દિવ્ય ભાસ્કર

લાઈફ લાઈન

સોમવાર ૩ નવેમ્બર, ૨૦૦૮

હેલ્થ ટિપ્સ

ભોજન કરતાં પહેલાં ચાલો...

જો તમે મોર્નિંગ વોક પર જતાં હો તો તે પહેલાં હળવો બ્રેકફાસ્ટ લઈ શકાય. બ્રેકફાસ્ટમાં ફળ અથવા તો કેલરી રહિત ખોરાકની પસંદગી કરો. એ વાત સાચી છે કે ભોજન પછી ચાલવાથી કેલરી બળી જાય છે, પરંતુ ભોજન પહેલાં ચાલવું વધુ હિતાવહ છે, કારણ કે તેનાથી બ્લડ સુગર જેવી સમસ્યા ઉદ્ભવતી નથી, જેથી ડાયાબિટીસ જેવા રોગ થતાં અટકે છે.

લીવર કેન્સરના લગભગ ૮૦ ટકા જેટલા દર્દીઓમાં લીવર સીરોસીસ (લીવરમાં આકાર પામતી નાની ગાંઠો) જોવા મળે છે. લીવર સીરોસીસ થવાનાં મુખ્ય કારણો હિપેટાઈટીસ-બી, હિપેટાઈટીસ -સી અને વધુ પડતું દારૂનું સેવન છે. આ ઉપરાંત વધુ પડતું ધૂમ્રપાન, અતિ મેદસ્વીપણાના લીધે પણ લીવરમાં કેન્સર થાય છે...

લીવરના કેન્સરનો ઈલાજ શક્ય છે

આરોગ્ય મંત્ર

■ ડો. હિતેશ ચાવડા
(લીવર સર્જન)

લીવરમાં થતી ગાંઠ અથવા તો લીવર કેન્સર ત્યારે થાય છે કે જ્યારે લીવરના કોષો અસામાન્ય રીતે વૃદ્ધિ પામવા લાગે છે અને અંતે ગાંઠમાં ફેરવાઈ જાય છે. સામાન્ય રીતે લીવરમાં થતાં કેન્સર બે પ્રકારનાં હોય છે. પ્રાઈમરી લીવર કેન્સર (હિપેટોમા અથવા હિપેટોસેલ્યુલર કારસીનોમા). આ પ્રકારનું કેન્સર લીવરના પોતાના સેલ્સ એટલે કે કોષોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે બીજા પ્રકારના કેન્સરને સેકન્ડરી લીવર કેન્સર (અથવા તો મેટાસ્ટેટિક કેન્સર) કહેવાય છે. જેમાં બીજા અવયવોનું કેન્સર લોહી દ્વારા લીવરમાં ફેલાઈને ગાંઠ બનાવે છે.

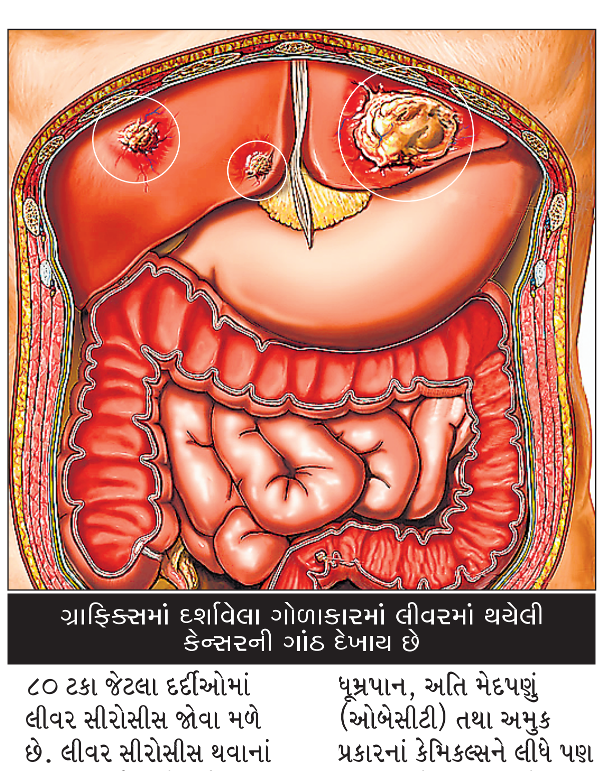
એશિયાના દેશોમાં મોટાભાગના દર્દીઓમાં જોવા મળતી લીવરની ગાંઠ એ પ્રાઈમરી લીવર કેન્સર હોય છે. એટલે કે હિપેટોસેલ્યુલર કારસીનોમા હોય છે. લીવરમાં રહેલી પિત્તની નળીઓમાંથી થતાં કેન્સરને કોલેન્જિયો કારસીનોમા કહેવાય છે. જ્યારે ચાર વર્ષથી નાની ઉંમરના બાળકોમાં થતાં લીવર કેન્સરને હિપેટોબ્લાસ્ટોમા કહેવાય છે.

