



ચેતવણી અને  કોપીરાઈટ માટે ક્લિક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ

૫૦૦ આરોગ્ય ટુચકા - પ્રથમ સંગ્રહ

ગાંડાભાઈ વલ્લભ



ચેતવણી અને  કોપીરાઈટ માટે ક્લિક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ



ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


ચેતવણી : ઉપચારો યોગ્ય આરોગ્ય ચીકીત્સકની સલાહ અને દેખરેખ હેઠળ પોતાની જવાબદારી પર પોતાને અનુકૂળ હોય તો જ કરવા. આ માહિતી માત્ર શૈક્ષણિક હેતુસર આપવામાં આવે છે.

કોપીરાઈટ: આ પુસ્તકના સર્વ હક લેખકના રહેશે.

નાણાકીય લાભ મેળવવા માટે આ પુસ્તકનો કે એના કોઈપણ અંશનો લેખકની લેખીત પરવાનગી વીના ઉપયોગ થઈ શકશે નહીં. માત્ર પોતાના અંગત ઉપયોગ માટે અને લોકોને વીના મુલ્યે માહિતી આપવા માટે જ કોપી કરવાની છુટ છે, તેની ખાસ નોંધ લેવા વીનંતી. સંપર્ક :


gandabhaiv@gmail.com

કંપ્યુટરમાં આ બુક ડાઉનલોડ કરીને વાંચવાની સરળતા માટે દરેક પેજના અંતે અનુક્રમ તથા કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ) જોવા માટે લીન્ક આપવામાં આવી છે. આથી વાંચતી વખતે બુકમાં ગમે ત્યાંથી અનુક્રમ કે કક્કાવાર અનુક્રમ-ઈન્ડેક્સ જોવા હોય તો એના પર ક્લિક કરવાથી તરત જ જોઈ શકાશે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ

અનુક્રમ


© કોપીરાઈટ.....	3	12.	ત્રીફળા.....	37
અનુક્રમ	4	13.	હાંગાષ્ટક ચુર્ણ.....	37
કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)	19	14.	મંદાગની.....	38
પ્રસ્તાવના	31	15.	મીઠું (નમક):	38
© કોપીરાઈટ.....	32	16.	ફટકડી ચુર્ણ.....	39
1. દહીં.....	33	17.	કુંવાડીયો.....	39
2. દુઝતા હરસ પર મુળા	34	18.	જીરુ	40
3. દીવેલ	34	19.	નીમ્બ શરબત	40
4. શાક	35	20.	સકરટેટી	40
5. અનાજ.....	35		ખર્બુજા કલ્પ.....	40
6. ખટાશ.....	35		ટેટીનું શરબત	41
7. તલ.....	35	21.	પ્રોસ્ટેટ.....	41
8. લસણ.....	35	22.	મરચાં	41
9. આહાર.....	36	23.	વટાણા	41
10. ત્રીકટુ ચુર્ણ.....	36	24.	વાલ.....	41
11. રીંગણાં (વેંગણાં):.....	37	25.	કળથી	42

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


26. વીટામીન સી.....42	45. સરગવો.....48
27. બીટરુટ.....42	46. વૃદ્ધાવસ્થામાં સંભાળ .48
28. સોપારી43	47. તંદુરસ્તી માટે ચાલો..49
29. ડુંગળી.....43	48. મીઠું (નમક):49
30. ગાજર.....43	49. હરસ.....50
31. આમનું પાચન.....44	50. દીવાળીનાં ખાનપાન.50
32. સુરણ44	51. ત્રણ રસ – તીખો,
33. થાક.....44	તીક્ત, તુરો51
34. દુધી.....44	52. આમળાં.....52
35. કેળાના વૈદકીય ઉપયોગો 45	53. લોહીનું કેન્સર(લ્યુકેમીઆ):.....52
36. તુરીયાં.....45	54. મેથી.....52
37. ઝાડા.....46	55. ટામેટાં.....53
38. ઝીણો તાવ.....46	56. શરદીનો અકસીર ઈલાજ 53
39. જુની શરદી46	57. સીલેનીયમ.....53
40. કોળું.....46	58. આમળાં 2.....54
41. કોળાનો મુરબ્બો47	59. વસંતનાં ખાનપાન.....54
42. કોળાનો અવલેહ.....47	60. શૈયામુત્ર55
43. મેદવૃદ્ધી47	61. ઉષ:પાન.....55
44. લોહીનું ઉંચું દબાણ...48	

ચેતવણી અને  કોપીરાઈટ માટે કલ્પીક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


62. મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ):	80. સ્ટ્રેસ.....	62
55	81. ઉંઘ અને વજન.....	62
63. કેળાં.....	82. કઢીલીમડો અને ડાયાબીટીસ	63
64. સંધીવાનો ઉપાય.....	63
65. અંજીર અને હળદર.....	83. લસણ.....	63
66. અખરોટ.....	84. મગફળી અને ટી.બી.....	63
67. અસુખ.....	85. અજમો.....	64
68. કેન્સરનો ઈલાજ દ્રાક્ષનાં	86. અલુણા.....	64
બી 57	87. આખું અનાજ.....	64
69. ઉમ્મર.....	88. ડેન્ગ્યુ ફીવરનો અકસીર	65
70. ચણા.....	ઈલાજ.....	65
71. સુંઠ.....	89. અવાજ બેસી જવો.....	65
72. અખરોટ:.....	90. પૌષ્ટીક આહાર.....	66
73. અજમો.....	91. આ સાચું?.....	66
74. અથાણાંની સાચવણી.....	92. કેલ્શ્યમ.....	66
75. ઉંઘ.....	93. આહારના પાચન માટે હર્બલ	66
76. ઉંઘ માટે.....	ઉકાળો.....	66
77. હૃદયની રક્તવાહીનીઓ..	94. આહારના પાચન માટે કાળા	67
78. ગળાનો સોજો.....	મરીનો ઉકાળો.....	67
79. કોથમીર.....	95. ઓલીવ ઓઈલનું પરીક્ષણ	67
	67

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


96. આંબા હળદર.....	67	114. રક્તસ્રાવી હરસમાં અંજીર	76
97. એરોબીક્સ અને અલ્ઝાઈમર	115. આમળાં – 70 સુધી યૌવન	76
.....	68	116. યુવાની લંબાવવા માટેના દસ	નીયમો
98. ખાધા પછી ઠંડું પાણી.....	68	117. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે.....	77	
99. આંબાહળદર.....	68	118. આરોગ્ય પર મનનો પ્રભાવ	77
100. કેરી અને આંબાનાં પાન	69	119. કુટેવની જીવન પર અસર	78
101. લીલી ચા.....	69	120. સંધીવા (આર્થ્રરાઈટીસ)	અને વ્યાયામ
102. લોહ તત્ત્વ (આયર્ન).....	69	121. કેન્સર.....	79	
103. લોહ તત્ત્વની ઉણપ.....	70	122. કેન્સરનો પ્રચલીત ઉપાય	79
104. અનીદ્રાનો ઉપાય –		123. કેન્સરનો અસરકારક ઈલાજ	80
સર્વાંગાસન.....	71	124. સંતૃપ્ત ચરબી.....	80	
105. વૃદ્ધત્વ.....	72	125. શક્તી માટે.....	81	
106. ગોળ અને જીરાનો ઉકાળો	126. સુંઠ.....	81	
.....	72	127. પીપરીમુળના ગંઠોડા.....	81	
107. વીટામીન બી-12	70			
108. દુધ અને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર	71			
109. કેન્સર.....	74			
110. અરણી.....	75			
111. માસીક સમયની પીડા.....	75			
112. મુત્રમાર્ગની પથરી.....	75			
113. સાયનસ.....	76			

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


128. પેટની પીડા	82	146. કફ	87
129. હરસ-મસાનો એક ઉપાય	82	147. આંખોની કાળાશ.....	87
130. અપચો અને ઉદરશુભ....	82	148. ચામડીની કાળજી	88
131. ઝાડાનો એક ઉપાય.....	82	149. જેઠીમધ	89
132. મુળાનાં પાન અને કંદ	82	150. ઓલીવ ઓઈલ	90
133. ફૂદીનો	83	151. મગફળી	90
134. ત્રણ નાની વાત	83	152. છાસ	90
135. વજન વધારવા	83	153. આસનોની કસરત.....	91
136. થાક અને કાકડી	83	154. ચા	91
137. ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ-એક નુસખો.....	83	155. બગાસાં.....	91
138.	84	156. ડીપ્રેશન	92
139. ઉંઘ અને વજન	84	157. કેલ્શીયમ અને શાકાહાર	92
140. આંખની કાળજી	85	158. કેલ્શીયમ અંગે વધુ	94
141. જેઠીમધ	85	159. દુખાવો	95
142. વરીયાળી	85	160. દુધ.....	95
143. વાળ દુર કરવાના ઉપાય	86	161. ઉંઘ અને વજન.....	96
144. ખુલ્લા પગે ચાલવું.....	86	162. પાચન માટે એક ગોળી..	96
145. આંખ માટે ગાયનું ઘી	87	163. પાચન માટે બીજી ગોળી	96
		164. કાળાં મરી	97
		165. આદુ.....	97

ચેતવણી અને  કોપીરાઈટ માટે કલ્પીક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


166. હળદર.....	98	183. એલર્જીનાં ચકામા.....	106
167. જીરું.....	99	184. પેટની સમસ્યા.....	106
168. તજ.....	99	185. એસીડીટી અને મીઠું(નમક) તથા ધુમ્રપાન.....	107
169. મેથી.....	100	186. શારીરિક ક્ષમતાની કસોટી	107
170. જાયફળ.....	100	187. ઓલિવ ઓઈલ.....	108
171. પીપર – એને લીંડીપીપર પણ કહે છે.....	101	188. ઓછો આહાર, લાંબું આયુષ્ય.....	109
172. લોહીની ઉણપ.....	101	189. તુલસી.....	109
173. ચીર યૌવન.....	101	190. કફ.....	110
174. લાંબુ જીવવામાં મીત્રો ઉપર આધાર.....	101	191. વાતરક્ત.....	110
175. બંધ નાક અને સંગીત.....	102	192. સુકી ઉધરસના સરળ ઉપાય	111
176. નસીબવંતા લોકો.....	102	193. કબજિયાતનો એક સરળ ઉપાય.....	112
177. ઝાડાનો એક ઉપાય.....	103	194. કમરના દુખાવાનો એક ઉપાય-શલભાસન:.....	112
178. મુળો.....	103	195. કફનાશક એક ઔષધ- સીતોપલાટી ચુર્ણ.....	113
179. ચાર ખરાબ ટેવો.....	103	196. કેન્સર અને કસરત.....	113
180. કફના કોઈ પણ રોગનો એક ઉપચાર.....	104	197. કેફીનની અસર.....	114
181. ભારે કસરત અને આર્થ્રાઈટીસ.....	104		
182. ઓડકાર.....	105		

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


198. ગોળ: (બી.જે. મિસ્ત્રીના અંગ્રેજી ઈમેલમાંથી).....	115	214. હળદર.....	125
199. એલ્યુમીનીઅમ ફોઈલ	115	215. જીરું.....	125
200. કેફીન ધરાવતાં પીણાં અને ખાદ્ય પદાર્થો.....	116	216. તજ.....	126
201. કેરી.....	117	217. મેથી.....	126
202. હાડકાની મજબુતાઈ..	117	218. જાયફળ.....	127
203. સાત ટીપ્સ.....	118	219. કેન્સર અને આલુ(એપ્રીકોટ).....	127
204. કેળાં અંગે સાવચેતી....	119	220. આંખ માટે વરીયાળી..	127
205. સંપૂર્ણ અને અસંપૂર્ણ ચરબી.....	120	221. લોહીની ઉણપ.....	128
206.....	120	222. શક્તી માટે.....	128
207. ખજૂરના 10 ગુણ.....	121	223. સાંધાના દુખાવાનો એક ઉપાય.....	128
208. એક ચુર્ણ ઔષધી.....	122	224. આંખ નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં :	129
209. આમની તકલીફમાં અગ્નીતુંડીવટી.....	122	225. દાંતની પીળાશ.....	129
210. અતીસાર – પાતળા ઝાડા.....	123	226. મોંની દુર્ગંધ:.....	129
211. કાળાં મરી.....	123	227. સાંધાનો દુખાવો.....	129
212. આદુ.....	124	228. યકૃત (લીવર)ની સંભાળ.....	131
213. લસણ.....	124	229. આફરો થવાનાં કારણો.....	131

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


230. ગેસ-હોજરીમાં.....	132	245. હાથપગ તથા મોં પરના સોજા.....	139
231. ઉંઘ કઈ રીતે શરુ થાય	133	246. સ્વપ્ન દોષ, ઉંઘમાં શુક્રાવ 139
232. ગેસની સમસ્યા.....	133	247. લીંબુનો એક પ્રયોગ ...	140
233. કેન્સરનો ઉપચાર-શતાવરી (Asparagus).....	134	248. ખરજવાના ઉપાય	140
234. ગોળ	134	249. અપચો-અજીર્ણ	141
235. લોહીવા-રક્તપ્રદર.....	135	250. બાળકોને થતાં શરદી-ઉધરસ-તાવ.....	141
236. ગ્રીન ટી વીશે.....	135	251. અમ્લપીત્ત (હાઈપર એસીડીટી).....	141
237. જુની શરદી અને શ્વાસ (દમ-અસ્થમા).....	136	252. ખુજલી - વલુર, ત્વચાની રુક્ષતા	142
238. પથારીમાં પેશાબ.....	136	253. ઘુંટણાનો દુઃખાવો	142
239. ઘા પડવાથી થતો રક્તસ્રાવ	136	254. કેન્સરના ઉપાય.....	143
240. દાંતના પેદામાંથી થતો રક્તસ્રાવ-પાયોરીયા.....	137	255. ગાઉટ-ગાંઠીયો વા (સંધીવા) અને કોફી.....	143
241. દુધ અને વજન.....	137	256. લીંબુવાળી ચા	143
242. દુધ અને મગજની સક્રીયતા	138	257. લીમડો અને ચામડીના રોગ	144
243. દ્રાક્ષ.....	138	258. છાશ.....	144
244. હાઈ બ્લડપ્રેશર	139	259. જાડી કમર.....	144

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


260. દ્વીરુત્તર ચુર્ણ.....	145	277. ખાંડ અને કેન્સર	152
261. લોહીની અછત – એનીમીઆ	145	278. કેન્સરથી બચવા માટે..	153
262. સાથળ-જાંઘના સ્નાયુનો દુખાવો.....	145	279. કાકડી	153
263. પાચનશક્તી માટે એક ઉપાય.....	146	280. દવા અંગે ડૉ. હેગેડેનો મત	153
264. ફ્રી રેડીકલ્સ.....	146	281. ખાંડ.....	154
265. જેડીમધની ચા	147	282. એલર્જીનાં ચકામાનો એક ઉપાય.....	154
266. આફરો, ગોળો અને શુળ	147	283. કીચન ટીપ્સ	155
267. અજીર્ણ અને ગેસ.....	147	284. ઈન્દ્રીઓ	155
268. ચા અને પાણી.....	148	285.....	156
269. મગફળી અને ટી.બી... 148		286. આદુ.....	157
270. સંગીત દ્વારા સ્વાસ્થ્ય.. 149		287. ચણા.....	157
271. અપચો અને ગેસ..... 149		288. સુરણ	158
272. અનીદ્રામાં સર્વાંગાસન 150		289. ચાલવાની કસરત	158
273. હરડે અને કાળી દ્રાક્ષ.. 151		290. કસરત પહેલાં વૉમીંગ અપ	159
274. ધાણા	151	291. ચાલવાનું યોગ્ય પ્રમાણ	159
275. સુંઠ્યાદી ચુર્ણ	152	292. ચાલવાની કસરત ક્યારે અને કેટલો વખત.....	160
276. અક્કલકરો	152		

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


293. કસરત અંગે અગત્યની વાત 160	308. મોંની ગરમી-ફોલ્લા .. 167
294. શરીરના દુખાવાનો ઉપાય 161	309. અગત્ય હરીતકી અવલેહ 168
295. તલનું તેલ..... 161	310. કીડનીની સંભાળ 168
296. લોહી અને શક્તી વધારવા 161	312. રક્તશર્કરા અંગે કાળજી 169
297. સરગવાનાં પાન..... 162	313. શરદી 170
298. વેગન (અતી શાકાહારી) માટે આહારની ચેતવણી..... 163	314. વૃદ્ધત્વને જરા પાછળ હઠાવો : 170
299. આંખ પરનાં કાળાં કુંડાળાં 163	315. લોહ તત્ત્વની ઉણપ.... 171
300. આંખ વીશે જાણવા જેવું 164	316. શરીરના દુખાવા પર બાહ્ય પ્રાણાયામ..... 171
301. પ્રેરણાદાયક..... 164	317. પાણી ક્યારે ખાસ પીવું 172
302. કમરનો દુખાવો 164	318. એલોપથીમાં સંશોધન 173
303. વજન ઘટાડવા માટે 165	319. ઉપવાસ વીધે..... 173
304. વજન તથા પાચનશક્તી 166	320. કબજિયાતનો એક ઉપાય 174
305. બાળકોનું એક ઔષધ 166	321. વાયુનાશક અંજીર 174
306. વાયુ અને કફદોષ..... 166	322. પેટની ચુક, શુળ અને આફરો..... 174
307. ઓલીવ ઓઈલ 167	323. હળદર..... 175

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


324. કાળાં મરી.....	175	342. પેઈનકીલર-દર્દશામક	
325. કફનો એક ઉપાય.....	175	ઔષધી.....	182
326. સુવાદાણા.....	176	343. મશરુમના ગુણ.....	183
327. સુંઠ.....	176	344. રક્તસ્રાવી હરસમાં અંજીર	
328. લવંગાદી ચુર્ણ.....	176	183
329. મધ વીશે અગત્યનું.....	176	345. સ્ટ્રેસ.....	183
330. નારંગી.....	177	346. લાલ મરચું.....	184
331. સ્ટ્રોબેરી.....	177	347. વજન ઉતારવા સફરજનનો	
332. અંજીર.....	177	સરકો.....	184
333. ઉધરસ અને દમ.....	177	348. દુખાવા પર.....	185
334. ઉપયોગી ચુર્ણ.....	178	349. આંબાનાં પાંદડાંના વૈદકીય	
335. અજમાવી જુઓ (1)..	178	ઉપયોગો.....	185
336. અજમાવી જુઓ (2)..	179	350. કોફી.....	187
337. અજમાવી જુઓ (3)..	179	351. ઉમ્મર અને વીચાર.....	188
338. અજમાવી જુઓ (4)..	180	352. હીંગ (1).....	189
339. અજમાવી જુઓ (5)..	181	353. હીંગ (2).....	189
340. નસ્કોરાં(સ્નોરીંગ)ની		354. હીંગ (3).....	189
સમાસ્યાનો એક ઉપાય.....	181	355. હીંગ (4).....	190
341. બ્લડપ્રેશરમાં ઓટ.....	182	356. હીંગ (5).....	190
		357. હીંગ (6).....	190
		358. હીંગ (7).....	191

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


359. હીંગ (8).....	191	377. આયુર્વેદ અને એલોપથી	
360. હીંગ (9).....	192	200
361. હીંગ (10).....	192	378. હરડે અને કાળી દ્રાક્ષ..	201
362. હીંગ (11).....	193	379. પીત્તની અધીકતા.....	201
363. હીંગ (12).....	193	380. વીટામીન ઈ.....	201
364. હીંગ (13).....	193	381. શતાવરી ક્ષીરપાક	202
365. ખીલનો ઉપાય	194	382. કેન્સરમાં એસ્પરેગસ	
366. કોફી વીશે વધુ	194	(શતાવરી).....	202
367. પપૈયું.....	195	383. સ્વસ્થ દીર્ઘ જીવન માટે	
368. જમ્યા પછી.....	196	202
369. કર્ણનાદ	196	384. આયુર્વેદ વીશે (1).....	203
370. મીઠું-નમકનો વપરાશ		385. આયુર્વેદ વીશે (2).....	203
ઘટાડવા.....	196	386. અગ્નીમુખ ચુર્ણ.....	204
371. મચ્છી-ફીશ	196	387. અજમો	204
372. મોં પરના ડાઘા	197	388. શરીરમાંથી દુર્ગંધ	205
373. હર્નીયાનો યૌગીક ઉપચાર		389. શરદીમાં અજમો.....	205
.....	197	390. પછીથી.....	206
374. અરણી.....	198	391. અજમોદાદી ચુર્ણ.....	207
375. ઓપેન્ડીક્સનો દુખાવો	199	392. અડદના કેટલાક ગુણ..	207
376. કૃત્રીમ કીડની.....	199	393. અક્કલકરા વીશે વધુ...	207
		394. જેદીમધ કફ માટે	208

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ


395. બહેડાં.....	208	413. કરંજનાં પાન.....	213
396. ઝાડાનો એક ઉપાય	209	414. કલ્યાણ ગુટીકા	214
397. અમૃતારીષ્ટ.....	209	415. પેટના રોગોમાં કાયકા	214
398. વાસાદી ક્વાથ	209	416. પથરીમાં કાળી પાટ.....	214
399. પેશાબની છુટ માટે	210	417. ખાંસીમાં મરી.....	214
400. રક્તપ્રદર-લોહીવા.....	210	418. સોરાયસીસ-ચામડીના	રોગમાં કીડામારી
401. શક્તી અને વજન માટે	210	419. ઝાડામાં કુટજરીષ્ટ.....	215
402. શરદી-કફમાં આદુ.....	210	420. પાચન ચુર્ણ.....	215
403. આદુનો અવલેહ.....	211	421. અતીસાર.....	215
404. અષ્ટમંગલ ઘૃત.....	211	422. અનીદ્રા.....	216
405. આમલીનાં ફુલોનો ગુલકંદ	423. અરુચી	216
.....	211	424. એરંડાના મુળની છાલ	216
406. આંકડાસીદ્ધ તેલ	212	425. દીવેલ.....	216
407. આંબાહળદર વીષે વધુ	212	426. આફરો અને પેટનો દુખાવો
408. લોહીવા અને સફેદ પ્રદરમાં	ઉમરો.....	217
.....	212	427. પીત્તની અધીકતામાં કડુ
409. ઉષ્ણ ફળો.....	212	217
410. એક ઉકાળો.....	213	428. પંચામૃત ચાટણ	217
411. પાચનની નબળાઈમાં..	213	429. આદુ, ગોળ, ઘીનો અવલેહ
412. તમામ પ્રકારના દુખાવા પર	217
.....	213		

ચેતવણી અને  કોપીરાઈટ માટે કલ્પિક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ

430. પપૈયાનું દુધ	217	445. અતીસારમાં બાર્લી વોટર	222
431. આંખોની કાળાશ.....	218	446. અનીદ્રામાં ગંઠોડા અને ગોળ	222
432. મોતીયાના સરળ ઉપાય	218	447. અરુચીમાં ખજુર	222
433. કોફી	218	448. વીટામીન ‘સી’ અને અલ્સર	222
434. બાળક માટે	219	449. અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ	223
435. અગ્નીતુંડી વટી.....	219	450. કચરીયું	223
436. આમલી અને કબજિયાત	220	451. ત્રીગુણી ઔષધ કડુ....	223
437. પેશાબના રોગમાં આમળાં	220	452. અજીર્ણ-અપચો	224
438. ઈંડાં અને પ્રોટીન	220	453. આંખ આવવી	224
439. જીવનપદ્ધતી અને આયુષ્ય	220	454. કુવાડીયાનાં બી	224
440. આયુષ્યવર્ધક આહાર .	221	455. કેસર, સાકર અને ઘી..	224
441. અજમો અને સંચળ કે સીંધવ	221	456. કેળાં ખાવામાં રાખવાની કાળજી.....	224
442. વીર્યશક્તી અને અડદ.	221	457. પીત્ત, અનીદ્રા અને તરસમાં કોકમ.....	225
443. લીંબુ, મીઠું, મરી અને સુંઠ	222	458. માસીક સમસ્યામાં ખુરાસાની અજમો	225
444. જાંબુદ્રવ	222		

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ

459. મૃદુ વીરેચક ગરમાળાનો ગોળ	225	473. હીસ્ટીરીયામાં ખુરાસાની વજ	229
460. ધાણા અને વરીયાળીનો ઉકાળો	225	474. રક્તાર્શમાં લીંબુ અને કાથો	229
461. ઉધરસમાં ભોંયરીંગણી અને લીંડીપીપર	226	475. હીંગવાષ્ટક ચુર્ણ	229
462. શુદ્ધી ચુર્ણ	226	476. હેડકીમાં જેઠીમધ	229
463. કમર જકડાવી	226	477. હૃદયરોગમાં અરુડુસી ..	230
464. કાકડા-ટોન્સીલનો એક ઉપાય	226	478. સોરાયસીસ	230
465. કર્ણનાદ :	227	479. દુખાવામાં ભુરું કોળું	230
466. અશોકારીષ્ટ	227	480. કૌંચાનાં બીજ	230
467. આદુ, લીંબુ અને સીંધવ	227	481. શરદી, ફ્લુની ગોળી ...	231
468. અંજીર અને હળદર	227	483. કીડનીના બગાડમાં સાટોડી	231
469. કીડનીની સમસ્યા	228	484. સર્વોત્તમ ઔષધ	231
470. કીડનીની પથરીનો એક ઉપાય	228	485. શાક	232
471. હેડકીમાં સાકર	228	486. યાદશક્તી માટે શંખાવલી	232
472. કોલેસ્ટરોલ અને લસણ	228	487. પ્રદર રોગોમાં ઈસબગુલ	232
		488. કૂટ જ્યુસ	232


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો – ગાંડાભાઈ વલ્લભ

489. સાંધાના દુખાવામાં બટાટાનો જ્યુસ.....	232	495. શરદી માટે એક ઉકાળો	234
490. વજન ઉતારવા ઓટ કે રાગીની રોટલી.....	233	496. પીત્તથી થતું વીદગ્ધાજીર્ણ	234
491. અશક્તીમાં જેઠીમધ અને મધ	233	497. અનીદ્રામાં કોકમ અથવા સફરજન.....	235
492. સાંધાના દુખાવામાં ખજુર	233	498. ભોજનમાં રુચી માટે એક ચટણી	235
493. માનસીક શક્તી	233	499. એક ચમત્કારી ઔષધ.....	235
494. યાદશક્તીની જાળવણી માટે	234	500. અખરોટ.....	236


આરોગ્ય દુચકા


કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)


અંજીર.....	172	અગત્ય હરીતકી અવલેહ	163
અંજીર અને હળદર.....	53, 221	અગ્નીતુંડી વટી.....	213
અક્કલકરા વીશે વધુ.....	202	અગ્નીમુખ ચુર્ણ.....	198
અક્કલકરો.....	147	અજમાવી જુઓ (1).....	173
અખરોટ	53, 55, 229	અજમાવી જુઓ (2).....	174

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


અજમાવી જુઓ (3)	174	અનીદ્રામાં કોકમ અથવા	
અજમાવી જુઓ (4)	175	સફરજન.....	228
અજમાવી જુઓ (5)	176	અનીદ્રામાં ગંઠોડા અને ગોળ	
અજમો	55, 61, 198	216
અજમો અને સંચળ કે સીંધવ		અનીદ્રામાં સર્વાંગાસન...	145
.....	215	અપયો અને ગેસ.....	145
અજમોદાદી ચુર્ણ	201	અપયો-અજીર્ણ	137
અજીર્ણ અને ગેસ	143	અમૃતારીષ્ટ	203
અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ		અમ્લપીત્ત (હાઈપર	
.....	217	એસીડીટી).....	137
અજીર્ણ-અપયો.....	217	અરણી	72, 193
અડદના કેટલાક ગુણ	201	અરુચી	210
અતીસાર	209	અરુચીમાં ખજુર	216
અતીસાર – પાતળા ઝાડા		અલુણા.....	61
.....	119	અવાજ બેસી જવો.....	62
અતીસારમાં બાર્લી વોટર		અશક્તીમાં જેઠીમધ અને મધ	
.....	216	227
અથાણાંની સાચવણી.....	56	અશોકારીષ્ટ.....	220
અનાજ	32	અષ્ટમંગલ ધૃત	205
અનીદ્રા.....	209	અસુખ.....	54
અનીદ્રાનો ઉપાય –		આ સાચું?	63
સર્વાંગાસન	68	આંકડાસીદ્ધ તેલ	206
		આંખ આવવી.....	218


<u>ચેતવણી</u> અને  કોપીરાઈટ માટે કલ્પીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ	
આંખ પરનાં કાળાં કુંડાળાં 159	આમની તકલીફમાં અગ્નીતુંડીવટી..... 118
આંખ માટે ગાયનું ઘી.....83	આમનું પાયન.....41
આંખ માટે વરીયાળી 123	આમલી અને કબજીયાત213
આંખ વીશે જાણવા જેવું159	આમલીનાં ફુલોનો ગુલકંદ205
આંખની કાળજી..... 81	આમળાં.....49
આંખોની કાળાશ..... 212	આમળાં – 70 સુધી યૌવન73
આંબા હળદર.....64	આમળાં 2.....51
આંબાનાં પાંદડાંના વૈદકીય ઉપયોગો..... 180	આયુર્વેદ અને એલોપથી194
આંબાહળદર.....65	આયુર્વેદ વીશે (1)..... 197
આંબાહળદર વીષે વધુ..206	આયુર્વેદ વીશે (2)..... 198
આખું અનાજ..... 61	આયુષ્યવર્ધક આહાર....214
આદુ..... 94, 119, 152	આરોગ્ય પર મનનો પ્રભાવ74
આદુ, ગોળ, ઘીનો અવલેહ211	આહાર.....33
આદુ, લીંબુ અને સીંધવ 221	આહારના પાયન માટે બે ઉકાળા.....63
આદુનો અવલેહ.....205	ઈંડાં અને પ્રોટીન.....214
આફરો અને પેટનો દુખાવો211	ઈન્દ્રીઓ..... 151
આફરો થવાનાં કારણો 127	ઉંઘ.....56
આફરો, ગોળો અને શુભ 143	ઉંઘ અને વજન 59, 81, 92

ચેતવણી અને  કોપીરાઈટ માટે કલ્પીત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ	
ઉંઘ કઈ રીતે શરુ થાય.. 128	એસીડીટી અને મીઠું(નમક)
ઉંઘ માટે57	તથા ધુમ્રપાન 103
ઉધરસ અને દમ 172	એસ્પીરીનના અન્ય
ઉધરસમાં ભોંયરીંગણી અને	ઉપયોગો..... 151
લીંડીપીપર.....219	ઓલીવ ઓઈલ..... 104
ઉપયોગી ચુર્ણ..... 173	ઓછો આહાર, લાંબું
ઉપવાસ વીષે..... 168	આયુષ્ય..... 105
ઉમર અને વીચાર 182	ઓડકાર..... 101
ઉમ્મર.....54	ઓલીવ ઓઈલનું પરીક્ષણ
ઉષ્ણ:પાન.....5264
ઉષ્ણ ફળો206	ઓલીવ ઓઈલ..... 162
એક ચુર્ણ ઔષધી118	કચરીયું.....217
એક ઉકાળો.....207	કઢીલીમડો અને ડાયાબીટીસ
એક ચમત્કારી ઔષધ..22860
એપેન્ડીક્સનો દુખાવો... 193	કફ..... 106
એરંડાના મુળની છાલ ..210	કફના કોઈ પણ રોગનો એક
એરોબીક્સ અને અલ્ઝાઈમર	ઉપચાર 101
.....65	કફનાશક એક ઔષધ-
એલર્જીનાં ચકામા..... 102	સીતોપલાદી ચુર્ણ..... 109
એલર્જીનાં ચકામાનો એક	કફનો એક ઉપાય 170
ઉપાય..... 150	કબજ્યાતનો એક ઉપાય
એલોપથીમાં સંશોધન... 168 169
એલ્યુમીનીઅમ ફોઈલ..111	


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


કબજીયાતનો એક સરળ	કુંવાડીયો.....36
ઉપાય..... 108	કુટેવની જીવન પર અસર..75
કમર જકડાવી220	કુવાડીયાનાં બી.....218
કમરના દુખાવાનો એક	કૃત્રીમ કીડની 194
ઉપાય-શલભાસન..... 108	કેન્સર 71
કમરનો દુખાવો..... 160	કેન્સર અને આલુ(એપ્રીકોટ)
કરંજનાં પાન207 123
કર્ણનાદ..... 190	કેન્સર અને કસરત..... 109
કલ્યાણ ગુટીકા208	કેન્સરથી બચવા માટે 148
કસરત અંગે અગત્યની વાત	કેન્સરનો ઈલાજ દ્રાક્ષનાં બી
..... 15554
કળથી39	કેન્સરનો ઉપચાર-
કાકડા-ટોન્સીલનો એક	શતાવરી(Asparagus)
ઉપાય.....220 130
કાકડી 149	કેન્સરનો એક ઉપાય..... 138
કાળાં મરી... 93, 119, 170	કેન્સરમાં એસ્પરેગસ
કીચન ટીપ્સ..... 150	(શતાવરી)..... 196
કીડનીના બગાડમાં સાટોડી	કેફીનની અસર 110
.....225	કેરી 113
કીડનીની પથરીનો એક	કેરી અને આંબાનાં પાન...66
ઉપાય.....222	કેલ્શીયમ અંગે વધુ.....90
કીડનીની સંભાળ..... 163	કેલ્શીયમ અને શાકાહાર..89
કીડનીની સમસ્યા 221	કેલ્શ્યમ.....63


<u>ચેતવણી</u> અને  કોપીરાઈટ માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ			
કેસર, સાકર અને ઘી	218	ખુજલી - વલુર, ત્વચાની	
કેળાં.....	52	રુક્ષતા.....	138
કેળાં અંગે સાવચેતી.....	115	ખુલ્લા પગે ચાલવું.....	83
કેળાં ખાવામાં રાખવાની		ગળાનો સોજો	58
કાળજી	218	ગળામાં જામેલો કફ	116
કેળાના વૈદકીય ઉપયોગો.	42	ગાઉટ-ગાંઠીયો વા-સંધીવા	
કોફી.....	212	અને કોફી.....	139
કોથમીર	58	ગાજર	41
કોફી.....	181	ગેસની સમસ્યા.....	129
કોફી વીશે વધુ.....	189	ગેસ-હોજરીમાં	128
કોલેસ્ટરોલ અને લસણ	222	ગોળ	111, 130
કોળાનો અવલેહ.....	44	ગોળ અને જીરાનો ઉકાળો	
કોળાનો મુરબ્બો	44	69
કોળું.....	44	ગ્રીન ટી વીશે	131
કૌચાનાં બીજ	224	ઘા પડવાથી થતો રક્તસ્રાવ	
ખજુરના 10 ગુણ	117	132
ખટાશ.....	32	ઘુંટણનો દુઃખાવો.....	138
ખરજવાનો ઉપાય	136	ચણા.....	55, 153
ખાંડ	149	ચા અને પાણી.....	143
ખાંડ અને કેન્સર.....	148	ચામડીની કાળજી.....	85
ખાંસીમાં મરી	208	ચાર ખરાબ ટેવો.....	100
ખાધા પછી હુંડું પાણી.....	65	ચાલવાની કસરત	153
ખીલનો ઉપાય	189		


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

ચાલવાની કસરત ક્યારે અને	ઝીણો તાવ.....43
કેટલો વખત..... 155	ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ-એક
ચાલવાનું યોગ્ય પ્રમાણ 154	નુસખો.....80
ચીર યૌવન.....97	ટામેટાં.....50
છાશ..... 140	ડીપ્રેશન.....89
જમ્યા પછી..... 190	ડુંગળી.....40
જાંબુદ્રવ..... 216	ડેન્ગ્યુ ફીવરનો અકસીર
જાડી કમર..... 140	ઈલાજ.....62
જાયફળ.....96, 123	તંદુરસ્તી માટે ચાલો.....46
જીરું.....37	તજ.....95, 122
જીરું..... 95, 121	તમામ પ્રકારના દુખાવા પર
જીવનપદ્ધતી અને આયુષ્ય207
..... 214	તલ.....33
જુની શરદી.....43	તલનું તેલ..... 156
જુની શરદી અને શ્વાસ (દમ-	તુરીયાં.....43
અસ્થમા).....131	તુલસી..... 106
જેઠીમધ કફ માટે.....202	ત્રણ રસ – તીખો, તીક્ત,
જેઠીમધ:.....82	તુરો.....48
જેઠીમધની ચા..... 142	ત્રીકટુ ચુર્ણ.....33
ઝાડા.....43	ત્રીગુણી ઔષધ કડુ.....217
ઝાડાનો એક ઉપાય..... 99,	ત્રીફળા.....34
203	થાક.....41
ઝાડામાં કુટજારીષ્ટ..... 209	થાક અને કાકડી.....80


<u>ચેતવણી</u> અને  કોપીરાઈટ માટે કલ્પીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ	
દવા અંગે ડૉ. હેગડેનો મત	ધાણા અને વરીયાળીનો
..... 149	ઉકાળો 219
દહીં 31	નસીબવંતા લોકો 99
દાંતના પેઢામાંથી થતો	નસ્કોરાં(સ્નોરીંગ)ની
રક્તસ્રાવ-પાયોરીયા. 133	સમાસ્યાનો એક ઉપાય
દાંતની પીળાશ..... 125 176
દાંતની પીળાશ દુર કરો 125	નારંગી 172
દીવાળીનાં ખાનપાન..... 48	નીમ્બ શરબત 37
દીવેલ 31, 210	પંચામૃત ચાટણા..... 211
દુખાવા પર 179	પછીથી 200
દુખાવામાં ભુરું કોળું 224	પથરીમાં કાળી પાટ 208
દુખાવો 91	પથારીમાં પેશાબ 132
દુઝતા હરસ પર મુળા 31	પપૈયાનું દુધ 211
દુધ 92	પપૈયું..... 190
દુધ અને ડયાબીટીસ..... 81	પાયન ચુર્ણ 209
દુધ અને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર 71	પાયન માટે એક ગોળી 92
દુધ અને મગજની સક્રીયતા	પાયન માટે બીજી ગોળી .. 93
..... 133	પાયનની નબળાઈમાં..... 207
દુધી..... 42	પાયનશક્તી માટે એક ઉપાય
દ્રાક્ષ 134 142
દ્વીરુત્તર ચુર્ણ..... 141	પાણી ક્યારે પીવું..... 167
ધાણા..... 147	પીત્ત, અનીદ્રા અને તરસમાં
	કોકમ..... 219

<u>ચેતવણી</u> અને  કોપીરાઈટ માટે કલ્પીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ	
પીત્તથી થતું વીદગ્ધાજીર્ણ	બહેડાં.....203
.....228	બાળક માટે.....213
પીત્તની અધીકતા..... 195	બાળકોનું એક ઔષધ... 161
પીત્તની અધીકતામાં કડુ.211	બાળકોને થતા શરદી-
પીપર.....97	ઉધરસ-તાવ..... 137
પેઈનકીલર-દર્દશામક	બીટરુટ.....40
ઔષધી..... 177	બ્લડપ્રેશરમાં ઓટ..... 177
પેટના રોગોમાં કાયકા...208	ભારે કસરત અને
પેટની ચુક, શુળ અને	આર્થ્રાઈટીસ..... 101
આફરો..... 169	ભોજનમાં રુચી માટે એક
પેટની સમસ્યા..... 102	ચટણી.....228
પેશાબના રોગમાં આમળાં	મંદાગ્ની.....35
..... 214	મગફળી અને ટી.બી..... 60,
પેશાબની છુટ માટે.....204	144
પૌષ્ટીક આહાર.....62	મચ્છી-ફીશ..... 191
પ્રદર રોગોમાં ઈસબગુલ226	મધ વીશે અગત્યનું..... 171
પ્રેરણાદાયક..... 159	મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ):.52
પ્રોસ્ટેટ.....38	મરચાં.....38
ફટકડી ચુર્ણ.....36	મશરુમના ગુણ..... 178
ફ્રી રેડીકલ્સ..... 142	માનસીક શક્તી.....227
ફૂટ જ્યુસ.....226	માસીક સમયની પીડા.....72
બંધ નાક અને સંગીત.....98	માસીક સમસ્યામાં ખુરાસાની
બગાસાં.....88	અજમો.....219


ચેતવણી અને  કોપીરાઈટ માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ	
મીઠું (નમક):.....35, 47	રક્તસ્રાવી હરસમાં અંજીર
મીઠું-નમકનો વપરાશ73, 178
ઘટાડવા.....191	રક્તાર્શમાં લીંબુ અને કાથો
મુત્રમાર્ગની પથરી72222
મુળો..... 100	રીંગણાં (વેંગણાં):.....34
મૂઠ્ઠા વીરેચક ગરમાળાનો	લવંગાદી ચુર્ણ..... 171
ગોળ 219	લસણ..... 33, 60, 120
મેથી.....49, 96, 122	લાંબુ જીવવામાં મીત્રો ઉપર
મેદવૃદ્ધી45	આધાર.....98
મોં પરના ડાઘા..... 192	લાલ મરચું..... 179
મોંની ગરમી-ફોલ્લા..... 162	લીંબુ, મીઠું, મરી અને સુંક
મોંની દુર્ગંધ 125215
મોતીયાના સરળ ઉપાય 212	લીંબુનો એક પ્રયોગ..... 136
યકૃત (લીવર)ની સંભાળ	લીંબુવાળી ચા..... 139
..... 126	લીમડો અને ચામડીના રોગ
યાદશક્તી માટે શંખાવલી 140
.....225	લીલી ચા66
યાદશક્તીની જાળવણી માટે	લોહ તત્ત્વ (આયર્ન):66
.....227	લોહ તત્ત્વની ઉણપ..... 67,
યુવાની લંબાવવા માટેના દસ	166
નીયમો 74	લોહી અને શક્તી વધારવા
રક્તપ્રદર-લોહીવા.....204 157
રક્તશર્કરા અંગે કાળજી. 164	

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લૈક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

લોહીની અછત –	વાળ દુર કરવાના ઉપાય...82
એનીમીઆ141	વીટામીન ‘સી’ અને અલ્સર216
લોહીની ઉણપ.....97, 124	વીટામીન ઈ..... 195
લોહીનું ઉચું દબાણ.....45	વીટામીન બી-12.....70
લોહીનું કેન્સર(લ્યુકેમીઆ):49	વીટામીન સી.....39
લોહીવા અને સફેદ પ્રદરમાં ઉમરો.....206	વીર્યશક્તી અને અડદ ...215
લોહીવા-રક્તપ્રદર..... 130	વૃદ્ધત્વ.....69
વજન ઉતારવા ઓટ કે રાગીની રોટલી.....226	વૃદ્ધત્વને જરા પાછળ હઠાવો 165
વજન ઉતારવા સફરજનનો સરકો..... 179	વૃદ્ધાવસ્થામાં સંભાળ46
વજન ઘટાડવા માટે..... 160	વેગન (અતી શકાહારી) માટે આહારની ચેતવણી .158
વજન તથા પાચનશક્તી 161	વોર્મીંગ અપ..... 154
વટાણા39	શક્તી અને વજન માટે..204
વરીયાળી.....82	શક્તી માટે.....78, 124
વસંતનાં ખાનપાન.....51	શતાવરી ક્ષીરપાક..... 196
વાતરક્ત..... 106	શરદી..... 165
વાયુ અને કફદોષ161	શરદી માટે એક ઉકાળો 228
વાયુનાશક અંજીર..... 169	શરદી, ફ્લુની ગોળી.....224
વાલ.....39	શરદી-કફમાં આદુ204
વાસાદી ક્વાથ.....203	શરદીનો અકસીર ઈલાજ.50
	શરદીમાં અજમો200

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લૈક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


શરીરના દુખાવા પર	સાંધાના દુખાવામાં ખજુર
બાહ્ય પ્રાણાયામ..... 166227
શરીરના દુખાવાનો ઉપાય	સાંધાના દુખાવામાં બટાટાનો
..... 156	જ્યુસ.....226
શરીરમાંથી દુર્ગંધ..... 199	સાત ટીપ્સ..... 114
શાક32, 225	સાથળ-જાંઘના સ્નાયુનો
શારીરીક ક્ષમતાની કસોટી	દુખાવો..... 141
..... 103	સાયનસ.....73
શુદ્ધી ચુર્ણ.....220	સારા સ્વાસ્થ્ય માટે.....74
શૈયામુત્ર52	સીલેનીયમ50
સંગીત દ્વારા સ્વાસ્થ્ય 144	સુંઠ.....55, 171
સંધીવા (આર્થ્રરાઈટીસ) અને	સુંઠ્યાદી ચુર્ણ.....147
વ્યાયામ75	સુકી ઉધરસના સરળ ઉપાય
સંધીવાનો ઉપાય53 107
સંપૃક્ત અને અસંપૃક્ત ચરબી	સુરણ.....41, 153
.....116	સુવાદાણા 171
સકરટેટી.....38	સૂરણ..... 153
સરગવાનાં પાન..... 157	સોપારી.....40
સરગવો.....45	સોરાયસીસ223
સર્વોત્તમ ઔષધ.....225	સોરાયસીસ-ચામડીના
સાંધાના દુખાવાનો એક	રોગમાં કીડામારી.....209
ઉપાય..... 124	સ્ટ્રેસ.....59, 178
	સ્ટ્રોબરી 172

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

સ્વપ્ન દોષ, ઉંઘમાં શુક્ર સ્ત્રાવ	હીંગ (2).....	184
..... 135	હીંગ (3).....	184
સ્વસ્થ દીર્ઘ જીવન માટે. 197	હીંગ (4).....	185
હરડે અને કાળી દ્રાક્ષ..... 146,	હીંગ (5).....	185
195	હીંગ (6).....	185
હરસ.....47	હીંગ (7).....	186
હર્નીયાનો યૌગિક ઉપચાર	હીંગ (8).....	186
..... 192	હીંગ (9).....	186
હળદર 94, 120, 170	હીંગાષ્ટક ચુર્ણ.....	35
હાઈબ્લડ પ્રેશર..... 134	હીંગવાષ્ટક ચુર્ણ.....	223
હાડકાની મજબુતાઈ.....113	હીરાબોળ.....	224
હાથપગ તથા મોં પરના	હીસ્ટીરીયામાં ખુરાસાની વજ	
સોજા..... 135	222
હીંગ (1).....	હૃદયની રક્તવાહીનીઓ ..	58
હીંગ (10).....	હૃદયરોગમાં અરડુસી.....	223
હીંગ (11).....	હેડકીમાં જેઠીમધ.....	223
હીંગ (12).....	હેડકીમાં સાકર.....	222
હીંગ (13).....		188

પ્રસ્તાવના


આ માહિતી માત્ર શૈક્ષણિક હેતુસર આપવામાં આવે છે, જાતે કોઈ રોગોના ઉપચાર માટે નહીં. વળી આનો આશય કોઈ રોગનાં નીદાન, ચીકીત્સા કે

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

અટકાવવાના ઉપાયો બતાવવાનો નથી. આપની એવી જરૂરીયાત માટે આપને યોગ્ય વૈદ્ય, ડોક્ટર કે ઉપચારકની મદદ લેવા વીનંતી છે. (હું વૈદ્ય, ડોક્ટર કે કોઈ પણ પ્રકારનો ઉપચારક નથી.) આ માહિતી બને તેટલી તથ્યને વળગી રહી આપવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે, છતાં એમાં કોઈ પણ પ્રકારની ક્ષતી રહી જવા પામી હોય તો તે ઈરાદાપૂર્વકની ન હોવાથી એનાથી પરીણામતી પરીસ્થિતીની જવાબદારી મારી રહેશે નહીં તેની નોંધ લેવા વીનંતી છે.


લાંબા લેખો કરતાં ટૂંકા ટુચકા વાંચવામાં સરળ રહે અને કદાચ ઉપચાર કરવામાં લાંબા લેખોમાંથી તારવણી કરવા કરતાં વધુ સુગમ રહે એ દૃષ્ટીએ મેં કેટલાક વખતથી મારા બ્લોગ પર આરોગ્ય ટુચકા આપવાનું શરુ કર્યું હતું. એવા ૫૦૦ ટુચકા આજ સુધીમાં મેં મુક્યા છે. એની ઈ-બુક આ સાથે પ્રસીદ્ધ કરું છું. ૫૦૦ ટુચકા પછી પણ એ મુકવાનું ચાલુ જ છે. કદાચ લોકોને વાંચવાનું ગમશે. જેમની ઈચ્છા હોય તેઓ એને ડાઉનલોડ કરી શકે. જો કોઈને ડાઉનલોડ કરવાની ફાવટ ન હોય તો મને લખવાથી હું એ મોકલી આપીશ. એ માટે મારા બ્લોગમાં આ પોસ્ટમાં તમારા ઈ-મેલ એડ્રેસ સાથે કમેન્ટ મુકવા વીનંતી.

સંકલન-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

 **કોપીરાઈટ**: આ પુસ્તકના સર્વ હક લેખકના રહેશે.

નાણાકીય લાભની દૃષ્ટીથી આ પુસ્તકનો કે એના કોઈપણ અંશનો લેખકની લેખીત પરવાનગી વીના ઉપયોગ થઈ શકશે નહીં. માત્ર પોતાના અંગત ઉપયોગ માટે જ કોપી કરવાની છૂટ છે, તેની ખાસ નોંધ લેવા વીનંતી.

નીદાન અને ચીકીત્સા અંગે આયુર્વેદ કહે છે કે રોગ, એ શી રીતે થયો તે, રોગનાં લક્ષણો, ઉપચારકમ અને ચીકીત્સાની વીધી વગેરે દરેક બાબતમાં જે તે પ્રદેશ અને તેનું વાતાવરણ, કાળ અને ઋતુ ઉપરાંત રોગીની પ્રકૃતિ અને ઔષધોની


[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ ખાસીયતો વગેરે બધી જ બાબતોનો અત્યંત ઝીણવટથી વીચાર કરીને ઔષધ પસંદ કરવું જોઈએ.

સાચો વૈદ્ય દરદીને તપાસીને તરત જે તે રોગને લાગુ પડતી દવા આપી ન દેતાં ઉપરોક્ત બાબતોની વીચારણા કરે છે.

તેથી આયુર્વેદના પ્રકાશીત થતા કોઈ પણ લખાણને રોગીએ સીધું ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ નહીં. પોતાને ખાતરી હોય તેવા તજજ્ઞ વૈદ્યની દેખરેખ નીચે જ ઉપચાર કરવો જોઈએ. વળી એકને જે ફાયદો થયો હોય તે બીજાને પણ થશે જ એમ માની શકાય નહીં, કેમ કે દરેકની પ્રકૃતી અલગ અલગ હોય છે આથી ઔષધની અસર પણ અલગ અલગ થશે.

આરોગ્ય ટુચકા


1. **દહીં:** દહીં રુચીકર છે અને અગ્ની-દીપન છે. તેથી દુધ કરતાં વધારે ગુણકારી છે. દહીં ખાવાની માત્રા 20થી 40 ગ્રામની છે. ગાયના દુધનું દહીં અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર અને વાયુનાશક છે. બકરીના દુધનું દહીં ઉત્તમ ગણાય છે. એ ઝાડાને રોકનાર, હલકું, ત્રણે દોષોને હરનાર અને અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર છે. સાકર મેળવેલું દહીં શ્રેષ્ઠ છે. તે દાહને મટાડનાર છે. સાકરને કારણે એનો પાચકગુણ વધે છે. દહીંમાં મધ મેળવવું પણ ઉત્તમ છે. મગની દાળ સાથે દહીં લેવાથી વાતરકત થતું નથી. દહીં એકલું ન ખાતાં મગ કે તુવેરની દાળ સાથે ખાવું હીતકારી છે. રાત્રે દહીં ખાવું નહીં. છતાં ખાવું હોય તો ઘી અને સાકર નાખેલું, મગની દાળ, મધ કે આમળાં મેળવેલું જ ખાવું. દહીંમાં મરી અને ગોળ મેળવી ખાવાથી શરદી તથા સળેખમ મટે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


2. **દુઝતા હરસ પર મુળા:** મુળાના કંદમાં કાપો પાડી તેમાં ત્રણ એલચી ફોલ્યા વીના મુકી બંધ કરી દો. એને આખી રાત પાણીમાં ડુબાડી રાખી, સવારે નરણો કોઠે એલચીના દાણા ચાવીને ખાઈ જવા. માત્ર ત્રણ દીવસના આ પ્રયોગથી દુઝતા હરસ મટે છે.

ક્યાંકથી સાંભળ્યું છે કે, મુત્રપીંડ(કીડની)ના રોગમાં સરગવાનું શાક નુકસાનકારક છે.

3. **દીવેલ:** એ વાયુના રોગોનું એક ઉત્તમ ઔષધ છે. વાયુના રોગમાં સુંઠના ઉકાળામાં દીવેલ પીવાથી લાભ થાય છે. દીવેલ મધુર છે, અને મધુર રસ વાયુનાશક છે. મધુર રસ શીત હોય છે, તો પણ દીવેલ ઉષ્ણ છે. ઉષ્ણ દ્રવ્ય વાતહર હોય છે. દીવેલ દીપન છે, એટલે કે જઠરાગ્નીને સતેજ કરનાર છે. દીવેલમાં તીખો અને તુરો એ બે રસ પણ છે. દીવેલ સુક્ષ્મ છે, આથી ધમની, શીરા, કેશવાહીની વગેરે રક્તવાહીનીઓનું શુદ્ધીકરણ કરે છે. દીવેલ ચામડીના આરોગ્ય માટે સારું છે. માલીસ અને ખાવામાં એમ બંને રીતે વાપરવાથી ચામડી સ્નીગ્ધ, સ્વચ્છ અને સુંદર રહે છે. દીવેલ વૃષ્ય એટલે વાજીકરણ-શુક્રવર્ધક છે. દીવેલ પીવાથી શરીરની શક્તિ વધે છે. દીવેલનો વીપાક મધુર હોવાને કારણે એ ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ હોવા છતાં ગરમ પડતું નથી. દીવેલ વય:સ્થાપક છે, એના સેવનથી ઉંમર જણાતી નથી. દીવેલ વાયુ અને કફના રોગો મટાડે છે, જેમાં કમરનો દુખાવો, પગમાં ગોટલા ઘાલવા, ઘુંટણનો સોજો અને દુખાવો, રાંઝણ(સાયટીકા), સંધીવા, લકવા વગેરે વાયુના રોગો અને કફ, દમ, શરીરનું ભારેપણું, જઠરાગ્નીની મંદતા, મરડો વગેરે કફરોગોનો સમાવેશ થાય છે. દીવેલ રેચક છે. એ માટે વાત, પીત્ત કે કફ દોષાનુસાર સુંઠનો ઉકાળો, ગોમુત્ર, દુધ, ચા, નગોડના પાનનો ઉકાળો, રાસ્નાદી ક્વાથ, મગનું ઓસામણ, ત્રીફલાનો ક્વાથ વગેરે પૈકી જરૂર મુજબ કોઈ એક સાથે દીવેલ લઈ શકાય. ગર્ભીણી સ્ત્રીએ દીવેલ ન લેવું. માથામાં પણ દીવેલ નાખવું ન જોઈએ.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


4. **શાક:** આયુર્વેદમાં શાક ઓછાં ખાવાં જોઈએ એવું કહેવામાં આવ્યું છે. મોટા ભાગનાં શાક વાયુ કરે છે, આથી શાકમાં તેલનું પ્રમાણ વધારે હોવું જોઈએ. વળી એમાં જે તે શાકને અનુરૂપ મસાલા પણ જરૂરી પ્રમાણમાં હોવા આવશ્યક છે. શાકમાં ભાજીઓ વધુ લેવી. બટાટાની સુકી ભાજી વધુ ન ખાવી જોઈએ. મેથી, તાંદળજો, પાલખ, સુવા, મુળાનાં કુમળાં પાન, અળવીનાં પાન (પાતરાં)ની ભાજી શાક તરીકે સારી.
5. **અનાજ:** એમાં ઘઉં ઉત્તમ છે. જવ પણ સારા. ડાયાબીટીસવાળાએ ઘઉં કરતાં જવ વાપરવા. જો કે ઘઉંનું પ્રોટીન ઉંચી જાતનું છે અને એ શક્તીપ્રદ છે.
6. **ખટાશ:** અથાણાં, રાયતાં, દહીં, છાસ વગેરે ખાટા આહારનો ઉપયોગ થોડા પ્રમાણમાં જ કરવો જોઈએ. ખાટો રસ પાચક-દીપક (જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર), દેહને પુષ્ટ કરનાર, ઈન્દ્રીઓની શક્તી વધારનાર, વાયુનું અનુલોમન કરનાર, હૃદયને તૃપ્ત કરનાર, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, પચવામાં હલકો, ઉષ્ણ અને સ્નીગ્ધ છે. પણ વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી પીત્ત વધારે છે, લોહી બગાડે છે, માંસપેશીઓને ઢીલી કરે છે, અશક્તી આવે છે, માંદા અને કમજોરને સોજા આવે છે, કંઠમાં અગન બળે છે, છાતી અને હૃદયમાં દાહ થાય છે, બ્લડપ્રેશર વધે છે અને ખસખુજલી થાય છે. આથી જ ખાટા રસવાળો આહાર વધુ પ્રમાણમાં લેવો નહીં.
7. **તલ:** દાંતના આરોગ્ય માટે નરણા કોઠે 40 ગ્રામ કાળા તલ ખુબ ચાવીને ખાઈ ઉપર ઠંડું પાણી પીવું. એ પછી ત્રણ કલાક પછી નાસ્તો કરવો. 100 ગ્રામ કાળા તલમાં 1450 મી.ગ્રા. કેલ્શીયમ હોય છે, જ્યારે એટલા જ દુધમાં 210 મી.ગ્રા. કેલ્શીયમ હોય છે. વળી કેટલાક લોકોને દુધનું પાચન બરાબર રીતે થઈ શકતું હોતું નથી, તે લોકોને કેલ્શીયમ માટે તલ ઉપયોગી થઈ પડે.
8. **લસણ:** હૃદયરોગમાં સારું છે. એ ધાતુવર્ધક અને વીર્યવર્ધક-બળવર્ધક છે. એનાથી ગળું સારું રહે છે. લસણ હાડકાંના સંધાન માટે ઉપયોગી છે. એનાથી

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

વર્ણા ખીલે છે. એ બુદ્ધી અને સ્મૃતીવર્ધક છે. લસણથી આંખનું તેજ વધે છે. એ પેટમાં વાયુનો ગોળો, અરુચી, અગ્નીમાંદ્ય (મંદ પાચનશક્તી), કૃમી, શ્વાસ (દમ), શુળ અને વાતરોગમાં શ્રેષ્ઠ ઔષધ તરીકે કામ કરે છે.

9. **આહાર:** આપણા આહારમાં મેંદો, કોફી, ખાંડ અને મીઠું જરૂર કરતાં વધુ પ્રમાણમાં હોય તો તે માણસને અપરાધી બનાવે છે. આ ચાર ચીજોને બાદ કરીને લીધેલા આહારથી માણસની બગડેલી બુદ્ધી સુધરી શકે છે. અપરાધીઓના પુનર્વસવાટ માટે ચાલતાં કેન્દ્રોનો અભ્યાસ કરતાં 80થી 85 ટકા અપરાધીઓની વીચીત્ર વર્તણુક માટે એમના આહારમાં રહેલાં ખાંડ અને મીઠું જ જવાબદાર હોવાનું સાબીત થયું છે. પચાસેક વ્યક્તીઓને ખાંડ અને નીમક વગરના, સાદી રીતે રાંધેલા ખોરાક પર રાખતાં એમના સ્વભાવ અને વર્તનમાં રહેલું જંગલીપણું અને ઉદ્વેગતાઈ અદૃશ્ય થઈ ગયાં હતાં.

10. **ત્રીકટુ ચુર્ણ:** ત્રણ તીખાં ઔષધો સુંઠ, મરી અને પીપરના સમાન ભાગે બનાવેલા ચુર્ણને ત્રીકટુ ચુર્ણ કહે છે. પોતાની પ્રકૃતી મુજબ કે જરૂરીયાત અનુસાર 0.25 ગ્રામથી 4 ગ્રામ જેટલું ચુર્ણ મધમાં દીવસમાં ત્રણ વખત લેવું. (૧) શરદીમાં સવારે, બપોરે અને રાત્રે મધમાં અથવા પાણીમાં લેવું. (૨) ઉધરસમાં સવારે અને સાંજે મધમાં 2 ગ્રામ જેટલું ચાટવું. (૩) તાવ (ફ્લ્યુ-કફતાવ) હોય તો સવાર-સાંજ એક એક ચમચી મધમાં બબ્બે ગ્રામ લેવું. (૪) મંદાગ્નીમાં મધ અને જુના ગોળ સાથે છાસ અથવા લીંબુના રસમાં જમતાં પહેલાં એક એક ચમચી લેવું. (૫) અરુચીમાં મધમાં અથવા લીંબુના રસમાં મીઠું મેળવીને લેવું. મધમાં લો તો એની ગોળી વાળવી. (૬) શુળ – છાતી, પેટ, પડખાં, સાંધા, કાનમાં સણકા આવતા હોય તો દીવસમાં બેત્રણ વાર મધમાં ચાટવું. (૭) સ્વરબેદ, અવાજ બેસી ગયો હોય તો મધમાં વાળેલી ગોળી ચુસવી અથવા મધમાં ચુર્ણ ચાટવું. (૮) કૃમી થયા હોય તો મધમાં એક એક ગ્રામ ચટાડવું કે દુધમાં પીવડાવવું.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

11. **રીંગણાં (વેંગણ):** વાત અને કફનાશક અને પીત્તવર્ધક છે. જઠરને સતેજ કરે છે. પચવામાં હલકાં છે. વેંગણ ગરમ છે. એમાં યુનો (કેલ્શયમ), લોહ, ફોસ્ફરસ, વીટામીન ‘એ’, ‘બી1’, ‘બી2’ અને ‘સી’ છે. એના શાકમાં લસણ નાખવું, ઘી કે તેલનો વઘાર કરવો. તાજાં ફુણાં વેંગણ લાંબા સમય સુધી ખાવાથી બરોળની વૃદ્ધિ મટે છે. વેંગણથી છુટથી પેશાબ આવે છે. મુત્રપીંડની તકલીફ દુર થાય છે. શરદીમાં ફાયદો થાય છે. અનીદ્રામાં બાફેલાં કે શેકેલાં વેંગણના ભડથાંને રાત્રે ખાવાથી ઘસઘસાટ ઉઘ આવશે. બહુ બીવાળાં કે પાકાં વેંગણ ખાવાં નહીં. વધુ પડતાં વેંગણ પણ ખાવાં નહીં. શરીરમાં ગરમી બધુ હોય, જેમ કે હરસ થયા હોય, નસકોરી ફુટવી, વધુ પડતું માસીક આવતું હોય, આંખોની નબળાઈ હોય, મોંમાં ચાંદાં, કબજાયાત, હોજરીમાં ચાંદું કે બળતરા, ઉલટી, ઉબકા, અમ્લપીત્ત વગેરેમાં વેંગણ ખાવાં નહીં.

12. **ત્રીફળા:** હરડે, આમળાં અને બહેડાંના સમભાગે ચુર્ણને ત્રીફળા કહે છે.

(1). નેત્રરોગમાં ઘી અને મધ સાથે ત્રીફળાનું સેવન કરતા રહેવાથી વધતો મોતીયો અટકી જાય છે. (મધ કરતાં ઘી બમણું લેવું) (2). બધી જાતના પ્રમેહમાં સમાન ભાગે ત્રીફળા ચુર્ણ અને હળદર લઈ બમણી સાકર નાખી સેવન કરવાથી લાભ થાય છે. (3). મુરછાંના દર્દીને ત્રીફળા ચુર્ણ મધ સાથે આપવું. (4). સાંધાના દુખાવામાં ત્રીફળાનો ઉકાળો ઠંડો કરીને મધ સાથે પીવો. (5). ત્રીફળાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે અને મળશુદ્ધિ થાય છે. (6). જે મનુષ્ય રોજ ઘી અને મધ સાથે ત્રીફળા ચુર્ણનું સેવન કરે છે તે નીરોગી રહી 100 વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે છે. ઘી અને મધ સમાન ભાગે લેવાં નહીં. કફના નાશ માટે ઘી કરતાં મધ બમણું લેવું અને વાત-પીત્તના નાશ માટે ઘી બમણું લેવું.

13. **હીંગાષ્ટક ચુર્ણ:** સુંઠ, મરી, પીપર, અજમો, સીંધવ, જીરુ, શાહજીરુ અને ગાયના ઘીમાં શેકેલી હીંગ આ આઠ ઔષધો સમાન ભાગે લઈ બનાવેલા ચુર્ણને હીંગાષ્ટક ચુર્ણ કહે છે. એના સેવનથી મંદાગ્ની દુર થઈ જઠરાગ્ની સતેજ થાય છે. વાયુનું અનુલોમન થઈ કબજાયાત મટે છે. અપચો, પાતળા ઝાડા, આફરો મટે

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

છે અને પાચનક્રીયા સુધરે છે. કફજન્ય અને વાતજન્ય વીકારોમાં ફાયદાકારક છે. યકૃત(લીવર)ને બળવાન બનાવી પીત્તનો સ્ત્રાવ કરવામાં મદદ કરે છે.


14. **મંદાગ્ની:** ખાનપાનમાં સૌથી ખરાબ અસર વધુ પડતા તીખા, તળેલા અને રસકસ વીનાના ખોરાક પેદા કરે છે. ખોરાકની ઈચ્છા ન હોવા છતાં પચવામાં ભારે, ચીકણો ખોરાક પેટમાં પધરાવતાં દરદને નોતરું આપવામાં આવે છે. મંદાગ્નીનું મુખ્ય કારણ આંતરડાંને પુરતાં ગતીમાન રાખી ખોરાકનું સારું પાચન થાય એવી કસરત મળતી નથી તે છે. શરીરમાં કળતર, જીભ પર છારી, ચીકણું મોં, ખાટા ઓડકાર, પુશ્કળ મોળ છુટે, નાડી વીષમ વેગવાળી, જરા જરામાં થાક લાગે, પરસેવો વળી શરીર ઠંડું રહે, હાથેપગે ખાલી ચડે વગેરે મંદાગ્નીનાં ચીહ્નો છે. વળી વધુ પડતું પાણી ભોજનના તુરત પહેલાં, ખાતાં ખાતાં કે જમીને તરત પીવાથી પાચકરસો નબળા થવાથી મંદાગ્ની થાય છે.

એના ઉપાય માટે ભોજન પહેલાં આદુમાં થોડું લીંબુ નીચોવીને લેવું. શરુઆતના એકબે કોળીયા સાથે થોડું ઘી અને હીંગાષ્ટક ચુર્ણ લેવું. 50 ગ્રામ વાવડાંગ 3.5 લીટર પાણીમાં ઉકાળી 2 લીટર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ઠંડું કરીને એ જ પાણી આખો દીવસ પીવું. એનાથી સારી ભુખ ઉઘરે છે.

15. **મીઠું (નમક):** સીંધવ પથ્ય અને ત્રીદોષનાશક છે. સાદા મીઠાને બદલે દરરોજ સીંધવ જ વાપરવું જોઈએ. મીઠું મધુર, વીપાકે તીખાશ સહીત મધુર, ભારે, અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, ઝાડો લાવનાર, ખારું છતાં બળતરા ન કરનાર, વાયુનાશક પણ કફ કરનાર અને કડવું છતાં રુક્ષ નથી.

જ્યારે સીંધવ અગ્નીદીપક, પાચક, લઘુ (પચવામાં હલકું), સ્નીગ્ધ, રુચીકર, શીતવીર્ય (ઠંડું), વૃષ્ય, કામોત્તેજક, સુક્ષ્મ – અણુઅણુમાં પ્રવેશ કરવાની શક્તિવાળું, નેત્રને હીતકારી, મળસ્તંભક અને હૃદયરોગનો નાશ કરનાર છે. એ વાત, પીત્ત, કફ ત્રણે દોષોમાં જે કુપીત થયો હોય તેને શાંત કરનાર છે.

મીઠા વીષે ગેરસમજ છે કે એ વધુ ખાવાથી પાચનક્રીયા બળવાન બને છે અને શક્તી વધે છે. પરંતુ જરુર કરતાં વધારે મીઠું ખુબ નુકસાન કરે છે. એનાથી હોજરી અને આંતરડાંની શ્લેષ્મીક કલાને હાની પહોંચે છે, અને વધારાના ક્ષારને શરીરની

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

બહાર કાઢવાનો ઉત્સર્ગ અવયવો પર વધુ પડતો બોજ આવી પડે છે. માત્ર યોગ્ય પ્રમાણમાં જ એ જીવનપ્રદ છે. મીઠાનો વધુ પડતો ઉપયોગ ઘડપણ જલદી લાવે છે. દમ અને ખાંસી જેવાં દર્દો મીઠું છોડી દેવાથી જલદી મટે છે.

16. **ફટકડી ચુર્ણ:** ફટકડીના સ્ફટિકને તાવડી, લોઢી કે માટીના વાસણમાં તપાવવાથી પીગળીને પતાસા જેવું ચોસલું થઈ જશે. ઠંડું થયા બાદ તેને ખાંડીને બારીક ચુર્ણ કરી કાચની બોટલમાં ભરી લેવું.

૧. રક્તસ્રાવ: કંઈ વાગવાથી કે પડી જવાથી લોહી નીકળે તો ફટકડીનું ચુર્ણ લગાવી પાટો બાંધી દેવો. વધુ પડતો બાલ્ય કે આંતર રક્તસ્રાવ હોય તો પાણી કે દુધમાં ચપટી ચુર્ણ ખાવું.

૨. નસકોરી: ફટકડીનું ચુર્ણ દુધ, પાણી કે ઘીમાં મેળવી નસ્ય આપવું, એટલે ચત્તા સુઈ જઈ બંને નસકોરાંમાં ટીપાં મુકવાં, અને પાણીમાં ચપટી ચુર્ણ મેળવીને ખાવું.

૩. દાઝવા પર: ફટકડીનું ચુર્ણ પાણીમાં મેળવી, કપડાની પટ્ટી બોળી દાઝેલા ભાગ પર મુકતા રહેવું.

૪. મુખપાક: ફટકડીના પાણીથી કોગળા કરવા.

૫. કાકડા: ફટકડીવાળા પાણીમાં હળદર મેળવી કોગળા કરવા.

૬. નેત્રરોગ: આંખમાં ફટકડીના પાણીનાં ટીપાં મુકવાં.


17. **કુંવાડીયો:** કેટલાક લોકો એને પુંવાડીયો પણ કહે છે.

૧. કુંવાડીયાની શીંગનાં લીલાં બીને લસોટી લીંબુના રસમાં કાલવી દરાજ પર ઘસવાથી બેત્રણ દીવસમાં જ દરાજ મટે છે.

૨. કુંવાડીયાનાં સુકાં બીજનું ચુર્ણ લીંબુના રસમાં લસોટી લગાડવાથી દાદર અને ખરજવું મટે છે.

૩. કુંવાડીયાનાં બીજની કોફી બનાવીને પીવાથી ખસ અને ખુજલી મટે છે.

૪. કુંવાડીયાનાં બીજ ચાવીને ખાવાથી અપચો, પેટનો દુખાવો, પેટની ગાંઠ અને દમ મટે છે. દમમાં લાંબા સમય સુધી કુંવાડીયાનાં બી ખાવાં જોઈએ.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


પ. ડહોળો પેશાબ, પેશાબમાં ક્ષાર જતો હોય તો કુંવાડીયાનાં પીળાં ફુલ ૧૦ ગ્રામ અને સાકર ૧૦ ગ્રામનું મીશ્રણ કરી સવાર-સાંજ ખાવાથી પેશાબનો રંગ અસલી બને છે.

18. **જીરુ:** જીરુ ઠંડું છે માટે ગરમી વધી ગઈ હોય તો એના સેવનથી સારું થાય છે. એ અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, પચવામાં હલકું, ઝાડાને રોકનાર, પીત્ત કરનાર, બુદ્ધી વધારનાર, બળ આપનાર, રુચી પેદા કરનાર, કફનાશક, નેત્રને હીતકારી, વાયુ, પેટનો આફરો, ગોળો, ઉલટી અને ઝાડાને મટાડનાર છે. જીરુ આમનો નાશ કરે છે. એ હોજરી, આંતરડાં અને યકૃત (લીવર)ને બળવાન બનાવે છે. આંતરડાના અંદરનાં જીવાણુઓનો નાશ કરે છે. દુર્ગંધ દુર કરે છે. મળને બાંધે છે. પેટમાં વાયુ ભરાઈ રહેવો, ઉદરશુભ, મળાવરોધ, આફરો, મળમાં દુર્ગંધ આવવી વગેરે તકલીફ એનાથી મટે છે. પાચનક્રીયાની વીકૃતિથી મળશુદ્ધી ન થતી હોય તો જીરાના સેવનથી થાય છે.

19. **નીમ્બ શરબત:** લીમડાનાં ફુલ, એનાં લાલ કુમળાં પાન, મરી, જીરુ, સીંધવ, ઘીમાં શેકેલી હીંગ અને સાકર વાટીને પાણી મેળવી શરબત બનાવવું. એનાથી પ્રસન્નતા અને તાજગી મળે છે. તાવ, ખાંસી, માથાનો કે ગળાનો દુખાવો તથા કફ દુર થાય છે. ખુજલી અને ચામડી પરની ફોલ્લી મટે છે. લીમડાનો રસ કડવો અને ઠંડો હોવાથી કફને શાંત કરે છે.

20. **સકરટેટી:** સકરટેટી મુત્રલ, બળવર્ધક, કોષ્ઠશુદ્ધીકારક, પીત્ત અને વાતશામક, મધુર, સ્નીગ્ધ, શીત, વજન વધારનાર, થાક દુર કરનાર, પેટના રોગ અને દાહ મટાડનાર છે.

ખર્બુજ કલ્પ – ૨૧ દીવસ સુધી આહારમાં માત્ર સકરટેટીનો જ ઉપયોગ કરવો. પ્રયોગ શરુ કરતાં પહેલાં સાત દીવસ માત્ર દુધ-ભાત જ ખાવાં. પછી ટેટી ખાવાના પહેલા દીવસે સવાર, બપોર, સાંજ સો સો ગ્રામ ટેટી ખાવી, પછી દરરોજ ૧૦ ગ્રામ પ્રમાણ વધારતા જવું અને ૨૦૦ ગ્રામ સુધી પહોંચવું. બારમા દીવસથી ફરીથી ૧૦-૧૦ ગ્રામ ઘટાડતા જઈ ૨૧મા દીવસે ૧૦૦ ગ્રામ થશે. આનાથી

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

આંતરડાં મજબુત થઈ પાચનશક્તી સુધરે છે. જુના રોગના દર્દીએ એક સપ્તાહ પ્રયોગ બંધ કરી ૨-૩ વાર પ્રયોગ કરવો.

ટેટીનું શરબત – જ્યુસર વડે ટેટીનો રસ કાઢી ખડી સાકર અને લીંબુ કે નારંગીનો રસ મેળવવો. આ શરબતથી કબજિયાત મટે છે, પેશાબની છુટ રહે છે અને વાઈના દરદમાં લાભ થાય છે.


નોંધ: જઠરાગ્નીનો વીચાર કર્યા વગર સકરટેટીનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો નુકસાન થાય છે. એનાથી ઝાડા થવા, આફરો ચડવો વગેરે તકલીફ થાય છે. આથી એનો વીવેકપુર્વક પોતાની પાચનશક્તી મુજબ ઉપયોગ કરવો.

21. **પ્રોસ્ટેટ:** પ્રોસ્ટેટની તકલીફ હોય તો કબજિયાત થવા ન દેવી. બ્રહ્મચર્ય પાળવું. ગેસ, અપચો ન થાય તેવો હલકો ખોરાક લેવો. જવ આ રોગમાં પથ્ય છે. જવનો સાથવો, સત્તુ, ભાખરી, રોટલી વગેરે નીયમીત ખાવાં. બેઠાડુ જીવન છોડી શ્રમ કરવો, હરવું, ફરવું તેમ જ પરાણે પેશાબ ન રોકવો.

22. **મરચાં:** ગરમ, દીપન, પાચક, પીત્તકારક, રક્તવૃદ્ધી કરનાર, કૃમીનાશક, દાહ કરનાર, કફ, આમ અને શુળનો નાશ કરનાર છે. મુખને સાફ કરે છે, અગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે, ખાધેલા ખોરાકનું શોષણ કરે છે અને ભોજનને રુચીકર બનાવે છે. સુકાં મરચાં વાયુનાશક છે. વધુ પડતાં મરચાં નુકસાનકારક છે. એનાથી ગરમી વધી જઈ દાહ થવાની શક્યતા છે - ખાસ કરીને પીત્ત પ્રકૃતિમાં.

23. **વટાણા:** વટાણા ઠંડા, પચવામાં હલકા, ગુણમાં લુખા, પૌષ્ટીક, વાયડા, પીત્ત તથા કફશામક, બળવર્ધક અને લોહી શુદ્ધ કરનાર છે. એમાં ફોસ્ફરસ, પોટેશ્યમ, મેગ્નેશ્યમ, કેલ્શ્યમ, ગંધક, તાંબુ અને લોહ હોય છે. વળી એમાં સુપાચ્ય પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ અને વીટામીન ‘એ’ તથા ‘સી’ સારા પ્રમાણમાં પણ હોય છે. તાજા લીલા વટાણા રોજ ખાવામાં વાંધો નથી.

24. **વાલ:** ગરમ, પચવામાં ભારે, ગુણમાં લુખા, ખુબ વાયડા, પીત્ત અને કફનાશક, ઝાડો સાફ લાવનાર, પેશાબની છુટ કરનાર, માનું ધાવણ વધારનાર, ઝેરની અસર ઘટાડે અને સોજો મટાડે છે. ગાઉટના રોગીએ વાલ ન ખાવા જોઈએ.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

વાલમાં પ્રોટીન, કેલ્શ્યમ, મેગ્નેશ્યમ, ફોસ્ફરસ, સોડીઅમ, પોટેશ્યમ, ગંધક અને લોહ પણ હોય છે. વીટામીન ‘એ’ સારા પ્રમાણમાં અને અલ્પ પ્રમાણમાં વીટામીન ‘સી’ હોય છે. વાલ વાયડા હોવાથી અજમાનો વધાર અવશ્ય કરવો અને ખાતી વખતે ઉપરથી તેલ નાખવું. ઉંધીયામાં પણ અજમો અને તેલ વધારે વાપરવું.

25. **કળથી:** ગરમ, વાતકર, કફ, પીત્ત તથા મેદહર, પેશાબ તથા મળ સાફ લાવનાર અને શક્તીપ્રદ છે. એ હરસ, કૃમી, પથરી, મેદરોગ, પેશાબરોગ અને માસીકના રોગોમાં ઉપયોગી છે. પેશાબ અટકી અટકીને આવતો હોય, ઓછો આવતો હોય, બળતરા થઈને આવતો હોય તો કળથી ખાવાથી પેશાબની છુટ થઈને રોગ મટશે. પથરીના રોગી માટે કળથી ખુબ સારી છે. કળથીનો ઉકાળો, તેની દાળ, સુપ કે શાક નીચમીત ખાવાથી ખુબ પેશાબ થઈ પથરીને તોડીને બહાર કાઢી નાખશે.


26. **વીટામીન સી:** સામાન્ય તંદુરસ્ત માણસને રોજનું ૬૦ મીલીગ્રામ વીટામીન સી જોઈએ. વૃદ્ધને થોડું વધુ જોઈએ. મનુષ્યનું શરીર એક માસ ચાલી રહે તેટલું વીટામીન સી સંગ્રહી રાખે છે. રોગનો હુમલો કે માનસિક તાણ આ સંગ્રહને જલદી ખલાસ કરી નાખે છે. રોગનો સામનો કરવાની શક્તી વીટામીન ‘સી’માંથી મળે છે. એ શ્વાસનળીને સ્વચ્છ રાખે છે, શરીરને મળતા પ્રાણવાયુમાં વધારો કરે છે અને લોહીમાંથી જસત અને પારા જેવાં પ્રદુષણને દુર કરે છે. વીટામીન સી લેવાથી બ્રેઈન હેમરેજ થતું નથી. વધુ પડતાં વીટામીન સી લેવાથી કેલ્શ્યમ અને બીજાં ખનીજ દ્રવ્યો ઝાડા દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે, અને કોઈક વાર પેશાબમાં પથરી કરે છે.

