



ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર
ઓપન યુનિવર્સિટી

CIN-02
સર્ટિફિકેટ ઈન
નેચરોપેથી

વિભાગ 2 નૈસર્ગોપચાર દ્વારા ચિકિત્સા

એકમ - ૧	માટી ચિકિત્સા	૦૫
એકમ - ૨	જલ ચિકિત્સા	૦૯
એકમ - ૩	સૂર્યસ્નાન	૨૧
એકમ - ૪	વાયુસ્નાન	૨૬
એકમ - ૫	એક્યુપ્રેશર	૩૧
એકમ - ૬	લોહચુંબક ચિકિત્સા	૩૪
એકમ - ૭	કંપન ચિકિત્સા	૩૯
એકમ - ૮	માલિશ	૪૩
એકમ - ૯	ઉપવાસ	૫૦
એકમ - ૧૦	આહાર ચિકિત્સા	૫૩

લેખક

ડૉ. જીતુભાઈ પંચાલ

પરામર્શક(વિષય)

ડૉ મનોજભાઈ પટેલ

પરામર્શક(ભાષા)

સંયોજનસહાય

શ્રી. એસ.એચ.બારોટ

મદદનીશ કુલસચિવ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન

યુનિવર્સિટી, ડફનાળા, શાહીબાગ,

અમદાવાદ- 380 003.

પ્રકાશક

કુલસચિવ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,

સરકારી બંગલા નંબર- 9, ડફનાળા, શાહીબાગ, અમદાવાદ - 380 003 ટે.નં. 22869690

© સર્વ હક્ક સ્વાધીન. આ પુસ્તિકાના લખાણ યા તેના કોઈ પણ ભાગને

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદની લેખિત સંમતિ વગર

મિમિયોગ્રાફી દ્વારા યા અન્ય કોઈ પણ રીતે પુનઃમુદ્રિત કરવાની મનાઈ છે.

એકમ ૧ માટી ચિકિત્સા

માળખું

- ૧.૧ પ્રસ્તાવના
- ૧.૨ માટી ઉપચાર
- ૧.૩ માટી ઉપચાર દ્વારા થતા ફાયદા
- ૧.૪ સ્વાધ્યાય

૧.૧ પ્રસ્તાવના

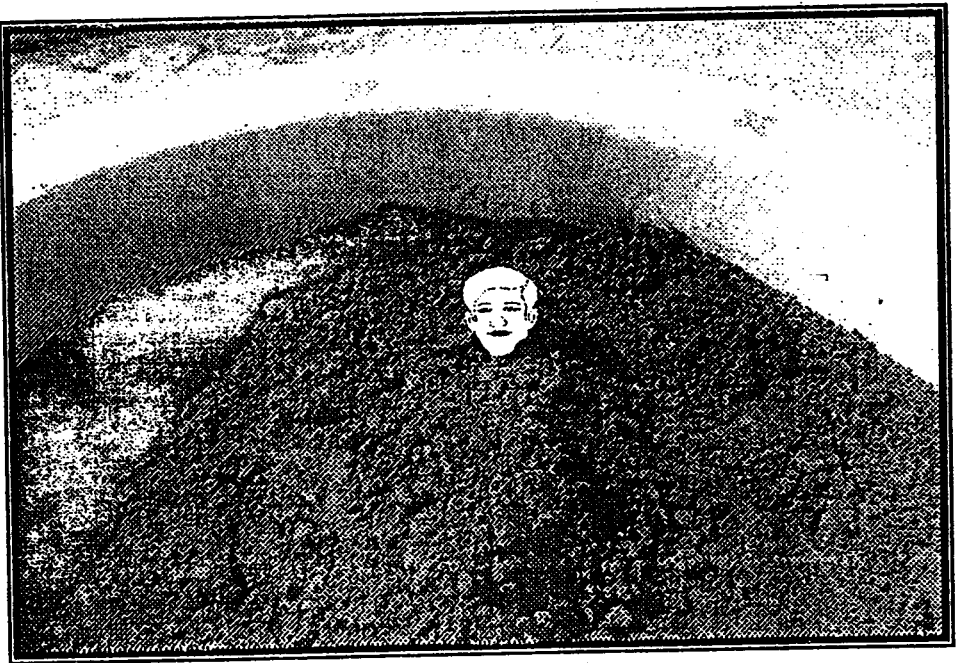
કુદરતી ઉપચારમાં માટીનું સ્થાન ખૂબ જ અગત્યનું છે. શરીરનો જે ભાગ રોગગ્રસ્ત હોય તે ભાગ પર ભીની માટીનો લેપ લગાડવામાં આવે છે. આ સિવાય આખા શરીર પર માટી લગાડી શકાય છે અથવા તો ફક્ત માથું બહાર રાખીને આખા શરીરને માટીમાં દાટીને પણ સારવાર કરી શકાય છે.

હેતુઓ

આ એકમને અંતે આપ

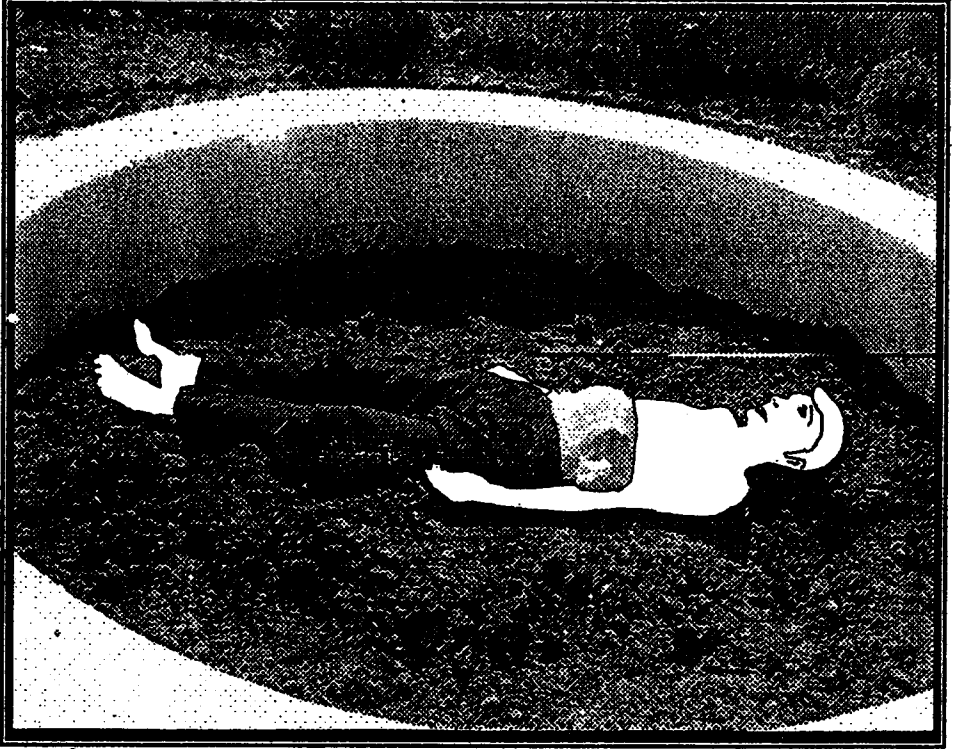
- પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં માટીનું મહત્વ જાણી શકશો.
- માટી ઉપચારની માહિતી મેળવી શકશો.

૧.૨ માટી ઉપચાર



માટી દ્વારા ઉપચાર કરવા માટે સૌ પ્રથમ તો યોગ્ય પ્રકારની માટી પસંદ કરવી અગત્યની છે. આ માટે ગંદવાડ અને રસાયણરહિત માટી પસંદ કરવી. ઉપરાંત સારવાર માટે લેવામાં આવતી માટી કોઈપણ રંગની હોય પરંતુ ચોખ્ખી હોવી જોઈએ. માટીમાં કાંકરા કે કચરો ન હોવા જોઈએ. તેના માટે માટીને પ્રથમ ચાળણીથી ચાળી લેવી જેથી કરી સારવાર લેનાર વ્યક્તિના શરીર પર અન્ય કોઈ જાતની ઈજા ન પહોંચે. ઉપરાંત જો માટી વધારે પડતી ચીકણી હોય તો તેમાં થોડી રેતી ભેળવી શકાય છે. માટીની યોગ્ય પસંદગી કર્યા બાદ આ માટીને તડકામાં સૂકવવા મૂકવી.

પ્રથમ આપણે જોઈશું કે માટીની પટ્ટી કે લેપ યોગ્ય રીતે કેવી રીતે બનાવી શકાય. માટીની પટ્ટી કે લેપ બનાવવા માટે સૌથી પહેલાં માટીને પાણીથી એવી રીતે ભીંજવવી કે જેથી માટીની પેસ્ટ તૈયાર થાય. ધ્યાન રહે કે આ પેસ્ટ એકદમ નરમ હોવી જોઈએ. શરીરનો જે ભાગ રોગગ્રસ્ત હોય તે ભાગ પર માટીની આ પેસ્ટ પાથરી દેવી. માટીનો આ લેપ અંદાજે એકાદ ઈંચ જેટલો જાડો હોવો જરૂરી છે. આમ, આ રીતે માટીને સીધી જ શરીર પર ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. આ ઉપરાંત માટીની પટ્ટી પણ બનાવી શકાય છે. આ પટ્ટી બનાવવા માટે મલમલનું કાપડ સૌથી ઉત્તમ ગણવામાં આવે છે. ઝીણા મલમલના કાપડને ભીનું કરીને માટીને કાપડ પર પાથરી દો. ત્યાર બાદ રોગગ્રસ્ત ભાગ પર આ પટ્ટીને પાથરી દો. જ્યારે પણ આંખો પર માટીનો ઉપયોગ કરવાનો હોય ત્યારે કંડાંનો ઉપયોગ અતિ આવશ્યક બની જાય છે. આજ રીતે જ્યારે માથા પર સારવાર આપવાની હોય ત્યારે પણ માટીને કપડામાં પાથરીને જ



વાપરવી.

ભીની માટી દ્વારા જ્યારે આ પ્રકારે સારવાર કરવામાં આવે છે ત્યારે આ ભીની માટી શરીરને ઠંડક આપવાનું કામ કરે છે. જો તેને ખુલ્લી રાખવામાં આવે તો આ પ્રયોગથી કોઈ પણ પ્રકારના ગંભીર તાવને કાબૂમાં કરી શકાય છે. જો માટીને કોઈ સુતરાઉ કે ગરમ કપડા વડે ઢાંકી દેવામાં આવે તો થોડા સમયમાં જ તેનામાંથી ગરમી ઉત્પન્ન થવા લાગે છે. આ પ્રયોગથી સોજામાં ઉત્તમ પરિણામ મેળવી શકાય છે. જો શરીરનું તાપમાન ઘટાડવા માટે માટીની સારવાર કરવામાં આવી હોય તો માટીને ઢાંકવી નહીં. એકવાર લગાવેલી માટીની પટ્ટી કે લેપને અડધા કે એકાદ કલાક પછી કાઢી લેવી. જરૂરીયાત પ્રમાણે બીજાવાર માટીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

માટીના ઠંડા પ્રયોગ પછી શરીરના જે તે ભાગને ભીના અને ચોખ્ખા કપડાથી લૂછી લેવો. હાથ દ્વારા થોડું ઘર્ષણ આપીને તે ભાગને સામાન્ય ઉષ્ણતામાન જેટલો ગરમ કરી લેવો. તેવી જ રીતે જો માટીનો ગરમ પ્રયોગ કરવામાં આવેલ હોય તો તે પ્રયોગ પછી શરીરના તે ભાગને ઠંડા પાણીમાં ભીંજવેલા કપડાથી લૂછી લેવો.

માટીને જેમ પાણી સાથે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે, તેવી જ રીતે થોડું મીઠું ભેળવીને માટીનો ઉપર મુજબનો પ્રયોગ કરી શકાય છે. પાણીની જેમ જ મીઠું પણ શરીરના તાપમાનને યોગ્ય સ્થિતિમાં લાવવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. માટીની પટ્ટીમાં થોડું મીઠું ઉમેરીને શરીરના અસરગ્રસ્ત ભાગ પર મૂકી દેવી. ત્યાર બાદ અંડા કલાકે આ પટ્ટી લઈને તે ભાગને સ્વચ્છ કરી દેવો.

૧.૩ માટી ઉપચાર દ્વારા થતા ફાયદા

- માટી દ્વારા થતા આ રીતના કુદરતી ઉપચાર દ્વારા તાવને નાબૂદ કરી શકાય છે.
- જો માટીને પેટ પર ઉપયોગ કરવામાં આવે તો કબજીયાત, આંતરડાનાં ચાંદા (Ulcer) જેવી બિમારીઓમાંથી મુક્તિ મેળવી શકાય છે. અને પાચનતંત્રને સુધારી શકાય છે. પેટના દુખાવાને પણ આ રીતે દૂર કરી શકાય છે.
- ગરમ માટીના પ્રયોગથી સોજામાં રાહત મેળવી શકાય છે.
- વા, સંધિવા જેવા રોગો પણ માટીના ઉપચાર દ્વારા નિવારી શકાય છે.
- સ્ત્રીઓમાં સામાન્ય રીતે જોવા મળતી તકલીફો જેવી કે ગર્ભાશયમાંથી રક્તસ્ત્રાવ થવો ઉપરાંત અનિયમિત માસિકની ફરીયાદ આ પ્રકારની તકલીફોમાં માટીને ઠંડો પ્રયોગ કરતાં ઉત્તમ પરિણામ મેળવી શકાય છે.
- હરસ, ગુદામાર્ગના ચીરા જેવી તકલીફોમાં માટીના ઉપચારના અદભૂત પરિણામે નોંધાયેલા છે.
- આ ઉપરાંત એપેન્ડિસાઈટીસ, શરીરનું જડકાઈ જવું (Stiffness) વગેરે જેવા રોગોમાં માટીનો પ્રયોગ કરી શકાય છે.
- ગૂમડાં, ઝખમ તથા દુખાવાને દૂર કરવા માટે રોગગ્રસ્ત ભાગ પર માટીનો ઉપચાર કરતાં આશ્ચર્યજનક ફાયદો મેળવી શકાય છે.
- આંખોની નબળાઈ દૂર કરવામાં જો માટીના લેપનો પ્રયોગ નિયમિત કરવામાં આવે તો ચશ્માના નંબર મહત્તમ રીતે ઘટાડી શકાય છે.

આમ, ખૂબ જ સામાન્ય લાગતી માટી હકીકતમાં ઉત્તમ પ્રકારનું દવાનું કામ કરી બતાવે છે. જે માટી આપણને અનેક ગુણોવાળું ધાન્ય આપી શકે છે તે જ માટીનો જો સીધો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે આપણા સ્વાસ્થ્યને જાળવવામાં કે પુનઃ પ્રાપ્ત કરવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ બની રહે છે.

માટીનો જે કોઈપણ રીતે પ્રયોગ કરવામાં આવે- ઠંડી માટીનો કે ગરમ માટીનો તે શરીરને કોઈ પણ પ્રકારે નુકસાન પહોંચાડતી નથી. એટલે કે તેની કોઈ આડ-અસર થતી નથી. ઉપર દર્શાવવામાં આવેલી તકલીફોમાંથી ઝડપી મુક્તિ મેળવવા માટે અયોગ્ય રીતે દવાઓ લેવા કરતાં તો થોડી ધીરજ રાખીને માટી દ્વારા ઉપચાર કરાવવો હિતાવહ છે. ઉપરાંત માટી સહેલાઈથી પ્રાપ્ય પણ છે. તેનાં માટે તમે ઘરે બેઠાં યોગ્ય માહિતીને આધારે જાતે જ કરી શકો. અને આ રીતે પોતાના ઉપરાંત બીજાને પણ મદદરૂપ બની શકો છો.

૧.૪ સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન : ૧ નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

૧. માટી ઉપચારમાં ઉપયોગમાં લેવાતી માટી કેવી હોવી જોઈએ ?
૨. ભીની માટી દ્વારા કરવામાં આવતાં ઉપચારનાં ફાયદા વર્ણવો.
૩. માટી દ્વારા આપવામાં આવતી સારવારને ટૂંકમાં જણાવો.
૪. માટી ઉપચારના ફાયદા વિસ્તૃત રીતે વર્ણવો.

પ્રશ્ન : ૨ ખાલી જગ્યા પુરો.

૧. માટીના ઉપચાર દ્વારા સ્ત્રીઓને અને
જેવી તકલીફોમાંથી રાહત મળે છે.
૨. માટીના ઉપચારમાં ઉપયોગમાં લેવાતી માટી રંગની હોઈ શકે.
૩. પેટ પર માટીનો ઉપચાર કરવાથી, અને
.....જેવી તકલીફો ને નિવારી શકાય છે.
૪. માટીનો તૈયાર કરેલો લેપ અંદાજે ઈંચ જેટલો જાડો હોવો
જોઈએ.
૫. ગરમ માટીના પ્રયોગથી પર કાબૂ મેળવી શકાય છે.

એકમ ૨ જલ ચિકિત્સા

માળખું

- ૨.૧ પ્રસ્તાવના
- ૨.૨ પાણીનું વૈજ્ઞાનિક રીતે મહત્વ.
- ૨.૩ પાણી દ્વારા થતા વિવિધ ઉપચારોની રીતો.
 - ૨.૩.૧ ઍનિમા
 - ૨.૩.૨ કટિસ્નાન
 - ૨.૩.૩ કરોડસ્નાન
 - ૨.૩.૪ વરાળ સ્નાન
 - ૨.૩.૫ ગરમ પાણીનું પગસ્નાન
 - ૨.૩.૬ જલનેતી
 - ૨.૩.૭ વમન
- ૨.૪ સ્વાધ્યાય

૨.૧ પ્રસ્તાવના

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં જળ ચિકિત્સકની વાત સાંભળી કદ્દય કોઈને લાગે કે પાણી વળી કઈ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે? પરંતુ, પાણી પાસે કુદરતી રીતે રોગ મટાડવાની ચેમિકારિક ઉપચાર શક્તિ રહેલી છે. જળ ચિકિત્સા માનવ શરીર માટે રોગોપચારની દ્રષ્ટિએ ખૂબ જ ફાયદાકારક બની રહે છે. પાણી આપણા શરીરનું જ નહિ પરંતુ જીવનનું પણ અવિભાજન અંગ છે.

હેતુઓ

આ એકમના અંતે તમે જાણી શકશો.

- પાણીનું સારવારની દ્રષ્ટિએ મહત્વ.
- જલ ઉપચારની વિવિધ પદ્ધતિઓ.
- જલ ઉપચાર દ્વારા થતા ફાયદા.

૨.૨ પાણીનું વૈજ્ઞાનિક રીતે મહત્વ

વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ પાણીનું મૂલ્ય ઘણું ઊંચું આંકવામાં આવ્યું છે. આપણું શરીર ૭૦% પાણી વડે બનેલું છે. સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા ઉપરાંત સુંદરતા ટકાવી રાખવા માટે પણ પાણી એટલું જ મહત્વનું છે. દરેક વ્યક્તિએ દરરોજ ૧૦ થી ૧૨ ગ્લાસ જેટલું પાણી પીવું જોઈએ. તરસ લાગવા ઉપરાંત વહેલી સવારે મોઢું સાફ કર્યા પછી તરત જ એટલે કે નરણા કોઠે, ભોજનથી અડધો કલાક પહેલાં અને ભોજનના બે કલાકે પાણી પીવું જોઈએ. પાણીનું તાપમાન સમશીતોષ્ણ હોય એ ઈચ્છનીય છે. સાદા પાણીને બદલે લોહચુંબકીત કરેલું પાણી સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયી છે. જો જરૂર કરતાં ઓછું પાણી પીવામાં આવે તો કબજિયાતની તકલીફ થઈ શકે છે. ઉપરાંત મૂત્રપિંડોનું કાર્ય પણ કઠિન બને છે.

પીવા ઉપરાંત પાણીનો ઉપયોગ નહાવા માટે થાય છે. આપણા પુરાણા ગ્રંથોમાં પણ સ્નાનનું મહત્વ ટાંકવામાં આવ્યું છે. સ્નાનથી શરીરનો મેલ ધોવાઈ જાય છે, ચામડી સ્વચ્છ અને તેજસ્વી બનવા ઉપરાંત તેની પરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે. ખુલ્લા છિદ્રોમાંથી પરસેવા દ્વારા શરીરમાંના વિષોનો નિકાલ સરળતાથી થાય છે. પાણીને ગરમ અને ઠંડુ એમ બે રીતે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. દરેક વ્યક્તિએ સમશીતોષ્ણ અથવા તો ઠંડા પાણીથી જ નહાવાની આદત પાડવી જોઈએ. ગરમ પાણીથી સ્નાન કર્યા બાદ થોડા સમય માટે સારુ લાગે છે. પરંતુ ત્યાર બાદ થાક અને સુસ્તી વર્તાય છે. જ્યારે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવામાં આવે તો શક્તિ અને સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે. નહાતી વખતે અને ત્યારબાદ શરીર લૂંછતી વખતે જે ધર્ષણ થાય છે તેનાથી રક્તપરિભ્રમણ ઝડપી બને છે. અને તાજગીનો અનુભવ થાય છે. ખૂબ જ પરસેવો થતો હોય તેવી વ્યક્તિઓએ ઉનાળામાં દિવસમાં બે વખત નહાવવું જોઈએ. માત્ર પાણી વડે સારી રીતે ધસીને નહાવામાં આવે તો પણ ત્વચાની સફાઈ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં થાય છે. તેથી નહાતી વખતે સાબુનો ઉપયોગ બને ત્યાં સુધી ઓછો કરવો અથવા ટાળવો. સાબુથી ત્વચા સૂકી અને નિસ્તેજ થઈ જાય છે.

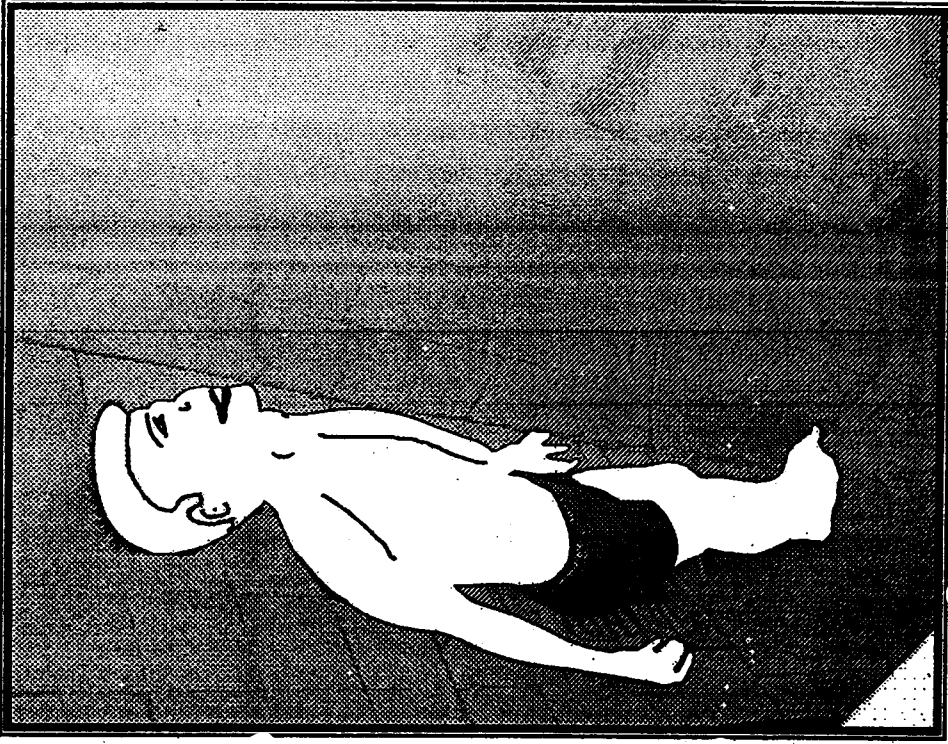
પાણી સ્નાયુન ચેતનવંતુ કરે છે. ઉપરાંત પાચન અને પોષણ બંને ક્રિયાઓને ઝડપી અને યોગ્ય બનાવે છે. શરીરમાંથી દૂષિત કોષો - કચરો અને વિષદ્રવ્યોના નિકાલમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ઉત્સર્ગક્રિયાઓનું નિયમન કરે છે. અને તેના માધ્યમ તરીકે ભાગ ભજવે છે. જીર્ણ એટલે કે લાંબા સમયથી થયેલ રોગોમાં રક્ત પરિભ્રમણ મંદ હોય છે. ત્વચા પણ અલ્પકાર્યક્ષમ અને કેટલીકવાર અકાર્યક્ષમ પણ બની જાય છે. આ પરિસ્થિતિમાં ઉષ્ણજલ (ગરમ પાણી) કે શીત જલ (ઠંડુ પાણી) ફાયદાકારક રહે છે તેની સારવારથી રક્ત પરિભ્રમણ ઉત્તેજિત અને ઝડપી બને છે જેનાથી રક્ત શરીરની સપાટી પર ધસી જાય છે અને તેના માર્ગમાં આવતા કોઈ આંતરિક અવરોધો દૂર થાય છે. ચયાપચયની ક્રિયાને અંતે કોષોમાંથી બહાર આવતા ઉત્સર્ગ પદાર્થો અને વિષોને પોતાની સાથે ત્વચા પર આવેલા રોમ છિદ્રોમાંથી બહાર ફેંકે છે. રોગનો પ્રકાર જોઈને પાણીની સારવાર આપવામાં આવે તો પરિણામ ચોક્કસ રીતે મળે છે.

પાણીની વિવિધ સારવારનો હવે આપણે અભ્યાસ કરીશું.

૨.૩.૧ એનિમા

કબજિયાત અનેક નાનામોટા રોગોની જનની છે એમ કહેવાય છે અને તે યથાર્થ છે. કબજિયાતને દૂર કરવા અને નાના આંતરડામાં જામી અથવા સહેલા મળાને બહાર કાઢવા માટે એનિમાથી સરળ, નિદોષ અને તાત્કાલીક ફળ આપે તેવો બીજો એક પણ ઉપાય નથી. જુલાબની દવા લીધા પછી જુલાબ ક્યારે લાગશે તે કળી શકાતું નથી. અણધાર્યા સમયે કે અણધારી જગ્યાએ જુલાબ લાગે તો વિકટ પરિસ્થિતિ સર્જાય છે.

એનિમા લેવા માટે એક ખાસ પ્રકારનું, સસ્તું સાધન આવે છે તેમાં પાણી ભરવા માટે ઈનેમલનો ડબો, પાંચેક ફૂટ લાંબી પ્લાસ્ટીકની નળી, પાણીનું નિયંત્રણ કરવા માટેની ચકલી તથા કેથેટરનો સમાવેશ થાય છે. કેથેટર નાનું બેકેલાઈટનું આવે છે. પણ તે ન લેતાં ૨૪ નંબરનું પ્લાસ્ટીકનું કેથેટર લેવું. તે એનિમા લેવા માટે વધુ સુગમ પડે છે.



