રોગપ્રતિકારક શક્તિ (ઈમ્યુનિટી) આ રીતે વધારી શકાય

વારંવાર શરદી કે ઈન્ફેકશન થાય છે? હવામાનમાં સામાન્ય ફેરફાર થાય અને તબિયત બગડે છે? ડેન્ગ્યુ વાઈરલ ફીવરના સકંજામાં આવ્યા છો? તો આ હેરાનગતિનું કારણ શું?

જવાબ છે નબળી રોગપ્રતિકારશક્તિ.

જ્યારે કોઈ પણ રોગ શરીર પર આક્રમણ કરે ત્યારે કુદરતી રીતે જ આપણું શરીર તેનો પ્રતિકાર કરવા સજ્જ થાય છે અને વિવિધ બેક્ટેરિયા વાયરસ અને ટોક્સિન્સથી તેનું રક્ષણ કરે છે, પણ રોગ પ્રતિકારક શક્તિ નબળી હોય તો વ્યક્તિ સહેલાઈથી બીમારીની પકડમાં આવી જાય છે.

કોઈ પણ વ્યક્તિની ઈમ્યુનિટી સારી કે નબળી તે તેમની રોજબરોજની લાઈફસ્ટાઈલ પર નિર્ભર કરે છે જેવા કે ખોરાક, ઊંઘ, આરામ, સ્ટ્રેસ, કસરત અને વંશપરંપરાગત જીન્સ.આ પરિબળો પર ધ્યાન આપીએ તો ઈમ્યુનિટીને ચોક્કસ મજબૂત બનાવી શકાય.

ખોરાક : તાજેતરમાં થયેલા એક સર્વેક્ષણમાં જણાયું છે કે ઈમ્યુનિટી વધારવામાં ખોરાકનો ખૂબ જ મહત્ત્વનો ફાળો છે. ઈમ્યુનિટી વધારવા ખાસ કરીને કેટલાક પોષક તત્ત્વો જે રોગ આવતા અટકાવી શકે. દા.ત. પ્રોટીન, વિટામિન એ, સી, ઈ, મિનરલ્સ અને મસાલાઓનો રોજબરોજના ખોરાકમાં

ઉષ્મા છેડા

ડાયેટિશિયન અને સ્પોર્ટસ ન્યૂટ્રિશનિસ્ટ
(નીવ ન્યૂટ્રિશન એન્ડ વેઈટ લોસ સેન્ટર)
ushma.chheda@gmail.com

સમાવેશ કરવો જરૂરી છે.

પ્રોટીન : દૂધજન્ય પદાર્થો - દૂધ, પનીર, દહીં, કઠોળ વગેરેમાંથી પ્રોટીન ભરપૂર મળે છે. દહીંમાંથી કુદરતી રીતે જ જોવા મળતા સારા બેક્ટેરિયા હોય છે, જે આપણા શરીરમાં એન્ટીબોડીજ વધારતાં તત્ત્વો ઉત્પન્ન કરે છે અને જુદા જુદા ઈન્ફેકશન સામે આપણું રક્ષણ કરે છે.

વિટામિન : વનસ્પતિજન્ય પદાર્થોમાં કુદરતી રીતે જ ઈમ્યુનિટી વધારવાની શક્તિ રહેલી છે. વિટામિન એ, સી અને ઈને એન્ટીઓક્સિડન્ટ કહેવામાં આવે છે, જે આપણી ઈમ્યુન સિસ્ટમને બરાબર કાર્યરત કરવામાં મદદ કરે છે. ખાટાં ફળો જેવાં કે મોસંબી, પેરુ, સંતરા, ટામેટાં, આમળાં અને લીંબુમાંથી વિટામિન સી મળે છે. આ ઉપરાંત પપૈયું, કલિંગર, પ્લમ, પીચ ઉપરાંત ગાજર, લીલાં પાંદડાવાળી ભાજીઓ, કોળું, શક્કરીઆ વગેરેમાંથી મળતું વિટામિન એ પણ આમાં મદદરૂપ થાય છે. શિંગદાણા, બદામ, સોયાબીન, અખરોટ, અળસી જેવાં તૈલીપદાર્થોમાંથી વિટામિન 'ઈ' મળે છે. આ પદાર્થોમાં એન્ટીએજિંગ તત્ત્વો પણ રહેલા છે, જે આપણા શરીરના કોષોને થતો ઘસારો અટકાવે છે અને આપણા શરીરમાં સારા કોલેસ્ટોરેલને વધારે છે. પરંતુ આ બધા પદાર્થોમાં કેલરીનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી તેનું સેવન મર્યાદિત પ્રમાણમાં કરવું જોઈએ. આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતની સૂચના હેઠળ વિટામિન 'ઈ'ની સપ્લિમેન્ટ પણ લઈ શકાય.

