

સ્વાઈન ફ્લૂ ડેન્ગ્યૂ ચિકૂનગુનિયા-અક્સીર કુદરતી ઈલાજ... 1

સ્વાઈન ફ્લૂ ડેન્ગ્યૂ અને ચિકૂનગુનિયા- અક્સીર ઈલાજ

મુકેશ પટેલ

નિહાર ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ,
રાણીપ, અમદાવાદ- ૩૮૨૪૮૦

સૌજન્ય:

2 સ્વાઈન ફ્લૂ, ડેન્ગ્યુ, ચિકૂનગુનિયા-અક્સીર કુદરતી ઈલાજ...

**Swine Flu, Dengue and Chikun gunea-
Effective Natural Remedies...** by Mukesh
Patel,

Published by Nihar Charitable Trust,
Ahmedabad-382480

© નિહાર ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, ૨૦૧૬

પ્રથમ આવૃત્તિ: પ્રત ૨,૦૦૦, સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૬
બીજી આવૃત્તિ: પ્રત ૫.૦૦૦, સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૬
ત્રીજી આવૃત્તિ: પ્રત ૧૧,૦૦૦, સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૭

મુદ્રક અને પ્રકાશક:

મુકેશ મગનભાઈ પટેલ

નિહાર ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ-૩૮૨૪૮૦

ફોન: ૦૭૯ ૨૭૫૨૨૦૮૬, ૬૫૧૨૬૫૫૬,

૦૭૯૭૪૭૪૪૬૭૬, ૦૯૪૦૯૧૪૪૩૫૨

E-mail: nihar.anupan@gmail.com

Website: www.anupan.in

Nihar Charitable Trust, India. www.niharaarogyamandir.com

પ્રસ્તાવના

૨૦૧૬માં દેશભરમાં ડેન્ગ્યૂનાં કારણે અનેક લોકોનાં જીવન જોખમમાં હતાં. સાથે સાથે ચિકૂનગુનિયાને કારણે શારીરિક કષ્ટ પણ વધી રહ્યું હતું. સતત બે દિવસ સુધી લખીને પહેલાં બે ભાષામાં બ્લોગ તૈયાર કર્યો જેને ખૂબ લોકોએ જોયો અને એનાથી ત્રણ-ચાર દિવસમાં જ સારું પરિણામ મળવા લાગ્યું.

રેડિયો સિટી, વી.ટી.વી., જી.ટી.પી.એલ. વગેરે પ્રસાર માધ્યમોએ પણ અમારા પ્રયત્નને લોકો સુધી પહોંચાડ્યો જેના માટે સમાજ વતી હું આ સૌનો આભાર માનું છું.

આ નાનકડી બુકલેટમાં મોટા, ગંભીર અને જીવને જોખમમાં મૂકનારાં રોગોનો અક્સીર, ઝડપી અને કુદરતી ઈલાજ છે. કુદરતી ઉપચાર અને આયુર્વેદનાં હર્બલ પ્રયોગોથી શરીરની રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધે છે. શરીર પોતે જ આ રોગનાં વાઈરસ સામે લડીને સાજું થાય છે.

સ્વાઈન ફ્લૂમાં ગળું, ફેફસાં પર અસર થાય છે. સૌથી મહત્વની વાત કે ઈમ્યુન સિસ્ટમ તળિયે જાય છે. આવા સંજોગોમાં ઝડપી,

4 સ્વાઈન ફ્લૂ ડેન્જ્યુ ચિકુનગુનિયા-અક્સીર કુદરતી ઈલાજ...

અસરકારક અને સરળ એવા નેચરોપથી અને આયુર્વેદનાં પ્રયોગોથી રોગને મટાડવાનાં ઈલાજ આપ્યાં છે.

ડેન્જ્યુમાં લોહીને પ્રમાણસર રાખનાર પ્લેટલેટ્સનાં કણો ઘટી જાય છે. પ્લેટલેટ્સનું કામ શરીરમાં લોહીની નળીઓ તૂટે તો એને સાંધવાનું છે અને સાથે લોહી વધુ પાતળું ન થઈ જાય એનું પણ ધ્યાન રાખે છે.

હાલ જે દર્દીઓને તકલીફ છે તેઓ તો ઝડપથી પોતાની તકલીફમાંથી બહાર આવી શકે છે. પરંતુ, ચિકુનગુનિયામાં ૨૦૦૬થી જે દર્દીઓ પીડાય છે એમણે ધીરજ રાખીને નેચરોપથી અને આયુર્વેદની સારવાર લાંબા સમય સુધી લેવાની જરૂર છે.

ત્રણેય રોગોનાં વાઈરસ સામે શરીરને કેમ મજબૂત કરવું તેમજ કેવો આહાર લેવો એનાં ઉપચારો આ પુસ્તિકામાં આપ્યાં છે. આપ સૌ એનો લાભ લો અને અન્યને આવો લાભ મળે એ માટે લગભગ મફતનાં ભાવની આ પુસ્તિકા જરાક વધુ સંખ્યામાં લઈને અન્યને વહેંચો. પ્રભુ આપનું કલ્યાણ કરે એવી પ્રાર્થના સહ,

સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૭, અમદાવાદ.

મુકેશ પટેલ

સ્વાઈન ફ્લૂ



સ્વાઈન ફ્લૂ એ વાઈરસથી થતી બીમારી છે. આ બીમારીમાં ગળું પકડાય છે, ફેફસાં પર કફ અને વાયુની આડઅસર થાય છે. તાવ, ખાંસી અને ગળામાં દુઃખાવો એ સાદા ફ્લૂનાં અને સ્વાઈન ફ્લૂનાં લક્ષણો છે. અહીં જણાવ્યા અનુસારની કુદરતી અને આયુર્વેદિક સારવાર તાત્કાલિક શરૂ કરી શકાય છે.

(૧) એક ચમચી હળદરને અડધા ગ્લાસ પાણીમાં પાંચથી સાત મિનિટ માટે ધીમા તાપે ગરમ કરીને પછી ગાળી લેવું. જરાક હૂંફાળું હોય ત્યારે એમાં બેથી ચાર ટીપાં લીંબુ

નીચોવીને દિવસમાં બે વખત પીવું. બાળકોને એમની ઉંમર અને વજન અનુસાર આશરે ૧/૨થી ૧/૩ ચમચી હળદર ઊંકાળીને આપવી.



સાવધાન: જે વ્યક્તિની પિત પ્રકૃતિ હોય અને એસિડિટી પજવતી હોય એ સૌએ હળદર લેતી વખતે એસિડિટીનું બેલેન્સ કરવું. કારણકે, હળદર પિતકારક છે. દરેક પિત-પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિને આવી તકલીફ નથી થતી.

(૨) સુદર્શન ઘનવટીની ૨ ગોળી દિવસમાં ત્રણ વખત જરાક નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી તાવમાં સારું પરિણામ મળશે. નાના બાળકોને એમની ઉંમર અનુસાર અડધી કે એક ગોળી દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપી શકાય છે.

દર્દીને જ્યારે વધુ તાવ હોય ત્યારે કપાળ, પેટ, પગ, હાથ પર સાદા પાણીનાં પોતા મૂકી શકાય છે. માત્ર હથેળી અને પગનાં તળિયા પર પોતા ન મૂકવા.

(૩) ૧૫ પાન તુલસીનાં, ૧૫ પાન કડવા લીમડાનાં અને અડધી ચમચી ગળોનાં પાવડરને અડધા ગ્લાસ પાણીમાં ઊંકાળી, ગાળીને દિવસમાં બે વખત હૂંફાળું કે ઠંડું પીવું. આનાથી

વાઈરલ તકલીફોમાં, આવી જોખમી બીમારીઓમાં ખૂબ ઝડપી પરિણામ મળશે.