27. **બીટરુટ:** એને બાફ્યા સીવાય પતીકાં પાડીને ધાણા, જીરુ, મીઠું અને મરી નાખીને તથા લોંબુ નીચોવી ખાવાથી સ્વાદીષ્ટ અને રુચીકર લાગે છે. એનો હલવો પણ ખુબ રુચીકર થાય છે. બીટરુટ લોહી વધારનાર, શક્તીદાયક, જઠર અને આંતરડાંને સાફ કરનાર, લોહીમાં ચેતના-સ્ફૂર્તી લાવનાર, ખુબ ગુણકારી,

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


નીર્દોષ અને પૌષ્ટિક છે, પણ પચવામાં ભારે છે. વધારે પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો વાયુ (ગેસ) કરે છે. નબળી પાચનશક્તિવાળાએ વીચારપુર્વક ઉપયોગ કરવો. બીટરુટમાં ૧૦.૫% પ્રોટીન, ૧૦% શર્કરા અને ૮% સ્ટાર્ચ હોય છે. એમાં વીટામીન એ, બી અને સી તથા કેલ્શ્યમ, લોહ અને ફોસ્ફરસ હોય છે.

28. **સોપારી - દાંત, પેઢાના દુખાવામાં:** સોપારીમાં એક ખાસ ગુણ છે દાંતનાં મુળ મજબુત કરવાનો. આથી સોપારી ખાનારના દાંત મજબુત હોય છે. સોપારી પચવામાં ભારે, ઠંડી, રુક્ષ અને તુરી છે. જુની અને પાકેલી સોપારી કફ અને પીત્ત દુર કરે છે. સોપારી કામોત્તેજક છે, તેમ જ પેશાબની વીકૃતિમાં લાભકારક છે. શેકેલી સોપારી ત્રણે દોષ દુર કરે છે. સોપારીના ભુકાને પાણીમાં ઉકાળી એના કોગળા કરવાથી દાંતની પીડા તરત જ દુર થાય છે. સોપારી ખાતી વખતે માત્ર એનો રસ જ ગળે ઉતારવો, કુચા બહાર થુંકી નાખવા. વળી સોપારીના કુચા દાંતમાં ભરાઈ ન રહે એ માટે સુતાં પહેલાં દાંત સાફ કરવા. ખાવામાં સોપારીની માત્રા 1/2થી 1 ગ્રામ જ હોવી જોઈએ.
29. **ડુંગળી:** સફેદ ડુંગળી વધુ પૌષ્ટિક છે. એ વાતહર, કફ અને પીત્તકારક, અગ્નીવર્ધક, બલ્ય, શુક્રવર્ધક, કામોત્તેજક, રોચક, ધાતુવર્ધક, નીદ્રાવર્ધક, બુદ્ધિવર્ધક, પથ્ય અને શુભ તથા ગોળાનો નાશ કરનાર છે. **માથું દુખતું હોય તો એનો રસ પગના તળીયે ઘસવાથી તરત જ માથું ઉતરી જાય છે.** દુઝતા હરસવાળાએ રોજ એક કાચી ડુંગળી ખાવી. લોહી બંધ થશે. નસકોરી કુટે ત્યારે ડુંગળીના રસનાં ટીપાં નાકમાં મુકવાં. કાનના સણકામાં એનો રસ કાનમાં મુકવો. શક્તિ માટે ઘીમાં સાંતળીને ડુંગળી ખાવી. ડુંગળી ખાધા પછી થોડો ગોળ ખાવાથી એની વાસ દુર થાય છે.
30. **ગાજર:** ગાજર સ્વાદે મીઠાં, તાસીરે ગરમ, ગુણમાં અગ્ની-દીપક, ઝાડાને રોકનાર, વાત-પીત્ત-કફ ત્રણેનો નાશ કરનાર, કૃમીનાશક, રોચક, પૌષ્ટિક, ચક્ષુષ્ય (દષ્ટી માટે સારાં) અને હૃદયને હીતકારી છે. એ શક્તિવર્ધક છે. ગાજરનો હલવો ધાતુવર્ધક છે. એ લોહીના રક્તકણ વધારે છે. કમળામાં ગાજરનું સુપ

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

પાવું. ગાજરની પોટીસ બાંધવાથી ગમે તેવો ઘા કે ચાંદું રુઝાઈ જાય છે. દુઝતા હરસમાં દહીંની મલાઈ સાથે ગાજર ખાવાથી લોહી પડતું અટકે છે. ઝાડા થતા હોય તો ગાજરનું સુપ પીવું. ગાજરનો રસ ખુબ પૌષ્ટિક છે. એનાથી દમ-શ્વાસરોગ મટે છે, અને ઘણા રોગ સામે પ્રતીકાર શક્તિ આપે છે. કૃમીમાં અને હૃદયરોગમાં ગાજર રોજ ખાવાં.


31. **આમનું પાચન:** રોજ સવારે અથવા રાત્રે એક કપ સુંઠના ઉકાળામાં એક ચમચો દીવેલ નાખી પીવાથી આમ – આહારના કાચા ચીકણા રસનું પાચન થાય છે અને વાયુનું શમન થાય છે. આમદોષમાં ઘઉંનો ખોરાક બંધ કરવો. મગ-ચોખાનો આહાર લેવો. મોળી છાસ લેવી.
32. **સુરણ:** સુરણ ગરમ, લુખું, મળશોધક, વાત-કફ નાશક, પીત્તપ્રકોપક, દાહક, હરસ, કૃમી, બરોળરોગ, ગોળો, વાયુના રોગ, કફના રોગ, ઉધરસ, શ્વાસ (દમ), ઉલટી, શુળ અને મેદરોગ નાશક છે. સુરણનું પાણી નાખ્યા વગરનું માત્ર ઘીમાં સાંતળેલું શાક પૌષ્ટિક છે. તે છાસ સાથે લેવાથી હરસના રોગને જડમુળથી મટાડે છે. મેદસ્વી લોકો વર્ષમાં બે વખત (આસો અને ચૈત્ર માસની નવરાત્રીમાં – ભારત ઉપખંડના દેશોમાં, બીજા કોઈ દેશોમાં નહીં) દસ દસ દીવસ માત્ર સુરણ ઉપર જ રહે તો મેદ ઉપર કાયમી નીચંત્રણ રહે છે.
33. **થાક:** ખજુર, કોપરું, તલ, ગોળ, અડદ, માખણ, ઘી, દુધ, દહીં, મોળી છાસ એ પૈકી કોઈ પણ લેવાથી શરીરનો થાક દુર થાય છે. આ પાદર્થો પૈકી પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તે પાચનશક્તિની ક્ષમતા અનુસાર લેવો. પચાવી શકાય તેના કરતાં વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી નુકસાન થવાની સંભાવના છે.
34. **દુધી:** સાજા અને માંદા બંને માટે સરખી ગુણકારી દુધી શાકમાં પથ્ય છે. તે ખુબ ઠંડી, લુખી, પચવામાં ભારે, ઝાડાને રોકનાર, વાત-કફકારક, પીત્તશામક, બળવર્ધક, પોષક, રોચક, ધાતુવર્ધક અને ગર્ભપોષક છે. એ કૃશતા અને મેદરોગ બંનેમાં આપી શકાય. થાક, બળતરા, બેચેની, અરુચી, હૃદયરોગ, ધાતુક્ષીણતા વગેરેમાં ઉપયોગી છે. સગર્ભા માટે દુધી સારી છે. દુધીનો હલવો શરીરને પોષણ

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


અને શક્તી આપે છે. દુધીનાં બી પેશાબ સાફ લાવે છે અને પથરીમાં લાભ કરે છે.

35. **કેળાના વૈદકીય ઉપયોગો:** (૧) ખાધા પછી કેળાં ખાવાથી શરીરનું વજન વધે છે. ભોજન કર્યા બાદ ત્રણ પાકાં કેળાં થોડા માસ ખાવાથી દુર્બળ શરીર માંસલ થાય છે. (૨) પાકું કેળું ગરમ કરી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડું ફુટી જાય છે. પછી ઠંડું કેળું બાંધવાથી જલદી રુઝ આવે છે. (૩) બાફેલાં કેળાં દહીં અને ખાંડ સાથે ખાવાથી ઝાડા મટે છે. (૪) કાચાં કેળાં ખાવાથી મધુપ્રમેહમાં રાહત મળે છે. (૫) દીવસમાં ત્રણ વખત ફક્ત કેળાં ખાઈ માથે ઠંડું પાણી રેડવાથી બ્લડપ્રેશર મટે છે. (૬) કેળનો રસ ચોપડવાથી જખમ અને ગુમડાં મટે છે. (૭) પાકેલાં કેળાં ઘી સાથે ખાવાથી પીત્તવીકાર અને ભયંકર ભસ્મક રોગ પણ મટે છે. (૮) એલચી ખાવાથી કેળાંથી થયેલું અજીર્ણ મટે છે. (૯) સુકા કેળાના ગર્ભનું ચુર્ણ સાકર સાથે ખાવાથી શરીરમાં જામેલી ગરમી તથા પ્રમેહ મટે છે. (૧૦) પાકેલા કેળામાં ઘઉંનો લોટ મેળવી, ગરમ કરી બાંધવાથી સોજો મટે છે. (૧૧) પાકેલાં કેળાં દહીં સાથે સુર્યોદય પહેલાં ખાવાથી જીભે પડેલા કાતરા મટે છે. (૧૨) મધ સાથે કેળાં ખાવાથી કમળો મટે છે. (૧૩) પાકેલું કેળું, આમળાનો રસ અથવા ચુર્ણ અને સાકર ખાવાથી પ્રદર અને સોમરોગ (બહુમુત્રતા) મટે છે. ખાસ નોંધ: કેળાં ઠંડાં અને ભારે છે, આથી કફપ્રકૃતિવાળા અને મંદ પાચનશક્તિવાળાએ કેળાં ન ખાવાં, અથવા અલ્પ પ્રમાણમાં ખાવાં.

36. **તુરીયાં:** આમ તો તુરીયાનું શાક સ્વાદીષ્ટ હોય છે, છતાં ચડી ગયા પછી એમાં કાળાં મરીનું ચુર્ણ અને લીંબુ નાખી ખાવાથી વધુ સ્વાદીષ્ટ લાગે છે અને વધુ લાભ કરે છે. એની ઉપરની સળીઓને છોલી મોટા ટુકડા કરી લીલાં મરચાંની ચીરી સાથે તેલમાં વઘારી મસાલો નાખી ખાવાથી ખુબ સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. તુરીયાં મધુર, સ્નીગ્ધ, શીત, બલપ્રદ, વીર્યપ્રદ, રુચીકર, ગુરુ અને પથ્ય છે. એ શ્વાસ(દમ), કાસ (ઉંધરસ), કફ, પીત્ત, કૃમી, ગુલ્મ અને મળબંધનો નાશ કરે છે. એ ઠંડાં હોવાથી કાળાં મરી કે ગરમ મસાલો નાખવાથી શરીરને નડતાં નથી. બદની ગાંઠ ઉપર એનાં પાન બારીક વાટી ચોપડવાથી દસ-બાર કલાકમાં જ ગાંઠ

[ચેતવણી](#) અને  [કોપીરાઈટ](#) માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ બેસી જાય છે. તુરીયાં ખુબ વાયુ કરે છે અને આમના ઝાડા કરે છે, આથી એનો ઉપયોગ વીચારીને કરવો.

37. **ઝાડા:** એનો એક ઉપાય - સુંઠ, વરીયાળી અને ખસખસ ઘીમાં શેકી, તેની ફાકી મારી ઉપર પાણી, તાજી છાસ અથવા દાડમનો રસ પીવાથી ઝાડા મટે છે. એનો બીજો ઉપાય: અડધા કપ દુધમાં લીંબુનો રસ નીચોવી તરત જ પી જવું. આ ઉપાય સીવાય દુધ લેવું નહીં અને ઘઉંની કોઈ બનાવટ પણ ખાવી નહીં. એ સીવાયનો સામાન્ય ખોરાક લઈ શકાય. એક વખતના ઉપાયથી ઝાડા ન મટે તો બીજી વખત આ ઉપાય કરી શકાય. લગભગ પચાસેક વર્ષ પહેલાં આ ઉપાય મેં કરેલો.
38. **ઝીણો તાવ:** જેના શરીરમાં કાયમ ઝીણો તાવ રહેતો હોય તેણે રોજ સાકર સાથે કોપરું ખાવું. પંદર દીવસમાં જ તાવ મુળમાંથી જતો રહે છે. અહીં સાકર વાપરવાનું કહ્યું છે, ખાંડ નહીં. સાકર અને ખાંડના ગુણ અલગ છે. સાકર તાસીરે ઠંડી છે, જ્યારે ખાંડ ગરમ. જ્યારે હું ધાર્મિક વીધીઓ કરાવતો ત્યારે મેં જોયું છે કે વીધીમાં જ્યાં સાકર લખી હોય ત્યાં કેટલાક લોકો ખાંડ વાપરતા.
39. **જુની શરદી:** દહીંમાં મરીનું ચુર્ણ અને ગોળ મેળવીને ખાવાથી જુની શરદી મટે છે.
40. **કોળું:** કોળું બરાબર પાકેલું જ વાપરવું. પાકેલું કોળું સ્વાદે મીઠું, તાસીરે ઠંડું, પચવામાં હલકું, ચીકણું, અગ્નીદીપક, મળ સાફ લાવનાર, વાત-પીત્તનાશક, કફકારક, રસાયન અને પથ્ય છે. એ ધાતુવર્ધક, પોષણ આપનાર, વાજીકર, બળવર્ધક, મુત્રપીંડ સાફ રાખનાર તથા હૃદય માટે હીતકર છે. તે પ્રમેહ, પેશાબના રોગ, પથરી, તરસ, લોહીબગાડ, વાયુ અને પીત્તના રોગોમાં સારાં છે. ગાંડપણ અને માનસિક રોગોમાં ઉત્તમ છે. બુદ્ધિવર્ધક અને ખુબ પોષક છે. લોહીની ઓછપ, અશક્તિ અને દુર્બળતા મટાડીને શરીરને તાકાતવાન બનાવે છે. અમ્લપીત્ત, દુઝતા હરસ, છાતીમાંથી લોહી પડવું વગેરેમાં કોળાનો રસ કે પાક


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

ખાવો ખુબ હીતકર છે. કોળું વધારે પ્રમાણમાં ખાવાથી દસ્ત સાફ આવે છે અને નીદ્રા આવે છે.

41. **કોળાનો મુરબ્બો:** ભુરા કોળાના ટુકડા પાણીમાં બાફી બમણી સાકરની ચાસણીમાં કેસર અને એલચી નાખી મુરબ્બો બનાવી ખાવાથી માથાની ગરમી, ઉન્માદ, અનીદ્રા વગેરે મટે છે.

42. **કોળાનો અવલેહ:** કોળાને છોલી પોચો ગર્ભ અને બી કાઢી નાખી દોઢ કીલો લઈ બે કીલો પાણીમાં બાફવું. ચડી જાય એટલે કપડામાં નાખી રસ નીચોવી લેવો. રસ અલગ રાખવો. પકાવેલ કોળાને ૧૬૦ ગ્રામ ઘીમાં મધ જેવો રંગ થાય ત્યાં સુધી શેકીને જુદો રાખેલ રસ મેળવવો. એમાં દોઢ કીલો ખાંડ, પીપર, સુંઠ અને જીરાનું ૪૦-૪૦ ગ્રામ ચુર્ણ, ધાણા, તમાલપત્ર, એલચી, મરી અને તજનું ૧૦-૧૦ ગ્રામ ચુર્ણ નાખી ૧૫-૨૦ મીનીટ સુધી હલાવી એકત્ર કરવું. ઠંડું થાય ત્યારે ૧૬૦ ગ્રામ મધ મેળવવું. આ અવલેહ ત્રણ માસ સુધી ૨૦થી ૩૦ ગ્રામ સવાર-સાંજ ખાઈ ઉપર ગાયનું દુધ પીવાથી શરીરનું વજન વધે છે. પાચનશક્તી ખુબ વધે છે. રક્તપીત્ત, પીત્તજવર, તરસ, દાહ, પ્રદર, દુર્બળતા, ઉલટી, ઉધરસ, શ્વાસ(દમ), હૃદયરોગ, સ્વરભેદ, ક્ષત, ક્ષય અને આંત્રવૃદ્ધી મટે છે. એ પૌષ્ટીક અને બળદાયક છે. વૃદ્ધો અને બાળકો માટે પણ ખુબ હીતકારી છે. હૃદય અને ફેફસાંને બળવાન બનાવે છે. લોહીની ખોટી ગરમી દુર કરે છે તથા મગજને પુષ્ટ કરે છે.

43. **મેદવૃદ્ધી:** વજન ઓછું કરવા એક માસ કે તેથી વધુ આ મુજબ ઉપચાર કરવા:
(૧) પહેલા અઠવાડીયામાં સવાર-સાંજ મગ બાફીને એનું મોળું પાણી પીવું. એમાં માત્ર સુંઠ નાખવી. સાથે દુધીનું બાફેલું મોળું શાક ખાવું. (૨) બીજા અઠવાડીયામાં જરાક મીઠું (નમક), મરચું, હળદર નાખવાં અને કાકડી-ગાજરનું કચુંબર ખાવું. (૩) ત્રીજા અઠવાડીયે ઉપર મુજબના ખોરાક ઉપરાંત એક એક ખાખરો લેવો, તથા દુધનો મોળો ઉકાળો સવાર-સાંજ લેવો. ખાંડ નાખવી નહીં. (૪) ચોથા અઠવાડીયે બબ્બે ખાખરા તથા મગના પાણીને બદલે આખા મગ, મઠ, તુવેર,


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

ચણા કે કોઈ પણ એક કઠોળની બાફેલી દાળ લેવી, બાફેલાં શાકભાજી ખાવો. એક ગ્લાસ પાતળી છાસ લેવી. નાસ્તામાં શેકેલા ચણા લેવા. ચાર અઠવાડીયાંમાં પુરતું વજન ઘટી જાય તો ધીમે ધીમે તેલ, ઘી, ખાંડ, ભાતની છુટ લેવી. ભુખ્યા ન રહેવું. ચાર વખત ખાવું, પણ ઉપર બતાવેલી વાનગીઓ જ લેવી. લો બ્લડપ્રેશરના દર્દી હો તો નમકનો ત્યાગ ન કરવો તથા સવાર-સાંજ એક એક ચમચી ગ્લુકોઝ લેવું.

44. **લોહીનું ઉંચું દબાણ:** હાઈ બ્લડપ્રેશરના એક ઉપાય તરીકે પેશાબ છુટથી આવવો જોઈએ. એ માટે દીવસે અને રાત્રે પુરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું, જેથી પેશાબ વધારે થાય. એનાથી લોહીનું ઉંચું દબાણ ઘટે છે. આ રોગને કાબુમાં રાખવા મીઠું (નમક) બને તેટલું ઓછું વાપરવું. બની શકે તો થોડા દીવસ મીઠા વગરનું જ ખાવું. રોજ બે-ત્રણ કીલોમીટર ચાલવું. ફરસાણ, અથાણાં, મીઠાઈ, વધુ પ્રમાણમાં ખાંડ, ખાટા પદાર્થો તેમ જ વાયુ કરનાર આહાર લેવો નહીં. મીઠું વધારે ખાવાથી અનેક રીતે શરીરને નુકસાન થાય છે.

45. **સરગવો:** સ્વાદે તીખાશ પડતો મીઠો, જરાક કડવાશયુક્ત, ગરમ, પચવામાં હળવો, રુચીકારક, લુખો, અગ્નીદીપક, વધુ પડતો ખાવામાં આવે તો દાહ કરનાર, તીક્ષ્ણ, હૃદય માટે અને આંખ માટે હીતકારી, કફ-વાયુના દોષ દુર કરનાર, વીર્યવર્ધક તથા પીત્ત અને રક્તનો પ્રકોપ કરનાર છે. શરીરમાં ચરબીના થર જામતા હોય તો તે ઘટે છે. શરદી, સળેખમ અને શ્વાસના દર્દીને સરગવાની શીંગોનું શાક ખાસ આપવું. વજન ઉતારવું હય તેવા લોકોએ રોજ એક ગ્લાસ સરગવાનું સુપ પીવું, અને ખાખરા, શેકેલા ચણા, ધાણી અને હળવા લુખા ખોરાક પર રહેવું.


46. **વૃદ્ધાવસ્થામાં સંભાળ:** વૃદ્ધાવસ્થામાં પાચક અવયવો અને પાચક રસો પુરતા કાર્યક્ષમ રહેતા નથી, આથી પોષક આહાર ખુબ ચાવીને શાંત ચીત્તે ખાવો. સાંજનો ખોરાક હલકો લેવો. રોટલી, દાળ-ભાત ને શાક અથવા ખીચડી, રોટલા કે ભાખરી ને શાક અથવા રોટલા ને છોડાંવાળી દાળ. દુધ, દહીં, છાસ, કચુંબર

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

અને શાકભાજીનું પ્રમાણ વધારે લેવું. રોટલી-રોટલા સાથે સારી જાતનો ગોળ લેવો. પાંદડાંવાળી ભાજી, કોબીજ, દુધી, ટામેટાં, તલ, ગોળ, થુલાવાળો આટો, હાથછડના કે પોલીશ કર્યાવગરના ચોખા, વીવીધ ફળ વગેરે પુરતું લેવું. તાંદળજાની ભાજી ૧૨૫ ગ્રામ દરરોજ લેવામાં આવે તો જરૂરી કેલ્શ્યમ મળી રહે છે. આપણા ધાન્ય આહારમાં ફોસ્ફરસનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી કેલ્શ્યમવાળા પદાર્થો- દુધ, દહીં વગેરે લેવા જરૂરી છે. આખું અનાજ, ફોતરાંવાળી દાળ, પાલખ, મેથી, તાંદળજો, બીટ, વેંગણ, મોગરી, ગાજર, ટામેટાં, તલ, ગોળ, ખજૂર, દ્રાક્ષ, દાડમ, આમળાં વગેરેમાંથી લોહ મળે છે. વધારે પડતા પ્રોટીનવાળા ચણા, વાલ, વટાણા વગેરે વાયુ પેદા કરે તેવાનું પ્રમાણ ઓછું લેવું. ઘી, તેલ પ્રમાણમાં લેવાં. જરૂર પ્રમાણે પાણી પીતા રહેવું. ખાવાના અર્ધા કલાક પહેલાં અને ખાધા પછી એક કલાક સુધી પાણી ન પીવું. સુતાં પહેલાં ૩ ગ્રામ પીપરીમુળના ગંઠોડાનું ચુર્ણ ૬ ગ્રામ ગોળ મેળવી ખાઈ જવું. દુધ ને ખજૂર અથવા અંજીર સવારે લેવાનું રાખવું. ધીમા ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ કરવા.

47. **તંદુરસ્તી માટે ચાલો:** ચાલવા જાઓ ત્યારે ટહેલવું નહીં, પણ ઝડપથી ચાલવું. ૮ કીલોમીટર ઝડપથી ચાલવું ખુબ જ ફાયદાકારક છે. ઝડપથી ચાલનારને ભાગ્યે જ કોઈ રેચક દવાની જરૂર પડે છે. પીઠની નીચેના સ્નાયુઓને ઝડપી ગતિથી સારો ફાયદો થાય છે. આથી વૃદ્ધાવસ્થામાં પીઠના દુખાવાથી બચી જવાય છે. હલનચલન, નમવું જેવી કીયા સરળતાથી થઈ શકે છે. ઝડપી ચાલવાનો વ્યાયામ યુવાવસ્થા વધુ સમય સુધી ટકાવી રાખે છે. એક કીલોમીટર પણ ઝડપથી ચાલો તે ત્રણ કીલોમીટર આંટા મારો તેના જેટલું લાભદાયક થશે.


48. **મીઠું (નમક):** વધારે પ્રમાણમાં નમક લેતાં ક્યારેક લોહીનું ઉંચું દબાણ વધે છે, લોહી પર તથા હૃદય પર માઠી અસર થાય છે. સૌથી વધારે નુકસાન મુત્રપીંડને થાય છે. મુત્રપીંડ નબળા પડે છે, સોજો આવે છે, ક્યારેક પથરી થાય છે. સાધારણ પ્રમાણમાં મીઠું લેવું જરૂરી છે, પરંતુ હૃદયરોગ થયો હોય, પાંડુરોગ હોય, જલોદર (પેટમાં પાણી ભરાવાનો રોગ) હોય, શરીરે સોજા આવ્યા હોય, શરીરે ખંજવાળ આવતી હોય, ખસ, ખરજવું, દાદર થયેલ હોય, લોહીમાં અશુદ્ધી

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

હોય, હાઈ બ્લડપ્રેશર હોય, આંખો નબળી પડી હોય કે યકૃત(લીવર)ના રોગમાં મીઠું બને તેટલું ઓછું લેવું કે થોડો સમય મીઠું બંધ કરી દેવું, જેથી રોગ નાબુદ થાય.

49. **હરસ:** હરસના રોગમાં હરડે કરતાં ઉત્તમ કોઈ ઔષધ નથી. હરડેથી હરસ મટી જતા નથી, પરંતુ એનાથી મૃત્યુ પર્યંત પીડા વીના જીવી શકાય છે. હરસ હોય તો જુનો મરડો, આમ, ઝાડાનો વ્યાધી અને ગ્રહણીનો વ્યાધી પણ થાય. આ બધાનું મુળ કારણ જઠરાગ્નીની મંદતા છે. આથી જો જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય તો આ બધા રોગ જતા રહેશે. આથી જ હરસમાં સુંઠ, મરી, પીપર વગેરે વાપરવામાં આવે છે. ગોળ સાથે સુંઠ અથવા ગોળ અને લીંડીપીપર અથવા ગોળ અને હરડે લેવાથી અજીર્ણ, હરસ, કબજિયાત વગેરે મટે છે. છાસ અને/અથવા સુરણથી સુકા (લોહી ન પડતું હોય તેવા) હરસ મટે છે. પરંતુ છાસ અને સુરણ કબજિયાત કરતાં હોવાથી એ લેતી વખતે સવારે હરડે જરૂર લેવી, નહીંતર હરસ વધી જશે. લોહી પડતું હોય તેવા હરસમાં છાસ કે સુરણ વાપરવાં નહીં. લોહી પડતું હોય તો કાચી કે શાકમાં બને તેટલી ડુંગળી વાપરો. અથવા ડુંગળીનો રસ મધ અને ઘી (ઘી કરતાં મધ બમણું લેવું) મીશ્ર કરી ચાટવું. સુકા હરસમાં સુરણ બાફી, સહેજ સીંધવ નાખી તેલમાં વઘારીને ખાવું. સુરણને તલના તેલ અને ગોળ સાથે મીશ્ર કરીને લેવાથી પણ હરસ મટે છે. અથવા સુરણને બાફી સહેજ સાકર સાથે ખાવાથી પણ હરસ મટે છે. વળી માખણમાં મધ ઉમેરી ચાટવાથી હરસમાં લાભ થાય છે. મુળાનાં પાન ચાવી તેનો રસ ગળવો અને કુચા ફેંકી દેવા. અથવા મુળાના પાનની ભાજી બનાવી છુટથી ઉપયોગ કરવાથી સુકા અને દુઝતા બંને હરસ સારા થાય છે. હરસવાળાએ સવારે હરડે કાયમ લેવી.


50. **દીવાળીનાં ખાનપાન:** ભાદરવામાં કેળાં, ખીર, દુધપાક, વગેરે ખાવાથી પીત્ત શાંત થાય છે. છતાં જો ન થાય તો દીવાળીમાં મીઠાઈ ખાવાથી પીત્ત શાંત થાય છે. પીત્ત ગરમ, હલકું, તીક્ષ્ણ અને દુર્ગંધીવાળું હોય છે. આથી મધુર, કડવા, તુરા રસથી શાંત થાય છે. દુધ, ઘી માવાની વાનગીઓ એ માટે અનુકુળ છે, પરંતુ તીખી, ગરમ, તળેલી વાનગીઓ નુકસાનકારક છે. ચા-કોફી વીષયુક્ત હોવાથી

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

નુકસાનકારક છે. એનાથી જઠરાગ્ની પણ મંદ પડે છે. ઠંડાં, મધુર, લઘુ પીણાં જેમ કે લીંબુ, દ્રાક્ષ, ફાલસાનું શરબત કે બીજાં મળી શકતાં ફળોનું શરબત અથવા આઈસક્રીમ ચાલી શકે. દીવાળીમાં સુકો મેવો ખાસ કરીને કાજુ, અખરોટ, પીસ્તાં લાભ કરે છે. કેળાં, મોસંબી, નારંગી પણ પીત્તશામક હોવાથી લાભકારક છે. ઘઉંના લોટની સેવ પણીમાં બાફી ઉપર દળેલી ખાંડ અને ભરપુર ઘી લઈને ખાવાથી લાભ કરે છે, કેમ કે ઘઉં, ઘી, ખાંડ પીત્તશામક છે. સેવને ઘીમાં શેકી દુધ નાખી દુધપાક બનાવી ખાવાથી પણ લાભ થાય. તે જ રીતે ધનતેરસના દીવસે લાપસી, કાળી ચૌદશના દીવસે ખીર, વડાં, ચણા ઋતુચર્યાની દૃષ્ટીએ ઉત્તમ છે. દીવાળીના દીવસે મીઠાઈ તથા નવા વર્ષના દીવસે લાપસી કે સેવનો રીવાજ આ કારણને લીધે છે. શરદ ઋતુ રોગોની જનની છે. દીવાળીના દીવસોમાં માંદગી આવી હોય તો કડવી દવા લેવાથી મટે છે. સુદર્શન ચુર્ણ, કડું, કરીયાતું વગેરે પીત્તશામક છે. હળવો જુલાબ, એરંડીયું, હરડે, ત્રીફળા, કાળી દ્રાક્ષ વગેરેમાંથી કોઈ એક લેવાથી પણ દીવાળીમાં પીત્તનો પ્રકોપ થતો નથી. કારતક માસમાં સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા મુળા ખાવા જોઈએ. ચામડીના રોગોમાં મુળા સારા છે. આ બધું ભારતીય ઉપખંડના દેશોને માટે છે.

51. **ત્રણ રસ – તીખો, તીક્ત, તુરો:** તીખો રસ ભુખ લગાડે, ખોરાકનું પાચન કરે, મુખ ચોખ્ખું કરે, કૃમી મટાડે, શરદી અને ચામડીના રોગ દુર કરે, કફનો નાશ કરે અને ઠંડીથી વધેલા વાયુને મટાડે છે. તીખાં દ્રવ્યોમાં આદુ સર્વશ્રેષ્ઠ છે. એનો વીપાક મધુર હોવાથી ગરમ પડતું નથી કે અતીયોગથી નુકસાન કરતું નથી. તીખાં દ્રવ્યોમાં સુંઠ, આદુ, મરી, લીંડીપીપર અને લસણ વધુ સારાં છે.

તીક્ત (કડવો) રસ પાચન કરાવનાર, બુદ્ધિ વધારનાર, પીત્ત-કફનાશક, તમોગુણ ઘટાડનાર, લોહીવીકાર, ચામડીના રોગ, જેર, બળતરા, તાવ અને કૃમીનાશક છે. કારેલાં, મેથી, હળદરમાં કડવો રસ સારા પ્રમાણમાં તથા આમળાં અને તેલમાં થોડા પ્રમાણમાં છે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

તરો રસ પીત્ત અને કફનું શમન કરનાર, વાયુ વધારનાર, લુખો, લઘુ અને ઠંડો છે. એ ત્વચાને મજબુત કરે છે. દાંતને બળ આપે છે, મળને બાંધે છે, સ્નાયુને શક્તિ આપે છે અને વહેતા લોહીને અટકાવે છે. તુરં દ્રવ્યોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ હરડે છે. તે ગરમ, પાંચ રસવાળી અને મધુર વીપાકવાળી હોવાથી ઘણા લાભ કરે છે.

52. આમળાં: જેમના શરીરમાં કોઈપણ જગ્યાએ બળતરા થતી હોય, શરીરના કોઈ પણ અંગ – મોં, જીભ, હોજરી, ગ્રહણી, આંતરડાં, ગુદા, ગર્ભાશય મુખ વગેરે જગ્યાએ ચાંદી-અલ્સરની ફરીયાદ હોય, નાક, મોં, ગુદા, યોનીપ્રદેશ જેવા કોઈ માર્ગે લોહી પડતું હોય તો આમળાં અમૃતતુલ્ય છે. બધા તીખા ગરમ પદાર્થો ત્યજી પાંચ પાંચ આમળાંનો રસ સાકરમાં મેળવી નીચમીત લેવું. સાથે દુધનો વીશેષ ઉપયોગ કરવો. ડાયાબીટીસના દર્દીએ રોજ આમળાનો અને લીલી હળદરનો રસ સવાર-સાંજ એક એક ટેબલસ્પુન પીવો. તાજાં આમળાં ન મળે તો આમળાં-હળદરનું એક ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે ફાકી જવું.

53. લોહીનું કેન્સર(લ્યુકેમીઆ): મટાડવામાં ગાજરનો રસ અકસીર પુરવાર થયો છે. દરરોજ ૨.૫ લીટર ગાજરનો રસ લેવો. ત્રણેક માસ સુધી ગાજરના રસ સીવાય બીજું કશું જ ખાવું-પીવું નહીં. પાણી પણ નહીં. ભુખ કે તરસ હોય ત્યારે ગાજરનો રસ જ પીવો. ત્રણેક માસ પછી અમુક ફળ અને શાકભાજી ગાજરના રસ ઉપરાંત લેવાં. એકાદ વર્ષના ઉપચારથી કેન્સર નાબુદ થાય છે.

54. મેથી: વાયુ, પીત્ત, અપચો, મોળ, ઉબકા, આફરો, ખાટા અને કડવા ઓડકાર, ઉદરશુળ, પાતળા દસ્ત, જવર, ઉલટી, કબજિયાત, મસા, કૃમી, વાતજન્ય હૃદયરોગ વગેરેમાં મેથી ઉપયોગી છે. મેથીના દાણા વાયુનાશક, સોજો ઉતારનાર, ગર્ભાશયનું સંકોચન કરનાર અને શ્વેતપ્રદરનાશક છે. મેથની ભાજી પીત્તનાશક, પાચક, શીતળ અને અપાનવાયુનું અનુલોમન કરે છે. કાચી મેથીનું ચુર્ણ આમાશય, લીવર, રુધીરાભીસરણ તંત્ર અને જ્ઞાનતંત્ર પર ઉત્તેજક અસર કરે છે. મેથીની ફાકીથી મોળ, ઉબકા, ઉલટી વગેરે મટે છે, તથા વાયુની સમ્યક પ્રવૃત્તિ થાય છે. આમવાત


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

(રુમેટીઝમ)ની તીવ્રાવસ્થા દુર કરવા મેથી અને સુંઠનું સમભાગે ચુર્ણ અડધી ચમચી જેટલું ગોળ સાથે સવારે અને રાત્રે લેવું.

55. ટામેટાં: સંતરાં અને ટામેટાંમાં વીટામીન સી હોય છે. વળી પાકા ટામેટાંમાં વીટામીન ‘એ’ સંતરાં કરતાં દસગણું હોય છે. ટામેટાં ખાવાથી કકડીને ભુખ લાગે છે, આંખનું તેજ વધે છે, રેચક હોવાથી કબજાયાત દુર કરે છે. ટામેટાંમાં વીટામીન એ, બી, સી અને ડી પણ હોય છે. એમાં ફોસ્ફરીક એસીડ, સાઈટ્રીક એસીડ અને મેલીક એસીડ હોય છે. આ ત્રણે શરીર માટે ઉપયોગી છે. ટામેટાંમાં લોહ, ગંધક, મેગ્નેશ્યમ, કેલ્શ્યમ, ફોસ્ફરસ, સોડીયમ, ક્લોરીન અને આયોડીન હોય છે. ટામેટાં રક્તવર્ધક છે. મોં કે હાથેપગે સોજા હોય, પથરી થઈ હોય કે પગના ઢાંચણામાં દુખાવો હોય તો ટામેટાં ખાવાં નહીં.

56. શરદીનો અકસીર ઈલાજ: દુધ, ઘી, તેલ, છાસ, લીંબુ અને વધુ પડતાં ખાંડ-ગોળ બંધ કરી સવાર-સાંજ પાણી સાથે ત્રીકટુના (સુંઠ, મરી અને લીંડીપીપર સમાન ભાગે) ચુર્ણની ફાકી લેવી, અને અજમો અને હળદરને ગરમ કરી એના ધુમાડાનો નાસ લેવો. આથી બંધ થયેલ નસકોરાં પણ ખુલી જશે અને થોડા દીવસોમાં શરદી સારી થઈ જશે.

57. સીલેનીયમ: સીલેનીયમ બહુ જ શક્તીશાળી ખનીજ (મીનરલ) છે. જો કે શરીરને સાવ નજવા પ્રમાણમાં એની જરૂર પડે છે. શરીરમાં કેટલાક અસ્થીર આણુઓ હોય છે જેને ફ્રી રેડીકલ કહેવામાં આવે છે. એ શરીરના કોષો પર હુમલો કરી કેન્સર જન્માવે છે. આ ફ્રી રેડીકલને દુર કરનાર એન્ઝાઈમમાં કેન્દ્રીય સ્થાન સીલેનીયમનું છે. આમ સીલેનીયમ કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે. સીલેનીયમ મુખ્યત્વે બ્રાઝીલનટ (30 ગ્રામમાં 840 માર્કોગ્રામ), અનાજ, કઠોળ અને થોડા પ્રમાણમાં ફળ-શાકભાજીમાં હોય છે. સીલેનીયમની રોજની જરૂરીયાત માત્ર 55 માર્કોગ્રામની હોય છે. કેન્સર સામે રક્ષણ મેળવવા 100થી 300 માર્કોગ્રામ જેટલું સીલેનીયમ લેવું જોઈએ. એ માટે વીવીધ અનાજ લેવાં. માત્ર એક બ્રાઝીલ નટમાંથી પણ 120 માર્કોગ્રામ જેટલું સીલેનીયમ મળી રહે છે. આહારમાં


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

સીલેનીયમની ઉણપથી હૃદય કુલી જાય, અને એનું કાર્ય બરાબર થઈ શકતું નથી. વળી એની ઉણપથી થાઈરોઈડનું કાર્ય ખોરંભાઈ જાય છે. રોગપ્રતીકારક શક્તિ માટે પણ સીલેનીયમ જરૂરી છે.

58. આમળાં 2: આમળાંના ઉપયોગથી વૃદ્ધાવસ્થા દુર ધકેલાઈ તારુણ્યને લાંબા સમય સુધી ટકાવી શકાય છે. મોસંબી કરતાં આમળાંમાં વીટામીન ‘સી’ વીસગણું છે. એક આમળાંમાંથી બે મોસંબી જેટલું વીટામીન ‘સી’ મળે છે. વળી આમળાંને છાંયે સુકવવાથી વીટામીન ‘સી’ નષ્ટ થતું નથી. શેકવાથી પણ એ જળવાઈ રહે છે. તાજાં આમળાંને ખુબ ઉકળતા પાણીમાં નાખી ઉતારી સુકવી દેવાં. તેમ કરવાથી ગર્ભ છૂટો પડી ઠળીયા સહેલાઈથી કાઢી શકાય છે. પછી એને છાંયડામાં સુકવી દેવાં. સુકવેલાં આમળાંનું બારીક ચુર્ણ ૪૦૦ ગ્રામ, સીંધવ ૪૦ ગ્રામ અને મરી ૧૦ ગ્રામને પાલખની ભાજી(સ્પીનીચ)ના રસમાં ઘુંટી ગોળી બનાવવી. એને કાયમ લઈ શકાય. કાયમ વીટામીન ‘સી’ લેવાથી જીવનીય શક્તિ વધે છે.

59. વસંતનાં ખાનપાન: વસંતમાં સુર્યનો તાપ વધે તેમ આપણા શરીરમાં ગરમીની અસરથી કફ પીગળે છે. કફનું મુખ્ય સ્થાન આમાશય-જઠર છે. આથી વસંતમાં આ કફને કાઢવા ઉલટીનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. એ માટે એક સારું મીઠળ લાવી, ચુર્ણ બનાવી અડધા ચુર્ણની ફાકી મારવી. ઉપરથી સહેવાય તેવું અને તેટલું હુંફાળું ગરમ પાણી થોડું મીઠું નાખી પીવું. આ પછી દસેક મીનીટ સહેવાય તેવા તાપમાં ફરવું. પછી ઉલટી કરવી. કેટલીક વાર નાકના હાડકામાં કફ ચોંટી રહી સાયનસ (પીનસ)નો વ્યાધી કરે છે. એ દુર કરવા એરંડીયું તેલ(દીવેલ), ષડબીંદુ તેલ કે તુલસીનાં પાન અથવા લસણ નાખી કકડાવેલું તેલ નાકમાં નાખવું – નસ્ય લેવું. આંતરડામાં ભરાઈ રહેલો આમ – ચીકાશ દુર કરવા મધ સાથે હરડે ખાવી. મધ ગરમ હોવાથી કફને પાતળો કરશે અને હરડે એને બહાર કાઢશે. શરીરને વસંતમાં સુંઠના ચુર્ણથી ચોળવું. આથી ચામડી નીચે જામેલો કફ, આમ કે પરસેવાનાં મુળ સ્થાન પર જામેલ ક્ષાર દુર થાય. જેના લાથપગ ઠંડા પડી જતા હોય તેને માટે આ પ્રયોગ અત્યંત જરૂરી છે. કફ દુર કરવા સવારે સુંઠ, ગોળ અને ઘી મીશ્ર કરીને ખાવું. દર વખતે ભોજન પહેલાં આદુ, સીંધવ અને લીંબુનો રસ લેવો.

અનુક્રમ કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


ઘઉંને બદલે જવ અને ચોખા વાપરવા. મધ સાથે સુંઠ, મરી અને પીપરીમુળનું ચુર્ણ લો. દુધમાં નાખીને કે ગોળ સાથે પીપરીમુળનું ચુર્ણ લો.

60. **શૈયામુત્ર:** રાત્રે પેશાબ થઈ જવાનો રોગ ૮-૧૦ વર્ષની ઉંમર સુધીનાં બાળકોમાં અને કોઈવાર મોટી ઉંમરનાં લોકોમાં પણ હોય છે. એનું કારણ પુરુષાતન (પ્રોસ્ટેટ) ગ્રંથીની કમજોરી હોય છે. એ માટે એક ચપટી અડદની છડી દાળ કાચના વાસણમાં સાંજે પલાળી રાખવી. સવારે પાણી કાઢી નાખી દાળ પર થોડી ખાંડ ભભરાવી ખાઈ જવી. રાત્રે સુતી વખતે એક મુઠી તલ (બને તો કાળા) ખુબ ચાવીને ખાવા. ખાઈને તરત સુઈ જવું, ઉપર પાણી પીવું નહીં.

61. **ઉષ:પાન:** રાત્રે તાંબાના લોટામાં ભરી રાખેલું પાણી રાત્રીના છેલ્લા પ્રહરમાં (સવારે ૬ વાગ્યા પહેલાં) ૩૩૦ મીલીલીટર જેટલું પીવાથી રોગ અને વાર્ધક્યથી મુક્ત થઈ વ્યક્તી ૧૦૦ વર્ષનું આરોગ્ય ભોગવે છે. આવું પાણી ૧૩૦ મીલીલીટર નાકથી પીવાથી બુદ્ધી ખીલે છે, દૃષ્ટી ગીધ જેવી બને છે, વળીયાં અને પળીયાં દુર થાય છે અને સર્વ રોગ દુર થાય છે. જેમણે મોતીયા ન આવવા દેવા હોય, વાર્ધક્યને દુર કરવું હોય તેવા કટીબધ્ધ વૃદ્ધોએ આ પ્રયોગ કરવો. આ પ્રયોગથી જુની શરદી, અવાજ બેસી જવો કે બેસુરો હોવો, ખાંસી અને સોજા દુર થાય છે.

62. **મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ):** આમળાં, હળદર, સપ્તરંગી અને મામેજવો એ ચારે ઔષધોનું સરખા ભાગે ચુર્ણ કરી સવાર-સાંજ પાંચ પાંચ ગ્રામ પાણી સાથે લેવાથી ડાયાબીટીસ થતો નથી.

63. **કેળાં:** કેળામાં ફોસ્ફરસ અને કેલ્શ્યમ સારા પ્રમાણમાં હોય છે. કેળામાં રહેલું બાયોટીન તત્ત્વ માથામાં પડતી ટાલ અટકાવે છે. દરરોજ ભોજન બાદ કેળાં ખાવાથી ભોજન પચી જઈ વજનમાં વૃદ્ધી થાય છે. વર્ષા ઋતુ દરમીયાન કે મોસમના ફેરફારને લીધે થતા ઝાડામાં કેળાં બાફી તેમાં દહીં અને ખાંડ મેળવી ખાવાથી ઝાડા મટે છે. અલ્સરથી પીડાતા દર્દીને કેળાના માવામાં લીંબુનો રસ મેળવીને આપવાથી પાચન શક્તિ સતેજ બને છે. અતીશય ઝાડા થતા હોય તો કેળાને મસળી દહીં, સંચળ અને શેકેલાં જીરાંનું ચુર્ણ નાખી પીવું. કેળામાં કૉલેસ્ટ્રોલ ન હોવાથી

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે ગુણકારી છે. ભોજન બાદ કેળાં ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.

64. **સંધીવાનો ઉપાય:** શરીરમાં બે હાડકાંના સાંધા વચ્ચે વાયુનો ભરાવો થવાથી એ સાંધા વચ્ચે જે જેલી જેવો પદાર્થ હોય છે, જેને આયુર્વેદમાં શ્લેષ્મ કફ અને સાદી ભાષામાં કુર્યા કહે છે તે સુકાઈને સંકોચાય છે. આથી સાંધા આગળનાં સામસામેનાં હાડકાં ટકરાય છે, અને દુખાવો થાય છે. આ વાયુ દુર કરવા તલનું તેલ, લસણ, હીંગ, સુંઠ, અજમો વગેરે ઔષધો વાપરી શકાય. સુંઠના ઉકાળામાં દીવેલ નાખીને પીવાથી પણ લાભ થાય છે.

65. **અંજીર અને હળદર:** એક અંજીર અને પા (૧/૪) ચમચી હળદર પાણીમાં લસોટી તેને અડધા ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળવું. ઉકાળો ઠંડો પડે પછી ગળામાં ધારણ કરી, થોડીવાર મોઢામાં રાખીને પછી તેને ધીમેથી ગળામાં ઉતારી દેવો. સવાર-સાંજ આ તાજા ઉકાળાનો ઉપયોગ કરવાથી ગળાનો સોજો (ફેરી-ઝાઈટીસ), કાકડા, મોઢાનાં ચાંદાં, જીભનો સોજો, તાળવાની લાલાશ, દાંતનો દુખાવો, મોઢાની દુર્ગંધ, અવાજ બેસી જવો વગેરે મટે છે.

66. **અખરોટ:** સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટીએ બહુ સારી ગણાય છે. અખરોટમાં ફાઈબર, વીટામીન બી, મેગ્નેશીયમ અને એન્ટી ઓક્સીડેન્ટ વધુ માત્રામાં હોય છે. તે વાળ અને ત્વચાને સ્વસ્થ રાખે છે. અખરોટમાં ઓમેગા ૩ ફેટી એસીડ હોય છે અને તે અસ્થમા, આર્થરાઈટીસ, ત્વચાની સમસ્યાઓ, એક્ઝીમા અને સોરાયસીસ જેવી બીમારીઓમાં સુરક્ષા પુરી પાડે છે. ૧૦-૨૦ ગ્રામ અખરોટ ગાયના નવશેકા દુધ સાથે નીત્ય સેવન કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થા દુર રહે છે. એક શોધ પ્રમાણે નીચમીત અખરોટનું સેવન કરવાથી આયુષ્યમાં પાંચથી દસ વર્ષનો વધારો થાય છે.

67. **અસુખ:** દરેક જણ સુખ ઈચ્છે છે, પણ અસુખનો અનુભવ કરે છે. શા માટે? કારણ સુખી થવું સહેલું નથી. કેમ કે લોકો પોતાની જાતને બીજાં સાથે સરખાવે છે અને એવું લાગે છે કે જાણે બીજાં બધાં પોતાના કરતાં વધુ સુખી છે. આ જ એક

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ મોટી સમસ્યા છે. તમારે એક એવું સમીકરણ જાણવું છે જે તમને કેટલા પ્રમાણમાં અસુખ છે તે દર્શાવે? એવું સમીકરણ નીચે મુજબ છે:

$$અ = આ - વા$$

અ એટલે અસુખ, આ એટલે આકાંક્ષા અને વા એટલે વાસ્તવીકતા.


આપણી આકાંક્ષા અને વાસ્તવીકતા વચ્ચેનો જે તફાવત હોય છે તેટલા પ્રમાણમાં આપણું અસુખ હોય છે. એના પરથી આપણને ખ્યાલ આવશે કે આપણી આકાંક્ષા આપણને દુખ પહોંચાડવામાં કેટલી બધી શક્તિશાળી અસર કરે છે. અને આ સમજી શકાય તેમ છે. દરેક જણ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેનામાં આકાંક્ષા પેદા થતી જાય છે, અનેવધતી જાય છે.

68. **કેન્સરનો ઈલાજ દ્રાક્ષનાં બી:** હાલમાં થયેલા એક સંશોધન મુજબ

સાબીત થયું છે કે દ્રાક્ષનાં બીનું સત્ત્વ અથવા અર્ક લ્યુકેમીયા અને કેન્સરના અન્ય પ્રકારોને બહુ જ સારી રીતે મટાડવામાં મદદગાર થાય છે. સંશોધનમાં જોવામાં આવ્યું છે કે દ્રાક્ષનાં બી માત્ર 48 કલાકમાં દરેક પ્રકારનાં કેન્સરને 76 ટકા જેટલું નષ્ટ કરવા માટે સમર્થ છે. અમેરીકન એસોસીએશન જર્નલમાં પ્રકાશીત એક રીસર્ચ મુજબ દ્રાક્ષના બીમાં જે JNK પ્રોટીન હોય છે તે કેન્સરના કોષોની વૃદ્ધિને નીચંત્રીત કરવાનું કાર્ય કરે છે. તો હવે સ્વાસ્થ્ય માટે માત્ર દ્રાક્ષ જ નહીં પણ એનાં ચમત્કારીક બી ખાવાનું શરુ કરવું. કેન્સરના ઘરગથ્થુ ઉપાયમાં દ્રાક્ષનાં બી ઘણાં અસરકારક છે. આયુર્વેદે પણ આ સંશોધનનું સમર્થન કર્યું છે.

69. **ઉમ્મર:** એ વાત સાચી છે કે જેમ સમય પસાર થાય તેમ વય વધતી જાય છે.

પરંતુ એની અસર ન દેખાય એમ બની શકે. જો આપણા વીચારો સકારાત્મક, સારા, બધાંનું ભલું ઈચ્છનારા જ હોય તો આ શક્ય છે. આશાવાદીઓ પર નીરાશાવાદીઓ કરતાં ઉમ્મરની અસર ઓછી માલમ પડે છે. દુખી રહેતા લોકો જલદી વૃદ્ધ થાય છે, જ્યારે દરેક પરીસ્થીતીમાં ખુશ રહેનારા યુવાન દેખાય છે. ઉપરાંત જો તમને એમ લાગે કે લોકોને તમારી જરુર છે, તમે લોકો માટે ઉપયોગી છો, તમે લોકો માટે કંઈક પ્રદાન કરી રહ્યા છો, તો પણ તમે વધુ સમય સ્વસ્થ રહી

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ શકો. જે લોકોને એમ થાય કે પોતે હવે કંઈ કામના રહ્યા નથી, કોઈને મારી હવે કશી જરૂર નથી, તે લોકો વહેલા વૃદ્ધ થશે.

70. **ચણા:** 15 કાચા ચણા 65 મી.લી. પાણીમાં 24 કલાક બોળી રાખી સવારે ભુખ્યા પેટે એક એક ચણો ખુબ ચાવીને ખાવો. વધેલું પાણી પી જવું. આથી શક્તી વધે છે.

71. **સુંઠ:** શરીર એકદમ ઠંડું થઈ જાય, અરુચી, ચુંક કે આંકડી આવી હોય તો ગોળ સાથે સુંઠ ખાવી અથવા પાણી સાથે સુંઠ ફાકવી.

ઉંઘ આવતી ન હોય તો 3 ગ્રામ પીપરીમુળના ગંઠોડાનું ચુર્ણ પાણી સાથે ફાકવું, અથવા પગના તળીયે ગાયના ઘીનું કે દીવેલનું માલીશ કરવું.


72. અખરોટ: ખાઓ, લાંબું જીવો

સુકો મેવો સ્વાસ્થ્ય માટે ખુબ જ ફાયદાકારક છે. તેમાંયે લાંબાં આયુષ્ય માટે અખરોટ ખુબ ફાયદાકારક છે. અખરોટમાં ખુબ ઓછા પ્રમાણમાં ચરબી હોય છે. એક શોધ પ્રમાણે અખરોટના નીચમીત સેવનથી આયુષ્યમાં પાંચથી દસ વર્ષનો વધારો થાય છે.

તે હૃદયને રક્ષણ આપે છે, અને કોલેસ્ટરોલને પણ ઘટાડે છે. અખરોટને સલાડમાં, દળીને કે નાસ્તામાં ખાઈ શકાય. સ્પેશીયલ વાનગીમાં પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય. અખરોટ ઉપરાંત કાજુ, બદામ, પીસ્તાં પણ પ્રોટીન અને વીટામીનોથી ભરપુર હોય છે. આથી આવો સુકો મેવો ખાવાથી સ્વસ્થ રહી

શકાય.

73. **અજમો:** આફરો-ગોળો-શુળની શ્રેષ્ઠ દવા અજમો છે. એક ચમચી અજમાના ચુર્ણમાં બે-ત્રણ ગ્રામ ખાવાનો સોડા તથા એક ગ્રામ સંચળ મેળવીને હુંફાળા પાણી સાથે ફાકી જવું. આ પ્રયોગ વાયુને નીચે ઉતારી દે છે અને પેટના ગોળાનું શમન કરે છે. અજમો પેટના ગોળા અને શુળનો ત્વરિત નાશ કરે છે. આવા દર્દીઓએ ઉપવાસ-એક ટાણાંથી બચવું. સમયસર તાજો, માપસર આહાર લેવો. સર્વ રોગોનું સર્વ પ્રથમ કારણ તો વ્યક્તીનો આહાર અને વીહાર છે.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

74. અથાણાંની સાયવણી:

અથાણામાં સરકો અથવા સોડીયમ બેન્ઝોઈટ નાખવાથી અથાણું ખરાબ થતું નથી. જો લીંબુનું અથાણું ખરાબ થતું લાગે તો, તેમાં થોડી દળેલી સાકર ભેળવી દેવી. કેરીના અથાણામાં તેલ ગરમ કરતી વખતે તેમાં ત્રણ લવીંગ નાખી દેવાથી અથાણું બગડતું નથી. અથાણું હંમેશાં મોટા પહોળા મોઢાવાળી ચીનાઈ માટીના બરણીમાં રાખવું. અને રોજના ઉપયોગ માટે નાની બરણીમાં કાઢી લેવું. અથાણું કાઢ્યા બાદ તેને નીચેથી ઉપર હલાવી લેવું. અથાણાંની બરણીના મોઢા પર પાતળું મલમલનું કપડું બાંધવું.


અથાણું કાઢતી વખતે હાથ બીલકુલ ભીના ન હોવા જોઈએ. જરા અમથી ભીનાશ અથાણાંને બગાડવા પુરતી છે. અથાણાં કાઢવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતો ચમચો પણ ભીનો ન હોવો જોઈએ. અથાણાં ભેજથી ખરાબ થઈ જાય છે. તેથી તેને રાખવાનું સ્થાન ઠંડું હોવું જરૂરી છે. વરસાદ પછી અથાણાંને થોડો તડકો આપવો સલાહભરેલું છે.

75. ઉંઘ:

ઉંઘ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે બહુ જ જરૂરી છે. જો આપણે વધારે ઉંઘ લઈએ તો પણ સમસ્યા આવી શકે છે અને જો ઓછી ઉંઘ લઈએ તો પણ સમસ્યા આવે છે. રોજ ઓછા કલાક ઉંઘતા લોકોની કીડનીની ક્ષમતા બહુ જલદીથી જવાબ દઈ દે છે એવું ન્યુયોર્કના રીસર્ચરોનું કહેવું છે.

આપણા શરીરમાં નીદ્રાવસ્થામાં પણ શુદ્ધીકરણની પ્રક્રિયાઓ ચાલતી રહેતી હોય છે. એટલે જ આપણે નીચત સમયે ઉંઘીએ અને ઉઠીએ તે જરૂરી છે. શરીરની અંદરની શુદ્ધીકરણની પ્રક્રિયા એક રીધમમાં ચાલે છે જેને સર્કાડીયન રીધમ કહેવાય છે. જ્યારે ઉંઘવાનો સમય ઓછો થઈ જાય ત્યારે આંતરીક અવયવોને પુરતો આરામ મળતો નથી અને સ્વચ્છતાનાં કાર્ય અધુરાં રહી જાય છે.


નેચરલ સાઈકલ મુજબ પુરતી ઉંઘ ન મળે તો એનાથી ઉત્સર્જનતંત્ર સાથે સંકળાયેલા મુખ્ય અવયવોમાં ગરબડ થઈ શકે છે. એક હોસ્પીટલના સંશોધનમાં 4238 ભાગ લેનારાઓની ઉંઘ અને ઉત્સર્જનતંત્ર પરની અસર તપાસીને તારવ્યું હતું કે અપુરતી અને ઓછી ઉંઘ લાંબા ગાળે કીડનીને નુકસાન પહોંચાડે છે.

ચેતવણી અને  કોપીરાઈટ માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

76. ઉંઘ માટે: વધુ વીગતો જાણવા માટેની લીન્ક: અનીદ્રા

[HTTP://GANDABHAI VALLABH.WORDPRESS.COM/2010/01/05/](http://GANDABHAI Vallabh.wordpress.com/2010/01/05/)

(1) અળસીનું તેલ અને એરંડીયું (દીવેલ) સરખા ભાગે મેળવી-મીશ્ર કરી કાંસાના પાત્રમાં ખલીને તેનું અંજન કરવાથી ખુબ સારી ઉંઘ આવે છે. (2) અશ્વગંધામાં ઉંઘ લાવવાનો ગુણ છે. એના લેટીન નામનો અર્થ થાય છે ‘ઉંઘ લાવનાર.’ અશ્વગંધાનાં સડેલાં ન હોય એવાં પુષ્ટ મુળીયાનું બારીક ચુર્ણ (જે બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે) અડધીથી એક ચમચી જેટલું ઘીમાં શેકી એક ગ્લાસ દુધમાં સાકર નાખી ઉકાળીને ઠંડુ પડે પછી પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. જો ઘી માફક આવતું હોય તો આ કરી શકાય. નહીંતર એક ગ્લાસ દુધમાં એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચુર્ણ અને બે ચમચી સાકર નાખી ઉકાળી ઠંડું પાડી ઉંઘ ન આવતી હોય તો રોજ રાત્રે પીવું જોઈએ, જેથી સારી ઉંઘ આવે છે. (3) પગના તળીયે ગાયનું ઘી ઘસવાથી ઉંઘ સારી આવે છે. (4) ઉંઘ ન આવતી હોય તો ૦.૩થી ૦.૬ ગ્રામ જાયફળ અને એટલું જ પીપરીમુળનું ચુર્ણ દુધ સાથે સુવાના અર્ધા કલાક પહેલાં લેવું. (5) ઉંઘ આવતી ન હોય તો શેકેલા જાયફળનું ચુર્ણ ૧ ગ્રામ, જટામાંસીનું ચુર્ણ ૧ ગ્રામ, અશ્વગંધાનું ચુર્ણ ૩ ગ્રામ, ગંઠોડાનું ચુર્ણ ૨ ગ્રામ અને સર્પગંધાનું ચુર્ણ ૦.૧૬ ગ્રામ (એટલે ચોખા ભાર) એક ચમચી મધ અથવા ઘીમાં ચાટવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે. (6) ડુગળી ખાવાથી ઉંઘ આવે છે. દુધી પણ ઉંઘ લાવનારી છે. (7) રાત્રે એક ચમચી મધ પાણી સાથે લેવાથી સારી ઉંઘ આવે છે, પેટ સાફ આવે છે. (8) નાયાસીન એટલે વીટામીન બી2 શેકેલી મગફળી, વટાણા, બટાટા, ચોખા, બ્રાઉન બ્રેડ, બદામ વગેરેમાંથી મળે છે. એનાથી સારી ઉંઘ આવે છે. (9) શેરડીના રસમાં થોડું ગંઠોડાનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી ઉંઘ સારી આવે છે. (10) સુંઠ નાખી ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી પીવાથી ઘણા રોગોમાં ફાયદો થાય છે. ઉંઘ નીયમીત થાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

77. હૃદયની રક્તવાહીનીઓ: હૃદયની રક્તવાહીનીઓને કુદરતી ઉપાય વડે ખુલ્લી કરવાનો આ રહ્યો ઉપચાર. તમારાં સ્નેહીજનો અને મીત્રોને આની જાણ કરો.


એ માટે,

લીંબુનો રસ એક કપ, આદુનો રસ એક કપ, લસણનો રસ એક કપ અને એક કપ એપલ સાઈડર વીનેગર લઈ મીક્સ કરી એને ધીમા તાપે ગરમ કરવા મુકો. જ્યારે 3 કપ પ્રવાહી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લઈ ઠંડું પડવા દો. ઠંડું પડ્યા પછી એમાં 3 કપ ચોખ્ખું મધ સારી રીતે ભેળવો. એને એક બોટલમાં ભરી રાખો. દરરોજ સવારે નાસ્તા પહેલાં એમાંથી એક ટેબલસ્પુન જેટલું નીચમીત લેવું. એનાથી તમારી બંધ થયેલી કે સાંકડી થઈ ગયેલી રક્તવાહીનીઓ ખુલી જશે. આથી કોઈ એન્જીઓગ્રાફી કે બાયપાસની જરૂર રહેશે નહીં.

78. ગળાનો સોજો: એક અંજીર અને પા ચમચી હળદર પાણીમાં લસોટી તેને અડધા ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળો. ઠંડો પડે પછી આ ઉકાળો ગળામાં ધારણ કરી, થોડીવાર મોઢામાં રાખીને ધીમેથી ગળામાં ઉતારી દેવો. સવાર-સાંજ આ તાજા ઉકાળાનો ઉપયોગ કરવાથી ગળાનો સોજો (ફેરીન્જાઈટીસ), કાકડા, મોઢાના ચાંદા, જીભનો સોજો, તાળવાની લાલાશ, દાંતનો દુખાવો, મોઢાની દુર્ગંધ, અવાજ બેસી જવો વગેરે મટે છે. હળદરનો અને અરડુસીનો રસ મધ ભેળવી લેવાથી પણ આવું જ હીતકારી પરીણામ મળે છે.

79. કોથમીર: કીડનીની સફાઈ માત્ર થોડી કાળજીથી એકદમ કિફાયત ભાવે !!!

વર્ષો સુધી આપણી કીડની લોહીને શુદ્ધ કરીને તેમાંથી ક્ષાર રૂપે આપણા શરીરમાંથી અશુદ્ધિનું જેર કાઢતી રહેતી હોય છે. આપણા દેશી ઉપચાર થકી કોથમીરનો ઉપયોગ કરીને નીર્દોષ અને સાદગી ભરેલી રીતે પણ કીડનીની માવજત કરી શકાય જેની રીત અજમાવાવા જેવી છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


પ્રથમ લીલી કોથમીરની ઝુડી લઈ બરાબર પાણીથી સાફ કરીને પાંદડાંને ડાળખાંથી કાપીને જુદાં કરો અને એક નાના વાસણમાં પાણીમાં પાંદડાંને રાખો. હવે પાંદડાંના એકદમ નાના કટકા કરીને એક તપેલીમાં પીવાના પાણીમાં દશ મીનીટ સુધી ઉકાળો, પછી ઝીણી જાળીવાળી ગરણી કે સારા સફેદ સુતરાઉ કપડામાંથી આ કોથમીરના ઉકાળાને ગાળીને ઠંડો પડવા દો. જ્યારે તે ઠંડો થઈ જાય ત્યારે ફરીવાર એને સારા સફેદ સુતરાઉ કપડામાંથી ગાળો અને સ્વચ્છ કરેલી બાટલીમાં ભરીને રેફ્રીજરેટરમાં રાખો.

આ પાણી દરરોજ સવારે પીઓ, તમે જ્યારે પેશાબ ઉતારો ત્યારે અચૂક નજર કરશો કે તમારા શરીરમાંથી મુત્ર વાટે કેટલો કચરો અને અશુદ્ધિ બહાર નીકળે છે, પેશાબના રંગ પરથી તરત જ માલમ પડી જશે અને થોડા દિવસોમાં તમારા આરોગ્યમાં પણ તાજગીનો અનુભવ થવા લાગશે.

કોથમીરનો આ દેશી ઉપચાર તદ્દન નીર્દોષ અને બીનહાનીકારક છે. શ્રદ્ધા અને વીશ્વાસપુર્વક અજમાવી જુઓ, તમારા અનુભવ પછી જો કાંઈ ફેર લાગે તો તમારા મીત્રો અને સંબંધીઓને પણ સુચવજો.

80. સ્ટ્રેસ: વધુ પડતા સ્ટ્રેસને લઈને મગજના નવા કોષોને ભારે નુકસાન થાય છે. મગજનો આ ભાગ નવું શીખવા માટે, યાદ રાખવા માટે અને ભાવનાઓ સાથે સંબંધીત હોય છે. જીવનપર્યંત આ ભાગમાં નવા કોષોનું સર્જન સતત થતું રહે છે. સ્ટ્રેસના જેવી જ અસર નીરાશા અને શોકની પણ થાય છે. સંશોધન એવું બતાવે છે કે સ્ટ્રેસ બાદ તરત કોષો નાશ પામતા નથી, પણ ચોવીસ કલાક કે તેથી કંઈક વધુ સમય બાદ નષ્ટ થાય છે. આથી આ કોષો નાશ પામે તે પહેલાં ઈલાજ કરીને એને બચાવી શકાય. એટલે કે સ્ટ્રેસ, નીરાશા કે શોકની લાગણીમાંથી બને તેટલા વહેલા બહાર નીકળી જવાના ઉપાય કરવા જોઈએ.

81. ઉંઘ અને વજન: સ્વસ્થ રહેવા માટે આઠ કલાકની ઉંઘ જરૂરી છે એવું લાંબા સમયથી કહેવામાં આવે છે. પરંતુ નવી શોધ મુજબ પુરતી ઉંઘ માત્ર તાજગી જ આપે છે એમ નહીં, પણ એની આપણા વજન પર પણ અસર થાય છે. સીત્તેર હજાર મહીલાઓ પર 16 વર્ષ સુધી કરવામાં આવેલા એક સંશોધનના


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

તારણ મુજબ જે મહીલાઓ પાંચ કલાક કે તેથી ઓછી ઉંઘ લે છે તેમનું વજન સાત કલાકની નીદ્રા લેતી મહીલાઓની સરખામણીમાં ૧૫ કીલો જેટલું વધવાની શક્યતા રહે છે. સંશોધન કરનારનું કહેવું છે કે ઓછી ઉંઘ લેનારાંમાં વધતા વજનની આ તો સરેરાશ છે, કેટલાંક લોકોમાં આનાથી ઘણું વધારે વજન વધે છે. વજનમાં થતો થોડોઘણો વધારો પણ ડાયાબીટીસ અને બ્લડપ્રેશર જેવી સમસ્યા પેદા કરી શકે છે.

82. કઢીલીમડો અને ડાયાબીટીસ: લંડનની કીંગ્સ કોલેજના સંશોધનકર્તાઓએ ભારત, થાઈલેન્ડ, ઘાના અને ચીનમાં પરંપરાથી વપરાતી વનસ્પતીઓ પર પ્રયોગો કર્યા છે. તેમનું કહેવું છે કે ભારતમાં વપરાતાં કઢીલીમડાનાં પાંદડાં ડાયાબીટીસમાં મદદગાર બને છે. કઢીલીમડો લોહીમાંના ગ્લુકોઝના પ્રમાણને નીચંત્રીત કરી શકે છે.

83. લસણ અને હૃદય : લસણ હૃદય માટે કેમ ફાયદાકારક?: વૈજ્ઞાનીકો કહે છે કે એનું રહસ્ય શોધી કાઢવામાં આવ્યું છે. એ છે લસણમાં રહેલું એલીસીન નામનું રસાયણ. એના વડે સલ્ફરનાં સંયોજનો બને છે, જેનાથી તીવ્ર વાસ આવે છે. અને એને લીધે જ શ્વાસમાં દુર્ગંધ આવે છે. સલ્ફરનાં આ સંયોજન લોહીના રક્તકણ સાથે પ્રતીક્રિયા કરીને હાઈડ્રોજન સલ્ફાઈડ બનાવે છે, જે રક્તવાહીનીઓને લોહીના વહનમાં મદદરૂપ થાય છે, અને રક્તવાહીનીઓ પર દબાણ ઘટી જઈ એમને આરામ મળે છે. આથી બ્લડપ્રેશર ઘટે છે. જો કે વૈજ્ઞાનીકોએ ચેતવણી આપી છે કે લસણના વધુ પડતા ઉપયોગથી સાઈડ ઈફેક્ટ થઈ શકે છે. હાઈડ્રોજન સલ્ફાઈડથી જ સડેલા ઈંડા જેવી વાસ આવે છે.

84. મગફળી અને ટી.બી.: કેટલાંક સંશોધનોમાં જોવામાં આવ્યું છે કે મગફળીમાં રહેલું એક રસાયણ ટી.બી.નો ઈલાજ કરવામાં મદદગાર બને છે. મગફળીથી શરીરમાં નાઈટ્રીક ઓક્સાઈડનું સ્તર વધે છે. આ રસાયણ શરીરની રોગપ્રતીકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે. આથી ટી.બી.ના જીવાણુ સામે એ રક્ષણ આપી શકે. વૈજ્ઞાનીકો માને છે કે આ રસાયણના અભાવે જ લોકો ટી.બી.ના


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

ભોગ બને છે. આમ સીદ્ધાંતની રીતે જોઈએ તો નાઈટ્રીક ઓક્સાઈડનું પ્રમાણ વધારીને લોકોને ટી.બી.થી બચાવી શકાય. શરીરમાં નાઈટ્રીક ઓક્સાઈડનું પ્રમાણ વધારવાનો એક ઉપાય આર્જનાઈન નામના રસાયણની ટીકડી લેવાનો છે. આર્જનાઈન એમીનો એસીડનો એક પ્રકાર છે, જે શરીરમાં નાઈટ્રીક ઓક્સાઈડ પેદા કરે છે. અને મગફળીમાં આર્જનાઈન ઘણા સારા પ્રમાણમાં હોય છે. મગફળીને શેકવાથી એમાંનાં તત્વોમાં ૨૨% જેટલો વધારો થાય છે, પરંતુ એમાં મીઠું (નમક) નાખવું નહીં.

85. અજમો: આફરો, ગોળો, શુળની શ્રેષ્ઠ દવા અજમો છે. એક ચમચી અજમાના ચુર્ણમાં બે ગ્રામ ખાવાનો સોડા તથા એક ગ્રામ સંચળ મેળવી હુંફાળા પાણી સાથે ફાકવું. એનાથી વાયુ નીચે ઉતરી ગોળાનું શમન થાય છે. આવી સમસ્યા વખતે ઉપવાસ કે એકટાણાં કરવાં નહીં. ભુખ પ્રમાણે તાજો, સુપાચ્ય આહાર લેવો. દરરોજ સારા પ્રમાણમાં પાણી પીવું, જેથી રક્તાભીસરણ સારી રીતે થાય અને બધાં અંગોને શક્તી મળે. આંતરડાંની શક્તી ઘટી જાય તો મળશુદ્ધી બરાબર ન થાય, આથી વાયુ થાય અને ગોળો ચડે.

86. અલુણા: પગમાં સોજા હોય, આંગળી દબાવતાં ખાડા પડી જતા હોય, આખા શરીરમાં ખાજ ઉપડતી હોય અને થોડા શ્રમથી હાંફ ચડી જતી હોય તો બધો જ આહાર બંધ કરી એક માસ ફળાહાર પર રહેવું. ફળો અને ફળોનો રસ છુટથી લઈ શકાય. નમક (મીઠું) સંપુર્ણ બંધ કરવું. એનાથી ગણતરીના દીવસોમાં જ સોજા, ચળ, હાંફ મટી જાય છે. આ પછી કાયમ માટે ખાવામાં નમક ઓછું કરી નાખવું. અઠવાડીયે બે દીવસ ફળો પર જ રહેવું. દર વર્ષે આખો ચૈત્ર માસ અલુણા રહી ફળાહાર કરીને પસાર કરવો. જીવનભર આ રીતે કરવાથી સંપુર્ણ નીરોગી રહી શકાય છે. ચૈત્ર માસમાં અલુણા રાખવાથી લોહી તથા ચામડી ચોખ્ખી રહે છે. કીડનીને આરામ મળવાથી શરીરના દોષો કાઢવાની ક્રીયા સુધરે છે.

87. આખું અનાજ: આખા અનાજથી હાર્ટ એટેક નહીં આવે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

ચાલ્યા વગરના લોટમાંથી ભાખરી, રોટલી, રોટલા બનાવીને ખાવાથી, બ્રાઉન બ્રેડ અને લાલ ચોખા ખાવાથી, કોર્નફ્લેક્ષ, ઓટમીલ અને ‘સીરીઅલ’ (જાડો શેકેલો લોટ) ખાવાથી શરીરને ખુબ ફાઈબર, અગત્યનાં ખનીજો (લોહ, કોબાલ્ટ, તાંબુ, મેંગેનીઝ, જસત, સીલેનીઅમ), વીટામીનો વગેરે મળે છે. એનાથી હાર્ટ-એટેકનું પ્રમાણ ૧૫ થી ૩૫ ટકા ઘટી જાય છે. આખા અનાજમાંથી વનસ્પતીમાં રહેલ ‘સ્ટરોલ્સ’, ‘ફ્લેવેનોઈડ્ઝ’ અને એન્ટીઓક્સીડન્ટ મળે છે. વળી આ ખોરાક ખાવાથી પેટ જલદી ભરાઈ જાય છે જેથી ખોરાક વધુ પડતો ન લેવાતાં વજન વધતું નથી. પ્રોસેસ કરેલા ‘ઓટમીલ’, ‘સીરીઅલ’ અને ‘કોર્નફ્લેક્ષ’માં વધારાનાં વીટામીન, રેસીન અને સુકો મેવો નાખેલો હોય છે જે વધુ મદદરૂપ થાય છે.

88. ડેન્ટ્યુ ફીવરનો અકસીર ઈલાજ: પપૈયાના ઝાડનાં બે સારાં લીલાં પાન તોડીને એને સાદા પાણીથી (ગરમ પાણીથી નહીં) બરાબર ધોવાં. એને છુંદીને રસ કાઢી સુતરાઉ કપડાથી ગાળવો. એકાદ ચમચી જેટલો રસ નીકળશે. પાકું પપૈયું મીઠું હોય છે, પણ એનાં પાંદડાંનો રસ ખુબ જ કડવો હોય છે. આ રસ દર્દીને પાયા પછી એને થોડી વાર સુધી કશું ખાવાનું આપવું નહીં. ચોવીસ કલાકમાં માત્ર એક વાર આ રસ આપવો. આ સારવારથી બહુ ઝડપથી ડેન્ટ્યુનો તાવ ઉતરી જાય છે.

89. અવાજ બેસી જવો: અવાજ બેસી ગયો હોય તો (૧) રોજ રાતે અજમો ચાવતાં ચાવતાં બે ચમચી દીવેલ પેટમાં ઉતારી જવું. (૨) શ્વાસકાસ ચીંતામણીરસ નામની ગોળી પીસીને સવાર-સાંજ મધમાં ચાટી જવી. અને (૩) હળદર નાખી ઉકાળેલું પાણી પીવું.

અવાજ વાયુના પ્રકોપથી બેસી જાય છે. વાયુ ગળાના સ્વરતંત્રની આંતરત્વચા સુકવી નાખે છે, તેથી અવાજ બેસી જાય છે. દીવેલ અને અજમો મળશુદ્ધી અને વાયુ શુદ્ધી કરે છે. મધમાં ચાટવાની દવાઓ પણ એ જ કરે છે. હળદરવાળું હુંફાળું પાણી સ્વરચંત્રને સ્નીગ્ધ કરે છે. જો બીજા કોઈ કારણથી અવાજ બેસી ગયો ન હોય તો આ ઉપચાર કરવો.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


90. પૌષ્ટિક આહાર: બદામ, પીસ્તા, કાજુ, મગફળી, અખરોટ, તલ, સરસવ, મગ, વાલ, અડદ, રાજમા, ચણા, વટાણા, ઘઉં, ચોખા, બાજરી, જુવાર વગેરેમાંથી પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, ચરબી, વીટામીન, ખનીજ સારા પ્રમાણમાં મળે છે, પરંતુ એમાં સુકો મેવો વધુ પ્રમાણમાં કેલરી આપતો ખોરાક હોવાથી વજન વધવાની શક્યતા છે, આથી ઓછા પ્રમાણમાં ખાવાનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. તળેલો અને ખુબ મીઠું નાખેલો સુકો મેવો નુકસાનકારક છે.

91. આ સાચું? અનાજ અને કઠોળમાંથી મળતું પ્રોટીન ૧૦૦ ગ્રામથી વધુ લેવામાં આવે તો ગાઉટ કે પથરી થવાનો ભય રહે છે. અનાજ અને કઠોળનો લોટ ચાલ્યા વગર વાપરવાથી ફાઈબર, વીટામીન અને ખનીજનો લાભ મળે છે. ફણગાવેલાં કઠોળમાંથી પણ એ ત્રણે સારા પ્રમાણમાં મળે છે. કેળાં, સફરજન, નારંગી, દ્રાક્ષ, ટેટી, તરબુચ, કેરી, જામફળ, ચીકુ, પાઈનેપલ પૈકી કોઈપણ ત્રણ ફળ દરરોજ ખાવાં જોઈએ.

92. કેલ્શ્યમ: પુરતા પ્રમાણમાં દુધ લેવામાં ન આવે તો શરીરમાં કેલ્શ્યમની ખોટ વર્તાય છે. મોટી ઉંમરે હાડકાં તુટી જવાનું કારણ કેલ્શ્યમનો અભાવ છે. ૫૦ મી.લી. દુધમાંથી ૮૦૦ થી ૧૨૦૦ મી.ગ્રા. કેલ્શ્યમ મળે છે. વધારાના કેલ્શ્યમ માટે રોજ એક કેળું ખાવું જોઈએ. રોજ આઠથી દસ દાણા કોઈ સુકો મેવો ખાવો જોઈએ. ચાર પેશી ખજુર લેવું જોઈએ. અંજીરમાંથી પણ કેલ્શ્યમ મળે છે. બધાં જ લીલાં શાકભાજી, બધાં જ કઠોળ, બધાં અનાજ અને ભાજી, કાકડી, કોબી વગેરેમાંથી પણ કેલ્શ્યમ મળે છે.

93. આહારના પાચન માટે હર્બલ ઉકાળો : એક એલચીનું ચુર્ણ, 2-3 મરીનો ભૂકો, 2-3 સ્ટીક તજનો ભૂકો, 4-5 તુલસીનાં પાન, 1 ચમચી સૂંઠ

રીત- એક તપેલીમાં એક ગ્લાસ પાણી લેવું અને તેમાં આ બધી સામગ્રી નાખીને તેને દસ મીનીટ સુધી ઉકાળો. ઉકાળો ગાળીને સહેજ ઠંડો થાય એટલે પી લેવું. વધુ સારો ફાયદો મેળવવા માટે આ ઉકાળાને દીવસમાં બે વાર પીવો જોઈએ.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ સવારે ખાલી પેટ આ ઉકાળો પીવામાં આવે તો ઘણો વધારે ફાયદો મળી શકે. ઉકાળો વધુ તીખો લાગે તો તેમાં નાની ગાંગડી ગોળ પણ ઉમેરી શકાય.


