

યોગ મટાડે રોગ



શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશનની
જીવનઘડતર પ્રકાશનશ્રેણીની ૪૪મી ભેટ

યોગ મટાડે રોગ

લેખક : વૈદ્ય વજ્રભાઈ વ્યાસ
(યોગ - આયુર્વેદ ચિકિત્સક)

સ્નેહી શ્રી

વૈદ્ય વજ્રભાઈ વ્યાસના આ પુસ્તકના વાચનથી ડોક્ટરની
દવા લીધા વિના યોગ દ્વારા નાના મોટા અનેક રોગોથી
મુક્ત થવાનું માર્ગદર્શન આપને અને આપના કુટુંબને મળી
રહે એવી શુભકામના સહ

સપ્રેમ

મંગળભાઈ પી. પટેલ

મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

૩-૪, 'વિઠ્ઠલભાઈ ભવન',

સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે કોસિંગ પાસે,

અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩

ફોન નં. : ૨૭૫૫ ૧૫૬૪, ૨૭૬૮ ૨૩૧૦

શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન

જીવનઘડતર પ્રકાશનશ્રેણીનું ચૂંવાળીસમું પુસ્તક

યોગ મટાડે રોગ

- * લેખક : વૈદ્ય વજુભાઈ વ્યાસ
(યોગ - આયુર્વેદ ચિકિત્સક)
- * © વૈદ્ય વજુભાઈ વ્યાસ
- * પ્રકાશન - વર્ષ : ઓગસ્ટ, ૨૦૦૭
- * પ્રકાશક : શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી
મૂકેશ એમ. પટેલ
૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન',
સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે કોસિંગ પાસે,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩

- * મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદુપયોગ
- * પ્રકાશન - આયોજન : મુકુન્દ શાહ, ફોન : ૨૬૬૦ ૦૮૫૮
- * આવરણ - તસવીર : મૂકેશ પટેલ, ફોન : ૨૭૫૫ ૧૫૬૪
- * ડિઝાઈન - લે આઉટ : નીલેષ દવે, ફોન : ૨૬૫૭ ૯૭૫૫
- * આવરણ - મુદ્રણ : ઉમા ઓફસેટ, ફોન : ૨૫૬૨ ૬૩૨૪
- * લેસર કંપોઝ : મીનળ ગ્રાફિક્સ, ફોન : ૨૭૯૧ ૦૫૧૮
- * મુદ્રક : શાર્પ ઓફસેટ, ફોન : ૨૫૬૩ ૧૪૪૪

પ્રસ્તાવના

આજે ઝડપી જીવન, માનસિક તનાવ, અર્થકારણ, પર્યાવરણ, ખાનપાન અને નબળા મનોવિજ્ઞાનને પરિણામે માનવી કંઈક અને કંઈક દુઃખ, દર્દ, રોગ, ભોગ વગેરેથી પીડાઈ રહ્યો છે. હેરાનપરેશાન થઈ રહ્યો છે. ભાગ્યે જ કોઈ કુટુંબ એવું હશે કે પૂર્ણ સ્વસ્થ હોય. ભાગદોડ, જીવન-સંઘર્ષ, ઉપરછલ્લું જ્ઞાનવિજ્ઞાન, અધૂરી સમજને પરિણામે પણ માનવી દુઃખી થઈ રહ્યો છે. વિકાસ થયો, સરેરાશ આવરદા વધી છે પરંતુ સાથોસાથ વિકૃતિઓ પણ આવી છે.

આ ભારત દેશમાં પ્રાચીન કાળમાં માનવી માંદો પડતો પરંતુ આપમેળે સૂઝ, સમજ અને સાદા ઘરગથ્થુ ઉપચારોથી સ્વસ્થતા મેળવી લેતો. એ સ્થિતિ આજે રહી નથી. આજે ડોશીમાનું વૈદ્ય કે ઘરગથ્થુ ઉપચારો ભુલાયા છે. આયુર્વેદ એ ભારતની પ્રાચીન ઉપચારપદ્ધતિ છે, એનો ઉપયોગ ઘરઆંગણે ઘટતો જાય છે. પરદેશમાં વધતો જાય છે. આરોગ્યક્ષેત્રે પડતી દશા આવી છે. એને પુનર્જીવિત કરવાનો પ્રયાસ હવે થઈ રહ્યો છે. એવી પ્રાચીન ઉપચારપદ્ધતિ છે યોગક્રિયા.

વિશ્વમાં કોઈ પણ સ્થળે ન હોય એવું આ વિજ્ઞાન છે યોગ. ભારતની એ વિશ્વને મહામૂલી ભેટ છે. યોગ સાધુ-સંતોમાં હાલ આચરાતું સંમિલિત જોવા મળે છે પરંતુ એનો વ્યાપક ઉપયોગ કે વહેવાર જોવા મળતો નથી. માત્ર રોગનિવારણ માટે જ નહિ પરંતુ શરીરના પ્રત્યેક અંગને સ્વસ્થ અને નરવું રાખવાનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. યોગ, જે ભુલાયેલા જ્ઞાનનો આજે પુનઃ ઉદ્ધાર થઈ રહ્યો છે. સંતો કહે છે કે શ્વાસમાં છે ઈશ્વરનો વાસ પરંતુ બારીકાઈથી જોતાં માલૂમ પડશે કે આજે માનવીના શ્વાસ ટૂંકા થઈ ગયા છે, શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયામાં મંદતા આવી છે. દીર્ઘ અને ઊંડા શ્વાસ લેવાનું ભુલાયું છે. છીછરા શ્વાસ લેવાનું વલણ વધ્યું છે.

આપણું પ્રાચીન જ્ઞાન વર્ણવે છે કે માનવીનું આયુષ્ય શ્વાસોશ્વાસ પર નિર્ભર છે. વર્ષ, માસ, દિન કે કલાક પર નહિ. વિધાતાએ આયુષ્યની ગણતરી શ્વાસની સંખ્યા સાથે જોડી છે. દીર્ઘ, ઊંડા પરંતુ ઓછા શ્વાસ એટલું માનવીનું આયુષ્ય લાંબું અને સ્વસ્થ. પહેલાંના કાળમાં માનવીનું આયુષ્ય લાંબું અને નરવું હતું. કારણ લાંબા દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા શરીરના પ્રત્યેક અંગને પ્રાણશક્તિ, પ્રાણબળ મળતાં હતાં. શ્વાસ દ્વારા ચેતના મળતી હતી. એ પ્રાણશક્તિ, ચેતના, ઊર્જા હવે જગાડવાની છે અને તે યોગક્રિયા મારફત જ શક્ય બને એમ છે.

માનવીની સુખાકારી માટે, સ્વસ્થતા માટે, યોગક્રિયા એ તરણોપાય તો છે, સાથોસાથ ઈશ્વરી અંશ પ્રાપ્ત કરવાનું એ મહામૂલું સાધન છે, સાધના છે. મુનિ પતંજલિ મહારાજે એ માટે ‘અષ્ટાંગ યોગ’નું સર્જન કર્યું છે. અષ્ટાંગ યોગનાં આઠ પગથિયાં છે, આઠ પ્રકારની પ્રક્રિયાઓ છે. માનવી જીવનમાં એક સુખમય, વધુ સ્વસ્થ અને વધુ ઈશ્વરી અંશ (ડીવાઈન લાઈફ) પામી શકે છે. આ પગથિયાં ટૂંકમાં નીચે મુજબ છે :

૧. યમ : જેમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહનો સમાવેશ છે.
૨. નિયમ : જેમાં શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાનનો સમાવેશ છે.
૩. આસન : મુખ્યત્વે ૮૪ આસન છે. એનાથી શરીરના દરેક અંગનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે, જે લાંબા આયુષ્ય માટે અનિવાર્ય છે.
૪. પ્રાણાયામ : આ સુખાકારી અને લાંબા આયુષ્ય માટે શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા છે. સાયન્સ ઓફ બ્રીધીંગ-શ્વાસોશ્વાસનું વિજ્ઞાન છે, જેમાં સાત પ્રાણાયામ મુખ્ય છે. જે આ પુસ્તકમાં વર્ણવવામાં આવ્યા છે. રોગનિવારણનું શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

૫. પ્રત્યાહાર : જેના દ્વારા મન, ચિત્તને હાનિકર્તા ભોગ-વિલાસ, ઈન્દ્રિયોમાંથી હઠાવી અંતર્મુખ બનાવવાનું છે. ઈશ્વરપ્રાપ્તિ માટેય એ જરૂરી છે.
૬. ધારણા : મનચિત્તને સૂક્ષ્મ ગતિ તરફ લઈ જઈ સ્થિર કરવાનું છે. જેથી ઈશ્વરી શક્તિ પ્રાપ્ત થવા પામે, પ્રાણબળ વધે.
૭. ધ્યાન : આ અદ્ભુત પ્રક્રિયા છે. એની સાધનાથી સુખ, સ્વસ્થતા તો પ્રાપ્ત થાય છે સાથોસાથ માનવી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે, ઈશ્વરનું સાયું સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ધ્યાન ઊંડા દીર્ઘ શ્વાસ તેમજ મંત્રજાપ સાથે કરી શકાય છે.
૮. સમાધિ : આ છેલ્લું પગથિયું છે. કુંડલિની જાગ્રત કરી, પ્રચંડ, પ્રાણશક્તિ મેળવીને ઈશ્વરી અંશ બની જવાનું છે, મોક્ષની તરફની એ ગતિ છે.

આ પુસ્તકમાં ‘અષ્ટાંગ યોગ’માંથી આસન, પ્રાણાયામ, વિશેષ કરીને પ્રાણાયામ પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવેલ છે. કારણ શ્વાસમાં પ્રાણ છે. ઈશ્વરનો વાસ છે. શરીરની સર્વાંગી સુખાકારી માટે પ્રાણાયામ જેવો બીજો કોઈ સરળ, સુલભ, સર્વમાન્ય ઉપાય નથી. ગમે તેવા રોગ-નિવારણનો સર્વમાન્ય ઉપચાર છે.

આ પુસ્તકમાં હરદ્વાર સ્થિત યોગચિકિત્સક સ્વામી શ્રી રામદેવજી મહારાજના સુખી અને સ્વસ્થ જીવન માટેના પ્રયોગો, ઉપાયો વર્ણવવામાં આવ્યા છે. સ્વામી રામદેવજી મહારાજે પ્રાણાયામ, આસન આદિનું પ્રત્યક્ષ પ્રશિક્ષણ આપવા ઠેર ઠેર યોગની શિબિરો યોજીને હજારો માનવીઓને યોગની પ્રક્રિયાનું વિજ્ઞાન, જ્ઞાન સમજાવેલ છે. ગુજરાતમાં પણ અમદાવાદ, રાજકોટ, સુરત, વડોદરા વગેરે સ્થળોએ એમની યોગ-શિબિરો યોજાયેલ છે. તેઓ વર્ણવે છે કે લાંબું જીવવા માટે, રોગ-
યોગ મટાડે રોગ

નિવારણ માટે પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા એ ઉત્તમોત્તમ ઘરગથ્થુ ઉપાય છે. એનાથી માનવી સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે સાથોસાથ એને ઈશ્વરી અંશનાં દર્શન થાય છે.

સ્વામી રામદેવજી મહારાજે રોગનિવારણ માટે યોગિક ક્રિયા ઉપરાંત સાદા, સરળ ઉપાયો દર્શાવેલ છે, તેનો પણ વિગતથી આ પુસ્તકમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. એમાંય હૃદયરોગનો ઉપાય શ્રેષ્ઠ અને અનુભૂત છે. અનેક માનવીઓએ અજમાવેલ છે. ઘરે બેઠાં બાયપાસ સર્જરી કરી શકાય છે.

આ પુસ્તકના સંપાદનમાં સહભાગી થવા માટે તેમજ આરોગ્ય-સેવાની તમામ પ્રવૃત્તિઓના પ્રચાર, પ્રસાર માટે શ્રી જીવન સ્મૃતિ સ્વાધ્યાય મંદિર, મણિનગર, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૮ સ્થિત શ્રી મનુભાઈ પંડિત તથા શ્રીમતી ભારતીબહેન પંડિતનો ઋણી છું.

આ અને આવા પ્રકારનાં પુસ્તકોનું પ્રકાશન કરીને, લોકોને નિઃશુલ્ક વહેંચીને લોકસેવાનું તેમજ લોકઆરોગ્યનું વર્ષોથી મહાઅભિયાન ચલાવનાર શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશનના સ્થાપક, સંચાલક પ્રમુખ ટ્રસ્ટી મુ. શ્રી મંગળભાઈ પટેલ તથા તેમના સુપુત્ર શ્રી મૂકેશભાઈ પટેલનો પણ ઋણી છું.

તેઓશ્રી આવા જ્ઞાનવિજ્ઞાનના પ્રચાર દ્વારા લોકઆરોગ્યની બહુ મોટી સેવા કરી રહ્યા છે, તથા આવા લોકોપયોગી કામમાં સદાય તેઓનાં સહકાર અને પ્રેરણા મળતાં રહ્યાં છે, તે માટે હું તેઓશ્રી તેમજ તેમના પરિવારનો સર્વનો ખૂબ ઋણી છું.

૧૪/૧૦૯, સ્વાતંત્ર્ય સેનાની નગર-૨, - વૈદ્ય વજુભાઈ વ્યાસ
પ્રગતિનગર બસ સ્ટોપ પાછળ, (યોગ, આયુર્વેદ,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩ શિવામ્બુ ચિકિત્સક)

ફોન : (૦૭૯) ૨૭૪૫ ૭૬૪૫

અનુક્રમણિકા

૧. પ્રાણાયામ કરતાં પહેલાં આ જાણો ૭
૨. પ્રાણાયામ સમયે કરવાના બંધનું મહત્ત્વ ૧૦
૩. પ્રાણાયામ માટેનાં આસનો ૧૨
૪. શરીરસુખાકારીનો સર્વોચ્ચ માર્ગ એટલે પ્રાણાયામ ૧૫
૫. શરીરની સર્વાંગી સ્વસ્થતા સાથે વજનનું ઝડપી ઘટવું..... ૨૧
૬. યોગક્રિયા કરો અને ઝડપથી શરીરનું વજન ઘટાડો ૨૭
૭. વજન ઘટાડનાર સર્વોચ્ચ ઉપાય : કપાલભ્રાતિ અને કેલરી ૩૪
૮. પ્રાણાયામ અને તેની સહેલી પ્રક્રિયાઓ ૪૧
૯. યોગ મટાડે રોગ - પ્રાણાયામથી ૬૧
૧૦. પ્રાણાયામ સાધના માટેના નિયમો ૬૫
૧૧. યોગ મટાડે રોગ - પ્રાણાયામ સાધનાથી ૬૮
૧૨. યોગચિકિત્સક સ્વામી રામદેવજીના અનુભૂત સિદ્ધ પ્રયોગો ૭૮
૧૩. ડાયાબિટીસનો વિસ્ફોટ ૧૩૦
૧૪. ડાયાબિટીસ રોગની માસ્ટર ચાવીઓ ૧૩૫
૧૫. ડાયાબિટીસ અંગે વિશ્વના શ્રેષ્ઠ તબીબોનાં મંતવ્યો..... ૧૪૯
૧૬. ગૌમૂત્રથી ડાયાબિટીસમાં ફાયદો ૧૫૧
૧૭. ડાયાબિટીસની મોટા ભાગની દવા રસોડામાં ૧૫૨
૧૮. ડાયાબિટીસમાં આહારનું વિશેષ મહત્ત્વ ૧૫૪
૧૯. ડાયાબિટીસ અંગે આધુનિક સંશોધનો ૧૫૭



પ્રાણાયામ માટેનાં આસનો



સિદ્ધાસન

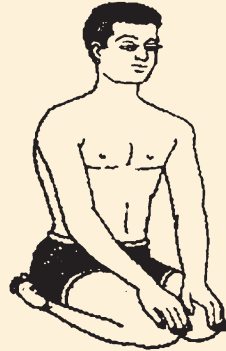


પદ્માસન / કમલાસન



બટરફ્લાય

ગોરક્ષાસન કે ભદ્રાસન



વજ્રાસન



શવાસન

પ્રાણાયામ કરતાં પહેલાં આ જાણો

૧. સ્થળ : શાંત સ્થળ, આસન પર બેસીને, ખુરશી ઉપર બેસીને અથવા સૂઈને પ્રાણાયામમાં વર્ણવ્યા મુજબ ક્રિયા થઈ શકે.
૨. આસન : મૃગચર્મ, ગરમ ધાબળી, સુતરાઉ આસન.
૩. બેઠકની સ્થિતિ : પન્નાસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન અથવા સુખાસન, શવાસન.
૪. સમય : પ્રાતઃકાળે, સાંજે, મધ્ય રાત્રિએ. જમ્યા પછી પાંચ કલાકે.
૫. નસકોરાં : સાફ રાખવાં. રાત્રે ઘી, દીવેલ ચોપડવું.
૬. નાસ્તો : પ્રાણાયામ પહેલાં એક કપ દૂધ, ચા, ફળ રસ લેવાય.
૭. આહાર : સાદો, મસાલા વિનાનો. મીઠું કે ખાંડનો ખૂબ ઓછો ઉપયોગ.
૮. માંદગી : માંદગીમાં ન થાય. શક્તિ મુજબ કરવું.
૯. નિયમિતતા : નિયમિત કરવાથી જ લાભ થાય.
૧૦. શૌચક્રિયા : કબજિયાત નિવારવી. સવારે વહેલાં ૧ ચમચી હરડે પાણી સાથે લેવી જરૂર મુજબ.
૧૧. ધ્યાન : પ્રાણાયામ પછી જપ, આસન, મુદ્રા, ધ્યાન કરાય. આસન પહેલાં પ્રાણાયામ કરવાથી વધુ ફાયદો થાય.
૧૨. સ્નાન : ઠંડા અથવા નવશેકા પાણીથી વહેલી સવારે.
૧૩. મૌન : જરૂર મુજબ જ બોલવું.
૧૪. સ્થિરતા : મસ્તક, કરોડ, કમર બિલકુલ સીધાં રાખવાં.

૧૫. પદ્ધતિ : પદ્ધતિ મુજબ થાય તો જ લાભ થાય.
૧૬. દૃષ્ટિ : ભૂમધ્યે યા નાસાગ્રે રાખવી.
૧૭. મોંની દિશા : ઉત્તર તરફ રાખવું વધુ ભાગે.
૧૮. એકમ : ઐં મંત્ર કેટલા કરવા તે મુજબ સમય ગણતરી રાખવી.
૧૯. શ્વાસક્રમ : પૂરક (શ્વાસ લેવો) કુંભક (શ્વાસને રોકવો), રેચક (શ્વાસ કાઢવો), બાહ્યકુંભક (શ્વાસને બહાર સ્થિર રાખવો.)
૨૦. પરિણામ : સાધનાનું પરિણામ ધીમે ધીમે મળે છે.
૨૧. કુંભકનો સમય : ધીમે ધીમે જ કાળજી રાખી વધારવો. ઉતાવળથી નુકસાન થાય.
૨૨. કેટલી વાર : બે મિનિટથી શરૂ કરી શક્તિ મુજબ, પરંતુ ધીરજથી.
૨૩. પ્રાણાયામ કેટલા કરવા : શરૂઆતમાં સવારે ૬૦, બપોર પછી ૪૦ અને રાત્રે ૨૦ કરવા, શક્તિ મુજબ.
૨૪. મંત્ર : ઐં પ્રણવ મંત્રના જપ અને ઉચ્ચારણ કરવાં.
૨૫. પરસેવો : પરસેવો થાય તો કપડાથી ન લૂછતાં તેલની જેમ માલિશ કરવો.
૨૬. જોખમ : જેમાં કુંભક અનિવાર્ય નથી એ પ્રાણાયામ છૂટથી થાય, બીક ન રાખવી.
૨૭. બંધ : જ્યાં નિર્દેશ હોય ત્યાં મૂળબંધ, જાલંધર બંધ અને ઉડ્ડિયન બંધ કરવા અને છોડવા.
૨૮. વિશ્રામ : પ્રાણાયામ કરતાં કરતાં વચ્ચે વિશ્રામ લેતા જવો.
૨૯. લયબદ્ધ : શ્વાસોશ્વાસ લયબદ્ધ, રિધમની જેમ લેવા. શરૂઆત ધીમેથી કરવી. મોંમાં કાંઈ પણ ન રાખવું.

૩૦. સિદ્ધિનાં લક્ષણો : શરીરનું કૃશપણું, મુખની પ્રસન્નતા, નાકનું પ્રગટપણું, નેત્રનું સુનિર્મળપણું, આરોગ્ય, જઠરાગ્નિ વધવાં અને નાડીઓની શુદ્ધિ. પ્રાણાયામની સિદ્ધિના આ છે લક્ષણો.
૩૧. જીવનમરણ : પ્રાણનો દેહ સાથે સંયોગ એ જીવન. વિયોગ એ મરણ. પ્રાણ-નિરોધ એ દીર્ઘજીવન.
૩૨. શરીરની નાડીઓની શુદ્ધિ થઈ, કુંડલિની જાગ્રત થાય ત્યારે જ પ્રાણ સુખપૂર્વક સુષુમણામાં પ્રવેશ કરે છે.
૩૩. ઋતુ મુજબ પ્રાણાયામ : કપાલભાતિ, અનુલોમ-વિલોમ, ભસ્ત્રિકા બારે મહિના કરાય, સૂર્યભેદન અને ઉજ્જાથી હેમંત અને શિશિરમાં વધુ અનુકૂળ સિત્કારી ને શીતળી ગ્રીષ્મ ઋતુમાં વધુ અનુકૂળ રહે.
૩૪. વિધિસહિત : એવો એક પણ રોગ નથી કે જે વિધિપૂર્વક પ્રાણાયામ કરવાથી ન મટે તેમ શ્રીમદ્ નથ્યુરામ શર્માનું કહેવું છે.
૩૫. કુંભક : (આંતર કુંભક અને બાહ્ય કુંભક) તો ગણતરી મુજબ જ કરવા.
૩૬. શ્વાસ : શ્વાસ મોઢા દ્વારા લેવાની ટેવથી બહેરાપણું આવે છે. ઉપરાંત મોઢું અને જડબામાં નુકસાન થાય છે.

યેતવણી : આ બધા પ્રાણાયામની પ્રક્રિયાઓ શક્તિ મુજબ, શરૂઆત ધીરજ, ધીમેથી કરવા હિતકર છે.



પ્રાણાયામ સમયે કરવાના બંધનું મહત્વ

આ બંધ એ માનવીના શરીરની ચેતના, પ્રાણશક્તિ વધારનારી, આયુષ્ય વધારનારી સહેલામાં સહેલી પ્રક્રિયા છે. મુખ્યત્વે ત્રણ બંધ છે : (૧) મૂળબંધ (૨) જાલંધર બંધ અને (૩) ઉડ્ડિયન બંધ. જ્યારે પ્રાણયામમાં કુંભક (શ્વાસ રોકવાની પ્રક્રિયા) પછી એ શરીરમાં શ્વાસ રોકવો કે શરીરની બહાર શ્વાસ રોકવો - એ સમયે આ બંધ કરવાનું આવશ્યક છે. આ બંધ અંગે યોગશાસ્ત્રમાં અનેક ફાયદાઓ દર્શાવેલ છે.

૧. મૂળબંધ

પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં સ્થિર સીધા બેસી ખૂબ ઊંડો દીર્ઘ શ્વાસ લેતી વખતે ગુદા અને ગુદાના સ્નાયુઓને ઉપર ખેંચીને ગુદાનું ધીમે ધીમે સંકોચન કરવું. એથી અપાનવાયુ ઉપર ચડે છે અને ત્યાં પ્રાણવાયુ સાથે મિલન-સંઘર્ષ થાય છે. એથી અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે. એથી કુંડલિની જાગ્રત થઈ સુષુપ્ત્તા નાડીમાં પ્રવેશવાનું સુલભ બને છે.

૨. અશ્વનિ મુદ્રા

શરૂઆતમાં આ ન ફાવે તો અશ્વનિ મુદ્રા કરવી. અશ્વ એટલે ઘોડો. ઘોડો જેમ મળ-લીંડાં બહાર કાઢ્યા પછી ગુદાદ્વારનું આકુંચન સંકોચન કરે છે, તેમ માનવીએ પોતાની ગુદાનું આકુંચન-સંકોચન કરવું.

૩. જાલંધર બંધ

કંઠને સંકોચી, નીચે નમાવી દાઢીને હૃદયથી ચાર આંગળ રાખવી તે જાલંધર બંધ. એથી નાડીનો સમૂહ બંધાય અને કપાળથી ઝરતું ચંદામૃત અટકે છે. પ્રાણવાયુ સ્થિર થાય છે.

જૂનાગઢના અમારા સાથી શ્રી વિનુભાઈ રાણા જાલંધર બંધ કરાવીને સડેલા દાંતને કાંઈ પણ પીડા વિના ખેંચી શક્તા હતા, તેમજ હાલ રાજકોટના દંતવૈદ્ય શ્રી શુક્લ દંતયજ્ઞમાં જાલંધર બંધ કરાવીને દર્દીઓના દાંત બગડેલા હોય તે ખેંચી કાઢે છે. આ બંધથી મોં ઉપરની રક્તવાહિનીઓનું રક્ત સ્થિર થઈ જાય છે.

૪. ઉડ્ડિયાન બંધ

નાભિના ઉપલા તથા નીચેના ભાગને બરડો અડી જાય એવી બળપૂર્વક કરવાની ક્રિયા. એનાથી વૃદ્ધત્વ અટકે છે. યૌવન જળવાઈ રહે છે. વીર્યનું સ્થંભન થાય છે.

આમ પ્રાણાયામમાં વર્ણવ્યા મુજબ બંધ કરવા. એક બંધ અથવા વારાફરતી બે બંધ અથવા ત્રણેય ઉપરના બંધ કરી શકાય. એથી પ્રાણાયામની સિદ્ધિ વધે છે.

આ ત્રણેય બંધમાં ઉડ્ડિયાનબંધ ઉત્તમ છે. આ બંધ વારંવાર કરવાથી જઠરાગ્નિ ઉદ્દીપન થાય છે. બંધકોષ થતો નથી.



પ્રાણાયામ માટેનાં આસનો

મુખ્યત્વે પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન, વજ્રાસન અને શવાસન છે. ટૂંકમાં નીચે મુજબ :

૧. પદ્માસન

સ્વસ્થ બેસી જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી ડાબા સાથળ ઉપર મૂકો. પછી ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી જમણા સાથળ ઉપર મૂકો. પગના તળિયા ઉપરની બાજુ અને એડીઓ નાભિની નીચે રહે. ઘૂંટણ જમીનને અડેલા રહે. મસ્તક અને મેરુદંડ સીધી રેખામાં રહે. હાથ ઘૂંટણ ઉપર જ્ઞાનમુદ્રામાં રહે. (જ્ઞાનમુદ્રા એટલે અંગૂઠો તર્જની આંગળીના નખને સ્પર્શે એ રીતે મૂકવો.)

પદ્માસનથી અપાર લાભ થાય છે. પદ્માસન દરમિયાન મૂળબંધ કરી શકાય. આ એકલું આસન સિદ્ધ થવાથી રોગ મટે છે.

૨. સિદ્ધાસન :

બેસીને બંને પગ છૂટા મૂકો. પછી ડાબા પગની એડીને ગુદા અને જનનેન્દ્રિય વચ્ચે ગોઠવો. જમણા પગની એડીને જનનેન્દ્રિય પર એવી રીતે મૂકો કે જેથી જનનેન્દ્રિય અને અંડકોષ ઉપર દબાણ ન થાય. બંને પગનાં તળિયાં જાંઘના મધ્ય ભાગમાં રહે. બંને હાથને ઘૂંટણ ઉપર જ્ઞાનમુદ્રામાં મૂકો. ધ્યાન ભૂમધ્યે આજ્ઞાયકમાં કેન્દ્રિત કરવું.

૩. વજ્રાસન

આ જમ્યા પછી પણ કરાય. આસન પર બંને પગને ઘૂંટણેથી વાળીને બંને એડીઓ પર બેસવું. પગના અંગૂઠા એકબીજાને અડીને રહે. બંને ઘૂંટણ મળેલા અડોઅડ રાખવા. પગનાં તળિયાં ઉપર નિતંબ રહે.

કમર અને પીઠ બિલકુલ સીધાં રહે. બંને હાથને વાળ્યા વિના ઘૂંટણ સામી બાજુ સ્થિર રાખવા. આ પાંચ મિનિટ કરવું. પછી આ આસન કરીને પાછળ તરફ જમીન ઉપર સૂઈ જવાથી સુપ્ત વજાસન થાય છે. એનાંથી કબજિયાત ઘટે છે, પાચનશક્તિ વધે છે. માથાનો દુઃખાવો મટે છે. આ આસન કોઈ પણ સમયે કરી શકાય. ખૂબ અસરકારક છે.

૪. સુખાસન

આપણે પલાંઠી વાળીને નીચે સુખરૂપ બેસીએ છીએ તે. તે તો સહેલું અને સર્વ કોઈને અનુકૂળ લાગે છે. ગમે ત્યારે એ કરી શકાય. આ આસનમાં લાંબા સમય સુધી બેસવું એ કસોટી છે.

૫. શવાસન

શબની જેમ પડ્યા રહેવું તે. આસન પર ચત્તા સૂઈ જવું. બંને પગ લાંબા કરીને પરસ્પરથી થોડા અલગ લંબાવી દો. હાથની હથેળી આકાશ તરફ ખુલ્લી રાખો. માથું સીધું રહે અને આંખો બંધ, મન પગની પાનીએથી મસ્તક પર ધીમે ધીમે કેન્દ્રિત કરી ‘સાજો છું, તંદુરસ્ત છું. શરીર નરવું છે, સ્વસ્થ છું, બળવાન છું.’ તેવી ભાવના ભાવતા રહેવી અને શરીરનાં દરેક અંગ શિથિલ કરતા જવાં. પછી શ્વાસોશ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી, શ્વાસ લેતી વખતે પ્રેમ, શ્રદ્ધા, આશા, શક્તિ, બળ, વીર્ય શરીરમાં વધી રહ્યાં છે તેવા વિચારો મનમાં લાવો. શ્વાસ છોડતી વખતે ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, અસૂયા, આળસ, ટેન્શન, તાણ, મલિનતા વગેરે બહાર નીકળી રહ્યાં છે તેવી ભાવના ભાવવી. શ્વાસ લાંબા અને નિયમિત લયબદ્ધ લેવાના રહે છે.

૬. શવાસન (બીજો પ્રકાર)

આ બીજો પ્રકાર વધુ અસરકારક છે. એમાં શવાસન કરનાર અચાનક મરણ પામી શબવત બની જાય ત્યારે પત્ની પુત્રાદિ,

કુટુંબીજનો વગેરે ઘેરી વળી શબને અર્થમાં બાંધીને સ્મશાનગૃહે લઈ જાય છે; માર્ગમાં રામ બોલો રામ ! નાં ઉચ્ચારણો થતાં રહે છે વગેરે. સ્મશાનયાત્રાની આખીય પ્રક્રિયા મરનારે એટલે આસન કરનારે નિહાળવી. એથી મૃત્યુ અંગેનો ભય ટળે છે.

દરેક પ્રાણાયામ કર્યા પછી શવાસન કરવાથી ખૂબ લાભ થાય છે. પ્રાણબળ વધે છે. રોગનું નિવારણ થાય છે.

પ્રાણાયામ દરમિયાન ઉપરના કોઈ પણ આસન ન થાય તો સુખાસન એટલે સામાન્ય પલાંઠી વાળીને બેસવાનું રાખીને કોઈ પણ પ્રાણાયામ કરવા. યોગી રામદેવજી કહે છે કે આસનથી રોગચિકિત્સામાં ૧૦ % ફાયદો થાય છે, જ્યારે પ્રાણાયામથી ૮૦ % ફાયદો થાય છે.



શરીરસુખાકારીનો સર્વોચ્ચ માર્ગ એટલે

પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામ એટલે શું ? પતંજલિ મુનિની પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા મુજબ શ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિ વિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ ॥ શ્વાસ, પ્રશ્વાસની ગતિનો નિરોધ કરવો તે પ્રાણાયામ. બંને નાકથી જે હવા, વાયુ ફેફસાંમાં જાય તે શ્વાસ, અને જે અશુદ્ધ વાયુ નસકોરાથી બહાર આવે તે પ્રશ્વાસ છાતીમાં ફેફસાં અને તેની સાથે જોડાયેલું હૃદય છે. તેથી શ્વાસ લેતી વખતે છાતી-પાંસળાં ઊપસે છે, અંદર જગ્યા થાય છે, તેથી બહારની હવાનું દબાણ અને ફેફસાં દ્વારા રક્તની શુદ્ધિ થાય છે. તો પ્રશ્વાસમાં રક્તની અશુદ્ધિ બહાર નીકળે છે, તેની સાથે ફેફસાંની ગતિ સંકોચ પામે છે. એમ દિનરાત ચાલ્યા કરે છે. આ ગતિ-વિધિ પેટના સ્નાયુઓને લીધે થાય છે. જે શ્વાસ હાલ લઈએ છીએ તે પદ્ધતિસર, તાલબદ્ધ, લયબદ્ધ કે નિયમિત હોતા નથી. તેને નિયમિત તાલબદ્ધ, લયબદ્ધ અને પદ્ધતિસર કરવા માટે ઊંડા ઊંડા દીર્ઘ શ્વાસ લેવા જોઈએ. આ ક્રિયા પ્રાણાયામથી જ થાય છે. હઠયોગીઓ લાંબા સમય સુધી પોતાના શ્વાસોશ્વાસ થંભાવી, સમાધિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આવી સ્થિતિ ભારતમાં હઠયોગીઓ યોગપ્રચાર માટે કરતા રહે છે.

હૃદય બંધ કરી ચાલુ કર્યું

વિખ્યાત અંગ્રેજી પુસ્તક ‘હિલીંગ ઓફ ધી હાર્ટ’માં વર્ણવ્યા મુજબ તેના લેખક ડૉ. નોર્મન કઝિન્સ જેઓ મોટા લેખક, પત્રકાર તેમજ અમેરિકન ‘સેટરડે રીવ્યુ’ના તંત્રી હતા, તેઓ ભારતના પ્રવાસે આવેલા. સાથે હૃદયરોગના તજજ્ઞ તબીબો પણ હતા. તેમણે હિમાલયની તળેટીમાં એવા યોગીઓ જોયેલા જેઓ પોતાના શ્વાસ થંભાવી લાંબા

સમય સુધી, જીવને મસ્તકમાં તાળવે બ્રહ્મરન્ધ્રમાં સ્થાપી, મરેલાની જેમ રહેલા. હૃદયના ધબકારા બંધ કરી દીધા. તબીબોએ તપાસ્યું તો હૃદય ચાલતું બંધ જણાયું. પછી પોતાની ઈચ્છા મુજબ પુનઃ હૃદયને ધબકતું કર્યું. જીવનનો પ્રાદુર્ભાવ કરી જીવિત બન્યા. કુંભના મેળા સમયે હઠયોગીઓ પ્રાણાયામથી જીવને તાળવે સ્થાપિત કરી આવા પ્રયોગ કરતા જોવા મળે છે.

જાપાની મહિલાની સમાધિ

વર્ષ ૨૦૦૨ના કુંભમેળામાં ભારતના યોગના અભ્યાસને આધારે એક જાપાની મહિલા યોકાહામાએ જમીનમાં ખાડો ખોદી ત્રણ દિવસ સુધી પ્રાણાયામ દ્વારા હૃદયને થંભાવી સમાધિ લીધેલી અને ત્રણ દિવસને અંતે પુનઃ જીવને પ્રસારી હૃદય ચાલુ કરેલું. તેમના ગુરુ ભારતીય હતા.

અમો અમરેલી હતા ત્યારે ૧૯૭૫માં હિમાલયવાસી શ્રી કાઠિયાબાબાએ ત્રણ દિવસ ભૂમિમાં ઊડે સૂઈને, શ્વાસોશ્વાસ થંભાવીને સમાધિ-સ્થિતિનો પ્રયોગ હજાર માનવીઓની વચ્ચે કરેલો. તેમના શરીર ઉપર આવરણ મૂકીને ઘઉંના જવારા ઊગાડવામાં આવેલા. એ પણ પ્રાણાયામની સાધનાથી શક્ય બન્યું હતું. કેવળ કુંભક પ્રાણાયામની સાધનાનું પરિણામ હતું.

પ્રાણાયામથી આહાર વિના જીવન

ગુજરાતમાં અંબાજીના ગબ્બરની ગુફામાં ૭૫ વર્ષના શ્રી પ્રહ્લાદ જાની નામના એક સાધક જે ‘માતાજી’ને નામે ઓળખાય છે, તેઓ ઘણાં વર્ષથી અનાજ કે કોઈ પણ ખાદ્ય લીધા સિવાય, જળ પણ ભાગ્યે જ પીવે છે છતાં જીવી રહ્યા છે. એમની આ સિદ્ધિની પરીક્ષા કરવા એમને અમદાવાદ તેડાવી શહેરના એક હૃદયરોગની હોસ્પિટલની

કાયની કોટડીમાં ૧૦ દિવસ સુધી પૂરી રખેલા. કોટડીને સીલ કરેલ તેમજ બહાર ચોકીદાર રાખવામાં આવેલ. તેઓ ૧૦ દિવસ પછી કાંઈ પણ ખાધાપીધા વિના, જળ પણ પીધા વિના પ્રફુલ્લિત તાજા-માજા રહ્યા અને બહાર નીકળ્યા ત્યારે હૃદયરોગના તજજ્ઞ તબીબોએ તેમને તપાસ્યા તો તેઓ ખૂબ સ્ફૂર્તિમય જણાયા. તેઓના કહેવા મુજબ આ સિદ્ધિ પણ પ્રાણાયામની હતી.

પ્રાણાયામથી ઊંચકાઈ જવું

અમારાં પુત્રી શ્રી દર્શના વ્યાસે ‘પ્રાણિક હિલીંગ’નું જાણવા ફિલીપાઈન્સનો પ્રવાસ કરેલો ત્યારે તેઓએ પ્રાણાયામની સાધનાથી સાધકને જમીન ઉપર ઊંચકાઈ જતા જોયા. એવી રીતે ગુજરાતના ભૂતપૂર્વ મુખ્યમંત્રી શ્રી ચિમનભાઈ પટેલે ફિલીપાઈન્સના પ્રવાસ દરમિયાન કેટલાક સાધકને પ્રાણાયામની સાધનામાં જમીન ઉપરથી ઊંચે ઊંચકાઈ રહેલા જોયા. આ ‘પ્લાવિની’ નામક પ્રાણાયામથી શક્ય બને છે. સાધનાથી સૌ કોઈ કરી શકે છે. આ ‘પ્લાવિની’ પ્રાણાયામથી માનવી પાણી ઉપર હાથપગ હલાવ્યા સિવાય તરી શકે છે, પાણી પર હાલી શકે છે. શરીર એટલું હળવું થઈ શકે છે.

યોગી શ્રીમદ્ નથ્યુરામ શર્માના બિલખા આશ્રમ તરફથી પ્રસિદ્ધ પ્રાણાયામ અંગેના ગ્રંથ ‘પ્રાણાયામ નિરૂપણ’માં દર્શાવ્યું છે કે, ‘પ્લાવિની કુંભકથી યોગીનું શરીર હળવું થઈ જવાથી સુખેથી અગાધ જળમાં કમળના પત્રની પેઠે ગમન કરી શકે છે. “શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય રચિત ‘યોગતારાવલી’માં વર્ણવ્યું છે કે યોગી પ્રાણાયામની સાધનાથી, કેવળ કુંભકથી પ્રાણ નિરોધ કરી શકે છે. પ્રાણનું સ્થંભન કરી શકે છે.

પ્રાણાયામના વિશેષ ચમત્કાર

‘પ્રાણાયામ નિરૂપણ’માં પ્રાણાયામથી ઝેરી સર્પનું ઝેર નહિ

ચડવાનો કિસ્સો નોંધાયો છે. શ્રીમદ્ નથ્યુરામ શર્માનાં ભક્ત નર્મદાબહેન ત્રિવેદીને ઝેરી નાગ (કોબ્રા)એ ડંખ દીધો. તેમણે કોઈપણ તબીબી સહાય ન લીધી અને ઝેરી સર્પનું ઝેર પ્રાણાયામની સાધનાથી આપો-આપ ઊતરી ગયું.

આયુષ્યનો વધારો

પ્રાણાયામથી માનવીના, સાધકના આયુષ્યમાં અસાધારણ વધારો થાય છે.

સામાન્યતઃ માનવી શ્વાસ લઈને પ્રશ્વાસ કાઢે છે. તેના અંતરનું માપ ૧૨ આંગળ જેટલું હોય છે. જમતી વખતે તે માપ ૧૮ આંગળનું, ચાલતી વખતે ૨૪ આંગળનું, દોડતી વખતે ૪૨ આંગળનું, મૈથુન વખતે ૬૫ આંગળનું, નિદ્રામાં ૧૦૦ આંગળનું સૌથી વધુ હોય છે. આ છે પ્રશ્વાસનું માપ.

આયુષ્યનું ગણિત એવું છે કે માનવી ૨૪ કલાક એટલે એક દિવસ-રાતમાં ૨૧,૬૦૦ શ્વાસ લે છે. પરંતુ તે જો પ્રાણાયામ (કુંભક) કરીને શ્વાસ બચાવે તો અવશ્ય આયુષ્યમાં વધારો થયા કરે, કારણ માનવીનું આયુષ્ય શ્વાસોશ્વાસ ઉપર નિર્ભર છે. પ્રાચીન કાળમાં લોકો લાંબું, ૧૦૦ વર્ષ કરતાં પણ વધુ જીવતા હતા. તેનું કારણ મુખ્યત્વે ઊંડા દીર્ઘ શ્વાસ, પ્રાણાયામનું હતું. ઋષિમુનિઓ અરણ્યમાં, આશ્રમોમાં પ્રાણાયામ સાધના કરતા. પ્રાતઃ સાયંકાળ સંધ્યાવંદન (સૂર્યપૂજા)માં લોકો પ્રાણાયામ પણ કરતા.

અજાબના કલિમલ બાપુ

સૌરાષ્ટ્રમાં કેશોદ નજીક અજાબ ગામના પાદરે કલિમલબાપુનો આશ્રમ. તેઓ યોગસાધક. એ આશ્રમની અમે મુલાકાત લીધેલી. ગામના સરપંચ અને ઘરડા લોકોને પૂછ્યું તો કલિમલ બાપુને એમના

બાપદાદાએ પણ એ જ અવસ્થામાં જોયેલા તેમ કહ્યું.

તેઓ બહારથી અનાજ વગેરે કશું મેળવતા નહીં. આશ્રમની ઝૂંપડીમાં રહેતા. અંદર કોઈએ જવાનું ન હતું. રોજ સાંજે બહાર આવે, ઝૂંપડીને નાકે બેસી યાત્રિકોને દર્શન આપે.

અમે મળવા ગયા ત્યારે ઉનાળો. આકાશ કોરું પરંતુ કલિમલ બાપુએ અમને કહ્યું કે વહેલાસર ઘરભેગાં થઈ જાઓ. થોડા સમય પછી વરસાદ પડશે અને થયું પણ તેમ જ. અચાનક વાવાઝોડું થયું, માવઠું થયું, વરસાદ પડ્યો.

પાસેના ગામ અક્ષયગઢ જે દેશસેવક શ્રી રતુભાઈ અદાણીએ સ્થાપેલું છે, તેઓશ્રીને ત્યાં પૂછપરછ કરતાં જણાયું કે કલિમલ બાપુ સો વર્ષ કરતાં ય વધુ આયુષ્ય ધરાવે છે. તેઓ આખો દિવસ ધ્યાન, પ્રાણાયામ કર્યા કરે છે. તેઓ ખાતાપીતા હોય તેવું જણાયું નથી.

વર્ષો સુધી એક જ બેઠક પર

આવો જ અનુભવ ભાવનગરના અમારા નિવાસસ્થાન નજીકના ચિત્રા વિસ્તારનો છે. ત્યાં ચિત્રા ગામની વચ્ચે મસ્તરામ બાપુ નામે ઓળખાતા સંત વર્ષોથી એક જ બેઠક પર ધૂણી ધખાવીને બેઠા રહેલા. ન ખાય, ન પીવે. કોઈ ખાવાનું આપી જાય તો કૂતરાને ખવરાવી દે. કોઈ વાર માત્ર ચા પીવે. ઊભા થઈને ઝાડો પેશાબ કરવા ન જાય. એ સાધુની તપશ્ચર્યાની ખરાઈ કરવા ચિત્રા ગામના સરપંચે આઠ દિવસ સુધી ત્યાં ચોકીદાર મૂકેલ, જોવા કે આ સાધુ મૂત્ર કે મળ વિસર્જન કરવા જાય છે કે કેમ ? માલૂમ પડ્યું કે એ પોતાની બેઠક પરથી ઊભા થયા નહિ. કપડાં મેલાંઘેલાં લાગે પરંતુ દુર્ગંધ નહિ. આ સાધુ આખો દિવસ ધ્યાન અને પ્રાણાયામ સાધનાની અવસ્થામાં રહેલા અમે જોયા.

આમ પ્રાણાયામના અસંખ્ય ચમત્કારો જોવા અને વાંચવા મળેલ

છે. બિલખાના શ્રી નથ્યુરામ શર્મા તો કહેતા કે એક મિનિટ પ્રાણાયામ કરવાથી ૧૫ દિવસનું આયુષ્ય વધે છે. ૧ કલાક પ્રાણાયામ કરવાથી અઢી વર્ષનું આયુષ્ય વધે છે. આમ પ્રાણાયામથી આયુષ્યનો વધારો થયા કરે છે એ યોગિક ક્રિયાનું પરિણામ છે.

ગિરનારી સાધુઓ

૧૯૬૦ના વર્ષમાં અમારા જૂનાગઢના વસવાટ દરમિયાન ગિરનાર પર્વત પરના જંગલમાં એવા સાધુઓ જોયેલા, જેઓ ભાગ્યે જ બહારથી અનાજ કે ખાદ્ય પદાર્થો મંગાવતા હોય, પરંતુ સૂર્ય ઉપાસના અને પ્રાણાયામ સાધનાને પરિણામે લાંબો સમય તપશ્ચર્યામાં, આત્મ મોક્ષ મેળવવામાં ગાળતા હોય. પ્રાણાયામથી શરીરમાં આપોઆપ પ્રાણશક્તિનો વિસ્ફોટ થાય છે, તેમજ શરીરમાં ઊર્જા પેદા થયા કરે છે. બિલખા સ્થિત સાધુ સમાજના પ્રમુખ અને ગિરનારની ગૌમુખી ગંગાની જગ્યાના મહંત શ્રી ગોપાલાનંદજીને પૂછતાં, તેમણે આ વિધાનનું સમર્થન કર્યું હતું.

ગિરનારની ગુફામાં ફાંસના તપસ્વીઓ

ગિરનાર પર્વતની તળેટીમાં ભરપૂર જંગલવિસ્તાર છે. ત્યાં ૧૯૬૨ના અરસામાં યાત્રાએ જતા, અમોએ જંગલમાં ઝૂંપડાં બાંધીને તપશ્ચર્યા કરતા, અલગ અલગ રહીને પ્રાણાયામ આદિ યોગની ક્રિયાનું પ્રશિક્ષણ મેળવતા એક ફાંસના બાનુને અને કિલોમીટર દૂર બીજું ઝૂંપડું બાંધી ફાંસના યુવકને જોયેલાં. તેઓ ગિરનાર સ્થિત પોતાના ગુરુની આજ્ઞા મુજબ સાધના માટે રહેલા અને સતત પ્રાણાયામ અને ધ્યાનની પ્રક્રિયા કરતા રહેલા. છ મહિના સુધી આમ જંગલમાં સાધના અર્થે રહેનાર હતા. તેઓનું ભાથું જૂનાગઢના કેથોલિક ચર્ચ મારફત જંગલમાં પહોંચતું હતું. આમ પરદેશીઓ પણ પ્રાણાયામ સાધના કરતા હતા.



શરીરની સર્વાંગી સ્વસ્થતા સાથે વજનનું ઝડપી ઘટવું

શરીરનો વજનવધારો, ચરબીના થર ચડી જવા, સ્થૂળતા, અદોદળાપણું, પેટ પેડુંનું લચી જવું - એ આજે વિશ્વની ચિંતાપ્રેરિત સમસ્યા થઈ રહી છે. અમારા અમેરિકાના ગત વર્ષના પ્રવાસ દરમિયાન ત્યાં જોયું જાણ્યું તો એંસી ટકા અમેરિકનો સ્થૂળતા, વજન વધારાથી પીડાઈ રહ્યા છે અને વજન, સ્થૂળતા ઘટાડવા ત્યાં ઓછો આહાર લેવાય તે માટે હોજરી, આંતરડાં અને પેટનાં ઓપરેશન કરાવી રહ્યા છે. આ દેશમાં પણ વગર સમજયે એનું અનુસરણ થઈ રહ્યું છે. ખોટા ખાનપાનમાં અનુકરણ થઈ રહ્યું છે.

