

ଯୋଗାମୁକ୍ତ ଉପଗ



ଶ୍ରୀ ଗଠ. ପୀ. ପଟ୍ଟେ ଛାତିକେଶାଗ ପ୍ରକାଶାଗ

પ્રકાશકીય

અત્યારના આ યુગમાં માનવજાત અનેક રોગોથી પીડાઈ રહી છે. એ રોગોને દૂર કરવા તે ડૉક્ટર અને દવાખાનાનો આશ્રય લે છે. પરિણામે ખર્ચના ખાડામાં ભિતરી જાય છે. ખર્ચ કરવા છતાં પણ ઘણીવાર રોગમાંથી સાંપૂર્ણ રીતે મુક્ત થવાનું નથી. કેટલીક વાર તો એની આડ અસરો પણ થાય છે.

હૃદયરોગ, બ્લડ પ્રેશર, સંધિવા, પથરી જેવા કષ્ટસાધ્ય રોગોને ડૉક્ટર અને દવાખાનાનો આશ્રય લીધા વિના કેવી રીતે દૂર કરી શકાય તે વિશે તથા લીમડામાં રહેલ ઔષધીય ગુણો વિશેની માહિતી આપતું વૈદ્ય શ્રી વજુભાઈ વ્યાસનું આ પુસ્તક પ્રકટ કરતાં અમને આનંદ થાય છે. આ પુસ્તક અમારા વાચકોને સુલભ કરી આપવા બદલ વૈદ્ય શ્રી વજુભાઈ વ્યાસ તથા જીવન સ્મૃતિ સ્વાધ્યાય મંદિરના શ્રી મનુભાઈ પંડિતના અમે અત્યંત આભારી છીએ.

અમારા તરફથી શરૂ કરેલ જીવનલક્ષી શ્રેણીને મળેલા ઉમાભર્યા આવકારથી પ્રેરાઈને આ પુસ્તક પ્રગટ કરતાં અમે અત્યંત આનંદ અનુભવીએ છીએ. આ પુસ્તકના પ્રકાશન આયોજન પાછળ લીધેલ શ્રમ બદલ અમારા સ્નેહીમિત્ર તથા ‘નવચેતન’ના તંત્રી શ્રી મુકુન્દ શાહનો આભાર માનીએ છીએ.

આ પુસ્તક સંબંધી વાચક મિત્રોનાં રચનાત્મક સૂચનો આવકારીશું.

૩-૪, વિઠ્ઠલભાઈ ભવન,
સરદાર પટેલ કોલોની
રેલ્વે કોસિંગ પાસે,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩.

મંગળભાઈ પી. પટેલ
મૂકેશ એમ. પટેલ
તા. ૧૩-૮-૧૯૯૬

શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશનની જીવનઘડતર
પ્રકાશન શ્રેણીની ૨૩મી ભેટ

રોગમુક્ત જીવન

● વૈદ્ય વજ્રભાઈ વ્યાસ

સ્નેહી શ્રી

રોગમુક્ત જીવન શી રીતે બને તેનું માર્ગદર્શન આપતું
આ પુસ્તક આપનું સાથી બની રહે તેવી શુભ કામનાઓ
સહ

સપ્રેમ
મંગળભાઈ પી. પટેલ
મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન', સરદાર પટેલ કોલોની
રેલ્વે કોસિંગ પાસે, અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૧૩.

ફોન નં. ૪૪૮૫૬૪-૭૪૫૪૩૧૦

શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન
જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણીનું ત્રેવીસમું પુસ્તક
રોગમુક્ત જીવન

- * લેખક : વૈદ્ય વજુભાઈ વ્યાસ
© વૈદ્ય વજુભાઈ વ્યાસ
- * પ્રથમ આવૃત્તિ : ઓગસ્ટ, ૧૯૯૬
- * પ્રકાશક : શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી મૂકેશ એમ.પટેલ
૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન',
સરદાર પટેલ કોલોની રેલ્વે કોસિંગ પાસે,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩.

- * મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદ્ ઉપયોગ
- * પ્રકાશન આયોજન : મુકુન્દ શાહ, ફોન નં. ૪૧૦૯૫૯
- * આવરણ : જય પંચોલી, ફોન નં. ૬૬૧૪૬૭૮
- * આવરણ મુદ્રણ : દીપક પ્રિન્ટરી, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૨૨.
ફોન નં. ૨૧૪૩૬૩૫
- * લેસર કંપોઝ : મિનળ ગ્રાફિક્સ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૯.
ફોન નં. ૭૪૧ ૨૩૯૫
- * મુદ્રક : ઉદય ઓફસેટ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૪.
ફોન નં. ૫૬૨૧૯૬૭

વૈદ્ય શ્રી વજુભાઈ વ્યાસની આરોગ્યોપાસના

જીવનસ્મૃતિ પરિવારની આરોગ્યદાયી, લોકોપકારક પુસ્તિકાઓ - કેન્સર, ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, સંધિવા, હૃદયરોગ સારવાર વગેરેથી વૈદ્ય શ્રી વજુભાઈ સારી પેઠે પરિચિત છે. પરંતુ તેઓ શારીરિક રોગોના કેવળ ચિકિત્સક જ નહીં, સંશોધક પણ છે. તેમ જ એક પત્રકાર અને વન્ય પશુ-પક્ષીઓના અચ્છા અભ્યાસુ તેમ જ મનોવૈજ્ઞાનિક છે.

તેઓએ જિંદગીનાં પાછલાં વર્ષોમાં પ્રાચીન એવા આયુર્વેદ-વિજ્ઞાન અને જીવન જીવવાની નૈસર્ગિક પધ્ધતિનો અભ્યાસ કર્યો, કેટલાંક સંશોધનો કર્યાં. તેમના રસના વિષય છે : હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, કીડની ફેલ્ચોર અને કેન્સર. કેન્સર ઉપરના અભ્યાસ પછી તેમણે ચાર-પાંચ પુસ્તિકાઓ લખી છે તેમાં કેન્સર અંગે સમજ (ઉપાય) લોકભોગ્ય બની છે.

તેઓએ યોગ, આયુર્વેદ, નેચરોપથી અને વિશેષ કરીને ઓટોયુરિન થેરપી - સ્વમૂત્રોપચાર પદ્ધતિ વગેરેના મિશ્રણ દ્વારા આગવી ચિકિત્સા પધ્ધતિનું નિર્માણ કર્યું છે. છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી તેઓ રાજકોટ રાષ્ટ્રીય શાળા ખાતે કેન્સર ચિકિત્સા, સંશોધન અને સલાહ કેન્દ્ર ચલાવે છે. પોતાના લાંબા અનુભવ અને ચિંતન, વાચન તેમ જ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિના સંશોધન દ્વારા વિશિષ્ટ ઉપચાર પદ્ધતિનું નિર્માણ કર્યું છે. તેઓ માને છે કે જે જે કારણોથી માનવીના શરીરમાં વાત, પિત્ત અને કફનું અસમતોલપણ થઈ જાય છે, તેને જીવન જીવવાના પરિવર્તન દ્વારા રોગ થનારાં કારણોનું નિવારણ કરવામાં આવેલું તો રોગ આપોઆપ મટે છે અથવા રોગનું મૂળ પકડાય જેથી પુનઃસ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. રોગનું મૂળ કારણ છે માનવીની ખામીભરી જીવન જીવવાની પધ્ધતિ ઉપરાંત આહાર-વિહાર અને મનોવ્યાપાર. એમાં આહાર પ્રાધાન્ય ભોગવે છે.

તેઓ દવાવાદમાં માનતા નથી, ઝાડપાન - વેલા - વનસ્પતિઓ

તેમ જ આંગણાનાં સાદાં ઔષધોથી રોગી વહેલો સાજો થવા પામે છે એટલે કુદરતની નજીક જવું એ એમનો મુખ્ય મંત્ર રહ્યો છે.

છેલ્લાં થોડાં વર્ષોથી તેઓ શિવામ્બુ ચિકિત્સક તરીકે પણ જાણીતા રહ્યા છે.

વૈદ્ય વજુભાઈ વ્યાસે સમાજસેવા, પછાતવર્ગો તેમ જ આદિવાસીઓની સેવાનું કાર્ય પણ કર્યું છે. ગીર, આબેચ, બરડા, ડાંગ આદિ જંગલોમાં ફરીને વેલા-વનસ્પતિઓની ઓળખ મેળવી તેનું સંશોધન પણ કર્યું છે. આ અંગેનું વિશિષ્ટ જ્ઞાન તેમનાં ગુરુ સ્વ. કિરપાશંકરભાઈભટ્ટ (ગઢડાવાળા) તેમ જ ખ્યાતનામ આધ્યાત્મિક વૈદ્ય શ્રી ભગતબાપા (મોરુકાન્ગીર) પાસેથી મેળવેલ છે.

વર્તમાનમાં તેઓ સૌરાષ્ટ્ર રચનાત્મક સમિતિનું કાર્ય કરી રાજકોટના કાર્યવૃંદમાં જોડાઈ લોકસેવાનું કાર્ય કરી રહ્યા છે. આ કાર્યમાં તેમનાં પત્ની કુમુદબહેન વ્યાસ જેઓ અચ્છાં સમાજસેવિકા છે (પુષ્પાબહેન મહેતા વિકાસગૃહના હાથ નીચે તૈયાર થયેલ) તેમનું યોગદાન પણ રહેલું છે.

આ રીતે વૈદ્ય શ્રી વજુભાઈ વ્યાસ શારીરિક-માનસિક રોગોના અચ્છા ચિકિત્સક, સારા લેખક, પત્રકાર, વહીવટકાર, સમાજસેવક અને વંચ પ્રાણીમિત્રોના વફાદાર મિત્ર છે. તેમની સેવાનો લાભ શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશને આ અગાઉ 'કેન્સર ચિકિત્સા અને હૃદયરોગ ઉપચાર' પ્રગટ કરી જનતાને અપાવ્યો છે. આ પુસ્તક દ્વારા ફરી તેઓ આપણને મળી રહ્યા છે. તેમની સેવાઓની ક્ષિતિજ વિસ્તરતી રહો !

જીવનસ્મૃતિ સ્વા. મંદિર

મણિનગર, અમદાવાદ - ૮

તા. ૨-૭-૮૬

મનુ પંડિત

પ્રસ્તાવના

જીવનને ધબકતું રાખતા હે હૃદય, તને અમારાં લાખ લાખ વંદન !

આ પુસ્તકમાં માનવશરીરને પીડતા એવા હઠીલા, કષ્ટસાધ્ય અને દુષ્કર એવા રોગોના ઉપચાર અને ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યા છે. આ રોગો નીચે મુજબ છે :

- (૧) કોરોનરી-હૃદયરોગની સારવાર.
- (૨) હાઈ બ્લડ પ્રેશર (હાર્ટ એટેક પહેલાં)
- (૩) સંધિવા (મહાઘોર કષ્ટસાધ્ય રોગ)
- (૪) પથરી નિવારણ (બધા પ્રકારની)

હૃદયરોગ અંગે

હૃદય એ જીવન છે. હૃદય ધબકતું રહે તો જીવન ધબકતું રહે છે. માનવીનું સુકોમળ હૃદય જન્મે ત્યારથી, માના પેટમાં ગર્ભસ્થાન જીવ પ્રાપ્ત કરે ત્યારથી, ધબ...ધબ...ધબ... ધબકતું રહે છે, તે ઠેઠ જીવનના અંત સુધી. હૃદય ભલે સ્વભાવે સુકોમળ રહ્યું પરંતુ એ કઠણમાં કઠણ, લોખંડ કરતાંય કઠણ છે. એ છેલ્લી ઘડી સુધી ધબકતું રહે છે, એ એનો ગુણધર્મ છે. પરંતુ માનવી ખોટા આહારવિહાર અને કંઈક અંશે મનોવ્યાપારથી હૃદયને બગાડી મૂકે છે. હૃદય પ્રત્યે બેદરકાર રહે છે. હૃદયનું મૂલ્ય પામતો નથી અને ગમે તેવો આહાર લીધા કરે છે. પરિણામે હૃદય ધીમે ધીમે ક્ષમતા ગુમાવી બેસે છે. અને છેક છેલ્લી ઘડી સુધી માનવીને ચેતવણી આપવા છતાં માનવી શરીરમાં, આહારમાં, વિષ અને વિષમ દ્રવ્યો ઓર્યા કરે છે. પરિણામે હૃદયનું સંચાલન કરતી

કોરોનરી નસો છંદાઈ જાય છે, સાંકડી થઈ જાય છે, રક્તપરિભ્રમણ કરી શકતી નથી અને માનવી જીવનમરણ વચ્ચે એના પરિણામે જોલાં ખાય છે.

તો આ હૃદયની સાંકડી અને અતિસાંકડી થઈ રહેલી ધમનીઓને હવે અલવિદા આપવાની છે. અને તે યોગ, આયુર્વેદ, શિવામ્બુ, નૈસર્ગિક જીવન અને સમૂહ પ્રાર્થના, સમૂહ સંવાદ દ્વારા. સાંકડી, બરડી અને છંદાઈ ગયેલી ધમનીઓને પ્રેમભાવે, મૈત્રીભાવે પડકાર આપવાનો છે કે તેમણે પુનઃસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની છે. હૃદયમાં બુંદે બુંદે રક્તપરિભ્રમણ કરવા માટે એને પુનઃ પુનઃ સક્ષમ અને સન્માનિત કરવાની છે.

આજકાલ કોરોનરી-હૃદયરોગને કારણે મરણની સંખ્યા વધતી જાય છે અને એમાં જ્યારે સ્વજન એનો ભોગ બને છે ત્યારે ભારે રંજ થાય છે. માટે જ હૃદયની છંદાઈ ગયેલી નસોને ખુલ્લી કરવા માટે બિનખર્ચાળ અને વધુ અસરકારક ઉપાય છે સાદી વનસ્પતિની દવા, યોગની પ્રક્રિયાઓ. જેમાં મુખ્ય છે ધ્યાન, મૌન, પ્રાણાયામ, શવાસન, પ્રત્યક્ષીકરણ, શિથિલીકરણ, સમૂહ પ્રાર્થના, સમૂહ સંવાદ ઉપરાંત નૈસર્ગિક જીવન વ્યહવાર.

આ પુસ્તકમાં હૃદયની નળીઓ ખુલ્લી કરવા, પૂર્વવત્ કાર્યાન્વિત કરવા ઘરે રહીને કરી શકાય તેવા ઉપાયો અને ઉપચારો સરળ ભાષામાં સમજાવવામાં આવ્યા છે. આ લખવાની પ્રેરણા આપનારા ગ્રંથ છે : ડૉ. નોર્મન કઝિન્સનું “હિલીંગ ઓફ ધી હાર્ટ” અને અમદાવાદ સ્થિત ડૉ. રમેશભાઈ કાપડિયાનું “ધી પ્રિમિયર ઓફ ધી યુનિવર્સલ હિલીંગ.” ડૉ. કાપડિયા પોતે એલોપથીના તબીબ છતાં આજે કોરોનરી-હૃદયરોગથી દર્દીઓને મુક્ત કરવા યોગીની જેમ અભિયાન ચલાવી રહેલ છે. એમને મળવાનો મોકો મળેલો છે. તેમને આ વિષય ઉપર સાંભળવા એ એક

મોટો લહાવો છે.

આ હૃદયરોગનો ઉપચાર લખવામાં ઋણ સ્વીકાર છે ડૉ. નોર્મન કઝિન્સ, ડૉ. ડીન ઓર્નિશ, ડૉ. રમેશભાઈ કાપડિયા, જેમણે દવા અને શસ્ત્રક્રિયા વિના કોરોનરી-હૃદયરોગમાં બાય-પાસ સર્જરીનો સુલભ માર્ગ બતાવ્યો તેઓ બધાનો.

હાઈ બ્લડ પ્રેશર

હાઈ બ્લડ પ્રેશર એ હૃદયરોગનો જ એક ભાગ છે. જેને તબીબી વિજ્ઞાન હાઈપર ટેન્શનને નામે ઓળખે છે. તે શારીરિક સ્થિતિની સાથે સાથે મનનો પણ ઉપદ્રવ અથવા રોગ છે. જો મન સુખદુઃખે સમે કૃત્વા સુખ અને દુઃખમાં, આશા અને નિરાશામાં, જય અને પરાજયમાં સમતુલ રહે, સમ્યક્ રહે તો આ રોગ થતો નથી. આ રોગના ઉપચારમાં મોટી દવા છે મનની શાંતિ. ઉપરાંત રઘવાટ, દોડાદોડી, ચિંતા, તાણ-ટેન્શન, ઊંચી મહત્વાકાંક્ષાઓ, ધોર નિરાશા, ઉગ્ર અભિગમો, અતિ સંવેદનશીલ પ્રકૃતિ અને આઘાત-પ્રત્યાઘાત ગળી ન જવાની ટેવ-એ બધાંનું નિરસન.

જો મનની શાંતિ, સમતુલા અને સ્થિતપ્રજ્ઞભાવ જળવાય તો આ રોગમાં સામાન્ય ઉપચાર પણ લાભદાયક બને છે. નહિતર સતત હાઈ બ્લડ પ્રેશર હાઈપર-ટેન્શન ઊભું કરે છે. અને હાર્ટ એટેક થવામાં એનો મુખ્ય ફાળો રહે છે. હાર્ટ એટેકનું એ પ્રથમ પગથિયું છે.

મુક્ત હાસ્ય પણ એની એક દવા છે. વિનોદવૃત્તિ આ રોગને કાબૂમાં રાખી શકે છે. પૂ. ગાંધીજી આખા દેશની ચિંતા કરનારા મહાપુરુષ હતા છતાં એમની વિનોદવૃત્તિ ભારે કામચાબ હતી. એમને પણ કોઈવાર બ્લડ પ્રેશર રહેલું, તેઓ પણ અવારનવાર પ્રેશરને કાબૂમાં

લેવા લસણાદિનો ઉપયોગ કરતા, સાથોસાથ માથા ઉપર સતત માટીની પટ્ટી અથવા ભીનો નેપકીન મૂકતા હતા.

આ પુસ્તકમાં વ્યાપક ફેલાયેલા અને સતત તબીબી સારવાર, દવાનો આશ્રય માગતા આ રોગને કાબૂમાં લેવા, મૂળમાંથી મટાડવા સહેલા યોગ, આયુર્વેદ અને નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિના ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે. હાઈ બ્લડ પ્રેશર કે બ્લડ પ્રેશરની કાયમી દવા લેવાનું ચાલુ રાખવાની જરૂર નથી. દવા અને માનસિક દૂઆ-બંને કામચાબ છે. આ ઉપચારોથી હાઈ બ્લડ પ્રેશર, લો બ્લડ પ્રેશર મૂળમાંથી મટાડી શકાય છે.

સંધિવા

આયુર્વેદ વિજ્ઞાને જેને મહાઘોર કષ્ટસાધ્ય અને સમયસર પૂરતી સમજણપૂર્વકની સારવાર ન થાય તો અસાધ્ય બનીને ચમરાજનું સ્વરૂપ ધારણ કરતો ગણાવ્યો છે તે વાતવ્યાધિ છે સંધિવા. શરીરના સાંધેસાંધાનો વા, શરીરને જડ, ચેતનહિન બનાવી દેતા અને અસાધ્ય બનીને આખાય શરીરમાં પ્રસરી જતા આ મહારોગને મટાડવાનું માનીએ છીએ એટલું સહેલું, સરળ, સુલભ નથી.

આ રોગ અંગે ખૂબ ચિંતન, મનન અને આયુર્વેદ તેમ જ અન્ય ગ્રંથોનાં વાચન, અનુભવ અને અનુભૂતિઓ તેમ જ અમારા શિવામ્બુ-આયુર્વેદ નિદાનકેમ્પમાં આવતા દર્દીઓના અનુભવો ઉપરાંત રોગના તજજ્ઞ સાથી વૈદ્યો - તબીબોના અનુભવને આધારે આ રોગની સારવાર, ચિકિત્સા અહીં વર્ણવેલ છે. આધુનિક તબીબી શાસ્ત્રનું માનવું છે કે આ રોગને જડમૂળથી ઉવેખવાનો ઉપાય એલોપથીમાં હંજુ શોધાયો નથી. પરંતુ આયુર્વેદ, નેચરોપથી અને નેચરોપથીના એક ભાગ તરીકે

શિવામ્બુ ઉપચાર પદ્ધતિને સમજણાપૂર્વક કરવામાં આવે તો અવશ્ય આ રોગના મૂળને પકડીને મટાડી શકાય છે. મુંબઈના કેટલાક એલોપથી તબીબો એ વાતનો સ્વીકાર કરે જ છે કે શિવામ્બુ ઉપચાર સાથે હર્બલ વનસ્પતિઓની ઔષધિઓ, નૈસર્ગિક જીવન - વહેવાર અને યોગની સાદી પ્રક્રિયા એમ ચતુર્વિધ ચિકિત્સાથી આ રોગ અવશ્ય મટે છે.

પથરી નિવારણ

ગુજરાત-સૌરાષ્ટ્રના વિસ્તારો કે જ્યાં પીવાના પાણીની ખૂબ તંગી તેમ જ ક્ષારયુક્ત પાણી પ્રાપ્ય હોઈ, આ વિસ્તારોમાં ભારતના અન્ય ભાગો કરતાં પથરીનું દર્દ વધુ જોવા મળે છે. પથરી એ ભારે પીડાકારી દર્દ છે. શરીરના પેટના ભાગમાં એ વધુ થાય છે. વિશેષ કરીને પિત્તાશય (ગોલ બ્લેડર), આમાશય, મૂત્રાશય, મૂત્રપિંડ, કિડની-વૃક્કસ્થાન વગેરેમાં આ ક્ષાર ધીમે ધીમે પથ્થરની જેમ જામી જાય છે. આ પથરી કઢાવવાનો ખૂબ ખર્ચ આવે છે.

એવી માન્યતા છે કે પથરી શસ્ત્રક્રિયાથી જ કાઢી શકાય છે, એ સિવાય બીજા ઈલાજ કે ઉપચારો નથી. તાજેતરમાં બહુ મોટા ખર્ચે લીથોટ્રિપ્સી નામક આધુનિક ઉપકરણનાં જોરદાર મોજાં શરીરમાં ફેંકીને પથરીના ભુક્કા કરી પછી ઔષધ દ્વારા કાઢવાના અતિ ખર્ચાળ ઈલાજનો અખબારોમાં અથવા એવાં ઉપકરણો વેચનાર પેઢીઓ તરફથી પ્રચાર ચાલી રહ્યો છે - જે ઉપચારની આડ અસરો માલૂમ પડી છે.

ઘરે બેઠાં, ગમે તે ભાગની પથરી, ગમે તે પ્રકારની પથરી કાઢવાના સરળ, સુલભ તેમ જ ઘરગથ્થું સહેલા ઈલાજો આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યા છે, જે ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ કરવાના રહે છે.

આ બધા લેખનકાર્યમાં સૌરાષ્ટ્ર રચનાત્મક સમિતિના પદાધિકારીઓ મુ. શ્રી જયાબહેન શાહ, શ્રી દેવેન્દ્રભાઈ દેસાઈ વગેરેના સાથ-સહકાર ઉપરાંત વિદ્વાન વૈદ્યરાજ મુ. શ્રી બાલકૃષ્ણભાઈ દવે, વૈદ્ય શ્રી શોભન વસાણી, વૈદ્ય શ્રી પ્રાગજીભાઈ રાઠોડ, વૈદ્ય શ્રી ચીમનભાઈ શાહ ઉપરાંત અમારા ગુરુતુલ્ય ડૉ. શ્રી ડાહ્યાભાઈ પટેલ, શિવામ્બુ સંશોધન મંડળના મુ. શ્રી જગદીશભાઈ શાહ, શ્રી હિરાભાઈ કામદાર વગેરેનો આ શુભ કાર્ય માટે ઋણી છું.

એ ઉપરાંત આ રોગની પુસ્તિકાઓ સહૃદયથી પ્રગટ કરવા માટે જીવનસ્મૃતિ સ્વાધ્યાયમંદિર, અમદાવાદના અમારા સ્નેહી શ્રી મનુભાઈ પંડિત તેમ જ શ્રી ભારતીબહેન પંડિતનો પણ ઋણી છું. વિશેષમાં હાઈ બ્લડ પ્રેશરની પુસ્તિકા પ્રગટ કરવામાં સહાયરૂપ રહેલા શ્રી અનડા પ્રકાશન, અમદાવાદના મુ. શ્રી છોટુભાઈ અનડાનો પણ ઋણી છું.

આવા મહા ઘોર રોગની સારવારનું, ઉપાયો ને ઉપચારોનું વિધવિધ પુસ્તિકાઓમાંથી સંકલન કરીને ખૂબ પ્રેમભાવે લોકોપકાર માટે, માનવતાની પવિત્ર દષ્ટિએ ભલું કાર્ય કરવા માટે, સહાયરૂપ થવા માટે મુ. શ્રી મંગળભાઈ પટેલ, શ્રી મૂકેશભાઈ પટેલ તેમ જ તેમના શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશનનો પણ એટલો જ ઋણી છું. આ બધાંનો પુનઃ ભાવપૂર્વક આભાર માનું છું.

રાષ્ટ્રીય શાળા, રાજકોટ

તા. ૧-૭-૧૯૯૬

વૈદ્ય વજુભાઈ વ્યાસ

શિવામ્બુ આયુર્વેદ ચિકિત્સક

અનુક્રમણિકા

[૧] કોરોનરી - હૃદયરોગની સારવાર

૧.	કોરોનરી-હૃદયરોગની સારવાર	૧૫
૨.	બાય-પાસ-સર્જરીનો વિકલ્પ	૨૧
૩.	કોરોનરી-હૃદયરોગની સારવાર - વધુ અસરકારક અને બિનખર્ચાળ	૨૬
૪.	કોરોનરી-હૃદયરોગમાં આહારવિહાર	૩૨
૫.	કોરોનરી-હૃદયરોગ વધારનારાં પેય, ખાદ્યો અને દ્રવ્યો	૩૯
૬.	કોરોનરી-હૃદયરોગમાં આયુર્વેદ ચિકિત્સા	૪૨
૭.	કોરોનરી-હૃદયરોગમાં યૌગિક પ્રક્રિયાઓ	૪૬
૮.	કોરોનરી-હૃદયરોગ થવાનાં પરિબળો	૫૬
૯.	કોરોનરી-હૃદયરોગમાં મનોચિકિત્સા	૬૧
૧૦.	કોરોનરી-હૃદયરોગની સારવાર અંગે વિશેષ	૬૫
૧૧.	હૃદયરોગથી માનવીનું મૃત્યુ ક્યારે ?	૬૮
૧૨.	કોરોનરી-હૃદયરોગ અંગે ફેરવિચારણા	૭૩
૧૩.	કોરોનરી-હૃદયરોગમાં મૂત્રોપચાર	૭૬
૧૪.	રોજિંદો કોરોનરી-હૃદયરોગ ઉપચાર	૭૯

[૨] હાઈ બ્લડ પ્રેશર

૧.	હાઈ બ્લડ પ્રેશર : હૃદયરોગનું પહેલું પગથિયું	૯૨
૨.	હાઈ બ્લડ પ્રેશરનાં કારણો તેમ જ લક્ષણો	૯૭
૩.	બ્લડ પ્રેશરમાં સમ્યક્ આહારવિહાર	૧૦૩
૪.	બ્લડ પ્રેશરમાં યોગ અને કુદરતી ઉપચાર	૧૦૫
૫.	હાઈ બ્લડ પ્રેશરમાં આયુર્વેદ ઉપચાર	૧૧૨
૬.	હાઈ બ્લડ પ્રેશરના કેટલાક અનુભવો	૧૧૮

૭.	બ્લડ પ્રેશર અંગે જાણવા જેવું	૧૨૧
૮.	બ્લડ પ્રેશરની પરિભાષા	૧૨૨

[૩] સંધિવા

૧.	સંધિવા સૌથી વધુ પીડાકારી રોગ	૧૨૬
૨.	સંધિવા થવાનાં મુખ્ય કારણો	૧૩૧
૩.	વિષમ આહારવિહાર અને મનોવ્યાપાર	૧૩૫
૪.	સંધિવામાં આયુર્વેદ ઉપચારો	૧૩૮
૫.	સંધિવામાં શિવામ્બુ ઉપચાર	૧૪૬
૬.	સંધિવામાં નિસર્ગોપચાર	૧૪૮
૭.	સંધિવાનો વધુમાં વધુ ભોગ ગુજરાતીઓ	૧૫૨

[૪] પથરી

૧.	પથરી પીડાકારી રોગ	૧૫૭
૨.	પથરી કાઢવાનો સરળ - સહેલો ઉપચાર	૧૫૯
૩.	પથરીમાં આયુર્વેદ ઉપચાર	૧૬૧
૪.	પથરીમાં મૂત્રોપચાર	૧૬૬

કલ્પવૃક્ષ લીમડો

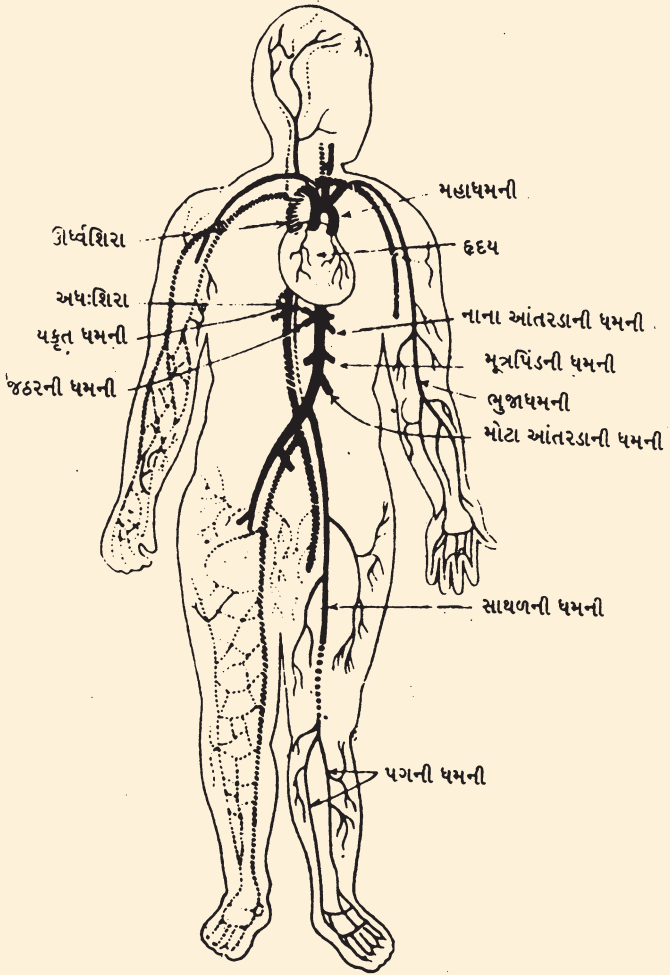
૧.	ગુજરાત-સૌરાષ્ટ્રમાં લીમડો-કલ્પવૃક્ષ પર્યાવરણ સાથી	૧૬૭
૨.	લીમડાના ઉપયોગના અનુભૂત વિશિષ્ટ પ્રયોગો	૧૭૩

[१]

योग, आयुर्वेद, शिवाम्भु द्वारा

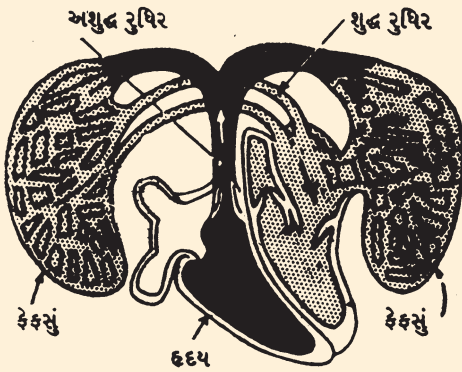
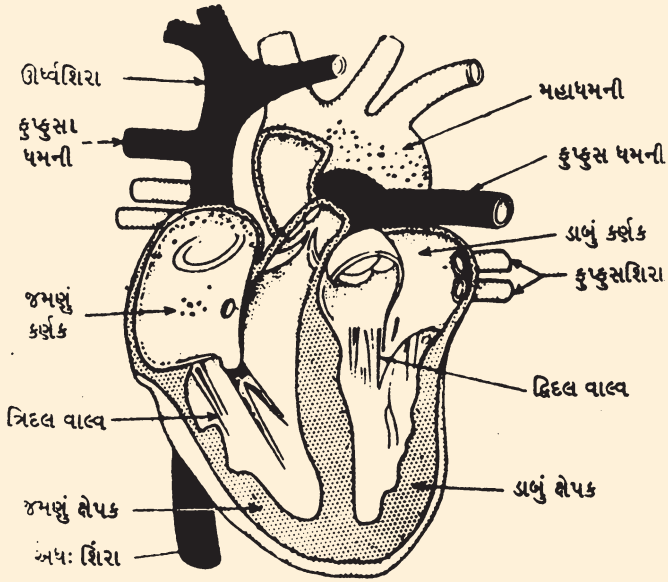
कोरोनरी-हृदयरोगनी सारवार

(भाय-पास-सर्जरीनो विकल्प)



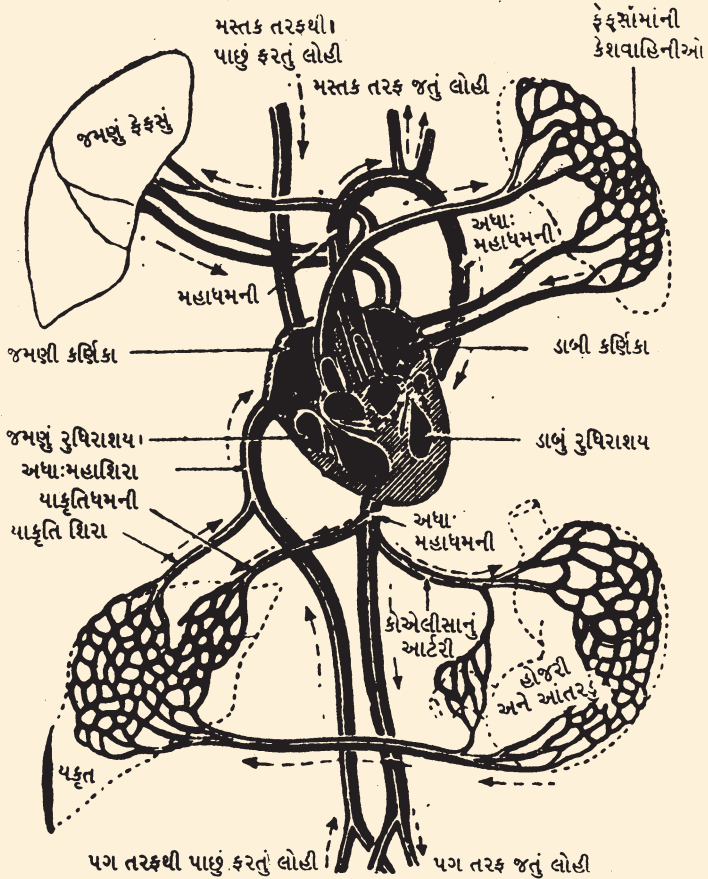
रुधिरात्मिसरप

आकृति - १



હૃદયની કામગીરી

આકૃતિ - ૨



માનવીને જીવિત રાખતું હૃદય

આકૃતિ - ૩

માનવદેહમાં હૃદયની અદ્ભુત કામગીરી. હાથ પ્લડ પ્રેશરથી શરીરનાં અતિ નાબુક તેમ જ ઉપયોગી અંગો-હૃદય, ફેફસાં, યકૃત, હોજરી, મૂત્રાશય, આંતરડાં આદિની બૈસર્ગિક પ્રક્રિયા ખોરવાઈ તેમ જ સંકોચાઈ જાય છે.

૧. કોરોનરી-હૃદયરોગની સારવાર

કોરોનરી-હૃદયરોગનું પ્રમાણ દિવસે દિવસે વધતું જાય છે. માનવી જ્યારે કારકિર્દીની ટોચ પર હોય, પોતાના વ્યાપાર-ધંધા-વ્યવસાય પુરબહારમાં હોય, સ્ત્રી અને બાળકો વચ્ચે બેસીને મોજમજા માણતો હોય, ત્યારે જ અચાનક હૃદયરોગનો હુમલો - હાર્ટ એટેક - આવે છે, અને કાયમ માટે ચિરનિદ્રામાં પોઢી જાય છે. સ્વજનોને, સંબંધીઓને, સગાંવહાલાંને આવી રીતે રોજેરોજ નિધન પામતાં જોઈએ, જાણીએ છીએ ત્યારે પારાવાર રંજ થાય છે.

શું હાર્ટ એટેકને પહેલેથી નિવારી શકાય? ડર નિવારી શકાય છે. હૃદયરોગનો હુમલો આવે એ પહેલાં તો અનેક વાર માનવીને તેના હૃદયથી ચેતવણી મળી ગઈ જ હોય છે. પરંતુ માનવી જોઈએ એવી દરકાર કરતો નથી, દાદ દેતો નથી અને જ્યારે હૃદય બંધ થઈ જવાની ઘડિયુંમાં હોય છે, ત્યારે એની આંખ ઊઘડે છે, તબીબોના ઘરે, ક્લિનીકોમાં દોડાદોડી કરે છે, ઈન્ટેન્સીવ કેર-યુનિટમાં પ્રવેશ પામે છે, અને બેભાન અવસ્થામાં જ ત્યાં છેલ્લી ઘડીની આધુનિક તબીબી-ચિકિત્સાની જોરદાર સારવાર છતાં પ્રાણત્યાગ કરે છે.

આ સ્થિતિ શું નિવારી ન શકાય ?

આથીયે વસમી હૃદયરોગની સ્થિતિ છે એની નસોને છંદાઈ જવાની. હૃદયની કોરોનરી નસો, તેની પેટા નસો ધીમે ધીમે કોલેસ્ટરોલ-આમદોષથી-ક્ષારથી છંદાવા માંડે છે, સાંકડી થવા પામે છે, સંકોચાઈ જવા પામે છે અને આખરે કોઈ કોઈ નસ હૃદયની જમણી બાજુ કે મોટા ભાગે ડાબી બાજુ ૮૦ ટકા, ૯૦ ટકા, ૧૦૦ ટકા છંદાઈ જઈને બ્લોક-બંધ થઈ જાય છે, ત્યાં રક્ત-પુરવઠો બંધ થઈ જવાથી નિર્જીવ જેવી

સ્થિતિ ઊભી થાય છે. બીજી બાજુ શરીરની રગેરગમાં રક્ત અને તેની સાથે પ્રાણવાયુને પહોંચાડવા હૃદયને ખૂબ મહેનત અને પરિશ્રમ પડે છે. પરિણામે હૃદય પહોળું (એનલાર્જ) અને નબળું પડે છે અને તેની સાથે જોડાયેલા અનેક અવયવોને ક્ષતિ પહોંચે છે, સહન કરવું પડે છે, માનવી રોગથી ઘેરાઈ જાય છે.

હૃદયની આ છંદાઈ ગયેલી નસો કેટલી અને ક્યાં ક્યાં છંદાઈ ગઈ છે, તે જોવા-જાણવા એન્જિયોગ્રાફી કરાવવી પડે છે. એ પણ એક ખર્ચાળ સારવાર છે, અને જો બાય-પાસ-સર્જરી કરાવવી હોય તો સૌ પ્રથમ કામ છે આ એન્જિયોગ્રાફી મારફત હૃદયની સ્થિતિ તપાસવાનું-જોવાનું. હૃદયની એન્જિયોગ્રાફી જોઈ-તપાસીને તબીબ સલાહ આપે છે કે તુરત જ બાય-પાસ-સર્જરી કરાવો, અથવા એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવો નહિતર મૂઆ પડ્યા સમજજો. એવી એવી બીક-ભય દર્દીને લગાડી દે છે કે દર્દી પોતાની આર્થિક સ્થિતિ હોય કે ન હોય, ઘરબાર, ઘરેણાં, જમીન, જાગીર કે જે હોય તે વેચીને બાય-પાસ કરાવવા જાય છે. બાય-પાસ-સર્જરી આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રના કહેવા અનુસાર જોખમી નથી, પરંતુ ખૂબ ખર્ચાળ તો છે. જોખમી નથી એ કહેવું સહેલું છે છતાં ઓપરેશન ટેબલ ઉપર સંખ્યાબંધ માનવીઓ ચિરનિદ્રામાં પોઢે છે. અને જ્યારે સર્જરી કોઈ ને કોઈ કારણે નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે બિચારા મૂત્રપિંડનું આવી બને છે. તબીબ કહે છે કે બાય-પાસ તો બરાબર થયું પણ કિડની ફેઈલ થઈ ગઈ ! જો કે બાય-પાસ-સર્જરીમાં જેમ નવાં નવાં તબીબી ઉપકરણો શોધાવા માંડ્યાં છે તેમ તેમ જોખમ ઓછું થવા માંડ્યું છે. પરંતુ ખર્ચાળ તો ખૂબ જ છે.

દુનિયામાં સૌથી વધારે બાય-પાસ-સર્જરી અમેરિકામાં થાય છે. તબીબી ક્ષેત્રે મોટું પ્રદાન ગણવામાં આવે છે. પરંતુ આ ડૉલરિયા

દેશમાંય હવે બાય-પાસનું ચલણ ઘટતું જાય છે અને લોકો તેની વિકલ્પ સારવાર તરફ વળ્યા છે. વળી, આ બાય-પાસ એ હૃદયરોગ મટાડવાનો કાયમી ઈલાજ કે ઉપાય નથી જ. આ છે માત્ર passing the problem હૃદયરોગની સમસ્યાને કામચલાઉ દૂર કરવાનું.

પરંતુ આ બાય-પાસ શું છે એ જાણવા જેવું છે. હૃદયની ઘણી રક્તવાહિણીઓમાં જો ક્ષાર-આમદોષ હોય, તે છંદાઈ ગઈ હોય તો એન્જિયોપ્લાસ્ટી શક્ય નથી. કારણ એકાદ નળીનું પુનઃ મરામત કરવાનું એનાથી શક્ય બને છે. જ્યારે હૃદયમાં એકથી વધુ નળીઓ છંદાઈ ગઈ હોય તો એ ઉપચાર કામચાલ થતો નથી. પછી તો બાય-પાસ જ કરાવવું પડે છે.

બાય-પાસ ક્યાં અને કેટલી લંબાઈમાં કરવું તે જોઈ-તપાસીને પછી પગની પીંડીમાંથી અથવા શરીરના પેટના ભાગમાંથી સાજીસારી મજબૂત નળી શોધી કાઢી તેના કટકા કરીને હૃદયની મુખ્ય નળી સાથે એક છેડો જોડી દેવામાં આવે છે, જ્યારે બીજો છેડો બગડેલી નળીના ભાગની નીચે જોડી દેવામાં આવે છે. એટલે જે નળીમાં છંદાઈ જવાને કારણે લોહીનું વહેવું બંધ અથવા મંદ પડી ગયું હતું તે નળી દ્વારા પુનઃ શરૂ કરવામાં આવે છે. આવી નવી નળીનું કાર્ય અને ક્ષમતા દસ-પંદર વર્ષ સુધી ચાલે છે. અને જો પૂરતી કાળજી ન લેવામાં આવે અથવા તબીબ બતાવે તે દવાઓ કાયમી ન લેવામાં આવે તો વળી બાય-પાસ તરીકે મૂકેલી નળી પણ ધીમે ધીમે સાંકડી થવા પામે કે સંકોચાવા પામે કે રક્તપરિવહનની ક્ષમતા ગુમાવવા માંડે છે. અમેરિકાના ભૂતપૂર્વ નાયબ પ્રમુખ લોર્ડ ફોર્ડને તો ત્રણ જગાએ બાય-પાસ કરાવવું પડેલું અને એથી જ એમણે પણ કહેલું કે બાય-પાસ-સર્જરી એ હૃદયને જીવનના અંત સુધી, સો વર્ષના આયુષ્ય સુધી ધબકતું રાખવાનો કાયમી ઉપાય

નથી. આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર પણ એમ જ માને છે.

અમારા એક સાથીમિત્રે મુંબઈની ખ્યાતનામ હોસ્પિટલમાં બાય-પાસ-સર્જરી કરાવી. સારું લાગ્યું. રાજકોટ રહેવા મુંબઈથી આવ્યા અને એક વર્ષ પછી પાછી હૃદયમાં તકલીફ થવા લાગી અને પાછા મુંબઈ ચાલ્યા ગયા. ત્યાં પણ એમની તકલીફ ન મટી એટલે અમેરિકા ગયા. એ તો પૈસેટકે સુખી એટલે એમને રાજકોટથી મુંબઈ દવા કરાવવા માટે રહેવાનું પોસાયું અને ત્યાં ન મટ્યું તો અમેરિકા જવાનું પોસાયું પણ આમજનતા માટે એ શક્ય નથી. માત્ર બાય-પાસ-સર્જરીનું ઓછામાં ઓછું દોઢથી બે લાખ રૂપિયા પ્રથમ તબક્કે જ ખર્ચ આવે છે, પછી દવા વગેરે ચાલુ રાખવાનું ખર્ચ તો જુદું.

હૃદયને બંધ રાખી, યાંત્રિક હૃદય સાથે એને જોડી દઈ, ઓપરેશન કર્યા પછી પાછું મૂળ હૃદય ચાલુ કરી દેવું એ વૈજ્ઞાનિક અલબત્ત, મોટી સિદ્ધિ જ ગણાય, એમાં કોઈ બેમત નથી. પરંતુ આ તો માત્ર રોપણક્રિયા છે, રાહત થાય છે. એટલું બધું જોખમ લીધા પછી પણ, કાયમી ફાયદો થતો નથી જ. ઘણા કિસ્સામાં બાય-પાસ કરેલી ધમનીઓ પાછી અવરોધાઈ જાય છે અને આ ઓપરેશનો ફરી વાર કરવાં પડે છે. શું બધાં આવાં ઓપરેશન સફળ થાય છે ખરાં ? અથવા વારંવાર કરાવવાનું પોસાય ખરું ?

ગુજરાતના ભૂતપૂર્વ આરોગ્ય પ્રધાન સ્વ. શ્રી બાબુભાઈ વાસણવાળા કુદરતી ઉપચાર અને શિવામ્બુ ચિકિત્સા પદ્ધતિના પુરસ્કર્તા હતા. એમની તબિયત સુધારા પર હતી પરંતુ તેઓ દક્ષિણ હિંદની એક ખ્યાતનામ હોસ્પિટલમાં બાય-પાસ-સર્જરી માટે દાખલ થયા. ગયા ત્યારે જીવતા ગયા, આવ્યા ત્યારે એમનું શબ આવ્યું. કહે છે કે એમનું ઓપરેશન સફળ થયું પરંતુ તેઓ કોઈ ને કોઈ કારણે

જીવિત ન રહ્યા. આવા તો અનેક કમનસીબ કિસ્સાઓ છે.

અમેરિકામાં બાય-પાસ-સર્જરી એક તબીબી ધંધો થઈ પડ્યો છે, તેમ આ દેશમાં તેનું અનુકરણ થવા માંડ્યું છે. ગુજરાતના ખ્યાતનામ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ સ્વ. ડૉ. શાંતિલાલ શાહ, જેમણે હજારો માનવીઓને હૃદયરોગની સારવાર આપેલી, તેમના શબ્દોમાં કહીએ તો, “ધીરે ધીરે બાય-પાસ-સર્જરી ઓછી થતી જાય છે. માત્ર તબીબી સારવાર તરફનું વલણ વધ્યું છે.” અમેરિકાએ હૃદયરોગ મટાડવા એક નવી હરણફાળ ભરી છે અને તેનો વિકલ્પ કાઢ્યો છે.

આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ પામેલા ભારતના હૃદયરોગના તજજ્ઞ ડૉ. સ્વ. શાંતિલાલ શાહ (તેઓ ગુજરાતી કાર્ડિયોલોજિસ્ટ હતા) કહેલું કે અમેરિકાના લોકો હૃદયરોગનું પ્રમાણ ઘટાડવા મથી રહ્યા છે. એક વહેલી સવારે ન્યૂ યોર્કની શેરીઓમાં કેટલાક યુવાન, યુવતીઓ અને વૃદ્ધ સ્ત્રી-પુરુષોને સુપ્રભાતે માર્ગ ઉપર સતત જોગિંગ-ચાલતા જોયાં. અને એમ રોજ રોજ સવારે ચાલતાં રહેલાં. એટલે એ વિજ્ઞાનપ્રચૂર દેશમાં પણ ધ્યાન, મૌન, પ્રાર્થના, આસન, પ્રાણાયામ-ઊંડા શ્વાસ, સમૂહ સંવાદ તેમ જ કુદરત તરફ જીવનને લઈ જનારી ઉપચાર-પદ્ધતિ ઉપર વધુ ધ્યાન અપાઈ રહ્યું છે. ત્યાં ડૉ. નોર્મન કઝિન્સ જેવા દેશના ખ્યાતનામ પુરુષો બાય-પાસ-સર્જરી કરાવ્યા વિના પુનઃ પુનઃ સ્વાસ્થ્ય મેળવતા થયા છે.

એવા જ બીજા આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ ધરાવતા ગુજરાતી કાર્ડિયોલોજિસ્ટ - હૃદયરોગના તજજ્ઞ ડૉ. શ્રી રમેશભાઈ કાપડિયા, જેમણે કારકિર્દીનો મોટો ભાગ અમેરિકામાં ગાળ્યો અને ફિલાડેલ્ફિયામાં ૧૦ વરસથી વધુ સમય સુધી અસંખ્ય હૃદયરોગીઓની સારવાર-ચિકિત્સા કરી, તેઓ પણ કહે છે કે હૃદયરોગને મટાડવાનો કાયમી ઉપાય

બાય-પાસ-સર્જરી નથી. એ તો દર્દીની રોગની સમસ્યાને બાય-પાસ કરવા જેવું છે. તેનો મૂળભૂત પાયાનો ઉપાય નૈસર્ગિક - કુદરતી જીવન જીવવા તરફ જવાનો છે. અલબત્ત, ઔષધો ઉપયોગી ખરાં, પરંતુ એ કાયમી ઉપાય નથી. એટલે તો તેઓએ આહાર, યોગ, હળવો વ્યાયામ; સાદા ઔષધ-ઉપચાર ઉપર ભાર મૂક્યો છે. તેઓ યોગીની માફક હૃદયરોગીને સારવાર-સલાહ આપે છે. તેઓ માને છે કે હૃદય એ આત્માનું સ્થાન છે. હૃદયને સાચવો, વધુ ને વધુ સાચવો, સંભાળો. તો જ હૃદય આપણને સાચવશે, સંભાળશે. ડૉ. કાપરિયા કહે છે કે, “હૃદયની નળીઓની દીવાલમાં ચરબી જામવાથી સંકુચિત બનેલી કોરોનરી ધમનીઓ ફરીથી સાજી અને પહોળી થઈ હૃદયના સ્નાયુઓને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી પૂરું પાડી શકે ખરી ?”

“હા.”

ઓછી ચરબીવાળો આહાર, હળવી કસરત, શવાસન, ધ્યાન અને સમૂહ સંવાદમાં લાગણીઓની આંપ-લેની સરળ ઉપચાર-પદ્ધતિથી તે થઈ શકે છે તેમ વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયું છે.

યોગની ભાષામાં કહીએ તો શરીરના ષટ્ચક્રમાં હૃદયનું મહત્ત્વનું સ્થાન છે, જે શરીરમાં ડાબી તરફ હૃદયચક્ર તરીકે ઓળખાય છે, તે આત્માનું સ્થાન છે. જેને બ્રહ્મરંધ્રના આજ્ઞાયક અને તાળવળાના સહસ્રારચક્ર સાથે સીધો સંબંધ છે. આ હૃદયચક્રને યૌગિક પ્રક્રિયાઓ દ્વારા વધુ સક્ષમ, કાર્યરત અને વિકસિત રાખવાનું છે અને તો જ હૃદયની આખાય શરીરની કામગીરી સ્વાસ્થ્યપ્રદ રીતે ચાલુ રહે અને માનવી તાજો, સ્ફૂર્તિલો તેમ જ આરોગ્યપ્રદ જીવન ગુજારતો, લાંબું આયુષ્ય ભોગવતો રહે છે.



૨. બાય-પાસ-સર્જરીનો વિકલ્પ

જે દેશની ગણથૂથીમાં પ્રાચીન સંસ્કૃતિમાં યોગ અને આયુર્વેદ રહેલાં છે, ઋષિમુનિઓની ભવ્ય દેણ છે, એ જ ભારત દેશનું પ્રજ્ઞાજ્ઞાન વિદેશ જઈને, વિજ્ઞાનનું આગવું સ્વરૂપ ધારણ કરીને પાછું અહીં ભેટ રૂપે આવે છે, એના જેવી બીજી કઈ કમનસીબી ગણવી !

પંદર વર્ષ પહેલાં અમેરિકામાં સૌથી વધુ મરણ હૃદયરોગથી થયાં. (હાલ એઈડ્સથી થવા માંડ્યાં છે તેમ) અને ત્યાં હૃદયરોગ મટાડવા, ઘટાડવા જબ્બર પ્રયાસો થયા. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO)એ, સેવાભાવી તબીબી સંસ્થાઓએ તેમ જ રાજ્યના વહીવટી તંત્રે વિશ્વમાં કઈ કઈ ઉપચાર-પદ્ધતિઓ (ઓલ્ટરનેટીવ મેડિસીન્સ) છે, તેનો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો.

નોર્મન કઝિન્સ નામના એક મહાન માનવતાવાદી રાજકારણીય-પત્રકારે ભારતમાં આવી આ દેશની યોગ અને આયુર્વેદની સિદ્ધિઓ નજરોનજર જોઈ. આ દેશમાં એવા માનવીઓ, સાધકો છે જે કલાકો સુધી નહિ પરંતુ દિવસો સુધી પોતાનું હૃદય સાવ ધીમું પાડી નહિવત્ બંધ પાડી જીવિત રહી શકે, એટલું જ નહિ પરંતુ જમીનમાં દટાઈ રહે. નાડીના ધબકારા બંધ, હૃદયનું સંચાલન સ્થગિત અને છતાં જીવિત રહે. ડૉ. નોર્મન કઝિન્સે પોતાના ખ્યાતનામ ગ્રંથ 'હિલ્ડીંગ ઓફ ધી હાર્ટ'માં વર્ણવ્યા મુજબ તેઓએ હિમાલયની તળેટીના અલીગઢ (ઉ.પ્રદેશ)માં કેટલાક માનવીઓ જોયા, તેઓ લોહીના સ્ત્રાવને જ નહિ પરંતુ હૃદયના ધબકારાને પણ અટકાવી દેતા હતા. શ્રી નોર્મન કઝિન્સના શબ્દોમાં : 'એક યોગીની નાડી ઉપર મેં આંગળીઓ રાખી, યોગીએ ઊંડો શ્વાસ લીધો અને તેની નાડી ધબકતી બંધ થઈ ગઈ. યોગીના ચહેરાનો રંગ

બદલાઈ ગયો હતો. આ વખતે મેં મારી સાથે આવેલ અમેરિકાના તબીબને યોગીના હૃદયના ધબકારા તપાસવા કહ્યું. તેમણે સ્ટેથોસ્કોપ મૂકી યોગીના હૃદયના ધબકારા તપાસ્યા, તો માલૂમ પડ્યું કે ધબકારા બંધ થઈ ગયેલા. પછી થોડી વારે મેં પણ સ્ટેથોસ્કોપથી તપાસ્યું તો ધબકારા સાવ બંધ નહોતા થયા પણ એકદમ મંદ થઈ ગયા હતા.'

આ લેખકે પણ થોડાં વર્ષો અગાઉ અમરેલી (ગુજરાત) શહેરમાં કાઢિયાબાબા નામના એક યોગીને જોયેલ. જેમણે ત્રણ દિવસ-રાત જમીનમાં સમાધિ લીધી અને તે જમીન ઉપર ઘઉંના જવારા વાવેલા. ત્રીજે દિવસે તેમને બહાર કાઢવામાં આવ્યા અને ગાયના ધીની માલિસ કરવામાં આવી, તો શરીરમાં, નાડીમાં ધબકારા પુનઃ સંભળાવા માંડ્યા. આવા તો અનેક યોગી ભારતના પહાડોમાં વસે છે, જેઓ પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા દ્વારા કલાકો સુધી, દિવસો સુધી પોતાના હૃદયનું ધબકવાનું સ્થગિત કરી દે છે અથવા મંદ પાડી દે છે.