94. આહારના પાચન માટે કાળા મરીનો ઉકાળો : એક નાની ચમચી કાળા મરીનું ચુર્ણ અને ચાર ચમચી લીંબુનો રસ પાણીમાં મીક્સ કરીને ગરમ કરો. પછી તેમાં સાધારણ ઠંડું થાય ત્યારે એક ચમચી મધ મીક્સ કરીને પીવું. એનું દરરોજ સેવન કરવાથી શરદી-ઉધરસમાં રાહત મળશે અને શરીરની વધારાની ચરબીને પણ ઘટાડવામાં મદદ કરશે.

95. ઓલીવ ઓઈલનું પરીક્ષણ : બી. જે. મિસ્ત્રીના અંગ્રેજી ઈમેલમાંથી

તમે ખરીદેલું ઓલીવ ઓઈલ શુદ્ધ છે કે કેમ તે શી રીતે જાણશો? ઓલીવ ઓઈલની બોટલને ફ્રીજમાં મુકી દો. અડધા કલાક પછી જો એણે ઘન સ્વરુપ પકડ્યું હોય તો એ ચોખ્ખું ઓલીવ ઓઈલ છે એમ જાણવું, કેમ કે એમાં મોટા પ્રમાણમાં એકાકી અસંપૂર્ણ (monounsaturated) ચરબી હોય છે, જે ઠરી જાય છે. પરંતુ જો એ ઠરી ન જાય તો એ બનાવટી કે ભેળસેળવાળું તેલ હોવું જોઈએ.

આમ છતાં એના પરનું લખાણ ચકાસી જુઓ. જેમ કે “ઓસ્ટ્રેલીઅન એક્સટ્રા વર્જન સર્ટીફાઈડ” અથવા “કેલીફોર્નીઆ ઓલીવ ઓઈલ કાઉન્સિલ સર્ટીફાઈડ એક્સટ્રા વર્જન” જેવું લખાણ હોય તો એ ઠરી જવું જ જોઈએ. એમ ન થાય તો કોઈકે બનાવટ કરી હોવી જોઈએ.

96. આંબા હળદર આંબાહળદર આયુર્વેદનું જાણીતું ઔષધ છે. આંબાહળદર સહેજ કડવી, ખાટી, તુરી, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, ગરમ અને સારક છે. તે સોજો, વ્રણ, કફ, દમ, હેડકી, શુળ, વાયુ, મોઢાના ચાંદા અને રક્તદોષ મટાડે છે. આંબાહળદર અને કાળીજીરીનું ચુર્ણ શરીરે ચોળવાથી શરીરની ખંજવાળ મટે છે. બને ત્યાં સુધી આંબાહળદર ચોપડવામાં અને ખાવાના ઉપયોગમાં લેવી. આંબાહળદરના સુકા કંદ બજારમાં મળે છે. પગના મચકોડના


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

સોજા પર આંબાહળદર ગરમ પાણીમાં ઘસીને સવાર-સાંજ લેપ કરવાથી સોજો અને મચકોડનો દુખાવો મટી જાય છે. જો મુઠમારનો સોજો આવ્યો હોય તો આંબાહળદરના લેપથી સોજો અને દુખાવો મટી જાય છે. આંબાહળદરની સુગંધ આંબા જેવી હોવાથી આયુર્વેદમાં તેને આમ્ર હરીદ્રા કહે છે.

97. એરોબીક્સ અને અલ્ઝાઈમર : એક નવા સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું છે કે નીચમીત એરોબીક્સ કસરત કરનારા લોકોને અલ્ઝાઈમરનું જોખમ ઓછું થઈ જાય છે. અલ્ઝાઈમર વૃદ્ધાવસ્થાનો રોગ છે જેમાં દરદી રોજંદી બાબતોને ભુલવા લાગે છે. ઘણી વાર દરદી બજારમાં ખરીદી કરીને ઘરે પાછા ફરતી વખતે ઘરનો રસ્તો ભુલી જાય છે. તો કેટલાંક પોતાનું તથા સંબંધીઓનું નામ અને ચહેરો પણ ભુલી જાય છે. અમેરીકામાં થયેલા એક સંશોધન પ્રમાણે યુવાવસ્થાથી જ પગપાળા ચાલવું, જીમ્નેશીયમમાં કસરત કરવી, કોઈ રમતમાં ભાગ લેવાનું શરુ કરી દેવું જોઈએ. શારીરીક સક્રીયતા જેટલી વધારે હશે તેટલું અલ્ઝાઈમરનું જોખમ ઓછું રહેશે. સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું છે કે નીચમીત કસરતની માનવ મગજ પર સારી અસર પડે છે.

98. ખાધા પછી ઠંડું પાણી કેન્સરને આમંત્રે છે. જે લોકો ખાધા પછી ઠંડું પાણી પીતા હોય તેમણે સાવધાન થઈ જવું. ખાધા પછી ઠંડું પાણી પીવાનું સારું લાગે છે, પરંતુ ઠંડું પાણી આપણે જે ચરબીવાળો ખોરાક ખાધો હોય તેને કઠણ બનાવી દે છે. આથી પાચનક્રીયા ધીમી પડી જશે. જ્યારે એ ચીકણો પદાર્થ એસીડ સાથે પ્રતીક્રીયા કરે છે ત્યારે એનું વીઘટન થઈ બીજા ઘન આહારની સરખામણીમાં એ આંતરડામાં ઝડપથી પહોંચી જશે, અને એની દીવાલ પર ચોંટી જશે. બહુ ઝડપથી એનું ચરબીમાં પરીવર્તન થશે અને કેન્સરની શક્યતા પેદા થશે.

99. આંબાહળદર: આયુર્વેદનું જાણીતું ઔષધ છે. આંબાહળદર સહેજ કડવી, ખાટી, તુરી, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, ગરમ અને સારક છે. તે સોજો, વ્રણ, કફ, દમ, હેડકી, શુળ, વાયુ, મોંઢાના ચાંદા અને રક્તદોષ મટાડે છે. આંબાહળદર

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

અને કાળીજીરીનું ચુર્ણ શરીરે ચોળવાથી શરીરની ખંજવાળ મટે છે. બને ત્યાં સુધી આંબાહળદરને ચોપડવામાં અને ખાવામાં વાપરવામાં આવે છે. આંબાહળદરના સુકા કંદ બજારમાં મળે છે. પગના મચકોડના સોજા પર આંબાહળદર ગરમ પાણીમાં ઘસીને સવાર-સાંજ લેપ કરવાથી સોજો અને મચકોડનો દુખાવો મટી જાય છે. જો મુઠમારનો સોજો આવ્યો હોય તો આંબાહળદરના લેપથી સોજો અને દુખાવો મટી જાય છે.

100. કેરી અને આંબાનાં પાન: કેરી જઠર, આંતરડાં તથા મુત્રપીંડ

અને મુત્રાશયને પુષ્ટીકારક છે. તે વીર્યમાં તેમ જ કાંતીમાં વધારો કરે છે. મોંઢાની દુર્ગંધ દુર કરે છે, તથા ખાંસી, દમ, શરદીથી થતો માથાનો દુઃખાવો અને હરસ વગેરેમાં ઘણી રાહત કરે છે. ખુલાસાથી પેશાબ થાય છે અને કબજીયાત મટે છે. પાકી કેરી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે. તે રુચીકર છે. પાકી કેરી નવું લોહી લાવી સ્ફુર્તી લાવે છે. કેરીની સુકી છાલની ધુમાડી કંઠના જખમોને રુઝવે છે.


ગળાનાં દર્દોમાં આંબાનાં પાનને બાળી તેનો નાસ લેવાથી ફાયદો થાય છે. તાવની ઉલટી તથા તરસમાં આંબાનાં પાનનો રસ મધ સાથે આપી શકાય. આંજણી પર તાજાં લીલાં પાનનો રસ ચોપડવાથી લાભ થાય છે.

101. લીલી ચા: લીલી ચા એટલે લેમન ગ્રાસ નહીં, પણ જે ચાની

પત્તીઓને એવી રીતે પકવવામાં આવે કે જેથી એમાં રહેલું ફ્લેવેનોઈડ નામનું તત્ત્વ નાશ ન પામે અને કેફીનનું પ્રમાણ ઓછામાં ઓછું હોય. આથી એ ચા કાળી બની જતી નથી, પણ લીલી રહે છે. એક સંશોધન અનુસાર આ ચા રોજ બેત્રણ કપ પીવાથી લોહીનું દબાણ (બી.પી.) ઓછું થઈ શકે છે. એમાં રહેલું ફ્લેવેનોઈડથી રક્તવાહીનીઓ સાંકડી થતી અટકે છે. આ ચા ‘ઓલોંગ’ ચા તરીકે ઓળખાય છે.

102. લોહ તત્ત્વ (આયર્ન): આપણા શરીરમાં થતી ક્રીયાઓ માટે

લોહ એક જરૂરી તત્ત્વ છે. આપણને પ્રાણીજ અને વનસ્પતીજ એમ બે પ્રકારનું લોહ મળી શકે છે. પ્રાણીજ લોહ પચવામાં સરળ હોય છે, જે દુધ, ઈંડાં, માંસ,

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

મરછી વગેરે પ્રાણીજ આહારમાંથી મળે છે. જ્યારે કઠોળ, શાકભાજી, ફળ, સુકો મેવો વગેરેમાંથી વનસ્પતીજ લોહ મળે છે. લીલાં શાકભાજી જેવાં કે ફલાવર, પાલક, રીંગણા, બીટ, ફણગાવેલાં અનાજ, સુકી કાળી દ્રાક્ષ-ડીસમીસ, ખજૂર, અંજીર, શક્કરીયાં, ટામેટાં, સફરજન વગેરેમાંથી લોહ મળે છે. ઉપરાંત અન્ય સુકા મેવામાંથી, લીલી ભાજી, ગાજર, બીટ, દેશી ગોળમાંથી પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં લોહ(આયર્ન) મળતું હોય છે. કેળાંમાં સારા પ્રમાણમાં આયર્ન હોય છે, જે લોહીની ઉણપથી થતા એનીમીયાના રોગને દુર કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. શરીરમાં લોહ અને તેથી લોહીની ઉણપ ઘટાડવામાં કેળાંનું સેવન ફાયદાકારક છે.

103. લોહ તત્વની ઉણપ: દુનીયામાં અડધા કરતાં પણ વધુ

વસ્તીમાં આયર્નની કમી જોવા મળે છે. આશરે ૩૦ ટકા લોકોને એનીમીયા છે. આયર્નની ઉણપને લીધે વ્યક્તીની રોગપ્રતીકારક ક્ષમતા તો ઘટે જ છે સાથે જ ચહેરો નીસ્તેજ થવો, થાક લાગવો, હાંફ ચડવી, ચક્કર આવવાં, પગમાં દુખાવો થવો, સોજા આવવા અને ડીપ્રેશન જેવી તકલીફો પણ થતી હોય છે.

કેટલી માત્રામાં લોહ લેવું?

પુરુષોએ પ્રતીદીન ૧૦થી ૧૨ મીલીગ્રામ જેટલું આયર્ન લેવું જોઈએ. બાળકો માટે ૧૦ મીલીગ્રામ પુરતું છે, જ્યારે સ્ત્રીઓએ ૧૫ મીલીગ્રામ અને સગર્ભા સ્ત્રીઓએ ૩૦ મીલીગ્રામ આયર્ન લેવું જોઈએ.

આડઅસર: જો ૩૦ ગ્રામથી વધારે આયર્ન લેવાય તો કબજીયાત, પેટમાં દુઃખાવો અને પેટમાં ગરબડ એવાં લક્ષણો જોવા મળે છે. શરીરમાં આયર્નનું વધુ પડતું પ્રમાણ હાનીકારક છે અને ઘણી વાર તો તેનાથી શરીરમાં ઝેરી પદાર્થો પણ ફેલાતા હોય છે.

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


104. અનીદ્રાનો ઉપાય – સર્વાંગાસન:



આપણા શરીરનાં બાહ્ય તેમ જ આંતરીક લગભગ બધાં જ અંગો પર આ આસનનો પ્રભાવ પડતો હોવાથી એને સર્વાંગાસન કહે છે. ગળા પાસે શરીરની એક બહુ જ અગત્યની ગ્રંથી થાઈરોઈડ આવેલી છે જે શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવામાં મહત્ત્વની છે. સર્વાંગાસન યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો તેનાથી થાઈરોઈડ ગ્રંથી પર સૌથી વધુ અસર થાય છે, આથી એ રીતે આ આસન શરીરનાં સર્વ અંગો પર અસર કરે છે, તેથી જ એને સર્વાંગાસન કહેવામાં આવે છે. થાઈરોઈડ ગ્રંથીના નીચમન માટે આ આસન આદર્શ ગણાય છે.

આસન કરવાની રીત : ચત્તા સુઈને બંને હાથ બાજુ પર અને બંને પગ પુરેપુરા લંબાવેલા અને સાથે રાખો. બંને પગ સીધા સાથે જ રાખી જમીનથી ૩૦ અંશના ખુણા સુધી ઉંચા કરો, પછી ૬૦ અંશને ખુણે ઊંચકી ત્રણ-ચાર સેકન્ડ થોભો. પછી ૯૦ અંશને ખુણે બંને પગ રાખો. બંને હાથ કમર પર મુકી ટેકો આપીને ધડ અને પગ એક સીધી રેખામાં આવે ત્યાં સુધી શરીરને ઉઠાવો. આખા શરીરનું વજન ગરદનનો પાછલો ભાગ, બંને ખભાનો પાછલો ભાગ તથા ખભાથી કોણી સુધીના બંને હાથ પર વહેંચાઈ જશે. હવે બંને હાથ વડે પીઠ પર દબાણ કરી, દાઢીને ગળા પાસે છાતીમાં જે ત્રીકોણાકાર ખાડો, કંક્રુપ છે તેમાં દબાવો. આ રીતે દાઢીને દબાવી રાખવાની ક્રીયાને જાલંધર બંધ કહે છે.

[અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર અનુક્રમ \(ઈન્ડેક્સ\)](#)

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

આ આસન એકલું કરવાનું હોય ત્યારે વધુ સમય થઈ શકે પણ બીજાં આસનોની સાથે કરવામાં આવે તો વધુમાં વધુ સમય પાંચ-છ મિનિટ રાખવો. હું સામાન્ય રીતે આ આસન ૬ મીનીટ સુધી કરું છું. આ આસન શરુઆતમાં ત્રીસ સેકંડથી શરુ કરી ક્રમે-ક્રમે વધારતા જવું હીતાવહ છે. આસન છોડતી વખતે ઉલટો ક્રમ લેવો. બંને હાથ જમીન પર ટેકવી કમરને નીચે લાવી બંને પગ ક્રમશઃ પ્રથમ ૯૦°ના ખુણે, પછી ૬૦° અને ૩૦°ના ખુણે અટકીને જમીન પર લાવવા. એમાં ઉતાવળ કરવી નહીં, એટલે કે શરીરને ઝટકો લાગવો ન જોઈએ.

સર્વાંગાસન કર્યા પછી એનાથી વીપરીત એવું મત્સ્યાસન કરવું અગત્યનું છે.


આ આસન કરવાથી અનીદ્રાની સમસ્યા મટી શકે છે.

105. વૃદ્ધત્વ: વૃદ્ધત્વ અટકાવવા માટે કસરત કરવી ઉપરાંત નીચેનાં આહારદ્રવ્યો નીયમીત લેવાં જોઈએ.

1. ચામડી પરની કરચલી અટકાવવા માટે નીયમીત કીવી ફ્રુટ ખાવું જોઈએ. એમાં સારા પ્રમાણમાં વીટામીન સી હોય છે, જે ઘણું શક્તીશાળી એન્ટી ઓક્સીડન્ટ છે, જે શરીરના કોશોને નુકસાનકર્તા ફ્રી રેડીકલ્સને દુર કરે છે.
2. આહારમાં મરી-મસાલાનો ઉપયોગ વૃદ્ધત્વને રોકવામાં સહાયક થાય છે. એમાં ખાસ કરીને તુલસી, હળદર, જીરું, વરીયાળી વગેરે વધુ ઉપયોગી છે.
3. ઓટ એના દ્રાવ્ય રેસા માટે ઘણું ગુણકારક છે. એનાથી હાનીકારક કોલેસ્ટ્રોલનો નીકાલ થાય છે. ઉપરાંત એમાં સારા પ્રમાણમાં અગત્યનું એન્ટી ઓક્સીડન્ટ તત્વ હોય છે, જે ફ્રી રેડીકલ્સને નષ્ટ કરે છે.
4. દ્રાક્ષની છાલમાં એક અગત્યનું તત્વ હોય છે જે દાહ-સોજાને દુર કરે છે. વળી દ્રાક્ષ પારજાંબલી કીરણો અને સુર્યકીરણોની ત્વચા પરની હાનીકારક અસર સામે પણ રક્ષણ આપે છે. દ્રાક્ષમાં વીટામીન સી પણ સારું જેવું હોય છે, જેનાથી ચામડીનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે.

106. ગોળ અને જીરાનો ઉકાળો: ગોળ અને જીરાનો ઉકાળો બનાવીને પીવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે, કેમ કે આ બંને શરીરમાં રહેલાં હાનીકારક દ્રવ્યોને બહાર કાઢે છે. આથી એ બેનું મીશ્રણ અતી ઉપયોગી છે.


અનુક્રમ કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

એક વાસણમાં 2 કપ પાણી લઈ તેમાં એક ચમચી ગોળ અને એક ચમચી આખું જીરું નાખી 10 મિનિટ ઉકાળો. પછી નવશેકું રહે એટલે ગાળીને પી જવું. આ ઉકાળામાં જે પોષક તત્ત્વો હોય છે તેનાથી લોહીમાંના રક્તકણો સ્વસ્થ રહે છે. આથી લોહીની ઉણપની સમસ્યા નડતી નથી. જીરું અને ગોળનો ઉકાળો એસીડીટી મટાડે છે, અને પેટ ફુલી જવાની શક્યતા રહેતી નથી. આ ઉકાળો ઠંડો હોવાથી તાવ રહેતો હોય તો એમાં રાહત આપશે. આ ઉકાળાની અસર લોહીના પરીભ્રમણ પર થાય છે, આથી શરીર કળતું હોય તો તે દુર થશે. જીરું અને ગોળનો ઉકાળો નીચમીત પીવાથી પાચનક્રીયા સુધરે છે, અને કબજિયાત દુર થાય છે. આ ઉકાળો ઠંડો છે અને મગજને ઠંડક પહોંચાડે છે. માથાના દુખાવામાં જીરું અને ગોળનો ઉકાળો રાહત આપે છે. એ પાચનક્રીયામાં મદદ કરતો હોવાથી તેમજ ઠંડો હોવાને લીધે અપચાને કારણે પેટમાં થતો દુખાવો દુર થાય છે.

107. વીટામીન બી-12 : ઉત્તમ કક્ષાના લોહી તથા ચેતાતંત્ર (જ્ઞાનતંત્ર) માટે વીટામીન બી-12 જરૂરી છે. અલબત્ત, દરેકને આખા દીવસ દરમિયાન ફક્ત બે માર્ગકોગ્રામ વીટામીન બી-12 જોઈતું હોય છે. વીટામીન બી-12 વનસ્પતીજન્ય આહારમાંથી મળી શકતું નથી. પરંતુ આપણા પાચનતંત્રમાં રહેલા બેક્ટેરીયા – જીવાણુઓ જ તે પેદા કરે છે. પરંતુ કોઈ કારણે કેટલીક વાર કોઈ મનુષ્ય એનો ઉપયોગ કરી શકતો નથી. જ્યારે ગાય-ભેંસના પાચનતંત્રમાં તેના બેક્ટેરીયા વીટામીન બી-12 બનાવે છે અને તેનું પોતાના શરીરમાં શોષણ પણ કરે છે. આથી ડેરી પેદાશોમાં વીટામીન બી-12 જોવા મળે છે.


જો તમે સંપુર્ણ શાકાહારી (Vegan) અર્થાત્ દુધ, દહીં, ઘી સહીતના કોઈપણ પ્રાણીજ પદાર્થનો ઉપયોગ કરતા ન હો તો તમને વીટામીન બી-12 પુરતા પ્રમાણમાં મળી શકતું નથી. જો તમે વીટામીન બી-12 માટે પ્રાણીજ પદાર્થો દુધ, દહીં, ઘી લેવાનું નક્કી કરો તો તે સાથે તમારા ખોરાકમાં વધુ પ્રમાણમાં કોલેસ્ટ્રોલ અને ચરબી પણ આવશે. વળી એટલા પ્રમાણમાં શાકાહારી ખોરાક ઓછો લેશો તેથી જટીલ કાર્બોદીત પદાર્થો અને ફાઈબર પણ ઓછા

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ મળશે. આથી ડેરી પેદાશો અને પ્રાણીજ પદાર્થો સીવાયના પદાર્થોમાંથી શાકાહારી મનુષ્યોએ વીટામીન બી-12 મેળવવું જોઈએ (દા.ત. કઠોળ, અન્ય ઔષધીય સ્ત્રોતો તથા વીવીધ શાકાહારી વીટામીનની ગોળીઓ જેમાં વીટામીન બી-12 હોય.)

108. દુધ અને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર : ઈ.સ. 1999માં વીશ્વ કેન્સર સંશોધન ફંડ અને કેન્સર સંશોધન માટેની અમેરીકન સંસ્થાએ તારણ કાઢ્યું છે કે ડેરી પેદાશો એ સંભવતઃ પ્રોસ્ટેટ કેન્સરનું એક કારણ છે અને એપ્રિલ, 2000માં એક બીજા સંશોધનમાં ડેરી પેદાશો અને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર વચ્ચેનો સંબંધ બતાવ્યો છે. હાર્વર્ડના ડોક્ટરોએ 11 વર્ષમાં 20,885 મનુષ્યનો આરોગ્ય વીષયક અભ્યાસ કર્યો અને તેમાં તેમણે જણાવ્યું કે રોજના અઢી કપ જેટલા દુધ કે એની પેદાશનું સેવન કરનાર લોકોમાં રોજના અડધા કપ જેટલા એ પદાર્થોનું સેવન કરનારની સરખામણીમાં પ્રોસ્ટેટ કેન્સરનું જોખમ 34% વધુ હોય છે.

દુધ, ચીઝ, આઈસ્ક્રીમ વગેરે ડેરી પેદાશો, ઈંડાં, માંસ અને અન્ય પ્રાણીજ પદાર્થો કેટલાક પ્રકારના કેન્સર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ ઉપરાંત ડેરી પ્રોડક્ટમાં પ્રચુર માત્રામાં ચરબી હોય છે જે આપણા શરીરમાં કેન્સર ઉત્પન્ન કરનાર રસાયણો અને કેન્સરની વૃદ્ધિ કરનાર હોર્મોન્સ માટે પ્રવેશ દ્વારા સમાન છે. આ ઉપરાંત ડેરી પ્રોડક્ટમાં કેન્સર પ્રતીરોધક દ્રવ્યો ખુબજ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે અને રેષાઓ (ફાઈબર) તો બીલકુલ હોતા જ નથી. રેષાઓ માત્ર વનસ્પતીજન્ય ખોરાકમાં જ હોય છે જે સામાન્ય રીતે આપણા પાચનતંત્રમાંનાં કાર્સિનોજન્સ (Carcinogens)ને દુર કરે છે.

109. કેન્સર: ધાન્ય (Whole grains), વાલ અને અન્ય કઠોળ, શાકભાજી અને ફળોમાં કેન્સર સામે લડવાની તાકાત છે. વનસ્પતીજન્ય આહારમાં ચરબી ઓછી હોય છે અને રેષાઓ વધુ હોય છે અને તે કેન્સર પ્રતીરોધક તત્વોથી ભરપુર હોય છે. માંસ, ડેરી પેદાશો, ઈંડાં અને તળેલા પદાર્થો રહીત આહાર તંદુરસ્તી માટે શ્રેષ્ઠ છે. નીચે જણાવેલા આહાર કેન્સરને રોકવામાં ઉપયોગી છે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

- શાકભાજી : શક્કરીયાં, ગાજર, ફુલગોબી, પાલખની ભાજી, કોથમીર (લીલા ધાણા)
- ફળો : સ્ટ્રોબેરી, સકરટેટી, તરબુચ, કેળાં, સફરજન
- ધાન્ય : ઘઉં, ચોખા, ઓટ વગેરે
- કઠોળ : વાલ, વટાણા, મસુરની દાળ

110. અરણી: એ વાયુ અને કફનાશક ઉત્તમ ઔષધ છે એટલે વાયુ અને કફજન્ય તાવ (વાઈરલ ફલ્યુ) માં પણ તે સારું પરીણામ આપે છે. અરણીનાં મુળ, સુંઠ અને હરડે આ ત્રણે ઔષધો સરખા વજને લઈ ખાંડીને અધકચરો ભુક્કો કરી લેવો. બે ચમચી જેટલો આ ભુક્કો બે ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળવો. ઉકળતાં અડધા કપ જેટલું પ્રવાહી બાકી રહે એટલે ગાળી, થોડું પીપરનું ચુર્ણ મેળવી ઠંડુ પરે પછી પી જવું. સવાર- સાંજ આ પ્રમાણે તાજેતાજો ઉકાળો કરીને પીવાથી વાયુ- કફથી થતી શરદી- ખાંસી સાથેનો તાવ ઉતરે છે.

111. માસીક સમયની પીડા: માસીક સમયે ઘણી સ્ત્રીઓને પીડા કે અવરોધ જેવું અનુભવાતું હોય છે. આવી તકલીફમાં અરણીના પાન ઉત્તમ પરીણામ આપે છે. અરણીનાં પાન ૨૫ નંગ, ભોરીંગણીનાં પાન ૫ નંગ, તથા કલોજી જીરુ, વાવડીંગ અને મુળાનાં બીજ ૫-૫ ગ્રામ લઈ, બધાંને ભેગાં ખાંડીને ઉકાળો કરવો. માસીક આવવાના ત્રણેક દીવસ પહેલાંથી આ ઉકાળો રોજ તાજો બનાવીને, તેમાં થોડો ગોળ નાખી સવાર- સાંજ પીવાથી માસીક વખતની પીડામાં રાહત અનુભવાશે.

112. મુત્રમાર્ગની પથરી: મુત્રમાર્ગની પથરીમાં અરણીનાં બીજ ઉપયોગી છે. પથરીનો દુઃખાવો જો વધારે ન હોય તો અરણીનાં બીજનું ચુર્ણ અડધી ચમચી જેટલું તાજી, મોળી, છાશમાં મેળવીને પીવું. થોડા દીવસ સવાર- સાંજ આ ઉપચાર કરવાથી પથરી તુટી જઈ નીકળી જાય છે. સાથે અરણીનાં પાનની ભાજી બનાવીને ખાવાથી ઝડપથી ફાયદો થાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

113. સાયનસ: એક અરીઠાને પાણીમાં થોડી વાર પલાળી રાખવું. પછી અરીઠાને એ પાણીમાં મસળી બહાર કાઢી લેવું. અરીઠાના સત્ત્વવાળા આ પાણીનાં બબ્બે, ચાર-ચાર ટીપાં બંને નસકોરામાં મુકી ઉપર ખેંચવું. આ પ્રકારના એક વારના પ્રયોગથી 6થી 8 કલાક માટે નાક ખુલી જાય છે અને સવાર-સાંજ અથવા જરૂર હોય તે પ્રમાણે બે-ત્રણ દીવસ આ પ્રયોગ કરવાથી 'સાયનસ' અથવા નાક બંધ થઈ જવાની તકલીફ દુર થાય છે. આ પ્રાકૃતિક નેઝલ ડ્રોપ્સથી મસ્તકમાં બે-ચાર મીનીટ સુધી તીવ્ર ઝણઝણાટી જરૂર થાય છે. પણ તે સહન થાય તેટલી માત્રામાં હોય છે. સાથે નાક દ્વારા મગજમાં જમા થયેલ કફ પણ તરત જ બહાર નીકળી આવે છે.

114. રક્તસ્રાવી હરસમાં અંજીર: અંજીર રક્તસ્રાવી હરસ-મસાનું અકસીર ઔષધ છે. જો મળમાર્ગના મસામાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તો થોડા દીવસ આ પ્રમાણે ઉપચાર કરવો. બેથી ત્રણ નંગ સુકાં અંજીર રોજ રાત્રે પાણીમાં પલાળી દેવાં અને સવારે ખુબ ચાવીને ખાઈ જવાં. એ જ રીતે બીજા બે ત્રણ અંજીર સવારે પલાળી દઈ સાંજે ખાઈ જવાં. દસથી બાર દીવસ આ ઉપચાર કરવાથી રક્તસ્રાવી મસા શાંત થઈ જાય છે.

115. આમળાં – 70 સુધી યૌવન: આપણી ધમનીમાં કોલેસ્ટેરોલ એટલે એક પ્રકારની ચરબી જામવાથી ઘડપણ જલ્દી આવે છે, પરંતુ યૌવન ટકાવી રાખવા અને ઘડપણ આવી ગયું હોય તો રોકવા વીટામીન 'સી'થી ભરપુર આમળાં અને લીલાં શાકભાજી મદદકર્તા થઈ શકે છે. એ માટે આમલકી રસાયન ચુર્ણ કે ચ્યવનપ્રાશાવલેહનું સેવન ઉત્તમ માનવામાં આવેલ છે.

જો કે બજારમાં મળતાં ઘણાં ચ્યવનપ્રાશમાં વીટામીન 'સી' મોટા પ્રમાણે નષ્ટ થઈ ગયેલું હોય છે, કેમ કે એને અમુક ચોક્કસ ગરમી આપીને તૈયાર કરવામાં આવે તો જ વીટામીન 'સી' જળવાઈ રહે છે. આથી વીશ્વાસુ ફાર્મસીનું જ આ


ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

ઔષધ ખરીદવું. આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં જણાવ્યા મુજબ બનાવવમાં આવેલ ચ્યવનપ્રાશ નીચમીત લેવામાં આવે તો ઘડપણ ઘણું મોડું આવે છે.

116. યુવાની લંબાવવા માટેના દસ નીચમો: વોશીંગટનમાં પ્રકાશીત થયેલા ‘યુવાન રહેવાનું વીજ્ઞાન’ નામના પુસ્તકમાં સેન્ટ લુઈસ યુનીવર્સિટીના એમ.ડી. જહોન મોરલીએ જીવનશૈલી સુધારવા અંગે દસ નીચમોની જાણકારી આપી છે. 1. હંમેશાં આનંદમાં રહો. 2. જીવનની દરેક ઘટનાનો સ્વીકાર કરી લો. 3. ઉત્તમ પોષણયુક્ત અને સંતુલીત આહાર લો, કે જેમાં બધાં મીનરલ્સ, વીટામીન વગેરેનો સમાવેશ થતો હોય. 4. સામાન્ય કસરતની આદત પાડો. 5. શારીરિક ક્રીયામાં વધારો કરો. 6. પુરતી ઉંઘ લો. 7.. મગજને સતેજ રાખવા માટે સતત મગજને કસતા રહો. 8. ચીંતામુક્ત રહો. 9. વજનમાં ઘટાડો ન થાય તેની દરકાર રાખો. 10. સ્વયં આશ્રીત રહો. આટલી બાબતોનું ધ્યાન રાખવાથી યુવાની ટકી રહે છે.

117. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે: એલોપથીની આધુનિક દવા કદાચ કટોકટીના સમયે લેવી પડે, પરંતુ એ દરેકની કોઈ ને કોઈ આડઅસર હોય છે. આથી એ હાનીકારક છે. તંદુરસ્ત રહેવા માટે રાત્રે સુતાં પહેલાં હુંકાળા પાણીમાં મીઠું નાખી કોગળા કરવા. દરેક કોળીયો આહાર બીલકુલ પ્રવાહી થઈ જાય ત્યાં સુધી વારંવાર ચાવવો. દીલ ખોલીને ખડખડાટ અને તેટલી વાર દીવસ દરમીયાન હસવું. નાનાં બાળકો વારંવાર હસતાં હોય છે. દરરોજ ઋતુ અનુસાર પુરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું. નીચમીત યોગાસન તથા પ્રાણાયામ કરવા. વધુ પડતાં તેલ-ઘીવાળો આહાર ન લેવો. ફણગાવેલાં કઠોળનો બને તેટલો વધુ ઉપયોગ કરવો.

118. આરોગ્ય પર મનનો પ્રભાવ: એક સંશોધન મુજબ નકારાત્મક અભીગમ હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે જીવલેણ બની શકે છે. નીરાશાવાદી અભીગમ ધરાવનારાઓની વહેલા મૃત્યુ પામવાની શક્યતા આશાવાદી વલણ ધરાવનારાઓ કરતાં વધી જાય છે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

‘ચરકસંહીતા’માં કહ્યું છે કે રોગને વધારનાર સહુથી મોટું કારણ વીષાદ છે. શરીરનું શોષણ કરનારાં કારણોમાં સહુથી ચડીયાતું કારણ શોક છે. આશાવાદી અભીગમથી, હર્ષ અનુભવવાથી અને સુખી મનવાળા લોકોનાં તનની ઉત્તમ તુષ્ટી અને પુષ્ટી થાય છે. શોક, વીષાદ, નીરાશા શરીરના સમગ્ર તંત્ર માટે હાનીકારક છે.

તો મનોદૈહીક તંત્ર માટે સર્વોત્તમ પથ્ય શું? બધી રીતે લાભદાયક શું? જવાબ છે પરમ શાંતી. પરમ શાંતી સર્વશ્રેષ્ઠ પથ્ય છે. નીરાશા, શોક, વીષાદ, ચીંતાથી અશાંત ન થવું. જીવનની વાસ્તવીકતાનો જ્ઞાનપુર્વક, સમજણપુર્વક સામનો કરવો અને સ્વસ્થ રહેવું, એટલે કે વીચલીત ન થવું.

119. કુટેવની જીવન પર અસર: બ્રીટનમાં 5000 વ્યક્તિઓનો વીસ વર્ષ સુધી અભ્યાસ કરીને તારણ કાઢવામાં આવ્યું છે કે ધુમ્રપાન, વધુ પડતો શરાબ, નીષ્ક્રીયતા, અને આડેધડ ખાવું આ ચાર કુટેવોથી આયુષ્યનાં 12 વર્ષ ઘટી જાય છે. આરોગ્યપ્રદ અને લાંબું જીવન જીવવા માટે માત્ર ચાર જ ટેવો સુધારી લેવાની જરૂર હોય છે. આ ચાર ટેવો પૈકી સૌથી ખરાબ ટેવ ધુમ્રપાનની ગણાય છે. બીજા નંબરે વધુ પડતો શરાબ પીવાની ટેવ છે. પુરુષો માટે રોજના ત્રણ કે તેથી વધુ પ્યાલા અને સ્ત્રીઓ માટે બે કે તેથી વધુ પ્યાલા શરાબ નુકસાનકારક ગણાય છે. સપ્તાહમાં ઓછામાં ઓછા બે કલાકની શારીરિક પ્રવૃત્તિ સારા સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી ગણાય છે. રોજના આહારમાં શાકભાજીમાં ટામેટાં, ગાજર, કાકડી, કોઈ એક શાક પુરતું થઈ રહે અને ફળાહારમાં નારંગી, કેળાં અને ચીકું કેરી વગેરે પુરતાં થઈ રહે છે.

120. સંધીવા (આર્થ્રાઈટીસ) અને વ્યાયામ: સામાન્ય રીતે આર્થ્રાઈટીસના દર્દીઓને વધુ વ્યાયામ ન કરવાની સલાહ અપાય છે. પરંતુ શીકાગોની નોર્થવેસ્ટર્ન યુનીવર્સિટીના સંશોધકોએ ૫૭૦૦ જેટલા આર્થ્રાઈટીસના દર્દીઓનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તારણ કાઢ્યું છે કે, સતત પ્રવૃત્તિમાં અને વ્યાયામને વળગી રહેતા આર્થ્રાઈટીસના દર્દીઓને શારીરિક અપંગતાનું જોખમ ઓછું રહે છે. શારીરિક અપંગતામાં થોડું ઘણું ચાલવામાં

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

અશક્તી, નહાવા ધોવા તેમજ રસોઈ કરવામાં તકલીફ અને કપડાં બદલવામાં પણ તકલીફનો સમાવેશ થાય છે.


સંશોધકોએ ૫૭૧૫ જેટલા આર્થ્રાઈટીસના દર્દીઓનો સતત બે વર્ષ સુધી અભ્યાસ કર્યો હતો જેમાં તેમની જીવનશૈલી અને વ્યાયામની ટેવોનો પણ અભ્યાસ કરાયો હતો. ૧૪ ટકા દર્દીને રોજીંદી પ્રવૃત્તિમાં તકલીફો પડવા લાગી હતી. ઓછી પ્રવૃત્તિ અને નીચમીત વ્યાયામ ન કરનાર લોકોમાં આ તકલીફોનું જોખમ બમણું જણાયું હતું.

સંશોધકોના તારણ પ્રમાણે ભારે વ્યાયામથી સંપુર્ણ શરીરના સ્વાસ્થ્યને સુધારવા ઉપરાંત શક્તિનો સંચાર પણ કરે છે. વ્યાયામને કારણે ઉત્પન્ન થતી તાજગી વૃદ્ધ લોકોને શારીરિક ક્ષમતા જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે અને સ્વતંત્રતાની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે.

121. કેન્સર: દરેકના શરીરમાં કેન્સરના કોશો હોય જ છે. કેન્સરના આ કોશો જ્યાં સુધી વૃદ્ધી પામીને કરોડોની સંખ્યા વટાવી ન જાય ત્યાં સુધી કેન્સરના ટેસ્ટમાં એની ખબર પડતી નથી. કેન્સરના દર્દીની સારવાર બાદ જ્યારે ડોક્ટર દર્દીને કહે કે હવે તારા શરીરમાં કેન્સરના કોશો રહ્યા નથી, એનો અર્થ એ કે કેન્સરના કોશો એટલી સંખ્યામાં નથી કે જે એ માટેના ટેસ્ટમાં પકડી શકાય.

વ્યક્તીના જીવન દરમીયાન કેન્સરના કોશો 6થી 10 કરતાં પણ વધુ વખત દેખા દે છે. જો રોગવીરોધી શક્તી પ્રબળ હોય તો કેન્સરના કોશોને એ નષ્ટ કરી દે છે, અને એની વૃદ્ધી થઈ શકતી નથી, આથી કેન્સરની ગાંઠ પેદા થતી નથી. કેન્સર થાય એનો અર્થ યોગ્ય પોષક તત્વોની ખામી. એ વંશ પરંપરાગત, પ્રદુષણ, આહાર કે જીવનશૈલીને કારણે હોઈ શકે. પોષણની ખામી આહાર બદલીને અને જે તત્વોની ઉણપ હોય તેની ગોળી લઈને દુર કરવાથી રોગવીરોધી શક્તી મજબુત કરી શકાય.


122. કેન્સરનો પ્રચલીત ઉપાય: કેમોથેરપી ઝડપથી વૃદ્ધી પામતા કેન્સરના કોશોને નષ્ટ કરે છે, પણ એની સાથે અસ્થીમજ્જા અને પાયન અવયવો જેવા નાજુક તંદુરસ્ત કોશો પણ નાશ પામે છે. આથી યકૃત (લીવર), કીડની,

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

હૃદય, ફેફસાં જેવાં મહત્વના અવયવોને નુકસાન થાય છે. એ જ રીતે રેડીએશનથી પણ કેન્સરની સાથે તંદુરસ્ત કોશો બળી જાય છે અને મહત્વના અવયવોને નુકસાન પહોંચે છે. શરુઆતમાં તો આ બંને ઉપચારોથી કેન્સરની ગાંઠ નાની થઈ જાય છે. પરંતુ લાંબા સમય સુધી આ ઉપચારો કરતા રહેવાથી એની અસર ગુમાવે છે. શરીરમાં કેમોથેરપી અને રેડીએશનનું વીષ રોગપ્રતીકારક (ઈમ્યુનીટીની) શક્તીને નબળી કરી નાખે છે કે નષ્ટ કરી દે છે. આથી દર્દી જુદા જુદા રોગોનો ભોગ બને છે. વળી આ સતત ઉપચાર કેન્સરના કોશોને બંધારણીય પરીવર્તન કરવા પ્રેરે છે, અને એની અસરને નકામી બનાવી દે છે. ઓપરેશનનો ઉપાય શરીરનાં બીજાં અંગોમાં કેન્સરને ફેલાવે છે.

123. કેન્સરનો અસરકારક ઈલાજ: કેન્સર સામે લડવાનો અસરકારક ઈલાજ કેન્સરના કોશોને વૃદ્ધી પામવા માટે જોઈતો આહાર લેવાનું બંધ કરી દેવાનો છે. એ આહારમાં ખાંડ પ્રથમ ગણાય છે. આહારમાં ખાંડનો ત્યાગ કરવાથી કેન્સરના કોશોને વૃદ્ધી પામવા માટે જોઈતાં તત્ત્વોમાં કાપ પડશે. ખાંડની અવેજીમાં બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં ચોખ્ખું મધ કે ગોળની રસી(મોલાસીસ) લઈ શકાય. સફેદ પરીષ્કૃત મીઠું ન લેતાં દરીયાઈ મીઠું કે સીંધવ વાપરવું. દુધ પાચન અવયવોમાં આમ-ચીકાશ પેદા કરે છે, જે કેન્સરના કોશોનો આહાર છે. પ્રાણીજ દુધને બદલે સોયાબીન, મગફળી, બદામ વગેરેનું વનસ્પતીજન્ય દુધ વાપરવું. કેન્સરના કોશો અમ્લીય(એસીડના) માધ્યમમાં ખીલે છે. માંસ અમ્લીય છે, આથી માંસને બદલે મરછી, ચીકન વગેરે લઈ શકાય. પણ 80% આહાર શાકભાજી, ફળ, તાજાં ફળોનો રસ, આખું અનાજ, સુકો મેવો વગેરે લેવાથી શરીરમાં ક્ષારીય (આલ્કનાઈન) પરીસ્થીતી પેદા થશે, જે કેન્સરના કોશોને વૃદ્ધી પામવા માટે પ્રતીકુળ છે. ચા, કોફી, ચોકલેટ છોડી દેવાં, કેમ કે એમાં કેફીનનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. લીલી ચા ચાલી શકે. એમાં કેફીન બહુ હોતું નથી, અને એમાં કેન્સર સામે રક્ષણ આપનાર તત્ત્વ હોય છે.

124. સંતૃપ્ત ચરબી: ચરબીથી ઘટે છે વજન અને હૃદયને ફાયદો!

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે કે વધારે પડતું ચરબીયુક્ત ભોજન સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક નથી કારણ કે તે ધમનીઓની દીવાલમાં જામી જાય છે અને લોહીના પરીભ્રમણને અવરોધે છે. જોકે હાલમાં થયેલા એક સંશોધનમાં માહિતી આપવામાં આવી છે કે કેટલીક સંતૃપ્ત ચરબીનું સેવન કરવાથી વજન તો ઘટે જ છે પણ હૃદયને પણ ફાયદો થાય છે.


બ્રિટીશ હાર્ટ ફાઉન્ડેશન તરફથી એક ખાસ સર્વે જાહેર કરવામાં આવ્યો હતો જેમાં આ પ્રકારનો રીપોર્ટ પ્રગટ થયો હતો. શરીર માટે આ ફાયદાકાર ચરબી દુધ અને દુધની બનાવટોમાંથી મળે છે અને એને માર્ગારીક એસિડ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ સીવાય સંતૃપ્ત ચરબી ધરાવતા સુકા મેવા ખાવાથી હૃદયરોગનો ખતરો પણ ઓછો થાય છે.

અનેક સંશોધનોના તારણો સુચવે છે કે રોજ અખરોટ ખાવામાં આવે તો હૃદયને લગતા રોગોનું જોખમ ઓછું થઈ શકે છે અને શરીરમાં ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ(LDL) અને સી-રીએક્ટિવ પ્રોટીનનું સ્તર ઓછું થાય છે. જ્યારે કોઈ એવું ભોજન લેવામાં આવે જેમાં સંતૃપ્ત ચરબી વધુ હોય તો સાથે થોડી અખરોટ ખાઈ લેવાથી સંતૃપ્ત ચરબીનું ધમનીને નુકસાન પહોંચાડવાનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે.

125. શક્તી માટે: 15 ચણાને 50 મી.લી. પાણીમાં પલાળી રાખવા. સવારે ભુખ્યા પેટે એક એક ચણો ખુબ ચાવીને ખાવો, અને વધેલું પાણી પી જવું. આથી શક્તી વધે છે. કાળા ચણા વધુ શક્તીપ્રદ ગણાય છે. બીજો ઉપાય: શક્તી માટે શીંગોડાંનો લોટ દુધમાં ઉકાળીને લેવો.

126. સુંઠ: શરીર એકદમ ઠંડું થઈ જાય, અરુચી, ચુંક આંકડી આવી હોય કે સળેખમ થયું હોય તો સુંઠ ગોળ સાથે ખાવી કે પાણી સાથે ફાકવી.

127. પીપરીમુળના ગંઠોડા: નીદ્રા આવતી ન હોય તો 3 ગ્રામ પીપરીમુળના ગંઠોડાનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવું, અથવા પગના તળીયે ગાયના ઘીનું કે દીવેલનું માલીશ કરવું.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

128. પેટની પીડા: પેટમાં આફરો ચડ્યો હોય તો 5 ગ્રામ સંચળની પાણી સાથે ફાકી લેવી. વાછુટ માટે ઘીમાં શેકેલી 2થી 3 ગ્રામ હીંગ પાણી સાથે લેવી. પેટમાં કરમીયાં થયાં હોય તો 3 ગ્રામ વાવડીંગ પાણી સાથે લેવું. ભુખ ન લાગતી હોય તો લસણની ચટણી ખાવી. પેટનો વાયુ તથા પેટનો દુખાવો દુર કરવા કાકયા, અજમો અને સંચળનું ચુર્ણ બનાવીને પાણી સાથે લેવું.


129. હરસ-મસાનો એક ઉપાય: મીઠું નાખીને કાઢેલા કડવા તુરીયાના પાણીમાં વેંગણ બાફવું. એને ગાયના ઘીમાં તળી ગોળ નાખીને તૃપ્તી થાય ત્યાં સુધી ખાવું. ઉપરથી છાસ પીવી. ખુબ વધી ગયેલા કે વારસામાં મળેલા હરસ પણ સાત દીવસમાં આ પ્રયોગથી સારા થઈ જાય છે.

130. અપચો અને ઉદરશુળ: રાઈનું 1 ગ્રામ ચુર્ણ સાકર સાથે મીક્સ કરીને ખાઈને ઉપર બેચાર ઘૂંટડા પાણી પીવું. એનાથી અપચો અને ઉદરશુળ મટે છે.

131. ઝાડાનો એક ઉપાય: ગમે તેવા ભયંકર અને ગમે તે રોગને કારણે થયેલા ઝાડા મટાડવા માટે અડધી રકાબી દુધમાં અડધું લીંબુ નીચોવી તરત જ પી જવું. આ ઉપાય દીવસમાં બે વખત કરવો. એક દીવસમાં ન મટે તો બેત્રણ દીવસ સુધી ઉપાય ચાલુ રાખવો. આ પ્રયોગમાં લેવાનું હોય તે સીવાય દુધ ન લેવું, તથા આહારમાં ઘઉં બંધ કરી દેવા.

132. મુળાનાં પાન અને કંદ: મુળાનાં પાન તથા કંદને કાચે કાચા ખાવાથી જઠર સતેજ બને છે, કકડીને ભુખ લાગે છે, અજીર્ણ મટે છે અને દાંતના રોગ થતા અટકે છે. જો કે વધુ પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો આથી ઉલટું પરીણામ આવે, કેમ કે મુળા પોતે પચવામાં ભારે છે.

મુળાનાં તાજાં, કાચાં, લીલાં પાન ખુબ ચાવીને ખાવાથી કબજીયાત દુર થાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

133. કુદીનો: શરદી, સળખમ, કફ, ઉધરસ, દમ, મંદાગની વગેરેમાં કુદીનાનો રસ ઉપયોગી છે. પેટમાં દુખાવો હોય તો એની ચટણી ખાવાથી કે એનો રસ પાણી સાથે મેળવીને લેવાથી દરદ મટી જાય છે.


134. ત્રણ નાની વાત: (1) લસણ જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ દુર કરે છે. (2) કુદીનો, તુલસી, મરી અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી વાયુ દુર થઈ ભુખ લાગે છે.

(3) રાઈના ચુર્ણમાં ઘી અને મધ મેળવી લગાડવાથી કાંટો, કાચ કે ખીલી જેવું ચામડીની નીચે ઉતરી ગયેલું હોય તે ઉપર આવી નીકળી જાય છે.

135. વજન વધારવા: રાત્રે 125 મી.લી. પાણીમાં 12 ગ્રામ અશ્વગંધા નાખી રાખી મુકવું. સવારે તેમાં 125 મી.લી. દુધ અને જોઈતા પ્રમાણમાં ખાંડ નાખી ઉકાળવું. પાણીનો ભાગ બળી જાય ત્યારે ઉતારી, ઠંડું પાડી ખાઈ જવું. પ્રયોગ દરરોજ કરવાથી વજન વધવા લાગે છે.

136. થાક અને કાકડી: એકદમ થાક અનુભવો છો? ચા કે કોફી પીવાનું છોડીને કાકડી ખાઈ લો, તરત સ્ફુર્તી અનુભવશો અને ચાકોફીના નુકસાનકારક ટેનીનથી પણ બચશો. કાકડીમાં સારા પ્રમાણમાં વીટામીન બી સમુહ (વીટામીન બી1, વીટામીન બી2, વીટામીન બી3, વીટામીન બી5, અને વીટામીન બી6,) હોય છે અને કાર્બોદીત પદાર્થ હોય છે, જેનાથી સ્ફુર્તી મળશે, જે માત્ર ક્ષણજીવી નથી હોતી, પણ લાંબા સમય સુધી ટકતી હોય છે.


137. ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ-એક નુસખો: ટાઈપ 2 ડાયાબીટીસ વધુ પડતા વજનને લીધે થવાની શક્યતા હોય છે. આથી વજન વધી ન જાય કે વધુ હોય તો ઓછું કરવા માટે બહાર રેસ્ટોરાંમાં કે બીજેથી તૈયાર મળતું જમવાનું બંધ કરવું. કેમ કે રેસ્ટોરાંમાં વધુ પડતું ખવાઈ જવાની શક્યતા હોય છે. એમાં પીરસવામાં આવતી વાનગીઓ પણ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. કેટલીક વાર તો એક જણ માટેની ડીશમાંથી બે જણા ખાઈ શકે તેટલું બધું હોય

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

છે. એ રસોઈમાં કેલરી પુશ્કળ હોય છે, મોટા પ્રમાણમાં ફેટ હોય છે. સંશોધનમાં જોવામાં આવ્યું છે કે બહાર જમતા લોકો વધુ પડતું વજન ધરાવતા હોય છે. આથી લંચ જાતે બનાવીને કામ પર લઈ જવું. એ રીતે યોગ્ય પ્રકારનો આહાર યોગ્ય પ્રમાણમાં લઈ શકાય. રોજરોજ પોતાનું લંચ તૈયાર કરવાનું શરુઆતમાં મુશ્કેલ લાગે તો વીકમાં બેએક દીવસથી શરુઆત કરી શકાય.

138. દુધ અને ડાયાબીટીસ: એક સંશોધનમાં માલમ પડ્યું છે કે દુધ શારીરીક તંદુરસ્તી માટે ઘણું ઉપયોગી છે. એનાથી ડાયાબીટીસ, બ્લડપ્રેશર, વજનવધારો અને હૃદયરોગ સામે રક્ષણ મળે છે. સંશોધન કરનારાઓએ 20 વર્ષ સુધી 45થી 59 વર્ષના લોકોનું નીરીક્ષણ કર્યા પછી આ તારણ કાઢ્યું છે. 20 વર્ષ સુધી નીયમીત આ લોકોના ખાનપાનમાં દુધ અને દુધની બનાવટોના વપરાશની નોંધ રાખવામાં આવી હતી. દરરોજ જે લોકો બે ગ્લાસ દુધ પીતા હતા તેમને ઉપરોક્ત તકલીફની શક્યતા 62 ટકા ઘટી ગઈ હતી. જે લોકો દુધની અન્ય બનાવટો નીયમીત રીતે લેતા હતા તેમને આ તકલીફોની શક્યતા 56 ટકા ઘટી હતી. જેટલા વધુ પ્રમાણમાં દુધ કે એની બનાવટો લેવામાં આવે તેટલા પ્રમાણમાં ઉક્ત તકલીફોની શક્યતા ઘટતી જોવામાં આવી હતી. જો કે આ સાથે સમતોલ આહાર અને જરુરી કસરત પણ કરવી જરુરી છે.

139. ઉંઘ અને વજન: ઉંઘની કમીથી વજન વધી જાય છે. લાંબા સમયથી કહેવામાં આવે છે કે સારા સ્વાસ્થ્ય માટે આઠ કલાકની ઉંઘ જરુરી છે. તાજેતરમાં કરવામાં આવેલા સંશોધન મુજબ વજન જાળવી રાખવા માટે પણ પુરતી ઉંઘ આવશ્યક છે. અમેરીકાની એક યુનીવર્સિટીમાં 70 હજાર સ્ત્રીઓનું 16 વર્ષ સુધી નીરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હતું. એમાં જોવામાં આવ્યું કે જે સ્ત્રીઓ પાંચ કલાક કે તેથી ઓછી ઉંઘ લેતી હતી તેમનું વજન સાત કલાક ઉંઘ લેતી સ્ત્રીઓની સરખામણીમાં સરેરાશ 15 કીલો જેટલું વધી ગયું હતું. સંશોધકોએ જોયું કે એમણે કાઢેલા નીષ્કર્ષને ઓછી ઉંઘ અને વધુ પડતા આહારને કે કસરતની કમી સાથે કશી લેવાદેવા ન હતી. વળી પુરતી ઉંઘ ન લેનારી અમુક મહીલાઓનું વજન તો સરેરાશ કરતાં ઘણું વધારે વધી ગયું હતું. થોડુંઘણું વજન


[ચેતવણી](#) અને  [કોપીરાઈટ](#) માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

વધી જાય તો પણ ડાયાબીટીસ અને બ્લડપ્રેશરની સમસ્યા પેદા થવાની શક્યતા રહે છે.

140. આંખની કાળજી 1. એક ચમચી વરીયાળી, બે બદામ અને અડધી ચમચી સાકર વાટીને એક ગ્લાસ દુધમાં સાંજે પીવાથી આંખનું તેજ જળવાઈ રહે છે. 2. સમાન ભાગે જીરુ અને સાકરનું ચુર્ણ એક ચમચી ઘી સાથે ખાવાથી આંખોને ફાયદો થાય છે. 3. ત્રણ-ચાર એલચી અને એક ચમચી વરીયાળીનું ચુર્ણ દુધમાં પીવાથી આંખ સારી રહે છે. 4. એક ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ, એક ચમચી મધ અને અડધી ચમચી ઘી દુધમાં પીવાથી આંખનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે. 5. રોજ સવારે તાંબાના વાસણમાં પાણી ભરી રાખી સવારે એક-બે ગ્લાસ પીવાથી આંખોને લાભ થશે.

141. જેઠીમધ: જેઠીમધના મુળીયાં સ્વાદે મધુર હોય છે, આથી એને ઠંડક માટે વાપરી શકાય. જેમને અલ્સર હોય તેમને એ ફાયદો કરે છે. વળી જેઠીમધ શરદીમાં પણ લાભકારક છે, કેમ કે એ ફેફસાં અને ગળામાંથી પ્રવાહી દુર કરે છે. એ રોગપ્રતીકારક શક્તિમાં પણ વધારો કરે છે. આ ઉપરાંત જેઠીમધ સાધારણ પ્રમાણમાં રેચક પણ છે. આથી પેટ સાફ કરવામાં મદદ કરે છે. તંદુરસ્તી માટે જેઠીમધના મુળીયાંનો ઉકાળો એક સરસ મધુર પીણું છે.

142. વરીયાળી: 1. વરીયાળી, બદામ અને સાકરનું સમાન ભાગે ચુર્ણ કરી ભોજન પછી ખાવાથી સ્મરણશક્તિ વધે છે. 2. એક ચમચી વરીયાળી પાણીમાં ઉકાળી ઠંડુ થાય પછી એમાં એક ચમચી મધ ઉમેરી પીવાથી ઉધરસમાં તરત આરામ મળે છે. 3. વરીયાળી ખાવાથી મોંની દુર્ગંધ મટે છે. 4. વરીયાળી અને સાકર સમાન ભાગે ચુર્ણ કરી બે ચમચી દરરોજ ખાવાથી નબળાઈ મટે છે. 5. એક ચમચી વરીયાળી પાણીમાં ઉકાળી દુધમાં મીક્સ કરી સુતાં પહેલાં પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

143. વાળ દુર કરવાના ઉપાય: 1. કાચા પપૈયાના ટુકડાને બારીક ગ્રાઈન્ડ કરી એમાં થોડી હળદર ઉમેરો. જે જગ્યાના વાળ દુર કરવા હોય ત્યાં આ મીશ્રણ વડે 10-15 મીનીટ માલીશ કરવી. પછી હુંફાળા પાણી વડે એને ધોઈ નાખવું. આ ઉપાય અઠવાડીયામાં બે વખત કરવો. જ્યાં સુધી એ ભાગના વાળ દુર ન થાય ત્યાં સુધી ઉપાય ચાલુ રાખવો. 2. સમાન ભાગે ચણાનો લોટ અને દુધ લઈ તેમાં એક ચમચી હળદર ઉમેરો. એને વાળ જે દીશામાં ઉગ્યા હોય તે દીશામાં ઘસો, ઉલટી દીશામાં નહીં. આ મીશ્રણ સુકાઈ જાય ત્યાં સુધી એ ભાગ પર રહેવા દેવું. પછી હુંફાળા પાણી વડે ધોઈ નાખવું. 3. લીંબુના રસમાં એનાથી ચારગણું મધ મીક્સ કરો. જે વાળ દુર કરવા હોય તેના પર 20 કે 25 મીનીટ રાખી સુકાઈ જાય ત્યારે કપડા વડે દુર કરો. આ ઉપાય સતત કરતા રહેવાથી લાંબા ગાળે વાળનાં મુળ સહીત એ દુર થાય છે અને ફરી ઉગતા નથી.

144. ખુલ્લા પગે ચાલવું : રોજ સવારે 15 મીનીટ ખુલ્લા પગે લીલા ઘાસ પર ચાલવાથી નીચેના ફાયદાઓ થાય છે. (દિવ્ય ભાસ્કરના સૌજન્યથી)

1. લોહીના ઉંચા દબાણમાં લાભ થાય છે.
2. સ્ટ્રેસ ઘટે છે.
3. અનીદ્રાની સમસ્યા દુર થાય છે.
4. સ્નાયુઓના દુખાવામાં આરામ થાય છે.
5. સાંધાઓમાં થતો દુખાવો મટે છે.
6. હૃદયરોગનું જોખમ ટળે છે.
7. માથાના દુખાવામાં લાભ થાય છે.
8. શરીરમાં સ્ફૂર્તીનો અનુભવ થાય છે.
9. હાડકાંની મજબુતાઈ વધે છે.
10. શરીરનું વજન વધી જતું નથી

[ચેતવણી](#) અને **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

145. આંખ માટે ગાયનું ઘી : ઘી સ્મરણ શક્તી, બુદ્ધી, જઠરાગ્ની, વીર્ય, ઓજસ, કફ તથા મેદને વધારનાર છે .તે વાયુ, પીત્ત, ઝેર, ઉન્માદ, શોષ તથા તાવનો નાશ કરે છે .

ગાયનું ઘી પચી ગયા પછી મધુર અને આંખ માટે હીતકારી છે. એ માટે એને પગના તળીયે ઘસવું જોઈએ. જો આંખો નબળી હોય, તેમાં દાહ અને ખંજવાળ હોય તો ગાયનું ઘી કેટલાક દીવસ સુધી દરરોજ ૧૫ મીનીટ ઘસવું. આંખ તેજસ્વી અને સ્વસ્થ બની જશે.


તાંદળજાના તાજા રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી હાથપગની બળતરા અને આંતરીક દાહનું શમન થાય છે. આંખનું તેજ વધે છે, ત્વચાની કાંતી ચમકવા લાગે છે.

ત્રીકળાથી સીદ્ધ કરેલું ઘી સવાર-સાંજ બબ્બે ચમચી લેવાથી રતાંધળાપણું દુર થાય છે. આંખોનું તેજ વધે છે. આંખની આસપાસ ખંજવાળ, ઝાંખપ, આંજણી, આંખોની બળતરા-ગરમી તથા કબજિયાત દુર થાય છે .

જો બીજી કોઈ રીતે નુકસાનકારક ન હોય (જેમ કે લોહીનું ઉંચું દબાણ-બ્લડપ્રેશર) તો શીર્ષાસન અને નીચમીત વ્યાયામ કરવો.

146. કફ : રોજ સવારે અને રાત્રે નાગરવેલના એક પાન પર સાત તુલસીનાં પાન, ચણાના દાણા જેવડા આદુના સાત ટુકડા, ત્રણ કાળાં મરી, ચણાના દાણા જેવડા આઠથી દસ હળદરના ટુકડા અને આ બધા પર દોઢ ચમચી જેટલું મધ મુકી બીડું વાળી ધીમે ધીમે ખુબ ચાવીને ખાવાથી ૧૦-૧૫ દીવસમાં કફ મટે છે. ફેફસામાં જામી ગયેલો કફ નીકળતો ન હોય તો જેઠીમધ(મુલેઠી) અને આમળાનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી થોડા દીવસોમાં કફ નીકળી જઈ ફેફસાં સ્વરછ થાય છે.

147. આંખોની કાળાશ (૧) આંખોની નીચેના કાળા ભાગ પર સરસીયાના તેલનું માલીશ કરવાથી અને સુકાં આંખોનાં અને સાકરના ચુર્ણનું

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

સમાન માત્રામાં સવાર-સાંજ પાણી સાથે સેવન કરવાથી આંખો નીચેના કાળા ડાઘ દુર થાય છે.

(૨) કાળા તલને મધમાં બારીક વાટી સવાર-સાંજ ધીમે ધીમે ઘસવાથી આઠ-દસ દીવસમાં જ આંખો નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં દુર થાય છે. આ સાથે પ્રોટીનયુક્ત આહાર વધુ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ.

(૩) બટાટાના રસમાં બેત્રણ ટીપાં ગાજરનો રસ અને કાકડીનો રસ મેળવી રૂનાં પુમડાં બોળી આંખો પર મુકવાથી આંખો નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં દુર થાય છે.


(૪) મોઢાની કાળાશ તથા ખીલ મટાડવા અને મુખસૌંદર્ય માટે આમળાનો ઉકાળો કરી ગાળી એ પાણીથી મોં ધોવું અને આંખો પર છાંટવું. સુકાં આમળાં કફ અને ચીકાશને દુર કરે છે, તથા ચાંદાં મટાડે છે.

148. ચામડીની કાળજી: જાપાનનાં લોકોની યુવાની અને સૌંદર્યનું રહસ્ય: એક આરોગ્યદાયક લેપ જે ચહેરાને કેટલાંય વર્ષ ભુંસી દઈ યુવાન કરી દેશે!

સમગ્ર દુનીયામાં જાપાનની યુવતીઓ સૌથી વધુ સૌંદર્ય ધરાવે છે. લગભગ દરેક યુવતી નીષ્કલંક સૌંદર્યવાન જોવામાં આવે છે. એમની ત્વચા અત્યંત સુંદર હોય છે. સૈકાઓથી જાપાનની યુવતીઓને સૌંદર્ય બક્ષતી પ્રક્રીયાનું રહસ્ય અહીં આપવામાં આવે છે.

બજારમાં સેંકડો અને હજારો યુવાની જાળવી રાખનારાં ક્રીમ જોવા મળે છે. પણ એ હકીકત છે કે એમાંનું કોઈ ક્રીમ કારગત નીવડતું નથી. એનું કારણ એ છે કે ત્વચા પર જે કંઈ લગાડવામાં આવે છે તે સીધું જ લોહીમાં શોષાઈ જાય છે. જ્યારે રસાયણયુક્ત ક્રીમ ચામડી પર લગાડવામાં આવે છે ત્યારે એનું કોઈ પરીણામ જોવા મળતું નથી, પરંતુ જો સ્વાસ્થ્યવર્ધક કુદરતી ઔષધોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એનો લાભ જોવા મળશે.

રાંધેલા ચોખા એટલે કે ભાત ચામડીને લગભગ સંપુર્ણ ખામી રહીત સુંવાળપવાળો દેખાવ આપે છે, એટલું જ નહીં સમય જતાં ચામડી ઉજળી પણ કરે છે. અને એનાથી ચામડી ભરાવદાર તેમજ કરચલી વીનાની પણ થાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ ત્વચાનાં છીદ્રો નાનાં થાય છે. એમાં ભરપુર વીટામીન, મીનરલ્સ અને એન્ટીઓક્સીડન્ટ હોય છે, જેની ચામડી પર ઠંડક આપનારી અને સોજાવીરોધી અસર થાય છે.

એ માટે આટલી વસ્તુઓ જોઈશો:

૨-૩ ચમચા (ટેબલસ્પુન) ચોખા

૧ ચમચો ગરમ કરેલું દુધ

૧ ચમચો મધ

રીત: ચોખામાં ઠંડું પાણી નાખી ધીમા તાપે બીલકુલ નરમ થાય ત્યાં સુધી ચેડવો. પછી એને ઓસાવીને ભાતને અને ઓસામણને અલગ અલગ વાડકામાં રાખો. ભાતને ફરીથી ઠંડા પાણીથી ધોઈ લો. એમાં એક ચમચો ગરમ દુધ નાખી બરાબર મીક્સ થઈ જાય ત્યાં સુધી હલાવો. હવે એમાં એક ચમચો મધ ઉમેરી મીક્સ કરો. ધોઈને સ્વચ્છ કરેલી ચામડી પર એનો સારો એવો લેપ લગાવો. અડધા કલાક પછી એને દુર કરી અલગ રાખેલા ભાતના ઓસામણ વડે ધુઓ.


વધુ માટે જુઓ:

<http://eleganceandbeautyreviews.com/rice-water-skin-care/>

<http://thebeautygypsy.com/rice-water-beauty-benefits/>

<http://eleganceandbeautyreviews.com/rice-water-skin-care/>


149. જેઠીમધ: હેલ્થ શોપમાં અને કોઈક સુપરમારકેટમાં પણ જેઠીમધની ચા બનાવવા માટેની ટીબેગ મળે છે. એને સામાન્ય ચા બનાવીએ તે જ રીતે વાપરી શકાય. જો જેઠીમધનાં તાજાં મુળીયાં મળી શકતાં હોય તો એને પાણીમાં ઉકાળીને આરોગ્યવર્ધક મધુર પીણુ બનાવી શકાય. થોડા પ્રમાણમાં જેઠીમધનાં મુળીયાં કોઈ પણ હર્બલ ટી બનાવતી વખતે નાખી શકાય, જેથી એ વધુ મધુર અને સ્વાદીષ્ટ બને. જેઠીમધની આદુ કે સુંઠ, કુદીનો અથવા કેમોમાઈલ સાથે ચા

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ બનાવીને પીવાથી લીવર અને પાચન માર્ગ ચોખ્ખા થાય છે. આથી બ્રોન્કાઈટીસમાં લાભ થાય છે.

150. ઓલીવ ઓઈલ: એક સંશોધનમાં જોવામાં આવ્યું છે કે ઓલીવ ઓઈલ કંઈક અંશે પીડાશામક – પેઈનકીલર જેવી અસર પણ કરે છે. એમાં રહેલું ‘ઓલીયોકોન્થાલ’ નામનું તત્ત્વ સોજા મટાડનાર આઈબુપ્રોફેન અને એના જેવી બીજી દવાઓ જેવું જ કામ કરે છે. સોજાનો સીધો સંબંધ હૃદયરોગ અને કેન્સર જેવા વ્યાધીઓ સાથે છે એમ માનવામાં આવે છે. આથી હૃદયરોગ, સ્તન અને ફેફસાનું કેન્સર તથા ગાંડપણ જેવા રોગોમાં ઓલીવઓઈલને ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. ઓલીવઓઈલમાં શરીરને લાભકારક ઘણાં તત્ત્વો હોય છે, કેટલાંક એન્ટીઓક્સીડન્ટ પણ હોય છે, પરંતુ એ દવાની જેમ વાપરી શકાય એમ કહેવું કદાચ વધારે પડતું છે. વળી એમાં ચરબી બહુ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે, આથી એનો વપરાશ યોગ્ય પ્રમાણમાં જ કરવો જોઈએ.

151. મગફળી: કેટલાક લોકો એને સીંગ પણ કહે છે. સુકા મેવામાં સૌથી સસ્તો છતાં ઉત્તમ આહાર મગફળી છે. જેમની પાચનશક્તી નબળી હોય અને અપચાની ફરીયાદ રહેતી હોય તેમને માટે મગફળી સારી ગણાય છે. એમાં રહેલી ચરબી – તૈલી પદાર્થ અને પ્રોટીન બંને ઉચ્ચ પ્રકારનાં છે, એટલું જ નહીં એ પચવામાં પણ સરળ છે. મગફળીમાં રહેલું તેલ શારીરિક વીકાસમાં સહાયક હોવાથી ક્ષય જેવા રોગમાં મદદગાર બને છે. મગફળીમાં વીટામીન બી1, બી2 અને વીટામીન ઈ તથા કેલ્શ્યમ, લોહ(આયર્ન) તથા ફોસ્ફરસ પણ સારા પ્રમાણમાં છે. માંસ જેવા આહાર કરતાં મગફળીમાં ત્રણથી પાંચગણી કેલેરી હોય છે.


152. છાસ: દુધ કરતાં છાસ વધારે સુપાચ્ય છે. છાસમાંનું પ્રોટીન પચવામાં ઘણું જ હલકું હોય છે. આથી નબળી પાચનશક્તીવાળા માટે એ ઉત્તમ છે. એનાથી આંતરડાં સકીય થાય છે. અરુચી, મંદાગ્ની, અતીસાર તથા વાત અને કફના રોગોમાં છાસ અમૂત સમાન છે. છાસ દીપન, પાચક, બલપ્રદ અને વર્ણ

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ સુધારનાર છે. હરસમાં છાસથી વધુ સારી કોઈ ઔષધી નથી. છાસ કમળો, મેદ, પાંડુ, સંગ્રહણી, કબજીયાત, કૃમી, અજીર્ણ, વીષમજવર અને પેટના દુખાવામાં પણ લાભ કરે છે. મીઠું(નમક) નાખેલી છાસ પીવાથી અગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે. કફના રોગોમાં, શરદી-સળખમ, ઉધરસ, રક્તપીત્ત, મુરછા, ભ્રમ અને સોજામાં છાસ નુકસાનકારક છે. છાસની કઢી એક પથ્યકારક પદાર્થ છે. જમ્યા પછી છાસ પીવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

153. આસનોની કસરત: મત્સ્યેન્દ્રાસન, ધનુરાસન અને ચક્રાસનથી કરોડરજ્જુને લાભ થાય છે, જ્ઞાનતંત્ર વ્યવસ્થીત થાય છે. પશ્ચીમોત્તાસન અને ત્રીકોણાસન પાચનતંત્રને સતેજ કરે છે. શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન અને હલાસન રુધીરાભીસરણને મજબુત બનાવે છે, અંતઃસ્રાવી ગ્રંથીઓને સારી રીતે પ્રભાવીત કરે છે. જાનુશીરાસન, પાદાંગુલનાસીકા સ્પર્શ અને મત્સ્યેન્દ્રાસન સ્નાયુઓને મજબુત કરે છે. વળી એ વીર્યરક્ષણ કરી બ્રહ્મચર્યસાધનામાં સહાયક બને છે. એનાથી વીર્ય ઉર્ધ્વરેતસ બને છે.

154. ચા: દરરોજ ત્રણ કપ કે એથી વધુ ચા સ્વાસ્થ્ય માટે એટલી જ ફાયદાકારક છે જેટલું પાણી લાભદાયક છે. આ હકીકત યુરોપીયન જર્નલ ઓફ ક્લીનીકલ ન્યુટ્રીશનમાં પ્રગટ કરવામાં આવી છે. એમાં એ બાબતને રદીયો આપવામાં આવ્યો છે કે ચા પીવાથી શરીરમાં પાણી ઘટી જાય છે. એમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે ચા શરીરમાં પાણીની ખોટ ભરપાઈ કરે છે એટલું જ નહીં એનાથી કેટલીક બીમારી અને કેન્સર તથા હૃદયરોગ જેવા વ્યાધીમાં પણ મદદ થાય છે. એ લાભ ચામાં રહેલ પોલીફીનોલ નામના એન્ટીઑક્સીડેન્ટને લીધે મળે છે. જો કે ચાને લીધે શરીર લોહ તત્ત્વનું પાચન યોગ્ય રીતે કરી શકતું નથી, આથી જેમના શરીરમાં લોહીની ઉણપ હોય તેમણે જમતી વખતે ચા પીવી ન જોઈએ. વળી ચાના આ ફાયદા દુધ વીનાની ચાના છે એ ધ્યાનમાં રાખવું.

155. બગાસાં: બગાસાં ખાવાનો અર્થ છે જાગતા રહેવાનો પ્રયાસ. સામાન્ય રીતે બગાસાં ખાનારને અસભ્ય ગણવામાં આવે છે. એમ માનવામાં

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

આવે છે કે જ્યારે તમને કંટાળો આવતો હોય કે ઉંઘ આવતી હોય ત્યારે બગાસાં ખાવામાં આવે છે. પરંતુ વૈજ્ઞાનિક તથ્ય એનાથી ઉલટું છે. બગાસાં દ્વારા શરીર આપણને જાગતા રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે. બગાસાં આવે ત્યારે મગજમાં ઠંડી હવા પ્રવેશે છે, જેનાથી સચેત રહેવામાં સહાય મળે છે.

બીજાંઓને જોઈને બગાસાં ખાવાની ઈચ્છા પણ કોઈક અસામાન્ય સંજોગમાં એકસાથે સચેત રહેવાની જરૂરને કારણે હોઈ શકે.


એમ માનવામાં આવે છે કે શરીરને જ્યારે વધારે ઓક્સીજનની જરૂર પડે ત્યારે બગાસાં આવે છે. પરંતુ સંશોધન કહે છે કે લોહીમાં ઓક્સીજન કે કાર્બનડાયોક્સાઈડના પ્રમાણ સાથે બગાસાંને કોઈ પણ સંબંધ નથી.

156. ડીપ્રેશન: આપણા મગજમાં હીપ્પોકેમ્પસ નામના એક ભાગમાં સતત નવા કોષ બનતા હોય છે. મગજનો આ ભાગ નવું શીખવા, યાદ રાખવા તથા લાગણી સાથે સંબંધ ધરાવે છે. ડીપ્રેશન કે શોકના સમયે હીપ્પોકેમ્પસના કોષ નાશ પામે છે અને નવા કોષ બનતા હોતા નથી. આથી નવું શીખવામાં, યાદ રાખવામાં તથા લાગણીઓ સમજવામાં પણ અડચણ પેદા થાય છે. જો કે આ કોષોનો નાશ ડીપ્રેશન પછી તરત જ થવા માંડતો નથી, પણ એમાં 24 કલાક કે તેથી વધુ સમય લાગે છે. આથી જો 24 કલાક પહેલાં ઈલાજ કરવામાં આવે તો આ કોષોને નષ્ટ થતા બચાવી શકાય. એનો અર્થ જો કોઈ કારણથી ડીપ્રેશન કે શોકનો પ્રસંગ આવ્યો હોય તો એમાંથી બને તેટલા જલદી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

157. કેલ્શીયમ અને શાકાહાર: કેલ્શીયમ સાથે જોડાયેલી કેટલીક ખોટી માન્યતાઓ!

* કેલ્શીયમ માત્ર સફેદ રંગના હોય એવા ખાદ્યપદાર્થ જેમ કે દુધ વગેરેમાંથી જ મળે છે.

જી ના. આ સીવાય કેલ્શીયમ લીલાં શાકભાજીમાંથી પણ મળે છે જેમ કે પાલક (સ્પીનીચ) અને પોષક તત્વોથી ભરપુર બ્રોકોલી. કેલ્શીયમના અન્ય સ્ત્રોત છે તલ, ટોફુ, માછલી, સુકો મેવો, મુળા, ગાજર વગેરે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

* હાઈ ફાઈબર ડાયેટ લેવાથી કેલ્શીયમનો ભરપુર લાભ મળે છે.

સત્ય આનાથી તદ્દન વીપરીત છે. જોકે હાઈફાઈબર ડાયેટ સ્વાસ્થ્યવર્ધક તો હોય છે પણ તે પેટને બહુ જલદી સાફ કરી દે છે તેથી કેલ્શીયમને પચવા માટે પુરતો સમય નથી મળતો.


* કેલ્શીયમની ગોળીઓ શરીરમાં કેલ્શીયમની ખોટ પુર્ણ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે!

સામાન્યપણે જે લોકો તાણગ્રસ્ત રહેતા હોય છે તેમના શરીરમાંથી કેલ્શીયમ પેશાબ વાટે વધારે પ્રમાણમાં બહાર નીકળી જાય છે. તેથી કેલ્શીયમનું યોગ્ય સ્તર જાળવી રાખવા માટે કેલ્શીયમની ગોળીઓ લેવાને બદલે તાણામુક્ત રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આમ પણ રોજની કેલ્શીયમની જરૂરીયાત પુરી કરવા માટે ગોળીઓ ખાવી એ સારો ઉપાય નથી, કારણ કે આ ગોળીઓ જો ખાલી પેટે લેવામાં આવે તો તે કીડની સ્ટોન્સનું કારણ બની શકે છે, કારણ કે શરીર એક સાથે માત્ર ૫૦૦ મી. ગ્રા. કેલ્શીયમ જ આત્મસાત કરી શકે છે.

* કેલ્શીયમની ઉણપને જીવનશૈલી સાથે સંબંધ નથી!

કેલ્શીયમનો સીધો સંબંધ જીવનશૈલી અને ખાનપાન સાથે છે. ધુમ્રપાન કરવાથી, ચા, કોફી, કોલ્ડડ્રીંક વધારે પ્રમાણમાં પીવાથી અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક વધુ આરોગવામાં આવે તો કેલ્શીયમ શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં કેલ્શીયમની અછત હોવાના ચાન્સ ઘણા વધુ રહેલા હોય છે. ખાસ કરીને ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમાં અથવા જે સ્ત્રી ઘણીવાર માતા બની ચુકી હોય. આનું કારણ એ છે કે ગર્ભસ્થ શીશુને માતાના ખોરાકમાંથી કેલ્શીયમ નથી મળતું ત્યારે તે શરીરના હાડકામાંથી અને દાંતમાંથી થોડું કેલ્શીયમ લઈ લે છે, જેથી ગર્ભમાં તેનો ઝડપથી વીકાસ થઈ શકે. આ સીવાય વધુ ઉંમરની વ્યક્તીઓમાં પણ કેલ્શીયમની ઉણપ ઉદ્ભવવાની શક્યતાઓ રહેલી હોય છે, કારણ કે તેમના શરીરની કેલ્શીયમ સંગ્રહ કરવાની શક્તિ ઘટી જાય છે આથી સ્ફૂર્તીથી કસરત કરવાનું કૌવત ઘટતું જાય છે.