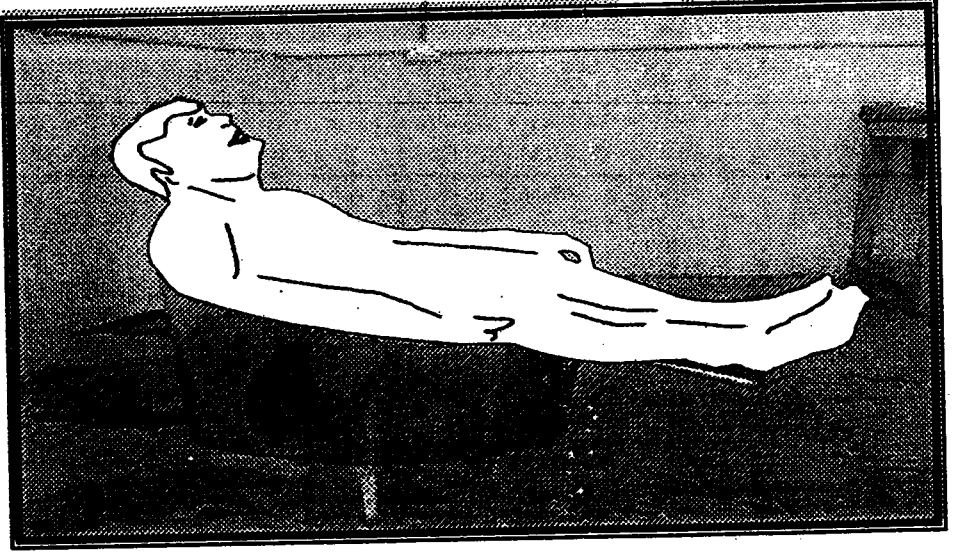
એનિમાના ડબ્બામાં દોઢથી બે લિટર નવશેકું કે સમતીશોષક પાણી ભરીને તેને જમીનથી ત્રણેક ફુટ ઊંચું લટકાવવું અગર જરૂરી ઊંચાઈવાળા સ્ટૂલ પર મૂકવું. કેથેટરનાં છેડાને તેલ કે સાબુ વડે ચીકણો બનાવવો. મળદ્રારને પણ એ જ રીતે ચીકણું કરવું. પાણી ચઢાવતાં પહેલાં ચકલી ખોલીને થોડું પાણી વહી જવા દેવું. જેથી તેમાં રહેલી હવા નીકળી જાય.

આ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ચત્તા સૂઈ જાઓ. ત્યાર પછી કેથેટરનો છેડો ખૂબ જ હળવેથી અને સિક્તપૂર્વક ગુદામાં ત્રણેક ઈંચ જેટલો જવા દો. ત્યાર પછી ચકલી ખોલી દો. હવે ડબ્બામાંનું પાણી મોટા આંતરડામાં ભરાવા લાગે છે. પાણી ચઢાવતાં ચઢાવતાં વચ્ચે શંકા જેવું લાગે તો થોડી વાર પાણી ચઢાવવાનું બંધ કરવું. ત્યાર પછી ફરીથી ચાલુ કરવું. બધું પાણી આંતરડામાં ચડી જાય એટલે બે-ત્રણ મિનિટ પાણીને રોકી રાખ્યા પછી શૌચ માટે જવું. મળસહિત બધું પાણી બહાર નીકળી જશે. જરા પણ જોર કરશો નહિ. આંતરડું એકદમ સાફ થઈ જશે. થોડો વખત શૌચાલયમાં બેસવું. એનિમાથી ઘણી વખત કલ્પના પણ ન કરી શકાય એટલો મળ નીકળે છે.

નોંધ

- જુલાબની દવાઓ કરતાં એનિમા વધુ સચોટ અને નિર્દોષ ઉપાય છે. તેની કોઈ આડઅસર થતી નથી અને ૧૦-૧૫ મિનિટમાં આશાતીત કામ થઈ જાય છે.
- ઉપવાસ કે પૂર્ણ રસાહારનો કાર્યક્રમ શરૂ કરવાના બે ત્રણ દિવસ પહેલાં અને શરૂ કર્યા પછી ત્રણ ચાર દિવસ સુધી દરરોજ એનિમા લેવાનું જરૂરી છે. તીવ્ર રોગોમાં બે ત્રણ દિવસ દરરોજ એનિમા લેવી. જીર્ણ રોગોમાં એક અઠવાડિયા સુધી કે તેથી પણ વધુ સમય સુધી રોજ એનિમા લેવાની જરૂર પડે.
- અપવાદરૂપી સંજોગોને બાદ કરતાં, ગરમ પાણીની એનિમા લેવાનું ઈચ્છનીય નથી.

- થોડા દિવસ રોજ એનિમા લેવાની હોય તો વચ્ચે એકાદ દિવસ પાણીમાં એક લીંબુનો રસ ઉમેરીને તે લેવાથી મળસફાઈ વધુ સારી થાય છે. લીંબુ સિવાય સાબુ જેવી ચીજો ક્યારેય એનિમાના પાણીમાં નાખવી નહી. સાબુમાંનો સોડા આંતરડાને નુકસાન કરે છે.
- શાકભાજી, ફળો ઇત્યાદી રેસાવાળા ખાદ્યપદાર્થો ખાનાર તથા નિયમિત વ્યાયામ કરનાર લોકોને એનિમાની બહુ ઓછી જરૂર પડે છે.



૨.૩.૨ કટિ સ્નાન

આ સ્નાનમાં સંપૂર્ણ શરીરને બદલે ફક્ત કટિપ્રદેશ એટલે કમરનો ભાગ અને નિતંબ પ્રદેશ પર જ સ્નાન કરાવવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિમાં શરીરનો અન્ય ભાગ બેઠકની સ્થિતિમાં રહે છે. જળ અથવા શીત જળ વાપરી શકાય અથવા તો વારાફરતી ઠંડા અને ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પાણીના પ્રકારનો આધાર દર્દીની પરિસ્થિતિ પર રહે છે. કટિસ્નાન માટે સાધારણ રીતે ૩૦ ઈંચ લાંબુ અને ૨૦ થી ૨૨ પહોળું ટબ હોવું જોઈએ.

કટિ સ્નાન લેવાની રીત

કટિસ્નાન માટેના ટબમાં ૮ થી ૧૦ ઈંચ જેટલું સમશીતોષ્ણ અથવા ઠંડુ પાણી ભરવું. ટબમાં બેસતાં પહેલાં એકાદ ગ્લાસ પાણી પી લેવું. ટબમાં એવી રીતે બેસવું કે જેથી શરીરનો મધ્ય ભાગ એટલે કે નાભિથી નીચેનો ભાગ (પેટ) અને સાથળનો થોડો ભાગ પાણીમાં ડૂબેલો રહે. ધડ તથા પગ ટબની બહાર રહે ત્યાર બાદ જાડા ખરબચડા હાથ ટુવાલથી પેટ પર ભાર ઠંઈને ઘસતા રહેવું.

કટિ સ્નાન માટેના કેટલાંક અગત્યનાં સૂચનો

- કટિ સ્નાન ઉનાળામાં અડધો કલાક અને શિયાળામાં લગભગ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી કરી શકાય છે.
- પેટને લગતી કોઈ કસરતો કરવી જોઈએ.
- કટિસ્નાન ખાલી પેટે જ કરવું.
- કટિસ્નાન પુરુ ધવાના અડધા કલાક સુધી કથું ખાવું નહી.
- પેટનો દુઃખાવો, અનિયમિત માસિક અને કસમયે બંધ થયેલ માસિકની તકલીફોમાં ગરમ પાણીનું કટિસ્નાન લેવું. ગરમ પાણી દ્વારા કટિસ્નાન લેતી વખતે માથે ઠંડા

પાણીનો નેફ્રિન મૂકી રાખવો. આ પ્રકારની તકલીફમાં ગરમ અને ઠંડા પાણાનુ કટિસ્નાન સારું કામ આપે છે. બે મિનિટ માટે ગરમ પાણીના ટબમાં અને એક મિનિટ ઠંડા પાણીના ટબમાં બેસવું.

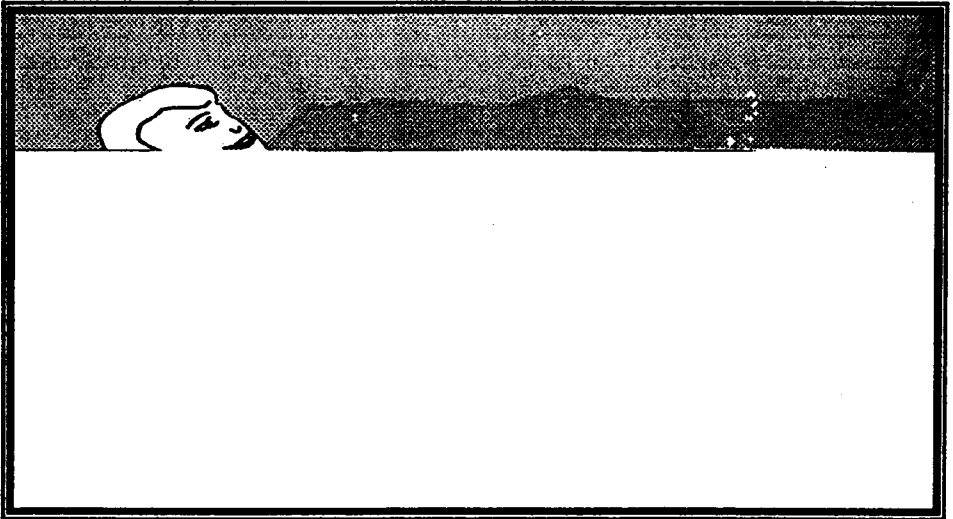
કટિસ્નાન દ્વારા યકૃત (Liver), આંતરડા, મૂત્રપિંડો, બરોળ (Spleen), હોજરી વગેરે જેવા પાચન અવયવોને ઉત્તેજન મળે છે. ઉપરાંત તેમને કાર્યક્ષમ રાખવા માટે કટિસ્નાન ઉત્તમ છે.

૨.૩.૩ કરોડસ્નાન

કરોડસ્નાન લેવાની રીત

કરોડસ્નાન માટેનું ટબ ઉપરથી પહોળું તથા નીચેની બાજુએથી સાંકડું હોય છે. આ ટબમાં બે એક ઈંચ જેટલું પાણી ભરો. હાથ અને પગ બહાર રહે તે રીતે ટબમાં સૂઈ જવું. ગરદન સિવાયનો કરોડનો એટલે કે પીઠનો ભાગ પાણીમાં ડૂબેલો રહેવો જોઈએ. નાહવાનો નેફ્રિન ભીનો કરીને માથું મૂકવાના ભાગે ઘડી વાળીને મૂકવો. આ રીતે કરોડ પાણીના સંપર્કમાં આવશે. સ્નાન લીધા બાદ ફક્ત માથું બહાર રહે તે રીતે આખા ટબને ધાબળાથી ઢાંકી દેવું. જેથી બહારની હવા શરીરને લાગે નહિ. આમાં ચડી પહેરી શકાય.

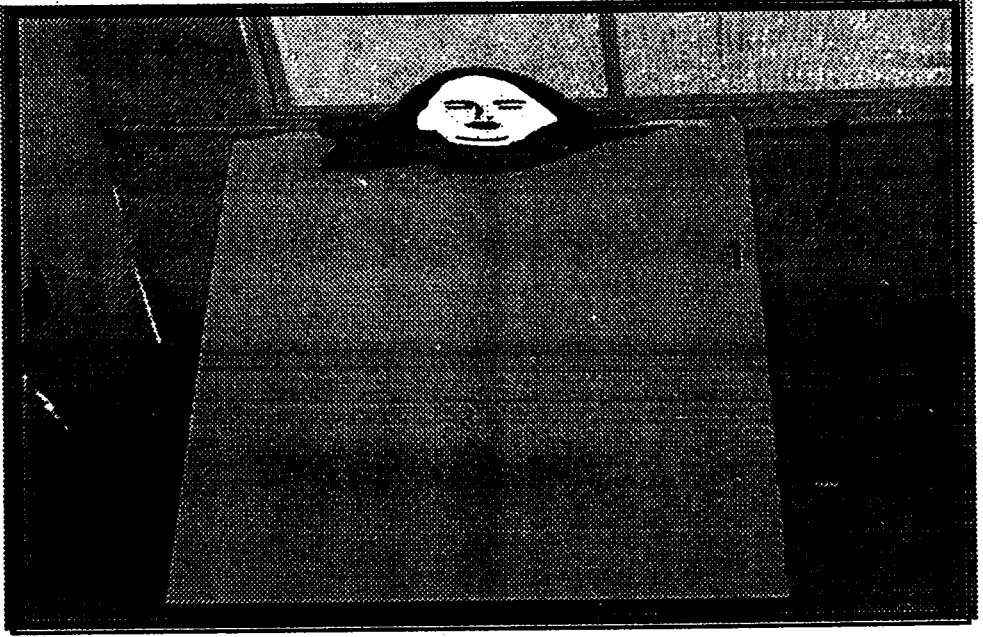
- કરોડસ્નાન માટેનું ટબ ન હોય તો જમીન પર પણ કરોડસ્નાન લઈ શકાય છે.
- આ સારવાર ઉનાળામાં ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ અને શિયાળામાં ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ સુધી લઈ શકાય છે.
- નેફ્રિનને ઠંડા પાણીમાં ભીનો કરીને એવી રીતે ઘડીઓ વાળવી કે છ થી સાત ઈંચ જેટલી પહોળી, લાંબી પટ્ટી બને.
- નેફ્રિન સંપૂર્ણ રીતે કરોડરજજુની નીચે રહે તે રીતે જમીન પર પાથરવો.
- ગરદન નીચે નેફ્રિન ઘોડી વધુ જાડાઈમાં મૂકવો.
- આખા શરીરને ધાબળા વડે ઢાંકી દેવું.



શરીરમાં કરોડરજજુ એક અતિ અગત્યનું અંગ છે. આ કરોડરજજુ વિવિધ સંદેશાઓની આપ-લે કરતું 'જંકશન' જેવું છે. કરોડસ્નાનથી કરોડને બળ, ઉત્તેજતના અને પુષ્ટિ મળે છે. તેનાથી પરોક્ષ રીતે ચેતાતંત્ર ઉપરાંત શરીરને પણ લાભ થાય છે.

૨.૩.૪ વરાળ સ્નાન

વરાળ સ્નાન દ્વારા વિપુલ પ્રમાણમાં પરસેવો ઉત્પન્ન કરીને શરીરના વિષદ્રવ્યો બહાર કાઢવામાં આવે છે. આ પ્રયોગ માટે ખાસ પ્રકારની બનાવટવાળી વરાળપેટીની જરૂર પડે છે. જેને ઘરમાં પણ વસાવી શકાય છે.



વરાળ સ્નાન લેવાની રીત

ખાલી પેટે એક ગ્લાસ સાધારણ ગરમ પાણી પીને અને ઓછામાં ઓછા કપડાં પહેરીને વરાળપેટીમાં બેસવું. પેટીની બહાર રહેલા માથા પર ઠંડા પાણીથી ભીંજવેલો નેપ્કિન મૂકવો જેથી માથું ઠંડું રહે. ઉપરાંત વરાળસ્નાન લેતી વખતે થોડી થોડી વારે માથા પર પાણી સીંચવું. હવે કીટલીમાંથી નીકળતી વરાળનળી દ્વારા પેટીમાં જવા દેવી. પંદરેક મિનિટ સુધી સારી પેઠે પરસેવો વળે ત્યારે વરાળપેટીમાંથી બહાર આવી જવું. વરાળસ્નાનનો અતિરેક કરવો નહીં. પેટીમાંથી બહાર આવ્યા બાદ શરીરને ઠંડા ભીના કપડાંથી લૂછવું અને ઠંડા પાણીનું સ્નાન કરવું. વરાળસ્નાન દ્વારા શરીર હલકું અને સ્ફૂર્તિવાળું બને છે.

નોંધ

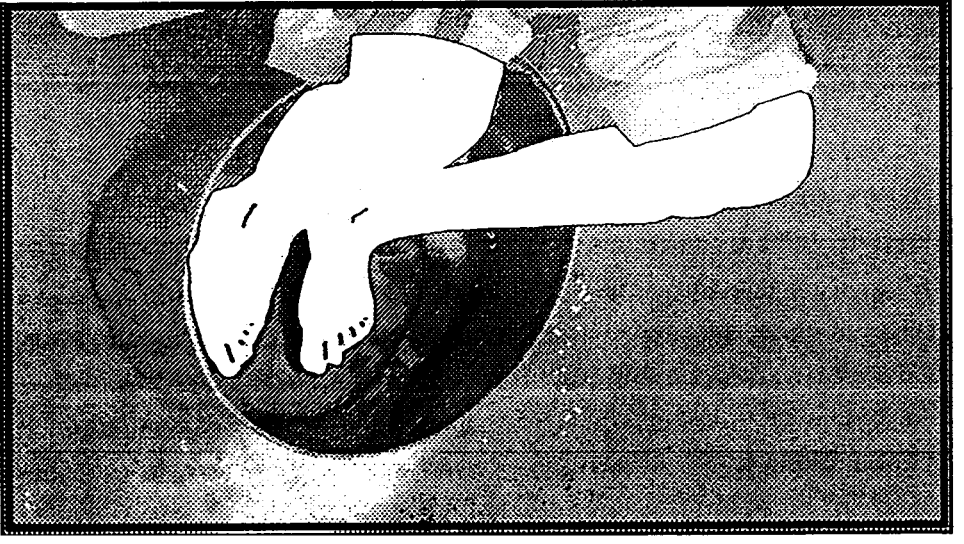
- વરાળસ્નાન દરમિયાન જો ચક્કર આવવા જેવું લાગે તો તરત આ ક્રિયા બંધ કરી દેવી. વરાળપેટીમાંથી બહાર નીકળીને માથું ઠંડા પાણીથી ધોઈ લેવું અને થોડો સમય સૂઈ જવું.
- વરાળસ્નાન અઠવાડિયામાં એક વાર અને જો સ્થૂળ વ્યક્તિ હોય તો અઠવાડિયામાં બે વાર પણ લઈ શકાય છે.
- અશક્ત, લોહીના નીચા કે ઉચાં દબાણવાળા દર્દીઓએ, સગર્ભા અને હૃદયરોગના દર્દીઓને વરાળ સ્નાન લેવું હિતાવહ નથી.

૨.૩.૫ ગરમ પાણીનું પગ સ્નાન

શરીરના ઉપરના ભાગમાં લોહી કે પાણીના ભરાવાને ઓછો કરવા માટે ગરમ પાણીનું પગસ્નાન એક અતિ ઉત્તમ ઉપાય છે.

ગરમ પાણીનું પગસ્નાન લેવાની રીત

એક બાલદીમાં ચામડી દઝાય નહિ એટલું ગરમ પાણી ભરી તેને એક ખુરશીની આગળ મૂકો. એક ગ્લાસ જેટલું ગરમ પાણી પીને ઓછામાં ઓછા કપડાં પહેરીને ખુરશી પર બેસો. બંને પગને પાણીમાં ડુબાડો. શરીરે ધાબળો ઓઢી લો. માથા પર ઠંડા પાણીમાં ભીંજવેલો નેપ્કિન મૂકવો. હવે બંને પગને એક સાથે પાણીમાં ડુબાડો. ૧૫-૨૦ મિનિટમાં પરસેવો વળે ત્યારે આ પ્રયોગ પૂરો કરો. પ્રયોગ દરમિયાન માથા પર રાખેલા નેપ્કિન પર થોડી વારે પાણી સીંચતા રહો. પ્રયોગ પૂર્ણ થયા બાદ શરીરને ઠંડા ભીના કપડાંથી લૂછી લેવું અને ૫ થી ૧૦ મિનિટ સૂઈ રહેવું.



गरम पाणीमां पगस्नान माटेना जडूरी सूयनो

- आ प्रयोग दरमियान सामान्य रीते स्त्रीओअे वाण कोरा राखवा.
- स्नान दरमियान जे अपेक्षित समयमां ठीक ठीक परसेवो न थाय तो पग उंया करी त्रक्ष यार ग्लास उकणतुं पाणी बालटीमां नांप्पो, पाणीमां इरीथी जिष्ठाता आवता निर्धारित समयमां परिष्काम प्राप्त थशे.
- आ रीतना प्रयोगमां घणुं लोडी पग तरफ घसी आवे छे अने स्नान पुरु थया पछी १५-२० मिनिट सुधी पण थोडा लाल रछे छे तेना माटे चितां करवी नछी.

શ્વસનતંત્રના ઉપરના ભાગની નાક અને ગળાની સફાઈ માટે આ ક્રિયા ખૂબ ઉપયોગી અને લાભદાયી છે.

જલનેતિ કરવાની રીત



જલનેતિ માટેનો લોટો ખાસ પ્રકારે બનાવવામાં આવેલો હોય છે. તેમાં કીટલી જેવું નાળયું હોય છે. નવસેકા પાણીમાં થોડું મીઠું નાંખી આ ક્રિયા કરવી. ક્રિયા શરૂ કરતાં પહેલ નાકને ખૂબ જ ઊંકી નાંખી સાફ કરવું. જોરથી નાક દ્વારા પાણી ખેંચાય એટલું ખેંચી લો. ત્યાર બાદ જમણેથી ડાબે અને ડાબેથી જમણે પાણી નાકમાંથી પસાર કરવું. લોટાનું નાળયું જમણા નાકે મૂકવાથી ડાબા નાકમાં પાણી આવી જ જશે. આ ક્રિયા કરતી વખતે શ્વાસ સાધારણ રહે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. આ ક્રિયા કર્યા પછી નાકને ૪૦ થી ૫૦ વાર ઊંકી નાંખવું જેથી - ૧૬માં રહેલું બધું જ પાણી બહાર નીકળી જાય.

જલનેતિ કર્યા બાદ કદાચ થોડીવાર માથું ભારે પણ લાગે , પરંતુ બે - ત્રણ દિવસમાં ટેવાઈ જવાશે. ત્યાર બાદ કમશ: પાણીનું પ્રમાણ વધારી શકાય છે. આ રીતે અડધા લિટરથી એક લિટર સુધી પહોંચવાનું લક્ષ્ય રાખવું. તેનથી સારો ફાયદો થાય છે.

આ ક્રિયા આમ તો દિવસના કોઈ પણ સમયે થઈ શકે છે. પરંતુ વહેલી સવારનો સમય વધુ લાભદાયી છે.

જલનેતિ કરવાથી થતા ફાયદા

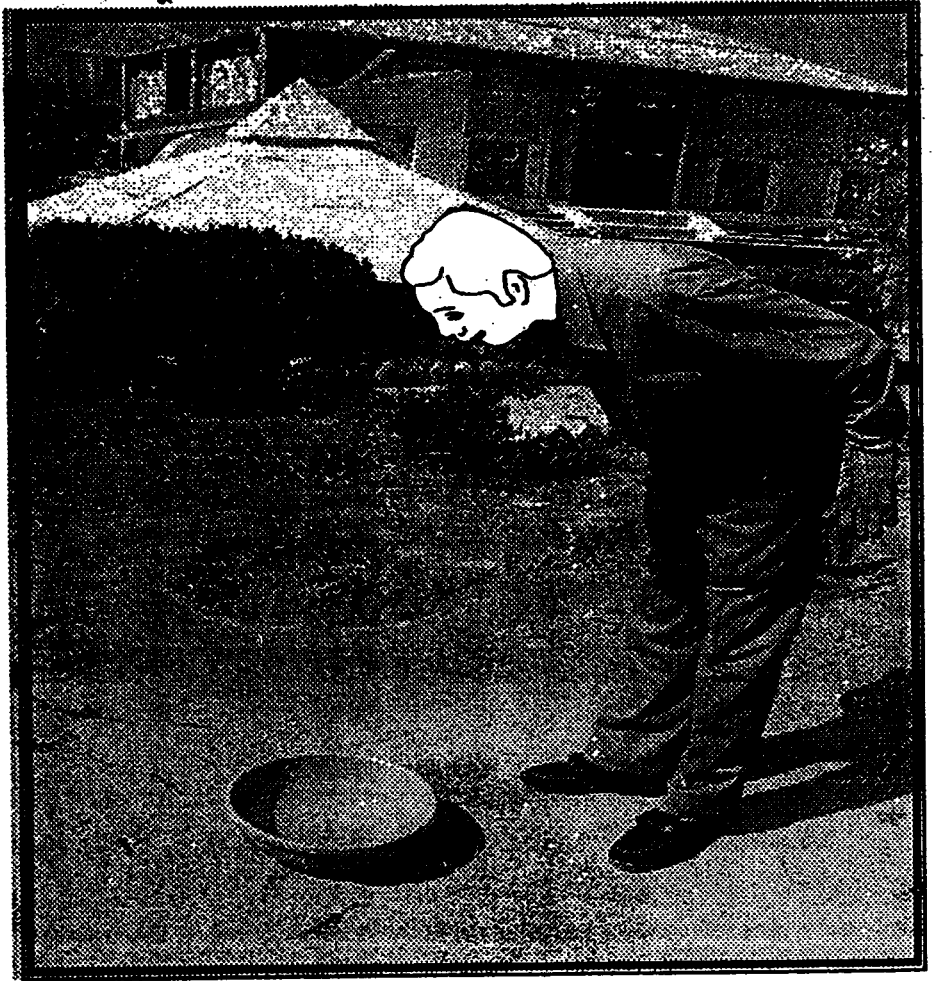
- જલનેતિ કરવાથી નાકની સફાઈ થાય છે.
- નાકની અંદર રહેલ જ્વાનતંતુના છેડાઓ વધુ કાર્યક્ષમ કરે છે.
- જલનેતિ શરદીનો અચૂક ઈલાજ છે.
- આ ક્રિયા કરવાથી માથાના દુ:ખાવામાં રાહત મળે છે.
- નાક બંધાઈ જવું, પીનસ વગેરે જેવી નાકની ખરાબી કે નાની મોટી તકલીફોમાં આ ક્રિયાથી ફાયદો થાય છે.
- આંખોની દ્રષ્ટિ સતેજ બને છે.
- જલનેતિ પછી પ્રાણાયમ વધુ સારી રીતે કરી શકાય છે.

વમનની ક્રિયા મુખ્યત્વે પેટ તથા અન્નનળઈની સફાઈ માટે કરવામાં આવે છે. વમનનો અર્થ 'ઊલટી કરવી' એવો થાય છે.

વમનની રીત

વમનની ક્રિયા પેટ ખાલી હોય ત્યારે ગમે તે સમયે કરી શકાય છે. વમન માટે લીધેલા પાણીમાં થોડું મીઠું નાંખવું. આ પાણી ગટગટાવવા માંડો. જરા પણ થોભ્યા વગર ઝપાટાબંધ જબરજસ્તી કરીને પણ શક્ય એટલું વધુ પાણી પીવાની કોશિશ કરવી. પાણી ઘૂંટડે - ઘૂંટડે નહિ પરંતુ એકસામટું પીવું જરૂરી છે. થોડી વાર બાદ એવી સ્થિતિ આવશે કે એક ઘૂંટડો પણ પાણી પીવું અશક્ય થઈ જશે. ઊભકા અને મોળ આવવા શરૂ થઈ જશે.

આ સ્થિતિએ પહોચ્યાં બાદ તરત જ કમરથી વાંકા વળી નીચા નમો. ત્યારબાદ બે આંગળીઓને ગળામાં ઊંડિ સુધી નાંખવો. તરત પીધેલું પાણી ગળા વાટે ઊલટીની જેમ બહાર આવવા લાગશે. એકવાર પાણી નીકળ્યા બાદ ફરીથી પ્રયત્ન કરો. આમ કરતાં મોટાભાગનું પાણી વમનથી નીકળી જશે. જો થોડું પાણી બાકી હશે તો તે મૂત્ર દ્વારા બહાર નીકળી જશે.