લીવર સીરોસીસ એટલે શું?

લીવર સીરોસીસ એટલે હિપેટાઈટિઝ બી અને હિપેટાઈટિઝ સીના ચેપ તથા આલ્કોહોલિક પદાર્થોના સેવનથી લીવરને જે ઈજા થાય છે તેના લીધે લીવર સંકોચાઈ જાય છે અને લીવર નાનું બનતા હાર્ડ બની જાય છે. આ સ્થિતિને લીવર સીરોસીસ કહે છે. આ સ્થિતિ પછી કેન્સરમાં પરિણમે છે.

લીવર કેન્સરનાં કારણો

- લીવર સીરોસીસ એ લીવર કેન્સર થવાનું એક મુખ્ય કારણ છે. આવા કેન્સરના લગભગ ૮૦ ટકા જેટલા દર્દીઓમાં લીવર સીરોસીસ જોવા મળે છે. લીવર સીરોસીસ થવાનાં મુખ્ય કારણો હિપેટાઈટીસ - બી, હિપેટાઈટીસ - સી અને વધુ પડતું દારૂનું સેવન છે.
- આ ઉપરાંત વધુ પડતું ધૂમ્રપાન, અતિ મેદપણું (ઓબેસીટી) તથા અમુક પ્રકારનાં કેમિકલ્સને લીધે પણ લીવરમાં કેન્સર થાય છે.



ગ્રાફિક્સમાં દર્શાવેલા ગોળાકારમાં લીવરમાં થયેલી કેન્સરની ગાંઠ દેખાય છે

લક્ષણો

સામાન્ય રીતે મોટાભાગના દર્દીઓમાં શરૂઆતના સ્ટેજમાં આવા પ્રકારના કેન્સરનાં લક્ષણો જોવા મળતાં નથી. કેન્સરની ગાંઠ જ્યારે મોટી થાય અથવા તો ફેલાવા લાગે છે ત્યારે તેનાં લક્ષણો દેખાય છે. લીવર કેન્સરનાં લક્ષણોમાં મુખ્યત્વે પેટના જમણી બાજુએ ઉપરની તરફ દુખાવો થવો, ભૂખ ઓછી લાગવી, થાક લાગવો, વજન ઓછું થવું, પેટમાં પાણી ભરાવું, ઊલટી, કમળો થવો વગેરે જોવા મળે છે. જે દર્દીઓને લીવર સીરોસીસ હોય અને આવાં લક્ષણો દેખાય તેઓએ તરત એમના ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

નિદાન

લીવર કેન્સરનું નિદાન સામાન્ય રીતે લોહીની તપાસ તથા સોનોગ્રાફી, સી.ટી. સ્કેન અને ક્યારેક એમ. આર.આઈથી થાય છે. જે દર્દીઓને લીવર સીરોસીસ હોય છે કે જેમને લીવર કેન્સર થવાની શક્યતાઓ વધારે હોય છે તેઓને નિયમિત રૂપે પોતાની શારીરિક તપાસ, લોહીની તપાસ તથા સોનોગ્રાફી દર ત્રણથી છ મહિને કરાવવી જરૂરી છે. લીવર કેન્સરમાં નિદાન માટે બાયોપ્સીની તપાસ દરેક દર્દીએ કરાવવી બિલકુલ જરૂરી નથી. હાલમાં ઉપલબ્ધ આધુનિક સી.ટી. સ્કેન અને એમ.આર.આઈના મશીનની મદદથી મોટાભાગના દર્દીઓમાં કેન્સરનું નિદાન કરી શકાય છે અને બાયોપ્સીની જવલ્લે જ જરૂર પડે છે.