અહીં ભારતમાં, ગુજરાતમાં પણ વિપુલ સંખ્યામાં સ્ત્રીપુરુષો રોજબરોજ જોવા મળે છે. જેઓના પેટ, નિતંબ લચી પડ્યા હોય અને જાડાપણું, અદોદળાપણું શરીર ફરતું વીંટળાઈ વળ્યું હોય. જાડાપણું એ શ્રીમંતાઈની નિશાની ભલે હોય પરંતુ સ્થૂળતા એ અનેક રોગને નોતરનારું નઠારું બળ છે, જેનાથી પેલી કહેવતની જેમ ‘પેટ બહાર તો રોગ અંદર’ વધ્યા કરે છે, ખરું જોતાં ‘પેટ અંદર તો રોગ બહાર’ હોવું જોઈએ.

સ્થૂળતા, વધુ વજન એ શાપરૂપ છે

શરીરમાં ચરબી, સ્થૂળતા, વધુ વજન, મેદ વધવાથી રોગ વધે છે, પરિણામે શરીરનું પ્રત્યેક અંગ શિથિલ થઈ જાય છે. વિષમ અને વિપરીત ક્રિયા થાય છે. સ્થૂળતા એ માનવીને શાપરૂપ બની જાય છે. શરીર કોથળા જેવું લાગે છે. જીવન જીવવાની મજા મારી જાય છે. આયુષ્યમાં ઘટાડો થાય છે. વજન વધવાની સાથે વધુ ભૂખ લાગે,

વારંવાર ખાવાનું મન થયા કરે, ખાઉધરા વૃત્તિ વધવા લાગે. આમ અનેક સમસ્યાઓ પેદા થાય છે.

પરંતુ વજન શરીરનું વધ્યું છે તેની ખબર કેમ પડે ? એ જાણવાની પ્રચલિત એવી મુખ્ય ત્રણ રીતો છે. એમ તો શરીરનું આદર્શ વજન, ઊંચાઈ, ઉંમર, શરીરનું કદ વગેરે ખ્યાલમાં રાખીને જોયા પછી વજનના કાંટા પર શરીરને મૂકીને વજન કરી બંનેનો તફાવત જાણી શકાય.

પરંતુ એ સિવાય નીચેની રીતોથી શરીરનું વજન વધુ છે, કેટલું વધુ છે, સ્થૂળતા, મેદ કેટલાં વધારે છે વગેરે જાણી શકાય છે.

પહેલી રીત : એ છે બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (BMI) આ માપ લેવાની પદ્ધતિ વિશ્વભરમાં જાણીતી છે. વૈજ્ઞાનિક છે. જેમ કે માનવીની ઊંચાઈ ૧.૭૦ મીટર (૫'-૭'') છે. એનું વજન ૭૦ કિલો હોય તો $70 \div 1.70^2 = 24.22$ બોડી માસ ઈન્ડેક્સ થયો ગણાય.

હવે ૨૩ સુધી બોડી માસ ઈન્ડેક્સ એ આદર્શ વજન ગણાય. ૨૫ બોડી માસ ઈન્ડેક્સ એ ખૂબ જ વધેલું વજન ગણાય. ૩૦ થી વધુ બોડી માસ ઈન્ડેક્સ એ ખૂબ જ વધેલું વજન ગણાય. અતિ સ્થૂળતા, જાડાપણું ગણાય. પુરુષને ૪૦ ઈંચથી વધુ અને મહિલાને ૩૫ ઈંચથી વધુ કમરનો ઘેરાવો એ સ્થૂળતા, વધુ વજન સૂચવે છે.

બીજી રીત : માનવીની કમર માપવાની. જો માનવીની કમર ૩૦ ઈંચ અને નિતંબ ૪૦ ઈંચ હોય તો તેનો રેશિયો $\frac{3}{4} = 0.75$ ગણાય. આ માપથી જો મહિલાનો રેશિયો ૦.૮'' હોય તો તે મેદસ્વી ગણાય અને પુરુષનો રેશિયો ૧.૦'' હોય તો તે મેદસ્વી ગણાય.

ત્રીજી રીત : સાવ સહેલી ઘરગથ્થુ છે. પેટની નીચેના ભાગની ચામડી પર ચીંટિયો ભરી જોવાનું કે તે કેટલા ઈંચ લબડી પડી છે ? જો એ ચામડી અર્ધા ઈંચથી વધુ લબડી પડી હોય તો માનવી સ્થૂળ, મેદસ્વી, જાડો ગણાય.

આમ દરેક સ્ત્રીપુરુષને પોતાને ખબર પડે છે કે શરીર કેટલું સ્થૂળ, મેદસ્વી બની રહ્યું છે. જો પૂરી કાળજી ન રખાય તો સ્થૂળતા, મેદ વધતાં રહે છે.

શરીરમાં મેદ કેવી રીતે વધે ?

મેદ (સ્થૂળતા) એ શરીરની સપ્તધાતુમાંની એક ધાતુ છે. એક પ્રક્રિયા છે. માનવી જે આહાર લે છે, પોષણ મેળવે છે, તેમાંથી શરીર સાત ધાતુઓ બનાવે છે : રસ, રક્ત, મેદ, મજ્જા, માંસ, અસ્થિ અને વીર્ય-રજસ. આમ ઉત્તરોત્તર ધાતુ બનતી રહે છે શરીરમાંના અગ્નિ દ્વારા. પરંતુ સ્થૂળતા વધે, ચરબી વધે એટલે મેદ પછીની પ્રક્રિયા અટકી જાય, ઓછી થઈ જાય છે. અને પોષણથી મેદ ધાતુ વધ્યા કરે છે.

જીવનનું મુખ્ય બળ છે પ્રાણ

શરીરના સર્વાંગી વિકાસ માટે મુખ્ય બળ છે પ્રાણ. એ પ્રાણશક્તિ વધારવા, સુખાકારી માટે, અધ્યાત્મ જીવન માટે ઋષિવર્ય પતંજલિ મુનિએ 'અષ્ટાંગ યોગ' નામના શાસ્ત્રની રચના કરી છે. જેમાં સહેલામાં સહેલા ઉપાયો, ઉપચારો, દૈનિક કાર્યક્રમો બતાવેલ છે. આ પ્રાણ એ જ જીવન છે, આત્મા છે. માનવશરીર પ્રાણથી જ ટકે છે. આ પ્રાણનો પ્રચંડ ધોધ શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાથી એટલે કે પ્રાણાયામથી જ પેદા થાય છે અને એનાથી શરીરનાં અનેક ઉપદ્રવો, રોગ, તકલીફોનું નિરસન થાય છે. પ્રાણ એટલે ઊર્જા, શક્તિ, વિદ્યુત અને શરીરને કાયમી હર્યુભર્યુ રાખનારું પ્રેરક બળ. પ્રાણાયામથી શરીરની શક્તિ ગજબની વધે છે. રક્તભ્રમણનું નિયમન થાય છે. હૃદય સદાય ધબકતું રહે છે. ફેફસાં, યકૃત, મૂત્રપિંડો અને નાનુંમોટું મગજ-એ બધા પ્રમુખ અવયવો પ્રફુલ્લિત રહે છે.

આજ સુધી સામાન્ય જનની માન્યતા એવી હતી કે પ્રાણાયામ

સાધુ સંતો કરે અને અધ્યાત્મ માર્ગે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરે. પ્રાણાયામ કરવામાં જોખમ છે, વિપરીત અસર કદાચ ઊભી થાય તેવી ભીતિ, ડર રહેતો. અમો એટલે બ્રાહ્મણો રોજ સવારે નાના હતા ત્યારે પ્રાતઃ અને સાયં સંધ્યાવંદન કરતા, તેમાં પ્રાણાયામને સ્થાન હતું. પ્રાણાયામ કરતા પરંતુ ત્યારે આ સાદો પ્રાણાયામ, દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસથી શરીર, મન, ચિત્ત અને આત્મા આટલા બધા ઊર્ધ્વગતિથી અમરત્વ ભાવ પામશે, શરીરમાં ખુશ્બુ, આનંદ, ખુશી અને સ્વસ્થતા માટેની પ્રચંડ પ્રાણશક્તિ પેદા થશે તેવો ખ્યાલ બહુ ન હતો.

પ્રાણાયામ અને ધ્યાન

આજકાલ શરીરની સુખાકારી, આરોગ્ય માટે ધ્યાન (મેડિટેશન)ની ક્રિયા પર ખૂબ જ સંશોધન ચાલી રહ્યું છે. અમેરિકામાં ધ્યાનની ક્રિયા અંગે ગજબની લોકજાગૃતિ જોવા મળી છે. રોજરોજ ધ્યાનની પ્રક્રિયા પરત્વે પુસ્તકો અને થોકબંધ સાહિત્ય પ્રગટ થયા કરે છે. પરંતુ અષ્ટાંગ યોગ મુજબ પ્રાણાયામ એ ધ્યાનપૂર્વકની ક્રિયા છે. પ્રાણાયામથી ધ્યાન વધુ લાગે છે.

પ્રાણાયામનું સંચાલન, નિયમન શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાથી જ થાય છે. શ્વાસમાં દૈવી અંશ છે. શ્વાસનું જોડાણ બે ફેફસાં સાથે, ફેફસાંનું હૃદયમાં દિનરાત થતી રક્તની શુદ્ધિ અશુદ્ધિ સાથે, રક્તભ્રમણ કરતી નાડીઓ સાથે અને તેના અંકુશરૂપ મગજની સાથે છે. શ્વાસ વિના માનવી લાંબું જીવી શકતો નથી. અને એટલે જ શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા જીવન કેમ ધબકતું, નરવું રહે એ જાણવાની ખૂબ જરૂર છે.

માનવીનું આયુષ્ય દિનરાત, મહિના, વર્ષ પર નિયત નથી પરંતુ માનવી કેટલા શ્વાસોશ્વાસ લઈને જીવવાનો છે, તેના પર આધારિત છે. જૈનશાસ્ત્ર અને બીજાં શાસ્ત્રો પણ એમ જ માને છે અને એટલે જ

પતંજલિ મુનિ સમજાવે છે કે લાંબું જીવવા માટે લાંબા લાંબા શ્વાસ લેવાનું રાખો. લાંબા, દીર્ઘ શ્વાસ લેવાની એક માત્ર ક્રિયા છે પ્રાણાયામ. માટે જ પ્રાણાયામ રોજ રોજ નિયમિત કરવાનું રાખવું જોઈએ.

પ્રાણાયામના પ્રકાર

પ્રાણાયામના મુખ્યત્વે નવ પ્રકાર છે : (૧) અનુલોમ-વિલોમ (૨) કપાલભાતિ (૩) ભસ્ત્રિકા (૪) ઉજ્જયી (૫) શિત્કારી અને શીતલી (૬) ભ્રામરી (૭) સૂર્યભેદન (૮) મૂર્છા (૯) પ્લાવિની.

એમાં અનુલોમ-વિલોમ એ નાડીશોધન પ્રાણાયામ ગણાય છે. એનાથી શરીરની રક્તવાહિનીઓની, આંતરડાની, મૂત્રપિંડ વગેરેની શુદ્ધિ થાય છે. એવો જ પ્રાણાયામ છે શિવાનંદ પ્રાણાયામ. એ અનુલોમ વિલોમનો જ પ્રકાર છે. પરંતુ શિવાનંદ પ્રાણાયામ સૂતાં સૂતાં પથારીમાં થઈ શકે. સવારે વહેલા અને સૂતી વખતે પથારીમાં થઈ શકે. અનુલોમ-વિલોમ બેઠા બેઠા થાય છે. શરીરમાં વધેલું વજન, સ્થૂળતા, ચરબી, કફ, આમદોષને ઝડપથી ઘટાડીને આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરનાર પ્રાણાયામ છે.

કપાલભાતિ : કપાલભાતિના બે પ્રકાર છે : એક કપાલભાતિ એટલે શરીરની શુદ્ધિ કરનાર જે છ ક્રિયાઓ નોલી, ધોતિ, બસ્તી, ગજકરણી, ત્રાટક અને કપાલભાતિ - એમાંની એક શોધન કરનાર ક્રિયા છે. એનો બીજો પ્રકાર તે કપાલભાતિ પ્રાણાયામ. એ બધા પ્રાણાયામમાં સહેલો, સુલભ અને શરીરનાં બધાં જ અંગોની શક્તિ વધારનાર, માંદગી તેમજ વિજાતીય દ્રવ્યોને દૂર કરનાર લોકપ્રિય એવો પ્રાણાયામ છે કપાલભાતિ. એ એકદમ સહેલો અને સરળ છે.

કપાલભાતિ અને ભસ્ત્રિકા : કપાલભાતિ અને ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ એકબીજાની અડોઅડ છે. અલબત્ત, બંનેની ક્રિયાઓમાં પાયાનો ફેર છે. કપાલભાતિમાં પૂરક કરતાં રેચક એટલે શ્વાસ કાઢવાની

પ્રક્રિયા મહત્વની છે. રેચક જુસ્સાથી કરવાનું, જ્યારે પૂરક આપોઆપ થાય છે. એમાં પેટનો ભાગ અંદર બહાર લઈ જવાનો છે. જોરદાર છીંક ખાઈએ એમ રેચક કરીને પૂરક કરવાનું છે. જ્યારે ભસ્ત્રિકામાં ધમણની જેમ છાતી ઉપર પૂરક રેચકની ક્રિયા અસરકારક બને છે. પૂરક તથા રેચક બંનેમાં ઘર્ષણ, ગરમી પેદા થાય છે.

ભ્રામરીમાં ઊં પ્રણવમંત્રનો નાદ ભ્રમરના ગૂંજારવની જેમ કાઢવાનો હોય છે. ઓઉમ્ એટલે ઓમના નાદને મૂળાધાર ચક્રથી શરૂ થઈને સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂરક, અનાહત (હૃદય) વિશુદ્ધા, આજ્ઞા અને ઠેઠ મસ્તકના ઉપરના ભાગમાં આવેલ સહસ્રારચક્ર સુધી લઈ જવાનો રહે છે. એનાથી સમગ્ર શરીરમાં વિદ્યુત-ઊર્જા પેદા થઈને ધ્રુજારી પેદા થાય છે. ચક્રો એ ઊર્જાનું પાવરહાઉસ છે.

ઉજ્જાથી, શિત્કારી અને શીતલી : એમાં શિત્કારી અને શીતલી વારાફરતી એક બેઠકે કરી શકાય. શીતલીમાં જીભની ભૂંગળી કરીને પ્રાણાયામ કરવાનો તો શિત્કારીમાં જીભને વળાંક આપી તાળવે લઈ જઈ, બંને દાંત ઉપર નીચેના ભીડીને શિત્કારનો અવાજ કાઢવાનો રહે છે. ઉજ્જાથી પ્રાણાયામમાં છાતી ફુલાવી શ્વાસ લઈને તેને રોકવાની ક્રિયા મુખ્ય છે.

આ ઉપરાંત સૂર્યભેદન, મૂર્છા, પ્લાવિની પ્રાણાયામમાં કુંભકની પ્રક્રિયાઓ મહત્વની છે અને તજ્જ અથવા ગુરુ પાસેથી એને અંગે જ્ઞાન, તાલીમ લેવાની જરૂર છે. કારણ એ હઠયોગને લગતા છે. ‘કેવળ કુંભક’ એ પ્રાણાયામ નથી પરંતુ શ્વાસોશ્વાસને લાંબા સમય સુધી સ્થિર કરવાની, રાખવાની પ્રક્રિયા છે. એ હઠયોગની ક્રિયા છે.

(વધુ માહિતી માટે જુઓ પાન નં. ૪૩-૪૪)



યોગક્રિયા કરો અને

ઝડપથી શરીરનું વજન ઘટાડો

પતંજલિ મુનિએ પ્રબોધેલ અષ્ટાંગ યોગ દ્વારા શરીરની પ્રાણશક્તિ તેમજ રોગપ્રતિકારશક્તિ સંબંધે સહેલામાં સહેલો ઉપાય બતાવનાર છે યોગચિકિત્સક શ્રી રામદેવજી મહારાજ, જેમણે લાખો માનવીઓને પ્રાણાયામ ક્રિયા સહેલી કરી બતાવી છે.

રોજનું ૩૫૦ થી ૫૦૦ ગ્રામ વજન ઘટાડવાનું આસાન છે.

અમદાવાદમાં ડિસેમ્બર ૨૦૦૩માં યોજાયેલી યોગ અને પ્રાણાયામની શિબિરમાં ૧૪ હજાર શિબિરાર્થીઓને શરીરની ચરબી, સ્થૂળતા તેમજ વજન ઘટાડવા કપાલભાતિ ક્રિયા બતાવેલ. અને તે મુજબ સંખ્યાબંધ માનવીઓએ પોતાના વજન ઘટાડવાનું જાહેર કર્યું હતું.

કપાલભાતિ : રોજ સવારે નરણે કોઠે પ્રાર્થના બાદ કપાલભાતિ અને ભસ્ત્રિકા એ બે ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાના પ્રાણાયામ છે. તે ૨ થી ૫ મિનિટ શક્તિ અનુસાર કરવા. ઉપરાંત મીઠું, ખાંડ, અન્ન લેવાનું બંધ કરીને માત્ર દૂધ, ફળ, શાકભાજી એમ રસાહાર પર રહેવું. સાથે અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ પાણી સાથે બબ્બે ચમચી લેવું અથવા જમ્યા પછી બપોરે રાત્રે ત્રણ-ત્રણ ચમચી અશ્વગંધારિષ્ટ (પ્રવાહી) પીવું. અશ્વગંધા ચૂર્ણ અને અરિષ્ટ બજારમાં મળે છે.

પ્રાણાયામથી જેમનું વજન, સ્થૂળતા ઝડપથી ઘટ્યાં !

યોગચિકિત્સક શ્રી રામદેવજી મહારાજની ગુજરાતમાં ઉપરાઉપરી ત્રણ યોગશિબિરો ૨૦૦૩ના વર્ષમાં સુરત, અમદાવાદ અને રાજકોટમાં યોજાઈ ગઈ. જેમાં દરેક શિબિરમાં ૧૨ હજારથી વધારે સ્ત્રી-પુરુષો અને

યુવાન-યુવતીઓએ ભાગ લીધો. આ શિબિરોમાં શરીરનું વજન, મેદ ઘટાડવા પર વિશેષ લક્ષ અપાયું અને પ્રાણાયામની ક્રિયાઓ સહેલી રીતે દર્શાવવામાં આવી. પ્રાણાયામથી જેમના શરીરનાં વજન આપોઆપ સહેલાઈથી ઘટવા પામ્યાં છે, તેની આ ઝલક :

આ છે અમદાવાદનાં ધ્યાનયોગી શ્રી કુંદન મા. તેઓ પૂ. શ્રી ધ્યાનયોગી મધુસૂદનજી મહારાજનાં શિષ્યા છે. તેઓ શક્તિપાત પણ કરે છે.

વર્ષ ૨૦૦૩માં તેઓ યુરોપના પ્રવાસે ગયેલાં. ત્યાં લંડન ખાતે એક મહિનો રોકાઈને ધ્યાનની પ્રક્રિયા સંખ્યાબંધ બ્રિટનવાસીઓને બતાવી.

૬૫ વર્ષનાં શ્રીમતી કુંદન માનું સ્થૂળ દેહને કારણે વજન વધુ હતું. પરંતુ કપાલભાતિ પ્રાણાયામની સાધનાથી તેઓના શરીરનું વજન ઝડપથી ઘટી ગયું છે. શ્રી કુંદન મા હવે ઉપદેશ આપે છે કે ધ્યાનની પ્રક્રિયા, પ્રાણાયામ કર્યા પછી વધુ સરળ, સુલભ અને અસરકારક રહી છે.

એમના પુત્રાદિ કહે છે કે મા, આમ દૂબળાં કેમ લાગો છો ? એમના પહેરવાનાં વસ્ત્રો મોટાં પડવાં માંડ્યાં છે. આ છે કપાલભાતિ પ્રાણાયામની કમાલ. આ પ્રાણાયામથી લાખો માનવીઓ પોતાના શરીરનું વજન ઘટાડી રહ્યા છે.

વજન, સ્થૂળતા ઘટાડવાના વધુ પ્રયોગો

પ્રાણાયામથી શરીરનું વજન ઝડપથી ઘટી જાય છે અને એનાથી એક જબ્બર આશ્ચર્ય સર્જાયું છે. ગુજરાતમાં સુરત, અમદાવાદ, રાજકોટની યોગશિબિરમાં હાજર રહેલા સંખ્યાબંધ સાધકોએ જણાવ્યું છે કે પ્રાણાયામથી વિશેષ કરીને ફેફસાં, હૃદય, પેટ અને પેન્ક્રિયાસ (સ્વાદુપિંડ)ના રોગમાં ઝડપથી ફાયદો થયો છે. એમ શરીરનું વજન,

સ્થૂળતા, મેદ ઘટ્યાં છે. હૃદયની છંદાયેલી નળીઓ ખુલ્લી થઈ ગઈ છે. કોલેસ્ટરોલ અને બીજાં હૃદયને નુકસાન કરતાં દ્રવ્યો દૂર થયાં છે. રક્તભ્રમણ નળીઓમાં ધારી જામવાની કે નળીઓ સાંકડી, કડક, બરડ, થવાની સમસ્યા રહી નથી. અને એવી સમસ્યા હોય તો તે મટી જવા પામી છે. ડાયાબિટીસનું નિયંત્રણ થયું છે. દેશના લાખો માનવીઓને જુદાં જુદાં સ્થળોએ યોગચિકિત્સા શિબિરો (જેમાં ૧૨-૧૫ હજાર સ્ત્રી-પુરુષો ભાગ લેતાં રહે છે.) યોજનારા યોગી સ્વામી રામદેવજી મહારાજ કહે છે કે, ‘યોગ પ્રાણાયામ યહ હૈ પૂરા મેડિકલ સાયન્સ. ‘એનાથી શરીરના સર્વ રોગ, તીવ્ર રોગ સહિતના સર્વ રોગનો નાશ થાય છે એટલે કે સર્વરોગહર યોગચિકિત્સા છે, જે વિશ્વને ભારતની દેણ છે.

અમેરિકાના અનુભવો

અમારે ત્યાં અમદાવાદમાં વૉશિંગ્ટન સ્થિત પરિચિત બે મહેમાન કુટુંબો આવેલાં. અમેરિકામાં સ્થૂળતાની, વધુ વજનની સમસ્યાની વાત નીકળતાં મહુવા (સૌરાષ્ટ્ર)ના મૂળ રહીશ શ્રી કનુભાઈ અને તેમનાં પત્ની શ્રીમતી પદ્માબહેન પારેખ કહે, અમે તો અમેરિકામાં નાણાં ડોલર ખર્ચાંને આ યોગચિકિત્સા એટલે પ્રાણાયામ, ધ્યાન આદિ ક્રિયાઓ કરવાનું શીખ્યાં છીએ. જેનું ભારતમાં વિના મૂલ્યે પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવે છે. યોગની સૌથી વધુ લોકપ્રિયતા અમેરિકામાં છે અને એને ત્યાં લાખો અમેરિકન સ્ત્રી-પુરુષો હાલ અજમાવી રહ્યાં છે.

અમારે ત્યાં આવેલા મહેમાનોમાં શ્રીમતી પદ્માબહેન પારેખ અને શ્રીમતી શકુંતલાબહેન દોશી (બંને કપોળ જ્ઞાતિના, વર્ષો પહેલાં વૉશિંગ્ટન ડી.સી. માં જઈ વસેલાં અને હવે સેવાક્ષેત્રમાં કામ કરતાં) એ બંને બહેનોએ અમારી સમક્ષ તુરત ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતિ, અનુલોમ-વિલોમ અને ભ્રામરી પ્રાણાયામ કરી બતાવ્યા એટલે અમેરિકામાં વસેલાં ગુજરાતી ભાઈ-બહેનો યોગના પ્રશિક્ષણ અને અનુબંધની પૂરી કિંમત

સમજે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ એને સુદૃઢ, તંદુરસ્ત અને લાંબું જીવન જીવવામાં ફળદાયી માની રહ્યાં છે. અમેરિકામાં આર્ટ ઓફ લિવીંગની સુદર્શન ક્રિયા (એ પણ પ્રાણાયામનો જ એક ભાગ છે) ખૂબ પ્રચલિત રહી છે.

યોગ અને પ્રાણાયામથી બાયપાસ સર્જરી વગર ઓપરેશને!

પ્રાણાયામની ક્રિયા એટલી અસરકારક અને તત્કાળ પરિણામ આપનારી છે કે જાણે એમ લાગે કે જાદુ થયો. એવા સેંકડો કેસો અમદાવાદની યોગચિકિત્સા શિબિરમાં યોગી અને યોગચિકિત્સક સ્વામી શ્રી રામદેવજી મહારાજે વર્ણવ્યા હતા. જેમાં વગર શસ્ત્રક્રિયાથી પણ શરીરની, હૃદયની બ્લોક થવા પામેલી રક્તવાહિનીઓ આપોઆપ ખુલ્લી થવા પામી છે. બાયપાસની જરૂર રહી નથી. અલબત્ત, એને માટે યોગચિકિત્સા વ્યવસ્થિત, સમજણપૂર્વક કરવાની રહે છે.

અમદાવાદ સ્થિત શ્રી ભરતભાઈ શેઠ, ઉ. ૫૪, શરીરનું વજન ૯૬ કિલો, એમની બંને નળીઓ છંદાઈ જવા પામી એટલે ચેન્નાઈ એપોલો હોસ્પિટલમાં જઈ ૧૯૯૧માં બાયપાસ સર્જરી કરાવી. પરંતુ હૃદયની નળીઓ છંદાઈ જવાના કારણો દૂર ન થયાં એટલે પાંચ વર્ષમાં પુનઃ નળીઓ કોલેસ્ટરોલથી છંદાઈ જવા પામી. એટલે ફરીથી તેઓ એપોલો હોસ્પિટલમાં બાયપાસ સર્જરી કરાવવા ગયા. પરંતુ તબીબી તપાસ પછી તબીબોનો અભિપ્રાય થયો કે પુનઃ બાયપાસ સર્જરી થઈ શકે એમ નથી, જોખમ ઘણું છે.

એથી વૈકલ્પિક સારવાર તરીકે એમણે યોગશિબિરમાં જઈને યોગની ક્રિયા, મુખ્યત્વે પ્રાણાયામ કરવા માંડ્યું. પરિણામે તેમની હૃદયની બ્લોક થઈ ગયેલી છંદાઈ ગયેલી નળીઓ ખુલ્લી થઈ ગઈ, સાથે વજન ૩૦ કિલો ઘટીને ૬૬ કિલો થઈ ગયું. આજે તેઓ રોજ યોગક્રિયા કરે છે, મુખ્યત્વે ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતિ, અનુલોમ-વિલોમ, ભ્રામરી અને ઉજ્જાથી પ્રાણાયામ યથાશક્તિ કરી સાજા રહે છે.

આવી રીતે નિરંજના એડવોકેટ, શ્રી રમેશ શર્માની, ઈન્ડિયન એર લાઈન્સના કેપ્ટન શ્રી બરવાનીની તેમજ અસંખ્ય માનવીઓની યોગિક ક્રિયાથી છંદાયેલી હૃદયની નળીઓ આપોઆપ ખુલ્લી થઈ ગઈ છે. બાયપાસ સર્જરીની જરૂર નથી. આ વાત શ્રી રામદેવજીએ સુરત, અમદાવાદ, રાજકોટની શિબિરોમાં હજારો માનવીઓની વચ્ચે કહી હતી. આમ પ્રાણાયામથી બાયપાસ સર્જરી થાય જ છે.

કપાલભાતિ પ્રાણાયામ દ્વારા બાયપાસ સર્જરી !

ભગવાં વસુ અને લાંબી જટાધારી સ્વામી આત્માનંદજી, જેઓ એક MBBS તબીબ છે. સિમલાના વતની છે, તેમને ૧૯૯૫માં હૃદયરોગ થયો. તેમણે એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવી. હૃદયરોગની દવાઓ લીધી પરંતુ ફેર નહિ પડવાથી કાર્ડિયોલોજિસ્ટે તેમને તત્કાલ બાયપાસ સર્જરી કરાવી લેવા સલાહ આપી. નહિ કરાવો તો જીવશો નહિ !

પરંતુ આ સાધુએ બાયપાસ સર્જરી ન કરાવી અને બે મહિના સુધી રોજ કપાલભાતિ અને ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરવા માંડ્યા. તેઓ હવે પૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ ગયા છે અને યોગી શ્રી રામદેવજી મહારાજની અમદાવાદ ખાતેની તા. ૧૪ ડિસેમ્બરથી તા. ૨૧ ડિસેમ્બર ૨૦૦૫ની યોગશિબિરમાં શિબિરાર્થી બનીને રહ્યા અને પ્રાણાયામ દ્વારા પૂર્ણ સ્વસ્થતા મેળવી, પ્રાણાયામથી બાયપાસ સર્જરી થયાનું વર્ણવ્યું છે.

પ્રાણાયામથી કેન્સર અને અસ્થમા કાયમી મટ્યાં !

અમદાવાદની યોગી રામદેવજી મહારાજની યોગચિકિત્સા શિબિરમાં આવેલાં મુંબઈનાં શ્રી મીનાબેન શાહને ચામડીનું કેન્સર થયેલું. ઘણી દવા કરાવવા છતાં કેન્સરમાં ફેર ન પડ્યો. તેમણે પ્રાણાયામ કરવાનું શરૂ કર્યું તો છેલ્લા પાંચ વર્ષથી કેન્સરમાંથી મુક્ત થયાં છે. તેઓ માને છે અને કહે છે કે ગમે તેવા કેન્સર આ પ્રાણાયામની ક્રિયાથી મટે છે. લાભ થાય છે.

મુંબઈથી આ શિબિરમાં આવેલા શીખ ઈન્દ્રજીતસિંગને લાંબા સમયથી અસ્થમા હતો. તેમણે દવા કરાવી પણ ફેર ન પડ્યો. દાદરાનાં પગથિયાં પણ ચડી શકતા ન હતા. તો પ્રાણાયામથી હવે અસ્થમામાં ઘણી રાહત છે અને મટવા તરફ છે. સીડીનાં પગથિયાં સહેલાઈથી ચડી શકે છે. હવે મૂંઝવણો ઓછી થઈ ગઈ છે. અનેક લોકોનો અસ્થમા આમ મટ્યો છે તેવા પુરાવા શિબિરમાં રજૂ થયા.

આ રહ્યા કેટલાકને પ્રાણાયામથી વિધવિધ રોગમાં ફાયદો થયાના, રોગ મૂળથી મટી ગયાનાં ઉદાહરણો, જે યોગી શ્રી રામદેવજી મહારાજે યોગશિબિરમાં જે તે સાધકને ઊભા કરાવીને તેમજ સાધકના આવેલા પત્રોનું વાંચન કરીને વર્ણવ્યા હતાં .

રક્તકણો વધી ગયા : કાનજીભાઈ પરમાર. ઉં. ૪૫. એમને એઈડ્ઝને કારણે પ્લેટ્લેટ્સ કણો ઘટીને ૨૭ હજાર થઈ ગયેલ, તે કપાલભાતિ પ્રાણાયામથી વધીને ૭૭ હજાર થયા. રક્તકણો, હિમોગ્લોબીન વધ્યાં.

પક્ષાઘાત, લકવો : રાકેશ શર્મા ઉં. ૭૬, એમને ડાયાબિટીસને કારણે પગે લકવો થયો, તે પ્રાણાયામથી ફેર પડતાં ચાલવા માંડેલ છે.

ડાયાબિટીસમાં ફાયદો : એક બહેનનું ડાયાબિટીસ પ્રાણાયામ પાંચ દિવસ કરવા માત્રથી ૨૧૯ યુનિટમાંથી ઘટીને ૧૪૨ (જમ્યા પછીનું) થયું.

વજન વધ્યું : રાજકોટના ગૌરાંગ પિત્રોડા ઉં. ૧૫ શરીરે દૂબળા પાતળા, પ્રાણાયામથી ૨ કિલો વજન વધ્યું. ઊંચાઈ પણ વધી.

સફેદ ડાઘ : રાજકોટના શ્રી ચંદ્રિકા ધોળકિયા, એમને શરીરે સફેદ ડાઘમાં ત્રણ મહિના પ્રાણાયામ કરવાથી અડધો ફેર પડી ગયો છે.

કોલેસ્ટરોલ (નઠારું) ઘટ્યું : રાજકોટની શ્રી શશિકલાબહેનનું માત્ર ૧ દિવસના પ્રાણાયામથી સવારનું મધુમેહ ૧૧૦ યુનિટ હતું તે

ઘટીને ૧૦૧ યુનિટ થઈ ગયું. સાથે કોલેસ્ટરોલ (નઠારું) ઘટી ગયું.

અમ્લપિત : યુ.પી.ના અશોક બંસલની પત્નીને સખત અમ્લપિત હતું. તે પ્રાણાયામથી મટી ગયું.

ડાયાબિટીસનું નિયમન : જયપુરની યોગ શિબિરમાં ઝારખંડના શ્રી એન. કે. શર્માએ જાહેર કર્યું કે પ્રાણાયામથી તેમનું રક્તશર્કરા નિયંત્રિત બન્યું ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થયો છે.

હાઈ બી.પી. ટેન્શન : જયપુરની શિબિરમાં શ્રીમતી માધવી ચંદને જાહેર કર્યું કે પાંચ વર્ષથી તેમના ગળાનો ઘાંટો (વોકલ કોડ) બંધ હતો તે પ્રાણાયામથી ખુલ્લો થયો, બોલી શકે છે.

પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડનો સોજો : સીતાપુર (યુ.પી.)ના શ્રી મિશ્રાભાઈએ જાહેર કર્યું કે તેમના પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડની સખત પીડા પ્રાણાયામથી મટી. ખૂબ ફાયદો થયો.

સ્નાયુઓની બહેરાશ : શ્રી કૃતિકાબહેનને મસ્ક્યુલર ડીસ્ટ્રોફી થયેલું. તેમાં થોડા સમયના પ્રાણાયામથી ૭૫ % ફાયદો થયો. આ અસાધ્ય રોગ ગણાય છે.

આમ શરીરના અનેક ઉગ્ર તેમજ અસાધ્ય મનાતા રોગોમાં પ્રાણાયામની સાધનાથી ખૂબ ફાયદો થયો છે, રોગ મટી ગયા છે.



વજન ઘટાડનાર સર્વોચ્ચ ઉપાય : કપાલભાતિ અને ક્લેરી

અમેરિકા, યુરોપ, ઓસ્ટ્રેલિયા આદિ દેશોમાં વજન ઘટાડવું એ એક મહાસમસ્યા બની ગઈ છે. અમેરિકામાં તો ૮૦ % સ્ત્રી-પુરુષો, જોઈએ એના કરતાં વધુ, બેહદ વજન ધરાવી રહેલ છે. અમેરિકા એ વૈજ્ઞાનિક દેશ હોવા છતાં સુખી અને સમૃદ્ધ દેશ હોવા છતાં ત્યાં કેન્સર, હૃદયરોગ, મધુમેહ, આર્થરાઈટિસ, કિડની દોષ, આદિ રોગ વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. શરીરમાં સ્થૂળતા, મેદ, વધુ વજન હોવું એ અન્ય રોગોને નોતરવા જેવું છે. સ્થૂળતા એ અનેક રોગોનું પ્રવેશદ્વાર છે. ડાયાબિટીસ એ સ્થૂળતા અને હૃદયરોગનું મુખ્ય કારણ છે.

સ્થૂળતા, વજન ઘટાડવામાં કોઈ ઔષધ, દવા, એટલાં કામચાબ નીવડ્યાં નથી. વિશ્વભરમાં એની દવા શોધાઈ રહી છે. આયુર્વેદમાં મેદોહર ગુગળ, અન્ય ગુગળ આદિ દવા છે પરંતુ ઝડપથી વજન ઘટાડવામાં કામચાબ નથી. ડાયેટ એટલે મર્યાદિત પોષણ લેવાની ચિકિત્સા પણ કામચાબ બની નથી.

ડાયેટ, એકટાણાં, ઉપવાસ, ઓછું જમવું, અમુક ખાદ્યો ખાવા, આહારમાં ફેરફાર, પીણાં, ઔષધકીય પીણાં, ખાદ્યો વગેરે તમામ ક્રિયાઓ આચરવા છતાં શરીરની ચરબી કે વજન ઘટાડવામાં જોઈએ એવી કે એટલી કામચાબી રહી નથી.

પરંતુ કસરત, સતત ચાલવું, યૌગિક વ્યાયામ અને સૌથી સરળ, સુલભ અને ઝડપથી કાયમી વજન ઘટાડવામાં કપાલભાતિ પ્રાણાયામ પ્રચલિત છે. ભારત અને વિશ્વને મહર્ષિ પતંજલિની એ મહાદેશ છે.

(જેની વિસ્તૃત સમજ આ પુસ્તિકામાં પ્રાણાયામ સાધનામાં આપવામાં આવી છે.)

આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર સ્થૂળતા ઘટાડવામાં કેલરી (શરીરનું પોષણ ક્ષમતા માપ)નું ગણિત સક્ષમ માને છે. અમેરિકાની છેલ્લી શોધ આ કેલરી પર અવલંબિત છે.

કેટલી કેલરી આહાર લેવો ?

વજન ઘટાડવા કેટલી કેલરી આહાર લેવો એનું પણ ગણિત છે. પ્રત્યેક કિલો વજન દીઠ નીચે મુજબ કેલરીની દૈનિક જરૂરિયાત રહે છે :

શરીરનુ વજન	બેઠાડુ જીવન	સામાન્ય શ્રમ કરનાર	ખૂબ શારીરિક શ્રમ કરનાર
સામાન્ય વજન	૩૦ કેલરી	૩૫ કેલરી	૪૦ કેલરી
અપેક્ષિત કરતાં			
ઓછું વજન	૩૫ કેલરી	૪૦ કેલરી	૪૫ કેલરી
અપેક્ષિત કરતાં			
વધુ વજન	૨૦ કેલરી	૨૫ કેલરી	૩૦ કેલરી

આમ, નોર્મલ વજન ધરાવનાર અને બેઠાડુ જીવન જીવનાર માનવીએ રોજનો ૧૬૦૦ કેલરી આહાર લેવો ઘટે. પરંતુ શરીરનું વજન ઘટાડવાનું છે ત્યારે નીચે મુજબ આહાર ઘટાડીને રોજનો ૧૬૦૦ કેલરીને બદલે ૧૩૦૦ કેલરી દૈનિક આહાર લેવો ઘટે. આ ૩૦૦ કેલરી કેવી રીતે ઘટાડવી, તેની નીચે મુજબ ગોઠવણ કરવાની રહે છે જે સહેલું છે.

	કેલરી
૧. સવારના ચા-નાસ્તામાં ઘટાડીને લેવી	૩૦૦
૨. બપોરના ભોજનમાં ૩૫૦ કેલરી ખાધ લેવી	૩૫૦
૩. બપોર પછીનો હળવો નાસ્તો, ચા વગેરેમાં	૨૦૦
૪. રાતનું નિરાંતનું પેટ ભરીને ભોજનમાં લેવી	<u>૪૫૦</u>
કુલ	૧૩૦૦

આમ ૧૬૦૦ ને બદલે ઘટાડીને રોજનો ૧૩૦૦ કેલરી આહાર લેવાનો છે. આ ફેરફાર ભૂખ્યા રહીને નહિ જ પરંતુ ^{જીવિ}સ્વાભાવિક ફેરફાર ધીમી ગતિએ કરીને ધીમી ગતિએ ઘટાડો કરતા જ નું છે. દર અઠવાડિયે ઘટાડો કરવો.

પહેલાં નાસ્તો ૩૫૦ કેલરી (દૈનિક ૧૬૦૦ કેલરીના ભાગ રૂપે) લેતા હતા. તો તેમાં રોજની ૫૦ કેલરી ઘટાડીને નાસ્તો રોજનો ૩૦૦ કેલરી નીચે મુજબ લેવાનો રહે છે. બાકીનું જેમનું તેમ ખાવાનું ચાલુ રાખવું.

સવારનો નાસ્તો ૩૦૦ કેલરી

	કેલરી
૧. દૂધ ૧ કપ ભરીને (૧૫૦ મિ.ગ્રા.) અથવા ચા ૧ કપ	૧૦૦
૨. ભાખરી ઘી સાથે ૩૦ ગ્રામ લોટની અથવા ૪ બિસ્કીટ (કુલ ૪ ગ્રામ વજન)	૧૫૦
૩. ચટણી અથવા ગોળ અથવા ફળ	<u>૫૦</u>
નાસ્તો કુલ	૩૦૦

આ મુજબ એક અઠવાડિયું રોજનો નાસ્તો ૩૦૦ કેલરી લેવો

અને એ મુજબ ફાવી જતાં રોજ એ મુજબ નાસ્તો સવારનો લેવાનું ચાલુ રાખવું. ફેરફારને અવકાશ છે.

બીજે અઠવાડિયે બપોરનું ભોજન જે ચાલુ ૪૫૦ કેલરી (દૈનિક ૧૬૦૦ કેલરીના ભાગરૂપે) લેતા હતા તેમાં ૧૦૦ કેલરી ઘટાડીને બપોરનું ભોજન નીચે મુજબ ૩૫૦ કેલરી લેવું.

બપોરનું ભોજન ૩૫૦ કેલરી

	કેલરી
૧. રોટલી ત્રણ ૩૦ ગ્રામ લોટની એક લેખે ઘી તેલ સાથે અથવા રોટલા-૨, રોટલાનો લોટ ૩૦ ગ્રામનો એક લેખે ઘી તેલ સાથે	૧૮૦
૨. દાળ ૨૦ ગ્રામ	૬૦
૩. ભાત ૧૫ ગ્રામ	૫૦
૪. છાશ બે વાટકા	૬૦
૫. શાકભાજી, સલાડ	૦
	કુલ ૩૫૦

આમ, બપોરનું ભોજન ૩૫૦ કેલરી લેવાનું રહે છે. આમ બપોરનું ભોજન એક સપ્તાહ સુધી લેવાનું ગોઠવવું પછી કાયમ એમ ચાલુ રાખવું.

ત્રીજે અઠવાડિયે બપોરનો નાસ્તો જે ૨૫૦ કેલરી (દૈનિક રોજની ૧૬૦૦ કેલરીના ભાગરૂપે) લેવાતો હતો તે ઘટાડીને નીચે મુજબ ૨૦૦ કેલરી બપોરનો નાસ્તો લેવો.

બપોરનો હળવો નાસ્તો ૨૦૦ કેલરી

	કેલરી
૧. બપોરની ચા ૧ કપ અથવા કોફી ૧ કપ અથવા લીંબુ પાણી ખાંડ સાથે ૧ ગ્લાસ પ્રવાહી	૧૦૦
૨. બિસ્કીટ ૩ અથવા બ્રેડના ચોસલાં-૨, ભાખરી-૧, ખાખરા-૨	૧૦૦
૩. ફળ, ચટણી આદિ જે લેવું હોય તે	<u> ૦</u>
કુલ	૨૦૦

આમ, ત્રીજે અઠવાડિયે બપોરનો હળવો નાસ્તો ૨૦૦ કેલરી મુજબ લેવો અને પછી એ મુજબ ચાલુ રાખવું.

ચોથે અઠવાડિયે રાતનું ભોજન જે પેટ ભરીને લેવાનું છે જે પહેલાં ૫૫૦ કેલરી (દૈનિક ૧૬૦૦ કેલરીના ભાગરૂપે) લેવાતું હતું તેમાં ૧૦૦ કેલરીનો ઘટાડો કરીને ૪૫૦ કેલરી નીચે મુજબ લેવાનું રહે છે.

રાતનું મોટું ભોજન ૪૫૦ કેલરી

	કેલરી
૧. ભાખરી-૨ (૩૦ ગ્રામ લોટની ઘી તેલ સાથે) અથવા રોટલા-૨	૨૦૦
૨. દૂધ ૨ વાટકી	૧૦૦
૩. ખીચડી ૩ ચમચા, ઘી સાથે	૧૫૦
૪. શાકભાજી	<u> ૦</u>
કુલ	૪૫૦

આમ, રાતનું ભોજન ૧૦૦ કેલરી ઓછું એટલે ૪૫૦ કેલરી લેવાનું રાખવું અને પછી કાયમ લેવાનું રાખવું.

આમ ચાર અઠવાડિયાનો આ આહાર કાર્યક્રમ ગોઠવીને પછી વજન ઘટાડવા કાયમ માટે એ મુજબ ખાવું.

૧. વજન ઘટાડતાં પહેલાં નીચે મુજબ આહાર લેવાતો હતો :

સવારનો નાસ્તો	૩૫૦	કેલરી
બપોરનું ભોજન	૪૫૦	કેલરી
બપોર પછીનો નાસ્તો	૨૫૦	કેલરી
રાતનું મોટું ભોજન	૫૫૦	કેલરી

આમ કુલ દૈનિક ૧૬૦૦ કેલરી આહાર લેવાતો હતો.

૨. વજન ઘટાડવાનો કાર્યક્રમ શરૂ કર્યા પછી લેવાનો આહાર :

	કેલરી	કેલરી ઓછું
પ્રથમ અઠવાડિયે નાસ્તો	૩૦૦	૫૦
બીજા અઠવાડિયે બપોરનું ભોજન	૩૫૦	૧૦૦
ત્રીજા અઠવાડિયે બપોરનો નાસ્તો	૨૦૦	૫૦
ચોથા અઠવાડિયે રાતનું ભોજન	<u>૪૫૦</u>	<u>૧૦૦</u>
કુલ	૧૩૦૦	૩૦૦

આમ, ચાર અઠવાડિયા પછી રોજનો ૩૦૦ કેલરી આહાર આપોઆપ ઘટવા લાગે છે. એ ગણતરી મુજબ ચાર સપ્તાહ એટલે ૨૮ દિવસમાં ૮૪૦૦ કેલરી આહાર ઘટે છે. એ મુજબની ગણતરીમાં ચાર સપ્તાહ એટલે એક મહિનામાં ૨ કિલો વજન આપોઆપ ઘટવા પામે છે. આ કાર્યક્રમથી અમેરિકામાં સંખ્યાબંધ સ્થૂળ કાયા ધરાવતાં સ્ત્રી-પુરુષોના એક મહિનામાં બે કિલો વજન ઘટ્યાં છે. આ કાર્યક્રમ ચાલુ રાખવાથી દર મહિને આપોઆપ બબ્બે કિલો શરીરનું વજન ઘટતું જાય છે, ઘટતું જાય છે, ઓછું થવા પામે છે.

વજન ઘટાડવાનો અમેરિકી કાર્યક્રમ

દૈનિક સંકલ્પ

આહારમાં પરિવર્તન,
સાદો આહાર, ફળફળાદિ,
શાકભાજી વધુ ખાવાં, સલાડ
ખાવું. પચે તેવો આહાર ખાવો.

રોજનો ૩૦૦ કેલરી આહાર
ઘટાડવો. ૪ સપ્તાહમાં ૮૪૦૦
કેલરી આહાર ઘટી જવાથી
આપોઆપ ૨ કિલો ઘટતું જાય છે.

રોજની સામાન્ય કસરત કરવી,
ચાલવું, દોડવું, પરિશ્રમ કરવો.

આ થયો આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર મુજબનો કાર્યક્રમ. પરંતુ સરળ, સુલભ અને ઝડપથી શરીરનું વજન, સ્થૂળતા, મેદ ઘટાડવા માટે મહર્ષિ પતંજલિએ પ્રબોધેલ પ્રાણાયામ ચિકિત્સા, મુખ્યત્વે કપાલભાતિ તેમજ અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામથી ઝડપથી વજન ઘટે છે. કપાલભાતિ પ્રાણાયામ માત્ર એક જ વાર કરવાથી એક શ્વાસોશ્વાસથી બે ગ્રામ ઘટે છે. માનવી રોજ ૫૦ વખત શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા કરે તો $૫૦ \times ૨ = ૧૦૦$ ગ્રામ વજન આપોઆપ ઘટે છે. કેટલાકનું આ પ્રાણાયામથી સપ્તાહ દરમિયાન ૧૦ કિલો વજન ઘટી ગયાનું યોગચિકિત્સક શ્રી રામદેવજી મહારાજે વર્ણવ્યું છે. લાંબા અનુભવ મુજબ માનવી ૩૦૦ વખત શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કપાલભાતિ પ્રાણાયામ દ્વારા કરે તો સપ્તાહમાં પંદર કિલો વજન ઘટી ગયાના કિસ્સા નોંધાયા છે. એટલે કેલરી કરતાંય મહર્ષિ પતંજલિએ બતાવેલા આ પ્રાણાયામ-યોગચિકિત્સા માત્ર વજન જ નહિ પરંતુ શરીરના બધા જ રોગ મટાડવા સક્ષમ ગણાયેલ છે અને શરીર વિજ્ઞાન તેમજ સુખાકારી માટે સર્વોચ્ચ છે.



પ્રાણાયામ અને તેની સહેલી પ્રક્રિયાઓ

આમ તો પ્રાણાયામ કુલ નવ છે પરંતુ એમાંના પાંચ મહત્વના અને પ્રચલિત, લોકભોગ્ય છે. કનખલ, હરિદ્વાર સ્થિત યોગચિકિત્સક શ્રી રામદેવજી મહારાજ હજારો શિબિરાર્થી સ્ત્રી-પુરુષોને એ શીખવી રહ્યા છે. એમાં કોઈ ગૂંચવણ, મુશ્કેલી કે જોખમ નથી. શરીરની સર્વાંગી સુખાકારી, સ્વસ્થતા, રોગનિવારણ, રોગ કદી ન થાય એ માટે ઉપયોગી છે. આ બધા પ્રાણાયામ કરતા પહેલાં નીચેની બાબતો પર ધ્યાન આપવાનું અગત્યનું છે.

