

કબજીયાતનું ઉત્તમ ઔષધ હરરે

વેદ પત્રા મહેતા

હરરેમાં અનેક ગુણો રહેલા હોવાથી તેને અમૃત ગણેલ છે. ચુર્ણ, ક્વાથ, ગુટીકા, અરીષ્ટ, અવલેહ, ગુગળ, અર્ક, અંજન મંજન મલમ, તેલ અને લેપ એ બધી જાતના જુદા-જુદા પ્રયોગમાં હરરેનો ખુબજ છૂટથી ઉપયોગ થયો છે. કેવળ હરરે અને આંબળાનાં પ્રયોગ-સેવનથી લોહીમાં રતાશ (હીમોગ્લોબીન) વધે છે. હરરેના સેવનથી ઘડપણ અને વ્યાધિ બંનેથી દૂર રહી શકાય છે, આત્મા, ઈન્દ્રીયો અને મન પ્રસન્ન રહેતાં નિરોગી રહી શકાય છે.

સવારમાં પાવલી ભાર હરરે લેવાથી ત્રણ-ચાર કલાકમાં દસ્ત થાય છે. પ્રથમ બે-ચાર દિવસ ઉલટી જેવું થાય તો સમજવું કે ક્ષુદ્ર પ્રમાણ હોજરીમાં વધારે છે. હરરે લીધા પછી લોહીમાંથી આંતરડામાં કેટલુંક પાણી ખેંચાઈ આવે છે. એ ક્રિયા લોહીને ઘાટું બનાવે છે. આંતરડામાંથી મળ ખાલી થતાં ફેફસાના પૂર્ણ વિકાસનો માર્ગ ખુલ્લો થાય છે. હરરે ખાધા પછી નિત્યક્ષવાત પણે કઠી શકાય કે હરરે અવયવોના વિકૃત કોષો (સેલ્સ)ના દોષોને બહાર કાઢી તેમને સબળ બનાવે છે. અપાન વાયુને નીચે ઉતારી ઉદાન, પ્રાણ અને વ્યાનવાયુને સવળા કરીને દોષોનું શમન કરે છે. રક્તવહન કરતી શિરા કે તેમની કેશવાહીનીઓમાં રહેલ પ્રતિબંધ હોય તેને દુર કરી માર્ગ સાફ કરે છે. તેથી તેથી રક્તપરીભ્રમણ વ્યવસ્થિત થાય છે. આંતરડા મળથી ભરેલાં હોય તો ફેફસાનો યોગ્ય વિકાસ થતો નથી અથવા ફેફસામાં કફ ભરાઈ જવાથી ફેફસાનું પ્રસારણ યોગ્ય પ્રમાણમાં થતું નથી, તેવા વખતે હરરે લેવાથી દોષો દુર થઈ જવાથી ફેફસા સ્વચ્છ બને છે અને લોહીનું શુદ્ધ કરવાનું કાર્ય

ફેફસા વ્યવસ્થિત રીતે કરે છે. મળના ભરાઈ રહેવાથી આંતરડા શિથિલ અને પહોળા થઈ જાય છે. હરરેના સેવનથી આંતરડા સાફ થઈને મુળથી સ્વસ્થ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે અને સંકોચ-વિકાસ કરવા માટે આંતરડા સમર્થ બને છે. સ્થિતિ સ્થાપક ગુણથી આંતરડા કાર્યક્ષમ બને છે, મહત્વની એક વાત છે કે હરરે એ રેચ નથી. રેચમાં તો પર્યા વગરનો ખોરાક પણ જાડા દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. પરંતુ હરરેના સેવનથી તો ખોરાકનું પાચન થઈ ખોરાકમાં રહેલા સાત્વિક સત્વોના શોષણ માટે થતી ક્રિયામાં મદદ કરી બાકી રહેલા નકામા કીટ ભાગને બહાર કાઢવાનું કામ કરે છે. હરરેની આવી ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગીતા સાબીત થઈ ચુકેલી હોવાથી કહેવાય છે કે જેનાં ઘરમાં નિત્ય હરરેનું સેવન હોય તે બીમારીથી દુર રહે છે.