સારવાર

- લીવર કેન્સરની સારવાર એ કેન્સરના પ્રકાર, સ્ટેજ, દર્દીની શારીરિક ક્ષમતા, ઉંમર તથા લીવરમાં સીરોસીસ છે કે નહીં તેના પર આધારિત હોય છે.
- પિત્તની નળીમાં થતાં કેન્સર એટલે કે કોલેન્જિયોકારસીનોમાં ઓપરેશન વડે કેન્સરની ગાંઠ દૂર કરવી એ જ સૌથી સારો વિકલ્પ છે જ્યારે બાળકોને થતાં હિપેટોબ્લાસ્ટોમા નામના કેન્સરમાં આપરેશન અથવા તો ઘણીખરી વખત લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટની જરૂર પડે છે.
- લીવર રિસેક્સન એટલે કે ઓપરેશન વડે કેન્સરની ગાંઠ દૂર કરવી. આ પદ્ધતિમાં લીવરમાંથી કેન્સરગ્રસ્ત ભાગ ઓપરેશનની દૂર કરાય છે અને આ એક સચોટ ઇલાજ છે. આ પ્રકારના ઓપરેશન હવે રોજિંદી રીતે થાય છે અને ઘણું સારું પરિણામ આપે છે. અદ્યતન સાધનોની મદદથી થતા આવા ઓપરેશમાં જોખમ નહીંવત્ હોય છે.
- **કોમોએમ્બોલાઈઝેશન:** આ પદ્ધતિમાં એન્ટિકેન્સર ડ્રગ્સ એટલે કે કિમોથેરપીની દવાઓ લીવરમાં રહેલી કેન્સરની ગાંઠમાં લોહી પહોંચાડતી ધમનીઓમાં સીધેસીધી ઈન્જેક્શન વડે આપવામાં આવે છે. આ પ્રકારની કિમોથેરપીની આડઅસરો ખૂબ જ ઓછી હોય છે. આ સારવારથી કેન્સરની ગાંઠ નાની થાય છે અને તેનું પ્રસરણ અટકે છે. આવી સારવારથી કેન્સરને સંપૂર્ણપણે મટાડી ન શકાય પણ તેનું પ્રસરણ રોકી શકાય છે. આ પ્રકારની સારવારમાં ઘણાખરા દર્દીઓમાં બે કે તેથી વધારે વખત કિમોથેરપી આપવાની જરૂર પડે છે.

*** રેડિયોફ્રીક્વન્સી એબ્લેશન આલ્કોહોલ ઈન્જેક્શન :**

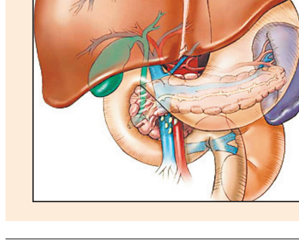
આ પદ્ધતિમાં એક નાની સોય સોનોગ્રાફી, સી.ટી. સ્કેન અથવા તો ઓપન સર્જરી વખતે માઈક્રોવેવ પ્રોબથી કેન્સરથી ગાંઠની સારવાર કરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિ સામાન્ય રીતે નાની ગાંઠ માટે વપરાય છે. જ્યારે આવી જ એક બીજી પદ્ધતિમાં કેન્સરની ગાંઠમાં પ્યોર આલ્કોહોલનું ઈન્જેક્શન આપવામાં આવે છે.

*** લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન :**

આ પદ્ધતિમાં શરીરમાંથી કેન્સરગ્રસ્ત લીવર પુરેપૂરું કાઢી લેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એ જે દર્દી લીવરની બીમારીના છેલ્લા તબક્કામાં હોય એટલે કે એન્ડ સ્ટેજ લીવર ડિસીઝ માં હોય તેમને જરૂર પડે છે. આ ઉપરાંત જો કેન્સર નાનું હોય તો લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એ લીવર કેન્સરના દર્દીઓ માટે સારો વિકલ્પ છે.

