

કુદરતી ઉપચારની કમાલ



શ્રી ઓમ. પી. પટેલ ક્વોર્ટેશન પ્રકાશન

કુદરતી ઉપચાર એટલે શું ?

આધેસો આહાર પાચનતંત્રમાં પચ્યા બાદ શરીરનાં અંગોના કોષોમાં આત્મસાત્ થાય છે, કોષોની જીવનક્રિયાથી તે બળે છે, તૂટે-કૂટે છે અને તેથી વિષદ્રવ્ય તૈયાર થાય છે. લાખો કોષોના મરવાથી, આહાર-સંયોજન નિયમો તથા સ્વાસ્થ્ય સંબંધી નિયમોનો ભંગ કરવાથી, તમાકુ અને ઝેરી દવાઓના સેવનથી તથા ધર્ષા, દ્વેષ, ભય, ચિંતા, ક્રોધ વગેરે દ્વિપિત માનસિક વૃત્તિઓથી શરીરમાં વિષદ્રવ્ય તૈયાર થાય છે. મૂત્રપિંડ, ફેફસાં, યકૃત તથા પરસેવાની ગ્રંથિઓ આ વિષદ્રવ્યને શરીરથી બહાર ફેંકતાં રહેતા હોય છે. આ મળોત્સંગ કરનારાં અંગો એતાશક્તિ (Nerve energy) વડે કામ કરે છે. જો આપણી એતાશક્તિ ઓછી થઈ જાય તો આ અંગો પોતાનું કામ સારી રીતે બજાવી શકે નહિ. ઉપરનાં કારણોથી વિષદ્રવ્ય બહુ વધારે પ્રમાણમાં તૈયાર થાય છે અને એતાશક્તિનો પણ અપવ્યય થાય છે. આવી સ્થિતિમાં આપણાં મળવિસર્જન અંગો વિષદ્રવ્યને પૂરેપૂરો બહાર ફેંકવામાં અસમર્થ બની જાય છે, એટલે વિષદ્રવ્ય શરીરમાં એકત્ર થવા લાગે છે. કુદરતી ઉપચારકોના મત પ્રમાણે શરીરમાં વિષદ્રવ્ય એકત્ર થવાની બાબતને જ રોગ કહેવામાં આવે છે. શરીર અમુક હદ સુધી જ વિષદ્રવ્યનું પ્રમાણ સહન કરી શકે છે. શરીરમાં જો વિષદ્રવ્યનું પ્રમાણ આ હદ કરતાં વધી જાય તો શરીર ઝાડા, શરદી, સળેખમ, તાવ વગેરે દ્વારા આ વિષદ્રવ્યને બહાર ફેંકવાનું ઝડપથી શરૂ કરી દે છે. આવી શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા(તીવ્રરોગ-Acute disease)ને ઝેરી દવાઓ લઈ વારંવાર રોકવામાં આવે તો શરીર થાકી જાય છે. અને દરરોજ

(અનુસંધાન ટાઈટલ ૩ ઉપર)

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન
'જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણી'ની નવમી ભેટ

કુદરતી ઉપચારની સરળતા તથા સાર્થકતા પુસ્તક
કરતાં જીવંત ઉદાહરણોથી પરિપૂર્ણ પુસ્તક

કુદરતી ઉપચારની કમાલ

સંપાદક : શ્રી. વી. પી. ગિઠવાણી

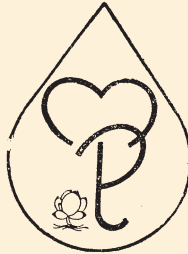
સ્નેહી શ્રી.....

કુદરતી ઉપચાર દ્વારા રોગ નિવારણ માટે પ્રેરણાદાયી
માર્ગદર્શન પૂરું પાડતું આ અમૂલ્ય પુસ્તક આપના પરિવારને
ઉપયોગી બની રહેશે એવી શુભ કામનાઓ સહ.....

સપ્રેમ

મંગળભાઈ પી. પટેલ

મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન,

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪ ફોન : ૪૪૦૮૧૦; ૪૪૮૫૬૪

- श्री એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન
જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણીનું નવમું પ્રકાશન
- કુદરતી ઉપચારની કમાલ
- સંપાદક : શ્રી વી. પી. ગિદવાણી
- © પ્રા-યોગ ટ્રસ્ટ
૨, નાલંદા સોસાયટી, રૈલવે કોસિંગ પાસે,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩
- પ્રકાશન વર્ષ : ઓગસ્ટ, ૧૯૮૭
- મૂલ્ય : સહભાવ-સુવાચન-સહઉપયોગ
- પ્રકાશક :
શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી મૂકેશ એમ. પટેલ
'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪.
- પ્રકાશન આયોજન : કુસુમ પબ્લિકેશન્સ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭
ફોન : ૪૧૦૯૫૯
- આવરણ : મયૂર જાની
- મુદ્રક :
હરિઓમ્ પ્રિન્ટરી,
દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ-૩૮ ૦૦૧

પ્રકાશકનું નિવેદન

પ્રત્યેક માનવી ઇચ્છતો હોય છે કે પોતે નીરોગી રહે; પરંતુ કુદરતના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી, આહારવિહારમાં અનિયમિત બનવાથી તે અનેક રોગોનો ભોગ થઈ પડે છે અને તેમાંથી મુક્ત થવા તે દવા અને દાકતરને શરણે બન્ય છે. દવાથી પ્રારંભમાં રોગ દબાઈ બન્ય છે પણ તે દૂર થતો નથી. રોગને જડમૂળથી દૂર કરવાનો જો કોઈ શ્રેષ્ઠ ઉપાય હોય તો તે છે કુદરતી ઉપચાર. કબજિયાતથી માંડીને કેન્સર સુધીનાં દર્દો કુદરતી ઉપચારથી કેવી રીતે મટાડી શકાયાં તેનું સુંદર આલેખન કુદરતી ઉપચારક શ્રી વી. પી. ગિદવાણી સંપાદિત આ પુસ્તકમાં થયું છે.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન તરફથી ૧૯૮૩ થી શરૂ કરેલી જીવનલક્ષી શ્રેણીને મજેલા ઉખાલ્યાં આવકારથી પ્રેરાઈને આ જ શ્રેણીમાં 'કુદરતી ઉપચારની કમાલ' નામનું આ પુસ્તક પ્રગટ કરતાં અમે આનંદ અનુભવીએ છીએ.

આ પુસ્તક પ્રગટ કરવાની અનુમતિ આપવા બદલ શ્રી વી. પી. ગિદવાણીના અમે અત્યંત આભારી છીએ.

આ પુસ્તકના પ્રકાશન-આયોજન પાછળ લીધેલ પરિશ્રમ બદલ અમારા સ્નેહી મિત્ર શ્રી મુકુન્દ પી. શાહનો આભાર માનીએ છીએ.

આ પુસ્તક સંબંધી વાચકમિત્રોનાં રચનાત્મક સૂચનો આવકારીશું.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન
'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની,
નવજીવન, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪

મંગળભાઈ પી. પટેલ
મૂકેશ એમ. પટેલ
૧૩મી ઓગસ્ટ, ૧૯૮૭

અનુક્રમ

૧. હાઈપર એસિડિટી, સંધિવા, અનિદ્રા, દાંદર, બહેરાશ	
૨. વાતરોગ	૧૧
૩. પાચનતંત્રના રોગ	૨૧
૪. અક્ષર	૨૧
૫. ચક્કર આવવાં	૩૦
૬. ટાઈ ફેઈઝ	૩૧
૭. મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)	૪૦
૮. મેલેરિયા	૪૯
૯. કમળો (પાંડુરોગ)	૫૧
૧૦. આંખનો રોગ	૬૩
૧૧. કબજિયાત	૭૦
૧૨. કેન્સર	૮૧
૧૩. બહેરાશ, લોહીનું નીચું દબાણ, ઝામર, મેલેરિયા, દાંતના રોગ, સફેદ કોઢ	૮૬
૧૪. પાચનતંત્રનો રોગ (ટી. બી.)	૯૪
૧૫. રાંઝણ	૧૦૧
૧૬. દષ્ટિની કમજોરી અને ચામડીના ડાઘ	૧૨૬
૧૭. વજન ઘટાડવું અને ડાયાબિટીસ	૧૨૮

આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલ કુદરતી ઉપચારના પ્રયોગો કરતી વખતે દર્દીઓએ કુદરતી ઉપચારના નિષ્ણાતની સૂચનાઓનું પાલન કરવું જરૂરી છે.

હાઈપર એસિડીટી, સંધિવા, અનિદ્રા, દાદર, ખહેરાશ

● નવીનભાઈ શાહ

‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા’ આ એક જાણીતી કહેવત છે. સાચું સુખ નીરોગી શરીરમાં સમાયેલું છે. શરીર નીરોગી ન હોય તો જીવન ભારરૂપ અને નિરસ લાગે છે. હાલ મારી ઉંમર પર વર્ષની છે. યુવાવસ્થા સુધી મારું શરીર નીરોગી હતું. માધ્યમિક અભ્યાસકાળની વયમાં એટલે કે લગભગ ૧૫ વર્ષની ઉંમરથી કબજિયાત, ગેસ તેમજ કોઈ વખત છાતીની બળતરાની તકલીફ હતી. શેકેલા ચણા અને કઠોળ ખાવાનો ખૂબ શોખ હતો. હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ ફાકીએ એટલે ગેસ તેમજ છાતીની બળતરામાં રાહત થઈ જતી હતી. આથી ઘરમાં કાયમ હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ રહેતું હતું. યુવાનીના જોશમાં વર્ષો સુધી આ ખાખતે દુર્લક્ષ સેવ્યું. છેવટે ૪૫ વર્ષની ઉંમરે આ તકલીફ તીવ્ર દાહમાં પરિણમી, જેને હાઈપર એસિડીટી કહેવામાં આવે છે. ગેસની તકલીફ પણ ચાલુ જ હતી. દિવસ અથવા રાત્રિમાં ગમે ત્યારે ગમે તે સમયે છાતીમાં

દાહ ઊપડે. દાહની પીડા એટલી બધી તીવ્ર અને અસહ્ય હતી કે આંખમાંથી આંસુ આવી જાય. હું સાબરમતીમાં કાપડ વેચવાનો વ્યવસાય કરું છું. દુકાને હોઈ અને છાતીમાં દાહ ઊપડે ત્યારે પાંસળી નીચે હાથથી દબાવી પડખે પંદર-વીસ મિનિટ પડ્યો રહું ત્યારે કાંઈક શાંતિ વળે. મધ્યરાત્રિમાં રાત્રે બાર વાગે દાહ ઊપડે ત્યારે સૂતેલા બગી જવું પડે અને પથારીમાંથી ઊભા થઈ જવું પડે. દૂધ હોય તો ઠીક, નહિ તો બેત્રણ પ્યાલા પાણી પીને બંગલાની લોખીમાં અર્ધો કલાક ચાલતો, ત્યાર બાદ દાહ શાંત થાય ત્યારે જ સૂઈ શકતો હતો. એલોપથીની લાંબા સમય સુધી દવા કરી. ડોક્ટરોએ વ્યાયામ કરવાની મનાઈ કરી એટલે વ્યાયામ બંધ કર્યો. મેગનેશિયમની ટીકડીઓ અને ડાઈજન લિકવીડ વગેરે દવાઓ ત્રણ-ચાર વર્ષ સુધી કરી. ત્યાર બાદ દોઢ વર્ષ સુધી સવાર-સાંજ ત્રિફળા ચૂર્ણ પણ લીધું, પરંતુ ખાસ કંઈ આરામ થયો નહિ.

એસિડીટીની સાથે સાથે સંધિવા પણ ધીરે ધીરે શરૂ થયો. લગભગ પાંચેક વર્ષ પહેલાં ખલાના સાંધામાં દુઃખાવો શરૂ થયો, ત્યાર બાદ પગની એડીમાં દુઃખાવો થયો. સવારે ઊઠીએ તો જમીન પર પગની એડી મંડાય નહિ. ત્યાર બાદ ઘૂંટણના સાંધામાં તીવ્ર દુઃખાવો શરૂ થયો. ચાલવામાં તેમજ સાઈકલ ચલાવવામાં તકલીફ પડે. એક રોગ બીજા રોગને નિમંત્રે છે. એ પ્રમાણે ચર્મરોગનો પણ ઉમેરો થયો. બંને જાંઘ વચ્ચે અંડકોશની પાસે

હાઈપર એસિડીટી, સંધિવા, અનિદ્રા, દાદર, ખહેરાશ ૩

દાદર પ્રકારની ખુજલી વર્ષમાં બેત્રણ વખત થાય. સખત ખંજવાળ આવે અને પાણી પણ ઝમે. ખણવાથી ચાંદી પણ પડી જાય. શરમ આવે તેવી રીતે પહોળા પગ કરીને ચાલવું પડે. ગમે તેવી વ્યક્તિની હાજરીમાં પણ બેશરમ બની ખંજવાળવું પડે પાંચ-સાત વર્ષથી આ રોગ પણ લાગુ થઈ ગયેલો. વિવિધ પ્રકારની ટ્યુબો અને એન્ટી-બાયોટિક્સ પાઉડરો લગાવ્યા. કામચલાઉ રાહત થાય પણ સંપૂર્ણપણે મટે નહિ.

કટોકટી આવી. કટોકટીના માનસિક ત્રાસે અનિદ્રાની ભેટ આપી. ત્યારથી અનિદ્રાની તકલીફનો પણ ઉમેરો થયો. રાત્રે ગાઠ નિદ્રા આવે નહિ અને ઘડિયાળના ટકોરા ગણવા પડે.

બાળપણથી જ એટલે કે આઠ-દશ વર્ષની ઉંમરથી જ બંને કાનમાં પડ્ડ આવે અને ડાબા કાનમાં બાળપણથી જ ખહેરાશ. બીજા જમણા કાનમાં વીસેક વર્ષ પહેલાં ઓચિંતો પડદો ફાટી ગયો. ચાર દિવસ સ્થાનિક ડોક્ટરની દવા કરી પછી અમદાવાદમાં કાનના સર્જનને બતાવ્યું. તેમણે નિદાન ક્યું કે પડદામાં કાણું પડ્યું છે. કાનમાં સતત પડ્ડ આવ્યા કરે. અમદાવાદમાં કેટલાયે સર્જનોને બતાવ્યું. અનેક દવાઓ કરી પરંતુ કોઈ જ ફરક ન પડ્યો. ત્યારબાદ આજથી લગભગ પંદર વર્ષ પહેલાં ડાબા કાને ડોક્ટર એ. બી. આર. દેસાઈના હાથે મુંબઈમાં પડદો નવો બેસાડવાનું ઓપરેશન કરાવ્યું. લગભગ ૬૦૦ રૂપિયા ખર્ચ થયું પરંતુ ઓપરેશન અસફળ રહ્યું. કાનમાં સતત પડ્ડ

આવ્યા કરે, કાનમાંથી પણ વહીને બહાર નીકળે, દિવસમાં ચારપાંચ વખત કાન સાફ કરવો પડે. કાનમાં પણ બંધ થાય તે માટે અનેક સર્જનોની દવા કરી, તાત્કાલિક રાહત થાય પણ પાછું યથાવત્. દસેક વર્ષ પહેલાં ફરી મુંબઈ મારા સંબંધી સર્જન છે, તેમને બતાવ્યું. તેમણે વીસેક દિવસનો કોર્સ લખી આપ્યો. કોર્સ ચાલુ હતો ત્યાં સુધી થોડા પ્રમાણમાં રાહત થઈ. લગલગ બસો રૂપિયાની દવા કરી, પરંતુ કોર્સ પૂરો થયા પછી પહેલાં હતું તેના કરતાં બમણું પણ આવવા માંડ્યું. એટલે તે દવા બંધ કરી. પાકીટમાં રૂ તેમજ સળી કાયમ રાખવાં પડે. દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બેત્રણ વખત કાન સાફ કરવો પડે. રસ્તામાં પણ પડેનો સ્નાવ વધારે થાય અને કાન ભરાઈ જાય તો રસ્તામાં ઊભા રહીને પણ કાન સાફ કરવો પડે. કાનમાં સતત પણ આવતું હોય અને સાંભળાય નહિ ત્યારે વાતચીતમાં ઘણી વખત રમૂજી ગેરસમજો ઉત્પન્ન થાય. હાસ્યની છોળો ઊઠે અને હાસ્યનું પાત્ર બનીએ. કોઈક વખત સાંભળાય, કોઈ વખત ન સાંભળાય એટલે દરેક વ્યક્તિ મારી કાનની ન સાંભળાવાની તકલીફને જુદી જુદી રીતે માન્ય-અમાન્ય કરે. કાને સાંભળવા માટે 'હીયરિંગ એઈડ' પણ લાવ્યો હતો, પરંતુ તે પણ અનુકૂળ ન આવી.

કાનની તકલીફ, અનિદ્રાની તકલીફ, સંધિવાની તકલીફ, દાદરની તકલીફ, તેમજ હાઈપર એસિડીટીની તકલીફ એ બધાંને કારણે કંઈક અંશે જીવન ઉપર નિરાશા

હાઈપર એસિડીટી, સંધિવા, અનિદ્રા, દાહર, બહેરાશ ૫

આવી. સંધિવાના કારણે ચાલી ન શકાય તો કાર્ય કેવી રીતે થઈ શકશે? નિષ્ક્રિય થઈને એસી રહેવું પડે તે તો એક પ્રકારની સજ્જ જેવું થાય. સામાજિક કાર્યકર હોવાને કારણે મારા માટે આ એક મોટી ચિંતા હતી. તેથી ત્રણેક વર્ષ પહેલાં મારા છઠ્ઠીસ વર્ષ જૂના સંબંધી એવા શ્રી ગિદવાણીજી સાથે મિત્રભાવે મારી બધી જ તકલીફ વિષે વાતચીત કરી. શ્રી ગિદવાણીજીને કુદરતી ઉપચારનું જ્ઞાન લાઘ્યું હતું. પહેલાં વારંવાર મળતા હતા. તેઓ કુદરતી ઉપચારને અનુસરવાની સલાહ આપતા હતા. પરંતુ હું તેમની વાતને હસી કાઢતો હતો. તેમની કુદરતી ઉપચારની વાતો એક કાને સાંભળી બીજા કાનેથી કાઢી નાંખતો. તેમ છતાં શ્રી ગિદવાણીજીએ બહુ જ પ્રેમથી વૈજ્ઞાનિક આધારો આપી ઊંડાણથી કુદરતી ઉપચાર વિષે સમજાવ્યું. હું પણ મારી તકલીફોથી થાક્યો હતો. તેમણે કુદરતી ઉપચારની સલાહ આપી, અને ખાનપાન તેમજ રહેણીકરણીમાં ફેરફાર કરવાનું કહ્યું. મેં તેમની વાત સ્વીકારી. ત્રણ વર્ષ પહેલાં પત્ની બાળકો સાથે ઉનાળાની રજાઓમાં પિયર ગઈ ત્યારે છાનામાના દોઢ માસ સુધી કુદરતી ઉપચાર અનુસાર આહારનું સંપૂર્ણપણે પાલન કર્યું, અને દોઢ માસના અંતે મહદ્ અંશે એસિડીટીમાં કાયદો થયો, સંધિવામાં પણ પચાસ ટકા કાયદો થયો.

સવારે આઠ-નવ વાગે પચાસ પૈસા અથવા સાઠ પૈસાનાં ત્રણ-ચાર કેળાં ખાઈને સવારનો નાસ્તો કરતો.

ખપેરે આર વાગે જમતી વખતે લોજનમાં સો ગ્રામ પાલખ અથવા મેથીની ભાજી અથવા મૂળાનાં પાંદડાં ખાતો. આ સાથે ત્રણસો ગ્રામ કાકડી, ગાજર અથવા કોળીજ કાચી જ રોટલી સાથે ખાતો. ખાઈને અર્ધો કલાક આરામ કરતો હતો. સાંજે પાંચ વાગે કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે ફરી સાઠ પૈસાનાં ત્રણ કેળાંનો નાસ્તો કરતો. રાત્રે આઠ વાગે લોજનમાં ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ મેથી, પાલખ અથવા મૂળાની ભાજી, ત્રણસો ગ્રામ ગાજર, કાકડી અથવા કોળીજનું કાચું શાક ખાતો. સાથે કોરી રોટલી પણ ખાતો. રોટલી એકરસ થઈ જાય તેવી રીતે ખૂબ જ ચાવીને ખાતો હતો. ખોરાકમાં કોઈ જ પ્રકારની ખટાશ નાખતો ન હતો. રાત્રે દસ વાગે શાંતિથી સૂઈ જતો. દોઢ માસ સુધી ઉપર પ્રમાણે ખોરાકમાં ફેરફાર કર્યો અને આશ્ચર્યકારક પરિણામ મળ્યું. એક સવા મહિનામાં એસિડીટી સંપૂર્ણ મટી ગઈ. સંધિવા અને અનિદ્રામાં લગલગ પચાસ ટકા ફાયદો થયો. આથી કુદરતી ઉપચાર ચાલુ રાખવાનો નિશ્ચય કર્યો. પત્નીના આવ્યા પછી તેને મારા નિર્ણયની જાણ કરી, પરંતુ લોકો જૂની રૂઠ માન્યતાઓ અને આધુનિક ખાનપાનની પદ્ધતિથી ટેવાયેલા હોવાને કારણે મારી આ કુદરતી ઉપચારની વાત કોણ માને? દૂધ, ઘી વગર શક્તિ કેવી રીતે આવશે? લુખ્ખું લુખ્ખું ગળે કેવી રીતે ઊતરે? ભાજી કાચી કેવી રીતે ભાવે? ફળ અને શાક બહુ મોંઘાં પડે. તમારા માટે જુદું ખાવા બનાવવા માટે સમય વધારે બગડે-આવી વિવિધ પ્રકારની દલીલોનો સતત મારો ચાલ્યા કરે. આ

હાથપર આસડાંટાં, સંધિવા, આનદ્રા, દાદર, બહરાશ ૭

વાતાવરણમાં પણ સંઘર્ષ સહિત મનોબળ મજ્જમ રાખી કુદરતી ઉપચાર અનુસાર ખોરાક ચાલુ રાખ્યો. શેકેલા ચણા, કઠોળ, ફરસાણ અને દૂધ, ઘી આ બધું જ પ્રિય હતું. પરંતુ તે બધું જ છોડ્યું. આ, કોફી જીવનભર નહિ પીવાનો સંકલ્પ કર્યો. એક વર્ષ સુધી સંપૂર્ણપણે કુદરતી ઉપચાર અનુસાર ખોરાક ચાલુ રાખ્યો. હાલ પણ મહદ્ અંશે કુદરતી ઉપચાર અનુસાર ખોરાક ચાલુ છે. હવે તો એસિડીટી કેવી હતી એ જાણે ખબર જ નથી. સંધિવા સંપૂર્ણપણે ચાલ્યો ગયો. ચર્મરોગ પણ સંપૂર્ણ મટી ગયો. અનિદ્રાની ફરિયાદ પણ સંપૂર્ણપણે દૂર થઈ. કાનમાં સતત પડ આવતું હતું તેમાં પણ ૭૫ ટકા ફાયદો થયો. હવે બેત્રણ દિવસે એકાદ વખત સહેજ કાન સાફ કરવો પડે છે, પરંતુ પડ નહિવત.

કુદરતી આહારના સ્વાદમાં અનેરો આનંદ આવે છે. કુદરતે જુદાં જુદાં રંગોમાં જુદા જુદા પ્રકારના એવા રસ-સ્વાદ મૂકેલા છે, કે મન અને મગજ પ્રકુલિત થઈ જાય. જુદા જુદા પ્રકારનાં કાચાં શાકમાં પણ કુદરતી સરસ સ્વાદો રહેલા છે. આ કુદરતી આહારમાં સ્વાદો માણવાની અનેરી મજા આવે છે. કુદરતે મૂકેલા રસના કૂંડેકૂંડાનો સ્વાદ માણવાને બદલે આપણે અકુદરતી ભેળસેળવાળા અને વિકૃત સ્વાદો તરફ આકર્ષાઈ એ તે નરી મૂર્ખતા જ છે. હાથછડના ચોખા ખૂબ જ મીઠા લાગે છે. રોટલી ચાવીને ખાવાથી બહુ જ મીઠી લાગે છે. આમ કુદરતી ખોરાક મને સંપૂર્ણ

રીતે અનુકૂળ આવી ગયો છે. જે હઝરો રૂપિયાની દવા ખાવાથી ન અને તે ફક્ત અકુદરતી રસાસ્વાદનો મોહ છોડવાથી તથા ખાનપાનની પદ્ધતિ બદલવાથી બન્યું. કુદરતી ખોરાકના સાત્ત્વિક આહારથી યાદશક્તિ સતેજ અને છે અને બુદ્ધિ પણ તીક્ષ્ણ અને છે. જાણે કે શરીરનો કાયાકલ્પ થઈ ગયો. હવે ઘરની બધી વ્યક્તિ તરફથી પણ સહકાર મળે છે. કેટલાક લોકો દલીલ કરે છે કે ફળ અને શાકભાજી મોંઘાં પડે છે. પરંતુ આ લૂલી અને પાંગળી દલીલ છે. એક રૂપિયાની એક કપ ચા, દોઢ રૂપિયાનો સો ગ્રામ નાસ્તો, ચાર-પાંચ રૂપિયે લિટરનું દૂધ, પિસ્તાલીસ રૂપિયાનું ૧ કિલોના ભાવનું ઘી, વીસ રૂપિયે ૧ કિલોનું તેલ, છ રૂપિયે કિલોનું કઠોળ, રોજના બેત્રણ રૂપિયાનાં બીડી-બાકસ અથવા તંબાકુના મસાલા અથવા પાન—આ બધું શું સસ્તું છે? સરવાળો કરીને હિસાબ તો લગાવી જુઓ. ઋતુ પ્રમાણેનાં શાક અને ફળ ગુણમાં પણ શ્રેષ્ઠ હોય છે, અને ઢગલાબંધ સસ્તાં પ્રાપ્ય પણ હોય છે. સવાર-સાંજ થઈને બે વખતના કેળાંના નાસ્તાનો ખર્ચ દોઢ રૂપિયો થાય અને તે પણ પેટ ભરીને, એક રૂપિયાથી બે રૂપિયા કિલોના ભાવની કાકડી, સવાર-સાંજ થઈને ૬૦૦ ગ્રામ ખાઈએ તો સવા રૂપિયાની કાકડી થાય. અન્ય કાચાં શાક-ભાજી જેવાં કે કોબીજ, મૂળા, ગાજર પણ ઋતુ વખતે ૫૦ પૈસે કિલોથી માંડી બે રૂપિયા સુધીમાં સારાં અને ગુણવત્તાવાળાં મળી રહે છે. સવાર-સાંજ થઈને ત્રણસો-ચારસો ગ્રામ ભાજી એક રૂપિયા સુધીમાં મળી રહે. સર-

હાઈપર એસિડીટી, સંધિવા, અનિદ્રા, દાદર, બહેરાશ ૯

વાળો કરીએ તો વધુમાં વધુ લગભગ ચાર રૂપિયામાં બધું આવી રહે. ઘઉં અને હાથછડના ચોખા વધારાના. સામાન્ય રીતે લણેલી અને સમગ્ર વ્યક્તિ પણ સમગ્ર શકે તેવો હિસાબ છે કે કુદરતી ઉપચારનો આહાર કોઈપણ પ્રકારે મોંઘો નથી. અરે! શિયાળાની ઋતુમાં તો કેટલાંક શાક અવારનવાર પચાસ-પચોતેર પૈસે કિલોના ભાવે છૂટથી વેચાય છે. મારો સ્વ-અનુભવ છે કે કુદરતી ઉપચારનો ખોરાક અનેકગણો સસ્તો પડે છે. જે વ્યક્તિ સંયમ કેળવવા તૈયાર નથી અને ચા, નાસ્તો અને આધુનિક સ્વાદોથી ટેવાયેલ છે તેમજ તમાકુ-મસાલાની નશાવાળી ટેવો છોડવાની મનની દૃઢતા નથી તે જ પોતાની નબળાઈઓ ઢાંકવા ખાતર જ કુદરતી ઉપચારમાં ફળ, શાકભાજી મોંઘાં પડે છે તેવી પાંગળી ફલીલ કરતી હોય છે. આ આહારથી પ્રોટિનની ઊણપ અથવા અશક્તિ જેવું કંઈ જ લાગતું નથી. ખરેખર તો શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ વધે છે.

છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી કુદરતી ઉપચાર અનુસાર મારો ખોરાક ચાલુ છે. તે દરમિયાન મેં કદી કોઈ પણ જાતના જલોપચાર (એનીમા, માટીનો પટ્ટો, વરાળસ્નાન, કટિસ્નાન વગેરે) કર્યા નથી. મારું વજન પાંચેક કિલો ઘટ્યું છે, પરંતુ હવે તે સ્થિર છે. પેટનો મેઠ ઘટ્યો છે. પેટનો પરિઘ ૩૬" હતો, અત્યારે પરિઘ ૨૯" છે. એટલે શરીર થોડું પાતળું જરૂર થયું છે, પરંતુ કામ કરવાની શક્તિ વધી છે. દરરોજ લગભગ ૧૦ કિલોમીટર સાઈકલ ચલાવું

છું અને બુધવારે ૩૫ કિલોમીટર સાઈકલ ચલાવું છું. સવારે દરરોજ ૧૫ મિનિટ વ્યાયામ કરું છું. દૂધ, માખણ, ઘી વગેરે કાંઈ જ લેતો નથી. બેચાર મિત્રોએ કહ્યું પણ ખરું કે પ્રાણિજ પ્રોટિન વગર નહિ ચાલે, અને અશક્તિ આવી જશે, પરંતુ મારે તો એવું પ્રોટિન ન લેવા છતાં શક્તિમાં, સ્ફૂર્તિમાં વધારો થયો છે. અત્યારે સવારે છ વાગ્યાથી રાત્રે દસ વાગ્યા સુધી સતત કાર્ય કરું છું. પરંતુ કોઈપણ પ્રકારનો થાક લાગતો નથી.

કુદરતી ઉપચારનો આધાર વિજ્ઞાન છે, એટલે કુદરતી ઉપચાર ઉપર આસ્થા વધી છે. મહદ્ અંશે કુદરતી ઉપચાર અનુસાર ખાનપાન ચાલુ રાખવાનો દૃઢ વિચાર છે. લેશમાત્ર અતિશયોક્તિ વગરનો મારો સ્વ-અનુભવ મેં અહીં વર્ણવ્યો છે.

(વૈષ્ણવ સોસાયટી, સાબરમતી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૫.)

જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઈએ છીએ, તેટલું આપણા શરીરમાં દશ્ય કે અદશ્ય રીતે ફૂટી નીકળે છે; તેટલે દરજ્જે આપણે આપણું આરોગ્ય ગુમાવીએ છીએ અને તેટલે દરજ્જે આપણે દુઃખી થઈએ છીએ.

—ગાંધીજી



[૨]

વાતરોગ

● રાજકરણસિંહ ઠાકુર

તુરત માનવામાં ન આવે એવી આ વાત છે. પરંતુ સો ટકા સત્ય હકીકત છે. કુદરતી ઉપચાર કેવી કમાલ સર્જી શકે છે તેનો તાદ્દશ પુરાવો છે. તે સાંભળો, મારા ભયંકર દર્દની અને એની નાગચૂડમાંથી મને મળેલી ચમત્કારિક મુક્તિની વાત.

અત્યારે મારી ઉંમર ૨૨ વર્ષની છે. મારું નામ રાજકરણ. હું એમ. કોમ.માં અભ્યાસ કરું છું. મારો જન્મ ઉત્તર પ્રદેશના પ્રતાપગઢ જિલ્લાના પૂરેનારાયણદાસ નામના ગામમાં થયો હતો. અમારું કુટુંબ ઉચ્ચ મધ્યમ વર્ગનું ગણાય. પિતાજી લગભગ ૨૫ વર્ષથી અમદાવાદમાં રેલવે ખાતામાં નોકરી કરે છે. ઘરમાં પહેલું જ બાળક હોવાથી દાદાજી ખૂબ લાડ કરતા, ઘી-દૂધ ખવડાવતા. મને પણ દૂધ બહુ ભાવતું.

પ્રાથમિક શાળામાં પાંચમા ધોરણમાં ભણતો હતો ત્યારની વાત યાદ આવે છે. શાળા ઘરથી એક કિલોમીટર

ફર હતી. સવારે આઠ વાગ્યે શાળાએ જવા નીકળતો અને સાંજે છ વાગ્યે પાછો આવતો. ૧૯૭૧ના વર્ષના ચોમાસામાં એક દિવસ સાંજે મને તાવ ચડ્યો. ઘરગથ્થુ ઈલાજ કર્યો. તાવની સાથે બંને પગનાં ગોઠણોમાં દુઃખાવો શરૂ થયો. હાદાજીએ હાડવૈદ પાસે ઈલાજ કરાવ્યો. પણ કંઈ ફાયદો થયો નહિ. સરસવના તેલની અને અળસીના તેલની માલિશ કરાવી પણ ફેર પડ્યો નહિ. ચોમાસું ચાલુ રહ્યું ત્યાં સુધી દર્દ પણ ચાલુ રહ્યું. ચોમાસું પૂરું થયું ત્યારે દર્દ પણ મટી ગયું.

૧૯૭૨માં પ્રાથમિક શિક્ષણ પૂરું કરી માધ્યમિક શાળામાં દાખલ થયો. ફરી ચોમાસું આવ્યું અને પેલું દર્દ પણ શરૂ થયું. તાવ આવ્યો અને ત્રણ દિવસ પછી ગોઠણોમાં દર્દ શરૂ થઈ ગયું. ઠાંડ, પીસેલું કાચું લસણ વગેરેની માલિશ કરવામાં આવી. પણ કશો ફાયદો ન થયો. ગામના નાનામોટા ડોક્ટરો કહેવા લાગ્યા કે આ તો ઘરડા-ઓને થાય એવો વાતરોગ છે. એ રોગનો ઉપચાર કરવામાં આવ્યો, પણ કંઈ ફેર પડ્યો નહિ. ચોમાસું પૂરું થયું એટલે દુઃખાવો પણ બંધ થયો.

૧૯૭૩ની સાલ. ફરી ચોમાસું બેઠું અને દર્દ ચાલુ. ગત વર્ષ કરતાં વધુ ઉંચ. ચારેક કિલોમીટર દૂર સાંગીપુરના સરકારી દવાખાનામાં હર ત્રીજે દિવસે ઈલાજ કરાવવા જતો. આસપાસનાં બીજાં શહેરોમાં પણ ઈલાજ કરાવ્યો, પણ કંઈ જ ફાયદો થતો ન હતો. કુટુંબનાં સૌ ચિંતામાં પડી

ગયાં. દોડવા-ફૂલવાનું બંધ થયું. કોઈ કામમાં ચિત્ત ચોંટે નહિ, અભ્યાસ પણ ખરાખર થઈ શકતો ન હતો.

૧૯૭૪માં આઠમા ધોરણમાં આવ્યો. ગોઠણમાં દર્દ વધવા લાગ્યું. દુઃખાવો એવો થતો કે ખૂમ પડાઈ જતી. હરવા-ફરવાનું મુશ્કેલ બન્યું. ઝાડા-પેશાબ માટે પણ દાદાજી ઉઠાડીને લઈ જતા. ઘરથી આઠેક કિલોમીટર દૂર સુલતાનપુર જિલ્લાના ગૌરીગંજ શહેરમાં ઉપચાર શરૂ કરાવ્યા. ત્રણ મહિના સુધી વિવિધ દવાઓ લીધી પણ પરિણામ એ આવ્યું કે પહેલાં ચોમાસું પૂરું થયે દર્દ શમી જતું, તેનો પડાવ હવે બન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી સુધી ચાલુ રહ્યો. એ વર્ષે લણવાનું સાવ બગડ્યું. ગૌરીગંજમાં કંઈ ફાયદો ન થયો એટલે પ્રતાપગઢમાં ઉપચાર કરાવ્યો. કોઈ ફાયદો ન થયો. લખનૌમાં ઉપચાર કરાવ્યો. થોડો ફેર પડ્યો.