મિનરલ્સ : આયર્ન, ઝીંક, કોપર અને સેલેનિયમ ધરાવતા પદાર્થોનો ખોરાકમાં સમાવેશ થવો જરૂરી છે. જે લીલા પાંદડાવાળી ભાજીઓ, ફળો અને સૂકા મેવામાંથી મળે છે.

મસાલા : લસણ : એલીસીન અને સલ્ફરનું પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી તે એન્ટિઓક્સિડન્ટનું કામ કરે છે અને શરીરમાં એલડીએલ કોલેસ્ટોરલને વધતું અટકાવે છે. રસોડામાં વપરાતા અન્ય પદાર્થો જેવા કે હળદર, તજ, લવિંગ, સૂંઠ, ગંઠોડા, અજમો, તુલસી વગેરે ઈન્ફેકશન સામે લડવા માટે ઉત્તમ ગુણવત્તા ધરાવે છે.

ઈમ્યુનિટી વધારવા ખોરાક તેમ જ લાઈફ સ્ટાઈલમાં અન્ય ફેરફાર:

૧. શરીરને મજબૂત બનાવવા રોજ હળવાથી મધ્યમ પ્રકારની કસરત કરો.

૨. પૂરતા પ્રમાણમાં ઊંઘ જરૂરી છે. રોજિંદા જીવનમાં સામાન્ય રીતે છથી સાત કલાકની સારી ઊંઘ મેળવવાથી તાજગી અનુભવાય છે.

૩. યોગ અને મેડિટેશન સ્ટ્રેસ લેવલ ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે.

૪. શરીરમાં જંકફૂડ વધુ જાય એટલી જ તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટતી જાય છે.

૫. શરીરમાં રહેલા ટોક્સિન્સ દૂર કરવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું જરૂરી છે. પાણી એ અત્યંત જરૂરી પોષક તત્ત્વ છે. દિવસમાં ૨-૩ લીટર પાણી શરીર માટે જરૂરી છે.

માઈન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી-૨૫

સ્ટ્રેસ હંમેશાં નુકસાનકારક હોય છે

માનસિક તણાવ અર્થાત સ્ટ્રેસ. છેલ્લાં કેટલાંક સમયથી આ શબ્દ દરેક વયના લોકો પાસેથી વારંવાર સાંભળવા મળે છે. સામાન્ય રીતે આ શબ્દનું અર્થઘટન નકારાત્મક રીતે થતું હોય છે. જ્યારે હકીકત તદ્દન અલગ અને પરિસ્થિતિ પર નિર્ધારિત છે. સ્ટ્રેસના બે પ્રકાર છે.

(૧) યુસ્ટ્રેસ - જે હકારાત્મક માનસિક તાણ છે કારણ કે તે વ્યક્તિને વ્યવસ્થિત કાર્ય કરવા માટે ઇષ્ટતમ પ્રમાણમાં સ્ટ્રેસ આપતો હોય છે. દા.ત. પરિક્ષામાં સારાં ગુણાંક મેળવવા ખૂબ મહેનત કરવી.

(૨) ડિસ્ટ્રેસ- જે નકારાત્મક છે. જેમાં વ્યક્તિને શારીરિક તેમજ માનસિક તકલીફનો અનુભવ થાય છે અને લાંબા સમયે ડિપ્રેશન અને એન્કઝાયટી જેવી માનસિક બીમારીઓમાં પરિણમે છે.

'સાયકોલૉજિકલ ડિસ્ટ્રેસ' એક સામાન્ય શબ્દ સમૂહ તરીકે વપરાય છે જેમાં અપ્રિય ભાવના વ્યક્તિના દૈનિક જીવનમાં ખલેલ ઉત્પન્ન કરે છે તેમજ તેના વ્યાવસાયિક જીવનને પણ નકારાત્મક અસર પહોંચાડે છે. સમય પસાર થતાં પીડિત વ્યક્તિ પોતાની જાત, આસપાસની વ્યક્તિઓ અને વાતાવરણ તરફ નકારાત્મક અભિગમ અપનાવવા લાગે છે. તદુપરાંત ઉદાસીનતા, વ્યર્થ ચિંતા, વ્યગ્રતા તથા અન્ય માનસિક રોગોના ચિહ્નોની લાક્ષણિકતાઓ પણ જોવા મળે છે.

