શીઘ્રપતન, ઊનવા, પ્રદર, લેપ્રસી જેવા રોગમાં ધાર્યું પરિણામ આપે છે. તેનો આ રીતે ઉપયોગ થઈ શકે :

❋ ગળોના વેલાનો તાજો ટુકડો લાવી વેંત જેટલો છૂંદી ચાર-છ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખી, ચોળી, ગાળીને દિવસમાં બે વખત પીવું.

❋ ગળોના ટુકડા કરી, સૂકવી, ચૂર્ણ કરી ૧-૧ ચમચી ઠંડા પાણી સાથે લેવું.

❋ ગળો ઘનવટી અથવા સંશમની વટી લાવી ૪-૪ ગોળી દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવી.

❋ ગળોસત્ત્વ સાચું મેળવી ૧-૧ ચમચી દિવસમાં બેત્રણ વખત પાણી સાથે લેવું.

❋ અમૃતારિષ્ટ ખરીદી લાવી ૧-૧ ચમચો દિવસમાં બે વખત સરખે ભાગે પાણી મેળવીને પીવું.

Scanned by CamScanner

૧૩ આરોગ્યરક્ષા અને રોગમુક્તિ માટે ઘઉંના જવારા

ઘઉં આપણો મુખ્ય ખોરાક હોવાથી ઘઉંના જવારાનો આરોગ્યરક્ષા અને રોગમુક્તિ માટેનો ઉપયોગ આપણા માટે નવો ન કહેવાય. વર્ષાત્રઋતુના તહેવારોમાં કુમારિકા વ્રતોમાં આપણે ત્યાં ઘેર ઘેર હોંશે હોંશે અને આદર સહિત ઘઉંના જવારા એક સપ્તાહ સુધી ઉછેરી નાડાછડી, પુષ્પો, કંકુ, અબીલ, ગુલાલ વગેરેથી શણગારી માનપૂર્વક માથે કે હાથમાં ઉપાડી પૂજા માટે વૃન્દમાં લઈને ગીત ગાતી ગાતી નીકળે છે ત્યારે ખરેખર નયનમધુર દૃશ્ય જોવા મળે છે. એટલે જવારાથી આપણે બધા જ સુપરિચિત છીએ. અને તેને કેમ ઉછેરવા તે પણ સૌને માટે સુવિદિત હોય છે એટલે આપણે તો તેના ગુણ અને ઉપયોગ જાણી વિવેકપૂર્વક તેનો લાભ કેમ લેવો તે જોઈએ.

આયુર્વેદીય દૃષ્ટિકોણ

ઘઉં મધુર રસપ્રધાન આહારદ્રવ્ય હોવાથી તેના તાજા ઘાસ રૂપે આ ઘઉંના જવારાને પણ મધુર રસપ્રધાન આહાર કે ઔષધ ગણવું જોઈએ. ઘઉંના કેટલાક ગુણ દૂધના ગુણને મળતા હોવાથી જ્યાં જ્યાં દૂધને આહાર-ઔષધ રૂપે યોજવાની છૂટ હોય ત્યાં આ જવારાનો સ્વરસ પણ સમજપૂર્વક યોજી શકાય. એ રીતે જવારા પૌષ્ટિક અને ખાસ કરીને રસ, રક્ત અને શુક્ર ધાતુને વધારનારા, પિત્તશામક, વાયુનાશક, બળવર્ધક,

શરીરના વર્ણને સારો કરનાર, પથ્ય અને ખાસ કરીને તો જીવનીય ગુણવાળા છે. ઘઉં પચવામાં ભારે હોવાથી જવારા પણ જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હોય તો જ પચી શકે. મંદાગ્નિવાળી વ્યક્તિ કે દરદીને ન પચે તો લાભ કરવાને બદલે ગેરલાભ પણ કરી બેસે. એ રીતે કોઈ રોગની સામ અવસ્થા હોય ત્યારે જવારા યોજતાં પહેલાં વિચારવું જરૂરી છે. ઘઉં શીતળ ગુણવાળા હોવાથી તેના ઘાસ રૂપે આ જવારા વધુ ઠંડા હોવાનો સંભવ; એટલે શીત ગુણથી કોપેલ વાયુ કે કફમાં, ઠંડી ઋતુ કે ઠંડી પ્રકૃતિમાં બને ત્યાં સુધી યોજતાં પહેલાં નિષ્ણાતની સલાહ લેવી. તેનાથી ઊલટું નિરામ અવસ્થા, પિત્તપ્રકૃતિ, ગરમ ઋતુ, ગરમ દેશ અને પિત્તજન્ય કોઈ પણ રોગમાં તે હિતકર બને જ. અહીં એક વાત ખાસ યાદ રાખવા જેવી એ છે કે કફની પ્રકૃતિ, ઠંડી ઋતુ અને કફજન્ય રોગો શરદી, કફજ્વર, નવજ્વર, શ્વાસ, કફની ઉધરસ, મંદાગ્નિ, કૃમિ, આમાજીર્ણ, આમાતિસાર, ખંજવાળ વગેરે રોગોમાં જવારાના રસનો ઉપયોગ ન કરવો. કરવો જ પડે તો ગરમ કરીને, તુલસી, આદું કે અરડૂસી જેવાં કફઘ્ન ઔષધ મેળવીને જ કરવો. વાયુ શીત ગુણથી કોપેલ હોય તો તેમાં લસણની બેપાંચ કળી પીસીને ઉમેરી શકાય અથવા મેથીની ભાજીનો રસ મેળવી શકાય.

જવારાનો રસ અને પિત્ત પરસ્પર લગભગ વિપરીત ગુણવાળાં હોવાથી પિત્તજન્ય રોગોમાં જવારા સારું પરિણામ આપે છે. અમ્લપિત્ત, લોહીની ઊલટી, નસકોરી ફૂટવી, મળ કે મૂત્ર માર્ગેથી રક્તસ્રાવ થવો, વાતરક્ત (લેપ્રસી), દાહ,

Scanned by CamScanner

ભસ્મકાગ્નિ, કમળો, પાંડુ, રક્તક્ષય, શુક્રક્ષય, રસક્ષય, ગરમીની કબજિયાત, ભ્રમ (ચક્કર આવવાં), ગરમીને કારણે વજન ન વધવું, પિત્તજ જીર્ણજ્વર, ઉર:ક્ષત, ઊનવા, ગર્ભસ્રાવ, મૂત્રાવરોધ, આંતરડાનાં ચાંદાં, લોહીવા વગેરેમાં જવારા વધુ પરિણામદાયી બને.

માંદગી દૂર કરવા ઉપરાંત જવારા સ્વાસ્થ્યલાભ માટે ઘણા ઉપયોગી બને તેવા છે, કારણ કે તેમાં પથ્ય અને જીવનીય નામના બે મહત્ત્વના ગુણ છે. પુષ્ટિ, આંખોનું તેજ, વાળની કાળાશ, ત્વચાનું સૌન્દર્ય, માનસિક શાન્તિ, પૂરતી ઊંઘ વગેરે પ્રાકૃત કફના કે રસધાતુની વૃદ્ધિ કરવાના ગુણ તેમાંથી મળે તેમ છે. ગરમીથી થયેલા જાતીય રોગોમાં પણ તે હિતકારક બને જ. સ્વપ્નદોષ, શીઘ્રપતન, શુક્રસ્રાવ, નપુંસકતા, વંધ્યત્વ વગેરેમાં પણ હિતાવહ બને. સ્વાસ્થ્ય માટે સદાય શિવામ્બુસેવન કરનારી વ્યક્તિ સાથે સાથે પૂરક રૂપે જવારાનો પણ પ્રયોગ કરશે તો પરિણામ બંને પક્ષે વધુ મળવા સંભવ છે.

ઘઉંના જવારા ખરેખર તો પ્રાચીન યુગથી આપણી વસ્તુ હોવા છતાં તેનું વ્યાપક અને વ્યવસ્થિત સંશોધન થયું વિદેશમાં ડૉ. વિગમોર દ્વારા. તેમણે તેના વિશે ઘણું સાહિત્ય પણ લખ્યું અને વિશ્વ આખામાં વ્યાપક પ્રચાર કર્યો. છતાં પણ તે પ્રયોગો અને અનુભવ આપણા દેશકાળને અનુરૂપ આયુર્વેદીય દૃષ્ટિકોણથી વિચારીને કરવામાં આવે તો વધુ પરિણામ મળવા સંભવ છે.

૧૪ ડગલે ને પગલે ઉપયોગી ડમરો

ચોમાસું આવે ને આપણને બગીચામાં, આંગણામાં, વાડામાં, અગાશી કે રવેશનાં કૂડાંમાં કંઈક વાવવાનું મન થયા વિના રહેતું નથી. જગ્યા ઓછી હોય, માવજતની સાનુકૂળતા ન હોય ત્યારે તુલસી, કુંવાર જેવા નાના બે-પાંચ છોડ વાવીને પણ મન મનાવી લેવું પડતું હોય છે. આ છોડ સુગંધી હોય, સુંદર હોય, ઔષધોપયોગી હોય અને છતાં નિર્દોષ હોય તો સોનામાં સુગંધ જેવું.

આજે આપણે એવા જ એક નાનકડા છોડની વાત કરીએ, જે કૂંડામાં પણ વાવી શકાય અને સર્વત્ર સરળતાથી ઊગી નીકળે. આ ડમરો અથવા મરવો એવી ઘરગથ્થુ, સુપરિચિત વનસ્પતિ છે કે સૌને વાવવાનું મન થાય.

Scanned by CamScanner

તુલસી જેવો સુંદર, નાનકડો, સુગંધી આ છોડ આંગણ-આંગણે અગાશીએ-અગાશીએ ઉછેરવા જેવો છે. પ્રાચીન યુગથી પ્રિય એવા આ છોડના સંસ્કૃતમાં ગમી જાય તેવાં નામ છે. મરુભૂમિ એટલે કે સૂકી જગ્યામાં થનાર હોવાથી તેનું નામ 'મરુબક' છે; તેના ઉપર પુષ્કળ મંજરી આવતી હોવાથી 'મંજરિક'; ફેણવાળો સાપ તેની પાસે આવી શકતો ન હોવાથી 'ફણિજ્જક', 'હવાને સુગંધી બનાવનાર હોવાથી 'સમીરજ', જઠરાગ્નિને સરખો રાખનાર હોવાથી 'સમ્યક'; પુષ્કળ અને સ્થિર પુષ્પવાળો હોવાથી 'પ્રસ્થપુષ્પ' અને લીલો કે સૂકો છોડ જીવે ત્યાં સુધી સતત સુગંધ ફેલાવતો હોવાથી 'આજન્મ સૂરભિ' વગેરે વગેરે.

'મરુબક' નામ ઉપરથી ગુજરાતીમાં મરવો, મરાઠીમાં મરવા, હિંદીમાં 'મરુવા', બંગાળીમાં 'મરુબાફૂલ' અને ફારસીમાં 'મર્જગુરુ' નામ પડ્યાં. તુલસી જેવી તેની ગંધ હોવાથી બંગાળીમાં તેને ગંધતુલસી પણ કહે છે. લૅટિનમાં મરવાના 'ઓસિયમ બેઝિલિકમ્' અને 'ઓરિગેનમ માર્જોરમ્' નામ છે. તેની સફેદ અને કાળી તેમજ વન્ય અને ગ્રામ્ય જાત છે. હિમાલયમાં પુષ્કળ થનારા આ છોડ આખામાં ઉડ્ડનશીલ તેલ રહેલ હોય છે, જે હવાને શુદ્ધ અને સુગંધિત રાખે છે. મસ્જિદ અને દેરાસરમાં મરવાના છોડ ખાસ ઉછેરવામાં આવે છે. શિવને પણ ચડાવવામાં આવે છે.

મરવો ઘરગથ્થુ ઔષધ રૂપે ઘણો જ ઉપયોગી અને ડગલે ને પગલે આ ડમરાના ઉપયોગ અજમાવી શકાય તેવા હોવાથી તેમાંના ખાસ પ્રયોગની નોંધ કરીએ :

Scanned by CamScanner

૧. ભમરી, વીંછી કે સર્પવિષમાં ડંખ ઉપર તેનો રસ ચોપડવો અથવા તેનો કલ્ક લગાડવો. સર્પવિષમાં તેનો ચમચી રસ અર્ધા કલાકે ત્રણચાર વખત પાવો.

૨. દાદર જેવા બધા જ ચર્મરોગમાં તેનો રસ ચોપડવો કે પાનનો લેપ કરવો અને તેનો છોડ ઉકાળી તેનાથી ધોવું કે સ્નાન કરવું.

૩. ખોડો થયો હોય તેમણે લીમડાનાં પાન સાથે મરવાનાં પાન પીસી તેનો રસ માથે ચોપડવો.

૪. કોઈ પણ જાતના વ્રણ-ઘામાં તેનાં બી પીસીને ચોપડવાં. તેનાં પાનનો લેપ કરવો. તેના ઉકાળાથી વ્રણ ધોવું અને તેના સૂકા છોડનો ધૂપ આપવો.

૫. મોટી ઉધરસ કે જૂની ઉધરસમાં તેનો રસ પીવાથી કફ સરળતાથી નીકળી જાય છે. મધ સાથે રસ પીવાથી બાળકોની કૂકડિયા ખાંસી પણ મટી જાય છે.

૬. સોજા ઉપર પાતળો લેપ કરવો.

૭. વાયુના દુખાવામાં તેનો રસ ચોપડવો. આમવાતમાં પાન વાટીને લેપ કરવો. તેનો વરાળિયો શેક પણ આપી શકાય.

૮. આંખમાં ફૂલું પડ્યું હોય તેમણે ખાખરાનાં બીનું ચૂર્ણ કરીને તેને મરવાના રસની સાત ભાવના આપી તે ચૂર્ણ ચપટી લઈ રોજ આંખમાં આંજવું.

૯. શિરઃશૂળમાં કપાળે પાનનો લેપ કરવો અને નાસ લેવો.

૧૦. દાંતના દુખાવામાં પાનનો ગાલ ઉપર લેપ કરવો. દાંતને તેની ધુમાડી આપવી. તેના રસનું પોતું દાઢ ઉપર મૂકવું

Scanned by CamScanner

અને તેનો રસ લેવો.

૧૧. કાનના દુખાવામાં સરસવ તેલ કે તલતેલમાં મરવાનો રસ કકડાવી તેનાં ટીપાં નાખવાં અને કાન ફરતો લેપ કરવો.

૧૨. હેડકીમાં ડમરાનો રસ કાઢી નાકમાં વારંવાર ટીપાં નાખવાં.

૧૩. મુખદુર્ગન્ધમાં મરવાનાં પાન ચાવવાં.

૧૪. શ્વાસના રોગમાં કે શ્વાસકષ્ટમાં તેનો રસ મધ સાથે સવારે-રાત્રે લેવો. તેનો નાસ લેવો.

૧૫. બહેરાશમાં કાનમાં ટીપાં નાખવાં.

૧૬. કાનમાંથી પરુ આવતું હોય તેમણે કાનમાં ડમરાનાં પાનનાં ટીપાં નાખવાં.

૧૭. સાયનસ કે જૂની શરદીમાં ડમરાનો ચમચી રસ લઈ તેમાં કપૂરની ટીકડી મેળવી સવારે-સાંજે પાંચ-પાંચ ટીપાં નાકમાં નાખવાં.

૧૮. કૃમિના દરદીએ મરવો અને ફૂદીનો પીસી તેનો રસ પીવાનું રાખવું.

૧૯. વ્રણ-ઘારામાં કીડા પડ્યા હોય તેના ઉપર મરવાનાં અને ધતૂરાનાં પાન પીસી રસ ચોપડવો.

૨૦. દાઝ્યા ઉપર ડમરાનો રસ ચોપડવો.

આ પ્રયોગની સાથે તે તે રોગનું પથ્યપાલન અવશ્ય કરવું.

♣

Scanned by CamScanner

૧૫

તમારા માટે ઉપયોગી તુલસીના તેર પ્રયોગો

હવા અને દવાના પ્રદૂષણ પ્રતિ આખી દુનિયા હવે જાગૃત બની છે. દૂષિત હવાને કારણે રોગો કૂદકે ને ભૂસકે વધતા જાય છે. અને તે રોગોને દબાવવા વપરાતી દવાઓ માનવશરીરમાં એટલું બધું પ્રદૂષણ પેદા કરી રહી છે કે તેને સમયસર નાથવામાં નહીં આવે તો માનવનું અસ્તિત્વ જોખમાયા વિના નહીં રહે.

દવાના અને હવાના (વ્યક્તિ અને સમષ્ટિને સ્પર્શતા)

Scanned by CamScanner

આ વ્યાપક પ્રદૂષણોને પહોંચી વળે તેવું નિર્દોષ સર્વસુલભ અને સર્વપ્રિય ઔષધ આપણા પૂર્વજોએ યુગોથી નક્કી કરેલું છે અને તે તુલસી. ઘેર ઘેર તુલસીનો ક્યારો હોય તો તે બંને પ્રદૂષણોને પ્રાયઃ નાથી શકાય તેવા ગુણ છે. એક શ્લોકમાં કહ્યું છે :

તુલસી કાનનં ચૈવ ગૃહે યસ્યાવતિષ્ઠતિ ।
તદ્ ગૃહં તીર્થભૂતં હિ નાયાન્તિ યમકિંકરાઃ ॥

જે ઘરમાં તુલસીનો છોડ હોય છે તે ઘર તીર્થ સમાન (પવિત્ર) છે. અને ત્યાં (રોગરૂપી) યમદૂતો આવી શકતા નથી.

'જેને ઘેર તુલસી ને ગાય,
તેને ઘેર તો રોગ ન જાય.'

તેમજ

'સાજા રહેવાનો આ સાર
ગાય અને તુલસી હો દ્વાર.'

આ બધાં શ્લોકો અને સૂત્રો બતાવે છે કે તુલસીનો છોડ રોગનાશક ઔષધિઓમાં સર્વોત્તમ છે.

તુલસીની મીઠી-તીખી સુગંધ હવાને શુદ્ધ રાખે છે, ચેપી રોગોને ફેલાતા અટકાવે છે, તેનું સેવન કરનારમાં રોગપ્રતિકાર શક્તિ આપે છે. તુલસીની હાજરીમાં માખી, મચ્છર, જીવજંતુ વગેરે ઓછાં જોવાં મળે છે. મચ્છરને કારણે આજે જ્યારે મેલેરિયા વધી રહેલા માનવામાં આવે છે અને મચ્છરો ડી.ડી.ટી. પ્રૂફ થઈ ગયાં હોવાનું સમજાવવામાં આવે છે ત્યારે તુલસીનો એક અનુભવ અહીં નોંધવા જેવો માનું છું :

સર જ્યોર્જ બર્ટવુડે 'ટાઇમ્સ' ૨૯ એપ્રિલ ૧૯૦૪માં 'મોસ્કવીટો પ્લેન્ટ' એટલે કે 'મચ્છરમારક છોડ' વિષે લેખ લખેલો. તેમાં લખ્યું હતું કે, 'જ્યારે વિક્ટોરિયા ગાર્ડન્સ અને આલ્બર્ટ મ્યુઝિયમ' મુંબઈમાં સ્થપાયાં ત્યારે કામ ઉપર ચડેલા મજૂરો તે વખતે મચ્છરના ત્રાસથી ખૂબ હેરાન થયા. તાવથી ઘણા પાયમાલ થઈ ગયા હતા. આથી હિન્દુ કારભારી મેનેજરની સૂચનાથી બધે તુલસી ઉછેરવામાં આવી. નવાઈ જેવું તો એ બન્યું કે એ પછી મચ્છરો દેખાયા જ નહિ !