પિતાજીને થયું કે અમદાવાદના કોઈ ડોક્ટર પાસે ઈલાજ કરાવીએ. ૧૯૭૫માં મને અમદાવાદ લાવવામાં આવ્યો. એ વર્ષના જુલાઈમાં અમદાવાદમાં હિંદી માધ્યમવાળી સ્કૂલમાં નવમા ધોરણમાં દાખલ કર્યો. થોડા દિવસ પછી દુઃખાવો શરૂ થયો. સાબરમતીના સારા સારા ડોક્ટરો પાસે ઈલાજ કરાવ્યો. એક અઠવાડિયામાં ચૌદ ઈન્જેક્શન લીધાં; દવાઓ તો ખરી જ. કંઈ ફાયદો ન થયો. માતાજી વગેરે કોઈ અહીં ન હતાં. નોકરી કરવી, રસોઈ બનાવવી, મને ડોક્ટર પાસે લઈ જવો એ બધું પિતાજીને કરવું પડતું.

મારા માટે હરવા-ફરવાનું મુશ્કેલ હતું. પેશાબ-પાણી કરવા જવું હોય તો પણ મુશ્કેલી પડતી.

કોઈએ સલાહ આપી એટલે પાલડીમાં સંધિવાના નિષ્ણાત એક વૈદને બતાવ્યું. વૈદરાજે માત્ર મગની દાળ ખાવા કહ્યું. દસ દિવસ પ્રયોગ કર્યો પણ દુઃખવો વ્યાપક બની ગયો. બધા સાંધા દુઃખવા માંડ્યા. મારી હાલત જોઈ પાટોશીએને દયા આવતી. એક પાટોશી શ્રી ગિદવાણી હતા. તેઓ કોઈ વાર મારી તબિયતની ખબર પૂછતા. એ વર્ષના ડિસેમ્બરમાં તેમણે સલાહ આપી કે નિસર્ગોપચાર અજમાવી જુઓ. દવાઓની નિષ્ફળતા નજર સામે હતી. મેં અને પિતાજીએ કુદરતી ઉપચાર અજમાવી જોવાનું નક્કી કર્યું. એમની પાસે આવતા દહીંઓ કુદરતી ઉપચારની વાત કરતા. પણ એ ઉપચાર સારી પેઠે કઠણુ તો હતો જ, પણ મારા દહેં એટલી પરેશાની ઊભી કરેલી કે 'નિસર્ગો-પચાર' અજમાવી જોવાનું નક્કી કર્યું. શ્રી ગિદવાણીએ ખાનપાન અને રહેણીકરણીમાં થોડા ફેરફાર સૂચવ્યા. ડિસે-મ્બરની ૮મી તારીખની એ સાંજ હતી. ત્યાર બાદ તેઓ પંદર દિવસ માટે દિલ્હી ગયા. તેમણે સૂચવેલ બાબતોનું પાલન મેં શરૂ કરી દીધું. એ સૂચનો આ પ્રમાણે હતાં.

(૧) સવારે ઊઠી ઠાતણુ-પાણી-શૌચ વગેરે પતાવી ફરવા જવાનું શરૂ કર્યું. ચાર-પાંચ દિવસ તો ખાટલામાંથી ઊઠવાનું મુશ્કેલ લાગતું. પણ ધીમે ધીમે હાથપગ મોકળા થવા લાગ્યા અને ફરવાનો સમય વધારવા લાગ્યો.

(૨) ફરી આવ્યા બાદ, પાંચસાત મોસંબી ચૂસી જતો. બાર આના રૂપિયાનો ખર્ચ. કારણ કે મોસંબી એ વખતે દોઢ-બે રૂપિયે ડઝનના ભાવે મળતી. મોસંબી ચૂસ્યા પછી અર્ધો કલાક આરામ કરતો.

(૩) લગભગ ૧૧૧૧ વાગે પાણીથી 'ઘર્ષણ સ્નાન' કરતો. એક ખરબચડો ટુવાલ પાણીમાં ભીંજવી આખા શરીરે ખૂબ ઘસતો. સાબુનો ઉપયોગ બંધ. આ પ્રકારના સ્નાનથી શરીર હળવુંકૂલ જેવું બની જતું, ખૂબ સ્ફૂર્તિ વરતાતી.

(૪) સ્નાન કર્યા પછી બપોરના ભોજનમાં ફૂલાવરના પાનનો રસ પીતો. પાન થોડાં થોડાં કૂટીને રસ કાઢીને પી જતો. ખાસ ધ્યાન એ રાખતો કે પાન કૂટવામાં સમય વધુ ન લાગે કે રસ વધુ સમય હવામાં ખુલ્લો ન રહે, નહીં તો તેના ક્ષાર નકામા થઈ જાય. ફૂલાવરનાં પાન પર જંતુ-નાશક દવા છાંટેલી હોય છે. એટલે એને ખૂબ ઘોઈને વાપરવાં પડે. હું એ પાન કાચાં પણ ચાવી જતો. મૂળા, મેથી, પાલખ, તાંદળને, સૂવા વગેરે ભાજ્યોનાં પાન પણ ખાતો. ગિદવાણીએ કહ્યું હતું કે ક્ષારની ઊણપને કારણે શરીરમાં રોગ થતો હોય છે. એટલે કાચી ભાજ્યોનો ઉપયોગ રોગી તથા નીરોગી બંને પ્રકારના લોકો માટે હિતકર છે. એક ટંકે ૧૦૦ ગ્રામ ભાજ્ય પૂરતી છે. એથી વધુ નહિ ખાવી.

(૫) ભાજ્યનાં પાન સાથે કાચાં ગાજર, મૂળા, કોબીજ, દૂધી, ટીંડોળાં, પરવળ, તુરિયાં વગેરે પણ ઇચ્છાનુસાર અવશ્ય ખાતો હતો.

(૬) કાચાં શાકલાલુ ખાધા પછી ચોપડચા વગરની રોટલી ખૂબ જ ચાવીને ખાતો હતો. એક નાની રોટલી ખાતાં પાંચથી સાત મિનિટ લાગતી. ખોરાક ખરાખર ચાવીને ખાવાની વાત શાળામાં શીખવાય તો છે, પણ એ જ્ઞાન પરીક્ષામાં જવાબ લખવા પૂરતું જ હોય છે. હવે મને એ સત્ય સમજાઈ ગયું છે કે રોટલી ચાવ્યા વગર હોજરીમાં જાય તો સ્ટાર્ચનું પાચન થાય નહીં અને હોજરીમાં એ સડવા લાગે અને ભયંકર રોગ પેદા કરે. રોટલી કેટલી ખાવી એ નક્કી કર્યું ન હતું. ગિદ્દવાણીનું કહેતા કે એક વ્યક્તિને એક દિવસ એક રોટલી પૂરતી થઈ જાય, જ્યારે બીજે દિવસે ત્રણ પણ એાછી પડે. રોટલી ગણીને ખાવામાં આવે એ તો મોટી ભૂલ કહેવાય. ભૂખ હોય તેથી એક રોટલી એાછી ખાવી. એ સોનેરી નિયમ ધ્યાનમાં રાખવો. હાથછડના ચોખા ખાવાની છૂટ હતી.

(૭) રોટલી સાથે પકાવેલું શાક પણ ખાતો. બધાં શાકની છૂટ હતી. મના હતી અજમેા, લાલલીલાં મરચાં, લસણ, લવિંગ, મરી ને આદુ વગેરે તીખા મસાલાની. હળદળ, ધાણા, જીરુ, મેથી, કોથમીર, મીઠો લીમડો વાપરવાની છૂટ હતી. “મીઠું નહિ ખાવું જોઈએ અને ખાવું હોય તો એાછામાં એાછું ખાવું.” ગિદ્દવાણીનું એ શબ્દો ખરાખર યાદ છે. મેં તો ખરાખર ૧૨ મહિના સુધી નીમકને હાથ જ ન લગાડ્યો. શાક રસાવાળું ન ખાતો.

(૮) કોઈ પણ દાળ કે કઠોળ ખાવાની સખત મના હતી.

(૯) રોટલી ખાધા પહેલાં પા કલાક અગાઉ પાણી પીવાની છૂટ હતી. રોટલી ખાતી વેળા કે ખાધાને બે કલાક વીત્યા પહેલાં પાણી પીવાની મના હતી. મીઠું કે તીખા મસાલા ખાતો ન હતો એટલે મને તરસ જ ન લાગતી. શાકભાજી અને ફળમાંથી પૂરતું પાણી મળી રહેતું. તરસ ન લાગે તો પાણી ન પીવું એ પણ એક અગત્યની વાત છે.

(૧૦) ભોજન કર્યા બાદ એક-દોઢ કલાક પૂરો આરામ કરતો. ઊંઘવું જરૂરી ન હતું પણ શરીર અને મનને પૂરેપૂરો આરામ મળે તેનું ધ્યાન રાખતો.

(૧૧) બપોરે જમ્યા પછી પાંચેક કલાક બાદ ભૂખ લાગે તો કોઈ સસ્તું ફળ ખાઈ લેતો. ભૂખ ન હોય તો તે પણ ન ખાતો.

(૧૨) રાતનું ભોજન પણ બપોરના ભોજન જેવું જ રહેતું.

આ આહારનો ચમત્કાર ચાર-પાંચ દિવસમાં જ દેખાવા લાગ્યો. દસ દિવસ વીત્યા ત્યાં તો દર્દ સાવ મટી ગયું. પંદર દિવસે ગિદવાણીજી દિલ્હીથી આવ્યા કે તરત જ પિતાજીએ વધામણી આપી કે સાહેબ, ચાર-પાંચ દિવસથી રાજકરણને દુઃખાવો બિલકુલ નથી. તેને સાવ સારું છે. ગિદવાણીજીએ આપેલો જવાબ હજી પણ યાદ છે. તેમણે કહ્યું હતું કે કારણ દૂર થઈ ગયું તો કાર્ય—તેની અસર પણ ચાલી ગઈ. કારણ ફરી ઊભું થશે તો કાર્ય પણ ઉત્પન્ન થવાનું. ટૂંકમાં ખોટા પ્રકારનાં ખાનપાન બંધ કરવાથી તકલીફ દૂર થઈ છે. ફરી

એવાં ખાનપાન શરૂ કરાશે તો તકલીફ પાછી આવવાની. મેં તેમને કહ્યું કે પાંચ-સાત વર્ષ સુધી હું આ રોગરૂપી અગ્નિમાં શેકાયો છું. થોડીક ક્ષણોનો સ્વાદ માણવા માટે આ દર્દને ભૂલી થોડું શકાય? આત્મસ્લાધા નથી કરતો પણ સત્યની વાત કરું છું. મારાં માતૃશ્રી હોળી પહેલાં અમદાવાદ આવેલાં. હોળીના તહેવારોમાં તેમણે દૂધપાક, શીરો-પૂરી બનાવ્યાં હતાં. લાડથી મને કહે બેટા, ખાઈ લે. મેં ચોખ્ખી ના પાડી. તો કહે બેટા, થોડું તો ખા. ગિદવાણી સાહેબ અહીં ક્યાં જોવા આવવાના છે? મેં કહ્યું, ‘મા, કેટકેટલા વૈદ-ડોક્ટરો પાસે ઇલાજ કરાવ્યા એ તને ખબર છે. એમાંનો કોઈ મને આ દર્દમાંથી મુક્ત કરાવી શક્યો નહિ. હવે કારણ પકડાયું અને તે દૂર થતાં દર્દ પણ ગયું છે. હવે ફરી કારણ ઊભું કરી મારે દર્દને નોતરવું નથી.’ ગિદવાણીજી કહેતા હતા કે વધુ પ્રોટિનવાળો ખોરાક રોગ નોતરતો હોય છે કેમકે એવો ખોરાક વધુ યુરિક એસિડ પેદા કરે છે, અને એ એસિડ રોગનું કારણ છે. મને ખરાબર યાદ છે કે પાલડીવાળા વૈદે મને કેવળ મગની દાળ પર રાખેલો. પરિણામ એ આવેલું કે જે દુઃખાવો ગોઠણમાં થતો હતો તે આખા શરીરમાં ફેલાયો હતો. ગૌરીગંજમાં મને દૂધ પર રાખવામાં આવેલો, રોજનું બે-ત્રણ લિટર દૂધ પીતો, પણ તેથી શરીરમાં પ્રોટિન વધુ પડતું જવા માંડ્યું અને જે દુઃખાવો ચોમાસું પૂરું થયે શમી જતો તેને બદલે તે બન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી સુધી લાંબાયો હતો. હવે તો દૂધ અને દૂધની બનાવટો બિલકુલ બંધ છે.

બન્યુઆરીથી મેં સ્કૂલે જવાનું શરૂ કર્યું. ફેબ્રુઆરીમાં શાળાની રમતગમત હરીફાઈમાં મેં ભાગ લીધો. ૧૦૦ મીટરની દોડમાં આખી શાળામાં પહેલો આવ્યો. લાંબી કૂદમાં ખીજો આવ્યો અને કબડ્ડીમાં મારી ટીમ જીતી. એટલે ટીમના સભ્ય તરીકે પ્રમાણપત્ર મળ્યું. લોકો કહેતા આ તો ચમત્કાર થયો. હું કહેતો કારણ પલાયન, રોગ પલાયન.

૧૯૭૫થી તે આજ ડિસેમ્બર ૧૯૮૩ સુધી ફરી એ દર્દ દેખાયું નથી. હા, ખાનપાનનો એ કમ ચાલુ છે. મને કશી જ નબળાઈ વરતાતી નથી. દિવસમાં ચૌદ-પંદર કલાક કામ કરું છું છતાં થાક લાગતો નથી. કુદરતી રીતે જીવન જીવવાનું શરૂ કર્યું તેનું આ શુભ પરિણામ છે એમાં કોઈ સંદેહ નથી.



[૩]

પાયનતંત્રના રોગ

● ભાનુબહેન મ. ઠક્કર

અત્યારે મારી ઉંમર ૪૫ વર્ષની છે. મારે ત્રણ પુત્રો છે. મારું જન્મસ્થળ જસદણ છે. મારા પિતાજીની ફરસાણની દુકાન સારી ચાલતી હતી તેથી ખાવા માટે ફરસાણનો રોજ છૂટથી ઉપયોગ થતો હતો. ૧૮ વર્ષે મારાં લગ્ન થયાં. સંભોગો એવા થયા કે સાસરે પણ ફરસાણની દુકાન અને હોટલનો ધંધો હતો. એટલે ત્યાં પણ ફરસાણનો પુષ્કળ ઉપયોગ થતો હતો. લગ્ન થયા પછી બે વર્ષે મને પાયનની સાધારણ તકલીફની શરૂઆત થઈ. સામાન્ય દવાઓના પ્રયોગથી તકલીફ દૂર થઈ જતી હતી. દુકાનમાં કામ ધણું રહેતું અને તે મારે જ કરવું પડતું હતું. પરિણામે ક્યારેક અશક્તિ લાગતી ત્યારે ઘરવાળાના આગ્રહથી શક્તિની દવાઓનું વારંવાર સેવન કરતી. આ કેમ ૧૯૬૭ સુધી ચાલ્યો. ૧૯૬૭માં પાયનતંત્રમાં વધારે તકલીફ રહેવા લાગી, ભૂખ લાગવી બંધ થઈ. આખો દિવસ ચક્કર આવે તથા બેચેની રહે. હરડેનું સેવન કરવાથી બજરૂ સાફ આવતું

પણ ભૂખ લાગતી નહિ. વૈદ-ડોક્ટરના ઈલાજે શરૂ કર્યાં. આમ ને આમ એકાદ વર્ષ વીત્યું. કશો લાભ થયો નહિ. ઊલટાનું પેટમાં સખત દુઃખાવો શરૂ થયો. સાબરમતી (મારું હાલનું રહેઠાણ)ના ડોક્ટરના કહેવાથી શહેરના મોટા કન્સલ્ટન્ટોને ખતાવ્યું. એકસ-રે, બેરિયમ એનિમા વગેરે દ્વારા તપાસ કરવામાં આવી. હૃદયની તપાસ માટે કાર્ડિયો-ગ્રામ પણ લેવાવ્યો. પરંતુ રોગનું ખરું નિદાન થયું નહિ. દરમિયાન ઘણા જ પ્રકારની દવાઓ સાથે સાથે જ આપવામાં આવતી હતી. રોજ બે-ત્રણ ઈન્જેક્શન લેવાતાં હતાં, છતાં તકલીફ તો વધતી જ ચાલી.

હોશિયાર ડોક્ટરો તથા સર્જનોએ નિર્ણય કર્યો કે તપાસથી કોઈ નિદાન થઈ શક્યું નથી, તો હવે લેપ્રોટોમી-ઓપરેશન કરવું જેથી પેટ ખોલવામાં આવતાં કોઈ તકલીફ હોય તો ખ્યાલ આવે. ઘણા ડોક્ટરો એમ પણ કહેતા કે મને ખરેખર કશું થયું નથી, અમસ્તું વહેમ છે. સને ૧૯૬૮માં અમદાવાદના ખાહોશ ડોક્ટર પાસે પ્રથમ ઓપરેશન કરાવ્યું, જેનું પરિણામ શૂન્ય આવ્યું. જો કે મને કહેવામાં આવ્યું કે નાના આંતરડા પર અડધી સોપારી જેટલી ચરબીની ગાંઠ હતી તે કાઢી લીધી છે.

આમ પહેલું ઓપરેશન તો થયું. પરંતુ પેટમાં કોઈક વસ્તુ ખૂંચતી હોય એમ લાગ્યા કરતું હતું. ખાવા-પીવાનું સાવ ઓછું થઈ ગયું હતું. સાવ થોડા પ્રમાણમાં ચા, દૂધ જેવાં પ્રવાહી લેવાથી શરીરમાં બળતરા થતી હતી.

શક્તિની તથા ભૂખ લાગવાની દવાઓના વધુ પડતા સેવનને કમ દસ મહિના સુધી ચાલુ રહ્યો. ઓપરેશનવાળી જગાએ સખત દુઃખાવો થતો હતો. તેથી ફરીથી એક્સ-રે લેવાવ્યા. દસ માસ બાદ તે જ ડૉક્ટર પાસે બીજું ઓપરેશન કરાવ્યું, તેમ છતાં તકલીફ તો ઘટવાને બદલે વધવા માંડી.

કોઈકના કહેવાથી આયુર્વેદનો ઇલાજ શરૂ કરવાનું નક્કી કર્યું. ગુજરાતના એક વિખ્યાત વૈદરાજ પાસે ઇલાજ કરાવવા માટે બહાર જવું પડ્યું. ત્રણે બાળકોને સાથે લઈને બહારગામ જવું પડ્યું. વૈદરાજે નિદાન કર્યું કે મને અમ્લપિત્તનો પ્રકોપ હતો તેથી પાણી પીવાનું બંધ કરાવ્યું, અને નાળિયેરના પાણી તથા દૂધ ઉપર રાખવામાં આવી. શરીરને પણ પાણીનો સ્પર્શ ન થાય તે માટે નાહવાનું પણ બંધ કરાવ્યું. ત્રણ મહિના સુધી આ પ્રમાણે ઇલાજ કરવાથી પણ કાંઈ લાભ ન થયો, તકલીફ વધતી જ ચાલી. છેવટે કંટાળી, હારી, થાકીને ઘેર પાછાં આવ્યાં. જિ દગી બાણે અકારી થઈ પડી.

કોઈક પાટોશીએ કહ્યું કે સાબરમતીમાં બાણીતા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક શ્રી ગિદવાણી રહે છે. તેઓ સંપૂર્ણ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા દ્વારા રોગને અમ્લકારિક રીતે દૂર કરે છે. આ સાંભળીને પહેલાં તો ઘણું જ અચરજ થયું. પરંતુ “ડૂબતો માણસ તરણું પકડે” એ ન્યાયે ડૉક્ટરો, વૈદોના ઇલાજથી હતાશ થયેલી હું તેમની પાસે ગઈ. તેમણે મારી કનુણ કથની ધ્યાનથી સાંભળી, અને મને આધ્યાસન આપ્યું.

મને સમજાવ્યું કે ખાવાની રીતરસમ બદલવામાં આવે તો તકલીફ દૂર થશે. પહેલાં તો વિશ્વાસ ન બેઠો છતાં એક પ્રકારની કુતૂહલવૃત્તિથી તેમણે સૂચવેલા ઉપચાર શરૂ કર્યા.

સવારે શૌચકર્મ બાદ થોડું ફરવાનું રાખ્યું. ત્યાર બાદ તાજાં રસદાર ફળોનું સેવન શરૂ કર્યું. બપોરના લોજનમાં પ્રથમ કાચાં શાકભાજી ખાધા બાદ મોળું મરી-મસાલા વગરનું રાંધેલું શાક ખાવાનું રાખ્યું. થોડા સમય બાદ ઘી ચોપડયા વિનાની એકાદ રોટલી ખાવાનું શરૂ કર્યું. સાંજના નાસ્તામાં પણ તાજાં ફળ લેવાનું રાખ્યું. લોજન બાદ આરામ કરવા ઉપર ખાસ ભાર મૂકવામાં આવ્યો. આઠ દિવસ આ રીતનો પ્રયોગ કરવાથી જિંદગીમાં નવા ઉત્સાહનો સંચાર થયો. હજી આઠ દિવસ પહેલાં હું પાણી પીવા રસોડા સુધી પણ નહોતી જઈ શકતી તેને બદલે આઠ દિવસ બાદ નાનું નાનું ઘરકામ કરવાનું પણ શરૂ કરી શકી. એક માસ બાદ તો રસોઈ સહિત ઘરનું ઘણું કામકાજ બંતે કરવા લાગી. તબિયતમાં ધીમે ધીમે સુધારો જણાવા લાગ્યો.

આજે આ વાતને બાર વર્ષ વીતી ચૂક્યાં છે. ત્યારથી તે આજ દિન સુધી કોઈ પણ બંતની દવા કે ચૂર્ણ મેં લીધાં નથી. મેં બાર વર્ષથી કોઈ દવાખાનાને ઉંબરે પગ માંડ્યા નથી. મારા છોકરાઓને પણ એ જ માર્ગે વાળ્યા. આજે પણ હું નિયમિત રૂપે સવારના નાસ્તામાં ફળ લઉં છું. બપોરે તથા સાંજે કાચાં શાકભાજી તથા રોટલી-શાક

ખાઈ લઉં છું. ઘરનું બધું કામકાજ જાતે કરી લઉં છું તથા સંપૂર્ણ તાંદુરસ્ત જિંદગી જીવું છું. મને જાણે પુનર્જન્મ મળ્યો હોય એવું પણ ક્યારેક લાગે છે.

એક ખાસ વાત મારા ધ્યાનમાં આવી. તે એ છે કે વૈદ્યરાજે કેટલાય મહિના સુધી નાહવાનું બંધ કરાવ્યું હતું. જો કે એ ખરું કે મારા શરીરને પાણીનો સ્પર્શ થતાં જ આખા શરીરમાં ભયંકર લાઘ્ય પ્રસરી જતી. મેં શ્રી ગિદવાણી સાહેબને આ વાત જણાવી તો તેઓ હસી પડ્યા, અને મને સ્નાનનો મહિમા સમજાવ્યો. તેમણે કહ્યું કે ચામડીવાટે શરીરનું ઝેર શરીરની બહાર ફેંકાય છે. ઘણા મહિનાથી સ્નાન ન કરવાને કારણે સંગ્રહાયેલ મળ નાહવાથી જ્યારે બહાર નીકળે ત્યારે કષ્ટ આપે છે. એક વાર એ બહાર નીકળી જશે એટલે પછી નાહવાથી કોઈ કષ્ટ થશે નહિ. થયું પણ એવું જ. નાહવાથી પહેલે દિવસે શરીરમાં બળતરા થઈ પરંતુ બે-ત્રણ દિવસ સ્નાન ચાલુ રાખવાથી એ બંધ થઈ અને નાહવાનો આનંદ હું નિયમિત માણવા લાગી.

આજે મારા સમગ્ર પરિવાર ઉપર કુદરતી ઉપચારની સિદ્ધિનો એટલો પ્રભાવ છે કે પરિવારનો કોઈ સભ્ય કોઈ પણ પ્રકારના ઔષધનું સેવન કરતો નથી.



[૪]

અલ્સર

● વરધીલાલ પી. ઠક્કર

૧૯૭૦ની સાલ હતી, દિવાળીની રજાઓ હતી, અને નવેમ્બર મહિનો હતો ભારતના સ્વર્ગસમા કાશ્મીરનો રણિયામણો પ્રદેશ હતો. દિવાળી વેકેશન માણવા અમે કાશ્મીર આવેલાં પરંતુ મારો આનંદ પેટના દર્દની અસહ્ય પીડાને લીધે ઊડી ગયો હતો. અધાં જ જ્યારે સ્વર્ગભૂમિમાં મોજ માણતાં હતાં ત્યારે હું ન સમજી શકાય તેવા પેટના દર્દની અસહ્ય પીડા લોગવતો હતો. જેમતેમ કરીને પ્રવાસ પૂરો કરીને અમે અમદાવાદ પાછાં આવ્યાં. (આ સંપૂર્ણ પ્રવાસવ્યવસ્થાની જવાબદારી મારી હતી.) તરત જ એલ. જી. હોસ્પિટલમાં શરીરની તપાસ કરાવી તો નિદાન થયું હાઈપર એસિડિટીનું. હાઈપર ટેન્શનમાં જીવતાં જીવતાં એ હાઈપર એસિડિટી એટલી હદે વધી ગઈ કે તેમાંથી ડોક્ટરોના રિપોર્ટ મુજબ ડીઓડુનલ અલ્સર (હોજરીમાં આંદું) થઈ ગયું અને ડીઓડુનલ કેપ ડીફેર્મ થઈ ગઈ. આ પરાકાષ્ટાએ પહોંચેલા દર્દને લીધે ડોક્ટરોના કહેવા

મુજબ થોડા થોડા સમયના અંતરે થોડો થોડો ખોરાક લેવાનું રાખતો. ખોરાકમાં મુખ્યત્વે દૂધ, કેળાં, સિંગ, આઈસ્ક્રીમ, બિસ્કીટ, મમરા, ખાખરા, મીઠાઈ વગેરે જે હાથવગું હોય તે લેતો. દવાઓમાં ડાઈજન, મીલડીપ, ગેલ્યુસીલ, જ્યુકેનજેલ વગેરે દવાઓનો મારો તો ખરો જ. આ ઉપરાંત રેગ્યુલર કોર્સમાં એન્ટીસીડાલ અને સ્ટેલાબીડ તેમજ રાત્રે ઊંઘવા માટે કંપોઝ વગેરે પણ ચાલુ જ હતાં. તેમ છતાં દર્દ ઘટવાને બદલે વધતું જ ગયું. છેવટે કંટાળીને એલોપથીની દવા બંધ કરી આયુર્વેદિક દવા ચાલુ કરી. એક જાણીતા નિષ્ણાત આયુર્વેદ વૈદ્યની સારવાર ચાલુ કરી.

તેમની દવાથી થોડી રાહત થઈ. ખૂબ જ કડક પરહેજ પાળવાની હતી. જાતજાતનાં ચૂરણ અને લસ્મોનાં પડીકાં દૂધ અથવા મધ સાથે પેટમાં ઠલવાતાં ગયાં. ઉકાળા અને ફાકીઓએ શરીરમાં ધમસાણુ મચાવી દીધું. આ કમ છ-એક મહિના ચાલ્યો. તેનાથી થોડોક સમય રાહત જણાઈ પણ દર્દ ફરી પાછું બમણા વેગથી શરૂ થયું. આ વખતે વધારામાં સતત ઊલટી થયા કરતી. ઝાડામાં લોહી પડવા લાગ્યું. એ અરસામાં એક નવા ડૉક્ટરની સલાહથી ખોરાક બંધ કરી ફક્ત દૂધ અને એલિવ ઓઈલ ઉપર રહેવાનું રાખ્યું તેમજ અગાઉ ગણાવેલી એલોપેથીક દવાઓ પણ ચાલુ કરી. તેનાથી તાત્કાલિક તો રાહત જણાતી પરંતુ વચ્ચે વચ્ચે દર્દની પરાકાષ્ઠા એટલી હદે પહોંચી જતી કે પેટ ચીરીને દર્દવાળો ભાગ બહાર ફેંકી દઉં એમ થતું; પરંતુ લાચાર હતો !

એમ કરતાં કરતાં મારે ધંધાથે ૧૯૭૬ માં ઈરાન જવાનું થયું. ત્યાંની આબોહવા અને ફળફૂલનો વિશેષ ઉપયોગ કરતાં શરૂઆતમાં થોડોક સમય તો ઠીક ચાલ્યું. પણ પછી દર્દ ફરી પાછું પરેશાન કરવા લાગ્યું. સતત ઊલટી થાય, લોહી પડે, ખોરાક ખવાય નહિ, રાત્રે ઊંઘી શકાય નહીં. પરિણામ એ આવ્યું કે મારું શરીર ખૂબ જ ક્ષીણ થઈ ગયું. ૭૮ કિલોગ્રામ વજન હતું એ ઘટીને ૪૯ કિલોગ્રામ થઈ ગયું. સતત પીડા વચ્ચે જીવવું પડતું. કામમાં જીવ ચોંટે નહીં, કંઈ જ ગમે નહિ. આવે વખતે કેટલીયવાર આત્મહત્યા કરી જિંદગી ટૂંકાવી નાખવાની ઈચ્છા થઈ આવતી. ત્યાં એક મિત્રે ત્યાંની અદ્યતન અમેરિકન હોસ્પિટલમાં સારવાર લેવાનું જણાવ્યું. એ હોસ્પિટલમાં નિષ્ણાત તબીબોએ મારા શરીરની દરેક પ્રકારનાં અદ્યતન સાધનોથી તપાસ કરી તેમજ ગેસ્ટ્રોસ્કોપી પણ કરી અને છેવટે એ જ નિદાન. ડોક્ટરોએ એ વખતે છેલ્લામાં છેલ્લી શોધાયેલી ટેગામેટ વગેરે દવાનો કોર્સ આપ્યો અને જણાવ્યું કે જો આ દવાઓથી મટે તો ઠીક નહિ તો ઓપરેશન કરવું પડશે. લાંબા સમય સુધી તે દવા લેવાથી દર્દમાં તત્પૂરતી રાહત જણાઈ. પરંતુ થોડા સમય બાદ જૂની તકલીફની સાથે એક નવી તકલીફનો ઉમેરો થયો—તે એ કે મોં સાવ સૂકું (ડ્રાય) રહેતું. ખોરાક ખાઈએ અને ગમે તેટલો ચાવીએ પણ મોંમાં કોઈ પણ પ્રકારના રસ જ ઝરે નહીં. તેથી કેળિયા ગળે ઉતારવાનું ખૂબ જ મુશ્કેલ થતું. તેવામાં એક ફ્રેન્ચ ડોક્ટરની મુલાકાત થઈ. તેમણે પણ

તેમના નુસખા અજમાવી જોયા પણ બધું જ વ્યર્થ. છેવટે કંટાળીને ઓપરેશન કરાવવાની ઇચ્છાથી ભારત પાછા આવવાનો નિર્ણય કર્યો અને ભારત આવી પહોંચ્યો. ૧૯૭૬ ની શરૂઆતમાં જ સારા સર્જન પાસે ઓપરેશન કરાવવાનું નક્કી કર્યું. તારીખો નક્કી થઈ ગઈ ત્યાં મારા બનેલીએ પ્રિતમનગર યોગાશ્રમમાં સ્વામીશ્રી મનુવર્યાજીને મળી તેમની સલાહ પ્રમાણે ચાલવાનું સૂચવ્યું એટલે તેમની પાસે જઈ તેમના માર્ગદર્શન હેઠળ ખાનપાનમાં યોગ્ય ફેરફાર કરી જરૂરી આસનો-પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કરવાનું શરૂ કર્યું. તેનાથી અત્યાર સુધીની તમામ સારવાર કરતાં વિશેષ લાભ થયો. પરંતુ મારો વ્યવસાય અને સતત તાણ વચ્ચે જિવાતી જિંદગીને કારણે દર્દ જડમૂળથી તો ગયું નહિ. અવારનવાર થોડી થોડી તકલીફો થયા કરતી. આ તકલીફો ક્યારેક ક્યારેક જોર પકડતી તો ક્યારેક મંદ પડી જતી. આમ જીવન વીત્યે જતું હતું. પહેલાં જેવી તીવ્ર તકલીફો નહોતી તો સાથે સાથે દર્દ નિર્મૂળ પણ થયું નહોતું. જીવનમાં પ્રમાદનું પ્રાધાન્ય હતું. ગમે તેમ પણ એક વસ્તુ સારી બની અને તે એ કે ગુરુજીના (સ્વામી મનુવર્યાજીના) પ્રયત્નોથી ઓપરેશનનો વિચાર માંડી વાળ્યો.

એ જ અરસામાં મારે મારા મિત્ર પ્રકુલ પટેલની સોસાયટીમાં રહેવા જવાનું થયું. તેમના ઘેર પ્રો. વી. પી. ગિદવાણી અવારનવાર આવતા. મારા મિત્ર અને તેનાં માતા-પિતાને મારા દર્દની જાણ હતી. તેથી તેમની ભલામણથી

શ્રી ગિદવાણીજીએ મારી મુશ્કેલીભરી કહાણી સાંભળી અને મને સંપૂર્ણ રોગમુક્ત થવા નેચરોપથીની સારવાર શરૂ કરવાનું સૂચવ્યું. શરૂઆતમાં મને તેમનામાં શ્રદ્ધા નહોતી કેમકે તેમણે સૌ પ્રથમ તો મને દૂધ અને દૂધની બનાવટો ખોરાકમાંથી બંધ કરવાનું સૂચવ્યું જ્યારે દૂધ તો મારા દર્દનો ત્વરિત અને રામબાણુ ઈલાજ ગણાય છે. તેમણે એ બંધ કરવાનું કહ્યું એટલે મને લાગ્યું કે અન્યની જેમ ગિદવાણીજી પણ મારી બાબતમાં નિષ્ક્રમ જ જશે. પરંતુ તેમણે રોગ વિષે જે સિદ્ધાંત સમજાવ્યો એ સરળ વાત જ્યારે મારા મગજમાં ઠસી ગઈ તે દિવસથી મારા વર્ષો જૂના દર્દની જડ ઉખડવા લાગી. તેમનો સમજાવેલ પાયાનો સિદ્ધાંત આ મુજબ હતો :

આપણે જે ખોરાક લઈ એ છીએ તે શરીરમાં ઉપયોગમાં આવ્યા બાદ શરીરમાં ક્ષાર અથવા અમ્લ પેદા કરે છે. આમાંથી અમ્લ શરીર માટે રોગજનક છે જ્યારે ક્ષાર રોગનાશક હોય છે. એટલે મારે એવા પ્રકારનો ખોરાક બંધ કરવો જોઈએ કે જેનું અંતિમ રૂપાંતર અમ્લમાં થતું હોય. જે દિવસથી આ સત્ય સમજાયું તે દિવસથી શ્રી ગિદવાણીજીએ બતાવેલ નિયમો રોજિંદા જીવનક્રમમાં મેં અપનાવ્યા અને મારું દર્દ ઝડપથી દૂર થતું ગયું. નિયમ મુજબ નાસ્તામાં ફળાહાર, બપોરના ભોજનમાં કાચાં શાકભાજી, ઠોરી રોટલી અને રાંધેલું શાક લેતો હતો (ભાત તથા તમામ કઠોળ બંધ કર્યાં). ઉપરાંત તીખું, ખારું,

ખાટું, ગળ્યું વગેરે ખાધોનો ત્યાગ કર્યો. ખપોરે જરૂર જણાય તો ફરી ફળાહાર અને રાત્રિભોજનમાં ફરી કાચાં શાકભાજીઓ, રોટલી-શાક. આમ પદ્ધતિસરના આહારની સાથે નિયમ મુજબ આરામ અને ઘર્ષણસ્નાનથી મારી તકલીફો આજે સંપૂર્ણપણે દૂર થઈ ગઈ છે. રોજના સોળથી અઠાર કલાક પ્રવૃત્તિમય રહીને પણ તાજગીસભર આનંદમય જીવન જીવી રહ્યો છું. ક્યારેક ભૂતકાળના એ ત્રાસદાયક દિવસો યાદ આવે છે ત્યારે એમ લાગે છે કે મારા જેવાં કેટલાંય ભાઈ-બહેનો આવી અસહ્ય પીડા અને યાતનાભરી જિંદગીમાંથી રાહત મેળવવા વૈદ્ય અને ડોક્ટરોનાં ખિસ્સાં ભરતાં હુશે અને છેવટે તો સાચી પરિસ્થિતિથી અજ્ઞાત રહીને પોતાના દુઃખ-દર્દમાં વધારો જ કરતાં હુશે. ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું કે તેમના સુધી આ સંદેશ પહોંચે અને તેઓ પણ કુદરતની આ અણુમોલ ભેટ (નિસર્ગોપચાર દ્વારા રોગમુક્તિ)નો કીમિયો અપનાવે અને તેઓ પણ નૈસર્ગિક જીવન જીવી જીવનનું પરમ સુખ માણે.

