BAOU Education for All

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

NAAC ACCREDITED A++ GRADE 3.55/4

ડિપ્લોમા ઈન યોગ સાયન્સ

સેમેસ્ટર - 02

DYS-107

યૌગિક સ્વાસ્થ્ય અને યોગ ચિકિત્સા

BAOU
Education
for all

સ્વાધ્યાયનું અજવાળું

ભારતના સંવિધાનના સર્જક, ભારતરત્ન ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની પાવન સ્મૃતિમાં ગરવા ગુજરાતમાં, ગુજરાત સરકારશ્રીએ ઈ.સ. 1994માં યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ કમિશન અને ડિસ્ટન્સ એજ્યુકેશન કાઉન્સિલની માન્યતા મેળવી અમદાવાદમાં ગુજરાતના એકમાત્ર મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની 125મી જન્મજયંતિના અવસરે જ ગુજરાત સરકાર દ્વારા યુનિવર્સિટી માટે અદ્યતન સગવડ સાથે, શાંત જગ્યા મેળવી, 'જ્યોતિર્મય' પરિસરનું નિર્માણ કરી આપ્યું. BAOUના સત્તામંડળે પણ યુનિવર્સિટીના આગવા ભવિષ્ય માટે ખૂબ સહયોગ આપ્યો, આપતા રહે છે.

શિક્ષણ એટલે માનવામાં થતું મૂડીરોકાણ . શિક્ષણ લોકાસમાજની ગુણવત્તા સુધારવામાં અધિક ફાળો આપી શકે છે. અહીં મને સ્વામી વિવેકાનંદનું શિક્ષણ વિષયક દર્શન યાદ આવે છેઃ 'જેનાથી ચારીત્ર્ય ઘડતર થાય, માનસિક ક્ષમતાનું નિર્માણ થાય, જેનાથી બૌદ્ધિક વિકાસ સાધી શકાય અને જેના થકી વ્યક્તિ પગભર બની શકે તેને શિક્ષણ કહેવાય.'

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી શિક્ષણમાં આવા ઉમદા વિચારને વરેલી છે. તેથી વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાયુક્ત, વ્યવસાયલક્ષી, જીવનલક્ષી, શિક્ષણની સગવડ ઘરે બેઠા મળી રહે એવા પ્રયત્નો મક્કમ બની કરે છે, બહોળા સમાજના લોકોને ઉચ્ચશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય, છેવાડાના માણસોને ઉત્તમ કેળવણી એમના રોજિંદા કામો કરતા પ્રાપ્ત થતી રહે. વ્યવસાયિક લોકોને આગળ ભણતરની ઉત્તમ તક સાંપડે અને જીવનમાં પોતાની ક્ષમતાઓ, કૌશલ્યોને પ્રગટ કરી સારી કારકિર્દી ઘડે, સ્વાવલંબી બની ઉત્તમ જીવન જીવતાં સમાજ અને રાષ્ટ્રનિર્માણમાં પોતાનું પ્રદાન આપે એ માટે પ્રયાસરત છે.

'સ્વાધ્યાય : પરમં તપઃ' સૂત્રને ઓપન યુનિવર્સિટીએ કેન્દ્રમાં રાખીને અહીં પ્રવેશ કરતા છાત્રોને સ્વઅધ્યયન માટે સરળતાથી સમજાય એવો ગુણવત્તાલક્ષી શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમ ઉપલબ્ધ કરવી આપે છે. દરેક વિષયની પાયાની સમજણ મળે તેની કાળજી રાખવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને રસ પડે અને રુચિ કેળવાય તેવા પાઠ્યપુસ્તકો નિષ્ણાત અધ્યાપકો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા ખેવના રાખતા કોઈ પણ ઉંમરના છાત્રોને માટે અભ્યાસસામગ્રી તૈયાર કરી પુસ્તક સ્વરૂપે છાત્રોના કરકમળોમાં આપે છે. જેનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થી સંતોષપરદ અનુભવ કરી શકે છે.

યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞ અધ્યાપકો ખૂબ કાળજીથી આ અભ્યાસક્રમોનું લેખન કરે છે. વિષય નિષ્ણાંત પ્રોફેસરો દ્વારા એમનું પરામર્શન થયા પછી જ પરિણામલક્ષી અભ્યાસ સામગ્રી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓને પહોંચે છે. ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી જ્ઞાનનું કેન્દ્રબિંદુ બની રહી છે. વિદ્યાર્થીઓને 'સ્વાધ્યાય ટેલિવિઝન', સ્વાધ્યાય રેડિયો' જેવા દૂરવર્તી ઉપાદાનો થકી પણ એમના ઘરમાં શિક્ષણ પહોંચાડવાનો પુરુષાર્થ થઈ રહ્યો છે. ઉમદા હેતુ, શ્રેષ્ઠ ધ્યેયને આંબવા પરિશ્રમરત યુનિવર્સિટીના જ્ઞાનની પરબમાં અધ્યાપકો તેમજ કર્મઠ કર્મચારીગણને અભિનંદન અને અમારી યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ સફળ થવા ખૂબ મહેનત કરી, જીવન સફળ કરવાની સાથે જીવન સાર્થક કરે એવી પરમેશ્વરને પ્રાથના કરું છું.

પ્રો. ડૉ. અમીબહેન ઉપાધ્યાય
કુલપતિશ્રી,
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી,
જ્યોતિર્મય પરિસર સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે,
છારોડી, અમદાવાદ.

DYS-107 : યૌગિક સ્વાસ્થ્ય અને યૌગિક ચિકિત્સા

નિર્દેશન

પ્રો. (ડૉ.) યોગેન્દ્ર પારેખ નિયામક, સ્કૂલ ઑફ હ્યુમેનિટીઝ એન્ડ સોશિયલ સાયન્સીઝ, ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

સંપાદન

ડૉ. વિક્રમ ઉપાધ્યાય નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર.

વિષય સમિતિ

ડૉ. વિક્રમ ઉપાધ્યાય નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર.

ડૉ. નેહા ઠાકર મેડિકલ ઓફિસર, ૐ યોગ આયુર્વેદ પંચકર્મ સંસ્થાન અને કરૂણા ટ્રસ્ટ, Ph.D. સ્કોલર, લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી

ડૉ. જીતેન્દ્રભાઈ પંચાલ નિયામક, શિવાશ્રમ નૈસર્ગિક સ્વાસ્થ્ય મંદિર, દંતાલી.

અભ્યાસક્રમ સંયોજક

ડૉ. કૃતિ છાયા આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, અર્થશાસ્ત્ર, સ્કૂલ ઑફ હ્યુમેનિટીઝ એન્ડ સોશિયલ સાયન્સીઝ, ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

લેખન :

ડૉ. વિક્રમ ઉપાધ્યાય નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ, (CCIM) ભારત સરકાર

ડૉ. નેહા ઠાકર મેડિકલ ઓફિસર, ૐ યોગ આયુર્વેદ પંચકર્મ સંસ્થાન અને કરૂણા ટ્રસ્ટ, Ph.D. સ્કોલર, લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી

ડૉ. જય ઉપાધ્યાય સરકારી અધિકારી, આયુર્વેદ વિભાગ, આણંદ, જિલ્લો

ડૉ. ધાત્રી ઉમરાણીયા આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, જે.એસ. આયુર્વેદ મહાવિધાલય, નડિયાદ

ડૉ. વિધિ પટેલ આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, ગ્લોબલ ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ આયુર્વેદ, રાજકોટ

ડૉ. વિમલ સુથાર સરકારી આયુર્વેદ ચિકિત્સક, અમદાવાદ

પરામર્શન (વિષય)

ડૉ. વિક્રમ ઉપાધ્યાય નિવૃત્ત માનદગુરૂ રાષ્ટ્રીય આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠ, આયુષ વિભાગ, નવી દિલ્હી, પૂર્વ સભ્યશ્રી, કેન્દ્રીય ભારતીય ચિકિત્સા પરિષદ (CCIM), ભારત સરકાર

ડૉ. કમલેશ ભોગાયતા એસોસીએટ પ્રોફેસર, સરકારી આયુર્વેદ કોલેજ, વડોદરા

ડૉ. ફાલ્ગુન પટેલ નાયબ નિયામકશ્રી, આયુષ વિભાગ, ગાંધીનગર

પરામર્શન (ભાષા)

ડૉ. મૌનસ ઠાકર આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, એચ એમ. પટેલ ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ ઈંગ્લીશ ટ્રેનીંગ એન્ડ રીસર્ચ, વલ્લભ વિદ્યાનગર, ગુજરાત.

પ્રકાશન વર્ષ પુન: સંવર્ધિત આવૃત્તિ - 2026

ISBN **978-93-5598-559-0**

પ્રકાશક ડૉ. ભાવિન ત્રિવેદી, કાર્યકારી કુલસચિવ, ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

978-93-5598-559-0

સર્વાધિકાર સુરક્ષિત

આ પાઠ્યપુસ્તક ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ઉપકમે ઉપક્રમે વિદ્યાર્થીલક્ષી સ્વઅધ્યયન હેતુથી દૂરવર્તી શિક્ષણના ઉદ્દેશને કેન્દ્રમાં રાખી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેના સર્વાધિકાર સુરક્ષિત આ અભ્યાસ સામગ્રીનો કોઈપણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીની લેખિત પરવાનગી લેવાની રહેશે.

DYS-107 યૌગિક સ્વાસ્થ્ય અને યોગ ચિકિત્સા

વિભાગ-૧: **યૌગિક સ્વાસ્થ્ય**	
એકમ : ૧	**સ્વાસ્થ્ય અને થેરાપી**
	સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા, યૌગિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું?, યૌગિક ચિકિત્સાનો સિદ્ધાંત, પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ- યુનાની, હોમિયોપેથી, આયુર્વેદ, ઍલોપેથી, સિદ્ધા
એકમ : ૨	**થેરાપી (ઉપચાર)**
	થેરાપી એટલે શું?, થેરાપીના પ્રકાર- રેકી, નેચરોપેથી, હિપ્નોથેરાપી, સુજોક ચિકિત્સા, એક્યુપંચર
એકમ : ૩	**યોગ ચિકિત્સાઃ સર્વાંગી અભિગમ**
	યોગ એટલે શું? યોગ અભ્યાસનો અર્થ, યોગાભ્યાસ દ્વારા સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની જાળવણી, યૌગિક દૃષ્ટિએ રોગ અને રોગ મુક્તિ, યોગઃ સર્વાંગી અને સંપૂર્ણ ચિકિત્સા (હોલિસ્ટીક થેરાપી)
એકમ : ૪	**પંચકોશીય વ્યક્તિત્વ અને ચિકિત્સા**
	પંચકોશીય વ્યક્તિત્વ એટલે શું?, યૌગિક દૃષ્ટિએ રોગ(વ્યાધિ)ની સમજ, પંચકોશીય ચિકિત્સા- અન્નમયકોશ માટે અભ્યાસ, પ્રાણમયકોશ માટે અભ્યાસ, મનોમયકોશ માટે અભ્યાસ, વિજ્ઞાનમયકોશ માટે અભ્યાસ, આનંદમયકોશ માટે અભ્યાસ
એકમ : ૫	**આધુનિક જીવનશૈલીની વ્યાધિઓનું મૂળ**
	વર્તમાન જીવનશૈલી, મિથ્યા આહાર- વિહાર, તનાવઃ મનોશારીરિક વ્યાધિ ઉદ્ભવનું મૂળ
વિભાગ-**૨: યૌગિક ચિકિત્સા**	
એકમ : ૧	**પાચનતંત્ર પર યોગની અસર**
	પાચનતંત્રની વ્યાખ્યા, પાચનતંત્રના મુખ્ય રોગોના કારણો અને લક્ષણો, પાચનતંત્રનાં મુખ્ય રોગો- કબજિયાત, અલ્સર, હરસ, મસા, ભગંદર, સંગ્રહણી, પાચનતંત્રના રોગોની યોગ ચિકિત્સા
એકમ : ૨	**શ્વસનતંત્ર પર યોગની અસર**
	શ્વસનતંત્રના મુખ્ય રોગો- લક્ષણો, શ્વસનતંત્રના રોગો-શ્વાસ, એલર્જી, શરદી, શ્વસનતંત્રના રોગોની યોગ ચિકિત્સા
એકમ : ૩	**અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ પર યોગની અસર**
	અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિના મુખ્ય રોગો- હાઇપો થાઈરોડીઝમ- હાઈપર થાઈરોડિઝમ, PCOD, BPH, અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીના મુખ્ય રોગોની યોગ ચિકિત્સા
એકમ : ૪	**માનસિક રોગો પર યોગની અસર**
	માનસિક રોગ એટલે શું?- હતાશા (ડિપ્રેશન), તણાવ, માનસિક રોગોની યોગિક ચિકિત્સા
એકમ : ૫	**જીવનશૈલીની વ્યાધિ પર યોગની અસર**
	વર્તમાન જીવનશૈલી, મિથ્યા આહાર- વિહાર, તનાવઃ મનોશારીરિક વ્યાધિ ઉદ્ભવનું મૂળ, યોગિક ચિકિત્સા

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

ડિપ્લોમા ઈન યોગ સાયન્સ (DYS)

સેમેસ્ટર-2

DYS-107 યૌગિક સ્વાસ્થ્ય અને યોગ ચિકિત્સા

વિભાગ : 1 યૌગિક સ્વાસ્થ્ય

એકમ : 1	સ્વાસ્થ્ય અને થેરાપી	01
એકમ : 2	થેરાપી (ઉપચાર)	25
એકમ : 3	યોગ ચિકિત્સાઃ સર્વાંગી અભિગમ	45
એકમ : 4	પંચકોષીય વ્યક્તિત્વ અને ચિકિત્સા	61
એકમ : 5	આધુનિક જીવનશૈલીની વ્યાધિઓનું મૂળ	75

વિભાગ : 2 યૌગિક ચિકિત્સા

એકમ : 1	પાચનતંત્ર પર યોગની અસર	89
એકમ : 2	શ્વસનતંત્ર પર યોગની અસર	106
એકમ : 3	અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિ પર યોગની અસર	115
એકમ : 4	માનસિક રોગો પર યોગની અસર	125
એકમ : 5	જીવનશૈલીની વ્યાધિ પર યોગની અસર	140

એકમ 1

સ્વાસ્થ્ય અને થેરાપી

:: રૂપરેખા::

1.1 હેતુ

1.2 પ્રસ્તાવના

1.3 સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા

1.4 યૌગિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું?

1.5 યૌગિક ચિકિત્સાનો સિદ્ધાંત

1.6 પ્રચલિત ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ - 1. યુનાની 2. હોમિયોપેથી 3. આયુર્વેદ 4. ઍલોપેથી ૫. સિદ્ધા

1.7 સારાંશ

1.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- મનુષ્યના સ્વાસ્થ્યના દૃષ્ટિકોણ સમજશો.
- વર્તમાન સમયમાં આધુનિક વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સ્વાસ્થ્ય અને મનુષ્યના પરંપરાગત જીવનના ઉત્કાંતિ કાળ દરમ્યાન સમયાંતરે વિકસેલી સ્વાસ્થયની સમજ વિશે જાણશો.
- સ્વાસ્થ્યની ગેરહાજરીની સ્થિતિને દૂર કરવા માટેનાં પ્રયત્નો કયાં કયાં છે, તે જાણશો.
- રોગને દૂર કરનારા અનેક ચિકિત્સાશાસ્ત્રોને સૈદ્ધાંતિક રીતે સમજશો.
- વ્યાધિના લક્ષણ મુક્તિ માટેના ઉપચારોની જાણકારી મેળવશો.
- યોગની દૃષ્ટિએ સ્વાસ્થ્યને સમજશો. વ્યાધિ અંગેની સમજ મેળવીને તેના યૌગિક ઉપચાર સમજશો.

1.2 પ્રસ્તાવના

સૌ પ્રથમ આપણે સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ સમજીએ ચાર પુરૂષાર્થની પ્રાપ્તિનાં મૂળમાં મનુષ્યનું શરીર રહેલું છે. મનુષ્યનું શરીર સારૂ એટલેકે મનોશારીરિક રીતે રોગ મુક્ત, અગિયાર ઈન્દ્રિયો કોઈપણ કાર્ય કરવા માટે સક્ષમ હોય અને ચિત્તની પ્રસન્ન સ્થિતિ હોય એ જ મનુષ્યનું સ્વાસ્થ્ય છે.

યોગશાસ્ત્ર અનુસાર વ્યક્તિના મનોશારીરિક સ્વાસ્થ્યથી વધારે વ્યક્તિત્વનું સંકલન તેમજ સ્વચેતનાનો વિકાસ કરવાની ક્ષમતા અને તે દિશાના પ્રયત્નોને યૌગિક સ્વાસ્થ્ય કહેવાય છે. મન, ઈન્દ્રિયો, પંચકોશીયવ્યક્તિત્વ અને આત્માનું સંકલન એ યૌગિક સ્વાસ્થ્ય કહેવાય છે. જયારે શરીર અને ચિત્તમાં કોઈપણ પ્રકારની અવ્યવસ્થા ઉભી થાય છે ત્યારે તેને દૂર કરવા માટે જે કોઈ પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે તેને ઉપચાર અથવા થેરાપી કહેવાય છે. પરંપરાગત અને અનેક વર્ષોથી ઔષધ વગેરેનો ઉપયોગ કરીને સ્વાસ્થ્ય જાળવવાના પ્રયત્નને ચિકિત્સા કહેવાય છે. વિશેષતઃ રોગો અને તેના ચોક્કસ લક્ષણોને દૂર કરવાના જ્ઞાનને ચિકિત્સાશાસ્ત્ર કહે છે.

1.3 સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા

WHO અનુસાર સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા

Health is a state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) ના ૧૯૪૬ માં તૈયાર થયેલા બંધારણમાં સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આ મુજબ અપાઈ હતીઃ આરોગ્ય એ રોગ કે દુર્બળતાનો અભાવ માત્ર નથી, પરંતુ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીની સ્થિતિ છે.

આધુનિક મનોચિકિત્સકો દ્વારા કરેલ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા –

Kolmanના મત પ્રમાણે – "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તંદુરસ્ત વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને માનસિક રોગના હુમલાથી બચવા માટેનો વ્યવસ્થિત વૈજ્ઞાનિક પ્રયત્ન"

Hedliના મત પ્રમાણે – "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે લોકોમાં, વ્યક્તિગત તેમજ સામાજિક દૃષ્ટિએ વર્તનનો વિકાસ, જે કોઈપણ પ્રકારની માનસિક બીમારીના નિવારણ માટેની ઉચ્ચતમ શક્તિ ધરાવતો હોય"

આયુર્વેદના મતે સ્વાસ્થ્યઃ

- જેના વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણ દોષ સમ હોય, જેનો જઠરાગ્નિ સમ હોય, જેની રસ, રક્તાદિ ધાતુઓ તથા મળમૂત્રાદિ, મલોની ક્રિયા સમાન હોય તથા જેનાં આત્મા, ઈન્દ્રિયો અને મન પ્રસન્ન હોય તેને સ્વસ્થ કહેવામાં આવે છે.
- વાત, પિત્ત અને કફ એ શરીરના ત્રણ દોષ કહેવાય છે. શરીરમાં કોઈપણ રોગ થવા માટે આ ત્રણ દોષ જવાબદાર હોય છે. આમાંથી કોઈપણ દોષની વધ-ઘટ જુદા જુદા

રોગ થવા માટે જવાબદાર બને છે. આ ત્રણેય દોષની સામ્યાવસ્થા હોય તો શરીર સ્વસ્થ રહે છે. જઠરાગ્નિ ખોરાકને પચાવે છે. આ જઠરાગ્નિ મંદ થતાં શરીરમાં આહારનું યોગ્ય રીતે પાચન થતું નથી અને આમની ઉત્પતિ થાય છે. જે અનેક રોગોનું કારણ બને છે. શરીરમાં રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર એમ સાત ધાતુઓ હોય છે. આ સાતેય ધાતુઓ સમ પ્રમાણમાં હોય તો સ્વાસ્થ્ય બની રહે છે. પુરીષ, મૂત્ર અને સ્વેદ એ ત્રણ મળ છે. શરીરમાંથી બહાર નીકળવાની તેની ક્રિયામાં અવરોધ થતાં વિવિધ રોગો થાય છે. તેની ક્રિયા સમાન હોય તો સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે. આ ઉપરાંત આત્મા, ઈન્દ્રિય અને મન પણ પ્રસન્ન હોવાં એ સ્વસ્થ વ્યક્તિ માટે જરૂરી બાબત છે.

1.4 યૌગિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું?

યોગની પરંપરાગત પરિભાષા

- **શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં યોગની પરિભાષા**

ઉપનિષદોના સારરૂપ માનવામાં આવતી ભગવદ્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ અને અર્જુનનો જ્ઞાનપ્રદ સંવાદ છે. જેમાં શ્રીકૃષ્ણ સાંખ્યયોગ, કર્મયોગ અને ભક્તિયોગની વાત કરે છે. ગીતામાં વિવિધ સ્થાનોએ યોગની પરિભાષા પણ મળે છે.

(1) योग: कर्मसु कौशलम् ।। 2.50 ।।

કર્મમાં કુશળતા એટલે કે યોગ. મનુષ્ય સંસારીક કર્મો કુશળતાપૂર્વક કરી સફળતા મેળવે તેને ભૌતિક સુખ કહેવાય. પરંતુ મનુષ્ય જે કોઈ કર્મ નિસ્પૃહ ભાવથી કરે, તેને યોગ કહેવાય. અર્થાત્ સુકર્મનું સારૂ ફળ કે દુષ્કર્મનું અનિષ્ટ ફળના કર્મ બંધનમાં બંધાયા વગર સહજ ભાવથી શ્રીકૃષ્ણમાં મન રાખી કર્મ કરે તેને કર્મનું કૌશલ કહેવાય.

(2) समत्वं योग उच्यते ।।2.48 ।।

મનુષ્ય કોઈપણ અવસ્થામાં સુખદુઃખ, શત્રુમિત્ર, પાપ-પુણ્ય વગેરેમાં હરહમેંશા સમભાવ રાખી જીવન સંતુલિત કરીને જીવે તે જ યોગ છે. ગમે તે પરિસ્થતિ મન-બુદ્ધિ સ્થિર રાખી સંતુલન અનુભવ કરે એટલે કે સ્થિતપ્રજ્ઞ બને. કોઈ પણ પરિસ્થિતિ જેવી કે, લાભ-અલાભ, જય-પરાજય, સફળતા-નિષ્ફળતા વગેરેમાં સમભાવે દૃષ્ટિ રાખીને મન-બુદ્ધિને સ્થિર રાખવાની ક્રિયા યોગ છે.

- **વેદ અને ઉપનિષદની દૃષ્ટિએ સ્વાસ્થયની પરિભાષા**

“સ્વ” નો પરિચય કરવો. પોતે જ પોતાને ઓળખવાની ક્રિયા. ‘હું મન, શરીર, બુદ્ધિ છું’ તેમ માની જીવન જીવવાથી સુખ દુઃખ અનુભવ થાય છે. હું પોતે “સ્વ” શરીરથી પર (ઉપર) થઈને આત્મા છુ. જે આત્મા અવિનાશી સર્વવ્યાપી, સચ્ચીદાનંદ રૂપ છે. તેને સમજવું અને અનુભવ કરવો તેને યોગ કહે છે.

- **યોગ એ ચેતનાના ક્રમિક વિકાસની પ્રક્રિયા છે.**

આજે જે સત્ય લાગે, ઈષ્ટ લાગે તે થોડા સમય બાદ ભ્રમ માનવા લાગીએ. તેના આપણને અનિષ્ટ થવાનો ભય થાય તે જ અજ્ઞાન. અંધકારમાં દોરડાને સર્પ માનીને ભય પામીએ છીએ. પરંતુ નજીક જઈ પ્રકાશ આવતા તે દોરડું છે તેવી ખબર પડે ત્યારે ભય દૂર થાય છે. તેમાં જે દેખાય છે, જે અનુભવાય છે, જે જાણીએ છીએ તે કેટલું સત્ય, યોગ્ય, ઈષ્ટ છે તેના માટે બુદ્ધિની નિર્ણય શક્તિમાં પરિપૂર્ણતા લાવવી પડે. જયારે સૂક્ષ્મ ચેતનાનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય ત્યારે જ્ઞાન અનુભવાય છે. તેને પ્રાપ્ત કરીને મોક્ષ, પરમપદ, અંતિમ ધ્યેય સુધી જવાય.

- **યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ : योगश्चित्तवृत्ति निरोध: । (1.2 -યોગસૂત્ર)**

ચિત્તવૃતિઓ દ્વારા ઈચ્છા પ્રગટ થાય છે, તે ઈચ્છાના આધાર પ્રમાણે મન ઇન્દ્રિયોને આજ્ઞા આપે છે. ત્યારબાદ સારું નરસું કાર્ય થાય છે. જે કર્મ થાય તેના આધારે ફળ મળે. અનિષ્ટ વિચાર, વિષય ભોગવવાની ચિત્તવૃર્તિનુ નિયંત્રણ કરવું જરૂરી છે. ચિત્તવૃતિને અટકાવવાનું કાર્ય યોગ દ્વારા થાય છે. ચિત્તવૃત્તિ પર કાબૂ આવે છે. ચિત્તવૃતિ પર કાબૂ મેળવવા માટે નિરંતર યોગાભ્યાસ આવશ્યક છે.

- **યોગ એ આત્મશુદ્ધિનું સાધન છે.**

મનુષ્ય શરીરનું સ્નાનાદિથી શુદ્ધિકરણ કરી શકાય, પરંતુ અભ્યંતર શરીર માટે વિશેષકર્મ કરીને, ચિકિત્સા કરીને, શુદ્ધિકરણ કરવું પડે છે.

જયારે મનમાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરે માનસિક દોષો (અશુદ્ધિઓ) ઉદ્ભવે છે ત્યારે તેને યોગના યમ,નિયમ, પ્રાણાયામ વગેરે ક્રિયા કર્મોથી દૂર કરી શકાય છે. નકારાત્મક અને અનિષ્ટ વિચારો- ભાવોને દૂર કરીને શુદ્ધ- સારા ભાવો- વિચારોનો અનુભવ યોગની શુદ્ધિકરણ વગેરે પ્રક્રિયાથી જ શક્ય બને છે. વ્યક્તિત્વના સંપૂર્ણ વિકાસ માટે હકારાત્મક વિચારધારા અનુભવવા ખૂબ જ જરૂરી છે. આ કાર્ય વિજ્ઞાનનું સંશોધન ન કરી શકે. યોગાભ્યાસથી શક્ય બને છે.

યોગ અનુસાર મનોશારીરિક સ્વાસ્થ્ય

શરીરમાં વિવિધ પ્રકારના અવયવો એકબીજાના સંકલનથી કાર્ય કરે છે અને વ્યવસ્થિત સંયોગ કરે છે ત્યારે મનુષ્ય શારીરિક રીતે સ્વસ્થ હોય છે. પરંતુ,

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलःक्रियाः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ: इति अभिधीयते ।

આ સૂત્રમાં પૂર્ણ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે. તે મુજબ શરીરની સાથે મન, ઇન્દ્રિય તથા આત્મા સંકલિત હોય ત્યારે મનુષ્ય માનસિક રીતે સ્વસ્થ છે તેમ કહેવાય. આમ, માત્ર બાહ્ય વર્તનનાં આધારે સ્વાસ્થ્યનો અર્થ ન લેતાં આંતરિક વર્તન પર ભાર મુકવો જોઈએ.

યોગની દૃષ્ટિએ મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર આ ત્રણેયનું સંપૂર્ણ સંકલન થાય ત્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય. તેથી જ કહ્યું છે જયાં વિજ્ઞાન અટકે છે ત્યાંથી યોગ શરૂ થાય છે.

શરીરની બધી જ દેહ ધાર્મિક ક્રિયાઓ અંતઃસ્ત્રાવોથી કાર્યરત રહે છે.અંતઃસ્ત્રાવો જુદી જુદી ગ્રંથિઓમાંથી આવીને લોહીમાં ભળે છે. તે બધી ગ્રંથિઓનું નિયમન પીચ્યુટરી ગ્રંથિ કરે છે, અને તેનું નિયંત્રણ મગજ કરે છે. મગજ ઉપર કોનું નિયંત્રણ છે? જાણતા નથી. પરંતુ અનુભવીએ છીએ. મગજ સારી રીતે યોગ્ય માર્ગે કાર્ય કરવા માટે મન-બુદ્ધિનું શુદ્ધિકરણ જરૂરી તેના માટે યોગાભ્યાસ ઉપયોગી છે.

આમ સારા અને સાચા ગુરૂના માર્ગદર્શન અનુભવથી યોગાભ્યાસ કરીને પોતાના વ્યક્તિત્વનું સંપૂર્ણ સંતુલન કરી શકાય છે.

1.5 યૌગિક સારવારનો સિદ્ધાંત

યૌગિક - યોગ દ્વારા

સારવાર - સારવાર, ચિકિત્સા, ઉપચાર, Treatment

સિદ્ધાંત – Principlcs, Rules, નિયમ

કોઈપણ સારવાર પદ્ધતિ હોય તેના અમુક સિદ્ધાંત હોય, અમુક ચોક્કસ નિયમ હોય તેના આધારે તે નિયમોને અપનાવીને જ ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે.

દા.ત. એલોપેથીમાં

- કોઈપણ દવાનો ડોઝ પ્રમાણસર જ હોય છે.
- ડોઝ પૂરો કરવો, અધુરો ન છોડવો, અધુરો છોડવાથી રોગ વધારે વકરે છે.

- હોમિયોપેથીમાં "Similia Similibus Curenture" એટલે કે "ઝેરનું મારણ ઝેર" સિદ્ધાંત પર કામ કરે છે.

યૌગિક સારવારના સિદ્ધાંતો

1) સામુહિક ચિકિત્સાનો સિદ્ધાંત

પાંચેય કોશનો જે સમૂહ છે તેને ધ્યાનમાં રાખીને ચિકિત્સા કરવી. પાંચેય સ્તરમાંથી ગમે તે કોઈ સ્તરમાં તકલીફ હોય તે છતાં બધાં સ્તરને ધ્યાનમાં રાખીને ચિકિત્સા કરવી.

દરેક સ્તરની એકબીજા પર ઊંડી અસર છે. બધાં એકબીજા સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલા છે. આથી, બધાં સ્તરને ધ્યાનમાં રાખવું. જો આવું કોઈ ના કરે તો તે યોગી ચિકિત્સામાં નિષ્ફળ જઈ શકે છે.

2) શારીરિક તપાસનો સિદ્ધાંત

જે વ્યક્તિ યોગ દ્વારા ચિકિત્સા લેવા માંગતો હોય તેના શારીરિક સ્તરને ધ્યાનમાં રાખીને ચિકિત્સા આપવી. દર્દીના શરીરમાં કયાં તકલીફ છે તેનો વિચાર કરવો. ઘણીવાર દર્દી બધેથી કંટાળીને આવે છે. અને ત્યારે તેની ચિકિત્સા કરતાં પહેલાં શું કરવું? તેના કરતાં કઈ તકલીફમાં શું નાં કરવું જોઈએ. તેનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ.

યૌગિક ક્રિયાઓ કે આસનો કરાવતી વખતે કોઈ શારીરિક તકલીફ વધતી નથી તે જાણવા માટે શારીરિક તપાસ જરૂરી છે. આ સિવાય તેને અગાઉ કઈ-કઈ દવાઓ લીધી છે? તેના શું પરિણામ છે? તે પણ જાણ્યા પછી સારવાર ચાલુ કરવી.

3) માનસિક દૃષ્ટિકોણ જાણવાનો સિદ્ધાંત(મનોવલણ તપાસનો સિદ્ધાંત)

શરીરની સાથે મનને પણ તપાસવું જોઈએ. તેનું મનોવલણ, તેનો Approch બધું જોઈ લેવું જોઈએ. ઘણીવાર દર્દી પોતે મરજીથી નાં આવ્યો હોય પરંતુ કોઈએ તેને પરાણે મોકલ્યો હોય તો તે વ્યક્તિ સારવારમાં સહકાર આપતી નથી અને જોઈએ તેવી સફળતા મળતી નથી, તેનું મનોવલણ જાણ્યા પછી સારવાર ચાલુ કરવી.

4) સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ જવાનો સિદ્ધાંત

સૌ પ્રથમ શરીરથી જાણવું પછી ધીમે-ધામે બીજા સ્તરને સમજવું.

દા.ત. કોઈ વ્યક્તિને માનસિક તકલીફ છે. અર્થાત તેના મનોમય કોશમાં અસંતુલન છે. પણ તે સ્તરની સીધી સારવાર ન કરતાં પ્રથમ અન્નમયકોશ પછી પ્રાણમય કોશ અને ત્યારબાદ જ મનોમય કોશની સારવાર કરવાથી તે દર્દીને અસર થાય છે.

5) સરળતાથી જટિલ તરફ જવાનો સિદ્ધાંત

જો વ્યક્તિ સૌ પ્રથમ આવે તો તે મનમાં સ્વીકારી શકે અને તેનાથી થઈ શકે તેવી રીતે સરળ આસન કરાવવા. દા.ત. મધુપ્રમેહનો દર્દી છે તેના માટે અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન અને વક્રાસનનો અભ્યાસ જરૂરી છે. પરંતુ તેને શરૂઆત સરળ આસનથી કરાવવી જોઈએ.

6) સ્થૂળ અભ્યાસની તુલનામાં સૂક્ષ્મ અભ્યાસની અસર

આને સમજવું હોય તો, શરીરના સૂક્ષ્મ સ્તરમાં અસંકલન હોય તો તે વ્યક્તિના પાંચેય સ્તરને અસંકલિત કરે છે.

યોગ ચિકિત્સામાં હંમેશા સૂક્ષ્મ અભ્યાસની અસર સ્થૂળ અભ્યાસની તુલનામાં ઉંડાણપૂર્વક થાય છે અને લાંબા સમયની હોય છે.

જેમકે, આસન કરતાં પ્રાણાયામ અને પ્રાણાયામ કરતાં ધ્યાનમાં જતા સૂક્ષ્મતા વધતાં સંકલનની તીવ્રતા વધુ હોવાથી તાજગી લાગે અને તે લાંબો સમય સુધી રહે છે. સૂક્ષ્મતા વધતાં તાકાત વધે છે.

દા.ત. - નેનોટેકનોલોજી : સ્ટેમસેલ -એટમબોમ્બ કરતાં પરમાણુંબોમ્બની તાકાત વધુ હોય છે.

7) ખોરાકનો સિદ્ધાંત

યૌગિક ચિકિત્સામાં ક્રિયાઓ, આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન વિગેરે કરાવવાની સાથે ખોરાકનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

1. રોગીને સુપાચ્ય એટલેકે, સહેલાઈથી પચી જાય તેવો ખોરાક આપવો.
2. રોગીને જયારે કકડીને એટલેકે ખૂબ ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખોરાક ખાવો જોઈએ.
3. રોગીને અનુકૂળ આવે તેટલી જ માત્રામાં ખોરાક આપવો જોઈએ.

4. રોગીને પ્રવાહી ખોરાક વધુ આપવો અનુકૂળ હોય તો ગાયનું દૂધ પ્રમાણસર આપવું.
5. ખોરાકની સ્વચ્છતાં પર પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ.
6. રોગીએ હંમેશા તાજો અને પક્વ ખોરાક જ લેવો જોઈએ.
7. રોગીએ ક્યારેય વિરુદ્ધ આહાર ન લેવો જોઈએ.
   દા.ત. દૂધ સાથે ફળ તથા ખાટી વસ્તુ, દૂધ સાથે મીઠું
8. રોગીને પ્રકૃતિ અનુસાર તેને જે માફક આવે તે જ ખોરાક આપવો.
   દા.ત. કોઈ દર્દીને તાજી મોળી છાશ આપવી જરૂરી છે. પરંતુ તેની પ્રકૃતિ અનુસાર તેને છાશ આપવાથી તકલીફ થાય, આથી તેને છાશ ન આપવી.
9. કોઈપણ દર્દીને તેને અનુકૂળ આવે તેવો હોય છતાંય તેને અરુચિ થાય તેવો ખોરાક ન આપવો.

   દા.ત. અમુક રોગમાં ગૌમૂત્ર બહુ જ અસરકારક છે. પણ દર્દીને સુગ આવતી હોય, તો તે લેતા તેનું મન દુભાય, આથી તેવું નાં કરવું.
10. આજકાલ લોકો ઘરે R.O. Plant વસાવે છે. પરંતુ તેમાં વિટામિન-બી-૧૨ હોતું નથી. બી-૧૨ મેળવવાનો કુદરતી સ્રોત ખાસ કરીને વરસાદનું પાણી છે. તે સિવાય ફણગાવેલાં ધાન્યો તથા બીજમાંથી થોડા અંશે મળે છે પણ તેના જરૂરિયાતના પ્રમાણમાં પૂરું પડે તેમ નથી. તો દર્દીને તે તરફ જાગૃત કરવાં.
11. ક્યારેય રોગીને ડબ્બાબંધ ખોરાક, જંક ફૂડ, વેગેરે ન આપવું.
12. રોગીએ ખોરાકમાં હંમેશા રેસાવાળા પદાર્થો વધારે લેવા જોઈએ.
13. કોઈપણ પ્રકારની કૃત્રિમ મીઠાશ ખોરાકમાં હોવી જોઈએ નહિ. એવા કેમિકલ્સ જે શરીરમાં જઈને કોઈ આડ અસર કરે અને કેમિકલ્સને શરીરમાં દાખલ થવામાં પેક ફૂડ ખૂબ મદદ કરે છે આથી, તેવો ખોરાક ન લેવો જોઈએ. દા.ત. સેકરીન, સુગર-ફ્રી, બધાં જ પેકીંગ વાળા ખોરાક, વગેરે...

8) દવાના સિદ્ધાંત

1) જો સારવાર માટે આવેલ કોઇપણ વ્યક્તિ પહેલેથી કોઈ દવા લઈ રહેલ છે, તો તે દવાઓ બંધ કરાવવી નહિ. યોગનો અભ્યાસ કરતાં-કરતાં આગળ વધે, તો તેના ડૉક્ટરને બતાવી લક્ષણો પ્રમાણે જે દવા ચાલુ રાખવા જેવી લાગે, તે ચાલુ રાખવી અને બીજી જે બંધ કરાવે તે બંધ કરવી.

2) કોઇપણ દવા અચાનક બંધ કરવી નહિ. કોઈ વ્યક્તિને સારું લાગે અને યોગ અભ્યાસ કરતાં-કરતાં એકદમ સારું લાગે અને યોગ અભ્યાસ કરતાં-કરતાં એકદમ સરસ થઈ જાય, તો પણ તેને અચાનક દવા બંધ ન કરવી. આવું કરવાથી બીજા રોગ અથવા લક્ષણો ઉત્પન્ન થઈ શકે છે.

9) શરીરની મળશુદ્ધિનો સિદ્ધાંત

એ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે કે રોગીના શરીરમાં જે કાઈ કચરો ભેગો થાય છે તેનો નિકાલ યોગ્ય રીતે થવો જોઈએ. આથી જ શરીર જો મળથી શુદ્ધ થાય, તો જ યોગનો અભ્યાસ વધારેમાં વધારે કરી શકાય અને તો જ ચિકિત્સા વ્યવસ્થિત રીતે થાય છે. દા.ત. માટીવાળા પાત્રમાં બાસુંદી ભરવી.

10) પોષણનો સિદ્ધાંત

યોગમાર્ગમાં આગળ વધવાવળી વ્યક્તિ હોય પરંતુ જો પોષણ શરીરને મળે તેવો ખોરાક ન લેતો હોય તો યોગમાર્ગમાં આગળ વધી ના શકે.

આથી જ, જયારે યોગ ચિકિત્સા અંતર્ગત વ્યક્તિની ચિકિત્સા ચાલતી હોય ત્યારે તેને પૂરતું પોષણ મળી રહે છે કે નહિ તેનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. કારણકે અપૂરતા પોષણથી પણ રોગ વધી શકે છે.

11) પાણીનો સિદ્ધાંત

રોગીને પાણી ઉકાળેલું અને યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવું જરૂરી છે. દા.ત. મંદાગ્નિવાળાને વધારે પડતું પાણી આપવાથી અપાચનની સમસ્યા ઉદ્ભવે છે.

12) આરામનો સિદ્ધાંત

યોગચિકિત્સા દ્વારા જો કોઈ વ્યક્તિની ચિકિત્સા ચાલતી હોય તેને પુરતો આરામ લેવો જોઈએ.

વિશેષ નોંધ

યોગચિકિત્સામાં એ ધ્યાન રાખવું કે યોગ ચિકિત્સા એ તીવ્ર (acute) રોગ માટે નથી. દા.ત. કોઈ વ્યક્તિને હાર્ટએટેક આવે ત્યારે તેને પહેલાં ઍલોપેથી દ્વારા તાત્કાલિક સારવાર (Emergency treatment) જ આપવી પડે. તેમાંથી સાજા થયા બાદ તેને પૂરક ચિકિત્સારૂપે યોગ ચિકિત્સા કરાવાય. જેથી તેને ફરીથી હાર્ટએટેક આવવાની સંભાવના ન રહે. આજકાલ બાયપાસ સર્જરી પછી હોસ્પિટલમાંથી જ યોગચિકિત્સા અપાય છે અને તેના ઘણા સારા પરિણામો જોવા મળે છે.

આમ, ઉપર બતાવેલ યૌગિક સારવારના સિદ્ધાંતોને સમજી, તેને અનુસરીને, તેનું પાલન કરવાથી સારા પરિણામ મેળવી શકાય છે. એટલે કે યોગ ચિકિત્સામાં સફળતા મળે છે.

13) હકારાત્મક વલણનો સિદ્ધાંત

યોગ ચિકિત્સાના માર્ગમાં આગળ વધતી વ્યક્તિએ હકારાત્મક વલણ રાખવું જરૂરી છે. તથા યોગચિકિત્સાની પદ્ધતિ પર વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ. જેથી ચિકિત્સાથી સારવાર સારી રીતે થઈ શકે. અને ચિકિત્સાનો ફાયદો ચિકિત્સકની સાથે-સાથે રોગીને પણ મળી શકે.

1.6 ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ

1. યુનાની :

પરિચય :

ભારતમાં યુનાની ઔષધિય સારવાર પદ્ધતિનો દીર્ઘ અને પ્રભાવી રેકોર્ડ રહ્યો છે. આરબો અને પર્શિયનો દ્વારા લગભગ 11મી સદીની આસપાસ આ પદ્ધતિની ઓળખ ભારતમાં કરાવવામાં આવી હતી. આજે આગળ પડતા દેશોમાંનો ભારત એક એવો દેશ છે. જે હજી સુધી યુનાની ઔષધીય સારવાર પદ્ધતિ સાથે સંબંધ ધરાવે છે ભારતમાં સૌથી વધારે યુનાની પદ્ધતિના શિક્ષણ, સંશોધન અને આરોગ્ય સારવાર આપતી સંસ્થાઓ છે.

આ પદ્ધતિ જેવું નામ સૂચવે છે તેમ આ પદ્ધતિ મુળ ગ્રીસ દેશમાંથી આવી. યુનાની પદ્ધતિનો પાયો પ્રાચીન ગ્રીસનાં ચિકિત્સક હિપોક્રેટસ દ્વારા નાખવામાં આવ્યો.

યુનાની ઔષધિય અને વૈદ્યકીય સારવાર પદ્ધતિનો ઉપયોગ આરબો દ્વારા કરાવવામાં આવ્યો અને તરત જ તેના મજબૂત મૂળિયા પણ નાંખવામાં આવ્યાં. દિલ્હીના સુલતાન દ્વારા યુનાની પદ્ધતિના નિષ્ણાતોને આશ્રય અને ઉત્તેજન આપવામાં આવ્યું તેમજ તેઓના કેટલાંકની તેમના રાજ્યમાં અને દરબારમાં ડોક્ટર તરીકે નિમણૂંક પણ કરવામાં આવી.

ભારતમાં અંગ્રેજ શાસનકાળ દરમિયાન આ પ્રણાલીને ગંભીરપણે પીછેહઠ થઈ. આ દરમિયાન ઍલોપેથીક પદ્ધતિને શરૂ કરવામાં આવી અને તેનો પાયો નંખાયો. આના કારણે યુનાની પદ્ધતિને લગતા શિક્ષણ, સંશોધન અને અભ્યાસનો વિકાસ ધીમો પડી ગયો. આમ, બે સદી સુધી તમામ યુનાની પદ્ધતિ સહિતની તમામ પરંપરાગત ચિકિત્સા પ્રણાલીને સંપૂર્ણપણે અવગણવામાં આવી. રાજ્ય તરફથી આવી પદ્ધતિઓનો નિષ્ણાંતોને અપાતો આશ્રય પાછો ખેચવામાં આવી લીધો હોવા છતાં તેને વધુ નુકસાન ન થયું, કારણ કે લોકોને આમાં ખૂબ વિશ્વાસ હતો. આથી આના નિષ્ણાંતોએ તેનો અભ્યાસ કરવાનો ચાલુ રાખ્યો હતો. ખાસ કરીને દિલ્હીના શરીફી પરિવાર, લખનૌના અઝીઝી પરિવાર અને હૈદ્રાબાદના તમામ નિઝામ પરિવારના પ્રયોસોથી યુનાની ચિકિત્સા પદ્ધતિ અંગ્રેજ શાસનકાળમાં ટકી રહી.

આઝાદી પછી યુનાની સહિતની અન્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓને રાષ્ટ્રીય સરકાર અને તેની જનતાના આશ્રય અને ઉત્તેજન દ્વારા ફરીથી તેના મૂલ્ય અને પ્રતિષ્ઠા વધી ગયા. ભારત સરકારે આ પદ્ધતિનાં સર્વાંગી વિકાસ માટે કેટલાંક પગલા લીધાં. સરકારે આ પદ્ધતિને લગતા શિક્ષણ અને તાલીમને નિયંત્રિત-નિયમિત કરવા અને તેને ઉત્તેજન આપવા માટેના કેટલાંક કાયદાઓ પસાર કર્યા. તેણે સંશોધનાત્મક સંસ્થાઓ પરીક્ષણ માટેની લેબોરેટરીઓ અને તેને લગતી દવાઓનો પ્રમાણિત કરવાના તેમજ તેના અભ્યાસને લગતાં કેટલાંક ધોરણો નક્કી કર્યાં. આજે યુનાની ચિકિત્સા પદ્ધતિ તેના પ્રમાણિત ચિકિત્સકો, ચિકિત્સાલયો તેમજ શૈક્ષણિક અને સંશોધન સંસ્થાઓ દ્વારા રાષ્ટ્રની આરોગ્ય સારવાર આપતી પદ્ધતિનો સંકલિત ભાગ બની ગઈ છે.

યુનાની પદ્ધતિના સિદ્ધાંતોઃ

યુનાની ચિકિત્સા પદ્ધતિની પાયાની થીયરી હીપોક્રેટ્સની પ્રખ્યાત ચાર શરીરના મુખ્ય રસો આધારીત થીયરી છે. તેઓ શરીરના ચાર મુખ્ય રસો- જેવા કે લોહી, કફ, પીંળુ પિત્ત અને કાળુ પિત્ત હાજરીની પૂર્વધારણા કરે છે.

એવું માનવામાં આવે છે કે માનવ શરીર નીચે જણાવ્યા મુજબના સાત ઘટકોનું બનેલું છેઃ

- આર્કન્સ (તત્વો)
- મિઝાજ (સ્વભાવ/પ્રવૃતિ)
- અખલત (રસ/ધાતુઓ)
- આઝા (અંગો)
- અર્વાહ (પ્રાણ)
- કુવા (બુધ્ધિ, માનસિક શક્તિ)
- અફ્ફાલ (કાર્ય)

2. હોમિયોપેથી

પરિચય :

- હોમિયોપેથી એ બિનહાનિકારક અને સરળ ઉપચાર પદ્ધતિ છે. જે "Similia Similibus Curenture" એટલે કે ''ઝેરનું મારણ ઝેર'' સિદ્ધાંત પર કામ કરે છે. આ પદ્ધતિમાં લગભગ દરેક રોગની દવા છે. અને જે હઠીલા રોગો છે. તેના તમામ લક્ષણોમાં હોમિયોપેથીક દવાથી રાહત મેળવી શકાય છે.
- હોમિયોપેથી એવી સારવાર પદ્ધતિ છે, જે માને છે કે શરીરની સ્વયં સ્વસ્થ રહેવાની શક્તિ છે અને હોમિયોપેથીક દવાઓ આ શક્તિને ઉત્તેજિત કરે છે, તેનાથી શરીર સ્વસ્થ બને છે.

હોમિયોપેથી એટલે શું?

- હોમિયોપેથી એક આગવી ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. હોમિયોપેથી શબ્દ એ હોમીયોસ અને પેથોસ મળીને બને છે. હોમિયોસ એટલે સિમિલર (તેના જેવો) પેથોસ એટલે રોગ. તેના જેવો રોગ પેદા કરી, રોગ મટાડવાનું શાસ્ત્ર. હોમિયોપેથીની શોધ ઈ.સ. 1796માં ડૉ.સેમ્યુઅલ હેનિમાન (એમ.ડી.) એ જર્મનીમાં કરેલ.
- મોર્ડન મેડીસીન (હાલનું ચિકિત્સા વિજ્ઞાન) એટલે ઍલોપેથી. Allos (Opposite) = વિરુદ્ધ, Pathos- પેથોસ= રોગ.ઃ વિરુદ્ધ રોગ પેદા કરવાનું વિજ્ઞાન
- હોમિયોપેથી રોગ થવાનું કારણ ડીસ્ટર્બ હાર્મની, ડીસ્ટર્બ વાઈટલ ફોર્સ, ડીસ્ટર્બ રોગપ્રતિકારક શક્તિ (Immunity) અને મનને જવાબદાર માને છે. હોમિયોપેથી રોગ માટે જીવાણું કે વાયરસને જવાબદાર માનતું નથી.

હોમિયોપેથી કઈ રીતે કામ કરે છે?

- હોમિયોપેથી માને છે કે કોઈપણ વસ્તુ જે સામાન્ય તંદુરસ્ત શરીરમાં લક્ષણો પેદા કરી શકે એ વસ્તુનો ખૂબ જ નાનો ડોઝ (ઓછી માત્રા)માં આપવામાં આવે તો, તે

લક્ષણોને સ્વસ્થ પણ કરી શકે. અર્થાત્ ''ઝેરનું મારણ ઝેર'' અને શરીરની સ્વયં સ્વસ્થ રહેવાની શક્તિને ઉત્તેજિત કરવી અને સ્વસ્થતા મેળવવી.

- ઉદાહરણ તરીકે લાલ ડુંગળીથી આંખોમાં પાણી આવી જાય છે, તો તેનો ઉપયોગ શરીરની કોઈપણ પ્રકારની ઍલર્જી મટાડવામાં થાય છે.
- હોમિયોપેથી તેમની દવાના મુખ્ય તત્ત્વને પાણી અથવા આલ્કોહોલ નાંખીને નબળી બનાવે છે, પછી તે મિશ્રણ હલાવે છે (Shake કરે છે) જેને, "Potentization" કહેવાય છે. હોમિયોપેથી માને છે, કે આમ કરવાથી તેમાં રહેલી ઔષધિય શક્તિ વધુ ખીલે છે. જેટલી ઓછી પોટેન્સી તેટલી શક્તિશાળી દવા, હવે આ દવા નાની સફેદ ગોળી, ટેબ્લેટ, પ્રવાહી, ક્રીમ તથા જેલ સ્વરૂપે પણ મળે છે.

હોમિયોપેથીની શોધ

- હોમિયોપેથીનું મૂળ મળે છે જર્મન ડૉ.સેમ્યુઅલ હેનેમાનના લખાણોમાં, એમના શિક્ષણમાં, એમની શોધમાં.
- તેથી ડૉ. સેમ્યુઅલ હેનેમાનને હોમિયોપેથીના પિતા પણ કહેવાય છે. તેમનો જન્મ ઈસ.1755, 10th April માં થયો હતો. ઈસ.1755 માં તેઓ ડૉકટર તરીકે બહાર પડ્યા હતા. અને તેમની મેડિકલ પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી હતી. એમની ડૉકટરની પ્રેક્ટિસમાં રસાયણોના ઉપયોગ વાળી દવાઓથી તેમને સંતોષ ન થતાં એમણે આ પ્રેક્ટિસ છોડી. "William Cullen's Materia Medica" નામની તબીબ વિજ્ઞાનની ચોપડીને જર્મન ભાષામાં અનુવાદ કરવાનું કામ શરૂ કર્યું, તેના લખાણોમાં આવેલ "Tree bark" (cinchona) ની વાતથી તે ખૂબ પ્રભાવિત થયા. અને જાણ્યું કે મેલેરિયા તાવ સામે અકસીર દવા છે તેમને Tree bark એટલે કે ઝાડની છાલ લીઈ લીધી અને જોયું કે તેમનાં શરીરમાં મેલેરિયાના લક્ષણો પેદા થયા અને પછી તેમને સંશોધન આગળ ચલાવ્યું અને હોમિયોપેથીની શોધ થઈ મતલબ કે જે વસ્તુ લક્ષણો પેદા કરી શકે છે તે વસ્તુ ઓછી માત્રામાં આપવામાં આવે તો તે જ લક્ષણોની સારવાર પણ કરી શકે છે.

- **હોમિયોપેથીક દવાની બનાવટઃ**

હોમિયોપેથીક દવાની બનાવટ અત્યંત સૂક્ષ્મ કણોમાંથી થાય છે કે જે વનસ્પતિ, પ્રાણી અને જુદા જુદા ક્ષારોમાંથી લેવામાં આવે છે. તેને એટલી હદે પાણી અથવા આલ્કોહોલમાં સંપૂર્ણ એક રસ કરવામાં આવે છે કે મૂળતત્વનો થોડો અંશ પણ જોઈ શકતો નથી અને સાથે ઉમેરવામાં આવેલ આલ્કોહોલ એ મુખ્ય દવા બની જાય છે. તેને જોરથી ટપારવામાં આવે છે (Shake) જેનાથી એની ઔષધિય શક્તિ ખીલે છે.

હોમિયોપેથીક દવાની બનાવટના ખૂબ જ ટૂંકા શબ્દોમાં વર્ણવેલા પગથિયાઃ

૧. રો-મટીરીયલ (કાચા માલ) ની પસંદગી

- Plant Kingdom (વનસ્પતિ)

- Animal Kingdom (પ્રણીજન્ય)
- Minerals and Metal (ક્ષાર તથા ધાતુ)
- Nosode (ઝેરી અથવા સડી ગયેલા અંગોમાંથી)

2. Trituration: જો પસંદગીનો કાચો માલ મિશ્રણમાં ભળી શકે એમ ન હોય તો (સુકો) તેને Mortar & Pestal (ખલ અને દસ્તા) ઘૂંટી – ઘૂંટીને દવા તૈયાર કરાય છે તેમાં માધ્યમ તરીકે Lactose વપરાય છે.

3. પ્રવાહી પોટેન્સી (પાવર) ને dilution અને Succussion એટલે કે હલાવી અથવા વધુ જોર થી થપકારવાની રીત થી બનાવવામાં આવે છે.

4. સાદી સફેદ ગોળીઓ (જે Milk of Magnesia નામના સફેદ સ્વાદમાં ગળ્યા રસાયણમાંથી બનાવવામાં આવે છે આ ખાંડ નથી માત્ર સ્વાદ ગળ્યો છે.)

5. આ સફેદ ગોળીઓ પણ પ્રવાહી પાવર વાળી દવા નાખી હોમિયોપેથિક દવા દર્દી સુધી પહોચાડવામાં આવે છે.

6. કેટલીક કંપનીઓ આવી રીતે તૈયાર થયેલ દવાને સૂકી કરીને હવા ન જાય એવા પેકિંગમાં તૈયાર કરી બજાર સુધી પહોચાડે છે.

7. સૂકી દવામાં IX થી લઈ ૨૦૦ x સુધીની પોટેન્સી સામાન્ય રીતે વપરાય છે.

8. પ્રવાહી દવામાં સૌ પ્રથમ દવાનો જે અર્ક તૈયાર થાય છે તેને Q અથવા મધર ટીચર (Mother tincture) કહેવાય છે.

9. પ્રવાહી દવામાં ત્યારબાદ આગળ 6c થી લઈ 1000c, 10M, 50M, CM સુધીની પોટેન્સી વાપરવામાં આવે છે. 200 પોટેન્સી સૌથી સુરક્ષિત પોટેન્સી માનવામાં આવે છે.

10. આ દવાઓની બનાવટમાં distilled water અને Alcohol કે જે બનાવટની અંતમાં સંપૂર્ણ દવામાં રૂપાંતરિત થઈ જાય છે અને દવાનું મુખ્ય તત્વ આટલા જ સ્ત્રોતમાં દવા તૈયાર થઈ હોવાથી તે સંપૂર્ણ છે.

11. આ દવાઓની બનાવટમાં કોઈપણ પ્રકારનાં હાનિકારક કેમિકલનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી.

12. આ દવાઓ ઘણા લાંબા સમય સુધી તેમના ઔષધિય ગુણો જાળવી શકે છે. એટલે જ હોમિયોપેથીક દવાની બનાવટમાં Date of Expiry ખૂબજ લાંબા ગાળાની હોય છે.

13. આ રીતે આ દવાઓ સામાન્ય માણસોને પણ પરવડે એવી વ્યાજબી કિંમતે મળે છે અને કોઈપણ પ્રકારની આડઅસર વગર દર્દીને સ્વસ્થ કરે છે.

14. કોઈપણ તીવ્ર વાસવાળી વસ્તુ આ દવાના પાવરને નબળો પાડી શકે છે તેથી અત્તર, અગરબત્તી, લસણ, ડુંગળી જેવી વસ્તુઓની નજીકમાં આ દવાઓ ન મુકવી જોઈએ.

15. તીવ્ર સૂર્યપ્રકાશ દવાના પાવરને ઓછો કરી શકે છે માટે જ બધી ફાર્મસી કંપનીઓ પ્રવાહી દવા તથા સૂકી દવાઓ અંબર (બ્રાઉન) કલરની કાચની બોટલોમાં સંગ્રહ કરે છે.

હોમિયોપેથીના લાભાલાભ

1) દવા લેવી સરળ છે.

2) દવા અત્યંત ઝડપથી કામ કરે છે.

3) દવા ખૂબ જ સૂક્ષ્મ માત્રામાં હોવાથી સાઈડ ઈફેક્ટ કરતી નથી.

4) દવાઓ ગળી છે.

5) અનેક રોગો માટે એક અથવા વારાફરતી દવા આપી રોગ મટાડાય છે. બહુ જ દવાઓનું પ્રયોજન હોતું નથી.

6) દવાઓથી રોગ અટકાવી શકાય છે. કોલેરા, ટાઈફોઈડ, ઓરી અછબડા, સ્વાઈન ફ્લુ, ડેન્ગ્યુ, બર્ડ ફ્લુ વિગેરે.

7) દવાઓથી સર્જરી ટાળી શકાય છે. દા.ત.કાકડા, એપેન્ડિક્સ, હરસ મસા, ગર્ભાશયનું ઓપરેશન, હ્રદયરોગ (બાયપાસ) પથરી વિગેરે દવાથી મટાડી શકાય છે.

8) ઓપરેશન પહેલા અને પછી હોમિયોપેથી દવાઓ આપી ઘણા સર્જીકલ કોમ્પલીકેશન ટાળી શકાય છે. કિમો થેરાપીનાં સાઈડ ઈફેક્ટ ઘટાડી શકાય છે.

9) ઘણી વખત ઈમરજન્સી કેસોમાં, રીપોર્ટની રાહ જોવાતી હોય ત્યારે, દર્દીના વિશિષ્ટ રોગનાં લક્ષણો ઉપરથી કરેલ નિદાન અને ચિકિત્સા વડે રોગને આગળ વધતો અટકાવી શકાય છે. દા.ત. હાર્ટએટેક, માથામાં ઈજા વગેરે.

હોમિયોપેથી- વ્યક્તિગત ચિકત્સાશાસ્ત્ર છે. હોમિયોપેથીમાં ખાસ કરી વ્યક્તિનાં તમામ પાસાની (શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક) સૂક્ષ્મ વિગતોના અભ્યાસ બાદ જ દવા આપવામાં આવે છે.

હોમિયોપેથી દવાઓ શેમાંથી બને છે:

- સામાન્ય રીતે આ દવાઓ 1) વનસ્પતિ 2) ક્ષારો 3) પ્રાણી 4) સૂર્યશક્તિ, મેગ્નેટ, ઈલેક્ટ્રીસીટી એનર્જીમાંથી દવા બને છે. 5) રોગના ટીસ્યુમાંથી દવા બને છે. 6) તંદુરસ્ત ગ્રંથિ.
- સામાન્ય રીતે હોમિયોપેથીમાં આશરે 5500 જેટલી દવાઓ છે. તેમાંથી રોજબરોજમાં 40 દવાઓ વપરાય છે.

3. આયુર્વેદ

આયુર્વેદનું પ્રયોજન

આચર્ય ચરકે આયુર્વેદના બે પ્રયોજન આપ્યા છે. સુશ્રુતે પણ એ જ બે પ્રયોજન આપ્યા છે.

1) રોગીની રોગ મુક્તિ   2) સ્વસ્થ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ

આયુના લક્ષણ

- શરીર, ઇન્દ્રિય, મન તથા આત્માના સંયોગને આયુ કહે છે.
- બાહ્યેન્દ્રીય અને અભ્યન્તરેન્દ્રિય બંનેને ગ્રહણ કર્યા છે.
- શ્વાસ લેવો, પલકારો, પ્રેરણા, ધારણા, ઇન્દ્રીયસંચાર જીવિત હોવાના લક્ષણ છે.

આયુના પર્યાય

1. ધારિ – જે શરીરને ધારણ કરે છે.

2. જીવિત – જે જીવનનું નિર્વાહણ કરે છે.

3. નિત્ય – જે પ્રતિક્ષણ ચાલુ રહે છે.

4. અનુબંધ – એક શરીરને છોડી બીજા શરીરને ધારણ કરવું.

આયુના ભેદ

આચાર્ય ચરકે સૂત્ર સ્થાનના પ્રથમ અધ્યાયમાં આયુના ચાર ભેદ દર્શાવ્યા છે.

(1) હિતઆયુ (પથ્ય)

પ્રાણીઓની ભલાઈ ઈચ્છાવાળો, ધનની ઈચ્છા ન કરનારો, સત્વવાળો, શાંતિ પ્રિય, વિદ્યાને જાણવાવાળો, સ્મરણશક્તિ યુક્ત પુરૂષની આયુને હિતાયુ કહે છે.

(2) અહિતાયુ (અપથ્ય)

હિતઆયુથી વિપરિત આયુ અહિતઆયુ કહે છે.

(3) સુખાયુ

જે મનુષ્ય શારીરિક-માનસિક રોગોથી આક્રાંત નથી. યુવાન, સમર્થ, બળ, વીર્ય, ધૈર્ય, પુરૂષાર્થ, પરાક્રમી પુરૂષને સુખાયુ કહે છે.

(4) દુ:ખાયુ

સુખાયુની ભિન્ન મનુષ્યની આયુ દુ:ખાયુ છે.

અષ્ટાંગ આયુર્વેદ

આયુર્વેદનાં મુખ્ય પ્રયોજનનોની પૂર્તિ માટે બ્રહ્માજીએ અષ્ટાંગ આયુર્વેદનો ઉપદેશ આપ્યો, જેના પ્રકાર નીચે મુજબ છે:

	ચરક	સુશ્રુત	વાગ્ભટ્ટ
1	કાય ચિકિત્સા	શલ્યતંત્ર	કાયચિકિત્સા
2	શાલ્કય	શાલકતંત્ર	ઉર્ધ્વૈંગ ચિકિત્સા
3	શલ્ય	કાય	શલ્ય ચિકિત્સા
4	વિષગર	કૌમારભૃત્ય	દષ્ટા ચિકિત્સા
5	ભૂતવિદ્યા	અગદતંત્ર	ગ્રહ ચિકિત્સા
6	કૌમારભૃત્ય	ભૂતવિદ્યા	કૌમારભૃત્ય
7	રસાયણ	રસાયણ	જરા ચિકિત્સા
8	વાજીકરણ	વાજીકરણ	વૃષ ચિકિત્સા

ચરક સંહિતામાં કાય ચિકિત્સાને પ્રાધાન્ય આપ્યું છે.

સુશ્રુત સંહિતામા શલ્ય ચિકિત્સાને પ્રાધાન્ય આપ્યું છે.

વાગ્ભટ્ટ- આઠેય અંગોને મહત્વ આપ્યું છે.