[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

158. કેલ્શીયમ અંગે વધુ: વનસ્પતીજન્ય પ્રોટીન કરતાં પ્રાણીજ પ્રોટીન કે જે દુધ, ચીઝ, માંસ વગેરેમાં હોય છે તે વધુ તેજાબીય – અમ્લીય (acidic) હોય છે. આ અમ્લતાને શરીર પોતાનાં હાડકાંમાંનાં કેલ્શીયમ દ્વારા તટસ્થ (neutral) કરે છે. પરીણામે, જેઓ ડેરીની બનાવટો તથા માંસનો ઉપયોગ કરે છે તેઓનાં હાડકાંમાંથી કેલ્શીયમ ઓછું થાય છે અને તેઓને ઓસ્ટીયોપોરોસીસ - અસ્થીમૃદુતા નામનો રોગ થાય છે અને લોહીમાંના કેલ્શીયમને દુર કરવા મુત્રપીંડ (કીડની)ને વધુ કામ કરવું પડે છે. આથી તેઓના મુત્રપીંડ (કીડની) કામ કરતા બંધ થઈ જવાની શક્યતા પણ વધુ રહે છે. તદુપરાંત પેશાબની પથરી જેવા રોગો થાય છે.

શાકાહારીઓને પોતાના ખોરાકમાંથી જરૂર પુરતું પ્રોટીન મળે છે, વધારે પડતું મળી શકતું નથી. વળી વનસ્પતીજન્ય પ્રોટીન, પ્રાણીજ પ્રોટીન કરતાં ઓછું અમ્લીય હોય છે, તેથી તે પોતાના હાડકાંમાંનાં કેલ્શીયમનો વધુ ઉપયોગ કરતું નથી. તાજાં લીલાં શાકભાજી અને બીજા શાકાહારમાંથી પ્રાપ્ત કેલ્શીયમ ઉંચા પ્રકારનું હોવાથી હાડકાંને વધુ મજબુત અને ટકાઉ બનાવે છે. ઉપરાંત તેઓના પેશાબમાં કેલ્શીયમ હોતું નથી. ઘણાં વૈજ્ઞાનીક સંશોધનો દર્શાવે છે કે મજબુત હાડકાં માટે દુધ જરૂરી નથી.

આમ છતાં, દરેકે યાદ રાખવું જોઈએ કે મનુષ્ય દુધનો ઉપયોગ કરે કે ન કરે, તો પણ ઘડપણમાં તેઓનાં હાડકાં પાતળાં અને નબળાં પડે જ છે. વૃદ્ધ લોકો જેઓ પ્રાણીજ - ડેરીની બનાવટો તથા માંસનો ઉપયોગ કરે છે તેઓમાં આ રોગ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે અને તેનું કારણ ઉપર બતાવ્યું તેમ વધારાના પ્રાણીજ પ્રોટીનના કારણે હાડકાંમાંથી ઓછું થયેલ કેલ્શીયમ છે. સ્ત્રીઓમાં મેનોપોઝ(માસીકધર્મ નીવૃત્તી)ની પુર્વાવસ્થામાં ઓસ્ટીયોપોરોસીસ (osteoporosis) નામનો રોગ થવાની સંભાવના વધારે હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં દુધ પણ હાડકાંનું રક્ષણ કરવા સમર્થ નથી.


ટુંકમાં, શાકાહારીઓ લીલાં શાકભાજી તથા અન્ય શાકાહારમાંથી પુરતા પ્રમાણમાં કેલ્શીયમ તથા પ્રોટીન મેળવે છે અને કુદરતી રીતે તેમનું વજન

[ચેતવણી](#) અને  [કોપીરાઈટ](#) માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ જળવાઈ રહે છે. વળી એ પ્રોટીન અને કેલ્શીયમના કારણે ઓસ્ટીયોપોરોસીસ નામનો રોગ તથા કીડની કામ કરતી બંધ થવાની શક્યતા પણ ઘણી જ ઓછી રહે છે.

159. દુખાવો: અમેરીકામાં કરવામાં આવેલા એક સંશોધનમાં વૈજ્ઞાનીક રીતે સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે હકારાત્મક વીચારથી પણ શરીરમાં થતો દુખાવો ઘટી શકે છે. જાણે કે એ મોરફીન હોય તેમ! માત્ર દુખાવો ઓછો થઈ રહ્યો છે એવું વીચારવાથી પણ ખરેખર દુખાવો ઓછો થાય છે. ડૉ. રોબર્ટ કોગીલ અને એમની ટીમે 10 સ્વસ્થ જણા પર પ્રયોગ કર્યો. એમના પગને હીટરની મદદથી ગરમી આપવામાં આવી, જેથી દર્દ અનુભવાય. આ પ્રયોગમાં ભાગ લેનારાઓએ જ્યારે ઓછા દર્દની ઈચ્છા કરી તો 28 ટકા જેટલું દર્દ ઘટી ગયું. એટલું જ નહીં મગજના જે ભાગમાં દર્દ અનુભવાય છે તે ભાગની ગતીશીલતા પણ નરમ પડી ગઈ.

કેટલું દર્દ છે તે નક્કી કરવાની મગજ ક્ષમતા ધરાવે છે. આપણે મગજની આ શક્તીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.


160. દુધ: બ્રીટનમાં કરવામાં આવેલા એક સંશોધન મુજબ દરરોજ દુધ પીવાથી ડાયાબીટીસ અને હૃદયરોગનું જોખમ ઘટે છે. કાર્ડીક યુનીવર્સિટીમાં 20 વર્ષ સુધી 45થી 59ની વયના પુરુષો પર કરવામાં આવેલ સંશોધનમાં આ તારણ કાઢવામાં આવ્યું હતું. આ લોકો પૈકી 15 ટકાને બ્લડપ્રેશર, વધુ પડતું વજન, ઈન્સ્યુલીન સમસ્યા અને હૃદયની બીમારી હતી. પ્રયોગમાં જોવામાં આવ્યું કે જો દરરોજ બે ગ્લાસ દુધ પીવામાં આવે તો આ સમસ્યાઓ 62 ટકા જેટલી ઘટી જાય છે. એને બદલે જો નીચમીત દુધની બનાવટોનો આહારમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આ ફરીયાદો 56 ટકા જેટલી ઘટે છે. જો કે ટાઈપ-2 ડાયાબીટીસનું જોખમ ઘટાડવા માટે ચરબીયુક્ત દુધની વાનગીઓ લેવી જોઈએ નહીં. જેમને દુધની એલર્જી હોય તેમને પણ આ પ્રયોગ કામનો નથી.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

161. ઉંઘ અને વજન: ઘણી વાર કહેવામાં આવે છે કે સારા સ્વાસ્થ્ય માટે આઠ કલાકની ઉંઘ લેવી જોઈએ. પરંતુ તાજેતરમાં થયેલા સંશોધન મુજબ સારી ઉંઘ માત્ર આપણને તાજગી જ બક્ષે છે એમ નહીં, આપણા વજન પર પણ એની અસર પડે છે. અમેરીકામાં એક યુનીવર્સિટીમાં 16 વર્ષ સુધી 70 હજાર મહીલાઓ પર પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. એમાં જોવામાં આવ્યું કે જે મહીલાઓ રાત્રે પાંચ કલાક કે તેથી ઓછી ઉંઘ લેતી હતી તેમનું વજન સાત કલાકની ઉંઘ લેતી મહીલાઓની સરખામણીમાં સરેરાશ 15 કીલો સુધી વધી જવાની સંભાવના રહેલી છે. આ વજનવધારાને વધુ પડતું ખાવા સાથે કે કસરત ન કરવા સાથે કશી નીસ્બત નથી. વળી આ તો સરેરાશ છે, કેટલીક મહીલાઓનું વજન તો આના કરતાં ઘણું વધારે વધી ગયું હતું. વજનમાં થોડોઘણો વધારો પણ ડાયાબીટીસ અને બ્લડપ્રેશર જેવી સમસ્યા માટે કારણભુત બની શકે છે.

162. પાચન માટે એક ગોળી: અજમો ૫૦ ગ્રામ, સુવા ૫૦ ગ્રામ, શેકેલા ઈન્દ્રીયજવ ૫૦ ગ્રામ, મોટી હરડેની છાલ ૫૦ ગ્રામ, કાળાં મરી ૫૦ ગ્રામ, સંચળ ૫૦ ગ્રામ અને શુદ્ધ કરેલ હીરાહીંગ ૨૫ ગ્રામ એ બધાંનું બારીક ચુર્ણ બનાવવું. એ ચુર્ણને એક ખરલમાં કે મીક્ષરમાં ૧૦૦ ગ્રામ લસણ નાખી બારીક લસોટી નાખવું. બરાબર ઘુંટાય એ માટે જરૂરી માત્રામાં લીંબુનો રસ ઉમેરતા જવું. મુલાયમ ચટણી જેવું બને ત્યારે બહાર કાઢી થોડો સમય સુકાવા દઈ ગોળી વળે ત્યારે વટાણા જેવડી ગોળી વાળી છાયામાં સુકવી લેવી. આ ગોળી જમ્યા બાદ ચુસવાથી પાચનક્રીયા સુધરે છે. આંતરડામાં રહેલા કૃમીનો નાશ થાય છે. કબજીયાત, વાયુ, ઝાડાની ચીકાશ, મરડો વગેરે પણ મટે છે. જેમને લસણ ફાવતું ન હોય તેઓ કુમળું આદુ અને ફુદીનાનાં તાજાં પાન નાખીને પણ આ ગોળી બનાવી શકે.

163. પાચન માટે બીજી ગોળી: સુંઠ ૪૦ ગ્રામ, મરી ૪૦ ગ્રામ, લીંડીપીપર ૨૦ ગ્રામ, ધાણા ૮૦ ગ્રામ, જીરુ ૧૨૦ ગ્રામ, એલચીના દાણા ૨૦ ગ્રામ અને દળેલી સાકર ૬૦ ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ બનાવી ખરલમાં લીંબુનો રસ


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ નાખી ઘુંટવું. જરૂર મુજબ લીંબુનો રસ ઉમેરતા જવું. મુલાયમ થાય પછી સુકાવા દઈ ગોળી વાળવી. જમ્યા બાદ ૨-૨ ગોળી બપોરે અને સાંજે ચુસવાથી ખોરાકનું પાચન થાય છે અને ગેસ થતો નથી. ગોળી વાળવી ન હોય તો ચુર્ણ બોટલમાં ભરી લઈ અડધી ચમચી જમ્યા પછી ફાકી શકાય.

164. કાળાં મરી

1. મરીના ત્રણેક દાણાને વાટી સહેજ વાટેલું જીરુ અને મીઠું ભેળવી પાણી સાથે લેવાથી સુકા કફમાં રાહત થાય છે.
2. અર્ધી ચમચી ખાંડેલાં મરી એક મોટા ચમચા ગોળ સાથે લેવાથી પાચનતંત્ર સુધરે છે.
3. મરીનું ચુર્ણ પાણીમાં પલાળી લેપ કરવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે.
4. થોડું મરીનું ચુર્ણ અને મીઠું હુંફાળા પાણીમાં નાખી કોગળા કરવાથી દાંતનો દુઃખાવો અને શરદીને લીધે ગળું બેસી ગયું હોય તો તે મટે છે.
5. ૧/૪ ચમચી મરીના ચુર્ણમાં ૩/૪ ચમચી મીઠું ભેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંત ચોખ્ખા અને મજબુત બને છે, પેઢાના દુઃખાવામાં રાહત થાય છે તેમ જ મોંની દુર્ગંધ મટે છે.

165. આદુ


1. એક ચમચો મેથી મીઠાના પાણીમાં પલાળી રાખી શેકીને એક ચમચી આદુના રસમાં બરાબર ભેળવી ચાવીને ખાવાથી દમ (શ્વાસ)માં ફાયદો થાય છે.
2. આદુનો રસ ગરમ કરી પીવાથી ફ્લુ સામે રક્ષણ થાય છે, એનાથી લીવરનું કાર્ય સુધરે છે તથા લોહીની અશુદ્ધી દુર થાય છે.
3. અડધી ચમચી સુંઠના ચુર્ણની સવારે ફાકી લેવાથી સુસ્તી દુર થાય છે તેમ જ બંધકોષ પણ મટે છે. ચામાં એક ચમચી આદુનો રસ કે છીણેલું આદુ નાખીને પણ લઈ શકાય. એનાથી શરીરનો દુઃખાવો અને શરદી પણ મટે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

4. એક મોટા ચમચા આદુના રસમાં થોડાં ટીપાં લીંબુનો રસ અને મધ મેળવીને લેવાથી ઉબકા, છાતીમાં થતી બળતરા, પેટનો દુઃખાવો વગેરે મટે છે.
5. આદુના રસમાં થોડો લીંબુનો રસ અને મીઠું અથવા છીણેલા આદુ પર લીંબુ નીચોવી મીઠું નાખી જમતાં પહેલાં લેવાથી ભુખ લાગે છે અને પાચન સુધરે છે. ખાસ કરીને ભારે ભોજન હોય ત્યારે તો આ લેવું જ જોઈએ.

166. હળદર

1. બહુ સખત ગુમડું થયું હોય તો, હળદરના ચુર્ણમાં જરાક સુંઠનું ચુર્ણ ભેળવી તેને થોડા પાણીમાં ખદખદાવી કપડાંમાં લુગદી બનાવી ગુમડાં ઉપર લગાડવાથી ગુમડાં પાકી જઈ ફુટી જાય છે, અને રાહત થાય છે. હળદરથી કોલેસ્ટરલનું પ્રમાણ પણ ઘટે છે. વળી, હળદર-મીઠાના હુંફાળા પાણી વડે કરેલા કોગળા ગળું સાફ કરે છે. એકાદ ચમચી હળદરમાં જરા મીઠું નાખી તેની ફાકી લેવાથી કફ અને શરદીમાં રાહત થાય છે.
2. હળદર ચામડીના રોગો ઉપર અદ્ભુત અસર કરે છે. તેને પાણીમાં ઉકાળી, તે પાણી ઠરવા દઈ તેનો પાતળો લેપ રોગગ્રસ્ત ચામડી ઉપર કરવાથી અને પછી તેના પર સુર્યનો કુમળો તડકો લગાડવાથી ચામડીના રોગો દુર થાય છે, અને ચામડી સ્વચ્છ બને છે, કારણ કે, હળદર બેક્ટેરીયાનાશક છે.
3. લીલી તાજી હળદર યકૃત (લીવર)ને શુદ્ધ કરી એની કાર્યવાહીને સબળ બનાવે છે, અને કમળામાં તો તે ખુબ અકસીર છે. આપણા દેશમાં હજારો વર્ષોથી કમળા ઉપર લીલી હળદર અપાય છે. વળી આંતરડાંમાં કૃમી થયા હોય તો પણ હળદરથી ફાયદો થાય છે. હળદરમાં કડવા લીમડાના પાંદડાંનો થોડો રસ ભેળવી તેનો પાતળો લેપ કરવાથી શીતળામાં પણ રાહત રહે છે. તેથી ખણજ આવતી પણ અટકે છે.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

167. જીરું

જીરુંને ખાંડી તેને ઝીણાં કપડાંથી ગાળી, પાણીમાં ઉકાળી, તે લેપ હુંકાળો હોય ત્યારે ગુમડાં ઉપર લગાડવાથી કે ખીલ ઉપર લગાડવાથી, ગુમડાં કે ખીલ પાકી જઈ તેની ફોલ્લી દુર થાય છે. જીરું આંતરડાના રોગમાં પણ ઉપયોગી છે. ખાસ કરીને મોટા આંતરડાના રોગમાં (મરડા વગેરેમાં) તો ઘણી રાહત આપે છે. જાડી છાશમાં થોડું જીરું જરા જેટલી મીઠાવાળી શેકેલી મેથીને ખાંડી સાથે જરા મીઠું નાખીને, ઠંડી કરેલી છાશ પીવાથી ખુબ જ ફાયદો થાય છે.


ચામડીના રોગમાં પણ થોડી હળદર સાથે જીરાના ભુકાને ભેળવી તેને જરુર જેટલા પાણીમાં ઉકાળી, તે પાણી ઠરે પછી તે હુંકાળો લેપ લગાડવાથી ચામડીના રોગોમાં રાહત રહે છે.

168. તજ

1. એક ચમચી તજના ચુર્ણમાં થોડાં ટીપાં લીંબુના રસનાં નાખી તેમાં થોડું પાણી નાખી પાતળો લેપ ખીલ ઉપર ખુબ ઉપયોગી થાય છે. વળી, તજના ભુકાને લીંબુના રસ સાથે ઠંડા પાણીમાં મેળવી તેને ગાળી કોગળા કરવાથી મોઢાની દુર્ગંધ પણ દુર થાય છે.

2. તજ મધુ પ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) ઉપર સૌથી વધુ અસરકારક ઔષધ છે. તે “ટાઈપ-૨” ડાયાબીટીસને કાબુમાં રાખે છે. રોજ ત્રણથી ચાર વખત અર્ધી ચમચી તજનો ભુકો પાણીમાં મેળવીને લેવાથી મધુપ્રમેહ કાબુમાં રહે છે. તેથી શરદી તેમજ મરડામાં પણ રાહત રહે છે. ચામાં પણ તજ નાખીને પીવાથી એની સુગંધ તો સરસ આવે જ છે, સાથે તે કફ, શરદી વગેરેમાં પણ રાહત કરે છે.

નોંધ: તજનું વધુ પડતું સેવન નપુસંકતા લાવી શકે. વળી એ ગરમ હોવાથી પોતાની પ્રકૃતીને અનુકુળ હોય તો જ લઈ શકાય.


[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

169. મેથી

1. મેથી એક અકસીર ઔષધ છે. એને મીઠાના પાણીમાં પલાળીને સુકવ્યા પછી શેકીને લેવાથી તેનો અત્યંત કડવો સ્વાદ દુર થાય છે. થોડાક જ દાણા દીવસમાં આઠ દસ વખત ચાવવાથી મોઢું સ્વચ્છ રહે છે સાથે લોહીમાં કોલેસ્ટરલ પણ ઘટે છે. આવી મેથી બંધકોષ કરતી નથી, ઉલટાની બંધકોષમાં રાહત કરે છે. વળી મેથી પ્રસુતા મહીલાઓને માટે ઉપયોગી છે. એનાથી દુધનું પ્રમાણ વધે છે.
2. ખોડો થયો હોય તો મેથીના ભુકાનો લેપ માથામાં લગાડવાથી ખોડો દુર થાય છે. એકાદ કલાક જેટલો સમય આ લેપ માથામાં રાખી પછી માથું હુંફાળા પાણીથી બની શકે તો અરીઠાં સાથે ધોવાથી ખોડો દુર થાય છે. અરીઠાં પણ ખોડા ઉપર ખુબ સારું કામ કરે છે. સોજા ઉપર પણ મેથીનું ચુર્ણ અને હળદરનો લેપ શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે.

170. જાયફળ

1. જાયફળ આહારના પાચનમાં મદદ કરે છે, તેથી ઉબકા, ઉલટી વગેરે ઉપર કાબુ આવે છે. મધ, થોડાં ટીપાં લીંબુ અને જરાક જેટલા આદુના રસ સાથે જાયફળનું ચુર્ણ ચાટવાથી મરડામાં સારી રાહત થાય છે. (બે કે ત્રણ વખત દીવસમાં આ ચાટવું.)
2. માથાના ઉગ્ર દુખાવામાં કે કમરના દુખાવામાં જાયફળ પાણીમાં કે દારુમાં (આલ્કોહોલમાં) ઘસી ચોપડવાથી લાભ થાય છે.
3. અનીદ્રામાં (ઉંઘવાની સમસ્યા હોય તો) ૦.૩ થી ૦.૬ ગ્રામ(બેથી ચાર રતી) જાયફળ અને એટલું જ પીપરીમુળનું ચુર્ણ, દુધ સાથે સુવાના અર્ધા કલાક પહેલાં લેવું.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


171. પીપર — એને લીંડીપીપર પણ કહે છે.

1. ચોખાના દાણા જેટલું અથવા ચણાના દાણા જેટલું (૦.૧૬ ગ્રામ) ચોસઠ પ્રહરી પીપરનું ચુર્ણ એક ચમચી મધમાં મીશ્ર કરીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી અરુચી, ઉધરસ, શ્વાસ-દમ, શરદી, એલર્જી, હેડકી વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.
2. બે લીંડીપીપરનું ચુર્ણ એક ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટવાથી શરીરની સાતે ધાતુઓની વૃદ્ધિ થઈ વૃદ્ધાવસ્થા દુર રહે છે, રોગો થતા નથી, અને જીવન લંબાય છે.
3. પીપરનો ઉકાળો પીવાથી પેટનો વાયુ-ગોળો મટે છે.

172. લોહીની ઉણપ: શરીરમાં લોહીની ઉણપ હોય તો એક કપ પાણીમાં બે ચમચી આમળાનો રસ, એક ચમચી મધ અને થોડો લીંબુનો રસ ભેળવી સવારે નરણા કોઠે પીવાથી લાભ થાય છે. તાજાં આમળાં ન મળતાં હોય તો સુકાં આમળાં આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે તેનો રસ ઉપયોગમાં લઈ શકાય. ખજૂરમાં લોહતત્ત્વ સારા પ્રમાણમાં છે, આથી લોહીની ઉણપમાં બહુ સારું છે. જો કે એનું પ્રમાણ પોતાની પાચનશક્તી મુજબ રાખવું, કેમકે ખજૂર પચવામાં ભારે છે. આ ઉપરાંત કાજુમાં પણ લોહ વધુ માત્રામાં હોય છે, આથી જે લોકોમાં લોહીની ઉણપ હોય તે લોકોએ શિયાળામાં કાજુ ખાવાં જોઈએ.

173. ચીર યૌવન: ફોતરાં કાઢી નાખેલા જવ 50 ગ્રામ અને ઉત્તમ પ્રકારના ચોખા ૫૦ ગ્રામ દળીને તેમાં ૫૦ ગ્રામ લીંડી પીપરનું ચુર્ણ ઉમેરવું. એને ગાયના ૧૨૫ ગ્રામ ધીમાં ધીમા તાપે શેકી ૪૦૦ ગ્રામ સાકરની બેતારી ચાસણીમાં નાખવું. ઘટ્ટ થાય ત્યારે ઉતારીને ઠરે એટલે ૫૦-૫૦ ગ્રામના લાડુ વાળવા. રોજ રાત્રે એક લાડુ ખાઈ ઉપર એક મોટો ગ્લાસ જાયફળવાળું દુધ પીવું. ખારા અને ખાટા પદાર્થો ન લેવા. આ પાકનું સેવન કરવાથી લાંબા સમય સુધી યૌવન ટકી રહે છે.


174. લાંબુ જીવવામાં મીત્રો ઉપર આધાર: કુટુંબના સભ્યોના સતત સહવાસ કરતાં પણ મીત્રો સાથેનો સંપર્ક લાંબુ જીવાડે છે એવું

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

સંશોધન ઓસ્ટ્રેલીઅન એજંગ સોસાયટીએ કર્યું છે. આનો અર્થ એમ નથી કે કુટુંબીજનો મદદ નહીં કરે. ૧૫૦૦ વ્યક્તીઓ ઉપર ૧૦ વર્ષ સુધી પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. સામાજિક મોભો, આર્થિક સધ્ધરતા, શારીરીક તંદુરસ્તી અને જીવન શૈલી બધાંનો ખ્યાલ આ સંશોધનમાં રાખવામાં આવ્યો હતો. જે લોકો વધારે જીવ્યા તેમની વીગતો તપાસતાં એવી ખબર પડી કે જે લોકોને ઘણા મીત્રો અને જેની ઉપર વીશ્વાસ મુકી શકાય તેવી વ્યક્તીઓની સંખ્યા વધારે હતી તેઓ ઘણું જીવ્યા. ઘરની વ્યક્તીઓ સાથે લોહીનો સંબંધ હોવા છતાં પણ તેઓના વ્યવહાર અને વર્તનમાં જેટલું નજીકપણુ હતું તેના કરતાં મીત્રોમાં વધારે મળ્યું. આજથી વધારે મીત્રો બનાવો અને લાંબુ જીવવા તૈયાર થઈ જાઓ. ઘરના લોકો પ્રત્યે આ માટે ઉદાસીન થવાની જરુર નથી. તેઓની સાથે પણ પ્રેમભાવભરી લાગણી રાખો. તેમાંથી પણ મીત્ર બનાવી શકશો. દાદાનો મીત્ર પૌત્ર કે પૌત્રી હોઈ શકે. ધારે તો પત્ની-પત્ની પણ સારા મીત્ર બની શકે. સાસુ અને વહુ પણ સારાં મીત્ર બની શકે. મુળ વાત છે વીશ્વાસ, શ્રદ્ધા અને નીષ્ઠાની. જુઓ પ્રયત્ન કરો. મરવાની કોને ઉતાવળ છે ? ખરુંને ?

175. બંધ નાક અને સંગીત: શરદીને લીધે સાઈનસ ભરાઈ ગયાં હોય તો મનગમતું સંગીત ગણગણવાથી એ ખુલી જાય છે. સ્વીડનમાં ૧૦ વ્યક્તીઓ ઉપર પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. શરદી ઉધરસ થયાં હોય ત્યારે રેડીઓ કે ટેપ ઉપર મનપસંદ ગીત સાંભળી તેને ગણગણવા માંડો. એક જ લીટી ગણગણવાથી નાકમાં ૧૫ ટકા વધારે ‘નાઈટ્રીક ઓક્સાઈડ’ નામનો વાયુ જશે. આને લીધે સાઈનસ જે ઝેરી વાયુથી ભરાઈ ગયાં છે તે ચોખ્ખાં થઈ જશે. ગીત નાકથી ગણગણવાથી વધુ ફાયદો થાય છે. ગમતાં ગીત દીવસમાં બે વખત મુકી ગણગણાવાની કીયા ચાલુ રાખવાથી સાઈનસ ખુલી જશે અને ભારે થઈ ગયેલો અવાજ સરસ થઈ જશે.

176. નસીબવંતા લોકો: આપણે જે પરીસ્થીતીમાં હોઈએ તેમાં આપણી જાતને ખુબ સુખી અને નસીબદાર માનીશું તો આપણે ખુબ તંદુરસ્ત રહી શકીશું. માયામી અને કેલીફોર્નીઆના બે સાયકોલોજીસ્ટે ઘણા લોકો ઉપર


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

પ્રયોગ કર્યો. એક ઝૂપને રોજના તેમના જીવનમાં બનતા બનાવો નોંધવાનું કહ્યું. બીજા ઝૂપને આખા જીવનમાં પડેલી નાની મોટી તકલીફોની નોંધ કરવા કહ્યું. જ્યારે ત્રીજા ઝૂપને તેઓ પોતાની હાલની પરીસ્થિતી માટે કોના આભારી છે તેની નોંધ કરવા કહ્યું. પહેલાં બે ઝૂપ કરતાં ત્રીજા ઝૂપની શારીરિક ક્ષમતા સરસ હતી. તેઓની યાદ શક્તી સારી હતી. તેઓ જબરજસ્ત આશાવાદી હતા. તેઓને બધેથી આભારના બદલામાં પ્રેમ મળતો હતો. સંશોધકોએ એવું નક્કી કર્યું કે નાની મોટી દરેક બાબતમાં ‘આભારવશ’ બનતા બધા જ લોકોની માનસીક સમતુલા પણ સરસ હતી. નાની કે મોટી કોઈ પણ તકલીફથી તેઓ ગભરાતા નહોતા. બલકે તેમને જબરજસ્ત આત્મવીશ્વાસ હતો. શારીરિક તકલીફો પણ તેમને લગભગ નહોતી. જીવનની દરેક પળે જે પરીસ્થિતી છે તેનો સ્વીકાર કરી બીજાનો હૃદયપુર્વક આભાર માનવામાં આવશે તો જીંદગી જીવવા જેવી લાગશે.

177. ઝાડાનો એક ઉપાય: ગમે તેવા ભયંકર, ગમે તે રોગને કારણે થયેલા ઝાડાનો આ એક અકસીર ઈલાજ છે. અડધી રકાબી દુધમાં અડધા લીંબુનો રસ નીચોવી તરત જ પી જવું. દીવસમાં બે વાર આ ઉપાય કરવો. એક દીવસમાં ન મટે તો બેત્રણ દીવસ સુધી લેવાનું ચાલુ રાખવું. પ્રયોગ સીવાય દુધ ન લેવું તથા ઘઉં પણ લેવા નહીં. જો માફક આવતું હોય તો દહીં-છાસ લઈ શકાય. (મેં આ પ્રયોગ ઘણાં વર્ષો પહેલાં કરેલો અને પુરેપુરી સફળતા મળી હતી એવું સ્મરણ છે.)

178. મુળો: મુળાનાં પાન તથા કંદ કાચેકાચા ખુબ ચાવીને ખાવાથી જઠર સતેજ બને છે, કકડીને ભુખ લાગે છે, અજીર્ણ મટે છે અને દાંતના રોગ થતા અટકે છે. મુળાનાં એકલાં તાજાં પાન માત્ર, કંદ નહીં, કાચેકાચાં ખુબ ચાવીને ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.

179. ચાર ખરાબ ટેવો: ધુમ્રપાન, નીષ્ક્રિયતા, આડેઘડ ખાવું અને વધુ પડતો શરાબ આ ચાર કુટેવોથી માનવીનું આયુષ્ય ૧૨ વર્ષ ઘટી જાય છે તેમ

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

તાજેતરમાં કરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું હતું. બ્રીટનમાં કુડ એન્ડ હેલ્થ વીષયના નીષ્ણાતોએ પુખ્ત વયની ૫૦૦૦ વ્યક્તીઓનો વીસ વર્ષ સુધી અભ્યાસ કરીને આ તારણો આપ્યાં હતાં. તેમનું સુચન હતું કે આરોગ્યપ્રદ અને લાંબું જીવન જીવવા માટે માત્ર ચાર જ ટેવો સુધારી લેવાની જરૂર હોય છે. અભ્યાસમાં લેવાયેલ વ્યક્તીઓમાંથી ૩૧૪ વ્યક્તીને ચારેય ખરાબ ટેવો હતી. તેમાંના ૯૧ લોકો અભ્યાસના વીસ વર્ષ દરમીયાન મૃત્યુ પામ્યાં હતાં. જ્યારે ૫૦૦૦માંથી ૩૮૭ વ્યક્તીઓ એવી હતી જેને આ ચારેમાંથી એકપણ ટેવ નહોતી. એ વ્યક્તીઓમાંથી અભ્યાસના વીસ વર્ષ દરમીયાન માત્ર ૩૨ વ્યક્તીઓ મૃત્યુ પામી હતી.


નીષ્ણાતોનાં તારણોમાં ચાર ખરાબ ટેવોમાં સૌથી ટોચની ખરાબ ટેવ ધુમ્રપાનની ગણાવવામાં આવી હતી. બીજા નંબરે સુરાપાનની ટેવ મુકાઈ હતી. આલ્કોહોલ ધરાવતાં પીણાંના રોજના ત્રણ અથવા વધુ પ્યાલા (મહીલાઓ માટે બે અથવા વધુ પ્યાલા) આયુષ્ય ઘટાડનાર અને સ્વાસ્થ્ય બગાડનાર સાબીત થયા હતા. રોજેરોજ શારીરિક શ્રમ કરવામાં અઠવાડીયાની ઓછામાં ઓછી બે કલાકની પ્રવૃત્તી જરૂરી ગણાવવામાં આવી હતી. દીવસમાં ત્રણ વખતથી ઓછાં ફળ અને શાકભાજી ખાવાથી પણ આયુષ્યમાં અને આરોગ્યમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થઈ જતો હોવાનું નીષ્ણાતોએ જણાવ્યું હતું. આ ચારેય ટેવો હોય તો માનવીના આયુષ્યમાં સરેરાશ ૧૨ વર્ષનો ઘટાડો થઈ જતો હોવાનું નીષ્ણાતોએ જણાવ્યું હતું.

રોજના શાકભાજીમાં ટામેટાં, ગાજર, કાકડી, કોઈ એક શાક પુરતું થઈ રહે અને ફળાહારમાં નારંગી, કેળાં અને ચીકુ કેરી વગેરે પુરતાં થઈ રહે છે.

180. કફના કોઈ પણ રોગનો એક ઉપચાર: આદુ, લીલી હળદર, તુલસીનાં તાજાં પાન, બે તાજાં મોટાં આમળાં અને કુદીનાને ભેગાં કરી અડધો કપ જેટલો રસ કાઢી ત્રણ ચમચી મધ મેળવી દરરોજ પીવાથી કફથી થયેલો કોઈ પણ રોગ સારો થાય છે.

181. ભારે કસરત અને આર્થ્રરાઈટીસ:

અનુક્રમ કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


સામાન્ય રીતે આર્થ્રરાઈટીસના દર્દીઓને વધુ વ્યાયામ ન કરવાની સલાહ અપાય છે. પરંતુ શીકાગોની નોર્થવેસ્ટર્ન યુનીવર્સિટીના સંશોધકોએ ૫૭૦૦ જેટલા આર્થ્રરાઈટીસના દર્દીઓનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તારણ કાઢ્યું છે કે, સતત પ્રવૃત્તિમાં રહેવાથી અને વ્યાયામને વળગી રહેવાથી આર્થ્રરાઈટીસના દર્દીઓને શારીરિક અપંગતાનું જોખમ ઓછું રહે છે. શારીરિક અપંગતા એટલે થોડું ઘણું ચાલવામાં અશક્તી, નહાવા ધોવા તેમજ રસોઈ કરવામાં તકલીફ અને કપડાં બદલવામાં પણ તકલીફ રહેવી તે.

સંશોધકોએ ૫૭૧૫ જેટલા આર્થ્રરાઈટીસના દર્દીઓનો સતત બે વર્ષ સુધી અભ્યાસ કર્યો હતો જેમાં તેમની જીવનશૈલી અને વ્યાયામની ટેવોનો પણ અભ્યાસ કરાયો હતો. ૧૪ ટકા દર્દીને રોજંદી પ્રવૃત્તિમાં તકલીફો પડવા લાગી હતી. ઓછી પ્રવૃત્તિ અને નીચમીત વ્યાયામ ન કરનાર લોકોમાં આ તકલીફોનું જોખમ બમણું જણાયું હતું.

સંશોધકોના તારણ પ્રમાણે ભારે વ્યાયામ સંપુર્ણ શરીરના સ્વાસ્થ્યને સુધારવા ઉપરાંત શક્તિનો સંચાર પણ કરે છે. વ્યાયામને કારણે ઉત્પન્ન થતી તાજગી વૃદ્ધ લોકોને શારીરિક ક્ષમતા જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે અને સ્વતંત્રતાની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે.

182. ઓડકાર: આયુર્વેદમાં એને ઉર્ધ્વવાત કહે છે. કફ અને આમથી અથવા વાયુનો પ્રકોપ કરનાર કારણોથી વાયુની નીચેની તરફ ગતી થવાને બદલે એ ઉપર ચઢે છે. મંદાગ્નીવાળી વ્યક્તી વાયુકારક અને પચવામાં ભારે ચરબીયુક્ત આહાર લે ત્યારે વાયુપ્રકોપ થાય છે. આ ઉપરાંત એસીડીટી, ગેસ્ટ્રાઈટીસ, અલ્સર જેવી વ્યાધીને કારણે પણ ઉર્ધ્વવાત થઈ શકે.


આ સમસ્યામાં લોલીંબરાજ નામના વૈદ્યે બનાવેલ લોલીંબરાજ ચુર્ણ ૩ ગ્રામ પાણી સાથે સવાર સાંજ લેવાથી લાભ થાય છે. આ ચુર્ણમાં સુંઠ, પીપર, અજમો, હરડે અને સીંધવ હોય છે. આ ઉપરાંત બપોરે તથા સાંજે જમ્યા પછી ૨ ગોળી લસુનાદીવટીની લેવી. એસીડીટી અને પીત્તજન્ય વીકારવાળા લોકોએ આ

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ
 ઔષધો લેતાં પહેલાં યોગ્ય આરોગ્ય ચીકીત્સકની સલાહ લેવી, કેમ કે આ બધાં
 ઔષધો ગરમ છે.

183. એલર્જીનાં ચકામા: ચામડીની એક સમસ્યામાં એલર્જીનાં
 ચકામાનો સમાવેશ થાય છે. એમાં સાંજ પછી શરીર પર ચકામા ઉપસી આવે
 છે, અને આખી રાત ઉંઘી ન શકાય તેવી ખંજવાળ સતાવે છે. એના ઉપાય માટે
 મીઠાઈ, નમક અને ખટાશ બીલકુલ ન લેવી. ચારોળીના દાણા પાણીમાં લસોટી
 ચકામા પર લેપ કરવો. એકાદ સપ્તાહ સતત ચારોળીનો લેપ કરતા રહેવાથી આ
 તકલીફમાંથી મુક્તી મળી શકે છે. આ સમસ્યામાં ચારોળીનો પ્રયોગ સૌથી વધુ
 અકસીર હોવાનું જાણવામાં આવ્યું છે. જો કે ઉપરોક્ત પરેજી પણ એમાં બહુ જ
 જરૂરી છે, તે ધ્યાનમાં રાખવું.

184. પેટની સમસ્યા

1. બે ગ્લાસ પાણીમાં બે ચમચી ધાણાનું ચુર્ણ અને અડધી ચમચી સુંઠ નાખી
 ધીમા તાપે પાંચ મીનીટ ગરમ કરીને ઉકાળો બનાવવો. ચાર-ચાર ચમચી આ
 ઉકાળો સવાર, બપોર અને સાંજે પીવાથી પેટની તકલીફ મટે છે.
2. નાની હરડેનું અડધી ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી પેટની
 સમસ્યામાં લાભ થાય છે.
3. અડધી ચમચી મોટી એલચીનું ચુર્ણ અને અડધી ચમચી સાકરનું ચુર્ણ ભેગાં
 કરી સવાર-સાંજ લેવાથી પેટની તકલીફ મટી જાય છે.
4. બે ચમચી લીંબુનો રસ અને ત્રણ ચપટી જાયફળનું ચુર્ણ પાણીમાં પીવાથી
 પેટની તકલીફ મટે છે.
5. એક ચમચી જીરુ અને એક ચમચી વરીયાળીનો એક કપ પાણીમાં ઉકાળો
 બનાવી પીવાથી પેટની સમસ્યામાં ફાયદો થાય છે.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

6. પા (1/4) ચમચી સુંક, એક ચમચી વરીયાળી અને અડધી ચમચી ખાંડ મીક્સ કરી સવારે, બપોરે અને સાંજે ખાવાથી પેટ સારું રહે છે.


185. એસીડીટી અને મીઠું(નમક) તથા ધુમ્રપાન:

સામાન્ય રીતે મીઠાને સ્વાદીષ્ટ રસોઈ માટે પસંદ કરવામાં આવે છે, પરંતુ મીઠાનું વધારે પડતું સેવન કરવામાં આવે તો એસીડીટીનું જોખમ વધારે રહે છે એમ તાજેતરમાં સ્વીડીશ સંશોધકોને માલમ પડ્યું છે. સંશોધનના ભાગરૂપે સંશોધકોએ એસીડીટીથી પીડાતા ૩૧૫૩ દર્દી અને ૪૦ હજાર કરતાં વધારે સ્વસ્થ લોકોની ખાણીપીણી અને ટેવ પર બારીક રીતે સંશોધન કર્યું હતું. આ સંશોધનમાં જે લોકો લાંબા સમયથી ધુમ્રપાન કરતા હતા તેમની છાતીમાં થતી બળતરા માટે કોનીક એટલે ગેસ્ટ્રો ઈસોફેગીયલ રીફ્લેક્સ ડીસીસ (જી.ઈ.આર.ડી.) થવાનું ૭૦ ટકા વધારે જોખમ હતું. જોકે સામાન્ય રીતે લોકો એમ માનતા હોય છે કે ચા, કોફી અને દારુના સેવનથી એસીડીટી વધે છે, પરંતુ સંશોધકો આવું કંઈ તારવી નહોતા શક્યા. સંશોધકોને તેનાથી વીશેષ જાણવા મળ્યું હતું કે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછું એક વાર ૩૦ મીનીટ કસરત કરવી જોઈએ તથા ફાઈબરયુક્ત ભોજનનું સેવન કરવું જોઈએ, તેનાથી જી.ઈ.આર.ડી.નું જોખમ ઓછું રહે છે.

186. શારીરિક ક્ષમતાની કસોટી:

ભોજન બાદ ઓછામાં ઓછા બે કલાક પછી આ પ્રયોગ કરવો.

(1) એક ઉંડો શ્વાસ લો. છોડી દો. ફરીથી ઉંડો શ્વાસ લઈ રોકી રાખો. જો 55 સેકન્ડ કે તેથી વધુ રોકી શકો તો 1 ગુણ.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

(2) એક જગ્યાએ ઉભા રહી અડધી મીનીટમાં 20 વખત પંજા પર કુદો. નાડીના ધબકારા અડધી મીનીટમાં 32 કે એનાથી ઓછા થાય તો 2 ગુણ, 33થી 39ની વચ્ચે 1 ગુણ અને 40 કે તેથી વધુ શુન્ય ગુણ.

(3) ટટાર ઉભા રહો. કુદકો મારી હાથ અને પગ એકી સાથે પહોળા કરો. પગ ઓછામાં ઓછા દોઢ ફુટ પહોળા થવા જોઈએ, અને પછી કુદકો મારી મુળ સ્થિતીમાં આવી જવું. અડધી મીનીટમાં 25 વખત કરો. નાડીના ધબકારા ઉપર મુજબ માપીને ગુણ ગણવા.


(4) 1 ફુટ ઉંચા સ્ટુલ પર મીનીટમાં 30 વખત ચઢ-ઉતર કરવું. ઉપર મુજબ ગુણ ગણવા.

(5) ઉઠ-બેસ કરો. જો 10 કરી શકો તો 1 ગુણ. ન થઈ શકે તો શુન્ય.

(6) દોરડીકુદ. જો 30 કે તેથી વધુ એકી સાથે કરી શકો તો 2 ગુણ, 20 કરી શકો તો 1 અને તેથી ઓછું શુન્ય.

કુલ 8 કે તેથી વધુ ગુણ સરસ. 5થી 7 ગુણ સરેરાશ – પણ ચીંતાનું કારણ નહીં. 5થી ઓછા ગુણ હોય તો ચાલવાની કસરત આજથી જ શરુ કરી દો.

187. ઓલીવ ઓઈલ: ઓલીવ ઓઈલ વીટામીનોનો અમુલ્ય ખજાનો છે. તેમાં વીટામીન ‘એ’, ‘ડી’, ‘ઈ’ તથા ‘કે’ સમાયેલાં છે, જે ત્વચાને ઘણાં ઉપયોગી થઈ શકે છે. આ વીટામીન તંદુરસ્તીની સાથે સાથે સુંદરતા પણ બક્ષે છે. ઓલીવ ઓઈલનો બાહ્ય ઉપયોગ મસાજ કરવામાં પણ થાય છે. તે સુંદર ત્વચા સાથે સરસ તંદુરસ્તીની પણ ભેટ આપે છે. ઓલીવ ઓઈલમાંનાં વીટામીન એને માટે આભારી છે. વીટામીન ‘ડી’ હાડકાંને યોગ્ય પોષણ આપે છે. વીટામીન ‘ઈ’ શારીરિક વૃદ્ધીમાં ફાળો આપે છે. વીટામીન ‘કે’ શરીરની આંતરીક અનીયમીતતાઓને અટકાવે છે. વીટામીન ‘ઈ’ પ્રજનન ક્રીયામાં અને

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

રક્તકણના સર્જનમાં ઉપયોગી છે. વીટામીન ‘ઈ’ની લાંબાગાળા સુધી શરીરમાં ગેરહાજરીથી રક્તકણોનો ક્ષય થવાની શક્યતા રહે છે. વીટામીન ‘કે’ પ્રાણવાયુ અર્પવાનું કાર્ય કરે છે. વીદેશમાં પ્રખ્યાત ઓક્સીજન થેરાપીમાં વીટામીન ‘કે’નો ફાળો મહત્વનો છે. લોહીની જામી જવાની ક્રીયામાં વીટામીન ‘કે’નો ફાળો મહત્વનો છે. શરીરમાંની કોશીકાઓમાં ગ્લુકોઝ પ્રવેશ કરાવવાનું કામ તથા ગ્લુકોઝના ગ્લાયકોજનમાં પરિવર્તનના કામમાં પણ વીટામીન ‘કે’ નો ફાળો મહત્વનો છે. ઓલીવ ઓઈલમાં લગભગ ૩૫ ટકાથી ૪૦ ટકા જેટલી ચરબી છે. તેથી તે લોકેટ ડાયેટમાં પણ વપરાય છે.

188. ઓછો આહાર, લાંબું આયુષ્ય:


એક સંશોધનમાં બહાર આવ્યું છે કે ઓછા પ્રમાણમાં ખાવાથી લાંબું જીવી શકાય છે, અને તંદુરસ્તી પણ સારી રહે છે. અગ્રણી સંશોધકોએ જણાવ્યું છે કે ઓછો આહાર લેવાથી આયુષ્યમાં ઓછામાં ઓછાં પાંચ વર્ષનો વધારો કરી શકાય છે.

સંશોધનના એક અહેવાલ મુજબ આરોગી વખતે પેટમાં થોડી જગ્યા રાખવાથી કેલરી નીયંત્રણમાં રહે છે અને તેને પગલે યુવાની જળવાઈ રહે છે. અત્યાર સુધી આવી વાતોમાં વીશ્વાસ ના ધરાવતા વીજ્ઞાનીઓ પણ આ તથ્યનો સ્વીકાર કરતા થયા છે, કે ઓછું આરોગવાથી કેટલાક રોગોનાં જોખમ ઘટે છે અને શરીરના કોષ કાર્યરત રહે છે.

સેન્ટ લુઈસ યુનીવર્સિટીના સંશોધક એડવર્ડ વેઈસના જણાવ્યા મુજબ કેલરી નીયંત્રણથી કેન્સર, ડાયાબીટીસ અને હૃદયરોગનાં જોખમો ઘટે છે. તેમના જણાવ્યા મુજબ ૨૫ વર્ષની વયથી જ જેટલી ભુખ હોય તેના ૧૫ ટકા ભુખ રાખીને આરોગી તો તમારા આયુષ્યમાં ૪.૫ વર્ષનો વધારો કરી શકો. આ હકીકતને માનવા જેવી છે. વીજ્ઞાનીઓ સમજી શકતા નથી કે ઓછો આહાર લેવાથી આયુષ્ય કઈ રીતે વધે? પરંતુ આ બાબતનો સ્વીકાર જરૂર કરતા થયા છે.

189. તુલસી:

હીન્દુ સંસ્કૃતીમાં તુલસીને પવિત્ર માનવામાં આવે છે, અને એટલે જ દરેક ઘરમાં તુલસીનો છોડ જોવા મળે છે. તુલસીનું વૈદકીય મુલ્ય પણ

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

છે. તુલસીમાં છ પ્રકારો છે તેમાં જાંબલી રંગની કોરવાળાં પાંદડાં અને કાળા રંગની ડાળખીઓવાળી કૃષ્ણ તુલસી અથવા શ્યામ તુલસી શ્રેષ્ઠ છે. તમામ પ્રકારની તુલસીના પાંદડાંમાંથી મળતા એસેન્શલ ઓઈલમાં methyl cinnamate નામનું તત્વ જોવા મળે છે અને આ તત્વ જ બીમારી સામે રક્ષણ આપે છે. કૃષ્ણ તુલસીના પાણીમાં કપુરનું પ્રમાણ વીશેષ મળી આવે છે. અને તેના કારણે જ કૃષ્ણ તુલસી શરદી-ખાંસી જેવી સમસ્યામાં ઉપયોગી થાય છે. તુલસીનાં પાન ચોખ્ખા પાણીથી ધોઈને સ્વચ્છ કરીને સીધાં જ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે, તે ઉપરાંત ચા અને દુધમાં ઉકાળીને પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. તુલસીનાં પાનને ક્ષા કરીને તેની સાથે મધ, લીંબુ અને મરી ઉમેરીને શરબત પણ બનાવી શકાય છે. તુલસીને તડકામાં સુકવ્યા બાદ તેનો પાવડર કરીને વીવીધ વાનગીમાં પણ ઉમેરી શકાય.

190. કફ : સવારમાં શરીરમાં વધુ પડતો કફ હોય છે આથી સવારના સમયે કેળાં, દહીં, મીઠાઈ વગેરે કફ વધારે તેવા પદાર્થો ન ખાવા. એના બદલે મમરા, ખાખરા, દુધનો ઉકાળો, ઓસામણ જેવા હળવા, સુપાર્ય, તીખા અને ગરમા ગરમ પદાર્થોનો જ ઉપયોગ કરવો.


જમ્યા પછી તરત પણ કફની વૃદ્ધિ થાય છે. માટે જમ્યા બાદ વધુ પ્રમાણમાં પાણી ન પીવું. વળી જમ્યા પછી આઈસ્ક્રીમ અને ફળો ખાવાની પ્રથા પણ યોગ્ય નથી. જમ્યા પછી તરત ઉંઘી જવું એ પણ બરાબર નથી. થોડીવાર ચાલવું જોઈએ અને બપોરે તો જમ્યા બાદ ઉંઘવું એ સ્થુળતા, સુસ્તી, આમવાત અને પ્રમેહ જેવા કફજન્ય રોગોને નીમંત્રણ આપવા જેવું છે.

કફની ઉત્પત્તિ પાણીમાંથી થાય છે, આથી વધુ પડતું પાણી પીવાથી પણ શરીરમાં કફ વધે છે.

191. વાતરક્ત: વાતરક્તને અંગ્રેજીમાં ગાઉટ કહે છે.

(૧) અગથીયાનાં ફૂલ જુની શરદી અને વાતરક્ત (ગાઉટ) મટાડનાર છે. અગથીયો મધ્યપ્રદેશ, બંગાળ, મુંબઈ અને ગંગા-જમનાની આસપાસના પ્રદેશોમાં ખાસ થાય છે. વધુ પાણીવાળી જમીનમાં તેનાં ઝાડ પુશ્કળ ઝડપથી વધે

અનુક્રમ કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ છે અને ૧૫થી ૩૦ ફુટ જેટલાં ઉંચાં થાય છે. એનાં વૃક્ષોનું આયુષ્ય સાતથી આઠ વર્ષનું જ હોય છે. એના પર ચંદ્રકળા જેવાં વળાંકયુક્ત સુંદર ફુલો આવે છે. ફુલનાં વડાં, ભજ્યાં અને શાક થાય છે. એનાં પાંદડાંની પણ ભાજી થાય છે. આયુર્વેદ દવા વેચનારાને ત્યાં અગથીયો મળતો હોય તો એની માહિતી મને નથી.

(૨) મળી શકે તો લીલી શતાવરીનો તાજો રસ કાઢી બે ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવો. એનાથી જીર્ણ જ્વર, મીરગી-વાયુ, આંતરીક ચાંદાં, ગાઉટ, ફેફસાના રોગો વગેરે મટે છે. જો લીલી શતાવરી ન મળે તો જ્યારે મળે ત્યારે શતાવરી ઘૂત પકાવી લેવું. ૫૦૦ ગ્રામ ગાયનું ઘી, ૨ કીલોગ્રામ શતાવરીનો રસ અને ૨૦૦ ગ્રામ શતાવરીના મુળીયાનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી ઉકાળવું. પાણીનો ભાગ ઉડી જાય ત્યારે ઉતારીને ગાળી લેવું. એક ચમચી આ શતાવરી ઘૂત દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી ઉપરોક્ત સમસ્યા મટે છે.

(૩) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ મોટો ચમચો મધ નીચમીત ચાટવાથી આર્થરાઈટીસ, ગાઉટ તથા અન્ય સાંધાના રોગો મટે છે, કેમ કે મધ શરીરમાં એકઠો થયેલો યુરીક એસીડ ઝડપથી બહાર ફેંકી દે છે. મધ ચોખ્ખું હોવું જોઈએ, નહીંતર આ પ્રયોગ નુકસાન કરી શકે.


192. સુકી ઉધરસના સરળ ઉપાય: (1) બહેડાની છાલનો ટુકડો

એટલાજ સીંધવ સાથે ચુસવો.

(2) એક કપ દુધમાં અડધી ચમચી હળદરનું ચુર્ણ નાખી ગરમ કરીને સવારે લેવું.

(3) રાત્રે સુતી વખતે એક ગ્લાસ દુધ ગરમ કરીને હુંફાળું કર્યા પછી એક ચમચી દીવેલ નાખીને પીવું.

(4) આહારમાં કડવા, તીખા, તુરા તેમજ સુકા, ઠંડા અને લઘુ ગુણવાળા પદાર્થો ન લેવા, અને ઉજાગરા ન કરવા. આ ઉપચારોથી ઉધરસ મટી જશે, ઉપરાંત વાયુની તકલીફ પણ દુર થશે.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

193. કબજાયાતનો એક સરળ ઉપાય: જો સવારે હાજત ન થાય, પેટ વાયુથી ફુલી જાય, આફરો ચઢે, પેટ, પેઢુ, છાતી, કે પડખામાં વાયુના દબાણથી દુખાવો થાય, મોટા મોટા ઓડકાર આવે તો સવારે બ્રશ કર્યા પછી મોટા બે પ્યાલા જેટલા હુંફાળા પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવીને અને અજમાનું ત્રણાચાર ગ્રામ ચુર્ણ મેળવીને ધીમે ધીમે પી જવું, પછી થોડુંક ચાલવું. નીચમીત ભોજન લેવું. એક ટાણા-ઉપવાસ ન કરવા. દરરોજ પુરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું. પાણી ઓછું પીનારનાં આંતરડાં કમજોર બને છે. પાણીથી મળનો નીકાલ કરવાની શક્તિ વધે. એનાથી બેત્રણ દીવસમાં જ લાભ જણાશે.


194. કમરના દુખાવાનો એક ઉપાય-શલભાસન:



શલભ એટલે તીડ અથવા પતંગીયું. આ આસનમાં શરીરનો દેખાવ બેઠેલા તીડ કે પતંગીયા જેવો થાય છે. ઉંધા સુઈને પગનાં તળીયાં ઉપર રહે તેમ અને બંને હાથ બાજુ પર રાખવા. ખભા અને માથું જમીનને અડેલું રાખો. ઉંડો શ્વાસ લઈ છાતી અને હાથ પર શરીરનું વજન રાખી પગ એકબીજા સાથે અડેલા અને સીધા રાખીને ઉપર ઉઠાવવા. પગ ઢીંગણામાંથી વળવા ન જોઈએ. પગ જેટલા ઉંચે લઈ જઈ શકાય તેટલા લઈ જવા, પણ શરીરનો નાભી સુધીનો ભાગ જમીનને અડેલો રહેવો જોઈએ.

શ્વાસ રોકી શકાય એટલો સમય આ રીતે પગ ઉઠાવેલા રાખવા. એ પછી ધીમે ધીમે પગ મુળ સ્થીતીમાં નીચે લાવવા, અને સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ ચાલુ કરવો.

[અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર અનુક્રમ \(ઈન્ડેક્સ\)](#)

[ચેતવણી](#) અને  [કોપીરાઈટ](#) માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


આ રીતે તમારી શક્તિ અને અનુકૂળતા મુજબ આ આસન બેથી સાત વખત કરી શકાય. શરીર પર બળજબરી કરીને વધુ પડતા સમય સુધી શ્વાસ રોકી ન રાખવો.

સાથે સાથે આ આસન પહેલાં વારા ફરતી એક એક પગ ઉંચકીને અને પછીથી બંને પગ સાથે ઉંચકીને પણ કરવું હોય તો કરી શકાય. તેમ જ જમણો પગ અને ડાબો હાથ એક સાથે ઉંચકીને, પછી ડાબો પગ અને જમણો હાથ સાથે ઉંચકીને પણ કરી શકાય.

195. કફનાશક એક ઔષધ-સીતોપલાદી ચુર્ણ: એમાં મુખ્ય ઔષધ સાકર છે. સાકરની સાથે બીજાં ચાર ઔષધો મેળવીને સીતોપલાદી બનાવવામાં આવે છે. સાકર ૧૬૦ ગ્રામ, વંશલોચન(વાંસકપુર-silicious concretion) ૮૦ ગ્રામ, લીંડીપીપર ૪૦ ગ્રામ, મોટી એલચીના દાણા ૨૦ ગ્રામ અને તજ ૧૦ ગ્રામ. એને ખૂબ ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ તૈયાર કરવું. ફાર્મસીમાં આ ચુર્ણ તૈયાર પણ મળે છે. એને ઘી, મધ કે આદુના રસ સાથે જરુરત મુજબ લેવું. સુકી ઉધરસમાં ઘી સાથે, કફવાળીમાં મધ સાથે અને ખાવાની અરુચી હોય તો આદુના રસ સાથે સવાર-સાંજ એક એક ચમચી લેવું. વંશલોચનની અવેજીમાં કદાચ સુવા લઈ શકાય? મને એની ચોક્કસ ખાતરી નથી.


196. કેન્સર અને કસરત: દરરોજ ૩૦ મીનીટની કસરતથી કેન્સરનું જોખમ ઘટી શકે

સ્વીડનમાં કેરોલીન્સ્કા ઈન્સ્ટીટ્યુટ ખાતેના સંશોધકોએ શોધ્યું કે જે લોકો જરાપણ કસરત નથી કરતા તેમની સરખામણીમાં જે લોકો દરરોજ ઓછામાં ઓછી અડધા કલાકની કસરત કરતા હોય તેમનામાં કેન્સરને કારણે મૃત્યુ પામવાની શક્યતા ૩૪ ટકા ઘટી જાય છે. આ અભ્યાસથી પ્રથમ વખત એવું સાબીત થયું છે કે આધેડ અને વૃદ્ધ પુરુષો જો ચાલવાની અથવા સાઈકલીંગ કરવાની કસરત કરે તો કેન્સરથી મૃત્યુનું જોખમ ઘટી જાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

સંશોધકોએ ૪૫થી ૭૯ વર્ષની વયેના ૪૦,૦૦૦ પુરુષો ઉપર પુરાં સાત વર્ષ સુધી સંશોધન કર્યું હતું, અને આ તારણ ઉપર આવ્યા હતા, તેમ ‘બ્રીટીશ જર્નલ ઓફ કેન્સર’માં પ્રકાશીત અહેવાલમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું. આ સમયગાળા દરમીયાન સંશોધનમાં ભાગ લેનાર ૩૭૧૪ પુરુષોને કેન્સર થયું હતું અને તે પૈકી ૧૧૫૩ મૃત્યુ પામ્યા હતા. સંશોધનનાં તારણો પરથી સાબીત થયું કે કસરતને કારણે કેન્સર સામે ટકી જવાની ટકાવારી વધારે હતી અને મૃત્યુનું પ્રમાણ ઓછું હતું. વાસ્તવમાં જે પુરુષો દરરોજ ઓછામાં ઓછું ૩૦ મીનીટ સુધી ચાલે અથવા સાઈકલ ચલાવે તેમનામાં કેન્સરને કારણે મૃત્યુનું પ્રમાણ ૩૪ ટકા ઘટી જાય છે. તેની સામે જરાય કસરત નહીં કરનારા લોકોમાં મૃત્યુનું પ્રમાણ વધારે રહે છે.

197. કેફીનની અસર: ચા, કોફી, કોલાનાં પીણાં વગેરેમાં કેફીન હોય છે. મગજને ઉત્તેજીત અને સક્રીય કરવાનું, વીચારો ઝડપી બનાવવાનું, કંટાળા અને થાકનો અનુભવ ઘટાડવાનું કે વીલંબીત કરવાનું કામ આ પદાર્થ કરે છે. મગજને ઉત્તેજીત કરવા ઉપરાંત, હૃદયના ધબકારા વધારવાનું, હાથ-પગમાં ધ્રુજારી પેદા કરવાનું, વધુ પેશાબ બનાવવાનું, ઉંઘ ઉડાડી દેવાનું, એસીડીટી, ગાઉટ, પથરી વગેરે રોગો વધારી દેવાનું કામ પણ કેફીન કરે છે. બાળકોમાં વર્તણૂક સંબંધી તકલીફો અને બીમારી કરવા માટે કોલા જેવાં પીણાંઓ જવાબદાર જણાયાં છે. ચીંતાતુર સ્વભાવ અને વર્તણૂક પણ ઘણી વખત કેફીનને આભારી હોય છે. કાયમ ચીંતામાં ખોવાયેલ રહેતાં લોકો ઉપર કરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં એવું જાણવા મળ્યું કે માત્ર કોફીનો વપરાશ બંધ કરવાથી ઘણાં લોકોની ચીંતા ઘટી જાય છે. વૃદ્ધોની ઉંઘ ઉડાડી દેવાનું કામ કેફીન કરે છે. ઉંઘ મોડી આવે, ઉંઘનો કુલ સમય ઘટે અને ઉંઘમાંથી વારંવાર ઉઠવું પડે એવું કેફીનના સેવનથી થાય છે. યુવાનોમાં આ અસર ઓછી જોવા મળે છે. પરંતુ ઉંમરની સાથે કેફીનની અસર વધતી જાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

198. ગોળ: (બી.જે. મિસ્ત્રીના અંગ્રેજી ઈમેલમાંથી)

મોટાભાગના ગુજરાતીઓને જમતી વખતે ગોળ ખાવાની આદત હોય છે. કેટલાક ઘરોમાં પેઢીઓથી જ જમતી વખતે ગોળ ખાવાની આદત એક પરંપરા જેવી બની ગઈ હોય તેવું પણ આપણે જોતા હોઈએ છીએ. ગોળ ખાવો સ્વાસ્થ્ય માટે કેમ સારો ગણાય છે તે જોઈએ.

ગોળ પાચન ક્રીયા સંબંધીત સમસ્યામાં ઉપયોગી છે. પેટની સમસ્યાઓથી છુટકારો મેળવવા માટે સૌથી સરળ ઉપાય છે. પેટમાં ગેસ અને પાચન ક્રીયા સાથે જોડાયેલ સમસ્યા પણ ગોળ ખાવાથી દુર થાય છે.

ગોળમાં લોહતત્વનું પ્રમાણ ભરપુર હોવાથી એનીમીયાથી પીડીત લોકો માટે ફાયદાકારક હોય છે. તેનાથી શરીરમાં હીમોગ્લોબીન વધારવામાં પણ મદદ મળે છે.

જે મહીલાઓને માસિક સમયે પેટમાં દુખાવો થતો હોય તેમણે પણ ગોળ ખાવો જોઈએ. તેનાથી તેમને રાહત મળશે.

ગોળમાં કેલ્શીયમ અને ફોસ્ફરસ સારા પ્રમાણમાં રહેલાં છે.

શરદી અને તાવમાં પણ તમે ગોળ ખાશો તો તેનાથી ફાયદો થશે.

ગોળમાંથી મેગ્નેશીયમ સારા પ્રમાણમાં મળે છે. ગોળ ખાવાથી માંસપેશીઓ અને રક્ત વાહીનીઓને રાહત મળે છે.


ગોળમાં પોટેશીયમ હોય છે, જેનાથી બ્લડ પ્રેશર કંટ્રોલ કરવામાં મદદ મળે છે.

ગોળ ગળા અને ફેફસાના ચેપ(ઈન્ફેક્શન)ને દુર કરવામાં પણ ફાયદાકારક હોય છે.

199. એલ્યુમીનીઅમ ફોઈલ:

(પીયુષભાઈ તરફથી મળેલા ‘હોમી હોમ’(Homey Home)ના અંગ્રેજી વીડીઓ પરથી. નોંધ: આ બાબતની મારી પાસે કોઈ સાબીતી નથી. -ગાંડાભાઈ) એલ્યુમીનીઅમ ફોઈલથી મૃત્યુ પણ નીપજી શકે – જો એના ઉપયોગમાં યોગ્ય કાળજી રાખવામાં ન આવે તો. રસોડામાં વપરાતી આ વસ્તુ જ્ઞાનતંતુને ઝેરી

અનુક્રમ કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


અસર પહોંચાડી શકે અને મગજનાં કાર્યો ઉપર એની ખરાબ અસર થઈ શકે. એલ્યુમીનીઅમ ફોઈલના અમુક પ્રકારના ઉપયોગથી યાદશક્તી નષ્ટ કરનાર અલઝાઈમર નામે ઓળખાતા રોગનો હુમલો પણ થઈ શકે એમ જોવામાં આવ્યું છે. ડોક્ટરોને ખાતરી થઈ છે કે એલ્યુમીનીઅમ આહારમાં જવાથી યાદશક્તી પર અને શરીરના સંતુલન પર અસર થાય છે.

વળી એલ્યુમીનીઅમ ફોઈલમાં વીંટાળીને ખોરાક રાંધવાથી હાડકાને નુકસાન થતું હોવાનું પણ જોવામાં આવ્યું છે. રાંધતી વખતે ગરમીને લીધે એલ્યુમીનીઅમની ઝીણી કરચ ખાવાની વસ્તુમાં આવી જતી હોય છે, જે પછી હાડકામાં પ્રવેશે છે, જેનાથી કેલ્શીયમ નષ્ટ થાય છે. વીશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) જણાવે છે કે રોજનું ૪૦ મી.ગ્રા. એલ્યુમીનીઅમ શરીર માટે સલામત છે. પણ એલ્યુમીનીઅમ ફોઈલમાં રાંધેલા ખોરાકમાં તો ૪૦૦ મી.ગ્રા. સુધી એલ્યુમીનીઅમ હોવાની શક્યતા છે.

તો હવે જ્યારે તમે એલ્યુમીનીઅમ ફોઈલમાં રાંધવાનું વીચારો ત્યારે આ ભયંકર પરીણામો યાદ રાખજો.

200. કેફીન ધરાવતાં પીણાં અને ખાદ્ય પદાર્થો: તૈયાર

કોફીમાં દર સો ગ્રામે પચાસ મી. ગ્રા. કેફીન આવે છે અને કોલા સોફ્ટ ડ્રીન્ક્સમાં એ પ્રમાણ સો ગ્રામે દશ મી.ગ્રા. જેટલું હોય છે. ઘણાં લોકો નાના બાળકોને ચા-કોફી નથી આપતાં, પણ એટલું જ નુકસાન કરતાં ચોકલેટ અને કોલા-ડ્રીન્ક્સ લેવા દે છે. કોલા ડ્રીન્ક્સમાં રહેલ કેફીન ચા-કોફીના કેફીન જેવી જ આડઅસરો કરે છે. ૧૯૬૦થી ૧૯૮૦ની સાલ વચ્ચે દુનીયામાં કોફીના વપરાશમાં ૩૬ ટકાનો ઘટાડો નોંધાયો હતો! પણ કેફીનયુક્ત ચોકલેટનું ચલણ દીન-પ્રતીદીન વધતું જ જાય છે. કોકો પાવડરમાં ૨૫ ટકા ચરબી હોય છે. સો ગ્રામ કોકો પાવડરમાંથી ૫૦૦ કી. કેલરી શક્તી મળે છે. સાદી ચોકલેટમાં દર સો ગ્રામે ૫૮૦ કી. કેલરી હોય છે. રોજરોજ ચોકલેટ બાર ખાવાના વ્યસનીઓ એક ચોકલેટ સાથે ઘણી બધી ચરબી અને કેલરી પેટમાં પધરાવે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


201. કેરી : પાકી કેરી ખાવાથી શરીરમાં સાતેય ધાતુઓની વૃદ્ધિ થાય છે અને તંદુરસ્તી સુધરે છે. પાકી કેરી નબળા, કૃશ લોકોને પુષ્ટ બનાવવા માટે સર્વોત્તમ ઔષધ તરીકે કામ કરતું ફળ છે. પાકી કેરીમાં વીટામીન ‘એ’ છે. એને ચુસીને ખાવી આંખ માટે હીતકર છે, કેમ કે ચુસીને ખાવાથી એના પાચનમાં સરળતા થાય છે.

કેરી ઉત્તમ પ્રકારનું હૃદયપોષક ફળ છે. તે શરીરમાં છુપાયેલા વીષને બહાર કાઢે છે. કેરી વીર્યની વૃદ્ધિ અને શુદ્ધી કરે છે. શુક્રમેહ જેવા વીકારો કે વાતાદી દોષોના કારણે જેમને સંતાન ન થતાં હોય તેમના માટે પણ પાકી કેરી લાભપ્રદ છે. તેના સેવનથી શુક્રાણુની અલ્પતાને કારણે નપુંસકતા, મગજની નબળાઈ વગેરે દુર થાય છે.

જે કેરીની છાલ પાતળી, ગોટલી નાની, રેસા વગરની અને ગર્ભદળ વધુ હોય તે માંસધાતુ માટે ઉત્તમ પોષક ગણાય છે. મધ સાથે પાકી કેરીના સેવનથી ક્ષય, બરોળવૃદ્ધિ, વાયુ અને કફદોષ દુર થાય છે. યુનાની હકીમોના મતે પાકી કેરી આળસ દુર કરે છે, મુત્ર સાફ લાવે છે, ટીબી મટાડે છે, કીડની અને બસ્તી (બ્લેડર) માટે શક્તીદાતા છે.

202. હાડકાની મજબુતાઈ: શાકાહારીઓને પોતાના ખોરાકમાંથી જરૂર પુરતું પ્રોટીન મળી રહે છે, વધારે મળી શકતું નથી. વળી વનસ્પતીજન્ય પ્રોટીન પ્રાણીજ પ્રોટીન કરતાં ઓછું અમ્લીય હોય છે, તેથી તે પોતાના હાડકામાંનાં કેલ્શ્યમનો વધુ ઉપયોગ કરતું નથી. વળી તાજાં લીલાં શાકભાજી અને બીજા શાકાહારમાંથી પ્રાપ્ત કેલ્શ્યમ ઉંચા પ્રકારનું હોવાથી હાડકાંને વધુ મજબુત અને ટકાઉ બનાવે છે. ઉપરાંત તેઓના પેશાબમાં કેલ્શ્યમ હોતું નથી. ઘણાં વૈજ્ઞાનીક સંશોધનો દર્શાવે છે કે મજબુત હાડકાં માટે દુધ જરૂરી નથી.

આમ છતાં, દરેકે યાદ રાખવું જોઈએ કે મનુષ્ય દુધનો ઉપયોગ કરે કે ન કરે, તો પણ ઘડપણમાં તેઓનાં હાડકાં પાતળાં અને નબળાં પડે જ છે. ઘરડાં લોકો જેઓ પ્રાણીજ (ડેરીની) બનાવટો તથા માંસનો ઉપયોગ કરે છે તેઓમાં આ રોગ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, અને તેનું કારણ વધારાના પ્રાણીજ પ્રોટીનના


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

કારણે હાડકામાંથી ઓછું થયેલ કેલ્શ્યમ છે. સ્ત્રીઓમાં મેનોપોઝની પુર્વાવસ્થામાં ઓસ્ટીયોપોરોસીસ (osteoporosis) – હાડકાં નરમ પડવાનો રોગ થવાની સંભાવના વધારે હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ દુધ હાડકાંનું રક્ષણ કરવા સમર્થ નથી.

શાકાહારીઓ લીલાં શાકભાજી તથા અન્ય શાકાહારમાંથી પુરતા પ્રમાણમાં કેલ્શ્યમ તથા પ્રોટીન મેળવે છે અને કુદરતી રીતે તેમનું વજન જળવાઈ રહે છે. વળી એ પ્રોટીન અને કેલ્શ્યમના કારણે ઓસ્ટીયોપોરોસીસ (osteoporosis) તથા કીડની કામ કરતી બંધ થવાની શક્યતા પણ ઘણી જ ઓછી રહે છે.

203. સાત ટીપ્સ: મને એક ઈમેઈલમાં બધાંને જાણ કરવાના લખાણ સહીત મળેલી આ સાત ટીપ્સ સહુની જાણ માટે મુકું છું. સ્વસ્થ અને સુંદર રહેવું છે તો આ 7 ટીપ્સ અપનાવો.

1. જમ્યા બાદ કાચા લસણની બે કળીઓ ચાવીને ખાઈ લો, આપનું બ્લડપ્રેશર કાબુમાં રહેશે. (લસણની કળી એકલી ચાવી શકાશે નહીં, બળતરા થશે, આથી એને રોટલી, બ્રેડ કે એવા કોઈ આહાર સાથે ચાવવી.-ગાંડાભાઈ)
2. હૃદયના ધબકારાનું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે ગાજરનો રસ પીઓ. ગાજરને સલાડના રુપમાં પણ લઈ શકાય.
3. હૃદયની બીમારીવાળી વ્યક્તિએ ટામેટાં ખાવાં. તેમાંથી વીટામીન ‘સી’ અને ‘એ’ તથા પોટેશીયમ પુરતા પ્રમાણમાં મળે છે, જે હૃદયરોગ સામેના રક્ષણમાં મદદ કરે છે.
4. મેથીના દાણાનું ચુર્ણ બનાવી દરરોજ ખાલી પેટે એક ચમચી લેવાથી બ્લડપ્રેશરથી બચી શકાય છે અને જો એની બીમારી હોય તો તે કાબુમાં રહે છે.
5. દાક્ષ ખાવાથી હાઈ બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબીટીસનું જોખમ ઓછું થઈ શકે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

6. તરબુચના બીની મીંજ અને ખસખસ મેળવી તેને પીસીને દરરોજ સવાર-સાંજ એક એક ચમચી ખાલી પેટે લેવાથી બ્લડપ્રેશરને કાબુમાં રાખી શકાય.
7. કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘટાડવા દુધીનો રસ સાથે ફુદીનાનાં ચાર પાન અને તુલસીનાં બે પાન દીવસમાં બે વખત લેવાથી ફાયદો થઈ શકે.

204. કેળાં અંગે સાવચેતી


મને મળેલી એક અંગ્રેજી ઈમેલ પરથી સહુની જાણ માટે સુપર માર્કેટમાંથી કે અન્ય સ્થળેથી કેળાં ખરીદતી વખતે એક કાળજી રાખવી જોઈએ.

જો એ કેળાંને અકુદરતી રીતે, રસાયણના ઉપયોગથી પકવેલાં હોય તો એ ખાવાથી કેન્સર થવાની શક્યતા રહે છે. કેટલીક વાર પાણીમાં કાર્બાઈડ નાખીને કેળાં પકવવામાં આવે છે. એનાથી પેટમાં ચેપ લાગી શકે છે. આથી આ રીતે પકવેલાં કેળાં ખાવાં જોઈએ નહીં.

કાર્બાઈડની મદદથી કેળાં પકવેલાં હોય તે જાણવું કેવી રીતે?

કુદરતી રીતે પાકેલાં કેળાં ઘેરા પીળા રંગનાં હોય છે, કાળી છાંટવાળાં અને એનાં ડીંચાં કાળાં હોય છે. જ્યારે કાર્બાઈડ વડે પકવેલાં કેળાં લેમન રંગના પીળાં, કાળી છાંટ વીનાનાં માત્ર પીળાં જ અને એનાં ડીંચાં લીલાં હોય છે.

કાર્બાઈડ શું છે અને એ શા માટે નુકસાનકારક છે? કાર્બાઈડ એક એવું રસાયણ છે જે પાણી સાથે ભેગું થાય ત્યારે ગરમી પેદા થાય છે. બંધ વાસણમાં એનાથી પેદા થતી ગરમી પ્રવાહી પેટ્રોલીયમ વાયુ (LPG)ના સીલીન્ડરમાં પેદા થતી ગરમી કરતાં પણ વધુ હોય છે. એ એટલી બધી વધુ હોય છે કે એને ગેસ કર્ટીંગ સાધનમાં વાપરવામાં આવે છે. જ્યારે કેળાંને કાર્બાઈડવાળા પાણીમાં રાખવામાં આવે છે ત્યારે એમાંનો ગેસ કેળાંમાં પ્રવેશે છે અને કેળાં પાકી જાય છે. જો કે મુશ્કેલી એ છે કે આ રીતે કેળાં પકવનારા અજ્ઞાની લોકો કાર્બાઈડનું પ્રમાણ બરાબર જાણતા હોતા નથી અને જરૂર કરતાં વધુ કાર્બાઈડ નાખ્યો હોય તે

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ કેળામાં શોધાય છે. આ કેળાં ખાવાથી આપણા પાચનમાર્ગમાં કેન્સરની ગાંઠ થઈ શકે.

હવે જ્યારે તમે કેળાં ખરીદો તો કુદરતી રીતે પાકેલાં કેળાં જોઈને લેજો.

મનિષ પી. પરમાર તરફથી મળેલી ઈમેલમાંથી સુચન મુજબ સહુની જાણ માટે.

205. સંપૂર્ણ અને અસંપૂર્ણ ચરબી: સંપૂર્ણ(saturated)

ચરબી શરીરની સામાન્ય જરૂરીયાત કરતાં વધુ કોલેસ્ટરોલ પેદા કરવા માટે આપણા યકૃત(liver)ને ઉત્તેજિત કરે છે. તેથી આપણું યકૃત આપણી જરૂરીયાત કરતાં વધારે કોલેસ્ટરોલ પેદા કરે છે અને તે આપણી રક્તવાહીનીઓમાં જમા થાય છે. બધી જ પ્રાણીજ ચરબી, ઘી અને કેટલાંક વનસ્પતી તેલ દા.ત. કોપરેલ, પામોલીન વગેરેમાં સંપૂર્ણ ચરબી હોય છે. કેટલાક શાકાહારીઓમાં કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઉંચું હોય છે કારણ કે તેઓ તેમના ખોરાકમાં સંપૂર્ણ ચરબીવાળો આહાર વધુ લે છે. તેથી જો કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઓછું કરવું હોય તો સંપૂર્ણ ચરબીવાળો આહાર સંપૂર્ણ બંધ કરવો જોઈએ.


બીજાં વનસ્પતી તેલોમાં મોટે ભાગે અસંપૂર્ણ ચરબી હોય છે. સંપૂર્ણ અને અસંપૂર્ણ બંને પ્રકારની ચરબી કેલરી સંગ્રહ કરવાનાં માધ્યમો છે. તેથી સૌએ પોતાના આહારમાં અસંપૂર્ણ ચરબીવાળા આહારનો પણ સૌથી ઓછો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

તજ્યા વગરનો અને કોઈપણ જાતના તેલ વગરનો શુદ્ધ શાકાહાર એ તંદુરસ્ત આહાર છે. આવો આહાર કરનારને કોલેસ્ટરોલની કોઈ તકલીફ થતી નથી.

206. ગળામાં જામેલો કફ: ગળામાં જામેલા કફને દુર કરવા

નીચેના ઉપાયો કરવા.


1. એક મુઠ્ઠી કીસમીસ એક કપ પાણીમાં ઉકાળી અડધી ચમચી લીંબુના રસ સાથે પીવાથી કફ છૂટો પડે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

2. એક કપ પાણીમાં અડધી મુઠ્ઠી કીસમીસ અને એક ચમચી સુંઠ ઉકાળીને પીવાથી કફમાં રાહત મળે છે.
3. અડધા કપ લીલી દ્રાક્ષના રસમાં થોડું પાણી નાખી સવાર સાંજ પીવાથી કફ છુટો પડે છે.
4. કફથી છુટકારો મેળવવા એક કપ હુંફાળા પાણીમાં એક ચમચી મધ અને એક ચમચી સુંઠ નાખી પીવું.
5. થોડો ગોળ અને એક ટુકડો આદુ પીસી એક ચમચી તુલસીનો રસ ભેળવી સહેજ ગરમ કરીને દીવસમાં બેત્રણવાર ખાવાથી કફમાં રાહત થાય છે.
6. એક ચમચી મધમાં ચપટી કાળા મરીનું ચુર્ણ મીક્સ કરીને દીવસમાં બે વાર ચાટવાથી શરદી, ખાંસી અને કફ મટે છે.
7. મેથીદાણાનો ઉકાળો દીવસમાં બેવાર પીવાથી કફ મટે છે.
8. સવાર-સાંજ હળદરનું ચુર્ણ દુધમાં ઉકાળી પીવાથી શરદી અને કફમાં લાભ થાય છે.
9. એક ચમચી સુંઠનો ઉકાળો પીવાથી કફ-શરદી મટે છે.
10. દીવસમાં બેત્રણવાર તુલસીનાં 5-6 પાનનો ઉકાળો પીવાથી કફ દુર થાય છે.