કારણો-

આઘાતજનક અનુભવો જેમ કે કોઈ સ્વજનનું મૃત્યુ, તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં બિનઅનુકૂલીય પ્રતિભાવ, બદલાયેલા વાતાવરણ

મેહુલકુમાર દ્વે

(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)
info@mcarem.com

સાથે તાદાત્મ્ય સાધવામાં મુશ્કેલી. કેન્સર અથવા બીજી તબીબી બીમારીઓ, છૂટાછેડા અથવા પરિવારથી અલગ રહેવાને કારણે શાળા, કૉલેજ અથવા વ્યાવસાયિક જીવનમાં પ્રતિકૂળ અનુભવો, વંધ્યત્ત્વ અને માનસિક બીમારી.

શરીરના વજનમાં વધારો થવો, મિજાજ પરથી નિયંત્રણ ગુમાવવું, કેટલાંક શારીરિક લક્ષણો જેનું તબીબી પરિસ્થિતિ દ્વારા વર્ણન કરવું મુશ્કેલ, કોઈ પણ પ્રકારની પ્રવૃત્તિમાંથી આનંદ પ્રાપ્ત ન થવો, કેટલાંક આભાસો અને ભ્રમણાઓ થવી, અવિચારી અને અતાર્કિક કૃત્યો કરવા, બીજી વ્યક્તિ પોતાના વિચારો સાંભળે છે તેવી માન્યતા, વિચિત્ર તથા અસામાન્ય વર્તણૂક કરવી, માથાનો દુખાવો, અનિદ્રા, છાતીમાં દર્દ, કબજિયાત, બિનજરૂરી ગુસ્સો, ચીડિયાપણું, નિરુત્સાહ અને સામાજિક પ્રસંગોથી દૂર રહેવું વગેરે.

એક દંપતી 'માઈન્ડ કૅર' ક્લિનિકની મુલાકાતે આવ્યું. તેઓની ઉંમર ૩૦-૩૫ વર્ષ વચ્ચેની જણાતી હતી. બંનેના ચહેરા પર નિરુત્સાહ જોતાં જ ખ્યાલ આવી ગયો કે આ 'સાયકોલોજિકલ ડિસ્ટ્રેસ'નો કેસ લાગે છે. શરૂઆતમાં વાતચીત કરતા જાણવા મળ્યું કે બંને પ્રતિષ્ઠિત મલ્ટિનેશનલ કંપનીમાં કામ કરે છે તથા તેમને પાંચ વર્ષનું બાળક છે. તેમની વિસ્તૃત કેસ હિસ્ટ્રી લેતાં જણાયું કે ઉચ્ચપદ પર કામ કરવાને કારણે દિવસના વધુ કલાકો ઑફિસમાં વિતાવે છે. ત્યાર બાદ ઘરે આવ્યા પછી બંને વચ્ચે ખૂબ ઝઘડા થાય છે. તેઓ પોતાના સંતાન સાથે પણ સમય વિતાવતા ન હોવાથી માતા-પિતા અને બાળક વચ્ચે હૂંફ નથી. અંગત વિવાહિત જીવન ખૂબ જ વ્યાકુળ રહે છે.

બંનેનો સાયકોલોજિકલ સ્ટ્રેટ ટેસ્ટ લેવાતા પતિમાં 'ઉચ્ચ' સ્ટ્રેસનું સ્તર તથા પત્નીમાં 'મધ્યમ' સ્ટ્રેસનું હોવાનું જાણવા મળ્યું. પરિણામ સ્વરૂપ પતિ ખૂબ ગુસ્સાવાળો અને ચિડિયાપણાથી ભર્યું વર્તન કરતો, દરરોજ મદિરાપાન કરતો તેમજ સામાજિક પ્રસંગોમાં જવાનું ટાળતો. જ્યારે પત્નીને અનિદ્રાની સમસ્યા, માથાનો દુખાવો, યાદશક્તિમાં ઘટાડો તથા એકાગ્રતામાં મુશ્કેલી જણાતી. તે દિવસની લગભગ સાત સિગરેટ ફૂંકતી હતી.

સૌ પ્રથમ બન્નેનું અલગ અલગ કાઉન્સેલિંગ શરૂ કરવામાં આવ્યું. થોડાં સમય બાદ હેમોએન્સેફેલોગ્રાફી (એચઈજી) ન્યુરોફિડબેક અને લો લેવલ લેઝર (એલએલએલટી) થેરાપીના સેશન્સ આપવામાં આવ્યાં તેઓને મદિરા અને સિગરેટનું વ્યસન

ઓછું કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા. નિયમિત શારિરીક કસરતની સાથે ઘરનો પૌષ્ટિક આહાર લેવાનું જણાવવામાં આવ્યું. અંતે કંપનીના કાર્યો ચોક્કસ સમય અવધિમાં પૂર્ણ કરી, સમયસર ઘરે આવી થોડો સમય પોતાનાં બાળક સાથે વિતાવવાનું કહેવામાં આવ્યું.