દવાના રિએક્શનનો ડર હોય કે રિએક્શન આવ્યું હોય ત્યારે પણ તુલસીનો આંતર-બાહ્ય ઉપયોગ કરી જોજો. તમને સારું પરિણામ પ્રાપ્ત થશે જ. કારણ કે તે વિષઘ્ન હોવાથી હવા-દવાના વિષને પણ નિવારે છે. તુલસીનો એક પર્યાય 'અપેત રાક્ષસી' છે, જેનો અર્થ થાય છે રોગોના જંતુને હણનારી, પવિત્ર અથવા જંતુઘ્ન.

'રાજનિઘંટુ'માં તુલસીને 'જન્તુભૂતકૃમિહરા' કહેલ હોવાથી તે કોઈ પણ જાતના રોગકારક જંતુનો નાશ કરે છે. ભૂતબાધા (અમંગળ તત્ત્વ)ને દૂર હટાવે છે અને કૃમિનાશક પણ છે.

ચરકસંહિતામાં 'પૂતિગન્ધહા' એટલે કે દુર્ગન્ધને દૂર કરનારી અને સુશ્રુત સંહિતામાં 'દૌર્ગન્ધનાશનઃ' કહી છે. તેથી પ્રદૂષણના અભ્યાસુઓએ તુલસીના પ્રયોગો અવશ્ય કરવા જોઈએ. ઉપરાંત તમને તેર પ્રયોગો પણ બતાવવા છે જે આ પ્રમાણે છે :

૧. ચરક સંહિતામાં કહેલ છે કે કાળી તુલસીનો રસ મધ

Scanned by CamScanner

સાથે લેવાથી ખાંસી મટે છે.

૨. શોઢલ નિઘંટુમાં કહ્યું છે કે તુલસીનો રસ મધમાં મેળવીને આંજવાથી દુખવા આવેલી આંખો (કન્ઝક્ટીવાઈટીસ)માં તુરત ફાયદો થાય છે.

૩. વૈદ્ય મનોરમા ગ્રંથમાં જણાવેલ છે કે હંમેશાં તુલસીનાં મૂળનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં પીવાથી ચામડીના બધા રોગો મટે છે.

૪. શોઢલ નિઘંટુમાં જણાવેલ છે કે કાનમાંથી દુર્ગન્ધિત પરુ આવતું હોય તો તુલસીનો રસ કાનમાં નાખવો.

૫. શારંગધર સંહિતામાં લખેલ છે કે તુલસીના રસમાં મરીનું ચૂર્ણ મેળવીને પીવામાં આવે તો બધી જાતના વિષમજ્વર (મેલેરિયા) મટે છે.

૬. શોઢલ નિઘંટુમાં જણાવેલ છે કે જંગલી તુલસીના બીને બકરીના દૂધની શક્ય તેટલી વધુ ભાવના આપીને રાખી મૂકવાં. તે બી લગાડવાથી વીંછીનું ઝેર ઊતરે છે.

૭. વૈદ્યજીવન નામના ગ્રન્થમાં કહેવામાં આવેલ છે કે તુલસીના રસમાં ઘી અને મરીનું ચૂર્ણ મેળવીને તૈયાર કરેલ 'રાજમૃગાંક' નામનું ઔષધ વાયુના બળવાન રોગોને પણ મટાડે છે.

૮. યોગરત્નાકર નામના ગ્રન્થમાં શીળસ ઉપર તુલસીનો રસ ચોપડવાનું કહેલ છે.

૯. ચરકે શ્વાસના દરદીએ તુલસીનાં પાન ચાવવાં, તેનો રસ પીવો, તેનો ઉકાળો કરીને ઠરે ત્યારે મધ મેળવીને પીવો તેવું જણાવેલ છે.

Scanned by CamScanner

૧૦. ચરક સંહિતામાં શિરોવિરેચન દ્રવ્ય તરીકે તુલસીની પ્રશંસા કરવામાં આવેલ હોવાથી માથામાં કફ રહેવાથી શરદી રહેતી હોય, માથું દુખતું હોય, માથું ભારે રહેતું હોય, ઊંઘ વધુ આવતી હોય તેણે કપાળે તુલસીનો લેપ કરવો. તુલસીનો રસ મરીના ચૂર્ણ સાથે ચોખ્ખું મધ મેળવીને પીવાનું રાખવું કે રોજ રાત્રે તેનાં સાત-સાત પાન ખાવાનું વ્રત લેવું.

૧૧. ચરક સંહિતામાં તુલસીને વિષઘ્ન કહી છે. અને તેનાં કોઈ પણ વિષ – વીંછીવિષ, સર્પવિષ, આહારવિષ વગેરે સ્થાવર-જંગમ વિષમાં આંતર-બાહ્ય ઉપયોગ કરવાનો કહ્યો છે.

૧૨. ચરક સંહિતામાં તુલસીને કૃમિઘ્ન પણ કહી હોવાથી જે બાળકને કૃમિ થતાં હોય તેને ચોખ્ખા મધ સાથે એક ચમચી તુલસીનો રસ સવાર-સાંજ આપવો.

૧૩. સુશ્રુત સંહિતામાં તુલસીને શિરોવિરેચન ગુણવાળી કહેલ હોવાથી જે વ્યક્તિ રોજ રાત્રે કે સાંજે તુલસીનાં અગિયાર પાન ખાવાનું રાખે છે તેને માથામાં કફ ન થવાથી બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, મેધા તથા પ્રજ્ઞા પણ વધે છે, તેનું મગજ સ્ફૂર્તિલું રહે છે. તમોગુણ તેને સતાવતો નથી. વિદ્યાર્થીઓએ આ પ્રયોગ કરવા જેવો છે. કારતક સુદ અગિયારસે તુલસી વિવાહના દિવસે શરૂ કરી હોળી સુધી તે પ્રયોગ ચાલુ રાખવો હિતાવહ ગણાય.

Scanned by CamScanner

૧૬ વાયુના રોગોમાં નગોડ

ચોમાસામાં રાંજણ, કેડનો દુખાવો, સંધિવા, લકવા, અવબાહુક (ખભામાંથી હાથ પકડાઈ જવો). માથાનો દુખાવો વગેરે વાયુના રોગો સવિશેષ જોવા મળે છે. આ જ સમયે ઘરઆંગણે, વગડામાં, વાડીમાં કે જંગલમાં થયેલ નગોડ પણ ફૂલેફાલે છે. કારણં કે એ વાયુના રોગોનું ઘણું અસરકારક ઔષધ છે. તેને રાંજણ (સાયેટિકા)નું સર્વોત્તમ ઔષધ કહેવું હોય તો કહી શકાય. વાયુના કોઈ પણ રોગમાં આંતર-બાહ્ય શક્ય તેટલો નગોડનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. નગોડનો તાજો રસ ૨-૨ ચમચી જરૂરી મધ અથવા દિવેલ મેળવીને લેવો. સૂકી નગોડનો ઉકાળો કરીને પણ તે રીતે લઈ શકાય. નગોડના મૂળનું ચૂર્ણ ૨-૨ ગ્રામ ગરમ પાણી સાથે સારો ફાયદો કરશે. નગોડની પોટલી મૂકી ગરમ કરેલા પાણીથી જ વાયુના રોગીઓએ સ્નાન કરવું કે દુખાવા પર સિંચન કરવું. નગોડનાં પાન ગરમ કે વરાળિયાં કરીને તેનો શેક લેવો પણ સારો. કેડના દુખાવામાં તેના ઉકાળાથી કટિસ્નાન પણ લઈ શકાય. નગોડના રસમાંથી માવો કરી, કરવામાં આવેલી સોગઠી સોજા કે દુખાવા પર લગાડી શકાય.

નગોડનું તેલ – નિર્ગુન્ડી તેલ

તૈયાર મળતું 'નિર્ગુણ્ડી તેલ' કે ઘેર કરેલું નગોડનું તેલ ખૂબ ઉપયોગી છે. વાયુના તમામ રોગોમાં માલિશ કરી ઉપર શેક કરવો. તે તેલ ૧-૧ ચમચી સૂંઠવાળા દૂધ સાથે પીવાનું રાખવું. નગોડનો સૌથી ચમત્કારિક ઉપયોગ તો અવબાહુક

Scanned by CamScanner

અને ગંડમાળા (ગળાની ગાંઠ) રોગમાં વૈદ્યવર ચક્રદત્તે તેમના પ્રખ્યાત ગ્રન્થ 'ચક્રદત્ત'માં આપ્યો છે. નગોડના તેલનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી આ બંને રોગ ટૂંક સમયમાં મટે છે. માથાના દુખાવામાં પણ માલિશ-નસ્ય ફાયદાકારક છે. નગોડનું તેલ ચોપડવાથી ખસ, ખંજવાળ, ખરજવું, દાદર જેવા ચામડીના રોગોમાં પરિણામ મળે છે અને તેના વડે ડ્રેસિંગ કરવાથી નાડી વ્રણ અને ભગંદર જેવા ભયંકર રોગો મટે છે. બહેરાશના દરદીએ કાનમાં રોજ રાત્રે આ તેલનાં ગરમ ટીપાં નાખવાં અને કાનના મૂળમાં માલિશ કરી શેક કરવો. વાયુના ગંભીર રોગોમાં નગોડના તેલની માત્રા બસ્તિ નિયમિત આપવી સારી. આફરી ચડી હોય ત્યારે આવી બસ્તિ આપી ઉપર વરાળિયો શેક કરવો. અને સંચળ નાખીને નગોડનો રસ પિવરાવવો.

ચમત્કારિક પ્રયોગ

આયુર્વેદના 'રાજમાર્તન્ડ' નામના જૂના ગ્રંથમાં બાળકોને દાંત આવતી વખતે થતા દુખાવામાં રાહત આપનારો પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે.

નગોડનું પૂર્વ તરફનું મૂળ લાવી, સ્વચ્છ દોરામાં કે કપડામાં બાંધી તાવીજની જેમ બાળકના ગળામાં બાંધવું. તેથી દાંત સરળતાથી અને પીડારહિત આવે છે.

નગોડના ત્રણ પ્રકારમાં સર્વત્ર થતી કાળી નગોડ કે જેના પર્યાય નીલપુષ્પી, અનિલમંજરી અને સેફાલિકા છે તેને શ્રેષ્ઠ ગણવામાં આવી છે. સૌરાષ્ટ્રમાં તેને 'નગર' કહે છે. લેટિનમાં તેનું નામ 'વાઈટેક્સ ટ્રાઈફોલિયા' છે.

Scanned by CamScanner

૧૭ નાળિયેરીનું આખું યે વૃક્ષ ઉપયોગી છે

નાળિયેરીનું મહત્ત્વ વનસ્પતિ અને ઔષધિ ક્ષેત્રે ઘણું જ છે. અનેક તહેવારોમાં, સારામાઠા પ્રસંગોમાં, યજ્ઞમાં, બલિદાનમાં, પ્રસાદ રૂપે એમ અનેક રીતે તેનો વ્યાપક ઉપયોગ થતો આવ્યો છે. તેને બધાં જ ફળનું પ્રતિનિધિ અને પવિત્ર પણ માનવામાં આવે છે. તે સર્વસુલભ, સુપરિચિત અને સર્વપ્રિય હોવાથી કેવળ ભારતમાં જ નહીં, વિશ્વના ઘણા દેશોમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે.

'નારીકેલ' અથવા 'નાલિકેર' શબ્દ ઉપરથી નારિયેળ અથવા નાળિયેર શબ્દ આવ્યો છે. તેનાં શ્રીફળ, દૃઢફળ, સ્કંધફળ, સદાફળ અને તૃણરાજ જેવાં યોગ્ય નામો છે. નાળિયેરી ઊંચી હોવાથી તેનું એક નામ 'તુંગ' છે. તેના નાળિયેર ઉપર ચોટલી હોવાથી 'કૂર્ચશીર્ષક' નામ પણ આયુર્વેદ નિઘંટુઓમાં છે.

નાળિયેરીના આખાય વૃક્ષના ઘણા જ ઉપયોગ છે. તેના દરેક અંગના વ્યાપક ઉપયોગ થઈ શકે. તેમાંથી નીકળતા કોપરેલ તેલ વિષે મેં અગાઉ વિસ્તૃત લેખ લખ્યો હતો અને તેના સૂકા ટોપરા ઉપર ક્યારેક વિસ્તૃત લેખ લખીશ. આજે તો નાળિયેરી અને લીલાં નાળિયેર વગેરે વિષે વાત કરીશું.

નાળિયેરનો આહાર તરીકે ઘણો જ ઉપયોગ છે. મધુર, બલ્ય, બૃંહણ-પૌષ્ટિક અને માંસવર્ધક હોવાથી ઘી-દૂધ જેવા તેના સૌમ્ય ગુણ છે. આજે સાચાં ઘી-દૂધ મેળવવાં મુશ્કેલ છે

ત્યારે પૂરક રૂપે નાળિયેરીનો ઉપયોગ વધારવો જોઈએ. લીલું નાળિયેર ખમણીને તેમાંથી દૂધ કાઢી તેનો ઉપયોગ કરી શકાય. શ્રીફળ ફળ હોવાથી અને ફળો સાથે દૂધ વિરુદ્ધ આહાર થતો હોવાથી તે દૂધ કે દૂધની વાનગી સાથે ન ખાવું. તે મધુર હોવા છતાં મધુપ્રમેહના દરદી નાળિયેર ખાઈ શકે, કારણ કે તેને કફકારક કહેલ નથી. ખાંડ-સાકર ખાવાનું અનુકૂળ હોય તેવા પિત્તના દરદી કે પિત્તપ્રકૃતિમાં કોપરાપાક, નાલિકેર ખંડપાક (ટોપરાનો મુરબ્બો) વગેરે લઈ શકે. તે પૌષ્ટિક અને શક્તિપ્રદ પણ છે.

નાળિયેરનું તાજું પાણી પીણા રૂપે ખૂબ નિર્દોષ અને પૌષ્ટિક છે. તેમાંથી થતો નીરો તાડગોળ પણ પૌષ્ટિક છે. નાળિયેરનો તાજો રસ કે જેને મહારાષ્ટ્રમાં 'માડી' કહે છે તેનું સપ્તાહમાં બેત્રણ વાર સેવન કરતા રહેવાથી સગર્ભા સ્ત્રીનું બાળક ગોરું જન્મે છે. આજે ચા, કૉફી અને બજારુ પીણાંનો પ્રચાર વધતો જાય છે તેના સ્થાને નાળિયેરના પાણીનો રિવાજ આવે તો ઊલટાનું લાભદાયી બને. મોટા નાળિયેરના પાણીમાં ૨૫ ગ્રામ જેટલી કુદરતી શર્કરા રહેલી છે.

સર્જિકલ હૉસ્પિટલો પાસે લીલાં નાળિયેરના ઢગલા જોવામાં આવે છે. ઑપરેશન બાદ દરદીને તેનું પાણી પાવાની ખાસ પ્રથા છે. અકસ્માત બાદ પણ તે પાવામાં આવે છે, કારણ કે તેમાં પરમ તૃષાશામક ગુણ છે. તે હળવું, પૌષ્ટિક, બળવર્ધક, હૃદયનું રક્ષણ કરનાર, તૃપ્તિપ્રદ અને સુખદાયી છે. આ પાણી જંતુરહિત હોવાથી દરદીને આપવામાં સલામત

Scanned by CamScanner

માનવામાં આવે છે. તેમાંથી નીકળતી મલાઈ ભારે અને દુર્જર હોવાથી મંદાગ્નિવાળા દરદીને આપવી ન જોઈએ. કેટલીકવાર તો આ શ્રીફળ જળ કોઈનો પ્રાણ બચાવવા જેવું ઈમર્જન્સી ઔષધ પણ બને છે.

નાળિયેર ગુણમાં શીતળ, પચે ત્યારે મધુર અને રસમાં પણ મધુર હોવાથી પરમ પિત્તવિનાશન છે. તે ઉપરાંત તે સ્નિગ્ધ છે. તેમાં પરમ બસ્તિશોધન ગુણ હોવાથી તે મૂત્રાશયના રોગો પથરી, મૂત્રાવરોધ, ઊનવા વગેરેમાં ખાસ વપરાય છે. ટોપરામાં માંસવર્ધક ગુણ હોવાથી તે વજન વધારી શરીરને સુદૃઢ અને સુંદર બનાવે છે. લીલું નાળિયેર તૃષાશામક ઉપરાંત શોષશામક છે, એટલે કે ક્ષય, શોષ, બાળશોષ, વાર્ધક્યશોષ કે કૃષતાના દરદીને આપી શકાય. નાળિયેરના પાણીમાં મૂત્રવિરંજનીય ગુણ હોવાથી પીનારનું મૂત્ર પ્રાકૃતિક રંગ પાછો મેળવે છે. તે ભૂખ લગાડનાર અને શુક્રવર્ધક પણ છે. પરંતુ સૂકા નાળિયેરનું પક્વ પાણી પિત્તકર હોવા ઉપરાંત કેટલાકને તેના સેવનથી દાહ થાય છે.

લીલા નાળિયેરનું તાજું ટોપરું જ આપણે ત્યાં ધાર્મિક સામાજિક કે શુભ પ્રસંગે ખૂબ ખવાતું હોય છે. તે ઠંડું, બળવર્ધક અને પૌષ્ટિક છે. તેનામાં પણ મૂત્રાશયને શુદ્ધ કરવાનો ગુણ છે. જો કે તે પચવામાં ભારે તથા કબજિયાત કરનારું છે. લીલું નાળિયેર પિત્તશામક છે તો સૂકું નાળિયેર તેનાથી ઊલટું પિત્તકારક છે તે સૌએ યાદ રાખવા જેવું છે.

નાળિયેરને બારે માસ ફૂલ આવતાં હોય છે. આ ફૂલ ઠંડાં અને કબજિયાત કરનારાં છે. તે રક્તપિત્ત, પ્રમેહ,

Scanned by CamScanner

રક્તાતિસાર અને સોજાને મટાડે છે.

નાળિયેરનું પાણી ઔષધ તરીકે પણ ઘણું ઉપયોગી છે. તે પિત્ત, તરસ, દાહ, શોષ અને થાકને ખાસ મટાડે છે. તેમાંથી નીકળતું લીલું ટોપરું પિત્ત, વાયુ, દાહ, મૂત્રાશયના રોગો અને અશક્તિને દૂર કરે છે. કુમળું નાળિયેર ખાસ કરીને પિત્તજ્વર અને પિત્તજ દોષોમાં વાપરવાનું નિઘંટુ રત્નાકરમાં સૂચન છે.

નાળિયેરીના કેટલાક ઔષધીય પ્રયોગો ખાસ યાદ રાખવા જેવા છે :

૧. **ઊલટી :** નાળિયેરના પાણીમાં ચપટી ખાંડ, થોડું મધ અને ચપટી લીંડીપીપર મેળવીને વારંવાર પાયા કરવું. અથવા નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ અને મધ મેળવીને પાયા કરવું.

૨. **તરસ :** નાળિયેરનું પાણી વારંવાર પીવું. તેને હવા કરતાં પચીસ ગણું ઠંડું માનવામાં આવે છે. તેથી તે પરમ્ તૃષાશામક છે.

૩. **હેડકી-ઊલટી :** નાળિયેરનું છોડું હુક્કામાં નાખી તેનું ધૂમપાન કરવું અથવા છોડાની રાખ મધમાં ચટાડવી.