વમનની ક્રિયા માટે જરૂરી સૂચનો

- વમનની ક્રિયા હાઈબ્લડ પ્રેશરવાળા રોગીઓએ ડૉક્ટરની સલાહ લઈને નિરીક્ષકની હાજરીમાં જ કરવી.
- આ ક્રિયા મહિનામાં એક - બે વખત કરી શકાય છે.
- વમન ક્રિયા પછી એકાદ કલાક સુધી કંઈ ખાવું- પીવું નહિ.

વમનથી થતા ફાયદા

- વમન કરવાથી પેટની અને અન્નનળીઓની સફાઈ થઈ જાય છે. તેથી જ ચિકિત્સકો પેટની ખરાબીઓને દૂર કરવા આ ક્રિયા કરવાનું સૂચન કરે છે.
- ખાટા ઓડકાર, દમ, એસીડીટી વગેરે જેવી તકલીફોમાં આ ક્રિયાથી રાહત મળે છે.
- ક્યારેક ક્યારેક વમન કરતાં રહેવાથી અગાઉ વર્ષાવેલી તકલીફો ઉદ્ભવતી નથી.

૨.૪ સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન : ૧ ટૂંકનોંધ લખો.

૧. ઍનિમા

૨. વમન

પ્રશ્ન : ૨ ખાલી જગ્યા પુરો.

૧. મૂત્રપિંડની તકલીફથી પીડાતા હોય તેમને સ્નાન આપવામાં આવે છે.
૨. પેટની તથા અન્નનળીની સફાઈ માટે પાણીની પધ્ધતિ અપનાવવી જોઈએ.
૩. નાકને લગતી તકલીફો માટે કરવું જોઈએ.
૪. પગસ્નાન કરવાની પધ્ધતિમાં લેવામાં આવતું પાણી હોય છે. (ઠંડુ, ગરમ)

પ્રશ્ન : ૩ ટૂંકમાં જવાબ આપો.

૧. વિવિધ સ્નાનનાં નામોની યાદી બનાવી વરાળસ્નાનની વિસ્તૃત ચર્ચા કરો.
૨. કમરના દુઃખાવાની ફરિયાદવાળા દર્દીને કઈ પધ્ધતિથી સારવાર આપશો ? પધ્ધતિને ટૂંકમાં વર્ણવો.
૩. જલનેતિ દ્વારા થતા ફાયદા જણાવો.

અંકમ ૩ સૂર્યસ્નાન

રૂપરેખા

- ૩.૧ પ્રસ્તાવના
- ૩.૨ સૂર્યસ્નાન વિષે માહિતી
- ૩.૩ સૂર્યસ્નાન દ્વારા થતા ફાયદા
- ૩.૪ સૂર્યસ્નાન માટે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો.
- ૩.૫ સ્વાધ્યાય

૩.૧ પ્રસ્તાવના

ભારત એ એકમાત્ર એવો દેશ છે જ્યાં સૂર્યને ભગવાનની જેમ પૂજવામાં આવે છે. સૂર્યને આમ ધાર્મિક રીતે મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. પરંતુ જો વૈજ્ઞાનિક અને શારીરિક સ્વસ્થતાની દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો પણ સૂર્યપ્રકાશ એ શક્તિ મેળવવાનો ખૂબ જ અગત્યનો સ્ત્રોત તરીકે જણાઈ આવે છે.

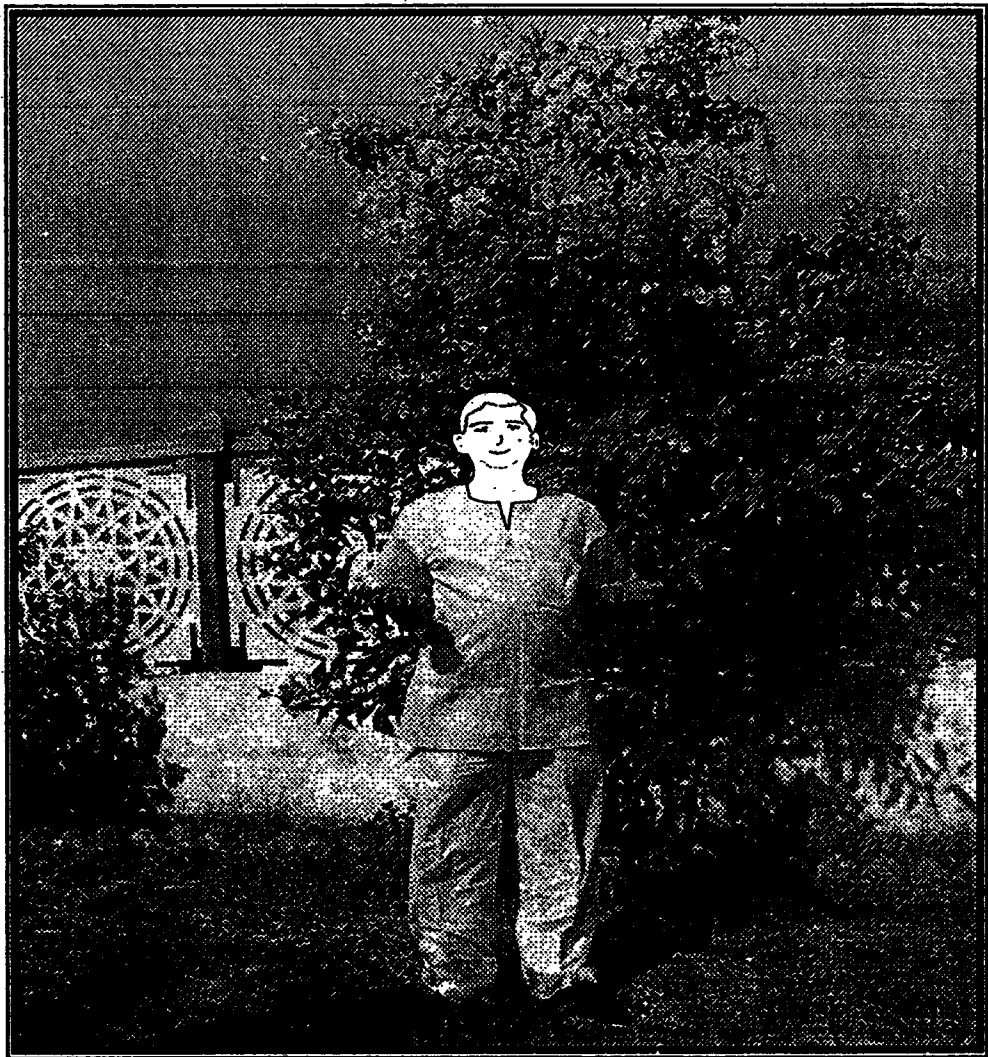
હેતુઓ

આ એકમ વાંચ્યા પછી તમે

- સૂર્યપ્રકાશ વિશેની અગત્યની માહિતી મેળવી શકશો.
- સૂર્યસ્નાન દ્વારા મળતા લાભ.

૩.૨ સૂર્યસ્નાન વિષે માહિતી

સૂર્યની ગરમી વિના પૃથ્વીની રચના શક્ય જ ન હોત. તેવી જ રીતે સૂર્યપ્રકાશ વગર સજીવો ઉપરાંત નિર્જીવ વસ્તુઓને પણ પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવામાં મુશ્કેલી પડે છે. સૂર્યપ્રકાશની મહત્તા ઘણાં વૈજ્ઞાનિકોએ પણ સ્વીકારેલી છે. સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવવા માટે સૂર્યપ્રકાશ ખૂબ જ અગત્યનો છે. સૂર્યપ્રકાશમાંથી વિટામીન 'ડી' (D) મળે છે. જે ત્વચા માટે ખૂબ જ મહત્વનું છે. મનવી હજારો રૂપિયા ચૂકવીને તેને જોઈતી અમુક ચોક્કસ પ્રકારની સવલતો વસાવે છે, પરંતુ વિનામૂલ્યે મળતો સૂર્યપ્રકાશ કે જે ખરેખર એક આરોગ્યદાયક પ્રકાશ છે તેને અવગણે છે. તેનાથી થતા ફાયદાઓને જાણવા છતાં પણ તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. હજુ આજના સમયમાં પણ લોકો આ મહામૂલી ભંડાર વિશે અજ્ઞાનતા ધરાવે છે. કોઈ પણ વસ્તુનો અતિરેક ન કરવો જોઈએ, તેવી જ રીતે સૂર્યપ્રકાશનો પણ યોગ્ય માત્રામાં જ ઉપયોગ થવો જોઈએ.



સૂર્યના કિરણો અલંગ - અલગ પ્રકારના કિરણોનું મિશ્રણ હોય છે. અને આ દરેક કિરણો માનવ શરીર પર અલગ અલગ અસરો ઉપજાવે છે. સૂર્યના કિરણોમાં સૌ પ્રથમ જાણીએ જોઈ શકાતાં સફેદ કિરણો વિશે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે સફેદ રંગ એ બધા જ રંગોના સંમિશ્રણથી બને છે. તેવી જ રીતે સૂર્યના આ સફેદ કિરણો પણ સાત અલગ અલગ રંગોમાંથી બનેલા હોય છે. આ સાતેય રંગ શરીરના રંગ પ્રમાણે અલગ અલગ અસરો ઉપજાવે છે. સવારના પહેલા પહોરમાં આવા કિરણો જોઈ શકાય છે. સૂર્યના આ કોમળ કિરણો આંખોને સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. સવારે ઉગતાં સૂરજની સામું પલક માર્યા વિના શક્ય એટલો સમય જોઈ રહેવાથી આંખોની દ્રષ્ટિ ચોખ્ખી થાય છે. આંખોનું તેજ વધે

છે.

જેમ જેમ દિવસ પસાર થતો જાય છે તેમ તેમ સૂર્યના કિરણો વધુ આકરા થતા જાય છે. તેમની ગરમી વધતી જાય છે. સૂર્યમાંથી નીકળતા બીજા પ્રકારનાં કિરણો છે ઇન્ફ્રારેડ (Infrared) કિરણો કે જેમને અધોરક્ત કિરણો કહેવામાં આવે છે. સવારના વહેલા સમયમાં જોવા મળતાં સફેદ કિરણો કરતાં આ કિરણોની ગરમી વધુ હોય છે. આ પ્રકારનાં કિરણોમાંથી વિટામીન 'ડી' (D) ઉપરાંત વિટામીન 'એ' (A) પણ પ્રાપ્ત થાય છે. જે શરીરના વિકાસ માટે તથા તેને જાળવી રાખવા માટે ખૂબ જ અગત્યના છે. શિયાળામાં આ ઇન્ફ્રારેડ કિરણો દ્વારા જે ઉષ્મા પ્રાપ્ત થાય છે. તે શરીરને ખૂબ જ સુખદાયક લાગે છે. સ્નાયુઓમાં જોવા મળતી સજજડતા (Stiffness) સૂર્ય પ્રકાશથી દૂર કરી શકાય છે. સૂર્યના આ પ્રકારના કિરણો સ્નાયુઓને શિથિલતા બક્ષે છે. શરીરમાં જો કોઈક જગ્યાએ સોજા આવી ગયો હોય તો ચોક્કસ સમય માટે સૂર્યસ્નાન કરવાથી તેમાં નોંધપાત્ર ફેરફાર જોઈ શકાય છે. ઉપરાંત શારીરિક દુખવો હોય તો તેને પણ સૂર્યસ્નાન દ્વારા નકારી શકાય છે.

સૂર્યના ખૂબ જ આકરા કિરણો હોય છે પારજાંબલી કિરણો, પરંતુ આ કિરણોનું પણ એક વિશેષ મહત્વ છે. અગાઉ આપણે ચર્ચા કરી તે પ્રમાણે સૂર્યપ્રકાશ એ વિટામીન 'ડી' મેળવવા માટેનું ઉત્તમ પ્રાપ્તિસ્થાન છે. જો શરીરમાં વિટામીન 'ડી'ની ઉણપ હોય તો 'રિકેટ્સ' નામનો હાડકાંનો રોગ ઝવાની શક્યતા વધી જાય છે. પશ્ચિમના દેશો કે જ્યાં આગળ વર્ષનો ઘણો ખરો વિસ્તાર બરફાચ્છદિત રહે છે અને યોગ્ય પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ મળી રહેતો નથી જેથી તેવા વિસ્તારોમાં રિકેટ્સનો પ્રકોપ વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

૩.૩ સૂર્યસ્નાન દ્વારા થતા ફાયદા

માનવ શરીર મૂળભૂત પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે. જમીન, પાણી, અગ્નિ, હવા, આકાશ. આમ, મનુષ્યના શારીરિક બંધારણમાં પણ અગ્નિ એટલે કે ગરમીનું મહત્વ છે. માનવીને આ ગરમી સૂર્ય દ્વારા જ મળી રહે છે. માનવ શરીરમાં અગ્નિ તત્ત્વ પેટ છે. કોઈ પણ પ્રકારના ખોરાકને પચાવવા માટે શરીરમાં ગરમી હોવી જરૂરી છે. જો શરીરનું તાપમાન યોગ્ય પ્રમાણમાં ન જળવાય તો પાચનને લગતી તકલીફો ઉદ્ભવી શકે છે. લોકોને પાચનને લગતી તકલીફો હોય છે. તેમનું શરીર મેદસ્વી હોય છે. આમ, શરીરને ચરબીમુક્ત રાખવા માટે અને પાચનશક્તિ વધારવા માટે સૂર્યપ્રકાશ ખૂબ જ જરૂરી છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં એટલા માટે જ કહેવાયું છે કે સૂર્યની હાજરીમાં જે કોઈ પણ ખોરાક લેવામાં આવે છે તે સહેલાઈથી પચી જાય છે. તેથી જ સાંજનું ભોજન પણ સૂર્યાસ્ત પહેલાં જ લેવું જોઈએ, જેથી પાચન સરળતાથી થઈ શકે છે.

સામાન્ય રીતે લોકોમાં એવી માન્યતા જોવા મળે છે કે આ પારજાંબલી કિરણો શરીરને ફક્ત નુકસાન જ પહોંચાડે છે. જેના કારણે મધ્યાહનના સમયે કે જ્યારે આ પ્રકારના પારજાંબલી કિરણો સૂર્ય દ્વારા ફેંકવામાં આવે છે ત્યારે લોકો તેમના શરીરને વધુમાં વધુ વસ્ત્રોથી ઢાંકી શકે છે. પરંતુ પારજાંબલી કિરણો એટલે કે અલ્ટ્રા વાયોલેટ (Ultra Violet) કિરણો પણ શરીર માટે એટલા જ જરૂર છે. જે લોકો આ કિરણોથી દૂર રહે છે. તેમને ત્વચાના રોગો થવાનો ભય રહે છે. એટલી હકીકત જરૂર સ્વીકારવી રહી કે આ પારજાંબલી કિરણો જો વધુ સમય સુધી ચામડી પર પડતાં રહે તો શરીરમાંથી પાણી ઉડી જાય છે. જેના કારણે ચામડી રૂંકી પડી જાય છે અને અંતે તેમાં કાળાશ જોવા મળે છે. તેથી પારજાંબલી કિરણો યોગ્ય પ્રમાણમાં જ શરીરને મળવા જોઈએ.

સૂર્યપ્રકાશ ફક્ત ચામડી ઉપર જ સારી અસર ઉપજાવે છે તેટલું નથી. તે સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે. ઉપરાંત શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં પણ વધારો કરે છે. જે વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધુ હોય છે તે કોઈપણ પ્રકારના જટીલ રોગો સામે લડી શકે છે. અને તેમનાથી રક્ષણ મેળવી શકે છે.

અગાઉ જોયા પ્રમાણે સૂર્યપ્રકાશ સ્નાયુઓને પુષ્ટિ આપે છે. તેના કારણે જ ખેલાડીઓને નિયમિત રીતે સૂર્યસ્નાન કરતાં રહેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે કે જેનાથી સ્નાયુઓનાં કદ અને બળમાં વૃદ્ધિ થાય છે. ઉપરાંત તેમનામાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે છે. આમ થતાં ખેલાડીઓની સહનશક્તિમાં ખૂબ જ વધારો થાય છે. જે ચામડીને ચોવીસે કલાક વસ્ત્રોથી ઢાંકી રાખવામાં આવે તો સ્નાયુઓમાં નબળાઈ આવતી જાય છે.

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ માટે તો સૂર્યપ્રકાશ એક આર્શિવર્દિ રૂપ જ છે. જેના કારણે તેને અને તેના બાળકને તંદુરસ્તી ઉપરાંત શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ એ બાળકના જન્મ પહેલાં નિયમિત રીતે સૂર્યસ્નાન કરતા રહેવું જોઈએ કે જેના કારણે તેને ધાવણ આવવામાં કોઈ મુશ્કેલી થતી નથી. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીઓને અનેક પ્રકારની શારીરિક તકલીફો થતી રહે છે જેવી કે પીઠનો દુખાવો, યાક, ઊલટી થવી કે ઉશ્કેરાટ રહેવો. આ પ્રકારની તકલીફોમાં સૂર્યસ્નાન કરવામાં આવે તો આ બધી તકલીફોમાંથી ખૂબ જ સરળ રીતે મુક્તિ મેળવી શકાય છે, તથા નિયમિત રીતે સૂર્યસ્નાન કરતાં આ તકલીફોને ટાળી પણ શકાય છે.

સૂર્યપ્રકાશ દ્વારા થતા અન્ય ફાયદાઓ જોઈએ તો તેનાંથી દાંતનું ઘસતર યોગ્ય રીતે થઈ શકે છે, ત્વચાના રોગો દૂર થાય છે અને જખમ ઝડપથી રૂઝાય છે. જે વિસ્તારોમાં સૂર્યપ્રકાશ નિયમિત મળતો રહે છે. ત્યાં કેન્સર જેવા જીવલેણ રોગોનું પ્રમાણ ઓછું રહે છે. સૂર્યપ્રકાશથી વાળ જલદી વધે છે. લોહીનું દબાણ નીચે આવે છે. અને મૂત્રપિંડ વધુ કાર્યક્ષમ બને છે. જેના કારણે કિડનીને લગતા રોગો થવાની શક્યતા ઘટી જાય છે. સૂર્યપ્રકાશ લોહીના ક્ષારત્વને જાળવી રાખી તેમાં વૃદ્ધિ કરે છે.

આમ, આ રીતે બાળકનો વિકાસ હોય કે રોગોને કાબૂમાં કરવા મા હોય સૂર્યપ્રકાશ શરીરને જરૂરી શક્તિ અને પુષ્ટિ આપવામાં મદદરૂપ થાય છે.

સૂર્યપ્રકાશ લોહીમાંના પાણીનું પ્રમાણ જાળવી રાખે છે. જેના કારણે લોહી વધુ પડતું જડું થતું નથી અને પાતળું પણ થઈ જતું નથી. એક સર્વેક્ષણ અનુસાર હંમેશા ખાણોમાં કામ કરતાં કારીગરો અથવા તો બીજા કોઈ કારણોસર સૂર્યપ્રકાશથી દૂર રહેતા લોકોમાં સામાન્ય ગણી શકાય તેવા રોગો પણ ખૂબ જ વિકટ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, કારણ કે આવા લોકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ જ અલ્પ હોય છે. સૂર્યપ્રકાશના અભાવને કારણે લોહીમાં રહેલા ફાઇબ્રીન અને લાલકણો ઓછા થઈ જાય છે, સામે શ્વેતકણોની સંખ્યા અને પાણીનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. લોહી પાતળું થઈ જવાના કારણે સ્થૂળતા તથા શરીરમાં સોજા આવવા જેવી તકલીફો ઉદ્ભવી શકે છે.

૩.૪ સૂર્યસ્નાન લેવા માટેના કેટલાક અગત્યનાં સૂચનો

- સૂર્યસ્નાન લીધા પછી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ.
- સૂર્યસ્નાન લેવા માટે શક્ય હોય તો નિર્વસ્ત્ર રહેવું અથવા તો ઓછામાં ઓછા વસ્ત્રો પહેરીને જ સૂર્યસ્નાન કરવું.
- સૂર્યના પારજાંબલી કિરણો આંખોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. તેથી કદી પણ સૂર્યની સામે એકીટસે અને એકધારું જોઈ ન રહેવું. સૂર્યસ્નાન વખતે માથું ઢાંકેલું અને આંખો બંધ રાખવી જોઈએ. ચહેરાને ઢાંકવો નહિ.

- સૂર્યના આ પારજાંબલી કિરણો બપોરના સમયે ખૂબ જ ઉગ્ર સ્વરૂપે બહાર ફેંકાય છે. તેથી સૂર્યસ્નાન હંમેશા વહેલી સવારે અથવા તો સાંજના સમયે કરવું જોઈએ કે જ્યારે સૂર્યના કિરણો થોડા કોમળ હોય છે. આ પારજાંબલી કિરણો જો સીધા અને લાંબા સમય સુધી શરીર પર પડે તો તે નુકસાન કરી શકે છે.
- સૂર્યસ્નાન યોગ્ય સમયમાત્રામાં જ કરવું જોઈએ. તેનો અતિરેક કરવો નહિ. સૂર્યસ્નાન દરમિયાન અથવા તો તે લીધા બાદ જો ચક્કર આવે, બેચેની લાગ કે થાક લાગે, ચામડી ઉપર બળતરા લાગે તો તે સૂર્યસ્નાનની અતિરેકની નિશાની છે.
- જો પહેલી વાર સૂર્યસ્નાન કરતાં હોવ તો પણ લાંબા સમય સુધી આ સારવાર લેવી નહિ. શરૂઆત પ થી ૧૦ મિનિટની સારવારથી કરવી. જેમાં અડધો સમય શરીરના આગળના ભાગ પર અને બાકીનો અડધો સમય શરીરના પાછળના ભાગ પર સૂર્યસ્નાન લેવું. ત્યારબાદ સમય વધારતા જઈને એકાદ કલાક સુધી સૂર્યસ્નાન કરી શકાય છે.

આમ, આપણે જોયું કે સૂર્યના રૂપમાં કુદરત દ્વારા આપવામાં આવેલ આ શક્તિસ્ત્રોતને કારણે માનવી પોતાની શારીરિક શક્તિઓને તો જાગ્રત કરી શકે છે. ઉપરાંત તે તેની માનસિક ક્ષમતાઓને પણ પ્રબળ બનાવી શકે છે. કારણ કે સૂર્ય માનવીને પ્રબળ મનોબળ, સહનશક્તિ અર્પે છે. જેના આધારે કોઈ પણ વ્યક્તિ ધારે તે લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

૩.૫ સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન : ૧ નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

૧. સૂર્યસ્નાનના ફાયદા વર્ણવો.
૨. પારજાંબલી કિરણો હંમેશા શરીરને નુકસાન પહોંચાડતા નથી. આ વિધાન પર ચર્ચા કરો.
૩. સૂર્યસ્નાન વખતે ધ્યાનમાં લેવાતી બાબતો જણાવો.
૪. સૂર્યનું સામાન્ય જીવનમાં મહત્વ જણાવો.

પ્રશ્ન : ૨ નીચેના વિધાનો સાચાં છે કે ખોટા તે જણાવો.

૧. સૂર્યના કિરણોમાંથી વિટામીન 'ડી' અને 'એ' મળે છે.
૨. સૂર્યસ્નાન લીધા પછી ગરમ પાણીથી નહાવું જોઈએ.
૩. સૂર્યસ્નાન દરમિયાન અથવા તો તે પછી બેચેની કે થાક લાગે તે સૂર્યસ્નાનના અતિરેકની નિશાની છે.
૪. સૂર્યના પારજાંબલી કિરણો લાંબા સમય સુધી સૂર્યસ્નાન કરવામાં આવે તો પણ ત્વચાને નુકસાન પહોંચાડતા નથી.
૫. ત્વચાને હંમેશા સૂર્યપ્રકાશથી દૂર અને વસ્ત્રોથી ઢાંકેલી રાખવાથી ફા' દો થાય છે.

એકમ ૪ વાયુસ્નાન

રૂપરેખા

- ૪.૧ પ્રસ્તાવના
- ૪.૨ માનવ શરીરમાં થતી શ્વસનક્રિયાની સમજણ
- ૪.૩ વાયુસ્નાન
 - ૪.૩.૧ સ્વસ્થ રહેવા માટેનાં સૂચનો
 - ૪.૩.૨ વાયુસ્નાન દ્વારા થતાં ફાયદા
- ૪.૪ સ્વાધ્યાય

૪.૧ પ્રસ્તાવના

વાયુ એ એક એવું તત્ત્વ છે જેને જોઈ શકાતું નથી, પરંતુ ફક્ત અનુભવી શકાય છે. વાયુ અનેક તત્ત્વોનું મિશ્રણ છે કે જેમાં જંતુઓ, રજકણો, અનેક પ્રકારના વાયુઓને સમાવેશ થાય છે. વાયુને કદી પણ સ્થિર કરી શકાતો નથી. તે સતત ગતિશીલ રહે છે.

હેતુઓ

આ એકમના અંતે તમે જાણી શકશો

- વાયુ સ્નાન અને તેના વિવિધ પાસા

૪.૨ માનવ શરીરમાં થતી શ્વસનક્રિયાની સમજણ

દરેકે દરેકે જગ્યાએ વાયુનું અસ્તિત્વ જોવા મળે છે પણ તે સજીવ શરીરનો આંતરિક ભાગ જ કેમ ન હોય. પર્વતોના શિખરોવાળા ભાગમાં વાયુ પાતળો થતો જાય છે જેના કારણે તેવા વિસ્તારોમાં શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે.

કોઈ પણ સજીવને જીવંત રહેવા માટે શ્વાસ લેવો જરૂરી છે. અને આ શ્વાસ એટલે વાયુ. પાણી તથા ખોરાક વગર કેટલાક દિવસો સુધી જીવંત રહી શકાય છે. પરંતુ જો વાયુ ન મળે તો કદાચ ક્ષણભરમાં પણ મૃત્યુ નીપજી શકે.

વાયુનું સૌથી વધુ મહત્વ શ્વસનતંત્ર ના અભ્યાસ દ્વારા જાણી શકાય છે.

આ શ્વસનતંત્રમાં બે વાયુઓ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. પ્રાણવાયુ જેને ઓક્સિજન કહે છે અને અન્ય અંગાર વાયુ કે જેને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ તેમ ઓક્સિજનને શ્વાસ દ્વારા શરીરમાં લેવામાં આવે છે અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડને ઉચ્છ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢવામાં આવે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં અગત્યનો ભાગ ભજવતા આ વાયુઓ આપણને વાતાવરણમાંથી મળી રહે છે. આ વાતાવરણ પણ અનેક વાયુઓનું બનેલું હોય છે.