(૪) રૂમની અંદર ત્રણથી ચાર જગ્યાએ ડુંગળી કાપીને એનાં ટુકડા મૂકી રાખવા. ડુંગળી જંતુઓને ખૂબ ઝડપથી પકડી લે છે. રૂમમાં આવતા અનેક વાઈરસ, બેક્ટેરિયાને ડુંગળી શોષી લેશે.

(૫) ૧/૨ ચમચી હળદર અને ૧/૨ ચમચી મીઠાને પાણીમાં મિક્સ કરી એનાથી દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત ગમે ત્યારે કોગળા કરવાથી ગળું હળવું થશે.



સવારથી સાંજ સુધી શું ખાવું-પીવું જોઈએ?:

સવારે ૮ વાગે: ઘી, ગોળ અને ઘઉંનો લોટ- દરેક એક એક ચમી લઈ, ધીમા તાપે જરાક શેકી લેવાં. હવે આમાં એક ગ્લાસ પાણી ઉમેરી, ધીમા તાપે હલાવતાં રહીને રાબ બનાવવી. જરાક હૂંફાળી હોય ત્યારે પીવી.

સવારે ૧૦.૦૦ વાગે: એક કપ સાદા દૂધમાં એક ચમચી ઈસબગુલ મિક્સ કરીને તરત પીવું. જે લોકો દૂધ નથી પીતા

તેઓ દૂધને બદલે પાણીમાં પણ ઈસબગુલ લઈ શકે છે.

સવારે ૧૨.૦૦ વાગે: એકદમ પાતળી મગની દાળ,
એક નાનો બાફેલો બટાકો ખૂબ શાંતિથી, ધીમે ધીમે ખાવાં.

બપોરે ૩.૦૦ વાગે: ફરીથી સવારની માફક જ રાબ
પીવી.

૫. ૦૦ વાગે: ફરીથી એક કપ જેટલું ઈસબગુલવાળું
દૂધ કે પાણી પીવું.

સાંજે ૭.૦૦ વાગે: ફરીથી પાતળી મગની દાળ અને
સાથે એક બાફેલો બટાકો લેવો. બટાકા ન ખાનાર વ્યક્તિ
બટાકાને બદલે એકદમ સારું, સામાન્ય પાર્કુ એક કેળું દિવસમાં
બે વખત લઈ શકે છે. કેળાંની સાથે બે નંગ ઈલાયચી ચાવીને
ખાઈ જવી.

ઉપર મુજબની વસ્તુઓ આહારમાં લીધા બાદ પણ
ભૂખ લાગે તો એક પૌષ્ટિક ઉપાય છે. સૂકી ખારેક(ડ્રાય ફૂટસ)નાં
નાના ટુકડા કરી, ઘી વિના શેકીને રાખવાં. જરૂર લાગે ત્યારે
ખૂબ ચાવીને ત્રણ-ચાર ચમચી આવા ટુકડા ખાવાં. આમાંથી
ખૂબ શક્તિ મળશે.

શરદી, કફ, ગળાનો ચેપ અને તાવમાં અહીં બતાવ્યા
અનુસાર ઉપચાર કરવાથી આપની તકલીફ ખૂબ ઝડપથી

ઘટવા લાગે તો સમજવું કે પરિણામ મળી રહ્યું છે, બીમારી ભાગી રહી છે.

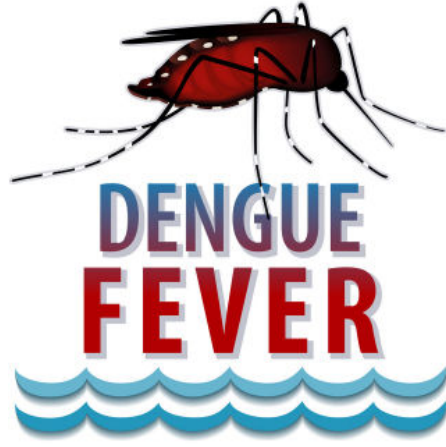
પરંતુ જો દર્દીની હાલત નાજુક હોય તો તરત જ નજીકનાં સરકારી આરોગ્ય કેન્દ્રનો સંપર્ક કરવો અથવા ડોક્ટર પાસે પહોંચી જવું. આવા સમયે આયુર્વેદ અને નેચરોપથી પર ભરોસો રાખીને બેસી ન રહેવું. અહીં જીવન જોખમમાં પણ આવી શકે છે. અમારો પ્રયત્ન પણ આપનાં જીવનને બચાવવાનો જ છે.

મિત્રો, ચોમાસામાં દર વર્ષે આવતી આવી જીવલેણ, ચેપી બીમારીમાં છેલ્લાં ઘણાં સમયથી અનેક લોકો બીમાર પડે છે, કેટલાંક જીવ ગુમાવે છે. આવી ગંભીર તકલીફમાં નિહાર ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટની સંવેદના આપની સાથે છે.

અમારા જી.ટી.પી.એલ.નાં ટી.વી.નાં કાર્યક્રમ મારફતે(હાલ ગુજરાતી ચેનલ નં. ૬૦૮ પર રવિવારે સવારે ૬.૩૫ વાગે), બ્લોગ મારફતે અને જાહેર પ્રવચન દ્વારા આપને સ્વસ્થ રાખવાનાં પ્રયત્નો ચાલુ જ છે. અમારું સામયિક અનુપાન પણ આપની સેવામાં સતત ૨૦૦૭થી હાજર જ છે.

પ્રભુ આપ સૌને ઝડપથી સાજા કરે એવી અંતરની પ્રાર્થનાં સહ, મુકેશ પટેલ, મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, નિહાર ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ.

ડેન્ગ્યૂ



ચેપ લાગ્યાનાં ચાર-પાંચ દિવસ પછી ડેન્ગ્યૂની અસર દેખાય છે. તાવ, માથાનો દુઃખાવો, ઊલટી, સ્નાયુઓ અને સાંધાનો દુઃખાવો અને ચામડીની લાલાશ એ ડેન્ગ્યૂનાં લક્ષણો છે. આપણે ઈલાજ જોઈએ:

૧. દિવસમાં બે વખત, સવાર-સાંજ પપૈયાનાં પાનનો રસ પત્થર વડે, પાણી ઉમેર્યા વિના કાઢીને લેવાનો. ડેન્ગ્યૂમાં પ્લેટલેટ્સનાં કણો ઘટી જાય છે જેને ફરીથી વધારવાનું કામ

પપૈયાનાં પાન કરે છે. પરંતુ, સળંગ પાંચ દિવસ સુધી પપૈયાનાં પાનનો રસ લીધો હોય અને પ્લેટલેટસ વધવા લાગે તો પછી એને બંધ કરવો જરૂરી છે. લાંબા સમય માટે પપૈયાનાં પાનનો રસ લેવાથી લિવર પર એની આડઅસર થઈ શકે છે. પપૈયાનાં પાનને કારણે કમળો(Jaundice) થઈ શકે છે.

૨. દરરોજ શરીરમાં ત્રણથી ચાર લિટર જેટલું પ્રવાહી જવું જરૂરી છે. જ્યૂસ અને પાણી સતત લેવાનાં ચાલુ જ રાખવાનાં છે.

૩. જો દર્દી જરૂરી પ્રમાણમાં પ્રવાહી ન લઈ શકે તો એને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવો જરૂરી છે. ત્યાં



એને બોટલ મારફતે પ્રવાહી અને ગ્લુકોઝ ચડાવવાની જ વધુમાં વધુ જરૂર હોય છે. ૨૦૧૫માં જ મારે મારી દીકરીને બે દિવસ માટે હોસ્પિટલમાં રાખવી પડી કેમ કે એ જરૂરી માત્રામાં પાણી કે જ્યૂસ નહોતી લઈ શક્તી અને સૂઈ જતી હતી.