(૧) કબજિયાત ન હોવી જોઈએ. પેટ એકદમ સાફ હોવું જોઈએ. સ્નાન પહેલાં કે પછી પણ કરી શકાય. પ્રાણાયામ કરતી વખતે મોંમાં કાંઈ પણ ભરવું નહિ.

(૨) આસન : મૃગયર્મ, ધાબળી, ગરમ કપડાંનું કે પછી જાડું સૂતરનું આસન પાથરવું. ઊભાં ઊભાં કે ચાલતાં ચાલતાં આ ક્રિયા ન કરવી. જમ્યા પછી પાંચ કલાકે જ પ્રાણાયામ થાય.

(૩) પ્રાણાયામ વખતે મસ્તક, ડોક, છાતી, કરોડ બિલકુલ સીધાં રાખવાં, જેથી શ્વાસોશ્વાસની સરળતા રહે.

(૪) પ્રાણાયામ વખતે કપડાં ઢીલાં, સ્વચ્છ અને ઓછામાં ઓછાં રાખવાં. હવાની આવ-જા હોય એવી સ્વચ્છ જગ્યા પસંદ કરવી.

(૫) બેસવાનું આસન પદ્માસન શ્રેષ્ઠ છે. એ પછી સિદ્ધાસન, સુખાસન, વજ્રાસનમાં કરી શકાય. મોટી વયના લોકો ચાલુ બેસવાના સુખાસનમાં કરી શકે. ખુરશી પર બેસીને કરી શકાય પરંતુ નીચે આસન પર કરવું વધુ લાભદાયક છે.

(૬) પ્રાણાયામ કરતી વખતે મનને શ્વાસોશ્વાસ બ્રહ્મરંધ્રમાં કે નાસાગ્રે તેમજ એકાગ્રમાં રાખવું.

(૭) કોઈ એક પ્રાણાયામ અથવા બધા પ્રાણાયામ ક્રમબદ્ધ, લયબદ્ધ, વચ્ચે વચ્ચે થોડો વિશ્રામ લઈને ૨૦ મિનિટમાં આ બધા વારાફરતી થઈ શકે છે. આ વૈજ્ઞાનિક છે.

પ્રાણાયામ સાધના

શારીરિક રોગ નિવારણ માટે

૧. ભસ્ત્રિકા
 ૨. કપાલભાતિ
 ૩. અનુલોમ-વિલોમ
 ૪. ભ્રામરી
 ૫. શિવાનંદ
 ૬. ઊં પ્રણવમંત્ર જાપ
- એમાં કુંભક કે બંધ કરવાની આવશ્યકતા નથી. બધામાં શ્વાસોશ્વાસની સરળ પ્રક્રિયાઓ છે. સહેલી છે.

અધ્યાત્મ અને હઠયોગ માટે

૧. ઉજ્જાયા
 ૨. શિત્કારી
 ૩. શિતલી
 ૪. સૂર્યભેદન
 ૫. ચંદ્રભેદન
 ૬. મૂર્છા
 ૭. પ્લાવિની
 ૮. કેવળ કુંભક
- એમાં કુંભક ક્રિયા કરવાનું અનિવાર્ય છે. ગુરુગમ્ય વિદ્યા ગણાય છે.

(૧) ષટકર્મ : (૧) ધોતી (૨) વસ્તી (૩) નેતી (૪) ત્રાટક (૫) નૌલી અને (૬) કપાલભાતિ.

(૨) બંધ : (૧) મૂળબંધ (૨) જાલંધરબંધ (૩) ઉડિયાનબંધ

(૩) આસન (પ્રાણાયામ માટે) : પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન, સુખાસન અને શવાસન.

(૪) શરીરનું વજન, મેદ, સ્થૂળતા ઘટાડવાના મુખ્યત્વે ચાર પ્રાણાયામ : (૧) ભસ્ત્રિકા (૨) કપાલભાતિ (૩) અનુલોમ-વિલોમ અને (૪) ભ્રામરી ઉપરાંત ઐં પ્રણવમંત્ર ગાન

પ્રાણાયામ સાધના સર્વ રોગહર અને ચિકિત્સા માટે

૧. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

કફ, શ્વાસ, દમ અને ગળાના રોગ મટે, થાઈરોઈડ, ગળાના કાકડા, ગળાની ગાંઠ, મોંનું ચાંદું, અલ્સર મટે છે. અસ્થમાના ઈન્હેલર છૂટી જાય, અસ્થમા મટી જાય, હૃદયશૂળ, એન્જાયના, હૃદય નળીઓનું ઇંદાઈ જવું - બ્લોકેઈઝ મટે છે. રક્તભ્રમણ વધે. શરીરનું વજન વધુ હોય તે ઘટે છે. મેદ, સ્થૂળતા, જાડાપણું ઘટે છે, એ ઝડપથી ઘટે છે.

૨. કપાલભાતિ પ્રાણાયામ

વજન, મેદ, સ્થૂળતા ઝડપથી ઘટે છે. દૂબળાપણું વધે છે. થેલેસેમિયા, મસ્ક્યુલર ડીસ્ટ્રોફી, જ્ઞાનતંતુઓનું શૂન્ય થવું. થાઈરોઈડ વધવી, આંખોના રોગ મટે છે. ચશમાંના નંબર ઘટે છે. કેન્સર વિકસતું અટકે છે. શ્વેત કણોનું નિયમન, રાતા રક્તકણો, હિમોગ્લોબીન, પ્લેટલેટ્સ વધે છે. કોલેસ્ટેરોલ (ખરાબ) ઘટે છે. હૃદયની બાયપાસ કરાવવી પડતી નથી. ભસ્ત્રિકા અને કપાલભાતિ બંને કરવાથી છ મહિનામાં ગમે તેવી ઇંદાઈ ગયેલી હૃદયની મુખ્ય નળીઓ ખુલ્લી થાય છે.

૩. અનુલોમ-વિલોમ

આર્થરાઈટિસ, ડાયાબિટીસનું નિયંત્રણ વધે છે. પ્રતિકારશક્તિ વધે છે. રક્તભ્રમણ વધે છે. આંખોના રોગ દૂર થાય છે. આંખનો ગ્લુકોમા, કમળો, હેપીટાઈટીસ-બી, લીવરના સોજા, અપાયન, કિડની

દોષ, મૂત્રતંત્રના રોગ, પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ દોષ વગેરે મટે છે, ઘટે છે.

૪. ભ્રામરી પ્રાણાયામ

મગજના તમામ રોગ મટે છે.

૫. શિવાનંદ પ્રાણાયામ

શરીરની સર્વાંગી સુખાકારી વધે છે.

૬. ઐ પ્રણવ મંત્રના જાપ

શરીરની ચેતના, પ્રાણબળ તેમજ સમગ્ર ચેતનાતંત્ર જ્યોતિમય, તેજમય બની રહે છે.

૭. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામની લયબદ્ધ વૈજ્ઞાનિક વિધિ-ક્રિયાઓ

ધમણની માફક શ્વાસોશ્વાસને બંને નાકથી પ્રથમ ધીમે ધીમે પછી મધ્યમ ગતિથી અને લાંબા અનુભવ પછી જોરપૂર્વક શ્વાસ લેવા (પૂરક) અને છોડવા (રેચક) કરવા. બી.પી., હૃદયરોગ કે બીજી ગંભીર બીમારી હોય તેમણે તો શરૂઆતથી બિલકુલ ધીમેથી જ કરવા. મસ્તક, કરોડ, કમર સીધાં રાખવાં. આંખો બંધ. ગરમી કે ઉનાળામાં વહેલી સવારે કરવા. ગરમીમાં ઓછા કરવા. જેમને કફની અધિકતા તેમજ નાક પૂરાં ખુલ્લાં ન હોય તેમણે પ્રથમ ડાબા નાકથી પછી જમણા નાકથી પૂરક-રેચક, રેચક-પૂરક શ્વાસોશ્વાસ કરવા. નાક ખૂલી ગયા પછી તીવ્ર ગતિથી કરવા. આ પ્રાણાયામ કરતી વખતે પેટ ફૂલશે. મનમાં પ્રણવમંત્ર ઐ ઐંનું ચિંતન કરવું. આ ક્રિયા વખતે શરીરમાંથી રોગ, દોષ, વિજાતીય દ્રવ્યો, ક્રોધ, અહંકાર, અભિમાન, દુર્ગુણો આદિ નીકળી રહ્યા છે તેવી ભાવના સતત ભાવવી. સાથે ઊર્જા શાંતિ, પવિત્રતા, સ્વસ્થતા, આનંદ, ખુશી શરીરમાં વધી રહ્યાં છે તેવી ભાવના કરવી. એથી પ્રાણબળ વધશે.

સૂચના : આ પ્રાણાયામમાં અતિરેક ન કરવો. શરીરમાં ગરમી વધી જાય તો ગાયના દૂધમાં ચમચી ઘી નાખીને પીવું.

આબુ સ્થિત પ્રાણયોગી શ્રી વિમલતાઈ ઠકારે એક શિબિરમાં વર્ણવેલું કે એક બહેનને ૧૦૦ થી વધુ ભસ્ત્રિકા કરીને શરીરમાં ગરમી વધી જવાથી નુકસાન થવા પામેલું. એટલે આ પ્રાણાયામ ખૂબ સંભાળપૂર્વક ધીમી ગતિમાં જ કરવા, જેનાથી લાભ મોટો, તેમાં જોખમ પણ મોટું. માટે સમજણપૂર્વક કરવા. આ પ્રાણાયામ સાંજે કે મધ્યરાત્રિએ પણ કરી શકાય.

આ પ્રાણાયામ શરૂઆતમાં ૨૦ પછી આરામ. પછી ૨૦ અને આરામ, પછી ૨૦ અને આરામ એમ ૬૦ વાર કરવા.

યોગી શ્રી રામદેવજી મહારાજ કહે છે કે, ફેફસાં મજબૂત થાય એમ એમ ગતિ વધારવી. સંખ્યા પણ વધારવી. ઉચ્ચ રક્તચાપ (હાઈ બી.પી.), હૃદયરોગની ઉગ્ર બીમારી, ચક્કર આવતા હોય તેમણે ખૂબ ધીમે ધીમેથી કરવા અથવા તજજની સલાહ મુજબ કરવા એ હિતકર છે.

સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ (દિવ્ય જીવન સંઘ) લખે છે કે, ભસ્ત્રિકા એટલે ધમણ. ધમણની જેમ શ્વાસ લેવો છોડવો. દરેક આવર્તન પછી વિશ્રામ લેવો.

ભસ્ત્રિકા એ જોરદાર વ્યાયામ છે. કપાલભાતિ અને ઉજ્જયીના સંયોજનથી ભસ્ત્રિકા બને છે. કેટલાક થાકે નહિ ત્યાં સુધી ભસ્ત્રિકાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખે છે. પરંતુ ભસ્ત્રિકાથી ખૂબ પરસેવો છૂટે, ચક્કર આવે તો બંધ કરવું. અતિરેક ન કરવો. શિયાળામાં સવાર-સાંજ અને ઉનાળામાં ઠંડે પહોરે કરી શકાય.

શ્રી નથ્યુરામ શર્માના શિષ્ય સ્વામી સદાનંદજી લખે છે કે, ભસ્ત્રિકામાં કુંભક કરવાથી જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ, કફપિત્ત અને વાયુના

દોષોનો નાશ તથા સુષુમ્ણા નાડીના અવરોધક બ્રહ્મ, વિષ્ણુ અને રુદ્ર ગ્રંથિઓના માર્ગ મોકળા થઈ જાય છે. (પરંતુ ચિકિત્સા માટે કુંભક કરવાની જરૂર નથી.) આ ત્રણ ગ્રંથિઓમાં રુદ્રગ્રંથિ મસ્તકની વચ્ચેવચ, વિષ્ણુગ્રંથિ આમાશયની ઉપર અને બ્રહ્મગ્રંથિ મૂત્રાશય પાસે આવેલી છે. એમાં રુદ્ર એટલે “કાલી” વિષ્ણુ એટલે “લક્ષ્મી” અને બ્રહ્મ એટલે “સરસ્વતી” નો વાસ ગણાય છે. પરંતુ યોગચિકિત્સામાં કુંભક કરવાની જરૂર નથી.

લાભ : ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામથી સુખાકારી માટે તથા લાભ

૧. બંને ફેફસાં મજબૂત અને સક્ષમ, સ્વચ્છ બને છે.
૨. દમ, પ્લુરસી, ક્ષય તથા કફાદિ રોગ દૂર થાય છે.
૩. ગળાની તકલીફ, બળતરા, સોજા મટે છે.
૪. પાચનશક્તિ વધે છે. ભૂખ ખૂબ લાગે છે.
૫. જઠરાગ્નિ વધવાથી, શારીરિક શક્તિ વધે છે.
૬. ઊર્જા વધે છે, પ્રાણશક્તિ વધે છે, ચેતના વધે છે.
૭. રોગપ્રતિકારશક્તિ વધે છે.
૮. માઈગ્રેન, માથાનો દુઃખાવો, આધાશીશી મટે છે.
૯. ટેન્શન, તાણ, તનાવ, ડિપ્રેશન દૂર થાય છે.
૧૦. આંખોની દૃષ્ટિ વધે છે.
૧૧. કાન, આંખની ક્રિયા સક્ષમ બને છે.
૧૨. “સપ્તર્ષિ” એટલે નાક, આંખ, કાન, મસ્તક, ગળું, શ્વાસનળી, અન્નનળી એમ બધાં અંગો શરીરમાં પ્રાણવાયુ વધવાથી પૂરાં સ્વસ્થ બને છે. શરીરનાં અંગોનાં રોગ મટે છે. રોગનું બળ ઘટે છે.

સ્વામી રામદેવજી મહારાજ વધુમાં કહે છે કે ઊંડા શ્વાસને શરીરમાં ભરો અને પછી જોરથી છોડો. એથી ઊર્જાથી પ્રત્યેક સ્નાયુ, કોષો પ્રાણવાન બનશે. શરીરના રોગ મટશે, ઘટશે. વિકાર દૂર થશે. શ્વાસની લયબદ્ધતાથી હૃદયશૂળ, એન્જાયના, રક્તનળીઓનું છંદાઈ જવું વગેરે મટશે. શરૂઆતમાં બે મિનિટ કરવો. મધ્યમ ગતિથી કરવો. થાઈરોઈડ દોષ, ગળાના કાકડા, દમ, શ્વાસ, સાઈનસ, રક્તભ્રમણ, રક્તશુદ્ધિ, મનની સ્થિરતા, વિજાતીય દ્રવ્યોનું નિષ્કાસન વગેરે મટશે. લાભ થશે. નવા રોગ નહિ થાય. શરીર પ્રકૃત્વિત બની રહેશે. પારાવાર લાભ થાય છે.

૨. કપાલભાતિ પ્રાણાયામ

સ્થૂળતા, ચરબી, શરીરનું વજન ઘટાડનાર કપાલભાતિ

ધ્યાન ધરવાના કોઈપણ આસનમાં નીચે ગરમ અથવા સુતરાઉ આસન પાથરીને બેસવું. એ સવારે, સાંજે અથવા મધરાત્રે કરી શકાય. શરીરનું મસ્તક, કરોડ, છાતી, કમર સીધાં રાખવાં. જેથી શ્વાસ બરાબર લેવાય. આ પ્રાણાયામ રોજ ૩૦૦ થી ૫૦૦ કરી શકાય પરંતુ લાંબા અનુભવ પછી. શરૂઆતમાં તો ૫૦, ૧૦૦, ૧૫૦, ૨૦૦ એમ વધારતા રહેવું. આંખો બંધ અને મનને શ્વાસોશ્વાસ પર નાસાગ્રે અથવા બ્રહ્મરંધ્રમાં લઈ જવું એટલે શૂન્ય બનાવવું.

આમ તો કપાલભાતિ એ શરીરની શોધનક્રિયા છે. એનાથી શરીરની સર્વાંગી શુદ્ધિ થાય છે. પરંતુ એ પ્રાણાયામ તરીકે સર્વશ્રેષ્ઠ છે. યોગચિકિત્સક સ્વામી રામદેવજી મહારાજ આ પ્રાણાયામને ખૂબ મહત્ત્વ આપે છે શરીરની સુખાકારી માટે સર્વ શ્રેષ્ઠ છે એટલું જ નહિ પરંતુ સહેલો, સરળ અને સૌ કોઈ, નાનું બાળક પણ એ કરી શકે તેવો છે.

વિધિ : આમાં રેચક એટલે શ્વાસ કાઢવા, છોડવા પર જ વધુ ધ્યાન

આપવાનું છે, જોર આપવાનું છે. જેમ છીંક ખાતા હોઈએ તેમ શ્વાસને પેટના સ્નાયુઓને અંદર લઈ જઈ શ્વાસ કાઢવાનો. પૂરક એટલે શ્વાસ લેવાનું તો આપોઆપ થાય છે. કાઢવા પર જ વિશેષ ધ્યાન આપવાનું. રેચક પૂરક બંને નાકથી કરવાના પરંતુ રેચક એટલે શ્વાસ કાઢવો એ જોરથી, ઝટકાથી, પેટને અંદર લઈ જઈ છાતી ફૂલાવીને કરવો.

સ્વામી રામદેવજી સમજાવે છે કે શરૂઆતમાં પેટનો દુઃખાવો કદાચ થાય પરંતુ તે આપોઆપ મટી જાય છે.

મનની ભાવના : પ્રાણાયામ કરતી વખતે એવી ભાવના કરવી કે શરીરના રાગ-દ્વેષ, ક્રોધ, અહમ, અભિમાન, નકારાત્મક (નેગેટીવ) વિચારો વગેરે નીકળી રહ્યા છે. સાથોસાથ શક્તિ, ઊર્જા, પ્રાણબળ, સત્ય, સદ્ભાવ, માનવતા શરીરમાં વધી રહ્યાં છે. શરીર નીરોગી અને સ્વસ્થ બની રહ્યું છે.

લાભ : આ પ્રાણાયામ રોજ નિયમિત કરવાથી શરીર સુખાકારીમાં અલભ્ય લાભો થાય છે. સ્વામી રામદેવજીએ વર્ણવ્યા મુજબના અને અનુભૂત થયેલા, હજારો માનવીઓને થવા પામેલ છે તેવા લાભો નીચે મુજબના છે :

સ્થૂળતા, મેદ, વજનમાં ઝડપી ઘટાડો

આ પ્રાણાયામથી માત્ર એક જ પ્રાણાયામ કરવાથી ૧ થી ૨ ગ્રામ વજન અચૂક ઘટે છે. અસંખ્ય સ્ત્રી-પુરુષોનાં વજન ઘટ્યાં છે. કેટલાકનું તો ત્રણ જ દિવસમાં બે થી ત્રણ કિલો ઘટ્યું છે. અમદાવાદ અને રાજકોટની સ્વામી રામદેવજીની શિબિરમાં વિપુલ સંખ્યાનાં સ્ત્રી-પુરુષોએ કપાલભાતિથી પોતાના શરીરના વજન ઝડપથી ઘટી રહ્યાનું જાહેર કરેલું. કેટલાકે તો ૭ દિવસમાં ૮ થી ૧૦ કિલો વજન ઘટાડ્યું છે. સ્વામીજી પોતે કહે છે કે વજન ઘટાડવામાં, હૃદયરોગમાં, બાયપાસ

કરવામાં, અનેક રોગ મટાડવામાં, ડાયાબિટીસનું નિયંત્રણ કરવામાં, આર્થરાઈટિસ, સાઈટિકા, થાઈરોઈડ, મૂત્રપિંડના, કિડનીના રોગ મટાડવામાં કપાલભાતિ પ્રાણાયામ ખૂબ જ અસરકારક અને સક્ષમ છે.

શ્વાસ, દમ, શ્વસનતંત્રના રોગ : આ પ્રાણાયામથી શ્વાસ, દમ, શ્વસનતંત્રના રોગ, ગળાના રોગ મટ્યા છે. દમ કે શ્વાસ માટે લેવાનું ઈન્હેલર ચંત્ર છૂટી ગયું છે. શ્વાસ, દમનાં દર્દો મટ્યાં છે. કફાદિ દોષો ઘટ્યા છે.

હૃદયરોગ : કપાલભાતિ અને ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામથી હૃદયરોગ, (કોઈપણ પ્રકારનો હૃદયરોગ) હૃદયશૂળ, એન્જાયના, છંદાયેલી, બ્લોક થઈ ગયેલી નળીઓ, કડક સાંકડી થઈ ગયેલી નળીઓ કાર્યરત, સક્ષમ આપોઆપ બની છે. બાયપાસ સર્જરીની, એન્જિયોપ્લાસ્ટીની, એન્જિયોબલુનની કે સ્ટેટીસ (ગૂંચળું) મુકાવાની જરૂર પડી નથી. આ બધું આપોઆપ થયા કરે છે.

બાયપાસ : આ પ્રાણાયામથી લાંબા સમયે જેમને હૃદયની બાયપાસ સર્જરી કરાવવાની તબીબી સલાહ હોય, તેઓ બધાને તેમ કરાવવાની જરૂર પડી નથી એટલું જ નહિ પરંતુ ચેન્નાઈની એપોલો હોસ્પિટલના તબીબોએ કહ્યું હોય કે બાયપાસ કરાવવામાં ખૂબ જોખમ છે, વૈકલ્પિક સારવાર લેવાનું રાખો, તેવા બધાં દર્દીઓને આ પ્રાણાયામથી ચમત્કારિક લાભ થયો છે. રોગ મટ્યા છે. રક્તભ્રમણની ક્રિયા વધી છે. હૃદયના બગડેલા વાલ્વનું, બરડ થઈ ગયેલી નસોનું પ્રમાણ ઘટ્યું છે, મટ્યું છે. તેમજ હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા ઘટી છે. જેમને એટેક આવેલો છે તેમને વધુ ફાયદો આ પ્રાણાયામની યોગક્રિયાથી થયો છે. હિમોગ્લોબીન વધ્યું છે. કોલેસ્ટેરોલ, ટ્રાયગ્લીસરાઈડ્ઝ ઘટ્યાં છે. રક્તકણો (R.B.C.) તેમજ પ્લેટલેટ્સ વધ્યાં છે.

ડાયાબિટીસ : કપાલભાતિથી ડાયાબિટીસનું નિયંત્રણ થાય છે,

અંકુશમાં આવે છે. ઈન્સ્યુલિન ઈન્જેક્શનો લેવાનું પ્રમાણ ઘટ્યું છે કારણ પેન્ક્રિયાસના તંતુઓ જીવંત થવાની સાથે ઈન્સ્યુલિન સ્ત્રાવનું પ્રમાણ વધ્યું છે.

યોગી શ્રી રામદેવજી મહારાજ કહે છે કે કુદરતે જેમ ઔષધિઓમાં રોગ મટાડવાની શક્તિ મૂકી છે, તેનાથી વધુ શક્તિ પ્રાણાયામની સાધનામાં મૂકી છે. તેનાથી ઊર્જા શક્તિનું પ્રાણમાં રૂપાંતર થાય છે. એ ઈશ્વરની કુદરતી દેણ છે:

કેન્સર : રોગીની શક્તિ અનુસાર કપાલભાતિ કરે તો કેન્સર રોગ પ્રતિકાર વધે છે. કેન્સર થવાનો ભય રહેતો નથી. કેન્સર થયું હોય તો વિકસતું નથી, મટે છે, ઘટે છે. ગળાના કે ગર્ભાશયના કે સ્તનના કોઈપણ ભાગમાં ગાંઠ, અલ્સર, ચાંદાં થતાં નથી.

થેલેસેમિયા, મસ્ક્યુલર ડીસ્ટ્રોફી : આ અસાધ્ય રોગમાં કપાલભાતિ સાથે કડવા લીમડાની ગળોના રસ તેમજ સાત દિવસ ઊગેલા ઘઉંના જવારાનો રસ બે થી ત્રણ ચમચા ભરીને સવાર-સાંજ લેવામાં આવે તો આંશિક ફાયદો થાય છે. લાંબે ગાળે વધુ ફાયદો થાય છે. કોઈપણ દવા સાથે આ કરી શકાય છે. જેમાં કપાલભાતિ અને ભસ્ત્રિકા મુખ્યત્વે કરવાના રહે છે.

સ્વામી શિવાનંદજી લખે છે : સંસ્કૃત શબ્દ 'કપાલ' એટલે ખોપરી અને 'ભાતિ' એટલે પ્રકાશ. આ પ્રાણાયામથી મગજના રોગ મટે છે. શરીરના અબજો જીવકોષો (Body cells) નો તેમજ કોષીજાળને પ્રાણવાયુ વધુ મળવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, ચેતના વધે છે. અંગારવાયુનું પ્રમાણ ઘટી જવાથી ટી.બી. -ક્ષય, ફેફસાંના રોગ થતા નથી અને થયેલ હોય તો મટી જાય છે. ફેફસાં અને હૃદય મજબૂત થાય છે. સ્થૂળતા ત્વરિત ઘટતી જાય છે.

બાહ્ય કુંભક : સ્વામી શિવાનંદજી વધુમાં લખે છે કે આ

પ્રાણાયામમાં બાહ્ય કુંભક પણ થઈ શકે. એમાં ત્રણ વાર ઐંનું ઉચ્ચારણ કરતાં કરતાં ડાબા નાકથી શ્વાસ લો અને છ વાર ઐંનું ઉચ્ચારણ કરતાં કરતાં જમણા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢો અને ૧૨ વાર ઐંનું ઉચ્ચારણ થાય ત્યાં સુધી શ્વાસને બહાર રોકી રાખો. ઉપર મુજબ શ્વાસ લેવાની, શ્વાસ છોડવાની અને રોકી રાખવાની ક્રિયા અવારનવાર છ-છ વાર કરવી.

સ્વામી રામદેવજી મહારાજ કહે છે કે શ્વાસ છોડવાથી શરીરના વિકારો દૂર થાય છે. વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર થાય છે. ખરાબ પ્રકારનું કોલેસ્ટરોલ ઘટી જાય છે.

નોંધ : કપાલભાતિમાં સાધકે રોગનિવારણ માટે આંતર-બાહ્ય કુંભક કરવાની જરૂર નથી. માત્ર સાદો કપાલભાતિ પ્રાણાયામ કરવો, એથી શરીરના રોગ દૂર થાય છે.

આ પ્રાણાયામમાં મુખ્યત્વે બે બાબતો મહત્વની છે : (૧) રેચક વખતે એટલે શ્વાસ કાઢતી વખતે પેટ, પેડુની માંસપેશીઓને પાછલા ભાગ તરફ ધક્કો મારીને સંકોચાવવી અને (૨) પૂરક વખતે માંસપેશીઓ ઠીલી કરી દેવી. પૂરક આપોઆપ થયા કરે છે. એમાં મહત્ત્વ રેચકનું છે.

કફદોષોનું નિવારણ

ભસ્ત્રવલ્લોહકારસ્ય રેચપૂરૌ સસંભ્રમૌ ।

કપાલભૌતિવિખ્યાતા કફદોષોશિરોષણી ॥

અર્થ : જે ક્રિયામાં લુહારની ધમણની પેઠે રેચક અને પૂરક પ્રાણાયામ ઉતાવળથી ચાલતો હોય તે કપાલભાતિ ક્રિયા કફના દોષોનું શોષણ કરનારી છે.

પ્રથમ પદ્માસનમાં બેસી, બંને હાથથી જ્ઞાનમુદ્રા કરી, તેમને ઠીંચણ પર ચત્તા મૂકવા. બાદ લુહારની ધમણની માફક ઉતાવળથી બંને

નાક વડે રેચક (જોરથી) પૂરક (ધીમેથી) કરવા. રેચક કરતી વખતે શરીરમાંના કફાદિ દોષોની નિવૃત્તિ થવાની અને પૂરક વેળા શરીરમાંના ત્રણ ધાતુઓનો સમભાવ થવાની ભાવના કરવી. આ પ્રાણાયામથી ફેફસાં મજબૂત બની, કફની નાડીઓમાંથી કફ પરસેવા વાટે નીકળે, ફેફસાં શુદ્ધ નીરોગી બને, પાચનશક્તિ વધે, રક્ત શુદ્ધ થાય. ચિત્ત શુદ્ધિ સ્થિર થાય. માનસિક શાંતિ મળે છે.

નોંધ : આ પ્રાણાયામ અતિ પ્રમાણમાં ન જ કરવા. મધ્યમ પ્રમાણે શરીરનાં બળ, શક્તિ અને અનુકૂળતા મુજબ કરવા.

૩. અનુલોમ-વિલોમ (સુખપૂર્વક) પ્રાણાયામ

સમગ્ર શરીરની શુદ્ધિ માટેનો સરળ પ્રાણાયામ

યોગ ચિકિત્સામાં શરીરની સર્વાંગી શુદ્ધિ એ પ્રથમ પગથિયું છે. જેમાં આયુર્વેદ વિજ્ઞાનના પંચકર્મનો સમાવેશ થાય છે. એને નાડીશોધન પ્રાણાયામ પણ કહે છે. અષ્ટાંગ યોગ એટલે (૧) યમ (૨) નિયમ (૩) આસન (૪) પ્રાણાયામ (૫) પ્રત્યાહાર (૬) ધારણા (૭) ધ્યાન અને (૮) સમ્પ્રજ્ઞાન સમાધિ. એમાં સૌ પ્રથમ નાડીઓનું શુદ્ધિકરણ થવું ખૂબ જરૂરી છે. પ્રાણાયામ સાધના એ એનું પ્રથમ પગથિયું છે.

આસન, અવધિ : પદ્માસન અથવા સુખાસન, ધ્યાન માટેનું જે આસન હોય તેમાં બેસવું. આ પ્રાણાયામ સવારે, સાંજે કે મધ્ય રાત્રીએ કરી શકાય.

વિધિ : ડાબા હાથને ગોઠણ પર રાખી, જમણા હાથને મોં પર લઈ જઈ, અંગૂઠો જમણા નાક પર રાખી, અંગૂઠા પછીની બે આંગળીઓ કપાળ તરફ રાખી છેલ્લી બે આંગળીઓ ડાબા નાક પર રાખવી. બાદ જમણું નાક અંગૂઠાથી બંધ રાખી પ્રથમ ડાબા નાકથી ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવો. બાદ એ જ નાકથી ધીમે ધીમે શ્વાસ કાઢવો. એમ પાંચ વખત

નસકોરાની કાર્યક્ષમતા વધારવા કરવું. એવી રીતે ડાબું નસકોરું બંધ રાખી જમણા નસકોરાથી ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવો અને જમણા નસકોરાથી ધીમે ધીમે કાઢવો. એમ પાંચ વખત નસકોરાની કાર્યક્ષમતા વધારવા કરવું.

એમ એક સપ્તાહ કરીને પછી જમણું નસકોરું બંધ રાખીને ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લેવો અને જમણા નસકોરાથી શ્વાસ કાઢવો. બાદ ડાબું નસકોરું બંધ રાખી જમણાથી શ્વાસ લેવો અને ડાબાથી કાઢવો. એમ વારાફરતી કરતા રહેવું. ટૂંકમાં જમણાથી શ્વાસ લઈ ડાબાથી કાઢવો અને ડાબાથી શ્વાસ લઈ જમણાથી કાઢવો. એમ વારાફરતી કરતા રહેવું. આ થયો સાદો અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ.

આ પ્રાણાયામમાં લાંબા અભ્યાસ પછી જ આંતરકુંભક અને બાહ્યકુંભક પણ કરી શકાય.

- પૂરક શ્વાસમાં ૧ વખત ઊં બોલવાનો સમય
- આંતરકુંભકમાં ૪ વખત ઊં બોલવાનો સમય
- રેચક શ્વાસમાં ૨ વખત ઊં બોલવાનો સમય
- બાહ્યકુંભકમાં ૪ વખત ઊં બોલવાનો સમય

આમ ૧-૪-૨-૪ એમ ગણતરીપૂર્વક, આંતરકુંભક, રેચક અને બાહ્યકુંભક કરવા રહ્યા. પરંતુ યોગચિકિત્સા એટલે શરીરના રોગ નિવારણ અર્થે તો સાદો અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ કરવો. સ્વામી રામદેવજી મહારાજની સલાહ છે કે આ પ્રાણાયામમાં કુંભકની જરૂર નથી. સાદો પ્રાણાયામ કરવો.

અનુલોમ-વિલોમથી થતા લાભ

૧. શરીરની સર્વાંગી શુદ્ધિ થાય છે.
 ૨. મનની શાંતિ, ચિત્તની સ્થિરતા આવે છે.
 ૩. શરીરમાં પ્રાણવાયુ વધે છે. પ્રાણશક્તિ વધે છે.
 ૪. રક્તની શુદ્ધિ થાય છે. અશુદ્ધિ દૂર થાય છે.
 ૫. શરીરમાં પ્રાણવાયુ વધે છે. પ્રાણશક્તિ વધે છે.
 ૬. અંગારવાયુનું પ્રમાણ ઘટે છે.
 ૭. શરીર સ્ફૂર્તિમય, ચેતનામય બને છે.
 ૮. મગજના કોષો કાર્યરત, ક્ષમતામય બને છે.
 ૯. બી. પી. નું નિયમન થાય છે.
 ૧૦. પાતળા જાડા થઈ જાય, જાડા પાતળા થઈ જાય.
 ૧૧. પેટમાં થતો ગેસ મટી જાય.
 ૧૨. રક્તનું પરિભ્રમણ વધશે.
 ૧૩. આર્થરાઈટિસ-સંધિવા મટે છે.
 ૧૪. ડાયાબિટીસ અંકુશમાં રહે છે.
 ૧૫. તનાવ, ડિપ્રેશન, તાણ મટી જાય છે.
 ૧૬. હૃદયની નળીઓ ખુલ્લી થઈ જાય છે.
 ૧૭. દમ, શ્વાસમાં પણ ફાયદો થાય છે.
 ૧૮. આંખનાં ચશમાં ઊતરી જાય છે.
 ૧૯. શરીરના નાના-મોટા રોગ મટે છે.
- આ અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામમાં ઊંડા શ્વાસ લઈને ફેફસાંમાં

હવા ભરવાની છે, પેટમાં ભરવાની નથી. આ પ્રાણાયામ ૩ મિનિટથી શરૂ કરી ૧૦ મિનિટ સુધી કરી શકાય. ઉનાળાની ઋતુમાં પાંચ મિનિટ કરવો.

સ્વામી રામદેવજી મહારાજ લખે છે કે, આ પ્રાણાયામથી ૭૨ કરોડ, ૭૨ લાખ, ૧૦ હજાર અને ૨૦૦ નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. આમવાત, સંધિવા, કંપવા, સ્નાયુઓની દુર્બળતા, વાતરોગ, મૂત્રરોગ, ધાતુરોગ, શુક્રદોષ, અમ્લપિત્ત, શીતપિત્ત, પિત્તરોગ, સાઈનસ, શરદી, સળેખમ, અસ્થમા, ખાંસી, ટોન્સિલ વગેરે કફરોગ મટે છે.

(૨) વિશેષ તો આ પ્રાણાયામથી હૃદયની ધમનીઓનું અવરોધપણું મટે છે, માત્ર મહિનાના પ્રાણાયામથી રક્ત નળીનું ૩૦-૪૦% બ્લોકેજ ઓછું થઈ જાય છે.

(૩) કોલેસ્ટરોલ, ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ્સ, એચ. ડી. એલ., એલ.ડી.એલ. વગેરેની અનિયમિતતા દૂર થાય છે. આમ આ સાદા પ્રાણાયામથી જ અનેક રોગ મટે છે.

સાવચેતી : આ અથવા કોઈપણ પ્રાણાયામમાં શરીર પર પરસેવો થાય તો તેને કપડાથી લૂછવો નહિ. પરંતુ શરીર પર જ માલિશ કરવો અથવા યોળી નાખવો. જેથી શરીરની જડતા દૂર થાય છે.

સ્વામી રામચરક (અમેરિકન વિલિયમ વૉકર એટીકન્સન) કહે છે કે આ પ્રાણાયામથી ફેફસાં મજબૂત થાય છે. ટી.બી. થતો નથી. રક્તશુદ્ધિ થાય છે. હૃદય મજબૂત અને સક્ષમ બને છે. મંદાગ્નિ મટે છે. સ્ફૂર્તિ-ચેતના વધે છે.

સ્વામી શિવાનંદજી લખે છે કે આ પ્રાણાયામથી નાડીશુદ્ધિ, મનની એકાગ્રતા, સ્થિરતા આવે છે. પાચન વધે છે. ભૂખ લાગે છે. ધ્યાનની અવસ્થા વધે છે. કુંડલિનીનું ઉત્થાન થાય છે, મૂળાધાર ચક્રનું

ઉત્થાન થાય છે.

બહેરાશ માટેનો સરળ યોગ્ય ઉપચાર

યોગચિકિત્સક સ્વામી રામદેવજીએ કાનના રોગ અને વિશેષ કરીને કાનની બહેરાશ માટે 'કર્ણરોગનાશક' પ્રાણાયામ વર્ણવેલ છે અને તેઓ દરેક શિબિરમાં મોટી વયનાં સ્ત્રી-પુરુષોની આ પ્રકારની મૂંઝવણ દૂર કરવા આ પ્રાણાયામ કરવાનું ઉપદેશ છે.

કર્ણરોગનાશક પ્રાણાયામ : બંને નસકોરાં દ્વારા શ્વાસને અંદર લઈ પૂરક કરો. પછી મોઢું અને બંને નસકોરાં અંગૂઠો અને આંગળીઓથી બંધ કરો. અને પછી શરીરની અંદરના શ્વાસને / હવાને બહાર કાઢો. બહાર ધકેલવા પ્રયત્ન કરો. આમ થવાથી કાનના પડદા પર અંદર લીધેલી હવાનો ધક્કો લાગશે. આમ પાંચ વાર કરવું. પછી નસકોરાં ખુલ્લાં કરી શ્વાસને બહાર કાઢવો. આમ સવાર સાંજ કરવાથી કાનની બહેરાશ દૂર થશે.

કાનની બહેરાશ જલદી આવવાના કારણમાં કહે છે કે જે લોકો મોઢા દ્વારા (રાત્રે પણ) શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ટેવ રાખે છે, તેઓ જલદી બહેરા બની જાય છે. માટે રાત્રે પણ નાકથી જ શ્વાસોશ્વાસ લેવા.

બટરફલાય : અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ બાદ એક યોગક્રિયા છે બટરફલાયની. પતંગિયાની જેમ નીચે બેસીને બંને પગ-સાથળ સહિત સતત ઊંચા-નીચા કરવા. એ વખતે બંને પગનાં તળિયાંને સામસામાં જોડવાં. શરૂઆતમાં મુશ્કેલ લાગે પરંતુ ધીમે ધીમે બંને પગનાં તળિયાં સામસામાં જોડાય છે, એમ જોડીને પતંગિયું ઊડતું હોય તેમ બંને પગને ઊંચા-નીચા કરવાથી શરીરમાં પ્રાણવાયુ પ્રસરવાથી સ્ફૂર્તિ ને ચેતના વધે છે.

૪. ભ્રામરી

મન, મગજની સ્થિરતા, શાંતિ આનંદ માટેનો પ્રાણાયામ

આ પ્રાણાયામ મન અને મગજની શાંતિ, સ્થિરતા તેમજ આનંદ માટેનો છે. એથી ચંચળતા તેમજ અસ્થિરતાપણું આપોઆપ દૂર થાય છે. આ ખૂબ સહેલી યોગક્રિયા છે. બ્રહ્મનાદની એ ક્રિયા છે.

ધ્યાન માટેના કોઈપણ આસનમાં બેસીને શરીરને શિથિલ રાખી, આંખો બંધ કરીને કરવો. શ્વાસ અંદર ઊંડાણથી ભરવો, બાદ વચલી આંગળીથી નસકોરાંનાં મૂળ (ઉપરના ભાગમાં) આંખોની બંને બાજુ થોડું દબાણ લાવી, બંને અંગૂઠાથી બંને કાનનાં છિદ્રો બંધ કરવાં. બાદ ભમરાની માફક અવાજ (ગુંજન) કરતાં કરતાં નાદ સ્વરૂપમાં ઊં મંત્રનું રટણ કરતાં કરતાં શ્વાસને બહાર કાઢવો. એમ વારંવાર શરૂઆતમાં ત્રણ વખત પછી ૭ વખત પછી ૧૧ અને ૨૧ વખત કરવું. આમ વારંવાર પૂરક-રેચક, રેચક-પૂરક કરવું. એથી શરીરમાં ગરમી વધવા, પરસેવો થવા સંભવ છે.

આમ કરવાથી મગજમાં એક પ્રકારની ધ્રુજારી પેદા થશે. આ પ્રાણાયામમાં કુંભક કરી શકાય પરંતુ યોગચિકિત્સા માટે કુંભક કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

સ્વામી સદાનંદજી લખે છે કે મોં બંધ રાખી જમણું નસકોરું બંધ કરી ડાબા નસકોરા દ્વારા નાદ સહિત શ્વાસ લેવો. બાદ ધીમે ધીમે જમણા નસકોરા દ્વારા ભમરીના નાદથી રેચક કરવું. કાનમાં આંગળીઓ નાખી, આમ વારંવાર પૂરક રેચક કરવું. રેચક સમયે ઊંનો ઊંડાણથી ધ્વનિ કરતાં કરતાં શ્વાસ કાઢતી વખતે સૂં..... સૂં..... સૂં..... જેવો ભ્રમરનો અવાજ કાઢવો.

લાભ : આ પ્રાણાયામથી બ્લડપ્રેશરનું નિયમન થાય છે. મનની

ચંચળતા ઘટે છે. માનસિક ક્રોધ, ચિંતા, વિક્ષેપ, ક્ષોભ વગેરે મટે છે. અધ્યાત્મ ધ્યાનની પ્રક્રિયા વધે છે. આમાં ઠું ઠું ઠું પ્રણવમંત્રના ધ્વનિનું મહત્ત્વ છે. આ ધ્વનિ મૂળાધાર ચક્રથી કાઢી સ્વાધિષ્ઠાન મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞાચક્રોમાં પસાર થઈને ઠેઠ સહસ્રધાર સુધી લઈ જવાનો રહે છે. આ પ્રાણાયામમાં ઠું પ્રણવમંત્રના ધ્વનિનું મહત્ત્વ છે.

૫. શિવાનંદ પ્રાણાયામ

શરીરની સર્વાંગી સુખાકારી - આરોગ્ય માટેનો પ્રાણાયામ

દિવ્ય જીવન સંઘના સ્થાપક શ્રી શિવાનંદજી સ્વામી પોતે તેમજ તેમના વિપુલ સંખ્યાના ભક્તો, અનુયાયીઓ શરીરની સર્વાંગી સુખાકારી માટે આ પ્રાણાયામ કરતા રહેલા. એથી એનું નામ શિવાનંદ પ્રાણાયામ રખાયું છે. એ કોઈ પણ ધ્યાન માટેના આસનમાં, સુખાસનમાં અથવા સૂતાં સૂતાં શવાસનમાં પણ કરી શકાય. એ ૧૫ થી ૪૦ મિનિટ સુધી કરી શકાય. આ પ્રાણાયામની ત્રણ વિધિઓ છે. ખૂબ સહેલો છે.

પ્રથમ વિધિ : પથારીમાં સાવ ચત્તા સૂઈને મોં આકાશ તરફ રાખવું. બંને પગ ગોઠણથી ઊંચા કરી વાળવા. ગોઠણ આકાશ તરફ, પગની પાનીઓ નિતંબ તરફ નિતંબને અડતી નહિ. બંને પગ વચ્ચેનું અંતર બંને ખભા જેટલું રાખવું. બંને હાથ ઢીલા રાખી બંને બાજુ મૂકવા. હાથની હથેળી આકાશ તરફ રાખવી. મન, ચિત્તને કપાળ તરફ બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થાપિત કરવું. પરંતુ શ્વાસ લેતી-છોડતી વખતે તેની વિધિ પરત્વે સાક્ષી બનીને નિહાળવું. આ પ્રાણાયામ ઊંડા દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસનો જ એક પ્રકાર છે અને આસનો કર્યા પછી શવાસનમાં સૂઈને આ પ્રાણાયામ કરવાનું સહેલું બની રહે છે. આમાં બંને નસકોરાંમાંથી ધીમે ધીમે શ્વાસ લઈને બંને નસકોરાંમાંથી કાઢવાનો છે. એમ પૂરક રેચક કર્યા કરવાનું છે.

બીજી વિધિ : આ પ્રાણાયામ ખુરશી કે સોફા ઉપર બેસીને પણ કરી શકાય. બંને નસકોરાંમાંથી આસાનીથી સુખપૂર્વક શ્વાસ લેવા અને સુખપૂર્વક શ્વાસ છોડવા. પરંતુ શ્વાસ દીર્ઘ અને ઊંડા લેવાના. શાંત સ્થળે એ થઈ શકે.

ત્રીજી વિધિ : ખાલી પેટે પથારીમાં સૂતાં સૂતાં પણ વહેલી સવારે એ થઈ શકે. પ્રથમ વિધિમાં દર્શાવ્યા મુજબ ગોઠણ વાળી ઊંચા કરી આકાશ તરફ રાખવા. આ ત્રણેય વિધિમાં ક્રિયાઓ લગભગ સરખી છે. બંને નાકથી ઊંડા દીર્ઘ શ્વાસ લેવા અને છોડવા. શરૂઆત બહુ ધીમેથી કરવી, પછી આગળ વધવું. આ પ્રાણાયામમાં કુંભક થઈ શકે પરંતુ યોગચિકિત્સા માટે કુંભક કરવાની જરૂર નથી.

સ્વામી અધ્યાત્મનંદજી લખે છે કે, આજના માનવીની મોટી સમસ્યા એ છે કે એમને પોતાના શ્વાસની ગતિવિધિઓની ખબર જ નથી અથવા જાણવાની દરકાર નથી એટલે પ્રથમ તો શ્વાસ લેતાં શીખવું પડશે. જે શ્વાસ લઈએ છીએ તે બંને છિદ્રોમાંથી લેવો તેમજ છોડવો જોઈએ. આમાં શ્વાસક્રિયા શરીર અને મન વચ્ચેનું કામ કરે છે એટલે હાઈ બી.પી.નો વ્યાપક રોગ ૯૦ % મટી જાય, કાબૂમાં રહે છે.

લાભ : આ સાદામાં સાદા શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ધરાવતા પ્રાણાયામથી નીચેના લાભો થયાનું અનુભવે જણાયું છે. હાઈ બી.પી. ઘટે છે. મગજની તાણ-ટેન્શન ઘટે છે. રક્તભ્રમણ વધે છે. નાડીઓનું શોધન થાય છે. કફાદિ દોષો મટતા જાય છે. જીવકોષો Cells ને નવજીવન મળે છે. દમ, શ્વાસ, કફ, સાઈનસ, સળેખમ, માથાનો દુઃખાવો, આધાશીશી, કોલેસ્ટરોલ વગેરેનું નિયંત્રણ થાય છે. વજન ઘટે છે. ચરબી ઘટે છે. મનની ચંચળતા ઘટે છે. દિવ્ય જીવન સંઘના સ્થાપક સ્વામી શિવાનંદજી આ પ્રાણાયામ રોજ કરતા. તેનાથી અધ્યાત્મ જીવન ઊર્ધ્વ ગતિ પામે છે.

ॐ પ્રણવ મંત્રનો જાપ, ॐ ॐ ॐ ॐ

OAM A DAY, KEEP DOCTOR AWAY

૬. ॐ એટલે દિવ્ય શક્તિ

સમસ્ત બ્રહ્માંડ ॐ માં સમાયેલું છે. શરીરની સુખાકારી માટે પ્રણવમંત્ર ॐનું સ્મરણ, શરીરનાં દુઃખ, પીડા, વિષમતા આદિ દૂર કરે છે. માટે પ્રત્યેક શ્વાસોશ્વાસ સાથે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે ॐનું ધ્યાન ધરવું. શ્વાસ-ક્રિયા સૂક્ષ્મ હોવી જોઈએ. નસકોરાં પાસે રૂનું પૂમડું રાખીએ તો પણ તેમાં જરાય હલનચલન કે સ્પંદન ન થવાં જોઈએ એટલી શ્વાસની ક્રિયા સૂક્ષ્મ હોવી જોઈએ. અને એ ક્રિયા ॐ પ્રણવમંત્રના જાપથી જ શક્ય બને છે.

સ્વામી રામદેવજી કહે છે કે ॐ પ્રણવમંત્ર વખતે ઘેરા, ઊંડા, દીર્ઘ શ્વાસ લેવા, છોડવા. સાથોસાથ એ ક્રિયા સાથે નાકથી તે ફેફસાં સુધીનો માર્ગ અને શ્વાસનક્રિયાનું સાક્ષી બનીને નિરીક્ષણ કરવું. એથી આપોઆપ ધ્યાનની ક્રિયાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે.