1. કાય ચિકિત્સા - આયુર્વેદનાં આઠ અંગોમાં કાય ચિકિત્સા શ્રેષ્ઠ છે. જેમાં સર્વ શરીર ગત રોગો જેવા કે જવર (તાવ) રક્તપિત્ત, શોષ, ઉન્માદ, કુષ્ઠ, પ્રમેહ, અતિસાર વગેરેના શમન માટેના ઉપાયો વર્ણવ્યા છે.

काय इति अग्नि चिकित्सा ।

2. શલ્ય સૂત્ર (સર્જરી) – આ અંગોમાં અનેક પ્રકરના તૃણ, કાષ્ઠ, પથ્થર, ધૂળના કણ, લોહ, મિટ્ટી, હડ્ડી, કેશ નખ, મૃતગર્ભ, દુષિતવ્રણ વગેરેને દૂર કરવાનું જ્ઞાન યંત્ર, શસ્ત્ર, ક્ષાર, અગ્નિકર્મનું જ્ઞાન તેમજ વ્રણોનો આમ વગેરેનું જ્ઞાન આપનાર શલ્યતંત્ર છે.

3. શાલક્ય તંત્ર (ઈદ્ન) – આ અંગોમાં જંત્ર (ગળા)નાં ઉર્ધ્વભાગમાં સ્થિત આંખ, કાન, નાક, મુખ, નાસિકા વગેરેમાં થવાવાળા રોગોની શાંતિ અને ઉપાયોનું વર્ણન કર્યું છે.

4. અગદ્તંત્ર – (toxicology and Jurisprudence) – સર્પ, કીટ, મકડી, ઉંદર વગેરેના કરડવાથી ઉત્પન્ન વિષ લક્ષણો તથા અનેક પ્રકારના સ્વાભાવિક કૃત્રિમ તેમજ સંયોજિત વિષથી ઉત્પન્ન થતાં વિકારોમાં પ્રશમનનું વર્ણન જે શાસ્ત્રમાં છે તે અગદ્તંત્ર કહેવાય છે.

5. ભૂતવિદ્યા – આયુર્વેદના જે અંગોમાં દેવ, દૈત્ય, ગંધર્વ, યક્ષ, રાક્ષસ, પિતૃ, પિશાચ, નાગ વગેરે ગ્રહોથી પીડીત ચિત્તવાળા રોગીઓની શાંતિ માટે શાંતિપાઠ બાલી પ્રદાન, હવનનું વર્ણન આ ગ્રંથમાં કરવામાં આવ્યું છે.

6. કૌમારભૃત્ય – આયુર્વેદના જે અંગમાં બાળકોને પોષણ, ધાત્રીના દૂધના સંશોધન, ઉપાય તેમજ દુષિત દુગ્ધપાન તેમજ ગ્રહોથી ઉત્પન્ન થતી વ્યધિઓની ચિકિત્સાનું વર્ણન છે.

7. રસાયન – શરીરની બધી જ સાત ધાતુઓનું પોષણ પાંચેય ઇન્દ્રિયોને બળ આપવાનું, જૂના-હઠીલા રોગોમાં શરીરને રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા પ્રદાન કરવાનું તેમજ અમુક વિશિષ્ટ કર્મો જેમ કે સ્મૃતિ, દૃષ્ટિબળ, ઉત્સાહ વગેરે વધારવાનું કામ રસાયણ દ્રવ્યો કરે છે. રસાયન દ્રવ્યો ‘‘વય સ્થાપન’’ એટલે કે અકાલજ વૃદ્ધાવસ્થાને ઘણા અંશે રોકી રાખવામાં ઉપયોગી થાય છે.

8. વાજીકરણ તંત્ર – અલ્પ, દુષ્ટ, ક્ષીણ તેમજ શુષ્ક વીર્યવાળા મનુષ્યના વીર્યની પુષ્ટિ, શોધન, વૃદ્ધિ તમજ ઉત્પત્તિ, સ્વસ્થ લોકોમાં મૈથુનને પદ્ધતિસર કરાવવું.

અષ્ટાંગ આયુર્વેદમાં ક્ષયચિકિત્સાનું પ્રાધાન્ય

- આયુર્વેદના આઠ અંગોમાં કાય ચિકિત્સા પ્રમુખ છે, કારણ કે તે ખૂબ વિસ્તૃત અને ગહન છે. તેમાં શરીરમાં થતી સમસ્ત વ્યાધિઓનો સમાવેશ થાય છે. (Internal Medicine)

કાય ચિકિત્સા અને I.M. (Internal Medicine)માં સામ્યઃ

- આયુર્વેદના મત મુજબ 13 પ્રકારના સ્રોતનું વર્ણન તેમજ સ્રોતની દૃષ્ટિ મુજબ વ્યાધિઓનું નામકરણ અને તેની ચિકિત્સાનું વર્ણન કાય ચિકિત્સામાં છે. શ્વાસરોગ, ગ્રહણી, અતિસાર, પ્રવાહિકા વગેરે.
- એવી જ રીતે આધુનિક મેડીસીન્સમાં જુદાં જુદાં તંત્રોની (System) દૃષ્ટિ પ્રમાણે વ્યાધિઓનું વર્ણન મળે છે. જેમ કે શ્વસનતંત્ર (Respiratory System)માં અસ્થમા, બ્રોકીયલ અસ્થમા (Bronchial Asthma), ન્યુમોનિયા, પાચનતંત્રમાં (Digestive System) ડાયરીયા, ડિસેન્ટ્રી વગેરે.
- બંને વિદ્યાઓમાં વર્ણનની દૃષ્ટિએ સામ્ય છે. પરંતુ ચિકિત્સા દૃષ્ટિએ આયુર્વેદમાં વિશિષ્ટતા છે. આધુનિક મેડીસીન્સમાં કોઈપણ રોગોની ચિકિત્સા વિભિન્ન

રોગીઓમાં એક જ પ્રકરની હોય છે. જયારે આયુર્વેદમાં ચિકિત્સા સિદ્ધાંતો મુજબ પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં દેશ, કાળ, પ્રકૃતિ, દોષ, અગ્નિ, બળ, ઋતુ તેમજ વયને ધ્યાનમાં રાખીને ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે.

આયુર્વેદના ચિકિત્સા સિદ્ધાંત –

ચિકિત્સાની દૃષ્ટિએ આયુર્વેદના સિદ્ધાંતો મહત્વપૂર્ણ છે. જે નીચે મુજબ છેઃ

1) तंत्रस्य प्रयोजनम् ।
स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम् ।
आतुरस्य विकारप्रशनम् च ॥

એટલેકે , સ્વસ્થ- શરીરના સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવું.

2) धातुसाम्यक्रिया ।

એટલેકે ધાતુઓની સામ્યતા અથવા ધાતુ સામ્ય રહેવી.

(7 ધાતુ – એટલે કે રક્ત, રસ, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, શુક્ર)

3) सर्वदासर्वभावनां सामान्य वृद्धिकारणम् ।

હંમેશા સર્વ ભાવ, સર્વ ક્રિયાઓમાં જે સમાન હોય તેની વૃદ્ધિ (સામાન્ય= સમાન)
એટલે કે, જે સામાન્ય છે તેનાથી તે જ વસ્તુ ઘટે છે. દા.ત; લોહી ઓછું હોય તો ચડાવવું, શરીર દુબળુ હોય તો દૂધ લેવું વગેરે.

4. ह्रासहेतु विशेषश्च ।

અલગ પ્રકાર/ક્રિયા કરવાથી ઘટાડો થાય. હ્રાસ થાય
જેમ કે, વિશેષ વસ્તુનું સેવન કરવું.
દા.ત.પિત્તનો રોગ હોય તો પિત્તશામક વસ્તુ લેવી.
ઉદ્‌વર્તન કરાવે તો કફ ઘટે. વિરેચનથી પિત્ત ઘટે.

5. समदोष हि प्रवृत्ती ॥

સમદોષ હોય તે શરીર પ્રકૃતિ
ત્રણ દોષ - કફ, પિત્ત, વાયુ
જે દોષો સામાન્ય (સામ્ય) અવસ્થામાં હોય તે પ્રકૃતિ અને વિષમ હોય તે વિકૃતિ.
માનસ દોષઃ સત્વ,રજ, તમસ્

6. धातुसाम्यम् अरोगता ॥

ધાતુ સામ્ય હોય તો રોગ થતો નથી. શરીર નિરોગી રહે છે.

7. समदोष समाग्निश्च समधातु मलक्रिया: ।
प्रस्न्नात्मेन्द्रिय मन: स्वस्थ इति अभिधीयते ॥

દોષો સમાન, અગ્નિ સમ, ધાતુ સમ, મળક્રિયા યોગ્ય રીતે હોય, પ્રસન્ન આત્મા, ઇન્દ્રિય, મન હોય, તેને સ્વસ્થ કહે છે.

ત્રિદોષ

दोषधातुमलमूल हि शरीरम् ।

दोषधातुमलमूलो हि देह: ।

दोषधातुमलमूल सदा देहस्य ॥

દોષ, ધાતુ અને મળ એ શરીરના મૂળ કારણ છે. જેના સંયોગથી મનુષ્યનું શરીર- દેહ બનેલ છે. જેમ અવિકૃત્ત કે સડેલ ન હોય એવું મૂળ વનસ્પતિની ઉત્પત્તિ અને વૃદ્ધિમાં કારણ છે અને વિકૃત્ત કે સડેલ મૂળ તેના નાશનું કારણ બને છે. તેવી જ રીતે અવિકૃત્ત-પ્રાકૃત્ત અવસ્થામાં રહેલ દોષ, ધાતુ અને મળ શરીરની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને વૃદ્ધિનું કારણ છે અને વિકૃત્ત કે વિષમ અથવા વૃક્ષ કે ક્ષીણ બને ત્યારે શરીરમાં રોગ અને વિનાશના કારણરૂપ બને છે. જેમ માટીનો ઘડો અને તંતુઓથી વસ્ત્ર બને છે, તેમ દોષ, ધાતુ અને મળથી મનુષ્યનું શરીર નિર્માણ થયેલ છે.

દોષ – दूषणात् दोषा: ।

- વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ દોષો છે. તેની શરીરની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને વિનાશના કારણ માનવામાં આવે છે. જયારે તે વિકૃત બને છે ત્યારે શરીરની ધાતુઓ, ઉપધાતુઓ અને મળોને દૂષિત કરે છે. માટે તેને દોષ કહેવામાં આવે છે.
- જયારે તે પ્રાકૃત અથવા સમાવસ્થામાં સ્થિત હોય છે ત્યારે શરીરને ધારણ કરતાં હોવાથી તેને ધાતુ કહે છે. અને જયારે શરીરને યોગ્ય કે ત્યાજયરૂપ બનીને તેને મલીન કરે છે, ત્યારે તેને મલ કહેવામાં આવે છે. આ રીતે વાત, પિત્ત અને કફ એ શારીરિક દોષો છે. તેમજ રજ અને તમસ એ માનસ દોષો કહેવામાં આવે છે.

ધાતુ – धारणात् धातव: ।

રક્ત, રસ, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર એ સાતેય ધાતુ શરીરનું ધારણ (અને પોષણ) કરનાર હોવાથી ધાતુ કહેવામાં આવે છે. અને દેહાકૃતિ-સ્વરૂપ નિર્માણનું કાર્ય મુખ્ય રૂપમાં કરે છે માટે તેને ધાતુ કહેવામાં આવે છે.

ઉપધાતુ – ધાતુઓમાથી ઉપધાતુ ઉત્પન્ન થાય છે. તે શરીરને ધારણ કરે છે. દેહાકૃતિ બનાવવામાં ભાગ લે છે. કાર્ય કરે છે. પરંતુ ધાતુઓની માફક પોષણ કરતી નથી. આ ઉપધાતુઓ સ્તન્ય, કંદરા, સિરા, વસા, ત્વચાઓ અને સ્નાયુ મળીને સાત છે.

મલ – मलिनीकारणात् मला: ।

જે શરીરના પોષણમાં કિટ્ટ સમાન છે તેમજ શરીરને મલીન કરે છે. મૂત્ર, પુરીષ અને સ્વેદ વગેરેને મલ (કિટ્ટ) કહે છે.

ત્રિસૂત્ર આયુર્વેદ

આયુર્વેદ શાસ્ત્ર ચિકિત્સા વિજ્ઞાન છે પરંતુ પ્રાચીન મનિષીઓએ તેમના ગ્રંથમાં સૂત્ર રૂપે દર્શાવેલ છે. સૂત્રોના વિવરણ અને ટીકાઓ પણ સમજવા માટે ઉપયોગી છે. ત્રિસૂત્ર આયુર્વેદ નીચે મુજબ છે:

ત્રિસૂત્ર આયુર્વેદ

- હેતુસૂત્ર (કારણ)
- લિંગસૂત્ર (લક્ષણ)
- દ્રવ્યસૂત્ર (ઔષધિ)

(1) હેતુસૂત્ર (કારણ)

- વય
- કાલ
- અસાત્મ્ય ઇન્દ્રિય

કાલ (કાળ) —
- અતિયોગ
- અયોગ
- મિથ્યાયોગ

પ્રજ્ઞા અપરાધ – બુદ્ધિથી થતો અપરાધ

ધી - બુદ્ધિ
ધૃતિ - ધીરજ
સ્મૃતિ- યાદશક્તિ
— ત્રણે બરાબર હશે તો પ્રજ્ઞાપરાધ નહી થાય.

(2) લિંગસૂત્ર (લક્ષણ)

- પૂર્વરૂપ
- રૂપ
- ઉપશય
- શારીરિક
- માનસિક
- અનુપશય
- સંપ્રાપ્તિ

(i) પૂર્વરૂપ – રોગ થવાનો હોય તે પહેલા જે લક્ષણો દેખાય તેને પૂર્વરૂપ કહેવાય.
(જેમ વરસાદનું પૂર્વરૂપ વાદળો છે)

(i) રૂપ - લક્ષણો – પૂર્વરૂપના જે લક્ષણો હતા તે રોગમાં પરિણમે તેને રૂપ કહે છે.

(ii) ઉપશય - રોગને બચાવવાના પ્રયત્નો

e.g. સંધિવાત – સ્નેહ, સ્વેદન
જ્વર – લંઘન
વ્યાધિ/ આમવાત – ગરમપાણી/ રેતીનો શેક

iv) શારીરિક લક્ષણો – કફ, પિત્ત, વાયુઃ ગુણ પ્રમાણે લક્ષણો હોય છે.

v) માનસિક – રજ, તમસ

vi) અનુપશય – રોગને સહકાર આપે અથવા રોગ વધે તેવા પ્રયત્નને અનુપશય કહે છે.
e.g. શરદી થઇ હોય તો આઈસ્ક્રીમ ખાવો

vii) સંપ્રાપ્તિ – કેવી રીતે રોગ પેદા થયો?
e.g. મેલેરીયા- એનોફીલીસ મચ્છર કરડવાથી કીટક દ્વારા થયેલા રોગ, જે રોકી શકાતા નથી.

(3) **દ્રવ્ય – ઔષધસૂત્ર**

દોષશામક | ધાતુ પ્રદુષક | સ્વસ્થ હિતકારક

૧) દોષશામક – વાયુ→ સ્નેહ, પિત્ત→શીત, કફ→ ઉષ્ણ

દા.ત., કફ વધવાનો શરુ થાય ત્યારે સુંઠનો ઉકાળો પીવાથી દોષનું શમન થાય છે.

૨) ધાતુ પ્રદુષક, e.g. રાઈ જો વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવેતો રક્તનો બગાડ થાય છે. પિત્ત વધે છે.

તુલસી ચાવવાથી દાંતને નુકસાન થાય છે. જયારે તુલસીનો રસ પીવો ગુણકારી (લોહતત્વ) છે.

૩) સ્વસ્થ હિતકારક– અંજીર, બદામ વગેરે સ્વસ્થ વ્યક્તિ લઈ શકે, જે લાંબાગાળે અસરકારક નિવડે છે. પરંતુ જો રોગ થાય તો અશ્વગંધાની અસર ના થાય. નિત્ય સેવનીય દ્રવ્યોનો પ્રયોગ કરવો.

4. ઍલોપેથી

‘‘ઍલોપેથી’’ શબ્દનો ઉદ્ભવ

1810માં ડો. સેમુઅલ હૅનિમન (Dr. Samuel Hahaimann) નામના વ્યક્તિએ પહેલીવાર એ સમયે રોગની જાણકારી બાદ, એને નાશ કરવા કે અટકાવવા દવાઓ માટે જે જુદી રીતે કામ કરે તેવા અને ‘‘એન્ટી’’ (ANTI) કેમીકલો વાપરી સારવારનો સિદ્ધાંત એ પાયો હતો, આ શબ્દને ‘‘ઍલોપેથી’’ નામ આપ્યું.

ઍલોપેથી સારવાર એટલે અત્યારે વિશ્વમાં સૌ કોઈને પ્રથમ ઈલાજરૂપે અપાતી દવાઓ, જેમાં શરીર પર અસર કરે તેવા તત્વો હોય અને જેના કારણે રોગોએ કરેલી અસરો પર લાભ થતા દર્દીને રાહત મળે. દાખલા તરીકે બેકટેરીઅલ જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશ કરતા તાવ આવે તો તાવને ઉતારવા આપેલી ‘‘ટાઈલેનોલ’’ કે ‘‘એસ્પ્રીન’’ને આપણે ઍલોપેથી દવા કહી શકીએ. સાથે જો ‘‘એન્ટીબાયોટીક્સ’’ આપી, શરીરમાં પ્રવેશ કરેલા જંતુઓનો નાશ કરીએ તો એવી ‘‘એન્ટીબાયોટીક્સ’’ દવાઓ પણ ‘‘ઍલોપેથી’’ સારવાર કહેવાય.

ઍલોપેથિક વિજ્ઞાન લાઈફ સેવિંગ સાયન્સ છે તો આયુર્વેદ મોટા ભાગે પ્રિવેન્ટીવ, વિશેષતઃ વેલનેસનું વિજ્ઞાન છે. ઍલૉપેથિક દવાની મર્યાદા એ કે એની આડ - અસર પણ હોય છે, પરંતુ સામે દર્દી જલ્દી સાજા કરે છે.

ઍલોપેથી શબ્દ ગ્રીક શબ્દો ઍલૉસ અને પૅથોસને જોડીને બનાવવામાં આવ્યો છે.ગુજરાતી શબ્દકોશ સાર્થ પ્રમાણે ઍલોપેથીએ 'ચિકિત્સાની એક આધુનિક પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ' છે, જ્યારે લૅક્સિકન શબ્દકોશ પ્રમાણે 'ચિકિત્સાની યુરોપીય ઉપચારપદ્ધતિ' છે અને તેમાં 'રોગને એકદમ દબાવી દેવાના ઉપચારને પ્રાધાન્ય' આપવામાં આવે છે.

બ્રિટિશ કૉલમ્બિયા મેડિકલ જર્નલ પ્રમાણે વર્ષ 1800માં ઍલોપેથી શબ્દની પહેલી વખત ચર્ચા થઈ અને આની પાછળ જર્મનીના ચિકિત્સક અને હોમિયોપેથી પદ્ધતિના જનક સેમ્યુઅલ હૅનિમનની મહત્ત્વની ભૂમિકા હતી.

ડૉ. નોરીન ઇફ્તિખાર લખે છે કે ઍલોપેથી શબ્દ ગ્રીક શબ્દો ઍલોસ અને પૅથોસને જોડીને બનાવવામાં આવ્યો છે.

છેલ્લાં 200 વર્ષમાં ઍલોપેથી પદ્ધતિમાં ઘણા ફેરફાર આવ્યા છે અને આજે આ ચિકિત્સાપદ્ધતિ મોટાભાગની બીમારીની સારવારમાં ઉપયોગી થાય છે પણ તેની કેટલીક આડઅસરો પણ છે.

"ઍલોપેથીમાં સામાન્યતઃ લક્ષણોના આધારે સારવાર કરવામાં આવે છે, જેમકે તાવ આવવો અથવા શરદી થવી આ બીમારીમાં દરેક દરદીને સરખી દવા આપવામાં આવે છે,''

5. સિદ્ધા

સિદ્ધપદ્ધતિ કે પ્રણાલી એ ભારતની જૂનામાં જૂની ઔષધિય ઉપચાર પદ્ધતિઓમાંની એક પદ્ધતિ છે. સિદ્ધ શબ્દનો અર્થ છે સિદ્ધિ અને સિદ્ધાઃ એટલે સંત મહાપુરુષો કે એવી વ્યકિતઓ કે જેમણે વૈદકીય અમુક સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી હોય. એવું કહેવામાં આવે છે કે આ વૈદકીય ઉપચાર પદ્ધતિના વિકાસમાં 18 સિદ્ધપુરુષોએ મહત્વનું યોગદાન આપેલું છે. સિદ્ધપદ્ધતિનું સાહિત્ય તામિલ ભાષામાં છે અને જેનો અભ્યાસ-ઉપયોગ બહોળા પાયે તામિળ ભાષા બોલાતા પ્રદેશો અને વિદેશોમાં કરવામાં આવે છે.સિદ્ધપદ્ધતિ એ મોટાભાગે રોગ નિદાન અને તેના ઉપચાર બાબતની પદ્ધતિ છે.

દક્ષિણના પ્રદેશોમાં સિદ્ધપ્રણાલી અને ઉત્તરીય પ્રદેશોમાં આયુર્વેદ ઉપચાર પ્રણાલી ખૂબ વિકસી અને પ્રચલિત થઈ. આ પ્રણાલીઓના સ્થાપકો તરીકે કોઈ એક વ્યકિતનું નામ લેવાને બદલે આપણાં પૂર્વજોએ આ પદ્ધતિઓના મૂળ રચયિતાનો શ્રેય ભગવાનને આપ્યો છે. પારંપરિક રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે ભગવાન શિવે આ સિદ્ધ ઉપચાર પ્રણાલીનો ભેદ તેમની સહચરી પાર્વતી સમક્ષ ખુલ્લો મૂકયો અને તેમણે તે નંદીદેવને સુપ્રત કર્યો. આમ, નંદીદેવ આવી સિદ્ધ પદ્ધતિના સિદ્ધહસ્ત બની ગયા. આવા સિદ્ધપુરુષો પ્રાચીન સમયના મહાન વૈજ્ઞાનિકો હતાં.

આ પદ્ધતિ અનુસાર માનવ શરીર એ મૂળ કલાકારે એટલેકે ભગવાને બનાવેલી સમગ્ર વિશ્વની પ્રતિકૃતિરૂપ છે. આથી ખોરાક અને દવા એ તેના જીવનકાળના આરંભથી જ તેની સાથે જોડાયેલાં છે. આયુર્વેદની જેમ આ ઉપચાર પ્રણાલી પણ માને છે કે માનવ શરીર સહિતની સૃષ્ટિની તમામ ચીજવસ્તુઓ પૃથ્વી,પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ જેવાં પાંચ તત્વોમાંથી બનેલી છે. દવાઓમાં આ પાંચ તત્વોનું પ્રમાણ માત્રા બદલાય છે અને તેના કારણે તે અલગ-અલગ બીમારી કે તકલીફોની સારવારમાં અસરકારક રીતે કામ કરે છે અને બીમારીઓના ઉપચારાત્મક સફળ પરિણામો આપે છે.
સિધ્ધના નિષ્ણાંતો પણ મધ્યયુગીન રસાયણશાસ્ત્રની પદ્ધતિઓ કે જે કેટલીક પ્રક્રિયાઓ જેવી કે બાળીને ભસ્મ કે ભૂકો બનાવવો,ઉદાત્તીકરણ- વસ્તુને ગરમ કરીને તેને વરાળમાં પરિવર્તિત કરવું અને તેને ઘન સ્વરૂપ આપવું,શોધન ક્રિયા-અર્ક કાઢવો, એકીકરણ, જોડાણને છૂટું પાડવું અથવા મિશ્રણ કરવું, ઠંડુ પાડીને ઘટ્ટ બનાવવું, આથો લાવવો, નિષ્કર્ષ કાઢવો એટલે કે સુવર્ણને શુધ્ધ કરવાનું કાર્ય કે પ્રક્રિયા, ગેસ ભેળવીને ઘન બનાવવાની પ્રક્રિયા ફીકસેશન એટલે કે હવામાં વરાળ બનીને જલદીથી ઊડી ન જાય તેવી સ્થિતિમાં લાવવું. એનો અર્થ એ કે તેને અગ્નિ સામેની પ્રતિકારક શકિતમાં લાવવું, શુધ્ધિકરણ, પ્રવાહીકરણ, અર્ક કાઢવો તેમજ ધાતુઓને બાળીને ભસ્મ કરવી વગેરે.

સિદ્ધપદ્ધતિમાં નિદાન અને સારવાર - (Diagnosis and Treatment in Siddha)
સિદ્ધપ્રણાલીની બીમારીઓના નિદાન પદ્ધતિમાં બીમારી થવાના કારણોની ઓળખ, ધબકારા,પેશાબ, શરીરનો રંગ, જીભ વગેરેની તપાસ કરીને બીમારીઓના કારણોની ઓળખ કરે છે. આ પદ્ધતિમાં પેશાબની તપાસની વિસ્તૃત પ્રક્રિયા હાથ ધરવામાં આવે છે. જેમાં પેશાબના રંગ, ગંધ, ઘનતા, જથ્થો અને તેમાં તેલના ટીપાંનો પ્રસાર થવાની રીત વગેરેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિ સર્વાંગી અભિગમ ધરાવે છે અને તેના નિદાનમાં વ્યકિતનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ તેમજ બીમારીનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.
દવા અને સારવારની સિદ્ધપદ્ધતિમાં માંદી વ્યકિતની બીમારીની મેડિકલ સારવાર પર જ ભાર મૂકવામાં આવતો નથી પરંતુ તેની સાથે સાથે દર્દી,પર્યાવરણ,હવામાનની સ્થિતિ, ઉંમર, લિંગ, વંશ, આદતો, માનસિક બંધારણ, ખોરાક, ભુખ, શારીરિક સ્થિતિ, મનોભાવનાત્મક બંધારણ વગેરે પર પણ ભાર મૂકવામાં આવે છે. આથી નિદાન અથવા સારવારમાં ઓછામાં આછી ભૂલ થાય છે.

સિદ્ધપદ્ધતિમાં મહિલા આરોગ્યને લગતી તકલીફોની સારવાર પણ કરવામાં આવે છે. તેની પાસે ઘણી બધી દવાઓ ઉપલબ્ધ છે કે જે આરોગ્યની તકલીફોને દૂર કરી સારું જીવન બક્ષે છે. દીકરીના જન્મના પહેલા દિવસથી જ મહિલા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ રાખવાની શરૂઆત કરી દેવી જોઇએ. જન્મથી મહિના સુધી બાળકને સ્તનપાન કરાવવા બાબતે સિદ્ધપદ્ધતિ દ્રઢપણે હિમાયત કરે છે. સિદ્ધપદ્ધતિ દ્રઢપણે એ સિદ્ધાંતમાં માને છે કે ખોરાક જ ઔષધ છે અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓને તે લોહતત્વ, પ્રોટીન, રેષાવાળો ખોરાક વિપુલ પ્રમાણમાં ખાવાની સલાહ આપે છે જેથી માતા અને બાળકને કુપોષણને કારણે

થતી બીમારીઓથી બચાવી શકાય.15 દિવસે એકવાર માતાઓને કૃમિનાશક સારવાર લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે જેથી તેઓને લોહીની નબળાઈની પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો ન પડે.

ચેપથી લાગેલી બીમારીઓ કે અન્ય બીમારીઓમાં દર્દીની વ્યકિતગત તપાસને આધારે વ્યકિતગત સારવાર આપવામાં આવે છે. જયારે છોકરીને માસિક આવવાની શરૂઆત થાય ત્યારે સિદ્ધપદ્ધતિ પાસે તેની માટે વિવિધ ઔષધિઓ છે જેનાથી છોકરીનું પ્રજનન તંત્ર મજબૂત થાય છે અને એના કારણે તે ભવિષ્યમાં તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપી શકે છે. આ ઉપરાંત માસિક સ્રાવબંધ થવાના એટલે કે રજોનિવૃત્તિના સમયના લક્ષણોની ખાસ કરીને અંતઃસ્રાવોના અસંતુલનની તે ખૂબ જ અસરકારક સારવાર આપે છે.

યકૃત, ચામડીના રોગો ખાસ કરીને સોરીયાસીસ, સંધિવાને લગતી તકલીફો, કુપોષણ,પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિનું વધવું, લોહી દૂઝતા હરસ અને પેપ્ટિક અલ્સર જેવી લાંબા ગાળાની બીમારીઓની અસરકારક સારવાર પૂરી પાડે છે. સિદ્ધપદ્ધતિની દવાઓમાં પારો (મરકયુરી),ચાંદી, આર્સેનીક, સીસું અને સલ્ફર હોય છે. જાતીય સંબંધથી ફેલાતા ચેપો સહિતના કેટલાંક ચેપોમાં તે અસરકારક નીવડે છે. સિદ્ધપદ્ધતિના અભ્યાસીઓનો દાવો છે કે આ પદ્ધતિ એચ.આઇ. વી./ એઇડસ્ જેવી વ્યકિતને ખૂબ કમજોર બનાવતી બીમારીઓને ઘટાડવામાં પણ અસરકારક સાબિત થઇ છે. આ પદ્ધતિની ઔષધીઓની વધુ ચોકસાઇભરી તપાસ માટેના સંશોધનોની પ્રક્રિયા હાલમાં ચાલુ છે.

1.7 સારાંશ

આપણે આ એકમમાં જાણ્યું કે સ્વાસ્થ્ય એટલે શું અને વિવિધ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા કેવી રીતે સમજાવવામાં આવી છે. ત્યારબાદ યૌગિક દૃષ્ટિએ સ્વાસ્થ્યનું વર્ણન આપણે જોયું. યૌગિક સારવારના સિદ્ધાંતો પ્રમાણે યૌગિક સારવાર કેવી રીતે કરવી તે આપણે જાણ્યું. તે ઉપરાંત અન્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ જેવી કે યુનાની, રેકી, હોમિયોપેથી, નેચરોપેથી, હિપ્નોથેરાપી, સિદ્ધા થેરાપી, આયુર્વેદ અને સુજોક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ તેમજ તેમના સિદ્ધાંતો વિષે જાણ્યું.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

ચાર પુરૂષાર્થ	શાસ્ત્રમાં જણાવેલ પુરૂષાર્થ (ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ)
અનિષ્ટ	ખરાબ
પ્રયોજન	કારણ, ઉદ્દેશ્ય
પ્રશમન	સારી રીતે શમન કરવું
દોષશામક	દોષો (કફ, પિત્ત, વાયુ) ને શાંત / ઓછા કરે

1.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

પ્ર.1 સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા સમજાવો.

પ્ર.2 યૌગિક સ્વાસ્થ્યના સિદ્ધાંત જણાવો

પ્ર.3 હોમિયોપેથી વિશે ટૂંકમાં સમજાવો.

પ્ર.4 સિદ્ધા પદ્ધતિના નિદાન અને સારવાર જણાવો.

પ્ર.5 ત્રિસુત્ર આયુર્વેદ સમજાવો.

પ્ર.2 ખાલી જગ્યા પૂરો

1. યુનાની પદ્ધતિ મૂળ _______ દેશમાંથી આવી છે.
2. હોમિયોપેથીના પિતા _______ કહેવાય છે.
3. ઍલોપેથી શબ્દ ________ એ આપ્યો.
4. આયુના ભેદ __________ છે.
5. સિદ્ધા પદ્ધતિના વિકાસમાં _______ સિદ્ધપુરુષોએ મહત્વનું યોગદાન આપેલું

એકમ 2

થેરાપી (ઉપચાર)

:: રૂપરેખા::

2.1 હેતુ

2.2 પ્રસ્તાવના

2.3 થેરાપી એટલે શું?

2.4 થેરાપીના પ્રકાર - 1. રેકી 2. નેચરોપેથી 3. હિપ્નોથેરાપી 4. સુજોક ચિકિત્સા

5. એક્યુપંક્ચર

2.5 સારાંશ

2.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

2.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

* થેરાપી એટલે શું તે અંગે જાણી શકશો.
* થેરાપીના પ્રકાર વિષે જાણી શકશો.

2.2 પ્રસ્તાવના

આગળના એકમમાં સ્વાસ્થ્ય એટલે શું તથા તેનું મહત્વ સમજ્યા. શરીર તથા મનને સ્વસ્થ રાખવા માટે વિવિધ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ વિષે જાણ્યા બાદ ચિકિત્સા પદ્ધતિની સાથે સાથે ઉપયોગમાં લેવાતી વિવિધ થેરાપી અંગે જાણવું પણ એટલું જ જરૂરી છે. થેરાપી એટલે ઉપચાર સમજી શકાય. જેમાં ચિકિત્સાશાસ્ત્ર સિદ્ધાંતો સિવાય વ્યક્તિનું મનોશારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારૂ કરવાના બધાજ પ્રકારના પ્રયત્નો ઉપચારની પરિભાષામાં આવે છે.

2.3 થેરાપી એટલે શું?

વ્યાખ્યા

શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે આપણે સતત પ્રયાસ કરતાં રહીએ છીએ. જો આપણે શરીરની પરિકલ્પના એક ઝાડના રૂપમાં કરીએ તો થેરાપીને ઝાડનું મજબુત સ્તંભ અને ઉપચારને શાખાઓના રૂપમાં બતાવી શકાય. શરીરને સ્વસ્થ અને મજબૂત બનાવવા માટે સારવાર અને થેરાપી બંને આવશ્યક છે. બંનેનું પોતાનું સ્થાન છે. આમ જોઈએ તો જ્યારે

આપણું શરીર કોઈ બીમારીના લક્ષણ દેખાડવાનું શરૂ કરે ત્યારે આપણે સારવારની આવશ્યકતા હોય છે. બીજી બાજુ સ્વાસ્થ્યને સારી રીતે બનાવવા અને શરીર ને ચુસ્ત – તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ રાખવા માટે થેરાપી સહાયક બને છે. કોઈ ખાસ બીમારી માટે સારવાર અને તેના પછી શરીરને ઝડપથી સ્વસ્થ બનાવવા માટે થેરાપીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આસાન શબ્દોમાં સમજીએ તો થેરાપીનો સંબંધ શરીરને પૂર્ણ રૂપથી સ્વસ્થ રાખવાનો છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્યની આવશ્યકતાઓ જોઇએ તો થેરાપી ઘણા પ્રકારથી કરી શકાય છે. યુનાની, રેકી, નેચરોપેથી, હિપ્નોથેરાપી, સુજોક ચિકિત્સા, એક્યુપંક્ચર આ ઉપરાંત બ્યુટી થેરાપી, સાઈકોથેરાપી, હાઇડ્રોથેરાપી, ફીઝીયોથેરાપી અને માઈન્ડ બોડી થેરાપી વગેરેની મદદથી શરીરના ભિન્ન અંગોને સ્વસ્થ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

આમાંથી અધિકાંશ થેરાપી ફક્ત શારીરિક રાહત આપે છે, સાથે સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્યને પણ સારી બનાવી રાખવામાં તેનો વિશેષ યોગદાન છે. ઉદાહરણના રૂપમાં જોઈએ તો બ્યુટી થેરાપી ફક્ત કોઈ વ્યક્તિની સુંદરતા વધારે છે, સાથે તેમના આત્મવિશ્વાસને પણ નવી શક્તિ અને ઉર્જા પ્રાપ્ત થાય છે. આ રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે કરવામાં આવતાં યોગ અને ધ્યાનથી શારીરિક અને માનસિક બંને બાજુનો લાભ મળે છે.

2.4 થેરાપીના પ્રકાર

1. રેકી 2. નેચરોપેથી 3. હિપ્નોથેરાપી 4. સુજોક ચિકિત્સા 5. એક્યુપંક્ચર

1. રેકી હિલીંગ ની શરૂઆત

રેકી એક આધ્યાત્મિક અભ્યાસ પદ્ધતિ છે જેનો વિકાસ 1922માં મિકાઓ ઉસુઈને કર્યો હતો. આ તણાવ અને ઉપચાર સંબંધી એક જાપાની વિધિ છે. જે ઘણી બધી યોગ જેવી છે. માન્યતા અનુસાર રેકીનું મૂળઉદ્ભવ સ્થળ ભારત છે. હજારો વર્ષ પૂર્વે સ્પર્શ ચિકિત્સાનું જ્ઞાન હતું. અથર્વવેદમાં તેનું પ્રમાણ મળેલ છે. આ વિદ્યા ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા દ્વારા મૌખિક રૂપમાં સ્થિત રહી. લખાણમાં આ વિદ્યા ન હોવાથી તે લુપ્ત થતી ગઈ. અઢી હજાર વર્ષ પહેલા ભગવાન બુદ્ધે આ વિદ્યા તેના શિષ્યને શીખવાડી હતી જેનાથી જંગલમાં ભ્રમણ સમયે તેમને ચિકિત્સા સુવિધાનો અભાવ ન થાય અને તે તેમનો ઉપચાર કરી શકે. ભગવાન બુદ્ધની કમલસૂત્ર નામના પુસ્તકમાં આના વિશે થોડું વર્ણન છે. અહીંથી આ ભિક્ષુકની સાથે તિબેટ અને ચીન થઈને જાપાન સુધી પહોંચી છે. જાપાનમાં તેના પર ફરીથી સંશોધનનું કામ જાપાનના સંત. ડૉ. મિકાઓ ઉસુઈ એ પોતાના જીવનકાળ ૧૮૭૯ થી 1926માં કર્યું. આ વિચારધારા અનુસાર ઉર્જા જીવિત પ્રાણીઓથી જ પ્રવાહિત થાય છે. રેકીના વિશેષજ્ઞોનું માનવું છે, કે આ અદૃશ્ય ઉર્જાને 'જીવન ઉર્જા' અથવા 'કી' કહેવાય છે અથવા આ જીવનની પ્રાણ શક્તિ હોય છે. વિશેષજ્ઞોનું કહેવું છે કે 'કી' આપની આસપાસ જ છે અને મસ્તિષ્ક દ્વારા ગ્રહણ કરી શકાય છે.

રેકી હિલીંગ શું છે

રેકી એક જાપાની શબ્દ છે. જેનો શાબ્દિક અર્થ સાર્વભૌમિક ઉર્જા છે. આ શબ્દનો ઉચ્ચાર 'રે' અને 'કી' થી થાય છે. 'રે'નો અર્થ સાર્વભૌમિક અને 'કી'નો અર્થ ઉર્જા છે. રેકી એક ઉપચાર પદ્ધતિ છે, તેના દ્વારા વ્યક્તિ માનસિક અને શારીરિક રૂપથી સ્વસ્થ થાય છે. આ પદ્ધતિ અનુસાર દરેક વ્યક્તિની અંદર એક પ્રાણ ચક્ર હોય છે અને સમગ્રજીવન તેના ઉપર ચાલે છે. બાળક જયારે જન્મ લે છે ત્યારે તેની અંદર આ શક્તિ વધુ હોય છે.

આ રેકી પદ્ધતિ દ્વારા શરીરમાં ઉર્જાનો સંચાર થાય છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા ઘણા લોકોની સારવાર વ્યક્તિ પોતાની જાતે કરી શકે છે. શારીરિક તથા ભાવનાત્મક રૂપથી શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે તમારા શરીરમાં આ ઉર્જાને સમાન રૂપે વિભાજીત રાખવી જોઈએ. કોઇપણ કારણથી આ ઉર્જાના પ્રવાહના બાધા (અડચણ) આવવાથી શરીર ઘણા રોગોનું શિકાર બને છે. સાથે જ આ વ્યક્તિની નકારાત્મક વિચાર દ્વારા આ શક્તિ ઓછી થાય છે.

રેકી સિસ્ટમઃ

આપણા આખા શરીરમાં એક ઊર્જા હોય છે, જેને આપણે આપણી આંખોથી પણ જોઈ શકતા નથી. પરંતુ આ ઊર્જા દ્વારા આપણે આપણું જીવન સરળ રીતે ચલાવીએ છીએ. જો આ ઊર્જા શક્તિ ન હોય, તો જીવન નિસ્તેજ બની જાય છે. કેટલીકવાર આ ઊર્જા શક્તિનું સંતુલન બગડે છે. તેને નિયંત્રણમાં લાવવા માટે રેકી સિસ્ટમ શ્રેષ્ઠ ગણવામાં આવે છે.
આપણા શરીરમાં 24 નાના-મોટા ચક્રો છે જેના પર આપણું આખું શરીર આરામ કરે છે. આ ૨૪ નાના અને મોટા ઉર્જા ચક્રો ને હાથથી સ્પર્શ કરીને સમાનરૂપે નિયંત્રિત કરવા માટે રેકી દ્વારા પ્રેક્ટિસ કરવામાં આવી છે, જેનાથી વ્યક્તિ શાંતિ વધુ અનુભવે છે અને તેના શરીરના તમામ ભાગોમાં એક ઊર્જા અનુભવે છે. રેકી હીલિંગ પદ્ધતિ દ્વારા, તમારા શરીરમાં આશ્ચર્યજનક ઊર્જાની વૃદ્ધિ થાય છે, જે ચિંતા, તાણ, હતાશાને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

રેકી હીલિંગ પદ્ધતિ ખૂબ જ સરળ અને અસરકારક છે. તેનો ઉપયોગ મોટા ભાગની વય જૂથના લોકો કરી શકે છે અને તેમના જીવનમાં નવી ઉત્તેજનાનો સંચાર કરી શકે છે.
રેકી એક આધ્યાત્મિક પ્રકિયા છે.

રેકી ઉચ્ચ આવૃત્તિની ઉર્જા અથવા પ્રાણની સાથે કોઇપણ સ્તરની સમસ્યાની સારવાર કરે છે. આ કોઈ ધાર્મિક કે સાંપ્રદાયિક પ્રક્રિયા નથી પરંતુ આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા છે, જે બ્રહ્માંડ (પ્રકૃતિ)ની સૌથી શક્તિશાળી શક્તિ પરમેશ્વરની સાથે જોડે છે. રેકીની ચિકિત્સામાં હાથ દ્વારા ઉપચાર કરાય છે. પરંતુ કોઈ ખાસ પરિસ્થિતિમાં દૂરથી કોઈ ચિહ્ન અથવા મંત્ર દ્વારા પણ કરાય છે.

રેકીના પાંચ સિદ્ધાંત છે જે તમે યાદ રાખી શકો છો.

આ આધ્યાત્મિક દિશાનિર્દેશ છે, જે કોઈપણ દબાણ અથવા અપરાધભાવ સિવાય તમને હમેશાં કામ કરવા માટે સક્ષમ રાખે છે.

સિદ્ધાંત – ૧

ફક્ત આજના દિવસે હું ચિંતા નહીં કરું.

ચિંતા એ જ તણાવનું કારણ બને છે. તેનાથી મન, શરીર અને આત્માનું અસંતુલન થાય છે.

તમારા જીવનના દરેક અવરોધોને તક તરીકે જોતા અને હકારાત્મક વલણથી બધી પરિસ્થિતિઓનો સંપર્ક કરવાનો પ્રયાસ કરીને તમારા તાણને ઓછું કરો.

સિદ્ધાંત – ૨

હું ફક્ત આજ માટે ગુસ્સે નહીં રહીશ. આ સિદ્ધાંતનો અભ્યાસ કરવા માટે તમારે સમજવું જરૂરી છે કે તમારા ક્રોધનું શું થઈ રહ્યું છે અને તમે કેવી રીતે તમારી ભાવનાઓ ઉપર નિયંત્રણ મેળવી શકો.

જ્યારે તમે ગુસ્સે થશો ત્યારે તમારું તે વ્યક્તિ અથવા પરિસ્થિતિ ઉપર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ હોય છે.

એકવાર તમે સકારાત્મક રીતે પ્રતિક્રિયા આપવાનું શીખો, તમે તમારી શક્તિને છીનવા માટે ક્યારેય તમારી જાતને કંઈપણ કરવા દેશો નહીં.

પ્રત્યેક વ્યક્તિ અથવા પરિસ્થિતિને કરુણાથી સંપર્ક કરો અને સપાટીની નીચે શું થઈ રહ્યું છે તે સમજવાનો પ્રયાસ કરો.

નકારાત્મક વિચારો તરફ ધ્યાન આપશો નહીં.

સિદ્ધાંત – ૩

ફક્ત આજ માટે હું મારું કામ પ્રામાણિકપણે કરીશ.

તમારી શ્રેષ્ઠ ક્ષમતાઓના પ્રદર્શનના હેતુથી તમારી નોકરી કરો અને તમારી બધી લાભકારક પ્રતિભાઓ તમે શેર કરો છો તે લોકો સાથે શેર કરવાનું લક્ષ્ય રાખ્યું છે.

કંઈપણ પાછળ ન રાખો, કારણકે આમ કરીને, તમે એ પણ નકારી શકો છો કે તમારા સહાયકો અન્યને છેતરે છે.

સિદ્ધાંત – ૪

ફક્ત આજ માટે હું તમારા ઘણા આશીર્વાદ બદલ આભાર માનું છું.

એક ક્ષણ માટે નિયમિત રૂપે રોકાઓ અને તમારા જીવનમાં કોઈપણ આશીર્વાદો સ્વીકારો અને પ્રશંસા કરો.

જો તમે તમારા ઘણા આશીર્વાદોની સૂચિ રાખવા માટે સમય લો છો, તો નિઃશંક આશ્ચર્ય થશે કે આભાર માનવા માટે કેટલી અદ્ભુત વસ્તુઓ છે.

ક્ષણિક ભૌતિકવાદી વસ્તુઓની ગણતરી ન કરો, પૈસા -જે વસ્તુ ખરીદી શકતા નથી, તેના પર ધ્યાન ન આપો.

સિદ્ધાંત – ૫

ફક્ત આજ માટે હું મારા પાડોશી અને દરેક જીવન પર દયા કરીશ.

કર્મના કાયદા મુજબ, આપણે જે આપીએ છીએ, આપણે આપણા જીવન વિશે હકારાત્મક લાગણી માટે વધુ વસ્તુઓ લાવીએ છીએ.

યાદ રાખો કે જ્યારે અસર થાય છે ત્યારે આપણે નકારાત્મક વિચારો વિચારીએ છીએ

આ સિદ્ધાંતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અને તમારા માળખામાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો એ તમારા જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાં સકારાત્મક પરિવર્તનને અસર કરશે તેની ખાતરી છે.

વધારાના ફાયદાઓ માટે, રેકી સત્રનું શેડ્યૂલ કરો અને આ પ્રાચીન સાર્વત્રિક જીવન ઊર્જાના સંપૂર્ણ પ્રભાવનો અનુભવ કરો.

- **રેકી હીલિંગના પ્રકાર**

રેકી હીલિંગના બે પ્રકાર છે – કોન્ટેક્ટ (સ્પર્શ) હીલિંગ અને ડિસ્ટન્સ હીલિંગ. સ્વચ્છ અને હવાની અવરજવરવાળા ઓરડામાં રેકી હીલિંગનો ઉપયોગ થવો જોઈએ. દર્દીએ ઢીલા વસ્ત્રો પહેરવા જોઈએ. જેથી તે આરામદાયક હોય. સામાન્ય રીતે રેકી હીલિંગથી ત્રણ દિવસ માટે ઉપચાર કરવો યોગ્ય છે. પરંતુ જો આ રોગ જૂનો હોય તો પછી 21 દિવસ કે તેથી વધુ સમય માટે વિશેષ પરિસ્થિતિઓની સારવાર કરી શકાય છે.

સ્પર્શ હીલિંગ

આ પદ્ધતિમાં રોગનો ઉપચાર હાથના સ્પર્શ દ્વારા કરવામાં આવે છે, તેથી તેને સ્પર્શ થેરેપી પદ્ધતિ પણ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે રેકી તકનીકથી ઉપચાર કરનાર વ્યક્તિ તેમના હથેળીથી તેમને દબાણ કરે છે, ત્યારે કોસ્મિક ઊર્જાનો પ્રવાહ આપમેળે શરૂ થાય છે અને માણસ આ પ્રવાહને અનુભવે છે. રેકી તકનીકથી, સારવારમાં, હથેળીઓને ઓછામાં ઓછી ત્રણ મિનિટ એક સ્થિતિમાં રાખવામાં આવે છે અને તે પછી હથેળીઓને આગળની સ્થિતિમાં લાવવામાં આવે છે.

ડિસ્ટન્સ (અંતર) હીલિંગ

ડિસ્ટન્સ હીલિંગ થેરેપી કોઈપણ સમયે અને જગ્યાએ કરી શકાય છે, અને દર્દીને પ્રેક્ટિશનરની નજીક રહેવાની જરૂર નથી - તે વિશ્વના કોઈપણ ભાગમાં થઈ શકે છે. આ પ્રક્રિયા માટે, ડૉક્ટર સામાન્ય રીતે દર્દીની કેટલીક વિગતો, જેમ કે નામ, ઉંમર, ફોટો, વગેરે સારવાર માટે સહાય માટે પૂછે છે. ડિસ્ટન્સ હીલિંગ થેરેપી સ્પર્શ થેરેપી જેટલી શક્તિશાળી છે.

- **રેકીના તબક્કા**

રેકી ત્રણ તબક્કામાં શીખી છે પરંતુ ઘણી તાલીમ સંસ્થાઓ પણ તેને ચાર કે તેથી વધુ તબક્કામાં શીખવે છે. રેકીની વિવિધ સંસ્થાઓના આ સિદ્ધાંતો પર વિવિધ મત હોઈ શકે છે, પરંતુ દરેક સંસ્થા સમાન વિચારોના આધારે કાર્ય કરે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ રેકી શીખવા

માંગે છે, તો તે પ્રશિક્ષક દ્વારા નીચેના ત્રણ પગલામાં શીખી શકે છે. આ શીખ્યા પછી, વિદ્યાર્થીએ તેને થોડા મહિનાઓ માટે પ્રેક્ટિસ કરવી પડશે.

રેકીની પ્રથમ ડિગ્રી

શરૂઆતમાં, રેકી શીખવાની તાલીમ દરમિયાન પ્રથમ સંપૂર્ણ દિવસ અથવા બે અડધા-અડધા દિવસ લાગી શકે છે. શરૂઆતમાં, પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને રેકીનો ઇતિહાસ કહે છે અને થોડી વાર હાથથી પ્રેક્ટિસ કરીને બતાવે છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગો પર હાથ રાખવાથી ક્યા-ક્યા પરિણામ આવી શકે છે તે અંગે બતાવવામાં આવે છે. પ્રથમ દીક્ષા પછી, સ્વ-ઉપચારની પ્રેક્ટિસ કરવા માટે સક્ષમ હોવા ઉપરાંત, વિદ્યાર્થીઓ અન્ય લોકોને હાથથી ઉપચાર શરૂ કરી શકે છે.

રેકીની બીજી ડિગ્રી

જે વિદ્યાર્થીઓ રેકીની પ્રથમ ડિગ્રી પૂર્ણ કરે છે અને બીજી ડિગ્રી લેવાની ઇચ્છા રાખે છે, તેમના પ્રશિક્ષક તેમને કેટલીક વધુ વસ્તુઓ શીખવવાનું શરૂ કરે છે. વિદ્યાર્થીઓને કેટલાક વિશેષ પ્રતીકો અને ચિન્હો વિશે માહિતી આપવામાં આવે છે જેથી તેઓ દર્દીની સારવાર દૂરથી કરી શકે. રેકીની બીજી ડિગ્રી તાલીમ મેળવ્યા પછી, વિદ્યાર્થીઓ પ્રતીકો દ્વારા ખૂબ દૂરથી કોઈના રોગનું નિદાન કરવામાં સક્ષમ બને છે. હાલનાં દુઃખ ફક્ત રેકી દ્વારા જ દૂર થાય છે, જૂના દુઃખ પણ ઓછા થાય છે અથવા સંપૂર્ણ રીતે દૂર થાય છે. તે ભવિષ્યની મુશ્કેલીઓ સામે પણ રક્ષણ આપે છે.

રેકીની ત્રીજી ડિગ્રી

આ પરિસ્થિતિમાં, વિદ્યાર્થી રેકીને માસ્ટર કરે છે અને અન્ય લોકોને રેકી શીખવવામાં સક્ષમ બને છે. જ્યારે વિદ્યાર્થી રેકીની બે ડિગ્રીમાં સફળ થાય છે અને દર્દીઓની અસરકારક સારવાર લેવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે તેને રેકીની ત્રીજી ડિગ્રી શીખવવામાં આવે છે જ્યાં તેને ક્રિસ્ટલ ગ્રીડ કેવી રીતે બનાવવી તે શીખવવામાં આવે છે. ક્રિસ્ટલ ગ્રીડની મદદથી, આ સારવાર દૂર અને નિર્જીવ વસ્તુઓની સારવારમાં ખૂબ ફાયદાકારક છે. મનુષ્ય અને અન્ય જીવંત પ્રાણીઓ (પ્રાણીઓ જેવા) ઉપરાંત, વૃક્ષો, છોડ અને પૃથ્વી જેવી નિર્જીવ વસ્તુઓ પણ રેકીના ઉપચારનો લાભ મેળવે છે. આ સિવાય તે સંબંધોમાંનું અંતર અથવા તિરાડો પણ ઘટાડે છે અથવા તેમને ભૂંસી નાખે છે.

રેકી આપણા હૃદયના ચક્રને ખોલે છે અને તેને પ્રેમથી ભરે છે અને ભાવનાત્મક રૂપે આપણી સાથે જોડાયેલ છે. જો આપણને લાગે છે કે રેકી ચાલુ છે, તો તે જ રીતે શરૂ થશે જેમ તમે સ્વીચ દબાવતાની સાથે જ વીજળીનો પ્રવાહ બલ્બ સુધી પહોંચવાનું શરૂ કરે છે. આપણું હૃદય ચક્ર જેટલું વધુ ખુલ્લું છે, રેકીનો પ્રવાહ ઝડપી છે, આ માટે, આપણે સમજવું જોઈએ કે ભગવાનએ જે આપણને આપ્યું છે, આપણે તેને સ્વીકારવું જોઈએ, તે માટે તેમનો આભાર. આપણા કર્મોનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. આધ્યાત્મિકતાના માર્ગમાં આગળ વધવાની આ સૌથી અગત્યની બાબત છે – સ્વીકાર કરવો, આભાર માનવો. તેથી

જ આપણે રેકી શરૂ કરતા પહેલા પ્રાર્થના શરૂ કરીએ છીએ અને તે પછી રેકી તરત જ અમને બચાવવાનું કામ શરૂ કરી દે છે.

- **રેકી પ્રાર્થના**

હાથ જોડીને કહેાઃ હે રેકી, હું આભારી છું કે તમે મને તમારા માધ્યમ તરીકે પસંદ કર્યો. હું મારા માતાપિતાનો આભારી છું. હું મારા માર્ગદર્શકોનો આભારી છું. હું મારા ભાઈઓનો આભારી છું. હું મારી બહેનોનો આભારી છું. હું બધા સંબંધીઓનો આભારી છું. હું મારા મિત્રોનો આભારી છું. હું મારા શત્રુઓનો આભારી છું. હું પ્રાણી પક્ષીઓનો આભારી છું. હું ઝાડનો- છોડનો આભારી છું. હું તે બધા માટે આભારી છું. હે રેકી આવ મારી મદદ કર હે રેકી આવ મારી મદદ કર.

તે પછી એવું અનુભવો કે ખૂબ તેજસ્વી સફેદ પ્રકાશનો એક બીમ બ્રહ્માંડમાંથી આપણા સહસ્રાર ચક્રમાં પ્રવેશ કરી રહ્યો છે.

- **રેકી હીલિંગના ફાયદા**

રેકી મૂળભૂત રીતે એક તકનીક છે, જે તમારા મનને તાણથી મુક્ત કરે છે, મનને હળવું કરે છે અને તમારી ભાવનાઓને મજબૂત કરે છે. કુદરતી રીતે તમારા શરીરની બધી ખામીઓ દૂર કરતાં ઝેરી પદાર્થો બહાર કાઢે છે. જો તમારી પાસે કોઈ અન્ય તબીબી સિસ્ટમ દ્વારા સારવાર કરવામાં આવી રહી છે, તો તે મદદ કરે છે. આ દવા અથવા કીમોથેરાપીની અસરો ઘટાડે છે. શરીરની ઊર્જા અને તમારી ક્ષમતામાં વધારો કરે છે. લોહીની પરિભ્રમણ પ્રક્રિયાને યોગ્ય રાખે છે. ઘણા ચક્રો દ્વારા તમને દરેક રીતે સારું લાગે છે. રેકીની સહાયથી તમે તમારા પ્રિયજનો, પાલતુ પ્રાણીઓ, ઝાડના, છોડના રાગે મટાડી શકો છો; ત્યાં સુધી કે સંબંધોને પણ મજબૂત બનાવી શકો છે.
નિયમિતપણે રેકી કરવાથી તમારું આખું શરીર ઉર્જાવાન બને છે.

- શરીરનો થાક દૂર કરવાનો સરળ ઉપાય છે.
- જીવનમાં નિરાશા, તાણ વગેરેથી રાહત મળે છે.
- તમને રોગોથી મુક્ત રાખે છે અને જોમ વધે છે.

- રેકી હીલિંગ અવધિ

રેકીના ઉપચારનો સમયગાળો સમસ્યાની તીવ્રતા પર આધારિત છે. સામાન્ય શરદી, તાવ, સાઈનોસાઈટિસ જેવી નાની સમસ્યાઓ માટે, તે ૪ થી ૭ દિવસની વચ્ચે રાખવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. જ્યારે ચામડીના રોગો, સંધિવા, ડાયાબિટીઝ, કેન્સર વગેરે જેવી લાંબી સમસ્યાઓ માટે સારવાર માટે ઓછામાં ઓછા ૨૧ દિવસ સૂચવવામાં આવે છે. અને જો જરૂરી હોય તો, ૩ મહિના પછી ૨૧ દિવસની સારવાર આપવામાં આવે છે.

2. નેચરોપેથી (**નૈસર્ગોપચાર**)

નૈસર્ગોપચારનાં સિદ્ધાંતો

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા દ્વારા રોગોમાંથી મુક્તિ કઈ રીતે મેળવી શકાય તે આપણે જાણીએ છીએ, પરંતુ સૌ પ્રથમ તો એ જાણવું જરૂરી છે કે રોગો થાય છે કેમ? આ બાબતમાં સામાન્ય માન્યતા એવી જોવા મળે છે કે અસ્વસ્થ વાતાવરણને કારણે જીવાણુઓ, જંતુઓ, વાયરસ, ચેપ વગેરેને કારણે રોગ થાય છે. પરંતુ આ સંપૂર્ણ રીતે હકીકત નથી. પ્રાકૃતિક ઉપચારશાસ્ત્રમાં મુખ્ય સિદ્ધાંત પ્રમાણે બધાં જ રોગોને ઉત્પતિનું કારણ એક જ છે. શરીરમાં વિષો અને વિજાતીય તત્વોની જમાવટ એટલેકે વિષસંચય (Toxaemia).

શરીરમાં આ વિષસંચય કઈ રીતે થાય છે? આપણે જાણીએ છીએ કે આપણું શરીર હજારો કોશોનું બનેલું છે. દરેક કોશની વય મર્યાદા લાંબી નથી હોતી. આ અગણિત કોશોમાંથી દરરોજ અનેકાનેક કોશો નાશ પામે છે અને તેમના સ્થાને નવા કોશો ઉત્પન્ન થાય છે. નાશ પામેલા આ કોશો વિજાતીય તત્વો બને છે, એટલે કે એવા તત્વો કે જે શરીરને હાનિકારક થઇ શકે છે. ઉપરાંત જીવંત કોશોમાં થતી કેટલીક પ્રક્રિયાઓથી પણ વિષદ્રવ્યો થતા રહે છે. પરંતુ વિષસંચયનું મોટામાં મોટું કારણ છે આપણી અનિયમિત જીવનક્રિયા. સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન અંગેની જાણકારીના અભાવે તથા અત્યંત વ્યસ્ત જીવનક્રમના કારણે શરીરમાં મોટા પ્રમાણમાં ઉદ્ભવ તા રોગોને તેમના પ્રાથમિક સ્તરમાં જ નિવારવા શક્ય બનતું નથી. જેના કારણે શરીરમાં મોટા પ્રમાણમાં વિષ દ્રવ્યો ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ ખરાબ થઈ ગયેલા ફળોનો યોગ્ય સમયે નિકાલ ન કરવામાં આવે તો તે આસપાસના તત્વોને પણ દૂષિત કરે છે. તેવી જ રીતે આ વિષોનો જો પુરતી ઝડપથી અને સમયસર શરીરમાં નિકાલ ન કરવામાં આવે તો તેમનો સંચય થવા લાગે છે. જેના પરિણામે શરીર રોગી બને છે. આ ચર્ચા પરથી એટલું કહી શકાય કે શરીરમાં થતાં વિષસંચય માટે મોટાભાગે વ્યક્તિ પોતે જ જવાબદાર હોય છે.

કુદરતે શરીરની રચના જ એવી કરી છે કે તે આ વિષદ્રવ્યોનો નિકાલ કરી શકે. શરીર જયારે પોતાની અંદર જમા થયેલાં આવા વિષદ્રવ્યોનો નિકાલ કરવાના પ્રયત્નો કરે છે ત્યારે તાવ, સોજો, દુખાવો ઈત્યાદી અલગ અલગ લક્ષણો ઉદ્ભવે છે. વિષનિકાલ માટેના શરીરના પ્રયાસો શરીરના જે ભાગમાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે તે ભાગને રોગ થયો એમ આપણે કહીએ . આ પરથી આપણે કહી શકીએ કે રોગ એટલે કુદરતી રોગનિવારક શક્તિની અભિવ્યક્તિ. રોગોને આપણે અલગ અલગ નામોથી ઓળખીએ છીએ, પરંતુ રોગ ગમે તે હોય કે શરીરના ગમે તે ભાગમાં થયો હોય, તેના ઉદ્ભવનું કારણ તો એક જ છેઃ શરીરમાં વિષસંચય. તેથી કહી શકીએ કે શરીરમાં થયેલો વિષસંચય જ બધાં રોગોનું મૂળ કારણે છે. આ વિષોને બહાર કાઢવાના શરીરના પ્રયત્નો જ આપણે રોગના લક્ષણો ગણીએ અને કહીએ છીએ કે શરીરને રોગ થયો છે.

દરેક વિજ્ઞાન અમુક પાયાના સિદ્ધાંતો પર અવલંબીત હોય છે. તેવી જ રીતે કુદરતી ઉપચારના પણ પોતાના સિદ્ધાંતો છે. વર્ષો પહેલા ઋષીઓ અને વૈજ્ઞાનિકોએ કુદરતનાં અમુક નિયમો અને કાયદાઓનો અભ્યાસ કર્યો, નિરીક્ષણ કર્યું. જેના પરિણામે તેમણે જોયું કે જ્યાં જ્યાં આપણે કુદરતનાં નિસર્ગ નાં કાયદાનો ભંગ કરીએ છીએ ત્યાં ત્યાં આપણે મુશ્કેલીમાં મૂકાઈએ છીએ. તો આવો, આપણે આ કુદરતી ઉપચારના સિદ્ધાંતોને સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ.

1. ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય શરીરનો સહજ સ્વભાવ છે.

શરીરની પ્રત્યેક ક્રિયા – ચેષ્ટા આપણને સ્વસ્થ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. શરીરયંત્ર આપણને નિરામય રાખવા સતત પ્રયત્ન અને સંઘર્ષ કરે છે. આ માટે શરીર તેની રોગપ્રતિકારક શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે. આ રોગપ્રતિકારક શક્તિ દ્વારા શરીર જીવન વિરોધી, અસામાન્ય – પ્રતિકૂળ વાતાવરણ અને પરિસ્થિતિઓ સામે લડીને પણ તે શરીરની સંતુલિતતા અને સામાન્ય વ્યવસ્થા જાળવવા છેલ્લી ઘડી સુધી પ્રયત્નશીલ રહે છે. આ રીતે શરીર પોતાની કાર્યક્ષમતા સ્વસ્થ રાખવા માટે સતત સજાગ રહીને પ્રયત્ન કરતું રહે છે. આ કુદરતનો નિયમ છે. પરંતુ, જ્યારે અયોગ્ય રીતે અને અજ્ઞાનતાને કારણે દવાઓ શરીરમાં ઠાલવવામાં આવે છે કે જેમની આડ અસરો ભવિષ્યમાં ખૂબ જ ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. ત્યારે કુદરતનો આ ક્રમ ખોરવાય છે. કુદરતના આ પ્રયત્નને સહકાર આપવો જોઈએ અને જુદી જુદી દવાઓ લેવાના પ્રયોગો થકી તેમાં રૂકાવટ ઊભી ન કરવી જોઈએ. આ જ બાબત કુદરતી ઉપચારનું પાયાનું કામ કરે છે.

2. શરીર પોતાનો સુધાર સ્વયં જ કરે છે.