12 સ્વાઈન ફ્લૂ ડેન્ગ્યૂ ચિકૂનગુનિયા-અક્સીર કુદરતી ઈલાજ...

૪. એક ચમચી ગળો અને અડધી ચમચી દાડમની છાલનો પાવડર અડધો ગ્લાસ પાણીમાં જરાક વાર ઊકાળી, થોડું પાણી બચે એટલે ઠંડો કરી, ગાળીને દિવસમાં એક-બે વખત આપી શકાય છે. ગળોથી દરેક પ્રકારની રોગપ્રતિકાર શક્તિ(immunity) વધે છે.

ધારો કે ઉપરની બે વસ્તુ ન મળી તો ચિંતા નથી. એકાદ-બે દિવસ વધુ આરામ કરી લેવાનો. ડેન્ગ્યૂમાં રોગપ્રતિકાર શક્તિ ઘટે છે જે પ્રવાહી લેવાથી અને આરામ કરવાથી પણ વધશે.

૫. ત્રણ
ખજૂર અને નવ
દાણાં સૂકી કાળી
દ્રાક્ષને અડધાંથી
એક ગ્લાસ ગરમ



પાણીમાં બે-ચાર કલાક પલાળી રાખ્યાં બાદ આ પાણી પી જવાનું અને ખજૂરને ચાવી જવાની. દરરોજ બે વખત આ પ્રયોગ કરવાથી તરત શક્તિ મળે છે, બ્લડપ્રેશર ઘટતું અટકે છે. ડેન્ગ્યૂમાં બ્લડપ્રેશર ખૂબ ઘટી જાય છે જેનાંથી મોટું જોખમ પેદા થાય છે.

૬. સૂતાં સૂતાં જ દર્દીએ ઊંડા શ્વાસ લેતાં રહેવાનું છે. સવાર-બપોર-સાંજ-રાત્રિ એમ ગમે ત્યારે કેવળ બે જ મિનિટ માટે ઊંડા શ્વાસ લેવાથી ધબકારા કાબૂમાં રહે છે. આ બીમારીમાં ધબકારા ઘટી જાય છે.

ડેન્ગ્યૂમાં લિવરને નુકશાન થાય છે, લિવર મોટું પણ થઈ શકે છે. આવા સંજોગોમાં આહારમાં ધ્યાન રાખવું ખૂબ જરૂરી છે.



આપણે ઔષધ અને આહારનો કાર્યક્રમ
સમય સાથે સમજી લઈએ:

૫.૪૫ વાગે સવારે: પપૈયાંનાં એક પાનનો રસ પત્થર વડે પાણી ઉમેર્યા વગર કાઢવાનો છે.

૬.૩૦ વાગે: લીંબુ શરબત અથવા કિવી, ડ્રેગન ફ્રૂટ

૭.૩૦ વાગે: ચા-કોફી લેવાની આદત હોય તો એક કપ ચા કે કોફી,

૮.૩૦ વાગે: ખજૂર-જ્યૂસ(કેમ બનાવવો એ માટે પેજ નંબર ૩ પર જુઓ)

૧૦.૦૦ વાગે: એક ગ્લાસ જેટલો ગોળવાળો લીંબુ શરબત(એક લીંબું અને બે ચમચી ગોળ, જરાક જ મીઠું),

૧૦.૩૦ વાગે: અડધો ગ્લાસ પાણી,

૧૧.૦૦ વાગે અને દાડમનાં પાવડરનું મિક્સ પાણી,

૧૧.૩૦ વાગે: પાઈનેપલ-એપલનો મિક્સ જ્યૂસ,

૧૨.૩૦ વાગે: અડધાથી લઈને બે ગ્લાસ સુધી પાણી,

૧.૦૦ વાગે: બપોરે: એકથી બે કપ મગનું પાણી અથવા ઢીલાં મગ અને સાથે ખાખરાં કે મમરાં,

૨.૩૦ વાગે: ગોળવાળો લીંબુ શરબત,

૪.૦૦ વાગે: ચા-કોફી પણ ઓછી માત્રામાં,

૫.૦૦ વાગે: ફરીથી પૈયાંનાં પાનનો રસ,

૬.૦૦ વાગે: પાઈનેપલ-એપલનો જ્યૂસ અથવા

મોસંબીનો જ્યૂસ અથવા લીંબુનો શરબત,

૬.૩૦ વાગે: અડધાથી એક ગ્લાસ પાણી,

૭.૩૦ વાગે: મગનું પાણી અથવા ઢીલાં મગ અને

સાથે જરાક મમરાં કે ચોખાનો શેકેલો પાપડ(સારેવડા)

આપવો, દર્દીને સાજા કરવાનાં છે એટલે દયા ન ખાવી,
૮.૩૦ વાગે: એક ગ્લાસ પાણી,
૮.૦૦ વાગે: એક ગ્લાસ પાણી,
૧૦.૦૦ વાગે: રાત્રે: ખજૂર-દ્રાક્ષનો જ્યુસ કે પાણી પીને
બધું ચાવી જવું.



શરૂઆતમાં
જરૂર લાગે તો
દિવસમાં બે વખત
લેબ-ટેસ્ટ કરાવતાં
રહેવું જોઈએ.
રીપોર્ટ નોર્મલ આવે
એટલે ધીમે ધીમે

અગાઉનાં મૂળ આહાર પર આવી જવું. ફરીથી યાદ કરાવું કે
કોઈકનાં બાળકનાં જીવન માટે થઈને પણ આ ઈલાજનો શક્ય
એટલાં વધુ પ્રમાણમાં પ્રચાર કરો, આમાં પૂરો વૈજ્ઞાનિક અને
અતિ ઝડપી ઈલાજ છે. પ્રભુ આપનું પણ કલ્યાણ કરશે.

શરૂઆતમાં બે-ત્રણ દિવસ તો દિવસમાં બે વખત એટલે કે
સવાર-સાંજ પ્લેટલેટ્સનાં રીપોર્ટ કઢાવવાં જરૂરી છે જેનાંથી
આપણને ખબર પડે કે પ્લેટલેટ્સ કેટલાં ઘટે છે. શરૂમાં ઘટશે
અને પછી ધીરે ધીરે ૧,૫૦,૦૦૦થી ઉપર જશે.

16 સ્વાઈન ફ્લૂ ડેન્જૂ ચિકૂનગુનિયા-અક્સીર કુદરતી ઈલાજ...

શરીરમાં રહેલી નાની-મોટી નળીઓમાં કોઈ ને કોઈ કારણોસર ગમે ત્યારે લોહી નીકળે એટલે પ્લેટલેટ્સનાં કણો એને બંધ કરી દે છે. લોહીની આવી તૂટેલી નળીઓને રિપેર કરવાનું કામ પણ પ્લેટલેટ્સનું જ છે..! પરંતુ ડેન્જૂમાં પ્લેટલેટ્સ ઘટી જાય છે એટલે લોહી જોઈએ એટલાં પ્રમાણમાં ગંઠાતું નથી. મિત્રો, થોડાંક દિવસ અનાજ, રૂટિન ભોજન ન મળે તો દર્દી ઝડપથી સાજો થઈ જાય છે. આપનાં બાળકનું જીવન અગત્યનું છે એટલે લાગણીમાં તણાઈને એને ગમે તે વસ્તુ ખવડાવશો નહીં.