શરીરના દરેકે દરેકે કોષ પેટી રહેવા માટે તથા તેના વિકાસ માટે ઓક્સિજનની જરૂર પડે છે. શરીરના આ વિવિધ કોષો માટેનો આ ક્ષ્મજન લોહીના પરિભ્રમણ તથા શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા મળે છે. શ્વાસ લેવામાં આવે છે ત્યારે હવામાં રહેલો પ્રાણવાયુ એટલે કે ઓક્સિજન ફેફસામાં પ્રવેશીને બારીક

કેશવાલીનીઓ મારફતે લોહીમાં ભળે છે અને દરેક કોષ સુધી પહોંચે છે. આ કોષોમાં દહનક્રિયા તથા અન્ય પ્રક્રિયાઓના અંતે કાર્બન ડાયોક્સાઇડ ઉપરાંત અન્ય ઝેરી તથા બિનજરૂરી પદાર્થો ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ ઓક્સિજન લોહીમાં ભળીને કોષો સુધી પહોંચે છે તેવી જ રીતે છૂટો પડેલો કાર્બન ડાયોક્સાઇડ લોહીમાં ભળી જાય છે. કાર્બન ડાયોક્સાઇડ ભળેલું લોહી અશુદ્ધ હોય છે. આ અશુદ્ધ લોહી ફેફસામાં પહોંચે છે ત્યારે લોહીમાં ભળેલો કાર્બન ડાયોક્સાઇડ છૂટો પડી ને ઉચ્ચવાસ મારફતે બહાર નીકળી જાય છે. આમ, શ્વાસોચ્ચવાસની આ ક્રિયામાં શ્વાસ લેવામાં આવે ત્યારે પ્રાણવાયુ ફેફસા મારફતે લોહીમાં ભળે છે. ત્યારબાદ ફેફસા દ્વારા જ જ્યારે શ્વાસ બહાર કાઢવામાં આવે છે ત્યારે અંગારવાયુ બહાર નીકળે છે. આમ, આ રીતે ફેફસામાં લોહીનું શુદ્ધિકરણ કરવામાં આવે છે. ઉપરની સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા શ્વાસોચ્ચવાસનું મહત્વ સ્પષ્ટ કરે છે.

૪.૩ વાયુસ્નાન

જેવી રીતે માનવી શ્વાસોચ્ચવાસની પ્રક્રિયા કરે છે તેમ જ વનસ્પતિમાં પણ શ્વાસોચ્ચવાસની ક્રિયા જોવા મળે છે. વાતાવરણ ઉપરાંત આ વનસ્પતિઓ દ્વારા જ આપણે ઓક્સિજન મેળવી શકીએ છીએ. વૃક્ષો પ્રાણવાયુ મેળવવા માટેનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે તેમ કહી શકાય. મનુષ્ય તેના શ્વાસમાં પ્રાણવાયુ લે છે. અને ઉચ્ચવાસ દ્વારા અંગારવાયુઓ બહાર કાઢે છે. જ્યારે વનસ્પતિમાં આ શ્વાસોચ્ચવાસની ક્રિયા ઉલટી રીતની જોવા મળે છે. વનસ્પતિને તેના પોષણ અને વિકાસ માટે અંગારવાયુની જરૂર પડે છે, જે તે હવામાંથી પ્રાપ્ત કરે છે અને પ્રાણ વાયુને હવામાં છોડે છે. વનસ્પતિની આ ક્રિયાના કારણે જ લીલોતરી વાળા શ્વેત્રોમાં અથવા તો જંગલોમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ ઘણું ઊંચું જોવા મળે છે. વનસ્પતિમાં થતી આ શ્વાસોચ્ચવાસની ક્રિયાને લીધે જ તેને સજીવ કહેવામાં આવે છે. આનાથી ઊંધી પરિસ્થિતિ જોઈએ તો શહેરોમાં એટલે કે ઔદ્યોગિક તેમ જ ખૂબ જ ગીચ વસ્તીવાળા વિસ્તારોમાં કાર્બન ડાયોક્સાઇડ નું પ્રમાણ ઊંચું હોય છે અને ઓક્સિજનનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું હોય છે. જેના કારણે આવા વિસ્તારોનું વાતાવરણ ઘણું જ પ્રદુષીત હોય છે. આ પ્રકારના વાતાવરણમાં લાંબો સમય સુધી કામ કરતા રહેવાથી કે વસવાટ કરવાથી શ્વાસને લગતી તકલીફો થવાની સંભાવના લગભગ બમણી થઈ જાય છે. કારણ કે ત્યાં પુરતા પ્રમાણમાં હરીયાળી ન હોવાથી યોગ્ય પ્રમાણમાં ઓક્સિજન મેળવી શકાતો નથી. પ્રાણવાયુ અને અંગારવાયુના અસંતુલિતપણા માટે વૃક્ષોનો બેદરકારીપૂર્વક થઈ રહેલો વિન'શ પણ જવાબદાર છે.



હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે જો વાયુ દ્વારા સારવાર લેવી હોય તો શું કરવું જોઈએ. અગાઉ જોઈ ગયા તેમ જ્યાં પણ વૃક્ષોની હાજરી હોય ત્યાં વાતાવરણ હંમેશા સ્વસ્થ હોવાને કારણે વાયુનું પ્રદૂષણ પણ ફેલાતું નથી. તેથી જ પરોઢિએ બાગ-બગીચા જેવી લીલોતરીવાળી અને ખુલ્લી જગ્યાઓએ ફરવાથી અને ઊંડા શ્વાસ લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. વહેલી સવારની શુદ્ધ, તાજ, પ્રાણવાયુથી ભરપૂર અને શીતળ હવાથી શરીર ઉપરાંત લોહીનું શુદ્ધિકરણ (Purification) થાય છે. જેનું શરીર સ્વસ્થ હોય છે તેનું મન પણ સ્વસ્થ રહે છે. તેથી આવી શુદ્ધ અને શીતળ હવાને કારણે મન પણ પ્રસન્ન રહે છે. આમ, આ રીતે શરીર, આરોગ્ય અને મનની સ્વસ્થતા માટે તાજી હવા ખૂબ જ અનિવાર્ય છે.

- હંમશા નાક દ્વારા જ શ્વાસ લો. નાકમાં આવેલા વાળ હવામાં રહેલાં રજકણો, ખૂબ, ઉત્પાદિ ક્યારાને ચાળવાનું કાર્ય કરે છે. નાક દ્વારા શ્વાસ લેવામાં આવે છે ત્યારે હવામાં સહેજ ગરમાવો આવે છે જે ફેફસાં માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.
- જો ફેફસામાંથી અંગારવાયુનો યોગ્ય કરીતે નિકાલ ન થાય તો શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા વિષદ્રવ્યો વધતા જ રહે છે અને તેમનો યોગ્ય રીતે શરીરમાંથી નિકાલ થતો નથી. તેથી છીંછરા શ્વાસોચ્છવાસને બદલે ઊંડા શ્વાસ લેવા જોઈએ. જેથી ફેફસામાંથી કાર્બન ડાયોક્સાઈડનો પૂરેપૂરો નિકાલ થઈ શકે.
- ઘર તથા ઓફિસની જગ્યા એવી હોવી જોઈએ જ્યાંથી હવાની અવર-જવર સરળતાથી થઈ શકે.
- શિયાળામાં ઠંડકને કારણે ઓઢણ ઓઢો પરંતુ માથે ઓઢીને તો ન જ સૂવું. બારીઓ ખુલ્લી જ રાખવી.

- ખરતા વાળ, ખોડો, વાળના નબળાં મૂળ વગેરે જેવી વાળની સમસ્યાઓમાં જો ગરમ વાયુનો પ્રયોગ કરવામાં આવે તો સમસ્યાઓનો અંત લાવી શકાય છે.
- ચર્મરોગોમાં, ખુલ્લા ઘા તથા સોજામાં ગરમ વાયુ દ્વારા સારવાર આપવાથી રાહત મેળવી શકાય છે.
- ઠંડા વાયુ દ્વારા તણાવમુક્ત (Relax) થઈ શકાય છે.
- વાયુના ઉપચારથી જંતુજન્ય રોગો (Infection), ખરજવું જેવા જડ રોગો સામે લડી શકાય છે.
- જકડાઈ ગયેલા શરીર પર યોગ્ય માત્રામાં ગરમ વાયુ પસાર કરતાં શરીરને હળવું બનાવી શકાય છે.
- આ ઉપરાંત માથાનો દુઃખાવો, ખીલ જેવી સમસ્યાઓ પણ વાયુના પ્રયોગથી દૂર કરી શકાય છે.
- માનસિક તણાવ (Stress) તથા આધુનિક જીવનપદ્ધતિને કારણે અસંખ્ય લોકોને અનિદ્રાનો રોગ લાગુ પડી જાય છે. જેને નિવારવા માટે આડ અસરોનો ધ્યાનમાં લીધા સિવાય નિદ્રાકારક ગોળીઓનો બેફામ ઉપયોગ થાય છે. વ્યક્તિને ધીરે ધીરે આ દવાઓની આદત પડી જાય છે. ઠંડા વાયુના પ્રયોગ દ્વારા વગર કોઈ આડ અસરે અનિદ્રાના રોગને સફળતાપૂર્વક મટાડી શકાય છે.

આમ, વાયુના વિવિધ પ્રયોગો દ્વારા અનેક રોગોમાંથી મુક્તિ મેળવી શકાય છે. ઉપરાંત માનસિક શાંતિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. વાયુના આ અખૂટ જથ્થાનો માનવીએ યોગ્ય ઉપયોગ કરીને તેનો લાભ લેવો જોઈએ.

૪.૪ સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન : ૧ નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

૧. માનવીના શરીરમાં થતી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા ટૂંકમાં વર્ણવો.
૨. વાયુસ્નાન દ્વારા થતા ફાયદા જણાવો.
૩. સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટેના સૂચનો આપો.

પ્રશ્ન : ૨ ખાલી જગ્યા પૂરો.

૧. પર્વતો ના શિખરોવાળા ભાગમાં વાયુ હોય છે.
૨. મનુષ્ય શ્વાસમાં વાયુ લે છે અને ઉચ્છવાસ દ્વારા વાયુ બહાર કાઢે છે.
૩. વાયુસ્નાન દ્વારા તંત્રને સૌથી વધુ ફાયદો થાય છે.
૪. જકડાઈ ગયેલા શરીર પર વાયુ પસાર કરતાં શરીરને હળવું બનાવી શકાય છે.
૫. ઔદ્યોગિક તેમ જ ગીચવસ્તીવાળા વિસ્તારોમાં વાયુનું પ્રમાણ ઊંચું રહે છે.

એકમ ૫ એક્યુપ્રેશર

માળખું

- ૫.૧ પ્રસ્તાવના
- ૫.૨ એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિની સમજણ તથા તેના દ્વારા થતા ફાયદા.
- ૫.૩ સ્વાધ્યાય

૫.૧ પ્રસ્તાવના

અવયવો ઉપર અસર નીપજાવવા માટે શરીર પર આવેલા ચોક્કસ બિંદુઓ દબાવવામાં આવે તેને એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે.

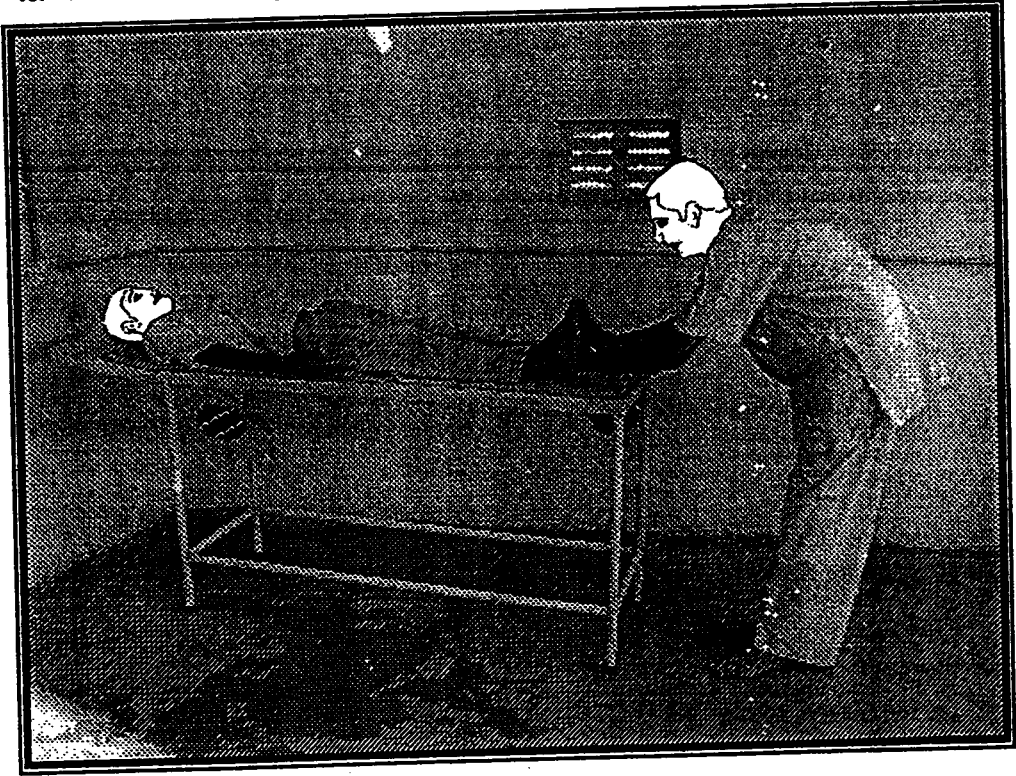
હેતુઓ

આ એકમના અભ્યાસને અંતે તમે

- એક્યુપ્રેશર નો અભ્યાસ કરી શકશો.
- એક્યુપ્રેશર દ્વારા નિર્ધારિત પરિણામ કેવી રીતે મેળવવું તથા તેના ફાયદા જાણી શકશો.

૫.૨ એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિની સમજણ તથા તેના દ્વારા થતા ફાયદા

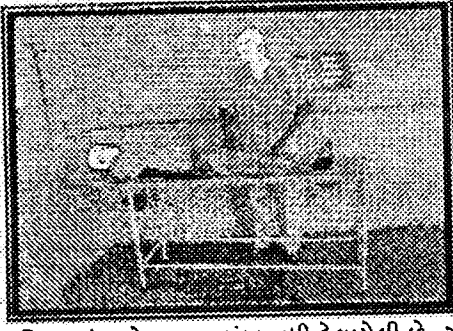
એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિની સાથે સાથે એક્યુપંકચર, શિયાલ્સુ, ઝોનથેરપી, રિક્લેક્સોલોજી વગેરે પદ્ધતિઓ પણ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. પરંતુ તેમાં એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિ સૌથી જૂની સરળ પદ્ધતિ છે.



હજારો વર્ષોથી આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ નિરોગી રહેવા માટે, સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે પૂર્વના દેશોમાં થતો આવ્યો છે. આપણા દેશ કરતાં પણ ચીનમાં આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. ત્યાંની

સરકારે આ પધ્ધતિને અધિકૃત ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરીકે સ્વીકારી છે. ત્યાંની હોસ્પિટલો અને દવાખાનાંઓમાં પણ આ પધ્ધતિનો બહોળો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આ પધ્ધતિની શરૂઆત ક્યાંથી થઈ તેની ચોક્કસ જાણકારી આજ સુધી જાણવા મળી નથી. આ વિષે આપણાં દેશોમાં પણ જાગૃતિ વધતી જોવા મળે છે.

એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિના સિદ્ધાંત અનુસાર આપણાં શરીરમાં રહેલી પ્રાણશક્તિ બે ઉર્જા વડે બનેલી છે : ઋણબળ અને ધન બળ. એટલે કે સકારાત્મક ઉર્જા (પોઝિટિવ એનર્જી) અને નકારાત્મક ઉર્જા (નેગેટિવ ઉર્જા). આ બંને ઉર્જાઓ એક સમતુલા જાળવીને કાર્ય કરે છે. આ સમતુલા ખોરવાય ત્યારે માંદગી આવે છે અથવા વિવિધ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. આ બંને પ્રાણશક્તિના વહન માટે આપણા શરીરમાં ૧૪ માર્ગો (મૅરિડિયનો) આવેલા છે. જે શરીરનાં બંને ભાગમાં વહેંચાયેલી છે. તે ૬ જોડીમાં છે. એટલે કે જમણી બાજુ ૬ અને ડાબી બાજુ ૬ છે. જ્યારે મધ્યમાં બે સાથે છે. આ મૅરિડિયનો શરીરમાં પ્રાણશક્તિનું વહન કરે છે. પ્રાણશક્તિ એ જીવનની ઉર્જા એટલે કે જીવનપ્રવાહ કહેવાય છે. જે માથાના ભાગમાંથી પગના



તળિયામાં અને હાથના પંજા સુધી ફેલાયેલી છે. આ મૅરિડિયનો ઉપર પર ચોક્કસ બિંદુઓ આવેલા છે.

આ બિંદુઓ પ્રાણશક્તિનું નિયમન કરે છે. જેને વિવિધપૂર્વક ચોક્કસ રીતે દબાવવાથી અવશ્ય લાભ મળે છે.

આવા પ્રેશર બિંદુઓ શરીરની હથેળીમાં અને પગના પંજામાં પણ આવેલા છે. આખા શરીર માટેના ચોક્કસ બિંદુઓ હથેળીઓ અને પગના પંજામાં આવેલા છે. એ માનવાને કોઈ જ કારણ નથી કે હથેળી અને પંજામાં પોઈન્ટ દબાવાથી શરીરના બીજા ભાગોમાં ફાયદો થતો નથી. કારણ કે આ મૅરિડિયન આગળ એજ ભાગમાંથી પસાર થતી હોય છે. ત્યાંના બિંદુઓ પર જ્યારે સાયનસ કે વાયુરૂપી કચરો જમા થાય ત્યારે તે બિંદુઓમાંથી ઉર્જાનું વહન રોકાય છે ત્યારે રોગોનો ઉદ્ભવ થાય છે. આવા બિંદુઓ પર પ્રેશર આપી ત્યાંથી રુકાવટ દૂર કરવામાં આવે છે. અને ઉર્જા સ્ત્રોતને નિયમિત રીતે ચાલુ કરવામાં આવે છે જે બિંદુઓ પર તકલીફ હોય તે દબાવવાથી થોડોક દુઃખાવો થાય છે. પોઈન્ટ દબાવવાથી ધીમે ધીમે દુઃખાવો દૂર થાય છે અને રોગ દૂર થાય છે.

આવા બિંદુઓ દબાવવા માટે પોઈન્ટર પણ મળે છે. જેનો આગળનો ભાગ ભુકો હોય છે. આ સિવાય આંગળી કે અંગૂઠાથી પણ પ્રેશર આપવામાં આવે છે. આ એક સ્પર્શ ચિકિત્સા પણ છે. જેનાથી પ્રાણ ઉર્જાનો પણ તે બિંદુ પર સંચાર કરવામાં આવે છે. તેનાથી સદ્ભાવના, પ્રેમ અને લાગણી કે સેવાધર્મ પણ ફેલાય છે. આ બિંદુઓ પર દબાણ આપવા માટે ૫ સેકન્ડ દબાવવું અને ૧૦ સેકન્ડ છોડી દેવું, ફરીથી ૫ સેકન્ડ દબાવવું અને ૧૦ સેકન્ડ છોડી દેવું. આ પ્રમાણે ૨ થી ૩ મિનિટ સુધી કરવું. આમ કરવાથી ચોક્કસ ફાયદો થાય જ છે. તેમાં કોઈ શંકાને કારણ નથી. દા : ત પાણીની પાઈપમાં તમે આંગળીથી સહેજવાર રોકીને ફરીથી છોડશો તો તેનો ફોર્સ વધી જશે. તેવી જ રીતે મૅરિડિયનનું પણ છે. સહેજ વાર દબાવ્યા પછી છોડવાથી ત્યાંનો જીવનપ્રવાહ નો ફોર્સ વધી જાય છે. અને તેની સાથે જ ત્યાંનો જમા થયેલો કચરો પણ દૂર થઈ જાય છે.

આવા પ્રેશરપોઈન્ટ હથેળી અને અને પંજ સિવાય આખા શરીર પર જુદી જુદી જગ્યાએ આવેલા છે. આખા શરીરના પ્રેશર પોઈન્ટ કાન પર પણ આવેલા છે. પગના દુખાવા માટે ઢીંચણથી ચાર આંગળ નીચે અને ઢીંચણથી ચાર આંગળ ઉપર બંને બાજુએ આવેલા છે. ક્યારેક પોઈન્ટમાં ફક્ત દબાણ નહી પણ રાઉન્ડ પણ અપાય છે.

આવા એક્યુપ્રેશરથી માનસિક ડિપ્રેશનમા પણ ફાયદો થાય છે. ફક્ત એક્યુપ્રેશરથી જ બહેરી વ્યક્તિ સાંભળતી થઈ શકે છે. માનસિક રીતે અસ્વસ્થ વ્યક્તિ પણ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ જાય છે. જે રોગ માટે મેડિકલ સાયન્સે હાર માની હોય તેના કેસોમાં જો ચોક્કસ પોઈન્ટ આપવામાં આવે તો ઘણા સારા પરિણામ મળે છે. લાંબી માંદગી અને જીર્ણ રોગોનો પણ અક્સીર ઉપાય છે. આવા બિંદુઓ શરીરના આગળ અને પાછળના ભાગમાં આવેલા છે. કરોડરજજુની આજુબાજુ આવી મૅરિડિયન લાઇનો આવેલી છે. જેને દબાવવાથી આખું શરીર હળવું અનુભવી શકાય છે. વળી આ કરોડરજજુના મણકાની બાજુમાં પણ શરીરના દરેક ભાગના અલગ અલગ પોઈન્ટ આવેલા છે. જે દબાવવાથી ચોક્કસ લાભ મળે છે. એક્યુપ્રેશરથી જ કિડનીના રોગ પણ દૂર થાય છે. તેવી જ રીતે પેટના બિંદુઓ પર દબાણ આપવાથી ગેસ, કબજાયાત, એસિડિટી, ભુખ ન લાગવી, ગર્ભાશયના તમામ રોગો ઉપર અસરકારક પરિણામ આપે છે.

આ ઉપરાંત આ બિંદુઓ આપણા શરીરમાં આવેલા સાત ચક્રોને સંતુલિત કરવામાં પણ મદદ કરે છે. આ ચક્રોનું સંતુલન માનસિક અને શારીરિક સુખાકારી આપે છે. કેટલાક એવા બિંદુઓ પણ જે છે જે રોજ કરવાથી શરીર નિરોગી રહે છે. અને વ્યક્તિ પ્રેમ અને આનંદપૂર્વક જીવન પસાર કરી શકે છે.

એક્યુપ્રેશર અને એક્યુપંકચર બંને આમ તો સમાન છે. બંનેમાં ચોક્કસ બિંદુઓ પર દબાણ કરવામાં આવે છે. એક્યુપંકચરમાં હળવો તાર કે સોય દ્વારા બિંદુ પર હળવો ઇલેક્ટ્રીક કરંટ પસાર કરવામાં આવે છે. જ્યારે એક્યુપ્રેશરમાં કોઈપણ પ્રકારના કરંટને બદલે શરીરની પ્રાણિક ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

૫.૩ સ્વાધ્યાય

નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

૧. એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિ એટલે શું ?
૨. એક્યુપ્રેશર અને એક્યુપંકચરમાં શું તફાવત છે ?
૩. માનવ શરીરમાં કઈ બે ઊર્જા શક્તિનો પ્રવાહ વહે છે ?
૪. માનવ શરીરમાં કેટલી મૅરિડિયનો કેવી રીતે આવેલી છે ?
૫. આખા શરીરના બધા જ બિંદુઓ શરીરના કયા ભાગમાં સમાયેલા હોય છે ?
૬. રોગનો ઉદ્ભવ ક્યારે થાય છે ?
૭. એક્યુપ્રેશર માટે કયા સાધનનો ઉપયોગ થાય છે ?
૮. એક્યુપ્રેશર કેવી રીતે અપાય છે ?
૯. એક્યુપ્રેશરથી શું ફાયદો થાય છે ?
૧૦. પેટના બિંદુઓ કયા રોગ પર કામ કરે છે ?

એકમ ૬ લોહચુંબક ચિકિત્સા

રૂપરેખા

- ૬.૧ પ્રસ્તાવના
- ૬.૨ લોહચુંબક અંગે જાણકારી
- ૬.૩ લોહચુંબકના વિવિધ ધ્રુવોની માહિતી
- ૬.૪ લોહચુંબકો દ્વારા વિવિધ રીતે થતી સારવાર
 - ૬.૪.૧ એક જ ધ્રુવનો ઉપયોગ કરીને અપાતી સારવાર તથા તેના ફાયદા
 - ૬.૪.૨ બંને ધ્રુવોના એક સાથે ઉપયોગ દ્વારા અપાતી સારવાર અને તેના ફાયદા
 - ૬.૪.૩ બંને ધ્રુવોનો વારાફરતી ઉપયોગ કરી આપવામાં આવતી સારવાર અને તેના ફાયદા
- ૬.૫ લોહચુંબકિત પાણીની સારવાર
- ૬.૬ સ્વાધ્યાય

૬.૧ પ્રસ્તાવના

પ્રાચીન સમયમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી લોહચુંબક ચિકિત્સા હવે આજના યુગમાં પણ પ્રચલીત થઈ રહી છે.

હેતુઓ

આ એકમના અંતે આપ જાણી શકશો

- લોહચુંબક ચિકિત્સા રોજાંદી જાંદગીમાં કેવી રીતે લાભકારી છે
- લોહચુંબક ચિકિત્સા લેવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ વિશે.

૬.૨ લોહચુંબક અંગે જાણકારી

લોહચુંબક ચિકિત્સા ઘણી જ પ્રાચીન છે. પરંતુ ઉત્તરોત્તર વધતી જતી આધુનિક ઉપચાર પદ્ધતિઓને કારણે આ પ્રાચીન પદ્ધતિ જાણે કે ક્યાંક ખોવાઈ ગઈ હતી. પરંતુ, આ આધુનિક પદ્ધતિઓ ખૂબ જ ખર્ચાળ હોવા ઉપરાંત તેમનાથી થતી આડ અસરોથી નિરાશ થયેલા લોકો હવે ફરી એકવાર કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિઓ તરફ વળી રહ્યા છે. જેમાં લોહચુંબક ચિકિત્સાનો સમાવેશ થાય છે. આ લોહચુંબક ચિકિત્સા હવે ઝડપથી લોકપ્રિય બની રહી છે.

લોહચુંબકની આસપાસના વિસ્તારને 'ચુંબકીય ક્ષેત્ર' કહેવામાં આવે છે. આ ચુંબકો અને ચુંબકીય ક્ષેત્રમાં ચુંબકીય બળો ઉત્પન્ન થાય છે. ફક્ત લોહચુંબકોમાં જ અને તેમની આસપાસ જ વીજચુંબકીય બળો હોય છે તેવું નથી. માનવના શરીરમાં પણ વીજચુંબકીય બળોનું અસ્તિત્વ જોવા મળે છે. આ બળોમાં જ્યારે પણ અસંતુલન ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે શરીરમાં અસ્વસ્થતા ઉદભવે છે. લોહચુંબક ચિકિત્સા દ્વારા બળોના આ અસંતુલનને સંતુલીત કરીને સ્વસ્થતા પાછી મેળવવામાં આવે છે. પહેલાનાં સમયની સ્ત્રીઓ સૌંદર્ય ટકાવી રાખવા માટે લોહચુંબકમાંથી બનેલા ઘરેણાં પહેરતી હતી. ગ્રંથોમાં આ બાબતોનો ઉલ્લેખ પણ કરવામાં આવ્યો છે. આ તો યૌ શારીરિક સૌંદર્યની વાત. પરંતુ આ લોહચુંબકો દ્વારા સ્વસ્થતા પર અન્ય કઈ રીતની અસરો થાય છે તેના વિશે અટકળો ગાણુ હતી. થોડા સમયથી આ

વિષય ઉપર પણ સંશોધનો હાથ ધરવામાં આવ્યા છે. અને તેના દ્વારા કેટલીક ચોકાવનારી હકીકતો બહાર આવી છે.