આ નોર્મન ક્રિન્સને બે વાર હૃદયરોગનો સખત હુમલો આવ્યો અને તેમને અમેરિકાની ખ્યાતનામ હૃદયરોગની હોસ્પિટલમાં સારવાર અર્થે દાખલ કરવામાં આવ્યા. તેમના શરીરની તમામ તપાસ બાદ તબીબે બાય-પાસ-સર્જરી તત્કાળ કરાવી લેવાની ગંભીર સલાહ આપી, છતાં તેમણે બાય-પાસ ન કરાવ્યું અને રચનાત્મક લાગણીઓ (પોઝીટીવ ઈમોશન્સ) થી આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર-જીવનની ચાલુ રહેણીકરણી બદલીને પોતાનો હૃદયરોગ કાયમ માટે મટાડ્યો. એટલું જ નહિ પરંતુ તેઓ હૃદયરોગના એક નિષ્ણાત બન્યા. અને અમેરિકાની સંખ્યાબંધ યુનિવર્સિટીઓમાં શરીરને, હૃદયરોગને મન, ચિત્ત, હાસ્ય સાથે સંબંધ છે, શરીર પોતાને પોતાની રીતે બાય-પાસ કરી લે છે, તેને

અંગે વ્યાખ્યાનો આપ્યાં. તેઓએ એવું પ્રતિપાદન કર્યું છે કે ખુદ શરીરમાં જ એવી શક્તિ રહેલી છે, જે રોગ નિવારણનું કામ કરે છે. આ માટે ભયમુક્ત રહેવું જોઈએ, આહારમાં પરિવર્તન કરવું જોઈએ તેમ જ માનસિક તાણ-ટેન્શન, જીવવાની ખોટી પદ્ધતિ, ખોટી આકાંક્ષાઓથી મુક્ત બનવું જોઈએ. સક્રિય જીવન, કુદરતમય જીવન જીવતાં શીખી હળવો વ્યાયામ અને આશાવાદી બનવું જોઈએ. આ જ વિજ્ઞાનપ્રચુર એવા દેશ અમેરિકામાં, હૃદયરોગને પછી એ ગમે તે પ્રકારનો હોય, તેને પાયામાંથી મટાડવાનું અભિયાન ૧૯૮૮ પછી શરૂ થયું. હ્યુસ્ટનની બેયલર કોલેજ ઓફ મેડિસીનના વડા ડૉ. ઓરનીશ અને એમના સાથી તબીબોએ કોરોનરી-હૃદયરોગના પ્રથમ ૪૦ જેટલા અમેરિકન દર્દીઓને રાખી આહાર પરિવર્તન, રહેણીકરણી પરિવર્તન તેમ જ યૌગિક સાદી ક્રિયાઓ જેવી કે, શવાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, મૌન અને સમૂહ સંવાદ, સમૂહ પ્રાર્થના દ્વારા એમની છંદાઈ ગયેલી હૃદયની નસોને પુનઃ કાર્યક્ષમ કરવાનું સફળ ઉપચારકાર્ય કર્યું. અને એ કાર્યક્રમ પછી તો વ્યાપક સ્વરૂપે અમેરિકામાં હાથ ધરાયો છે, જેને અંગ્રેજીમાં 'એરિવર્સેબલ પ્રોગ્રામ ફોર હાર્ટ વીધાઉટ ડ્રગ એન્ડ ઓપરેશન' કહે છે એટલે કે દવા કે શસ્ત્રક્રિયા વિના હૃદયની બાય-પાસ કરવાનો, પુનઃ હૃદયને ધબકતું રાખવાનો કાર્યક્રમ. આ કાર્યક્રમે અમેરિકા અને દુનિયાભરમાં હલચલ મચાવી દીધી છે. કારણ એનાથી દવા કે શસ્ત્રક્રિયા બાય-પાસ-સર્જરી જેવી શસ્ત્રક્રિયા વિના હૃદયને પુનઃ નીરોગી રાખી શકાય છે. Without drugs and operation-બાય-પાસ-સર્જરી કોરોનરી- હૃદયરોગમાં કરાવનાર ડૉ. ઓરનીશના કાર્યક્રમ, જેને અમેરિકાના હાર્ટ એસોસિયેશને પણ માન્યતા આપી છે. તેની પાછળ ભેજું છે ભારતના દિવ્ય જીવન સંઘના અમેરિકા સ્થિત યોગની

ક્રિયાઓનો ફેલાવો કરનાર સ્વામી શ્રી સચ્ચિદાનંદજી (સચ્ચિદાનંદ આશ્રમ, યોગવિલા, બકિંગહામ, વર્જિનિયા-૨૩૯૨૧ યુ.એસ.એ.) એમણે ડૉ. ઓરનીશ અને એમના તબીબી સાથીદારોને ધ્યાન અને શવાસનની ટેકનિક સમજાવી, જેમાં મુખ્ય મુદ્દો એ છે કે શરીરને મૃત શરીરની સ્થિતિમાં શિથિલીકરણ કરવાનો. અંગેઅંગના સ્નાયુઓનું શિથિલીકરણ કરવાનો. એ પહેલાં દરેક અંગના સ્નાયુઓનું પૂર્વવર્તી ખેંચાણ કરીને શિથિલીકરણ કરવાનું. જેમ જેમ વધુ ખેંચાણ તેમ તેમ વધુ શિથિલીકરણ. આ એક અદ્ભુત પ્રક્રિયા છે.

એવી રીતે છે ધ્યાન અને મૌનની પ્રક્રિયાઓ. એમાં ધ્યાન સર્વશ્રેષ્ઠ ગણાયું છે. શવાસનની સ્થિતિમાં પાંચ-દસ મિનિટ રહીને પછી ધ્યાનની ક્રિયા કરવાની છે. જેમાં સમગ્ર ધ્યાન પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર કેન્દ્રિત કરવાનું રહે છે. અને મૌન પણ શરીરમાં અદ્ભુત રસાયણો રચવાનું કામ કરે છે. મૌનથી એની પ્રતિકાર શક્તિ વધે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ મૌન પ્રક્રિયાથી માનવીની ચેતનાનો આવિર્ભાવ થાય છે, તેમ ચેતના વધે છે. આ બંનેના મૂળમાં છે ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ તેમ જ ઉદરીય શ્વાસન પ્રક્રિયાઓ.

ડૉ. ઓરનીશે સૌ પ્રથમ આહારવિહારમાં, રોજબરોજની રહેણીકરણીમાં પાયાનો ફેરફાર કરાવ્યો જેથી ધ્યાન, મૌન અને શવાસનની ક્રિયાઓ સહેલી બને. બાય-પાસ-સર્જરીની વૈકલ્પિક સિદ્ધિઓ તરફ અમેરિકનોનું ધ્યાન દોરાયું છે. તેની સાથોસાથ હૃદયને પુનઃ સક્ષમ રાખવા માનવીમાં રહેલી મનની શક્તિઓના વિકાસ તેમ જ સુષુપ્ત શક્તિઓને સક્રિય કરી કામે લગાડવાનું કાર્ય ત્યાંના તબીબોએ હાથ ધર્યું છે. તેમાં ડૉ. હર્બટ બેન્સન નામના એક મનોચિકિત્સક-તબીબે રોગ મટાડવા “રિલેક્શન રિસપોન્સ” નામની

વિવિધ સાધનો વગરની એક સરળ પદ્ધતિ શોધી કાઢી છે. જેના દ્વારા હૃદયરોગ (અને બીજા રોગ માટે પણ) ના દર્દીઓની નીચે, મુજબ ચિકિત્સા કરે છે. આ કોઈ પણ હૃદયરોગી ઘરે રહીને ૨૦ મિનિટમાં કરી શકે છે. એમાં મુખ્યત્વે ચાર વિધિઓ છે.

શાંત વાતાવરણ : હૃદયરોગના દર્દીને શાંત વાતાવરણ વચ્ચે રાખવો. એ રોગથી ભયમુક્ત બને તેવું વાતાવરણ ઉપસ્થિત કરવું. બહારના અવાજો ઓછા પરંતુ કુદરતની વચ્ચે જીવતા હોઈએ તેમ રહેવું, જીવવું.

આરામની ખુશનુમા સ્થિતિ : દર્દીએ હળવાં વસ્ત્રો પહેરી આરામથી બેસવું, વસ્ત્રો ઢીલાં રાખવાં, તેમ જ કોઈ પ્રકારનું માનસિક તાણનું વાતાવરણ ન રાખવું.

શાંત મિજાજ અને શરીરની શિથિલતા : દર્દીએ નિરાંત-આરામની સ્થિતિમાં બેસીને ઊંડા શ્વાસ લેવા. આંખો બંધ રાખવી, શરીરને ઢીલું ઢીલું કરી દેવું. અને મનમાં શરીરનાં એક પછી એક અંગ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા જવું, એ અંગોનો ઢીલાપણાનો અનુભવ કરતા જવો. પગના અંગૂઠાથી ઘૂંટી, ગોઠણ, પીંડીઓ, કમ્મર, છાતી, ખભા, મસ્તક વગેરે તમામ અવયવો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી છેલ્લે હૃદયને પૂર્વવત્ સક્ષમ બનવા અને કાર્યરત બનાવવા તરફ મનોભાવ દર્શાવવો.

મનનો અંકુશ : મનને ચિંતામુક્ત, તાણમુક્ત બનાવી નકામા વિચારો છોડીને, મનને ભયમુક્ત કરવું.



૩. કોરોનરી-હૃદયરોગની સારવાર વધુ અસરકારક અને બિનખર્ચાળ

વગર દવા, વગર સર્જરીઓ (દવા ધીમે ધીમે ઘટાડીને અથવા યોગ્ય માત્રામાં લઈને) બાય-પાસ-સર્જરીની સ્થિતિએ પીડા પામેલા હૃદયરોગીઓને સાજા-સારા, હરતાફરતા કરવાનો ભારતમાં જ નહિ પણ એશિયાના દેશોમાં કોઈ પણ હૃદયરોગના તજજ્ઞ-તબીબે આયોજીત કરેલ એવો, અમેરિકી તબીબ ડૉ. ઓરનીશ જેવો જ લગભગ કાર્યક્રમ અમદાવાદ સ્થિત અને વર્ષો સુધી યુરોપ અને અમેરિકામાં રહેલા અને છેલ્લાં ૩૦ વર્ષથી હૃદયરોગના નિષ્ણાત તબીબ તરીકે દેશપરદેશમાં પ્રેક્ટીસ કરતા ખ્યાતનામ ડૉ. રમેશ કાપડિયા, M.R.C.P. (કાર્ડિયોલોજિસ્ટ યુ. કે.) એ અમદાવાદમાં ગાંધીજયંતી ૮૧ ના ઓક્ટોબરથી શરૂ કર્યો છે. આજ એને પાંચ વર્ષ થવા આવ્યાં છે. જેમાં સંખ્યાબંધ હૃદયરોગના આખરી સ્થિતિના દર્દીઓને સાથમાં લઈ, દર સપ્તાહે બે દિવસ શિક્ષણસંસ્થાના પ્રાર્થનાખંડમાં તેઓ આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારના-લાઈફ સ્ટાઈલના સમૂળગા પરિવર્તન દ્વારા, જેમાં મુખ્યત્વે સમૂહ પ્રાર્થના, સમૂહ સંવાદ, ઊંડો શ્વાસ, પ્રાણાયામ, સમૂહ ધ્યાન, મૌન, શવાસન આદિ યૌગિક પ્રક્રિયાઓ સમજાવી, કરાવીને હૃદયરોગીઓને સાજા-સારા કરવાનો કાર્યક્રમ અમલમાં મૂકી રહ્યા છે. અને બહુ ટૂંક સમયમાં તેનાં ચમત્કારિક પરિણામો મળ્યાં છે. આ કાર્યક્રમમાં એવા પણ રોગી રહેલા જેમની હૃદય કોરોનરી નસો લગભગ બધી વત્તા-ઓછા પ્રમાણમાં છંદાઈ ગયેલી અને બાય-પાસ-સર્જરી કરવાનું પણ શક્ય ન બને. તબીબી તપાસમાં ના પાડવામાં આવી હોય, એવા દર્દીઓને તેઓએ ચાલતા, હરતાફરતા અને પોતાના વ્યવસાય-ધંધામાં વિના પીડાએ જોડાયેલા કર્યા છે.

ડૉ. કાપડિયાએ આવા દર્દીઓનાં પરિબળોનો વૈજ્ઞાનિક સાધનો, ઉપકરણો-એન્જિયોગ્રાફી, ટ્રેડમિલ ટેસ્ટ, ઇકોકાર્ડિયોગ્રામ વગેરે મારફત ટેસ્ટ કરાવી, તપાસરાવીને જોયું-જાણ્યું તો રોગી અસાધારણ રીતે ચમત્કારિક લાગે તેમ સારા થઈ રહ્યાનું માલૂમ પડ્યું છે.

આ માટે તેઓએ સાથીઓના સહકારથી 'યુનિવર્સલ હિલિંગ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ' નામની સંસ્થાની સ્થાપના કરી. તેની મારફત તેઓ આ બધી પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા છે. આ પ્રવૃત્તિઓને અમેરિકાના ખ્યાતનામ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. લેરી ડોસ્સી, ડૉ. એચ. જહોન ટેઇલર, આવા કાર્યક્રમના અમેરિકી પ્રણેતા ડૉ. ડિન ઓરનીશ અને પ્રેરણામૂર્તિ સ્વામી શ્રી સચ્ચિદાનંદજી વગેરેના આદરભાવ અને કાર્યક્રમ માટેના આશીર્વાદ મળેલા છે.

આ કાર્યક્રમમાં ચમત્કારિક તો એ બન્યું છે કે જેઓ બાય-પાસ-સર્જરીની સારવારમાં વધુ જોખમી ગણાયેલા, જેમને બાય-પાસ-કરાવવાનું પણ પૂરું જોખમી હતું, તેઓને વધુ ફાયદો, ઝડપી ફાયદો થયો છે. એનું કારણ મનોવૈજ્ઞાનિક છે. કારણ મનને અને હૃદયને વધુ અને ઘેરો સંબંધ છે. મનની લગની, દૃઢ વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા અને આશા હૃદયરોગ જેવા અનેક રોગને મિટાવી શકે છે, તેવું વૈજ્ઞાનિક સત્ય ઠરેલું છે.

ડૉ. રમેશ કાપડિયાનો પંચમુખી કાર્યક્રમ નીચે મુજબ છે :

- (૧) આહાર ઓછી ચરબીવાળો, અને શાકાહાર. આહાર માટે દર્દીઓ અને તેમનાં પત્નીઓને આહાર-પરિવર્તનની સલાહ-સૂચના આપવી, પ્રશિક્ષણ આપવું.
- (૨) હળવી કસરત, જેમાં ચાલવું તે મુખ્ય છે.

- (૩) શવાસન. આ આસનની સર્વાંગી પ્રક્રિયાઓ.
- (૪) ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ સાથે ઊંડા શ્વાસ અને ઉદરીય શ્વાસ
- (૫) સમૂહ પ્રાર્થના, સમૂહ સંવાદ અને લાગણીઓની આપ-લે.

છેલ્લાં ત્રણ વર્ષના ગાળામાં આ કાર્યક્રમ મુજબ એક હજાર કરતાં પણ વધુ દર્દીઓએ હૃદયશૂળ, છાતીનો દુઃખાવો, બ્લડ પ્રેશર, વજન ઘટાડવું-સ્થૂળતામાં, કોલેસ્ટોરોલ તેમ જ તનાવ-ટેન્શન મુક્ત થવામાં અને મુખ્યત્વે જીવન જીવવાની પ્રણાલી બદલવાની પ્રેરણા મેળવી છે. વ્યસનોમાંથી મુક્તિ મેળવી છે અને માંસાહારી ટેવવાળા શાકાહારી બન્યા છે. હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે આ બાય-પાસ- સર્જરીનો વિકલ્પ અસરકારક અને બિનખર્ચાળ પુરવાર થયો છે.

ભારતની મદ્રાસ ખાતેની એપોલો હોસ્પિટલના હૃદયરોગના નિષ્ણાત તબીબો ડૉ. એમ.આર. ગિરીનાથનનો પણ એવો અભિપ્રાય વ્યક્ત થયો છે કે હૃદયરોગના નિવારણ માટેના આ ઉપાયો કોઈ પણ સારવાર-મેડિકલ કે સર્જિકલ કરતાંય વધુ શ્રેયસ્કર નીવડશે એવી શ્રદ્ધા છે.

ડૉ. રમેશભાઈ કાપડિયા માને છે કે, 'હૃદયના કોરોનરી હૃદયરોગ (CHD) જેવા જટિલ રોગમાં બહુ ટૂંકા ગુણામાં આ પ્રયત્નોથી દર્દીઓને સાજા-સારા કરવાની અદ્ભુત ક્ષમતા માલૂમ પડી છે. આ કાર્યક્રમથી શવાસન અને ધ્યાનની સરળ પ્રક્રિયામાં દર્દીઓને સાજા-સારા કરવાની શાશ્વત શક્તિ છે, તેવી અનુભૂતિ થવા પામી છે.'

પોતાના અનુભવોને આધારે ડૉ. કાપડિયાએ નોંધ્યું છે કે ધ્યાનથી

શરીરની સમગ્ર ચેતના એક સ્થાને કેન્દ્રિત થાય છે. ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ તેમ જ ઊં ઊં ઊં ઊં ઊં જેવા શબ્દના લયબદ્ધ સ્વરથી મન અને શરીર તનાવમુક્ત થઈ જાય છે. તનાવથી તો સિમ્પેથેટીક એક્ટીવીટી સતેજ થાય છે. તેનાથી હાઈબ્લડ પ્રેશર વધી જાય છે, પરિણામે રક્તવાહિનીઓ, કેશવાહિનીઓ ઉત્તરોત્તર અસક્ષમ, સાંકડી અને મંદ કાર્ય કરતી બની જાય છે. લોહી ઘટ્ટ બને છે, એથી હાર્ટ એટેકની શક્યતા વધે છે.

એથી ઊલટું ધ્યાન, ઊંડા શ્વાસ, પ્રાણાયામ વગેરેથી શરીરની સિમ્પેથેટીક એક્ટીવીટી દૂર થતાં રક્તવાહિનીઓ આપોઆપ પહોળી બની રક્તપરિભ્રમણ નૈસર્ગિક રીતે થયા કરે છે. રક્ત નોર્મલ-પાતળું બને છે.

ડૉ. કાપડિયા માને છે કે આજના દોડાદોડીભર્યા કારભારમાં જીવન અનેક તનાવો વચ્ચે ઘેરાયેલું રહે છે. ૧૬ કલાકની જાગ્રત અવસ્થા દરમિયાન માંડ ૧૦ ટકા સમય આપણું મન આપણને વર્તમાનમાં રહેવા દે છે. ૯૦ ટકા ભૂતકાળનાં સ્મરણો અને ભાવિ સ્વપ્નાંઓ અને ભય વચ્ચે વર્તમાન ચગદાઈ જાય છે. પરંતુ ધ્યાનથી જ મન વર્તમાનકાળમાં સ્થિર થતાં શીખે છે અને એનાથી મન અને શરીર વચ્ચે અદ્ભુત સમતુલા પ્રાપ્ત થાય છે. એટલું જ નહિ પરંતુ ધ્યાનથી હૃદયરોગના દર્દીઓને એમની જીવનપદ્ધતિ (લાઈફ સ્ટાઈલ)માં ફેરફાર કરવાની પ્રેરણા મળી રહે છે. વ્યસન અને એના જેવા નિંદનીય દુર્ગુણોથી આપોઆપ મુક્ત બનાય છે. મન પોતે જ ખોટું નહિ કરવા તરફ વળે છે. અને મનની શુભ ભાવનાઓ, શુભ કામનાઓ આપોઆપ જાગે છે.

પોતાના અનુભવોને આધારે ડૉ. કાપડિયા કહે છે કે માત્ર ૩ મિનિટના ધ્યાનથી શરીરને, હૃદયને પ્રાણવાયુની જરૂરિયાતમાં ૨૦ ટકા

ઘટાડો થાય છે. જ્યારે ૬ કલાકની ગાઢ નિદ્રા પછી માત્ર ૮ ટકાનો ઘટાડો થાય છે. ધ્યાનની અનેક ટેકનિકોમાં મુખ્ય ટેકનિક સરળ અને સુલભ છે-શાંત ચિત્તે સ્વસ્થ સુખાસનમાં સ્વાભાવિક રીતે બેસવું. ટેકાની જરૂર હોય તો ભીંત, ખુરશી જેવાં સાધનોનો ટેકો લેવો, બાદ આંખો બંધ કરી પોતાના શ્વાસને નસકોરામાંથી અંદરબહાર જતો જોવો. શ્વાસ એ ખાલી હવા ન માનવી, પરંતુ ધ્યાનમાં શ્વાસ તો પ્રાણતત્ત્વ છે, જે શરીરની ચેતના સાથે એકરૂપ થઈને સમગ્ર શરીરના તંત્રને નિરામય બનાવે છે. એકલતા તનાવ વધારે છે. અમેરિકામાં ડૉ. ઓરનીશે પ્રોસિટ્રોન એનિસનમેનોગ્રાફી યંત્રની મદદથી જોયું કે નિઃસ્વાર્થભાવે કરેલું કામ, કોઈ પણ સદ્કાર્ય હૃદયને બળ પૂરે છે. રક્તપરિભ્રમણ વધારે છે. હૃદયની નળીઓ પહોળી બને છે. રક્ત સ્વાભાવિક વહેતું રહે છે. જ્યારે એથી ઊલટા કાર્યથી એટલે કે ક્રોધ, વેર, સ્વાર્થ, લુચ્ચાઈ, નિંદા આદિથી કોરોનરી નસો સંકોચાય છે. એવું જ શ્વાસન, સમૂહ પ્રાર્થના, સમૂહ ગાન વગેરેથી હૃદય પ્રકૃલિત બની વધુ સક્ષમ, બળવર્ધક અને કામ કરતું બની સ્વસ્થતા વધારે છે.

ડૉ. ઓરનીશના પાયાના કાર્યક્રમના પ્રેરણાદાતા અમેરિકા સ્થિત સ્વામી સચ્ચિદાનંદજીએ ડૉ. કાપડિયા પરના પત્રમાં જણાવ્યું છે કે, “જીવનશૈલી બદલાવીને અને એક આદર્શ યોગી બનીને શરીરના બધા અવયવોમાં સ્વાસ્થ્ય લાવી શકાય છે. આપણું માનવશરીર એક ઘણું અદ્ભુત યંત્ર છે. શરીરની કુદરતી આંતરશક્તિ જ શરીરની ઘણી સમસ્યાઓને હલ કરી શકે છે. પ્રકૃતિ સાથે સહયોગ સાધીને આપણે શરીરને નિરામય અને તંદુરસ્ત રાખી શકીએ.

“શરીરમાં થતાં દર્દોનાં કારણો તપાસવાની જરૂર છે. સર્વ પ્રથમ વિચાર, વાણી અને વર્તન શુદ્ધ હોવાં જોઈએ. ખોરાક બિલકુલ

શુદ્ધ અને શાકાહારી હોવો ઘટે. અમોઝે ઘણા દર્દીઓની આવી રીતે સારવાર કરી છે. યોગના અભ્યાસથી અનેક લાભો થાય છે. યોગશાસ્ત્ર સ્પષ્ટ કરે છે કે, ગમે તેવી માંદી વ્યક્તિ યોગથી ફરીથી સાજી થઈ શકે છે.

“શુદ્ધ જીવન જીવવાથી બધાં અનિષ્ટ દૂર થાય છે. યોગ એ માનવજાતિના સર્વ પ્રશ્નોના ઉકેલ માટેની ગુરુચાવી છે.”



બીમારી કોઈ પણ રોગની સૂચક છે. જેનું તન મન સદા સ્વસ્થ, છે, તેને બીમારી હોઈ ન શકે.

-ગાંધીજી

દરદ મટાડવા સારુ દવા લેવી એ ફોકટ છે. એટલું જ નહીં પણ તેથી ઘણી વેળા નુકસાન થાય છે. મારો કચરો હોય તેને હું ઢાંકી દઉં, તેની જેવી અસર થાય તેવી દવાની છે. કચરો ઢાંકું તેથી તે જ કચરો સડીને મને હાનિકારક થવાનો છે, પણ જો હું કચરો કાઢી નાખું તો ઘર જેવું હવું તેવું સારું થઈ રહે છે.

-ગાંધીજી

૪. કોરોનરી-હૃદયરોગમાં આહારવિહાર

અમેરિકામાં દર વરસે પાંચ લાખથી વધુ હૃદયરોગીઓના હાર્ટ એટેક પહેલાં અને પછી ઓપરેશનો એટલે કે બાય-પાસ-સર્જરી થાય છે. પરંતુ છેલ્લાં ૧૫ વર્ષ દરમિયાન અમેરિકાએ હૃદયરોગનું પ્રમાણ ૨૫ ટકા ઘટાડી નાખ્યું છે. અને તે દવા, દાકતરો કે દવાખાનાંઓ વધારીને નહિ, પરંતુ આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર દ્વારા. હૃદયરોગનું મૂળ કારણ વિષમ આહાર છે. આહારનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. અને તે એટલે સુધી કે હવે તો અમેરિકા, કેનેડામાં હૃદયરોગના રોગીએ ક્યો આહાર કેમ લેવો, તેના કાર્યક્રમો અને પ્રશિક્ષણ વર્ગો ચલાવવામાં આવે છે. અને હાર્ટ એટેક થયા પહેલાં અને પછી રોગીએ શું શું ખાવું, પીવું તેના ઉપર સવિશેષ ધ્યાન (દવા કરતાં વધુ) અપાય છે.

હૃદયરોગીઓની ગૃહિણીઓને પ્રશિક્ષણ ખાસ અપાય છે. મીઠું અને ખાંડ વિનાનું ભોજન, લીલાં પાંદડાંવાળી વનસ્પતિઓ, શાકભાજી, ક્યુંબર-સલાડ જેવાં કે ગાજર, પાકાં ટમેટાં, લસણ, કાંદા, આખાં કે ફણગાવેલાં અનાજ, તાજાં ધોયેલાં ફળ-ફળાદિ, સૂકોમેવો, ગાય-બકરીનાં દૂધ, દહીં વગેરે મુખ્યત્વે છે. આવો આહાર કોલેસ્ટોરોલ ઘટાડવાની દૃષ્ટિએ બિનચરબીયુક્ત, અભ્યાસ અને નિદર્શન પછી નિયત થયેલો છે અને એ માટે હૃદયરોગીઓનાં કુટુંબીજન, વિશેષ કરીને રોગીઓની ગૃહિણીઓ-પત્નીઓને પ્રશિક્ષણ વર્ગમાં બોલાવીને શીખવાડવામાં આવે છે. તેના પરત્વે સેમિનાર, ચર્ચાસભાઓ બેઠકો અને પ્રચાર-માધ્યમો દ્વારા વિચારોની આપ-લે થાય છે.

હાર્ટ એટેક અને આહાર-પરિવર્તન : અમેરિકામાં હૃદયરોગ ઘટાડવા આહાર-પરિવર્તન ઉપર ખૂબ જ ધ્યાન અપાઈ રહ્યું છે. તબીબો, વૈજ્ઞાનિકો, દવાખાનાના સંચાલકો, મેડિકલ મંડળો વગેરે આહારનું

મહત્વ સમજી હૃદયરોગના દર્દીઓને હાર્ટ એટેક પહેલાં એક પ્રકારનો આહાર લેવા સલાહ આપે છે અથવા આહાર આપે છે.

હાર્ટ એટેકનું મૂળ રક્તનળીઓના છંદાઈ જવાનું છે, જેને આર્થરોકલોરોસીસ કહે છે. જેનું મૂળ કારણ આહાર અને આહારનું કોલેસ્ટ્રોલનું છે. અમેરિકી આહાર તજજ્ઞ - તબીબ ડૉ. મોરીસનનું સંશોધન એ છે કે, કુદરતી આહારમાં 'લેસીથીન' નામનું તત્વ ભરપૂર છે, જે આર્થરોકલોરોસીસનું રીવર્સેબલ (પરિવર્તન) કરે છે એટલે કે રક્ત પરિભ્રમણ કરતી નળીઓને પુનઃ મૂળ સ્થિતિમાં લવાય છે. આ 'લેસીથીન' તત્વ લસણ, ઈસબગૂલ, હરડે, આદુ, સૂંઠ, ફણગાવેલા મગ, મઠ, ઘઉંના જવારા, રસ, લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી, કાશ્મીરી ફળો, ખાટાંમીઠાં સાઈટ્રીક એસિડ તત્વ ધરાવતાં ફળો, લીંબુનું દેશી ગોળ નાખેલું સરખત, આંબળાનું જીવન, તુલસીપાન વગેરેમાં રહેલું છે.

વળી, હાર્ટ એટેક પછી એવો આહાર લેવો જોઈએ કે તેનું સત્વરે પાયન થાય, પાયકરસોને ઉત્તેજન મળે અને ખાવા-પીવામાં રસાયણ-રૂપ બને.

ગુજરાતીઓનો ખતરનાક આહાર : આહાર રોગ કરે છે તેમ રોગ મટાડે પણ છે. દેશમાં હાર્ટ એટેક, બાય-પાસ-સર્જરી અને અન્ય હૃદયરોગના ભોગ વધુમાં વધુ ગુજરાતીઓ બને છે. ખ્યાતનામ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ અને મુંબઈની સંખ્યાબંધ હોસ્પિટલોની સ્થાપનામાં જેનો મહદ્ અંશે ફાળો છે તે સ્વ. ડૉ. શાંતિલાલ શાહ અને શ્રેષ્ઠ નિસર્ગોપચારક ડૉ. એમ. એમ. ભમગરાબંનેએ નોંધ્યું છે કે ગુજરાતીઓને અકાળે મારનાર કોઈ હોય તો તે છે તેમનો ચરબીયુક્ત આહાર અને ખાઉધરી ટેવો. રબડી, શિયાળામાં મસાલાથી ભરપૂર પાક, તેલ નીતરતું ઊંધિયું, મલાઈદાર લસ્સીઓ, કઢેલાં દૂધ, ઘીથી લસલસતા શીરા, રાબ,

ખાંડ-ધી ભરપૂર મીઠાઈઓ, શિખંડના લચકા, દૂધપાકનાં ભરેલાં છાલિયાં, હોટેલ, પાર્ટીઓ, તેમ જ મિજલસોમાં ભોજન લેવાનો વધુ પડતો ચસ્કો, ઉપરાંત અનિયમિત ભોજન, ધંધાની ચિંતા, અતિ કમાવાની વૃત્તિ, માનસિક તાણ અને બેઠાડું જીવન એ છે ગુજરાતીઓની ખાસિયત, ટેવો અને વલણ. પરિણામે હૃદયરોગના હુમલાના ભોગ દેશમાં વધુ અને વધુ ગુજરાતીઓ બની રહ્યા છે.

૧૯૮૪માં મુંબઈમાં મળેલી હૃદયરોગના તજજ્ઞો અને તબીબોની આંતરરાષ્ટ્રીય વિશ્વપરિષદમાં હૃદયરોગ તજજ્ઞ ડૉ. બી. કે. ગોયેલે વ્યથા જાહેર કરેલી કે હવે તો ભારતમાં ૪૦ વર્ષ નીચેની વયના યુવાનો પણ હૃદયરોગનો ભોગ બનવા લાગ્યા છે. કારણ ફેશનેબલ તૈયાર મળતો, ઈન્સ્ટન્ટ આહાર, ખાઉધરી ટેવો, ફીઝમાં સચવાયેલો વાસી આહારનો ઉપયોગ વગેરે માઝા મૂકી રહ્યાં છે. એટલે કે ગુજરાતીઓએ હૃદયરોગ-બાય-પાસ-સર્જરીથી બચવું હોય તો આહાર અને આહાર લેવાની ટેવોમાં આમૂલ પરિવર્તન કરવાનું આવશ્યક છે. કોરોનરી-હૃદયરોગમાં બને એટલો સાદો, ચરબી વિનાનો આહાર લેવો. રસાહાર, ફળાહારને વધુ મહત્વ આપવું. આહારમાં વિટામીનો-પ્રજીવકો બી, એ, ઈ, સી, બી_૩, બી_૬, બી_{૧૨}, મેગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ ભરપૂર હોય તે વધુ લેવો. આયુર્વેદ આ રોગમાં પથ્યાપથ્યને જરૂરી માન્યું છે.

પ્રજીવક-બી-૬ : અંકુરિત અનાજ, કઠોળ જેવાં કે ઘઉં, બાજરી, મગ, મઠ, તલ વગેરે. મગનો વધુ ઉપયોગ કરવો. ડાંગર, કમોદ, લાલ કડા ચોખા, અંકુરિત ઘઉંની થૂલી, ભડકું વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.

પ્રજીવક-બી : ચીસ્ત (મોળું દહીં), ફણગાવેલાં કઠોળ, ગાય-બકરીનું દૂધ, લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી, ફળફળાદિમાંથી મળે છે.

પ્રજીવક-ઈ : અંકુરિત ધાન્ય, ઘઉંનું થૂલું, અંકુરિત કઠોળ, સૂકો મેવો, મગ, મસૂર, મેથી (ફણગાવેલાં) માંથી મળે છે.

પ્રજીવક-સી : આંબળા, સરગવાની શિંગ, કોથમીર, કોબી, ફ્લાવર, કારેલાં, જમરૂખ, પપૈયું, ટામેટાં, મોસંબી, પાલખ, મેથી, કોથમરીની ભાજી, સંતરાં, બીટ, મોગરી મૂળામાંથી મળે છે.

પ્રજીવક-એ : ગાજરનો રસ, ગાજરનાં પાન, કોબીજ, મૂળાનાં પાન, ખજૂર, પાકી કેરી, જુવાર, અજમાની ભાજી વગેરેમાંથી મળે છે.

પ્રજીવક-ડી : ગાય - બકરીના દૂધમાંથી મળે છે.

મેગ્નેશિયમ : ફણગાવેલા ઘઉં, સૂકો મેવો, બિયાં, સાઠી ચોખા, ગોળની રસી (લીંબુના પાણીમાં દેશી ગોળ નાખીને પીવું.) મોલેસીસમાંથી મળે છે.

પોટેશિયમ : લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી, કેળાં, સંતરાં, દ્રાક્ષ, સફરજન, મેથી, પાલખ, કોથમરી, અજમાની ભાજી વગેરેમાંથી મળે છે.

લીલો રસ : તુલસીપાન, ગળો, ગાજર, કારેલાં, કોબીજ, કાકડી, કોથમરી, ઘઉંના જવારા, દૂધી, મેથી, લીમડો (મીઠો), નાગરવેલનાં પાન, હળદર, આદુ વગેરેમાંથી મળે છે.

અગ્નિતાપથી પ્રજીવકો (વિટામીન) આદિ નાશ પામે છે. માટે બને એટલો નૈસર્ગિક સ્વરૂપે આહાર લેવો. શાકભાજી મૂળ સ્વરૂપે ન લેવાય તો બાફીને, ફણગાવેલાં અનાજધાન્ય અને કઠોળનો ઉપયોગ કરવો.

લીંબુનું પાણી : સવારે અથવા બપોરે અથવા બંને વખત રુચિ મુજબ દેશી ગોળ અને મધ નાખીને અવશ્ય લેવું.

કાળી દ્રાક્ષ અને નિમછાલનું હિમ : હૃદયરોગમાં આંતરડાં સ્વચ્છ અને શાંત રાખવાં જરૂરી છે. રાત્રે ૧૦-૧૫ કાળી દ્રાક્ષ ધોઈ, સાફ કરીને પાણીમાં પલાળવી. સાથે લીમડાની ગળોનો વેંત જેટલો ટુકડો છૂંદીને પલાળવો. ગળો ન મળે તો લીમડાની આંતરછાલ (ટુકડા કરી) પલાળવી. સવારે બંને દ્રવ્યો ચોળી, ગ્રાળીને એનું પાણી-હિમ પીવાનું રાખવું.

ઘઉંના જવારાનો રસ : હાર્ટ એટેક પહેલાં કે પછીની સ્થિતિમાં ઘઉંના ઊગેલા સમાહના જવારાનો રસ પીવો. જવારા રસમાં રહેલું ક્લોરોફિલ તત્ત્વ હૃદયને બળ આપે છે, સાથોસાથ હૃદયની દુરસ્તી કરે છે. જર્મનીના ખ્યાતનામ તબીબ ડૉ. એન. વિગમોર અમેરિકામાં બોસ્ટન ખાતે ઘઉંના જવારાના રસથી હૃદયરોગ મટાડે છે. જવારા ઘરે વાવવા. સાત અથવા ચૌદ માટીનાં કૂંડાં વસાવવાં. સારી જાતના ઘઉં ૧૦૦-૧૦૦ ગ્રામ સાદા પાણીમાં છ કલાક પલાળી અને રોજ એક એક કૂંડામાં (અથવા રોજના બે કૂંડામાં) વાવતા જવા. આઠમે દિવસે પ્રથમ દિને બે કૂંડામાં વાવેલા અને ઊગેલા વેંત જેવડા ઘઉંના જવારામાંથી સવારે એક કૂંડા જવારાનો રસ અને બપોર પછી બીજા કૂંડાના જવારાનો રસ, રોજ પીવો. રોજ એમ બે વાર તાજો જ રસ પીવો. એમ બે વાર કૂંડા વાવતાં જવાં અને કૂંડાનો રસ રોજ પીતા જવો. કોઈ વાર આ રસથી ઉબકા, કે મોળ આવે કે જીવ ચુંથારો થાય તો ચિંતા ન કરવી. દવા ન લેવી. હૃદયરોગનું આ અકસીર ઔષધ છે. પીવાય એટલો વધુ રસ પીવો.

તુલસીપાનનો રસ : રોજ સવારના તુલસીનાં ૧૦૦ લીલાં પાનનો રસ પીવો. શ્યામ તુલસીપાનનો રસ પીવાય તો વધુ સારું. સાદાં તુલસીપાનનો રસ પણ અસરકારક છે.

લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી, કચુંબર : ઋતુ ઋતુનાં લીલાં પાનવાળાં શાકભાજી વધુ ખાવાં. કચુંબર (સલાડ) વધુ ખાવું. પાકાં મીઠાં ટામેટાં, કાકડી, કોબી ફૂલ-કોબી, બીટ, લીંબુ, લસણ, કોથમરી, ડુંગળી વગેરે લેવાય. એમાં મરી, આદુ, હળદર, સૂંઠ વાપરવાં.

મોળી છાશ દહીં : તાજા મેળવેલા સાવ મોળાં જ ગાય-બકરીના દૂધનાં દહીં-છાશ લઈ શકાય. છાશમાં શેકેલું જીરું, તીખાં, ધાણાજીરું, હિંગ્વાષ્ટક ચૂર્ણ સિતોપલાદી ચૂર્ણ નાખી શકાય.

હાથલા થોરનાં જીંડવાં ફળ : હૃદયરોગમાં દર્દીનું હેમોગ્લોબીન ઘટી જાય છે. તેથી હેમોગ્લોબીન વધારવા હાથલા થોરનાં પાકેલાં ફળ-જીંડવાં ગાય-બકરીના મોળા દૂધમાં નાખી, દિવસમાં એક વાર તો પીવું. રોજ ત્રણ-ચાર જીંડવાં-ફળ તેના ઉપરના છાલ-કાંટા કાઢીને દૂધમાં નાખી પીવાં.

લસણ સૂકું લીલું : હૃદયરોગમાં લસણ અને તેની બનાવટો અસરકારક છે. ગાંધીજી હાઈ બ્લડ પ્રેશરમાં ૩-૪ કળી સૂકું લસણ રોજ સવારે લેવાનું રાખતા. શ્રી મોરારજી દેસાઈ પણ રોજ ૩-૪ કળી લસણ આહારમાં લેતા હતા. લીલું લસણ શાકભાજી સાથે ખાવાનું રાખવું. લસણમાં રહેલું એલેસીન તત્ત્વ લોહીનું દબાણ સમતુલ કરવામાં કોલેસ્ટોરોલ ઘટાડવામાં ઉપયોગી છે.

નાળિયેરનું અમૃતજળ : હૃદયરોગીને કીડનીની કોઈ તકલીફ ન હોય તો રોજ બે વાર લીલા સૂકા શ્રીફળનું અમૃતજળ પાણી, મધુર, ઠંડું અને હૃદય હોઈ હૃદયના સર્વ વિકારોમાં ફાયદો કરે છે, પેશાબ વધારે છે, શક્તિ વધારે છે અને પીડા ઘટાડે છે. નાળિયેરનું પાણી છૂટથી પી શકાય છે.

ઈસબગુલ ક્ષીર : આમ તો ઈસબગુલ શીતવીર્ય હોઈ આંતરડાના તમામ રોગમાં ફાયદો કરે છે. પાચન વધારે છે. પરંતુ તાજેતરમાં અમેરિકામાં એનો વપરાશ આમદોષ ઘટાડવામાં, કોલેસ્ટોરોલ ઘટાડવામાં થઈ રહ્યો છે. એ ગાય-બકરીના દૂધમાં લેવાય. પાણી, છાશ, બીલીના શરબતમાં પણ લેવાય.

ગાય-બકરીના દૂધનું દહીં : ગાય-બકરીના દૂધનું મોખું દહીં રક્તપરિભ્રમણ કરતી નળીઓની ચરબી-કોલેસ્ટોરોલ ઘટાડે છે, તેમ યુરોપ-અમેરિકાના સંખ્યાબંધ તબીબોનું કહેવું છે. દ. આફ્રિકાના જે લોકો દહીંનો વધુ ઉપયોગ (માંસાહારી આહાર સાથે) કરતા હતા તેઓ સશક્ત અને રોગ વિનાના માલૂમ પડ્યા. આયુર્વેદે પણ દહીંને મહત્વ આપ્યું છે, પરંતુ રાત્રે એ ખાવાનું અવધ્ય ગણ્યું છે. પ્રયોગોમાં માલૂમ પડ્યું છે કે કોલેસ્ટોરોલ ઘટાડવામાં લસણ, ક્યૂરો, સફરજન, ડુંગળી, ઈસબગુલ, આંબળા ઉપરાંત મોળા દહીંનું પાન ભાગ ભજવે છે.

શાકાહાર અને માંસાહાર : લાંબું જીવવા માટે માંસાહાર કરતાં શાકાહાર વધુ ઉપયોગી અને અસરકારક છે એમ વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયું છે. અમેરિકામાં વૈજ્ઞાનિકોએ માનવી અને પશુઓ પર પ્રયોગ કરીને સાબિત કર્યું છે કે શાકાહારી વધુ નીરોગી અને વધુ આયુષ્યમાન છે. અમેરિકામાં અને ભારતમાં પણ લાંબું આયુષ્ય ભોગવનારા મોટા ભાગે શાકાહારીઓ છે. હાર્ટ એટેક શાકાહારીઓ કરતાં માંસાહારીઓને વધુ આવે છે, એ દીવા જેવું સત્ય છે એનું કારણ, ચરબીનો એ આહાર છે.



૫. કોરોનરી-હૃદયરોગ વધારનારાં પેય, ખાદ્યો અને દ્રવ્યો

કોરોનરી-હૃદયરોગ વધારવામાં ચરબી, પ્રાણીજ પ્રોટીનવાળો આહાર, માંસાહાર, બજારુ પીણાં, ચા-કોફી, કોકો, આઈસક્રીમ દૂધની બનાવટો, ખાંડ-મીઠાનો અતિ ઉપયોગ, શરાબ, તમાકુની બનાવટો વગેરે મુખ્ય છે. તે રક્ત-પરિભ્રમણ કરતી નસોને કડક, સાંકડી અને અસક્ષમ બનાવી મૂકે છે.

ચરબી : આદર્શ આહારમાં ૧૨ થી ૧૫ ટકા જ કેલરી ચરબીમાંથી મળવી જોઈએ. જાપાનમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ ઘટાડવા એ મુજબ આહાર ગોઠવાયો છે. જ્યારે અમેરિકાના આહારમાં ૩૦ થી ૪૦ ટકા કેલરી ચરબીમાંથી મળે છે, ત્યાં પણ ચરબીનું પ્રમાણ ઘટાડાઈ રહ્યું છે. ભારતના આહારમાં, વિશેષ કરીને ગુજરાતીઓના આહારમાં ચરબીનું પ્રમાણ ખૂબ ઊંચું છે. પરિણામે ગુજરાતમાં ભારતના અન્ય ભાગ કરતાં, ભારતનું દુનિયાના દેશો કરતાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ ઘણું ઊંચું છે. એથી કોરોનરી આર્ટરીની બીમારીનું પ્રમાણ વધુ છે.

વધુ ચરબી (એથરોસ્કલરોસિસ) રક્તભ્રમણની નળીઓમાં ક્ષાર, આમદોષ વધારે છે, હૃદયરોગ વધારે છે. રાંધવામાં શાકભાજીનો કુશળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરીને સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ બનાવી શકાય. અને વધુ ચરબીવાળો આહાર લેતા હોય તેમને સંતોષ પણ થાય.

પ્રાણીજ પ્રોટીન : પ્રાણીજ પ્રોટીન ભરપૂર આહાર ન જ લેવાય જેમ દૂધ (મલાઈવાળું), ઈંડાં, મચ્છી, માંસ, પનીર, શીખંડ, આઈસક્રીમ, માખણ, ઘી-દૂધની મીઠાઈઓની બનાવટ, વારંવાર ઉકાળેલ તેલમાં બનાવેલાં ખાદ્યો વગેરે ન લેવાય. ઢોકળાં, મૂઠિયાં, પૂડલા ખવાય. બાફેલાં શાકભાજીમાં તલનું, સૂર્યમુખીનું તેલ વપરાય. દૂધની બનાવટોની

જેમ પ્રાણીજ પ્રોટીન ધમનીઓમાં ચરબી જામવાની ક્રિયા વધારે છે.

કાર્બોહાઈડ્રેટ : એમાં બે પ્રકાર છે : (૧) સાદો (૨) જટિલ. આમ તો દરેક કાર્બોહાઈડ્રેટ યુક્ત આહારમાં આ બંને પ્રકારો તો હોય જ છે, પરંતુ વધુ ઓછા પ્રમાણમાં. કંદમૂળ જેવાં કે સુરણ, રતાળુ, શક્કરિયાં, ગાજર, બટેટાં વગેરેમાં સાદા કાર્બોહાઈડ્રેટનું પ્રમાણ વધુ છે, જ્યારે પાંદડાંવાળાં શાકભાજીમાં જટિલ કાર્બોહાઈડ્રેટનું પ્રમાણ ઓછું છે. પરંતુ, જેમને ડાયાબિટીસની અસર હોય તેમણે ખાંડ, વધુ પ્રમાણમાં મધ, ગોળ, ગ્લુકોઝ ન લેવાં, જેથી રક્તમાં શર્કરાનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે છે. કોરોનરી-હૃદયરોગમાં શર્કરાનું પ્રમાણ વધવાથી સ્ટ્રોક કે પક્ષઘાતના હુમલાનો ભય વધે છે. લોહીમાં શર્કરા વધે કે કોલેસ્ટોરોલ વધે તે હૃદયરોગી માટે હાનિકારક જ ગણાય.

મીઠાનો, ખાંડનો અતિયોગ : આજકાલ ખાવામાં મીઠાનો (સોડિયમ ક્લોરાઈડ, -નો અતિરેક થઈ ગયો છે. વધારે પડતા મીઠાથી ધમનીઓની દીવાલ કઠણ બની જાય છે. હાઈ બ્લડ પ્રેશર વધે છે. હૃદયરોગમાં ખાંડ, મીઠું બંને ખૂબ હાનિકારક છે. સામાન્યતઃ એકથી બે નાની ચમચી (૧૦૦૦ થી ૧૫૦૦ મિ.ગ્રા.) મીઠું પૂરતું છે. શાકભાજી તેમ જ ફળફળાદિમાં કુદરતી મીઠું હોય છે. પછી વધુ મીઠું નાખવાની જરૂર નથી. ખાંડને બદલે ગોળ અથવા મધનો ઉપયોગ કરવો. ગોળ પણ શુદ્ધ અને રસાયણ વિનાનો દેશી ગોળ વાપરવો. મીઠા અને ખાંડના વધુ વપરાશથી હાઈ બ્લડ પ્રેશર ઉપરાંત પક્ષઘાત, કીડનીનો રોગ, ત્વચા, ચામડીના રોગ વધી પડ્યા છે.

ચા, કોફી, કોકો, બજારુ પીણાં : બજારુ પીણાંમાં મોટા ભાગે સેકેરીનનો છૂટથી ઉપયોગ થાય છે. ઉપરાંત બીજાં અખાદ્ય રસાયણોનો. ચા લેવાની હોય તો પણ માઈલ્ડ, જેમાં સૂંઠ, અર્જૂન ચૂર્ણ, એલચી વગેરે

નાખેલી યા અથવા ગાય-બકરીના દૂધનો તુલસીપાન, ફૂદીનો, આદુ નાખેલો ઉકાળો યાને બદલે લઈ શકાય. કોફી, કોકો, સોડા-લેમન વગેરે ગમે તેટલા રૂપાળા નામથી બજારમાં વેચાતાં હોય તો પણ હૃદયરોગીઓથી આવાં બજારુ પીણાં કે ખાદ્યો ન જ લેવાય.

કોરોનરી પ્રિવેન્શન ગ્રુપ : પરદેશોમાં, અમેરિકામાં ચરબી વગરનો આહાર કેમ અને કેવો લેવો તેની સલાહ-સૂચના આપનાર મંડળો, ક્લબ અને જૂથ હોય છે. તેઓ ખાંડ, મીઠું, ચરબી કેમ ઓછાં લેવાં એ અંગે પોતાના સભ્યોને સલાહ આપે છે.

ધૂમપાન, શરાબપાન : કોરોનરી-હૃદયરોગમાં મુખ્ય દૂષણો છે ધૂમપાન, તમાકુનો કોઈ ને કોઈ રીતે ઉપયોગ, ઉપરાંત શરાબપાન. તો આવા મદ્ય અને વ્યસનની ટેવોથી દૂર રહેવા દર્દીઓને સલાહ આપવામાં આવે છે. ધૂમપાન કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપે બંધ કરાવે છે. કારણ કે તેની સ્વાસ્થ્ય ઉપર ઘેરી અસર થાય છે. શરાબ એ તો યુરોપ-અમેરિકાના રહીશો માટે હુલામણું પીણું ગણાય છે. પરંતુ હાર્ટ એટેક પછી તો આવાં આલ્કોહોલિક પીણાંને સદંતર બંધ કરાવવામાં આવે છે. નવાઈભર્યું તો એ છે કે બાય-પાસ-સર્જરીને નિવારવા ધ્યાન, મૌન, પ્રાર્થના, પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે, તેના પરિણામે આવી બઢી-કુટેવો આપોઆપ છૂટી જાય છે. આપોઆપ વ્યસનમુક્ત થવાય છે.

તળેલા પદાર્થો, ફરસાણ આદિ : ગુજરાતીઓમાં સવારના નાસ્તામાં તળેલા ગાંઠિયા, ભજિયાં, પાપડ તેમ જ ફરસાણ ખાવાનો બહુ શોખ છે. આવો આહાર હૃદયરોગી માટે લાભકર્તા નથી જ. એનાથી પાચનશક્તિ ઘટે છે અને બેચેની વધે છે. ઉપરાંત રક્ત પરિભ્રમણ કરતી નસોમાં ક્ષારનું, આમદોષનું પ્રમાણ વધે છે એથી રોગનું પ્રમાણ પણ વધે છે.



૬. કોરોનરી-હૃદયરોગમાં આયુર્વેદ ચિકિત્સા

આયુર્વેદે કોરોનરી-હૃદયરોગમાં ત્રિવિધ ચિકિત્સા બતાવી છે. પ્રથમ-હૃદયમાં શૂળરૂપે વેદના થવી, છાતીમાં ભીંસ, મૂંઝવણ અને સખત બેચેની થવી. એ બતાવે છે કે હૃદયમાં વાયુનો પ્રકોપ થયો છે. ન રુજ વિના વાયુઃ ॥ વાયુ વિના વેદના ન હોય. વળી, વાયુથી એ ભાગ કઠણ થઈ જાય તેને મૃદુ કરવો, વાયુનો દોષ કાઢવો જરૂરી છે. એ માટે પ્રથમ વાયુનું શમન થવું જરૂરી છે. બીજો ઉપાય છે પાચન વધે તો દોષનું પ્રમાણ ઘટે. ત્રીજો ઉપાય છે હૃદયની કોરોનરી નસો તથા બીજી નળીઓ, સ્રોતોનું શોધન એટલે શુદ્ધીકરણ અથવા રક્ત-પરિભ્રમણની ક્ષમતા વધારવી તે.

વાયુનો પ્રકોપ : વાયુ દૂર કરવા હિંગ્વાદી ચૂર્ણ બિજોરાના રસમાં અથવા લીંબુના રસમાં આપવું. હિંગ્વાદી ચૂર્ણ ન હોય તો હિંગ્વાષ્ટક અથવા રસોડામાંથી હિંગ મેળવી, અને શેકીને બિજોરા અથવા લીંબુના રસ કે લીંબુના પાણીમાં આપવું. એનાથી વાયુનું શમન, વાદ્યુટ થતાં વાયુ અનુલોમન થશે. ત્યાર બાદ હિંગ, સૂંઠ, ક્યૂરો, પુષ્કરમૂળ, વજ, કઠ અને સિંધાલૂણ-એ બધાં સમભાગે લઈને પકવેલું તેલ અથવા મહાનારાયણ તેલ સહજ ગરમ કરીને હળવે હળવે છાતીના ડાબા ભાગ તરફ હૃદય પર, પડખામાં લેપન કરવું, યોગવું. બાદ ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક કરવો. એનાથી વાયુનું શમન અને સ્રોતોનું શોધન થશે.

પછી હિંગ, સૂંઠ, વજ, કઠ, ચિત્રક અને વાવડીંગ ઉત્તરોત્તર ભમણા પ્રમાણમાં લઈને તેનું ચૂર્ણ પાણી સાથે આપવું. વાયુનું અનુલોમન થશે.

હૃદયરોગનો ઉકાળો : દેવદાર, ચિત્રક, કઠ, પુષ્કરમૂળ, સૂંઠ, વજ, ક્યૂરો, હરડે, જીરૂ, અજમો, જટામાંસી, ગૂગળ આ ૧૨ ઔષધો

સમભાગે ભેગાં કરી ૩૨ ગણા પાણીમાં નાખી ઉકાળો કરવો. ચોથા ભાગનું પાણી રહે ત્યારે ગાળી લેવું. એ પાણી અર્ધા અર્ધા કલાકે હૃદયરોગીને પાતા રહેવું. મેથી તથા અર્જુનની ચા આપવી, વાતરક્તારસ રતીભાર મધમાં દિવસમાં ત્રણ વાર આપવો. એનાથી રક્ત-પરિભ્રમણ ક્રિયા વધશે.

પંચામૃત : ગાયનું ઘી, દહીં, મધ અને સાકરનું મિશ્રણ તેમાં થોડાં તુલસીનાં પાન નાખીને પંચામૃત લેવું. જરૂર મુજબ ગાયના છાણનો રસ પણ ઉમેરવો. આ બધાં દ્રવ્યો ઉત્તરોત્તર બમણાં લેવાં. સાથે કામદૂધા રસ ઉમેરી શકાય. અર્જુનચૂર્ણને ઘી, સાકર કે મધ સાથે ચાટવું. હૃદયશૂળમાં અર્જુનની બનાવટો અર્જુનઘૃત, અર્જુનારિષ્ટ, અર્જુન કવાથ ખૂબ ઉપયોગી છે.

લોહીનું ઊંચું દબાણ : સર્પગંધા, જટામાંસી અને શંખપુષ્પી સમભાગે દિવસમાં ત્રણવાર મધ સાથે લેવી. બ્રાહ્મીવટી સવાર-સાંજ મધ સાથે અથવા ગાયના દૂધમાં લેવી. લોહીના નીચા દબાણમાં લીંબુનું પાણી ગોળ નાખેલું લેવું.

કોઈપણ હૃદયરોગમાં : પ્રભાકરવટી, તુલસીપત્ર રસ, આંબળાનું જીવન, ધાત્રીરસાયણ, હૃદયચિંતામણી રસ, જહર મોહરા, પંચાસર રસ, હૃદયચૂર્ણ, અર્જુનારિષ્ટ, અર્જુનઘૃત, અર્જુનચૂર્ણ (અર્જુનની બધી બનાવટો) અર્જુનનો ઉકાળો વગેરે ઉપયોગી ગણાયાં છે.

કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવા : પાલખ, મેથી (લીલી), કોથમરી, આદુ, ફૂદીનાનો રસ પીવો. એમાં તુલસીનાં અને અજમા (લીલા)નાં પાનનો રસ ભેળવી શકાય. દાડમનો રસ, લીંબુ તથા લીંબુ કે બિજોરાના રસનું શરબત દેશી ગોળ નાખીને, ઈસબગૂલ, ગાય-બકરીના દૂધની મોળી

છાશ સાથે. દાડમનો રસ અકસીર છે, તે કોલેસ્ટોરોલ ઘટાડે છે.

ગૂગળ અને ગૂગળની બનાવટો, વિશેષ કરીને ત્રિફળા ગૂગળ, પુનર્નવા ગૂગળ ઊના પાણીમાં લેવાં. જવની થૂલી-થૂલું ઉપયોગી છે.