લગભગ ચાર મહિનાના અંતે બંનેની પરિસ્થિતિમાં હકારાત્મક સુધારો જોવા મળ્યો. પતિએ મદિરાપાન ઓછું કરી દીધું અને પત્નીએ ધૂમ્રપાન સાવ બંધ કરી દીધું. સમયસર ઘરે પહોચી પોતાનાં બાળક સાથે સમય વિતાવવાથી બંને ખૂબ પ્રફુલ્લિત રહેવા લાગ્યા હતા. ફરી ઉપર મુજબની સાયકોલોજિકલ સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ લેવામાં આવતા બન્નેનો સ્ટ્રેસ સ્તર સામાન્ય આવ્યો હતો.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો સિનિયર ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ ખ્યાતિ કચેરિયા- ૮૬૫૫૪૯૦૬૭૧ (સંપર્કનો સમય- સવારના ૧૧થી સાંજના ૬ સુધી જ) અથવા મુલાકાત લો-www.mcarem.com

નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલિંગ ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ મેહુલ કુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત અને સંચાલિત 'માઈન્ડ કૅર' ઍન્ડ મેનેજમેન્ટ અસોસિએટ્સ પ્રા.લિ.'ના મનોચિકિત્સકોની ટીમ ટેક્નોલૉજી આધારિત વિવિધ થેરાપી દ્વારા મગજની બીમારીઓની સારવાર તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લા અઢી વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.

ખીલથી થતી માનસિક તાણ

પોતાના ચૌદ વર્ષના પુત્રને લઈને એક પિતા ડૉક્ટર પાસે આવ્યા. તેમની ફરિયાદ એવી હતી કે તેમના પુત્રને ચહેરા ઉપર, વાંસામાં તેમ જ ખભા ઉપર ખીલ બહુ જ થતા હતા અને આની અસર તેના મૂડ ઉપર તેમ જ આત્મવિશ્વાસ ઉપર થતી હતી. આ છોકરો એક સારો સ્વિમર (તરવૈયો) હતો, પરંતુ તેના શરીર પરના ખીલની શરમને લઈને તેણે સ્કૂલની સ્વિમિંગ ટીમ માટે નામ પણ નોંધાવ્યું નહોતું. ધીમે ધીમે તે વધુ શરમાળ થતો જતો હતો અને તાણગ્રસ્ત પણ રહેતો. અન્યો સાથે હળવા-મળવાનું પણ બંધ કરી દીધું હતું. ડૉક્ટરે આ છોકરાને તપાસ્યો. બીજી બધી રીતે નોર્મલ છોકરો લઘુતાગ્રંથિથી પીડાવા લાગ્યો હતો. ડૉક્ટરે છોકરાના પિતાને જણાવ્યું કે પ્રથમ તો તેઓ તેની સ્કૂલમાં જઈને તેનું નામ સ્કૂલની સ્વિમિંગ ટીમમાં નોંધાવે. છોકરાને સમજાવ્યો કે છોકરાઓ તેમ જ છોકરીઓ જ્યારે પુખ્ત વયના થવા આવે ત્યારે ખીલ થવા તે બહુ સામાન્ય વાત છે. ૧૧ વર્ષથી લઈને ૩૦ વર્ષ સુધીનાં લોકોમાં ૭૫ ટકા લોકોને ખીલ થતાં હોય છે. વળી, દરેક જાતિ તેમ જ સ્તરના લોકોને દુનિયામાં બધે જ ઠેકાણે સામાન્યપણે ખીલ થતા હોય છે. આ ઉંમરે એન્ડ્રોજન લેવલ (હોર્મોન્સ)નું પ્રમાણ વધવાને લીધે આવું થતું હોય છે તેમ માનવામાં આવે છે. સાધારણપણે આનુવંશિક કારણ પણ ચોક્કસપણે જવાબદાર ગણાય છે. છોકરીઓમાં માસિક સ્રાવની શરૂઆત વખતે ખીલ થતાં જોવા મળે છે. માનસિક તાણ, ભય, ભેજવાળી આબોહવા, તૈલી મેકઅપ, તેલ તેમ જ વાળમાં વપરાતાં ક્રીમ આમાં વધારો કરે છે. આવાં ખીલને ફોડવાથી એક તો ચામડી ઉપર ડાઘ પડી જાય છે અને બીજું વધુ ખીલનો ફેલાવો થાય છે.