લોહચુંબકો માનવી ઉપરાંત અન્ય કોઈ પણ પ્રકારની જીવંત વસ્તુઓ પર અસર ઉપજાવી શકે છે. તે વાત હવે સર્વાંગીપણે સ્વીકારવામાં આવી છે. કોઈ પણ પ્રકારના બીજને જો લાંબા સમય સુધી ચુંબકીય ક્ષેત્રમાં રાખી મૂકવામાં આવે તો તે ઝડપથી અંકુરીત થાય છે. અન્ય પ્રભાવિત કરી દેનારા પ્રયોગમાંથી જાણવા મળેલ છે કે ગાયોને ચુંબકો વડે પ્રભાવિત કરેલ પાણી પીવડાવવામાં આવે તો તે વધુ દૂધ આપે છે. લોહચુંબક ચિકિત્સા દ્વારા કેન્સર જેવા જટીલ અને ભયંકર રોગોનું નિવારણ થયાના પણ અહેવાલ નોંધાયેલ છે. સૂર્ય ઉપર પણ આ ચુંબકીય ક્ષેત્ર જોવા મળે છે જેની અસર પૃથ્વીના સજીવો પર થતી જોવા મળે છે. સૂર્ય પરના આ ચુંબકીય તરંગોમાં જ્યારે અસંતુલન પેદા થાય છે ત્યારે શારીરિક તેમજ માનસિક અસ્વસ્થતા ઉદ્ભવે છે. રક્તવાહિનીઓ, જ્ઞાનતંતુઓ ઉપરાંત હૃદય અને મગજને નુકસાન પહોંચવાની શક્યતાઓ બમણી થઈ જાય છે. આમ, આપણે જોયું તેમ આ લોહચુંબકો દ્વારા ભિન્ન પરિણામો મેળવી શકાય છે.

લોહ ચુંબક ચિકિત્સાનો સૌથી મોટો ફાયદો એ છે કે તેનાથી શરીરને કોઈ પણ પ્રકારની આડઅસર થતી નથી. લોહચુંબકોને વિવિધ રીતે ઉપયોગમાં લઈને અનેકવિધ રોગો નિવારવામાં આવ્યા છે. તેના ઉપયોગની કોઈ ચોકકસ રીત હજુ સુધી શોધાઈ નથી. પરંતુ તેનો કોઈ પણ રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તેનાથી શરીરને કોઈ નુકસાન થતું નથી.

૬.૩ લોહચુંબકના વિવિધ ધ્રુવોની માહિતી

લોહચુંબકમાં બે ધ્રુવો જોવા મળે છે.

૧. ઉત્તર ધ્રુવ
૨. દક્ષિણ ધ્રુવ

લોહચુંબક દ્વારા થતી સારવાર બે રીતે શક્ય છે.

૧. કોઈ પણ એક જ ધ્રુવનો ઉપયોગ કરીને.
૨. બંને ધ્રુવોનો એક સાથે ઉપયોગ કરીને.
૩. બંને ધ્રુવો દ્વારા વારાફરતી સારવાર આપવી.

કોઈ પણ રીતે ઉપચાર કરતાં પહેલાં આ બંને ધ્રુવો કઈ રીતે કામ કરે છે અને તેમના ગુણધર્મો શું છે તે જાણવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જેથી કરીને સારવાર દરમિયાન રોગ પ્રમાણે યોગ્ય પદ્ધતિની પસંદગી કરી શકાય.

૧. ઉત્તર ધ્રુવ

- ઉત્તર ધ્રુવ ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર છે. ઉપરાંત જે શક્તિ આપે છે.
- ઉત્તર ધ્રુવ જો થોડા સમય માટે પાણીમાં રાખવામાં આવે તો તે પાણીની કારતા (Alkalinity) ને ઘટાડે છે. પાણીની અમ્લતા વધે છે.
- ઉત્તર ધ્રુવ તેના ચુંબકીય બળો દ્વારા શરીરની ઝીણામાં ઝીણી કેશવાહિનીઓમાંના લોહી પરિભ્રમણ વેગીલું બનાવે છે.
- જો ઉત્તર ધ્રુવને દૂધના સંપર્કમાં રાખવામાં આવે તો તે ખાટું થઈ જાય છે, તેમજ ફળો ઝડપથી પાકે છે.

- કેન્સર જેવા રોગોમાં જો ઉત્તર ધ્રુવ દ્વારા સારવાર આપવામાં આવે તો અદ્ભૂત પરિણામો મળે છે. ઉત્તર ધ્રુવ કેન્સરની ગાંઠને ઉત્તેજન આપે છે જેના કારણે અંતે તે ગાંઠ ફુટી જાય છે.
- આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે ગરમ વાતાવરણમાં ઝંતુઓ અને બેક્ટેરિયાનો પ્રકોપ વધી જાય છે. ઉત્તર ધ્રુવ ગરમી ઉત્પન્ન કરતો હોવાથી તે આવા રોગજન્ય ઝંતુઓને ગરમી આપીને ઉત્તેજિત કરે છે. જેના કારણે રોગનો ચેપ લાગવાની શક્યતા વધી જાય છે.
- ઉત્તર ધ્રુવને કારણે સોજામાં વૃદ્ધિ થાય છે.
- ઉત્તર ધ્રુવ વિસ્તાર વધારે છે.

૨. દક્ષિણ ધ્રુવ

- દક્ષિણ ધ્રુવ ઠંડક આપનાર છે. તે શાંતિ પ્રદાન કરે છે.
- દક્ષિણ ધ્રુવને થોડા સમય માટે પાણીમાં રાખવામાં આવે તો તે ઉત્તર ધ્રુવથી ઊંધી અસર ઉપજાવે છે. એટલે કે તે પાણીની અમ્લતા ઘટાડે છે અને ક્ષારીયતા (Alkalinity) ને ઘટાડે છે.
- દક્ષિણ ધ્રુવ ઝીણી કેશવાહિનીઓમાં લોહીનું પરિભ્રમણ મંદ પાડે છે.
- શાકભાજી, દૂધ કે ફળોને લાંબા સમય સુધી સાચવી રાખવા માટે તેમને દક્ષિણ ધ્રુવના સંપર્કમાં રાખવા જોઈએ.
- દક્ષિણ ધ્રુવ ઠંડક આપતો હોવાથી કોઈ પણ પ્રકારના ચેપને પ્રોત્સાહિત કરતું નથી. ચેપને કાબૂમાં રાખે છે.
- સોજા જેવી તકલીફોમાં દક્ષિણ ધ્રુવનો ઉપયોગ કરવાથી સોજા ઘટે છે.
- દક્ષિણ ધ્રુવ સંક્રોચવાનો ગુણધર્મ ધરાવે છે.

૬.૪ લોહચુંબકો દ્વારા વિવિધ રીતે થતી સારવાર

૬.૪.૧ એક જ ધ્રુવનો ઉપયોગ કરીને અપાતી સારવાર

ઉપર જણાવ્યા મુજબ ઉત્તર ધ્રુવ અને દક્ષિણ ધ્રુવ એકબીજાથી તદ્દન વિરુદ્ધના ગુણધર્મો ધરાવે છે. તેથી તે બાબતોને બરાબર ધ્યાનમાં રાખીને સારવાર કરવામાં આવે છે. જ્યારે કોઈ પણ એક ધ્રુવ વડે સારવાર આપવામાં આવે છે ત્યારે સતર્કતા રાખવી જરૂરી બને છે. એક જ ધ્રુવ વડે સારવાર આપવાની પદ્ધતિમાં સૌ પ્રથમ તો રોગ થવાનું કારણ જાણવું ખૂબ જ જરૂરી બની રહે છે. જો આ પદ્ધતિમાં ખોટા ધ્રુવનો ઉપયોગ થાય તો શરીરને નુકસાન પણ થઈ શકે છે.

૬.૪.૨ બંને ધ્રુવોના એકસાથે ઉપયોગ દ્વારા અપાતી સારવાર

એક જ ધ્રુવ વડે સારવાર આપી શકાય છે તેવી જ રીતે બંને ધ્રુવોને એક સાથે ઉપયોગ કરીને પણ સારવાર આપવામાં આવે છે. એક જ ધ્રુવ વડે આપવામાં આવતી સારવારની સરખામણીમાં બંને ધ્રુવો વડે આપવામાં આવતી સારવાર રોગનિવારણમાં થોડો વધુ સમય લે છે. પરંતુ, પરિણામ તો ચોક્કસ રીતે મળે જ છે. સારવારની પદ્ધતિ કોઈ પણ અપનાવવામાં આવી હોય, પણ સમયમર્યાદા નક્કી કરી રાખવી જરૂરી છે.

ભારતમાં લોહચુંબક ચિકિત્સાને હવે ધીરે ધીરે આવકાર મળી રહ્યો છે. લોહચુંબક ચિકિત્સાનો ઉપયોગ કરવામાં અગ્રેસર એવા દિલ્હીના ડૉ. ઠાકર અને ડૉ. બંસલ બંને ધ્રુવોનો એક સાથે ઉપયોગ કરવાની સારવર પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન આપે છે.

જો કે, લોહચુંબક અને લોહચુંબકત્વને લગતા અમુક અગત્યના સંશોધનો પગથી પશ્ચિમના દેશોનાં કેટલાક તજજ્ઞોનું મંતવ્ય છે કે એક જ ધ્રુવ વડે જે સફળતા મળે છે તે બંને ધ્રુવો વડે થતી સારવારમાં મળતી સફળતાની સરખામણીમાં વધુ છે.

૬.૪.૩ બંને ધ્રુવોનો વારાફરતી ઉપયોગ કરી અપાતી સારવાર

બંને ધ્રુવો વડે સારવાર આપવાની હોય ત્યારે અમુક મુદ્દાઓનો ખ્યાલ રાખવામાં આવે છે. જેમ કે શરીર અકડાઈ ગયું હોય, નબળાઈ અનુભવાતી હોય ઉપરાંત જો દુઃખાવો પણ હોય તો આ પદ્ધતિથી સારવાર આપી શકાય છે. પરંતુ સૌથી અગત્યનો મુદ્દો એ છે કે જે ભાગને સારવાર આપવાની હોય ત્યાં કોઈ પણ પ્રકારનો ચેપ લાગેલો હોવો ન જોઈએ, કારણ કે ઉત્તર ધ્રુવ ગરમી ઉત્પન્ન કરતો હોવાથી ચેપ લાગ્યો હોય તો તેમાં વધારો થઈ છે. આ પ્રકારની સારવારમાં ઉત્તર ધ્રુવને ઉત્તર દિશામાં અને દક્ષિણ ધ્રુવને દક્ષિણ દિશામાં રાખવામાં આવે તો દેખીતો ફાયદો થાય છે.

માનવ શરીરનાં કરોડરજજીમાં સાત ચક્રો આવેલા છે. આ ચક્રો કરોડરજજીના છેડના ભાગથી શરૂ થઈ મગજ સુધીના વિસ્તારમાં આવેલા હોય છે. આ સાત ચક્રોને મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, મણિપુર ચક્ર, અનાહત ચક્ર, વિશુદ્ધ ચક્ર, આજ્ઞા ચક્ર અને સહસ્ત્રાર ચક્ર કહે છે. આ ચક્રો વિશે ટૂંકમાં માહિતી મેળવીએ. મૂલાધાર ચક્ર માનવીના ઉત્સર્ગ અંગો પાસે આવેલું હોય છે. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર તેનાથી થોડે ઉપર પરંતુ નાભીથી નીચેના ભાગમાં સ્થિત છે. મણિપુર ચક્રનું સ્થાન પેટના ભાગમાં આવેલ છે. તેવી જ રીતે અનાહત ચક્ર, વિશુદ્ધ ચક્ર અને આજ્ઞા ચક્ર અનુક્રમે હૃદયમાં, ઠાઈરોઈડ -- પેરાઠાઈરોઈડ ગ્રંથિઓમાં તેમ જ કપાળના ભાગે આવેલા છે. સહસ્ત્રાર ચક્ર માથાના ઉપરના માથે આવેલ છે. રોગ થવાનું કારણ, તેને નિવારવા માટે લોહચુંબકની પદ્ધતિની યોગ્ય પસંદગી તથા આ ચક્રોને ધ્યાનમાં રાખીને જો સારવાર આપવામાં આવે તો ચમત્કારીક પરિણામો મેળવી શકાય છે. બંને ધ્રુવ વડે જ્યારે સારવાર આપવામાં આવે છે ત્યારે સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર અને વિશુદ્ધ ચક્રોને ઉત્તર ધ્રુવ દ્વારા અને આજ્ઞાચક્રને તે જ સમયે દક્ષિણ ધ્રુવ દ્વારા પ્રભાવિત કરવામાં આવે છે. આમ, આ રીતે બંને ધ્રુવોનો ઉપયોગ કરીને સારવાર આપવામાં આવે છે.

ઉત્તર અને દક્ષિણ બંને ધ્રુવોનો વારાફરતી ઉપયોગ કરીને સારવાર આપવી એ લોહચુંબક ચિકિત્સાની અન્ય એક પદ્ધતિ છે. અગાઉ જોઈ ગયા તેમ બંને ધ્રુવોનો જે પ્રકારની શારીરિક તકલીફોમાં એટલે કે શરીરનું જકડાઈ જવું, નબળાઈ કે દુઃખાવો હોય તેમાં ઉપયોગ કરાય છે તેવી જ રીતે વારાફરતી બંને ધ્રુવોનો ઉપયોગ કરવાની પદ્ધતિ પણ આ પ્રકારની તકલીફોમાં વાપરી શકાય છે. ઈજા, મૂઠમાર, મણકાનો દુઃખાવો, કમરનો દુઃખાવો ઇત્યાદિમાં પ્રથમ ૧૫-૨૦ મિનિટ દક્ષિણ ધ્રુવનો અને ત્યાર બાદ એટલો જ સમય ઉત્તર ધ્રુવનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

દર્દી માટે કંઈ પદ્ધતિ વધુ યોગ્ય છે તેનો આધાર રોગનો પ્રકાર, દર્દી દ્વારા વર્ષાવાયેલા લક્ષણો ઉપર આધારિત છે. આ ઉપરાંત સારવાર દરમ્યાન દર્દીને રોગમાં જે રાહત મળે છે તેના આધારે પણ સારવાર આપવાની પદ્ધતિમાં તેમ જ સારવારની સમયમર્યાદામાં ફેરફાર કરતા રહેવું જોઈએ.

અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરમાં રહેલા સાત ચક્રો પૈકીના વિશુદ્ધ ચક્ર, મણિપુર ચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાન અને આજ્ઞા ચક્રો પર આવેલા વીજચુંબકીય બળોને નિયમિત રીતે ૧૫-૨૦ મિનિટ સુધી લોહચુંબક ચિકિત્સા

દ્રારા ઉત્તેજિત કરવામાં આવે તો આ વીજચુંબકીય બળોનું મંદુલન જળવાઈ રહે છે અને સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય સારી રીતે જળવાઈ રહે છે.

આ તો થઈ વાત લોહચુંબકનો સીધો ઉપયોગ કરીને આપવામાં આવતી સારવાર પદ્ધતિઓની. પરંતુ, લોહચુંબકો દ્વારા આપવામાં આવતી અન્ય એક પદ્ધતિ પ્રચલિત છે અને તે છે લોહચુંબકો દ્વારા પ્રભાવિત કરેલા પાણીની સારવાર.

૬.૫ પાણીને લોહચુંબકિત કરવાની રીત

લોહચુંબકો દ્વારા પાણીને પ્રભાવિત કરવાની પદ્ધતિમાં બંને પ્રકારના ધ્રુવોનો ઉપયોગ કરવામાં આવા છે. તેમાં પાણીથી ભરેલી બોટલો કે ગ્લાસને ઉત્તર ધ્રુવ અને દક્ષિણ ધ્રુવના સંપર્કમાં ઓછામાં ઓછા ૧૨ કલાક રાખવામાં આવે છે. આમ કરવાથી પાણી ને લોહચુંબકિત કરી શકાય છે. આ રીતે પ્રભાવિત કરેલું પાણી દિવસમાં ૩-૪ વખત પીવાથી સ્વાસ્થ્ય પર તેની નોંધપાત્ર સારી અસરો જોઈ શકાય છે. આ પ્રકારનું પાણી પીવાથી વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરી શકાય છે. જેનાથી રોગો સામે લડવાની અને તેમનાથી રક્ષણ મેળવવાની શક્તિ મળે છે. આ ઉપરાંત આંખો ધોવા માટે, જખમ સાફ કરવા માટે તથા દાઝેલા ભાગો પર પણ આ પાણીને ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ટૂંકમાં, ચેપ, સોજામાં દક્ષિણ ધ્રુવ ઉપયોગી પુરવાર થાય છે. ત્વચાના રોગો, સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ દ્વારા ફેલાતા ચેપ, ગાંઠો, માનસિક અસાંતિ, ફીટ (તાણ), આંખોની ખામી, આંખોના રોગો, જ્ઞાનતંતુઓનો દુખાવો, અનિદ્રા (Insomnia) વગેરે જેવી તકલીફોમાં દક્ષિણ ધ્રુવનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

તેવી જ રીતે ઉત્તર ધ્રુવ ગરમી તેમ જ ઉત્તેજક શક્તિ આપનાર હોવાથી લકવા (Peralysis) , હર્નિયા, ચામડીના સફેદ ડાઘ (Vitiligo), માથા પર વાળહીન ચાંઠાં પડવા, સ્નાયુઓની નબળાઈ, સામાન્ય તેમ જ માંદગી પછીની નબળાઈ, મૂર્છારોગ ઇત્યાદિમાં ઉત્તર ધ્રુવનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે.

દ.૫ સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન : ૧ નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

૧. લોહચુંબક ચિકિત્સા કઈ કઈ રીતે કરવામાં આવે છે ?
૨. બંને ધ્રુવો વડે વારાફરતી અપાતી સારવારને વર્ણવો.
૩. દક્ષિણ ધ્રુવની વિસ્તારથી સમજણ આપો.

પ્રશ્ન : ૨ નીચેના વાક્યો ખરાં છે કે ખોટા તે જણાવી ખોટા વાક્યો સુધારીને લખો

૧. ઉત્તર ધ્રુવ અને દક્ષિણ ધ્રુવ બંને ઠંડક આપનાર છે.
૨. ઉત્તર ધ્રુવને પાણીમાં રાખવામાં આવે તો તે પાણીની કારતા ઘટાડે છે.
૩. લોહચુંબક ચિકિત્સામાં બને ધ્રુવોનો એકસાથે ઉપયોગ ન કરી શકાય.
૪. લોહચુંબકો વડે પાણીને પ્રભાવિત કરવા માટે પાણીને ઓછામાં ઓછા ૨ કલાક સુધી લોહચુંબકોના સંપર્કમાં રાખવું જોઈએ.
૫. લોહચુંબકની આસપાસના વિસ્તારને 'ચુંબકીય ક્ષેત્ર' કહે છે.
૬. આંખોની ખામી દૂર કરવા માટે દક્ષિણ ધ્રુવનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

એકમ - ૭ કંપન ચિકિત્સા

રૂપરેખા

- ૭.૧ પ્રસ્તાવના
- ૭.૨ કંપન પદ્ધતિ લેવાની રીત
- ૭.૩ કંપન પદ્ધતિના ફાયદા
- ૭.૪ સ્વાધ્યાય

૭.૧ પ્રસ્તાવના

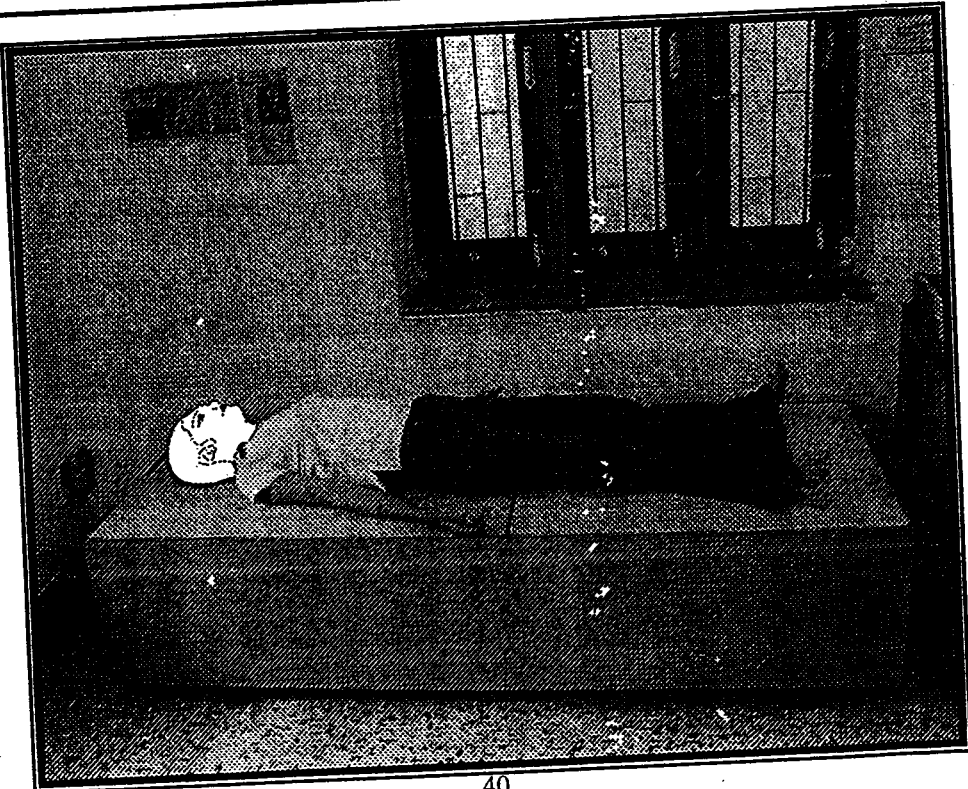
અત્યારના જમાનામાં દરેક વ્યક્તિની એવી માન્યતા જોવા મળે છે કે દવા જ દરેક રોગોનું નિવારણ કરી શકે છે. જ્યારે અન્ય કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિઓમાં કોઈપણ પ્રદૂરની દવાઓનો ઉપયોગ કર્યા વગર યોગ્ય રીતે સારવાર કરવામાં આવે તો દર્દીને તેના દર્દોમાંથી કાયમી રાહત મળી શકે છે. અને તે પણ કોઈપણ પ્રકારની આડ અસર વગર. કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિઓ ફક્ત શરીરને જ નહીં વ્યક્તિને માનસિક સ્વસ્થતા આપે છે. આવી જ કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિઓમાંની એક ઉત્તમ પદ્ધતિ કંપન પદ્ધતિ છે.

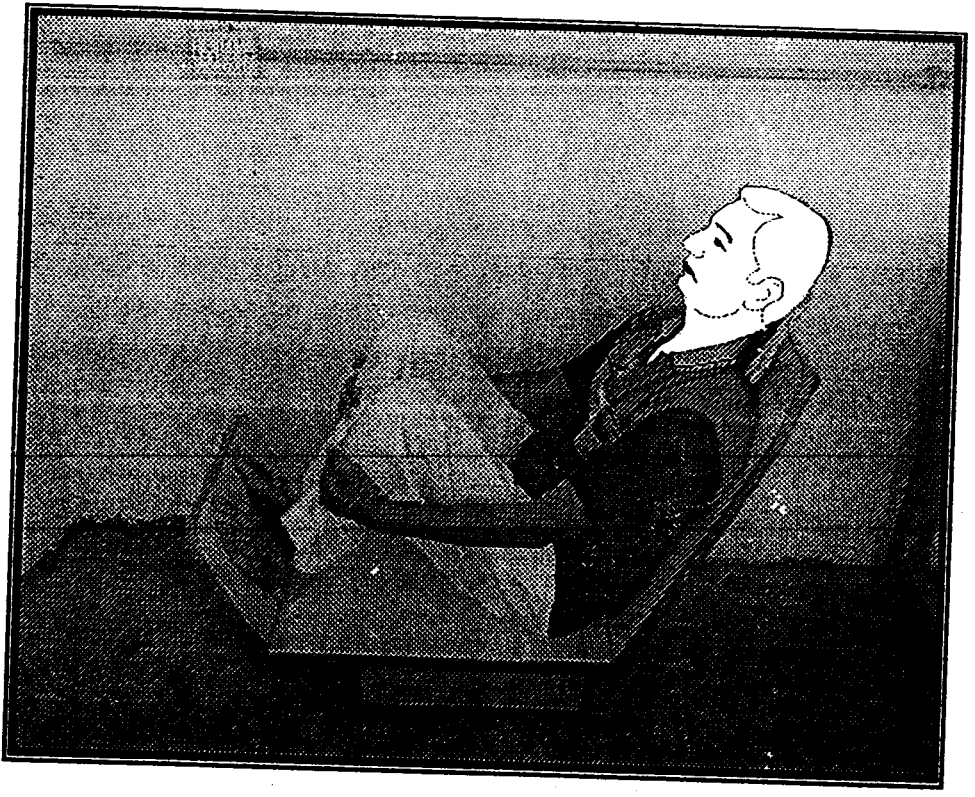
હેતુઓ

આ એકમના વાંચનથી તમે

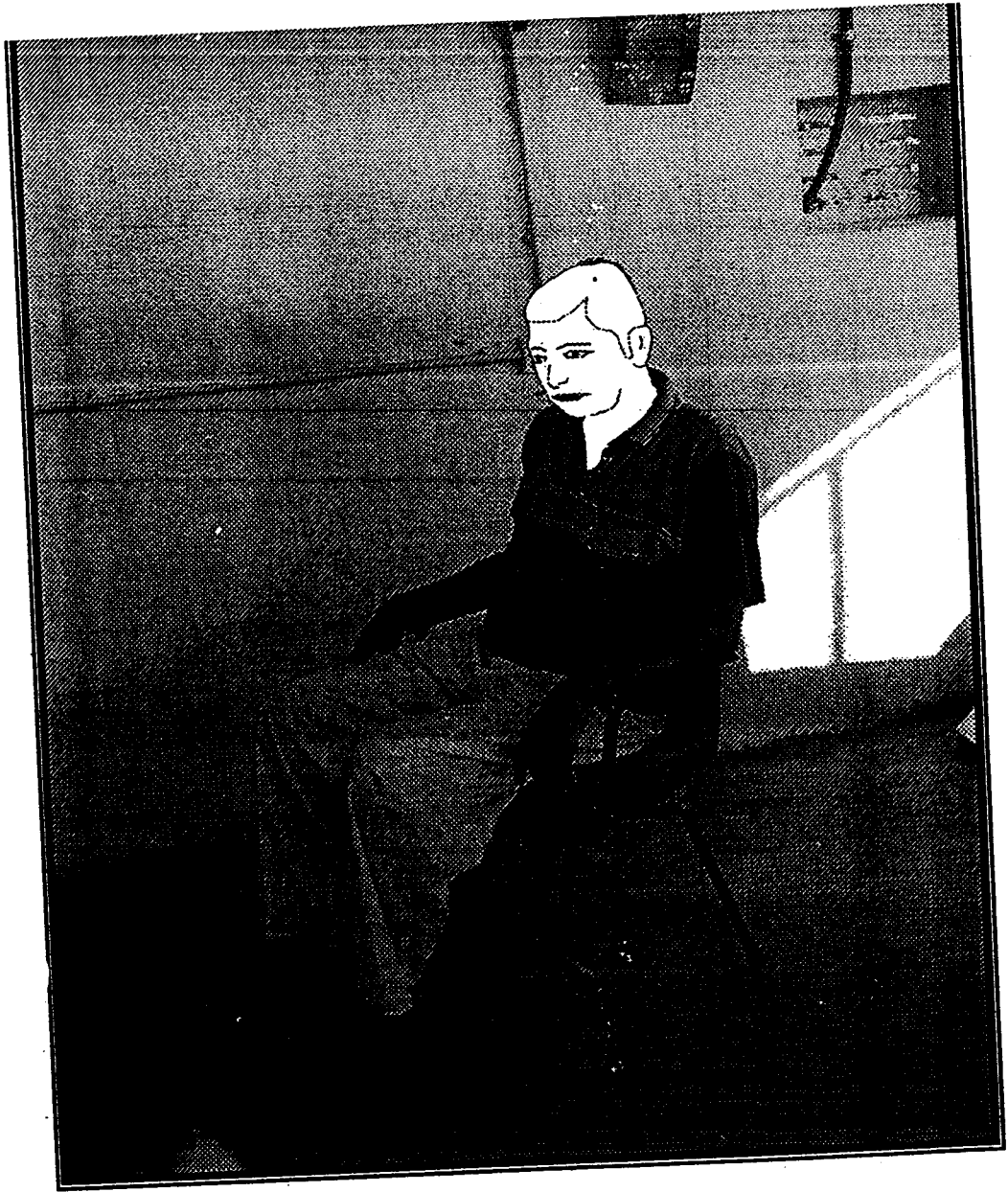
- કંપન પદ્ધતિ વિશેની જાણકારી મેળવી તેના સરવારમાં કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો તથા તેના ફાયદા જાણી શકશો.