૪. **ચામડીના રોગો :** ખસ, દાદર, ખરજવું, ખંજવાળ વગેરે ચામડીના રોગોમાં નાળિયેરની કાચલીમાં ચૂવો પાડી તે લગાડવું અથવા પાતાળયંત્ર દ્વારા કાચલીમાંથી કાઢેલ તેલ લગાડવું.

૫. **પરિણામશૂળ :** 'ભાવપ્રકાશ' નામના ગ્રંથમાં લીલા નાળિયેરમાં લવણ (સિંધવ) ભરી 'નારિકેલ લવણ' નામનું

Scanned by CamScanner

ઔષધ બનાવવાની વિધિ છે, તે બનાવીને સેવન કરવું.

૬. **શર્કરા (પેશાબમાં રેતી જવી) :** નાળિયેરના ફૂલનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી દહીં સાથે થોડા દિવસ લેવું.

૭. **સૂર્યાવર્ત – આધાશીશી :** નાળિયેરનું પાણી પીવું. નાકેથી પીવામાં આવે તો વધુ ફાયદો કરશે.

૮. **ક્ષયજ શિરઃશૂળ :** નાળિયેરના પાણીમાં ખાંડ મેળવીને પાવું. તથા તેનું નસ્ય આપવું. અથવા લીલા ટોપરામાંથી દૂધ કાઢી તેમાં ખાંડ મેળવીને તે પીવું તથા તેને ગાળીને તેનું નસ્ય લેવું.

૯. **વાળો :** નાળિયેરને તેની આંખમાંથી કોરી કાણું પડે તેમાં નવસારની ભૂકી નાખી, રાત્રે રાખી સવારે તે પાણી પી જવું. અને કોપરું ખાઈ જવું. સાંજ સુધી કશું જમવું નહીં. રાત્રે સ્નાન કરી દહીં-ભાત ખાવા.

૧૦. **કૃમિ :** નાળિયેરીના મૂળનો ઉકાળો કરી તેમાં ઊંચી જાતની હિંગ ચપટી મેળવીને સવારે-રાત્રે પીવું.

૧૧. **રક્તમેહ :** પેશાબ રાતો થતો હોય અથવા તેમાં લોહીનો અંશ જતો હોય તો કુમળું નાળિયેર લાવી તેમાં છિદ્ર પાડી ૧૦૦ મિ.લિ. પાણી તેમાં રેડવું. પછી ફટકડીનું ચૂર્ણ ૩થી ૪ ગ્રામ નાખી ઉપર બૂચ મારી અગાસીમાં ઝાકળમાં મૂકવું. સવારે હલાવીને પીવું.

૧૨. **દાઢનો દુખાવો :** કાચલીનો ચૂવો કરી તેમાં રૂનું પૂમડું બોળી દુખતી દાઢમાં દબાવી રાખવાથી તત્કાળ રાહત મળે છે.

Scanned by CamScanner

૧૮ વસંતની વનસ્પતિ પલાશ

પલાશ એટલે ખાખરો અથવા કેસૂડો. કેસૂડાનાં નાનકડાં ઝાડ આપણે ત્યાં વગડામાં કે જંગલમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં સર્વત્ર થાય છે. પંચમહાલ અને અંબાજીનાં જંગલોમાં તો વસંત ઋતુમાં કેવળ કેસૂડાંથી લચેલાં વૃક્ષો માઈલો સુધી જોવા મળે. ખાખરો અતિ ઉપયોગી હોવાથી આયુર્વેદાચાર્યોએ તેના જે ગુણ અને ઉપયોગ દર્શાવ્યા છે તેનું વર્ણન કરવા પરિચય પુસ્તિકા લખવી પડે. વનસ્પતિ સાથેના સંબંધ ઘટવાથી તેના અનેક ઉપયોગ વીસરાઈ ગયા છે. છતાં ખાખરાનાં પાનનાં

Scanned by CamScanner

પતરાવળાં આપણે જમણવારમાં વાપરીએ છીએ, તેનાં ફૂલ (કેસૂડાં)માંથી રંગ બનાવીને હોળીનો ઉત્સવ ઊજવીએ છીએ. બાળકોના સ્નાન માટે આખો ઉનાળો કેસૂડાં વાપરીએ છીએ, જેથી ઓરી-અછબડા-શીતળા અને ચર્મરોગ સામે પ્રતિકારશક્તિ પ્રાપ્ત થાય. યજ્ઞોપવિત અને યજ્ઞોમાં તેનાં લાકડાં વપરાય છે. હવાશુદ્ધિ માટે હંમેશાં હવન-સમિધ રૂપે ખાખરો વાપરીએ છીએ. સફેદ, પીળો અને લાલ એ ત્રણ ખાખરાની જાતમાં સફેદ શ્રેષ્ઠ છે, પણ ક્વચિત મળે છે. પીળો પણ મળવો દુર્લભ છે. લાલ ખાખરાના કેટલાક ખાસ ઉપયોગ આ પ્રમાણે છે :

❋ ચામડીના રોગોમાં ખાખરો ખાસ ઉપયોગી છે. ખંજવાળ, ખસ, ખરજવું, દાદર, અળાઈ, ગૂમડાં, સોરાયસીસ, ધોળો કોઢ વગેરેમાં ખાખરાનાં પાનના ઉકાળાથી કે કેસૂડાંના ઉકાળાથી સ્નાન કરવું અથવા ધોવું, ખાખરાનો અર્ક ચોપડવો અને ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ પીવાનું રાખવું અથવા ખાખરાનું બી લીંબુના રસમાં ઘસી લેપ કરવો.

❋ નેત્રરોગમાં પણ ખાખરો ખૂબ ઉપયોગી છે. તમામ નેત્રરોગમાં ખાખરાનો અર્ક આંજવાની પ્રથા ઘણી પ્રચલિત છે. ઉપરાંત પિત્તને કારણે આંખો દુખવા આવી હોય તો કેસૂડાંનો રસ મધમાં મેળવીને આંજવો. ચીપડાથી આંખો ચોટી જતી હોય તો કાંસાના વાસણમાં થોડું દહીં લઈ તેમાં ખાખરાના કૂણા પાનનું ડીંટું ઘસી અંજન કરવું. સંધ્યા સમયે ખાખરાનું મૂળ લાવીને આંજતા રહેવાથી રતાંધળાપણું મટે છે. ફૂલું મટાડવા માટે કરંજબીજને

Scanned by CamScanner

કેસૂડાંના રસની ભાવના આપી વાટ તૈયાર કરી આંજતા રહેવું. આંખની ઝાંખપ દૂર કરવા ખાખરાનું મૂળ ઘસી તેમાં સિંધવ મેળવી આંજવું.

❋ કૃમિના દરદમાં પલાશબીજ ખૂબ પ્રચલિત છે. તેનાં પલાશબીજાદિ ચૂર્ણ અકસીર છે, અથવા બીને વાટી મધમાં ચટાડવાં. અથવા ખાખરાનો રસ કે કલ્ક ચોખાના ધોવાણમાં આપવો, અથવા બી શેકીને ઘી સાથે ચટાડવું. ખાખરાનાં બી અને વાવડિંગનું ચૂર્ણ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું તે પણ કૃમિને મટાડે છે.

❋ પથરીમાં પલાશક્ષાર ૧-૧ ગ્રામ ૧ કપ ઘેટીના મૂત્રમાં આપતા રહેવાથી તે ટુકડા થઈને નીકળી જાય છે.

❋ વીંછીના દંશ પર કેસૂડાંનું બી આકડાના ક્ષીરમાં ઘસીને ચોપડવું.

❋ મૂત્રાવરોધમાં કેસૂડાં બાફીને કપ પાણી પીવું. બને તો તેમાં ૧ ગ્રામ સૂરોખાર મેળવીને વારંવાર પાવું. કેસૂડાંનો ક્વાથ કરી તેનો ટબબાથ લેવાથી કે બાફેલાં કેસૂડાં પેડુ પર બાંધવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે.

❋ વંધ્યત્વના દરદીઓ બે વખત પાણી સાથે રોજ પલાશપુષ્પ લેતાં રહે તો સંતાનપ્રાપ્તિની શક્યતા વધે છે.

પલાશના અનેક ગુણને કારણે આપણા પોસ્ટ ખાતાએ 'પલાશ'ની સુંદર ટિકિટ પ્રગટ કરી હતી તે જોઈ-જાણી તમને આનંદ અને આશ્ચર્ય થશે !

Scanned by CamScanner

૧૯ પવિત્ર વૃક્ષ પીપળો

ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ આપણાં વડ, બીલી, શમી વગેરે કેટલાંક વૃક્ષોને પવિત્ર માનવામાં આવે છે, જેમાં પીપળાનું સ્થાન આગળ પડતું કહી શકાય. બ્રહ્મ વૈવર્તપુરાણમાં પીપળાને ઉછેરીને તેની પૂજા કરનારી વ્યક્તિને ઉત્તમ તપલોક પ્રાપ્ત થાય છે તેવું કહ્યું છે. સ્કંદપુરાણમાં પીપળાનાં વૃક્ષો ઉગાડવાનું અને પુત્રની જેમ જતન કરીને ઉછેરવાનું કહ્યું છે. શ્રીમદ્દ ભગવત્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે વિભૂતિયોગમાં 'અશ્વત્થો અહં સર્વવૃક્ષાણામ્ – બધાં વૃક્ષોમાં (હે અર્જુન !) તું મને પીપળામાં જાણ.' એટલે કે પીપળો મારું પ્રિય વૃક્ષ હોવાથી તેમાં વાસ કરું છું, તેમ કહેલ છે. પીપળા વિનાનું

શંકરનું મંદિર માન્ય ગણાતું નથી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો દેહોત્સર્ગ પીપળા નીચે થયેલ અને ભગવાન બુદ્ધને કેવળજ્ઞાન પીપળા નીચે મળેલ. તેથી તે પવિત્ર વૃક્ષનું પૂજન થાય છે. બહેનો વડની જેમ વીરપસલીના દિવસે પીપળાનું, પીપળાનાં પાનનું પૂજન કરે છે અને પીપળાને રોજ પાણી પાવાનું વ્રત લે છે. મંદિર, ચૌટા, શાળા, વિશ્રામસ્થાન અને મહામાર્ગ પર તેનાં વૃક્ષો ઉછેરવાનું સવિશેષ પુણ્ય માનવામાં આવેલ છે. યજ્ઞવિધિમાં પણ પીપળાનું સ્થાન આગળ પડતું છે. નાગપાંચમે પણ પીપળાના પાન પર સર્પના નૈવેદ્ય ધરવામાં આવે છે.

પીપળાના આટલા બધા મહાત્મ્યનું કારણ તેની દિવ્યતા, પવિત્રતા, સાત્ત્વિકતા અને આયુર્વેદીય દૃષ્ટિએ તેની ઉપયોગિતા છે. સર્વત્ર સરળતાથી ઊગી નીકળતા આ નિર્દોષ વૃક્ષના અનેક ઉપયોગ આયુર્વેદમાં આ પ્રમાણે દર્શાવેલા છે :

૧. **ગૂમડાં-વ્રણ-ઘા :** પીપળાની છાલનો ઉકાળો કરી ગૂમડાં ધોવાથી તુરત રૂઝ આવે છે અને પરું નીકળતું બંધ થાય છે. વ્રણ ઉપર પીપળાનાં કૂણાં ગુલાબી નાનાં પાન બાંધવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે. અંતરછાલનું બારીક ચૂર્ણ કરી જાડા કપડાથી ચાળી ઘા ઉપર છાંટવાથી કે તલતેલ, ઘી, નિમ્બ તેલ, એરંડ તેલ કે વેસેલિનમાં લગાડવાથી રૂઝ આવે છે.

૨. **લોહીવિકાર :** રક્તદોષને કારણે ગૂમડાં, ચાંઠાં, કાળા ડાઘ, ફોલ્લા વગેરે થાય તેના ઉપર ઉપરોક્ત પ્રયોગો કરવા અને પીપળાનાં છોડિયાંનો ઉકાળો કરી તેનાથી સ્નાન

Scanned by CamScanner

કરવું કે દર્દનો ભાગ ધોવો. તેનાથી લાંબો સમય સ્નાન કરવાથી કાળા ડાઘ દૂર થાય છે અને ત્વચા તેજસ્વી બને છે.

૩. **દાઝવું :** પીપળાનાં છોડિયાંની બારીક રાખને ઘી, મધ, માખણ, મલાઈ, કોપરેલ કે વેસેલિનમાં પીસી તેમાં કપૂર મેળવીને લગાડવું.

૪. **ફટકિયો વા, રતવા, વિસ્ફોટક કે હર્પિસ :** તેમાં છોડિયું કે આંતરછાલ ગુલાબજળમાં ઘસીને લગાડવું.

૫. **કપાસી :** પીપળાની છાલની રાખ કરી અળસીના તેલમાં મલમ કરી તે લગાડતા રહેવું.

૬. **ઓરી-અછબડા-શીતળા :** છોડિયાંની બારીક રાખ પથારીમાં પાથરવી અને ચાંઠાં પર દબાવવી. તેથી વહેલી રૂઝ આવે છે.

૭. **રક્તપિત્ત :** લોહીની ઊલટી, લોહીના ઝાડા કે મૂત્રમાર્ગેથી લોહી આવતું હોય તો કૂણાં પાન ચવરાવવાં અથવા તેનો રસ કાઢીને સાકર મેળવીને પાવો. નસકોરીમાં નાકમાં રસનાં ટીપાં પાડવાં. કપાળે કૂંપળ પીસીને લૂગદી મૂકવી.

૮. **મુખરોગ :** મોં આવી જવું, ગળામાં છાલાં થવાં, દાંતમાંથી લોહી આવવું, અવાળું ફૂલવાં વગેરેમાં છાલનું ચૂર્ણ દૂધમાં મેળવી કોગળા કરવા કે મધમાં મેળવી લગાડવું અથવા છાલના ઉકાળાના કોગળા ભરવા.

૯. **લોહીના ઝાડા :** કૂમળાં પાનનો રસ બકરીના દૂધમાં મેળવીને પાવાથી તુરત ફાયદો થાય છે.

૧૦. **બહુમૂત્રતા :** બાળકો કે વૃદ્ધોની બહુમૂત્રતામાં

Scanned by CamScanner

વારંવાર પેશાબ થતો હોય તેમાં છાલનું બારીક ચૂર્ણ લેવું કે પેપડા ખાવા અથવા કૂમળાં પાન ખાવાં. તેનો ઉકાળો કરીને પણ પી શકાય.

૧૧. સ્ત્રીઓનો રોગ : સ્ત્રીઓના મોટા ભાગના રોગો પીપળાથી મટતા હોવાથી સ્ત્રીઓ પીપળાનું પૂજન કરતી હોય છે. તેમના પ્રદર, લોહીવા, સોમરોગ, યોનિરોગો, ગર્ભાશયની વિકૃતિ, રતવા વગેરેમાંથી પીપળાની અંતરછાલનો ઉકાળો મધમાં પીવાનું, તેના ઉકાળાથી કટિસ્નાન કરવાનું અને તેના ક્વાથનો ડૂશ લેવાનું કહેવામાં આવે છે.

૧૨. ઉરઃક્ષત : છાતીમાં ચાંદું પડવાથી બળખામાં લોહી આવતું હોય અને છાતીમાં દુખતું હોય ત્યારે ઘી, દૂધ કે તાજા માખણમાં પીપળાની લાખનું ચૂર્ણ ચાટવું તે શ્રેષ્ઠ છે.

૧૩. દાંતનાં દર્દો : પીપળાની લાખનું ચૂર્ણ દાંતે ઘસવાથી દાંત મજબૂત થાય છે. લોહી નીકળતું બંધ થાય છે ને દાંત ધોળા થાય છે. તલ તેલમાં તે ચૂર્ણ હંમેશાં ઘસવાથી દાંત હમેશાં તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૪. દમ, હેડકી, ઊલટી, ઉધરસ : પીપળાના લાકડાને બાળી તેની રાખ મધમાં ચાટવી અથવા છાલનો ઉકાળો મધમાં પીવો.

૧૫. તોતડાપણું : બાળકો કે મોટાને જીભ થોથરાતી હોય તેમાં જીવડાં વિનાનાં પેપડા (પીપળાનાં ફળ) ખાવાં.

૧૬. વક્તૃત્વશક્તિ માટે : કહેવાય છે કે પીપળાની નીચે કે આસપાસ રહેવાથી વક્તૃત્વશક્તિ ખીલે છે, જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે અને સાત્ત્વિકતા મળે છે. આ કારણે જ આપણાં

Scanned by CamScanner

પ્રાચીન ગુરુકુળોમાં પીપળા નીચે ગુરુઓ વિદ્યાર્થીને જ્ઞાન આપતા. આપણી પારાયણો પીપળા નીચે થતી, પંચાયતો પીપળા નીચે બેસતી.

૧૭. **બાળકોની આંચકી :** પીપળાની વડવાઈને પીસી મધમાં પાવાથી બાળકોની આંચકી ચમત્કારિક રીતે તુરત મટી જાય છે.

૧૮. **ઝેરનો કે ગરમીનો સોજો :** છાલનું બારીક ચૂર્ણ ઘીમાં મેળવીને લગાડવું.

૧૯. **સર્પવિષ :** પીપળાની ડાંડલી કાનમાં જવાથી ઝેરી સાપ કરડ્યો હોય તેનું ઝેર પ્રભાવથી પાંચદસ મિનિટમાં ઊતરી જાય છે ! નંદીવૃક્ષ પીપળો (સર્વત્ર જોવા મળતો પીપળો) ઝેરને ખાસ ઉતારે છે. તેના વિષે મેં અગાઉ સ્વતંત્ર લેખ લખેલો. તેના વિષે હિન્દીમાં સ્વતંત્ર પુસ્તક પણ પ્રગટ થયેલ છે.)

શ્રાવણ અને ભાદરવા માસમાં ગ્રામ્ય અને અરણ્ય પ્રદેશમાં સર્પનો વધતો જતો ઉપદ્રવ, સર્પદંશથી થતાં સંખ્યાબંધ અકાળ મૃત્યુથી મરણ પામેલા જીવોનો પિતૃમાસમાં પીપળાના પ્રતીક રૂપે થતો તર્પણવિધિ, પિતૃનું પ્રતીક સર્પ, પિતૃનો પીપળામાં નિવાસ, શ્રાદ્ધપર્વમાં પીપળાને પાણી રેડવું, શિવમંદિર પાસે પીપળાની અનિવાર્યતા, શંકરના આભૂષણ રૂપે સર્પ, વસવાટથી દૂર જંગલોમાં શિવમંદિરનું પ્રતિષ્ઠાન, ધાર્મિક કાર્યમાં પીપળાનો સ્વીકાર વગેરે બાબતો ખૂબ વિચારણીય તો છે જ.

૨૧ શ્રાવણમાં બીલીને મહત્ત્વ

આપણાં ધાર્મિક વૃક્ષોમાં બીલીનું મહત્ત્વ આગળ પડતું છે. તેમાંય તે શ્રાવણ માસમાં ભગવાન સદાશિવના સંબંધમાં બીલીનું માહાત્મ્ય અદ્વિતીય છે. ભગવાન શંકરને હજારો કે લાખોની સંખ્યામાં બીલીપત્ર ચડાવવાં તે ધન્યકાર્ય માનવામાં આવે છે. 'તુલસી શ્રેયમ્ આપ્નોતિ, બિલ્વં ચ મોક્ષ સાધનમ્ – તુલસી કલ્યાણકારી છે અને બીલી મોક્ષ આપનારી છે.' એવું પણ ધાર્મિક કથન છે.