ટૂંકમાં લીવર કેન્સરને કેન્સલ કરી શકાય છે. ■

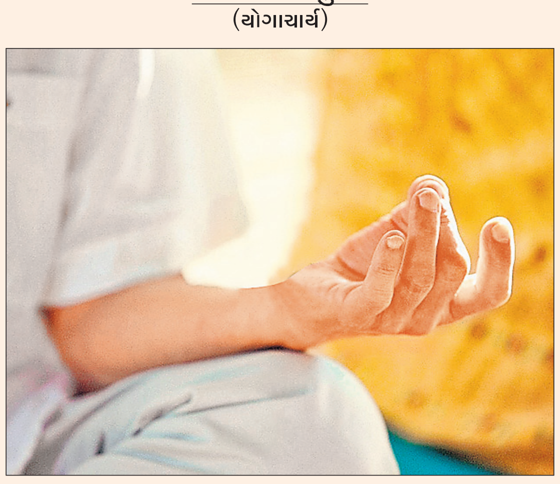
લીવર કેન્સર થતું કઈ રીતે અટકાવી શકાય?



- જે દર્દીને લીવર સીરોસીસ હોય તેમણે નિયમિત રીતે પોતાની શારીરિક તપાસ અને બીજી જરૂરી તપાસ લીવર સ્પેશિયાલિસ્ટની સલાહ પ્રમાણે કરાવવી જોઈએ.
- જો તમારા કુટુંબમાં કોઈને હિપેટાઈટીસ હોય તો તમારે તમારા ડોક્ટરની સલાહ મુજબ વેક્સિન લેવી જોઈએ.
- જો તમે ધૂમ્રપાન તથા દારૂનું સેવન કરતાં હોય અથવા તો તમારું વજન ખૂબ જ વધારે હોય એટલે કે અતિમેદસ્વીપણું હોય તો આવા લોકોએ લીવર કેન્સર સ્ક્રીનિંગ કરાવવું જોઈએ.

મનોરોગ

■ હરીશ શુક્લ
(યોગાચાર્ય)



માનસિક રોગ નિવારે યોગ

આજે માટા ભાગના લોકો એક યા બીજા પ્રકારે માનસિક તનાવ અનુભવી રહ્યા છે. ચિંતાઓ અને પરેશાનીગ્રસ્ત તનાવયુક્ત મન અસંતુલિત માનસિકતાને જન્મ આપે છે અને શારીરિક શક્તિનો પણ નાશ કરે છે. તનાવયુક્ત ચિંતિત વિચાર શરીરમાં વિશ્રાંતિ લાવનાર હોર્મોન-મેટા-ટોનીન રસાયણનું ઉત્પાદન ઘટાડે છે. પરિણામ સ્વરૂપ બીજા હોર્મોન એડરલીનની માત્રા શરીરમાં વધી જતાં આંતરિક અંગો શિથિલ પડી જાય છે, સ્વભાવ ચીડિયો બની જાય છે, મગજ પર કાબૂ નથી રહેતો, માનસિક ક્ષમતા સમાપ્ત થઈ જાય છે. આધુનિક યુગમાં યોગની લોકપ્રિયતા પાછળનું મુખ્ય કારણ પણ તેનો ચિકિત્સામાં ઉપયોગ જ છે. આજની તનાવપૂર્ણ તથા સ્પર્ધાત્મક જીવનપદ્ધતિમાં સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ-રોગમુક્ત જીવન માટે યોગનું મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન છે. મનોચિકિત્સકો પણ રોગીને યોગાભ્યાસ કરવાનું જણાવે છે.