શરીર એક અદ્ભૂત, આત્મનિર્ભર, પરિપૂર્ણ, સ્વયંસંચાલિત અને સ્વનિયંત્રિત યંત્ર છે. તે પોતાની સુરક્ષા ઉપરાંત સુધાર, નવનિર્માણ વગેરે જેવા મહત્વના જીવન કર્યો કોઈપણ બાહ્ય મદદ સિવાય, પ્રતિકુળતાઓ અને રોગોની સામે લડતા પણ ખૂબ જ બુદ્ધિમતા, સહજતા અને ધીરજપૂર્વક કરે છે. કુદરતી ઉપચારનો બીજો અગત્યનો સિદ્ધાંત છે કે પ્રકૃતિ જ રોગોનિવારણ કરે છે, દવાઓ કે તજજ્ઞો નહિ. જ્યાં સુધી દર્દીના શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિને સબળ ન કરવામાં આવે ત્યાં સુધી દવા કે અન્ય કોઈ પણ ઉપાયો વડે દર્દીને સાજો કરી શકાતો નથી. તેથીજ કુદરતી ઉપચારોમાં અપનાવતા બધાં ઉપાયોનો મુખ્ય ધ્યેય એક જ રહે છે કે શરીરની રોગનિવારક શક્તિને મજબૂત બનાવવી. જો આ રોગનિવારક શક્તિ પ્રબળ હોય તો શરીર તેની પૂરી તાકાતથી શરીરયંત્રને સાચવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

3. કુદરતી સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન જીવાણુંઓને રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ માનતું નથી.

આપણી જ અમુક શારીરિક ક્રિયાઓ દ્વારા જીવાણુઓ શરીરમાં પ્રવેશે છે. આ ક્રિયાનું ઉદાહરણ છે શ્વાસોચ્છ્વાસ. ઉપરાંત પાણી અને ભોજન દ્વારા તે માત્ર એક કલાકમાં ક્ષય, ટાઈફોઈડ, કોલેરા વગેરે જેવા ભયંકર રોગોના જીવાણુઓ હજારોની સંખ્યામાં શરીરમાં

દાખલ થતાં હોય છે. આટલી મોટી સંખ્યામાં અને આટલી ઝડપથી જો જીવાણુઓ શરીરમાં જતા હોય તો પછી આપણને રોગ કેમ લાગુ પડતો નથી. આ જીવાણુઓને તેમનાં વંશવૃદ્ધિ અને ઉછેર માટે જો શરીરમાં સાનુકુળ પરિસ્થિતિ ન મળે તો કોઈ રોગ લાગુ પડતા જ નથી.

જીવાણુઓ સ્વતંત્ર રીતે શરીરને કોઇપણ પ્રકારનું નુકસાન પહોંચાડતા જ નથી. તેનું એક શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ જોઈએ. પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર અને વિએના યુનિવર્સીટીના ઔષધવિજ્ઞાનના પ્રોફેસર ડૉ.પેટિનકોફરે આ મુદ્દાને પ્રાયૌગિક રીતે સાબિત કરી બતાવ્યો હતો. ડૉ.પેટિનકોફરે તેમની પ્રયોગશાળામાં ભણાવતી વખતે તબીબી વિદ્યાર્થીઓની સામે કોલેરાના કરોડો જીવાણુંનુંઓથી ભરેલો ગ્લાસ પી જઇને હાજર વિદ્યાર્થીઓને ચોંક્વી દીધા હતા. પરંતુ ડૉ.પેટિનકોફરને કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ લાગુ પડ્યો નહતો. આ મુદ્દાપર વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે અસંખ્ય કહી શકાય તેવા પ્રયોગો થયેલા છે. જેમાં દરેકનું એક જ નિષ્કર્ષ આવ્યું હતું કે જીવાણુઓ કદી પણ રોગો ઉત્પન્ન કરી શકતા નથી. આપણા શરીરમાં આવા જીવાણુઓ માટે યોગ્ય આહાર કહી શકાય તેવા વિષો અને બગાડ ન હોય તો તેઓ કશું કરી શકતા નથી અને અંતે નાશ પામે છે.

તો પછી આપણને પ્રશ્ન થાય છે, કે આવા જીવાણુઓના શરીરપ્રવેશ છતાં તેમનાથી રોગો થતો નથી તો કેવી રીતે થાય છે? શરીરમાં જમા થયેલા વિષદ્રવ્યો આ જીવાણુઓ માટે ઉદ્દીપકો તરીકેનું કામ કરે છે છે કે જેના કારણે આ જીવાણુઓ વૃદ્ધિ પામે છે . તેથી જો આ વિષદ્રવ્યો જ નાં રહે, તો રોગોત્પાદ્ક જીવાણુઓ શરીરને હાનિ પહોંચાડી શકતા નથી. તેથી જ કુદરતી ઉપચારો કહે છે કે જ્યાં સુધી આપણે જીવાણુઓનો ખોરાક દૂર નહી કરીએ અને તેમની વંશવૃદ્ધિ માટેની સાનુકુળ પરિસ્થિતિ બદલીશું નહી ત્યાં સુધી તેમનાથી છુટકારો મેળવી શકતા નથી. જીવાણુઓ વિષદ્રવ્યોરૂપી ગંદકી ઉપર નભે છે. જો એક જીવાણુંને મારવામાં આવે તો તેવા તો અન્ય અસંખ્ય બીજા જંતુઓ પેદા થવાના જ છે. તેથી રોગ થતો અટકાવવા માટે જરૂરી છે શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલી ગંદકીને જ દૂર કરવી.
આમ, કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિઓમાં સ્પષ્ટપણે માનવામાં આવે છે, કે જીવાણુઓ રોગોની ઉત્પતિનું કારણ નથી જ.

4. રોગ એ સ્વસ્થતા મેળવવાનો રસ્તો છે.

કુદરતી સ્વાસ્થ્યનો આ એક ક્રાંતિકારક દૃષ્ટિકોણ છે. અગાઉ પણ આપણે ચર્ચા કરી કે શરીર જયારે તેની અંદર જમા થયેલા બિનજરૂરી પદાર્થોને એટલે કે ખરાબીઓને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે રોગ થાય છે અને રોગ થવાથી આપણને ખ્યાલ આવે છે કે શરીરને હવે આ બધાં વિષદ્રવ્યોમાંથી મુક્ત કરવાનો સમય આવી ગયો છે. દરેક તીવ્ર રોગ (Acute Disease) કે તાવ, ઝાડા, શરદી, ઉલટી, સોજા, પેટનો દુખાવો વગેરે શરીરની અંદર જમા થયેલા ઝેરોથી શરીરને બચાવી લેવાના પ્રયત્ન રૂપ છે. શરીરનાં સ્વાભાવિક કાર્યમાં રૂકાવટ ઉભી કરનાર આવા ઝેરોને ઉખેડી બહાર ફેંકવાનો સંરક્ષાત્મક

પ્રયત્ન છે. તેને આપણાં લાભાર્થેજ પ્રયોજવામાં આવે છે. પરંતુ, જયારે જયારે રોગમુક્તિના આવા પ્રયત્નને જુદી જુદી રીતે દબાવવામાં આવે છે, ત્યારે જ જીર્ણ રોગો (Chronic Disease)નો પાયો નંખાય છે.

5. રોગો થવાના કારણો દૂર કરવાથી જ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકાય છે.

રોગો થવાનું સૌથી પ્રાથમિક કારણ છે શરીરમાં વ્યાપતી અસંતુંલિતતા અને અવ્યવસ્થા. જેના થાકી રોગોત્પાદક પરિસ્થિતિ પેદા થાય છે. કુદરતી સ્વાસ્થ્યમાં આવી પરિસ્થિતિઓને ઉદ્ભવતી જ અટકાવવાની વાત છે. પ્રાકૃતિક આરોગ્ય વિજ્ઞાન સાવધાનીપૂર્વક આવાં આરોગ્ય વિરોધી પરિબળોને શોધીને તેને દૂર કરવાનો રસ્તો બતાવે છે.

6. રોગોનું મૂળ કારણ

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકોની દૃઢ માન્યતા છે કે રોગ ઉત્પતિનું મુખ્ય કારણ શરીરમાં જમા થયેલા ઝેરી તત્ત્વો છે. આવાં ઝેર શરીરના સ્વાભાવિક કાર્યોમાં અડચણ ઉભી કરે છે.

તણાવયુક્ત જીવન, અતિ આહાર, અયોગ્ય આહાર, અતિશ્રમ, આરામનો અભાવ, ખોટી રીતભાત, ખોટા વિચારો, નિયમિત કસરતનો અભાવ વગેરે જેવા કેટલાય કારણોથી આપણી જીવનશક્તિ નબળી પડતી જાય છે. આ બધાં અવરોધોને પરિણામે શરીરના જરૂરી કર્યો, જેવા કે પાચન, ઉત્સર્ગ, નવનિર્માણની ક્રિયા, મળવિસર્જન વગેરેમાં બાધા પડે છે અને અહીથી શરૂઆત થાય છે શરીરમાં ઝેરોના સંચયની. કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિઓમાં રોગ થવાનું પ્રાથમિક કારણ જાણ્યા પછી જ સારવાર આપવામાં આવે છે. જેને કારણે રોગોને મૂળમાંથી મટાડી શકાય છે.

7. આહાર એક અગત્યનું ઔષધ છે.

આપણા શરીરને વિકાસ પામવા માટે આહારની જરૂર પડે છે. ઘણા બધાં રોગો આહાર સંબંધી ભૂલોથી થતાં હોય છે.

માનવ શરીર રચના નિશ્ચિત રીતે શાકાહારી છે. કુદરત આપણને અનેકવિધ તથા ઋતુઓને યોગ્ય એવા અનાજ તથા ફળો આપે છે. આ અનાજ અને ફળોને જેટલું તેમાં કુદરતી સ્વરૂપમાં લેવામાં આવે તેટલું તેમનું પોષણ મૂલ્ય ઊંચું રહે છે. પરંતુ જો તેમાં કોઈ પરિવર્તન કરવામાં આવે તો આ મૂલ્ય ઘટે છે તેથી જ સંતુલિત આહાર લેવો જોઈએ. અસંતુલિત આહાર શરીરમાં જઈને અવ્યવસ્થાઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

શાકભાજી તથા ફળોને જો વધુ વખત પાણીમાં ધોવામાં આવે તો તેમાં રહેલ કેટલાંક પોષક તત્વો પણ પાણીની સાથે જ ધોવાઈ જાય છે. તેવી જ રીતે આપણે જાણીએ છીએ કે અગ્નિનું કામ છે કોઈ પણ વસ્તુને બળવાનો. તે એનો સિદ્ધાંત છે. તેથી જો આહારને વધુ પડતો રાંધવામાં આવે તો પણ તેને નુકસાન થાય જ છે. આ સૃષ્ટિમાં એકમાત્ર માનવી સિવાય કોઈ સજીવ ખોરાકને રાંધીને ખાતો જ નથી. તથી જ કદાચ પશુઓ અને પંખીઓને ઓછામાં ઓછું, નહીવત્ કહી શકાય એવા સંજોગોમાં રોગ લાગુ પડે છે.

જયારે આપણે ડૉકટરો, દવાઓ અને દવાખાનાનાં ચક્કરમાં અટવાતા રહીએ છીએ. કુદરતી ઉપચારમાં આહાર ચિકિત્સાને એક અભિન્ન અંગ ગણવામાં આવે છે. શુદ્ધિકારક આહાર, સંપૂર્ણ ઉપવાસ, વનસ્પતિના રસ ઉપર ઉપવાસ, પાણી પર ઉપવાસ, લીંબુ પાણી તથા ખાટા રેસાવાળા ફળોના રસ ઉપર ઉપવાસ, પુષ્ટિદાયક આહાર, પકવ્યા વગરનો આહાર, ફળાહાર વગેરેનો ઉપયોગ કુદરતી ઉપચારોમાં કરવામાં આવે છે. સારવાર દરમ્યાન દર્દીની અવસ્થતાને ધ્યાનમાં રાખીને યોગ્ય આહાર પદ્ધતિની પસંદગી કરવામાં આવે છે. આ આહાર પદ્ધતિમાં કેટલાંક અગત્યનાં મુદ્દાઓ જેવા કે કેટલી કેલરીનો આહાર આપવો, શું છોડવું, શું વધારે પ્રમાણમાં લેવું, કયો આહાર તેને નુકસાન કરી શકે છે, વગેરેને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે છે.

8. ઉપવાસ

ઉપવાસ એટલે અમુક ચોક્કસ સમય માટે આહારથી દૂર રહેવું. ઉપવાસ એટલે થાકેલા શરીર યંત્રને આરામનો કે વ્યવસ્થિત થવાનો યોગ્ય મોકો. અતિ આહાર (Over Eating) ને કારણે પાચનતંત્રના અવયવોને આહાર પચાવવામાં ઘણો જ શ્રમ પડે છે. આ પરિસ્થિતિમાં ઉપવાસ એ શરીરને એક બળ પ્રાપ્ત કરવાનો તથા નીરોગી રહેવાનો અવસર આપે છે. નિસર્ગોપચારમાં રોગીનું બળાબળ, મનોબળ, ઉમર વગેરે જેવી અગત્યની બાબતોનું ધ્યાન રાખીને દર્દીને જરૂરિયાત પ્રમાણે ચોક્કસ દિવસો માટે ઉપવાસ કરાવવામાં આવે છે.

9. ઉપચારો અંગેનો સ્પષ્ટ અને નવીનતમ અભિગમ

કુદરતી ઉપચાર વિજ્ઞાન ખૂબ જ દઢપણે મને છે કે, બહારથી લેવાથી કોઈપણ દવાઓમાં શરીરને રોગમુક્ત કરવાની ક્ષમતા નથી. દવાઓ રોગના લક્ષણોને દાબી શકે છે. પરંતુ બીજી બાજુ તે શરીરની આંતરિક વ્યવસ્થામાં બાધારૂપ પણ બંને જ છે. જેના કારણે રોગ ધીરે ધીરે જટિલ બનતો જાય છે. શરીર મોકો મેળવીને પોતાની જાતે જ સ્વસ્થતા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આપણે ફક્ત અનુકૂળ વાતાવરણ આપી તેના કાર્યમાં બાધારૂપ બનતાં પરિબળોથી દૂર રહી તેને સહાય કરી શકીએ.

10. રોગોની એકતા તથા ઉપચારમાં સામ્યતા.

રોગો તથા તેના લક્ષણોને દૃષ્ટિકોણમાં રાખીને વ્યવહારિક રીતે રોગોના અનેક નામ ભલે આપવામાં આવેલા હોય પરંતુ રોગના કરણની રીતે તો રોગ એક જ છે. ટાઈફોઈડ, ન્યુમોનિયા, નેફ્રાઈટીસમાં કોઈ ફર્ક નથી. એકમાં આંતરડાનો, બીજામાં ફેફસાનો અને ત્રીજામાં કિડનીનો સોજો થાય છે. તેથી સારવારની દૃષ્ટિએ તો સોજાની જ ચિકિત્સા છે. તેથી તેની ચિકિત્સામાં પણ સામ્યતા હશે. જુદા જુદા રોગો માટે જુદી જુદી સારવારો કરવી એ વાતે આપણા મનમાં ઘર કરી લીધું છે. પરંતુ જો રોગ થવાનું કારણ એક જ હોય તો તેની સારવાર પણ એક જ હોવી જોઈએ.

11. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ

કુદરતી સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન એટલે નીરોગી રહેવાના કુદરતના અખૂટ નિયમોનું જ્ઞાન. કુદરતી સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન કેટલાંક પાયાના પ્રશ્નોનું જ્ઞાન આપે છે. જેમ કે આપણું શરીયંત્ર કઈ રીતે કામ કરે છે, આહાર, સ્વચ્છતા, વ્યસનો, પંચમહાભૂત, ધ્યાન, યોગાસનો વગેરે.

કોઈ નાના સરખા દર્દમાં પણ એન્ટીબાયોટીક દવાઓ લેવી તે અર્થહીન અને ભૂલભરેલું છે. વિષયસંચયને દૂર કરવાને બદલે જીવાણુઓને ઝેરી અને બિનજરૂરી દવાઓથી મારવા એ શરીર પર ઝેરી પ્રયોગો કરવા બરાબર છે. આ પ્રકારની દવાઓથી શરીરના કોશોને ખરાબ અસર પહોંચે છે તથા પ્રાણશક્તિ ક્ષીણ થાય છે. અગાઉ પણ આપને ચર્ચા કરી કે જીવાણુઓ રોગોત્પતિ માટે જવાબદાર છે જ નહી તો પછી તેમના નાશ માટે આવી જોખમી એન્ટીબાયોટિક દવાઓ ખાવી તે પણ એક નાદાનિયત જ છે. ખરેખર તો દવાઓ અંગેના નહિ પરંતુ આરોગ્ય અંગેના શિક્ષણની જરૂરીયાત છે. જરૂર છે આરોગ્ય અંગે સજાગતા લાવવાની. સ્વાસ્થ્ય અંગેના શિક્ષણ દ્વારા ચિકિત્સા જગતમાં પ્રચલિત એવી સ્વાસ્થ્ય અંગેની ભ્રામક માન્યતાઓને દૂર કરી શકાય છે ઉપરાંત અંધ વિશ્વાસને પણ રોકી શકાય છે.જો સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ આપવામાં આવે તો વ્યક્તિ સ્વયં નિર્ભર થઈને પોતે જ પોતાનો ડૉકટર બની શકે છે. જેના કારણે તે ઘણીવાર ગંભીર બીમારીઓ અને પરિસ્થિતિઓમાંથી બહાર આવી શકે છે.

3. હિપ્નોથેરાપી (સંમોહન ચિકિત્સા)

પરિચયઃ

- સંમોહન ચિકિત્સા એ વૈકલ્પિક રોગનિવારક ઉપચાર પદ્ધતિ છે જેનો ઉપયોગ દર્દીઓમાં નવા જવાબો, વિચારો, વલણ, વર્તણૂકો અથવા લાગણીઓના સ્વરૂપમાં અર્ધજાગૃત પરિવર્તન માટે થાય છે. આમાં સામાન્ય રીતે તે લોકો શામેલ હોય છે જેમાં ધ્યાન ઓછું કરવામાં આવતાં, અને ચિકિત્સક દ્વારા કરવામાં આવતા યોગ્ય સૂચનો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી ઊંડી આરામની ભાવના અનુભવાય છે. તે સંમોહન વિષય સાથે હાથ ધરવામાં આવે છે.
- (હિપ્નોસિસ) એ માનવ ચેતનાનું એક રાજ્ય છે જેમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા અને સીમાક્ષેત્ર (પેરિફેરલ) જાગરૂકતા અને સૂચનનો પ્રતિસાદ આપવા માટેની વિસ્તૃત ક્ષમતા શામેલ છે. વિક્ષેપના સ્ત્રોતોને અવરોધિત કરતી વખતે, વ્યક્તિ કોઈ ચોક્કસ વિચાર અથવા યાદ શક્તિ પર તીવ્ર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે.
- કૃત્રિમનિદ્રા સામાન્ય રીતે પ્રારંભિક સૂચનાઓ અને સૂચનોની શ્રેણીમાં સમાયેલ હિપ્નોટિક ઈન્ડક્શન તરીકે ઓળખાતી પ્રક્રિયા દ્વારા પ્રેરિત થાય છે.
- તે પ્રેરિત સમાધિ, અને માર્ગદર્શિત ધ્યાન છે.
- ઉપચારાત્મક હેતુઓ માટે હિપ્નોટિઝમનો ઉપયોગ "હિપ્નોથેરાપી" તરીકે ઓળખાય છે.

- "હિપ્નોસિસ" શબ્દ પ્રાચીન ગ્રીક શબ્દ હિપ્નોસ = "સ્લીપ". ''હિપ્નોસિસ'' અને ''હિપ્નોટિઝમ'' શબ્દો ''ન્યુરો - હિપ્નોટિઝમ'' (નર્વસ સ્લીપ) શબ્દ પરથી આવ્યો છે.
- હિપ્નોટિક રાજ્ય ફક્ત થેરા રાજ્ય છે. જેમાં તમે સભાન (જાગૃત) અને ધ્યાન કેન્દ્રિત રહેશો, પરંતુ બહારના પ્રભાવ તરફ વળ્યા છો. તે સ્થિતિમાં આપણું સભાન મન પાછળની સીટ લે છે અને આપણું અર્ધજાગૃત મન ડ્રાઇવિંગ સીટ લે છે.
- તમારા મનને આઇસબર્ગ તરીકે વિચારો. તેની ટીપ એ આપણું સભાન મન ૧૦% જેટલું એટલે કે ટૂંકા ગાળાની યાદ શક્તિ, વિચાર અને યોજના, વિશ્લેષણાત્મક/ તાર્કિક/ તર્કસંગત છે. જ્યારે સપાટીની નીચે અથવા ૯૦% જેટલા અર્ધ સભાન મન બનાવે છે એટલે કે માન્યતાઓ, લાગણીઓની લાગણી, વિકાસની ક્ષમતાઓ, વર્તણૂક દાખલાઓ, આધ્યાત્મિક જોડાણ, સર્જનાત્મકતા વગેરે.

હિપ્નોટિક સ્થિતિમાં, સંમોહન ચિકિત્સક અલંકારને આંખ આગળ કરી મનમાં સકારાત્મક સૂચનો અને સમર્થનનો ઉપયોગ કરીને સીધા અર્ધજાગૃત સાથે સંપર્ક કરે છે.

સંમોહન ચિકિત્સા કેવી રીતે કામ કરે છે?

A. પેરા સહાનુભૂતિશીલ સક્રિય કિરણોત્સર્ગી બનાવવાની પ્રક્રિયા.

B. મગજના તરંગો આલ્ફાથી થીટામાં બદલાય છે.

C. ડાબા મગજની નિષ્ક્રિયતામાંથી જમણા મગજના સક્રિયકરણ તરફ.

D. અહંકારનું દમન.

E. ચેતનાનું વિયોજન.

F. વિક્ષેપ વિના બાહ્ય ધ્વનિ તરફ ધ્યાન.

G. સ્નાયુબદ્ધ રાહત.

H. ધબકારા અને બ્લડ પ્રેશર અને શરીરના તાપમાનમાં ઘટાડો.

I. બધી સ્વાયત્ત પ્રવૃત્તિ ધીમી.

હિપ્નોથેરાપીનો ઉપયોગઃ

- ગુસ્સો, ઈર્ષ્યા, રોષ, ડર વગેરે જેવી ઝેરી વિનાશક ભાવનાઓનો શિકાર બન્યા વિના અનિચ્છનીય આદતો તોડવી.
- આત્મવિશ્વાસ ઊભો કરવો, જાહેર બોલવાનો ડર તોડવો
- મનોવિજ્ઞાન વિકારઃ અનિદ્રા, અસ્વસ્થતા, ગભરાટ, ફોબિયા, તાણ, હતાશા વગેરે.
- તબીબી પ્રક્રિયાઓની તૈયારી
- સાયકોસોમેટિક ડિસઓર્ડરઃ આધાશીશી, હાઇપરટેન્શન, અચકાતા અચકાતા બોલવું, જલ્દી ગુસ્સે થઇ જાય તેવું, આંતરડાની હલનચલન વગેરેનો ઉપચાર

હિપ્નોસિસ સત્રના 3 મુખ્ય તત્વોઃ

- અનુભવ, પ્રકાશન અને રૂપાંતર. આ ઉપચાર કાર્યોનો પ્રથમ તબક્કો તમારા પોતાના અનુભવને સંપૂર્ણ રીતે અનુભવવા, અંદર શું છે તે જાણવા માટે પરવાનગી આપે છે. બીજો અનુભવ પ્રકાશિત કરવાનો છે, અને ત્રીજું તે પરિવર્તન લાવવાનું છે.

અનુભવ

- આંતરિક જ્ઞાનની પ્રક્રિયામાં નજીકથી ધ્યાન આપવું એ પ્રથમ પગલું છે. તે આંતરિક માઈક્રોસ્કોપ અથવા મોટા કાચથી જોવાની અને ત્યાં શું છે તે જોવાની પ્રક્રિયા છે.
- ઉદાહરણ તરીકે, વર્તમાન અનુભવો જે શરીરમાં થઈ રહ્યાં છે - પીડા, અવરોધ, કળતર, પકડી રાખવું - જે ક્ષણે થઈ રહ્યું છે. તે અનુભવને વધુ ઊંડાણપૂર્વક જોવા વિશે છે, સંભવત. મૂળિયા શોધવા.

પ્રકાશન

- આરામ એ ચેતનાની સ્પષ્ટતા છે. આ તે સફાઈ જેવું છે, જેવી રીતે જૂના પત્રવ્યવહાર અથવા જૂનાં કપડાં મુક્ત કરવા જેવું છે. તમે જીવનના નવા સ્તરે આમંત્રણ આપો છો. તમે એક વાસ્તવિકતાની શરૂઆત શરૂ કરો છો જે અગાઉ કાં તો બંધ અથવા અપરિચિત હતી.

રૂપાંતર

- આ ત્રીજો તબક્કો ત્યારે આવે છે, જ્યારે ચેતનાને નવા સ્તરે સ્થાનાંતરિત કરવાની તૈયારી હોય છે, વિવિધ આંખોથી જોવાની શરૂઆત.
- તમને લાગશે કે ઊંડી કરુણા અનુસરે છે અથવા પ્રેમના અનુભવમાં ઉત્થાન છે.
- પછી તમે હિપ્નોટિસ્ટના માર્ગદર્શનને અનુસરીને ધીમે ધીમે બહાર નીકળો.
- નોંધઃ સંમોહન કાર્ય કરવા માટે, તમારે ફેરફારો કરવા પ્રેરણા આપવાની જરૂર છે. સંમોહન કામ કરશે નહીં જો તે તમારી ઈચ્છા વિરુદ્ધ છે!

હિપ્નોસિસ દરમિયાન શું થાય છે?

સંમોહન કુદરતી અને સુરક્ષિત રીતે તમને એક પ્રક્રિયામાં માર્ગદર્શન આપીને પ્રમાણમાં ટૂંકા સમયમાં અસંખ્ય ધ્યેયો પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે જ્યાં તમેઃ

A. રિલેક્સ થાઓ છોઃ જ્યારે તમે હળવા થાઓ છો, તમારું મગજ હવે ચેતવણી મોડમાં નથી અથવા નવી માહિતી માટે શોધમાં નથી.

B. પ્રતિકાર દૂર કરોઃ વિક્ષેપને અવરોધિત કરીને, સગડ બદલવા માટેનો તમારો કુદરતી પ્રતિકાર દૂર કરે છે.

C. વિચિત્ર મનઃ આ દ્વારા તમે દરેક વસ્તુનું વિશ્લેષણ કરવાની તમારી કુદરતી ટેવ બંધ કરો છો.

D. સાર્વજનિક મન સુધી પહોંચોઃ હવે તમે કાયમી પરિવર્તનને પ્રોત્સાહિત કરવા શક્તિશાળી સૂચનો આપીને તમે શું બદલવા માંગો છો તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો.

કોને હિપ્નોટાઇઝ કરી શકાય?

* સહકાર આપવા ઇચ્છુક સરેરાશ બુદ્ધિવાળી કોઈપણ વ્યક્તિને હિપ્નોટાઇઝ કરી શકાય છે.
* તે કાલ્પનિક શોષણથી સંબંધિત છે, એટલે કે ખાસ કરીને કોઈ વસ્તુમાં શામેલ થવું અને અવરોધોને ટાળવું.
* તે માટે પણ નિખાલસતાની જરૂર પડે છે, જે અન્વેષણ કરવાની અને અસામાન્ય વિકલ્પોની વિચારણા કરવાની અમારી ઇચ્છાથી માપવામાં આવે છે.

હિપ્નોટાઇઝ કોને ન કરી શકાય?

* માનસિક પ્રક્રિયા અથવા વિચાર અવ્યવસ્થામાં રહેલ વ્યક્તિ.
* ઓછી બુદ્ધિવાળી વ્યક્તિ.
* જે વ્યક્તિ ખરેખર સંમોહિત થવાની ઇચ્છા રાખતો નથી.
* નબળી શારીરિક સ્થિતિવાળી વ્યક્તિ.

હિપ્નોથેરાપીના પ્રકારોઃ

a. સૂચન હિપ્નોથેરાપીઃ સંમોહન ચિકિત્સામાં સંમોહન ચિકિત્સક વ્યક્તિને બેભાન મનને 'સૂચનો' શ્રેણીબદ્ધ આપવાનો સમાવેશ કરે છે. આ સૂચનો વ્યક્તિને જે કરવાનું છે તે કરવું (દા.ત. જાહેર ભાષણ) અથવા તેઓ ન કરવા માંગતા હોય તે કરવાનું બંધ કરવું વધુ સરળ બનાવવા માટે સરળ શોધવામાં મદદ કરી શકે છે (દા.ત. ધૂમ્રપાન)

b. વિશ્લેષણાત્મક હિપ્નોથેરાપીઃ વિશ્લેષણાત્મક મુદ્દાઓ સાથે કામ કરવામાં હિપ્નોથેરાપી (જેને હાઇપોનોઆલિસિસ પણ કહેવામાં આવે છે) અસરકારક હોઈ શકે છે અને સંમોહનનો ઉપયોગ કરીને મનોરોગ ચિકિત્સા શામેલ છે. વિશ્લેષણાત્મક સંમોહન ચિકિત્સા સમસ્યાના મૂળ કારણ શોધવા અને ઇશ્યૂ સાથે વ્યવહાર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સૂચન ઉપચારની મદદથી ફોબિયાને 'માસ્ક' કરી શકાય છે, જો કે મૂળ કારણ હજી પણ અસ્તિત્વમાં રહેશે. વિશ્લેષણાત્મક હિપ્નોથેરાપી મૂળ કારણોને ઓળખવા અને તેની સાથે વ્યવહાર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.

c. જ્ઞાન પ્રક્રિયાત્મક હિપ્નોથેરાપીઃ જ્ઞાનાત્મક સંમોહન ચિકિત્સકો વિશ્વના ક્લાયન્ટના અનન્ય મોડેલ પર આધારિત તકનીકો અને ભાષાની મદદથી કોઈપણ પ્રસ્તુત મુદ્દાઓ દ્વારા કામ કરવામાટે ક્લાયંટની માનસિકતામાં પ્રવેશવાનો પ્રયાસ કરે છે. જ્ઞાનાત્મક સંમોહન ચિકિત્સા ભૂતકાળના અનિચ્છનીય વિચારો અને વર્તણૂકોને દૂર કરવા માટે વિશ્લેષણાત્મક અભિગમનો ઉપયોગ પણ કરે છે, પરંતુ તે પછી ક્લાયન્ટો જે ફેરફારો કરવા માંગે છે તે સંપૂર્ણ રીતે સાકાર થાય છે, તેની ખાતરી કરવા માટે હાલની મગજને ફરીથી તાજી કરનારી તકનીકોનો ઉપયોગ કરે છે.

4. સુજોક ચિકિત્સા

સુજોકને ઓળખીએ.

સુ-જોક બે શબ્દોથી બનેલો શબ્દ છે. કોરીયન ભાષામાં સુ એટલે હાથ અને જોક અટેલે પગ. હાથ અને પગના તળીયા સમગ્ર શરીરના બધા અવયવો અને શક્તિપ્રવાહો સૂચક બિંદુઓ ધરાવે છે. આ બિંદુઓ દ્વારા શરીરના અવયવોની નાદુરસ્તિનું નિદાન સરળતાથી કરી શકાય છે. એ જ બિંદુઓ ઉપર સંતુલિતદબાણ આપીને તે તે અવયવને પુનઃ સ્વાસ્થ્ય લાભ અપાવી શકાય છે. શરીરની ચેતના માટે શક્તિપ્રવાહો નિરંતર અને પૂરતા વહેવા જરૂરી છે. શક્તિ બિંદુઓ ઉપર દબાણ આપી અવરોધો દૂર કરીને શક્તિપ્રવાહોને પુનઃ અબાધિત વહેતા કરી શકાય છે. શરીરનું સંગઠન પાંચ મહાભૂતોથી થયું છે. આ પાંચે મહાભૂતોના પોતાના પ્રાકતિક રંગો છે.

જીવન દરમ્યાન શરીરના અંગોને ખોટી રીતે રાખવાથી, ખોટી બેસવાની સૂવાની આદતો અને અજ્ઞાનને લીધે શરીરને નુકસાન પહોંચે છે. ચિંતા, ભય, તણાવ તથા શારીરિક રોગોને લીધે માનવ મનની સ્થિતિ બગડતી હોય છે. સુજોક ચિકિત્સાપદ્ધતિ દ્વારા શરીરના વિવિધ દરદો તથા માનસિક અસ્વસ્થતાને ફાયદો જણાવા લાગે છે.

સુજોક પદ્ધતિનો પાયો એક્યુપ્રેશર છે. સુજોક પદ્ધતિમાં હાથ અથવા પગના તળિયા અથવા કાન પર આવેલા બિંદુઓ પર દબાણ અપાય છે. દબાણ આપવા માટેઃ

1. વિવિધ ધાન્ય
2. વિવિધ કઠોળ
3. ચિકિત્સકના હાથના અંગુઠા
4. ચીકણી પટ્ટી
5. મેગ્નેટ
6. મીની રોલર
7. રીંગ મસાજર
8. જીમ્મી (અણીયાળુ સાધન)
9. થંબ પેડ (અણીયાળો બ્રશ) નો ઉપયોગ થાય છે.

સુજોક પદ્ધતિનો પાયો એક્યુપ્રેશર છે.

હાથના તળીયા, પગના તળીયા અને કાન પર આવેલા શરીરના અવયવો અને શરીરના શક્તિપ્રવાહ સૂચક બિંદુઓ ઉપર અગાઉ દર્શાવેલ કોઈ પણ સાધનની મદદથી દબાણ આપવામાં આવે છે.

સુજોક અપનાવવાથી થતા લાભો

- સુજોક પદ્ધતિથી તુરંત પીડા દૂર થતી હોઈ આત્યયિક સારવારમાં, તત્કાળ પીડામુક્તિમાં તે વપરાય છે. તે સિવાયઃ
- સુજોકપદ્ધતિ શીખવા માંગતા કોઇ પણ તેને સરળતાથી શીખી શકે છે.
- સુજોક પદ્ધતિનો પ્રયોગ સરળ અને સુલભ છે.

- સુજોક પદ્ધતિની નિદાન પદ્ધતિ સરળ છે.
- સુજોક એક સુરક્ષિત ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. તેનાથી કરેલી ચિકિત્સાની આડઅસરો નથી.
- ચિકિત્સા શરૂ કર્યાના થોડા સમયમાંજ સુધારો જણાવા લાગે છે.
- સુજોક પદ્ધતિથી પોતે જ પોતાના શરીરને નવા- જૂના રોગોથી મુક્ત કરી સ્વસ્થ કરી શકાય છે.
- શરીરના રોગો જેવા કે ચામડીના રોગો, માથાનો દુખાવો, માઇગ્રેઇન, ચક્કર, ઉચ્ચ રક્તચાપ, કાકડાનો સોજો, બ્રોંકાઈટીસ, શ્વાસ નલિકાઓનો સોજો, સોજા, પેટની સમસ્યાઓ, છાતી- પેટની બળતરા (એસીડીટી), કબજિયાત, આંગશોધ, ડાયાબિટીસ, અસ્થમા, આંન્ત્રપુચ્છશોધ (એપેન્ડીસાઈટીસ), સાઈનસ, મરડો, દાંતનો દુખાવો, કાનનો દુખાવો, કાનમાંથી રસી આવવી, શરદી, ખાંસી, મોતિયો, સાંધાનો વા, સાંધાનો દુખાવો, જોન્ડીસ (કમળો), પીઠ અને મેરૂદંડની સમસ્યાઓ, સ્લીપ ડીસ્ક, સાયટીકા.
- માનસિક તણાવ, ચિંતા, ડર, અનિદ્રા, ડિપ્રેશન

સુજોક કોણે ન કરાય ?

શરીરથી મનમાં અને મનથી શરીરને આક્રાંત કરતા સમગ્ર શરીરના રોગોને સરળતાથી દૂર કરી શકનાર સુજોક પણ આ સજોગોમાં સફળ થતી નથી જેમકેઃ

- જન્મજાત રોગો
- પોલીયોથી આવેલ વિકલાંગતા
- અત્યધિક અને જૂના નાડી જન્યરોગો
- સીઝોફ્રેનીયા જેવા મોટા મનોરોગો
- જૂના થઈ ગયેલા હઠીલા રોગો
- અશ્રદ્ધાળુ અને કહ્યું ન માનનાર રોગીમાં

૫. એક્યુપંક્ચર

એક્યુપંક્ચર ચિકિત્સાપદ્ધતિ દ્વારા શરીરમાં આવેલા શક્તિપ્રવાહોને સમતોલ કરાય છે. આ માટે આખા શરીરમાં 900 બિંદુઓ નક્કી કરાયા છે. આ બિંદુઓને વિશેષ સોઈ દ્વારા ભેદીને તેમને ઉત્તેજિત કરાય છે. શરીરમાં યિન અને યાનના નિયમો જેવો હોમો અને હીટેરો નિયમ પણ છે. હોમો તાકાત કુદરતી વસ્તુઓને પોતાના મૂળ રૂપમાં ટકાવી રાખવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. આથી તે નિયમિતતા જાળવી રાખે છે. હીટેરો તાકાત વૈષમ્ય ઉત્પન્ન કરનાર છે. હીટેરો તાકાતને લીધે સ્વનિયંત્રણ, ઉચ્ચવિકાસ અને સુઘડતા પ્રાપ્ત થાય છે. આ બાબતોને લીધે હીટેરો તાકાત નવિની કરણમાં ઉપયોગી થાય છે. હીટેરો તાકાત બળવાન બને ત્યારે શરીરમાં મોટાફેરફારો આવે છે. હોમો તાકાત બળવાન બને ત્યારે વિકાસ અને નાવિન્યની પ્રક્રિયા થંભી જાય છે અને સ્થિરતા આવે છે. આથી હોમો તાકાતને લીધે પ્રકૃતિ જળવાય છે. હોમો તાકાતથી પ્રક્રિયાઓ ધીમી પડે છે, અભિસરણ થાય અને સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે. શરીરની તંદુરસ્તિ અને ચેતના જળવાય તે માટે યિન અને

યાન હોય કે હોમો અને હીટેરો હોય સંતુલન જળવાવું જરૂરી છે. એક્યુપંક્ચર દ્વારા સમગ્ર શરીરના વિવિધ બિંદુઓ ઉપર ભેદન કરાય છે. તેમાં ચીવટ અને પ્રમાણ જરૂરી છે. સુજોકમાં ફક્ત હાથ અથવા પગના તળીયા ઉપરના બિંદુઓને ઉત્તેજીને આજ લાભ મેળવવામાં આવે છે. એચ.આઈ.વી., હીપેટાઈટીસ બી જેવા સોઈ દ્વારા ફેલાઈ શકતા સંક્રમણોના ભયના સમયમાં સુજોક પદ્ધતિ વધુ આવકાર્ય ગણાય છતાં ક્યારેક સુજોક સાથે એક્યુપંક્ચર પદ્ધતિનો મેળ કરી વધુ સારા પરિણામો લેવાય છે.

2.5 સારાંશ

આપણે સ્વાસ્થ્ય અને તેનું મહત્વ જાણ્યું તથા તેના માટે ઉપયોગમાં લેવાતી વિવિધ ઉપચાર પદ્ધતિઓ વિશે જાણ્યું. શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ એટલું જ મહત્વનું છે. મનુષ્યને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે શરીરનું સ્વસ્થ હોવું જરૂરી છે. આમ, દરેક પ્રકરની સ્વસ્થતા મનુષ્ય માટે ખૂબ જ અગત્યની છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

ભૌતિકવાદી	સ્થૂળ દષ્ટિએ વિચાર કરનાર
વિષસંચય	ઝેરી પદાર્થોનું એકત્રીકરણ
સંમોહન	સારી રીતે મોહિત (આકર્ષિત) કરવું

2.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

પ્ર.1 થેરાપી એટલે શું? સમજાવો.

____
____
____
____
____

પ્ર.2 સંમોહન ચિકિત્સા કેવી રીતે કામ કરે છે? તેના ઉપયોગ જણાવો.

____
____
____
____
____

પ્ર.3 નેચરોપથીના સિદ્ધાંત જણાવો.

____
____
____
____
____

પ્ર.4 રેકી થેરાપીના ફાયદા જણાવો.

____
____
____
____
____

પ્ર.5 સુજોક વિશે વિસ્તારથી સમજાવો.

____
____
____
____
____

ખાલી જગ્યા પૂરો

1. એક્યુપંક્ચર ચિકિત્સાપદ્ધતિ _____ બિંદુને ______ દ્વારા ભેદીને તેમને ઉત્તેજિત કરી શકાય છે.
2. ____ પદ્ધતિ પ્રમાણે માનવ શરીર સાત ઘટકોનું બનેલું છે.
3. રેકી ______ શબ્દ છે.
4. હિપ્નોસિસ શબ્દનો અર્થ _______ છે.
5. સુજોકમાં 'સુ' એટલે ______ અને 'જોક' એટલે _________.

એકમ 3

યોગ ચિકિત્સા : સર્વાંગી અભિગમ

:: રૂપરેખા::

3.1 હેતુ

3.2 પ્રસ્તાવના

3.3 યોગ એટલે શું? યોગ અભ્યાસનો અર્થ

3.4 યોગાભ્યાસ દ્વારા સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની જાળવણી

3.5 યૌગિક દૃષ્ટિએ રોગ અને રોગ મુક્તિ (વ્યાધિ)

3.6 યોગઃ સર્વાંગી અને સંપૂર્ણ ચિકિત્સા (હોલિસ્ટીક થેરાપી = સર્વાંગીય ચિકિત્સા)

3.7 સારાંશ

3.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

3.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- યોગનો અને યોગના અભ્યાસનો અર્થ જાણશો.
- યોગાભ્યાસ દ્વારા સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની જાળવણી કેવીરીતે થાય, તે વિષે જાણશો.
- વિવિધ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ અને યૌગિક દૃષ્ટિએ રોગ અને રોગમુક્તિની માહિતી મેળવશો.
- યોગમાર્ગ દ્વારા અધ્યાત્મિક અને સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ અંગે સમજ કેળવશો. યૌગિક સારવાર દ્વારા રોગ મુક્તિ કેવી રીતે શક્ય બને છે તેના સિદ્ધાંતો સમજશો.

3.2 પ્રસ્તાવના

મનુષ્ય ત્રિવિધ વ્યાધિ (આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક અને આધિ ભૌતિક) ને દૂર કરવા અનેકવિધ પ્રયત્નોમાં યોગાભ્યાસનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે, તેની કેવી રીતે અસર થાય તેને કારણે વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય તેમજ વ્યક્તિત્વમાં કેવી અસર થાય તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

યોગ ચિકિત્સાની દૃષ્ટિએ રોગ, તેનું કારણ, તેના લક્ષણ ઓળખીને યોગ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. યોગાભ્યાસ માત્ર આસન, પ્રાણાયામ પુરતો માર્યાદિત નથી. અષ્ટાંગ યોગ દરેક પગથિયાનો અભ્યાસ દ્વારા અંતિમ લક્ષ્ય સમાધિ સુધી પહોંચી શકાય છે.

સમાધિ એટલે સ્વમાં સ્થિત થવું. એટલેકે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ અને રોગ મુક્તિ. પરંતુ જીવનકાળમાં મનુષ્ય માયામાં ફસાય છે. પથ્યા પથ્યનું પાલન ન કરી વ્યાધિગ્રસ્ત બને છે ત્યારે માત્ર ઔષધિય ઉપચાર નહી કરતાં યોગ અભ્યાસનો ચિકિત્સા રૂપે પ્રયોગ કરીને વિશેષ ફાયદો મળી શકે છે.

સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે નિયમિત યોગ અભ્યાસ આવશ્યક છે. બુદ્ધિમાન મનુષ્ય માટે પ્રજ્ઞાપરાધથી મુક્ત રહેવા યોગમાર્ગનું પાલન કરવું આવશ્યક છે.

3.3 યોગ એટલે શું? યોગ અભ્યાસનો અર્થ

युज्यते अनेन इति योग: ।

જે જોડે છે તે યોગ. અર્થાત આત્માનું પરમાત્મા સાથે જોડાણ અથવા મિલન. આત્માનું પરમાત્મામાં લીન થઇ જવું. સમગ્ર જગતમાં અનેક આત્માઓ મનુષ્ય, પ્રાણી વગેરેના દેહ ધારણ કરીને કર્મના બંધન અનુસાર ભવસંસારમાં જીવન વિતાવે છે. સમગ્ર જગતના કર્તા, પરમ પદ, પરમ શક્તિ, કુદરત, પ્રભુ-ઈશ્વર, પરમકૃપાળુ પરમાત્મા એક જ છે.

તેથી આપણા પરંપરાગત શાસ્ત્રમાં પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવાનું દરેક આત્માનું અંતિમ ધ્યેય છે તેવું પરમ જ્ઞાન અને માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું છે. મનુષ્ય વિશેષ બુદ્ધિશક્તિ ધરાવે છે. તેના પ્રકૃતિગત સ્વભાવ પ્રમાણે વર્તે છે. જયારે પ્રાણીઓની બુદ્ધિ શક્તિનો માર્યાદિત વિકાસ થયો છે. પ્રાણીઓ તેમના શરીરના ગુણધર્મો આધારિત જીવનનિર્વાહ અને વંશવૃદ્ધિ ના કાર્યો સિવાય અન્ય બુદ્ધિ-ચેતનાના કાર્યો કરી શકતા નથી.

મનુષ્યમાં વિચારવાની બુદ્ધિ આપેલી છે. તેનો કરોડરજ્જુનો મેરૂદંડ સીધો – ઉભો છે અને તેમાં સૂક્ષ્મ ચેતના રહે છે. જયારે તેથી ઉપર મસ્તિષ્કમાં નાનુ અને મોટું બંને મગજ આવેલા છે. તેમાં બુદ્ધિગમ્ય કાર્ય અને મન દ્વારા ઇન્દ્રિયોને આજ્ઞા કરી વિષય-ભોગ વગેરેનું સુખ પ્રાપ્ત કરે છે. જયારે પ્રાણીઓમાં કરોડરજ્જુ આડી રહેલી છે. તેનામાં સ્થૂળ ચેતના છે. તેથી બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ ચેતના વિકાસ કરી શકતી નથી.

મનુષ્યની સત્વ, રજ, તમ વગેરે પ્રકૃતિગત સ્વભાવ અને કર્મબંધન હોય છે તે પ્રકારે જ તેથી બુદ્ધિ કામ કરે છે અને ઇષ્ટ અને અનિષ્ટ તેને જ્ઞાન કરાવે છે. પરંતુ દરેક મનુષ્યમાં મહદ્ અંશે રજો અને તમો ગુણો હોય છે તેને કારણે મનુષ્ય વિષય સુખ , અહંકાર, ક્લેશ, સંઘર્ષ, મનોગત તણાવ વગેરે પ્રાપ્ત કરે છે.

માનવે આધુનિક વિજ્ઞાનથી ભૌતિક દૃષ્ટિએ ખૂબ જ વિકાસ કર્યો. આ વિકાસ કલ્પનાતીત છે. હવે વિકાસ – સંશોધન સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરવો છે. હંમેશા ભૌતિક સુખ-સગવડ નો અમર્યાદિત રીતે ઉપયોગ કરવો છે તેની મનુષ્ય તીવ્ર ઈચ્છા એ જ મોહ-માયા છે. પરંતુ મનુષ્યની મર્યાદા છે શારીરિક અને માનસિક રીતે ચોક્કસ મર્યાદામાં દરેક મનુષ્ય બંધાયેલો છે અને તેને પ્રાપ્ત થયેલું શરીર પણ નાશવંત છે. શરીર સમયાંતરે ક્ષીણ અને જીર્ણ થાય છે. તેથી મનુષ્ય પોતાના આત્માને શરીર છે તેવું મને છે. બાહ્ય વિકાસ ખૂબ છે. પરંતુ પોતાના શરીરની મર્યાદા અને આંતર સૂક્ષ્મ ચેતનાનો વિકાસ નહિવત હોવાથી

તણાવ અને દુઃખ પેદા થાય છે. તે દુઃખ પરિસ્થિતિમાંથી મુક્ત થવા અનેક ઉપાયો શોધે છે.

દરેક દેશની પ્રજા તેમની સંસ્કૃતિ અને કુદરત – પ્રભુને જોવાની પોતાની અલગ દૃષ્ટિ-વિચાર ધરાવે છે. આપણા ભારતીય દર્શનમાં મનુષ્યના આધ્યાત્મિક ઉત્થાન માટે યોગના અનેક પ્રકારના માર્ગો બતાવ્યા છે. કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, સાંખ્યયોગ, હઠયોગ, રાજયોગ, અષ્ટાંગયોગ. આ બધાં માર્ગો સાયકલના પૈડાના તારજની જેમ ધરીના દરેક છેડે શરુ થઈને પૈડાના સેન્ટર (કેન્દ્ર) માં જાય છે. તેવું પ્રાચીન સંસ્કૃતિમાં દર્શાવેલ દરેક યોગ વગેરે પરમપદ કે અંતિમ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવાના સાધનરૂપ છે. તેમાં અષ્ટાંગ યોગના પ્રચલિત યોગાસન અભ્યાસ છેલ્લી 20મી સદીમાં મનુષ્યોને વધુ ધ્યાનમાં આવ્યો છે. આધુનિક યુગમાં અષ્ટાંગ યોગનું એક પગથીયું એવો યોગાસનનો અભ્યાસ વધુ પ્રચલિત થયો છે.

ભારતમાં આવીને વિદેશીઓ જે કિંમતી જ્ઞાનભંડાર જેવા કે યોગ, આયુર્વેદ, ખગોળ, ગણિત, ભાષાકીય વ્યાકરણ લઈ ગયા પરંતુ તેઓ તેને માર્યાદિત અર્થમાં સમજી શક્યા અથવા જીવનમાં ઉતારી શક્યા છે. અથવા તો તે જ્ઞાન વિજ્ઞાનને પોતાના દૃષ્ટિકોણ મુલવણી કરીને નવા સશોધન રૂપમાં જગત સામે રાખી રહ્યા છે. હાલમાં આધુનિક વિજ્ઞાનના સશોધન કે નવા આવિષ્કાર તરીકે રજૂ થતાં દરેક કૃતિઓ કે સિદ્ધાંત પ્રાયઃ ભારતીય પરંપરાગત શાસ્ત્રમાં રહેલ ગૂઢ રહસ્યો કે સિદ્ધાંત જ છે.

તેથી જ શિવાનંદજીએ કહ્યું છે પાશ્ચાત્ય દેશ કે આધુનિક વિજ્ઞાન આપી શકે, પરંતુ ભારતીય પરંપરા સિવાય આધ્યાત્મિક ગુરૂ ન બની શકે. વિવેકાનંદજી અને તેમનું સાંસ્કૃતિક અને હિંદુ ધર્મજ્ઞાન ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. તેથી જ યોગ વિષે સમગ્ર જગતમાં અને ભારત દેશમાં પણ અર્ધસત્ય અથવા ખોટી માન્યતા પ્રવર્તમાન છે. તેવી જ માહિતી અને માન્યતા માત્ર યોગાસનને આધારે જ છે. તે નીચે મુજબ છે અને તે સિવાય યોગ શું છે? તે જાણીશું.

યોગ વિષે આધુનિક ખ્યાલ, વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણઃ મનુષ્યના વ્યક્તિત્વના સંતુલનનો સંપૂર્ણ વિકાસ એટલે કે સંપૂર્ણ સંતુલીત વ્યક્તિત્વ.

વ્યક્તિના દરેક ભાગનું અને દરેક સ્તરે સંકલન કરવાથી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં સંપૂર્ણ સંતુલન થાય છે. વ્યક્તિત્વનું સંપૂર્ણ સંતુલન એટલે જ યોગ.

અસંતુલિત પરિસ્થિતિ (અનેક પ્રકારે ખંડિત વ્યક્તિત્વ) માંથી સંપૂર્ણ સંતુલીત વ્યક્તિત્વ તરફ જવાનો સાધના માર્ગ એટલે યોગ. યોગ અભ્યાસ એ યોગમાર્ગનો સાધના પથ છે. યોગસાધના ના અભ્યાસથી વ્યક્તિત્વમાં સંપૂર્ણ સંતુલન આવે છે. જેને વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કહે છે. ચેતનાના ઉર્ધ્વગમન દ્વારા વ્યક્તિની સૂક્ષ્મ ચેતના જાગ્રત થાય છે.

યોગ અભ્યાસ એટલે શું?

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્ર દ્વારા અષ્ટાંગ યોગ માર્ગ બતાવ્યો. અષ્ટાંગ યોગ એટલે સંપૂર્ણ યોગમાર્ગ. અષ્ટાંગ યોગના દરેક પગથિયાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તેને યોગ અભ્યાસ કહેવાય. વર્તમાન સમયમાં સમગ્ર વિશ્વમાં માત્ર આસન પ્રાણાયામનો અભ્યાસ જ યોગ અભ્યાસ ગણાય છે. હઠયોગ પ્રદીપિકા, ઘેરંડ સંહિતા વગેરે પ્રાચીન યોગાચાર્ય ઋષીઓ દ્વારા આપેલ યોગનું જ્ઞાન શીખવું અને સમજવું પડશે.

મહત્વનો વિષય એ છે કે યમ-નિયમના પાલન વગર યોગમાર્ગના અભ્યાસનો યથાર્થ પ્રારંભ થઈ શકતો નથી. આસન અભ્યાસ દ્વારા શરીરને સ્થિર કર્યા પછી મનના સંતુલન માટે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ છે. મનુષ્યની વિષયભોગની ઈચ્છા રાખનારી પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને નિયંત્રણ કરી મિથ્યા આહાર- વિહાર જેવા વિષયભોગમાંથી પાછી ખેંચી લેવાનું કાર્ય પ્રત્યાહાર અભ્યાસ છે. અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ પાંચ પગથિયા બહિરરંગ અભ્યાસ છે. બહિરરંગ અભ્યાસની સાધના કરનાર વ્યક્તિનાં આચાર- વિચાર દ્વારા અન્ય લોકો તેને જાણી શકે છે. પરંતુ ત્યારબાદના ત્રણ પગથિયા ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ અંતરંગ અભ્યાસ અર્થાત્ વ્યક્તિ પોતે સંપૂર્ણ સમર્પણથી જ ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિમાં પ્રવૃત્ત થઈ શકે છે.

જયારે યોગ અભ્યાસનો ચિકિત્સા ક્ષેત્રે ઉપયોગ કરવાનો હોય ત્યારે માત્ર સ્થૂળ દૃષ્ટિકોણ ન રાખતાં વ્યક્તિના સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વમાં ઉભી થયેલ અસંતુલનને ધ્યાનમાં રાખીને માર્ગદર્શન કરવાનું રહે છે. રોગના લક્ષણો સ્થૂળ શરીરમાં દશ્યમાન થાય ત્યાર પહેલાં માનસિક સ્તરે તેનાં મૂળ રૂપે વિચારો, અપેક્ષાઓ અને ચિંતનમાં નકારાત્મક રૂપે બીજ સ્વરૂપે ઉપસ્થિત હોય છે. આ જ કારણથી જીવનશૈલીની વ્યાધિઓ અને જીર્ણ થયેલા રોગો મનોશારીરિક છે. તેવા રોગો માત્ર ઔષધ ઉપચારથી સંપૂર્ણ દૂર થતાં નથી. ત્યારે યોગ અભ્યાસની ઔષધ ચિકિત્સા સાથે મહત્વપૂર્ણ આવશ્યકતા હોય છે. યોગ અભ્યાસ રોગીના સ્થૂળ શરીરના સર્વ અંગો અને માનસિક સ્તરે પંચકોશીય સૂક્ષ્મ શરીરને અસરકર્તા છે.

હવે આપણે યોગ ચિકિત્સા (યોગાભ્યાસ) કેવી રીતે રોગ મુક્તિ અપાવે છે, યોગ અભ્યાસ કઈ દૃષ્ટિ એ સર્વાંગી ચિકિત્સા છે, તે અંગે જાણીશું. યોગ ચિકિત્સા સંપૂર્ણ અને હોલોસ્ટિક થેરાપી છે. યોગ ચિકિત્સા માટે યોગ માર્ગ અને યોગ અભ્યાસનું જ્ઞાન અને અનુભવ જરૂરી છે. આમ, સાધક યોગનો ચિકિત્સા તરીકે ઉપયોગ કરે તે માટે પૂરું જ્ઞાન, સમજણ અને અનુભવ હોવો આવશ્યક છે.

આમ યોગ ધ્યેય છે. તેમ તેની પ્રાપ્તિ માટેનો માર્ગ દરેક પ્રકારના યોગ (અષ્ટાંગ યોગ) છે. તેથી યોગ- ધ્યેયની સાધના માટે યોગાભ્યાસ એજ યોગમાર્ગ અને સાધન છે.

મનુષ્ય માત્ર મન અને શરીર નથી. પરંતુ શ્વાસ દ્વારા અનુભવ થતો પ્રાણમય કોશ છે. ઈચ્છા અને વિચાર વગેરે દ્વારા મનનો અનુભવ મનો મય કોશ છે. સંશોધન, જીજ્ઞાસા

અને ઇષ્ટ અને અનિષ્ટના જ્ઞાન માટે બુદ્ધિનો અનુભવ વિજ્ઞાનમય કોશ રૂપે થાય છે. પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ વગેરેના સંતુલન માટે સૂક્ષ્મ ચેતનાનો વિકાસ કરવો પડે છે. તે માટે અષ્ટાંગ યોગનો અભ્યાસ કરવો પડે છે.

આમ યોગ પોતે સાધ્ય છે અને તે પરમ ધ્યેય મેળવવા માટેનો માર્ગરૂપ સાધન પણ યોગ જ છે.

3.4 યોગાભ્યાસ દ્વારા સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની જાળવણી

યોગ અનુસાર મનોશારીરિક સ્વાસ્થ્ય

શરીરમાં વિવિધ પ્રકારના અવયવો એકબીજાના સંકલનથી કાર્ય કરે છે અને વ્યવસ્થિત સંયોગ કરે છે ત્યારે મનુષ્ય શારીરિક રીતે સ્વસ્થ હોય છે. પરંતુ,

"शरीरेन्द्रियस्त्वात्मं स्वस्थ एयं"

આ સૂત્રમાં પૂર્ણ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે. તે મુજબ શરીરની સાથે સાથે મન, ઇન્દ્રિય તથા આત્મા સંકલિત હોય ત્યારે મનુષ્ય માનસિક રીતે સ્વસ્થ છે તેમ કહેવાય. આમ, માત્ર બાહ્ય વર્તનનાં આધારે સ્વાસ્થ્યનો અર્થ ન લેતાં આંતરિક વર્તન પર ભાર મુકવો જોઈએ.

યોગની દૃષ્ટિએ મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર આ ત્રણેયનું સંપૂર્ણ સંકલન થાય, ત્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય.

તેથી જ કહ્યું છે જ્યાં વિજ્ઞાન અટકે છે ત્યાંથી યોગ શરૂ થાય છે. શરીરની બધી જ દેહ ધાર્મિક ક્રિયાઓ અંતઃસ્રાવોથી કાર્યરત રહે છે.અંતઃસ્રાવો જુદી જુદી ગ્રંથિઓમાંથી આવીને લોહીમાં ભળે છે. તે બધી ગ્રંથિઓનું નિયમન પીચ્યુટરી કરે છે, અને પીચ્યુટરી ગ્રંથિનું નિયંત્રણ મગજ કરે છે. મગજ ઉપર કોનું નિયંત્રણ છે? જાણતા નથી. પરંતુ અનુભવીએ છીએ. મગજને સારી રીતે યોગ્ય માર્ગે કાર્ય કરવા માટે મન-બુદ્ધિનું શુદ્ધિકરણ જરૂરી છે. તેના માટે યોગાભ્યાસ ઉપયોગી છે. આમ સારા અને સાચા ગુરૂના માર્ગદર્શનથી યોગાભ્યાસ કરીને પોતાના વ્યક્તિત્વનું સંપૂર્ણ સંતુલન કરી શકાય છે.

યૌગિક સ્વાસ્થ્ય સમજીને અનુભવીએ તો ધ્યાનમાં આવશે, કે આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ સ્વાસ્થ્યની જે વ્યાખ્યા કરવામાં આવી છે તે પ્રમાણે માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પૂરતું નથી. કારણ કે પ્રસન્ન આત્મેન્દ્રીય મનઃ દ્વારા સ્વસ્થ શરીર પ્રગતિશીલ કાર્ય કરી શકશે. કંઇક નવું કરવા નવી ઉર્જા પ્રાપ્ત કરવા મનની પ્રસન્નતા જરૂરી છે. મન જ્ઞાનેન્દ્રિય અને કર્મેન્દ્રિયનું સંકલન કરે છે. ઇન્દ્રિયો દ્વારા જાણવામાં આવેલા વિષયોનો પ્રત્યુત્તર આપવાનું કાર્ય મન દ્વારા પૃથ્થકરણ કરીને શક્ય બને છે. ગુલાબના સ્પર્શથી ચૂંટવાનો પ્રયત્ન કરતી આંગળીઓ અને કાંટો વાગતા ખેંચાઈ જતી આંગળીઓની ક્રિયાને શારીરિક પરાવલંબી ક્રિયા કહે છે.

પરંતુ આંખો દ્વારા જોઈ નાક દ્વારા સુંઘી, અને કાન દ્વારા સાંભળેલા વિષયોનો જવાબ વ્યક્તિને જીભ દ્વારા શબ્દોથી આપવાનો થાય છે ત્યારે જે જોવામાં આવ્યું, જે સુંઘવામાં આવ્યું, જે સાંભળવામાં આવ્યું તેનો બુદ્ધિ (મન) દ્વારા પૃથ્થકરણ કરીને વ્યક્તિ શબ્દ દ્વારા

જવાબ રજૂ કરે છે. તેથી ઇન્દ્રિયો દ્વારા અનુભવતા વિષયોને પ્રત્યુત્તર રૂપે જવાબ આપવા માટે ચિત્ત (મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર)ની આવશ્યકતા છે.

યૌગિક દૃષ્ટિએ ચિત્ત અને શરીરનું સમાયોજન સ્વાસ્થ્યની અનુભૂતિ છે. પ્રજ્ઞા અપરાધ અથવા સાંસારિક સંપર્કથી ચિત્તમાં વિક્ષેપ ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારે વ્યક્તિ મનોશારીરિક રીતે અસ્વસ્થ બને છે. વ્યક્તિએ જીવનચર્યા દરમ્યાન તેનો શારીરિક, સામાજિક, ધાર્મિક વિકાસ માટે સ્વસ્થ રહેવું જરૂરી છે. અથવા જે પ્રાપ્ત થયેલું સ્વાસ્થ્ય છે, તેની જાળવણી યોગ્ય રીતે કરવી જરૂરી છે.

યૌગિક સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિની મનોશારીરિક સ્થિરતા સાથે જોડાયેલું છે. તેની જાળવણી કરવા માટે ઉપાય પણ મનોશારીરિક ઉપરાંત ચેતન તત્વનું ઉર્ધ્વગમન કરીને થઇ શકે છે. અષ્ટાંગ યોગમાં દિનચર્યામાં આસન પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ખૂબ જ આવશ્યક બતાવેલો છે. માત્ર આસન પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પણ વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહી શકે છે. પરંતુ સંપૂર્ણ યોગ અભ્યાસ કરે, તો તેનું યૌગિક સ્વાસ્થ્ય હંમેશા ઉત્તમ રહે છે. આમ, નિયમિત અભ્યાસ નિરંતર કાળ સુધી કરીને સાધક પોતાના સ્વાસ્થ્યની જાળવણી કરી શકે છે.

3.5 યૌગિક દૃષ્ટિએ રોગ અને રોગ મુક્તિ

વર્તમાન સમયમાં વ્યક્તિના શરીરમાં કોઇપણ પ્રકારના અસાધારણ લક્ષણો (એબનોર્માલીટી) જોવા મળે, તો કોઈ રોગ થયો છે; એવું ગણવામાં આવે છે. અસાધારણ લક્ષણો; જેવા કે શરીર ગરમ થવું, છીક આવવી, ઉધરસ આવવી, પાતળા ઝાડા થવા, ઉલટી થવી, માથું દુઃખવું, શરીર દુઃખવું, ગળામાં બળતરા થવી, પેટમાં બળતરા થવી, પેશાબમાં બળતરા થવી, ચક્કર આવવા, અશક્તિ વગેરેનો અનુભવ વ્યક્તિ કરે છે તેના કારણે પોતાની દૈનિક કામગીરી વ્યવસાય વગેરેનું કાર્ય કરવા માટે અસમર્થ બને છે. સામાન્ય રીતે લક્ષણોને જ રોગ સમજી તેને દૂર કરવા માટે જુદી-જુદી ચિકિત્સા પદ્ધતિના ઔષધિ આદિ પ્રયોગ કરી મુક્ત થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેનાથી પરિણામ ન મળે તો વિશેષ સારવાર તરીકે વાઢ-કાપ (સર્જરી), પંચકર્મ સારવાર, હોસ્પીટલના અંતરંગ વિભાગમાં દાખલ થઇ રોગ મટાડવાનો ઉપાય કરે છે.