બીલીને શ્રાવણ માસમાં આટલું બધું મહત્ત્વ આપવા પાછળ ચોક્કસ કારણ હોવું જોઈએ અને તે એ કે આપણા ધાર્મિક મહાપુરુષો આયુર્વેદના જ્ઞાતા હતા અને જીવન સાથે ધર્મ અને આરોગ્યને વહન કરવાની તેમને અજબ ફાવટ હતી. એટલે બીલીના મહત્ત્વનું મુખ્ય કારણ તો તેનો

Scanned by CamScanner

આરોગ્ય-સંબંધ જ હોઈ શકે. બીલી આપણી એટલી બધી વ્યાપક અને સુપરિચિત ઔષધિ છે કે કોઈ પણ ગામ કે પ્રાયઃ કોઈ પણ શિવાલય એવું નહીં જોવા મળે કે જ્યાં બીલી ન હોય.

વર્ષાઋતુનું ઘરગથ્થુ ઔષધ

વર્ષાઋતુમાં વધુમાં વધુ રોગો થવાની સંભાવના છે અને તેમાંય તે વાયુના રોગો થવાની સવિશેષ. જ્યારે બીલી વાયુનાશક હોવાથી તમામ વાયુના રોગોને મટાડે છે અથવા તો થતા અટકાવે છે. વર્ષાઋતુમાં જઠરાગ્નિ મંદ બને છે, પાચન ઘટે છે, જ્યારે તેનાથી વિપરીત બીલી જઠરાગ્નિવર્ધક અને પાચક છે. તે દીપન ગુણવાળી પણ હોવાથી જઠરાગ્નિને સંદીપન કરે છે. વર્ષાઋતુના ચારેય માસમાં ઝાડા-મરડો ગ્રહણી જેવા પેટના રોગો વધુમાં વધુ જોવા મળે છે, જ્યારે બીલી ગ્રાહી અને પાચન ગુણ વડે તે તે રોગોને અટકાવે છે અને મટાડે પણ છે. વિષમજ્વર, મેલેરિયા જેવા ચોમાસાના વ્યાપક રોગોમાં પણ તે ઉપયોગી નીવડે છે. સંધિવા, શૂળ જેવા વાયુના વર્ષાજન્ય રોગોમાં વ્યાપકપણે વપરાતા દશમૂલ ક્વાથમાં પણ બીલીનાં મૂળ આગળ પડતો ભાગ ભજવતાં હોય છે.

બીલીના લોકભોગ્ય પ્રયોગો

(૧) હરસ-મસામાં બીલીનાં પાન અથવા મૂળના સુખોષ્ણ ઉકાળામાં દરદીએ ટબબાથ લેવો અને કાચા બીલાનો ગર્ભ છાશ સાથે પી જવો.

(૨) કૂમળા બીલાનો ગર્ભ અને સમાન ભાગે તલ તથા દહીંની તર મેળવી તેમાં થોડું તેલ અથવા ઘી (વાયુનાં

Scanned by CamScanner

લક્ષણો વધુ હોય તો તલતેલ અને પિત્તનાં લક્ષણો વધુ હોય તો ઘી) મેળવીને દિવસમાં ત્રણ વખત ખાવું.

(૩) **ગ્રહણી :** કૂમળા બીલાનું ચૂર્ણ ૧ ચમચી લઈ તેમાં થોડો જૂનો ગોળ અને છાશ ઉમેરી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવું. (બને તો આ પ્રયોગ દરમિયાન છાશવટી કરવી.)

(૪) **ઊલટી :** બીલીના મૂળનો ઉકાળો મધ સાથે આપવો. અથવા પિત્તપાપડો ઉમેરીને ક્વાથ આપવો અથવા સૂંઠ નાખેલો બીલીના મૂળનો ક્વાથ આપવો.

(૫) **સોજા :** બીલીનાં પાનનો રસ બે ચમચી કાઢી તેમાં પાંચ કાળા મરીનું ચૂર્ણ મેળવીને સવારે-રાત્રે પીવું. આ પ્રયોગ હરસ, કમળો અને કબજિયાતમાં પણ લાભદાયી છે.

(૬) **બહેરાશ :** ગોમૂત્રમાં કાચું બીલું વાટી, બકરીના દૂધમાં અને ગોમૂત્રમાં તેલવિધિ અનુસાર 'બાલબિલ્વાદિ તેલ' પકાવીને સવારે-રાત્રે કાનમાં નાખવું તથા બહાર માલિશ કરવી.

(૭) **મલેરિયા (વિષમજ્વર) :** બીલીના વૃક્ષ ઉપર થયેલ વાંદો વાટીને તેનો રસ કાઢી સવારમાં છાશ કે ઘી સાથે પી જવો.

(૮) **પેટનો દુખાવો – આંકડી :** ગોળ સાથે કાચા બીલાના ગર્ભનું સેવન કરવું.

(૯) **ઝાડા-ઊલટી :** આંબાની ગોટલી અને બીલીના ગર્ભના ઉકાળામાં મધ અને સાકર મેળવી પાવાથી ઊલટી અને ઝાડા મટે છે.

Scanned by CamScanner

(૧૦) **વાયુના રોગો :** બીલીના ગર્ભમાં વિધિપૂર્વક પકાવેલ તેલની માલિશ કરવી તથા બસ્તિ આપવી. તેમજ બીલીનાં પાનનો રસ ૨-૨ ચમચી સવારે-સાંજે પીવાનું રાખવું.

(૧૧) **કૉલેરા :** બીલીનાં મૂળ અથવા બીલીના ગર્ભ સાથે સમાન ભાગે સૂંઠ ઉકાળીને આપવાં. 'બૃહદ નિઘંટુ રત્નાકર' નામના પુસ્તકમાં આ પ્રયોગ દર્શાવવામાં આવેલ છે.

(૧૨) **આંખો આવવી :** દુખતી આંખો ઉપર બીલીનાં પાનના રસનું અંજન કરવું. પાન પીસીને તેની લૂગદી કપડામાં મૂકી આંખે પાટા બાંધવા.

(૧૩) **હૃદયસ્પંદન :** હૃદયના ધબકારા વધુ રહ્યા કરતા હોય તો બીલીના વૃક્ષની છાલનો ઉકાળો સવારે-સાંજે લેતા રહેવું.

(૧૪) **લોહીના ઝાડા :** કાચા બીલાનો ગર્ભ સમાન ભાગે ગોળ મેળવીને ખાવો.

(૧૫) **દેહદુર્ગન્ધ :** પસીનાને કારણે શરીરમાંથી દુર્ગન્ધ આવતી હોય તેમણે બીલીનાં પાનનો રસ શરીરે ચોળીને સ્નાન કરવું.

(૧૬) **હવાશુદ્ધિ માટે :** હવાની અશુદ્ધિ દૂર કરવા આસપાસ બીલીનાં વૃક્ષ ઉગાડવાં. વર્ષાઋતુમાં વાદળવાળા વાતાવરણમાં બીલીનાં પાન પુષ્કળ પ્રાણવાયુ પૂરો પાડી હવાને શુદ્ધ રાખે છે.

Scanned by CamScanner

૨૦ દિવ્ય ઔષધિ – બ્રાહ્મી

એક ખ્યાતનામ સામયિકના તંત્રીશ્રી મુલાકાતે આવેલા. આયુર્વેદને લગતા પ્રશ્નોમાંનો એક પ્રશ્ન મને ખૂબ ગમ્યો હતો : 'આપણી શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓના તનમનના આરોગ્ય માટે તમે કયું ઔષધ કાયમ લેવાનું સૂચવો છો ?' પ્રશ્ન કસોટી કરે તેવો હતો. વિદ્યાર્થીઓના તન-મનનો વિકાસ, સૌને મળી શકે અને સૌને પોષાય તેવું નિર્દોષ અને સુપરિચિત ઔષધ... એ બધું વિચારતાં મને તો બ્રાહ્મીનું નામ જ સૂચવવું યોગ્ય લાગ્યું. ત્યાર બાદ એક અધ્યાપન મંદિરના તાલીમાર્થીઓ સમક્ષ વાતો કરવાનું થયું તેમાં પણ સહજ રીતે બ્રાહ્મી એટલે કે સરસ્વતી વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા થઈ.

Scanned by CamScanner

બ્રાહ્મી એ જ સરસ્વતી

વિદ્યાની દેવી માતા સરસ્વતીનું પ્રત્યેક શાળા અને પ્રત્યેક ઘરમાં સ્થાપન અને પૂજન કરવાની આપણે ત્યાં જુગજુગ જૂની પ્રથા છે. જેમણે વિદ્યા મેળવવી હોય તેમણે માતા સરસ્વતીને રીઝવવાં જ રહ્યાં; જ્યારે આયુર્વેદના ગ્રન્થોમાં બ્રહ્મત્વ આપનારી બ્રાહ્મીનો પર્યાય પણ 'સરસ્વતી' છે તે જાણી તમને આશ્ચર્ય થશે. તર્ક કરતાં લાગે છે કે આયુર્વેદ-સંસ્કૃતિની આ દેશમાં બોલબાલા હતી ત્યારે આપણાં ગુરુકુળોમાં બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, મેધા, પ્રજ્ઞા તેમજ સાત્ત્વિકતા વધારી માનસિક વિકાસમાં સર્વોત્તમ સહાયકારી એવી બ્રાહ્મીનું વિદ્યાર્થીઓ નિયમિત સેવન કરતા હશે. સરસ્વતીભક્ત કોઈ ચિત્રકારે કે શિલ્પકારે બ્રાહ્મીનું રૂપક માતા સ્વરૂપે કે 'યા કુન્દેન્દુતુષાર-હારધવલા' એવી વિદ્યાકલાની પવિત્રદેવી રૂપે કલ્પ્યું હશે, અને એ નયનાભિરામ સાત્ત્વિક સ્વરૂપ વિદ્યાર્થીજગતમાં – વિદ્યાજગતમાં પ્રિય થતાં અતૂટ સંબંધ સ્થપાયો હશે.

વિદ્યાર્થી-અવસ્થામાં અને પ્રાધ્યાપક-અવસ્થામાં મેં પોતે સેંકડો શ્લોકો કંઠસ્થ કરવા, આયુર્વેદના મહાગ્રન્થોને સમજવા અને એનું સાહિત્ય લખવા માતા સરસ્વતીરૂપ બ્રાહ્મીનું સતત લાંબો સમય સેવન કર્યું છે, એટલું જ નહીં, અનેક વિદ્યાર્થીઓને બ્રાહ્મીનું સેવન કરાવીને નાપાસ થનારાને પ્રથમ કક્ષાના પરિણામ સુધી પહોંચાડ્યા છે !

બ્રાહ્મીનું સેવન કરશો શી રીતે ?

તમે માની ન શકો તેવી આ વાત છે. એક જમાનામાં આપણે ત્યાં પ્રત્યેક જન્મતા બાળકને ગળથૂથીમાં સર્વપ્રથમ

બ્રાહ્મી પાવામાં આવતી ! બ્રાહ્મીના છોડની ઘેર ઘેર ઉછેર થતી. અને આજે આપણે તાંદળજો, મેથી વગેરેની ભાજી બનાવીએ છીએ તેમ તેનાં પાનની ભાજી કરવામાં આવતી ! લોકો તુલસીનાં પત્રની જેમ હરતાંફરતાં તેનાં પાન ખાતાં !

સ્પર્શમાં પરમ હિમ એ હિમા (બ્રાહ્મી)નાં સહેજ કડવાશ-વાળાં પાન વીરેશ્વરનાં જંગલોમાં ઈડર કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓ અને આચાર્ય હરિહરભાઈ શુક્લ સાથે ખાતાં ખાતાં મન આનંદથી ઊભરાઈ ઊઠ્યું હતું. કેવું સુંદર હતું એ દૃશ્ય ! ઝરણ પાસે નૈસર્ગિક રૂપે ઊછરેલી મોટી બ્રાહ્મીનાં લીલાંછમ પાન એ કૉલેજકક્ષાના વિદ્યાર્થીઓએ જીવનમાં પહેલી જ વાર જોયાં અને એના પ્રતિ મોહ્યાં ! મેં એમને કહેલું : 'આ બ્રાહ્મીનો નિર્દોષ તાજો રસ કટોરા ભરી પી શકાય. તેનું ચૂર્ણ બનાવી એક ચમચી સવારે-રાત્રે પાણીમાં, દૂધમાં કે મધમાં લઈ શકાય. સાકરની ચાસણીમાં તેનું સિરપ બનાવી સ્વાદ માણી શકાય. અને ગાયના ઘીમાં ઘૃત વિધિથી પકાવી બ્રાહ્મી ઘૃત કાયમ લઈ શકાય.' ત્યારે તેમને નવાઈ લાગેલી. કેટલાકે બીતાં બીતાં એક-બે પાંદડાં ખાધાં હતાં. એમાંના તમામને બ્રાહ્મીનું સેવન કરવાની ઈચ્છા થઈ આવેલી, પણ સાચી, સારી, તાજી બ્રાહ્મી અને તેની તૈયાર દવાઓ – બજારુ દવાઓ વિષે હું શંકિત હતો.

નિત્યોપયોગી નિર્દોષ ઔષધ

જે વ્યક્તિ બ્રાહ્મીનું સારું, સાચું, તાજું ચૂર્ણ મેળવી રોજ રાત્રે લેવાનું રાખે તેને કબજિયાત રહેતી નથી, ઊંઘ બરાબર

Scanned by CamScanner

આવે છે, મન પર પરમ શાન્તિનો અનુભવ થાય છે, વાળ ખરતા નથી, વાળ અકાળે ધોળા થતા નથી. આંખોનું તેજ જળવાઈ રહે છે, સ્વર સારો રહે છે, દેહની કાન્તિ સચવાઈ રહે છે, ઉત્સાહ અને પ્રસન્નતાનો સતત અનુભવ થાય છે; ચામડીના રોગો, પાંડુ, ઉધરસ, વિષ, સોજા, હાઈ બી.પી., જીર્ણજ્વર અને કોઈ પણ પિત્તવિકારમાં લાભદાયી નીવડે છે.

અઢીસો વર્ષનું આયુષ્ય !

બ્રાહ્મીનો 'दिव्या' પર્યાય તેની દિવ્યતા પ્રગટ કરે છે. ગાંડપણ, હિસ્ટીરિયા, બુદ્ધિમાંદ્ય જેવા માનસિક રોગોનું સર્વોત્તમ ઔષધ હોવાથી 'મહૌષધિ'નું બિરુદ અપાયેલ છે. બ્રહ્મચારી(વિદ્યાર્થી)ઓએ ખાસ સેવન કરવાને લાયક હોવાથી તેના બ્રહ્મચારિણી, સત્યા, સોમા, લાવણ્યા જેવાં સમૃદ્ધ યથાર્થ નામો આયુર્વેદે તેને આપેલાં છે, કારણ કે તે સામાન્ય ઔષધિ ન હોતાં રસાયન પ્રયોગ માટેની દિવ્ય ઔષધિ છે. કામ, ક્રોધ, શોક, ચિંતા, અજ્ઞાન, આળસ વગેરેના કારણરૂપ રજોગુણ અને તમોગુણને દૂર કરીને માનસિક આરોગ્યના મહાસ્રોતરૂપ સત્ત્વગુણને વધારનારી છે. કારણ કે તેમાં આકાશ મહાભૂત અને કડવો રસ તથા લઘુ ગુણ સવિશેષ છે. ભારતમાં પ્રાચીન સમયે અને ઋષિ-મુનિઓએ બ્રાહ્મીના રસાયન પ્રયોગો દ્વારા દીર્ઘાયુષ્ય મેળવ્યું હશે. પરંતુ આ યુગમાં ચીનના શ્રીમાન લિ ચિંગ યને 'હાઈડ્રોકોટાઈલ એસિયાટિકા' એટલે કે આપણી આ બ્રાહ્મી દ્વારા અઢીસો ઉપરાંત વર્ષનું આયુષ્ય મેળવેલું તે તો હમણાંની જ ખૂબ જગજાહેર વાત છે !

Scanned by CamScanner

૧૩. **આમાતિસાર અને રક્તાતિસાર :** ઝાડામાં આમ કે લોહી પડતું હોય તેણે ભાંગરાના મૂળનું ચૂર્ણ કરી તેની ગોળી બનાવીને ગળવી.

૧૪. **ઉપદંશ – ચાંદી :** ચાંદીના ભયંકર દરદમાં તેનો રસ ચોપડવો.

૧૫. **વિસર્પ – ફટકિયો વા :** ભાંગરાના રસમાં હળદર ઘસીને ૪થી ૬ વખત પાતળો લેપ કરવો.

૧૬. **અમ્લપિત્ત – ઍસિડિટી :** કાળા ભાંગરાના ચૂર્ણમાં સમાન ભાગે હરડે મેળવીને સવારે-રાત્રે એક એક ચમચી લેવું.

કાળો ભાંગરો તીખો, કડવો, લૂખો, હળવો, ગરમ અને કટુવિપાકી છે. તે પાચન કરાવનાર, રક્તવર્ધક, રક્તશુદ્ધિકર, સ્વેદલ, મૂત્રલ, બલ્ય, વાજીકરણ (જાતીયશક્તિ-વર્ધક), રસાયન (રોગો અને ઘડપણને દૂર કરનાર) વગેરે ગુણવાળો છે. તે યકૃત અને પ્લીહાના રોગોને પણ મટાડે છે. ચર્મરોગ, શીળસ, વિષ, વ્રણ, મૂત્રદાહ, ઉદરશૂળ, રતાંધળાપણું, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, અર્શ, કર્ણશૂળ, સોજા, નેત્રરોગ, કૃમિ, તાવ, ગાંઠ, હાથીપગું, બ્લડપ્રેસર વગેરેમાં પણ વપરાય છે. તેમાંથી તૈયાર થયેલાં ઔષધો ભૃંગરાજ તેલ, ભૃંગરાજાદિ ચૂર્ણ, ભૃંગરાજાસવ, ભૃંગરાજ ઘૃત, ભૃંગરાજ ઘનવટી વગેરે મળે છે. ષડ્બિન્દુ તેલમાં પણ તે હોય છે.

Scanned by CamScanner

૨૩ ચૈત્ર માસનું ઔષધ લીમડો

ઠંડી, ગરમ કે ભેજવાળી ઋતુને કારણે ઋતુઓના તે તે મહિનામાં અમુક રોગ ખાસ થવાની દહેશતને નિવારવા કે તે રોગને દૂર કરવા આયુર્વેદ વિજ્ઞાતાઓએ પ્રત્યેક માસ સાથે એક વનસ્પતિનો સંબંધ સ્થાપિત કરેલો છે, જેમકે, કારતકમાં તુલસી, માગશરમાં મૂળા, ફાગણમાં કેસૂડાં, શ્રાવણમાં બીલી તો ભાદરવામાં પીપળો કે કરિયાતું વગેરે.