યોગશાસ્ત્ર માને છે કે બીમારી પહેલાં તો મનમાં પ્રસ્ફુરિત થાય છે અને ત્યારબાદ શારીરિક લક્ષણોના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. વળી, મનોચિકિત્સકો પણ મનોરોગીને યોગાભ્યાસ કરવાનું જણાવે છે

આધુનિક મનોકાયિક સિદ્ધાંતને યોગસાહિત્યે હજારો વર્ષ પહેલાં સમજી લીધું હતું. યોગશાસ્ત્ર માને છે કે બીમારી પહેલાં તો મનમાં પ્રસ્ફૂરિત થાય છે અને ત્યારબાદ શારીરિક લક્ષણોના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. બધી જ બીમારીઓનું મૂળ ઊર્જાનો અસંતુલિત પ્રવાહ છે અને માનસિક રોગનું કારણ પણ પ્રાણ-ઊર્જાના વિતરણનું અસંતુલન જ છે. મનુષ્યનાં દુ:ખ, તાપ અને ક્લેશ તથા રોગનું કારણ પણ ટેન્શન જ છે. જરૂરિયાતો પૂરી ન થવી, નેઈમ એન્ડ ફેઈમ પાછળની આંધળી દોટ તેમજ ભૌતિક ઉપલબ્ધિ માટેની ચિંતા મનોવૈજ્ઞાનિક પરેશાની જ પેદા કરે છે અને આ કારણે જ સમાજના મોટા ભાગના લોકો તનાવ અને પરેશાનીગ્રસ્ત માનસિક બીમારીઓના ભોગ બને છે.

સ્વાસ્થ્ય અને યોગને અત્યંત નિકટનો સંબંધ છે. પ્રાત:કાળે યોગાભ્યાસ કરવાથી વાયુમંડળમાં ઉપસ્થિત ઓક્સિજનયુક્ત પ્રાણવાયુની શરીર પર અસર પડે છે અને પ્રાત:કાળે શરીરમાં તનાવ પણ ઉત્પન્ન થતો નથી હોતો. આ વિશ્રામની સ્થિતિમાંથી ઊઠીને તરત યોગાભ્યાસ કરવાથી શારીરિક અસંતુલન-વ્યાધિ દૂર થઈ જાય છે. બાદમાં પ્રાણાયામ કરો અને રાત્રે યોગનિદ્રાનો અભ્યાસ કર્યા પછી ઊંઘી જશો તો નિદ્રા આરામદાયક,ગહન અને ઊંડી આવશે જેથી સંકલ્પશક્તિ પણ વધશે,પરિણામ સ્વરૂપે નિરાશા, ભય અને ચિંતા પણ સમાપ્ત થશે. રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા પણ વધશે અને તે જ ક્ષણથી બીમારી પણ હટવા લાગશે. હું માત્ર એક વાત ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપું છું કે, જેઓને ધૂમ્રપાન અગર તમાકુ, ગુટખા વગેરેનું વ્યસન હોય તેઓએ વ્યસન છોડવું પડશે. યોગાભ્યાસ સાથે તમાકુનું વ્યસન ચાલુ રહેશે તો તેની સૂક્ષ્મ શરીર પર પણ અસર થશે. પ્રાણની વિક્રિયા અને શરીર પર પ્રતિક્રિયા પણ થશે.

પરિસ્થિતિનો સામનો કરતાં પહેલાં મગજને હકારાત્મક વિચારોથી વિકસાવો, કુશળતાપૂર્વક કાર્ય પસંદ કરો. તનાવયુક્ત પરિસ્થતિ ઓળખ્યા બાદ હિંમત ન હારો, પરિસ્થિતિનો સામનો કરો, ધીરજ રાખો કે આ સ્થિતિ પણ જતી રહેવાની છે. કોઈપણ બહાના ના બનાવો, તે તમારી હિંમતને પાંગળી બનાવશે, લાગણીઓના આવેશમાં ન આવો, ગુસ્સો ન કરો બીજાને તેમની ભૂલ માટે માફ કરો અને તેમાંથી આનંદ મેળવો. સમસ્યાને મૂળમાંથી ઓળખો અને પ્રેરિત જિંદગી જીવો, વર્તમાનમાં જીવો, કોઈની પણ પાસે પ્રેમથી કામ લો, અહંકારથી દૂર રહો, તનાવયુક્ત વિચાર ન કરો, યોગાભ્યાસને દૈનિક દિનચર્યાનું અનિવાર્ય અંગ બનાવી સ્વસ્થ રહો, ખુશ રહો. ■

