

વાયુના રોગો

શોભન

આયુ પ્રકાશન

આયુ પ્રકાશન - પુસ્તક ૧૦૧મું

વાયુના રોગો

શોભન

શ્રેણિક તરકુથી
સરનેહ ભેટ

આયુ પ્રકાશન

૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ,
પ્રીતમનગર, એલિસબ્રીજ, અમદાવાદ-૬

લેખક :

શોભન

પ્રકાશક :

આયુ પ્રકાશન

૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લેક્સ,

પ્રીતમનગર, એલિસબ્રીજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬

ફોન : ૬૫-૭૮૭૮૭, ૬૫-૭૭૧૧૭

© સર્વહક સ્વાધીન

પ્રથમ આવૃત્તિ :

દિનાંક : ૧૫-૮-'૮૬

પ્રત : ૧૦૦૦

કિંમત : રૂ. ૧૫

ટાઇપસેટિંગ :

શારદા મુદ્રણાલય

જુમ્મા મસ્જિદ સામે, ગાંધી માર્ગ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧

મુદ્રક :

ભગવતી ઓફસેટ

૧૫/સી, બંસીધર એસ્ટેટ, બારડોલપુરા,

દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ-૪

आयुर्वेदना आराधक

वैद्य श्री महेश अजाडिने

सप्रेम

- शोभन

(વાયુરાયુર્બલં વાયુર્વાયુર્ધાતા શરીરિણામ્ ।
વાયુર્વિશ્વમિદં સર્વં પ્રભુર્વાયુશ્ચ કીર્તિતઃ ॥

- ચરક. ચિ. ૨૮/૩

વાયુ જ આપણું આયુષ્ય છે, વાયુ જ આપણું બળ છે. શરીરને ધારણ કરનાર (ટકાવી રાખનાર) પણ વાયુ છે. આ આખું વિશ્વ વાયુના આધારે સંચાલિત છે. જેને આપણા પ્રભુ(ઈશ્વર)ના નામે વખાણીએ છીએ તે પણ કેવળ વાયુ જ છે. (વાયુ પોતે જ વિશ્વનિયંતા રૂપે વિશ્વનું સંચાલન કરે છે.)



ઘણો યશ, ઘણું હુંડિયામણ

પંચમહાભૂતનું સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ વાયુ-પિત્ત-કફ. તેમાં પ્રબળ વાયુ. વાયુના રોગો પણ વધુ. શાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે એંશી અને એ ઉપરાંત આવરણજન્ય તો અસંખ્ય. પિંડ અને બ્રહ્માંડના સંબંધથી વાયુ વર્ષા-શિશિરમાં, સાંજે-રાત્રે-વહેલી સવારે (ઠંડા પ્રહરમાં), વૃદ્ધાવસ્થામાં વધતો હોય છે અને પ્રકોપ પણ પામતો હોય છે. ઉપરાંત સત્યુગથી માંડીને કળિયુગ સુધીના ચાર યુગમાં કલિયુગ છેવટનો કાળ હોવાથી તેમાં પણ વાયુ કોપે છે. કળયુગમાં કળ (મશીન-યંત્ર-ટેકનોલોજી)નો વ્યાપ વાયુનો પ્રકોપ કરાવનાર છે. આખી યંત્રસંસ્કૃતિ અશાન્તિ, અવાજ, અવ્યવસ્થા, જાગરણ, ગતિશીલતા, ત્વરા, ક્રિયા, ચિંતા, ભય વગેરેથી ભરપૂર હોવાથી ચલત્વ અને વિષદ ગુણથી વાયુનો પ્રકોપ થયા વિના રહેતો નથી. તદુપરાંત કળયુગને કલહયુગ કહીએ તો યુદ્ધો, વર્ગવિગ્રહ, કુસંપ વગેરે કારણે પણ વિશ્વ આખામાં રજોગુણ વધવાથી પણ વાયુપ્રકોપ થઈને રજોગુણજન્ય કે વાયુજન્ય માનસિક અને શારીરિક રોગો જન્મે છે.

વાયુજન્ય રોગોનાં નિદાનો, લક્ષણો, મૂળગામી ઉપચાર એ બધામાં આયુર્વેદની આગવી હથરોટી છે, આગવી સિદ્ધિ છે. વાયુ સૂક્ષ્મ હોવાથી બીજી સ્થૂળ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ માટે સમજવો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. તેથી વર્ષો સુધી લાખો રૂપિયાના ખર્ચે પણ સાચું નિદાન થતું નથી તેમજ ખોટું નિદાન થવાને કારણે કેટલીકવાર દરદી તન-મન-ધનથી ખૂબ ખુવાર થાય છે. જ્યારે આયુર્વેદમાં તેનાં કારણોની ખૂબ ઊંડી સમજ, તેનાં લક્ષણો દ્વારા નિદાન કરવાની આગવી આવડત અને અંશાંશ કલ્પના કરીને કે વ્યક્તિ વ્યક્તિ અને પ્રત્યેક રોગને ઝીણવટથી અલગ જોઈ-વિચારી તેના છેદ ઉડાડનારી

સારવાર (જેમકે વાયુ શીત ગુણથી કોપ્યો છે તો ઉષ્ણ સારવાર) સરવાળે ઝડપી, કાયમી અને નિર્દોષ પરિણામ લાવે છે. અને તે પણ સરવાળે ઓછા ખર્ચે (પરીક્ષણો કરવાનો ખર્ચ થાય તેટલા ખર્ચમાં). ગૂગળ, રાસ્ના, લસણ, તલતેલ જેવાં સરળ, નિર્દોષ અને સુપરિચિત ઔષધો, જીર્ણ અને જટિલ રોગોમાં પંચકર્મની ખાસ ક્રિયા, બસ્તિ ચિકિત્સા, માલિશ, શેક, નસ્ય, કર્ણપૂરણ, શિરોધારા, શિરોબસ્તિ વગેરે વ્યવસ્થિત અને શાસ્ત્રીય ઢબે પથ્યપાલન સાથે કરવામાં આવે તો દુનિયાભરના વાયુના રોગો વધતા જ જાય છે અને વધતા જ જશે તેવું અનુમાન કરી શકાય તેમ છે તેને નાથી શકાય. આયુર્વેદની સજ્જ હોસ્પિટલોને અને પંચકર્મશાળાઓની સગવડ સર્વત્ર કરવામાં આવે અને વાયુના રોગો મટાડનાર નિષ્ણાત વૈદ્યો ઠેર ઠેર પ્રાઇવેટ પ્રેક્ટીસમાં બેસે તો ભવિષ્યમાં મોટા ભાગના વાયુના રોગોને નાથી શકાય. દિલ્હી, મુંબઈ, અમદાવાદ જેવાં મહાનગરોમાં સરકાર દ્વારા, સામાજિક ટ્રસ્ટો દ્વારા કે પ્રાઇવેટ સાહસ દ્વારા સગવડ ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે તો વિશ્વ આખાના વાયુના રોગીઓને સાજા થવા ભારતમાં નિમંત્રી, સાજા કરી ઘણો યશ અને ઘણું હુંડિયામણ રળી શકાય.

નવા વૈદ્યો પક્ષાઘાત, બાળલકવા, અર્દિત, રાંજણ, સંધિવાત, આમવાત, કટિવાત વગેરે એકએક રોગની સ્પેશિયાલિટી કેળવી તેનો પ્રચાર કરવાનું શરૂ કરશે તો તેમનું પોતાનું, આયુર્વેદનું અને વાયુના દરદીઓનું ઘણું હિત થવા સંભવ છે.

આયુ સેન્ટર

૩૦૩, હરેકૃષ્ણ કોમ્પ્લે. અમદાવાદ-૬

- શોભન

૨૩-૭-'૮૬

આ પુસ્તકમાં આટલા રોગ વિષે છે

- ☆ આફરો
- ☆ આમવાત (રુમેટિઝમ)
- ☆ આંચકી
- ☆ કટિશૂળ - કેડનો દુખાવો
- ☆ કંપવાત
- ☆ ગ્રીવશૂળ - ગળાનો દુખાવો
- ☆ ગેસ
- ☆ ગોળો
- ☆ ધનુર
- ☆ પિંડીમાં કળતર (પિંડીકોદ્વેલન)
- ☆ બાળલકવા
- ☆ મોંનો લકવા
- ☆ રાંજણ (સાયેટિકા - ગૃધંસી)
- ☆ લકવા-પક્ષાઘાત-પેરેલિસિસ
- ☆ વાઢિયા
- ☆ વાયુના બધા જ રોગો
- ☆ વાયુની વધરાવળ
- ☆ શરીર જકડાઈ જવું
- ☆ શરીરમાં કળતર (અંગમર્દ)
- ☆ શિરઃશૂળ
- ☆ સ્પોન્ડિલાઈટિસ
- ☆ સંધિવાત
- ☆ સંધિશૂળ
- ☆ સાંધાનો દુખાવો
- ☆ હર્નિયા-સારણગાંઠ-આંત્રવૃદ્ધિ
- ☆ હિસ્ટીરિયા
- ☆ હેડકી

વાયુના રોગો

- અનુક્રમ -

ક્રમ	કૃતિ	ક્યાં ?
૧.	આમવાત	૧
૨.	સાંધાના દુખાવાનો અઘરો રોગ : આમવાત	૧૦
૩.	આમવાત (રુમેટિઝમ)	૧૩
૪.	આખા શરીરમાં કળતર થાય છે ?	૧૭
૫.	વાયુનો એક અસાધ્ય રોગ : કંપવાત	૨૧
૬.	પગની પિંડીઓમાં કળતર	૨૪
૭.	વાયુનો પીડાકારી રોગ રાંજણ - સાયેટિકા	૨૭
૮.	ચોમાસામાં થનારો રોગ રાંજણ (સાયેટિકા)	૩૦
૯.	લકવા-પક્ષાઘાત-પેરેલિસિસ	૩૪
૧૦.	શિયાળાનો વ્યાપક રોગ : વાઢિયા	૩૭
૧૧.	વાયુથી થયેલ વધરાવળની સ્વાવલંબી સારવાર	૩૯
૧૨.	જાતજાતનાં શૂળ	૪૨
૧૩.	વાયુનો એક વ્યાપક રોગ : સ્પોન્ડિલાઇટિસ	૪૭
૧૪.	જીવનભર સત્તાવતો હઠીલો હુર્નિયા રોગ	૫૦
૧૫.	હેડકીના હાથવગા ઉપચાર	૫૩
૧૬.	વાયુના બધા જ રોગોને મટાડનારું ઔષધ	૫૭
૧૭.	વાના રોગો મટાડવા છે ? ...તો આ વાંચો	૬૦
૧૮.	વાયુના રોગો વિષે	૬૫



પહેલાંના જમાના કરતાં આજે રોગો વધ્યા છે; અને તેમાંય તે અમુક રોગો ખાસ વધ્યા છે. આવા રોગોમાં સર્વત્ર વધુ વ્યાપક હોવા છતાં ઘરગથ્ય સારવારથી પણ મટી શકે તેવો હોવા છતાં, ડોક્ટરો કે દરદીઓ કોઈ રીતે મટાડી ન શકતા હોય તેવો રોગ છે આમવાત. બીજી બાજુ આયુર્વેદ દ્વારા જે કેટલાક રોગો ખૂબ જ સરળતાથી નિદાન થયા બાદ ચોક્કસ રીતે મટી જતા હોય છે, અથવા જે રોગોમાં કેવળ આયુર્વેદની જ આગવી પકડ છે તેમાં આમવાતનું સ્થાન આગળ પડતું છે. કારણ કે આમવાતમાં આમ અને વાયુ સાથે સંબંધ છે; અને 'આમ' અને 'વાત' બંનેની વિચારણા કેવળ આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં જ છે.

(આમવાતમાં આમ અને વાયુ બંને એક સાથે પ્રકોપ પામે છે. આહારનું સમ્યગ્ પાચન ન થવાથી કાચા રહેલા

અનરસને જ આમ કહેવામાં આવે છે. તે ગુણમાં ભારે, ચીકણો અને અવરોધ કરનારો હોવાથી શરીરમાં મૃદુ વિષ જેવો નુકસાનકારક બને છે. એના માટે 'આમવિષ' સંજ્ઞા પણ વપરાયેલી છે. આખા શરીરમાં ઘૂમનારો આ આમ સર્વશરીરવ્યાપી અને યોગવાહી વાયુ સાથે ભળે છે, અને ખાસ કરીને આમાશય, ઢીંચણ, ઘૂંટણ, એડી, કેડ, ગરદન, માથું જેવાં કઠ્ઠ અને વાયુના સ્થાનમાં જઈ આમવાત પેદા કરે છે. આમના ગુણ કઠ્ઠ અને તમસને મળતા હોવાથી આ રોગમાં મંદાગ્નિ, ગૌરવ, અરુચિ, અજીર્ણ, આળસ, ઘેન, શૂળ, સોજો, તાવ વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે. પિત્તનો અનુબંધ હોય તો દાહ, તૃષ્ણા વગેરે અને કફનો અનુબંધ હોય તો સોજો, ખંજવાળ, અરુચિ, ભારેપણું વગેરે લક્ષણો સવિશેષ વ્યક્ત થાય છે. આમવાતનાં શાસ્ત્રવર્ણિત લક્ષણો આ પ્રમાણે છે :

અંગમદોર્ઝરુચિ તૃષ્ણા આલસ્યં ગૌરવં જ્વરઃ ।

અપાકઃ શૂનતાઙ્ગાનાં આમવાતસ્ય લક્ષણમ્ ॥

શરીર તૂટવું, ભૂખ ન લાગવી, તરસ વધુ લાગવી, આળસ ચડવી, શરીર ભારે લાગવું, તાવ આવવો, અપચો થવો અને અંગોમાં (સાંધામાં) સોજા ચડવા વગેરે આમવાતનાં લક્ષણ છે. (- ભાવપ્રકાશ)

આ ઉપરાંત વેદના થવી અને તેમાંય તે સાંધામાં સોજો હોય તેમાં વીંછીની વેદના જેવી અસહ્ય વેદના થવી, નબળાઈ લાગવી, વારંવાર થૂંકવાની ઇચ્છા થવી, મોં બેસ્વાદુ રહેવું, વારંવાર મૂત્રત્યાગની હાજત થયા કરવી,

૨ ❖ વાયુના રોગો

પેટ કઠણ થઈ જવું, રાત્રે ઊંઘ ન આવવી અને દિવસે ઊંઘ આવવી એવો નિદ્રાનો અવળો ક્રમ (નિદ્રાવિપર્યય) થઈ જવો, ઊલટી થવી, ફેર ચડવા, બેભાન થઈ જવું, હૃદય પકડાઈ ગયું હોય તેમ લાગ્યા કરવું, મળ ચીકણો અને બંધાઈને આવવો, શરીર અને સ્વભાવમાં જડતા વ્યક્ત થવી, આંતરડાંમાં અવાજ થવો વગેરે કષ્ટદાયી અનેક ઉપદ્રવો આ રોગમાં થાય છે.

આમવાતનું સરળતાથી ઘરગથ્ય નિદાન આ રીતનાં મુખ્ય લક્ષણોથી પણ ચોક્કસપણે થઈ શકે છે :

૧. મોટા સાંધામાં સોજા સાથે વીંછીના ડંખ જેવી વેદના થાય.
૨. ખાટું ખાવાથી રોગ વધે.
૩. માલિશ કરવાથી રોગ વધે.
૪. દિવસે ઊંઘવાથી રોગ વધે.
૫. મુખ્યત્વે કરીને શિયાળામાં શરૂ થાય અથવા શરૂ થયેલ હોય તે વધે.
૬. પ્રાયઃ સ્થૂલ, તમોગુણી અને કફ પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિને સવિશેષ થાય.
૭. સવારે, જમ્યા બાદ, સૂઈને ઊઠ્યા બાદ, આરામ કર્યા બાદ દરદ વધે.
૮. ઠંડી ઋતુમાં દરદ વધે.
૯. દરદી સૂતો હોય તો બેઠો થવામાં અને બેઠો હોય તો ઊભો થવામાં ટેકો લેવો પડે.
૧૦. મોંમાં, મળમાં અને દરદીના સ્વભાવમાં ચીકણ વરતાય.

ચિકિત્સા કરતાં પણ નિદાનને આયુર્વેદે વધુ મહત્ત્વ આપ્યું છે. કારણકે 'સંક્ષેપતઃ ક્રિયાયોગો નિદાનં પરિવર્જનમ્ । - રોગનાં કારણોનો પહેલાં ત્યાગ કરવો.' તેને જ તેણે ચિકિત્સાનું પ્રથમ સોપાન લેખ્યું છે.

આમવાતનાં કારણો ગણાવતાં આયુર્વેદે સૌથી પહેલું કારણ વિરુદ્ધાહાર ગણાવ્યું છે. વિરુદ્ધ આહારની વ્યાખ્યા જોકે ખૂબ જ વિશાળ છે છતાં, બે અથવા તેથી વધુ દ્રવ્યો પરસ્પર વિરુદ્ધ ગુણ કે રસ વગેરેવાળાં મળે ત્યારે પેટમાં રાસાયણિક પ્રક્રિયા થવાથી ધીમા વિષ જેવું આહારવિષ પેદા થાય છે. જેમકે દૂધમાં લેવાયેલ કોડલીવર ઓઈલ; દૂધ સાથે કેળાં, કેરી, લીંબુ, દાડમ, આમળાં, નારંગી, ટમેટાં જેવાં ફળો; દૂધ સાથે વધારે પડતું મીઠું, દહીં સાથે કેળાં કે ગોળ... એ રીતે ખાટાં, મધુર, ભારે, ચીકણાં અને સ્રોતોને રોકી દેનારા (અભિષ્યંદી) દ્રવ્યો પરસ્પર વિરુદ્ધ ગુણથી આમવાત પેદા કરે છે.

વર્તમાનકાળમાં સુધરેલાં ઘરોમાં અને શહેરોમાં ફૂટ સલાડ, ફૂટ જ્યૂસ, ફળોના આઈસક્રીમ વગેરેનો પ્રચાર વધતો જાય છે. આ ઉપરાંત, અતિશય ખારા-ખાટા રસનું પ્રમાણ વધારે પડતું અને કાયમી લેવાથી પણ આમવાત પેદા થાય છે.

રાત્રિપ્રવૃત્તિ વધવાના કારણો કે ઉજાગરા કરવાની ખોટી આદતને કારણે લોકોમાં દિવસે સૂવાની કુટેવ વધતી જાય છે તે પણ આમવાતની ઉત્પાદક છે. મંદાગ્નિ હવે સર્વવ્યાપી રોગ બની ગયો છે. એમાં જો સ્નિગ્ધ આહારનું

૪ ❖ વાયુના રોગો

સેવન કરી તરત જ વ્યાયામ કરવામાં આવે તો પણ આમવાત થાય છે. એ રીતે ભોજન કર્યા પછી વિરુદ્ધ ચેષ્ટા કરનારને પણ આમવાત થાય છે. સુખી લોકો કે જેમને ખાટલેથી પાટલે અને પાટલેથી ખાટલે જવાનું છે તેવા બેઠાડુ-નિરુદ્ધમી લોકોના શરીરમાં પણ સ્ત્રોતો અને સંધિઓમાં કફ ભરાઈ જતાં આમવાત થાય છે.