હૃદયની અનિયમિત ચાલ : ગાયનું ઘી લેવું. એનાથી ચાર ગણું બકરીનું મૂત્ર લેવું. બંનેને ભેગાં કરી તેમાં સિંધાલૂણ નાખવું અને સિંધાલૂણથી અર્ધ વજ્ર ને ચોખ્ખી હિંગ નાખવી અને ધીને સિદ્ધ કરવું, પકવવું. આ ઘી અર્ધી ચમચી મગના ઓસામણમાં નાખીને આપવાથી હૃદયરોગના થડકારાનું નિયમન થાય છે, સમતુલન થાય છે. ધીની માત્રા ઓછી જ રાખવી. એલોપથી તબીબો ધીને નહિ અડવાની સલાહ આપે છે. પરંતુ ઘી સ્નેહન છે. પરંતુ દવાવાળું ઘી અપાય જ. અર્જુનઘૃત તો ખાસ આપવું જોઈએ.

હૃદયરોગીએ તેલ ખાવું કે ઘી ? : આમ તો સફોલા, કરડી, સનફ્લાવર (સૂર્યમુખી), કપાસિયા અસંતૃપ્ત હોઈ વાપરી શકાય. પરંતુ આયુર્વેદે તલના તેલને શ્રેષ્ઠ ગણ્યું છે. ઉપરાંત સપ્તમાણ ગાયનું ઘી પણ. એમાં સ્નિગ્ધતાનો ગુણ છે. અમેરિકામાં ઓટબાન, યોગહર્ટ (દહીં)નો આમદોષ ઘટાડવામાં ઉપયોગ થાય છે. જ્યારે અહીં મોળી છાશ, મોળું દહીં. (ઘોળવું) તેમ જ જવની થૂલી, શેકેલા ઘઉંની થૂલી-થૂલું, દવા જેવું કામ કરે છે. એમાંય ગાયના-બકરીના દૂધમાં મેળવતી વખતે તુલસીપાન નાંખીને મેળવેલા દહીંની છાશ દવાની ગરજ સારે છે. વિદેશમાં હૃદયરોગમાં છૂટથી લસણનો ઉપયોગ થાય છે. વિટામીન સી ભરપૂર તાજાં ફળના રસ પણ દવાની ગરજ સારે છે.

લસણ ને લસણની બનાવટો : બાય-પાસ-સર્જરી સ્થિતિએ હૃદયરોગમાં લસણ ખૂબ અસરકારક છે. એક કળીનું લસણ (જામનગરમાં

મળે છે) તો સૌથી સારું, સવારે નાસ્તા સાથે ૩-૪ લસણની કળી (એક કળીનું લસણ હોય તો અડધી કળી) લેવી. ફણગાવેલા મગને ગ્રાઈન્ડરમાં નાખી, તેમાં લસણની ૩-૪ કળી, એક ચમચી અર્જુન ચૂર્ણ, અડધી ચમચી સૂંઠ નાખીને ખાઈ શકાય. જો સૂંઠ ન નાખવી હોય તો નાની બે ચમચી (ડાયાબિટીસ ન હોય તો) મધ કે દેશી ગોળ સપ્રમાણમાં નાખી ખાઈ શકાય. આ દવાની ગરજ સારે છે. પંચામૃત, ગાય-બકરીનાં તુલસીપાન નાખેલાં દહીં-છાશ મોળાં જ, મગનું ઓસામણ, લસણ અને અર્જુનની બનાવટ એ બાય-પાસની સ્થિતિએ અકસીર છે.

રુદ્રાક્ષની માળા : માળા અથવા રુદ્રાક્ષનો આખો પારો હૃદયના ભાગને વારંવાર સ્પર્શ કરે એમ ગળામાં પહેરવાથી શરીરની ચેતના ઊર્જામાં વધારો થયા કરે છે. (હૃદયરોગીએ રુદ્રાક્ષ સાચા)ની માળા ધારણ કરવી.



૭. કોરોનરી-હૃદયરોગમાં યૌગિક પ્રક્રિયાઓ

માનવીનું શરીર, મન અને પ્રાણ : એ ત્રણેય એકબીજા સાથે જોડાયેલાં છે. શરીરને મન સાથે સંબંધ છે. મનને પ્રાણશક્તિ સાથે સંબંધ છે અને પ્રાણશક્તિને શરીર સાથે સંબંધ છે. પ્રાણશક્તિ એટલે ચેતના, જેનાથી શરીરનું સંચાલન થાય છે. ચેતના વિનાનું શરીર એ મૃતશરીર ગણાય. એટલે જ મન ઉપર જે જે સારી-નઠારી અસર જીવનમાં બનતા પ્રસંગોથી ઊપજે છે, તેની અસર શરીર અને શરીરના હૃદયની કોરોનરી ધમનીઓ પર થાય છે. અને તે એટલે સુધી કે ધમનીઓમાં રક્તપ્રવાહ મંદ પડી જાય અથવા વધુ ગતિમાં મુકાઈ જાય. કોરોનરી ધમનીઓ ખૂબ સંવેદનશીલ છે. આઘાત, ઉશ્કેરાટ, ક્રોધ, વેરવૃત્તિ, લોભ વગેરે ભાવાભાવની અસર હૃદય ઉપર થાય છે, તેમ સુખ, ખુશી, આનંદ, હાસ્ય, ઉમંગ, શ્રદ્ધા, આશા અને શાંતિની અસરો પણ હૃદય પર થાય છે. માટે જ કોરોનરી-હૃદયરોગમાં દર્દીએ મન અને વાતાવરણ ખુશનુમા રાખવું જોઈએ. શ્રદ્ધા અને આશાની જ્યોત સદાય જલતી રાખવી જોઈએ. મન પર ટેન્શન-તાણની અસર ન થવા દેવી જોઈએ.

જીવનના બનતા સારા-માઠા પ્રસંગો : એની અસર પણ અવશ્ય હૃદય અને તેની કાર્યવાહી પર થાય છે. મન કઈ રીતે બનાવનું અર્થઘટન કરે છે તેના ઉપર હૃદયના ધબકારા, રક્ત-પરિભ્રમણ તેમ જ કોરોનરી-હૃદયરોગની ગતિશીલતાનો આધાર છે. ગીતામાં પ્રબોધ્યું છે કે મન એ માનવીનાં મુક્તિ તેમ જ બંધનના કારણરૂપ બને છે. વળી, એ હૃદયરોગીને જીવાડે છે તેમ જ મારી પણ શકે છે. એનો સચોટ અનુભવ જેમણે પોતાનો હૃદયરોગ હસી-મજાક વચ્ચે મજબૂત મનોબળ રાખીને મટાડ્યો તે ખ્યાતનામ પત્રકાર લેખક ડૉ. નોર્મન ક્રિન્સે પોતાના ગ્રંથ “હીલીંગ ઓફ ધી હાર્ટ”માં નોંધ્યો છે. અમેરિકાની હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટી

સાથે સંકળાયેલી હોસ્પિટલમાં દસ વર્ષથી ભયંકર હૃદયરોગથી પીડાતી એક મહિલા દાખલ થઈ. તબીબે વાતવાતમાં કહ્યું કે એ બહેનને ટી.એસ.ની સ્થિતિ છે. એ સાંભળ્યા બાદ એ બહેન થોડા દિવસમાં ભારે માંદાં પડી ગયાં. તેમ જ મરવા પડ્યાં અને પાછળથી મરણ પામ્યાં.

તપાસમાં જણાયું કે, એ દર્દી બહેન ટી.એસ.નો એવો અર્થ સમજ્યાં કે એમની 'ટર્મિનલ સિચ્યુએશન' (ટી.એસ.-આખરી સ્થિતિ) છે. એથી એ બહેનને ભય લાગ્યો કે નહિ બચી શકે. અને એ ભયને કારણે જ મરી ગયાં. ખરું જોતાં તબીબે ટી.એસ. એટલે તબીબી ભાષામાં "ટ્રાઈકુસ્પીડ સ્ટેનોસિસ" એટલે ટ્રાઈકુસ્પીડ નામના હૃદયના વાલ્વની બીમારી કહી હતી. પરંતુ અર્થઘટનમાં અર્થના અનર્થને કારણે એ મહિલા દર્દી હેબતાઈ ગઈ.

એવો જ બીજો અનુભવ ડૉ. નોર્મન કઝિન્સે પોતાના એ પુસ્તકમાં નોંધ્યો છે કે હૃદયના નબળા સ્નાયુઓથી પીડાતો હૃદયના ગંભીર રોગનો એક દર્દી તબીબી ભાષામાં બોલાયેલા શબ્દો 'હોલસમ થર્ડ સાઉન્ડ ગેલેપ'નો અર્થ એવું સમજ્યો કે એમનું હૃદય ગેલપ એટલે ઉછાળા મારી રહ્યું છે, સારું થઈ રહ્યું છે. સાચો અર્થ એ હતો કે દર્દીનું હૃદય "હોલસમ ગેલપ" એટલે બગડી રહ્યું છે. એટલે એ દર્દી હૃદયરોગમાં મરણપથારીએ હતો તે અર્થના અનર્થ દ્વારા આશા અને શ્રદ્ધા પામીને મરવાને બદલે સાજો-સારો થઈને વધુ જીવન જીવી ગયો.

હૃદયની રાસાયણિક પ્રક્રિયા એવી છે કે એના ઉપર આશા-નિરાશાની શામક અને ઘાતક અસર જલદી થાય છે જ. સત્તરમી સદીના વિખ્યાત તબીબ થૉમસ સિડનહામે કહેલું કે, 'હૃદયરોગના મરવા પડેલા કોઈ માનવી સામે રમૂજ ટૂંકાઓ કહેતો કોઈ જોકર આવી ચઢે તો એકલો જોકર બે ડઝન ગધેડાં પર લાદેલી દવાઓ કરતાં વધુ બહેતર છે.'

અને એટલે જ હૃદયરોગના દર્દી સાથે ખૂબ પ્રેમભાવ, સહાનુભૂતિ અને આશા-શ્રદ્ધા સાથે વર્તવું જોઈએ. કારણ કે હૃદયની કોરોનરી ધમનીઓ પર સુખદુઃખ, આશા-નિરાશા, કામક્રોધ, પ્રેમદ્વેષ વગેરે ભાવાભાવની ઘેરી અસર ઊપજે છે.

મનની અદ્ભુત શક્તિ : આયુર્વેદ વિજ્ઞાન તો પ્રથમથી જ માનતું આવ્યું છે કે મન અને શરીર એકબીજા સાથે સંકળાયેલાં છે. બંનેની એકબીજા પર અસર પડે છે. જેમ ગુસ્સો, ક્રોધ, દ્વેષ, તાણની હૃદય પર અસર થાય છે તેમ હર્ષના અતિરેકની પણ હૃદય પર અસર પડે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ મન પરના કાબૂને કારણે તેમ જ માનવશક્તિના વિકાસને કારણે દૂરસુદૂર સુધી અસર ઉપજાવી શકાય છે. સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદે રાજયોગમાં પોતાના અનુભવો સાથે દર્શાવ્યું છે કે મન:શક્તિના વિકાસથી દૂરના અણુએ અણુ સાથે સંપર્ક સાધી શકાય છે.

એવી રીતે વિજ્ઞાનની સહાયથી મન:શક્તિથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓને સતેજ કરી, સાવોના ઉત્પાદન દ્વારા શારીરિક રોગોનો ઉપચાર પણ કરી શકાય છે. જેમાં ધ્યાન, મૌન, પ્રાણાયામ, આસન-શવાસન વગેરે પ્રક્રિયા મન:શક્તિના વિકાસ માટે કરવાની રહે છે.

એશ-આરામ અને વિલાસનાં સાધનોનો જેમ જેમ વધારો થાય છે, તેમ તેમ શારીરિક, માનસિક તાણ-ટેન્શનો વધતાં જાય છે. સાથોસાથ નિરાંત, સુખશાંતિ, નિદ્રા એ બધાં ઉપર ભાવાત્મક અસર થાય છે. જરૂર કરતાં વધુ પૈસો, સંપત્તિ, સિદ્ધિ વગેરેથી હૃદયરોગ વધવાનો અને તેની સાથે જીવનનાં સુખશાંતિ હણાઈ જવાનાં. માનવીને જીવન માટેની પ્રાથમિક એવી તમામ જરૂરિયાત તો મળવી જોઈએ પરંતુ માનવી ભોગવિલાસમાં પડી જાય છે ત્યારે અનેક સમશ્યાઓ મોં ફાડીને સામે આવી ઊભી રહે છે, જે હૃદયરોગ તેમ જ

બીજા રોગ પેદા કરે છે એટલું જ નહિ પરંતુ એમાં વધારો કર્યા કરે છે. કૌટુંબિક તનાવ-ટેન્શનમાંથી પણ મુક્ત થઈ જવું રહ્યું. હૃદયરોગીએ ટેન્શનભર્યા જીવનથી અળગા રહેવું હિતકર છે, નહિતર મૃત્યુ તરફ પ્રયાણ કરવાનું રહે છે. જીવનની લાંબી મજલ દરમિયાન અનેક પરિવર્તનો આવે છે, ધરાળ ઉલાળ આવે છે, સુખદુઃખો આવે છે, આઘાત-પ્રત્યાઘાત આવે છે. જીવન પોતે જ પરિવર્તનશીલ છે, એકધારું નથી. શરીરની રચનામાં જીવકોષો (cells) નું પણ સર્જન-વિસર્જન થયા કરે છે, જેનો મુખ્યત્વે આધાર પોષણ એટલે કે આહાર ઉપર છે.

આ બધાની ઘેરી અસર હૃદયની કોરોનરી નસો ઉપર થયા કરે છે. એટલે કે શરીર એ મન સાથે જોડાયેલું છે, તેવી રીતે મન પણ શરીર સાથે જોડાયેલું છે. એટલે મન ઉપર, ચિત્ત ઉપર જે અસરો ઊપજે છે કે પ્રત્યાઘાતો પડે છે તેની અસર શરીર ઉપર તો થાય છે પરંતુ સૂક્ષ્મ રીતે હૃદય ઉપર, હૃદયની કામગીરી તેમ જ કોરોનરી નસો ઉપર પણ થાય છે.

પ્રાણાયામ : ઊંડા શ્વાસ : હૃદયનું રક્તશોધનનું કામ કરતાં બંને ફેફસાંને મજબૂત કરવા ઊંડા, દીર્ઘ શ્વાસ-પ્રાણાયામ રોજ સવારે ખુશનુમા વાતાવરણમાં કરવા, જેમાં જમણા નસકોરા (પીંગળા, સૂર્યનાડી) થી દીર્ઘશ્વાસ લઈને ડાબા નસકોરા (ઈંડા, ચંદ્રનાડી) થી શ્વાસ કાઢવો. આ એક આવર્તન ગણાય. સૂર્યતાપ સામે બેસી આવાં પાંચ આવર્તનથી શરૂ કરી પંદર આવર્તન સુધી વધારવું. બહુ ધીમે વધારતા જવું. સવારે અને રાત્રે થોડો સમય મૌન પાળવું. આસન કરવાં જેમાં પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન, વજ્રાસન, મત્સ્યાસન અને શવાસન મુખ્ય છે. શવાસન સર્વશ્રેષ્ઠ છે. આ રોજ કરવું. એનાથી તનાવ ઘટશે, ચિંતાઓનું વિષયક છેદાશે, પ્રતિક્રિયાઓમાંથી મુક્ત થવાશે. જેમ જેમ શ્વાસ કાબૂમાં આવશે તેમ તેમ મન-મગજ અને તન-શરીર પર જબ્બર અસર

થશે. મન નિર્મળ જળ જેવું શાંત થશે.

ઊંડા શ્વાસ લેવા, ઉદરપટલથી ઊંડા શ્વાસ લેતી વખતે પેટ ઊંચકાય અને શ્વાસ મૂકતી વખતે પેટ નીચું આવે છે. એમાં છાતી દ્વારા નહિ પરંતુ ઉદર દ્વારા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી. સવારે રોજ નહિ પરંતુ નિરાંતના સમયે (ભોજન બાદ તુરત નહિ) ઊંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી. આજકાલ ટૂંકા શ્વાસની ટેવ વધી છે. પરિણામે ખાંસી, શરદી, કફ, આદિ ઉપદ્રવો જલદી વધે છે. આ ઉદરીય શ્વાસ બેઠાં બેઠાં નહિ પરંતુ સૂતાં સૂતાં (શવાસનમાં) શ્વાસ લેવા. જરૂર પડે તો પેટ ઉપર પુસ્તક મૂકીને જોવું કે તે ઊંચુંનીચું થાય છે કે નહિ ? નિદ્રા તથા શિથિલીકરણની ક્રિયા દરમિયાન ઉદરીય શ્વાસ પોતાની મેળે જ લેવાય છે. આ રીતે શ્વાસ લેવાથી મગજના તરંગો સમતુલન બને છે.

શવાસન દ્વારા શિથિલીકરણ : આ આસન કોરોનરી-હૃદયરોગમાં અદ્ભુત ફાયદો કરે છે. લોહીના ઊંચાનીચા દબાણને સમતુલન કરે છે, તેમ લોનાવલા, કુરુક્ષેત્ર, દિલ્હી અને જયપુરની પ્રયોગશાળા અને સંસ્થાઓમાં થયેલા પ્રયોગો દ્વારા સાબિત થયું છે. યોગની પ્રક્રિયાઓમાં શિથિલીકરણ અસરકારક નીવડ્યું છે, જે શવાસન દ્વારા થાય છે. મુંબઈના ખ્યાતનામ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ શ્રી કે. કે. દત્તે 'Keep your heart healthy and young' નામના ગ્રંથમાં આ આસનથી બ્લડ પ્રેશર સહિતના હૃદયરોગમાં અસાધારણ ફાયદો થયાનું વર્ણવ્યું છે. તેવી જ રીતે અમદાવાદ સ્થિત કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. શ્રી રમેશભાઈ કાપડિયાએ પણ આ આસનને શ્રેષ્ઠ ગણ્યું છે. એવી રીતે મદ્રાસની જનરલ હોસ્પિટલના વડા ડૉ. સી. લક્ષ્મીનાથે યોગના નિષ્ણાતોને સાથે રાખીને પોતાની હોસ્પિટલમાં હૃદયરોગના રોગીઓ પર પ્રયોગ કરેલા તેમાં શવાસન, મૌન, ધ્યાન અને પ્રાણાયામથી અનેક ગણો ફાયદો થયાનું

જણાયું છે. બ્લડ પ્રેશર, હાર્ટ એટેક પહેલાં અને પછી, બાય-પાસ-સર્જરીની સ્થિતિમાં આ આસનથી હૃદયની કામગીરી પુનઃ સ્થાપન થઈ રહ્યાનું માલૂમ પડ્યું છે. હૃદયની કોરોનરી નસો છંદાયેલી તે ખુલ્લી થતી માલૂમ પડી છે. બાય-પાસની જરૂર નિવારી શકાઈ છે. જાણીતા યોગ અને આરોગ્ય તજજ્ઞ ડૉ. મહેરવાન ભમગરાએ વર્ણવ્યું છે કે શવાસન એ આજની જીવનશૈલીમાં સૌથી અગત્યનું આસન છે, લાગે છે સહેલું પણ સૌથી વધુ અઘરું છે. ચટાઈ અથવા ધાબળી પાથરી નીચે ચત્તા સૂવાનું, બંને હાથ છાતીથી અલગ, પગ એકબીજાથી વીસેક અંશે દૂર, સીધા, ઢીલા રાખવા, કપડાં આછાં પહેરવાં, ઘડિયાળ, ચશ્માં કે મંગળસૂત્ર જેવાં આભૂષણો કાઢી નાખવાં.

ઉદરપટલથી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતી વખતે પેટ ઊંચકાય અને શ્વાસ મૂકતી વખતે પેટ નીચું આવે તેમ કરવું. શરીરને સાવ મૃતઃપ્રાય જેવું ઢીલું કરવું. શરીરના દરેક અંગ ઉપર, વિશેષ કરીને હૃદય ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરને ‘મને સત્વરે આરામ આપો, મારું હૃદયદુઃખ મટી જાઓ, મારી છંદાયેલી કોરોનરી નસો ખુલ્લી થાઓ, હે હૃદય ! તું પુનઃ અને પુનઃ ધબકતું રહો’ એમ મનમાં જપ કરી પોતાના ઈષ્ટદેવને પ્રાર્થના રોજ કરવી.

શવાસનની બીજી પ્રક્રિયા : શવાસનની બીજી પ્રક્રિયા મૂળ અસરકારક છે. એમાં ઉપર મુજબ જમીન પર ચટાઈ કે ધાબળી પાથરી નિર્જીવ સૂવાનું અને મૃત્યુનાં ભયને દૂર કરવા પોતે હાર્ટ એટેકથી મૃત્યુ પામેલ છે, તે પછીની ઠેઠ સ્મશાનયાત્રા (પોતાની જ) અને અગ્નિદાહ દીધા સુધીની, ભડભડ ચિતામાં અગ્નિદેવને પોતાનું મૃત શરીર અર્પણ થયાની સ્થિતિ પોતે એક પ્રેક્ષક બની જોયા કરવી. એટલે કે પોતે હૃદયરોગથી મૃત્યુ પામ્યા છે પછીનાં સઘળાં વિધિ વિધાન.... અગ્નિદાહ

સુધી (કલ્પના કરીને) જોયા કરવાં. એનાથી હૃદય પુનઃ સ્વસ્થ બને છે, એનાથી મૃત્યુનો હાઉ-ભય ટળે છે, મનોબળ સુદૃઢ-સબળ બને છે. હૃદયરોગીને સામે જ મૃત્યુ દેખાતું હોઈ યમરાજનાં દર્શન થતાં હોય તો પણ આ આસન સિદ્ધ થવાથી મૃત્યુનો જરાય ભય રહેતો નથી. જર્મની અને વિદેશોમાં હૃદયરોગની સુધારણા માટે આવા પ્રયોગો થયા છે. જેમાં માનવી પોતે એક પ્રેક્ષક બનીને પોતાની સળગતી ચિતા જુએ, એના જેવી નિર્ભયતા એકેય નથી.

અમેરિકામાં ડૉ. ઓરનીશે આ આસનનું બાય-પાસ-સર્જરી નિવારણની સ્થિતિ માટેનું પ્રશિક્ષણ, ટેકનિક સ્વામી શિવાનંદજીના પરમ શિષ્ય સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી પાસે મેળવ્યાં. આ આસનથી શરીરનું, મનનું શિથિલીકરણ અજોડ એવું થાય છે. મગજમાં આલ્ફા તરંગો વધે છે. રાસાયણિક ક્રિયાઓ વધવાથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. પગથી તે માથા સુધી પ્રત્યેક અંગના સ્નાયુઓને ખેંચી શિથિલ કરતી વખતે પ્રત્યેક ક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અને અફાટ આકાશ અને લીલૂડી ધરતીની વચ્ચે આપણે જાણે તરી રહ્યા છીએ તેવી ભાવના કલ્પવી, મનને ખુશનુમા, ખુશીખુશીનાં સ્પંદનોથી ભરી દેવું.

ધ્યાન, મૌન અને પ્રાર્થના : બાય-પાસ-સર્જરીની હૃદયરોગની સ્થિતિએ રક્તવાહિનીઓ ગમે તેટલી છંદાઈ ગઈ હોય, હૃદયની જમણી કે ડાબી બાજુની તેને ખુલ્લી કરવા, તેમાંનો ક્ષાર-આમદોષ-કોલેસ્ટોરોલ દૂર કરવા નળીઓને પુનઃ પુનઃ પૂર્વવત્ કરતી કરવા, સક્ષમ કરવા, દુરસ્ત કરી પુનઃસ્થાપન કરવામાં ધ્યાનની પ્રક્રિયા એ સૌથી વધુ અસરકારક છે, ઉપયોગી છે, એ ઉપચારનો એક ભાગ છે, એ દવા સ્વરૂપે છે અને સહેલામાં સહેલી ક્રિયા, સૌ કોઈ બેઠા, સૂતા કરી શકે તેવી છે. સાનફ્રાન્સિસ્કો (અમેરિકા) માં ડૉ. ઓરનીશ અને રોમના

તબીબી જૂથે અને ભારતમાં અમદાવાદ ખાતે ડૉ. રમેશભાઈ કાપડિયાએ આવી યૌગિક પ્રક્રિયાઓ, મુખ્યત્વે, શવાસન, ધ્યાન દ્વારા સંખ્યાબંધ હૃદયરોગીઓને નવજીવન બક્ષ્યું છે. ધ્યાનની ટેકનિક સાવ સહેલી છે. ધ્યાન જમ્યા પહેલાં અથવા જમ્યા પછી થોડા કલાક બાદ, બને તો સવાર-સાંજ શાંત વાતાવરણમાં ધરવાનું વધુ અનુકૂળ બની રહે છે. ધ્યાન પહેલાં શવાસન કે અન્ય કોઈ આસન કરી શકાય તો સારું, પરંતુ ધ્યાન પહેલાં શરીરને ઢીલું ઢીલું કરી દેવું.

કોઈ પણ હૃદયરોગી કરી શકે તેવી સહેલી પદ્ધતિ છે સુખાસનમાં ધ્યાન ધરવું. સ્વાભાવિક કોઈ ચીજને અઢેલીને બેસવું. આસન ઊંચ અથવા ચર્મનું રાખવું. શરીરની કરોડ, પીઠ અને ગરદન-મસ્તક સીધી હારમાં રાખવાં. અક્કડ બેસવું નહીં પરંતુ શિથિલ અવસ્થામાં, આંખો બંધ રાખવી અને ધીમા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા. શ્વાસને નસકોરામાંથી બહાર નીકળતો તેમ જ નસકોરામાં જતો અનુભવવો, જોવો.

એ વખતે સમગ્ર મનને શ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રક્રિયા પર કેન્દ્રિત કરવું. તેવે વખતે શરૂઆતમાં જુદા જુદા વિચારો આવવાથી મન જ્યાં-ત્યાં વિચારે ચડી જશે. પણ મનને પાછું શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ પર કેન્દ્રિત કરવું. આમ, ધીમેધીમે એકાગ્રતા આવી જશે. બીજી બાજુ મન કપાળના મધ્યભાગમાં સ્થિરતા ધારણ કરશે.

હૃદયરોગીએ રોજ સવારસાંજ ૨૦-૨૫ મિનિટ ધ્યાન ધરવું ખૂબ હિતાવહ છે, પરંતુ તે પરાણે નહિ, સ્વાભાવિકપણે થવું જોઈએ, તો હૃદયરોગમાં પારાવાર ફાયદો થાય.

ધ્યાનની બીજી પણ આવી જ સહેલી રીત છે.

ધ્યાનની બીજી રીત : ચેતનાને અવાજ સાથે એકરૂપ કરવાની :
એ માટે ૐ ૐ ૐ ૐ ૐ ૐ ઓમ શબ્દને લાંબા સ્વરથી લયબદ્ધ ઉચ્ચારી

‘મ્’ ને વધુ લંબાવવો. આ ઊં ના લયબદ્ધ ઉચ્ચારણ ગાનથી ધ્યાન તેના પર કેન્દ્રિત થાય છે. આ ઊં એ સામાન્ય શબ્દ નથી. એ પ્રાણનું એક સ્વરૂપ છે. ઊં શબ્દમાં સમગ્ર ચેતનાતત્ત્વ સમાઈ જાય છે. યોગના મહાપ્રવર્તક પતંજલિ મુનિના કથન અનુસાર ઊં માં આખી દુનિયાનો, બ્રહ્મનો સમાવેશ થાય છે. આ ઊંકાર સ્વરથી હૃદયની નળીઓને પુનઃ પુનઃ પહોળી કરીને પુનઃ સક્ષમ થવામાં જાદુઈ અસર અનુભવાય છે. આમ, ધ્યાનની દરેક રીતના પાયામાં વિશ્વવ્યાપક ચેતનાતત્ત્વને પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે અથવા ઊં કારના અવાજ સાથે એકરૂપ કરવાનાં છે અને એટલે જ વેદમાં પ્રબોધ્યું છે કે -

ઊં કારં બિન્દુ સંયુક્તમ્ નિત્યં ધ્યાયન્તિ યોગિનઃ ।

કામદં મોક્ષદં ચૈવ ઊંકારાય નમોનમઃ ॥

મૌન અને પ્રાર્થનાથી પણ કોરોનરી-હૃદયરોગમાં અસાધારણ ફાયદો થયાનું અનુભવ્યું છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે જોઈએ તો દિવસ દરમિયાન મગજના અગ્ર ભાગમાં ૧૫ સેકંડની ગતિથી બીટા તરંગો ઉત્પન્ન થતા હોય છે. પરંતુ મન સંપૂર્ણ શિથિલ થાય છે ત્યારે આલ્ફા તરંગો નોંધાય છે. શિથિલીકરણને કારણે માત્ર ત્રણ મિનિટમાં ઓક્સિજનના વપરાશમાં ૨૦ ટકાનો ઘટાડો થાય છે, જ્યારે છ કલાકની નિદ્રા પછી ઓક્સિજનના વપરાશમાં ૮ ટકાનો ઘટાડો થાય છે.

ધ્યાનથી પ્રત્યક્ષીકરણ પણ સક્ષમ બને છે. ધ્યાન વિનાનું પ્રત્યક્ષીકરણ અસરકારક બનશે નહિ.

ધ્યાનથી ગમે તેટલા લાંબા સમયનાં વ્યસનો હોય તે છૂટી શકે છે. અમેરિકામાં ડૉ. ઓરનીશે સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી પાસેથી ધ્યાનની

પ્રક્રિયા જાણી ત્યારે તેમણે શરાબ કે ગોમાંસ ખાવાની ટેવ છોડી દીધી અને ધ્યાન ધારણાથી એમણે આવાં વ્યસનો છોડી દીધાં. ધ્યાનપ્રક્રિયાથી હૃદયની છંદાયેલી નળીઓ ખુલ્લી થવામાં સક્ષમ બને છે, આપોઆપ એ ક્રિયા થયા કરે છે. ઉપરાંત સમગ્ર વિશ્વ સાથે એકરૂપ બનવાની લાગણી થયા કરે છે. ડૉ. રમેશભાઈ કાપડિયા કોરોનરી-હૃદયરોગના સુધારા માટે ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણની પ્રક્રિયા ઉપર ભાર મૂકે છે. એનાથી તત્કાળ ફાયદો માલૂમ પડેલ છે.



૮. કોરોનરી-હૃદયરોગ થવાનાં પરિબળો

કોલેસ્ટોરોલ : આમદોષ : આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર કોરોનરી-હૃદયરોગ થવામાં મુખ્ય કારણ કોલેસ્ટોરોલ વધી જવાનું માને છે. અમેરિકામાં તો એ સિદ્ધ થયું છે કે હૃદયરોગનું મુખ્ય કારણ કોલેસ્ટોરોલ, આમદોષ છે. ચયાપચયની વિકૃતિને કારણે એ રક્તમાં આમરસનું, પછી આમદોષનું પ્રમાણ વધે છે, અને એમાં ચરબીનો વધારો થયા કરે છે. આમ તો કોલેસ્ટોરોલ અમુક પ્રમાણમાં જરૂરી ગણાયું છે. પરંતુ ચરબીને કારણે, અન્ય કારણે વધી જાય છે ત્યારે રક્તભ્રમણ કરતી નસોને છાંટી દે છે, સાંકડી કરી મૂકે છે. સામાન્યતઃ કોલેસ્ટોરોલનું પ્રમાણ ૨૪૦ એમ. એલ. યોગ્ય ગણાય છે પરંતુ જાણીતા નિસર્ગોપચારક ડૉ. ભમગરા તો માને છે કે ગુજરાતીઓ, જેમના આહાર ચરબી-ભરપૂર છે, તેમનું કોલેસ્ટોરોલ ૨૦૦ એમ. એલ. પ્રમાણ સલામત ગણાય. હાર્ટ એટેક-હૃદયનો હુમલો થવામાં આ કોલેસ્ટોરોલ જ જવાબદાર ગણાય છે, અને તેનો પ્રભાવ શરીરની નાનામાં નાની રક્તવાહિનીઓ પર પડે છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ આ પીળા રંગના અદ્ભુત પદાર્થ કોલેસ્ટોરોલ અંગે સંશોધન કરાવીને તારણ કાઢ્યું છે કે, (૧) લોહીમાં વધુ પ્રમાણમાં કોલેસ્ટોરોલ હોય તેને હૃદયરોગ સાથે સીધો સંબંધ છે. (૨) કોલેસ્ટોરોલનું લેવલ-પ્રમાણ લોહીમાંથી ઓછું કરાય તો જીવલેણ હૃદયરોગનો હુમલો નિવારી શકાય છે. અમેરિકાના ખ્યાતનામ 'ટાઈમ' સાપ્તાહિકે ઉપરોક્ત તારણ ટાંકીને પ્રગટ કર્યું છે કે અમેરિકનોનો આહાર જોઈએ તેના કરતાં ૬૦% કોલેસ્ટોરોલવાળો હોય છે. પરિણામે વધુમાં વધુ હૃદયરોગના હુમલાનો ભોગ અમેરિકનો બની રહ્યા છે.

રશિયાના પેથોલોજિસ્ટ નિકોલાઈ એનીશ્કોએ સસલાં અને બીજાં પ્રાણીઓને ચરબીવાળો આહાર ખવરાવી પ્રયોગો દ્વારા એવું સંશોધન કર્યું છે કે કોલેસ્ટોરોલને હૃદયરોગ સાથે સીધો સંબંધ છે. ડૉ. એન્સલ કિઝ નામના એક તબીબે સાત દેશોના લોકોના આહાર ઉપર સંશોધન કરીને એવું તારણ કાઢ્યું છે કે કોલેસ્ટોરોલ જ હૃદયરોગ કોરોનરી - હૃદયરોગ પેદા કરનાર મુખ્ય તત્ત્વ છે. ફિનલેંડના લોકો દૂધ, માખણ, ચીઝ વગેરે વધુ ખાય છે. પરિણામે ત્યાંના લોકોનું કોલેસ્ટોરોલનું પ્રમાણ ઊંચું છે. જ્યારે જાપાનીઓ ચરબી ઓછી ખાતા હોવાથી ત્યાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ ઓછું છે. પરંતુ જે જાપાનીઓ અમેરિકા આવીને વસ્યા ત્યાં એમના આહારમાં કોલેસ્ટોરોલ વધુ માલૂમ પડ્યું છે.

લાઈફ સ્ટાઈલને કારણે પણ કોલેસ્ટોરોલ વધે છે, કે ઘટે છે. હ્યુસટનની બેચલર કોલેજ ઓફ મેડિસીનના ડૉ. જોસેફ પેશના કહેવા મુજબ સપ્તાહમાં ઓછામાં ઓછા ૪ દિવસ ૨૦ મિનિટ સુધી વ્યાયામ, હળવી કસરત કરવામાં આવે તો કોલેસ્ટોરોલનું લેવલ અંકુશમાં રહે છે. પરંતુ માનસિક તણ-ટેન્શન હોય તો કોલેસ્ટોરોલનું લેવલ ઊંચું જાય છે. ધૂમપાનથી, તમાકુના ઉપયોગથી કોલેસ્ટોરોલ વધે છે. કોલેસ્ટોરોલના લેવલને રચનાત્મક-સર્જનાત્મક વિચારો સાથે પણ સંબંધ છે. એટલે જ ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ટેન્શન, દેખાદેખી, અદેખાઈ વગેરે દૂર કરવાની સાથે આહારમાં ચરબી, ઘી, ઈંડાં, તેમ જ એવા પ્રકારના ખોરાકને લેવાનું બંધ કરવું જોઈએ.

ડાયાબિટીસ : મધુપ્રમેહ : એ હૃદયરોગનું પણ એક કારણ છે. આજકાલ ભારતમાં ખાંડનો, સેકરીનવાળાં બજારુ પીણાંનો, ખાદ્યોનો, તૈયાર ખાદ્યોનો વપરાશ એટલો બધો વધી રહ્યો છે કે તેને પરિણામે ડાયાબિટીસનો વ્યાપ વધ્યો છે. આ એક નહિ મટતો ખતરનાક, આખા

શરીરને નબળું, ખોખલું, સત્વહીન કરનાર રોગ છે. હૃદય ઉપર તેની ઘેરી અસર પડે છે. એક વખત થયા પછી એને કાબૂમાં રાખવાનું ખૂબ મુશ્કેલ છે. અને મટવાનું તો એથીય મુશ્કેલ ગણાયું છે. વળી, આ રોગ વારસામાં ઊતરે છે, માબાપ બંનેને મધુપ્રમેહ હોય તો અવશ્ય વારસામાં ઊતરે છે, પેઢી દર પેઢી ઊતરે છે. એની શરીરના તમામ અવયવો ઉપર અસર થાય છે. એનાથી જાતીય જીવન છિન્નાભિન્ન થઈ જાય છે. બંનેને હોય તો સંતાનપ્રાપ્તિ થતી જ નથી.

કોરોનરી-હૃદયરોગમાં મધુપ્રમેહને કાબૂમાં રાખવો જોઈએ. યુરિન અને પછી લોહીમાંથી એને કાઢવો અથવા અંકુશમાં રાખવો જોઈએ.

મધુપ્રમેહને કાબૂમાં રાખવા આયુર્વેદે ખૂબ સહેલા ઉપાયો બતાવેલ છે.

(૧) રોજ રાત્રે એક ચમચી હળદર અને એક ચમચી આંબળા પલાળીને સવારે તેનું હિમ-જળ પીવું. વધુ રોગ ઉગ્ર હોય તો રાત્રે પણ સવારનું પલાળેલું હિમજળ પીવું. (૨) શેકેલી મેથીનું ચૂર્ણ જમ્યા પછી એક ચમચી, બપોરે મોણ દઈને શેકી ભૂકો કરવો. (૩) બપોરના ભોજનની મધ્યે એક ચમચી ઈન્દ્રજવનો ભૂકો છાશ સાથે લેવો. ઉપરાંત ઉગ્રરોગમાં કારેલાંનો રસ અથવા સૂકા કારેલાનું ચૂર્ણ બે વાર એક ચમચી થોડા પાણી સાથે લેવું. ઉગ્રમાં ઉગ્ર મધુપ્રમેહને કાબૂમાં રાખવો. દર બે-ત્રણ દિવસે હળદરવાળા મોળા દૂધમાં ૫ થી ૧૦ ટીપાં શુદ્ધ લીંમડાની લીંબોળીનું તેલ લેવું. મામેજવો, ગળો, જાંબુપાન વગેરેનો ઉપયોગ ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ કરી શકાય. ઈન્ડ્યુલિનનાં ઈન્જેક્શનો રોજ લેવાં એ કાયમી ઉપાય નથી. આ દવાથી પણ રી-એક્શન જેવી આડ અસરો થાય છે.

સ્થૂળતા : મેદ : આ પણ હૃદયરોગનું, કોરોનરી હૃદયરોગનું, પ્રમુખ કારણ છે. આ રોગ પણ વારસામાં ઊતરે છે. જેમ જેમ શરીર પર ચરબીના થર વંધતા જાય છે તેમ તેમ હૃદયની કાર્યશક્તિ ઉપર બોજો વધતો જાય છે. ચરબીને અને સ્થૂળતાને સંબંધ છે, તેમ સ્થૂળતા અને મધુપ્રમેહને સંબંધ છે. લોહીના ઊંચા દબાણને પણ સ્થૂળતા સાથે સંબંધ છે. સ્થૂળતાથી શરીરમાં રક્ત-પરિભ્રમણ કરનારી નસોની કાર્યશક્તિ-ક્ષમતા ઘટે છે. વધુ પડતો અપથ્ય આહાર, બેઠાડુ નિષ્ક્રિય જીવન, અને કોઈ વાર હાઈપોથાઈરોઈડમ જેવી બીમારી શરીરમાં સ્થૂળતા વધારે છે.

આહારમાંથી ચરબીનું રૂપાંતર થાય છે. ચરબીનું રૂપાંતર થવામાં શરીરની ઘણી શક્તિ વપરાઈ જાય છે. બીજી બાજુ ચરબીથી ચરબી વધ્યા કરે છે. આજકાલ ચરબી ઘટાડવા ચીલાચાલુ ડાયેટીંગ કરવાની ફેશન વધી રહી છે. પરંતુ એનાથી ચરબી ઘટતી નથી અને ઊલટાનું પોષણ ઘટે છે. અને તૂપ્યા રહેવાથી જે કાંઈ ચરબી ઘટી હોય તે પાછી ડાયેટીંગ છોડવાથી વધવા લાગે છે અથવા પૂર્વવત્ થવા માંડે છે. અલબત્ત, આહારનું પ્રમાણ ઘટાડ્યા વિના ક્રમશઃ ચરબીનું પ્રમાણ સમજણપૂર્વક ઘટાડવામાં આવે તો અવશ્ય સ્થૂળતા ઘટે ખરી. પરંતુ પરંપરાગત ડાયેટીંગ કરનાર કે કરાવનારમાં આવી સમજણ હોતી નથી. સ્થૂળતા મટાડવાનો સહેલો ઉપાય આહારમાં ચરબીનું પ્રમાણ સમતોલ રાખવું. સવાર-સાંજ ફરવા જવું. દોડવા જવું, ઘરકામમાં સક્રિયતા રાખવી અને દિવસની ઊંઘ ઓછી કરવી અથવા ન લેવી. આહાર ધીમે ધીમે ચાવીને ખાવો, મનમાં ખુશાલી રાખીને આહાર લેવો. જમીને તુરત પાણી ન પીવું. અર્ધા કલાક પછી પીવું. પ્રાણીજ પ્રોટીન એટલે ધી, માખણ, દૂધની મીઠાઈઓ, આઈસક્રીમ, રબડી, મલાઈવાળું દૂધ, ઈંડાં, ચિઝ, પનીર વગેરેનો (કોમ્લેક્સ) કાર્બોહાઈડ્રેટનું પ્રમાણ વધારવું.

એથી પૂરતો આહાર લીધાની લાગણી થાય, સાથોસાથ વજન ઘટે. નકારાત્મક વલણ છોડી દેવું તેમ જ માનસિક શાંતિ જળવાય, વધે તેવા ઉપાયો યોજતા રહેવા. ખાંડ-મીઠાનો ઉપયોગ સપ્રમાણ અથવા ઓછો કરવો. શાકભાજી, કચુંબર-સલાડનું પ્રમાણ આહારમાં વધારવું. આહાર બને એટલો પાચન થાય એવો લેવો. કબજિયાત ન થવા દેવી. જમવાને અંતે આહારના છેલ્લા કોળિયા સાથે હરડે ચૂર્ણની એક ચમચી થોડા પાણી સાથે લેવામાં આવે તો પાચનશક્તિમાં વધારો થયા કરે તેમ જ ગેસ, ઊર્ધ્વવાયુનું પ્રમાણ ઘટે, કબજિયાત રહેવા ન પામે. કુદરતી વેગને રોકવા નહિ. વાસી કે કસમયે આહાર ન લેવો. ઉગ્ર દવાના વધુ પડતા ઉપયોગથી પણ રોગ વધે છે. તપાસ માટેનાં ઉપકરણોનો પણ બેફામ ઉપયોગ ન થવા દેવો. અમેરિકા-યુરોપના દેશો, જાપાન, ચીન વગેરેએ રોગને મૂળમાંથી અટકાવવાનાં પગલાં - પ્રિવેન્ટિવ પગલાં દ્વારા હૃદયરોગનું પ્રમાણ ઘટાડ્યું છે. જ્યારે આ દેશમાં દાકતરો, દવાખાનાં અને હૃદયરોગની દવાઓ કેમ વધતી રહે તેના પર જ વધુ ધ્યાન અને શક્તિ તેમ જ નાણાં ખર્ચાઈ રહ્યાં છે !



આપણા દેશમાં ગાંધીજી સૌથી મોટા કુદરતી ઉપચારના પ્રચારક હતા. તેમણે આરોગ્ય અને આહારક્ષેત્રે જાતજાતના પ્રયોગો કર્યા, 'આરોગ્યની ચાવી' નામે સુંદર પુસ્તિકા આપી છે.

લોકો દવાખાનાં અને ઇસ્પિતાલો પાછળ જે દાનનો પ્રવાહ વહેવડાવે છે તેવો જો આરોગ્યકેન્દ્રો અને લોકોની સ્વચ્છતા તેમ જ આરોગ્યવિષયક ટેવો બદલાય તે માટે દાનનો પ્રવાહ વહેવડાવે તો આપણા ઘણા રોગો નાબૂદ થઈ ગામડાં આરોગ્યમય બની જાય.

૯. કોરોનરી-હૃદયરોગમાં મનોચિકિત્સા

હવે તો એ વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયું છે કે રોગ માત્ર દવાથી મટતો નથી. રોગ મટાડનારાં બીજાં પરિબળો પણ ભાગ ભજવે છે. હૃદય અને મનને પૂરો સંબંધ છે. મનના ભાવો, લાગણી, પ્રભાવની હૃદય ઉપર સારી-માઠી અસર પડે છે. હૃદય એ એટલો નાજુક અવયવ છે કે મનની અસરો એના ઉપર પ્રભાવ પાડે છે. ગમા-અણગમાના ભાવો હૃદય પર અંકિત થાય છે. ગીતામાં તો કહ્યું છે કે મન એ બંધન અને મુક્તિનું કારણ છે. મન દ્વારા શરીરની બધીય ઈન્દ્રિયોનું, હૃદયનું પણ સંચાલન થાય છે. શરીરના વિકાસ-ઘડતરનો આધાર મન પર છે. માટે ચંચળ મનને શાંત કરવું રહ્યું.

પતંજિલ મુનિએ મનની ત્રણ અવસ્થાઓ વર્ણવી છે : અવધાન (Attention), એકાગ્રતા (Concentration) અને ધ્યાન (Meditation). ભટકતા મનને કોઈ એક બાબત તરફ વાળી ચેતનવંતુ બનાવવું તે છે અવધાન. મનને કોઈ એક બાબત ઉપર લાંબા સમય સુધી એકલું રાખવું તે છે એકાગ્રતા અને ત્રીજી અવસ્થા તે ધ્યાન. આ ત્રણેય અવસ્થાઓ હૃદય ઉપર સૂક્ષ્મ ઘેરી અસર કરે છે. એટલે બીમાર - બિસ્માર મન હૃદયરોગ મટાડવામાં ઉપયોગી બનતું નથી. માટે જ મનને સાવધાન, એકાગ્રતા અને ધ્યાન દ્વારા હૃદયરોગ મટાડવાના કામે લગાડી દેવું રહ્યું. હૃદયરોગ મટે જ છે, મટે જ છે તેમ ચિંતન કર્યા કરવું રહ્યું.

હૃદયરોગની પીડા મટાડવા : અમેરિકામાં કાન્સાસ રાજ્યમાં બાયોફિઝિક અને સાઈકોફિઝયોલોજી સેન્ટર તરફથી માનસિક - મનની શક્તિ દ્વારા રોગની પીડા મટાડવાના સફળ પ્રયોગો થયા છે. ધીમે ધીમે ઊંડો શ્વાસ લઈને, તેમ જ બે હાથ ઘસીને ઊર્જા પેદા કરી મગજ દ્વારા બિટાવેવૂઝ અને આલ્ફા વેવૂઝનાં મોજાં પ્રસારીને રોગ મટાડવામાં

આવે છે. કારણ કે આશા-નિરાશા, સુખ-દુઃખ, પ્રેમ-ક્રોધ, ભાવ-અભાવ વગેરે પ્રકારની લાગણીઓના આઘાત-પ્રત્યાઘાત હૃદય ઉપર સત્વરે અસર કરે છે.

હાસ્ય-અસરકારક ઔષધ : હસવાથી, સતત હસવાથી રોગપીડા મટે છે. હાસ્ય એ હૃદયરોગ મટાડવાની મોટી દવા છે, તેમ માનસશાસ્ત્રીઓ કહે છે. હાસ્યથી મનની તાણ ઘટે છે, માથાનો દુઃખાવો મટે છે, 'હાઈપરટેન્શન' ઓછું થાય છે, તેમ જ સૌથી વધુ તો રોગ સામે લડવાની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. અમેરિકી ખ્યાતનામ લેખક નોર્મન ક્રિન્સે પોતાનો અસાધ્ય વ્યાધિ હાસ્યથી મટાડવાનું પોતાના પ્રખ્યાત પુસ્તક 'હિલીંગ ઓફ 'ધી હાર્ટ'માં નોંધ્યું છે. તબીબોએ હાર્ટ એટેક પછી એમને બાય-પાસ સર્જરીની સલાહ આપી ત્યારે તેમણે ઓપરેશન કરાવવાને બદલે હાસ્યાદિના કાર્યક્રમથી હૃદય અને રક્ત પહોંચાડનારી નસોના ભરાવાને સાફ કર્યો. એટલું જ નહિ પરંતુ તેઓએ પોતાની વગ વાપરીને અમેરિકાનાં ઘણાં ખરાં દવાખાનાંઓમાં હાસ્યરમૂજની કેસેટો વસાવી અને વોશિંગ્ટનમાં એલોપથીના તબીબો અને વિજ્ઞાનીઓનો પરિસંવાદ યોજીને હાસ્ય દવાનો કાર્યક્રમ વ્યાપક બનાવ્યો. મુક્ત મને હાસ્યથી શરીરની આંતરિક-બાહ્ય સફાઈ થાય છે. પેટના સ્નાયુઓ, ખભા, ફેફસાંને આપોઆપ વ્યાયામ મળે છે, ધીમે ધીમે ચાલતી નાડી એક જ હાસ્યથી ૬૦ ધબકારા ઉપરથી ૧૨૦ ધબકારા ઉપર આવી જાય છે. બ્લડ પ્રેશર ૨૦૦ હોય તો મુક્ત હાસ્યથી ૧૨૦ જેટલું થઈ શકે છે. વળી, સતત હાસ્યથી બ્લડ પ્રેશર નોર્મલ થઈ જાય છે. 'ધી સાયન્સ' નામના વિજ્ઞાનના મેગેઝિનમાં ડૉ. થેફી ગોલ્ડસ્ટોને નોંધ્યું છે કે હાસ્યથી માનસિક તનાવ, તાણ ઘટે છે. કારણ હાસ્યથી મગજનાં રસાયણો સ્ત્રવે છે. બિટા-એન્ડોરફિન્સી નામનો મગજનો સ્ત્રાવ શરીરની, હૃદયની પીડા ઘટાડે છે. કારણ કે એનાથી

લોહીની અંદરનું એન્ડ્રેલિન વધે છે. આનંદથી રહેવાથી, હાસ્યથી, રમૂજથી તેમ જ જીવન સુખમય જીવવાની જિજ્ઞવિષાથી પ્રબળ મનની લાગણીથી ગમે તે પ્રકારના હૃદયરોગમાં પારાવાર ફાયદો થાય છે.

હાસ્યનું કેન્દ્ર માનવીના જમણા ભાગમાં રહેલું છે. એની ઉત્તેજનાથી પીડાશામક સ્થિતિનો અનુભવ થાય છે. નકારાત્મક લાગણી, નિરાશા, નાસીપાસી રોગ વધારનાર બળો છે. પરંતુ એથી ઊલટી મનની સ્થિતિ આશા, શ્રદ્ધા, ખુશહાલી, ખુશનુમા મન રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં જબ્બર વધારો કરે છે.

લોકોની રહેણીકરણી, ખાનપાન, સંસ્કારજીવન, વસ્ત્રપરિધાન, ફેશન આદિ હૃદયરોગને વધારનારાં છે પરંતુ તેમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવવાથી, કુદરતની વધુ નજીક જવાથી એટલે કે કુદરતી જીવન જીવવાથી હૃદયરોગમાંથી આપોઆપ મુક્તિ મળે છે. અમેરિકામાં આજે પણ એવા લોકો છે, જેઓ કદી વિદ્યુતપંખા વાપરતા નથી. દવા લેતા નથી અને સાંદામાં સાંદાં સુતરાઉ કપડાં વાપરે છે. તેમ જ ખાનપાનમાં આખાં અનાજ તેમ જ સેન્દ્રિય ખાતરમાં પાકેલાં શાકભાજી, ફળફળાદિનો ઉપયોગ કરે છે. મનોરંજન, રમૂજ, હાસ્ય, સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ, મુક્ત જીવન, નિર્ભયતા, વ્યાયામ-યૌગિક પ્રક્રિયાઓ એટલે પ્રાણાયામ, મૌન, ધ્યાન, ધારણા, યોખ્ખાં હવાપાણી, ગાયનાં દૂધ-ધી વગેરેથી હૃદયરોગીઓની બાય-પાસ-સર્જરી નિવારી શકાયેલ છે. તેમ જ એવા દર્દીઓ પુનઃ સાજા-સારા થયા છે.

સમૂહ સંવાદ અને પ્રાર્થના : હૃદયરોગ મટાડવામાં પ્રાર્થના અને ઈશ્વર પરત્વે શ્રદ્ધા, આસ્થા મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. ગાંધીજીને જ્યારે જ્યારે લોહીનું ઊંચું દબાણ રહેતું ત્યારે તેના ઉપાય તરીકે રામનામના મંત્રની દવા લેતા. પરિણામે એથી પારાવાર લાભ થતો. અમેરિકાના સ્પીન ડ્રીફ્ટર સંશોધનકારોએ પ્રાર્થનાની જીવકોષ-જીવિત વસ્તુ ઉપર

કેવી અસર થાય છે, તેનો એક વૈજ્ઞાનિક રીતે પ્રયોગ કરેલો. એક મોટા ખોખામાં માટી ને ખાતર પૂરી, તેમાં રાઈનાં બિયાં વાવવામાં આવેલાં. એ ખોખાની વચ્ચે બરાબર મધ્યમાં એક દોરી બાંધી, તેના બે વિભાગ કરવામાં આવ્યા. એક વિભાગમાં રોજ ત્યાં એને લક્ષમાં લઈને પ્રાર્થના કરવામાં આવતી. અને બીજા વિભાગ તરફ ખાલી મૌન રાખવામાં આવતું. તો જે વિભાગ તરફ પ્રાર્થના કરવામાં આવતી ત્યાં રાઈના અંકુર જલદી ફૂટી નીકળ્યા હતા, જ્યારે બીજા વિભાગમાં એટલા જલદી ફૂટી નીકળ્યા નહિ. એટલે કે વાવેલાં બિયાં ઉપર પ્રાર્થનાની ચોક્કસ અસર થવા પામી હતી. આમ રોગ મટાડવામાં પ્રાર્થના મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

એવું જ સમૂહ સંવાદ અને વિચારોની આપ-લેમાં જોવા મળેલ છે. સમૂહમાં ભાતુભાવની ભાવના જાગે છે. વિચારોની આપલેથી મન નિર્મળ જળ જેવું હળવું બની જાય છે. સમસ્યાઓનો ઉકેલ જડે છે, ઉકેલ ન જડે તો પણ અભિવ્યક્તિથી મનની તાણ, વ્યગ્રતા ઓછી થઈ જાય છે. સમૂહ સંવાદથી વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચેના વહેવારો, બોલચાલ, વિવેક, વિનય અને આચરણમાં ફેરફાર થાય છે. સુખદ પરિણામ આવે છે. મૃત્યુ, કાળ અને બળનાં બંધનોનું વાસ્તવિકપણું અનુભવાય છે. ‘કાલો ન યાતિ મન એવ યાતં: તૃષ્ણા ન જિર્ણા વયમેવ જિર્ણા:’ ભર્તૃહરિએ સાચું જ કહ્યું છે કે કાળ જતો નથી પરંતુ માનવી જીર્ણ-વૃદ્ધ થઈ રહ્યો છે. સ્વાસ્થ્યની પુન:પ્રાપ્તિ માટે ઉદાસ કે વ્યથા ભરેલા મન કરતાં હસતું-ખેલતું પ્રેમાળ અને ભાવોર્મિ ભરેલું મન વધુ સહાયરૂપ બને છે. ગાંધીજી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ તેમ જ સંજોગોની વચ્ચે પ્રાર્થના અથવા સમૂહ પ્રાર્થના કરતા અથવા કરાવતાં એ હંમેશાં કહેતા કે ભોજન વિના ચાલી શકે પણ પ્રાર્થના વિના એક પણ પણ ન ચાલી શકે.

૧૦. કોરોનરી-હૃદયરોગની સારવાર અંગે વિશેષ

આધુનિક સારવાર પદ્ધતિ એટલે મહદ્ અંશે એલોપથી એવો અર્થ થાય છે, પરંતુ હવે ધીમે ધીમે વિજ્ઞાનનાં ક્ષેત્રો વિકસતાં જાય છે, નવી નવી શોધ થતી જાય છે તેમ તેમ આધુનિક સારવારમાં અન્ય ઉપચાર પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થતો જાય છે. મુખ્યત્વે આયુર્વેદ, નેચરોપથી અને યોગની પ્રક્રિયાઓ. હવે એવી માન્યતા જોર પકડવા માંડી છે કે જે કોઈ પદ્ધતિ અથવા તેવી પદ્ધતિ મુજબના ઉપચાર, ઔષધો, દવા જેનાથી રોગ મૂળમાંથી મટે એ જ એની દવા. રોગ મટવો જોઈએ, તેની આડ અસર ન થવી જોઈએ. એલોપથીની કેટલીક દવાઓ આડ અસર ઊભી કરે છે તે દવાઓ અનિવાર્ય ન હોય તો ન જ લેવી તેવો મત જનસમૂહમાં વધતો જાય છે અને એટલે જ ભારત તેમ જ વિશ્વમાં ઓલ્ટરનેટીવ મેડિસીન્સનું મહત્ત્વ વધતું જાય છે. એલોપથી સિવાયની અન્ય ઉપચાર પદ્ધતિઓની મહત્તા વધી છે અને લોકોની માંગ પણ વધી છે.