વિશેષ કરીને પ્રાણાયામ સાધના પછી ॐ પ્રણવમંત્રના જાપ કરવાથી મનની અપાર શાંતિ, શક્તિ તેમજ તેજમય, જ્યોતિમય પ્રાણબળમાં અમાપ વધારો થશે. રાત્રિના સમયે સૂતી વખતે આ ક્રિયા કરવામાં આવે તો માનવીના અનિદ્રાના રોગ મટે છે, ગાઢ નિદ્રાનો આવિષ્કાર થાય છે. દુઃસ્વપ્નોમાંથી મુક્તિ મળે છે. અને જાગૃત અવસ્થામાં આપોઆપ દિવ્ય આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ દરેક પ્રાણાયામ પછી પાંચ મિનિટ શ્વાસન કરવાથી બધો થાક, કંટાળો ઓગળી જાય છે. માટે શ્વાસન અચૂક કરવું.



યોગ મટાડે રોગ - પ્રાણાયામથી

રોગ મટાડતાં સાત પ્રાણાયામ

૧. ભસ્ત્રિકા
૨. કપાલભાતિ
૩. કપાલભાતિ - ૨
૪. અનુલોમ-વિલોમ
૫. ભ્રામરી
૬. ઉજ્જાઈ
૭. ઉદ્દગિથ ઐં (ઓઉમ્)

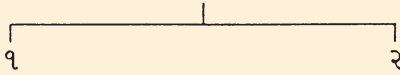
પ્રાણાયામની સાધના અદ્ભુત છે. શરીરના રોગ મટાડવામાં તેમજ શરીરને સ્વાસ્થ્યમય કરવામાં ઉપરાંત અધ્યાત્મ જીવનને ઊર્ધ્વગતિ આપવામાં, પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણનું શરીરમાં આગમન, જે શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા શરીરમાં લેવાય છે. શ્વાસ જીવન છે. શ્વાસ ચાલુ તો માનવી સાજો સારો, શ્વાસ એ ખાલી હવા નથી પરંતુ શ્વાસમાં પ્રાણતત્ત્વ રહેલું છે. યોગીજનો શ્વાસમાં ઈશ્વરનો વાસ માને છે. આ ઈશ્વરનો વાસ એટલે જ પ્રાણ, એટલે પ્રાણની ઉપાસના પ્રાણાયામ દ્વારા કરી શકાય છે.

પ્રાણાયામ એ મહાનમાં મહાન વૈજ્ઞાનિક યોગી પતંજલિ મહારાજે શોધેલી વૈજ્ઞાનિક સાધના ‘અષ્ટાંગ યોગ’નું ચોથું ચરણ છે. એ છે સાયન્સ ઓફ બ્રિધીંગ. ‘અષ્ટાંગ યોગ’નાં આઠ ચરણ એટલે પગથિયાં છે. ઈશ્વરપ્રાપ્તિ એટલે આત્મસાક્ષાત્કાર મેળવવાનાં ઉત્તરોત્તર આગળ વધવાનાં આઠ પગથિયાં છે. એ છે (૧) યમ (૨) નિયમ (૩) આસન (૪) પ્રાણાયામ (૫) પ્રત્યાહાર (૬) ધારણા (૭) ધ્યાન અને (૮) સમાધિ-આત્મસાક્ષાત્કાર.

યોગ એ કસરત કે કેવળ વ્યાયામ જ નથી

સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે, યોગ એટલે વ્યાયામ અથવા કસરત. પરંતુ તે સાચું નથી. યોગથી કસરત-વ્યાયામના ગુણો મળે પરંતુ યોગ એ અલૌકિક સાધના છે. જેના દ્વારા પ્રત્યેક માનવી સુખચેન, તંદુરસ્તી, શાંતિ, દિવ્ય ચેતના તેમજ દૈવીજીવન (ડિવાઈન લાઈફ) મેળવી શકે છે. મહામના પતંજલિ મહારાજના આ આઠ પગથિયાંમાં પ્રાણાયામ સાધનાથી બે લાભ થાય છે :

પ્રાણાયામ સાધના



રોગનિવારણ-શરીરની સ્વસ્થતા ઊર્જા, ચેતનાની અભિવૃદ્ધિ
પરમ સુખ શાંતિ : આત્મ સાક્ષાત્કાર દિવ્ય જીવનનો વિકાસ

માનવશરીરની રચના પાંચ તત્ત્વની બનેલી છે. એ છે વાયુ, પૃથ્વી, અગ્નિ, આકાશ અને જળ. પ્રાણનાં પાંચ સ્વરૂપ છે : (૧) પ્રાણ (હૃદય) (૨) અપાન (ગુદા) (૩) સમાન (નાભિ) (૪) ઉદાન (કંઠ) અને (૫) વ્યાન (આખું શરીર). એવી રીતે માનવદેહ પંચકોશીય છે. (૧) અન્નમય કોશ (૨) પ્રાણમય કોશ (૩) મનોમય કોશ (૪) વિજ્ઞાનમય કોશ અને (૫) આનંદમય કોશ. બહાર દેખાય છે તે અન્નમય કોશ.

માનવીનું આયુષ્ય શ્વાસોશ્વાસ પર

માનવીનું આયુષ્ય શ્વાસોશ્વાસ પર નિર્ભર છે. જેમ ઓછા શ્વાસ તેમ લાંબું આયુષ્ય. સામાન્યતઃ માનવી એક મિનિટમાં ૧૫ શ્વાસ લે છે પરંતુ પ્રાણાયામ, ધ્યાન આદિ સાધના દ્વારા શ્વાસની સંખ્યા ઘટાડી શકાય. શ્વાસની પ્રક્રિયામાં ઘટાડો માનવીને લાંબું આયુષ્ય બક્ષે છે. માટે

સ્વસ્થ અને લાંબા દીર્ઘ જીવન માટે, વિશેષ કરીને શરીરના ઉપદ્રવો, રોગ દૂર કરવા માટે પ્રાણાયામ સાધનાનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. એ આયુષ્ય વધારનાર છે.

એમ માનવામાં આવતું કે, પ્રાણાયામ સાધના એ સાધુસંતો, જંગલ, ગુફા કે પહાડોમાં રહેનારા આત્મજ્ઞાનીઓ, સ્વામીઓ માટે છે. દેવમંદિરો અને આશ્રમોમાં સીમિત છે. પરંતુ હરદ્વાર સ્થિત યોગચિકિત્સક સ્વામી શ્રી રામદેવજીએ દેશભરમાં, ઠેકઠેકાણે યોગ પ્રશિક્ષણ શિબિરો યોજીને, એમાં ભાગ લઈ રહેલા હજારો-હજારો શિબિરાર્થીઓ સ્ત્રી-પુરુષોને પ્રાણાયામ, આસન, ધ્યાન આદિ યોગનું પ્રત્યક્ષ નિદર્શન કરીને પ્રશિક્ષણ આપ્યું છે, આપી રહ્યા છે. તેના દ્વારા સાબિત કર્યું છે કે શરીરનાં રોગ, ઉપદ્રવો, દર્દો મટાડવાનું પરમ સાધન પ્રાણાયામ છે. તેઓ દવા, દાક્તર કે દવાખાનાંઓના વિરોધી નથી, ઊલટાનું તેમની શિબિરોમાં ઠેકઠેકાણે મોટા ગજાના નામાંકિત તબીબોએ ભાગ લીધો છે, હાજર રહ્યા છે. તેમના હરિદ્વાર ખાતેના આશ્રમમાં મોટા ગજાના તબીબોને તેડાવી તેઓ યોગક્રિયા દ્વારા રોગ, દર્દો મટે છે, તેનું વૈજ્ઞાનિક સંશોધન કરાવી રહ્યા છે.

જીવલેણ, હઠીલા, અસાધ્ય રોગ

જીવલેણ, હઠીલા અને અસાધ્ય રોગ આ પ્રાણાયામ ક્રિયાથી કાબૂમાં આવ્યા છે, તેમ જ મટ્યા છે. તેના હજાર પુરાવાઓ તેઓ ટી.વી. ચેનલ મારફતે આમજનતાને આપી રહ્યા છે. સાથે દેશના લાખો માનવીઓને તેઓ યોગ તરફ વાળી રહ્યા છે. આજે આજનાં ખાનપાન, રહેણીકરણી તેમજ જીવન-વ્યવહારમાં સતત માનસિક તાણ, ટેન્શન આદિથી માનવીઓ ત્રસ્ત બની રહ્યા છે. સારવાર, દવા, તબીબી સલાહ મોંઘાં, અતિ મોંઘાં બની રહ્યાં છે. જીવન જીવવામાં પરદેશનું - મુખ્યત્વે અમેરિકાનું - આંધળું અનુકરણ થઈ રહ્યું છે. સત્ય, અસત્યનું સ્વરૂપ

ધારણ કરી રહ્યું છે ત્યારે પ્રાણાયામ, આસન, ધ્યાન આદિની યોગ-ચિકિત્સા આમજનતાને નવો રાહ બતાવી રહેલ છે. આ ક્રાંતિકારી પરિવર્તન છે, આવકારદાયક છે. શરીરની સુખાકારી માટે દવા, દાક્તરો કે દવાખાનાં નહીં પરંતુ યોગચિકિત્સા જ કાયમી સાધના છે તેમજ સંમાધાન છે, તેમ હવે સૌ માનવા લાગ્યાં છે અને દેશભરમાં યોગચિકિત્સાની ઝુંબેશ ચાલી રહી છે.

પ્રાણાયામ એ પોથીમાંનાં રીંગણાં નથી

પ્રાણાયામ સાધના, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા એ પોથીમાંનાં રીંગણાં નથી ! એ બહુ મોટી, બહુમૂલ્ય અને તત્કાળ પરિણામ લાવનારી હાજરાહજુર ચિકિત્સા છે. એ સૌ કોઈ અજમાવી શકે છે. એ સહેલી, સરળ અને સુલભ છે. અમોએ ૨૦૦૨ના વર્ષના અમેરિકાના સંશોધન પ્રવાસ દરમિયાન જોયું-જાણ્યું કે ત્યાં લોકો ખૂબ ખર્ચ કરીને, સમય આપીને યોગચિકિત્સા અપનાવી રહ્યા છે. એમને મન માનવીના, સુખચેનની બહુમૂલ્ય કિંમત છે. ત્યાં શિક્ષણ સંસ્થાઓ, શાળા, વિદ્યાલયો અને યુનિવર્સિટીઓમાં એક યા બીજા સ્વરૂપે યોગનું જ્ઞાન આપવામાં આવે છે. એને અભ્યાસનો એક વિષય ગણવામાં આવે છે અને દર વરસે પ્રાણાયામ, ધ્યાન, આસન આદિના વૈજ્ઞાનિક સંશોધન માટે ભારતીય સંત મહેશ યોગીની યુનિવર્સિટીને લાખો ડોલરનું સંશોધન-શુલ્કદાન અપાય છે. જ્યારે યોગ એ વિશ્વને ભારતની દેશ હોવા છતાં અહીં આ દેશમાં આજ સુધી યોગચિકિત્સાનું મૂલ્ય આંકવામાં આવ્યું નહીં, જે સ્વામી રામદેવજી આજે દેશભરમાં યોગને આમજનતા સમજે, અજમાવે તેમજ રોગથી ત્રસ્ત થયેલા માનસમાંથી મુક્ત બને તેવા જોરદાર પ્રયત્નો કરી રહ્યા છે. દેશના લાખો માનવીઓને યોગચિકિત્સા બતાવી રહ્યા છે.



પ્રાણાયામ સાધના માટેના નિયમો

પ્રાણાયામ સાધના માટે કેટલાક નિયમો નિયત થયેલા છે, એ જાણવું અતિ જરૂરી છે. યોગની ક્રિયાથી અતિલાભ થાય છે પરંતુ જો એ ક્રિયા ખોટી અથવા દોષિત કરવામાં આવે તો પારાવાર નુકસાન થવા સંભવ છે.

જાણીતા સંત શ્રી વિમલાતાઈ ઠકારેએ ગોપનાથની આધ્યાત્મિક સાધના શિબિરમાં કહેલું કે, એક મહિલાને ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામના લાભ સમજાવેલા. એ મુજબ એ બહેન ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરતાં રહ્યાં. પરંતુ એમને એમ થયું કે વધુ ભસ્ત્રિકા કરવાથી વધુ લાભ મળે. તેમજ પ્રાણાયામ બાદ દૂધમાં ઘી નાખીને પીવાનું હોય છે. પરંતુ એ બહેન ઘી નાખેલું દૂધ લેવાનું ભૂલી ગયાં. પરિણામે એમના શરીરમાં ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરવાથી અગ્નિ વધી ગયો અને એ બહેનની તંદુરસ્તી બગડી. એટલે જ આ ક્રિયામાંના નિયમો સમજીને પાળવા જોઈએ.

૧. **આસન :** પ્રાણાયામ પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં બેસીને કરવા. વજાસનમાં પણ કરી શકાય. પરંતુ બેસવાનું આસન મૃગયર્મનું અથવા ઊનનું બનેલું વાપરવું. જેથી પ્રાણાયામથી શરીરમાં જે ઊર્જા અથવા ચેતના શક્તિ પેદા થાય તેનું અર્થિંગ જમીનમાં ન ચાલી જાય.
૨. **ખાસ :** પ્રાણાયામ શરીરની શક્તિ મુજબ જ કરવા. અતિરેક ન જ થાય. ખૂબ ધીરજથી કરાય.
૩. **ઉનાળામાં** ગરમીની ઋતુમાં બને એટલા વહેલા ખાલી પેટે કરવા કારણ પ્રાણાયામથી શરીરમાં ગરમીનો આવિર્ભાવ થાય છે.
૪. **પ્રાણાયામ દરમિયાન** શરીરમાં ગરમી વધતાં બી.પી. સ્વાભાવિક ઊંચું જાય છે, એટલે એ જાણી ગભરાવાની જરૂર નથી. પછી આપોઆપ નિયમન થશે.

૫. પ્રાણાયામ નિયમિત અને એક આસને આંખો, મોં આદિ બંધ કરી, દષ્ટિને ભ્રૂકુટિ-કપાળ પર લઈ જઈને લયબદ્ધ શ્વાસોશ્વાસ કરવા.
૬. થાકેલા શરીરે પ્રાણાયામ ન કરવા.
૭. પ્રાણાયામ દરમિયાન શરીરે પરસેવો આવે તો તે હાથે ઘસી નાખવો, લૂછવાનું વસ્ત્ર વાપરવાની જરૂર નથી. બને એટલાં ઓછાં વસ્ત્ર પહેરવાં.
૮. પ્રાણાયામના ફાયદા લાંબા ગાળાથી જ અનુભવવા મળે, પરંતુ ઓછો ફાયદો થાય તો પણ નિરાશ થવાની જરૂર નથી.
૯. કુંભક ક્રિયા (એટલે શ્વાસને અંદર તેમજ બહાર રોકી રાખવાની ક્રિયા) વાળા પ્રાણાયામ નિષ્ણાત અથવા ગુરુની હાજરીમાં કરવા. કારણ એમાં શ્વાસોશ્વાસની કાળ-ગણતરી હોય છે. પરંતુ સ્વામી રામદેવજીના કહેવા મુજબ કુંભક ક્રિયા વિનાના પ્રાણાયામ સૌ કોઈ છૂટથી કરી શકે. ભૂલ કે દોષ થવા સંભવ હોય તો પણ હાનિ નથી.
૧૦. દરેક પ્રાણાયામ ધીમે ધીમે આગળ વધીને ૩ થી ૧૫ મિનિટ કરવા. અનુભવ પછી વધુ સમય કરવામાં હાનિ નથી.
૧૧. શ્વાસ લેવાની (પૂરક) ક્રિયા કરતાં શ્વાસ કાઢવાની (રેચક) ક્રિયા વધુ સમયની હોવી જોઈએ. શરૂઆતમાં એમ ન થાય તો હરકત નથી.
૧૨. આમ તો પ્રાણાયામ સ્થિર આસનમાં બેસીને જ કરવાના છે પરંતુ માંદા અથવા પથારીવશ માનવીથી સૂતાં સૂતાં પણ કરી શકાય એવા પ્રાણાયામ કરવા. વિશેષ કરીને શિવાનંદ પ્રાણાયામ (જે સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ કરતા) ચત્તા સૂઈને ગોઠણ ઊંચા કરીને કરી શકાય છે. ખુરશી, સોફા અથવા બાંકડા પર બેસીને, રેલવે, બસમાં બેસીને પણ થઈ શકે તેવા પ્રાણાયામ કરી

શકાય.

૧૩. શ્વાસ હંમેશાં નાક દ્વારા જ લેવાય. પ્રાણાયામ ન કરતા હોઈએ તો પણ શ્વાસ નાકથી જ લેવા. (મોંથી શ્વાસ લેવાથી બહેરાશ આવે છે.)
૧૪. પ્રાણાયામ જમ્યા પછી ૫ કલાકે, નાસ્તો કર્યા પછી ૧ કલાકે, ચા-દૂધ પીધા પછી અર્ધા કલાકે કરવા. ખાલી પેટે કરવા. કબજિયાત રહેતી હોય તો વહેલી સવારે અથવા રાત્રે હરડે ચૂર્ણ એક-બે ચમચી પાણી સાથે લેવું. પેટ સાફ રહેવું જરૂરી છે.
૧૫. એક જાતના પ્રાણાયામ કર્યા પછી થોડો વિરામ લઈને બીજા પ્રકારના પ્રાણાયામ શરૂ કરવા. દરેક પ્રાણાયામની વિધિ વચ્ચે આરામનો સમય રાખવો.
૧૬. ગર્ભવતી મહિલાએ તેમજ તાવ પીડિત માનવીએ પ્રાણાયામ ન કરવા.
૧૭. પ્રાણાયામ કરવામાં કોઈપણ પ્રકારની ઉતાવળ, ઝડપ કરવી નહીં. બહુ જ ધીરજ, શાંતિ, સમજણપૂર્વક કરવા. શરીર પર કોઈપણ જાતનો તનાવ ન રાખવો. બને તો સ્નાનવિધિ પછી જ કરવા. તેમજ આસન પહેલાં બને તો કરવા. શૌચાદિ પછી જ કરવા.
૧૮. બને ત્યાં સુધી પ્રથમ ડાબા નાકથી શ્વાસ લેવાની શરૂઆત કરવી. (જમણાથી શ્વાસ લેવાનું ન જણાવ્યું હોય ત્યાં.)
૧૯. પ્રાણાયામ સાથે ઐં (ઓઉમ્) શબ્દનું રટણ અથવા જાપ મનમાં કર્યા કરવો.
૨૦. બને ત્યાં સુધી શાંત સ્થળે અથવા એકાંતમાં અથવા હલચલ વિનાના સ્થળે પ્રાણાયામ કરવાનું ઉત્તમ છે.



યોગ મટાડે રોગ - પ્રાણાયામ સાધનાથી

આ દેશના લાખો માનવીઓ પોતાના શરીરને સ્વસ્થ, નીરોગી, હરતુંફરતું, હસતુંરમતું રાખવા માટે યોગની પ્રાણાયામ સાધના કરી રહ્યા છે. એ પ્રાણાયામ સાધના હરિદ્વાર સ્થિત, મહર્ષિ પતંજલિ યોગપીઠના સ્થાપક સંચાલક યોગચિકિત્સક સ્વામી શ્રી રામદેવજી મહારાજ દેશભરમાં ફરી, યોગશિબિરો યોજી આમજનતાને રોગ મટાડવાનો, શરીરને નીરોગી બનાવવાનો માર્ગ બતાવી રહ્યા છે. એવી યોગશિબિરો ગુજરાતનાં મોટાં મોટાં શહેરોમાં પણ યોજવામાં આવી છે, જેના પરિણામે શિબિરાર્થીઓના અસાધ્ય એવા રોગ, પીડા મટ્યાં છે. તેમજ મટવા માટેનાં પરિણામો મળ્યાં છે. જીવનમાં નિરાશ, હતાશ તેમજ નિર્બળ થઈ ગયેલા માનવીઓમાં આ પ્રાણાયામ સાધનાથી વધુ ઊર્જા, વધુ ચેતના અને વધુ પ્રાણશક્તિ પ્રાપ્ત થયાં છે, નવજીવન મળ્યાં છે.

સ્વામી રામદેવજી મહારાજ યોગના પ્રમુખ જ્ઞાતા છે. વર્ષો સુધી તપશ્ચર્યા કરીને તેઓએ મહર્ષિ પતંજલિ યોગની સાધના કરી છે. તેઓ આયુર્વેદના પણ અનુભવી છે. દરેક શિબિરમાં તેઓ જાતે પ્રાણાયામ નિદર્શન કરી લોકોને પ્રાણાયામ સાધના વિશેષ કરી શરીરની સુખાકારી માટે, રોગનિવારણ માટે બતાવી, સમજાવી રહ્યા છે. ઉપરાંત રોજરોજ ટી.વી. ના માધ્યમ દ્વારા જનસમૂહને સમજાવી રહ્યા છે.

આ પ્રાણાયામ સાધનામાં શ્વાસ લેવો તેને પૂરક, શ્વાસ છોડવો તેને રેચક, શ્વાસને શરીર બહાર તેમજ શરીરની અંદર લાંબા સમય સુધી રોકી રાખવો તેને કુંભક (બહિકુંભક, આંતકુંભક) કહે છે. રોગ મટાડવાની પ્રાણાયામ ક્રિયામાં કુંભક કરવાના નથી.

પ્રાણાયામ ક્રિયા સાથે 'ત્રિબંધ'ને સંબંધ છે. (વધુ વિગત માટે જુઓ પાન નં. ૧૦)

રોગ મટાડવાની સહેલી વિધિ ચિકિત્સા

શરીરના ગમે તેવા રોગ મટાડવાની સહેલી વિધિ અથવા ઉપાય છે પ્રાણાયામ સાધના. એ ખૂબ સહેલી, સરળ, સુલભ અને સૌ કોઈ નાના-મોટા, સ્ત્રી-પુરુષ, બાળક પણ યોજી શકે એવી ક્રિયા છે. એ ક્રિયા એટલે શ્વાસોશ્વાસનું વિજ્ઞાન, સાયન્સ ઓફ બ્રિધીંગ.

સ્વામી રામદેવજી મહારાજ મુખ્યત્વે સાત પ્રાણાયામ ઉપર વધુ ધ્યાન દોરે છે. જે વ્યાપક છે, પ્રચલિત છે. યોગનું વિજ્ઞાન જાણનારા સૌ કોઈ એ જાણે છે. પરંતુ પ્રાણાયામથી જીવલેણ એવા શરીરના અસાધ્ય, હઠીલા, પીડાકારી રોગ મટે છે, તેવું આજ સુધી પરિણામદાયક ફળ ભાગ્યે જ જાણવા મળેલ, તે ફલિત પરિણામ સ્વામી રામદેવજી નિદર્શન કરી, એને વૈજ્ઞાનિક ઓપ અને આધાર-પુરાવા આપી અનુસરવા પ્રચલિત કરી રહ્યા છે.

આ સાત પ્રાણાયામ નીચે મુજબ છે. એનો અનુક્રમ શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિવિધિઓ મુજબ રહેલો છે, આમ છતાં અનુકૂળતા મુજબ અનુક્રમમાં ફેરફાર કરી શકાય છે. અહીં આપેલો અનુક્રમ સ્વામી રામદેવજીની યોગચિકિત્સાના નિદર્શન મુજબનો છે, જે સૌથી વધુ અનુકૂળ ગણાયેલ છે.

પ્રાણાયામ કરતાં પહેલાંની વિધિ :

ૐ પ્રાણાયામ

કોઈપણ અનુકૂળ આસનમાં ટટ્ટાર બેસવું. મસ્તક, મેરુદંડ અને કમર સીધાં રાખવાં. આંખો, મોં બંધ રાખવાં. ૐ (ઓઉમ્) નું સ્મરણ કરીને બંને નાસિકા દ્વારા લાંબા ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા. શ્વાસોચ્છ્વાસનું દ્રષ્ટા બનવું. શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની ગતિ પ્રથમ સરખી રાખીને પછી

પ્રશ્વાસની ગતિ ઘટાડતા જવી. સ્વામી શ્રી શિવાનંદજીના વર્ણવ્યા મુજબ શ્વાસ કરતાં પ્રશ્વાસ લંબાવવો. શ્વાસમાં ઈશ્વરનો વાસ છે, તેમ સાધુસંતો અને અધ્યાત્મવાદીઓ પોકારી પોકારીને કહે છે.

આ ઊં પ્રાણાયામ એટલે સાદા પરંતુ દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા, સાથે ઊં નું લાંબા સ્વરે ઉચ્ચારણ કરવું. પાંચ વખત તો આ પ્રાણાયામ કરવા. વધુ સમય સુધી કરી શકાય.

આ પ્રાણાયામને ઊં પ્રણવ મંત્રના જાપ પણ કહે છે.

શ્વાસની પ્રથમ ક્રિયા :

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

અનુકૂળ આસનમાં બેસીને બંને નાસિકા દ્વારા છાતીમાં (કેંફસાંમાં) ડાયાફ્રામ સુધી જોરદાર પૂરેપૂરા ઊંડા, લાંબા શ્વાસ લેવા અને શ્વાસ છોડવા.

આ ક્રિયામાં શરૂઆત સાવ ધીમી ગતિએ કરવી, પછી મધ્યમ ગતિથી અને છેલ્લે તીવ્ર ઝડપી ગતિથી. શ્વાસ લેવો અને છોડવો બંને ધીમા ઝાટકા સાથે. આ ક્રિયાથી છાતીનો પાંસળીવાળો ભાગ ફૂલશે. (પેડુને ફુલાવવાનું નથી.) આ પ્રાણાયામ ૩ થી ૫ મિનિટ કરવો. નબળા શરીરવાળાએ ઓછો સમય કરવો. ખૂબ ધીમેથી કરવો. વહેલી સવારે કરવાનું વધુ અનુકૂળ, ઉનાળામાં તો પ્રાતઃકાળે જ કરવો. એનાથી શરીરમાં અગ્નિ વધશે. બી. પી. સહેજ વધશે.

એનાથી શરીરશુદ્ધિ, રક્તભ્રમણ, કોલેસ્ટરોલ (LDL) ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ્સ, સારું કોલેસ્ટરોલ (HDL), હેમોગ્લોબિન, બી. પી. આદિનું નિયમન થાય છે. કફ, અપાયન આદિ પેટના રોગ મટે છે. રક્તભ્રમણ નાડીઓની ગતિ વધવાથી, હૃદયના અવરોધો દૂર થાય છે. ધાતુ, મૂત્ર, શુક્ર, સાયનસ, કંપવા, વાયુ આદિ રોગોનું નિયમન તેમજ

શમન આપોઆપ થાય છે.

યોગી શ્રી વિમલાતાઈ ઠકારેએ એક શિબિરમાં સમજાવેલું કે આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં ગરમી વધતી હોઈ, પ્રાણાયામ સાધનાને અંતે દૂધમાં સહેજ ઘી ઉમેરીને પીવું જરૂરી છે. યોગી વિભાકર પંડ્યાજી પણ એમ કહે છે.

શ્વાસની બીજી ક્રિયા :

કપાલભાતિ પ્રાણાયામ

આ અનેક રોગને મટાડનારી શ્વાસની ક્રિયા છે. યોગચિકિત્સક સ્વામી શ્રી રામદેવજી મહારાજ આ પ્રાણાયામને ખૂબ મહત્ત્વ આપે છે. હરદ્વાર-ઋષિકેશમાં અનેક સાધુસંતો કપાલભાતિ કરીને ચેતના, ઊર્જા, પ્રાણશક્તિ દેહમાં ભરીને સાજા નરવા, તાજાતરોજા રહે છે. આ અદ્ભુત શ્વસન-ક્રિયા છે.

કપાલ એટલે મસ્તક, મગજ અને ભાતિ એટલે તેજ, પ્રકાશ. તેના દ્વારા શરીરનાં તમામ અંગો ઉપાંગો તેજમય, કાર્યરત (એક્ટિવ) બને છે. આ ખૂબ સહેલો, સરળ પ્રાણાયામ છે.

એમાં માત્ર શ્વાસને બહાર કાઢતી વખતે બળપૂર્વક એકાગ્રતાથી કાઢવાનો, અને તે લાંબો અને દીર્ઘ. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે સમગ્ર પેટને સંકોચીને અંદર લઈ જવાનું (એટલે ઉડિયાનબંધ કરવાનો) છે.

શ્વાસ કાઢવાની સાથે જ પેટનું, પેટના સ્નાયુઓનું સંકોચન-વિસ્તરણ કરવાનું છે. જેને પરિણામે શરીરના મૂળાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન અને મણિપુર યોગચક્રો ગતિમાન બની વિકસે છે.

આ પ્રાણાયામ વખતે શ્વાસ કાઢતી વખતે દેહમાંથી તમામ વિકારો, રોગ, દર્દો, વિસંગતતાઓ બહાર નીકળી રહી છે, તેવી ભાવના કરવાની રહે છે. પરિણામે મન તથા દેહની શુદ્ધિઓ, ગુણવિકાસ

યોગ મટાડે રોગ

આપોઆપ થાય છે. આ પ્રાણાયામ શરૂમાં ૩ થી ૫ મિનિટ કરવો. પછી સમય અને સંખ્યા વધારવાં. કેટલાક આ ક્રિયા ૫૦૦ થી ૧૦૦૦ વાર કરે છે. સવાર-સાંજ કરે છે.

આ પ્રાણાયામથી હૃદય, કિડની, પેન્ક્રિયાસ, શ્વાસનળીના, પેટના તેમજ શરીરના જટિલ, અસાધ્ય રોગ મટે છે. જેમ રોગ જૂનો, અસાધ્ય તેમ વધુ મટે છે.

સૌથી ચમત્કારિક ફાયદો સ્થૂળતા, મેદસ્વિતા (ઓબેસિટી) દૂર થવામાં થાય છે. એક પ્રાણાયામ ક્રિયાથી અર્ધાથી એક ગ્રામ વજન ઘટે છે. અને જાડા ધડા માનવીઓનાં વજન એક સપ્તાહમાં ૧૨ થી ૧૫ કિલો ઘટી ગયાનું યોગશિબિરોમાં જોવા જાણવા મળ્યું છે. જેમનું વધુ વજન છે તેમનું વધુ વજન ઘટે છે.

ડાયાબિટીસમાં અસાધારણ ફાયદો થાય છે. રક્તશર્કરા ઘટતી જાય છે, રોગ અંકુશમાં રહે છે.

હૃદયની નળીઓ આપોઆપ ખુલ્લી થાય છે. બાયપાસ સર્જરી જેવી ક્રિયા થયા કરે છે.

કપાલભાતિ એ આ સાત પ્રાણાયામમાં અદ્ભુત મુખ્ય અને રાજા છે.

કપાલભાતિની કમાલ :

- હૃદયની બાયપાસ સર્જરી આપોઆપ થાય છે.
- ડાયાબિટીસમાં રક્તશર્કરા અંકુશમાં રહે છે.
- સ્થૂળ લોકોનું વજન, મેદ ઝડપથી ઘટે છે.
- ઊંચા, નીચા બી.પી.નું સ્વાભાવિક નિયમન થાય છે.
- કિડની ફેલ્યોર, દોષનિવારણ થાય છે.

- મગજના કોષ વધુ કાર્યરત થાય છે.
- પાચનશક્તિ વધી, કફદોષો ઘટે છે.
- મસ્ક્યુલર ડીસ્ટ્રોફીમાં લાંબે ગાળે ફાયદો થાય છે.
- થેલેસેમિયામાં રક્તકણો, મજ્જામાં વધારો થાય છે.
- કેન્સરમાં રોગપ્રતિકારશક્તિમાં વધારો થાય છે.
- શ્વાસ, દમ, શ્વસનતંત્ર વધુ કાર્યરત થાય છે.
- ગર્ભાશય, સ્તન, અંડાશયની ગાંઠ ઓગળે છે.
- આંખની દૃષ્ટિ વધીને ચશ્માંના નંબર ઘટતા જાય છે.
- હાથીપગું, મલેરિયા, ત્વકદોષ મટવા પામે છે.
- સંધિવા, સાંધાનાં દર્દ, આર્થરાઈટિસ મટવા પામે છે.
- જ્ઞાનપ્રજ્ઞા, બુદ્ધિશક્તિ, પ્રાણશક્તિ વધતી જાય છે.
- દેહના નાના-મોટા અસાધ્ય રોગ ઘટે છે, મટે છે.
- ગર્ભાશય, આર્તવ, શુક્રવીર્ય આદિના દોષ મટે છે.
- ઈશ્વર અને મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે એ રાજમાર્ગ સમાન છે.

શ્વાસની ત્રીજી ક્રિયા :

બાહ્ય પ્રાણાયામ (ત્રિબંધ કપાલભાતિ)

અનુકૂળ આસનમાં ટટ્ટાર બેસીને યથાશક્તિ બંને નસકોરાથી શ્વાસ બહાર કાઢો. બાહ્ય મૂળબંધ (ગુદાનું સંકોચન) ઉડિયાનબંધ (પેટને અંદર લઈ જવું) અને જાલંધરબંધ (ડોકની હડપચીને કંઠમાં નીચે લઈ જવી) કરીને શ્વાસને બહાર જ રોકેલો રાખવો, યથાશક્તિ રોકીને પુનઃ આ ત્રણેય બંધ ખોલીને (પૂર્વવત સ્થિતિ લાવીને) ધીમે ધીમે શ્વાસને છોડતાં જવું. પુનઃ પુનઃ આ મુજબ કરવું. આમાં ત્રિબંધનું વિશેષ મહત્ત્વ

છે, પ્રાણચક્રોનું પણ.

મનની ચંચળતા, શિથિલતા દૂર થવાની સાથે સ્ત્રી-પુરુષોની જાતીય શક્તિમાં વધારો થાય છે. પેટના, જાતીય અવયવોના તમામ રોગ આ ક્રિયાથી મટે છે, વીર્ય-આર્તવની ઉર્ધ્વગતિ થાય છે.

શ્વાસની ચોથી ક્રિયા :

અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ

અનુકૂળ આસનમાં ટટ્ટાર બેસી, જમણા હાથના અંગૂઠાથી જમણું નસકોરું બંધ કરીને, ડાબા નસકોરાથી ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવો. બાદ અનામિકા અને મધ્યમા આંગળીઓથી ડાબું નસકોરું બંધ કરી, જમણા નસકોરાથી શ્વાસ બહાર કાઢવો.

પુનઃ ડાબું નસકોરું અનામિકા અને મધ્યમા આંગળીઓથી બંધ કરી જમણા નસકોરાથી ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવો અને જમણું નસકોરું બંધ કરી (અંગૂઠાથી) ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. એમ વારાફરતી એક નાકથી શ્વાસ લઈ બીજા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢવો અને બીજા નાકથી શ્વાસ લઈ પ્રથમ નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. જમણાથી લઈ ડાબાથી કાઢવો અને ડાબાથી લઈ જમણાથી કાઢવો.

જમણો સ્વર પીંગલા એટલે સૂર્ય નાડી છે અને ડાબો સ્વર ઈંડા એટલે ચંદ્ર નાડી છે. શ્વાસ પૂરેપૂરો ભરવો અને પૂરેપૂરો કાઢવો.

આ મુજબ ડાબી, જમણી શ્વાસક્રિયા સતત કરવી. શરૂઆત ધીમે ધીમે. ફાવટ આવી ગયા પછી લાંબા ઊંડા અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવા અને કાઢવા. શક્તિ મુજબ ક્રિયા કરવી. વધુમાં વધુ ૧૦ મિનિટ કરવી.

એનાથી શરીરશુદ્ધિ, રક્તપરિભ્રમણ વધુ થાય છે. હૃદયની નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. હાર્ટબ્લોકેજ દૂર થાય છે. વા, આમવાત, કંપવા,

કફરોગ, સાયનસ, કાકડા, શ્વાસ અને ગળાના રોગ દૂર થાય છે. ડાયાબિટીસ અંકુશમાં આવે છે. રક્તશર્કરા ઘટે છે. કોલેસ્ટરોલનું નિયમન, સારું કોલેસ્ટરોલ વધે છે. હેમોગ્લોબિન વધે છે. ટ્રાયગ્લિસરાઈડ ઘટે છે. સ્નાયુઓના રોગ મટે છે. નકારાત્મક વિચારો, નિરાશા, કામકોધ, ઈર્ષ્યા, મદ, લોભ ઘટે છે. સમગ્ર શરીરની ચેતના વધે છે. અસાધ્ય રોગ સાધ્ય બનીને પાયામાંથી મટે છે.

લાખો માનવીઓને પ્રાણાયામનું પ્રશિક્ષણ આપીને પ્રાણાયામ કરતા કર્યા તે યોગચિકિત્સક સ્વામી રામદેવજી મહારાજ વર્ણવે છે કે કોઈપણ રોગી માત્ર કપાલભ્રાતિ અને અનુલોમ-વિલોમ એ બે પ્રાણાયામ કરે, નિયમિત, નિયમ અનુસાર કરે તો પણ અસાધ્ય રોગ અવશ્ય મટે છે, તેવાં પરિણામો મળ્યાં છે.

અધ્યાત્મ જીવન માટે, કુંડલિનીની જાગૃતિ માટે, શરીરનાં પ્રાણચક્રોની જાગૃતિ વિકાસ માટે પણ આ પ્રાણાયામ ઉત્તમ ઉપયોગી છે.

શ્વાસની પાંચમી ક્રિયા :

ભ્રામરિ પ્રાણાયામ

અનુકૂળ આસનમાં ટટ્ટાર બેસી બંને હાથના અંગૂઠાને બેઉ બાજુના કાનમાં નાખી, કાનના બંને છિદ્રો બંધ કરી, બંધ કરેલી આંખો (બંને આંખો) ઉપર અંગૂઠા પછીની ત્રણ આંગળીઓ બંને નસકોરાંના બેઉ બાજુના ફણા ઉપર રાખવી. પોચી રહે તેમ રાખવી.

પ્રથમ અંદર પૂરો શ્વાસ લો, આંખો બંધ, સાથે કાનનાં છિદ્રો બંધ. બાદ બંને નાકના ફણા ઉપર ટચલી આંગળીઓનું દબાણ લાવી ધીમે ધીમે ભમરાના ગુંજનની જેમ ઊં કારના નાદ સાથે અવાજ કરીને શ્વાસને ધીમે ધીમે શાંતિથી (નસકોરા દ્વારા) બહાર કાઢવો. એથી મસ્તકમાં એક પ્રકારના ગુંજારવથી ધ્રુજારી આવે છે.

આ પ્રાણાયામથી બ્લડપ્રેશર, ટેન્શન, સ્ટ્રેસ, મનની તાણ, હૃદયરોગ, મગજના રોગથી ફાયદો થાય છે. ઉપરાંત મગજના કોષ વધુ સક્ષમ બને છે. આ ભ્રામરિ પ થી ૧૫ વખત કરી શકાય. દિવ્ય શાંતિનો આ વિભાવ થાય છે.

શ્વાસની છટ્ટી ક્રિયા :

ઉજ્જૈય પ્રાણાયામ

અનુકૂળ આસનમાં સીધા બેસો. આંખો બંધ રાખવી. બંને હાથથી જ્ઞાનમુદ્રા કરવી. (જ્ઞાનમુદ્રા એટલે બંને હાથને પગ ગોઠણ ઉપર રાખી, હાથની પહેલી આંગળીને અંગૂઠાના અગ્ર ભાગ ઉપર અડકાડવી તે.)

બંને નાકથી ધીમે ધીમે શ્વાસ સરખી ગતિ લઈ, લેતી વખતે ગળાને સંકોચવું. એથી શ્વાસ તાળવાને સ્પર્શ થવાથી સી..... સી.... સી.... જેવો - સિસોટી જેવો તીક્ષ્ણ અવાજ આવશે. એ મુજબ શ્વાસ ખેંચીને ફેફસામાં ભરવો. બાદ થોડી વાર રોકીને મૂળબંધ કરીને જેમ શ્વાસ લીધો, તેમ સરખી ગતિતી કાઢવો. કાઢતી વખતે જાલંધરબંધ કરીને એટલે ડોકું નીચું નમાવીને શ્વાસ કાઢવો અને તે જમણું નસકોરું બંધ કરીને ડાબા નસકોરાથી જ શ્વાસ કાઢવો.

આ પ્રાણાયામમાં શ્વાસ લેતી વખતે ગળું સંકોચાઈને લેવાથી એક પ્રકારનો તીક્ષ્ણ અવાજ થવાનું અનુભવાશે.

એનાથી જળોદર, પેટના રોગોમાં, માનસિક તણાવ, ગળાના રોગ તેમજ બ્લડપ્રેશરમાં પારાવાર લાભ થાય છે. વિશેષ કરીને ગળું-થાઈરોઈડ ગ્રંથિના રોગ મટે છે. અન્નનળી, શ્વાસનળીની શુદ્ધિ થઈને કાર્યક્ષમતા વધે છે. ઉચ્ચારની ખામી, તોતડાપણું વગેરે મટે છે. સ્થૂળતા ઘટે છે. ગળાના તમામ રોગ મટે છે.

શ્વાસની સાતમી ક્રિયા :

ઉદ્ગિથ પ્રાણાયામ

આ પ્રથમ ઐં પ્રાણાયામમાં દર્શાવેલ છે, તે મુજબ સાદો પ્રાણાયામ છે. ઐં પ્રાણાયામ જેવો જ. એમાં ઐં પ્રણવમંત્રના નાદ સાથે ઊંડા દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાના. બંને નાકથી શ્વાસ લેવાના, છાતી ફેફસામાં શ્વાસ ભરવાનો બાદ ધીમે ધીમે છોડવાનો રહે છે. શ્વાસની સાથે લંબાણથી ઐંકારનો નાદ ગુંજતો કરવાનો છે. ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી, શરીરના બળને અનુકૂળ થાય ત્યાં સુધી કરવાનો.

શ્વાસની છેલ્લી ક્રિયા :

શિવાનંદ પ્રાણાયામ

દિવ્ય જીવન સંઘના સ્થાપક, મહાન યોગી સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ આ પ્રાણાયામ રોજ કરતા. એથી એનું નામ રખાયું છે શિવાનંદ પ્રાણાયામ.

આ પ્રાણાયામ એટલે ઊંડો દીર્ઘ શ્વાસ લેવો અને છોડવો તે. એ સૂતાં સૂતાં, ખુરશી કે સોફામાં બેસીને, ટ્રેનમાં, બસમાં કે ગાડામાં બેસીને કરી શકાય. આપણા હાલના શ્વાસ છીછરા થઈ ગયા છે. એટલે લાંબા ઊંડા શ્વાસ લેવાના છે, છોડવાના છે. માનવીનું આયુષ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર નિર્ભર છે, એટલે લાંબા શ્વાસ જરૂરી છે.



યોગચિકિત્સક સ્વામી રામદેવજીના અનુભૂત સિદ્ધ પ્રયોગો

૧. ઘરે બેઠાં હૃદયરોગ, હાર્ટએટેક, બાયપાસ સર્જરી આદિ મટાડો

આજકાલ હૃદયમાં દુઃખાવો, શૂળ, મૂંઝવણ થાય તો બાયપાસ સર્જરી કરાવવાનું ચલણ વધતું જાય છે. દવાખાનાનાં પગથિયાં ચડો એટલે હૃદયરોગના તબીબો કહે કે એન્જિયોગ્રાફી કરાવો, જેથી હૃદયની કઈ નસ કેટલી છંદાઈ ગઈ (બ્લોકેડ) છે તેની ખબર પડે.

અને એન્જિયોગ્રાફી કરાવો એટલે સર્જરી કરાવવાનો ભય તેમજ સર્જરી માટે અઢળક નાણાં ખર્ચવાનો ભય આદિ કારણોથી હૃદયની કોઈ ને કોઈ નસ છંદાયેલી માલૂમ પડે છે. એટલે તબીબી અભિપ્રાય આવી પડે છે કે જલ્દી બાયપાસ કરાવી લો. નહિતર મોત આવી પડશે. આમ બાયપાસ સર્જરીની નોબત આપોઆપ આવી પડે છે. બાયપાસ એ જોખમી અને એથી વધુ ખર્ચાળ ઉપાય છે. દવાખાનું જ જીવન-મરણનો ભય ઊભો કરે છે.

આજકાલ મોટાં મોટાં બહુમાળી દવાખાનાંઓ એન્જિયોગ્રાફી, એન્જિયોપ્લાસ્ટી, એન્જિયોબલૂન, બાયપાસ સર્જરી આદિની જાહેરાતો છાપાંઓમાં આપી આપીને હૃદયરોગના દર્દીઓને આકર્ષે છે. અમારે ત્યાં બાયપાસ કરાવો, આટલી આટલી સુવિધાઓ છે વગેરેની પાનાં ભરીને જાહેરાતો કરી રહ્યાં છે. કેમ જાણે બાયપાસ સર્જરી એક ધંધો થઈ ગયો ન હોય ! હૃદયરોગનો મૂંઝાયેલો દર્દી મકાન, જમીન, ઘરેણાં વેચીને પણ બાયપાસ સર્જરી કરાવે છે. કારણ એવાં ભય, ચિંતા

ઉપસ્થિત કરાય છે કે કેમ જાણે બાયપાસ એ હૃદયરોગ મટાડવાનો આખરી ઉપાય ન હોય !

અમેરિકાના ફિલાડેલ્ફિયામાં હૃદયરોગ નિવારણની ધીકતી પ્રેક્ટિસ છોડીને ભારતમાં અમદાવાદમાં સ્થિત થયેલા જાણીતા કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. રમેશભાઈ કાપડિયાએ ૧૦ વર્ષ પહેલાં 'યુનિવર્સલ હિલીંગ ટ્રસ્ટ'ની સ્થાપના કરી હૃદયરોગીઓને સારવાર-સલાહ આપે છે. તેઓ માને છે કે બાયપાસ એ આખરી ઉપાય નથી. આ દેશના તેમજ અમેરિકા-યુરોપના સંખ્યાબંધ સમજુ, અનુભવી તબીબો પણ માને છે કે બાયપાસ સર્જરી એ હૃદયરોગનો આખરી ઉપાય નથી કારણ જે કારણોથી હૃદયરોગ થયો હોય છે, તે કારણો દૂર ન કરાય તો વારંવાર બાયપાસ સર્જરી કરાવવી પડે છે. બે વખત હૃદયની બાયપાસ સર્જરી કરાવી હોય તેવા હૃદયરોગના દર્દીઓની સંખ્યા વધતી રહી છે. બાયપાસ સર્જરીનો વિરોધ નથી પરંતુ માત્ર સર્જરી એ જ આખરી ઉપાય નથી જ. એમ એ ધંધાનું સ્વરૂપ પણ નથી. પરંતુ મોટા ભાગના હૃદયરોગના તજજ્ઞ તબીબોને માત્ર બાયપાસ સર્જરીનું ઘેલું લાગ્યું છે. અન્ય ઉપાયોની અવગણના એ પણ હિતકર નથી.

જીવન જીવવાની શૈલી - લાઈફ સ્ટાઈલ - ન બદલો તો વારંવાર બાયપાસ સર્જરી કરાવવાનો અર્થ શો ? સંખ્યાબંધ એવા કિસ્સાઓ છે, જેમાં બાયપાસ બેથી વધુ વખત કરાવવી પડી હોય. ડૉ. કાપડિયા દવા કે બાયપાસ કરાવવાની વિરુદ્ધમાં નથી. જરૂર હોય તો જ કરાવવી અને તેય આખરી સ્થિતિમાં એમ તેઓ માને છે. બાયપાસ સ્થિતિનો મુખ્ય ઉપાય, ઉપચાર છે યોગિક ક્રિયાઓ, જે તેઓ ભારતમાં અને અમેરિકામાં પણ યોગિક ક્રિયાનાં કેન્દ્રો મારફત હૃદયરોગની સારવાર, સલાહ તેમજ પ્રશિક્ષણ આપી રહ્યા છે.

ડૉ. કાપડિયા મોટા ગજાના અમેરિકન કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. ડીન

ઓર્નિસ અને અન્ય તબીબો જે બતાવી રહેલ છે એ જ ક્રિયા - યોગિક ક્રિયા - યોગચિકિત્સક સ્વામી શ્રી રામદેવજી મહારાજ આ દેશમાં ઠેર ઠેર યોગશિબિરો યોજીને હાલ લાખો માનવીઓને બગડેલું હૃદય પાછું કેમ સમું કરીને સ્વસ્થ કરવું તે સમજાવી રહ્યા છે. દેશભરમાં એક મહાઅભિયાન ચલાવી રહ્યા છે. એમના ઉપાયો ટૂંકમાં નીચે મુજબ મુખ્યત્વે રહેલા છે :

હૃદયરોગનો સરળ, સહેલો ઉપાય

(અ) રોજ સવાર સાંજ ભૂખ્યા પેટે ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા એટલે પ્રાણાયામ કરવા. સહેલા એવા સૌ કોઈ સૂતાં, બેઠાં, ઊભાં કરી શકે એવી સાત પ્રાણાયામ-ક્રિયા છે. (જે આ પુસ્તકમાં આગળ વર્ણવેલ છે.)

એમાં બે પ્રાણાયામ (૧) કપાલભ્રાતિ અને (૨) અનુલોમ-વિલોમ કરવામાં આવે તો પણ હૃદયરોગ મટે છે, સાથે સાદાં ઔષધોના ઉપચાર કરવાના રહે છે.

