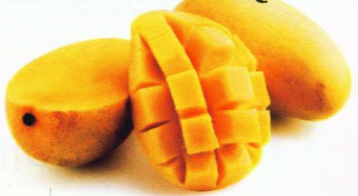


આટલું કરશો તો ઉનાળો આકરો નહિ લાગે



□ વૈદ્ય રાજલ શુક્લ

અ યુવેદના ચિંતનશીલ ઋષિમુનિઓએ દેશ-કાળની અસરથી થતાં લાભ-ગેરલાભ પર ઉંડાણથી વિચાર કર્યો છે. પાણી, વનસ્પતિ, તડી, પવન, સૂર્ય, ચંદ્ર ઉપકારક હોવા છતાં કાળનો સૌ પર પ્રભાવ અચૂક થાય છે. આલોચનનો આધાર 'બળ' છે. અહીં 'બળ' શબ્દથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ હાર્દયું, આપણા દેશમાં વર્ષની મુખ્યત્વે ત્રણ ઋતુઓ શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસુ જનસામાજી સ્વીકારી છે, પરંતુ વધુ ઉંડાણથી ચિંતન કરનારા આયુર્વેદવાચ્યોએ બળની દૃષ્ટિએ આ ઋતુઓને બે ભાગમાં વહેંચીને આદાન્મકાળ અને વિસર્ગકાળ એમ બે નામથી ઓળખેલ છે.

વિસર્ગકાળમાં ઉત્તરોત્તર બળની વૃદ્ધિ થાય છે અને આદાન્મકાળમાં ઉત્તરોત્તર બળનો ઘટાડો થાય છે. વસંતઋતુ પછી ગ્રીષ્મઋતુ આવે છે. આ બંને ઋતુ આદાન્મકાળમાં આવે છે. વસંતઋતુ કરતા ગ્રીષ્મઋતુમાં મનુષ્યોમાં બળની દૃષ્ટિએ ઘટાડો નોંધાય છે. બહારના યાતાવરણમાં રૂક્ષતા અને ઉષ્ણતા વધવાને કારણે ગ્રીષ્મની શરૂઆતમાં અંગોમાં ભારેપણું, દુર્બળતા, મનની અશાંતિ, ચક્કર આવવા, આરા-મરિષ્ઠા કે અલ્પપ્રવૃત્તિ જેવા લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય છે.

ઉનાળામાં પાચનશક્તિ નબળી હોવાથી ભૂખ ઓછી લાગે છે અને શારીરિક ગરમીમાં પણ વધારો થાય છે તેને દૂર કરવા ઠંડા અને

પ્રવાહી ગુણવાળા સુપાચ્ય પદાર્થો લેવા જોઈએ.

જેમાં તરલ પદાર્થો વધારે છે તેવા ફળો જેમ કે તરબૂચ, દ્રાક્ષ, સાકરેટી, સંતરા, મોસંબી, શેરડી વગેરે લેવા કારણ કે ગરમીને કારણે શરીરમાંથી પરસેવા દ્વારા પાણી ઓછું થઈ જાય છે એટલે જેમ બને તેમ પ્રવાહી ખોરક લેવો.

ઉનાળાનું અનૃત કેરી ગળી તથા ખાટી કેરી ગુણમાં કેરી હોવાથી વીર્ય વધારનાર, બળ આપનાર, શરીરની ગરમી દૂર કરનાર છે. કેરીની અનેક જાત થાય છે તે દરેકમાં વિટામીન 'સી' અને 'એ'નું પ્રમાણ ઓછુવધુનું હોય છે. તેમાં લોહ પણ કેટલીક જાતમાં જોવા મળે છે. પાકી કેરીમાં નિહોટોનિક એસિડ અને એરકોબીક એસિડ પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

શેરડીનો રસ દરેક વ્યક્તિને ભાવે તેવું પીણું શેરડીનો રસ છે. જે ઠંડક આપનાર, ઝાડો સાક લાવનાર, પેશાબનું પ્રમાણ વધારનાર, તરસ છીપાવનાર, ઘાક દૂર કરનાર, બળ આપનાર છે. આ રસ પીવાથી ગરમી સામે સમજા મળે છે.

નારંગી આ ફળનો રસ પણ ઉનાળાના ઉષ્ણ પીણામાં આવે છે. જે મીઠો-ખાટો, રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર અને બળ વધારનાર છે.

લીંબુનું શરબત લીંબુનું શરબત શક્તિપ્રદ, ઠંડક આપનાર, તરસ છીપાવનાર, ભૂખ લગાડનાર છે.

વરિયાળી: ઉનાળાનું ઉત્તમ ઔષધ

વરિયાળી સ્વાદે મીઠી અને રહેજ કુચી હોય છે. અગ્નિને પ્રદીપન કરીને ભૂખ લગાડનાર છે. તે બળ વધારનાર, તરસ, તાવ, આમથી થતા અંતિસાર એટલે કે ઝાડા મટાડનાર છે. વરિયાળીમાં ઉંનશીલ તેલ હોય છે જે હિંદની વરિયાળીમાં સૌથી ઓછું હોય છે. વરિયાળીમાં જે તેલ છે તેને એનેથોલ કહે છે. તેલ કાઢ્યાં જે ઓળ બાકી રહે તેમાં ફેર અને પ્રોટીન વધારે હોવાથી પશુઓ માટે તે સારો છે. વરિયાળીનું શરબત: વરિયાળી અને સાકર ભેગા કરી તેનો ભીકો કરી મૂકી રાખો. બેથી ત્રણ કલાક પાણીમાં પાલણી રાખો જેથી વરિયાળીના ગુણ પાણીમાં આવી જાય. મિઠાણને થોડું વલોવી થોડું દૂધ નાખી પીવાથી તાજગી આવે છે. વરિયાળી અને સાકર ઠંડા હોવાથી ઠંડક આપે છે. ઉપરાંત અમ્લપિત્તથી થતી પેટની અને ગળાની બળતરાને દૂર કરે છે.