વસંતના મહિના બે, ફાગણ અને ચૈત્ર. આ ચૈત્ર માસમાં શિયાળામાં સંચિત થયેલો કફ શરીરમાં પીગળતો હોવાથી કફજન્ય રોગો અને ઉપરથી ગરમી પડવાની શરૂ થવાથી પિત્તજન્ય રોગો સવિશેષ થાય છે. જ્યારે લીમડો કડવો, લૂખો, ઠંડો અને હળવો હોવાથી કફપિત્તના રોગોને સવિશેષ મટાડે છે. વળી, લીમડામાં એવી ગુણસંયોજના થયેલી છે કે તે ચૈત્ર માસમાં થતા અને પછી થનારા રોગોનો સર્વાંગીણ છેદ ઉડાડી શકે છે. જેમકે, ચામડીના રોગો – અળાઈ, ખંજવાળ, ખસ, દાદર, ખરજવાં, ખીલ વગેરે તેમજ લોહીવિકાર આ માસમાં વધુ જોવા મળે છે, તો શીળસ પણ આ માસમાં કેટલાક દરદીને થઈ આવે છે. તેમાં આંતર-બાહ્ય રૂપે લીમડો અમૃતતુલ્ય ઉપયોગી બને છે. લીમડાનાં પાનની પોટલી મૂકી, પાણી ઉકાળી તેનાથી સ્નાન કરવાથી કે રોગિષ્ટ અંગ ધોવાથી તેમજ તેનાં પાન કે ફૂલનો એક એક કપ રસ અથવા આંતરછાલનો

Scanned by CamScanner

ઉકાળો પીવાથી ઘણું ધાર્યું પરિણામ આવે છે. આ પ્રયોગ દરમિયાન મીઠું, દહીં, ગોળ જેવાં ખારાં, ખાટાં અને ગળ્યાં – અપથ્ય આહારદ્રવ્યો બંધ કરવાથી રોગનું નિવારણ કાયમનું થઈ શકશે. ફટકિયો વા કે જેને વિસર્પ અથવા હર્પિસ કહે છે તેને પણ લીમડો મટાડી શકે છે. ઓરી-અછબડા જેવા સંક્રામક રોગ માટે લીમડાનો ઉપયોગ પ્રાચીનયુગથી થતો આવ્યો છે. તે રોગને મટાડવા ઉપરાંત તેનો ચેપ ફેલાતો અટકાવે છે. લીમડાનાં તોરણ બાંધવાથી, તેનો ધૂપ કરવાથી, તેનો રસ પીવાથી, તેના સ્નાનથી એપિડેમિક રોગો કાબૂમાં આવે છે. ફલ્યુના ફેલાવા વખતે પણ લીમડો વાપરવા જેવો છે. ઉનાળામાં આવતા કોલેરાના હુમલાને રોકવા અને તેના આક્રમણથી બચવા એક પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે : લીમડાની ૧૦૦ ગ્રામ કૂંપળમાં ૧૦ ગ્રામ હિંગ અને ૫ ગ્રામ કપૂર મેળવી, પીસીને ચણા જેવડી ગોળી બનાવીને લેવી. બારે માસ ચાલતો કમળાનો રોગ ચૈત્ર માસમાં વધવા સંભવ છે તેથી તેને નાથવા લીમડાની અંતરછાલના બે ચમચી રસમાં એક ચમચી મધ અને ચપટી ચોસઠપ્રહરી પીપર મેળવી સવારે-રાત્રે આઠ-દસ દિવસ લેવાથી કમળા સામે પ્રતિકારશક્તિ મળે છે અને કમળો થયેલ હોય તો મટે છે.

આ ઉપરાંત ચૈત્ર માસમાં સતાવનારા તૃષા, અરુચિ, અમ્લપિત્ત, રક્તાર્શ, પ્રમેહ, અવાળુપાક, કાનમાંથી પરુ આવવું, કાનમાં ખંજવાળ આવવી, રક્તપિત્ત, ગળાના રોગો, શરદી, લૂ વગેરેમાં પણ ખાસ ઉપયોગી છે.

Scanned by CamScanner

૨૪ ચર્મરોગોનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ લીમડો

ગદનિગ્રહ નામના આયુર્વેદીય પ્રાચીન ગ્રંથમાં ચર્મરોગમાં લીમડાના ઉપયોગનો એક યાદ રહી જાય તેવો શ્લોક છે, જેનો અનુવાદ આ પ્રમાણે છે : 'જે વ્યક્તિ લીમડાનાં સો પાન પાણી સાથે બારીક પીસી હંમેશાં તેનો રસ પીએ છે અને છ મહિના સુધી પથ્ય પાળે છે તેના વર્ષોજૂના હઠીલા ચામડીના રોગો, જેમ ખિજાયેલો સિંહ હરણના ટોળાના નાશ કરે છે તેમ, મટી જાય છે.'

ખસ, ખંજવાળ, દાદર, ખરજવું, કાળો કોઢ, ધોળો કોઢ, સોરાયસીસ, ખીલ, અળાઈ, ગૂમડાં વગેરે દરેક જાતના ચામડીના રોગો મટાડવા મુશ્કેલ મનાય છે, દસ વર્ષ જૂના રોગો અસાધ્ય થઈ જાય છે અને પથ્યપાલન કર્યા સિવાય મટતા નથી; તેમણે ઉપરોક્ત પ્રયોગ કરવા જેવો છે.

આયુર્વેદીય સાહિત્યમાં લીમડાના પાનનો ચર્મરોગમાં અનેક રીતે અનેક દ્રવ્યો સાથે ઉપયોગ કરવાનું કહ્યું છે, જેમાંથી મુખ્ય આ પ્રમાણે છે :

❋ લીમડાનો રસ :

૧. લીમડાનાં કોમળ પાનનો રસ નરણાં કોઠે, અર્ધો કપ જેટલો સવારેને રાત્રે પીવો.

૨. લીમડાનાં કૂમળાં પાન એક મૂઠી, સાથે હરડે કે હીમેજનું ચૂર્ણ એક ચમચી મેળવી, પીસીને પી જવું અથવા હરડે ચૂર્ણ ફાકી તેની ઉપર અર્ધો કપ લીમડાનો રસ પીવો.

૩. લીમડાની કૂંપળો અને સાચા ગુલાબની ગુલાબી પાંખડીઓ

Scanned by CamScanner

૨૨ કાળો ભાંગરો

કેવળ વાળના રોગો જ નહીં, બીજા અનેક રોગોમાં પણ ઉપયોગી છે

ચોમાસામાં અને જ્યાં જ્યાં પાણી ભરાઈ રહેતું હોય ત્યાં સર્વત્ર ભાંગરો ઊગી નીકળે છે. તેની ત્રણ જાતમાંથી પીળા ફૂલવાળો ભાંગરો આપણે ત્યાં થતો નથી. પથ્થરફોડી જેવો જણાતો ધોળાં ફૂલવાળો ભાંગરો સર્વત્ર થાય છે. પણ તે દવા માટે ઓછો ગુણવાળો હોવાથી આંતર-બાહ્ય ઉપયોગ માટે કેવળ કાળો ભાંગરો જ વાપરવો જોઈએ. તેનો આખોય

Scanned by CamScanner

છોડ કાળો મેશ જેવો હોય છે. તેમાંથી રસ પણ કાળો, કાળી શાહી જેવો જ નીકળે છે.

વાળની વાત કરીએ અને ભાંગરો યાદ આવે, ભાંગરો શબ્દ બોલીએ ને વાળ યાદ આવે તેવો તે બંનેનો આતૂટ સંબંધ છે. કારણ કે ભાંગરો વાળના તમામ રોગોને રોકવા કે મટાડવામાં ઉપયોગી છે. 'ભાંગરો' શબ્દ આવ્યો છે 'ભૃંગરાજ' શબ્દ ઉપરથી. 'ભૃંગ' એટલે કાળો ભમરો. 'રાજ' એટલે રંગ અથવા રંગનાર. 'વાળને ભમરા જેવા કાળા કરનાર' એવો એનો અર્થ છે. કેશરંજન, કેશરાજ, માર્કવ વગેરે તેના પર્યાયનો અર્થ વાળને કાળા રંગનાર તેવો જ થાય છે અને તેથી કેશતેલ અને કેશકલ્પમાં તે છૂટથી વપરાય છે.

વાળના રોગો માટે ભૃંગરાજ તેલ બનાવવાના અને કેશકલ્પ (ડાઈ) બનાવવાના અનેક પ્રયોગો આયુર્વેદના માન્ય ગ્રન્થોમાં આપવામાં આવેલ છે. 'ચક્રદત્ત' નામના ગ્રન્થમાં વાળ કાળા કરવાનો એક પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે.

કાળા ભાંગરાનાં ફૂલ અને જાસૂદનાં ફૂલ સમભાગે લઈ ઘેટીના દૂધમાં બારીક પીસવાં. પછી તેને લોખંડના પાત્રમાં ભરી, બરાબર ઢાંકી સાત દિવસ જમીનમાં દાટી રાખવું. આઠમા દિવસે બહાર કાઢી તેમાં કાળા ભાંગરાનો રસ મેળવી વાળ પર સારી પેઠે લગાડવું અને ઉપર આમળાં, બદામ કે એરંડા વગેરેનાં પાન બાંધી કપડું બાંધી દેવું. બીજા દિવસે ત્રિફળાના ઉકાળાથી માથું ધોવું, તેથી વાળ કાળા થશે. વારંવાર લાંબો સમય આ પ્રયોગ કરવાનું કહેલ છે. કદાચ 'નેચરલ ડાઈ' રૂપે પણ આ પ્રયોગ હોઈ શકે.

Scanned by CamScanner

'ચક્રદત્ત'માં એક બીજો પ્રયોગ પણ આ પ્રમાણે વર્ણવ્યો છે :

ભાંગરાનો રસ ૨ લીટર, ગાયાનું દૂધ ૧ લીટર અને જેઠીમધનું ચૂર્ણ કે સત્ત્વ ૫૦ ગ્રામ કલ્ક રૂપે તેમાં ઉમેરી તેલવિધિથી કાળા તલનું તેલ પકાવવું. નાકમાં તે તેલનાં ટીપાં નાખવાથી વાળ હંમેશાં કાળા રહે છે અને ધોળા વાળ કાળા થાય છે. વાળ ઉગાડવા અને કાળા કરવા માટે પણ ત્રિફળાના ચૂર્ણને કાળા ભાંગરાની ત્રણ ભાવના આપી ૧-૧ ચમચી ચૂર્ણ સવારે-રાત્રે લેવાનું કહેલ છે. જ્યારે વાળ વધારવા માટે ભાંગરાના રસમાં તેનું જ ચૂર્ણ એક ચમચી મેળવી દૂધમાં લેવાનું કહેલ છે. (આની જગ્યાએ ૪-૪ ભૃંગરાજ ઘનવટી દૂધ સાથે લઈ શકાય.)

'ઔષધિ કલ્પલતા' ગ્રન્થમાં તો ભાંગરાના આવા અનેક પ્રયોગો છે. ચરક, સુશ્રુત, અષ્ટાંગહૃદય, ભાવપ્રકાશ, ચક્રદત્ત, વૈદ્ય મનોરમા, શોઢલ વગેરે પ્રાચીન ગ્રન્થોમાં વાળ માટે તો અનેક પ્રયોગો છે જ, ઉપરાંત બીજા અનેક રોગો માટે પણ પ્રયોગો આ પ્રમાણે છે :

૧. **રતવા :** બાળક જન્મીને મરી જતું હોય કે ગર્ભપાત થયા કરતો હોય તેમાં કાળા ભાંગરાનો રસ સવારે-સાંજે ૧-૧ મોટી ચમચી ગાયના દૂધમાં ગર્ભ રહેતા પહેલાં શરૂ કરીને ગર્ભ પાંચ માસનો થાય ત્યાં સુધી લેવો.

૨. **શિરઃશૂળ – આધાશીશી :** કાળા ભાંગરાના રસને બકરીના દૂધમાં સમભાગે મેળવીને સૂર્યના તાપમાં તપાવી નાકમાં ચારચાર ટીપાં સવારે, સાંજે અને રાત્રે નાખવાં.

Scanned by CamScanner

૩. **ધોળો કોઢ :** હીરાકસીને ભાંગરાના રસમાં પીસી લગાડતા રહેવું અને પૂરેપૂરું પથ્યપાલન કરવું. તેથી સાધ્ય અવસ્થાના સફેદ દાગ મટે છે.

૪. **દાઝ્યાનો સફેદ દાગ :** દાઝી ગયેલ જગ્યામાં સફેદ દાગ અસાધ્ય માનેલ છે. છતાં તાજો જ દાગ હોય ત્યારે ભાંગરાના રસને તુલસીના રસમાં મેળવી લગાડવાથી ત્વચા મૂળ રંગની થઈ જશે.

૫. **કફ, ઉધરસ, શ્વાસ, સસણી :** ભાંગરાના પાનનું ચૂર્ણ મધમાં સવારે, સાંજે, રાત્રે બે બે ગ્રામ ચટાડવું.

૬. **કમળો :** ભાંગરાના એક ચમચી રસમાં મરીના દાણા પીસીને મેળવવા અને ચપટી ખાંડ ઉમેરી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવું. ખોરાકમાં તે દરમિયાન દહીં-ભાત જ આપવા.

૭. **પાંડુ :** કાળા ભાંગરાના આખા સૂકા છોડનું ચૂર્ણ કરી, એક ચમચી ચૂર્ણ તેટલા ખાંડના પાઉડર સાથે લેવું.

૮. **અશક્તિ :** ભાંગરાનું ચૂર્ણ કાળા તલ સાથે રોજ સવારે ખવરાવવું.

૯. **મધુપ્રમેહ :** કાળા ભાંગરાનું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી ચોખ્ખા મધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું.

૧૦. **મુખપાક :** તેનાં પાન ચાવીને થૂંકતા રહેવું.

૧૧. **કૉલેરા :** કાળા ભાંગરાનો રસ બે ચમચી લઈ તેમાં સાચો સિંધવ મેળવી બે બે કલાકે પાતાં રહેવું.

૧૨. **યોનિશૂળ :** પ્રસૂતિ પછી યોનિમાં અસહ્ય દુખાવો થાય તો બીલીનું મૂળ અને કાળા ભાંગરાનું મૂળ સૂકવી તેનું ચૂર્ણ મધમાં પાવું.

Scanned by CamScanner

પીસી તેનો રસ ૧-૧ ચમચી સવારે, રાત્રે પીવો.

❋ **લીમડાનું ચૂર્ણ :**

લીમડાનાં પાન, મૂળ, ડાળ, ફૂળ, છાલ વગેરે પંચાંગ લાવી, સૂકવી, તેનું ચૂર્ણ કરી કાચની કે ચીનાઈ માટીની સ્વચ્છ બાટલી કે બરણીમાં ભરી રાખવું. સવારે-સાંજે ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે લેતા રહેવાથી બધા જ ચર્મરોગ મટે છે. ઉપરાંત તે દાહ, પાક તથા વિષજન્ય રોગોમાં પણ કારગત છે.

'ગદનિગ્રહ' (રોગના ઉપાય) પુસ્તકમાં એક બીજો શ્લોક પણ મોઢે કરી લેવા જેવો છે :

યઃ ખાદેદભયારિષ્ટમરિષ્ટામલકાનિ વા ।
સ જયેત્ સર્વકુષ્ઠાનિ માસાદૂર્ધ્વં ન સંશયઃ ॥

હરડે તથા લીમડાની અંતરછાલનું ચૂર્ણ અથવા લીમડાની છાલ અને આમળાંનું ચૂર્ણ ખાવાનું રાખવાથી એક મહિનામાં (સાધ્ય) ચર્મરોગો ચોક્કસ મટે છે.

❋ **લીમડાનો ઉકાળો :**

૧. લીમડાની અંતરછાલ કે લીમડાની છાલને અધકચરી ખાંડી તેમાંથી ૨૦ ગ્રામ ભૂકો ઉકાળીને પીવો.
૨. લીમડાના પાનમાં સમાન ભાગે ઉમરાની અંતરછાલ મેળવી ઉકાળો કરીને પીવું.
૩. ચર્મરોગની તીવ્ર અવસ્થામાં, અસાધ્ય ચર્મરોગમાં કે વાતરક્ત (લેપ્રસી)માં દરદીનાં અંગો કૃમિથી ખવાઈ ગયેલાં હોય, વ્રણમાંથી રસીનો સ્રાવ થતો હોય અને અંગો સાવ જડ થઈ ગયાં હોય ત્યારે સ્વમૂત્ર કે ગોમૂત્રમાં પીસેલ લીમડાના પાનનો અને વાવડિંગનો ઉકાળો એક-

Scanned by CamScanner

એક કપ દિવસમાં બે-ત્રણ વખત આપવો. લીમડો અને વાવડિંગ નાખીને ગરમ કરેલા પાણીથી સ્નાન કરાવવું, તેનો જ લેપ કરવો.

❋ **લીમડાનો હિમ :**

લીમડાની અંતરછાલને કચરીને એક ગ્લાસ પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખવું. સવારે મસળી ગાળીને પી જવું. તે પ્રમાણે સવારે રાખેલ હિમ રાત્રે પીવું.

❋ **લીંબોળીનું તેલ :**

લીબોળીનું ચોખ્ખું તેલ લાવી ૧-૧ ચમચી સવારે-રાત્રે લીમડાની છાલના ઉકાળા સાથે પીવું અથવા ગરમ પાણીમાં ૧૦-૧૦ ટીપાં મેળવીને પીવું અથવા કેપસ્યૂલ ભરીને ૨-૨ કેપસ્યૂલ દિવસમાં ત્રણ વખત ગળવી.

ટૂંકમાં, લીમડાનો આંતર-બાહ્ય કોઈ પણ રીતે ઉપયોગ કરવાથી નવા કે જૂના કોઈ પણ ચર્મરોગમાં ફાયદો થયા વિના રહેતો નથી.

ચર્મરોગમાં ગળપણ, ખટાશ, ખારાશ બંધ કરવા અનિવાર્ય હોવાથી તેવા દરદીએ ગોળ, ખાંડ, ઘી, દૂધ, મીઠાઈઓ, ફળો, મેવો વગેરે મધુર દ્રવ્યો બિલકુલ ન ખાવાં. બધી જ ખાટી વસ્તુઓ દહીં, છાશ, ટમેટાં, આમલી, લીંબુ, કેરી, ખાટાં બધાં જ ફળો અને આથાવાળી વસ્તુ ન ખાવી. મીઠું સાવ જ બંધ કરવું. મોડા ઊઠવાની આદત, દિવસની ઊંઘ અને અસ્વચ્છતા ચર્મરોગના દરદી માટે પ્રતિકૂળ છે. જેટલો વધુ સંયમ પળાય તેટલું વધુ સારું.

Scanned by CamScanner

૨૫ પરં જંતુનાશક લીમડો

કડવો રસ પ્રાયઃ જંતુનાશક હોવાથી જે જે વનસ્પતિ કડવી હોય છે તે બધી જ જંતુઘ્ન હોવાની સંભાવના છે. એવી બધી જ વનસ્પતિઓમાં લીમડાનું આખુંય ઝાડ પરં જંતુનાશક છે. જંતુઘ્ન ગુણને કારણે આપણા પૂર્વજોએ લીમડાને ઘર આંગણે, વાડામાં, વાડીમાં, ભાગોળમાં રસ્તા પર કે ખેતરના શેઢે વધુમાં વધુ સ્થાન આપ્યું છે. તે હવામાનને આરોગ્યપ્રદ રાખે છે. ખેતીને હાનિ કરનારા જંતુનો નાશ કરે

Scanned by CamScanner

છે. લીમડાનું લાકડું પણ જલદી સડતું નથી. ચેપી રોગોના હુમલા વખતે ઘેરઘેર લીમડાનાં તોરણ બાંધવાની પરંપરા છે, કારણ કે આજે સંક્રામક રોગોનું કારણ 'વાયરસ' મનાય છે તેનો તે નાશ કરે છે.