હજુ સુધી આધુનિક વિજ્ઞાન પાસે દુનિયાભરમાં ડેન્જૂ માટે કોઈ સટીક ઈલાજ શોધાયો નથી, સંશોધન ચાલું છે..! ઉપરનાં ટાઈમટેબલ અનુસાર ચાલવાથી ખૂબ ઝડપથી દર્દી સાજો થશે. આ રોગનાં મચ્છરો ચોખ્ખાં પાણીમાં પેદા



Nihar Charitable Trust, India. www.niharaarogyamandir.com

થાય છે. બીજી વાત કે આ મચ્છરો દિવસે કરડે છે.

ચોમાસાંની ઋતુમાં એટલાં માટે જ અનેક ઉપવાસ આવે છે જેને આપણે સૌએ પદ્ધતિસર કરવા જોઈએ જેથી આપણી



(ઈમ્યુનિટી)રોગપ્રતિકાર શક્તિ સારી રહે અને મોટાભાગની બીમારી સામે આપણે ટકી શકીએ.

આપણાં શરીરમાં તળેલો આહાર, જંકફૂડ જાય એટલે ઈમ્યુનિટી ઘટે છે. આપણે પેટ ભરાઈ જાય તોય ખાતા રહીએ ત્યારે પણ ઈમ્યુનિટી ઘટે છે. આપણે જ્યારે ટેન્શન(તાણાવ)માં આવીએ ત્યારે પણ ઈમ્યુનિટી ઘટે છે. અનેક બીમારીમાં એલોપથીની ભારે દવાઓથી એક વખત તો દર્દી સાજો થઈ જાય છે પરંતુ એવી દવાઓથી પણ ધીરે ધીરે લાંબા ગાળે ઈમ્યુનિટી ઘટે છે.

આયુર્વેદની ઔષધિઓથી આપણી ઈમ્યુનિટી વધે છે, શરીર

18 સ્વાઈન ફ્લૂ ડેન્ગ્યૂ ચિકૂનગુનિયા-અક્સીર કુદરતી ઈલાજ...

પર એની આડઅસર થતી નથી. યોગ, ધ્યાન અને પ્રાણાયમથી પણ ઈમ્યુનિટી સુધરે છે.

સમય સાથે નવા નવા જંતુઓ પેદા થશે અને નવા નામે માનવીને ઝડપથી મારી શકે એવા રોગો પેદા થતા જ રહેશે. આ બધામાં સારી રીતે ટકવાનો ઉપાય છે નેચરોપથી, આયુર્વેદ, યોગ અને સંયમ. અસંયમી અને અકરાંતિયા લોકો ઝડપથી બીમાર પડે છે. ચોમાસામાં આપણી ઈમ્યુનિટી જાળવી રાખવા માટે ચૈત્ર મહિનામાં જ કુદરતે લીમડાડૂપી વેક્સિન તૈયાર રાખી છે જે આપણે લઈ શકીએ છીએ..!

ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાનાં મ્હોરનો રસ એકાદ મહિના સુધી પી શકાય છે. હવે લોકો ઊભા ગળે વારંવાર ખાય છે એટલે આખો મહિનો આ રસ લેવો જોઈએ.

જેવું ચોમાસું શરૂ થાય કે તરત કડવો લીમડો, તુલસી અને કુદીનો એમ દરેકનાં ૧૦થી ૧૫ પાનને એક ગ્લાસ પાણીમાં ઊકાળી, ગાળીને દિવસમાં બે વખત પીવાનાં. આમ કરાય તો ચોમાસામાં જંતુઓ સામે લડવાની શરીરની તાકાત વધી જશે.

ચિકુનગુનિયા



દવા અંગે: દુખાવો સહન ન થાય તો ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ જ દવાઓ લેવી. જો એકબીજાને પૂછીને કે દવાની દુકાનવાળા આપે એમ દવા લેવાશે તો કિડનીને ગંભીર નુકશાન થવાની પૂરી સંભાવના છે. ચણા-મમરાંની માફક લાંબા સમય માટે એલોપથીની દવાઓ લેવાય તો ગંભીર નુકશાન થઈ શકે છે. અમારો અહીં બતાવેલ પ્રયોગ કર્યા પછી એક રીપોર્ટ કઢાવવા જેટલાં મામૂલી ખર્ચમાં તો આપ સાજા પણ થઈ શકો છો. નિહાર ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ તરફથી આપને આ એક એવી ભેટ છે કે જેમાં આપનો ખર્ચ પણ બચે છે અને ઘેરબેઠા જ આપને ત્રાસદાયક પીડામાંથી પણ મુક્તિ મળે છે.)

મિત્રો, આપનું હાર્દિક સ્વાગત છે. ચિકૂનગુનિયા શું છે એ વિષે આધુનિક વિજ્ઞાનનાં પુસ્તકમાં થોડાંક જ શબ્દોમાં માહિતી અપાઈ છે, હજુ આ વિજ્ઞાન પાસે એનો ઈલાજ શોધવાનો બાકી છે. તો ચાલો, આયુર્વેદ અને નેચરોપથી પાસે જે નિર્દોષ અને હાથવગો તેમ જ સાવ સસ્તો પણ સટીક, અસરકારક ઈલાજ છે તે જોઈએ:

રાત્રે સૂતી વખતે એક ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચી ગળોનો પાવડર પલાળવો. સવારે ધીમા તાપે ગરમ કરી, ઠંડું પાડી, ગાળી અને બ્રશ કર્યા પછી પીવું. ૩૦ મિનિટ બાદ ચાકોફી પી શકાશે. આ જ રીતે સવારે ફરીથી એક ચમચી ગળોનો પાવડર એક ગ્લાસ પાણીમાં પલાળવાનો અને સાંજે

૫.૩૦ થી ૬.૦૦ વાગે ગરમ કરી, ઠંડો પાડી, ગાળીને પીવાનો.

સમશમ વટી નં.૩(આમાં અમારું કોઈ કમિશન નથી) નામની નરનારાયણ ફાર્મસીની ગળોની ગોળી સવાર, બપોર,





સાંજ એમ ત્રણ સમય લેવાથી ઘણું ઝડપી પરિણામ મળશે. ગમે ત્યારે અને પાણી સાથે આ ગોળી લઈ શકાશે.

વૈદરાજની સલાહ અનુસાર ત્રણેય ટાઈમ એકસાથે રથી લઈને ૪ સુધીની ગોળી લઈ શકાશે, જો આ ગોળી ન મળે તો હિમાલ્યા, ડાબર, ઝંડુ જેવી સારી ફાર્મસીની ગળો ઘનવટીની ગોળી લઈ શકાય. આ બધી જ જૂની, જાણીતી અને ઘણી વિશ્વાસપાત્ર કંપનીઓ છે,

રાત્રે સૂતી વખતે એકથી ત્રણ ચમચી જેટલું શુદ્ધ દેશી દિવેલ પાણી, ચા કે જરાક જ હૂંફાળા દૂધમાં લેવાય,

સુદર્શનનો પાવડર દિવસમાં બે વખત એક ચમચી જેટલો અથવા સુદર્શન ઘનવટીની ગોળી સવાર-સાંજ ૨-૨ લઈ શકાય,

ઔષધની જેમ જ આહારનું પણ રોગને દૂર કરવામાં ખાસ મહત્વ છે. ચિકૂનગુનિયા જેવી ગંભીર બીમારી હોય

22 સ્વાઈન ફ્લૂ ડેન્ગ્યૂ ચિકૂનગુનિયા-અક્સીર કુદરતી ઈલાજ...

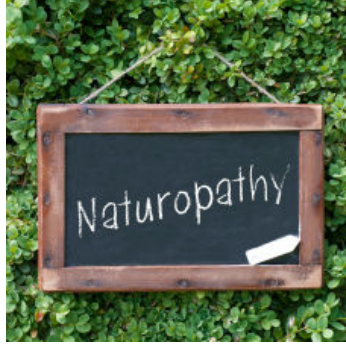
ત્યારે અહીં લખ્યો એ આહાર લેવાય તો ખૂબ ઝડપી પરિણામ મળી શકશે.

