કન્સલ્ટિંગ રૂમ

બાળકોમાં માઇગ્રેન

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

બાર વર્ષની દીકરીને લઈને તેની માતા આ પ્રમાણે ફરિયાદ લઈને આવી- છોકરીને માથું દુઃખવાનો હુમલો વારંવાર આવતો અને તે બન્ને હાથે માથું પકડીને બેસી જતી. આવો દુઃખાવો અચાનક શરૂ થઈ જતો અને સાથે સાથે ઉબકાં આવતાં, પેટમાં દુઃખતું તો કોઈવાર ઉલ્ટી પણ થતી. તેને સૂવડાવી દેવામાં આવે તો જ તેને રાહત થતી. અનેકવાર આવું થવાને લીધે તેને સ્કૂલમાંથી ઘરે પાછી મોકલી દેવાતી. દુઃખાવાની શરૂઆત આંખોની આજુબાજુમાં, કપાળમાં તેમ જ લમણાંમાં થતી. પ્રકાશ પણ તેનાથી સહન થતો નહિ, ધૂંધળું દેખાવા લાગતું અને તેને રૂમમાં અંધારુ કરીને સૂવડાવી દેવી પડતી. વધુપડતો અવાજ તેને વધુ તકલીફ આપતો, તીવ્ર ગંધથી પણ દુઃખાવો વધી જતો.

આ છોકરીની સાથે વાતચીત કરતાં તેમ જ તેને તપાસતાં ડૉક્ટરે નિદાન કર્યું કે આ બીમારી માઇગ્રેનની હતી જેને આપણે આધાશીશી પણ કહીએ છીએ. આધાશીશી આમ જુઓ તો કોઈ મોટી બીમારી નથી પરંતુ તે દરદીને તાત્પૂરતું હેરાન-પરેશાન કરી મૂકે છે. આવા સમયે વ્યક્તિ ત્રસ્ત હોય છે અને તે સરખું વિચારી કે કંઈ કામ પણ કરી શકતી નથી. શાળાએ જતાં વિદ્યાર્થીઓમાંના પથી ૧૦ ટકા આ બીમારીનો ભોગ બનતા હોય છે. માઇગ્રેનના હુમલા ઉંમર વધતાં વધારે વખત થવા લાગે છે અને ૪૦-૪૫ વર્ષની ઉંમર થતાં વધુને વધુ આવે છે, જે ૫૦ વર્ષની ઉંમર પછી ઘટી જાય છે.

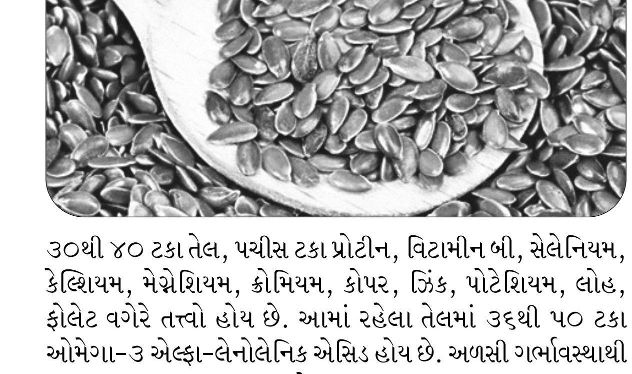
નાનાં બાળકોમાં માઇગ્રેનના હુમલા વખતે આંખોમાં આંસુ આવી જાય છે, નાક ફૂલી જાય છે, તરસ વધુ લાગે છે તેમ જ પેશાબ વધુ થાય છે અને કોઈ કોઈ વાર ઝાડા પણ થઈ જાય છે.

થોડા મોટાં બાળકોમાં માથાની એક બાજુ દુઃખાવો થાય છે જે થોડા વખત પછી વધે પણ છે અને માથાના એકમાંથી બીજા ભાગમાં પણ ચાલ્યો જાય છે. પેરાસીટેમોલ જેવી દવાથી મોટે ભાગે આ દુઃખાવો દૂર થાય છે, પણ કેટલાક કિસ્સામાં બીજી દવાઓ પણ આપવી પડતી હોય છે. આ બીમારી ઘણી વખત વારસામાં પણ મળે છે. છતાંય નિષ્ણાત ડૉક્ટરને બતાવીને જ દવા કરવી.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