207. ખજુરના 10 ગુણ


1. ખજુર ઝડપથી શરીરમાં પરચા પછી શોષાઈ જતું હોવાથી જલદી શક્તી આપે છે અને શરીરનો ઘસારો પુરે છે.
2. ખજુર નાખી ઉકાળેલું દુધ બહુ જ પોષક અને શક્તીશાળી પેય છે, જે બાળકો તથા પુખ્ત વયનાં લોકોને પણ ખાસ કરીને માંદગીમાંથી ઉઠવા પછી અત્યંત લાભકારક છે.
3. આંતરડાંની સમસ્યામાં ખજુરમાં રહેલ એક તત્વ લાભ કરે છે.
4. ખજુરનું નીચમીત સેવન કરવાથી આંતરડાંમાંના હાનીકારક બેક્ટેરીઆની વૃદ્ધિ થતી અટકે છે અને પાચનક્રીયામાં સહાયક બેક્ટેરીઆની વૃદ્ધિ થાય છે. જો

- [ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ કે ખજુર પોતે પચવામાં ભારે છે, આથી એકી વખતે વધારે પડતા પ્રમાણમાં ખાવું નહીં.
5. ખજુર રચક હોવાથી જેમને કબજીયાતની તકલીફ હોય તેમને માટે ગુણકારી છે.
 6. દારુનો નશો ઉતારવા માટે પાણીમાં ખજુર પલાળીને, મસળીને પીવાથી લાભ થાય છે.
 7. નબળા હૃદયની સમસ્યામાં રાત્રે પાણીમાં ખજુર ભીંજવી સવારે મસળીને પીવાથી લાભ થાય છે.
 8. ખજુર ખાવાથી પુરુષોની વીર્યશક્તિમાં વધારો થાય છે અને સંતાનોત્પત્તિની શક્યતા વધે છે.
 9. સંશોધનોમાં જોવામાં આવ્યું છે કે ખજુર હોજરીના કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે.
 10. ખજુર એક શક્તિપ્રદ ટોનીક છે અને તેથી એની એક ઔષધ તરીકે ગણતરી થાય છે.

208. એક ચુર્ણ ઔષધી

1 ગ્રામ તજ, 1 ગ્રામ કાળાં મરી, 10 ગ્રામ તમાલપત્ર (તેજપત્ર), 10 ગ્રામ મગજતરી, 10 ગ્રામ અખરોટ અને 10 ગ્રામ અળસીને મીક્સ કરીને મીક્સરમાં પીસી પાઉડર બનાવવો. આ ચુર્ણ ઔષધી રોજ એક એક ચમચી ભુખ્યા પેટે પાણી સાથે લેવી. ચુર્ણ લીધા બાદ એક કલાક સુધી કંઈ પણ ન ખાવું. આ ચુર્ણ ખાવાથી શરીરની બધી નસ ખુલી જાય છે. આ ચુર્ણ હૃદય રોગના દર્દીઓ પણ લઈ શકે છે, જેનાથી ઘણો આરામ મળશે. ઉપરાંત હાર્ટ એટેક કે લકવા જેવી બીમારીઓથી રાહત મળી શકે છે અને ઘણો ફાયદો થઈ શકે છે.


209. આમની તકલીફમાં અગ્નીતુંડીવટી: મોટા ભાગના રોગોનું મુળ કારણ અગ્નીમાંથી એટલે કે નબળી પાચનશક્તિ હોય છે. એનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ અગ્નીતુંડીવટી જે બજારમાં મળે છે તે છે. સવાર-સાંજ એક એક ગોળી

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ નવશેકા દુધ સાથે લેવી. પંદર દીવસ પછી એક અઠવાડિયું બંધ કરવી. સતત એકધારું સેવન ન કરવું. ઉપરાંત પીત્તના રોગોમાં પણ સેવન ન કરવું. કેમ કે આ ઔષધ ગરમ છે, જે એના નામ પરથી પણ સમજી શકાશે. એનાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે અને આમનું પાચન થાય છે.

210. અતીસાર – પાતળા ઝાડા: અતીસારમાં સુંઠ અને અતીવીષા બંનેનું ૫-૫ ગ્રામ ચુર્ણ ૧ કીલો પાણીમાં નાખી મંદ તાપે ઉકાળવું. અડધું પાણી બળી જાય ત્યારે ગાળીને ઠંડુ પાડી લીંબુનો કે દાડમનો રસ (પ્રકૃતી અનુસાર – વાત હોય તો લીંબુ, પીત્ત હોય તો દાડમ) ઉમેરી પી જવું. એનાથી આમનું પાચન થાય છે, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે અને પાતળા ઝાડા બંધ થાય છે. કોઈ પણ પ્રકારના પાતળા ઝાડામાં આ ઉપચાર કરી શકાય. મળ બંધાઈ જવાથી અતીસાર મટે છે. રક્તાતીસાર અને પીત્તાતીસાર સીવાયના ઝાડામાં આ ઉપચારથી ફાયદો થાય છે.

211. કાળાં મરી

1. મરીના ત્રણેક દાણાને વાટી સહેજ વાટેલું જીરુ અને મીઠું ભેળવી પાણી સાથે લેવાથી સુકા કફમાં રાહત થાય છે.
2. અર્ધા ચમચી મરીનું ચુર્ણ એક મોટા ચમચા (ટેબલસ્પુન) ગોળ સાથે લેવાથી પાચનતંત્ર સુધરે છે.
3. મરીનું ચુર્ણ પાણીમાં પલાળી લેપ કરવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે.
4. થોડું મરીનું ચુર્ણ અને મીઠું હુંફાળા પાણીમાં નાખી કોગળા કરવાથી દાંતનો દુઃખાવો અને શરદીને લીધે ગળું બેસી ગયું હોય તો તે મટે છે.
5. ૧/૪ ચમચી મરીના ચુર્ણમાં ૩/૪ ચમચી મીઠું ભેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંત ચોખ્ખા અને મજબુત બને છે, પેઢાના દુઃખાવામાં રાહત થાય છે તેમ જ મોંની દુર્ગંધ મટે છે.


[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

212. આદુ

1. એક ચમચો મેથી મીઠાના પાણીમાં પલાળી રાખી શેકીને એક ચમચી આદુના રસમાં બરાબર ભેળવી ચાવીને ખાવાથી દમ (શ્વાસ)માં ફાયદો થાય છે.
2. આદુનો રસ ગરમ કરી પીવાથી ફ્લુ સામે રક્ષણ મળે છે, એનાથી લીવરનું કાર્ય સુધરે છે તથા લોહીની અશુદ્ધી દુર થાય છે.
3. અડધી ચમચી સુંઠના ચુર્ણની સવારે ફાકી લેવાથી સુસ્તી દુર થાય છે તેમ જ બંધકોષ પણ મટે છે. ચામાં એક ચમચી આદુનો રસ કે છીણેલું આદુ નાખીને પણ લઈ શકાય. એનાથી શરીરનો દુઃખાવો અને શરદી પણ મટે છે.
4. એક મોટા ચમચા આદુના રસમાં થોડાં ટીપાં લીંબુનો રસ અને મધ ભેળવી લેવાથી ઉબકા, છાતીમાં થતી બળતરા, પેટનો દુઃખાવો વગેરે મટે છે.
5. આદુના રસમાં થોડો લીંબુનો રસ અને મીઠું અથવા છીણેલા આદુ પર લીંબુ નીચોવી મીઠું નાખી જમતાં પહેલાં લેવાથી ભુખ લાગે છે અને પાચન સુધરે છે. ખાસ કરીને ભારે ભોજન હોય ત્યારે તો આ લેવું જ જોઈએ.

213. લસણ

1. કાચું કે ઘીમાં શેકેલું લસણ અનેક રોગોમાં ઉપયોગી છે. એનાથી રક્તવાહીનીઓ સાફ રહે છે, લોહી સ્વરણ થાય છે, આથી હૃદયરોગ થતો અટકે છે.
2. લસણ છુંદી ગરમ કરી કપડામાં લુગદી બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડું જલદી પાકીને ફુટી જાય છે.
3. લસણનું રોજ નીચમીત સેવન કરવાથી સ્નાયુઓમાં “કેમ્પ્સ” તેમજ, “સ્પાઝમ્સ” (ગોટલા ચડી જવા જેવી સ્થીતી) અટકે છે.
4. શરદી ઉપર તો લસણ અકસીર છે. છુંદેલું લસણ સુંઘવાથી બંધ થઈ ગયેલું નાક ખુલી જાય છે તેમજ, લસણ કફને પણ તોડી નાખે છે.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

214. હળદર


1. બહુ સખત ગુમડું થયું હોય તો, હળદરના ચુર્ણમાં થોડું સુંઠનું ચુર્ણ ભેળવી તેને પાણીમાં ખદખદાવી કપડાંમાં લુગદી બનાવી ગુમડાં ઉપર લગાડવાથી ગુમડાં પાકી જઈ કુટી જાય છે અને રાહત થાય છે. હળદરથી કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ પણ ઘટે છે. વળી, હળદર-મીઠાના હુંફાળા પાણી વડે કરેલા કોળા ગળું સાફ કરે છે. એકાદ ચમચી હળદરમાં જરા મીઠું નાખી તેની ફાકી લેવાથી કફ અને શરદીમાં રાહત થાય છે.

2. હળદર ચામડીના રોગો ઉપર અદ્ભુત અસર કરે છે. તેને પાણીમાં ઉકાળી, તે પાણી ઠરવા દઈ તેનો પાતળો લેપ રોગગ્રસ્ત ચામડી ઉપર કરવાથી અને પછી સુર્યના કુમળા તડકામાં ઉભા રહેવાથી (જે ભાગ રોગગ્રસ્ત હોય તેને તો ખાસ કરીને કુમળા તડકામાં રાખવાથી) ચામડીના રોગો દુર થાય છે અને ચામડી સ્વચ્છ બને છે, કારણ કે, હળદર બેક્ટેરીયાનાશક છે.

3. લીલી તાજી હળદર યકૃત (લીવર)ની કાર્યવાહીને પણ લીવર શુદ્ધ કરી સબળ બનાવે છે, અને કમળામાં તો તે અકસીર છે. આપણા દેશમાં હજારો વર્ષોથી કમળા ઉપર લીલી હળદર આપવામાં આવે છે. વળી આંતરડાંમાં કૃમી થયા હોય તો પણ હળદરથી ફાયદો થાય છે. હળદરમાં કડવા લીમડાનો થોડો રસ ભેળવી તેનો પાતળો લેપ કરવાથી શીતળામાં પણ રાહત રહે છે. તેથી ખણજ આવતી પણ અટકે છે.

215. જીરું જીરાને ખાંડી તેને ઝીણા કપડાથી ગાળી, પાણીમાં ઉકાળી, તે

લેપ હુંફાળો હોય ત્યારે ગુમડા ઉપર લગાડવાથી કે ખીલ ઉપર લગાડવાથી, ગુમડું કે ખીલ પાકી જઈ તેની ફોલ્લી દુર થાય છે. જીરું આંતરડાના રોગમાં પણ ઉપયોગી છે. ખાસ કરીને મોટા આંતરડાના મરડા વગેરે રોગમાં તો ઘણી રાહત આપે છે, એ માટે જાડી તાજી છાશમાં થોડું જીરું જરા જેટલી મીઠાવાળી

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ શેકેલી મેથીને (જરાક મીઠાવાળા પાણીમાં ભીંજવી સુકવ્યા પછી) ખાંડી સાથે જરા મીઠું નાખીને, ઠંડી કરીને પીવાથી ખુબ જ ફાયદો થાય છે.

થોડી હળદર સાથે જીરાના ભુકાને ભેળવી તેને જરુર જેટલા પાણીમાં ઉકાળી, તે પાણી જરા ઠરે પછી તે હુંફાળો લેપ લગાડવાથી ચામડીના રોગમાં પણ રાહત રહે છે.

216. તજ


1. એક ચમચી તજના ચુર્ણમાં થોડાં ટીપાં લીંબુનો રસ નાખી તેમાં થોડું પાણી નાખી બનાવેલો પાતળો લેપ ખીલ ઉપર ખુબ ઉપયોગી છે. વળી, તજનું ચુર્ણ અને લીંબુનો રસ ઠંડા પાણીમાં મેળવી, તેને ગાળીને કોગળા કરવાથી મોઢાંની દુર્ગંધ પણ દુર થાય છે.

2. તજ મધુ પ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) ઉપર સૌથી વધુ અસરકારક ઔષધ છે. તે ટાઈપ-૨ પ્રકારના ડાયાબીટીસને કાબુમાં રાખે છે. રોજ ત્રણથી ચાર વખત અર્ધી ચમચી જેટલો તજનો ભુકો પાણીમાં મેળવી લેવાથી મધુપ્રમેહ કાબુમાં રહે છે. તેથી શરદી તેમજ મરડામાં પણ રાહત રહે છે. ચામાં પણ તજ નાખીને પીવાથી આની સુગંધ તો સરસ આવે જ છે, સાથે તે કફ શરદી વગેરેમાં પણ રાહત કરે છે.

એક ચેતવણી: તજના વધુ પડતા સતત ઉપયોગથી નપુસંકતા આવી શકે છે.

217. મેથી

1. મેથી એક અકસીર ઔષધ છે. મીઠાના પાણીમાં પલાળી, તેને સુકવ્યા પછી શેકીને લેવાથી તેનો અત્યંત કડવો સ્વાદ દુર થાય છે. થોડાક જ દાણા દીવસમાં આઠ દસ વખત ચાવવાથી મોઢું સ્વચ્છ રહે છે સાથે લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલ પણ ઘટે છે. આવી મેથી બંધકોષ કરતી નથી, ઉલટાની બંધકોષમાં રાહત કરે છે. વળી મેથી પ્રસુતા મહીલાઓને માટે ઉપયોગી છે. એનાથી દુધનું પ્રમાણ વધે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


2. ખોડો થયો હોય તો મેથીના ચુર્ણનો લેપ માથામાં લગાડવાથી ખોડો દુર થાય છે. એકાદ કલાક જેટલો સમય આ લેપ માથામાં રાખી પછી માથું હુંફાળા પાણીથી બની શકે તો અરીઠાં વડે ધોવાથી ખોડો દુર થાય છે. અરીઠાં પણ ખોડા ઉપર ખુબ સારું કામ કરે છે. સોજા ઉપર પણ મેથીનું ચુર્ણ અને હળદરનો લેપ શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે.

218. જાયફળ જાયફળ પાચનમાં મદદરૂપ છે. તેથી ઉબકા, ઉલટી વગેરે ઉપર કાબુ આવે છે. મધ, થોડાં ટીપાં લીંબુનો રસ અને જરાક જેટલા આદુના રસ સાથે જાયફળનું ચુર્ણ ચાટવાથી મરડામાં સારી રાહત થાય છે. દીવસમાં બે કે ત્રણ વખત આ ચાટવું.

219. કેન્સર અને આલુ(એપ્રીકોટ) : મને મળેલી એક ઈમેલમાં એક ભાઈએ પોતાનો કેન્સરનો અનુભવ આ રીતે વર્ણવ્યો છે. આ બાબતમાં મેં કોઈ ખાતરી કરી નથી, આથી આ ઉપચાર વીષે મારો કોઈ પણ પ્રકારનો મત નથી તેની નોંધ લેવા વીનંતી. એ ભાઈ કહે છે, “જ્યારે મને ફરી બીજી વખત પણ કેન્સર થયું ત્યારે મેં કેન્સરની પ્રચલીત દવાના વીકલ્પોનો અભ્યાસ કર્યો. મને માલમ પડ્યું કે આલુની મીંજની શરીર પર કેન્સર પ્રતીરોધક અસર થાય છે.” (નોંધ: એમણે ચીત્રમાં લીલાં આલુ-એપ્રીકોટ બતાવ્યાં છે, પણ આપણે ત્યાં સુકાં આલુના ઠળીયાની મીંજ ખાવામાં આવે છે, જે સ્વાદીષ્ટ પણ હોય છે. દેશમાં અને અહીં ન્યુઝીલેન્ડમાં પણ જ્યારે મળે ત્યારે મેં એ મીંજ ખાધી છે.)

એ ભાઈ કહે છે, “રોજની 40 જેટલી મીંજ ખાઈને મેં કેમો થેરપી, રેડીએશન, ડ્રગ કે ઓપરેશન વીના કેન્સરથી મુક્તી મેળવી.”

220. આંખ માટે વરીયાળી: ઉમ્મર વધે તેમ આંખો નબળી પડે છે. વરીયાળી ખાતા રહેવાથી તેની સામે રક્ષણ મળે છે, આંખોનું તેજ વધે છે. આંખમાં બળતરા થાય, આંખ લાલ થઈ જાય કે આંખમાં થાક જણાતો હોય તો વરીયાળીના પાનનો રસ કે વરીયાળીનું પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે. રાત્રે


[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

સુતાં પહેલાં વરીયાળીનું અડધી ચમચી બારીક ચુર્ણ અને અડધી ચમચી સાકરનું ચુર્ણ દુધમાં ઉકાળી થોડા દીવસ પીવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. વરીયાળી, ધાણા, એલચી અને સાકરનું બારીક ચુર્ણ સવાર-સાંજ હુંફાળા દુધમાં દરરોજ પીવાથી આંખોનું તેજ વધે છે, અને જો મોતીયો આવતો હોય તો તે પણ વધતો અટકી જાય છે.

221. લોહીની ઉણપ: શરીરમાં લોહીની ઉણપ હોય તો બે ચમચી આમળાના રસમાં એક ચમચી મધ અને એક ચમચી લીંબુનો રસ ભેળવીને તેમાં એક કપ પાણી રેડી સવારે નરણા કોઠે પીવાથી એ દુર કરી શકાય. તાજાં આમળાં ન મળતાં હોય ત્યારે સુકાં આમળાં આખી રાત પલાળી રાખીને સવારે તેને મસળી ગાળીને ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

222. શક્તી માટે: ફોતરાં કાઢી નાખેલા જવ ૫૦ ગ્રામ અને ઉત્તમ પ્રકારના ચોખા ૫૦ ગ્રામ દળીને તેમાં ૫૦ ગ્રામ લીંડી પીપરનું ચુર્ણ ઉમેરવું. એને ગાયના ૧૨૫ ગ્રામ ધીમાં ધીમા તાપે શેકી ૪૦૦ ગ્રામ ખાંડની બેતારી ચાસણીમાં નાખવું. ઘટ્ટ થાય ત્યારે ઉતારીને ઠરે એટલે ૫૦-૫૦ ગ્રામના લાડુ વાળવા. રોજ રાત્રે એક લાડુ ખાઈ ઉપર એક મોટો ગ્લાસ જાયફળવાળું દુધ પીવું. ખારા અને ખાટા પદાર્થો ન લેવા. આ પાકનું સેવન કરવાથી લાંબા સમય સુધી યૌવન અને શક્તી ટકી રહે છે. જેને ડાયાબીટીસ હોય તેને માટે આ પ્રયોગ કામનો નથી.

223. સાંધાના દુખાવાનો એક ઉપાય: ૧૦૦ ગ્રામ મેથીના ચુર્ણમાં દોઢથી બે ચમચી દીવેલનું મોણ દઈને બે કલાક રહેવા દેવું. પછી લોખંડની તવી પર ધીમા તાપે બદામી રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકવું. ઠંડુ થાય પછી એમાં એક ચમચી હળદર, અડધી ચમચી સંચળ અને અડધી ચમચી અજમાનું ચુર્ણ ઉમેરી સારી રીતે મીક્સ કરી બોટલમાં ભરી લેવું. એમાંથી સવારે અને સાંજે અડધી-અડધી ચમચી ચુર્ણ નવશેકા ગરમ પાણી સાથે ફાંકી જવું. વાયુકારક આહાર છોડી દેવો. ચાલવાની તથા બીજી અનુકૂળ કસરત નીચમીત કરવી.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

224. આંખ નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં : કુદીનાનાં તાજાં પાન તોડી તેને સારી રીતે છુંદી-ક્રશ કરી લુગદી બનાવવી. એ લુગદીને આંખની નીચેના કાળાં કુંડાળાં પર લગાવી વીસેક મીનીટ સુધી રાખીને એને ચોખ્ખા પાણી વડે ધોઈ નાખવી. આ પ્રમાણે અઠવાડિયામાં બે વખત ઉપાય કરવાથી આંખ નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં દુર થવાની શક્યતા છે.


225. દાંતની પીળાશ : કેળાંની છાલ દાંતોને સફેદ કરવા માટે વાપરી શકાય. એ માટે કેળાની છાલના ટુકડાને એની અંદરની બાજુ દાંત પર રાખીને હળવા હાથે ઘસો. કેળાની છાલમાં રહેલાં પોટેશ્યમ, મેગનેશ્યમ અને મેંગેનીઝનાં રસાયણો દાંતમાં શોષાવાથી લાંબા ગાળે દાંત સફેદ થવાની શક્યતા છે.

226. મોંની દુર્ગંધ:

- કુદીનાનાં પાન કાચાં ચાવવાથી અથવા પાણીમાં ઉકાળીને પીવાથી મોંની દુર્ગંધ મટે છે.
- વરીયાળી ખાવાથી ખોરાકનું પાચન સારી રીતે થાય છે, આથી મોંની દુર્ગંધ પણ મટે છે.
- દાઠમની છાલનો ઉકાળો કરીને હુંફાળો થયા પછી કોગળા કરવાથી મોંની દુર્ગંધ મટે છે.
- મોંની દુર્ગંધ દુર કરવા વીટામીન ‘સી’યુક્ત આહારનું સેવન કરવું જોઈએ. એમાં નારંગી, લીંબુ, આમળાં, સફરજન જેવાં ફળ લઈ શકાય. વીટામીન ‘સી’ મોંની દુર્ગંધ માટે જવાબદાર બેક્ટેરિયાને દુર કરે છે.
- ચા પીધા બાદ મોંમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તો ચા બનાવતી વખતે તેમાં તજ નાખીને ઉકાળવી. તજના ઉપયોગથી દુર્ગંધથી રાહત મળી શકે છે.


227. સાંધાનો દુખાવો:

1. સાંધાનો દુખાવો દુર કરવા રોજ 2થી 3 અખરોટ ખાલી પેટે ખાવી.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

2. એક ચમચી અશ્વગંધા ચુર્ણ અને એક ચમચી મધ હુંફાળા દુધમાં પીવાથી સાંધાના દુખાવામાં રાહત થાય છે.
3. એક ચમચી અળસીનાં બી ભોજન પછી ચાવીને ખાવાથી સાંધાના દુખાવામાં આરામ થાય છે.
4. એક ચમચી બેકીંગ સોડા એક ગ્લાસ પાણીમાં ભેળવી પીવાથી સાંધાના દુખાવામાં રાહત થાય છે.
5. આમળાનો રસ અને એલોવેરાના રસને મીક્સ કરીને પીવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે.
6. નાળીયેરનું પાણી સાંધાના દુખાવામાં લાભ કરે છે.
7. ખાધા પછી અજમો અને ગોળ ખુબ ચાવીને ખાવાથી સાંધાના દુખાવામાં ફેર પડે છે.
8. બીટરુટ, સફરજન અને ગાજરનો રસ દરરોજ પીવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે.
9. એક ગ્લાસ પાણીમાં 2-3 ચમચી એપલ સાઈડર વીનેગર દીવસમાં બે-ત્રણ વખત પીવાથી સાંધાના દુખાવામાં રાહત મળે છે.
10. દીવસ દરમીયાન પુરતા પ્રમાણમાં પાણી પીતા રહેવાથી સાંધાના દુખાવામાં ફાયદો થાય છે.


સાંધાનો દુખાવો હોય તો: (1) ઓછી ચરબીવાળું દુધ વાપરવું (2) તૈયાર પેક કરેલો આહાર ન લેવો (3) આથાવાળી વાનગીઓ ન ખાવી. (4) જાંબુ, ચેરી અને સ્ટ્રોબેરી જેવાં ફળ ખાવાં. (5) વીટામીન ‘સી’ અને સુપાચ્ય રેસાવાળો આહાર લેવો.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

228. યકૃત (લીવર)ની સંભાળ

- (1) યકૃત ખાંડને ચરબીમાં બદલવાનું કામ કરે છે. વધુ પડતી ખાંડ ખાવાથી યકૃત પર કામનો બોજ વધશે અને વધારાની ચરબી યકૃતમાં જમા થવા લાગશે. તેનાથી યકૃતને નુકસાન થઈ શકે છે.
- (2) વધુ પ્રમાણમાં અથવા લાંબા સમય સુધી પેરાસીટામોલ અથવા એવી કોઈ દર્દશામક દવા લેવાથી યકૃત ખરાબ થઈ શકે છે.
- (3) વધુ દારુ(આલ્કોહોલ) પીવાથી શરીરમાં હાનીકારક તત્વોની માત્રા વધે છે, જે યકૃતમાં જમા થઈને તેને નુકસાન પહોંચાડે છે.
- (4) ડોક્ટરની સલાહ વીના પુરક આહારતત્વો, ખાસ કરીને વધુ માત્રામાં વીટામીન ‘એ’ લેવાથી લીવરને નુકસાન થઈ શકે છે.
- (5) રોજ 7 કલાક કરતાં ઓછી ઉંઘ લેવાથી યકૃત ચરબીને યોગ્ય રીતે પ્રોસેસ નથી કરી શકતું. તેનાથી એમાં ચરબી જમા થવા લાગે છે જે તેના ડેમેજનું કારણ બની શકે છે.
- (6) ઠંડાં પીણામાં આર્ટીફીશીયલ ખાંડ અને રંગોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ઉપર જોયું તેમ ખાંડથી લીવરમાં ચરબી જમા થવા લાગે છે. રંગોનાં રસાયણો પણ યકૃતને નુકસાન પહોંચાડે છે.
- (7) બજારુ બર્ગર, સેન્ડવીચ જેવા જંકફુડ ખાવાથી યકૃતમાં ચરબી જમા થવા લાગે છે. તેનાથી યકૃતની કાર્યશક્તિ પર ખરાબ અસર થાય છે.
- (8) ધુમ્રપાન યકૃતને આડકતરી રીતે નુકસાન પહોંચાડે છે. સીગરેટમાં અનેક નુકસાનકારક રસાયણો હોય છે, જે યકૃતમાં પહોંચીને તેના કોષોને નુકસાન કરી શકે છે.


229. આફરો થવાનાં કારણો: વાયુ કરે એવો ખોરાક જેમ કે વાલ, વટાણા, ચોળા, પાપડી, ગુવાર, બટાટા, શક્કરીયાં, ચણા, વાલોડ, કોદરી, જાંબુ, મકાઈ વગેરે વારંવાર અને વધુ પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો આંતરડામાં વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે. જો આ વાયુ પ્રક્રમિત થાય તો એકધારા ઓડકાર, વધુ પડતી વાછુટ અને ક્યારેક આફરો થાય છે. અતીશય ઠંડા પદાર્થો, ઠંડા પીણાં કે

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ કબજાયાત કરે તેવા પદાર્થો પણ પેટમાં ગેસ ઉત્પન્ન કરે છે. લુખો, કોરો-તેલ, ઘી વીનાનો બાફેલો ખોરાક લાંબા ગાળે વાયુની વૃદ્ધિ કરે છે. હીંગ, લસણ, મેથી, રાઈ, મરચું, મરી, તજ, લવીંગ, મીઠો લીમડો જેવા વધારના પદાર્થો તથા તેલ, ઘી, ગોળ, આદુ, હળદર જેવા પદાર્થો વાયુનાશક છે. વધારમાં મોટે ભાગે છએ છ રસનો અને જરુરી સ્નીગ્ધ પદાર્થોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. આથી આપણો ખોરાક સંતુલીત બને છે.

230. ગેસ-હોજરીમાં: આખા શરીરના અણુએ અણુમાં વાયુનું અસ્તીત્વ છે. વાયુની હાજરીથી જ શરીરની બધી ક્રીયાઓ ચાલે છે. વાયુ જીવન આપે છે અને બગડે તો હેરાન કરી મુકે છે. વાયુનો પ્રકોપ હોજરીમાં કે આંતરડામાં થાય અને ઉપર કે નીચેથી બહાર નીકળી ન જાય તો દર્દીનું પેટ ફુલે છે, પેટમાં દુઃખાવો થાય છે. ઉપર તરફ દબાણ વધે તો છાતીમાં ભાંસ વધે છે. કોઈ વાર હૃદયની ગતી બંધ થઈ જશે કે હૃદયરોગનો હુમલો આવશે એવો ડર પેદા થાય છે. કેટલીક વાર ઓડકાર આવે, ચક્કર આવે, ઉબકા-ઉલટી કે અરુચી થાય.

જો ગેસનું કારણ મંદાગ્ની હોય તો હીંગવાષ્ટક, લવણભાસ્કર, ચીત્રકાદીવટી, અગ્નીકુમારસ જેવાં ઉષ્ણ અને વાતહર ઔષધો પૈકી પોતાની પ્રકૃતીને માફક આવે તે લેવાથી લાભ થાય છે. પણ જો કારણ એસીડીટી, અલ્સર કે હોજરીનો સોજો હોય તો આ ઔષધોથી લાભને બદલે નુકશાન થાય છે. પીત્તવાતજન્ય વીકારમાં પ્રવાલપંચામૃત, સુતશેખરરસ, મુક્તાભસ્મ, અવીપત્તીકરચુર્ણ વગેરે ઔષધો સારી અસર કરે છે. વળી સવાર-સાંજ શતપત્રાદી ચુર્ણ અને જમ્યા પછી કાંકાયનવટી લેવાથી સારું પરીણામ આવે છે.

આ ઉપરાંત ઉંમરને કારણે હોજરી ઢીલી પડી મોટી થવાથી ખોરાક લાંબો સમય હોજરીમાં પડ્યો રહી ફર્મેન્ટેશન થઈ ગેસ ઉત્પન્ન થાય છે. હોજરીમાં કેન્સરની ગાંઠ થવાથી, હાઈટસ હર્નિયા થવાથી પણ ગેસ થાય છે. આમાં મુળ રોગની ચીકીત્સા કરવી જોઈએ.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


231. ઉંઘ કઈ રીતે શરુ થાય: આપણે ઉંઘમાં સરી જઈએ તે પહેલાં શું થાય છે? જાગૃત અવસ્થામાં આપણું મન અહીંતહીં ભટકતું રહેતું હોય છે, અનેક વીષયોમાં વહેંચાયેલું હોય છે. આ મન એક પછી એક વીષયોમાંથી પાછું ફરે છે, અને ક્યાંય જતું નથી, ઠરી જાય છે, પોતાનામાં સંકેલાઈ જાય છે. એ કુદરતી રીતે, બેધ્યાનપણે આપણા શરીરને ટકાવી રાખવાની જરૂરીયાતને કારણે બને ત્યારે ઉંઘની શરુઆત થાય છે. મનની પોતાનામાં લીન થવાની પ્રક્રિયાની શરુઆત તે ઉંઘની શરુઆત. નીદ્રાવસ્થામાં મન નીર્વીષય બની જાય છે.

મનની આ નીર્વીષય અવસ્થા બેધ્યાનપણે આવે છે એને નીદ્રા કહેવામાં આવે છે. જ્યારે આ નીર્વીષય અવસ્થા સભાન રીતે લાવવામાં આવે છે ત્યારે એને સમાધી કહેવામાં આવે છે. કુદરત આપણને નીદ્રાવસ્થામાં આવરી લે છે, સમાધી અવસ્થા સભાનપણે પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. ઉંઘ સંપૂર્ણપણે તમોગુણની અવસ્થા છે, સમાધી ગુણાતીત અવસ્થા છે.

જો કોઈ કારણસર મનની સંકેલાઈ જવાની પ્રક્રિયા, પોતાનામાં લીન થવાની પ્રક્રિયા બની ન શકે તો જાગૃતાવસ્થામાંથી નીદ્રાવસ્થામાં પ્રવેશ થઈ શકતો નથી.

232. ગેસની સમસ્યા: ગેસ બનતો અટકાવવા અને ઉત્પન્ન થયેલા ગેસને દુર કરવા વાયુકારક આહાર-વીહાર તજવા. વાલ, વટાણા, ચોળા, ચણા, પાપડી, ગુવાર, બટાટા, શક્કરીયાં વાલોડ, કોદરી, જાંબુ, મકાઈ વગેરે વાયુ કરે છે. આથી ગેસની તકલીફવાળાએ આ પદાર્થો છોડી દેવા. ભજીયાં, ગાંઠીયા, ચોળાફળી, ખમણ, ખાંડવી, ખમણી, ફરસાણ, ચણાના લોટમાંથી બનતી વાનગી જેવો આહાર પણ વાયુકારક છે. ગેસમાં વાસી ખોરાક ન ખાવો. તાજો અને ગરમાગરમ આહાર લેવો.

ગેસ થવાનું એક મહત્ત્વનું કારણ મંદાગ્ની અને અજીર્ણ છે. ખાધેલો ખોરાક બરાબર પચે નહીં, આંતરડામાં પડ્યો રહે તો તેમાં આથો આવી ગેસની ઉત્પત્તિ

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

થાય છે. આથી જે આહાર કે ઔષધ ભુખ લગાડે, ભોજન પ્રત્યે રુચી ઉત્પન્ન કરે અને ખાધેલા ખોરાકનું પાચન કરે તે ગેસને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.


લસણ, કુદીનો, આદુ, લીંબુ, બીજોરું, મરી, કોથમીર, મેથી, હીંગ, તલનું તેલ, અજમો, સુવા, સંચળ વગેરે વાયુનું શમન કરે છે, પેટમાંનો ગેસ ઉપર કે નીચેથી બહાર કાઢે છે, અને પાચન સુધારે છે. આંતરડામાંથી આમવીષ દુર થતાં પાચન સુધરે છે અને ગેસ થતો નથી. આહાર-વીહારમાં નીયમીતતા હોય અને જરૂરી શ્રમ કરવામાં આવે તો ગેસ થવાની શક્યતા ઘટે છે. મળ, મુત્ર, વાછુટ અને ઉંઘ જેવા કુદરતી આવેગોને રોકવા ન જોઈએ.

રાત્રે જમ્યા બાદ થોડી વાર ખુલ્લા વાતાવરણમાં ચાલવા જવું. જમીને તરત સુઈ ન જવું કે બેસી ન રહેવું. જમ્યા બાદ થોડી વારમાં મૈથુન કરવાથી પણ પાચન ક્રીયા બગડી શકે, ને ગેસ થાય છે. આગળનો ખોરાક પચી જાય તે પહેલાં ખાવાથી અને ઠાંસી ઠાંસીને ખાવાથી ગેસ થાય છે. જૈનોનું ઉણોદરી વ્રત-ભુખ કરતાં થોડું ઓછું ખાવું, પેટને ઉણું (થોડું ખાલી રાખવું) અપનાવવામાં આવે તો અપચો અને ગેસ નહીં થાય. ઉતાવળમાં ખોરાક બરાબર ન ચાવવાથી પણ ગેસ થાય છે.

233. કેન્સરનો ઉપચાર-શતાવરી (Asparagus)

એક સંશોધનમાં જોવામાં આવ્યું છે કે શતાવરીના સેવનથી ઘણાં પ્રકારનાં કેન્સર મટી શકે છે. એ માટે તાજી કે ડબ્બાપેક શતાવરી પણ વાપરી શકાય. શતાવરીને થોડા પાણીમાં સારી રીતે ઉકાળવી અને સાધારણ ઠંડી થયા પછી મશીન (લીક્વીડાઈઝર) વડે કે અન્ય રીતે એકરસ કરી ફ્રીજમાં રાખી શકાય. એમાંથી પા (૧/૪) કપ એટલે લગભગ ૬૦ મીલીલીટર લઈ જરૂરી પાણી ઉમેરી પીણું તૈયાર કરવું. આ પીણું સવારે તથા સાંજે પીવાથી કેન્સર મટી શકે છે. પોતાની રુચી મુજબ એને ગરમ કે ઠંડું પી શકાય.

234. ગોળ: શીયાળામાં ગોળ અને આમળાનું નીત્ય સેવન કરવું ઘણું હીતકારી છે. અડધી ચમચી આમળાનું ચુર્ણ થોડા ગોળ સાથે રોજ સવારે લેવાથી બળ-વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે; થાક, બળતરા અને મુત્રનો અવરોધ દુર થાય છે.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

જુની શરદીમાં પણ ગોળ ઉપયોગી છે. દશ ગ્રામ ગોળને પચાસ ગ્રામ તાજા મોળા દહીંમાં મેળવી તેમાં થોડું કાળા મરીનું ચુર્ણ ઉમેરી રોજ સવારે ત્રણ દીવસ સુધી સેવન કરવાથી સાદી અને કફવાળી શરદીમાં પણ રાહત થવાની શક્યતા છે.

235. લોહીવા-રક્તપ્રદર: નદી કીનારે ઘા બાજરીયાનો છોડ થાય છે. એના પર બાજરીના છોડ ઉપર હોય તેવાં ડુંડાં આવે છે. આ તાજાં ડુંડાંને લાવી તેના રુને ગોળમાં મેળવી બોર જેવડી ગોળી વાળી લેવી. આ ગોળી દીવસમાં ત્રણેકવાર ગળી જવાથી થોડા દીવસમાં જ લોહીવાની તકલીફ દુર થાય છે. ઘા બાજરીયું તાજું ન મળે તો તેના ડુંડાને તોડી સુકવ્યા બાદ શીશીમાં ભરી રાખવું, જેને ગમે તે સમયે વાપરી શકાય.


લોહીવાનું દરદ હોય તેવી સ્ત્રીએ મરચાં, લસણ, મરી જેવા તીખા પદાર્થો અને દહીં, આમલી, ખાટી છાશ, ખાટાં ફળ, અને આથાવાળા પદાર્થો બંધ કરી દેવા. દુધ, ઘી, આઈસક્રીમ, દુધપાક, બાસુદી, શીરો, શીંગોડાં વગેરે ગુણમાં ઠંડા હોય તેવા ખાદ્ય પદાર્થો જો બીજી કોઈ રીતે પ્રતીકુળ ન હોય તો લઈ શકાય.

236. ગ્રીન ટી વીશે

સંશોધનોમાં કહેવાયું છે કે:

- ગ્રીન ટી એક પ્રકારનું (સ્ટેમ ઈસોફેગલ) કેન્સર રોકવામાં મદદરૂપ બની શકે છે, એવું હાર્વર્ડ મેડીકલ સ્કુલના ૨૦૦૪ના અભ્યાસમાં જણાયું હતું.
- ગ્રીન ટી અને વ્હાઈટ ટી મોટા આંતરડાંના કેન્સર સામે લડવામાં મદદરૂપ બને છે, એમ ઓરેગન સ્ટેટ યુનીવર્સિટીના અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે.
- ગ્રીન ટીનાં તત્વો લ્યુકેમીયાના કોશોને ખતમ કરવામાં મદદ કરે છે, એમ મેયો ક્લીનીકના ૨૦૦૪ના અભ્યાસમાં માલમ પડ્યું છે.
- ચા શરીરની રોગપ્રતીકારક શક્તિ વધારે છે, એવું નેશનલ એકેડમી ઓફ સાયન્સીસના ૨૦૦૩ના અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે.

[અનુક્રમ](#) [કક્કાવાર અનુક્રમ \(ઈન્ડેક્સ\)](#)

[ચેતવણી](#) અને  [કોપીરાઈટ](#) માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

237. જુની શરદી અને શ્વાસ (દમ-અસ્થમા)


કાયફળ, પુષ્કર મુળ, કાકડા શીંગી, સુંઠ, કાળાં મરી, લીંડી પીપર, જવાસો (ધમાસો) અને અજમો આ આઠ દ્રવ્યો સરખા ભાગે લઈ તેનું બારીક ચુર્ણ બનાવી કાયની બાટલીમાં ભરી રાખવું. એમાંથી બે ગ્રામ જેટલું ચુર્ણ આદુના રસમાં ઘુંટી, અનુકુળ માત્રામાં ચોખ્ખું મધ મેળવી નીચમીત રીતે રોજ સવાર સાંજ ચાટી જવાથી જુની શરદી (સાયનસ), શ્વાસ (દમ-અસ્થમા), ખાંસી તથા અવાજ બેસી ગયો હોય તેમાં લાભદાયક થાય છે.

શરદી અને શ્વાસ-દમના દરદીએ દહીં, શીખંડ, ગોળ, મીઠાઈ, ઠંડાં પીણાં, આઈસક્રીમ વગેરે છોડવું તથા પપૈયા સીવાયનાં ફળ ન ખાવાં. લસણ, સરગવો, રીંગણાનું ભડથું, બાજરીના રોટલા, મુળા-મોગરી, આદુ, કુદીનો, તુલસી વગેરે વીશેષ લેવું.

238. પથારીમાં પેશાબ : સમાન વજને ગોળ અને અજમો મેળવી ત્રણ ત્રણ ગ્રામની ગોળીઓ વાળવી. આવી એક એક ગોળી સવાર-સાંજ ખાવાથી વારંવાર અને વધુ પ્રમાણમાં પેશાબ થતો હોય તેવી તકલીફ દુર થાય છે. ગોળ જુનો હોય તો વધુ સારું.

કાળા તલ અને અજમો સરખા ભાગે લઈ, એમાં લીંબુનો થોડો રસ તથા મીઠું નાખી બરાબર મીક્સ કરીને થોડીવાર સુકાવા દેવું. એ પછી આ અજમો તથા તલ શેકી નાખી મુખવાસ જેવું બનાવી લેવું. પથારીમાં પેશાબ થઈ જતો હોય તેવા બાળકને આ મુખવાસ ખાવા માટે આપવો. અજમો ગરમ હોવાથી બાળકની પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તેટલા પ્રમાણમાં એ લેવો.

239. ઘા પડવાથી થતો રક્તસ્રાવ : ચપ્પુ, સુડી જેવી કોઈ તીક્ષ્ણ વસ્તુ વાગી જવાથી કે પડી જવાથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તેમાં ઘા પર હળદર, ફટકડી અને જેઠીમધનું સમભાગે ચુર્ણ મેળવી દબાવી દેવાથી તાત્કાલીક લોહી બંધ થઈ જશે. ત્રણે વસ્તુ એકી સાથે મળી શકે તેમ ન હોય તો કોઈ એક બે વસ્તુ મેળવીને પણ ઘા પર દબાવી દેવાથી લોહી વહેતું બંધ થઈ જશે. આવું


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

કોઈ ઔષધ તાત્કાલીક મળી શકે તેમ ન હોય તો પોતાનો પેશાબ લગાવવાથી પણ લોહી બંધ થઈ શકે છે. પોતાના પેશાબ વડે કપડું કે ચોખ્ખી માટી ભીંજવીને પણ ઘા પર બાંધી શકાય કે મુકી શકાય.

240. દાંતના પેઢામાંથી થતો રક્તસ્રાવ-પાયોરીયા

બોરસલી તથા જેઠીમધનું પચાસ પચાસ ગ્રામ ચુર્ણ મેળવી તેમાં પચીસ ગ્રામ ફટકડીનું બારીક ચુર્ણ મીક્સ કરી કાચની એક બાટલીમાં ભરી રાખવું. સવાર સાંજ દાંત તથા પેઢા પર આ ચુર્ણ લગાવી મંજન કરવાથી પેઢામાંથી નીકળતું લોહી કે પરુ બંધ થાય છે. પાયોરીયાના કારણે મોં તથા પેઢામાંથી વાસ આવતી હોય તો તે પણ દુર થાય છે. આ ચુર્ણને પાણીમાં મેળવી થોડીવાર કોગળો ભરી રાખી પંદરેક મીનીટ પછી થુંકી નાખવાથી પણ લાભ થશે.

241. દુધ અને વજન : વજન ઓછું કરવું હોય તો રોજરોજ દુધ પીવાથી મોટી મદદ મળે છે તેમ ઈઝરાયેલની એક યુનીવર્સિટીના નીષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે. નીષ્ણાતોએ જણાવ્યા અનુસાર નીચમીત દુધ નહીં પીનારા લોકો કસરત કરે તો તેમનું વજન એટલું ઝડપથી ઘટતું નથી જેટલી ઝડપથી રોજ કસરત ઉપરાંત દુધ પીનારાઓનું વજન ઘટે છે. ઈઝરાયેલની બેન ગુરીયન યુનીવર્સિટીના આરોગ્ય નીષ્ણાતની આગેવાનીમાં સંશોધન કરનારાઓએ ૪૦થી ૬૫ વર્ષનાં ૩૦૦ સ્ત્રી-પુરુષોનાં બે જુથ બનાવ્યાં હતાં. એક ગ્રુપને રોજના બે ગ્લાસ દુધ આપવામાં આવતું હતું અને બીજા ગ્રુપને દુધ આપવામાં આવતું નહોતું. બે વર્ષના આ અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું કે દુધ ન પીનારાઓ કરતાં રોજ દુધ પીનારા લોકોનું વજન છ કીલોગ્રામ વધુ ઘટી ગયું હતું. નીષ્ણાતોના મતાનુસાર દુધમાં રહેલું ભરપુર વીટામીન ડી વજન ઓછું કરવામાં ખુબ મદદ કરે છે. વીટામીન ડી ઉપરાંત બે ગ્લાસ દુધમાં રોજનું ૬૦૦ મી.ગ્રા. કેલ્શીયમ પણ મળી રહે છે. આરોગ્ય નીષ્ણાતોએ જણાવ્યા અનુસાર દુધ દ્વારા મળનાર કેલ્શીયમ શરીર માટે આદર્શ હોય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

242. દુધ અને મગજની સક્રીયતા અત્યાર સુધી એમ માનવામાં આવતું હતું કે દુધ પીવાથી હાડકાં અને માંસપેશીઓ મજબુત બને છે. પણ દુધ પીવાથી માત્ર હાડકાં જ મજબુત નથી બનતાં, મગજ સુધ્ધાં સતેજ બને છે. આ અંગે કેનેડામાં કરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું હતું કે નીચમીત દુધ પીનારા લોકોનું મગજ ૪૭ ટકા વધુ સક્રીય હતું.

લગભગ ૧૩૦૦ લોકો પર આઠ વર્ષ સુધી સંશોધન કરવામાં આવ્યું હતું. ૧૮થી ૪૦ વર્ષ સુધીનાં સ્ત્રી-પુરુષોને બે ભાગમાં વીભાજીત કરવામાં આવ્યાં હતાં. એક ભાગમાં નીચમીત દુધ પીનારાં હતાં અને બીજામાં ક્યારેક જ દુધ પીનારાં લોકોનો સમાવેશ થતો હતો. દર ચાર મહીને બન્ને જુથના લોકોના મગજનું પરીક્ષણ કરવામાં આવતું હતું. જે લોકો નીચમીત દુધ પીતાં હતાં તેઓ સવાલના જવાબ ઝડપથી શોધી લેતાં હતાં. જ્યારે ક્યારેક જ દુધ પીનારાંઓને જવાબ શોધતાં વાર લાગતી હતી. નાનપણથી જ દુધ પીવાની આદત ધરાવતાં બાળકોનું મગજ સતેજ હોય છે અને આગળ જતાં તેનું સારું પરીણામ મળે છે. દુધ પીવાથી શરીરને કેલ્શીયમ ઉપરાંત અન્ય પોષક તત્ત્વો પણ મળે છે. આ પોષક તત્ત્વો આપણા મગજમાં પ્રચુર માત્રામાં પ્રોટીન ઉપલબ્ધ કરાવે છે. પ્રોટીનની આ પ્રચુર માત્રા મગજના બધા ભાગને સક્રીય કરે છે. દુધ ન ભાવતું હોય તેમણે અલગ-અલગ પ્રકારનાં ડેરી ઉત્પાદનોનું સેવન કરવું જોઈએ. જોકે ડેરી ઉત્પાદનથી દુધ જેવો લાભ મળતો નથી, પણ આગળ જતાં થોડો ફાયદો તો અવશ્ય થાય જ છે.

243. દ્રાક્ષ : દ્રાક્ષમાં રહેલી ઉચ્ચ પોષણ ગુણવત્તાને કારણે કબજિયાત, અપચો, થાક, સ્નાયુઓની નબળાઈ અને કીડનીની સમસ્યાઓથી છુટકારો મળે છે. મોતીયો આવ્યો હોય ત્યારે પણ તબીબ દ્રાક્ષ ખાવાની સલાહ આપતા હોય છે. લોહી અને શરીરના અન્ય કોષોની રચનામાં પણ દ્રાક્ષ ઘણી જ અસરકારક સાબીત થાય છે. દ્રાક્ષ ખાવાથી ઝડપથી શરીરમાં રક્તસંચાર થાય છે. સુકવેલી દ્રાક્ષ પણ ખુબ જ અસરકારક માનવામાં આવે છે. એસીડીટી, એનીમીયા, તાવ, જાતીય નીર્બળતા, અશક્તી વગેરેમાં દ્રાક્ષ અકસીર ગણાય છે.


ચેતવણી અને **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

244. હાઈ બ્લડપ્રેશર : સરગવાનાં તાજાં પાનની ભાજી બનાવીને ખાવાથી, તથા ૫૦ ગ્રામ જેટલાં તાજાં પાનને અધકચરોં લસોટી ૨૫૦ મી.લી. પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકળવા દેવાં. એકાદ કપ જેટલું પ્રવાહી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ઠરે એટલે બે ત્રણ ચમચી ચોખ્ખું મધ મેળવીને પીવાનો પ્રયોગ સવાર સાંજ ચાલુ રાખવાથી હાઈ બ્લડ પ્રેશર એટલે કે લોહીનું ઉંચું દબાણ દુર થાય છે. સરગવાનાં પાન ન મળે તો સરગવાની શીંગના ટુકડા કરી બાફીને છોતરાં કાઢી નાખી બાકીના ભાગને મસળી તે પ્રવાહી પી જવું. આ પ્રયોગથી હાઈ બ્લડપ્રેશરની તકલીફ ઉપરાંત વજન પણ ઘટશે અને સાંધાનો દુખાવો હશે તો તેમાં પણ લાભ થશે.

હાઈબ્લડપ્રેશરના દરદીએ મીઠું (નમક) કે ક્ષારવાળા પદાર્થો ઓછા લેવા. શીવાક્ષર પાચન ચુર્ણ, હીંગાષ્ટક ચુર્ણ, ચીત્રકાદી વટી જેવાં વધુ ખારા રસવાળાં ઔષધો ન લેવાં, અથવા તો ચીકીત્સકની સુચના પ્રમાણે જ લેવાં. દહીં તથા આથાવાળા પદાર્થો પણ હાઈ બી.પી.ના દરદીએ છોડી દેવા જોઈએ.

245. હાથપગ તથા મોં પરના સોજા : સાટોડીના મુળ, સુંઠ, હળદર, દારુ હળદર, હરડે, ગળો, દેવદાર, ચીત્રક અને ભારંગમુળ આ નવ દ્રવ્યો સરખા ભાગે લઈ બરાબર સાફ કરી અધકચરો ભુકો બનાવી લેવો. આમાંથી ૨૫ ગ્રામ જેટલો ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં પલાળી ધીમા તાપે ઉકળવા દેવો. પોણા કપ જેટલું પ્રવાહી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી લઈ પી જવું. સવાર સાંજ આ ઉકાળો નીચમીત રીતે લેવાથી હાથ પગ તથા મોં પર આવેલા સોજા દુર થાય છે. એજ રીતે આ ઔષધના સેવનથી પેટ પર આવેલા સોજા પણ મટી શકે છે. સોજાના દરદીએ દહીં, છાશ, ખાટાં ફળ, આમલી કે એવા કોઈ ખાટા પદાર્થ ન લેવા. આથો આવીને તૈયાર થતી હોય તેવી વાનગી પણ છોડવી. મીઠું પણ સોજાના દરદી માટે અપથ્ય છે.

246. સ્વપ્ન દોષ, ઉંઘમાં શુક્રસ્રાવ : પુખ્ત વય થતાં અઠવાડીયે-દસ દીવસે એકાદ વાર સ્વપ્નમાં વીર્ય સ્રાવ થાય તો એ સ્વાભાવીક ગણાય, પણ

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

રોજ રોજ કે ઓછા દીવસના અંતરે વારંવાર ઉંઘમાં શુક્રસ્ખલન થયા કરે તો નીચેના ઉપાયો પૈકી અનુકુળ હોય તે કરી શકાય.

(૧) રોજ સવારે નરણા કોઠે એક પતાસામાં વડનું તાજું દુધ ઝીલી તે પતાસુ ખાઈ જવું. અથવા વડના સુકા ટેટાનું એક ચમચી ચુર્ણ ફાકવું.

(૨) બાવળના લીલા પડીયાનો રસ સવાર-સાંજ પીવાથી સ્વપ્નદોષની ફરીયાદ દુર થશે.

(૩) અનુકુળ પ્રમાણમાં ડુંગળીના રસમાં ગાયનું ઘી અને મધ સવારે નરણા કોઠે ચાટવાથી સ્વપ્નદોષથી છુટકારો મળી શકે. મધ કરતાં ઘી બમણું લેવું.


(૪) એક બદામનું ચુર્ણ, થોડું માખણ અને થોડું મધ મીક્સ કરીને ૮-૧૦ દીવસ સવાર-સાંજ લેવાથી સ્વપ્નદોષની સમસ્યાથી આરામ મળશે.

(૫) ગાયના એક ગ્લાસ દુધમાં ૩ ખજૂર અને જરૂરી ખાંડ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળવું. જ્યારે દુધ અડધું થઈ જાય ત્યારે ખજૂર સહીત દુધ પી જવું.

(૬) ૧/૨ ગ્રામ લીલી એલચીનું ચુર્ણ અને ૩ ગ્રામ સુકા ધાણાના ચુર્ણમાં ૨ ગ્રામ વાટેલી ખાંડ નાખી સવારે નરણા કોઠે ખાવું.

247. લીંબુનો એક પ્રયોગ: બે સારાં લીંબુની ચાર સરખી ફાડ કરવી. એમાંથી બે ફાડમાં કીડામારીનું ચુર્ણ, ત્રીજામાં સંચળ અને ચોથા ફાડીયામાં મરીનું ચુર્ણ વાંસની સળી વડે કોચી કોચીને ભરવું. એ પછી ચારેય ફાડને અનુકુળતા મુજબ તવા પર કે અંગારા પર ગરમ કરવી. ખદાખદી જાય એટલે પહેલાં કીડામારીવાળાં ફાળીયાં ચુસવાં, પછી સંચળવાળું ફાળીયું અને છેવટે મરીનું ફાળીયું ચુસવું. આનાથી ભુખ લાગે છે, મોંનો સ્વાદ સારો થાય છે, ગેસની તકલીફ દુર થાય છે અને આફરો થતો હોય તો તેમાં પણ ફાયદો થાય છે.

248. ખરજવાના ઉપાય: 1. શરીરના જે ભાગ પર ખરજવું થયું હોય તેને લીમડાનાં પાન નાખી ઉકાળેલા પાણીથી સારી રીતે ધોઈને સાફ કરવો. લીમડાનાં પાન ન મળી શકે તો બીજું કોઈ પણ પોતાને અનુકુળ હોય તે સારું જંતુનાશક ઔષધ વાપરી શકાય. આ પછી તેના પર દેશી દીવેલ એટલે કે

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


રીફાઈન કર્યા વીનાનું એરંડીયું ચોપડવું. સતત એક મહીના સુધી ખરજવાવાળો ભાગ કોરો ન પડે એ રીતે દીવેલ લગાડતા રહેવાથી પરીણામ મળવાની શક્યતા છે.

2. સાકર, ફટકડી, આમલસારો ગંધક અને ટંકણાખાર આ દરેક દ્રવ્ય દસ દસ ગ્રામ લઈ બારીક ચુર્ણ કરી લીંબુના રસમાં અથવા પાણીમાં ઘુંટવું. સુકાય ત્યારે શીશીમાં ભરી રાખવું. એ પછી જરૂરી માત્રામાં લઈ પાણીમાં મેળવી સવાર-સાંજ ખરજવા પર લગાવતા રહેવું. એકધારા આ પ્રયોગથી પરીણામ મળવાની શક્યતા છે.

249. અપયો-અજીર્ણ : ખોરાક બરાબર પચતો ન હોય, જમ્યા બાદ પેટ ભારે થઈ જતું હોય અને જમવામાં પણ જોઈએ તેટલી રુચી ન થતી હોય તો લસણની આઠ દસ કળી લસોટી તેમાં થોડું સીંધવ કે મીઠું, જરૂરી પ્રમાણમાં લીલું મરચું અથવા આદુ, મરી અને લીંડીપીપરનું ચુર્ણ, લીંબુનો રસ, જરૂરી માત્રામાં ખાંડ જો બીજી કોઈ રીતે નુકસાનકારક ન હોય તો તથા કુદીનો મેળવીને ચટણી બનાવવી. જમતી વખતે યોગ્ય માપમાં આ ચટણીનો ઉપયોગ કરતા રહેવાથી અપચાની અને અજીર્ણની ફરીયાદ દુર થાય છે.

250. બાળકોને થતાં શરદી-ઉધરસ-તાવ : નાના બાળકને વારંવાર તાવ આવતો હોય, શરદી, ઉધરસ, સસણી, કફ તથા ઝાડાની તકલીફ હોય, અવારનવાર ઉલટી થવાથી દુધ બહાર નીકળી જતું હોય, તથા શરીરથી કૃશ અને નબળું હોય તો અતીવીષની કળી, કાકડાશીંગી, લીંડીપીપર અને નાગરમોથ આ ચાર ઔષધોનું સરખા ભાગે ચુર્ણ બનાવી તેમાંથી ચપટીક ચુર્ણ મધ સાથે દીવસમાં ત્રણવાર ચટાડવું. (પહેલાં આપણે ત્યાં નાનાં બાળકોને ઘસારો પાવામાં આવતો તેમાં આ પ્રકારનાં ઔષધો આવતાં.)


251. અમ્લપીત્ત (હાઈપર એસીડીટી) : પટોલ (કડવાં પરવળ), હરડે, બહેડાં, આમળાં, કડુ, કરીયાતું, ગળો, પીત્ત પાપડો, સુંઠ અને ભાંગરો આ દસ દ્રવ્ય સરખા ભાગે લઈ એનો અધકચરો ભુકો કરવો. એક ગ્લાસ

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

પાણીમાં વીસ ગ્રામ ભુકો થોડો સમય પલાળી રાખી ધીમા તાપે ઉકાળવું. પોણાભાગ જેટલું પ્રવાહી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠરે એટલે ગાળીને પી જવું. સવાર સાંજ આ પ્રમાણે ત્રણેક મહીના સુધી એકધારો પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી ખાટા ઓડકાર, પેટમાં બળતરા, ખાટી કડવી ઉલટી વગેરે અમ્લપીત્તની ફરીયાદ મુળમાંથી દુર થાય છે.

252. ખુજલી - વલુર, ત્વચાની રુક્ષતા: લીમડાની અંતર છાલ, હળદર, હરડે, બહેડાં, આમળાં, દારુહળદર, કરીયાતુ, રક્ત ચંદન (રતાંજલી) અને અરડુસીનાં પાન આ નવ દ્રવ્ય સરખે ભાગે લઈ થોડું પાણી ઉમેરી ચટણીની જેમ લસોટી, પીંડો બનાવી લેવો. આ ચટણીના વજનથી ચારગણું તલનું તેલ લેવું, તેલથી ચારગણું પાણી અથવા તો અરડુસીનો કે લીમડાના પાનનો રસ નાખી ધીમા તાપે ઉકળવા દેવું. પાણી બળી જાય અને માત્ર તેલ બચે ત્યારે ઉતારી લેવું. આ તેલ કાચની શીશીમાં ભરી લેવું. આ તેલની માલ્લીશ કરવાથી ખુજલી, ખરજવું, ચામડી લુખી પડીને ફાટી જવી કે સોરાઈસીસ જેવા રોગોમાં ખુબ સારું પરીણામ મળે છે.

253. ઘુંટણનો દુઃખાવો : જે પગના ઘુંટણમાં દુખાવો હોય તે પગની ઘુંટી પાસે 2.25 કીલો (પાંચ પાઉન્ડ) વજન બાંધો. ખુરશી પર બેસો. ખુરશી પર બેઠેલી સ્થિતિમાં પગ ઘુંટણ આગળ ૯૦ ડીગ્રીએ વળેલા હશે. વજનવાળા પગને ઉંચો કરતા જાઓ અને જમીનની સમાંતર લાવો. પછી તેને અડધે સુધી (૪૫ ડીગ્રી) નીચે લાવો. પુરેપુરો નીચે લાવી જમીન પર મુકવાનો નથી, માત્ર 45° જ નીચે લાવવાનો છે. ફરી ઉંચકીને સમાંતર કરો. આ રીતે ૧૫ વખત કરી એક મીનીટનો આરામ કરવો. આમ ત્રણ વખત એટલે કે 45 વાર કસરત કરો. જો બંને પગનાં ઘુંટણ દુખતાં હોય તો વારા ફરતી બંને પગની કસરતના 15-15 વખત એક-એક મીનીટના આરામ બાદ ત્રણ સેટ કરવા. આ રીતની કસરતથી ઘુંટણનો દુખાવો કદાચ દુર કરી શકાશે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

254. કેન્સરના ઉપાય: કેન્સરની ગાંઠ સામાન્ય હોય ત્યારે જ ઉપાય કરી તેને મટાડી દેવી જોઈએ. એ માટે શુદ્ધ કરેલી ચણોઠી, આમલીના કચુકા, અને ગેરુ સરખા ભાગે લઈ ઘસી તેનો લેપ કેન્સરની ગાંઠ પર કરવાથી એ મટી શકે છે. પણ આ પ્રયોગ જાતે ન કરવો. નીખણાતની સલાહ લેવી.


યુનીવર્સિટી ઓફ કેલીફોર્નીયામાં લગભગ ૪૦૦ પ્રયોગ કરવામાં આવ્યા. જેનાથી નક્કી થયું કે આંતરડાના, લીવરના અને ગુદાના કેન્સરમાં કોફી પીવાથી રાહત થાય છે. કોફીને કારણે મળ આંતરડામાંથી ઝડપથી નીકળી જાય છે. આની સાથે સાથે કોફીને કારણે કોલેસ્ટ્રોલ, સ્ટરોલ અને બાઈલ એસીડનું સીકેશન ઓછું થાય છે. જેથી કેન્સર થતું અટકે છે.

ઈટાલીમાં ૧૦ ઠેકાણે કોફી માટે જે પ્રયોગ થયા તેમાં એવું નક્કી થયું છે કે રોજ ત્રણ કપ કોફી (૨૦૦ મી.ગ્રામ કેફીન) પીનારા લોકોને લીવરનું કેન્સર થવાની શક્યતા ફક્ત ૧૦ ટકા જેટલી રહે છે. વળી નીચમીત તમને ગમતી કસરત ૪૦ મીનિટ કરનારા જો રોજ ત્રણ કપ કોફી પીએ તો લીવરના કેન્સર થવાની શક્યતા રહેતી નથી.

255. ગાઉટ-ગાંઠીયો વા (સંધીવા) અને કોફી:

સાંધાઓમાં યુરીક એસીડના જમાવથી ગાઉટ થાય છે. એમાં ખુબ દુઃખાવો થાય છે. સાંધાની આ બીમારીમાં કોફીમાં રહેલા એક તત્વને કારણે લાભ થાય છે. એ માટે દરરોજ ત્રણ કપ કોફી પીવી જોઈએ. ગાઉટની તકલીફમાં ૧૫ દીવસમાં રાહત થાય છે એવું એક સંશોધનમાં જોવામાં આવ્યું છે. અહીં એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે કોફીનો આ ફાયદો દુધ-ખાંડ વીનાની કોફીનો છે. વધુ પડતી કોફી પીવાથી હોજરીનું કેન્સર અને લોહીનું કેન્સર (લ્યુકેમીઆ) થઈ શકે. વળી સતત કોફી પીવાથી બ્લડપ્રેશર વધી શકે, ઉંઘ ઘટી જાય, સ્ટ્રોક અને હાર્ટએટેકની 70% શક્યતા રહે છે.

256. લીંબુવાળી ચા: ચા ઉકળે ત્યારે તેમાં દુધ નાખવાને બદલે એક અથવા અડધું લીંબુ નીચોવીને એનો રસ નાખવો. જો ચાને વધારે લાભપ્રદ,

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

ફાયદાકારક બનાવવી હોય તો લવીંગ, આદુ, મરી, તુલસીનાં પાન વગેરે પીસીને નાખીને ચા ઉકળી જાય ત્યારે તેમાં પોતાને અનુકુળ સ્વાદના પ્રમાણમાં લીંબુ નીચોવવું. આ ચા પીવાથી મોટા ભાગની બીમારીનું મુળ કબજીયાત મટી શકે, ભુખ ઉઘડશે અને લોહીનું શુદ્ધીકરણ થશે. ઉપરાંત ચહેરાનો રંગ સુધરશે.

257. લીમડો અને ચામડીના રોગ: ચૈત્ર માસમાં લીમડાનું

સેવન કરવાનો મહીમા છે. આયુર્વેદ કહે છે લીમડો કફ, ચળ-ખાજ-ખુજલી, ચામડીના રોગો, લોહીવીકાર, પાકેલા ઘા (વ્રણ) વગેરેની ઉત્તમ દવા છે.


કોઈ પણ માસમાં આવા દર્દીઓ આ પ્રયોગ કરી શકે. રોજ સવાર-સાંજ લીમડાનાં દશ દશ તાજાં પાન ચાવીને ખાવાં. પેટ સાફ રાખવું. નમક (મીઠું), ગળપણ, ખટાશ સંપુર્ણ બંધ કરી દેવાં. જરૂર લાગે ફેમીલી ડોક્ટરનું માર્ગદર્શન લેવું. લીમડો એન્ટીસેપ્ટીક છે. આથી ઉપરોક્ત તકલીફમાંથી છુટકારો મળે છે. કેટલાંક સંશોધનો મુજબ એઈડ્સ જેવા ભયાનક રોગના ચેપની વૃદ્ધી પણ અટકાવે છે. જો કે હજી આ બાબતમાં સંશોધન ચાલી રહ્યું છે.

258. છાશ: છાશનો એક મહત્ત્વનો ગુણ આમ દોષ દુર કરવાનો છે.

આમનો સ્વભાવ ચીકણો છે. આ ચીકાશને તોડવા માટે હંમેશાં એસીડ-ખટાશ જોઈએ, જે છાશ પુરી પાડે છે અને ધીમે ધીમે આ ચીકાશને આંતરડાંથી છુટી પાડી એને પકવીને બહાર ધકેલી દે છે. આમના દોષમાંથી ઝાડા, જુનો મરડો અને પરીણામે એમાંથી કાયમી મોઢું આવી જાય અને ચાંદાં પડે એવાં દર્દી થાય છે, તો ક્યારેક એમાંથી હરસ પણ થાય છે. છાશ લેવાથી આ ત્રાસદાયક દર્દી કાયમ દુર જ રહે છે.

259. જાડી કમર: તાજેતરમાં થયેલા એક સંશોધન મુજબ મોટી

કમરવાળાં બાળકોને આગળ જતાં હૃદયરોગ અને ડાયાબીટીસ થવાની પુરી સંભાવના છે. આ સંશોધનના અહેવાલમાં એમ પણ જણાવવામાં આવ્યું છે કે પુખ્ત વયના માણસની કમરની આસપાસ ચરબીનો ભરાવો થવો એ હૃદય તથા શીરાઓને લગતા રોગની ચેતવણી રુપ ગણાય છે. કેટલાક અભ્યાસોમાં વજન

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


અને ઉંચાઈના સંયુક્ત માપ-બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (BMI) કરતાં કમરના માપને સ્વાસ્થ્ય બાબત વધુ સારું નીર્દેશક ગણવામાં આવ્યું છે.

આ રીપોર્ટ મુજબ કમરનો ઘેરાવો વધવા પાછળ ચયાપચયની વીકૃતિ જવાબદાર છે. જેના કારણે ડાયાબીટીસ, હાઈ બ્લડપ્રેશર અને લોહીમાં ચરબીના પ્રમાણમાં વધારો થાય છે. આ સંશોધનમાં ૪૦ છોકરા અને ૪૪ છોકરીઓને પસંદ કરવામાં આવ્યાં હતાં, જેમાં ૧૬ સામાન્ય વજનનાં, ૨૮ થોડા વધુ વજનવાળાં અને ૪૦ જાડાં એટલે કે વધુ પડતાં વજનવાળાં હતાં. આ બાળકોના પરીક્ષણમાં જાણવા મળ્યું કે કમરના વધુ ઘેરાવાવાળાં બાળકોમાં ચયાપચયની વીકૃતિ હતી.

260. દ્વીરુત્તર ચુર્ણ: હાંગ-1 ભાગ, ઘોડાવજ-2 ભાગ, ચીત્રક મુળની છાલનું ચુર્ણ-4 ભાગ, ઉપલેટ એટલે કઠ- 8 ભાગ, સંચળ-16 ભાગ અને વાવડીંગ-32 ભાગ લઈ બનાવેલા ચુર્ણને દ્વીરુત્તર ચુર્ણ કહે છે. અડધી ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી પાચનતંત્રની તકલીફો જેવી કે ગેસ, કબજિયાત, આફરો, અરુચી, મંદાગની, ઓડકાર, ચુંક, આંકડી, પેટનો દુખાવો, મોળ, ઉબકા, આંતરડાના કૃમી વગેરે મટે છે.

261. લોહીની અછત – એનીમીઆ: કઢીલીમડાના પાંદડામાં (કટલાક લોકો એને મીઠો લીમડો પણ કહે છે) લોહ તત્ત્વ (આયર્ન) અને ફોલીક એસીડ સારા પ્રમાણમાં હોય છે. શરીરમાં લોહીની અછત માત્ર લોહ તત્ત્વની ઉણપને કારણે જ પેદા થાય છે એમ નથી, પણ શરીરમાં લોહનું શોષણ યોગ્ય રીતે થઈ શકતું ન હોય તેમ જ શરીર એનો ઉપયોગ કરી શકતું ન હોય એ હોય છે. આ સમસ્યા ફોલીક એસીડ દુર કરી શકે છે. આયર્નના શોષણમાં મુખ્યત્વે ફોલીક એસીડ ભાગ ભજવે છે. અને કઢીલીમડાનાં પાંદડાંમાં આ બંને તત્ત્વો હોવાને કારણે લોહીની અછતનો એ ઉત્તમ ઉપાય છે.

262. સાથળ-જાંઘના સ્નાયુનો દુખાવો: બેત્રણ મહીના પહેલાં ટેબલ ટેનીસ રમતી વખતે મારી જાંઘના સ્નાયુમાં દુખાવો થયો હતો. હું સવારે યોગનાં આસનો કરું છું. એમાં મંડુકાસન અને શશાંકાસન કરું છું. આ બે

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

આસન વજ્રાસનમાં બેસીને કરવાનાં હોય છે, આથી આ એ આસન કરતાં પહેલાં સુપ્ત વજ્રાસન કરવાનું આ દુખાવો થયા પછી શરુ કર્યું અને ફરીથી મને જાંઘના સ્નાયુમાં દુખાવો થયો નથી.


સુપ્ત વજ્રાસન કરતી વખતે જાંઘના સ્નાયુ સખત રીતે ખેંચાય છે, તંગ થાય છે, આથી એ સ્નાયુઓને સારી કસરત મળે છે. મંડુકાસન અને શશાંકાસન વખતે પણ થોડા પ્રમાણમાં વજ્રાસનને કારણે જાંઘના સ્નાયુઓ પર ખેંચાણ આવે છે, પણ સુપ્ત વજ્રાસન જેટલું નહીં.

263. પાચનશક્તી માટે એક ઉપાય: બે દીવસ માત્ર સુંઠ

અથવા આદુના ટુકડા અને લીંબુ નાખેલ મગના પાણી પર રહેવાથી શરીર નીરામ બને છે. મગનું પાણી બનાવવા માટે મગ ખુબ ગળી જાય એ રીતે ધીમા તાપે ચેડવવા. આ પછી સામાન્ય સાદો ખોરાક પચાવી શકાય એટલા પ્રમાણમાં શરુ કરવો. ઉપરાંત એક ચમચી સુંઠ, પા ચમચી અજમો, એક ચમચી ગોળ અને ત્રણ ચમચી ગાયનું ઘી મીશ્ર કરી દરરોજ સવારે અને સાંજે ચાટી જવાથી પાચન શક્તી સુધરે છે.

264. ફ્રી રેડીકલ્સ: કેટલાક વૈજ્ઞાનીકોએ આપણા શરીરમાંના કેટાલેઝ

(catalase) તરીકે ઓળખાતા એક ઉત્પ્રેરક દ્રવ્ય(એન્ઝાઈમ)નો અભ્યાસ કર્યો. આ એન્ઝાઈમ શરીરમાં ચયાપચયની ક્રીયા દરમીયાન પેદા થતા નકામા પદાર્થ હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડનું પાણી અને ઓક્સીજનમાં વીઘટન કરે છે. હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડ ફ્રી રેડીકલ્સનો પુરોગામી હોઈ શકે છે. એનાથી શરીરને નુકસાન થાય છે અને કોષોની રાસાયણીક પ્રક્રીયામાં ખામી સર્જાય છે. આથી વધુ ફ્રી રેડીકલ્સ પેદા થાય છે. ફ્રી રેડીકલ્સ બીનજરુરી રાસાયણીક પ્રતીક્રીયા પેદા કરે છે, જેનાથી શરીરના કોષોને નુકસાન થાય છે. એમાં ડી.એન.એ.નો પણ સમાવેશ થાય છે. કેટલાક વૈજ્ઞાનીકો માને છે કે ફ્રી રેડીકલ્સ હૃદયરોગ, કેન્સર અને બીજા ગંભીર રોગો થવા માટે મુખ્યત્વે જવાબદાર છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


ફ્રી રેડીકલ્સથી મુક્તી મેળવવા વીટામીન ‘ઈ’, વીટામીન ‘એ’ કે એનું પુરોગામી તત્ત્વ બીટા કેરોટીન તથા વીટામીન ‘સી’યુક્ત પદાર્થોનો આપણા આહારમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ.

265. જેઠીમધની ચા: સામાન્ય ચાને સ્થાને જેઠીમધની ચા બનાવીને પીવી આરોગ્યને ઘણી લાભકારક છે. એ માટે જેઠીમધનાં મુળીયાંને અધકચરાં ખાંડીને અથવા સુપરમાર્કેટ કે હેલ્થ શોપમાં એની ટીબેગ મળતી હોય તો તેની ચા બનાવીને પી શકાય. એની સાથે આદુ કે સુંક અને ફુદીનો પણ નાખી શકાય. એનાથી પાચનક્રીયાના અવયવો અને યકૃત (લીવર)ને વધુ લાભ થાય છે.

ચેતવણી: જેઠીમધનો વધુપડતો ઉપયોગ પોટેશ્યમનું પ્રમાણ ભયજનક સપાટી સુધી ઘટાડી દઈ શકે, આથી લોહીના ઉંચા દબાણની સમસ્યા હોય તો જેઠીમધનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

266. આફરો, ગોળો અને શુળ: એની ઉત્તમ દવા અજમો છે. એક ચમચી અજમાના ચુર્ણમાં બે ગ્રામ ખાવાનો સોડા અને એક ગ્રામ સંચળ મેળવી હુંફાળા પાણી સાથે ફાકી જવું. એનાથી વાયુ નીચે ઉતરી જાય છે અને પેટનો ગોળો તથા શુળ મટી જાય છે. જેમને આ તકલીફ થતી હોય તેમણે ઉપવાસ કે એકટાણાં કરવાં નહીં. તાજો, પચી શકે તેટલા પ્રમાણમાં સાત્વીક સુપાચ્ય આહાર લેવો. આ ત્રણે ઔષધો તાસીરે ગરમ હોવાથી પોતાની પ્રકૃતી મુજબ જરૂર જણાય તો પ્રમાણ ઘટાડી શકાય.

267. અજીર્ણ અને ગેસ: લીંબુના રસમાં સીંધવ મેળવી એને આઠ દીવસ સુધી ભીંજવી રાખવું. એને છાયામાં સુકવી ચુર્ણ બનાવવું. સવાર-સાંજ ૩ ગ્રામ જેટલું આ ચુર્ણ ચાટી જવાથી પાચન સુધરે છે, અજીર્ણ મટે છે અને ગેસની તકલીફ દુર થાય છે. ખુબ ગેસ રહ્યા કરતો હોય તો એમાં તકલીફ અને પોતાની પ્રકૃતી અનુસાર જરૂરી પ્રમાણમાં સુવાદાણા, અજમો અને સંચળ ઉમેરવાથી લાભ થઈ શકે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

268. ચા અને પાણી: કેટલાક લોકો માને છે કે ચા પીવાથી શરીરમાં પાણીની ખોટ વર્તાય છે. પરંતુ લંડનની કીંગ્સ કોલેજમાં આહાર વીશેષજ્ઞ બહેન કેરી રસ્ટનનું કહેવું છે કે, “કેફીન પર કરવામાં આવેલા સંશોધન મુજબ માત્ર વધુ પડતી ચા પીવાથી શરીરમાં પાણીની ઘટ પડે છે, કેમ કે બધા જાણે છે કે કેફીનને કારણે પાણીની થોડી ઘટ પડે છે. તેમ છતાં ચામાં જે પાણી છે તેનો લાભ તો શરીરને મળશે જ, ઉપરાંત ચામાં ફ્લોરાઈડ પણ હોય છે જે દાંતને લાભકારક છે.”

આ સંશોધનમાં ચા નુકસાનકારક હોવાનું માલમ પડ્યું નથી. હા, એ ખરું કે ચા પીવાથી શરીરમાં લોહ તત્ત્વના અભીશોષણમાં મુશ્કેલી પેદા થાય છે. એનો અર્થ જે લોકોમાં લોહીની ઉણપ હોય તેમણે ખાતી વખતે ચા પીવી જોઈએ નહીં. ખરેખર તો પાણી પીવા કરતાં પણ ચા પીવાથી વધુ લાભ થાય છે. પાણી શરીરને માત્ર પ્રવાહી પુરું પાડે છે, જ્યારે ચામાં પાણી ઉપરાંત એન્ટીઑક્સીડન્ટ પણ હોય છે. પણ ચાના આ લાભ માત્ર દુધ-ખાંડ વીનાની ચાના છે. જે રીતે સામાન્ય રીતે ચીનમાં લોકો ચા પીએ છે. વળી વધુ પડતી ચા એમાં રહેલા ટેનીનને કારણે પણ નુકસાન કરે.

269. મગફળી અને ટી.બી.: આર્જનાઈન એ એમીનો એસીડનો એક પ્રકાર છે, જે આપણા શરીરમાં નાઈટ્રીક એસીડ બનાવે છે. મગફળીમાં આર્જનાઈન હોય છે, આથી મગફળી ખાવાથી આપણા શરીરમાં નાઈટ્રીક ઑક્સાઈડમાં વધારો થાય છે, જે શરીરની રોગપ્રતીકારક શક્તિ વધારે છે. ટી.બી.ના જીવાણુ શરીરમાં દાખલ થયા પછી એના ચેપની અસર મોટા ભાગના લોકોમાં તરત દેખાતી નથી, આથી જો રોગપ્રતીકારક શક્તિ મજબુત થાય તો ટી.બી. થાય તે પહેલાં એનાં જીવાણુ નષ્ટ થઈ શકે. વૈજ્ઞાનીકોનું માનવું છે કે શરીરમાં નાઈટ્રીક ઑક્સાઈડની કમીને કારણે લોકો ટી.બી.ના શીકાર બની જાય છે. એટલે કે મગફળી ખાવાથી એમાં સારા પ્રમાણમાં રહેલ આર્જનાઈનના કારણે ટી.બી. સામે રક્ષણ મળી શકે. મગફળીને મીઠું (નમક) નાખ્યા વીના શેકીને ખાવાથી એનાં પોષક તત્ત્વોમાં 22 % જેટલો વધારો થાય છે.

અનુક્રમ કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

270. સંગીત દ્વારા સ્વાસ્થ્ય: મનગમતું સંગીત સાંભળવાથી સ્વાસ્થ્યમાં લાભ થાય છે. લંડનની ચેલ્સી અને વેસ્ટમીન્સ્ટર હોસ્પિટલમાં પ્રયોગ કરવામાં આવ્યા અને પરીણામ ઘણાં ઉત્સાહજનક જોવા મળ્યાં. જે રોગીઓ સંગીતનો આનંદ લેતા હતા તેમને દવાની જરૂરત ઓછી રહી, અને તેઓ જલદી સારા થયા.