૭.૨ કંપન પદ્ધતિ લેવાની રીત





કંપન પધ્ધતિમા ચોક્કસ પ્રકારની ખુરશી તથા પલંગોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ ખુરશીઓ તથા પલંગોમાં ખાસ પ્રકારનું ઈલેક્ટ્રીક જોડાણ કરીને કંપન ઉત્પન કરવામાં આવે છે. આવી રીતે બનાવવામાં આવેલ ખુરશી તથા પલંગ પર દર્દીને બેસાડીને કે સુવાડીને સારવાર આપવામાં આવે છે. આ કંપન પદ્ધતિની સારવાર અન્ય કોઈ સારવાર ચાલતી હોય કે જેમાં દવાનો ઉપયોગ થતો હોય તો તેની સાથે પણ લઈ શકાય છે.



૩ કંપન પદ્ધતિથી થતા ફાયદા

- કંપન પદ્ધતિ સંપૂર્ણ રીતે આડ અસર મુક્ત છે.
- આ પ્રકારની પદ્ધતિથી સારવાર લેવામાં આવે તો કેટલાક જટીલ રોગોમાં ખૂબ જ અસરકારક અને આશ્ચર્યજનક પરિણામો મેળવી શકાય છે. જેમ કે લોહીના પરિભ્રમણમાં એટલે કે લોહીના ઊંચા કે નીચા દબાણની તકલીફવાળી વ્યક્તિને આ પદ્ધતિથી તરત જ રાહત મળે છે.
- કોઈ પણ પ્રકારના દુખાવામાં, હૃદયરોગ, કિડનીન લગતાં રોગો ઉપરાંત પક્ષઘાત એટલે કે લકવા જેવા લાંબા ગાળાનાં રોગોમાં કંપન પદ્ધતિમાં અસરકારક પરિણામો નોંધાયેલા છે.
- અનિદ્રાના રોગોમાં, વજન ઉતારવા માટે આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ થાય છે.
- કંપન પદ્ધતિ માનસીક સ્વસ્થતા પણ બક્ષે છે.
- માનસીક તાણ, હતાશા જેવી જટીલ પરિસ્થિતિમાં આ સારવારનો ઉપયોગ કરતાં ઘણો જ ફાયદો થાય છે.
- કંપન પદ્ધતિ દ્વારા સારવાર આપવામાં આવતા લોહીમાં ફરતો ગેસ છુટો પડે છે જેના કારણે પાચનતંત્ર અને ઉસ્તર્ગતંત્રને લગતી તકલીફો દૂર થાય છે.

નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

૧. કંપન પધ્ધતિ લેવાની રીતો જણાવો.
૨. કંપન પધ્ધતિના ફાયદા વર્ણવો.

એકમ ૮ માલિશ

માળખું

- ૮.૧ પ્રસ્તાવના
- ૮.૨ માલિશ અંગેની પ્રાથમિક જાણકારી
- ૮.૩ માલિશ કર્તાએ ધ્યાનમાં રાખવાના જરૂરી સૂચનો
- ૮.૪ માલિશ અંગે જરૂરી સાધન સામગ્રી
- ૮.૫ માલિશ કરવાનો ક્રમ
- ૮.૬ માલિશની વિવિધ પદ્ધતિઓ.
- ૮.૭ માલિશથી થતા ફાયદા.
- ૮.૮ સ્વાધ્યાય

૮.૧ પ્રસ્તાવના

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના ઉપાયોમાં માલિશ પણ મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. ભારત, ચીન, ગ્રીસ, રોમ, ઈજિપ્ત ઇત્યાદી દેશોમાં હજારો વર્ષોથી માલિશનો ઉપયોગ થતો આવ્યો છે.

હેતુઓ

આ એકમના વાંચન પછી તમે

- માલિશ અંગેનો પરિચય મેળવી શકશો.
- માલિશની વિવિધ રીતો જાણીને યોગ્ય રીતે માલિશ કરવાની પદ્ધતિ જાણી શકશો.

૮.૨ માલિશ અંગેની પ્રાથમિક જાણકારી

માલિશ એ શરીરની સ્નાયુપેશી પર કરવામાં આવતી મહત્વની ક્રિયા- સારવાર છે. માલિશ નિર્વસ શરીર પર કરવામાં આવે છે. માલિશનો અર્થ વિશિષ્ટ દબાણ અથવા પીને કરવામાં આવતી ચંપી કે સારવાર એવો થાય છે. અન્ય શારીરિક કસરતો કરવાથી જેટલો ફાયદો થાય છે. તેટલો જ લાભ માલિશ કરવાથી શરીરને આપી શકાય છે. માલિશથી શરીરને અનેક ફાયદા થાય છે. માલિશ રક્તપરિભ્રમણને ઝડપી બનાવે છે. કબજાયાત જેવા રોગો પણ યોગ્ય પદ્ધતિસરની માલિશ દ્વારા મટાડી શકાય છે. માલિશ શ્વાસોચ્છવાસ ક્રિયામાં મદદ કરે છે. તે જ્ઞાનતંતુઓને ચેતના આપીને ચેતાતંત્રને શક્તિ બક્ષે છે.

માલિશ એ રોલિંગ, સ્ટ્રોકિંગ, નિર્ડીંગ, રબીંગ વગેરે રીતે કરવામાં આવે છે. રોલિંગ, રબિંગ અને સ્ટ્રોકિંગ હૃદયની દિશામાં એટલે કે પ્રતિલોમ દિશામાં માલિશ કરવું જોઈએ જેથી કરીને શિરામાંનું રક્ત ગતિમાન થઈને હૃદય તરફ જાય અને તેની જગ્યાએ શુદ્ધ અને તાજું રક્ત હૃદય તરફ વહેવા લાગે છે.

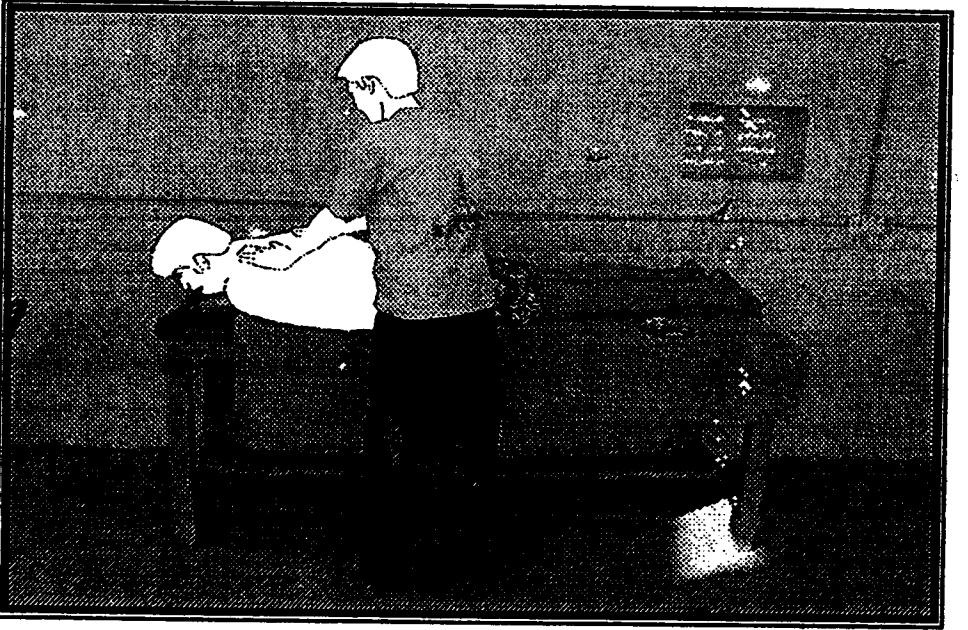
૮.૩ માલિશ કર્તા માટે ધ્યાનમાં રાખવા જેવા જરૂરી મુદ્દાઓ

- માલિશ કરી આપનાર વ્યક્તિએ હંમેશા પોતાના હાથની કાળજી રાખવી જોઈએ.
- હાથનાં નખ વ્યવસ્થિત રીતે કાપેલાં હોવા જોઈએ, જેથી માલિશ કરી આપતી વખતે માલિશ કરાવનાર વ્યક્તિને કોઈ નુકસાન ન પહોંચે.
- હાથ હંમેશા મૃદુ અને સ્નિગ્ધ હોવા જોઈએ.

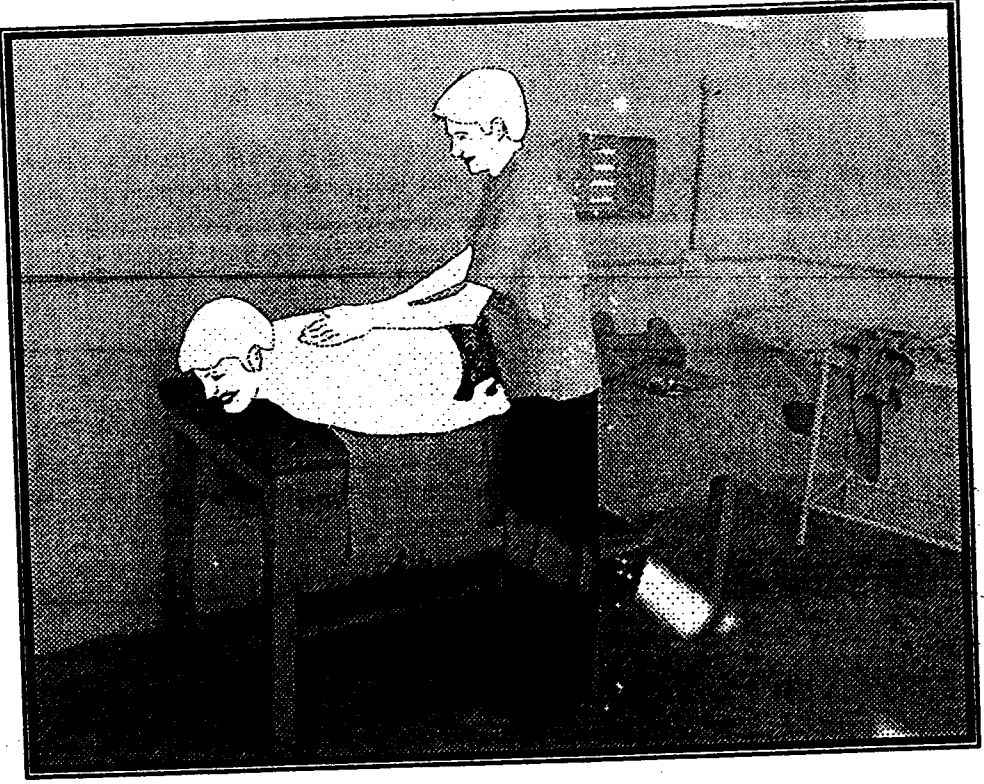
- માલિશ કરતાં પહેલા દરેક વખતે માલિશ કર્તાએ હાથને સ્વચ્છ કરવા અને ત્યાર બાદ તેલી પદાર્થ વડે સ્નિગ્ધ કરવા જોઈએ.
- માલિશ કર્યા પછી શરીર પરનાં તેલને યોગ્ય રીતે લૂછવું જોઈએ.
- શરીર પર વધારે વાળ પરાવતી વ્યક્તિને તેલની માલિશ કરવું નહીં.
- ગાલ અને ગ્રીવામાંના ખાડાઓ પુરવા તથા સ્ત્રીઓમાં અલ્પ સ્તનની તકલીફ દૂર કરવા માટે માખણથી માલિશ કરવામાં આવે છે.
- માલિશ કરવા માટે કપાસિયાનું તેલ, તલનું અને સરસરવનું તેલ પ્રચલિત છે.
- જો દર્દીને તેલ માટે અજાગમો, એલર્જી અથવા તો તેની ત્વચા વધારે પડતી તૈલી હોય તો ટેલ્કમ પાવડરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ટેલ્કમ પાવડરની જગ્યાએ ચણાનો કે જવનો લોટ વાપરી શકાય.
- માલિશ કર્યા દરમ્યાન હાથનાં બાવડાં અને હથેળીની ગતિ એકદમ લયબધ અને તાલબદ્ધ હોવી જોઈએ તથા માલિશ દરમ્યાન દર્દીને ચામડી ઉપર કોઈ પણ જાતની જલન થવી ન જોઈએ. માલિશ દર્દીને રાહતનો અનુભવ કરાવે તેવી હોવી જોઈએ.
- નિવડેલા માલિશ કર્તા બનવા માટે જરૂરી છે યોગ્ય એકાગ્રતા અને અત્યંત પરિશ્રમ. આ લાયકાત પ્રાપ્ત કરવા માટે લાંબા સમયની તાલીમ અને સાધના જરૂરી છે.

૮.૪ માલિશ અંગે જરૂરી સાધન સામગ્રી

માલિશ કરવા માટે ૬ તૂટ લાંબુ અને અઢી ફૂટ પહોળું ટેબલ હોવું જોઈએ. આ ટેબલ પર તેલનાં ડાધા ન પડે તેવું એક કાપડ બિછાવેલું હોવું જોઈએ. અને તેની નીચે પોચી ગાદી રાખેલી હોવી જોઈએ.



દર્દીને જો સંપૂર્ણ શરીરની માલિશ કરાવવાની હોય તો સર્વપ્રથમ હાથ અને પગ પર માલિશ કરવી જોઈએ. ત્યારપછી કમ્મે કમ્મે છાતી, પેટ, પીઠ, કૂલા અને છેવટે ચહેરા તથા માથા પર માલિશ કરવી. પીઠની માલિશ કરવા માટે કપડાંનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. એક સાથે એક બાજુનો પગ અને હાથની માલિશ કે માત્ર બે પગ અને હાથની માલિશ કરી શકાય છે. બને ત્યાં સુધી પોતે જ પોતાના હાથે માલિશ કરવા જેથી કેટલાંક પ્રમાણમાં કસરતનો પણ ફાયદો મળી શકે. લોહીનું ઊંચું દબાણ હોય તો માથાથી પગની બાજુ માલિશ કરવી.



સર્વપ્રથમ ઘર્ષણથી માલિશ કરવું. ત્યાર બાદ સપાટી પર અસર કરે તેવી હળવી ચંપી-સુપર ફિશિયલ નીડીંગ અને પછી ઊંડાઈના પ્રદેશો પર અસર કરે તેવી ચંપી - ડીપનીડીંગ કરવી. પછી હળવી ટપલીઓ અને કંપન દ્વારા માલિશ કરવી. ત્યારબાદ મુદુમારનો પ્રયોગ કરવો.

સામાન્ય રીતે માલિશ કરવાની અવધ - સમય મર્યાદા ૪૫ મિનિટની છે.

ઉદર ઉપર માલિશ કરવાથી કબજીતાપ દૂર થાય છે. જો ક્યાંય પણ દુખાવો કે સોજા હોય તો તે ભાગ પર માલિશ સદંતર કરવી નહીં, અથવા તો હળવે - હળવે અને ધીરેથી કરવી જોઈએ. માલિશ કરતીની પકડ હળવી હોવી જોઈએ. ઉપરાંત યોગ્ય દબાણવાળી પસ હોવી જરૂરી છે. મધ્યમ દબાણથી જ માલિશ કરવી યોગ્ય છે. કારણ કે, યોગ્ય દબાણ એ માલિશનું મહત્વનું રંગ છે. જે દર્દીઓ પહેલી વાર માલિશ કરાવતાં હોય તેમને શરુઆતમાં હલકું દબાણ આપી ત્યાર બાદ ક્રમશઃ દબાણ વધારતાં માલિશ કરવી જોઈએ. જેથી દર્દી તે દબાણથી ટેવાઈ જાય. અયોગ્ય દબાણ ક્યારેય ન આપવું. દુર્બળ દર્દીને માલિશ કરતી વખતે ખાસ ધ્યાન આપવું ખૂબ જ જરૂરી બને છે.

માલિશ કરવાની અવધ - સમય મર્યાદા

- સંપૂર્ણ શરીરની માલિશ - ૩૫ થી ૪૫ મિનિટ
- સ્થાનક અંગેની માલિશ - ૧૦ થી ૨૦ મિનિટ

દર્દી અનુસાર માલિશ દ્વારા ઉપચાર અઠવાડિયામાં ૨ થી ૩ વાર કે દરરોજ પણ કરી શકાય છે.

માલિશ માટેની અગત્યની પદ્ધતિઓ નીચે પ્રમાણે છે.

- સ્ટ્રોકિંગ (Stroking) મૂદુમાર
- રબિંગ (Friction) મસળવું કે ઘસવું - ચોળવું
કહી શકાય.
- નીર્ડિંગ (Pestrissage) ચંપી કરવી.

ઉપરોક્ત પદ્ધતિઓને વિસ્તૃત રીતે જાણીએ.

૧. મૂદુમાર આપવો (Stroking) (સ્ટ્રોકિંગ)

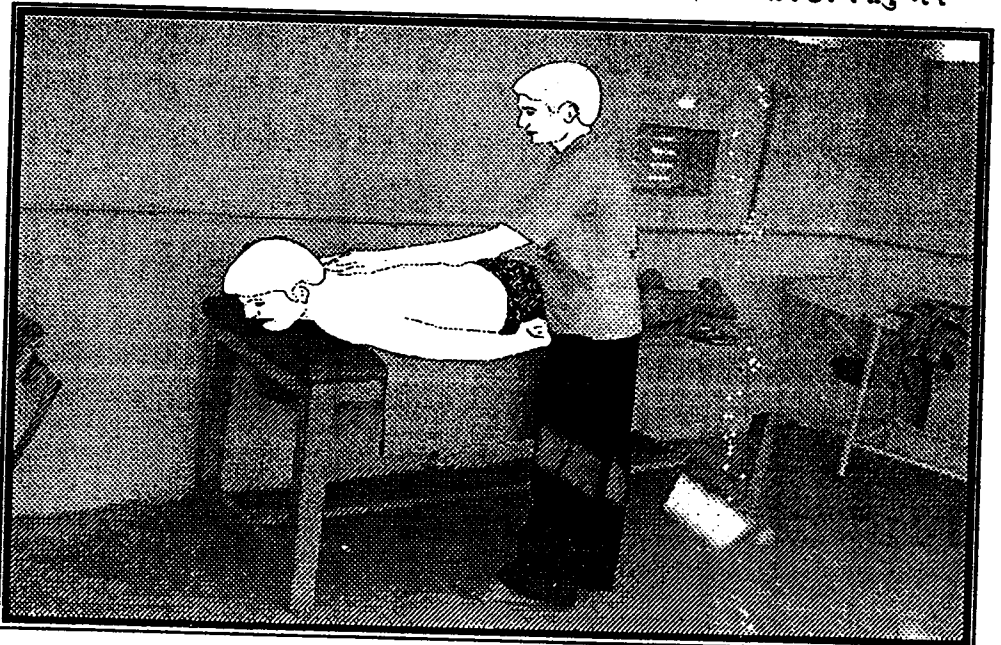
હાથ હથેળી સરકાવીને ચામડી પર જે માલિશ કરવામાં આવે છે સાથેસાથ મૂદુમાર પણ કરવામાં આવે છે તેને સ્ટ્રોકિંગ કહે છે. આ પ્રકારે માલિશ કરતી વખતે હૃદયની દિશામાં પ્રતિલોભ કરાય છે.

માલિશ પાંચ પ્રકારની કરી શકાય છે.

- બે હાથની હથેળી દ્વારા મૂદુમાર આપીને.
- માત્ર એક હાથની હથેળી દ્વારા મૂદુમાર આપીને.
- અંગૂઠાથી દબાણ આપીને માલિશ કરી શકાય છે.
- આંગણીઓના વેઢાથી માલિશ કરવી.
- આંગણીઓના અગ્રભાગ (Finger Tips) ની મદદથી માલિશ કરી શકાય છે.
- વિવિધ પ્રકારનાં રોગો અનુસાર ઉપચાર અર્થે વિવિધ પ્રકારે મૂદુમાર કરવું જોઈએ.

૨. ચોળવું (Friction) (રબિંગ)

માલિશની આ રીતમાં અંગૂઠો - હથેળી કે આંગણીઓના અગ્રભાગનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ માલિશ અંગે વર્તુળાકાર કે સીધી રીતે ચોળવામાં આવે છે. સાંધાની આસપાસ આંગણીઓના અગ્રભાગને રાખવામાં આવે છે. જે તે અંગ કે સાંધાને કેન્દ્ર તરીકે વચ્ચે રાખવામાં આવે છે. શરીરની સપાટી ઉપર જો આ રીતે માલિશ કરવાની હોય તો હાથનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. રબિંગ પ્રકારની માલિશની પદ્ધતિ વડે માલિશ કરવાથી સ્નાયુ અને સાંધાના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. સ્નાયુ અને



સાંધાઓમાં જમા થયેલો કચરો દૂર થાય છે.

૩. ચંપી કરવી (Kneading) (નીડીંગ)

આ પ્રકારની માલિશમાં રોલિંગ એટલે કે વર્તુણાકારે ચંપી કરવામાં આવે છે. આ રીતે માલિશ કરવામાં બે હાથ, એક હાથ, આંગળીઓ, બે અંગૂઠા, એક અંગૂઠાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. નીડીંગમાં સ્નાયુને પકડીને દબાવવું અને તેને હાડકામાંથી ઉપર ખેંચવાનો પ્રયત્ન કરવાનો હોય છે. આ ક્રિયાનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરવું. હાથને સ્નાયુની ધાર સુધી લઈ જવા અને બંને હાથ નો ઉપયોગ વિરુદ્ધ દિશામાં આગળ તરફ અને પાછળ તરફ લઈ જવા કરવો. બંને હાથને એક જ દિશામાં પણ વાપરી શકાય છે. આંગળીઓ જેવા નાના અંગો પર માલિશ કરવા માટે અંગૂઠા અને પ્રથમ આંગળીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. માલિશ કર્યા પછી સમશીતોષ્ણ પાણીથી સ્નાન કરવામાં આવે એ ઈચ્છનીય છે.

➤ નીચેની સ્થિતિઓમાં માલિશ કરવી નહી

- તાવમાં માલિશ કરવી નહિ.
- ચામડીના રોગોમાં સામાન્ય રીતે માલિશ કરવું હિતાવહ નથી.
- સગર્ભા સ્ત્રીઓને પેટ પર માલિશ કરવી નહી.
- ઝાડા, પેટ કે પેટ પર ચાંદા, એપેન્ડિક્સનો સોજો. અથવા પેટમાં ગાંઠ હોય તો પેટની માલિશને અવગણવી.

૮.૭ માલિશ કરવાથી થતા ફાયદા

- માલિશ રક્તપરિભ્રમણને વેગીલું બનાવે છે.
- શરીરના સંબંધિત ભાગને પુષ્ટિ મળતાં તેની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. માલિશ કરવાથી પ્રાણવાયુ એટલે કે ઓક્સીજનનું વહન કરવાની અને તેનાં પરિભ્રમણમાં વેગ આવતાં સોજા ઘટે છે.
- માલિશ વડે ચામડીનાં છિદ્રો ખૂલી જાય છે. જેનાથી પરસેવા ત્રારા શરીરમાં રહેલા વિષદ્રવ્યોના નિકાલમાં મદદ મળે છે.
- પેટ પર માલિશ કરવાથી પાચનતંત્ર વધુ સક્ષમ બનતાં મળનું નિષ્કાસન (નિકાલ) સારી રીતે થવા લાગે છે. યકૃત (Liver) ની કાર્યક્ષમતા વધવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. આમ, શરીરનાં પાચનતંત્ર માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.
- યોગ્ય રીતે માલિશ કરવામાં આવે તો હૃદય પરથી ઘણો બોજો ઓછો થઈ જાય છે. ઉપરાંત તેની કાર્યક્ષમતામાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે.
- માલિશ સ્નાયુઓની તાણ ઘટાડે છે. તેથી સ્નાયુઓના દુખાવામાં રાહત મળે છે. જ્યારે ખૂબ જ શ્રમવાળું કાર્ય કરવામાં આવે છે ત્યારે સ્નાયુઓમાં લેક્ટિક એસિડ ઉત્પન્ન થાય છે. માલિશ કરવાથી આ લેક્ટિક એસિડ સ્નાયુઓમાંથી ધોવાઈ જવાથી સ્ફૂર્તિ અનુભવી શકાય છે.
- ચહેરા પરની કરચલીઓ દૂર કરી શકાય છે.
- નિયમિત સમયે માલિશ કરતાં રહેવાથી અંગોમાં ખાલી ચડી જતી, સ્પર્શજ્ઞાતા (Less of Sensations), લકવામાં અને અંગોના મચકોડાઈ જવામાં ખૂબ જ રાહત મળે છે.
- હળવા હાથે માલિશ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓની ઉત્તેજના શાંત થાય છે અને તેમની તાણ ઘટે છે. જોશીલી માલિશ સુસ્ત જ્ઞાનતંતુઓને ઉત્તેજિત કરતી હોવાથી તેમની કાર્યક્ષમતા વધારે છે.
- શરીરમાં ખાસ કરીને ગાલ, ગળું વગેરે જગ્યાએ જો ખાડાં પડી ગયા હોય તે દૂર કરવા માટે માલિશ એક ઉત્તમ ઉપાય છે.

૮.૮ સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન : ૧ ટૂંકમાં જવાબ આપો.

૧. માલિશની વ્યાખ્યા આપી તેની વિવિધ પદ્ધતિઓ વર્ણવો.
૨. માલિશ માટે જરૂરી સાધન સામગ્રી જણાવો.
૩. કેવી પરિસ્થિતિઓમાં માલિશ કરવી હિતાવહ નથી ?
૪. માલિશના ફાયદા સમજાવો.

પ્રશ્ન : ૨ ખાલી જગ્યાઓ પૂરો.

૧. સામાન્ય રીતે માલિશ મિનિટ સુધી કરવામાં આવે છે.
૨. માલિશ કરવા માટે , અને નું તેલ પ્રચલિત છે.
૩. વ્યક્તિને તેલથી માલિશ કરવું નહીં.
૪. માલિશ જ્ઞાનતંતુઓને ચેતના આપીને તંત્રને શક્તિ બક્ષે છે.
૫. અને માલિશની પાયાની પદ્ધતિઓ છે.