તંદુરસ્તીની વ્યાખ્યા પણ ધીમે ધીમે બદલાઈ રહી છે. પહેલાં કેન્સર જેવા અસાધ્ય મનાતા રોગનું નામ પડે એટલે દર્દી અને તેના સ્વજનો ગભરાઈ ઊઠતા, ધ્રૂજી ઊઠતા. હવે માનવી દર્દી કેન્સર સાથે વર્ષો સુધી આસાનીથી જીવી શકે છે અને પોતાનું કામકાજ કર્યા કરે છે. એવાં ઉદારહરણો છે કે કેન્સરના દર્દી કેન્સર સાથે ૨૦-૨૨ વર્ષ ઉપાય કરતા કરતા જીવી ગયા હોય. એમ હૃદયની કોરોનરી નળીઓ ૪૦%, ૫૦%, ૬૦% સુધી અથવા ૮૦% કોઈ છંદાયેલી કે બ્લોક હોય તોપણ કોરોનરી-હૃદયરોગના દર્દીએ જરાય બીવાનું કે ભય રાખવાનું જરૂરી નથી. સારવાર સાથે તંદુરસ્તી પુનઃ મેળવી શકાય છે તેમ જ ગભરાટ અને ભયને કારણે હૃદયરોગની વિષમતા ઊલટી વધતી જાય, તેમાંથી

મુક્ત થઈ જવાય છે. હિંમતની જરૂર છે.

અમેરિકામાં ડૉ. ડીન ઓરનીશ અને આપણે ત્યાં અમદાવાદ સ્થિત હૃદયરોગ નિષ્ણાત જેઓ હૃદયરોગ પાયામાંથી મટાડવા યુનિવર્સલ હિલ્ડીંગ પ્રોગ્રામની કુશળતા હૃદયરોગના દર્દીઓને સમજાવે છે તે ડૉ. રમેશભાઈ કાપડિયા રોગ મટાડવા પાયાની પાંચ બાબતો સમજાવે છે :

- (૧) આહાર - આહાર રોગ લાવે છે અને આહારથી રોગ મટે પણ છે. કઈ જાતનો આહાર લેવો એ ખૂબ મહત્વનું છે. (આહારની વિગતો ચોથા પ્રકરણમાં આપેલી છે.)
- (૨) સાધારણ કસરત - ચાલવું, બગીચાનું કામ કરવું, ફળી કે શેરીમાં, મંદિરો કે તળાવની પાળ પર, બગીચામાં કોઈ પણ નૈસર્ગિક શાંત સ્થળે ફરવું. એ પણ કસરતનો જ એક ભાગ છે. ચાલવાથી વિશેષ લાભ છે.
- (૩) તંગકરણ - (સ્ટ્રેચિંગ) અને શિથિલીકરણ (રીલેક્સેશન) સાથેનું શવાસન.
- (૪) ધ્યાન - સહજ ધ્યાન અને મૌન. ધ્યાન સાથે પ્રત્યક્ષીકરણ.
- (૫) સમૂહ સંવાદ - સમૂહની સુખદુઃખની સ્વાભાવિક વાતો.

ધ્યાનથી આલ્ફા તરંગોમાં વધારો થાય છે અને માત્ર હૃદયને જ નહિ પરંતુ સમગ્ર શરીરની તંદુરસ્તીમાં વધારો કરતી રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. ધ્યાનની પ્રક્રિયા આમ તો સામાન્ય લાગે છે પરંતુ હૃદયરોગમાં ખૂબ જ જરૂરી અને ફાયદાકારક ગણાયેલ છે. વળી, તાજેતરના સંશોધનમાં એવું તારણ નીકળ્યું છે કે માનવીના આહાર અને લાંબું જીવવાની પ્રક્રિયા વચ્ચે સંબંધ છે. લાંબા આયુષ્ય માટે આહાર તો જરૂરી છે જ પણ આહાર કેવી રીતે લેવો, કેવી રીતે ચાવવો,

ખાતી વખતે મનના બીજા વિચારો છોડી, ખાવા પર વધુ ધ્યાન આપવું, હસતાં હસતાં ખાવું, ખાવાને માણવું, રસાસ્વાદ માણવો વગેરેથી આયુષ્યમાં વધારો થાય છે, પાચન વધે છે. વળી, આયુર્વેદે પથ્યા-પથ્ય ઉપર જે ભાર મૂક્યો છે તે અંગે આધુનિક સારવાર પદ્ધતિ વધુ જાગૃત બની છે. અને હવે આધુનિક તબીબોને આહારનું મૂલ્ય અને મહત્વ સમજાવા લાગ્યાં છે, ફણગાવેલાં ધાન્ય, રસાહાર, ફળાહાર, કચુંબર-સલાડ, શાકભાજી અને તેના રસ, ફળરસ વગેરેનું મહત્વ વધતું જાય છે. બીજી બાજુ વાસી આહાર, ડબાપેક ઈન્સ્ટન્ટ આહાર, તળેલો આહાર, વધુપડતી ચરબી અને ખટાશ ધરાવતો આહાર હૃદયરોગીને માટે વિષ સમાન છે. એનાથી ઊલટાનો રોગ વધે છે, પીડા વધે છે. રોગ-નિવારણમાં દવા, ઔષધ જેટલું જ આહારનું મહત્વ છે. જે આધુનિક તબીબી શાસ્ત્ર સ્વીકારી રહ્યું છે. શુભ નિશાની છે. સ્થિતિ, સ્થળ, સમય-કાળ મુજબ આહારમાં પરિવર્તન જરૂર હોઈ શકે છે પરંતુ હૃદયરોગ મટાડવા માટે રોગની સ્થિતિ વધારે એવો આહાર તો ભૂલેચૂકે પણ ન જ લેવો જોઈએ.



૧૧. હૃદયરોગથી માનવીનું મૃત્યુ ક્યારે ?

હૃદયરોગમાં માનવીનું મૃત્યુ ક્યારે ? આધુનિક સારવારના છેલ્લા સંશોધન અને તબીબો તેમ જ હૃદયરોગના તજજ્ઞ વૈજ્ઞાનિકોના તારણ મુજબ હૃદયના ધબકારા (બીટ્સ) અને ગતિ એ બન્નેની બનેલી રિધમ સિસ્ટમમાં ફેરફાર થવા માંડે અને આયુર્વેદની માન્યતા મુજબ જીવવાની શક્તિ-વાસનામૂલક જિજીવિષાની (આ વાસના પ્રારબ્ધકર્મોની રહેલી છે) પૂર્ણાહુતિ થવા પામે છે ત્યારે હૃદય આપોઆપ ધબકતું બંધ પડી જાય છે અને મૃત્યુનું કારણ બને છે.

હૃદયના ધબકારા અને ગતિવિધિઓ હાર્ટ રિધમ સિસ્ટમ અંગે અમેરિકામાં તાજેતરમાં થયેલા છેલ્લા સંશોધનની અમદાવાદ સ્થિત કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. રમેશભાઈ કાપડિયાએ તબીબો સાથેના વાર્તાલાપમાં જે બાબત વર્ણવી છે તે અદ્ભુત છે.

આમ તો હૃદય એક મિનિટમાં ૬૦, ૭૦ અથવા ૮૦ વાર ધબકે છે. દિવસમાં ૧,૦૪,૦૦૦ અને સિત્તેર વર્ષનું આયુષ્ય ગણીએ તો ત્રણ અબજ વખત ધબકે છે અને આ ધબકવાના પંપ દ્વારા આખા શરીરની નાનામાં નાની વાળ જેવડી રક્તવાહિનીઓને એક મિનિટમાં આશરે ૧૫-૧૬ ગેલન રક્ત પહોંચાડે છે અને પરત મેળવે છે. આધુનિક શોધ મુજબ આ દરેક ધબકારાની ગતિમાં ઉત્તરોત્તર તફાવત રહેલો છે. એટલે કે એક ધબકારા પછીના બીજા ધબકારા વચ્ચે, બીજા ધબકારા અને ત્રીજા ધબકારા વચ્ચે, ત્રીજા અને ચોથા ધબકારા વચ્ચે ગતિ અને અંતરનો સૂક્ષ્માસૂક્ષ્મ, મિનિટના એક હજારમા ભાગની ગતિની અને અવાજની માહિતી નોંધતા યંત્ર દ્વારા માલૂમ પડ્યું છે. આવી ગતિ-વિધિ છતાં હૃદયના ધબકારાનું રિધમ-સંગીત એકસરખું જ સંભળાય છે. છેલ્લા સંશોધન મુજબ જ્યારે આ રિધમમાં ગરબડ થાય ત્યારે હૃદયનો હુમલો

- આખરી ચેતવણી મળે છે, અથવા તો આધુનિક વિજ્ઞાન મુજબ આ રિધમમાં (ગતિ અને ધબકારા) માં ગરબડ એ જ હૃદયરોગનો હુમલો લાસ્ટ હાર્ટ એટેક ગણવાનો રહે છે અને આ હુમલો માનવીને રામશરણ કરે છે.

અથવા તો માનવીની જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય અને જિંદગીના આખરી દિવસોમાં જઈ પહોંચે છે ત્યારે આ રિધમ-હૃદયની ગતિવિધિઓમાં ગરબડ થવા માંડે છે અને આ ગરબડ માનવીને મોતનો પયગામ આપે છે.

આયુર્વેદ અને આજનું વિજ્ઞાન : હૃદયરોગની ગતિવિધિઓ અંગે આજનું વિજ્ઞાન જે સૂક્માસૂક્મ સંશોધન કરી રહ્યું છે, તે અંગે પ્રાચીન આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં પણ એ જ વાત સમજાવવામાં આવી છે. આયુર્વેદના તજજ્ઞ વૈદ્ય શ્રી બાલકૃષ્ણભાઈ દવેએ આ વાત પોતાના વિખ્યાત ગ્રંથ 'આયુર્વેદનું અધ્યાત્મ'માં હૂબહૂ વર્ણવી છે. તેઓ લખે છે કે, વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ હૃદયરોગની આધુનિક જે ગતિવિધિઓની સંપ્રાપ્તિ છે, તેમાં આયુર્વેદનું અધ્યાત્મશાસ્ત્ર ઉમેરો કરે છે કે હૃદયની મધ્યમાં એક માંસપિંડ (Sino Auricular node) છે, તેને જીવ (Life) નું અધિષ્ઠાન માન્યું છે. એ માંસપિંડમાં એની મેળે પ્રાણનો સહજ સ્પંદ ઊઠ્યા કરે છે. આ ઉપરાંત એમાં જીવને પૂર્વજન્મની પ્રાપ્ત થયેલી વાસના પણ રહેલી છે. માંસપિંડને સ્પંદન માટેની પ્રેરણા એ વાસના દ્વારા પણ મળે છે. વાસના પ્રાણમાં જિજીવિષા ઊભી કરે છે. એ માંસપિંડને અને એ દ્વારા હૃદયને ગતિ આપે છે. જ્યારે જિજીવિષા તૂટી જાય છે, ત્યારે હૃદય ધબકતું એની મેળે બંધ થઈ જાય છે.

વૈજ્ઞાનિકો આ પ્રેરણાશક્તિનું મૂળ દ્રવ્ય (matter) ને માને છે. જેને લીધે માંસપિંડ એની મેળે ધબકે છે. આ ધબકવાની શક્તિ આપનાર દ્રવ્યને શોધવા પ્રયત્ન ચાલે છે. હજુ એ દ્રવ્યને અલગ પાડવા જતાં એ

પિંડનું મૃત્યુ થઈ ચૂક્યું હોય છે. પરંતુ આવતી કાલે એ શક્ય બને, કારણ કે વૈજ્ઞાનિકો આધિભૌતિક દૃષ્ટિકોણથી જ જુએ છે. શક્તિના દ્રવ્ય સ્વરૂપને મુખ્ય માને છે. એથી વૈજ્ઞાનિકો દ્રવ્ય દ્વારા શક્તિ ઉત્પન્ન કરી લેવાના પ્રયોગો કરતા રહે છે. શરીરની જીવનપ્રક્રિયામાં અનેક દ્રવ્ય-સ્વરૂપો ભાગ ભજવતાં હોય છે, એ બધાંને ઓળખીને વિજ્ઞાન એનો ઔષધ તરીકે ધાર્યો ઉપયોગ કરે છે, અને ચમત્કારિક પરિણામો લાવે છે.

હૃદયની ગતિ વ્યવસ્થિત કરવામાં ઉપયોગી એવાં ઘણાં દ્રવ્યો અત્યાર સુધીમાં શોધાયાં છે પરંતુ આયુર્વેદનું અધ્યાત્મ માને છે કે શક્તિ જ્યાં સુધી જિજ્ઞવિષા રૂપે કામ કરે છે ત્યાં સુધી હૃદયમાં સ્પંદ ઉત્પન્ન કરે છે અને એ માટે વપરાયેલું દ્રવ્ય એ જિજ્ઞવિષાએ પોતે જ ઉત્પન્ન કરેલું હોય છે.

મૂળમાં તો જીવનશક્તિ જ રહેલી છે જે શરીરમાં વિવિધ દ્રવ્યોની ઉત્પત્તિ કરે છે. એ જ શક્તિ અને એ જ દ્રવ્યો તદનુરૂપ વિવિધ ક્રિયાઓ કરતાં દેખાય છે. એ જીવનશક્તિ વાસનામૂલક જિજ્ઞવિષારૂપે કાર્ય કરે છે. જે ઘડીએ જિજ્ઞવિષા શાંત થઈ જાય છે એ જ ઘડીએ શરીરમાં પેલાં દ્રવ્યો પૂરતા પ્રમાણમાં નાંખ્યાં હોવા છતાં મૃત્યુ આવે છે. આ જિજ્ઞવિષા પ્રારબ્ધકર્મોનું ફળ આપવાને ઉદ્યુક્ત થયેલા સંસ્કારો અનુસાર કાર્ય કરતી હોવાથી એ શક્તિને વધુ ઓળખવી જરૂરી છે. વળી, જેમ ફૂલની સાથે એની વાસ-સુગંધ-દુર્ગંધ જરૂરી છે, એવી જ રીતે પ્રારબ્ધકર્મોની વાસ પણ વાસના રૂપે સક્રિય રહે છે. આ વાસનાનું સ્થાન છે હૃદય.

આધુનિક વિજ્ઞાન Heart Rhythm Variations ને મૃત્યુની ચેતવણી માને છે અને તેના ઉપાય તરીકે-તત્કાળ ઉપાય તરીકે - બાળક જેવા નિર્દોષ બાળસહજ ભાવો અનુભવવાની ભલામણ કરે છે. આવા ભાવો, નિર્દોષ ભાવો હૃદયની ગતિવિધિની ક્ષમતા પુનઃ સ્થાપિત કરે છે

એટલે કે હૃદયની ગતિ અને ધબકારાનો ફેરફાર મૂળ સ્વરૂપે લાવે છે.

ભાવ-અભાવની એટલે સારા-માઠા ગુણધર્મોની હૃદયરોગમાં ભારે અસર થાય છે અને ઔષધ જેટલી જ અસર કરે છે તેમ હૃદયરોગની સારવારનું આધુનિક તબીબી શાસ્ત્ર હવે માનતું થયું છે. પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, ખુશી, ઉદારતા, ક્ષમા, દયા, કરુણા- એ બધા ગુણો હૃદયરોગને મટાડવામાં ઉપકારક છે, જ્યારે ક્રોધ, ગુસ્સો, મોહ, દ્વેષ, અસૂયા, સ્વાર્થ, વૈરવૃત્તિ - એ હૃદયરોગમાં ભારે મોટું નુકસાન કરે છે. એકલી દવા નહિ પરંતુ દવા સાથે દૂઆ પણ હૃદયરોગની સારવારમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

ભાવ-અભાવનું, ગમા-અણગમાનું મહત્વ આયુર્વેદે વર્ષો પહેલા સ્વીકારેલું છે. ચરક કહે છે :

ઈર્ષા ભય ક્રોધ પરિક્ષતેન લુબ્ધેન હુમ્ દૈન્ય પીડીતેન ।

પ્રદ્વેષ યુક્તેન ચ સેવ્યમાન મન્નં ન સમ્યક્ પરિકામમેતિ ॥

અર્થ : ઈર્ષા, ભય, ક્રોધ વગેરેથી જે જખમી થયો હોય, લોભ, શોક અને દૈન્યથી જે પીડિત હોય અને જે દ્વેષયુક્ત હોય, આવા કોઈ પણ ભાવ સાથે ખાધેલું અન્ન સમ્યક્ આહારરસમાં પરિણમતું નથી.

વૈદ્ય શ્રી બાલકૃષ્ણભાઈ દવે “આયુર્વેદનું અધ્યાત્મ” ગ્રંથમાં વર્ણવ્યા મુજબ ક્રોધથી પિત્ત વધે છે. ઈર્ષાથી અમ્લપિત્ત થાય છે. શોકથી કફ અને મંદાગ્નિ થાય છે. ચિંતાથી વાયુ વધે છે. આ બધા રજસ્-તમસ્ ભાવો પ્રાણમાં ક્ષોભ ઊભો કરે છે. એથી હૃદયના માંસપિંડમાં ચાલતો સહજ સ્પંદ પણ ક્ષુબ્ધ બને છે. એથી હૃદયની શક્તિ વેરવિખેર બનતાં હૃદય દુર્બળ બને છે. વળી, પ્રત્યેક ભાવ તદનુરૂપ રાગદ્વેષાત્મક પ્રયત્ન ઊભો કરે છે. જો સંજોગવશાત્ એ પ્રયત્ન એના સ્વાભાવિક પ્રતિભાવમાં પરિણમી ન શકે તો એની ગતિ અવરુદ્ધ બને છે અને હૃદયમાં વિવિધ

વિકારો જન્માવે છે. શરીરની સાતેય ધાતુઓના સારરૂપ ઓજનું સ્થાન પણ હૃદય છે. ક્ષોભને કારણે ઓજનો ક્ષય થાય છે. એથી કોઈ સંયોગોમાં થોડી સેકન્ડ પણ પ્રાણવાયુ ન મળે તો એ સ્થિતિમાં ટકી રહેવાની એની શક્તિ ઘટી જાય છે. બીજી બાજુથી આહારરસનું અસમ્યક્ પરિણામ રક્તને અભિષ્ંદિ બનાવે છે, તે રક્તને ગ્રંથિલ (Ctoting) કરે છે. અને નાડીઓને સાંકડી અને વિષમ (Artheros Clerosis) બનાવે છે એથી હૃદયને પહોંચતા રક્તની ગતિ અવરોધાય છે, એ પણ હૃદય પરનું જોખમ વધારે છે.

સત્ત્વગુણવાળા ભાવોથી ધાતુઓની સમતા થાય છે અને રક્ત પરિભ્રમણ, પ્રાણ વગેરેની ગતિમાં સ્વસ્થતા-પ્રશાંતવાહિતા આવે છે. ભાવ શુદ્ધિથી રક્તશુદ્ધિ થાય છે. અને એથી ઓજ વધે છે. સત્ત્વાશ્રયં ઓજ । ઓજ સત્ત્વને આશ્રયે રહે છે. હૃદયને અને મનને પ્રસન્ન કરે એવા સાત્ત્વિક ભાવોથી ઓજની વૃદ્ધિ થાય છે. એથી જ કાયાકલ્પ સાથે આચાર રસાયન અનિવાર્ય ગણેલ છે. રોગીમાં નિરાશા આવે, જીવવાનો ઉત્સાહ ઘટે ત્યારે અલ્પપ્રાણતા અને એવાં પરિણામો (મૃત્યુ જેવાં) આવે છે.



સ્વસ્થ કોને સમજવો ?

સમદોષઃ સમાગ્નિશ્ચ સમધાતુ મલત્ક્રિયઃ ।

પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમનાઃ સ્વસ્થ ઇત્યભિધીયતે ॥

વાત વગેરે દોષો પ્રમાણસર હોય, જઠરાગ્નિ સપ્રમાણસર હોય, રસ, રક્ત વગેરે સાત ધાતુ સમ હોય, મળમૂત્ર પરસ્તેવો પ્રમાણસર હોય, આત્મા, ઇન્દ્રિયો અને મન પ્રસન્ન હોય તો તેને સાચો સ્વસ્થ ગણવો.

૧૨. કોરોનરી-હૃદયરોગ અંગે ફેરવિચારણા

દેશમાં એક માત્ર અમદાવાદ ખાતે છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી અઢી હજાર કરતાં વધુ હૃદયરોગથી પીડાતાં સ્ત્રી-પુરુષ દર્દીઓને સારવાર સલાહ આપતો હૃદયરોગના પાયાના ઉપચારનો જે કાર્યક્રમ અમદાવાદ સ્થિત જાણીતા કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. રમેશભાઈ કાપડિયાએ અપનાવ્યો છે, તેના પરિણામે હૃદયરોગના દર્દીઓને પારાવાર ફાયદો થયો છે અને આ કાર્યક્રમને તેઓએ કોરોનરી-હૃદયરોગની સારવારમાં ત્રીજો વિકલ્પ-વધુ અસરકારક બિનખર્ચાળ ગણાવેલ છે, જેમાં મુખ્યત્વે છે આહાર ઓછી ચરબીવાળો શાકાહાર (૨) ચાલવાની હળવી કસરત (૩) શવાસન-યૌગિક પ્રક્રિયાઓ (૪) ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ અને (૫) સમૂહ સંવાદ દ્વારા લાગણીઓની આપ-લે. આવો કાર્યક્રમ અમેરિકામાં પણ સાન્ફ્રાન્સિસ્કો ખાતે ડૉ. જિન ઓરનીશ અને એમના જૂથના કાર્ડિયોલોજિસ્ટ તબીબો પણ ચલાવી રહ્યા છે અને તેને ભારે સફળતા મળી છે. ત્યાં આ કાર્યક્રમને No Drugs, No Operation તરીકે હૃદયરોગની સારવારના કાર્યક્રમ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. (જેની વિગતો આ પુસ્તિકાના બીજા પ્રકરણમાં -‘બાય-પાસ-સર્જરીનો વિકલ્પ’ એ શીર્ષક નીચે આપવામાં આવી છે.)

આ કાર્યક્રમ અંગે કેટલીક વધુ માહિતી ડૉ. શ્રી રમેશભાઈ કાપડિયાએ હૃદયરોગના તબીબો સમક્ષના વાર્તાલાપમાં જુદા જુદા સમયે અને સ્થળે સમજાવી છે, જે જાણવા જેવી નીચે મુજબ સારાંશમાં છે. તેઓ કહે છે કે,

(૧) આ કાર્યક્રમથી માત્ર હૃદયરોગના દર્દીઓને જ નહિ પરંતુ અન્ય રોગમાં પણ ફાયદો માલૂમ પડ્યો છે. આ કાર્યક્રમથી પિત્ત ઓછું થાય છે, અમ્લપિત્ત ઘટે છે. સંધિવામાં ફાયદો થાય છે. હઠીલાં ચામડીનાં

દર્દોમાં ફાયદો થાય છે, અનિદ્રા મટે છે, ચરબી વિનાનો આહાર લેવાનું મન થાય છે, માંસાહાર કરતાં શાકાહાર ગ્રહણ થાય છે, વ્યસનોમાંથી મુક્તિ મળે છે, સ્વભાવ અને પ્રકૃતિમાં સાત્ત્વિકતા આવે છે, વિચાર-આચારમાં પરિવર્તન થઈ ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને ખુશી ઊપજે છે.

(૨) કોનિક એન્જાઈનામાં સેવાતો મૃત્યુનો ભય નિરર્થક અને અસ્થાને છે. રોગ કરતાં રોગનો ભય કોરોનરી ધમનીઓને સંકોચે છે, લોહીને ઘટ્ટ બનાવે છે અને દુઃખાવો તીવ્ર કરે છે. હૃદયરોગમાં મૃત્યુનો ભય વધુ નુકસાન કરે છે. ભયનું નિવારણ થતાં કોરોનરીમાં રૂઝ આવવાની શરૂઆત થાય છે. હિંમત રાખી મૃત્યુનો ભય રાખવાની જરૂર નથી.

(૩) રોયલ કોલેજ ઓફ ફિઝિશિયન, એડીનબરો તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલા જર્નલ (જુલાઈ ૬૫) માં કેટલાંક વિધાનો ઉલ્લેખાયાં છે, તેના તરફ ધ્યાન દોરે છે કે, સર્જરી-ઓપરેશન કરાવવાં હોય તો જ એન્જિયોગ્રાફી કરાવવી જરૂરી ગણાય પરંતુ નિદાન માટે નહિ જ. (ખ) એન્જિયોગ્રામમાં ત્રણેત્રણ નળીઓ અવરોધાયેલી હોવા છતાં જો દર્દી રોજ બે-ત્રણ કિ.મિ. દુઃખાવા વિના ચાલી શકતો હોય તો સર્જરી (ઓપરેશન) કરતાં મેડિકલ - દવાની સારવાર ચાલુ રાખવી ઈચ્છનિય છે. (ગ) એકાએક હૃદયની ધમનીમાં લોહીની ગાંઠો જામી જવાથી થતો હૃદયરોગનો હુમલો (હાર્ટ એટેક) જે ધમની ઘણી જ એટલે કે ૮૦ ટકા થી ૯૫ ટકા અવરોધાયેલી હોય તેમાં કે તેથી થતો નથી પરંતુ જે ધમનીઓ પચાસ ટકા કે તેથી ઓછી અવરોધાયેલી હોય તેમાં જ થાય છે. (ચ) ઘણી જ અવરોધાયેલી ધમનીઓ ધીમે ધીમે ૧૦૦ ટકા અવરોધાઈ જાય તોપણ દર્દને કોઈ તકલીફ પડતી નથી, કારણ કે,

અવરોધાયેલી ધમનીની આજુબાજુ નવી ધમનીઓ ફૂટીને લોહીનું પરિભ્રમણ ચાલુ રાખે છે. જેને અંગ્રેજીમાં કોલેટરલ સરક્યુલેશન કહે છે. (૯) જેમની ડાબી ધમની સિવાય હૃદયની એક કે બે ધમનીઓ અવરોધાઈ છે, તેમને માટે ૧૦ વરસ પછી મૃત્યુની શક્યતા શૂન્ય ટકા છે. (૮) દુઃખાવો ન થાય છતાં ધમનીનો પ્રવાહ ઓછો થયો હોય તેવું ન જણાય તો દુઃખાવા વગરનો એન્જાયના (સાયલન્ટ ઈશ્ચિમિયા) એ હાનિકર્તા નથી.

આવતી કાલનું હૃદયરોગનું પ્રીસ્ક્રિપ્શન : ડૉ. કાપડિયા માને છે કે આવતી સદીનું હૃદયરોગનું પ્રીસ્ક્રિપ્શન નીચે મુજબ હશે:

(૧) ઔષધ

(૨) આહાર અંગેનું માર્ગદર્શન

(૩) યૌગિક ક્રિયાઓ :

(અ) ઉદરિય શ્વસન (દિવસમાં ચાર વખત, દરેક વખતે દસેક શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા.)

(બ) શ્વાસન (દિવસમાં બે વાર, પાંચ મિનિટનું)

(ક) ધ્યાન (પાંચ મિનિટનું દિવસમાં ત્રણ વાર)

(જ) સમૂહ સંવાદ (યોગના કેન્દ્રમાં આ ક્રિયાઓ માટે દિવસમાં બે વાર હાજરી)

હૃદયરોગમાં જોખમ કયારે ? મેંગલોરની શ્રી કસ્તુરબા મેડિકલ કોલેજના ડીન અને ખ્યાતનામ કાર્ડિયોલોજિસ્ટનું મંતવ્ય છે કે, હૃદયરોગનાં દ કરતાંયે વધુ જોખમી કારણો હોવા છતાં ૧૦% વ્યક્તિઓને હાર્ટ એટેક આવેલો. જ્યારે ૬૦% હાર્ટ એટેકમાં આવાં જોખમોનું એક પણ કારણ જોવા મળ્યું નથી. પિક્કાર, ઈર્ષા, ક્રોધ, હતાશા, એકલતા અને અહંકાર જેવી વૃત્તિઓથી સુખી દીર્ઘાયુ માટે આવશ્યક એવી હૃદયના ધબકારાની ક્ષમતા ક્ષીણ થઈ જાય છે.

૧૩. કોરોનરી-હૃદયરોગમાં મૂત્રોપચાર

કોરોનરી - હૃદયરોગમાં, હાર્ટ એટેક પહેલાં કે પછીની સ્થિતિમાં, હૃદયશૂળમાં, છાતીમાં ભીંસ અને બેચેનીમાં, હૃદયના કપાટ-વાલ્વ બગડી જવામાં કે હૃદયની નસો છંદાઈ જવામાં મૂત્રોપચાર કામચાબ અને ઉપયોગી છે. બાય પાસ સર્જરીની સ્થિતિએ વિશેષ કામચાબ અને ઉપયોગી છે. એવા અનુભવો શિવામ્બુ ચિકિત્સકોના પ્રેરણાદાયી છે.

માનવમૂત્ર વિષધન છે. પ્રાચીન આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં માનવમૂત્રથી શરીરના અનેક રોગ મટાડ્યા હોવાનું વર્ણન છે. તે શરીરના, હૃદયના વિષનું નિરસન કરે છે. સાથો-સાથ રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. શરીરની આમૂલાગ્ર શુદ્ધિ કરે છે. શરીરશુદ્ધિ-સમગ્ર શરીરના અંગેઅંગમાં શુદ્ધિ કરે છે, શોધન કરે છે. આયુર્વેદ વિજ્ઞાન અને કુદરતી ઉપચારમાં પણ શરીર શુદ્ધિ ઉપર ભાર મૂકવામાં આવેલ છે.

જ્યારે શરીરની તેમ જ હૃદયની રક્ત-પરિભ્રમણ કરનારી નળીઓ છંદાઈ જાય છે, સાંકડી બની જાય છે, બરડ થઈ જાય છે, અથવા સાવ બ્લોક-બંધ થઈ જાય છે ત્યારે સ્વમૂત્ર પાન-પીવાનું, હૃદયને કેન્દ્રસ્થાને રાખીને આખા શરીર ઉપર ધીમા ઊંડા શ્વાસ સાથે ચાર દિવસ વાસી મૂત્ર નો-અંગેઅંગ ઉપર કરવાની માલિશ, હૃદયના ભાગ ઉપર વાસી શિવામ્બુનાં પોતાં મૂકવાં, વાસી શિવામ્બુવાળી કાળી માટીની માટીપટ્ટી મૂકવી, શિવામ્બુવાળી પટ્ટી મૂકીને તેના ઉપર ઊંચા પટ્ટાનો લપેટ કરવો, હૃદયશૂળમાં સ્વમૂત્રનો કપડામાં ગોટા દ્વારા હળવે હાથે શેક કરવો, જરૂર મુજબ સ્વમૂત્રનો નાસ લેવો, નસ્ય લેવું વગેરે મૂત્રોપચારની પ્રક્રિયાઓ કોરોનરી-હૃદયરોગમાં ખૂબ લાભકર્તા બની રહી છે.

(૧) સ્વમૂત્ર ગુણમાં કટુ, તિક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ હોવાથી શરીરના સ્નાયુઓની અગ્નિજન્ય ક્રિયા વધારે છે. રક્તમાં ઉત્તેજના સર્જે છે,

પરિણામે લોહીનો પ્રવાહ સક્ષમ બને છે, એથી હૃદયની ધમનીઓની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે, સક્ષમ બને છે, કાર્યરત રહે છે.

(૨) સ્વમૂત્રમાં, માનવમૂત્રમાં યુરોકાઈનેસ નામનું એક એન્જાઈમ તત્ત્વ છે. એ લોહીના ગઠ્ઠા ઓગાળે છે, ધમનીઓને અવરોધતી ચિકાશ-આમદોષ, કોલેસ્ટોરોલ કે ક્ષારને ઓગાળી નાખે છે, પરિણામે છંદાયેલી ધમનીઓને ખુલ્લો - મોકળો થવાનો માર્ગ આપોઆપ મળે છે.

(૩) શિવામ્બુ ઉપચાર પદ્ધતિમાં માલિશની પ્રક્રિયા છે, જે શરીરના ક્ષારો તેમ જ વિષતત્ત્વોને વિજાતીય ઝેરો (ટૉક્સીન) નું દહન કરે છે, નિવારણ કરે છે. માલિશની પ્રક્રિયાથી રક્ત શર્કરાનું નિયમન થાય છે, વધુ હોય તો દહન થાય છે. માલિશથી શરીરમાં પ્રાણવાયુ વધે છે, માંસપેશીઓને જીવંત - સક્ષમ કરે છે. અને રક્તમાં પરિભ્રમણ કરતા જીવકોશ (Cells) વધુ કાર્યરત બને છે, જીવંત બને છે, શરીરને તેમ જ હૃદયને બળ (Tone) મળે છે, પોષણ મળે છે.

(૪) શિવામ્બુથી રક્તમાં રહેલા પેટલેટ કાઉન્ટ્સ, જે લોહીને ઘટ્ટ કરવામાં, થીજાવી દેવામાં અસમતુલ બને છે તેને વધુ પ્રાણવાયુ પહોંચાડી સમતુલન રાખે છે. પરિણામે લોહીની થીજાવાની પ્રક્રિયા નોર્મલ બને છે અને એબનોર્મલ-અસામાન્ય હોય તો તેને કાર્યરત (એક્ટીવ) કરે છે, સક્ષમ કરે છે. ઘણીવાર હૃદયને પોષણ પહોંચાડતી નસમાં રક્તના ક્ષાર અથવા કોલેસ્ટોરોલના ગઠ્ઠા આવી જાય છે, પરિણામે જો એ મુખ્ય રક્તવાહિની હોય તો હૃદય થ્રોમ્બોસીસ બેસવા માંડે છે, કામ કરતું બંધ થવા માંડે છે. એવી ઘેરી ગંભીર સ્થિતિ ન પેદા થાય તે માટેનાં તત્ત્વો માનવમૂત્રમાં માલૂમ પડ્યાં છે, જે લોહીને થીજવા દેતાં નથી, તે લોહીની ગતિ વધારે છે, જે લોહીના દબાણનું સમતુલન (બેલેન્સ) કરે છે, જે ઊંચા કે નીચા બી.પી. - બ્લડ પ્રેશરને નોર્મલ - સ્વાભાવિક કક્ષાએ લાવી મૂકે છે.

અને એટલે જ હૃદયરોગમાં આયુર્વેદે શિવામ્બુ ઉપચારને મહત્ત્વ આપ્યું છે. અને વર્ણવ્યું છે કે ' અર્થમૂત્રાણિ તિક્ષણાણિ કટુનિ-તિક્તાની શોધનાનિ, રોગાહરાણિ દીપનાનિ ચ સામાન્યતઃ ॥' એટલે કે માનવમૂત્ર-શિવામ્બુ શરીરની, હૃદયની, હૃદયની નળીઓની વિકૃતિનો દ્વાસ કરીને પ્રકૃતિની - મૂળ સ્થિતિનું સ્થાપન કરે છે. પુનઃ સ્વાસ્થ્યને લાવી મૂકે છે.

અલબત્ત, કોરોનરી-હૃદયરોગ જેવા ગહન અને ગંભીર રોગમાં એકલું શિવામ્બુ એટલી ઝડપે કામચાબ ન બને એટલે શિવામ્બુ સાથે હૃદયરોગને લગતાં કાષ્ટ ઔષધો કે વનસ્પતિજન્ય ઔષધિઓનું સેવન પણ એટલું જરૂરી રહે છે. સાથે યોગ્ય પ્રક્રિયાઓ, હળવી કસરત અથવા વ્યાયામ, ચીલાચાલુ આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારમાં આમૂલાગ્રહી પરિવર્તન આવશ્યક રહે છે.

આજકાલ એવા પ્રશ્નો પુછાઈ રહ્યા છે કે શિવામ્બુ ઉપચાર પદ્ધતિ અને સાંપ્રતકાળની એલોપથી ઉપચાર પદ્ધતિ પરસ્પર વિરોધી છે ? પણ એવું જરાય નથી. હૃદયરોગને માટે વૈજ્ઞાનિક ઉપકરણો છે, તે બધાં જ ઉપયોગી છે અને વહેવારુ રીતે તેનો ઉપયોગ કરવામાં નિષેધ પણ નથી. અલબત્ત, વધુ પડતી દવાઓ, ઉગ્ર દવાઓ, વધુ પાવરની દવાઓ અંતે લાભકારક બનતી નથી, અને ઊલટાની શરીરના નાજુક ભાગ પર, અંગો પર આડઅસરો ઊભી કરે છે. એથી એવી ઉગ્ર દવાઓનો વપરાશ જરૂરી કે અનિવાર્ય નથી. અને આજે જ્યારે બાય-પાસ-સર્જરી એ કાયમી હૃદયરોગમાંથી મુક્ત થવાનો ઉપાય નથી, અને એ માત્ર બાય-પાસ-સર્જરી એ સમસ્યાને બાય-પાસ કરવા જેવું છે એવું સુજ્ઞ સાંપ્રતકાળના એલોપથી તબીબોને લાગવા માંડ્યું છે ત્યારે હૃદયને હેમખેમ રાખવા, બગડેલા હૃદયને પુનઃ પુનઃ સ્વસ્થ અને જીવીત રાખવા જે નૈસર્ગિક - કુદરત તરફ જવાના ઉપાયો અને ઉપચારો છે, તેના તરફ વધુ ધ્યાન અપાય એ આજના સમયની માંગ છે.

૧૪. કોરોનરી-હૃદયરોગ ઉપચાર

સવારના પાંચ વાગ્યે : શરૂનાં ૧૫-૨૦ ટીપાં જવા દઈને સ્વમૂત્ર કાચના ગ્લાસમાં ઝીલીને, દાંતે ઘસી બે-ચાર કોગળા કરી, મોં સાફ કરી તેનું બધું મૂત્ર પી જવું. એવી રીતે સામાન્ય પ્રકારના હૃદયરોગમાં દિવસ દરમિયાન ચાર વાર સવારે, અગિયાર વાગ્યે, બપોર પછી ચાર વાગ્યે અને સાંજે અથવા રાત્રે તાજું સ્વમૂત્ર પીવાનું. હૃદયશૂળ, હૃદયવેદના, વાલ્વનું બગડી જવું, હૃદયનો હુમલો આવવો - હાર્ટ એટેક થવો, હુમલા પછી શરીરમાં થથરાટ કે ધ્રુજારી આવવી વગેરે ઉગ્ર, હઠીલા કે જૂના હૃદયરોગમાં દિવસમાં જેટલી વાર મૂત્ર આવે એટલી વાર તાજું જ બધું (દર વખતે મૂત્રનો અંતિમ ભાગ ૧૫-૨૦ ટીપાં છોડી દેવાં) પી જવાનું છે. કોરોનરી-હૃદયરોગમાં હૃદયની નળીઓ છંદાઈ ગઈ હોય કે મોટા ભાગની નળીઓ રૂંધાઈ ગઈ હોય તો રાતનું એટલે સૂતાં પહેલાનું તાજું સ્વમૂત્ર પીવું. પીવામાં દરેક વખતે તાજું જ પીવાનું રાખવું.

પ્રાર્થના, હળવી કસરત : પથારીમાં હાથપગ હલાવીને, ઘરમાં, ફળીયામાં, અગાસીમાં, ગેલેરીમાં ફરીને, લાંબો શ્વાસ લઈને શરીરની શક્તિ મુજબ હળવી કસરત કરવી. લાંબા આયુષ્ય માટે પરમકૃપાળુ પરમેશ્વર, પોતાના ઈષ્ટદેવને તેમ જ આરોગ્યદાતા ભગવાન ધન્વંતરીને પ્રાર્થના કરવી. ઊં ઓ-રૂ-મૂ અથવા યા અલ્લાહ મંત્રનો લાંબા સ્વરે જાપ કરવો. એ પછી શક્તિ મુજબ ઢીલાં વસ્ત્રો પહેરી ઘરઆંગણે હરવું-ફરવું, વધુ શક્તિ હોય તો રસ્તા પર ખુલ્લી હવામાં ધીમું દોડવું અથવા જોગિંગ કરવું અથવા નજીકના બગીચામાં, મંદિરમાં કે મેદાનમાં હળવે પગે ટહેલવા નીકળવું.

(અમેરિકાના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ શ્રી બુશ ફાંસની ૧૦૦ મી ક્રાંતિની

ઉજવણી પ્રસંગે પેરીસમાં તેમની હોટલની બહાર વહેલી સવારે એકલા દોડતા, જોગિંગ કરતા માલૂમ પડેલ.)

ઉષ્ણાન-દ્રાક્ષપાન : આગલી રાત્રે ૨૦-૩૦ કાળી દ્રાક્ષને ધોઈને માટીના વાસણમાં પલાળવી. તેની સાથે પોતાની વેંત જેવી લીમડાની ગળો કાપી છૂંદીને પલાળવી. ગળો ન મળે તો કડવા લીમડાની થોડી અંતરછાલ પલાળવી. એ બધું સવારે ખૂબ ચોળી, ગાળીને દ્રાક્ષ સહિતનું પાણી પી જવું, દ્રાક્ષનાં બી પણ ચાવી જવાં.

સવારે ૬-૦૦ વાગ્યે : સૂર્યની સામે ઊભા રહીને કે બેસીને કુમળા તડકાથી ઉઘાડા શરીરે અથવા છાતીનો હૃદયવાળો ભાગ સૂર્ય સામે રાખીને સૂર્યકિરણે સ્નાન કરવું. ૧૫ થી ૩૦ મિનિટ સુધી તો સૂર્યનો કુમળો તાપ લેવો. એનાથી શેક થશે. શરીરનું રક્તભ્રમણ વધશે, પ્રાણવાયુ વધુ લેવાશે, સ્વસ્થતા મેળવવા સૂર્યદેવને પ્રાર્થના પણ કરવી.

સવારે ૬-૩૦ વાગ્યે : માથું, કરોડ, ધડ, સીધાં ટટ્ટાર રાખી ૫ થી શરૂ કરી ૧૫ સુધી સાદા પ્રાણાયામ કરવા. પ્રથમ ડાબા નાકથી ઊંડો શ્વાસ (ડીપ બ્રીધિંગ), લઈ જમણા (પિંગળા-સૂર્યનાડી) નાકમાંથી શ્વાસ કાઢવો. અને જમણા નાકથી ઊંડો શ્વાસ લઈ ડાબા (ઈડા-ચંદ્રનાડી) નાકમાંથી બહાર કાઢવો. શારીરિક શક્તિ અનુસાર રોજ પાંચ પ્રાણાયામથી શરૂઆત કરી બે-ત્રણ વધારતા જવા. એવી રીતે સૂતી વખતે (જમ્યા પછી અડધી કલાકે) સવારની જેમ ઊંડા શ્વાસ લઈ પ્રાણાયામ કરવા. શક્તિ મુજબ વધારતા જવા. ઉતાવળ ન જ કરવી. પરિણામે હૃદય, ફેફસાં મજબૂત થાય, મન-ચિત્ત સ્થિર થાય, રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ વધશે. રક્તવાહિનીઓમાં રક્તપરિભ્રમણ વધશે. શરીરના જીવકોષોમાં ઊર્જા વધશે. ચેતના પુરાશે અને હૃદયની આમદોષથી છંદાયેલી-પુરાયેલી નાડીઓ ધીમેધીમે ખુલ્લી થઈ પુનઃ વહેતી થશે. આખા

શરીરમાં રક્ત-સંચાર વધવાથી સ્ફૂર્તિ વધશે.

સવારે ૭ વાગ્યે : શ્યામ તુલસીનાં ૭૫ થી ૧૦૦ જેટલાં તાજાં ચૂંટેલાં પાન ધોઈને તાજાં ચાવી જવાં. અથવા એનો રસ કાઢીને પીવો. શ્યામ તુલસી ન મળે તો સાદાં તુલસી ચાલે. તુલસીના પચાંગનો રસ પણ પી શકાય.

સવારે ૭-૩૦ વાગ્યે : સવારે ચા-કોફીને બદલે આદું, તુલસી, ફૂદીનો, લીલી ચા અને એક ચમચી અર્જૂનચૂર્ણ, પા ચમચી સિતોપલાદી ચૂર્ણ ઉકળતા પાણીમાં નાખવું. તેમાં શુદ્ધ ગોળ નાખવો અને એનો ઉકાળો નીચે ઉતારી ગાળી, એમાં જરૂર મુજબ ગાય, બકરીનું દૂધ નાખીને ઉકાળો પીવો. એમાં એક એલચી પણ નાખી શકાય. આ ઉકાળાથી કફ, શરદી, અને આમ - કોલેસ્ટેરોલ ઘટશે, પાચનશક્તિ વધશે.

સવારે ૮ વાગ્યે : ખાંડેલી હળદળ એક ચમચી, આંબળાચૂર્ણ અડધી ચમચી ભેગાં કરીને મધ નાખી ચાટવું. મધ ન મળે તો શુદ્ધ ગોળ નાખી શકાય. એનાથી રક્તશુદ્ધિ વધશે, હેમોગ્લોબિન વધશે અને વિષદ્રવ્ય ઘટશે.

સવારે ૮-૩૦ વાગ્યે : ગાજર, લીલી મેથી, પાલખ, કોથમીર, કોબીજ, ફૂલકોબીજ, એમાં કોઈ એક કે બે-ત્રણ વસ્તુનો રસ કાઢી એક કપ પીવો. અથવા એકલા ગાજરનો, એકલી કોબીજનો, અથવા પાલખ, મેથી, લીલી હળદર અને કોથમીર ચારેય વનસ્પતિનો રસ પીવો.

ભૂખ હોય તો જ રસદાર ફળો મોસંબી, મીઠાં સંતરાં, સફરજન, દાડમ, તડબૂચ, કલિંગર, સકરટેટી, બોર, શેતૂર, કરમદાં, જાંબુ, પાકાં કેળાં, ચીકુ વગેરે ઋતુ-ઋતુનાં ફળ ખાવાં અથવા કોઈ એક-બે ફળોનો

રસ પીવો. મીઠાં કે ખાટાં ફળ સાથે ન ખવાય કે એનો રસ ન પીવાય. લીલી દ્રાક્ષ, ખજૂર, અને શ્રીફળ કોપરું ખાઈ શકાય. લીંબુના રસમાં ગોળ અથવા મધ નાખી શકાય. ખાંડ ન જ વાપરવી.

સવારે ૯-૩૦ થી ૧૦-૦૦ વાગ્યે : સ્વમૂત્ર માલિશ, રક્તવાહિનીઓ હૃદયને રક્ત પહોંચાડે છે તે દિશામાં કપાળથી તે હૃદય સુધી અને પગની પાનીથી તે હૃદય સુધી હૃદયને કેન્દ્રસ્થાને રાખીને હળવેથી, હાથે માલિશ કરવું. આખા શરીરને ચાર દિવસ અગાઉના વાસી સ્વમૂત્રથી માલિશ કરવું. માલિશ માટે સ્વમૂત્ર એકઠું કરવા લિટર પાણી સમાય એવા ચાર મોટા બિલોરી કાચના બાટલા લેવા. એ દરેક પર ૧, ૨, ૩, ૪ એમ આંકડા લખેલ લેબલ ચોંટાડવાં. હૃદયરોગીએ પ્રથમ દિવસનો (પીઠા પછીનો) પેશાબ નં. ૧ માં, બીજા દિવસનો નં. ૨ માં, ત્રીજા દિવસનો નં. ૩ માં અને ચોથા દિવસનો નં. ૪ માં ભેગો કરવો. આમ, ચાર દિવસ ચાર બાટલામાં ભેગો કરવો.

માલિશની શરૂઆત બાટલા નં. ૧ માંના ચાર દિવસ અગાઉના પેશાબથી કરવી. એ પેશાબને ગરમ કરવા માટે ગરમ પાણીથી ભરેલી નાની બાલદી કે ઊભી પવાલીમાં દસ-બાર મિનિટ સુધી બાટલો રાખી મૂકવો, પછી એ બાટલાનો ગરમ પેશાબ અશરે ૩૦૦-૪૦૦ ગ્રામ જેટલો સફેદ ઈનેમલ/કોડીની હાથનો ખુલ્લો પંજો રહી શકે એટલી પહોળી થાળીમાં નાખવો. પછી તેમાં જમણા હાથનો પંજો બોળીને હાથે કપાળ પરથી માલિશની શરૂઆત કરવી અને દરદીથી ખમી શકાય એવા હળવે હાથે ચામડી પર ઘસીને પેશાબ પચાવવો. એમ કરતાં પંજો સુકાઈ જાય ત્યારે તેને ફરીથી થાળીના પેશાબમાં બોળવો. એવી રીતે ઉપર માથાથી તે છાતી સુધી એટલે કે હૃદય સુધી એક જ દિશામાં હાથ ફેરે એ રીતે પદ્ધતિસર માલિશ કરવું. આ જ રીતે નીચે પગનાં તળિયાંથી

શરૂ કરી પગ, સાથળ, પૂંઠ, પેટ અને બરડાના અડધા ભાગ પર છાતી એટલે કે હૃદય સુધી એક જ દિશામાં હાથ ફરે એ રીતે હળવે હાથથી માલિશ કરવું. હૃદયના ભાગ ઉપર પણ વધુ દસ મિનિટ સુધી સાવ હળવા હાથે માલિશ કરવું.

માલિશ કર્યા પછી અડધા કલાક સુધી આરામ કરવો. તડકામાં બેસવું હોય તો માથે ભીનું કપડું મૂકવું અને શરીરે સૂર્ય-તાપ પડવા દેવો. પછી સાધારણ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. નહાવાના સાબુનો ઉપયોગ ન કરવો. પણ ચણાનો લોટ અગર માટી વાપરી શકાય. શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર સોજો, ચાંદાં, ઘા, ગાંઠ હોવાને કારણે દુઃખાવો થતો હોય તો તેના પર પોતાં મૂકવાં. કોઈ વાર માલિશથી ચામડી પર ફોલ્લાં પડે કે ખંજવાળ આવે તો કફ, ઝાડા, ઊલટી થાય તોપણ ગભરાવું નહિ. આવી પ્રતિક્રિયાથી શરીરનો મેલ નીકળી જઈ શરીર શુદ્ધ થાય છે. આવી તકલીફ મટાડવા બીજી કોઈ દવા લેવાની જરૂર નથી. પરંતુ જૂના પેશાબનું માલિશ ચાલુ રાખવું.

ચાર કે વધુ દિવસનું સ્વમૂત્રનું માલિશ ખૂબ જરૂરી છે. એનાથી શરીરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થવાથી બહારની ચોખ્ખી હવા-પ્રાણવાયુ શરીરમાં વધુ પ્રવેશ પામવાથી જીવકોષો વાતજીવી હોઈ હૃદયરોગ આપોઆપ અટકે છે. રક્તપ્રવાહમાં વધારો થવાથી શરીરમાં ચેતના વધે છે. હૃદયરોગના દર્દીએ પોતાનું-સ્વમૂત્ર આખા દિવસ-રાતનું પીવાનું. ગંભીર પ્રકારનો કેસ હોય ત્યારે માલિશ માટે જો દર્દી પુરુષ હોય તો તેના પિતા, પુત્ર કે સગા ભાઈનો ને દર્દી સ્ત્રી હોય તો તેનાં બા, બહેન અને પુત્રીઓ એટલે કે લોહીની નીકટની સગાઈ હોય તો તેનો પેશાબ જ દિવસ વાસી કરીને માલિશમાં વાપરી શકાય. સામાન્યતઃ જે આપ્તજનનો પેશાબ માલિશમાં વાપરવો હોય તેનો જ પછી છેવટ સુધી

વાપરવો. પીવામાં સાવ તાજું જ સ્વમૂત્ર અને માલિશ માટે ૪ દિવસ વાસી અથવા ૪ દિવસથી વધુ દિવસનું વાસી મૂત્ર વાપરવું. મૂત્રનાં પોતાં હૃદય ઉપર અનુકૂળતા મુજબ વધુ સમય મૂકવાં.

મૂત્રપોતાં - માટીપટ્ટી : હાર્ટ એટેક પહેલાં છાતીના ભાગ ઉપર ખૂબ દુઃખવા આવે છે. ભીંસ વધતી હોય એમ લાગે છે. તેવી રીતે હાર્ટ એટેક પછી પણ દુઃખ-પીડા થાય છે. તેવી સ્થિતિમાં ૪ દિવસ મૂત્રનાં પોતાં મૂકવાં. પોતાં ન મૂકી શકાય ત્યાં કાળી અથવા પીળી માટી ૪ દિવસ વાસી મૂત્રમાં પલાળી, એ માટી ઝીણા કપડા પર પાથરી કપડાનો બીજો ભાગ ઉપર પાથરી, એની માટી-પટ્ટી કરીને હૃદયના ભાગ ઉપર મૂકવાં. માટી-પટ્ટી સુકાય એટલે ફરીથી મૂકવી અથવા મૂત્રથી ભીંજવવી.

સવારના ૧૦-૩૦ વાગ્યે : (અ) હળવો નાસ્તો, કોબીજ અથવા ફૂલનો ૧૫૦-૨૦૦ ગ્રામ રસ, ફણગાવેલા મગ, તેમાં લસણ, કોથમીર, તીખાનો ભૂકો, ધાણાજીરું અને ઉપર તલનું તેલ (કાચું) નાખી ખવાય (બ) કોબી, ફૂલ કોબીજ, પાકાં-કાચાં ટામેટાં, લીલા વટાણા, લીલા ચોળાનાં બી, કાકડી, બીટ, ધાણાજીરું, તીખાનો ભૂકો, આદું, હળદર, અને ઉપર તલનું તેલ નાખી શકાય. (ક) ફણગાવેલા મગ, મઠ, ચણા, મેથી, રજકાનાં બી કે જવ કે તેનો છૂંદો કરી તેમાં ધાણાજીરું, તીખાનો ભૂકો, તલનું તેલ નાંખી શકાય. (ડ) ફણગાવેલા ધાન્યનો છૂંદો કરી એમાં મધ અથવા ગોળ, એલચી, તજ નાખી ખવાય. અથવા મોળું દહીં, વાટેલી રાઈ-કોથમીર, તીખાનો ભૂકો નાખી ખવાય.

આ નાસ્તામાં લીંબુ, આંબળાંનો રસ ઉમેરી શકાય. મોળું દહીં કે ગોળ નાખી ખવાય. ખજૂર ને દહીં ખાઈ શકાય. કોબી ફૂલ-કોબીજની કચુંબર સલાડ તરીકે છૂટથી ખાઈ શકાય.

સવારે ૧૧-૦૦ વાગ્યે : જરદાલુ જેને (આલુ બદામ કહે છે) નંગ ૬, અંજીર નંગ ૨, ખજૂર પેશી નંગ ૬, કાળી કે લીલવા દ્રાક્ષ નંગ ૨૬ - ૩૦ ટુકડા કરીને અથવા પલાળીને ખાવી, જરદાલુનાં બીજ, બદામ ખાંડીને ખાવાં. જે પ્રદેશમાં જરદાલુ ખવાય છે ત્યાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ માલૂમ પડેલ નથી.

બપોરે ૧૨-૩૦ વાગ્યે : ફણગાવેલા ઘઉં, બાજરો, જુવારનું ચાળણ કાઢ્યા વગરનું થૂલું, ભડકું, કંસાર, લાપસી વગેરે (જરૂર મુજબ ગાયનું જ ઘી વાપરવું) શેકેલા બટેટા, રતાળુ કંદ વગેરે લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી કાચાં અથવા બાફીને ધાણાજીરું, તીખાં, આદું, હળદર, કોથમીર વગેરે નાખીને તલનું અથવા સૂર્યમુખી તેલ, સફોલા તેલ ઉપરથી નાખવું. પાલખ, મેથી, લૂંણી, પોઈ, સુવા, ફલાવરનાં પાન, કોથમીર, ખારી ભાજી, કોઈ પણ એક ભાજી ૫૦ થી ૧૦૦ ગ્રામ મસાલા વગર ખાવી. કચુંબર (સલાડ) ગાજર, બીટ, કાકડી, કોબીજ, મૂળા, ડુંગળી, લીલું લસણ, તીખાં, હળદર, ધાણાજીરું નાખીને ખાવાં. કોથમીર, આદું, ખજૂર, લીલું કોપરું, જીરું, તીખાં, ફૂદીનો વગેરેની ચટણી ખાવી.

ઘઉં, મગ અને કઠોળ, ચોખાને સમાન ભાગે લઈ પાણીમાં ચાર કલાક પલાળી, સૂકવી તેને શેકી તેના લોટનું ભડકું, થૂલું, ખાઈ શકાય. ભાત હાથછડના ચોખાના અથવા ડાંગરના ઓસાયા વગરના ખવાય. ચોખામાં બટાકા, ડુંગળી, લસણ, લીલા ધાણા નાખી ચડ્યા બાદ નીચે ઉતારી કોપરું, ગાજર છીણીને નાખી પૂલાવભાત પણ કોક દિવસ ખાઈ શકાય.