આમવાતમાં મુખ્યત્વે વાયુદોષ કોપે છે. જ્યારે તેમાં એકલો જ વાયુ કોપેલો હોય છે ત્યારે સાધ્ય છે. કેટલીકવાર તેમાં પિત્ત અને કફ ભળે છે ત્યારે તે કષ્ટસાધ્ય બની જાય છે. આ ત્રણેય દોષો એક સાથે કોપીને શૂળ, સોજો, દાહ, લાલાશ, અરુચિ, ખંજવાળ વગેરે લક્ષણો પેદા કરે છે ત્યારે તે અસાધ્ય બની જાય છે. આવી કષ્ટસાધ્ય અવસ્થાના દરદીએ ડોક્ટર-વૈદ્યોના ખોટા ખર્ચ કરવાનું માંડી વાળી રોગ આગળ ન વધે, કાબૂમાં જ રહે તેવું પથ્યપાલન કરતાં રહી સૂંઠ, દિવેલ, અજમો, આદું, ગળો જેવાં ઘરગથ્ય ઔષધોનું સેવન આજીવન કરવું હિતાવહ છે.

આમવાતના દર્દીએ પથ્યપાલન વિષે બિલકુલ બેદરકાર રહેવા જેવું નથી. ભેંસનું દૂધ, દહીં, કેરી, કેળાં, ટમેટાં, શેરડીનો રસ, બરફ, મેંદો, મીઠું, લસ્સી, ઘી, ખાંડ, ગોળ, શિખંડ, મીઠાઈઓ, બટાટા, લીંબું, ખાટાં પીણાં, ફૂટ સલાડ, ફૂટ આઈસક્રીમ, ફૂટ જ્યુસ વગેરે વિરુદ્ધ, સિન્ધ, ગુરુ, શીત, વાયુકર, કફકર, અભિષ્યંદી વગેરે આહાર તેણે ત્યજવા જ રહ્યા. ઠંડા પાણીથી સ્નાન, એરકંડીશનમાં

નિવાસ, ઠંડો પવન, પંખાનો પવન, માલિશ, દિવસની નિદ્રા, અતિ આરામ, અતિ પરિશ્રમ એ બધું આમવાતના દરદીને નડ્યા વિના રહેતું નથી. આમવાતના દરદીએ દરિયાનું મીઠું રોજિંદી વપરાશમાંથી શક્ય તેટલું ઘટાડી નાખવું જોઈએ. તેમ ન થઈ શકે તો સાવ ચોખ્ખા સિંધવનો જ ઉપયોગ કરવો.

મહાદારુણ વ્યાધિ તરીકે ગણાયેલા આમવાત રોગની સારવાર જેટલી અઘરી છે તેટલાં જ તેનાં ઔષધો નિર્દોષ અને સહેલાં છે. એક દોષથી ઉત્પન્ન થયેલો આમવાત કાળજીપૂર્વક ચિકિત્સા કરવાથી ઘેર બેઠા પણ મટી શકે છે.

ઘરગથ્ય ઉપાયોમાં આમવાતનું સર્વશ્રેષ્ઠ ઔષધ છે સૂંઠ. એ આમવાતના તમામ છેદને ઉડાડી શકે છે. આમનું પાચન કરી તે રીતે પચાસ ટકા રોગને જીતી લે છે. ઉપરાંત તે ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, સ્નિગ્ધ, વાતઘ્ન વગેરે ગુણવાળી હોવાથી બાકી રહેલા વાયુને મટાડે છે. સરવાળે અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરી આમનાં કાયમી કારણોને હણે છે અને આમવાતના નાના-મોટા ઉપદ્રવને પણ મટાડે છે. પં. ભાવમિશ્રે સૂંઠના ગુણની શરૂઆત આમવાતનાશક ગુણથી કરી છે...

શુણ્ડી રુચ્યામવાતઘ્ની પાચની કટુકા લઘુઃ ।

સ્નિગ્ધોષ્ણા મધુરા પાકે કફવાતવિબન્ધનુત્ ॥

સૂંઠ રુચિકારક, આમવાતનો નાશ કરનારી, પાચન કરનારી, તીખી, હળવી, સ્નિગ્ધ, ગરમ, વિપાકમાં (પચે ત્યારે)

મધુર, કફ્ફળ, વાતઘન અને કબજિયાત દૂર કરનાર છે.

આ આખોય શ્લોક આમવાતના દરદીને લાગુ પડે છે. સૂંઠની પેઠે આમવાતનું બીજું મહૌષધ છે દિવેલ - એરંડ તેલ. તેમાં પણ આમવાતને મટાડનારા સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ, આમપાયક, સૂક્ષ્મ, વિરેચન, વાતઘન આદિ ગુણ હોવાથી સૂંઠના ઉકાળામાં જ આપવું સારું. આમવાતને હણવા માટે આયુર્વેદે દિવેલની જે પ્રશંસા કરી છે તે હું અહીં રજૂ કર્યા વિના રહી શકતો નથી.

(આમવાતગજેન્દ્રસ્ય શરીરે વનચારિણઃ ।

એક એવ નિહન્યાશુ એરંડસ્નેહકેશરી ॥

શરીરરૂપી વનમાં આમવાત રૂપી ફરતા મહા હાથીને કેવળ દિવેલરૂપી સિંહ તરત જ હણે છે.)

મેં અને મારા જેવા હજારો વૈદ્યો, આયુર્વેદપ્રેમી લોકો તેમજ દરદીઓએ આમવાતમાં દિવેલના અસંખ્ય ચમત્કાર નજરે જોયેલા છે. સૂંઠના ઉકાળામાં, આદુના રસમાં, ચા-દૂધના ઉકાળામાં કે રાસ્નાદિકવાથમાં લાંબા સમય સુધી કેવળ દિવેલનું જ સેવન કરી આમવાતના કેસ સાજા થવાના દાખલા અગણિત છે. હું વિશ્વાસપૂર્વક કહી શકું તેમ છું કે, આખી દુનિયામાં આમવાતનું સર્વશ્રેષ્ઠ ઔષધ હોય તો તે કેવળ સૂંઠના ઉકાળામાં આપવામાં આવેલ એરંડીયું જ છે. એકબે તોલા સારી સૂંઠનો યવકૂટ ભૂકો કરી તેનાથી સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી, આઠમા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે તેમાં એક ચમચી દિવેલ નાખી સવારે-સાંજે સતત અને નિયમિત

પીવાનું ચાલુ રાખવાથી અકલ્પ્ય પરિણામ મળે છે. આ જ ઔષધની પિચકારી (બસ્તિ) પણ આશ્ચર્યજનક પરિણામ આપે છે.

આ ઉપરાંત રસોનાદિ ક્વાથ વિષે ભાવપ્રકાશમાં જે શ્લોક છે તે અહીં ટાંકવો જ રહ્યો :

રસોનવિશ્વનિર્ગુણી ક્વાથમામર્દિતઃ પિબેત્ ।

વાતઃ પરતરં કિશ્ચિત્ આમવાતસ્ય ભેષજમ્ ॥

લસણ, સૂંઠ અને નગોડને સરખે ભાગે મેળવી તેનો ઉકાળો આમવાતના દરદીએ પીવો જોઈએ, કારણ કે આમવાત માટે તેના જેવું એકેય ઔષધ નથી.

આયુર્વેદના શાસ્ત્રીય ગ્રંથોમાં સૂંઠ ચૂર્ણમાં હરડે ચૂર્ણ મેળવીને, દિવેલમાં હરડે શેકીને (એરંડભૃષ્ટ હરીતકી ચૂર્ણ), સૂંઠ, હરડે અને તેમાં અજમો મેળવી 'પથ્યાઘ ચૂર્ણ' બનાવીને, સૂંઠ, હરડે અને ગળોને સરખે ભાગે ખાંડીને અને તે જ દ્રવ્યોના ક્વાથમાં ગૂગળ મેળવીને લેવાયેલો કાઠો... વગેરે હિતકારી માન્યાં છે.

આમવાતમાં થતા અસહ્ય શૂળ અને સોજામાં કેટલાક ઘરગથ્થુ લેપ પણ યાદ સખી લેવા જેવા છે. કેવળ સૂંઠ અને અજમો, રાઈ અને ગૂગળ, સૂંઠ અને ગૂગળ, ગૂગળ અને લસણ અથવા સાબર કે હરણનું શિંગ પાણીમાં ઘસી તેનો ગરમ ગરમ લેપ લાભદાયી છે.

આમવાતની વેદના, સોજો, સ્તબ્ધતા અને સ્રોતાવરોધને દૂર કરવા રૂક્ષ સ્વેદન દ્વારા પસીનો કાઢવાની ક્રિયા ઘણી

અસરકારક છે. એરંડો, આકડો, નગોડ, સરગવો, લીમડો, આવળ, અરડૂસો વગેરેના પત્ર દ્વારા ખાટલાશોક, પોટલીશોક કે વરાળિયો શોક કરવો જોઈએ. આમવાતના દરદીએ માલિશ ક્યારેય ન કરવું. અતિ આવશ્યકતા વખતે માત્ર મહાવિષગર્ભ તેલ કે બૃહદ્ સિંધવાદિ તેલની જ માલિશ કરવી. આ માલિશ કર્યા બાદ ઉપરોક્ત પત્રો, પોસદોડા, રેતી, બકરીની લીંડી, ઢૂંસા, અજમો, સુવા કે સૂંઠના ચૂર્ણની પોટલી બનાવી શોક કરવો.

આમવાતના દરદીએ પીવાનું પાણી હમેશાં ઉકાળેલું જ વાપરવું. સૂંઠના ટુકડા- નાખી ચોથા ભાગે બાળેલું પાણી ઘણું માફક આવે છે. પાણી-પ્રમાણમાં ઓછું પીવાય તેમ સારું.

આ રોગની તીવ્ર અવસ્થામાં નકોરડા ઉપવાસ - લંઘન સર્વશ્રેષ્ઠ છે. આમ અવસ્થા ચાલુ હોય ત્યાં સુધી ઉપવાસ કરવાથી રોગ અનેકગણો વહેલો અને કાયમી મટ્યા વિના રહેતો નથી. નિષ્ણાત વૈદ્ય કે અનુભવી વ્યક્તિની દેખરેખ નીચે લંઘન છોડ્યા બાદ પણ અગ્નિ બરાબર પ્રદીપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી મગનું પાણી, મગની દાળ, દાળનું ઓસામણ, સરગવાનો સૂપ, કળથીનું પાણી, મેથીનું શાક, મેથીની ભાજી, દાળભાત, મમરા વગેરે સારા પ્રમાણમાં લસણ, મેથી, હિંગ, અજમો, આદું, સૂંઠ વગેરે મેળવીને જ લેવાં.



૨

સાંધાના દુખાવાનો અધરો રોગ : આમવાત

વાયુના ૮૦ પ્રકારના રોગમાંથી 'આમવાત' નામનો વિશેષ લક્ષણો અને વિશેષ ચિકિત્સાવાળો રોગ છે, જેને અંગ્રેજીમાં 'રુમેટિઝમ' કહેવામાં આવે છે. આજે આહારવિહારની અવ્યવસ્થા વધવાથી આ રોગનું પ્રમાણ વધતું જાય છે.

વિરુદ્ધ આહાર, વધુ પડતી ખટાશ, વધુ પડતાં ફળોનો ઉપયોગ, કફપ્રકૃતિ, મેદસારતા, દિવસની ઊંઘ, અતિ આરામ, અતિ પરિશ્રમ, વધુ પડતો ચીકણો, ભારે અને વાયુકારક આહાર, અજીર્ણ વગેરેને આયુર્વેદમાં આમવાતનાં કારણો માનવામાં આવેલ છે. સુખી અને સ્થૂળ વ્યક્તિને તે વધુ થાય છે.

આ રોગમાં કેડ, ઢીંચણ, ખભો, ગરદન, માથું, ઘૂંટણ, એડી વગેરે મોટા સાંધામાં વીંછી કરડવાથી થાય તેવી વેદના થાય છે. સાથે આળસ, અરુચિ, અજીર્ણ, સાંધા પર સોજો, ખાલી ચડવી, તાવ, શરદી, ઊંઘની

અનિયમિતા, આખા શરીરમાં કળતર, તરસ વધુ લાગવી, શરીર વજનદાર લાગવું વગેરે લક્ષણો પણ જણાય છે. વસંત ઋતુમાં અને વર્ષામાં તેનું પ્રમાણ વધે છે.

અંગમદર્દોરુચિ તૃષ્ણા આલસ્યં ગૌરવં જ્વરઃ।

અપાકઃ શૂનતાઙ્ગાનાં આમવાતસ્ય લક્ષણમ્ ॥

અંગમદર્દ, અરુચિ, તરસ લાગવી, આળસ, ભાર લાગવો, તાવ, અજીર્ણ, અંગોમાં ખાલી ચડવી એ બધાં આમવાતનાં લક્ષણો છે.

આમવાતના દરદીએ દહીં, ટમેટાં, કેરી, કેળાં, ઘી, આમલી, ચણા, બટાટા, ભીંડો વગેરેનો ત્યાગ કરવો. ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું. દિવસે સૂવું નહીં.

આવા દરદીએ સૂંઠ, આદું, લસણ, સરગવો, મેથી, અજમો, હિંગ, સરસવ તેલ, તલતેલ, દિવેલ વગેરેનું વધુ સેવન કરવું.

સૂંઠ અને દિવેલ જેવું આમવાતનું એકેય ઔષધ નથી. સૂંઠના ઉકાળામાં લાંબા સમય સુધી દિવેલ લેવાનું ચાલુ રાખવું. રાસ્નાદિ ક્વાથ, દશમૂળ ક્વાથ, સિંહનાદ ગૂગળ, યોગરાજ ગૂગળ, ત્રિક્ષ્ણા ગૂગળ, વાતારિ ગૂગળ, રાસ્નાદિ ગૂગળ, અજમોદાદિ ચૂર્ણ, એરંડભૃષ્ટ હરીતકી (દિવેલમાં શેકેલી હરડે) વગેરે ઔષધ હિતાવહ છે. આમવાતમાં કોઈપણ તેલ વડે ક્યારેય માલિશ ન કરવી, (જૂના આમવાતમાં સાંધામાં ખૂબ અવાજ થયા કરતો હોય અને દુખાવો ખૂબ રહેતો હોય તો તેમાં કેવળ

સાંધાના દુખાવાનો અધરો રોગ : આમવાત ❖ ૧૧

મહાવિષગર્ભ તેલ અથવા બૃહદ સિંધવાદિ તેલની માત્રિશ કરી શકાય.)

આમવાતમાં શેક કરવો ખૂબ હિતાવહ છે. પરંતુ તેમાં ગરમ પાણી ન રેડવું. ભીનો શેક ન કરવો, સૂકો શેક કરવો. સરગવો, આકડો, એરંડો કે નગોડનો વરાળિયો શેક કરી શકાય. સોજા પર સૂંઠ, લસણ, રાઈ, ગૂગળ, રસવંતી, લેપગુટી, દોષદન લેપ વગેરેનો લેપ કરવો.

આમવાત જૂનો હોય, સોજા વધુ હોય, ભૂખ ન લાગતી હોય અને તાવ રહ્યા કરતો હોય તેવા દરદી બેચાર નકોરડા (કેવળ સૂંઠ નાખીને ઉકાળેલું અર્ધું બાળેલું પાણી પીને) ઉપવાસ કરે તો ઝડપી પરિણામ મળવા સંભવ છે. 'આમ' અને 'વાયુ' એ બંને બાબતો આયુર્વેદની સારવારના વિષય હોવાથી આ આમવાત રોગનું નિદાન અને ચિકિત્સામાં આયુર્વેદની વધુ હથોટી છે. આયુર્વેદની લક્ષણ પદ્ધતિ દ્વારા તુરંત જ નિદાન થઈ શકે છે ને સરવાળે ઝડપી અને કાયમી પરિણામ મળે છે. સ્પોન્ડિલાઈટિસ, મણકાની ગાદી ખસવી, સ્લિપડિસ્ક વગેરે આજના મૂંઝવનારા રોગો મોટેભાગે આમવાતમાંથી થયેલા હોય છે.

દિવસની ઊંઘ અને દૂધ સાથે ખટાશ લેવાથી થતો વિરુદ્ધ આહાર લેવાનું બંધ થાય તો આમવાત થતો જ અટકાવી શકાય.



૩

આમવાત (રુમેટિકમ)

એંશી પ્રકારના વાયુના રોગોમાં કેવળ એક આમવાત એવો રોગ છે કે તેના પથ્યાપથ્યમાં વિશેષ કાળજી રાખવી પડે છે. આમ તો તેનું નિદાન પણ છેતરામણું છે. ભલભલા વૈદ્યો અને ડોક્ટરો વર્ષો સુધી આ રોગને ઓળખી શકતા નથી અને અવળી સારવાર કરી રોગને અસાધ્ય કરી નાખે છે. જો કે તેનું નિદાન પાંચ જ

આમવાત (રુમેટિકમ) ❖ ૧૩

મિનિટમાં થઈ શકે તેવું છે : (૧) ખટાશ ખાવાથી સાંધામાં દુખતું હોય છે કે દુખાવામાં વધારો થતો હોય છે. (૨) સવારે મોડા ઊઠવાથી કે દિવસે સૂઈને ઊઠ્યા બાદ રોગમાં વધારો થતો હોય. (૩) માલિશ કરવાથી રોગ વધી જતો હોય. (૪) દુખાવો થાય ત્યારે શરીર તપતું હોય... તો તમે આંખો મીંચીને આમવાતનું નિદાન કરી શકો.