'અળસી' આશ્ચર્યજનક ગુણોથી ભરપૂર

છેલ્લા કેટલાક સમયથી અળસી વિશે પત્રિકાઓ, વર્તમાનપત્રો ઈન્ટરનેટ, ટીવી વગેરે પર ઘણું જાહેર થતું રહ્યું તથા આ વિશે ઘણું બધું લખાતું રહ્યું. 'ફૂડ સુપર સ્ટાર'ની સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે. આયુર્વેદમાં તો અળસીને દૈનિક ભોજન માનવામાં આવ્યું છે. અળસીનું બોટનિકલ નામ લિનમ યૂજી ટેટિસિનન એટલે કે ઘણું મહત્ત્વનું બી છે. અળસીના છોડમાં વાદળી ફૂલ આવે છે. અળસીનું બી તલ જેવું નાનું, ભુરું કે સોનેરી રંગનું ચીકણું હોય છે. પ્રાચીનકાળથી જ અળસીનો પ્રયોગ ભોજન, કાપડ કે રંગરોગાનને બનાવવા માટે થતો રહ્યો છે. અળસીમાં મુખ્ય પૌષ્ટિક તત્ત્વ ઓમેગા-૩, ફેટી એસિડ, એલ્ફા લિનોનેનિક એસિડ, લિગનેન, પ્રોટીન અને ફાઈબર હોય છે. અળસીમાં



૩૦થી ૪૦ ટકા તેલ, પચીસ ટકા પ્રોટીન, વિટામીન બી, સેલેનિયમ, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, ક્રોમિયમ, કોપર, ઝિંક, પોટેશિયમ, લોહ, ફોલેટ વગેરે તત્ત્વો હોય છે. આમાં રહેલા તેલમાં ૩૬થી ૫૦ ટકા ઓમેગા-૩ એલ્ફા-લેનોલેનિક એસિડ હોય છે. અળસી ગર્ભાવસ્થાથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી ફાયદાકારક છે.

આપણા સ્વાસ્થ્ય પર, અળસીના આશ્ચર્યજનક પ્રભાવોને સારી રીતે સમજવા માટે આપણે ઓમેગા-૩ અને ઓમેગા-૬ ફેટી એસિડને વિસ્તારથી સમજવા પડશે. આપણા શરીર માટે ઓમેગા-૩ અને ઓમેગા-૬ બંને આવશ્યક છે. શરીરમાં એ નથી બની શકતાં, આપણે આને પોતાના ભોજનમાંથી જ લેવાં પડશે. ઓમેગા-૩ અળસી, ઉપરાંત અખરોટ, બદામ વગેરેમાં પણ હોય છે. ઓમેગા-૬ મગફળી, સોયાબીન, સનફલાવર, મકાઈ વગેરે તેલોમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. આપણા શરીરમાં વિભિન્ન અવયવો - ખાસ કરીને મગજ, સ્નાયુઓ અને આંખોના વિકાસ અને તેના સુચારુ સંચાલનમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ફાળો આપે છે. આપણી કોશિકાઓની દીવાલો ઓમેગા-૩ યુક્ત ફોસ્ફોલિપિડથી બને છે. જ્યારે આપણા શરીરમાં ઓમેગા-૩ની ઊણપ થઈ જાય છે તો આ દીવાલો નરમ અને લચીલી ઓમેગા-૩ના બદલે કડક અને કુરુપ ઓમેગા-૬ ફેટથી બને છે અને ત્યારથી જ ઉચ્ચ રક્તચાપ, મધુપ્રમેહ પ્રકાર-૨, આર્થરાઈટિસ, સ્થૂળતા, કેન્સર વગેરે બીમારીઓની શરૂઆત થઈ જાય છે, જ્યારે શરીરમાં ઓમેગા-૩ની ખામી તથા ઈન્ફેક્શન પેદા કરનારો ઓમેગા-૬ ભારે પડે છે ત્યારે પ્રોસ્ટાગ્લેડિન-ઈ-૨ બને છે, જે જિમ્ફોસાઈટ્સ અને મેક્રોફાજને પોતાની પાસે એકત્ર કરે છે અને તે સાઈટોકાઈન બનાવે છે. સાઈટોકાઈન ઈન્ફ્લેમેશન કરે છે અને કોક્સ એન્જાઈમનું નિર્માણ કરે છે.

ઓમેગા-૬ શરીરમાં રોગ પેદા કરે છે તો ઓમેગા-૩ આપણી રોગ પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધારે છે. છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓમાં આપણા ભોજનમાં ઓમેગા-૬ની માત્રા વધી રહી છે અને ઓમેગા-૩ની ઊણપ થઈ રહી છે. મલ્ટીનેશનલ કંપનીઓ દ્વારા વેચાઈ રહેલા ફાસ્ટફૂડ અને જંકફૂડ ઓમેગા-૬થી ભરપૂર હોય છે. બજારમાં મળતાં બધાં જ રિફાઈન્ડ તેલ ઓમેગા-૬ ફેટી એસિડથી ભરપૂર હોય છે. જોકે, આપણા શરીરમાં ઓમેગા-૩ બહુ ઓછો અને ઓમેગા-૬ ભરપૂર પ્રમાણમાં હોવાને કારણે આપણને ઉચ્ચ રક્તચાપ, હૃદયાઘાત, સ્ટ્રોક; ડાયાબિટીસ, સ્થૂળતા, વા, ડિપ્રેશન, દમ, કૅન્સર વગેરે રોગો થઈ રહ્યાં છે. ઓમેગા-૩ની આ ઉણપ ૩૦-૫૦ ગ્રામ અળસી ખાઈ સરળતાથી પૂરી શકીએ છીએ. આ ઓમેગા-૩ જ અળસીને સુપર ફૂડનો દરજ્જો આપે છે. અળસી આપણા રક્તચાપને સમતોલ રાખે છે. અળસી આપણા રક્તમાં સારા કોલેસ્ટ્રોલની માત્રાને વધારે છે અને ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ્સ તથા ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલની માત્રાને ઓછી કરે છે. હૃદયની ધમનીઓમાં લોહીના ગઠ્ઠા બનતા નથી અને હૃદયાઘાત કે સ્ટ્રોક જેવી બીમારીઓથી બચાવે છે. અળસી હૃદયની ગતિને નિયંત્રિત રાખે છે અને વેટ્રીકુલર એરિદ્‌મિયાથી થનારા મૃત્યુદરને ઓછો કરે છે.