જે મળ આંતરડામાં ભરાઈ રહે છે તેને કબજીયાત કહેવામાં આવે છે. કુદરતી હાજતે જવાની ઈચ્છા રોકવાથી કબજીયાત થાય છે. આંતરડાનાં સ્નાયુ નબળા પડવાથી મળને આગળ ધકેલી શકાતો નથી અને મળ આંતરડામાં ભરાઈ રહે છે. જેટલો ખોરાક પચાવી શકાય તેનાથી વધુ ખોરાક ખાવાથી કબજીયાત થાય છે. માથું ડોક અને શરીરને સીધા (ટટ્ટાર) રાખી ન બેસતા, કમ્મરથી વળીને બેસવાથી પણ મળ ભરાયા રહે છે. હોજરી અને આંતરડાને ૧૦-૧૫ દિવસે એક વખત આરામ આપવો જોઈએ. આથી જ આયુર્વેદમાં બંધન જરૂરી છે, કબજીયાત કરનાર પદાર્થો જેવા કે બાજરી, મઠ, મસુર, દાડમ, દહીં વગેરે વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી અને ચિંતા, શોક અને ભયથી પાચક રસો પૂરતા પ્રમાણમાં જડે નહીં, તેથી પણ કબજીયાત થાય છે, ચા, કોફી, કોકો

જેવા ગરમ પીણા પણ પાચકરસોને નબળાં પાડે છે. તેથી ખોરાકનું પાચન ન થવાથી પણ કબજીયાત થાય છે.

કબજીયાતની તકલીફ માટે હરરે ઉત્તમ ઈલાજ છે. જો હરરે નિયમિત લેવામાં ન આવે તો મળનું રોકાણ થાય છે, આંતરડામાં મળ ભેગો થાય તો તે અંદરને અંદર સડવા લાગે છે. એટલે દસ્તમાં દુર્ગંધ આવે છે અને વિષ પેદા થાય છે. આ વિષ ધીરે ધીરે શરીરમાં ફેલાય છે. તેથી હોજરી, આંતરડા, મુત્રપીંડ તેમજ શરીરમાં રહેલી નાડીઓ ઢીલા પડી જાય છે. અને રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. હરરે પાચક રસ ઉત્પન્ન કરાવનાર અવયવોની ક્રિયા સતેજ બનાવે છે. હરરેમાં અનાજને પચાવનાર ભુતાગ્નિ છે. જેમ લસણ, કાંદા, મરી, સૂંક, તુલસી વગેરેમાં એક પ્રકારનો પાચન ગુણ રહેલો છે તેવો જ ગુણ હરરેમાં પણ છે જ. હરરેનું પૃથ્થકરણ કરતાં જણારો કે તેમાં મુખ્ય વસ્તુ ટેનિક એસિડ છે. તે ૨૦ થી ૪૦ ટકા છે. તે ઉપરાંત ગેલીક એસિડ પણ છે. પૃથ્થકરણ ગમે તે હોય પણ હરરેનો પ્રભાવ જુદો જ છે. હરરે એટલે મળને પકવી, જેટલું શોષણ થાય તેટલું ખોરાકનું સત્વ શોષી બાકી રહેલ અપકવ અમ્લના ક્યારાને બહાર કાઢે છે. બીજા રેચ લેવાથી ૪-૫ જુલાબ થયા પછી શરીરમાં નબળાઈ આવે છે. અશક્તિ લાગે છે જ્યારે હરરેના સેવનથી સ્ફૂર્તિ લાગે છે, હરરેથી ટેવ પડતી નથી, અને અઠવાડિયામાં હરરે બે દિવસ લઈએ અને ચાર-દિવસ ના લઈએ તો પણ જાડો નિયમિત સાફ આવે છે. હરરેના સેવનથી રેચ લેવાની ટેવ પડતી નથી અને નુકસાન પણ થતું નથી. હરરે સાંજે સુતી વખતે લઈએ તો ખોરાકનું પાચન કરી સવારે દસ્ત સાફ લાવે છે. સવારે નરણા કોઠે લઈએ તો પેટ સાફ થઈ જાય છે.