આહારસંહિતા

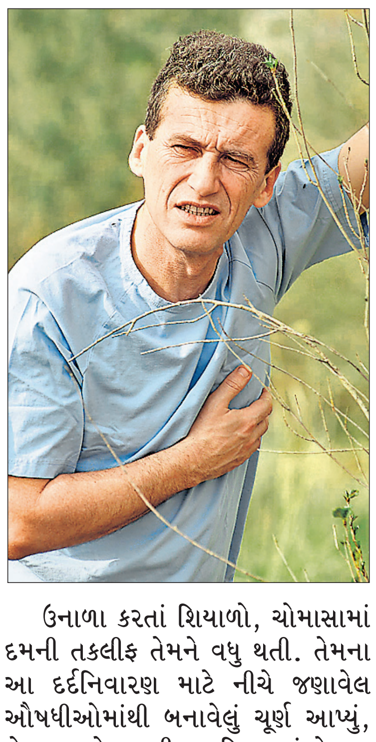
સ્ત્રીરોગોમાં ઉત્તમ કળથી

ભારતીય આયુર્વેદમાં કળથી સ્વેદલ, મૂત્રલ અને અશ્મરીહર ગણવામાં આવી છે. પથરી કે રેતીમાં એનું હીમ કે ફાંટ સ્વરૂપે એનો ઉપયોગ આપણા ભૂતકાલીન સમયથી સ્વીકારાયો છે. સ્ત્રીઓના આર્તવદોષમાં પ્રસૂતાને પ્રસૂતિ વખતે આવશ્યક ગર્ભાશયના શોધન માટે અને એવી જ રીતે કસુવાવડ વખતે કળથીનો ઉકાળો પીવડાવવાનો આપણા સમાજમાં પ્રચાર રહેલો છે. અલબત, આજે આ દ્રવ્યો ભુલાતાં જાય છે અને પરિણામે જ પ્રસૂતિ પછી મેદ વધવાના,જનન અવયવોની શક્તિનાં અને કસુવાવડ પછી કોઈ વિજાતીય દ્રવ્યો ગર્ભાશયમાં રહીને સડે છે. એવું નિદાન કરીને ગર્ભાશય સાફ કરવા માટે ક્યૂરેટિંગ જેવાં ઓપરેશનોનો આજે પ્રચાર વધ્યો છે. કોઈ પણ સ્ત્રી સુવાવડ કે કસુવાવડ પછી માત્ર પાંચ-સાત દિવસ કળથીનો ઉકાળો પીએ તો આ ભયસ્થાન રહેતું નથી. ■

દમનો અકસીર ઉપાય

આયુર્વેદ

■ શ્રીરામ વૈદ્ય



પચાસેક વર્ષના એક વડીલ ચારેક મહિના પહેલાં ચિંતાતુર વદને મને મળવા આવ્યા. થોડી ઘણી વાતો બાદ એમણે એમની અસ્થમાની તકલીફ જણાવતા કહ્યું કે છેલ્લાં ૧૫ વર્ષથી તેમને આ તકલીફ હતી અને ધીમે ધીમે આ તકલીફ વધતી જાય છે. ધીમે ધીમે શરીર કૃશ-ક્ષીણ-ઢીલું પડતું જતું હતું. શક્તિનો અભાવ એટલે અશક્તિ અને બેચેની વધતી જતી હતી. કામ કરવાનું મન થતું ન હતું. આ તમામ લક્ષણો સ્વાભાવિક હતાં કારણ કે આ રોગ સામે લડતાં -લડતાં મનુષ્યની રોગપ્રતિકારક અને જીવનીય શક્તિ ઓછી થતી જાય છે.

તેમનાં બાળકોમાં પણ શરદી-કફની પ્રકૃતિ હતી. બાળકોમાં પણ શરદી-કફની તકલીફ ઉંમર વધતા વધતી જતી હતી. એમને પણ દમની તકલીફ થઈ જશે એવી ચિંતા, ડર સતત રહ્યા કરતો હતો. આ બધી તકલીફો એમની ચિંતાનું મુખ્ય કારણ હતું. તેમને અને તેમનાં બાળકોમાં સ્નીઝિંગની તકલીફ એટલે કે છીંકો, ઉધરસ, નાકમાંથી પાણી પડવું, ખાંસી વગેરે વધતી જતી હતી.