આમવાત મોટે ભાગે ભેજવાળી અને ઠંડી ઋતુમાં વધુ જોર પકડે છે. પ્રાયઃ જાડા માણસને થાય છે. આળસુ વ્યક્તિ સાથે એની દોસ્તી લાંબી ચાલે છે. દહીં, ટમેટાં, ખાટી કેરી, ખાટાં પીણાં, ખાટી છાશ, લીંબુ, આમલી, નારંગી, લીલી દ્રાક્ષ, કેળાં, ફીઝનું પાણી, ફૂટ જ્યુસ, ફૂટ સલાડ, વાસી માખણ, શિખંડ, ખાટાં અથાણાં વગેરે આ રોગમાં ખાતર બનવાનું કાર્ય કરે છે. તેથી આમવાતના દરદીએ ક્યારેક આવો આમવાતવર્ધક આહાર ચાખવો પણ ન જોઈએ. આમવાતના દરદી મોટે ભાગે મેદસ્વી, ઊંઘણશી, આળસુ અને નિષ્ક્રિય હોવાથી તેમને દિવસે સૂવાનું ખાસ વ્યસન હોય છે. તેથી જે દરદી દિવસની નિદ્રાનો ત્યાગ કરી શકતા નથી. તેમનો આમવાત સ્મશાનસંગાથી બને છે. પંખાનો પવન, એરકંડીશનની હવા, ઠંડા પાણીનું સ્નાન, સ્વિમીંગ વગેરે પણ આમવાતમાં વધારો કરે છે. આમવાતના લક્ષણમાં આયુર્વેદ નિદ્રાવિપર્યય એટલે કે ઊંઘનો અવળો કમ મુખ્ય કારણભૂત ગણ્યો છે. આવા લોકો મોડા ઊઠે છે કે દિવસે સૂવે છે તેથી

તેને રાત્રે ઊંઘ મોડી થવાથી દિવસે ઊંઘવાનું કે મોડા ઊઠવાનું બને છે, પછી તે તેના માટે કાયમી બચાવનામું બની જાય છે. અને પછી અવળો કમ ચલાવ્યે રાખે છે. પણ મજબૂત થઈને (જોકે આમવાતના દરદી મનના મજબૂત હોતા નથી, નબળા હોય છે. પોતાને કષ્ટ પડે, પરિવર્તન કરવું પડે તેવું કશું કરવા તૈયાર હોતા નથી.) નિદ્રાના વિપરીત કમને કઠણ થઈને એક વખત બદલી નાખે એટલે કે થોડા દિવસ દિવસે પ્રવૃત્તિમાં મન પરોવી સૂવાનું બંધ રાખે, કોઈ પણ પ્રયત્ને વહેલા ઊઠે તો આપોઆપ જ રાત્રે ઊંઘ આવવાનું શરૂ થાય છે અને ઊંઘનો કમ અકુદરતીમાંથી કુદરતી બની જાય છે. અવળામાંથી સવળો થઈ જાય છે.

વાયુના ૭૯ રોગોમાં માલિશ કરવાનો ખાસ આગ્રહ રાખવામાં આવે છે. કેવળ આમવાતમાં આમમાં વધારો થતો હોવાથી માલિશની મનાઈ છે. પણ લોકો તો વામાં માલિશ સારું તેમ માની માલિશ કરવાનું ચાલુ રાખે છે, અને રોગ વધતો જાય છે. આમવાત જૂનો થયો હોય. અસહ્ય સંધિશૂળ હોય, તેમાં ટચાકા ફૂટતા હોય એટલે કે વાયુની પ્રધાનતા પુષ્કળ હોય ત્યારે જ કેવળ બહુદ સિંધવાદિ તેલ કે મહાવિષગર્ભ તેલની માલિશ કરવાની છૂટ છે, અને તે પણ નિષ્ણાતની સલાહથી.

વહેલી સવારે અને તેમાંય તે શિયાળામાં ફરવા જવાના વ્યાયામની ફેશન અનુકરણ, આરોગ્ય, વજન ઘટાડવું,

વહેલા ઊઠવું, કંપની આપવી વગેરે હેતુથી કરવામાં આવે છે, જે મોટે ભાગે આવકાર્ય છે. પણ આમવાતના દરદીને સવારનો ઠંડો પવન તેમજ વધુ ચાલવાથી ચલ, શીત અને રૂક્ષ ગુણથી વાયુ ઊલટાનો વધુ કોપે તેથી આમવાતમાં ઊલટાનો વધારો થાય છે.

આમવાતમાં મોટા સાંધામાં વીંછીના દંશ જેવી અસહ્ય વેદના થતી હોય છે. ઓછા મનોબળવાળા દરદી દુખાવો થતાં જ પીડાશામક ટીકડી લઈ લે છે કે તેમના ડોક્ટર તરફથી આપવામાં આવે છે. ખતરનાક ગણાતી 'બ્રુફેન' જેવી વારંવાર ટીકડી લેનારા દરદી પણ મારી સારવારમાં આવી ગયા છે. તેમને અનેક જાતનાં રિએક્શનોના ભોગ બનવું પડે છે. તેથી તેવા દરદીએ થોડા કઠણ થઈને દુખાવા ઉપર સૂકો શેક કરવાનો અને સૂંઠ-ગૂગળનો લેપ કરવાનો લાંબા ગાળાનો પ્રયોગ કરવા જેવો છે, જેથી દરદ મૂળમાંથી મટી રોગમાંથી કાયમી મુક્તિ મળી શકે. સૂંઠના ઉકાળામાં દિવેલ અને સૂંઠ, મેથી અને અજમાની ફાકી પણ આમવાતના દરદી માટે આશીર્વાદરૂપ બને છે. વાત્તારિ ગૂગળ, યોગરાજ ગૂગળ, સિંહનાદ ગૂગળ, રાસ્નાદિ ગૂગળ, પુનર્નવા ગૂગળ, અજમોદાદિ ચૂર્ણ, નારસિંહ ચૂર્ણ વગેરેનો વિવેકપૂર્વક લાંબો ઉપયોગ થાય તો પથારીવશ દરદી પણ દોડતાં દાદર ચડી શકે છે.



૪

આખા શરીરમાં કળતર થાય છે ?

ઉનાળાના અંતમાં અને ચોમાસાના પ્રારંભમાં પિત્ત અને વાયુને કારણે કેટલાય દરદી આખા શરીરમાં, પિંડીઓમાં કે વાંસામાં પુષ્કળ કળતર થતી હોવાની ફરિયાદ સાથે આવતા હોય છે. વાંસો ફાટવો, પગની પિંડીઓ ફાટવી, ત્રોડ થવી, શરીર તૂટવું, શૂળ નીકળવું વગેરે ફરિયાદો પ્રાયઃ પર્યાયવાચી હોય છે. આયુર્વેદમાં જેને 'અંગમર્દ' કહે છે. કેટલાક લોકોને સવારે ઊઠતાં વેંત જ આ ફરિયાદો ઘેરી વળે છે. કેટલાકને બપોરના તાપમાં જમ્યા બાદ એ હેરાન કરે છે તો કેટલાકને રાત્રે થાક ઓગળે ત્યારે પથારીમાં સૂતી વખતે અસહ્ય સ્થિતિ બને છે.

આખા શરીરમાં કળતર થાય છે ? ❖ ૧૭

આ પ્રકારની તકલીફ માટે આયુર્વેદે રોગના ઉપદ્રવ રૂપે કે સ્વતંત્ર લક્ષણ રૂપે તોદ, અંગમર્દ, સર્વાંગશૂળ, પિણ્ડિકોદ્વેષ્ટનુ વગેરે શબ્દો પ્રયોજ્યા છે. મુખ્યત્વે વ્યાનવાયુ વધવાથી કે વિકૃત થવાથી આનો ઉદ્ભવ માન્યો છે. ઉનાળામાં તેમાં પિત્ત પણ ભળતું હોય છે. આમવાત, પ્રદર, રક્તાલ્પતા, ક્ષય, જીર્ણજ્વર, શુકાલ્પતા, શોષ, જ્વર પૂર્વરૂપ, શરદી વગેરેમાં પણ લક્ષણ રૂપે હાથ, પગ કે વાંસાની કળતર જોવા મળે છે. શરીરમાં મેદ વધી જવાથી જે સર્વાંગતોદ થાય છે તે મેદથી આવૃત્ત થયેલા વાયુને કારણે હોય છે. તેમાં મેદ ન ઘટે ત્યાં સુધી તે મટવું શક્ય નથી. વાતપ્રકૃતિ, પિત્તપ્રકૃતિ, અતિકૃશ શરીર, અતિ અસંયમી જીવન, અપોષણ, અતિ પરિશ્રમ, ઉજાગરા, લાંબી માંદગી, ઝેરી દવાઓનું લાંબા સમય સુધી સેવન; અરીણ, દારૂ, ચા જેવાં વ્યસનો વગેરે પણ આ રોગના કારણમાં કે રોગવૃદ્ધિમાં ઠીક ઠીક ભાગ ભજવે છે.

સાદા અને સરળ ઉપાય

કળતરના દરદી યોગ્ય નિદાન કરાવીને પોતે કયા પ્રકારના કળતરના રોગથી પીડાય છે તેનું ચોક્કસ નિદાન કરી નીચેનામાંથી પોતાને યોગ્ય ઉપચાર કરશે તો અવશ્ય ફાયદો થયા વિના રહેશે નહિ. કળતરમાં વાયુની પ્રધાનતા હોય તો સવારે કે સાંજે આખા શરીરે અથવા જે ભાગમાં વધુ કળતર થતી હોય તે ભાગમાં પંચગુણ તેલ અથવા પીડાશામક તેલ ગરમ કરીને માલિશ કરી ઉપર મીઠું નાખીને ગરમ કરેલ પાણીનું સિંચન કરવું. (કેવળ આમવાતના

દરદીએ તેલ માલિશ ન કરવી.) પગ ઠંડા રહેતા હોય અને ઠંડી સહન થતી ન હોય તો પગે ગરમ મોજાં પહેરવાં અથવા ગરમ પાટા પિંડી ઉપર બાંધી રાખવા. ચંપી કરાવવી, શરીર ગદડાવવું. આરામ કરવો. પૂરતી ઊંઘ લેવી, સંયમ પાળવો, ચિંતાથી મુક્ત રહેવું, સ્નાન કરતી વખતે મીઠું અથવા રાઈનો ભૂકો નાખીને ગરમ કરેલું પાણી પગ ઉપર સીંચવું અને ગરમ પાણીમાં પગ બોળી રાખવા. શરીર ઉપર પંખાનો પવન કે એરકંડીશનની ઠંડી હવા ન સ્પર્શે તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. (ઉનાળામાં રાતભર ફુલસ્પીડમાં ઉપર પંખો ફરતો રહેવાથી મોટા ભાગનાં લોકોનાં શરીર દુખતાં હોય છે તેથી ખાસ ખ્યાલમાં રાખી લેવા જેવું આ સૂચન છે.) ખોરાકમાં તલનું તેલ, સરગવો, મેથી, લસણ, તલ, ગોળ, ગંઠોડા વગેરે વધુ ખાવા. વાયુકારક અને ઠંડો ખોરાક ન લેવો. રોજ સાંજે કે રાત્રે ૮-૧૦ કળી લસણ તલતેલમાં ગરમ કરીને શાક, ભાત કે ખીચડી સાથે ખાવું. ઔષધમાં વાતારિ ગૂગળ, રાસ્નાદિ ગૂગળ, યોગરાજ ગૂગળ કે મહાયોગરાજ ગૂગળમાંથી જે મળે તેની ૨-૨ ગોળી ચાવીને સવારે-સાંજે લેવી. ચંદ્રપ્રભા વટી, વિષતિશ્દુક વટી અથવા અશ્વગંધા ટીકડી પણ સવારે-રાત્રે દૂધ સાથે લેવી. દશમૂલારિષ્ટ, બલારિષ્ટ અથવા મહારાસ્નાદિ ક્વાથ પણ જમ્યા પછી કે સવારે-સાંજે અર્ધો કપ સમાન પાણી મેળવીને લેવાથી લાભ જ થશે.

શિશિર-વર્ષામાં પ્રાયઃ ઉપરોક્ત પ્રકારની વાયુપ્રધાન

આખા શરીરમાં કળતર થાય છે ? ❖ ૧૯

તોદ (તોડ)ના કેસ વધારે હોય છે. જ્યારે ગ્રીષ્મમાં અને તેના અંતમાં ખાસ કરીને પિત્તપ્રધાન તોદના કેસ વધારે હોય છે. આમાં વાયુ ઉપરાંત પિત્તનું શમન થાય તેવી સ્નિગ્ધ-શીત-મધુર ચિકિત્સા વધુ હિતાવહ બને છે. દૂધ પરમ પિત્તવાયુશામક હોવાથી તેમજ ઘી પણ તેવું હોવાથી તેનો આંતરબાહ્ય ઉપયોગ હિતાવહ છે. દૂધ-ઘીનો ખાવા-પીવામાં, તો ઘીનો બાહ્ય ચોળવામાં પણ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ગણેશચોથના લાડુ અને અખાત્રીજ (અક્ષય તૃતીયા)ની ગોળની રાબ એ ઉનાળાના તહેવારના પ્રતીક હોવાથી ઘી, ગોળ, ખાંડ, ઘઉં, કાળી દ્રાક્ષ, મીઠાં ફળો, સેવ, સાથવો વગેરેનો આવા દરદીએ વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પગના તળિયે ચોખ્ખું ઘી ઘસીને પછી કાંસાની વાટકી ઘસીને ગામડામાં આ રીતથી કળતર મટાડવામાં આવે છે તેના મૂળમાં આયુર્વેદનો વાયુ-પિત્તશામક સિદ્ધાન્ત છે. આવા દરદીને ઘી ઘસ્યા પછી પગ મીઠું નાખેલા ઠંડા પાણીમાં બોળાવી રાખવા. હમેશાં તરવાની ટેવ પાડવાથી પણ આવા દરદીને સારી રાહત થશે. ઔષધમાં ચંદ્રપ્રભા વટી ૨-૨ ગોળી ચાવીને સવારે-રાત્રે લેવી. શતાવરી ક્ષીરપાક બપોરે-રાત્રે લેવો. અને બૃહદ્ વાતચિંતામણિ રસની ૧-૧ ગોળી ખાંડ-ઘી સાથે કે મધ સાથે બપોરે-રાત્રે લેવી. આરામ, સંયમ, માનસિક શાંતિ વગેરે પણ આવા દરદીને સહાયક તો ખરાં જ.



પ વાયુનો એક અસાધ્ય રોગ : કંપવાત

વાયુ કેટલીક વાર પોતાના બધા જ ગુણથી કોપતો હોય છે, તો ક્યારેક એક એક ગુણથી પણ કોપતો હોય છે. રૂક્ષ ગુણથી એ ક્યારેક અંગઉપાંગમાં રૂક્ષતા લાવે છે, લઘુ ગુણથી વજન ઘટાડે છે. શીત ગુણથી શરીરને ઠંડું પાડી દે છે, તો ક્યારેક ચલ ગુણથી અંગમાં-સર્વાંગમાં ધ્રુજારી લાવે છે, જેને 'કંપવાત' નામનો રોગ કહેવામાં આવે છે. શ્રમજીવી વ્યક્તિને ઘડપણમાં કંપવાતનો રોગ થવાથી શક્યતા છે. જેમકે ટાઈપિસ્ટ, સ્ટેનોગ્રાફર, ક્લાર્ક, લેખક, દરજી, ડ્રાઈવર, કંડક્ટર, નામું લખનાર મહેતાજી વગેરે સતત અને વર્ષો સુધી હાથ દ્વારા કામ કરતા રહે તો તેના વિશેષ કરીને જમણા હાથમાં ચલ ગુણથી

કોપેલો વાયુ હાથમાં કંપવાત કરે છે. તે રીતે દરજી, ડ્રાઈવર, કંડક્ટર, નર્તક વગેરેને પગનો કંપવાત કે આખા શરીરનો કંપવાત થવાની દહેશત છે. માથાના સ્રોતોમાં વાયુ અવરોધ પામવાથી ડોકું હલ્યા કરે તેવો પણ કંપવાત હોય છે. આ ઉપરાંત પણ આયુર્વેદે વાતપ્રકોપનાં જે જે કારણો કહ્યાં છે તે સઘળાં જ કંપવાતનાં કારણો બને છે. જેમકે ઉજાગરા, અતિ પરિશ્રમ, ચિંતા, શોક, ભય, ઉપવાસ, અતિ બોલવાની કે ચાલવાની આદત, અતિ જાતીય અસંયમ, અપોષણ; ઠંડો, લૂખો, થોડો, તૂરો, કડવો, તીખો આહાર, વેગાવરોધ, ધાતુક્ષય, લાંબી વાયુજન્ય માંદગી, કંઈ વાગવું, પડી જવું, આઘાત થવો, વધુ પ્રમાણમાં લોહી વહી જવું, ખૂબ ઝાડા-ઊલટી થવાં, ઠંડી ઋતુ, હિમમાં આવી જવું, વ્યાનવાયુનો પ્રકોપ વગેરે કારણોથી વિપરીત વર્તવાથી એક વર્ષની અંદરનો કંપવાત કાબૂમાં આવે છે. ઓછો થાય છે કે આગળ વધતો અટકે છે. જૂનો કંપવાત તો લગભગ અસાધ્ય છે. તેથી રોગ જણાય કે તુરત જ આરામ, તે અંગ ઉપર દબાણ, ચંપી, માલિશ, બસ્તિકમ, વાયુનાશક આહારવિહાર રૂપી સારવાર તુરત જ શરૂ કરવી જોઈએ. ઘરગથ્થુ સારવાર રૂપે લસણનો એક પ્રયોગ આયુર્વેદે આ પ્રમાણે આપ્યો છે. તે કંપવાત ઉપરાંત એંશી પ્રકારના વાયુજન્ય રોગો તેમજ વિષયજ્વર (મેલેરિયા)માં ખૂબ હિતાવહ છે.

(યુક્તઃ કલ્કો રસોનસ્ય તિલતેલેન સિન્ધુના ।
વાતરોગાન્ હરેત્ સર્વાન્ જ્વરાન્ ચ વિષમાનપિ ॥

તલના (બે ચમચા) તેલમાં લસણ (એક ગાંઠિયો) અને (ચપટી) સિંધવ મેળવીને (રોજ સાંજે કે રાત્રે) ખાવામાં આવે તો બધા જ વાયુના રોગો તેમજ વિષમજ્વર (ટાઢિયો તાવ - મેલેરિયા) મટે છે.

વાયુનાશક આહારમાં ઘી, મેથી, અડદ, તલ, સરગવો, તેલની મીઠાઈ વગેરે રોજ આપવાં. ઔષધમાં મહાયોગરાજ ગૂગળ, બૃહત્ વાતચિંતામણિ રસ, ત્રયોદશાંગ ગૂગળ, રાસ્નાદિ ગૂગળ, રાસ્નાદિ કાઢ, દશમૂલારિષ્ટ, વાતારિ રસ, વાતારિ ગૂગળ વગેરેમાંથી એક કે વધુ વિવેકપૂર્વક આપવાં. બાહ્ય ઉપચારમાં માલિશ આ રોગમાં ખૂબ જ જરૂરી છે. મહાનાગયણ તેલ, મહાબલા તેલ, મહામાષાદિ તેલ, પ્રસારિણી તેલ વગેરે તેલની માલિશ કરી, ચંપી કરી ઉપર શેક કે સૂર્યાકિરણ આપવાં. સ્નેહન-સ્વેદન કરીને વ્યવસ્થિત બસ્તિકર્મ કરવાથી વધુ ઝડપી પરિણામ મેળવી શકાય.