ઉપરોક્ત લક્ષણો જોઈએ તો ખ્યાલ આવશે કે શરીરના જુદા જુદા તંત્રોના અનેક અવયવની કાર્યને અસરકર્તા લક્ષણો છે. માત્ર લક્ષણોની ચિકિત્સા કરવામાં આવે પરંતુ, બગડી ગયેલા અવયવની સારવાર કરવામાં ન આવે તો લક્ષણો થોડા સમય માટે દૂર થાય છે. પરંતુ અવયવમાં ઉભી થયેલી ગડબડને કારણે ફરીથી રોગના લક્ષણો જોવા મળે છે. તેનો અર્થ એવો થાય છે કે રોગોના લક્ષણો નહીં પરંતુ શારીરિક અવયવમાં ઉભી થયેલી ખામીને દૂર કરવી આવશ્યક છે. મુખ્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં રોગ વિષે, રોગના લક્ષણ વિષે અને રોગને દૂર કરવાને સારવારના સિદ્ધાંતો બાબતે અલગ અલગ માર્ગ બતાવેલા છે.

1. ઍલોપેથી – આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન રોગોના લક્ષણોને ધ્યાનમાં રાખીને તેની સાથે જોડાયેલા અવયવને અસર કરનાર ઔષધ ઉપચાર કરે છે. રોગને પારખવા માટે પેથોલોજી લેબોરેટરી દ્વારા લોહી મળમૂત્ર, શરીરનો સડેલો ભાગ (બાયોપ્સી), એક્સરે અને સોનોગ્રાફી વગેરે મશીનો દ્વારા આભ્યંતર અવયવોની જાણકારી મેળવી તેના રીપોર્ટનાં આધારે ચિકિત્સા કાર્ય કરવામાં આવે છે. તેમાં વ્યક્તિની માનસિક સ્તરે ઉદ્ભવેલી અસાધરણ સ્થિતિનો વિચાર પછી કરવામાં આવે છે.

2. આયુર્વેદ – ભારતીય પરંપરાની આ ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં સમદોષ, સમઅગ્નિ, સમધાતુ, સમમલક્રિયા વગેરે શારીરિક દૃષ્ટિબિંદુ ઉપરાંત સૂક્ષ્મ શરીરની દૃષ્ટિએ ઇન્દ્રિયો અને મનની પ્રસન્નતાનો વિચાર સ્વાસ્થ્ય બાબતે કર્યો છે, તેથી રોગના લક્ષણો ઉપરાંત તેના મૂળરૂપી કારણો શારીરિક તેમજ માનસિક સ્તરે કેવી રીતે સંતુલન ઉભું કર્યું છે, તેને ધ્યાનમાં રાખીને ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે. અષ્ટાંગ આયુર્વેદમાં શોધન અને શમન બને પ્રકારની ચિકિત્સા બતાવી છે.

આમ, આયુર્વેદ ચિકિત્સા અને યોગ ચિકિત્સાનો વિચારવાનો માર્ગ અને સારવાર કરવાની દિશા અને પરિણામ સુધી પહોંચાના પ્રયત્ન બાબતે ઘણી સમરસતા છે. મુખ્યત્વે આયુર્વેદ ચિકિત્સા શાસ્ત્ર હોવાને કારણે પ્રકૃતિમાંથી તૈયાર કરી ઔષધ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જયારે યોગ માર્ગમાં શારીરિક સ્તર કરતાં પણ વધારે સૂક્ષ્મ રૂપે પંચકોશીય શરીરને ધ્યાનમાં લઈને સ્વાસ્થ્ય, રોગ અને રોગ મુક્તિનું કાર્ય કરવામાં આવે છે. યોગની દૃષ્ટિએ રોગની સમજ વિશેષ પ્રકારની છે. અને રોગને દૂર કરવા માટેનો માર્ગ સંપૂર્ણ યોગાભ્યાસ આધારિત છે. તેમાં સાધક ગુરુના માર્ગદર્શનથી રોગ મુક્તિ પામીને પોતાની ચેતનાનું ઉર્ધ્વગમન કરવાના માર્ગ પર કાર્યરત રહી શકે છે.

યોગની દૃષ્ટિએ રોગ એટલે શરીર અને ચિત્તની અસંકલનની સ્થિતિ છે. આત્મજ્ઞાનનો અભાવ અર્થાત્ વિવેક, અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની અનુભવશૂન્યતા છે. સાધક પોતે પોતાના અષ્ટાંગ યોગના નિરંતર અભ્યાસ, પથ્યા પથ્યનું પાલન દ્વારા સ્વસ્થ રહી શકે છે. સાધકે પોતાના ચિત્તને સ્વસ્થ રાખવા માટે શુદ્ધ બુદ્ધિ, નિર્મળ મન, અહંકાર શૂન્યતાની સ્થિતિમાં રહેવું જોઈએ. ૠતુચર્યા પ્રમાણે પથ્યાપથ્યનું પાલન કરીને શરીર સ્વસ્થ રાખે, તો સાધક યૌગિક દૃષ્ટિએ સ્વસ્થ રહી શકે છે.

ચિત્ત વિક્ષેપને કારણે પંચકોશીય શરીરમાં અસંતુલન ઉભું થવાથી વ્યાધિ આવે છે. પ્રજ્ઞાપરાધને કારણે મિથ્યા આહાર- વિહારના સેવનથી શરીર રોગગ્રસ્ત બને છે, ત્યારે યૌગિક સારવારની દૃષ્ટિએ યોગ અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. યોગ અભ્યાસ જીવન જીવવાનો સાચો અને સુંદર માર્ગ છે. તેના નિયમિત અભ્યાસથી સહજતાથી શરીરમાં ઉભી થયેલી નાની-મોટી વ્યાધિઓ દૂર થાય છે. તેથી યોગ માર્ગનો રોગ મુક્તિ માટેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

યોગ અભ્યાસ એટલે યમ-નિયમના પાલનથી લઈને નિયમિત આસન પ્રાણાયામ અભ્યાસ પ્રત્યાહારનું પાલન બહિરંગ છે. જેનો અભ્યાસ કરનાર સાધક અને તેના સંપર્કમાં રહેલા વ્યક્તિઓ જાણી શકે છે અનુભવી શકે છે. વ્યક્તિની નાની-મોટી મનોશારીરિક વ્યાધિઓ બહિરંગ યોગ અભ્યાસથી દૂર થાય છે. જયારે ધારણા અને ધ્યાનના અભ્યાસથી વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધીને ચેતનાનું ઉર્ધ્વગમન કરી શકે છે. યૌગિક દૃષ્ટિએ સ્વાસ્થ્ય, શારીરિક રોગ અને મનોશારીરિક રોગોમાંથી મુક્તિ માટે અષ્ટાંગ યોગ અભ્યાસ આવશ્યક છે.

યોગની દૃષ્ટિએ પાંચેય કોશનો જે સમૂહ છે તેને ધ્યાનમાં રાખીને ચિકિત્સા કરવી. પાંચેય સ્તરમાંથી ગમે તે કોઈ સ્તરમાં તકલીફ હોય તે છતાં બધાં સ્તરને ધ્યાનમાં રાખીને ચિકિત્સા કરવી.

યૌગિક ક્રિયાઓ, આસનો કરાવતા તેના જે તે ભાગની તકલીફ વધતી નથી ને ? તે જાણવા માટે શારીરિક તપાસ જરૂરી છે. આ સિવાય તેને અગાઉ કઈ-કઈ દવાઓ લીધી છે? તેના શું પરિણામ છે? તે જાણ્યા પછી સારવાર ચાલુ કરવી.

યૌગિક સારવાર દ્વારા રોગ મુક્તિ કેવી રીતે શક્ય બને છે તેના સિદ્ધાંતો સમજીએ.

- સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ જવાનો સિદ્ધાંત

દા.ત. કોઈ વ્યક્તિને માનસિક તકલીફ છે. અર્થાત તેના મનોમય કોશમાં અસંતુલન છે. પણ તે સ્તરની સીધી સારવાર ન કરતાં પ્રથમ અન્નમયકોશ પછી પ્રાણમય કોશ અને ત્યારબાદ જ મનોમય કોશની સારવાર કરવાથી તે દર્દીને અસર થાય છે.

- સ્થૂળ અભ્યાસની તુલનામાં સૂક્ષ્મ અભ્યાસની અસર

આને સમજવું હોય તો, શરીરના સૂક્ષ્મ સ્તરમાં અસંકલન હોય તો તે વ્યક્તિના પાંચેય સ્તરને અસંકલિત કરે છે.

યોગ ચિકિત્સામાં હંમેશા સૂક્ષ્મ અભ્યાસની અસર સ્થૂળ અભ્યાસની તુલનામાં ઉંડાણપૂર્વક થાય છે અને લાંબા સમયની હોય છે.
જેમકે, આસન કરતાં પ્રાણાયામ અને પ્રાણાયામ કરતાં ધ્યાનમાં જતા સૂક્ષ્મતા વધતાં સંકલનની તીવ્રતા વધુ હોવાથી તાજગી લાગે અને તે લાંબો સમય સુધી રહે છે. સૂક્ષ્મતા વધતાં તાકાત વધે છે.

- દવાના સિદ્ધાંત

1) જયારે કોઇપણ વ્યક્તિને યોગચિકિત્સા દ્વારા સારવાર આપવામાં આવતી હોય ત્યારે યોગચિકિત્સાની સાથે-સાથે તેને બીજી કોઈ દવા શરૂ કરાવવી જોઈએ નહિ.
2) જો સારવાર માટે આવેલ કોઇપણ વ્યક્તિ પહેલેથી કોઈ દવા લઈ રહેલ છે. તો તે દવાઓ બંધ કરાવવી નહિ. યોગનો અભ્યાસ કરતાં-કરતાં આગળ વધે તો તેના ડૉક્ટરને

બતાવી લક્ષણો પ્રમાણે દવા જે ચાલુ રાખવા જેવી લાગે, તે ચાલુ રાખવી અને બીજી બંધ કરાવે તે બંધ કરવી.

3) કોઈપણ દવા અચાનક બંધ કરવી નહિ. કોઈ વ્યક્તિને સારું લાગે અને યોગ અભ્યાસ કરતાં-કરતાં એકદમ સારું લાગે અને યોગ અભ્યાસ કરતાં-કરતાં એકદમ સરસ થઈ જાય તો પણ તેને અચાનક દવા બંધ નાં કરવી. આવું કરવાથી બીજા રોગ અથવા લક્ષણો ઉત્પન્ન થઈ શકે છે.

વિશેષ નોંધ

યોગચિકિત્સામાં એ ધ્યાન રાખવું કે યોગ ચિકિત્સા એ acute રોગ માટે નથી. દા.ત. કોઈ વ્યક્તિને હાર્ટએટેક આવે ત્યારે તેને પહેલાં ઍલોપેથી દ્વારા Emergency tratment જ આપવી પડે. તેમાંથી સાજા થયા બાદ તેને પૂરક ચિકિત્સારૂપે યોગ ચિકિત્સા કરાવાય. જેથી તેને ફરીથી હાર્ટએટેક આવવાની સંભાવના ન રહે.

આજકાલ ઘણી હોસ્પિટલમાં બાયપાસ સર્જરી પછી હોસ્પિટલમાંથી જ યોગચિકિત્સા અપાય છે અને તેના ઘણા સારા પરિણામો જોવા મળે છે.

આમ, ઉપર બતાવેલ યૌગિક સારવારના સિદ્ધાંતોને સમજી, તેને અનુસરીને, તેનું પાલન કરવાથી સારા પરિણામ મેળવી શકાય છે. એટલે કે યોગ ચિકિત્સામાં સફળતા મળે છે.

❖ **હકારાત્મક વલણનો સિદ્ધાંત**

યોગ ચિકિત્સાના માર્ગમાં આગળ વધતી વ્યક્તિએ હકારાત્મક વલણ રાખવું જરૂરી છે. તથા યોગચિકિત્સાની પદ્ધતિ પર વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ. જેથી ચિકિત્સાથી સારવાર સારી રીતે થઈ શકે. અને ચિકિત્સાનો ફાયદો ચિકિત્સકની સાથે-સાથે રોગીને પણ મળી શકે.

કોઈપણ સારવાર પદ્ધતિ હોય તેના અમુક સિદ્ધાંત હોય, અમુક ચોક્કસ નિયમ હોય તેના આધારે તે નિયમોને અપનાવીને જ ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે.

3.6 યોગઃ સર્વાંગી અને સંપૂર્ણ ચિકિત્સા (હોલિસ્ટીક થેરાપી)

હોલિસ્ટીક શબ્દ બે રીતે જોવાય છેઃ

૧) Wholistic - સંપૂર્ણ (Whole) - સર્વાંગી

૨) Holistic – પવિત્રતા સાથેનું, આધ્યાત્મિકતા સાથે જોડાયેલું.

અહીંયા Wholistic ને સમજવાનું છે.

સર્વાંગી ચિકિત્સા ને જયારે યોગની દૃષ્ટિએ સમજીએ તેના પહેલા યોગ એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરીકે સ્વીકારીએ છે કે નહીં ? તે સમજવું જોઈએ.

માનવજીવન જ્યારથી અસ્તિત્વમાં આવ્યું ત્યારથી ક્યાંક ને ક્યાંક વ્યાધિથી ઝઝૂમવું પડ્યું છે અને તેના કારણે માનવીય પ્રયત્નો થકી ઘણી બધી ચિકિત્સા- પદ્ધતિઓ અસ્તિત્વમાં

આવી. આ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાંથી મોટાભાગની ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ અલગ-અલગ કારણોસર લુપ્ત થતી ગઈ. પરિણામ સ્વરૂપે માનવી પાસે ફક્ત અમુક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનું જ અસ્તિત્વ રહ્યું. આ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ એવી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ છે કે જે માનવી વ્યાધિમાંથી મુક્તિ અપાવવા માટે મોટેભાગે સક્ષમ છે તે છતાંય અગલ-અલગ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓની અમુક અમુક મર્યાદાઓ પણ જોવા મળી છે.

જેમકે, સાંપ્રત સમયમાં આપણી પાસે ભારત દેશમાં સૌથી વધારે સુવિકસિત ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ વિચારીએ તો 4 – 5 ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ અસ્તિત્વમાં છે અને ઉપયોગમાં આવી રહી છે જેમ કે (1) ઍલોપેથી એટલે કે આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન (2) આયુર્વેદ
(3) હોમિયોપેથી (4) નેચરોપેથી (5) યુનાની

આ ઉપરાંત, થેરાપી તરીકે ઉપયોગી હાલમાં પૂરી દુનિયામાં લગભગ 100 ઉપરાંત થેરાપીનું અસ્તિત્વ છે. પરંતુ હાલમાં સૌથી વધારે લોકો દ્વારા જે અપનાવવામાં આવી રહી છે, તે ચિકિત્સા પદ્ધતિ એટલેકે ઍલોપેથી પણ લોકોની વ્યાધિને સંપૂર્ણપણે દૂર કરવામાં એટલી સફળ રહી નથી. જયારે કે સૌથી વધારે ફેલાવો ધરાવતી આ ચિકિત્સા પદ્ધતિ પાસે દરેક પ્રકારના આધુનિક તબીબી ઉપકરણો ઉપલબ્ધ છે, તે છતાંય, માણસ જાત હજુ સુધી રોગોમાંથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ શકેલ નથી. આ ઉપરાંત બીજી જેટલી પણ વૈકલ્પિક ચિકિત્સાઓ ઉપલબ્ધ છે, એ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓની પણ ક્યાંક-ક્યાંક અમૂક મર્યાદાઓ છે. આથી, જયારે માણસ જાતને યોગશાસ્ત્ર એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરીકે ધ્યાનમાં આવ્યું, ત્યારે તેને લાગ્યું કે, એક મર્યાદાથી મુક્ત હોય તેવી ચિકિત્સા પદ્ધતિ તેના હાથમાં આવેલી છે. મતલબ, જો અન્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ દ્વારા વ્યાધિથી સંપૂર્ણપણે મુક્તિ મેળવી શકાતી નથી જયારે મહદ્અંશે યોગ ચિકિત્સા દ્વારા વ્યાધિ દુર કરવી શક્ય બને છે. તેવું તેને લાગ્યું અને જયારે માણસ જાતે યોગશાસ્ત્રને એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરીકે સ્વીકારીને આગળ વધવાનું શરુ કર્યુ ત્યારે તેને યોગશાસ્ત્રના એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરીકેના ફાયદાઓને લાભ મળવાનું પણ શરૂ થયું. અહીં એક વસ્તુનું સ્પષ્ટીકરણ આપણે એક અભ્યાસુ તરીકે સમજી લઈએ કે યોગનો ઉદભવ અને લક્ષ્ય ફક્ત ચિકિત્સા નથી તે છતાંય આપણે તેને વ્યાધિ દૂર કરવા માટે તેને એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરીકે સ્વીકારીએ છીએ.

સર્વાંગી = સર્વ અંગનો (શરીરના બધાંજ અવયવો) જેમાં સમાવેશ થઈ જતો હોય તે સર્વાંગી.

સર્વ અંગોને (અવયવ) ધ્યાનમાં રાખીને યોગ ચિકિત્સા પદ્ધતિ આગળ વધે છે. આથી તેને સર્વાંગી ચિકિત્સા કહે છે. શરીર અનેક તંત્રોનું બનેલું છે. શરીરની આવશ્યકતા પ્રમાણેના કામ કરનારા તંત્રો જુદા જુદા અવયવોના સંકલનથી બને છે. અર્થાત એક ચોક્કસ કામ માટે એકબીજા સાથે કાર્ય કરવા માટે જોડાયેલા અવયવોનો સમૂહ એટલે તંત્ર. ઉ.દા. પાચન ક્રિયા માટે મુખગુહાથી શરુ કરીને ગુદદ્વાર સુધીના અવયવોથી બનતા તંત્રને પાચન તંત્ર કહે છે. જેનું કાર્ય મુખગુહામાં આવેલા ખોરાકનું પાચન કરીને સારભાગ અને કિટભાગમાં રૂપાંતર કરવાનું કામ સંપૂર્ણ પાચનતંત્ર કરે છે. સારભાગ એટલે અન્નરસ.

જેની શરીરના પોષણ માટે પાચનતંત્રના અવયવ આંતરડા દ્વારા શોષણ થઈને રસ,રક્ત વગેરે ધાતુ બનાવે છે. વધારાનો કીટ ભાગ કચરો અને હાનીકારક પદાર્થોનો બનેલો હોય તેને ગુદદ્વાર દ્વારા બહાર કાઢવામાં આવે છે. કીટ સ્વરૂપ મળને બહાર કાઢવાની ક્રિયા અને પ્રવાહી મળને બહાર કરવાનું કામ ઉત્સર્જનતંત્ર અને પાચનતંત્ર સાથે જોડાઈને કરે છે.

આમ, અવયવોના બનેલા તંત્રો એક બીજા સાથે સંકલન કરી શરીરને લગતા બધાંજ કાર્યો કરે છે. રોગની સ્થિતિમાં અવયવો પોતાનું કામ યોગ્ય રીતે ન કરી તંત્રની જે કામ પૂરી કરવાની જવાબદારી છે તેને ઓછું, ધીમું અથવા બિલકુલ બંધ કરે છે. ઔષધ ચિકિત્સા માત્ર તે અવયવોને અથવા રોગોના લક્ષણા ને દૂર કરવાનો સીધો પ્રયત્ન કરે છે. જયારે યોગ ચિકિત્સા અવયવની પ્રક્રિયા સુયોગ્ય કરે છે. સાથે જોડાયેલા તંત્રના અવયવનો ઠીક કરે છે. નિરંતર યોગાભ્યાસથી આ પ્રક્રિયા નિયમિત અને કાયમ સુદૃઢ બની રહે છે. જેથી આ પ્રકારનું કામ સર્વ અંગોને જોડી ને સર્વ અંગોને માટે કરીને તંત્ર ઉપર સીધી અસર કરનાર યોગ અભ્યાસ ઉત્તમ ચિકિત્સા છે. ચિકિત્સાનો ધ્યેય માત્ર લક્ષણો દૂર કરવા નહિ, પરંતુ રોગના મૂળ કારણો અવયવો સાથે સંલગ્ન છે તેને દૂર કરીને રોગની સંપૂર્ણ ચિકિત્સા કરે છે. તેથી જ યોગ ચિકિત્સા સર્વાંગી ચિકિત્સા છે.

હોલિસ્ટીક (પવિત્ર/ આધ્યાત્મિક) દૃષ્ટિએ યોગઃ

હવે આપણે યોગ ચિકિત્સાની પવિત્રતા અને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિબિંદુ એ વિચાર કરીશું. પવિત્ર એટલે કે એવું ચિકિત્સા કાર્ય, જેમાં વ્યક્તિ અને વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને હંમેશા માટે ફાયદો થાય. એવી મનોશારીરિક ચિકિત્સા, જેમાં શરીર અને મનનાં તાલ-મેલ સાથે સુચારૂ રૂપે કરવામાં આવતી ચિકિત્સા. યોગ ચિકિત્સા એ યોગ અભ્યાસ છે. યોગ અભ્યાસ દ્વારા વ્યક્તિની ચેતનાનું સહજ રીતે ઉર્ધ્વગમન થાય છે. અર્થાત્ મૂલાધારચક્રથી શરુ કરીને સહ્સ્રારચક્ર સુધી પહોંચવાનો યોગમાર્ગ આધ્યાત્મિક માર્ગ છે.

મનુષ્યનું નિર્માણ ચિત્ત, આત્મા, અહંકાર સાથે પંચમહાભૂતથી બનેલું શરીર છે. આગળ યોગ ચિકિત્સાથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાનું માર્ગ સમજ્યા. હવે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વની સાથે જોડાયેલા ચિત્ત (મન,બુદ્ધિ અને અહંકાર) કર્માશય આધારિત અહંકાર અને ચેતનાને યોગ અભ્યાસ કેવી રીતે હકારાત્મક ઉપયોગી છે, તેને સમજવા પંચકોશીય શરીર અને પંચકોશીય વ્યક્તિત્વમાં ઉત્પન્ન અસંતુલનને દૂર કરી સહજતાથી મનોશારીરિક સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય તે સમજીશું.

યોગચિકિત્સામાં પાંચેય કોશને ધ્યાનમાં રાખીને ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે. યોગમાર્ગમાં જયારે ચિકિત્સાની દૃષ્ટિથી આગળ વધવામાં આવે ત્યારે ક્યાંય પણ જો બધાં અંગોને એટલેકે બધાજ સ્તરને ધ્યાનમાં લેવામાં ના આવે તો આ ચિકિત્સાનું પરિણામ સંપૂર્ણપણે મળવું અશક્ય છે. અહીં, આપણે જયારે અંગની વાત કરીએ છીએ ત્યારે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના પાંચેય સ્તરને ધ્યાનમાં રાખવાના છે ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં મનુષ્ય દ્વારા એવી ભૂલ થતી હોય છે કે જે સ્તર ઉપર અસંકલન હોય તે સ્તરને જ ધ્યાનમાં લેવામાં

આવે છે. જેમકે જયારે આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન દ્વારા ચિકિત્સા થતી હોય ત્યારે જો મનુષ્યમાં અન્નમયકોશમાં એટલેકે શરીરમાં વ્યાધિ હોય તો તેના સિવાયના સ્તર એટલેકે, મન અથવા બુદ્ધિને ધ્યાનમાં લેવામાં આવતા નથી, પણ યોગશાસ્ત્રમાં એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરીકે ખૂબ જ દઢ પણે માને છે કે એવી રીતે ચિકિત્સા કરવાથી બીજા અસંકલિત સ્વરૂપ ક્યારેય સંકલિત સ્વરૂપમાં ફેરવાતું નથી અને વ્યાધિ દૂર થતી નથી તથા પુનરાવર્તિત થયા કરે છે.

જયારે યોગશાસ્ત્રમાં ચિકિત્સાની દૃષ્ટિએ આગળ વધતી વખતે આપણે વ્યક્તિત્વના પાંચેય સ્તરને એક સમૂહના રૂપમાં ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ. તેમ યોગશાસ્ત્ર કહે છે મતલબ કે, જયારે પણ યોગ ચિકિત્સાને એક સર્વાંગીય ચિકિત્સા તરીકે સ્વીકારીને આપણે આગળ વધીએ ત્યારે વ્યક્તિત્વના પાંચેય સ્તરમાંથી કોઈપણ સ્તર આપણા ધ્યાન બહાર ના રહી જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે. વ્યક્તિમાં વ્યાધિના લક્ષણોનું પ્રત્યક્ષીકરણ જયારે થાય ત્યારે જ તેનું અસંકલન શરુ થયું હોય એ જરૂરી નથી તેટલા માટે જયારે આપણે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના પાંચેય સ્તરોનો એક સમૂહ તરીકે સ્વીકાર કરીને તેને ચિકિત્સાની દૃષ્ટિએ જોઈએ ત્યારે કોઈપણ સ્તર આપણા ધ્યાન બહાર રહેવાની શક્યતા રહેતી નથી અને એક સમૂહના રૂપમાં તેની ચિકિત્સા કરી શકીએ છીએ.

જયારે આપણે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનો વિચાર કરીએ, ત્યારે આપણે એ બાબત પણ ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ કે વ્યક્તિ માટે સૌથી વધારે મહત્વનું અને સૌથી સ્થૂળ સ્તર વ્યક્તિનું શરીર છે અને આ શરીર અલગ-અલગ અવયવોનું અને તંત્રોનું બનેલું છે. અહીં પણ અંગની જયારે વાત આવે ત્યારે ચિકિત્સાની દૃષ્ટિએ બધાં જ અંગોને એક સાથે ધ્યાનમાં રાખીને આગળ વધવાનું છે. કારણકે શરીરની અંદર દેહધાર્મિક રચના અને દેહધાર્મિક ક્રિયાની દૃષ્ટિએ દરેક અવયવ અને તંત્ર એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે. અને એકબીજાના સહકારથી જ પોતાનું કાર્ય કરે છે. એવીજ રીતે સમગ્ર વિશ્વમાં સમૂહનું એક આગવું મહત્વ છે જ્યાં પણ વિશ્વના અલગ-અલગ ભાગ એકબીજા સાથે સહકાર સાધ્યા વગર આગળ વધવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યાં કોઈપણ કાર્ય અટકી જાય છે. આ રીતે આપણે વિચારીએ તો જેવું આપના શરીરમાં છે તેવું જ સમગ્ર વિશ્વમાં જ ચાલી રહ્યું છે. આથી, શાસ્ત્રોમાં કહેવાયું છે કે **यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे ।** અહીં પણ એક સમુહની અગત્યતા બતાવવામાં આવેલ છે.

હવે, આપણે એક યોગ અભ્યાસુ તરીકે યોગની દૃષ્ટિમાં વિચારીએ તો જયારે આપણે યોગમાર્ગના આઠેય અંગને અનુસરીએ ત્યારે આપણે તે દરેક અંગોને શરૂઆતમાં ભલે એક-એક કરીને લેવાનો પ્રયત્ન કરીએ પરંતુ આપણે આઠેય અંગોને એક સાથે જ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ. અહીં કહેવાનો મતલબ એ છે કે ધ્યાનમાં યોગમાર્ગના કોઈપણ એક અંગને લઈને આગળ વધવાનો પ્રયત્ન કરીએ ત્યારે આપણી જાણમાં અથવા આપણી જાણ બહાર વ્યક્તિત્વના પાંચેય સ્તરોનો સમૂહ એ પ્રક્રિયામાં જોડતો જ હોય છે.

વ્યક્તિ વ્યાધિમાંથી મુક્ત થવા તરફ આગળ વધતી જ હોય છે. આમ, સર્વ અંગોને ધ્યાનમાં રાખીને આગળ વધતા એક બાબત આપણે ખૂબ જ સ્પષ્ટપણે સમજી શકીએ છીએ કે યોગચિકિત્સામાં જયારે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના પાંચેય અંગોને એક સમૂહ તરીકે લઈએ છીએ તો જ આપણે સારી રીતે ચિકિત્સા કરી શકીએ છીએ.

જો યોગચિકિત્સા અંતર્ગત કોઈપણ વ્યાધિની ચિકિત્સા કરવા માટે વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના સ્તરોને આપણે એક સમૂહ તરીકે ના લઈએ અને જે સ્તરથી વ્યાધિના લક્ષણોને બહિઃપ્રકાશ થયો હોય તે જ સ્તરને ધ્યાનમાં રાખીએ તો વ્યાધિનું પરિણામ નહીં મળવાનું કારણ એ પણ હોઈ શકે કે જે - તે વ્યાધિનું મૂળ બીજા કોઈ સ્તરમાં પણ હોઈ શકે છે. દા.ત. મનોમયકોશનું મૂળ અન્નમયકોશ હોઈ શકે છે અને અન્નમય કોશનું મૂળ મનોમયકોશ હોઈ શકે છે.

પરંતુ યોગચિકિત્સા એવું માને છે, કે મોટાભાગના વ્યાધિનું મૂળ વ્યક્તિના મનોમયકોશમાં રહેલું છે. તેથી મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર મોટાભાગના વ્યાધિનું મૂળ ચિત્તવિક્ષેપમાં રહેલું છે.

ચિત્તવિક્ષેપની અસર સૌથી પહેલા મનોમયકોશ પછી પ્રાણમયકોશ ત્યારબાદ અન્નમય કોશમાં થાય છે. તેની અસર સૌથી પહેલા અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ ઉપર (Endocraine) ત્યાર પછી કેન્દ્રીય ચેતા તંત્રમાં ગડબડ શરૂ (Central Nervors System disturb) થાય છે લગભગ બધી મનોશારીરિક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થવાનો માર્ગ આ કારણે અને આ પ્રમાણે હોય છે.

આમ, હોલિસ્ટીક થેરાપી કરવાની છે ત્યારે શરીરના પાંચ સ્તરને (અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય, આનંદમય) ધ્યાનમાં રાખવાની સાથે-સાથે યોગમાર્ગમાં આગળ વધવા માટે યોગના આઠ અંગોને પણ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ.

1) યમ	2) નિયમ	3) આસન	4) પ્રાણાયામ
5) પ્રત્યાહાર	6) ધારણા	7) ધ્યાન	8) સમાધિ

યોગઃ સર્વાંગી અને સંપૂર્ણ ચિકિત્સા (હોલિસ્ટીક)

મનોવૈજ્ઞાનિક વલણોઃ (યોગાભ્યાસ)

વલણ – કોઈપણ પરિસ્થિતિનો વ્યક્તિ કઈ રીતે સામનો કરે છે, કે સ્વીકારે છે, તેના આધારિત તેનું વલણ જોવા મળે છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક વલણ – કોઈ પણ પરિસ્થિતિનું વૈજ્ઞાનિક ઢબે હલ કરવાનું વ્યક્તિના માનસિક વલણને મનોવૈજ્ઞાનિક વલણ કહે છે.

કોઈ પણ પરિસ્થિતિ મહત્વની નથી. જે વ્યક્તિ તે પરિસ્થિતિ સામનો કરી રહ્યો છે તેનું મહત્વ છે. આ મહત્વ ત્યારે જ વધુ યોગ્ય છે જયારે વ્યક્તિનું વલણ તે પરિસ્થિતિ માટે યોગ્ય છે. ઉ.દા. રસ્તાના અકસ્માતની ઘટના ત્યાં હાજર બે મિત્રો પર ભિન્ન અસર પડે છે. પરિસ્થિતિ એક છે. છતાં ગ્રહણ કરનાર વ્યક્તિની માનસિકતા અલગ-અલગ છે.

(ઉ.દા. સૂર્યકિરણો દર્પણ પર પડે ત્યારે તે સીધા પરાવર્તિત થાય જયારે ખરબચડી સપાટી ઉપર પડે ત્યારે ત્રાંસા-અનિયમિત પરાવર્તિત થાય.)

આરોગ્ય ઉપર મનોવૈજ્ઞાનિક વલણનું મહત્વઃ

નકારાત્મક ભાવો ધરાવતા વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય તરત બગડે. તામસીક, રાજસી પ્રકૃતિમાં વ્યક્તિ પણ ઝડપથી રોગના ભોગ બને. સાત્વિક લોકોનું આરોગ્ય સ્વસ્થ રહે છે.
કોઈ વ્યક્તિના આરોગ્યમાં જોવા મળતા અલ્પ ફેરફારને મોટું સ્વરૂપ આપે છે. તે નાની બીમારીને મોટા સ્વરૂપે રજૂ કરે છે. સતત બીમારીનો અને નકારાત્મક વિચારો કર્યા કરે છે. તેથી સ્વાસ્થ્ય વધુ બગડે છે.

આ પ્રમાણે કેટલીક વ્યક્તિઓ ગંભીર રોગો તરફ પણ સામાન્ય વલણ રાખે છે. તેનો આત્મવિશ્વાસ અને હકારાત્મક લાગણીથી સહજતાથી સામનો કરે છે. આવા વલણને લીધે વ્યક્તિના આરોગ્ય પર હકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે. અંતે રોગ ઝડપથી દૂર થાય.
આધુનિક ચિકિત્સાનું આરોગ્ય પરનું મનોવૈજ્ઞાનિક વલણ માર્યાદિત છે તે માત્ર એક અવયવને ધ્યાનમાં રાખીને ચિકિત્સા છે. જે મર્યાદિત મનોવલણ છે.

જ્યાં સુધી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં રાગ-દ્વેષનો પ્રભાવ હોય, તો તેનું વલણ તટસ્થ જોવા મળતું નથી. તે પરિસ્થિતિનો દાસ બને.

યોગ દ્વારા નિવારણઃ યમ નિયમથી હકારાત્મક ભાવો ઉદભવે, વિવેક- વૈરાગ્ય જાગૃત થાય. સુયોગ્ય સામાજિક વ્યવહાર થાય.યોગના પ્રકાર પણ મનોવલણોમાં ફેરફાર કરી શકે છે. જ્ઞાનયોગમાં જ્ઞાનથી, કર્મયોગમાં સુકર્મ દ્વારા, ભક્તિ યોગમાં ભક્તિ સમર્પણથી મનોવલણો સુધારીને વ્યાધિ દૂર કરે છે.

આસન દ્વાર દ્વંદથી મુક્તિ, મન અંતરમુખી બને. પ્રાણાયામ દ્વારા – પ્રાણમાં સંતુલન, ધારણા, ધ્યાનથી મન એકાગ્ર, પ્રત્યાહારથી વૈરાગ્ય ઉદભવે. પરિસ્થિતિ મનુષ્યને અસંતુલન ન કરે, તે પરિસ્થિતિને કાબુમાં લઈને રોગના મૂળસ્રોતને દૂર કરે છે.

3.7 સારાંશ

એટલા માટે આ ચર્ચા પરથી સુસ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે કે યોગ ચિકિત્સામાં આપણે જો સમૂહ તરીકે વ્યક્તિત્વના બધાજ સ્તરોને લઈને ચિકિત્સા ના કરીએ તો સફળતા મળવામાં હમેશાં આપણે સફળ રહી શકીએ એવું બને નહિ. અને યોગ ચિકિત્સા મુજબ આપણે જે કંઈ પરિણામ મેળવવું હોય તે મળી શકતું નથી. તેથી જ યોગમાં હમેંશા આપણે ઉપર જે ચર્ચા કરી તે બધાજ સમુહોને ધ્યાનમાં લઈને આગળ વધવું જોઈએ.

આપણે આ એકમમાં જોયું કે આત્માનું પરમાત્મા સાથે જોડાણ અથવા મિલન એટલે યોગ. મનુષ્ય પોતાના આત્માને જ શરીર માને છે. પરંતુ પોતાના શરીરની મર્યાદા અને આંતર સૂક્ષ્મ ચેતનાનો વિકાસ નહિવત્ હોવાથી તણાવ અને દુખ પેદા થાય છે. તે દુઃખદ પરિસ્થિતિમાંથી મુક્ત થવા અનેક ઉપાયો શોધે છે. આપણા ભારતીય દર્શનમાં મનુષ્યના આધ્યાત્મિક ઉત્થાન માટે યોગના અનેક પ્રકારના માર્ગો બતાવ્યા છે. કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, સાંખ્ય યોગ, હઠયોગ, રાજયોગ, અષ્ટાંગ યોગ, વગેરે. વ્યક્તિના દરેક ભાગનું સંકલન કરીને સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વનું સંતુલન એટલે યોગ. માત્ર શરીર અને મનનું સંતુલન નહીં પરંતુ પંચકોશીય તત્વથી વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ છે. તે સર્વ પાંચને સંતુલિત કરવાનું કાર્ય યોગ છે. યોગ એક સાધન છે. પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ વગેરેના સંતુલન માટે સૂક્ષ્મ ચેતનાનો વિકાસ કરવો પડે છે. તે માટે અષ્ટાંગ યોગનો અભ્યાસ કરવો પડે છે. યોગ એક સર્વાંગીય અને આધ્યાત્મિકતા સાથે જોડાયેલું શાસ્ત્ર છે. આરોગ્ય ઉપર મનોવૈજ્ઞાનિક વલણની ખૂબ જ મોટી અસર પડે છે. નિત્ય અષ્ટાંગ યોગના અભ્યાસ દ્વારા સર્વાંગી અને સંપૂર્ણ ચિકિત્સા શક્ય બને છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

ત્રિવિધ વ્યાધિ	ત્રણ પ્રકારની વ્યાધિ
કલ્પનાતીત	કલ્પનાથી ઉપર
ઉર્ધ્વગમન	ઉપર તરફ ગતિ કરવી
લુપ્ત	ખોવાઈ ગયેલ

3.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

પ્ર. 1 યોગ અભ્યાસનો અર્થ વિસ્તારથી સમજાવો.

પ્ર. 2 યોગાભ્યાસ દ્વારા સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની જાળવણી કેવી રીતે કરશો ?

પ્ર. ૩ યૌગિક દૃષ્ટિએ રોગ એટલે શું?

____
____
____
____
____

પ્ર. 4 સર્વાંગી ચિકિત્સા સમજાવો.

____
____
____
____
____

પ્ર.5 ખાલી જગ્યા પૂરો

1. યોગ અભ્યાસ દ્વારા વ્યક્તિની ________ સહજ રીતે ઉર્ધ્વગમન થાય છે.

2. ત્રિવિધ વ્યાધિ ________ __________ અને ___________ છે.

3. સમાધિ એટલે _______ માં સ્થિત થવું

4. ભારતીય દર્શનમાં મનુષ્યના ____________ માટે યોગના અનેક પ્રકારના માર્ગો બતાવ્યા છે.

5. __________ સંપૂર્ણ અને હોલોસ્ટિક થેરાપી છે.

એકમ 4

પંચકોશીય વ્યક્તિત્વ અને ચિકિત્સા

:: રૂપરેખા::

4.1 હેતુ

4.2 પ્રસ્તાવના

4.3 પંચકોશીય વ્યક્તિત્વ એટલે શું?

4.4 યૌગિક દૃષ્ટિએ રોગ(વ્યાધિ)ની સમજ

4.5 પંચકોશીય ચિકિત્સા

4.5.1 અન્નમયકોશ માટે અભ્યાસ

4.5.2 પ્રાણમયકોશ માટે અભ્યાસ

4.5.3 મનોમયકોશ માટે અભ્યાસ

4.5.4 વિજ્ઞાનમયકોશ માટે અભ્યાસ

4.5.5 આનંદમયકોશ માટે અભ્યાસ

4.6 સારાંશ

4.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

4.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

* પંચકોશીય વ્યક્તિત્વ વિશે જાણી શકશો.
* પંચકોશીય ચિકિત્સા વિશે સમજી શકશો.
* દરેક કોશ માટેનો અભ્યાસ અને ચિકિત્સા વિશે જાણી શકશો.

4.2 પ્રસ્તાવના

આગળના એકમમાં આપણે જાણ્યું કે સર્વાંગીક સ્વાસ્થ્ય માટે સર્વાંગી ચિકિત્સા આવશ્યક છે. શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે નિયમિત યોગ અભ્યાસ જરૂરી છે. જો આ નિયમિતતા ન જળવાય અને સાથે સાથે આહાર-વિહારમાં પણ પરેજી ન પળાય ત્યારે રોગનો ઉદ્ભવ થાય છે. રોગ થયા બાદ સમગ્ર વ્યક્તિની સર્વાંગી ચિકિત્સા થાય, તો જ

મનુષ્ય સ્વસ્થ રહી શકે છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં પંચકોશીય વ્યક્તિત્વ વિશે જણાવ્યું છે. તેથી જયારે રોગ થાય ત્યારે પણ તેની ચિકિત્સા સર્વાંગી એટલેકે પાંચેય કોશના સંકલન સાથે કરવી જોઈએ. તો જ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

4.3 પંચકોશીય વ્યક્તિત્વ એટલે શું?

મનુષ્યના અસ્તિત્વના પાંચકોશના પ્રકાર

1) અન્નમયકોશ 2) પ્રાણમયકોશ 3) મનોમયકોશ 4) વિજ્ઞાનમયકોશ
5) આનંદમયકોશ

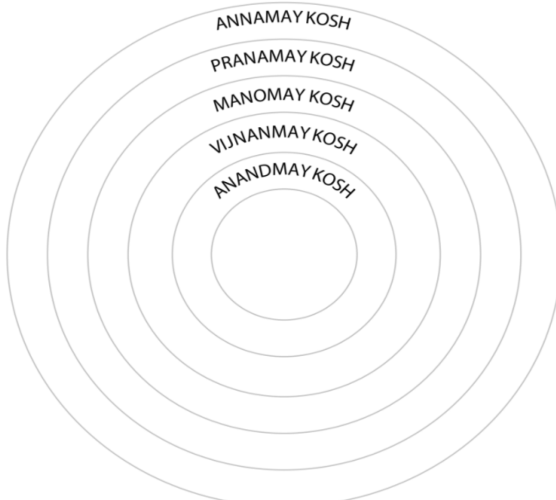
1) અન્નમયકોશ

યોગ અને ઉપનિષદ પરંપરામાં તૈતરીય ઉપનિષદમાં આ પંચકોશનો વિચાર વર્ણવાયો છે જ્યાં ગુરૂ/પિતા વરૂણ શિષ્ય ભૃગુને સત્યની શોધનું માર્ગદર્શન આપે છે. પુત્ર પિતાને પૂછે છે કે, ‘‘બ્રહ્મ અથવા તો ચૈતન્ય તરીકે ઓળખાતું મૂળભૂત રીતે અપરિવર્તનીય શાશ્વત તત્વ શું છે? તે મને કહો.’’ પિતા કહે છે કે, ‘‘હે પુત્ર, જા, જઈને શોધ, કે મૂળભૂત પદાર્થ શું છે, જેમાંથી સમગ્ર સૃષ્ટિનું સર્જન થાય છે, અને લય પામે છે?’’ પુત્ર તપશ્ચર્યા માટે જાય છે અને પિતા પાસે જવાબ સાથે પાછો આવે છે, કે આ સમગ્ર વિશ્વ ‘‘અન્ન’’ (દ્રવ્ય) થી બનેલું છે. વિશ્વની તમામ વસ્તુઓ અન્નથી બનેલી છે, તમામ વસ્તુ અન્નથી ટકેલી છે અને તમામ વસ્તુ અન્નમાં લય પામે છે. પિતા ખૂબ ખુશ થયા કે પુત્ર બાહ્ય વિશ્વનાં એક સર્વસામાન્ય સિદ્ધાંત સુધી પહોંચવા સમર્થ બન્યો છે. આ રીતે શારીરિક વ્યક્તિત્વને અન્નમય કોશ કહે છે.

આ બાબતને આધુનિક વિજ્ઞાન પણ સમજી શક્યું છે. આપણું શરીર આ રીતે વિવિધ રસાયણોનું સંયોજન અને ફેરબદલ છે. (અર્થાત, વિવિધ સ્વરૂપમાં શકિતનો સમૂહ) જયારે તે એકસાથે જોડાય છે ત્યારે તે પરમાણુ, કોશ, અવયવ વગેરેની રચના કરે છે. તેઓ ચોક્કસ, યોગ્ય રીતે વ્યાખ્યાયિત કુદરતી નિયમોને અનુસરે છે અને તે જ્ઞાનતંતુ (ઈલેક્ટ્રીકલ) અને રસાયણો (હોર્મોન્સ) થી નિયંત્રિત થાય છે. આ રીતે અન્નમય કોશ એ ભૌતિક આકાર છે જે પાંચ કોશોમાં સૌથી સ્થુળ છે.

યોગ અને ઉપનિષદોની પરંપરા અનુસાર તૈતિરીય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે સૃષ્ટિનું સર્જન અન્નમાંથી થયું છે. સૃષ્ટિની બધી વસ્તુઓ અન્નમાંથી બની છે. બધું અન્નમાંથી જન્મ્યું છે. અન્ન વડે ટક્યું છે અને બધું અન્નમાં વિલીન થાય છે. ભૌત્તિકતા કે સ્થૂળતા વડે સર્જન થયેલ વ્યક્તિત્વને અન્નમય કોશ કહે છે.અન્નમય કોશનાં પાંચ મૂળ તત્વો છે જે પાંચભૂત તરીકે ઓળખાય છે. પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ. આપણે જે અન્ન વાપરીએ એમાંથી આ તત્વોને પોષણ મળે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન આ મુદ્દાને બરાબર સમજે છે અને વિજ્ઞાને સૂક્ષ્મ શોધો પણ કરી છે. નરી આંખે જોઈ શકાય અને જેના ભાગ કરી શકાય તેવી સ્થૂળ સૃષ્ટિના પાયાનું તત્વ અન્નમય કોશોનો આધુનિક વિજ્ઞાનમાં ઘણો સારો અભ્યાસ થયો છે.



2) પ્રાણામયકોશ

હવે આગળ પિતા વરૂણ કહે છે કે, ‘‘મારા વ્હાલા પુત્ર, તેં જે શોધ્યું છે તેનાથી પણ વધારે રહસ્યમય, સૂક્ષ્મ કાંઈક છે, તું જા અને તારી શોધ ચાલુ રાખ.’’ લાંબી શોધખોળ પછી ભૃગુ પરત આવે છે અને કહે છે, ‘‘તે પ્રાણ-જીવનશક્તિ છે જેમાંથી સ્થૂળ અન્નમય કોશ પણ ઉદ્ભવે છે.’’ પ્રાણ એ જીવનશક્તિ છે. અહીં જે પ્રાણનું વર્ણન છે તે સૂક્ષ્મતત્વ છે, તે ઊર્જાનાં સામાન્ય નિયમોને નથી અનુસરતો. તેને નીચે મુજબ વર્ણવાય છેઃ

અન્નમય કોશમાં દરેક દરેક કોશોમાં સતત એકસરખી રીતે વહેતો પ્રાણનો પ્રવાહ તેને જીવંત અને તંદુરસ્ત રાખે છે. પ્રાણમાં જરૂરિયાત પ્રમાણે શરીર (અન્નમય કોશ)નાં જુદા જુદા ભાગોમાં ફરવાની શક્તિ છે. દા.ત., જયારે તમે મગજથી વધુ પ્રવૃત્તિ કરો છો ત્યારે તમે તમારે મસ્તક પ્રદેશમાં વધારે પ્રાણની જરૂર રહે, જયારે તમે ચાલો ત્યારે શરીરનાં નીચેનાં ભાગમાં વધારે પ્રાણની જરૂર રહે છે. જો પ્રાણનો પ્રવાહ કોઈ અવયવમાં બેદરકારીથી અને અનિયંત્રિત રીતે વધી જાય તો અન્નમયકોશનાં સ્તરે તે અવયવની બિનકાર્યક્ષમતા તરફ દોરી જાય.

પ્રાણ નાડી તરીકે ઓળખાતા સૂક્ષ્મ માર્ગ દ્વારા વહે છે. આ મુખ્ય પ્રાણ પાંચ દિશાઓમાં વહે છે તેથી તે ભાગની કામગીરી ચાલે છે. (1) નીચે તરફ વહેતા પ્રાણને અપાન કહે છે જે મળ, મૂત્ર, વીર્ય, રજોધર્મ વિસર્જનની કામગીરી માટે જવાબદાર છે. (2) શ્વાસોઉચ્છ્વાસની ક્રિયાની જવાબદારી ‘પ્રાણ’ની છે. (3) ઉદાન શરીરનાં ઉપરનાં ભાગની ક્રિયાઓ જેમ કે ઉલટી માટે જવાબદાર છે. (4) પ્રાણ અને અપાનની સમતુલા તથા સમ્યક્ પાચનની જવાબદારી સમાનની છે, ચક્રાકાર કામગીરી જેવી કે જ્ઞાનતંતુઓના સંવેદનો,

લોહીનું પરિભ્રમણ, કોશની અંદરની કોશીય કામગીરી વગેરે જવાબદારી વ્યાનની છે. આ પાંચેય પ્રાણ વચ્ચેનું સંતુલન એ તંદુરસ્તી છે અને અસંતુલન એ માંદગી છે.

પંચપ્રાણઃ ઉદાન, પ્રાણ, સમાન, અપાન અને વ્યાન નાડી દ્વારા શરીરમાં ફેલાય છે. શરીરમાં મુખ્ય પ્રાણના પાંચ પ્રકાર હોય છે. જે પંચપ્રાણ તરીકે ઓળખાય છે. આ પંચપ્રાણ જ્યાં કાર્યરત હોય છે, ત્યાં વિવિધ ફેરફારો ઉત્પન્ન કરે છે. જે પ્રાણ નીચેની તરફ વહેતો હોય છે તેને અપાન કહેવાય છે. અપાનના કારણે મળમૂત્ર,રજોદર્શન, સ્ખલન અને શરીરમાંથી પરૂ જેવાં ચીકણા પદાર્થો બહાર આવે છે. જેને લીધે શ્વાસ લઈ શકાય તેને પ્રાણ કહેવાય છે. શરીરના ઉપરના ભાગમાં જે ગતિ જણાય છે જેને લીધે ઉલટી વિગેરે થાય છે તેને ઉદાન કહેવામાં આવે છે. પ્રાણ અને અપાનની સમતુલાને કારણે પાચનશક્તિ યોગ્ય રીતે કામ કરે છે. વ્યાનને કારણે જ્ઞાનતતંતુઓમાં જોવા મળતી ચેતના, લોહીનું પરિભ્રમણ અને શરીરમાં કોશની પ્રક્રિયા શક્ય બને છે. પરિણામે આ તત્વોનું સંતુલન સ્વાસ્થ્ય કહેવાય છે અને તેમની વચ્ચેનું અસંતુલન શરીરની અસ્વસ્થ અવસ્થા માટે કારણભૂત બને છે.

અપાનઃ નીચેની તરફ વહે છે.- મળમૂત્ર, રજોદર્શન, પરું, સ્ખલન
ઉદાનઃ ઉલટી વગેરે શરીરના ઉપરના ભાગમાં ગતિ જગાવે છે.
પ્રાણઃ શ્વસનતંત્રમાં પરિવહન કરે અને શ્વાસ-ઉછ્‌વાસનું કામ કરનાર કર્તા છે.
વ્યાનઃ જ્ઞાનતંતુની ચેતના, કોશની પ્રક્રિયા શક્ય બને છે.
સમાનઃ સ્થાન પાચનતંત્ર છે. પાચનતંત્રના અંગોનું લયબદ્ધતા સાથે હલનચલન કરાવી પાચનક્રિયા કરે છે. આમ સમાનવાયુ અન્નનું ગ્રહણ, પાચન, વિરેચન કરે છે.

3) મનોમયકોશ

ભૃગુને હવે તેનાં પિતા દ્વારા ફરી તપ માટે જવા માર્ગદર્શન અપાય છે. લાંબી તપશ્ચર્યા બાદ પાછો આવીને તે કહે છે, ‘હે ગુરૂ, મને ખાતરી થઈ છે કે, આ બધાનો સ્રોત મન છે,’ તેને મનોમયકોશ કહે છે, તે વ્યક્તિનાં વ્યક્તિત્વનો દેખાવ છે. જે જુદી જુદી કામગીરી જેવી કે, સમજશકિત (મન), સ્મૃતિ (ચિત્ત) અને અહંકારનું વહન કરે છે.

મન, કે જે વિચારોનાં ઢગલા તરીકે વ્યાખ્યાયિત થાય છે, તે જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા પ્રાપ્ત થતી સંવેદનાની પ્રતિક્રિયા આપે છે. દા.ત.તમે એક મોટું લાલ ફૂલ જુઓ છો, આંખ તે પ્રતિબિંબ મગજને મોકલે છે, મન તેને સુંદર ગુલાબ તરીકે ઓળખે છે, અને પછી તમારી સ્મૃતિ (ચિત્ત) અર્થઘટન કરે છે કે, તમે ખૂબ જ ઉત્સુકતાથી જોવા માંગતા હતા તે, ભાગ્યે જ જોવા મળતાં ગુલાબની એક જાત છે. વિચારો મન અને ચિત્તમાં ભ્રમણ કરે છે જેનાંથી તમને તરત જ લાગણી થાય છે કે, ‘અરે આ તો ખૂબ સુંદર છે, મને ગમે છે, હું તેને ચાહુ છું, મારે જોઈએ છે.’ મનોમયકોશનો આ ભાગ જેમાં ઝડપી ઘટમાળ ઊભી થાય છે અને ગતિવિધિઓ એકત્રિત થાય છે તેને ‘લાગણી’ (ભાવના) કહે છે. તે સંવેદનાની લાક્ષણિકતાઓ જેવી કે પસંદ કે નાપસંદ, પ્રેમ કે ધિક્કાર, અહંકાર (I) દ્વારા સ્વીકૃત થાય છે. લાગણી એ માનવીનાં આનંદ અને ભય (સંતાપ)નું મૂળ કારણ છે. જયારે લાગણીઓ

શક્તિશાળી બને ત્યારે આપણાં કાર્યોનું સંચાલન શરૂ કરે છે. વૈશ્વિક નિયમોની વિરુદ્ધમાં જવાથી અસમતુલા ઊભી થાય છે જેને આધિ અથવા તણાવ કહે છે. લાંબા સમય સુધી રહેતી આધિ પ્રાણમય અને અન્નમયકોશ તરફ ધકેલાતાં વ્યાધિનું કારણ બને છે. મનોમયકોશ, આપણાં આસ્તિત્વનાં સૂક્ષ્મ સ્તર મન અને સંવેદનોનું ગ્રંથાલય છે. આથી ભૃગુને એ વિધાન સમજાયું કે, 'તમે જે વિચારો છો તે તમે છો' માત્ર પોતાનાં જ અસ્તિત્વની જ નહિ પરંતુ સમગ્ર સર્જનની પણ પાયાની મૂળભૂત સામગ્રી.

દરેક વસ્તુના સર્જનના મૂળમાં મન રહેલું છે. આ તત્વને મનોમય કોશ કહેવાય છે. દા.ત જોવું (મનને કારણે) સ્મૃતિ(ચિત્તને કારણે) અને અહમ્ (અહંકારને કારણે) મનને લીધે આ બધું શક્ય બને છે. મન મનુષ્યના વ્યક્તિત્વનું એક પાસું બની ગયું છે.

4) વિજ્ઞાનમયકોશ

જ્યારે ભૃગુ આ અદ્ભૂત શોધ વિશે જાણકારી આપે છે ત્યારે પિતા (ગુરૂ) ખુશ થાય છે પરંતુ કહે હે, "આગળ વધ, તારે હવે માત્ર થોડા ડગલા આગળ જવાનું છે. તું સાચી દિશામાં છે," હવે લાંબા તપ દરમિયાન ભૃગુને સમજાયું કે, જેમાંથી આ સમગ્ર સર્જન થયું છે તે વિજ્ઞાન (જ્ઞાન) છે અને તે અંતિમ વાસ્તવિકતા હોઈ શકે.

અસ્તિત્વનું ચોથું સ્તર વિજ્ઞાનમયકોશ છે. આપણાં બધાનાં બે મન છે. દા.ત. મનોમયકોશ કહે છે કે, "આ સુંદર ગુલાબ છે, તે મારે જોઈએ છે" અને તમે તમારા હાથને ફૂલ ચૂંટવા આદેશ કરો છો, આંતરિક મન કહે છે, "માફ કરજો, તમે તે ફૂલ ચૂંટી શકો નહિ, તે તમારા પાડોશીનાં બગીચાનું છે." અને તમે ક્રિયા અટકાવો છો. આપણી અંદર રહેલી આ વિવેકબુદ્ધિ આપણને કાર્ય કરવાનું અથવા નહિ કરવાનું માર્ગદર્શન આપે છે. તે વિજ્ઞાનમયકોશ છે, તે મનનો એ હિસ્સો છે, જે માનવજાતમાં સારી રીતે વિકાસ પામ્યો છે અને માનવીને પ્રાણીથી અલગ પડે છે. સૃષ્ટિમાં જે કઈ છે તે તમામના સર્જનના મૂળમાં વિજ્ઞાન રહેલું છે.

આહાર, નિદ્રા, ભય અને સંતાનપ્રાપ્તિ એ મનુષ્ય અને પશુમાં એક સરખા જોવા મળે છે. બુદ્ધિ એ મનુષ્યની વિશેષતા છે. બુદ્ધિ વગરની વ્યક્તિ પશુ સમાન ગણાય છે. ભતૃહરિના કહેવા પ્રમાણે મનુષ્યમાં રહેલી ખરાબ વૃત્તિઓનું નિયમન કરવા મનોમય કોશને વિજ્ઞાનમય કોશનું માર્ગદર્શન સતત મળતું રહે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે મનુષ્યની ખરાબ વૃત્તિઓ તેના મનમાં રહેલી હોય છે. દા.ત. પશુઓની જાતિયવૃત્તિ ચોક્કસ ક્રમને અનુસરે છે. જ્યારે મનુષ્યની બાબતમાં આવું થતું નથી. પોતાની ઈચ્છાનુસાર વર્તવાની સ્વતંત્રતા સાથે 'સારું-નરસું', 'ખરૂં-ખોટું', ઉપયોગી-બિનઉપયોગી' ની પરખ શક્તિ કેળવીને મનુષ્ય સુખ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આમ વિજ્ઞાનમય કોશને આ પરખ શક્તિ (તફાવત સમજવાની શક્તિ) પ્રાપ્ત થાય છે.

5) આનંદમયકોશ

વરૂણે હવે પુત્રને ફરી વનમાં જવાનું સૂચવ્યું અને આ વખતે ભૃગુ ક્યારેય પરત નથી આવતો. પિતા (ગુરૂ) તપાસ કરવા ગયા કે પુત્ર સાથી પરત નથી આવ્યો. તેમને જોઇને આશ્ચર્ય થયું કે ભૃગુ સંપૂર્ણ આનંદ (અનહદ સુખ)માં તલ્લીન હતો. ત્યાં હવે વિજ્ઞાનમયકોશ કે મનોમયકોશનો વ્યક્તિગત 'હું' (I) નહોતો, જે પિતાને પોતાને થયેલી અનુભૂતિની જાણકારી આપી શકે. ભૃગુ હવે અંતિમ સત્યનાં જ્ઞાનમાં સ્થિર હતો, કે આનંદ એ જ આ વિશ્વનો મૂળ પદાર્થ છે, જેમાંથી તમામ વસ્તુઓનું સર્જન થયું છે.

આ આનંદમયકોશ આપણાં અસ્તિત્વના અનહદ સુખનું સ્તર છે. તે આપણાં અસ્તિત્વનો સૂક્ષ્મતમ વિચાર છે, જે સંવેદનાનાં કોઈ પણ ભાવથી રહિત છે. સંપૂર્ણ શાંતિની સ્થિતિ – સંપૂર્ણ સંવાદિતા અને યથાર્થ આરોગ્યની સ્થિતિ.

મનોમયકોશમાં સર્જનશક્તિનું પ્રભુત્વ હોય છે જયારે વિજ્ઞાનમયકોશમાં સમજ અને વિવેકશક્તિ હોય છે. અનહદ સુખ આનંદમયકોશમાં મૂર્તિમંત બને છે, પ્રગટ થયેલા અસ્તિત્વના વિકાસની ઉચ્ચતમ સ્થિતિ દર્શાવે છે. અસ્તિત્વના પાંચ કોશમાં તે સૌથી વધુ સૂક્ષ્મ છે. અંતિમ તરફનાં પ્રવાસમાં વ્યક્તિ એક પછી એક આ કોશોને પાર કરે છે. 'પંચકોશ વિવેક' તરીકે ઓળખાતા આ પૃથ્થકરણથી (અસ્તિત્વનાં આ પાંચ કોશોને અનુભવથી જાણીને) અને તેની સાથે જોડાયેલા 'તપ' તરીકે ઓળખાતા અભ્યાસથી વ્યક્તિ દરેક કોશનાં બંધનો અને સંકોચનોથી મુક્ત થતો જઇને ક્રમશઃ પોતાની જાતને રૂપાંતરિત કરે છે. અંતિમ ધ્યેય સુધી પહોંચવાની આ એક પદ્ધતિ છે જે ઉપનિષદોમાં વિસ્તારથી વર્ણવાઈ છે.

આનંદસંગ વિશ્વનું મૂળ તત્વ છે. જેમાંથી દરેક વસ્તુનું સર્જન થયું છે. આવા આનંદની સ્થિતિને આનંદમય કોશ કહેવામાં આવે છે. આપણા અસ્તિત્વની સંપૂર્ણ આનંદમય સ્થિતિ જે આપણામાં રહેલું સૌથી સૂક્ષ્મતત્વ છે. કોઇપણ પ્રકારની લાગણીઓથી મુક્ત કેવળ મૌનની સ્થિતિની પ્રાપ્તિ આનંદમય કોશથી શક્ય બને છે. સંપૂર્ણ શાંતિ અને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનો સમન્વય શક્ય બને છે.

મનોમયકોશ સર્જન શક્તિમાં મહત્વનો ફાળો આપે છે. જયારે વિજ્ઞાનમયકોશ વિવેકશક્તિ, એટલે કે તફાવત સમજી શકવાની શક્તિને ખીલવે છે. આનંદમય કોશને લીધે જીવનની ચરમ સ્થિતિ- આનંદની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. અસ્તિત્વના પાંચ સ્તરોમાં આ સ્તર સૌથી વધુ સૂક્ષ્મ છે. પરમતત્વ પામવાની યાત્રામાં મનુષ્યને આ તમામ કોશો એક પછી એક પાર કરવા પડે છે. આ અંગેના વિશ્લેષણને 'પંચકોશ વિવેક' કહેવામાં આવે છે. આની સાથે જોડાયેલી પ્રક્રિયાઓને તપ કે તપશ્ચર્યા કહે છે. વિવેક અને તપ વડે મનુષ્ય બંધનોથી મુક્ત થાય છે. બંધન મુક્તિ પછી મનુષ્ય ધીરે-ધીરે પરિવર્તિત થઈ સર્વ કોશો ઉપર પ્રભુત્વ મેળવી જીવનસાધના કરી શકે છે. આ રીતે તે અંતિમલક્ષ્ય તરફ પહોંચી શકે છે. ઉપનિષદ્‌માં આવી તપશ્ચર્યાનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે.

4.4 યૌગિક દૃષ્ટિએ રોગ(વ્યાધિ)ની સમજ

યોગ અનુસાર રોગોનો ખ્યાલ યોગવશિષ્ઠ નામના ગ્રંથમાંથી શોધાયો છે. આ અનુસાર આધુનિકરોગો, જેવા કે દમ, મધુપ્રમેહ, અતિઉદ્વેગ અને ચિંતા જેને આધીજા વ્યાધિ કહે છે, (તણાવથી જન્મેલ રોગ) જેના મૂળ કોશમાં છે. તે આપણી ક્રિયામાથી ઉદ્ભવે છે. શું સાચું કે શું ખોટું ? તેના બદલે તે આપણી ભાવના દ્વારા સંચાલિત થાય છે. (ગમા અને અણગમામાં). આ તબક્કામાં ઘણી વખત આપણી ભાવનાઓથી આપણે જવાબ આપીએ છીએ. સંપૂર્ણપણે સારી રીતે જાણીને આપણે ઇન્દ્રિયોના ખેંચાણને લીધે જે સાચું છે તેની વિરુદ્ધ કરીએ છીએ. આયુર્વેદમાં આને ‘પ્રજ્ઞાપરાધ’ કહે છે. આંતરિક સભાનતાના સ્તરે ભૂલ કરવી, તે એ છે કે, ‘જે સાચું છે તેની વિરુદ્ધમાં જવું’, જે અસંતુલનનું કારણ છે. એક રોગ, કે જેનો મનોમય કોશમાં ઉપાય ન કર્યો હોય, તો તે પ્રાણમય કોશમાં અસંતુલન લાવી શકે છે, જે શ્વાસોચ્છવાસમાં ઝટકા, અસંતુલન અને ગતિ તરીકે દેખાય છે. આ તણાવ પ્રતિક્રિયાના કારણમાં ફેરવાઈને સ્વાયત્તા અને અતઃસ્ત્રાવી અસંતુલન સર્જે છે, જે શરીરને રોગ તરફ દોરી જાય છે, તેને વ્યાધિ કહે છે. આવા રોગોને આધિજા વ્યાધિ કહે છે. આધિ વ્યાધિને સર્જે છે. બીજા પ્રકારના રોગો જેવા કે ચેપ અને ઈજાઓ આધિજા વ્યાધિની નીચે આવે છે. જે શારીરિક સ્વભાવમાં અનીવાર્ય છે અને આધુનિક તબીબી તંત્ર તેને અસરકારક રીતે નાથી શકે છે. આધિજા વ્યાધિ ઘણા પરિમાણવાળી છે, તેમને નાથવા માટે માત્ર શારીરિક લક્ષણોના સારવારના પગલાં લેવા જરૂરી નથી. આખા માણસને સારવાર આપવાની છે, પછી જ આપણે આધુનિક યુગની સમસ્યાનો કાયમી ઉપાય કરી શકીએ. આનો જવાબ યોગ ચિકિત્સાના સંકલિત અભિગમમાં જ રહેલો છે. જે શારીરિક અને ગુઢ સ્તરે બંને તરફની સમસ્યાના સુધારા માટે પદ્ધતિઓ પૂરી પાડે છે.