૬.૩૦ વાગે : સવારે બ્રશ કરીને પ્રથમ તો ઉપર બતાવ્યા અનુસારનું ગળોનું પાણી પીવાનું છે,

૭.૦૦ વાગે : એક કપ ચા-કોફી અને સાથે ચોખા અથવા મગનો શેકેલો પાપડ અથવા શેકેલા મકાઈ-પૌઆ-મમરાનું મિશ્રણ. જે લોકો મનથી મજબૂત છે તેમને માટે આ

બધાને બદલે નાળિયેર પાણી અથવા સફરજન અથવા બીટ-મેથીની ભાજી-સફરજનનો એક ગ્લાસ જ્યૂસ,

૯.૦૦ વાગે : ત્રણ નંગ ખજૂર અને નવ દાણાં સૂકી કાળી દ્રાક્ષને ખૂબ ચાવીને ખાવાનાં,



૧૨.૦ વાગે: બપોરનાં ભોજનમાં પાતળી મગની દાળ અને બાફેલાં શાક જેમાં મીઠું, મરચું, ધાણાજીરું ઉમેરી શકાય અને જીભ કાબૂમાં ન રહે તો વઘારીને પણ લઈ શકાય,

Nihar Charitable Trust, India. www.niharaarogyamandir.com

૪.૦૦ થી

૫.૦૦ ની વચ્ચે સાંજે:

ચા કે કોફી અને સાથે
ઘઉંનો ન હોય એવો
કોઈ ખાખરો અથવા
વઘારેલાં સ્વાદિષ્ટ



પરંતુ જરાક જ સેવ ઉમેરેલાં મમરાં. જે લોકો મનથી મજબૂત
છે એમને માટે આને બદલે કેળાં અથવા ગ્રીન ટી અથવા
નાળિયેરનું પાણી,

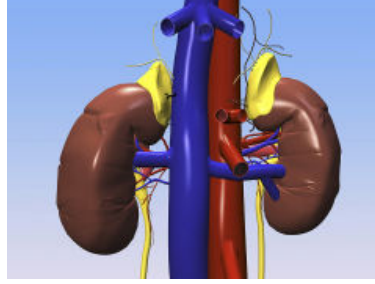
૭.૦૦ થી ૮.૦૦ની વચ્ચે રાત્રિભોજન: પાતળી મગની
દાળ અને સાથે કેળું અથવા ચોખાનો શેકેલો પાપડ અથવા
રાગીનાં બિસ્કીટ. અને ભોજન ન કરવું હોય તો — કેળાં,
સફરજન, ચેરી, બેરી, પોચા પેરની મિક્સ ફ્રૂટ ડીશ,

શું ન લેવાય: ઘઉં, દૂધ, દહીં, છાશ, મોટા દાણાવાળા
શાક, કઠોળ, આથેલો આહાર, પાલક, ચીકુ, ક્યારેક મગ લેવાય.

ચિકૂનગુનિયાની સૌથી મોટી તકલીફ જ એ છે કે આ
રોગમાં કિડની એલોપથીની અનેક દવાઓ, ભારે કેમીકલવાળી
અન્ય દવાઓનો વિરોધ કરે છે. કારણકે આવી દવાઓથી
કિડનીને ગંભીર નુકશાન થાય છે. પરંતુ અસામાન્ય

સંજોગોમાં(ઈમરજન્સીમાં) ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર દવા કરવી જ પડશે, એ વખતે આ બ્લોગ વાંચીને તરત દુઃખાવો નહીં ઘટે..! સંયમ, સહનશક્તિ, ધીરજ અને કુદરત પર વિશ્વાસ રાખીને આ સારવાર

કરવી. બહુ દુઃખે તો વચ્ચે વચ્ચે જરૂર મુજબ એલોપથીની ગોળી લેવી પરંતુ એની આદત ન પાડવી.



જે દર્દીઓ ૨૦૦૬થી ચિકુનગુનિયાથી પીડાય છે અને હજુ એમને મટ્યું નથી એમણે લાંબા સમય સુધી ધીરજ રાખીને આ પ્રયોગ કરવો.

ભાદરવો મહિનો એટલે કે ચોમાસાનો ત્રીજો મહિનો ગણાય. આવા સમયે પિતનો જે પ્રકોપ થાય છે એને લીધે પણ ચિકુનગુનિયા થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે પિતનાં પ્રકોપના શમન માટે દૂધ, ખીર, દૂધ-પાક કે દૂધની અન્ય તાજી જ બનાવેલી વાનગી(મીઠાઈ નહીં) ઔષધનું કામ કરે છે. પરંતુ ચિકુનગુનિયામાં વાના દર્દની જેમ જ દુખાવો થાય છે એટલે

આપણાં આહાર-કાર્યક્રમમાંથી દૂધને દૂર જ રાખ્યું છે. પરંતુ પિત્તને શાંત કરવા, એસિડિટીને મટાડવા નીચે ઉપચાર બતાવ્યો છે.

પિત્ત, એસિડિટીની તકલીફમાં ધાણા, જીરું અને સાકરનું મિશ્રણ અક્ષીર સાબિત થાય છે. ત્રણેય વસ્તુ સરખાભાગે લઈ, પાવડર બનાવી ભેગી કરીને રાખવી. દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત ૨-૨ ચમચી પાવડરને પાણીમાં ઓગાળીને ગમે ત્યારે પીવાથી એસિડિટી, પિત્તમાં ઘણી શાંતિ મળશે.



જ્યારે આપણી અંદરનું લશ્કર એટલે કે રોગ સામે લડવાની તાકાત ઘટે છે ત્યારે જ રોગનાં જંતુઓ આપણી પર હુમલો કરી શકે છે. બાકી, હવાની અંદર દોઢ કરોડથી વધારે વસ્તુઓ છે જેમાં પ્રાણવાયુ, ઝેરી ગેસ, વિટામિન, ધૂળ, કચરો, કેમિકલ, હાનિકારક જંતુઓ અને આપણને હજુ ખબર નથી એવા અનેક તત્ત્વોનો સમાવેશ થાય છે. આમાંથી કોઈપણ વસ્તુ આપણાં શ્વાસમાં આવે છે જેના ચેપને કારણે આપણને જુદી જુદી બીમારી આવી શકે છે. પ્રભુ આપનું કલ્યાણ કરે.

નેચરોપથી એટલે શું? એનાંથી ઈમ્યુનિટી કઈ રીતે વધી શકે?

આપણાં સૌનો મૂળ, પાયાનો આહાર હવા છે. સામાન્ય સંજોગોમાં પણ દરેક મિનિટે સાત લિટર જેટલી હવા આપણાં શરીરમાં જાય છે અને એનાં વગર આપણું જીવન શક્ય નથી. માટે, જ્યારે સમય મળે ત્યારે છેવટે એક મિનિટ માટે પણ ધીમા, ઊંડા શ્વાસ લેવાની આદત કેળવવાની છે. ઊંડા શ્વાસ લેવાથી દરેક

મિનિટે ૧૦થી
૨૦ લિટર
જેટલી હવા
આપણો લઈ
શકીએ છીએ.
આમ કરવાથી



ફેફસાં મજબૂત રહેશે, મન હળવું રહેશે.

હવા પછી બીજા નંબરે આવે છે પાણી. આપણાં શરીરમાં દરરોજ ઓછામાં ઓછું ૧૨થી ૧૫ ગ્લાસ પાણી જાય તો શરીર પાણીની મદદથી સારી રીતે અંદરની સફાઈ કરી શકે. પાણી નામનું દ્રવ્ય શરીરની અંદરની અને બહારની ગંદકી દૂર

કરવા માટેનું પૃથ્વી પરનું સૌથી ઉત્તમ દ્રવ્ય છે.