(ક્રમશઃ)

કોટા (રાજસ્થાન) **- ડૉ. ઓ. પી. વર્મા** - એમબીબીએસ

સાભાર : 'અળસી આશ્ચર્યજનક ગુણોથી ભરપૂર', સંપાદક : કેશવલાલ શાહ

હોમિયોપથી દ્વારા માથાની ઇજા અને બેહોશીની સારવાર

ડૉ. નરેન્દ્ર મહેતા
(એમ.ડી.-હોમિયોપેથી)
www.ndhomeopathy.com
narendradr45@gmail.com
youtube : narendradr45 homeopathy

૨૦૦૪માં ૧૪મી જુલાઇએ ૩૭ વર્ષના એક દરદીના રિપોર્ટ લઇને તેના માતાપિતા મારા ક્લિનિકમાં આવ્યા. દરદી બેહોશ હતો. એને આપણે રાકેશ તરીકે ઓળખીશું. રાકેશ ઘરે હતો. સાત અઠવાડિયાં પહેલાં ૨૩મી મેએ મોટરબાઇક અકસ્માતમાં માથામાં ઇજાને કારણે એ બેહોશ થઇ ગયો હતો અને એને કૂપર હૉસ્પિટલ અને બાદમાં કેઇએમ હૉસ્પિટલમાં લઇ જવાયો હતો.

હું ૧૪મી જુલાઇએ દરદીના ઘરે ગયો ત્યારે દરદી બેહોશ હતો. તપાસમાં મને જણાયું કે એ એની આંખો ખોલતો હોવા છતાં કોઇને ઓળખતો નહોતો. એનું બોલવાનું અસંબદ્ધ હતું. એને કંઇ કહેવામાં આવે તો કોઇ પ્રતિક્રિયા આપતો નહોતો. એની ડાબી પાંપણ, ચહેરાની ડાબી બાજુના સ્નાયુઓ, ડાબો હાથ અને જમણા પગને પેરેલિસિસ થયો હતો. ચાર વર્ષથી એને ડાયાબિટીસ અને છ વર્ષથી હાઇપરટેન્શન હતું.

રાકેશના ચહેરા પર ક્રોધ સ્પષ્ટ દેખાતો હતો અને એ ભવાં ચડાવી રહ્યો હતો. મેં એને સ્પર્શ કરીને જગાડવાની કોશિશ કરી ત્યારે એ એકદમ ખેંચાઇ ગયો, જાણે મેં એને છંછેડ્યો.

રાકેશની પત્નીએ જણાવ્યા મુજબ રાકેશ એકદમ ધાંધલિયો હતો. એણે નોકર તરીકે કારકિર્દી શરૂ કરી હતી અને હવે એ બિઝનેસમેન બની ગયો હતો. એ ખૂબ જ મહેનતુ અને મહત્વાકાંક્ષી હતો અને એણે પોતાની મેળે પોતાની ફેક્ટરીનો વિકાસ કર્યો હતો. એ ઘણીવાર ગુસ્સે ભરાતો હતો અને ત્યારે એલફેલ બોલી નાખતો. એણે પોતાના નોકરચાકરને મદદ પણ કરી હતી પરંતુ એમની સાથે કઠોર વ્યવહાર પણ કર્યો હતો. એ ઘણો જીદ્દી હતો. એને પ્રકાશ ગમતો નહીં અને વારંવાર એકની એક વાત કરવાની ગમતી નહીં. એ રાત્રે જમતો પણ નહીં. આઇસ્કેમિક હાર્ટ ડિસિઝ થયો ત્યારે એ આર્થિક મુશ્કેલીમાંથી પસાર થઇ રહ્યો હતો. એ ખૂબ જ ચોક્કસ હતો અને બધી વસ્તુ યથાસ્થાને હોવી જોઇએ એવો એનો આગ્રહ રહેતો. કોઇ એને અડે એ એને ગમતું નહીં. એ ધનલોભી હતો. પીડાને લીધે એ બેચેન હતો અને રડી રહ્યો હતો. એને કાંદા-શાકભાજી ભાવતાં અને આલ્કોહોલ, ધુમ્રપાન પણ ગમતું.