ડૉ. રોસાલીયા સ્ટારીકોફનું કહેવું છે કે સંગીતથી શારીરિક પરીવર્તન થાય છે, અને તેથી આરોગ્ય સુધરે છે. શારીરિક પરીવર્તનો માપવામાં આવ્યાં, અને જોવા મળ્યું કે બ્લડપ્રેશર, હૃદયના ધબકારા અને ચીંતા પેદા કરનાર હોરમનમાં ઘટાડો થયો હતો.

271. અપચો અને ગેસ: અપચો અને ગેસના દર્દીએ કુમળા આદુના ટુકડા કરી જરૂરી પ્રમાણમાં લીંબુનો રસ તથા સીંધવ મેળવી ખાવા પહેલાં ચાવી જવું. અથવા લીંબુ તથા આદુના રસમાં થોડું મધ મેળવી શરબત બનાવી પીવું. કોથમીર, કુદીનો અને લીલું કે સુકું લસણ રોજના ખોરાકમાં લેવાં. લસણની કે કોથમીરની ચટણી, રાયતાં, અથાણાં, પાપડ વગેરેનો ઉપયોગ ખાસ કરવો. લીંબુ પણ રુચીકર અને પાચનશક્તિ વધારનારું છે. આથી રોજાંદા ખોરાકમાં ખાસ કરીને દાળશાકમાં એનો ઉમેરો કરવો. સંગ્રહણીના દરદી માટે તો છાસ જેવું ઉત્તમ ઔષધ એક પણ નથી. કુમળા મુળા, મોગરી, લીલાં મોળાં મરચાં વાપરવાં સારાં. તીખા રસ માટે આદુ, લીલાં મરીનું અથાણું કે લસણ પુરતું છે.


જમતી વખતે પ્રસન્ન રહેવું, મન ઉદાસ હોય ત્યારે થોડી વાર માટે જમવાનું મુલતવી રાખવું. તન્મય થઈને જમવું. મનમેળ હોય અને પ્રસન્નતામાં વધારો કરી શકે એવા લોકો સાથે સમુહમાં જમવું. જમતી વખતે ચીંતા, ઉદાસીનતા કે વીખવાદમાં વધારો કરે એવી કોઈ વાત ન છેડવી.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

272. અનીદ્રામાં સર્વાંગાસન. અનીદ્રાના રોગીઓ માટે આ આસન વધુ લાભકારી છે. આપણા શરીરનાં બાહ્ય તેમ જ આંતરીક લગભગ બધાં જ અંગો પર આ આસનનો પ્રભાવ પડતો હોવાથી એને સર્વાંગાસન કહે છે. ગળા પાસે શરીરની એક બહુ જ અગત્યની ગ્રંથી થાઈરોઈડ આવેલી છે જે શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવામાં મહત્ત્વની છે. સર્વાંગાસન યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો થાઈરોઈડ ગ્રંથી પર સૌથી વધુ અસર થાય છે, આથી એ રીતે આ આસન શરીરનાં સર્વ અંગો પર અસર કરે છે, તેથી જ એને સર્વાંગાસન કહેવામાં આવે છે.



આસન કરવાની રીત : ચત્તા સુઈને બંને હાથ બાજુ પર અને બંને પગ પુરેપુરા લંબાવેલા અને સાથે રાખો. બંને પગ સીધા સાથે જ રાખી જમીનથી ૩૦ અંશના ખુણા સુધી ઊંચા કરો, પછી ૬૦ અંશને ખુણે ઊંચકી ત્રણ-ચાર સેકન્ડ થોભો. પછી ૮૦ અંશને ખુણે બંને પગ રાખો. બંને હાથ કમર પર મુકી ટેકો આપીને ધડ અને પગ એક સીધી રેખામાં આવે ત્યાં સુધી શરીરને ઉઠાવો. આખા શરીરનું વજન ગરદનનો પાછલો ભાગ, બંને ખભાનો પાછલો ભાગ તથા ખભાથી કોણી સુધીના બંને હાથ પર વહેંચાઈ જશે. હવે બંને હાથ વડે પીઠ પર દબાણ કરી, દાઢીને ગળા પાસે છાતીમાં જે ત્રીકોણાકાર ખાડો, કંઠકુપ છે તેમાં દબાવો. આ રીતે દાઢીને દબાવી રાખવાની ક્રીયાને જાલંધર બંધ કહે છે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

આ આસન એકલું કરવાનું હોય ત્યારે વધુ સમય થઈ શકે પણ બીજાં આસનોની સાથે કરવામાં આવે તો વધુમાં વધુ સમય પાંચ-છ મિનિટ રાખવો. હું સામાન્ય રીતે આ આસન ૬ મીનીટ સુધી કરું છું. આ આસન શરુઆતમાં ત્રીસ સેકંડથી શરુ કરી ક્રમે-ક્રમે વધારતા જવું હીતાવહ છે. આસન છોડતી વખતે ઉલટો ક્રમ લેવો. બંને હાથ જમીન પર ટેકવી કમરને નીચે લાવી બંને પગ ક્રમશઃ પ્રથમ ૯૦°ના ખુણે, પછી ૬૦° અને ૩૦°ના ખુણે અટકીને જમીન પર લાવવા. એમાં ઉતાવળ કરવી નહીં, એટલે કે શરીરને ઝટકો લાગવો ન જોઈએ.

સર્વાંગાસન કર્યા પછી એનાથી વીપરીત એવું મત્સ્યાસન કરવું અગત્યનું છે.

273. હરડે અને કાળી દ્રાક્ષ: બીજ વગરની સુકી કાળી દ્રાક્ષ ૫૦૦ ગ્રામ અને હરડેનું ચુર્ણ ૧૦૦ ગ્રામને ખુબ લસોટી એક ચમચી જેટલા મીશ્રણની મોટી મોટી ગોળીઓ વાળી લેવી. એક કપ પાણીમાં એક ગોળી ૨૦ થી ૨૫ મીનીટ પલાળી રાખવી. પછી તેને પાણીમાં ખુબ મસળી સવારે પી જવું. શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા અનેક વીકારો- કબજિયાત, ગેસ, જવર, મળની દુર્ગંધ, હૃદયરોગ, લોહીના વીકારો, ત્વચાના રોગો, ઉધરસ, કમળો, અરુચી, પ્રમેહ અને મંદાગની જેવા રોગોમાં આ ઉપચાર ઉત્તમ પરીણામ આપે છે.


274. ધાણા: ૧ લીટર પાણીમાં ૧થી ૧.૫(એકથી દોઢ) ચમચી સુકા(જુના) ધાણા નાખી ઉકાળી ૧ ભાગ બાળી ૩ ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઠારી, નીતારી ગાળી લો. આ પાણી એકદમ ઠંડુ બને છે. તેથી તે પીત્તદોષ કે ગરમીથી પીડાતા કે પીત્તની તાસીરવાળા લોકોને માફક આવે છે. આવું પાણી ગરમી-પીત્તનો તાવ, દાહ-બળતરા, પીત્તની ઉલટી, ખાટા ઓડકાર, અમ્લપીત્ત, હોજરીનાં ચાંદાં, લોહી દુઝતા કે દાહ-સોજાવાળા હરસ, નેત્રદાહ, નસકોરી કુટવી, રક્તસ્રાવ, મરડો, ગરમીના પીળા પાતળા ઝાડા, ગરમીનો સુકો દમ, વધુ પડતી તરસ જેવાં દર્દોમાં લાભપ્રદ છે. જો અન્ય રીતે પ્રતીકુળ ન હોય તો વધુ લાભ માટે આ પાણીમાં સાકર નાખીને પીવું. જે લોકો કેફી-માદક ચીજોના વ્યસનથી શરીરને વીષમય બનાવે છે તેમને માટે પણ આવું જળ વીષનાશક હોઈ લાભપ્રદ છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

275. સુંઠ્યાદી ચુર્ણ: સુંઠ ૬૦ ગ્રામ, લીંડીપીપર ૬૦ ગ્રામ, મરી ૪૦ ગ્રામ, નાગરવેલનાં સુકવેલાં પાન ૩૦ ગ્રામ, તજ ૨૦ ગ્રામ, એલચી ૧૦ ગ્રામ અને ૨૨૦ ગ્રામ સાકરનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ સુંઠ્યાદી ચુર્ણ કહેવાય છે. (નોંધ: સુંઠ સાથે બીજાં ઔષધો મેળવી અન્ય સુંઠ્યાદી ચુર્ણ પણ બનાવવામાં આવે છે, જેના ગુણ એમાં મેળવેલાં ઔષધો અનુસાર અલગ અલગ હોય છે.) અડધી ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી મંદાગ્ની, અરુચી, અપચો, દમ, ઉધરસ, શરદી, કંઠ-ગળાના રોગો અને હૃદયના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. બે મહીના બાદ નવું ચુર્ણ બનાવવું જોઈએ.

276. અક્કલકરો: ઓલીવ ઓઈલ સાથે અક્કલકરો વાટી ચોળવાથી મસ્તકના રોગ, સાંધાના રોગ, સ્નાયુના રોગ મોઢાના અને છાતીના રોગ, પક્ષાઘાત, મોઢાનો લકવા, કુબડાપણું, હાથપગમાં શુન્યકાર જેવા જુના, હઠીલા રોગો મટે છે. અક્કલકરાનું ચુર્ણ સડેલા, પોલા, દાંતની ઉપર રાખવાથી દુખાવો મટે છે. પા ચમચી જેટલું અક્કલકરાનું ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી અથવા ચપટી ચુર્ણ નાકમાં નાખવાથી અપસ્માર નામનો વાયુનો રોગ મટે છે. અક્કલકરાનું ચુર્ણ મોઢામાં ઘસીને કોગળા કરી નાખવાથી મોઢાની વીરસતા મટી જાય છે. અક્કલકરાદી ચુર્ણ બજારમાં મળે છે. તેનાથી મંદાગ્ની, અરુચી, ઉધરસ, સળેખમ, દમ, ઉન્માદ અને અપસ્માર મટે છે.

277. ખાંડ અને કેન્સર: ખાંડ કેન્સરના કોષોને પોષણ પુરું પાડે છે. આપણા આહારમાં જ્યારે આપણે ખાંડ લઈએ ત્યારે કેન્સરના કોષ ઝડપથી વૃદ્ધી પામે છે. કેન્સરના કોષ દરેકના શરીરમાં અમુક પ્રમાણમાં હોય જ છે. ખાંડ છોડી દેવાથી કેન્સરના કોષોને મળતું પોષણ બંધ થઈ જાય છે. ખાંડની અવેજીમાં વપરાતા ઈક્વલ, ન્યુટ્રાસ્વીટ, સ્પુનફુલ કે એના જેવા કોઈ પણ અન્ય ગળપણ માટે વપરાતા કૃત્રીમ પદાર્થો પણ એમાં વપરાતા એક રસાયણને કારણે હાનીકારક હોય છે. એને બદલે કુદરતી ગળપણ ધરાવનાર ચોખ્ખું મધ કે ગોળની રસી (મોલાસીસ) વાપરી શકાય, પણ તે પણ બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


સામાન્ય મીઠુને સફેદ બનાવવા માટે એમાં જે રસાયણ ઉમેરવામાં આવે છે તે હાનીકારક હોય છે. આથી સાદું દરીયાઈ મીઠું કે સીંધવ અથવા કાળું મીઠું વાપરવું જોઈએ.

278. કેન્સરથી બચવા માટે: આપણા આહારમાં 80% તાજાં શાકભાજી અને ફળરસ, આખું અનાજ, સુકો મેવો અને થોડાં ફળફળાદી હોવાં જોઈએ. લગભગ 20% રાંધેલી વાનગીઓ લઈ શકાય, જેમાં કઠોળ પણ હોઈ શકે. તાજી શાકભાજીના રસમાંથી આપણને જે પોષક દ્રવ્યો મળે છે, તેને શરીર સહેલાઈથી- માત્ર 15 મીનીટમાં જ આત્મસાત કરી લે છે, અને શરીરના કોષોમાં પહોંચી જાય છે. જેનાથી ઉત્તમ પોષણ પ્રાપ્ત થાય છે, અને સ્વસ્થ કોષોની વૃદ્ધિ થાય છે. આથી જ દીવસ દરમિયાન બેત્રણ વાર કાયાં ખાઈ શકાય તે શાકભાજી ખાવાં જોઈએ. એમાંનાં પોષક દ્રવ્યો 40°સે. ગરમીમાં નષ્ટ થઈ જાય છે. આથી જ એને કાયાં ખાવાથી એનો પુરેપુરો લાભ મળી શકે.

279. કાકડી: આપણને રોજરોજ જરૂરી વીટામીન પૈકીનાં મોટા ભાગનાં કાકડીમાં હોય છે. વીટામીન બી1, વીટામીન બી2, વીટામીન બી3, વીટામીન બી5, વીટામીન બી6, ફોલીક એસીડ, વીટામીન સી, કેલ્શ્યમ, લોહ, મેગ્નેશ્યમ, ફોસ્ફરસ, પોટેશ્યમ, ઝીન્ક વગેરે કાકડીમાંથી મળે છે.

બપોર પછી થાક અનુભવાતો હોય તો કેફીનયુક્ત સોડાલેમન જેવું પીણુ લેવા કરતાં કાકડી ખાવાથી ઝડપથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અનુભવશો, અને કેફીન કરતાં વધુ લાંબા સમય સુધી એ તાજગી જળવાઈ રહેશે.

280. દવા અંગે ડૉ. હેગડેનો મત : ડૉ. હેગડે દેશ અને દુનિયામાં ખુબ જ જાણીતા એલોપથીના ડૉક્ટર છે. તેઓ કહે છે, એલોપથીની દવા પાછળ ૧ રૂપિયાનો પણ ખર્ચ કરવાની જરૂર નથી. આપણા શરીરને ઠીક કરવાની કુદરતી વ્યવસ્થા છે. શરીર જાતે દરેક બીમારી સામે લડી શકે છે. જીવવા માટે દવાની કોઈ જરૂર નથી. દવાઓ તો નાણાં કમાવાનું સાધન છે. કુદરતને સમજો. સ્વસ્થ મન અને રોગપ્રતીકારક શક્તિને મજબૂત બનાવો એ જ શ્રેષ્ઠ દવા છે. એ


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ માટે યોગ, પ્રાણાયામ અને આયુર્વેદની મદદ લો. સારું વીચારો, સારી ઉંઘ લો, શ્રમ કરો, કામ કરો, કસરત કરો, ખુબ હસો, તો દવાની કોઈ જરૂર નથી. હાલ લોકો પ્રોટીન પાછળ ભાગતાં જોવા મળે છે. વધુ પ્રોટીનની શરીરને કોઈ જરૂર નથી. વધુ પડતું પ્રોટીન શરીર માટે નુકસાનકારક છે.

281. ખાંડ: એક પુસ્તક છે, “કદી માંદા નહીં પડો” જે એક અમેરીકન ડોક્ટરે લખ્યું છે. એમાં એમનું કહેવું છે કે માંદગીનું મુખ્ય કારણ ખાંડ છે. આહારમાંથી ખાંડને સંપુર્ણપણે વીદાય આપવામાં આવે તો કોઈ પણ રોગ થવાની શક્યતા રહેતી નથી. ખાંડને લીધે આપણી રોગપ્રતીકારક શક્તિ નષ્ટ થઈ જાય છે.

માત્ર એક ચમચી ખાંડ આહારમાં લેવામાં આવે તો તેને લીધે 6થી 8 કલાક સુધી આપણા શરીરમાં ચાલતી જૈવીક રાસાયણીક પ્રક્રીયા ખોરવાઈ જાય છે, અને માત્ર બે કલાકમાં જ રોગપ્રતીકારક શક્તિ 20% જેટલી નબળી પડી જાય છે. શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે જૈવીક રાસાયણીક પ્રક્રીયા યોગ્ય રીતે ચાલવી જોઈએ. એનાથી રોગપ્રતીકારક શક્તિ જળવાઈ રહે છે. અને આપણે રોગમાં સપડાતા નથી.

282. એલર્જીનાં ચકામાનો એક ઉપાય: એલર્જીનાં ચકામા જેને થાય તેને આખી રાત ઉંઘવા ન દે તેવો ત્રાસ થાય છે. સાંજ પછી શરીર પર ચકામા ઉપસી આવે. ખુજલી પ્રબળ વેગથી આવે. એમાં મીઠાઈ, નમક અને ખટાશ સંપુર્ણ બંધ કરવી. ચારોળીના દાણા પાણીમાં લસોટીને ચામડી પર ચકામા નીકળે ત્યારે તેના પર લેપ કરવો.


આયુર્વેદમાં આ રોગને ‘ઉદ્દર્દ’ કહેવામાં આવે છે. ચકામા ઉપસે તે વચ્ચેના ભાગમાં દબાયેલાં હોય છે અને તેની કીનારી ઉપસેલી હોય છે. ઉપર મુજબના ઉપચારથી સાતેક દીવસમાં ફેર પડવાની શક્યતા છે. એકાદ માસ સુધી ઉપર નીર્દેશલ પરજી અવશ્ય પાળવી, અને જ્યાં સુધી ચકામા સંપુર્ણ નાબુદ થયેલાં ન લાગે ત્યાં સુધી પરજી સહીત ચારોળીનો લેપ કરવાનું ચાલુ રાખવું.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

283. કીચન ટીપ્સ: (મને મળેલ એક અંગ્રેજી ઈમેલ પરથી)

1. સ્ટ્રોબેરીને ફ્રેશ રાખવા માટે એક વાસણમાં પાણી લઈ તેમાં થોડો એપલ સાઈડર વીનેગર નાખો. સ્ટ્રોબેરીના બોક્ષનું ઢાંકણ ખોલી આ પાણીમાં એને ઝબોળીને પછી ઢાંકીને ફ્રીજમાં રાખવાથી ઘણા વખત સુધી એ બગડશે નહીં.
2. બ્રેડને બગડતી અટકાવવા માટે બ્રેડની બેગમાં સેલેરીનો મોટો ટુકડો મુકી રાખવો.
3. દુધને બગડતું અટકાવવા માટે એની બોટલમાં સહેજ મીઠું (નમક) નાખી બોટલને બરાબર હલાવવી અને પછી ફ્રીજમાં રાખવી. (જો કે આયુર્વેદ મુજબ દુધ અને સીંધવ સીવાયનું મીઠું સાથે લઈ શકાય નહીં, એ વીરોધી આહાર ગણાય છે. આથી માત્ર સીંધવ મીઠું જ વાપરવું.)
4. કેળાંને બગડતાં અટકાવવા માટે એની લુમના ડીચા પર પ્લાસ્ટીક વીંટાળી ડીચાને પુરેપુરું ઢાંકી દેવું.
5. ભાજીનાં પાંદડાંને કીચન ટાઉલમાં વીંટાળી કન્ટેનરમાં ઢાંકીને ફ્રીજમાં રાખવાથી લાંબા સમય સુધી ફ્રેશ રહે છે.

284. ઈન્દ્રીઓ: (ક્યાંકથી મળેલું) જે લોકો દૃષ્ટીનું વરદાન પામ્યાં છે એમને માટે એક સુચન : આવતી કાલે અંધાપો આવવાનો છે એમ માનીને તમારાં નેત્રોનો ઉપયોગ કરજો. અને, અન્ય ઈન્દ્રીયોની બાબતમાં પણ એવું જ કરજો : ગીતો સાંભળજો, પંખીગાન સુણજો, અનેક વાદ્યોના લહેરાતા સમુહ-સ્વરોને કાનમાં ભરી લેજો – એમ માનીને કે આવતીકાલે જ તમે શ્રવણેન્દ્રીય ગુમાવવાના છો. દરેક પદાર્થને એમ સમજીને સ્પર્શી લેજો કે તમે સ્પર્શનું સંવેદન ખોઈ બેસવાના છો. હરએક પુષ્પના પરીમલનું પાન એ રીતે કરી લેજો કે જાણે ગંધ તમારા નાસીકાદ્વારે ફરી આવી શકવાની નથી. પ્રીય સ્વાદ માણી લેજો – કદાચ સ્વાદેન્દ્રીય દગો દેવાની હોય. સર્વ ઈન્દ્રીયોને મહત્તમ માણજો, આનંદનો પ્રત્યેક આહવાદ ગ્રહી લેજો. પ્રકૃતીએ નીર્મેલાં સૌંદર્ય અને આનંદનાં સકલ નીમીત્તો સેવી લેજો, પણ સર્વ ઈન્દ્રીયોમાં ચક્ષુ એ સહુથી વધુ આનંદદાયક છે એવું માનજો.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

285. એસ્પીરીનના અન્ય 10 ઉપયોગો:

નોંધ: જેના પર કોઈ પણ પ્રકારનું પડ ચડાવવામાં આવ્યું ન હોય તે જ એસ્પીરીનનો નીચેની બાબતોમાં ઉપયોગ કરવાનો હોય છે.

1. ચહેરા પરના ખીલ દુર કરવા: 3-4 એસ્પીરીનનું ચુર્ણ કરી લીંબુના રસમાં પેસ્ટ બનાવો. આ પેસ્ટ ચહેરા પર લગાવી પંદરેક મીનીટ સુધી રહેવા દઈ ચહેરો પાણીથી ધોઈને સ્વચ્છ કરો. ખીલ સારા ન થાય ત્યાં સુધી આ ઉપચાર કરતા રહો.

2. વાળ દુરસ્ત કરવા માટે: 10 એસ્પીરીનને એક કપ હુંફાળા પાણીમાં ઓગાળો. આ મીશ્રણને ચોખ્ખા વાળમાં લગાવી પંદરેક મીનીટ રહેવા દો. આ પછી વાળ ધોઈ કાઢતાં એ ચમકદાર થઈ જશે.

3. કપડાં પર પડેલા પરસેવાના ડાઘ દુર કરવા: કપડાં પરના પરસેવાના ડાઘા દુર કરવા બહુ મુશ્કેલ હોય છે. પણ એમાં એસ્પીરીન અકસીર છે. થોડી એસ્પીરીન હુંફાળા પાણીમાં ઓગાળો. એને પરસેવાના ડાઘા પર લગાવી આખી રાત રહેવા દઈ બીજે દીવસે ધોવાથી ડાઘા જતા રહેશે.


4. ફુલોને વધુ સમય તાજાં રાખવા: ફ્લાવરવાળા પાણીમાં થોડી એસ્પીરીન ઓગાળી દેવાથી ફુલ લાંબા સમય સુધી તાજાં રહે છે.

5. મચ્છરના ડંખ પર: માખી-મચ્છર કરડ્યાં હોય અને ખંજવાળ આવતી હોય તો એકાદ મોટી ચમચી જેટલા પાણીમાં એસ્પીરીન ભીજવી ડંખ પર દસેક મીનીટ મુકી રાખવાથી ખંજવાળ, દુખાવો, સોજો બધું જ સારું થઈ જશે.

6. ઉંદરી: ઉંદરીને લીધે માથાના વાળ ખરવાની સમસ્યામાં બે એસ્પીરીનનું ચુર્ણ વાળ ધોવાના શેમ્પુમાં મીક્સ કરીને વાળ ધોવાથી એ સમસ્યા દુર થશે.

7. સાબુના ડાઘા: સીન્કમાં પડેલા સાબુના ડાઘા દુર કરવા માટે થોડી એસ્પીરીનનું ચુર્ણ સીન્ક ધોવાના પ્રવાહીમાં મીક્સ કરીને ડાઘા પર લગાડી અર્ધો કલાક રહેવા દઈ પછી ધોવાથી સરળતાથી ડાઘા નીકળી જશે.

8. પગની કણી-કપાસીની સમસ્યા: પગની કણી દુર કરવા જેના પર કોઈ પડ ચડાવેલું ન હોય તેવી 7 એસ્પીરીનનું ચુર્ણ કરી એક ચમચી લીંબુના રસમાં પેસ્ટ


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ બનાવો. પગના તળીયા પર આ પેસ્ટ લગાવીને ગરમ કપડું લપેટી દો. એને દસેક મીનીટ સુધી રહેવા દઈ ધોઈ કાઢવાથી કપાસીની સમસ્યાથી છુટકારો મળશે.

9. ચહેરાની સુંદરતા વધારવા: ત્રણ ચમચા દહીં અને એક ચમચો મધ લઈ તેમાં સાત એસ્પીરીનનું ચુર્ણ મીક્સ કરો. એને ચહેરા પર લગાવી 15 મીનીટ સુધી રહેવા દઈ ચહેરો ધોઈ નાખો.

10. કારની બેટરી સજીવન કરવી: રસ્તામાં અચાનક કારની બેટરી ડેડ થઈ જાય તો બે એસ્પીરીન બેટરીમાં નાખતાં એમાંના સેલીસેલીક એસીડની સલ્ફ્યુરીક એસીડ સાથે પ્રતીક્રીયા થતાં બેટરી થોડો વખત ચાલી શકે તેટલી ચાર્જ થશે, જેથી તમે નજીકના સર્વિસ સ્ટેશન પહોંચી શકો.

286. આદુ: આદુ પાચકરસનું કામ કરે છે, આથી એ આમ, ઝાડાની ચીકાશ, ગેસ, અપચો, શરદી, કફ અને શ્વાસ(દમ) જેવા રોગોની સાત્વીક તથા નીર્મળ ચીકીત્સા છે. નીચમીત આદુ લેવાથી ફરીથી આમ થતો નથી. ભોજન પહેલાં આદુનો રસ પીવો કે આદુની કાતરી ખાવી. આદુનો રસ તીક્ષ્ણ છે એટલે ગળામાં બાઝેલો કફ તરત જ છુટો પાડે છે. કોથમીર, આદુ, મીઠું, મરચું અને લસણની ચટણી ખાવાથી પાચનની કોઈ તકલીફ રહેતી નથી. વર્ષો જુની શરદીમાં પણ આદુ ખુબ લાભકારક છે. આમ છતાં ગરમ-પીત્ત પ્રકૃતી હોય તો એનો ઉપયોગ પોતાને અનુકુળ હોય તે પ્રમાણમાં જ કરવો.

287. ચણા: ચણા તુરા અને રુક્ષ છે. પલાળેલા ચણા ઠંડક આપે છે. આથી એનાથી વાયુપ્રકોપ થાય છે. આ વાયુને શાંત કરવા માટે રુક્ષથી વીરુદ્ધનો ગુણ સ્નેહન એટલે તેલ-ઘી લેવાં જરૂરી છે. દાળીયા ખાંડી લોટ બનાવીને એમાં જરુર પુરતાં ઘી અને ગોળ નાખી ખાવાથી શરીરને જરૂરી કેલ્શ્યમ મળે છે. ચણા રુક્ષ હોવાથી કફ દુર કરે છે. એમાં શરીરને જરૂરી ખનીજ તત્ત્વો પણ સારા પ્રમાણમાં હોય છે. ચણાની દાળને રાત્રે પલાળી રાખી સવારે થોડી સાકર નાખી ખુબ ચાવીને ખાવાથી શક્તી મળે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

288. સુરણ: સુરણ ઉત્તમ કંદશાક છે. એની બે જાત છે, લાલ એટલે જંગલી, જે તીવ્ર હોય છે અને ખાવાથી ખરજ ઉપડે છે. બીજું સફેદ જે સ્વાદમાં મીઠું હોય છે. ખાવામાં સફેદ સુરણ વપરાય છે, જ્યારે ઔષધમાં લાલ સુરણ વીશેષ ગુણપ્રદ છે.

સુરણનો મુખ્ય ગુણ દીપન અને પાચન કરવાનો છે, આથી આંતરડાના દર્દ પર એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે- ખાસ કરીને અજીર્ણ, મંદાગ્ની અને આમદોષમાં. સુરણ સાચી ભુખ લગાડે છે અને ખોરકમાંથી છુટા પડેલા પોષક રસોનું શોષણ કરીને શક્તિમાં પરીવર્તન કરે છે. ઉપરોક્ત અજીર્ણ, મંદાગ્ની અને આમદોષની તકલીફમાંથી મુક્તિ મેળવવા થોડો વખત સામાન્ય ખોરાક બંધ કરીને માત્ર સુરણનું શાક અને ખાટાંમીઠાં ફળો પર રહેવું જોઈએ.

સુરણ કૃમીઘન પણ છે.

289. ચાલવાની કસરત: કસરતો બે જાતની હોય છે: એરોબીક(ડાયનામીક) અને આઈસોમેટ્રીક. જે કસરત તાલબદ્ધ અને વારે વારે કરવાની હોય, જેમાં હલનચલન કરવાનું હોય, મોટા સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરવાનો હોય અને જેમાં લોહીનું પરીભ્રમણ સુધરતું હોય તે કસરત એરોબીક કહેવાય છે. તેમાં ચાલવું, જોર્ગીંગ, સાઈકલ ચલાવવી, રોલરસ્કેટીંગ, તરવું તેમ જ સક્રીય રમતો જેમાં સારા એવા પ્રમાણમાં શારીરિક મહેનત પડતી હોય તેનો સમાવેશ થાય છે. આ કસરતો યોગ્ય સમય સુધી કરવાથી હૃદય અને ફેફસાંની ક્ષમતામાં વધારો કરે છે, તેથી તેને એરોબીક કહે છે. આઈસોમેટ્રીક કસરતોમાં વેઈટલીફ્ટીંગ જેવી કસરતો આવે છે. આ કસરતો સ્નાયુઓને મજબુત બનાવે છે પણ હૃદય-ફેફસાંની ક્ષમતામાં ભાગ્યે જ સુધારો કરે છે.

એરોબીક કસરતોમાં ચાલવું એ કસરત શ્રેષ્ઠ ગણાય છે.


ચાલતી વખતે માથું ટટ્ટાર, પીઠ સીધી અને પેટ સપાટ રહેવું જોઈએ. બંને હાથને બાજુ પર છુટથી ઝુલવા દેવા. ઝડપી ચાલથી લાંબાં પણ આરામદાયી પગલાં ભરવાં. લાંબાં ડગલાં ભરવાથી વધુ શ્રમ થાય છે, અને અંતર ઝડપથી કપાય છે. પણ અંતર કાપવા તાણ અનુભવવી ન જોઈએ. ઝડપથી ચાલતાં આગળથી

[ચેતવણી](#) અને [કોપીરાઈટ](#) માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ સહેજ નમીને ચાલવું. ઉંડા શ્વાસ લેવા. ચાલતી વખતે વાતચીત કરવી ન જોઈએ. પગ ઢસડતાં નહીં, પણ પગ ઉપાડીને ચાલવું. લટાર મારવા નીકળવું કે બજારમાં ખરીદી કરવા ગયા હોઈએ ત્યારે ચાલવું તે એરોબીક વ્યાયામ નથી.

290. કસરત પહેલાં વૉર્મીંગ અપ: વૉર્મીંગથી શ્વાસોચ્છવાસ, લોહીનું પરિભ્રમણ અને શરીરનું ઉષ્ણતામાન વધે છે. સ્નાયુબંધ (tendon) તથા સ્નાયુઓ ખેંચાય છે. એનાથી શરીર ભારે કસરત માટે તૈયાર થાય છે. અને શરીરને આંતરીક ઈજા થવાની શક્યતા ઘટે છે. વૉર્મીંગ અપ કર્યા સીવાય એરોબીક કસરત કરવી અત્યંત ખતરનાક છે. શીયાળામાં રક્તવાહીનીઓ સંકોચાયેલી હોય છે, ત્યારે તો લોહીના પરિભ્રમણમાં વધુ મુશ્કેલી સર્જાય છે. વૉર્મીંગ માટે ૩થી ૫ મીનીટનો સમય લેવો. એમાં કમરેથી આગળ-પાછળ તથા બાજુએ નમવું કે બીજી ઘણી હળવી કસરતો કરી શકાય.

291. ચાલવાનું યોગ્ય પ્રમાણ: ચાલવાનું વધુમાં વધુ સલામત પ્રમાણ જાણવાનો યોગ્ય માપદંડ હૃદયના ધબકારાનું પ્રમાણ કેટલું રહે છે તે છે. વૈજ્ઞાનીક સંશોધનો ઉપરથી દરેક ઉંમરની વ્યક્તિ માટે સલામત એવા હૃદયના ધબકારાનું પ્રમાણ નીચત કરવામાં આવ્યું છે. ઉંમરને ૨૨૦માંથી બાદ કરવાથી જે આંક આવે તેટલા વધુમાં વધુ ધબકારા તે ઉંમરની વ્યક્તિ માટે સલામત ગણાય. આ મહત્તમ દરના ૬૦%થી ધીમા ધબકારા અપુરતા ગણાય. આમ લક્ષ્યાંકદર ૬૦% કે તેથી વધુને ગણવામાં આવે છે. જેમ કે ૬૦ વર્ષની ઉંમરે વધુમાં વધુ ૧૬૦ ધબકારા અને ઓછામાં ઓછા ૯૬ ધબકારા થવા જોઈએ. લક્ષ્યાંકદર જાળવી રાખવા કલાકના ૪થી ૫ કીલોમીટરની ઝડપે ચાલવું જોઈએ. કસરત દરમીયાન વાતચીત દ્વારા કસોટી કરી જુઓ. હાંફ ચરે તો કસરત વધુ પડતી થાય છે.

લક્ષ્યાંક દર સુધી હૃદયના ધબકારા વધારી ૨૦ મીનીટ માટે સતત કસરત કરવામાં આવે તો જ તે હૃદય-ફેફસાં તેમ જ શરીરની ફીટનેસ જાળવી રાખવામાં ફાળો આપી શકે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

વ્યાયામ દરમીયાન હૃદયના ધબકારા કેટલે પહોંચ્યા તે જાણવા માટે થોડી સેકન્ડ માટે વ્યાયામ અટકાવી તરત નાડીના ધબકારા ગણો. ૧૦ સેકન્ડ સુધી ગણી તેને છએ ગુણવાથી એક મીનીટના ધબકારાનો ખ્યાલ આવશે.


292. ચાલવાની કસરત ક્યારે અને કેટલો વખત:

દરરોજ ન બની શકે તો અઠવાડીયામાં ત્રણથી ચાર વખત ૨૦થી ૩૦ મીનીટ ચાલવાની કસરત કરવી જોઈએ. જો તમારો કાર્યક્રમ વજન ઘટાડવાનો પણ હોય તો અઠવાડીયે ઓછામાં ઓછા પાંચ વખત આ કસરત કરવી જોઈએ. ઉંમર મુજબ હૃદયના મહત્તમ ધબકારા (૨૨૦ ઓછા(-માઈનસ) ઉંમર)ના ૬૦% હાંસલ કર્યા પછી ધીમે ધીમે વધારતા જઈ ૭૦% સુધી પહોંચી શકો. આ ફક્ત માર્ગદર્શન છે. જેમની ઉંમર ૪૦ ઉપર હોય અથવા જેમને તંદુરસ્તીની કોઈ મર્યાદા હોય તેમણે ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. આ કાર્યક્રમમાં ક્યારેક અનીયમીત થઈ જવાય તેનો વાંધો નથી, પણ એકધારા વધુ દીવસો કસરત છોડી દેવામાં આવે તો મેળવેલા લાભ જતા રહે છે તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. શરુઆતમાં એકસામટું ચાલી નાખવું નહીં. ગોઠવણ એવી કરવી જોઈએ કે કાર્યક્રમ રદ કરવાનો પ્રસંગ ન આવે કે વચ્ચેથી અટકાવવો ન પડે. ગરમીમાં જમ્યા પછી તરત ચાલવાની કસરત કરવી નહીં.

293. કસરત અંગે અગત્યની વાત:

આવેલી કેલરી કરતાં શ્રમ કે કસરત વડે વધારે કેલરી વાપરો તો શરીર તેટલી કેલરી જમા થયેલ ચરબીમાંથી મેળવે છે. આમ આહાર અને કસરતના યોગ્ય સંયોજનથી શરીરની ચરબી અને વજન ઘટાડવાની અસરકારકતા વધે છે.


નીયમીત કરવામાં આવતો વ્યાયામ બંધ કરવામાં આવે તો સ્નાયુઓ દર અઠવાડીયે ૧૦% શક્તી ગુમાવતા જાય છે. ચાલવાની કસરત શરુ કર્યા પછી બંધ ન કરશો. થોડા દીવસો કે થોડા મહીના કસરત કરીશું અને પછી ભુલી જઈશું તેવા ખોટા ખ્યાલમાં રહેશો નહીં. કસરતમાં જીવનભરના પ્રયત્નોની જરુર છે. કસરત બંધ કરી દેતાં એની લાભદાયી અસર બહુ લાંબા સમય સુધી ટકતી નથી. શરીરની તંદુરસ્તીનો સંગ્રહ થઈ શકતો નથી. તે સતત ચાલુ રહેતી

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ પ્રક્રિયા છે. તેને સતત બળ મળ્યા કરવું જોઈએ. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે, યુઝ ઈટ ઓર લુઝ ઈટ, વાપરતા રહો, નહીંતર ગુમાવશો.

294. શરીરના દુખાવાનો ઉપાય: હળદરનું ચુર્ણ, મધ અને યુનાના ચુર્ણનું સમાન ભાગે મીશ્રણ કરી એમાં જોઈતા પ્રમાણમાં પાણી ઉમેરી પેસ્ટ બનાવવી. રાત્રે સુતાં પહેલાં દુખાવાની જગ્યાએ એનો લેપ કરીને ઉપર કપડું લગાવી દેવું. સવારે એને ધોઈ નાખવું. દુખાવાવાળી જગ્યાએ સહન થઈ શકે તેવા ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી પણ આરામ મળે છે. અનુકુળ કપડામાં મીઠું-નમક વડે કે રેતી વાપરીને સુકો શેક કરવાથી પણ દુખાવામાં આરામ થાય છે, કેમ કે દુખાવાનું કારણ સામાન્ય રીતે વાયુવીકાર હોય છે અને ગરમાવાથી વાયુ દુર કરી શકાય.

295. તલનું તેલ: તલનું તેલ કોલેસ્ટરોલ અને બ્લડપ્રેશરને અંકુશમાં રાખવામાં અકસીર છે, એમ સંશોધનો દ્વારા જાણવામાં આવ્યું છે. જપાન અને ભારતીય સંશોધકોએ કરેલા અભ્યાસ મુજબ જેઓ ભોજન રાંધવામાં તલનું તેલ કે ડાંગરની કુશકીના તેલનો ઉપયોગ કરે છે તેમનું કોલેસ્ટરોલ સુધરે છે. અને તેમના બ્લડપ્રેશરમાં પણ ઘટાડો થાય છે. આ તેલનો રસોઈમાં ઉપયોગ કરવાથી કોલેસ્ટરોલ અને બ્લડપ્રેશર બંનેને અસરકારક રીતે અંકુશમાં રાખી શકાવાનું કારણ આ બંને તેલમાં સેચ્યુરેટેડ ફેટનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે, આથી લોહીમાં ફેટનું પ્રમાણ વધતું નથી. વળી આ તેલમાં રહેલાં સીસ્મોલીન તેમ જ ઓરીઝોનલ નામનાં તત્ત્વોને કારણે કોલેસ્ટરોલ સુધરે છે આથી બ્લડપ્રેશર નીચંત્રણમાં રહે છે.

296. લોહી અને શક્તી વધારવા : જો ચામડી ફીક્કી અને ચમક વગરની હોય, થોડા શ્રમથી તરત થાક લાગતો હોય, ભુખ બરાબર ન લાગતી હોય તો વીવીધ ફળો ખાસ ખાવાં. સમયસર પોષક, તાજો ખોરાક લેવો.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

જમ્યા પછી ‘અગ્નીતુંડી વટી’ની એક એક ગોળી પાણી સાથે ગળી જવી. બપોરે અને સાંજના ભોજન પછી અર્ધા કલાક પછી ‘લોહાસવ’ નામની પ્રવાહી દવા મોટી ચમચી (ટેબલસ્પુન) ભરીને થોડું પાણી ઉમેરીને પીવી.

આ ઉપચારથી ધીમે ધીમે રક્તકણો વધશે, ચામડી પર લાલાશ, ચમક આવશે. શક્તી વધશે અને થાક જશે. ધીરજ રાખી ત્રણ માસ ઉપચાર કરવો. અગ્નીતુંડીવટી જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરે છે. તે શક્તીવર્ધક છે. લોહાસવ લોહીને વધારે છે. તે પણ અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરે છે. જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થવાથી રસ, રક્ત, માંસ વગેરે સાથે ધાતુઓનું નીર્માણ સારી રીતે થવા માંડે છે. એનીમીયા, સોજા વગેરેમાં લોહાસવ ગુણકારક છે. લોહાસવ ‘આસવ’ હોવાથી તેમાં કુદરતી રીતે વીટામીન ‘બી’ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરમાં કોઈ પણ ધાતુ ઉત્પન્ન થાય છે તે જઠરાગ્નીની પાચનક્રીયાને કારણે થાય છે.

લોહીના કણો અને શક્તી વધે તે માટે આ દવાઓ ગુણકારક છે. બીજા કોઈ રોગો હોય તો તેના ઉપચાર વીના માત્ર આ જ ઉપચારથી ફાયદો થશે નહીં.


297. સરગવાનાં પાન

(વિપીનભાઈ અને મહેન્દ્રભાઈ દ્વારા મળેલા ઈમેલમાંથી – એમની સહુને જાણ કરવાની ટીપ્પણીને અનુસરીને)

સરગવાનાં પાનમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોની સરખામણી જુઓ. આ પોષક તત્ત્વો સરગવાના પાનનાં છે, સરગવાની શીંગની વાત નથી. સરગવાની શીંગ પણ ઘણા સારા પ્રમાણમાં ઉપયોગી પોષક તત્ત્વો ધરાવે છે.

સમાન વજનના ખાદ્ય પદાર્થોની તુલનામાં સરગવાના પાનમાં:

1. દુધ કરતાં 10થી 17 ગણું કેલ્શીયમ હોય છે.
2. કેળાં કરતાં 15 ગણું પોટેશ્યમ હોય છે.
3. ગાજર કરતાં 10 ગણું વીટામીન ‘એ’ ધરાવે છે.
4. દહીં કરતાં 9 ગણું પ્રોટીન હોય છે.
5. ઘઉંના જવારા કરતાં 4 ગણું ક્લોરોફીલ હોય છે.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

6. પાલક કરતાં 25 ગણું લોહ (આયર્ન) હોય છે.
7. ઓમેગા 3, 4 અને 9 ઉપરાંત લગભગ બધાં જ વીટામીન હોય છે.
8. 92 પ્રકારનાં પોષક તત્ત્વો હોય છે.
9. 46 પ્રકારના એન્ટીઓક્સીડન્ટ હોય છે.

અને સૌથી અગત્યનું કે એ બાળકોથી લઈ વૃદ્ધો પર્યંત સહુને ઉપયોગી છે.

298. વેગન (અતી શાકાહારી) માટે આહારની

ચેતવણી


કેરી ટોરન્સ, આહારશાસ્ત્રીના સૌજન્યથી (અંગ્રેજીમાંથી)

જો તમે અતી શાકાહારી (વેગન) હો તો બધાં પોષક તત્ત્વો મળી રહે એ પ્રકારનો આહાર પસંદ કરવો જોઈએ. વેગન આહાર સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગણાય છે. એ આહાર હૃદયરોગ, લોહીનું ઉંચું દબાણ, કોલેસ્ટરોલ અને કદાચ કેટલાક પ્રકારના કેન્સર અને ટાઈપ ટુ ડાયાબીટીસના જોખમ સામે રક્ષણ આપતો હોવાનું માનવામાં આવે છે. પરંતુ એ પસંદ કરવામાં કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

વેગન આહારમાં કોઈ પણ પ્રકારે પ્રાણીમાંથી પ્રાપ્ત પદાર્થ લેવાના હોતા નથી. એનો અર્થ માંસ, મરછી, ઈંડાં, દુધ, દહીં, ઘી અને એની બનાવટોનો તો ખરો જ, એટલું જ નહીં મધનો પણ નીષેધ છે. કહેવાતા શાકાહારી આહાર જેમ કે કૃત્રીમ શાકાહારી માંસ પણ લઈ ન શકાય, કેમ કે એને રંગવામાં વપરાતા પદાર્થમાં કોચીનીલ નામનું રસાયણ વપરાય છે, જે સુકાયેલાં જીવડાંમાંથી બને છે. વળી એ માંસમાં ઈંડાં અને ડેરી પ્રોડક્ટ પણ કેટલીક વાર ઉમેરવામાં આવે છે. કેટલાક ડેઝર્ટમાં જીલેટીન હોય છે, જે પ્રાણીના હાડકામાંથી બનાવવામાં આવે છે.

299. આંખ પરનાં કાળાં કુંડાળાં: આંખ પરનાં કાળાં કુંડાળાં દુર

કરવા માટે કુદીનાનાં પાન સારી રીતે ધોઈને નાના નાના ટુકડા કરી એનો છુંદો

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ કરો. એ છુંદાને આંખ પરનાં કાળાં કુંડાળાં પર લગાવી 20 મીનીટ સુધી રહેવા દઈ ધોઈ નાખો. આ ઉપાય સપ્તાહમાં બે વખત કરવો.

300. આંખ વીશે જાણવા જેવું:

1. સામાન્ય રીતે માણસ એક મીનીટમાં 12 વખત આંખ પટપટાવે છે. એટલે કે આખા દીવસમાં આ પલકારા 10000 જેટલા થાય છે.
2. આંખમાં 20 લાખ કરતાં પણ વધુ કાર્યરત કોષો હોય છે.
3. મનુષ્ય આંખ 576 મેગા પીક્સલ કેમેરા જેવી છે.
4. શરીરમાં આંખની એક માત્ર પેશીજાળ કોર્નીઆ એવી છે જેને લોહીની જરૂર હોતી નથી.
5. આંખ 36000 બીટ્સની માહિતી એક કલાકમાં સંભાળે (પ્રોસેસ કરે) છે.
6. આપણી આંખના ડોળાનું વજન લગભગ 28 ગ્રામ જેટલું હોય છે.
7. આંખ ખુલ્લી રાખીને છીંક ખાવી અશક્ય છે.


301. પ્રેરણાદાયક: એક અંગ્રેજી ઈમેલમાંથી

- વારંવાર હસો અને પુશ્કળ પ્રમાણમાં હસો.
- બુદ્ધિશાળી લોકોમાં આદરપાત્ર બનો અને બાળકોના પ્રેમપાત્ર બનો.
- પ્રામાણીક ટીકાકારોની કદરને યોગ્ય બનો.
- બનાવટી મીત્રોની દગાખોરી સહી લો.
- સૌંદર્યના કદરદાન બનો.
- અન્યોના સદ્ગુણો નીહાળો.
- દુનીયાને બહેતર છોડીને વીદાય લો – સ્વસ્થ સંતાન દ્વારા, સુંદર બગીચો બનાવીને અથવા સમાજનું ઋણ ચુકવીને.

-Ralph Waldo Emerson

302. કમરનો દુખાવો: મોટી ઉમ્મરમાં અને વાયુની તકલીફમાં

કમરનો દુખાવો બહુ સામાન્ય હોય છે. એલોપથીમાં પેઈન કીલર સીવાય એની

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

કોઈ દવા નથી, પણ આયુર્વેદમાં ઘણી બધી દવા અને અન્ય ઉપાયો છે. એમાંથી બે ઉપાય:

(૧) અજમો અને ગોળ સરખા ભાગે મેળવી રોજ ખાવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે. જો તમારી પીત્ત પ્રકૃતી હોય તો એ ગરમ પડશે માટે પ્રમાણ અનુકુળતા મુજબ લેવું.


(૨) ખજુરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી તેમાં બે ચમચી મેથીનું ચુર્ણ ઉમેરી પીવાથી કમરના દુખાવામાં રાહત થાય છે.

અજમો જેમને ગરમ પડે અને ગોળ કોઈ કારણસર (જેમ કે ડાયાબીટીસને લીધે) અનુકુળ ન હોય તે લોકો ખજુર-મેથીનો ઉપાય કરી શકે. ખજુર પચવામાં ભારે છે, આથી પાચનશક્તી નબળી હોય તો એનું પ્રમાણ ઘટાડવું, અથવા કોઈ કારણસર અનુકુળ ન હોય તો માત્ર મેથીનો ઉકાળો પી શકાય. મેથી ડાયાબીટીસમાં પણ લાભકારક છે.

303. વજન ઘટાડવા માટે: વજન ઘટાડવામાં ૧૬:૮નો નિયમ લાભકારક છે.

‘યુનીવર્સિટી ઓફ ઈલિનોઈસ એટ શીકાગો’ (UIC)ના એક સંશોધક જુથનું કહેવું છે કે દરરોજ ‘ઉપવાસ’ કરવાથી વજન ઘટે છે અને બ્લડ પ્રેશર ઓછું થાય છે. આના માટે એમણે ૧૬:૮નો નિયમ આપ્યો છે. આમાં તમારે કઈ વસ્તુમાં કેટલી કેલરી છે તેની ચીંતા નથી કરવી પડતી. એટલું જ નહીં, તમારે જે ખાવું હોય તે ખાઈ શકો છો તેમ છતાં વજન ઘટતું જશે. આ નિયમ મુજબ દીવસના ૧૬ કલાક કશું જ ખાવું નહીં, માત્ર પાણી પી શકાય. 24 કલાકમાંથી બાકીના આઠ જે નક્કી કર્યા હોય તેમાં જ માત્ર ખાવું.

આના અખતરા માટે એમણે ૨૩ જાડાં નરનારી પસંદ કર્યાં. એમને જે ખાવું હોય તે સવારના દસથી સાંજના છ વાગ્યા સુધીમાં ખાવાની છૂટ પણ સાંજના છથી બીજા દીવસની સવારના દસ વાગ્યા સુધી કશું જ ખાવાનું નહીં. બીજું એવું જ પ્રાયોગિક જુથ પહેલાં પસંદ કરેલું હતું તેના પર અમુક ખાવું, અમુક ન ખાવું. કેટલું ખાવું વગેરે નીયંત્રણો હતાં. હવે એમણે ૧૬:૮ વાળા જુથનાં પરીણામો પહેલા

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ જુથનાં પરીણામો સાથે સરખાવી જોયાં તો જોવા મળ્યું કે ૧૬:૮ વાળા જુથે ૩૫૦ એકમ કેલરી ઓછી લીધી અને એમનું વજન ત્રણ ટકા ઓછું થયું.


સંપર્ક: [Jacqueline Carey jmcarey@uic.edu](mailto:Jacqueline.Carey@uic.edu)

twitter.com/JCareyUIC

304. વજન તથા પાચનશક્તી: બે ટામેટાનો જ્યુસર વડે અથવા પીસીને રસ કાઢવો. જો જ્યુસર વડે રસ કાઢો તો સાથે જ થોડું આદુ પણ નાખી શકાય, અથવા આદુનો અલગથી રસ કાઢી ટામેટાના રસમાં મીક્સ કરો. એમાં પોતાને અનુકુળ પ્રમાણમાં લીંબુનો રસ અને મરીનું ચુર્ણ ઉમેરી બે ચમચી મધ નાખી રોજ પીવાથી પાચનશક્તી સુધરે છે તથા વજન પણ ઓછું થઈ શકે છે.

305. બાળકોનું એક ઔષધ લીંબુનો રસ ૩ ચમચી, ચુનાનું નીતારેલું પાણી ૨ ચમચી, મધ ૧ ચમચી અને અજમાનું બારીક ચુર્ણ ૧ ચમચી મીઠા કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. નાનાં બાળકોને એમાંથી ૧૦ ટીપાં જેટલી દવા સવાર-સાંજ પાવાથી ધાવણ ન પચતું હોય તો આ ઔષધ હીતાવહ છે. એનાથી બાળકોની પેટની ચુંક, આફરો, ઉબકા, ઉલટી, ઝાડા અને વાયુના જુદા જુદા વીકારોમાં તથા સ્તનપાન કરતાં બાળકોમાં સ્તનપાન કર્યા પછી ધાવણ કાઢી નાખતાં હોય એવી બધી વીકૃતિઓમાં ઉપયોગી થાય છે. લીંબું ખાટું હોવા છતાં પીત્તશામક છે. એ વાયુનું પણ શમન કરે છે અને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે.

306. વાયુ અને કફદોષ - ૧ લીટર પાણીમાં ૧ ચમચી (૮.૫ ગ્રામ) તાજો નવો અજમો નાખી અડધું બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારી, ગાળી લો. આ પાણી વાયુ અને કફથી થતાં તમામ દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. આ પાણી કફજન્ય હૃદયનું શુભ, પેટમાં વાયુપીડા, આફરો, પેટનો ગોળો, હેડકી, અરુચી, મંદાગ્ની, બરલનું દર્દ, પેટનાં કરમીયાં, અજીર્ણના ઝાડા, કોલેરા, શરદી, સળેખમ, બહુમુત્ર, ડાયાબીટીસ, જેવાં અનેક દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. આ પાણી ગરમ

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ ગુણો ધરાવે છે. આથી પીત્તપ્રકૃતી ધરાવનારે એનો ઉપયોગ પોતાને અનુકુળ હોય તે પ્રમાણમાં જ કરવો.


307. ઓલીવ ઓઈલ: આહારશાસ્ત્રીઓ અને રાંધણકળાના જાણકારો કહે છે કે સ્વાસ્થ્ય માટે અને વીવીધ ઉપયોગોમાં ખુબ સારી રીતે કામ આવતું તેલ ઓલીવઓઈલ છે. હા, પણ એ પ્રક્રીયા કરેલું, શુદ્ધ કરેલું ન હોવું જોઈએ, જેને એક્સ્ટ્રા વર્જન કહે છે તે હોવું જોઈએ. ઓલીવનાં બીમાંથી કાઢેલું મુળ સ્વરુપનું તેલ ઉચ્ચ ગુણવત્તા ધરાવે છે. એ તેલમાં મોનો અનસેચ્યુરેટેડ ચરબી તથા પોલી અનસેચ્યુરેટેડ ચરબી હોય છે, જે હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે ગુણકારી છે. જો કે એનું ઉત્કલન બીન્દુ થોડું નીચું હોય છે, આથી વધુ ગરમી લાગતાં એ બળી જઈ ધુમાડો પેદા કરે છે. આથી એને ઓછી કે મધ્યમ ગરમી માટે વાપરવું સલાહભરેલું છે.

રાંધવામાં એ સ્વાસ્થ્ય માટે સૌથી ઉત્તમ ગણાય છે. જો કે સલાડમાં ડ્રેસીંગ તરીકે પણ ઘણું ગુણકારી છે. એક વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે એક્સ્ટ્રા વર્જન લખેલું હોય છતાં એમાં છેતરપીંડી હોઈ શકે. આથી ખાતરીનું તેલ જ ખરીદવું.

308. મોંની ગરમી-ફોલ્લા

મોંમાં ગરમીને કારણે તીખી વસ્તુ ખાવામાં તકલીફ થતી હોય તો નીચેના ઉપાય અજમાવી શકાય.

૧. તુલસીનાં બે ત્રણ પાન ચાવીને ખાઈ જવાં.
૨. એક કપ સાધારણ ગરમ પાણીમાં અડધી ચમચી હળદર નાખી જ્યાં સુધી આરામ ન થાય ત્યાં સુધી અવાર નવાર કોગળા કરવા.
૩. ખાવામાં કોપરેલનો ઉપયોગ કરવો અને તાજું કોપરું બારીક વાટી ફોલ્લા થયા હોય તો તેના પર લગાડવું.
૪. લીંબુનો રસ અને થોડું મધ પાણીમાં મેળવી કોગળા કરવાથી મોંની ગરમીમાં

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ રાહત થાય છે.

309. અગત્ય હરીતકી અવલેહ : ઉત્તમ પ્રકારના આ ચાટણમાં મુખ્ય ઔષધ હરીતકી એટલે હરડે હોય છે. સવાર-સાંજ ખાલી પેટે એકથી બે ચમચી એનું સેવન કરવાથી ક્ષયરોગ, દમ, ઉધરસ, શરદી, એલર્જી જેવા કફના રોગો અને સંગ્રહણી જેવા ઝાડાના રોગોમાં લાભ થાય છે. આ ઔષધ ઉત્તમ રસાયણ પણ હોવાથી ચામડીની કરચલીઓ, વાળ અકાળે સફેદ થવા, વાળ ખરવા વગેરે વીકૃતીઓમાં પણ હીતાવહ છે. એ બળવર્ધક, વીર્યવર્ધક તથા શરીરના વર્ણને સુધારનાર છે. દુધ કે ઘી સાથે તેનું સેવન કરવાથી ઉત્તમ પ્રકારની પુષ્ટતા પ્રાપ્ત થાય છે. લગભગ દરેક ફાર્મસીમાં એ મળે છે.


310. કીડનીની સંભાળ: 1. દરરોજ એક કપ શાકભાજી અને બે ફળ ખાવાથી કીડનીને લાભ થાય છે. માંસ, મચ્છી, ઈંડા, દુધ, દુધની બનાવટો, કઠોળ, સુકો મેવો વગેરેમાં ફોસ્ફરસ હોય છે, જેનાથી કીડનીને કામનો બોજો વધુ રહે. આથી આ પ્રકારના આહારનું પ્રમાણ બને તેટલું ઓછું કરવું, ખાસ કરીને જ્યારે પેશાબ અંગે કોઈ તકલીફ જણાતી હોય.

2. આખા દીવસમાં પા (1/4) નાની ચમચીથી વધુ મીઠું (નમક) ન ખાવું. સ્વાદ માટે લીંબુ, ઈલાયચી, તુલસી વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકાય. પેકેટબંધ ચીજો જેમ કે, અથાણું, સોસ, ચીઝ, ચીપ્સ વગેરેનો ઉપયોગ ટાળવો, કેમ કે એમાં નમક વીશેષ પ્રમાણમાં હોય છે.

3. વધુ કેલ્શીયમ લેવાથી કીડનીમાં પથરી થઈ શકે છે, તેથી વધુ પડતો કેલ્શીયમયુક્ત આહાર તજવો કે અલ્પ પ્રમાણમાં લેવો.

311. મુત્રમાર્ગ સંક્રમણ(યુરેટસ ઈન્ફેક્શન):


1. અનાનસમાં ખાસ પ્રકારનાં એન્ઝાઈમ હોય છે, જે યુરેટસ ઈન્ફેક્શન (યુટીઆઈ) માટે એક ઉપચાર છે. એક વાડકી અનાનસ ખાવાથી એમાં લાભ થાય છે.
2. કેનબેરી અને બ્લ્યુ બેરીને જુના મુત્ર માર્ગ સંક્રમણ - UTIને રોકવા માટે સૌથી ઉત્તમ ઉપાય માનવામાં આવે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

3. પેદું (ભુરા કોળાની ગળી વાનગી) કે આમળાનો મુરબ્બો સવાર-સાંજ નીચમીત રીતે ખાવાથી મુત્રમાર્ગ સંક્રમણમાં લાભ થાય છે.
4. ફળોમાં તરબુચ, સફરજન, સંતરુ, મોસંબી, આમળાં, ફાલસાં વગેરે રસીલાં તેમજ ઠંડી તાસીરવાળાં ફળોનું સેવન કરવું આ સમસ્યામાં લાભકારક મનાય છે.
5. કાચા દુધની લસ્સીમાં નાની ઈલાયચીનું ચુર્ણ મીક્સ કરીને સવાર-સાંજ પીવું.
6. ગાજર, શેરડીનો રસ, કાચા નારીયેળનું પાણી, છાશ વગેરેનું વારંવાર સેવન એમાં હીતાવહ છે.
7. પીવાનું પાણી હળવુ ગરમ હોય તેવું જ પીવાનું રાખો. તરસ લાગે તો લીંબુ પાણી પીઓ.
8. શાકભાજીમાં ફ્લાવર, ભીંડી, ડુંગળી, ધાણા, તુરીયાં, આદુ વગેરેનું સેવન કરવું.
9. રાતભર પલાળી રાખેલા ગુંદરમાં સ્વાદ અનુસાર ખાંડ નાખીને સવારે ખાવાથી પણ લાભ થાય છે. મુળાનો એક કપ જેટલો રસ સવાર-સાંજ પી શકાય.

312. રક્તશર્કરા અંગે કાળજી:

1. ડાયાબીટીસમાં ડીહાઈડ્રેશનથી બચવા માટે વધુ પાણી પીવાની જરૂર રહે છે. ઉપરાંત પુરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાથી બ્લડ સુગર કન્ટ્રોલમાં રહે છે. ફૂટ જ્યુસ પીવાનું ટાળવું જોઈએ, કેમ કે એનાથી રક્તશર્કરાનું પ્રમાણ વધી જવાની શક્યતા રહે છે.
2. નારીયેળ પાણી રક્તશર્કરાની સમસ્યામાં ઉત્તમ ગણાય છે, કેમ કે એનાથી ઈલેક્ટ્રોલાઈટનું સંતુલન જળવાઈ રહે છે. વળી તેમાં હાઈપોગ્લાઈકેમિક અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ ગુણ હોય છે, આથી તે ઘણું સુંદર પીણું છે. ડાયેટ પીણાંઓનો ઉપયોગ કરવો નહીં. તેમાં

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


આર્ટિકિયલ સ્વીટનર્સ હોય છે, જેનાથી મેટાબોલિક ડિસઓર્ડર જેમ કે હાઈપરટેન્શન, કોલેસ્ટ્રોલ અને વજન વધવાનો ખતરો રહે છે.

3. બ્લેક કોફી પી શકાય. કેફીન બ્લડ શુગર લેવલ ઓછું કરે છે. એક દિવસમાં ત્રણ કપ કોફી પી શકાય. પણ ડાયાબીટીસમાં દારૂ-અલ્કોહોલ પીવો ન જોઈએ.
4. ગ્રીન ટી પીવી સારી ગણાય છે. તેનાથી ઈન્સ્યુલીન રેસીસ્ટેન્ટ ઘટે છે. વળી તેનાથી મોટાપો અને હૃદયની સમસ્યામાં પણ લાભ થાય છે. એનર્જી ડ્રીન્ક પીવાથી બચવું, તેનાથી બ્લડમાં ઈન્સ્યુલીનનું લેવલ વધી શકે છે.

313. શરદી: દુધમાં 2 ગ્રામ કાળા મરીનું ચુર્ણ અને જરૂરી સાકર નાખી ગરમ કરીને પીવાથી શરદીમાં લાભ થાય છે. મરીના સાત દાણા ગળવાથી પણ શરદીમાં ફાયદો થાય છે. એ સીવાય વધુમાં વધુ 40 ગ્રામ દહીંમાં 15 ગ્રામ ગોળ અને 1 ગ્રામ મરીનું ચુર્ણ નાખી દીવસમાં ત્રણચાર વખત લેવાથી પણ શરદી સારી થઈ શકે. આ બધાં ઔષધો ગરમ હોવાથી જેમની પીત્ત પ્રકૃતી હોય તેમણે પોતાને અનુકૂળ પ્રમાણ જાળવવાની કાળજી રાખવી.

314. વૃદ્ધત્વને જરા પાછળ હઠાવો :

એ માટે આપણા આહારમાં રોજ રોજ વીવીધ રંગોવાળાં શાકભાજી અને ફળફળાદી લેવાં જોઈએ. રોજ રોજ એક જ રંગવાળાં શાક કે ફળ ન લેતાં એમાં બદલાવ રહે તો ઘણા પ્રકારનાં જરૂરી તત્ત્વો જેમાં શરીરને ઉપયોગી વીવીધ પોષક તત્ત્વો હોય છે તે મળી શકે. એમાંનાં ઘણાંખરાં એન્ટીઓક્સીડન્ટ હોય છે, જે શરીરમાંના હાનીકારક ફ્રી રેડીકલ્સ દુર કરે છે. વળી શરીરને તંદુરસ્ત રાખે તેવાં બીજાં પોષક તત્ત્વો પણ આપણને એમાંથી મળે છે, જે વૃદ્ધત્વને વહેલું આવતું અટકાવે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


315. લોહ તત્વની ઉણપ (આયર્ન ડેફીસીયન્સી) આપણને દરરોજ રપ થી ૪૦ મીલીગ્રામ જેટલા લોહની જરૂર પડે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીને ૪૦ મીલીગ્રામ જોઈએ. એની ઉણપથી પગ દુખે, કોઈ વાર પગમાં ટાંકણી ભોંકાતી હોય એમ લાગે, કંઈક સળવળતું હોય એવું લાગે, દીવસે આવું ન થાય પણ સુઈ જાઓ ને થવા લાગે. આવા સંજોગોમાં આયર્નની ગોળી લેવાથી બધી તકલીફ મટી જાય છે. કેમ કે મગજમાં ઉત્પન્ન થતા ‘ડોપામાઈન’ નામના પદાર્થ માટે આયર્ન જરૂરી છે. આયર્ન ઓછું હોય ત્યારે ‘ડોપામાઈન’ ઓછું ઉત્પન્ન થાય અને તેથી દુખાવો થાય છે. આયર્ન લેવાથી ‘ડોપામાઈન’ પુરતું થાય અને દુખાવો મટી જાય.

લોહ શામાંથી મળે: જવ, અડદ, વટાણા, વાલ, ચોળા, ચણા, મગફળી, છાલ સાથે બટાટા, શક્કરીયાં, કાળી દ્રાક્ષ, ખજૂર, પાલખ, અંજીર, દાડમ, બીટ, કેળાં, પપૈયાં, સફરજન, સ્ટ્રોબેરી, રાસ્બેરી, પ્લમ, જરદાલુ, બદામ, પીસ્તાં, અખરોટ, કાજુ, ટામેટાં, ઘઉંનું ઉપલું પડ, ઈંડાં, માંસ, મરછી, ચીકન વગેરે. આ ખાદ્ય પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાથી લોહ તત્વની ઉણપ વરતાશે નહીં. (હું સવારના નાસ્તામાં નીચમીત ઓટની પોરીજ(રાબ)માં વર્ષોથી ખાંડને બદલે આગલી રાત્રે પલાળેલું ખજૂર જ વાપરું છું. પણ રાબ ઉકાળ્યા પછી ચુલા પરથી ઉતારીને ખજૂર નાખવું. ખજૂરને ઉકાળવાથી એમાંના લોહનો મોટો ભાગ કદાચ નાશ પામે છે, કે શરીર અવશોષણ કરી શકતું નથી.)

316. શરીરના દુખાવા પર બાહ્ય પ્રાણાયામ

શરીરના દુખાવા પર બાહ્ય પ્રાણાયામ

મારા બ્લોગમાં આ વીષય ઉપર મેં પહેલાં પણ લખ્યું છે. આજે એક અનુભવ થયો તેથી એની ઉપયોગીતા પર ભાર મુકવા માટે ફરીથી લખું છું.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

બાહ્ય પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસ બહાર કાઢી રોકી રાખવો તે. એટલે કે બાહ્ય કુંભકને લંબાવવાથી બાહ્ય પ્રાણાયામ બને છે. નાક કરતાં મોં દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢવાથી વધુ શ્વાસ બહાર કાઢી શકાય છે. પરંતુ શ્વાસ લેતી વખતે હંમેશાં નાક વડે જ લેવો.

આજે ટેબલ ટેનીસ રમીને ખભા પર બેકપેક ભેરવી ચાલતો ઘરે આવતો હતો ત્યારે ડાબા ખભામાં એકાએક ઘણો દુખાવો શરુ થયો. સામાન્ય રીતે આવા દુખાવાનું કારણ વાયુવીકાર હોય છે, જે કેટલીક વાર ચાલવાથી પણ દુર થાય છે. આથી ચાલતો રહ્યો પણ દુખાવો વધતો જતો હતો. ચાલતાં ચાલતાં જ બાહ્ય પ્રાણાયામ કરવાનું શરુ કર્યું અને ચારપાંચ પ્રાણાયામ કર્યા પછી દુખાવો લગભગ પુરેપુરો જતો રહ્યો.


બાહ્ય પ્રાણાયામ શરીરના ઘણા પ્રકારના દુખાવાને દુર કરવા માટે અજમાવી શકાય. થોડાં વર્ષ પહેલાં મને કમરનો સખત દુખાવો થયેલો તે વખતે પણ મેં બાહ્ય પ્રાણાયામ કરીને રાહત મેળવેલી, જેનું વર્ણન મારા બ્લોગમાં મેં પહેલાં કર્યું છે. જુઓ લીન્ક: <https://gandabhaivallabh.wordpress.com/2010/04/04/> માં પ્રાણાયામ

317. પાણી ક્યારે ખાસ

(અંગ્રેજીમાં મળેલા એક ઈમેલ પરથી. બને તેટલા લોકોને આની જાણ કરવાના અનુરોધને અનુસરી મારા બ્લોગ પર મુક્યું છે. કદાચ કોઈકની જીંદગી આનાથી બચી શકે.)

સવારમાં ઉઠ્યા પછી બે ગ્લાસ પાણી પીવાથી શરીરના આંતરીક અવયવો સક્રીય થાય છે. ખાવાના અર્ધા કલાક પહેલાં એક ગ્લાસ પાણી પીવાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. સ્નાન પહેલાં એક ગ્લાસ પાણી બ્લડપ્રેશર નીચું લાવવામાં સહાયક થાય છે. સુતાં પહેલાં એક ગ્લાસ પાણી પીવાથી સ્ટ્રોક કે હાર્ટએટેકથી બચી શકાય છે. ડોક્ટરનું કહેવું છે કે સુતાં પહેલાં પાણી પીવાથી રાત્રે પગમાં કેમ્પ્સની શક્યતા કદાચ રહેતી નથી. લોહીમાં જલીય તત્ત્વની ઘટ (ડીહાઈડ્રેશન) કેમ્પ્સ માટે જવાબદાર હોય છે.

અનુક્રમ કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

318. એલોપથીમાં સંશોધન:


હાલમાં જ એક સમાચાર જાણવા મળ્યા કે અહીં ન્યુઝીલેન્ડની એક યુનીવર્સિટીના પી.એચ.ડી. વીદ્યાર્થીના સંશોધનમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે ગાઉટનો વ્યાધી અમુક પ્રકારના આહારને કારણે થાય એમ પહેલાં માનવામાં આવતું હતું તે ભરાબર નથી. ગાઉટ આનુવંશીક સમસ્યા છે.

આયુર્વેદ મુજબ ગાઉટ વાતવ્યાધી છે. વાયુના કારણે જે 80 પ્રકારના વીકારો થાય છે તેમાંનો એ એક છે. એમાં હાડકાના સાંધાઓમાં સોજો આવે છે અને દુખાવો થાય છે. વાયુનાશક ઉપાયો કરવાથી એને લગભગ દુર કરી શકાય છે, અને યોગ્ય પરેજી રાખવાથી સ્વસ્થ જીવન પસાર કરી શકાય. પરંતુ એલોપથીના સીદ્ધાંતો અલગ છે, એમાં વાત, પીત્ત અને કફની વાત નથી.

હવે આ સંશોધનમાં એને આનુવંશીક કહ્યો એ સમજી શકાય, કેમ કે વાતપ્રકૃતિ વારસામાં મળી શકે. આ મારા અનુભવની વાત છે. મારી વાત પ્રકૃતિ છે, અને મારી દીકરીને પણ વાયુને કારણે તકલીફ થાય છે. એનો અર્થ વાયુરોગ વારસામાં નથી મળ્યો, પણ વાયુપ્રકૃતિ વારસામાં મળી છે. જો વાયુકારક આહારની સંપુર્ણ પરેજી રાખવામાં આવે તો વાયુપ્રકૃતિ વારસામાં મળી હોવા છતાં મોટા ભાગે એની સમસ્યાથી બચી શકાય.

319. ઉપવાસ વીધે:

આપણા હિન્દુ ધર્મમાં અમુક સમયે ઉપવાસ કરવાનો મહીમા છે. બીજા કેટલાક ધર્મોમાં તથા હિન્દુ ધર્મમાં પણ સર્ળગ ઉપવાસ તો કેટલાકમાં એકટાણું અથવા ફરાળી આહાર કરવાનો રીવાજ હોય છે. એક સંશોધનમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે અવારનવાર ઉપવાસ તથા નજીવી કેલેરીવાળો આહાર અપનાવવાથી ઉંમર વધી શકે છે, અને યુવાની પણ ટકાવી શકાય છે. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષથી પ્રકાશીત થતા રહેલા અભ્યાસમાં નેશનલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ એજિંગ, યુ.એસ.એ.ના ન્યુરો સાયન્સના ડીરેક્ટર માર્ક મૈટસન અને તેમના સાથીઓ કહે છે કે એક દીવસ ભુખ પ્રમાણે પેટ ભરીને જમો અને બીજા દીવસે ઉપવાસ કરો તો સ્વાસ્થ્યમાં વધુ ફાયદો થાય છે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

આપણે ત્યાં લોકો કદાચ આનાથી ઉલટું કરે છે. ઉપવાસ કર્યાના બીજે દીવસે રોજના સામાન્ય ખોરાક કરતાં વધુ પડતું જમતા હોય છે, જે કદાચ નુકસાનકારક છે.

320. કબજિયાતનો એક ઉપાય: રોજ રાત્રે ત્રણ નંગ અંજીર અને બીજ કાઢેલી કાળી સુકી પંદર દ્રાક્ષ લઈ, એક ગ્લાસ દુધમાં સારી રીતે ઉકાળીને ધીમે ધીમે પી જવું. અંજીર અને દ્રાક્ષ ખુબ ચાવીને ખાઈ જવાં, અને ઉપર એ દુધ પી જવું. થોડા દીવસમાં આ ઉપચારથી કબજિયાત દુર થાય છે અને મળશુદ્ધી થવાથી લોહીની શુદ્ધી પણ થવા લાગે છે. આથી શરીરમાં સ્ફુર્તીનો અનુભવ પણ થશે.

321. વાયુનાશક અંજીર: અંજીર વાયુનો નાશ કરનાર હોવાથી શ્વાસ એટલે કે દમની તકલીફમાં સારું પરીણામ આપે છે. દમના દર્દીઓ માટે અંજીરનો એક સરળ ઉપચાર આ મુજબ છે. અંજીર અને ગોરખ આમલી આશરે પાંચ-પાંચ ગ્રામ જેટલાં લઈ એક સાથે ખુબ ચાવીને ખાઈ જવાં. સવારે અને સાંજે આ રીતે થોડા દીવસ ઉપચાર કરવાથી શ્વાસ-દમ બેસી જાય છે અને હૃદય પરનું દબાણ પણ દુર થાય છે.


322. પેટની ચુક, શુળ અને આફરો: હાંગ, પીપર, અજમો, બોડી અજમો, સંચળ, સુંઠ અને મરી આ દરેક ઔષધ દસ દસ ગ્રામ લેવાં, અને શાહજીરુ ૧૫ ગ્રામ લઈ તેનું ચુર્ણ બનાવવું. પાણી સાથે આ ચુર્ણ લેવાથી પેટમાં ચુંક આવતી હોય તે મટે છે. ઉપરાંત પેટનો આફરો પણ એનાથી મટે છે. આ ચુર્ણ અજીર્ણ અને ઉલટીમાં તથા પેટના શુળમાં ઘણો સારો ફાયદો કરે છે. આ

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ બધાં ઔષધો ગરમ છે, આથી પીત્ત પ્રકૃતિમાં પોતાને અનુકુળ છે કે નહીં તેની ખાતરી કરી લેવી. અનુકુળતા મુજબ ઔષધોનું પ્રમાણ બદલી શકાય.

323. હળદર: હળદરમાં સ્વાસ્થ્યને લાભકારી ઘણાં તત્ત્વો રહેલાં છે. એમાં રહેલું કર્કરુમીન નામનું રસાયણ એન્ટીઑક્સીડન્ટ તથા સોજા અને ચેપવીરોધી ગુણ ધરાવે છે. એનાથી આપણી રોગપ્રતીકારક શક્તિમાં ઘણો સારો વધારો થાય છે. એનો વધુ લાભ મેળવવા માટે હળદરવાળું દુધ પીવું જોઈએ. જો દુધ અનુકુળ ન હોય તો પાણી સાથે પણ લઈ શકાય. પાણીમાં પોતાને અનુકુળ પ્રમાણમાં હળદર અને સહેજ મરીનું ચુર્ણ નાખી ઉકાળીને ડુંદું કરી પીવાથી હળદરના ગુણોનો વધુ લાભ મળે છે.

324. કાળાં મરી: કાળાં મરીમાં એન્ટીઑક્સીડન્ટ, સોજા અને ચેપવીરોધી ગુણો તો છે જ, પણ એ ઉપરાંત એ આપણી રોગપ્રતીકારક શક્તિમાં (ઈમ્યુનિટીમાં) પણ વધારો કરે છે. સુંઠ કે આદુ સાથે મરી લેવાથી એના પોષકગુણોમાં વૃદ્ધિ થાય છે, અને પાચનશક્તિમાં વધારો થાય છે, ઉપરાંત શરીરમાંથી નકામા હાનીકારક કચરાનો નીકાલ થાય છે. મરી ગરમ હોવાથી પીત્ત પ્રકૃતિ હોય તો એનું પ્રમાણ પોતાની અનુકુળતા મુજબ ઓછું રાખવું.

325. કફનો એક ઉપાય: ઉધરસ અને કફ દુર કરવાનો એક સરળ ઈલાજ ભાઈ શ્રી પીયુષભાઈના એક અંગ્રેજી વીડીઓ પરથી મળ્યો છે. ડુંગળીની બને તેટલી પાતળી સ્લાઈસ કરીને અનુકુળ ઢાંકણ સહીતની બોટલ કે ડબ્બામાં પાતળો થર કરો. એના પર ખાંડનો થર કરો. આ રીતે થર પર થર કરીને ઢાંકી દો અને રાતભર રહેવા દો. સવારે એ ખાંડ ડુંગળીના રસને ખેંચીને એમાં ઓગળી જઈ મધ જેવું અને મધ જેવા રંગનું સીરપ બની જશે. નાની ચમચી સીરપ દર ત્રણ કલાકે લેવાથી કફ દુર થશે અને ઉધરસ મટી જશે. જો કે ખાંડ અને/અથવા ડુંગળી જેને અનુકુળ હોય તે જ આ પ્રયોગ કરી શકે. મેં આજે એ કરી જોયો અને માત્ર એક જ દીવસમાં પણ ઘણું સારું અનુકુળ પરીણામ મેં અનુભવ્યું છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


326. સુવાદાણા: જઠરાગ્ની પ્રબળ કરવા ઈચ્છનારે ઘી સાથે, રુપની ઈચ્છા રાખનારે મધ સાથે, બળ પ્રાપ્તિની કામનાવાળાએ સાકર અને ઘી અથવા તો તલના તેલ સાથે અને જેમની બરોળ વધી ગઈ હોય તેઓ સરસીયા તેલ સાથે સુવાદાણાનો ઉપયોગ કરે તો તેમને ફાયદો થઈ શકે.

327. સુંઠ: સુંઠ નાખી ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી પીવાથી ઘણા રોગોમાં ફાયદો થાય છે. ઉંઘ નીચમીત થાય છે. શરદી, સળેખમ, દમ, ઉધરસ, નવો તાવ વગરેમાં સુંઠનું પાણી જ પીવું જોઈએ. એનાથી વાયુ અને કફનો નાશ થાય છે, કાયો રસ એટલે આમનું પાચન થાય છે અને જઠરાગ્નીનું બળ વધે છે.

328. લવંગાદી ચુર્ણ: લવીંગ, પીપર, જાયફળ દસ-દસ ગ્રામ, કાળાં મરી વીસ ગ્રામ અને સુંઠ એકસો સાઠ ગ્રામ લઈ બનાવેલું ચુર્ણ એરટાઈટ બાટલીમાં ભરવાથી તેના ગુણો બે મહીના જળવાઈ રહે છે. અડધીથી એક ચમચી તાસીરે ગરમ આ ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી ઉધરસ, તાવ, પ્રમેહ, અરુચી, શ્વાસ, મંદાગ્ની, સંગ્રહણી, ગેસ, આફરો, મોળ વગેરે મટે છે. જેમની પીત્ત પ્રકૃતિ હોય તેમણે પોતાને માફક આવે તેટલા પ્રમાણમાં લેવું.