ફણગાવેલા મગનું ઓસામણ, મગ સિવાયનાં બીજાં કઠોળ ન ખાવાં. અલબત્ત, કઠોળ ફણગાવીને ખવાય. ફણગાવેલા મગ અને

બાજરીની ખીચડી ખવાય. મગ, ચોખા અને બાજરી ત્રણેયને ભરડીને એનું ભડકું (ભરડું) ખાઈ શકાય. ટૂંકમાં, લીલાં શાકભાજીના રસ, બાફેલાં શાકભાજીના રસ, કાયું કચુંબર, બાફેલાં શાક વગેરે. ભૂખના પ્રમાણમાં ૮૦% જેટલું અને થૂલી, થૂલું, લાપસી, ભરડું, ખીચડી, ભાત, ભાખરી, રોટલી વગેરે ૨૦% જેટલું ખાવાનું. મરચાં અથવા તળેલાં ખાદ્યપદાર્થો કે પીણાં લેવાનાં નથી, ખાવાપીવાનાં નથી.

શાકભાજી, ફળફળાદિના રસ કે કાચાંપાકાં જે ખવાય તે છાણિયા ખાતરથી ઊગેલાં તેમ જ ઝેરી દવાના છંટકાવ વિનાનાં, તેમ જ ચોખ્ખા પાણીથી ધોયેલાં. બપોરના ભોજનને અંતે એક નાની ચમચી શુદ્ધ હરડે ચૂર્ણ લેવું. અડધી કલાકે રોજ બે ચમચી અર્જુનારિષ્ટ અને બે ચમચી અશ્વગંધારિષ્ટ થોડા પાણી સાથે લેવું. બપોરના વામકુક્ષી કરી સારી એવી ઊંઘ લેવી અને બને તો જમણા પડખે સૂવાનું રાખવું. શરીરને સાવ ઢીલું કરીને સાવ આરામ કરવો.

બપોરના ૩ વાગે લીલો ઘાટો રસ : લીલાં શાકભાજી, વનસ્પતિનો રસ, એક ગ્લાસ ભરીને રુચિ મુજબ જેમાં કાકડી, કોબીજ, ફૂલ-કોબીજ, ગળજીભી, ગળો, ગાજર, ચોળી, ચોળીપાન, ડોડી-મીઠી ખરખોડી, મીઠી ખરખોડીનાં પાન, મીઠા કડવા લીમડાનાં પાન, તરબૂચ છાલ, તુલસી, મૂળા, દૂધી, કોથમરી, પાલખ, મેથી, ફૂદીનો, ભાંગરો, રજકો, રજકાનાં પર્ણ, લીલી ચા, શતાવરી, શંખાવરી, બ્રાહ્મી, અરડૂસી વગેરેમાંથી જે ઉપલબ્ધ હોય તેનો તાજો રસ ૨૫૦-૩૦૦ ગ્રામ (કાચો) પીવો. ઉનો કરવાની જરૂર નથી. જો શાકભાજી કે વનસ્પતિના રસથી અતિસાર - બેથી વધુ ઝાડા થાય તો રસ ઓછો કરવો. દવા લેવી નહિ. પરંતુ ગાય-બકરીના દૂધમાંથી બનેલી મોળી છાશમાં એક ચમચી સૂંઠનો ભૂકો નાખી અથવા મોળા દહીંનું ઘોળવું પીવું. દાડમ કે દાડમની છાલનો

રસ વારંવાર પીવાથી પણ ઝાડા મટશે. હૃદયરોગમાં ફેફસાંમાં કફ, શ્વાસમાં તકલીફ, ઉગ્ર શરદી થતી હોય તો લીલા રસ સાથે લીલી અરડૂસીના પાનનો રસ ઉમેરવો. બરોળ મોટી થઈ હોય તો લીલા રસની સાથે કુંવારપાઠાનો રસ ઉમેરવો, પ્રોસ્ટ્રેટગલેડ (અષ્ટિલા)ની તકલીફમાં રસ સાથે મેથી, ભાંગરો અને કડવા લીમડાનાં પાનનો રસ ઉમેરવો. મન, મગજની નબળાઈમાં લીલા રસની સાથે શતાવરી, શંખાવલી અને ગોખરુનો રસ ઉમેરવો.

બપોરના ઝ વાગ્યે : બપોરના આરામ બાદ લીંબુનો રસ (પાણી નાખીને) ગોળ અથવા મધ નાખીને, અથવા શેરડીનો રસ સૂંઠ નાખીને, શ્રીફળનું પાણી, લીલા શ્રીફળની મલાઈ, કેસર, એલચી, ગોળ નાખીને (ગોળને બદલે ખજૂરની પેશી પણ ઉમેરી શકાય) લીલું શ્રીફળ ન મળે તો સૂકા નાળિયેરનું પાણી પીવું. ટોપરું છીણીને ખજૂર રસ કે ગોળ નાખી ખાવું. પાકા કેળામાં સૂંઠ તીખાં ભભરાવીને ખાઈ (કફ, શરદી, શ્વાસ કે દમની અસરવાળાએ કેળાં ન ખાવાં) શકાય. લીલી મીઠી દ્રાક્ષનો રસ પીવો. મીઠાં અને ખાટાં ફળ કે તેના રસ એકીસાથે ન જ લેવાય. સંતરાં, મોસંબી, ચીકુ, સફરજન, પપૈયા, અનાનસ, એમ કોઈનો રસ લેવાય. રાજકોટ ખાતેના સુપ્રસિદ્ધ સંત રણછોડદાસજી મહારાજ જેઓ વૈદ્ય હતા તેઓ હૃદયરોગમાં પપૈયાનો રસ લેવાનું ખાસ સૂચવતા. પાકાં પપૈયાં અને અનાનસમાં ખૂબ એન્જાઈન્સ, વિટામીનો, ખનીજ આદિ તત્ત્વો છે.

સાંજે પાંચ વાગ્યે : ઘઉંના જવારાનો રસ ૧૫૦-૨૦૦ ગ્રામ તાજો કંઈ પણ નાખ્યા વિના પીવો. એ માટે માટીનાં સાત કુંડા વસાવવાં. રોજ એક એક કુંડું સારા ઘઉં વાવીને તૈયાર કરતા જવું. આઠમે દિવસે સાત દિવસના એક વૈત જેવડા લગભગ ઊગેલા જવારાને મૂળ પાસેથી કાતરથી કાપી, એને પાણીથી ધોઈને, લૂછીને અથવા વાટીને અથવા

જ્યુસર દ્વારા રસ કાઢવો. લીલા રંગનો એ રસ શક્તિશાળી એન્જાઈન્સ, વિટામીન અને ક્લોરોફિલથી ભરપૂર ઔષધ છે. જરૂર પડે તો સવારના અને બપોર પછી એમ ૧૪ કૂંડાંમાં જવારા ઉગાડીને રોજ બે વાર પણ રસ પી શકાય. અને રસ ગાળી લીધા પછી જે કૂચો વધે તેમાં રસવંતી નાખીને એને ખૂબ ઝીણા લઢીને ખરડ કરવો. રસવંતીને બદલે સૂંઠ અથવા ગૂગળનો ભૂકો નાખીને લેપ કરી શકાય. જવારાનો રસ પીવાથી કોઈક વાર ઉબકા, ઊલટી, મોળોજીવ થાય તો ગભરાવું નહિ. જવારામાં ક્લોરોફિલ ઉપરાંત વિટામીન 'સી' પુષ્કળ હોઈ રસ બને એટલો વધુ પીવાથી હાનિકારક નથી. જરૂર લાગે તો રસમાં મધ ઉમેરવું. જવારા રસને કારણે બેથી વધુ ઝાડા થાય તો ગભરાવાની જરૂર નથી. એવું થાય તો દાડમનો રસ, મોળી છાશમાં સૂંઠ નાખીને પીવો.

સાંજના ૭ વાગ્યે : તબિયત સારી ન હોય તો સાંજે મીઠાં ફળ, શ્રીફળ અથવા ગાય-બકરીના દૂધ પર રહેવું. દૂધનો ઉકાળો ફૂદીનો, તુલસી, એલચી, જાયફળ, લીલી ચા, અર્જુનચૂર્ણ વગેરે ઉપલબ્ધ હોય તે, અને ગોળ નાખેલો લેવો અથવા હળદર-સૂંઠ નાખેલું દૂધ લેવું. જઠરાગ્નિ મુજબ એક જાતનાં ફળ પપૈયાં, ચીકુ, સફરજન, દાડમ, કેરી, મોસંબી, સંતરાં જે ઉપલબ્ધ હોય તે લેવાં. હાથલા થોર ઉપર પાકેલાં લાલ ફળ જીંડવાં થાય છે, તે દૂધ સાથે લઈ શકાય. ગાયના દૂધમાં મમરા, પૌઆ, સાબુદાણા નાખીને લઈ શકાય. ભૂખ અને રુચિ મુજબ શેકેલા ઘઉં, બાજરાની રાબ, ગોળ, સૂંઠ નાખીને ગાયના ઘીમાં શેકીને લઈ શકાય. સાંજે મિતાહાર જ લેવો. જમવાને અંતે એક નાની ચમચી શુદ્ધ હરડેચૂર્ણ થોડા પાણી સાથે લેવું. બપોરે કે રાત્રે જમીને તુરત પાણી ન જ પીવું.

સાંજે કે રાત્રે જમ્યા પછી અર્જુનારિષ્ટ પા ચમચી અને

અશ્વગંધારિષ્ટ બે ચમચી થોડા પાણી સાથે પીવું.

રાતના ૮-૩૦ વાગ્યે : એક ચમચી શેકેલી મેથીનો ભૂકો અને અરધી ચમચી પીપરીમૂળ ગંઠોડાનો ભૂકો થોડા પાણી સાથે લેવો.

રાતના ૧૦ વાગ્યે : શવાસનમાં સૂવાનું - શબની જેમ નિર્જીવ બનીને શરીરનાં પ્રત્યેક અંગ ઢીલાં કરીને સૂવું. મન અને ચિત્ત હૃદય પિંડ પર કેન્દ્રિત કરીને પોતાના ઈષ્ટદેવને રોગ મટાડવા પ્રાર્થના કરવી. ઉપરાંત મૃત્યુ ઉપર જય મેળવવા નીચે મુજબના મંત્રનું રટણ, જપ કરવા.

ૐ ત્ર્યંબકમ્ યજ્ઞમહે સુગંધિ પુષ્ટિવર્ધનમ્ ।

ઊર્વાઋકમ્ ઈવ બંધનાત્ મૃત્યું મોક્ષયેતમામૃતાત્ ॥

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિ

કોફી એનિમા, મૂત્ર એનિમા : કબજિયાત પ્રકૃતિવાળાએ એકાંતરા કોફી એનિમા અથવા મૂત્રજળ એનિમા લેવો જરૂરી છે. રોગ થવાનાં કારણોમાં મુખ્ય કારણ છે શરીરમાં વિષનું - વિજાતીય દ્રવ્યોનું વ્યાપી જવું, એને દૂર કરવા એનિમા જરૂરી છે. તાજું સ્વમૂત્ર અને પાણી બંને થઈને ૫૦૦ ગ્રામ જેટલું પ્રવાહી ગુદા દ્વારા આંતરડામાં જવા દઈને ૨૦ મિનિટ રહેવા દેવું. પછી પ્રવાહી આપોઆપ નીકળી જશે. એવી રીતે કોફી એનિમા આપવો. બે ચમચી સાદી કોફી એક શેર પાણીમાં ઉકાળવી, પોણો શેર પાણી રહે ત્યારે નીચે ઉતારી ૧૫ મિનિટ ઠંડું થવા દેવું અને એનો એનિમા ગુદા મારફત લઈને પ્રવાહી ૨૦ મિનિટ આંતરડામાં રહેવા દેવું. આમ, જમ્યા પહેલાં અથવા જમ્યા પછી ત્રણ કલાકે સવારના સમયમાં અથવા બપોર પછી મોડી રાત્રે કોફી કે મૂત્રજળ એનિમા લેવાનું રાખવું. કબજિયાત ન રહેતી હોય તો પણ અઠવાડિયામાં બે વાર એનિમા લેવો.

હૃદયરોગમાં દર્દીએ પોતાનું વજન જાળવવું. શરીરનું તાપમાન પણ થર્મોમીટરથી નોંધવું, વજનમાં જલદી ઘટાડો ન થાય એ ખાસ જોવું. દર્દીએ ચોખ્ખું પાણી, ચોખ્ખી હવા અને ચોખ્ખા વાતાવરણ, શાંતિમય વાતાવરણ વચ્ચે રહેવું. દર્દીએ ઉદાસીનતા, નિરાશા, અશ્રદ્ધા ન રાખવાં. મન-ચિત્તને પૂર્ણ ખુશમિજાજમાં રાખવું.

सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखमानुयात् ॥



[૨]

સરળ, સુલભ અને ઘરે રહીને કરી શકાય તેવો ઉપચાર

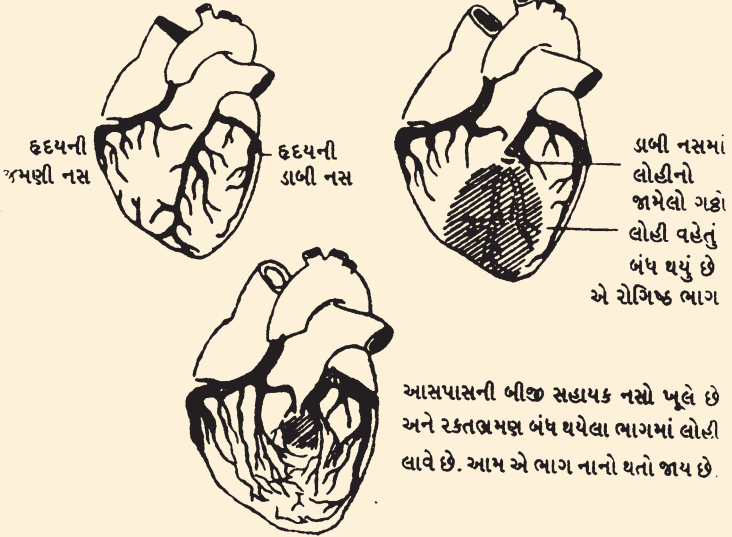
હાઈ બ્લડ પ્રેશર

(હાર્ટ એટેક પહેલાં)

૧. હાઇ બ્લડ પ્રેશર : હૃદયરોગનું પહેલું પગથિયું

હાઇ બ્લડ પ્રેશર (લોહીનું ઊંચું દબાણ) આમ તો સ્વતંત્ર રોગ નથી, પણ રોગ થવાની સ્થિતિ છે. પરંતુ એ અનેક રોગ પેદા કરવામાં કારણભૂત બને છે. સામે શરીરના અનેક રોગને કારણે પણ લોહીનું ઊંચું-નીચું દબાણ જોવા મળે છે. સામાન્યતઃ આપણે ત્યાં બ્લડ પ્રેશર એટલે લોહીનું ઊંચું દબાણ માનવામાં આવે છે. એ એક ખતરનાક અને ઘૂપો શત્રુ છે. ઘણા માનવીઓને બ્લડ પ્રેશર ઊંચું કે નીચું હોવા છતાં ઘણા વખત સુધી એમને ખબર પડતી નથી. હાઇ-લો-ઊંચા કે નીચા બ્લડ પ્રેશરને કારણે સીધી કે આડકતરી રીતે મૃત્યુનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે છે. એનાથી રોગ વધે છે, રોગ વધવાની સાથે એ વધે છે એમ વિષયક ચાલ્યા કરે છે. આ સ્થિતિ વ્યાપક ફેલાયેલી છે. દુનિયાભરમાં ઊંચાનીચા બ્લડ પ્રેશરનું દર્દ ફેલાયેલું છે. આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર સંખ્યાબંધ રોગમાં પ્રથમ બ્લડ પ્રેશરનું માપ જાણે છે; જણાવવા દર્દને કહે છે. કારણ એને સીધો સંબંધ શરીરમાં રુધિરાભિસરણ કરતી રક્તવાહિનીઓ એટલે કે ધબકતા હૃદય સાથે છે. એ હૃદયરોગનો જ એક ઉપદ્રવ છે. હૃદયની દરેક પ્રક્રિયા ઉપર એની ઘેરી અસર પડે છે. માટે જ હૃદયનું રક્ષણ કરવું ખૂબ જરૂરી છે. તેવી રીતે હૃદયની કારીગરી અને કામગીરી અંગે પણ જાણવું ખૂબ જ આવશ્યક છે.

હૃદય એક અલૌકિક પંપ : હૃદય એ ભારે અલૌકિક અદ્ભુત ઈશ્વરસર્જિત પંપ છે. એ દરેકને પોતાની મૂઠી જેવડું છે. ડાબી બાજુ ઢળકતું છે. પુરુષ કરતાં સ્ત્રીનું હૃદય નાનું, વધુ કોમળ છે. મજબૂત સ્નાયુઓનું બનેલું, કોથળીમાં રક્ષાયેલું માંસના પિંડ સરીખું છે. એ રાત-દિવસ ધબકે છે. બાઈબલ મુજબ માનવીનું આયુષ્ય ૭૦ વર્ષનું ગણીએ તો જિંદગી દરમિયાન ૨,૭૦૦,૦૦૦,૦૦૦ વાર એ ધબકે છે.



હૃદયરોગનો હુમલો કેમ થાય છે અને કેમ મટે છે.

આકૃતિ - ૪

સ્વયંસંચાલિત યંત્ર છે, પંપ છે. નાજુકમાં નાજુક અવયવ છે. માત્ર શરીરમાં જ નહિ પરંતુ માનવીના મનમાં, ચિત્તમાં જે કાંઈ સુખદુઃખ, આશા-નિરાશા, શ્રદ્ધા-અશ્રદ્ધા અને આઘાત-પ્રત્યાઘાત ઊઠે છે, તેની અસર તેના પર, તેના કાર્ય પર પડે છે. શરીરના પ્રત્યેક અંગ સાથે જોડાયેલું છે એથી શરીરના જે કોઈ ભાગમાં ઈજા થાય, દર્દ થવા પામે કે અસ્વસ્થતા ઊભી થાય તેનાં પરિણામો હૃદયને ભોગવવાં પડે છે. અને એટલે તો આયુર્વેદ વિજ્ઞાનના મહર્ષિઓ ચરક અને સુશ્રુતે વર્ણવ્યું છે કે આદૌ હૃદયમ્ રક્ષમ્ । હૃદયનું રક્ષણ કરો, રક્ષણ કરો. હૃદયને સાચવશો તો જ હૃદય તમને સાચવશે. હૃદય એ પ્રાણનું સ્થાન છે. હૃદય એ આત્માનું સ્થાન છે. હૃદય એ જ જીવન છે. હૃદય ચાલે છે ત્યાં સુધી જીવન છે. આ હૃદય સાથે જોડાયેલી પેન્સિલ જેવડી જાડી ધોરી નસથી માંડીને તે પાતળામાં પાતળી વાળ જેવી કેશવાહિનીઓ, રક્તવાહિનીઓ જે આખા શરીરમાં જાળાની જેમ પથરાયેલી છે, જે કુલ ૧,૧૨,૦૦૦ કિલોમીટર લાંબી છે, તેની મારફત હૃદય પ્રત્યેક અંગોપાંગના જીવકોષો (Cells) ને રક્ત અને તેની સાથે જ પ્રાણવાયુ તેમ જ કેટલાક પોષણરસ પહોંચાડે છે. આ રક્ત આગળ વધતું રૂંએ રૂંએ ફરી વળે છે અને પાછું ફરીને અશુદ્ધિઓ, વિજાતીય દ્રવ્યોને ખેંચી લાવીને પાછું હૃદયમાં ફરતું રહે છે. જેનું શુદ્ધીકરણ ફેફસાંમાં શ્વાસોચ્છ્વાસના સંચાલન મારફત થાય છે.

સ્વસ્થ માનવીનું બ્લડ પ્રેશર : શરીરમાં ફરતા રક્ત દ્વારા રક્તવાહિનીઓની દીવાલ ઉપર થતા દબાણને બ્લડ પ્રેશર કહે છે. હૃદયના પ્રત્યેક ધબકારે રક્ત શરીરની રક્તવાહિનીઓમાં આગળ અને આગળ દબાણપૂર્વક ધકેલાય છે. આ દબાણથી જ રક્ત શરીરમાં ફરતું રહે છે. એટલે દરેક જીવંત માનવીને સામાન્ય (નોર્મલ) બ્લડ પ્રેશર તો હોય છે જ.

પરંતુ હૃદય જ્યારે સંકોચાઈને રક્તને રક્તવાહિનીઓમાં ધકેલે છે ત્યારે રક્તનું દબાણ ક્ષણવાર માટે વધે છે, એને તબીબી ભાષામાં સિસ્ટોલિક પ્રેશર (ઉપરનું દબાણ) કહે છે. તે સામાન્ય રીતે ૧૨૦ મિમી જેટલું હોય છે. સંકોચન બાદ હૃદયનું પ્રસરણ થાય ત્યારે રક્તવાહિનીઓમાં ઓછામાં ઓછું દબાણ હોય છે. તે સામાન્ય રીતે ૮૦ મિમી હોય છે, એને ડાયાસ્ટોલિક (નીચેનું દબાણ) કહે છે. આ બંને દબાણોમાં વખતોવખત વધઘટ થયા કરે છે, જેને જરૂરી માનવામાં આવે છે. તબીબી ભાષામાં ૧૨૦/૮૦ એમ લખાય છે. પરંતુ આ બંને આંકડા જેમ વધતા જાય તેમ તેમ શરીર પરનું જોખમ વધતું રહે છે. જન્મ સમયે ૭૫/૪૦, યુવાવસ્થામાં ૧૦૦/૬૦, સાધારણ પુખ્ત વયનાને ૧૨૦/૮૦ હોય છે પરંતુ ૧૪૦/૯૦ હોય તો તે ચિંતાપ્રેરક અને ૧૮૦/૧૫૦ હોય તો તે જોખમરૂપ ગણાય છે.

લોકભાષામાં દરેક માનવીની ઉંમરની અર્ધી સંખ્યા વત્તા (+) ૮૦ એટલે સિસ્ટોલિક મિમી દબાણ. જેમકે માનવીની ઉંમર ૬૦ વર્ષની હોય તો ૩૦ વત્તા ૮૦ એટલે ૧૨૦ મિમી સિસ્ટોલિક દબાણ સ્વાભાવિક ગણાય. તેવી રીતે માનવીની ઉંમરના દર દસકે એક (૧) વત્તા (+) ૮૦ મિમી એટલે ડાયાસ્ટોલિક દબાણ સ્વાભાવિક ગણાય છે. જેમકે માનવીની ઉંમર ૬૦ વર્ષની હોય તો દર દસકે એક લેખે ૬ વત્તા (+) ૮૦ મિમી એટલે ૮૬ ડાયાસ્ટોલિક મિમી દબાણ સ્વાભાવિક ગણાય.

જો માનવીનું બ્લડ પ્રેશર નોર્મલ કરતાં એટલે કે ૧૨૦/૮૦ મિમી કરતાં ૧૩૦/૯૦ મિમી હોય તો ૫ વર્ષનું, ૧૪૦/૯૦ મિમી હોય તો ૧૦ વર્ષનું અને ૧૫૦/૧૦૦ મિમી હોય તો ૧૫ વર્ષનું આયુષ્ય આ બ્લડ પ્રેશરની તકલીફને કારણે ઘટે છે એમ આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર માને છે.

હાઈ બી.પી.- લો. બી.પી. : ઊંચા બ્લડ પ્રેશરને હાઈ. બી.પી. ને નામે ઓળખાય છે, હાઈપરટેન્શન પણ કહે છે. નીચેના બ્લડ પ્રેશરને

હાઈપોટેન્શન કહે છે. હાઈપરટેન્શનના પણ બે પ્રકારો છે : (૧) આવશ્યક હાઈપરટેન્શન (એસેન્શ્યલ હાઈપરટેન્શન) (૨) જોખમી (મેલિંગ્નન) હાઈપરટેન્શન. હાઈપરટેન્શન એ હૃદયરોગનું પ્રથમ પગથિયું છે. એનાથી હૃદયરોગનો આરંભ થાય છે. જ્યારે ઊંચું બ્લડ પ્રેશર કાયમી બની જાય છે ત્યારે રક્તાભિસરણ કરતી રક્તવાહિનીઓનું સંકોચાવું વધે છે અને તેના પરિણામે હૃદયને વધુ પરિશ્રમ પડે છે અને હૃદય પહોળું થતું જાય છે અને મુસીબતો વધતી જાય છે.

મનની, ચિત્તની, શાંતિ, અશાંતિ, આવેગો કે મનોદશા મુજબ દિવસ દરમિયાન બ્લડ પ્રેશર વધે છે, પરંતુ પાછું સામાન્યતઃ નોર્મલ થઈ જાય છે. શરીરની એક જટિલ નિયંત્રણ પદ્ધતિ બ્લડ પ્રેશરને નિયમબદ્ધ, સંતુલન રાખે છે. પરંતુ બ્લડ પ્રેશર સતત ઊંચું રહેતું હોય કે ૧૪૦/૯૦ રહેતું હોય તો તે હાઈ બ્લડ પ્રેશર કહી શકાય, જે શરીરની તંદુરસ્તી જોખમાવે છે. કેટલાક આ મર્યાદા ૧૬૦/૯૦ મીમી સુધીની ગણે છે. બ્લડ પ્રેશરને એ ઊંચું હોય કે નીચું તેને હૃદયરોગ સાથે સંબંધ છે, એ વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયેલી બાબત છે. બ્લડ પ્રેશર એ બ્લડ પ્રેશર માપવાના યંત્ર સિગ્મોમોનોમિટર અથવા એવા પ્રકારનાં ઉપકરણો મારફત મપાય છે. વૈદ્યો અને હકીમો નાડી તપાસીને જાણે છે. નાડીની ઝડપ કે મંદતા માત્ર રક્તનું દબાણ જ નહિ પરંતુ શરીરમાં કફ, પિત્ત, વાતનું પ્રાબલ્યપણું છે તે પણ કહી આપે છે. કુશળ વૈદ્યો, હકીમો નાડી તપાસી રોગ પણ કહી આપે છે.

ભારતમાં દર સો માનવીમાંથી ૨૦ માનવી આ ઊંચા કે નીચા બ્લડ પ્રેશરથી પીડાઈ રહ્યા છે. અને દર પુખ્ત વયના પાંચ માનવીમાંથી એક માનવી ઊંચા કે નીચા બ્લડ પ્રેશરને કારણે હૃદયરોગ, કીડની રોગ, ડાયાબિટીસ, લકવો-પક્ષઘાત કે કોઈ ને કોઈ રોગથી પીડાતો જોવા મળેલ છે.

૨. હાઈ બ્લડ પ્રેશરનાં કારણો તેમ જ લક્ષણો

હાઈ બ્લડ પ્રેશરનાં સીધાં તેમ જ આડકતરાં કારણોમાં મુખ્યત્વે માનસિક આવેગો, આઘાતો-પ્રત્યાઘાતો, તીવ્ર લાગણીઓ, સતત સંવેદનશીલ સ્વભાવ, ઉશ્કેરાઈ જવાની પ્રકૃતિ, વધુ પડતી એન્ટી-બાયોટીક દવા, અલ્કાજૂથની દવા, ગર્ભનિરોધની દવા, ઈન્સ્ટન્ટ ખાદ્યપદાર્થો, બજારુ પીણાંઓ, મધ પીણાંઓ, તાણ-ટેન્શન, વધારે પડતી આકાંક્ષાઓ, સંઘર્ષમય જીવન, ચિંતા, મૂંઝવણ, નિરાશા, વધુ એશારામી તેમ જ બેઠાડું મોજમજાહ માણનારું જીવન વગેરે.

નીચેનાં કારણો તેમ જ ઉપદ્રવો પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

ઉંમર : વૃદ્ધાવસ્થા આવે તેમ રક્તવાહિનીઓ બરડ, સાંકડી, મંદ થઈ જવાથી હાઈ બ્લડ પ્રેશર વધે.

વજન : સ્થૂળતા વધવાની સાથે પણ હાઈ બી.પી. વધે. હૃદયને રક્ત-પરિભ્રમણમાં શ્રમ પડે, બળ પડે. સામાન્ય કરતાં ૨૦% વજન વધુ હોય તો હૃદયને પારાવાર દબાણ કરવું પડે. સ્થૂળ, જાડા માનવીઓમાં ૪૦% માનવીઓ હાઈ બી.પી. થી પીડાતા માલૂમ પડ્યા છે. માત્ર ૧૦ કિલો વજન ઘટવાથી ૧૦ મિમી લોહીનું દબાણ ઘટે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં સ્ત્રીપુરુષ બંનેને હાઈ બી.પી. વધે છે. સામાન્ય રીતે હાઈ બ્લડ પ્રેશરનો વધુ ભોગ પુરુષ બને છે. હાઈપરટેન્શન સ્ત્રી-પુરુષ બંનેને તેમ જ તેમનાં સંતાનોને પણ નડે છે.

સ્થૂળતા ઘટવાની સાથે જ મીઠું, ખાંડ લેવાનું ઘટે તો હાઈ બી.પી. પણ ઘટે. મેદસ્વીના વધારાના કદને લોહી પહોંચાડવા હૃદયને વધુ મહેનત કરવી પડે છે.

કોલેસ્ટેરોલ : આમદોષ, આહારનું અપચન, કાચો આહાર

આમદોષ વધારે છે. સાથે કોલેસ્ટોરોલ વધે છે, જે હૃદયરોગનું મુખ્ય કારણ ગણાયું છે. રક્તમાં કોલેસ્ટોરોલના ઊંચા પ્રમાણથી રક્તવાહિનીઓની દીવાલો પર ચરબી જેવા ચીકણા પદાર્થો જમા થાય છે, જે લોહીને આગળ ધપાવવામાં આડરૂપ બને છે. એને આગળ ધપાવવા બ્લડ પ્રેશર વધે છે.

ડાયાબિટીસ : ડાયાબિટીસના દર્દીને રોગ ભલે નિયંત્રણમાં રહે છતાં ઊંચું બ્લડ પ્રેશર રહેવાનું. આ રોગમાં લોહીનું દબાણ બમણું રહે છે. બ્લડ પ્રેશર પણ આ રોગનું એક કારણ છે.

બેઠાડું જીવન : નિષ્ક્રિય જીવન, આરામપ્રિય જીવન બ્લડ પ્રેશર વધારે છે. કોલેસ્ટોરોલ બેઠાડું જીવનનું કારણ છે અને કોલેસ્ટોરોલથી બ્લડ પ્રેશર વધે છે. શરીરની શક્તિ મુજબ પરિશ્રમ કરવો જોઈએ. એવી રીતે જીવનની નિષ્ક્રિયતા પણ બ્લડ પ્રેશર વધારે છે.

વારસો : જેમનાં માતાપિતાને ઊંચું બ્લડ પ્રેશર હોવાનું તેમનાં સંતાનોમાં જીવન જીવવાની એ જ પ્રણાલિકા - રીતભાતો રહે તો બ્લડ પ્રેશર ઊંચું અથવા નીચું રહેવાનું. આ ઉપદ્રવ વારસામાં ઊતરે છે. વળી, જે કુટુંબમાં માતાપિતા ૫૦ વર્ષની વયથી ઓછી ઉંમરે હાર્ટ એટેક-હૃદયરોગના હુમલાથી મરણ પામ્યાં હોય, તેમના વારસદારને હાર્ટ બી.પી. થવાનું જોખમ છે.

આહાર : વધારે તીખા, તમતમતા, ખાટા, ખારા અને ચરબીવાળા આહાર હાઈ બ્લડ પ્રેશર વધારે છે. અતિ આહાર, ખાઉંધરાવૃત્તિ, તેમ જ પાચનતંત્રનો બગાડો રક્તવાહિની સાંકડી, જડ અને બરડ કરે છે. વળી, વધારે પડતો ચીકણો, ચરબીયુક્ત આહાર કોલેસ્ટોરોલની વધવાની માત્રા વધારે છે, જે એથેરોસ્ક્લેરોસીસ રક્તવાહિનીઓને છાંદી દે છે અને ક્ષમતા ઘટાડી દે છે. પરિણામે હાઈ બી. પી. વધતું જાય

છે અને કોઈવાર હૃદયરોગનો હુમલો પણ કરે છે. જેમ જેમ રક્તવાહિનીઓ સાંકડી થતી જાય છે તેમ તેમ બ્લડ પ્રેશર ઊંચું વધતું જાય છે. આ પણ જોખમ છે. વળી, હાઈ બ્લડ પ્રેશરથી રક્તવાહિનીઓના અંદરના પડને નુકસાન થાય છે.

ધૂમપાન, વ્યસન આદિ : ધૂમપાન, તમાકુનો કોઈ ને કોઈ પ્રકારે ઉપયોગ, શરાબ, મદ્યપીણાં, આલ્કોહોલ પીણાં વગેરેથી રક્તમાં નિકોટીન, કેફીન તત્ત્વોનો વધારો હાઈ બ્લડ પ્રેશર નોતરે છે. નસોની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે. હાઈ બ્લડ પ્રેશરના દર્દીએ ધૂમપાન વિના વિલંબે છોડી દેવું જ રહ્યું.

મીઠું, ખાંડ, ઘી, કોફી આદિનો વધારે પડતો ઉપયોગ બ્લડ પ્રેશર વધારે છે. હાઈ બ્લડ પ્રેશરવાળાએ મીઠું તો સાવ જ બંધ કરવું રહ્યું અને ખાંડનો ઉપયોગ સાવ જ ઓછો કરવો રહ્યો. જો કે લો બ્લડ પ્રેશરમાં મીઠું ન છોડી શકાય. અને જરૂર મુજબ ગળપણવાળા પદાર્થનો ઉપયોગ વૈદકીય સલાહ મુજબ કરવો જોઈએ. ભારતમાં ખાંડનો તેમ જ મીઠાનો વપરાશ વધુ છે. શાકદાળ ઉપરાંત જમતી વખતે મીઠું ચટણી, કચુંબર કે ખાદ્યપદાર્થો સાથે ચાટવામાં આવે છે. જમતી વખતે ભોજન સાથે લેવાય છે, જે અતિ-હાનિકારક છે. એવી રીતે વધારે ઘી, કોફી-કોકોનો વપરાશ પણ હાઈ બી.પી. વધારે છે, રોગને આમંત્રણ આપે છે.

હાઈ બી.પી. ઘટાડવા માટે મીઠાના ઓછામાં ઓછા ઉપયોગ પર તબીબીશાસ્ત્ર ખૂબ ભાર મૂકે છે. કારણ મીઠું એ મિત્ર છે, સાથોસાથ શત્રુ પણ છે. મીઠું એટલે સોડિયમ ક્લોરાઈડ જેમાં ૪૦% સોડિયમ અને ૬૦% ક્લોરાઈડ છે. આજે તો પહેલાં કરતાં ચાર ગણો મીઠાનો વપરાશ વધ્યો છે. દુનિયામાં સૌથી વધુ અને ઓછું મીઠું જાપાનમાં વપરાય છે. પશ્ચિમના દેશોમાં મીઠું રોજ વ્યક્તિ દીઠ ૧૦ ગ્રામ, જ્યારે જાપાનમાં

વ્યક્તિદીઠ ૩૦ ગ્રામ વપરાય છે. જો કે જાપાનમાં એવી પણ જાતિઓ છે કે તેઓ મીઠું બિલકુલ વાપરતી નથી, પરિણામે તેઓને હાઈ બી.પી. નો અનુભવ થતો નથી.

સ્થૂળતા : વજન વધુ : સ્થૂળતા અને હાઈ બી.પી. પરસ્પર જોડાયેલાં છે એવું પશ્ચિમી તબીબોએ તારણ કાઢ્યું છે. અમેરિકામાં સ્થૂળ શરીરની અને નોર્મલ શરીરની વ્યક્તિઓનું સર્વેક્ષણ કરવામાં આવ્યું તો સ્થૂળ-જાડી વ્યક્તિઓ ઊંચા બી.પી. થી વધુમાં વધુ પીડાતી માલૂમ પડી છે. પરદેશોમાં એવાં સૂત્રો પ્રચલિત થયાં છે કે વજન ઘટાડ્યા સિવાય ગમે તેટલી દવા-ઔષધો લેવા છતાં હાઈ બી.પી. ઘટવાનું જ નથી. ત્યાં તો વજન ઘટાડવાનાં ખાસ ક્લિનિકો સ્થપાયાં છે અને ઝુંબેશ ચાલે છે. કારણ સ્થૂળતા હૃદયરોગ અને ડાયાબિટીસ - બંને ભયંકર પીડાકારી રોગને આમંત્રણ આપનાર છે.

બ્લડ પ્રેશર કરનારાં પરિબળો : બ્લડ પ્રેશર વધવાનાં ઉપરનાં કેટલાંક કારણો એવાં છે કે તે કોઈ પણ માનવી સમજણપૂર્વક દૂર કરી શકે અથવા હાઈ બી.પી. વધારનારાં પરિબળોથી દૂર રહી શકે. જેમ કે વધુ પડતો મીઠાનો ઉપયોગ, ધૂમપાન, તમાકુનો ઉપયોગ, શરાબ આદિ પીણાંનું સેવન, શ્રમનો અભાવ, માનસિક તાણ, ટેન્શન, ઉશ્કેરાટભરી પ્રકૃતિ, ક્રોધી સ્વભાવ, વાતવાતમાં ગુસ્સે થવાનું વલણ, ઉગ્ર મનોવિકાર, ટીકાટિપ્પણ કરવાનું માનસ, પારકી પંચાત કરવાનું વલણ, વગેરે. આ બધાં ઊંચું કે નીચું બ્લડ પ્રેશર કરનારાં પરિબળોનો સરવાળો નહિ પરંતુ ગુણાકાર થતો રહે છે, જે છેવટે હાર્ટ એટેકમાં જ પરિણમે છે.

હાઈ બી.પી., લો બી.પી નાં લક્ષણો : સતત માથું દુઃખવું, ચક્કર આવવાં, ફેર ચડવા, ચહેરો ફિક્કો થઈ જવો, નસકોરી ફૂટવી, નસો ફૂલી જવી, વેરીકોઝ-વેન્સની અસર થવી, અનિદ્રા, ઊંઘમાં ઘટાડો, ભૂખ

ઘટવી, ચામડીમાં દોષ, છાતીમાં દુઃખાવો, મનની મૂંઝવણ, અસુખ, ગમા-અણગમા, સતત ઉશ્કેરાટભર્યું માનસ, બોલવું, ચાલવું, વાંચવું-ન ગમવું, અણગમો. કોઈ વાર એક અથવા એકથી વધુ લક્ષણ હોય છે. આવાં લક્ષણ ન હોવા છતાં પણ બ્લડ પ્રેશર વધુ માલૂમ પડ્યું છે. આમાંનાં કેટલાંક લક્ષણો લો બી.પી.નાં પણ રહેલાં છે.

કુદરતી નીચું દબાણ : કેટલીક વ્યક્તિઓને જન્મજાત લોહીનું દબાણ નીચું હોય છે એટલે ઊંચું દબાણ સિસ્ટોલિક ૮૦ થી ૧૦૦ અને નીચું દબાણ ડાયાસ્ટોલિક ૫૦ થી ૭૦ હોય છે. તેઓ તંદુરસ્તી અને લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે. પરંતુ અકુદરતી નીચા બ્લડ પ્રેશરમાં કેટલીક વખત માનવી સૂતો હોય અને એકદમ બેઠો થવા જાય, અથવા બેઠો હોય અને એકદમ ઊભો થવા જાય ત્યારે ચક્કર, મૂર્છા કે મગજમાં લોહી ન પહોંચવાથી પડી જવા જાય છે, તેવે વખતે એને સુવાડીને, માથું પથારીમાં સહેજ નીચું રાખવાથી રક્ત મગજમાં પહોંચતા મૂર્છા વળી જશે. કેટલીકવાર નીચા દબાણની પ્રકૃતિના માનવી આઘાત કે શોક લાગે તેવા સમાચારથી બેભાન બની જાય છે, તેવે વખતે પણ નીચે સુવરાવી માથું ઢળતું રાખવાથી માથામાં, મગજમાં લોહી પહોંચવાથી બેભાનપણું ઘટી જાય છે. અથવા પ્રાણવાયુ શરીરને વધુ મળે તેવી પ્રક્રિયા કરવી ઘટે. એમને આહારમાં ફળફળાદિ, માલિશ અને પૂરતાં આરામ-ઊંઘ લેવા દેવાં. આ સમયે ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ પણ ઉપયોગી થાય છે.

હાઈ બ્લડ પ્રેશરનાં વિશિષ્ટ લક્ષણો : માથાનો પાછલો ભાગ ઊંઘીને ઊઠતાં દુઃખે, ચક્કર આવે, ઊંઘ ઓછી આવે, થાક જલદી લાગે, નાકમાંથી લોહી પડે, પેશાબમાં લોહી આવે, શ્વાસ ચડે, આંખોમાં પીડા થાય અને કોઈ વાર હાલતાં-ચાલતાં હૃદયશૂળ - એન્જાઈના થઈ આવે.

શરીરે સોજા ચડી જાય, હાથે પગે વિશેષ કરીને સોજા થઈ આવે.

હાઈ - લો બ્લડ પ્રેશરથી થતા રોગ અથવા હાનિકારક અસરો : ઊંચાંનીચાં બ્લડ પ્રેશર શરીરમાં અનેક હાનિકારક અને ખતરનાક અસર ઊભી કરે છે. એની ઘેરી અસર શરીરના રક્તના પરિભ્રમણ ઉપર થાય છે. પરિણામે હૃદય નબળું પડે, મોટું થતું રહે, પરિશ્રમને કારણે હૃદયશૂળ, છાતીમાં સતત દુઃખાવો અને કોઈ વાર તો હૃદયરોગનો હુમલો પણ થાય છે. અને હૃદયને જોડતી મગજની નસ તૂટી જતાં હેમરેજ - અંતકાળની સ્થિતિ ઉપસ્થિત થાય છે. પક્ષઘાત પણ હાઈ બ્લડ પ્રેશરનું મુખ્ય કારણ છે . લોહીનું ભ્રમણ કરનારી નસો સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવે છે, ચરબી જેવાં કોલેસ્ટોરોલથી છંદાઈ જાય છે, બ્લોકેડ બની જાય છે અને શરીરને અણુએ અણુમાં પ્રાણવાયુ પોષકરસ અને જીવકોષોને સતત જીવતી રાખતી રક્તભ્રમણ ક્રિયા ખોરવાઈ જાય છે. શરીરે સોજો, શ્વાસ, શરદી કફાદિ દોષો, દમ, પ્લુરસી, ફેફસાંમાં સોજો, કીડની નબળી પડી જવી, આંખની દષ્ટિ નબળી પડવી, રેટીના નેત્રપટ પર અસર થવી, અંધાપો આવવો વગેરે અનેક પ્રકારના ઉપદ્રવો પેદા થાય છે. એની સૌથી ઘેરી અસર હૃદયના સંચાલન ઉપર થાય છે, જે પ્રાણનું જીવનનું સ્થાન છે. હાઈ - લો બ્લડ પ્રેશરથી શરીરનાં તમામે તમામ યંત્રો ઉપર વધતી-ઓછી અસર થયા વિના રહેતી નથી.



૩. બ્લડ પ્રેશરમાં સમ્યક આહાર - વિહાર

સમ્યક આહારવિહાર : આ રોગમાં આહાર પણ અસરકારક ઉપચાર છે, જેના તરફ આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રનું ધ્યાન પૂરું દોરાયું નથી. બ્લડ પ્રેશર થવામાં આહાર ભાગ ભજવે છે, તેમ મટાડવામાં પણ.

પથ્ય સાદો આહાર : જવ, જુવાર, મગ, ભાત, ખીચડી, થૂલી, થૂલું, જાડા લોટની ભાખરી, વધુ શેકેલી રોટલી, પાલખ, મેથી, તાંદળજાની ભાજી, સૂરણ, સરગવો, પરવળ, કારેલાં, કંટોલાં, દૂધી, શાકભાજી, બને તો બાફેલાં શાક, ગાય-બકરીનાં દૂધ, એનાં છાશ, દહીં, લીંબુ, લીલા નાળિયેરનાં જળ, ગાયનું ઘી, તલનું તેલ, ગાજર, કાકડી, લીલું લસણ, ફૂદીનો, કોથમરી વગેરેની કચુંબર, સલાડ, ફણગાવેલાં કઠોળ, ખાટાં-મીઠાં ફળ વગેરે. વધુ પડતું ખારું, વાયડું, તીખું કે ચીકણું ખાધ ન ખાવું. પર્યે એટલું હિતાવહ ભોજન લેવું.

અપથ્ય આહાર : વધુ પડતી બાજરી, ખાટાં ટમેટાં, ખાટાં-ખારાં પીણાં, તળેલી ચીજો, અડદ, દૂધની મીઠાઈઓ, અતિ ગળપણવાળા પદાર્થો, કફવર્ધક માખણ, પનીર જેવા ચીકણા પદાર્થો, કડક ચા-કોફી, અતિ ઠંડાં તેમ જ બજારુ પીણાં, અતિ ગરમ તીખા પદાર્થો, આઈસક્રીમ - શેકેરીન નાખેલાં પીણાં, ઉપરાઉપરી ખાવાની ટેવ, ખાઉધરા વૃત્તિ, ખાંડ-મીઠું ખૂબ જ ઓછાં, ગેસ-વાયુ કરનારા વાયડા પદાર્થ નહિ, ફરસાણ, અથાણાં, રાયતાં, સરકો, વધુ પડતા ભાત, બટેટાં, પર્યવામાં ભારે વાલ, વટાણા, ચણા, સોડિયમ (મીઠું) વાળો આહાર ઓછો લેવો. પાપડ, ખાર, કેઈક-બિસ્કીટ, મેંદાની ખાવાની બનાવટો વગેરે અપથ્ય આહાર ન લેવો.

સમ્યક વિહાર : બ્લડ પ્રેશરવાળાએ ગીતાનું સૂત્ર સમત્ત્વં યોગ

ઉચ્ચતે । યાદ રાખવું. ખોટી ધાંધલધમાલ, દોડાદોડી અને કમાવાની વધારે પડતી આકાંક્ષાથી દૂર રહેવું. ચિત્ત પર માનસિક તાણ ન રાખવી. સ્ટેશન કે બસ સ્ટેશન પર ગાડી ઊપડી જતી હોય તોપણ ન દોડવું, જવા દેવી. બીજી ગાડી આવવાની જ છે. તાણ ઓછી રાખવી તેમ જ આહાર પણ ઓછો લેવો, ભૂખ હોય તેટલો જ લેવો. સ્વાદને બહુ મહત્ત્વ ન આપવું. ચિંતાથી મુક્ત, ચિંતા બડી અભાગણી છે. ચિંતાથી બ્લડ પ્રેશર વધે છે. મનની શક્તિ, આત્મવિશ્વાસ, પ્રબળ શ્રદ્ધા, યુક્ત આહારવિહાર અને મન તંદુરસ્તી એ તન-તંદુરસ્તી બ્લડ પ્રેશરથી મુક્ત થવાનાં પ્રબળ ઔષધો છે. મન: એવ મનુષ્યાણામ્ કારણમ્ બંધ મોક્ષયો: ॥' ગીતા કહે છે કે મનને જીતવું, મનથી જીવવું. વળી, બ્લડ પ્રેશરથી દર્દીએ To Avoid Hurry, Worry and Curry. ઉતાવળિયું, ધમાલિયું જીવન અને ગમે તે તેમ જ ગમે ત્યારે ખાવાનું મન છોડી દેવું જોઈએ. ભોજન બાદ બપોરે સૂવાનું, આરામ લેવાનું રાખવું. સતત ધંધો, નોકરી કરનારે વર્ષમાં થોડો થોડો વખત હરવાફરવાનાં સ્થળોએ પ્રવાસ કરવો. નવાં નવાં સ્થળો, યાત્રાધામો, કુદરતી સ્થળો જોવા ફરવાનું ગોઠવવું. કુદરતી જીવન જીવવા વધુ ને વધુ પ્રયત્ન કરવો.



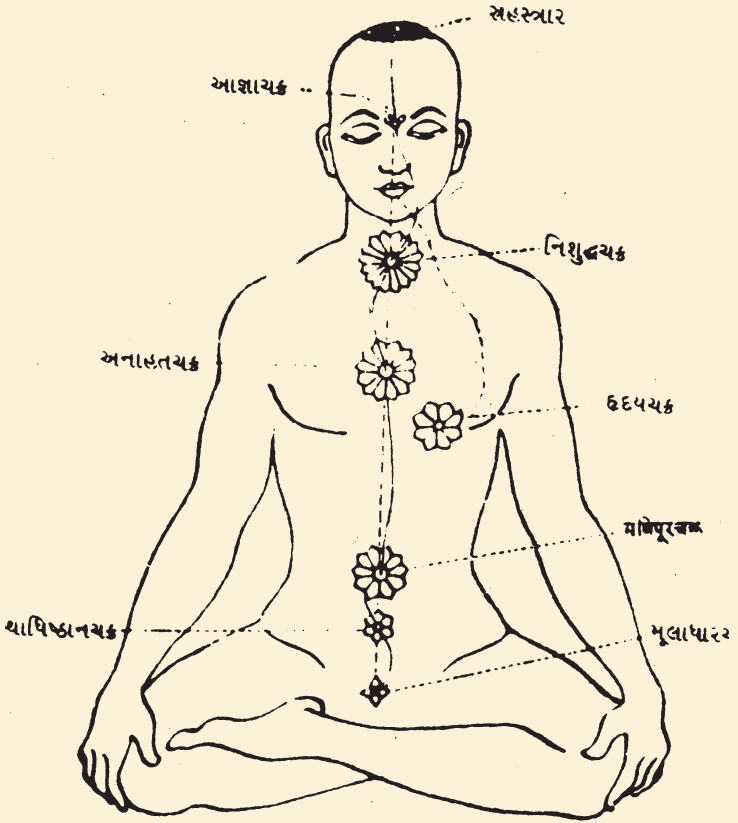
૪. બ્લડ પ્રેશરમાં યોગ અને કુદરતી ઉપચાર

હાઈ અને લો બ્લડ પ્રેશરમાં યોગની પ્રક્રિયાઓ અને કુદરતી ઉપચાર ખૂબ અસરકારક છે. અને સૌ કોઈ ઘરે રહીને કરી શકે તેવા છે.

પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને મૌન : ઊંચાનીચા બ્લડ પ્રેશરથી પીડાતા દર્દીઓએ પથારીમાં જ પ્રાતઃકાળે હાથપગ હલાવવાની હળવી કસરત પછી ૧૦-૧૫ મિનિટ ધ્યાન ધરવું જરૂરી છે. બંને નાકથી હળવો શ્વાસ લઈને શ્વાસની ગતિ ઉપર ચિત્તને લઈ જવું અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નીરખવી એવી રીતે રાત્રે સૂતા સમયે ધ્યાન ધરવું. સવારસાંજ ૧૨-૧૫ મિનિટ સાદા પ્રાણાયામ કરવા.

વિપશ્યના : રોગ મટાડવામાં આ સાધના ભારે કામચાલ છે. એ પણ ધ્યાનની અનુભૂત પદ્ધતિ છે. જેને ભગવાન મહાવીર અને બુદ્ધ અનુસરેલા. એનાં છે ત્રણ અંગો : શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા. શીલમાં નિર્ગુણ થવાનું, માનસિક સ્વચ્છ થવાનું. સમાધિમાં પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવું. ઉપરોક્ત પ્રાણાયામની જેમ નહિ પરંતુ શ્વાસ ચાલતો હોય તેમ ચાલવા દેવો. અને અંતઃચક્ષુથી જોતા રહેવાનું. જૈન સંત મુનિશ્રી અમરેન્દ્ર વિજય મહારાજ (આલેખક એમને મળેલા)ના અનુભવ મુજબ સતત બહિર્મુખ રહેતા ચિત્તને અંતર્મુખ કરવું, જેથી ચિત્તની શ્વાસની ગતિ ધીમી, શાંત અને નિયમિત થતી રહે. જેને આનામાન ધ્યાન કહે છે. જે વિપશ્યના માટે પૂર્વ તૈયારી રૂપ છે. સાડા ત્રણ ટિ'ના આનામાન ધ્યાન પછી વિપશ્યનામાં માથાથી શરૂ કરીને પગનાં તળિયાં સુધી ચિત્તને ક્રમશઃ શરીરનાં જુદાં જુદાં અંગો પરત્વે નિરીક્ષણ માટે લઈ જવું. આ ક્રિયાથી બ્લડ પ્રેશર સમતુલન બને છે.

બ્લડ પ્રેશરમાં શવાસન : આમ તો શક્તિ અને સમય મુજબ



પટ-ચક્ર

આકૃતિ - ૫

હૃદય એ પ્રાણનું સ્થાન છે. એ જીવન છે. એટલે ચરક ઋષિએ કહ્યું છે કે આદૌ હૃદયં રક્ષ્યમ્। હૃદયનું પૂરેપૂરું રક્ષણ કરવું. હૃદય એ આત્માનું કેન્દ્ર છે.

જુદાં જુદાં આસનો પ્રાતઃકાળે કરવાં, પરંતુ તનાવ દૂર કરવા અને ઊંચાનીચા બ્લડ પ્રેશર માટે શવાસન શ્રેષ્ઠ ઉપચાર છે.

જમીન ઉપર ચટાઈ પાથરી ચત્તા સૂવાનું, હાથ બંને બાજુ ધડથી લંબાયેલા રાખવા, પગ એકબીજાથી વીસ અંશ દૂર રાખી માથું, નિતંબ, પીઠ ખભા જમીનને અડેલા રાખી ઉદરપટલથી શ્વાસ લેવો, કાઢવો, છાતીથી નહિ. શ્વાસ ધીમે ધીમે લેતાં પેટ ઊંચકાય અને કાઢતાં ધીમે ધીમે પેટ નીચું આવે.

દર્દીએ “મારું ઊંચુંનીચું બ્લડ પ્રેશર મટી જાઓ, મટી જાઓ, શરીર સ્વસ્થ બનો, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, તેજ, પ્રકાશ અને પ્રકૃતિલતતા પેદા થાઓ” તેમ સ્વયં સૂચનો (ઓટો સજેશન્સ) કરવાં અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું.

માટીના પ્રયોગો : જો શરદીની પ્રકૃતિ ન હોય તો ગરમીના સમયે કપાળ, માથા ઉપર તેમ જ પેટ ઉપર માટીની એક પટ્ટી મૂકવી. કાળી સ્વચ્છ માટીમાં ઠંડું પાણી નાખી, માટીને ભીની કરી કપડા ઉપર પાથરી એની પટ્ટી કરી મૂકી શકાય. ગાંધીજી અવારનવાર માથા ઉપર કપાળે માટીપટ્ટી મૂકતા.

શરીરનું શુદ્ધીકરણ : કુદરતી ઉપચારમાં દવા સદંતર બંધ કરવી ઘટે પરંતુ આ દર્દમાં ધીમે ધીમે છોડવી રહી. બાદ શરીરની શક્તિ મુજબ ઉપચાર કરવા. અનાજ, મીઠું અને ખાંડ તદ્દન બંધ. કોઈ પણ રોગની મુક્તિ માટે ખાંડ, મીઠું બંધ કર્યા વિના ફાયદો નથી. થોડા સમય સુધી ફળાહાર પરંતુ ગાય-બકરીનાં દૂધ, મોળાં છાશ-દહીં, ગાજર, દ્રાક્ષનો રસ, પપૈયું અને બીજાં અનુકૂળ ફળફળાદિ લેવાય. શરૂઆતમાં વજન ઘટે પરંતુ શુદ્ધીકરણ પછી વજન વધે છે.

એની સાથે કટિસ્નાન, સૂર્યસ્નાન, માટીપટ્ટી, માટીના પેડ, ઊંડા શ્વાસ, પિત્તપ્રકૃતિ ન હોય તો વરાળિયો શેક, નાસ, નસ્ય આદિ લઈ શકાય.

ઉપવાસ : ઉપવાસ દરમિયાન લીંબુ અને મધનું અથવા લીંબુ અને ગોળનું પાણી લઈ શકાય. પરંતુ મૂત્રોપચારમાં ઉપવાસ દરમિયાન માત્ર તાજું સ્વમૂત્ર લેવાનું. અને થોડી વાર પછી શુદ્ધ પાણી લેવાનું. પાણીને ઉકાળીને ઠંડું કરીને લેવાનું. મૂત્ર ઉપવાસમાં આ સિવાય બીજું કશું લેવાનું નથી. મૂત્ર ઉપવાસ પણ શરીરની શક્તિ જાળવીને જ કરવા.

દ્રાક્ષકલ્પ કરનારે ઉપવાસની જરૂર નથી.