પ્રશ્ન : ૩ નીચેના વાક્યો ખરા છે કે ખોટા તે જણાવી ખોટા વાક્યો સુધારીને લખો.

૧. છાતી પર માલિશ કરવાથી હાદયને નુકસાન થાય છે.

૨. તાવમાં માલિશ કરવી જોઈએ.

૩. ચહેરા પર માલિશ કરવાથી કરચલીઓ દૂર થાય છે.

૪. રબિંગ નામની માલિશની પદ્ધતિમાં હાથ - હથેળી સરકાવીને માલિશ કરવામાં આવે છે.

એકમ - ૯ ઉપવાસ

માળખું

- ૯.૧ પ્રસ્તાવના
- ૯.૨ ઉપવાસ અંગેની જાણકારી, તેનું મહત્વ તથા ફાયદા
- ૯.૩ સ્વાધ્યાય

૯.૧ પ્રસ્તાવના

આજના માનવીની જીવન ક્રિયા જોઈએ તો ખ્લાય આવશે કે તે ખૂબ જ અનિયમિત છે. પછી તે ભોજન લેવાનો સમય હોય કે ભોજનનો પ્રકાર અને ગુણવત્તા. શુધ્ધ, તાજો અને સંતુલીત આહારનું સ્થાન હવે બજારું અને વાસી ખાદ્યા પદાર્થોએ લીધું છે કે જે આરોગ્યને એક યા બીજી રીતે હાનિકારક છે અને આવા ખોરાકને લીધે સ્વાસ્થ્ય પર પડેલી આડઅસરોમાંથી મુક્ત થવાની કુદરતી ઉપચાર શાસ્ત્રની એક ઉત્તમ પદ્ધતિ છે ઉપવાસ.

હેતુઓ

આ એકમના અંતે તમે જાણી શકશો

- ઉપવાસની અક્સીરતા
- કેવા સંજોગોમાં ઉપવાસ કરવા અને કેવા સંજોગોમાં ન કરવા
- ઉપવાસ દ્વારા થતા શારીરિક અને માનસિક ફાયદા

૯.૨ ઉપવાસ અંગેની જાણકારી, તેનું મહત્વ તથા ફાયદા

ઉપવાસ એટલે ચોક્કસ સમય માટે ઈરાદાપૂર્વક ખોરાકથી દૂર રહેવું તે. ઉપવાસ શબ્દ ભૂખમરા થી ખૂબ જ જુદો છે. ભૂખમરો એટલે ખોરાક, પાણી વગર મૃત્યુ જેવો અનુભવ કરવો તે. જ્યારે ઉપવાસમાં મક્કમ નિર્ધાર કરીને ખોરાકથી દૂર રહેવામાં આવે છે. માટે આ બંને શબ્દને પર્યાય તરીકે વાપરવા તે ભૂલ ભરેલું છે. ઉપવાસને શારીરિક ખાલીપણું પણ કહી શકાય. જે વ્યક્તિના જીવનમાં સહજ અને કુદરતી ઘટના તરીકે આવતું હોય છે જેમ કે સુષુમાવસ્થા. જ્યારે બીજું છે વિકૃતીજન્ય ખાલીપણું જેને ઉપવાસ ન કહી શકાય. જ્યારે શારીરિક તકલીફ ને કારણે ખોરાકથી દૂર રહેવાનું થાય તેને વિકૃતીજન્ય ખાલીપણું કહી શકાય. આમ, ઉપવાસ એટલે જાણીજોઈને ખોરાકથી દૂર રહેવું તે.

ઉપવાસને આપણા શાસ્ત્રો અને ધર્મગ્રંથોમાં પણ ખૂબ જ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. જેમાં દવારહિત ચિકિત્સા માટે તથા જીર્ણ રોગોના ઉપચારમાં અક્સીર ઈલાજ તરીકે ગણવામાં આવે છે. જેનો ઉપયોગ ગમે ત્યારે બે થી પાંચ દિવસના ઉપવાસ કરવામાં આવે તો સંતોષકાર પરિણામ મળે છે. આ વાતની સાબિતિ આપણા ધર્મ ગ્રંથો પણ છે જેમાં તહેવારો અને વ્રતોમાં આહારમાં વિવિધતા લાવવામાં આવે છે અને અમુક વ્રત અને તહેવારમાં ઉપવાસની પણ પરંપરા જાળવવામાં આવે છે. જે જાણે એજાણે પણ વ્યક્તિને શારીરિક સુખાકારી બક્ષે છે. પણ જો લાંબાગાળાના ઉપવાસ કરવામાં આવે તો તે યોગ્ય નિષ્ણાંતના માર્ગદર્શન નીચે કરવા જરૂરી બને છે.

અત્યારની પરિસ્થિતિમાં જ્યારે ખોરાકમાં ખૂબ જ વિવિધતા જોવા મળે છે અને તેવો ખોરાક પણ વધુ પડતો લેવાય છે. જ્યારે વ્યક્તિનું જીવન આધુનિક ઉપકરણોને કારણે ખૂબ જ બેઠાડુ થઈ ગયું છે. ત્યારે પાચનક્રિયા ખૂબ જ ધીમી બને છે. અને પાચન અને રેચન ક્રિયાઓ ધીમી બને છે. શારીરિક અસંતુલિતતા બને છે, અને સ્વજેર ઉત્પન્ન થાય છે. આ ગંધાતો કચરો જ્યારે શરીરમાં પડ્યો રહે છે ત્યારે રોગોનું મૂળ બને છે. ત્યારે ટુંકાગાળાના ઉપવાસ ખૂબ જ અદ્ભૂત પરિણામ લાવે છે.

ઉપવાસના દિવસ વ્યક્તિના શક્તિ, બળ તથા વજન પરથી નક્કી કરવામાં આવે છે. શારીરિક રીતે મજબૂત વ્યક્તિ નબળી વ્યક્તિ કરતા વધારે ઉપવાસ કરી શકે છે. નબળી વ્યક્તિઓએ અઠવાડિયામાં ફક્ત ચાર જ દિવસ ઉપવાસ કરવા. પાંડુરોગ, ક્ષયથી કે શરદીથી પીડાતી વ્યક્તિએ લાંબા ઉપવાસ કરવા હિતાવહ નથી.

ઉપવાસ એ એક શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા છે. જે શરીરમાં રહેલા કચરાનું અને જેરી તત્વોનું વિસર્જન કરે છે. જ્યારે શારીરિક રીતે વ્યક્તિ રોગગ્રસ્ત હોય ત્યારે શરીર જ ખોરાકનો બહિષ્કાર કરે છે. દા : ત તાવ આવે ત્યારે મોઢું કડવું થઈ જાય છે, ત્યારે ખોરાક ભાવતો નથી. ક્યારેક ઊલટી દ્વારા પણ શરીરનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે. ત્યારે આપણે શારીરિક નબળાઈ આવશે તે બીકને લીધે જબરજસ્તી ખોરાક લઈએ છીએ. જો નહી ખાઈએ તો કમજોરી આવશે તેવું માનવામાં આવે છે. પણ આ રીત તદ્દન ખોટી છે. આવો ખોરાક રોગ મટાડતો નથી પણ રોગને પોષે છે. તેથી ક્યારેક રોગ જીર્ણ પણ બની જાય છે. જઠર તથા આંતરડાની બધી તકલીફોમાં ઉપવાસ ફાયદાકારક છે. ખરજવું અને ચામડીના રોગમાં ઉપવાસ ચિકિત્સા ચમત્કારિક પરિણામ આપે છે. એવી એક પણ માંદગી નથી જેમાં ઉપવાસથી ફાયદો ના થાય. ઉપવાસમાં આરામ પણ એટલો જ જરૂરી છે.

ઉપવાસ એટલે ભૂખે મરવું તેવું નથી. પણ જ્યારે શરીર પુરતો પોષણ સંગ્રહ ધરાવતું હોય ત્યારે ઉપવાસ કરી શકાય છે. ઉપવાસમાં પહેલા ચરબીયુક્ત માંસપેશીઓ ઉપયોગમાં આવે છે. ત્યાર બાદ સ્નાયુ, લિવર, બરોળ અને બીજા અંગોની માંસપેશીઓ લોહીના તત્વો સાથે ઉપયોગમાં આવતાં જાય છે અને અસ્તિત્વ ટકાવી રાખે છે.

ઉપવાસ વખતે વ્યક્તિ દરરોજનું ૧ થી દોઢ પાઉન્ડ વજન ગુમાવે છે. જેઓ પ્રથમવાર ઉપવાસ કરે છે તેમના માટે સૌ પ્રથમ એક- બે દિવસ કસોટીમય હોય છે. પણ ત્રીજા દિવસથી ભૂખ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. ઉપવાસ દરમ્યાન જીભ પર છારી વળે ત્યારે સમજવું કે પાચનનળી હવે ઉત્સર્ગનળી બને છે. ઉપવાસમાં ઠંડા કે ગરમ પાણીના પ્યાલા પીવા જોઈએ.

ઉપવાસમાં શરીરમાં થોડી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી ઉનાળા માં ઉપવાસ કરવા હિતાવહ છે. જ્યારે શિયાળામાં ઉપવાસ કરવાથી બેચેની અનુભવાય છે.

ઉપવાસમાં હળવી કસરત કરી શકાય છે. દરરોજ નવસેકા પાણીથી સ્નાન કરવું. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું હિતાવહ નથી. ઉપવાસ કરતી વખતે જો પૂરતો આરામ કરવામાં આવે, દાદરા ન ચઢવા તો ઉપવાસમાં નબળાઈ આવતી નથી. જ્યારે ઉપવાસમાં નબળાઈ આવે, ચક્કર આવે, આંખો સામે કાળાશ આવે ત્યારે ઉપવાસ બંધ કરી દેવા. ધબકારમાં અનિયમિતતા આવે ત્યારે પણ ઉપવાસ આગળ વધારવા નહી. જ્યારે ઉપવાસમાં અનિદ્રા આવે ત્યારે હુંફાળું પાણી લેવું.

ઉપવાસ જીર્ણ રોગ અથવા એવો રોગ જે અન્ય સારવારોની દાદ ન આપતો હોય ત્યારે એક અકસીર ઈલાજ ગણાય છે. આવા સમયે ઉપવાસ ચિકિત્સા લેવામાં જરા પણ અચકાવવું જોઈએ નહી.

લાંબા ઉપવાસ બાદ ઉપવાસ પુરા કરતી વખતે દ્રાક્ષ કે સફરજનનો રસ દિવસ દરમ્યાન ત્રણથી ચાર કલાકે લેવો. શરૂઆતમાં સવારે જ્યુસ અને સાંજે ફક્ત ઢીલો અને હળવો ખોરાક- તેવી રીતે ખોરાકની શરૂઆત કરવી. ધીમે ધીમે ખોરાક વધારતા જવું. ક્યારેક વધારે પડતા લાંબા ઉપવાસ લાભને બદલે નુકસાન કરે છે. વધારે પડતા ઉપવાસથી ખનીજો અને વિટામીનની ઉણપ આવે છે. હાથના સ્નાયુઓ નબળા પડે છે. માટે ઉપવાસ વખતે શારીરિક ચેક-અપ કરાવતા રહેવું જોઈએ. જેથી નુકસાન થાય તે પહેલા ઉપવાસ બંધ કરી શકાયં.

ધર્મત અને તપસ્વી લોકો ઘણા દિવસના ઉપવાસ એક સાથે કરે છે. તે ઉપવાસ ચિકિત્સાથી થોડા જુદા પડે છે. તેઓ મજબૂત મનોબળ સાથે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન માટે આવા ઉપવાસ કરતા હોય છે. જે તેમના શરીરને સહજ રીતે જ નિરોગી રાખે છે. મહાન પુરુષો પણ અઠવાડિયામાં એક ઉપવાસ જરૂરથી રાખતા હોય છે. ઉપવાસને આપણા શાસ્ત્રોએ ઘ્રહો અને વારના નામ સાથે જોડી દીધા છે. જે સામાન્ય માનવી તેના ફાયદા માટે પણ કરતો થઈ જાય છે.

ઉપવાસથી વ્યક્તિનું વજન પણ બેલેન્સ થઈ જાય છે. વ્યક્તિના વ્યવહારિક, સામાજિક અને આર્થિક રીતની કાર્યકુશળતામાં તેને મદદરૂપ થાય છે. વધારે પડતું વજન કામમાં આગસ, બેચેની, બેડોળતા આપે છે. જ્યારે ઉપવાસ વ્યક્તિને સુંદરતા, તેજસ્વીતા અને કાર્યશીલતા બક્ષે છે. જે વ્યક્તિની પોતાની એક આગવી ઓળખ ઉભી કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. તેથી વ્યક્તિનું જીવન પ્રેમ અને આનંદપૂર્વક બને છે. તેનામાં જીવન જીવવાની શક્તિનો સંચાર થાય છે.

આમ ઉપવાસ એ સરળ, હાથવગુ અને ખર્ચા વગરનું એક ઔષધીય શસ્ત્ર છે. જેનાથી તમામ રોગો પર કાબુ મેળવી શકાય છે. ખાવા પીવામાં નિયમિતતા અને પ્રમાણ ન જળવાય ત્યારે જ ઉપવાસ કરવામાં આવે છે અને ઉપવાસ કર્યા પછી પણ જો વ્યવસ્થિત રીતે ખોરાકમાં ધ્યાન ન આપવામાં આવે તો શરીર પુનઃ દોષો અને વિષદ્રવ્યોનો ભંડાર બની જાય છે.

૯.૩ સ્વાધ્યાય

૧. ઉપવાસ અને ભૂખમરા વચ્ચેનું અંતર સમજાવો.
૨. વિકૃતિજન્ય ખાલીપણું એટલે શું?
૩. આપણાં ધર્મમાં પણ ઉપવાસને મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. તે બાબત સમજાવો.
૪. અત્યારના સંજોગોમાં ઉપવાસ શા માટે જરૂરી છે?
૫. શરીર ક્યારે ખોરાકનો બહિષ્કાર કરે છે?
૬. ઉપવાસમાં શરીર અસ્તિત્વ કેવી રીતે ટકાવી રાખે છે?
૭. પાચનનળી ઉત્સર્ગનળી ક્યારે બને?
૮. ઉપવાસ ક્યારે બંધ કરવા?
૯. ઉપવાસ બંધ કર્યા પછી શી કાળજી લેવી?
૧૦. ઉપવાસથી થતા ફાયદા લખો.

એકમ ૧૦ આહાર ચિકિત્સા

રૂપરેખા

- ૧૦.૧ પ્રસ્તાવના
- ૧૦.૨ વિવિધ એમિનો એસિડની સમજણ
- ૧૦.૩ પોષક દ્રવ્યોની સમજણ
- ૧૦.૪ ખોરાકને લગતાં કેટલાંક અગત્યનાં સૂચનો
- ૧૦.૫ સ્વાધ્યાય

૧૦.૧ પ્રસ્તાવના

આહાર અંગેનું મહત્વ ફક્ત આજના વિજ્ઞાને જ નહીં પરંતુ ગ્રંથોમાં પણ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. યોગ્ય આહાર એ નિરોગી રહેવાનો સૌથી ઉત્તમ માર્ગ છે.

હેતુઓ

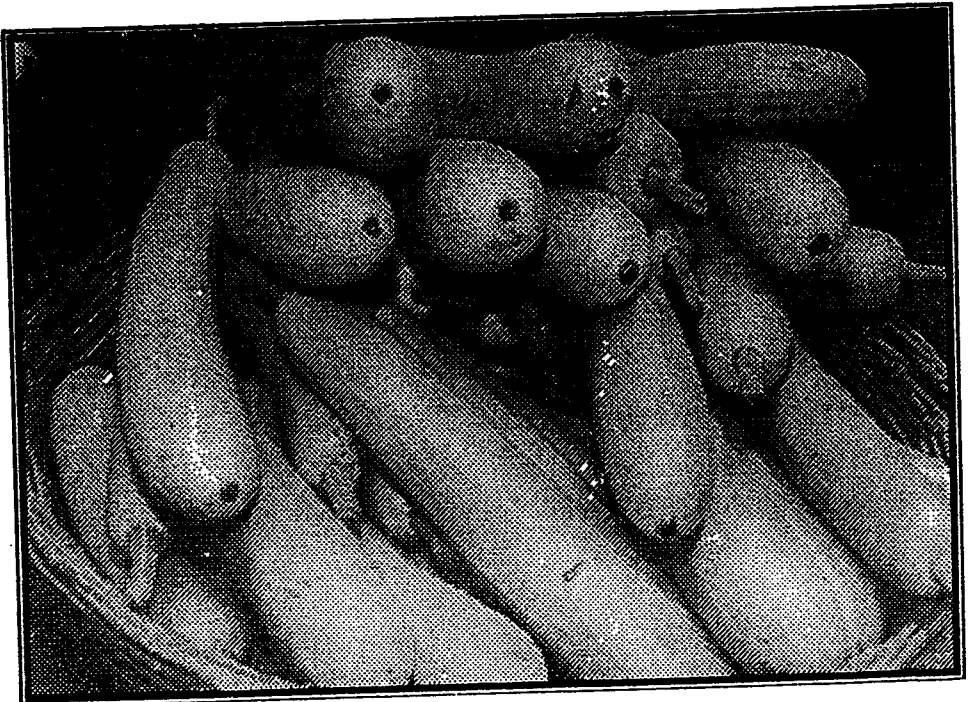
આ એકમના વાંચનથી આપ જાણી શકશો

- આહાર ચિકિત્સા દ્વારા સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે જાળવી રાખવું.
- ક્યા ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી ક્યા પોષક તત્ત્વો મળે છે.
- દર્દીની શારીરિક અવસ્થા પ્રમાણે તેને માટે યોગ્ય આહાર ક્યો છે તે જાણી શકશો.

૧૦.૨ વિવિધ એમિનો એસિડની સમજણ

યોગ્ય આહાર એ શારીરિક સ્વાસ્થ્યની ચાવી છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એ માનસિક પરિસ્થિતિને પણ સ્વસ્થ રાખે છે. માટે યોગ્ય આહાર એ વ્યક્તિને શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી આપે છે અને જીવનને પ્રફુલ્લીત અને આનંદિત બનાવે છે. જીવનને સફળતા આપે છે. શુદ્ધ અને સ્વચ્છ ખોરાક વ્યક્તિના વિચારો પર પણ અસર કરે છે. માટે જ કહેવાય છે 'જેવું અન્ન તેવો ઓડકાર'. જો ખોરાક પર પૂરતું ધ્યાન આપવામાં આવે તો ડૉક્ટરની જરૂર જ ન પડે.

અત્યારના સમયમાં લોકો આહાર પર ઓછું અને સ્વાદ પર વધારે ધ્યાન આપે છે. તેથી રોજબરોજ જે કંઈ ખોરાક લેવાય છે તે ખોરાક શરીર માટે અનુકૂળ હોતો નથી. તેથી શારીરિક તકલીફો શરૂ થાય છે.



અત્યારના ચિકિત્સાશાસ્ત્રીનું માનવું છે કે વ્યક્તિએ એવું સંતુલિત ભોજન લેવું જોઈએ જેમાંથી કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ચરબી, પ્રજીવકો અને ક્ષારો પર્યાપ્ત માત્રામાં મળી રહે. પણ આજના વખતમાં ડૉક્ટરો આ બધી બાબતો પર ઓછું ધ્યાન આપે છે. પરંતુ આયુર્વેદ આહાર ચિકિત્સા વિષે સમજણ આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. પરંતુ તેમાં ત્રણ પ્રકારના વર્ગીકરણ કરવામાં આવે છે કફકારક કે ક્ષનાશક, પિત્તકારક ને પિત્તનાશક, વાતકારક ને વાતનાશક. તેમાં હલકા અને ભારે ખોરાકનું પણ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. પરંતુ તે વખતે અત્યારના જેવી આધુનિક ટેકનોલોજીનો વિકાસ થયો ન હતો. તેથી તે વખતની વાતો કેટલીક વખત જુનવાણી કે અજુગતી લાગે છે.

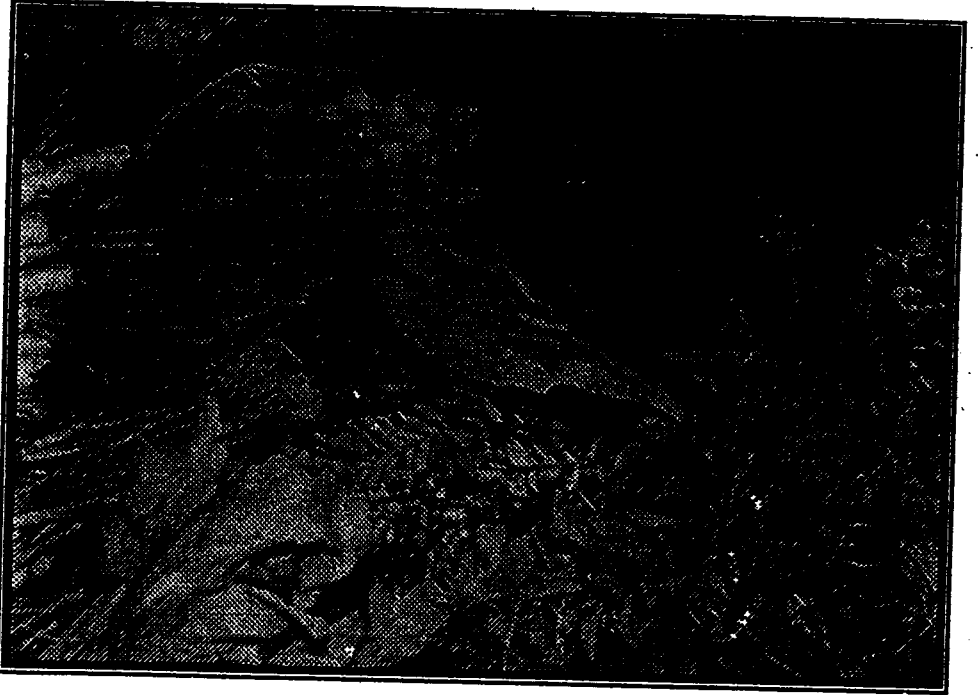
પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રના મત અનુસાર આહાર દ્વારા કોઈ પણ રોગનો ઉપચાર કરી શકાય છે. આ શાસ્ત્રે આહાર શાસ્ત્રથી થતા કાયદા અને ગેરકાયદા વિષે ખુબ જ ઝીણવટથી તપાસ કરી છે. તેનું માનવું છે કે આહાર માનવીને તારી શકે છે અને મારી પણ શકે છે. આહાર જેર છે અને અમૃત પણ છે.

ખોરાક મુખ્ય બે જરૂરીયાત માટે લેવાય છે. એક તો શરીરમાં જરૂરી એવા બધા તત્ત્વો મળી રહે અને લોહીમાં અમ્લ અને પ્રતિઅમ્લ સમતુલા જળવાઈ રહે.

આપણાં શરીરમાં વિકાસ માટે પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, ચરબી, પ્રજીવકો અને ક્ષારો જેવા તત્ત્વોની જરૂરીયાત હોય છે.

પ્રોટીન

શારીરિક વિકાસ માટે, શારીરિક ઘસારાને પહોંચી વળવા માટે, નવસર્જન માટે પ્રોટીનની આવશ્યકતા હોય છે. તે આપણને કઠોળ, દૂધ, ઈંડા વગેરે ખોરાકમાંથી મળી રહે છે. એમિનો એસિડના સંયોજનથી વિવિધ પ્રકારના પ્રોટીન બને છે.



કેટલાક એમિનો એસિડ શરીર જાતે જ બનાવી લે છે. જ્યારે કેટલાક એમિનો એસિડ શરીરને બહારથી લેવા પડે છે. આવા એમિનો એસિડ ૨૨ છે. તેમાંથી ૧૦ એમિનો એસિડ શરીરને બહારથી મેળવવા પડે છે.

૧. એલેનાઈન એસિડ

આ એસિડ ત્વચા અને એડ્રિનલ ગ્રંથિ માટે જરૂરી છે. તે શરીરને રજકો, મરી, પાલખ, બદામ વગેરેમાંથી મળી રહે છે.

૨. આર્જિનાઈન એસિડ

આ એમિનો એસિડ ઘડપણ અટકાવે છે. સ્નાયુ અને જનન અવયવો માટે પણ એટલું જ જરૂરી છે. આ એસિડ બીટ, કાકડી, મૂળા, બટેટા, લીલા પાંદડાવાળા ભાજી વગેરેમાંથી મળે છે.

૩. એસ્પાટીક એસિડ

આ એસિડ રૂધિરવાહીની માટે, હૃદય, હાડકા, દાંત વગેરે માટે ખુબ જ જરૂરી છે. આ એસિડ ટામેટા, લીંબુ, કાકડી, ગાજર, સેલરી વગેરેમાંથી મળે છે.

૪. સિસ્ટાઈન એસિડ

આ એમિનો એસિડ જીવનશક્તિની વૃદ્ધિ કરે છે. આ ઉપરાંત વાળ, સ્તનો અને લોહીનાં લાલ કણો માટે જરૂરી છે. આ એસિડ બીટ, કોબી, કાંદા, લસણ, સફરજન, કિસમીસમાંથી મળે છે.

૫. ગ્લુટેમિક એસિડ

આ એસિડ પાચકસ્ત્રાવનું નિયનન કરવામાં અને પાંડુગંગને અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ એસિડ કોબી, પપૈયુ, ગાજર વગેરેમાંથી મળે છે.

૬. ગ્લાઈસિન એસિડ

આ એસિડ જાતીય સ્ત્રાવોના નિયનનમાં મદદરૂપ થાય છે. આ ઉપરાંત કાર્ટિલેજ કોષો અને સ્નાયુઓ માટે પણ જરૂરી છે. આ એસિડ અંજીર, નારંગી, દાડમ, સેલરી, ફુદીનો, પાલખ, રજકો વગેરેમાંથી મળે છે.

૭. હિસ્ટીડાઈન એસિડ

આ એમિનો એસિડ વીર્ય, યકૃત, હિમોગ્લોબીન માટે ઉપયોગી છે. તે મૂળા, દાડમ, પપૈયુ, સફરજન, બીટ, કાંદા, લસણમાંથી મળે છે.

૮. હાઈડ્રોક્ષીક ગ્લુટેમિક એસિડ

તે પાચક રસોના સ્ત્રાવમાં મદદ કરે છે. દ્રાક્ષ, પ્લમ (રાસબરી), ફુદીનો વગેરેમાંથી મળે છે.

૯. હાઈડ્રોક્ષી પ્રોલાઈન એસિડ

તે લોહીના લાલકણો માટે ઉપરાંત પિત્તાશય અને યકૃત માટે ઉપયોગી છે. તે અંજીર, મૂળા, ઓલિવ (જેતુન), બીટ, ગાજર વગેરેમાંથી મળે છે.

૧૦. આર્યોડોર્ગાગાઈક એસિડ

શરીરની વિવિધગંધીઓ માટે ઉપયોગી છે. તે સેલરી, પાલખ, ટામેટું, અનાનસ વગેરેમાંથી મળે છે.