આનંદમયકોશમાં વ્યક્તિ તેની દરેક શારીરિક અને માનસિક શક્તિની સંપૂર્ણ સમતુલા અને સુમેળ સાથે વિશેષ આરોગ્યમય હોય છે. વિજ્ઞાનમયકોશમાં હલચલ હોય છે પરંતુ તે યોગ્ય દિશામાં હોય છે. યોગનાં ગ્રંથોનાં કહેવા પ્રમાણે મનોમયકોશમાં અસમતુલા શરૂ થાય છે. પસંદ અને નાપસંદ આ સ્તરે રમત શરૂ કરે છે. તે આપણી ક્રિયાઓનું સંચાલન શરૂ કરે છે, જે ક્યારેક ખોટી દિશામાં હોય છે. દા.ત. ગુલાબજાંબુ ભાવતા હોય તેવી ડાયાબિટીસવાળી વ્યક્તિ ડૉક્ટરની સલાહ હોવા છતાં તે ખાવા લલચાય છે. આ રીતે જે સાચું છે તેની વિરુદ્ધમાં જવાથી, તે અસમતુલાનું કારણ બને છે. આ અસમતુલા વિસ્તરીત થઈને માનસિક બીમારીઓ એટલે કે આધિમાં પરિણમે છે. આ તબક્કે શારીરિક સ્તરે કોઈ ચિહ્નો નથી હોતા.

આધિ (પ્રાથમિક બીમારી)નાં બે પ્રકાર છે સામાન્ય અને સર (આવશ્યક/ અનિવાર્ય). પહેલો પ્રકાર શરીર સાથે સંબંધિત છે, જયારે બીજો પ્રકાર પુનર્જન્મ માટે જવાબદાર છે, જે દરેક માનવી સાથે સંબંધિત હોય છે. સામાન્ય તકલીફો જગત સાથેનાં વ્યવહારો દરમિયાન ઉત્પન્ન થાય છે, જેને મનોદૈહિક રોગો કહી શકાય. યોગ્ય રીતથી ધ્યાન આપવામાં આવે અને અનુકૂળ વાતાવરણ હોય, ત્યારે સામાન્ય પ્રકારની આધિ નાશ પામે

છે. તે ઉપરાંત શારીરિક બીમારી અર્થાત્ આધિજા વ્યાધિનાં કારણે થયેલી વ્યાધિ પણ નાશ પામે છે. અનિવાર્ય (સર) પ્રકારની સૂક્ષ્મ આધિ, જે શારીરિક જન્મ માટે કારણભૂત છે, તેનો મનની કારણસ્થિતિની સમજણ તથા વિજ્ઞાનમયકોશ અને આનંદમયકોશમાં જીવવાની સમન્વયની શક્તિથી નાશ કરી શકાય છે. આ સ્થિતિમાં વ્યક્તિ જીવન અને મૃત્યુનાં ચક્રને અતિક્રમી જાય છે.

YOGIC CONCEPT OF DISEASE: યોગની દૃષ્ટિએ વ્યાધિ	
Aadhija: (આધીજા)	અનાધીજા
Stress born (તણાવજન્ય) Psychosomatic (મનોદૈહિક) Somatopsychic (સોમેટો સાઇકિક) Hysterical (ઉન્માદગ્રસ્ત) Neurosis (મનસ્તાપ)	Non Stress born તણાવ જન્ય નહીં Infection: (ચેપજન્ય) Injury (ઈજાજન્ય) Toxins (વિષદ્રવ્ય)

ADHIJA VYADHI (આધીજા વ્યાધિ)	
SARA	**SAMANYA**
ESSENTIAL Cycles by Birth & Death Congenital Diseases Remedy Self Relization	COMMON Psychosomatic Somatopsychic Hysterical Neurosis

બીજા પ્રકારની બીમારી અનાધિજા વ્યાધિ છે જે માનસિક સ્તરે ઉદ્ભવતી નથી. તેમાં ચેપી રોગોનો સમાવેશ થાય છે. તેનો ઉપચાર પરંપરાગત દવાઓ (આધુનિક દવાઓ તથા આયુર્વેદીક ઉપચાર) દ્વારા થઈ શકે છે.

મનોદૈહિક રોગોઃ

બે પ્રકારની માંદગી પૈકી જે સામાન્ય તરીકે વર્ણવી છે તે આધુનિક મનોદૈહિક બીમારી સાથે સંકળાયેલી છે. જયારે જગત સાથેનાં વ્યવહારોથી મન મોટા પ્રમાણમાં દ્વિધા અનુભવે છે, ત્યારે શરીર પણ તે માર્ગને અનુસરે છે. આ ઉશ્કેરાટ (દ્વિધા)નાં કારણે નાડીઓમાં વહેતા પ્રાણમાં હિંસક વધઘટ થાય છે. ખોટા માર્ગે વહેતો પ્રાણ એકથી બીજી જગ્યાએ લય વગર ફરે છે. આ સ્થિતિમાં નાડીઓ લાંબો સમય સુધી નિયમિતતા અને સ્થિરતા જાળવી શકાતી નથી, પણ ધ્રુજે છે. પ્રાણની આ ખલેલ અને નાડીઓની અસ્થિરતાને કારણે ખોરાકનું યોગ્ય રીતે પાચન થતું નથી. કુજીર્ણત્વમ્ (ખોટી રીતે પાચન), અતિજીર્ણત્વમ્ (વધારે પાચન) અને અજીર્ણત્વમ્ (આપાચન)ની સ્થિતિ ઊભી થાય છે. જયારે યોગ્ય રીતે પચેલો ખોરાક શરીરમાં રહીને ગરબડ ઊભી કરે, ત્યારે તે મનોદૈહિક પ્રકારનાં રોગમાં પરિણમે છે. મનોદૈહિક રોગોની પ્રક્રિયા શરૂ કરનાર તત્ત્વ જ તે રોગોની સારવાર પદ્ધતિ છે.

4.5 **પંચકોશીય ચિકિત્સા**

યોગ અભ્યાસ પાંચે કોશના સ્તર તરફથી સંતુલન લઈ આવવામાં મદદ કરે છે. જેથી તે સંપૂર્ણપણે આરોગ્યને પુનઃસ્થાપિત કરી શકે. અન્નમયકોશના અભ્યાસમાં યોગાસનો, શિથિલીકરણ વ્યાયામ, યોગઆહાર અને યોગક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. પ્રાણમય કોશમાં શ્વાસોચ્છવાસના અભ્યાસ, શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાઓ અને પ્રાણાયામનો સમાવેશ થાય છે. મનોમયકોશના અભ્યાસોમાં ધ્યાન (ચક્રિય ધ્યાન અને ૐ ધ્યાન), ભક્તિસત્ર પ્રાર્થના, મંત્રો, ભજન, નામાવલિ, ધૂન, સ્તોત્ર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. વિજ્ઞાનમયકોશના અભ્યાસમા વ્યાખ્યાન, પરામર્શ અને સત્સંગ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે, જે કોઈ એક જ જિંદગીની મહત્વકાંક્ષા અને ધ્યેય વિશેની માન્યતાને સુધારે છે. તે પાયાના કાલ્પનિક મૂળને વ્યક્તિગત જીવનશૈલી માટે ઘાટ આપે છે. કર્મયોગ અને કુદરતી લયબદ્ધતા એવા અભ્યાસ છે, જે આનંદને આપણી જિંદગીમાં લાવી આનંદમયકોશમાં પ્રસ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે.

મનોમયકોશમાં થયેલી ખલેલ પ્રાણમયકોશ મારફત શારીરિક સ્તર (અન્નમયકોશ) માં પ્રવેશે છે. આથી આ મનોદૈહિક બીમારીઓની સારવારના ઝડપી પરિણામ માટે આપણાં અસ્તિત્વનાં આ ત્રણેય સ્તરે કામગીરી કરવી જરૂરી બને છે. સંકલિત અભિગમ મનોદૈહિક રોગો જેવા કે અસ્થમા, ડાયાબિટીસ, હાઈપરટેન્શન વગેરેમાં સારી પણ કામચલાઉ રાહત આપતી આધુનિક દવાઓની જેમ માત્ર શારીરિક આવરણ સાથે સંબંધિત નથી. તે આપણાં અસ્તિત્વનાં અન્ય આવરણોને સંચાલિત કરવાની પદ્ધતિનો પણ સમાવેશ કરે છે. આ પાંચેય કોશનાં અવરોધોની સમતુલા અને લયબદ્ધતા માટે, જટિલ મનોદૈહિક બીમારીઓના હલ માટે યોગનાં ગ્રંથો અને ઉપનિષદ્‌માં અસંખ્ય યોગ અભ્યાસો સ્વીકારાયા છે.

4.5.1 અન્નમયકોશ માટે અભ્યાસ

યોગમાં જણાવ્યા અનુસાર યૌગિક આહાર, ક્રિયાઓ, તણાવમુક્ત થવાની કસરત અને યોગાસન કરવાથી રોગના શારીરિક લક્ષણો દૂર થાય છે.

1) ક્રિયાઓઃ શરીરના આંતરિક અવયવોને શુદ્ધ કરવા માટે હઠયોગમાં કેટલીક ક્રિયાઓ દર્શાવવામાં આવી છે. આ ક્રિયાઓની અસર નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે થાય છે.

(1) અવયવોને શક્તિમાન અને કાર્યાન્વિત કરે છે. (2) અવયવો યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે. (3) સંવેદનાથી મુક્તિ (4) આંતરિક જાગૃતિની વૃદ્ધિ. વિવિધ પ્રકારની ક્રિયાઓ જેવી કે કેથેટર નેતિ, જલ નેતિ, કપાલભાતિ, અગ્નિસાર, વમનધોતિ વગેરે ક્રિયાઓનું વર્ણન યોગના પુસ્તકોમાં જોવા મળે છે.

2) શારીરિક કસરતો અને શિથિલીકરણ વ્યાયામઃ આવી સરળ કસરતોથી રોગથી અસરગ્રસ્ત પામેલ અંગો (1) નરમ થાય છે અને સાંધાઓ છુટા પડે છે. (2) અક્કડ સ્નાયુઓ ઢીલા પડે છે. (3) શક્તિ વધારે છે. (4) પરિશ્રમશક્તિ (STAMINA) વિકસાવે છે.

3) યોગાસનઃ યોગાસનની શારીરિક સ્થિતિમાં ઘણીવાર પશુઓની શારીરિક સ્થિતિનું અનુકરણ જોવા મળે છે. (જે મનને શાંતિ આપે છે). આમ કરવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અનુભવાય છે અને હળવાશ આવે છે અને સંપૂર્ણ માનસિક શાંતિ અનુભવી શકાય છે.

4.5.2 પ્રાણમયકોશ માટે અભ્યાસ

જીવનનું પાયાનું તત્વ પ્રાણ છે. પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા દ્વારા પ્રાણનું નિયંત્રણ થાય છે.

આ પદ્ધતિઓમાં યૌગિક શ્વસન, ક્રિયાઓ અને પ્રાણાયામનો સમાવેશ થાય છે. પ્રશ્ન ઉપનિષદ્‌માં પ્રાણના પાંચ સ્વરૂપો અને પ્રાણાયામની વિશદ વ્યાખ્યા દર્શાવવામાં આવી છે. ઉપરાંત શ્વાસના નિયંત્રણ વડે પરંપરાગત પ્રાણાયામ કઈ રીતે કરવું, તે બતાવવામાં આવેલ છે. યોગ્ય યૌગિક શ્વસન ક્રિયાથી તથા પ્રાણાયામથી આપણે પ્રાણમયકોશ ઉપર કામ કરીએ છીએ. યોગ્ય પ્રાણાયામ મુજબ શ્વસન ક્રિયા કરવાથી પ્રાણમય કોશમાં રહેલી અનિયમિતતાને દુર કરવામાં મદદ મળે છે, પરિણામે પ્રાણમયકોશના રોગોની સારવાર થઈ શકે છે.

4.5.3 મનોમયકોશ માટે અભ્યાસ

પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગનાં છેલ્લા ત્રણ અંગો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ દ્વારા માનસિક સ્તરને સીધું જ કાર્યરત કરી શકાય છે. શરૂઆતમાં મનને કેન્દ્રિત (ધારણા) કરીને મનને પ્રશિક્ષિત કરી શકાય છે. ત્યારબાદ મનનું લાંબા સમય સુધી એક જ વિચારમાં (ધ્યાન) આરામપ્રદ કેન્દ્રીકરણ અંતમાં વિશેષ સભાનતા (સમાધિ) તરફ દોરી જાય છે. અભ્યાસની પ્રગતિથી મન ધ્યાનના સમય દરમિયાન આરામદાયક સ્થિતિમાં રહે છે. અતિન્દ્રિય ધ્યાનનો ફાયદો એ છે કે તેની અનેક સાદી પ્રમાણભૂત, રસપ્રદ અને નોંધપાત્ર પદ્ધતિઓ છે. અનેક મનોદૈહિક બીમારીઓની સારવારમાં તેનો ઉપયોગ બન્યો છે.

આપણે જોયું છે કે લાગણીઓનો સંઘર્ષ, સંવેદનશીલતા અને તણાવ વ્યક્તિના વિકાસનાં મોટા અવરોધો છે. યોગ, મનની સમતુલા અર્થાત ઉત્તેજનાની સ્થિતિમાં મનની શાંતિ જાળવી રાખવાની ક્ષમતા- 'સમત્વ'નાં વિકાસમાં મદદ કરે છે. આપણે સમજુ બનવું જરૂરી છે અને આસક્તિ, ચિંતા, ભય, નિરાશા, ઉત્તેજનામાં ખેંચાઈ ન જવું. મનની આ સમતુલા લાંબા ગાળે વ્યક્તિત્વને મજબૂત બનાવે છે.

ભક્તિ એ સંપૂર્ણ શરણાગતિ સાથેનો પ્રેમ છે. પોતાની જાતની અને પોતાના અહંકારની ઈશ્વરના ચરણોમાં 'શરણાગતિ'થી વ્યક્તિ પોતાની જાતને ઈશ્વર સાથે એકરૂપ બનાવીને સાક્ષાત્કાર તરફ છલાંગ લગાવી શકે છે. આ કક્ષાએ ભક્ત સર્વોચ્ચ સુખનો અનુભવ કરી શકે છે. લાગણીઓનું પ્રશિક્ષણ મનનાં ઉશ્કેરાટ ઉપર નિયંત્રણ મેળવવાનું અને તેની સંભાળ માટેનું પાયાનું કારણ છે.

આ ભક્તિસત્રમાં પ્રાર્થના, મંત્રો, ભજન, નામાવલિ, ધૂન, સ્તોત્ર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે, જે લાગણીઓને જાગ્રત કરવા, સમજવા, ઘટાડવા અને વિખેરવા માટેનું અનુકૂળ વાતાવરણ ઘડવામાં મદદ મળે છે. આ રીતે ભક્તિસત્રથી લાગણીઓ ઉપરનું નિયંત્રણ મેળવી શકાય છે. સંવેદનોની અસમતુલા અને ઉથલપાથલ આવા નિયંત્રણથી દૂર થાય છે.

4.5.4 વિજ્ઞાનમયકોશ માટે અભ્યાસ

વિજ્ઞાનમયકોશની પાયાની સમજ તેની પ્રક્રિયા કરવા માટે ઉપયોગી ભૂમિકા ભજવે છે. ઉપનિષદોમાં વિજ્ઞાનકોશ અંગેનું વિસ્તૃત જ્ઞાન દર્શાવવામાં આવેલું છે. જે સર્વ સુખો અને વળગણને દુર કરે છે. આવા જ્ઞાનના અભાવે મનમાં જાત જાતના વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં દર્શાવેલ આનંદમિમાંસામાં માનવજાતને સ્પર્શતા મહત્વના પ્રશ્નોની છણાવટ કરવામાં આવી છે. આ પ્રકારનું વ્યવસ્થિત વિશ્લેષણ આપણને આનંદમય (જેમાં પ્રાણ અને મન સમાયેલા છે) સ્થિતિ સુધી પહોંચાડે છે. લોભ, મોહ અને તૃષ્ણા જેવી વૃત્તિઓને લીધે મનુષ્ય ભૌતિક સુખ સમૃદ્ધિમાં અટવાયેલાં રહે છે. આ અંગેનું જ્ઞાન મનુષ્યને ભાન કરાવે છે. સાચું સુખ કે આનંદ આપણી અંદર રહેલા છે અને તેને પામવાની વૃત્તિના બંધનમાંથી મુક્તિ મળે છે. પરિણામે મનુષ્યની સમગ્ર જીવનદૃષ્ટિ બદલાઈ જાય છે. મોહ, વાસના, ગમો, અણગમો જેવી વૃત્તિઓને જ્ઞાનથી ભસ્મિભૂત કરી શકાય છે. આમ થવાથી મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

અષ્ટાંગયોગનાં પહેલાં પાંચ અંગો – યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારને 'બહિરંગ યોગ' કહેવામાં આવે છે, જ્યારે ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણેયના સમૂહને યોગશાસ્ત્રમાં 'અંતરંગ યોગ' કહેવામાં આવે છે. યોગના આ આઠેય અંગો અરસપરસ સંકળાયેલા છે અને સાધક માટે તે ઉત્તરોત્તર પ્રગતિનાં પગથિયાં રૂપ છે. ધારણાથી અંતરંગ યોગની શરૂઆત થાય છે.

4.5.5 આનંદમયકોશ માટે અભ્યાસ

આપણા સંજોગોવશ ઉત્પન્ન થયેલ શરીરને (કારણ શરીર) પરમસુખની સ્થિતિએ પહોંચાડવા માટે આનંદમયકોશને જાગૃત કરવો પડે. સુખ અને શાંતિ ઉપરાંત સ્વસ્થતા આપનાર તત્વ આનંદમય કોશ છે. આ પ્રકારની પદ્ધતિનો સમાવેશ કર્મયોગમાં થાય છે.

આંતરિક મૌન અને સમતાના વિકાસથી આનંદમય કોશ જાગૃત થાય છે. આપણને ગમતી કે અણગમતી સ્થિતિમાં જે નિરાશા કે ઉશ્કેરાટ પેદા થાય છે તે સમત્વ કેળવવાથી કાબૂમાં આવે છે. ત્યાર પછીનો તબક્કો આંતરિક મૌન અને પરમસુખની જાગૃતિથી મનની અંદર ચાલી રહેલી સૂક્ષ્મ પ્રવૃત્તિઓને સમજવાનો છે. સંસારની પ્રવૃત્તિઓમાં રહેવા છતાં મનને આ રીતે કેળવી શકાય છે.

આ સ્તરે પહોંચવા માટે આત્મજાગૃતિ, ખુદને (પોતાને) સુધારવા માટેનો દ્રઢ સંકલ્પ અને તે માટે મન દ્વારા પોતાની જાતને સૂચનો આવશ્યક છે. ''હું તણાવ ભરી સ્થિતિમાં છું'' તે આત્મ સુધારાનું પ્રથમ પગથિયું છે. આવી પરિસ્થિતિમાં પોતાને શાંતિ, સ્વસ્થતા અને આનંદની સ્થિતિમાં લાવવા માટે દિવસ દરમ્યાન અનેકવાર મૌનમાં રહેવું જોઈએ. હસતે મોઢે યોગની ક્રિયાઓ કરવાથી આનંદમય કોશના સ્તરે પહોંચી શકાય છે.

4.6 સારાંશ

આપણે જોયું તે પ્રમાણે હજારો વર્ષો પહેલાં આપણા ઋષિમુનીઓએ શાસ્ત્રોમાં મનુષ્યના શરીરને ફક્ત શારીરિક દૃષ્ટિકોણથી ન મુલવતાં તેને માનસિક તથા આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ આપ્યો. આપણું શરીર પાંચ કોશના આવરણથી આવૃત્ત છે. સામાન્ય રીતે મોટાભાગના લોકોને ફક્ત બહારથી દૃશ્યમાન અન્નમય કોશ વિશે જ જ્ઞાન છે. પરંતુ આપણે જોયું તે પ્રમાણે આપણું શરીર ફક્ત અન્નમય કોશ પૂરતું સીમિત ન રહેતાં પ્રાણમયકોશ, મનોમયકોશ, વિજ્ઞાનમયકોશ અને આનંદમયકોશના સંકલનથી બનેલ છે. અને તેથી જ યૌગિક દૃષ્ટિએ જોતાં તેની ચિકિત્સા પણ પાંચેય કોશના સંકલનથી જ પરિપૂર્ણ થાય છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

સર્વાંગી	બધી દિશાએથી
પ્રભુત્વ	વર્ચસ્વ
મનોદૈહિક	મનોશારીરિક

4.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્ર.1 પંચકોશીય વ્યક્તિત્વ એટલે શું? સમજાવો.

પ્ર.2 યૌગિક દૃષ્ટિએ યોગની સંપ્રાપ્તિના માર્ગ વિશે માહિતી આપો.

પ્ર.3 અન્નમયકોશના અભ્યાસ વિશે સમજાવો.

પ્ર.4 મનોમયકોશના અભ્યાસ વિશે સમજાવો

પ્ર.5 આનંદમયકોશના અભ્યાસ વિશે સમજાવો

પ્ર.6 **ખાલી જગ્યા પૂરો**

1. યોગ અને ઉપનિષદ્‌ની પરંપરામાં __________ માં પંચકોશનો વિચાર વર્ણવાયો છે.
2. _______ માં સર્જનશક્તિનું પ્રભુત્વ હોય છે, જયારે________ માં સમજ અને વિવેકશક્તિ હોય છે.
3. અષ્ટાંગયોગનાં પહેલાં પાંચ અંગો- યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારને _______કહેવામાં આવે છે,
4. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણેયના સમૂહને યોગશાસ્ત્રમાં _______ કહેવામાં આવે છે.
5. શરીરના આંતરિક અવયવોને શુદ્ધ કરવા માટે _______ માં કેટલીક ક્રિયાઓ દર્શાવવામાં આવી છે.

એકમ 5

આધુનિક જીવનશૈલીની વ્યાધિઓનું મૂળ

:: રૂપરેખા::

5.1 હેતુ

5.2 પ્રસ્તાવના

5.3 વર્તમાન જીવનશૈલી

5.4 મિથ્યા આહાર-વિહાર

5.5 તણાવ : મનોશારીરિક વ્યાધિના ઉદ્ભવનું મૂળ

5.6 સારાંશ

5.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

5.1 હેતુ

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- વર્તમાન જીવનશૈલી વિશે જાણી શકશો.
- મિથ્યા આહાર-વિહાર વિશે જાણી શકશો.
- આધુનિક જીવનશૈલીની વ્યાધિઓના કારણો વિશે જાણી શકશો.
- તણાવ વિશે જાણી શકશો.

5.2 પ્રસ્તાવના

આપણે જાણીએ છીએ કે વ્યક્તિના જીવનમાં સ્વાસ્થ્યનું ખૂબજ મહત્વ છે. આજની તણાવ અને ભાગદોડવાળી જીવનશૈલી વ્યક્તિને સ્વસ્થતા તરફથી રોગ તરફ લઈ જાય છે. અનિયમિત જીવનશૈલી દ્વારા ઉદ્ભવતા મનોશારીરિક રોગોમાંથી મુક્તિ મેળવવી ઘણી કઠિન છે. આપણને જયારે આવા રોગો શારીરિક કક્ષાએ મુશ્કેલી ઉભી કરે, ત્યારે તેમાંથી બહાર આવવા માટે ઘણું મોડું થઈ ગયેલ હોય છે. જો આપણી દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, આહાર-વિહાર નિયમિત હશે તો વિવિધ પ્રકારની વ્યાધિઓમાંથી બચી શકીશું.

5.3 વર્તમાન જીવનશૈલી

વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણમાં તેની જીવનશૈલી ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. જીવનશૈલી એટલે વ્યક્તિની દિનચર્યા, રાત્રીચર્યા અને ઋતુચર્યા. વર્તમાન સમયમાં ભારતીય વ્યક્તિની જીવનશૈલી પર પાશ્ચાત્ય જીવનશૈલીની ખૂબ મોટી અસર જોવા મળે છે જે ખૂબ જ ચિંતાજનક છે. મોટા ભાગના લોકોનું જીવન ખૂબ જ ઝડપી બની ગયું છે, કોઈની નોકરી દોડા દોડી વાળી, તો કોઈની નોકરી બેઠાં બેઠાં થાય છે. સવારે મોડા ઊઠવું, જંકફૂડ ખાવું, ઠંડા પીણા પીવા, રાત્રે મોડા સુધી જાગવું જેવી અનેક આદતો વ્યક્તિને બીમાર પાડે છે, જેનાથી જીવનશૈલીની વ્યાધિઓ જેમકે મધુમેહ, PCOD, થાઈરોઈડની સમસ્યા, વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે.

વર્તમાન સમયમાં ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણોનો ઉપયોગ પણ વધ્યો છે, જેના ફાયદાઓ ઉપરાંત કેટલાક ગેરાયદાઓ પણ છે. આયુર્વેદમાં જણાવ્યા મુજબ કોઈ પણ ઇન્દ્રિયનો મર્યાદા કરતાં વધારે ઉપયોગ કરવાથી તે ઇન્દ્રિયને લાગતાં રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. હવે, મોબાઈલ તેમજ ટેલીવીઝનનો વધુ ઉપયોગ કરવામાં આવે, તો આંખને લગતી બીમારીઓ થવાની સંભાવના વધે. તે જ મોટા શહેરોમાં નાઈટ ક્લબમાં જવાનું ચલણ વધી રહ્યું છે, જ્યાં ખૂબ જ ઊંચા અવાજે ડી.જે. વગાડવામાં આવે છે, આવો ઊંચો અવાજ વધારે સમય સુધી સાંભળવામાં આવે, તો કાન ને લગતી બીમારીઓ થાય. આજ ઉપકરણો ઉપર કેવા પ્રકારની સામગ્રી પીરસાય છે, તે પણ ખૂબ અગત્યનું છે, કેમકે તેની ખૂબ જ મોટી અસર મન પર પડતી હોય છે. રાજસિક અને તામસિક વૃત્તિ વાળી સામગ્રી મનને રાજસિક તેમજ તામસિક બનાવે છે.

5.4 મિથ્યા આહાર-વિહાર

મિથ્યા એટલે કે ખોટું, કોઈ પણ રોગની શરૂઆત મોટાભાગે મિથ્યા આહાર અને વિહારથી થાય છે. જે કોઈ પણ આહાર કે વિહાર આપણા શરીર માટે, કે શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર ન હોય, તેવા આહાર કે વિહારને મિથ્યા આહાર વિહાર કહે છે. આવા આહાર વિહારનું લાંબા સમય સુધી સેવન કરવાથી તે રોગની ઉત્પત્તિનું કારણ બને છે.

5.4.1 મિથ્યા આહાર

વિશ્વના અલગ અલગ પ્રદેશોમાં અલગ અલગ પ્રકારના આહારનું સેવન કરવામાં આવે છે. જે-તે પ્રદેશનો લાક્ષણિક ખોરાક એ જે-તે પ્રદેશના લોકો માટે સાત્મ્ય છે, એમ કહેવાય. સાત્મ્ય આહાર એટલે એવો ખોરાક કે જેના પાચન માટે આપણું શરીર નાનપણથી ટેવાયેલું અને કેળવાયેલું છે અને અસાત્મ્ય એટલે જેનું પાચન કરવા માટે આપણા શરીરને તકલીફ પડે, તેવો ખોરાક. એટલા માટે આપણો આહાર આપણા પ્રદેશ પ્રમાણે હોવો જોઈએ, જ્યાં આપણે રહીએ છીએ, ઉદાહરણ તરીકે - જો તે પ્રદેશ ઠંડો પ્રદેશ હોય, તો આપણે ગરમ અને સૂકો ખોરાક લેવો જોઈએ, અને ગરમ પ્રદેશમાં

આપણે ઠંડો અને સ્નિગ્ધ ખોરાક લેવો જોઈએ. એક જ પ્રકારના ખોરાકનું નિયમિત સેવન સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે. ભલે તે ખરાબ હોય કે સારો ખોરાક; નિયમિત રીતે લેવામાં આવે તો તે એક આદત બની જાય છે અને તેને સાત્મ્ય કહેવામાં આવે છે. તો આ સાત્મ્ય વ્યક્તિની પ્રકૃતિ (ઘટકો), શક્તિ, યુવાની અને વૃદ્ધાવસ્થા પર આધાર રાખે છે, તેથી વ્યક્તિએ એવો ખોરાક લેવો જોઈએ જે તેના સ્વાસ્થ્ય માટે સારો હોય.

ખોરાકની પ્રકૃતિ તે ખોરાકની વિશેષતાને દર્શાવે છે. દવા અને ખોરાક બંનેમાં એવા ગુણધર્મો છે, જે પચવામાં ભારે કે સરળ છે. તે વધુ સ્નિગ્ધ હોઈ શકે છે અથવા તે વધુ રુક્ષ હોઈ શકે છે. અને તે બધા ગુણો ચોક્કસ પ્રકૃતિ અને લાક્ષણિકતાને પ્રતિબિંબિત કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે - અડદ પાચન માટે ભારે છે અને મગ પાચન માટે સરળ છે. તેથી આપણે કાળજીપૂર્વક વિશ્લેષણ કરવું જોઈએ, કે કયા પ્રકારનો ખોરાક ફાયદાકારક છે અને તે ખોરાકનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આહાર સંયોજન બે અથવા વધુ ખોરાકનું મિશ્રણ છે. આવા સંયોજનમાં, વ્યક્તિગત પદાર્થો, પોતાના ગુણધર્મો છોડીને નવા જ ગુણધર્મો અપનાવે છે. ઉદાહરણ તરીકે - મધ અને ઘી ખાસ કરીને ઘાતક નથી, પરંતુ તે સમાન માત્રામાં ઝેર સમાન છે. એ જ રીતે, મધ, માછલી અને દૂધ પણ ઝેર છે. તે જ રીતે ખોરાકની માત્રા પણ ખૂબ જ મહત્વની છે. યોગ્ય માત્રામાં ખોરાક અને દવા ખાવી સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે અને વધારે કે ઓછું સેવન સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. તેથી યોગ્ય ડોઝ વિશે જાણો અને આરોગ્ય જાળવો.

એક કહેવત છે કે "જેવું અન્ન તેવું મન". એટલે કે તમે જે પ્રકારનો ખોરાક લેશો, તે જ પ્રકારે તમારું મન કામ કરશે. જે પ્રકારે તમારું મન કામ કરશે, તે જ પ્રકારે તમારું શરીર પણ કામ કરશે. જો કોઈ રાજસિક અને તામસિક ખોરાકનું સેવન કરે, તો તેમનું મન પણ રાજસિક અને તામસિક ગુણ વાળું બને છે.

હવે આપણે વાત કરીશું વિરુદ્ધ આહારની.

વિરુદ્ધ આહાર

"विरुद्धम् अपी च आहारं विद्यात् विष गरोपमम् ।" (अ. हृ .अन्नरक्षा)

એટલે કે વિરુદ્ધ આહાર એ વિષ સમાન છે. જે પદાર્થો દેહ-ધાતુથી વિપરીત છે તેઓ તેમની સાથે વિરોધી વર્તન કરે છે. આ વિરોધાભાસ ગુણધર્મો, સંયોજન, પ્રક્રિયા, સ્થળ, સમય, માત્રા વગેરે અથવા કુદરતી રચનાના સંદર્ભમાં હોઈ શકે છે.

આધુનિક આહાર શાસ્ત્રવેત્તાઓનું ધ્યાન હજી સુધી વિરુદ્ધ આહાર તરફ ખેંચાયું નથી . પરંતુ , પ્રાચીન ઋષીમુનિઓએ આ વિષય ઉપર ખૂબ જ પ્રકાશ પાડ્યો છે . કઇ કઇ વસ્તુઓ સાથે ન ખાવી તેની મોટી યાદી ચરકે આપેલી છે . જે નીચે મુજબ છેઃ

- કેરી , કેળાં , લીંબુ , જાંબુ , પપૈયા અને ખજૂર તેમજ બીજાં બધાં ફળો દૂધ સાથે ન લેવાં
- ગોળ , લસણ , ડુંગળી , મૂળા , ગાજર અને તુલસી દૂધ સાથે ન લેવાં . .

- દહીં, છાશ, ખાટા ઢોકળાં તેમજ ખાટાં અથાણાં, માંસ, માછલાં, ઇંડાં અને કોર્ડલીવર ઓઇલ વગેરે - આ સર્વ પદાર્થોમાંથી કોઇ પણ પદાર્થ દૂધ સાથે ખાવા, એ વિરુદ્ધ આહાર બને છે .
- ગોળ સાથે મૂળા, તલ , લસણ , અડદ , દહીં અને દૂધ વિરુદ્ધ છે.
- દહીં સાથે ગોળ, દૂધ, મૂળા અને કેળાં વિરુદ્ધ છે .
- ઘી સાથે સમાન ભાગે લેવાયેલું મધ તેમજ ગરમ પાણીમાં કે ગરમ કરીને લેવાયેલું મધ વિરુદ્ધ છે

વિરુદ્ધ આહારના સેવનથી થતા રોગોઃ

- વિરુદ્ધ આહારથી કોઢ, ધોળો કોઢ, દરાજ, ખસ, ખરજવું, કરોળિયા, ગૂમડાં, ખૂજલી વિગેરે ચામડીના કે લોહીવિકારના રોગ થાય છે.
- વિરુદ્ધ આહારથી તાવ, ગાંડપણ, ભગંદર, સોજા, સંગ્રહણી, રક્તપિત્ત, ઉદરરોગ, ગળાના રોગ વગેરે પણ થાય છે.

5.4.2 મિથ્યા વિહાર દિનચર્યા

- ❖ ઉત્થાન વિધિ (સવારે જાગવું): અષ્ટાંગ હૃદયમાં જણાવ્યા મુજબ આપણે બ્રહ્મ મુહૂર્તમાં (સૂર્યોદય પહેલા 45 મિનિટ) જાગવું જોઈએ. કારણ કે વહેલી સવારે આપણે શુદ્ધ હવા અને અવાજ મુક્ત વાતાવરણ મેળવી શકીએ છીએ. વર્તમાન સમયમાં લોકો સવારે 8-10 વાગ્યાની વચ્ચે જાગવા ટેવાયેલા છે. આપણે આપણી આદત બદલવી જોઈએ અને વહેલી સવારે જાગવું જોઈએ.
- ❖ શૌચ વિધિ (શરીરમાંથી નકામા પદાર્થોનું વિસર્જન): વહેલી સવારે ઉઠ્યા પછી આપણે આપણો મળ સાફ કરવો જોઈએ. પ્રાચીન સમયમાં લોકો શૌચાલયનો ઉપયોગ કરતા ન હતા, તેઓ તેમના મળ પ્રવૃત્તિ કરવા માટે બહાર જતા હતા. તેથી તેઓ મળ પ્રવૃત્તિની સાથે સાથે પર્યાવરણમાંથી શુદ્ધ હવા પણ મેળવી લેતા. વર્તમાન સમયમાં આપણે શૌચાલયોનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છીએ, તેથી શુદ્ધ હવા મેળવી શકતા નથી. તેનો અર્થ એ નથી કે શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવો સારો નથી પરંતુ શુદ્ધ હવા મેળવવા માટે આપણે મળ પ્રવૃત્તિ કર્યા પછી મોર્નિંગવોક માટે જવું જોઈએ. હવે મોટા શહેરોમાં પ્રદૂષણ મોટા પ્રમાણમાં છે તેથી જ મોર્નિંગવોક બગીચામાં અથવા કોઈપણ લીલા વિસ્તારમાં થવું જોઈએ.
- ❖ દંતધાવન વિધિ (દાંત સાફ કરવા): મળ પ્રવૃત્તિ કર્યા પછી, દાંત સાફ કરવા જોઈએ. પ્રાચીન સમયમાં લોકો દાંત સાફ કરવા માટે વૃક્ષની ડાળીઓનો ઉપયોગ કરતા હતા. ડાળીઓ કડવી, તિખી અથવા તૂરા સ્વાદની હોવી જોઈએ. તે ડાયાબિટીસ અને પેઢાંના સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે. આજે આપણે દાંત સાફ કરવા માટે ટૂથબ્રશ અને ઘણા પ્રકારના ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. તો પછી એવી ટૂથપેસ્ટ પસંદ કરવી જોઈએ કે જેમાં રસાયણોની માત્રા ઓછી હોય.

દાંત સાફ કર્યા પછી, જીભની સફાઈ સૂચવવામાં આવે છે. ઉલિયા દ્વારા આપણે આપણી જીભ સાફ કરી શકીએ છીએ.

❖ અંજન વિધિ (મૅશ આંજવી): મૅશ આંજવી એ આંખો માટે ખૂબ જ સારી છે. પ્રાચીન સમયમાં લોકો "સૌવીર" પ્રદેશ (આધુનિક પાકિસ્તાન, બલુચિસ્તાન અને અફઘાનિસ્તાનથી આગળ) ના ખડકોમાંથી મૅશ તરીકે એન્ટિમોની ટ્રિઈલ્ફાઇડનો ઉપયોગ કરતા હતા. વર્તમાન સમયમાં તે મુસ્લિમ સમુદાય અને ખાસ કરીને છોકરીઓમાં ખૂબ જ લોકપ્રિય છે. તે આંખોનું તેજ વધારે છે અને તેને સાફ કરે છે.

❖ નસ્ય વિધી (નાકનાં ટીપાં): અંજન પછી નાકના ટીપાં નાખવા જોઈએ. તે ત્વચાને મુલાયમ બનાવે છે, તે ચહેરાની ચમક વધારે છે. તે અવાજ પર પણ અસર કરે છે. તેથી, તે ખાસ કરીને ગાયકો માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. પ્રાચીન સમયમાં લોકો નાકમાં નાખવા ઘી, તેલ, મધ અથવા કેટલીક દવાઓનો ઉપયોગ કરતા હતા. વર્તમાન સમયમાં પણ આપણે આ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. આજે આપણી પાસે ઘણા પ્રકારના નાકમાં નાંખવાના ટીપાં બજાર માં ઉપલબ્ધ છે.

❖ મુખશુદ્ધિ (મોં સાફ કરવું): મોં સાફ કરવું ખૂબ જરૂરી છે. જ્યાં સુધી લાળનો સંપૂર્ણ સ્રાવ ન થાય ત્યાં સુધી પાણી અથવા દવાથી મોં સાફ કરી શકીએ છીએ. કોગળા કરીને પણ મોઢું સાફ કરી શકાય. આપણે મોઢું સાફ કરવા માટે તેલ, ઘી અથવા કેટલીક દવાઓનો પણ ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. તે હોઠ, દાંત અને અવાજના સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે.

❖ ધૂમપાન (નાસ લેવો): ધૂમપાન દવાઓ દ્વારા થવું જોઈએ, જે માન્ય ડોક્ટર દ્વારા સૂચવવામાં આવે છે. તે શ્વસનતંત્રના સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર છે.

❖ તંબુલ સેવન (પાન ખાવું): પાન કે જે જાયફળ, લવિંગ, કપૂર, કાળા મરી, લતા કસ્તૂરી, નાગરવેલના પાંદડા સાથે બનાવેલું હોય, તે હૃદયને શક્તિ આપે છે. તે રક્તચાપ, શક્તિહીનતા, આંખો સૂકાવી વગેરેમાં સારું છે.

❖ અભ્યંગ વિધી (તેલ માલિશ): માલિશ સમગ્ર શરીરમાં અને ખાસ કરીને માથા, કાન અને પગ પર કરવી જોઈએ. તે વિવિધ પ્રકારનાં દુખાવા ઓછા કરે છે અને સાંધાના લુબ્રિકન્ટ તરીકે કામ કરે છે. તે આંખો માટે પણ સારું છે. આપણે સ્નાન પહેલા દરરોજ તેલ માલિશ કરવી જોઈએ.

❖ વ્યાયામ (કસરત): તેલ માલિશ પછી શારીરિક વ્યાયામ કરવો જોઈએ. શિયાળા તેમજ વસંત ઋતુમાં બળવાન તેમજ ચીકાશ યુક્ત ખોરાક ખાતા લોકોએ પોતાની તાકાતથી અડધાં જેટલી જ્યારે અન્ય ઋતુમાં હળવી કસરત કરવી જોઈએ. તે કામ કરવાની ક્ષમતા વધારે છે અને પાચન ક્ષમતા પણ વધારે છે. મર્યાદાથી વધારે કસરત ન કરવી જોઈએ, તે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. તે લકવા જેવા જોખમી રોગોનું કારણ બની શકે છે.

❖ ઉદ્વર્તન (ડ્રાય મસાજ): કસરત પછી શરીરને સૂકા, સુગંધિત, ઔષધીય પાઉડર સાથે ઘસવું જોઈએ. તે વધારાની ચરબી ઘટાડે છે અને શરીરને સુખદ સુગંધ આપે છે. તે ચરબીવાળા વ્યક્તિ અને હાઈપરટેન્શનના દર્દી માટે સારું છે. દૈનિક મસાજ માટે આપણે સામાન્ય ટેલ્કમ પાવડરનો પણ ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

❖ સ્નાન (સ્નાન પ્રક્રિયા): આપણે ગરદન નીચે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ, જ્યારે ઠંડુ પાણી આખા શરીર માટે આદર્શ છે. સ્નાન કરવાથી ભૂખ, જાતીય ક્ષમતા અને શરીરની ચમક વધે છે. તે ત્વચામાંથી તેલયુક્ત કચરો દૂર કરે છે. તે તરસ, ખંજવાળ, શરીર પર બળતરા અને આળસ પણ ઘટાડે છે. તે શરીરમાં ઉત્સાહન ઉત્પન્ન કરે છે. વર્તમાન સમયમાં મોટાભાગના લોકો આખા શરીરમાં સ્નાન માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ ગરદન ઉપર તે બિનસલાહભર્યું છે. તે વાળ ખરવાનું કારણ બની શકે છે, ખોડો અને E.N.T. રોગોનું પણ કારણ બને છે. આપણે ગરદનના ઉપરના પ્રદેશ માટે ઠંડા પાણીનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

5.5 તણાવ : મનોશારીરિક વ્યાધિના ઉદ્ભવનું મૂળ

મનોશારીરિક વ્યાધિ ના કારણભૂત જુદા જુદા પરિબળોમાં ઝડપી અને સ્પર્ધાત્મક આધુનિક જીવનશૈલી એ તણાવનું નોંધપાત્ર પરિબળ દેખાય છે કે જેને વ્યક્તિ જાતેજ સુધારવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આપણે જાણીએ છીએ કે યોગ વ્યક્તિનાં સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ સુધીના જુદા જુદા સ્તરો જેવા કે, શરીર, પ્રાણ, મન, લાગણી, બુદ્ધિ વગેરેને સુધારવામાં મદદ કરે છે. તેથી આપણે મનોશારીરિક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થવાનું જે મહત્વનું કારણ તણાવ છે, તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

(A) તણાવ શું છે?

તણાવ વિનાના જીવનની કલ્પના થઈ શકે નહિ. તણાવ એ જીવનનો એટલો અવિભાજિત હિસ્સો છે કે જેને સામાન્ય વ્યકિતત્વના વિકાસ માટે જરૂરી ગણવામાં આવે છે. તેમ છતા પણ જો આ તણાવ વધારે પડતો તીવ્ર બની જાય, તો તે ગંભીર મનોવિકૃતિ માટેનું કારણ અથવા માનસિક બીમારીને નોંતરનાર બની શકે છે. એવું નોંધાયેલ છે કે માનસિક તણાવનું માનસિક વિકૃતિના સંબંધમાં ખૂબ જ મહત્વ છે, તેમ છતા ચોક્કસ જોખમ અને બચાવના પગલાઓ ઓછા જાણીતા છે. નકારાત્મક અથવા તણાવભરેલ જીવનના પ્રસંગો સામાન્ય રીતે માનસિક વિકાર (ચિંતા) જેમાં મિજાજ (મૂડ) અને માનસિક અસ્વસ્થતા માટેનું કારણ બને છે.

વ્યાખ્યા મુજબ તણાવ માનવ શરીરક્રિયા વિજ્ઞાનની જરૂરી પરિસ્થિતિના પ્રતિભાવનો નમૂનો છે તેમ માનવામાં આવે છે. આવી જરૂરી પરિસ્થિતિ બે પ્રકારની હોય છે.

(1) શારીરિક તણાવ જેવા કે અકસ્માત, દાઝી જવું, મોટી શસ્ત્રક્રિયા, ચેપ, સગર્ભાવસ્થા વગેરે જે સમગ્ર શરીર ક્રિયાઓ ઉપર જરૂરિયાત ઊભી કરે છે.

(2) મનોવૈજ્ઞાનિક તણાવ સ્વતંત્ર રીતે અથવા તો શારીરિક તણાવની પ્રતિક્રિયા રૂપે ઉત્પન્ન થાય છે. દા.ત., ભાવનાત્મક પ્રતિભાવ ઉત્પન્ન કરતી જીવન સ્થિતિ જેવી કે, ભય, અસ્વસ્થતા, તણાવ, ચિંતા, ઈર્ષા, ધિક્કાર, ગુસ્સો, ઉત્તેજના, ઘર્ષણ વગેરે. આ કદાચ કામચલાઉ તણાવ હોય જેમાં તરત જ અનુકૂળ થવાની જરૂર હોય છે. જો તે વધુ સમય સુધી ચાલે, અર્ધજાગૃત મનને ઊંડાણથી પ્રભાવિત કરે તો લાંબા સમયની ચિંતા તરફ લઈ જાય છે.

આજના આધુનિક યુગના જીવનમાં ઝડપી વાહનો, ઔદ્યોગિકરણ અને સુસજ્જ જીવનશૈલી વાળા આધુનિક યુગમાં બંને પ્રકારનાં તણાવ ઉત્પન્ન થાય તેવી સેકંડો પરિસ્થિતિ હોય છે. શારીરિક કરતા માનસિક તણાવ વધારે સર્વસામાન્ય છે. જે માનવી આજના સમાજની જરૂરિયાતો અને સ્વીકૃત ધોરણો પ્રમાણે જીવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તે ઝડપથી અનેકગણા દબાણોનો સતત સામનો કરે છે. તેનાં ઈચ્છિત જીવન ધોરણને પહોંચી વળવા માટે તેનાં પ્રયત્નોમાં તે તેની ચિંતા, અસ્વસ્થતા અને મુશ્કેલીઓની પરવા કરતો નથી. અસંખ્ય પરિવર્તનવાળા ઝડપથી બદલાતા સામાજિક માળખામાં વ્યક્તિ પાસે પોતાના શરીર અને મનને શું થાય છે તે પાછળ ફરીને જોવાનો સમય નથી. અજાણતા તે શારીરિક અને માનસિક રીતે ખૂબ જ ઝડપથી કામ કરે છે. આપણે પહેલાંના લોકો જે કરતાં હતા તેનાથી આજના માનવી વધારે ઝડપથી વિચારે છે અને કામ કરે છે. આ ઝડપની મર્યાદા તેની શારીરિક અને માનસિક અસરકારકતાનાં સ્તરની ક્ષમતા હોય ત્યાં આપોઆપ અટકતી નથી, પરંતુ લાગણીઓનાં સંવેદનો નિયંત્રણ ન થઈ શકે તે સ્તર સુધી અગળ વધે છે. મનની પ્રતિક્રિયાનું સ્તર એટલું ઝડપી હોય છે કે લાંબા સમય સુધી માનવી તેને પહોંચી વળતો નથી. આ ઝડપે માનવી ભાવનાત્મક રીતે અતિશય સંવેદનશીલ બન્યો છે. નાની બાબતો પણ માનવીને શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે એટલો બધો બેચેન બનાવે છે કે જે તેને અણધારી વિપત્તિ તરફ લઈ જાય છે. આજે માનવ વ્યક્તિત્વની ઉચ્ચ સંવેદનાઓ અને અતિ ઉત્તેજનાત્મક સ્થિતિમાં છૂટાછેડા અને આક્રમકતાના વધતા કિસ્સા તેનાં ઉદાહરણો છે. વ્યવહારદક્ષતા અને સામાજિક શિષ્ટાચારનાં નામે આ ઉત્તેજનાત્મક તરંગોને દબાવવાનો પ્રયાસ થાય છે. માનવી પોતાનો ગુસ્સો, ભય કે નિરાશા બીજાની હાજરીમાં વ્યક્ત કરવામાં અતિશય શ્રમ અનુભવે છે કારણ કે તે માને છે કે સમૂહમાં લાગણીઓને વ્યક્ત કરવી તે અસંસ્કારીતા છે. એક વ્યાપારીનું નમૂનારૂપ ઉદાહરણ છે જે ખૂબ જ સફળ જીવન તરફ જવા ઈચ્છે, તે સેકંડો અવરોધોનો અનુભવ કરે છે, તેની સંવેદનશીલ લાગણીઓ ઉતેજિત્ત થાય છે પરંતુ તે આ લાગણીઓ વ્યક્ત કરી શકતો નથી. આનાં કારણે તેની નિદ્રા ગુમાવે છે અને જ્ઞાનતંતુઓને બધીર બનાવવા ઊંઘની દવાઓ લે છે, જેથી તેની ચિંતા તેને વધારે સતાવે નહિ. આવા ભાવનાત્મક દબાણ શારીરિક સમતુલાને અવ્યવસ્થિત કરે છે. તંત્ર જરૂરી પરિસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે સતત પડકાર અનુભવે છે અને પરિણામ એ આવે છે કે જરૂરી પરિસ્થિતિને સ્વીકારવા માટે તેની પાસે પુરતો સમય હોતો નથી. આજનાં ઝડપી જીવનમાં અતિ ભાવનાત્મક લાગણીઓને દબાવી દેવામાં આવી છે, તે વિવિધ પ્રકારની મનોશારીરિક વ્યાધિઓનું મૂળ છે.

(B) તણાવ હોય ત્યારે શરીરક્રિયામાં થતાં ફેરફાર

તમારે જરૂરી પરિસ્થિતિને (શારીરિક કે માનસિક) પહોંચી વળવાની જરૂર પડે ત્યારે સમગ્ર શરીર રચના જરૂરી આંતરિક અનુકૂલન સાધીને તેને પહોંચી વળવાનાં પ્રયાસમાં મદદરૂપ બને છે. દા.ત. જયારે તમારે જરૂરી પરિસ્થિતિ સામે લડવાનું હોય અથવા તેમાંથી દૂર જવાનું હોય જેમ કે, એકાએક સાપનો સામનો કરવાનો સમય આવે ત્યારે પૂર્ણ કાર્યક્ષમતાથી કામગીરી કરવી જોઈએ. સૌપ્રથમ તો આંખોએ અસરકારક રીતે કામ કરવું જોઈએ, જેના પરિણામે આંખો વધુ પહોળી થાય છે. સ્નાયુઓ સુમેળ સાધીને સૌથી વધારે શક્તિશાળી રીતે તાલમેલ સાથે સંકોચાય છે. ભાગી છૂટવાની કે લડી લેવાની પરિસ્થિતિ વખતે સ્નાયુઓએ ખૂબ કામગીરી કરવી પડે, જે પુષ્કળ ઊર્જા વપરાશની માંગ ઊભી કરે. આ શક્તિ ગ્લુકોઝની મોટી માત્રાના દહનથી પૂરી પડે જે લીવરનાં સંગ્રહમાંથી મુક્ત થાય અને પહોળી થયેલી રક્તવાહિનીઓ મારફત સ્નાયુઓ સુધી પહોંચે. જયારે ગ્લુકોઝનું દહન થાય ત્યારે વધુ માત્રામાં ઓક્સિજનનો ઉપયોગ થાય આથી જરૂરી વધારાનાં ઓક્સિજન માટે શ્વસનનો દર વધે. મગજ અને સ્નાયુઓઓને વધુ લોહી પહોંચાડવા માટે તે ભાગની રક્તવાહિનીઓ પહોળી થાય. ગ્લુકોઝનાં દહનની પ્રક્રિયાથી ખૂબ ગરમી ઉત્પન્ન થાય જે ઓછી ફેલાય તે માટે તંત્ર ગરમ થાય. તાલમેલ જાળવવા માટે મોટી માત્રામાં લોહી પ્રસ્વેદ ગ્રંથીઓમાં ધસી જાય, જે પરસેવો બહાર વહાવે. પરસેવાનું બાષ્પીભવન શરીરમાંથી વધારે ગરમી બહાર લઈ જાય. વિવિધ અવયવોમાં લોહીનો પ્રવાહ વધારવા માટે હૃદય ઝડપથી અને ઊંચા દબાણથી લોહીનું પમ્પિંગ કરે (પલ્સનો દર વધે). પાચન તંત્ર રાહ જોઈ શકે તેમ હોવાથી આંતરડાની રક્તવાહિનીઓ સંકોચાય પરિણામે પાચક રસનો સ્રાવ ઓછો થાય.

જયારે વ્યક્તિ સંપૂર્ણ ભયમુક્ત થઈને નિરાંતનો અનુભવ કરે, ત્યારે આ બધી જ પ્રક્રિયા પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં પરત આવે છે. માનસિક તણાવ વખતે પણ આવું જ અનુકૂલન સર્જાય છે. આ તમામ ફેરફારો જ્ઞાનતંત્ર (ચેતાતંત્ર) અને અંતસ્રાવી, એવા બે મહત્વનાં તંત્રોનાં કાબૂ હેઠળ છે.

(C) તણાવનાં પ્રતિભાવને નિયમબદ્ધ કરવાની પદ્ધતિ

દબાણના પ્રતિભાવને નિયમબદ્ધ કરવાની પદ્ધતિને દબાણ પ્રતિભાવ પદ્ધતિ (Stress Response System) કહે છે, જે સતત શારીરિક જરૂરીયાતોનું નિયમન કરે છે.

સ્વાયત્ત ચેતાતંત્ર/અનિચ્છાવર્તી ચેતાતંત્ર (Autonomic Nerrous System): ANS મધ્યસ્થ ચેતાતંત્રનો ભાગ છે જે શરીરની તમામ અનૈચ્છિક ક્રિયાઓનું નિયમન કરે છે. તેનાં બે મુખ્ય પેટાવિભાગો છે, અનુકંપી ચેતાતંત્ર અને પરાનુકંપી/સહઅનુકંપી ચેતાતંત્ર. ચેતાતંત્રનું સર્વોચ્ચ કેન્દ્ર હાઈપોથેલેમસ મગજનાં મધ્યભાગમાં સેરેબ્રલ કોર્ટેક્સના આચ્છાદનથી ઢંકાયેલું છે. જયારે કોઈ પણ પ્રકારનો તણાવ હોય ત્યારે આ હાઈપોથેલેમસ ઉત્તેજિત થાય છે જેને કારણે અનુકંપી જ્ઞાનતંતુ મારફત તરંગો મોકલે છે જેનાથી વિવિધ અવયવો જેવા કે હૃદય અને રક્તવાહિની, પ્રસ્વેદ ગ્રંથિની કામગીરી સક્રિય કરે છે.

અનુકંપી જ્ઞાનતંતુઓ તેના ગર્ભિત અર્થ મુજબ સમગ્ર તંત્રમાં તણાવની સ્થિતિને પહોંચી વળવા જરૂરી શારીરિક ફેરફારો માટે સહાનુભુતિ ઊભી કરે છે.
આ રીતે અનુકંપી અને પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર પરસ્પર વિરોધી કામગીરી કરે છે જે શક્ય તેટલી સારી રીતે સમતુલા કે જેને Homeostatis (સમાવસ્થા) કહે છે તે જાળવી રાખવાનું કાર્ય કરે છે.

(D) અંતઃસ્રાવી તંત્રઃ

અંતઃસ્રાવી તંત્રમાં એડ્રીનલ ગ્રંથિ તણાવની પ્રક્રિયામાં સક્રિય રીતે સંકળાયેલી હોય છે. મગજમાં હાઈપોથેલેમસની નજીકમાં રહેલી પિચ્યૂટરી ગ્રંથિ એ માસ્ટર ગ્લેન્ડ (મુખ્ય ગ્રંથિ) છે જે અન્ય અંતઃસ્રાવી ગ્રંથીઓનું નિયમન કરે છે. આ અંતઃસ્રાવી ગ્રંથીઓ અતિશક્તિશાળી રસાયણો કે જેને Hormones કહે છે તે બહુ થોડી માત્રામાં લોહીમાં વહાવે છે જે અનુંકપી પ્રેરણાઓ જેવા વિસ્તૃત ફેરફારો ફેલાવે છે. એડ્રીનલ ગ્રંથિમાંથી મુક્ત થયેલો એડ્રીનાલિન હૃદયનાં ધબકારા અને લોહીનું દબાણ વધારે છે. શ્વસન માર્ગને પહોળો કરે છે અને મોટી માત્રામાં લોહીમાં ગ્લુકોઝમુક્ત કરે છે. આ ગ્રંથિની કામગીરી હાઈપોથેલેમસના નિયંત્રણ નીચે આવે છે.

આ રીતે હાઈપોથેલેમસ અનુકંપી અને અંતઃસ્રાવી બંને તંત્રને તણાવની પ્રતિક્રિયા માટે પ્રેરે છે. વ્યક્તિ ત્યારે જ કુશળતાથી કામગીરી કરી શકે જયારે આ બંને તંત્રની કામગીરી સંપૂર્ણ સમતુલાથી ચાલતી હોય. સમતુલાની આ સ્થિતિ Homeostatis (સમાવસ્થા) છે.

જીવન જીવવાની ઝડપને કારણે આજે માનવી અનેક દબાણોનો ભોગ બને છે. શરીરતંત્ર પરાનુંકંપીને તેની કામગીરી કરવા પૂરતો સમય આપવાને બદલે સતત અનુકંપી ઉત્તેજનાઓ હેઠળ રહે છે. આ પ્રકારનું વારંવાર અનુકંપી ઉત્તેજન હૃદયનાં ધબકારા અને લોહીનાં દબાણમાં અવારનવાર ઉથલપાથલ તરફ દોડી જાય છે. જયારે આમ વર્ષો સુધી વારંવાર બનતું રહે છે ત્યારે તે હૃદયની આદત બની જાય છે, રક્તવાહિનીઓ ઉત્તેજિત અવસ્થામાં રહે છે અને આરામની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની તેમની શક્તિ ગુમાવી બેસે છે. લોહીનાં દબાણમાં લાંબા સમય સુધીની અવારનવાર ઉથલપાથલો જટિલતા સાથે લોહીનાં દબાણનાં કિસ્સા બને છે.

(E) ભારતીય તત્વજ્ઞાનમાં તણાવ

તણાવની સમસ્યાનું પૃથક્કરણ કરવામાં ભારતના મૂળ વિચારકો એક પગથિયું આગળ જાય છે. તે જીવનનાં આધુનિક તત્વજ્ઞાનને આ તણાવનાં કારણ તરીકે ઓળખાવે છે. આજનાં યુગનો માનવી માને છે કે, ભૌતિક સુખનાં માર્ગે ઝડપથી પ્રગતિ કરીને તે સંતોષ મેળવી શકશે. સ્વાભાવિક છે કે આપણે આ યુગમાં માત્ર આરામ અને સુખનાં વધારે સાધનો મેળવીને જ સુખી થઇ શકીએ છીએ અને જે સમાજમાં આપણે જીવીએ છીએ તેમાં નામ અને પ્રતિષ્ઠા મેળવી શકીએ છીએ. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીને આપણે આ માર્ગે પ્રગતિ કરવા માટે હજારો પદ્ધતિઓનો સ્વયંભૂ રીતે ઉપયોગ કરી શકીએ

છીએ. તીવ્ર બુદ્ધિવાળા લોકો આજે વધારે આરામદાયક વસ્તુઓની રચના કરીને બજારમાં પૂરી પાડવામાં રોકાયેલા છે જેને એક પછી એક પ્રાપ્ત કરવા માટે સામાન્ય માનવી સખત મહેનત કરે છે. આ ઝડપી જીવનનું મૂળ કારણ છે જેને સ્વીકારવા માનવી પ્રયાસ કરે છે. ભારતીય ઋષિઓ જીવનનાં મૂળભૂત તત્વજ્ઞાનને તપાસવા વધુ ઊંડા ગયા. તેમણે પ્રશ્નો પૂછવા શબ્દો ફેરવ્યા, 'મને શેમાંથી સુખ મળે?' ના બદલે 'સુખ શું છે?' ત્યારે ઉપનિષદોનાં સ્વરૂપે ચમત્કાર થયો, જેણે જાહેર કર્યું કે (અ) સુખ એ મનની નિર્વિચાર સ્થિતિ છે અને શુદ્ધ શાંતિની સ્થિતિ છે. આનંદનો હેતુ માનવીની શાંતિની તે સ્થિતિ જગાડવાનો છે. જો આપણે આનંદની તે ક્ષણોને ઓળખીએ અને આંતરિક શાંતિને ફરી માણી શકીએ, તો સમસ્યાઓનું સમાધાન થાય. (બ) મનની ગતિને કાબૂમાં રાખીને શાંતિની આ સ્થિતિ મેળવવાની પદ્ધતિ યોગ છે. (ક) તણાવની પ્રતિક્રિયા મનમાં શરૂ થાય છે (આધિ) જ્યાં વિચારોનાં પ્રવાહનો દર અતિશય વધે છે. આ રીતે 'તણાવ એ ઝડપ છે' ભારતીય તત્વજ્ઞાનનાં તાર્કિક અભ્યાસનાં આ ત્રણ મહત્વનાં નીચોડ છે.

(F) તણાવની સમસ્યાનો ઉકેલ

તણાવનાં મૂળભૂત પ્રશ્નનાં ઉકેલ માટે વિસ્તૃત સંશોધન થાય છે...

આધુનિક જીવનમાં માનવીને શાંત કરવા માટે દવાઓ ઉપલબ્ધ છે. ઘેનની દવાઓની પોતાની મર્યાદાઓ છે, તે પાયાની મનની સ્થિતિને બદલાવી શકતી નથી. આ રીતે આ દવાઓ જ્ઞાનતંતુને નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે જેથી તે ઉત્તેજિત ન થાય અને વ્યક્તિને પરાણે નિદ્રા માટે પ્રેરે છે. રાહત આપવા માટેની કેટલીક દવાઓ પ્રાપ્ય છે. લોહીને ગંઠાઈ જતું રોકવાની દવાઓ મળી શકે છે, કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘટાડે, અવરોધો અને ગઠ્ઠાને ઓગાળે, એટેક પછીની ગૂંચવણોની સારવાર કરે, અવરોધાયેલી આર્ટરીની બાયપાસ સર્જરી અથવા અવરોધની આરપાર છિદ્ર કરીને અવરોધનાં સ્થળ આરપાર માર્ગ બનાવવાનું પણ સામાન્ય માણસ માટે પણ શક્ય બન્યું છે, પરંતુ હજુ સુધી એવી કોઈ દવા મળી નથી જે તણાવને અટકાવે અથવા તેની સારવાર કરે એને માટે વ્યક્તિએ તણાવને અટકાવવા મનની મર્યાદામાં રહીને જીવન શૈલી સુધારવા પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ.

વ્યક્તિએ માનસિકતાનાં દાયરામાં પ્રવૃત્તિ કરીને જીવનશૈલી સુધારવી જોઈએ.

5.6 સારાંશ

આ રીતે મનોશારીરિક રોગ માટે યોગની સંકલિત ગોઠવણમાં જુદી જુદી શારીરિક પ્રકૃતિ ધરાવતા લોકોને અનુકૂળ થાય તેવી સેકંડો પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે. અને તે બધી જ આંતરિક વિશ્રાંતિ અને અનંત સુખનાં ધ્યેય તરફ લઈ જાય છે.