માલિશ અને ઠંડા પાણીના ઉપચારો : સામાન્ય રીતે માલિશ રક્તપરિભ્રમણ મુજબ કપાળેથી છાતી અને પગથી તે છાતી સુધી કરવામાં આવે છે. પરંતુ બ્લડ પ્રેશરમાં ઊલટું માલિશ વધુ ઉપયોગી છે. હૃદય છાતીથી-તે કપાળ તરફ અને છાતી-હૃદયથી તે પગના તળિયા તરફ. તલના તેલની માલિશ ઉત્તમ છે. માથા - મસ્તક પર તેમ જ પગના તળિયે દેશી એરંડિયું ઘસવું. માથાના તેલમાં પણ એરંડિયાનો ઉપયોગ કરવો. રાત્રે સૂતી વખતે મોં, પગના તળિયે ઠંડું પાણી ખૂબ છાંટવું. ગરમ કાપડ પાથરવું. ૨૫-૩૦ મિનિટ સુધી. એથી પાચનતંત્ર વધુ સક્રિય બનશે. ગીતામાં ઉપદેશેલ સ્થિતપ્રજ્ઞ પ્રકૃતિ એ સૌથી ઉત્તમ કુદરતી ઉપચાર છે.

તામ્રવર્ણુ જળ : તાંબાનો નાનો કટકો કે સળિયો લઈને, તેને સાફ કરી ખૂબ લાલચોળ તપાવી, અડધા પ્યાલા પાણીમાં બોળવો, ઝામવો. આ નવશેકું પાણી રોજ પીવાથી લોહીનું ઊંચું દબાણ કાબૂમાં આવે છે. અથવા પીવાનું પાણી ઉકળતી વખતે જ તાંબાનો કટકો, સિક્કો કે ટુકડો

પાણીમાં નાખી ઊકાળવો, તે કાઢી લઈ ગાળેલું ઠંડું પાણી પીવાથી પણ કાબૂમાં આવે છે.

માથા ઉપર ધારાસ્નાન : ઉનાળાના ધોમ તડકામાં ગરમી ખૂબ હોય ત્યારે હાઈ બ્લડ પ્રેશરને સમતુલ કરવામાં માથા ઉપર ઠંડા પાણીની ધારા કરી શકાય, પણ તડકામાંથી આવીને ન જ કરાય. ૫ થી ૭ મિનિટ આવી ધારાથી મગજના અને શરીરના સ્નાયુઓ શાંત તેમ જ સતેજ બનવાથી ઊંચા બ્લડ પ્રેશરમાં ફાયદો થાય છે. જો જમીનમાં પાણીની સગવડ હોય તો કમ્મર સુધી કટીસ્નાન કરવું. મોટા ટબમાં ઠંડું પાણી ભરી કમ્મરનો ભાગ બૂડેલો રાખી ૧૫-૨૦ મિનિટ કટીસ્નાન કરવું. એવી રીતે ગરમીના દિવસોમાં અથવા શરીરનું ગરમીને કારણે તાપમાન ઊંચું રહેતું હોય તો ચાદરસ્નાન કરવું. સફેદ રંગની ચાદર ભીની કરી નિચોવી માથાથી તે પગ સુધી ઓઢવી. જવર અથવા લૂને કારણે શરીર બળતું હોય તો ભીની ચાદર ઓઢીને ઉપર ગરમ ધાબળી પણ ઓઢી શકાય. જેથી શરીરની ગરમી પરસેવા વાટે બહાર નીકળી જાય. ભીના અથવા કોરા ટુવાલથી ઘર્ષણસ્નાન કરવું.

દ્રાક્ષકલ્પ : બ્લડ પ્રેશરના અથવા એની સાથેના હૃદયરોગના દર્દીએ દ્રાક્ષની ઋતુ શિયાળામાં હોય ત્યારે બે-ત્રણ મહિના માત્ર દ્રાક્ષ ખાઈને જ જીવવાનું સુગમ, સુયોગ્ય અને શરીરને શુદ્ધ, રોગમુક્ત કરનારું છે. દર્દીએ રોજ ત્રણ કલાકના આંતરે ૨૦૦ થી ૨૫૦ ગ્રામ દ્રાક્ષ વધારતા જવું. દિવસ દરમિયાન ૩-૪ કિલો સુધી લઈ શકાય. જેમ પાચન થાય તેમ વધારવી. દ્રાક્ષની સાથે મોળી છાશ-દહીં લઈ શકાય. વળી, દ્રાક્ષકલ્પ ન થઈ શકે તોપણ ઋતુ દરમિયાન લીલી દ્રાક્ષનો રસ લેવાનું તો રાખવું. એનાથી રક્તવાહિનીઓ મજબૂત અને શુદ્ધ બની લોહીનું દબાણ નોર્મલ રહે છે. દ્રાક્ષકલ્પ દરમિયાન શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મળે

તે માટે ચાલવાનું તો રાખવું જ રહ્યું. દ્રાક્ષથી રક્તશુદ્ધિ ઝડપથી થાય છે. એમાં લોહ (આયર્ન) વિટામીનો, ખનિજો, ઉપરાંત કેલ્શિયમ અને બીજાં તત્ત્વો રહેલાં છે.

શરીરમાં સ્વયં સાજા થવાની વ્યવસ્થા : માનવીના શરીરમાં સ્વયં સાજા થવાની વ્યવસ્થા કરતું તંત્ર છે એન્ડોક્રાઇન સીસ્ટમ-અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિતંત્ર, જે વિશિષ્ટ ગ્રંથિઓનું બનેલું છે. એમાંથી ઝરતો રસ સીધો લોહીમાં ભળે છે. શરીરની વૃદ્ધિ, વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય, જાતીયતા સંતુલન તેમ જ આયુષ્ય વગેરે આ તંત્રના કાર્યાધારિત છે. આ રસોથી શરીરના અવયવો તેમ જ કોષોને પોષણ મળ્યા કરે છે. પ્રબળ જિજીવિષાથી આ ગ્રંથિઓ વધુ સ્ત્રવે છે, જ્યારે રાગ, દ્વેષ, કામ, ક્રોધ, ભય વગેરે આવેગોથી ઊલટી સ્થિતિ પેદા થાય છે, જે બ્લડ પ્રેશરને વધારે છે. માટે આવા આવેગોથી દૂર રહેવું અથવા મુક્ત થવું જરૂરી છે. અને હસી કાઢીને દુઃખ-પીડાને ઓછાં કરવાં. ડૉ. આલ્બર્ટ સ્વાઈત્ઝરે સ્વસ્થ જીવન માટે ત્રણ બાબતોને મહત્વની ગણી છે :

(૧) વિનોદવૃત્તિ, નિષ્કામર્યુ કામ અને પ્રાર્થના. આનું આપણે અનુકરણ કરી શકીએ. ગાંધીજી જેવા વિરાટ પુરુષમાં પણ પળેપળે વિનોદવૃત્તિ અનુભવાતી અને પ્રાર્થનાને તેઓ પ્રાણવાયુ ગણતા.

હળવી કસરત - હરવું-ફરવું : નિયમિત હળવી કસરત, હરવું-ફરવું, જુદાં જુદાં આસન કરવાં, અથવા બાગબગીચામાં કામ કરવું, બાળકો સાથે રમત રમવી, મનને આનંદભરી પ્રવૃત્તિઓમાં રોકવું, મન હકારાત્મક વિચારસરણીમાં વધુ પ્રફુલ્લિત બને અને નકારાત્મક બાબતોથી દૂર રહે એમ સતત ચિંતન કરતા રહેવું. મુશ્કેલીઓને, દુઃખોને, આદતોને ગળી જઈને મનને વધુ શાંત રાખવાથી, વધુ સ્થિર રાખવાથી ઊંચાનીચા બંને પ્રકારનાં બ્લડ પ્રેશરમાં અનેકગણો ફાયદો

થશે. માનસિક શાંતિ માટે કોઈ સેવાભાવી પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાઈ જવું. તેમ જ નિરાસક્તિ કેળવવી. મંત્રજાપ કરવા.

પાંચ મિત્રો અને પાંચ શત્રુઓ : આ રોગના પાંચ મિત્રો છે : (૧) શરીરશુદ્ધિ. જે શિવામ્બુ-સ્વમૂત્રોપચારમાંથી મળી રહે છે. (૨) શાંતિ, તાણ, દોડાદોડી, ધમાલિયા જીવનથી દૂર રહેવું. (૩) સુદૃઢોનો સંગ : સતત વિનોદવૃત્તિ અને હાસ્ય જીવનની મસ્તી રાખવાં. (૪) સુટેવો : આહારવિહારમાં સમ્યક્તા જાળવવી તેથી સમ્યક મનોવ્યાપાર આપોઆપ રહે. (૫) સર્પગંધા : વિશ્વમાન્ય ઊંચા બ્લડ પ્રેશરનું ઔષધ.

પાંચ દુશ્મનો છે : (૧) મદ્ય, શરાબ, બજારુ પીણાં આદિ, (૨) મર્ષ : ક્રોધ, ઈરીટેટીંગ તથા ઈર્ષાળુ સ્વભાવ - વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જવાની પ્રકૃતિ (૩) મોહિની કે મૈથુન. વધુ પડતી જાતીય વૃત્તિઓ (૪) મહાશન : વધુ પડતું ભોજન લેવાની ટેવ અથવા ખાઉધરાવૃત્તિ (૫) મીઠું : નમક જે બ્લડ પ્રેશરમાં નુકસાનકારક છે.

આ રોગમાં બિનઔષધીય સારવાર એટલે કે કુદરતી ઉપચાર ખૂબ જ અગત્યનો છે. જીવનશૈલી - રહેણીકરણીમાં ફેરફાર કરવો. જેમાં કસરત અને સ્થૂળતા ઘટાડવા પર વધુ ભાર મુકાય છે. સ્થૂળતા - એ અનેક રોગ પેદા કરે છે એટલે શરીરનું વજન ઘટાડવા તનતોડ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ જેથી હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, કીડની રોગ વગેરે થવાની સંભાવના ઘટે.



૫. હાઇ બ્લડ પ્રેશરમાં આયુર્વેદ ઉપચાર

હાઇ બ્લડ પ્રેશરમાં આયુર્વેદ ઉપચાર અસરકારક અને કામયાબ છે. જો સમયસર કરવામાં આવે, પથ્યપાલન કરવામાં આવે તો રોગને મૂળમાંથી મટાડવાનું સહેલું અને સરળ બને છે. લો બ્લડ પ્રેશરમાં પણ આ જ ઉપચાર કામયાબ છે. આજનું તબીબીશાસ્ત્ર આ તકલીફમાં દર્દીને કાયમી દવા લેવાનું સૂચવે છે અને સમજાવે છે. સંખ્યાબંધ દર્દીઓ જિંદગીભર દવા ચાલુ રાખવાની ભલામણથી મૂંઝાય છે. અને પૂછતા રહે છે કે જો દવા ચાલુ રાખવાની હોય તો રોગ કાયમી મટાડવા માટે બીજું શું કરવું ? જો કે તબીબો દવા સિવાયની સારવાર પણ દર્દીઓને બતાવે છે. જેમ કે મેંગનેટ, કસરત - યોગક્રિયા, ચોપથી વગેરે. આયુર્વેદ સાથે યૌગિક ક્રિયાઓ વધુ અસરકારક બને છે. કારણ આ તકલીફ મન અને ચિત્તની સાથે એટલે માનવીના મનોભાવની સાથે પણ ઘેરો સંબંધ ધરાવે છે.

બીજી બાજુ એવું પણ માલૂમ પડ્યું છે કે ઊંચા કે લો બ્લડ પ્રેશરમાં ઉગ્ર, વધુ ઉગ્ર ઊંચી માત્રાની દવા લેવાને કારણે કિડનીને નુકસાન, કીડની ફેલ્યોર, સાંધાઓમાં મજજાને નુકસાન, સાંધાઓનું ઝલાવવું વગેરેની આડ અસરો ઊપજ્યાના કિસ્સા પણ વધવા લાગ્યા છે.

એવું પણ જોવામાં આવ્યું છે કે ઉગ્ર દવાના અતિયોગને કારણે મૂળ રોગ તો મટતો નથી પરંતુ નવાનવા ઉપદ્રવો, આડ અસરો, વધુ ગંભીરતા ધારણ કરે છે. આજે તો રોગને મૂળમાંથી મટાડવા કરતાં (cure) એની તત્કાળ ચિકિત્સા પર વધુ ધ્યાન અપાય છે. કેટલાક તબીબો દવા બંધ ન કરવાની દર્દીઓને ચેતવણી આપે છે કે દવા તો જિંદગીભર ચાલુ રાખશો તો જ હાઇ કે લો બ્લડ પ્રેશર કાબૂમાં રહેશે.

આયુર્વેદવિજ્ઞાન મૂળમાંથી રોગ કે રોગનો ઉપદ્રવ મટાડવા પર ભાર મૂકે છે. અને એ માટે આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારમાં આમૂલ પરિવર્તન ઈચ્છે છે. આ દર્દમાં Life Style જીવન જીવવાની પદ્ધતિ અસરકારક હોઈ, તેને અપનાવવા સૂચવે છે. તબીબો આયુર્વેદનાં ઔષધોની ભલામણ કરતા રહ્યા છે.

સર્પગંધા : સર્પિના : એ ઊંચા હાઈ બી.પી. નું વિશ્વમાન્ય ઔષધ છે. સર્પગંધા દુનિયાભરમાં એક યા બીજા નામે હાઈ બી. પી. માં વપરાઈ રહ્યું છે. આ મુખ્યત્વે બંગાળ, કોંકણ, બિહાર અને અરવલ્લીના પહાડોમાં ઊગતા સર્પગંધાના છોડના મૂળમાંથી બનાવાય છે. આ



સર્પગંધા

હાઈ બ્લડ પ્રેશરનું વિશ્વમાન્ય ઔષધ

‘પાગલની જડીબુટ્ટી’ તરીકે ઓળખાતા આ છોડના પંચાંગનું ચૂર્ણ હાઈ બ્લડ પ્રેશર-લોહીના ઊંચા દબાણમાં ખૂબ જ અકસીર રહ્યું છે. આ છોડમાંથી હાઈ બ્લડ પ્રેશરનાં વિવિધ નામો આપીને ઔષધો બનાવવામાં આવ્યાં છે.

છોડને હિંદીમાં છોટા ચાંદ, બંગાળીમાં ચંદ્ર, મરાઠીમાં કરવી કે હરકાઈષ, બિહાર ઓરિસ્સામાં ધનમારના કે ધનબારના, અને તેલુગુમાં પટલગાંધી કહે છે.

એનું લેટીન નામ છે RANWOLFIA SERPENTIA . મહર્ષિ ચરક અને સુશ્રુતે આ વનસ્પતિને વિશેષ કરીને માનસિક રોગનું ઔષધ, બે હજાર વર્ષ પૂર્વે આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં બતાવેલ છે. કારણ બ્લડ પ્રેશર વધવાનું કારણ માનસિક અસમતુલા છે. આ વનસ્પતિ ઔષધમાં પોટેશિયમ, ફોસ્ફેટ સિલિકેટ, કેલ્શિયમ, મેંગ્નેશિયમના ગુણો રહેલા છે. એનાથી રક્ત શુદ્ધ બને છે, રક્તવાહિનીઓ સક્ષમ બને છે અને સંકોચાવું ઘટે છે. ઊંઘ લાવે છે, માનસિક આરામ અને શાંતિ અર્પે છે.

ભારતના ખ્યાતનામ હૃદયરોગના નિષ્ણાત ડૉ. રૂસ્તમજી જાલે એનો હાઈ બ્લડ પ્રેશર પર છૂટથી ઉપયોગ કર્યો છે. અમેરિકાના સંખ્યાબંધ તબીબોએ પણ એનો હાઈ બ્લડ પ્રેશર પર ઉપયોગ કરીને સારાં પરિણામો મેળવ્યાં છે. મનોચિકિત્સકો આ ઔષધને ‘પાગલની જડીબૂટ્ટી’ ને નામે ઓળખે છે. બંગાળના ખ્યાતનામ તબીબ સતીશચંદ્ર દાસગુપ્તાએ ‘ચીપ રેમેડીઝ’ ગ્રંથમાં એને અનિદ્રા, હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને ઉન્માદ માટે ખૂબ અસરકારક વર્ણવી છે. જાણીતા વૈદ્યો શ્રી તલકચંદ તારાચંદ, શ્રી જાદવજી ત્રિકમજી, શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય વગેરેએ પણ એનો ઉપયોગ હાઈ બ્લડ પ્રેશરમાં બતાવેલ છે. નીચા બ્લડ પ્રેશરના દર્દીએ એનો ઉપયોગ કરવાનો નથી.

લસણ : એનો ઘીમાં શેકીને (પિત્ત પ્રકૃતિ ન હોય તો) ઉપયોગ કરવો, તલના તેલમાં પણ શેકી શકાય. ‘હોમ એન્ડ વિલેજ ડોક્ટર’ ગ્રંથમાં ડૉ. સતીશબાબુએ પણ લસણનો ઉપયોગ હાઈ બ્લડ પ્રેશરમાં અસરકારક વર્ણવેલ છે.

લીલું સૂકું લસણ શાકભાજીમાં નાખી ખવાય. પૂ. ગાંધીજીને ઊંચું બ્લડ પ્રેશર રહેતું. તેઓ લસણ ખાતા. મોરારજી દેસાઈ પણ.

તુલસીરસ : શ્યામ કૃષ્ણ તુલસીરસ અસરકારક છે. ૨૫, ૫૦ પાનનો રસ રોજ સવારે તાજો લેવાનો. શ્યામ ન હોય તો લીલાં તુલસીનાં પાન પણ ઉપયોગી છે. તુલસીરસની સાથે કોથમીરનો રસ પણ ઉમેરી શકાય.

ઘઉંના જવારા રસ : આ હાઈ-લો બંને પ્રકારના બ્લડ પ્રેશરમાં કામચાબ છે. સાત કૂંડાં લાવી, રોજ એક કૂંડું સારા ચોખ્ખા ઘઉંથી વાવતા જવું. ૭ દિવસના ઊગેલા જવારાનો રસ રોજ એક વાર આપવો. તાજો રસ અપાય. એની સાથે પણ તુલસી કોથમીરનો રસ આપી શકાય. મધ નાખવાનું ગમે તો મધ ઉમેરવું.

લીલી હળદર, આદું, ફૂદીનો : એનો રસ તાજો આપવો અથવા ભોજનમાં ક્યુંબર - સલાડ સાથે એનો ઉપયોગ કરવો.

ગાજરનો રસ : ઋતુ મુજબ સારાં લાલ દેશી ગાજરનો તાજો રસ રોજ સવારે લેવો. છીણીને રસ કાઢી શકાય. સાથે લીલી હળદર, આદુંનો રસ ઉમેરી શકાય.

ત્રિફળા-હરડે : ત્રિફળા (હરડા, બહેડા, આંબળાનું સંયોજન) અથવા એકલી હરડે જમ્યા પછી જમવાના છેલ્લા કોળિયા સાથે રોજ બપોરે અને રાત્રે જમવાને અંતે એક ચમચી લેવાની. થોડું પાણી પીવાનું. જમ્યા ઉપર તુરત વધુ જળ ન લેવાય. એથી આહારનું પાચન થશે. આ ઔષધો રેચક હોઈ એકલાં નહિ પરંતુ ભોજનને અંતે જ લેવાં પાચન તરીકે. આ ઉપરાંત ચંદ્રપ્રભાવટી - શિલાજીત યુક્ત, ગરમાળાનો ગોળ, આર્તાવનિવૃત્તિ કાળ સમયે મહિલાઓ માટે ચંદ્રાવલેહ, મૂત્રપિંડની તેમ

જ જાતીય નબળાઈ માટે રસાયણ ચૂર્ણ (ગળો, ગોખરુ અને આંબળાનું સંયોજન), બેચેની કળતર સમયે સુદર્શન ઘનવટી વગેરે છૂટથી લેવાય.

લીંબુનું પાણી : ઊંચાનીચા બ્લડ પ્રેશરમાં રોજ સવારે હૂંફાળી હવા હોય ત્યારે લીંબુનું પાણી ગોળ અથવા મધ નાખીને રોજ લેવાનું. બપોર પછી પણ લેવાય. ડાયાબિટીસના દર્દીએ મધ, ગોળ ન વાપરવો. તીખાનો ભૂકો, સિંધાલૂણ નાખીને લીંબુપાણી લેવાય.

અન્ય ઔષધો : આંબળાનું જીવન, ધાત્રી રસાયણ, પ્રવાલપિષ્ટી, જવાહરમહોરાપિષ્ટી, શમશમની ગૂટીકા, ગળો સત્ત્વ, ગૂગળની બનાવટો, શિલાજીત ચંદ્રકલારસ, સૂંઠ, આસંઘ, અર્જુન (ધોળો સાદડ) વગેરે ઔષધો વૈદકીય સલાહ મુજબ લેવાય.

અશ્વગંધા : આ જાણીતું વનસ્પતિ ઔષધ છે, જે શરીરમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે, પાચનતંત્ર સુધારે છે. ગાંઠોને ઓગાળે છે, શક્તિપ્રદ ટોનિક છે. ઊંચાનીચા બ્લડ પ્રેશરમાં ઔષધ દબાણને નોર્મલ કરનારું છે. અશ્વગંધારિષ્ટ, અશ્વગંધાચૂર્ણ, અશ્વગંધાસવ વગેરે સ્વરૂપે એનો ઉપયોગ કરી શકાય.

અર્જુન ચા, અર્જુન ખીર : અશ્વગંધાની જેમ જ આ પણ વનસ્પતિ ઔષધ છે. રક્તને શુદ્ધ કરે છે, રક્તવાહિનીઓને બળ આપે છે, હૃદયરોગના દરેકે ઉપદ્રવમાં એ અસરકારક ટોનિક છે. પ્રાતઃકાળે ચા પીનારાઓ પોતાની ચામાં એક ચમચી અર્જુન ચૂર્ણ અને એક એલચી ભૂકો નાખીને ચામાં ચા તરીકે પી શકાય. અર્જુન ચૂર્ણ એક ચમચી દૂધ ઉકાળામાં નાખીને પી શકાય. અર્જુનની ખીર કરી પી શકાય.

અર્જુન ચૂર્ણ, અર્જુન ઘનવટી, અર્જુનાસવ, અર્જુનારિષ્ટ, અર્જુનઘૃત વગેરે બનાવટો બ્લડ પ્રેશરમાં અસરકારક રહેલ છે. હૃદયરોગનું આ

શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે.

આયુર્વેદની દવાઓમાં પથ્થ આહાર હોય તો જ દવા ઊંચાનીચા બ્લડ પ્રેશરમાં અસરકાર બને છે. માટે પથ્થ આહાર રોગને મટાડવામાં અનિવાર્ય છે.



કોરોનરી પમનીનો ભાગ સાંકડો થઈ જવાથી લોહી અછતન જઈ શકતું નથી. પરિણામે, ટપકાંથી દર્દાવેલા ભાગને મળતું નથી.



ઓપરેશન દ્વારા એક નવ મુખ્ય પમની અં કોરોનરી પમનીના સાંકડા ભાગની બીજા ભાગ ખેડી દેવામાં આવે છે. પરિણામે હૃદયના ભાગને ફરીથી પોષણ મળવા લાગે છે.

બાયપાસ સર્જરી એ મૂળભૂત કે કાયમી ઉપાય નથી. ખુલ્લી થયેલી રક્તવાહિનીઓ ફરી પાછી સાંકડી થઈ જતી હોય છે.

ડૉ. રમેશ કાપડિયા

(‘પ્રીમિયર ઓફ યુનિવર્સલ હિલ્ડિંગ’ માં)

કોરોનરી-બાયપાસ શસ્ત્રક્રિયા (સર્જરી) પહેલાં

૬. હાઇ બ્લડ પ્રેશરના કેટલાક અનુભવો

૧. હાઈ બ્લડ પ્રેશર ઘટ્યું : મુંબઈના હસ્તિમલ જૈન, ધીરધારનો ધંધો, ઉ. ૩૮, વીમાની પોલિસી માટે દાક્તરી તપાસ કરાવી તો માલૂમ પડ્યું કે, એમને ઊંચું લોહીનું દબાણ છે. કાર્ડિયોગ્રામમાં કેટલીક અસામાન્યતા માલૂમ પડી. કોલેસ્ટરોલ ૨૮૫ મિ.ગ્રામ. બ્લડ પ્રેશર ૧૫૦/૧૦૦. એમની ઊંચાઈ ધ્યાનમાં લેતાં વજન લગભગ ૧૦ ટકા વધુ હતું. રોજ ત્રણ ગ્લાસ દૂધ, ઘી તરબોળ રોટલી, શાકભાતમાં ઘી વગેરે લેતા. એમના આહારમાં ઘી, તેલ, મીઠું, ચરબી ઓછાં કરાવ્યાં. કાચાં શાકભાજી અને ફળફળાદિ વધાર્યાં. દૂધ સાવ બંધ કરાવ્યું. દોડવાની કસરત ચાલુ કરી અને ખાનપાનના પરિવર્તનથી કોલેસ્ટરોલ ઘટ્યું અને બ્લડ પ્રેશર ઘટ્યું. વજન ઘટ્યું. વધુ ઘટવાની આશા રહી.

૨. હાઈ બ્લડ પ્રેશર કાબૂમાં : મુંબઈમાં ઘીના વેપારી દાઉદભાઈ લાખાણી ઉ. ૪૬. સાત વર્ષથી હાઈ બ્લડ પ્રેશરથી પીડાતા, એમાં બસ પાછળ દોડતાં છાતીમાં શૂળ ઊપડ્યું. તબીબે વજન ઘટાડવાની સલાહ આપી. એમનું વજન ૮૦ કિલો અને લોહીનું દબાણ ૧૫૦/૧૧૦ હતું. આહારના પરિવર્તન અને ઔષધ ઉપચારથી ૧૨ રતલ વજન ઘટ્યું. બ્લડ પ્રેશર ઘટીને ૧૨૫/૮૦ થઈ ગયું. આરામ થયો. (શ્રી ગાલાના 'હૃદયરોગ અટકાવો અને આયુષ્ય વધારો' પુસ્તકના આધારે)

૩. લસણ-અદ્ભુત જડીબુટ્ટી : મુંબઈના શ્રી જયંતીલાલ કે. શાહ લખે છે કે, 'લસણ એ મહત્વની જડીબુટ્ટી છે. હું ૨૪ કલાક મારી પાસે રાખું છું. જ્યારે શ્વાસની, ચક્કરની, હાઈ બ્લડ પ્રેશરની તકલીફ ઊભી થાય ત્યારે કાચું લસણ ખાઉં છું. હું મારી પાસે લસણ રાખું છું,

કારણ તેનો ફાયદો બીજાને પણ મળે, બીજાનો જીવ બચે.

એક ભાઈનું બ્લડ પ્રેશર ઘટી ગયું. શરીર ઠંડું પડી ગયું. સૂગર ઘટી ગઈ હતી તે વખતે મેં તરત લસણ મંગાવી, કાચું લસણ તેના મોંમાં મૂક્યું, લસણની આખા શરીરે માલિશ કરી. તેમનું હાઈ બી.પી. નોર્મલ થઈ ગયું. મેં તેમનાં પત્નીને સલાહ આપી કે ‘ઘીમાં કકડાવીને લસણ ખાવા આપજો.’

૪. રાજકોટના ડૉ. માનશંકર રાવળ લખે છે : લોહીનું ઊંચું દબાણ ધરાવતી વ્યક્તિઓને હૃદયનો હુમલો જલદી આવે છે. બ્લડ પ્રેશર કાબૂમાં રખાય તો હાર્ટ એટેકનો સંભવ ઓછો. સાથે કીડની ફેલ્યોર અને પક્ષઘાતનું પ્રમાણ પણ ઓછું થાય. માટે બ્લડ પ્રેશર વખતોવખત મપાવવું. અમુક કુટુંબોમાં વારસાગત વધુ હોય છે, તેમણે ૩૦ વર્ષની ઉંમરથી જ આ કાળજી રાખવી. કોઈ પણ કારણ ન શોધી શકાય તેવી વ્યક્તિમાં પણ બ્લડ પ્રેશર હોય છે. (૧) કૌટુંબિક કે વારસાગત બ્લડ પ્રેશર (૨) મેદવાળું ભારે શરીર (૩) શરીરની આંતરિક ગ્રંથિઓનાં દર્દોથી વધેલ વજન (૪) શરાબનું સેવન (૫) મીઠાનો વધુ ઉપયોગ (૬) માનસિક તનાવ-તાણ, બ્લડ પ્રેશરને કાબૂમાં રાખવાથી જ હાર્ટ એટેકની શક્યતા ઓછી, તેમ અનુભવથી માલૂમ પડ્યું છે.

૫. ૩૮ વર્ષના મરાઠી યુવાન કલાકારને ગંભીર હાઈ બ્લડ પ્રેશર ૧૯૨/૧૩૦ હતું. તે પ્રેમમાં નિષ્ફળ, ધંધામાં ખોટ ગઈ, જીવનમાં રસ ઊડી ગયો. બે વર્ષથી હાઈ બ્લડ પ્રેશરનો ભોગ બન્યો. પરંતુ માનસિક વલણ, વૃત્તિઓ અને અવસ્થાને અનુલક્ષીને સારવારથી બ્લડ પ્રેશર ૧૨૨/૯૬ થઈ ગયું. એની ઉગ્ર વૃત્તિઓ ઘટી, ચક્કર ઘટી ગયાં, આરામ થયો.

૬. ડૉ. શિવપ્રસાદ ત્રિવેદી ‘કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ’માં લખે છે : લોહીનું ઊંચું દબાણ અને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ બંને સાથમાં જ હોય છે.....લોહીના ઊંચા દબાણથી પીડાતા ૮૦% લોકો હાર્ટ ડિસીઝના પણ રોગી બને છે. લોહીનું ઊંચું દબાણ કે હૃદયરોગથી પીડાતી વ્યક્તિઓએ ચરબીયુક્ત ખાદ્ય પ્રોટીન ન લેવું. ઊંચા દબાણથી પીડાતા જાડા માણસોએ જમીને તુરત સૂઈ ન જવું. ભારે જમણ રાતના ન જમવું જોઈએ.

૭. આધુનિક રહેણીકરણીની ભેટ : યુરોપ-અમેરિકા જેવા અતિ સંપન્ન દેશોમાં આજકાલ બ્લડ પ્રેશરનો રોગ ખૂબ વધ્યો છે. બ્લડ પ્રેશર ઊંચું રહેતું હોય તો શરીરની ધમનીઓ અને હૃદયની રક્તવાહિનીઓના રોગ થાય છે. બ્લડ પ્રેશરની વૃદ્ધિ પ્રાયઃ નાની રક્ત-ધમનીઓ સાંકડી થઈ જવાથી થાય છે. તેથી રક્તના વહનમાં અટકાવ થાય છે, જેથી હૃદયને જરૂર કરતાં વધુ દબાણ કરવું પડે છે. બ્લડ પ્રેશર અચાનક ઘટી જાય તો પરસેવો અને ગભરામણ વધી પડે છે. ચક્કર વધી પડે, શ્વાસ વધી જાય, શરીર ઠંડું પડવા લાગે છે. આ જ હાર્ટ એટેક-હૃદયરોગનો હુમલો ગણાય. (૩,૪,૫,૬,૭ મુદ્દાઓની માહિતી ‘હાર્ટ એટેક પછી અને મૃત્યુ પહેલાં’ નામના ગ્રંથના આધારે)

૮. શ્રી છગનભાઈ પટેલ ઉ. ૬૫ જૂનાગઢના રહીશ. એમને ત્રણ વર્ષથી હાઈ બ્લડ પ્રેશર રહેતું. બે વરસ સુધી એલોપથી દવા લીધી. મહિને રૂ. ૨૫૦ નો દવાનો ખર્ચ આવતો. તેમણે છેલ્લા વરસ દરમિયાન માત્ર સુદર્શન ઘનવટી અને અશ્વગંધા દિવસમાં ત્રણ વાર લીધી અને એમનું કાયમી હાઈ બ્લડ પ્રેશર મટી ગયું છે. દવા હજુ ચાલુ છે.

૭. બ્લડ પ્રેશર અંગે જાણવા જેવું

૧. બ્લડ પ્રેશરમાં ઊંડા શ્વાસ લેવાથી રક્ત પ્રતિઅમ્લ બને છે અને વિજાતીય દ્રવ્યોનો નિકાલ થાય છે.
૨. બ્લડ પ્રેશરમાં લોહીનું દબાણ ઓછું કરવા પેટ ઉપરનું દબાણ ઓછું કરવું એટલે કે કબજિયાત જરા પણ ન થવા દેવી.
૩. બ્લડ વ્યગ્રતા, ક્રોધ, ચિંતા, નિરાશાને ખંખેરી સ્થિતપ્રજ્ઞ બની રહેવું જરૂરી છે.
૪. બ્લડ પ્રેશરમાં ઉપવાસથી ફાયદો થાય છે, પખવાડિયે એકાદ ઉપવાસ તો કરવો અથવા ફળાહાર, રસાહાર કરવો.
૫. લો બ્લડ પ્રેશરનું વધી જવું એ રક્તભ્રમણની શિથિલતા, હૃદયની નિષ્ક્રિયતા અને જીવનશક્તિની અવ્યવસ્થાનું પરિણામ છે.
૬. ઘણા માનવીઓને કાયમી કુદરતી નીચું બ્લડ પ્રેશર રહે છે.
૭. બ્લડ પ્રેશર સાથે સહકાર કરીને જીવવું, વિરોધ કરીને નહિ.
૮. શારિરીક સ્થૂળ, ઠીંગુજી, ટૂંકી ગરદાનવાળાને ઊંચું બ્લડ પ્રેશર રહે છે.
૯. પુરુષ કરતાં સ્ત્રીનું લોહીનું દબાણ ઓછું હોય છે. તેવી રીતે સાંજ કરતાં સવારે બ્લડ પ્રેશર વધુ હોય છે.
૧૦. સર્વેક્ષણ દરમિયાન માલૂમ પડ્યું છે કે મુંબઈ શહેરમાં દર ૧૦ માણસોએ એક માણસ હાઈ કે લો બ્લડ પ્રેશરથી પીડાઈ રહ્યો છે.



૮. બ્લડ પ્રેશર રોગની પરિભાષા

એન્જાયના : હૃદયશૂળ, છાતી ભીંસાવી, છાતીમાં પીડા

વેન્ટ્રીક્યુલર હાઈપર ટ્રોફી : સતત બ્લડ પ્રેશરથી હૃદયની માંસપેશીનું પહોળું થવું, હૃદય પહોળું થવું.

સિસ્ટોલિક બ્લડ પ્રેશર : હૃદયના વિસ્તરણ વખતનું ઊંચું રક્તદબાણ

ડાયાસ્ટોલિક બ્લડ પ્રેશર : હૃદયના વિસ્તરણ વખતનું નીચું રક્તદબાણ

ક્લોટીંગ : ધમનીઓમાં ગઠા બાઝવા, રક્તની રુકાવટ થવી

પેરેલાઈઝ : લકવો, પક્ષઘાત

સેરિબ્રલ હેમરેજ : હૃદય અને મગજને જોડતી નસનું ફાટી જવાપણું

બ્લડ પ્રેશર : રક્તચાપ, રક્તદબાવ, રક્તભાર

લેફ્ટ વેન્ટ્રીકલ : હૃદયનું ડાબું ખાનું, ડાબો પ્રકોષ્ઠ, ડાબું જવનિકા

હાઈ બ્લડ પ્રેશર : હાઈ બી. પી., ઊંચું રક્તદબાણ

ઈસેંશિયલ હાઈપરટેન્શન : સ્વાભાવિક કરતાં વધુ લોહી દબાણ

લો બી.પી. : લોહીનું નીચું દબાણ

હાર્ટ એટેક : હૃદયરોગનો હુમલો, દિલકા દોરા

ક્રિડની : મૂત્રપિંડ

ઓરિકલ : કર્ણિકા, હૃદયનું ઊપલું ખાનું

પલ્મોનરી સરક્યુલેશન : રક્ત જમણી જવનિકામાંથી ફેફસાંમાં જઈ ને ડાબી કર્ણિકામાં આવે તે - ફૂસફૂસાભિસરણ

હાર્ટ : હૃદય, રક્તાશય, દિલ

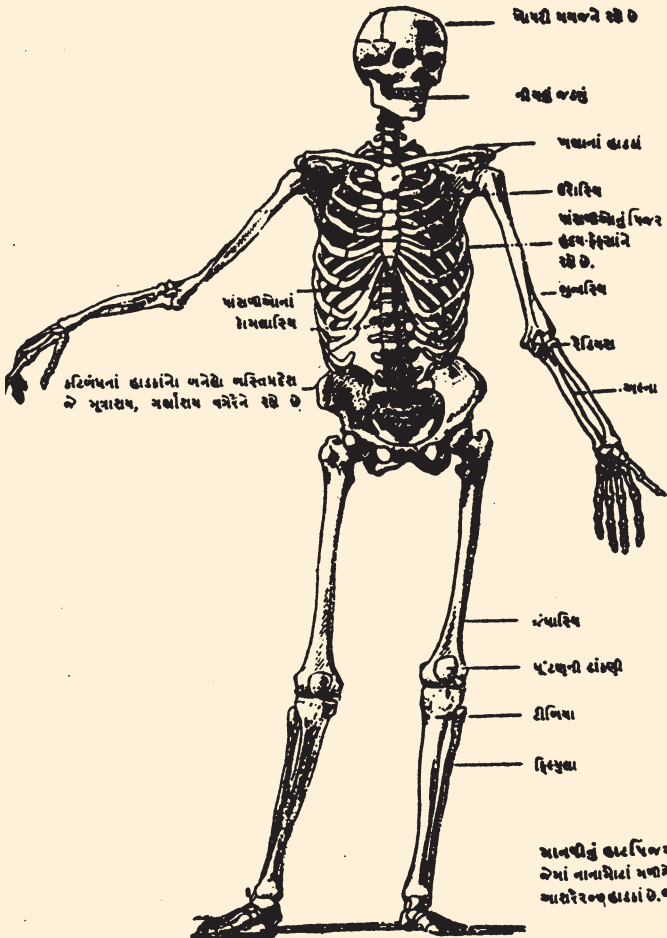


[૩]

સરળ, સુલભ, સસ્તો અને ઘરે રહીને
કરી શકાય તેવો ઉપચાર મહાઘોર કષ્ટસાધ્ય રોગ

સંધિવા

અને વાત વ્યાધિઓનો અનુભૂત ઉપાય

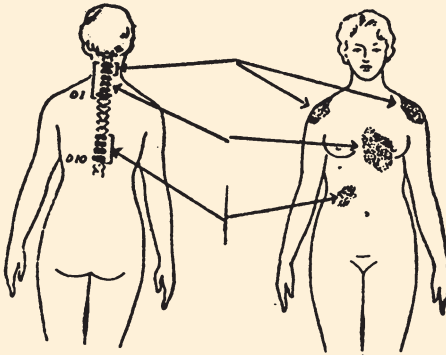


*ખાખાનાં હાડકાં ૨૨, ઈરાલના મળુકા ૩૩, કંઠાલિય ૧, પાંસણીઓ અને ઈરાલિય ૨૫, ખભાનાં હાડકાં અને કાંસરી ૫,
 કો હાખનાં હાડકાં ૧૦, કટિબંધનાં હાડકાં ૨, કો પગનાં હાડકાં ૧૦=કુલ ૨૦૦.

૧. માનવનું હાડકાં



ઉપર : સાંધાઓમાં હાડકાંના છેડાને એકબીજા સાથે જકડી રાખનાર અસ્થિબંધનો (Ligaments) ના પટ્ટા દર્શાવતું હાથના પંજાનું ચિત્ર; તથા ડાબી બાજુ (૧) એ જ પ્રકારનું કોણીના સાંધાનું ચિત્ર; (૨) કોણી આગળનો મિજાગરા જેવો એ સાંધો દર્શાવતા આ ચિત્રમાં અલ્પાના ગાળામાં ભુજાસ્થિનો છેડો કેમ ગોઠવાયો છે તે દર્શાવ્યું છે.



આકૃતિ : ૨. - સમગ્ર શરીરના અંગેઅંગ ઉપર ખતરનાક અસર : આર્થરાઇટિસના પરિણામે શરીરનાં નાજુક ભ્રમસ્થાનો પર થતી અસર. બંને ખભા ઉપર, હૃદય અને તેની આસપાસના ભાગ તથા ગોલ બ્લેડર અને તેની નીચેના ભાગ ઉપર અસર થાય છે.

૧. સંધિવા સૌથી વધુ પીડાકારી રોગ

થોડા સમય પહેલાં શ્રીમતી માર્ટિના નામનાં એક મોટી ઉંમરનાં અમેરિકી બહેન દિવ્ય જીવનસંઘ, ઋષિકેશ તરફથી ભારતમાં સંધિવા (રુમિટોઈડ આર્થરાઈટિસ) રોગ અંગે લોકોને સમજાવવા યાત્રાએ નીકળેલાં. તેઓ રાજકોટ આવેલાં, અને તેમનું સંધિવાના રોગ અંગે પ્રવચન ગોઠવાયું. તેમાં તેમણે પોતાને દસ વર્ષથી થયેલ ભયંકર સંધિવા કેવી રીતે મટાડ્યો, તેનું સવિસ્તર વર્ણન કર્યું.

તેમણે સમજાવ્યું કે, ત્રણ વર્ષ પહેલાં તેઓ અમેરિકાના સાન્ફ્રાન્સિસ્કો શહેરમાં ઠેલણગાડીને આશ્રયે ફરતાં રહેલાં. તેમના પગ જકડાઈ ગયેલા, તેમનાં હાથ-પગનાં આંગળાં વળી ગયેલાં, શરીરના સાંધેસાંધામાં બળતરા અને પીડા થતાં હતાં. તેઓ ઘરમાં પણ ચાલી શકતાં ન હતાં. તેમનું જીવન ખૂબ દુઃખમય બની ગયેલું. આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર મુજબ તેઓએ સંખ્યાબંધ તબીબોને બતાવી, ઘણી દવાઓ લીધી હતી. પરંતુ કંઈ ફેર પડતો નહોતો, છતાં તેમણે હિંમત રાખી, શ્રદ્ધા અને આશાથી કુદરતી જીવન જીવવાની પદ્ધતિ અજમાવી, તેમ જ કુદરતી ઉપચારો શરૂ કર્યાં. સાથે હર્બલ-વનસ્પતિનાં ઔષધો, યૌગિક ક્રિયાઓ, જે થઈ શકે તેવી, સાથે થઈ શકે તેવા પ્રકારની હળવી કસરત ઉપરાંત આહાર-વિહારમાં અને મનોવ્યાપારમાં આમૂલાત્ર પરિવર્તન કર્યું.

તેમણે સમજાવ્યું કે જીવન જીવવાની પદ્ધતિને પરિણામે તેઓ આ રોગનો ભોગ બન્યાં હતાં. તેનાથી ઊલટી (રિવર્સેબલ) જીવન જીવવાથી આ રોગનો સામનો કરી શકાયો છે. તેમણે શાકાહાર અજમાવ્યો છે, મીઠું, ખાંડ અને અશ્વ ખાદ્યપદાર્થો છોડી દીધા છે. પ્રાણીજ પ્રોટીન

આહાર એટલે કે દૂધની મીઠાઈઓ, માખણ, મચ્છી, ચિઝ, પનીર, આઈસક્રીમ, બજારુ પીણાં, મેંદાની બનાવટો - બ્રેડ, બિસ્કીટ આદિ સાવ છોડી દીધું છે. તેમણે એ પણ સમજાવ્યું કે ભારતીય સ્વામીજીની સલાહ મુજબ ધ્યાન, મૌન, પ્રાણાયામ-ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ, શવાસન, પ્રાર્થના આદિ યૌગિક પ્રક્રિયાઓ કરતાં રહ્યાં. અને આહારમાં તદ્દન પરિવર્તન, ફાલતું તમામ ખાદ્યોનો સદંતર ત્યાગ કર્યો છે.

શ્રીમતી માર્ટિનાના કહેવાનો ભાવાર્થ એ હતો કે આ પીડાકારક રોગ આર્થરાઈટિસ મટે જ છે. નિરાશ થવાની જરૂર નથી. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા તમામ પ્રયત્નો કરવા. પૂરી શ્રદ્ધા અને આશાથી ઉપચારો કરવા. મનને મજબૂત રાખવું. ચોખ્ખાં હવાપાણી લેવાં. શ્રીમતી માર્ટિનાએ ઘણા દેશોનો પ્રવાસ કરેલો અને તેઓ માનવજાતને એ સંદેશો આપવા નીકળ્યાં હતાં કે માત્ર દવાથી આ રોગ મટતો નથી. કુદરતી ઉપચારો અને કુદરત તરફ જવાથી, કુદરતી રીતે જીવવાથી એ મટે છે. માત્ર પીડાશામક દવાઓ એ એનો કાયમી ઉપાય નથી. રોગનાં કારણો દૂર કરતું કુદરતમય જીવન જીવવાથી આ રોગ સાધ્ય બનાવી શકાય છે. અને તેનો પોતે જ જીવતોજાગતો પુરાવો છે. જીવન જીવવાની ખોટી રહેણીકરણી, આધુનિક ઈન્સ્ટન્ટ અને ફ્રિઝમાં રખાયેલો આહાર, ડબાનો તૈયાર આહાર, જીન્સ જેવાં કોથળા જેવાં અથવા સિન્થેટીક વસ્ત્રો નહિ પહેરવા માટે ખાસ ભાર મૂક્યો. તેમણે વનસ્પતિઓની હર્બલ-દવા-ઔષધોનો ઘટતો ઉપયોગ કરવા પણ સમજાવ્યું હતું.

સંધિવા એ અસહ્ય પીડાકારી અને આખાય શરીરમાં પ્રસરતો ત્રાહિમામ્ પોકરાવનાર છે. એને મટાડવો ખૂબ મુશ્કેલ છે. એ કષ્ટ-સાધ્યમાંથી અસાધ્ય બની જાય છે. એ શરીરનાં અંગેઅંગમાં પ્રસરી જાય છે. એ સમગ્ર વિશ્વમાં ફેલાયેલો છે. એને મટાડવા અનેક ઉપચાર

પદ્ધતિઓ અમલમાં હોવા છતાં એ સત્વરે કાબૂમાં આવતો નથી, મટતો નથી.

આજનું તબીબીશાસ્ત્ર આ રોગને એક્યુટ રૂમીટોઇડ આર્થરાઇટિસ (ઉગ્ર સંધિવા) અને ક્રોનિક રૂમીટોઇડ આર્થરાઇટિસ, (તીક્ષ્ણ સંધિવા) તરીકે વર્ણવે છે. વળી, એમાં પાછા એના જુદા જુદા ઉપદ્રવો વર્ણવવામાં આવ્યા છે. રૂમેટિક કે રૂમીટોઇડ આર્થરાઇટિસ (૨) ઓસ્ટીયો-આર્થરાઇટિસ (હાડકાના સાંધાનો સંધિવા) (૩) એન્કીલોઝીંગ આર્થરાઇટિસ(૪) સ્પોન્ડીલાઇટીસ (૫) ગાઉટ (૬) ટ્યુબરકલોસીસ આર્થરાઇટિસ (૭) જુવેનાઇલ આર્થરાઇટિસ (૮) મેનોપોઝિયલ આર્થરાઇટિસ વગેરે.

જ્યારે આયુર્વેદે વાયુના ૮૦ રોગ વર્ણવ્યા છે. જેમાં ૪૦ પિત્ત સાથે મુખ્યત્વે વાયુના, ૩૦ કફ સાથે મુખ્યત્વે વાયુના અને ૧૦ મુખ્યત્વે વાયુના - મોટા ભાગના રોગ ત્રિદોષ-જન્ય છે.

સામાન્યતઃ લોકો વાતવાધિ એટલે ગઠિયો વા, ઘૂંટણ કે હાથ-પગના કાંડામાં દુઃખાવો, કમ્મરનો દુઃખાવો તેને વાયુના રોગ ગણે છે. પરંતુ વાયુથી હનુસ્તંભ-દાઢીનું જકડાઈ જવું, મોં, જીભનો સ્વાદ નષ્ટ થવો, કાને બધિરતા આવવી, શૂન્યતા વ્યાપવી, આધ્યમાન-આફરો થવો, મુખથી વક્રતા, ગ્રીવાસ્તંભ, કટિશૂળ, એક પગનો દુઃખાવો, આખા શરીરનો દુઃખાવો, શરીરનું દંડાની જેમ જકડાઈ જવું, આક્ષેપ, શરીરમાં ખેંચ, કંપવા, આખા શરીરનું અંદર કે બહાર ખેંચાઈ જવું, પક્ષઘાત-લકવો, ગ્રંથિવાત વગેરે પૃથક પૃથક રોગ, મુખ્યત્વે વાયુની પ્રબળતા સાથે પિત્ત અને કફના ઉપદ્રવો રોગ વર્ણવ્યા છે.





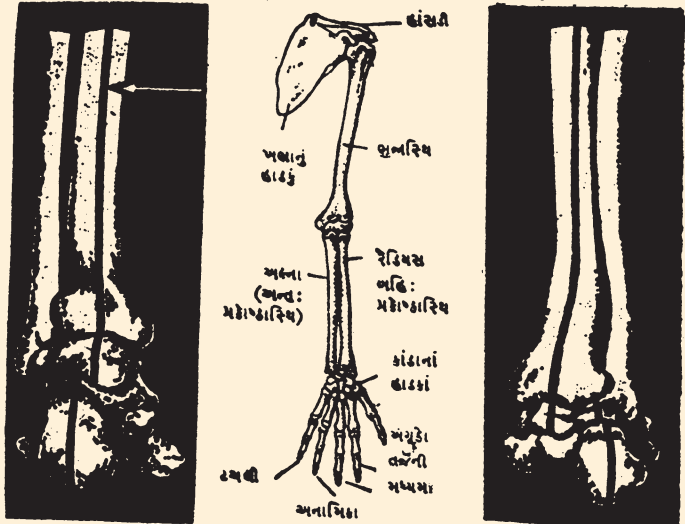
હાથ ઉપર રુમિટોઇડ આર્થરાઇટિસની અસર, જેમાં આંગળાંના વેટા વચ્ચેનો ભાગ તથા આંગળીઓ ઊપસી આવે છે. અને આંગળાં વાંકાટેટાં થઈ જવા લાગ્યાં છે.

આકૃતિ ૩

બધી બાજુએ છૂટથી ફરે તેવા (બોલ એન્ડ સોકેટ) સાંધા તો બે જ : ખભાનો અને સાથળનો.



સાથળના સાંધામાંના 'બોલ એન્ડ સોકેટ જોઇન્ટ'ની રચના દર્શાવતી આકૃતિઓ



આકૃતિ ૪ : અર્થરાઇટિસના પરિણામે પગના સાંધાનાં હાડકાં જે અંદરથી ખવાઈને સૂજી ગયાં ને બેડોળ બની ગયાં છે. પગના તળિયાનાં હાડકાં અંદરથી સંકોચાઈને વાંકાં વળી ગયાં છે.

૨. સંધિવા થવાનાં મુખ્ય કારણો

સંધિવા થવાનાં પાયાનાં કારણો જાણીએ તો જ એ રોગ મટાડવાનું સહેલું અને અનુકૂળ રહે. આ વાયુનો રોગ છે, સાથોસાથ અજીર્ણનો પણ. ચયાપચય (મેટાબોલિઝમ)ની વિકૃતિનો પણ. આયુર્વેદે શરીરના સંચાલનમાં, સ્વસ્થતા માટે ત્રણ ધાતુઓનું સમતુલન કાર્ય વર્ણવ્યું છે. એ છે વાત (વાયુ), પિત્ત અને કફ. પરંતુ ખોટી જીવન જીવવાની પદ્ધતિ, વિષમ આહાર, વિહાર અને મનોરાજ્યને પરિણામે આ ધાતુઓનું સમતુલન તૂટી જાય છે, ખોરવાઈ જાય છે. શરીરને ઉપકારક વાયુ જે ચયાપચયની ક્રિયા માટે જરૂરી છે, ઉપયોગી છે, એ વિરુદ્ધ ગતિવાળો (ઊર્ધ્વવાયુ) તેમ જ ક્ષય (વાયુક્ષય)માં પરિણમે છે. અવળો થઈ જાય છે. એથી એ આખા શરીરને પિત્ત તથા કફ પહોંચાડી શકે નહિ તેમ જ ખાનપાનથી ઉત્પન્ન થયેલા મળાદિ દોષોને, વિષદ્રવ્યોને બહાર કાઢી શકે નહિ. એથી આખાય જીવનનો, શરીરનો સ્વસ્થ જીવન- વહેવાર, સમગ્ર શારીરિક તંત્ર અવ્યવસ્થિત થઈ જાય, ખોરવાઈ જાય, વિષમ બની જવાથી વાના (વાયુના) રોગ થાય છે. શરીરના સ્થાનભેદે તેમ જ ઉપદ્રવભેદે વાયુના ૮૦ રોગનું વર્ણન જોવા મળે છે. શરીરનું ચાલક બળ તે વાયુ કૂપિત થાય, પરિણામે શરીરની સાતેય ધાતુઓ - રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, મજ્જા, અસ્થિ અને શુક્ર (રજ)ને દૂષિત કરે છે, તેની સાથોસાથ દસ ઈન્દ્રિયોમાં રહેલા સ્વસ્થ વાયુ, પિત્ત અને કફને હીન, મિથ્યા અથવા અતિયોગથી જુદા જુદા ઉપદ્રવો અને પીડા પેદા કરે છે, જે સ્થાનભેદે જુદા જુદા રોગને નામે ઓળખીએ છીએ. એમ સંધિવા પણ એક નહિ અનેક ઉપદ્રવોનો સમૂહ છે, જે સમગ્ર શરીરને ખોખલું અસહ્ય પીડામય કરી નાખે છે. એટલે જ આયુર્વેદ વિજ્ઞાને એનું વર્ણન મહાઘોર અસાધ્ય રોગ તરીકે કર્યું છે. એ

પ્રથમ શરૂઆતમાં સાધ્ય, પછી કષ્ટ સાધ્ય અને પરિણામે અસાધ્ય બની જાય છે. રોજ રોજ અનેક લોકો આ રોગને પરિણામે કષ્ટાતા, વલોવાતા કરુણામાં કરુણ રીતે જીવનની આહૂતિ આપે છે, માટે જ આયુર્વેદે આ રોગની દવા બહુ જ સમજણપૂર્વક, લાંબા સમય સુધી તજજ્ઞ-તબીબોની સલાહ મુજબ (આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર માત્ર પેઈનકિલર દવાઓ આપે છે તેમ નહિ) કરવાની ભલામણ કરે છે.

શરીરનું તંત્ર ચલાવનાર, પોષણ આપનાર બળવાન વાયુ પોતે જ્યારે હીન, મિથ્યા કે અતિયોગમાં ફેરવાય છે ત્યારે તે શરીરના પાંચ પ્રકારના વાયુ જે પાંચ સ્થળોમાં રહેલા છે તેને દૂષિત કરે છે. પરિણામે પૃથક્ પૃથક્ રોગ આદિ પેદા થાય છે એ જાણવા જેવું છે.

(૧) અપાનવાયુ : એ પિત્તયુક્ત થઈ દૂષિત થવાથી શરીરે બળતરા, અંગોનું તપી જવું, મૂત્રનો રંગ રક્તવર્ણનો થાય છે પણ તે વાયુ જો કફયુક્ત થાય તો કેડની નીચેના ભાગને જડ બનાવે છે, સોજા કરે છે. દેહનો ભાર વધારે છે, ધ્રુજારી કરે છે, કમર નીચેનાં અંગોમાં પીડા કરે છે.

(૨) સમાનવાયુ : એ પિત્તયુક્ત થવાથી સતત પરસેવો વળે, બળતરા થાય, શરીર ગરમ બને, મૂર્છા આવે, અને જો એ વાયુ કફયુક્ત થાય તો મળમૂત્રનો અટકાવ થાય, સુસ્તી, બેચેની થાય, રૂંવાટાં ઊભાં થાય અને ગમા-અણગમા વધારે.

(૩) પાનવાયુ : પિત્તયુક્ત થવાથી દાહ, ઊલટીઓ, ઊબકા થાય, બળતરા થાય. કફયુક્ત થવાથી શરીરે નિર્બળતા લાવે, સુસ્તી લાવે, ઊંઘનાં ઝોકાં આવે, મુખ શુષ્ક બની જાય.

(૪) ઉદાનવાયુ : પિત્તયુક્ત થવાથી અંગેઅંગમાં જડતા આવે, વિક્ષેપ લાવે, પીડા થાય, હાથપગને લાંબા ટૂંકા કરે, થાક લાગે અને કફ-

યુક્ત થવાથી શરીરને જકડી નાખે, જડ બનાવે, સોજા લાવે, શૂલ ભોંકાય તેમ લાગે, બીજા ઉપદ્રવો પણ કરે.