સવારે બ્રશ કરીને એકથી ચાર ગ્લાસ પાણી પીવાની



આદત કેળવી શકાય છે. ભોજન વખતે અને ભાગે જ નાની આગળપાછળ પાણી નહીં પીવાનું, બાકીનાં સમયમાં યાદ

રાખી રાખીને થોડું થોડું પાણી પીવું જોઈએ. મારા ખાસ મિત્ર અમરિષ દવે કહે છે કે પાણી માટે તો પ્રેત થવું જોઈએ...! પ્રેતની માફક જ્યારે મળે ત્યારે પાણી પી જ લેવાનું. આવી આદત કેળવાશે ત્યારે શરીરમાં રોજ ત્રણથી સાડા ત્રણ લિટર પાણી જશે. સામાન્ય સંજોગોમાં આનાથી વધુ પાણીની શરીરને જરૂર નથી હોતી.

આજનો માનવી પોતાને અતિ બુદ્ધિશાળી માને છે કેમકે ઈન્ટરનેટ પર બધી જ આરોગ્યની પણ ઘણીબધી માહિતી મળે છે. પરંતુ ક્યારેક સામાન્ય બુદ્ધિથી વિચારવું જોઈએ કે માહિતીની

સાથે સાચા ઈલાજો કેટલી જગ્યાએથી મળે છે? એવા ઈલાજો કોણ લોકોને આપે છે જેનાથી હજારો, લાખો લોકો ઘેરબેઠાં જ સાજા થાય? વિજ્ઞાનની પાયાની, એકદમ સાચી, કુદરતી માહિતી કોણ આપે છે?



આજે એવી જ માહિતી વધારે પિરસવામાં આવે છે જેનાથી વાંચનારનાં મગજમાં વધુમાં વધુ ડર પેદા થાય.

હકીકત, સત્ય અલગ છે. આપણું લિવર પોતે જ ૭૦ ટકા પ્રોટીન બનાવે છે અને ઈન્ટરનેટ પર પ્રોટીન પ્રોડક્ટ્સ બનાવનારી કેટલીક કંપનીઓ પ્રોટીન વિષે એવી ભ્રમજાળ પેદા કરે છે કે ભણેલાં લોકોનાં મગજમાં એ વધુ ઝડપથી ઊતરી જાય...!

આપણાં શરીરનાં વિકાસ માટે જરૂરી પ્રોટીન આપણને ઘઉં, દૂધ, દાળમાંથી મળે છે. આમ તો કુલ ૧૫૦૦ જાતનાં અલગ અલગ પ્રોટીન્સ છે પરંતુ એમાં સૌથી ઉત્તમ પ્રોટીન સિરીયન બદામમાંથી મળે છે અને સૌથી હલકી ગુણવત્તાવાળું

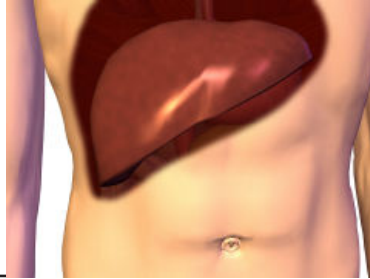


પ્રોટીન લાંગની દાળમાંથી મળે છે..! અમુક સમય સુધી લાંગની દાળ ખાવાથી સાંધા ખવાઈ જાય છે, વ્યક્તિ અપંગ બની જાય છે. વાનાં દર્દીઓ જો તુવેરની દાળ ખાવાની બંધ કરે તો

દુઃખાવો ઘટી શકે છે.

આજે શારીરિક શ્રમ ઘટ્યો છે અને જ્ઞાન માટેની ભૂખ વધી છે. શરીર જાતે જ અનેક પ્રકારનાં વિટામિનો બનાવી પણ શકે છે. અરે..!, આપણું પાચન બરાબર નહીં હોય તો જે વિટામિનો, ખનીજ આપણે ગોળી-ઈન્જેક્શનરૂપે લઈશું એ કેવી રીતે પચશે..?!

આપણે સૌએ પ્રથમ તો ખૂબ શાંતિથી, ધીમે ધીમે ચાવીને ભોજન લેવાની જરૂર છે કેમ કે આપણું



30 સ્વાઈન ફ્લૂ ડેન્જ્યુ ચિકૂનગુનિયા-અક્સીર કુદરતી ઈલાજ...

અડધું ભોજન તો મોંની અંદર જ પચે છે. આપણી લાળગ્રંથિઓમાંથી જે લાળ નીકળે છે એ પાચનનું અડધું કામ કરી આપે છે.

બીજી આદત કે ભૂખ કરતાં જરાક ઓછું ખાવું જોઈએ. આને જૈન ધર્મમાં ઊણોદરી કહેવાય. એના અર્થ કે પેટ જરાક ખાલી રાખીને જમવું. પેટમાં ૫૦ ટકા ભોજન, ૨૫ ટકા પ્રવાહી અને ૨૫ ટકા હવા રહે એમ જમવું જોઈએ.

એક રાજાનાં દરબારમાં દૂર દેશથી એક વૈદ્યરાજ આવ્યાં. એમનો રાજાએ આદર સત્કાર કર્યો. પછીથી વૈદ્યરાજે કર્યું કે 'હું ગમે તેવી મોટી બીમારી પણ મટાડી શકું છું, આપનાં રાજ્યમાં જો મને આશ્રય મળે તો હું અહીં રહેવા ઈચ્છું છું.

આ સાંભળીને

રાજાનાં પ્રધાને ઉતર આપ્યો: 'વૈદ્યરાજજી, આપનાં જ્ઞાન માટે અમને કોઈ શંકા જ ન હોઈ શકે પરંતુ મારે આપને એક વાત



Nihar Charitable Trust, India. www.niharaarogyamandir.com

કહેવી છે.

અમારા રાજ્યમાં
બધાં જ લોકો સૂર્યાસ્ત
અગાઉ ભોજન કરી લે છે.
અહીં દરેક જણ ભૂખ કરતાં
ઓછું જમે છે. પેટમાં જરા
પણ તકલીફ થાય એટલે
લોકો જાતે જ ઉપવાસ કરી



લે છે. દરેક જણ શ્રમ કરે છે. દરેકને રોજ પૂરતો પરસેવા થાય
છે. અહીં એક જ ધર્મ છે: 'કેવળ સત્ય વચન જ બોલવું..!'

વૈદ્યજ્ઞએ જવાબ આપ્યો કે 'તો આ રાજ્યમાં મારા
રહેવાનો કોઈ અર્થ નથી..! આયુર્વેદમાં સ્વસ્થ રહેવા માટેની
પાયાની જે સલાહો અપાઈ છે તેનો આપનાં રાજ્યનાં નાગરિકો
અમલ કરી રહ્યાં છે. અહીં સાચા અર્થમાં સ્વસ્થ જીવન જીવાઈ
રહ્યું છે. મારા છેલ્લાં શ્વાસ સુધી મને પણ આપનું રાજ્ય યાદ
રહેશે. હું આપનાં રાજ્યમાં એક મહિનો રોકાઈશ, લોકોની
દિનચર્યાનો અભ્યાસ કરીશ અને એમાંથી કાંઈક શીખીને જઈશ.
હું બીજા રાજ્યોને આપનાં રાજ્ય જેવું બનાવવા પ્રયત્ન કરતો
રહીશ.'



મિત્રો, કુદરતી ઉપચાર આપને આવી જ પાયાની વાતો શીખવે છે જેનાથી આપ બીમાર જ ન પડો. ધારો કે બીમારી

આવે તોય એનું જોર ઓછું હોય જે સામાન્ય આયુર્વેદિક ઉપચાર અને આહારવિહારથી જ દૂર થઈ જાય.