આપણા શરીરની ત્વચા એક તૈલી પદાર્થ ઉત્પન્ન કરે છે જેને 'સિબમ' કહેવાય છે, જે ત્વચાને સૂકાવા નથી દેતો. આબોહવા સામે રક્ષણ આપે છે, પરંતુ પુખ્તતાની શરૂઆત વખતે વધુ હોર્મોન્સના પેદા થવાથી 'સિબમ' પણ મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે. આ વધુપડતો તૈલી પદાર્થ આપણી ત્વચા પરના છિદ્રો પૂરી નાખે છે. આને લઈને ત્વચા તંગ થાય છે અને બહારના બેક્ટેરિયા આક્રમણ કરે છે તેમને ખોરાક મળી રહે છે. 'સિબમ'ના ભરાવાના દબાણથી ત્વચાના કેટલાક કોષો ફાટવા લાગે છે. તૈલી પદાર્થ બહાર નીકળી આવે છે. મૃત કોષો તેમ જ તૈલી પદાર્થ બેક્ટેરિયાનો ખોરાક બને છે. કેટલીક દવાઓ, સૌંદર્ય પ્રસાધનો, વધુ પડતી ગ્લાયસેમિક ઇન્ડક્સ ધરાવતો ખોરાક તેમ જ ડેરી પ્રોડક્ટ્સને લઈને પણ ખીલમાં વધારો થાય છે. સૂર્યના તાપમાં પણ વધુ પડતું રહેવાથી ખીલ વકરે છે.

નવી શોધાયેલી દવાઓ તેમ જ સ્વચ્છતા જાળવવાથી ખીલ મટી શકે છે.

(૧) દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બે વખત મોઢું પાણી તેમ જ ઓછાં તીવ્ર ક્લિન્સર સાબુ વડે ધોવું. ટર્કિશ ટુવાલથી લૂછી કોરું કરવું.

(૨) કપાળ ઉપર, ચહેરા ઉપર વાળ આવે તેવી હેરસ્ટાઈલ ન કરવી.

(૩) ખીલને ફોડવા નહિ.

(૪) ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ એન્ટિબાયોટિક તેમ જ ક્રીમ કે લોશન લેવા.

આ કેસમાં વર્ણન કરાયું છે એ છોકરો આજે સ્વિમિંગમાં પોતાની શાળા માટે અનેક ઇનામ જીતી લાવ્યો છે.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

ગેરમાર્ગે દોરતી જાહેરખબરો સામે પગલાં લેવાશે

પ્રાચીન સારવાર પદ્ધતિઓ આયુર્વેદ, યોગ અને નેચરોપથી, યુનાની, સિદ્ધ તથા હોમિયોપથી (આયુષ) દવાઓ, સારવાર તથા સંબંધિત સેવાઓ અંગે ગેરમાર્ગે દોરતી જાહેરાતો પ્રિન્ટ મીડિયા અને ઇલેક્ટ્રોનિક માધ્યમો સહિતનાં પ્રસાર માધ્યમોમાં આવતી રહે છે. અનેક લોકો તેનો ભોગ બને છે અને ઘણીવાર શારીરિક, માનસિક, આર્થિક નુકસાન વેઠતા હોય છે. આ અંગેના કોઇક કિસ્સા ક્યારેક બહાર આવે છે, પરંતુ એ તો હિમશિલાની ટોચ જેવા છે. સરકારને પણ આ અંગેની ફરિયાદ મળતી હોય છે. પરંતુ નક્કર વ્યવસ્થાના અભાવે પરિસ્થિતિમાં ફેર પડતો નથી. સરકારે હવે આવી જાહેરખબરો સામે લાલ આંખ કરી છે.