(૫) વ્યાનવાયુ : પિત્તયુક્ત થવાથી અંગેઅંગમાં જડતા, વિક્ષેપ લાવે, પીડા ઊભી કરે, હાથપગને લાંબા-ટૂંકા કરે, થાક લાગે, અને કફ-યુક્ત થતાં શરીરને જકડી નાખે, જડ બનાવી મૂકે, સોજા લાવે અને શૂળ ભોંકાય તેવા ઉપદ્રવો ઊભા કરે.

એવી રીતે આ કૂપિત થયેલો, અવળો થયેલો વાયુ શરીરની સાતેય ધાતુઓને બગાડે છે અને ઉપદ્રવો પેદા કરે છે. જેવા કે, (૧) રસધાતુમાં પહોંચી ચામડીના રોગ કરે, ચામડી કાળી કરે, ચામડીને બહેરી કરી મૂકે, હૃદયનાં મર્મસ્થાનોમાં પીડા ઊભી કરે.

(૨) રક્ત ધાતુમાં પહોંચી શરીરને સૂકવી નાખે, સંતાપ પેદા કરે, શરીરને ભારે કરે, અન્ન ઉપર અભાવ લાવે, કળતર થાય, ચામડી ફાટી જાય.

(૩) માંસ અને મેદ ધાતુમાં પહોંચી શરીરે સોજા કરે, શરીર ભારે કરે, શરીરનો સંકોચ કરે, શરીર ચોંટી ગયું હોય એમ લાગે, મુષ્ટિ પ્રહારની પેઠે શરીરનાં અંગેઅંગ કળે, આંગળાંનો સ્પર્શ પણ ન ગમે, શરીરને ઊભા દંડ જેવું, લાકડા જેવું કરી નાખે.

(૪) એ મજ્જાની અસ્થિમાં પહોંચી હાડકાના સાંધાઓના વચલા ભાગમાં પીડા કરે, સાંધેસાંધા ઝલાઈ જાય, સાંધામાં સોજા આવે, હાડકાં ફૂલે, હાડકામાં સંકોચ થાય અથવા બગાડો થાય, માંસ અને બળ ક્ષીણ થાય, ઊંઘ ઊડી જાય, શરીરની ધડકન વધે, શરીરને સૂકવી નાખે, નિર્બળ બનાવી દે અને અસહ્ય, વીંછીના ડંખ જેવી વેદના કરે.

(૫) શૂક્ર-રજમાં પહોંચીને વીર્યનું સ્મલન કરે છે, અથવા વીર્યને બાંધી રાખે, ગર્ભને પાડી નાખે, વારંવાર કસુવાવડ કરાવે, ગર્ભને રોકી

રાખે, સૂકવી નાખે, ગર્ભનું છોડ કરી નાખે એમ વીર્ય અને આર્તવના વિવિધ ઉપદ્રવો ઊભા કરે.

(૬) એ વાયુ શિરા, નસ કે સ્નાયુઓમાં જઈ વિકાર પામે, અંગેઅંગમાં શૂળ ભોંકાય, નસોને અને સ્નાયુઓને સંકોચી નાખે, નસોને જાડી કે પાતળી પાડી દે, શરીરની અંદર કે બહાર ખબ્લી, કૂબ્જત્વ નામના વાયુને પેદા કરે, ઉપદ્રવો વધારે.

(૭) કૂપિત થયેલો વાયુ સાંધા, સ્નાયુઓમાં પહોંચીને આખા શરીરમાં રોગ પેદા કરે, સાંધા વિશ્લેષણ કરે, સાંધામાં સોજા કરે, પીડા કરે, સાંધાને વાંકાયૂંકા કરે, સંકોચી નાખે, જકડી રાખે, જડ બનાવી દે, અંગેઅંગમાં શૂળ ભોંકાય, શરીરના કેટલાક ભાગને સોજી નાખે.

આ રીતે બગડેલો વાયુ ત્રિદોષમાં, પાંચ તન્માત્રામાં, દસ ઈન્દ્રિયોમાં, દસ ઈન્દ્રિયોનાં પોષણસ્થાનોમાં, એમ જ્યાં જ્યાં એનો હીન યોગ, મિથ્યા યોગ કે અતિયોગ થાય ત્યાં ત્યાં અચિંત્ય - અણધારા, અણધારેલા ઉપદ્રવો, પીડા, કષ્ટો પેદા કરે છે. ઉપર વર્ણવેલ શરીરની સાત ધાતુઓ, સાત ઉપધાતુઓ અને શરીરનાં અનેક સ્થાનોમાં ભયંકરમાં ભયંકર પીડા, વેદના પેદા કરે છે. અને એ સંધિવા રોગ કહેવાય છે.

આ રોગ થવાનાં કારણોમાં આયુર્વેદ તો કહે છે કે, ઠંડા અને રુક્ષ ખાદ્ય પદાર્થો, પીણાંનું અતિસેવન, અતિ ઉપવાસ, અત્યલ્પ ભોજન, અતિ સંભોગ, અતિ જાગરણ, આદિ; મળમૂત્ર આદિના વેગોનો અવરોધ, ભય, શોક, ચિંતા, આઘાત આદિ; શરીરમાં રક્ત વધુ નીકળી જવું, અતિ વ્યાયામ, અતિ ભ્રમણ, રસરક્ત ધાતુની અલ્પતા થવી વગેરેથી વાયુ કૂપિત થઈ આ રોગ કરે છે. કંઈક અંશે વારસાગત પણ આ રોગ છે.

૩. વિષમ આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર

સંધિવા એ ઉપદ્રવોનો સમૂહ છે. શરીરને પોષણ આપતો વાયુ ખાનપાનની વિષમતાને કારણે શોષણરૂપ બની જાય છે. અનેક ઉપદ્રવો ઊભા કરે છે. વાયુ તો પોતે કૂપિત થાય છે પરંતુ એની સાથે શરીરમાં રહેલાં પિત્ત અને કફને પણ દૂષિત કરે છે. સાત ધાતુઓ ઉપધાતુઓને બગાડે છે. પરિણામે વાયુ, કફ અને પિત્તનાં જે જે સ્થાનો છે, તે તે સ્થાનોમાં ગુણદોષ પ્રમાણે પીડા ઉપજાવે છે. જેમ કે આખા શરીરમાં દરેકે દરેક સ્થાનમાં એટલે કે શિરાઓ, ધમનીઓ, કંદરાઓ, હાડકાંઓ, સાંધાઓ, સ્નાયુઓ, મેદ, મજ્જા, માંસ, રક્ત, ચામડી વગેરેમાં પ્રસરીને ઉપદ્રવો પેદા કરે છે. વાયુ પોતે પોષનારો, શરીરની વૃદ્ધિ કરનારો છે, પરંતુ કૂપિત થયા પછી હીનતા લાવનાર અને શરીરને કષ્ટ આપનારો બની રહે છે.

તો જે વાયુ શરીરને, શરીરના તંત્રને પોષણ આપે છે તે કેમ બગડીને શોષણકર્તા બને છે? આ પ્રશ્ન ખૂબ મહત્વનો, પાયાનો છે. બગડવાનું મુખ્ય કારણ આહારનું અજીર્ણ. આહારનો કાયો રસ, એટલે કે મંદાગ્નિ, ચયાપચયની વિકૃતિ, વિષમ સ્થિતિ. માનવી પોતે પચે એટલું ખાય, પાચન થાય એવું ખાય, શુદ્ધ સાદો આહાર ખાય તો, સાથે સ્વસ્થ વિહાર અને મનોવ્યાપાર રાખે તો વાયુના રોગ થવાનું કોઈ કારણ નથી. વળી, એકબીજાના ગુણ વિરોધી આહાર પણ ન જ લેવો જોઈએ. જેમ કે લસણ સાથે દૂધ, ડુંગળી સાથે દૂધ, કેળાં ઉપર પાણી પીવું, ખજૂર ઉપર પાણી પીવું, મગફળી કાચી ખાવા ઉપર પાણી પીવું, ખીચડી-દૂધ સાથે ખાટું અથાણું ખાવું, કાચું મેળવેલું દહીં ખાવું, દૂધમાં ખાટાં ફળ (ફૂટસલાડ) ખાવાં, જમ્યા ઉપર આઈસક્રીમ ખાવો વગેરે વગેરે.

વળી, સંધિવા એકલો હોતો નથી, એની સાથે આમદોષ-આમવાત પણ રહેલ હોય છે. અને એટલે જ રૂમેટીઝમ અથવા રૂમીટોઈડ આર્થરાઈટિસને નામે ઓળખાય છે. જો કે આયુર્વેદે સંધિવા અને આમવાતને અલગ અલગ ગણ્યા છે.

સંધિવામાં સાંધા જકડાઈ જાય છે, સોજા જતા નથી. સૂઈને ઊઠ્યા બાદ ખાટું ખાવાથી સારું લાગે છે. માલિશથી ફાયદો થાય છે, ને માલિશ અનુકૂળ ગણાય છે.

જ્યારે આમવાતમાં કેડ, ઢીંચણ, ખભો, ગરદન, માથું, ઘૂંટણ, એડી, પાની વગેરેમાં, સાંધાઓમાં વીંછી કરડે તેવી પીડા થાય છે. પરંતુ આજનું તબીબીશાસ્ત્ર આ બંને રોગને એક જ નામે ઓળખે છે અને તે રૂમીટોઈડ આર્થરાઈટિસ.

આ રૂમિટોઈડ આર્થરાઈટિસમાં આયુર્વેદે સ્નેહન, સ્વેદન અને અભ્યંગને અત્યંત લાભકર્તા ગણ્યું છે. સ્વેદ એટલે પરસેવો લાવવો. વાત વ્યાધિમાં આ વિધિ ગુણકારી છે. વૈદકશાસ્ત્રમાં સ્વેદ લાવવાની અનેક વિધિઓ દર્શાવી છે. નેચરોપથીના મહાતજ્ઞ ડૉ. લૂઈકુનેએ સ્વેદનની અદ્ભુત વિધિ બતાવી છે. જે નેચરોપથી તેમ જ આયુર્વેદના અનુભવીઓ આવા રોગમાં અજમાવી રહ્યા છે. ડૉ. લૂઈકુનેની વિધિ નીચે મુજબ છે.

રોગીને નવસ્ત્ર કરીને દોરીવાળા ખાટલા પર સુવરાવવો. એના મુખને બાદ કરીને, આખા શરીરને ધાબળામાં સારી રીતે ઢાંકી દેવું. અને ખાટલા નીચે ત્રણ ઉકળતા પાણીનાં પાત્ર રાખવાં. એક પાત્ર પીઠની નીચે, બીજું કમર નીચે અને ત્રીજું પગની નીચે. આ ઊંના પાણી દ્વારા વરાળિયો શેક આપવો. પરસેવો ખૂબ થાય ત્યાં સુધી શેક આપવો. બાદ ટુવાલથી શરીર લૂછી નાખવું. આમ તો શરીરને ઠંડા પાણીમાં પલાળેલા ટુવાલથી લૂંછવું જરૂરી છે. એનાથી શરીરનાં તમામ છિદ્રો ખુલ્લાં થતાં

શરીરમાં પ્રાણવાયુનો વધુ સંચાર થાય અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ વધવા પામે છે.

જો કે આવા રોગમાં ગીરના જંગલમાં મોરુકા ગામે વસેલા સાધુ વૈદ્ય શ્રી ભગત બાપા લીમડાનો શેક-વરાળિયો શેક આપતા અને તેનાથી અમોએ ખૂબ ફાયદો સંધિવાના દર્દમાં થયાનું રૂબરૂ જોયું છે. તેઓ કાથીના ખાટલા ઉપર લીમડાનાં પાંદડાં ખૂબ પથરાવતા. અને તે પછી દર્દને સાવ ઝીણાં વસ્ત્ર પહેરાવીને સુવરાવતા હતા. આ શેક સવારે જ નરણે કોઠે અપાતો. દર્દી સૂઈ રહે એટલે મોઢું બહાર રાખીને તેને ધાબળીથી ઢાંકી દેવામાં આવતો. બાદ પ્રસૂતા સ્ત્રીને જેમ જૂના સમયમાં અડાયાનો શેક અપાતો (અડાયા જલદી ઓલવાતાં નથી, તેમ જ ધુમાડો થતો નથી.) તેમ આ વાના દર્દને અડાયાનો શેક અપાતો. દર્દીની સહનશક્તિ મુજબ શેક અપાતો અને પછી તેના શરીરને ટુવાલથી લૂંછી નાખવામાં આવતું હતું. આ પ્રયોગ સૌ કોઈ કરી શકે એવો સહેલો છે, લીમડાના પાનની સાથે નગોડનાં પાન પણ પાથરવામાં આવે તો વધુ ફાયદો થાય છે. આ શેકનો સરળ ઈલાજ છે.



પથ્યનું મહત્વ

પથ્યે સતિ ગદાર્તસ્ય કિમૌષધનિષેવણમ્ ।

પથ્યે ડસતિ ગદાર્તસ્ય કિમૌષધનિષેવણમ્ ॥

અર્થ : રોગી જો બરાબર પથ્ય પાળે તો એને ઔષધની શી જરૂર છે ? પણ રોગી જો પથ્ય ન પાળે તો એને ઔષધ સેવનની શી જરૂર ? અર્થાત્ પથ્ય ન પાળનારને ઔષધ સેવનથી કંઈ ફાયદો થતો નથી.

દોષ ધાતુની વ્યાખ્યા

શરીર દૂષણાત્ દોષા : ॥

અર્થ : વાત, પિત્ત અને કફ સ્વયં દૂષિત થાય છે ત્યારે તે શરીરને દૂષિત કરે છે અને ત્યારે તે દોષો કહેવાય છે.

૪. સંધિવામાં આયુર્વેદ ઉપચારો

વાત વ્યાધિમાં આયુર્વેદના પાયાના ઉપચારોમાં મુખ્યત્વે વાયુને સવળો કરવો, આમદોષ થવા ન દેવો, મંદ અગ્નિને સતેજ કરવો, સાંધાઓમાં થયેલો ઘસારો દુરસ્ત કરવો અને સાંધાઓ વચ્ચેનો તૈલી પદાર્થ પૂર્વવત્ કરવો. ઉપરાંત સ્નેહન, સ્વેદન અને અભ્યંગ દ્વારા જ્યાં જ્યાં વિષમ સ્થિતિ પેદા થઈ છે તે નિવારવી એ મુખ્યત્વે છે. એને માટે મુખ્ય ઔષધો છે એરંડ, રાસ્ના, ગૂગળ, ત્રિલામો, સૂંઠ, હરડે અને આંબળાં, વધારામાં શિલાજીત અને લસણ.

એરંડ : એ વાયુનું અનુલોમન કરે છે, સવળો કરે છે. વાયુના વિકારોને હણે છે. આમદોષ હરે છે. શરીરનું શોધન કરે છે. એરંડપાક, એરંજમૂળનું ચૂર્ણ, એરંડિયું તેલ, એરંડચૂર્ણ વગેરે દવાઓ છે.

રાસ્ના : એ આમદોષ હરે છે. વાયુ હરે છે. સર્વ પ્રકારના વાતવિકારને હણે છે. રાસ્ના ચૂર્ણ, રાસ્ના ક્વાથ, રાસ્ના પંચક, રાસ્ના સપ્તક, રાસ્ના ગૂગળ, રાસ્નાવટી વગેરે ઔષધો છે.

ગૂગળ : વાતહર, સોજા નિવારક, આમવાત હર, હાડકાને સાંધનાર, મજબૂત કરનાર, મેદહર, ગાંઠ ઓગાળનાર, પીડાને મટાડનાર વગેરે. એની ઘણી બનાવટો છે. મુખ્યત્વે લવિંગાદિ ગૂગળ, પથ્યાદિ ગૂગળ, ત્રિફળા ગૂગળ, પુનર્નવા ગૂગળ, મેદોહર ગૂગળ, કિશોર ગૂગળ વગેરે.

ત્રિલામો : આ જોખમી ઔષધ છે. ચિકિત્સકની સલાહ કે દેખરેખ મુજબ લેવાનું, શરીરની સર્વાંગી શક્તિ વધારે છે અને શરીરના શોષણને અટકાવે છે. અગ્નિમાંદ, અગ્નિવર્ધક, મેદનાશક. અસાધ્યને સાધ્ય કરે છે. ભલ્લાતકપાક, અવલેહ વટી વગેરે બનાવટો મળે છે.

સૂંઠ : રસાયણ છે, પાચનશક્તિ વધારે. અગ્નિ વધારે છે. શરીરમાં અગ્નિનું રક્ષણ કરે છે. વાયુહર, ત્વકદોષહર, મંદાગ્નિહર છે. એનો છૂટથી ઉપયોગ કરી શકાય છે.

હરડે : એ પણ રસાયણ છે. શોધન અને પાચનના ગુણ છે. વાયુહર છે. સમગ્ર શરીરમાં ચેતન લાવે છે. રક્ત શુદ્ધ કરે, અસ્થિ મજબૂત કરે છે. હરડેની તો અનેક બનાવટો છે. વિશેષ કરીને એનું ચૂર્ણ વપરાય છે.

આંબળાં : રસાયણ, શક્તિવર્ધક, વિટામીન 'સી' ભરપૂર એટલે શરીરની રોગપ્રતિકારકશક્તિ વધારે છે. વાયુહર અને શરીરમાં અસાધારણ શક્તિ અને બળ પ્રેરે છે. અનેક દવામાં એનો પ્રાધાન્ય ઉપયોગ છે. ઉપરાંત એની અનેક બનાવટો છે, તેમાં આંબળાંનું જીવન, ચ્યવનપ્રાશાવલેહ વગેરે મુખ્ય છે.

શિલાજીત : આ રસાયણ છે. વાતહર, ત્વક દોષહર, બળવર્ધક તેમ જ, સોજાને મટાડે છે. શિલાજીત એકલો વાપરી શકાય અથવા ઔષધ દ્વારા, શરીરની શક્તિ, તાકાત વધારવામાં, દોષો દૂર કરવામાં કામચાબ છે.

ગિરના જંગલમાં મોરુકા ગામે સાધુ વૈદ્ય શ્રી ભગતબાપા વાયુના રોગ માટે નીચે દર્શાવેલ ઔષધો આપતા તેમ જ બતાવતા. તેઓ નિઃશુલ્ક ભાવે સેવા કરતા. એમના અજમાવેલા આ સાદા પરંતુ અસરકારક ઉપચારો છે :

સૂંઠના પાણીમાં દેશી એરંડિયું : રોજ સવારે સુપ્રભાતે સૂંઠના નવસેકા પાણીમાં એક-બે ચમચી દેશી એરંડિયું નાખીને પીવું. એનાથી લાંબે ગાળે અસાધારણ ફાયદા થાય છે. હાથપગનો વા, ગોઠણ-ઘૂંટણનો

વા મટે છે, સમય થતાં સમગ્ર શરીરમાં ફાયદો થાય છે.

એરંડાના પાનનો શેક : એરંડાનાં પાન ગરમ કરી, એક બાજુએ-સવળી બાજુએ એરંડિયું લગાડીને ગરમ કરવાં અને તેને ગોઠણ, કોણી તેમ જ દુઃખતા બીજા ભાગ ઉપર બાંધવાં, લગાડવાં. એવી રીતે આકડાનાં પાકાં પાનને પણ બાંધવાં. આકડાના તેલનો અભ્યંગ આકડાનાં પાકાં ૧૦-૧૨ પાન લઈ તેનો છૂંદો કરવો, કલ્ક કરવો અને ૨૫૦ ગ્રામ તલ તેલમાં નાંખી ધીમે તાપે ઉકાળી તેલ સિદ્ધ કરવું. આ તેલ શરીરના દુઃખતા સાંધા પર હળવે હાથે લગાડવું, માલિશ કરવી. સોજાવાળા ભાગ ઉપર લેપન કરવું (કારણ સોજા ઉપર માલિશ ન થાય) એવી રીતે પંચગુણ તેલ, મહાનારાયણ તેલ, વિષગર્ભ તેલ, ચંદનબલા લાક્ષાદિ તેલની હળવે હાથે માલિશ કરી શકાય.

નગોડનો બાફ : નગોડનાં પાંદડાંને લૂગડામાં વીંટાળીને, તેનો હળવો જે તે દુઃખતા ભાગ ઉપર બાફ આપવો, અથવા નગોડના પાનને તપેલીના પાણીમાં નાખી, ઉપર ચાળણી મૂકી વરાળિયો બાફ, શેક લેવો. આ બહુ અક્સીર છે. નગોડના તેલની માલિશ પણ કરી શકાય. વાયુના રોગમાં નગોડ અક્સીર ગણાય છે.

નાગરાદિગૂટિકા : સૂંઠ, મરી, પીપર પીપરીમૂળ સમ ભાગે લઈ, તેનો પાવડર કરી ત્રણ વાર મધમાં ચાટણ કરવું.

એરંડાના મૂળનો ક્ષાર મધ સાથે લેવો.

લેપ : રેવંચી અને કુંદ્ર બંનેને સરખે ભાગે વાટી, ઊનું કરી એનો લેપ દુઃખતા ભાગ ઉપર ચોપડવો. દશાંગલેપ, દોષધ્નલેપ પણ ચોપડાય.

૧. દિવેલાની ખીર : દિવેલાનાં બીજને વાટીને હળદરવાળા દૂધમાં અથવા ગળપણવાળા દૂધમાં લેવાથી કમ્મરનો દુઃખાવો મટે છે.

૨. ચોપચીની અને અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ સમભાગે સાકર સાથે લેવાથી કટીશૂળ મટે છે.
૩. શુદ્ધ ગૂગળ ૩ ગ્રામ, ત્રિફળા અને ગળો સમભાગે લઈને ક્વાથ કરવાનો. ક્વાથ લેવાથી પગની કાપાલિકાની વૃદ્ધિ (કોષ્ટુશીર્ષ) મટી જાય છે.
૪. લસણને વાટીને તલના તેલમાં ખાવાથી વાયુના રોગમાં ફાયદો થાય છે.
૫. સરસવના તેલમાં (૫૦૦ મિલી) ૨૦૦ ગ્રામ નાખી, તેલને ધીમે ધીમે ઉકાળી શુદ્ધ કરવું. આ તેલની સાંધા ઉપર માલિશ કરવી. બળેલા કાયફળની પોટલીનો શેક સાંધા પર કરવો.
૬. પારિજાતક (જેને હિંદીમાં હરસિંગાર કહે છે.) વૃક્ષનાં ૧૦૦ ગ્રામ પાન લઈ, વાટી તેનો કલ્ક કરી ૧ લીટર પાણીમાં ઉકાળવાં. અડધો લીટર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં એક રતી કેસર ઘૂંટીને નાખવું. જેઓ વાયુને કારણે કેડથી વાંકા વળી ગયા હોય, ગૃધ્રસી થયું હોય, સાયટીકા થયું હોય તેમને આ અર્ધા લીટર પાણી દિવસ દરમિયાન થોડું થોડું પીવા આપવું. ૪૦ દિવસના પ્રયોગથી આ કેડથી વળી જવાનો રોગ અવશ્ય મટે જ છે.

(ઉપરના ૧ થી ૬ નંબરના ઉપાય ભારતની સૌથી મોટી બૈજનાથ ફાર્મસી લિ. ના સંચાલક, સ્થાપક પ્રધાન વૈદ્ય શ્રી રામનારાયણ શર્માએ અજમાવેલા છે.)

કોષ્ટુકશીર્ષ : ગોઠણ સૂજી જેવો, ઉપસી જવો, દુઃખાવો થવો, ઢાંકણીમાં પાણી ભરાવું વગેરે ગોઠણના વાયુના રોગમાં ત્રિફળાના ક્વાથમાં યોગરાજ ગૂગળની એક અથવા બે ગોળી બે વાર લેવી. (૨)

ગાયના દૂધમાં બે ચમચી એરંડિયું નાખી સવારે પીવું એનાથી અવશ્ય ફાયદો થાય છે.

તુળસીપાન રસ : રોજ સવારે ૪૦-૫૦ તુળસીપાનનો રસ પીવો.

દ્રાક્ષ-ગળોનું હિમ : આગલી રાત્રે એક કપ પાણીમાં ૧૦-૧૨ કાળી દ્રાક્ષ પલાળવી, તેમાં વેંત જેવડો લીમડાની ગળોનો ટુકડો છૂંદીને નાખવો. લીમડાની ગળો ન મળે તો લીમડાની આંતરછાલનો ટુકડો છૂંદીને નાખવો. સવારે ચોળી, ગાળીને એ પાણી નરણે કોઠે પીવું.

ભોજનાંતે હરડે : બપોરના અને સાંજ, રાતના ભોજનના અંતે છેલ્લા કોળિયા સાથે એક ચમચી શુદ્ધ હરડે લેવી, થોડા પાણી સાથે. જમીને તુરત વધુ પાણી ન જ પીવું.

સૂંઠી જળ : પીવા માટે ઉકાળેલું અને ઉકાળતી વખતે એક ચમચી સૂંઠ, એક ચમચી હળદર અને સોનાનું સ્વચ્છ આભૂષણ નાખીને ઉકાળી ઠંડું કરેલું પાણી પીવું. (સોનાનું આભૂષણ કાઢી લેવું.)

આદું, હળદર, લસણની ચટણી : ત્રણે ચીજો સમભાગે લઈ ખૂબ લસોટવી અને ચટણી કરવી, જે ચોખ્ખા, ચમચી ધીમાં વધારીને ભોજન સાથે લેવી.

શાકભાજી : સલાડ : શાકભાજી કાચાં ખવાય તે, કાચાં ગાજર, કાકડી, મૂળા વગેરે ખાવાં. બાકીનાં સલાડ-કચુંબર બનાવી ખાવાં. અને શાકભાજી બાફેલાં લેવાં.

લીંબુનું પાણી : સવારસાંજ લીંબુનું પાણી મધ અથવા દેશી ગોળ નાખીને પીવું. પ્રકૃતિને અનુકૂળ ન લાગે તો ન જ લેવું. લીંબુમાં વિટામીન 'સી' ભરપૂર છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

ફળાહાર : ખાટાં ફળ ન ખાવાં. પથ્થ ફળના રસ લેવા. કોઈ પણ ફળ એક જ પ્રકારનું ખાવું. ખટાશ વધારે, કબજિયાત કરે તેવાં ફળ ન ખાવાં.

ખાંડ, મીઠું, મસાલા : વપરાશ બંધ કરવો. ખાંડને બદલે ગોળ, મધ વાપરવું. મસાલા સાદા જીરું, હિંગ, મેથી, રાઈ, સૂવા, અજમો વગેરે.

મેથીની ચા : રાત્રે જમ્યા પછી શેકેલી મેથી એક ચમચી થોડા પાણી સાથે લેવી. સવારે મેથીના ભૂકાની ચા દેશી ગોળ નાખીને પીવી.

સૂંઠ ગોળ ઘીની લાડુડી : સવારે નાસ્તો કરતાં પહેલાં અથવા સ્નાન કરીને એક ચમચી સૂંઠનો ભૂકો, થોડો દેશી ગોળ, થોડું ઘી - ત્રણેયની સોપારી જેવડી લાડુડી બનાવીને ખાવી.

અશ્વગંધા ચૂર્ણ : સવાર-સાંજ ૪-૪ ગ્રામ અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવું. બપોરે અને રાત્રે ભોજન પછી ૧૦ મિનિટે ૩-૩ ચમચી અશ્વગંધારિષ્ટ (પ્રવાહી) લેવું. ઉગ્ર લાગે તો તેમાં પાણી ઉમેરવું.

અશેળિયાની ખીર : સવારે નાસ્તાને બદલે ૧૦ ગ્રામ અશેળિયો લાવી, તેની ગાય-બકરીના દૂધમાં ખીર કરવી, એમાં જરૂર પૂરતી ખડી સાકર નાખવી તેમ જ એલચી દાણા વાટીને નાખવા.

ત્રિક્ષણ ચૂર્ણ : સવાર-સાંજ એક એક ચમચી ઘી સાકર સાથે ત્રિક્ષણ ચૂર્ણનું ચાટણ કરવું. સમગ્ર વાયુના રોગમાં ફાયદો કરે છે.

રસાયણ કલ્પ : શુદ્ધ શિલાજીત, શુદ્ધ ગૂગળ અને ગળોનું ઘન-એ ત્રણેય સમભાગે લઈ, તેની ચણા જેવડી ગોળી વાળી, રોજ હળદરવાળા દૂધમાં બબ્બે ગોળી સવાર-સાંજ લેવી. ખ્યાતનામ વૈદ્ય સ્વ. ત્રિકમજી જાદવજી આચાર્યનો આ પ્રયોગ છે.

સંધિવાનો કેસ : ભાવનગરના ૫૫ વર્ષના શ્રી જશુમતીબહેન સેદાણીને આ રોગનાં લક્ષણ માલૂમ પડ્યાં, એક વર્ષનો તાજો રોગ હોઈ તેની નીચે મુજબ સારવાર કરવામાં આવી, જે ટૂંકમાં :

સવારે તાજુ શિવામ્બુ પાન. કાચના ગ્લાસમાં લઈને. તેનાથી જ કોગળા કરવા દાંત સાફ કરવા,

શૌચાદિક્રિયા બાદ ધ્યાન, મૌન, પ્રાણાયામ-ઊંડા શ્વાસ, કૂણા તડકામાં સૂર્યસ્નાન.

બાદ સૂંઠના નવશેકા પાણીમાં એક ચમચી દેશી એરંડિયું. સૂગ હોય તો ગોળ પણ નંખાય.

હળવી ચાલવાની ઘરમાં, ફળીમાં કસરત, થાય એવી કસરત.

તુળસીનાં ૫૦ તાજાં પાનનો રસ પીતાં.

પારિજાતક પાનનો ઉકાળો - થોડો થોડો આખો દિવસ પીતાં,
અશેળિયાની ખીર નાસ્તા તરીકે.

નહાવાનો સમય - નહાતા પહેલાં ૪ દિ' વાસી સ્વમૂત્રનો આખા શરીરે હળવે હાથે માલિશ.

હાથપગનાં કાંડાં, ઘૂંટણ, ગોઠણ, કોણી, આંગળીઓ, પગનાં આંગળાં પર વધુ સમય માલિશ. સોજા ન હતા. એટલે ઘસીને માલિશ કરતાં.

માલિશ બાદ ૧૫ મિનિટનો વિરામ.

ચણાના લોટનું પાણી શરીરે ચોપડીને નવશેકા પાણીથી સ્નાન. નેપકીનથી ઘસીઘસીને સ્નાન.

રાત્રે જમીને ત્રણ કલાક પછી ચંદનબલાલાક્ષાદિ તેલની માલિશ.

સવારે, ચાર વાગે બપોરે અર્જુન ચૂર્ણ નાખેલી ચા.

બપોરે, સાંજે ભોજનાંતે એક ચમચી હરડે ચૂર્ણ. થોડા પાણી સાથે. બપોરે સાંજે જમીને ૧૦ મિનિટ બાદ રાસ્નાદિ ક્વાથ, ૩ ચમચી રાત્રે પણ ૩ ચમચી ક્વાથ.

મેથીનો વધુ ઉપયોગ, સલાડ, ચટણી, બપોરના ભોજન સમયે થૂલાવાળી ભાખરી, ફણગાવેલા મગની દાળ, સરગવાનું સૂપ, પરવરનું શાક, બપોરે દાડમનો રસ.

જમ્યા પછી ૧ કલાકે દશમૂળ ક્વાથ (રાસ્નાદિ ક્વાથ સાથે લેવાય) દિવસમાં ચાર વાર તાજું શિવામ્બુ પીવું, સવાર, બપોર, સાંજ અને રાત્રે. બપોરે દુઃખતા ભાગ ઉપર ૪ દિ' વાસી શિવામ્બુની માટીપટ્ટી.

સવાર-સાંજ બે વાર ૧-૧ ગોળી બૃહદ્વાતચિંતામણી રસની સિતોપલાદી ચૂર્ણમાં વાટવી અને મધમાં લેવી.

બે ગોળી ત્રિફળા ગૂગળની - વાટીને નવશેકા પાણી સાથે બપોરે અને સાંજે.

સવારે નાકમાં, કાનમાં, આંખોમાં તાજા શિવામ્બુનાં બબ્બે ટીપાં બહુ દુઃખે સાંધા ત્યારે શેક - શિવામ્બુનો ગોટે ગોટે.

મુખવાસ તરીકે આદુની, આંબળાની સૂકી કાચરીઓ.

આખો દિવસ સૂંઠી જળ પીવાનું.

કબજિયાત ન રહે એ જોવાનું.

બહુ દુઃખે તો નગૌડનાં પાનનો શેક-કમ્મર પર રાત્રે મહાનારાણ-... તેલની માલિશ-સાંજનું ભોજન થૂલી. ગાય-બકરીનું દૂધ. સવારના ભોજન સાથે તુલસી-પાન નાખેલી વલોવેલી છાશ. આમ, સતત ચાર મહિના કરવાથી સંધિવા મટ્યો.

૫. સંધિવામાં શિવામ્બુ - સ્વમૂત્ર ઉપચાર

સંધિવામાં શરીરશુદ્ધિ બહુ જરૂરી હોઈ, શિવામ્બુ ઉપચાર બહુ કામચાલ છે. વળી, સુલભ, સરળ અને સૌ કોઈ ઘરે રહીને કરી શકે એવો છે. 'માનવમૂત્ર' ગ્રંથમાં એના અનુભવી લેખક શ્રી રાવજીભાઈ પટેલે સંધિવા અને સંધિવાના જુદા જુદા ઉપદ્રવો મટી ગયાના સંખ્યાબંધ અનુભવો દર્શાવેલ છે. એ જ ગ્રંથમાં સ્વ. હંસરાજજીએ ૬૨ વર્ષની ઉંમરે પોતાનો ૧૦ વર્ષ જૂનો સંધિવા રોગ અમદાવાદના હરિજન આશ્રમમાં રહીને શ્રી રાવજીભાઈ પટેલની સલાહ મુજબ શિવામ્બુ ઉપચાર કરીને મટાડ્યાનું વિસ્તૃત વર્ણન છે. એમને અસહ્ય ઘૂંટણમાં, હાથપગનાં કાંડાનો દુઃખાવો હતો. બેસી શકાતું ન હતું. પલોંઠી વાળી શકાતી ન હતી. તેઓ આ રોગથી ત્રાહિમામ પોકારી ગયેલા. તેથી તેમણે બીજી બધી દવા બંધ કરી સ્વમૂત્ર ઉપચાર કર્યો. રોજ ત્રણવાર સ્વમૂત્ર પાન, ૪ દિ' વાસી સ્વમૂત્રનો આખા શરીરે તેમ જ દુઃખતા ભાગ ઉપર માલિશ, પોતાં, માટીપટ્ટી વગેરેથી કબજિયાત મટી, ચામડી ફાટતી હતી તે મટ્યું, થાક લાગતો હતો તેમાં સ્ફૂર્તિ આવી અને રોજ ૧૨ કિમી ચાલતા રહ્યા. તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધી, પાયોરિયા હતો તે મટ્યો અને મહાકષ્ટદાયક સંધિવાના રોગમાંથી બચ્યા, નવજીવન મળ્યું. સંધિવા ગમે તે તબક્કે હોય તોપણ મટે જ છે.

શિવામ્બુપાન : રોગની ઉગ્રતા મુજબ ત્રણથી ચાર વખત તાજું કાચના પ્યાલામાં ઝીલીને પીવું. સવારે વેળાસર. બંપોરે, સાંજે, રાત્રે આવે ત્યારે જ.

શિવામ્બુ માલિશ : ચાર દિ'વાસી શિવામ્બુની આખા શરીરે એક કલાક સુધી માલિશ. ચાર શીશા રાખી વાસી કરવું. બાદ ગરમ પાણીની તપેલીમાં મૂકીને શીશાને, હૂંફાળું કરી થાળીમાં નાખી આખા શરીરે

ધીમા હાથે ચોપડ્યા જ કરવું. માલિશ કરવી. જો સોજા હોય તો તેના પર માલિશ ન થાય પરંતુ ચોપડી શકાય. બાદ એક કલાક પછી ૧૫ મિનિટ વિરામ લઈ સૂકાયા પછી ચણાનો લોટ અથવા માટીથી શરીરને ચોપડીને નવશેકા પાણીથી સાફ કરવું. સ્નાન કરતી વખતે નાનો નેપકીન નહાવાના પાણીમાં બોળીને ઘર્ષણસ્નાન કરવું એટલે નેપકીનને પાણીમાં બોળી ઘસવો. સાંધા, ઘૂંટણ કે જ્યાં દુઃખાવો હોય ત્યાં નવશેકા પાણીની ધાર કરવી. આમ રોજ કરવું. એથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધશે અને શરીરને પ્રાણવાયુ વધુ મળશે. રોગ ઘટશે.

મૂત્રજળ ઉપવાસ : રોગપ્રતિકારક શક્તિ મુજબ માત્ર તાજું મૂત્ર અને જળ લઈને ત્રણ, પાંચ કે સાત ઉપવાસ કરવા. પહેલાં શિવામ્બુ પીવું, બાદ અર્ધા કલાક ઉકાળીને ઠંડું કરેલું સૂંઠીજળ પીવું.

મૂત્રપોતાં, માટીપટ્ટી : સાંધાઓ તેમ જ દુઃખતા ભાગ ઉપર ચાર દિ' વાસી મૂત્રનાં પોતાં મૂકવાં. વારંવાર મૂકવાં. વાસી ન ગમે તો તાજા મૂત્રને ઊંનું કરીને મૂકવાં. કાળી અથવા પીળી મુલતાની માટીમાં ૪ દિ'વાસી શિવામ્બુ નાખીને માટીને ભીની કરી એક કપડા પર પાથરી તેની માટીપટ્ટી મૂકવી. દુઃખતા સાંધા ઉપર મૂકી શકાય કે બાંધી શકાય. જેમ કે ગોઠણનો દુઃખાવી જેને કોષ્ટુશીર્ષ કહે છે, તેવા ભાગ ઉપર અવશ્ય મૂકી શકાય. એક કલાક અથવા ગમે એટલા સમય મૂકવી.

શિવામ્બુનસ્ય, નાસ અને નેતી : રોજ ત્રણ વખત બંને નાકમાં તાજાં શિવામ્બુનાં ત્રણથી છ જેટલાં ટીપાં નાખવાં, ૩ બોળીને નાખી શકાય. એવી રીતે કાનમાં, આંખમાં પણ ટીપાં નાખવાં. તપેલીમાં તાજું શિવામ્બુ નાખીને તેના ઉપર ચાળણી મૂકીને અથવા એમ ને એમ મોં ધરીને નાસ લેવો. એથી શરીરનો કફ ઓછો થશે. તેમ જ ચાળણી પર ગોટા રાખીને જે-તે દુઃખતા સાંધા ઉપર ગોટાથી શેક પણ કરી શકાય.

શેક કરવાથી સ્વેદન થશે અને દુઃખતો ભાગ મટશે. વળી, તાજું શિવામ્બુ વાટકામાં લઈને તેમાં નાક બોળીને અથવા નાકમાં શિવામ્બુ ચડાવવાના સાધન વડે નેતી પણ કરી શકાય. નેતીથી ગળા ઉપરના બધા રોગ મટે છે. ખાસ કરીને કફ આદિ દોષ મટે છે. નાકનું સાઈનસ તો અવશ્ય મટે છે તેવો અનુભવ છે.

શિવામ્બુ સ્વેદન : પગની પાનીએ દુઃખાવો રહેતો હોય તો તેમ જ હાથપગનાં આંગળાં સૂકાઈ ગયા હોય, દુઃખતા હાથ, સોજેલા હોય કે કળતરથી કળતા હોય તો એક પહોળા વાસણમાં ૪ દિ'વાસી શિવામ્બુ નાખીને અથવા વાસી ન મળે તો તાજું હૂંફાળું શિવામ્બુ નાખીને તેમાં પગ, હાથના કાંડા સુધીનો ભાગ બોળી રાખવા, અર્ધા કલાક સુધી તો બોળવાં. ઉપરાંત વારંવાર શિવામ્બુ ચોપડ્યા કરવું.

શિવામ્બુ એનિમાબસ્તી : તાજા શિવામ્બુનો એનિમા એના સાધનથી લેવો. અંદર શિવામ્બુ રહે તે મુજબ રીટેનિંગ એનિમા પણ લઈ શકાય. બહેનોએ ગર્ભાશયના દુઃખાવા માટે તાજા શિવામ્બુનો તેના સાધનથી ડૂશ લેવો. નહાતાં પહેલાં કમ્મર ફરતી હળવે હાથે માલિશ પણ કરવી.

શિવામ્બુ અંજન, દાંતે મંજન : સ્વવારે બે પ્યાલીમાં તાજું શિવામ્બુ લઈને બંને આંખો વારાફરતી ધોવાનું રાખવું. તે પછી શિવામ્બુને દાંતે ઘસીને કોગળા કરવા, જેથી દાંત મજબૂત થાય. પાયોરિયા અને બીજા ઉપદ્રવો મટે.

આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રના તબીબો પણ હવે કહેવા લાગ્યા છે ને દર્દીઓને સલાહ આપી રહ્યા છે કે તેમની ચિકિત્સામાં સંધિવાનો એટલો કામચાલ ઉપાય નથી. માત્ર દર્દનાશક દવાઓ - પેઈનકિલર દવાઓનો સહારો લેવાની સલાહ અપાય છે.

૬. સંધિવામાં નિસર્ગોપચાર

જળ-ઉપવાસ : શરીરશુદ્ધિ માટે સૌ પ્રથમ ઉપવાસ રોગપ્રતિકારક શક્તિ મુજબ કરવા. અઠવાડિયે એક કે બે દિવસ જળ પીને કરવા. અથવા ૩,૫,૭,૯ એમ ઉપવાસ જળ લઈને, શક્તિ ન હોય તો રસાહાર, ફળરસ લઈને પણ ઉપવાસ કરવા. જેટલા દિવસના ઉપવાસ એટલા દિવસ સામે રસાહાર કે ફળાહાર લેવો. ધીમે ધીમે અનાજ લેવા પર જવું.

લીંબુ-પાણી : પ્રકૃતિ મુજબ લીંબુજળ મધ કે દેશી ગોળ નાખીને લેવું. સવારે એક વાર અથવા સવાર-બપોર બંને સમય લીંબુજળ લેવું. પણ જો ન ફાવે તો ન જ લેવું. લીંબુમાં વિટામીન 'સી' આવે છે જે રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

સૂંઠી જળ : દિવસ દરમિયાન ઉકાળીને ઠંડું કરેલું સૂંઠી જળ લેવું. શુદ્ધ પીવાનું પાણી ઉકાળતી વખતે સૂંઠ, હળદર એક એક ચમચી નાખીને ઉકાળવું.

માટીપટ્ટી-માટી લેપ : દુઃખતા સાંધા પર જ્યાં જ્યાં મૂકી શકાય ત્યાં ત્યાં માટીપટ્ટી મૂકવી. કાળી માટી અથવા મુલતાની માટીને પલાળી કપડા પર પાથરીને તેની પટ્ટી મૂકવી. રાફડાની, ખેતરની કે જૂની કોઠીની માટી હોય તો વધુ સારું. સોજા, કળતર, સાંધાનો દુઃખાવો વગેરે મટે છે.

માટીનો રોટલો : શરીરમાં અતિદાહ, બળતરા, અગ્નિ થાય તો માત્ર આછું વસ્ત્ર પહેરીને આખા શરીરે માટી ચોપડવી. કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્રમાં તો આખું શરીર નગ્ન કરીને માટીથી ભીંજવી, ચોપડાવી દે છે. પરંતુ ઘરના ઉપચારમાં માટીનો રોટલો કરી, માથા પર વસ્ત્ર મૂકીને રોટલો મૂકવો. ગાંધીજી પોતે તેમ જ તેમના અનુયાયીઓ માથા ઉપર

ભીનું કપડું અથવા માટીનો રોટલો કરીને મૂકતા. બહેનોને માથે વાળ હોય છતાં આ મૂકી શકાય છે. પાંથીએ પાંથીએ માટીની અસર થાય છે.

એનિમા બસ્તી ડૂશ : નવશેકા પાણીમાં જરૂર મુજબ લીંબુનો રસ ઉમેરીને સાધન વડે એનિમા ડૂશ લઈ શકાય. રીટેનિંગ એનિમા ડૂશ પણ લઈ શકાય. સ્ત્રીઓ જનન અવયવમાં ડૂશ લે તો ખૂબ ફાયદો થાય છે. એનિમા પછી પેટ ઉપર માટીપટ્ટી મૂકી શકાય.

કટીસ્નાન : પાણી ભરેલા ટબમાં કમ્મર ડૂબે તેમ બેસવું. અને નેપકીન પાણીમાં બોળીને કમ્મર, પેટ, પેડુ, નિતંબના ભાગને ઘસવું. પાણીમાં નેપકીન બોળીને ઘર્ષણ કરવું. સવારે ખાલી પેટે આ થાય. અથવા સાંજે. કટીસ્નાનમાં હૂંફાળું પાણી હોય તો સારું. સંધિવામાં ૧૦૩ ડિગ્રી પાણી અનુકૂળ ગણાય. સ્નાન વખતે માથે ભીના કપડાનું પોતું રાખવું.

ગરમ પાદસ્નાન હસ્તસ્નાન : સંધિવામાં પ્રથમ હાથપગનાં આંગળાં વધુ ઝલાઈ જાય છે, જડબની જાય છે, સંકોચાઈ જાય છે અથવા ફુલાઈ જાય છે. તો નવશેકા પાણી ભરેલા વાસણમાં હાથપગનાં આંગળાં બોળી રાખવાં. તેવી રીતે ઠંડા પાણીમાં પણ બોળવાં - એમ વારાફરતી બોળતાં જવાં.

સૂર્યસ્નાન : સવારે કૂણા તડકામાં આછાં વસ્ત્ર પહેરીને ધૂપ-સ્નાન કરવું. ૧૫ મિનિટ તો તડકે બેસવું.

ગાય-બકરીનું દૂધ : ગાય-બકરીના તાજા દૂધમાં સૂંઠ-હળદર નાખીને લઈ શકાય. ગાય-બકરીના દૂધને મેળવીને તેમાં ૨૫-૩૦ તુળસીપાન મેળવતી વખતે જ નાખીને, મળેલા મોળા દહીંની છાશ છૂટથી લેવાય. છાશ મોળી હોવી જરૂરી છે.

વરાળિયો શેક : સાંધાના દુઃખાવા પર સહેવાય તેવો વરાળિયો શેક લેવો. ઘરમાં કીટલી હોય તો નાળચા સાથે ટ્યૂબ લગાડીને અથવા સ્ટીમ કુકર સાથે ટ્યૂબ લગાડીને ધીમી ધારે શેક લઈ શકાય.

ગરમ ઠંડા પાણીનાં પોતાં : શરીરના દુઃખતા ભાગ ઉપર સાંધાઓ પર ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું નાખીને ગરમ પાણીનો શેક લેવો. અથવા ગરમ ઠંડા પાણીની બે તપેલીઓ લઈને વારાફરતી ગરમ અને ઠંડા પાણીનાં પોતાં દુઃખતા ભાગ ઉપર મૂકીને વારાફરતી ગરમ અને ઠંડા પોતાના શેક લેવા.



રોગ થાય કે તુરત ઉપચાર કરવો

અણુર્હિં પ્રથમં ભૂત્વા રોગ : પશ્ચાત્ વિવર્ધતે ।

સજાતમૂલો મુષ્ણાતિ બલમાયુષ્ય દુર્મતે: ॥

અર્થ : રોગ પ્રથમ અલ્પ પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈને પછી તે શરીરમાં પોતાનાં મૂળ નાખે છે. અને અસાવધ મનુષ્યનાં બળ તથા આયુષ્યને હણે છે.

યોગ્ય આહારથી શતાયુ થવાય છે.

ષટ્ત્રિંશતં સહસ્રાણિ રાત્રીણાં હિતભોજન: ।

જીવત્યાના તુરો જન્તુ: જિતાત્મા સંમત: સતામિતિ ॥

અર્થ : છત્રીસ હજાર રાત એટલે સો વર્ષ સુધી ઇન્દ્રિયો પર કાબૂ રાખીને હિતકર ખોરાક લે છે તે નીરોગી અને શતાયુ થાય છે અને શ્રેષ્ઠ લોકોમાં તેની ગણના થાય છે.

૭. સંધિવાનો વધુમાં વધુ ભોગ ગુજરાતીઓ

સંધિવા આમ તો વિશ્વવ્યાપક રોગ છે. અમેરિકા-યુરોપના દેશોમાં પણ વધુ જોવા મળેલ છે. વિશ્વમાં ૧૫ થી ૨૦ ટકા લોકો આ શાપિત રોગથી પીડાય છે. મોટાં શહેરોનાં દવાખાનાંઓમાં સારવાર અર્થે આવતા દર્દીઓમાં ૧૫ થી ૨૦ ટકા દર્દીઓ આ રોગના હોય છે. સ્ત્રીઓમાં આ રોગનું પ્રમાણ વધુ છે. મોટા ભાગે કમ્મરનો દુઃખાવો, ગોઠણ, ઘૂંટણનું દુઃખવું વધુ હોય છે.

મુંબઈની ભાટિયા અને જશલોક હોસ્પિટલ સાથે સંકળાયેલા તબીબ અને ઓશિયા પેસિક્કિ લીગ અગેઈન્સ્ટ રૂમેટીઝમના ઉપપ્રમુખ ડૉ. પિસ્યતી પિરામલ કહે છે કે ગુજરાતી પ્રજામાં આ રોગનું પ્રમાણ વધુ છે. તેમની પાસે સંધિવાની સારવાર માટે આવતા દર્દીઓમાં ૮૦% તો ગુજરાતીઓ હોય છે. આ તબીબનું માનવું છે કે ગુજરાતીઓ તેમ જ પારસીઓમાં આ રોગનું પ્રમાણ વધુ હોવાનું કારણ જેનેટિક છે. ડૉ. પિરામલ લંડનની રૂમેટિક રોગની કોન્ફરન્સમાં ગયેલા તો ત્યાં પણ વિશ્લેષણ થયું કે, ભારતમાં આ રોગનું પ્રમાણ ગુજરાતની પ્રજામાં, ગુજરાતીઓમાં વધુ માલૂમ પડ્યું છે. નવાઈ અને આશ્ચર્યભર્યું તો એ છે કે મુંબઈમાં વસતા કેટલાક ગુજરાતી તબીબો પણ આ રોગનો ભોગ બનેલા છે.

વિષુવવૃત્ત કરતાં ઠંડા પ્રદેશોમાં આ રોગ વિશેષ જોવા મળેલ છે. અને ત્યાં ગોઠણ, ઘૂંટણ કરતાં થાપાના હાડકાનો સંધિવા વિશેષ છે. જ્યારે ભારતીઓ અને તેમાંય ગુજરાતીઓમાં નીચે બેસવાની, ગોઠણ વાળીને બેસવાની, પલાંઠી વાળીને બેસવાની ટેવોને પરિણામે થાપાનો સંધિવા ઓછો થાય છે. ગુજરાતીઓમાં કમ્મર, ગોઠણ, ઘૂંટણનો વા

વિશેષ છે.

આ રોગ કંઈક અંશે વારસાગત છે. જીનેટીક - જૈવિક વંશપરંપરા વારસામાં ઊતરતો, ઉપરાંત વારસામાં ઊતરતી ઘરની, કુટુંબની, આહારની ટેવો અને રહેણીકરણી, રીતભાતો આને માટે જવાબદાર છે. જેમ કે જે કુટુંબમાં મીઠું વધુ ખવાતું હોય તેની પરંપરા કુટુંબના અન્ય સભ્યો પણ ચાલુ રાખે છે. એવું જ રુક્ષ આહારનું. સૂકો ખોરાક, ફરસાણ આદિ ખવાતાં હોય ત્યાં એ પછીની પેઢી પણ ચાલુ રાખે છે. એ રીતે આહારની ટેવો વારસામાં ઉત્તરોત્તર ઊતરે છે. એમ આહારને પરિણામે પદાર્થોનો આ રોગ વારસામાં ઊતરે છે.

અમેરિકામાં તો આ રોગને માનવીને પાંગળો, નિષ્ક્રિય બનાવી દેનાર તરીકે માનવામાં આવે છે. અને દર સાત અમેરિકને એક, આ રોગથી પીડાતો માલૂમ પડ્યો છે. અમેરિકામાં દર વરસે દસ લાખ લોકો આ રોગમાં વધારો કરે છે. બીજા કેન્સર, હૃદયરોગ, ક્રિડની ફેલ્ચોર વગેરે પાછળ સંશોધનમાં ધૂમ નાણાં ખર્ચાય છે, પરંતુ આ રોગમાં માનવી જલદી મરતો નથી. એથી એનું સંશોધન થવું જરૂરી છે એટલુ થતું નથી. માનવી પીડા પામીને ધીમેધીમે ઘસાઈ જાય છે.

મોટા ભાગે લોકો વનપ્રવેશ બાદ પગથિયાં ચડવાં, વારંવાર ગોઠણ વાળી બેસવું, કરોડરજજુના ભાગમાં દુઃખાવો થવો, કમ્મરથી વાંકા વળી જવું, ઊઠવા-બેસવામાં પરિશ્રમ પડવો, ચાલવામાં થાક લાગવો વગેરે ઉપદ્રવો અનુભવે છે. હાડકાં એકબીજા સાથે લીંગામેન્ડસ તરીકે ઓળખાતા સફેદ તંતુઓ વડે જોડાયેલાં છે. વળી, હાડકાંના છેડા પર બે હાડકાંની વચ્ચે ચીકણું પ્રવાહી ઝરે છે, જે ઊંજણનું કામ કરે છે. એમાં કોઈ કારણે પ્રવાહી ઘટી જાય કે બગાડો, ઘસારો કે સાંધા ખોરવાઈ જાય છે ત્યારે આ રોગમાં સાંધાઓમાં અસહ્ય પીડા થાય છે. આ થવામાં

સ્થૂળતા વધુ ભાગ ભજવે છે. સ્થૂળ માનવીઓ આવી તકલીફને કારણે વાંકા વળીને ચાલવાનું અનુભવે છે, જે “એલિફન્ટ વોક”ને નામે ઓળખાય છે. આયુર્વેદ એને ગૃધ્રસીને નામે ઓળખે છે. આ તકલીફ વિશેષ મહિલાઓને થાય છે, કારણ સુવાવડમાં પૂરતી કાળજીના અભાવે એમનું શરીર ઘસાતું જાય છે. ખનિજ તેમ જ બીજાં તત્ત્વોના અભાવથી શરીર ધોવાતું જાય છે. વળી, કેલ્શિયમ, વિટામીન ‘સી’ ની ખામી હોય છે. મોટા ભાગની મહિલાઓનું બેઠાડું જીવન હોવાથી પણ અમુક સાંધાઓ અકડાઈ જાય છે. વળી, મધ્યમ વર્ગની મહિલાઓમાં પોષણક્ષમ આહારની ખામીને કારણે સ્નાયુઓની શક્તિ, સાંધાઓની મજબૂતાઈ નબળી રહે છે. પરિણામે શરીર નબળું પડતું ઘસાતું જાય છે.

અમારા ક્લીનિક પર આવતાં સંખ્યાબંધ બહેનોની મુખ્ય ફરિયાદ કમ્મરના દુઃખાવાની, જાજરું - ટોઇલેટ બેઠાંબેઠાં નહિ જઈ શકતાં હોવાની હોય છે, એ માટે પશ્ચિમી ઢબનું ઊભું જાજરું વસાવવું પડે છે. કારણ પગની પાની, ત્યાંથી ઘૂંટણ, ત્યાંથી ગોઠણ અને ઠેઠ કમ્મર સુધી દુઃખાવો ફેલાતો જાય છે અને થાપાના હાડકાના દુઃખાવાને કારણે અપંગતા આવી જાય છે. પરિણામે માનસિક સ્થિતિ પણ અસ્વસ્થ બની જાય છે.

આજકાલ ઉપર વર્ણવેલ ઓસ્ટીઓ આર્થરાઈટિસ ઉપરાંત રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટિસમાં દાહ, શરીરનું બળવું, હાથપગનાં તળિયાં બળવાં, હાડકાંના જોડાણમાં સાંધાઓમાં સખત બળતરા થવી, પગના સ્નાયુઓમાં ગોટલા ચડી જવા, હાથપગ વારંવાર ઠરડાઈ જવા, હાથપગનાં આંગળાંઓમાં વક્રતા આવવી, સંકોચાઈ જવાં, ખેંચાઈ જવાં, બેડોળ બની જવાં વગેરેથી માનસિક ભારે ગમગીની થાય છે.