ઉનાળા કરતાં શિયાળો, ચોમાસામાં દમની તકલીફ તેમને વધુ થતી. તેમના આ દર્દનિવારણ માટે નીચે જણાવેલ ઔષધીઓમાંથી બનાવેલું ચૂર્ણ આપ્યું, જે દમ માટે અક્સીર સાબિત થયું છે.

તાલીસપત્ર, લવિંગ, તજ, જાવંત્રી, અક્કલગરો, શું હિંગુલ, શું વચ્છનાગ બત્સના, જેઠી મધ, શીરો, હળદર,દારૂ હળદર, કપૂર, સોમકલ્પકડું, અપામાર્ગક્ષાર, જવક્ષાર, નાગરમોથ, લોબાનનાં ફૂલ, સાકર, પુષ્કરમૂળ, એલચી, ભારંગમૂલ, સૂંઠ, મરી, પીપર, વાંસકપૂર, અરડુસીનાં પાન, પીપરી મૂળ, બાવળની છાલ, ભોરીંગણીના મૂળનું ચૂર્ણ, પીળો શ્વાસ કુઠાર રસ, મનશીલ (મરીયુક્ત) દરેક સરખા ભાગે.

આ ચૂર્ણ તમામ પ્રકારના અને નિયમિત સમયે વારંવાર થનારા દમ-શ્વાસ-ખાંસી-સળેખમ વગેરે શમન કરવામાં ઉત્તમ છે. તે ઉપરાંત આ ચૂર્ણ કોઇ પણ પ્રકારના કાસનું શમન કરે છે. ઘણા દર્દીઓને સેંકડો વખત ખાંસવા છતાં કફ નીકળતો નથી. આ રોગથી ત્રાહિમામ પોકારી ઊઠતા દર્દીમાં ત્યારે થોડું ફીણ આવે છે. કોઈ કોઈને છાતીમાં કફ ચોંટેલ રહે છે પણ છૂટતો નથી તેમને માટે પણ આ ચૂર્ણ આશીર્વાદ સમાન છે. પૈતિક ઉધરસમાં કંઠમાં બળતરા, મુખમાં શોષ, જળપાનની ઇચ્છા થવી, કફ છાતીમાં સુકાઇ જવો તથા ખાંસવાથી છાતી અને પાંસળીઓમાં દર્દ થવું વગેરે લક્ષણો માલૂમ પડે છે. આ પ્રકારની ઉત્તેજક ઉધરસ પર આ ચૂર્ણ ફાયદો બતાવે છે. શુષ્ક કફને શિથિલ કરીને આ ચૂર્ણ બહાર કાઢે છે અને શ્લૈષ્મિક કક્ષાની ઉગ્રતા સમાવે છે. કોઇ પણ પ્રકારની એલર્જી માટે પણ આ ઉત્તમ ઔષધ છે. ■

ઓસડિયાં

- ગાયના દૂધની છાશમાં સિંધવ-મીઠું નાખીને ઊભા-ઊભા રોજ સવારે ૨૧ દિવસ સુધી પીવાથી પથરી યુરિન સાથે બહાર નીકળી જાય છે.
- ગોખરુંનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.
- ટંકણખારને બારીક વાટી તેનો ભૂકો ઠંડા પાણી સાથે ફાકવાથી પથરીનો ચૂરો થઇ યુરિન વાટે નીકળી જાય છે.
- નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવી રોજ સવારે પીવાથી પથરી મટી જાય છે.
- કારેલાનો રસ છાશ સાથે પીવાથી પણ પથરી મટે છે.
- મૂળાનાં પાનો રસ કાઢી તેમાં સૂરોખાર નાખી રોજ પીવાથી પથરી ઓગળે છે. ■