જાહેરખબરમાં સ્વ-નિયમનને ટેકો આપવા માટે આયુર્વેદ, યોગ અને નેચરોપથી, યુનાની, સિદ્ધ અને હોમિયોપથી મંત્રાલય (આયુષ) દ્વારા એડવર્ટાઈઝિંગ સ્ટાન્ડર્ડસ કાઉન્સિલ ઓફ ઈન્ડિયા (એએસસીઆઈ) સાથે ભાગીદારીના સમજૂતી કરાર કરવામાં આવ્યા છે. એએસસીઆઈ પ્રિન્ટ અને ઇલેક્ટ્રોનિક મીડિયામાં આયુર્વેદ, યોગ અને નેચરોપથી, યુનાની, સિદ્ધ અને હોમિયોપથી ઔષધિઓ, ઉપચાર અને સંબંધિત સેવાઓમાં ગેરમાર્ગે દોરતી જાહેરખબરો પર બારીકાઈથી ધ્યાન રાખશે. આવી ગેરમાર્ગે દોરતી સંભવિત જાહેરખબરો ઓળખવા અને તેના કન્ઝયુમર કમ્પ્લેઈન્ટ્સ કાઉન્સિલ (સીસીસી) મારફત ફરિયાદો પર પ્રક્રિયા કરવા માટે આયુષ મંત્રાલય દ્વારા સ્વ-દેખરેખ જનાધાર આપવામાં આવ્યો છે. આયુષ મંત્રાલય પોતાને મળતી ફરિયાદો એએસસીઆઈ પાસે મોકલશે. એએસસીઆઈ સંહિતા અને માર્ગદર્શિકાઓનો ઉપયોગ કરીને તેની સમીક્ષા કરશે. સમજૂતી કરાર હેઠળ એએસસીઆઈએ ડ્રગ્સ એન્ડ મેજિક રેમેડીઝ (વાંધાજનક જાહેરખબર) ધારા ૧૯૫૪ અને નિયમોના સંભવિત ઉલ્લંઘન કરતી જાહેરખબરો વિશે આયુષ મંત્રાલયને અહેવાલ આપવાનો રહેશે. આ ભાગીદારીને લીધે આયુષ ક્ષેત્રમાં ગેરમાર્ગે દોરતી જાહેરખબરો પર બારીકાઈથી નજર રાખવા અને તે દૂર રાખવા માટે જરૂરી વિધિસર યંત્રણા સ્થાપિત થશે. આયુષ મંત્રાલય દ્વારા કેન્દ્રીય તથા રાજ્ય લાઈસન્સિંગ સત્તા પાસેથી મજબૂત સ્થાનિક ટેકો મળવાને લીધે તેની અસરકારક અમલબજાવણી કરી શકશે.

આ ભાગીદારી વિશે બોલતાં આયુષ મંત્રાલયના સેક્રેટરી અજિત શરણે જણાવ્યું હતું કે આયુષ મંત્રાલય દ્વારા ભારતીય ગ્રાહકોને સુરક્ષિત અને અસરકારક ઔષધિ જ મળે તેની ખાતરી રાખવા માટે એક મહત્ત્વપૂર્ણ પગલું છે. આ વ્યવસ્થાને લીધે આયુષ મંત્રાલય દ્વારા પ્રતિબંધિત બાબતોનું ઉલ્લંઘન કરીને કરાતા દાવાઓ અને વટહુકમના ઉલ્લંઘનમાં રોગો અને વિકારો માટે કરાતા દાવાઓ કરતી કોઈ પણ જાહેરખબરો તાત્કાલિક સરકારના ધ્યાનમાં લાવવામાં આવશે. આવી જાહેરખબરોને દૂર કરવા માટે એએસસીઆઈ સાથે સમજૂતી કરાર કર્યા હોવાથી ખોટા દાવાઓ કરીને ઉત્પાદનો વેચતાં નકલી ઉત્પાદકોથી ગ્રાહકનું રક્ષણ થશે. ભારત અને વિદેશોમાં ઔષધિઓના આયુષ પ્રણાલીના પ્રચાર માટે આ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

એએસસીઆઈના ચેરમેન એસ. કે. સ્વામીએ જણાવ્યું હતું કે આયુષ ક્ષેત્રમાં ગેરમાર્ગે દોરનારી જાહેરખબરો મોટે પાયે જોવા મળે અને અમુક જાહેરખબરો તો ડ્રગ્સ એન્ડ મેજિક રેમેડીઝ રેગ્યુલેશન્સનું ઉલ્લંઘન કરી અમુક રોગોના ઉપચારનો દાવો કરે છે જે ચિંતાનું મોટું કારણ છે.

સવાલ તમારા જવાબ અમારા

શરીરમાં ખંજવાળ

પ્રશ્ન : મારે આખા શરીરે ખંજવાળ આવે છે. બ્લડ ટેસ્ટ કરાવતાં તેમાં સુગર નથી. ઝાડામાં જીયાર્ડિયા આવે છે. મ્યુકસમાં ચિકાશ રહે છે. થાક જેવું લાગે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જણાતી નથી. ચામડીનો વર્ણ ઝાંખો થતો જાય છે. આનો કોઈ દેશી ઇલાજ ખરો?