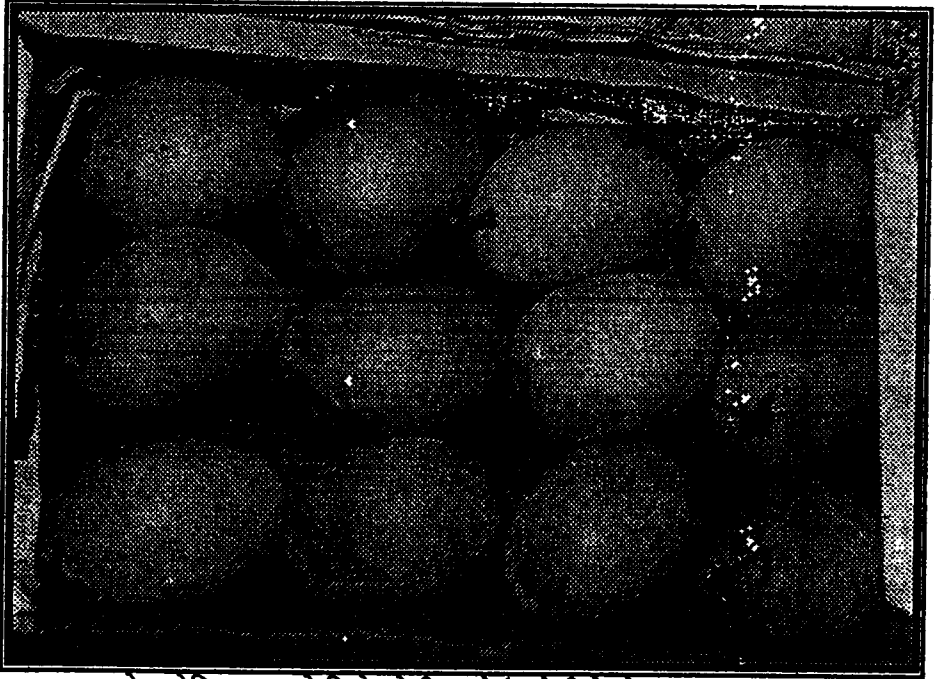
૧૧. લાઈસાઈન

તે ચરબીના ચયાપચય માટે, પિત્તાશય અને યકૃત માટે જરૂરી છે. તે ફણગાવેલા સોયાબીન, નાસપતી, દ્રાક્ષમાંથી મળે છે.

૧૨. બ્લુસાઈન

તે આઈસોલ્યુસાઈનને સમતુલિત રાખવા માટે પીસ્તા, અખરોટ ,નાળિયેરમાંથી મળે છે.

૧૩. નોસ્લુસાઈન



બરોળ, પેન્કિઆસ અને હિમોગ્લોબીન માટે ઉપયોગી છે. તે લસણ, સફરજન,

અનાનસમાંથી મળે છે.

૧૪. આઈસોલ્યુસાઈન

તે બરોળ, હિમોગ્લોબીન, પાચનતંત્રના નિયંત્રણ માટે ઉપયોગી છે. તે અખરોટ, જરદાલુ, નાળિયેર, બદામમાંથી મળે છે.

૧૫. નોરલ્યુસાઈન

તે લ્યુસાઈનન સંતુલિત રાખવા માટે ઉપયોગી છે.

૧૬. પ્રોલાઈન

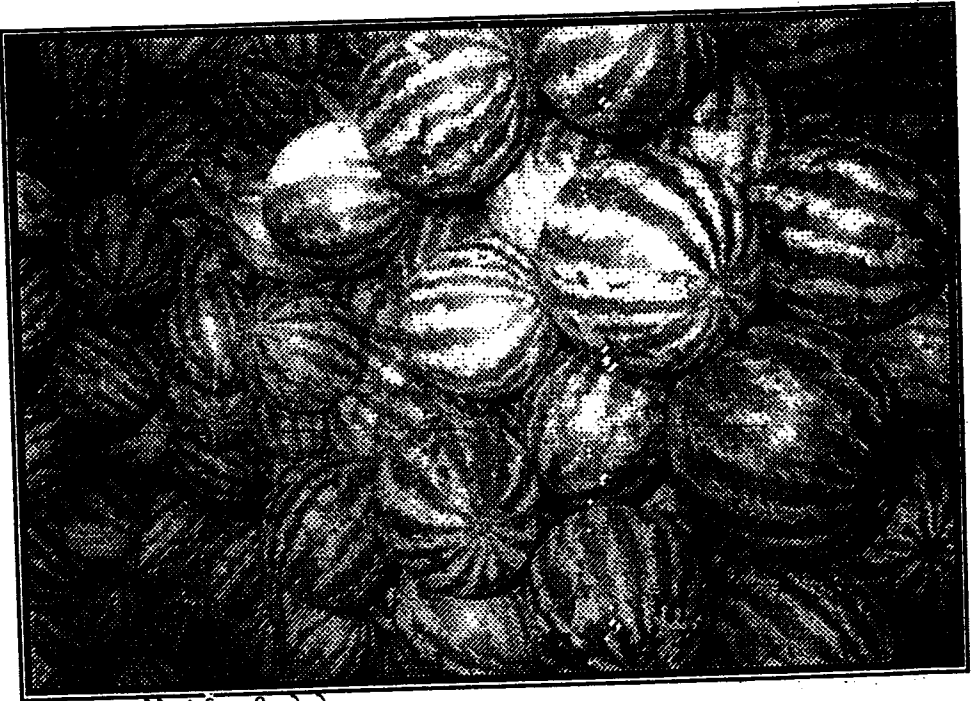
લોહીના શ્વેતકણો માટે ઉપયોગી છે. તે ચરી, અંજીર, દ્રાક્ષ, ઓલિવ, બીટ, ગાજર વગેરેમાંથી મળી રહે છે.

૧૭. થ્રીઓનાઈન

તેનો ઉપયોગ અન્ય એમિનો એસિડની ક્ષતિને નિવારવા માટે થાય છે. જે લીલા પાંદડાવાળી ભાજ્યો, રજકો, ગાજર વગેરેમાંથી મળી રહે છે.

૧૮. સેરાઈન

તે ફેફસાં, બ્રોન્કાઈ માટે ઉપયોગી છે. તે બીટ, સેલરી, કોબી, પપૈયા, કાકડી, મૂળા



વગેરેમાંથી મળી રહે છે.

૧૯. મીથીઓનાઈન

તે બરોળ, હિમોગ્લોબીન, પેન્ક્રિઆસ માટે ઉપયોગી છે. તે અનાસસ, સફરજન, કોબી, ફુલાવર વગેરેમાંથી મળે છે.

૨૦. વેલાઈન

તે સ્તનો અને અંડકોષ માટે જરૂરી છે. તે ગાજર, દૂધી, બીટ, ફુદીનો, દાડમ, બદામ વગેરેમાંથી મળે છે.

૨૧. ટ્રીપ્ટોફેન

કોષોના નવર્નિર્માણમાં, આંખો માટે અને પાચક રસોના નિર્માણમાં ઉપયોગી છે. તે ગાજર, બીટ, સેલરી, પાલખ વગેરેમાંથી મળી રહે છે.

૨૨. ફેનિલેનાઈન

તે કિડની, મુત્રાશય માટે જરૂરી છે. તે ગાજર, પાલખ, ટામેટાં, બીટ, અનાનસ વગેરેમાંથી મળી રહે છે.

કેટલાંક આહારશાસ્ત્રી માને છે કે માંસાહારમાં બધા જ એસિડ રહેલા છે. તેથી માંસાહારનો આગ્રહ રાખે છે. પરંતુ તે મોટી વાત છે. પરંતુ જો અલગ અલગ ખાદ્યપદાર્થો મેળવીને જમવામાં આવે તો શાકાહારમાં પણ બધા પ્રોટીનતત્વો મળી રહે છે.

માંસાહારમાં બધા પ્રોટીન હોય છે. પરંતુ પ્રોટીનનો હાલરેક પણ શીરીરને નુકસાન કરે છે. વિવિધ રોગોમાં પણ પ્રોટીનનો અતિરેક જ જોવા મળે છે.



શરીરમાં જ્યારે પ્રોટીનનો અતિરેક થાય છે ત્યારે તેનું હાનિકારક તત્વો નાઈટ્રીક એસિડ, સલ્ફ્યુરિક એસિડ વગેરેમાં થાય છે. તેનો નાશ કરવા માટે આપણા શરીરના ક્ષારનો ઉપયોગ કરે છે. જેથી ક્ષારોનો

ઉપયોગ થાય છે અને શરીરમાં કાર્બોની ઉણપ આવે છે. તેનાથી દાંત, હાડકા, વાળ વગેરેને નુકસાન થાય છે જ્યારે ઉપરોક્ત એસિડ બને છે. ત્યારે યકૃત અને કિડની પર અસર કરે છે.

અમેરિકા જેવા દેશોમાં માંસાહારને કારણે થતા હાનિકારક તત્વોને કારણે મૂત્રપિંડના રોગ થાય છે. જેનાથી મૃત્યુનું પ્રમાણ વધ્યું છે. એક સંશોધન અનુસાર અહાર ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપી પ્રોટીન ઘટાડવાથી શારીરિક અને માનસિક વિકાસ સારો થાય છે. તે જ રીતે દૂધનો અતિરેક પણ નુકસાન કરે છે.

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ

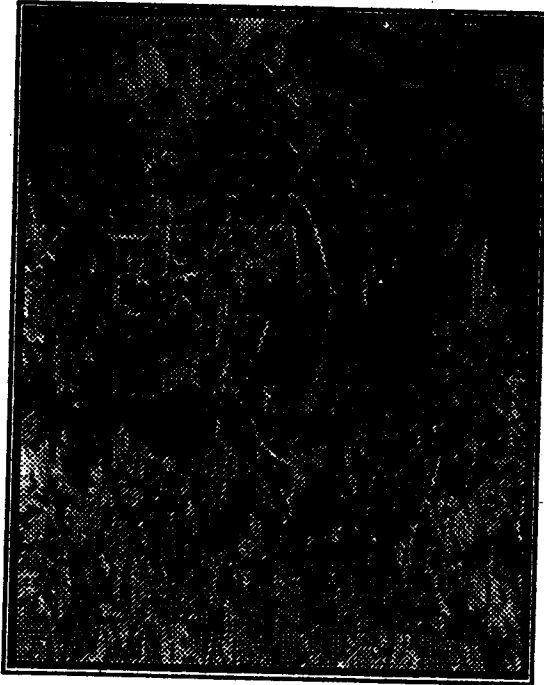
કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ તત્વમાંથી ગરમી અને કાર્યશક્તિ મળે છે. જે મૂળ કઠોળ, કંદમૂળ, ધાન્યો, દૂધ વગેરેમાંથી મળે છે. કુદરતી સ્વરૂપમાં રહેલા તત્વો કરતાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ તત્વોનો ઉપયોગ નુકસાનકારી છે. યુલુ, છડાયેલા ચોખા, મેદો વગેરે પર પ્રક્રિયા થવાથી કાર્બોદિત પદાર્થ દૂર પ ય છે. આનાથી તેમાં રહેલા દોષયુક્ત તત્વો દૂર થાય છે. આને કારણે મળત્યાગમાં રુકાવટ આવે છે અને તેને કારણે વિષતત્વોનો સંચય થવા લાગે છે. અત્યારના સમયમાં આઈસ્ક્રીમ, ચૉકલેટ, ઘઉં વગેરેને કારણે આરોગ્યને નુકસાન થઈ રહ્યું છે. જેને કારણે ડાયાબીટીસ, સંધિવા, સ્થૂળતા વગેરે આવે છે.

ચરબી

ચરબી શરીરને ગરમ રાખવાનું કામ કરે છે. તેના બે પ્રકાર છે. સંતૃપ્ત અને અસંતૃપ્ત. સંતૃપ્ત ચરબીના વધારે ઉપયોગથી રૂદિરવાહીનીઓ સાંકડી થઈ જાય છે. તેનાથી લોહીનું દબાવણ, હૃદયરોગ જેવી તકલીફો થાય છે.

પ્રજીવકો ક્ષારો

આ તત્વની જરૂરીયાત વ્યક્તિને ખૂબ જ થોડા પ્રમાણમાં છે. પરંતુ તેનું મહત્વ વધારે છે. પ્રોટીન, ચરબી અને કાર્બોદિત પદાર્થોને પચાવવા માટે આ તત્વ ખૂબ જ જરૂરી છે. તેનાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે.

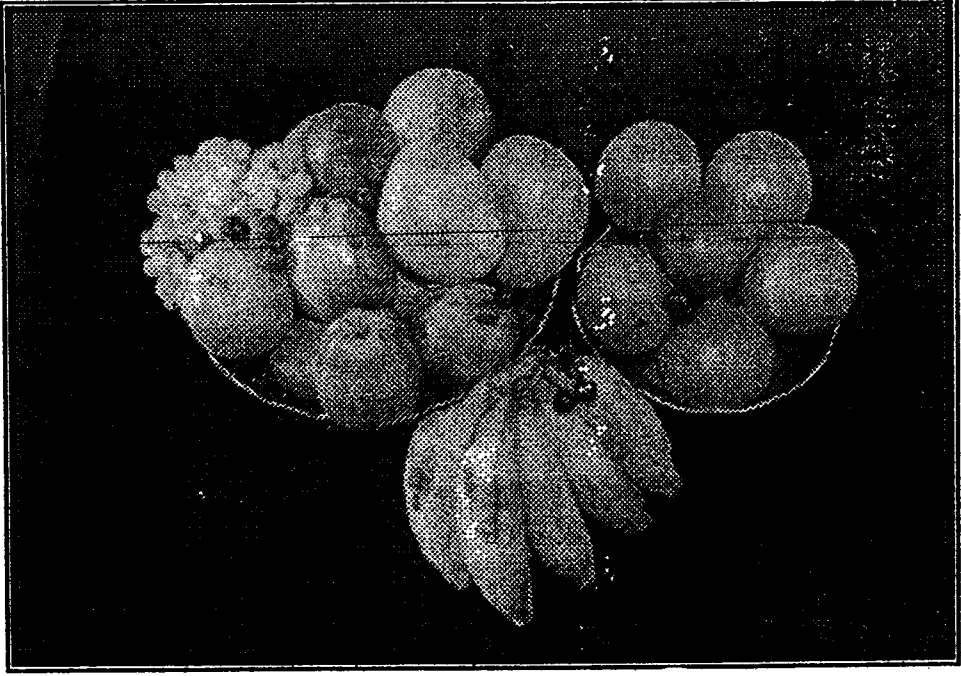


પરંતુ આજના સમયમાં ખોટાં વ્યસના અને તમાકુને કારણે આ પ્રજીવકો નાશ પામે છે. એક સંશોધન અનુસાર પ્રત્યેક સિગારેટ વ્યક્તિના શરીરમાંથી ૨૦ મિ.ગ્રા. પ્રજીવક 'સી' નાશ કરે છે. જ્યારે હાલના સમયમાં ખોરાકની વિવિધતાને કારણે આ પ્રજીવકોની મહત્તા ખૂબ જ છે. આ ઉપરાંત નાની મોટી તકલીફોમાં લેવામાં આવતી દવાઓ પણ આ પ્રજીવકોને નુકસાન કરે છે. ખોરાકને રાંધીને ખાવાથી પણ તેમાં રહેલા પ્રજીવકો નાશ પામે છે. કુદરતી પદાર્થોમાં આ પ્રજીવકો જીવંત અને સુપાચ્ય સ્વરૂપમાં હોય છે. તેની સામે તૈયાર ગોળીઓ લેવાથી ફાયદો થતો નથી. કુદરતી પ્રજીવકોને શરીર જલદીથી સ્વીકારી લે છે. જ્યારે કૃત્રિમ ગોળીઓથી લાભ થતો

લોહીમાં અમ્લ અને પ્રતિઅમ્લની સંતુલિતતા

માનવ શરીરમાં આ અમ્લ અને પ્રતિઅમ્લની સમતુલા જળવાય તે ખૂબ જ જરૂરી છે. તેના માટે શરીર બધુ જ કરી છુટે છે. આ અમ્લનું પ્રમાણ શરીરમાં ૨૦% અને પ્રતિઅમ્લોનું પ્રમાણ ૮૦% હોય છે.

આપણે જે આહાર લઈએ છીએ તે બધો જ આહાર પુરેપુરો પચતો નથી. આવો ન પચેલો ખોરાક શરીરમાં ક્ષારીય અવશેષો છોડે છે. તેને ક્ષારાંત કહેવાય અને જ્યારે આમ્લીય અવશેષો છોડે ત્યારે અમ્લાંત કહેવાય. આ અમ્લાંત અને ક્ષારાંતનું પ્રમાણ વધારે હોય ત્યારે રોગનો ઉદ્ભવ થાય છે. અને રક્તામ્લતાના લક્ષણો બનવા લાગે છે. આથી એક સર્જનનું કહેવું છે કે ક્યારે કોઈ મૃત્યુ કુદરતી હોતું નથી પરંતુ તે રક્તામ્લતાના અંતિમ પરિણામ રૂપે જ હોય છે.



તેથી એવો આહાર હોવો જોઈએ જેમાં એમ્લીયતા અને ક્ષારયતનું પ્રમાણ ઓછું હોય.

આવા આહારમાં માંસ, માછલી, દાળ, ઈંડા વગેરે ખૂબ જ અમ્લાંત છે. જ્યારે કુદરતી ખાદ્ય પદાર્થો જેવા કે ઘઉંના થુલાવાળો લોટ, હાથછડના ચોખા, રાંધેલા ધાન્ય વગેરેમાં અમ્લતાનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું હોય છે. બધા શાકભાજી, ફળો, કંદમૂળો ક્ષારાંત છે. જ્યારે લીલી ભાજીઓ વધારે ક્ષારાંત છે.

અત્યારની રોજીંદી જીવનશૈલીમાં વિચારીએ તો માનવી સવારના નાસ્તામાં બ્રેડ, બીસ્કીટ, ગાંઠીયા, પુરી, ચા, દૂધ વગેરે હોય છે. બપોરના ભોજનમાં દાળ-ભાત, શાક, રોટલી અને રાત્રીના ભોજનમાં ઢોંસા, ઈંડલી, સેન્ડવીચ આ ઉપરાંત કઢી, ખીચડી, વગેરે લઈએ છે. જેમાંથી મોટાભાગના અમ્લાંત છે. આ બધા જ ખોરાક આપણે રાંધીને ખાઈએ છીએ. કાચા શાકભાજી બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં વપરાય છે. જેનાથી માનવી દવાઓના સંક્રમણમાં પકડાય છે. તેને બદલે ક્ષારાંત ખાદ્યપદાર્થો શરીરને નુકસાન કરતા નથી. કાચા શાકભાજી, સૂકા ફળો, આખા ધાન્યો વગેરે ક્ષારાંત પદાર્થો શરીરમાં રહેલા અમ્લાંત ઉપરાંત શરીરમાં રહેલા વિષમદ્રવ્યોને પણ કોષોમાંથી છુટા પાડીને બહાર કાઢી નાંખે છે અને ક્ષારો અને અમ્લોની સંતુલિતતા જાળવી રાખે છે. તેથી આવા આહારને શુદ્ધિકારક આહાર પણ કહેવાય છે.

કુદરતી ખાદ્યપદાર્થો જીવંત અવસ્થામાં હોય છે. આવા પદાર્થ શરીરને ચેતનવંદ રાખવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે ખોરાકને રાંધવાથી તેમાં રહેલું જીવ તત્વ નાશ પામે છે. આપણા પૂર્વજો કે આદિવાસી લોકો પણ પહેલા હંમેશા કાચુ ખાતા હતા. પ્રાણી કે પક્ષી પણ કાચા ખાયા છે. જ્યારે માનવી જે એક એવું પ્રાણી છે જે ખોરાકને રાંધીને ખાય છે. જેનાથી શરીરને નુકસાન થાય છે.

માનવ શરીર સતત કાર્યરત રહે છે. તેથી જુના કોષોનો નાશ થાય છે. અને નવા કોષો ઉદભવે છે. આ પ્રક્રિયા માટે અને ખોરાકમાં રહેલા પ્રોટીન, સ્વિન્ધ પદાર્થો, કાર્બોદીત પદાર્થો વગેરે શરીર અપનાવી શકે તે માટે શરીરમાં પ્રજીવકો, ક્ષારો અને એન્ઝાઇમો ખૂબ જ જરૂરી છે. આ તત્વો અમુક અંશે ગરમીથી નાશ માટે છે. માટે રાંધેલા ખોરાકમાંથી તે પૂરતા પ્રમાણમાં મળતા નથી. અત્યારનો માનવી એ ભૂલી ગયો છે કે જીવવા માટે આહાર જરૂરી છે. ફક્ત ખાવા માટે જીવતા નથી. જીભને ધ્યાનમાં રાખીને જ મસાલેદર અને સ્વાદીષ્ટ ભોજન લેવામાં આવે છે. તેનાથી આહારમાં રહેલા જરૂરી તત્વો નાશ પામે છે. આ ઉપરાંત ખોરાકમાં રહેલું પ્રોટીન ગરમીને કારણે કઠણ બની જાય છે. જે પેટમાં પચતું નથી અને સડો બને છે. જ્યારે કાચો આહાર પચતો નથી એ માન્યતા ખોટી છે. એક સંશોધન અનુસાર સાબિત થયું છે કે કાચો આહાર ત્રણથી ચાર કલાકમાં જ પચી જાય છે. તેમાં પણ ફળો અને શાકભાજીના રસ તો માત્ર ત્રીસ મીનીટમાં જ પચી જાય છે. જ્યારે રાંધેલો ખોરાક પચાવાતા પાંચથી છ કલાક લાગે છે. કાચો



આહાર પાચન અવયવોને આરામ આપે છે. તેથી શરીરની કિંમતી ઉર્જા ફક્ત પાચનમાં ન વપરતા રોગનિવારણ માટે અને નવસર્જન માટે વપરાય છે. તેવી જ રીતે કાચા ખાન્યો અને કઠોળને ફણગાવવાથી તેમાં તેના તત્વોનો ૬૦૦ થી ૬૦૦ કરોડ જેટલા તત્વોનો વધારો થાય છે. આથી ખોરાક સુપાચ્ય બને છે.

આપણા પેટમાં એવો એકપણ પાયકરસ નથી જે કાર્બોદીત પદાર્થોનું પાચન કરી શકે. તેનું પાચન મોટા અથવા નાના આંતરડામાં થાય છે. આવો આહાર લેતી વખતે ખૂબ જ ચાવીને લેવાથી નુકસાન ઓછું થાય છે. લાળમાં રહેલા પાયકરસો કાર્બોદિત પદાર્થોનું પાચન કરવામાં મદદ કરે છે. આની સાથે જ પ્રોટીન હોય તો પ્રોટીન પેટમાં પચે છે. તેથી પ્રોટીન ન પચી જાય ત્યાં સુધી આ કાર્બોદિત પદાર્થ પેટમાં પડી રહે છે. અને પેટમાં સડો કરે છે. આવા પદાર્થોમાં એક તો રોટલી, ભાખરી આવે છે. જે ખૂબ જ ચાવીને ખાવાથી નુકસાન થતું નથી. પરંતુ તેની સામે ખાટા પદાર્થ લેવામાં આવે તો લાળનો પાયકરસ બિનઅસરકારક બને છે. અને કાર્બોદિત પદાર્થ પચ્યા વગર જ પેટમાં પહોંચી જાય છે. તેથી તે બંને અલગ રાખવા.

- વિવિધ આહારમાં સંયોજનની સમતુલા જળવાય તે રીતે આહાર લો.
- ભૂખ વગર જમવું નહીં. કહેવત છે કે કકડીને તૂબ લાગી હોય તો સૂકો રોટલો પણ મીઠો લાગે. માટે સ્વાદાદિ ભોજન છે તે કારણથી જ જમવું નહીં. ભૂખ લાગી હોય તો જ જમવું. માનવી સિવાય બધા જ પ્રાણીઓ પક્ષીઓ માત્ર જરૂર લાગે ત્યારે જ ખાય છે. તેથી તેઓ બિમાર પડતા નથી.
- શારીરિક અને માનસિક થાક હોય ત્યારે જમવાનું ટાળવું જોઈએ. તે વખતે પેટમાં પાયકરસો નો પુરતો સ્ત્રાવ થતો નથી. તેથી જમવાનું પચતું નથી.
- ભોજન શરીરના તાપમાન જેટલું ગરમ હોય તો યોગ્ય કહેવાય. બહુ ઠંડા કે બહુ ગરમ આહાર શરીરની નુકસાન કરે છે.
- જમતી વખતે પાણી ન પીવું જોઈએ. પાણી પેટમાંથી ફક્ત ૧૦ મીનીટમાં જ નીકળી જાય છે. તેની મારફતે પાયકરસો પણ નીકળી જાય છે. તેથી પાચનક્રિયા બરોબર થતી નથી. ભોજન બાદ બે કલાકે પાણી પીવો.
- જમવાનું ખૂબ જ ચાવીને ખાવું જોઈએ. જેથી લાળમાં રહેલા પાયકદ્રવ્યો તેમાં ભળે અને ભોજનને સુપાચ્ય બનાવે.
- વધારે પડતું ન ખાવું જોઈએ. આપણું પેટ તાલબદ્ધ રીતે સંકુચન અને વિસ્તરણ થયા કરે છે. જેથી ચયાપચયની ક્રિયા બરાબર થાય છે. પરંતુ વધારે પડતું ખાવાથી આ ક્રિયામાં અવરોધ ઉભો થાય છે. અને ખોરાક બરાબર પચતો નથી.
- શારીરિક તકલીફ વખતે જમવાનું ટાળો તો તે વખતે પાયકરસોનો સ્ત્રાવ ઓછો હોય છે. જેથી શરીર જ ભોજનનો બહિષ્કાર કરે છે. તેથી જબરજસ્તીથી ન ખાવું જોઈએ.
- જમ્યા પછી આરામનું પણ એટલું જ મહત્વ છે. જમ્યા પછી પેટની સ્કતવાહિનીઓનું વિસ્તરણ થાય છે. જેથી પાયકરસો પુરતા પ્રમાણમાં ઝરે અને ખોરાકનું પાચન થાય. પરંતુ જમ્યા પછી મહેનતવાળું કામ કરવાથી લોહીનો પ્રવાહ હાથ કે પગ તરફ વળે છે જેથી પાચનક્રિયા મંદ પડે છે.
- પેટને પણ આરામની જરૂર છે. માટે એક દિવસ એકટાણું કે ફળાહાર કરવા જોઈએ. તે વખતે શરીરની ઉર્જા પાચનક્રિયામાં રોકાવાને બદલે વિષમદ્રવ્યોના નાશ કરવામાં વપરાય છે.

કેટલાક રોગ પર ફક્ત આહાર દ્વારા જ નિયમન કરી શકાય છે. જેમ કે શરદી વખતે સૂંઠ, ગંઠીડા, તુલસી લેવાથી ફાયદો થાય છે. ઉધરસ વખતે અરુસીના પાન લેવાથી ફાયદો થાય છે. તેવી જ રીતે દૂધમાં હળદર કે મીઠું ભેળવી પીવાથી ફાયદો થાય છે. ગેસ માટે સચળ વપરાય છે. આવી રીતે આહાર જ રોગનું મારણ પણ બની શકે છે.

૧૦.૫ સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન : ૧ ટૂંકમાં જવાબ આપો.

૧. એકમમાં આપેલ એમીનો એસિડના નામ જણાવી તે શામાંથી મળે છે તે જણાવો.
૨. ખોરાકને લગતા સામાન્ય સૂચનો જણાવો.

પ્રશ્ન : ૨ “કુદરતી ઉપચારમાં આહારનું મહત્વ” તમારા પોતાના શબ્દોમાં વિસ્તારથી સમજાવો