શ્રી ગિદવાણીજીના સતત સહવાસમાં આવતાં જીવનમાં રાહબર બને એવાં કેટલાંક સૂત્રો સતત નજર સમક્ષ રાખવા જેવાં લાગ્યાં છે તેનો ઉલ્લેખ અસ્થાને નહિ ગણાય એમ માનું છું. આ સોનેરી સૂત્રો છે :

(૧) ભોજનમેં ફલ તથા કરચી શાકભાજીકો નિયમિત સ્થાન દો; દાલ-કઠોળ બંદ કરો; મિચી-મસાલા તથા તલે હુએ પદાર્થ ખાના બંદ કરો.

(૨) બિના ભૂખ કે ખાના અપરાધ હૈ.

(૩) પરિશ્રમ કે બાદ હી લોજન નહીં ઓર લોજન કે બાદ પરિશ્રમ નહીં.

(૪) રોટીકો ખાના નહીં-પીના ચાહિયે (અર્થાત્ ખૂબ ચાવીને એકરસ કરીને ખાવી જોઈએ).

(૫) જિતની ભૂખ હો ઈસસે એક રોટી કમ ખાઓ.

મારા આ અનુભવમાંથી અનેક દર્દીઓને ઉપયોગી માર્ગદર્શન મળશે એવી આશા રાખું છું.



ધણા માલુસના શ્વાસમાં બદળો હોય છે; તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગૂમડાં થાય છે, તેને ખીલ ફૂટી નીકળે છે. નાકમાં માલણુ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડકી જ આવ્યા કરે છે. કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ તો એટલો જ કે આપણું પેટ આપણું પાયખાનું બન્યું છે અને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ.

[૫]

ચક્કર આવવાં

(ચક્કરનો વ્યાધિ થયો રકુચક્કર)

● રણછોડભાઈ છગનભાઈ પટેલ

મારી ઉંમર સડસઠ વર્ષની છે. હું એક વેપારી માણસ છું. આજથી ૩૦ વર્ષ પહેલાં એટલે કે સને ૧૯૫૪માં મને ચક્કરની બીમારી શરૂ થઈ. તે વખતે મારી પાસે મોટરસાઈકલ હતી. મોટરસાઈકલ ચલાવું ત્યારે કોઈ વખત ચક્કર શરૂ થઈ જાય. આખા શરીરે પસીનો આવે, ઊલટી થાય અને શરીર જરા ઠંડું થઈ જાય. તરત જ પથારીવશ થવું પડે. એલોપથીના ડોક્ટરોની દવા શરૂ કરી. ખાસ ફાયદો થયો નહિ. જોકે થોડા સમય પછી કામકાજ કરી શકું એવી સ્થિતિમાં આવી જતો. શરૂઆતમાં ચારેક વર્ષે આ દર્દનો હુમલો થતો હતો.

પછી વૈદ્યોની દવા શરૂ કરી. વૈદ્યોની દવાથી શરીરનું વજન ૧૦ થી ૧૨ રતલ ઓછું થયું. પરંતુ અશક્તિ આવી ગઈ અને ચક્કર આવવા લાગ્યાં. ધીરે ધીરે આ દર્દનો હુમલો બે વર્ષે થવા માંડ્યો. ડોક્ટરો અને વૈદ્યોની દવા

વધારી પરંતુ ખાસ ક્ષાયદો થયો નહિ. સને ૧૯૮૦ થી ચક્કરના દર્દ ઉપરાંત કાનમાં સીટી વાગવાની શરૂ થઈ. સતત સીટી વાગ્યા કરે. એથી મનમાં ક્રોધ ઊભરાયા કરે. છેલ્લાં બે વર્ષથી રાતદિવસ ચક્કર ચાલુ રહેવા લાગ્યાં, કામકાજ માટે બહાર પણ ન જઈ શકાય એવી પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ. વધારામાં કાનમાં સીટી વાગવાનું અને પગમાં દુખાવો ચાલુ હતાં.

ગયા વર્ષે આ દર્દનો ઇલાજ કરાવવા મુંબઈ ગયો. ત્યાં નિષ્ણાત ડોક્ટરોને બતાવ્યું. તેઓએ દવાઓ આપી, પરંતુ સહેજ પણ ક્ષાયદો થયો નહિ. ડોક્ટરોના કહેવાથી વારંવાર ચર્મમાંના નંબર બદલાવ્યા, તેમ છતાં ચક્કર ચાલુ જ રહ્યાં, સીટી ચાલુ રહી અને પગમાં દુખાવો પણ ચાલુ રહ્યો. જીવન જાણે જીવતું નરક બની ગયું. હું જીવનથી એકદમ કંટાળી ગયો. દવાઓ છોડી દીધી. બધું પરમાત્મા ઉપર છોડી દીધું. તે દુઃખમય જીવન જેટલું લાંબાવે એટલું ખરું, એમ માની તેના ઉપર ભરોસો મૂકી બેસી ગયો. આ દર્દની પાછળ લગભગ રૂપિયા વીસ હજારનું ખર્ચ થયેલું.

આજથી દસેક માસ પહેલાં એક સગાના લગ્નપ્રસંગે એક ઝોળખીતાની મુલાકાત થઈ, જે કુદરતી ઉપચારોમાં માનતા હતા અને તેમને એવા ઉપચારથી ક્ષાયદો થયેલો. તેમણે શ્રી ગિદવાણીનું કુદરતી ઉપચારનું પુસ્તક “નિસર્ગોપચાર દ્વારા રોગમુક્તિ” વાંચવા આપ્યું. આ પુસ્તક વાંચ્યા

પછી કુદરતી ઉપચારમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થવા લાગી. એવો ઉપચાર મેં શરૂ કર્યો. એ પુસ્તકમાં આપેલાં સૂચનોને અનુસરવાથી એક જ માસમાં મને ફાયદો દેખાવા લાગ્યો. દસ મહિનાથી નિયમિત કુદરતી ઉપચાર કરું છું. એનાથી મારી ચક્કરની બીમારી સદંતર નાબૂદ થઈ ગઈ છે. પગનું દર્દ પણ તદ્દન નાબૂદ થઈ ગયું છે. કાનમાં જે સીટી વાગતી હતી, તે ઘણી ઓછી થઈ છે. એ પૂરેપૂરી જતી રહેશે એવી મને શ્રદ્ધા છે. કુદરતી ઉપચાર અંગેનો મારો ક્રમ નીચે પ્રમાણે છે :

સવારે નરણા કોઠે ભાજીઓનો રસ લઉં છું. તુલસી, મેથી, તાંદળજો, સુવા પાલખ, કુલાવરનાં પાંદડાં, મૂળાનાં પાન વગેરેનું મિશ્રણ કરી, એનો રસ કાઢી પીઉં છું. રસ લગભગ ૨૦૦ ગ્રામ પીઉં છું.

દૂધ દસ માસથી છોડી દીધું છે. મીઠું અને કઠોળ ઓછાં કરી નાખ્યાં છે. તળેલી વસ્તુઓ ખાવાનું બંધ કર્યું છે. હાથછડના ચોખા વાપરું છું. ઘી તદ્દન ઓછું કરી નાખ્યું છે. મહિનામાં બે ઉપવાસ કેવળ પાણી પીને કરું છું. પંદરેક દિવસ આહાર એક ટંક લઉં છું.

આ ક્રમ અનુસરવાથી મારું વજન ૧૨ કિલોગ્રામ જેટલું ઘટ્યું છે, પરંતુ સહેજ પણ અશક્તિ આવી નથી. સ્ફૂર્તિ ખૂબ રહે છે. દરરોજ પાંચેક માઈલ ચાલી શકું છું. મારો આત્મવિશ્વાસ ખૂબ જ વધી ગયો છે. સગાં-સંબંધી બધાંને કુદરતી ઉપચારની ભલામણ કરું છું. ઘણાને ફાયદો

થાય છે. કુદરતી ઉપચારની હિમાયત કરવી એ મારા જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય બની ગયું છે. રાતદિવસ લોકોને કુદરતી ઉપચારની વાત કરતો રહું છું. શ્રી ગિરિવાણીજી આ ક્ષેત્રમાં સેવા આપી રહ્યા છે તે વિષે જાણીને મારું મન આનંદવિભોર થઈ જાય છે.

કુદરતી ઉપચાર સ્વાસ્થ્ય સુધારવામાં કેવી રીતે મદદરૂપ થાય છે તેના સિદ્ધાંતો મને ખૂબ ગમી ગયા છે. આપણા શરીરમાં એંસી ટકા ક્ષાર અને વીસ ટકા અમ્લ તત્ત્વ રહેલાં છે અને અમ્લ તત્ત્વોનું પ્રમાણ વધી જવાથી વિવિધ રોગ પેદા થાય છે એ હકીકત બરાબર ગળે ઊતરી ગઈ છે. ખોરાક રાંધવાથી, તળવાથી તેના ઉપયોગી અંશ નષ્ટ થઈ જાય છે એ વાત હું સમજી ગયો છું. ફળ અને કાચાં શાકભાજી આરોગ્યના ફિરસ્તાઓ છે એ સત્ય પણ મને સમજાયું છે. હું ઇચ્છું છું કે ખોરાકમાં રહેલાં અમ્લીય અને ક્ષારીય તત્ત્વોને લોકો પિછાણે અને ક્ષારીય તત્ત્વવાળો ખોરાક અપનાવી તેઓ આવેલી બીમારીને દૂર લગાડે અને આવનાર બીમારીને શરીરમાં પ્રવેશવા ન દે. મને ખાતરી થઈ ગઈ છે કે આરોગ્ય જાળવી રાખવાની ચાવી આપણા જ હાથમાં છે.

(ભગીરથ સોસાયટી, નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩)



[૬]

ટાઈફોઈડ

● રેખાબેન પી. જ્ઞેશી

મારું નામ રેખા પી. જ્ઞેશી છે. મારી ઉંમર ૨૩ વર્ષ છે. નાનપણથી જૂનો મરડો ઘર કરી ગયેલો. પરંતુ એલોપથીની દવા કરવાથી તે દબાઈ જતો હતો. ૧૯૮૩માં ડિસેમ્બર માસમાં મેલેરિયા થયો. તાવ વધુ હોવાથી ડૉક્ટરે ઇંજેક્શન આપ્યું જેનાથી મેલેરિયા તો દબાઈ ગયો, પરંતુ ઇંજેક્શન તથા ખીલ દવાઓના રીએક્શન સ્વરૂપે ૧૯૮૪ના જાન્યુઆરીની ખીલ તારીખે રાત્રે ૧૦ વાગતાં પુષ્કળ રક્તસ્રાવ થયો, જેથી બેહોશી આવી ગઈ. હાથ-પગના નખ તથા હોઠ ફીક્કા થઈ ગયા. પગ ઠરી ગયા. તાત્કાલિક ઇંજેક્શન તથા દવાઓ આપવામાં આવ્યાં. એક અઠવાડિયાના અંતે રક્તસ્રાવ અટકી ગયો. અમદાવાદના પ્રસિદ્ધ ડૉ. નાડકણીએ નિદાન કર્યું કે શરીરના કોઈ પણ તંત્રમાં કોઈ જાતની ખામી નથી. અતિ રક્તસ્રાવને કારણે જીવન-શક્તિ ઘટી ગઈ છે.

એ જ મહિનાના અંતે માંદગીનો ત્રીજો તબક્કો શરૂ

થયો. જન્યુઆરીની ૨૬ મીએ ટાઢ ચડીને તાવ લરાયો. યે દિવસ સુધી તાવની પરવા ન કરી અને આહાર તથા કામ કરવાનું ચાલુ રાખ્યાં. પરિણામે તાવ એકદમ વધી ગયો. ત્રીજા દિવસે ૧૦૩° તાવ હતો. તાવ ઊતરતો જ ન હતો. એલોપથીની દવા અનિચ્છાએ પણ લેવી પડી. આ દવાઓમાં એસ્પિરિન તથા કલોરોકવીનનું પ્રમાણ ઘણું હતું. ડોક્ટરે તાવનાં લક્ષણો પરથી જ મેલેરિયા ગણીને દવા આપેલી. તાવ સાથે પાતળા ઝાડા પુષ્કળ થતા હતા. પાણી પણ પેટમાં ટકતું ન હતું, તો દવાઓ તો શી રીતે ટકે? દવાઓ લઈ એ એટલે આહાર લેવો જ પડે. એટલે માત્ર નારંગી ખાવાનું રાખ્યું; જે ખાવાનું પણ મન તો થતું ન હતું; પરંતુ કુદરતને હું આહાર લઉં તે મંજૂર ન હતું. દવા શરૂ કરી અને તે જ દિવસે રાત સુધીમાં આઠ-દસ ઊલટીઓ અને પંદર-સોળ ઝાડા થઈ ગયા. રાત્રે તો ઝાડા વાટે લોહી પડવા માંડ્યું અને કસમયે માસિક આવવું ચાલુ થઈ ગયું. હાથેપગે ખાલી ચડવા માંડી. શરીરમાં પાણીની અછત એટલે ડીહાઈડ્રેશન થવા માંડ્યું. શું કરવું એ કોઈને સૂઝતું ન હતું. મારા પિતાજી ગુજરાત રાજ્યના એનિમલ હસ્પિટાલ વિભાગમાં નાયબ નિયામક છે. પશુ ચિકિત્સાશાસ્ત્રના બહુ જૂના સ્નાતક છે. તેમને પણ લાગ્યું કે દવાઓથી તો સ્થિતિ બગડી છે દવા ચાલુ રાખવાનો કંઈ અર્થ નથી. આખરે છેલ્લા ઉપાય તરીકે પિતાજીએ બધી જ દવાઓ બંધ કરીને મારાં મોટાંબેન (વિજયાબેન) જે કુદરતી ચિકિત્સક છે તેમને મારો કેસ સોંપ્યો. આમ

તો કુદરતી ઉપચારના સિદ્ધાંત અનુસાર બુદ્ધા બુદ્ધા દેખાતા બધા રોગ એક જ હોય છે તો પણ ડોક્ટરે કરેલા નિદાન મુજબ મને મેલેરિયા નહોતો પરંતુ ટાઈફોઈડ થયેલો. આમ ડોક્ટરે ખોટું નિદાન કરેલું.

વિજ્યાએને મારી અશક્તિ જોઈને માત્ર જે દિવસ ઉપવાસ કરાવ્યા અને ત્યારબાદ એક મહિના સુધી માત્ર ફળોનો રસ પિવડાવ્યો. રસાહારના પહેલા અઠવાડિયે જ અડાની સંખ્યા જે દિવસના પંદર-સોળ જેટલી હતી, ઘટીને છ-સાત થઈ ગઈ અને સાત જ દિવસમાં તાવ ઘટતાં ઘટતાં નોર્મલ થઈ ગયો. ત્યારબાદ નાળિયેરનું પાણી, નારંગી-મોસંખીનો રસ, સફરજનનો રસ તથા ચીકુ આપવાનું શરૂ કર્યું. પંદર દિવસ પછી ગાજરનો રસ શરૂ કર્યો. એકાદ દિવસ ખજૂરનો રસ પણ આપતા. પરિચિતો ઘણી સલાહો આપતા જેમ કે, બિસ્કટ ખવડાવો, ચા, દૂધ પિવડાવો, ગ્લુકોઝ આપો, ટોનિક પિવડાવો વગેરે વગેરે. પરંતુ આ બધી સલાહોને અવગણીને કુદરતી આહાર જ ચાલુ રાખ્યો અને પરિણામ સારું મળ્યું. ચામડીનો રંગ બદલાવા માંડ્યો. ચામડીનો રંગ ફીક્કો, પીળો હતો, તેને બદલે લાલાશ આવવા માંડી. શરીર ખૂબ જ દુર્બળ થઈ ગયેલું. અશક્તિ ઘણી જ આવી ગયેલી તો પણ બીજા પંદર દિવસ સુધી માત્ર ફળો અને શાક (કાચાં તથા બાફેલાં) ખવડાવ્યાં, કારણ કે એવી સ્થિતિમાં નબળાઈ દૂર કરવા પ્રોટિન, ચરબી, સ્ટાર્ચવાળો આહાર આપવો એ તો મોટી

ભૂલ ગણાય. પાચનતંત્ર નબળું પડ્યું હોય એટલે તે એવો આહાર પચાવી શકે નહિ. તેથી દોઢ મહિના સુધી અનાજને હાથ લગાડવા ના દીધો.

સગાં-સંબંધીઓ જેઓ જાતજાતની સલાહો આપતાં હતાં તેઓ આશ્ચર્યમાં ડૂબી ગયાં. વગર દવાએ ટાઈફોઈડ મટે શી રીતે? ટાઈફોઈડ પછી આવતી અશક્તિ માટે મને નારંગી જ ટોનિક તરીકે અપાતી. એ મહિના પછી હું બિલકુલ સ્વસ્થ થઈ ગઈ. આ અનુભવ પછી મેં આજે પણ પુષ્કળ કાચાં શાકભાજી તથા ફળો ખાવાનું ચાલુ રાખ્યું છે. દિવસમાં ચારથી પાંચ કિલોમીટર ચાલી શકું છું. ટાઈફોઈડ પછી મારા માથાના વાળ પણ ઓછા થયા નથી. ડોક્ટરની દવા લીધી હતી ત્યારે મારી દષ્ટિ પણ નબળી થયેલી. હવે આંખો ફરી પૂર્વાવત્ તંદુરસ્ત થઈ ગઈ છે. દૂધ તથા દૂધની સમગ્ર બનાવટો ખાતી નથી, દાળ-ભાત તથા લસણ, મરચાં, અથાણાં, આદુ, મરી-મસાલા પણ કદી ખાતી નથી.

મને લાગે છે કે કુદરતી ઉપચારે મને નવી જિંદગી બક્ષી છે તથા મારા કથળતા લણતરને પણ ઉગારી લીધું છે. એ માટે કુદરતી ઉપચારની હું સદાય ઋણી રહીશ.

(ઓ. ૯, પાંચ બંગલા, ગવર્નમેન્ટ ઓફિસર્સ કોલોની, પોલિટેકનિક પાછળ, અમદાવાદ-૧૫)



[૭]

મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)

● બળદેવભાઈ મોતીરામ પટેલ

મારી ઉંમર હાલ ૫૯ વર્ષની છે. મારી બધી નોકરી જિલ્લા લોકલ બોર્ડ અને ત્યારપછી જિલ્લા પંચાયત, અમદાવાદની હકૂમત હેઠળ જુદાં જુદાં તાલુકામથકોએ આંધકામ ખાતામાં કરવામાં આવી છે. આંધકામ ખાતાની નોકરી એટલે કે લગભગ દરરોજ બહારનાં જુદાં જુદાં ગામોએ ઉપરોક્ત કામગીરી અંગે જવાનું થતું, એટલે કે શારીરિક શ્રમ તો દરરોજ મળતો જ. જૂન ૧૯૮૩માં મારી બદલી ઘોળકાથી દસકોઈ તાલુકામાં થઈ, પરંતુ ઘોળકા તાલુકા પંચાયતના પ્રમુખશ્રી અને તાલુકા વિકાસ અધિકારીશ્રીએ મને કેટલાંક કામોનાં અંદાજપત્રકો અને બિલો બનાવવા જણાવેલ જેથી મારે તેઓની ઇચ્છા અને સૂચના મુજબનાં કામો કરવા રોકાવું પડેલું અને વધારે શ્રમ કરવો પડ્યો. અંદાજપત્રકો તથા બિલો બનાવવામાં લખાણનું કામ વધારે કરવાથી મારા જમણા હાથની પહેલી આંગળીમાં દુઃખાવો થયેલો. આ કામ પૂરું કર્યા પછી મારી બદલી દસકોઈ

તાલુકામાં થઈ, પરંતુ નવી જગાએ નોકરી શરૂ કરતાં સાત દિવસની જોઈ નિંગ રબ્બોમાં મેં આંગળીના દર્દ માટે ઘરગથ્થુ ઈલાજ કર્યા પરંતુ તેનાથી મને કોઈ ફાયદો થયો નહિ, જેથી મારા અંગત ડોક્ટરે કહ્યું કે આંગળી પાકતી હોય તેમ જણાય છે. તેા તમારે વાડીલાલ હોસ્પિટલમાં જઈ ચીરો મુકાવવો જોઈએ. પરંતુ હું વાડીલાલ હોસ્પિટલમાં ન જતાં બીજા સારા વિદેશ જઈ આવેલા ડોક્ટર પાસે ગયો. તેણે મને તપાસીને કહ્યું કે આંગળીમાં પાક થયેલ હોવાથી ચીરો મૂકીને પરુ કાઢી નાખવામાં આવે તો એકદમ મટી જશે. તેમણે મને જરૂરી ઈન્જેક્શન આપીને ચામડી બહેરી બનાવીને વાઢકાપ કરેલ અને ત્યારબાદ જરૂરી પાટાપિંડી કરેલ. પંદર મિનિટ પછી મને ચક્કર આવવા લાગ્યાં અને તે મેં ડોક્ટરને જણાવ્યું ત્યારે તેમણે મને પંદર મિનિટ સૂઈ રહેવા જણાવેલ. તે મુજબ હું પંદર મિનિટને બદલે અડધા કલાક સુધી સૂઈ રહ્યો, તેા પણ મને કોઈ ફરક ન પડ્યો, ઊલટાની વધુ ને વધુ બેચેની થવા લાગી. ડોક્ટરને કંઈક શંકા પડતાં તેમણે મારાં લોહી અને પેશાબ તપાસ્યાં. તેમના નિદાન મુજબ મારા લોહીમાં 432 મિલિગ્રામ શર્કરા હતી. આ રીતે તપાસ થયા બાદ તેમને પણ લાગ્યું કે આવી રીતે ચીરો લગાવ્યો એ ઠીક ન કર્યું. ત્યારપછી મારે દરરોજ ડ્રેસિંગ કરાવવા અને દવા લેવા 15 થી 20 દિવસ સુધી જવું પડ્યું. પણ મારી આંગળીને રૂઝ આવી નહિ. દરરોજ ડ્રેસિંગ કરાવતાં મને વેદના પણ ખૂબ થતી. મને એમ લાગ્યું કે હવે મારે ડાયાબિટિસના કોઈ નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે

ઈલાજ કરાવવો જોઈએ. તેથી હું એવા નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે ગયો, અને મારી આખી કથા કહી સંભળાવી. તેઓએ મને તપાસીને એક મહિના સુધી ઈન્સ્યુલીનના ઈંજેક્શન આપ્યાં. પરિણામે મારી ખલડ-સુગર (Blood-sugar) 432 થી ઘટી 156 મિલિગ્રામ થઈ ગઈ. સાથે સાથે આંગળીએ રૂઝ પણ આવી ગઈ. એ પછી મારી વિનંતી ધ્યાનમાં લઈને ડોક્ટરે મને બપોરે અને સાંજે હવાની એક-એક ગોળી ઉપર એક મહિના સુધી રાખ્યો. તે પછી તપાસ કરતાં મારા લોહીની અંદર 304 મિલિગ્રામ શર્કરા જણાઈ. આ તપાસને ધ્યાનમાં રાખીને તેઓશ્રીએ બપોરે તથા સાંજે બે-બે ગોળી લેવા જણાવેલ આ રીતે બે-બે ગોળીઓ એક મહિના સુધી લેવડાવી. ત્યારબાદ ટેસ્ટ કરતાં લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ 208 મિલિગ્રામ થયું. આ જોઈને ડોક્ટરે મને ઈન્સ્યુલીનના ઈંજેક્શન લેવા કહ્યું, પરંતુ ઈન્સ્યુલીનથી મારે ખૂબ વ્યથા અનુભવવી પડતી તેથી હું વિચારમાં પડી ગયો. સમસ્યા ખડી થઈ કે હવે મારે શું કરવું ?

અહીં એક-બે અગત્યની વાતોનો ઉલ્લેખ કરી દઉં. મારા કુટુંબમાં કોઈને ડાયાબિટિસનો રોગ થયેલ નથી. વળી મારી નોકરી પણ દરરોજ મહેનતવાળી હોવાથી મને ડાયાબિટિસ હોય એવું તો કલ્પનામાં પણ આવેલ નહિ. જૂન 1983 પહેલાં લગભગ એકાદ વર્ષથી મને માથામાં ગૂમડાં થતાં, આંખો લાલ થઈ જતી, પગે ખરજવા જેવું થઈ જતું. એટલે હું મારી લેતો કે ગાડીની સફરને લીધે

કોલસી પડવાથી કે પવન લાગવાથી આંખો લાલ થઈ જતી હશે. ઉનાળાની ગરમીને કારણે મને માથામાં ગૂમડાં થતાં હશે, પગે મચ્છર કરડવાથી અને ખણવાથી ખરજવા જેવું થઈ જતું હશે, પણ એવો કોઈ ખ્યાલ જ ન આવતો કે ડાયાબિટિસના કારણે આ બધું થતું હશે. એ તો આંગળી પાકી, વાઢકાપ કરાઈ અને તપાસ કરાઈ ત્યારે ડાયાબિટિસની જાણ થઈ. પરંતુ આ રોગ ગોળીઓ અને ઈન્જેક્શનો લીધા પછી પણ પીછો છોડતો ન હતો.

આવા ગૂંચવણભર્યા સંજોગોમાં મારા એક સગાને ત્યાં ગિદવાણીજીનો ભેટો થયો. આમ તો હું તેમને વર્ષોથી ઓળખું છું. પરંતુ કેટલાંક વર્ષોથી તેમને મળવાનું થયું ન હતું. મને એટલી પણ જાણ હતી કે શ્રી ગિદવાણી આજકાલ કુદરતી ઉપચારમાં બહુ રસ લે છે એટલે મેં મારી ઉપર મુજબની વિતક કથા તેમને જણાવી. આમ તો મેં તેમણે લખેલી ‘નિસર્ગોપચાર દ્વારા રોગમુક્તિ’ની ચોપડી ઘણા સમય પહેલાં ખરીદેલ, પરંતુ તેનો ખાસ ઊંઠો અભ્યાસ કર્યો ન હતો; માત્ર વાંચવા ખાતર વાંચી લીધી હતી, પરંતુ એમાંની કોઈ વાતનો અમલ કર્યો ન હતો. મારી વિતક કથા સાંભળીને તેઓએ મને આ અંગે વિસ્તારપૂર્વક ઘટતી સૂચના આપી કે મારે હવે શું કરવું. તેઓએ આગ્રહ કર્યો કે ઉપરોક્ત પુસ્તકનું આઠમું પ્રકરણ “તો પછી આપણે શું કરવું જોઈએ” ખૂબ સારી રીતે વાંચી તેનો અમલ કરવો. ધ્યાન એટલું જ રાખવું કે પુસ્તકના પાના નંબર 56 ઉપર

ખતાવેલ મીઠાં ફળોતું સેવન કરવું નહિ. મારા આગ્રહથી તેઓએ મને સવારથી સાંજ સુધીમાં શું ખાવું, કેટલું ખાવું, ક્યારે ખાવું, દિવસ દરમિયાન બીજી કઈ પ્રવૃત્તિઓ કરવી તે અંગે વિસ્તારથી સમજણ આપી અને બીજા દિવસથી જ હું આ સૂચનાનો કડક અમલ કરવા લાગ્યો. આ ક્રમ નીચે પ્રમાણે છે :

હું દરરોજ સવારમાં સાડા ચાર વાગે ઊઠીને પંદર વીસ મિનિટમાં દાતણ-ઝઝ પતાવીને નારણપુરામાં આવેલા મારા ઘરથી અટીરાના કુવારા સુધી ફરવા જાઉં છું. લગભગ એક કલાક ફરું છું. આશરે પાંચ કિલોમીટરનું અંતર કાપતો હોઈશ. પાછા આવીને પંદર મિનિટ સુધી ઘર્ષણ-સ્નાન કરું છું. હું કાયમ નળના તાજા પાણીથી સ્નાન કરું છું. ત્યારપછી ઈચ્છાનુસાર ઋતુ પ્રમાણેનાં ફળ (મીઠાં ફળ છોડીને) લઉં છું. ફળ લીધા પછી પંદરથી-વીસ મિનિટ આરામ કરું છું. પછી બે-ત્રણ કલાક મારી અંગત જરૂરિયાત પ્રમાણે કામ કરું છું. બપોરના ભોજનમાં કાચાં શાકભાજી એટલે સુવા, મેથી, પાલખ, તાંદળજી, કોથમીર વગેરે ભાજીઓ તથા કાકડી, ગાજર, કોબીજ, ગીલોડાં, ભીંડા, દૂધી, રીંગણ, વગેરે મારી રુચિ અનુસાર લઉં છું. આમાં ભાજીઓની માત્રા 100 ગ્રામથી વધુ લેતો નથી. કાચાં શાકભાજી ખાધા પછી મોણ વગરની કોરી રોટલી તથા કોઈપણ અનાજનો રોટલો ખૂબ આવીને ખાઉં છું. ડોક્ટર મને ચોખા અને ખટાટા ખાવાની ના પાડતા હતા. પરંતુ ગિદ્દવાણીએ મને

હાથછડના ચોખા ખાવાની છૂટ આપી છે. તેઓ કહે છે કે ઘઉંની રોટલી કરતાં બટાટા સારા. મેંદાનું સેવન કરવાની તેઓ મનાઈ કરે છે. રોટલીના લોટમાંથી થૂલું કાઢવાની ના કહે છે. ડોક્ટરો દાળ, કઠોળનું વધુ સેવન કરવા માટે કહેતા હતા. જ્યારે ગિદવાણીજી દાળકઠોળનું સેવન કરવાની ના પાડે છે. પરંતુ લીલાં કઠોળ એટલે ગવારફળી, ચોળાફળી ફણસી, પાપડી, લીલા વટાણા, વાલોળ, લીલી તુવેર, લીલા ચણા વગેરેનું સેવન કરવાનું કહે છે. બધાં શાક રાંધીને ખાવાની છૂટ આપી છે, પરંતુ કુકર પર વજનનો દટો મૂક્યા વગર તે રાંધવાં એવો આગ્રહ રાખે છે. હું રાંધેલા શાકમાં કોઈ જાતનો તીખો મસાલો (લીલું-લાલ મરચું, મરી, આદુ, લસણ વગેરે) નાખતો નથી. મીઠું સેવન કરવાની પણ ગિદવાણીજી ના પાડે છે. દૂધ તથા દૂધની બનાવટવાળા પદાર્થ પણ લેતો નથી. આ પ્રમાણે બપોરનું ભોજન કર્યા બાદ દોઢેક કલાક આરામ કરું છું. સાંજે ભૂખ હોય તો ફળ લઉં છું અને રાત્રે બપોરની જેમ ભોજન લઉં છું.

પહેલાં તો હું-પંદર વીસ દિવસે લોહીની તપાસ કરાવતો, પરંતુ ગિદવાણીજીએ કહ્યું કે આ આહારક્રમથી લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ઝડપથી ઓછું થશે. તેથી હવે લોહીની તપાસ પાંચ-સાત દિવસમાં કરાવજો. બહુ જ આશ્ચર્યની વાત છે કે જે લોહીની શર્કરા કેટલાક સમયથી ગોળીઓ ખાતાં પણ 200 મિલિગ્રામથી ઓછી થતી ન હતી તે આવા પ્રકારના ખાનપાનથી એક અઠવાડિયામાં જ

ઘટીને 120 મિલિગ્રામ થઈ ગઈ. ગિદવાણીજીએ મારી દવાની ગોળીઓ એકદમ બંધ કરાવી ન હતી. તેઓ કહેતા કે જેમ જેમ આ ખાનપાનની શરીર ઉપર અસર થશે તેમ તેમ ક્રમશઃ ગોળીઓ ઓછી કરવી અને થોડા જ વખતમાં ગોળીઓનો ઉપયોગ મેં સદંતર બંધ કર્યો. પાછળથી હું દર પંદર દિવસે લોહીની તપાસ કરાવતો ત્યારે લોહીમાંની શર્કરા 120 થી 130 મિલિગ્રામ સુધી રહેવા લાગી એટલે મને લાગ્યું કે મારો ડાયાબિટિસનો રોગ ગયો છે. મધુપ્રમેહ અંતે પાંજરે પુરાયો છે.

ગિદવાણીજીના પ્રયોગ પહેલાંના દિવસોમાં ડોક્ટર સાહેબની દવા ચાલતી હતી તે વખતે મારી ડાબી બાજુની આંખમાં આંખ આવી ગઈ હતી. વળી રાતના નાક પણ બંધ થઈ જતું. એ વખતે શિયાળાની ઋતુ હતી અને મને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી તેથી મેં વડે શ્વાસ લેવો પડતો અને એના કારણે મેં સુકાઈ જતું અને બિંધ પણ આવતી નહિ. રાત્રિનો મોટો ભાગ એરડામાં આંટા મારીને પસાર કરતો, ઘણો બેચેન રહેતો. મેં ડોક્ટર સાહેબને મારી આંખ કેઈ આંખના નિષ્ણાત ડોક્ટરને બતાવવા તથા પગના ખરજવા માટે કેઈ ચામડીના નિષ્ણાત ડોક્ટરને બતાવવા માટે સલાહ માગી તો તેમણે મને કહ્યું કે કેઈ ડોક્ટરને બતાવવાની જરૂર નથી. ડાયાબિટિસ કાબૂમાં આવી જશે એટલે આપોઆપ બધા રોગો કાબૂમાં આવી જશે. પરંતુ જ્યાં સુધી ડાયાબિટિસના નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે ઉપચાર

કરાવ્યો ત્યાં સુધી એ રોગ મટ્યો નહિ. અને તેના કારણે આંખ, નાક અને ચામડીના રોગમાં કોઈ ફેર પડ્યો નહિ. હું ખૂબ વ્યથા અનુભવતો, પરંતુ જ્યારે ગિદ્દવાણીજીની સૂચના પ્રમાણે ફક્ત ખાવા-પીવામાં જ ફેરફાર કર્યો તો એક અઠવાડિયામાં જ મારો ડાયાબિટિસનો રોગ મટી ગયો અને ઉપર દર્શાવેલ આંખની, કાનની, ચામડીની મારી તકલીફ ક્યારે દૂર થઈ તેની મને ખબર પણ પડી નહિ. હાલમાં પણ હું કોઈ તકલીફ વિના સ્વસ્થ રહું છું. ગિદ્દવાણીજીએ મને આ વાત સારી રીતે સમજાવી હતી કે જો આહાર-પરિવર્તનથી આ અસાધ્ય રોગ મટી જશે તો આપણે દૈનિક અશુદ્ધ આહાર જ રોગનું કારણ છે એ સિદ્ધ થઈ જશે. તેમણે કહ્યું હતું કે પહેલાંનો આહાર જો ફરીથી લેવામાં આવશે તો રોગનું કારણ ઉપસ્થિત થતાં રોગ પણ ફરીથી પ્રગટ થશે. એટલે હું તેમણે બતાવેલ આહાર જ આજ સુધી લઉં છું અને આખી જિંદગી એ જ આહાર લઈશ. તેઓ કહે છે કે આ આહાર વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ શરીર માટે સંપૂર્ણ છે. આમાં આહારના કોઈ જરૂરી ઘટકની અછત નથી. હવે તો હું દિવસમાં બે વખત મારા રહેઠાણુ નારણપુરાથી નવરંગપુરા સુધી સેવાકાર્ય માટે આવ-જા કરું છું. શ્રમ કરવાથી મારું શરીર તંદુરસ્ત રહે છે.