329. મધ વીશે અગત્યનું: નવું મધ સારક એટલે મળને સરકાવનાર તથા કંઈક અંશે કફકારક છે. જ્યારે જુનું મધ કફનાશક, ગ્રાહી-મળને રોકનાર, રુક્ષ તથા મેદ દુર કરનાર છે. ઘી અને મધ સરખા પ્રમાણમાં લેવાં નહીં. કફમાં મધ બમણું અને વાતમાં ઘી બમણું લેવું. તે જ પ્રમાણે મધ ગરમ કરીને કે ગરમાગરમ ખાઈ સાથે લઈ શકાય નહીં. મધમાં શર્કરાનું પ્રમાણ વીશેષ હોવાથી ડાયાબીટીસમાં હીતાવહ નથી. મધ વધુ પ્રમાણમાં લેવું પણ નુકસાનકારક બની શકે.

માત્ર સાચું મધ જ ખાતરી કરીને લેવું જોઈએ. મધ સાચું છે કે બનાવટી તે જાણવા માટે (૧) જો એમાં પડેલી માખી બહાર નીકળી આવે અને થોડી વારમાં ઉડી શકે તો એ સાચું મધ. (૨) મધમાં રુની વાટ પલાળી એને સળગાવવાથી અવાજ વગર

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


બળે તો એ સાચું હોઈ શકે. (૩) સાચા મધનું ટીપું પાણીમાં નાખવાથી એ તળીયે બેસી જાય છે. (૪) સાચું મધ કુતરાં ખાતાં નથી. આ ચાર કસોટીઓ પ્રચલીત છે.

330. નારંગી: સૌથી વધુ મધુરુ ઔષધ. રોજ બેથી ચાર નારંગી ખાવાથી શરદી નહીં થાય, કોલેસ્ટરોલનું સ્તર ઘટશે, મુત્રપીંડની પથરી નહીં થાય અને થઈ હશે તો ઓગળી જશે. ઉપરાંત આંતરડાનું કેન્સર નહીં થાય.

331. સ્ટ્રોબેરી: રોગો સામે રક્ષણ આપતું આ ફળ છે. મુખ્ય ફળો પૈકી સૌથી વધુ સક્ષમ ઓક્સીજનકરણ વીરોધી તત્ત્વ (એન્ટી ઓક્સીડન્ટ) ધરાવતું ફળ સ્ટ્રોબેરી છે. આપણા શરીરમાં મુક્ત કણો (ફ્રી રેડીકલ) તરીકે ઓળખાતા પદાર્થો જે કેન્સર માટે તેમ જ રક્તવાહીનીઓને જામ કરવામાં જવાબદાર ગણાય છે તેને દુર કરવામાં સહાય કરે છે.

332. અંજીર: અંજીર શીતળ છે અને રક્તપીત્ત મટાડે છે. બાળક, યુવાન, વૃદ્ધો અને ગર્ભીણી બધા માટે અંજીર હીતાવહ છે. તેમાં લોહ, કેલ્શીયમ, તાંબુ, ઝીંક, વીટામીનો, શર્કરા, ક્ષારો વગેરે શરીરોપયોગી તમામ તત્ત્વો છે. તાજાં પાકાં ફળો જ્યાં સુધી મળે ત્યાં સુધી રોજ ખાવાં જોઈએ. જ્યારે તાજાં જ મળતાં હોય ત્યારે સુકાં ન ખાવાં. અંજીર રેચક છે આથી મળ સાફ ઉતરે છે. કબજિયાત હોય તો બેથી ત્રણ અંજીરના નાના ટુકડાઓ કરી દુધમાં ઉકાળી સુતી વખતે પીવાથી સવારે સરળતાથી મળ ઉતરી જાય છે.


333. ઉધરસ અને દમ: આદુના રસમાં પાણી અને સાકર નાખી પાક કરવો. તેમાં કેસર, એલચી, જાયફળ, જાવંત્રી અને લવિંગ જરુર પુરતાં નાખી કાચની બરણીમાં પાક ભરી રાખવો. એના સેવનથી ઉધરસ અને દમમાં સારો લાભ થાય છે. એનાથી અગ્નીમાંદ્ય-નબળી પાચનશક્તિ અને અરુચી પણ મટે છે આ રીતે એ ખોરાકના પાચનમાં પણ ઉપયોગી છે.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

334. ઉપયોગી ચુર્ણ અજમો, કાંચકાના મીંજ અને સંચળ સરખા વજને લઈ ચુર્ણ બનાવવું. એમાંથી પા (1/4) ચમચી અથવા વાલના દાણા જેટલું એટલે લગભગ 400 મીલીગ્રામ (અડધા ગ્રામથી થોડું ઓછું) ચુર્ણ રોજ સવાર-સાંજ આઠ-દસ દીવસ પાણી સાથે લેવાથી પેટના તમામ પ્રકારના કૃમીઓનો નાશ થાય છે. જેથી પેટ હલકું થશે. ભુખ સારી લાગશે. ગેસ, આફરો, ગડગડાટ મટશે, મળ સાફ ઉતરશે તથા અચાનક જ થઈ જતા ઝાડા મટી જશે. પેટની આંકડી-ચુંક મટી જશે. શરીરમાં રહેતો ધીમો તાવ દુર થશે.

335. અજમાવી જુઓ (1)

- મુખની દુર્ગંધથી પરેશાન હો તો તજનો ટુકડો મુખમાં રાખો. મુખની દુર્ગંધ તરત જ દુર થઈ જશે.
- તેલમાં લસણ, હીંગ અને અજમો નાખી ગરમ કરીને ઠંડુ થયા પછી સાંધાઓ ઉપર લગાવવાથી સાંધાનો દુખાવો દુર થઈ જાય છે.
- લાલ ટામેટાં અને કાકડીની સાથે કારેલાંનો જ્યુસ લેવાથી ડાયાબીટીસ દુર રહે છે.
- અજમો પીસીને તેનો ઘટ્ટ લેપ લગાવવાથી બધા પ્રકારના ચામડીના રોગો દુર થાય છે.
- એલોવેરા અને આમળાંનો જ્યુસ મેળવીને પીવાથી લોહી સાફ થાય છે અને પેટની બધી બીમારીઓ દુર થાય છે.


[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

336. અજમાવી જુઓ (2)

- ❖ વીસ ગ્રામ આમળાં અને એક ગ્રામ હળદર મેળવીને લેવાથી શરદી અને કફની તકલીફમાં તરત જ આરામ થાય છે.
- ❖ મધ, આમળાંનો જ્યુસ અને સાકર બધાં દસ-દસ ગ્રામ લઈને, વીસ ગ્રામ ઘી સાથે મેળવીને લેવાથી યુવાવસ્થા હંમેશા ટકી રહે છે.
- ❖ અજમો પીસી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવીને લગાવવાથી ગુમડાં અને ફોલ્લી દુર થાય છે.
- ❖ શરદીથી નાક વહી રહી રહ્યું હોય તો ચુકેલીપ્ટસનું તેલ રુમાલમાં નાંખીને સુંઘવાથી આરામ મળે છે.
- ❖ વીસ મીલીગ્રામ આમળાંના રસમાં પાંચ ગ્રામ મધ મેળવીને ચાટવાથી આંખની જ્યોતી વધી શકે છે.


337. અજમાવી જુઓ (3)

- રોજ સવારે ખાલી પેટે તુલસીનાં દસ પાનનું સેવન કરવાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે.
- જો તમે કફથી પીડાતા હો અને ખાંસી ખુબ જ પરેશાન કરી રહી હોય તો અજમાનો નાસ-ભાપ લો. કફ બહાર નીકળી જશે.

- [ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ
- આદુનો રસ અને મધ સરખા ભાગે મેળવીને લેવાથી શરદી દુર થાય છે.
 - થોડો ગોળ લેવાથી અનેક પ્રકારના રોગમાં ફાયદો થાય છે, પરંતુ તેને વધુ પ્રમાણમાં ન ખાવો જોઈએ, ભલે ને ગમે એટલો સારો લાગતો હોય.
 - રોજ ભોજન લીધા પછી છાશ પીવાથી કોઈ રોગ થતો નથી અને ચહેરા ઉપર લાલીમા આવે છે.

338. અજમાવી જુઓ (4)

- છાશમાં હીંગ, સીંધવ મીઠું અને જીરુ નાખીને પીવાથી ઘણા પ્રકારના રોગોમાં લાભ થાય છે. દરેકનું પ્રમાણ પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તે મુજબ રાખવું.
- મીઠા લીમડાના સાત પાન ખાલી પેટે ચાવવાથી ડાયાબીટીસમાં ફાયદો થાય છે.
- 20 ગ્રામ ગાજરના રસમાં 40 ગ્રામ આમળાંનો રસ મેળવીને પીવાથી બ્લડ પ્રેશર અને હૃદયરોગોમાં આરામ મળે છે.
- બેસનમાં થોડા લીંબુનો રસ, મધ અને પાણી મેળવીને લેપ બનાવીને લગાવતા રહેવાથી ચહેરો સુંદર અને આકર્ષક બનવા લાગે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

- લીલી ચોળી અને પાલકના શાક ભરપુર માત્રામાં ખાવાથી યુવાની હંમેશા ટકી રહે છે.


339. અજમાવી જુઓ (5)

- ❖ મધનું સેવન કરવાથી ગળાની ઘણી સમસ્યાઓ દુર થાય છે અને અવાજ મધુર બને છે.
- ❖ શરદી થઈ ગઈ હોય તો નવશેકુ પાણી પીવું, ઠંડું પાણી નહીં. રાહત મળી જશે. સુંઠવાળું પીવાથી વધુ લાભ થશે.
- ❖ છાશમાં પાંચ ગ્રામ અજમાનું ચુર્ણ મેળવીને પીવાથી પેટના કરમ મરી જાય છે.
- ❖ સવાર-સાંજ ખાલી પેટે જાંબુના ઠળીયાનું ચુર્ણ લેવાથી ડાયાબીટીસમાં આરામ મળે છે.
- ❖ પીત્ત વધે ત્યારે ઘૂતકુમારી અને આમળાંનો રસ મેળવીને પીવાથી રાહત મળે છે.
- ❖ ઝાડા થતા હોય તો તજનો પાવડર પાણી સાથે લેવાથી આરામ થાય છે. વધુ પ્રમાણમાં તજ નપુસંકતા લાવી શકે.
- ❖ ગોળમાં થોડો અજમો મેળવીને લેવાથી એસીડીટીમાં રાહત મળે છે.

340. નસ્કોરાં(સ્નોરીંગ)ની સમાસ્યાનો એક ઉપાય:

જેતુનનું તેલ (ઓલીવ ઓઈલ) એવાં ઘણાં તત્ત્વો ધરાવે છે, જે સરળતાથી

અનુક્રમ કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

શ્વાસ લેવામાં સહાય કરે છે. જે વ્યક્તીનાં નસ્કોરાં બોલતાં હોય તેણે રાત્રે સુતી વખતે ઓલીવ ઓઈલમાં મધ મીક્સ કરીને ખાવું. તેનાથી શ્વાસ લેવામાં સરળતા રહેશે, અને નસ્કોરાં બોલવાની સમસ્યા હળવી થશે. દરરોજ રાત્રે હુંફાળા પાણીમાં મધ મીક્સ કરીને પીવાથી પણ લાભ થઈ શકે છે.

341. બ્લડપ્રેશરમાં ઓટ: ઓટ સીસ્ટોલીક અને ડાયસ્ટોલીક એ બંને પ્રકારનાં લોહીના દબાણને ઓછું કરવામાં મહત્ત્વ ધરાવે છે. ઓટમાં આપણા આહારના અગત્યના એવા ઘટક દ્રાવ્ય અને અદ્રાવ્ય એમ બંને જાતના રેસા (ફાઈબર) હોય છે. વળી એમાં સારા પ્રમાણમાં સીલેનીયમ નામનું તત્ત્વ પણ હોય છે. જો દરરોજ સવારે ચરબીરહીત (સ્કીમ્ડ)દુધમાં બનાવેલ ઓટની રાબ (પોરીજ) લેવામાં આવે તો ડાયાબીટીસ પણ કાબુમાં રહેવામાં મદદ મળે છે. (મારા નાસ્તામાં વર્ષોથી માત્ર ઓટની પોરીજ લઉં છું. પહેલાં દુધમાં બનાવતો, હવે મને દુધ અનુકુળ ન હોવાથી પાણી, પણ એમાં રાતભર પલાળી રાખેલ થોડી મગફળી, બદામ અને ખજૂર તથા એકાદ ગાજર પણ ઉમેરું છું. 1987માં 49 વર્ષની વયે બી.પી.ની સમસ્યા હતી, આજે નથી.)

342. પેઈનફીલર-દર્દશામક ઔષધી: શરીરમાં થતો દુખાવો અંદર કંઈક ગરબડ છે, સરખું નથી, એની ચેતવણી છે. જો એને દર્દશામક દવા લઈને દાબી દેવામાં આવે તો એ જાણે રેલ્વે કોર્સીંગ આગળની સીગ્નલ લાઈટ બંધ કરી દીધી હોય તેના જેવું છે, જે આપણને વધુ ખતરામાં મુકી દેશે. આપણને ખબર પડશે નહીં કે ટ્રેન આવી રહી છે કે કેમ. પેઈનફીલર દવાનું આ એક મોટું જોખમ છે. આ ઉપરાંત આ દવા માનવશરીર માટે કુદરતી આહાર નથી. આથી રોગ એટલે શરીરમાં વીકૃતી આવી હોય છે અને અકુદરતી આહાર શરીરમાં વધુ અસંતુલન પેદા કરશે. આથી જ્યારે આવી દવા લેવામાં આવે છે ત્યારે શરીરને સ્વસ્થ કરવાની આપણા માથે બેવડી જવાબદારી આવી પડે છે. એક તો મુળ દુખાવાનું કારણ દુર કરવાનું અને બીજું આ અકુદરતી આહારને કારણે પેદા થયેલ અસંતુલન દુર કરવાનું. અનુભવ તો એમ કહે છે કે દર્દશામક દવા લીધા વીના પણ શરીર પોતાની મેળે અમુક સમય પછી સ્વસ્થ થઈ જાય છે.


અનુક્રમ કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

343. મશરુમના ગુણ: શરીરનું ઘણા પ્રકારના ચેપથી રક્ષણ કરવા મશરુમ ખાવાં જોઈએ. એમાંના લાઈસીન એમીનો એસીડ એ માટે લાભકારી છે. તેમાં વીટામીન, મીનરલ અને ફાઈબર ભરપુર પ્રમાણમાં હોય છે. તેમજ ફેટ, કાર્બોહાઈડ્રેટ અને શુગરનું પ્રમાણ નહીંવત્ હોય છે. તેથી જ ડાયાબીટીસવાળા લોકો મશરુમ ખાય તો તેમને વધારે લાભ થાય છે. જે લોકોના લોહીમાં હીમોગ્લોબીન બહુ ઓછું હોય તેમને પણ મશરુમથી લાભ થાય છે. કેમકે તેમાં લોહ તત્વ (આયર્ન) હોય છે જે હીમોગ્લોબીનનું સ્તર સુધારે છે. ઉપરાંત બી.પી.ની તકલીફમાં મશરુમનું સેવન ગુણકારી ગણાય છે, કબજીયાત અને એસીડીટીની તકલીફોમાં મશરુમ સારાં છે. વજન ઘટાડવા ઈચ્છતા લોકોએ પણ મશરુમ ખાવાં જોઈએ.

344. રક્તસ્રાવી હરસમાં અંજીર: જેમને મળમાર્ગમાં હરસ-મસામાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તેમને માટે અંજીર એક અકસીર ઔષધ છે. એ માટે થોડા દીવસ આ મુજબ ઉપચાર કરવો. બે કે ત્રણ નંગ સુકાં અંજીર રાત્રે થોડા પાણીમાં પલાળી રાખવાં. સવારે એને ખુબ ચાવીને ખાઈ જવાં. પલાળેલું વધેલું પાણી પી જવું. એ જ રીતે સવારે બેત્રણ અંજીર પલાળી સાંજે સુતાં પહેલાં ખાવાં. આ ઉપચાર દસ-બાર દીવસ કરવાથી રક્તસ્રાવી હરસ મટી જાય છે. અંજીર પચવામાં ભારે છે, એ ધ્યાનમાં રાખવું.

345. સ્ટ્રેસ : હાલના સમયમાં નાદુરસ્ત સ્વાસ્થ્યનું મુખ્ય કારણ સતત સ્ટ્રેસ અને સાથે અપુરતા પોષણવાળો આહાર છે. સ્ટ્રેસનાં સામાન્ય કારણોમાં વારંવાર પોતાની ટીકા થતી હોય, કોઈના પણ તરફથી પોતાનો સ્વીકાર ન થતો હોય, અને આર્થિક મંદીને મુખ્ય ગણાવી શકાય. આપણે પોતાના ગૌરવ માટે પોતાની જાતનો વાસ્તવીક કે કાલ્પનીક ભય સામે બચાવ કરીએ છીએ. લાગણી ઘવાય ત્યારે અકારણ ઉશ્કેરાઈ જવું પોતાના રક્ષણ માટે સ્વાભાવીક રક્ષણાત્મક પગલું લાગે છે. પરંતુ ઉશ્કેરાટની મોટી મુશ્કેલી એ છે કે એ સ્થિતિમાં આપણા હાથમાંથી કાબુ જતો રહે છે. જેથી

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ પરીસ્થીતી સંભાળવામાં ઔર વધુ નીષ્ફળતા મળે. શારીરિક અને શાબ્દિક હુમલો અથવા કોઈ બીજાંને કે કોઈ વસ્તુને માથે પોતાની સમસ્યા માટે દોષનો ટોપલો ઢોળવો તે સ્ટ્રેસના કારણે થતો અયોગ્ય પ્રત્યાઘાત છે. એની શારીરિક અને માનસીક સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર પડે છે.

346. લાલ મરચું: કોલેરાના દર્દીઓ માટે લાલ મરચાનું પાણી ખૂબ ફાયદાકારક હોય છે. લોકો લાલ મરચાને સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયી માનતા નથી. પરંતુ બ્રીટનમાં થયેલા એક રીસર્ચ અનુસાર, મરચું શરીરમાં કેલરી બર્ન કરવામાં પણ મદદ કરે છે. કોઈપણ પ્રકારના ચામડીના રોગમાં તેનો ઉપયોગ કરવાથી રાહત મળી શકે. લાલ મરચાનું સેવન કરવાથી આંતરડા સંકોચાવાની સમસ્યા થતી નથી. પીસેલું લાલ મરચું, રક્તવાહીનીઓમાં લોહીના ગઠ્ઠા થતા રોકે છે, તથા તેનું સેવન હાર્ટ એટેકની સંભાવનાને ઓછી કરે છે. પેટમાં દુખાવો થાય ત્યારે પીસેલું લાલ મરચું અને ગોળ મીક્સ કરીને ખાવાથી રાહત મળે છે. જો કે લાલ મરચું ગરમ હોવાથી પોતાની પ્રકૃતીને અનુકુળ હોય તો જ અને તે પ્રમાણમાં જ વાપરવું. એનો પોતાની પ્રકૃતીને અનુકુળ હોય તે કરતાં વધુ ઉપયોગ નુકસાનકારક બની શકે.

347. વજન ઉતારવા સફરજનનો સરકો: એપલ સાઈડર વીનેગર વજન ઉતારવા માટે નીચે મુજબ વાપરી શકાય.


2 ચમચા એપલ સાઈડર વીનેગર

1 ચમચો ઓર્ગેનીક મધ

½ ચમચી તજનું ચુણ

અડધા લીંબુનો રસ

225 મીલીલીટર પાણીમાં બધું સારી રીતે મીક્સ કરીને દરરોજ સવારે પીવાથી વજન સમતોલ રાખી શકાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

348. દુખાવા પર: (1) ૦.૨ થી ૧ ગ્રામ શેકેલી હીંગ થોડા ગરમ પાણીમાં મેળવી ધીમે ધીમે પીવાથી પડખાનું શુળ, સ્વરભેદ, જુની ઉધરસ, સળેખમ, મળાવરોધ વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.

(2) ૪૦ ગ્રામ લસણ છોલી, પીલી, તેમાં હીંગ, જીરુ, સીંધવ, સંચળ, સુંઠ, મરી અને પીપરનું ચુર્ણ ૧-૧ ગ્રામ નાખી ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી ખાવાથી અને ઉપર એરંડમુળનો ઉકાળો પીવાથી પક્ષાઘાત, સર્વાંગવાયુ, ઉરુસ્તંભ, કૃમીશુળ, કમરનો દુઃખાવો, કુખનો દુઃખાવો, પેટમાંનો વાયુ વગેરે તમામ પ્રકારના વાયુરોગ દુર થાય છે. વાના રોગીઓ માટે લસણ સર્વોત્તમ છે.


349. આંબાનાં પાંદડાંના વૈદકીય ઉપયોગો:

(પીયુષ્પભાઈ તરફથી મળેલ અંગ્રેજી વીડીઓ પરથી)


કેરી એક ઉત્તમ ફળ છે. આ મીઠું ફળ વીટામીન એ, વીટામીન સી અને તાંબું, પોટેશ્યમ તથા મેગ્નેશ્યમ જેવાં મીનરલનો સુંદર ખજાનો છે. ઉપરાંત આંબાનાં પાન પણ વૈદકમાં અદ્ભુત કામમાં આવે છે. એને આયુર્વેદમાં બહુ જ ઉપયોગી ઔષધ ગણવામાં આવ્યું છે. આંબાનાં નવાં તાજાં ફુટેલાં પાંદડાં રતાશ પડતાં કે સહેજ જાંબુડીયા રંગનાં હોય છે અને વખત જતાં તે ગાઢ લીલો રંગ ધારણ કરે છે. આંબાનાં છાંયડામાં સુકવેલાં પાન ઘરમાં કાયમ રાખવાથી ઘણો ફાયદો થશે જે નીચે એના દસ ઉપયોગો જણાવ્યા છે તેના પરથી સમજાશે.

1. ડાયાબીટીસ: આંબાનાં પાંદડાં સુકવીને ચુર્ણ બનાવવું. આ ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી ડાયાબીટીસમાં લાભ થાય છે. આ પાંદડાંનું પાણી પીવાથી પણ ડાયાબીટીસમાં ફાયદો થઈ શકે. સુકાં પાંદડાંને રાતભર એક કપ પાણીમાં ભીંજવી રાખી સવારે ગાળીને પી જવું.

2. બ્લડપ્રેશર: આંબાનાં પાનમાં રહેલું એક પ્રકારનું રસાયણ રક્તવાહીનીઓની દીવાલને મજબુત બનાવે છે. આથી શીરાઓ ગુંચળું વળી જવાની સમાસ્યા થતી અટકે છે, અને બ્લડપ્રેશરમાં લાભ થાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

3. ચીંતા અને ગભરામણ: આંબાનાં પાંદડાં નાખી ઉકાળેલું બેત્રણ ગ્લાસ પાણી નાહવાના પાણીમાં નાખી સ્નાન કરવાથી શરીર હળવું બને છે અને ગભરામણથી છુટકારો મળે છે.
4. લીવર અને કીડનીની પથરી: છાંયડામાં સુકવેલાં આંબાનાં પાંદડાંનું બારીક ચુર્ણ આખી રાત પાણીમાં ભીંજવી રાખી સવારે ખાલી પેટે પીવાથી પથરી ઓગળી જઈ બહાર નીકળી જાય છે.
5. દમ (શ્વાસ)ની સમસ્યા: કોઈ પણ કારણે શ્વાસોચ્છવાસની સમસ્યા હોય તો એમાં આંબાનાં પાંદડાં કામ આવશે. ખાસ કરીને જે લોકોને શરદી, બ્રોન્કાઈટીસ કે દમની તકલીફ હોય તેમણે આ ઉપાય કરવો જોઈએ. આંબાનાં પાંદડાંનો ઉકાળો બનાવી, ઠંડો કરીને એમાં થોડું મધ ઉમેરી પીવાથી કફ દુર થશે, આથી શ્વાસની સમસ્યાથી છુટકારો મળશે. અવાજ બેસી ગયો હશે તેમાં પણ એનાથી લાભ થશે.
6. મરડો: આંબાનાં પાન લોહીવાળા મરડામાં બહુ જ અકસીર છે. છાંયડામાં સુકવેલાં આંબાના પાનનું બારીક ચુર્ણ પાણી સાથે દીવસમાં બે-ત્રણ વાર લેવાથી લોહીવાળા મરડાના ઝાડા બંધ થાય છે.
7. કાનના સણકા: કાનમાં દુખાવો થતો હોય તો એકાદ ચમચી આંબાનાં લીલાં પાનનો રસ કાઢી સહેવાય તેવો સહેજ ગરમ કરીને કાનમાં મુકવાથી આરામ થશે.
8. દાઝ્યા પર: આંબાનાં પાંદડાં બાળીને રાખ બનાવો. આ રાખ દાઝેલા ભાગ પર લગાવવાથી તરત જ આરામ થશે.
9. હેડકી (અટકડી) અને ગળાનો દુખાવો: આંબાનાં થોડાં પાંદડાં બાળી એના ધુમાડાનો નાસ લો. એનાથી અટકડી (હેડકી) અને ગળાના દુખાવામાં આરામ થશે.
10. હોજરીનું ટોનીક: હુંફાળા ગરમ પાણીમાં આંબાનાં પાંદડાં એક વાસણમાં ઢાંકણ ઢાંકીને આખી રાત રહેવા દો. સવારે પાણી ગાળીને ખાલી પેટે પી જવું. નીચમીત આ રીતે કરવાથી હોજરીને ટોનીક મળ્યા સમાન અસર થશે અને હોજરીની કોઈ સમસ્યા પેદા થશે નહીં.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

આંબાનાં પાન આખું વરસ ગમે ત્યારે મળી શકતાં હોવાથી આ ઘરગથ્થુ ઉપાયો અજમાવવા સરળ થઈ પડે છે. એમાં રહેલા ઓક્સીજનીકરણ વીરુદ્ધ અને બેક્ટેરીઆ વીરુદ્ધ ગુણો કેટલીક બીમારીમાં બહુ અસરકારક છે.


350. કોફી: પ્રમાણસર કોફી પીનારાઓને યકૃત-લીવરનો વ્યાધી થવાની શક્યતા ઓછી રહે છે. ઉપરાંત હીપેટાઈટીસ સી(યકૃતનો છેલ્લા સ્ટેજનો દારુણ રોગ) થયો હોય તો એ પણ એમાંના કેફીનને કારણે આગળ વધતો અટકી જાય છે.

કેફીન ઉપરાંત કોફીમાં કેટલાક ઓક્સીજનીકરણ વીરોધી (એન્ટી ઓક્સીડન્ટ) તત્ત્વો રહેલાં છે. એક અભ્યાસમાં જોવામાં આવ્યું છે કે એક કપ કોફીમાં રાસ્પબેરી, બ્લુબેરી, દ્રાક્ષ કે નારંગી કરતાં પણ વધુ એન્ટી ઓક્સીડન્ટ હોય છે.

કોફીમાંના કેફીનથી થતું નુકસાન: એના કેફીનની ઉંઘ પર થતી ખરાબ અસર બહુ જાણીતી છે. આથી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે સુવાના 4-6 કલાક પહેલાં કોફી પીવી જોઈએ નહીં. કેટલાંક લોકોમાં કોફીથી હોજરીના પાયક રસો નબળા પડી જાય છે તથા હૃદયમાં બળતરા થાય છે. (કોફી ગરમ છે.) કોફીના સેવનથી બ્લડપ્રેસર વધી જાય છે. આથી ઉંચા બ્લડપ્રેશરવાળા લોકોએ કોફીનું સેવન તજવું જોઈએ.

વધુ પડતી કોફી પીવાથી (દરરોજ 540 મીલીગ્રામ કે તેથી વધુ કેફીન લેવાથી) પેશાબ વાટે કેલ્શ્યમ દુર થવાની શક્યતા છે. આથી હાડકાં નરમ પડી જાય, ખાસ કરીને જો તમારામાં કેલ્શ્યમની ઉણપ રહેતી હોય તો કોફી પીવી ન જોઈએ.

અભ્યાસમાં જણાયું છે કે ભોજન સાથે કોફી પીવાથી લોહ (આયર્ન)નું અભીશોષણ એમાં રહેલા ટેનીનને કારણે થતું નથી. આથી જે લોકોમાં લોહની ઉણપ હોય, જેમનું શરીર ફીક્કું પડી ગયું હોય તેમણે કોફીનું સેવન ખાધા પછી

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

1-2 કલાક બાદ કરવું જોઈએ. જો કે કેટલાક લોકો ખાવાના એકાદ કલાક પહેલાં કોફી પીવાની ભલામણ કરે છે, ભોજન પછી નહીં.

351. ઉમ્મર અને વીચાર : સમય સાથે ઉમ્મર વધે છે એ ખરું,


પરંતુ ઉમ્મર પર સમયની અસર પડતી અટકાવી શકાય છે. અને એ શક્ય છે સારા, પોઝીટીવ વીચારો દ્વારા.

અમેરીકામાં એક અભ્યાસમાં જોવામાં આવ્યું છે કે આશાવાદી લોકો પર નીરાશાવાદીઓ કરતાં ઉમ્મરની અસર ઓછી જોવા મળી છે. જો કે સંશોધન કરનારાઓનું કહેવું છે કે ઉમ્મર ઓછી જણાવામાં આનુવંશીક કારણ અને શારીરીક સ્વાસ્થ્ય પણ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. મોટી ઉમ્મરનાં 1558 લોકોને આ અભ્યાસમાં લેવામાં આવ્યાં હતાં. સાત વર્ષ ચાલેલા આ સંશોધનની શરુઆતમાં બધાં લોકો પુરેપુરાં તંદુરસ્ત હતાં.

સમય જતાં જોવામાં આવ્યું કે જે લોકો નીરાશાવાદી હતાં તેઓ વધુ કમજોર થવા લાગ્યાં એટલે કે તેમની ઉમ્મર વધુ જણાવા લાગી. એનાથી ઉલટું **જેઓ દરેક સ્થિતિમાં ખુશ રહેતાં હતાં તેઓ યુવાન દેખાતાં હતાં.** જોકે સંશોધન કરનારાનું માનવું છે કે પોઝીટીવ વીચારસરણી અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સીધો સંબંધ સાબીત કરવા વધુ સંશોધન જરૂરી છે.

પરંતુ એટલું કહી શકાય કે પોઝીટીવ ભાવનાની ઈચ્છનીય રાસાયણીક અસર અવશ્ય થાય છે. મન અને શરીર વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. શરીરની અસર મન પર અને મનની અસર શરીર પર થાય જ છે. આપણા વીચાર અને રીતભાત શરીરને પ્રભાવીત કરે છે અને એની અસર સ્વાસ્થ્ય પર થાય છે.

આ ઉપરાંત એવું જોવા મળ્યું છે કે વ્યક્તી સાથેનો પોઝીટીવ કે નેગેટીવ સામાજીક વ્યવહાર પણ આ બાબતમાં સીધો સંબંધ ધરાવે છે. એટલે કે જો કોઈને એવો ભરોસો હોય કે સમાજને એની કાબેલીયતની જરૂર છે, તો એ વધુ સમય સુધી સ્વસ્થ રહી શકે છે. પોતાને નકામા અને બેકાર સમજતા લોકો જલદી વૃદ્ધ થઈ જાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

352. હીંગ (1)


1. ૫૦ ગ્રામ કારેલીનાં પાનનો રસ જરાક હીંગ મેળવી પીવાથી પેશાબની છુટ થઈ મુત્રાઘાત- પેશાબ રોકાઈ જવાની સમસ્યા મટી જાય છે.
2. અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હીંગ, જીરુ લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી શુભ-દુખાવો તથા દુર્બળપણુ-અશક્તિ મટે છે.
3. અવારનવાર પેટમાં વાયુની તકલીફ થતી હોય અને આફરો ચડતો હોય તેમણે મોટી એલચીનું ચુર્ણ 1 ગ્રામ જેટલું અને 0.3 ગ્રામ (એક વાલ) જેટલું હીંગનું ચુર્ણ એક ચમચી લીંબુના રસમાં મીશ્ર કરીને ચાટી જવું. જેથી વાયુ અનુલોમ થતાં-બેસી જતાં જ આફરાની પીડા દુર થશે.

353. હીંગ (2)

1. એરંડાના પાનનો ક્ષાર હીંગ સાથે મીશ્ર કરી ચોખાના ઓસામણ-ધોવાણ સાથે લેવાથી મેદ ઘટે છે, અને વજન ઉતરે છે.
2. એલચી અને શેકેલી હીંગનું ૧/૨ ગ્રામ ચુર્ણ ઘી અને દુધ સાથે લેવાથી પેશાબમાં ધાતુ જતી હોય તો ફાયદો થાય છે.
3. એલચીદાણા, જવખાર, હીંગ અને સીંધવનો ઉકાળો પીવાથી તમામ પ્રકારનાં શુભ મટે છે-કમર, ઉદર, નાભી, પીઠ, મસ્તક, આંખ કે કાન બધા જ પ્રકારના દુખાવા પર લાભ થશે.

354 હીંગ (3)

1. એલચીનું ચુર્ણ .૭ ગ્રામથી ૧ ગ્રામ અને શેકેલી હીંગ .૧૬ ગ્રામ (1 ચોખાભાર) લીંબુના થોડા રસમાં મેળવીને લેવાથી ઉદરશુભ મટે છે.
2. કોલેરામાં ડુંગળીના ૧ કપ રસમાં ચપટી હીંગ, વરીયાળી અને ધાણા ૧-૧ ગ્રામ મેળવી પીવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

3. કોળાનો રસ શેકેલી હીંગ અને જવખાર મેળવી પીવાથી પથરીમાં લાભ થાય છે.
4. ગાયના દુધમાં કે આંકડાના દુધમાં હીંગ ઘસીને ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

355. હીંગ (4)

ગેસ થવાથી કે નળ ભરાઈ જવાથી પેટનો દુખાવો થતો હોય તો દોઢ કપ પાણીમાં પાંચ ગ્રામ કરીયાતાનો ભુકો તથા કાળાં મરી, વડાગરુ મીઠું, શેકેલા કાચકાનાં મીંજ અને શેકેલી હીંગ એ ચારનું સમાન ભાગે બનાવેલ અડધી ચમચી ચુર્ણ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે ગાળીને પી જવું. એ જ પ્રમાણે સવારે પલાળી રાખી રાત્રે પીવું. પેટના જુના રોગોમાં આ ઉપચાર બેથી ત્રણ અઠવાડીયાં કરવો.


356. હીંગ (5)

ઘીમાં શેકેલી હીંગ, સુંઠ, મરી, પીપર, સીંધવ, અજમો, જીરુ અને શાહજીરુ એ આઠ ચીજો સરખે ભાગે લઈ, ચુર્ણ બનાવી મજબુત ભુચવાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. આ ચુર્ણને હીંગાષ્ટક ચુર્ણ કહે છે, એટલે હીંગ સહીત આઠ ઔષધોનું ચુર્ણ. એ વાયુ દુર કરે છે. એ અનેક રોગોની એક રામબાણ દવા છે. જેમ કે ૧ ગ્રામ જેટલું આ ચુર્ણ છાસમાં કે ભોજન પહેલાં ઘી અને ભાતમાં લેવાથી આફરો, અજીર્ણ, પેટની પીડા, વાયુ, ગોળો તેમજ કોલેરા, અજીર્ણ કે વાયુથી થતી ઉલટી, કફ-વાતજન્ય વીકારો વગેરે મટે છે.

357. હીંગ (6)

1. જીરુ, હીંગ અને સીંધવની ફાકી મધ તથા ઘી સાથે (મધ કરતાં ઘી બમણું લેવું) અથવા માત્ર ઘી સાથે લેવાથી શુભ મટે છે.
2. તાજો ફુદીનો, ખારેક, મરી, સીંધવ, હીંગ, કાળી દ્રાક્ષ અને જીરુની ચટણી બનાવી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી ખાવાથી વાયુ દુર થાય છે,

અનુક્રમ કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

મોંની ફીકાશ મટે છે, સ્વાદ પેદા થાય છે અને પાચનશક્તી સતેજ થાય છે.


3. દહીંના ઘોળવામાં ઘીમાં શેકેલી થોડી હીંગ, જીરુ તથા સીંધવ નાખી પીવાથી હરસ, અતીસાર-પાતળા ઝાડા અને પેઢાનું શુભ મટે છે.

358. હીંગ (7)

દ્વીરુત્તર ચુર્ણ: હીંગ-૧ ગ્રામ, ઘોડાવજ-૨ ગ્રામ, ચીત્રક મુળની છાલનું ચુર્ણ-૪ ગ્રામ, ઉપલેટ એટલે ૬૬-૮ ગ્રામ, સંચળ- ૧૬ ગ્રામ અને વાવડીંગ-૩૨ ગ્રામ અથવા આ પ્રમાણમાં દરેક ઔષધ લઈ ચુર્ણ બનાવવું. અડધી ચમચી ચુર્ણ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી પાચનતંત્રની તકલીફો જેવી કે ગેસ, કબજિયાત, આફરો, અરુચી, મંદાગ્ની, ઓડકાર, ચુંક, આંકડી, પેટનો દુખાવો, મોળ, ઉબકા, આંતરડાના કૃમી વગેરે મટે છે.

359. હીંગ (8)

1. નાના બાળકને પેટમાં દુખતું હોય અને પેટ ફુલી ગયું હોય તો અડધી ચમચી હીંગ બે-ત્રણ ટીપાં બ્રાન્ડી કે પાણીમાં પેસ્ટ બનાવી દુંટીમાં લગાવવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે. હીંગને બાળકથી સહેવાય તેટલી ગરમ કરીને પણ પેટ પર ચોપડી શકાય.
2. નાની એલચીના દાણાનું ચુર્ણ ૬૦ ગ્રામ અને શેકેલી હીંગ ૧૦ ગ્રામના મીશ્રણનું પા (૧/૪) ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ લીંબુના રસ સાથે લેવાથી પેટનો વાયુ, આફરો તેમ જ ઉદરશુભ મટે છે.
3. પાચનતંત્રમાં જ્યારે આંતરીક પાચક રસોની ઉત્પત્તી ખુબ જ ઓછી થતી હોય, પીત્તનો યોગ્ય માત્રામાં સ્નાય થતો ન હોય એવી અવસ્થામાં પાંચથી છ એલચીના દાણાનું ચુર્ણ (આશરે ૧ ગ્રામ) અને શેકેલી હીંગ ૧૬ ગ્રામ (એક ચોખાભાર) લઈ, લીંબુના થોડા રસમાં મેળવીને આપવાથી પેટનો ગેસ, આફરો, ઉદરશુભ વગેરે મટે છે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

360. હીંગ (9)

1. પીસેલી સુંઠ, સીંધવ અને થોડી હીંગ પાણીમાં મેળવીને લેવાથી કબજિયાત અને અપચાનું નીરાકરણ થવાથી ઉદરશુભ પણ નાશ પામે છે.
2. પેટ ઉપર તેમ જ નાભી અને એની આસપાસ હીંગનો લેપ કરવાથી અને બાજરીના દાણા જેટલી હીંગ ખાવાથી વાયુવીકાર નષ્ટ થઈ જાય છે, અને પેટનો દુખાવો મટે છે.
3. પેટમાં દુખતું હોય તો હીંગ, છીંકણી કે સંચળ નાખી ગરમ કરીને સહેવાય તેટલું ઠંડું કરેલું તેલ પેટ પર ચોળવાથી અને શેક કરવાથી ઉદુખાવો મટે છે.

361. હીંગ (10)

1. રાઈ, અજમો, સુંઠ અને લસણ અથવા હીંગ નાખી ગરમ કરેલું તેલ ચોળવાથી અને શેક કરવાથી દુખતા સાંધા મટે છે તેમ જ આમવાત(રુમેટીઝમ) સીવાયના સંધીવામાં ફાયદો થાય છે.
2. રીંગણાંનું શાક, ભડથું કે સુપ બનાવી, હીંગ અને લસણ સાથે લેવાથી પેટમાંનો વાયુ અને ગોળો મટે છે.
3. વાયુ પ્રકોપને લીધે શરીરના કોઈપણ ભાગમાં શુભ થતું હોય તો સરગવાનો ફાંટ હીંગ અને સુંઠ મેળવી પીવાથી મટે છે.
4. શુદ્ધ બાંધાની હીંગ ચોખ્ખા રુમાં મુકી દરરોજ દીવસમાં બે વખત કાનમાં દબાવી દેવાથી થોડા દીવસોમાં કફ-શરદીને લીધે આવેલી બહેરાશ મટે છે.
5. સુંઠ અને એરંડમુળના ઉકાળામાં ખાંડેલી હીંગ અને સંચળ નાખી પીવાથી વાતશુભ મટે છે.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

362. હીંગ (11)


સુંઠ, મરી, પીપર, કઠ, સીંધવ, જીરુ, વજ, હીંગ, વાવડીંગ, હરડે, ચીત્રક અને અજમોદ દરેક સરખા વજને લઈ બારીક ચુર્ણ બનાવી એનાથી બમણા ગોળમાં મેળવી ચણાના દાણા જેવડી ગોળી બનાવવી. એને દુર્નામકુઠારવટી કહે છે. (દુર્નામ એટલે હરસ અને કુઠાર એટલે કુહાડી- હરસ પર કુહાડી જેવી ઘાતક વટી.) આ વટીમાં જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરી આહારનું પાચન કરવાનો તથા કબજિયાત મટાડવાનો ઉત્તમ ગુણ રહેલો છે.

363. હીંગ (12)

1. સુંઠ, સાજખાર(રાંધવામાં વપરાતો સોડીયમ બાઈકાર્બોનેટ) અને હીંગનું ચુર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી સર્વ પ્રકારનાં શુળ મટે છે.
2. સુંઠ, સીંધવ અને હીંગ વાટીને પાણી સાથે લેવાથી પેટના શુળમાં લાભ થાય છે.
3. હળદર અને ધાણાજીરુ ભરેલી બરણીઓમાં આખી હીંગના થોડા ટુકડા મુકી રાખવાથી તેમાં જીવાત નહીં પડે.
4. હીંગ અને અડદનું ચુર્ણ અંગારા પર નાખી મોંમાં ધુણી લેવાથી હેડકી મટે છે.

364. હીંગ (13)

1. હીંગ અને સુંઠ નાખેલા સહેજ ગરમ તેલની માલીશ કરવાથી કેડનો દુખાવો, સાંધાનો દુખાવો, અંગનું જકડાઈ જવું, લકવો વગેરે વાયુના રોગો મટે છે.
2. હીંગ તથા સુંઠ નાખેલું તેલ શુળ પર ચોળવાથી જલદી ફાયદો થાય છે.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


3. હાંગ, સીંધવ અને ઘી ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ ગાયના ૧૨૦ ગ્રામ મુત્રમાં મેળવી, ઉકાળી, માત્ર ઘી બાકી રહે ત્યારે પીવાથી વાઈ-અપસ્માર મટે છે.
4. હાંગને ૨૦૦ મી.લી. પાણીમાં ઉકાળી ૨૫ મી.લી. પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી પીવાથી વાતશુભ મટે છે. હાંગનું પ્રમાણ પોતાની પ્રકૃતી મુજબ લેવું.
5. હાંગને વરીયાળીના અર્કમાં આપવાથી મુત્રાવરોધમાં ફાયદો થાય છે.

365. ખીલનો ઉપાય: મસુરની દાળ, મગફળી અને હળદરનું બારીક ચુર્ણ બનાવી થોડું પાણી નાખીને પેસ્ટ બનાવો. એને ખીલ થયા હોય ત્યાં લગાવી માલીશ કરો. આ રીતે થોડા દીવસો કરવાથી ધીમે ધીમે ખીલ દુર થશે.

366. કોફી વીશે વધુ : એક કપ કોફીમાં આશરે 140 મીલીગ્રામ કેફીન હોય છે. એ તો જાણીતું જ છે કે કોફીમાં માનસીક અને શારીરીક ઉત્તેજના આપનાર એક તત્વ કેફીન નામે રહેલું છે. પણ ઘણા લોકો એ જાણતાં હોતાં નથી કે જો કોફીનો સર્વોત્તમ ફાયદો ઉઠાવવો હોય તો આખા દીવસમાં 200-300 મીલીગ્રામ કરતાં વધુ કેફીન લેવું જોઈએ નહીં.

ઓછી કોફી પીનારા સામાન્ય રીતે રોજ એકાદ કપ (250 મી.લી.) પીતા હોય છે, જેમાં ઓછામાં ઓછું 140 મીલીગ્રામ કેફીન હોવાની શક્યતા છે, જો એ કોફીના બુંદદાણા ઉકાળીને બનાવી હોય તો. એ રીતે બનાવેલી 2-3 કપ કોફીમાં 280-420 મી.ગ્રા. કેફીન હશે. જો એ સાથે કેફીનયુક્ત ચા કે ચોકલેટ જેવાં અન્ય પીણા પણ લેવાતાં હોય તો એક કપ કોફી પીનાર પણ 300-400 મી.ગ્રા.ને સહેજે પાર કરી જાય.

પણ કોફીમાં કેટલું કેફીન હશે તે બુંદદાણાની ક્વોલીટી, કેવી રીતે બનાવવામાં આવી છે — ઉકાળીને, ઈન્સ્ટન્ટ, એસ્પ્રેસો કે ડીકાફે. વળી એને હળવી રોસ્ટ કરી


[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ છે કે વધુ એટલે કાળી. હળવી રોસ્ટ કોફીમાં કેફીન વધુ હોય છે. કાળી કોફીમાં તથા ઈન્સ્ટન્ટમાં કેફીન ઓછું હોય છે.

વધુ કેફીન લેવાથી ઉંઘમાં ખલેલ, ચીન્ટા, ચેન ન પડવું તથા હૃદયની અનીયમીત ગતી જેવી સમસ્યાઓ પેદા થાય છે. જો કે જુદા જુદા લોકો પર અલગ અલગ અસર થાય છે. કેટલાકને નજીવા પ્રમાણમાં લીધેલ કેફીનથી પણ મુશ્કેલી પેદા થાય છે, જ્યારે કેટલાક લોકોને બહુ મોટા પ્રમાણમાં પણ કેફીનની વીપરીત અસર જણાતી હોતી નથી.

ઉત્તમ માર્ગ તો એ છે કે સામાન્ય પ્રમાણમાં જ કોફી પીવી અને પોતાના શરીર પર થતી અસરને ધ્યાનમાં લેતા રહેવું. દરેકે પોતાની કેફીન લેવાની ક્ષમતા જાતે શોધી લેવી. વીપરીત અસર જણાતાં એના પ્રમાણમાં ઘટાડો કરતા જવું. સ્વસ્થ મનુષ્ય માટે કદાચ દરરોજ 2-3 કપ કોફી પીવી સલામત ગણી શકાય.

મેં કોફીનો અખતરો કરી જોયો અને મને શરુઆતમાં એના વાયુ અને કફનાશક ગુણોનો ફાયદો જણાયો, પરંતુ એ ફાયદા સમય જતાં જળવાઈ રહ્યા નહીં એવો મારો અનુભવ છે. મેં મારા 81 વર્ષમાં સૌ પ્રથમ વખત કોફી ટ્રાઈ કરી જોઈ, એની વાયુ અને કફનાશક ગુણના કારણે, પણ પ્રતીકુળ લાગતાં બેત્રણ માસ પછી છોડી દીધી.

367. પપૈયું: દીવસમાં બે વખત સવારે તથા સાંજે પાકું પપૈયું ખાવાથી પાચનશક્તિ સુધરી શકે, અને એ રીતે ભુખ ઉઘડી શકે. વળી પપૈયું રેચક છે, આથી કબજિયાતમાં પણ ફાયદો થઈ શકે. વારંવાર શરદી થઈ જતી હોય, કફ રહેતો હોય, શ્વાસ-દમની તકલીફ હોય તેમાં પણ લાભ થાય છે. જો કે જેમની પીત્ત પ્રકૃતિ હોય તેમને પપૈયું માફક આવશે નહીં. અથવા એનું પ્રમાણ પોતાને અનુકુળ આવે તે મુજબ લેવું.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

368. જમ્યા પછી : કેટલાક લોકો કહે છે કે જમીને તરત 100 ડગલાં ચાલો અને તમે 99 વર્ષનું આયુષ્ય મેળવો. ખરેખર એમાં કોઈ તથ્ય નથી. તરત ચાલવાથી પાચનક્રીયામાં વીક્ષેપ થશે અને આહારનાં તત્વોના શોષણમાં મુશ્કેલી પેદા થશે.

તે જ રીતે ખાધા પછી તરત સુઈ પણ ન જવું. તરત સુઈ જવાથી ખોરાકનું પાચન યોગ્ય રીતે થઈ શકતું નથી. આથી જઠરમાં ચેપની શક્યતા રહે છે.

369. કર્ણનાદ : વીકૃત થયેલો કે અવળી ગતીવાળો વાયુ શબ્દનું વહન કરનારી શીરામાં રોકાઈ જવાથી કાનમાં જાત જાતના વીચીત્ર અવાજ સંભળાયા કરે છે. એને કર્ણનાદ કહે છે. એમાં અંતઃકર્ણમાં આવેલ કોકલીયા નામના અંગની વીકૃતિ થાય છે.

કર્ણનાદ એ કફ-વાયુજનીત રોગ છે. સમભાગે સુંઠ, ગોળ અને ઘીનો સોપારી જેવડો લાડુ બનાવી દરરોજ સવારે ખાલી પેટે ખાવાથી પાચનશક્તિ સુધરી કર્ણનાદ મટે છે. ઉપરાંત મધ ૧ ભાગ, આદુનો તાજો રસ ૨ ભાગ, તલનું તેલ ૧ ભાગ અને સહેજ સીંધવનું મીશ્રણ દીવસમાં ત્રણેક વખત બંને કાનમાં થોડું થોડું મુકતા રહેવાથી કર્ણનાદ લાંબા સમયે મટે છે.

370. મીઠું-નમકનો વપરાશ ઘટાડવા : જરૂરી પ્રમાણમાં કોથમીર-મરચાં વાપરવાં જેથી મીઠું વધુ વાપરવાની જરૂર ન રહે. કચુંબરમાં મીઠું ન નાખતાં લીંબુ વાપરવું જોઈએ. પાપડ, અથાણાં, ચટણી, સોસ ન વાપરતાં કચુંબરનો ઉપયોગ કરવો. કેટલીક વાનગીઓમાં કોથમીર, લીલાં મરચાં, લીંબુ, જીરુ-મરી, મેથી, હીંગ, લસણ વગેરે સ્વાદ વધારનારા મસાલા જરૂરી પ્રમાણમાં અને યોગ્ય મીશ્રણમાં વાપરવાથી મીઠું ઓછા પ્રમાણમાં કે કદાચ ન વાપરીએ તો પણ વાનગી સ્વાદીષ્ટ બની શકે. હાઈ બીપીમાં મીઠાનો વપરાશ ઘટાડવાથી લાભ થાય છે.

371. મરછી-ફીશ : કેટલાક શાકાહારીઓ પણ ફીશ લેતા હોય છે. જેમને ફીશનો બાધ ન હોય તેમને માટે પ્રોટીનનો એ એક ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. વળી

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

એમાં સારી જાતની ફેટ હોય છે, જે સારા કોલેસ્ટરોલનું સ્તર વધારે છે. એમાં રહેલ ઓમેગા-૩ ફેટી એસીડ (એક પ્રકારની ચરબી) હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં ઉપયોગી બને છે. સંશોધનોમાં જોવા મળ્યું છે કે લાંબું આયુષ્ય ધરાવનારા ઘણા લોકોનો ફીશ મુખ્ય આહાર હોય છે.


જો કે ફીશ અંગે એક પ્રોબ્લેમ એમાં રહેલ પારા (Mercury-Hg)નો છે. બહુ ઓછા પ્રમાણમાં મર્ક્યુરી વાંધાજનક ગણાતો નથી, પણ કેટલીક ફીશમાં એનું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોય છે. આથી કઈ ફીશ વધુ પ્રમાણ ધરાવે છે તે જાણીને એનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. સામાન્ય રીતે મોટી ફીશમાં મર્ક્યુરીનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.

372. મોં પરના ડાઘા :

1. મોં પર ખીલ કે બીજા કોઈ કારણો ડાઘા હોય તો વડની કુણી કુંપણોને મસુરની દાળ સાથે લસોટી લેપ કરવથી દુર થઈ શકે.
2. કેરીની ગોટલીને પથ્થર પર ઘસીને ચોપડવાથી મોંના ડાઘ મટી જાય છે.
3. દુધ, ગ્લીસરીન, બોરીક પાઉડર અને સોડા-બાય-કાર્બનું સમાન ભાગે બનાવેલું લોશન શરીર ઉપર જ્યાં કાળા ડાઘ પડ્યા હોય ત્યાં લગાડવાથી એ દુર થાય છે.

373. હર્નીયાનો યૌગીક ઉપચાર :

મારા અનુભવમાં ઉડ્ડીયાન બંધ હર્નીયામાં ઘણો અકસીર જણાયો છે. જ્યારે પણ હર્નીયાનો દુખાવો થાય ત્યારે પેટ સાવ ખાલી ન હોય તો પણ ઉડ્ડીયાન બંધ કરવાથી મને લાભ થયો છે, જો કે આ બંધ માત્ર ખાલી પેટે જ કરવો જોઈએ એમ કહેવામાં આવે છે. વળી આ ઉપાય બધા પ્રકારના હર્નીયામાં કરવાનો નથી, માત્ર ઈન્ગ્વીનલ હર્નીયામાં જ કરવો. એટલે કે જેમાં આંતરડું નીચે લચી પડ્યું હોય એ પ્રકારના હર્નીયામાં.


[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ ગૌમુખાસન, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન, નૌકાસન (એને સ્કંધરાસન પણ કહે છે) અને શવાસન જેવાં આસન હર્નીયામાં લાભ આપે છે અને હર્નીયાને કદાચ મટાડે



નૌકાસન માટે ચત્તા એટલે કે પીઠ પર સુઈ જાઓ. હવે બંને પગને ઘુંટણમાંથી વાળ્યા સીવાય ઉપર ઉઠાવો. સાથે ધીમે ધીમે ધડ ઉઠાવતા જઈ, બંને હાથ સીધા પગ તરફ લંબાવતા જવું જેથી હોડી જેવો આકાર બને. પગ, હાથ અને માથું જમીનને સમાંતર એક સીધી રેખામાં લાવવાની કોશીશ કરો. આ સ્થિતિમાં થોડો સમય રહીને ધીમે ધીમે પગ, હાથ અને માથું જમીન પર લઈ આવો. આમ આરામદાયક રીતે કરી શકાય તેટલું પુનરાવર્તન કરવું. આ આસન જુદી રીતે પણ કરવામાં આવે છે.

374. અરણી : અરણીનાં વૃક્ષ ૧૦થી ૧૨ ફુટ ઉંચાં થાય છે. એને અતી સુગંધીત સફેદ ફુલ આવે છે. અમારા વીસ્તારમાં ગામઠી બોલીમાં એને અન્ડોઈ કહેતા એવું સ્મરણ છે. એના ફુલની મીઠી સુગંધ ખુબ યાદ આવે છે. દેશમાં હતો ત્યારે નીચેના એના અતી મહત્વના વૈદક ઉપયોગની જાણકારી ન હતી.

- (૧) અરણીનાં પાન વાટી તેનો લેપ કરવાથી સોજા મટે છે.
- (૨) અરણીનાં મુળ પાણીમાં વાટી મોં પર લગાડતાં મુખ પરના કાળા ડાઘા જેને વ્યંગ કહેવામાં આવે છે તે મટે છે.
- (૩) અરણીનાં પાન લસોટી લેપ કરવાથી અંડકોષનો સોજો મટે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

(૪) સવાર-સાંજ અરણીના મુળના ચુર્ણમાં અથવા ઉકાળામાં ચણા જેટલું શીલાજીત નાખી પીવાથી મેદ ઓછો થાય છે.

(૫) બકરીના તાજા દુધમાં અરણીનાં મુળ વાટી લેપ કરવાથી ચામડીના ઘણા નવાજુના રોગ મટી જાય છે.


(૬) ગડગુમડ કે ગાંઠ ઉપર અરણીના મુળને દુધમાં ઘસી લેપ કરવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે, ઓગળી જાય છે. ન પાકતી ગાંઠ પર તેનાં મુળીયાનો લેપ કરવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે.

(૭) કમર જકડાઈ ગઈ હોય તો અરણી અને કરંજનો ઉકાળો પીવાથી મટે છે.

375. એપેન્ડીક્સનો દુખાવો : એપેન્ડીક્સનો સખત દુઃખાવો થતો હોય અને ડોક્ટોરોએ તાત્કાલીક ઓપરેશન કરવાની સલાહ આપી હોય એવા સંજોગોમાં પણ કાળી માટી પલાળી પેટ ઉપર એપેન્ડીક્સના ભાગ પર રાખવી. થોડી થોડી વારે માટી બદલવી. ત્રણ દીવસ સુધી નીરાહાર રહેવું. ચોથા દીવસે મગનું પાણી અડધો કપ, પાંચમા દીવસે એક વાડકી, છઠ્ઠા દીવસે પણ એક વાડકી અને સાતમા દીવસે ભુખ પ્રમાણે મગ ખાવા. આઠમા દીવસે મગ સાથે ભાત લઈ શકાય. નવમા દીવસથી શાક-રોટલી ખાવી શરુ કરવી. આ પ્રયોગથી એપેન્ડીક્સ મટી જશે, અને જીવનમાં ફરી કદી થશે નહીં. (ગાંધીજીએ કાળી માટીના પ્રયોગથી એપેન્ડીક્સનો ઉપાય કરેલો. જુઓ મારા બ્લોગમાં ગાંધીજીની પુસ્તીકા ‘આરોગ્યની ચાવી’.)

376. કૃત્રીમ કીડની

(મને મળેલ એક વીડીઓ પરથી) હવે ડાયાલીસીસ મશીનને અલવીદા કરી શકાશે. અમેરીકાના વૈજ્ઞાનીકોએ બાયોનીક કીડની વીકસાવી છે. પરેખર એ અદ્ભુત છે. એને શરીરમાં ઈમ્પ્લાન્ટ કરી શકાશે. આ બાયોનીક કીડનીમાં જીવંત કીડની કોષો એક પછી એક ગોઠવવામાં આવે છે જેમાં હૃદય વડે સંચાલીત વીશીષ્ટ માઈકોચીપ્સ હોય છે, જે લોહીમાંની અશુદ્ધી દુર કરે છે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

કુદરત ખરેખર શક્તીશાળી છે પણ મનુષ્યે આધુનિક ટેકનોલોજી વાપરીને મેડીકલ ક્ષેત્રે આશ્ચર્યજનક પ્રગતી કરી છે. જેમને ડાયાલીસીસ કરવું પડે છે તેઓને ઈમ્પ્લાન્ટ માટે કીડની મેળવવા કેટલીક વાર બહુ લાંબા સમય સુધી રાહ જોવી પડે છે. પણ હવે અમેરીકામાં કેલીફોર્નિઆમાં વૈજ્ઞાનીકોએ કરેલી શોધ મુજબ આ વર્ષે જ સૌ પ્રથમ બાયોનીક કીડનીનું ઈમ્પ્લાન્ટ કરવાની યોજના છે. કૃત્રીમ રીતે બનાવેલી કીડની બીલકુલ કુદરતી કીડની જેમ જ કામ કરે છે. એમાં સીલીકોન ફીલ્ટર્સ અને જીવંત કોષો છે, આમ એ બાયો-હાઈબ્રીડ છે. અમેરીકાના એક ડોક્ટરનું કહેવું છે કે બે વર્ષમાં આ કીડની વેચાતી થઈ જશે.

377. આયુર્વેદ અને એલોપથી

(ક્યાંકથી મળેલું, લખનારનું નામ મળી શક્યું નથી.) જગતમાં આયુર્વેદ સૌથી ઉત્તમ હેલ્થ સાયન્સ છે. એ રોગોને જડમુળથી દુર કરે છે, જ્યારે એલોપથી માત્ર રોગનાં લક્ષણોનો જ ઉપાય કરે છે, રોગને જડમુળથી દુર કરવાના ઉપાયો એ કરતું નથી. આથી જ એલોપથી રોગોનાં નામો પણ એ રીતે જ આપે છે. જ્યારે આયુર્વેદમાં રોગોનાં નામ રોગના કારણદર્શક હોય છે., દાખલા તરીકે સંધીવા એટલે સાંધામાં વાને કારણે થતો રોગ. આથી સાંધાનો વા દુર કરવાથી રોગ મટી જશે.

કયું આરોગ્ય વીજ્ઞાન અપનાવવા જેવું છે તે લોકો જ નક્કી કરશે. જો આયુર્વેદ, પ્રાણાયામ અને યોગ દ્વારા બધા જ રોગો દુર થઈ શકે તો આખી દુનિયા એને અપનાવી લેશે. સરકારે એલોપથી પર પ્રતીબંધ લાદવો જોઈએ અને માત્ર આયુર્વેદની જ છુટ હોવી જોઈએ એવી માગણી શા માટે કરવી જોઈએ? તમારે તમારા વીચારોનો ખંતપુર્વક ફેલાવો કરવો જોઈએ. જો એમાં તથ્ય હશે તો લોકો એને અપનાવી લેશે. ત્યારે આપમેળે જ આયુર્વેદના નીષ્ણાત ડોક્ટરો (આપણે એને વૈદ્ય કહીએ છીએ)ની માગ વધી જશે. સમગ્ર વીશ્વમાં લોકો આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરવાનું શરુ કરી દેશે. ત્યારે એલોપથી કુદરતી રીતે જ મૃતપ્રાય થઈ જશે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

378. હરડે અને કાળી દ્રાક્ષ : 100 ગ્રામ ઠળીયા કાઢેલી કાળી સુકી દ્રાક્ષ અને એટલું જ હરડેનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી ખુબ ખાંડી, લસોટી નાની સોપારી જેવડી ગોળીઓ બનાવી રોજ એકથી બે ગોળી પાણી સાથે રાત્રે લઈ ઉપર નવશેકું એક ગ્લાસ દુધ પીવાથી અમ્લપીત્ત, ગેસ, ખાટા ઘચરકા-ઓડકાર, કબજીયાત, અરુચી વગેરે મટે છે.

379. પીત્તની અધીકતા : 100 ગ્રામ કડુના ચુર્ણમાં એટલો જ ગોળ મેળવી ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. સવાર, બપોર, સાંજ બબ્બે ગોળી પાણી સાથે લેવાથી પીત્તની અધીકતાને લીધે ખાટા ઓડકાર, ઉલટી, પેટમાં બળતરા, મોંની કડવાશ, પીત્તની અધીકતાથી થતો માથાનો દુખાવો વગેરે તકલીફો મટે છે. વળી પાચનક્રીયામાં સુધારો થતાં શરીરની નીર્બળતા પણ મટે છે.

380. વીટામીન ઈ : આ વીટામીન ચરબીમાં-ફેટમાં દ્રાવ્ય છે, આથી જો એ જરુરત કરતાં વધારે હોય તો શરીર એનો સંગ્રહ કરી શકે. પણ ઘણું વધારે પડતું લેવામાં આવે તો નુકસાનકારક થઈ શકે. વીટામીન ઈ બહુ અગત્યનું છે. એ શક્તીશાળી ઓક્સીજનીકરણ વીરોધી (anti-oxidant) ગુણ ધરાવે છે. ઉપરાંત વીટામીન ‘ઈ’ હાઈ બી.પી. ન થવામાં મદદ કરે છે, કેમકે સારી જાતનું કોલેસ્ટ્રોલ જાળવી રાખવા ઉપરાંત એનું યોગ્ય લેવલ પણ જાળવે છે. આ વીટામીન રોગપ્રતીકારક શક્તીમાં વધારો કરે છે. વળી એનાથી લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરે છે અને ત્વચાનું સ્વાસ્થ્ય તેમજ યાદશક્તી વધારે છે.

આપણા રોજના સમતોલ આહારમાંથી જરુરી વીટામીન ઈ મળી રહે છે, આથી એની ઉણપની સમસ્યા ભાગ્યેજ જોવા મળે છે. આપણને વીટામીન ઈ બદામ, મગફળી તથા બીજા કેટલાક સુકા મેવામાંથી, સુર્યમુખી, મકાઈ, સોયાબીન જેવાં કેટલાંક તેલમાંથી મળે છે. ઉપરાંત એ સુર્યમુખીનાં બી અને પાલખની ભાજી અને બ્રોકલીમાંથી પણ મળે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


381. શતાવરી ક્ષીરપાક : એક કપ દુધમાં એટલું જ પાણી મેળવી તેમાં એક ચમચી શતાવરીનું ચુર્ણ, એક ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ અને એક ચમચી સાકર મેળવીને ખુબ હલાવી ધીમે તાપે ઉકાળવું. ઉકાળવાથી જ્યારે પાણીનો ભાગ ઉડી જાય અને એક કપ જેટલું દુધ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. ઠંડું પડે ત્યારે પી જવું. આ રીતે સવાર-સાંજ તાજું બનાવેલું શતાવરીયુક્ત દુધ-શતાવરી ક્ષીરપાક પીવામાં આવે તો શરીરની આંતરીક ગરમી, યોનીમાર્ગની આળાશ, બળતરા, ચાંદી, ગર્ભ ન રહેવો, વારંવાર કસુસાવડ થવી વગેરે મટે છે.

382. કેન્સરમાં એસ્પરેગસ (શતાવરી) : દીનમાં મળતી એસ્પરેગસને બ્લેન્ડરમાં એકરસ કરીને 4 ટેબલસ્પુન સવારે અને 4 ટેબલસ્પુન સાંજે નીચમીત લેવાથી એકાદ માસમાં જ કેન્સરના કોષોમાં ઘટાડો થયેલો સ્પષ્ટપણે જોવા મળે છે. એમાં જરૂરી પાણી ઉમેરી પીણું બનાવીને લઈ શકાય. એક કીસ્સામાં ત્રીજા સ્ટેજ પર પહોંચી ગયેલા ફેફસાના કેન્સરમાં- જેમાં દર્દીની કેમો થેરપી ચાલુ હતી, તેમાં કેન્સરના કોષોનો કાઉન્ટ 386 હતો તે 125 પર આવી ગયો હતો. ડોક્ટરે ત્રણેક માસ પછી કેમો થેરપી લેવાની જરૂર નથી એમ જણાવી દીધું. સતત આ ઉપચાર ચાલુ રાખતાં દર્દી કેન્સરમુક્ત થયાનું નોંધાયું છે.

383. સ્વસ્થ દીર્ઘ જીવન માટે: સ્વસ્થ દીર્ઘ જીવન માટે ઘણી બાબતોને અસરકારક કહી શકાય. એ પૈકી નીખણાતોના અભીપ્રાય પૈકી થોડી વીગત ટુંકમાં જોઈએ.

સૌ પ્રથમ કોઈ પણ પ્રકારની શારીરીક સમસ્યા ન થાય એ માટે હંમેશાં આનંદીત રહેવું જોઈએ. આજે દરેક જણ 100 વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકે એ માટે આશાવાદી રહેવું.

આપણા આયુષ્યનો આધાર 30% વારસામાં મળેલ જીન્સ પર છે, પણ 70% આપણી જીવનપદ્ધતી પર આધાર રાખે છે.

[ચેતવણી](#) અને  [કોપીરાઈટ](#) માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

સ્વસ્થ જીવન પદ્ધતી એટલે પોતાને અનુકુળ યોગ્ય પ્રકારનો સ્વાસ્થ્યવર્ધક અને જરૂરી પ્રમાણમાં સમતોલ સુપાચ્ય આહાર, જરૂરી પ્રમાણમાં અનુકુળ શારીરિક શ્રમ જેમાં ઘરકામ, બાગકામ, કસરત, રમત, યોગાસન, ચાલવું ઉપરાંત બીજું ઘણું છે, એ પૈકી પોતાને જે અનુકુળ હોય તેનો અમલ કરવો, સામાજિક સંબંધો વધારવા, બને તેટલા વધુ મીત્રો કરવા, માનસીક સક્રિયતા જાળવી રાખવી, બધાં સાથે મૈત્રીપુર્ણ વર્તન હોવું વગેરે. સ્વસ્થ જીવન પદ્ધતીની આ બાબતો માત્ર સુત્ર રુપે છે. એમાં બીજું ઘણું ઉમેરી શકાય.


384. આયુર્વેદ વીશે (1)

આયુર્વેદ એટલે આયુષ્યનું વીજ્ઞાન. એ માત્ર રોગની સમસ્યાનો જ ઉકેલ સુચવે એવું નથી, પણ જીવનનો એની સમગ્રતામાં વીચાર કરે છે. ભારતમાં પ્રચલીત આ આરોગ્ય વીજ્ઞાન 5000 વર્ષ કરતાં પણ વધુ વર્ષોથી પ્રચલીત હોવાનું કહેવાય છે. બૌદ્ધ, તાઓ અને તીબેટનાં આરોગ્યશાસ્ત્રોના મુળમાં પણ આયુર્વેદ હોવાનું માનવામાં આવે છે.

લખવાની કળાની શોધ પહેલાં રોગનાબુદ્ધિ, રોગરક્ષણ અને લાંબું આયુષ્ય જેવી આરોગ્યની બાબતો સર્વમાન્ય વીશ્વપ્રચલીત ધર્મમાં અધ્યાત્મનો હીસ્સો હતાં. આખી દુનીયામાંથી આરોગ્ય ચીકીત્સકો એક સમયે ભેગા થયા હતા અને પોતપોતાનું વૈદક જ્ઞાન ભારતમાં લાવ્યા. વેદવ્યાસ તરીકે જાણીતા પ્રખ્યાત ઋષીએ વૈદકના એ સંપુર્ણ જ્ઞાનનો લેખીત સંગ્રહ કર્યો, જેને આપણે આયુર્વેદ તરીકે ઓળખીએ છીએ.

385. આયુર્વેદ વીશે (2)

શરુઆતમાં આયુર્વેદ ચીકીત્સકો ઋષીઓ જ હતા. તેઓનો મુળ વીષય તો અધ્યાત્મ. કહેવાય છે કે વૈદકની માહીતી તેમણે ધ્યાન-સમાધી દ્વારા મેળવી હતી. જુદી જુદી ચીકીત્સા, રોગપ્રતીકારક ઉપાયો, દીર્ઘ જીવનપ્રક્રીયા અને શલ્ય


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

ચીકીત્સાનું જ્ઞાન તેમને સમાધી વડે મળ્યું હતું. કોઈ પ્રાણીઓ પર પ્રયોગ કરીને કે અનુમાનીત પ્રયોગો દ્વારા નહીં.

આયુર્વેદને અર્થવેદની એક શાખા- ઉપવેદ ગણવામાં આવે છે, જેને અધ્યાત્મનું જ એક અંગ સ્વાસ્થ્ય તરીકે ગણવામાં આવે છે. જો કે આપણે તો એને કદાચ શારીરીક સ્વાસ્થ્યમાં કેટલા અંશે લાભકારક છે એ દૃષ્ટીએ જ જોઈએ અને મુલવીએ.

386. અગ્નીમુખ યુર્ણ : હીંગ ૧૦ ગ્રામ, વજ ૨૦ ગ્રામ, પીપર ૩૦ ગ્રામ, સુંઠ ૪૦ ગ્રામ, અજમો ૫૦ ગ્રામ, હરડે ૬૦ ગ્રામ, ચીત્રકમુળ ૭૦ ગ્રામ અને કુક(આ એક જાતનો કંદમૂળનો છોડ છે. એના કંદ જેઠ મહિનામાં રોપવામાં આવે છે. છોડ એક હાથ ઊંચા થાય છે. પાંદડાંની વાસ અજમાનાં પાંદડાંને મળતી આવે છે. તેની કાળી અને પાતળી છાલ કાઢી લીધા પછી અંદરનો માવો ખાવાના ઉપયોગમાં આવે છે.-સૌજન્ય ‘ભગવદ્ગોમંડળ’) ૮૦ ગ્રામ લઈ બધાંને ભેગાં ખાંડી બનાવેલા યુર્ણને અગ્નીમુખ યુર્ણ કહે છે. અડધી ચમચી યુર્ણ સવાર-સાંજ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ, શુળ, બરોળવૃદ્ધી, મળાવરોધ, ઉદરરોગ, ગેસ, ખાંસી અને દમ મટે છે. પાચનની ગરબડમાં આ યુર્ણ ખુબ જ ઉપયોગી છે. એ જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે. રોગ અનુસાર આ યુર્ણ મધ, દહીં કે છાસ સાથે લઈ શકાય.

387. અજમો : અજમો સ્વાદમાં તીખો, સહેજ કડવો, રુચી ઉત્પન્ન કરાવનાર, ફેફસાની સંકોચ-વીકાસ કીયાનું નીચમન કરનાર, ઉત્તમ ઉત્તેજક, બળ આપનાર, શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં થતા સડાને અટકાવનાર, દુર્ગંધનાશક, વ્રણ-ચાંદાં-ઘા મટાડનાર, કફ, વાયુના રોગો મટાડનાર, ગર્ભાશયને ઉત્તેજીત કરનાર અને કૃમીનાશક છે. એ ગરમ, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, આહાર પચાવનાર, પીત્ત કરનાર, તીક્ષ્ણ, લઘુ, હૃદય માટે હીતકર, મૈથુન શક્તી વધારનાર, મળને સરકાવનાર, ગેસ મટાડનાર, વાયુથી થતા હરસ-મસા-પાઈલ્સ, કફના રોગો, ઉદરશુળ, આફરો, સ્નાયુ ખેંચાવા, કરમીયા, શુક્રદોષ, ઉદરના

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

રોગો, હૃદયના રોગો, બરોળના રોગો અને આમવાતનો નાશ કરે છે. અજમો મુત્રપીંડને ઉર્જા આપનાર અને શક્તીવર્ધક છે.

અજમામાં ૭.૪ ટકા ભેજ, ૨૪.૬ ટકા કાર્બોહાઈડ્રેટ તથા ૨૧.૮ ટકા ક્ષાર હોય છે. તેમાં કેલ્શીયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ, પોટેશીયમ, સોડીયમ, રીબોફ્લોવીન, નીકોટીનીક એસીડ ઉપરાંત થોડી માત્રામાં આયોડીન અને અન્ય તત્ત્વ મળી આવે છે. એ ગરમ હોવાથી પીત્ત પ્રકૃતીવાળાં લોકોએ સમજીને એનો ઉપયોગ કરવો.

388. શરીરમાંથી દુર્ગંધ : શરીરમાં કોઈ પણ જાતની દુર્ગંધ સડાથી


ઉત્પન્ન થાય છે. દાંતના સડાને લીધે મોંમાંથી, નાકમાંથી, વળી ફેફસામાં સડેલા કફને કારણે શ્વાસમાંથી, યોનીના સ્નાયુમાંથી, અપાનવાયુની વાછુટથી કે કાનમાં સડો થવાથી આવતી કોઈ પણ દુર્ગંધ દુર કરવા અજમાનો ઉપયોગ કરી શકાય. સોપારી જેટલો ગોળ અડધી ચમચી અજમા સાથે જમ્યા પછી ખુબ ચાવીને ખાવાથી મોટા ભાગની દુર્ગંધ દુર થાય છે. આ બંને ઔષધ ગરમ હોવાથી પીત્ત પ્રકૃતીમાં પોતાને માફક હોય તે મુજબ ગોળ અને અજમાનું પ્રમાણ લેવું, અથવા ગોળને બદલે સાકર લેવી.

વળી જુની કબજીયાતને લીધે મળ સડવાથી દુર્ગંધ હોય, જેથી વાછુટ પણ દુર્ગંધ મારતી હોય છે. આમ મળ, વાછુટ, કફ, શ્વાસ કે દાંતની દુર્ગંધને દુર કરવા અડધી ચમચી અજમો રોજ રાત્રે મુખવાસની જેમ ખુબ ચાવીને ખાવો. પીત્તવાળાએ સાકર મેળવીને ખાવો. અજમા સાથે થોડો સંચળ લેવાથી ઉત્તમ પરીણામ મળે છે.

389. શરદીમાં અજમો : અડધી ચમચી અજમાનું ચુર્ણ ફાકી ઉપર

અડધો કપ નવશેકું પાણી ધીમે ધીમે પીવાથી શરદી-સળેખમ, કફના રોગો મટે છે, ઉપરાંત મંદાગ્ની, અરુચી, અપચો, ગેસ, ઉદરશુળ વગેરે પણ મટે છે.

અજમાનું ચુર્ણ કપડામાં બાંધી સુંઘવાથી બંધ નાક ખુલી જાય છે, અને બીજું કોઈ કારણ ન હોયઅને માત્ર શરદીને કારણે સુર્ગંધ ન આવતી હોય તો ફરી આવવા લાગે છે અને માઈગ્રેનમાં ફાયદો થાય છે.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

390. પછીથી

(પીયુષભાઈના અંગ્રેજી ઈમેલમાંથી)

ચાલો આપણે “પછીથી”ને અલવીદા કહેવાનો પ્રયાસ કરીએ...

હું એ પછીથી કરીશ

હું એ પછીથી કહીશ

હું એના પર પછીથી વીચારીશ

આપણે બધું જ ‘અત્યારે નહીં’ પણ ‘પછીથી’ પર મુલતવી રાખીએ છીએ,
જાણે “પછીથી” આપણા હાથમાં હોય!

પણ આપણે જે નથી સમજી શકતા તે:

પછીથી, કોફી ઠંડી થઈ જાય છે...

પછીથી, પ્રાથમીકતા બદલાઈ જાય છે...

પછીથી, આકર્ષકતા વીલાઈ જાય છે...

પછીથી, સ્વાસ્થ્ય જતું રહે છે...

પછીથી, બાળકો મોટાં થાય છે..

પછીથી, માબાપ વૃદ્ધ થાય છે...

પછીથી, વચનો ભુલાઈ જાય છે...

પછીથી, દીવસ રાત્રી બને છે... અને

પછીથી, જીવન સમાપ્ત.


અને આ બધાં ‘પછીથી’ આપણને ઘણુંખરું ખબર પડે છે કે બહુ મોડું થઈ ગયું.

આથી ‘મોડેથી’ પર કશું છોડો નહીં.

કેમકે હંમેશાં મોડે સુધી રાહ જોવામાં આપણે

ઉત્તમ ક્ષણો ગુમાવી શકીએ.

ઉત્તમ અનુભવો ગુમાવી શકીએ.

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

ઉત્તમ મીત્રો ગુમાવી શકીએ.


ઉત્તમ પરીવાર ગુમાવી શકીએ.

આથી, દીવસ તો આજનો જ, ક્ષણ તો અત્યારની જ...

391. અજમોદાદી ચુર્ણ: આ ચુર્ણ જુદી જુદી ત્રણ રીતે બનાવવાનું પ્રચલીત છે. એક રીત મુજબ અજમોદ, કાળાં મરી, પીપર, વાવડીંગ, દેવદાર, ચીત્રક, સુવાદાણા, સીંધવ, પીપરીમુળ દરેક એક ભાગ, સુંઠ ૧૦ ભાગ, વરધારો ૧૦ ભાગ અને હરરે પાંચ ભાગ લેવામાં આવે છે. અડધી ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ ગાયના દુધથી બનાવેલ તાજી મોળી છાશમાં નાખી દીવસમાં ત્રણ વખત પીવામાં આવે તો પાતળા ઝાડા, સંગ્રહણી, આમયુક્ત ચીકણા ઝાડા અને જુનો મરડો મટે છે. આંતરડાં નબળાં હોય અને આહારનું પાચન થયા વગર જ પાતળા ઝાડા થઈ જતા હોય તો આ ચુર્ણથી આરામ થાય છે. આ ચુર્ણ સારી વીશ્વાસુ ફાર્મસીનું લાવીને પણ વાપરી શકાય.