શારીરિક અભ્યાસથી શરૂ થઈને વિવિધ આસનોનો અભ્યાસ, શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિયમન અને શવાસન શરીરની કામગીરીને ફરીથી ગોઠવીને જુદા જુદા અવયવોને ગહન આરામ પૂરો પડે છે. પ્રાણાયામ એ શ્વાસની ગતિ ધીમી પાડવાની પદ્ધતિ છે જેનાં દ્વારા મનની વ્યાકુળતા શાંત થવાથી સ્વસ્થતા, શાંતિ અને અનંત સુખની જાગૃતિની કક્ષા પ્રાપ્ત થાય છે.

આ સૂક્ષ્મ પદ્ધતિ શારીરિક ઊર્જાનાં બિનજરૂરી વપરાશનું રક્ષણ કરે છે અને વિવિધ અવયવોની કામગીરીમાં એકરૂપતા લાવે છે. શ્વાસની ગતિ ધીમી પાડીને આંતરિક જીવનશકિત અથવા પ્રાણનો એકસરખો પ્રવાહ પ્રાપ્ત થાય છે અને ઊર્જાનું રક્ષણ શરીરનાં વિવિધ અવયવોની ખલેલ પામેલી કામગીરીને સરળ બનાવે છે.

ગહન આંતરિક શાંતિ એ યોગનું ચાવીરૂપ પરિબળ છે. યોગનાં અભ્યાસ દરમિયાન આરામપ્રદ સતર્કતા જાળવી રાખો. તે આંતરદૃષ્ટિની શક્તિ આપશે. આ આંતરિક જાગૃતિ મહત્વનું સાધન છે. વાસ્તવમાં તે ધીરજનો અનુભવ છે, યોગનાં અભ્યાસ પછી આંતરિક વિસંવાદિતા અને તણાવને વધારે સ્પષ્ટતાથી સમજી શકવાની શરૂઆત થાય છે અને વ્યક્તિ પોતાની સમસ્યાઓનો સામનો કરવાની આંતરિક શક્તિ વિકસાવે છે. તે અર્ધજાગૃત મનમાં રહેલા ભય અને અસ્વસ્થતાનો નાશ કરવામાં મદદ કરે છે. આ વિસંવાદિતાને ભૂંસી નાખવા શાંતિ અને વિશ્રાંતિની પાર્શ્વભૂમિકામાં વ્યક્તિ સ્વસૂચનનો ઉપયોગ કરે છે. 'જાગૃતિ એ સમસ્યાનો અર્ધો ઉકેલ છે.' જે રીતે મનોવિજ્ઞાનિકો આંતરિક વિસંવાદિતાને ખુલી કરીને તેને વ્યક્તિની જાગૃત સભાનતા તરફ બહાર ફેંકે છે તેવી જ આ પદ્ધતિ છે, જેથી મન તે પીડાની પ્રતિક્રિયાને સુધારવાનો ઉકેલ શોધી શકે.

યોગ જીવનનું સાચું તત્વજ્ઞાન રજૂ કરીને સંવેદનોની સ્થિરતાથી વ્યક્તિને મજબૂત બનાવીને ઊંડાણનાં સ્તરે સુધારો કરે છે. આંતરિક જાગૃતિ વ્યક્તિને તેની વિસંવાદીતાઓ, દબાણ અને ભાવનાત્મકતા દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. યોગથી વ્યક્તિ આંતરિક સુખની પાર્શ્વ ભૂમિકામાં કામ કરવાની કળા શીખીને વધુ અસરકારક રીતે કાર્ય કરે છે.
આ રીતે આપણે જોયું કે યોગ, શરીર અને મનનાં સ્તરે વ્યક્તિની જીવન અંગેની ધારણાઓને બદલીને સમસ્યાઓની ઊંડાણથી સુધારણાની શક્યતા રજૂ કરે છે.

યોગનો અભ્યાસ કરતી વ્યક્તિ શરીરનાં સ્તરે આરામ અનુભવે છે. તે શરીરનાં દરેક કોશને ઊંડો આરામ આપે છે અને ખલેલ પામેલી આંતરિક કામગીરીને વ્યવસ્થિત કરવાની તક આપે છે. તે અનુકંપીનાં ઉચ્ચ લયને શાંત થવા પ્રેરે છે અને પરાનુકંપીનાં સારા લય દ્વારા થાકેલા અવયવોને પુનઃ ચેતનવંતા બનાવે છે. આ રીતે યોગનાં અભ્યાસનાં શરૂઆતનાં સત્રમાં પણ વ્યક્તિ ચિંતામાં રાહતની શરૂઆતનો અનુભવ કરી શકે છે. શ્વસન દ્વારા આરામની કળા શીખી શકાય. વ્યક્તિ અંગુઠાથી શરૂ કરીને મસ્તક સુધીનાં શરીરનાં તમામ સ્નાયુઓને સ્વસૂચનાઓથી આરામ અને વિશ્રાંતિ આપવાનું શીખી શકે છે. ખરેખર તો શ્વસનનાં પહેલા સત્ર પછી આવી શારીરિક ચિંતામાંથી મુક્ત થવાથી સુંદર લાગણી ઘણાં દર્દીઓ અનુભવે છે. લોકો વધુ સારી રીતે ઊંઘ લઈ શકે છે. જેઓ ઊંઘ માટે દવાઓ લેતા હતાં, તેઓ પણ તેનાં વગર સહેલાઈથી ઊંઘવાનું શીખી શક્યા.

❖ **પારિભાષિક શબ્દો**

સ્નિગ્ધ	ચિકાસયુક્ત
અનિચ્છાવર્તી	ઈચ્છાના નિયંત્રણ વગરનું

5.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

પ્ર.1 આધુનિક જીવનશૈલી વિશે ચર્ચા કરો.

પ્ર.2 મિથ્યા આહારનું વિસ્તૃત્ત વર્ણન કરો.

પ્ર.3 મિથ્યા વિહારનું વિસ્તૃત્ત વર્ણન કરો.

પ્ર.4 તણાવના ઉદ્ભવનું કારણ સમજાવો.

પ્ર.5 ભારતીય તત્વજ્ઞાનમાં તણાવ સમજાવો.

પ્ર.6 **ખાલી જગ્યા પૂરો**

1. _______ અને _______ વૃત્તિવાળી સામગ્રી મનને રાજસિક તેમજ તામસિક બનાવે છે.
2. એક કહેવત છે કે "જેવું અન્ન તેવું _________".
3. ઘી સાથે સમાન ભાગે લેવાયેલું _______ વિરુદ્ધ છે
4. અનિચ્છાવર્તી ચેતાતંત્ર (Autonomic Nerrous System): ANS _________ચેતાતંત્રનો ભાગ છે.
5. એડ્રીનલ ગ્રંથિમાંથી મુક્ત થયેલો __________ હ્ર્દયનાં ધબકારા અને લોહીનું દબાણ વધારે છે.
6. તણાવની પ્રતિક્રિયા _________ શરૂ થાય છે.

વિભાગ : 02 યૌગિક ચિકિત્સા

એકમ 1

પાચનતંત્ર પર યોગની અસર

:: રૂપરેખા::

1.1 હેતુ
1.2 પ્રસ્તાવના
1.3 પાચનતંત્રની વ્યાખ્યા
1.4 પાચનતંત્રના મુખ્ય રોગોના કારણો અને લક્ષણો
1.5 પાચનતંત્રના મુખ્ય રોગો
1.5 પાચનતંત્રના મુખ્ય રોગો
(i) કબજિયાત (Constipation)
(ii) અલ્સર (Ulcer)
(iii) હરસ, મસા,ભગંદર
(iv) સંગ્રહણી (IBS)
1.6 પાચનતંત્રના રોગોની યોગ ચિકિત્સા
1.7 સારાંશ
1.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1.1 હેતુ :

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- પાચનતંત્ર એટલે શું તે જાણી શકશો.
- પાચનતંત્રના વિવિધ રોગો વિશે જાણી શકશો.
- પાચનતંત્રના રોગો માટેના આહાર- વિહાર વિશે જાણી શકશો.
- પાચનતંત્રના રોગોની યોગ ચિકિત્સા વિશે જાણી શકશો.

1.2 પ્રસ્તાવના :

रोगा: सर्वेऽपिमन्देऽग्नौ सुतरामुदराणि तु ॥ (અષ્ટાંગહૃદય निदान-१२/१)

આયુર્વેદ મુજબ દરેક રોગનું મુળ કારણ મંદ અગ્નિ છે. શાસ્ત્રમાં દિનચર્યા, ઋતુચર્યામાં જુદા જુદા આહારો અને વિહારો દર્શાવ્યા છે. તે પ્રમાણે આચરણ કરવામાં આવે તો

આપણે ઋતુજન્ય રોગોથી બચી શકીએ. આ ઉપરાંત શારીરિક પ્રકૃતિ અનુસાર પણ આહાર અને વિહારના નિયમો દર્શાવવામાં આવ્યા છે. પરંતુ હાલની જીવનચર્યા અને ભોજન પદ્ધતિ બદલાતા મંદાગ્નિ અનેક રોગોનુ મુળભૂત કારણ જણાય છે. જેવાંકે કબજિયાત, અમ્લપિત, હરસ, મસા, અપચો, મધુમેહ, ઉચ્ચરક્તચાપ વગેરે. Refiend food અથવા ready heat & eat foodમાં હાનિકારક તત્વો હોવાનાં કારણે પાચનતંત્રના વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે.

પાચનતંત્ર ખોરાકમાં કાચા અને સ્થુળ સ્વરૂપે રહેલા પોષક દ્રવ્યોને, લોહીમા સરળતાથી શોષાઇ શકે તેવા સ્વરૂપમા રૂપાંતરિત કરી શરીરના કોષોને પોષક દ્રવ્ય પુરા પાડે છે. આ સંપૂર્ણ પ્રક્રિયામાં જ્યારે અયોગ્ય આહાર અને વિહાર દ્વારા ખલેલ પહોચે છે ત્યારે પાચનતંત્રના રોગોની સંભાવના વધી જાય છે. લાંબા સમય સુધી આ સ્થિતિ રહેતા બીજા ગંભીર રોગોને આમંત્રણ આપે છે.

પાચનતંત્ર શરીરનું સૌથી મોટું તંત્ર છે જે આપણા ઉર્જા સમાન ખોરાકનું પાચન કરી સમગ્ર શરીરને જરૂરી શક્તિ પૂરી પાડવાનું કાર્ય કરે છે.

શરીરના તમામ તંત્ર પાચનતંત્ર પર આધારિત છે અ મુજબ પાચન તંત્ર શરીર ના દરેક તંત્ર સાથે મળીને ખોરાક પર વિવિધ પ્રક્રિયાઓ કરી સાર ભાગ અને કિટ્ટ ભાગ ભિન્ન પાડે છે.

આ પ્રક્રિયા નિયમિત રીતે અને મસ્તિષ્કના નિયંત્રણ માં ચાલતી રહેતી હોય છે. શરીરના નાનામાં નાના રોગથી લઈને ભીષણ પ્રકારના રોગનું મૂળ કારણ પાચન તંત્રની અનિયમિતતા અને અનિયંત્રણ જવાબદાર છે. "અન્નાદભવન્તિ ભૂતાની" આ સૂત્ર અનુસાર સમગ્ર શરીરનું અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વ આ પાચન તંત્રને જ આભારી છે.

1.3 પાચનતંત્રની વ્યાખ્યા

પાચનતંત્ર એ શરીરનું ખૂબ જ ઉપયોગી તંત્ર છે. જેની શરૂઆત મોઢાથી લઇ અને અંત મળદ્વાર સુધી હોય છે. આધુનિક શાસ્ત્રમાં એને Alimentary duct કહે છે. આયુર્વેદમાં આ તંત્રને અન્નવહ સ્રોતસ તરીકે ઓળખ્યા છે. આચાર્ય સુશ્રુતે તેને भवतायन तरीके ઓળખાવ્યું છે.

1.4 પાચનતંત્રના મુખ્ય રોગોનાં કારણો અને લક્ષણો :

પાચનતંત્ર બગડવાથી ઘણા બધા રોગો ઉદ્ભવે છે. જેમાંથી આપણે આ એકમમાં કબજિયાત, અલ્સર, હરસ, મસા, ભગંદર, સંગ્રહણી જેવા રોગોનાં કારણો, લક્ષણો તથા તેની યૌગિક ચિકિત્સા સમજવા પ્રયત્ન કરીશું.

કારણો

આચાર્ય ચરકે અન્નવહ સ્રોત દૃષ્ટિનાં કારણો જણાવ્યાં છે, તે નીચે મુજબ છેઃ

अतिमात्रस्य चाकाले वहितस्य च भोजनात् । (चरक विमानस्थान 5/12)

1. અતિમાત્રામાં ભોજન
2. અકાલમાં ભોજન (અસમયે ભોજન)
3. અહિત ભોજન (અહિતકારી ભોજન)
4. માનસિક તણાવ
5. વિરુદ્ધ આહાર
6. વેગધારણ, રાત્રિ જાગરણ

લક્ષણો

- ભોજન કરવાની ઈચ્છા ન થવી
- અરુચિ
- ઉલટી
- અપચો
- આફરો
- પેટમાં દુખાવો થવો
- ઝાડા, અતિસાર
- મોઢામાં છાલા પડવા (ચાંદા પડવાં)

1.5 પાચનતંત્રના મુખ્ય રોગો :

(i) કબજિયાત (Constipation)

- કબજિયાત એટલે શું ?

કબજિયાત એટલે, કઠણ મળ, જે વધુ પ્રયાસથી પસાર થાય. આવું ત્યારે બને જયારે આંતરડા 24 કલાકમાં ખાલી ન થયાં હોય.

આપણે જોયું કે, મોટા આંતરડાનું મુખ્ય કાર્ય પાણીનું પુનઃશોષણ કરવાનું છે, આથી જો મળ થોડો સમય સુધી જ આંતરડામાં રોકાય તો ઝાડા થાય છે અને વધુ સમય રોકાઈ રહે તો કબજિયાત થાય છે. આવું જોવામાં આવ્યું છે કે, વારંવાર થતી કબજિયાત જે મહિનાઓ કે વર્ષોથી હોય તે મોટા આંતરડામાં કેન્સર સહિતની આરોગ્યની વારંવારની સમસ્યા તરફ દોરી જાય છે.

- **વારંવાર થતી કબજિયાતના કારણ શું છે?**

1. અપૂરતા પ્રમાણમાં પાણી લેવું.
2. આયુર્વેદ પ્રમાણે અત્યંત રૂક્ષ આહાર, જેમાં તેલ-ઘીનું પ્રમાણ નહીવત હોય, તેના કારણે મળ કઠણ થાય છે. અને આંતરડામાંથી મળનો નિકાસ થતો નથી.
3. વાત પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યોને વાત દુષ્ટિને કારણે કબજિયાતની તકલીફ થઇ શકે છે.

૪. કબજિયાતના કારણોમાં ખાનપાનની ખોટી ટેવ, હાજતની નબળી ટેવ, તણાવ (IBS) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

૫. વારંવાર થતી કબજિયાતનું સૌથી સામાન્ય કારણ રેસા વાળા / કાચા (સલાડ વગેરે) ખોરાકનો અભાવ છે. પૂરતા પ્રમાણમાં ભોજન ન લેવું, ચાવ્યા વગર ભોજન કરવું.

૬. અપૂરતો વ્યાયમ અથવા સંપૂર્ણપણે બેઠાડું જીવન પણ કબજિયાતનું કારણ બને છે.

7. મળ-ત્યાગ સમયે દુખાવાના ડરથી અથવા બીકથી પણ મળ રોકી રાખવાના કારણે પણ કબજિયાત થઈ શકે છે.

8. રાત્રે જાગરણ અથવા વધુ પડતી મુસાફરી, વારંવાર સ્થળાંતરથી પણ કબજિયાત થાય છે.

1950માં યુકેમાં આંતરડાના કેન્સરના બનાવમાં ઝડપી વૃદ્ધિ જોવા મળી. સંશોધકોએ આ ઝડપી વૃદ્ધિના કારણો તપાસી જોયા. તેમનાં ધ્યાને આવ્યું કે આ રોગ આફ્રિકન પ્રજાતિમાં તદ્દન અજાણ્યો છે (જોવા નથી મળતો). એક સંશોધકે આફ્રિકન જૂથના લોકોના મળ અને બ્રિટીશરોના મળના વજનની સરખામણી કરતાં જાણવા મળ્યું કે બ્રિટીશરોના મળ કરતા આફ્રિકનોનાં મળનું વજન વધુ હતું.

આમ આંતરડાના કેન્સરનું કારણ વારંવાર થતી કબજિયાત હતું. વધુ વિશ્લેષણથી તેમને સમજાયું કે, પાણીની ઓછી માત્ર અને પચી ન શકે તેવા ખોરાકના ઘટકોથી પણ કબજિયાત થતી હતી. અનાજ અને કઠોળના ફોતરા, શાકભાજીના રેસા, શર્કરાયુક્ત રેસા (વાનસ્પતિક પદાર્થ) ધરાવતાં ફળો માનવી દ્વારા પચાવી શકાય નહિ, કારણ આપણામાં તેને પચાવવા માટેનું જરૂરી ઉત્સેચક સેલ્યુલોઝ નથી હોતું જે બીજા તૃણાહારી પ્રાણીઓમાં હોય છે. પાચન નહિ થયેલ સેલ્યુલોઝ મળનો જથ્થો વધારે છે; પૂરતા અને વધારે પાણીથી તે પદાર્થ સહેલાઈથી દિવસમાં એક થી બે વખત હાજત માટે આંતરડામાં પસાર થાય છે. જો લાલ, પોલીશ થયા વગરના ચોખાની જગ્યાએ સફેદ પોલીશ થયેલા ચોખા કે ઘઉં લઈએ, શાકભાજી અને કઠોળને બદલે માંસ, ફળને બદલે ફળોનો રસ, પાણીને બદલે દારૂ (આલ્કોહોલ) ખોરાકમાં લઈએ તો લેવાયેલો તે તમામ ખોરાક નાના આંતરડામાં શોષાય અને મળ તરીકે બાકી રહીને કાંઈ પસાર ન થાય. જેથી પુરતી માત્રામાં કરકરો અથવા રેસાવાળો પદાર્થ ખોરાકમાં લેવાથી આંતરડામાં યોગ્ય પાચન અને શોષણ થવાથી વારંવાર થતી કબજિયાત દૂર થાય છે.

વારંવારની કબજિયાતનું બીજું સામાન્ય કારણ હાજતની નબળી તાલીમ છે. ૨૪ કલાકના ચક્રમાં મળત્યાગ એ ઉંઘ, ખોરાકની ટેવ, મૂત્રત્યાગ જેવી જ માતા પિતા દ્વારા મળેલા

પ્રશિક્ષણથી વિકસેલી પ્રતિક્રિયા છે. તે સ્વભાવ અને સંસ્કાર સાથે સીધી જ સંકળાયેલી છે. પ્રશિક્ષણ સમયે કેટલાક સંકેતો મળત્યાગની પ્રતિક્રિયા માટે પ્રયોજાય છે. તે સંડાસના પ્રકાર. સ્થળ, વ્યાયામ, ચા-કોફી પીવા અને અથવા નાસ્તો અથવા તો તમારી સંવેદના સ્થિતિ હોઈ શકે. જો બાળપણમાં પ્રશિક્ષણની યોગ્ય દરકાર કરવામાં આવી ન હોય અથવા તો જીવનશૈલી ભાવનાત્મક માંગણીઓની પરિસ્થિતિથી રોકાયેલી રહે તો મળત્યાગની પ્રતિક્રિયા ખલેલરૂપ બને અને તે વારંવારની કબજિયાતનું કારણ બને, જે બાળકો અઠવાડિયે એક વખત જ હાજતે જતા હોય તેઓમાં ભરાયેલું ખેંચાયેલું મોટું આંતરડું જોવા મળે તે સામાન્ય નથી.

ઈરીટેબલ બાઉલ સિન્ડ્રોમ (સંગ્રહણી) એ બીજું કામગીરીલક્ષી કારણ છે જે વારંવાર ખલેલ પહોંચાડે છે. અહીં કબજિયાત ઝાડામાં પરિવર્તિતથઇ આંતરડા અધૂરા ખાલી થયાની લાગણી સાથે જોડાય છે. આનું કારણ સ્વાયત્ત જ્ઞાનતંત્રમાં તણાવના કારણે થયેલું અસંતુલન છે.

જો કોઈ નવું કારણ ઉભું થાય તો નાના કે મોટા આંતરડાનાં મળ માર્ગમાં અંદર કે બહાર દબાણ ઉભુ થવાથી થતો અવરોધ કબજિયાત માટે કારણરૂપ બને છે. આ વારંવારની કબજિયાતનું છેલ્લું સર્વમાન્ય કારણ છે. સંભાળ લેનાર તબીબની ફરજ છે કે આવા અવરોધને દૂર કરવાની યોગ્ય રીતે સારવાર કરે. સતત કબજિયાત રહે તો હરસ-મસા થાય છે.

કબજિયાત એ ઘણા બધા રોગોનું મુખ્ય કારણ છે જે અગ્નિમંદ પણ કરે છે. આયુર્વેદમાં એને આનાહ (ઉદાર્વત/આફરો) તરીકે ઓળખાય છે. એટલેકે જે રોગમાં ઉપર અને નીચે એમ બંને માર્ગથી વાયુ અને મળની પ્રવૃત્તિ ન થાય તેને આનાહ કહેવામાં આવે છે.

લક્ષણો

1. ખૂબ તરસ લાગવી, ઉલટી, શરદી, માથું દુખવું, બળતરા થવી, પેટનું ભારે થવું, હૃદય પર ભાર લાગવો, ઓડકાર ન આવવા, પેટમાં બળતરા, છાતીમાં બળતરા, ઊબકા આવવા.

2. નાના-મોટા આંતરડાના બગાડના કારણે આફરો મળ, મૂત્ર અવરોધ થવો, કટિ, પૃષ્ઠ ભાગમાં દુખાવો થવો, શ્વાસ ચઢવો, ચક્કર આવવા

3. વજન ઓછું થવું, ઉલટી અને ગળામાં કયારેક લોહી દેખાવું.

(ii) પેપ્ટિક અલ્સર (Peptic Ulcer)

પેપ્ટિક અલ્સર- એસિડ પેપ્ટિક ડિસીઝ (APD) તરીકે ઓળખાતા રોગમાં પેપ્ટિક એસિડના કારણે હોજરીની અંતઃત્વચાનો સોજો અને બળતરા થાય છે. બીજા શબ્દોમાં તે હોજરીના પડમાં થતાં એચ. પાયલોરી (H.Pylori) જંતુઓ સાથે સતત સંઘર્ષ છે.

આક્રમકો અને સંરક્ષકો વચ્ચેનું અસમતોલન અવરોધોને તોડી પડે છે અને પેપ્સીન તથા તેજાબ હોજરીના પળને પચાવવાનું શરૂ કરે છે. પ્રથમ તબક્કામાં સામાન્ય બળતરા અને લાલાશ પડતો સોજો થાય છે જે હોજરીનાં તીવ્ર સોજા તરીકે ઓળખાય છે. ટૂંકા સમયગાળાનો તણાવ જેવા કે, પરીક્ષાની ગંભીર ચિંતા અથવા અકસ્માત, દાઝી જવા જેવી ગંભીર બીમારી વગેરે કારણો તીવ્ર ગેસ્ટ્રાઈટીસ (હોજરીના સોજા) માટે જાણીતાં છે, જે તણાવની સ્થિતિ દૂર થતાં સંપૂર્ણ સારા થઈ જાય છે. જયારે આવી સ્થિતિ વારંવાર બને ત્યારે ગેસ્ટ્રાઈટીસ (હોજરીનો સોજો) પણ વારંવાર થાય છે અને વધુ લાંબા સમયે કાયમી ગેસ્ટ્રાઈટીસ તરફ લઈજાય છે. ઉપરછલ્લી અને સામાન્ય બળતરા વધુ અંદર અને ઊંડી થાય (અને સ્થાનિક થતાં) પેપ્ટિક અલ્સર કહેવાય છે. (મનોદૈહિક રોગનો બીજો તબક્કો) રક્ષણાત્મક કવચ બનાવતી અથવા તો એસીડના ઉત્પાદનને અટકાવતી અને એચ. પાઈલોરીનો (H.Pylori) નાશ કરતી આશ્ચર્યજનક દવાઓથી આ અલ્સર સંપૂર્ણ મટી શકે છે, અને ફરીથી તો જ થાય, જો તમારી જીવનશૈલીથી અસમતોલન ઊભું થાય. પાયાનું આંતરિક અસંતુલન તો જ થાય, જો આક્રમકો ઉપર કાબૂ ન મેળવાય અને સંરક્ષકોને મજબૂત ન બનાવાય.

- **પેપ્ટિક અલ્સરનાં કારણો**

અલ્સરવાળી વ્યક્તિના કૌટુંબિક ઈતિહાસમાં પણ અલ્સર જોવા મળે છે. આ કૌટુંબિક વલણ અવયવને શારીરિક તબક્કે (અન્નમય કોશ) લક્ષ બનાવીને આંતરિક અસમતોલ વ્યક્ત કરે છે જે મનમાં (મનોમય કોશ) શરૂ થયું હોય છે. આવા કુટુંબોની મોટી સંખ્યાનું બ્લડગ્રૂપ ‘ઓ’ હોય છે. તેના કારણે અસમતોલન ઉભું થતા સંરક્ષકોનું પ્રમાણ ઘટે છે અથવા તો આક્રમકો વધે છે. એચ. પાયલોરી (H.Pylori) એ સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ છે, જે સ્વસ્થ હોજરીની દીવાલો ઉપર કોઈ નુકસાન કર્યા વગર જીવંત હોય છે. જયારે હોજરીનું સંરક્ષક પડ નબળું પડે ત્યારે તે તેમાં અંદર જઈ આંતરિક દીવાલને નુકસાન પહોચાડે છે. ઉપરાંત

- લાંબા સમય સુધી દુખાવાની દવાઓ જેવી કે Brufen, diclofenac sodium પણ અલ્સર માટે કારણભૂત છે.
- Smoking, alcohal, તમાકુ વગેરે વ્યસનોથી અલ્સર થઇ શકે છે.

- લાંબા સમયથી માનસિક તણાવ રહેવાથી પણ અલ્સર થઈ શકે છે.

લક્ષણો

- હોજરી ખાલી હોય ત્યારે પેટમાં ઉપરના ભાગે બળતરા થતી હોય તેવો દુખાવો પેપ્ટિક અલ્સરનું લાક્ષણિક ચિહ્ન છે. (એક ગ્લાસ દૂધ પીવાથી દુખાવો દૂર થાય છે પરંતુ આશરે બે કલાક પછી ફરી થાય છે.)
- દુખાવો વહેલી સવારે (સવારે ત્રણ કલાકે) જયારે હોજરી ખાલી હોય ત્યારે તીવ્ર હોય છે.
- દુખાવો, પેટમાં બળતરા, પેટ ફૂલવું, ગેસ,

જો Peptic Ulcer નો સમયસર ઈલાજ ના કરવામાં આવે તો ……

A) આંતરિક રક્તસ્ત્રાવના કારણે પાંડુ (Anaemia)

B) આંતરડા અથવા આમાશયમાં કાણું

C) Gastric Cancer, (H.Pyloriનાં કારણે) થઇ શકે છે.

(iii) (હરસ) મસા (અર્શ) - ભગંદર

આજના સમયમાં પાચનતંત્રના રોગમાં હરસ, મસા અને ભગંદર ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. જૂની કબજિયાત, જૂનો મરડો લાંબા સમય સુધી રહેવાથી તથા અપથ્ય આહારવિહારના સેવનથી આ રોગ થાય છે. જેમા ગુદામાર્ગમાં દુખાવો થવો, ગુદામાર્ગથી લોહી પડવુ, ગુદામાર્ગમા બળતરા થવી જેવાં સામાન્ય લક્ષણો જોવા મળે છે. હાલના ઝડપી સમયમાં લોકો શરીરની કાળજી લેવાનું ભૂલી રહ્યા છે. લોકો ફાસ્ટફૂડ, પીઝા, બર્ગર, કોલ્ડ્રીંક જેવા શરીરને હાનિકર્તા ખોરાક લઇ રહ્યા છે, જેના કારણે ઘણા રોગોને આમંત્રણ આપી રહ્યાં છે. જેમાં અર્શ, ભગંદર મુખ્ય છે. આયુર્વેદમાં અર્શને મહારોગ કહયો છે, જેમાં બીજ દોષ અને અનિયમિત આહાર મુખ્ય કારણ છે.

કારણો

- અપચો હોવા છતાં ભોજન કરવું
- અયોગ્ય ભોજન
- વેગ ધારણ કરવા
- ભારે ખોરાક
- ઠંડો ખોરાક/ વાસી ખોરાક/ સંક્રમિત અન્ન
- લુખો/ રૂક્ષ ખોરાક લેવો
- વિરુદ્ધ ભોજન લેવું
- માનસિક તણાવ

- ગ્રહણી, અમ્લપિત્ત, કબજિયાત જેવાં રોગ પછી પણ અયોગ્ય આહારનું સેવન.
- લાંબા સમય સુધી એક જ જગ્યાએ બેસી રહેવુ,
- અપથ્ય આહાર વિહારનુ સેવન
- ગુદાદ્વાર અને ગુદામાર્ગમાં આવેલી ધમનીઓ અને શિરા નબળી પડી જવી
- ગુદામાર્ગમા ચિરા પડવા
- ગુદાના અન્ય માર્ગમાથી મળ પ્રવૃત્તિ થવી

લક્ષણો

- મળપ્રવૃત્તિ પછી કે સાથે ગુદામાર્ગમા બળતરા થવી
- મળપ્રવૃત્તિ પછી કે સાથે ગુદામાર્ગમા ખંજવાળ આવવી
- કબજિયાત/ મરડો/ અતિસાર લાંબા સમયથી હોવા
- મળપ્રવૃત્તિ પછી કે સાથે લોહી પડવુ.
- મળપ્રવૃત્તિ સાથે ગુદા આસપાસના ભાગમાંથી પણ મળપ્રવૃત્તિ થવી
- બેસવામા તકલીફ થવી, દુખાવો થવો

(iv) સંગ્રહણી (IBS)

ઇરિટેબલ બૉવેલ સિન્ડ્રોમ (IBS)

આ સ્થિતિને આંતરડાની કાર્યક્ષમતાની ખામી તરીકે પણ ઓળખાય છે, ખાસ બાબત એ છે કે મોટાં આંતરડાની ખામીયુક્ત હલચલથી પદાર્થને આગળ ધકેલવામાં મુશ્કેલી ઊભી થાય છે. તેનાંથી આંતરડાને કોઈ નુકસાન થતું નથી પરંતુ તે જીવનનું મોટું દૂષણ છે. આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તે 30 ફૂટ લાંબા નાના આંતરડામાથી પસાર થાય છે. પોષકતત્ત્વોનું પાચન, શોષણ સામાન્ય રીતે મોટા આંતરડામાં પહોંચતા પહેલાં જ પૂર્ણ થાય છે. મોટાં આંતરડાનું મુખ્ય કાર્ય પાણી અને મહત્ત્વના ક્ષારને શોષી લઈ, મળને કચરાપેટી/ મળાશયમાં પસાર કરવાનું છે. અહીંથી મગજના ઉપરી હિસ્સાના આદેશ મુજબ સમય-સ્થળ અને સંજોગોના આધારે લેવાયેલા નિર્ણયથી આંતરડા ખાલી થાય છે. હાજત (આંતરડા ખાલી થવા)ની ક્રિયા સામાન્ય રીતે જૈવિક તાલમેલ (24 કલાક) કે જે બાળપણથી કુટુંબીજનો દ્વારા મળેલી તાલીમ મુજબ થાય છે. વહેલી સવારે દિવસમાં એક વખત આંતરડા ખાલી થવા આરોગ્યપ્રદ છે. આ તાલમેલમાં પડતી ખલેલ આંતરડાની ક્રિયામાં અનિયમિતતા (IBS) તરફ લઈ જઈને કબજિયાત અથવા મરડામાં પરિણમે છે.

આયુર્વેદમાં સંગ્રહણી એ ગ્રહણી રોગની અંદર આવે છે. ગ્રહણી એ પાચનતંત્રનો ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ છે. જેને આપણે નાના આંતરડાના શરૂઆતના ભાગ તરીકે ઓળખીએ છીએ. જે આમાશય અને પકવાશય વચ્ચે આવેલું છે.

ગ્રહણી અગ્નિનું મુખ્ય સ્થાન છે. જે અન્નનું ગ્રહણ કરે છે તેને પકવે છે અને પાચક અંશનું શોષણ પણ કરે છે. જેમાં પાચક પિત રહેલ છે.

- **આપણા શરીરમાં મુખ્ય ત્રણ અગ્નિ છે.**

1. જઠરાગ્નિ
2. ભુતાગ્નિ
3. ધાત્વગ્નિ

જેમાં જઠરાગ્નિનું ઘણું જ મહત્ત્વ છે. જઠરાગ્નિ એ શરીર અને ધાત્વગ્નિનું પોષણ કરે છે. ગ્રહણી રોગ માટે પાચકપિત્તની વિકૃતિ મુખ્ય કારણ છે.

1.6 પાચનતંત્રના રોગોની યોગ ચિકિત્સા

શરીરના પાચનના કાર્ય માટે સંકળાયેલા અવયવોને અસરકર્તા યોગ અભ્યાસ દ્વારા પાચનતંત્રની સારવાર કરવામાં આવે ત્યારે તેને પાચનતંત્રની યૌગિક થેરાપી (યોગ ચિકિત્સા) કહેવાય છે. પાચનતંત્રમાં દરેક અવયવોની રચના તથા કાર્યો અલગ અલગ હોવા છતા મૂળ એક મહત્વનું કાર્ય પાચન કરવાનું છે. રોગને કારણે દરેક અવયવની કાર્યક્ષમતા પર અસર થાય છે. જેને દૂર કરવા માટે આસન, પ્રાણાયામ, શોધનક્રિયા ઉપયોગી છે. પરંતુ જયારે સમગ્ર પાચનતંત્રના દરેક અવયવને ધ્યાનમાં લઈને ઉપયોગી યોગ અભ્યાસ કેવી રીતે અસરકર્તા બને છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. માત્ર યોગઅભ્યાસ નહીં પરંતુ વ્યક્તિના આહાર-વિહારને પણ સ્વસ્થવૃત્ત આધારિત કરવામાં આવે તો પાચનતંત્ર સુધરી શકે છે. સારી પાચનક્રિયાથી તૈયાર થયેલા અન્નરસમાંથી શરીરને ઉપયોગી સાત ધાતુઓ ક્રમશઃ ઉત્તમ બને છે.

સાધારણ રીતે આસન અભ્યાસમાં જે પ્રકારે કરોડસ્તંભની જુદી જુદી સ્થિતિમાં કરોડરજ્જુ અને ચેતાતંત્ર સાથે સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ અને વિસ્ફૂરણ થાય છે, તેની સીધી અસર પેટમાં રહેલા પાચનતંત્રના મુખ્ય અવયવો પર થાય છે. જેનાથી પાચક અંતઃસ્રાવ યોગ્ય સમયે ખોરાકનું પાચન કરે છે તથા અન્નરસ અને પ્રવાહીનું શોષણ યોગ્ય રીતે થાય છે. મંદાગ્નિ, કબજિયાત અને અમ્લપિત્ત વગેરે જેવા રોગોમાં સારો ફાયદો થાય છે.

- **યોગ ચિકિત્સાનો સુગ્રથિત અભિગમ (IAYT)**

પાચનતંત્રની સમસ્યાઓ માટે IAYT (Integrated Approach of Yoga Therapy) (યોગ ચિકિત્સાનો સુગ્રથિત અભિગમ)નો અભ્યાસ જાણીએ.

પાચનતંત્રની ઘણીખરી સમસ્યાઓ તણાવ (સ્ટ્રેસ) અથવા ખલેલ પામેલી જીવનશૈલીનાં કારણે છે. મનોમય કોશના સ્તરે અતિ ઝડપ અસંતુલનમાં પરિણમીને અન્નમયકોશમાં એસીડ- પેપ્ટિક પ્રતિકૂળતા, અથવા તો અપચો અથવા તો મોટા આંતરડાંમાં સોજા બળતરા કે આંતરડાંમાં આવેગ ઊભા કરે છે. પાચનતંત્રને પૂરો આરામ આપીને સંભાળી શકાય. હવે આપણે જોઈએ કે, તેમાં કોશને (પંચકોશ) સુધારીને સમગ્ર પાચનતંત્રની કામગીરીને સ્થિર, આરોગ્યમય, સંતુલિત સ્થિતિમાં લાવવા આ યોગાભ્યાસ કેવી રીતે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

અન્નમયકોશ માટેનો અભ્યાસ

અન્નમયકોશના સ્તરના અભ્યાસમાં યૌગિક આહાર, ક્રિયાઓ અને આસનનો સમાવેશ થાય છે.

૧. **યૌગિક આહાર-**

આપણો આહાર અંગેનો ખ્યાલ પોષણના આધુનિક વિજ્ઞાન મુજબ આપણે જે ખોરાક ખાઈએ તેના ઘટકોને ધ્યાને લે છે, દા.ત. પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, ફેટ, આર્યન, કેલ્શિયમ, વિટામિન વગેરે. આ પ્રકારના આધુનિક આહારથી સંતોષ નથી મળતો. યોગ આહારની અસર મન ઉપર જુએ છે. યૌગિક આહારમાં આહારને ત્રણ વર્ગમાં વહેંચવામાં આવે છે, તામસિક, રાજસિક અને સાત્વિક આહાર

તામસિક આહાર – તામસી મનુષ્યને વાસી (સત્ત્વહીન), ઊતરી ગયેલું (સ્વાદહીન), દુર્ગંધયુક્ત, લાંબા સમય પહેલાં તૈયાર થયેલું ત્યજાયેલું (ખાવાલાયક ન હોય તેવું) અને અપવિત્ર ભોજન પ્રિય હોય છે.

એ પ્રકારનો આહાર જેની ‘જીવંતતા’ નાશ પામી છે. અંશતઃ બગડેલો, સત્વ ગુમાવી ચૂકેલા, બહુ પ્રક્રિયા થઈ હોય, જીવંતતાનો અંશ ન બચ્યો હોય તેવી રીતે સચવાયેલા આહારમાં જીવનશક્તિ કે ક્રિયાશક્તિ નથી હોતા. આ પ્રકારનો આહાર તામસિક વ્યક્તિને ગમતો હોય છે. જ્યારે આહારની યોગ્ય સંભાળ ન લેવાઈ હોય અથવા તો વધુ પડતી પ્રક્રિયા કરાઈ હોય ત્યારે આથો આવવા લાગે એટલે કે સડવાની ક્રિયા થાય છે. નબળી ગુણવત્તાવાળો દારૂ પણ આ વર્ગમાં આવે છે.

કુદરતી રીતે જ તામસી વ્યક્તિત્વનું પ્રતિબિંબ તેના ખોરાકની પસંદગીમાં જોવા મળે છે. આ પ્રકારનો ખોરાક કદાચ શરીરમાં ‘પદાર્થ’ ઉમેરે, બળની વિચારધારાને પોષે પરંતુ તે ભારેપણું અને સુસ્તી– થકાવટની લાગણી ઊભી કરે છે. ક્રિયાશક્તિ અને જીવનશક્તિનો આવા આહારમાં સદંતર અભાવ હોય છે આથી વ્યક્તિ તેના કાર્યમાં પ્રમાદી - સુસ્ત બને છે.

રાજસિક આહાર - રાજસિક વ્યક્તિને ખાટા, ખારા, તીખા, અતિગરમ, મસાલાયુક્ત, લૂખા (રૂક્ષ), દાહ કરનારા આહાર પ્રિય હોય છે જે દુઃખ, શોક તથા રોગ ઉત્પન્ન કરનારા હોય છે.

જે આહાર જ્ઞાનતંતુને ઉત્તેજે, ચયાપચય (મેટાબોલિઝમ) ની ગતિ વધારે અને સમગ્ર તંત્રને ક્રિયાશીલ બનાવે તેને રાજસિક આહાર કહે છે. લીલાં મરચાં અને મરી રાજસિક ગણાય અને સૂકાં લાલ મરચાં વધુ તામસિક ગણાય છે.

રાજસિક આહાર શક્તિ વધારે પણ સમતુલિત શક્તિ મેળવવાના અર્થમાં નહીં. તે તંત્રને વધુ ગતિ આપીને ઉત્તેજિત કરે છે અને વધુ ઉપભોગ અને શારીરિક ક્રિયાઓ, ઇન્દ્રિય સુખ માટે પ્રેરે છે.

રાજસિક આહાર સમૃદ્ધ અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે અને રાજા માટેનો ગણાય છે. એવું જણાય છે કે, આક્રમકો દુન્યવી પ્રવૃત્તિ, અધિકાર જમાવવો શાસનકર્તાઓ માટે યોગ્ય છે, લશ્કરી દળો, રાજકીય પ્રવૃત્તિ કરનારાઓ કે જેઓ આધિપત્ય, સામર્થ્ય, યુદ્ધ સાથે સંકળાયેલા છે તેઓ માટે યોગ્ય છે.

સાત્વિક આહાર - જે આહાર તાજો, આરોગ્યપ્રદ, કુદરતી, સારી ગુણવત્તાવાળો, પ્રમાણસર ગરમ મસાલાવાળો, શક્તિ અને શાંતિની અનુભૂતિ કરાવે તે આહારને સાત્વિક કહે છે. તાજાં ફળ, સ્વાસ્થ્યપ્રદ અનાજ, તાજું ગાયનું દૂધ સાત્વિક આહાર છે. તેનાથી ચેતના (ચૈતન્ય) પોષાય છે. આવો આહાર જે શરીરમાં હલકાપણું, સાવધતા, ઊર્જા અને સ્પષ્ટ સમાનતા ઊભી કરે તે સાત્વિક આહાર છે. (સાત્વિક આહાર) તે અંદરથી શક્તિ આપે છે.

જે વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક લાગણી ધરાવે છે, તે આવો ચોક્કસ પ્રકારનો આહાર પસંદ કરે છે કે તેનો સ્વીકાર કરે છે તેમ સમજાવી શકાય. એમ કહી શકાય, કે આવી વ્યક્તિઓ આનંદ (પ્રીતિ) આપે અને આંતરિક ખુશી (સુખ) આપે તેવો ખોરાક લેવાનું કુદરતી વલણ ધરાવે છે.

આ રીતે યૌગિક આહાર એ સાદો શાકાહારી ખોરાક કે જેમાં મસાલાઓનું મર્યાદિત પ્રમાણ, કાચા અને પકવેલા શાકભાજીનો માફકસર જથ્થો તેમજ પુષ્કળ પાણી છે. તે તમારા બાકીના જીવનની નિયમિત ટેવ બને તે મહત્વનું છે. જો વારંવાર કબજિયાતની સમસ્યા હોય, તો સામાન્ય કરતાં વધુ પ્રમાણમાં પાણી અને શાકભાજી તથા ફળોનો નિયમિત ઉપયોગ કરો. તમારે તેમાં વધુ રેસાવાળા, પોલિશ કર્યા વગરનાં અનાજ અથવા

ઈસબગુલ ઉમેરવા જોઈએ. ચા-કોફીને બદલે પાચનમાં મદદ કરે તેવા ઔષધિય મસાલાવાળા પ્રવાહીનો ઉપયોગ કરવો. સાત્વિક આહાર ઉપરાંત કેટલા પ્રમાણમાં કેટલી વખત ખોરાક લો છો તે મહત્વનું પરિબળ છે.

કોઈ પણ બીમાર અવયવને સાજા કરવા માટેનો સિદ્ધાંત એ છે કે, તેને પૂરતો આરામ આપો જેથી તે પોતે પોતાની જાતે સારવાર મેળવીને પુનઃસ્થાપિત થઈ શકે. પાચનતંત્રનું મુખ્ય કાર્ય ખોરાકને પચાવવાનું છે. આથી સ્વાભાવિક જ તેનો વધુ પડતો ઉપયોગ ન થવો જોઈએ. ખોરાક લીધા પછી લગભગ છ કલાકની સઘન પાચન કામગીરી (ખોરાકને પચાવવા માટે લાગતો સમય) બાદ પાચનતંત્રને ત્યાર પછીની કામગીરી માટે ૪થી૬ કલાકના આરામની જરૂર રહે છે. પાચન પ્રક્રિયા માટે પુષ્કળ શક્તિની જરૂર રહે છે, આથી જો તમે ખાતાં ખાતાં કામ કરતાં હોવ તો મગજ પણ પુષ્કળ શક્તિનો ઉપયોગ કરતું હોવાથી પાચનતંત્ર માટે પૂરતી શક્તિ ન બચે અને અપચો થઈ શકે આનો અર્થ એ થાય કે કામના કલાકો દરમિયાન વારંવાર ખાધા કરવું કે ચા-કોફી પીધા કરવાનું ટાળવું જોઈએ.

જો તમે ભોજનને માટે પૂરતો સમય આપો, લાળરસ ખૂબ સારી રીતે ભળે તેમ ખૂબ ચાવો, ખોરાકનો આનંદ માણો, સાથે મળીને આનંદદાયક વાતાવરણમાં ભોજન કરો તો તમારું પાચન વધુ સારું હોય છે, અને ભોજન વખતે તમારું વલણ તમે તે ખોરાક ઈશ્વરને અર્પણ કરીને યજ્ઞ કરતાં હોવ તેવું રાખો. ભોજન શરૂ કરતાં પહેલાં પ્રાર્થના કરવાથી તમારી મનઃસ્થિતિને ઉપયોગી થશે. દરેક ભોજન પહેલાં ગવાતા મંત્રથી વાતાવરણ સર્જાશે અને તે તંત્રને કામગીરી માટે તૈયાર રહેવા રક્તને પ્રવાહિત કરશે.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ દિનચર્યા પ્રમાણે વ્યક્તિ આહાર વિહાર કરે તો રોગી બનતો નથી. પરંતુ પાચનતંત્રના રોગ થાય તો ઉપવાસ અને આહાર એ જ ઔષધ પ્રમાણે પરેજી રાખે તે જરૂરી છે. પાચનતંત્રના રોગોનું મૂળ કારણ મિથ્યા આહાર-વિહાર છે. ઋતુચર્યાનું પાલન કરીને રોગી પાચનક્રિયા ઠીક કરીને વ્યાધિમુક્ત થાય છે.

પાચનતંત્રના રોગોની ચિકિત્સામાં આહાર એ ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આપણે જે આહાર લઈએ છીએ તેમાં તેનો પાચનતંત્ર સાથેનો વ્યવહાર જાણવો ખુબ જ જરૂરી છે. આપણે શું ખાઈએ છીએ, કેટલું ખાઈએ છીએ અને કેટલી વખત ખાઈએ છીએ તેનો આપણને ખ્યાલ હોવો જોઈએ. જેથી આહારની ખોટી આદતોથી જે અસમાનતા ઊભી થાય છે તેને સુધારી શકીએ. અને તેથી જ યૌગિક ચિકિત્સામાં સાત્વિક આહારનો ફાળો મહત્વનો છે.

2. શુદ્ધિ ક્રિયાઓ- અન્નમય કોશના સ્તરે કામ કરવા માટે અન્ય યોગાભ્યાસ છે, જે ક્રિયા તરીકે ઓળખાય છે. જે પાચનની તકલીફોને નિયંત્રણમાં લેવામાં ખૂબ ઉપયોગી છે, જેમાં વમન ધૌતિ, વસ્ત્ર ધૌતિ અને દંડ ધૌતિ હોજરીની સફાઈ માટે, ઉડ્ડીયાન, અગ્નિસાર અને નૌલિ નાના આંતરડાંની સફાઈ માટે, સમગ્ર હોજરી-આંતરડાંના માર્ગ માટે શંખ પ્રક્ષાલનનો સમાવેશ થાય છે.

- હોજરીની સફાઈ માટે- વમન, વસ્ત્રધૌતિ, દંડધૌતિ
- નાના આંતરડાંની સફાઈ માટે – નૌલિક્રિયા, અગ્નિસાર ઉપરાંત ઉડીયાનબંધ પણ ઉપયોગી છે.
- સમગ્ર પાચનતંત્રની સફાઈ માટે – લઘુ શંખપ્રક્ષાલન, કપાલભાતિ.

પાચનતંત્ર માટે કરવામાં આવતી શુદ્ધિક્રિયાઓ યોગગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવી જોઇએ.

૩. આસન– યોગાસન શરીરના જુદા જુદા અવયવોને સંપૂર્ણ આરામ આપવાની પદ્ધતિ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ આપેલા બે મહત્વના સંકેતો દ્વારા શરીરની આ સ્થિતિઓ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. વ્યાખ્યા અનુસાર યોગાસન એટલે, સહજતાથી થોડા સમય માટે સ્થિર શારીરિક સ્થિતિ જાળવવી (स्थिरसुखम् आसनम्) પ્રથમ તબક્કામાં જુદાં જુદાં આસનોની અભ્યાસમાં શરીરના સ્નાયુઓ(સાંધા ને મધ્યભાગના) ખેંચાણ કે સંકોચનની અંતિમ સ્થિતિએ પહોંચી શકાય. અંતિમ સ્થિતિએ પહોંચ્યા બાદ તમે તમામ બિનજરૂરી સંકોચનો દૂર કરીને (प्रयत्नशैथिल्य) બીજા તબક્કામાં પહોંચો છો તેમ મહર્ષિ પતંજલિ જણાવે છે. આ તબક્કામાં તમે તમારી સતર્કતા શરીરનાં બધાં જ અંગો તરફ પસાર કરીને ચકાસો છો કે ચહેરો, ગરદન, પીઠ, હાથ, સાથળના, જે સ્નાયુઓ ખેંચાયેલા હતા તે બધાં જ સ્નાયુઓ આરામની સ્થિતિમાં છે. અંતિમ સ્થિતિ જાળવી રાખવા માટેના જરૂરી સ્નાયુઓ સિવાયના બાકીના બધાંજ સ્નાયુઓને આરામ મળતા તમારો અભ્યાસ આગળ વધશે. તેનાથી શક્તિનો વ્યય અટકશે અને તમે થાક્યા વગર લાંબા સમય સુધી આસનની તે અંતિમ સ્થિતિમાં ટકી શકશો. આ તબક્કે તમારું ધ્યાન પેટના આંતરિક અવયવો તરફ ગયું હશે ખેંચાણ કે પીડાની સ્થિતિથી હવે તમે અનુભવોના ત્રીજા તબક્કા તરફ આગળ વધો છો. (अनन्तसमापत्ति) વિસ્તારિત સભાનતા – તમે વિસ્તરણની કલ્પના કરશો અને સ્થિતિમાં ફેરફાર વગર તેને સ્વીકારી લેશો. આ બાબત ધારણાથી ધ્યાન તરફ જવા જેવી છે. પ્રથમ તબક્કામાં તમારું ધ્યાન પીડાના બિંદુ ઉપર કેન્દ્રિત થાય છે. (ધારણા) અને પછીના તબક્કામાં ખેંચાણના વિસ્તરણમાં તમે આસપાસના અવકાશમાં વિલીન થાવ છો અથવા વિકેન્દ્રિત કે વિસ્તરિત થાવ છો અને સમગ્ર શરીરની ત્રિપરિમાણીય સાવધતાથી પ્રયત્નરહિત એકાગ્રતાના એક જ વિચારના મુક્ત પ્રવાહમાં વિસ્તરિત ક્ષેત્ર સાથે એકરૂપ બનો છો. (ધ્યાન)

GID (ગેસ્ટ્રો ઇન્ટેસ્ટાઇન ડિસીઝ)માં અને તે આસનનો ઉપયોગ કરીએ છીએ જે હોજરી, આંતરડાંને ઊંડો આરામ આપે અને પ્રાણના અવરોધને દૂર કરે. આથી GID માટેની ખાસ પદ્ધતિનાં આસનોમાં પેટની આંતરિક સંરચનાને પૂરો આરામ આપવા માટે

પેટના ભાગે ખેંચાણ, દબાણ અથવા વળાંક આવે તેવાં આસનો પ્રયુક્ત કર્યાં છે જેથી તમે તમારી સતર્કતામાં તે ભાગમાં લાવો. ધ્યાન કેન્દ્રિત અને વિકેન્દ્રિત કરો.

આસન અભ્યાસ કરતાં પહેલાં સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરવાથી શરીરની અક્કડતા દૂર થાય છે, જેનાથી આસન અભ્યાસ સહેલાઈથી અને સારી રીતે થઈ શકે છે. (સુક્ષ્મ વ્યાયામની વિશેષ માહિતી માટે જુઓ હ્રરૂજી- ૪, વિભાગ ૧નો પ્રથમ એકમ.) નીચે દર્શાવેલા આસનો પાચનતંત્રની તકલીફ માટે ઉપયોગી બને છે.

- અર્ધકટિ ચક્રાસન
- અર્ધચક્રાસન
- પાદહસ્તાસન
- ત્રિકોણાસન
- વક્રાસન
- ભુજંગાસન
- શલભાસન
- મત્સ્યાસન
- ગોમુખાસન

ઉપર જણાવેલાં આસન પાચનતંત્રના લગભગ બધાં રોગોમાં સારું પરિણામ આપે છે. લાળગ્રાંથિના સ્રાવ માટે અસરકર્તા સર્વાંગાસન, શીર્ષાસન વગેરે આસનો અને જાલધરબંધ ઉપયોગી છે. પાચનક્રિયા સારી બનાવવા માટે પેટના સ્નાયુ પર અસરકર્તા ઉત્તાનપાદાસન,અર્ધ હલાસન, પવનમુક્તાસન વગેરે આસનો અને શંખપ્રક્ષાલન, બસ્તિકર્મ ઉપયોગી છે. પરંતુ અમુક આસનો અમુક રોગોમાં ન કરવા જોઈએ. જેમ કે, – પેપ્ટિક અલ્સરમાં પશ્ચિમોત્તાનાસન, શશાંકઆસન તથાૈંમ્જી જેવા રોગમાં ઊભા રહીને કરવામાં આવતાં અમુક આસન અથવા સૂક્ષ્મ વ્યાયામ વિપરીત પરિણામ આપે છે. તેથી યોગગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ આસન અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

પ્રાણમયકોશ માટેનો અભ્યાસ – અતિ ઝડપી તણાવની સ્થિતિ મનોમયકોશના સ્તરે બળપૂર્વકની ઉચ્ચ પ્રતિક્રિયા કરે છે. જ્યારે તનાવની સ્થિતિ લાંબા સમય સુધી બની રહે ત્યારે મનોમયકોશની આ અસમતુલા ધીરે ધીરે પ્રાણમય કોશને ખલેલ પહોંચાડે છે.

નાડીઓમાં પ્રાણનું કંપન થાય છે અને તેનાથી અજીર્ણત્વમ (નબળું પાચન), અતિ જીર્ણત્વમ (વધુ પડતું પાચન), કુજીર્ણત્વમ્ (અનિયમિત પાચન) ઉદ્ભવે છે તેવું યોગના ગ્રંથો જણાવે છે. આ બાબત દર્શાવે છે કે પ્રાણમય કોશોનું અસમતોલન પાચનતંત્રના કાર્યમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. જ્યારે પ્રાણમય કોશના સ્તરે અસમતોલન હોય ત્યારે વ્યક્તિને નબળા પાચન, અતિશય ભૂખ કે અનિયમિત પાચન કે કબજિયાત કે ઝાડા અથવા આંતરડાંની અનિયમિત ગતિની કામગીરીનાં લક્ષણોની ફરિયાદ હોય છે.

નીચે દર્શાવેલા પ્રાણાયામ પાચનતંત્રના રોગોમાં ઉપયોગી છે.

- નાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામ
- શીતલી તથા સીત્કારી પ્રાણાયામ
- ભ્રામરી પ્રાણાયામ
- યૌગિક શ્વસન

ભોજન બાદ વજ્રાસનમાં નાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ગેસ અને હોજરીમાં સોજાની તકલીફમાં ઉપયોગી છે.

મનોમયકોશ માટેનો અભ્યાસ– મન ઉપર નિયંત્રણ મેળવવા માટે ધારણા, ધ્યાન અને સત્સંગનો સમાવેશ કરાયો છે. ખરેખર તો યોગના અભ્યાસનું ધ્યેય (શારીરિક અથવા પ્રાણના સ્તરે) મન ઉપર નિયંત્રણ મેળવવાનું છે. પાચનની તકલીફોનો પાયો તણાવ કે જે મનના અનિયંત્રિત ઝડપી વિચાર પ્રવાહ તરીકે શરૂ થાય છે, તેને 'मन: प्रशमन उपाय:' (મનને શાંત કરવાનો ઉપાય)થી નિયંત્રિત કરી શકાય. પરમતત્વના શરણે જવાનાં લક્ષણોવાળા ભક્તિમાર્ગમાં તમે આગળ વધો છો, ત્યારે આંતરિક મુક્તિ અને સંપૂર્ણ આનંદ અનુભવો છો.

મનોમય કોશના અભ્યાસમાં ખાસ કરીને 'ૐકાર'નું ધ્યાન કરવાથી પ્રાણનો પ્રસાર કરીને નાભિપ્રદેશને શક્તિમાન બનાવી શકાય છે. ઉપરાંત ઈશ્વર પ્રત્યે સમર્પણભાવ (ઈશ્વરપ્રણિધાન) અથવા શરણાગતિ કરવાથી આંતરિક મુક્તિ અને સંપૂર્ણ આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. દરેક નકારાત્મક બાબતો કે જે તીવ્ર પ્રતિક્રિયાની લાગણીઓને ઉત્તેજે છે, તે શાંત બને છે. ભક્તિમાર્ગ દ્વારા જ લાગણી અને સંવેદનાનું વ્યવસ્થાપન થાય છે. પ્રેમની શુદ્ધ, કોમળ લાગણીઓ વિકસવાથી આધુનિક જીવનશૈલીની ગતિ, લોભ તથા આક્રમકતા દૂર થાય છે. આમ, પાચનતંત્રના રોગોમાં મનોમય કોશનો અભ્યાસ ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

વિજ્ઞાનમયકોશ માટેનો અભ્યાસ–વિજ્ઞાનમય કોશના સ્તરે કામગીરી કરવી પણ ખૂબ મહત્વની છે. નામના કીર્તિ, સંપત્તિ, સુખ, સમાજમાં સન્માન મેળવવા સતત મથામણ એ જ્ઞાનયોગનો પ્રશ્ન છે.

ઉપનિષદના દૃષ્ટા આપણને સમજણની તે ઊંચાઈએ લઈ જાય છે કે, જો તમે જીવનમાં પ્રાપ્ત થનારા સુખ અને સંતોષના અનુભવ માટે ત્રીસ કે ચાળીસ વર્ષ સુધી રાહ જોવા તૈયાર થયા હો તો તમે અસ્વસ્થતા, ચિંતા, ભય, વ્યાપારમાં નફા નુકસાનની સંભાવના વગેરે દ્વારા પુષ્કળ પ્રમાણમાં તણાવ ઊભો કર્યો હશે જે પાચનની સમસ્યાઓમાં પરિણમશે. તેના બદલે સદાય આનંદમાં રહેવાની કળા શીખો, સંતોષી રહો, આનંદ-સંતોષ એ બીજું કાંઈ નહી પણ તમારા અંદરના અસ્તિત્વની સ્થિતિ છે; તમને તમારી આ

આંતરિક શાંતિનો પહેલેથી અનુભવ છે જ, માત્ર અંતરમુખ બનો, મનને શાંત કરો; ત્યાં સ્થિર થાવ; કોઈ ભય નથી; ધ્યેયપ્રાપ્તિની કોઈ ઉત્તેજના નથી; જીવનની દરેક ક્ષણનો આનંદ માણો; વર્તમાનમાં જીવો; સંતોષ અને સંપૂર્ણ આનંદ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે; જો તમે તમામ ચિંતાઓ કે ઉત્તેજક વિચારોને તમારા મનમાંથી દૂર કરશો તો શૂન્ય સ્થિતિ બનશે; આ વિચારમાં રહેવા માટે ઊંડા ઊતરશો તો થોડા સમયમાં જ તણાવમુક્ત સ્થિતિ મેળવવામાં ઉપયોગી થશે.

આનંદમયકોશ માટેનો અભ્યાસ – કર્મયોગ એ આનંદમયકોશના સ્તરનો અભ્યાસ છે. (સ્વસ્થતા સાથે કર્મ). કર્મ કરતી વખતે સંપૂર્ણ આનંદ અને સંતોષમાં રહેવું એ કર્મયોગ છે. કર્મને અકર્મ તરીકે જોઇને (कर्मणि अकर्म य: पश्येत्) તમારા દરેક કર્મને કર્મયોગમાં પરિવર્તિત કરો. આ સ્થિતિ મેળવવા માટે (योगस्थ: कुरु कर्माणी) અથવા તો કાર્યમાં સંપૂર્ણ આનંદની સ્થિતિ મેળવવા માટે તમારે કાર્ય પ્રત્યેનો તમારો સંપૂર્ણ દ્રષ્ટિકોણ ફેરવવો પડશે. ભગવદ્ ગીતામાં કર્મયોગના મુખ્ય ચાર નિયમો દર્શાવ્યા છે જેથી તમે તણાવમુક્ત રહીને દરેક કાર્યનો આનંદ માણી શકો. ફરજની સમજણ સાથે કાર્ય કરો; કાર્ય દરમ્યાન પરિણામ તમારા મનને ખલેલ પહોંચાડશે તેની ચિંતા ન કરો; અને સહજતાથી સફળતા કે નિષ્ફળતાનો સ્વીકાર કરો.

તમારા અસ્તિત્વના દરેક તબક્કે સુગ્રથિત યોગ ચિકિત્સાનો વિચાર અસમતુલાને સુધારવાનું કાર્ય કરશે. તમે જેટલા સૂક્ષ્મ સ્તરે કાર્યરત થશો તે તેનો ઉકેલ છે. દા.ત. જો તમે દરેક સમયે વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય કોશના સ્તરે સ્થિરતા મેળવશો તો તમે પાચનની તકલીફમાંથી કાયમ માટે મુક્ત રહી શકશો અને તે ફરી ક્યારેય નહીં થાય. જો તમારી સુધારણાનું સ્તર પ્રાણાયામ કોશ સુધીનું હશે તો પરિણામ ખૂબ શક્તિશાળી હશે પરંતુ જ્યારે તમે તણાવમાં હશો ત્યારે તે ફરી થઈ શકે છે. જો અન્નમય કોશના સ્તરે કાર્યરત હશો તો તે ક્ષણજીવી હશે તેમ છતાં દવાઓ ઉપર આધારિત રહેવા કરતાં તે સારું છે.

1.7 સારાંશ

આપણે જાણ્યું કે પાચનતંત્ર એ આપણા શરીરનું ખૂબ જ મહત્વનું તંત્ર છે. જો પાચનતંત્રમાં કંઈક ગરબડ થાય તો તેની અસર શરીરના દરેક તંત્ર ઉપર પડે છે. સામાન્ય રીતે આજના સમયમાં આપણી અનિયમિત જીવનશૈલી, આહાર-વિહાર, દિનચર્યા, તણાવ વગેરેથી પાચનતંત્રના રોગો ઉદ્ભવતા હોય છે. આ બધા રોગોમાં યૌગિક સારવાર ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પંચકોશીય ચિકિત્સા દ્વારા અન્નમય કોશથી લઈને આનંદમય કોશને ક્રમિક રીતે સારવાર આપીને વ્યક્તિને રોગમુક્ત કરી શકાય છે.

પારિભાષિક શબ્દો

મંદ	ધીમું
ઋતુજન્ય	ઋતુ પ્રમાણે
રૂક્ષ	સૂકું
સ્વાયત્ત	પોતાનું
આરોગ્ય પ્રદ	આરોગ્ય પ્રદાન કરે તેવું

1.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

પ્ર.1. પાચનતંત્રની વ્યાખ્યા આપો અને પાચનતંત્રના રોગોના કારણો અને લક્ષણો જણાવો.

પ્ર.2. કબજિયાત એટલે શું? શરીરના બધાં રોગોનું કારણ કબજિયાત છે. સમજાવો.

પ્ર.3. પેપ્ટિક અલ્સર શું છે ? તેના કારણો અને લક્ષણો સ્પષ્ટ કરો.

પ્ર.4. પાચનતંત્રના રોગની યોગચિકિત્સા સમજાવો.

પ્ર.5 પાચનતંત્રના રોગો માટેની યૌગિક ચિકિત્સા જણાવો.