રિમાબહેન, મલાડ (પૂર્વ)

ઉત્તર : રક્તને આયુર્વેદમાં 'જીવન' સંજ્ઞા આપી છે. એનું બરોબર પરિભ્રમણ થાય, પરસેવો, મળ, મૂત્ર વાટે વિષ નીકળી જાય અને લોહી શુદ્ધ રહે. ચામડીનો વર્ણ કાળાશ પકડે તેનો સંબંધ લોહી ઉપરાંત વાયુ સાથે છે. વાયુ બગડે, પિત્ત વધે અને શરીરમાં કફ તત્ત્વ વધે ત્યારે રક્ત વિકારનાં વિવિધ સ્વરૂપ જોવા મળે છે. કફના વિકારથી લોહી બગડે ત્યારે શરીરે ખંજવાળ આવે છે. આ માટે આયુર્વેદમાં કેટલાક ઔષધો અને ક્વાથ આપવામાં આવ્યા છે.

દેશી વનસ્પતિમાં અનંતમૂળ, સ્વદેશી સારસાયરિલા, મજીઠ, પુનર્નવા - સાટોડી, ખદીર - કાથો, ચોપચીની - ચાઈના રૂટ,

આયુર્વેદ
ડૉ. મલ્લિકા ચંદ્રશેખર ઠકકુર
ટેલિ.૨૬૦૪૭૫૦૪ dr.mallika@sinpha.com
(૧૦.૦૦થી સાંજે ૫.૦૦ સુધી)

ઉનાબ, ઉસબો, જેઠીમધ, ચંદન, વરિયાળી, મીંઢિયાવળ, કાંચનાર, ગોખરુ, ગોરખમુંડી, તવક, બાવચી અને ગળો જેવાં નામ સહેજે યાદ આવી જાય છે. આયુર્વેદમાં ઔષધ માટે કહ્યું છે કે વિવિધ પ્રકારના ગુણવાન શક્તિશાળી ઔષધ યોગ્ય અને સંપન્ન હોય છે. એટલે ઉપર આપેલા રક્તશુદ્ધિના કલ્પના ઓસડિયાની શરીર ઉપર થતાં અસરને જોવી જોઈએ.

અનંતમૂળ, ઉપલસરી કે સારસા પરિલા કહો એ ઉત્તમ રક્તશોધક છે. પેશાબ છૂટથી આવે છે. ઉષ્ણતા દૂર કરી શીતળતા બક્ષે છે. બળવર્ધક અને ચામડીના વિકારોમાં અત્યંત ઉપયોગી છે. વાયુ, પિત્ત અને કફની વધઘટને સરખા કરે છે. કંઈક મધુર અને કંઈક કડવી એવી ઉપલસરીમાં અસરકારક સુગંધીતત્ત્વ છે. એટલે જો ઉકાળો કાઢો ક્વાથ કરી લેવા હોય તો બહુ ધીમે તાપે ગરમ કરવા જોઈએ. હકીકતમાં આજના ઝડપી યુગમાં અ કડાકૂટ કરવી કોઈને ગમે નહીં, પરંતુ પાણી ઊકળે પછી એમાં આ ઓસડિયાં નાખી ઉતારી ઠંડું કરી, ગાળી પી જવું જોઈએ. ઘણા ડૉક્ટરો આને ચામડીના ઘણા રોગોમાં સ્વદેશી સારસાયરિલા તરીકે ગણે છે.

શરીરમાં જ્યારે ક્ષાર વધે ત્યારે માણસને ચામડીના વિકાર થાય છે. એટલે અનંતમૂળની શરૂઆત ખોરાકમાંથી જ્યારે રસ બને ત્યારથી જ થાય છે. રસધાતુ જ્યારે શુદ્ધ થાય ત્યારે- સુકાય ત્યારે અકાળે વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆત થાય છે. આવા અશુદ્ધ આહારરસમાંથી બનતું લોહી અશુદ્ધ હોય છે. અહીં ઉપલસરીથી લોહીમાં પિત્ત શાંત થાય છે. પિત્તમાં પ્રસન્નતા આવે છે. ચામડી ઉપર કરચલી થતી નથી. ચામડી નીચે માંસ, મેદ, હાડકામાં રહેલી મજ્જા બોનમેરો અને એમાંથી બનતું વીર્ય, બળ બન્નેને એ છેલ્લો સ્પર્શ આપી સાતેય ધાતુને શુદ્ધ કરે છે.