એ ૮-૯ ગ્લાસ પાણી પીતો હતો. એને દિવસમાં ૭-૮ વાર શૌચ માટે જવું પડતું અને ત્યારે પણ ખૂબ જોર કરવું પડતું.

૧૪મી જુલાઇએ એનો ઉપચાર શરૂ કર્યો.

ફોલોઅપ : ૧૬મી જુલાઇ (બે દિવસ પછી) : રાકેશની આંખમાં અને હાથમાં મુવમેન્ટ દેખાવા લાગી હતી. એણે બોલવાનું પણ શરૂ કર્યું હતું. પોતાના પરિવારજનોને ઓળખવા લાગ્યો હતો. એણે ખાવાનું માગવાનું શરૂ કર્યું અને મારા હાથમાં શું છે એ પણ પૂછ્યું (મારા હાથમાં હેન્ડી-કેમ હતો). એની પત્ની એની બેગ ખસેડી રહી હતી ત્યારે એણે ભારપૂર્વક કહ્યું કે એ એની બેગ હતી. એ દર્શાવે છે કે એની મગજની કામગીરીમાં સુધારો થયો હતો. એ વધુ જાગૃત હતો. એનું બ્લડપ્રેશર ૧૪૦/૯૦ હતું.

ફોલોઅપ : ૧૮મી જુલાઇ (ચાર દિવસ બાદ) : રાકેશ બધાની સાથે વાત કરવા લાગ્યો હતો. એણે પોતાની પત્નીને બધા કામદારોને જમવાનું આપવા કહ્યું. એની રેન્ડમ બ્લડશુગર ૨૧૧ હતી. એ દિવસથી એણે બધી એલોપેથીક દવાઓ બંધ કરી દીધી. આ એક્સટિરિઓરાઇઝેશન હતું. રોગ અંદરથી બહાર આવ્યો હતો.

ફોલોઅપ : ૨૭મી જુલાઇ (૧૪ દિવસ) : એની રાઇલ્સ ટ્યુબ અને બ્લેડર કેથેટર કાઢી નાખવામાં આવ્યા. રાકેશ હવે કોઇના પણ ટેકા વગર બેસી શકતો હતો. એને કંઇ કરવાનું કહેવામાં આવે તો એ તરત પ્રતિક્રિયા આપતો અને એણે ગ્લાસમાંથી પાણી પણ જાતે જ પીધું.

ટ્યુબ અને કેથેટર કાઢી નાખવામાં આવ્યા એ દર્શાવે છે કે એણે નિયંત્રણ ફરી મેળવ્યું હતું.

ફોલોઅપ : ૩૧મી જુલાઇ (૧૭ દિવસ પછી) : રાકેશ વ્હીલચેરમાં બેસીને મારા ક્લિનિકમાં આવ્યો. જો કે હજી એ ઊભો રહી શકતો નહોતો. એની સ્પિચમાં વધુ સુધારો થયો હતો, ચહેરાના સ્નાયુઓ થોડા રિલેક્સ લાગતા હતા. એની ડાબી આંખની પાંપણ હવે થોડી બંધ થતી હતી.

પાંપણ પર દવાની અસર સૌ પ્રથમ દેખાઇ હતી કારણ કે એ આંખોનું રક્ષણ કરે છે અને શરીરના ઉપરના ભાગ પર છે. હેરિંગ્સના નિયમ મુજબ પરિવર્તન મહત્વના અવયવથી ઓછા મહત્વના અવયવ તરફ અને ઉપરથી નીચે તરફ જોવા મળે છે.

ફોલોઅપ : છઠ્ઠી ઓગસ્ટ (૨૩ દિવસ પછી) : રાકેશ વોકરની મદદથી મારા ક્લિનિકમાં આવ્યો. એને શરદી અને ઉધરસ હતા. એ સૂચવે છે કે રોગ હવે મગજથી શરદી-ઉધરસ એટલે કે ઓછા મહત્વના અવયવ તરફ ગયો હતો.

ફોલોઅપ : ૧૭મી ઓગસ્ટ (૩૩ દિવસ પછી) : રાકેશ કોઇપણ જાતના ટેકા વગર જાતે ચાલીને ક્લિનિકમાં આવ્યો હતો જો કે, સહેજ ખોડંગાતો હતો. એણે બિઝનેસમાં અને પારિવારિક બાબતમાં રસ લેવાનું શરૂ કર્યું હતું. શરદી-ઉધરસ હતા.