દર અઠવાડિએ એક દિવસ આપણે આરોગ્યવાર કરીએ તો એનાથી શરીરની પાચન સિસ્ટમને આરામ મળી જાય છે. આપણાં ધાર્મિક ઉપવાસો આવા જ હેતુથી ગોઠવવામાં આવ્યા હતાં પરંતુ આપણી સ્વાદની લાલચને લીધે આપણે આવા ઉપવાસને ઉત્સવમાં ફેરવી દીધાં જેનું પરિણામ આજે ઘેર ઘેર બીમારી છે.

દેશમાં નવી નવી હોસ્પિટલો ખૂલે એ બીમાર દેશની નિશાની છે..! આ કાંઈ ગૌરવ લેવા જેવી વાત નથી કે દેશમાં હોસ્પિટલો વધુ છે. ખરેખર તો તંદુરસ્ત માનવીઓની સંખ્યા વધુ હોવી જોઈએ, જીમ અને અખાડાની સંખ્યા વધવી જોઈએ. યોગ છોડીને આપણે ભોગને રસ્તે ભાગી રહ્યાં છીએ. ધ્યાન છૂટે એટલે ભાન ઘટે છે. અભાનપણે જીવનનાં છેલ્લાં શ્વાસ સુધી અનેક લોકો દોડે છે. ક્યાં દોડે છે, શેને માટે દોડે છે,



આમાંથી શું સાથે
આવવાનું છે એની
એમને કાંઈ ખબર નથી;
બસ દોડે છે..!

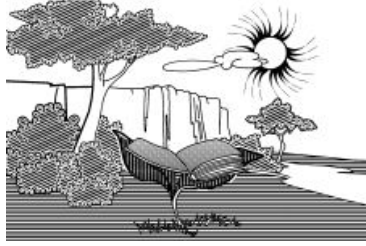
જે લોકો
જીવનમાં અટકી જશે એ
ટકી જશે. અ-ટકવું એટલે જ ટકવું..! ગાડી બહુ ઝડપથી જાય
છે, જરાક ધીમા પડીએ, જરાક અટકીએ. ભોજન ખૂબ ઝડપથી
કરાય છે, જરાક ધીમા પડીએ, ચાવીને જમીએ. કસરતમાં
ઝનૂન છે, હરિફાઈ છે તો જરાક અટકીએ અને આપણી
વ્યક્તિગત તાકાત જેટલો જ વ્યાયામ કરીએ.

માનવી માટે બે ચમત્કારિક ભેટો છે; એક ઉપવાસ
અને બીજો દોડવાનો વ્યાયામ. ઉપવાસથી આપણી ઉમરને

અટકાવી શકાય છે
અને ફરીથી યુવાન
પણ બની શકાય
છે.

આપણે
જ્યારે ફળો, જ્યૂસ,





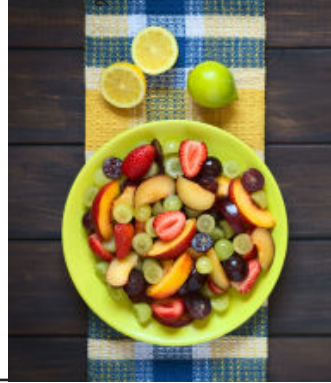
નાળિયેર પાણી, છાસ અને દૂધની મદદથી લાંબા ઉપવાસ કરીએ છીએ ત્યારે શરીરની પાચન સિસ્ટમને

આરામ મળે છે. આપણી ૭૦ ટકાથી વધુ તાકાત આહારને પચાવવામાં અને ન પચેલાં આહારને શરીરમાંથી બહાર ફેંકવામાં વપરાતી રહે છે. ઉપવાસમાં આ શક્તિ વધે છે. આવી વધેલી શક્તિ શરીરમાં રહેલો એવો કચરો દૂર કરે છે જેનાથી ભવિષ્યમાં આવી શકે એવી ગંભીર બીમારી અટકી જાય છે.

કેન્સર, ચામડીની તકલીફ, સ્થૂળતા વગેરે જેવી ગંભીર

બીમારીઓમાં ઔષધની સાથે ઉપવાસની મદદથી સાજા થઈ શકાય છે. જાડાપણું એટલે કે સ્થૂળતા એ ખૂબ જ ગંભીર બીમારી છે.

સ્થૂળ, જાડા વ્યક્તિઓનું વજન ઊતરી



તો જાય છે પરંતુ એમનાં સ્વભાવગત ખાસ લક્ષણો, આળસને કારણે ફરીથી એ લોકો હતાં ત્યાંનાં ત્યાં જ આવી જાય છે. એક તો આવા લોકોને ટેન્શન નથી હોતું. ટેન્શન ન હોવું એ સિદ્ધિ છે પરંતુ પોતાની જાત માટેનું પણ ટેન્શન ન હોવું એ સિદ્ધિ નથી. બીજો ગુણ



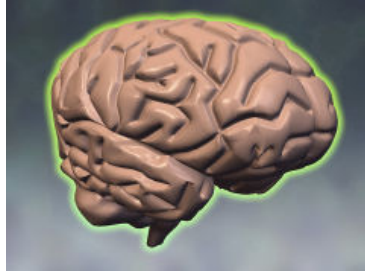
કે અન્ય પાસેથી કામ કઢાવી લેવાની ખાસ ટેકનિક. આવી ટેકનિકથી સામેની વ્યક્તિ જ પાતળી રહેશે; સ્થૂળ વ્યક્તિનું વજન નહીં ઊતરે..!

આપણાં શરીરની અંદર જ આખું બ્રહ્માંડ છે. આપણે રાત્રે જ્યારે સાચા અર્થમાં ઊંડી ઉંઘમાં સૂઈ જઈએ છીએ ત્યારે જ આપણી અંદરનું સમગ્ર બ્રહ્માંડ જાગે છે. ઉંઘ ન આવવા માટે બે વાતો વધારે જવાબદાર હોય છે; એક તો ન કરવાનું કામ કરી દીધું હોય અને બીજું કરવાનું કાંઈક બાકી રહી જતું હોય..!

જીવન છે એટલે કામ તો આવતું જ રહેશે પરંતુ જે તે જગ્યાએથી ઊભા થતી વખતે પેનની સાથે મગજને પણ બંધ કરવું ખૂબ જરૂરી બને છે. નહિતર, ઉંઘની અંદર મન ઓફિસનું એ કામ જ કરતું રહેશે. શરીર, મન અને આત્માનો સરવાળો એટલે આપણું પૃથ્વી ઉપરનું અસ્તિત્વ.

36 સ્વાઈન ફ્લૂ કેન્સર ચિકૂનગુનિયા-અક્સીર કુદરતી ઈલાજ...

નિહાર ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટનો સતત પ્રયત્ન છે કે અસાધ્ય ગણાતી બીમારીઓ પણ ઓછામાં ઓછા ખર્ચમાં દૂર થાય. મિત્રો, બાળક ન થતું હોય એની સારવારમાં આજે લાખો રૂપિયા ખર્ચાર્ય છે, કેન્સર જેવી સારવારમાં અનેકનાં ધન અને જીવ બંને જાય છે. દર્દી રીબાઈને, સતત મોતને જોતો રહીને, વેદના સાથે મૃત્યુ પામે એટલે એનો નવો જન્મ પણ વેદનામય હોઈ શકે છે.



આવા સંજોગોમાં કુદરતી ઉપચાર અને સાથે આયુર્વેદની પદ્ધતિથી સારવાર કરાય અને દર્દીને સંતાન મળે, કેન્સર હોય એનું કેન્સર દૂર થાય એનાથી વધુ સારી કઈ વાત હોઈ શકે?