ટૂંકમાં મને લાગ્યું છે કે જો આપણે પશુ, પક્ષી, જનાવરોની જેમ કુદરતના શરણે જઈશું, કુદરતે આપેલાં સારાં સ્વાદિષ્ટ શાકભાજી અને ફળોને આહાર તરીકે અપનાવશું

તો જીવનભર નીરોગી રહી શકીશું. આ પ્રાણીઓ કોઈ ડૉક્ટર પાસે જતાં નથી. એ તો અનિવાર્ય છે કે શરીરને ઘસારો લાગવાનો જ, જેથી વૃદ્ધાવસ્થા પણ આવવાની જ અને અંતે મૃત્યુ પણ થવાનું જ. પરંતુ જો આપણે રોગમુક્ત જીવન ગાળી વન્ય પ્રાણીઓની જેમ કુદરતી મૃત્યુ પામીએ તો તે ઉત્તમ સ્થિતિ ગણાશે, એવી મારી નમ્ર માન્યતા છે. નિસર્ગોપચારના આ સનાતન સંદેશને વંદના જ કરવી રહી.

(૧૬-૧૭, દેવેન્દ્ર સોસાયટી, નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩)



“જેને રોગમુક્તિ કે રોગશમન જોઈતું હોય તેને કેવળ નરવી જીવનસરણી અપનાવવી જોઈએ. જે જીવનસરણી કાકડાનો રોગ મટાડશે, તે જ જીવનસરણી આંત્રપૂચ્છનો વિકાર (એપેન્ડિસાઈટીસ), મેનિન્જાઈટીસ, મૂત્રપિંડરોગ, નેત્રાઈટીસ, સંધિવા કે ક્ષયરોગને પણ દૂર રાખશે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આરોગ્ય વિધાયક જીવનસરણી નરવા શરીરનું નિર્માણ કરે છે, તેની નરવાઈ જાળવે છે. રોગ વિધાયક જીવનસરણી કોઈ પણ રોગનું નિર્માણ કરી શકે છે. રોગ તો યધા એક જ હોય છે.”

—ડૉ. એચ. એમ. શેલ્ટન
એન. ડી.

[૮]

મેલેરિયા

● મહેશ શાંતિલાલ દલવાડી

મારી ઉંમર હાલ ૧૯ વર્ષની છે. હું ડિપ્લોમા ટેક્ટાઇલના છેલ્લા વર્ષમાં અભ્યાસ કરું છું. મારા પિતાશ્રી સાબરમતીમાં રેલવે પ્રાથમિક શાળામાં શિક્ષક છે. આથી રેલવે તરફથી નાનું ક્વાર્ટર મળેલ છે. મારા કરતાં એક મોટો ભાઈ છે, તથા મારાથી નાનાં એક ભાઈ અને એક બહેન છે.

હું દસ વર્ષનો હતો ત્યારે મેલેરિયાનો તાવ આવ્યો હતો જે બે મહિના કરતાં પણ વધારે સમય સુધી ચાલ્યો હતો. તે સમયે ઘણાં ઈન્જેક્શનો લીધાં હતાં અને ગોળીઓ ખાધી હતી. તાવ ઊતર્યા પછી પણ કમળેરી એટલી બધી આવી હતી કે એક મહિના સુધી આરામ કરવો પડ્યો હતો. તે પછી પણ દર વર્ષે મેલેરિયાનો તાવ ત્રણ-ચાર દિવસ માટે બંધ કાઠી જતો. આ વર્ષે પણ તા. ૧૩-૭-૮૫ના રોજ તાવની શરૂઆત થઈ. તે દિવસે હળવો તાવ બે કલાક માટે જ આવ્યો. પહેલા દિવસે બેચેની અને કમળેરી વરતાયાં તથા હેડકી આવતી હતી. ખાવાપીવાનું થોડું

ચાલુ હતું. ચૌદમી તારીખે તાવ આવ્યો નહિ, પરંતુ પંદરમીના રોજ ટાઢ ચડીને તાવ આવ્યો. તે દિવસે કડુ, કરિયાતું અને ગળોનો ઉકાળો દિવસમાં બે વખત લીધો. ખાવાનું બંધ કર્યું અને એકાઠ બે વાર ફળ લીધાં. ઉકાળો લેવાથી પેટમાં બળતરા થઈ. જુલાઈની સોળમીએ તાવ ન આવ્યો, પરંતુ સત્તરમીએ ખૂબ ટાઢ ચડીને પાછો તાવ આવ્યો. ચારેક વાગે તાવ ઊતરતાં બે રોટલી અને થોડું શાક ખાધું. અઠારમી તારીખે તાવ ન આવ્યો, પરંતુ ૧૯મી તારીખે સવારથી ખૂબ ટાઢ ચડીને ફરી તાવ આવ્યો. ઠંડી એટલી બધી લાગતી હતી કે ત્રણ-ચાર ગોઢડી ઓઢવી પડી હતી. અડધા અડધા કલાકે પેશાબ કરવા જવું પડતું હતું. વધુ તાવ ચડતો ત્યારે તો પથારીમાં પણ થોડો પેશાબ થઈ જતો. માથાનો દુખાવો પણ ખૂબ જ થયો. એ દિવસે તાવ સાંજ સુધી રહ્યો. લગભગ રોજ કડુ, કરિયાતું લેતો છતાં તાવ તો રોજ વધતો જ ગયો એટલે મારા પિતાશ્રી તથા માતૃશ્રીને ચિંતા થઈ. અમદાવાદ શહેરમાં તોફાનો કંઈકે હળવાં થયાં હતાં. મારી પરીક્ષા ઓગસ્ટની શરૂઆતમાં થશે એવી વાત સાંભળવા મળી એટલે મને પણ ચિંતા થવા લાગી કે આવી પરિસ્થિતિમાં પરીક્ષા કેવી રીતે આપી શકીશ. કાં તો મારું વર્ષ બગડશે અથવા તો સાવ ઓછા ગુણાંક મળશે એવો ડર લાગવા માંડ્યો.

મારા પિતાશ્રીને કુદરતી ઉપચારમાં રસ છે. તેઓ જાણીતા નિસર્ગોપચારક શ્રી ગિદવાણીને સારી રીતે ઓળખે

છે અને કુદરતી ઉપચારની તેમની પ્રવૃત્તિઓમાં લાગ પણ લે છે. મારા પિતાશ્રી જુલાઈની ૨૦મીએ ગિદ્દવાણીજીને મળ્યા અને મારી માંદગી વિષે વાત કરી. તા. ૨૧-૭-૮૫ના રોજ બપોરે ૧૨ વાગે ગિદ્દવાણીજી અમારે ઘેર આવ્યા. તે પહેલાં મને ખૂબ ટાઢ ચડીને તાવ આવ્યો હતો. મને ચાર-પાંચ ગોઠડાં ઓઠાડવાં પડ્યાં હતાં અને પેશાબની તકલીફ પણ ચાલુ હતી. ગિદ્દવાણીજી આવ્યા તે સમયે મને ૧૦૫૦ તાવ હતો. ગિદ્દવાણીજીએ પહેલી વાત એ જ કહી કે મેં ફેગટમાં આઠ દિવસ ગુમાવ્યા. જો તાવ આવ્યો તે દિવસથી ઉપવાસ કર્યા હોત તો અત્યાર સુધીમાં તાવથી મુક્તિ મળી ગઈ હોત. તે દિવસે સવારે મેં પપૈયું લીધું હતું. ગિદ્દવાણીજીએ કહ્યું કે જ્યાં સુધી તાવ ન જાય ત્યાં સુધી કશું જ ખાવાનું નહિ, ફક્ત ઉકાળેલું પાણી તરસ લાગે તો જ પીવાનું. તેમણે કહ્યું કે બિનજરૂરી વાતચીત પણ કરવી નહિ કેમકે વાતચીત કરવાથી પણ શક્તિનો વ્યય થાય છે. મારે પેશાબ કરવા વારંવાર ઊઠવું પડતું હતું તેથી ગિદ્દવાણીજીએ પેશાબ કરવા માટેનું વાસણ (ચુરીનલ) મોકલાવ્યું. હું જ્યાં સૂતો હતો તે જગ્યા ઉપર લોખંડનાં પતરાં હતાં તથા હવાની અવરજવર ઓછી થતી તેથી તેમણે મારી સૂવાની જગા બદલાવીને એવી જગ્યાએ સુવાડયો કે જ્યાં હવાની સારી અવરજવર હતી અને ઉપર ધાબું હતું. સવારે અને સાંજે ઝાડની નીચે ખુલ્લામાં સૂવું એવો તેઓનો આગ્રહ હતો. દિવસમાં એક સમય સ્પંજ કરવાનું એટલે કે પલાળેલા કપડાથી શરીર લૂછવાનું પણ તેમણે

મારે ૧૯૭૬ ના માર્ચની આખર તારીખે કોલેજના કામ સારુ અમદાવાદથી પાટણ જવાનું જરૂરી હતું. નળળાઈ પુષ્કળ હતી તેથી ગિદવાણીજીએ તો કહ્યું કે પાટણ ન જવાય તો સારું; પણ બીજો કોઈ વિકલ્પ ન હોઈ મેં જવાનું વિચાર્યું; અને તે પહેલાં મારું લોહી અને પેશાબનો રિપોર્ટ લેવડાવતાં જાણવા મળ્યું કે લોહીમાં ૧ મિલિગ્રામ % બીલીરૂબીન હતું અને પેશાબ તો બિલકુલ સાફ હતો. આટલું ૧ મિલિગ્રામ % બીલીરૂબીન સાજા નરવા માણસના લોહીમાં પણ હોય છે તેમ જાણતાં થયું કે કમળો મટેલો છે. આ પછી મેં કોઈ રિપોર્ટ નથી લીધો અને દિનપ્રતિદિન મારી તબિયત સુધરતી ગઈ છે.

(૨૧, મધુકુંજ સોસાયટી, કાશીવિશ્વનાથ મહાદેવ
પાછળ, મણિનગર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૮)



આપણા કર્મથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ, માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કોગળિયું થયું તે જોઈ આપને પણ થયું, એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઈએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદે કહ્યું છે કે, જેટલાં માણસો મરકી વગેરે રોગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે ભયથી મરે છે. “બીકણ કમોતે મરે છે” એ કહેણ વિચારવાલાયક છે.

—ગાંધીજી

અનુભવવા લાગ્યો અને હું વિચારવા લાગ્યો કે આ રીતે ક્યાં સુધી ઉપવાસ કરીશ અને કેવી રીતે પરીક્ષા આપીશ ? મેં ગિદ્દવાણીજી આગળ મારી માનસિક વ્યથા રજૂ કરી. તેમણે મને ખૂબ જ ધીરજ આપી અને બે-ત્રણ ઉદાહરણ આપીને સમજાવ્યું કે જ્યાં સુધી તાવ હટે નહિ ત્યાં સુધી ઉપવાસ ચાલુ જ રાખવા જોઈએ. મારાં બા અને બાપુજીએ પણ મને ઘણી હિંમત આપી એટલે મારું મનોબળ વધ્યું અને ઉપવાસ ચાલુ રાખવાનો મેં નિર્ણય કર્યો.

તારીખ ૨૯/૭ ના રોજ પણ તાવ આવ્યો. પરંતુ ટાઠ જરા પણ ચડી નહિ. બધાં અનિષ્ટ લક્ષણો બિલકુલ શાંત થઈ ગયાં. થર્મોમીટર તાવ બતાવતું હતું, પણ તાવ હોય એવું મને લાગતું ન હતું. એ દિવસે વધુમાં વધુ તાવ ૧૦૧° થયો. મને લાગ્યું કે હવે એકત્રીસમી તારીખે કદાચ તાવ આવશે નહિ અને એવું જ બન્યું. આમ ૧૦ દિવસના ઉપવાસથી તાવમાંથી મુક્તિ મળી. તા. ૧/૮ ના રોજ અડધો ગ્લાસ મોસાંબીના રસમાં તેટલું જ પાણી ઉમેરી પારણાં કર્યાં. પહેલી અને બીજી તારીખે દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત ઉપર પ્રમાણે પાણી સાથે મોસાંબીનો રસ લીધો. તા. ત્રીજી અને ચોથીના રોજ દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત મોસાંબી ચૂસી લીધી. હવે મારી ભૂખ ઉઘડવા લાગી અને થોડું થોડું વાંચવાનું શરૂ કર્યું. સદ્ભાગ્યે એવું બન્યું કે મારી પરીક્ષા જે ઓગસ્ટમાં થવાની હતી તે મુલતવી રહી તેથી મારી મોટી ચિંતા દૂર થઈ ગઈ. તારીખ ૫ અને ૬ના

રોજ સવારમાં મોસંખીનો રસ અને દિવસ દરમિયાન બે-ત્રણ વખત બીજાં ફળ લેતો. એક સમયે એક જ બતનું ફળ લેતો. ભણવાનું સારી રીતે ચાલુ થઈ ગયું. તા. ૭ના રોજ સાંજે ૨૧ દિવસ પછી રોટલી અને મોળું શાક લીધું. હવે રોજ સવારમાં તાબાં સસ્તાં ફળનો નાસ્તો કરું છું. બપોરે કાચાં શાકભાજી, કોરી રોટલી અને રાંધેલું શાક (મોળું) લઉં છું. દાળ, કઠોળ તો તદ્દન બંધ છે અને તેને બદલે ગુવારફળી, ચોળાફળી જેવાં સિંગોવાળાં શાક લઉં છું. ભાત ખાવો હોય તો હાથછડના અથવા તો પોલિશ કર્યા વગરના ચોખાનો ભાત ખાઉં છું. મારો તાવ ગયો આથી સગાં-સંબંધીઓને ખરેખર આશ્ચર્ય થયું છે. હવે મારા શરીરની સ્થિતિ પૂર્વવત્ થઈ ગઈ છે. ઉપવાસે મેલેરિયાના નાગને નાથી દીધો છે. હવે પહેલાં કરતાં પણ વધુ સારી રીતે ભણું છું અને કામ કરું છું. કોઈ બતનું રીએક્શન આવ્યું નથી કેમકે મેં કોઈ દવા લીધી ન હતી. કુદરતી ઉપચારમાં મારી શ્રદ્ધા દઢ થઈ છે. મને લાગે છે કે જો આવી રીતે હું ખાનપાનનું ધ્યાન રાખીશ તો કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ મારાથી સદા દૂર જ રહેશે.

(રેલવે સ્કૂલ કંપાઉન્ડ, મીટરગેજ સ્ટેશન
સામે, સાબરમતી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૫)



[૯]

ક્રમળો (પાંડુરોગ)

● જી. પી. જોશી

મારી ઉંમર અત્યારે આશરે ૬૩ વર્ષ છે. પાટણની લો કોલેજમાં આચાર્ય તરીકે લગભગ ૫૫ વર્ષ કામ કર્યા બાદ ૧૯૮૩ માં હું નિવૃત્ત થયો છું. હમણાં પ્રા-યોગ ટ્રસ્ટમાં જોડાઈ ગિદવાણીજીની સાથે નિસર્ગોપચારને લગતું પ્રચારકાર્ય સેવાલાવથી કરી રહ્યો છું. નિસર્ગોપચાર વિષે પહેલાં તો મને ખાસ વિશેષ માહિતી ન હતી. પાટણની કોલેજમાં જોડાયા પહેલાં મેં ગાંધીનગરમાં ભાષા કમિશનના અધ્યક્ષ તરીકે લગભગ ૬ વર્ષ સુધી કામ કર્યું હતું; એ વખતે કુદરતી ઉપચાર વિષે થોડુંઘણું જાણવા મળ્યું હતું. એ અરસામાં જ ગિદવાણીજીના પરિચયમાં આવવાનું થયું ત્યારે કુદરતી ઉપચાર વિષે ઘણું નવું જાણવા મળ્યું. તેઓએ ગાંધીનગરમાં પાંચ-છ મહિના દરમિયાન લગભગ ૪૦૦ જેટલા રોગીઓનો કુદરતી ઉપચાર કર્યો હતો. એમાંનો એક હું પણ હતો. મને તાવ ચઢ્યો અને કુદરતી ઉપચારના સિદ્ધાંત પ્રમાણે મેં એત્રણ દિવસના ઉપવાસ

કર્યા. એથી તાવ ઊતરી ગયો. આમ થતાં કુદરતી ઉપચારમાં મારી શ્રદ્ધા દઢ થઈ ગિદવાણીજીએ ગાંધીનગરમાં આપેલાં વ્યાખ્યાન સાંભળ્યા પછી મને ખાતરી થઈ કે કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક આધારવાળી પદ્ધતિ છે.

પૂર્વજીવનમાં વર્ષો સુધી ખોટાં ખાનપાન અને ખોટી રહેણીકરણી અપનાવ્યાં હતાં એ કારણે ૧૯૭૭ માં મારું આરોગ્ય કથળ્યું હોય એવાં ચિહ્ન દેખાવા લાગ્યાં. તા. ૧૫-૬-'૭૮ના રોજ ઉત્તર ગુજરાતમાં પાટણમાં લો કોલેજના આચાર્ય તરીકે જવાનું થયું. વ્યવસાયગ્રસ્ત કુટુંબને અમદાવાદ છોડી વડીલ માતાપિતા સાથે પાટણ ડો. સી. સી. પરીખના મકાનમાં રહેવા ગયો. તેઓ વારંવાર મને કહેતા કે મારા લોહીમાં હિમોગ્લોબીન ઓછું છે, ખૂબ ફીકાશ છે અને મારે દવા લેવી જોઈએ. હું તે લેવાની ના પાડતો ત્યારે તેઓ કહેતા કે હું ભૂલ કરું છું. પાટણ ગયા પહેલાંના મહિનાઓ નિષ્ક્રિયતા અને ચિંતામાં ગયેલા તો પાટણમાં મહિનાઓ સુધી ખૂબ પ્રવૃત્તિ અને પરિશ્રમ કરવાનું થયું. કોઈ કોઈ વખત પેશાબ પીળો આવતો અને થાકોડો લાગતો. મારા ખાનપાનમાં મેં ઘી, દૂધ અને ફળ-ફળાદિ વધાર્યાં પણ એકાદ માસ પછી તો વધુ પીળો પેશાબ આવવા લાગ્યો—ત્યારે થયું કે કમળો હતો અને વધેલો છે—લોકો જાતજાતની સલાહ આપવા લાગ્યા. કોઈ ચણા ખાવાનું કહે, કોઈ અમુક ભાઈની દવા લેવાનું કહે—મને કુદરતી ઉપચારમાં શ્રદ્ધા હતી એટલે મેં શેરડીને

રસ, ફળો વધુ લેવાનાં રાખ્યાં. કઠોળ લેવાનું બંધ કર્યું.
ઘી વગરનાં રોટલી કે રોટલો લેતો—હૂધ પણ બંધ કર્યું.
આમ થોડા દિવસ ચાલ્યું પણ ખાસ ફાયદો ન દેખાયો.

આ તકલીફ અંગે સલાહ લીધી ત્યારે શ્રી ગિદ-
વાણીએ મને થોડા ઉપવાસ સાથેસાથ આરામ અને ત્યાર
બાદ ફળો ઉપર રહેવા સૂચવ્યું. મેં ત્રણેક દિવસ એકલા
પાણી ઉપર રહી ઉપવાસ કર્યાં. તે દરમિયાન આરામ લીધો.
પણ પછી આરામ ન લઈ શક્યો. ફળફળાદિ લેવાનું વધાર્યું.
રોટલી-રોટલા સાથે રાંધેલ ભાજીઓ લેતો. પાછળથી શ્રી
ગિદવાણીએ કહેલું કે ભાજીઓનાં પાન કાચાં જ ખાવાથી
લાભ થાય છે. ભાજીઓ અને તેમાંય પાલખ, તાંદળજાને
બાફી કે રાંધીને ખાવાથી તો પથરી થવા સંભવ છે. તેમણે
કહ્યું કે ડૉ. ટિલ્ડન ક્રમજામાં ઉપવાસ કરવા ઉપર અને
સંપૂર્ણ આરામ લેવા ઉપર ભાર મૂકે છે, તો મારે પણ
થોડા વધુ ઉપવાસ કરવા. મારાથી તે ત્યાં શક્ય ન હતું.
વળી શારીરિક તપાસ પણ અમદાવાદમાં સારી રીતે થઈ
શકે એટલે અમદાવાદ આવી મેં તા. ૧૭-૨-'૭૬ના રોજ
એલ. જી. હોસ્પિટલમાં લોહી અને પેશાબનો રિપોર્ટ લીધો.
તો તેમાં લોહીમાં બીલીફ્રીન ૪ મિલિગ્રામ % હતું,
અને પેશાબમાં બાઈલ સોલ્ટ તથા બાઈલ પિગમેન્ટ્સ
(Bile Salts & Bile pigments) હતાં; એટલે ક્રમજો છે
તેમ નક્કી થયું અને હવે તેનું કારણ શોધવા એકસ-રે
ફોટો પણ પડાવવા એલ. જી. હોસ્પિટલના ડૉ. સી. જે.

પરીખ (એમ.ડી)ની સલાહ પડતાં તા. ૨૦-૨-'૭૯ના રોજ ફેટો લેવડાવ્યો. તેનો રિપોર્ટ નીચે પ્રમાણે આવ્યો :

A single R. O. Shadow is seen in the right hypochondrium. May be artefact or calculus—
Advised repeat after good preparation.

ઉપર્યુક્ત રિપોર્ટમાં બતાવ્યું છે કે યકૃતના સ્થળે એવું નિશાન છે કે જેથી ત્યાં પથરી હોવાનો સંભવ છે. આ રિપોર્ટ શંકાવાળો હોવાથી ફરી એકસે-રે ફેટો પાડવાની સલાહ આપવામાં આવી.

આ બધા રિપોર્ટ ડોક્ટર સી. જે. પરીખને બતાવતાં તેમણે મને બાઈસોલોન તથા નિઓમાઈસીનની વીસ વીસ ગોળીઓ અને બેકાસુલ્સની વીસ કેપ્સ્યુલ ખરીદી રોજ એક એક લેવા પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખી આપ્યું. મેં આમાંથી કોઈ ગોળી ખરીદી નહિ અને ગિદવાણીજીના માર્ગદર્શન નીચે કુદરતી ઉપચારનો પ્રયોગ ચાલુ રાખ્યો.

ગિદવાણીજી અમદાવાદમાં મારે ત્યાં અવારનવાર આવતા. શા કારણે કમળો થાય છે અને તે કેવી રીતે કુદરતી ઉપચારથી મટે છે તે અંગેના વિશ્વપ્રખ્યાત ડોક્ટરોનાં મંતવ્યો તેઓ મને વંચાવતા ગિદવાણીજીએ મને બહુ સારી રીતે સમજાવ્યું કે યકૃત લોહીમાંથી અનેક ઝેરી પદાર્થો કાઢીને પિત્ત બનાવે છે. આ પિત્ત પિત્તનળી મારફતે નાના આંતરડામાં પહોંચે છે, જ્યાં તે પાચનતંત્રનાં મહત્વનાં કાર્યોમાં સહાયક બને છે. કોઈ કારણથી આ પિત્ત નાના

આંતરડામાં ન પહોંચી શકે તો લોહીમાં ઝેરી પદાર્થોનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આને લીધે આખું શરીર પીળું પડી જાય છે, પેશાબ પણ પીળો આવવા લાગે છે. આ રોગને કમળો અથવા કમળી કહે છે. શરીરની બધી પ્રક્રિયાઓ મંદ પડી જાય છે અને અંતે મૃત્યુ નીપજે છે. પિત્ત નાના આંતરડામાં ન પહોંચવાનાં ઘણાં કારણ હોઈ શકે છે. કોઈ ગાંઠ, પથરી અથવા કેન્સરને લીધે પિત્તનળી રૂંધાઈ જાય છે, જેથી પિત્ત નાના આંતરડામાં પહોંચી શકતું નથી અથવા તો અનેક કારણોસર યકૃત લોહીમાંથી આ વિષદ્રવ્ય અલગ કરવામાં અસમર્થ બની જાય છે. આમ થાય તો પણ પિત્ત નાના આંતરડામાં પહોંચી શકતું નથી. ડોક્ટર ટિલ્ડન (એમ.ડી.) લખે છે કે ગમે તે પ્રકારનો અવરોધ પેદા થાય અથવા રોગનાં લક્ષણ ગમે તેટલાં તીવ્ર હોય, રોગીને ખાંડ, સ્ટ્રાચ અને ચરબી નહિ આપવાં જોઈ એ. માત્ર આરામ જ રોગીનો એકમાત્ર ઈલાજ છે. શરીરતંત્રનો આરામ (ઉપવાસ) સૌથી વધુ મહત્ત્વનો છે. સાથે સાથે શારીરિક અને માનસિક આરામ પણ જરૂરી છે. અમદાવાદમાં આવી મેં ત્રણેક વધુ ઉપવાસ કર્યાં અને પછી એકલા ડૂળોના રસ ઉપર થોડા દિવસ રહ્યો. પરિણામે શરીરમાં ખૂબ નબળાઈ આવેલી હતી. આથી ઘરમાં બધાંને ઠીક ઠીક ચિંતા રહેતી હતી.

થોડા દિવસ બાદ ફરીથી એકસ-રે ફોટો પાડવાનો હતો તે લેવાડાવ્યો અને સાથેસાથે લોહી તથા પેશાબનો રિપોર્ટ પણ લીધો. લોહીમાં પહેલાં બીલીરૂબીન ચાર

મિલિગ્રામ % હતું તે ઘટીને ૩.૫ ટકા આવ્યું જ્યારે પેશાબ એવોને એવો જ હતો, પણ આ ઉપરથી કમળો હવે ઓછો થવા લાગ્યો છે એમ જાણવા મળ્યું. બીજો એકસ-રે લેવડાવ્યો તેનો રિપોર્ટ એવો હતો કે ચક્રતના સ્થળે કંઈક પથરી જેવું લાગે છે, સંભવ છે કે પિત્તાશયમાં પથરી હોય; પરંતુ પથરી જેવી સ્પષ્ટ આકૃતિ દેખાતી નથી; એટલે દવા આપી કોલીસિસ્ટોગ્રાફી (એક પ્રકારની તપાસ) કરાવવી જોઈએ.

Evidence of calcification seen in Right Hypochondrium. May be calcification of gall-bladder (Physiological). No evidence of well shaped R. O. stone seen. Advised oral Cholecystography.

આ બંને રિપોર્ટ ડોક્ટર સી. જે. પરીખને બતાવતાં તેમણે મને પૂછ્યું કે મેં એમણે લખી આપેલ ગોળીઓ લીધી છે કે નહિ? જ્યારે મેં કહ્યું કે હું કુદરતી ઉપચારનો પ્રયોગ કરું છું એટલે મેં ગોળીઓ નથી લીધી ત્યારે તેમણે મને સ્પષ્ટ ભાષામાં જણાવ્યું કે આમ કરશો તો તમારો કમળો નહિ મટે.

ડોક્ટર સી. જે. પરીખના મંતવ્યની અસર ઘરમાં અને બીજાં સગાંવહાલાંઓ ઉપર ખૂબ પડી. બધાં મારે ઘેર આવી મને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાવવા અને દવા લેવડાવવા આગ્રહ કરવા લાગ્યાં. મારી પાસે કોઈ આવી આ બાબતે કાંઈ કહેતું તો તેને હું ઈશારો કરી રોકતો અને જણાવતો કે મારે પૂર્ણ આરામ લેવાનો હોઈ મારી

સાથે વાતચીત ન કરવી. આમ હું મૌન રાખવાનું પસંદ કરતો. છતાં કુટુંબમાં વ્યગ્રતા અને ચિંતા ખૂબ હતાં. તેવામાં મુંબઈથી એક પત્ર આવ્યો, જેણે આ વ્યગ્રતા અને ચિંતામાં ઉમેરો કર્યો. મારા એક પિતરાઈ ભાઈને કમળો થયેલ. હોસ્પિટલમાં તે મટી જતાં ઘેર લાવ્યા, ત્યાર બાદ રોગે ઊથલો માર્યો અને તેમાં તેનું મૃત્યુ થયું. આ મૃત્યુના સમાચાર એ પત્રમાં હતા. હું દવા લેતો ન હતો, હોસ્પિટલમાં દાખલ થતો ન હતો અને જે પ્રયોગ કરી રહ્યો હતો તેનાથી શારીરિક નબળાઈ ખૂબ આવી હતી. તેથી બધાં ખૂબ ચિંતામાં હતાં. હવે મારું પણ શું થશે તેની બધાંને ચિંતા હતી.

મુંબઈવાળા પત્રથી મને થોડું માનસિક બળ મળ્યું. મને થયું કે એ ભાઈનો ઈલાજ મુંબઈની એક સારી હોસ્પિટલમાં કરવામાં આવ્યો. તે સારા પણ થઈ ગયા. ઘેર આવ્યા અને ત્યાર બાદ રોગે એવો ઊથલો ખાધો કે તેમનું મૃત્યુ થયું. એનો અર્થ એ કે એ રોગ મટ્યો નહિ હોય. ઉપર્યુક્ત દવાઓથી તે દબાઈ ગયો હશે. રોગનું ખરું કારણ દૂર નહિ થઈ શક્યું હોય. ઘેર આવ્યા બાદ રોગનું કારણ દૂર ન થયું હોવાને લીધે રોગનાં લક્ષણ ફરી પ્રગટ થયાં હશે. દવાઓ ખાવાથી જીવનશક્તિ બહુ ઘટી ગઈ હશે, જેથી શરીર રોગનો મુકાબલો નહિ કરી શક્યું હોય; પરિણામે મૃત્યુ નીપજ્યું હશે. એટલે કુદરતી ઉપચારમાં અટલ રહેવાનું મેં નક્કી કરી લીધું.

મારે ૧૯૭૬ ના માર્ચની આખર તારીખે કોલેજના કામ સારુ અમદાવાદથી પાટણ જવાનું જરૂરી હતું. નળખાઈ પુષ્કળ હતી તેથી ગિદ્દવાણીજીએ તો કહ્યું કે પાટણ ન જવાય તો સારું; પણ ખીજે કોઈ વિકલ્પ ન હોઈ મેં જવાનું વિચાર્યું; અને તે પહેલાં મારું લોહી અને પેશાબનો રિપોર્ટ લેવડાવતાં જાણવા મળ્યું કે લોહીમાં ૧ મિલિગ્રામ % બીલીરૂબીન હતું અને પેશાબ તો બિલકુલ સાફ હતો. આટલું ૧ મિલિગ્રામ % બીલીરૂબીન સાબ નરવા માણસના લોહીમાં પણ હોય છે તેમ જાણતાં થયું કે કમળો મટેલો છે. આ પછી મેં કોઈ રિપોર્ટ નથી લીધો અને દિનપ્રતિદિન મારી તબિયત સુધરતી ગઈ છે.

(૨૧, મધુકુંજ સોસાયટી, કાશીવિશ્વનાથ મહાદેવ
પાછળ, મણિનગર, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૮)



આપણા કમંથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ, માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કોગળિયું થયું તે જોઈ આપને પણ થયું, એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઈએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદે કહ્યું છે કે, જેટલાં માણસો મરકી વગેરે રોગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે ભયથી મરે છે. “બીકણ કમોતે મરે છે” એ કહેણ વિચારવાલાયક છે.

—ગાંધીજી

[૧૦]

આંખનો રોગ

• કનુભાઈ શિવાભાઈ પટેલ

આદરણીય શ્રી ગિદ્દવાણીજી,

થોડાં વર્ષ પહેલાં હું જે ખીમારીમાં સપડાયો હતો અને આનુષંગિક તકલીફ ઊભી થઈ તેનું તથા કુદરતી ઉપચારે કેવી ચારી આપી તેનું ધ્યાન દૂકમાં રજૂ કરું છું.

તા. ૨૬-૧૦-'૮૨ના રોજ ટાઢ ચડીને તાવ આવ્યો. ફેમિલી ડોક્ટરે મેલેરિયાનું નિદ્ધાન કરીને કિવનાઈનની ખાર ગોળી આપી. પાંચ દિવસમાં તબિયત ઠીક થઈ ગઈ. ત્યાર પછી વીસ દિવસ સારું રહ્યું. તા. ૨૨-૧૧-'૮૨ના રોજ તાવ આવ્યો-ઠંડી વાઈને. ડોક્ટરને ખતાવ્યું. નિદ્ધાન કરવા માટે પેશાબ ચેક કરાવ્યો. પેશાબમાં પરુ આવ્યું તેના માટે એક્ટ્રીમનો કોર્સ આપ્યો. એત્રણ ગોળી લીધા પછી ઊલટી અને પાતળા આડા શરૂ થઈ ગયા. ડોક્ટરે એક્ટ્રીમ ચાલુ રખાવી તથા આડાઊલટી અંધ થવાની ગોળીઓ આપી. ખીજા બે દિવસમાં તકલીફ ચાલુ રહી અને તબિયત વધારે

બગડી. તાવ ચોવીસે કલાક ૧૦૩ થી ૧૦૪ ડિગ્રી રહેતો તથા ધ્રુજરી સખત આવતી.

તા. ૨-૧૨-'૮૨ના રોજ લોહીની તપાસ કરાવતાં કુલ શ્વેતકણ W.B.C. ૧૦૦૦ થી ઓછા થઈ ગયેલાં આવ્યાં. બધી દવા બંધ કરી. ચોવીસ કલાકમાં તાવ બે કલાક માટે ૧૦૦ અંશ થઈ જતો, પછીના ૨૪ કલાકમાં તાવ ૪ થી ૫ કલાક ૧૦૦ અંશ સુધી રહેતો. વધુમાં વધુ બે ડિગ્રી રહેતો. ત્રીજે દિવસે કોઈ પણ દવા વગર તાવ નોર્મલ થયો. પછી કુલ W.B.C. તથા પેશાબના રિપોર્ટ નોર્મલ આવ્યાં. અશક્તિ ખૂબ હતી. તાવ બિલકુલ ન હતો. ચાર પાંચ દિવસ ફક્ત મગનું પાણી, નારંગી, મોસંબી તથા ચામચ લેતો. સારું થઈ ગયું હતું પરંતુ અશક્તિ ખૂબ જણાતી હતી. તા. ૨૮-૧૨-'૮૨ની રાતના આંખમાં ખૂબ કળતર થઈ ને લાલ થઈ ગઈ. આખો દિવસ આંખમાંથી પાણી નીતરતું. આંખના નિષ્ણાતને બતાવ્યું. તેમણે બેટની સોલનાં ટીપાં ૧૫ દિવસ નાખવા કહ્યું. ૧૫ દિવસ પછી પાણી નીતરવાનું ઓછું થઈ ગયું પરંતુ આંખ લાલ રહેતી. તડકામાં વધારે તકલીફ થતી. દેખાવાનું આંખું થઈ ગયું હતું. ત્યાર પછી પણ બેટનીસોલ તથા કેમ્બીરાન આંખમાં નાંખવાનું ચાલું રાખ્યું તથા પ્રોટીનેક્ષ અને ફોસ્ફેમીન ચાલુ કરાવ્યું. રાહત થઈ પરંતુ આંખું દેખાતું હતું. હવે દર પંદર દિવસે એક આંખ લાલ થઈ આખી રાત કળતર થતી અને બીજે દિવસે દેખાવાનું બિલકુલ બંધ થઈ જતું. ઉપર મુજબની સારવારથી લગભગ છ-સાત દિવસ પછી

આંખું દેખાવાનું શરૂ થતું. ધીમે ધીમે પંદર દિવસે દેખાવાનું સુધરતું પરંતુ વાંચી શકાય તેટલું સારું નહિ. બરાબર પંદરમે દિવસે બીજી આંખ એકદમ રાતમાં કળતર થઈને લાલ થઈ જતી.