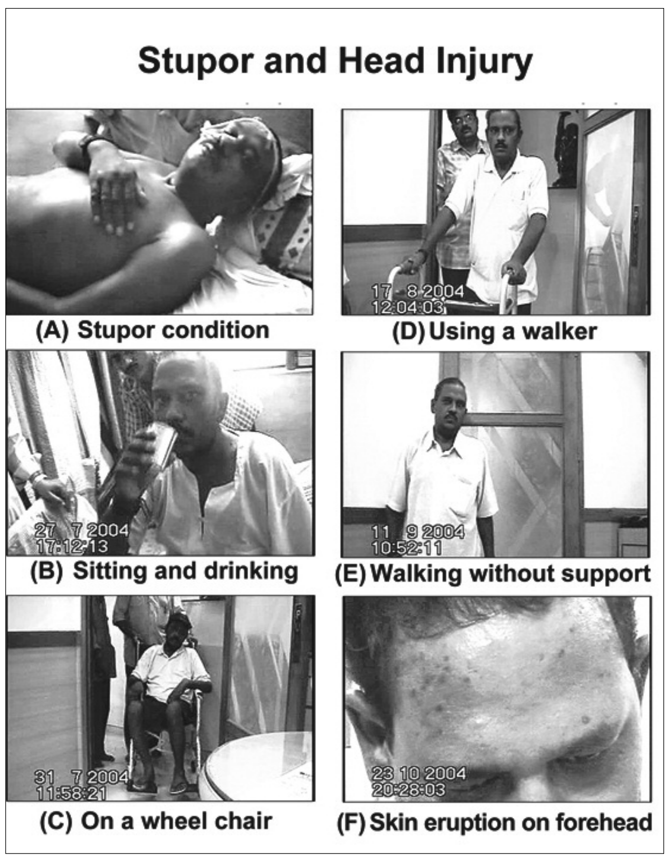
ફોલોઅપ : ૩૦મી ઓગસ્ટ (દોઢ મહિના પછી) : હવે એ પોતાની જાતે ચાલતો હતો. ફેક્ટરી જવાનું પણ શરૂ કર્યું હતું. પાંપણના અને ચહેરાના સ્નાયુમાં સુધારો દેખાતો હતો.

બીજા, ત્રીજા મહિનાના ફોલોઅપમાં પણ નોંધનીય સુધારો દેખાયો હતો.

ફોલોઅપ : ૨૩મી ઓક્ટોબર (ત્રણ મહિના ત્રણ અઠવાડિયા પછી) : રાકેશની સ્પિચ એકદમ સ્પષ્ટ થઇ ગઇ હતી. જો કે પગમાં દુખાવાની ફરિયાદ હતી. ચાલવામાં સુધારો થયો હતો. એ જલદી ગુસ્સે થઇ જતો હતો. એણે સ્વીકાર્યું કે એનો સ્વભાવ એવો જ છે. એ નિયમિત ફેક્ટરીમાં જતો હતો અને પચીસ કામદારો પર દેખરેખ રાખતો હતો. એના કપાળ પર ફોલ્લી થઇ હતી. ડાયાબિટીસ અને બ્લડપ્રેશર સામાન્ય હતું. એણે ડાયાબિટીસ કેટલું છે એ પૂછ્યું પણ હતું.

ચાર મહિના બાદ મેં એને જણાવ્યું કે એ હવે મિઠાઇ પણ ખાઇ શકે છે, ત્યારે એણે કહ્યું કે એને મિઠાઇ ભાવતી નથી. એ રોજ પાંચથી છ કલાક ફેક્ટરી પર જતો હતો. હવે એની બંને પાંપણ સરખી દેખાતી હતી. બ્લડપ્રેશર પણ સામાન્ય હતું.

માથામાં ઇજાની પ્રતિકૂળ અસર અને બેહોશીની સારવાર માટે આ કેસ મારી પાસે આવ્યો હતો પરંતુ હોમિયોપથીની માન્ય દવાઓને લીધે એની ડાયાબિટીસ અને હાઇપરટેન્શનની સમસ્યા પણ ઉકેલાઇ હતી.



(A) Stupor condition (D) Using a walker (B) Sitting and drinking (E) Walking without support (C) On a wheel chair (F) Skin eruption on forehead

માઈન્ડ કૅર મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી-૧૦

ક્રોનિક ફટિગ સિન્ડ્રોમ (સીએફએસ) એટલે શું?

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)

ક્રોનિક ફટિગ સિન્ડ્રોમ (સીએફએસ)માં વ્યક્તિને અતિશય થાકની સાથે શારીરિક તેમ જ માનસિક નબળાઈનો અનુભવ થાય છે. આરામ કરવા છતાં પણ આ પરિસ્થિતિમાં કોઈ રાહત મળતી નથી. તબીબી ચકાસણી અંતર્ગત પણ આ પરિસ્થિતિ સમજવી મુશ્કેલ બને છે. સીએફએસને માયાલ્જિક એન્સેફેલો માયેલિટિસ અથવા સિસ્ટમેટિક એક્ઝર્શન ઈન્ટોલરન્સ ડિઝીસ (એસઆઈડી) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. કોઈ એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ દ્વારા ક્રોનિક ફટિગ સિન્ડ્રોમનું નિદાન શક્ય નથી.