હોમિયોપથી

■ ડો. હર્ષિત ત્રિવેદી

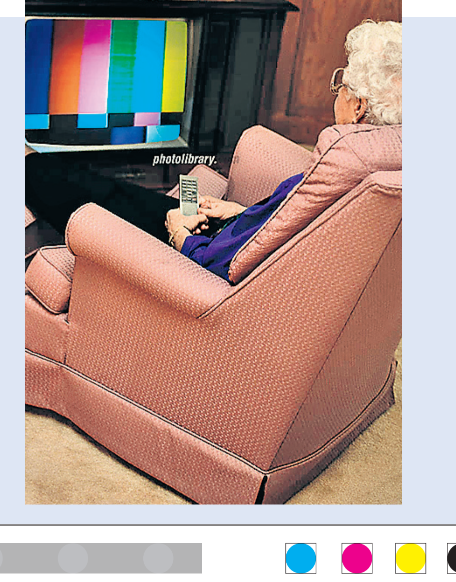
શું તમે અનિદ્રાથી પરેશાન છો?

કેટલીક દવાઓથી ઊંઘ મેળવી શકાય છે, પરંતુ ચોક્કસ જરૂરિયાત ઊભી ન થાય ત્યાં સુધી આ દવાઓનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ

વૃદ્ધ વ્યક્તિમાં યુવાનોની સરખામણીમાં ઊંઘનું પ્રમાણ ઘટે છે. લાંબી રાત્રિઓ ઘણીવાર નિંદ્રાહીન વીતતી હોય છે.

કેટલીક દવાઓથી ઊંઘ મેળવી શકાય છે, પરંતુ ચોક્કસ જરૂરિયાત ઊભી ન થાય ત્યાં સુધી આ દવાઓનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ.

સંતોષકારક ઊંઘ મેળવવા માટે દિવસ દરમિયાન બને તેટલો શારીરિક શ્રમ કરવો જોઈએ. ચા કે કોફી સાંજ પછી ન પીવાં જોઈએ. રાત્રે સૂતાં પહેલાં એક પ્યાલો ગરમ દૂધ અને તેમાં થોડું મધ લેવું. રાત્રે સૂતાં પહેલાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. સૂતી વખતે શરીરનો દરેક ભાગ વારાફરતી ઢીલો મૂકવો. શરીર હળવું થતાં મન આપોઆપ હળવું થશે.



શરીર હળવું બન્યા પછી સુંદર કલ્પનાઓ કરવી અથવા ભૂતકાળના સુખદ અનુભવોને વાગોળવા.

હોમિયોપથીમાં અનિદ્રાની તકલીફ માટે વિવિધ પ્રકારની દવાઓ ઉપયોગમાં લેવાય છે. ગભરામણ કે બીકને કારણે ઊંઘ ન આવતી હોય તો એકોનાઈટ વપરાય છે. માનસિક તાણ અથવા બેઠાડુ જીવન વ્યતિત કરતી વ્યક્તિને ઊંઘની તકલીફ હોય તો નક્સ વોમિકા સારું કામ આપે છે. મેનોપોઝ દરમિયાન અનિદ્રાની તકલીફ થાય તો સેનેસિયો નામની દવા આપવામાં આવે છે. કોઈના મૃત્યુથી કે બીજી કોઈ રીતે માનસિક આઘાત લાગ્યો હોય ત્યારે ઊંઘ ન આવે, તો ઇગ્નીશિયા નામની દવા ઉપયોગી છે. ચિંતાને કારણે ઊંઘ ન આવતી હોય તો જેલ્સેમિયમ, આર્સેનિક, કાલી કાર્બ જેવી દવાઓ ઉપયોગી છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓને ઊંઘ આવવાની ઓછી થઈ ગઈ હોય તો યુરેનિયમ નાઈટ્રિકમ આપી શકાય. ઘડપણને કારણે પણ ઊંઘ ઓછી આવતી હોય છે. તો તેમાં બરાયટા કાર્લપેસીફ્લોરા, સલ્ફર, સીફીલીનમ, ફોસ્ફરસ જેવી દવાઓ દર્દીનાં ચિહ્નો પ્રમાણે આપવામાં આવે છે.

બાયોકેમિક દવા કાલી ફોસ ૬ ટકા જ્ઞાનતંતુઓને પોષણ પૂરું પાડી, મગજને સ્વસ્થ બનાવી ઊંઘ લાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. ■