પ્રભુ આપનું કલ્યાણ કરે. આભાર, મુકેશ પટેલ, મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, નિહાર ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ. 079 27522086, 65126556, 07874744676, 09409144352, 09913230263.

(કેન્સર કરે એવા અનાજ,
શીંગમાંથી ચોકલેટ, તૈયાર
નાસ્તાનાં પેકેટ્સ બને છે)



આપણે સૌ તહેવારોની
ઉજવણીમાં ડૂબી ગયા છીએ
પરંતુ આવા સમયે

વિશ્વભરમાં કેન્સરનાં લાખો દર્દીઓ એવા છે કે જેમનાં ઘરમાં
કુટુંબમાં જરાય આનંદ-ઉલ્લાસ નથી. આ સૌ પણ આપણી
માફક જ તહેવાર ઉજવતા હતા, ચોકલેટ્સ ખાતા, જેને બાળતા
પ્લાસ્ટિકની ગંધ આવે એવા ચટપટા પેકેટ્સ ખાતા પરંતુ આવી
ચોકલેટે, ચટપટા પેકેટે એમની અને એમનાં કુટુંબીજનોની
જિંદગીમાંથી સુખ-ચેન છિનવી લીધા છે.

ઘઉંને જ્યારે મશીનમાંથી પસાર કરાય ત્યારે એમાંથી
ખરાબ ઘઉં રિજેક્ટ થાય છે જે ઢોરને ખવડાવવાને પણ લાયક
નથી હોતા અને એની કિંમત એકદમ ઓછી હોય છે. આ ઘઉંને
બિસ્કીટ બનાવનારી અનેક જાણીતી-અજાણી, નાની-મોટી
કંપનીઓ અન્ય એનિમલ કંપનીનાં નામે(એનિમલને
ખવડાવવાને બહાને) ખરીદે છે અને પછી એમાંથી સારા
પેકિંગવાળા બિસ્કીટ બનાવે છે. ઘઉંની સેવ બનાવે છે જેને 2-5

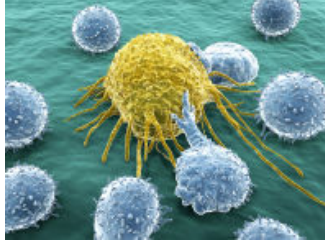


મિનિટમાં ઊકાળીને આપણાંમાંથી ઘણાં હોંશે હોંશે ખાય છે.

આપણાંમાંથી અનેકનો અનુભવ છે કે ખારી શીંગ ખાતી વખતે ક્યારેક કડવો કે ગંદો દાણો ખાવામાં આવે છે જેને થૂંકી દેવો પડે છે. હા, એ અલગ વાત છે કે આળસુ કે પ્રતિષ્ઠાને જ વધુ મહત્વ આપનારા લોકો એને ગળા નીચે ઊતારી જાય છે..!

જ્યારે શીંગદાણા મશીનમાં જાય છે ત્યારે એમાંથી આવી ખરાબ શીંગ રિજેક્ટ થાય છે જે પણ ઢોરને ખવડાવવા માટેનાં બહાના હેઠળ કેટલીક નાની-મોટી કંપનીઓ ખરીદે છે. આવી શરીરને નુકસાનકારક શીંગ ચોકલેટ બનાવવા, ચિક્કી બનાવવા અને અન્ય ખાદ્ય પદાર્થો બનાવવા માટે વપરાય છે. આવી શીંગથી કેન્સર થવાની શક્યતા સૌથી વધુ છે.

શીંગમાંથી નીકળતો, બળેલાં તેલમાંથી નીકળતો, કોઈપણ વસ્તુને વધારે બાળ્યા પછી બનતો કાળો ભાગ મેડીકલી કાર્સિનોજેનિક કહેવાય છે જેનાથી કેન્સર થાય છે કે થવાની શક્યતા વધુમાં વધુ છે.



આજે દર વર્ષે એકલાં ભારતમાં જ 6 લાખથી વધુ લોકો કેન્સરથી મૃત્યુ પામે છે. આ સિવાય જેનો રેકોર્ડ ન હોય એવા તો અનેક લોકો આ દેશમાં હશે જેનું

મૃત્યુ કેન્સરથી થયું હોય.

આજે હું તમાકુ, બીડી કે શરાબની વાત નથી કરી રહ્યો...! એના કરતાંય ગંભીર અને લગભગ આપણને સૌને અસર કરનાર ખાદ્ય પદાર્થોની વાત કરી રહ્યો છું કે જેને કારણે આપણાં બધાનાં ઘરમાં કેન્સરનો સીધો જ પ્રવેશ થઈ રહ્યો છે.

કેન્સરનું નામ પડે પછી અનેક કિસ્સાઓમાં 10-15 લાખ રૂપિયા તો ચણા-મમરાંની માફક જ એકાદ-દોઢ વર્ષમાં ખર્ચાઈ જાય છે. દર્દી જ્યારે કિમોથેરાપી અને રેડિએશનની સારવાર લે છે ત્યારે આખા શરીરમાં, અંદરબહાર વેદના અનુભવે છે. જ્યાં સારવાર ચાલતી હોય છે ત્યાં પણ મુખ પર મૃત્યુનો ડર લઈને ફરતા નિરાશ ચહેરાઓ જ નજર સામે આવે છે. સંતાનને પરણાવવા માટે ફંડ ભેગું કર્યું હોય ત્યાં એ જ ફંડ એની કેન્સરની સારવાર પાછળ વપરાવા લાગે છે.

આપણે જાણે-અજાણે જન્મથી જ આપણાં શરીરતંત્ર પર અત્યાચાર કરતા રહીએ છીએ. એક્ષ-રેનાં રીપોટર્સ વારંવાર

કાઢવામાં આવે તો એનાં કારણે કેન્સર થઈ શકે છે.

એલોપથીની દવાઓ વધુ પ્રમાણમાં શરીરમાં જાય ત્યારે પણ કેન્સર થાય છે. એલોપથીની અમુક દવાઓની આડઅસરમાં પણ કેન્સર થાય છે. જંકફૂડ, ફાસ્ટ-ફૂડથી પણ કેન્સર થાય છે. બગડેલાં શીંગદાણામાંથી બનતી ચોકલેટ, આઈસક્રીમથી પણ કેન્સર થાય છે.

કેન્સર થાય એવા પદાર્થોને ચાવવાનું બંધ કરીએ અને ખરેખર જીવવું હોય તો પરાણે પણ સાત્ત્વિક આહાર તરફ વળીએ.

આપણાંમાંથી અનેકનાં શરીરમાં વારંવાર, રોજેરોજ અનેક પ્રકારનો કચરો જાય છે. કારણકે અનાજ, મસાલા વગેરેમાં પણ ભેળસેળ છે. આથી, દર 6-7 દિવસે એક દિવસ માત્ર પાણી, છાસ, દૂધ અને ફળોની મદદથી જો ઉપવાસ કરાય તો શરીર આવા કચરાને બહાર ફેંકી દે છે અને આપણને રોગમુક્ત રાખે છે. ઉપવાસ આપણાં શરીર-મનને યુવાન રાખે છે.

નિયમિત રીતે પદ્ધતિસરનાં ઉપવાસ, ફળાહાર અને વ્યાયામની મદદથી કેન્સરને દૂર રાખીએ. ઉપવાસ શરીરને કેન્સરથી દૂર લઈ જાય છે. કેન્સર એટલે અકાળે ઘડપણ. કેન્સર થાય ત્યારે પણ નિહાર....ની વનસ્પતિજન્ય, કુદરતી સારવાર હાજર જ છે પરંતુ ત્યાં સુધી જવું ન પડે એ પહેલાં જાગી જઈએ તો સારું. પ્રભુ, આપને સ્વસ્થ જીવવા માટેની સમજણ આપે...