પ્ર.6 **નીચેના વિધાનો ખરા છે કે ખોટા તે જણાવો**

1. આયુર્વેદ મુજબ દરેક રોગનું કારણ મંદઅગ્નિ નથી.
2. પેપ્ટિક અલ્સર APD તરીકે ઓળખાય છે.
3. એચ-પાયલોરી એ સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ છે.
4. નાના આંતરડાની લંબાઈ 20 ફૂટ હોય છે.
5. ગ્રહણી એ પાચનતંત્રનો ભાગ નથી.
6. મુખમાં કાર્બોદિત પદાર્થોનું પાચન થાય છે.
7. લાળગ્રંથિના સ્રાવ માટે જાલંધરબંધ ઉપયોગી છે.
8. તામસી વ્યક્તિત્વનું પ્રતિબિંબ તેના ખોરાકની પસંદગીમાં જોવા મળે છે.
9. આહાર જ્ઞાનતંતુને ઉત્તેજન આપતા નથી.
10. પાચનતંત્રના રોગોની ચિકિત્સામાં આહાર એ ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

એકમ 2

શ્વસનતંત્ર પર યોગની અસર

:: રૂપરેખા::

2.1 હેતુ

2.2 પ્રસ્તાવના

2.3 શ્વસનતંત્રના મુખ્ય રોગોના સામાન્ય લક્ષણો

2.4 શ્વસનતંત્રના રોગો

(i) શ્વાસ (અસ્થમા / દમ) અને કાસ (ખાંસી)

(ii) ઍલર્જી

(iii) શરદી (પ્રતિશ્યાય)

2.5 શ્વસનતંત્રના રોગોની યોગ ચિકિત્સા

2.6 સારાંશ

2.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

2.1 હેતુ :

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- શ્વસનતંત્ર અને તે બગડવાથી થતા રોગ વિશે જાણીશુ.
- શ્વસનતંત્ર દ્વારા જ આખા શરીરને પુરતો ઓક્સીજન પહોચે છે અને શરીરને જરૂરી સ્ફૂર્તિ મળી રહે છે.
- રુધિરને સ્વચ્છ કરવાની ક્રિયા પણ આ શ્વસનતંત્ર મારફતે થાય છે. જેમાં કોઈ રોગ ઉત્પન્ન થતા રુધીરના શુદ્ધિકરણમાં ખલેલ પહોચે છે.
- રોજીંદા જીવનમાં નિત્ય પ્રાણાયામ અને અન્ય યૌગિક શ્વસનક્રિયા કરવાથી શ્વસનતંત્ર ના મૂળભૂત એકમ 'વાયુ કોષ' ની તણાવ ક્ષમતા (lઙ્મંઠજૈંષ્ટૈંઅ) સુધરે છે અને ભવિષ્યમાં શ્વાસ/દમ જેવા અન્ય રોગોથી બચાવ કરે છે. આથી શ્વસનતંત્રોના રોગોની જાણકારી અને હેતુ સમજવા ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

2.2 પ્રસ્તાવના :

શ્વાસ એ જીવન છે. તેથી જ શ્વસનતંત્ર એ શરીરનું ખૂબ જ અગત્યનું તંત્ર છે. જેની શરૂઆત નાકથી લઈ ફેફસાં સુધી થાય છે. શરીરમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ ખૂબ જ મહત્વનું છે. શરીરના નાનામાં નાના કોષને પણ ઓક્સિજનની જરૂર પડે છે. શરીરના કોષમાં પણ શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા ચાલુ હોય છે. અને તે દરમ્યાન શરીરના કોષને પોષણ મળવાનું કામ થતું હોય છે. આ પ્રક્રિયા દરમ્યાન નીકળતા કાર્બન ડાયોક્સાઇડનું શરીરમાથી બહાર નીકળવુ પણ તેટલું જ જરૂરી છે. ઓક્સિજનનું શરીરમા અંદર આવવું અને કચરા રૂપ કાર્બન ડાયોક્સાઇડનું બહાર નીકળવુ એ કામ શ્વસનતંત્ર દ્વારા થાય છે. આયુર્વેદમાં શ્વસનતંત્રને પ્રાણવહ સ્રોતસની અંદર લેવામાં આવે છે. પ્રાણ એટલે વાયુ. જે શરીરના બધાજ અંગના પોષણ માટે જરૂરી છે. પાંચ પ્રકારના વાયુમાં પ્રાણવાયુની ગતિ પ્રાણવહ સ્રોતસ દ્વારા થાય છે. Morden Science માં તેને Respiratory System તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

2.3 શ્વસનતંત્રના મુખ્ય રોગોના સામાન્ય લક્ષણો :

- શ્વસનક્રિયા વધી જવી
- ઉચ્છવાસમાં તકલીફ પડવી
- શ્વસન અનિયમિત થવું
- છાતીમાં દુખાવો થવો
- બેભાન થવું
- ચક્કર આવવા
- ખાંસી આવવી
- શરદી/ તાવ/ ઉધરસ

2.4 શ્વસનતંત્રના રોગો :

(i) શ્વાસ (દમ) (અસ્થમા) અને કાસ (ખાંસી)

શ્વાસ-કાસ એ તાજેતરની જીવનશૈલીનો મુખ્ય રોગ છે. પ્રદૂષણનું વધતું પ્રમાણ, ખોરાકની ખરાબ ગુણવત્તા એ શ્વાસ (દમ)નું મુખ્ય કારણ છે. આયુર્વેદમા દમ/અસ્થમાને તમક શ્વાસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આધુનિક Scienceમાં જેને Bronchial Asthma તરીકે ઓળખાય છે. જ્યારે વ્યક્તિને અચાનક શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે અને સૂઈ જવાની સ્થિતિમાં શ્વાસ વધારે રુંધાય અને બેસવાથી સારું લાગે તે તમક શ્વાસનાં મુખ્ય લક્ષણ છે. ખાસ કરીને ઠંડું વાતાવરણ, પ્રદૂષણ, ધૂળ, પરાગરજ, તીખો તળેલો ખોરાક આ બધા દમ/અસ્થમાના મુખ્ય કારણ છે. જ્યારે કાસ સામાન્ય ભાષામાં ખાંસી તથા ઉધરસ તરીકે ઓળખાય છે. શ્વાસ અને કાસ બન્ને સામાન્ય નિદાન ધરાવતા હોવાથી અહીયાં સાથે ચર્ચા કરવામાં આવશે.

નિરુક્તિ

श्वास्तमं वेगवइर्ध्व वातत्वम् ॥ (મધુકોષ)

જે વ્યાધિમાં વાયુની પ્રાકૃત ગતિ બદલાઈને ઉર્ધ્વગતિ પ્રાપ્ત કરે છે અને વિકૃત વાયુ છાતીના કફને સૂકવીને જે રોગ થાય છે, તેને શ્વાસ-કાસ રોગ કહે છે.

શ્વસનતંત્ર દુષ્ટિના કારણો

1. ધાતુ ક્ષય- રસ, રક્ત, માંસ ધાતુનું ઓછું થવું
2. વેગધારણ કરવું- (વમન, બગાસાં રોકવા) etc.

- વધુ પડતો પરિશ્રમ કરવો
- વાતાવરણમાં પ્રદુષણ થવું
- ભારે ભોજન
- રૂક્ષ ભોજન
- ધૂળ
- સીધાં પવનમાં રહેવું
- વેગ ધારણ
- ઠંડી ઋતુ
- બળતરા કરે તેવા આહાર
- ઠંડો આહાર
- ઠંડૂસ્થાન
- ધુમાડો
- વધુ પડતો પરિશ્રમ
- માનસિક તણાવ

રોગ ઉત્પત્તિ ક્રમઃ

- **નિદાન સેવન**
- **પ્રાણ વાયુની દુષ્ટિ + કફની દુષ્ટી**
- **વાયુનું ઉર્ધ્વગમન**
- **શ્વાસની અધિક પ્રવૃત્તિ**
- **શ્વાસ રોગ**

નિદાન સેવન

કફ પ્રકોપ → રસ દુષિત થવું → મલરૂપી → પ્રાણવહ સ્રોત દુષ્ટિ → ઉદાનવાયુ દુષ્ટિ → કફવાળી ખાંસી

વાયુ પ્રકોપ → અપાનવાયુની પ્રતિલોમ ગતિ → પ્રાણવાયુની ગતિ અવરોધ → પરસ્પર વિપરિત ગતિ → ગળામાં બન્ને દોષ પ્રકોપ → કાંસ્યપાત્ર જેવો શબ્દ → સુકી ખાંસી

શ્વસનતંત્રના રોગનાં લક્ષણો

શ્વાસ (દમ) (અસ્થમા)	**કાસ (ખાંસી)**
શ્વસન ક્રિયા વધી જવી	ઉધરસ આવવી એ મુખ્ય લક્ષણ
ઉચ્છવાસમાં તકલીફ પડવી	હૃદય, માથું અને લમણામાં દુખવું
શ્વસન અનિયમિત થવું	ભોજનમાં અરુચિ
છાતીમાં દુખાવો થવો	ખૂબ તરસ લાગવી
બેભાન થવું	ખાંસી સાથે કફ નીકળવો
ચક્કર આવવા	મોઢામાં કડવો સ્વાદ રહેવો

ii) **ઍલર્જી**

વિશ્વમાં **ઍલર્જી**ની બીમારીઓમાં વધારો થતો જણાય છે. એમ માનવામાં આવે છે, કે વિશ્વનું વધતું જતું તાપમાન અને શહેરીકરણ જેવી જીવનશૈલી કારણભૂત છે. પર્ફ્યુમ, ધૂમ્ર, પ્રદૂષણ વગેરે જેવા રાસાયણિક અથવા ભૌતિક પદાર્થો કેટલીક વ્યક્તિઓમાં શ્વાસોચ્છવાસના બિન-ઍલર્જિક પરંતુ ઍલર્જી જેવા લક્ષણો પેદા કરી શકે છે. શ્વાસમાં લેવાતા પદાર્થોમાં સામાન્ય રીતે ઘાસ, ઝાડ અને નીંદણ અથવા નકામા રોપા (વીડ)ની પરાગ, ઘરની ધૂળની જીવાત (હાઉસ ડસ્ટ માઇટ), ફુગના બીજ, પશુની ત્વાચાના તત્વો, વગેરે તત્વોનો સમાવેશ થાય છે. ખાદ્યપદાર્થોમાં કોઈપણ ખોરાકના તત્વો હોઇ શકે છે પરંતુ તેમાં સામાન્ય રીતે દૂધ, સોયા, ઘઉં, ઇંડા, મગફળી, કાજુ, બદામ, પિસ્તા, અખરોટ, માછલી અને તલના બીજના તત્વોનો સમાવેશ થાય છે. સ્થાનિક ખાદ્યપદાર્થ અલગ અલગ હોવાથી, ખાદ્યપદાર્થાના તત્વોની ઍલર્જી, વિશ્વના વિવિધ પ્રદેશોમાં અલગ અલગ હોઇ શકે છે.

ઍલર્જિક પ્રતિક્રિયા (ઍલર્જિક રીએક્શન) એ શરીરના સંરક્ષણ તંત્રની (ઇમ્યુન સિસ્ટમની) પ્રક્રિયા છે. આનુવંશિક વલણને કારણે, રોગપ્રતિકારક તંત્ર (ઇમ્યુન સિસ્ટમ) ઍલર્જીનના સંપર્કમાં થતાં ક્રિયા-પ્રતિક્રિયા કરે છે જેથી તે ચોક્કસ ઍલર્જીન (સ્પેસીફીક ઍલર્જીન) માટે સંવેદનશીલતા (સેંસિટાઇઝેશન) પેદા કરે છે.

લક્ષણોઃ

- નાકમાંથી પાણી નીકળવું, નાક બંધ થઇ જવું, છીંકો આવવી
- આંખમાં ખંજવાળ, પાણી અથવા લાલાશ
- કાનની ખંજવાળ, કાનમાં અવાજ સાંભળવામાં તકલીફ
- ગળામાં ખંજવાળ
- અસ્થમા જેવી શ્વસન સમસ્યાઓ
- ચામડીની લાક્ષણિકતાઓમાં ખંજવાળ, ખરજવું

ખાદ્યપદાર્થની ઍલર્જી, શ્વસન અને / અથવા ત્વચાની અવસ્થા સાથે પ્રગટ કરી શકે છે. તે પેટમાં દુખાવો, ઉલટી, ઝાડા કરી શકે છે અને કેટલીક વખત જીવનમાં જોખમી સ્થિતિ (એનાફાઇલેક્સિસ) થઈ શકે છે.

iii) શરદી (પ્રતિશ્યાય)

પ્રતિશ્યાયને આજના સમયમાં શરદી સાથે સરખાવવામાં આવે છે જે વિવિધ કારણોસર થઈ શકે છે. શરીરમાં કફ અને વાયુદોષ વધવાથી, ઋતુઓમાં બદલાવ થવાથી, બહારથી જીવાણુઓનું સંક્રમણ થવાથી પ્રતિશ્યાય થાય છે. આવી શરદીને ઍલર્જિક રાઇનાઇટીસ કહેવાય છે. પ્રતિશ્યાય એ નાસા (નાક)નો સૌથી સામાન્ય રોગ છે જે યોગ્ય સમયે સારવાર ન કરતાં બીજા ઘણા રોગોનો કારણ પણ બને છે. લાંબા ગાળાની શરદી સારવાર વગર કાસ (ખાંસી)નું સ્વરૂપ લે છે.

સામાન્ય કારણો

- ઠંડા અને ગરમ પાણીનું ઉપરાઉપરી સેવન
- જમ્યા પછી તરત વધુ પ્રમાણમાં પાણીનું સેવન
- પચવામાં ભારે, ગળ્યો, ઠંડો- વાસી, રુક્ષ (સુકો) ખોરાક
- તડકામાંથી સીધું છ.ઝ. માં પ્રવેશવું
- ઠંડા વાતાવરણમાંથી તરત જ ગરમીમાં જવું.
- પ્રદૂષિત હવાવાળુ વાતાવરણ
- અતિનિદ્રા અથવા અનિદ્રા
- અધારણીય વેગને રોકવા
- અયોગ્ય રીતે થયેલી પંચકર્મ ચિકિત્સા જેમકે; નસ્ય, સ્વેદન, ઔષધીય ધુમપાન

સામાન્ય લક્ષણો

- માથામાં ભારે લાગવું
- સૂંઘવાની ક્ષમતા ઘટવી
- ભૂખ ન લાગવી
- આળસ અને શરીરમાં દુખાવો રહેવો
- ખૂબ જ તરસ લાગવી
- શરૂઆતમાં નાક વાટે પાણી જેવો સ્રાવ નીકળવો, જે સમય જતા પીળાશ પડતો તથા લીલા કલરનો સ્રાવ નીકળવો

2.5 શ્વસનતંત્રના રોગોની યોગ ચિકિત્સા :

માત્ર O_2 અને CO_2 ની આપ-લે માટે નથી. શ્વસનતંત્ર અનૈચ્છિક અને ઐચ્છિક તંત્ર છે. જે એક દ્વૈતભાવ છે. શરીર અને મન વચ્ચેના બંધ સમાન છે. શરીરથી મન તરફ જવામાં શ્વસન અવરોધ પણ છે અને માર્ગ પણ છે. સાચી રીતે શ્વસનક્રિયા ન કરવાથી Vital Capacity ઓછી થાય છે.

શ્વસનતંત્ર વ્યવસ્થિત થવાથી તેમાં લય અને છંદ આવે છે. જે મન અને શરીરના સંતુલન માટે ખૂબ અસરકારક નીવડે છે. આ જ તંત્ર સાથે જે માનસિક ભાગ જોડાયેલો છે, એ લાગણીઓનું નિયંત્રણ કરે છે અને અનૈચ્છિક તંત્રના અવયવ (હૃદય, ફેફસાં, કિડની) પર અસર કરે છે. શ્વસનતંત્રનું કાર્ય કેન્દ્ર બ્રેઈનસ્ટેમ છે. ચોક્કસ ટેવ પાડવા માટે નિયમિત અભ્યાસ જરૂરી છે, તેનાથી શ્વસનક્રિયાનો લય મગજમાં ગોઠવાય જેથી મગજ માટે સંદેશાની આદત બને.

નાના બાળકોને ભુજંગાસન, ધનુરાસન, ગોમુખાસન ના અભ્યાસ કરાવીને ફેફસાનું પિંજર, પાંસળી, મસલ્સ મજબૂત બને છે. બંધારણાત્મક નબળા માળખાને શ્વસનતંત્રના આસનાભ્યાસથી પાંસળી અને સ્નાયુ વગેરે મજબુત કરી શકાય.

પ્રાણાયામથી ફેફસાં સંપૂર્ણ ફૂલાવી શકાય છે. ઉડીયાન બંધથી ફેફસાંનો સર્ફેસ એરિયા મોટો થાય છે. ફેફસાની કેપેસીટી O_2 અને CO_2 આપ લે ઉપર જ આધારિત છે.

નીચે દર્શાવેલો યોગાભ્યાસ શ્વસનતંત્રના વિવિધ રોગોમાં અતિ મહત્વના છે. જેમાં અન્નમયકોશના અભ્યાસથી આનંદમયકોશ સુધીના અભ્યાસને આવરી લેવામાં આવે છે.

અન્નમયકોશના અભ્યાસમાં સૌપ્રથમ યૌગિક આહાર, શુદ્ધિક્રિયા તથા વિવિધ આસનોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. શુદ્ધિક્રિયા, હળવી કસરત (સૂક્ષ્મ વ્યાયામ) અને આસનો કરવાથી અન્નમયકોશના સ્તરનું નિયમન થાય છે.

શુદ્ધિ ક્રિયા – વમન, જલનેતી-સૂત્રનેતિ અને કપાલભાતિ.

આસનઃ હસ્તઉત્તાનઆસન (અર્ધચક્રાસન), ભુજંગાસન, ઉષ્ટ્રાસન, ચક્રાસન, વક્રાસન, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન, પશ્ચિમોત્તાસન,

પ્રાણાયામઃ ભસ્ત્રિકા. યૌગિક શ્વસન, અનુલોમ-વિલોમ, સૂર્ય અનુલોમ-વિલોમ, ભ્રામરી પ્રાણાયામ.

2.6 સારાંશ :

શ્વસનતંત્રના રોગોમાં મુખ્યત્વે શ્વાસ (દમ / અસ્થમા), કાસ (ખાંસી) અને પ્રતિશ્યાય (શરદી) જેવા રોગો સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. જેમાં જવાબદાર કારણો તથા લક્ષણો ઉપર દર્શાવેલ પ્રમાણે આપણે જોયા. જેમાં સૌથી સામાન્ય રીતે જોવા મળતો રોગ પ્રતિશ્યાય છે, જેને અવગણતા ભવિષ્યમાં બીજા રોગોમાં પરિણામી શકે છે. શ્વાસ અને ઍલર્જી એ બંને રોગો આ બદલાયેલી જીવનચર્યાનાં કારણસર ખૂબ જ વધુ પ્રમાણમાં વધી રહ્યા છે. શ્વસનતંત્રના મૂળભૂત એકમ 'વાય કોષ' છે. યોગ ચિકિત્સાના એક ભાગ રૂપે પ્રાણાયામ અને યોગની આદતથી ફેફસાંની કાર્ય ક્ષમતા વધે છે તથા રુધિરની શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયાને વેગ મળે છે. શરીરમાં ઓક્સીજનનું પ્રમાણ વધતા સ્ફૂર્તિ રહે છે અને અન્ય તંત્રના રોગોથી પણ બચાવ થાય છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

પ્રાણવહ	પ્રાણ સાથેનું
આનુંવાંશિક	વારસાગત
અનૈચ્છિક	આપણી ઈચ્છા મુજબ ન થવું

2.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

પ્ર.1 શ્વસનતંત્રના મુખ્ય રોગ તરીકે શ્વાસ-કાસ સમજાવો.

પ્ર.2. ઍલર્જી એટલે શું? શ્વસનતંત્રના રોગ તરીકે ઍલર્જીના રોગની વિસ્તૃત છણાવટ કરો.

પ્ર.3 પ્રતિશ્યાય(શરદી) એ નાસા (નાક)નો સામાન્ય રોગ છે. સમજાવો.

____

____

પ્ર.4 તમારી દૃષ્ટિએ શ્વસનતંત્રના રોગો થવાના કારણો સવિસ્તાર સમજાવો.

____

____

____

____

____

પ્ર.5 શ્વસનતંત્રના રોગોની યોગ ચિકિત્સા જણાવો.

____

____

____

____

પ્ર.6 **નીચે આપેલી ખાલી જગ્યા પૂરો.**

1. _______ એ જીવન છે.
2. આયુર્વેદમાં શ્વસનતંત્રને ______ સ્રોતસની અંદર લેવામાં આવે છે.
3. શ્વસનતંત્ર ________ અને ________ તંત્ર છે.
4. _______ અને _______ ની આદતથી ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા વધે છે.
5. કુંભક કરવાથી શરીરમાં _______ વધે છે.
6. પ્રતિશ્યાયને __________ પણ કહેવામાં આવે છે.
7. _________ એ વર્તમાન જીવનશૈલીનો મુખ્યરોગ છે
8. આયુર્વેદમાં દમ/અસ્થમાને _________ શ્વાસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
9. અસ્થમાના રોગમાં ________ ની ક્રિયા વધી જાય છે.
10. ______ બંધથી ફેફસાં પહોળા થાય છે.
11. શ્વસનતંત્ર વ્યવસ્થિત થવાથી તેમાં ______ અને ______ આવે છે.

એકમ 3

અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ પર યોગની અસર

:: રૂપરેખા::

3.1 હેતુ

3.2 પ્રસ્તાવના

3.3 અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિના મુખ્ય રોગો

(i) હાઈપો થાઈરોડિઝમ, હાઈપર થાઈરોડિઝમ

(ii) PCOD

(iii) BPH

3.4 અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીના રોગોની યોગ ચિકિત્સા

3.5 સારાંશ

3.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

3.1 હેતુ :

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીનો મનુષ્યના શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઆમાં કેટલો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે, તે સમજી શકશો.
- અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિના મુખ્ય રોગો હાઇપો થાઈરોડિઝમ, હાઈપર થાઈરોડિઝમ, PCOD અને BPH વિશે જાણી શકશો.
- થાઈરોઇડ ગ્રંથીના રોગોની યોગ ચિકિત્સા વિશે જાણી શકશો.

3.2 પ્રસ્તાવના :

અંતઃસ્ત્રાવી તંત્ર એટલે શરીરનાં કાર્યોનું રસાયણો દ્વારા નિયમન કરનાર તંત્ર. શરીરનાં કાર્યોનું નિયમન બે તંત્રો કરે છે : (1) ચેતાતંત્ર (nervous system) અને (2) અંતઃસ્ત્રાવી તંત્ર. ચેતાતંત્ર વીજ-આવેગો (electrical impulses) વડે અને અંતઃસ્ત્રાવી તંત્ર નલિકારહિત (ductless) ગ્રંથિઓના લોહીમાં સીધાં પ્રવેશતાં રસાયણો, અંતઃસ્ત્રાવી (hormones), પ્રતિપોષી (feed back) નિયંત્રણની અસર હેઠળ આ કાર્ય કરે છે. બંને

તંત્રો એકબીજાંનું પણ નિયમન કરે છે. બંને તંત્રો એકબીજાનું પણ નિયમન કરે છે. અંતઃસ્રાવીતંત્રની ગ્રંથિઓ પણ એકબીજીનું નિયમન કરે છે. અંતઃસ્રાવીતંત્રની અસરોની સરખામણીમાં ચેતાતંત્રીય અસરો ઝડપી અને ટૂંકા સમયની હોય છે.

અંતઃસ્રાવઃ ગ્રંથિઓ દ્વારા ઉત્પન્ન થતો સ્રાવ (secretion) નળી વાટે કોઈ અવયવના પોલાણમાં પ્રવેશતો નથી, પરંતુ સીધો લોહીમાં પ્રવેશે છે તેથી તેને અંતઃસ્રાવ કહે છે. અંતઃસ્રાવ અલ્પ પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે તથા તેની અસર તેના લક્ષ્ય-અવયવ (target organ) પર મર્યાદિત સમય માટે જ હોય છે. અપૃષ્ઠવંશી પ્રાણીઓમાં કેટલાક ચેતાકોષો માત્ર અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઆ કાર્ય કરે છે. પૃષ્ઠવંશી પ્રાણીઓ (માનવસહિત)માં અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ ઉપરાંત મૂત્રપિંડ (kidney), સ્વાદુપિંડ (pancreas), શુક્રપિંડ (testis), અંડપિંડ (ovary), જઠર (stomach), નાનું આંતરડું (small intestine) અને જરાયુ (placenta) જેવા અન્ય કાર્ય કરતા શરીરના અવયવો પણ અંતઃસ્રાવ ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલીક ગ્રંથિઓ અંતઃસ્રાવી તેમજ બહિઃસ્રાવી (exocrine) પણ હોય છે. (દા.ત., સ્વાદુપિંડ.)

કાર્યોઃ અંતઃસ્રાવી તંત્રના મુખ્ય ચાર કાર્યો છેઃ (1) શરીરમાંનાં રસાયણોનાં બંધારણ, પ્રમાણ અને ચયાપચય(metabolism)ના નિયમન દ્વારા શરીરમાંના આંતરિક પર્યાવરણને જાળવી રાખવું; (2) ચેપ, ઈજા, લાગણીજન્ય તણાવ (emotional stress), શરીરમાંનું પાણી ઘટી જવું (નિર્જલન, dehydration), ભૂખ્યા રહેવું (starvation), લોહીનું અતિશય વહી જવું, શરીરના તાપમાનમાં મોટો ફેરફાર થવો વગેરે સંકટમય (emergency) પરિસ્થિતિઓમાં યોગ્ય પ્રતિભાવ (response) આપવો, (3) વૃદ્ધિ અને વિકાસનો સરળ, ક્રમિક સમન્વય કરવો, તથા (4) પ્રજનન અંગેની ક્રિયાઓ જેવી કે શુક્રકોષ (sperm) અને અંડકોષ (ovum)નું જનન, ફલીકરણ, ભ્રૂણ (embryo) અને ગર્ભ (foetus) નું પોષણ, જન્મ તથા નવજાત શિશુનું પોષણ વગેરે ક્રિયાઓનું પ્રાણીઓમાં નિયમન કરવું.

3.3 અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિના મુખ્ય રોગો :

(i) થાઈરોઈડ ગ્રંથિને લગતા રોગો -

પ્રકાર

A. હાઈપો થાઈરોડિઝમ

B. હાઈપર થાઈરોડિઝમ

હાઈપર/ હાઈપો થાઇરોઇડ આજની જીવનશૈલીને કારણે થતી સામાન્ય બીમારી છે. થાઇરોઇડ ગ્રંથિ શરીર ના ચયાપચય સાથે જોડાયેલી ગ્રંથિ છે. આથી તેના દ્વારા શરીરમાં ચયાપચયની પ્રકિયા થઈ શરીરના બધા અવયવોને કામ કરવાની શક્તિ મળે છે. થાઇરોઇડ ગ્રંથિનું કામ બરાબર ના થવાથી શરીરના બધા અવયવો પર તેની માઠી અસર

જોવા મળે છે માટે જ હાઈપર/હાયપો થાઈરોઈડ એ જીવનશૈલીને લગતી ગંભીર બીમારી છે. જ્યારે થાઈરોઈડ ગ્રંથીમાંથી સ્ત્રાવનું પ્રમાણ ઓછું થઇ જાય, તો તેને હાઈપોથાઈરોઈડ અને જ્યારે થાઈરોઈડ ગ્રંથીમાંથી સ્ત્રાવનું પ્રમાણ વધી જાય, તો તેને હાઈપર થાઈરોઈડ કહેવામા આવે છે.

આયુર્વેદમાં તેને ભસ્મક રોગ સાથે સરખાવામા આવે છે. જેમા અગ્નિ તીક્ષ્ણ/ વિષમ બની જાય છે અને શરીરને બરાબર પોષણ મળતું નથી. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં આ રોગનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. માનસિક તણાવ, ફાસ્ટ લાઈફ સ્ટાઈલ, બેઠાડુ જીવન, અપથ્ય આહાર વિહાર થાઈરોઈડ રોગનું મુખ્ય કારણ છે. ખોરાકમા આયોડિનનું ઓછું પ્રમાણ હાઈપર થાઈરોઈડનું મુખ્ય કારણ છે.

હાઈપર/ હાઈપોથાયરોઈડિઝમનાં કારણો

- અપથ્ય આહાર; જેમ કે ફાસ્ટ ફૂડ, કોલ્ડ ડ્રિંક, મેંદા અને ચણાનાં લોટની વાનગી, ચોકોલેટ, પેસ્ટ્રી, કેક
- ખોરાકમા આયોડિનનું ઓછુ પ્રમાણ
- બેઠાડુ જીવન
- પરિશ્રમનો અભાવ
- માનસિક તણાવ

A - હાઈપોથાઈરોઈડના લક્ષણો

- વજન વધી જવુ
- મોઢા પર / આંખની આસપાસ સવારમાં સોજા આવવા
- વધુ ભૂખ લાગવી
- માનસિક તણાવ , ડિપ્રેશન, ગુસ્સાનું પ્રમાણ વધી જવું
- જમ્યા પછી પણ ખાવાની ઈચ્છા થવી.
- સ્ત્રીઓમાં માસિક સ્રાવનું અનિયમિત પણું, માસિક સ્રાવમાં કમી, માસિક સ્રાવ બંધ થઇ જવો.
- વંધ્યત્વ
- થાક લાગવો
- ચક્કર આવવા
- હદયના ધબકારા વધી જવા/ હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ઘટવું
- કબજિયાત
- અપચો

B - હાઈપર થાઈરોઈડના લક્ષણો

- વજનનું અચાનક ઘટી જવું
- ભૂખ વધુ લાગવી પણ સાથે વજનનું ઘટવું.

- થાઈરોઈડ ગ્રંથીનો આકાર વધી જવો (ગોઇટર)
- વધુ પરસેવો થવો
- સ્ત્રીઓમાં માસિક સ્ત્રાવનું પ્રમાણ વધી જવું
- વંધ્યત્વ
- શરીરને બરાબર પોષણ ના મળવું
- માનસિક તણાવ
- પરસેવો વધુ થવો / થાક લાગવો

ચિકિત્સા

- થાઈરોઈડ ગ્રંથી મુખ્યત્વે ચયાપચય સાથે જોડાયેલી છે, તો તેના વધુ/ ઓછા સ્ત્રાવથી શરીરનું ચયાપચયનું કામ બરાબર થતુ નથી, તેથી શરીરમાં પોષણ બરાબર મળતુ નથી અને તેને લગતા રોગ થાય છે. તો ખાસ કરીને ચયાપચયની ક્રિયા બરાબર થાય, તે માટે પથ્ય આહાર વિહારનું પાલન કરવું જોઈએ.
- નિયમિત રીતે ચાલવા જવું, કસરત કરવી, યોગાસન જેવા કે સૂર્યનમસ્કાર, સર્વાંગાસન, ચક્રાસન વગેરે..
- લીલા શાકભાજી, મગ, ઘઉં અને તેના કરકરા લોટની બનાવટ જેવા પોષણ મળે એવા પદાર્થનું સેવન કરવું.
- ફાસ્ટફૂડ, કોલ્ડડ્રિંક, મેંદા અને બેસનની વસ્તુ, કેક, પેસટ્રી, ચોકલેટ જેવી વસ્તુઓ ના લેવી.
- સમયસર જમી લેવું.
- પાણી વધુ પીવું.

(ii) PCOD (Poly Cystic Ovarian Disorder)

છેલ્લા ઘણાં વર્ષનાં આંકડાની માનીએ તો ભારતમાં દર 10માંથી 1 મહિલાને પીસીઓડી એટલે કે, પોલિસિસ્ટિક ઓવેરી ડિસીઝની (PCOD) બીમારી છે. આ શરીરના મેટાબોલિઝ્મ (Metabolism) અને હોર્મોન્સને અસંતુલન (Hormonal Imbalance) સાથે જોડાયેલી બીમારી છે. જેમાં મહિલાની ઓવેરી એટલે અંડાશયમાં ઘણી નાના-નાના સિસ્ટ (Cyst) એટલે ફોલ્લી બનવા લાગે છે. તેનું કારણ છે હોર્મોનના ઉત્પાદનમાં અસંતુલન થવું. તેમાં પીરિયડ્સ અનિયમિત (Irregular Periods) બની જાય છે, ઈન્ફર્ટિલિટીનું જોખમ વધી જાય છે, જેના કારણે માતા બનાવમાં મુશ્કેલી આવે છે.

પીસીઓડીનાં કારણોઃ

- સ્થૂળતા
- બેઠાડું જીવન
- રોજિંદી કસરતનો અભાવ
- હોર્મોનલ પિલ્સનો અવારનવાર ઉપયોગ

- જંકફૂડ- જેમકે મેંદામાંથી બનેલી વાનગીઓ, ચાઈનીઝ વાનગીઓ તથા તળેલી વાનગીઓ
- પરિવારમાં મેદસ્વી બાંધો
- તણાવ તથા માનસિક ચિંતા

સામાન્ય લક્ષણોઃ

- અંડાશયમાં સિસ્ટ
- પુરુષ હોર્મોન્સનું ઉચ્ચ સ્તર
- અનિયમિત માસિકસ્રાવ
- માસિક સ્રાવનો અભાવ
- અવારનવાર માસિકસ્રાવ
- અવારનવાર માસિકસ્રાવ ન આવવું
- ખૂબ વધુ પડતો માસિક સ્રાવ
- ચહેરો અને છાતી જેવા સ્થાનો પર વધુ પડતા પુરુષોની જેમ વાળનો જથ્થો વધવો
- ખીલ
- સ્થૂળતા કે વજન ઘટાડવામાં તકલીફ
- પેટના નીચેના ભાગમાં પીડા
- એક્નેથોસિસ માઈગ્રન્સ તરીકે ઓળખાતા ત્વચા પરના ઘટ્ટ ડાઘ કે જેમાં ત્વચા વેલવેટ જેવી જાડી હોય.
- વંધ્યત્વ

ચિકિત્સા

- તાજેતરમાં થયેલા સંશોધન અનુસાર, જો સ્ત્રીઓ લગભગ 4થી 5 કિલો વજન ઘટાડે તો પણ PCODમાં ઘણી રાહત થાય છે. નિયમિત ચાલવા જવું કે કસરતો કરવી. વજન ઘટાડીને શરીરની મેદ ધાતુનો ક્ષય લાભદાયી નીવડે છે.
- વહેલી સવારે ૐકાર, તણાવને દૂર કરવા પ્રાણાયામ તથા ધ્યાન કરવું જોઈએ.
- આહારમાં પણ ફેરફાર કરવો અત્યંત આવશ્યક છે. બને તેટલાં વધુ શાકભાજી ખોરાકમાં લેવાં જોઈએ.
- કોઈપણ પેકેજડ ફૂડનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ કરવો
- પનીર, ચીઝ, તળેલી વસ્તુઓ અને વાસી ખોરાક નાં લેવો
- ફળોમાં ખાટાં ફળોનું સેવન વધારવું

રાતનું ભોજન વહેલા, પ્રમાણમાં ઓછુ પણ ગુણવત્તાયુક્ત કરવું

(iii) BPH (બીનાઈન પ્રોસ્ટેટિક હાઈપરટ્રોફી) (Benign Prostatic Hypertrophy) (પૌરુષ ગ્રંથિ શોથ)

પ્રોસ્ટેટની ગ્રંથિ ફક્ત પુરુષોમાં જ હોય છે. પ્રોસ્ટેટની ગ્રંથિની તકલીફ થવાથી પેશાબમાં તકલીફ સામાન્ય રીતે પુરુષોમાં 60 વર્ષ બાદ એટલે કે મોટી ઉંમરે જોવા મળે છે. ભારત અને વિશ્વભરમાં આયુષ્ય રેખામાં થયેલાવધારા સાથે બી.પી.એચ.ના પ્રશ્નના પ્રમાણમાં પણ વધારો થતો જોવા મળ્યો છે.

પ્રોસ્ટેટ ક્યાં આવેલ હોય છે? તેનું કાર્ય શું છે?

પુરુષોમાં સોપારીના કદની પ્રોસ્ટેટ મૂત્રાશયના નીચેના (Bladder Neck) ભાગમાં આવેલ હોય છે અને તે મૂત્રનલિકા (યુરેથ્રા)ના શરૂઆતના ભાગની આસપાસ વીંટળાયેલી હોય છે. એટલે કે મૂત્રાશયમાંથી નીકળતી મૂત્રનલિકાનો શરૂઆતનો ભાગ પ્રોસ્ટેટની વચ્ચેથી પસાર થાય છે.

વીર્ય લઈ જતી નલિકાઓ પ્રોસ્ટેટમાંથી પસાર થઈ મૂત્રનલિકામાં બંને બાજુ ખૂલે છે. આ કારણસર પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ તે પુરુષોના પ્રજનનતંત્રનું એક અગત્યનું અંગ છે.

બી.પી.એચ.- બીનાઈન પ્રોસ્ટેટિક હાઈપરટ્રોફી (Benign Prostatic Hypertrophy) એટલે શું?

- બીનાઈન પ્રોસ્ટેટિક એટલે કે ઉંમર વધવા સાથે સામાન્ય રીતે જોવા મળે તે પ્રકારની પ્રોસ્ટેટની તકલીફ.
- હાઈપરટ્રોફી એટલે કે પ્રોસ્ટેટનું કદ વધવું.
- ટૂંકમાં, ઉંમર વધવા સાથે સામાન્ય રીતે જોવા મળે તે પ્રકારની પ્રોસ્ટેટની તકલીફ.
- હાઈપરટ્રોફી એટલે કે પ્રોસ્ટેટનું કદ વધવું.

ટૂંકમાં, ઉંમર વધવા સાથે પુરુષોમાં પ્રોસ્ટેટની ગ્રંથિના કદમાં વધારો થતાં, સામાન્ય રીતે જોવા મળતી તકલીફને બી.પી.એચ. કહે છે.

પ્રોસ્ટેટનું કદ વધવાને કારણે તે મૂત્રમાર્ગમાં અવરોધ કરે અને પેશાબ કરવામાં તકલીફ પડે છે. મૂત્રનલિકા સાંકડી થવાને કારણે પેશાબની ધાર ધીમી અને પાતળી થાય છે. આ બી.પી.એચ.ની તકલીફમાં ચેપ, કેન્સર કે અન્ય કારણોને લીધે થતી પ્રોસ્ટેટની તકલીફનો સમાવેશ થતો નથી.

બી.પી.એચ.નાં ચિહ્નો સામાન્ય રીતે 50 વર્ષની ઉંમર પછી જોવા મળે છે. 60 વર્ષની ઉંમર બાદ અડધાથી વધુ પુરુષોમાં અને 70 થી 80 વર્ષે 90% પુરુષોમાં બી.પી.એચ.ના ચિહ્નો જોવા મળે છે.

સામાન્ય કારણોઃ

- સામાન્ય રીતે 50 વર્ષથી ઉપરના પુરુષોમાં જોવા મળે છે.
- કુટુંબમાં પહેલા કોઈ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીના રોગથી પીડિત થયેલ હોય
- મૂત્રમાર્ગમાં વારંવાર ઈન્ફેકશન થવાને લીધે
- પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથીમાં સોજો આવવો
- ભૂતકાળની સર્જરીના લીધે થયેલ કોષોમાં નુકસાનના લીધે
- મૂત્રાશય તથા કીડનીની પથરી
- મૂત્રાશયનું સંચાલન કરતી ચેતાનાડીમાં ખામી હોવાથી

લક્ષણોઃ

- રાત્રે વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે.
- પેશાબની ધાર ધીમી અને પાતળી થાય.
- પેશાબ ઊતરવાની શરૂઆતમાં સમય લાગે.
- અટકી-અટકીને પેશાબ થાય.
- પેશાબ લાગે ત્યારે તરત જવું પડે અને કાબૂ ન રહે, ક્યારેક કપડાંમાં જ પેશાબ થઈ જાય.
- પેશાબ થઈ ગયા પછી ટીપે ટીપે પેશાબ ઊતરે.
- પેશાબ સંપૂર્ણ રીતે ન ઊતરવો, પેશાબ કર્યાનો સંતોષ ન થાય.

સ્વસ્થ પ્રોસ્ટેટ માટે જીવનશૈલીમાં ફેરફારઃ

- સવારે વહેલા ઊઠી યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણીનું સેવન કરવું.
- સૂર્યાસ્ત પહેલાં રાત્રિનું ભોજન બને તેટલું વહેલા લેવું જોઈએ.
- કોઈ પણ જાતની ખટાશ, જે સોજા વધારી શકે, તેને બંધ કરવી.
- વધુ પડતો તીખો અને તળેલો ખોરાક નાં લેવો.
- સાંજે અને રાત્રે ચા-કોફી વગેરે કેફીનવાળા પીણાં ન લેવાં.
- કબજિયાત કરતા પદાર્થોનું સેવન ના કરવું.
- યોગ્ય કાળજી, વાર્ષિક ચેકઅપ, જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરી રોગના ચિહ્નોને ઘટાડી શકાય અથવા વધુ બગડવાથી અટકાવી શકાય છે.

3.4 અંતઃસ્રાવી ગ્રંથીના રોગોની યોગ ચિકિત્સા :

અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિના વિવિધ રોગો માટે યોગ ચિકિત્સાનો ફાળો અતિ મહત્વનો છે. દરેક ગ્રંથિને અનુરૂપ યોગાભ્યાસ કરવાથી જે તે ગ્રંથિના અંતઃસ્રાવનું સંતુલન થાય છે. અને તેને લગતા રોગોનું ધીમે ધીમે નિયમન થાય છે.

અન્નમયકોશની ચિકિત્સા પ્રમાણે આહાર, ક્રિયા, સૂક્ષ્મ વ્યાયામ અને આસનોનો અભ્યાસ કરાય છે. અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિના અમુક રોગોમાં જેવા કે હાઈપર/હાઈપો

થાઈરોડિઝમ, PCOD વગેરેમાં આહારનું ખૂબ જ મહત્વ છે.શુદ્ધીક્રિયા દ્વારા પણ અંતઃસ્ત્રાવનું સંતુલન સારી રીતે થાય છે.

શુદ્ધિક્રિયા – નૌલિ, કપાલભાતિ

સંપૂર્ણ શરીરનો સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરવાથી શરીરની દરેક ગ્રંથિનું સંકોચન અને વિસ્ફુરણ થાય છે. તેથી આસન અભ્યાસ પહેલાં સૂક્ષ્મ વ્યાયામ કરવો જરૂરી છે.

આસનઃ ભુજંગાસન, ઉષ્ટ્રાસન, સેતુબંધ આસન, સર્વાંગાસન અને વિપરીતકરણીમુદ્રા, સલભાસન, વજ્રાસન, પશ્ચિમોત્તાસન, અર્ધ ચક્રાસન, પાદહસ્તાસન વગેરે

પ્રાણાયામઃ ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ, ભ્રામરી, અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ, ઓમકાર, શીતલી.

3.5 સારાંશ :

અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ શરીરમાં ચયાપચયની ક્રિયાઓ, માનસિક અવસ્થાઓ, વ્યક્તિની વૈચારિક સ્થિતિ અને પ્રજનનતંત્રના વિકાસમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવમાં વધઘટ થવાથી વિવિધ રોગો જેવાકે થાઈરોડ, P.C.O.D., B.P.H. વગેરેને આમંત્રણ આપે છે.

❖ પારિભાષિક શબ્દો

હાઈપર	વધુ
હાઈપો	ઓછું

3.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

પ્ર.1 અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ એટલે શું? માનવશરીરમાં તેનાં મુખ્ય કાર્યો જણાવો.

પ્ર.2 અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિના રોગ તરીકે થાઈરોઈડ ગ્રંથિના રોગો સવિસ્તાર જણાવો.

પ્ર.૩ PCOD એટલે શું? તેના લક્ષણો અને કારણો સ્પષ્ટ કરો.

___

પ્ર.૪ બીનાઈન પ્રોસ્ટેટ હાઈપરટ્રોફી (BPH) એટલે શું? તેના કારણો અને લક્ષણો જણાવો.

___

પ્ર.5 અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિના રોગોની યોગ ચિકિત્સા સ્પષ્ટ કરો.

___

પ્ર.6 **ખરા-ખોટાની નિશાની કરો**

1. અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ મનુષ્ય શરીરમાં ચાલતી ચયાપચયની ક્રિયામાં મદદરૂપ થાય છે.
2. અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ દ્વારા ઉત્પન્ન થતો સ્ત્રાવ સીધો લોહીમાં પ્રવેશતો નથી.
3. આયુર્વેદમાં થાઈરોઈડ રોગને ભસ્મક રોગ સાથે સરખાવવામાં આવે છે.
4. હાઈપરટ્રોફી એટલે કે પ્રોસ્ટેટનું કદ વધવું.
5. PCOD નું પુરૂનામ 'પોલિસિસ્ટિક ઓવેરી ડિસીઝ' છે.

પ્ર.7 ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. _______ આહાર-વિહાર થાઈરોઈડ રોગનું મુખ્ય કારણ છે.
2. થાઈરોઈડ ગ્રંથિમાંથી સ્ત્રાવનું પ્રમાણ વધી જાય તો તેને ______ થાઈરોઈડ કહે છે.
3. રાત્રે વારંવાર પેશાબ જવું પડે, તે _________ નો રોગ છે.
4. પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ ફક્ત ______ માં જ હોય છે.
5. પ્રોસ્ટેટ નું કદ ______ જેટલું હોય છે.

એકમ 4

માનસિક રોગો પર યોગની અસર

:: રૂપરેખા::

4.1 હેતુ
4.2 પ્રસ્તાવના
4.3 મનોશારીરિક રોગ એટલે શું?
4.4 માનસિક રોગો
i હતાશા (ડીપ્રેશન)
ii તણાવ
4.5 માનસિક રોગોની યૌગિક ચિકિત્સા
4.6 સારાંશ
4.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

4.1 હેતુ :

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- મનોશારીરિક રોગ એટલે શું? તે જાણી શકશો.
- હતાશા અને તણાવ અંગે માહિતી મેળવશો.
- માનસિક રોગો પર યોગની અસર જાણી શકશો.

4.2 પ્રસ્તાવના :

માનસિક વ્યાધિ સમય જતા શરીર પર પણ તેની અસર દર્શાવે છે, આથી માનસિક વ્યાધિઓને સમયસર રોકવાથી શારીરિક વ્યાધિઓથી પણ બચી શકાય છે.

સાંપ્રત સમયમાં ઝડપી જીવનશૈલી, બેઠાડું જીવન, કસરતોનો અભાવ અને ક્ષમતાથી વધુ કાર્યબોજ જેવા કારણોને લીધે તણાવ, હતાશા વગેરે જેવી માનસિક વ્યાધિઓનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધી ગયેલું છે.

માનસિક વ્યાધિઓનું નિદાન ઝડપથી થઇ શકતું નથી. સમાજ માનસિક વ્યાધિથી ગ્રસિત વ્યક્તિઓ અને તેની તકલીફો વિષે દુર્લક્ષ સેવે છે. જેના કારણે આવી વ્યક્તિઓને યોગ્ય ચિકિત્સા ન મળતા તે વ્યક્તિઓ હતાશાનો ભોગ બને છે.

શારીરિક વ્યાધિઓ મોટા ભાગે માત્ર જે તે વ્યક્તિ ને જ તકલીફ કરે છે, પરંતુ માનસિક વ્યાધિ થી પીડાતી વ્યક્તિ તે પોતાના માટે, પોતાના કુટુંબ માટે અને સમાજ માટે પણ તકલીફ ઉભી કરે છે.

આજ ના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં ભૌતિક ચીજ વસ્તુઓ અને ક્ષણિક આનંદ માટે વ્યક્તિ પૈસા કમાય છે, અને કૌટુંબિક તથા સામાજિક સંબંધોથી દૂર થતો જાય છે. પરિણામે તેને કુટુંબ અને સમાજ તરફથી હૂફ અને સાંત્વના મળતી નથી. જે વ્યક્તિને વિભિન્ન માનસિક વ્યાધિઓ તરફ દોરી જાય છે.

આથી આજના સમયની વ્યાધિઓને માત્ર શારીરિક વ્યાધી નહી પણ મનો શારીરિક વ્યાધી ગણવામાં આવે છે. આથી માનસિક વ્યાધિતરફ યોગ્ય ધ્યાન દોરવું, તેના વિષે સમજણ કેળવવી અને માનસિક વ્યાધિઓથી ગ્રસિત વ્યક્તિ માટે સમભાવ રાખવો અને મદદ કરવી અતિ આવશ્યક બની રહે છે.

સ્વાસ્થ્ય એટલે શું? WHO "જે વ્યક્તિ શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, આધ્યાત્મિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક રીતે સ્વસ્થ તથા આ પરિસ્થિતિને સુખપૂર્વક માણી રહેલા હોય તો તે વ્યક્તિને સ્વસ્થ વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે".

WHOની વ્યાખ્યા "માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ સ્વાસ્થ્યની એવી અવસ્થા છે કે જેમાં વ્યક્તિ પોતેજ પોતાની ક્ષમતાઓને ઓળખી શકે છે. જીવનના સામાન્ય તણાવ સામે લડી શકે છે. પોતાનું કાર્ય એવી રીતે કરે છે કે જેથી ફળદાયક પરિણામ મળી શકે અને તે પોતાના સમાજમાં ફાળો આપવા માટે હંમેશા તૈયાર રહે."

કુપ્પુસ્વામી – "માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ છે " દૈનિક જીવનમાં ભાવનાઓ, ઈચ્છાઓ, જીવનની વાસ્તવિકતાઓનો સામનો કરવાનું અને તેનો સ્વીકાર કરવાનું સામર્થ્ય"
મેડેલ – "વાસ્તવિકતાની ભૂમિકા વાતાવરણ સાથે પૂરતું અનુકૂલન સાધવાની ક્ષમતા"

4.3 મનોશારીરિક રોગ (Psychosomatic Disorder) એટલે શું?

સાયકોસોમેટિક એટલે મન(માનસ) અને શરીર(સોમ). સાયકોસોમેટિક ડિસઓર્ડર એ એક રોગ છે જેમાં મન અને શરીર બંને સામેલ છે. કેટલાક શારીરિક રોગો માનસિક પરિબળો જેમ કે તાણ અને અસ્વસ્થતા દ્વારા વધુ ખરાબ થવાની સંભાવના હોવાનું માનવામાં આવે છે.

મનોશારીરિક રોગ એ એક મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિ છે, જેમાં શારીરિક લક્ષણોની પણ જોઈ શકાય છે, જેમાં સામાન્ય રીતે સ્પષ્ટ તબીબી કારણોનો અભાવ હોય છે. આ સ્થિતિ ધરાવતા લોકોમાં લક્ષણો જેમકે, વધુ પડતા વિચારો, લાગણીઓ અથવા ચિંતાઓ હોઈ શકે છે; જે તેમની સારી રીતે કાર્ય કરવાની ક્ષમતાને અસર કરે છે.

સાયકોસોમેટિક ડિસઓર્ડર ધરાવતા લોકોને સામાન્ય રીતે માનસિક તકલીફના સ્પષ્ટ લક્ષણોની જાણ હોતી નથી. તેના બદલે, તેઓ માને છે, કે તેમની સમસ્યાઓ

તબીબી પરિસ્થિતિઓને કારણે છે. તેઓ પરીક્ષણો અને સારવારો મેળવવા માટે વારંવાર રુગ્ણાલયોની મુલાકાત લેવાનું વલણ ધરાવે છે, ઘણીવાર નિદાન પ્રાપ્ત કરતા નથી, જે હતાશા અને તકલીફ તરફ દોરી શકે છે.

દરેક શારીરિક રોગનું એક માનસિક પાસું હોય છે. આપણે રોગ પ્રત્યે કેવી પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ અને આપણે રોગનો કેવી રીતે સામનો કરીએ છીએ, તે દરેક વ્યક્તિએ મોટા પ્રમાણમાં બદલાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, સૉરાયિસસનાં ચકામા કેટલાક લોકોને બહુ પરેશાન ન કરી શકે. જો કે, અન્ય કોઈ વ્યક્તિમાં ચકામા તેમને હતાશ અને વધુ બીમાર અનુભવ કરાવી શકે છે. માનસિક બીમારીથી શારીરિક અસર થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કેટલીક માનસિક બીમારીઓ સાથે તમે ખાઈ શકતા નથી, અથવા તમારી સંભાળ રાખી શકતા નથી, જે શારીરિક સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે.

4.4 માનસિક રોગો

કેટલાંક મનોશારીરિક રોગો જેવા કે હતાશા, વધુ ચિંતા, તનાવ વગેરે છે. વ્યક્તિ મનોશારીરિક રોગનો ભોગ બને ત્યારે બન્ને પ્રકારનાં લક્ષણો જણાય છે, પરંતુ માનસિક રોગ અને માનસિક રોગનાં લક્ષણો વ્યક્તિના શરીરમાં કેવી રીતે ઉદ્ભવે છે તેને સમજવા માટે આપણે માનસિક રોગોનાં કારણો અંને લક્ષણોની વિસ્તૃત્ત ચર્ચા કરીએ.

આપણે જાણીએ છીએ તેમ માનસિક રોગો ઘણા બધાં પ્રકારના હોય છે. જેમ કે, હતાશા (ડિપ્રેશન), વધારે પડતી ચિંતા (Anxiety),સ્કીઝોફ્રેનિયા, બાયપોલર, OCD, PTSD (Post Traumatic Stress Disorder), Eating Disorder વગેરે. જેમાંથી હતાશા અને ચિંતા (વ્યગ્રતા)નો અનુભવ જીવનચક્રમાં દરેક વ્યક્તિ ક્યારેક અનુભવે છે, પરંતુ વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ, રોગ પ્રતિકારકશક્તિ અને સમજણશક્તિ દ્વારા સ્વયં જાતે જ ચિંતા અને હતાશા મુક્ત થાય છે. હવે આપણે હતાશા અને તનાવ વિશે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

i) હતાશા (ડિપ્રેશન)

હતાશા શબ્દ ગ્રીક ભાષાના Buranomenon પરથી આવેલો છે. મનની દબાયેલી સ્થિતિ મનનો દબાયેલો ભાગ, મનનો દબાયેલો હિસ્સો. જ્યારે કોઈ લક્ષ્ય લઈને ચાલતાં હોઈએ, ત્યારે ક્યારેક નિષ્ફળતા મળે છે. જો વારંવાર નિષ્ફળતા મળે, તો તે હતાશામા પરિણામે છે. મનુષ્યના જીવનમાં જીવનકાળ દરમ્યાન દુ:ખદ પરિસ્થિતિ સર્જાય, ત્યારે તેમજ અટવાયા કરે ત્યારે વ્યક્તિ હતાશામાં ધકેલાય છે.

હતાશા એટલે શું?

હતાશા એટલે મનની એવી અવસ્થા કે જેમાં વ્યક્તિ ઉદાસીનતામાં રહે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએતો વ્યક્તિ જયારે પોતાના ઈચ્છિત ધ્યેય (લક્ષ્ય) ને પ્રાપ્ત કરવામાં અવરોધ (મુશ્કેલી) અનુભવે છે અને તે અવરોધના કારણે જે લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે તેને હતાશા કહે છે.

હતાશાથી પીડાતા વ્યક્તિની મનોદશા

હતાશાથી પીડીત વ્યક્તિ દુઃખી, ઉદાસ, નિરાશ ભાવનાથી ઘેરાયેલો તથા કાર્ય કરવા માટે ક્ષમતા ઘટી જાય છે. આ રોગ લાંબા સમય સુધી રહે તો આત્મહત્યા પણ કરી લે છે.

- એન.કેમરાનનો મત છે કે આવો વ્યક્તિ તણાવ અને ચિંતાને ખિન્નતા, સ્વનું અવમૂલ્યાંકન તથા ખોટા વિચારો તથા વારંવાર નિરાશા, હિનતા તથા યોગ્યતાના લક્ષણો રહ્યા કરે છે અને એની અપરાધ (ગુનાની) ભૂમિકા પણ કહે છે.
- જે.સી.કોલમેનના મત મુજબ રોગી કોઈ એક દુઃખદ ઘટનાના પ્રત્યે ખૂબજ ઉદાસ તથા ખિન્નતાને સામાન્ય કરતા પણ વધુ માત્રામાં પોતાની પ્રતિક્રિયા કરતો જોવા મળે છે. તથા આ સંબંધ માં પર્યાપ્ત સમય વિતી જવાથી પણ મોટેભાગે પોતાની સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછો આવવામાં નિષ્ફળ રહે છે.

હતાશાના મૂળભૂત કારણોઃ

1. અપેક્ષા અને વાસ્તવિકતા વચ્ચેનો ભેદ - વ્યક્તિ બહુ જ મહત્વકાંક્ષી હોય અને વાસ્તવિકતાનો અસ્વીકાર કરે ત્યારે એક જ પરિસ્થિતિમાં લાંબા સમય રહેવાથી હતાશા આવે.
2. બાલ્યાવસ્થાનો ઉછેર - બાલ્યાવસ્થામાં અમુક સમયે પોતાની લાગણી વ્યક્ત ના કરી શકે ત્યારે ડિપ્રેશનમાં આવે છે. માતાપિતાની વધારે પડતી અપેક્ષા હોય અને એ પ્રમાણે તેમની ઈચ્છા પૂરી ન થાય ત્યારે હતાશામાં આવે છે. મનમાં ને મનમાં નિરાશા અનુભવે છે પછી હતાશાનો ભોગ બને છે.
3. વારસાગત લક્ષણો - જો માતા-પિતા બંને અથવા બેમાંથી એક (માતા અથવા પિતા) માનસિક રોગથી પીડિત હોય તો બાળકમાં તે રોગનો વારસો આવી શકે છે.
4. વિપરીત સંજોગો (સતત દુઃખદાયક અને આઘાતજનક પરિસ્થિતિ) – જ્યારે જીવનમાં દુઃખદાયક ઘટના બને છે ત્યારે માણસને જિંદગીમાંથી કોઈ રસ રહેતો નથી અને હતાશામાં આવી જાય છે.

ઉપરોક્ત કારણોથી શરીરના અંતઃસ્ત્રાવી તંત્ર અને મગજની ક્રિયાશીલતા ઉપર અસર થાય છે. મગજને કાર્યશીલ રાખવા માટે Brain Flud, Brain Cell અને Brain Chemical મહત્વપૂર્ણ છે. લાંબો સમય હતાશામાં રહેવાથી મગજનાં રસાયણોમાં પરિવર્તન થઈને મગજની કાર્યદક્ષતા પર અસર થાય છે. જેને કારણે મગજ દ્વારા સતત નિયંત્રિત અને કાર્યશીલ થનાર અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ ઉપર અસર થાય છે. અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ દ્વારા જે અંતઃસ્ત્રાવોનું સપ્રમાણ અને નિયમિત શરીરમાં સ્ત્રાવ થતો હોય છે તેમાં વધઘટ થઈને ફેરફારો થાય છે. અને આ બધા ફેરફારો શરીરક્રિયા અને જ્ઞાનેન્દ્રિય પર

અસર થાય છે. તેથીજ હતાશાનો રોગી માનસિક રીતે અસ્વસ્થ અને શારીરિક રીતે નિષ્ક્રિય બનતો જાય છે.

હતાશા જેવા માનસિક રોગોની પ્રારંભિક પરિસ્થિતિમાં યોગ્ય સારવાર ન થાય ત્યારે મગજ અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓની કાર્યશીલતા નબળી પડી જાય છે. તે કાર્યશીલતા ફરી પાછી સક્રિય કરવા મગજનાં રસાયણોનું અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિના સ્ત્રાવોની દવા કરવી પડે છે. તેથી જ હતાશાની પ્રારંભિક સ્થિતિમાં યોગ અભ્યાસ દ્વારા વ્યક્તિની માનસિક ક્રિયાશીલતા સ્વસ્થ કરી હતાશામુક્ત કરી શકાય છે. હતાશાગ્રસ્ત વ્યક્તિની ચિકિત્સા અને કારણ માટે અન્ય બે કારણો છે.

(૧) મગજનાં રાસાયણિક પરિવર્તન

(૨) અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓની ક્રિયાશીલતા

ચિંતા (વ્યગ્રતા) અને ઉદાસીનતા (હતાશા) સ્વાભાવિક છે?

આપણે સૌ જીવનમાં ક્યારેક ને ક્યારે ચિંતા અને ઉદાસીનતાનો અનુભવ કરીએ છીએ. તણાવજન્ય જરૂરી સ્થિતિમાં ઊભી થયેલી આ એક જરૂરી પ્રતિક્રિયા છે, અને કેટલીક લાગણીઓ પૈકીની એક છે, જેને આપણે જીવનમાં પરિસ્થિતિનાં જવાબરૂપે અનુભવીએ છીએ. જયારે આમ વારંવાર બને અને ખૂબ લાંબો સમય તેમ ચાલે ત્યારે તે આપણાં દૈનિક કાર્યો અને માનસિક તંદુરસ્તી ઉપર અસર કરે છે. ચિંતા અને ઉદાસીનતા લાંબા સમય સુધી રહે અને રોગના સ્વરૂપે જીવનની ગુણવત્તાને અસર કરે ત્યારે તેની સારવાર જરૂરી બની જાય છે. ચિંતા અને ઉદાસીનતાથી પીડાતા લોકોની સંખ્યા વધતી જાય છે અને તે આધુનિક વિકાસશીલ, પ્રગતિશીલ સમાજ માટે સ્વાભાવિક સમસ્યા છે.

શું ચિંતા અને ઉદાસીનતા ઉપયોગી છે?

1. **ચિંતાની બે અસરો હોઈ શકે છે:**

(૧.અ) અપેક્ષિત ચિંતાઃ આ એક ઉપયોગી પ્રતિભાવ છે. અપેક્ષિત ભય માટેની ક્ષમતા. જેથી જરૂરી સાવચેતી લઈ શકાય અને યોગ્ય રીતે તેને પહોંચી વળવાનો પ્રયત્ન છે. તેને સાંકેતિક ચિંતા કહેવાય. (સંઘર્ષની પ્રતિક્રિયા)

(૧.બ) ગભરાઈ જવાય તેવી અથવા તીવ્ર ચિંતાઃ જરૂરી પરિસ્થિતિને સાથ આપવાનો કે સ્વીકારવાની અશક્તિને આઘાતજનક ચિંતા કહે છે. (પરિસ્થિતિમાંથી પલાયનવૃત્તિ). આ રીતે માનવી ચિંતાના કારણે જુદી જુદી અવ્યવસ્થા સહન કરે છે.

2. ઉદાસીનતા, લાગણીઓની પૂર્તતા માટેની પરિસ્થિતિ એ પ્રતિક્રિયાનો બીજો પ્રકાર છે. જે સ્વરૂપની ઉગ્રતાનાં આધારે બે પ્રકારના હોઈ શકે.

(૨.અ) તેના હળવા સ્વરૂપમાં ઉદાસીનતા વ્યક્તિને તેનાં આંતરિક સ્વરૂપ તરફ લઈ જાય છે. અને આંતરિક ડહાપણને ઉજાગર કરીને પરિપક્વ વ્યક્તિત્વ તરફ લઈ જાય છે.

(૨.બ) જયારે ઉદાસીનતા તીવ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરે ત્યારે તે નિયંત્રિત ન કરી શકાય તેવા રાસાયણિક અસંતુલન તરફ લઈ જાય છે જેને ઔષધિય ઉપચાર દ્વારા સુધારાની જરૂર રહે છે.

પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા ચિંતા કેવી રીતે ઉપયોગી છે?

ચિંતા એ ભયનો અતિરેક છે. જે જરૂરી પરિસ્થિતિમાં બચાવની પ્રતિક્રિયા છે. તે શારીરિક (ચેપ, ઈજા વગેરે) કે માનસિક (ઈન્ટરવ્યું, સ્ટેજ કે કેન્સરનો ભય) હોઈ શકે.

આપણે સાંકેતિક ચિંતાનું એક પરિસ્થિતિજન્ય ઉદાહરણ જોઈએ. આગ લાગવાની ઘંટડી આપના ઘરમાં વાગે છે, ત્યારે શું થાય છે? તમે તમારા ઓરડામાં શાંત બેસીને આરામ કરી રહ્યા છો, તમે તે અવાજ સાંભળ્યો અને ખુરશીમાંથી અચાનક ઊભા થઈને પ્રથમ ભયથી દૂર જવા ઘરની બહાર દોડી ગયા, તે પછી આગને કાબૂમાં લેવા પ્રયાસ કર્યો. આ બંને માટે મોટા પ્રમાણમાં શક્તિ મળી. તમે સાવધ થયા અને શરીરને વેગપૂર્વક દોડતું કર્યું. આ માટે મોટા પ્રમાણમાં ગ્લુકોઝ (શક્તિ) અને ઓક્સિજનની વધારાની જરૂર ઊભી થઈ. હ્રદયે વધુ ક્ષમતાથી લોહીનું ભ્રમણ કર્યું (લોહીનું દબાણ અને હદયના ધબકારા વધ્યા), શક્તિનાં ઝડપી વપરાશના કારણે ઉત્પન્ન થયેલી શરીરની ગરમીને દૂર કરવા શ્વાસોચ્છવાસની કમી, પ્રસ્વેદ, ચંચળતા વગેરેમાં પરિણમે છે. જો આવી સક્રિય સ્થિતિ સતત ચાલુ રહે તો શક્તિનો વ્યય પણ કાયમી બને. જે માનસિક અને શારીરિક ઘસારા, થાક અને બિનકાર્યક્ષમતા વગેરેમાં પરિણમે છે. જો આવી સક્રિય સ્થિતિ સતત ચાલુ રહે તો શક્તિનો વ્યય પણ કાયમી બને છે. જે માનસિક અને શારીરિક ઘસારા અને થાકને કારણે બિનકાર્યક્ષમતા અનુભવાય છે.