ચામડીના રોગો : ચામડીના રોગોમાં રક્તજ કૃમિ તથા પેટના કૃમિ હોવાની સંભાવના હોવાથી ખસ, ખરજવું, સફેદ દાગ, ખૂજલી, ગૂમડાં વગેરેમાં લીમડાની અંતરછાલનો ઉકાળો, પત્રનું ચૂર્ણ, લીંબોળીના તેલનાં ટીપાં, મૂળનું ચૂર્ણ વગેરે આંતર ઉપયોગી છે. અને સ્નાન કરવામાં, રોગ હોય તે અંગ ધોવામાં લીંબોળીનું તેલ, લીમડાનું ગરમ પાણી, લીમડાનો રસ વગેરે છૂટથી બાહ્ય ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થયા વિના રહેતો નથી. લીમડામાં 'કંડૂઘ્ન' એટલે કે ખંજવાળ મટાડવાનો ખાસ ગુણ છે.

વ્રણ-ઘા : વાગવાથી, પાકવાથી, ચાંદી-સિફિલિસથી, મુખપાકથી, ચર્મરોગથી, દાઝવાથી, લેપ્રસીથી કે અન્ય કોઈ કારણે ઘારાં પડ્યાં હોય તેને રૂઝવવા લીંબોળીના તેલનો પાટો બાંધવો. ઊંડો ભંગદર-વ્રણ હોય તો વાટ મૂકવી. લીમડાના ઉકાળાથી કે રસથી વ્રણ ધોવો તેમજ નિમ્બ ચૂર્ણ, પંચનિમ્બાદિ ચૂર્ણ જેવાં લીમડામાંથી તૈયાર કરેલાં ઔષધો લેવાં અથવા રસ કે ઉકાળો પીવો. વ્રણમાં જીવડા પડ્યા હોય તો લીમડાનાં કૂમળાં પાનમાં ઊંચી હિંગ મેળવી પાટો બાંધવાનું 'ભાવપ્રકાશ' ગ્રન્થમાં કહેવામાં આવ્યું છે. લીમડાને વ્રણપ્રક્ષાલન, વ્રણબંધન, વ્રણરોપણ, કોથપ્રશમન, પૂયહર, કૃમિહર, દુર્ગન્ધહર વગેરે ગુણવાળો કહ્યો છે. ગૂગળ અને લીમડાનાં સૂકાં પાનનો ધૂપ

Scanned by CamScanner

આપવાથી વ્રણમાં ખૂબ રાહત થાય છે.

માથામાં જૂ : વાળ ઓછા કરાવીને લીમડાના ઉકાળાથી માથું ધોવું. માથું કોરું થતાં લીંબોળીનું તેલ રોજ ચોળવું, પીવામાં કોઈ પણ રીતે લીમડાનો ઉપયોગ કરવો.

કૃમિ : લીમડો રસમાં કડવો અને વિપાકમાં તીખો હોવાથી ખાસ કૃમિઘ્ન છે. તેનાં પાનનો રસ મધ સાથે લેવાથી લાંબે ગાળે કૃમિરોગમાં કાબૂ લાવે છે. લીંબોળીનું તેલ (નિમ્બ તેલ)ની કેપ્સ્યુલ ભરીને પણ ગળી શકાય.

મલેરિયા : ડૉ. દેસાઈ વગેરે ડૉક્ટરોએ સિંકોના અને લીમડાના પ્રયોગો કરીને સાબિત કર્યું હતું કે મલેરિયાના જંતુનો નાશ કરવાનો લીમડામાં વધુમાં વધુ ગુણ છે. કરિયાતું, સૂંઠ અને જીરું મેળવેલ લીમડાની અંતરછાલનો ઉકાળો લાંબો સમય આપવાથી ક્રોનિક મલેરિયા કાબૂમાં આવે છે. લીમડાનાં પીળાં સૂકાં પાન, વજ, ઉપલેટ, હરડે, શિરીષ અને ગૂગળને સમભાગે લઈ, ઘીવાળો કરી તેનો ધૂપ કરવાથી મલેરિયા સામે પ્રતિકારશક્તિ મળે છે અને રોગ કાબૂમાં આવે છે.

સર્વરોગ : હવા, પાણી, ઋતુ વગેરે બગડવાથી થતા કૉલેરા, કમળો જેવા અનેક સંક્રામક રોગો સામે પ્રતિકારશક્તિ મેળવવા લીમડાનાં કૂમળાં પાન ૧ ગ્રામ, કપૂર ૧ ગ્રામ અને સાચી હિંગ ૧ ગ્રામ મેળવી ૧-૧ ગ્રામની 'સર્વરોગહરી વટી' રોજ રાત્રે ૧ લેવી, તેથી 'વાયરસ' વગેરે સર્વ પ્રકારના જંતુ સામે રક્ષણ મળે છે.

Scanned by CamScanner

૨૬

આહાર રૂપે – ઔષધ રૂપે સરગવો

શહેરો અને ગામડાંમાં જ્યાં અનુકૂળતા હોય ત્યાં ઘરઆંગણે, બાગ-બગીચામાં કે વાડીમાં સરગવાનું એકાદ વૃક્ષ તો હોય જ, કારણ કે તે ઉછેરવો ખૂબ જ સહેલો છે. આયુર્વેદે આ સરગવાને આહાર અને ઔષધ રૂપે ખૂબ ઉપયોગી માન્યો છે. તેની શીંગો, શીંગોમાંનાં બી, ફૂલ, પાન, છાલ, મૂળ, ગુંદર તેમજ બીમાંથી કાઢેલું તેલ ખૂબ મહત્ત્વ ધરાવે છે. સરગવાની શીંગોનું સ્વતંત્ર શાક ખૂબ સ્વાદિષ્ટ થાય છે. છતાં રીંગણ, બટાટા જેવાં શાકો સાથે તેના ટુકડા ઉમેરવાથી શાક વધુ સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી બને છે. કઢી, દાળ કે ભાજી સાથે પણ તેને યોજવામાં આવે છે. સરગવાનો સૂપ પણ સરસ બને છે. વસંતમાં સરગવાને પુષ્કળ ફૂલ આવે ત્યારે તે ફૂલ કઢીમાં નાખવામાં કે ભાજી રૂપે પણ ઘણાં લોકો વાપરે છે.

સરગવો રસમાં કડવો અને તીખો હોવાથી, ગુણમાં ગરમ અને લૂખો હોવાથી, પાચનકાળે તીખો હોવાથી કફને

Scanned by CamScanner

ખાસ મટાડે છે. શ્વાસ, ઉધરસ, પ્રમેહ, કૃમિ જેવા કફજન્ય રોગોમાં તેનું હંમેશાં સેવન કરવું હિતાવહ છે. સરગવો પાચનતંત્ર ઉપર ઘણી સારી અસર કરતો હોવાથી અરુચિ, અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, ગોળો, કૃમિ અને કબજિયાતના દરદીઓએ પુષ્કળ ખાવો જોઈએ. સરગવો આંખોનું તેજ વધારનારો પણ છે. લાલ સરગવાને રસાયન ગુણવાળો કહ્યો હોવાથી તેનું સેવન સૌ કોઈ હમેશાં કરી શકે. સરગવાનાં બી માથામાં થતા કફને ખાસ દૂર કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. તેથી જૂની શરદી, સાયનસ, કફજ શિરઃશૂળ, કાનમાંથી પરુ આવવું, અતિનિદ્રા, બુદ્ધિની મંદતા, આળસ વગેરેના દરદીએ તેનો આહાર-ઔષધ રૂપે ખાસ ઉપયોગ કરવો. આવા દરદી તેનું ચૂર્ણ નાકેથી સૂંઘવાની આદત પાડે તો ખૂબ હિતાવહ થશે. કંઠમાળ કે કૃમિજન્ય શિરઃશૂળ વગેરેમાં વૈદ્યો તેનું શાસ્ત્રીય વિધિથી પ્રધમન નસ્ય આપતા હોય છે. આ બી અવૃષ્ય હોવાથી પ્રબળ કામવાસનાને કાબૂમાં લેવા માટે પણ સંત-સાધુજનો ઉપયોગમાં લેતા હોય છે.

શરીરમાં ક્યાંય પણ સોજો, ગાંઠ કે વ્રણ થયેલ હોય તેમાં સરગવો ખૂબ હિતાવહ છે. કેન્સરના દરદીને પણ તે ઘણી રાહત આપી શકે છે. તેનો આહારમાં ઉપયોગ ઉપરાંત તેના પાનના રસ, બીનું ચૂર્ણ, મૂળનું ચૂર્ણ કે છાલનો ઉકાળો લઈ શકાય. તેનો લેપ કરવાથી તથા તેના ઉકાળાનું સેવન કરવાથી સોજા ઊતરે છે ગાંઠ બેસી જાય છે, ગૂમડાં પાકી જાય છે, અને વ્રણ-ઘામાં રૂઝ આવે છે. કરોળિયા, ખસ, ખરજવું, દાદર જેવા ચામડીના રોગોમાં પણ તેનો બાહ્ય

ઉપયોગ હિતકારી છે.

સંધિવા, પક્ષાઘાત, રાંજણ, આમવાત જેવા તમામ વાયુના રોગોમાં ખાવામાં, લગાડવામાં, શેક લેવામાં, તેના તેલથી માલિશ કરવામાં કે ઉકાળો અથવા સ્વરસ પીવામાં સરગવો વખાણવા લાયક છે.

સરગવાનાં મૂળની છાલનો ઉકાળો લાંબો સમય લેતાં રહેવાથી પથરી પણ ટુકડા થઈને બહાર આવી જવાથી ઑપરેશન નિવારી શકાય છે. એપેન્ડિસાઈટિસની અસહ્ય વેદનામાં પણ સરગવાના મૂળનો રસ અર્ધો કપ લઈ તેમાં હિંગ અને સંચળ મેળવી વારંવાર પિવરાવતા રહેવાથી રાહત મળે છે.

કૃમિના દરદીએ સરગવાનાં પાનનો રસ મધ સાથે લેવો. શરદી, શ્વાસ, ઉધરસ અને પડખાંના દુખાવામાં આદુંનો રસ કે તુલસીના રસ સાથે લેવો. અતિનિદ્રાના દરદીએ સરગવાનું બી મધમાં ઘસીને આંખમાં આંજવું. મૂઢમારમાં સરગવાના ક્વાથનું સિંચન કરવું, હળદર-મીઠું મેળવીને તેનાં પાનનો લેપ લગાડવો. જીભ ઉપર કાપા પડી ગયા હોય તેણે સરગવાનાં પાન ચાવવાં. માથામાં ખોડો થયો હોય તેણે વાળ કઢાવીને કે ઓછા કરીને સરગવાનાં પાનનો લેપ કરવો. કાનમાં દુખતું હોય કે કાન વહેતો હોય તેમાં સરગવાના ઝાડ ઉપરથી ગુંદર લઈ, સરસિયા તેલમાં પકાવી કાનમાં ટીપાં પાડવાં અને પાનનો કાનના બહારના ભાગમાં લેપ કરવો.

Scanned by CamScanner

૨૭ સોજાનું સર્વોત્તમ ઔષધ સાટોડી

પહેલો વરસાદ વરસતાં જ ગામડાંમાં કે શહેરોમાં ખુલ્લી રેતાળ જમીનમાં સર્વત્ર સાટોડીનાં છાતલાં ઊગી જમીન પર પથરાય છે. પ્રતિવર્ષ પુનઃપુનઃ ઊગી નીકળતી હોવાથી તેને

Scanned by CamScanner

સંસ્કૃતમાં 'પુનર્નવા' કહે છે. તેનું સેવન કરનાર વ્યક્તિનું શરીર પુનઃ નવું બની જતું હોવાથી એટલે કે યૌવન પાછું મળતું હોવાથી પણ આ રસાયન ગુણ ધરાવનારી સાટોડીને 'પુનર્નવા' કહે છે. સાટોડીમાં ધોળી સાટોડી – શ્વેત પુનર્નવા ગુણમાં ચડિયાતી હોવાથી ઔષધ રૂપે તેનો જ પ્રાયઃ વધુ ઉપયોગ થાય છે. આરોગ્ય, દીર્ઘાયુષ્ય અને મૂત્રમાર્ગના કે આંખના રોગથી બચવા સ્વામી આનંદ હંમેશાં સાટોડીનો રસ પીતા.

સીઝન પૂરી થયા પછી પણ પુનર્નવાનો લાભ લઈ શકાય તે માટે આયુર્વેદે તેના પુનર્નવા ગૂગળ, પુનર્નવા ઘનવટી, પુનર્નવા મંડૂર, પુનર્નવા ક્ષાર વગેરેની યોજના લખી છે, જે સોજા, કોઢ, હૃદયરોગ, મેદવૃદ્ધિ, મૂત્રકૃચ્છ્ર – ઊનવા, શૂળ, શ્વાસ, તાવ, આમવાત, નેત્રરોગ, પાદકંટક – એડીનો દુખાવો, યોનિશૂળ વગેરેમાં વપરાય છે. સાટોડી સાવ નિર્દોષ વનસ્પતિ હોવાથી વધુ કે ઓછી માત્રા લેવામાં ડર રાખવા જેવું નથી.

અનેકવિધ ખાસ ઉપયોગ

સાંધાનો સોજો, હાથ-પગ-મોં પરનો સોજો, લિવરનો સોજો, બરોળનો સોજો, કિડનીનો સોજો, વૃષણ પરનો સોજો વગેરે શરીરમાં આવતા કોઈ પણ સોજામાં સાટોડી અકસીર હોવાથી આયુર્વેદમાં તેનો પર્યાય 'શોથઘ્ની' એટલે કે સોજાનો નાશ કરનારી કહેલ છે. પાણી, મીઠું, દહીં વગેરેનો ત્યાગ કરીને સાટોડીનું ચૂર્ણ દૂધ સાથે ૧-૧ ચમચી સવારે, સાંજે, રાત્રે લેવું. સાટોડીના પાનનો લેપ સોજા પર કરવો. હૃદયરોગને

Scanned by CamScanner

કારણે શરીરે સોજા આવતા હોય તેવા દરદીને પુનર્નવા મૂળ ૧૦ ગ્રામ અને અર્જુન છાલ ૧૦ ગ્રામ મેળવી ઉકાળો રોજ આપ્યા કરવો. સાટોડી મૂત્રલ હોવાથી સોજા મટાડે છે. ઉપરાંત ઊનવા, પથરી જેવા મૂત્રમાર્ગના રોગો મટાડે છે. કીડનીના રોગમાં પણ સાટોડીના મૂળનો ઉકાળો પીવાથી ઊંઘ સારી આવે છે. સાંધાના વામાં પણ દિવેલ અને સૂંઠ મેળવીને સાટોડીનો ઉકાળો આપવો. તેના પાનની ભાજી ખાવાથી પણ સંધિવામાં લાભ થાય છે. આમવાતનો સોજો તેનાથી ખાસ ઊતરે છે. સાટોડીના સવિશેષ ઉપયોગ તો નેત્રરોગ ઉપર કરવા જેવો છે. તેના પાનના પાટા બાંધવાથી અને મૂળ ઘસીને આંખોમાં આંજવાથી આંખના મોટા ભાગના રોગ મટે છે. તેનું ચૂર્ણ પણ ત્રિફળા ચૂર્ણ સાથે રાત્રે એક ચમચી ફાકવું. સ્ત્રીઓને સુવાવડ બાદ ક્વચિત્ ભયંકર યોનિશૂળ થાય છે, તેમાં સાટોડીનાં પાન પીસી, સોગઠી બનાવી યોનિમાં રાખવાથી રાહત થાય છે, મેલેરિયાના કારણે કે ઉદરરોગના પ્રકાર રૂપે (પ્લીહાવૃદ્ધિ – સ્પ્લીન એન્લાર્જ થાય) બરોળ વધે તેમાં સાટોડીનું મૂળ ચોપડવું અને તેનો ઘસારો આપવો કે ચૂર્ણ આપવું. શરીરમાં ખૂબ ચરબી વધી હોય તેમણે સાટોડીનું ચૂર્ણ મધ સાથે સવારે-રાત્રે લેતા રહેવું અને તેની ભાજી ખાવી. કમળામાં પુનર્નવાનું ચૂર્ણ કે ઉકાળો આપવો. વધરાવળ થઈ હોય તેમણે પુનર્નવા ચૂર્ણ ફાકવું અને લાલ સાટોડીના પાનનો લેપ કરવો.

Scanned by CamScanner

૨૮ ચોમાસાનું ઈમર્જન્સી ઔષધ : સૂંઠ

સૂંઠ નિર્દોષ અને માનીતું ઘરઘરનું ઔષધ હોવાનું તો સૌની જાણમાં છે. પરંતુ તે તાત્કાલિક સારવારમાં પણ ઈમર્જન્સી ઔષધ તરીકે પણ અતિ ઉપયોગી છે, તે કદાચ ઘણા ઓછા લોકો જાણતા હશે. આ લેખનો હેતુ તેના તાત્કાલિક ઉપાયો જણાવવાનો છે અને તે આ પ્રમાણે છે :

ઝાડાનું સર્વોત્તમ ઔષધ

આયુર્વેદના 'બાળબોધોદય' ગ્રન્થમાં 'તદ્દ્વત્ ન શુણ્ઠિ

Scanned by CamScanner

અતિસાર રોગે – ઝાડામાં સૂંઠ જેવું એકેય ઔષધ નથી' તેવું કહી સૂંઠને ઝાડાનું સર્વોત્તમ ઔષધ કહ્યું છે. કારણ કે સૂંઠ મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, વાયુ, કફ વગેરે ઝાડાનાં કારણો છે તેને પાચન, આમપાચન, વાયુનાશક, કફનાશક વગેરે ગુણોથી મટાડે છે. ઉપરાંત શૂલઘ્ન ગુણથી વાયુ કે આમના ઝાડામાં તેમજ મરડામાં આવતી આંકડીને મટાડે છે. જો કે ઝાડા મટાડવાનો તો સૂંઠનો સર્વોત્તમ ગુણ છે ગ્રાહી, એટલે મળને બાંધનારો ગુણ. તેનાથી ઝાડા એકદમ બંધ થઈ જવાને બદલે ક્રમેક્રમે કાબૂમાં આવતા હોવાથી એકાએક બંધ થઈ જવાથી પેટનો દુખાવો, મરડો, આફરો, અરુચિ થવી વગેરે પ્રતિક્રિયા થતી નથી. ટૂંકમાં ઝાડા મૂળમાંથી નિર્દોષ રીતે મટે છે. સૂંઠના એક ચમચી ચૂર્ણ સાથે દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત વલોવેલી છાશ અનુપાન રૂપે આપવામાં આવે તો સોનામાં સુગંધ ભાળવા જેવું. સાવ સામાન્ય ગણાતી આ ઘરઘરની સાદી દવા કેટલીક વાર તો ચોવીશ કલાકમાં ૪૦-૫૦ ઝાડા થતા હોય તેમાં પણ સંપૂર્ણ પરિણામ આપે છે.

માથાના દુખાવામાં પણ

કોઈ પણ કારણે માથાનો દુખાવો થતો હોય અને તેમાંય તે ચોમાસામાં વાયુને કારણે વાતજ શિરઃશૂળ થતું હોય તેમાં સારી સૂંઠના ટુકડાને દૂધ સાથે ઘસીને જે ઘસારો થાય તેને કપાળે ચોપડવો. તેમજ તેનાં નાકમાં ટીપાં પાડવાં અથવા સૂંઠના બારીક ચૂર્ણમાં દૂધ મેળવી ગરમ કરી કપાળે લેપ કરવો અને તે પ્રવાહી કપડાથી ગાળી નાકમાં નસ્યવિધિથી ટીપાં પાડવાં આયુર્વેદના પુરાણા ગ્રન્થ 'ચન્દ્રદત્ત'માં આ તાત્કાલિક

Scanned by CamScanner

પ્રયોગની પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. કારણ કે સૂંઠ વાતઘ્ન, શૂલઘ્ન, આમનાશક હોવાથી શિરઃશૂળ મટાડે છે, ઉપરાંત દૂધમાં લગાડવાથી પિત્ત કે રક્તદુષ્ટિના કારણે માથું દુખતું હોય તેમાં પણ અસરકારક બને છે.