આ રોગ અસાધ્ય હોવા છતાં છ મહિના સુધી કેવલ બકરીના દૂધ ઉપર રાખીને ભસ્મપ્રયોગ કરીને મુંબઈના કવિરાજ કિશનચંદ્રજીએ આરબ દેશથી આવેલ ત્રણ કેસ સારા કરેલા, જેમાંના એકને તો મેં નજરે જોયેલ.

મોટી માત્રામાં કૌચાં ચૂર્ણ આપવાથી કે કૌચાપાક ખવરાવવાથી પણ કંપવાતમાં ફાયદો થવા સંભવ છે.



વાયુનો એક અસાધ્ય રોગ : કંપવાત ❖ ૨૩

૬

પગની પિંડીઓમાં કળતર

પગની એડીમાં દુખવું, ઢીંચણમાં દુખાવો થવો, આંગળીઓ દુખવી, રાંજણ વગેરે પગમાં વાયુ કોપવાથી કે વધવાથી થતા રોગોમાં પિંડીમાં કળતર થવી તથા પગ

તૂટવાનું પ્રમાણ પણ ઘણું જોવા મળે છે. આયુર્વેદમાં વાયુના એંશી રોગોનું વર્ણન છે. તેમાં આ રોગનું નામ 'પિંડીકોદ્દેષન' આપ્યું છે. પગના નળાની પાછળ ગોળ પિંડીઓની માંસપેશીઓમાં વાયુ વધવાથી કે કોપવાથી આ રોગ પ્રાયઃ ઉદ્ભવે છે. પગમાં રહેલો વ્યાનવાયુ કોપવાનાં ઘણાં કારણોમાંથી અતિ ચાલવું, રમવું, કૂદવું, દોડવું, ચડવું, ઊતરવું, વધુ કસરત કરવી, ખૂબ પરિશ્રમ કરવો, આરામનો અભાવ, અપોષણ, વાયુપ્રકૃતિ, અતિ ઠંડી, અતિ બેઠાડું જીવન, મધુપ્રમેહ, લાંબા સમયની કોઈપણ માંદગી, કાયમી શરદી, ઉજાગરા, સ્ત્રીઓમાં કષ્ટાર્તવ, પ્રદર કે લોહીવા, પુરુષોમાં ધાતુની કમી અથવા અતિમૈથુન, હસ્તદોષ કે સ્વપ્નદોષ; આમવાત, કબજિયાત, બાળકોમાં અતિ ચંચળતા વગેરે આગળ પડતાં કારણો હોય છે. જે વ્યક્તિને ઉનાળામાં પણ પગમાં ત્રોડ થતી હોય તેમાં વાયુ ઉપરાંત પિત્ત પણ કારણભૂત હોય છે. ખૂબ મેદસ્વી માણસોને મેદથી આવૃત્ત થયેલો વ્યાનવાયુ પણ પિંડીઓમાં દુખાવો કરે છે. વૃદ્ધ માણસોને સહજ રીતે વાયુ પ્રકોપ થતાં રાત્રે પિંડીઓમાં કળતર થતી હોવાથી તેના ઉત્તમ અને સરળ ઇલાજ રૂપે ઘરડાના પગ દબાવવા, ચંપી કરવી કે તેલ ચોળી આપવાની આપણે ત્યાં વ્યાપક પરંપરા હતી, જે આંશિક રૂપે આજે પણ ક્યાંક ક્યાંક છે. આમવાતના દરદીમાં પિંડીનું આ દરદ સવારે ઊઠતાં કે દિવસે ઊંઘ લઈને ઊઠ્યા બાદ વધુ થાય છે. તેમને કશું કામ કર્યા વિના પણ કળતર થાય છે.

પગની પિંડીઓમાં કળતર ❖ ૨૫

સરળ ઉપચાર

આ રોગમાં કારણનો અભ્યાસ કરી, વ્યવસ્થિત, વિવેકપૂર્વક સારવાર આપવામાં આવે તો કાયમી અને વહેલી તકે સારું થાય છે. છતાં જે લોકો તેમાં ઊંડા ઊતરી ન શકે તેમને માટે પણ ઘરગથ્થુ સરળ ઉપચાર આ પ્રમાણે છે :

૧. સરસિયા તેલમાં કે તલના તેલમાં લસણ પકાવી તેનાથી માલિશ કરી, ઉપર ગરમ પાણી રેડવું. પંચગુણ તેલ કે પીડાશામક તેલ ખરીદીને તેની માલિશ પણ કરી શકાય.
૨. પગનાં તળિયે ઘી ઘસી ઉપર કાંસાની વાટકી ઘસવી.
૩. કબજિયાત અને વાયુ મુખ્ય કારણભૂત હોય તેમણે રોજ એક ચમચી દિવેલ લેવાનું રાખવું.
૪. ઘીમાં કે તલતેલમાં લસણ કકડાવીને રોજ લેવું.
૫. ત્રયોદશાંગ ગૂગળ, યોગરાજ ગૂગળ કે રાસ્નાદિ ગૂગળમાંથી કોઈ એકની ૪-૪ ગોળી સવારે-સાંજે ચાવીને પાણી સાથે લેવી. શુકાલ્પતાને કારણે કે ડાયાબિટીસને કારણે દુખાવો હોય તો ચંદ્રપ્રભા વટી લેવી. વાયુના કારણમાં અજમોદાદિ ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે રોજ બે વખત લેતાં રહેવું.



વાયુનો પીડાકારી રોગ : રાંજણ - સાયેટિકા

વાયુના ૮૦ રોગોમાં રાંજણ કે જેને અંગ્રેજીમાં 'સાયેટિકા' અને સંસ્કૃતમાં 'ગૃધ્રસી' કહેવામાં આવે છે તે ઘણો પીડાકારી રોગ છે. તેના 'વાતજ ગૃધ્રસી' અને 'કફજ ગૃધ્રસી' એમ પ્રકાર છે. ગીધની જેમ વાંકા વળીને અટકી અટકીને ચાલવું પડતું હોવાથી તેવું નામ પાડેલ હશે. તેમાં કોઈ એક કે બંને પગ પકડાઈ જાય છે.

ડાબી કે જમણી બાજુ કેડ કે થાપાના મધ્યમાંથી દુખાવો શરૂ થઈ ઠેઠ ઘૂંટી સુધી પાછળના ભાગમાં દુખાવો થાય છે. શરૂઆત કેડમાંથી થઈ દુખાવો પગ તરફ આગળ વધતો જાય છે.

વાયુથી થયેલી રાંજણમાં દુખાવો અસહ્ય થાય છે, ખાલી ચડે છે, પગ પકડાઈ જાય છે, રાત્રે અસહ્ય દુખાવો થાય છે કે થાક અથવા અશક્તિનો અનુભવ થાય છે. ઊંઘ બરાબર આવતી નથી, ચાલવાથી કે કામ કરવાથી દુખાવો વધે છે.

ઠંડી, ઠંડા પાણીનો સ્પર્શ, ઉપવાસ, ચિંતા, શોક, ઉજાગરા કે સમાગમથી દુખાવામાં વધારો થાય છે. તેમાં આરામ ખૂબ જરૂરી હોવાથી બેડરેસ્ટની સાથે સાથે નીચેના ઉપાય કરવા :

૧. નિર્ગુણ્ડી (નગોડ) તેલની માલિશ કરી, નગોડનાં પાન

પાથરેલ પથારીશોક આપવો અથવા નગોડનાં પાન ગરમ કરી બાંધવાં અથવા ગરમ પાણીનો કોઈ પણ રીતે વરાળિયો કે સૂકો શોક કરવો. તેલ માલિશ કર્યા વિના શોક ન કરવો.

૨. નગોડનો ઉકાળો કરી તેમાં એક ચમચી દિવેલ રોજ રાત્રે કે સવારે આપવું.
૩. મહારાસ્નાદિ કાઠાનો તૈયાર બાટલો હોય તો ૧-૧ ચમચો સવારે-સાંજે લેવો અથવા ભૂકો હોય તો ઉકાળો કરીને લેવો તેમાં માફક આવે તો ચમચી દિવેલ મેળવવું.
૪. અજમોદાદિ ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી સવારે-રાત્રે લેવું.
૫. મેથી, અજમા અને સૂંઠને ખાંડી સમભાગે ચૂર્ણ મેળવી સવારે-રાત્રે ચમચી લેવું.
૬. ખોરાકમાં લસણ, મેથી, અજમો, તલતેલ, હિંગ, રાઈ, સિંધવ, સરગવો વગેરે ગરમ, સ્નિગ્ધ આહાર વધુ લેવો.
૭. ગરમ પાણીથી જ સ્નાન કરવું.
૮. પંચકર્મ ચિકિત્સા દ્વારા માલિશ, શોક, બસ્તિ વગેરેનો કોર્સ કરાવવાથી કાયમી રાહત થશે.
૯. ત્રયોદશાંગ ગૂગળ, વાતારિ ગૂગળ, યોગરાજ ગૂગળ, રાસ્નાદિ ગૂગળ વગેરેમાંથી કોઈ એકની સવારે-સાંજે ૨-૨ ગોળી ભૂકો કરીને પાણી સાથે લેવી.

કફથી થયેલી રાંજણમાં પગમાં ભાર લાગે છે. દુખાવો ધીમો ધીમો રહે છે. સવારે તકલીફનું પ્રમાણ વધે છે. ઊંઘવાથી, આરામથી, ભારે ભોજનથી રોગમાં વધારો થાય છે. કફજન્ય રાંજણમાં આ પ્રમાણે ઉપાય કરવા :

૧. ગરમ પાણીથી જ સ્નાન કરવું.

૨. કોઈપણ રીતે સૂકો શેક કરવો. નગોડનાં પાનની પોટલી બાંધી, લોઢી કે તાવડી પર તપાવી શેક કરવો. અથવા પથારીમાં પાન પાથરી તેના ઉપર દરદીને સુવરાવી નીચેથી અંગારાનો શેક આપવો. અથવા ગરમ પાણી ભરેલી થેલી વડે શેક કરવો.
૩. મહારાસ્નાદિ કાઢા સવારે-રાત્રે લેવો.
૪. એકાંગવીર રસ, વાતારિ ગૂગળ, ત્રયોદશાંગ ગૂગળ, રાસ્નાદિ ગૂગળ, યોગરાજ ગૂગળ, સિંહનાદ ગૂગળ વગેરેમાંથી કોઈ એકની ૨-૨ ગોળી ભૂકો કરીને સવારે-સાંજે આપવી.
૫. અજમોદાદિ ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી સવારે-રાત્રે પાણી સાથે લેવું.
૬. નગોડ અથવા સરગવાનાં પાનનો રસ અર્ધો કપ જેટલો સવારે-રાત્રે પાવો.
૭. સૂંઠ, અજમો અને મેથીનું સમભાગ ચૂર્ણ ખાંડી રાખી તેમાંથી સવારે-સાંજે ચમચી લેવું.
૮. સાયેટિક નર્વ ('સાયેટિકા' નામ તેના ઉપરથી પડ્યું છે.) ઉપર અગ્નિકર્મ - ડામ દેવાની ક્રિયા નિષ્ણાત વૈદ્ય દ્વારા કરાવવી.
૯. જૂના રોગમાં પંચકર્મ સારવાર લેવી વધુ હિતાવહ થશે. રાંજણનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ નગોડ હોવાથી તેનો આંતર-બાહ્ય ઉપયોગ ખાસ કરવો.



વાયુનો પીડાકારી રોગ : રાંજણ - સાયેટિકા ❖ ૨૯

૮

ચોમાસામાં થનારો રોગ રાંજણ — (સાયેટિકા)

લોકભાષામાં જેને 'રાંજણ' કહે છે અને અંગ્રેજીમાં જેને 'સાયેટિકા' કહે છે તેને આયુર્વેદીય પરિભાષામાં 'ગૃધ્રસી' કહેલ છે. કારણ કે આ વાયુના રોગમાં ગ્રીધ બચકાં ભરતું હોય તેવી વેદના સતત આખા પગમાં થયા કરે છે. આ રોગના બે પ્રકાર છે : (૧) વાતજ ગૃધ્રસી

અને (૨) કફજ ગૃધ્રસી. વાતજ ગૃધ્રસી ચોમાસામાં સવિશેષ થાય છે. તેમાં પીડા અસહ્ય હોય છે. ઠેઠ કેડ-નિતંબના સાંધાથી માંડીને પગની નીચેની (પાછળની) તરફથી પગની એડી સુધી આખી 'સાયેટિક નર્વ'માં દુખાવો, સ્તબ્ધતા અને કંપારી થાય છે. ચાલવું અસહ્ય બને છે. ગીધની જેમ અટકી અટકીને ચાલી શકાય છે. જ્યારે કફજ ગૃધ્રસીમાં આખો પગ ભારે લાગે છે. પીડાનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, ઘેન અને આમનાં લક્ષણો તેમાં સવિશેષ હોય છે. તેમાં આમવાતનો પણ વહેમ પડે છે.

વાતજ ગૃધ્રસી વર્ષાઋતુમાં, શિશિર ઋતુમાં, ઘડપણમાં અને શ્રમજીવી લોકોમાં સવિશેષ થાય છે. અતિ પરિશ્રમ, અતિ સમાગમ, ઉજાગરા, વેગાવરોધ, કંઈ વાગવું, પૂર્વના પવનના ઝપાટામાં રહેવું, એરકંડીશનમાં સતત રહેવું; હિમમાં આવી જવું; ઉપવાસ, સ્રોતાવરોધ, ધાતુક્ષય, શોક, ચિંતા, ભય, દુઃખ; ઠંડો, હળવો, લૂખો, ઓછો, કડવો, તીખો, તૂરો, આહાર વગેરે તેનાં ખાસ કારણો છે. તેથી તેની સારવારમાં કાળજીપૂર્વક તે તે કારણોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. આ રોગની પીડા પરિશ્રમથી, ચાલવાથી, ઠંડીનું સેવન કરવાથી, વહેલી સવારે, સાંજે અને રાત્રે વધે છે.

વાયુથી થયેલ રાંજણમાં ગળ્યું, ખાટું, ખારું, ચીકણું, ભારે અને ગરમ વધુ ખાવું. તલતેલ, લસણ, રાઈ, મેથી, સરગવો, ઘી, ઘઉં, ચોખા, ગોળ, બદામ, તલ વગેરે વધારે ખાવા આપવાં.

પંચકર્મના નિષ્ણાત વૈદ્ય દ્વારા સ્નેહન, સ્વેદન, અભ્યંગ, નસ્ય, તર્પણ, ચંપી, લેખન, સ્નેહબસ્તિ, અગ્નિકર્મ કરાવવાથી રોગ ઝડપથી ને મૂળમાંથી મટવાની શક્યતા છે. નગોડનું તેલ, લસણનું તેલ - રસોન તેલ, અડદનું માષાદિ તેલ, નારાયણ તેલ, બલા તેલ વગેરેનો આંતરબાહ્ય ઉપયોગ હિતાવહ થાય છે. સૂર્યસ્નાન પણ ગુણકારી છે. આ રોગમાં આરામ અનિવાર્ય ગણવામાં આવ્યો છે. જોકે કફજ ગૃધ્રસીમાં દિવસની નિદ્રા, સ્વિમિંગ, ગુરુ આહાર અને અતિ સ્વાદિષ્ટ આહાર વર્જ્ય ગણવો.

આ રોગમાં આખો પગ પકડાઈ જતો હોવાથી આમવાત, એકાંગવાત, પક્ષાઘાત, સ્લિપડિસ્ક, મણકાનો સોજો વગેરેના વહેમ પડે છે.

રાંજણમાં રાસ્ના ગૂગળ, પથ્યાદિ ગૂગળ, એકાંગવીર રસ, રાસ્નાસત્તક ક્વાથ, દશમૂલ ક્વાથ, સિંહનાદ ગૂગળ, અજમોદાદિ ચૂર્ણ, દશમૂલ ક્વાથ, રાસ્નાદિ કે મહારાસ્નાદિ ક્વાથ, વાતારિ ગૂગળ, નિર્ગુણ્ડી તેલ, ત્રિક્ષલા ગૂગળ વગેરે બજારુ ઔષધ ઉપરાંત નીચેનાં કેટલાંક ઘરગથ્યુ ઔષધો તેમજ ભાવપ્રકાશ ગ્રન્થમાં આપવામાં આવેલા પ્રયોગો યાદ રાખવા જેવા છે :

૧. એક કળિયું લસણ લાવી, ફોલી, તલતેલમાં કકડાવી રોજ સવારે-સાંજે જમવામાં કે કોઈ પણ રીતે લેવું. (દૂધ સાથે ન લેવું).

૨. રોજ સવારે તાજું ગોમૂત્ર એક કપ લઈ તેમાં ચમચી દિવેલ અને ચપટી લીંડીપીપર મેળવીને પીવાથી

કફજન્ય અને વાયુજન્ય જૂની રાંજણ મટે છે. તેનો શ્લોક આ પ્રમાણે છે :

ગોમૂત્રેરંડતેલાભ્યાં કૃષ્ણા ચૂર્ણા પિબેત્રરઃ ।

દીર્ઘકાલોત્થિતાં હન્તિ ગૃધ્રસી કફવાતજાનુ ॥

૩. એરંડો - દિવેલા - નાં ૧થી ૨ બીને ફોલી દૂધમાં વાટી, પકાવવાં, રોજ સવારે પીતાં રહેવું તે પણ રાંજણનું ખાસ ઔષધ છે.

૪. બકાન લીમડો (બકામ લીમડી) કે જેને સંસ્કૃતમાં મહાનિમ્બ કહે તેની અંતરછાલ અથવા તેના મૂળને પાણીમાં પીવાથી તથા લગાડવાથી અસાધ્ય થઈ ગયેલ, નહીં મટતી રાંજણ પણ મટે છે, તેવું શોઢલ નિઘંટુ વગેરે ગ્રન્થોમાં આ પ્રમાણે કહેવામાં આવેલ છે :

મહાનિમ્બજટાકલ્કો ગૃધ્રસીનાશનઃ પરઃ ।

૫. નગોડ અથવા નગરને રાંજણનું સર્વશ્રેષ્ઠ ઔષધ માનવામાં આવેલું છે. તેનો એક શ્લોક પણ યાદ રહી જાય તેવો છે :

શેફાલિકાદલૈઃ ક્વાથો મૃદ્ધવગ્નિ પરિપાચિતઃ ।

દુર્વારં ગૃધ્રસીરોગં પીતમાત્રે પ્રણાશયેત્ ॥

નગોડનાં કોમળ પાનને પીસી ધીમા તાપે તેનો ઉકાળો પકાવવો. એક એક કપ સવારે-સાંજે પીવાથી નહીં મટતી રાંજણ પણ મટે છે.