આખો દિવસ પાણી નીતરતું અને દેખાવાનું બંધ થઈ જતું. ધીમે ધીમે છ દિવસે આંખની લાલાશ ઓછી થતી ને દેખાવાનું શરૂ થતું. પંદર દિવસે માફકસરતું દેખાવા લાગે એટલે પાછી બીજી આંખ લાલ થઈને દેખાવું બંધ થઈ જતું. આમ વારાફરતી એક આંખ બગડે અને બીજી સુધરે એવો ક્રમ લગલગ ચાર મહિના ચાલ્યો. દવામાં ખાસ પ્રોટીનેક્ષ તથા ફોસ્ફેમીન અને વધારામાં સુગ્માનટીલ ગોળીઓ ૬૦, ત્યાર પછી ડેકાફોન ગોળી ૨૦, ત્યાર પછી સુધારો ન લાગવાથી ડેકાફોન ઈન્જેક્શન પાંચ આંખમાં આપ્યાં. આ સાથે પાઈનાકોર્ટ તથા કેમ્પ્રીશન આંખમાં નાખવાનું દિવસમાં બે વખત વારાફરતી ચાલુ હતું.

એપ્રિલ '૮૩ના છેલ્લા અઠવાડિયામાં દવાઓ બંધ કરી. મે માસના પહેલા અઠવાડિયામાં આપનો પરિચય થયો ત્યારે મોઢેથી લેવાની દવા બંધ હતી, પરંતુ આંખમાં નાંખવાની દવા ચાલુ હતી. સી. યુ. શાહ કોલેજમાં ચાલતા આપના કલાસમાં નિયમિત આવવાનું ચાલુ કર્યું ત્યારે પણ દર પંદર દિવસે વારાફરતી આંખમાં લાલ થઈને દેખાવાનું બંધ થઈ જતું હતું. આપના કહેવા મુજબ જન્મવામાં ફક્ત કાચાં શાક તથા પાંદડાંવાળી લાજીના રસ તથા ફળ લેતો.

આ સિત્રાય લોજનમાં કંઈ લેતો નહિ. આંખમાં ટીપાં ચાલુ હતાં. પંદર દિવસના અંતરે આવતો કમ પહેલીવાર તૂટ્યો. આંખ લાલ થઈ નહિ ને દેખાતું બંધ થયું નહિ. આથી મને પુષ્કળ ભરોસો બેઠો. નેચરોપથી માટે મારું મન તથા શરીર બંને સો ટકા રાજી થયાં. આંખનાં ટીપાં પણ બંધ કર્યાં. બીક લાગતી કે ક્યાંક બહારનો ચેપ લાગશે. પરંતુ આપના કહેવાથી તે પણ છોડી દીધી. હવે એલોપથીની કોઈ પણ દવા હું લેતો ન હતો કે આંખમાં નાંખતો ન હતો. પરંતુ કંઈ તકલીફ થઈ નહિ. લગલગ એક મહિનામાં તો બંને આંખોની લાલાશ ગઈ. પાણી નીતરતું બિલકુલ બંધ થઈ ગયું. પરંતુ હજુ આંખું દેખાતું હતું. નેચરોપથી ચાલુ રાખી. બે મહિના પછી કાચાં શાક, પછી તેલ-ધી વગરની થૂલાવાળી રોટલી ચાલુ કરી. બરાબર અઢી માસ પછી બંને આંખો લગલગ સારી થઈ ગઈ. દૃષ્ટિ લગલગ ૯૦ ટકા સારી થઈ ગઈ. આપની રજા પછી સ્વીમિંગ પૂલ કે જેમાં બબ્બે માસ જૂતું પાણી હોય છે તેમાં તરવા પણ જતો; પરંતુ આંખ લાલ થતી નહિ. ધીમે ધીમે ચાર માસ પછી દૃષ્ટિ ૯૫ ટકા સારી થઈ ગઈ. હવે જમવામાં બધું ચાલુ કર્યું છે. પરંતુ કાચાં શાક લોજનનો પોણો ભાગ અને બાકીની રસોઈ પા ભાગ આ પ્રમાણે અત્યારે ખોરાક લઉં છું. હાલમાં મારી તબિયત તંદુરસ્ત છે. કોઈ પણ બાતની તકલીફ નથી. કુદરતી ઉપચાર મારા માટે આશીર્વાદ રૂપ નીવડ્યો છે.

(૧૫, મેહુલપાર્ક સોસાયટી, જૂના વાડજ બસ સ્ટોપ સામે,

આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩)

અમારું મંતવ્ય

રોગમુક્તિની ઉપર્યુક્ત ઘટના કુદરતી ઉપચારના સિદ્ધાંતોને સંપૂર્ણ સમર્થન પૂરું પાડે છે. કુદરતી ઉપચારના સિદ્ધાંત અનુસાર અધા તીવ્ર રોગ (તાવ પણ) કુદરતે શરૂ કરેલી શુદ્ધિ (cleansing) ની એક પ્રક્રિયા જ હોય છે. આ પ્રક્રિયાઓને દવાઓ વડે રોકવી એ શરીર ઉપરનો એક અત્યાચાર જ ગણાય. આવા સમયે તો ઉપવાસ અને આરામ કરવાથી શુદ્ધીકરણની પ્રક્રિયા બહુ સરળતાથી પૂરી થાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે. ઝેરી દવાઓ લેવાથી શુદ્ધીકરણની આ પ્રક્રિયા અટકી પડે છે અને દવારૂપી ઝેરથી શરીરમાં વિષદ્રવ્યનું પ્રમાણ એટલું વધી જાય છે. થોડા સમય પછી કુદરત ફરી એકવાર તીવ્ર રોગના રૂપમાં આ વિષદ્રવ્યોને ઝડપથી બહાર ફેંકવાનું શરૂ કરે છે અને આપણે ફરી દવાઓ લઈ આ પ્રક્રિયાને રોકીએ છીએ. વારંવાર આમ કરવાથી આપણી જીવનશક્તિ ઘટી જાય છે અને શરીર તીવ્ર રોગના રૂપમાં ગંદકીને ઝડપથી બહાર ફેંકવામાં અસમર્થ બની જાય છે. શરીર ધીમે ધીમે રોજ થોડી ગંદકી બહાર ફેંકતું રહે છે જેથી રોગલક્ષણ રોજ ચાલુ જ રહે છે. આવું બને છે ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે રોગ હઠીલો રોગ (chronic disease) બની ગયો છે. એને દૂર કરવા ફરી જુદી જુદી જાતની ઝેરી દવાઓનું સેવન કરવામાં આવે છે. શરીરમાં વિષદ્રવ્ય પેદા થવાનું મૂળ કારણ (ખોટા પ્રકારનાં ખાનપાન અને રહેણીકરણથી) દૂર કરવાને બદલે શરીરમાં વધુ ને વધુ

ઝેરી દવાઓ પધરાવતા રહીએ છીએ. પરિણામે હઠીલો રોગ વધુ ને વધુ દુઃખદાયક બનતો જાય છે. દવાઓની ઝેરી અસરથી શરીરનાં બીજાં અંગો વિકૃત બને છે, અને તે અંગોને રોગિષ્ઠ બનાવે છે. એક હઠીલા રોગમાંથી બે કે ત્રણ એવા રોગ ઊભા થાય છે. આ ટાંકણે પણ આપણે જો ખાનપાન અને રહેણીકરણની રીત સુધારી લઈએ એટલે કે શરીરમાં વધુ વિષદ્રવ્ય આવવા ન દઈએ તો કુદરત પોતે જ પહેલેથી એકઠાં થયેલાં વિષદ્રવ્યને બહાર ફેંકી શરીરને ફરી સ્વસ્થ બનાવી દેશે. કુદરત તો બધી રીતે સમર્થ હોય છે. આપણે જ તેના માર્ગમાં અંતરાય ઊભા કરતા હોઈએ છીએ.

શ્રી કનુભાઈના દાખલા ઉપરથી કુદરતી ઉપચારના ઉપયુક્ત સિદ્ધાંત હસ્તામલકવત્ એટલે કે એકદમ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. તેઓએ પહેલીવાર તાવ આવ્યો ત્યારે જ જો બે-ત્રણ દિવસના ઉપવાસ અને આરામ કર્યો હોત તો તેમને કેસ આટલો અટપટો ન બની ગયો હોત. ગિદવાણીજીની સાથે રહીને મારી પોતાની ઉપર તથા બીજાઓની ઉપર આ ઉપચારની સફળતાનો અનુભવ અનેક વાર કર્યો છે. શ્રી કનુભાઈએ તાવ ઉતારવા દવાઓ લઈ લાંબા સમય સુધી દુઃખ ભોગવ્યું, 'પૈસાનું' પાણી કર્યું, ઉપચાર માટે ધક્કા ખાધા અને હેરાનગતિ ભોગવી. તેઓએ કુદરતનું શરણ ન લીધું હોત તો કદાચ આંખ ખોઈ બેસત. તેઓએ ઘેર રહીને જ પોતાનું કામકાજ ચાલુ રાખી ફક્ત ખાનપાન અને

રહેણીકરણીમાં થોડો ફેરફાર કર્યો કે તરત ધારી સફળતા મળી. જલચિકિત્સા કે એવો કોઈ બીજો ઉપચાર તેઓએ કર્યો ન હતો. ખાનપાન અને રહેણીકરણીમાં થોડો ફેરફાર કરવાથી જ, જે રોગ નિષ્ણાત ડોક્ટરો મટાડી શકતા ન હતા તેને પોતે જ કાબૂમાં લઈ શક્યા. એનો અર્થ એ કે કુદરત મોટામાં મોટો ડોક્ટર છે.

જ. પી. જોષી

તંત્રી, આરોગ્ય પ્રકાશ.



દાકતર મેન્ડેની કહી ગયો છે કે, 'વૈદ્ય એ મહા પાખંડ છે.' સર એસ્લી કુપર કરીને પ્રખ્યાત દાકતર થઈ ગયો. તેણે કહ્યું છે કે 'વૈદકશાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાયેલું છે.' સર જોન ફોરબેએ કહ્યું છે કે, 'વૈદોના ડહાપણ છતાં પણ ધણા માણસોના રોગ કુદરતે જ દૂર કર્યા છે.' દાકતર બેકર જણાવે છે કે, 'રાતિયા તાવમાં જેટલા દરદી મરે છે, તેના કરતાં ધણા વધારે તે દરદની દવાથી મરે છે.' દાકતર ફરોલ કહે છે કે, 'વૈદ્ય કરતાં વધારે અપ્રામાણિક ધંધો ભાગ્યે જ જોવામાં આવે છે.' દાકતર ટોમસ વોટસન કહે છે કે, 'ધણા અગત્યના સવાલ વિષે શકથી ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણો ધંધો ભટક્યા કરે છે.

(ગાંધીજી કૃત 'આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન'માંથી)

[૧૧]

કબજિયાત

● દુર્ગાપ્રસાદ આર. ત્રિવેદી

મારી ઉંમર અત્યારે ૫૯ વર્ષ છે. શરીરનો ખાંધો એકવડો છે. ગોસેવાના ક્ષેત્રે ૩૭ વર્ષથી સેવા આપવાનું તેમજ ગાંધી સ્મારક સંગ્રહાલયમાં આર્કાઈવના સંશોધન વિભાગમાં કાર્ય કરું છું. ગાંધી આશ્રમ વિસ્તારમાં આવેલા ગોસેવા સંઘ છાત્રાલયના સંચાલક તરીકે ત્યાં જ નિવાસ કરું છું. મારો પરિવાર રાજકોટ હોઈ લોજન બનાવવું આદિ કામ બંધ જ કરવાનું રહે છે. અત્યાર સુધીના જીવનકાળ દરમિયાન મારું શરીર લગભગ એક યા ખીજ રોગથી ઘેરાયેલું રહ્યું હતું. છેલ્લાં દોઢેક વર્ષથી કુદરતનું શરણ લીધું એથી હવે સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કર્યું છે.

મારો જન્મ કચ્છ-ભૂજ નજીકના ગામમાં થયો હતો. ૨૧ વર્ષની ઉંમરે મારા પિતાશ્રી સાથે પૂર્વ-ઉત્તર ભારત દર્શન યાત્રા પ્રવાસમાં ૬-૭ માસ ગાળ્યા. સ્વાભાવિક રીતે લોજન, નિદ્રા, શૌચ આદિ ક્રિયા વગેરે જીવનવ્યવહારમાં વિશેષ અનિયમિતતા થઈ જતી અને જુદા જુદા પ્રદેશોના

ખેરાકપાણીની અસરને કારણે સ્વાસ્થ્ય બગડ્યું. ૧૯૪૮માં ભૂજ પાસે આવેલા સ્વરાજ આશ્રમમાં છ મહિના સુધી પશુપાલનનું શિક્ષણ લીધું. ત્યાર બાદ અખિલ ભારત કૃષિ ગોસેવા સંઘ, વર્ધાના વિદ્યાર્થી તરીકે ત્યાંની રાજ્ય સરકાર દ્વારા ચાલતી ટ્રેનિંગ કોલેજમાં સને ૧૯૫૦માં એક વર્ષનો કોર્સ પૂરો કર્યો. તેમાં પબ્લિક હેલ્થ સાથે વેટરનરી તથા ડેરી અંગેનો અભ્યાસક્રમ હતો. તે દરમિયાન ૧૯૫૧માં કચ્છજિયાતને કારણે તબિયત બરાબર રહેતી ન હોઈ વર્ધાની કસ્તૂરબા હોસ્પિટલમાં સારવાર લેવી પડી. ટ્રીટમેન્ટ જુદી જુદી પદ્ધતિઓ દ્વારા થતી હોઈ, પ્રથમ એલોપથી દવા આપ્યા બાદ ઈસબગુલ જુદી જુદી રીતે ૪-૫ દિવસો સુધી (પાણી, દૂધ, દહીં, છાસ વગેરે સાથે) આપેલ છઠ્ઠે દિવસે સાબુવાળા ગરમ પાણીની એનિમા લેવી પડી. ડોક્ટરોનું સૂચન હતું કે ખેરાકમાં ભાજી લેવી, જેથી સંસ્થાના સંચાલકોએ મારે માટે ભાજીનું શાક આપવા વ્યવસ્થા ગોઠવી હતી. પરિણામ સારું આવ્યું. નવેમ્બર ૧૯૫૨માં સૌરાષ્ટ્રમાં આવેલ જૂનાગઢ પાસેની આદર્શ નૂતન ગૌશાળાના સંચાલક તરીકે મારે ત્યાં જવાનું થયું. ખુલ્લી હવા, તાજું દૂધ, મુક્ત વાતાવરણ અને નિયમિતતા વગેરેની અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થતાં સ્વાસ્થ્ય સારું જળવાયું. ખેરાકમાં સામાન્ય રીતે દાળ, ભાત, રોટલી, શાક, દૂધ વગેરે લેતો.

સને ૧૯૫૩ના જાન્યુઆરીમાં ૨૫ વર્ષની ઉંમરે લગ્ન થયું. બેત્રણ વર્ષ પછી યોગ સાધનામાં રુચિ થતાં યોગાસન,

સૂર્ય નમસ્કાર વગેરે કરવા લાગ્યો. એ સમયે સાધુસ તેનો સંપર્ક થતાં જ્યોતિષ તથા હસ્તરેખાશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કર્યો. એ વખતે કબજિયાતની ફરિયાદ વારંવાર સતાવતી રહી. જ્યોતિષની દૃષ્ટિએ પેટની ખીમારી અને કબજિયાત જીવનમાં ચાલુ રહેશે તેવી જન્મકુંડળીના ગ્રહોની સ્થિતિ જાણી સમાધાન મેળવતો. આમ છતાં પ્રયત્નો ચાલુ રાખ્યા.

સને ૧૯૬૩માં જન્મસ્થળ કચ્છમાં જઈ કુવારપાઠાનો કાચો ગર્ભ ખાવાનું શરૂ કર્યું. ભોજનમાં ખાજરીના રોટલા, ભાજી વગેરે લેતો. તળિયત સુધરતી જતી હતી. ત્યાં પગે ખરજવું થયું. તે મટાડવા પ્રથમ બાહ્ય ઉપચારો કર્યા. એલોપથી તથા આયુર્વેદના મલમો લગાડયા. વરાળ શેક માટે કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્રમાં ગયો. પેશાબના પ્રયોગથી પણ આરામ ન થયો. છેવટે ઉચ્ચ ઔષધોમાં લીંબુનો રસ, લસણ, ડામર (Tar) ગરમ કરીને લગાડયો તેથી પણ ખરજવું ઓછું થયું નહિ. સલ્ફ્યુરિક એસિડનો ઉપયોગ કરી ભયંકર યાતના વેઠીને પણ ખરજવું નાબૂદ કરીને જ જાણ્યો. ખરજવાનો ઈલાજ ૩-૪ વર્ષ ચાલ્યો. તે દરમિયાન ૧૯૬૪થી ભોજનમાં નિમક લેવાનું બંધ કરેલ. તેમ છતાં પાચનશક્તિ મંદ થવાની સાથે કબજિયાતની ફરિયાદ ચાલુ રહી. આયુર્વેદ અને કુદરતી ઉપચારમાં મારી શ્રદ્ધા વધતી જતી રહી, કારણ કે એલોપથીની સારવારથી થતી આડઅસરોનું વિજ્ઞાન વર્ધાના તાલીમ અભ્યાસ દરમિયાન પ્રાધ્યાપકો દ્વારા સમજાવવામાં આવેલ. સને ૧૯૬૫માં કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર સાવરકુંડલામાં

એક માસ દરમિયાન ઉપવાસ, માટીના પ્રયોગ, જલચિકિત્સા વગેરે ઉપચારો કરાવ્યા.

દુષ્કાળનાં વર્ષો (૧૯૬૫-૬૬) હોઈ સૌરાષ્ટ્રનું પશુધન બચાવવા અમરેલીમાં કેટલ કેમ્પની વ્યવસ્થા માટે મારે અમદાવાદથી અમરેલી વગેરે સ્થળે રોકાવાનું થયું. ગોસેવાના કામે સતત પ્રવાસ કરવો પડતો; અનિયમિતતા વધતી ચાલી તેથી તબિયત બગડી. ડૉક્ટર મિત્રોની સલાહ પ્રમાણે ઉપચારો થતા રહ્યા. સને ૧૯૬૭-૬૮માં એકતાલીસ વર્ષની ઉંમરે પાયોરિયા થતાં ધીમે ધીમે દાંત બગડ્યા અને નબળા દાંત કાઢી નાંખાવતો ગયો. વાંચવા માટે ચશ્માં પહેરવાની શરૂઆત કરી. ગોસેવા અંગે દક્ષિણ ભારતના પ્રવાસમાંથી પાછા વળતાં ઉડ્ડલીકાંચન જઈ આવ્યો. સને ૧૯૭૦માં ડાકોરના ભરત ભવનમાં રોકાયો. એક અનુભવી વૈદ્યે નિદાન કર્યું કે આંતરડામાં કાચો આમ ભરાયેલ છે. તેમના સૂચન પ્રમાણે ફક્ત દાળનું પાણી અને ચોખા લેવાનું રાખ્યું. કેટલાક દિવસો સુધી સૂરણ અને આદુ ઉપર જ રહ્યો, દૂધમાં ઇસબગૂલ લેવાનું ચાલુ રાખ્યું. સને ૧૯૭૪ની આખરમાં પેટની જમણી બાજુ તીવ્ર વેદના સાથે તાવ આવ્યો. પેશાબમાં બળતરા, માથાનો દુખાવો થતાં આખરે પથારીવશ થયો. એક ડૉક્ટર મિત્રે મને તપાસીને જણાવ્યું કે પિત્તપ્રકોપ આવું કારણ છે અને તેનું મારણ દૂધ છે. તેમની સૂચના પ્રમાણે ખોરાકમાં દૂધનું પ્રમાણ વધાર્યું. લીંબુના રસમાં મધ મેળવી લેવાનું શરૂ કર્યું. દૂધ, દહીં, છાસ વગેરે

ખટાશવાળી ચીજો ખાવી નહિ, મોસંખી, નારંગી ફળો ખાવાં, વિટામીન બી કોમ્પ્લેક્ષવાળો થૂલીવાળો ખોરાક વધુ લેવો, હાથછડના ચોખા ખાવા વગેરે સામાન્ય ક્રમ રાખેલ. ભૂખ લાગે તો જ જમવું. એપેન્ડીસાઈટીસ હોવાની તથા અદસરની શંકાના નિવારણ માટે વા. સા. હોસ્પિટલમાં ઇલાજ કરાવ્યો. લોહી, પેશાબના રિપોર્ટ તપાસ્યા બાદ એકસ-રે લઈ નિદાન થયું કે હાડકાંના કારણે દર્દ થતું હશે, તેથી ઓર્થોપેડિક વિભાગમાં વધુ ચકાસણી માટે એકસ-રે લીધા. ડોક્ટરો નિદાન અંગે કેઈ ચોક્કસ નિર્ણય ઉપર આવી શક્યા નહિ. વિદેશી બનાવટની ગોળીઓ ખાવા જણાવ્યું, જે કે મેં તેનો ઉપયોગ કર્યો નહિ. સને ૧૯૭૬માં આયુર્વેદ ઔષધ ચિકિત્સાલય ગોંડલમાં ઇલાજ કરાવ્યો. રોગ તો જૂની કબજિયાતનો હતો. આયુર્વેદ ઔષધથી ઘણી રાહત થઈ. સને ૧૯૭૭માં ઉત્તર ગુજરાતમાં આવેલ દેવ દરબાર મઠમાં રોકાવાનું થયું ત્યારે દૂધકલ્પ અને આદુના પ્રયોગો કર્યા. પણ તેથી કબજિયાતની અસર વધી જતાં એરંડિયાના તેલનો ઉપયોગ કરવો પડ્યો. સને ૧૯૭૮માં સાયેટીકાની અસર પગમાં થઈ તે માટે યોગિક સારવાર કરાવેલી; તેમાંથી રાહત મેળવી. સને ૧૯૭૯-૮૦માં જમણા હાથને અસર થતાં કામકાજ થઈ ન શકે તેવી સ્થિતિ સર્જાઈ. પેટ સાફ રાખવા જુદી જુદી રેચક ફાકીઓ ઘરે તૈયાર કરાવી તેમનો ઉપયોગ ચાલુ રાખ્યો. વાનો એક પ્રકાર છે તેમ માની આયુર્વેદ તેલ માલિશ વગેરે ઇલાજો કરાવ્યા પછી રાજકોટ સિવિલ હોસ્પિટલમાં સારવાર લીધી. કેટલાક દિવસો વીત્યા બાદ.

એર્થોપેડિક ડોક્ટરને એક ફાર્મસી કંપનીએ સેમ્પલ માટે એક ઈન્જેક્શન આપેલ તેનો ઉપયોગ મારા દર્દ માટે કરવા ડોક્ટરે સૂચન કર્યું. આ પ્રકારનું ઈન્જેક્શન આપતાં પહેલાં સીરમ ટેસ્ટ કરાવવાનું જરૂરી હતું. પેશાબ, ઝાડો તથા લોહીના ટેસ્ટ રિપોર્ટ ઉપર અભ્યાસ કરી ઈન્જેક્શન આપવામાં આવ્યું. ખાસ પ્રકારની ગોળીઓ ખાવાની સૂચના પણ મળી. વિશેષમાં જણાવવામાં આવ્યું કે દુઃખાવા ઉપર શેક ચાલુ રાખવો કારણ કે આ દર્દ ઘણી ધીમી ગતિએ મટે છે. અડવાડિયા બાદ ૧૦-૧૫ ટકા અસર થઈ. હોમિયોપેથી ઈલાજ પણ અજમાવી જોયો. હું બાણતો હતો કે મૂળ કારણ કબજિયાત છે.

સને ૧૯૮૨માં તુલસીશ્યામ ધામમાં રહ્યો ત્યાં રોજ સવારસાંજ ગરમ પાણીના કુંડમાં નાહવા જતો તેથી ઠીક જણાતું. ત્યાંની પાષાણભેદ વનસ્પતિનો રસ, તુલસીનાં પાન ખાવાથી દર્દ નીકળી ગયું—પણ ન સમજી શકાય તેવી ધ્રુમરી સાથે તાવ આવ્યો—એકદમ અશક્તિ જણાય, ખોરાક લેવાય નહિ. પેશાબ પીળા રંગનો અને બળતરા સાથે નીકળે ઉપવાસ ૨ દિવસ રાખ્યો. ફળ ઉપર રહ્યો. દર બે મહિને તે જ રીતે તાવ આવે. ત્રીજીવાર ઉનાના ડોક્ટર પાસે ઈન્જેક્શન લેવાની ફરજ પડી. પણ વિદેશી ગોળીઓનો વધુ ઉપયોગ કર્યો નહિ. ચોથી વાર હળવો હુમલો થયો ત્યારે નજીકના ગુપ્તપ્રયાગ ધામમાં બ્રહ્મચારીજીના આશ્રમમાં રહ્યો. ત્યાં દેશી વનસ્પતિમાંથી ભસ્મો બનાવી સારવાર

આપવામાં આવતી. એકાદ માસ ત્યાં રહી સને ૧૯૮૩ની આખરમાં રાજકોટમાં કુટુંબ સાથે રહી સામાન્ય ઉપચારો ચાલુ રાખ્યા. સને ૧૯૮૪માં પાછો અમદાવાદ આવી ગયો. ગોસેવાના ક્ષેત્રે કામ કરતા સ્નેહીમિત્રોએ તાજું દૂધ પીવા સલાહ આપી. આશ્રમ ગૌશાળા વ્યવસ્થાપકે આ માટે ખાસ સગવડ કરી આપી.

સને ૧૯૮૪ના નવેમ્બર માસની ૧૬મી તારીખે રાત્રે ૬ વાગે એકાએક જમણા પડખે છેલ્લી પાંસળીની નીચે તીવ્ર વેદના ઊપડી. સખત ધ્રુજારી સાથે તાવ ચડ્યો. શ્વાસ લેતાં વધુ વેદના થતી. તે રાત્રે ઊંઘી ન શક્યો. ખાવાનું ખંધ ક્યું. પથારીમાં આરામ કર્યા સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ ન હતો. એક અઠવાડિયે ધીમે ધીમે વેદના ઓછી થતી ગઈ. ફરી વાર તા. ૧૬મી જાન્યુઆરી, '૮૫ના રોજ ખરાખર બે મહિના પછી અગાઉની જેમ દર્દનો હુમલો થયો સામાન્ય નિયમ પ્રમાણે ભૂખ લાગે તો જ ભોજન લેતો અને શક્ય તેટલો આરામ કરતો. ડોક્ટર મિત્રોની સલાહ લીધી. શારીરિક તપાસ કરાવી ચોક્કસ નિદાન મેળવવાનું નક્કી કર્યું. પણ હોસ્પિટલનો અનુભવ એક વાર અગાઉ થયેલ તેથી મન માનતું ન હતું. આ દરમિયાન પ્રા-યોગ પુસ્તકાલય અને સંશોધન કેન્દ્રનું ઉદ્ઘાટન ગાંધી આશ્રમમાં જ તા. ૨૦-૧-'૮૫ના રોજ થયું. ત્યારે માત્ર ખોરાકમાં જ પરિવર્તન કરવાથી જૂનાં હડીલાં દર્દ નાબૂદ થઈ શકે છે તે વિષે પ્રત્યક્ષ હકીકતો જાણવા મળી ગાંધીજીએ

આ વિષયમાં પોતાના વિચારો દર્શાવ્યા છે તે પુસ્તકનું વાંચન કરી ગયો. પ્રથમ તો ગાંધી સ્મારક સંગ્રહાલયના ગ્રંથાલય વિભાગ માટે શ્રી. વી. પી. ગિદવાણી લિખિત 'નિસર્ગોપચાર દ્વારા રોગમુક્તિ' નામના પુસ્તકની ખરીદી કરી અને 'આરોગ્ય પ્રકાશ' (ત્રિમાસિક)નું વાર્ષિક લવાજમ ભર્યું. અનુકૂળતા પ્રમાણે સાંજના અવારનવાર પ્રા-યોગ પુસ્તકાલયમાં જવાનું થતું. ક્ષારાંત અને અમ્લાંત ખાદ્યોની અસર તેમજ તેનાં વૈજ્ઞાનિક કારણો સમજવા કેટલાંક પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરતો રહ્યો. દરમિયાન શ્રી ગિદવાણીજી સાથે પરિચય વધતાં તેઓશ્રીની ફિલસૂફી અને જ્ઞાનદર્શનનો આનંદ માણવા લાગ્યો. કબજિયાત માટે રોજ ફાફીઓ જીવનભર ખાવી પડી. તેમ કરતાં કરતાં ઘણા પ્રયોગો કર્યાં તો પછી એક વધુ પ્રયોગ જેમાં દવા લેવી ન પડે તે પણ અજમાવી જેવી જેઈએ એમ લાગ્યું. આહારમાં પરિવર્તન લાવવા પ્રેરણા થઈ કારણ તે શુદ્ધ વૈજ્ઞાનિક અને સિદ્ધ થયેલ ઘિનહાનિકારક ઉપચાર હતો. પ્રથમથી મને કોઈ પ્રકારનું વ્યસન ન હતું. ખોરાકમાં નિમક નહિ, ખાફેલાં શાકભાજી, કેળાં વગેરે લેતો જ હતો એટલે કુદરતી ઉપચારના ૫૦ ટકા નિયમોનું પાલન તો થતું જ હતું. માત્ર દૂધ તથા કઠોળ ન લેવાં અને તેની જગ્યાએ ભાજીનાં પાન તથા કાચાં ખાઈ શકાય તેવાં શાકનું કચૂંબર અને સવાર સાંજ ફળો લેવાની વાત મને અનુકૂળ લાગી. એકલો રહેતો, ભોજન જાતે જ ખનાવતો એટલે તા. ૧૧ માર્ચથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આહારમાં થોડોક ફેરફાર કર્યો.

દર બે માસે થતો દર્દનો હુમલો તા. ૧૬ને બદલે તા. ૧૬-૩-'૮૫એ ત્રીજી વાર થયો. ૪-૫ દિવસમાં આરામ અનુભવ્યો. આ દર્દનું ચોક્કસ નિદાન જાણવા ડોક્ટર મિત્રોની સલાહ પ્રમાણે વા. સા. હોસ્પિટલમાં તા. ૩૦-૩-'૮૫ ના રોજ તપાસ કરાવવા પ્રયત્ન કર્યો. લોહી, પેશાબ વગેરેની પ્રાથમિક તપાસ કરાવી. એક્સ-રે (સંપૂર્ણ પાચનક્રિયા-તંત્રના) લીધા. તદુપરાંત પિત્તની કોથળીની ક્રિયા તપાસવા વિદેશી ગોળીઓનો ડોઝ લેવાની ફરજ પડી. બીજી ગોળીઓ લખી આપેલી પણ તે ખરીદી નહિ. પૂરી ચકાસણી કર્યા બાદ નિદાનમાં કંઈ ખાસ જણાયું નહિ. જે સમયે દર્દની શરૂઆત થાય ત્યારે આવી જવાનું માત્ર સૂચન ડોક્ટરે મને કર્યું.

સાડત્રીસ વર્ષ ગોસેવાના કામમાં પરોવાયેલો રહ્યો. ગાયનું દૂધ ઉત્તમ તથા પૂર્ણ આહાર છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પોતે ગોભક્ત-ગોપાળ હતા એમ માનતો હોવાથી રોજ ગાયના દૂધનું ખૂબ સેવન કર્યું. શ્રી ગિદવાણી કહે છે કે ગાયનું કે બીજા કોઈ પ્રાણીનું દૂધ પીવું એ અકુદરતી બાબત છે. પ્રત્યેક પ્રાણીમાં કુદરત દૂધ તેને પેદા થતા બચ્ચા માટે જ પેદા કરે છે અને એ પણ બચ્ચું નક્કર આહાર લેતું ન થાય ત્યાં સુધી જ. ગાયનું દૂધ મનુષ્ય માટે નથી બન્યું, તેના વાછરડા માટે બન્યું હોય છે. તેમણે મને એવું સાહિત્ય બતાવ્યું જેમાં દૂધ ઘણા રોગોનું કારણ છે, કેન્સર સુદ્ધાં પેદા કરનાર છે એવાં લખાણ તેમણે વંચાવ્યાં. શ્રી ગિદવાણીની દલીલ વજૂદવાળી લાગી. અત્યાર

સુધી મારું શરીર ડોકટરો અને વૈદ્યોની દવાઓ માટેનું પ્રયોગક્ષેત્ર બની રહ્યું હતું. એ બધા પ્રયોગ નિષ્ફળ નીવડ્યા હતા. વિવિધ રોગોની યાતના અત્યાર સુધી ભોગવતો રહ્યો હતો. સંકલ્પ કર્યો કે શ્રી ગિદ્દવાણીના સૂચનનો અમલ કરી જોઉં અને મનને કોઈ પણ રીતે મનાવી તા. ૧-૫-'૮૫ થી દૂધ લેવાનું બંધ કર્યું. તા. ૨૩-૫-'૮૫ના રોજ ચોથી વાર હળવો હુમલો થયો અને બેત્રણ દિવસમાં જ આરામ થઈ ગયા પછી આ દર્દનો અનુભવ ફરીવાર થયો નહિ. હવે મળનું વિસર્જન સવારમાં નિયમિતરૂપે થઈ જાય છે.

લગભગ ૧૬ મહિના થઈ ગયા. એ દર્દ પણ ગયું અને ૩૭ વર્ષની જૂની કબજિયાત પણ ગઈ. બધી રીતે સ્ફૂર્તિ જણાય છે, કામ કરવાની ક્ષમતા વધી છે. ચિત્તવૃત્તિ સાત્ત્વિક એકાગ્રતાવાળી થવા લાગી છે. વર્ષોથી રોગ યોગ-સાધનામાં બાધક બની રહ્યો હતો. હવે એ સાધના સુલભ બની છે. એકલો જ છું એટલે શ્રી ગિદ્દવાણીએ સૂચવેલા આહાર-વિહારનું ખૂબ સારી રીતે પાલન કરું છું. એકલો હોવાથી ઘણીવાર રોટલી પણ બનાવતો નથી. કાચાં શાકભાજી અથવા ફળો ખાઈ લઉં છું. ક્ષારાંત આહાર એટલે કે શાકભાજી (કાચાં) અને ફળોને જ કુદરતી ઉપચારક ઉત્તમ આહાર માને છે. અમ્લાંત આહાર-માંસ, મચ્છી, ઈંડાં, દૂધ, મરીમસાલા, ખાંડ, નિમક, ચા, કોફી, દાળ, કઠોળ, પરિષ્કૃત અનાજ (મેંદો-પોલિશ કરેલા ચોખા), તળેલી અથવા બજારમાં વેચાતી ચીજોને તે રોગ ઉત્પન્ન

કરનાર પદાર્થ ગણે છે. અનાજ ખાવું જ હોય તો ઓછું અને અપરિષ્કૃત રૂપમાં લેવું જોઈ એ. હું આ બધી બાબતોનું પૂરેપૂરું પાલન કરું છું એમ કહું તો અતિશયોક્તિ નહિ ગણાય. એનું પરિણામ પણ થોડા સમયમાં જ મળ્યું છે. મને લાગે છે કે આપણે જો આમજનતાને આ સરળ, સસ્તો અને વૈજ્ઞાનિક આહાર અપનાવતી કરી દઈએ તો કદાચ રોગ શબ્દ જ સંસારમાંથી અને શબ્દકોશમાંથી અલોપ થઈ જાય. આમ થાય તો એથી રૂઝું પુણ્યકાર્ય બીજું શું હોઈ શકે ?