અન્ય એક કેસમાં બે બહેનોને આંખોમાં બળતરા, ચામડીમાં ધખારો, પેશાબમાં બળતરા, તરસ, લોહીમાં ધખારો. એમને અહીં સૂચવેલા ઔષધોમાં આ દેશી સારસાયરિલાને મુખ્ય રાખી બીજા રક્તશોધકો જેવી યાદી આપી છે. તેના પણ આવા પ્રયોગ કરી શકાય. અહીં દર્શાવેલા ઓસડિયામાં લીમડાની અંતરછાલ, કડુ, કરિયાતુ, કાંકજ, જેવાં ઓસડિયાં એકઠાં કરી તેમાં ૧૬ ગણું પાણી નાખી ધીમા તાપે ઉકાળી ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે તેને ગાળી, એ પાણીને સાવ ધીમે તાપે નરમ બનાવી તેની ગોળી બનાવવી. આ ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવી. આવા ઔષધ પ્રયોગ ચાલુ હોય ત્યારે દર્દી, અક્ષણા, આંબલી, મરચાં, મીઠાઈ, માવા, તમાકુ આ બધા નિયંત્રણ જરૂરી છે. તળેલા પદાર્થો ફરસાણ કે પંજાબી ફૂડ વગેરે ન લેવાય. નિમક સાવ બંધ કરવાની જરૂર નથી. પણ સહેજ સિંધવ મરીનો ઉપયોગ કરી શકાય.

બહેનોને ઋતુદોષ હોય અને સફેદ ચિકણું પાણી આવતું હોય તો ઉપરના ક્વાથમાં અસલી અશોકછાલ લોદર, શતાવરી અને હળદર તથા દારૂ હળદર આપવાથી ઋતુદોષને કારણે થતા ચામડીના વિકાર મટી જાય છે. પેશાબમાં પરમો કે તેવા ચેપમાં પણ એને લઈ સાંધાનો વા, કમરનો દુખાવો દૂર થાય છે, પરંતુ આ પ્રયોગ બે-ત્રણ માસ કરવા જોઈએ.

અહીં દર્શાવેલા પ્રયોગમાં 'મજીઠ' નામની વનસ્પતિ છે. તેમાંથી મહામંજીષ્ઠાદિ ક્વાથ તથા એની ઘનસત્વનીવટી સારીવાદી ક્વાથ, ખદિરાદિરિષ્ટ આ બધાં જુદાં જુદાં રક્તશોધક ક્વાથ તથા કિશોર, કાંચનાર, પંચતિક્ત ગુગળ જેવા પ્રયોગો યોજતાં ચામડીના વિકારો દૂર થાય છે. અનંતમૂળ તથા ઉપલસરીથી મન અને ચિત્તમાં પ્રસન્નતા વધે છે. સાટોડીની તો લોકો ભાજી બનાવીને ખાય છે. એ સાટોડી એટલે પુનર્નવા. જીવનને ફરીથી નવું કરે તે પુનર્નવાના કલ્પોથી આંખ નીચેના કુંડાળા દૂર થાય છે. લીવર અને આંતરડા સારી રીતે કામ કરે છે. પરંતુ ક્રોધ, લાગણી, રાગ દ્વેષ, ઉર્મિલતા આ બધાં માનસિક ભાવો ચામડીના રોગો ખંજવાળ, સોરાયસીસ વગેરે પેદા કરે છે. એ વાયુની વિકૃતિથી થાય છે. લોહી શુદ્ધ હોય તો શરીરમાં રોગપ્રતિકારકશક્તિ વધે છે. એ માટે કુદરતે આપણને વનસ્પતિઓની અમૂલ્ય દેણગી આપી છે એની કોઈ આડઅસર થતી નથી.

જનભૂમિ પ્રવાસી

નામ : _____
સરનામું : _____
_____
ફોન : _____

આ કૂપન લઈ આવનારને દાંતની દરેક પ્રકારની સારવાર આધુનિક મશીન દ્વારા રાહતના દરે અને દાંતનું ચૅકઅપ નિ:શુલ્ક

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક
સમય : સવારે ૧૦.૦૦ વાગ્યાથી
સાંજે ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી. રવિવારે બંધ
જી-૩, ગાંજાવાલા ટાવર, સાને ગુરુજી માર્ગ,
સુમન જ્વેલર્સની પાછળ, તારદેવ, મુંબઈ-૩૪.
ફોન : ૨૩૫૨૩૭૧૫ /૨૩૫૨૯૦૪૭
મોબાઈલ : ૯૩૨૨૨ ૩૧૮૪૫
www.jivanjyotdrugbank.org
e-mail:jjdb08@gmail.com

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક રાજ્ય સરકારે ઉપએસીની મંજૂરી આપી છે. દાનવીરોને ૧૦૦% કરરાહત મળશે.