વીંછીના વિષમાં અકસીર

ચોમાસા દરમિયાન વનપ્રદેશમાં, વગડામાં તેમજ ગામડામાં વીંછી કરડવાના બનાવો ખૂબ બનતા હોય છે. તેમાં પણ આ ઘરગથ્થુ ઔષધ પરિણામદાયી છે. સૂંઠનો ટુકડો પાણીમાં ઘસીને અથવા સૂંઠનું બારીક ચૂર્ણ પાણીમાં મેળવી કપડેથી ગાળી તેનાં ૪-૬ ટીપાં નાકમાં પાડવાથી તુરત વીંછીનું ઝેર ઊતરી જાય છે.

હેડકીમાં ચમત્કારિક

હેડકીનો રોગ કેવળ હેરાન કરનારો જ નહીં, પ્રાણઘાતક રોગ પણ મનાય છે. તેમાં સૂંઠના પાણી, દૂધ કે તલતેલ સાથે તૈયાર કરેલાં ટીપાં વારંવાર નાકમાં નાખવાથી પરિણામ આવ્યા વિના રહેતું નથી. સૂંઠના સરખા ભાગે ગોળ મેળવીને કરેલું પ્રવાહી નાકમાં નાખવાથી કેટલીક વાર ભયંકર અને કેમેય કાબૂમાં નહીં આવતી હેડકી કાબૂમાં આવે છે, સાથે સૂંઠ-ગોળની રાબ પિવરાવવાથી પણ વધારે ઝડપથી પરિણામ આપે છે, ચમત્કારિક પરિણામ આપે છે.

શરીર ઠંડું પડી ગયું હોય તેમાં

સન્નિપાત જ્વરની ગંભીર અવસ્થા, શ્વાસ કે હૃદયરોગના દરદીની લાંબી માંદગી, પૂરમાં આવી જવું, અતિદૌર્બલ્ય,

Scanned by CamScanner

વાયુની પ્રબળતા વગેરે કારણે કેટલીક વાર દરદીનું શરીર સાવ ઠંડું પડી જતાં તાત્કાલિક સારવારની જરૂર પડે છે ત્યારે કેવળ સૂંઠ જેવું સાવ સામાન્ય ઔષધ પ્રાણરક્ષક બને છે. સૂંઠના તાજા બારીક ચૂર્ણમાં દળિયા-ચણાનો બારીક પાઉડર મેળવીને દરદીના ખુલ્લા શરીર અને તેમાંય તે હાથ-પગનાં તળિયાં, કપાળ તેમ જ કરોડરજ્જુ ઉપર ઝડપથી ઘસવાથી તુરત ગરમી આવવા માંડે છે. દરદી પી શકે કે ચાટી શકે તેવી અવસ્થા હોય તો સૂંઠનો ઉકાળો યા સૂંઠની રાબ પિવડાવવી અથવા સૂંઠનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું કે મોં ખોલાવીને જીભ ઉપર ચોપડવું. ઉષ્ણ-તીક્ષ્ણ આશુકારી ગુણથી સૂંઠ અનેક દરદીને આ પ્રયોગથી બચાવી શકે છે.

અન્ય ઉપયોગ

પેશાબમાં લોહી આવતું હોય તો દૂધમાં સૂંઠ ઉકાળીને પીવાથી મટે છે. સારંગધર સંહિતામાં ઝાડા-ઊલટી ઉપરાંત કૉલેરામાં બીલાના ગર્ભ સાથે સૂંઠનો ઉકાળો આપવાનું સૂચવાયું છે. હૃદયમાં કે છાતીમાં દુખતું હોય ત્યારે ગોળ કે મધ સાથે ચપટી સૂંઠનું ચૂર્ણ લેવાથી કે રાબ લેવાથી રાહત થાય છે. દાઢના દુખાવામાં સૂંઠનું પોતું મૂકવું કે ચૂર્ણ દબાવવું. સંધિવાત કે આમવાતના દુખાવા અને સોજા ઉપર સૂંઠનો લેપ લગાડવો. દમના હુમલામાં સૂંઠનું ચૂર્ણ મધ સાથે વારંવાર ચાટવું. કમળામાં સૂંઠનો ટુકડો નાખી ક્ષીરપાક વિધિથી ઉકાળીને પિવરાવવું હિતાવહ બને છે.

Scanned by CamScanner

૨૯ ઘરગથ્થુ વનસ્પતિ ઔષધો

૧. અરડૂસી : કડવી; ઠંડી, હળવી, લૂખી; કફ અને પિત્તને મટાડનારી; સ્વર્ય અને હૃદ્ય છે. પિત્ત-કફની ઉધરસ, ક્ષય, પ્રદર, મોં આવી જવું, સોજો, શીળસ, સંગ્રહણી, ઝેર,

ઝાડા, કમળો, દમ, મીઠીપેશાબ, મૂત્રાઘાત, તરસ, અરુચિ, સળેખમ, ચામડીના રોગો, ઊલટી, ઉર:ક્ષત, આંચકી, સંધિવા અને તાવમાં વપરાય છે.

અરડૂસી રક્તપિત્ત, ઉધરસ અને ક્ષયનું અસરકારક ઔષધ છે. પરંતુ રક્તપિત્ત (શરીરના કોઈ પણ દ્વારમાંથી લોહી પડવું)માં તે સર્વશ્રેષ્ઠ છે. અરડૂસી ગરમ નથી પણ ઠંડી છે. તેનાં પાંદડાંનો રસ પીવો જોઈએ.

૨. **આકડો :** ગરમ, હળવો, લૂખો; વાતઘ્ન, કફઘ્ન; રેચક, જઠરાગ્નિવર્ધક; વિષ, કૃમિ, સૂકા હરસ, શૂળ, ચામડીના રોગો, બરોળ વધવી, પેશાબની અટકાયત, ગોળો, ઉદરરોગો, લિવરના રોગો, સોજો, આફરો, વાયુના રોગો, દમ વગેરે રોગોમાં વાપરવામાં આવે છે. હડકાયા કૂતરાના વિષમાં આકડાના ક્ષીરનો તરત જ પાટો બાંધી દેવો તે શ્રેષ્ઠ છે.

૩. **એરંડો :** કટિશૂળ, શરીર અકડાઈ જવું, પડખાંનું શૂળ, સાંધાનું શૂળ, વાંસાનું શૂળ વગેરેમાં એરંડાનાં પાન પાથરી પથારીશેક લેવો. ઉર:શૂળમાં કૂણાં પાન ગરમ કરી બાંધવાં. પેટના દુખાવામાં કે આફરામાં એરંડિયું ચોપડેલાં ગરમ પાન બાંધવાં.

૪. **કુંવાર :** હળવી, ઠંડી, ચીકણી; કડવી; કફ અને પિત્તને મટાડનારી; અગ્નિ, શુક્ર, પુષ્ટિ, બળ અને દૃષ્ટિને વધારે છે. રસાયન છે. તાવ, દમ, ઉધરસ, બરોળ વધવી, ચામડીના રોગો, ગોળો ચડવો, લિવરના અને કાળજાના રોગો, પેટમાં લોહીની ગાંઠ (રક્તગુલ્મ) થવી, રતવા, લોહીવિકાર, દાઝવું, વ્રણ, રક્તપિત્ત, કૃમિ, આંત્રવાત

Scanned by CamScanner

(નળવાયુ), કમળો, આર્તવદોષ અને ગર્ભાશયના દોષથી થતા રોગો – કષ્ટાર્તવ, અલ્પાર્તવ, નષ્ટાર્તવ વગેરે; કબજિયાત, આંખો આવવી, અરુચિ, વિષ, દાહ, ભાર, ઊલટી આંખોના રોગો, પાંડુ, સોજો, વધરાવળ, ઉદરના રોગો, હરસ, ભગંદર, ગૂમડાં, મગજની ગરમી વગેરે રોગોમાં યોજવામાં આવે છે. આર્તવદોષથી થતા રોગોમાં કુંવાર સર્વશ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. દાઝેલા ભાગ ઉપર કુંવારનો ગર્ભ તરત જ લગાવી દેવાથી ખૂબ લાભ થાય છે.

૫. **ગરમાળો :** ગરમાળાની શિંગનો ગર્ભ (ગોળ) ભારે, ઠંડો; મધુર, રુચિકર, પથ્ય, મળને ઉખેડીને બહાર ધકેલનાર (સંસ્રન); કોઢ, ચર્મરોગ અને તાવને દૂર કરનાર; તાવની તમામ અવસ્થામાં પથ્ય છે. પેટને સાફ લાવનાર (કોષ્ટશુદ્ધિકરં પરમ્), વાતરક્ત (લેપ્રસી) અને મૃદુવિરેચનમાં ગરમાળાનો ગોળ સર્વોત્તમ છે. બાળકોને વિરેચન માટે મૃદુવિરેચક એવો ગરમાળો આપવો ખૂબ હિતાવહ છે.

૬. **ગળો :** ત્રણેય દોષોનું શમન કરનારી હોવાથી બધા જ રોગોમાં આપી શકાય છે. જીર્ણજ્વર, ત્રિદોષજ્વર, પ્રદર, વાતરક્ત, પ્રમેહ વગેરેમાં તેનો રસ સર્વોત્તમ છે. લીમડા પર ચડેલી ગળો વધુ ગુણકારી ગણાય છે.

૭. **તુલસી :** તીખી, કડવી; ગરમ, હળવી, લૂખી; કફઘ્ન, વાતઘ્ન, પિત્તકર; રુચિકર, પાચન, બુદ્ધિવર્ધક, સાત્ત્વિક, નેત્ર્ય, હૃદ્ય, સ્વાદિષ્ટ અને સુગંધી છે. વાતરોગ, શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ, શૂળ, મંદાગ્નિ, અરુચિ, સસણી, ઊલટી, હેડકી, આધાશીશી, વિષ, માથાનો દુખાવો, ગળાનો

Scanned by CamScanner

સોજો, કાનમાંથી પરુ નીકળવું, ચર્મરોગ, ગોળો, દાંતનો દુખાવો, ધનુર, અજીર્ણ, તરસ, શીળસ, મુખદુર્ગન્ધ, કૉલેરા, શીતળા, કરમિયાં, પડખાં અને છાતીનો દુખાવો, રતાંધળાપણું અને યકૃત(લિવર)ના રોગોમાં તુલસીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. લીલી (રામ) અને કાળી (શ્યામ) તુલસીના ગુણ સરખા જ છે. ઘરઆંગણે તુલસી વાવવી તે આરોગ્યપ્રદ છે. હવાશુદ્ધિકારક છે.

૮. **નગોડ** : રાંજણ (સાયેટિકા)માં નગોડનાં પાન ૩૦ ગ્રામ જેટલાં વાટી તેમાં ૫ ગ્રામ સૂંઠ નાખી તેનો ઉકાળો આપવો અને તેનો વરાળિયો શેક કરવો તે શ્રેષ્ઠ છે. વાયુનું શૂળ, શરીર અકડાઈ જવું વગેરેમાં શેક લેવો. ધનુર્વાતમાં તેનાં પાંદડાંનો રસ આપવાથી સારો ફાયદો કરે છે.

૯. **પીપળો** : સાપનું ઝેર ઉતારવા દરદીને બેસાડી, પકડી રાખી તેના કાનમાં, ક્ષીર ન લૂછાય તે રીતે પાનની દાંડલી (બંને કાનમાં) એક પછી એક નાખવી. દરદી ચીસો પાડે છતાં દસ-પંદર મિનિટ મજબૂત રીતે પકડી રાખવો. જરૂર પડે તો પાન દસ મિનિટે બદલવાં. ઝેર ચોક્કસ ઊતરી જશે. બાળકોની આંચકીમાં પીપળાની વડવાઈનો રસ પાવો કે ઉકાળો આપવો. વ્રણને રૂઝવવા છાલના ઉકાળાથી ધોવું અને કૂમળું પાન બાંધવું. ઉરઃક્ષત – છાતીમાં ચાંદું પડવાથી લોહી નીકળે તેમાં પીપળાની લાખનું ચૂર્ણ ઘીમાં ચટાડવું.

૧૦. **બીલી** : ઝાડા અને મરડામાં કાચું બીલું છાશમાં આપવું. મૂળનો ઉકાળો વાયુનાશક છે. પાન હવાશુદ્ધિ

Scanned by CamScanner

કરનારાં છે.

૧૧. મરવો : કાનના દુખાવામાં રસનાં ટીપાં પાડવાં. હવાશુદ્ધિ માટે આંગણામાં વાવવો.

૧૨. લીમડો : કડવો; હળવો, લૂખો, ઠંડો; કફ તથા પિત્તનું શમન કરનારો; કિંચિત્ વાયુકર; વ્રણ, કૃમિ, વિષ, ચર્મરોગ, સોજા, ઊલટી, તાવ, તરસ, અરુચિ, લોહીવિકાર, મધુમેહ (મીઠીપેશાબ), ઝાડા, વિસ્ફોટક, ગૂમડાં, શીળસ, ઊનવા, આંખો આવવી, દાંતના રોગો, મોં આવી જવું, કાનના રોગ, મગજમાં જીવાત પડવી, દાંતના, પેઢાના અને વાળાના રોગો; રક્તપિત્ત, દૂઝતા મસા, શીતળા, કમળો, દાઝવું, ગોળો, આમવાત, ખોટી ગરમી, ગાંઠ, શરદી, બરોળ વધવી વગેરે રોગોમાં લીમડાનો ઉપયોગ કરવો. જખમ (વ્રણ), ચામડીના રોગો, નિરામ પિત્તજ્વર અને કૃમિમાં લીમડો ઘણો જ ફાયદાકારક છે. કોઈ પણ ચેપી રોગમાં લીમડાનો આંતરબાહ્ય ઉપયોગ હિતાવહ છે. લીમડો સ્નાન કરવામાં, પીવામાં કે ખાવામાં (ચટણી કરીને) વાપરી શકાય. તેનાં મોર, પત્ર, અંતરછાલ, ઠળિયા વગેરે અંગો વપરાય છે.

૧૨. સરગવો : દુખાવા પર કે ગૂમડાં પર ગરમ કરીને લગાડવો અથવા તેના ગરમ ઉકાળાનું સિંચન કરવું. શરીરમાં શૂળ નીકળતું હોય કે શરીર અકડાઈ ગયું હોય તેમાં સરગવાનો વરાળિયો શેક કરવો. વિદ્રધિ (મૂઢ ગૂમડાં, આંતરબાહ્ય ભારે ગાંઠ)માં સરગવાનાં પાનનો ઉકાળો પાવો.

Scanned by CamScanner

૩૦ રોગાનુસાર ઉપયોગી વનસ્પતિ

(બ્લેક (ઘાટા) ટાઈપવાળી વનસ્પતિની પસંદગી પ્રથમ કરવી.)

૧. અત્યાર્તવ (વધુ માસિક આવવું) : **અરડૂસી**, ગળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, પીપળો, ભાંગરો, લીમડો.

૨. અનિદ્રા (અલ્પનિદ્રા) : અઘેડો, એરંડો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, **બ્રાહ્મી**.

Scanned by CamScanner

૩. અપચો (અજીર્ણ) : આકડો, કુંવાર, તુલસી, બીલી, ભાંગરો, સરગવો.

૪. અમ્લપિત્ત (ઍસિડિટી) : અરડૂસી, કુંવાર, ગરમાળો, ગળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, બ્રાહ્મી, બીલી, ભાંગરો, લીમડો, સાટોડી.

૫. અરુચિ : અરડૂસી, આકડો, એરંડો, કુંવાર, કૂંવાડિયો, ગળો, તુલસી, નગોડ, બ્રાહ્મી, બીલી, લીમડો, સરગવો.

૬. અલ્પાર્તવ (માસિક ઓછું આવવું) : અઘેડો, કુંવાર, તુલસી, નગોડ, સરગવો.

૭. અશક્તિ (નબળાઈ) : કુંવાર, ગરમાળો, ઘઉંના જવારા, ગળો, નાળિયેરી, ભાંગરો, સાટોડી.

૮. અસ્થિભંગ (હાડકાને ઈજા થવી) : ગળો, ઘઉંના જવારા, નગોડ, નાળિયેરી, પલાશ, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૯. આમવાત (રુમેટિઝમ) : અરડૂસો, આકડો, એરંડો, ગળો, ડમરો, નગોડ, બીલી, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૧૦. આંચકી (તાણ, ધનુર) : અઘેડો, અરડૂસી, અરડૂસો, એરંડો, કુંવાર, ગરમાળો, તુલસી, નગોડ, ભાંગરો, બીલી, સરગવો.

૧૧. આંતરડાનું ચાંદું (અલ્સર) : અરડૂસી, કુંવાર, નાળિયેરી, પીપળો, ભાંગરો, લીમડો.

૧૨. ઉધરસ : અઘેડો, અરડૂસી, અરડૂસો, આકડો, એરંડો, કૂંવાડિયો, કુંવાર, ગરમાળો, ગળો, ડમરો, તુલસી, નગોડ, પલાશ, પીપળો, ભાંગરો, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

Scanned by CamScanner

૧૩. ઉપદંશ : અઘેડો, કુંવાર, ભાંગરો, લીમડો, સરગવો.

૧૪. ઊનવા (મૂત્રકૃચ્છ્ર) : અરડૂસી, આકડો, એરંડો, કુંવાર, ગરમાળો, ગળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, પલાશ, પીપળો, બ્રાહ્મી, બીલી, ભાંગરો, લીમડો, સાટોડી.

૧૫. ઊલટી : અઘેડો, અરડૂસી, ગળો, તુલસી, નાળિયેરી, પીપળો, બીલી, લીમડો.

૧૬. એપ્પેન્ડિસાઈટિસ : કુંવાર, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૧૭. કબજિયાત : એરંડો, કુંવાર, ગરમાળો, ઘઉંના જવારા, સરગવો, સાટોડી.

૧૮. કમળો : અઘેડો, અરડૂસી, આકડો, કુંવાર, ગરમાળો, ગળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, બીલી, ભાંગરો, લીમડો, સાટોડી.

૧૯. કર્ણરોગ (કાનના રોગો) : અઘેડો, અરડૂસો, આકડો, એરંડો, કુંવાર, ડમરો, તુલસી, નગોડ, પલાશ, બીલી, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૨૦. કષ્ટપ્રસૂતિ (પ્રસવપીડા) : અઘેડો, અરડૂસી, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, લીમડો, સાટોડી.

૨૧ કંઠમાળ (ગંડમાળા, અપચી) : અઘેડો, અરડૂસી, આકડો, એરંડો, ગરમાળો, નગોડ, પલાશ, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૨૨. કાકડા : તુલસી, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૨૩. કાળા ડાઘ (વ્યંગ-નીલિકા) : આકડો, કૂંવાડિયો,

Scanned by CamScanner

ગરમાળો, લીમડો.

૨૪. **કૃમિ :** અરડૂસી, આકડો, એરંડો, કૂંવાડિયો, ગરમાળો, ગળો, તુલસી, નગોડ, પલાશ, બીલી, ભાંગરો, મરવો, લીમડો, સરગવો.

૨૫. **કૃષતા (વજન ઓછું હોવું) :** એરંડો, કુંવાર, ગળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી.

૨૬. **કૅન્સર (અર્બુદ) :** કુંવાર, ઘઉંના જવારા, તુલસી, નાળિયેરી, લીમડો, સરગવો.