(ગાંધી સ્મારક સંગ્રહાલય, ગાંધી આશ્રમ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૨૭)



યુરોપ તરફ હાલ એવા તખીઓ છે કે, જેઓ દરદીઓને ખુલ્લી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દરદ મટાડે છે. તેઓ માત્ર ચહેરાને હવા અને અજવાળું આપે છે એટલું જ નહીં, પણ દરદીને લગભગ નગ્ન દશામાં રાખે છે અને આ બા શરીરની ચામડી ઉપર હવા અને અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી માવજતથી સેંકડો આદમીઓ સાળ થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવજ થાય તે માટે આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારીબારણાં રાત દહાડો ખુલ્લાં રાખવાં જોઈ એ.

—ગાંધીજી

[૧૨]

કેન્સર

નોંધ : આ કેસમાં રોગી પોતાનું નામ પ્રકટ કરવા ઇચ્છતા નથી. આ અંગે કોઈ સબ્જન વિશેષ માહિતી મેળવવા માગતા હોય તો ગિદ્દવાણીજીનો સંપર્ક સાધે.

૧૯૮૫ના માર્ચમાં મારી પત્નીને (વ્યવસાય-શિક્ષિકા, ઉંમર ૪૪ વર્ષ) ડાબી બાજુના સ્તનમાં કેન્સરની ગાંઠ પેદા થઈ. સ્થાનિક ઇસ્પિતાલમાં તપાસ કરાવતાં સલાહ મળી કે ઓપરેશન કરાવવું પડશે. ઓપરેશન સાધારણ છે એમ માની ઓપરેશન કરાવ્યું. ગાંઠ કેન્સરની જ હતી એમ ઓપરેશન થતાં માલૂમ પડ્યું. અમદાવાદની એક પ્રતિષ્ઠિત પ્રયોગ-શાળામાં તપાસ કરાવતાં નીચે દર્શાવેલ રિપોર્ટ મળ્યો :
Microscopic examination of large nodules :

One of the nodules shows structure of Fibroadenoma. The other nodule shows picture of cystic mastitis with infiltrating duct Carcinoma.

Diagnosis :

- (1) Infiltrating duct Carcinoma. Histological grade III. Nuclear grade II.
- (2) Fibroadenoma.
- (3) Cystic mastitis.

Dated : 1-4-'85

દૂંકમાં રિપોર્ટમાં દર્શાવ્યું હતું કે છાતીનું કેન્સર છે. કેન્સરનું નામ સાંભળી આખા કુટુંબમાં ગભરાટ ફેલાય એ સ્વાભાવિક હતું. એલોપથી કેન્સરનો ઉપચાર કરવામાં સર્વથા નિષ્ફળ નીવડે છે એ હું સારી પેઠે બાણતો હતો. કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિમાં મારો પૂરો વિશ્વાસ છે. તા. ૭-૪-'૮૫ ના રોજ હું કુદરતી ઉપચારક ગિદવાણીજીને મળ્યો. એમણે બે ચાર બાબતો સ્પષ્ટ કહી : (૧) ક્ષારાન્ત અપકવ આહાર એટલે કાચાં શાકભાજી, ફળ અને નાળિયેર પર રહેવું પડશે. દૈનિક આહારનો એવો ક્રમ બનાવી દીધો કે શરીરને કાર્બોહિદ્રેટ, ચરબી, પ્રોટિન, વિટામિન તથા ક્ષાર યોગ્ય પ્રમાણમાં મળી રહે. (૨) શરીર પર ટેરેલીન જેવા સિન્થેટિક રેસાનાં કપડાં ન પહેરતાં સુતરાઉ કપડાં—એ પણ ઓછામાં ઓછાં પહેરવાં. (૩) ખુલ્લી હવા તથા સૂર્યપ્રકાશનો ખૂબ ઉપયોગ કરવો. (૪) ભય, ચિંતા વગેરે છોડી ખૂબ આરામ કરવો. (૫) દૂધ અને દૂધની બનાવટો બિલકુલ ન લેવાં. મિત્રો, સગાં-વહાલાંઓ કહેવા લાગ્યાં કે એથી શું વળવાનું? પરંતુ મને પૂરી શ્રદ્ધા હતી કે ફાયદો થશે તો આનાથી જ થશે; બીજાં કોઈ રસ્તો જ નથી. એટલે ગિદવાણીજીએ સૂચવેલો

ઉપરોક્ત ઉપચાર શરૂ કર્યો. મારી પત્નીને પણ આ ઉપચારમાં પૂરી શ્રદ્ધા હતી અને તે તેનું બરાબર પાલન કરતી હતી. તેનું મનોબળ મજબૂત કરવા કુટુંબના બીજા લોકો પણ ક્યારેક અપકવ આહાર લેતાં હતાં. મારી પત્નીને આરામ મળે એ માટે શાળામાંથી એ મહિનાની રજા લીધી. ગિદવાણીજીએ એક સ્પષ્ટ સંકેત આપ્યો હતો કે વજન ઘટશે પણ એની ચિંતા ન કરવી. શરીરની શક્તિ જરૂર વધશે.

પરીક્ષાર્થી પરિણામ જાણવા સદા આતુર હોય છે. સમાજ પણ એનથી બેસવા દેતો નથી. સૌ આગ્રહ કરતાં કે અમદાવાદની કેન્સર હોસ્પિટલમાં બતાવો. તપાસ કરાવવા હું પણ સંમત થયો. હું જે ખાતામાં નોકરી કરું છું તેની પોતાની હોસ્પિટલ છે. પાંચમે મહિને એ હોસ્પિટલ તરફથી અમને અમદાવાદની કેન્સર હોસ્પિટલમાં મોકલવામાં આવ્યાં. ત્યાં મળ, મૂત્ર, લોહી બધી તપાસ કરવામાં આવી. ૮-૫-'૮૫એ X-Ray કરાવતાં માલૂમ પડ્યું કે ફેફસાંમાં ગાંઠો થઈ છે. ત્યાંના ડોક્ટરે કહ્યું કે કેન્સર ચોથા સ્ટેજમાં છે. છ મહિના સુધી Chemotherapy ઉપચાર ચાલુ કરે. અમે આવા ઉપચાર માટે બિલકુલ તૈયાર ન હતાં. અમે તો કુદરતી ઉપચાર ચાલુ રાખ્યો.

તા. ૯-૮-'૮૫એ ખાતાની ઇસ્પિતાલમાંથી X-Ray નો રિપોર્ટ મળ્યો કે

No evidence (Radiological) of any abnormal shadow in lung field now. Dated : 9-8-'85

એટલે કે ફેફસામાં હવે કશું નથી. તો પણ ફરી તપાસ માટે તા. ૧૩-૯-'૮૫એ અમદાવાદની કેન્સર હોસ્પિટલમાં X-Ray કરાવ્યો જેનો રિપોર્ટ આ પ્રમાણે છે :

X-Ray Chest (Left).

Left mastectomy done. In Comparison with previous X-Ray of 8-5-'85 there is reduction in pulmonary deposits, suggestive of improvement. Heart size and Aorta appear normal.

Dated : 13-9-'85

આ રિપોર્ટ સૂચવે છે કે ૮-૫-'૮૫ ના X-Ray ની તુલનામાં હવે ફેફસાંમાંની ગાંઠો નાની થઈ ગઈ છે એટલે કે સુધારો છે.

રોગીનાં ખાનપાન તથા રહેણીકરણી એ જ રીતે ચાલુ રાખવામાં આવ્યાં. વજન ૪૨ કિલોથી ઘટીને ૩૫ કિલો થઈ ગયું પરંતુ સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ તો જળવાઈ રહ્યાં. આગળ ઉપર તો વજન પણ વધવા લાગ્યું. તા. ૪-૬-'૮૬ એ અમદાવાદની કેન્સર હોસ્પિટલે ફરી પૂરી તપાસ કરી. તેનો X-Ray રિપોર્ટ મળ્યો કે—

Chest P. A.

Shows subareolar mastectomy. Soft tissue shadow seen in left midzone is due to nipple shadow. Rest of the lung field appear normal with clear C. P. angle. Heart, aorta and bony thorax appear normal.

Dated : 4-6-'86

અર્થાત્ ફેફસાં હવે તદ્દન સાફ દેખાય છે. કોઈ તકલીફ નથી. કેન્સર હોસ્પિટલના ડોક્ટરો માટે આ એક અસાધારણ કેસ છે કારણ કે તેમની ઉપચારપદ્ધતિમાં તો કેન્સર અને એમાંય તે ફેફસાંનું કેન્સર અસાધ્ય જ છે. એ જિવ્યારાએને અસલી રહસ્યનો તો ખ્યાલ જ નથી. ગિહવાણીજીની હરતી-ફરતી હોસ્પિટલમાં ન તો કોઈ તપાસનું સાધન છે, ન કોઈ હવા, ન કોઈ ઈન્જેક્શન કે ન કોઈ ઓપરેશન થિયેટર. માનવમાત્ર માટેનો તેમનો સહુલાવ, હઠીને રોગમુક્ત કરવાની તમન્ના, હઠી ઘરમાં જ રહી ખુલ્લી હવા, કાચાં શાકભાજી અને ફળનો આહાર, સૂર્યપ્રકાશ લે અને માનસિક સંતુલન બળવે, બસ એ બધાનો સંગમ થાય એટલે ઉપર દર્શાવેલ ચમત્કાર સુગમતાથી સર્જાય.



કઠોળ-વટાણા, વાલ, તુવેર, મઠ, મગ, મસૂર-બહુ તેજી ખોરાક ગણાય છે. તેને પચાવતાં મુરકેલી આવે છે; કેમ કે તેને સારુ હોજરીમાં પુષ્કળ અગ્નિ જોઈએ. કઠોળ ખાનાર માણસને વખતોવખત વા સરે છે. તેનો અર્થ એ જ થયો કે તેનાથી કઠોળની ખરદાસ થઈ નથી. કઠોળને આપણે 'વાયડા' ગણીએ છીએ એ પણ એવા જ કારણથી.

[૧૩]

બહેરાશ, લોહીનું નીચું દબાણ, ઝામર,
મેલેરિયા, દાંતના રોગ, સફેદ કોઠ

● શાંતિલાલ નાનાલાલ શાહ

આજથી સાતેક વરસ ઉપર મારા મિત્ર નરસિંહભાઈએ મને તેમની દુકાને કહ્યું કે ગિદ્દવાણીજીનાં ‘કુદરતી ઉપચાર’ ઉપર પ્રવચનો કોચરખ આશ્રમમાં છે અને તે સાંભળવા જેવાં છે. અમે બન્નેએ રોજ સાંજે ૭ થી ૯ કોચરખ આશ્રમ જવાનું રાખ્યું અને ગિદ્દવાણીજીનાં દસ પ્રવચનો અમે સાંભળ્યાં. આ પ્રવચનોથી હું ખૂબ આકર્ષાયો. અત્યાર સુધી કુદરતી ઉપચાર અંગે થોડું ઘણું વાંચેલું, પ્રવચનો પણ સાંભળેલાં પણ ગિદ્દવાણીજી કંઈક નવી જ વાત કરી રહ્યા છે તેમ લાગેલું. “આહારવિહાર ઠીક કરો, રોગ કેસા ભી કયું ન હો, ચલા બચેગા.” આ વાક્યથી હું ખૂબ પ્રભાવિત થયો. થોડા સમય પછી તેમનું “નિસર્ગોપચાર દ્વારા રોગમુક્તિ” નામનું પુસ્તક પ્રકાશિત થયું. હું કોઈ કોઈ વાર ગિદ્દવાણીજીને તેમના ઘેર મળતો રહ્યો. સ્વાસ્થ્ય અંગે કેટલીય નવી વાત તેમની પાસેથી બાણવા

મળી. ક્યારેક રોગથી પીડાતા મારા મિત્રોને પણ તેમની પાસે લઈ જતો. જે મિત્રો ગિદવાણીજીએ સૂચવ્યા મુજબ ખાનપાન અને રહેણીકરણી અપનાવતા તેમને બેહદ લાભ થતો. હું પણ વર્ષોથી નાનામોટા રોગોથી પીડાતો હતો. જ્યારે તેમના કહેવા મુજબ ખાનપાન અને રહેણીકરણીમાં ફેરફાર કર્યો ત્યારે મને પણ જૂના રોગોમાંથી મુક્ત મળી.

ગિદવાણીજીનો મુખ્ય સિદ્ધાન્ત એ છે કે વધુ પડતો અમ્લાંત (શરીરમાં અમ્લ પેદા કરવાવાળો ખોરાક) શરીરને નુકસાન કરે છે અને અનેક રોગો પેદા કરે છે. જ્યારે ક્ષારાન્ત આહાર—સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમના ક્ષારોવાળો આહાર—શરીરનું શોધન કરી એટલે શરીરમાં પેદા થયેલાં અમ્લરૂપી વિષોનું શમન કરી શરીરની બહાર કાઢી, શરીરને અનેક રોગોમાંથી મુક્ત કરી તંદુરસ્તી બક્ષે છે. ગિદવાણીજીની આ વાત બહુ સહેલી અને સચોટ છે. ચાર ટંકનો આહાર દિવસ દરમિયાન લેવાનો. તેમાં (૧) સવારે કેળાં, ચીકુ, પપૈયું, ખજૂર, સીતાફળ, રાયણ જેવાં મીઠાં ફળો સિવાયનાં કોઈ એક રસવાળાં ફળનો યોગ્ય પ્રમાણમાં નાસ્તો, (૨) બપોરે લોજન જેમાં કાચી ભાજીનાં પાન ૭૫ થી ૧૦૦ ગ્રામ (પાલખ, મેથી, સૂવા, તાંદળજી, કોથમીર, મૂળાનાં પાન, કુલાવરનાં પાન વગેરે) તથા કાચાં શાક ૧૫૦/૨૦૦ ગ્રામ (કાકડી, કોબીજ; કુલાવર, ગાજર, મૂળા, ફૂદી, પરવળ, ટીડોરાં વગેરે). તે પછી રોટલી તથા મરચાં—મસાલા, ખાટા પદાર્થો વગરનું અને વધાર્યા

વિનાનું રાંધેલું શાક. (૩) અપોરના લોજન પછી પાંચ કલાક બાદ નાસ્તામાં કેઈ પણ એક જાતનું ફળ. (૪) સાંજે અપોરની જેમ લોજન, જેમાં કાચી ભાજી, કાચાં શાક, રોટલી, રાંધેલું શાક. દૂધ અને દૂધની અનાવટો નહીં લેવાની. દાળ બધી જ બધ, કઠોળ બધાં જ બધ. ભૂખ કરતાં ઓછું ખાવું. ખૂબ ચાવીને ખાવું. સંયોજન નિયમોનો ખ્યાલ રાખવો. આ બધી બાબતો હતી, જે ગિદવાણીજી અવારનવાર સમજાવતા હતા.

આ આહારનો પ્રથમ અનુભવ-પ્રયોગ છ વર્ષ પહેલાં મેં મારી જાત ઉપર કર્યો. મને મેલેરિયા તાવ આવ્યો અને તાવ ઊતર્યા પછી Blood Pressure Low થઈ ગયું- ઘટી ગયું. કમરની ઉપરનો ભાગ કામકાજ ન કરે એટલે પથારીમાંથી બેઠા થવાય જ નહિ. ફેમિલી ડોક્ટરને ઘેર બોલાવ્યા. નિદાન થયું કે B.P. ખૂબ Low થઈ ગયું છે. ગોળીઓ લખી આપી. દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાનું કહ્યું અને B. P. રોજ મપાવવાનું કહ્યું. મને દવા કે ખોરાક આપવો હોય તો બે હાથ ઝાલીને બેઠો કરે તો જ બેઠા થવાય તેવી મારી સ્થિતિ હતી. એ વખતે ગિદવાણીજીનું પુસ્તક 'નિસર્ગોપચાર દ્વારા રોગમુક્તિ' પ્રકાશિત થયું ન હતું. એમણે છપાવેલું પેમ્ફ્લેટ 'નિસર્ગોપચારી આહારવિહાર' મારી પાસે હતું. પથારીમાં પડ્યો પડ્યો હું તે વાંચતો હતો. નક્કી કર્યું કે તેમાં જણાવ્યા મુજબ ખોરાકની અજમાયશ કરવી છે. ગોળીઓ, દવા વગેરે પથારી નીચે

મૂકી દીધાં અને સવારે મોસંખીનો રસ, જમવાના ટાઈમે, તાવમાંથી તાજે ઊઠેલ એટલે ખાખરો અને થોડી ચા લેતો. તેની સાથે પ્રથમ એક ડીશ કાચી લાભ (પાલખ વગેરે)નાં પાન અને કાકડી, કોખીજ, ગાજર વગેરે કાચાં શાક ૧૦૦ થી ૧૨૫ ગ્રામ; તે પછી બે-ત્રણ ખાખરા અને ચા લેતો. (ગિદ્દવાણીજીના સિદ્ધાન્ત મુજબ ચા ન લેવી જોઈએ). મને એથે જ દિવસે ચમત્કાર થયો હોય એમ લાગ્યું. મારામાં ઝડપથી એક માઈલ ચાલી શકું તેવી શક્તિ આવી, મારું B.P. જે ડોક્ટર માપતા હતા તેમણે કહ્યું કે-તમારું B.P. બિલકુલ નોર્મલ છે. નાડી અને હૃદયના ધબકારા નોર્મલ છે અને તમારા મોં ઉપર તેજ લાગે છે. તમારા જેવા કેસમાં બે-ત્રણ મહિના સુધી ઠેકાણું પડતું નથી. તમને ઝડપથી સુધારો થયો છે-Low B.P.ની તમે ગોળીઓ બધી પૂરી કરી? તેમ ડોક્ટરે પૂછ્યું. મેં ગોળીઓ લીધી ન હતી, કારણ મારે આહારનો પ્રભાવ જોવો હતો. પણ મેં ડોક્ટરને જણાવ્યું કે તમે લખી આપેલી બધી ગોળીઓ મેં પૂરી કરી છે. ડોક્ટર નારાજ ન થાય એટલે થોડું જૂઠું બોલ્યો. ખરેખર આ સુધારો વગર દવાએ ફક્ત આહારના ફેરફારથી જ થયેલો. (જે કે કેટલાક રોગોની ખાબતમાં ડોક્ટરની સલાહ વગર એકદમ દવા બંધ કરવી ન જોઈએ. આહારના ફેરફારથી જેમ જેમ કાયદો થાય તેમ તેમ દવા ઘટાડવી જોઈએ). તે પછી તો મેં આ રીતનો ખોરાક રોજ નિયમિત લેવા માંડ્યો. તેથી નીચેના રોગોમાં મને કાયદો થયો છે :

(૧) મને અવારનવાર low B.P. થતું તે મટી ગયું છે. છેલ્લાં પાંચ વરસમાં એક પણ વખત થયું નથી. પહેલાં વરસમાં અવારનવાર થતું. તે વખતે ચક્કર આવે. શરીરની શક્તિ ઘટી જાય અને પથારીમાં પડ્યા રહેવું પડે. આહારના ફેરફારથી લો B.P. બિલકુલ મટી ગયું છે.

(૨) મારા ડાબા કાનમાં ૧૦ વર્ષની ઉંમરથી પડે આવતું હતું. ખિસ્સામાં દીવાસળી ને ૩ કાન સાફ કરવા રાખવાં પડતાં, જે આવન વર્ષ પછી એટલે કે ૬૨ વર્ષની ઉંમરે બિલકુલ મટી ગયું છે. નિષ્ણાત ડોક્ટરોનો અભિપ્રાય હતો કે પડે બંધ થશે નહિ, કારણ કે કાનના પડદામાં કાણું છે. આ માટે વૈદ્ય-ડોક્ટરોના ઇલાજ કરેલા, પણ કંઈ ફાયદો થયો ન હતો અને પડે આવવાનું ચાલુ રહેતું. જે હવે વગર દવાએ આહારના ફેરફારથી મટી ગયું છે.

(૩) મને ૩૦ વરસથી ભયંકર શરદી રહેતી હતી. નાકમાંથી લીંટ નીકળ્યા જ કરતું. દિવસમાં બે ત્રણ વખત રૂમાલ બદલવા પડતા-શરદીને લીધે મારી આંખો બગડેલી. મને આમર (Glaucoma) થઈ ગયેલો અને ૧૯૭૦માં મારી બન્ને આંખે આમરનું ઓપરેશન કરાવેલું. આ શરદી બિલકુલ મટી ગઈ. ચોમાસામાં પલળવા છતાં છેલ્લાં પાંચ વરસથી શરદી બિલકુલ થઈ નથી.

(૪) અવારનવાર મેલેરિયા તાવ, ખાંસી, કફ, શરદી વગેરે થઈ જતાં. તે પાંચ વરસમાં એક પણ વખત થયાં નથી અને કોઈ વખત બીમાર પડવાનું બન્યું નથી.

(૫) મારા બધા હાંત હાલી ગયેલા. બે દાઢો પડી ગઈ. રોટલી કે ખાખરો ખાવામાં હાંત દુઃખે. બધા હાંત પડી જશે અને ચોકડું લાવવું પડશે તેવો ડર રહેતો, પણ આહારના ફેરફારથી હવે મારા બધા જ હાંત મજબૂત થઈ ગયા છે. આજે કાચાં શાક, ટોપરું, સોપારી જેવી કઠણ ચીજ પણ ચાવી શકાય છે. ૬૨-૬૪ વર્ષની ઉંમરે હાંત ફરી મજબૂત થવાની આશા ન રાખી શકાય. આ પણ આહારનો ચમત્કાર છે.

(૬) મને સફેદ ડાઘ-કોઠ (Leucoderma)ની અસર ગળા ઉપર અને બરડામાં થયેલી. બરડામાં છ ઈંચ પહોળો અને નવ ઈંચ લાંબો કોઠનો ડાઘ થયો. તેમાં પણ આ ખોરાકથી ૫૦ ટકા અસલ ચામડી આવી ગઈ છે. તે પૂરેપૂરે મટી જશે તેવી આશા છે, કારણ કે રોજ થોડો થોડો લાગ અસલ ચામડીમાં ફેરવાતો જાય છે.

(૭) પહેલાં થોડું ચાલતો ત્યાં જ થાકી જતો, જ્યારે હવે ચાલવાથી બિલકુલ થાક લાગતો નથી. એક વખત પ્રયોગ ખાતર કેચરબ આશ્રમથી વિજ્યનગર, નારણપુરા સુધી ચાલવાનું રાખ્યું. થાક લાગે તો બસ કે રીક્ષા પકડવી તેવો વિચાર કરેલો, પણ છેક વિજ્યનગર સુધી ચાલતાં સહેજે થાક લાગ્યો નહિ.

(૮) પહેલાં મોં ઉપર ફિકાશ લાગતી, જે હવે બિલકુલ નથી.

(૯) પહેલાં કંઈક વાગતું તો ૧૫ દિવસ સુધી રૂઝ

ન આવતી. હવે વાગ્યું હોય તો બે-ત્રણ દિવસમાં રૂઝ આવી જાય છે. એક વખત હજમત કરતાં ખલેડ વાગેલી, ત્રીજે દિવસે રૂઝ આવી ગઈ. ખાલી ઠંડા પાણીની પટ્ટી ખાંધેલી. (“લોહીમાં ક્ષારોની વિપુલતા હોય તો રૂઝ ઝડપથી આવી જાય છે” તેમ ગિદવાણીજી કહેતા તેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો.)

(૧૦) ૧૯૭૦માં ઝામરનાં બંને આંખે ઓપરેશન કરાવ્યા પછી મને ઝામરને આંગે Optic Atrophy થઈ. ઓપ્ટિક નર્વ સુકાઈ ગયો. આંખોનું તેજ ઓછું થઈ ગયું. વાંચતી વેળા કાળા અક્ષરો અંખા લાગતા. હવે અક્ષરો કાળા દેખાય છે અને બરાબર વંચાય છે. જોકે Optic Atrophy માં કંઈ ફેર પડ્યો નથી.

કાચાં શાકભાજી ખાવાં એ મેં રોજનો નિયમ બનાવી દીધો છે. રોજ ભોજન સાથે કાચી ભાજીનાં પાન, કાચાં શાક અને રોટલી, રાંધેલું શાક લઉં છું. મને ઉપર જે ક્ષયદા થયા છે તે ૨૦થી ૨૫ ટકા સૂચવેલા આહારવિહારનું પાલન કરવાથી થયા છે. મને લાગે છે કે વધારે સારી રીતે પાલન થાય તો હજુ વધુ સારાં પરિણામ મળી શકે. ગિદવાણીજીનો આહારનો સંદેશો ઘેર ઘેર પહોંચતો થાય અને તેમની વાત લોકો સમજતા થાય તો લોકોના હાથમાં વગર હવાએ રોગમાંથી મુક્ત થવાની અને તંદુરસ્ત રહેવાની ચાવી આવી જાય. શ્રી ગિદવાણી કૃત “નિસર્ગોપચાર દ્વારા રોગમુક્તિ”નો અને પ્રા-યોગ ટ્રસ્ટ દ્વારા પ્રકાશિત ત્રિમાસિક

“આરોગ્યસિંધુ”નેા પ્રચાર જેટલો વધે તેટલો લોકોને વધુ લાભ થયા તેમ છે. આ સિદ્ધાંતોના અમલથી અનેક રોગોથી પીડાતા લોકો પોતાના રોગોથી મુક્ત બની શકે અને ફક્ત આહારવિહારના ફેરફારથી, કોઈ પણ જાતની દવા વગર, તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવી શકે એમ મને લાગ્યું છે.

નોંધ : હું ઉપરોક્ત આહારવિહાર અપનાવ્યા ઉપરાંત રોજ આસન, કુંભક વગર અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ પણ કરું છું. સાથે સાથે સ્નાન કરતી વેળા ભીંજવેલા ખરબચડા ટુવાલ વડે શરીરને ખૂબ રગડીને સ્નાન કરું છું.

(૬૮/૪૦૭, વિજયનગર, નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩)



દસ્તાંધી થવા ઉપર જુલાબો લેનારને હરસ વગેરેના રોગો થયાના દાખલા જોવામાં આવે છે. દરદ થાય તેનું કારણ શોધી, કારણ દૂર કરી દરદને જવા દેવું અને પછી કુદસ્તના નિયમો જાળવી રહેવું એના જેવી પુષ્ટિ આપનારી એક પણ ભસ્મ નથી; એ ચોક્કસ વાત છે. લોહભસ્મ વગેરે ધાતુઓને મારી ભૂકીઓ બનાવવામાં આવે છે. તેને પણ અક્સીર ઈલાજો સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે.

[૧૪]

પાચનતંત્રનો રોગ (ટી. ખી.)

અત્યારે મારી ઉંમર લગભગ ૪૨ વર્ષની છે. અમદાવાદના એક મોટા કારખાનામાં સીનિયર ઈજનેર તરીકે હું ૧૭ વર્ષથી કામ કરું છું. બાળપણથી જ મારા શરીરનો બાંધો મધ્યમ રહ્યો છે. જીવનના શરૂઆતના કાળમાં પણ કોઈ કોઈ વાર શારીરિક તકલીફો થતી હતી. સને ૧૯૬૮ માં મને પેટનો દુઃખાવો, અનિદ્રા અને થાકની તકલીફ થઈ હતી એટલે શરીરની પૂરી તપાસ કરાવવાનું જરૂરી લાગ્યું. લોહી, મળમૂત્રની તપાસ તથા ઍરિયમની એનિમા લીધા બાદ એક્સ-રે દ્વારા પેટ અને આંતરડાની તપાસ નિષ્ણાત ડોક્ટરો દ્વારા કરાવી. આ બધી તપાસ પછી કહેવામાં આવ્યું કે આંતરડામાં ક્ષયની અસર છે (Tubercular Lesion of Caecum). આ નિદાન પ્રમાણે ઉપચાર ચાલુ કર્યો, જે લગભગ ત્રણ મહિના સુધી ચાલ્યો. સ્ટ્રેપ્ટોમાઈસીનનાં લગભગ સો ઈન્જેક્શન લીધાં. લગભગ ત્રણસો ગોળીઓ આઈસોનેકસની ખાધી. આટલા ઉપચાર પછી લાગ્યું કે રોગ પૂરેપૂરો મટી ગયો છે. બાકી શરીરનું વજન વગેરે જેમનાં તેમ રહ્યાં.

૧૯૭૫ના અંતમાં ફરી એવી જ રીતે રોગલક્ષણ દેખાવા લાગ્યાં. એવી શંકા જાગી કે પહેલાંનો રોગ બીજા રૂપે શરીરમાં રહી ગયો છે. ફરી શરીરની એક્સ-રે દ્વારા તપાસ કરાવી, પરંતુ શંકા ખોટી ઠરી. રોગનાં કોઈ ચિહ્ન દેખાયાં નહિ, તોપણ પેટનો દુખાવો, ઊંઘ ન આવવી ને થાક વર્તાવો એ લક્ષણ ચાલુ જ રહ્યાં. પંદર દિવસ સુધી મને Hagyl Stelabid ની ગોળીઓ ખવડાવવામાં આવી અને ઊંઘ લાવવા માટે વેલિયમની ગોળી આપવામાં આવી. પંદર દિવસ સુધી આ ગોળીઓ ખાવાથી પેટનો દુખાવો મટી ગયો પરંતુ એ ઉપચાર ઊંઘ કર્યો કે ફરીથી પાછો તે દુખાવો થવા લાગ્યો. એટલે વળી ફરીથી એ ગોળીઓ ખાવાની સલાહ આપવામાં આવી. વેલિયમની ગોળી ખાવાથી રાત્રે ચાર કલાક ઊંઘ આવતી પરંતુ સવારે સ્કૂર્તિ રહેતી નહિ. નોકરી પર જવા ઊઠવું તો પડતું પરંતુ પથારી છોડવાનું મન થતું નહિ.

શ્રી ગિદવાણી સાથે મારી ઘનિષ્ઠ મિત્રતા તો છેક ૧૯૫૬થી છે. ૧૯૬૮ માં મને માંહગી આવી એ વખતે તેમને કુદરતી ઉપચાર વિષે કશું જ્ઞાન ન હતું. તેઓ પોતે સંધિવાથી પાંચ છ વર્ષ સુધી હેરાન થયા હતા ૧૯૬૯માં તેમને કુદરતી ઉપચાર દ્વારા સંધિવાના રોગથી મુક્ત મળી. આ સફળતા વિષે મને ખરાખર માહિતી હતી. તેમના ઘણા મિત્રો પોતાના રોગોના ઉપચાર માટે તેમની પાસે જતા અને તેમણે સૂચવેલા કુદરતી ઉપચાર અપનાવવાથી સાજા

થઈ જતા એ વાતની પણ મને ખબર મળતી રહેતી. હું પણ મારા રોગી મિત્રોને તેમની પાસે લઈ જતો હતો અને તેઓ જો ગિદવાણીજીએ સૂચવ્યા પ્રમાણે ખાનપાન અપનાવતા તો તેમને પૂરો લાભ થતો. પરંતુ મનુષ્ય ક્યારેક એવા સંજોગોથી ઘેરાઈ જતો હોય છે કે હિત-અહિત સમજવા છતાં તે હિતકારી બાબતોને અપનાવી શકતો નથી. મારી પોતાની સ્થિતિ એવી હતી કે મારે ફેક્ટરીના કામ-કાજ માટે મહિનામાં લગભગ વીસ દિવસ બહાર રહેવું પડતું. એવા સંજોગોમાં આહાર વગેરેના નિયમોનું પાલન કરવાનું ખૂબ અઘરું હતું. વળી જ્યાં સુધી ગોળીઓના ઉપચારથી કામ ચાલતું હોય ત્યાં સુધી મનુષ્ય કુદરતી ઉપચારને લગતા આહારના નિયમોનું પાલન કરવામાં બેદર-કાર રહેતો હોય છે. મારી સ્થિતિ પણ કંઈક આવી જ હતી. ગિદવાણીજી મારી બેગમાં રૂપકડા પેકિંગવાળી ગોળીઓ જોઈને હસતાં હસતાં કહેતા કે ભાઈ, મીઠાઈની આ ગોળીઓ બહુ ન ખાઓ. ત્યારે હું લાચારી બતાવતો.

૧૯૭૫ માં જ્યારે મેં જોયું કે હવે “મીઠાઈની ગોળીઓ” કામ કરતી નથી. વેલિયમની ગોળીઓ ખાવાથી પણ ઊંઘ આવતી નથી. ત્યારે મને લાગ્યું કે હવે ગંભીરતા-પૂર્વક વિચાર કરવો જોઈએ; બાકી દિવસના દસ-બાર કલાક કામ કર્યા પછી પણ જો રાત્રે છ-સાત કલાક ઊંઘ ન આવે તો ભવિષ્યમાં કોઈ ગંભીર તકલીફ ઊભી થઈ શકે એમ લાગ્યું. એટલે ગિદવાણીજીની સલાહ લઈ હવે કંઈક

કરવું જ પડશે એમ નક્કી કર્યું. તેમની સાથે વાતચીત કરી. કુદરતી ઉપચારપદ્ધતિ પ્રમાણે કોઈ દવા તો ખાવાની ન હતી. એ પદ્ધતિમાં તો માત્ર ખાનપાન અને રહેણી-કરણીની રીતમાં ફેરફાર કરવાનો હોય છે. એટલું કરવાથી જ અસાધ્ય કહેવાતા રોગોથી પણ પૂરી મુક્તિ મળી જાય છે. ગિદ્દવાણીએ સવારથી સાંજ સુધીમાં મારે શું ખાવું, ક્યારે ખાવું, કેટલું ખાવું વગેરે વિસ્તારથી સમજાવ્યું. થોડો સમય પૂરો આરામ લેવો એવો પણ તેમનો આશ્રય હતો. જતાં જતાં એમ કહી ગયા કે પંદર દિવસ સુધી સંયમપૂર્વક આ પ્રકારનાં ખાનપાન ચાલુ રાખજો. હું હવે તમને પંદરમે દિવસે મળીશ. મેં ફેક્ટરીમાંથી સાત દિવસની રજા લીધી. વલસાડ નજીક સમુદ્રકિનારે એક મિત્રના બંગલામાં સાત દિવસ રહ્યો. સવારમાં લગભગ એક કલાક સુધી સમુદ્રકિનારે ફરવા નીકળી પડતો. ત્યાંથી આવીને સાદા પાણીથી શરીર ખૂબ ઘસીને સ્નાન કરતો. સવારના નાસ્તામાં એક જ પ્રકારનાં રસદાર ફળ ઈચ્છાનુસાર પ્રમાણમાં લેતો. એ પછી પા-અર્ધો કલાક આરામ કરતો. બપોરના ભોજનમાં સો ગ્રામ પાંદડાંવાળી ભાજીનાં કાચાં પાન, કેટલાંક કાચાં શાક, બૂખ પ્રમાણે કોરી રોટલી, મરીમસાલા વગરનાં કે કોઈ ખટાશ વગરનાં અને વઘાર્યા વિનાનાં શાક ખાઈને દોઢથી બે કલાક આરામ કરતો હતો. સાંજે ચાર-પાંચ વાગે થોડાં ફળ અને રાત્રે બપોરે લેતો તેવું જ ભોજન કરતો હતો. સાત દિવસ પછી હું અમદાવાદ આવ્યો.

કારખાનામાં જવાનું શરૂ કર્યું પરંતુ ખાનપાન અને રહેણીકરણની રીત તો પૂરેપૂરી ગિદવાણીજીએ સૂચવ્યા પ્રમાણે ચાલુ રાખી.

આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે પેટનો દુખાવો દિન-પ્રતિદિન ઓછો થતો ગયો. આ પ્રયોગના દસમા-અગિયારમા દિવસે તો દુખાવો સાવ ગાયબ થઈ ગયો. ઊંઘ પણ સારી આવવા લાગી. દવાઓ તો આ પ્રયોગ શરૂ કર્યો તે દિવસથી જ બંધ કરી હતી, એક એ વાતનો પણ અનુભવ થયો કે પહેલાં ઓક્સિસમાં એક-દોઢ કલાક ખુરશીમાં બેસી રહ્યા પછી ઊઠતો ત્યારે બન્ને ઢીંચણમાં દુખાવો થતો. હવે એ દુખાવો પણ બંધ થઈ ગયો. મને તો આ બધું બહુ જેવું લાગ્યું. જ્યારે નિષ્ણાત ડોક્ટરો કંઈ કરી શક્યા નહિ ત્યારે કેવળ આહારમાં ફેરફાર કરવાથી આ બધું કેમ બની શક્યું? બરાબર પંદરમે દિવસે ગિદવાણીજી સાંજે ઘેર આવ્યા. મારા ચહેરા પર ખુશી જોઈ બધું સમજી ગયા. હું બોલી ઊઠ્યો કે ત્રણ-ચાર દિવસથી પેટનો દુખાવો સાવ દૂર થઈ ગયો છે. તેઓએ કહ્યું : મને તો તમારી ઊંઘ વિષે ચિંતા છે. ઊંઘની શો હાલત છે? મેં કહ્યું : હવે તો એવી ઊંઘ આવે છે કે જેવી જીવનમાં પહેલાં કદી નહોતી આવી. રાત્રે દસ અગિયાર વાગે સૂઈ જાઉં છું અને સવારે ચાર-પાંચ વાગે આંખ ખૂલે છે. એવી ગાઠ નિદ્રા આવે છે કે એકાદ કલાક જ સૂતો હોઉં એવું લાગે છે. આંખ ખૂલતાં જ શરીરમાં એકદમ સ્ફૂર્તિ

દેખાય છે. પથારીમાંથી ઝટ ઊભો થઈ જાઉં છું અને દૈનિક કાર્યોમાં લાગી જાઉં છું. ઘૂંટણના દુખાવા વિષે પણ મેં ગિદ્દવાણીજીને કહ્યું. સાથે સાથે એક ફરિયાદ પણ કરી કે પ્રયોગ કર્યો એ દિવસે મારું વજન ૧૦૫ રતલ હતું. આજે તે ઘટીને ૯૫ રતલ થઈ ગયું છે. આમ તો તેમણે પહેલે દિવસે જ કહ્યું હતું કે વજન ઘટશે. શરીરની ગંદકી (Toxic Tissue) બહાર નીકળશે તેથી વજનમાં ઘટાડો થશે. હવે તેમણે આહારમાં પ્રોટિનનું પ્રમાણ થોડું વધારી દીધું, જેથી થોડા સમય પછી વજન વધીને ૧૦૫ રતલ થઈ ગયું. બીજી એક બાબત વિષે પણ તેઓએ મને શરૂઆતમાં જ સાવધાન કર્યો હતો. તેમણે કહ્યું હતું કે ક્યારેક ઉપચાર ચાલતો હોય એ સમય દરમિયાન થોડો સમય અનેક પ્રકારનાં રોગલક્ષણ દેખાય છે એ વખતે ગભરાઈ જઈને કોઈ દવા લેવી નહિ જોઈએ. કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિમાં આવી સ્થિતિને “ઊભરો” (Healing crisis) કહેવાય છે. આ પદ્ધતિમાં જ્યારે શરીર-માંથી ગંદકી ઝડપથી બહાર નીકળે છે ત્યારે આવાં રોગ-લક્ષણ દેખાય છે. ગંદકી જેટલી વધુ ઝડપથી બહાર નીકળે છે તેટલાં જ વધુ ઉચ્ચ આ લક્ષણ હોય છે. આવા સમયે સંપૂર્ણ આરામ, ઉપવાસ અને ધૈર્ય અનિવાર્ય છે. આવો ઊભરો રોગી માટે હિતકારી હોય છે. એનાથી સંકેત મળે છે કે શરીરની શુદ્ધિ થઈ રહી છે અને હવે રોગ જશે. ગિદ્દવાણીજીના આ કથનનો પણ મને સારી પેઠે અનુભવ થયો. એક દિવસ ઓફિસમાં કામ કરતાં કરતાં ચક્કર આવવા

લાગ્યાં. મિત્રોએ તરત જ કંપનીના ડોક્ટરને યોલાવ્યાં. ડોક્ટર સાહેબે લોહીનું દબાણ માપ્યું તો એણે જણાવ્યું, પરંતુ થોડા સમય પછી એ દબાણ ખરાબર થઈ ગયું. એક દિવસ ગિદવાણીને ઘેર ગયો. હસતાં હસતાં મેં તેમને પૂછ્યું કે તબીબીવિજ્ઞાને આટલી પ્રગતિ કરી છે છતાં ડોક્ટરને મારા રોગ વિષે કશી ખબર પડી નહિ. તમે કાયાં શાકભાજી અને ફળ વધારે ખવડાવ્યાં અને રોગ દૂર થઈ ગયો. સમજાતું નથી કે આ કેમ બન્યું. તમે કોઈ બહુ તો કર્યો નથી ને? અથવા યોગની કોઈ સિદ્ધિને કારણે તો આમ બન્યું નથી ને? કારણ કે તમે તો યોગના અભ્યાસી છો. ગિદવાણીએ ચોરડામાંના કબાટમાંથી એમ ડી.ની ડિગ્રીવાળા અનુભવી ડોક્ટરો ડો. ટિલ્ડન, ડો. ટ્રાલ, ડો. શેલ્ટન વગેરેનાં ચારપાંચ પુસ્તકો કાઢ્યાં અને એમાંથી કેટલાંક અવતરણ મને વંચાવ્યાં. મને લાગ્યું કે આ પદ્ધતિ કોઈ સાધુ મહારાજની વિભૂતિ જેવી નથી. આ તો પૂરેપૂરી વૈજ્ઞાનિક આધારવાળી પદ્ધતિ છે. આ પદ્ધતિ પ્રસિદ્ધ કરનાર ડો. ટિલ્ડન વગેરે અમેરિકા જે દેશોના વિખ્યાત ડોક્ટરો હતા. તેઓએ શરૂઆતમાં ૨૦-૨૫ વર્ષ સુધી એલોપથીની પ્રેક્ટિસ કરતાં કરતાં રોગીઓને ઘણી દવાઓ ખવડાવી હતી, પરંતુ એ દવાઓની ખરાબ અસરો જોઈને દવાઓ આપવાનું બંધ કર્યું હતું. એ પછી ૩૦-૪૦ વર્ષ સુધી તેઓએ કુદરતી ઉપચારક બની કામ કર્યું અને કુદરતી ઉપચારની આ પદ્ધતિ પ્રચલિત કરી. મારું કુતૂહલ વધી ગયું. ઘણા દિવસો સુધી રોજ સાંજે

એક બે ઈજનેર મિત્રોને લઈ ગિદવાણીની રૂમ પર જતા હતા. રોજ દોઢ બે કલાક સુધી તેઓ નિષ્ણાત ડોક્ટરોનાં પુસ્તકોમાંથી અવતરણો વાંચતા-વંચાવતા હતા. મને લાગ્યું કે વિદ્વાન ડોક્ટરોએ આ પદ્ધતિ એવી સરળ રીતે રજૂ કરી છે કે એસ.એસ.સી. સુધી વિજ્ઞાન લણ્યા હોય તેવા વિદ્યાર્થી આ પદ્ધતિને સમજી લઈ પોતાને માટે તથા બીજાઓને માટે સફળ ચિકિત્સક બની શકે છે. મેં તે બી.ઈ.ની ઈજનેરી પદવી મેળવી છે એટલે આ પદ્ધતિના બધા મૌલિક સિદ્ધાંત મને એકદમ સ્પષ્ટ થઈ ગયા. મારી સાથે બી.ઈ. પાસ થયેલા ૩૦-૪૦ ઈજનેરો કામ કરે છે. એમાંથી કોઈ કોઈ જ્યારે માંદગીને કારણે ચારપાંચ દિવસની રજા માગે છે ત્યારે હું તેમને કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ અજમાવવાની સલાહ આપું છું. તેઓ ઘણું ખરું મારી વાત માની લે છે. કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ અપનાવે છે અને કોઈ ખૂરા પરિણામ વિના રોગમાંથી જલદી મુક્તિ મેળવે છે. હું હવે કારખાનામાં એક ડોક્ટર તરીકે પ્રખ્યાત થતો જાઉં છું. કારખાનાના ડોક્ટરે મશ્કરીમાં કહ્યું કે ભાઈ તમે તો મારા ઘરાક ઓછા કરી રહ્યા છો. તરત મેં જવાબ આપ્યો કે હું તો તમારા કામનો બોજો હળવો કરી રહ્યો છું. તમને આંધેલો પગાર તો મળે છે એટલે ઓછા લોકો બીમાર પડશે તોપણ તમને કોઈ આર્થિક નુકસાન થશે નહિ. હા, એટલું ખરું કે કોઈ બીમારનો ઉપચાર કરવા રાત્રે ઊંઘ અગાડીને દોડવું પડતું એ પરેશાની જરૂર ઓછી થશે. દિવસ દરમિયાન પણ દવાખાનામાં રોગીઓની બહુ ભીડ

નહિ થાય અને કંપનીને પણ હવાઓ વગેરે માટે ઓછો ખર્ચ કરવો પડશે. કંપનીને સૌથી મોટો ફાયદો તો એ થશે કે કારખાનામાં કામ કરતાં સૌ સ્વસ્થ અને હુષ્ટપુષ્ટ રહેશે એટલે ઉત્પાદન પણ વધશે. મારું પોતાનું તબીબી સારવારનું ખિલ વાર્ષિક ખેત્રણ હજાર રૂપિયાનું આવતું હતું તે ઘટીને હવે ૨૫-૩૦ રૂપિયાનું જ થઈ ગયું છે. આખા કુટુંબને બીમારી અંગે જે પીડા ને પરેશાની રહેતી એ પણ એકદમ ઘટી ગઈ છે, કારણ કે પરિવારનાં સૌ કોઈ મને સહકાર આપી રહ્યાં છે.

પ્રયોગ શરૂ કરતાં પહેલાં ગિદવાણીજીએ જ્યારે ખાન-પાન ને રહેણીકરણીની રીત સમજાવી હતી ત્યારે મેં એક સમસ્યા તેમની આગળ રજૂ કરી હતી. મેં કહ્યું હતું કે મહિનામાં લગભગ ૨૦ દિવસ કારખાનાના કામ નિમિત્તે મારે અમદાવાદની બહાર જવું પડે છે તો પછી ખાનપાનની આ રીત કેવી રીતે નભી શકશે? એ વખતે ગિદવાણીજીએ એક ટૂંકો જવાબ આપેલો કે પહેલાં સાબ તો થઈ જાઓ પછી જોયું જશે. સાબે થયા પછી ખેત્રણ મહિના બાદ કારખાનાના કામે હૈદરાબાદમાં આવેલ ભારત હેવી ઈલેક્ટ્રિકલ્સ કંપનીમાં જવાનું થયું. હવે મને ગિદવાણીજીને કંઈ પૂછવાની જરૂર જણાઈ નહિ. હૈદરાબાદમાં હું કંપનીના અતિથિગૃહમાં ઊતર્યો હતો. સવારે ઓફિસર્સ મેસ (Officers' mess)ના મેનેજરને મેં કહ્યું કે મારા માટે બજારમાંથી થોડાં કાચાં શાકભાજી મંગાવજો અને મારા માટે થોડી કોરી

રોટલી રાખજો. એ સિવાય આપના મેસમાં બીજો કોઈ આહાર હું લઈશ નહિ. ત્યાર બાદ તેના ઈજનેરોને મળી હું મારું કામ કરતો રહ્યો. બપોરના બારેક વાગે સૌની સાથે મેસમાં ગયો. મારી સામે કોરી રોટલી ને કાચાં શાકભાજી મૂકવામાં આવ્યાં અને ખૂબ આનંદપૂર્વક હું તે ખાવા લાગ્યો, કારણ કે ખૂબ ભૂખ લાગી હતી. સાથે બેઠેલા ઈજનેરો આશ્ચર્યમાં પડી ગયા કે આ શું? ક્યાં દાળ-શાક વિના ભોજન કરાતું હશે? એક ઈજનેરે મશ્કરીમાં કહ્યું કે આપ તો બકરા બની ગયા છો. મેં જવાબ આપ્યો કે હા, બકરાની જેમ પૂરેપૂરો સ્વસ્થ પણ બની ગયો છું. દાળશાક વગેરેનાં મરચાં-મસાલા તો હવે મારા મોંમાં બળતરા પેદા કરે છે, એટલે એમના પ્રત્યે ઘૃણા થઈ ગઈ છે. કાચાં શાકભાજી અને ફળ તો સર્વત્ર મળી જ રહે છે એટલે ગિદવાણીજી સમક્ષ રજૂ કરેલી સમસ્યાનો ઉકેલ તો આપોઆપ જ આવી ગયો.

મારી મોટી દીકરીનો ઉંમર અત્યારે ૧૨ વર્ષની છે. તેની ઊંચાઈ ઓછી લાગતી હતી. એમ લાગતું હતું કે ઊંચાઈ હવે વધશે નહિ. તેની સાહેલીઓ તેને ચીડવતી હતી એથી તેનો સ્વભાવ બહુ શરમાળ બની ગયો હતો. સાહેલીઓ સાથે હળવામળવાનું તેને ગમતું ન હતું. મને લાગ્યું કે આ છોકરીનું ભવિષ્ય સારું નહિ રહે. સગાઈ કરવામાં પણ મુશ્કેલી ઊભી થશે. એક દિવસ ગિદ-વાણીજી આગળ મેં મારી ચિંતા રજૂ કરી. તેઓએ કહ્યું

કે આ કોઈ મુશ્કેલ વાત નથી. એ છોકરીને રોજ સવારે નાસ્તામાં ઈચ્છા મુજબ સંતરાં કે મોસંબી આપો. બન્ને વખતના ભોજનમાં રોટલી શાક સાથે કાચાં શાકભાજી, શીંગોવાળાં શાક તથા નાળિયેર જરૂર આપો. સંતરાં-મોસંબીમાં એવો ગુણ છે કે તે બીજા આહારમાંના કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ તથા પ્રોટિનને શરીરમાં આત્મસાત્ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે અને આ તત્ત્વો આત્મસાત્ થતાં હાડપિંજર તથા બીજી પેશીઓનો સારી રીતે વિકાસ થશે. આ પ્રકારનો પ્રયોગ છ મહિના ચાલુ રાખ્યો અને એ અવધિ પૂરી થવા આવી ત્યારે છોકરીની ઊંચાઈમાં બે-ત્રણ ઇંચનો વધારો થયો અને વજન ૧૦ કિલો જેટલું વધ્યું. મારી એક મોટી સમસ્યાનો ઉકેલ આવી ગયો. મને લાગે છે કે કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિના આ સત્ય જ્ઞાનનો દુનિયામાં ખરાબર પ્રચાર થાય તો મનુષ્ય રોગરૂપી ચાતનાઓમાંથી જરૂર મુક્તિ મેળવી શકશે.



એક લેખક તો એવું કહે છે કે, જો આપણે ખોરાકને એટલો ચાવીએ કે મોઢામાં તેનો તદ્દન રસ થઈ જઈ થુંકની માફક પેઠે પોતાની મેજે ગળે ઉતરી જાય, તો આપણે માત્ર પાંચથી દસ રૂચિયાભાર ખોરાકથી ચલાવી શકીએ.

—ગાંધીજી

[૧૫]

રાંઝણુ

● વી. પી. ગિદવાણી

રાંઝણુનો વ્યાધિ લગભગ અસાધ્ય વ્યાધિ ગણાય છે. એ વ્યાધિએ અચાનક મારા જેવા અટલ નિસર્ગોપચારકનાં દ્વાર ખખડાવ્યાં અને શરીરમાં પરાણે પ્રવેશ પણ કર્યો. એ વ્યાધિનો સામનો મેં કેવી રીતે કર્યો અને અમદાવાદના બાદશાહે સાધુ માણેકનાથને સાંકડા કૂળમાં કેદ કરી લીધો હતો તેમ મેં એ વ્યાધિને કેવી રીતે કેદ કર્યો તેનો રસપ્રદ હેવાલ અહીં રજૂ કરું છું. રાંઝણુ સામેની લડતમાં કસોટી વિવિધ ચિકિત્સાપદ્ધતિઓની પણ હતી અને એક સંનિષ્ઠ નિસર્ગોપચારક તરીકે મારી પણ હતી. એ પદ્ધતિઓને મેં તક આપી પણ અંતે વિજય નિસર્ગોપચાર પદ્ધતિનો થયો એ વાતનું મને ગૌરવ છે. વળી, આ વ્યાધિ મારે જ મહેમાન બન્યો એટલે એ વ્યાધિનો ઝીણવટભર્યો અભ્યાસ કરવાનો અને એનાથી લોકોને પરિચિત કરવાનો અવસર પ્રાપ્ત થયો. એટલે મારે એ અતિથિનો આભાર પણ માનવો જોઈએ. તો હવે મારા અનુભવની વાત જ ટૂંકમાં રજૂ કરું છું.

તા. ૧૮૪-૮૪ થી તા. ૩૦-૫-૮૪ સુધી અમદાવાદની નવગુજરાત કોલેજમાં કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ વિષે મારાં વ્યાખ્યાન યોજાયાં હતાં. મેં માસની શરૂઆતમાં એક દિવસ ઘરમાં મને લાગ્યું કે પગના પાછળના ભાગમાં અંદર કોઈક નસ જાણે ખેંચાઈ રહી છે. સાધારણ દુખાવો પણ થયો. સાંજે સાઈકલ પર નવગુજરાત કોલેજ ગયો અને દુખાવો તદ્દન શમી ગયો. ચૌદ પદર દિવસ આ કમ ચાલુ રહ્યો. પણ દુખાવો ધીમે ધીમે વધતો ગયો અને મને ખાતરી થવા લાગી કે રાંઝણનો વ્યાધિ મારો મહેમાન બન્યો છે. આ વ્યાધિને અંગ્રેજીમાં Sciatica કહે છે. કરોડના કમ્મરવાળા ભાગ (Lumber)ના મણકાઓના સાંધાઓમાંથી કેટલીક ચેતાઓ નીકળે છે. આ ચેતાઓ ભેગી થઈ એક લાંબી ચેતાદોરી બનાવે છે, જે કમરથી શરૂ થઈ પગ સુધી પહોંચે છે. પગની પેશીઓની કાર્યક્ષમતા અને સંવેદનશીલતાનો આધાર ચેતાઓની આ દોરી પર રહે છે. મેની રૂઝમીએ રાંઝણનો દુખાવો એટલો વધી ગયો કે હું પાંચ મિનિટ પણ બેસી શકતો ન હતો. ઊભા થવાનો કે હરવાફરવાનો તો પ્રશ્ન જ ન હતો. એ ક્રિયાઓ અશક્ય બની ગઈ. વ્યાખ્યાન ચાલુ હતાં એટલે મોટરમાં સીટ પર સૂઈને નવગુજરાત કોલેજ પહોંચ્યો. વર્ગમાં આવેલાં લાઈબ્રેરોનોની ક્ષમા માગી અને વ્યાખ્યાન ત્રણ દિવસ અંધ રાખ્યાં.

વ્યાખ્યાનવર્ગમાં ચુંબકીય ચિકિત્સક (magnet therapist) એક લાઈ આવતા હતા. તેમણે એ પદ્ધતિ

અજમાવવા કહ્યું એટલે તેમને ઘેર ગયો. કલાક દોઢ-કલાક લોહચુંબકનો પ્રયોગ કર્યો. ઘેર આવી આખી રાત લોહચુંબકનો પ્રયોગ કર્યો પણ કશો ફાયદો થયો નહિ. રાંઝણુના વ્યાધિની લયાનકતા વિષે વાંચ્યું-સાંભળ્યું હતું. તેના દર્દથી રોગી ખૂબો પાડે, રોવે વગેરે વાતો સાંભળી હતી. રોગી છ-આઠ મહિના અથવા એક-બે વર્ષ સુધી ભારે કષ્ટ વેઠે એનો પણ ખ્યાલ હતો. એમ પણ સાંભળેલું કે ક્યારેક તો રાંઝણુનો દરદી જિંદગીભર દુઃખ ભોગવે છે. આ રોગનો કોઈ ઈલાજ હોતો નથી એવો પણ ખ્યાલ હતો. ડોક્ટરો આ રોગમાં પથારીમાં પૂરો આરામ (Complete Bed Rest) લેવાની સલાહ આપે છે અને પીડાશામક દવાઓ (Pain Killers) લેવાનું કહેતા હોય છે. વૈદ્યો એને વાત-રોગ માને છે અને વાતનાશક ઔષધોનું સેવન કરાવે છે. કેટલાક રોગીઓ આ બધા ઉપચારોની નિષ્ફળતાથી હતાશ થઈ રાંઝણુ મંત્રાવે છે. મંત્ર દ્વારા રાંઝણુનો ઉપચાર કરનાર પણ ઘણી જગાએ મળી આવે છે.

મને એવો વિચાર આવ્યો કે હાડવૈદો તૂટેલા હાડકાના ભાગ ગોઠવી પાટો બાંધી દે છે અને ધીમે ધીમે કુદરતી રીતે જ હાડકું જોડાઈ જાય છે એવી જ રીતે કદાચ ઉપર્યુક્ત મજબદોરી પોતાના સ્થાનેથી ખસી જતાં રાંઝણુનો દુખાવો થતો હશે, એટલે એ દોરીને ફરી પોતાના સ્થાને લાવી દેવાય તો પીડા શમી જાય. આ વિચાર આવતાં હું હાડવૈદ પાસે ગયો પણ તેણે કહ્યું કે અમે રાંઝણુનો ઈલાજ

કરતા નથી. એક મિત્રે વળી એક્યુપ્રેશર અને એક્યુપંકચર પદ્ધતિનાં વિદેશી સાધનો દ્વારા રાંઝણનો ઉપચાર કરાવી જોવાની સલાહ આપી. ત્રણ દિવસ સુધી રોજ દસથી પંદર મિનિટ સુધી મેં આ સાધનો વડે ઉપચાર કરાવી જોયો. લગભગ ૧૫૦ રૂપિયા ખર્ચ થયો પણ જરાપણ ફાયદો થયો નહિ. બીજા-ત્રણ ચાર ઉપચારકો પાસે એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિનો ઉપચાર કરાવી જોયો પણ રાંઝણ મહેમાન તો હતા ત્યાંના ત્યાં. X-Ray ફોટા પડાવ્યા, ચાર અસ્થિવિશારદો (Orthopaedic Surgeons) અને એક ન્યુરોસર્જનની સલાહ પણ લીધી. એ તબીબોએ ખૂબ સારી રીતે તપાસ કરી. બે-ત્રણનો એવો મત થયો કે રાંઝણ નથી. બે તબીબોએ ખાતરીપૂર્વક કહ્યું કે રાંઝણ જ છે. તેઓએ સંપૂર્ણ આરામ લેવાનું અને પીડાશામક અને વિટામિનની ગોળીઓ લેવાનું સૂચન કર્યું. આરામ તો મારે પરાણે કરવો પડતો હતો. પણ પીડાશામક ગોળીઓ તો અમારા માટે સર્વથા વર્જિત છે. વિટામિન તો કાચાં શાકભાજી અને ફળોમાંથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી રહે છે. યોગાસનના એક-બે હિમાયતીઓએ ચાર-પાંચ આસન કરવા સૂચવ્યું. તેમણે કહ્યું કે આ આસન દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર દસ દસ મિનિટ કરવાથી ત્રણ-ચાર દિવસમાં રાંઝણ મટી જશે. આ સલાહ અનુસાર આઠ-દસ દિવસ આસન કરી જોયાં. આસન કરતી વેળા દુખાવો તો ખૂબ થતો છતાંય આસન કરતો હતો. આ તપશ્ચર્યા કર્યા છતાં વ્યાધિનો પડાવ તો ચાલુ જ રહ્યો. ગજબની પરેશાની હતી. શૌચ જતી વેળા બે-ત્રણ મિનિટ બેસવું પડે ત્યારે નસ

ખેંચાતાં એટલી ભયંકર પીડા થતી કે પરસેવાથી રેખઝેખ થઈ જતો. નહાવું હોય ત્યારે બાથરૂમમાં સૂતાં સૂતાં નહાતો. બેઠા થઈ શરીર લૂછી શકાતું ન હતું. થોડીવાર બેસી પાછું તરત સૂઈ જવું પડતું. રિક્ષા કે મોટરમાં સૂઈને જ સફર કરી શકાતી હતી. લગભગ એક મહિનો આ રીતે વિતાવ્યો.

કુદરતી ઉપચારકો લખે છે કે જ્યાં સુધી રોગનાં લક્ષણ સાવ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી ઉપવાસ કરવા જોઈએ અને આરામ કરવો જોઈએ. પોતાના મૂળ સ્થાનેથી ખસી ગયેલી (સાયટિકા) ચેતાદોરી ઉપવાસ કરવાથી કેવી રીતે ઠેકાણે આવી શકે એ સમજાતું ન હતું. અસ્થિવિશારદો કહેતા હતા કે કરોડના મણકાઓ વચ્ચેની ગાદી પોતાના મૂળ સ્થાનેથી ખસી જાય (Slip Disc) તે એનાથી રાંગણનો પણ દુખાવો થાય છે. આ પ્રકારનો સંકેત મળતાં મેં Bailey and Love's Short Practice of Surgery મેળવ્યું. આ પુસ્તક M. B. B. S. ના વિદ્યાર્થીઓ માટેનું પુસ્તક છે. એમાંથી મેં Prolapse of Intervertebral Discનું પ્રકરણ વાંચ્યું. આ વાંચવાથી રાંગણના દર્દ વિષે ઠીક ઠીક માહિતી મળી. પુસ્તકમાંથી એમ જાણવા મળ્યું કે કરોડના દર બે મણકા વચ્ચે એક ગાદી હોય છે. આવી ગાદી હોવાથી શરીરને લાગતા ઝટકાની અસર ઓછી થાય છે. વળી આવી ગાદી હોવાથી બે મણકાઓનું પરસ્પરનું હલનચલન સરળ બને છે.

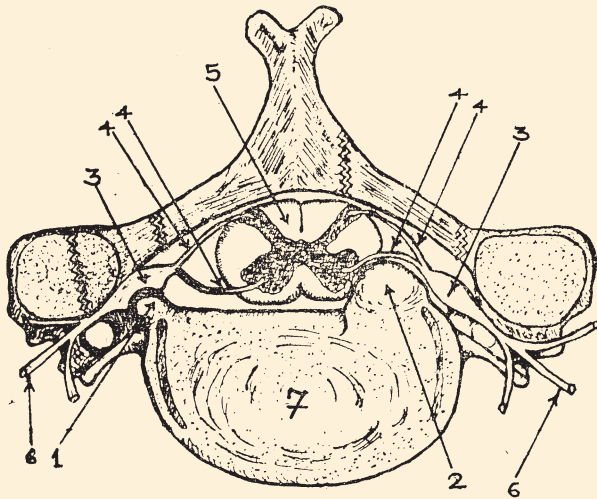
આ સમજવા માટે પાન ૧૧૨ તથા પાન ૧૧૩ ઉપના બે આકૃતિઓને સમજવી પડશે.

આપણા શરીરનું ઘડ કરોડના આધારે રહેલું છે. કરોડ નનાં નાનાં તેત્રીસ હાડકાંની બનેલી છે. આ હાડકાંઓને કરોડના મણુકા કહેવામાં આવે છે. આકૃતિ ૨માં આ મણુકાઓની ગૂંથણીવાળી કરોડ બેઈ શકાય છે. કરોડના એક મણુકાનો સમક્ષિતિજ સ્તર (Horizontal Surface) આકૃતિ ૧માં બતાવવામાં આવ્યો છે. પ્રત્યેક મણુકામાં એક કાણું હોય છે. મણુકાઓ પેશીઓ વડે એકબીજા સાથે એવા સબ્જડ બાંધેલા હોય છે કે તેમનાં કાણાંઓ-છિદ્રો-એકબીજા પર ગોઠવાઈ એક પોલી નળી બની જાય છે. કરોડરબ્જુ આ નળીમાંથી પસાર થાય છે. આકૃતિ ૧માં મણુકાનું છિદ્ર અને એમાંથી પસાર થતો કરોડરબ્જુનો આડછેદ અંગ્રેજી H આકારનો બેઈ શકાય છે. કરોડરબ્જુ સંવેદીચેતાઓ અને પ્રેરકચેતાઓની ગૂંથણીથી બનેલી દોરી જેવી છે. સંવેદીચેતાઓ આખા શરીરમાં ફેલાયેલી છે અને તેઓ સ્પર્શેન્દ્રિય દ્વારા ગ્રહણ થતું જ્ઞાન (સંવેદન) મસ્તકમાં રહેલા મગજને પહોંચાડે છે. પ્રેરકચેતાઓ મગજમાંથી મળેલો સંકેત શરીરના વિવિધ ભાગોને પહોંચાડે છે. આ સંકેતોને અનુસરીને શરીરના ગુદા ગુદા ભાગોનું હલનચલન થાય છે. દર બે મણુકા વચ્ચેથી બંને તરફ એક એક સંવેદીચેતા અને એક એક પ્રેરક ચેતા ફાટાય છે અને શરીરના વિવિધ ભાગોમાં તે પહોંચે છે. આ ચેતાઓના શરૂઆતના ભાગોને ચેતામૂળ (Nerve Root) કહે છે. કરોડના મણુકાઓ એવી દઢતાથી સંકળાયેલા હોય છે કે તેની ગૂંથણીથી બનેલી કરોડ આમતેમ હરીફરી શકે એવા મજબૂત સ્થંભથી શરીરના ઘડને આધાર પૂરો પાડે છે.

આકૃતિ ૧માં બે મણુકા વચ્ચેની ગાદી નંબર ૭ દ્વારા દર્શાવેલ ચપટા વર્તુળાકારે બતાવી છે. આકૃતિ ૨માં મણુકાઓ વચ્ચેની ગાદીઓ ત્રાંસી લીટીઓ આંકીને દર્શાવેલી છે. મણુકા વચ્ચેની આ ગાદીની અંદર ખુરશીની ડનલોપની ગાદીમાં હોય છે એવો નરમ પદાર્થ રહેલો હોય છે. આ પદાર્થની ચારેકોર સાધારણ બહાઈવાળું કૂર્યાનું પડ હોય છે. ઝાટકા સાથે આગળ ઝૂકી સખત મજૂરી કરનારા જેવા કે ભારે ઊંજ ઊંચકનારા, એન્જિનમાં કોલસા નાખનારા, ભારે હથોડીથી ટીપવાનું કામ કરનારા વગેરે લોકો કામ કરતી વખતે શરીરને ઝટકા દેતા હોય છે. આવા ઝટકાને લીધે મણુકાઓ વચ્ચેની ગાદીનું પડ ફાટી જાય છે અને ગાદી કરોડરજ્જુ તરફ ફેલાય છે. એ કરોડરજ્જુને દબાવવા લાગે છે જેથી ઉચ્ચ વેદના થાય છે. સામાન્ય ભાષામાં આને 'સ્પિલપડિસ્ક' એટલે કે ગાદીનું ખસી જવું કહેવાય છે. ૮૦ ટકા કિસ્સાઓમાં આ તકલીફનું કારણ કામ કરવાથી લાગતા ઝટકા હોય છે. આકૃતિ ૧ (પાન ૧૧૨)માં નંબર ૨ વાળા તીર દ્વારા ફાટેલી ગાદીનો ફેલાવો બતાવવામાં આવ્યો છે. ૨૦ ટકા કિસ્સાઓમાં તકલીફનું કારણ દૂષિત ખાનપાન અને શરીરની ખોટા પ્રકારની સ્થિતિ (Wrong Posture) હોય છે. એ પ્રકારના કિસ્સાઓમાં ગાદીનું કૂર્યાનું પડ કોઈ જગાએ પાતળું બની નબળું પડી જાય છે, જેથી ગાદીની અંદરનો નરમ ભાગ, કૂર્યા ફાટી ન હોવા છતાં, કૂર્યાના પડ સહિત કરોડરજ્જુ તરફ અથવા કરોડરજ્જુમાંથી નીકળતી ચેતાઓનાં મૂળ (Nerve Roots) તરફ ફેલાય છે. કોઈવાર તે એ ચેતાઓ વડે બનતા ચેતાકંદ (Ganglia) સુધી પણ

પહોંચે છે. કૂચાં કાટીને ગાદીનું આગળ ધસી જવું અથવા કૂચાં સહિત ગાદીને ફેલાવો જે આકૃતિ ૧ માં નંબર ૧ વાળા તીર દ્વારા દર્શાવેલ છે તે ખાસ કરીને કરોડના એ ભાગોમાં થતાં હોય છે જ્યાં મણકાઓનું સંચાલન વધુ થતું હોય છે.

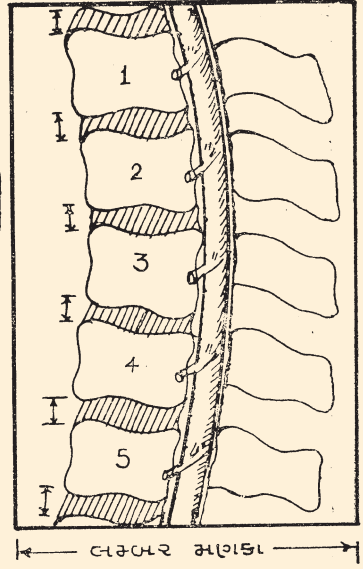
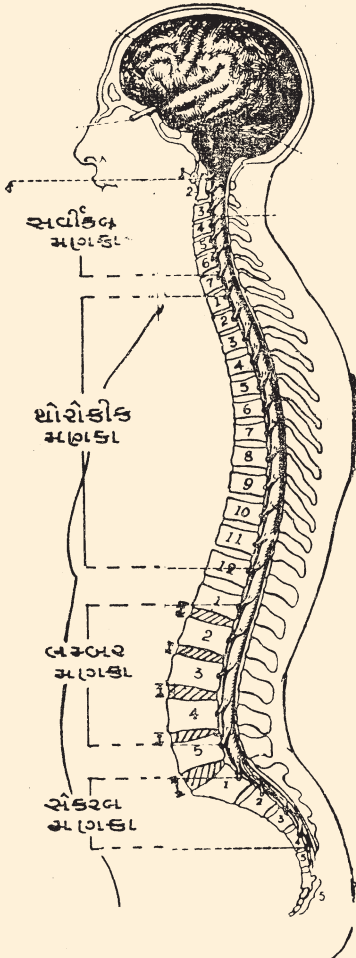
૧૯ ટકા કિસ્સાઓમાં આ સ્થિતિ ગરદનના (Cervical) મણકા પાંચ અને છતી નીચેની ગાદીઓમાં અને ૮૦ ટકા કિસ્સાઓમાં કમરના (Lumber) મણકા ચાર અને પાંચની



આકૃતિ-૧

કરોડના મણકાનો સમક્ષિતિજ સ્તર

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. ગાદીનો સાધારણ ફેલાવો | 5. કરોડરજ્જુ |
| 2. ગાદીનો વધુ ફેલાવો | 6. મણકામાંથી ફંટાયેલી ચેતા |
| 3. ચેતાકંદ | 7. મણકાઓ વચ્ચેની ગાદી |
| 4. ચેતામૂળ | |



આકૃતિ-૨

ડાબી બાજુનું રેખાંકન
આપી કરોડ

જમણી બાજુનું રેખાંકન
કમરના ભાગના પાંચ મણકા-વિકૃત સ્થિતિમાં,

ગાદીઓમાં પેદા થતી હોય છે. ગાદીને આ ફેલાવો સાધારણ હોય તો તેનું ઘર્ષણ ચેતાઓના મૂળ (Nerve Roots) સાથે થતાં ઉચ્ચ વેદના થાય છે. આ વેદનાને જ રાંઝણનું દર્દ કહે છે. આમ થવા છતાં ચેતાઓનું સંવેદન અને ગતિ પ્રેરણાનું કાર્ય લગભગ સારી રીતે ચાલુ રહે છે. આ ફેલાવો થોડો વધુ હોય તો સંવેદીચેતા દબાઈ જાય અને ઘર્ષણ પેદા ન થાય, જેથી વેદના ઓછી થઈ જાય છે. પરંતુ સંવેદીચેતા દબાઈ જાય એટલે શરીરના જે ભાગમાંથી એ ચેતા સંદેશો મગજને પહોંચાડતી હોય તે ભાગની સંવેદનશીલતા પણ ઘટી જાય છે. ગાદીને ફેલાવો ઘણો વધુ હોય તો તે સંવેદી અને પ્રેરક ચેતાઓના મૂળને સાવ દબાવી દે છે જેથી વેદના તો સાવ અંધ થઈ જાય છે, સાથેસાથ પ્રેરક ચેતાઓનું કાર્ય પણ અટકી જાય છે. અલગ અલગ મણકાઓમાંથી નીકળતી ચેતાઓ શરીરના અલગ અલગ ભાગમાં પહોંચતી હોય છે એટલે શરીરના અમુક ભાગની સંવેદનશીલતા ઘટી જાય તથા અમુક પેશીઓનું હલનચલન ઘટી જાય તેના પરથી એ જાણી શકાય કે કરોડના કયા મણકાની ગાદીને ફેલાવો થયો છે.