લકવા — પક્ષાઘાત — પેરેલિસિસ

વાયુના એંશી રોગોમાં લકવો કે જેને આયુર્વેદીય પરિભાષામાં 'પક્ષાઘાત' કહે છે અને ડોક્ટરી પરિભાષામાં 'પેરેલિસિસ' અથવા 'હેમિપ્લેજિયા' કહે છે તે રોગનું પ્રમાણ આપણે ત્યાં વધતું જાય છે અને તેની સાચી અને સમયસર સારવાર ન મળે તો વ્યક્તિ અપંગ બની જીવનભર પરાધીન રહે છે. લકવાના પ્રકારમાં મોંનો લકવા (ફિશિયલ પેરેલિસિસ) અને બાળલકવાની સારવાર અને કારણોમાં થોડો તફાવત છે.

લકવાનો રોગ વાયુજન્ય હોવાથી મોટે ભાગે ઘડપણમાં અને વાયુપ્રકૃતિવાળાને થવાની વધુ શક્યતા છે. વર્ષા-શિશિરની

ઠંડી ઋતુમાં પણ થવાની વધુ સંભાવના રહે છે. લકવો ધીરે ધીરે થાય છે અને એકાએક વાવાઝોડાની જેમ એક રાતમાં પણ થઈ જાય છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર, માનસિક કે શારીરિક આઘાત, વાયુપ્રકોપક આહારવિહાર, વાયુના માર્ગમાં અવરોધ કરે તેવા કફકર કે અભિષ્યંદી આહારવિહાર, દહીં, દિવસની ઊંઘ વગેરે પણ તેનાં કારણો બને છે. પક્ષાઘાત કેવળ વાયુથી થાય છે તેને આવરણ વિનાનો કહે છે, જેમાં એકલા વાયુનાં જ લક્ષણો જોવા મળે છે. તેમાં પુષ્કળ અશક્તિ, ફેર ચડવા, શરીર ધ્રૂજવું, ઊંઘ ન આવવી, શરીર કૃશ અને રુક્ષ થઈ જવું. પીડા પુષ્કળ થવી વગેરે હોય છે. તેમાં તુરત તાજું તલનું તેલ લસણ નાખીને ગરમ કરી મોટી માત્રામાં પિવરાવી દેવાથી હુમલા સામે ઘણી પ્રતિકાર શક્તિ મળી જાય છે. આ રોગમાં આયુર્વેદિક સારવાર ખૂબ જ અસરકારક અને મૂળગામી હોવાથી પંચકર્મયુક્ત આયુર્વેદિક હોસ્પિટલમાં દરદીને તરત દાખલ કરવામાં આવે તો ત્યાંના ચિકિત્સક સામ-નિરામનો, આવરણનો, અંશાંશ કલ્પનાનો વિચાર કરીને તુરત જ વ્યવસ્થિત અને શાસ્ત્રીય સારવાર આપે તો સાધ્ય પક્ષાઘાત થોડા સમયમાં મટી જવા સંભવ છે. તેમાં જો કફનું આવરણ હોય તો લંઘન, લૂખો રેતીનો શેક, ઉકાળેલું પાણી ઉપર કેટલાક દિવસ રાખી, કફ કે આમનું આવરણ દૂર થતાં 'પક્ષાઘાતે વિરેચનમ્'ના સિદ્ધાન્ત પ્રમાણે દિવેલ દ્વારા વિરેચન કરાવે છે અને તે પછી વિવેકપૂર્વક જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થતાં મેથી, સરગવો, કળથી કે મગનું ઓસામણ

લકવા - પક્ષાઘાત - પેરેલિસિસ ❖ ૩૫

શરૂ કરે છે. ધીરે ધીરે સરગવો, મગ, રાઈ, મેથી, સુવા, તલતેલ, હિંગ, રીંગણ, પરવળ, કુમળા મૂળા, સિંધવ, લસણ, આદું, યોખા, ઘઉં વગેરે આહારદ્રવ્યો શરૂ કરે છે. સાથે સાથે તલતેલ, સરસવ તેલ, નારાયણ તેલ, દશમૂળ તેલ, બલા તેલ કે મહા માષ તેલ આદિમાંથી કોઈ તેલની માલિશ કરાવી આકડાનાં, સરગવાનાં, એરંડાનાં, નગોડનાં વગેરે વાયુનાશક વનસ્પતિનાં પાનનો સર્વાંગ શેક આપે છે. સાંજે દિવેલ, નારાયણ તેલ, નગોડનું તેલ કે બલા તેલ વગેરે કોઈ તેલની બસ્તિ આપે છે. પરિણામે લકવાને કારણે વાંકું થયેલું મોં સીધું થાય છે. ઊંઘ પ્રમાણસર આવે છે. ઊંઘમાં લાળ પડતી બંધ થાય છે. ખોરાકનો કોળિયો ગળા નીચે બરાબર આવે છે. શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી નથી. ગભરામણ થતી નથી. બ્લડપ્રેસર સમ્યક્ થઈ જાય છે. મૂઠી વળી શકે છે ને હથેળી પહોળી થઈ શકે છે. મોંમાં કોળિયો મૂકવા હાથ મોં સુધી લઈ શકાય છે. શેકહેન્ડ કરી શકાય છે. બંને હથેળી ભેગી થઈ શકે છે. તાળી પાડી શકાય છે. ચડી-ઉતરી શકાય છે.

વૃદ્ધાવસ્થા, અતિ અશક્તિ કે ધાતુક્ષયને કારણે થયેલ હોય, અતિશય મંદાગ્નિ હોય, દસ વર્ષ પસાર થઈ ગયાં હોય, શરૂમાં સારી સારવાર ન મળી હોય એવો પક્ષાઘાત મટતો નથી.



કેટલાક લોકોને હમેશાં અને મોટાભાગના લોકોને ઠંડા હવામાનમાં અને ખાસ કરીને શિયાળામાં પગનાં તળિયામાં વાઢિયા થાય છે. વાઢિયા માટે આયુર્વેદમાં 'દારિ' શબ્દ ગોજાયો છે. દારિ એટલે દારા અથવા તિરાડ, પગનાં તળિયામાં થતી દારિને 'પાદદારિ' કે 'ચરણદારિ' અથવા 'વિપાદિકા' કહેવામાં આવે છે. હથેળીમાં થતી દારિને 'હસ્તદારિ' કે 'કરદારિ' કહે છે. ક્વચિત્ કોઈક જ દરદીની આખા શરીરની ચામડી ફાટી જતી હોય છે તેને 'સર્વાંગદારિ' કે 'દેહદારિ' કહી શકાય.

ઠંડી હવા, ઠંડું પાણી કે ઠંડી જમીનનો સતત સ્પર્શ થવાથી શીતગુણથી કોપેલો વાયુ સંકોચનકર્મથી ત્વચા તણાવાથી તિરાડ પેદા કરે છે. વાયુના ૮૦ પ્રકારના રોગોમાં અને વાયુપ્રકૃતિનાં લક્ષણોમાં પણ વાઢિયાનો સમાવેશ થાય છે. આ રોગમાં જ્યારે રક્તદોષ ભળે છે ત્યારે દાહ, પાક, સોજો અને વેદના થાય છે, ત્યારે ઉગ્ર અવસ્થામાં રક્તમોક્ષણ કરાવ્યા વિના પરિણામ મેળવી શકાતું નથી.

ઉષ્ણ-સ્નિગ્ધ આહારની ઊણપ, રાતના ઉજાગરા, ખુલા પગે ખૂબ ચાલવું, અતિ શ્રમ, દુઃખ, ચિંતા, ઠંડા

પાણીથી સ્નાન અને ઠંડા પાણીથી વારંવાર પગ ધોવાની આદત, ઠંડો, લૂખો, હળવો અને પોષણરહિત આહાર, ગરીબી, વાયુજન્ય લાંબી માંદગી વગેરે વાઢિયા થવાનાં કારણ છે. કોદરી, આઈસ્ક્રીમ, ફીઝનું પાણી, ગોળા-કુલફી, જાંબુ, ચણા, વાલ, વટાણા, ચોળા, પાપડી વગેરે વાઢિયાના દરદીએ પ્રતિકૂળ સમજવાં. તેણે તલતેલ, લસણ, અડદ, આદું, ઘી, દિવેલ વગેરે દ્રવ્યોનું વધુ સેવન કરવું.

વાઢિયાથી બચવા માટે તેમજ આગળ વધતા અટકાવવા માટે ઠંડીમાં ગરમ મોજાં પહેરવાં. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. આખા શરીરે અને પગનાં તળિયે હમેશાં ખૂબ માલિશ કરવી, ઉષ્ણ-સ્નિગ્ધ આહાર લેવો, વાઢિયા થયા હોય તેમણે પગને ગરમ પાણીથી ધોઈ, વાઢિયામાં દિવેલ, કોકમનું ઘી અથવા ગરમ કરેલું તલતેલ લગાડવું અથવા તૈયાર મળતો જાત્યાદિ મલમ, જીવંત્યાદિ મલમ કે જાત્યાદિ તેલ નિયમિત લગાડતાં રહેવું. રાળ, મીણ, ગેરુ, ઘી, મધ, જવખાર અને ગૂગળને સમભાગે મેળવીને બનાવેલો મલમ વાઢિયામાં સતત ભરી રાખવાથી ઘણું પરિણામ મેળવી શકાય છે.

વર્ષો જૂનું વાઢિયાનું દર્દ અને વાયુપ્રકૃતિના લક્ષણ રૂપે થયેલા વાઢિયા સારવાર કરવા છતાં સાંવ મટતા નથી. તેવા દરદીએ ઉપર કહેલાં ઔષધના સહારે રાહત મેળવવાની જ રહી.



પુરુષોને થનારા રોગોમાં વધરાવળ નામનો રોગ ઘણો હેરાન કરનારો છે. તેના બે પ્રકાર વધરાવળ (હાઈડ્રોસિલ) અને સારણગાંઠ (આંત્રવૃદ્ધિ - હર્નિયા)ની સમયસર સાચી સારવાર ન મળે તો કેટલાક કેસમાં શસ્ત્રક્રિયા પણ કરાવવી પડતી હોવાથી તે ઘણો ચિંતાજનક વ્યાધિ મનાય છે. આયુર્વેદીય પરિભાષામાં વધરાવળનો મૂળ શબ્દ છે 'વૃદ્ધિ'. તેના કુલ આઠ પ્રકાર છે : વાતજ, પિત્તજ, કફજ, મેદજ, મૂત્રજ ને આંત્રજ વગેરે. તેમાંથી કેવળ પહેલો પ્રકાર વાતજ એટલે કે વાયુથી થયેલી વધરાવળની વાત અહીં કરીશું.

વાયુને કોપાવનારા આહારવિહાર જેવા કે ચણા, તુવેર, વાલ, વટાણા, ચોળા, પાપડી, ગવાર, ચોળી, મસૂર, જાંબુ, કોદરી વગેરે લૂખા, ઠંડા અને વાતવાહી સ્રોતોને દૂષિત કરનારા આહારનું અતિસેવન કરવાથી, અતિ પરિશ્રમ, ખૂબ ચાલવું, ખૂબ ચડઊતર કરવી, કસરત વધુ કરવી, વજન ઊંચકવું, પડી જવું (અભિઘાત), અતિ સમાગમ, ઉજાગરા, વેગાવરોધમાં ખાસ કરીને મૂત્રાવરોધ, કબજિયાત, મળ-મૂત્રના કે જાતીય વેગો પરાણે ઉત્પન્ન કરવા, શીતળ જળમાં ડાઈ મારવી, ઉજાગરા, ઉપવાસ વગેરેથી થયેલો અને કોપેલો વાયુ અપાનવાયુને દૂષિત કરીને પેડુમાં રહેલા વૃષણ સાથે સંબંધિત સ્રોતોને દૂષિત કરે છે. તેથી દુખાવો

વાયુથી થયેલ વધરાવળની સ્વાવલંબી સારવાર ❖ ૩૯

અને સોજો થઈને એક વૃષણ (અંડકોષ - ટેસ્ટીકલ) કે બંને વૃષણમાં વધરાવળ કરે છે.

આ પ્રકારની વાયુજન્ય વધરાવળમાં વૃષણ ખૂબ ફૂલી જાય છે. ઊભા થતાં, ચાલતાં કે ક્રિયા કરતાં કે મળ-મૂત્રના વેગ વખતે દબાણ કરવાથી વધુ ફૂલે છે, તેમાં અવાજ આવે છે. દબાવવાથી તે દબાવી શકાય છે. દબાણ દૂર થતાં ફરીને ફૂલે છે, ફુગ્ગાની જેમ જ. તેમાં કારણ વિના સતત દુખાવો રહે છે. પરિશ્રમ કરવાથી તે વધે છે. રાત્રે રોગનું પ્રમાણ વધે છે. મૂત્રાવરોધ થાય છે, કબજિયાત રહે છે, વૃષણ પરની ત્વચા રૂક્ષ થઈ જાય છે. વર્ષામાં, ઘડપણમાં અને શ્રમજીવી લોકોમાં આ પ્રકારની વધરાવળ સવિશેષ જોવા મળે છે.

તેમાં આંતર અને બાહ્ય બંને પ્રકારના ઉપાય કરવા પડે છે. નીચેનામાંથી કોઈ એક ઉપાય કરવો :

આંતરિક ઉપાય : ખાવા-પીવાની દવા :

૧. ગરમ દૂધમાં એક ચમચી દિવલ રોજ રાત્રે ઓછામાં ઓછું એક મહિનો લેવું જ.
૨. એક કપ ગોમૂત્ર (અથવા સ્વમૂત્ર)માં એક ચમચી દિવેલ મેળવી રોજ સવારે લેવું જ.
૩. અર્ધા કપ ગોમૂત્રમાં શુદ્ધ કરેલો ગૂગળ ૨ ગ્રામ સવારે-સાંજે લેવો.
૪. આદુનો રસ બે ચમચી મધ મેળવીને સવારે-સાંજે લેવો.
૫. વૃદ્ધિબાધિકા વટી, પુનર્નવા ગૂગળ, ચંદ્રપ્રભા વટી, ગોક્ષુર ગૂગળ, આરોગ્યવર્ધિની કે કાંચનાર ગૂગળમાંથી અનુક્રમે જે મળે તેની ૨-૨ ગોળી ભૂકો કરીને

ગોમૂત્રમાં કે પાણીમાં સવારે-સાંજે લેવી.

૬. દિવેલમાં શેકેલી હરડે (એરંડભૃષ્ટ હરીતકી) એક ચમચી રોજ સવારે કે રાત્રે લેવી.

૭. ગોમૂત્રમાં એરંડિયું મેળવી તેમાં કજ્જલી મેળવી રોજ સવારે પીવું.

૮. પુનર્નવાદિ તેલ અથવા માંસ્યાદિ ઘૃત ૧-૧ મોટી ચમચી સવારે-સાંજે ગરમ પાણી સાથે લેવું.

બાહ્ય ઉપાય : માલિશ-લેપ-બસ્તિ વગેરે :

૧. દિવેલ, નારાયણ તેલ કે પુનર્નવાદિ તેલની વધરાવળ ઉપર સવારે-સાંજે માલિશ કરવી, ખૂબ દુખાવો થતો હોય તો પંચગુણ તેલ ચોળવું.

૨. ઉપર કહેલાં તેલમાંથી કોઈ એકનો સ્નેહબસ્તિનો લાંબો કોર્સ કરવો.

૩. જાણકાર વૈદ્ય દ્વારા શાસ્ત્રમાં કહેલ અગ્નિકર્મ હાથે કે પગે કરાવવું.

૪. બંને પગના અંગૂઠામાં તાંબાનો કરડો ભીંસ લાગે તે રીતે પહેરી રાખવો. (સેંકડો વર્ષ પહેલાં આ પ્રયોગ દર્શાવેલો છે તે જાણીને એક્યૂપ્રેશર-પ્રેમીઓને આશ્ચર્ય અને આનંદ થાય વિના નહીં રહે.)

૫. ગાયના ઘીમાં સિંધવ મેળવીને અને સરસવ પીસીને કે ગોમૂત્રમાં દારુહળદર પીસીને લેપ કરવો.

૬. લેપગુટી, દોષધન લેપ કે અંડવૃદ્ધિહર લેપનો ગરમ અને જાડો લેપ કરવો.

૭. ન છૂટકે, જૂની-મોટી વધરાવળમાં શસ્ત્રક્રિયા કરાવવી તેવું આયુર્વેદના 'અષ્ટાંગ હૃદય' ગ્રન્થમાં કહેલ છે.

વાયુથી થયેલ વધરાવળની સ્વાવલંબી સારવાર ❖ ૪૧

માથું, કેડ, ઢીંચણ, એડી, મણકા વગેરે સાંધા અને અંગ-ઉપાંગમાં વાયુના કારણે કેટલાક લોકોને પ્રાસંગિક કે કાયમી સામાન્ય કે તીવ્ર પ્રકારનાં શૂળ થયા કરતાં હોય છે. આવાં અનેક પ્રકારનાં શૂળનો આયુર્વેદે વાયુના રોગોમાં સમાવેશ કરી તેમાં કામચલાઉ તેમજ કાયમી સારવાર ઘણી વ્યવસ્થિત અને વિગતે બતાવી છે. હેમંત, શિશિર અને વર્ષા જેવી ઠંડી ઋતુઓમાં, ઘડપણમાં, રાત્રે તેમજ શરીરમાં નબળાઈ આવી હોય ત્યારે આવાં શૂળ પેદા થતાં હોય છે અથવા તો ચાલુ હોય તે વધતાં હોય છે.

શિર:શૂળ - માથાનો દુખાવો - (હેડેક)

કેટલાક લોકોને કાયમ માથું દુખતું હોય છે તો

કેટલાકને ઠંડી, ગરમી, ઉજાગરા, થાક, બ્લડપ્રેસર, અમ્લપિત્ત વગેરેને કારણે અવારનવાર માથું દુખતું હોય છે. તેમાં વેદનાન્તક રસ ૧થી ૨ ગોળી ગળી જવી. કપાળે-માથે પંચગુણ તેલની માલિશ કરવી. તથા સૂંઠનું ચૂર્ણ દૂધમાં ગરમ કરી કપાળે લેપ કરવો. જે વ્યક્તિને લાંબા સમયથી માથાનો દુખાવો રહેતો હોય તેમણે પથ્યાદિ ક્વાથ (નંબર-૨) સવારે-સાંજે અર્ધો કપ પીવાનું રાખવું અને તેનાં જ ટીપાં નાકમાં નાખવાં. અથવા પથ્યાદિ ઘનવટી ૪-૪ ગોળી ભૂકો કરીને સવારે-રાત્રે પાણી સાથે લેવી. નાકમાં ષડ્ભિન્દુ તેલના કે દૂધમાં સૂંઠનો ટુકડો ઘસીને તેનાં ટીપાં નાખવાં. મહાલક્ષ્મી વિલાસ ૧-૧ ટીકડી, શિરઃશૂલાદ્રિવજ્ર રસ ૨-૨ ગોળી સૂતશેખર રસ અથવા ગોદંતીભસ્મ અને અપામાર્ગ ક્ષાર ૧-૧ ગ્રામ મધમાં લેવાં. આવા દરદીએ બજારુ વેદનાશામક ટીકડી લેવાની ટેવ ન પાડવી.