વર્તમાન જીવનપદ્ધતિએ આપણને આધુનિક સુવિધાઓને કારણે ઈજા, ચેપ, અકસ્માત, વન્ય પ્રાણી દ્વારા અચાનક હુમલો વગેરેથી શારીરિક મુશ્કેલી સામે રક્ષણ આપ્યું છે. આપણે ઉપભોક્તાવાદી સમાજની સ્પર્ધા, બેરોજગારી અથવા વ્યવસાય, અમાપ ધ્યેયો, કુટુંબમાં અનુકૂલન સાધવાની સમસ્યા, વધુ પડતું ભાવનાત્મક લાગણીઓ સંતોષવાની ચિંતાનો સામનો કરી રહ્યા છીએ. આ બધી જ પરિસ્થિતિ મનોશારીરિક પ્રતિક્રિયા છે. જેનાં મૂળમાં ચિંતા છે.

મનોસ્થિતિના રોગ	
મનનાં પૃથ્થકરણ અનુસાર ↓ વાસ્તવિક / કાલ્પનિક ઈચ્છાઓ ↓ નિરાશા	ગીતા અનુસાર ↓ વાસ્તવિક કે કાલ્પનિક વસ્તુ વિચાર (ધ્યાયતો વિષયાન્) ↓ ઈચ્છા (સંગ્રહ..) ↓ મોહ (કામ)
ગુસ્સો ↓ પોતાની જાત ઉપર ↓ દોષ ભાવના હતાશા આત્મહત્યા અજાણપણું પલાયનવાદ ઉન્માદ સમાજનો વિરોધ	ગુસ્સો (ક્રોધ) ↓ જાગરૂકતામાં ખલેલ (સંમોહ) ↓ સ્મૃતિ લોપ (સ્મૃતિ વિભ્રમ) ↓ માનસિક રોગ (બુદ્ધિનાશ) વિનાશ (પ્રણશ્યતિ)

ચિંતા અને હતાશાનાં સાદાં લક્ષણોઃ

- માથું ભારે લાગવું
- કમરનો દુખાવો
- શરીરમાં બળતરા
- એસિડિટી
- અલ્સર

જયારે તણાવયુક્ત લાગણીની પરિસ્થિતિ વ્યક્તિની તેને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા કરતા વધી જાય ત્યારે તે મન અને શરીર ઉપરનું સમતોલન ગુમાવી બેસે છે. જે મગજના રસાયણોની અસમતુલામાં પરિણમે છે. ચિંતા અને ઉદાસીનતા એક સિક્કાની બે બાજુઓ જેવા છે. જોઈ શકાય તેવી ઉત્તેજનાજનક, બેકાબૂ સંઘર્ષ અથવા પલાયનવાદની પ્રતિક્રિયા

ચિંતાનો ઉન્માદ કહેવાય. પરિસ્થિતિને આધિન થઈ જવાની પ્રતિક્રિયાને ઉદાસીનતા કહી શકાય. જુદા જુદા પ્રકારનાં રાસાયણિક અસમતોલન મગજમાં ઉત્પન્ન થતાં જોઈ શકાય છે. ઉશ્કેરાટને વ્યક્ત કરતી સ્થિતિને વ્યગ્રતા – ચિંતા કહી શકાય, જેને માટે વધારે માત્રાનાં નોરીનેફ્રીનની મધ્યસ્થિ જરૂરી છે. ઉદાસીનતા અથવા તો જતુ કરવાની પ્રતિક્રિયા સેરોટોનીન અને અન્ય સંબંધીત રસાયણોના અભાવનું કારણ છે.

વ્યક્તિત્વઃ (Personality)

મનુષ્યનાં વ્યક્તિત્વનો વિચાર કરતાં વ્યક્તિનું મન, વર્તન, કાર્યક્ષમતા, વિચારધારા મહત્વપૂર્ણ છે. વ્યક્તિત્વની પરિભાષા સમજ્યા અને યૌગિક દ્રષ્ટિએ મનુષ્યનો પંચકોશીયનો અભ્યાસ કર્યો. તેથી ખ્યાલ આવે છે કે મનોશારીરિક રોગો માટે રોગીનું વ્યક્તિત્વ જાણવું જરૂરી છે. અર્થાત્ મનુષ્ય પોતાના વ્યક્તિત્વ અને ચિત્તના આધારે જીવનમાં આવતાં સુખ દુઃખ અનુભવથી ઘટનાનો સામનો કરે છે. મનુષ્યનાં જીવનમાં આવતી પરિસ્થિતિનો સામનો કેવી રીતે કરે છે તેમાં મહત્વપૂર્ણ પરિબળ તેનું વ્યક્તિત્વ છે. મનુષ્ય વ્યક્તિત્વમાં હકારાત્મક પરિવર્તન અને પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની શક્તિ યોગ અભ્યાસ આપી શકે છે. તેથી જ વ્યક્તિત્વનું સમજદારી મનોશારીરિક રોગોમાં ઉપયોગી છે. મહર્ષિ પતંજલિ ભારતીય પરંપરાના શ્રેષ્ઠતમ મનોવૈજ્ઞાનિક છે. તેથી જ તેમના માર્ગદર્શન સમાન યોગસૂત્ર દ્વારા મનોશારીરિક રોગો માટે અનેકવિધ ચિકિત્સા સમાન ઉપાયો છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનીઓએ વર્તમાન સમય માટે તેમના દ્રષ્ટિ દ્રષ્ટિ બિંદુ પ્રમાણે મનુષ્ય વ્યક્તિત્વનું આલેખન કરેલું છે. આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિકો મનુષ્યના વ્યક્તિત્વને કેવી રીતે મૂલવે છે તે વિગતસર સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિકની દ્રષ્ટિએ મનુષ્ય વ્યક્તિત્વ

વ્યક્તિત્વના બંધારણમાં ત્રણ અગત્યના પાસાઓ છે.

Id - તત્, Ego - અહમ્, Super Ego - ઉપરી અહમ્

- Id – Biological Id (તત્) હંમેશા Pleasure Principle (સુખના સિદ્ધાંતને) અનુસરે છે. Id વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનું પ્રાથમિક પાસું છે. બાળક જયારે જન્મે છે ત્યારે તેનામાં માત્ર Id તત્વ જ જોવા મળે છે. જેમ જેમ બાળકનો વિકાસ થતો જાય છે તેમ તેમ બાળકના વ્યક્તિત્વમાં અહમ્ (Ego) અને ઉપરીઅહમ્ (Super Ego) નો વિકાસ થતો જાય છે. Idનું મુખ્ય કામ શરીરની પ્રાથમિક જરૂરીયાતોનું તાત્કાલિક સંતોષ પ્રાપ્ત કરવાનું છે. Id ને કોઈ તર્ક (Logic) કે વિચાર (Thaught) લાગુ પડતાં નથી. Id ને વાસ્તવિક જગત સાથે કોઈ સંબંધ હોતો નથી. સારા નરસાનું ભાન હોતું નથી. Id નો મુખ્ય ધ્યેય સુખ પ્રાપ્તિ છે. તમામ

પ્રકારની એનર્જીનો Storage ઇડ છે. ઇડ self centered (આત્મ કેન્દ્રિત) છે. અહમ્ અને ઉપરી અહમ્ તેમની માનસિક શક્તિ ને ઇડ પાસેથી મેળવે છે.

- Ego (અહમ્)– અહમ્ એ વ્યક્તિ અને જગત વચ્ચેની આંતરક્રિયાનું કાર્ય કરે છે. અહમ્ વાસ્તવિકના સિદ્ધાંત ને અનુસરે છે અને તેના દ્વારા જ નિયંત્રણમાં પણ રહે છે. અહમ્નું કાર્ય ઇડ અને સુપર ઈગોના નિયંત્રણનું છે. Ego એ કુદરતી રીતે (મન દ્વારા) થાય છે. તેની અંદર વારસાનો પણ પ્રભાવ રહે છે અને ઈગો એ વાતાવરણ દ્વારા કેળવાય છે. બાળક જયારે જન્મે છે ત્યારે નવજાત બાળકને ઈર્ષ્ર હોતો નથી તેથી તે બાહ્ય જગત માંથી ઉત્પન્ન થતાં ઉદ્દીપકો પ્રત્યે કોઈ પ્રતિક્રિયા કરી શકતું નથી. જયારે તેનામાં અહમ્ ઉદ્ભવે છે ત્યારે તે પ્રત્યક્ષીકરણ, ઐચ્છિક હલનચલન (Voluntary) અને આવેગ-નિયંત્રણ (Imotional - લાગણીમય) ના કર્યો કરવા સમર્થ બને છે.

ફ્રોઈડ નામના મનોવૈજ્ઞાનિકના મતે ઈગો એ ઇડનો એવો વિભાગ છે કે જે બાહ્ય જગત સાથેના તેની નિકટતા અને બાહ્ય જગતને તેના ઉપરની અસરોને પરિણામે રૂપાંતર પામે છે. નાના બાળકમાં અહમ્/ઈર્ષ્ર આત્મકેન્દ્રી (self Ceuteud) હોય છે અને તેને આત્મ મોહમાં પોતાના સ્વમાં રચે છે. આ અવસ્થામાં બાહ્ય જગતનું અહમ્ને ધ્યાન હોતું નથી તેનો માત્ર ભૌતિક જરૂરિયાતોનો સંતોષમાં જ રસ હોય છે. બાળકની જરૂરતો નિયમિત રીતે સંતોષાય તો તે સંતોષ અને રાહત અનુભવે છે. જે તેના અહમ્ના વિકાસ માટે મહત્વની બાબત છે. જેમ-જેમ બાળક મોટું થાય છે તેમ તે આત્મ મોહ માંથી બહાર નીકળે છે અને બાહ્યજગતની શક્તિ નો સ્વીકાર કરવાનું શીખે છે. કાર્ય સિદ્ધિ મેળવતી જોઇને તેમનાથી પ્રભાવિત થાય છે અને તેમના જેવા થવાની ઈચ્છા રાખે છે.

અહમ્ (Ego)નું મુખ્ય કામ ઇડની માંગણી ઉપર કાબૂ રાખવાનું છે. Idની માંગણીને પૂરી કરવી કે તેને મુલતવી રાખવી કે તેના સંતોષની રીતનું રૂપાંતર કરવું તે બાબત અહમ્ નક્કી કરે છે. અહમ્નું કામ સુખ શોધવાનું છે એ અસુખને ટાળવાનું છે. અહમ્ પણ સુખ સિદ્ધાંતમાં માને છે. પરંતુ તે ઈડની સરખામણીમાં અહમ્ વિવેકી, જવાબદારીની ભાવના વાળો તેમજ તર્કસંગત રીતે વિચાર કરી શકે તેવો છે.

Ego શરીરતંત્રને જોખમમાં મૂકે તેવા કામ કરતો નથી. તેમજ જે સુખ જીવનને જોખમમાં મૂકે તેના માટે અહમ્ દરકાર કરતો નથી. Egoની પ્રવૃત્તિ વાસ્તવિકતા પ્રેરિત છે. અનુકુળતા મુજબ સુખને મેળવે છે. Egoનું મુખ્ય કાર્ય જગત સાથે સંબંધ કેળવવો, વાણી વિકાસ, તર્ક કરવો, તેમજ શારીરિક ચેષ્ટાઓ દ્વારા વ્યકિતના વ્યક્તિત્વ ઉપર જે આંતરિક તણાવો અસર કરે છે તેના ઉપર નિયંત્રણ કેળવવાનું કામ કરે છે. Egoનો અમુક ભાગ Conscious સભાન અને અમુક્ભાગ ભાનવિહીન(અભાન)માં રહેલો છે.

- Super Ego– આ એક પ્રકારે વ્યક્તિનું અંતઃકરણ છે અને તેની સાથે Id ઉપર શાસન રાખે છે. Super. Ego ની માંગ પ્રબળ અને આક્રમક હોય છે. Super Ego ની માંગ પ્રબળ અને આક્રમક હોય ત્યારે જો આ માંગને સંતોષી ન શકાય

ત્યારે વ્યક્તિનો Ego (અહમ્) ભાંગી પડે છે. અને તેના કારણે વ્યક્તિમાં ગુનાહિતતાની લાગણી જન્મે છે અને વ્યક્તિ વિકૃતિનો ભોગ બને છે.

ઈડ વ્યક્તિના - biological પાસા પર અસર કરે છે. (શરીરની રચના અને ક્રિયા)

Ego વ્યક્તિના - Psychological પાસાં પર (મન, લાગણી, આવેગો) પ્રત્યક્ષીકરણ જેવી બાબતો અસર કરે છે.

Super Ego – સામાજિક પાસાને અસર કરે છે. એટલે કે સમાજ અને સોસાયટીને.

eg. – બાળક જન્મે છે ત્યારે તેનામા Id major હોય છે, ત્યારે ફક્ત તેને એક જ need હોય છે ભુખ સંતોષવી તેથી તેનો Ego સંતોષાય છે.

eg. – Ego ભૂખ લાગે પણ Lactureમાં હોય પણ બાહર જમવા ન જવાય Class પૂરો થાય પછી જઈશ.

Super Ego એ વ્યક્તિત્વ ને સમજી શકે છે, કે તાતી ભૂખ કરતાં ફરજ અગત્યની છે.

ii) તણાવ (સ્ટ્રેસ)

તણાવ એટલે શું ?

સરળ રીતે કહીએ તો તણાવ એ એવી સામાન્ય સંજ્ઞા છે જે લોકોને જીવનમાં લાગતા દબાણને લાગુ પડે છે. ન્યુમેન અને બેહરના મતે, ‘‘તણાવ એવી સ્થિતિ છે જે લોકો અને તેમના કાર્યોની આંતરક્રિયામાંથી ઉદભવે છે અને તેની લાક્ષણિકતા એ છે કે લોકોમાં તેના દ્વારા એવાં પરિવર્તનો આવે છે કે જે તેમને સામાન્ય કામગીરીમાંથી ચલિત થવા દબાણ કરે છે.’’

શ્રી ફ્રેડ લુથાન્સના મતે, ‘‘તણાવ એટલે બાહ્ય પરિસ્થિતિના જવાબમાં કરવી પડતી અનુકૂળતા, જેને કારણે સંગઠનમાં ભાગ લેનારાઓ માટે શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક અને/અથવા વર્તણૂકલક્ષી વિચલનો ઉદભવે છે.’’

સામાન્ય રીતે તણાવને નકારાત્મક, બિન જરૂરી અને ફાયદાકારક ગણાય છે.

તણાવના કારણો (Causes of Stress):

તણાવની સ્થિતિ માટે જુદા જુદા મનોવૈજ્ઞાનિકો જુદા જુદા કારણો દર્શાવે છે. આમ છતાં તણાવનાં મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારના કારણો ગણાવી શકાયઃ

(A) વ્યવસ્થાતંત્રીય પરિબળો

(B) જૂથને લગતાં પરિબળો (Group Stressors)

(C) વ્યક્તિગત પરિબળો (Individual Stressors)

(D) બાહ્ય પરિબળો (External Stressors).

તણાવની અસરો પૈકી મનોવૈજ્ઞાનિક અસરોઃ

મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો (Psychological Effects): તણાવની શારીરિક અસરો જેવી જ ગંભીર મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો થાય છે. ઊંચા તણાવને કારણે વ્યક્તિ ગુસ્સે થાય, ચિંતાતુર બને, નાની બાબતોમાં ઉશ્કેરાઈ જાય, માનસિક તણાવ અનુભવે, કંટાળો અનુભવે, હતાશ થાય, ઉદાસીન બને માનસિક રીતે ભાંગી પડે વગેરે બાબતો ઉદભવે છે.

તણાવની માનસિક અસરોઃ

(1) ચિંતા (Anxiety): તણાવને કારણે કર્મચારી સતત ચિંતા અનુભવે છે. તે કાર્યમાં એકાગ્રતા સાધી શકતો નથી. મિત્રો સાથે દિલ ખોલીને વાત કરી શકતો નથી.

(2) ગુસ્સો (Anger): તણાવને કારણે વ્યક્તિ વાતવાતમાં ગુસ્સે થઇ જાય છે. સહકાર્યકરો તેનાથી દુર રહે છે. આથી વ્યક્તિના તણાવમાં વધારો થાય છે.

(3) વિલંબ (Delay in decision): તણાવનો ભોગ બનેલ અધિકારી ઝડપી નિર્ણયો લઇ શકતો નથી. તેના તાબેદારો તેને ખલેલ ન પહોંચે તેમ ઇચ્છે છે, તેથી તેને કામગીરી અંગેની પૂરતી માહિતી મળી શકતી નથી. આને કારણે પણ નિર્ણયોમાં વિલંબ થાય છે.

(4) આક્રમક વલણ (Aggression): તણાવને કારણે વ્યક્તિ હતાશા અનુભવે છે. હતાશ વ્યક્તિ આક્રમક બને છે. તે વાતવાતમાં ઉશ્કેરાઇ જાય છે. વારંવાર ઝઘડા કરે છે. તેનું વલણ નકારાત્મક બને છે. દરેક બાબતમાં તે કોઇ ને કોઇ ખામી શોધે છે.

તણાવની શારીરિક અસરોઃ

શારીરિક અસર (Physical Effects): તણાવની માનવી પર શારીરિક ગંભીર અસરો થાય છે. વધું પડતાં તણાવને કારણે વ્યક્તિને લોહીનું ઊંચું દબાણ, ઊંચું કોલેસ્ટ્રોલ ઉદભવે છે. વ્યક્તિને માથાનો દુખાવો કાયમ રહે છે. આવી વ્યક્તિને માથાનો દુખાવો કાયમ રહે છે. આવી વ્યક્તિને હ્રદયરોગ થાય છે, પેટમાં ચાંદાં પડે છે તેમ જ વાનાં દર્દો પણ થાય છે. કેટલીક વાર તણાવ અને કૅન્સર વચ્ચે સીધો સંબંધ માલૂમ પડ્યો છે.

તણાવને કારણે વ્યક્તિ વધું પડતો થાક અનુભવે છે. ઘણી વાર તણાવનું અંતિમ પરિણામ હ્રદયરોગનો હુમલો અને વ્યક્તિનું મૃત્યું હોય છે. આથી વ્યક્તિને નુકસાન તો થાય જ છે પરંતુ કંપની પર તેની પ્રતિકૂળ અસરો પડે છે. વળી તણાવને કારણે વ્યક્તિની માંદગી, માંદગીને કારણે લાંબા સમયની ગેરહાજરી, કાયમ માનસિક તાણમાં રહેવું, ગંભીર માંદગીનો ભોગ બનવું વગેરે અનેક બબતો કંપની માટે ચિંતાજનક બાબત સાબિત થાય છે.

તણાવની પરિસ્થિતિ ઘણીવાર આવકારદાયક છે.

તણાવની અસર હંમેશા ખરાબ કે નુકસાનકારક જ હોય એવું નથી. અમુક પ્રમાણમાં તણાવ હોય તો તે કાર્યક્ષમતાને ઉત્તેજન આપે છે. કામગીરીમાં સુધારો થાય છે. પરંતુ અમુક પ્રમાણથી તણાવ વધે તો તે કામદાર અને એકમ બંને પક્ષે નુકસાનકારક સાબિત થાય છે. તણાવનું પ્રમાણ વધું હોય તો કામદારનો થાક અને કંટાળો વધે છે, અકસ્માતોનું પ્રમાણ વધે છે, ઉત્પાદકતામાં ઘટાડો થાય છે, ઉત્પાદન ઘટે છે, વસ્તુની ગુણવત્તા ઘટે છે તેમ જ મજુર ફેરબદલી દર અને ગેરહાજરીનું પ્રમાણ વધે છે. આથી કહી શકાય કે હળવો તણાવ વ્યક્તિને વધું કાર્ય કરવા પ્રેરે છે. જ્યારે વધું પડતો તણાવ ઇચ્છનીય નથી.

તણાવના લક્ષણો.

- શક્તિ ગુમાવવી, થાક
- માથાનો દુખાવો, અનિદ્રા
- ચીડિયાપણું
- સ્નાયુ અને શરીરમાં દુખાવો
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી
- તણાવને કારણે ડિપ્રેશન
- વારંવાર શરદી, ચેપ
- હાઈ બ્લડપ્રેશર, હૃદય રોગ
- ઝડપી ધબકારા, છાતીમાં દુખાવો
- વર્તન ફેરફાર
- પેટમાં ખેંચાણ, ઝાડા, કબજિયાતની સમસ્યા
- છાતીમાં બળતરા
- વજનમાં વધારો અથવા ઘટાડો
- મૂડ સ્વિંગ, ચિંતા

4.5 માનસિક રોગોની યૌગિક ચિકિત્સા

આસન

- આરામ પ્રેરક આસનોનો અભ્યાસ – શવાસન, મકરાસન
- ધ્યાનાત્મક આસનોનો અભ્યાસ
- સૂક્ષ્મ વ્યાયામ અને સૂર્યનમસ્કાર નિયમિત અભ્યાસ
- ઉપરાંત બેસીને કરવાના, ઊભા રહીને કરવાના, પીઠ ઉપર અને પેટ ઉપર કરવાના બધાં આસનો ક્ષમતા પ્રમાણે કરવાં.

પ્રાણાયામ –

- શ્વાસ-પ્રશ્વાસ
- ૐ ઉચ્ચાર
- નાડીશોધન
- સૂર્ય અનુલોમ-વિલોમ
- ચંદ્ર અનુલોમ-વિલોમ
- ભ્રામરી

4.6 સારાંશ :

આપણે જાણ્યું કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવાથી મનોશારીરિક રોગોથી બચી શકાય છે અને માનસિક રોગ જેવા કે હતાશા. ચિંતા, તણાવ વગેરેનો ભોગ બન્યા બાદ યોગાભ્યાસ દ્વારા કઈ રીતે તેનું નિવારણ કરી શકાય છે.

યોગના નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા આપણે ઘણા બધાં રોગો જેવા કે શારીરિક હોય કે માનસિક, તેમાંથી બચી શકીએ છીએ. આપણે માનસિક રોગ માટે તમારી આજુબાજુનું વાતાવરણ, સામાજિક કે આર્થિક પરિસ્થિતિ ઉપરાંત ઘણા પરિબળો કામ કરતાં હોય છે. ઘણા લાંબા સમયથી ચાલતી આવતી અમુક પરિસ્થિતિ બાદ વ્યક્તિ માનસિક રોગથી યુક્ત બને છે. તેથી તેની સારવારમાં પણ ધીરજ અને શ્રદ્ધા ખૂબ જ જરૂરી છે. યોગાભ્યાસ ઉપરાંત પણ અન્ય થેરાપીને સાથે લઈને આપણે માનસિક રોગમાંથી વ્યક્તિને મુક્ત બનાવી શકીએ છીએ.

પારિભાષિક શબ્દો

વ્યાધિ	ઉપાધિ
સાંપ્રત સમયમાં	વર્તમાન સમયમાં
અપેક્ષિત	અપેક્ષા પ્રમાણે
સાંકેતિક	સંકેત આપનાર
પલાયનવાદ	ભાગેડુ વૃત્તિ

4.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

પ્ર.1 સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું? માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર યોગની અસરો સ્પષ્ટ કરો.

____
____
____
____
____

પ્ર.2 મનોશારીરિક રોગની વ્યાખ્યા આપી. મનોશારીરિક રોગ તરીકે હતાશા (ડીપ્રેશન) સમજાવો.

____
____
____
____
____

પ્ર.3 તણાવ શું છે? તણાવની સ્થિતિમાં વ્યક્તિના શરીરમાં શું ફેરફાર થાય છે?

પ્ર.4 યૌગિક ચિકિત્સા દ્વારા તણાવની સમસ્યાને કેવી રીતે દૂર કરશો? - સમજાવો.

પ્ર.5 **નોંધ લખો.**

1. દબાણ પ્રતિભાવનું નિયમન

2. હતાશા દૂર કરવા માટેના યૌગિક ઉપચાર.

પ્ર.6 **નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો.**

1. WHO ની સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આપો.

2. માનસિક સ્વાસ્થ્યની લાક્ષણિકતાઓ જણાવો.

3. માનસિક સ્વાસ્થ્યના ઘટકો જણાવો.

4. માનસિક સ્વાસ્થ્યના સિદ્ધાંતો જણાવો.

5. હતાશાના મૂળભૂત કારણો સ્પષ્ટ કરો.

6. સારા માનસિક સ્વાસ્થ્યના ઉપાયો જણાવો.

એકમ 5

જીવનશૈલીની વ્યાધિ પર યોગની અસર

:: રૂપરેખા::

5.1 હેતુ

5.2 પ્રસ્તાવના

5.3 જીવનશૈલીને લગતા રોગો

(ii) ડાયાબિટીસ

(ii) હાઈબ્લડપ્રેશર- હાઈપર ટેંશન / ઉચ્ચરક્તચાપ

(iii) મેદવૃદ્ધિ/ સ્થૂળતા

5.4 યૌગિક ચિકિત્સા

5.5 સારાંશ

5. 6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

5.1 હેતુ :

આ એકમનાં અભ્યાસને અંતે આપ....

- જીવનશૈલીને લગતાં રોગો, તે રોગોનાં પેટાપ્રકારો અને તે રોગ થવાનાં કારણો વિષે માહિતી મેળવીશો.
- જીવનશૈલીને લગતાં રોગોની આધુનિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રો અનુસાર પ્રાથમિક માહિતી મેળવીશો.
- જીવનશૈલીને લગતાં રોગોની યૌગિક ચિકિત્સા જાણીશું.

5.2 પ્રસ્તાવના :

જીવનશૈલી એટલે જીવન જીવવાની રીત. આદિમાનવ યુગથી લઇ હાલના સમય સુધી મનુષ્યમાં ઘણા ફેરફાર આવ્યા છે. જેમાં શારીરિક ફેરફારથી લઇ જીવન જીવવાની રીતો પણ ઘણી બદલાઈ ગઈ છે. આયુર્વેદમાં પણ દિનચર્યા અને સદ્‌વૃત્ત પ્રકરણમાં જીવન શૈલીનું સવિસ્તર વર્ણન મળે છે. જેમ જેમ આધુનિકીકરણ વધ્યું છે, તેમ તેમ જીવનશૈલી પણ ઘણી બદલાઈ ગઈ છે, જે ઘણાબધા રોગોનું મુખ્ય કારણ બને છે; જેવાકે થાઈરોઈડ, ઉચ્ચરક્તચાપ, ડાયાબિટીસ, માનસિક તણાવ વગેરે. વર્તમાન જીવનશૈલીમાં વ્યક્તિ સતત પોતાનાં જીવનસ્તરને ઊંચું બનાવવાનાં પ્રયત્નોમાં રહે છે. જેનાં કારણે પરિશ્રમનો અભાવ, ફાસ્ટફૂડ, કોલ્ડડ્રિંક્સ જેવા શરીર માટે હાનિકારક આહારનો ઊપયોગ ખૂબ જ વધી ગયો છે. ભોજનપદ્ધતિ પણ બદલાઈ ગઈ છે. વધુ પડતા મોબાઈલ ફોનનાં ઉપયોગો અને ધનસંગ્રહવૃત્તિ ઘણા રોગોને નિમંત્રણ આપે છે. સાથે રાગ, દ્વેષ,ઈર્ષા જેવા માનસિક વિકારોનું પ્રમાણ પણ હાલના યુગમાં વધી રહ્યું છે.

જીવનશૈલીના રોગોને આપને યૌગિક જીવનશૈલીથી રોકી શકીએ છીએ. જેમાં યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને યૌગિક આહારનું ઘણું મહત્વ છે. આધુનિક સમયમાં યૌગિક જીવન શૈલી અપનાવી આપણે લાંબુ આયુષ્ય જીવી શકીએ છીએ.

5.3 જીવનશૈલીને લગતા રોગોઃ

(ii) ડાયાબિટીસ
(ii) હાઈબ્લડપ્રેશર
(iii) મેદવૃદ્ધિ/ સ્થૂળતા

i) ડાયાબિટીસ

આયુર્વેદમાં ડાયાબિટીસને 'મધુમેહ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જે મુખ્યત્વે સ્વાદુપિંડની નબળાઈ અને યકૃતની ઓછી ક્ષમતાને કારણે થાય છે. સ્વાદુપિંડમાં મુખ્યત્વે ઈનસ્યુલીન નામક અંતસ્રાવનું નિર્માણ થાય છે, જે શરીરમા ગ્લૂકોઝનું પાચન કરવાનું કામ કરે છે અને શરીરને શક્તિ આપે છે. જ્યારે આ અંતસ્રાવનું ઉત્પાદન ઓછા પ્રમાણમા થાય ત્યારે ગ્લૂકોઝનું પાચનકરવાનું કામ કરે છે અને શરીરને શક્તિ આપે છે. જ્યારે આ અંતસ્રાવનું ઉત્પાદન ઓછા પ્રમાણમા થાય ત્યારે ગ્લૂકોઝનું પાચન થતું નથી અને તે ગ્લૂકોઝ લોહીમાં અને પેશાબ દ્વારા બહાર નીકળે છે, તેને ડાયાબિટીસ કે મધુમેહ કહેવામા આવે છે.

આયુર્વેદમાં મુખ્ય વ્યાધિ પ્રમેહના 20 પ્રકારનું વર્ણન છે. જેમા આ બધા પ્રમેહની ચિકિત્સા કરવામા ના આવે, તો મધુમેહ થતો બતાવેલો છે. શરીરના ત્રણે દોષ મુખ્યત્વે કફ દોષની દુષ્ટિથી આ રોગ થાય છે, જેમા બીજી દસ ધાતુ પણ દુષિત થાય છે. જેના

મુખ્ય લક્ષણ પેશાબનું મધુરપણું મુખ્ય છે. આયુર્વેદમાં પ્રમેહ માટે કફ ,પીતજ, વાતજ કારણો આપ્યા છે, જેમાં વાતજ પ્રમેહને ડાયાબિટીસ સાથે સરખાવી શકીએ છીએ, જે વધુ પડતા મીઠા અહાર, તણાવ, પરિશ્રમ વગરનું જીવન, વધુપડતી નિદ્રા વગેરેના લીધે થાય છે. આયુર્વેદમાં ભોજન માટે મુખ્ય બે સમય આપ્યાં છે, જે જઠરાગ્નિ અનુસાર છે. ભોજન માટેનાં નિયમોનું પાલન કરવું એ પણ ખૂબજ જરૂરી છે. જેમ ભોજનનું પાચન સારું થશે તેમ શરીરનું પોષણ પણ સારું થશે. કસરતનું પણ ઘણું મહત્ત્વ છે. કસરત દ્વારા જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે, શરીરમાં લોહીનું ભ્રમણ પણ વધે છે, સ્નાયુને પોષણ મળે છે. ડાયાબિટીસને કન્ટ્રોલ કરી શકાય છે, જે યૌગિક જીવનશૈલી દ્વારા શક્ય છે.

કારણો

વર્તમાન યુગમાં ડાયાબિટીસને રાજરોગ તરીકે લઇ શકાય, જેના મુખ્ય કારણ વર્તમાન ઝડપી જીવનપદ્ધતિ (શૈલી) છે.

- વધુ પડતું બેસી રહેવું / પરિશ્રમનો અભાવ
- બેઠાડુ જીવન
- દિવસની ઊંઘ
- દહીં, દૂધની મીઠાઇ, તલની પીસેલી વસ્તુ
- મેંદો, બેસન જેવા અતિપીસેલાં અન્નનું સેવન
- માંસાહાર
- નવું અન્ન
- ગોળ, ખાંડની બનાવટ
- આહાર ગ્રહણના નિયમોનું પાલન ન કરવું
- રાત્રિ જાગરણ
- ચિંતા, ભય, તણાવ જેવાં માનસિક કારણ
- વારસાગત કારણ

આધુનિક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર પ્રમાણેનાં પ્રકારો
ડાયાબિટીસના ત્રણ મુખ્ય પ્રકારો છેઃ

● ટાઈપ 1 ડાયાબીટિસ- વ્યક્તિનું શરીર ઇન્સ્યુલિન બનાવતું નથી. આ એક સમસ્યા છે કારણ કે તમે જે ખોરાક ખાઓ છો તેમાંથી શર્કરા લેવા માટે અને તેની મદદથી તમારા શરીર માટે તેને ઊર્જામાં ફેરવવામાટે તમારે ઇન્સ્યુલિનની જરૂર પડે છે. જીવન જીવવા માટે તમારે દરરોજ ઇન્સ્યુલિન લેવાની જરૂર પડે છે. જો શરીર પ્રાકૃતિક રીતે ઈંસ્યુલીન ના બનાવે, તો બહારથી ઈંસ્યુલીન લેવાની જરૂર પડે છે. તેથી ટાઇપ 1 ડાયાબીટિસને ઈંસ્યુલીન ડીપેન્ડેંટ ડાયાબીટિસ કહેવામા આવે છે.

● ટાઈપ 2 ડાયાબીટિસ- તમારું શરીર ઇન્સ્યુલિનનો સારી રીતે ઉપયોગ કરતું નથી. તમારા ડાયાબિટીસને કાબૂમાં રાખવા માટે તમારે ગોળીઓ કે ઇન્સ્યુલિન લેવાની જરૂર પડી શકે છે. ટાઈપ 2 એ ડાયાબિટીસનો સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે.

● જેસ્ટેશનલ (સગર્ભાવસ્થા દરમિયાનનો) ડાયાબિટીસ- અમુક સ્ત્રીઓને આ પ્રકારનો ડાયાબિટીસ ત્યારે થાય છે, કે જ્યારે તેઓ ગર્ભવતી હોય છે. મોટાભાગે, બાળકનો જન્મ થઈ ગયા બાદ તે દૂર થઈ જાય છે. જો કે તે દૂર થઈ જતો હોવા છતાં, આવી સ્ત્રીઓ અને તેમના બાળકોને જીવનના પાછલા ભાગમાં ડાયાબિટીસ થવાની વધુ સંભાવના રહેલી હોય છે.

ડાયાબિટીસ અંગેની ગેરસમજ

તમે લોકોને એમ કહેતા સાંભળ્યા હશે કે તેઓને "ડાયાબિટિસનો સ્પર્શ" થયેલ છે અથવા તેઓની "શર્કરાની માત્રા સહેજ વધુ" છે. આ શબ્દોસૂચવે છે કે ડાયાબિટિસ એક ગંભીર રોગ નથી. તે સાચું નથી. ડાયાબિટીસ ગંભીર છે, પરંતુ તમે તેના ઉપર કાબૂ રાખવાનું શીખી શકો છો, તો ડાયાબિટીસને કારણે થતાં ઉપદ્રવથી મુક્ત રહો છો, સામાન્ય જીવન જીવી શકો છો. પરંતુ દવા લેવા છતાં પણ બ્લડ સુગર નોર્મલ ન રહે, તો દર્દી માટે ડાયાબિટીસ ગંભીર સમસ્યા છે.

આધુનિક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર પ્રમાણે ડાયાબિટીસનું મેનેજમેન્ટઃ આહાર, કસરત, દવા

ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોને તંદુરસ્ત આહારની પસંદગી કરવાની જરૂર પડે છે, આરોગ્યને અનુકૂળ વજન રાખવાની, નિયમિતપણે વધારે હલન-ચલન કરવાની અને જ્યારે સારો અહેસાસ થતો હોય ત્યારે પણ તેઓને દવા લેવાની જરૂર પડે છે. પથ્યાપથ્ય તે સરળ તો નથી, પરંતુ કરવાલાયક જરૂર છે!

● તણાવ તમારી બ્લડ સુગર વધારી શકે છે. તણાવને ઘટાડવા માટેની રીતો શીખો. ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ લેવાનો, બાગકામ કરવાનો, ચાલવા જવાનો, ધ્યાન કરવાનો, તમારા શોખ પર કામ કરવાનો અથવા તમારું પ્રિય સંગીત ધ્યાનથી સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરો.

● જો તમને નબળાઈની અનુભૂતિ થાય, તો મદદ માંગો. માનસિક આરોગ્યના કાઉન્સેલર, સહાયક સમૂહ, ધર્મોપદેશક મંડળના સભ્ય, મિત્ર, કે પરિવારના સભ્ય, કે જે તમારી ચિંતાઓને ધ્યાનથી સાંભળશે, જે બાબત તમને વધુ સારી અનુભૂતિ મેળવવામાં મદદ કરશે.સારો આહાર લો.

● તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ પાસેથી મદદ લઇને ડાયાબિટીસ માટેના ભોજનનું આયોજન કરો.

● ઓછી માત્રામાં કેલરી, સેચ્યુરેટેડ ફેટ, ટ્રાન્સફેટ, શર્કરા અને મીઠા ધરાવતા ખોરાકની પસંદગી કરો.

● વધુ રેસા ધરાવતા ખાદ્યપદાર્થ ખાઓ, જેવા કે આખા દાણાવાળાં કઠોળ અને લીલાં શાકભાજી. બિસ્કિટો કે પાસ્તા ન ખાઓ.

● ફળો, શાકભાજીઓ, આખા અનાજ, કઠોળ અને ઓછી ચરબીવાળા કે સ્કીમ્ડ દૂધ જેવા ખોરાકની પસંદગી કરો.

- ઉત્તેજક અને પ્રિઝર્વેટીવ યુક્ત ઠંડા પીણાં અને સોડાને બદલે લીંબુપાણી અને નારીયેળ પાણી પીઓ.
- અઠવાડિયાના મોટા ભાગના દિવસોમાં વધારે સક્રિય રહેવા માટેનું લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરો. દરરોજ 3 વખત 10 મિનિટ ચાલવા જઇને ધીમી શરૂઆત કરો.
- સપ્તાહમાં બે વખત, તમારા સ્નાયુની તાકાત વધારવા કામ કરો. સ્ટ્રેચબેન્ડનો ઉપયોગ કરો, યોગ કરો, ભારે બાગકામ (ઓજાર વડે ખોદવાનું અને છોડ વાવવાનું), અથવા પુશ-અપ્સ કરો.
- તમારા આહાર આયોજનનો ઉપયોગ કરીને અને વધુ હલન-ચલન કરીને સ્વસ્થ વજન જાળવો.

II) હાઈબ્લડપ્રેશર (ઉચ્ચરક્તચાપ) - હાઈપર ટેન્શન

ઝડપી વાહનો, ઔદ્યોગિકરણ અને સુસજ્જ જીવનશૈલી વાળા આધુનિક યુગમાં બંને પ્રકારનાં તણાવ ઉત્પન્ન કરે તેવી સેંકડો પરિસ્થિતિ હોય છે. શારીરિક ઈજાનાં કિસ્સાઓ અનેકગણા વધ્યા છે.શારીરિક કરતા માનસિક તણાવ વધારે સર્વસામાન્ય છે. જે માનવી આજના સમાજની જરૂરિયાતો અને સ્વીકૃત ધોરણો પ્રમાણે જીવવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે ઝડપથી અનેકગણાં દબાણોનો સતત સામનો કરે છે. તેના ઈચ્છિત જીવન ધોરણને પહોંચી વળવા માટે તેના પ્રયત્નોમાં તે તેની ચિંતા, અસ્વસ્થતા અને મુશ્કેલીઓની પરવા કરતો નથી. સતત પરિવર્તનવાળા ઝડપથી બદલાતા સામાજિક માળખામાં વ્યક્તિ પાસે પોતાના શરીર અને મનને શું થાય છે તે પાછળ ફરીને જોવાનો સમય નથી. અજાણતા તે શારીરિક અને માનસિક રીતે ખૂબ જ ઝડપથી કામ કરે છે. આપણે અર્ધા દાયકા પહેલા જે કરતાં હતાં, તેનાથી આજના માનવી વધારે ઝડપથી વિચારે છે અને કામ કરે છે. આ ઝડપની મર્યાદા તેની શારીરિક અને માનસિક અસરકારકતાના સ્તરની ક્ષમતા હોય, ત્યાં આપોઆપ અટકતી નથી, પરંતુ લાગણીઓનાં સંવેદનો નિયંત્રણ ન થઈ શકે તે સ્તર સુધી આગળ વધે છે. મનની પ્રતિક્રિયાનું સ્તર એટલું ઝડપી હોય છે કે લાંબા સમય સુધી માનવી તેને પહોંચી વળતો નથી. આ ઝડપે માનવી ભાવનાત્મક રીતે અતિશય સંવેદનશીલ બન્યો છે. નાની બાબતો પણ માનવીને શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે એટલો બધો બેચેન બનાવે છે, કે જે તેને અણધારી વિપત્તિ તરફ લઈ જાય છે. આજે માનવ વ્યક્તિત્વની ઉચ્ચ સંવેદનાઓ અને અતિઉત્તેજનાત્મક સ્થિતિમાં છૂટાછેડા અને આક્રમકતાના વધતા કિસ્સા તેનાં ઉદાહરણો છે. વ્યવહારદક્ષતા અને સામાજિક શિષ્ટાચારના નામે આ ઉત્તેજનાત્મક તરંગોને દબાવવાનો પ્રયાસ થાય છે. માનવી પોતાનો ગુસ્સો, ભય કે નિરાશા બીજાની હાજરીમાં વ્યક્ત કરવામાં અતિશય શરમ અનુભવે છે, કારણ કે તે માને છે કે સમૂહમાં લાગણીઓને વ્યક્ત કરવી તે અસંસ્કારીતા છે. એક વ્યાપારીનું નમૂનારૂપ ઉદાહરણ છે, જે ખૂબ જ સફળ જીવન તરફ જવા ઈચ્છે, તે સેંકડો અવરોધોનો અનુભવ કરે છે, તેની સંવેદનશીલ લાગણીઓ ઉત્તેજિત થાય છે,પરંતુ તે આ લાગણીઓ વ્યક્ત કરી શકતો નથી. આના કારણે તે તેની નિદ્રા ગુમાવે છે અને

જ્ઞાનતંતુઓને બધીર બનાવવા ઊંઘની દવાઓ લે છે, જેથી તેની ચિંતા તેને વધારે સતાવે નહિ. આવા ભાવનાત્મક દબાણ શારીરિક સમતુલાને અવ્યવસ્થિત કરે છે. તંત્ર જરૂરી પરિસ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે સતત પડકાર અનુભવે છે અને પરિણામ એ આવે છે કે જરૂરી પરિસ્થિતિને સ્વીકારવા માટે તેની પાસે પૂરતો સમય હોતો નથી. આજનાં ઝડપી જીવનમાં અતિ ભાવનાત્મક જે દબાવી દેવામાં આવી છે તે હાઈપરટેન્શનનું મહત્ત્વનું કારણ માનવામાં આવે છે.

કારણો

- અપથ્ય આહાર સેવન
- આહાર ગ્રહણના નિયમોનું પાલન ન કરવું
- માનસિક તણાવ, ચિંતા, ભય, ક્રોધ, ઈર્ષા, લોભ જેવાં માનસિક કારણ
- ઝડપી જીવન, પ્રદૂષણ
- શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધી જવું
- તીખું, તળેલું, આથાવાળું, વાસી ખોરાકનું સેવન
- મદ્યપાન
- બીડી, સિગારેટ, તમાકુ, ગુટકાનું અત્યાધિક સેવન
- શારીરિક કસરતનો અભાવ

લક્ષણો

- ઊંઘ બરાબર ન આવવી
- માથું વધુ પ્રમાણમાં દુખવું, ખાસ કરીને સવારમા ઊઠીને તરત માથાના પાછળના ભાગમા દુખાવો થવો
- એસિડિટી, ગેસ, કબજિયાત, અપચો
- વજન વધી જવું/ ઘટી જવું
- પેશાબને લગતી તક્લીફો થવી
- હ્દયરોગનું જોખમ વધી જવું
- લાંબા સમય પર કિડનીની તક્લીફો થવી

ચિકિત્સા

- તીખું, તળેલું, બેકરીની વસ્તુ - પાંઉ, બ્રેડ, ચોકલેટ, કોલ્ડડ્રિંક જેવી વસ્તુનું સેવન ન કરવું.
- સમયસર ભોજન લેવું
- નિયમિત કસરત કરવી
- યોગાસન અને પ્રાણાયામ નિયમિત કરવા
- લીલાં શાકભાજી, પૌષ્ટિક આહારનુ સેવન કરવું

(iii) મેદવૃદ્ધિ/ સ્થૂળતા

સ્થૂળતા એટલે શરીરનું સામાન્ય કરતાં વધુ પડતું વજન. જેના કારણે વ્યક્તિને રોજિંદા કામ કરવામાં તક્લીફ પડે. અનિયંત્રિત આહાર સેવન સ્થૂળતાનું મુખ્ય કારણ છે. માનસિક તણાવ પણ આ રોગ થવામાં મુખ્ય કારણ છે. સ્ત્રીઓમા માસિક સ્રાવ સંબંધી તક્લીફના કારણે પણ સ્થૂળતા થતી જોવા મળે છે. નાના બાળકોમા વારસાગત રીતે અથવા અપથ્ય આહાર સેવન સ્થૂળતાનું મુખ્ય કારણ છે. આજ કાલ ખૂબ સામાન્ય રીતે ઘણા બધા લોકો આ તક્લીફથી પરેશાન છે.

આજ-કાલ લોકો સ્થૂળતા અને સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓથી ઘણા પરેશાન છે. એવામાં લોકો આ સમસ્યાઓથી બચવા માટે અનેક પ્રયાસો કરી રહ્યાં છે, પરંતુ શરીરને કોઇ ફાયદો થતો નથી, ના સ્થૂળતા ઓછી થાય છે. મેદસ્વીપણું એટલે સરળ ભાષામાં શરીરનું વજન સામાન્ય કરતાં વધારે હોવું. મેદસ્વીપણું એ શરીરની વધુ પડતી ચરબીના ભરાવાથી શરીરના માળખા અને બંધારણમાં ઉંમર, જાતિ અને ઊંચાઈ પ્રમાણેના આદર્શ ધોરણોમાં ફેરફાર લાવે છે. આ માટે બી.એમ.આઇ જેવા માપનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે. વ્યક્તિની ઊંચાઇ પ્રમાણે વજન હોવું જરૂરી છે. બી.એમ.આઇ = વજન (કિલોગ્રામ) / ઊંચાઈ 2 (સે.મી). સામાન્ય રીતે 18 થી 25 ને નોર્મલ બી.એમ.આઇ કહેવામાં આવે છે. 25 થી વધારે બી.એમ.આઇ વાળા સ્થૂળ કહેવાય છે. નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હેલ્થ (NIH) મુજબ શરીરના આદર્શ વજન કરતાં 20% કે તેથી વધુ વજનનો વધારો વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમરૂપ બની શકે છે

કારણો

- વધુ પડતા ચરબીવાળા ખોરાકનું વધુ પડતુ સેવન, જેવા કે ચીઝ, કેક, પેસ્ટ્રી વગેરે
- ભૂખ ના હોવા છતા વધુ પડતા કેલેરી વાળા ખોરાકનું સેવન,
- અનિયમિત ભોજન,
- જમ્યા પછી તરત વધુ પડતા પાણીનું સેવન
- દિવસની ઊંઘ
- માનસિક તણાવ
- વારસાગત
- ઠંડા પીણાં, આઇસ્ક્રીમ, પાંઉ, બ્રેડ જેવી બેકરીની વસ્તુનું વધુ પડતુ સેવન

સામાન્ય રીતે સ્થૂળતાથી થતા રોગ

ટાઈપ-2 ડાયાબિટીસઃ મેદસ્વીપણું શરીરમાં શર્કરાના પ્રમાણને નિયંત્રિત કરતા ઈન્સ્યુલિન સામે પ્રતિરોધક શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે અને લાંબાગાળે હાઈબ્લડસુગર શરીરને નુક્સાન પહોંચાડી શકે છે.

હાઈ બ્લડપ્રેશર / હૃદયરોગ : શરીરના વધુ પડતા વજનના કારણે હૃદય પર ભાર વધતા તેની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે, તેના કારણે હાઇપરટેન્શન (હાઈબ્લડપ્રેશર)ની સમસ્યા ઉદભવે

છે અને ક્યારેક સ્ટ્રોક (બ્રેન હેમરેજ) થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત હૃદય અને કિડનીને પણ નુક્સાન પહોંચી શકે છે.

ઓસ્ટિયો-આર્થરાઈટીસની સમસ્યા: ઓસ્ટિયો-આર્થરાઈટીસ સામાન્ય રીતે વજન સહન કરતાં સાંધાઓને નુક્સાન કરે છે, પરિણામે સાંધા અને હાડકામાં ઝડપથી ઘસારો અને દુખાવો થાય છે, જેથી લાંબા ગાળે સાંધાઓ નબળા પડી જાય છે.

અનિદ્રા અને શ્વાસોચ્છવાસની સમસ્યાઓ: જીભ અને ગળાના ભાગે વધુ પડતી ચરબીનો ભરાવો, હવાના આવન-જાવન પર થોડા થોડા સમયે અવરોધ ઊભો કરે છે, અને તે ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. આના પરિણામે દિવસે પણ સુસ્તી અને માથાના દુખાવાની સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

ગેસ્ટ્રોઈસોફેજલ રિફ્લેક્સ / છાતીમાં બળતરા: મેદસ્વી વ્યક્તિઓને અન્નનળીના માર્ગે એસિડ વહેવાની શક્યતા રહે છે, જે પેટના ઉપરના ભાગે આવેલા વાલ્વની નબળાઈ કે તેના પરના વધુ પડતા ભારના કારણે થાય છે.

ડિપ્રેશન (હતાશા): ડાયટિંગમાં વારંવાર મળતી નિષ્ફળતા, પરિવારના સભ્યો અને મિત્રો દ્વારા થતી અવગણના, અપરિચિત વ્યક્તિઓ દ્વારા થતી ટિપ્પણીઓ, ચરબીને કાબૂમાં લાવવા કરવા પડતા સતત પ્રયાસો; આ બધું માનસિક દબાણ ઊભું કરે છે અને પરિણામે દર્દી ડિપ્રેશનનો શિકાર બને છે.

વંધ્યત્વ (સ્ત્રી-પુરુષ બંન્નેમાં): સંતાન પ્રાપ્ત કરવા માટે અક્ષમતા અથવા ખૂબ જ ઓછી શક્યતા રહે છે તથા પુરૂષોમાં શુક્રાણુઓની ફળદ્રુપતા ઘટે છે.

ફેટી લિવર અથવા હિપેટિક લિપિડોસીસ: લિવરના કોષોની આસપાસ ચરબી જમા થવાને પરિણામે ફેટી લિવરની બીમારી થવાની સંભાવના રહે છે. લિવરમાં જેટલી વધુ પ્રમાણમાં ચરબી જમા થાય છે એટલું જ લિવરમાં સોજો આવવાની, ફાઈબ્રોસિસ અથવા સિરોસીસ થવાની શક્યતા વધે છે. આ ઉપરાંત લિવરમાં અન્ય સામાન્ય અથવા ગંભીર સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે.

5.4 યૌગિક ચિકિત્સા

આપણે જીવનશૈલીને લગતાં રોગો પૈકી મુખ્ય એવાં મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ), ઉચ્ચ રક્તચાપ (હાઈ બ્લડપ્રેશર) અને મેદવૃદ્ધિ/ સ્થૂળતા (ઓબેસિટી)નાં કારણો, લક્ષણો, આધુનિક અને સામાન્ય ચિકિત્સા અંગે જાણ્યું. હવે આ સમસ્યાઓ માટેની યોગ ચિકિત્સા વિષે જાણીએ.

શિથિલીકરણ વ્યાયામ અથવા સૂક્ષ્મ વ્યાયામમાં શરીરની સરળ હિલચાલનો સમાવેશ થાય છે, જે શરીરને સૂર્યનમસ્કાર તરફ આગળ વધવા માટે વધુ સારી લવચિકતા સાથે તૈયાર

કરે છે. સૂર્યનમસ્કારમાં લગભગ બધા અંગોનો વ્યાયામ થાય છે, જે અન્ય આસનો માટે શરીરને તૈયાર કરે છે. સૂક્ષ્મ વ્યાયામ અને સૂર્યનમસ્કાર દરમ્યાન ગતિ અને શ્વસનનાં નિયમોની કાળજી રાખવી જોઈએ.

૧. ડાયાબિટીસઃ

ડાયાબિટીસનાં નિયમન અને ઉપચાર માટે ઔષધિઓના સેવનની સાથે સાથે નીચે પ્રમાણેનો નિયમિત યોગાભ્યાસ ખુબ સારાં પરિણામો આપી શકે છે. આ અભ્યાસ યોગ્યરીતે અને નિયમિત થવો જરૂરી છે. યોગાભ્યાસનો પ્રારંભ સુક્ષ્મ વ્યાયામથી (શિથિલીકરણ વ્યાયામ/વાર્મ-અપ) થવો જોઈએ. આ અંગેની વિશેચ માહિતી DYS-૪માં ઉપલબ્ધ છે.

- **સૂક્ષ્મ વ્યાયામ**
- **સૂર્યનમસ્કાર**
- **આસનો**
  - ➢ તાડાસન
  - ➢ ત્રિકોણાસન
  - ➢ વક્રાસન
  - ➢ મંડૂકાસન
  - ➢ મત્સ્યેન્દ્રાસન
  - ➢ પવનમુક્તાસન
  - ➢ સર્વાંગાસન
  - ➢ ભુજંગાસન
  - ➢ શવાસન
- **પ્રાણાયામ અને શુદ્ધિક્રિયા**
  - ➢ કપાલભાતિ
  - ➢ નાડીશોધન
  - ➢ ભ્રામરી

૨. હાઈપર ટેન્શન (ઉચ્ચ રક્તચાપ)

- **સૂક્ષ્મ વ્યાયામ**
- **આસનો**
  - ➢ અર્ધકટી ચક્રાસન
  - ➢ વૃક્ષાસન
  - ➢ વક્રાસન
  - ➢ ભુજંગાસન
  - ➢ મકરાસન
  - ➢ શવાસન

- **શુદ્ધિક્રિયા અને પ્રાણાયામ**
    - ➢ નાડીશોધન
    - ➢ ભ્રામરી
    - ➢ ૐ ઉચ્ચાર

૩. **સ્થૂળતા / મેદસ્વીતા/ ઓબેસિટી**

- સૂક્ષ્મ વ્યાયામ
- સૂર્યનમસ્કાર
- **આસનો**
    - ➢ વૃક્ષાસન
    - ➢ પાદહસ્તાસન
    - ➢ અર્ધચંદ્રાસન
    - ➢ વક્રાસન
    - ➢ ગોમુખાસન
    - ➢ પશ્ચીમોત્તાનાસન
    - ➢ નૌકાસન
    - ➢ શલભાસન
    - ➢ સેતુબંધાસન
    - ➢ શવાસન

- **શુદ્ધિક્રિયા – પ્રાણાયામ**
    - ➢ કપાલભાતિ
    - ➢ નાડીશોધન
    - ➢ ભસ્ત્રિકા
    - ➢ સૂર્યભેદન

નોંધઃ આરામપ્રેરક આસનોનો અભ્યાસ- શવાસન, મકરાસન દ્વારા તનાવમુક્તિ થઈ શકે, ધ્યાનાત્મક આસનોના અભ્યાસ દ્વારા મન શાંત કરી શકાય અને બેસીને કરવાનાં, ઊભા રહીને કરવાનાં, પીઠ ઉપર અને પેટ ઉપર કરવાનાં બધાં આસનો ક્ષમતા પ્રમાણે કરવાં જોઈએ.

5.5 સારાંશ :

આધુનિક જીવનશૈલીને કારણે વ્યક્તિને જાણકારી હોવા છતાં પથ્યાપથ્યનું પાલન કરી શકાતું નથી. જેને કારણે શરીરના મહત્ત્વના આંતરિક અવયવો, જેવા કે હૃદય, કિડની, લિવર, ફેફસાં, અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ વગેરેને અસર કરતાં રોગોનો ભોગ વ્યક્તિ બને છે. આ આંતરિક અવયવો મનુષ્યના શરીરને પોષણ આપવા ને ટકાવવા નિરંતર કાર્યરત રહે છે. તેથી તેના પોષણ અને કાર્યક્ષમતા માટે શરીરને યોગ્ય ખોરાક, આરામ, પૂરતી નિદ્રા વગેરે આવશ્યક છે.

આધુનિક જીવનશૈલીને કારણે વ્યક્તિ પોતાના સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ શરીર ઉપર પૂરતું ધ્યાન ન આપવાને કારણે આહારરસ, શરીરની ધાતુઓ અને દોષો (વાત,પિત્ત,કફ)માં અસમાનતા પેદા કરીને કષ્ટસાધ્ય રોગોનો ભોગ બને છે. આ કષ્ટસાધ્ય રોગો વ્યક્તિના મહત્ત્વનાં અંગોને નબળાં પડે છે. તેથી આ કીમતી અવયવો પૂરી કાર્યક્ષમતાથી પોતાનું કાર્ય કરી શકતા નથી, પરિણામે રોગીને આજીવન ઔષધ ઉપર આધારિત રહેવું પડે છે.
નિયમિત દવા લેવા છતાં પણ કષ્ટસાધ્ય અને જીવનશૈલીના જીર્ણ રોગો શરીરને ઉધઈની જેમ કોરી ખાય છે. રોગોની ભયંકર આડઅસર, ન્યુરોપથી જ્ઞાનેન્દ્રિયોની નબળાઈ દ્વારા શરીર નબળું પડે છે. તેથી ચિકિત્સામાં ઔષધો પૂરતા નથી. આયુર્વેદ શાસ્ત્ર પ્રમાણે દિનચર્યા અને ઋતુચર્યાનું પાલન કરી યોગ્ય આહાર-વિહાર દ્વારા બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, સ્થૂળતા તેમજ અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિના રોગોને નિયંત્રણમાં લાવી શકાય છે. અથવા અન્ય વ્યક્તિઓમાં આવી વ્યાધિ અટકાવી શકાય છે. દિનચર્યાનું પાલન જ જીવનશૈલી સુધારી શકાય છે.
યોગ અભ્યાસ અને નિયમિત વ્યાયામ દ્વારા રોગો અને શરીરના તંત્રની શુદ્ધિ થાય છે.

❖ **પારિભાષિક શબ્દો**

જીવનસ્તર	જીવનજીવવાની સ્થિતિ
દુષ્ટિ	બગાડ
પથ્યાપથ્ય	અનુકૂળ, પ્રતિકૂળ
કષ્ટસાધ્ય	મુશ્કેલીથી સાધ્ય થનાર

5.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

પ્ર.1 જીવનશૈલીની વ્યાધિને લગતા રોગ તરીકે ડાયાબિટીસ એટલે શું? તેનાં કારણો જણાવો.

____
____
____
____
____
____

પ્ર.2 ડાયાબિટીસના રોગને નિયંત્રિત કરવાના ઉપાયો અને યૌગિક સારવાર (મેનેજમેન્ટ) જણાવો.

____
____
____
____
____
____

પ્ર.૩ ઉચ્ચરક્તચાપ (હાઈ બ્લડપ્રેશર) એટલે શું? તેનાં કારણો, લક્ષણો અને ચિકિત્સા સમજાવો.

પ્ર.4 મેદવૃદ્ધિ (સ્થૂળતા)નાં કારણો સ્પષ્ટ કરો.

પ્ર.5 મેદવૃદ્ધિને નિયંત્રિત કરતાં યૌગિક ઉપચારો સવિસ્તર સમજાવો.

પ્ર.6 **નોંધ લખો.**

1. ડાયાબિટીસના પ્રકારો.

2. વર્તમાન જીવનશૈલી

3. મેદવૃદ્ધિ / સ્થૂળતા

પ્ર.7 **નીચેની ખાલી જગ્યા પૂરો**

1. જીવનશૈલી એટલે ---------------.
2. દિનચર્યા અને સદ્વૃત્તનું વર્ણન ---------- ગ્રંથમાં મળે છે.
3. ડાયાબિટીસને ---------- રોગ કહેવામાં આવે છે.
4. શરીરનું માળખું અને બંધારણનું માપન --------- દ્વારા થાય છે.
5. ------ થી ------- ને સામાન્ય BMI કહે છે.
6. સ્ત્રીઓમાં ---------- સંબંધિત તકલીફને કારણે સ્થૂળતા જોવા મળે છે.

સંદર્ભ :

- યોગ અને આરોગ્ય ગ્રંથ શ્રેણી- હૃદયરોગ, ડૉ.આર.નાગરત્ન, ડૉ.એચ.આર. નાગેન્દ્ર, અનુવાદઃ પ્રો. જયેશ શુક્લ,યુનિવર્સીટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ-૬
- યોગ અને આરોગ્ય ગ્રંથ શ્રેણી, ચિંતા અને અવસાદ, ડૉ.આર.નાગરત્ન, ડૉ.એચ.આર. નાગેન્દ્ર, અનુવાદ – પ્રો. જયેશ શુક્લ, યુનિવર્સીટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ-૬
- યોગ અને આરોગ્ય ગ્રંથ શ્રેણી, શ્વાસનળીની સમસ્યાઓ – દમ, ડૉ.આર.નાગરત્ન, ડૉ.એચ.આર. નાગેન્દ્ર, અનુવાદ – ડૉ. કિશોર પંડ્યા, યુનિવર્સીટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ-૬
- યોગ અને આરોગ્ય ગ્રંથશ્રેણી – પાચનતંત્રની સમસ્યાઓ, ડૉ.આર.નાગરત્ન, ડૉ.એચ.આર. નાગેન્દ્ર, યુનિવર્સીટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ-૬
- योग और आयर्वेद – स्वामी राजर्षि मुनि, प्रमुख श्री कायावरोहण, तीर्थ सेवा समाज, कायावरोहण, वडोदरा-२०
- http:// www.hypnotics.co.uk/
- http://en.wikipedia.org/wiki/Hypnosis
- http://en.wikipedia.org/wiki/Hypnotherapy
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8696241/
- https://www.instituteofclinicalhypnosis.com/hypnotherapy/Institute of clinical hypnosis and related sciences.
- Kuvalayananda, S. & Vinekar, S.L. (1963). Yogic Therapy: Its Basic Principles and Methods. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare.
- Kuvalayānanda, Swamī & Vinekar, S.L. (1963). Yogic Therapy. Lonavala: Kaivalyadhama SMYM Samiti.
- New Perspectives in Stress Management, Dr. H.R. Nagendra and Dr. R. Nagarathna Swami Vivekananda Yoga Prakashana, Bangalore-560 019
- Yoga Practices for Anxiety and Depression, Dr. R. Nagarathna and Dr. H.R. Nagendra, Vivekananda Yoga Research Foundation Swami Vivekananda Yoga Prakashana, Bangalore-560 019

★★★★★

BAOU
Education for All

યુનિવર્સિટી ગીત

સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:
સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:
સ્વાધ્યાય: પરમં તપ:

શિક્ષણ, સંસ્કૃતિ, સદ્ભાવ, દિવ્યબોધનું ધામ,
ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી નામ;
સૌને સૌની પાંખ મળે ને સૌને સૌનું આભ,
દશે દિશામાં સ્મિત વહે, હો દશે દિશે શુભ-લાભ. ?

અભણ રહી અજ્ઞાનના શાને, અંધકારને પીવો ?
કહે બુદ્ધ આંબેડકર કહે, તું થા તારો દીવો;
શારદીય અજવાળાં પહોંચ્યાં ગુર્જર ગામે ગામ
ધ્રુવતારકની જેમ ઝળહળે એકલવ્યની શાન.

સરસ્વતીના મયૂર તમારે ફળિયે આવી ગહેકે
અંધકારને હડસેલીને ઉજાસનાં ફૂલ મહેંકે;
બંધન નહીં કો' સ્થાન સમયનાં જવું ન ઘરથી દૂર,
ઘર આવી મા હરે શારદા દૈન્યતિમિરનાં પૂર.

સંસ્કારોની સુગંધ મહેંકે,મન મંદિરને ધામે
સુખની ટપાલ પહોંચે સૌને પોતાને સરનામે;
સમાજ કેરે દરિયે હાંકી શિક્ષણ કેરું વહાણ,
આવો કરીએ આપણ સૌ
ભવ્ય રાષ્ટ્રનિર્માણ...
દિવ્ય રાષ્ટ્રનિર્માણ...
ભવ્ય રાષ્ટ્રનિર્માણ

•

DR. BABASAHEB AMBEDKAR OPEN UNIVERSITY
(Established by Government of Gujarat)
'Jyotirmay' Parisar,
Sarkhej-Gandhinagar Highway, Chharodi, Ahmedabad-382 481
Website : www.baou.edu.in