(બ) ૨૫૦ ગ્રામ અથવા અર્ધો ફૂટ જાડી દળદાર દૂધી (હિંદી : લોંકી) લઈને છાલ સહિત એનો રસ કાઢવો. રસ કાઢતી વખતે ૧૦ તુલસીનાં પાન તેમજ ૧૦ ફૂદીનાનાં પાન ઉમેરવાં. તાજો રસ બધો જ ગાળીને પી જવો. હૃદયરોગીએ સવાર, બપોર, રાત ત્રણ વખત પીવો. એક વખત તો સવારે અવશ્ય પીવો. જરૂર મુજબ એ રસમાં આદું, સૂંઠ, મરી, તજ, કેસર નાખી શકાય છે.

મુંબઈના ખ્યાતનામ ડૉ. મનુભાઈ કોઠારી શું કહે છે ?

ડૉ. મનુભાઈ કોઠારી એ મુંબઈની ધી બોમ્બે હોસ્પિટલ અને મેડિકલ કોલેજ સાથે જોડાયેલા એક જાણીતા તબીબ છે. કેન્સર અને હૃદયરોગના તજજ્ઞ-તબીબ છે. તેઓશ્રી આ લેખક પરના પત્રમાં લખે

છે કે -

‘પ્રિય આદરણીય વજુભાઈ વૈદ્ય,

..... કોરોનરી ક્ષેત્રે આધુનિક વિજ્ઞાન, દવાઓ, એન્જિયોગ્રાફી, એન્જિયોપ્લાસ્ટી તેમજ બાયપાસ સર્જરી આદિ નકામાં નીવડ્યાં છે. એટલું જ નહિ પરંતુ ખતરનાક છે. આધુનિક વૈદકશાસ્ત્ર વાઘ પર ચડી બેઠું છે પરંતુ તેના પરથી ઊતરવાની હિંમત નથી.

દૂધીનો રસ તે અમૃત છે. અમૃત ધનવન્તરી પાસે જ નથી, પરંતુ એ ઈશ્વરદત્ત છે.

તાજો કાઢેલો દૂધીનો રસ દિવસમાં ત્રણ વખત હૃદય તેમજ સાંધાઓ માટે ગુણકારી છે. નિર્દોષ અને દર્દીને આધુનિક (તબીબી સારવાર) ચક્કરમાંથી બચાવે છે.

લિ. સાદર,

મનુ કોઠારીના નમસ્કાર”

નાગપુર ખાતે હૃદયરોગ અંગેના મળેલા સેમિનારમાં પણ ડૉ. કોઠારીએ હૃદયરોગ માટેનો આ ઉપાય વર્ણવેલ છે. દેશના સંખ્યાબંધ હૃદયરોગના રોગીઓએ અપનાવેલ છે, તેનાં સારાં ઉત્સાહિત પરિણામ મળ્યાં છે. સ્વામી રામદેવજી દરેક યોગ-શિબિરમાં આ ઉપાય વર્ણવે છે.

ભારતમાં દર મિનિટે ૯૦ માનવીઓ હૃદયરોગના હુમલાથી મરે છે

બાયપાસ સર્જરીથી બચવા રોજ રોજ પ્રાણાયામ કરો. રાજકોટ ખાતેના શ્રી સાંઈબાબા હાર્ટ હોસ્પિટલના સર્વેક્ષણ મુજબ ગુજરાતમાં ૧૬ થી ૪૦ વર્ષની વય વચ્ચેના યુવાન માનવીઓને હાર્ટએટેક આવે છે તેમજ હૃદયરોગના ભોગ બને છે. કારણ.... કારણ માનસિક તનાવ, બજારૂ ખાનપાન, વ્યસનો તેમજ અનારોગ્ય રહેણીકરણી. ગુજરાતમાં

ડાયાબિટીસ રોગ જેમ વિસ્ફોટ પામેલ છે તેમ ગુજરાતમાં માનવીઓ - સ્ત્રી-પુરુષો હાર્ટએટેકથી ગીંગોડાની માફક ટપોટપ મરણને શરણ થાય છે. બચવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે - પ્રાણાયામ, શ્વાસોચ્છ્વાસની યોગિક સાધના.

હિંદી માસિક 'કલ્યાણ' નો વાર્ષિક આરોગ્ય અંક

આ અંકમાં R.S.S. ના વડા શ્રી સુદર્શને પણ દૂધીના રસની વિસ્તૃત સમજણ આપી છે. આ ઉપચારની સાથે પ્રાણાયામ-શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા સવાર-સાંજ ૧ થી ૫ મિનિટ કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે.

૨૦ દિવસમાં વિના સર્જરીએ બાયપાસ ?

સ્વામી રામદેવજીએ એક કિસ્સો એવો વર્ણવ્યો છે કે પ્રાણાયામથી માત્ર ૨૦ દિવસમાં આપોઆપ બાયપાસ થવા પામી. શ્રી રામ શર્મા, એડ્વોકેટ, એમના હૃદયની ડાબી બાજુની નળીઓ છંદાયેલી માલૂમ પડી. અમદાવાદની સિવિલ હોસ્પિટલ સાથે જોડાયેલા શ્રી યુ. એન. મહેતા હાર્ટ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ અને રિસર્ચ સેન્ટરમાં બાયપાસ સર્જરી કરાવવાનું નક્કી થયું. અનામતની રકમ પણ ભરી પરંતુ શ્રી શર્માએ રાત-દિવસ પ્રાણાયામ કરવા માંડ્યા, સાથે દૂધીનો રસ પીધો. ૨૦ દિવસ પછી દવાખાને ગયા ને તપાસ કરાવી તો માત્ર ૨૦ દિવસમાં એમના હૃદયની નળીઓ ખુલ્લી થઈ ગયેલી જોવા મળી.

બાયપાસ સર્જરી અંગે જાણીતા તબીબોના અભિપ્રાય

જાણીતા અમેરિકન કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. ડીન ઓર્નિશે 'રિવર્સિંગ હાર્ટ ડીઝિઝ' નામક ગ્રંથમાં વર્ણવ્યું છે કે, "બાયપાસ એ તત્કાળ ઉપરછલ્લો ખર્ચાળ ઉપચાર છે. રોગનું નિર્માણ કરનારાં મૂળ કારણો કાયમ રહે તો બાયપાસ સર્જરી, એન્જિયોપ્લાસ્ટી આદિ પછી પણ

હૃદયની કોરોનરી નસો છંદાઈ જાય છે.”

ડૉ. ઓર્નિશે નીચે મુજબ ઈલાજો સૂચવ્યા છે. (ટૂંકમાં) :

૧. આહારમાં ચરબીજન્ય પદાર્થો ૧૦ % કરતાં ઓછા લેવા.

૨. ટેન્શનમાંથી મુક્તિ મેળવવા પ્રાણાયામ, શવાસન કરવાં.

૩. અન્યોની સાથે નિખાલસ, પ્રેમભર્યા સંબંધો રાખવા.

૪. આધ્યાત્મિક ખોજ, ધ્યાન, મનોવૃત્તિ પરિવર્તન તથા ક્ષમાભાવના.

મહારાષ્ટ્રના જાણીતા કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. અભય બંગ તેમના ગ્રંથ ‘મારો સાક્ષાત્કારી હૃદયરોગ’માં લખે છે કે, “બેઠાડુ જીવન, ખાઉંપરાવૃત્તિ, અતિ મહત્વાકાંક્ષા, ટેન્શન, કારકિર્દી બનાવવાની હોડ અને દોડ આદિથી પણ હૃદયરોગ થાય છે.”

જો હૃદયરોગનો આખરી ઉપાય માત્ર બાયપાસ સર્જરી હોત તો.... તો ગયા વર્ષે ભારતના નામાંકિત હૃદયરોગ તજજ્ઞ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ મુંબઈ સ્થિત ડૉ. નિનુ માંડકે, જેમણે છેલ્લાં પાંચ વર્ષમાં આશરે ૩,૦૦૦ (ત્રણ હજાર) હૃદયરોગીઓની બાયપાસ સર્જરી કરી, સારવાર કરી, તેમનું જ હૃદયરોગને પરિણામે, સંખ્યાબંધ હૃદયરોગના સર્જનો, ફિઝિશિયનોની સારવાર છતાં કરુણ નિધન થયું તે ન થયું હોત. તે કરુણ સ્થિતિનું બયાન તેમનાં પત્નીએ ‘હૃદયસ્થ’ નામે તાજેતરમાં લખેલા અનુભવગ્રંથમાં કર્યું છે. હૃદયની બાયપાસ સર્જરીનો કોઈ વિરોધ નથી પરંતુ એ જ એક માત્ર આખરી ઉપાય છે એવું નથી. એમ તો અમેરિકામાં સંખ્યાબંધ માનવીઓ નવા (મૃતમાનવીના) હૃદયનું પોતાનામાં રોપણ કરીને જીવી રહ્યા છે.

હૃદયરોગનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે છેવટે પ્રાણાયામ - સાયન્સ ઓફ બ્રિધિંગ - હૃદયને કાયમી સાજું નરવું રાખવું તે.

હાથની મોટી મૂઠી જેવડું હૃદય ખરેખર તો માંસનો લોચો છે. એને ચાર ખાનાં છે. જમણી બાજુનું ઉપલું તેમજ જમણી બાજુનું નીચલું ખાનું, એમાં આખા શરીરમાં ફરીને, વાળી ઝાટકીને શરીરનો તમામ ક્યરો લઈને જમણી બાજુની ધોરી નસથી લોહી જમણા ઉપરના, પછી નીચેના ખાનામાં આવે છે.

ત્યાંથી બંને ફેફસાંમાં જઈને શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા બગડેલું લોહી શુદ્ધ થાય છે. નવો પ્રાણવાયુ લઈને એ લોહી પાછું ડાબા ઉપલા ખાનામાં થઈને ડાબા નીચેના ખાનામાં જઈ ધોરી રક્તનળી વાટે પાછું શુદ્ધ લોહી આખા શરીરમાં પ્રાણવાયુ સાથે પ્રવાસ કરે છે. આ રક્ત પરિભ્રમણની ક્રિયા રાત દિવસ સો વર્ષ સુધી (આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણીએ તો) ચાલ્યા કરે છે.

હૃદય એ જ પ્રાણ છે, એ જ આત્મા છે, એ જ જીવન છે, એ જ કવન છે.

હૃદયરોગનો હુમલો કેમ થાય છે અને કેમ મટે છે



હૃદયની જમણી નસ

હૃદયની ડાબી નસ



ડાબી નસમાં લોહીનો જામેલો ગઢો લોહી વહેતું બંધ થયું છે એ રોગિષ્ઠ ભાગ



આસપાસની બીજી સહાયક નસો ખૂલે છે અને રક્તભ્રમણ બંધ થયેલા ભાગમાં લોહી લાવે છે. આમ એ ભાગ નાનો થતો જાય છે.

રોજ ૧૦૦, ૮૦૦ વાર ધબકે છે.

રોજ ૧,૯૬૮ ગેલન લોહી ફેરવે છે.

રોજ વિના થાક્યે સતત ચાલે છે.

આ હૃદયને અમેરિકાના મહાન વૈજ્ઞાનિકો, તબીબો, શરીરશાસ્ત્રીઓ પણ હજુ સમજી શક્યા નથી. વૈજ્ઞાનિકો, તબીબોને મૂંઝવતો પ્રશ્ન એ છે કે આવડા નાના માંસના પીંડમાં કઈ શક્તિ, ઊર્જા, પ્રાણબળ છે કે આમ થાક્યા વિના સતત ધબકી રહ્યું છે ?

(ક) અમદાવાદ સ્થિત એક દૃષ્ય વર્ષના ઈજનેરને ૧૦ વર્ષ પહેલાં બાયપાસ કરાવવી પડેલ. પુનઃ બાયપાસ સર્જરી કરાવવાની જરૂર ઊભી થઈ. એન્જિયોગ્રાફીમાં ૮૦-૯૦ % નસો છંદાયેલી માલૂમ પડી. બીજી વખતની બાયપાસ સર્જરીમાં જોખમ એટલે ઈજનેરે બગીચામાં જઈ રોજ સવારે પ્રાણાયામ સાધના અને દૂધીનો રસ પીવાનું રાખ્યું છે. પરિણામે એમના શરીરની તંદુરસ્તી વધી, ચેતના વધી ને ખુશમિજાજમાં રહે છે. તેઓ કહે છે કે પ્રાણાયામ સાધનાથી આ શસ્ત્રક્રિયાના જોખમમાંથી બચી ગયા. યોગસાધનાથી બચી ગયા.

(ખ) અમદાવાદના પ્રગતિનગર વિસ્તારમાં દૃષ્ય વર્ષના નિવૃત્ત અધિકારી રહે છે. તેમને હાર્ટએટેક આવ્યો. દવાખાને દાખલ થયા પરંતુ હૃદયરોગ તજજ્ઞ તબીબે પુનઃ હાર્ટએટેકથી બચવા દવા સાથે દૂધીનો રસ પીવા સલાહ આપી છે. તેઓ રોજ સવારે દૂધીનો તાજો રસ પીવે છે. સવાર-સાંજ ફરવા જાય છે, હળવો વ્યાયામ કરે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત કરે છે અને સાજા નરવા રહે છે. ખુશનુમા રહે છે.

સ્વામી રામદેવજી કહે છે કે હૃદયને સાજું નરવું રાખવા માટે રોજ પ્રાણાયામ અને શ્વાસનની સાધના કરવાનું ખૂબ જરૂરી છે. સાથે દૂધીનો રસ પણ ત્રણ વખત પીવો.

૨. હૃદયરોગ લાવનારું કોલેસ્ટરોલ

કોલેસ્ટરોલ, આછો પીળો પદાર્થ જે હૃદયની નળીઓને છાંદી દઈને સાંકડી બનાવી મૂકે છે, હૃદયને મૃત:પાય જેવું બનાવી દે છે, તેનું કારણ આમદોષ છે. ચીકાશવાળા અતિચરબીયુક્ત ખાનપાન અને બેઠાણું જીવનનું પરિણામ છે.

કોલેસ્ટરોલના ત્રણ પ્રકારો (૧) અતિખરાબ, (૨) ઓછું ખરાબ અને (૩) સારું. એમાં અતિખરાબ કોલેસ્ટરોલ છારી, ચીકાશ, આમ, રક્તપ્રવાહની નળીઓને છાંદી સાંકડી બનાવી મૂકે છે.

સ્વામી રામદેવજી એના ઉપાય નીચે મુજબ બતાવે છે :

અર્જૂન - અર્જૂન ચૂર્ણ લાવી તેની ખીર બનાવી રોજ સવાર-સાંજ પીવી. ગાયના દૂધમાં ખીર બનાવવી ઉત્તમ છે.

(૧) અર્જૂન ચૂર્ણ : ૨૦ ગ્રામ (૨) પાણી : ૨૦૦ ગ્રામ (૩) દૂધ (ગાયનું) : ૨૦૦ ગ્રામ - એ ત્રણેયને ઉકાળી, આઠમો ભાગ રહે ત્યારે ખડીસાકર કે ઠરે એટલે મધ નાખી પીવું. સાથે યોગિક વ્યાયામ, હળવી કસરત અને ખાનપાનમાં પરિવર્તન. લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી વધુ ખાવાં. ફણગાવેલાં કઠોળ ખાવાં. ગાજર, કાકડી, દૂધી, પરવળ, બીટ, આદુ, લીલી હળદર વગેરેનો વધુ ઉપયોગ. ખાસ તો રહેણીકરણીમાં પરિવર્તન, જેને કારણે રોગ થાય તે કારણો તત્કાળ દૂર કરવાં. મુખ્યત્વે ઉપાય છે પ્રાણાયામ-શવાસન. રક્તના પ્લેટલેટ્સ કોષ કે હિમોગ્લોબિન ઘટી ગયું હોય તો પણ પ્રાણાયામ સાધના કરવી જ તેમ સ્વામી રામદેવજી કહે છે.

રોજ બપોરે અને રાત્રે ભોજન બાદ ૨-૩ ચમચી અર્જૂનારિષ્ટ પીવાથી ફાયદો થાય છે. અર્જૂન એનું વિશેષ ઔષધ છે. પૂના પાસેના કાર્લ ગામના વૈદ્ય તાંબે અર્જૂનઘૃત હૃદયરોગીઓને ખવરાવી રોગીઓને

સાજા-સારા કરે છે. તેની માસિક સારવારની ફી છે રૂ. ૩૦ હજાર, છતાં દર્દીઓની લાઈન લાગે છે. અર્જુન ચૂર્ણ, અર્જુનારિષ્ટ બધે મળે છે.

કોલેસ્ટરોલ ઘટી ગયાનાં, નિયમન થયાનાં ઉદાહરણો

(૧) રાજકોટના શશીકાંત મહેતાનું એક સપ્તાહના પ્રાણાયામથી કોલેસ્ટરોલ ઘટી ગયું, રક્તશર્કરાનું નિયમન થયું.

(૨) અમદાવાદના ભરત શેઠે વેલોરમાં બાયપાસ સર્જરી કરાવેલી, પરંતુ પાછી એમની હૃદયનળીઓ છંદાઈ ગઈ. તેમનું કોલેસ્ટરોલ પ્રાણાયામથી ઘટીને નિયમન થયું. એમનું વજન ઘટ્યું. હૃદયરોગમાં ફાયદો થયો. ૨૭ કિલો વજન છ મહિનામાં ઘટ્યું. પ્રાણાયામથી એમનાં પત્નીનું બ્લડસુગરનું નિયમન થયું. હવે તેઓ બીજાને આ ઉપચાર સમજાવે છે.

(૩) રાજકોટના શ્રી શશીકલાબહેનનું કોલેસ્ટરોલ ઘટ્યું. રક્તશર્કરાનું નિયમન થયું.

(૪) રાજકોટના કાનજીભાઈ પરમારના ઘટીને પ્લેટ્લેટ્સ ૨૭ હજાર થઈ ગયેલા, તે વધીને પ્રાણાયામથી ૭૭ હજાર થઈ ગયા. હિમોગ્લોબિન વધ્યું.

હૃદયરોગ માટે પ્રાણાયામ સાધનામાં અનુલોમ-વિલોમ અને કપાલભાતિ પ્રાણાયામ ખૂબ અસરકારક છે. સાથે શવાસન પણ.

ભારતમાં દર એક મિનિટે ૯૦ માનવીઓ હૃદયરોગથી મોતના મુખમાં ડોમાઈ રહ્યા છે, તેવો અહેવાલ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO)નો છે. હૃદયરોગ વધતો જાય છે. વિશ્વમાં વધુને વધુ હૃદયરોગ ભારતમાં પગરણ કરી રહ્યો છે. ધીમે ધીમે ભારત હૃદયરોગીઓનો દેશ બની જવાનો છે તેવી ભીતિ છે. મહદ્ અંશે જીવન જીવવાની પદ્ધતિ વિષમ બની રહી છે.

હૃદય સાથે જોડાયેલી રક્તભ્રમણ નળીઓ

હૃદય સાથે જોડાયેલી રક્તભ્રમણ કરતી નળીઓમાં એક નળી ૩ થી ૪ મિ. મિ.ના કદની હોય છે. જેનાથી હૃદયને રક્તના પુરવઠા સાથે પ્રાણવાયુ મળે છે. આ નળી દરેકના હૃદયમાં હોય છે.

બીજી રક્તનળી પણ હૃદય સાથે જોડાયેલી હોય છે. એમાં પ્રતિકાર કરનારા કોષો પર કોલેસ્ટરોલ ચરબીનું આક્રમણ થતાં નળી સાંકડી થઈ જવાથી પ્રતિકાર કોષો બહુ સક્રિય બની શકતા નથી, એથી રક્તપ્રવાહની રૂકાવટ થાય છે.

ત્રીજી રક્તનળી કોલેસ્ટરોલ ચરબીથી વધુ અને વધુ સાંકડી થવાથી હૃદય ઉપર દબાણ વધે છે તેથી બ્લડપ્રેશર વધતું જાય છે, જે સમગ્ર હૃદયને નુકસાન પહોંચાડે છે. આ સ્થિતિમાં હૃદય રોગનું જોખમ વધતું જાય છે.

આ ઉપરાંત હૃદયમાં ચોથી નળી પણ હોય છે જે હૃદયને રક્તનો પુરવઠો પહોંચાડે છે. કોરોનરી નળી કોલેસ્ટરોલ ચરબીથી ખૂબ સાંકડી જ નહિ પરંતુ બંધ પડવાની સ્થિતિમાં આવી જાય છે. પરિણામે હાર્ટએટેક આવે છે. માટે કોલેસ્ટરોલ ચરબીથી ચેતવું જોઈએ.

૩. હૃદયરોગ કરતું ઊંચું-નીચું બ્લડપ્રેશર

સ્વામી રામદેવજીના કથન મુજબ આ રોગ મહદ અંશે માનસિક વ્યથા, આઘાત, ચિંતા અને આકાંક્ષાનું કારણ છે. મુખ્ય તો ચિંતાનું. એનો મુખ્ય ઉપચાર છે પ્રાણાયામ સાધના.

દાઈ બી.પી.ના ઉપાય

રોજ સવારે ૩-૪ લસણની કાચી કળી ખાવી. નાસ્તા સાથે, ભાખરી, બિસ્કીટ સાથે પણ ખવાય. તીખાશ લાગે તો મધમાં બોળીને પણ ખવાય. દહીં સાથે પણ ખવાય. ડૉ. જીવરાજ મહેતા, મોટા ગજના

ગાંધીયુગના તબીબ, તેઓ પૂ. ગાંધીજી, વિનોબાજી, જયપ્રકાશ નારાયણ આદિ દરેકને સવારે કાચું લસણ ખાવાની સલાહ આપતા. લસણની અનેક બનાવટો દવા તરીકે છે. અમેરિકામાં લસણનો ઔષધ તરીકે છૂટથી ઉપયોગ થાય છે.

ઊંચા બી.પી. માટે જાણીતું ઔષધ છે 'સર્પગંધા' એ સતત ન લેવાય, થોડા થોડા દિવસે લેવાય. (સર્પગંધામાંથી બનેલી સર્પિના ટેબલેટ, હિમાલય ડ્રગ કું. ની બનાવટ બજારમાં મળે છે.)

નીચા બી. પી.ના ઉપાય

હાઈ કરતાં લો (નીચું) બી.પી. વધુ જોખમી છે. એ માટે સવારના દેશી ગોળનું પાણી લીંબુરસ નીચોવીને પીવાથી ફાયદો થાય છે. મન શાંત રાખવું. મીઠું, ખાંડ ઓછાં ખાવાં. લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી, ખાટાંમીઠાં ફળ વધુ ખાવાં. કબજિયાત ન થવા દેવી.

સ્વામી રામદેવજી ઊંચા-નીચા બ્લડપ્રેશર માટે સર્વોચ્ચ ઉપાય પ્રાણાયામ સાધનાને ગણે છે.

આ છે ઉચ્ચ રક્તચાપની શ્રેષ્ઠ દવા : લસણ

પૂ. ગાંધીજી, વિનોબાજી અને દેશના અગ્રણી નેતાઓ હાઈ બી.પી.ને કાબૂમાં રાખવા રોજ લસણની બબ્બે કળીઓ પ્રાતઃ નાસ્તામાં લેતા. અમેરિકામાં થયેલા અભ્યાસ મુજબ લસણથી આમદોષ-કોલેસ્ટરોલ પણ ઘટે છે. હૃદયરોગના હુમલા પહેલાં છાતી-હૃદય પર લસણનો રસ હળવે હાથે માલિશ કરવામાં આવે તો એટેકથી બચી જવાય છે. આ તત્કાળનો હાથવગો ઈલાજ છે. લસણ એ ગરીબ લોકોની દવા છે, એનાથી અનેક રોગ મટે છે એટલે પૂર્વજોએ લસણને રસોડાના ખાનપાનમાં દાખલ કરેલ છે. એ અમૃત સમું છે.

પ્રાણાયામ સાધનાથી ફાયદો થવાના કેટલાક કિસ્સાઓ

(૧) રાજકોટના શ્રી વ્રજ દેવાણીનું ઊંચું બી.પી. પ્રાણાયામથી ઘટીને નિયમન થયું. શરીરનું વધારાનું વજન ૮૪ કિલોમાંથી ૬૯ કિલો થયું. સાથે પેટનો, માથાનો દુઃખાવો મટ્યો.

(૨) રાજકોટના શ્રીમતી મંજુલાબહેનનું નીચું (લો) બી.પી. પ્રાણાયામથી નિયમન થયું.

(૩) અમદાવાદના ડૉ. દર્શન શાહનું વારસાગત રહેતું ઊંચું બી.પી. પ્રાણાયામથી મટ્યું. તેઓ પોતે તબીબ હોઈ, દર્દીઓને પ્રાણાયામ, આસન કરવાની સલાહ આપી રહ્યા છે.

આ સિવાય સંખ્યાબંધ લોકોને ઊંચા-નીચા બી.પી.માં ફાયદો યોગિક ક્રિયાથી થયાનું જણાયું છે.

સદાબહારનાં ફૂલ અને પાન

સદાબહાર એટલે બારમાસી છોડ. બધે જ ઊગે છે. એના ગુલાબી રંગનાં ૫ ફૂલ અને ૪ પાનને ગરમ પાણીના એક કપમાં નાખી કપ ઢાંકી દેવો. થોડી વાર પછી ફૂલ તથા પાન નીચોવીને કાઢી લેવાં. પછી કપનું હૂંફાળું પાણી પીવાથી લો (નીચા) બી.પી.માં ફાયદો થયાનું જણાયું છે. આ બધાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે પ્રાણાયામ સાધના.

મુંબઈમાં ખારમાં રહેતા શ્રી રાજીવ શાહનું હાઈ બી.પી. રોજ ૧૧૦/૧૬૫ રહેતું હતું. પ્રાણાયામથી હવે નોર્મલ એટલે રોજ ૮૦/૧૨૦ રહે છે તેમ સ્વામી રામદેવજીએ મુંબઈની યોગશિબિરમાં વર્ણવેલું.

૪. ચરબી, સ્થૂળતા, શરીરનું વજન ઘટાડવું

આજકાલ ખાનપાનમાં પરિવર્તન, નવું નવું ખાવાનો બેસુમાર શોખ, બજારુ મેંદાની બનેલી કાચીપાકી સામગ્રી ખાવાનો વધારો વગેરે

કારણોથી શરીર જાડાધક્કા, પેટ અને ફાંદ લયકતાં, ગોળમટોળ જેવાં, કોઠી જેવાં બની રહ્યાં છે. એ મોટી સમસ્યા બની છે કારણ સ્થૂળતા એ અનેક ઉપદ્રવો-રોગોનું ઘર બની રહે છે. અમેરિકા જેવા ખાઉધરા દેશની તો આ સમસ્યા ઘેરી-ગંભીર છે, પરંતુ આ દેશમાં માનવીઓમાં ચરબી, સ્થૂળતા લથબથ વધી રહ્યાં છે, પરિણામે પવિત્ર દેહ અપવિત્ર રોગિષ્ઠ બની રહ્યો છે.

સ્થૂળતા સહેલાઈથી ઝડપે મટાડવાનો જગતમાં કોઈ ઉપાય, દવા, ઔષધ આજ લગી જડ્યાં નથી તેમ સ્વામી રામદેવજી એમની દરેક શિબિરમાં હાજર રહેતાં હજારો સ્ત્રી-પુરુષોને સમજાવે છે અને પોતે સહેલો ઉપાય બતાવે છે, જે ચમત્કાર જેવો છે.

એ છે કપાલભાતિ અને અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ સાધના, સાથે સર્વાંગ, શવાસન જેવા આસન. માત્ર એક જ વખત કપાલભાતિ પ્રાણાયામની ક્રિયાથી ૧ થી ૨ ગ્રામ વજન ઘટે છે. શવાસનમાં સૂઈને પ્રથમ વારાફરતી એક એક પગ ગોળાકારમાં, પછી બંને પગ ગોળાકાર ફેરવવાથી ૪ થી ૫ ગ્રામ વજન અવશ્ય ઘટે છે. રોજ માત્ર એક મિનિટ કપાલભાતિથી, જેમાં ૩૦ વખત પેટને સંકોચવાની અને વિસ્તારવાની પ્રક્રિયાથી $૩૦ \times ૨ = ૬૦$ ગ્રામ વજન ઘટે છે. મહાવરો થયા પછી સવાર-સાંજ ૨૦૦ કપાલભાતિ ક્રિયા કરવાથી $૨૦૦ \times ૨ = ૪૦૦$ ગ્રામ વજન આપોઆપ ઘટે જ છે, એથી વધુ ઘટે પરંતુ ઓછું તો નહિ જ.

એમાંય કુંભક વિનાના જે ચાર સાદા પ્રાણાયામ છે (૧) ભસ્ત્રિકા (૨) કપાલભાતિ (૩) અનુલોમ - વિલોમ અને (૪) ભ્રામરિ - એથી એક સપ્તાહમાં ૭ થી ૧૩ કિલો વજન ઘટી ગયાના કિસ્સા સ્વામી રામદેવજીએ નોંધ્યા છે. આ પ્રાણાયામ સાધનાથી શરીરમાં ચેતના વધારનારા, સ્વસ્થતા વધારનારા, જોમજુસ્સો વધારનારા બીજા લાભો થાય છે એ તો વધારામાં.

ઝડપથી શરીરની સ્થૂળતા ઘટી ગયાના કિસ્સા

- (૧) અમદાવાદમાં પ્રગતિનગરમાં રહેતાં ધ્યાનયોગી શ્રી કુંદન માનું વજન રોજ ૧૦૦ કપાલભાતિ કરવાથી ૨૦૦ ગ્રામ ઘટતું ગયું. તેઓ ૭૦ વર્ષનાં છે.
- (૨) બેંગલોરના શ્રી જવાહર શેઠનું વજન રોજ ૨૦૦ કપાલભાતિથી ૪૦૦ ગ્રામ ઘટતું રહ્યું. તેઓ ૬૦ વર્ષના છે.
- (૩) રાજકોટના શ્રી વ્રજ દેવાણીનું વજન સપ્તાહના પ્રાણાયામથી ૧૫ કિલો ઘટ્યું.
- (૪) રાજકોટના ગૌરાંગ પિત્રોડાનું વજન ઓછું હોઈ કપાલભાતિથી અઠવાડિયામાં ૨ કિલો વધ્યું. ઓછું વજન હોય તેનું વધે છે.
- (૫) અમદાવાદના સી. ભરતભાઈ શેઠનું છ મહિનાની પ્રાણાયામ સાધનાથી ૨૭ કિલો વજન ઘટ્યું છે.
- (૬) રાજકોટના ડૉ. મોઢાનું વજન પ્રાણાયામથી સપ્તાહમાં ૩ કિલો ઘટ્યું.
- (૭) ભૂતપૂર્વ આરોગ્ય રાજમંત્રી શ્રી કથરિયાનાં પત્ની શ્રી કાંતાબહેનનું વજન સપ્તાહના પ્રાણાયામથી ૩ કિલો ઘટ્યું.
- (૮) નાગપુરના ઉદ્યોગપતિ શ્રી કેશવજીનું વજન ઝડપથી ઘટી ગયું.
- (૯) કાનપુર (યુ.પી.)ના શ્રી રાજેશકુમાર મિશ્રાનું ૧૫ દિવસમાં ૮ કિલો વજન ઘટ્યું.

આમ, પ્રાણાયામ સાધનાથી, વિશેષ કરીને કપાલભાતિ પ્રાણાયામથી જેમનું વજન વધુ હોય તેમનું ઝડપથી ઘટે છે. વજન ઓછું હોય તેમનું વજન વધે છે. ફૂલેલા પેટ હળવા થઈ જાય છે. ‘પેટ અંદર તો રોગ બહાર’ની જેમ સ્થૂળતા, વજન ઘટવાથી રોગ પણ મટતા જાય છે.

વગર પૈસે, વગર દવાએ, વગર તબીબી સલાહે આટલી ઝડપે, સ્વાભાવિકપણે શરીરનાં સ્થૂળતા, ચરબી, વજન આદિ ઘટવા પામે તેવી કોઈ ક્રિયા તેમજ દવાજગતમાં જોવા મળી નથી. માત્ર પ્રાણાયામ સાધના અને તેમાંય કપાલભાતિ પ્રાણાયામ સવારસાંજ કરવાથી સ્થૂળતા, ચરબી ઝડપથી ઘટી જાય છે એ નિર્વિવાદ બાબત છે. અને એથી સ્વામી રામદેવજીએ આ દેશના લાખો માનવીઓને સ્થૂળતા ઘટાડવાની સલાહ આપી છે, આપી રહ્યા છે. શરીરની સ્થૂળતા એ સમગ્ર વિશ્વની મહાસમસ્યા છે કારણ પેટ બહાર રહેવાથી અનેક રોગ, ઉપદ્રવો શરીરમાં ઘર કરી જાય છે માટે જ પેટને અંદર રાખવું.

અમેરિકામાં હજારો રૂપિયા ખર્ચાને હોજરી, આંતરડાં કે અન્ય અવયવો નાના કરાવીને વજન ઘટાડવાની શસ્ત્રક્રિયા થાય છે એ પણ જોખમી અને અવૈજ્ઞાનિક બાબત રહી છે. શરીરને સાંકડું કરીને વજન ઘટાડવા કરતાં પ્રાણાયામ સાધના બહેતર આશીર્વાદ સમી ક્રિયા છે.

૫. વારંવાર લોહી ચડાવવાનો દારુણ રોગ - થેલેસેમિયા

આ અતિ ભયંકર, ખૂબ જ ખર્ચાળ અને જેની કોઈ ચોક્કસ દવા હજુ શોધાઈ નથી તેવો શરીરના રક્તકણો - મજ્જાનો નાશ કરી, માનવીને મારી નાખતો રોગ છે.

એનાં પગરણ બાળક માતાના ગર્ભમાં હોય ત્યારે રેડિયમ શેક, સોનોગ્રાફી, બાળક નર કે માદા છે તે જાણવાની આધુનિક તરકીબ, ઉગ્ર, એલોપથી દવા તેમજ ગર્ભિણીના કલુષિત ખાનપાનને કારણે આ રોગ વધી રહ્યો છે. બાળકો ભોગ બને છે, ૨૦ વર્ષથી કોઈ બાળક રોગી ભાગ્યે જ જીવિત રહે છે. રોગ જીનેટીક પણ ગણાય છે.

આ રોગ લુહાણા, ખોજા, લેટા વાણિયા (કચ્છી), સંધી, ભણસાલી, બ્રાહ્મણ વગેરે કોમમાં વધુ જોવા મળેલ છે. અમે સંખ્યાબંધ

બાળકોને આ રોગના ભોગ બનતાં જોયાં છે. આવાં બાળકોને લોહવાળી કોઈ દવા અપાતી નથી. લોહીની બોટલો અથવા બૉનમેરો વારંવાર ચડાવવાં પડે છે.

આ દારુણ અસાધ્ય રોગ પરત્વે એક માત્ર જામનગર સ્થિત, આયુર્વેદ યુનિ. ના ભૂતપૂર્વ કુલપતિ શ્રી સી.પી. શુક્લે ચિંતન કર્યું છે અને તેય પણ જન્મનારા નવા બાળકને થતો આ રોગ ન થાય તેવી આયુર્વેદ ઉપચારની સલાહ આપે છે.

પરંતુ સ્વામી રામદેવજીની હરિદ્વાર ખાતેની સંસ્થાએ સંખ્યાબંધ પ્રયોગો પછી સહેલો ઉપચાર શોધી કાઢ્યો છે. હજુ સંશોધન ચાલુ છે પરંતુ ખૂબ સારાં પરિણામ મળ્યાં છે.

આ રોગ જીનેટિક છે. DNA ના પરિવર્તનથી થાય છે. ગર્ભસ્થાન એનું ઉદ્ભવસ્થાન છે. ગર્ભ દરમિયાન સારવાર થાય તો જ ફાયદો થાય તેવી માન્યતા છે.

આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રે નીચેની દવા શોધી, જે અતિમોંઘી છે.

૧. Defferrioxamine

૨. 5 Agedeytidine & Hydroxiuria

આયુર્વેદે આને પાંડુ અને કમળાનો સંયુક્ત રોગ ગણ્યો છે. ભાવપ્રકાશ આયુર્વેદ ગ્રંથમાં એને અપહરતિ કામલાર્તિનરસ્યેન કુમારિકા જલં સઘઃ વર્ણવેલ છે.

શ્રી રામદેવજી મહારાજના આશ્રમ કનખલ-હરિદ્વાર ખાતે એક મહિલા તેના ૫ વર્ષના થેલેસિમિયાથી પીડાતા બાળકને સારવાર અર્થે લાવેલ. એમનો એક બાળક અગાઉ આ રોગથી મરી ગયેલ. જીવિત આ બાળકને વારંવાર રક્ત ચડાવવું પડતું. તેની નીચે મુજબ સારવાર કરવામાં આવી :

થેલેસેમિયાનો ઉપચાર

છાલ સહિત કુંવારપાઠાનાં પાન (લાવરા)ના નાના નાના ટુકડાઓ કરી ભીંજાય એટલા શુદ્ધ જળમાં આખી રાત ભીંજવવામાં આવ્યા. બાદ એ ટુકડા સહિતના પ્રવાહીને ખરલમાં ઘૂંટવામાં આવેલ. આ કુંવારપાઠાનું ઘૂંટેલું જળ એ બાળકને દિવસમાં ચાર વખત એક એક ચમચી પીવરાવ્યું. તો દર ૧૫ દિવસે રક્ત ચડાવવું પડતું, તેનો ગાળો વધતો ગયો, વધતો ગયો.

આ કુંવારપાઠાના રસની સાથે ૭ દિવસના ઊગેલા ઘઉંના જવારાનો રસ સાથે કડવા લીંમડાની ગળો (અમૃતા)નો રસ પીવરાવેલ.

ઉપરોક્ત પ્રયોગની સાથે ૧૫ દિવસ સુધી નીચેનાં ઔષધો અપાયાં :

કુમારકલ્યાણ રસ	૧.૫ ગ્રામ
કહેરબાપિષ્ટી	૨.૫ ગ્રામ
પ્રવાલપિષ્ટી	૨.૫ ગ્રામ
મોતિપિષ્ટી	૧.૦ ગ્રામ
ગળોસત્વ	૫.૦ ગ્રામ

આમ કુલ ૧૨.૫ ગ્રામ

ઔષધોની ૩૦ પડીકી બનાવવી. સવાર-સાંજ એક એક પડીકી મધમાં ચટાડવામાં આવી.

આહારમાં ગાયનું પીપર નાખેલું દૂધ અપાતું. ઉપરાંત સુપાચ્ય આહાર જેમાં દાડમનો રસ, શેકેલું જીરું અને સહેજ સિંધાલુણ સાથે બૃહદ સુતશેખર રસ જરૂરી માત્રામાં અપાતો.

આ બધી દવાની અસર બે મહિના પછી દેખાવા માંડી અને બે વર્ષમાં રોગ ધરમૂળથી મટી ગયો.

આ બધાં ઔષધોમાં મુખ્ય ઔષધ કુંવારપાટું યુક્ત જળ રહેલું. લોહ વિનાનો કુંવારી આસવ બનતો હોય તો તે આપી શકાય. શ્રી રામદેવજીના આશ્રમમાં આ રોગની દવા કરવામાં આવે છે. આશ્રમના ટેલિફોન નંબર (૦૧૩૩૪) ૨૪૦૦૦૮, ૨૪૪૧૦૭, ૨૪૬૭૩૭ છે.

૬. કિડની ફેલ્યોર : ડાયાલિસીસ : કિડનીના રોગ

કિડની બગડવાનો રોગ વ્યાપક છે. પ્રદૂષિત પીણાં, ખાનપાન, અયોગ્ય રહેણીકરણી, પેશાબમાં પ્રોટીનનું જવું વગેરે કારણોથી કિડની બગડે છે. એટલે બે કિડની આપી છે, જેથી એક બગડે તો બીજી કામ કરતી થાય. નવી કિડનીનું પ્રત્યારોપણ થાય છે પરંતુ ખર્ચાળ છે, મેળની કિડની મેળવવી મુશ્કેલ છે.

કિડની દોષ સુધારવાનો સ્વામી રામદેવજીનો પ્રયોગ

પીપળાનું ઝાડ દરેક જગાએ ઊગે છે. પવિત્ર ઝાડ છે. એની છાલ લઈ છાંયે સૂકવીને એનો પાઉડર કરવો. એક ચમચો પાઉડર રાત્રે ૧ લીટર પાણીમાં પલાળવો. સવારે ધીમે તાપે ઉકાળવો. આઠમા ભાગનું પાણી રહે ત્યારે પ્રવાહી ગાળીને, બે ચમચી મધ નાખીને પીવું. સાંજે પણ સવારની જેમ પીપળાની છાલનું ઉકાળેલું પ્રવાહી પીવું. એની સાથે (૧) ગોક્ષુરાદિ ગુગળ અને શિલાજીત યુક્ત ચંદ્રપ્રભાવટીની ૨ + ૨ = ૪ ગોળી સવાર - સાંજ પાણી સાથે લેવી. ગુગળનો ભૂકો કરીને ખાવો. એથી કિડનીમાં ધીમે ધીમે ફાયદો થાય છે. આ ઉપચાર ડાયાલિસીસની સાથે પણ કરી શકાય.

કિડનીના અન્ય રોગના ઉપાય

પુનર્નવા (સાટોડી)નાં મૂળ, મકાઈ બીજ, વાયવરણાની છાલ, મોટા ગોખરું એ ચારેય દ્રવ્યોનો પાવડર (સમાન દ્રવ્યો લેવા) ૧-૧-૧ ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ કળથીના ઉકાળા સાથે લેવો. અથવા તૈયાર

દવા (૧) સર્વકલ્પ ક્વાથ (૨) અશ્મરીહર ક્વાથ (જે સ્વામી રામદેવજીના આશ્રમમાં મળે છે) તે બંને અર્ધો અર્ધો ચમચો લઈ ૪૦૦ ગ્રામ પાણીમાં રાત્રે પલાળી, સવારે ઉકાળી ૫૦ ગ્રામ પ્રવાહી રહે ત્યારે ૧ ચમચી મધ નાખીને પીવું. કૂચો સાંજે ઉકાળીને સવારની જેમ પીવું. તેની સાથે પણ ગોકુરાદિ ગુગળ અને શિલાજીત યુક્ત ચંદ્રપ્રભાવટીની ૨+૨ ગોળી વાટીને મધ સાથે અથવા સવાર-સાંજના ઉકાળા સાથે લેવી.

કિડનીનું રોપણ

વિશ્વના, અમેરિકામાં રહેલા શ્રેષ્ઠ કિડની રોગના તજજ્ઞ તબીબ શ્રી એચ. એલ. ત્રિવેદીએ અમેરિકાની ધીકતી પ્રેક્ટિસ છોડી, અમદાવાદ ખાતે સિવિલ હોસ્પિટલના કંપાઉન્ડમાં કિડની સારવાર અને સંશોધન અર્થે ઈન્સ્ટિટ્યૂટ સ્થાપેલ છે. તેઓ આ રોગના શ્રેષ્ઠ તબીબ અને સંશોધક છે. કિડની ઈન્સ્ટિટ્યૂટ-ક્લિનિકમાં તેઓ સારવાર કરે છે. નડિયાદ ખાતે પણ કિડની સારવારનું દવાખાનું છે.

ભારતમાં બહેન ભાઈને પોતાની કિડની આપે છે, સાસુ પોતાની કિડની પુત્રવધૂને આપે છે, દેરાણી પોતાની કિડની જેઠાણીને આપે છે, તેવા અગણિત કિસ્સા રોજ બન્યા કરે છે.

કિડની ફેલ્યોરને પરિણામે શ્રી જયપ્રકાશ નારાયણ, શ્રી મનુભાઈ પંચોળી, 'ફૂલછાબ'ના તંત્રી શ્રી હરસુખ સંઘાણી વગેરેની ચિર વિદાય થઈ છે. ધનલોભી તબીબો ઓપરેશન દરમિયાન દર્દીની કિડની છૂપી રીતે કાઢી વેચે છે, તેના અગણિત કિસ્સાઓ આ દેશમાં રોજબરોજ બની રહ્યા છે એટલે સાવચેત રહેવું જરૂરી છે.

૭. મસ્ક્યુલર ડિસ્ટ્રોફી : સ્નાયુઓની બહેરાશ, નિર્જીવ

મગજના દોષને કારણે શરીર પરના સમગ્ર સ્નાયુઓ નિર્જીવ, બહેરા, સંકોડાઈ જવાથી ધીમે ધીમે માનવીનું મોત નીપજે છે. શરીરની

શક્તિનો દ્વાસ થઈ જાય છે. આ પણ જીવલેણ રોગ છે. ચોક્કસ દવા હજુ શોધાઈ નથી.

સ્વામી રામદેવજીનો પ્રયોગ :

અશ્વગંધા ચૂર્ણ	૫ ગ્રામ
એકાંગવીર રસ	૫ ગ્રામ
રસરાજ રસ	૧ ગ્રામ
ગળો સત્ત્વ	૫ ગ્રામ

આ બધાં ઔષધો નામાંકિત ફાર્મસીમાંથી મેળવવાં.

આ ચારેય દ્રવ્યો ભેગાં કરી ૧૬ ગ્રામ દ્રવ્યોની ૬૦ પડીકી બનાવી રોજ ૧-૧ પડીકી મધમાં સવાર સાંજ ચાટવી. સાથે બપોરે અને રાત્રે અશ્વગંધારિષ્ટ (પ્રવાહી) ૩-૩ ચમચી ભોજન બાદ પીવું. નાના બાળકે બે ચમચી પીવું. સાથે કપાલભ્રાતિ અને અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ ૫-૫ મિનિટ શક્તિ મુજબ કરવા. નાનાં બાળકોએ ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરવી. આ અસાધ્ય રોગની સારવાર લાંબી ચાલે છે, કંટાળવું નહિ.

અમદાવાદના કૃતિકાબહેન ઉ.વ. ૨૧ને આ રોગ ઘણા વખતથી હતો. બેસી શકે નહિ, ઊભા રહી શકે નહિ, ચાલી શકે નહિ. અસંખ્ય તબીબી સારવાર, દવા છતાં ફેર ન પડ્યો. ઉપરોક્ત ઉપચારથી ૭૫ % ફેર પડી ગયો છે. લાંબા સમયે મટી પણ જાય. પ્રાણાયામ સાધના આ રોગમાં વિશેષ ફાયદો કરે છે, તેમ યોગચિકિત્સક સ્વામી રામદેવજી સમજાવે છે.

માનવશરીરમાંની બે કિડનીઓ

કિડનીમાં પથરી, અસહ્ય પીડા :

કિડનીમાં પથરી થવાનો રોગ વ્યાપક પીડાકારી છે. એનું ઓપરેશન ખર્ચાળ અને જોખમી છે. એનો વગર ઓપરેશને ઉપાય છે,

ધીરજ ધરવી જોઈએ. દારૂહળદર (લેટીન-બરબેરીસ ઓરિસ્ટેટા) લાવી, તેમાંથી રોજ ૧૦ ગ્રામ દારૂહળદરના ભૂકાને રાત્રે ૧ લીટર પાણીમાં પલાળવી. સવારે ઉકાળી ચોથા ભાગનું (૨૫૦ મિ.લિ.) પાણી રહે ત્યારે નીચે ઉતારી શીશામાં ભરી તેના ત્રણ ભાગ કરવા. એક ભાગ ખાલી પેટે સવારે, બીજો ભાગ જમ્યા પછી બપોરે અને ત્રીજો ભાગ રાત્રે ૯ વાગે પીવો.

દિવસ દરમિયાન પાણી ખૂબ પીવું. ત્રણ લિટર પાણી આખો દિવસ પીવું. રાત્રે વહેલું જમી લેવું. પેશાબ વધુ આવશે. એક મહિનામાં દારૂહળદરથી પથરી ઓગળી જશે. આડઅસર નથી. દારૂહળદર બધે મળે છે. પીળા રંગનું કઠણ દ્રવ્ય છે. કઠણ હોઈ, તેનો ભૂકો કરીને પલાળવું.

કિડની એ શરીરની અદ્ભુત ગળણી છે. એ બગડવાથી માનવી મૃત:પાય બને છે.

૮. ડાયાબિટીસ : મોટાનો અને બાળકોનો

પેનક્રિયાસ - સ્વાદુપિંડ - બગડી જવાથી રક્તશર્કરા વધી કે ઘટી જાય. પરિણામે શરીરના કોષો (Cells) શક્તિવિહીન થઈ જવાથી સમગ્ર શરીર ખોખલું, નિર્વીર્ય, નપુંસક, નબળું બની જાય. ગુજરાતમાં આ રોગનો વિસ્ફોટ થઈ રહ્યો છે. એકલા અમદાવાદમાં પાંચ લાખ માનવીઓ ભોગ બની રહ્યાં છે. આ રોગ કેન્સર સહિત બીજા અનેક રોગ પેદા કરે છે. આ રોગ મટતો નથી. રોજ રોજ સંભાળ માગી લે છે. દવાની છેતરામણી જાહેરાતો થયા કરે છે. એના મુખ્ય ઉપચાર એકલી દવા નથી પણ દવા, વ્યાયામ યોગિક વ્યાયામ અને સમજપૂર્વકનો આહાર. પાંચ-છ વખત પચે એમ જમવું. પાણી વધુ પીવું. ચાલવું - પરસેવો થાય ત્યાં સુધી પાંચ-છ કિલોમીટર રોજ ચાલવું, ફરવું, સ્થૂળતા ઘટાડવી, પ્રાણીજ પ્રોટીન કે રેસા વિનાના કાર્બોહાઈડ્રેટ ખાધો ન ખાવા. શેકેલા ખાધો વધુ

ખાવા, શાકભાજી વધુ ખાવાં વગેરે. બાળકોનો ડાયાબિટીસ ઈન્સ્યુલીન સ્ત્રાવથી જ પ્રથમ કાબૂમાં આવે છે. કાયમી કાબૂમાં લેવા અન્ય ઉપચાર કરી શકાય.