કટિશૂળ — કેડનો દુખાવો

કેડમાં કે કેડના મણકામાં વાયુને કારણે દુખાવો થતો હોય છે. તેમાં પંચગુણ તેલ કે વિષગર્ભ તેલ જેવા પીડાશામક તેલની માલિશ કરી ઉપર શેક કરવો. અશ્વગંધા ચૂર્ણ, નારસિંહ ચૂર્ણ તથા અજમોદાદિ ચૂર્ણ સમાન ભાગે મેળવી ૧-૧ ચમચો સવારે-રાત્રે લેતાં રહેવું. અશક્તિ જણાય તો આરામ કરવો. સંયમ પાળવો, સાથે કબજિયાત હોય તો દિવેલમાં શેકેલ હરડે રોજ રાત્રે લેવી.

ગ્રીવશૂળ — બોચીનો દુખાવો

કેડના મણકામાં સખત દુખાવો રહેતો હોય અને

સોજો હોય તો તેના ઉપર લેપગુટી અથવા દોષધન લેપ ગૂગળ સાથે ગરમ કરી જાડો લેપ કરવો. અને ઉપર શેક કરવો. રાસ્નાસમક ઘનવટી ૩-૩ ગોળી સવારે-રાત્રે ચાવીને લેવી.

સંધિશૂળ - સાંધાનો દુખાવો

ઢીંચણ, કેડ, ખભો, હાથપગનાં કાંડાં, પગનો પંજો, એડી, આંગળાંના સાંધા વગેરે ભાગમાં દુખાવો થતો હોય તેમણે યોગરાજ ગૂગળ અથવા વાતારિ ગૂગળ ૩-૩ ગોળી દિવસમાં ત્રણ વખત ચાવીને લેવી. અજમોદાદિ ચૂર્ણ તથા નારસિંહ ચૂર્ણ સમાન ભાગે મેળવી ૧-૧ ચમચી સવારે-સાંજે પાણી સાથે લેવું. કબજિયાત હોય તો સૂંઠના ઉકાળામાં દિવેલ લેવું અથવા એરંડભૃષ્ટ હરીતકી ૧-૧ ચમચી ગરમ પાણી સાથે લેવી. દુખાવા ઉપર પીડાશામક તેલ ચોળી ઉપર શેક કરવો.

પાર્શ્વશૂળ - એડીનો દુખાવો

આ દરદમાં રોજ સવારે-રાત્રે ૧-૧ ચમચી મેથીનું ચૂર્ણ ફાકવું અને મેથીની પોટલીનો વરાળિયો શેક કરવો. રાસ્નાદિ ગૂગળ ૨-૨ ગોળી સવારે-રાત્રે પાણી સાથે લેવી. પાદકંટક હોય તો પંચગુણ તેલ ચોળવું. આમવાતના લક્ષણ રૂપે હોય તો રેતીની કે મેથીની પોટલીનો સૂકો શેક કરવો.

રાંજણ - ગૃધ્રસી (સાયેટિકા)

કોઈ એક પગે કે બંને પગે નિતંબની મધ્યમાંથી

દુખાવો શરૂ થઈ પગની પાછળ તરફથી આગળ વધી ઢીંચણ અને ઘૂંટી સુધી પહોંચી ચાલવામાં તકલીફ આપે છે. તેમાં 'સાયટિક' નસ પકડાઈ જતી હોય છે, તેને વાતજ ગૃધ્રસી કહે છે. અથવા તેના ઉપર સોજો આવેલ હોય તો પગ ભારે લાગે છે, જેને કફજ ગૃધ્રસી કહેવામાં આવે છે. તેમાં ઉત્તમ ઔષધ નગોડ હોવાથી નિર્ગુડી તેલ વડે માલિશ કરી, નગોડનાં પાનનો વરાળિયો શેક લેવો. રાસ્ના ગૂગળની ૨-૨ ગોળી ચાવી ઉપર નગોડનો ચમચી રસ પીવો.

આમવાતજ શૂળ

આમવાતમાં મુખ્યત્વે કરીને ઢીંચણ, કેડ, માથું ખભા જેવા શરીરના મોટા સાંધામાં અસહ્ય દુખાવો (વીંછીના દંશની વેદના જેવો) થાય છે. સાથે સોજો પણ આવે છે. સવારે કે દિવસે સૂઈને ઊઠ્યા બાદ આ દુખાવાનું પ્રમાણ વધે છે. બેઠેલા દરદીને ઊભા થવામાં ઘણી તકલીફ પડે છે. ટેકો દઈને જ ઊઠવું પડે છે. ચડ-ઊતર કરવામાં પણ ઘણી તકલીફ પડે છે. કેટલાક કેસમાં આમનું પ્રમાણ વધારે હોય તો તાવ પણ રહે છે. અને હૃદયમાં શૂળ અને બેચેની અનુભવાય છે. રાત્રે ઊંઘ આવવાને બદલે દિવસે ઊંઘ આવે છે. પેટમાં ગડબડ રહે છે. ભૂખ લાગતી નથી અને ખાટો ખોરાક બિલકુલ માફક નથી આવતો. ઠંડો અને ચીકણો ખોરાક પણ નડે છે. આવા દરદીને અતિ પરિશ્રમ કે અતિ આરામ માફક નથી આવતો. માલિશ કરવાથી રોગ ઊલટાનો વર્ધે છે.

જાતજાતનાં શૂળ ❖ ૪૫

આ દરદમાં વાયુ ઉપરાંત આમ પણ કારણભૂત હોવાથી અન્ય વાયુના રોગો કરતાં નિદાન અને સારવારમાં ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. ખાસ તો આ આમવાતમાં દિવસે ન સૂવું, માલિશ ન કરવી અને ખટાશ ન ખાવી. ગરમ પાણી ન રેડવું, સૂકો શેક જ કરવો. આવા દરદીએ સૂંઠના ટુકડા નાખીને ઉકાળેલ પાણી ઉપર બેત્રણ નકોરડા ઉપવાસ કરી નાખવા. સૂંઠના ઉકાળામાં દિવેલ હમેશાં સવારે રાત્રે લેવાનું ચાલુ જ રાખવું. અજમોદાદિ ચૂર્ણ, નારસિંહ ચૂર્ણ અને વૈશ્વાનર ચૂર્ણ સરખાભાગે મેળવી ૧-૧ ચમચી સવારે-રાત્રે પાણીમાં લેવું. ઔષધમાં ચિંચાભદ્રાતક વટી અથવા વાતારિ ગૂગળ, યોગરાજ ગૂગળ, સિંહનાદ ગૂગળ કે રાસ્નાદિ ગૂગળ ૨-૨ ગોળી દશમૂલકાઢા સાથે લેવી.

તમામ શૂળમાં સ્વાવલંબી ચિકિત્સા

ઉપરોક્ત કોઈપણ શૂળમાં ઘરગથ્થુ સારવારરૂપે સૂકો શેક કરવો. અથવા નગોડ કે સરગવાનાં પાનનો વરાળિયો શેક કરવો. ખોરાકમાં લસણ, મેથી, સુવા, આદું, હિંગ, અજમો, રાઈ, તલતેલ, સરસિયું, દિવેલ, સરગવો વગેરેનો વધુ ઉપયોગ કરવો. શુદ્ધ કરેલો ગૂગળ ૨-૨ ગ્રામ સવારે-રાત્રે લેવો. રોજ રાત્રે દિવેલમાં શેકેલ હરડે લેવી. નગોડનો અથવા સરગવાનો રસ ૧-૧ ચમચી સવારે-રાત્રે પીવો.



વાયુના અનેક રોગોને આયુર્વેદે એંશી પ્રકારમાં સમાવ્યા છે. બધી ધાતુઓમાં હાડકાંને વાયુ સાથે વધુ લેવાદેવા હોવાથી અને વાયુનું સ્થાન સાંધા હોવાથી, વાયુની આવનજાવનમાં ટ્રાફિક સેન્ટર જેવા અનેક સાંધામાં સંધિગત વાત કે અસ્થિગતવાત રૂપે અનેક રોગો થાય છે. કેડ, ઢીંચણ, ઘૂંટી, માથું કે ખભો વગેરે સાંધા હોવાથી તેમાં દુખાવો કે સોજો થાય છે તેમ મણકા પણ સાંધા હોવાથી તેમાં અનેક સ્વરૂપે વાયુજન્ય રોગો થાય છે, જેને ડોક્ટરી ભાષામાં સ્પોન્ડિલાઈટિસ, ઓસ્ટિયો-આર્થ્રાઈટિસ, રુમેટોઇડ આર્થ્રાઈટિસ, ઓસ્ટિયોપોરોસિસ વગેરે કહેવામાં આવે છે. તેનાથી મણકામાં ઉપર ગરદન તરફના કે કેડના મણકાની ડિસ્કમાં કાંઈક વિકૃતિ થતાં સવિશેષ વાયુના રોગો થતા જોવામાં આવે છે. તેમાં સુખી લોકોને બેઠાડુ જીવન, અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, આમસંચય, ભારે-ચીકણા-ખાટા આહારને કારણે સ્પોન્ડિલાઈટિસ એટલે કે મણકામાં સોજાનો રોગ વધુ થતો જોવામાં આવે છે અને તેનો ખાસ ઉપાય ન હોવાથી વર્ષો સુધી દરદી પીડાય છે. રુમેટિક્ઝમ એટલે

વાયુનો એક વ્યાપક રોગ : સ્પોન્ડિલાઈટિસ ❖ ૪૭

કે આમવાતને લગભગ મળતા આ રોગમાં આયુર્વેદ પ્રમાણે આમવાતમાં કહેલ પથ્યપાલન કરાવીને તેમાં તથા અસ્થિગત વાતમાં બતાવેલાં ઔષધો આપવાથી અસાધ્ય સ્પોન્ડિલાઈટિસમાં સારી રાહત મળે છે, તો સાધ્ય રોગને સાવ મટાડી શકાય છે. ચારે તરફ મન દોડાવ્યા વિના કોઈ સારા ચિકિત્સક કે વૈદને શોધીને તેમના કહ્યા પ્રમાણે આહાર, વિહાર, ક્રિયાઓ અને ઔષધો મટે ત્યાં સુધી સતત કરતા રહેવાથી આ રોગ ફરીને થવાની શક્યતાં પણ રહેતી નથી. તેની સંપૂર્ણ અને વ્યવસ્થિત સારવાર આ પ્રમાણે છે :

૧. ઠંડો પવન, ઠંડા પાણીથી સ્નાન, એરકંડીશન, અતિ પરિશ્રમ, અતિ આરામ, દિવસની ઊંઘ, પંખો તેમજ તરવાની પ્રવૃત્તિનો ત્યાગ કરવો. વધુ પડતી કસરત પણ ન કરવી. તેનો તૈયાર બેલ્ટ મળે છે તે પહેરી રાખવાથી વાયુના શીત, ચલ અને લઘુ ગુણને ઘટાડી રાહત આપે છે.
૨. રાત્રે અને સવારે ઠંડીના સમયે સતત સૂકો શેક કરવો. કપડાના ગોટા, રેતીની પોટલી, મેથી કે લીંડીની પોટલીનો અથવા હોટ વોટર - ગરમ પાણીની થેલીનો પણ શેક થઈ શકે. હીટર કે બલ્બ વડે પણ કરી શકાય.
૩. દુખાવો કે સોજા ઉપર ક્યારેય તેલ માલિશ ન કરવી. જીર્ણ રોગમાં અતિ પીડા વખતે વૈદની સલાહથી બૃહદ સિંધવાદિ તેલ કે મહાવિષગર્ભ તેલ

- વડે માલિશ કરવી.
૪. દિવસે ક્યારેય સૂવું નહીં, સવારે મોડા ઊઠવું નહીં, રાત્રે ઉજાગરા કરવા નહીં.
૫. અતિ પરિશ્રમ ન કરવો. વધુ કસરત ન કરવી. સતત આરામ ન કરવો. કઠણ પથારીમાં ન સૂવું. માફક પથારીમાં સૂવું.
૬. ગરમ પાણીથી જ સ્નાન કરવું. ગરમ પાણી સોજા ઉપર વધુ રેડવું નહીં.
૭. ખોરાકમાં ચીકાશ, ખટાશ, મીઠાઈ ન લેવાં. શિખંડ, દહીં, ટમેટાં, કેળાં, છાશ, માખણ, ઘી, ખાંડ, મીઠાઈઓ, ગોળ, વિરુદ્ધ આહાર, આઈસક્રીમ, કેરી, લીંબુ, ઠંડાં કે ખાટાં પીણાં, આમલી વગેરેનો ત્યાગ કરવો. મીઠું થોડું લેવું અથવા તેને બદલે સાચો સિંધવ વાપરવો. સરગવો, મેથી, લસણ, તલતેલ, હળદર, સરસવતેલ, હિંગ, અજમો, રાઈ, આદું, સૂંઠ, સુવાની ભાજી વગેરેનો ખોરાકમાં વધુ ઉપયોગ કરવો.
૮. સોજા અને દુખાવા પર સૂંઠ, અજમો, મેથી, હળદર, રાઈ, લસણ વગેરેમાંથી જે મળે તે એક કે એકથી વધુ દ્રવ્યોનો ગૂગળમાં ગરમ કરી દિવસે જાડો લેપ કરવો. અથવા લેપ ગુટી કે દોષઘ્ન લેપ લગાડવો.
૯. પુનર્નવા ગૂગળ, લાક્ષાદિ ગૂગળ, એકાંગવીર રસ, ત્રિક્ષ્ણા ગૂગળ, વાતારિ ગૂગળ, અજમોદાદિ ચૂર્ણ, નારસિંહ ચૂર્ણ વગેરે તેનાં કામયાબ ઔષધો છે.



વાયુનો એક વ્યાપક રોગ : સ્પોન્ડિલાઈટિસ ❖ ૪૯

જીવનભર સતાવતો હઠીલો રોગ : હર્નિયા - સારણગાંઠ

સારણગાંઠ માટે અંગ્રેજીમાં 'હર્નિયા' શબ્દ પ્રચલિત છે, જ્યારે વધરાવળ માટે 'હાઈડ્રોસિલ'. સારણગાંઠ એ વધરાવળના ઘણા પ્રકારમાંનો એક પ્રકાર છે. તેમાં આંતરડું સરકીને વૃષણ તરફ ઊતરે છે. અને તે કારણે જ તેને લોકભાષામાં સારણગાંઠ અથવા સરણગાંઠ કહે છે. વાયુપ્રકોપ કરનારા આહાર-વિહાર તેમાં મુખ્ય કારણભૂત હોય છે. મુખ્યત્વે કરીને આજના યુગમાં સાયકલ વધુ ચલાવવાથી, વધુ પડતું ચાલવાથી, અતિ કૂદવાથી, અતિ કસરત કરવાથી, અતિ હસ્તદોષ કરવાથી કે અતિ મૈથુન કરવાથી અથવા મૈથુનનો વેગ રોકવાથી, મળત્યાગ વખતે અતિશય તેમજ હમેશાં કરાજવું પડે તેવી કબજિયાતથી, મળ-મૂત્ર-અપાનવાયુ વગેરેનો વેગ રોકવાથી અથવા પરાણે વેગો ઉત્પન્ન કરવાથી, વધારે પડતું વજન ઊંચકવાથી; જાંબુ, કોદરી, ચણા, બાજરી, વાલ, વટાણા, પાપડી, ચોળી, મગફળી, ફરસાણ, વાસી ખોરાક વગેરે વાયુકારક અને વિષ્ટંભી-કબજિયાત કરનારો ખોરાક વધુ લેવાથી, સખત કબજિયાત, શ્વાસ, ઉધરસ જેવા રોગો લાંબો સમય ચાલવાથી પ્રાયઃ આ આંત્રવૃદ્ધિ રોગ શરૂ થાય છે અને શરૂ થયેલો વધે છે. તેમાં પ્રારંભમાં વંક્ષણસંધિ સ્થાને એટલે કે પેડુમાં સાવ નીચે, ઉધરસ ખાવાથી દડાની જેમ ફૂલી જાય છે. અને

કવચિત્ ખેંચાણ, દાહ, શૂળ પણ થાય છે. સમય પસાર થતાં આ આંતરડું સરકીને ઠેઠ વૃષણમાં પણ ઊતરે છે, જે સારણગાંઠની તીવ્ર અવસ્થા કહી શકાય. આવી સ્થિતિમાં આંતરડું વૃષણમાં ફસાવાથી સખત દુખાવો, ગભરામણ વગેરે થાય છે. અને તાત્કાલિક ઓપરેશન પણ કોઈક કેસમાં કરાવી નાખવું પડે છે. સામાન્ય સ્થિતિમાં આવી અવસ્થામાં જાળવીને દબાણ આપવાથી કે શીર્ષાસન કરવાથી આરામ થાય છે. ન છૂટકે ઓપરેશન કરાવવું પડે તેમ હોય ત્યારે સારણગાંઠનું કારણ દૂર ન થવાને કારણે ઓપરેશન ટેકાનું જ કામ કરે છે. અતિ પરિશ્રમ જેવું કારણ મળતાં, ફરીને ટાંકા તૂટી જતાં, ઓપરેશન નિરર્થક થવાનું પણ થતું હોય છે. તેથી ન છૂટકે જ, છેલ્લા ઇલાજ રૂપે ઓપરેશનનો માર્ગ પસંદ કરવા જેવો છે. ઓપરેશનથી પણ આ રોગ સાધ્ય ન હોવાથી આયુર્વેદમાં તેને અસાધ્ય માનેલ છે. કેટલાક લોકો કાયમી પટ્ટો 'હર્નિયા બેલ્ટ' બાંધી રાખીને પણ રોગને કાબૂમાં રાખી શકે છે.

સારણગાંઠમાં અગ્નિકર્મ

આંત્રવૃદ્ધિને આગળ વધતી અટકાવવા માટે આયુર્વેદમાં અગ્નિકર્મ એટલે કે અમુક ખાસ કંડરા ઉપર ડામ આપવાનું સૂચવ્યું છે. તેમાં આંત્રવૃદ્ધિ ઉપર તેમજ ખાસ કરીને હાથની મુખ્ય આંગળીનાં ટેરવાં ઉપરની કંડરા ઉપર તેમ જ અંગૂઠાના મૂળમાં જીવસાક્ષિણી નાડીને બચાવીને ખાસ સ્થળે ડામ દેવામાં આવે છે અથવા કાન વીંધવામાં

આવે છે. આપણે ત્યાં સ્ત્રી-પુરુષમાં કાનમાં, હાથે અને પગે આંગળીઓમાં સોના-ચાંદીનાં ઘરેણાં પહેરવાનો રિવાજ છે. તે આ વૃદ્ધિ જેવા રોગમાંથી રક્ષણ આપવા માટે પણ શરૂ થયેલ છે.