કારણો :

સીએફએસનાં ચોક્કસ કારણો હજી સુધી જાણવાં મળ્યાં નથી. જોકે, કેટલીક થિયરી પ્રમાણે, વાયરલ ઈન્ફેક્શન, માનસિક તાણ જેવાં અન્ય કેટલાંક પરિબળોનો સમન્વય આ પરિસ્થિતિને જન્મ આપે છે. નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને હોર્મોન્સમાં અસંતુલન પણ આ પરિસ્થિતિ માટે જવાબદાર બની શકે છે. વિજ્ઞાનીઓના મતે જો કોઈ વ્યક્તિ ત્રણ કે તેથી વધારે વખત જુદાં-જુદાં વાયરસ ઈન્ફેક્શનનો શિકાર બની હોય, તો ક્રોનિક ફટિગ સિન્ડ્રોમ થવાની શક્યતા પ્રબળ બને છે.

ભયનાં પરિબળો :

સીએફએસ ૪૦થી ૫૦ વર્ષની ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં વધારે જોવા મળે છે. સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોમાં તે વધારે હોય છે જે ૨:૧ના રેશિયોમાં વિભાજિત થાય છે. આનુવંશિક વલણ, એલર્જી, માનસિક તણાવ અને વાતાવરણ જેવાં પરિબળો સીએફએસનું જોખમ વધારી શકે છે.

લક્ષણો :

વ્યક્તિગત રીતે લક્ષણો અલગ જોવાં મળે છે જે પરિસ્થિતિની ઉગ્રતા પર આધારિત છે. જોકે, અત્યંત થાક લાગવાનાં ચિહ્નો વ્યક્તિના દૈનિક જીવનમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. છેલ્લા છ મહિનાથી અત્યંત થાકનો અનુભવ થતો હોય, જે આરામ કરવાથી પણ પુનઃસ્વસ્થતાનો અનુભવ ન થવા દે. તદુપરાંત સાથે નીચે મુજબના ઓછામાં ઓછાં ચાર લક્ષણો પણ જોવાં મળતાં હોય છે. યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા ઘટવી, અનિદ્રા અથવા ઊંઘને લગતાં ડિસઑર્ડર્સ, ગળામાં દુઃખાવો, વારંવાર સ્નાયુ અને માથાનો દુઃખાવો, ગળા અને બગલના ભાગમાં ગાંઠો થવી, સખત શારીરિક અને માનસિક પરિશ્રમ બાદ જે અત્યંત થાકનો અનુભવ થાય તેવો ૨૪ કલાક કરતાં વધારે સમય સુધી નિષ્ક્રિય હોવા છતાં મહેસૂસ થવો.

રિયાબહેનની ઉંમર ૪૩ વર્ષની છે. છેલ્લાં એક વર્ષથી તેમને અત્યંત થાક લાગતો હતો. માથા અને સ્નાયુનો દુઃખાવો સતત રહેતો જેથી તેમની યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા ઘટી ગઈ હતી. સ્વભાવમાં પણ ચીડિયાપણું આવી ગયું હતું. તેમનો ખોરાક પણ એકદમ ઓછો થઈ ગયો હતો.

તેમની વિસ્તૃત કેસ હિસ્ટ્રી લીધી અને મેડિકલ રિપોર્ટ્સનું અધ્યયન કર્યું. જેમાં માહિતી પ્રાપ્ત થઈ. રિયાબહેનના એક નજીકના સ્વજનનું આકસ્મિક મૃત્યુ દોઢેક વર્ષ પહેલાં થયું હતું. આનાથી તેમને ઘણો આઘાત લાગ્યો હતો. ત્યારબાદ, તેઓ માનસિક તાણ અનુભવતા હતા અને થોડા સમય બાદ તેમનું મેનાપોઝ પણ થયું હતું.

રિયાબહેન માટે પૌષ્ટિક આહારની યાદી તૈયાર કરવામાં આવી. સાથે જ સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠી કેટલીક કસરત પણ સૂચવવામાં આવી. તેમના કુટુંબના સભ્યોને કેટલીક જરૂરી બાબતો સમજાવવામાં આવી જે રિયાબહેનને ફરી સ્વસ્થ થવા માટે મદદરૂપ બને. તદુપરાંત તેમને હેમોએન્સેફેલોગ્રાફી (એચઈજી) ન્યુરોફિડબૅક અને લો લેવલ લેઝર થેરપી (એલએલએલટી)ના ૪૦ સેશન્સ આપવામાં આવ્યા.

લગભગ છ મહિના પછી રિયાબહેનની પરિસ્થિતિમાં સુધારો જોવા મળ્યો. તેમને સંતૂરવિદ્ ડૉ. બિપુલકુમાર રાયના ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીત આધારિત રાગોનું સંતૂર વાદનના રેકોર્ડિંગ્સ પણ આપવામાં આવ્યાં હતાં. જેના પરિણામ સ્વરૂપ તેમની અનિદ્રાની મુશ્કેલી દૂર થઈ અને પૌષ્ટિક આહાર લેવાથી તેમની શારીરિક ક્ષમતામાં અને વજનમાં પણ વધારો થયો.