સ્વામી રામદેવજીનો પ્રયોગ અને અન્ય ઉપચારો

રોજ ખાલી પેટે પ્રાણાયામ કરવા. કપાલભ્રાતિ અને અનુલોમ-વિલોમ પાંચ-પાંચ મિનિટ શરીરની શક્તિ મુજબ કરવા. મંડૂક આસન, મયૂર આસન ઉપરાંત અન્ય આસન, કસરત રોજેરોજ કરવી. વિશેષ તો પ્રાણાયામથી જ ધીમે ધીમે રોગ અંકુશમાં રહે છે, એને માટે નીચેના ઉપચારો મુખ્ય છે :

(૧) તમાલપત્ર (હિંદી : તેજપત્ર)ના પાવડરને બે ચમચી રોજ બે કપ પાણીમાં રાત્રે પલાળી, સવારે એ પાણી તર કાઢીને પીવું.

(૨) ધાત્રીનિશા : એક ચમચી હળદર અને એક ચમચી આંબળાનું ચૂર્ણ રાત્રે બે કપ પાણીમાં પલાળી, સવારે એ પાણી પીવું. લીલી હળદર વધુ ખાવી.

(૩) મેથી પાવડર બે ચમચી રાત્રે બે કપ પાણીમાં પલાળી, સવારે એ પ્રવાહી પીવું, મેથી ચાવી જવી.

(૪) શેકેલા અન્નનું બનાવેલું ખાદ્ય અથવા શેકેલું ખાદ્ય ખાવું, જેમાં રક્તશર્કરા નહિવત્ હોય છે.

(૫) ૨૫ બિલીપાન + ૨૫ કડવા લીમડાનાં પાન ભીના કપડામાં રાત્રે પલાળી, સવારે વાટીને તેનો રસ પીવો.

(૬) પલાશપુષ્પ (કેસૂડો) રોજ એક એક વધારી દસ સુધી રાત્રે બે કપ પાણીમાં પલાળી, સવારે ખૂબ ચોળી ગાળીને એનું પાણી પીવું. ૧૦ દિવસ પછી એક એક પુષ્પ ઘટાડતા જવું. એમ વારાફરતી કરતા રહેવું.

(૭) આવળ, સીતાફળ, આંબો, આંબળો, જાંબુડો - એ દરેક વૃક્ષ-વનસ્પતિના દરેકનાં ૧૦૦-૧૦૦ ગ્રામ પાનનું ચૂર્ણ કરવું. તેમાં ગોરખમુંડી (મહામુંડી)નું ચૂર્ણ ૧૫૦ ગ્રામ ભેળવવું. એ બધાને ભેગાં કરી ૨૦ ગ્રામ ચૂર્ણ રાત્રે (મહામુંડી)નું ચૂર્ણ ૧૫૦ ગ્રામ ભેળવવું. એ બધાને ભેગાં કરી ૨૦ ગ્રામ ચૂર્ણ રાત્રે ૮ કપ પાણીમાં પલાળી. સવારે ઉકાળી ૧ કપ રહે ત્યારે નરણે કોઠે પી જવું. તેનો કૂચો સવારે પલાળી રાત્રે સવારની જેમ પીવો. એમાં શિલાજીત ભૂકો ઉમેરવો.

(રાજકોટના BAN લેબના સ્થાપક (વૈદ્ય) ડૉ. ડાહ્યાભાઈ પટેલે આ પ્રયોગ ૧૦૦ થી વધુ દર્દીઓ પર અજમાવેલ છે. સફળ થયેલ તેમ તેઓએ રાજકોટ વૈદ્યસભામાં વર્ણવેલ.)

કોઈપણ દેશી કે એલોપથી ઔષધ સાથે ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રક્રિયા એટલે પ્રાણાયામ રોજેરોજ સવારે ખાલી પેટે કરવાથી રક્તશર્કરા અને રોગના બીજા ઉપદ્રવો અવશ્ય અંકુશમાં આવે છે, તેમ સ્વામી રામદેવજી વારંવાર સમજાવે છે.

૯. ડાયાબિટીસને પરિણામે ગેંગ્રીન, સડો, કોહવાણ

ડાયાબિટીસને પરિણામે થતો આ ભયંકર ઉપદ્રવ છે. સડો, લોહીનું પરું, પાણી થઈ જાય છે. જે તે અંગ ગદગદી જાય છે. ખાસ કરીને પગ, પગનાં આંગળાં તળિયે ગાદી થવી વગેરે સડો થાય છે. યમરાજાનો પ્રવેશ પગના અંગૂઠાથી થાય છે.

જાણીતા સંત પાંડુરંગ આઠવલેને ડાયાબિટીસથી ગેંગ્રીન થયું. પગ કપાવવો પડ્યો અને નિધન પણ આ રોગથી થયું. સંખ્યાબંધ મધુપ્રમેહીઓને ગેંગ્રીન થતું જોયું છે. એમાં શસ્ત્રક્રિયા સિવાય બીજો ઉપાય નથી.

સ્વામી રામદેવજી ગેંગ્રીનનો ઉપાય બતાવે છે :

વરધારા નામની વનસ્પતિ (લેટિન નામ : રૂટિયા સંટેલાઈટિસ)ના હથેળી જેવડા પાંદડાને એક બાજુએ (રૂઝ લાવનારી બાજુ) ઘી ચોપડી ગેંગ્રીન પર વારંવાર બાંધવા. આ વરધારો ગામડામાં ઊગે છે, જેનાથી હાથીપગો મટે છે.

અમોએ ગેંગ્રીનમાં સ્વમૂત્રથી સડો સાફ કરાવી ખાખરાના મૂળના અર્કનું પોતું (ખાખરાનો અર્ક આંખમાં ટીપાં નાખવા માટે પ્રચલિત છે.) મૂકવા દર્દીને સમજાવતા. સ્વમૂત્રના પાટા બાંધવાથી પણ સડો અટકે છે. આ રોગમાં દવા સાથે પ્રાણાયામ સાધના જરૂરી છે. એનાથી ઝડપથી રૂઝ આવે, રોગ મટે છે.

૧૦. ડાયાબિટીસમાં ઇન્સ્યુલીનનાં ઇન્જેક્શનથી મુક્ત થવા દવા પર આવવા અંગે

આધુનિક તબીબો રોગને કાબૂમાં લેવા ઇન્સ્યુલીન સ્નાવના ઇન્જેક્શન લેવા કહે છે. લાંબા સમય સુધી શરીરે રોજેરોજ બે વખત જમ્યા પહેલાં ઇન્જેક્શન લેવાનું મુશ્કેલ, ખર્ચાળ, કંટાળાભર્યું છે. તો ઇન્જેક્શન બદલે ખાવાની દવા પર આવી જવા માટે સ્વામી રામદેવજીનો ૩૦ દિવસનો નીચે મુજબ પ્રયોગ છે :

ઘઉં, બાજરી, ચોખા અને મગ આ દરેક અનાજ ૫૦૦-૫૦૦ ગ્રામ લેવાં. તેમાં ૫૦ ગ્રામ અજમો અને ૫૦ ગ્રામ ધોળા તલ ભેળવવા અને એ બધાનું થુલા જેવું કરવું. જેને દલિયો કહે છે. આ દલિયો (ભડકું) ૩૦૦ ગ્રામ પાણીમાં બાફવું અને ૫૦ ગ્રામ રહે ત્યારે નીચે ઉતારીને ઠરે એટલે એ જ ખાવું. બીજું અનાજ કોઈ ન ખાવું. ટમેટા, કાકડી, બાફેલી દૂધી, લસણ, કાંદા વગેરે ખાઈ શકાય. આ ભડકું ૩૦ દિવસ ખાવાથી ઇન્સ્યુલિનના ઇન્જેક્શન લેવાનું ધીમે ધીમે છૂટી જાય છે અને

ડાયાબિટીસ નોર્મલ થઈ જાય છે. પછી ખાવાની દવા પર આવવું.

સ્વામી રામદેવજીના પ્રયોગથી દર્દીઓને લાભ થયો :

(૧) રાજકોટના પ્રફુલ્લભાઈ પંડ્યાને જમ્યા પછી ૨૦૦ mg. રક્તશર્કરા રહેતી. પ્રાણાયામ સાધનાથી એક સપ્તાહમાં જ ૧૪૮ mg. પર આવી ગઈ.

(૨) જયપુરના શ્રી એમ. કે. શર્માનું ડાયાબિટીસનું નિયમન પ્રાણાયામ સાધનાથી થયું.

(૩) રાજકોટના શ્રી યુનીભાઈ ચોટલિયાને વારંવાર રક્તશર્કરા ઘટવાથી મૂર્ચ્છિત થવાતું તે પ્રાણાયામ સાધનાથી નોર્મલ થયું.

(૪) સરપદડ (જિ. રાજકોટ)ના શ્રી સુરેશ પ્રજાપતિનું પ્રાણાયામ સાધનાથી ડાયાબિટીસમાં નોર્મલ થયું. ૩ મહિનામાં ૧૦ કિલો વજન ઘટ્યું. માનસિક ડિપ્રેશન મટ્યું.

(૫) મુંબઈ ખારના શ્રી રાજીવ શાહનું બી. પી. પ્રાણાયામ સાધનાથી નોર્મલ થયું. તેમનાં માતાને ડાયાબિટીસ જમ્યા પછીનું ૩૧૦ mg. રહેતું હતું. તે પ્રાણાયામ સાધનાથી નોર્મલ થયું. તેઓ ભડકું (દલિયો) ખાય છે.

ડાયાબિટીસને મારી હઠાવ્યો !

અમદાવાદના પ્રગતિનગર સ્થિત અધિકારી શ્રી પાંડે સાહેબ, એમને ડાયાબિટીસ થયો. પગમાં ગાદી જેવું થયું. ડાબા પગે લકવાની અસર થઈ. રોજનું ૩૫ mg. ઈન્સ્યુલિન લેવું પડતું. દવાથી કંટાળી ગયા. સ્વામી રામદેવજીએ દર્શાવેલ યોગચિકિત્સા શરૂ કરી. બગીચામાં ચાલવું. પ્રાણાયામ આસન કરવા, મંત્રજપ આદિ ઉપચાર ચાલુ કર્યા તો થોડા સમયમાં શ્રી પાંડેનો (નામ ફેર કરેલ છે) રોગ નોર્મલ થઈ ગયો. તેઓએ આ ઉપચાર જ ચાલુ રાખ્યો. ઈન્સ્યુલિન તેમજ ઉગ્ર દવાથી

મુક્ત થઈ ગયા.

(૨) અમદાવાદના બાપુનગરમાં હીરાનું કામકાજ કરતા શ્રી ગોરધનભાઈ પટેલને ડાયાબિટીસ ૫૮૫ mg. જમ્યા પછી થયો. દવાથી કંટાળી ગયા. આપઘાત કરવાનો વિચાર કર્યો પરંતુ જાણકારની સલાહથી રોજ ૬ કિલોમીટર સવાર-સાંજ ચાલવું, પાણી પીવું, પરિશ્રમ કરવો વગેરેથી રોગ કાબૂમાં રહ્યો. એ જ ઉપાય ચાલુ રાખેલ છે.

(૩) અમદાવાદના ૬૫ વર્ષના શ્રી હીરાભાઈ પ્રજાપતિને ૧૫ વર્ષથી ડાયાબિટીસ, સાથે બી.પી. તેમજ સ્થૂળતા પરંતુ સ્વામી રામદેવજીએ બતાવેલ પ્રાણાયામ સાધનાથી તેમનો રોગ નોર્મલ થઈ ગયો.

આવા તો અનેક કિસ્સા છે. યોગચિકિત્સા એ ભ્રમ નથી પરંતુ રોગ મટાડનારી મહાઔષધિ છે.

૧૧. કેન્સર, એઈડ્સ : બંને જીવલેણ, અસાધ્ય રોગ

કેન્સર : કોઈપણ કેન્સર રોગમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે એ જોવાનું. સ્વામી રામદેવજી કેન્સરમાં કડવા લીમડાની ગળો (અમૃતા) અને સાત દિવસના ઊગેલા ઘઉંના જવારાના રસ દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાનું સૂચવે છે. એક સમયે ૧ ફૂટ જેટલી ગળોનો રસ અને ૧૦૦ ગ્રામ ઘઉંના જવારાનો રસ લેવાનો રહે છે. ઉપરાંત તુલસીનો રસ, ગાજરનો રસ, લીલી હળદરનો રસ બે-ત્રણ ચમચી દિવસમાં બે વાર સવાર-સાંજ લેવાનું કહે છે.

સાથે પુનર્નવાદિ ક્વાથ, વરૂણાદિ ક્વાથ, રગતરોહિડારિષ્ટ આ ત્રણેય ત્રણ ત્રણ ચમચી બપોરે-રાત્રે જમ્યા પછી લેવાનું. આ ત્રણેય ઔષધો તૈયાર મળે છે. સારી ફાર્મસીનાં લેવાનાં. આ રોગમાં રક્તકણો (R.B.C.) ઘટી જાય છે એટલે હિમોગ્લોબિન વધે તેવા ખાદ્ય લેવા. બીટ, ગાજર અને દ્રાક્ષનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. (રોગીને ડાયાબિટીસ ન હોય તો)

કેન્સર કે એઈડ્સના ચાલુ ઉપચાર સાથે પ્રાણાયામ સાધના શક્તિ મુજબ કરવી. સૂતાં સૂતાં પથારીમાં પ્રાણાયામ કરી શકાય. શિવાનંદ પ્રાણાયામ તો સુખાસનમાં, ખુરશી, સોફાસેટ, પથારીમાં સૂતાં, બેઠાં કરી શકાય. એમાં ખાલી પેટે ઊંડા દીર્ઘ શ્વાસ બંને નાક દ્વારા લેવાના તેમજ છોડવાના. શરૂઆત બહુ જ ધીરજથી શક્તિ મુજબ કરવી.

કેન્સરના કોષો શરીરને પ્રાણવાયુ મળવાથી ઘટવા લાગે છે, ઉગાવો ઘટે છે. કેન્સરની ગાંઠ ઓગળવા માંડે છે. એથી શક્તિ મુજબ કુંભક વિનાના પ્રાણાયામ જેવા કે ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતિ, અનુલોમ-વિલોમ, ભ્રામરી, ઉજ્જાઈ શરૂઆતમાં એક એક મિનિટ પછી શક્તિ વધતાં વધુ સમય સુધી કરવા. કોઈપણ દવા ઉપચાર ચાલુ હોય તો પણ આ યોગિક ક્રિયા કરી શકાય.

સ્વામી રામદેવજીની સુરતની યોગ શિબિરમાં સંખ્યાબંધ કેન્સરના રોગીઓએ જાહેર કરેલું કે દવા, ઔષધ સાથે પ્રાણાયામ સાધનાથી તેમના રોગમાં અસાધારણ ફાયદો મેલૂમ પડ્યો છે.

આ શિબિરમાં શ્રી મીનાબહેન ભટ્ટે ઉ. વ. ૩૫ જાહેર કર્યું કે તેમને લાંબા સમયથી ચામડીનું કેન્સર, તડકે બહાર ન નીકળી શકાય. જીવન ત્રાસદાયક બન્યું. પરંતુ ટી.વી. ચેનલ પર જોઈને સ્વામી રામદેવજીએ દર્શાવેલા પ્રાણાયામ રોજ કરીને કેન્સર મટવા પામ્યું અને ત્રાસમાંથી છુટકારો થયો. સ્વામી રામદેવજીના આશ્રમ હરિદ્વારમાં કોઈપણ પ્રકારના કેન્સરની અપાતી સારવાર નીચે મુજબ છે :

(૧) કાયાકલ્પ ક્વાથ અને સર્વકલ્પ ક્વાથ ૨૦૦-૨૦૦ ગ્રામ ભેગા કરી એક ચમચો ક્વાથનો પાવડર આઠ કપ પાણીમાં રાત્રે રોજ પલાળી, સવારે ઉકાળી બે કપ રહે ત્યારે તેમાં મધ ઉમેરી એક કપ ઉકાળો સવારે, એક કપ ઉકાળો સાંજે પીવો.

(૨) હિરકભસ્મ ૨૦૦ થી ૬૦૦ મિ. ગ્રા. (રોગીની સ્થિતિ યોગ મટાડે રોગ

મુજબ લેવી), તામ્રભસ્મ ૧ ગ્રામ, સુવર્ણ વસંતમાલતી ૨ ગ્રામ, પ્રવાલ પંચામૃત ૧૦ ગ્રામ, મોતીપિષ્ટી ૪ ગ્રામ, ગળોસત્વ ૧૦ ગ્રામ, શીલાસિંદુર ૨ ગ્રામ - આ સાતેય દ્રવ્યો ભેગાં કરી તેનાં ૮૦ પડીકાં સરખાં માપનાં કરવાં. રોજ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧-૧ પડીકું મધમાં ચાટવું.

(૩) કાંચનાર ગૂગળ ૬૦ ગ્રામ, વૃદ્ધવાટિકાવટી ૪૦ ગ્રામ - બંને દવાની ૨ + ૨ = ૪ ગોળી નવશેકા પાણીમાં ભૂકો કરી બપોરે અને રાત્રે ભોજન બાદ લેવી.

(૪) તુલસી પાન ૧૫, કડવા લીમડાનાં પાન ૧૦, કડવા લીમડાની ગળોનો તાજો રસ ૫૦ ગ્રામ (એક ફૂટ ગળો લેવી) એ ત્રણેય ભેગાં કરી, રસ કાઢી બે વખત સવારે અને એટલો રસ સાંજે પીવો.

(૫) ઘઉંના જવારાનો રસ ૫૦ ગ્રામ રસ બે ત્રણ વખત તાજો પીવો.

(૬) ગૌમૂત્ર ૫૦ મિ.ગ્રા. ચાર વખત શ્વેત કપડાથી ગાળીને સવાર-સાંજ પીવું. (તાજું ગૌમૂત્રને બદલે ગૌમૂત્ર અર્ક પીવાય. અર્કમાં ત્રણ ગણું જળ ઉમેરવું. ગૌમૂત્રને બદલે સ્વમૂત્ર-શિવામ્બુ તાજું કાચના વાસણમાં ઝીલીને સવાર, બપોર અને સાંજે પીવાય.

આ બધા ઉપચાર ચાલુ કોઈ પણ દવા સાથે કરી શકાય. આ બધા ઉપચાર એકી સાથે કરી શકાય. કેમોથેરાપી, રેડિયમ શેક કે શસ્ત્રક્રિયા સાથે પણ આ ઉપચાર અનુભવી વૈદ્યની સલાહ મુજબ કરી શકાય.

[કેન્સર સંબંધે અમદાવાદ શહેરમાં પાલડી બસ સ્ટેન્ડ સામે જ એ રોગ વિખ્યાત તજજ્ઞ મા શ્રી અનંતાનંદતીર્થ સ્વામીનું કેન્સર ક્લિનીક છે. વિવિધ કેન્સરના અસંખ્ય દર્દીઓ ત્યાં સારવાર અર્થે આવે છે. તેઓ તબીબ-વૈદ્ય દ્વારા તપાસ પછી પોતાના બનાવેલા અસરકારક ઔષધ

આપે છે. પાલડી બસ સ્ટેશન સામેના ક્લિનીકનો ટેલિ. નં. (૦૭૯) ૨૬૫૮ ૧૦૩૬ છે. તેઓશ્રીના રહેઠાણ વહેલાલ (અમદાવાદથી ૩૫ કિ.મી. દૂર) ખાતેના દિવ્યધામ આશ્રમનો ટેલિ. નં. (૦૨૭૧૮) ૨૪૭૨૨૫ છે. તેમનો બંને સ્થળોએ ટેલિફોન સંપર્ક કરીને પછી જ જવાનું રાખવું જેથી ફેરો નકામો ન થાય.]

સ્વામી રામદેવજી મહારાજના આશ્રમ - કૃપાલુ બાગ, કનખલ, હરિદ્વાર - ૨૪૯ ૪૦૮ (ઉતરાંચલ રાજ્ય) પર કેન્સરની સારવાર થાય છે. આશ્રમનો ટેલિફોન નંબર (૦૧૩૩૪) ૨૪૦૦૦૮ છે.

ગોમૂત્રથી એઈડ્સ મટ્યાનો અનુભૂત અનુભવ

એઈડ્સ : આ રોગ ભારતમાં વિસ્ફોટ પામ્યો છે. લગ્નેતર યૌનસંબંધોને કારણે વધતો જાય છે. બેંગકોકની એઈડ્સ વિશ્વ પરિષદમાં ૨જૂ થયેલા આંકડા મુજબ ભારતમાં ૭૫,૦૦,૦૦૦ (પંચોતેર લાખ) દર્દીઓ મોતના મુખમાં હોમાઈ રહ્યા છે. વિશ્વમાં દક્ષિણ આફ્રિકા પછી ભારતનું નામ ટોચ ઉપર છે.

એઈડ્સ રોગ નહિ પરંતુ રોગસમૂહ અથવા રોગની સ્થિતિ છે. એની દવા આધુનિક તબીબી શાસ્ત્ર શોધી રહેલ છે. આયુર્વેદમાં આ રોગને ઓજસક્ષય કહે છે. ઓજ એટલે વીર્યશક્તિ - પ્રાણશક્તિ જેનો ક્ષય થવા પામે છે તે શરીરની તમામ ઈમ્યુન સિસ્ટમ - રોગપ્રતિકારક શક્તિ - ને ખતમ કરતો રોગ. પરિણામે એઈડ્સ HIV ધરાવનારને કોઈપણ રોગ ઝડપથી પ્રસરીને શરીરને હાડપિંજર બનાવી દે છે. ખુદ તબીબો આ રોગના દર્દીઓથી દૂર રહે છે.

એઈડ્સનો ઉપાય

જૂનાગઢ જિલ્લા (સૌરાષ્ટ્ર)ના ભોરણિયા ગામના એક માનવીને એઈડ્સ HIV થયો. સરકારી દવાખાને વારંવાર તપાસ પછી માલૂમ

પડ્યું કે HIV પોઝિટીવ - એઈડ્સ છે. એ કિસાન હોઈ, ગાયનું તાજું મૂત્ર-ગૌમૂત્ર, સવાર-બપોર-સાંજ એક એક ગ્લાસ ગાળીને પીવા માંડ્યું, અને એમનો રોગ કાયમ માટે મટી ગયો. પુનઃ તપાસમાં HIV નેગેટીવ આવ્યું. યોગી રામદેવજી લીમડાની ગળો (અમૃતા) અને ઘઉંના જવારા રસ સાથે તાજું ગૌમૂત્ર પીવાનું સમજાવે છે. ગૌમૂત્રને બદલે ગૌમૂત્ર અર્ક અથવા સ્વમૂત્ર-માનવમૂત્ર પણ તાજું પી શકાય. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં પ્રબળ શક્તિશાળી (ઔષધ) એ છે. એઈડ્સ રોગ રોગીના લોહી લેવાથી પણ થાય છે. બ્લડ બેંક એવા રોગી માનવીનું બ્લડ મેળવી વેચે તો આ ભય ઊભો થાય છે. (એવા રોગીને અપાયેલા ઈન્જેક્શનથી અન્યને ઈન્જેક્શન એ જ સોય-સિરીંજથી અપાય તો પણ આ રોગ થાય છે. કેટલીક વખત લાંબે સમયે એની અસર દેખાય છે અને એટલે બ્લડ લેવામાં, ઈન્જેક્શન લેવામાં કાળજી ખૂબ જરૂરી છે.)

૧૨. સર્પદંશ

સર્પ ઝેરી અને બિનઝેરી બંને પ્રકારના કરડે. બધા જ ઝેરી કે બિનઝેરીને ઓળખવા મુશ્કેલ છે. ગ્રામ વિસ્તારમાં સર્પદંશ વખતે દર્દીને નજીકના દવાખાને લઈ જવાના સમય દરમિયાન ગરમ ઘી, તમાકુ, મિંઢોળ, ઢોરની બંગાસ આદિ ખવરાવી ઉલટી કરાવાય છે. એમાં સ્વમૂત્ર કે અન્યનું મૂત્ર પીવરાવવાથી રાહત રહે છે.

સ્વામી રામદેવજીનો ગમે તે સર્પનું ઝેર ઉતારવાનો ઉપાય અદ્ભુત છે, અનુભૂત છે. વૈદ્ય સ્વ. શોભન વસાણીએ આ પ્રયોગ અજમાવેલ છે. નીચે મુજબ છે :

ઝેરી સર્પદંશનો ઉપાય

પીપળાનું વૃક્ષ દરેક જગાએ ઊગે છે. તત્કાળ પીપળાના ઝાડની મોટી ડાંખળી પાનસહિત કાપી લાવવી. દર્દીને નીચે પથારી પર સુવડાવી

દેવો. દર્દીના માથાને ઝાલવા તેમજ એના બે પગ પકડવા અન્ય બે માનવીઓને બોલાવી લેવા. બાદ પીપળાની ડાળીમાંથી એક એક પાંદડું ડીટિયા સાથે ધીમેથી ખેંચી, ડીટિયા સાથેનું પાંદડું વારાફરતી એક એક કાનમાં ડીટિયું અંદર કાનમાં ઊંડાણમાં સ્પર્શ એમ નાખતા જવું. ઝેરી સર્પ હશે તો પાંદડાનું ડીટિયું કાનની અંદર ખેંચાતું રહેશે. ડીટિયું અંદર કાનમાં જઈને ઝેર ચૂસવાનું કામ કરશે. એમ બંને કાનમાં ડીટિયા બાજુથી પીપળાનાં પાન કાનમાં નાખતા જવાં. સાથે ડીટિયા ખેંચાઈ જાય તો તે પકડી રાખી પાંદડું પાછું લઈ લેવું. પાંદડું ઝેરવાળું હોઈ, તેને બહાર કાઢીને જમીનમાં ખાડો કરી દાટી દેવું.

પીપળાનાં પાનના ડીટિયા પર છેડે સહેજ સ્નાવબિંદુ હોય છે એ ઝેર ચૂસવાનું કામ કરે છે. આ સમયે દર્દીને પીડા થાય ત્યારે હાલી ન જાય એટલે તેના બંને પગ ઝાલી રાખવા જરૂરી છે. પાંદડાં ખેંચાઈને કાનના પડદાને નુકસાન ન કરે એ પણ જોવું રહ્યું.

આ પ્રયોગ દર્દીને નજીક સરકારી દવાખાને એન્ટિવિનીન - ઝેર નિવારણ ઈન્જેક્શન ન અપાય ત્યાં સુધી કરવો. કારણ ઝેરનાં પારખાં ન હોય. ઝેરી સર્પ હશે તો આંખનાં પોપચાં ભારે થતાં જશે. જીભ ખેંચાતી રહેશે, બોલવાનું ત્રૂટક બનશે. દર્દીને ઝેર ચડવાથી ઊંઘ આવતી રહેશે. આ બધાં એનાં પ્રાથમિક લક્ષણો છે. બધા સાપ કરડે ખરા. અમોએ ઘરે ૧૦ વર્ષ સુધી અભ્યાસ અર્થે ઝેરી તેમજ બિનઝેરી સાપ રાખેલા. તેના અનુભવ પરથી આ નિદાન છે. વૈદ્ય શોભન વસાણીએ આ પ્રયોગ તેમના ગ્રંથમાં પણ વર્ણવેલ છે.

૧૩. ગર્ભસ્થાપન, પુત્રીને બદલે પુત્ર જન્મવા અંગે

વંધ્યત્વની સમસ્યા વધતી જાય છે. પુરુષોના શુક્રાણુઓ મંદ પડતા જાય છે. સર્વેક્ષણ મુજબ સોએ વીસ પુરુષોને આ સમસ્યા નડી રહી છે.

ગર્ભસ્થાપન માટે રામદેવજીનો પ્રયોગ

(૧) પુત્રજીવક બીજ ૫૦ ગ્રામ

શિવલિંગીનાં બીજ ૫૦ ગ્રામ

બંનેનો પાવડર કરી ૨-૨ ગ્રામ પાવડર પાણી સાથે સંતાન ઈચ્છતી સ્ત્રીએ રોજ સવારે ખાવો. સ્ત્રીએ આર્તવ આવ્યા બાદ ૫ થી ૧૫ દિવસ દરમિયાન મૈથુન માટે મિલન કરવું. આ પાવડર ગર્ભસ્થાપન પછી પણ પ્રસૂતિકાળ સુધી લઈ શકાય, જેથી કસૂવાવડનો ભય ટળે.

(૨) દરેક સુવાવડમાં સ્ત્રીને માત્ર પુત્રીનો જન્મ થતો હોય તો દંપતીને સ્વાભાવિક પુત્રની ઈચ્છા રહે એ માટે નીચેનો પ્રયોગ કરવો.

પુત્રજીવક બીજ (ગિરી) ૧૦૦ ગ્રામ, શિવલિંગીનાં બીજ ૧૦૦ ગ્રામ અને મયૂર (મોર) પિચ્છ ચૂર્ણ ૧૫૦ ગ્રામ - આ ત્રણેય દ્રવ્યો ભેગાં કરી, ગર્ભસ્થાપન પછીનાં ચાર સપ્તાહ પછી રોજ ૨-૨ ગ્રામ ચૂર્ણ મધમાં લેવું.

આ ચૂર્ણથી ગર્ભ ન રહ્યો હોય તો પણ ગર્ભસ્થાપન થાય છે. (મોરના પીંછાના છેડા પર જે ચાંદલો હોય છે તે અસરકારક છે.)

સ્વામી રામદેવજીનો 'પુત્રદાવટી'નો બીજો પ્રયોગ :

શિવલિંગી બીજ ૪૦ ગ્રામ, પુત્રજીવકવટી ગીરી ૨૦ ગ્રામ, મોતિપિષ્ટી ૧૦ ગ્રામ, પીપળાની વડવાઈ ૨૦ ગ્રામ, બાવળગુંદર ૧૦ ગ્રામ, મયૂરપિચ્છ ચૂર્ણ ૧૦ ગ્રામ : કુલ ૧૧૦ ગ્રામ દ્રવ્યોનો ખૂબ બારીક પાઉડર કરવો. તેમાં શુદ્ધ ધી નાખીને ૫૦૦ મિ. ગ્રા.ની ગોળી વાળી છાંયે સુકવવી. આ ગોળી એક એક સવાર સાંજ વાછડાવાળી ગાયના દૂધ સાથે ખાવી. સ્ત્રીને જ ખવરાવવી. આ ઔષધ તૈયાર 'પુત્રદાવટી'ને નામે શ્રી રામદેવજીના આશ્રમ, હરિદ્વારથી મળે છે.

પુત્રીમાંથી પુત્ર ગર્ભમાં રૂપાંતર થાય છે, જેને પુસંવન પ્રયોગ કહે છે. વૈદ્ય સ્વ. શોભન વસાણીએ આ પ્રયોગ દ્વારા સંખ્યાબંધ દંપતીને પુત્રપ્રદાન થાય તેવા ઉપચાર કરેલ છે.

ગીરના જંગલમાં આવેલા મોરૂકા ગામના વૈદ્ય શ્રી ભગતબાપા આ અંગે ઉપચાર કરતા કે ઋતુસ્નાન પછી પુષ્પનક્ષત્રમાં બેઠી ભોંયરીંગણીનાં મૂળ કુંવારી કન્યાને હાથે કઢાવી, દૂધમાં વાટી સ્ત્રી પીવે તો ગર્ભસ્થાપન થાય તેમજ પુત્ર પ્રાપ્ત થાય. રાજકોટના BAN લેબના સ્થાપક ડૉ. ડાહ્યાભાઈ પટેલે પણ પુસંવન પ્રયોગ અંગે સંશોધન કરેલું છે. આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં પુસંવનના પ્રયોગો વર્ણવેલા છે.

સ્વામી રામદેવજીના મહિલાઓની સમસ્યા અંગે કેટલાક સાદા ઉપચારો

૧૪. આર્તવદોષ

આર્તવનું નિયમન કરવા રજકપ્રવર્તક વટીની ૧-૧ ગોળી સવાર-સાંજ હૂંફાળા પાણીમાં લેવી. આર્તવ વધુ આવતું હોય - લોહી વા બ્લિડીંગ થતું હોય તો નાગકેસર પા ચમચી મધ સાથે અથવા ઘી સાકર સાથે સવારસાંજ ચાટવું. આર્તવ નિયમન થયા પછી આ ઔષધ ન લેવું. સાથે પ્રાણાયામ સાધના કરવી.

૧૫. સંતાનપ્રાપ્તિ માટે

અનિયમિત આર્તવથી અથવા વધુ આર્તવ-લોહીવાથી ગર્ભસ્થાપન થતું નથી એવા કિસ્સામાં અઘેડા પાન ૧૦ ગ્રામ લઈ, તેને લઢી ૨૫૦ ગ્રામ ગાયના દૂધની સાથે ઋતુસ્નાન પછી રોજ પીવાનું રાખવું. અઘેડો બધે ઊગે છે.

૧૬. સુખી પ્રસવ માટે

અઘેડાના પંચાંગને પાણી સાથે વાટી ગર્ભવતીના પેટ પર, નાભિ પર તેમજ ભગની આસપાસ લેપ કરવો. સાથે અઘેડાના એક મોટા કટકાને દોરા સાથે બાંધી સ્ત્રીની કેડ પર બાંધવો. પ્રસવ બાદ તુરત અઘેડાને દૂર કરવો.

૧૭. મૃતગર્ભનો પ્રસવ

સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં રહેલો ગર્ભ કોઈ કારણે મૃત્યુ પામે એવા સમયે વિલંબ વિના મૃતગર્ભને બહાર કાઢી નાખવો જોઈએ. તેમ સમયસર ન થાય તો સ્ત્રીને શરીરે ઝેર ચડવા માંડે છે. આવી સ્થિતિમાં જ્યાં તબીબી સગવડ તુરત મળે એમ ન હોય તો શું કરવું? આવી ગંભીર સ્થિતિમાં શું કરવું?

સ્વામી રામદેવજી આ અંગે સહેલો પ્રયોગ બતાવે છે

મૃતગર્ભ નિકાલ માટે વાછડાવાળી ગાયના તાજા છાણ (ગોબર)ને કપડામાં બાંધી, દબાવી તેનો રસ કાઢવો. એ ૧૦ મિ.લિ. રસમાં ગાયનું દૂધ ૫૦ મિ.લિ. ભેળવીને ગર્ભિણીને પીવરાવવું. થોડીવારમાં મૃતગર્ભ બહાર નીકળી આવશે. એક પ્રયત્ને ન આવે તો આ ઉપચાર બીજી કે ત્રીજી વખત કરવો.

મૃતગર્ભ બહાર ન નીકળે તો પ્રસૂતા ઝેર ચડવાથી (મૃતગર્ભનું ઝેર) ધીમે ધીમે મોતને ભેટે છે, તેવા કિસ્સા ગ્રામ વિસ્તાર કે જ્યાં તત્કાળ તબીબી સગવડ હોતી નથી ત્યાં વારંવાર બને છે. એટલે કોઈ પણ રીતે મૃતગર્ભને બહાર કાઢવો રહ્યો. સ્ત્રીની પ્રસૂતિને સમય હોતો નથી. રાત્રે પણ પ્રસૂતિ થવા પામે એવે સમયે ગર્ભ મૃત બની ગયો હોય તો ગાયનું અને ગાયનું ન મળે તો ભેંસના છાણનો રસ કાઢીને મૃતગર્ભ ન નીકળે ત્યાં સુધી પિવરાવવો જોઈએ. નજીકમાં તબીબી કે દવાખાનાની સગવડ

હોય તો પણ દવાખાને પ્રસૂતાને લઈ જતાં પહેલાં અથવા તબીબ આવી પહોંચે એ પહેલાં આ ઉપાય અવશ્ય કરવો. એટલું ખરું કે ગર્ભ મૃત થઈ ગયો છે તેની પાકી ખાતરી-તપાસ પછી જ છાણનો રસ પિવરાવવાનો ઉપાય કરવો.

(ગીરના જંગલમાં મોરૂકા ગામના વૈદ્ય ભગતબાપા આ પ્રયોગ મૂઢ ગર્ભ પ્રસવ માટે કરાવતા. તેમના કહેવા મુજબ ગાયનું તાજું છાણ મળે તો ૨૫ ગ્રા. છાણનો રસ કાઢીને પીવરાવવો. ગાયનું છાણ ન મળે તો ભેંસના ૨૫ ગ્રા. છાણને પાણીમાં ડોઈને એ પાણી પિવરાવવું.)

૧૮. ગર્ભાશયમાં ગાંઠ

સ્ત્રીઓને ગર્ભાશયમાં સાદી ગાંઠ થાય છે. આગળ જતાં એ કેન્સરની ગાંઠમાં ફેરવાઈ જાય છે. એવા કિસ્સામાં તાજું ગૌમૂત્ર સફેદ વસ્ત્રની ચાર ગડી કરી, તેમાંથી ગાળીને રોજ સવાર સાંજ અર્ધો કપ તાજું પીવું. પીતાં પહેલાં ગૌમૂત્રમાં પા કપ જેટલો ભાંગરાનો રસ ભેળવવો. ભીની જમીનમાં બગીચામાં ભાંગરો ઊગે છે. ઉપરાંત ગાંઠને અડે તેમ ગર્ભાશયમાં ઈરમદાદી તેલનું પોતું પહેરવું.

આ અને આવાં બધાં દર્દોમાં શક્તિ મુજબ પ્રાણાયામ સાધના પણ કરવી અથવા ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાનું રાખવું. દવા સાથે પ્રાણાયામ કરવાથી તુરત અને વધુ ફાયદો થાય છે.

રાજકોટની યોગ શિબિરમાં જેતપુરના શ્રી ભાનુબહેન શીંગાળા ઉ. વ. ૫૪ એ વર્ણવ્યું હતું કે તેમના ગર્ભાશયમાં ગાંઠ થયેલી. દુખાવો અસહ્ય રહેતો હતો. પરંતુ ટી.વી. ચેનલમાં જોઈને તેમણે પ્રાણાયામ સાધના શરૂ કરી. તો ગાંઠ છ મહિનામાં ઓગળી ગઈ, રક્તશર્કરાનું નિયમન થયું, વજન વધુ હતું તે ઘટ્યું. હવે તેઓ રોજ સવારે પ્રાણાયામ કરે છે.

૧૯. યોનિશૂળ

અઘેડા છોડનું તાજું મૂળ યોનિમાં પહેરવાથી શૂળ મટે છે. શૂળ મટે એટલે મૂળ કાઢી નાખવું. અથવા કાંટાળું માયુંફળના ભૂકાને મધમાં નાખી, તેની બોરના ઠળિયા જેવડી ગોળી વાળવી. છાંયે સૂકવી મધમાં બોળી, ઉપર ૩ વીંટાળી રાત્રે યોનિમાં પહેરવી. સ્વામી રામદેવજીએ વર્ણવેલા આ પ્રયોગ છે.

૨૦. પુરુષો માટે શુક્રાણુઓ વધારવા

આજકાલ મોબાઈલ ફોનના અતિ વપરાશને પરિણામે પુરુષના વીર્યશુક્રાણુઓ મંદ થવા માંડ્યા છે. પુરુષોમાં આ સમસ્યા વધતી જાય છે. દંપતીઓ બાળક મેળવવા સ્ત્રી કલ્યાણ સંસ્થાઓમાં આંટાફેરા મારે છે. ડાયાબિટીસ રોગને પરિણામે પણ વંધ્યત્વ વધતું જાય છે. એ માટે સ્વામી રામદેવજીનો પ્રયોગ :

યોવનામૃત - ૧ ગ્રામ

ચંદ્રપ્રભાવટી - ૧ ગ્રામ

શિલાજીત - ૧ ગ્રામ

એ ત્રણેય દ્રવ્યો એક એક ગ્રા. મધમાં સવાર સાંજ ચાટવાં. યોવનામૃત એ સ્વામીના આશ્રમનું બનાવેલું ઔષધ છે.

૨૧. સૂતિકા રોગ

સુવાવડ પછી પ્રસૂતા સ્ત્રી ખૂબ માંદી પડી જાય છે અને અનેક ઉપદ્રવોનો ભોગ બને છે. વિશેષ કરીને પાંડુરોગ (એનિમિયા) થાય છે. રક્તકણો ઘટી જાય છે. આ માટે સ્વામી રામદેવજી બે ઔષધો લેવાનું કહે છે :

૧. દશમૂળાદિ ક્વાથ - ૨ ચમચી

૨. દેવાદાર્યાદિ ક્વાથ - ૨ ચમચી

એમાં ૨ ચમચી ગૌમૂત્ર ઉમેરીને રોજ જમ્યા પછી બપોરે અને રાત્રે ૨ + ૨ + ૨ = ૬ ચમચી પીવાનું. ગૌમૂત્ર ન મળે તો ૧ ચમચી ગૌમૂત્ર અર્ક ત્રણ ચમચી પાણી સાથે લઈ શકાય. ગૌમૂત્ર અર્ક બધે મળે છે.

૨૨. લક્વો - પક્ષાઘાત

લક્વાગ્રસ્થ અંગ અથવા શરીરના ભાગ પર મહાનારાયણ તેલની માલિશ કરવી, ઉપરાંત હળદરવાળા દૂધમાં મહાનારાયણ તેલનાં પાંચ ટીપાં નાંખીને સવારે નરણે કોઠે પીવાનું. કડવા લીંબડાની ગળોનો રસ તથા ૭ દિવસના ઉગેલા ઘઉંનો જવારા રસ ૨ + ૨ ચમચી સવાર સાંજ પીવો. નગોડનાં પાન એક વસ્ત્રમાં બાંધી તેને ગરમ પાણીમાં બોળી લક્વાગ્રસ્ત ભાગ ઉપર શેક કરવો.

સાથે પ્રાણાયામ સાધના એટલે ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ ૧૦-૧૫ મિનિટ કરવા. બેઠાંબેઠાં કે સૂતાંસૂતાં પણ આ સાધના કરી શકાય.

શરીરમાં પ્રાણાયામ સાધનાથી પ્રાણવાયુ વધશે અને રક્તભ્રમણ પણ વધશે.

બાળલક્વા (પોલીઓમાઈલેટિસ)માં પણ આ મુજબ સારવાર કરવી. સાથે બાળકને અશ્વગંધારિષ્ટ (પ્રવાહી) ઉંમરના પ્રમાણમાં ૨-૨ ચમચી સવાર-સાંજ આપવું.

૨૩. અપાયન, અજીર્ણ, ભારે પેટ

જમીને તુરત પાણી ન જ પીવું. મોં સાફ કરવું ખરું. તુરત પાણી પીવાથી પાયનક્રિયા મંદ પડી જાય. વજન, ચરબી પણ વધે. અર્ધા કલાક પછી પાણી પીવું. છાશ પીવાય. જમ્યા પહેલાં તુરત પાણી ન જ પીવું.

(સંત વિમલાતાઈ ઠકાર દરેક શિબિરમાં કહેતાં કે જમીને તુરત પાણી ન પીવાથી ચરબી અવશ્ય ઘટે છે.)

૨૪. આહાર વિરુદ્ધ ગુણદોષ

દૂધ સાથે મીઠું, ખાટી ચીજો, ખાટાં ફળો, સકરટેટી, તરબૂચ, લસણ, લસણની બનાવટો, મગ, ખાટું અથાણું ન ખાવાં. ખજૂર, કેળાં, કાચી શિંગ ઉપર પાણી ન જ પીવું. દૂધ સાથે કાંદા, કાકડી, મોગરી, ટમેટા, લીંબુ આદિ ન જ ખવાય. એ ખાવાથી સફેદ ડાઘ, કરોળિયા, ત્વકરોગ વગેરે થાય. ફૂટસલાડ હાનિકારક છે, જે ગુજરાતમાં વધુ ખવાય છે. ગરમ ચા-કોફી પર આઈસ્ક્રિમ ન ખવાય. તડકામાંથી આવીને તુરત પાણી ન પીવાય. (જાનમાં જાનૈયાઓને પ્રથમ ગોળનું પાણી પિવરાવવાનો પ્રાચીન રિવાજ હતો.)

૨૫. આંખની દૃષ્ટિ વધારવા

રોજ સવારે દાતણ પછી શુદ્ધ જળ મોંમાં ભરી રાખી શુદ્ધ જળથી બંને આંખોમાં ધીમેથી દસ વખત છાલક મારવી. એવી રીતે કુલ ચાર વાર મોંમાં પાણી ભરી રાખી ચાલીસ વાર બંને આંખો પર છાલક મારવી. પગનાં તળિયે ગાયનું ઘી ઘસવું, માલિશ કરવી.

૨૬. ચશ્માંના નંબર ઉતારવા

અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામથી નંબર અવશ્ય ઊતરે છે. પગના તળિયે રાત્રે ઘી ઘસવું. લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી ખાવાં. લીલા ઘાસ પર ઉઘાડા પગે ચાલવું. ફણગાવેલાં કઠોળ, ગાજર, દ્રાક્ષ ખાવાં. આંખની કસરત કરવી. આંખો ચારે દિશામાં ઘુમાવવી.

૨૭. આંખની ઝાંખપ, ગ્લુકોમા દૂર કરવા

ચશ્માંના નંબર પણ ઊતરે છે. નીચેનાં ઔષધો લેવાં :

૧. આમલકી રસાયણ ૨૦૦ ગ્રામ

૨. સપ્તાહમૃતલોહ ૨૦ ગ્રામ

૩. મુક્તાશુક્તિ ભસ્મ ૧૦ ગ્રામ

આ ત્રણેયને ભેગાં કરી એકએક ચમચી પાણી સાથે સવાર-સાંજ ખાવું. આંખની વધુ તકલીફ હોય તો ત્રિફળાઘૃત (બજારમાં મળે છે. નરણે કોઠે ખાવું. આંખોમાં પાણી સુકાવા માંડે તો ડોડી (જીવંતિકા)નું શાક છૂટથી ખાવું. પગના તળિયે ઘી ઘસવું.

૨૮. આંખનો કાળો મોતિયો

૧. લીંબુનો શુદ્ધ રસ ૧૦ ગ્રામ

૨. સફેદ કાંદાનો શુદ્ધ રસ ૧૦ ગ્રામ

૩. આદુનો રસ ૧૦ ગ્રામ

એ ૩૦ ગ્રામ કુલ રસમાં ૫૦ ગ્રામ શુદ્ધ મધ ભેળવી, તેના બેબે ટીપાં મોતિયાવાળી આંખમાં સવારસાંજ નાખવાં. બાળકને આંખમાં આ દવામાં ગુલાબજળ ઉમેરવું.

જલંધર (યુ.પી.)ના દેવરાજ શર્માનો તેમજ અન્ય સંખ્યાબંધ લોકોનો કાળો મોતિયો આ ઔષધથી ગયો તેમ સ્વામી રામદેવજીએ શિબિરમાં જાહેર કર્યું.

૨૯. સંધિવા, આર્થરાઈટિસ, આમવાત

આ વ્યાપક ફેલાયેલા રોગ સંબંધે સ્વામી રામદેવજી સલાહ આપે છે કે, આ રોગીએ રોજ સવારે દેશી લસણની ત્રણ કળી નરણે કોઠે ચાવી જઈને ઉપર નવશેકું જળ પીવું. સાથે અર્શ-હરસની બીમારી હોય તો લસણ રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે ખાવું. સાથે એક ચમચી મેથીનો ભૂકો પણ નવશેકા પાણી સાથે ખાવો. અર્શ હોય તો મેથી ન ખવાય.

વાયુના ૮૦ રોગ છે, તેમાં કોઈ પણ રોગમાં પ્રાથમિક રીતે હળદર, મેથી અને સૂંઠ (સમાન)નું મિશ્રણ ૧-૧ ચમચી નવશેકા પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવાનું. વાના રોગીએ ખાંડ, મીઠું ઓછાં ખાવાં. આ ત્રણેય દ્રવ્યોનું મિશ્રણ કફ વધી ગયો હોય તો પણ લઈ શકાય. હાઈ બી. પી. માં પણ લઈ શકાય.

કફ અતિ હોય તો હળદરવાળું દૂધ ગરમ કરી, નીચે ઉતારીને તેમાં એક ચમચી ઘી નાખી પીવાથી કફ પાતળો થઈને નીકળશે.

ગઠિયો વા કે સાંધાનો સખત વા હોય તો નીચેનાં ઔષધો લેવાં :

૧. સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ ૫ ગ્રામ
૨. બૃહદ વાતચિંતામણીરસ ૧ ગ્રામ
૩. પ્રવાલપિષ્ટી ૫ ગ્રામ

આ ત્રણેય ભેગાં કરી તેની ૬૦ પડીકી કરવી. રોજ એક એક પડીકી સવાર-સાંજ મધમાં ચાટવી. અથવા ગરમ પાણી સાથે લેવી. આ ત્રણેય ઔષધો તૈયાર મળે છે.