392. અડદના કેટલાક ગુણ : અડદ પરમ પૌષ્ટિક છે. એમાં ઉત્તમ પ્રકારનું પ્રોટીન છે, જે શરીરના સ્નાયુઓને સુદૃઢ કરે છે. અડદ પચવામાં ભારે, મળમુત્રને સાફ લાવનાર, સ્નીગ્ધ-ચીકણા, પર્યા પછી મધુર, આહાર પર રુચી ઉત્પન્ન કરાવનાર, વાયુનાશક, બળપ્રદ, શુક્રવર્ધક, વાજીકર એટલે મૈથુન શક્તી વધારનાર, ધાવણ વધારનાર, શરીરને હષ્ટપુષ્ટ કરનાર, તથા હરસ, અર્દીતવાયુ એટલે મોંઢાનો લકવા, દમ, પાર્શ્વશુળ, કમરનો દુખાવો અને વાયુનો નાશ કરનાર છે. અડદનો ઉપયોગ કરવાથી કામશક્તી વધે છે. આથી જ આપણે ત્યાં શીયાળામાં અડદીયો પાક ખવાય છે. અડદના મુખ્ય બે ગુણ છે બળ આપનાર અને વાયુનાશક.

393. અક્કલકરા વીશે વધુ : અક્કલકરાના એકથી દોઢ કુટના છોડ બંગાળ, ઈજીપ્ત અને અરબસ્તાનમાં થાય છે. આપણે ત્યાં આ છોડ કોઈ કોઈ સ્થળે થાય છે. તેના મુળ અને ડાંખળી આપણા દેશમાં આયાત થાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


એના છોડને પીળાં-સોનેરી ફુલો આવે છે. તેની ડાંખળી ચાવવાથી જીભે રવરવ થાય છે અને મોઢામાંથી લાળ પડે છે.

તેનાં ફુલો ઉધરસ ઉપર પાનમાં ખવાય છે. એની આયાત અલ્જીરીયાથી કરવામાં આવે છે. એનાં મુળ બજારમાં મળે છે. તે બેથી ત્રણ ઈંચ લાંબાં અને ટચલી આંગળી જેટલાં જાડાં હોય છે. આ મુળ બહારથી ભુરા રંગનાં અને તોડવાથી અંદર સફેદ જેવાં હોય છે. મુળને ચાખવાથી જીભ પર ચમચમાટ થાય છે.

એ ગરમ અને બળવર્ધક છે તથા વાયુ, કફ, પક્ષાઘાત, મોઢાનો લકવા, કંપવા અને સોજા મટાડે છે. વળી એ શુક્રસ્થંભક અને આર્તવજનક છે. એને ઘસીને લગાવવાથી ઈન્દ્રીય દૃઢ થાય છે. દાંતનાં પેઢાં ફુલી જવાં, જીભ જકડાઈ જવી વગેરેમાં ઉપયોગી છે.

394. જેઠીમધ કફ માટે: યષ્ટીમધુ એટલે જેઠીમધ. જેઠીમધનો શીરો, વરીયાળી, મીંઢીઆવળ, સાકર અને તજ સરખા વજને લઈ ખુબ ખાંડી બારીક ચુર્ણ કરવું. પછી તેમાં ગાયનું દુધ જરુર પુરતું ઉમેરી, ખુબ ખરલ કરી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી સારી રીતે સુકવી બાટલી ભરી લેવી. બે-બે ગોળી સવારે, બપોરે અને રાત્રે ચુસવાથી કફ વગરની સુકી ઉધરસ, અવાજ બેસી જવો, ગળાનો દુખાવો, બળતરા, સોજો (ફેરીન્જાયટીસ), કફ, શરદી, સળેખમ વગેરે મટે છે. આ ગોળી સારી ફાર્મસીની લાવીને પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય. બજારમાં જેઠીમધના શીરાની નાની-નાની સ્ટીક મળે છે. આ સ્ટીકના નાના ટુકડા ચુસવાથી પણ ઉપર્યુક્ત તકલીફોમાં લાભ મળે છે.

395. બહેડાં : ઉધરસ સાથે ચીકણો કફ વધુ પ્રમાણમાં નીકળતો હોય તો તેમાં બહેડાંના સેવનથી લાભ થાય છે. બહેડાં તુરાં અને રુક્ષ હોવાથી કફનો નાશ કરે છે. શરીરમાં ભેગા થયેલા અને ચોંટી રહેલા કફને બહેડાં ઉખેડીને બહાર કાઢવાની કીયા કરે છે. આથી બહેડાંના સેવનથી કફજન્ય રોગો દુર થાય છે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

396. ઝાડાનો એક ઉપાય: અતીવીષા એટલે અતીવીષની કળી અતીસાર-ઝાડાનું ઉત્તમ ઔષધ છે. કોઈ પણ પ્રકારના ઝાડામાં દીપન, પાચન અને સંગ્રાહી ઔષધની જરૂર હોય છે. અતીવીષની કળીમાં આ ત્રણે ગુણ છે અને તે આમનાશક પણ છે.

અતીસારમાં સુંઠ અને અતીવીષા બંનેનું ૫-૫ ગ્રામ ચુર્ણ ૧ કીલો પાણીમાં નાખી મંદ તાપે ઉકાળવું. અડધું પાણી બળી જાય ત્યારે ગાળીને ઠંડુ કરી લીંબુનો કે દાડમનો રસ ઉમેરી પી જવું. એનાથી આમનું પાચન થાય છે, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે અને પાતળા ઝાડા બંધ થાય છે. કોઈ પણ પ્રકારના પાતળા ઝાડામાં આ ઉપચાર કરી શકાય. મળ બંધાઈ જવાથી અતીસાર મટે છે. રક્તાતીસાર-લોહી મીશ્રીત ઝાડા અને પીત્તાતીસાર-બળતરા સાથેના ઝાડા સીવાયના ઝાડામાં આ ઉપચારથી ફાયદો થાય છે.

397. અમૃતારીષ્ટ : ગળો, દશમુળ, જીરુ, ગોળ, પીત્તપાપડો, સપ્તપર્ણ, સુંઠ, મરી, પીપર, મોથ, નાગકેસર, અતીવીષ અને કડાછાલના મીશ્રણથી બનાવેલું દ્રવ ઔષધ તે અમૃતારીષ્ટ. સારી ફાર્મસીનું આ દ્રવ ઔષધ વચરકો ત્રણથી ચાર ચમચી અને બાળકો અડધીથી એક ચમચી (બાળક મોટું હોય તો દોઢ ચમચી) સવાર-સાંજ સેવન કરે તો અરુચી, અપચો, મંદાગ્ની, યકૃત(લીવર)ના રોગો, જીર્ણજ્વર, આંતરીક મંદ જ્વર, પેટના રોગો, અશક્તી, લોહીના રોગો અને ચામડીના રોગોમાં સારો ફાયદો થાય છે. એનાથી મળ સાફ ઉતરી કબજીયાત પણ મટે છે.

398. વાસાદી ક્વાથ : અરડુસી, દ્રાક્ષ અને હરડે આ ત્રણે ઔષધના સરખા વજને-સરખા ભાગે બનાવેલા ઉકાળાને વાસાદી ક્વાથ કહે છે, કેમ કે એમાં અગત્યનું ઔષધ વાસા એટલે અરડુસી છે. અડધા કપ જેટલા આ ઉકાળામાં હુંફાળો થયા બાદ ત્રણ ચમચી મધ અને એક ચમચી સાકર મેળવીને સવાર-સાંજ બે વખત પીવામાં આવે તો રક્તપીત્ત, ક્ષય, ઉધરસ, શ્વાસ-દમ, જુની શરદી વગેરે કફના રોગો મટે છે. જીર્ણજ્વર, કફનો જ્વર અને પીત્તજ્વર પણ મટે છે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

399. પેશાબની છુટ માટે : એક ચમચી અળસીના બીજનો ભુકો અને એક ચમચી જેઠીમધનો ભુકો કરી એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળવું. અડધો ગ્લાસ દ્રવ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠંડું પડે ત્યારે ગાળીને સવાર-સાંજ પી જવું. આ ઉકાળો ન ભાવે તો તેમાં થોડી સાકર નાખીને પણ પી શકાય. આથી મુત્રમાર્ગની ગરમી-બળતરા, મુત્રકષ્ટ, મુત્રાવરોધ ઉપરાંત કફના રોગો પણ શાંત થાય છે.

400. રક્તપ્રદર-લોહીવા : એક ગ્લાસ ગાય કે બકરીના દુધમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી એક ચમચી અશોક વૃક્ષની છાલનું ચુર્ણ નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠંડુ કરી સવાર-સાંજ પીવાથી અને આહારમાં ગરમ પીત્તવર્ધક દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરી, સંપુર્ણ આરામ કરવાથી રક્તપ્રદર-લોહીવા મટે છે. એમાં બજારમાં તૈયાર મળતું અશોકારીષ્ટ પણ ઉત્તમ છે.

401. શક્તી અને વજન માટે : અશ્વગંધાનાં સડેલાં ન હોય એવાં પુષ્ટ મુળીયાનું અડધીથી એક ચમચી બારીક ચુર્ણ (જે બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે) ઘીમાં શેકી એક ગ્લાસ દુધમાં સાકર નાખી ઉકાળીને ઠંડુ પડે પછી પીવાથી અશક્તી લાગતી હોય, કમર દુખતી હોય, ચક્કર આવતાં હોય, વજન વધતું જ ન હોય વગેરેમાં લાભ થાય છે. સુકાતા જતા બાળક માટે અને નબળા બાંધાની સ્ત્રીઓ માટે આ ઉપચાર ખુબ સારો છે. એનાથી પ્રદર મટે છે, વાજકરણ શક્તી (સેક્સ પાવર) વધે છે અને ઉંઘ પણ સારી આવે છે. અશ્વગંધારીષ્ટ પણ પી શકાય.

402. શરદી-કફમાં આદુ : ચણા જેવડા આદુના પાંચ-છ ટુકડા એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળવા. અડધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળીને એટલું જ દુધ અને એક ચમચી સાકર નાખી સામાન્ય ચાની જેમ ધીમે ધીમે સવાર-સાંજ પીવાથી કફ, શરદી, ઉધરસ, માથાનો દુખાવો તેમ જ કમર અને છાતીની પીડા મટે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


આદુ તીક્ષણ અને ઉષ્ણ હોવાથી આ ઉપચારથી શરીરના સુક્ષ્મ માર્ગોના અવરોધો દુર થાય છે. આહારનું યોગ્ય પાચન થાય છે અને રસ, રક્તાદી ધાતુઓની વૃદ્ધિ થતાં શરીર સ્વસ્થ, સુંદર બને છે.

પીત્તના રોગોમાં અને પીત્ત પ્રકૃતીવાળાએ આ ઉપચાર ન કરવો.

403. આદુનો અવલેહ (ચાટણ) ૫૦૦ ગ્રામ આદુ છીણી પેસ્ટ બનાવી ૫૦૦ ગ્રામ ઘીમાં ધીમા તાપે હલાવતાં હલાવતાં શેકવું. શેકતાં લાલ રંગનું થાય ત્યારે તેમાં ૫૦૦ ગ્રામ ગોળની ચાસણી મીશ્ર કરી ખુબ હલાવી બાટલીમાં ભરી લેવું. આ ચાટણથી ભુખ લાગે છે, ભોજન પર રુચી પેદા થાય છે, વજન વધે છે તથા કફ દુર થાય છે. ગર્ભાશયના દોષ અને અનીયમીત માસીકમાં પણ ખુબ હીતકર છે. પ્રસુતાએ આ ચાટણ એક-દોઢ માસ સુધી લેવું જોઈએ, જેથી ગર્ભાશયમાં બગાડ રહી જતો નથી.

404. અષ્ટમંગલ ધૂત : બજારમાં એ તૈયાર પણ મળે છે. વજ, કઠ, બ્રાહ્મી, સફેદ વાળો, સરસવ, અનંતમુળ, સીંધવ અને લીંડીપીપર આ આઠ ઔષધ સરખા વજને લઈ પાણીમાં વાટી ચટણી જેવું બનાવી એમાં ગાયનું ઘી ચારગણું અને સોળગણું પાણી મેળવી ધીમા તાપે ઉકાળી ફક્ત ઘી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને બાટલી ભરી લેવી. આ ઘી બાળકોને થોડું થોડું ચટાડવાથી બુદ્ધિ વધે છે, યાદશક્તિ તીવ્ર બને છે તથા શારીરિક અને માનસીક વીકાસ ઝડપી બને છે. ત્રણ વર્ષથી મોટાં બાળકોને અડધી ચમચી ઘી સવાર-સાંજ આપવું.

405. આમલીનાં ફુલોનો ગુલકંદ : ૫૦૦ ગ્રામ આમલીનાં ફુલ અને એક કીલો બડી સાકરના પાઉડરને મીશ્ર કરી ચોખ્ખા હાથે ખુબ મસળી પેસ્ટ જેવું બનાવી કાચની બરણી ભરી લેવી. આ બરણીને રોજ તડકામાં ૨૦થી ૨૫ દીવસ મુકવાથી આમલીના ફુલોનો ગુલકંદ તૈયાર થઈ જશે. આ ગુલકંદ એક ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી અપચો, અરુચી, મોળ આવવી અને પીત્તના રોગો શાંત થશે. પીત્ત વધે નહીં એ મુજબ પરેજી પાળવી, એટલે કે પીત્તકારક ખોરાક લેવામાં કાળજી લેવી.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

406. આંકડાસીદ્ધ તેલ : તેલ કે સરસવના તેલમાં આંકડાનાં મોટાં, પાકાં, ભરાવદાર પાન એક એક નાખી તળવાં. પાન સાવ બળી જાય એટલે તેને કાઢી બીજું પાન તળવું. આ રીતે તૈયાર કરેલું તેલ શીશીમાં ભરી લેવું. વાના દરેક જાતના દુઃખાવામાં આ તેલની માલીશ કરવાથી ફાયદો થાય છે. આંકડો ગરમ હોવાથી એના પાન વડે સીદ્ધ કરેલું તેલ વાનો દુખાવો દુર કરે છે.

407. આંબાહળદર વીષે વધુ : આંબાહળદરની સુગંધ આંબા જેવી હોય છે, તેથી એને એ નામ મળ્યું છે. એ કડવી, તીખી, ઠંડી, પચી ગયા પછી મધુર અને ત્રીદોષનાશક છે. વળી એ ભુખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, મળ રોકનાર, સોજો ઉતારનાર અને દુખાવો શાંત કરનાર છે. એના ગુણ હળદર અને આદુ જેવા જ છે પણ આદુ ગરમ છે, જ્યારે આંબાહળદર શીતળ અને પીત્તહર છે. આંબાહળદર ચામડીના રોગો, વાતરક્ત, ત્રણે દોષ(વાયુ, પીત્ત, કફ), વીષ, હેડકી, દમ, સસણી, શરદી અને કફના રોગોનો નાશ કરે છે. એનાં અથાણાં બનાવીને ઉપયોગ કરી શકાય.

408. લોહીવા અને સફેદ પ્રદરમાં ઉમરો : સ્ત્રીઓને થતા લોહીવા અને સફેદ પ્રદરમાં ઉમરાની છાલ અને અશોકની છાલનો ઉકાળો સાકર (ખાંડ નહીં-ખાંડ ગરમ છે, સાકર ઠંડી) નાખી પીવાથી લાભ થાય છે. નીબજાતની મદદથી આ ઉકાળાની બસ્તી (એનીમા) લઈ શકાય, જેનાથી ઘણો ઝડપી લાભ મેળવી શકાય.

409. ઉષ્ણ ફળો : સામાન્ય રીતે ફળો દરેક માટે લાભકારી હોય છે પણ તેમાં કેટલાંક ફળો ઉષ્ણ પ્રકૃતી ધરાવતાં હોય છે જેવાં કે કેરી, પપૈયુ, સકરટેટી વગેરે. આવાં ફળો વ્યક્તીમાં જુસ્સો તો પ્રેરે જ છે ઉપરાંત શ્વાસ (દમ) જેવી બીમારીમાં પણ રાહત આપે છે. તાજેતરમાં થયેલા સંશોધનમાં એ બાબત સાબીત થઈ છે કે દમ, ફેફસામાં થતો કફ એ આવા ઉષ્ણ પ્રકૃતી ધરાવતાં ફળોના સેવનથી ઘટે છે. એટલું જ નહીં પણ બ્લડ પ્રેસર ઘટાડવામાં પણ ઉપયોગી થાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિત કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

પહેલાં વૈજ્ઞાનીકોનું માનવું હતું કે ફળોથી કફ પ્રધાન વ્યક્તિઓને કફ વધવાની દહેશત રહે છે પણ હવે એ બાબતમાં વૈજ્ઞાનીકોનું એવું મંતવ્ય છે કે જે વ્યક્તિઓને દમ હોય અને સાઈડ ઈફેક્ટના ડરથી દવા લેવા તૈયાર ન હોય તેવી વ્યક્તિને આવાં ગરમ ફળો પણ દમમાં રાહતરુપ થઈ શકે છે.


410. એક ઉકાળો : સુંઠ, અરડુસી, ભારંગમુળ અને ભોંયરીંગણી સુકવી સરખા ભાગે ખાંડીને અધકચરો ભુકો બનાવી બે-ત્રણ ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળવો. એક ગ્લાસ જેટલું પાણી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠંડું પાડી, ગાળીને સવાર-સાંજ પીવાથી ઉધરસ, હેડકી, શ્વાસ અને સ્વરભેદ (અવાજ બેસી જવો) મટે છે.

411. પાચનની નબળાઈમાં : પાચનતંત્રમાં જ્યારે આંતરીક પાચક રસોની ઉત્પત્તિ ખુબ જ ઓછી થતી હોય, પીત્તનો યોગ્ય માત્રામાં સ્ત્રાવ થતો ન હોય એવી અવસ્થામાં પાંચથી છ એલચી દાણાનું ચુર્ણ (એટલે લગભગ ૧ ગ્રામ) અને શેકેલી હીંગ એક ચોખાભાર (૧૬ ગ્રામ) લઈ, લીંબુના થોડા રસમાં મેળવીને આપવાથી પેટનો ગેસ-વાયુ, આફરો, ઉદરશુળ વગેરે મટે છે.

412. તમામ પ્રકારના દુખાવા પર : એલચીદાણા, જવખાર, હીંગ અને સિંધવનો ઉકાળો પીવાથી તમામ પ્રકારનાં શુળ મટે છે-કમર, ઉદર, નાભી, પીઠ, મસ્તક, આંખ કે કાન બધા જ પ્રકારના દુખાવા પર એને અકસીર માનવામાં આવે છે.

413. કરંજનાં પાન : પેટમાં ગેસ થતો હોય, વાનો ગોળો થતો હોય, ભુખ ન લાગતી હોય, અપચા જેવું રહેતું હોય તો કરંજના પાનનું પાથી અડધી ચમચી ચુર્ણ એક ગ્લાસ મોળી છાસમાં નાખી પીવાથી લાભ થાય છે. હરસમાં પણ આ ઉપચાર ખુબ સારો છે.

શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં દુખાવો થતો હોય તો સહેજ ગરમ કરેલાં કરંજનાં પાન બાંધવાથી શીઘ્ર ફાયદો થાય છે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

414. કલ્યાણ ગુટીકા : બીજ વગરની કાળી સુકી દ્રાક્ષ ૫૦ ગ્રામ અને હરડે ચુર્ણ સો ગ્રામને ખુબ વાટી-લસોટી એક ચમચી જેટલા આ મીશ્રણની મોટી મોટી ગોળીઓ બનાવવી. એક કપ પાણીમાં એક ગોળી અડધો કલાક રાખવી. પછી તેને એ જ પાણીમાં ખુબ મસળીને પેસ્ટ જેવું દ્રવ સવારે પીવાથી શરીરમાં પીત્તના પ્રકોપથી ઉત્પન્ન થયેલા અનેક વીકારો, કબજીયાત, અમ્લપીત્ત, ગેસ કે મળની તીવ્ર દુર્ગંધ, જ્વર, મંદાગ્ની, અરુચી, આફરો, હૃદયરોગ, લીવરના રોગો, આંતરડાંની નબળાઈ, લોહીબગાડ, ચામડીના રોગો, ઉંધરસ, પ્રમેહ અને કમળાના રોગોમાં ખુબ જ સારું પરીણામ આપે છે. ઘણા રોગોમાં કલ્યાણ કરનાર હોવાથી આ ઔષધને ‘કલ્યાણ ગુટીકા’ એવું નામ અપાયું છે.

415. પેટના રોગોમાં કાચકા : કાચકાને શેકી તેનું ઉપરનું છોતરું કાઢી નાખી અંદરની સફેદ મીંજ કાઢી, તેને ખુબ ખાંડીને બનાવેલ બારીક ચુર્ણ પા ચમચી, એટલું જ અજમાનું ચુર્ણ અને ત્રણથી ચાર કાળાં મરીનું ચુર્ણ મીક્સ કરી રોજ સવારે અથવા રાત્રે હુંફાળા પાણી સાથે લેવાથી પેટના કૃમી, જુનો અને વારંવાર થતો મરડો, ઉંદરશુળ, કાચા-પાકા ઝાડા, પેટનો વાયુ-આફરો, પેટનું ભારેપણું-જડતા, અપચો વગેરે મટે છે.

416. પથરીમાં કાળી પાટ : કાળીપાટ ગળોના કુળની વૃક્ષો અને જમીન પર ફેલાતી વેલ છે. એનાં પાન ગળોનાં પાન જેવાં જ હૃદયાકાર હોય છે. મુળ અડધો ઈંચ જાડાં અને જમીનમાં ઉંડાં ઉતરે છે. ઔષધ તરીકે એનાં મુળનો ઉપયોગ વધુ થાય છે. કાળીપાટના મુળને ખાંડીને બનાવેલા એક કપ જેટલા ઉકાળામાં ચપટી જવખાર મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી કીડનીની પથરી મટે છે.

417. ખાંસીમાં મરી : અડધી ચમચી કાળાં મરીનું ચુર્ણ, અડધી ચમચી ઘી, એક ચમચી મધ અને એક ચમચી સાકર મીશ્ર કરી ચાટવાથી બધા પ્રકારની ખાંસી મટે છે. દમ-શ્વાસમાં પણ આ પ્રયોગ ખુબ હીતાવહ છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

418. સોરાયસીસ-ચામડીના રોગમાં કીડામારી :

સોરાયસીસ બહુ જીદી રોગ છે. એ ક્યાં તો નજીવી દવાથી ક્યાં તો સેંકડો રુપીયા ખર્ચવા છતાં ન મટે એવો છે. એક વખત મટી ગયા પછી ફરીથી ઉથલો પણ મારે છે. કોઈ દવા આ રોગ પર સચોટ પુરવાર થઈ નથી. આ રોગમાં એકને લાગુ પડતી દવા બીજાને લાગુ પડતી નથી. કીડામારી આમાં વાપરી જોવા જેવી છે. કીડામારીને દીવેલમાં સારી રીતે કાલવી લગાડવાથી અથવા તાજાં લીલાં પાનનો રસ અથવા પાન લસોટીને બનાવેલી પેસ્ટ ચામડીના આ રોગમાં સવાર-સાંજ લગાવી જોવી.

419. ઝાડામાં કુટજારીષ્ટ :


આ દ્રવ ઔષધમાં પડતું મુખ્ય ઔષધ છે કડાછાલ. જે કુટજ વૃક્ષની છાલ છે. જેમને પરચા વગરના એકદમ પાતળા ઝાડા થતા હોય, ચીકાશવાળા-મ્યુક્સ સાથે ઝાડા થતા હોય, જુનો મરડો હોય, આંતરડાંનો સોજો હોય, અલ્સરેટીવ કોલાયટીસ હોય એમાં કુટજારીષ્ટ ઉત્તમ ફાયદો કરે છે. ચારથી પાંચ ચમચી કુટજારીષ્ટ એમાં એટલું જ પાણી મેળવીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવું. પરચા વગરના ઝાડામાં પણ હીતાવહ છે.

420. પાચન ચુર્ણ :

અજમો, સીંધવ અને હરડે દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને હીંગ ૫ ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ કરવું. એને પાચન ચુર્ણ કહે છે. જમ્યા પછી અડધીથી એક ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણી સાથે બપોરે અને રાત્રે નીચમીત લેવાથી ભુખ ન લાગવી, અપચો, પેટનું ભારેપણું, મોળ, ગેસ, અજીર્ણ અને ઓડકાર મટે છે.

421. અતીસાર :

૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબુત ભુચ મારી એક અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકાવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ ૫૦-૬૦ ગ્રામ દીવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી અતીસાર મટે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


422. અનીદ્રા : મોટા ભુરા કોળાની છાલ ઉતારી, બી તથા અંદરનો પોચો ભાગ કાઢી નાખી, બબ્બે રૂપીયા ભારનાં (આશરે ૨૫ ગ્રામનાં) પતીકાં પાડી પાણીમાં બાફવાં. જરા નરમ પડે એટલે કપડામાં નાખી પાણી નીતારી કાઢવું. બાફેલાં પતીકાં બમણી સાકરની ચાસણીમાં નાખવાં. કેસર અને એલચી ઈરછા પ્રમાણે નાખી શકાય. આ મુરબ્બો નીચમીત ખાવાથી અનીદ્રામાં રાહત થાય છે.

423. અરુચી : બે ચમચી આમલી એક ગ્લાસ પાણીમાં પલાળવી. સવારે સોપારી જેટલો ગોળ તથા કાળાં મરી અને એલચીનું થોડું ચુર્ણ નાખી પીવું. એનાથી ભુખ લાગશે અને અરુચી દુર થશે. ઉપરાંત આમલીનું શરબત પીવાથી ગ્રીષ્મમાં લુ લાગતી નથી.

અરુચીનો બીજો સરળ ઉપાય આ મુજબ કરી શકાય. સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કીલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારે જ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. પાણીમાં આ શરબત ૧૫થી ૨૫ ગ્રામ જેટલું મેળવી પીવાથી અરુચી મટે છે.

424. એરંડાના મુળની છાલ : જુના વાયુના રોગમાં એરંડાના મુળની છાલનો બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક ગ્લાસ પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠંડુ પાડી બે ચમચી મધ નાખી સવાર-સાંજ પીવું. એનાથી કટીશુળ, કમર કે સાંધા જકડાઈ જવા, સાંધા દુખવા, પીંડીઓ અને રનાયુઓનું કળતર, રાંઝણ વગેરેમાં ખુબ ફાયદો થાય છે. વાયુના ઉગ્ર રોગમાં આ ઉકાળામાં એક ચમચી દીવેલ અને બે ચમચી સુંકનું ચુર્ણ નાખી પીવામાં આવે તો વધુ લાભ થાય છે.

425. દીવેલ : દીવેલ એક તદ્દન નીર્દોષ વીરેચન દ્રવ્ય છે. એ ઘણા રોગો મટાડે છે. જુની કબજીયાત, કોઠામાં ગરમી, દુઝતા હરસ, મળમાર્ગમાં ચીરા, વારંવાર ચુંક આવી ઝાડા થવા, આંતરડામાં કે મળમાર્ગમાં બળતરા થવી વગેરેમાં દીવેલ ઉત્તમ ઔષધ છે. એક ગ્લાસ ગરમ દુધમાં બેથી ત્રણ ચમચી કે પોતાની

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ પ્રકૃતી મુજબ દીવેલ નાખી રાત્રે સુતી વખતે પીવાથી એક-બે પાતળા ઝાડા થઈ કફ, પીત્તાદી દોષો નીકળી જાય છે અને આંતરડાની શક્તિ વધે છે.


426. આફરો અને પેટનો દુખાવો : પાચનતંત્રમાં જ્યારે આંતરીક પાચક રસોની ઉત્પત્તિ ખુબ જ ઓછી થતી હોય, પીત્તનો યોગ્ય માત્રામાં સ્રાવ થતો ન હોય એવી અવસ્થામાં પાંચથી છ એલચી દાણાનું ચુર્ણ (૧ ગ્રામ) અને શેકેલી હીંગ ૧૬ ગ્રામ (૧ ચોખાભાર) લઈ, લીંબુના થોડા રસમાં મેળવીને આપવાથી પેટનો ગેસ-વાયુ, આફરો, ઉદરશુભ વગેરે મટે છે.

427. પીત્તની અધીકતામાં કડુ : ૧૦૦ ગ્રામ કડુના ચુર્ણમાં એટલો જ ગોળ મેળવી ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. સવાર, બપોર, સાંજ બબ્બે ગોળી પાણી સાથે લેવાથી પીત્તની અધીકતાને લીધે ખાટા ઓડકાર, ઉલટી, પેટમાં બળતરા, મોંની કડવાશ, પીત્તની અધીકતાથી થતો માથાનો દુખાવો, જેવી તકલીફો મટે છે. વળી પાચનક્રીયામાં સુધારો થતાં શરીરની નીર્બળતા પણ મટે છે.

428. પંચામૃત ચાટણ : સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી વીસ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી અરુચી મટે છે.

429. આદુ, ગોળ, ઘીનો અવલેહ : ૨૦૦ ગ્રામ આદુ છોલી ચટણી બનાવી ૨૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકવી. શેકાઈને લાલ થાય ત્યારે એમાં ૪૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી શીરા જેવો અવલેહ બનાવવો. આ અવલેહ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ જેટલો ખાવાથી અગ્નીમાંઘં, ઉદરવાત, આમવૃદ્ધી, અરુચી અને કફવૃદ્ધી મટે છે. પ્રસુતાને ખવડાવવાથી તે ખોરાક સારી રીતે લઈ શકે છે.

430. પપૈયાનું દુધ : મોટા કાચા પપૈયા પર ઉભા ચીરા કરી, તેમાંથી ટપકતું દુધ ચીનાઈ માટીની કે સ્ટેનલેસ સ્ટીલની રકાબી કે પ્યાલામાં ઝીલી લેવું.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

તેને તરત જ તડકામાં સુકવી સફેદ ચુર્ણ બનાવી સારા બુચવાળી કાચની શીશીમાં ભરી લેવું. આ ચુર્ણના સેવનથી આમવાત અને આંતરડાના રોગો મટે છે. એનાથી અપચો અને અમ્લપીત્ત પણ મટે છે.

431. આંખોની કાળાશ : આંખોની નીચેના કાળા ભાગ પર સરસીયાના તેલનું માલીશ કરવાથી અને સુકાં આંબળાં અને સાકરના ચુર્ણનું સમાન માત્રામાં સવાર-સાંજ પાણી સાથે સેવન કરવાથી આંખો નીચેના કાળા ડાઘ દુર થાય છે.


432. મોતીયાના સરળ ઉપાય : સંદેશ દૈનીકના તા. 20-9-2019ના અંકમાંથી એમના સૌજન્ય થકી. આનો કોઈ પ્રયોગ મેં કર્યો નથી, આથી એની અસરકારકતા વીશે હું કશું કહી ન શકું. મારી બંને આંખોમાં 15-17 વર્ષો પહેલાં ઓપરેશનથી મોતીયા દુર કરવામાં આવ્યા છે.

(1) વરીયાળીના લીલા છોડ લાવીને કાચના વાસણમાં રાખવા. જ્યારે તે પુરેપુરા સુકાઈ જાય ત્યારે તેનું બારીક ચુર્ણ બનાવવું. તેને સુરમાની જેમ આંખોમાં લગાવવાથી મોતીયાની સમસ્યા દુર થાય છે. આ ઉપાય સતત ત્રણ મહીના સુધી કરવો.

(2) સફેદ ડુંગળીના રસમાં એટલા જ પ્રમાણમાં મધ મીક્સ કરીને આંખોમાં લગાવવાથી થોડા દીવસમાં મોતીયાની સમસ્યાથી રાહત મળે છે, અને બરાબર જોઈ શકાય છે.

(3) હીંગ, સુંઠ તથા વરીયાળી ત્રણે સરખા પ્રમાણમાં લઈને પીસી લો. એમાં મધ મીક્સ કરી રોજ 3-4 ગ્રામ ખાવાથી મોતીયો વધી શકતો નથી, અને ધીમે-ધીમે સારું થઈ જાય છે.

433. કોફી : તા. 4-10-2019ના ‘દિવ્યભાસ્કર’માં નીચે મુજબ વાંચવા મળ્યું.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

હેલ્થ ડેસ્ક: કોફીની એક ચુસકી શરીરને અનોખી ઊર્જા આપે છે એ વાત ખોટી નથી. કોફીનું સેવન મોટાભાગે આપણે ઊંઘ પણ ઉડાવવા કરીએ છીએ. પરંતુ તાજેતરમાં થયેલા એક રિસર્ચમાં આ વાત સામે આવી છે કે કોફી પીવાથી પેટમાં પથરી થવાનું જોખમ પણ ઓછું રહે છે. એક અભ્યાસ અનુસાર, આખા દિવસમાં 6 કે તેથી વધુ વખત કોફી પીએ તો ગોલ બ્લેડર (પિત્તાશય)માં પથરી થવાનું જોખમ પણ ઓછું થઈ જાય છે. એક રિસર્ચમાં આ વાત બહાર આવી છે કે, વધુ કોફી પીતા લોકોના પિત્તાશયમાં પથરી થવાનું જોખમ કોફી નહીં પીનારા લોકોની તુલનામાં 23% સુધી ઓછું હોય છે.

મેં મારા 81 વર્ષના જીવનમાં સૌ પ્રથમ કોફી ટ્રાઈ કરી. કોફી વીશે કશું વાંચીને નહીં, એમ જ. એના વાયુનાશક ગુણથી હું ખુબ પ્રભાવીત થયો અને પીવાનું ચાલુ રાખ્યું. પરંતુ એની બીજી અનીચ્છનીય અસર થવાની શરૂ થતાં બંધ કરી. કોઈ પણ આહારની બધાં લોકો પર સરખી અસર થતી હોતી નથી, કેમ કે દરેક શરીર અદ્વિતીય છે. આથી માત્ર ક્યાંક વાંચીને એમાં જણાવેલ લાભ થશે એમ માની લેવું ન જોઈએ. પોતાના શરીર પર થતી અસર મુજબ ફેરફાર કરતા રહેવું. મારા ખ્યાલ મુજબ 6 કે તેથી વધુ કપ કોફી લાભ કરતાં નુકસાન વધુ કરે છે.

434. બાળક માટે : જો કોઈ બાળકને બરાબર બોલતાં ન આવડતું હોય, મોડું અને તોતડું બોલતું હોય તો વાણી સુધારવા અક્કલકરો અને ઘોડાવજનો ઘસારો મધ સાથે ચટાડવાથી લાભ થાય છે.

435. અગ્નીતુંડી વટી : મોટા ભાગના રોગોનું મુળ કારણ અગ્નીમાંદ્ય (નબળી પાચનશક્તિ) હોય છે. એનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ અગ્નીતુંડી વટી જે બજારમાં મળે છે તે છે. સવાર-સાંજ એક એક ગોળી નવશેકા દુધ સાથે લેવી. પંદર દિવસ પછી એક અઠવાડિયું બંધ કરવી. સતત એકધારું સેવન ન કરવું. ઉપરાંત પીત્તના રોગોમાં પણ સેવન ન કરવું. એનાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, આમનું પાચન થાય છે, સંધીવા, આમવાત, અર્દીત(અડદીયો-મોં ફરી જવું) વા, કંપવા, પક્ષાઘાત, અરુચી, અજીર્ણ, આફરો, ગેસ, પેટની ચુંક વગેરે મટે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

436. આમલી અને કબજ્યાત : આમલીને તેનાથી બમણા પાણીમાં ચાર કલાક ભીંજવી રાખી, ગાળી, ઉકાળી, અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, તેમાં બમણી સાકરની ચાસણી મેળવી, શરબત બનાવી ૨૦થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું રાત્રે પીવાથી કબજ્યાત મટે છે.

જો ખાટી આમલી અનુકુળ આવતી હોય તો ખુબ જુની ખાટી આમલીનું શરબત દીવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી જુની કબજ્યાત પણ મટે છે.

437. પેશાબના રોગમાં આમળાં : આમળાનો રસ છ ચમચી અને હળદરનો રસ ત્રણ ચમચી અથવા બંને સુકાં ઔષધોનું સરખા ભાગે બનાવેલા એક ચમચી ચુર્ણનું સવાર-સાંજ સેવન કરવાથી દરેક પ્રકારના પેશાબના રોગો મટે છે. એનાથી રક્તશુદ્ધી, પ્રમેહ, બળતરા, કફ, પાંડુ-રક્તાલ્પતા વગેરે પણ મટે છે.

438. ઈંડાં અને પ્રોટીન : તુવેર, ચોળા, ચણા, અડદ, મસૂર ઈત્યાદિ દાળોમાં ઈંડાની સરખામણીએ પ્રોટીનનું પ્રમાણ દોઢગણું વધારે હોય છે. મગફળીમાં તો ઈંડાં કરતાં બમણું પ્રોટીન હોય છે. જો દરરોજ ૧૦૦ ગ્રામ મગફળી ખાવામાં આવે તો સારું એવું પ્રોટીન મળી શકે છે.


439. જીવનપદ્ધતી અને આયુષ્ય : આજના સમયમાં દરેક જણ 100 વર્ષ કે તેથી વધુ જીવી શકે. જુઓ આ સમીકરણ:

$$\text{દીર્ઘ જીવન} + \text{સુંદર સ્વાસ્થ્ય} = \text{સુખ}$$

આ સમજી શકાય તેવું એક સાદું સમીકરણ છે. એ તો દેખીતું જ છે કે માંદગીના બીછાના સહીતનું લાંબું જીવન પોતાના માટે અને આપ્તજનો માટે ભારરૂપ જ બની રહે. દીર્ઘજીવન સફળ ક્યારે ગણાય? જો તંદુરસ્તી સારી હોય, સ્વનીર્ભરતા હોય-પોતાના પગ પર જ ઉભા હોય અને સુખી હોય.

એક અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું છે કે આપણા આયુષ્યનો આધાર 30% આપણા જીન્સ પર અને 70% આપણી જીવનપદ્ધતી પર હોય છે. આમ આપણે કેટલું જીવીએ એની બહુ મોટી જવાબદારી આપણી જીવનપદ્ધતીને માથે છે.


અનુક્રમ કક્કાવાર અનુક્રમ (ઈન્ડેક્સ)

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

440. આયુષ્યવર્ધક આહાર : સવારમાં કોફી કે ચા પીતા હો તે તે છોડી દઈ લીલી ચા (ગ્રીન ટી) લેવી, જે ઓક્સીજનનીકરણ સામે રક્ષણ આપે છે. તળેલા ગાંઠીયા-ભજીયાંને બદલે સુકો મેવો-કાજુ, બદામ, પીસ્તાં વગેરેનો નાસ્તો કરવો. સફેદ ચોખા છોડી દઈ કડાના બ્રાઉન ચોખા વાપરવા. માંસાહારીએ માત્ર મરછી જ પસંદ કરવી. બટર ન લેતાં ઓલીવ ઓઈલ વાપરવું. મીઠાઈની જગ્યાએ ફળફળાદી અને પીવા માટે સોડા-લેમન છોડી દઈ માત્ર સાદા પાણીનો ઉપયોગ કરવો. માત્ર આટલા ફેરફાર કરવાથી પણ લાંબું આયુષ્ય મેળવવામાં ઘણો લાભ થઈ શકે. કેમ કે આ ફેરફારોમાં શુદ્ધ કાર્બોદીતની જગ્યાએ જટીલ કાર્બોદીત તથા લગભગ શાકાહારી પ્રોટીન અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક અસંપૂર્ણ ફેટનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

441. અજમો અને સંચળ કે સીંધવ : અજમાનું પા(૧/૪)થી અડધી ચમચી ચુર્ણ અને તેનાથી અડધો સંચળ કે સીંધવ પાણી સાથે રોજ સવારે અને રાત્રે લેવાથી શરીરના કોઈપણ ભાગનો સડો, દુર્ગંધ, વ્રણ-ચાંદાં-ઘા, વાયુના રોગો, કૃમી, મંદ જઠરાગ્ની, કબજીયાત, ગેસ, વાયુથી થતા હરસ-મસા, કફના રોગો, બરોળના રોગો, ઉદરશુળ, આફરો, સ્નાયુ ખેંચાવા, કરમીયાં, શુક્રદોષ, પેટના રોગો, હૃદયના રોગો, આમવાત વગેરે બધી તકલીફ મટે છે.

442. વીર્યશક્તી અને અડદ આયુર્વેદમાં અડદને શુકલ કઘ્વા છે. અડદથી શુકની-વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે. અડદ પુરુષાતનને ઝડપથી વધારે છે. વીર્યનું મુખ્ય ઘટક પ્રોટીન છે. બધાં જ કઠોળમાં પ્રોટીન હોય છે, પરંતુ અડદમાં ઉત્કૃષ્ટ પ્રોટીન હોય છે. આથી જ અડદના સેવનથી સારી શુક્રવૃદ્ધિ થાય છે. અડદ વાયુનાશક અને બલ્ય હોવાથી પણ કામશક્તી-મૈથુનશક્તી વધારે છે. જેમને વીર્યમાં શુક્રાણુની ખામીને લીધે જ બાળકો ન થતાં હોય તેમણે અડદ અને અડદીયા પાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જેમને સેક્સની સમસ્યા હોય, ઉત્તેજના ઓછી હોય તેમના માટે તો અડદ ઉત્તમ ઔષધની ગરજ સારે છે. આવી

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ તકલીફવાળાએ તો લાંબા સમય સુધી લસણવાળી અડદની દાળ, તલના તેલમાં બનાવેલ અડદનાં વડાં અને અડદીયો પાક નીચમીત ખાવાં જોઈએ.

443. લીંબુ, મીઠું, મરી અને સુંઠ : લીંબુના ચાર કકડા કરી કાચના વાસણમાં મીઠું, મરી અને સુંઠનું ચુર્ણ નાખી તડકામાં રાખી મુકવાથી મીઠાના સંયોગથી થોડા જ દીવસોમાં લીંબુ ગળી જાય છે. દરેકનું પ્રમાણ પોતાની રુચી અને પ્રકૃતી મુજબ રાખવું. તે ખાવાથી અજીર્ણ, મોઢાની લાળની સમસ્યા તથા મુખની વીરસતા-બેસ્વાદપણાની સમસ્યા મટે છે.


444. જાંબુદ્રવ : ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબુત ભુચ મારી એક અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ ૫૦-૬૦ ગ્રામ જેટલો દીવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી અપચો મટે છે.

445. અતીસારમાં બાર્લી વોટર : જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી, ત્રણચાર ઉભરા આવે એટલે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાર્લી વોટર કહે છે. એ પીવાથી અતીસાર મટે છે.

446. અનીદ્રામાં ગંઠોડા અને ગોળ : ગંઠોડાનું ચુર્ણ ગોળ સાથે મેળવી ખાવાથી અને ઉપર ગરમ દુધ પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. ગંઠોડાનું ચુર્ણ એટલા જ કે થોડા વધુ ગોળ સાથે સુવાના એક કલાક પહેલાં ખુબ ચાવીને ખાવાથી પણ થોડા દીવસોમાં અનીદ્રાની સમસ્યા મટે છે.

447. અરુચીમાં ખજુર : ૮૦ ગ્રામ ઠળીયા કાઢેલું ખજુર, ૧૦ ગ્રામ આમલી પલાળી ચોળીને કરેલું પાણી, ૫ ગ્રામ દ્રાક્ષ, ૨ ગ્રામ મરચું, ૨ ગ્રામ આદુ, જરુર પુરતું મીઠું અને ૮ ગ્રામ ખાંડ નાખી ચટણી બનાવી ખાવાથી અરુચી મટે છે અને ભુખ ઉઘડે છે.

448. વીટામીન ‘સી’ અને અલ્સર : વીટામીન ‘સી’ અલ્સર થતું તથા તેને વધતું અટકાવે છે. એક સંશોધનમાં માલુમ પડ્યું છે કે જેના શરીરમાં

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


વીટામીન ‘સી’ની માત્રા સૌથી વધુ હોય તેમને અલ્સર વધારતા એચ. પાયલોરી નામના બેક્ટેરીયાનો ચેપ લાગવાની શક્યતા ૨૫% ઘટી જાય છે. આથી સવારના ભોજન પહેલાં એક ગ્લાસ મોસંબી, નાસપતી, સંતરાં અથવા જમરુખનો રસ પીવાથી પેટનું અલ્સર થતું નથી. આમળાં ઉપરાંત મોસંબી, નાસપતી, સંતરાં, પેર અને જમરુખ વીટામીન ‘સી’ના ખુબ સારા સ્ત્રોત છે. આ રસનું પાચન થયા બાદ ભોજન કરવું જોઈએ.

449. અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ : હરડે, લીંડીપીપર, સુંઠ અને કાળાં મરી સરખા વજને મીશ્ર કરી, એ મીશ્રણથી બમણા વજનનો ગોળ મેળવી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. બબે ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે ચુસવાથી અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ મટે છે.

450. કચરીયું : ગોળથી ત્રણ ગણા કાળા તલ લઈ બંનેને ખુબ ખાંડી-કુટી અથવા મશીનમાં પીલી સુંઠ, ગંઠોડા જેવાં વાયુનાશક ઔષધીય દ્રવ્યો થોડી માત્રામાં મેળવવાં. એને કચરીયું કહે છે.

કચરીયું સ્નીગ્ધ, ઉષ્ણ, મધુર, થોડું તુરું, ત્વચ્ચા અને વાળ માટે હીતકારી, વાયુનો નાશ કરનાર અને ભોજન પરની અરુચી દુર કરનાર છે. વજન વધારવા શીયાળામાં કચરીયું ખાસ ખાવું. ૩-૪ ચમચી અથવા પાચનશક્તી મુજબ સવાર-સાંજ ખુબ ચાવીને ખાવું.

451. ત્રીગુણી ઔષધ કડુ : આયુર્વેદમાં કડુનું એક નામ છે ‘કૃષ્ણભેદી.’ કૃષ્ણ મલં ભિન્નતિ । જે કાળા મળને બહાર કાઢે છે એટલે કૃષ્ણભેદી. આયુર્વેદીય મતે ‘લેખન’ એટલે ચોંટી રહેલા મળને ઉખાડનાર, ‘ભેદન’ એટલે તુટેલા-છુટા પડેલા મળને બહાર ફેંકનાર અને ‘સંસ્રન’ એટલે સરકાવનાર-રેચક. આ ત્રણે ગુણો કડુમાં રહેલા છે. એકી સાથે આવા ત્રણ ગુણો ખુબ જ થોડાં ઔષધોમાં હોય છે. વાલના એકથી બે દાણા જેટલું એટલે આશરે અડધાથી એક ગ્રામ કડુનું ચુર્ણ એક કપ પાણીમાં નાખી, ઉકાળીને સવાર-સાંજ પીવું. આ ઉપચારથી આંતરડામાં ચોંટી ગયેલો જુનો મળ બહાર ફેંકાઈ જશે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


452. અજીર્ણ-અપયો : ભુખ લાગે ત્યારે જ જમવું. ઘઉં, ચોખા, મગ, કુણા મુળા, વેંગણ, સુરણ, પરવળ, પાકાં કેળાં, દાડમ, દ્રાક્ષ, દુધ, ઘી, દહીં, છાસ વગેરેનું ભુખ કરતાં થોડા ઓછા પ્રમાણમાં પોતાની પ્રકૃતીને માફકસર સેવન કરવું. માત્ર ગરમ પાણી પીને બે કે ત્રણ નકોરડા ઉપવાસ કરવા માત્રથી પણ અજીર્ણ મટી શકે છે.

453. આંખ આવવી : લીંબુનો રસ અને ગુલાબજળનું સમાન માત્રામાં મીશ્રણ કરી એક એક કલાકના અંતરે આંખોમાં આંજવાથી અને હળવો શેક કરવાથી એક જ દીવસમાં આવેલી આંખોમાં રાહત થઈ જાય છે.

454. કુવાડીયાનાં બી : ચોમાસામાં આપણે ત્યાં નકામી જગ્યામાં ઉગી નીકળતો કુવાડીયો દાદરનું એક ઉત્તમ ઔષધ છે. કુવાડીયાના બી શેકી ચુર્ણ બનાવી ૧-૧ ચમચી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી તથા ચુર્ણને લીંબુના રસમાં ઘુંટી દાદર પર ઘસીને લગાવવાથી દાદર મટે છે. આ ચુર્ણનો કોફી તરીકે પણ ઉપયોગ કરી શકાય. એનાથી ખસ, ખુજલી, ખોડો, દરાજ, ગડગુમડ વગેરે પણ મટે છે.

455. કેસર, સાકર અને ઘી : પા ચમચી કેસર, અડધી ચમચી સાકર અને બે ચમચી ઘી મીશ્ર કરી સહેજ તપાવી એકરસ થાય ત્યારે ઠંડુ પાડી બંને નસકોરામાં પાંચથી છ ટીપાં પાડવાથી ભ્રમર, લમણા, આંખ, કાન, કે માથાનો સામાન્ય દુખાવો તથા આધાશીશીનો દુખાવો પણ થોડીવારમાં જ મટી જાય છે. આ રીતે એકલા ઘી-સાકરનું નસ્ય લેવાથી પણ માથાનો દુખાવો અને આધાશીશી મટે છે, જેનો મેં 1964માં મારી પત્ની પર પ્રયોગ કરેલો અને ફરી કદી એને આધાશીશીની સમસ્યા થઈ નથી.

456. કેળાં ખાવામાં રાખવાની કાળજી : કાચાં કેળાં પચવામાં ભારે છે. કાચાં કેળાં ખાવાથી પેટમાં ભાર લાગે છે. તે પેટમાં દુઃખાવો કરે છે. પાકાં કેળાં પણ પચવામાં ભારે હોઈ ખુબ ચાવીને જ ખાવાં. એ ઠંડાં અને ભારે હોવાથી

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


કફ પ્રકૃતીવાળા અને મંદ પાચનશક્તીવાળા માટે કેળાં ખાવાં હીતાવલ નથી. વળી વધુ પડતાં કેળાં કઢી ન ખાવાં જોઈએ. કેળાં ખાધા પછી થોડી એલાયચી ખાવી જોઈએ જે એના પાચનમાં મદદકર્તા થશે. જેની છાલ પર કાળી ટીપકી પડેલી હોય અને લુમને પકડવાથી જે કેળાં પડી જાય તે બરાબર પાકેલાં ગણાય, અને એવાં કેળાં જલદી પચી જાય છે.

457. પીત્ત, અનીદ્રા અને તરસમાં કોકમ : કોકમને ચટણી જેમ પીસી, પાણીમાં મીશ્ર કરી સાકર નાખી શરબત બનાવી પીવાથી પીત્તની બળતરા, અનીદ્રા અને તરસ મટે છે. આ શરબત થોડું થોડું પીવાથી પીત્તનું શમન થાય છે.

458. માસીક સમસ્યામાં ખુરાસાની અજમો : રોજ રાત્રે વાલના દાણા જેટલું (આશરે 0.4 ગ્રામ) ખુરાસાની અજમાનું ચુર્ણ એક ચમચી સાકર સાથે જમ્યા પછી લેવાથી કષ્ટાર્તવ-માસીક વખતનો સખત દુખાવો, અલ્પાર્તવ-ઓછું માસીક, અધીક માસીક અને અનીયમીત માસીકમાં ફાયદો થાય છે.

459. મૂદ્ધ વીરેચક ગરમાળાનો ગોળ : મૂદ્ધ વીરેચક ઔષધોમાં ગરમાળાનો ગોળ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. એકથી બે ચમચી ગરમાળાનો ગોળ દરરોજ સાંજે લેવાથી સવારે સરળતાથી મળ ઉતરી જાય છે. આબાલવૃદ્ધ, ગર્ભાંણી સહુ કોઈ નીર્ભયપણે એ લઈ શકે. તાવમાં પણ જો મળ ઉતરતો ન હોય તો ગરમાળાનો ગોળ લઈ શકાય, કેમ કે એ પરમ કોષ્ઠ શુદ્ધીકર છે.

460. ધાણા અને વરીયાળીનો ઉકાળો : ધાણા અને વરીયાળીનો ઉકાળો લેવાથી શરીરમાં રહેલો આમ બળી જાય છે. આમ એટલે કાયું, પરચા વગરનું અન્ન-આહાર, જે લાંબા વખતે શરીરમાં અનેક વીકારો જન્માવે છે. આ ઉકાળાથી દાહ, તરસ, પેશાબની બળતરા પણ દુર થાય છે, અને પરસેવો થઈ આમજન્ય તાવ ઉતરી જાય છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


461. ઉધરસમાં ભોંયરીંગણી અને લીંડીપીપર :

ભોંયરીંગણીનાં મુળ અને લીંડીપીપર સરખા વજને લઈ ચુર્ણ કરી અડધી ચમચી ચુર્ણ મધ સાથે દીવસમાં બેથી ત્રણ વાર લેવાથી કફવાળી ઉધરસ અને કફની ચીકાશને લીધે ખાંસી મટવાનું નામ જ લેતી ન હોય તે પણ સારી થઈ જાય છે. કેમ કે એનાથી ચીકાશ ઓછી થઈ કફ નીકળવા લાગે છે, આથી ઉધરસમાં આરામ થાય છે.

462. શુદ્ધી ચુર્ણ : મીંઢી આવળ, આમળાં અને હરડેનું સમાન ભાગે બનાવેલા બારીક ચુર્ણને શુદ્ધી ચુર્ણ કહે છે. કબજિયાતથી મંદાગ્ની, અરુચી, આફરો, મસા વગેરે થાય છે. એમાં તથા આંતરડાં શીથીલ થઈ ગયાં હોય તો શુદ્ધી ચુર્ણ પોતાની પ્રકૃતીને અનુકૂળ પડે એ માત્રામાં એકથી બે ચમચી રાત્રે સુતી વખતે પાણી સાથે લેવું. ચુર્ણ ઔષધ બે મહીના પછી પોતાના ગુણ ગુમાવે છે, આથી ચુર્ણ ઘરે બનાવી ઉપયોગ કરવો અને બે મહીના પછી નવું ચુર્ણ બનાવી લેવું.

463. કમર જકડાવી : પક્ષાઘાત, લકવો, સાયટીકા-રાંઝણ, સંધીવા, સ્નાયુઓનો દુખાવો- આ બધા વાયુ પ્રધાન રોગોમાં લસણપાક, લસણની ચટણી કે લસણના ક્ષીરપાકનો ઉપયોગ કરવો. અથવા એક કળીના લસણની એક કળી લસોટી તલના તેલ સાથે જમતી વખતે બપોરે અને રાત્રે ખાવી. પ્રયોગ બેથી ત્રણ અઠવાડીયાં કરવાથી અત્યંત ફાયદાકારક અને દર્દનાશક અનુભવ થશે.

464. કાકડા-ટોન્સીલનો એક ઉપાય : એક કપ ઉકાળેલા પાણીમાં એક ચમચી હળદર, એક ચમચી સાકરનો ભુકો, એક ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ અને પા ચમચી કાથો મીશ્ર કરી તેનો કોગળો ગળામાં ભરી રાખવો. થોડો વખત આ ઔષધને ગળામાં રાખી પી જવું. સવાર-સાંજ આ ઉપચાર કરવાથી ચાર-પાંચ દીવસમાં જ ફાયદો થઈ જશે. આ ઉપરાંત એનાથી ગળાની અંદરનો સોજો અથવા ફેરી-જાયટીસ, સ્વરભેદ એટલે કે ગળું બેસી જવું-અવાજ બેસી જવો, મોઢાનાં અને ગળાનાં વ્રણ--ચાંદા વગેરેમાં પણ ફાયદો થાય છે.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

465. કર્ણનાદ : કર્ણનાદ એ કફજનીત રોગ છે. કર્ણનાદ એટલે કાનમાં સતત કંઈક અવાજ સંભળાયા કરવો તે. સમભાગે સુંઠ, ગોળ અને ધીનો સોપારી જેવડો લાડુ બનાવી દરરોજ સવારે ખાલી પેટે ખાવાથી પાચનશક્તી સુધરે છે અને કર્ણનાદ પણ મટે છે.

466. અશોકારીષ્ટ : સવાર-સાંજ જમ્યા પછી બે ચમચી અશોકારીષ્ટમાં થોડું પાણી ઉમેરી પીવાથી સ્ત્રીરોગો-રતવા(લોહીવા), અનીયમીત, વધુ પડતું કે ઓછું માસીક, ગર્ભાશયનો સોજો, સ્ત્રીબીજ ગ્રંથીનો સોજો, સ્ત્રીબીજ છુટું ન પડવું, યોગ્ય કદમાં તૈયાર ન થવું વગેરે દુર થાય છે. આ ઉપરાંત ગાંઠ, સોજો, પેટના કૃમી, ચામડી અને રક્તના રોગોમાં પણ લાભ થાય છે. અશોકવૃક્ષની છાલનું ચુર્ણ અડધી ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

467. આદુ, લીંબુ અને સીંધવ : બે ચમચી આદુનો રસ, બે ચમચી લીંબુનો રસ અને ૧/૪ ચમચી સીંધવ જમતાં પહેલાં લેવાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, મુખ અને હૃદયની શુદ્ધી થાય છે, સ્વરભેદ (અવાજ બેસી જવો), ઉધરસ, દમ, અપચો, અરુચી, મળાવરોધ, સોજા, કફ, વાયુ અને મંદાગ્ની મટે છે.

468. અંજીર અને હળદર : એક અંજીર અને પા ચમચી હળદર પાણીમાં લસોટી તેને અડધા ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળો કરો. ઉકાળો ઠંડો પડે પછી ગળામાં ધારણ કરી, થોડીવાર મોઢામાં રાખીને ધીમેથી ગળામાં ઉતારી દેવો. સવાર-સાંજ આ તાજા ઉકાળાનો ઉપયોગ કરવાથી ગળાનો સોજો (ફેરીન્જાઈટીસ), કાકડા, મોઢાનાં ચાંદાં, જીભનો સોજો, તાળવાની લાલાશ, દાંતનો દુખાવો, મોઢાની દુર્ગંધ, અવાજ બેસી જવો વગેરે મટે છે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


469. કીડનીની સમસ્યા : કીડની સ્વચ્છ રાખવાથી આરોગ્યમાં ઘણો લાભ થાય છે. એ માટે દરરોજ નીચે મુજબનો ઉકાળો નરણા કોઠે સવારે કે દીવસ દરમીયાન ગમે તે અનુકુળ સમયે પણ લઈ શકાય.

લીલા ધાણાને સારી રીતે ધોઈ, મુળીયાં દુર કરવાં. એને એક લીટર ઉકળતા પાણીમાં નાખી ધીમા તાપે 10 મીનીટ સુધી ઉકાળવું. એ પછી એમાં એક ચમચી આખું જીરુ અને છાલ સહીત લીંબુની બેત્રણ સ્લાઈસ નાખી બીજી પાંચ મીનીટ ઉકાળવું. આ ઉકાળો ગાળીને પી શકાય. એનાથી કીડની સ્વચ્છ રહે છે, તથા પેટની સમસ્યામાં રાહત મળે છે.

470. કીડનીની પથરીનો એક ઉપાય : મકાઈદોડાની અંદર પાતળા દોરા જેવા રેસા હોય છે, જે આપણે ફેંકી દઈએ છીએ. એ ગ્લાસ પાણીમાં આ રેસા અને છાલ સહીત લીંબુની બેત્રણ સ્લાઈસ નાખી ઉકાળવું. જ્યારે પાણી બળીને એક ગ્લાસ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ગાળીને સવાર-સાંજ બે વખત પીવું. આ ઉપાય પંદર દીવસે એક વાર કરવો. આ ઉપાય કીડની સ્વચ્છ કરે છે અને પથરી પણ દુર કરે છે.

471. હેડકીમાં સાકર : જીભ નીચે સાકરનો ટુકડો રાખવાથી હેડકી આવતી બંધ થાય છે. સાકરને લઈને મોંમાં પેદા થતી લાળ ગળાના પાછલા ભાગમાં આવેલી નસને ઉત્તેજીત કરતી હોવાથી આ નસ શરીરની અંદરથી આવતા સીગ્નલને રોકી દે છે, આથી હેડકી આવવી બંધ થઈ જાય છે.

472. કોલેસ્ટરોલ અને લસણ : હૃદયરોગમાં કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ વધારે હોય તો લસણની ચાર-પાંચ કળી બપોરે જમતી વખતે રોટલી સાથે ખાવી. અને કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો લસણ તલના તેલમાં સહેજ તળીને જમતી વખતે ખાવું. લસણ લોહીને પાતળું રાખી કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ જાળવી રાખવામાં સહાયક બને છે. હૃદયરોગમાં શુદ્ધ કરેલું લસણ એટલે કે લસણની કળીઓ ફોલી એક રાત ઘાશમાં પલાળી પછી અંદરનો અંકુર કાઢી નાખી ઉપયોગ કરવો.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

473. હીસ્ટીરીયામાં ખુરાસાની વજ : ૪ ગ્રામ ખુરાસાની વજનું (એ બાળાવજ, શુકલા, કે હૈમવતી તરીકે પણ ઓળખાય છે.) કપડછાન ચુર્ણ ઘી, માખણ કે મધ સાથે દીવસમાં ચારેક વખત ચાટી ઉપરથી સાકરવાળું દુધ કે ખીર જેવી મીઠી વસ્તુ ધરાઈને ખાવી. હીસ્ટીરીયાનો રોગ આ પ્રયોગથી જડમુળથી મટી શકે છે.

474. રક્તાર્શમાં લીંબુ અને કાથો : રક્તાર્શ એટલે લોહી પડતા દુઝતા હરસ. એમાં એક મોટા લીંબુના બે ટુકડા કરી બંને પર કાથો ભભરાવવો. પછી બંને ટુકડા એકબીજા સાથે દબાવીને આખી રાત મુકી રાખવા. સવારે એ ટુકડા આખો દીવસ ચુસતા રહેવું. થોડા દીવસ નીચમીત પ્રયોગ કરવાથી લોહી પડતા હરસ મટે છે.

475. હીંગ્વાષ્ટક ચુર્ણ હીંગ, સુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, અજમો, જીરુ, શાહજીરુ અને સીંધવનું સરખા વજને મીશ્ર કરીને બનાવેલું ચુર્ણ એ હીંગ્વાષ્ટક ચુર્ણ. હીંગ સહીત આઠ ઔષધોનું ચુર્ણ. (હીંગ્વાષ્ટક=હીંગુ+અષ્ટક) આ ચુર્ણ ખુબ બારીક બનાવી, વસ્ત્રગાળ કરી એરટાઈટ બોટલમાં ભરી લેવું. જેમને આહાર પર રુચી જ થતી ન હોય, ગેસ થયા કરતો હોય, આહાર પચતો ન હોય, જઠરાગ્ની મંદ પડી ગયો હોય, કબજિયાત રહેતી હોય એવા દર્દીઓએ આવું તાજું જ બનાવેલું હીંગ્વાષ્ટક ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી જેટલું તાજી મોળી છાશમાં અથવા ભાતમાં મીશ્ર કરી ખાવું. ઘણા રોગોનું મુળ ઉપરોક્ત સમસ્યામાં હોય છે.

476. હેડકીમાં જેઠીમધ : એકદમ વારંવાર તીવ્ર હેડકી આવતી હોય અને બંધ થતી જ ન હોય તો અડધી ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ અડધા કપ દુધમાં નાખી ઉકાળી ઠંડું પાડી, તેના ચારથી પાંચ ટીપાં બંને નાકમાં નાખવાં તથા મધ અને માખણ મીશ્ર કરી ચટાડવું. હેડકી મટી જશે.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


477. હૃદયરોગમાં અરડુસી : અરડુસીના આખા છોડને તેના કુલ સહીત સુકવીને બનાવેલું ૧-૧ ચમચી ચુર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે લેવાથી બ્લડપ્રેશર સહીત તમામ પ્રકારના હૃદયરોગોમાં લાભ થાય છે. હૃદયરોગમાં અરડુસી બહુ જ અકસીર છે.

478. સોરાયસીસ સોરાયસીસ ચામડીનો દારુણ વ્યાધી છે. એમાં ભયંકર ખંજવાળ આવે છે. શીયાળામાં એ ઉથલો મારે છે.

પીપળાની છાલ સુકવી તેનું ચુર્ણ કરવું. આ ચુર્ણ બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે. જો સોરાયસીસમાં ચામડી સુકી રહેતી હોય તો પીપળાની છાલનું ચુર્ણ કોપરેલમાં મેળવીને લગાડવું અને જો ચામડી ભીની રહેતી હોય તો ચુર્ણ ઉપરથી જ ભભરાવતા રહેવું. દીવસમાં બે-ત્રણ વખત લગાડતા રહેવાથી ફાયદો થવાની શક્યતા છે.

479. દુખાવામાં ભુરું કોળું : મોઢું ભુરું કોળું છાલ સાથે કાપી નાના ટુકડા કરી સુકવવા. સુકાયા બાદ માટીના વાસણમાં ભરી, સરખું ઢાકણ ઢાંકી, કપડમાટીથી મોઢું બંધ કરવું. પછી ધીમા તાપે ૧૫ મીનીટ સુધી ગરમ કરવું. એકાદ કલાક પછી વાસણ ઠરે એટલે બળેલા કકડા ખાંડી ભસ્મ બનાવી કોરી શીશીમાં સજ્જડ ભુચ મારી ભરી લેવી. ૨ ગ્રામ ભસ્મ સુંઠના ચુર્ણ સાથે દીવસમાં ત્રણ વાર પાણીમાં ફાકવાથી પેટ, છાતી, પાંસળી કે શરીરના કોઈ પણ ભાગનું ભયંકર અસાધ્ય શુભ મટે છે.

480. કૌંચાનાં બીજ : કૌંચાનાં બીજનો ઝેરી ભાગ દુર કરી બનાવેલા ૧૦ ગ્રામ ચુર્ણને બસો ગ્રામ દુધમાં ધીમા તાપે પાણીનો ભાગ ઉડી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી થોડી સાકર નાખી પીવાથી થોડા દીવસમાં કામશક્તિ વધે છે. શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ કરવા માટે આ પ્રયોગ દીવસમાં બે વખત કરવો. જેમને સ્વપ્નદોષ થતો હોય કે શીઘ્રસ્ખલન થતું હોય તેમણે આ ક્ષીરપાક સવાર-સાંજ લેવો, આહારમાં મધુર, સ્નીગ્ધ અને પૌષ્ટિક દ્રવ્યો લેવાં. ચોખા, દુધ, દહીં, ઘી, માખણ, સાકર, મધ, અડદ, કઠોળ, સલાડ અને ફળો લેવાં.


ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલ્પિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

481. શરદી, ફ્લુની ગોળી: સુંઠ, મરી, પીપર (પીપર જેમ વધુ ઘુંટવામાં આવે તેમ વધુ ગુણ કરે) અને હરડે દરેકનું બારીક તાજું ચુર્ણ ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને ગોળ ૮૦ ગ્રામ બધાંને સારી રીતે એકત્ર કરી ઘુંટી ૨-૨ ગ્રામની ગોળી વાળી ઘરમાં છાંયડે જ સુકવવી. શરદી કે ફ્લુની અસર જણાતાં સવાર-સાંજ એક-એક ગોળી મોંમાં મુકી રાખી પોતાની મેળે ઓગળવા દેવી. માત્ર ત્રણ-ચાર દીવસમાં જ સ્પષ્ટ ફેર માલમ પડશે. સાથે જરૂરી પરેજી પાળવી, જેમ કે વધુ પડતાં ખાંડ-ઘીવાળો, તળેલો, પચવામાં ભારે આહાર ન લેવો, માત્ર સુપાચ્ય હળવો ખોરાક લેવો. બને ત્યાં સુધી શક્તી મુજબ બેત્રણ કીલોમીટર દરરોજ ચાલવું.

482. હીરાબોળ પ્રસુતી પછી 'હીરાબોળ' ખાવાનો રીવાજ અત્યંત શાસ્ત્રીય-વૈજ્ઞાનીક છે. હીરાબોળ જઠરાગનીને પ્રદીપ્ત કરે છે. ખાધેલા આહારનું પાચન કરે છે. વાયુ દુર કરે છે. ગર્ભાશયમાં રહી ગયેલા બગાડને-દોષોને બહાર કાઢે છે- ગર્ભાશયને સ્વચ્છ કરે છે અને તેને અસલ-પુર્વવત્ સ્થીતીમાં લાવે છે. શ્વેતપ્રદર, કટીશુળ, લોહીબગાડ અને રક્તાલ્પતા અથવા પાંડુરોગમાં ખુબ જ હીતકારક છે.

483. કીડનીના બગાડમાં સાટોડી : સર્વાંગ સોજામાં હૃદયની જેમ કીડની પણ બગડે છે. કીડનીની બીમારીમાં મુત્રમાં આલ્બ્યુમીન પણ જાય છે. નાની ઉંમરનાં બાળકોમાં પણ આ રોગ જોવા મળે છે. એમાં સાટોડીનો ઉકાળો ખુબ સારું પરીણામ આપે છે. આ વખતે મીઠું-નમક સાવ બંધ કરી સાટોડીનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી લાભ થાય છે.

484. સર્વોત્તમ ઔષધ : તમામ ઔષધોમાં લીમડા પર ચડેલી ગળો ઉત્તમ ગણાય છે. એ રસાયન ઔષધ છે, જેનાથી દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત થાય છે, અને ઉંમર જણાતી નથી. એ માટે લીમડા પરની ગળોનો તાજો રસ ૩-૪ ચમચી સવાર-સાંજ પીવો જોઈએ.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લીક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ


485. શાક : લગભગ બધાં જ શાક ભારે, વાયુ અને કબજિયાત કરનારો હોય છે. આ દુર્ગુણો દુર કરવા તેને તેલમાં જીરુ અને હીંગ નાખી વધારીને જ ખાવાં જોઈએ. શાક ચડી રહ્યા પછી તેમાં મીઠું, ખટાશ અને હીંગનું પાણી નાખવું જોઈએ.

486. યાદશક્તી માટે શંખાવલી : શંખાવલીનું ચુર્ણ અડધી ચમચી, પાંચ નંગ બદામ, બ્રાહ્મી ચુર્ણ પા(૧/૪) ચમચી, ગુલાબના ફુલની પાંખડી નંગ ૧૦, ખસખસ પા(૧/૪) ચમચી, વરીયાળી અડધી ચમચી, મરી નંગ ૧૦ અને એલચી નંગ ૧૦ને દુધમાં લસોટી ચાટણ જેવું બનાવી એક ગ્લાસ દુધમાં સાકર મેળવી શરબત બનાવી રોજ રાત્રે પીવાથી થોડા દીવસોમાં યાદશક્તી વધે છે, ઉંઘ સારી આવે છે, એપીલેપ્સી, ઉન્માદ અને ગાંડપણમાં ફાયદો થાય છે.

487. પ્રદર રોગોમાં ઈસબગુલ : એક ચમચી ઈસબગુલ અડધા ગ્લાસ ઉકળતા પાણીમાં નાખી ઢાંકી દેવું અને ઠંડુ પડવા દેવું. પછી તેમાં સાકર નાખી પીવાથી રક્તપ્રદર, અત્યાર્તવ, રક્તાતીસાર અને રક્તપ્રમેહ મટે છે. આ રોગોમાં થતો રક્તસ્રાવ મટે છે. આ ઉપચારથી અન્ય પ્રદર રોગોમાં પણ ફાયદો થાય છે.

488. ફૂટ જ્યુસ : ફૂટ જ્યુસ બનાવનારી કંપનીઓ જ્યુસ કાઢ્યા પછી એને પેક કરવા પહેલાં ઓક્સીજનરહીત ટાંકીઓમાં લગભગ એકાદ વરસ સુધી સંગ્રહી રાખે છે. આથી આ જ્યુસ લગભગ સ્વાદહીન બની જાય છે. પછી એમાં કૃત્રીમ સ્વાદ ઉમેરવામાં આવે છે. આથી એના લેબલ પર શુદ્ધ ફૂટ જ્યુસ લખેલું હોવા છતાં એમાં ખાસ કોઈ પૌષ્ટિક તત્ત્વો હોતાં નથી, સીવાય કે પાછળથી ઉમેરેલાં વીટામીન કે મીનરલ. આ તૈયાર પેક જ્યુસ પીવાનો કોઈ અર્થ નથી.

489. સાંધાના દુખાવામાં બટાટાનો જ્યુસ : બટાટાને છોલી બારીક ટુકડા કરી એક ગ્લાસ પાણીમાં રાતભર પલાળી રાખો. બીજી કોઈ રીતે

[ચેતવણી](#) અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ તમારી પ્રકૃતિને બટાટા પ્રતીકૃત ન હોય તો દરરોજ સવારે આ પાણી પીવાથી સાંધાના દુખાવામાં લાભ થાય છે.


490. વજન ઉતારવા ઓટ કે રાગીની રોટલી : ઓટની રોટલીનો ભોજનમાં સમાવેશ કરવાથી વજન ઉતારવામાં સહાય મળે છે. ઉપરાંત સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ઓટ ઘણી સારી છે, કેમ કે એમાં શરીરોપયોગી મીનરલ અને અન્ય પોષક તત્ત્વો પણ સારા પ્રમાણમાં હોય છે. જો કે એ પચવામાં કંઈક ભારે હોવાથી પોતાની પાચનશક્તિ અનુસાર પ્રમાણ નક્કી કરવું.

રાગીની રોટલીનો પણ વજન ઉતારવા ઉપયોગ કરી શકાય. રાગીમાં ફાઈબર અને બીજાં અનાજોની સરખામણીમાં કેલ્શીયમનું પ્રમાણ પણ સારું હોય છે.

491. અશક્તિમાં જેઠીમધ અને મધ : ૧-૧ ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટી ઉપર એક કપ દુધ પીવાથી શરીરની શક્તિ ઉપરાંત મન-મગજની શક્તિમાં પણ વધારો થાય છે. એકાદ અઠવાડીયામાં જ ફરક માલમ પડે છે.

492. સાંધાના દુખાવામાં ખજૂર : સાંધાનો દુખાવો રહેતો હોય કે અવારનવાર કેડ દુખતી હોય કે સાંધા કે ગોઠણનો વા રહેતો હોય તેઓ ખજૂરની છ-આઠ પેશી દુધમાં ઉકાળી સવાર-સાંજ ત્રણ મહીના નીચમીત લે તો દુખાવો મટી જાય છે. વધારે લાંબા સમય સુધી ઉકાળવું નહીં, જેથી એમાંના લોહતત્ત્વનું પાચન મુશ્કેલ બને નહીં.

493. માનસીક શક્તિ : કેટલાક પદાર્થો મગજને સાબુત રાખવા માટે ઘણા ઉપયોગી હોય છે, જે એકાગ્રતા માટે તેમજ યાદશક્તિ માટે પણ સારા હોય છે. જેમકે, એવોકાડો, બ્લુબેરી, બ્રોકલી, કોપરેલ, લીલાં પાંદડાંવાળી ભાજી


[ચેતવણી](#) અને  [કોપીરાઈટ](#) માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ વગેરે. અખરોટ પણ મગજની જાળવણી માટે ઘણી જ ઉપયોગી છે. માંસાહારી માટે મચ્છીમાં સેમન અને સારડીન ઉપરાંત ઈંડાં પણ મગજ માટે ઉપયોગી ગણાય છે.

494. યાદશક્તીની જાળવણી માટે : આપણા મગજની તંદુરસ્તી અને આહારને સીધો સંબંધ છે. શાકભાજી, ફળ અને સેમન જેવી અમુક મચ્છી એ માટે ઉપયોગી હોવાનું સંશોધનોમાં જાણવામાં આવ્યું છે. દરીયાઈ વનસ્પતીનો આહારમાં સમાવેશ કરવાથી પણ યાદશક્તીની જાળવણીમાં લાભ થતો હોવાનું કહેવાય છે.

યાદશક્તીની સમસ્યા માટે ચીનમાં દરીયાઈ વનસ્પતીમાંથી દવા બનાવવામાં આવી છે, જે અસરકારક હોવાનું માનવામાં આવે છે.

495. શરદી માટે એક ઉકાળો : બેત્રણ લવીંગ, થોડું કશ કરેલું આદુ, અડધી ચમચી મરીનું ચુર્ણ અને તુલસીનાં ચાર-પાંચ પાન બે કપ પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળી એમાં છેવટે એક ચપટી તજનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી શરદીમાં રાહત થાય છે. આ બધાં ઔષધો ગરમ હોવાથી પોતાની પ્રકૃતી મુજબ એનું પ્રમાણ લેવું.

496. પીત્તથી થતું વીદગ્ધાજીર્ણ – એમાં છાતી, ગળું, હોજરી વગેરેમાં બળતરા થાય છે. કડવા, તીખા ઘચરકા કે ઉલટી થાય, ચક્કર આવવાં જેવાં લક્ષણો હોય છે. એક-બે ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ દરમીયાન સાકરવાળું દુધ, દુધીનું શરબત, આઈસક્રીમ વગેરે લઈ શકાય. ઉપવાસ પછી દુધ-રોટલી, દુધ-ભાત, ખીર, દુધ-પૌંઆ જ લેવા. જમ્યા પછી અવીપત્તીકર ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવું. અમ્લપીત્તાતંક વટી એક-એક અને

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે કલિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ સુતશેખર રસ એક એક ગોળી લેવી. ત્યાર પછી આહારમાં દુધી, ગલકાં, તુરીયાં, પરવળ વગેરે શાક લેવાય. અથાણાં, પાપડ, તળેલું, લસણ, ડુંગળી વગેરે બંધ.

497. અનીદ્રામાં કોકમ અથવા સફરજન : કોકમને ચટણીની માફક પીસી, પાણી સાથે મેળવી, ગાળી, સાકર નાખી તેનું શરબત બનાવીને પીવાથી અનીદ્રાની સમસ્યામાં રાહત મળે છે.


અથવા રોજ રાત્રે એક સફરજન ખાવાથી અને એક ગ્લાસ દુધ ઓછામાં ઓછા સતત પંદર દીવસ સુધી પીવાથી અનીદ્રાની ફરીયાદ દુર થાય છે.

498. ભોજનમાં રુચી માટે એક ચટણી : પાકાં ટામેટાના રસમાં ફુદીનો, આદુ, લીલા ધાણા અને સીંધવ મેળવી ઉકાળીને બનાવેલી ચટણી ભોજન સાથે લેવાથી મોઢાનો સ્વાદ સુધરે છે અને ભોજનમાં રુચી પેદા થાય છે.

499. એક ચમત્કારી ઔષધ : 250 ગ્રામ મેથી, 100 ગ્રામ અજમો અને 50 ગ્રામ કાળીજીરી લઈ દરેકને અલગ અલગ થોડા પ્રમાણમાં શેકવું-વધુ પડતું શેકવું નહીં. ત્રણેનું બારીક ચુર્ણ બનાવી સારી રીતે મીક્સ કરી કાચની બરણીમાં ભરી લેવું. રાત્રે સુતાં પહેલાં એક ચમચી આ ઔષધ હુંફાળા પાણી સાથે દરરોજ લેવાથી શરીરમાંનો બધો જ કચરો પેશાબ અને મળ દ્વારા નીકળી જશે. રાત્રે આ ઔષધ લીધા પછી કશું ખાવુંપીવું નહીં. આ ઉપાય નાનાં મોટાં બધાં જ કરી શકે.

પુરેપુરો ફાયદો મેળવવા માટે સતત 80-90 દીવસ સુધી પ્રયોગ કરવો જોઈએ. એનાથી શરીરની વધારાની ચરબી દુર થશે, નવા લોહીનો સંચાર થશે, કરચલી જતી રહેશે, શરીર તેજસ્વી, સ્ફુર્તિલું અને સુંદર બની જશે.

<http://www.allayurvedic.org> માંથી સહુને જાણ કરવાના એમના અનુરોધને અનુસરીને એમના સૌજન્ય થકી.

ચેતવણી અને  **કોપીરાઈટ** માટે ક્લિક કરો-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

500. અખરોટ : અખરોટનો મગજ આકારનો ગર્ભ સ્વાદે મધુર, જરાક ખાટો, સ્નીગ્ધ, શીતળ, ભારે, કફ તથા વીર્યવર્ધક છે. તેનાથી વાયુ અને પીત્તના દોષો શાંત થાય છે. ખાસ કરીને યાદશક્તી વધારવા, મગજની નબળાઈ દુર કરવા, ચહેરાનો લકવો દુર કરવા તથા વાયુના સોજા મટાડવા અખરોટના ગર્ભ તથા અખરોટમાંથી બનાવેલા તેલનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.