સાદી સારવાર

આહાર-ઔષધ રૂપે નીચેના ઉપાયો લાંબો સમય કરતાં રહેવા હિતાવહ થશે :

૧. દિવેલ સહેજ ગરમ કરી આ વૃદ્ધિના તમામ વિસ્તાર ઉપર હળવા હાથે માલિશ કરવી. દુખાવો હોય તો ઉપર શેક પણ કરવો.

૨. રોજ સવારે કે સાંજે સૂંઠના ઉકાળામાં કે દૂધ સાથે માફક આવે તેટલું દિવેલ લેવું.

૩. ગોમૂત્ર અથવા સ્વમૂત્રનું સેવન કરવું.

૪. હિંગ, દિવેલ, સંચળ, આદુ, તલતેલ, કાળી દ્રાક્ષ જેવાં દ્રવ્યોનું સેવન કરવું.

૫. દિવેલમાં શેકેલ હરડે કે જે ફાર્મસીઓમાંથી 'એરંડભૃષ્ટ હરીતકી' અથવા 'ગંધર્વ હરીતકી ચૂર્ણ'ના નામે મળે છે તે રોજ રાત્રે ચમચી લેવી.

૬. વૃદ્ધિબાધિકા વટી અથવા ગોક્ષુર ગૂગળ અથવા ત્રયોદશાંગ ગૂગળ અથવા ચંદ્રપ્રભા વટી ૩-૩ ગોળી ચાવીને સવારે-સાંજે લેવી.

૭. આંત્રવૃદ્ધિહર લેપનો ગોમૂત્ર સાથે કે પાણી સાથે અથવા દિવેલ સાથે સહેતો ગરમ લેપ કરવો.



પર ❖ વાયુના રોગો

હેડકીના રોગને આમ તો સાવ સામાન્ય માનવામાં આવે છે, પણ તે વકરે છે ત્યારે ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. એનો એવો પણ મારક ઉપદ્રવ થતો જોવામાં આવે છે કે દરદીનો જોતજોતામાં શ્વાસ ખેંચાઈ જાય. એવી પણ ભારે જાતની હેડકી જોવામાં આવે છે કે જેનો અવાજ દૂર દૂર સુધી સંભળાય છે. દરદી પાંચ મિનિટ પણ ચેન લઈ શકતો નથી. શરીરની નસોનસ ખેંચાય છે. ક્યારેક તો બેત્રણ દિવસ સુધી બિલકુલ અટક્યા વિના આ હેડકી ચાલુ રહેતી હોય છે, તો ક્યારેક તુરત પ્રાણઘાતક પણ બનતી હોય છે. મોટા ભાગનાં મૃત્યુ ઊભો મહાશ્વાસ ઊપડીને થતાં હોય છે કે હેડકી શરૂ થઈને થતાં હોવાથી ગંભીર માંદગીમાં

અંતિમ દિવસોમાં હેડકી મૃત્યુસૂચક લક્ષણ ગણાય છે. તેથી હેડકીનો રોગ ભયજનક પણ છે અને ઇમર્જન્સી સારવારનો વિષય પણ છે. ગંભીર અને મહા હિક્કાના પ્રકારમાં તાત્કાલિક સારવાર ન મળે તો શ્વાસના હુમલાની જેમ તે જીવલેણ પણ નીવડી શકે છે. વધુ ખવાઈ જવાથી થતી અત્રની હેડકી અને એક સાથે જોડકા સ્વરૂપે ઉપરાઉપરી બે ગતિથી આવતી ક્ષુદ્રા નામની હેડકી સામાન્ય સારવારથી પણ કાબૂમાં આવી જાય છે.

હેડકી પેદા થવાનું મુખ્ય કારણ છે વાયુની ઊર્ધ્વગતિ. અપાનવાયુ અવળો થઈ ઉપર ચડી ચક્રત અને પ્લીહા સુધીના છાતીના ભાગને ઉપર તરફ ખેંચે છે. ગંભીરા હિક્કામાં તેનો અવાજ દૂરદૂર સુધી સંભળાય છે. દરદી સૂતેલ હોય ત્યારે પણ ચાલુ રહે છે. તેમાં છાતી, વાંસો, માથું, ગળું તથા નાભિમાં પીડા ચાલુ થાય છે તો મહાહિક્કામાં હૃદય, નાભિ, બસ્તિ વગેરે પણ ખેંચાય છે. આખું શરીર કંપે છે અને દરદીની આંખો ઉપર ચડેલી જ રહે છે. આંત્રવિદ્રધિ અને એપેન્ડિસાઈટિસની ઉગ્ર અવસ્થામાં પણ ક્યારેક આવી હેડકી થતી જોવામાં આવે છે. ગંભીરા હેડકીમાં તરસ વધુ લાગે છે, સાથે તાવ પણ આવે છે. હેડકીમાં વાયુ ઉપરાંત કફપ્રકોપ પણ થોડા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

પ્રાવૃડ (વર્ષાઋતુમાં વરસાદ ન આવતાં કેવળ પવન જ ફૂંકાયા કરે તે ઋતુ), વર્ષા અને શિશિરમાં હેડકી વાયુપ્રકોપના કારણે સવિશેષ થતી જોવામાં આવે છે. વૃદ્ધ

લોકો તેમજ વાતપ્રકૃતિવાળા લોકો કે શ્રમજીવી લોકો આ રોગમાં વધુ સપડાતાં જોવામાં આવે છે. વાયુકારક આહારમાં જાંબુ, કોદરી, વાલ, ચોળા, મઠ, તુવેર, વટાણા, પાપડી, ગવાર, બટાટા, ચણા, ચોળી, મકાઈ, ચીભડાં, શકરિયાં, ધાણી વગેરે વધુ ખાવાથી હેડકી થવાને કારણ મળે છે. વિહારમાં ઉજાગરા, અતિ પરિશ્રમ, અતિ પ્રવાસ, અતિ બોલવું, અતિ ચાલવું, અતિ ગાવું, રડવું, શોક, ચિંતા, ભય, અતિ પ્રવૃત્તિ, ટેન્શન વગેરે પણ હેડકીને નોતરે છે. કારણ વિનાના વધુ ઉપવાસ, કબજિયાત, ઠંડાં પીણાં વગેરે પણ તેનાં પોષક છે.

હેડકીના દરદીએ ગરમ ગરમ પાણી પીવું. ખોરાકમાં વાયુનાશક, સ્નિગ્ધ, ગરમ, અનુલોમન, ખારો, ખાટો, મધુર આહાર વધુ લેવો. સૂંઠ-ગોળની ગરમ રાબ, ગંઠોડાની ગરમ રાબ, સૂંઠિયું, મધ કે ગોળમાં બનાવેલું લીંબુનું સરબત, દ્રાક્ષ, લસણ, તલતેલથી વઘારેલા ભાત, હિંગ, અજમા, આદું, સિંધવ, મીઠું, રાઈ, હિંગ, મરી, લીંડીપીપર, દિવેલ વગેરેનું વધુ સેવન કરવું. આરામ કરવો, શરીરે સરસિયું કે તલતેલની માલિશ કરવી, શેક કરવો, ઊંઘવું, રેચ લેવો કે બસ્તિ લેવી. કબજિયાત દૂર કરવા અને વાયુની ગતિ સવળી કરવા આવા દરદીએ હરડે, દિવેલમાં શેકેલી હરડે, દિવેલ કે શિવાક્ષાર રોજ રાત્રે કે સવારે લેવાનું રાખવું. દવામાં હિંગાષ્ટક, લવણ ભાસ્કર, લશુનાદિ વટી, દ્રાક્ષાદિ વટી, દ્રાક્ષાવલેહ, અભયારિષ્ટ, કર્પૂરહિંગુ વટી, મયૂરપિચ્છ ભસ્મ (મોરના પીછાની ટીલડીની રાખ), શ્વાસકુઠાર

રસ, હિક્કાન્તક રસ વગેરે ઔષધો તેમાં સારું પરિણામ આપે છે, જેના જાણકાર દ્વારા તેનો સમયસર ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

હિંગ અને સંચળ થોડા નાખીને દિવેલ ગરમ કરી તેની પિચકારી આપવાથી વાયુની ગતિ બદલાઈ જતાં, મળશુદ્ધિ થતાં, પવનમુક્તિ થતાં હેડકીનું કારણ દૂર થાય છે.

બાળકની હેડકીમાં કેવળ માતાના ધાવણનાં બેત્રણ ટીપાં નાકમાં વારંવાર નાખવાં તે શ્રેષ્ઠ ઇલાજ છે. બાળક મોટું હોય તો ગોળ અને સૂંઠને ધાવણમાં પીસી કપડાથી ગાળી તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં.

સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર, સિંધવ કે શ્વાસકુઠારમાંથી જે મળે તેનું ચપટી ચૂર્ણ નાકમાં ફૂંકવું. કલાકે કલાકે વારંવાર ફૂંકી શકાય. પેટ અને છાતી ઉપર હિંગ અને દિવેલ મેળવી માલિશ કરી ઉપર શેક કરવો. બામ, પંચગુણ તેલ, સરસવ તેલ કે તલતેલ ચોળી ઉપર શેક કરવો. વરાળિયો શેક વધુ સારો.

ગોળ અને સૂંઠને સમાનભાગે લઈ પાણીમાં પિગાળી, ગાળી તેનાં ટીપાં વારંવાર નાકમાં નાખતા રહેવું અને એક એક ચમચી પાતાં રહેવું તે હેડકીનો ઇલાજ છે. લગભગ બધા જ આવા કેસમાં મને આ નસ્યપ્રયોગથી સફળતા મળી છે.



૧૬

વાયુના બધા જ બળવાન
રોગોને મટાડનારું એક ઔષધ

આયુર્વેદના અનેક માન્ય ચિકિત્સાગ્રન્થોના સારરૂપ ગાગરમાં સાગર સમાવવાના પાછળથી પ્રયાસ થયા છે. તેમાં 'વૈદ્યજીવન' નામના નાનકડા પુસ્તકનું ગુજરાતમાં ઘણું મહત્ત્વ છે કારણકે ગુજરાતના જુનર ગામના પ્રખ્યાત વૈદ્ય લોલિંબરાજ દ્વારા સત્તરમી સદીમાં તે લખાયેલ છે. આ શાસ્ત્રીય છતાં સરળ પુસ્તકની ખાસ વિશેષતા તે શ્રૃંગાર રસપૂર્ણ શ્લોકો દ્વારા રચાયેલું છે તે છે. ભારતભરમાં

વાયુના બધા જ બળવાન રોગોનું ઔષધ ❖ ૫૭

આ પ્રકારનું બીજું એક પણ પુસ્તક નથી. વૈદ્ય લોલિંબરાજ શરતમાં બાદશાહની પુત્રીને પરણ્યા હતા, જેનું નામ રત્નકલા પાડેલું. આ રત્નકલાને સંબોધીને શાસ્ત્રના નિચોડરૂપ આખું પુસ્તક વિલાસી પુરુષોને ગમી જાય તેવી કામપ્રચૂર ભાષામાં આલંકારિક રીતે લખવામાં આવ્યું છે. વૈદ્યો, આયુર્વેદના વિદ્યાર્થીઓ, આયુર્વેદપ્રેમીઓ તથા દરદીઓ માટે તે અતિમાન્ય ગ્રન્થ છે. 'રેડી રેફરન્સ' જેવું આ પુસ્તક ઘરે ઘરે વસાવવા જેવું ખરું. સેંકડો સરળ, નિર્દોષ, ઘરગથ્થુ ઉપચારના આ સંગ્રહમાં વાયુના બધા જ બળવાન રોગોને મટાડનારો એક સાવ સામાન્ય છતાં અસરકારક પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે :

ઘૃતતીક્ષ્ણપુતઃ સુરસાસ્વરસો

લઘુરાજમૃગાંક ઇતિ પ્રથિતઃ ।

અપહન્યનિલાન્ સકલાન્ બહુલાન્

નિજભક્તમલાનિવ ચકધરઃ ॥ ૪૩

વિલાસ ચોથાના તેંતાલીશમાં આ શ્લોકનો અર્થ છે :

'જેમ વિષ્ણુ ભગવાન પોતાના ભક્તોનાં બધાં જ પાપોનો નાશ કરે છે તેમ તુલસીના (એક ચમચી જેટલા) રસમાં (સમાન ભાગે) ગાયનું ઘી અને મરીનું ચૂર્ણ મેળવીને બનાવેલા 'લઘુરાજમૃગાંક' નામના પ્રચલિત ઔષધનું નિયમિત સેવન કરવામાં આવે તો વાયુના મોટા ભાગના એટલે કે લગભગ બધા જ બળવાન રોગો મટે છે !

વાયુના એંશી જાતના રોગોમાં પક્ષાઘાત - લકવા,

રાંઝણ - સાયેટિકા, બાળલકવા, સંધિવાત (આર્થ્રાઇટિસ), આમવાત (રુમેટિઝમ), આંચકી, ધનુર, કંપવાત, મૂર્છા, વાઈ, સર્વાંગવાત, અર્ધાંગવાત, અર્દિતવાત (ફેશિયલ પેરેલિસિસ), પ્રોસ્ટેટ (પૌરુષગ્રન્થિની વૃદ્ધિ), આફરો, ગોળો, ગેસ, ઉદરશૂળ, શિરઃશૂળ, કટિશૂળ, એડીશૂળ, હૃદયશૂળ, પાર્શ્વશૂળ, બોચીનો દુખાવો, કાનના સણકા, બોચી પકડાઈ જવી (સ્પોન્ડિલાઇટિસ), હાથ પકડાઈ જવો (અવબાહુક), શરીરમાં ક્યાંય પણ દુખાવો થવો કે ખાલી ચડવી, જીભ અટકવી, શરીર સુકાઈ જવું, કોઈ અંગ સુકાવા માંડવું, અનિદ્રા કે અલ્પનિદ્રા, વાયુજન્ય શુક્રદોષ કે આર્તવદોષજન્ય વંધ્યત્વ, થાક, બગાસાં વધુ આવવાં વગેરે અસાધ્ય ન હોય તેવી અવસ્થાના રોગ મટે છે. પથ્યપાલન સાથે વિવેકપૂર્વક આ ઔષધનું લાંબો સમય સેવન કરવાની મહાવૈદ્ય લોલિંબરાજ ભલામણ કરે છે.

આ પ્રયોગ એટલો બધો નિર્દોષ છે કે તેનું સેવન કરવાથી ગેરલાભ થવાની કોઈ શક્યતા નથી. કારણ કે તુલસી, ઘી તથા મરી સાવ સામાન્ય નિર્દોષ અને આહાર રૂપ છે. મરી ગરમ લાગે તો સમાનભાગે લેવાને બદલે ઓછી માત્રામાં પણ લઈ શકાય.

'વૈદ્યજીવન' ગ્રન્થના અન્ય પ્રયોગો પણ કામયાબ સાબિત થયેલા હોવાથી આ પણ કામયાબ હશે જ. દરદીઓ સફળતા જણાવશે તો ગમશે.



વાયુના બધા જ બળવાન રોગોનું ઔષધ ❖ ૫૯

ચોમાસામાં અને શિયાળામાં આપણા દેશમાં વાયુના રોગોનું પ્રમાણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. ખાસ કરીને ઘરડા લોકો અને ગરીબ લોકોમાં તે ઘણા વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. સૂસવતી ઠંડી, લૂખો ખોરાક, ઓછો ખોરાક, વધુ પરિશ્રમ, શરીરની નબળાઈ અને મંદાગ્નિ તેમાં મુખ્ય કારણરૂપ છે.

શરીરમાં રહેલા પાંચ પ્રકારના વાયુ પરસ્પર આવરણમાં આવવાથી કે પિત્ત અથવા કફ સાથે મળીને પ્રકોપ પામવાથી શરીરના જુદાજુદા અંગોમાં વાયુના રોગો થાય છે. પક્ષાઘાત, લકવા, રાંજણ-સાયેટિકા, મોઢાનો લકવા, અંગ જકડાઈ જવું, કેડ દુખવી, પગમાં કે વાંસામાં શૂળ નીકળવું, ઢીંચણ કે ખભા દુખવા, માથું દુખવું, આખું શરીર જકડાઈ જવું વગેરે અનેક રીતે વાયુના રોગો થતા હોય છે.

આયુર્વેદમાં વાયુના રોગોની ગણતરી મહારોગોમાં કરવામાં આવી છે, એટલે એ મટાડવા ઘણા મુશ્કેલ છે. છતાં એક વરસ પસાર થઈ ન ગયું હોય, દરદી મનોબળવાળો અને નિયમિત સારવાર કરનારો હોય તો સારા વૈદ્ય પાસે નિદાન કરીને સારવાર લેવામાં આવતી હોય, અને ઔષધો સાચાં અને સારી ગુણવત્તાવાળાં હોય તો મર્યા વિના રહેતા નથી. તાજા જ રોગોમાં સારી,

ઘરગથ્થુ સારવાર શરૂ કરવામાં આવી હોય તો પણ એક વરસનો રોગ ઘરમેળે મટી જવાની તક ઘણી ઓછી છે, જ્યારે દસ વર્ષ થઈ ગયાં હોય તેવો રોગ અસાધ્ય થઈ જતો હોવાથી પૂરેપૂરો મટતો જ નથી.

આજે વાના રોગી આમથી તેમ આંટા મારતા જોવામાં આવે છે. પાંચ-દસ દિવસ દવા લઈ વળી પાછા વેદ કે ડોક્ટરની સારવાર બદલ્યા કરે છે. ક્યારેક તો માત્ર નિદાન કરવામાં-કરાવવામાં મહિનાઓ કે વર્ષો પસાર કરી નાખે છે. આવા લાંબા રોગો નહીં મટવાનું મુખ્ય કારણ દરદીની ચંચળતા ગણાવી શકાય.

વાના (આમવાત સિવાયના) કોઈપણ રોગમાં આ પ્રમાણેના ઉપચાર હિતાવહ બનશે :

☆ જ્યાં જ્યાં દુખાવો હોય ત્યાં શીંગતેલ સિવાયના કોઈપણ સરસવ તેલ, એરંડતેલ, તલતેલ, પંચગુણ તેલ, પીડાશામક તેલ વગેરે ઘરગથ્થુ કે ફાર્મસીનું તૈયાર તેલ મેળવી તેની માલિશ કરવી.

☆ માલિશ કરીને શેક કરવો. સરગવો, આકડો, એરંડો, નગોડ વગેરે વાયુનાશક ઔષધોનો વરાળિયો શેક વધુ ફાયદો કરશે. હોટવોટર બેગ - ગરમ પાણીની થેલીનો શેક પણ ચાલે. આખું શરીર જકડાઈ ગયું હોય ત્યારે વરાળિયો ખાટલાશેક લેવો જોઈએ.