સંધિવા તેમજ કોઈ પણ વામાં પ્રાણાયામ સાધના શરીરના બળ શક્તિ મુજબ કરવાથી ઔષધ કરતાં પણ વધુ લાભ થાય છે તેમ સ્વામી રામદેવજી કહે છે.

૩૦. થાઈરોડ ગ્રંથિનો દુઃખાવો, દોષ

આ રોગનું નિવારણ સ્વામી રામદેવજી ડઝાઈ (ઉજ્જાઈ) પ્રાણાયામ દ્વારા બતાવે છે. આ પ્રાણાયામ સહેલો છે.

ઉજ્જાઈ : સુખાસનમાં બેસવું. કરોડ, કમ્મર, મસ્તક સીધાં રાખવાં. આંખો બંધ. નાક દ્વારા શ્વાસને અંદર ઊંડો લેવો. બાદ ગળામાં શ્વાસને ઘૂંટવાની ક્રિયા સાથે શ્વાસ બહાર કાઢવો. એ વખતે મોં બંધ

રાખવું. ગળામાંથી ઘસાઈને અવાજ સાથે શ્વાસ બહાર નીકળવો જોઈએ. ગળાનું સંકોચન આપોઆપ થાય. આ ઉપરાંત હાસ્યાસન તથા સિંહાસન કરવાં. પ્રથમ સિંહની જેમ લાંબા સ્વરે ગર્જના કરવી જેની અસર થાઈરોડાઈડિયસ પર થાય છે, એની ક્ષમતા વધે છે. પછી હાસ્યાસન એટલે ખૂબખૂબ હસવું. શરીર બેવડ વળી જાય એટલું હસવું. હસાહસ કરવી.

ઔષધ ઉપચાર : ત્રિકટુ (પીપર, સૂંઠ અને મરીનું બનેલું) ચૂર્ણ ૧-૧ ગ્રામ દિવસમાં ત્રણ વખત મધમાં ચાટવું.

૩૧. ગળાના કાકડા ફૂલવા

ત્રિકટુ ચૂર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ લઈ, તેમાં ૫૦ ગ્રામ બહેડાનું ચૂર્ણ ઉમેરવું. પછી એ બંને દ્રવ્યોમાંથી પા ચમચી ચૂર્ણ લઈ સવાર સાંજ મધમાં ચાટવું.

બીજો પ્રયોગ : હળદર અને શુદ્ધ ગેરૂ (સમાન) લઈ તેને મધમાં લેપ જેવું કરી કાકડા, ગળાના ભાગ ઉપર લેપન કરવું. ગેરૂ એ માટી છે. તે લાવી દૂધમાં ધોઈને પછી તડકે સુકવવાથી શુદ્ધ થાય છે.

૩૨. હેપીટાઈસીસ - બી (કમળો)

દૂધી ૨૫૦ ગ્રામ અથવા અર્ધા ફૂટ જેટલી લઈ, તેને પાણીથી શુદ્ધ કરી તેનો રસ કાઢવો. રસ કાઢતી વખતે ૧૦-૧૦ તુલસી અને ફુદીનાનાં પાનનો રસ કાઢીને ભેળવવા. એમાં જરૂર મુજબ એક ચમચી મધ ઉમેરી સવાર-સાંજ તાજો રસ પીવો.

આ જ પ્રયોગ આંતરડાના કેન્સરમાં, લીવરના કેન્સરમાં તેમજ લીવર સીરોસિસ, હૃદયની નળીઓ છંદાઈ ગઈ હોય તેમાં પણ એટલો જ અસરકારક છે.

સાથે અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ કરવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે.

આ ઉપરાંત જંગલમાં કાંટાવાળો છોડ નામે “વિકળો” ઊગે છે, તેના પાનનો રસ બહે ચમચી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી કમળો મટે છે.

૩૩. ચાદદાસ્ત વધારવા

જ્ઞાનમુદ્રામાં બેસી ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતિ, અનુલોમ-વિલોમ અને ભ્રામરિ પ્રાણાયામ એક એક મિનિટ કરવા. ઉપરાંત માલકાંકણા તેલનાં ૫-૫ ટીપાં સવાર સાંજે દૂધમાં નાખી પીવાં.

૩૪. પગનો, ગોઠણનો દુઃખાવો

વહેલી સવારે એક કપ પાણીમાં સૂંઠ નાખી (ચપટી સૂંઠ), પાણી ઉકાળી, નીચે ઉતારી ઠરે એટલે દેશી એરંડિયું બે ચમચી નાંખી પીવું. મળશુદ્ધિ પહેલાં પીવું જરૂરી છે.

સવાર સાંજ ગાળેલું, તાજું ગોમૂત્ર અર્ધો અર્ધો કપ પીવાથી ગોઠણનો દુઃખાવો મટે છે.

૩૫. અમ્લપિત (એસીડીટી)

ખાનપાનનાં દૂષણને પરિણામે અમ્લપિતના રોગી વધી ગયા છે. તેમને માટે સ્વામી રામદેવજીનો ઉપચાર :

૧. હળદરવાળું ગાયબકરીનું દૂધ પીવું.
૨. રાત્રે ૧૦-૧૫ કાળી દ્રાક્ષ દોઢ કપ પાણીમાં પલાળી, સવારે યોગીને દ્રાક્ષ સાથે પાણી પીવું.
૩. વેંત જેટલી લીમડાની ગળોનો રસ પીવો.
૪. મળશુદ્ધિ પહેલાં એક ગ્લાસ નવશેકું પાણી પીવું.
૫. ભીંડાનું શાક ન ખાવું. ચીકણાં ખાદ્યો ન ખાવાં.

કૂંજલક્રિયા (ગજકરણી) : આ ક્રિયાથી કફ, ચીકાશ નીકળી જાય છે. ૧૦-૧૨ ગ્લાસ હૂંફાળા પાણીમાં ચપટી મીઠું નાખી, એક એક ગ્લાસ કરીને પીવાય એટલું પાણી પીવું. બાદ ગળામાં આંગળાં નાખી અથવા લીંમડાની સળી ગળાની આસપાસ ફેરવીને વારંવાર વમન કરવું. વમનમાં કફ, ચીકાશ, આમદોષ નીકળી જશે.

દમમાં આ ઉપાય ખૂબ કામચાલ છે. રોજ નહિ પરંતુ અઠવાડિયે બે ત્રણ વાર કૂંજલક્રિયા કરવી. અન્નનળી, ગળું, હોજરી વગેરેમાં લપેટાયેલ કફ નીકળી જાય છે.

૩૬. વાળ કાળા કરવા, ખરતા અટકાવવા

બંને હાથનાં આંગળાંના નખને પરસ્પર ઘસવા. દિવસમાં ત્રણ વાર ઘસવા. એક હાથને સ્થિર રાખી, બીજા હાથનાં આંગળાંના નખને સ્થિર હાથનાં આંગળાંના નખ સાથે પરસ્પર ઘસવા. એનાથી ખરતા વાળ અટકે છે. આ એક્યુપ્રેશરનો પ્રયોગ છે. સાથે પ્રાણાયામ કરવાથી ટાલ હોય તો વાળ ઊગે છે.

ફરિદાબાદની શિબિરમાં દિલ્હીના શ્રી ગણેશ દત્તે વર્ણવ્યું કે પ્રાણાયામથી તેમની ટાલ ઉપર વાળ ઊગવા લાગ્યા છે. એ જ શિબિરમાં ૭૫ વર્ષના શ્રી કપુરે દર્શાવ્યું કે પ્રાણાયામથી તેમના વાળ કાળા થવા લાગ્યા છે.

૩૭. લેપ્રોન્થાઈટિસ

આ મગજની વાઈનો રોગ, જેમાં રોગી વારંવાર ચક્કર આવીને પડી જાય. રાજકોટની યોગ-શિબિરમાં જાહેર થયા મુજબ ત્યાંના પબ્લિક વર્ક્સ ખાતાના ઈજનેર શ્રી વ્રજ દેવાણીનાં પત્નીને આ રોગ થયો. ઘણા ન્યુરોલોજી તેમજ માનસિક રોગના તબીબોને બતાવી દવા કરી. ફાયદો ન દેખાયો. એથી શ્રી કીર્તિબહેને હરદ્વાર જઈને યોગચિકિત્સા

કરાવી, જેમાં પ્રાણાયામ આસન મુખ્ય હતાં. તો તેમનો આ દારુણ રોગ મટી ગયો. પ્રાણાયામ આસન કરવાં.

૩૮. શરીરની ઊંચાઈ વધારવા

એ માટે સર્વાંગાસન રોજ રોજ કરવું. જેમાં ચત્તા સૂઈને બંને પગ ૯૦ ડીગ્રી ઉપર લઈ જવા. સાથે ભૂજંગ આસન, ચક્રાસન કરવાં. એની સાથે કપાલભાતિ પ્રાણાયામ રોજ એક એક મિનિટ કરવાથી સત્વરે લાભ થાય છે. ઘરની બારસાખ ઉપર વારંવાર ટીંગાવાથી પણ ઊંચાઈ વધે છે.

૩૯. અર્શ - હરસ (પાઈલ્સ)

પીડાકારી રોગ, શસ્ત્રક્રિયા પછી પુનઃ અર્શ થાય ખરા. સ્વામી રામદેવજીનો પ્રયોગ :

ત્રણ દિવસ સુધી રોજ સવારે એક કટોરીમાં દૂધ લઈ એ કટોરી મોં પાસે રાખીને તેમાં અર્ધું લીંબુ નીચોવીને દૂધ ફાટે એ પહેલાં પી જવું. આમ ત્રણ દિવસ પીવાથી હરસ ચીમળાઈ જઈ ખરી જાય. એક વખતના પ્રયોગથી ફેર ન પડે તો બીજી વખત ત્રણ દિવસ આ પ્રયોગ કરવો.

બીજો પ્રયોગ : શ્રીફળની ચોટલીની ભસ્મ કરવી. તાવડીમાં બાળી ભસ્મ (રાખ નહિ) કરવી. એ ભસ્મ બે ગ્રામ લઈને નરણે કોઠે દહીંની સાથે ખાવી. ત્રણ દિવસ ખાવી. એક વખતના પ્રયોગથી ફાયદો ન થાય તો ત્રણ દિવસ પછી પુનઃ આ પ્રયોગ કરવો.

(સ્વમૂત્રનું પોતું ગુદામાં મૂકવાથી પણ ફાયદો થાય છે.)

ત્રીજો પ્રયોગ : એક પાકું કેળું લઈને તેને ચીરી અંદર ૦|| ગ્રામ કપૂરને લપેટવું. બાદ દાંતને સ્પર્શ ન થાય તેમ કેળું ખાઈ જવું. એક જ વખત કરવાથી અર્શ ચીમળાઈ જાય છે. કપૂર સીધું પેટમાં જ જવું જોઈએ.

૪૦. સફેદ ડાઘ, સ્વિત્ર

બાવચીનું ચૂર્ણ સવાર સાંજ અર્ધા ચમચી પાણી સાથે ખાવું. ગરમ પડે તો તેના ઉપર ટોપરું ખાવું. બાવચીના તેલથી સફેદ ભાગ પર માલિશ કરવી.

શ્રી ચંદ્રિકા મહેતાને આખા શરીર પર સફેદ ડાઘ, તેમણે ત્રણ મહિના સુધી કપાલભાતિ અને અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ કર્યા તો તેમના સફેદ ડાઘમાં ૫૦ % ફાયદો થયો તેમ તેમણે રાજકોટની શિબિરમાં જાહેર કર્યું.

૪૧. અસ્થમા - દમ - શ્વાસ

આ પીડાકારી રોગ છે. પ્રાણાયામથી એટલે કે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાથી ફેફસાં મજબૂત થવાથી રોગ ધીમે ધીમે મટે છે. સવારસાંજ હળદરવાળું દૂધ પીવું. બને તો ગાયનું દૂધ. સાથે સિતોપલાદિ ચૂર્ણ, હળદર, તજ અને સૂંઠ (સમાન) લઈ પા-પા ચમચી સવારસાંજ મધમાં ચાટવું. પ્રાણાયામથી ઈનહેલર છૂટી ગયાના સંખ્યાબંધ કિસ્સા યોગશિબિરમાં વર્ણવ્યા હતા. અરડૂસીનાં ત્રણ ત્રણ પાન સવારસાંજ ચાવી જઈને ઉપર હૂંફાળું પાણી પીવું.

ફીઝમાં રખાયેલાં ખાદ્યો ન જ ખાવાં. ગજકરણી (કૂંજલક્રિયા)થી આ રોગમાં સત્વરે લાભ થાય છે. આ ક્રિયાની વિગત અમ્લપિત્તના ઉપચારમાં દર્શાવેલ છે.

દમના રોગમાં ફેફસાં સક્ષમ રીતે કામ કરતાં ન હોવાથી કફ વધુ થયા કરે જે શ્વાસનળીમાં લપેટાઈ જવાથી શ્વાસનળી સાંકડી થઈ જાય છે, એથી કફના નિકાલ માટે ગજકરણી યોગિક ક્રિયા લાભદાયી છે. અરડૂસી (સં.વાસા) એ દમની શ્રેષ્ઠ દવા છે.

૪૨. વાઈ, મૃગી, ખેંચ (એપેલેક્સી)

સ્વામી રામદેવજીની ફાર્મસીની બનેલી “દિવ્ય મેઘાવટી”ની બેબે ગોળી ગાયના દૂધમાં અથવા મધમાં સવાર સાંજ લેવી. ગંધીલો (ગંધારો) વજ પ્રથમ ચોખા, મગ, ચણા અને બોરના ઠણિયા જેટલા વજને ઉત્તરોત્તર વધારતાં જઈને લેવો. વજ સીધો લેવાથી ઉલટી થાય એટલે વજનો ટુકડો ગોળ અથવા ખજૂરમાં વીંટાળીને સીધો ગળી જવો. ઉત્તરોત્તર વધારતાં જઈને જ્યારે બકારી કે ઉલટી થાય ત્યારે બંધ કરી પુનઃ નાના ટુકડા ચોખાના ટુકડાથી શરૂઆત કરવી. એની ખાસ દવા ‘સ્મૃતિસાગર રસ’ છે જે આયુર્વેદ ફાર્મસી બનાવે છે.

૪૩. પથરી (કોઈપણ અંગની)

સવારે નરણે કોઠે ‘પાનફૂટી’નાં બબ્બે પાન પતાસા સાથે રોજ ચાવી જવાં. પાનફૂટી દરેક બગીચામાં ઊગે છે. પાંદડું વાવવાથી એના દરેક કરકરિયા પર છોડ ઊગે છે અથવા પથ્થરચટ્ટી જે નદીકિનારે ઊગે છે, તેનાં ત્રણ ત્રણ પાનનો રસ ખડીસાકર કે મધ સાથે લેવો. સાથે સવારસાંજ કળથીનો ઉકાળો પીવો. સ્વામી રામદેવજીની ફાર્મસી અશ્મરીહર ક્વાથ અને ટેબલેટ બનાવે છે. તેથી પણ પથરી ઓગળી જાય છે અથવા નીકળી જાય છે.

૪૪. પથારીમાં પેશાબ

બંને હાથની ટચલી આંગળીઓના છેડા પરનું ટોપકું (નખ નીચેનું પોઈન્ટ) સવારસાંજ ૨૦-૨૦ વખત દબાવવું. આ એક્યુપ્રેશરનો પ્રયોગ છે.

દર્દી મોટી ઉંમરના હોય તો પ્રાણાયામ કરાવવા સાથે ગૌમુખાસન કરાવવું.

ગૌમુખાસન : પલાંઠી વાળીને બેસી, જમણા પગ પર ડાબો પગ મૂકવો. (જમણા પગની એડી ગુદાની જમણી બાજુ રાખી, નીચે બેસી ડાબો પગ ઢીંચણમાંથી વાળી જમણા ઢીંચણ ઉપર મૂકવો. પગનો પંજો જમણી જાંઘને અડકાડીને રાખવો.) એથી પેનક્રિયાસ, કિડની અને લિવરના સ્નાયુઓ આપોઆપ ખેંચાવાથી પથારીમાં પેશાબ કરવાની ટેવ છૂટી જશે.

૪૫. હાડકાનું બગડવું, ગળવું

બજારુ ઠંડાં પીણાંથી હાડકાંને નુકસાન થાય છે. બજારુ ઠંડાં પીણાં એ ટોઈલેટ ક્લિનરનું કામ કરે છે તેવું સ્વામી રામદેવજીનું કહેવું છે. ગળું બગડે, થાઈરોઈડ ગ્રંથિ બગડે, ચાલતી વખતે કટકટ અવાજ થાય છે.

૪૬. હર્નિયા

કપાલભાતિ પ્રાણાયામથી આ રોગ મટે છે. રાજકોટની યોગ શિબિરમાં એક કુમારે જાહેર કરેલું કે પ્રાણાયામથી તેમનો હર્નિયા રોગ મટ્યો છે. કબજિયાત ન થવા દેવી. રોજ સવારે મળશુદ્ધિ પહેલાં એક ચમચી હરડે પાઉડર પાણી સાથે લેવો.

૪૭. સાયટિકા, ગૃધ્રસિ

જેમાં માનવી કમરથી વાંકો વળી જાય છે. કમર અથવા શરીરનું એક બાજુનું અંગ દુઃખ્યા કરે છે. સ્વામી રામદેવજી કહે છે કે હરસંગાર (પારિજાતક)ના ને સદાબહાર (બારમાસી)નાં ૧૦-૧૦ એમ કુલ ૨૦ પાન ધોઈને ચાવી જવાં. કમર વાંકી વળી ગઈ હોય તો પારિજાતકનાં ૫૦ પાનનો ઉકાળો સવારે પીવો. ૪ કપ પાણીમાં પાન નાખી ૧ કપ રહે ત્યારે ઉતારીને ચમચી મધ નાખી પીવું. ઉપચાર લાંબા સમય સુધી કરવાથી ફાયદો થાય.

૪૮. દાંતનો દુઃખાવો

ફૂલાવેલી ફટકડી, હળદર અને લીમડાના પાનનો પાઉડર (સમાન) ત્રણેય દ્રવ્યો ભેગાં કરી મંજન કરવું. દાંતનો દુઃખાવો, પાયોરિયા મટે છે.

૪૯. ખાંસી

તુલસીનાં ૧૫-૧૫ પાન સવાર-સાંજ ચાવી જવાં અથવા તેનો રસ પીવો. સાથે ૨-૩ કાળાં મરી મોંમાં ચગળવાં.

૫૦. પેટનો દુઃખાવો

રાજકોટની યોગશિબિરમાં ૧૩ વર્ષના નિખિલે કહ્યું કે કપાલભાતિ અને અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામથી પેટનો દુઃખાવો મટી ગયો. સવારે રોજ એક ચમચી હરડે પાણી સાથે લેવી.

૫૧. વીંછીનો ડંખ

જે બાજુ વીંછી કરડ્યો હોય, તેની વિરુદ્ધના કાનમાં મીઠાનાં ૩-૪ ટીપાં નાખવાં તેમ સ્વામી રામદેવજી કહે છે.

૫૨. કમળો અને તેના પ્રકાર અને ઉપચાર

ગુજરાતનો આ છે વ્યાપક રોગ, તેના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર છે :

(૧) શોણાશનયુક્ત કમળો (Haemolytic Jaundice) : આ પાંડુની અવસ્થા, એનાથી રક્તકણોનો નાશ થાય છે.

(૨) યકૃતીય કમળો (Hepatic Jaundice) : યકૃત એટલે લીવર બગડવાથી એ થાય છે. એમાં વિષદ્રવ્યનો વધારો થાય છે.

(૩) અવરોધજન્ય કમળો (Obstructional Jaundice) : એમાં લોહીમાં પિત્તકારક પદાર્થો વધી જવાથી એ થાય છે.

સરળ ઉપચાર :

(૧) 'દિવ્યસર્વકલ્પ ક્વાથ' એક ચમચો ૪૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી ૧૦૦ ગ્રામ પ્રવાહી રહે ત્યારે ગાળીને સવારે રોજ પીવું. કૂચો એ મુજબ ઉકાળીને રોજ સાંજે પીવો.

(૨)	પ્રવાલ પંચામૃત	૧૦ ગ્રામ
	કાસીસ ભસ્મ	૫ ગ્રામ
	સુવર્ણ માક્ષિક ભસ્મ	૫ ગ્રામ
	સુવર્ણ વસંત માલતી	૨ ગ્રામ
	મુક્તાપિષ્ટી	૫ ગ્રામ

આ બધાં દ્રવ્યો ભેગાં કરી તેનાં ૬૦ પડિકાં કરી રોજ સવારસાંજ એક એક પડીકું મધમાં ચાટવું. ખાધા પહેલાં ચાટવું.

(૩)	ઉદરામૃત વટી	૬૦ ગ્રામ
	આરોગ્યવર્ધિની	૪૦ ગ્રામ

બંનેની ૨-૨ ગોળી ગરમ પાણીમાં જમ્યા પછી લેવાનું રાખવું.

(૪) લોહાસવ અને પુનર્નવારિષ્ટ બબ્બે ચમચી જમ્યા પછી બપોર/રાત્રે પીવું.

(૫) ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતિ તથા અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ કરવા. આ ઉપચારથી રક્તમાં વધેલું Bile Pigments ધીમે ધીમે ઓછું થઈ જશે.

પથ્ય આહાર : ચોખા, જવ, ઘઉં, મગ, મસૂર, પરવર, કાચાં કેળાં, યોળાં, પાલક, સાટોડી, દૂધી, કિસમીસ, અંજીર, પપૈયું, સંતરાં, કેરી, મોસંબી, મલાઈ વિનાનું દૂધ, તાજી મોળી છાશ.

૫૩. મંડલ કુષ્ઠ (સૌરાયાસીસ)

પીડાકારી, કષ્ટસાધ્ય રોગ. જેમાં ચામડીમાં મોટાં ચકામાં - ભીંગડાં ઉમટે છે. સ્વામી રામદેવજીના આશ્રમમાં એની દવાની ખાસ શોધ થઈ છે.

(૧) કાયાકલ્પ ક્વાથ : એક ચમચો દવા ૪૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી, ૧૦૦ ગ્રામ પાણી રહે ત્યારે ઠરે એટલે સવારસાંજ પીવું.

(૨) રસ માણિક્ય : ૧ ગ્રામ, પ્રવાલપિષ્ટી ૧૦ ગ્રામ, દિવ્ય કાયાકલ્પ વટી ૨૦ ગ્રામ, ગળોસત્વ ૧૦ ગ્રામ, દિવ્ય તાલ સિંદુર ૧ ગ્રામ : આ બધાં દ્રવ્યો ભેગાં કરી, તેનાં ૬૦ પડીકાં બનાવી રોજ ૧-૧ પડીકું દવા મધ કે પાણીમાં સવારસાંજ લેવી.

(૩) કિશોરગુગળ : ૬૦ ગ્રામ, આરોગ્યવર્ધિની ૨૦ ગ્રામ લઈ કિશોર ગુગળની ૨-૨ ગોળી તેમજ આરોગ્યવર્ધિનીની ૧-૧ ગોળી નવશેકા પાણીમાં સવાર-સાંજ વાટીને ખાવી.

(૪) મહામંજીષ્ઠાદિ ક્વાથ : ૪-૪ ચમચી બપોરે, રાત્રે જમ્યા પછી પીવો.

(૫) દિવ્ય કાયાકલ્પ તેલ : દિવસમાં બે વાર ચોપડવું. આ રોગમાં મેલેરિયાની કે સ્ટીરોઈડની કોઈ દવા ન લેવાય. બને તો સૂર્યના તાપમાં સવારે બેસવું. આ બધી દવા સ્વામી રામદેવજીના આશ્રમમાં અથવા તેમના વેચાણકેન્દ્રો પર મળે છે. આ ઉપચાર સાથે પ્રાણાયામ સવારે કરવા.

૫૪. હાથીપગું (ફાયલેરિયા)

નાગપુરના એક મહિલાને આઠ વર્ષથી ફાયલેરિયા થયો. જમણો હાથ જાડો થઈ ગયો. ઘણી દવા કરી પરંતુ લાભ ન દેખાયો. એ બહેન હવે છેલ્લા છ મહિનાથી કપાલભાતિ, અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ કરે

છે. તેનાથી હાથીપગું મટી ગયું છે. સ્વામી રામદેવજી મહારાજ આ રોગમાં નીચે મુજબ ઔષધ લેવા કહે છે :

(૧) ઘઉંના જ્વારા રસ, (૨) કડવા લીમડાની ગળોનો રસ, (૩) તુલસીપાન ૧૦-૧૫ જેટલા (૪) ગૌમૂત્ર.

આ ઉપચારથી આ ભયંકર પીડાકારી રોગ મટે છે.



ડાયાબિટીસનો વિસ્ફોટ

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) એ ભારત સરકારને ચેતવણી આપી છે કે, ભારતમાં એઈડ્સ અને ડાયાબિટીસ રોગ વિસ્ફોટ પામી રહ્યા છે, તેને અંગે સત્વરે પગલાં લેવાં. એઈડ્સ લગ્નેતર વધતા સંબંધોને કારણે વધી રહ્યો છે જ્યારે ડાયાબિટીસ આધુનિક ક્ષુલ્લક, અસ્વસ્થ અને આંધળી અનુકરણીય રહેણીકરણી અને ખાનપાનથી વધી રહ્યો છે.

વિશ્વમાં ડાયાબિટીસ સૌથી વધુ ભારતમાં છે, ભારતમાં સૌથી વધુ ગુજરાતમાં છે અને ગુજરાતમાં સૌથી વધુ અમદાવાદમાં છે. અમદાવાદમાં ડાયાબિટીસના સર્વેક્ષણ મુજબ ૫,૦૦,૦૦૦ (પાંચ લાખ) રોગીઓ છે. જેમને પોતાને ખબર નથી તેવા વણનોંધાયેલા રોગીઓ તો જુદા. અમદાવાદમાં તબીબો દર્દીને સૌ પ્રથમ પૂછે છે કે લોહીમાં સુગર (શર્કરા)ની તપાસ કરાવી છે ? આ પૂછીને પછી જ અન્ય રોગનું નિદાન કરે છે, દવા આપે છે.

ભારતમાં ડાયાબિટીસના કુલ દર્દીઓ નોંધાયેલા તે સાડા ત્રણ કરોડ (૩,૫૦,૦૦,૦૦૦) છે. વણનોંધાયેલા તો જુદા. રોગનો વિસ્ફોટ થયો છે. વડોદરાની શ્રી નરહરિ આરોગ્ય કેન્દ્રની હોસ્પિટલમાં જઈને જોયું તો ૪૦ % દર્દીઓ ડાયાબિટીસના હતા. ગુજરાતની બધી હોસ્પિટલોના રોગીઓના આંકડા દર્શાવે છે કે મોટા ભાગના દર્દીઓ ડાયાબિટીસ અથવા ડાયાબિટીસ અને તેના પરિણામે હૃદયરોગ, કિડની ફેઈલ, પેટ, મગજની બીમારીઓ, કેન્સર, હાથેપગે સોજા આવવા, સ્નાયુઓની ડિસ્ટ્રોફી (બગડવું), આંખની રેટિના તૂટી જવી, લોહીનું પસ થઈ જવું, લકવો, - પક્ષઘાત, હૃદયનું વિસ્ફારણ, શ્વાસ-દમ, દષ્ટિમાં

ઝાંખપ આવવી વગેરે ગંભીર પ્રકારનાં દર્દો તેમજ રોગથી પીડાયેલા દર્દીઓ જોવા મળે છે.

ડાયાબિટીસ એ ત્રાસદાયક, પીડાકારી, નવાં નવાં દર્દો ફેલાવતો, શરીરને નપુંસક કરી દેતો, બેહાલ કરતો રોગ છે. એટલું જ નહીં પરંતુ અતિખર્ચાળ, વારંવાર મૂત્ર તેમજ રક્ત ટેસ્ટ કરાવવા, દવાખાનાંઓનાં પગથિયાં ઘસવાં પડે તેવો છૂપો, ભયંકર, લાંબે ગાળે મોત નીપજાવનારો રોગ છે. રોજ રોજ આહાર પોષણ માટે લેવો પડે છે તેમ રોજ રોજ એને કાબૂમાં લેવા સતત પ્રયત્નો કરવા પડે છે. દવા લેવી પડે છે. જિંદગીભર લેવી પડે છે.

આ રોગ પ્રાચીન કાળમાં હતો પરંતુ ત્યારે માનવીઓ ખુલ્લા આકાશ નીચે રહેતા, સાદાં ખાનપાન હતાં અને પરિશ્રમવાળું જીવન હતું. ચાલવાનું, પરસેવે રેબઝેબ થવાનું સંઘર્ષમય જીવન હતું. કુદરતમય જીવન હતું.

અમે જ્યાં રહીએ છીએ તે પ્રગતિનગર-અમદાવાદના વિસ્તારમાં ડાયાબિટીસ ઘરે ઘરે છે. પ્રગતિનગર બાગમાં રોગથી પીડાતા સેંકડો લોકો સવારથી સાંજ સુધી ચાલવા આવે છે, જેથી દવા ખાધા પછી પણ ચાલવાથી જ ડાયાબિટીસ કાબૂમાં રહે છે.

ડાયાબિટીસ ઉપર સૌ પ્રથમ અભ્યાસપૂર્ણ પુસ્તક લખનાર (નવજીવન ટ્રસ્ટ દ્વારા પ્રસિદ્ધ થયેલ) આહારતજ્ઞ સ્વ. શ્રી ચંદુલાલ દવેના પોતાના કુટુંબનાં જ પત્ની, પુત્રી ને અન્ય સભ્યો આ રોગનો ભોગ બની ચિરવિદાય પામ્યાં છે. એમ આ રોગથી એક કે બે નહીં પરંતુ કેટલીક વાર સમગ્ર કુટુંબનો ભોગ લેવાયેલ છે. કારણ આ રોગ વારસામાં ઊતરે છે અને રોગ થયા પછી મટતો જ નથી. એટલે એને

કાબૂમાં રાખવો, રોજ રોજ કાબૂમાં રાખવો એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય એટલે કે તે મટવા બરોબર છે.

સામાન્ય જનોને જ નહીં પરંતુ તબીબો, વૈદ્યો અને હકીમોને પણ આ જીવલેણ રોગ થાય છે અને કોઈને છોડતો નથી. વળી, આ રોગ એકલી કોઈ પણ પ્રકારની ઈન્સ્યુલિન સહિતની દવાથી કાબૂમાં જલદી આવતો નથી.

તો એનો કાયમી ઉપાય શો ? એનો કાયમી, સરળ, સુલભ ઉપાય છે એને નિયંત્રિત રાખવાની માસ્ટર યાવીઓ, જે આ પુસ્તકમાં વિસ્તૃત વર્ણવેલ છે.

એકલા વ્યાયામથી, એકલી દવાથી કે એકલા ખાનપાનથી એ કાબૂમાં રહેતો નથી. સૌ પ્રથમ યોગનાં પ્રાણાયામ, આસન, સાદો વ્યાયામ ઉપરાંત તબીબી કે ઘરગથ્થુ કે સાધારણ દવા-ઔષધથી, નિયમિત સમજાવેલ કના આહારથી રોગ કાયમી નિયંત્રિત રહે છે.

આ ભયંકર રોગને કાબૂમાં રાખવા માટે સૌ પ્રથમ યોગિક વ્યાયામ એટલે પ્રાણાયામ, આસન શક્તિ મુજબ કરવાં. ચાલવાનું રાખવું, પરિશ્રમ કરવો ઉપરાંત ઘરગથ્થુ આયુર્વેદનાં ઔષધો નિયમિત લેવાં. પગની પાની અને તળિયાં સાચવવાં, સ્વચ્છ રાખવાં. રાત્રે સૂતી વખતે પગનાં તળિયે દીવેલની માલિશ કરવી. પ્રાતઃકાળે બંને આંખો પર શુદ્ધ ઠંડું જળ છાંટવું. સમજણપૂર્વકનો આહાર એટલે ફણગાવેલાં કઠોળ, લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી, ખાટાંમીઠાં ફળો, ફળરસ લેવાં. વધુ પડતા રેસા વિનાના કાર્બોહાઈડ્રેટ-પ્રાણીજ પ્રોટીન એટલે કે ઘી, મલાઈ, માખણ, મેંદાની બનાવટો, આઈસક્રીમ, બિસ્કીટ, પનીર, તળેલા ખાદ્યો, તેલભરપૂર ખાદ્યો વગેરે ન જ લેવાં અથવા નહિવત્ લેવાં.

યોગચિકિત્સક સ્વામી રામદેવજી મહારાજનો અદ્ભુત પ્રયોગ

યોગચિકિત્સક સ્વામી રામદેવજી મહારાજ ભારતભરમાં દરેક રાજ્યમાં યોગશિબિર 'યોગ મટાડે રોગ' અર્થે કરી રહ્યા છે. પરિણામે લોકોના ન મટે તેવા ઉગ્ર અને હઠીલા રોગ યોગચિકિત્સા એટલે પ્રાણાયામ અને આસન દ્વારા મટી રહ્યા છે. રોગ નિવારણમાં અસાધરણ ફાયદો થાય છે.

પરંતુ તેઓને દેશભરમાં યોગશિબિરો દરમિયાન માલૂમ પડ્યું કે દેશમાં (ગુજરાત સહિત) ડાયાબિટીસ-મધુપ્રમેહનો રોગ અતિ પ્રમાણમાં છે. રોગ વિસ્ફોટ પામી રહ્યો છે અને એ રોગને પરિણામે આમ લોકો અન્ય ભયંકર રોગોથી પીડાઈ રહ્યા છે.

એટલે તેઓની હરદ્વાર સ્થિત શ્રી પતંજલિ યોગ સંસ્થા તરફથી ગયા ઓગસ્ટ (૨૦૦૫)ના છેલ્લા સપ્તાહમાં હરદ્વાર ખાતે ડાયાબિટીસના જ રોગીઓની શિબિર યોગના ઉપચાર-ઉપાય બતાવવા રાખી, જેમાં નેપાળ સહિત દેશભરમાંથી, ગુજરાતમાંથી પણ, કુલ ૧,૦૦૦ થી વધુ માત્ર ડાયાબિટીસના રોગીઓને શિબિરમાં રાખ્યા. સ્ત્રી-પુરુષો, બાળકો ડાયાબિટીસથી પીડાતાં હતાં તે બધાંને રાખ્યાં.

આવેલા આ બધા રોગીઓના પ્રથમ દિવસે જ લોહી-મૂત્રમાં શર્કરા કેટલી છે, ટ્રીગ્લીસરાઈડ કેટલું છે, કોલેસ્ટરોલ કેટલું છે, વજન કેટલું છે, અન્ય બીમારી કઈ કઈ કેટલી છે, તેના વ્યક્તિગત પેથોલોજિકલ તપાસ કરીને રિપોર્ટ-અહેવાલ તૈયાર કરવામાં આવ્યા. આ માટે નામાંકિત પેથોલોજિસ્ટ, એમ.ડી. એમ.એસ. થયેલા તબીબો, વૈદ્યો વગેરે બે ડઝનથી વધુ તબીબોને કામે લગાડવામાં આવ્યા.

આ પછી સ્વામી રામદેવજીએ આ દરેક મધુમેહના દર્દીને રોજ

પ્રાતઃકાળે સાત પ્રાણાયામ કરાવ્યા, શીખવાડ્યા. નિદર્શન કરી બતાવ્યું. આસનો પણ કરાવ્યાં. યોગચિકિત્સાની વિસ્તૃત સમજ આપી.

આ સાત દિવસના યોગિક વ્યાયામ પછી પુનઃ બધા દર્દીઓની પેથોલોજિકલ તપાસ કરાવી તો માત્ર સાત દિવસ પ્રાણાયામ અને સાધારણ આસન કરવાથી ૪૦ % થી વધુ શર્કરા ઘટી ગયેલી. ટ્રીગ્લીસરાઈડમાં ફેર પડ્યો. કોલેસ્ટરોલ ઓછું થઈ ગયું. વજન ઘટી ગયું. એમ આ ભયંકર જીવલેણ રોગમાં ચમત્કારિક ફાયદો માલૂમ પડ્યો છે. મુખ્યત્વે સાત પ્રાણાયામ જે અહીં વર્ણવવામાં આવેલ છે, તેનાથી આ ચમત્કાર થયો છે. માત્ર સાત દિવસમાં જ ૫૦ % રોગ ઓછો થઈ ગયો, ઘટી ગયો છે.



ડાયાબિટીસ રોગની માસ્ટર ચાવીઓ

ચાવી - ૧

પ્રાણાયામ આસન આદિ

પ્રાણાયામ કરતા પહેલાંની વિધિ : ઠું પ્રાણાયામ

૧. શ્વાસની પ્રથમ ક્રિયા : ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

૨. શ્વાસની બીજી ક્રિયા : કપાલભાતી પ્રાણાયામ

૩. શ્વાસની ત્રીજી ક્રિયા : બાહ્ય (ત્રિબંધ કપાલભાતી) પ્રાણાયામ

૪. શ્વાસની ચોથી ક્રિયા : અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ

૫. શ્વાસની પાંચમી ક્રિયા : ભ્રામરી પ્રાણાયામ

૬. શ્વાસની છઠી ક્રિયા : ઉજ્જાઈ પ્રાણાયામ

૭. શ્વાસની સાતમી ક્રિયા : ઉદ્ગિથ પ્રાણાયામ

૮. શ્વાસની છેલ્લી ક્રિયા : શિવાનંદ પ્રાણાયામ

પ્રાણાયામ માટે જુઓ આગળના પાન નં. ૬૯

યોગાસનો

મંડૂક આસન :

વજ્રાસનમાં (મસ્તિષ્ઠમાં મુસ્લિમ સાધક નમાજ પઢે તેમ ગોઠણીયાભર) બેસીને એક ઊંડો શ્વાસ લઈ, બહાર કાઢતી વેળા બંને હાથની મૂઠીઓને પેડુમાં અડકાડીને એકદમ નીચા વળવું. એથી પેન્કિયાસ સક્ષમ બને છે. ઉંમરને કારણે વજ્રાસન ન થાય તો બેસીને પણ આ આસન બે મિનિટ કરવું.

સર્વાંગાસન :

બંને પગ લાંબા કરી ચત્તા સૂવું. બંને હાથ શરીરની બાજુમાં રાખી, શ્વાસ લઈ ધીરેથી બંને પગને ઊંચકવા અને કમર સાથે કાટખૂણે રાખવા. શ્વાસ બહાર કાઢી, બંને હાથથી કમરને ટેકો આપી શરીરને પગ સાથે ઊંચું કરવું. જેથી માથું, ખભો અને હાથનો ટેકા વડે શરીર ઊંચું સીધું રહે. દૃષ્ટિ બંને પગ પર રાખવી. બે-પાંચ મિનિટ કરવું.

ભૂજંગાસન :

બંને પગ લાંબા કરી ઊંધા સૂવો. હાથ વાળીને ખભાની બંને બાજુ રાખો. પગના પંજા સાથે રાખી, પગ સીધા રાખો. પછી ઊંડો શ્વાસ લઈ માથું ઊંચું કરો. હાથ કોણીથી ઊંચા કરીને છાતીને ઊંચે ખેંચો. માથું બને એટલું પાછળ ખેંચો. આંખોની દૃષ્ટિ ઊંચે રાખો. બે મિનિટ કરવું.

મયૂરાસન :

ઢીંચણ નીચે રાખી, બંને પગના પંજા પર અદ્ધર બેસો. પછી બંને હાથ આગળ નીચે મૂકો. અને હાથ કોણીમાંથી વાળી, કોણી નાભિની બંને બાજુ ગોઠવો. પછી પગ પાછળ લાંબા કરી, શ્વાસ બહાર કાઢી હાથના ટેકા વડે શરીરને આગળ નમાવી બંને પગ પાછળથી ઊંચકીને હાથ પર શરીરને સમતોલ કરી બે મિનિટ સુખી કરવું.

વજ્રાસન :

મસ્જિદમાં નમાજ પઢતી વખતે ગોઠણભેર બેસીએ એમ બેસવું. કરોડ, માથું અને ગરદન સીધી લીટીમાં રાખવાં. નિતંબને પગની એડી પર રાખવા. આ આસન ગમે ત્યારે જમીને પછી પણ કરી શકાય છે.

શવાસન :

પ્રાણાયામ, આસન કે કોઈપણ યોગ કસરત પછી છેલ્લે કરવાનું

આ છે મહાન આસન. બંને પગ લાંબા રાખી ચત્તા સૂવો. શરીરને સાવ ઢીલું કરો અને આંખો બંધ કરી શરીરનાં દરેક અંગને આરામ કરવાની સૂચના આપો. પગના અંગૂઠાથી માંડીને તે મસ્તક સુધીના દરેક અંગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી સાજા રહો, સ્વસ્થ રહો તેવી ભાવના-મનોકામના રાખી, આઠ મિનિટ તો શબની જેમ પડી રહેવાનું રાખો. આ છે આસનોનો રાજા.

આ બધાં (વજ્રાસન સિવાય) ભૂખ્યા પેટે સવારે, બપોર પછી અથવા મધરાત્રે કરવા હિતાવહ છે.

ડાયાબિટીસ માટેના ઇન્સ્યુલિનનાં ઇંજેક્શન કેમ છોડી શકાય ?

ડાયાબિટીસને અંકુશમાં રાખવા રોગીઓને હાલના તબીબીશાસ્ત્રના કઠ્ઠા મુજબ સવારસાંજ જમતાં પહેલાં ઇન્સ્યુલીનનાં ઇંજેક્શન લેવાં પડે છે. આ કંટાળાજનક પ્રક્રિયા છે.

યોગચિકિત્સક સ્વામી શ્રી રામદેવજી મહારાજના કઠ્ઠા મુજબ નીચેના પ્રયોગથી ઇન્સ્યુલિનનાં ઇંજેક્શનમાંથી મુક્તિ મળે છે :

ઘઉં ૫૦૦ ગ્રામ, બાજરી ૫૦૦ ગ્રામ, મગ ૫૦૦ ગ્રામ અને યોખા ૫૦૦ ગ્રામ ભેગાં કરી એટલે ૨ કિલો અનાજ દળી નાખવું. તેમાં ૫૦ ગ્રામ સફેદ તલ અને અજમો ૨૦ ગ્રામ ભેળવવો. એ બધાંને ભેગું કરી રોજ ૫૦ ગ્રામ દ્રવ્યનું ભડકું ૭૦૦ ગ્રામ પાણીમાં પકવવું અને ૫૦ ગ્રામ રહે ત્યારે ઉતારીને સવારસાંજ ખાવું. એની સાથે કાકડી, ટમેટાં (પાર્કા) અને કારેલાં જેટલાં ખવાય તેટલાં ખાવાં. અનાજ બીજું કાંઈ ન ખાવું. રોજ એક વખત ૨૫ બારમાસી અને ૨૫ કરવા લીમડાનો રસ પીવો. ૨૦ દિવસના આ પ્રયોગથી ઇન્સ્યુલિનનાં ઇંજેક્શનથી મુક્તિ મળશે. અને બદલે મોંએથી ખાવાની દવા લઈ શકાશે. આ અનુભૂત

પ્રયોગ છે. સંખ્યાબંધ ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ અજમાવેલ છે.

ચાવી - ૨

ચરૈવેતિ, ચરૈવેતિ ચાલો, ચાલ્યા કરો...

ડાયાબિટીસને અંકુશમાં રાખવા માટે સર્વવ્યાપક ઉપાય છે તે ચાલવું. રોજ ત્રણથી પાંચ કિલોમીટર તો અવશ્ય ચાલવું જોઈએ. શરીરે પરસેવો પડે ત્યાં સુધી ચાલવું. પ્રસિદ્ધ આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં આ રોગને કાબૂમાં રાખવા બે ઉપાયો એ વખતના આયુર્વેદના તજજ્ઞ અભ્યાસીઓએ દર્શાવેલા છે :

(૧) એ સમયે વનસંસ્કૃતિ હોઈ, ડાયાબિટીસ મટાડવા ગાયના ઘણને જંગલમાં ચારવા લઈ જવાનું કહેવાયું. (૨) બીજો ઉપાય દર્શાવાયો તે પગે ચાલીને યાત્રાએ જવું, ગામેગામનાં પાણી પીવાં તે.

અત્યારની સ્થિતિમાં વ્યાપક ઘરગથ્થુ ઉપાય તે સવાર-સાંજ ચાલવું, ફરવા જવું, બગીચે, દેવમંદિરે જવું, ઘરના કામમાં મદદ કરવી, બગીચાનું કામ કરવું, તરવું વગેરે.

‘ઐતરેય ઉપનિષદ’માં ચાલવાનો મહિમા દર્શાવેલ છે :

“ચરન્વૈ મધુ વિન્દતિ ચરનસ્વાદુમુદમ્બરમ્ ।

સૂર્યસ્ય પશ્ય શ્રેમાણં યો ન તન્દ્રયતે ચરન્ ॥”

અર્થ : ચાલતો માનવી જ અમૃત પ્રાપ્ત કરે છે. ચાલતો માનવી સ્વાદિષ્ટ ફળોને ખાય છે. સૂર્યની મહેનતને જુએ છે, હંમેશાં આળસ કરતો નથી, માટે ચાલતા રહો, ચાલતા રહો.

“કલિઃ શયાનો ભવતિ સ જાગ્રદ દ્વાપરં યુગમ્ ।

કર્મસ્વભ્યુદ્યત સ્ત્રેતા વિચસ્તુ કૃતં યુગમ્ ॥”

અર્થ : સમય સૂઈ રહેલા માટે કળીયુગ છે, જાગ્રત માટે દ્વાપર

છે, કામ કરવા તૈયાર થયેલા માટે ત્રેતા છે ને જે કાર્ય પવૃત્ત છે તેના માટે તો સદા સતયુગ છે માટે ચાલ્યા કરો.

“આસ્તેભગ આસીનસ્ય ઉધ્વંસ્તિષ્ઠતિ તિષ્ઠતઃ ।

શેતે નિપદ્યમાનસ્યચરાતિ ચરતો ભગઃ ॥”

અર્થ : બેસી રહેલાનું નસીબ બેસી રહેલું છે અને એટલે ઊભા રહેનારનું નસીબ ઊભેલું છે. સૂતેલાનું નસીબ સૂતેલું છે અને ચાલનારનું નસીબ ચાલતું હોય છે, માટે ચાલતા રહો, ચાલતા રહો.

અમેરિકા જેવા દેશમાં પણ ડાયાબિટીસના રોગી દવા, ઇન્સ્યુલિન સાથે ચાલવાનું રાખે છે. સવારના હજારો માનવીઓ જાહેર માર્ગ પર ચાલે છે, દોડે છે. એનાથી ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થાય છે, હૃદયરોગમાં પણ ફાયદો થાય છે. ત્યાં હજારો માનવીઓ રોજ ચાલે છે, દોડે છે.

જાપાનમાં જમ્યા પછી દસ હજાર પગલાં ચાલવાનો રિવાજ છે, જે અમેરિકન પ્રજાએ પણ અપનાવેલ છે. જમ્યા પછી ૧૦,૦૦૦ પગલાં એટલે લગભગ ૫ કિલોમીટર ચાલવું તે.

આપણે ત્યાં પણ જમ્યા પછી ૧૦૦ પગલાં ચાલવાનો તેમજ ડાબે પડખે વામકુક્ષી (જેથી જમણી સૂર્ય નાડીથી ગરમીથી ખાદ્યનું પાચન થાય)નો રિવાજ હતો. હજુ ગ્રામ વિસ્તારમાં છે. આમ ચાલવાથી, દોડવાથી ડાયાબિટીસ અંકુશમાં રહેવામાં મદદગાર બને છે. શ્રેષ્ઠ કસરત છે, ચાલવું તે. ચરૈવેતિ ચરૈવેતિ....

ચાવી - ૩

મંત્રગાન અને જાપ આદિ

આપણે ત્યાં વેદકાલિન એવા કેટલાક મંત્રો છે, જે મુજબ મંત્રગાન અથવા મંત્રજાપ કરવાથી શરીરનાં કષ્ટો, રોગનું નિવારણ

થાય છે. આમ તો દરેક ડાયાબિટીસના દર્દીએ સવારે અને સૂતી વખતે પોતાના ઈષ્ટદેવના મંત્રનું ગાન કરવું જોઈએ. જેમાં મહામૃત્યુંજય મંત્ર, ગાયત્રી મંત્ર, ઐં પ્રણવમંત્ર, જૈનો માટે નવકારમંત્ર આદિનું મહત્વ રહેલું છે. દુઃખ તેમજ રોગનિવારક તરીકે મહામૃત્યુંજય મંત્ર અધિક ઉપયોગી છે. મંત્ર નીચે મુજબ છે :

“ઐં ત્ર્યંબકં યજ્ઞમહૈ સુગંધિં પુષ્ટિવર્ધનમ્
ઉર્વારુકમિવ બંધનાત્મૃત્યોર્મુક્ષીય માઽમૃતાત્॥”

અર્થ : ત્રણ નેત્રવાળા દેવાધિદેવ અમો શરીરને પુષ્ટ કરનારા, સુગંધ આપનારા અમો ઉપાસના કરીએ છીએ કે જન્મમરણના બંધનમાંથી મુક્તિ આપી અમને અમૃતપદ આપો.