એ તો આપણે જાણી ગયા કે ૨૦ ટકા કિસ્સાઓમાં દૂષિત ખાનપાન તથા શરીરની ખોટા પ્રકારની સ્થિતિ (Wrong Posture) ના કારણે ગાદીનું કૂચાનું પડ ફાટ્યા વિના કેવળ નખણું પડવાને લીધે, ગાદીની અંદરનો ભાગ કૂચાના પડ સાથે જ કરોડરજી તરફ ધસી જતો

હોય છે. શરીરની આવી ખોટી સ્થિતિ રાંગણ અને કમરનાં બીજાં દર્દોતું કારણ કેવી રીતે અને છે એ સમજવું બહુ જરૂરી છે. એ સમજવા માટે આકૃતિ ૨ જુઓ.

આકૃતિ ૨માં બે રેખાંકન છે. ડાબી બાજુવાળા રેખાંકનમાં આખી કરોડ દર્શાવી છે. જમણી બાજુવાળા રેખાંકનમાં કમરના (Lumber) પાંચ મણકા અને એ મણકાઓ વચ્ચેની ગાદીઓ જરા મોટા આકારમાં દર્શાવી છે. આખી કરોડ દર્શાવતું રેખાંકન બેતાં સ્પષ્ટ થાય છે કે કરોડ સાવ સીધી હોતી નથી. સ્વસ્થ મનુષ્યની કરોડનું રેખાંકન સામેથી જોઈ એ તો તેમાં વિવિધ વળાંક દેખાય છે. કરોડનો ગરદનવાળો ભાગ જે સર્વિકલ ભાગ (Cervical Part) કહેવાય છે, એ ભાગ બહિર્ગોળ (Convex) છે. કરોડનો છાતીવાળો ભાગ જે થોરેસિક ભાગ (Thoracic Part) કહેવાય છે એમાં અંતર્ગોળ (Concave) વળાંક હોય છે. એથી નીચે કમરવાળો ભાગ જેને લંબર (Lumber) કહે છે એમાં પાછો બહિર્ગોળ વળાંક છે અને સૌથી નીચેનો નિતંબવાળો ભાગ જેને સેક્રલ ભાગ (Sacral Part) કહે છે એમાં આ વળાંક અંતર્ગોળ દેખાય છે. શરીરના ધડને સમગ્ર ભાર આ કરોડે ઉપાડવાનો હોય છે. વળી આખા ધડને જરૂર પ્રમાણે આમતેમ ઘુમાવવાનું હોય છે. એટલે કુદરતે ગજબનું કૌશલ્ય દાખવી કરોડના વિવિધ વળાંક સર્જ્યા છે. આ અદ્ભુત ડિઝાઈનને ધ્યાનપૂર્વક જુઓ તો એકદમ હોશિયાર ઇજનેર પણ ઘડીભર ચકિત થયા વિના

ન રહી શકે. અગાઉ જણાવી ગયા છીએ કે કરોડના કમરવાળા ભાગને સૌથી વધુ હલનચલન કરવું પડે છે અને એ ભાગ ઉપર આખા ધડનું વજન મુકાયેલું છે. સામાન્ય સ્થિતિમાં તો કરોડનો આ ભાગ ઉપર કહ્યું એ પ્રમાણે બહિર્ગોળ હોય છે. આકૃતિ ૨માં આખી કરોડનું રેખાંકન જોઈએ અને લંબરના પાંચ મણકાઓ પર નજર નાખીએ તો જણાશે કે દર બે મણકા વચ્ચેનું અંતર આગળના ભાગમાં વધુ અને અંદરના ભાગમાં જરા ઓછું છે. ત્રાંસી લીટીઓ વડે દર્શાવેલી ગાદીઓ જોવાથી આનો ખ્યાલ આવી જશે. અંતરોનો આ ફરક લંબરના પાંચમા મણકાની નીચેની ગાદી જોવાથી વધુ સ્પષ્ટ જણાશે. આપણી ઉંમર જેમ જેમ વધતી જાય તેમ તેમ આપણે એવી ખોટી રીતે બેસવા લાગીએ છીએ કે કરોડનો કમરવાળો ભાગ તેની કુદરતી બહિર્ગોળ સ્થિતિ ગુમાવી સીધો અથવા તો અંતર્ગોળ આકારનો બની જાય છે. કરોડના એ ભાગનો વળાંક અકુદરતી બનતાં એમાંના મણકાઓની અને મણકાઓ વચ્ચેની ગાદીઓની શી હાલત થાય છે તેનો ખ્યાલ આકૃતિ ૨માં જમણી બાજુનું રેખાંકન જોતાં આવી જશે. આવી રીતે વિકૃત થયેલો વળાંક આપણે જાડા ગાદલા પર કે ડનલોપની પથારી પર સૂઈએ તો પણ અંતર્ગોળ જ રહે છે. આકૃતિ ૨માં જમણી બાજુનું રેખાંકન જોતાં જણાશે કે આ અકુદરતી અંતર્ગોળ વળાંકને લીધે મણકાઓ વચ્ચેનું અંતર જે આગળના ભાગમાં અંદરના ભાગ કરતાં વધુ હતું તેને બદલે હવે અંદરના ભાગ કરતાં ઓછું થઈ ગયું છે. મણકાઓ વચ્ચેના અંતરમાં

આવેલી આ વિકૃતિ આકૃતિ-રના જમણી બાજુના રેખાંકનમાં ત્રાંસી લીટીઓવાળી ગાદીઓ જોતાં સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે. આ વિકૃતિને પરિણામે ગાદીઓમાંનો રબર જેવો પોચો માવો મણકાની અંદર ધકેલાય છે. આપણા ખોરાકમાં કેલ્શિયમ વગેરે ક્ષારોની ઊણપ હોય તો ગાદીઓનું કૂર્યાનું પડ પણ નખળું પડે છે અને આ પડના નખળા પડેલા ભાગમાં ગાદીનો રબર જેવો માવો આગળ ધકેલાય છે અને કૂર્યાનું પડ ફાટ્યા વિના ગાદીનો આ ભાગ કૂર્યા સાથે કરોડરજ્જુ તરફ ધસી જાય છે. ગાદીનો આ પ્રકારનો ઓછો-વત્તો કે બુદ્ધી બુદ્ધી જગાએ થયેલો ફેલાવ જ રાંઝણ, સ્લીપ-ડિસ્ક (Slip Disc), કમરનો દુખાવો વગેરે વ્યાધિઓનું મૂળ કારણ હોય છે એ તો આપણે અગાઉ જોઈ ગયા છીએ. આ રોગોમાંથી કેવી રીતે મુક્ત મેળવવી એ વિષે હવે આપણે જોઈએ.

આપણે જોઈ ગયા કે કરોડના મણકાઓ વચ્ચેની ગાદીઓની અંદર રહેલો પોચો માવો, ગાદીની કૂર્યાનું પડ ફાટી જવાથી અથવા એ પડ ફાટ્યા વિના કરોડરજ્જુ તરફ ધકેલાય છે ત્યારે રાંઝણ, સ્લિપ ડિસ્ક તથા કમરના અન્ય દુખાવા પેદા થાય છે. આમ થવાનાં મુખ્ય બે કારણ છે. એક તો આપણા ખોરાકમાં જો કેલ્શિયમ વગેરે ક્ષારોની કમી હોય તો ગાદીઓનું કૂર્યાવાળું પડ નખળું થઈ જાય છે. બીજું કરોડ સતત ખોટી સ્થિતિમાં (Wrong Posture) રહે તો કૂર્યાના આ નખળા ભાગમાંથી અંદરનો

માવો કરોડરજ્જુ તરફ ધકેલાય છે અને ઉપર દર્શાવ્યા તે દુખાવા પેદા કરે છે.

સૌ પ્રથમ આ બે કારણ દૂર કરવાં જોઈએ. પહેલું કારણ દૂર કરવા આહારમાં ક્ષારોથી ભરપૂર તાજાં ફળ અને તાજાં કાચાં શાકભાજીને નિયમિત સ્થાન આપવું જોઈએ. અમ્લ પેદા કરનાર ખાદ્ય જેવાં કે દાળ, કઠોળ, માંસ, મચ્છી, ઈંડાં વગેરે છોડવાં જોઈએ. મરી-મસાલા તેમજ આરોગ્ય બગાડનાર પીણાંઓને પણ તિલાંજલિ આપી સ્વાસ્થ્ય સંબંધી નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ. બીજું કારણ દૂર કરવા સૌ પહેલાં તો શરીરને ખોટી સ્થિતિમાં રાખવાની ટેવ સુધારવી જોઈએ. આપણે ધ્યાનથી જોઈએ તો ખોટી ઉંમરવાળા લોકોમાંથી બહુ જુજ લોકોને બાદ કરતાં મોટા ભાગના લોકો બેસતાં, ઊભા રહેતાં કે સૂતી વખતે શરીરને ખોટી સ્થિતિમાં રાખતા જણાય છે. તેઓના કમરવાળા ભાગનો વળાંક (સામેથી જોઈએ તો) સ્વાભાવિક રીતે બહિર્ગોળ હોવો જોઈએ તેને બદલે અંતર્ગોળ રહેતો હોય છે. આ વળાંક બહિર્ગોળ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ઊભા રહેતી વખતે અને બેસતી વખતે તો એ બાબતનું ધ્યાન રાખી કમરનો વળાંક બરાબર રહે તેવી સ્થિતિમાં શરીરને રાખી શકાય, પરંતુ પ્રશ્ન એ થાય કે સૂતી વખતે સાચી સ્થિતિ (Correct Posture) કેવી રીતે જાળવવી. કેટલીક બાબતોનું ધ્યાન રાખીએ તો સૂતી વખતે પણ કરોડનો વળાંક બરાબર જાળવી શકાય. પહેલી વાત એ કે લાકડાના

સપાટ પાટિયાવાળા પલંગ પર અથવા ફરસ પર જ સૂવું. પાથરવા માટે ચટાઈ કે શેતરંજી જ રાખવી. કારણ જડા ગાદલા પર સૂવાથી શરીરનો કમરવાળો ભાગ અંતર્ગોળ સ્થિતિમાં જ રહેશે. બીજી વાત એ કે પહેરણુ કે બનિયનની સાથે નવ ઈંચ X ચાર ઈંચની અને અર્ધાથી પોણા ઈંચ જડાઈની ગાદી એવી રીતે સીવડાવી લેવી કે સૂતી વેળા તે કમરની નીચે રહે. આ ગાદી કપડાની કે ડનલોપ-રખરની રાખી શકાય. કમર નીચે આવી ગાદી રાખવાથી કમરવાળો ભાગ બહિર્ગોળ સ્થિતિમાં રહી શકશે. ત્રીજી વાત એ કે છાતી અને પેટ નીચે રહે એ રીતે ઊંધા સૂઈએ તો પણ આ ભાગ બહિર્ગોળ રહી શકે. પડખું ફેરવીને સૂવું હોય ત્યારે પગ જરા પાછળ ધકેલવા અથવા જે પગ ઉપર હોય તેને ગોઠણ પાસેથી વાળીને જરા આગળ કરવો. આમ કરવાથી કમરના ભાગનો વળાંક આપોઆપ બહિર્ગોળ સ્થિતિમાં આવી જશે. બેસતી વખતે આપણે જ્યારે હીવાલને કે તકિયાને અઢેલીને બેસીએ છીએ ત્યારે પણ કમરવાળો ભાગ અંતર્ગોળ સ્થિતિમાં રહેતો હોય છે. જો આપણે આઠ કે નવ ઈંચ વ્યાસનું ગોળ ઓશીકું પીઠને નહિ પણ માત્ર કમરને ટેકો મળે એ રીતે રાખીએ તો કમરનો બહિર્ગોળ વળાંક જળવાઈ રહે. આમ જો આપણે સદા સાવધાન રહીએ તો કમરનો ભાગ સાચી સ્થિતિમાં રહે એવી ટેવ પાડી શકાય.

જે મિત્રોએ મને રાંઝણનો દુખાવો દૂર કરવા યોગાસનો કરવાની સલાહ આપી તેઓએ અર્ધશલભાસન, કટિઉત્થાનાસન,

ભુજંગાસન, ધનુરાસન, ઉપ્દ્રાસન વગેરે એ બધાં આસન સૂચવ્યાં. આ બધાં આસન એવાં છે કે તે કરતી વેળા કમરનો ભાગ બહિર્ગોળ રહેતો હોય છે. દુઃખાવો હોય અને આ આસન કરવાનાં હોય તો તે સારી પેઠે કપ્ટદાયક હોય છે; વળી એ દિવસમાં બે-ત્રણ વાર પાંચથી દસ મિનિટ કરવાની સલાહ અપાય છે. આસન ન કરાતાં હોય ત્યારે તો શરીરની ખોટી સ્થિતિ ચાલુ રહેતી હોય છે. એટલે કમરનો ભાગ સ્વાભાવિક બહિર્ગોળ સ્થિતિમાં રહે એવી ટેવ પાડીએ અને એ વિષે સદા સાવધાન રહીએ તો જ પૂરેપૂરો લાભ થાય એવી મારી દઢ માન્યતા છે.

દુખાવો ચાલુ હોય ત્યારે યોગાસન કરવાં કે કેમ એ એક વિચારવા યોગ્ય પ્રશ્ન છે. સંધિવા થયો હોય અને હાથ-પગના સાંધા વિકૃત થવા લાગે, હલનચલન માંડ કરી શકાય અને બહુ કપ્ટદાયક બની જાય ત્યારે હિતેચ્છુ મિત્રો વગેરે સલાહ આપે છે કે દુખાવો થતો હોય તેમ છતાં એ સાંધાઓનું થોડું હલનચલન ચાલુ રાખવું જોઈએ જેથી એવું હલનચલન સાવ બંધ ન થઈ જાય. ડૉ. શેલ્ટનનો મત એનાથી જુદો છે. તેમણે લખ્યું છે કે દુખાવો હોય ત્યારે હલનચલન નહિ કરવું જોઈએ. જે કારણથી સાંધાઓ જકડાયા હોય એ કારણો દૂર કર્યા વિના વ્યાયામ કરવાથી તો તકલીફ ઊભી વધી જશે. બે અસ્થિવિશારદ ડૉક્ટરોએ પણ એવું જ મંતવ્ય દર્શાવ્યું કે દુખાવો હોય ત્યારે આસન નહિ કરવાં જોઈએ. દુખાવો મટી જાય એ પછી જ આસન કરવાં જોઈએ.

શરીરની ખોટી સ્થિતિને તો ઉપર જણાવેલ રીત મુજબ ઠીક કરી શકાય. એમ કરવાથી વિકૃત થયેલી ગાદી પોતાની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આવી શકશે, પરંતુ પ્રશ્ન તો એ ઊભો થાય છે કે ગાદીનો જે ફેલાવો કરોડરજ્જુ તરફ થયો છે તેનું શું થશે? શું એ ફેલાવો ઠીક થઈ જશે અને ગાદી પૂર્વાવત્ સ્થિતિમાં આવી શકશે ખરી? કુદરતી ઉપચારક કહે છે કે આ શક્ય છે. શુદ્ધિકારક આહાર લેવાથી આ જલદી થઈ શકે અને ઉપવાસ કરવાથી તો વળી એ ઘણું જલદી સિદ્ધ થઈ શકે. ઉપવાસ કરવાથી માંસપેશીઓની ગાંઠ ઓગળી જાય છે. હાડકાં જલદી જોડાઈ શકે છે એ તો આપણે જાણીએ છીએ. કેન્સરની ગાંઠ પણ ઉપવાસથી ઓગળી શકાય છે. અસ્થિવિશારદો જાણે છે કે હાડકું તૂટ્યું હોય અને તે ખરાખર સંધાયું ન હોય—તેના જે ટુકડા ખરાખર એકા ન હોય તો હાડકું જોડાઈ તો જાય છે પણ સાંધાવાળી જગાએ ગઠ્ઠો બની જાય છે. કુદરતમૈયા પાસે આવી ગાંઠ ઘસી નાખવા માટેનો રંદો હોય છે, જે ધીરે ધીરે આવા ગઠ્ઠાને ઘસી નાખે છે. ટેડપોલ કે જે દેડકાના વિકાસની આદિ સ્થિતિ હોય છે તેનું ઉદાહરણ ધ્યાનમાં લેવા જેવું છે. ટેડપોલનો પૂરો વિકાસ થઈ જાય એટલે તે ખાવાનું બંધ કરી દે છે. એમ થાય છે ત્યારે ટેડપોલની પૂંછડી અંદરને અંદર ઓગળવા લાગે છે. આ પૂંછડીમાંનાં માંસ, હાડકાં, ચામડી બધાં જ આપોઆપ ઓગળી જાય છે અને ટેડપોલનું દેડકામાં પરિવર્તન થાય છે.

આ અંગેના મારા અનુભવની એક વાત કહીશ. રાંઝણુનો દુખાવો શરૂ થયો તેના આઠ-દસ દિવસ પહેલાં હું સાઈકલ પર જતો હતો ત્યારે એક ટેમ્પો મારા જમણા હાથને છોલીને પસાર થઈ ગયો. ઠીક ઠીક લોહી નીકળ્યું. ઠંડા પાણીનો પાટો બાંધતાં લોહી બંધ થઈ ગયું. ઘા પણ ત્રણ-ચાર દિવસમાં ડુઝાઈ ગયો. દસ-પંદર દિવસ પછી ખબર પડી કે ટચલી આંગળી તરફ જતું હથેળીનું હાડકું તૂટ્યું છે અને તૂટેલો ભાગ બાકીના ભાગ સાથે બરાબર જોડાયો નથી-આડો જોડાયો છે. આમ હાડકું જોડાઈ તો ગયું હતું પણ આંગળીઓ વાળતો ત્યારે ટચલી આંગળીની નીચે અર્ધો પોણો સેન્ટીમીટર ઊંચો એક ગડ્ડો દેખાવા લાગ્યો. આ બનાવ બન્યાને આજે આઠ-દસ મહિના થઈ ગયા અને પેલો ગડ્ડો લગભગ અદૃશ્ય થઈ ગયો છે. ટૂંકમાં કુદરત પાસે ગાંઠ ઘસી નાખવાનો રંદો તો છે જ. આમ જો હાડકાંની ગાંઠ ઘસાઈ જાય તો કરોડના મણકાઓ વચ્ચેની ગાદીનો ફેલાવો દૂર કેમ ન થઈ શકે. મને તો શ્રદ્ધા છે કે ડૉ. જે. એચ. ટિલ્ડને એવું જ લખ્યું છે કે રાંઝણુનું દર્દ સંપૂર્ણપણે ઠીક ન થાય ત્યાં સુધી ઉપવાસ કરવા જોઈએ એ સાચું જ વિધાન છે. ઉપવાસ કરવાથી મણકા વચ્ચેની ગાદીનો ફેલાવો ઓટોલિસીસની પ્રક્રિયા દ્વારા દૂર થઈ જશે જ અને ગાદી મૂળ સ્થિતિમાં આવી જશે તથા દુખાવો દૂર થઈ જશે એવી મને ખાતરી હતી, એટલે ઉપવાસ કરવાનો મેં નિર્ણય કર્યો.

ઉપવાસ કરવાનો નિર્ણય લીધો અને ૨૫-૬-'૮૪થી પાણી સિવાય કશું લીધા વિના ઉપવાસ શરૂ કર્યાં. વિચાર તો એવો હતો કે ડૉ. ટિલ્ડનના કહેવા મુજબ દુખાવો સાવ મટે નહિ ત્યાં સુધી ઉપવાસ ચાલુ રાખીશ પરંતુ સાતમા દિવસે અત્યંત નબળાઈ લાગવા માંડી અને બેસતી વખતે ચક્કર આવવા લાગ્યાં. ઘરમાં રહીને જ ઉપવાસ કરતો હતો. એકલો જ છું એટલે સંભાળ રાખનાર અન્ય કોઈ ન હતું. એટલે ફળનો રસ લઈ ઉપવાસ તોડી નાખ્યો. આટલા ઉપવાસનું પણ એક સારું પરિણામ એ આબ્યું કે ઉપવાસ પહેલાં જે બે-ત્રણ મિનિટ બેસવાનું મુશ્કેલ હતું તેને બદલે હવે બે-ત્રણ કલાક બેસવા લાગ્યો. ત્રણ-ચાર દિવસ ફળના રસ ઉપર રહી ફરી ઉપવાસ ચાલુ કર્યાં. ઉપવાસ સાત દિવસ ચાલ્યા અને રાંઝણુનો દુખાવો ગયો, સદાને માટે ગયો. ઉપવાસ તોડતી વેળા ત્રણ-ચાર દિવસ પહેલાં માત્ર ફળોનો રસ, પછી ફળનો રસ અને ફળના માવા ઉપર રહ્યો. ધીમે ધીમે શાકભાજી અને નાળિયેર વગેરે ખાવાનું શરૂ કર્યું. હવે ચોવીસે કલાક એ વાતનું ધ્યાન રાખું છું કે બેસતાં, બિભા રહેતાં કે સૂતી વખતે કમરનો વળાંક બહિર્ગોળ સ્થિતિમાં જ રહે. આ વળાંક જળવાઈ રહે એવી હવે ટેવ પડી ગઈ છે.

મને લાગે છે કે કમરના દુખાવા તરફ લોકો દુર્લક્ષ જ કરતા હોય છે. ભાગ્યે જ એવો કોઈ માણસ હશે જેને જિંદગીમાં દસ, પંદર કે વીસ વખત કમરનો દુખાવો થયો.

ન હોય. અનેક મહિલાઓ આખો દિવસ કામ કર્યા બાદ કેડના દુખાવાથી પીડાતી હોય છે. તેઓ એમ માનવા લાગે છે કે કમરનો દુખાવો હોવો એ તો સ્ત્રીઓનો જન્મ-સિદ્ધ અધિકાર છે. ઘણીવાર તેઓ કહેતી હોય છે કે કમર તો દુખે જ, બધાંને એવો દુખાવો થતો જ હોય છે. આવો દુખાવો તેમને એવો રાગે પડી ગયો હોય છે કે તેના તરફ તેઓ ધ્યાન પણ દેતી નથી; પરંતુ ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમ કમરનો દુખાવો વિકરાળ રૂપ ધારણ કરે છે. આ દુખાવો રાંઝણ, સિલપડિસ્ક, સ્પોન્ડિલાઈટીસ વગેરે વ્યાધિઓના રૂપે પ્રગટ થાય છે. આ બધી વ્યાધિઓ પાછળ મુખ્ય કારણ હોય છે, આપણી કરોડને ખોટી સ્થિતિ (Wrong Posture)- માં રાખવાની ટેવ. વર્ષો સુધી કરોડ ખોટી સ્થિતિમાં રહેતી હોય છે તેથી તેના મણકાઓ વચ્ચેની ગાદીઓનાં વિકૃતિ દૃઢ થઈ જાય છે અને ઉપયુક્ત વ્યાધિઓ પ્રગટ થાય છે. કેટલીકવાર તો આ વિકારોને લીધે શરીરના અન્ય ભાગ જેવા કે છાતી (Chest), અંતર્પૂચ્છ (Appendix) વગેરેના રોગનાં લક્ષણ પણ દેખાવા લાગે છે. સામાન્ય ચિકિત્સકો તો મૂંઝવણમાં મુકાઈ જાય છે, કારણ કે જે તે રોગનાં બધાં લક્ષણ દેખાતાં ન હોવાથી સ્પષ્ટ નિદાન થઈ શકતું નથી. વિશેષજ્ઞ એટલે કે સ્પેશ્યાલિસ્ટ પારખી લઈ શકે છે કે તકલીફ કરોડરજ્જુને લગતી છે અને મુખ્ય કારણ કરોડની ખોટી સ્થિતિને લીધે ગાદીઓ વિકૃત બની ગઈ છે એ છે. ગાદીઓ નબળી પડવાનું કારણ આપણા આહારમાં કેલ્શિયમ વગેરે ક્ષારોની કમી હોય છે. ટૂંકમાં એટલું જ કહેવાનું કે

કમરનો દુખાવો હોય તો તેની ઉપેક્ષા ન કરતાં કરોડની સાચી સ્થિતિ (Correct Posture) જળવાય અને આહાર ઉચિત રહે એ બે બાબતોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. રાંઝણ અસાધ્ય વ્યાધિ નથી જ એ હકીકત મારા પોતાના અનુભવની તારવણી છે.

(પ્રા-યોગ પુસ્તકાલય, ગ્રામ ઉદ્યોગ ગાંધીહાટની પાછળ,
હરિજન આશ્રમ, અમદાવાદ-૨૭)



દરદીને દરદ ગયા પછી નબળાઈ રહે છે અને કેટલાક દરદી પાછળથી કંઈ દરદોથી પીડાયા કરે છે. તેનું કારણ થયેલું દરદ હોતું નથી; પણ દરદને વારતે લેવાયેલા ઉપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલ કિવનિનથી ધણી વેળા કાન બહાર મારી જાય છે, કોઈને કિવનિનિઝમ નામનું ભયંકર દરદ થાય છે. વ્યભિચારથી થતા રોગો મટાડવાના ઈલાજ પારો વગેરે હોય છે. પારાથી જે રોગ પેદા થાય છે, તેમાં માણસ હમેશાં પીડાયા કરે છે એ પ્રસિદ્ધ વાત છે; એટલે દવાઓ લેવાથી દરદ મટતું નથી : એટલું જ નહિ પણ તે દવાઓ બીજા રોગોનું કારણ બને છે.

દૃષ્ટિની કમજોરી અને ચામડીના ડાઘ

(પ્રા-યોગ ટ્રસ્ટ તરફથી પ્રકાશિત થતા ત્રિમાસિક 'આરોગ્ય પ્રકાશ'ના 'પત્રપેટી' શીર્ષકવાળા લેખમાંથી ઉતારેલું)

‘નિસર્ગોપચાર’ દ્વારા રોગમુક્તિ’ પુસ્તકનો સંદેશો અને ત્રિમાસિક ‘આરોગ્ય પ્રકાશ’નો પ્રકાશ દેશના સીમાડા વટાવી નજીકના આરબ દેશમાં પહોંચ્યો છે એ જાણી કુદરતી ઉપચારના સૌ સમર્થકોને હર્ષ થાય એ સ્વાભાવિક છે. સલ્તનત એક જોમાનના રૂબી શહેરથી શ્રીમતી સવિતાબેન પોપટ તથા શ્રીમતી રમિલાબેન પોપટના પત્રો મળ્યા છે. તેમાંનો સારાંશ રજૂ કરીએ છીએ.

સવિતાબેન લખે છે કે તેમનાં સુપુત્રી વીણાબેનને આંખની તકલીફ ઊભી થઈ છે. કીકીની પાછળ રેટીના પટલ પર ડાઘા છે. ડોક્ટરો કહે છે કે આ ઉંમરે (૨૮ વર્ષની ઉંમર છે) કોષોનો વિકાસ ન થાય. કીકીની પાછળ ડાઘ હોવાથી ધુમ્મસ જેવું અંધુ દેખાય છે. આંખે ડાા/ડાાા નંબર પણ છે. વીણા બહુ હતાશ થઈ ગઈ છે. અમે આપને ‘નિસર્ગોપચાર દ્વારા રોગમુક્તિ’ દ્વારા તથા ‘આરોગ્ય પ્રકાશ’ના અંકો દ્વારા જોળખીએ છીએ. આંખની તકલીફનો ઉપાય જરૂર સૂચવશો.

રમિલાબેન (ઉંમર ૩૦ વર્ષ) લખે છે કે ૧૯૮૪ના મે-જૂનમાં મને આખા શરીરે ચળ-ખંજવાળ થયેલ. ડોક્ટરે ક્વા-ઈજેકશન આપ્યાં તેનું રીએકશન થયું. શરીરે સફેદ ડાઘ

થઈ ગયા. ૧૯૮૫ના મે મહિનાથી ૧૯૮૬ના એપ્રિલ સુધી સ્કીન સ્પેશિયાલિસ્ટની દવા કરી. ત્યાર બાદ રોગમુક્તિનું આપનું પુસ્તક વાંચી વિદેશી દવા પ્રત્યે નફરત થઈ ગઈ. દર્મભયાન મેથીના પ્રયોગો વિષે એક પુસ્તક પણ વાંચ્યું. તેમાં સૂચવેલ ઉપચાર પણ કર્યો. રોગમુક્તિના પુસ્તકમાં સૂચવેલા ક્રમથી ડાઘામાં ફરક પડ્યો છે. નાના થતા લાગે છે. ઉપચાર કેટલો સમય ચાલુ રાખવો તે અંગે માર્ગદર્શન આપશે.

સવિતાબેનને અમે પત્ર લખ્યો ત્યાર બાદ આ સપ્ટેમ્બર આખરમાં તેમનો જવાબ આવ્યો. તેઓ લખે છે કે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાના આપના સૂચને વીણાની સાથે અમારી બધાની આંખ ઉઘાડી દીધી. અમે છતી આંખે આંધળાં થઈને રહ્યાં છીએ. વીણાને રોજ રોજ સારું થતું જાય છે. મેં પાંચ દિવસથી શાકભાજી અને ફળ લેવાનું શરૂ કર્યું છે. જાણે ખૂબ સારું છે. હજી ચાલુ રાખશું. મને કમરના દુખાવાની તકલીફ હતી. હવે આ દરદ સારું થઈ જશે એમ લાગે છે. મારું પણ વજન ઓછું થઈ રહ્યું છે. અમારા એક પાડોશી આરબને પાંચ વર્ષથી લકવો થઈ ગયો છે. વીણાની આંખની દવા ડોક્ટરો ગોતી ન શક્યા. તમારા કાગળે એ દવા કરી બતાવી તો આરબ માટે પણ ઉપાય સૂચવશે. અહીં મસ્કતમાં ઘણા દરદી છે. આપ ઉપાય બતાવશે તો આભારી થઈશું. અમારું સરનામું છે :

Mrs. Savitaben Popat, C/o. J. D. Popat
P. O. Box 3493, RUWI
Sultanate of Oman, Muscat.

વજન ઘટાડવું અને ડાયાબિટિસ

બેનશ્રી સુશીલાબેન, (ટ્રસ્ટી : પ્રા-યોગ ટ્રસ્ટ)

આપના નિસર્ગોપચારને લગતાં પુસ્તકમાં લખ્યા પ્રમાણે એક મહિનાથી નેચરોપથી પાળીએ છીએ. મારું વજન એક મહિનામાં ૧૦ કિલો ઊતર્યું છે. મારા બાબાનું વજન પણ ઊતર્યું છે. તેની ઉંમર ૧૩ વર્ષ છે અને વજન ૫૬ કિલો છે. તે પણ પરેજી પાળે છે, પણ હું પાળી શકું છું તેમ તે પાળી શકતો નથી. અમે તમારી શિબિરમાં જોડાવા માગીએ છીએ. અમે મુંબઈ (અંધેરીમાં) રહીએ છીએ. જ્યારે મુંબઈ કે એની આબુબાબુ શિબિર હોય તો નીચે દર્શાવેલ સરનામે અમને જરૂરથી ખબર આપશો.

મારું નામ પ્રતિમા બી. પંડ્યા છે. ઉંમર ૪૧ વર્ષ છે અને વજન ૮૨ કિલો હતું જે એક મહિનાના ડાયેટિંગથી ૭૨ કિલો થયું છે. મને ડાયાબીટીસની અસર છેલ્લાં બે વરસથી હતી. ઘણી દવા લીધી પણ દવા ચાલુ હોય ત્યાં સુધી આરામ રહે એટલે દવા બંધ તો કરાય જ નહિ, પરંતુ જ્યારથી મેં નેચરોપથી શરૂ કરી ત્યારથી દવા લીધી નથી. જરૂરત જ નથી પડતા. માટે હું આ પદ્ધતિ હજુ બેત્રણ મહિના સુધી ચાલુ રાખવા માગું છું તો માર્ગદર્શન આપશોજી.

બી. જી. પંડ્યા, ૩૦૩ નલિન એપાર્ટમેન્ટ
બેબ્બ સેમિટરી પાસે, જયપ્રકાશ રોડ,
અંધેરી (વેસ્ટ)—મુંબઈ

લિ.
પ્રતિમાના નમસ્તેજી
તા. ૨૫-૧૨-૮૫

(ટાઈટલ ૨ નું અનુસંધાન)

થોડું થોડું વિષદ્રવ્ય બહાર ફેંકતું રહે છે, જેને આપણે હઠીલા રોગ (Chronic disease) કહીએ છીએ. રોગની આ વ્યાખ્યાને ધ્યાનમાં રાખીને જે વિષદ્રવ્ય એકત્ર થવાનાં ઉપરોક્ત કારણો દૂર કરવામાં આવે તથા અગાઉ એકત્ર થયેલ વિષદ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર ફેંકવામાં આવે તો શરીર નિર્મળ થવાથી બધા જીર્ણ રોગોમાંથી સંપૂર્ણ મુક્તિ મળી જાય છે. જે આવા પ્રકારનો આહારવિહાર ચાલુ રાખવામાં આવે તો લવિષ્યમાં પણ કોઈ પ્રકારનો રોગ થવાની શક્યતા રહેતી નથી.

સઘળા વિષદ્રવ્ય સામાન્ય રીતે અમ્લરૂપી (Acidic) હોય છે. એમને નિષ્ક્રિય બનાવવા ક્ષાર (Bases-Alkalies)વાળો ખોરાક લેવો જોઈએ. આ ક્ષાર આપણને ફળ અને કાચાં શાકભાજીમાંથી મળી રહે છે. શાકભાજી પકાવવાથી એમાંના આ ક્ષાર હવામાંના ઓકિસજન સાથે મળી નકામા બની જાય છે. આથી કુદરતી ઉપચારના આહારમાં ફળ અને કાચાં શાકભાજીનું વિશેષ સ્થાન છે. માંસ, મચ્છી, ઈંડાં, દાળ, દૂધ (મોટા માણસો માટે) તેલીબીયાં (તેલ નહિ) તથા સૂકા મેવો (Nuts) વધુ પ્રમાણમાં અમ્લ (Acid) પેદા કરનાર હોવાથી કુદરતી ઉપચારમાં તે વર્જિત છે. એ જ પ્રમાણે તળેલા, સડેલા (Fermented) ખોરાકમાં વિકૃતિ થયેલ હોવાથી તે પણ વર્જિત છે. તીખા મસાલા આપણા પાચનતંત્ર વર્ગેરેને હાનિ પહોંચાડે છે તેથી તે પણ વર્જિત છે. આ સામાન્ય બાબતોને ધ્યાનમાં રાખી જે આહારવિહારમાં ફેરફાર કરીએ તો વર્ષોજૂના જીર્ણ રોગોથી સંપૂર્ણ મુક્તિ મળી શકે છે.