સુરતની એન્જિનિયરિંગ કોલેજના એક પ્રાધ્યાપકનાં પત્ની

નૃત્યકાર હતાં. વર્ષો સુધી સુંદર નૃત્ય કર્યું. પરંતુ આહારવિહારની વિષમતાને કારણે એમને રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટિસ થયો, રોગ જેમજેમ દવા ચાલુ કરી તેમતેમ વધતો જાય. અંતિમ સ્થિતિમાં મૂત્રોપચાર બતાવેલ, પણ શક્ય ન બન્યું અને એક સમયની નરવી, નમણી નૃત્યકાર સ્ત્રી લાંબું ન જીવી શકી. આ રોગ બહુ સમજણપૂર્વકની સારવાર માગી લે છે. છેવટની અવસ્થામાં શ્વાસોચ્છ્વાસ, કીડની, લીવર અને હૃદય ઉપર પણ ઘેરી અસર પડે છે. વળી, આ રોગમાં અંગેઅંગમાં સખત પીડા થતી હોવાથી રોગી હરવાફરવાનું બંધ કરે છે, પથારીમાં પડ્યો રહે છે. પરિણામે હાડકાં વધુ નરમ બની રહે છે. અથવા એકબીજા સાથે (બે સાંધા વચ્ચેનું લુબ્રીકેટીંગ-તૈલી પ્રવાહી સુકાઈ જવાને પરિણામે) જોડાઈ જાય છે, જેને આધુનિક તબીબો એન્કી લોગિંગ “આર્થરાઈટિસ”ને નામે ઓળખે છે. દર્દી ખૂબ નિરાશ થઈ અને શ્રદ્ધા ગુમાવી બેસે છે.

આર્થરાઈટિસનો ગાઉટ નામે ઓળખાતો ઉપદ્રવ વધુ પડતા કેફી પીણાંને પરિણામે તેમ જ વિષમ આહારથી ઉદ્ભવે છે. એમાં લીવર અને કીડનીનું લોહીમાંના વધારાના ક્ષારને દૂર કરવાનું કાર્ય ખોરવાઈ જાય છે, સાથોસાથ યુરિક એસિડનું પ્રમાણ વધી જવાથી હાથનાં આંગળાં, અંગૂઠામાં ‘ગાઉટ’ ઉદ્ભવે છે. એ સિવાય સાયટિકા (રાંઝણ), વેરી કોઝ વેઈન્સ, લમ્બેગો, કટીશૂળ, વગેરે પેદા થાય છે. હવે તો સંધિવામાં આર્થ્રોસ્કોપ વડે ઘસાયેલી કાર્ટિલેજ બદલવાની શસ્ત્રક્રિયા પણ થવા લાગી છે.

મુંબઈમાં હવે સંખ્યાબંધ તબીબો સંધિવા રોગના નિવારણ માટે ઓટો યુરિન-શિવામ્બુ ઉપચાર પદ્ધતિને મહત્ત્વ આપી રહ્યા છે. એટલું જ નહિ પરંતુ તેઓ માનતા થયા છે. શિવામ્બુમાં કોર્ટીઝોન નામનું જે તત્ત્વ છે, તે આ રોગની પીડા મટાડે છે. એ કુદરતી સ્ટીરોઈડ છે, જેની

કોઈ અવળી અસર થતી નથી.

શિવામ્બુ ઉપચાર પદ્ધતિના યોજાતા નિદાન કેમ્પોમાં જોવા મળ્યું છે કે શિવામ્બુ ઉપચારથી ગમે તે પ્રકારના તેમજ ગમે તે સમયના સંધિવા તેમજ વાતવ્યાધિમાં શિવામ્બુથી અસરકારક પરિણામો જોવા અનુભવવા મળ્યાં છે.



શરીરનાં મૂળ કયાં છે ?

દોષ ધાતુ મલમૂલં હિ શરીરમ્ ।

અર્થ : વાત, પિત્ત, કફ, એ ત્રણે દોષો, રસ, રક્ત વગેરે સાત ધાતુઓ, વિષ્ટા, મૂત્ર અને પરસેવો વગેરે ત્રણ મૂળ - એ જ શરીરનાં મૂળ છે. ઝાડને ઝાડનાં મૂળ જેટલાં મહત્ત્વનાં ઉપયોગી એટલાં જ દોષ, ધાતુ અને મળ છે. શરીરનું નિર્માણ કરવામાં, ટકાવી રાખવામાં તેમ જ પોષણ કરવામાં આધારરૂપ છે.

વાયુનું મહત્ત્વ

વાયુરાયુર્બલં વાયુઃ વાયુર્ધાતા શરીરિણામ્ ।

વાયુ વિશ્વમિદં સર્વં પ્રભુર્વાયુશ્ચ કીર્તિતઃ ॥

અર્થ : વાયુ એટલે આયુષ્ય, (વાતદોષ બરાબર હોય તો જીવન ટકે) વાયુ એટલે બળ, શરીરનું બધું સામર્થ્ય વાયુ પર જ છે. શરીરની સંપૂર્ણ ધારણા (સંસ્થિતિ સંધારણ) વાયુ શરીરમાં બરાબર હોય તો જ સંભવે છે. ગ્રાવી પ્રાકૃત વાયુની મહત્તાને લીધે એમ જ કહી શકાય કે વાયુ સમગ્ર વિશ્વ અને પ્રત્યક્ષ પ્રભુ છે.

[૪]

પથરી નિવારણ

કીડની સ્ટોન સર્જરી વિના કઢાવો

૧. પથરી : પીડાકારી રોગ

રાજકોટના એક સ્થિતિસંપન્ન ગૃહસ્થ, એમનું નામ શ્રી જીવરાજભાઈ નાથાભાઈ પટેલ, ઉ. પર, રાજકોટની પંચવટી સોસાયટીમાં રહે છે. વ્યવસાય ખેતી અને વેપાર. એમને ગોલબ્લેડર-પિત્તાશયમાં પથરી થઈ. તબીબોએ એક્સ-રે આદિ કરાવ્યા બાદ ઓપરેશનની સલાહ આપી. વધારામાં તબીબે લિથોટ્રિપ્ટર દ્વારા પથરી ગાળી નાખવાની પણ સલાહ આપી. જેનું કુલ ખર્ચ આશરે રૂ. ૨૦ હજાર જેટલું અંદાજ્યું. પરંતુ સાધનસંપન્ન હોવા છતાં શ્રી જીવરાજભાઈએ ન તો શસ્ત્રક્રિયા કરાવી, ન તો લિથોટ્રિપ્સી કરાવી, પરંતુ આયુર્વેદના સાદા ઉપચાર તેમ જ મૂત્રોપચાર દ્વારા પથરીને સમૂળગી ઓગાળી કાઢી અને વારંવાર થતી આ તકલીફને પાયામાંથી અટકાવી. બે-ત્રણ મહિનામાં એમની પથરી રેતીના કણની માફક ઝરૂં ગઈ. વળી, ઉપચાર શરૂ કર્યો ત્યારથી એમની પીડા પણ ગઈ. પથરી ઓગળતાં પહેલાં અથવા ઝરૂં જતાં પહેલાં પીડા આપોઆપ મટી જાય છે, તેવા અનુભવો છે.

આજકાલ પથરી કાઢવાનું ખર્ચ નાનુંસૂનું નથી. એક્સ-રે કઢાવવા, એક નહિ પરંતુ ત્રણચાર, પેથોલોજિકલ રિપોર્ટ કઢાવવો, જરૂર પડે તો સોનોગ્રાફી કરાવવી તેનું ખર્ચ ખૂબ વધી જાય છે. આમ છતાં પીડા તો ઊભી જ રહે છે. આ બધો માત્ર તપાસનો જ ખર્ચ થાય

છે. લિથોટ્રિપ્સીમાં તો હજારો રૂપિયાનું ખર્ચ, એમાં વારંવાર બેસવું પડે, હૃદયની ગતિ જોવા કાર્ડિયોગ્રામ કઢાવવો પડે, પથરીનું સ્થાન એક્સ-રે કઢાવીને નિયત કરવું પડે, જરૂર પડે તો દર્દીને બેભાન કરવો પડે. કોઈ વાર બે-ત્રણ વાર સમાહ બાદ આ પ્રક્રિયામાં સામેલ થવું પડે. માત્ર એક બેઠકમાં આ કાર્ય પતતું નથી. એક બેઠક અધિકારીને પથરીની તકલીફ થઈ, તો એને મહિનાના અંતરે ત્રણ વખત પથરી ઓગાળવા જવું પડ્યું, ખર્ચ બધું બેઠકને માથે એટલે એમને વાંધો નહિ, સામાન્ય માનવીને રૂ. ૨૦ હજારનું ખર્ચ કરવાનું પોસાય એવું નથી.

લિથોટ્રિપ્ટર યંત્રથી દર્દીના શરીરની અંદરની પથરી ઉપર પરાશ્રય (અલ્ટ્રાસોનિક) તરંગો (વેલ્) છોડીને પથરી ઉપર આઘાત કરી કરીને એના ચૂરા કરવામાં આવે છે. આ યંત્રનો ઉપયોગ કરનારાઓનો એવો દાવો છે કે આવા જોરદાર તરંગો છોડવાને કારણે (જેમ પહેલાં એક્સ-રે વાળા કહેતા કે એની કોઈ આડ અસર નથી, ને હવે એક્સ-રે વારંવાર કરાવવાથી રેડિયમને કારણે કેન્સર થાય છે, તેમ એ જ તબીબો હવે સ્વીકારે છે) બીજી કોઈ આડ અસર થતી નથી. પરંતુ શરીરમાં રહેલી પથરીના ભૂક્કા કરવામાં જે જોરદાર આઘાત પહોંચાડાય છે, તેને પરિણામે કોઈ આડ અસર થતી નથી એમ માનવું મુશ્કેલ છે. અનુભવે તો એમ જણાયું છે કે આવા અખતરા કોઈક વાર ખતરારૂપ બની જાય છે. સૌરાષ્ટ્રના એક શહેરમાં આવા બે દર્દીઓની પથરી કાઢવાના અખતરા થયા પરંતુ એમાં સફળતા ન મળી તો દર્દીઓએ તબીબીસેવાના ખર્ચના પૈસા છેવટે ગ્રાહક સુરક્ષા અદાલત મારફત પાછા મેળવ્યા. જો કે બધી વખત આવું બનતું નથી. તબીબીસેવા કેટલી કારજીત છે, તેની ઉપર તેનો આધાર રહેલો છે.

૨. પથરી કાઢવાનો સરળ, સહેલો ઉપચાર

પથરી કાઢવાનો, એની પીડા નિવારવાનો સહેલો, સરળ, સુલભ અને ઓછો ખર્ચાળ, વગર એલોપથી દવા, વગર ઓપરેશન અને વગર લિથોટ્રિપ્સ ઉપચાર છે સ્વમૂત્રોપચાર. જે ધીરજથી, શ્રદ્ધા અને આશા રાખી કરવો રહે છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં પથરી થઈ હોય, મુખ્યત્વે ગોલબ્લેડર (પિત્તાશય), આમાશય, વૃક્ક-કીડની, મૂત્રાશય, જ્યાં જ્યાં ક્ષાર જામી શકે ત્યાં ત્યાં એ થાય છે પરંતુ પથરી ઓગાળી શકાય છે.

પથરી અશ્મરી બે પ્રકારની મુખ્યત્વે : શર્કરા એટલે સાકરની નાની-મોટી ગાંગડી જેવડી અને (૨) સિકતા એટલે ઝીણી રેતી જેવી. આયુર્વેદે તો વળી એના ચાર પ્રકારો વર્ણવ્યા છે. વાતની, પિત્તની, કફની અને શુક્રની. કફાશ્રિત પથરી જોખમી અને કષ્ટકારી. એવી રીતે બસ્તી કહેતાં વૃક્ક (કીડની) સ્થાનની વધુ પીડાકારી છે. પથરી આહાર અને પેય (પીણા)ના ક્ષારમાંથી પેદા થાય છે. પિત્તયુક્ત મૂત્ર અને કફયુક્ત મૂત્રથી એ બંધાય છે. વાતથી થયેલી પથરી સખત હોઈ એ જલદી ઓગળતી નથી. પથરીનું જેમ ધીમે ધીમે ક્ષાર-કફથી બંધાવાનું શરૂ થાય છે, તેમ એને ઓગળવાની ક્રિયા પણ ધીમે ધીમે થાય છે. પથરી એ પીડાકારી અને કોઈ વાર પ્રાણહર પણ ગણાય. એનું સૌ પ્રથમ લક્ષણ એ છે કે મૂત્રમાં બોકડાના મૂત્ર જેવી વાસ આવે છે. ધીમો પેશાબ થવો, મૂત્રકષ્ટ કટકે કટકે પેશાબ થવો, જવર, અરુચિ, પેડુમાં અત્યંત પીડા થવી, બેચેની થવી વગેરે. કોઈવાર મૂત્ર રક્તમિશ્રિત જોવા મળે છે. ત્રિદોષ પથરી વધુ માટી ખાતાં નાનાં બાળકોને અને શુક્રાશરી મોટા માણસોને થવાની માન્યતા છે.

એનું બંધારણ કેલ્શિયમ ઓક્ઝીલેટ, પોટાશિયમ ફોસ્ફેટ, યુરિક એસિડ, મેગ્નેશિયમ ફોસ્ફેટ જેવા મિનરલ્સ ક્ષારોથી થાય છે. આહાર અને પીણાં મારફત આવા ક્ષારો જમા થાય છે. શર્કરા પથરી એક કે બે-ત્રણ હોય છે. પરંતુ સિક્તા તો રેતીની કણીઓની જેમ સમૂહમાં, ઢગલીઓ હોય છે. પ્રાચીન કાળમાં શસ્ત્રક્રિયા એટલી સુલભ ન હતી ત્યારે ઔષધોના, વનસ્પતિઓના ઉકાળા, કાઢા, ક્વાથથી એનો નિકાલ થતો. જે ક્રિયાથી પથરી બંધાય છે, તેનાથી સાવ ઊલટી ક્રિયા (રિવર્સબલ)થી એ ઓગળી જાય છે. ઓપરેશન જ એક માત્ર એનો ઉપાય છે, એવું માનવું યોગ્ય નથી. એ પણ ઉપચારનો એક ભાગ ગણાય. પથરીનો રોગ બહુ જૂના સમયથી - પ્રાચીન કાળથી થતો આવ્યો છે. સર્વેક્ષણમાં માલૂમ પડ્યું છે કે ભૌગોલિક રચનાને કારણે ગુજરાત-સૌરાષ્ટ્રમાં આ રોગનું પ્રમાણ સવિશેષ છે. લાંબો એવો ખારા પાણીનો દરિયાકાંઠો, બંને બાજુએ કોરો, ખારો રણપ્રદેશ (થરાદ અને કચ્છનું રણ) ટૂંકા ગાળાની નાની નદીઓ, સૌરાષ્ટ્ર જેવા પ્રદેશમાં પીવાના પાણીની કાયમી અછત, ખેતીની જમીનમાં ખારાશનો ભાગ, જૂનાગઢનો આખોય ઘેડ પ્રદેશ, ખારી ખેતીનો પ્રદેશ, ભાલનો ખારી ખેતીનો પ્રદેશ, અને શાકભાજી, ધાન્ય અને અનાજ, વનસ્પતિઓ પર તેની અસર એટલે વધુમાં વધુ પથરી સૌરાષ્ટ્ર-ગુજરાતમાં લોકોને થાય છે. વિશેષ કરીને ક્ષારયુક્ત શાકભાજી, કંદમૂળ, મૂત્રલ વનસ્પતિઓ-એ પ્રદેશમાં વધુ થાય છે. એટલે કંદમૂળ, શાકભાજી, ફળ-ફળાદિના રસ, ધાન્ય તેમ જ પીવાનાં પાણી વગેરે કારણોથી શરીરમાં ક્ષાર વધવાથી અથવા કોઈ ને કોઈ કારણે ક્ષારનો સંચય થવાથી પથરી બંધાય છે. એક વખત ક્ષારનું બંધાવાનું શરૂ થયા પછી તેના પર પડ ઉપર પડ ચડીને મોટો ગાંગડો કે ક્ષારનો પથ્થર સર્જાય છે. જે માર્ગમાં અવરોધ કરવાથી આ રોગમાં

જ્યારે ઊપડે છે ત્યારે ખૂબ ખૂબ પીડા થાય છે. એમાં વૃક્કા-કીડનીમાં પથરી બંધાય છે, એ વધુ પીડાકારી તેમ જ જોખમી ગણાય છે. કારણ એનાથી કીડનીને નુકસાન થવા અથવા કીડનીનું કાર્ય રૂંધાવા સંભવ છે. ધૂળ-માટી ખાતાં બાળકોને પણ પથરી થાય છે.



૩. પથરીમાં આયુર્વેદ ઉપચાર

કળથીનો ઉકાળો : કળથીનું લેટીન નામ-કોલીકોસ બાયસ્ફ્લોરસ. એની ત્રણ જાત થાય છે : પીળી, લાલ અને કાળી. કાળી કળથી ઉત્તમ, તે ઓરિસ્સામાં થાય છે. આપણે ત્યાં લાલ થાય છે. કોઈ પણ કળથીનો ભૂકો ૧૫ ગ્રા. રાત્રે પલાળી સવારે ચોળી-ગાળીને એનું પાણી પીવું. રોગ ઉગ્ર હોય તો સવારે જ ઉકાળીને એનો ક્વાથ કરવો. ચાર કપ પાણીમાં ઉકાળી એક કપ રહે ત્યારે ઉકાળો ચોળી-ગાળીને પાણી પીવું, એવી રીતે રાત્રે પણ પીવું. આખા દિ'ના ઉકાળા માટે ૪૦ ગ્રામ કળથી પાઉડર વાપરવો. (સ્વમૂત્ર ઉપચાર સાથે પણ ક્વાથ-ઉકાળો લઈ શકાય.)

લાંબડીનાં બીનો ઉકાળો : લાંબડીનું લેટીન નામ-સિલોસિયા આર્નન્ટિયા છે. એના કાળા રંગનાં બિયાંનો ૬ ગ્રામનો ભૂકો અને તેટલી ખડી સાકરનો ક્વાથ કરી રોજ બે વાર પીવો. સવારે અને સાંજે. (ડાયાબિટીસ હોય તો સાકર ન વાપરવી) આ બિયાં લાંબડી નામના ઘાસના તોરાં છે, ચોમાસામાં ખૂબ ઊગે છે, એને લાંપડી, લાંબડી, લાંમડી પણ કહે છે, સૌરાષ્ટ્ર પ્રદેશમાં વ્યાપક ઊગે છે.

તલસરાની રાખ : તલ ઊગે છે તે તલની સાંઠી, એની રાખ કરવી. જરૂર મુજબ પાણીમાં ઘોળવી અને તળિયે રહે તે સૂકવવી, જેથી

રાખ ચોખ્ખી થાય. ૬ ગ્રામ આ રાખ મધ સાથે સવારે રોજ ચાટવી.

ઉપરના ત્રણેય ઘરગથ્થુ ઉપચારો છે અને ગમે તે ભાગની પથરીને ઓગાળે છે, અથવા પીડા મટાડે છે, અને સ્વમૂત્ર ઉપચાર સાથે એ કરી શકાય પણ છે.

ઊભા ગોખરૂ : આ ગોખરૂની એક જાત છે. તુળસીના છોડની જેમ એનો દોઢ-બે ફૂટ ઊંચો છોડ થાય છે. ગીરના જંગલમાં એ વધુ ઊંચે છે. આ ગોખરૂનું ચૂર્ણ ૬ ગ્રામ પાણી સાથે સવાર અને સાંજ બંને વખત લેવું. આ ગોખરૂમાંથી ગોક્ષુરાદિ ગૂગળ બને છે. આ અજમાવેલ પ્રયોગ છે.

પાષાણભેદ : (પથ્થર ફોડી) આ વનસ્પતિ પથ્થરમાં ઊંચે છે. એનું પંચાંગનું ચૂર્ણ ૬ ગ્રામ સવારસાંજ મધ સાથે લેવાથી પથરીના રોગમાં ફાયદો થાય છે.

નાળિયેરીનાં ફૂલ : નાળિયેરી દરિયાકાંઠે વધુ થાય છે. તેનાં નરફૂલ, (જે ફૂલમાંથી ફલિનીકરણ થતું નથી અને ખરી પડે છે.) ૨ ગ્રામ, એટલી જ ખડી સાકર સાથે સવારસાંજ લેવાથી કીડનીની પથરીઓ ઓગળી જાય છે.

અશમરી હરકવાથ : વાયવરણાની છાલનું ચૂર્ણ ૨૦૦ ગ્રામ, હઝરતબોર ૨૫ ગ્રામ, ગોખરૂ ૧૦૦ ગ્રામ, સાટોડીનાં મૂળ ૧૦૦ ગ્રામ, જવખાર ૧૦૦ ગ્રામ, પાષાણભેદ ૧૦૦ ગ્રામ, આ બધી વનસ્પતિઓ ઔષધો - ઓસડિયાં રાખનારને ત્યાં મળે છે. આ વનસ્પતિઓને ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. દરરોજ સવાર અને સાંજ ૧૨ ગ્રામ પાણીમાં લેવું. મહિના-દોઢ મહિનામાં ગમે તેવી પથરી ઓગળી જાય છે.

એખરાનો ક્ષાર : દિવસ દરમિયાન ત્રણ વાર આ ક્ષાર ૩ ગ્રા. નાળિયેરના પાણી સાથે લેવાથી કફયુક્ત પથરી, બધા પ્રકારની પથરીઓ ગળી જાય છે.

પથરી તોડકવાથ : ગરમાળો, લીમડાની આંતર છાલ, સારીવા, એક ભાગ, પાષાણભેદ, ગળો, સાટોડી, ગોખરૂ, કાકડીનાં બીજ, ત્રિફળા, તૃણમૂળ (એક પ્રકારનું ઘાસનું મૂળ) એ બધા ૩ ભાગ-એ દરેકનું ચૂર્ણ ભેગું કરી ૧૫-૧૫ ગ્રામ ૪ કપ પાણીમાં ઉકાળી ૧ કપ રહે ત્યારે સવાર-સાંજ પીવાથી પથરીઓ ઓગળી જાય છે.

સરૂના ઝાડનાં બિયાં : કીડની-વૃક્કની પથરી નીકળી જાય છે. સરૂનાં ઝાડનાં ૧૫ બિયાંનો ભૂકો કરી, રાત્રે પલાળી રાખવો, સવારે એ હિમ-ઠંડું પ્રવાહી, ચોળી ગાળીને પીવું. આ હિમ માત્ર એક જ વાર પીવાનું છે. એના ઉપર આખો દિવસ મોળું દહીં લેવું. પથરીમાં ફાયદો થાય છે. ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ આ પ્રયોગ કરવો.

કાકડીનાં બિયાં : કીડની-વૃક્કની પથરી માટે કાકડીનાં બિયાં અકસીર છે. બી-બિયારણ રાખનાર વેપારીને ત્યાં કાકડીનાં બિયાં મળે છે, તે ૩૦ ગ્રામ લઈને તેને ફોલીને મીંજ કાઢવાં. બાદ એ મીંજના ત્રણ સરખા ભાગ કરવા. એ એક ભાગ સાથે પારેવાની ચરકના ભૂકા સાથે ખાઈને પાણી પીવું અથવા પાણી સાથે લેવું. (પારેવાની ચરક સ્વચ્છ કરીને લેવી. એક પ્રકારનું કીમતી કેલ્શિયમ ગણાય છે.) આ પ્રયોગ માત્ર ૩ (ત્રણ) દિવસ કરવાનો છે. ગમે તેવી કીડની પથરી તેનાથી ઓગળી જાય છે. આ ઔષધ ગરમ લાગે તો કાળી દ્રાક્ષનું પાણી પાછળથી પીવું.

પાનફૂટી : (હાડસાંકળી) નો છોડ બગીચામાં વ્યાપક જોવાં મળે છે. એ છોડનાં પાંદડાં દળદાર, જાડાં અને કિનારીએ કોફી રંગની

કરકરિયાળી આકૃતિ. આ છોડનું પાંદડું વાવવાથી એની કિનારીએ કિનારીએ ફૂટ ઊગે છે અને બીજા છોડ ઊગે છે. એને થોરની એક જંગલી જાત પણ ગણવામાં આવે છે. આ પાનફૂટીનાં ૫ પાન અને તુલસીનાં ૨૫ પાનને વાટી તેનો રસ, જરૂર પૂરતી ખડી સાકર નાખી સવાર-સાંજ પીવો. એનાથી વૃક્ક-કીડનીની તથા બીજા ભાગની પથરી ઓગળી જાય છે, પીડા મટી જાય છે.

બગલાના હાડકાનું ચૂર્ણ : બગલાના હાડકાનું ચૂર્ણ રોજ સવારે પાણી સાથે ૩ ગ્રામ લેવાથી વૃક્ક-કીડની તેમ જ બીજી પથરી એક મહિનામાં ઓગળી જાય છે.

ગીરના સાધુ શ્રી ભગતબાપા : (મોરુકા-તલાળા પાસે) પથરીના દર્દને નીચેનાં ઔષધો લેવાની સલાહ આપતા હતા :

એખરાના પંચાંગની રાખ ૬ ગ્રામ સવાર-સાંજ (બે વાર) પાણી સાથે અથવા તાજાં સ્વમૂત્ર સાથે લેવાથી પિત્તાશય ગોલબ્લેડરની પથરી ઓગળી જાય છે. (૨) વૃક્કથૂલાંતક વટી તૈયાર ફાર્મસીમાં મળે છે- ની ૧-૧-૧ ગોળી સવાર-બપોર-સાંજ પાણીમાં લેવી, તેના ઉપર વરૂણાદિ ક્વાથ ૨-૨ ચમચી લેવો. (૩) સરગવાની છાલ, વાયવરણાની છાલ-બંને ૫-૫ ગ્રામ લઈ ચાર કપ પાણીમાં ઉકાળી ૧ કપ રહે ત્યારે સવાર-સાંજ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.



પ્યાતનામ વૈદ્ય તલકચંદ તારાચંદ

(સુરત)ના પ્રયોગો

ડાંભો (૨૪કાના વાવેતરમાં ઊગતો તાંજળિયા જેવો છોડ)ની રાખનો ક્ષાર ૧ ગ્રામ રોજ સવારે અને સાંજે પાણી સાથે લેવાથી પથરી ઓગળે છે. (૨) નાળિયેરના સૂકાં ફૂલને (પુરુષ પુષ્પ) નીચે ખરી પડે છે તે ત્રણ ગ્રામ પીસીને તેમાં ૧ ગ્રામ જવખાર નાખી ઠંડા જળ સાથે પીવાથી ગમે તેવી પથરી તૂટીને નીકળી જાય છે. (૩) ૧૫ કાળી દ્રાક્ષનાં બી કાઢી છૂંદો કરી, તેમાં ૦૧૧ ગ્રામ એળીયો નાખી ચાટણ કરી ખાવાથી વૃક્ક શૂળ મટે છે. (૪) એક મહિના સુધી એક કપ મોળી છાશ જવખાર ૩ ગ્રામ નાખી પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે. (૫) ફટકડી અને સુરોખાર સમ ભાગે તવીમાં નાખી ઊનાં કરવાં (પાણીનું ટીપું ન પડે તે જોવું) બંને ફૂલીને એકરસ થશે એટલે નીચે ઉતારી, તેનો ભૂકો ૩-૩ ગ્રામ સવારે-સાંજે ઠંડા પાણી સાથે લેવાથી પથરી ઓગળી જાય છે. અનુભૂત પ્રયોગ (૬) વાયવરણાની છાલનો ઉકાળો (૧૫ ગ્રામ છાલ ૪ કપ પાણીમાં પલાળવી અને ૧ કપ રહે ત્યારે ઠંડી કરી પીવી) ગમે તે પ્રકારની પથરી મટાડે છે.

જવનું પાણી : જવ મૂત્રલ હોઈ, પથરીના દુઃખાવામાં જવનું પાણી વધુ પીવું. સાદું પાણી પણ વધુ પીવું જોઈએ. જવ ઉકાળીને, બાફીને ઘરે પાણી તૈયાર કરી શકાય.

સોડા વોટર અને દૂધ : પથરીના દુઃખાવામાં એક ગ્લાસમાં થોડું દૂધ લઈ તેમાં પીવાનું સોડાવોટર નાખીને પીવું. પીડા મટે છે.

આ ઉપરાંત વરૂણાદિ ક્વાથ, ત્રિકંટકાદિ ક્વાથ, ગોકુરાદિ ગૂગળ, વૃક્ક શુલાંતક વટી, એલાદિ ચૂર્ણ, ત્રિવિક્રમ રસ વગેરે એનાં ખાસ ઔષધો છે, જે ઉપલબ્ધ છે, જેનાથી ગમે તે સ્થાન અને પ્રકારની પથરી નીકળી અથવા ઓગળી જાય છે.

૪. પથરીમાં મૂત્રોપચાર

મૂત્રોપચાર : પથરીના દુઃખાવાના પ્રકાર મુજબ તાજું સ્વમૂત્ર ત્રણચાર વખત કાચના કપમાં લઈને કપ જેટલું પીવું, રોજ સવાર, બપોર અને સાંજ અથવા રાત્રે. વૃક્ક-કીડનીમાં પથરી હોય તો દિવસમાં પાંચ વખત પીવું અથવા વધુ માત્રામાં પીવું. એ પહેલાં શરીરનાં બળાબળ જોઈને મૂત્ર સાથે માત્ર જળ લઈને એક, ત્રણ, પાંચ ઉપવાસ કરવા. જેટલા ઉપવાસ, સામે એટલા દિ' ફળાહાર, રસાહાર લેવો. શાકભાજીના રસ, કચુંબર લેવાય. શ્રીફળ, કોળું, કાકડી કાસની, પિલૂડી, સાટોડીનાં પાનનો રસ, શેરડી, કસુંબી વગેરેના રસ એકલા અથવા શિવામ્બુ સાથે લઈ શકાય.

લીંબુ શરબત, દ્રાક્ષનું પાણી, મગનું પાણી, કળથીનું ઊકાળેલું પાણી, મોળી છાશ, તુળસીરસ વગેરે લઈ શકાય.

મૂત્રમાલિશ : ચાર દિ' વાસી સ્વમૂત્રથી આખાય શરીરે હળવે હાથે ૩૦ થી ૫૫ મિનિટ માલિશ કરવી. દુઃખવાના ભાગ ઉપર ૪ દિ' વાસી મૂત્રનાં પોતાં મૂકવાં. અથવા માટીપટ્ટી મૂકવી. (માટીમાં ૪ દિ' વાસી મૂત્ર નાખી કપડા ઉપર પાથરીને મૂકી શકાય.)

યોગપ્રક્રિયા : રોગીએ પથરીમાં હાથપગની થઈ શકે તેવી હળવી કસરત, સૂર્ય ધૂપસ્નાન, ઊંડા શ્વાસ-પ્રાણાયામ, શવાસન, ધ્યાન, મૌન, સમૂહ પ્રાર્થના વગેરે શક્તિ અનુસાર કરવાં. ધ્યાનની આ રોગ ઉપર ખૂબ અસર થાય છે.

વનસ્પતિ ઔષધો : સ્વમૂત્ર ઉપચાર સાથે વનસ્પતિ ઔષધો લેવામાં આવે તો રોગનું નિવારણ સત્વરે અને અસરકારક થાય છે. માનવમૂત્ર ગ્રંથમાં રાવજીભાઈ પટેલે મૂત્રોપચારથી પથરી નાબૂદ થયાના અનુભવો નોંધ્યા છે. આ ઉપચાર સરળ, સુલભ અને બિનખર્ચાળ તેમ જ સૌ કોઈ ઘરે અજમાવી શકે તેવો છે.

કલ્પવૃક્ષ લીમડો

ગુજરાત સૌરાષ્ટ્રમાં લીમડો - કલ્પવૃક્ષ પર્યાવરણ સાથી

અમેરિકામાં તાજેતરમાં 'લાઈફ' મેગેઝિને વિશ્વનાં બસો (૨૦૦) વૃક્ષો નામનું સચિત્ર પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. તેમાં ભારતના આ કલ્પવૃક્ષ અને હવે પછીનું રાષ્ટ્રીય વૃક્ષ-લીમડાને સ્થાન અપાયું છે. ભારતનું આ એક માત્ર વૃક્ષ બહુમાન પામ્યું, વિશ્વસ્તરે, કારણ કે, આ વૃક્ષની તમામે તમામ ચીજો-દ્રવ્યો માનવજીવનને પરમ હિતકારી જણાયેલ છે.

અમેરિકામાં જે કાંઈ સિદ્ધ થાય કે માન મેળવે, તે પછી ભારતના લોકોની નજરે એ બાબત મહત્વની બની જાય છે. પરંતુ ભારતના આયુર્વેદ વૈજ્ઞાનિકો, વૈદ્યો, હકીમો વગેરેએ તો હજાર વર્ષ પૂર્વે લીમડાનાં પારાવાર ગુણગાન ગાયાં છે, એટલું જ નહિ પરંતુ માનવજીવનની સુખાકારી માટે એને મહત્વ આપ્યું છે. એનાં પંચાંગ-ફળ, ફૂલ, ત્વક, મૂળ, તેલ, ગૂંદ વગેરેનો શરીરની સુખાકારી માટે અનેક ઔષધોમાં ઉપયોગ સૂચવવામાં આવ્યો છે. આયુર્વેદ ઋષિઓ ચરક, સુશ્રુત, માધવ વગેરેએ લીમડાના પારાવાર ગુણધર્મો પ્રબોધ્યા છે. આયુર્વેદની રાસાયણિક અને કાષ્ટ ઔષધ (હર્બલ) કોઈ પણ ઔષધમાં લીમડો મોખરે રહ્યો છે.

આ લીમડો-વૃક્ષ ગુજરાતમાં ઘરેઘરે અને શેરીએ શેરીએ જોવા મળે છે.

લીમડો તો ગામની વચ્ચે, શહેરની ભાગોળે તેમ જ જ્યાંત્યાં ચારે તરફ ઊગેલો જોવા મળે છે અને કુદરતી રીતે જ એ ઊગે છે. એને બગીચાની જરૂર નથી, પાણી પાવાની જરૂર નથી. એક વાર ધરતીમાં

એનો છોડ ઊગી ગયો પછી એ ઝડપથી ઊગે છે અને ઝડપથી ફેલાય છે.

સૌરાષ્ટ્ર કચ્છના પ્રદેશમાં લીમડાનાં વૃક્ષો ઘેઘૂર ઘટાવાળાં છે જ્યારે સુરત, વલસાડ અને ખાસ કરીને ડાંગ વિસ્તારનાં જંગલોમાં લીમડાનાં ઝાડ વધુ ઊંચાં અને સીધા સોટા જેવાં માલૂમ પડ્યાં છે. વિશેષ કરીને ડાંગમાં લીમડાનાં ઝાડ ઘેઘૂર ઓછાં પરંતુ ઊંચાં અને ઊંચાં આકાશને આંબવા મથતાં હોય તેમ સીધાં સીધાં જોવા મળે છે.

ગુજરાતના ઉત્તર ભાગમાં એ આછાં છવાયેલાં રહ્યાં છે, જ્યાં વધુ ગરમ હવા અને ખારાશ પડતાં પાણી ત્યાં આ ઝાડ એટલાં કોળતાં નથી તો વડોદરા, પંચમહાલ તેમ જ ભરૂચના વિસ્તારમાં આ લીમડા એકી-સાથે ઊગેલા છે અને નર્મદા, તાપી અને ઔરંગા નદીના કાંઠે કાંઠે પુષ્કળ સંખ્યામાં એ હારબંધ ઊભેલા ઊગેલા છે. નદીવિસ્તારમાં આ ઝાડ આખા ગુજરાતમાં ઊગેલાં છે.

ગુજરાતમાં લીમડાનું બહુમાન થાય છે. એના છાંયે અનેક તડકા-છાંયા, સુખદુઃખ માનવીએ જોયેલાં જાણેલાં છે.

અગાઉ જ્યારે લગ્નપ્રસંગે જાન જોડવામાં આવતી ત્યારે એક ગામથી બીજા ગામે જાનનો આશરો આ લીમડાનું લીલુંછમ વૃક્ષ રહેલ. સાધુસંતોનું આશ્રયસ્થાન પણ આ ઘેઘૂર વૃક્ષ રહેલું છે. બાળકો આ ઝાડ નીચે અડકો-દડકો અને ચડ-ઊતરની રમતો રમતાં, ગ્રામ વિસ્તારમાં યુવાન-યુવતીઓ આ ઝાડની ડાળીએ હીંચકા બાંધીને લોકગીતો ગાતાં રહેતાં અને ડાંગમાં તો જોયું તો લીમડાના ઝાડના પહોળા થડમાં નાનું એવું મંદિર કોતરીને એમાં દેવ દેવલાં મૂકી પૂજા-અર્ચન કરવામાં આવે છે. ત્યાં દેરીઓ ચણાતી નથી પરંતુ લીમડાના ઝાડના થડને કોતરીને એમાં દેરીઓ સ્થાપવામાં આવે છે.

ડાંગમાં તો લીમડાને વર તરીકે પણ પૂજવામાં આવે છે. કોઈ વિધુર આદિવાસીને આદિવાસી કન્યા સાથે લગ્ન કરવાનું હોય છે તો આ કન્યા પ્રથમ લીમડા સાથે પરણે છે અને પછી વિધુરવરની સાથે વિવાહમાં જોડાય છે. ત્યાં એવો રિવાજ છે. તો સૌરાષ્ટ્રના આલેય બરડાના ડુંગરાળ પ્રદેશમાં કોઈ પણ ભેંસને પાડરું જન્મે તો તેને પ્રથમ લીમડાના થડની સાથે બાંધવામાં અને એ ઝાડના છાંયામાં રાખવામાં આવે છે, એટલે જંગલમાં વસતા ભરવાડ રબારી તેમ જ ચારણ એ ત્રણેય જાતિઓ જે ઢોરઉછેરનું કામ કરે છે તેમ જ આદિવાસી તરીકે જાહેર થયેલ છે તેઓ પોતાના નેસડા ફળિયામાં અચૂક લીમડાનું ઝાડ વાવે છે, ઉછેરે છે અને સાચવે છે. લીમડો શુભ વૃક્ષ છે, તેની નીચે શુભ કાર્યો થાય છે, એટલે એ અરિષ્ટ-વૃક્ષ નામે ઓળખાય છે. એ કલ્યાણકારી સર્વતોભદ્ર વૃક્ષ છે. એ બારેમાસ લીલોછમ રહે છે. એનાં મૂળ, છાલ, પાન, ફૂલ, ફળ, તેલ, ગૂંદ, મદ (એનો રસ) એનું કાષ્ટ-એમ એના દરેક ભાગ-પંચાંગ આરોગ્યદાયી તો છે જ પણ દરેક અંગ અનેક પ્રકારના રોગ નિવારણમાં ઉપયોગી છે. અનેક દવાઓમાં-ઔષધિઓમાં એનો છૂટથી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે અને આજે તો પ્રદૂષિત હવા-જળ-જમીન વગેરે માટે એ મહા પર્યાવરણવાદી ગણાયેલ છે.

લીમડાનું ઝાડ એ પ્રાચીન વૃક્ષ છે. રામાયણ-મહાભારત કાળમાં એના ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. એની માનતા રાખવામાં આવે છે. વિષહર છે એટલે તો ગુજરાતના ગ્રામવિસ્તારમાં કોઈને વીંછી કે સર્પ કરડે ત્યારે સૌ પ્રથમ લીમડો ચવરાવવામાં આવે છે, કારણ એનાથી વિષ નષ્ટ થાય છે.

ગુજરાતમાં લીમડાની બે પેટા જાતિઓ પણ ઊગે છે. એક તે બકાન લીમડો, બીજો તે મીઠો લીમડો. મીઠો લીમડો ખાનપાનના

સ્વાદમાં ઉપયોગી છે. લીમડાને સંસ્કૃતમાં મહાનિમ્બ તરીકે વર્ણવેલ છે, કારણ એ ઝાડનો રાજા ગણાય છે.

લીમડો એ રાસાયણિક છે. યોગીજનો યોગસાધનામાં એના રસનું સેવન કરે છે અને એટલે તો પૂ. ગાંધીજીના સાબરમતી આશ્રમના સાધકો શ્રી મશરૂવાળાએ તેમ જ પ્રો. શ્રી ભણસાળીજીએ સાધનામાં લીમડાના રસનું સેવન કરેલ છે અને તેના દ્વારા મેધાશક્તિ, બુદ્ધિ-પ્રતિભા પ્રાપ્ત કરેલી. સૌરાષ્ટ્ર-ગુજરાતમાં લીમડાનું ઝાડ પવિત્ર ગણાયું છે. કેટલેક સ્થળે એની પૂજા થાય છે. એની નીચે દેવ-દેવીઓના વાસ મનાય છે. માનવજીવનમાં લીમડાનું ઝાડ અનેકવિધ રીતે ઉપયોગી જ નહિ પરંતુ અમરત્વને લાવનાર છે. લેખકના ઘરે જ લીમડાનું વૃક્ષ છે. ભાગોળે અને નદી-પાણી કાંઠે, દરિયાકાંઠે, સીમમાં ખેતરે ખેતરે આ વૃક્ષ ઊગેલાં છે. ભારતમાં સૌથી વધુ લીમડા ગુજરાતમાં છે અને તેમાંય સૌરાષ્ટ્રમાં સાગરકાંઠે એનાં જૂથો, ઝૂંડો જોવા મળેલાં છે.

સૌરાષ્ટ્રમાં ગીરમાં, આલેય બરડાના ડુંગરાઓમાં, ઓસમના, ચમારડીના, શત્રુંજયના ડુંગરા અને પહાડોમાં લીમડા ઊગેલા છે. જે એકલા રહીને, જ્યાં કોઈ વૃક્ષ જમીનની ખારાશ કે પથરાળતાને કારણે ન ઊગે ત્યાં લીમડા ઊગેલા જોવા મળેલા છે. એ એની મેળે જ ઊગે છે. એ મહાન પર્યાવરણવાદી છે. એકલો-અટુલો લીમડો બારે મહિના રહીને, ડોલતો રહીને પર્યાવરણ વાહકનું મહાન અને ભવ્ય કામ કરી રહેલ છે. કમનસીબે તેના તરફ હજુ બહુ ઓછું લક્ષ્ય અપાયું છે.

સૌરાષ્ટ્રમાં બીલીનાં વન છે, ગીરમાં વડનાં વન છે, ગોપનાથના દરિયાકાંઠે પીપરનાં વન છે, ચોરવાડની સીમમાં રાયણનાં વન છે, આલેયબરડામાં જાંબુડાનાં જૂથ છે, તાલાળા (ગીર) ની સરસ્વતી કાંઠે

જ્યારે લીમડાનું વન નહિ પણ ઝુંડ ઝુંડ સૌરાષ્ટ્ર દરિયાકિનારે ઓખા-દ્વારકાના કાંઠાથી માંડીને તે ખંભાત-ભાલ અને શત્રુંજી કિનારે જોવા મળ્યાં છે. અને આખાય સૌરાષ્ટ્ર-ગુજરાતમાં પથરાયેલાં છે. લીમડાને શોધવા જવું પડે એમ નથી. અમારે સૌરાષ્ટ્રમાં તો શેરીને નાકે, બજારમાં તેમ જ ચોકમાં, ગામડે ગામડે ભાગોળે - ગોંદરે જ્યાં ગામના ઢોરઢાંખર આશ્રય મેળવે, ઉનાળો ગાળે ત્યાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં જોવામાં આવેલ છે.

લોકકથાઓ, લોકસાહિત્ય, ગીતો, રાસ-ગરબા અને વ્રતકથાઓ વગેરેમાં લીમડો ધરતીની જેમ જ છવાઈ ગયો છે.

કોણ હલાવે લીમડી,
કોણ હલાવે પીપળી,
ભાઈની માનેલ બેનડી,
બેનડીને ઘણી ખમ્મા ખમ્મા !

ભાઈને જેમ પોતાની બહેનડી વહાલી હોય, બહેનના વિવાહ પછી સાસરીયે ગયેલ બહેનડી સુખદુઃખની વાતો વીરાને-ભાઈને કહેતી કથતી હોય - તેમાં લીમડી બહેનની કલ્પનામાં રોપી છે. લીમડીને બહેન માની છે. જીવનમાં ગામને ગોંદરે રહેલા લીમડાનું અનોખું મહત્ત્વ અંકાયું છે. એને છાંયે ગાયોનાં ધણ આશ્રય લે છે. જાનને ઉતારો લીમડાને છાંયે અપાય છે. યુવક-યુવતીઓ ઓળકોળામડો (રમત) લીમડાની ડાળે રમે છે, નાની નાની છોકરીઓ લીમડાની ડાળે હીંચકે છે.

બાળકને ઓરી-અછબડાથી બચવા ઘોડિયે લીમડાની ડાળ બંધાય છે, સુવાવડીને લીમડાના પાનની ધુમાડી અપાય છે, અનાજ સાચવણીમાં લીંબપાન વપરાય છે. મચ્છર-માંકડના ત્રાસ સામે લીમડાનો ધુમાડો અપાય છે. નવોઢા નારી ઉપર કોઈની નજર ન પડે એટલે વિવાહ બાદ

એના ઉપર લીમડાના ગુચ્છને ઓળ-ઘોળ કરાય છે. પીરદરગાહ પર લીમડા વવાય છે. દેવમંદિરો, વાવ-કૂવા કાંઠે, યાત્રાધામો અને સાધુસંતોની જગાઓમાં એમ બધે જ લીમડાને અનોખાં સ્થાન-માન હિંદુ તથા અન્ય ધર્મની પરંપરાથી અપાયાં છે.

અમેરિકા અને બીજા દેશોમાં પર્યાવરણના આ મહાન સેવક (લીમડા)ની ઠેર ઠેર સ્થાપના કરાઈ રહી છે, તેવે વખતે આપણે પણ આપણા આ પુરાણપ્રસિદ્ધ, પ્રાચીન વૃક્ષનું બહુમાન કરીએ, તેને ઉછેરીએ, તેને વધારીએ અને એના મહામૂલા ઉપકારોને માથે ચડાવીએ.

લીમડા વાવીએ સમૃદ્ધિ લાવીએ

લીમડાને જિવાડો, લીમડો તમને જિવાડશે.

વૃક્ષો જ્યાં હરખે છે, વરસાદ ત્યાં વરસે છે.

ઠેરઠેર વનરાજી, મેઘરાજા રાજી રાજી !



જીવનમાં વનસ્પતિસૃષ્ટિનો સહવાસ અને શિક્ષણમાં વનસ્પતિ-સૃષ્ટિનો ઊંડો રસ અને પ્રાણવાન પરિચય અપરિહાર્ય છે.

લીમડાના ઉપયોગના અનુભૂત વિશિષ્ટ પ્રયોગો

કુટુંબનિયોજન : લીમડાના તેલના અનુભૂત પ્રયોગોમાં સૌથી લોકભોગ્ય પ્રયોગ છે કુટુંબનિયોજનનો. શુદ્ધ નિમતેલનું પોતું જનનઅવયવમાં પહેરવું. પાતળા રૂનું પોતું. એનાથી આપોઆપ કુટુંબનિયોજન થાય છે અને કશીયે હાનિ થતી નથી. અસંખ્ય કુટુંબોએ આ પ્રયોગ કરેલો છે. આ કુદરતી કુટુંબનિયોજન છે. એનાથી કોઈ હાનિ નથી, વળી, સહેલો અને સરળ પ્રયોગ છે.

ભગંદર અને નાસૂર : આજકાલ આ રોગ વધી રહ્યો છે. નાસૂરમાં નાડીવ્રણ સુધી ઊંડું બખોલ જેવું બની જાય છે. તેમાં આ નિમતેલની બત્તી-વાટ કરી ઘૂસાડવી અથવા નિમતેલને અંદર પિચકારીથી મૂકવાથી ભગંદર-નાસૂર જે પીડાકારક રોગ છે તે મટે છે. વૈદ્ય શોઢલનો આ પ્રયોગ છે.

ઘાવ - ચાંદા - વ્રણ : આ બધાંમાં આ તેલનું પોતું અદ્ભુત કામ કરે છે. પરુ ઘટાડી મટાડે છે. રૂઝ લાવે છે અને પાકને વધવા દેતું નથી. કેન્સરના નાડી વ્રણમાં આ પ્રયોગ અનુભવેલો. કામ ચાલુ છે.

ડાયાબિટીસ : નિમતેલ ડાયાબિટીસને નોર્મલ કરવામાં અદ્ભુત કામ કરે છે. અમારા મોરુકા (ગીર) ના આયુર્વેદ ભક્ત ભગતબાપા મધુપ્રમેહના દર્દીઓને લીમડાનું તેલ ૫ થી ૧૦ ટીપાં રોજ પિવરાવીને ઘેરબેઠાં થઈ શકે તેવો ઉપચાર બતાવતા. નિમતેલ ડાયાબિટીસને કાબૂમાં રાખે છે.

સોરાયસિસ : એ ત્વકરોગ છે. આખા શરીરે એક પ્રકારનાં ચાંદાં પડે છે અને એ સુકાયાં પછી પણ મટતાં નથી. નિમતેલના માલિશથી

સોરાયસિસની ખંજવાળ, ચળ મટે છે તેમ જ ચામડીના દોષમાં અદ્ભુત કામ કરે છે. બાહ્ય ઉપચારમાં આ તેલ ખૂબ ઉપયોગી છે.

કાનપીડા, બહેરાશ, કાનમાં પસ નીકળવું : એ બધામાં નિમફળ લીંબોળીનો ગર અને લસણ નાખેલું તેલ બંને દ્રવ્યો નાખ્યા પછી સહેજ ઊંનું કરી ઠરેલું તેલ અદ્ભુત ફાયદો કરે છે. કાનની પીડા મટાડે છે અને પરુને રૂઝવી મટાડે છે. આં તો ઘરગથ્થુ બહુ જાણીતો પ્રયોગ છે.

પ્રસૂતિપીડા, પ્રસૂતિ ધૂણી : લીમડાના પાંદડાંની પ્રસૂતા સ્ત્રીને અંદરના અવયવ પેડું નીચેના ભાગમાં ધૂણી આપવાનો પ્રાચીન રિવાજ બિલકુલ વૈજ્ઞાનિક છે. એનાથી બાળજન્મ પછીનાં શિથિલ અંગો સક્ષમ બની જાય છે. સૂતિકા રોગમાં નિમપર્ણનો સ્વરસ ગર્ભાશયનું સંકોચન કરે છે. સોજો હોય તો તે મટાડે છે.

કેન્સરની પીડામાં : નિમછાલનું પેય ઉપયોગી છે. અમે દરેક કેન્સરના દર્દીને રોજ રાત્રે લીમડાની ગળો અથવા લીમડાની આંતર-છાલ કૂટી વાટીને ૧૦-૧૫ કાળી દ્રાક્ષ સાથે રાત્રે પલાળી, માટીના વાસણમાં પલાળી સવારે એનો ફાંટ (ઊંનું કરવાનું નહિ) લેવાનું કહીએ છીએ. એનાથી કેન્સરમાં અને તેની પીડામાં ફાયદો થાય છે. આંતરડાની સફાઈ થાય છે, રક્તકણો વધે છે, શ્વેતકણો ઘટે છે.

ઓરી, નૂરબીબી, બળિયા જેવાં બાળકોને થતાં દર્દોમાં જૂના વખતમાં બાળકના પારણા પર, ઘોડિયા પર લીમડાની ડાળી લટકાવવાનો રિવાજ હતો. હજુ ગામડામાં આ રિવાજ ચાલુ છે. એનાથી હવામાં પ્રદૂષણ ઘટે છે, અને પર્યાવરણ વધે છે. ઉપરાંત મચ્છર, માંકડનો કોઈ ઉપદ્રવ થતો નથી.

સ્તનપીડા, સ્તનપ્રણ, સ્તન સોજો : આમાં પણ લીમડાના પાનની ભસ્મ (રાખ નહિ) ભસ્મને ઈરમદાદિ તેલ નાખી મલમ જેવું કરી જો ચોપડવામાં આવે તો સ્તન પ્રણ, પીડા, સોજો આપોઆપ મટી જાય છે. આ અનુભવેલ છે. ઘણાં મહિલાં-દર્દીઓને લાભ થયો છે. અલબત્ત, પ્રણ કે પીડાવાળી જગા લીમડાનાં પાન ઉકાળીને ઠંડું કરીને પ્રક્ષાલન કરવી રહી. સ્તન કેન્સરમાં પણ આ જ પ્રયોગ ઉપયોગી છે.

મોંનાં ચાંદાં, મોં આવી જવું, મોં-જીભનું આળાપણું : એમાં પણ લીમડાના પાનનું ઉકાળીને ઠંડું પાણી કોગળા કરવાથી પારાવાર ફાયદો થાય છે. મોંનાં છાલાં મટે છે. મોંનાં ચાંદાં પણ મટે છે.

ઉપદંશ, સૂજાક, ચાંદી પડવી : આવા વર્નલ ડિસીઝ-વી.ડી.માં નિમ પંચાંગ ફાયદો કરે છે. ચાંદી ઉપર તેલ લગાડાય છે. ઉપદંશમાં લીમડાનું ઉકાળીને ઠરેલું પાણી લાંબા સમયે ફાયદો કરે છે. સૂજાક જેવા રોગોમાં હકીમો લીમડાનાં પાંદડાનાં ઢગલામાં રોગીને બેસાડી તેના ઉપચારથી રોગ મટાડે છે.

પંચનિબચૂર્ણ : લીમડાની જડ, પાન, ફળ, ફૂલ, છાલ - એ બધાંને ભેગાં કરી તેમાં બીજાં ઔષધો ભેળવીને સફેદ ડાઘા-ચિત્રક રોગમાં આ ચૂર્ણ ઉપકારક અનુભૂત છે.

રક્તવિકાર : કડવા રસનું સેવન રસ, રક્ત-માંસ, મેદ, અસ્થિ-મજ્જા, અને શુક્ર-એમ સાતેય ધાતુઓમાં રસાયણ જેવું કામ કરે છે. વિશેષ કરીને લોહીના વિકારમાં તો અદ્ભુત છે. લીમડાનો રસ નપુંસક્તા લાવતું નથી પરંતુ મનોરાજ્યનું નિયમન કરે છે. યોગી, જોગી, સતી, સાધુ હંમેશા આ રસનું સેવન કરતા રહ્યા છે.

રતવા-તજાગરમી : જૂના સમયમાં લીમડાને જ્યારે કોર આવે

ત્યારે સ્ત્રીઓ, ખાસ કરીને નવદંપતી કોર ખાવાનો રિવાજ રાખતાં. એનું કારણ કોઠે રતવા કે કોઠે તજાગરમી હોય તો તે નાબૂદ થાય. પ્રસૂતિકાળ દરમિયાન કોઠે ગરમી, રતવા એ હાનિકારક છે. લીમડાના કોર-ફૂલની ચટણી ખાવાનો જે રિવાજ હતો તે એટલા માટે જ. લીમડાનાં ફૂલ ખૂબ જ આરોગ્યદાયક ગણાય છે.

સ્થૂળતા, મેઢવૃદ્ધિ : લીમડાનું તેલ સ્થૂળતા ઘટાડે છે. શરૂઆતમાં માત્ર પાંચ-સાત ટીપાં જ લેવાય. કેપ્સ્યૂલમાં નાખીને લેવાય. પછી ઊલટી-ઉબકા ન આવે તો તેમાં વધારો કરવાનો રહે છે.

લીમડાનું દાતણ : નિમપાઉડર : જૂના વખતમાં દાંતની મજબૂતીનું કારણ હતું. બાવળ અથવા લીમડાના દાતણનું. એનાથી દાંત મજબૂત રહેતા તેમ જ દાંતનું આયુષ્ય વધતું. મોંની દુર્ગંધ પણ મટતી તથા દાંત ઘસવાના પાઉડરમાં લીમડાના પાનનો ભૂકો ખાસ ભેળવવામાં આવતો હતો.

લીમડાની ગળો, ગળો સત્ત્વ : લીમડાના થડમાં એક વેલ ઊગી નીકળે છે. કુદરતી રીતે પણ ઊગે છે, જે લીમડાની ગળોને નામે ઓળખાય છે. આ ગળો એક અદ્ભુત ઔષધ છે. એમાંથી ગળો સત્ત્વ કાઢવામાં આવે છે. જે અનેક દવા - ઔષધોમાં ઉપયોગી છે. આજકાલ તો ગામડાં સિવાય ગળો જોવા મળતી નથી. ગળોના રસથી શરીરના અનેક રોગ મટે છે. ઘરગથ્થુ પેનિસિલિન. જ્યારે પેનિસિલિન બજારમાં નહોતું ત્યારે શરીરના અનેક રોગ માટે લીમડાના પંચાંગનો પેનિસિલિનને બદલે ઉપયોગ થતો અને જેની કોઈ આડ અસર જોવા મળતી નહિ.

આમ, લીમડો એ રાષ્ટ્રનો ઔષધનો ખજાનો છે.



PRAY THIS PRAYER AS OFTEN AS YOU CAN :

“Dear God, while I am growing old,
Please keep my heart from growing cold.
Though years may wrinkle up my skin,
And even wrinkle up my grin,
May nothing wrinkle up my soul,
Or rob me of my self-control.
Give me the warmth of love and grace
To keep a smile upon my face.
In spite of all my aches and pain,
Please help me never to complain.
And may I never look cast down,
Or at the little children frown.
I want no child to run from me,
As from a shrunken, haunted tree.
So may I radiate such cheer,
That all their fear will disappear.
“As I grow old teach me the art
And secret of the happy heart”