એવો જ સૂર્યની ઉપાસના માટેનો છે ગાયત્રી મંત્ર :

ઐં ભૂર્ભૂવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં
ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્॥

ઐં પ્રણવમંત્ર : હરિઃ ઐં હરિઃ ઐં ઐં ઐં ઐં

નવકાર મંત્ર : ઐં નમો અરિહંતાણં, ઐં નમો સિદ્ધાણં, ઐં નમો આયરિયાણં, ઐં નમો ઉવજઝાયાણં, ઐં નમો લોએ સવ્વસાહુણં.

આવા બધા મંત્રો રોગનિવારણનું કામ કરે છે. વળી એ સંકલ્પ સાથે જપવામાં આવે તો દ્વિગુણ કાર્ય સિદ્ધ કરે છે. સંકલ્પબળ રોગને મારી હટાવે છે. ઐં નમઃ ॥

ચાવી - ૪

તમાલપત્ર

હિંદી તેજપત્ર, અંગ્રેજી ફોલીઆમાલાબાગ્રી, લેટિન સિનોમમમ્ ઓબચ્યુસીફોલિઅમ. તમાલપત્ર વૃક્ષનાં પાંદડાં. આ તમાલપત્ર અહીં

તેમજ અમેરિકા, કેનેડા તેમજ વિશ્વના બધા દેશોમાં મળે છે. એ વધારાની રક્તશર્કરાનું નિયમન કરતાં હોઈ ઋષિમુનિઓએ એમને રોજબરોજના ભોજનમાં ઉપયોગ કરવા રસોડામાં દાખલ કર્યાં છે. એથી દાળ, શાક, ભાત, પુલાવ અને ખાદ્ય વાનગીઓમાં છૂટથી વપરાય છે. ગુજરાતમાં તો એનો ઉપયોગ ઘરે ઘરે છે. સસ્તામાં સસ્તું ઔષધ દ્રવ્ય છે.

અમદાવાદ સ્થિત પ્રગતિનગર બાગમાં ડાયાબિટીસને અંકુશમાં રાખવા રોજ સવારે ચાલવા આવતાં શ્રી સવિતાબહેન મહેતા (ઉં. વ. ૫૬), શ્રી જયાબહેન સુથાર (ઉ.વ. ૬૫) (નામ ફેર કરેલ છે) તેમજ અન્ય ભાઈ-બહેનોને તમાલપત્રથી ડાયાબિટીસ તો કાબૂમાં રહ્યો છે જ ઉપરાંત તેમના કહેવા મુજબ પાચન વધ્યું, ભૂખ લાગવા માંડી, કબજિયાત મટી, પેટનો ડગારો ઘટ્યો, વજનનું નિયમન થયું છે. તમાલપત્રથી પેટના રોગ પણ મટે છે. આ વનસ્પતિનાં પાન છે, હર્બલ છે.

તમાલપત્ર કેવી રીતે લેવું ? એનાં પાનના પાઉરને પાણીમાં, મોળા દૂધ અથવા કેપ્સ્યુલમાં નાખીને, ટીકડી-ગોળી બનાવી લઈ શકાય. ઉત્તમ રીત એ છે કે દોઢ-બે કપ પાણી કાચના ગ્લાસમાં લઈ, બે ચમચી તમાલપત્રનો પાઉર રાત્રે પલાળવો પછી ખૂબ હલાવવું. સવારે ગ્લાસ પર તર બાઝી જશે તે કાઢીને જરૂર લાગે તો ગાળીને વધેલું તમાલપત્રનું પ્રવાહી પી જવું. એ પહેલાં અર્ધા કલાકે કાંઈ ન ખાવું, ન પીવું તેમજ દવા પીધા પછી અર્ધા કલાકે કાંઈ ન ખાવું-પીવું. કોઈ આડઅસર નથી. ડાયાબિટીસની જે દવા લેવાતી હોય તે ચાલુ રાખીને આ તમાલપત્ર પીવું, બાદ રક્તશર્કરાની તપાસ કરાવતાં કરાવતાં એલોપથી દવા ઘટાડતા જવી.

કોના રોગ કાબૂમાં રહ્યા ? નાગપુરના બેંક મેનેજરનાં પત્ની

શ્રીમતી મીના (ઉ. વ. ૫૫) ડાયાબિટીસના ૨૫-૨૫ યુનિટ ઇન્સ્યુલિનના ઈંજેક્શન સવાર-સાંજ જમ્યા પહેલાં લેતાં. ૧૦ વર્ષથી ડાયાબિટીસ કંટાળી ગયાં. તેમણે સવાર-સાંજ બંને વખત તમાલપત્રનું પાણી પીને ધીમે ધીમે રોગને કાબૂમાં લીધો. હવે માત્ર તમાલપત્ર જ પીએ છે.

અમેરિકા : રોકવિલ (મેરીલેંડ)માં વસતા શ્રી મનુભાઈ દોશી (નામફેર કરેલ છે.) સવાર-સાંજ ૩૫-૩૫ યુનિટ ઇન્સ્યુલિનનાં ઈંજેક્શન લેતા, તે હવે તમાલપત્ર પીએ છે. સવારસાંજ યોગિક પ્રાણાયામ, આસન આદિ વ્યાયામ, ચાલવાનું રાખે છે. તેમનું દર્દ કાબૂમાં છે. તેઓ હવે પોતાના ડોક્ટર બની ગયા છે.

રાજકોટમાં રહેલ અને હાલ અમદાવાદમાં વસેલા શ્રી મનુભાઈ વ્યાસ (નામ ફેર કરેલ છે) ને ડાયાબિટીસ થયો. શરૂઆતમાં ૨૫-૨૫ યુનિટ ઇન્સ્યુલિન ઈંજેક્શન લઈને કાબૂમાં લીધો. એમના પગે ગાદી, ડાબે પગે લકવા થઈ ગયેલ. માંડ ચાલી શકે પરંતુ તમાલપત્રથી સત્વરે ફાયદો થયો, સાથે વ્યાયામ, યોગ-પ્રાણાયામ, ચાલવું વગેરે રાખે છે. ૮૭ વર્ષની ઉંમરે આસાનીથી હાલેચાલે, કામકાજ કરે છે.

અનુભૂત અનુભવો : આવા તો અસંખ્ય ડાયાબિટીસના દર્દીઓના અનુભવો છે, જેમનો તમાલપત્ર સાથે ચાલવાની કસરત, યોગિક વ્યાયામ, પ્રાણાયામ વગેરેથી રોગ કાબૂમાં રહેવા પામેલ છે. મુખ્ય ઉપચાર છે તમાલપત્ર. તમાલપત્ર સાથે ધાત્રિનિશા, મેથી, મામેજવો વગેરે લઈ શકાય. રક્તશર્કરાનું નિયમન રહે ત્યાં સુધી બધું લઈ શકાય. રક્તશર્કરા ન વધે. ન ઘટે - એ બંને સ્થિતિ જોવી રહી. રક્તશર્કરા ઘટી જાય એ પણ ડાયાબિટીસ ગણાય. એ વધુ જોખમી સ્થિતિ છે. ચાલુ દવા ધીમે ધીમે ઘટાડતા જવી અને તમાલપત્ર લેવાનું રાખવું.

ચાવી - ૫

ધાત્રીનિશા

આ પણ રસોડાનું ઔષધ છે. આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથમાં ડાયાબિટીસની દવા તરીકે એનો ઉલ્લેખ છે. એ છે હળદર (અં. ટર્મેરિક) અને આંબળા (હિ. આમલા)નું મિશ્રણ. બંને દ્રવ્યો ૫-૫ ગ્રામ રાત્રે એક કપ પાણીમાં કાચના ગ્લાસમાં પલાળવાં. સવારે એમાં જરૂર લાગે તો એક ચમચી મધ ઉમેરીને નરણે કોઠે પી જવું. એ પહેલા અર્ધા કલાકે કાંઈ ખાવું પીવું નહિ. આ અસાધારણ રોગની સાધારણ અક્સીર દવા છે.

ગુજરાતના જાણીતા વૈદ્ય શ્રી એચ. એમ. બારોટ જણાવે છે કે 'ચરક' મહારાજના જમાનાથી આ પ્રસિદ્ધ એવું ઔષધ છે, વળી શ્રેષ્ઠ છે. વૈદ્ય શ્રી બારોટ ઉદાહરણ આપે છે કે એક બાવન વર્ષનાં મહિલાને દસ વર્ષથી ડાયાબિટીસ. એમની આંખો ઉપર સખત અસર, પોપચાં ઊઘડે નહિ. માથું દુખ્યા કરે. શરીરમાં બળતરા, બેચેની. તબીબોએ કહ્યું કે રોગ કાબૂમાં રહે તો જ આ બધા ઉપદ્રવો મટે પણ રોગ કાબૂમાં કેમ લેવો ?

ધાત્રીનિશા કેમ લેવું ? એ મહિલાએ રાત્રે બે નાની ચમચી હળદર અને બે નાની ચમચી આંબળાચૂર્ણ દોઢ કપ પાણીમાં પલાળી સવારે ઊઠીને નરણે કોઠે પીવાનું શરૂ કર્યું. સ્વાદ માટે એક ચમચી મધ ઉમેર્યું. એક અઠવાડિયામાં જ ચમત્કાર થયો. રોગ કાબૂમાં આવી ગયો.

પોરબંદરના એક પ્રખ્યાત વૈદ્ય હળદરનું ઉકાળેલું પાણી ડાયાબિટીસના દર્દીઓને આપતા.

અસંખ્ય ડાયાબિટીસના દર્દીઓ રોગને કાબૂમાં રાખવા આ ઉપચાર કરે છે. કોઈપણ ચાલુ દવા સાથે આ ઉપચાર થઈ શકે. રક્તશર્કરા ઘટતી જાય તેમ એલોપથી દવા ઘટાડતા જવી.

લીલી હળદર અને લીલાં આંબળાંના રસ બબ્બે ચમચી સવાર-સાંજ પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. હળદર અને આંબળામાં રક્તશર્કરાને નિયમન કરવાના અજબ ગુણ છે. ડાયાબિટીસને બિલકુલ નિયંત્રિત કરે છે. સતત ઈન્સ્યુલિન ઈંજેક્શનો તેમ જ એવી દવા લેવાથી કંટાળી, થાકી ગયેલાં સંખ્યાબંધ સ્ત્રી-પુરુષો આ ઉપચાર કરે છે.

ચાવી - ૬

ખૂબ શેકેલું અનાજ - ખાધ

આ છે પૂણે સ્થિત ડાયાબિટીસના તજજ્ઞ M.D. તબીબ શ્રી એન. એન. ગોડબોલેનો અનુભૂત પ્રયોગ. પૂનામાં સેંકડો દર્દીઓ પર અજમાવેલો. અમેરિકામાં સંખ્યાબંધ દરદીઓએ પણ અજમાવેલો છે.

ડાયાબિટીસ મુખ્યત્વે વિષમ આહારનું જ પરિણામ છે એટલે કોઈ પણ અનાજ પ્રથમ ધીમાં લાલ અથવા ભૂખરા રંગનું થાય ત્યાં સુધી ૧૮૦ થી ૨૨૦ સેન્ટીગ્રેડ ગરમીથી લોઢી કે તવીમાં નાખી શેકવું, સાંતળવું. પછી તેનો ખાદ્ય તરીકે ઉપયોગ કરવાથી એમાં રક્તશર્કરા નહિવત બની જાય છે. શર્કરા રહેતી નથી. આ ખૂબ સરળ પ્રયોગ છે.

માનો કે રોટલી, ભાખરી કે રોટલો ખાવો છે. તો ઉપર મુજબ ગરમીથી શેકેલા અનાજનો ખાઓ. આ મુજબ શેકીને ભાત, બટેટા, ચોખા, સુરણ, દાળ, રતાળુ કે કોઈપણ ચીજ ખાઈ શકાય. પૂરું શેકવામાં આવે તો શર્કરા આપોઆપ નાશ પામે છે કે ઘટી જાય છે. અને ધીમે ધીમે ઈન્સ્યુલિન ઈંજેક્શન કે કોઈપણ દવાથી મુક્ત થઈ શકાય છે.

અમદાવાદના એક આહાર તજજ્ઞ, વર્ષો સુધી જ્યોતિ સંઘમાં સેવા આપનાર શ્રી ચંદુલાલ દવેનાં પત્ની, પુત્રીને ડાયાબિટીસ થયો. તો તેઓએ જાતે પૂના જઈ, ડૉ. ગોડબોલેને મળી, તેમણે જે જે મધુમેહના દર્દીને આ પ્રયોગ બતાવેલ તેવા બધા દર્દીઓને મળી, તપાસ કરી તો

આ મુજબ અનાજ, ખાદ્ય ખાવાથી દર્દીઓની રક્તશર્કરાનું નિયમન થયેલ. તેઓએ આ સંબંધે એક પુસ્તિકામાં અનુભવ વર્ણવેલ છે, જેનું પ્રકાશન શ્રી નવજીવન ટ્રસ્ટે કરેલ છે. અમદાવાદના સંખ્યાબંધ મધુમેહના દર્દીઓએ પણ આ પ્રયોગ અજમાવી ડાયાબિટીસને કાબૂમાં રાખ્યો છે.

ચાવી - ૭

કડવા લીમડા અને બીલીનાં પાનનો રસ

જૂનાગઢ જિલ્લામાં આવેલા ગીરનાં જંગલોમાં વસેલા મોરૂકા (તાલાળા પાસે) ગામે એક આયુર્વેદ તજજ્ઞ સાધુ નામે શ્રી ભગતબાપા થઈ ગયા. તેઓ પારામાંથી સોનું બનાવવાની વિદ્યા જાણતા હતા. આ પુસ્તિકાના લેખક તેઓને અવારનવાર મળતા. તેઓ ડાયાબિટીસના સંખ્યાબંધ દર્દીઓને બતાવતાં કે રાત્રે ભીના કપડામાં પચીસ કડવા લીમડાનાં પાન, પચીસ બીલીનાં પાન - બંનેને રાખવાં. સવારે વાટી લઢીને પચાસ પાનનો રસ કાઢી નરણા કોઠે રોજ પીવો. એથી રક્તશર્કરા કાબૂમાં રહે છે. સહેલો ઉપાય છે. અનુભૂત છે.

ચાવી - ૮

મેથી

આ પણ રસોડાનું ઔષધ છે. એનાથી અનેક રોગ મટે છે. હૈદ્રાબાદ ખાતેના ભારત સરકારના ન્યુટ્રિશિયન ફૂડ વેલ્યુ યુનિટે મેથી દ્વારા ડાયાબિટીસ રોગ પર અનેક પ્રયોગ કર્યા પછી એ સાબિત કર્યું છે કે મેથી આ રોગમાં ૫૦ % ફાયદો કરે છે. મેથી (અં. ફેનુગ્રીક) વિશ્વમાં બધે સ્થળે મળે છે. એનો ભૂકો બે ચમચી બપોરે તેમજ રાત્રે જમતાં પહેલાં પાણી સાથે લેવાનો. અથવા બે ચમચી મેથીનો ભૂકો રાત્રે દોઢ કપ પાણીમાં પલાળીને સવારે એ પ્રવાહી મેથી સહિત પી જવું. ઘણા

મધુમેહના દર્દીઓ મેથીની યા પણ પીએ છે પરંતુ પલાળીને મેથી લેવી વધુ અસરકારક છે.

તમાલપત્ર, ધાત્રીનિશાની સાથે પણ લઈ શકાય અથવા એકલી મેથી પણ ખાઈ શકાય. ભોજન સાથે મેથિયું (મેથીનો મસાલો) ખાવાનો જૂનો રિવાજ હતો.

ચાવી - ૯

પલાશ પુષ્પ (કેસૂડાં)

પૂજ્ય મા શ્રી અનંતાનંદતીર્થ સ્વામી, દિવ્યજયોત આશ્રમ, વહેલાલનો પ્રયોગ. મા શ્રી અનંતાનંદતીર્થ સ્વામીએ ડાયાબિટીસ રોગ સંબંધે સંશોધન કર્યું છે. પુસ્તક લખ્યું છે, 'મધુરાંત' નામનું ઔષધનું નિર્માણ પણ કર્યું છે.

તેમના કહેવા મુજબ ખાખરા વૃક્ષની પૂજા કરી, ૧૩૦ ફૂલો મેળવી છાંયે સૂકવીને ફીઝમાં અથવા સયવાય તેમ રાખવાં. બાદ પાંચ ફૂલને દોઢ કપ શુદ્ધ જળમાં રાત્રે પલાળી, સવારે ખૂબ ચાવીને, ગાળીને એ જળ પીવું. એમ પાંચ દિવસ પીવું. બાદ રોજ વધુ એક-એક ફૂલ ઉમેરીને બાકીના દસ દિવસ એટલે ૫ + ૧૦ = ૧૫ મે દિવસે ૧૫ ફૂલો પલાળીને એ મુજબ ફૂલવાળું જળ પીવું. આ પછી બીજા પંદર દિવસ ઉપર મુજબ કેસૂડાં પલાળીને તેનું જળ પીવું. એમ ત્રણ મહિના સુધી કેસૂડાંનું પાણી પીવાથી રક્તશર્કરાનું નિયમન થઈ જશે. પ્રાચીન આયુર્વેદ ગ્રંથોમાં પણ આ પ્રયોગ છે. અનુભૂત છે.

ડાયાબિટીસથી થતું ગેન્ડ્રીન-સડો : આ સડો પછી કોઈપણ ભાગમાં થયો હોય તો પ્રથમ સ્વમૂત્રથી અથવા ગોમૂત્રથી એ સડેલા ભાગને સ્વચ્છ કરી પછી ખાખરાના અર્કનું પોતું કે અર્ક બોળેલો પાટો બાંધવો. એથી રૂઝ આવી જશે. ખાખરાનો અર્ક વૈજનાથ આયુર્વેદ

ફાર્મસી તેમજ અન્ય ફાર્મસીઓ બનાવે છે. આંખમાં આંજવામાં આવે છે તે અર્ક. સડો અટકાવવા પથ્થ પાળવું રહ્યું. જાણીતા સંત સ્વ. પાંડુરંગ શાસ્ત્રીને ડાયાબિટીસને કારણે ગેંગ્રીન થયેલું હતું.

મા શ્રી અનંતાનંદતીર્થ સ્વામીજીને સલાહ માટે આશ્રમમાં (૦૭૯) ૨૩૮૪૭૨૨૫ તથા પાલડી બસ સ્ટેશન સામેના દવાખાના પર (૦૭૯) ૨૬૫૮૧૦૩૬ ટેલિફોન નંબર પર પૂછપરછ કરી શકાશે.

ચાવી - ૧૦

BAN નું સંશોધન

BAN - ભારતીય આયુર્વેદ નિર્માણ શાળા, રાજકોટના સ્થાપક, સંચાલક ડૉ. શ્રી ડાહ્યાભાઈ પટેલે સંખ્યાબંધ દર્દીઓ પર અજમાયશ અને સંશોધન કર્યું છે, તેમજ એને અંગે ઔષધ પણ નિર્માણ કર્યું છે. તેમણે રાજકોટ આયુર્વેદ મંડળની સભામાં વર્ણવ્યા મુજબ જાંબુડો, આવળ, સીતાફળ, આંબો અને આંબળો - એ દરેકના સૂકાં પાન ૧૦૦-૧૦૦ ગ્રામ લેવાં અને ગોરખમુંડી (મહામુંડી) ૧૫૦ ગ્રામ લેવી. એ બધાનું ચૂર્ણ બનાવી રોજ ૨૦ ગ્રામ ચૂર્ણ ૮ કપ પાણીમાં રાત્રે પલાળી, સવારે ઉકાળી એક કપ રહે ત્યારે ચોળી, ગાળીને પીવું. પુનઃ એ કૂચો સવારે ઉપર મુજબ પલાળી રાત્રે પીવું, એમ બે વાર પીવાથી રક્તશર્કરાનું નિયમન થશે. જરૂર લાગે તો ઉગ્ર રોગમાં કટકી ચણા જેવડું શિલાજીત ઉમેરવું.

ધ્રોળ (જામનગર જિલ્લા)માં એક સાધુ મધુમેહના દર્દીને નિયંત્રિત કરવા મામેજવો અને આવળનાં ફૂલની ચા બનાવી સવાર-સાંજ પીવાની સલાહ આપતા હતા. મામેજવો બધે મળે છે તેમજ પીળા ફૂલની આવળ પણ વનવગડે ઊગે છે. આઠ કપ રહે ત્યારે સવારે એક કપ ને સાંજે એક કપ પીવાનું રાખવું. એથી પણ રક્તશર્કરાનું નિયમન

થાય છે, અનુભૂત છે. આવળ એ વગડામાં ચારે તરફ ઊગતો વગડાઉ છોડ છે.

આ છે મહાભયંકર રોગની માસ્ટર ચાવીઓ પણ આ કોઈ એક કે એકથી વધુ ચાવીઓથી ડાયાબિટીસ રોગને નિયંત્રણ કરે છે, તાળું પૂરું ઊઘડતું નથી. તેની સાથે પ્રાણાયામ, આસન, યોગિક વ્યાયામ, કસરત, ચાલવું જરૂરી છે.



ડાયાબિટીસ અંગે વિશ્વના શ્રેષ્ઠ તબીબોનાં મંતવ્યો

કોઈપણ એકલી દવા, ઔષધ કામચાબ નથી જ. વિપુલ સંખ્યાના દર્દીઓ પરના અજમાયશ પછીનું આ તારણ છે. આ રોગના તજ્જ્ઞ તબીબોનું માનવું છે.

સાથે યોગિક વ્યાયામ આવશ્યક છે, અનિવાર્ય છે. ભારતના પ્રસિદ્ધ મુંબઈ સ્થિત આ રોગના તજ્જ્ઞ - ડાયાબિટોલોજિસ્ટ ડૉ. સુરેશ મહેતાલિયા કહે છે કે, આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે આ રોગ સંબંધે થયેલાં સંશોધન મુજબ -

(૧) જીવન જીવવાની પદ્ધતિના સુધારા, પરિવર્તનથી ૫૦ % રોગમાંથી બચી શકાય છે.

(૨) તદ્દન સાદો આહાર લેવાથી, ફાસ્ટ જંકફૂડના નિવારણથી, તળેલા પદાર્થોના ત્યાગથી ૫૦ % રોગમાં રાહત રહે છે. વધુ ભૂંજેલો આહાર લેવો અથવા ભૂંજેલા ખાદ્યમાંથી આહાર બનાવવો.

(૩) લીલાં શાકભાજી, ફળફળાદિ તેમજ કેલરીની ગણતરી મુજબ આહાર લેવાથી રોગ નિયંત્રણમાં રહે છે.

(૪) ડાયાબિટીસનો ઈલાજ બગીચામાં છે. રોજ રોજ ચાલવું, દોડવું, કસરત કરવી, પરસેવો વળે તેવો પરિશ્રમ કરવો એ શ્રેષ્ઠ ઈલાજ છે.

(૫) ડૉ. સુરેશ મહેતાલિયાના વર્ણવ્યા મુજબ ૫૦ વર્ષની વયના ૨૫ % માનવીઓને પોતાને આ રોગ છે, તેનો ખ્યાલ નથી. ૧૯૬૯માં આણંદ જિલ્લાના ભાદરણ ગામના સમસ્ત પ્રજાજનોનો બ્લડસુગર ટેસ્ટ ત્યાંના ડૉ. જમનાદાસ પટેલે કરેલો. તો દોઢ ટકા વસ્તિને આ રોગ

હોવાનું જણાયું. અત્યારે તો એથી વધુ ટકામાં આ રોગનો ભોગ બન્યા હશે. ૨૦૦૨ના વર્ષમાં ચેન્નાઈ શહેરમાં અને બાજુના ગ્રામવિસ્તારના લોકોની આ રોગ સંબંધે સર્વે કરતા, શહેરમાં ૧૨ % અને ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં ૬ % માનવીઓ આ રોગથી પીડાતા માલૂમ પડ્યા હતા. ગુજરાતમાં આ રોગ ઘરે ઘરે છે. વધતો વકરતો જાય છે.

ગુજરાતમાં આ રોગ ભયંકર હદે વધી જવાનાં કારણો

(૧) ફાસ્ટફુડ, ખોટો વિષમ આહાર (૨) પરિશ્રમનો તદ્દન અભાવ, આળસ (૩) કસરત - વ્યાયામનો સદંતર અભાવ તેમજ ઓછી સમજણ (૪) ચાલવાને બદલે બેહદ વાહન વપરાશ.

એલોપથીના આ પ્રસિદ્ધ તબીબ ડૉ. મહેતાલિયા કહે છે કે કારેલાં, મેથી, આંબળાં, હળદર, બીલીપત્ર, નીમપત્ર, જાંબુ-બિયાં, તમાલપત્ર વગેરેથી આ રોગમાં ફાયદો થયાનું સર્વસામાન્ય તારણ છે. સાથે કાર્બોદિત, ફેટ અને પ્રોટીનનો સંતુલિત સમજણ મુજબનો આહાર લેવો જોઈએ.

તાજેતરમાં ભારતમાં આવેલા અમેરિકાના ન્યુયોર્ક સ્થિત અને બ્રકલીન ખાતેની ધ સ્ટેટ યુનિવર્સિટી ઓફ ન્યુયોર્ક હેલ્થ સાયન્સ સેન્ટરના એન્ડોક્રીનોલોજી વિભાગના વડા ડૉ. હેરોલ્ડ લેબોવીન્ઝે નવી દિલ્હી પછી ગુજરાતના પ્રવાસે આવીને કહ્યું કે ભારતમાં સાડા ત્રણ કરોડ ડાયાબિટીસના રોગીઓ છે. ભારતમાં આ રોગ વધતો જાય છે. ભારતમાં આ રોગ નહિ પરંતુ એને એપેડેમિક (રોગચાળો) ગણવો જોઈએ કારણ એ વ્યાપક છે. તેમણે કહ્યું કે પેનક્રિયાસ બદલવાની ક્રિયા અટપટી છે. એથી ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ યોગ, વ્યાયામ, લીલાં શાકભાજી અને સમ્યક આહાર લેવો. જીવનશૈલીનાં આંધળા પરિવર્તનથી ભારતમાં આ રોગનો વિસ્ફોટ થયો છે. એમાંય ગુજરાતમાં આ રોગ ઘરે ઘરે છે.

ગૌમૂત્રથી ડાયાબિટીસમાં ફાયદો

શિવામ્બુ (સ્વમૂત્ર)ની જેમ ગૌમૂત્રથી પણ ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થાય છે. ઈંદોર (મધ્યપ્રદેશ) સ્થિત ગૌમૂત્રપ્રેમી અને ગૌમૂત્રના પ્રચારક, જેમણે પોતાની માતાનું કેન્સર ગૌમૂત્રથી મટાડ્યું તે ઉદ્યોગપતિ શ્રી વિરેન્દ્રકુમાર જૈન (કિસાન કિસાની વિકાસ ટ્રસ્ટ, જી-૧૨, રતલામ કોઠી, ઈંદોર (મ.પ્ર.) ટેલી. નં. ૫૨૦૬૪૪ અથવા ૨૭૦૫૨૮ પર રવિવાર સિવાયના દિવસોમાં રાત્રે ૮.૦૦ થી ૧૦.૦૦ સુધી મળે છે.) પત્ર લખો તો ઉપચાર લખી મોકલે છે. તેમણે સંખ્યાબંધ ડાયાબિટીસના દર્દીઓ પર માત્ર ગૌમૂત્રના પ્રયોગ કરેલ તો તેનાથી આ રોગમાં ફાયદો માલૂમ પડેલ. તેમના પ્રયોગ મુજબ રોજ સવાર-સાંજ દોઢ-બે કપ ગૌમૂત્ર ચાર ગડી સફેદ વસ્ત્રથી ગાળીને તાજું પીવાનું. ઉપરાંત અર્ધા લીટર શુદ્ધ જળમાં બે ચમચી મેથીદાણા રાત્રે પલાળી, સવારે તે પાણી નરણે કોઠે પી જવું અને પલાળેલા મેથીદાણા ફણગાવીને બપોરના ભોજન પહેલાં ખાઈ જવા. એથી રોગ કાબૂમાં રહે છે. રક્તશર્કરાનું નિયમન થાય છે.

એવી રીતે ભાવનગરથી ગાંધીસ્મૃતિ સંચાલિત ગૌશાળા તરફથી પણ ગૌમૂત્ર તેમજ ગૌમૂત્ર અર્ક અપાય છે, જે કેટલાક ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ પીવાથી, તેમની રક્તશર્કરાનું નિયમન થયેલું. ગૌમૂત્ર અર્ક તો બાટલીમાં હવે દરેક મોટાં શહેરોમાં-અમદાવાદ સહિત ઘણા ઠેકાણે વેચાય છે. ૪૫૦ મિ.લી. ની બાટલી રૂ. ૩૦-૪૦ની કિંમતે મળે છે.

સ્વમૂત્ર એટલે શિવામ્બુ તાજું સવાર-સાંજ એક એક કપ પીવાથી આ રોગમાં ફાયદો માલૂમ પડ્યો છે. સાથે એક એક ચમચી આંબળા + હળદર ખાવાં જરૂરી છે.

ડાયાબિટીસની મોટા ભાગની દવા રસોડામાં

આપણા ઋષિમુનિઓ કેટલા દૂરંદેશી તેમજ પ્રબળ જ્ઞાન-વિજ્ઞાન જાણકાર હતા કે રસોડામાં રોજબરોજ લેવાતાં આહાર દ્વારા લેવાતાં કેટલાંક દ્રવ્યો માનવીની બિનજરૂરી રક્તશર્કરાને ઘટાડવાનું, નિયમન કરવાનું કામ આપોઆપ કરે છે. એવાં કેટલાંક દ્રવ્યો અને તેના ગુણ નીચે મુજબ ટૂંકમાં છે :

(૧) તમાલપત્ર : (હિંદી : તેજપત્ર) જે બધે મળે છે. આપણા રસોડામાં છૂટથી વપરાય છે. એના પાઉડરનું ફાંટ (જળમાં પલાળવું તેને ફાંટ કહે છે.) રક્તશર્કરાનું નિયમન કરે છે. સ્વાદ અને સુંગંધ વધારે છે.

(૨) હળદર : રક્તશર્કરાનું નિયમન કરે છે. આંબળાનું ચૂર્ણ અને હળદર પાઉડર સમાન માત્રામાં લેવાથી રક્તશર્કરા અંકુશમાં પણ રહે છે. એને આયુર્વેદની ભાષાની 'ધાત્રીનિશા' કહે છે.

(૩) લસણ : ડાયાબિટીસમાં હંમેશાં બ્લડપ્રેશર (બી.પી.) ઊંચું રહે છે. રોજ સવારે નાસ્તામાં ૨-૩ લસણની કાચી કળીઓ ખાવાથી બી.પી.નું નિયમન થાય છે. તીખાશ લાગે તો મધમાં બોળીને ચાવવી. એની દવા લસૂનાદિવટી બજારમાં મળે છે પરંતુ કાચી કળી ખાવી વધુ ઉત્તમ છે.

પૂ. ગાંધીજી રોજ સવારે બી. પી.નું નિયમન કરવા લસણની કાચી કળી ૨-૩ ખાતા. આ ઉપાય ડૉ. જીવરાજ મહેતા, M.D. એ બતાવેલો. શ્રી વિનોબાજી તેમજ અન્ય મહાનુભાવો પણ લસણ ખાતા.

(૪) મેથી : એ જાણીતું વ્યાપક મળતું દ્રવ્ય છે. રસોડામાં છૂટથી વપરાય છે. મેથીનો વઘાર દેવાય છે. મેથિયું મસાલો (મરચાં, મેથી, મીઠું

અને તલનું તેલ) ખાવાનો જૂનો રિવાજ હતો.

(૫) લીંબુ : લીંબુજળ, શરબત સિંધાલુણ કે સંચળ નાખીને રોજ સવારે પીવાથી રક્તશર્કરાનું નિયમન થાય છે, મેદ ઘટે છે, પાચન વધે છે.

(૬) મીઠો લીમડો : લંડનમાં થયેલા સંશોધન મુજબ મીઠો લીમડો જે આપણે ત્યાં દાળ, શાક, કઢી, પ્રવાહી ભાજી વગેરેમાં નખાય છે, તેનાથી રક્તશર્કરાનું નિયમન થાય છે. ધાના દેશની 'ક્લામેએનકુમાહ' યુનિવર્સિટીના સંશોધન મુજબ મીઠો લીમડો ડાયાબિટીસ તેમજ કેન્સર રોગમાં ફાયદો કરે છે.

(૭) કાળીજીરી, કાળું જીરું : એનાથી રક્તશર્કરાનું નિયમન થાય છે.

(૮) તજ અને મધ : તજનો પાઉડર મધમાં ચાટવાથી રક્તશર્કરાનું નિયમન થાય છે.

(૯) કોકમ : મહારાષ્ટ્રમાં કોકમનું શરબત વેચાય છે. આપણે ત્યાં રસોડામાં વપરાય છે. તેનાથી પણ રક્તશર્કરાનું નિયમન થાય છે.

(૧૦) દહીં-છાશ : મોળાં દહીં-છાશ પીવાથી રક્તશર્કરાનું નિયમન થાય છે. દહીં અનેક સ્વરૂપે લઈ શકાય. રાત્રે દહીં ખાવાનો આયુર્વેદમાં નિષેધ છે.

(૧૧) ધાણા : કોથમરીનો રસ કે ધાણાજીરું શરબત પીવાથી રક્તશર્કરાનું નિયમન થાય. જીરાળું પીવાય છે.



ડાયાબિટીસમાં આહારનું વિશેષ મહત્ત્વ

આ રોગ મુખ્યત્વે આહારની વિષમતાથી થાય છે, એટલે આહારનું વિશેષ મહત્ત્વ છે.

આહારમાં સવારે લીંબુનું શરબત મધ નાખીને લઈ શકાય. મધ ઓછા પ્રમાણમાં. તુલસીનો ઉકાળો, મલાઈ વિનાનું સહેજ ગરમ કરેલું હળદરવાળું દૂધ, મોળી ચા-કોફી લઈ શકાય.

ભોજનમાં મોળી છાશ, દહીં, માખણ વિનાનો મઠો, શાકભાજીના સૂપ, કાચાં ખવાય તેવાં શાકભાજી, ફળફળાદિ લઈ શકાય. કચુંબર, સલાડ લઈ શકાય, શાકભાજી વધુ ખાવાં. ઘઉંની અથવા ઘઉં-જવની રોટલી, ભાખરી, બાજરાનો રોટલો પ્રમાણસર ખવાય.

આહાર વજન ન વધે, જલદી પચે તેમજ કટકે કટકે લેવાય. આહારમાં સવારે નાસ્તો, બપોરનું ભોજન, ચાર-પાંચ વાગે નાસ્તો, રાતનું ભોજન અને સૂતી વખતે મોળું દૂધ કે ફળરસ એમ અનુકૂળતા મુજબ આહાર લેવાય. એથી શરીરમાં ઈન્સ્યુલિનનો સ્ત્રાવ વધે નહિ અને સ્ત્રાવ ઓછો હોય તો, પાચન માટેનું ચયાપચય બરાબર કામ કરતું રહે.

આ રોગમાં કાળજી, નિયમિતતા, આશા તેમજ માનસિક પ્રબળતા મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. નિરાશ કે કંટાળવાની જરૂર નથી. રોગ એક વખત અંકુશમાં આવી ગયા પછી હસતા ચહેરે સ્વસ્થ જીવન જીવીને એને કાયમી અંકુશમાં રાખી શકાય છે.

અમદાવાદ સ્થિત હસાહસ (લાઈફિંગ) કાર્યક્રમનું અભિયાન ચલાવનાર ડૉ. મુકુંદ મહેતા (એમ.ડી.) ડાયાબિટીસની ઘરગથ્થુ નૈસર્ગિક સારવાર કરવા અંગે કહે છે કે, ભૂખ્યા પેટે ૧૦૦ મિ. ગ્રા. થી

વધુ તેમજ જમ્યા પછી ૧૪૦ મિ.ગ્રા. થી વધુ પ્લડસુગર-રક્તશર્કરા હોય તો માનવું કે ડાયાબિટીસ થયો છે. તો શું કરશો ? ગભરાવાની જરૂર નથી. રોગને કુદરતી રીતે કાબૂમાં રાખી શકાય. ખંત અને કાળજી નીચે મુજબ રાખી શકાય તો.

૧. બી.પી. પ્લડપ્રેશર ૧૫૦/૯૫ થી વધુ હોય તો

૩૦ મિનિટ એરોબિક કસરત કરો. ચાલવાનું રાખો. સાઈકલ ચલાવો. જોગીંગ (ઝડપે ચાલવું તે) કરો, તરવાનું રાખો. દાદરો ચડવા-ઊતરવાની કસરત કરો. રોજ આમાંની કોઈપણ કસરત કરો.

સાથે ચરબીવાળો આહાર તદ્દન ઓછો કરો. તેલ, મીઠું ખાવાનું બંધ કરો. કાચાં શાકભાજી જેવાં કે કાકડી, કોબી, ટમેટાં, ગાજર વગેરે, ૧૫૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ ખાટાં-મીઠાં ફળો પ્રમાણસર ખાઓ. બી.પી. કાબૂમાં રહેશે. ધીરજ અને નિયમિત આ કરો જ. બને તો ફળ અને શાકભાજી છાલ સાથે ખવાય તો ખાવાં. કોલેસ્ટરોલ પણ ઘટશે.

૨. ડાયાબિટીસની રક્તશર્કરા ઘટાડવા

ઉપર મુજબ કસરત અને આહાર તો લેવાનો. ઉપરાંત સ્નાયુઓની કસરત વધુ કરો. (પ્રાણાયામ કરવા. ખાસ તો કપાલભાતિ અને અનુલોમ-વિલોમ બંને ૨-૨ મિનિટ કરવા.) કસરત અને યોગિક વ્યાયામથી બી.એમ.આર. (બેઝલ મેટાબોલિક રેટ) વધવાથી રક્તશર્કરાનું શક્તિમાં રૂપાંતર થશે. કેલરી ઘટાડીને ચરબી, શરીરનું વજન ઓછું કરવું. વટાણા, ચણા, સોયાબિન, મગ જેવાં કઠોળ વધુ લેવાં જેથી રેસાવાળા આહારથી ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થશે. દહીં, છાશ વગેરે લેવાય. ચા મોળી જ પીવી.

૩. કોલેસ્ટરોલ વધુ હોય તો

પ્રાણીજ ખાદ્યમાં કોલેસ્ટરોલ વધુ હોય છે, તે ખાવાનું બંધ કરવું. કસરત અને ઊંડા શ્વાસ લેવા (પ્રાણાયામ કરવા) ફણગાવેલાં અનાજ, કઠોળ વધુ ખાવાં. કોલેસ્ટરોલ ૨૫૦ થી વધવું ન જોઈએ.

૪. શ્વાસ ચડવો

કસરત, ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ, કુગ્ગા ફુલાવવા, ગરમ જળનો નાસ લેવો, નાકમાં ઘી લગાડવું, ગરમ પાણીના કોગળા કરવા, રેસાવાળાં શાકભાજી ખાવાં વગેરેથી ફાયદો થશે.

આહારમાં પરિવર્તનથી, પથ્ય આહારથી આ રોગ કાબૂમાં રાખી શકાય છે. અમદાવાદ સ્થિત પ્રગતિનગર બાગમાં નિયમિત વ્યાયામ કરવા આવતા શ્રી મનસુખ પટેલ (નામ ફેર કરેલ છે.) ને ડાયાબિટીસ ૨૬૦ મિ. ગ્રા. થી વધુ જમ્યા પછી રહેતો. તેઓ છેલ્લા નવ મહિનાથી આહારમાં માત્ર છાલ સહિતનાં કારેલાંનું શાક અને વધુ શેકેલી રોટલી જ ખાય છે અને આ આહારથી રોગને અંકુશમાં રાખે છે. વડોદરાના એક ડાયાબિટીસના દર્દી લાંબા સમયથી આહારમાં માત્ર બાજરીનો રોટલો અને મગની દાળ જ ખાય છે. આ આહારથી ડાયાબિટીસ અંકુશમાં આવ્યા પછી વધુ સમય અંકુશમાં રહે છે.



ડાયાબિટીસ અંગે આધુનિક સંશોધનો

વિશ્વભરમાં ડાયાબિટીસ રોગ અંગે સંશોધનો થયા કરે છે. બે હજાર વર્ષ પૂર્વે આયુર્વેદના જ્ઞાતા ચરક અને સુશ્રુત મહારાજે પ્રથમ આ રોગનું નિદાન કરી સલાહ આપી છે કે, મધુપ્રમેહી રોગીએ પગે ચાલી ચાલીને યાત્રાઓ કરવી તેમજ ગામે ગામનાં પાણી પીવાં (એટલે કે રોગીએ રોજ રોજ ચાલવાનું રાખવું) તથા ગૌધણ ચરાવવા રોજ રોજ જવું. (એટલે કે ગાયો ચરાવતાં રોગીએ રોજ રોજ ચાલવું.) આજે આ સલાહ ડાયાબિટીસના રોગીઓ માટે સોનેરી બની રહે છે. કારણ આધુનિક તબીબીશાસ્ત્ર પણ રોગીને રોજ રોજ સતત ચાલવાની સલાહ દવાના ઉપચાર સાથે આપી રહેલ છે. એકલી દવાથી આ રોગ કાબૂમાં રહેતો નથી.

(અ) આ રોગના ચાર મુખ્ય મિત્રો છે : (૧) બેઠાડુ, નિષ્ક્રિય જીવન (૨) સ્થૂળતા, શરીરનું વધુ વજન, મેદસ્વીતા (૩) વિષમ આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર (૪) આધુનિક દવાનો અતિરેક.

(બ) આ રોગના ચાર મુખ્ય દુશ્મનો છે : (૧) સક્રિય, પરિશ્રમી જીવન, યોગ, વ્યાયામ, ચાલવું તે (૨) સાદો, પુષ્ટ, પચે એવો આહાર, ખાદ્યો, પીણાં વગેરે (૩) નિયમિત ઔષધ સેવન (૪) સદાચારી, સહકારી (પોઝીટીવ) જીવન, વલણ.

(૨) જીવનશૈલી : આ રોગ થયા પછી મટતો નથી. અમેરિકન નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ડાયાબિટીસ એન્ડ ક્રિડની ડીઝીઝના સંશોધન મુજબ દવા કરતાંય જીવનશૈલીના પરિવર્તન (ચેઇન્જ ઓફ લાઈફ સ્ટાઈલ)થી આ રોગ કાબૂમાં રહે છે. એકલી દવા કામચાબ નથી.

(૩) સ્થૂળતા, ચરબી : પિચ્યુટરી ગ્રંથિની ખામીને કારણે સ્ટેટોસ્ટીરોન હોર્મોનનું નિયંત્રણ નહિ થવાથી શરીરમાં ચરબી, સ્થૂળતા, વજન વધે છે. જે આ રોગમાં હાનિકારક છે.

(૪) રેસાવાળાં ખાદ્યો : ન્યુ ઈંગ્લાંડ જર્નલ ઓફ મેડિસીન મુજબ આ રોગમાં રેસાવાળાં અનાજ, ખાદ્યો, ફળ, શાકભાજી ખાવાથી ફાયદો થાય છે. ફણગાવેલાં અનાજ, કઠોળ ખાવાં. ઉપરોક્ત જર્નલ લખે છે કે આ રોગથી બચવાના મુખ્યત્વે ત્રણ ઉપાયો - સ્થૂળતા ઘટાડવી, બેઠાડુ જીવન દૂર કરવું, ધૂમપાન અને વ્યસનોમાંથી મુક્તિ મેળવવી.

(૫) આંધળું અનુકરણ : વિશ્વરોગ નિવારણ અંગે જીનિવા ખાતે મળેલી પરિષદમાં એવું તારણ નીકળ્યું છે કે ભારતના લોકો પશ્ચિમની રહેણીકરણીનું અનુકરણ કરી રહ્યા હોવાથી ડાયાબિટીસ વધી રહ્યો છે.

(૬) હસો, ખૂબ હસો : જાપાનના વૈજ્ઞાનિકોના પ્રયોગ મુજબ સતત હસવાથી રક્તશર્કરા ઘટી જાય છે, રોગમાં ફાયદો થાય છે. અમદાવાદમાં પણ બગીચાઓમાં હાસ્યના કાર્યક્રમો થાય છે.

(૭) જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ : અમેરિકન ડાયાબિટીસ એસો. ના ૧૯૯૭ના અહેવાલ મુજબ ડાયાબિટીસથી ન્યુરોપથી એટલે જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈનો રોગ થાય છે.

(૮) જાતીય જીવનની નબળાઈ : ઈટાલીના ડાયાબિટીસ રોગના તજજ્ઞોના સંશોધન મુજબ આ રોગથી શિશ્નોત્થાનમાં નબળાઈ આવે છે, નપુંસકતા આવે છે, સંતાન પેદા થતાં નથી.

રક્તશર્કરા માપતું ઘડિયાળ : આ રોગમાં લોહીમાં કેટલી શર્કરા છે, તે માપવાના ગ્લુકોમિટર યંત્રો ભારતમાં પણ મળે છે. અમેરિકામાં રક્તશર્કરા માપવા ઘડિયાળની શોધ થઈ છે.

(૯) સેકેરિનથી કેન્સર : તબીબોના કથન મુજબ ખાંડને બદલે સેકેરિન વાપરવાથી કેન્સર થવા સંભવ છે. ખાંડને બદલે ડાયાબિટીસના દર્દીઓ (સ્વીટનર્સ) ગળ્યો પદાર્થ વાપરે છે, તે ઓછા પ્રમાણમાં વાપરવો. આ સ્વીટનર્સ પણ વધુ વાપરવાથી ગેસ, ચક્કર, ઝાડા આદિ બીમારીઓ થાય છે. અમેરિકામાં મોટા ભાગના લોકો ખાંડ વાપરતા નથી, સ્વીટનર્સ વાપરે છે.

(૧૦) જાડાપણું : અમેરિકાની કેલિફોર્નિયા યુનિવર્સિટીના સંશોધન મુજબ મેદ, સ્થૂળતા, જાડાપણાથી આ રોગ વધે છે. કારણ ઈન્સ્યુલિન વધારતા ચાવીરૂપ હોર્મોન્સ, ચરબીમુક્ત આહાર ખાવાથી ઘટી જાય છે.

(૧૧) વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) મુજબ વિશ્વમાં ૩૦ કરોડથી વધુ ડાયાબિટીસના દર્દીઓ છે. એમાં ભારત મોખરે છે. ૨૦૦૬માં સુધીમાં ભારતમાં સાડા ત્રણ કરોડ દર્દીઓ હતા અને એમાંય ગુજરાતમાં સૌથી વધુ છે. અમદાવાદમાં ૫,૦૦,૦૦૦ (પાંચ લાખ) દર્દીઓ છે. ગુજરાતમાં ૧૦૦ માનવીએ ૧૪ માનવી આ રોગથી પીડાય છે. આ રોગ વારસામાં પણ ઊતરે છે.

આ રોગને કાબૂમાં રાખવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે કસરત, ચાલવું તે અને આસન પ્રાણાયામ.



ડાયાબિટીસને મારી હઠાવ્યો

અમદાવાદના બાપુનગરમાં વસતા ૪૭ વર્ષના ગોરધનભાઈને ડાયાબિટીસ રોગ થયો. વધતો ગયો. જમ્યા પછી ૧૪૦ને બદલે ૫૮૫ માત્રામાં રક્તશર્કરા થઈ. દવા ખાવા છતાં ત્રાસદાયક રોગ વધુ ત્રાસમય બન્યો. કંટાળી ગયા. દવા અને દવાખાનાના દોડાથી, ખર્ચાથી થાકી ગયા અને.... એક દિવસ આપઘાત કરવાનો નિર્ણય કર્યો. પરંતુ.....

કોઈએ એમને છેલ્લો ઉપાય - ચાલવાની, સતત ચાલવાની સલાહ આપી અને તેઓ સવાર-સાંજ ૬-૬ કિલોમીટર ચાલવા, દોડવા લાગ્યા. સાંથે પાણી સતત પીવાનું રાખ્યું. આખો દિવસ ૨૦-૨૫ ગ્લાસ પાણી પીધા કરે. પરિણામે થોડા સમયમાં જ ડાયાબિટીસ રોગ ઘટવા લાગ્યો. ઘટવા લાગ્યો અને છેવટે કાંઈ પણ દવા ખાધા વિના ૬ મહિનાના સંકલ્પબળથી એમનો ડાયાબિટીસ નોર્મલ ૧૪૦ માત્રા પર આવી ગયો. હવે અંકુશમાં રહે છે.

તેઓ રોજ લાલબહાદુર શાસ્ત્રી સ્ટેડિયમ ફરતા છ આંટા મારે છે એટલે કે ૬ કિલોમીટર ચાલે છે, દોડે છે અને ચરૈવેતિ ચરૈવેતિ... એમ ચાલી દોડીને પરસેવે રેબઝેબ થઈને છેવટે ડાયાબિટીસને મારી હઠાવ્યો. તેમણે સંકલ્પબળથી આ મહાભયંકર રોગને કાબૂમાં રાખ્યો. તેઓ પ્રેરણાદાયી બન્યા છે.