☆ વાયુના કોઈ પણ રોગમાં સૌથી સારું ઔષધ છે દિવેલ. દૂધની સૂંઠ નાખેલ ચામાં, સૂંઠના ઉકાળામાં કે કોઈપણ ઉકાળામાં લેવું જોઈએ. લાંબા સમય સુધી દિવેલના સેવનથી નવો વાનો રોગ અવશ્ય મટી જાય છે.

વાના રોગો મટાડવા છે ?... તો આ વાંચો ❖ ૬૧

- ☆ रास्नाद्वि क्वाथ, रास्ना सप्तक क्वाथ अथवा दशमूल क्वाथनो उकाणो करी द्विवेल साथे द्विवसमां बे वजत सवार-सांजे लेवुं ते पण मडत्वनुं छे. तैयार उकाणा करतां घेर बनावेल उकाणो वधु शयदाकारक छे.
- ☆ वायुना दरदीअे लूणो, ठंडो, पयवामां मुश्केल, पउतर, कस विनानो जोराक न जावो. यण्ण, बटाटा, शकरियां वगेरे वायु करनारा डोवाथी ते बंध करवां सारां. बरइनी वानगी पण सारी नथी.
- ☆ अति उजागरा, अति परिश्रम, चिंता, शोक, दुःख, उपवास, ठंडा पाणीथी स्नान वगेरे क्रियाओ पण वायुना दरदी माटे सारी नथी.
- ☆ जोराकमां चीकणां, गरम, जारां, जाटां, गण्यां अने पौष्टिक द्रव्यो वायु माटे लाभदायक डोवाथी तलनुं तेल, द्विवेल, तल, अउद, लसण, छिंग, आर्दु, सरगवो, सूंठ, अजमो वगेरेनो वधु उपयोग करवो जोईअे. वाना रोगीओअे जमवामां रोटली के भाजरीमां लीवुं के सूकुं लसण, तलतेल के घीमां पकावीने डुमेशां सारा प्रमाणां लेवुं जोईअे.
- ☆ वाना रोगीने (आमवात के सामवात सिवाय) आराम घणो जरूरी मनाय छे. विंध, आनंद, गरम पाणीथी स्नान, शोक, मालिश जेम बने तेम वधु डितकारी छे.
- ☆ वाना जुद्ध जुद्ध प्रकारो प्रमाणे वैद्यो निदान करीने अनेक जातनां गूगण, उकाणा, रसो अने लस्मो आपता डोय छे. पण ते दरदीअे स्वयं योग्य

માર્ગદર્શન વિના લેવાં ન જોઈએ. તેથી ક્યારેક નુકસાન થવા પણ સંભવ ખરો.

અપવાદરૂપ આમવાત

વાયુના રોગોમાં સૌથી વધુ ધ્યાન રાખવા જેવો છે આમવાત. આમવાતને ડોક્ટરની પરિભાષામાં 'રુમેટિઝમ' પણ કહે છે. તેમાં વાની પેઠે પીડા વગેરે લક્ષણો મળતાં આવે છે. આમવાતનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે જુદાં પાડી શકાય :

(૧) જે સ્થાનમાં કે મોટા સાંધામાં પીડા હોય ત્યાં પ્રાયઃ સોજો પણ હોય.

(૨) મોટા સાંધા... ઢીંચણ, કેડ, પગની ઘૂંટી, ખભો, માથું વગેરેમાં દુખાવો ફર્યા કરતો હોય.

(૩) ઠંડી ઋતુમાં વીંછીની વેદના જેવી અસહ્ય પીડા થતી હોય.

(૪) ઊંઘીને ઊઠ્યા બાદ કે આરામ કર્યા બાદ વધુ દુખાવો થતો હોય.

(૫) ટેકો દઈને ઊભા થવું પડતું હોય.

(૬) દરદીનું શરીર મોટા ભાગે જાડું હોય.

(૭) તેની પારિવારિક સ્થિતિ સુખી હોય.

(૮) શરદી, તાવ, અરુચિ, અજીર્ણ, ખાલી ચડવી, શરીર તૂટવું, તૃષ્ણા લાગવી, શરીર ભારે લાગવું વગેરે લક્ષણો જણાતાં હોય.

(અંગમદોડરુચિ, તૃષ્ણા, આલસ્યં ગૌરવં જ્વરઃ ।

અપાકઃ શૂનતાંગાનાં આમવાતસ્ય લક્ષણમ્ ॥

- ભાવપ્રકાશ

વાના રોગો મટાડવા છે ?... તો આ વાંચો ❖ ૬૩

આખું શરીર તૂટવું, ભોજનમાં (કે કાર્યમાં) રુચિ ન થવી. તરસ લાગવી, આળસ ચડવી, શરીર ભારે લાગવું, તાવ રહ્યા કરવો, અજીર્ણ થવું, અંગોમાં ખાલી ચડવી... આ બધાં આમવાતનાં લક્ષણો છે.

(૯) મોંમાં, મળમાં અને સ્વભાવમાં ચીકાશ હોય તેવા દરદીઓ મોટે ભાગે આમવાતના હોવાનો સંભવ છે.

આમવાતનાં ઉપરોક્ત લક્ષણોવાળા દરદીને વાના રોગની સારવાર અવળી પડે છે. એક વર્ષ અંદરનો આમવાત રોગ હોય તો નીચેના ઉપાયથી પૂર્ણ ફાયદો થઈ જાય છે. રોગ જૂનો હોય તો રાહત રહે છે.

☆ ઠંડો, ચીકણો, ભારે ખોરાક બંધ કરવો. કેળાં, લીંબુ, મેંદો, બરફ, ગોળ, ખાંડ, શેરડીનો રસ, ટમેટાં, આમલી, શિખંડ, દહીં, મીઠાઈઓ વગેરે બિલકુલ બંધ કરવાં.

☆ પીવાનું પાણી ઉકાળેલું જ વાપરવું. ફાવે તો ઉકાળતી વખતે તેમાં સૂંઠના ટુકડા નાખવા.

☆ દિવસે ક્યારેય ન સૂવું.

☆ અતિશય પરિશ્રમ ન કરવો. અતિ આરામ પણ ન કરવો.

☆ તેલની માલિશ ક્યારેય ન કરવી, નહીં તો રોગ વધશે.

☆ થેલીમાં પાણી ભરીને, કપડાંનો, લીંડીનો, મેથીનો કે રેતીનો લૂખો શેક કરવો. ગરમ પાણી ન રેડવું.

☆ આટલા ઉપચારથી વાના રોગો ન મટે તો દરદીએ સ્વેદન, બસ્તિ, લેપ વગેરે ઉપચાર કરાવવા.



આયુર્વેદે કોઈપણ રોગ થવાનું કારણ મુખ્યત્વે વાયુ, પિત્ત અને કફની વૃદ્ધિ કે વિકૃતિ માનેલ છે. એમાં વાયુના રોગો બાકીના બંને કરતાં વધુ એટલે કે એંશી પ્રકારના છે. વર્ષ દરમિયાન વાયુના રોગો વધુમાં વધુ ચોમાસામાં જોવા મળે છે. વર્ષા અને શિશિર વાયુની મુખ્ય ઋતુઓ હોવાથી અષાઢ-શ્રાવણ, પોષ-મહામાં તેનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. પેટ, પડખાં, વાંસો, કેડ, છાતી, માથું, કાન, દાઢ વગેરેનો દુખાવો; ગોળો, ગેસ, આફરો, આંચકી, ધનુર, હિસ્ટીરિયા, પક્ષાઘાત (લકવા), બાળલકવા, રાંઝણ, મોંનો લકવા, કંપવાત, શરીર જકડાઈ જવું વગેરે રોગો આ ઋતુમાં મુખ્યત્વે હોય છે.

વાયુના રોગો થાય છે કયા કારણે ?...

ગ્રીષ્મ ઋતુ શરૂ થતાં વાદળછાયા ચોમાસામાં વાતાવરણ એવું સર્જાય છે કે જેમાં શીત, લઘુ, રૂક્ષ, ચલ, વિશદ, ખર વગેરે ગુણવાળો વાયુ વધે છે અને વિકૃત થાય છે. એટલું જ નહીં એ વાયુ પિત્ત અને કફને પણ વિકૃત કરે છે.

ચોમાસામાં કુંદરતી રીતે પિંડ-બ્રહ્માંડનો વાયુ વિકૃત થાય છે ત્યારે તેમાં વાયુકારક આહાર-વિહાર ભળવાથી વાયુપ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિ, વૃદ્ધો વગેરે કોદરી, ચણા, વાલ, વટાણા, ચોળા, મઠ, ગુવાર, પાપડી, બટાટા, શકરિયાં, તાંદળજો, જાંબુ, મકાઈ, ડોડા, મગફળી, ઠંડાં પીણાં, આઈસક્રીમ, ફીઝનું પાણી, ખાખરા, મમરા, ધાણી અને વાસી ખોરાક વગેરે લે તો તેનાથી વાયુ ખાસ કોપે છે.

વિહારની દૃષ્ટિએ જાગરણ, અતિ પરિશ્રમ, અતિ મૈથુન, અતિ વ્યાયામ, મળ, મૂત્ર, વાછૂટ વગેરે વેગો રોકવાની આદત, વરસાદમાં પલળવું, ઠંડા પવનના ઝપાટામાં સૂવું કે મુસાફરી કરવી, ભેજવાળા વાતાવરણમાં રહેવું વગેરે વાયુ વધારનાર છે. મનોવ્યાપારની રીતે ચિંતા, શોક, ભય, દુઃખ, ત્વરા વગેરે પણ તેમાં ખૂબ મદદગાર થવાનાં. ચોમાસામાં આવતા વારતહેવારમાં વધુ પડતાં જાગરણ, ઉપવાસ, એકટાણાં અને ઠંડો-વાસી આહાર લેવાની પ્રથા પણ વાયુને વધારે છે.

વાયુના દર્દીએ કેમ વર્તવું ?

ચોમાસામાં વાયુના દરદીઓએ ઉપરોક્ત કારણોની

બિલકુલ ત્યાગ કરી તેનાથી વિપરીત આહાર-વિહારનું સેવન કરવું. તેમણે આહારમાં વાયુના ગુણથી ઊલટા ગુણ ધરાવતાં તલતેલ, લસણ, સિંધવ, મીઠું, અડદ, તલ, ઘઉં, ચોખા, લીંબુ, ઘી, દૂધ, માખણ, મેથી, સુવા, રાઈ, મરી, અજમો, ગંઠોડા, આદું, સૂંઠ, હળદર, ડુંગળી, કાળી દ્રાક્ષ, આમળાં, ખાટાં મીઠાં ફળો, કાજુ, અંજીર, અખરોટ, કિસમિસ, ગોળ, ખાંડ, સાકર, મધ વગેરેનું વધુ સેવન કરવું જોઈએ. ખોરાક ગરમાગરમ તાજો જ ખાવો જોઈએ. અને પાણી પણ સૂંઠ નાખેલું કે સાદું પણ ઉકાળીને ઠારેલું પીવું જોઈએ.

વિહારમાં આરામ, આનંદ, તેલની માલિશ, શેક, દિવેલની કે તલતેલની બસ્તિ, સંયમ વગેરે સારાં.

વાયુના કોઈ પણ રોગમાં ઉપયોગી ઔષધ

આહારમાં કહેલાં લસણ, તલતેલ, હિંગ, મેથી, અડદ, દિવેલ વગેરે દ્રવ્યો વાયુના રોગોમાં ઉત્તમ ઔષધ તરીકે પણ કામ આપે છે. તેથી તેનું તો સવિશેષ સેવન કરવું સારું. ઉપરાંત, શર્મસીઓમાંથી તૈયાર મળતાં ઔષધોમાં રાસ્નાદિ ક્વાથ તૈયાર ખરીદી કે ભૂકો લાવી ઘેર ઉકાળીને યોગરાજ કે મહાયોગરાજ ગૂગળ સાથે લાંબા સમય સુધી લેતાં રહેવું જોઈએ. તેની સાથે સાથે નારસિંહ ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ અને અજમોદાદિ ચૂર્ણ ૪ ગ્રામ સવારે-સાંજે ગરમ પાણીમાં લેવાય તો સારું. જૂના અને ઊંડા વાયુના રોગોમાં દિવેલની, તલતેલની કે નારાયણ તેલની બસ્તિ લેતા રહેવાથી ખૂબ જ ઝડપી અને કાયમી પરિણામ મળે છે.

ગોળો, ગેસ, આફરો, અજીર્ણ, ઉદરશૂળ જેવા આંતરડાના વાતરોગોમાં હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ, લવણ ભાસ્કર ચૂર્ણ, હરડે ચૂર્ણ, શિવાક્ષાર પાચન ચૂર્ણ કે લશુનાદિ વટી વગેરેમાંથી જે મળે તેનું સેવન કરી શકાય. ઉપરાંત દિવેલમાં હિંગ મેળવી ગરમ કરી, પેટ પર ચોપડીને ઉપર શેક કરવો જોઈએ. શરીરના જે જે અંગોમાં શૂળ નીકળતું હોય તેના પર પંચગુણ તેલની માલિશ કરી (કેવળ આમવાત - રુમેટિઝમમાં માલિશ ન કરવી.) લસણ, ગૂગળ અને સૂંઠનો લેપ કરવાથી પણ રાહત થતી હોય છે.

વાયુના હઠીલા રોગોમાં પંચકર્મ

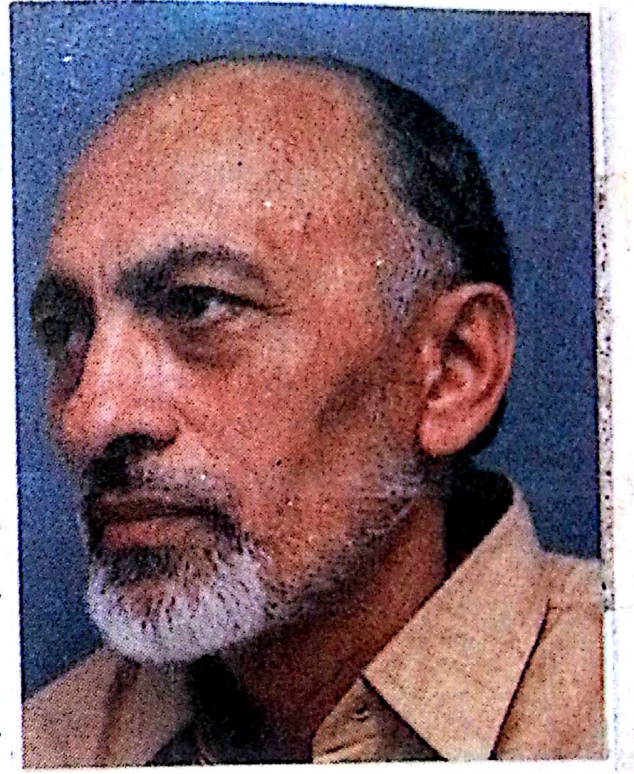
લાંબા અનુભવે એવું જણાયું છે કે વાયુના રોગોમાં આયુર્વેદિક સારવાર સરવાળે ઝડપી અને કાયમી પરિણામ આપે છે. જે રોગને થયે વર્ષ પસાર ન થયું હોય તે પથ્યપાલન અને ઔષધોપચારથી સારા થઈ જાય છે. પરંતુ જે રોગ પાંચથી દસ વર્ષ અંદરની મુદત સુધી લંબાયો હોય અને અસાધ્ય જેવો જણાતો હોય તેવા જૂના વાયુના રોગોમાં તો પંચકર્મ ખૂબ જ પરિણામદાયી બને છે. સ્નેહન, સ્વેદન, બસ્તિ, તૈલધારા, ચંપી, નસ્ય, દાહકર્મ વગેરે પંચકર્મની અને તેને સહાયક ક્રિયાઓ આયુર્વેદીય હોસ્પિટલમાં કે નિષ્ણાત દ્વારા કરાવવામાં આવે તો કેટલાક વાયુના રોગોમાં આશ્ચર્યજનક પરિણામ મળે છે.



વૈદ્ય શોભન વસાણી

ગુજરાત સમાચાર, શ્રી, આયુ ડાયજેસ્ટ, સંદેશ, ધર્મસંદેશ, સેવક, અખંડઆનંદ, નિરામય, કલ્યાણયાત્રા, માનવધર્મ, જનકલ્યાણ, ચરક, સુશ્રુત, આરોગ્યસિન્ધુ, વૈદ્ય કલ્પતરુ, બાલમિત્ર, સ્વસ્થ માનવ વગેરે સામયિકોમાં આયુર્વેદ પીરસનાર શ્રી શોભન ગુજરાતના અગ્રગણ્ય વૈદ્યોમાંના એક છે. આયુર્વેદનું સાહિત્ય, ચિકિત્સા અને પ્રચારમાં એમનું નામ નોંધપાત્ર છે. તેમનાં ૧૦૦ જેટલાં પુસ્તકોમાંથી ઝેર તો પિવાતાં જાણી જાણી ! (સેટ), રોજિંદો આયુર્વેદ, ઘરગથ્ય તાત્કાલિક સારવાર, ઇમર્જન્સી બોક્સ, રોજિંદા રોગો, આપણાં ઇમર્જન્સી ઔષધો, આમળાં, કાકડા, આરોગ્ય પ્રશ્નોત્તરી, અનુભવનું અમૃત તેમજ કાનના રોગો, ચામડીના રોગો, આરોગ્ય આપણા સૌનું, સફેદ દાગ, દિવ્ય ઔષધિ (સેટ), આરોગ્ય અને ઔષધ (સેટ), વાળની સંભાળ, વાળના રોગો, આયુર્વેદીય ઔષધો (સેટ), શિવામ્બુ-સેવન (સેટ), ઉત્તમ ઇચ્છિત સંતાન, આહારવિવેક, રોજિંદો આહાર, ફળો : આહાર રૂપે - ઔષધ રૂપે, શાકભાજી-કઠોળ : આહાર રૂપે - ઔષધ રૂપે, મસાલા-મુખવાસ : આહાર રૂપે - ઔષધ રૂપે વગેરે આયુર્વેદીય પુસ્તકો; ઉર-સંવેદના, મૌનના ભણકાર, ગમતાં ગાઈ ગીત, વિરહ સહ્યો ન જાય ! (કાવ્યસંગ્રહો); અતૃપ્ત ઝંખના (નવલકથા) અને દૂરદર્શન તથા આકાશવાણી દ્વારા પ્રસારિત વાર્તાલાપો તથા વિવિધ સંસ્થાઓના ઉપક્રમે ગોઠવાતાં તેમનાં પ્રવચનો ઘણાં લોકભોગ્ય હોય છે. કમળો, કાનના રોગો, ચામડીના રોગો, વાળના રોગો, વાળની સંભાળ, શિવામ્બુ, કૃષ્ણવિરહ (૧-૨), વિભુવંદના, આયુર્વેદવંદના વગેરે તેમની એક-એક કલાકની કેસેટો પણ ઘણી લોકપ્રિય થયેલી છે.

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



વૈદ્ય શોભન વસાણી