તેઓ પહેલાં કરતાં વધુ પ્રફુલ્લિત રહેવા લાગ્યાં તેમ જ સ્વભાવે પણ શાંત થઈ ગયાં અને યાદશક્તિ અને એકાગ્રતામાં પણ સારો એવો સુધારો થયો.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો ન્યુરોસાયકોથેરપિસ્ટ ખ્યાતિ- ૮૬૫૫૪૯૦૬૭૧ (સંપર્કનો સમય - બપોરના ૨થી રાત્રિના ૮ વાગ્યા સુધી જ) અથવા મુલાકાત લો - www.mcare.com

નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલીંગ ન્યુરોસાયકોથેરપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત તેમ જ સંચાલિત 'માઈન્ડ કૅર ઍન્ડ મેનેજમેન્ટ અસોસિયેટ્સ પ્રા.લિ.'ના મનોચિકિત્સકોની ટીમ મગજની બીમારીઓની સારવાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લાં અઢી વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.

સવાલ તમારા જવાબ અમારા

ઉત્સાહ-ઉમંગનો અભાવ

આયુર્વેદ
ડૉ. મલ્લિકા ચંદ્રશેખર ઠકકુર
ટેલિ.૨૬૦૪૭૫૭૪ dr.mallika@sinpha.com
(૧૦.૦૦થી સાંજે ૫.૦૦ સુધી)

પ્રશ્ન : મારા શરીરમાં ઉત્સાહ-ઉમંગનો અભાવ જણાય છે. શરીરમાં એનર્જી નથી. થાક લાગે છે. જરાક કામ કરતા હાંફ ચઢે છે. શરીરમાં ચેષ્ટાઓ બરાબર થતી નથી. શરીર જડ બનતું જાય છે. ભારેપણું લાગે છે. જમવાની સાથે પેટ ભારે થઈ જાય છે. ભૂખ લાગતી નથી. આ બાબતે કોઈ આયુર્વેદિક ઉપચાર હોય તો જણાવવા વિનંતિ.

- કંચનબેન, ખેતવાડી-મુંબઈ

ઉત્તર : આપની ફરિયાદ પરથી લાગે છે કે આપના શરીરમાં વાયુ બગડ્યો હોવો જોઈએ. હવે આ વાયુ બગડવાના કારણો જોઈએ. વાયુ કાં તો વધે કાં તો ઘટે છે. વાયુની વૃદ્ધિ અને વાયુનો શરીરમાં થતો ઘટાડો એ બંધ રોગકારક છે. વાયુ વધી જતાં ઉશ્કેરાટ, તણાવ થાય છે. ઘટી જતાં તંગદિલી, ભય, ચિંતા થાય છે. ઉજાગરાથી વાયુ પ્રકોપ પામે છે. પરિણામે જઠરાગ્નિ મંદ બને છે. તો ભૂખ લાગતી નથી. ખરી ભૂખ લાગતી નથી અને તીખાં, તળેલાં, તમતમતાં પદાર્થો વગેરે ખાવાની ઇચ્છા થાયછે અને વાયુ પિત્તને વધારી મૂકે તો એસિડિટી થાય છે.

એક અવલોકન એવું છે કે, વાયુ સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને વિકાર કરે છે, પણ સ્ત્રીઓમાં-બહેનોમાં એનું પ્રમાણ વધે છે. કારણ સ્ત્રીઓમાં એક આશય-ગર્ભાશય વધુ છે અને વાયુની વધઘટથી ઋતુધર્મ આવે તેમાં પીડા થાય છે. બે ડિલિવરી થઈ હોવા છતાં ત્રીજા પ્રસવે પણ પીડા થાય છે. માસિક ઓછું કે વધુ હોય છે. પ્રથમ, બીજા કે ત્રીજા પ્રસવ બાદ વાયુની વિકૃતિ વધે છે. શરીર ફૂલે છે. ફાંદ વધે છે. શરીર નિરુત્સાહી બને છે. મણકામાં, ગરદન અને પીઠનો દુઃખાવો હોય છે. ચામડી લૂખી બને છે. વાયુ લુખ્ખો અને ઠંડો છે. એટલે શરીર શીતળ બને છે. રજોગુણી છે એટલે સ્વભાવ ચીડિયો બને છે. અલબત્ત પુરુષોમાં પણ વધુ પડતા સ્ત્રીસંગ અને વીર્યસ્ત્રાવને કારણે - ઢસરડાને કારણે વાયુ બગડે છે.