૨૭. **કૉલેરા :** અઘેડો, ગળો, તુલસી, નાળિયેરી, બીલી, ભાંગરો, લીમડો.

૨૮. **ખરજવું :** અરડૂસી, અરડૂસો, આકડો, એરંડો, કુંવાર, ગરમાળો, કૂંવાડિયો, ડમરો, તુલસી, પલાશ, ભાંગરો, લીમડો, સરગવો.

૨૯. **ખસ :** ઉપર પ્રમાણે.

૩૦. **ખીલ :** ઉપર પ્રમાણે.

૩૧. **ખૂજલી :** ઉપર પ્રમાણે.

૩૨. **ખોડો :** ઉપર પ્રમાણે.

૩૩. **ગ્રહણી (સંગ્રહણી) :** અરડૂસી, ડમરો, પલાશ, બીલી.

૩૪. **ગાંડપણ (ઉન્માદ) :** ગરમાળો, તુલસી, પીપળો, બ્રાહ્મી.

૩૫. **ગૅસ :** આકડો, એરંડો, ગરમાળો, નગોડ, પલાશ, બીલી, સરગવો.

૩૬. **ચર્મરોગ (ચામડીના રોગો, લોહીવિકાર, શીળસ) :**

Scanned by CamScanner

અરડૂસી, આકડો, એરંડો, કુંવાર, કૂંવાડિયો, ગરમાળો, ગળો, ડમરો, તુલસી, નગોડ, નાળિયેરી, પલાશ, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, લીમડો, સરગવો.

૩૮. ઝાડા : અરડૂસી, ગળો, તુલસી, પલાશ, પીપળો, બીલી, ભાંગરો.

૩૯. તાવ : અઘેડો, અરડૂસી, આકડો, એરંડો, કુંવાર, કૂંવાડિયો, ગરમાળો, ગળો, તુલસી, નગોડ, બ્રાહ્મી, બીલી, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૪૦. તૃષા : અરડૂસી, ગરમાળો, ગળો, ઘઉંના જવારા, તુલસી, નાળિયેરી, પીપળો, બ્રાહ્મી, ભાંગરો.

૪૧. દાઝવું (અગ્નિદગ્ધ વ્રણ) : કુંવાર, પીપળો, ભાંગરો, મરવો, નાળિયેરી, લીમડો.

૪૨. દાદર (દરાજ) : 'ચર્મરોગ' પ્રમાણે.

૪૩. દાહ (બળતરા) : કુંવાર, ગરમાળો, ગળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, પીપળો, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, લીમડો.

૪૪. દંતરોગ : આકડો, ડમરો, તુલસી, નગોડ, નાળિયેરી, પીપળો, ભાંગરો, લીમડો, સાટોડી.

૪૫. ધોળો કોઢ (સફેદ દાગ) : 'ચામડીના રોગો' પ્રમાણે.

૪૬. નસકોરી ફૂટવી : અરડૂસી, ગરમાળો, ગળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, પીપળો, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, લીમડો.

૪૭. નામર્દાઈ (નપુંસકતા) : કુંવાર, ગળો, ઘઉંના જવારા, ડમરો, નાળિયેરી, પલાશ, સાટોડી.

૪૮. નેત્રરોગ : અઘેડો, એરંડો, કુંવાર, ગળો, ઘઉંના

Scanned by CamScanner

જવારા, ડમરો, તુલસી, નગોડ, પલાશ, બીલી, ભાંગરો, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૪૯. પથરી : અઘેડો, અરડૂસો, પલાશ, સરગવો, સાટોડી.

૫૦. પાકવું (ગૂમડાં-ગાંઠ) : અઘેડો, અરડૂસો, આકડો, કુંવાર, કૂંવાડિયો, ગરમાળો, નગોડ, પલાશ, પીપળો, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૫૧. પાયોરિયા : અરડૂસી, કુંવાર, ગળો, તુલસી, પીપળો, ભાંગરો, લીમડો.

૫૨. પાંડુ (એનિમિયા) : એરંડો, કુંવાર, ગરમાળો, ગળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, લીમડો, સાટોડી.

૫૩. પેટના રોગો (ઉદરરોગો) : અઘેડો, અરડૂસો, આકડો, એરંડો, કુંવાર, ગરમાળો, ગળો, તુલસી, નગોડ, નાળિયેરી, પલાશ, બીલી, સરગવો, સાટોડી.

૫૪. પ્રદર : અઘેડી, અરડૂસી, ગરમાળો, ગળો, ઘઉંના જવારા, નગોડ, નાળિયેરી, પીપળો, લીમડો, સાટોડી.

૫૫. પ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) : અરડૂસી, અરડૂસો, કુંવાર, કૂંવાડિયો, ગળો, ગરમાળો, ઘઉંના જવારા, તુલસી, પીપળો, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, લીમડો.

૫૬. ફેર ચડવા (ચક્કર) : કુંવાર, ગરમાળો, ગળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, પીપળો, બ્રાહ્મી, ભાંગરો.

૫૭. બાળલકવા : આકડો, એરંડો, ગરમાળો, ગળો, નગોડ, બીલી, સરગવો.

Scanned by CamScanner

૫૮. બુદ્ધિમાંદ્ય : તુલસી, પીપળો, બ્રાહ્મી, સરગવો.

૫૯. બ્લડપ્રેશર (હાઈ) : ગરમાળો, ગળો, ઘઉંનાજવારા, નાળિયેરી, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, લીમડો, સાટોડી.

૬૦. બ્લડપ્રેશર (લો) : ગળો, ઘઉંના જવારા, તુલસી, નાળિયેરી, સરગવો.

૬૧. ભગંદર : અઘેડો, અરડૂસો, આકડો, કુંવાર, કૂંવાડિયો, ગરમાળો, નગોડ, પલાશ, પીપળો, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૬૨. મરડો : અરડૂસો, એરંડો, ગરમાળો, તુલસી, પલાશ, પીપળો, બીલી.

૬૩. મંદાગ્નિ : કુંવાર, ગળો, તુલસી, નગોડ, બીલી, બ્રાહ્મી, મરવો, સરગવો.

૬૪. માનસિક રોગો : અઘેડો, તુલસી, પીપળો, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, સરગવો, સાટોડી.

૬૫. મુખપાક : અરડૂસી, અરડૂસો, કુંવાર, ગરમાળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, પીપળો, બ્રાહ્મી, બીલી, ભાંગરો, લીમડો, સરગવો.

૬૬. મૂઢમાર (મચકોડ) : અરડૂસો, એરંડો, નગોડ, બીલી, લીમડો, સાટોડી.

૬૭. મેદોવૃદ્ધિ (વજન વધવું – સ્થૂળતા) : અઘેડો, કુંવાડિયો, નગોડ, બીલી, ભાંગરો, સરગવો, સાટોડી.

૬૮. રક્તપિત્ત : અઘેડો, અરડૂસી, કુંવાર, ગળો, ગરમાળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, પીપળો, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, લીમડો, સાટોડી.

Scanned by CamScanner

૬૯. રાંજણ (સાયેટિકા) : અરડૂસો, આકડો, એરંડો, નગોડ, બીલી, સરગવો.

૭૦. લકવા : ઉપર પ્રમાણે.

૭૧. લોહીવા : 'રક્તપિત્ત' પ્રમાણે.

૭૨. વ્રણ (ઘારું-ચાંદું-જખમ) : અઘેડો, અરડૂસો, આકડો, કુંવાર, કૂંવાડિયો, ગરમાળો, નગોડ, પલાશ, પીપળો, મરવો, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૭૩. વધરાવળ (હાઈડ્રોસિલ) : એરંડો, બીલી, ભાંગરો, સરગવો, સાટોડી.

૭૪. વાઢિયા : એરંડો, કુંવાર, ગરમાળો, ભાંગરો, લીમડો, સરગવો.

૭૫. વાતરક્ત (લેપ્રસી) : એરંડો, કૂંવાડિયો, ગરમાળો, ગળો, ઘઉંના જવારા, નગોડ, બ્રાહ્મી, સરગવો.

૭૬. વાળ ખરવા (વાળના રોગો) : એરંડો, ગરમાળો, ગળો, ઘઉંના જવારા, પલાશ, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, સાટોડી.

૭૭. વાઈ : આકડો, એરંડો, તુલસી, પીપળો, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, સાટોડી.

૭૮. વાયુના રોગો : અઘેડો, અરડૂસો, આકડો, એરંડો, ગરમાળો, ઘઉંના જવારા, ભાંગરો, મરવો, તુલસી, નગોડ, પલાશ, બ્રાહ્મી, બીલી, સરગવો.

૭૯. વિષ (ઝેર) : અઘેડો, અરડૂસી, અરડૂસો, આકડો, એરંડો, કુંવાર, ગળો, ડમરો, તુલસી, નગોડ, પલાશ, પીપળો, બ્રાહ્મી, બીલી, ભાંગરો, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૮૦. વંધ્યત્વ (પુરુષ) : અઘેડો, એરંડો, ગળો, ઘઉંના

Scanned by CamScanner

જવારા, નાળિયેરી, પલાશ, સાટોડી.

૮૧. વંધ્યત્વ (સ્ત્રી) : એરંડો, ગળો, ઘઉંના જવારા, પલાશ, ભાંગરો.

૮૨. વાળો : અરડૂસો, આકડો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, પલાશ, લીમડો, સરગવો.

૮૩. શય્યામૂત્ર (પથારીમાં પેશાબ) : ગરમાળો, ગળો, પલાશ, બ્રાહ્મી, બીલી.

૮૪. શરદી : અરડૂસી, આકડો, ડમરો, તુલસી, નગોડ, સરગવો.

૮૫. શિરઃશૂળ : અઘેડો, આકડો, એરંડો, કૂંવાડિયો, તુલસી, નગોડ, નાળિયેરી, બ્રાહ્મી, બીલી, ભાંગરો, મરવો, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૮૬. શુક્રસ્રાવ (સ્વપ્નદોષ) : ગળો, ઘઉંના જવારા, નાળિયેરી, બ્રાહ્મી, બીલી.

૮૭. શૂળ (દુખાવો) : અઘેડો, આકડો, એરંડો, ગરમાળો, ગળો, તુલસી, નગોડ, બીલી, સરગવો, સાટોડી.

૮૮. શોષ (વાર્ધક્યશોષ – ઘડપણ) : અઘેડો, કૂંવાડિયો, ગળો, ઘઉંના જવારા, બ્રાહ્મી, બીલી, લીમડો.

૮૯. શ્વાસ (દમ) : અઘેડો, અરડૂસી, આકડો, એરંડો, ગરમાળો, ગળો, તુલસી, પીપળો, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, મરવો, લીમડો, સરગવો, સાટોડી.

૯૦. સ્વરભેદ (સાદ બેસી જવો) : અરડૂસી, તુલસી, બ્રાહ્મી, ભાંગરો, સરગવો.

૯૧. સફેદ દાગ (ધોળો કોઢ) : 'ચર્મરોગ' પ્રમાણે.

Scanned by CamScanner

૯૨. **સસણી (વરાધ) :** 'શ્વાસ' પ્રમાણે.

૯૩. **સંધિવાત (આર્થ્રાઈટિસ) :** 'વાયુના રોગો' પ્રમાણે.

૯૪. **સારણગાંઠ (હર્નિયા) :** આકડો, **એરંડો,** ગરમાળો, નગોડ, **બીલી,** સરગવો, **સાટોડી.**

૯૫. **સોજા :** **અરડૂસો,** આકડો, **એરંડો,** કૂંવાડિયો, ડમરો, તુલસી, **નગોડ, બીલી,** ભાંગરો, **લીમડો, સરગવો, સાટોડી.**

૯૬. **સોરાયસીસ :** 'ચર્મરોગ' પ્રમાણે.

૯૭. **હરસ-મસા : અઘેડો,** અરડૂસી, અરડૂસો, આકડો, **એરંડો,** ગરમાળો, ગળો, ડમરો, પલાશ, **બીલી,** ભાંગરો, **લીમડો,** સાટોડી.

૯૮. **હાથીપગો (એલિફન્ટાઈટિસ) :** આકડો, લીમડો, **સરગવો, સાટોડી.**

૯૯. **હિસ્ટીરિયા (યોષાપસ્માર) :** અઘેડો, એરંડો, **તુલસી, પીપળો, બ્રાહ્મી.**

૧૦૦. **હૃદયરોગ :** અરડૂસી, એરંડો, ગરમાળો, **ઘઉંના જવારા,** ડમરો, તુલસી, **નાળિયેરી,** બીલી, ભાંગરો, સરગવો, **સાટોડી.**

૧૦૧. **હેડકી :** ગળો, **તુલસી,** નગોડ, **નાળિયેરી,** પીપળો, બીલી, મરવો, સરગવો.

૧૦૨. **ક્ષય (ટી.બી.) : અરડૂસી, ગળો,** ઘઉંના જવારા, **તુલસી,** નગોડ, નાળિયેરી, પીપળો, સરગવો.

Scanned by CamScanner

વૈદ્ય શોભનનું આયુર્વેદીય સાહિત્ય

૧. અણુઅણુમાં આયુર્વેદ (આયુર્વેદ સિદ્ધાંત)	(બીજી આ.)	૩૫-૦૦
૨. અતિપ્રચલિત ઔષધો		૧૫-૦૦
૩. અનુભવનું અમૃત (ભાગ પહેલો)	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૫-૦૦
૪. અનુભવનું અમૃત (ભાગ બીજો)	(બીજી આવૃત્તિ)	૨૫-૦૦
૫. આપણાં ઈમર્જન્સી ઔષધો	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૨૫-૦૦
૬. આમળાં	(ચોથી આવૃત્તિ)	૧૮-૦૦
૭. આયુર્વેદ આપણા સૌનો		૩૦-૦૦
૮. આયુર્વેદ હવે ઘરઘરમાં	(કિશોરો માટે ખાસ)	૪-૫૦
૯. આયુર્વેદીય રેડિયો વાર્તાલાપ	(સાત પ્રશ્નોત્તરી)	૬-૫૦
૧૦. આરોગ્ય અને ઔષધ (દસ ભાગ)	(લેખસંગ્રહો)	૨૭૦-૦૦
૧૧. આરોગ્ય આપણા સૌનું-૧ (આહાર)	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૧૦-૦૦
૧૨. આરોગ્ય આપણા સૌનું-૨ (વિહાર-૧)	(બીજી આવૃત્તિ)	૭-૫૦
૧૩. આરોગ્ય આપણા સૌનું-૩ (વિહાર-૨)	(બીજી આવૃત્તિ)	૭-૫૦
૧૪. આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી-૧ (એકસો એકાવન પ્રશ્નો)		૧૦-૦૦
૧૫. આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી-૨ (એકસો પચાસ પ્રશ્નો)	(બી.આ.)	૨૫-૦૦
૧૬. આહાર-વિવેક		૧૫-૦૦
૧૭. ઈમર્જન્સી બૉક્સ	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૨-૦૦
૧૮. ઉત્તમ ઇચ્છિત સંતાન (પુંસવન પ્રયોગ)	(બીજી આવૃત્તિ)	૨૫-૦૦
૧૯. ઉપયોગી ચૂર્ણો	(ત્રીશ ચૂર્ણો)	૧૫-૦૦
૨૦. કમળો	(કૅસેટ-મેટર સહિત)	૧૦-૦૦
૨૧. કાકડા	(બીજી આવૃત્તિ)	૫-૦૦
૨૨. કાનના રોગો	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૬-૦૦
૨૩. કેન્સરના એકસો કેસ	(શિવામ્બુથી મટેલા)	૨૫-૦૦
૨૪. ગાંધીજીની આયુર્વેદ-દૃષ્ટિ	(પૉકેટ બુક)	૩-૫૦
૨૫. ઘરગથ્થુ તાત્કાલિક સારવાર	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૮-૦૦
૨૬. ચામડીના રોગો	(બીજી આવૃત્તિ)	૨૫-૦૦
૨૭. ઝેર તો પિવાતાં જાણી જાણી ! : ૧-૨-૩-૪		૫૨-૦૦
૨૮. તમે જ તમારા વૈદ્ય	(ચોથી આવૃત્તિ)	૬-૦૦
૨૯. તુલસી	(ચોથી આવૃત્તિ)	૩-૦૦
૩૦. ત્રિફળા	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૪-૦૦

Scanned by CamScanner

૩૧.	દ્રાક્ષ (દ્રાક્ષ વિષે સંપૂર્ણ)	(બીજી આવૃત્તિ)	૩-૦૦
૩૨.	દિવ્ય ઔષધિ-૧ (વીશ વનસ્પતિ)	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૧૫-૦૦
૩૩.	દિવ્ય ઔષધિ-૨ (ચારસો પ્રયોગો)	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૦-૦૦
૩૪.	દિવ્ય ઔષધિ-૩ (પાંચસો પ્રયોગો)	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૦-૦૦
૩૫.	દિવ્યામૃત રસાયન : શિવામ્બુ		૧૦-૦૦
૩૬.	નિત્ય નીરોગી (આહારવિષયક લેખો)	(બીજી આવૃત્તિ)	૧૭-૦૦
૩૭.	નિદ્રા	(બીજી આવૃત્તિ)	૫-૦૦
૩૮.	ફળો : આહાર રૂપે – ઔષધ રૂપે		૧૫-૦૦
૩૯.	મસાલા-મુખવાસ : આહાર રૂપે - ઔષધ રૂપે		૨૦-૦૦
૪૦.	રોજિંદો આયુર્વેદ	(છઠ્ઠી આવૃત્તિ)	૨૫-૦૦
૪૧.	રોજિંદો આહાર		૧૫-૦૦
૪૨.	રોજિંદા રોગો	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૧૦-૦૦
૪૩.	વાળના રોગો	(ટાલ, ખોડો, ખરતા વાળ, ધોળા વાળ)	૧૫-૦૦
૪૪.	વાળની સંભાળ	(પૉકેટ બુક)	૧૦-૦૦
૪૫.	શાકભાજી-કઠોળ : આહાર રૂપે - ઔષધ રૂપે		૧૫-૦૦
૪૬.	શિરઃશૂલ	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૧૨-૦૦
૪૭.	શિવામ્બુકલ્પ-વિવેચન		૫-૦૦
૪૮.	શિવામ્બુ-સારાંશ		૮-૦૦
૪૯.	શિવામ્બુ-સેવન-(૧)		૧૦-૦૦
૫૦.	શિવામ્બુ-સેવન-(૨)		૧૫-૦૦
૫૧.	શિવામ્બુ-સેવન-(૩)		૧૦-૦૦
૫૨.	શિવામ્બુ-સેવન-(૪)		૧૦-૦૦
૫૩.	શૂલ	(બીજી આવૃત્તિ)	૩-૦૦
૫૪.	સદ્ય ચિકિત્સા	(ઇમર્જન્સી સારવાર)	૬-૦૦
૫૫.	સફેદ દાગ	(ધોળો કોઢ)	૧૪-૦૦
૫૬.	સર્વોપયોગી ઔષધો		૧૫-૦૦
૫૭.	સર્વોપયોગી ઔષધપેટી (સોળ ઔષધો)	(ત્રીજી આવૃત્તિ)	૪-૦૦
૫૮.	સુપરિચિત ચૂર્ણો		૧૫-૦૦
૫૯.	સો રોગોમાં શિવામ્બુ-સેવન		૩૦-૦૦
૬૦.	સૌએ સમજવા જેવું	(ઉપયોગી મનનીય લેખો)	૬-૦૦

આયુ પ્રકાશન : ૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ, એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૬

Scanned by CamScanner