શરીરમાં વાયુ સર્વત્ર છે, પણ એની સ્પેશિયલ સીટ્સ, મૂત્રાશય, આંતરડાં, કમર, બે જાંઘ, બે પગ અને હાડકાં છે. આમાં આંતરડા-વાયુનું મુખ્ય સ્થાન છે. હવે વાયુ બગડે ત્યારે શરીરરૂપી યંત્ર તંત્ર ઘર બગડે, માનવશરીરના યંત્રનું સંચાલન બગડે. શરીરની દરેક ક્રિયા વાયુરૂપી ચેતના નાડીતંત્રથી થાય છે એટલે ક્રિયામાં શિથિલતા થાય છે. મન ઉપર એનું નિયંત્રણ છે. જેવો અન્ન તેવો ઓડકાર એટલે વાયુપ્રકોપ આહાર, વાયડો ખોરાક, તીખાં, કડવાં, તૂરા પદાર્થો, રાત્રિ જાગરણ, ઠંડો, વાસી ખોરાક, વ્યાયામનો અભાવ અથવા બહુ વધુ પડતો વ્યાયામ, દંડ બેઠકનો અતિરેક વધુ પડતાં લાંઘણ,ઉપવાસ, પડવું,વાગવું, ઇજા, અસ્થિતંત્ર એ સિવાય શરીરના કુદરતી વેગો- 'નેચર કૉલ' રોકવા, ઝાડો, પેશાબ, છીંકની, હાજતો રોકવી, ખોરાકમાં સતત કઠોળ ધાન્ય, ભાત, મગ, મસૂર, મઠ, અડદ વધારે ખાવા. વધુ પડતા વરસાદ અને વધુ પડતી ઠંડી, વાદળો કે તોફાનવાળો બહારનો વાયુ, મળસ્કે અને સાંજે ખાધેલું પચે ત્યારે વાયુ વધે છે અને બગડે છે.

હવે વાયુની સારવારમાં વિશ્રાંતિ સૌથી ઉત્તમ છે. થોડા દિવસ સંપૂર્ણ બેડ રેસ્ટ કે હવા ફેર જરૂરી બને છે. શરીર ઉપર નારાયણ તેલની માલિશ કરાવી હોટ વોટરબેગનો શેક કરાવવો. શરીરમાં લુખાશ દૂર કરવા ઘી તેલના ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો. એમાં તલનું તેલ શ્રેષ્ઠ છે. શાકમાં ફક્ત બાફેલાં શાકભાજી લેતાં તેને બદલે હિંગ, જીરું, રાઈ, મેથીનો વઘાર કરી હળદર-ધાણાં, જીરું, કોકમની ખટાશ પથ્ય કરાવવી. આનાથી આંતરડામાં વાયુની ગતિ સવળી થાય. સુવૈદ્યો જાણે છે કે મીઠો, ખાટો, ખારો ત્રણ રસ વાતશામક છે. પૂરતી ઊંઘ લેવી. હળવો વ્યાયામ કરવો. દીપન પાચન દ્રવ્યોમાં સૂંઠ અને ચિત્રક મૂળનો પ્રયોગ કરી શકાય. ચિત્રકાદિ ચૂર્ણ કે વટીમાં પંચલવણ, જીરું, ઉત્તમ હિંગ, પીપરી મૂળ, સૂંઠ, મરી, પીપર આવે છે. જમ્યા બાદ છાશ સાથે લઈ શકાય. તાજી મોળી છાસની છૂટ, ખાટું દહીં વાપરવું નહીં. પંખા નીચે પણ સૂવું નહીં, નિયમિત કુદરતી હાજતે જવું.

હમણાં હમણાં જોગિંગની ફેશન પ્રચલિત છે. સવારે અને સાંજે દોડવાનું પ્રમાણસર કરવું. એમાં અતિરેક ન કરવો. લાંબા સમય સુધી શક્તિ ઉપરાંત તરવું વગેરે વાયુ વિકારના દર્દીને બંધ કરાવવા પડે છે.

વૈદ્યો કોઈ પણ રોગીના રોગને નામને બદલે અને શું શું થાય છે તે પ્રશ્ન પરીક્ષા દર્શન, પરીક્ષા અને સ્પર્શથી કયો દોષ બગડ્યો છે તેની સારવારનાં પગલાં લે છે. છતાં દવામાં એક ગ્રામ સુવર્ણ, છ ગ્રામ મહાયોગરાજ ગુગળ મેળવી ૧૨ પડિકાં બનાવવા. તેને મહારાસ્નાદિ કવાથ ૧૫ ગ્રામ ભૂકો એક વખત લઈ બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધો ગ્લાસ બાકી રહે તેને એક એક પડિકાં સાથે સવારે અને રાત્રે લેવાનું રાખો. વાતપ્રકૃતિ ચંચળ હોય પરંતુ પાળી શકે નહીં એટલે થોડાક આંખ આડા કાન કરવા પડે. બે માસ સુધી આ ઉપચાર કરતાં શરીર સ્વસ્થ થઈ ગયું, પણ આ રોગ ફરી ઊથલો ન મારે તેની કાળજી લેવી જરૂરી છે.

જન્મભૂમિ પ્રવાસી

નામ :
સરનામું :
ફોન :

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

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 ૩૫એસીની મંજૂરી આપી છે. દાનવીરોને ૧૦૦% કરરાહત મળશે.