

કહેવતોમાં સ્વાસ્થ્ય:

માનવી ધન શા માટે ઇચ્છે છે? ધન પોતે તો માધ્યમ છે, પરંતુ ધન થકી જે સુખાકારી અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે, તે મંજિલ છે. સાધન મળે એટલે સાધ્ય મળી જ જશે તે કેમ મનાય? ધન પ્રાપ્તિ પછી સુખાકારીની પ્રાપ્તિ ન પણ થાય, રોગો પણ આવી શકે. હૃદયરોગ, રક્તચાપ (બ્લડપ્રેશર), મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ), જાડ્ય (આમ તો જાડ્ય એટલે અજ્ઞાન તેવો અર્થ થાય છે), દારૂ-માંસ જેવી આદતો તથા બીજા પર આધિપત્ય જમાવવાની રુઝ્ગતા (બીમારી) પણ આવી શકે છે. આથી વિકાસ એટલે આવકવૃદ્ધિને બદલે વિકાસ એટલે સુખાકારીવૃદ્ધિ, અજ્ઞાનનાં બંધનોમાંથી મુક્તિ (શિક્ષણ), સુખી સંબંધો તથા સારી તંદુરસ્તી એવો અર્થ હવે જગતના વિકાસના નિષ્ણાતો કરવા લાગ્યા છે. આ વાતો આપણા દેશી વૈદામાં કે ડોશી વૈદામાં હતી જ.

જુઓ :

'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા, બીજું સુખ તે ઘરે દીકરા,
ત્રીજું સુખ કુળવંતી નાર, ચોથું સુખ તે કોઠીએ જાર.'

માણસ બીમાર ન પડે, નરવો રહે તે પહેલું સુખ છે. પછીની બે બાબતો કૌટુંબિક સુખ-શાંતિની છે. ખાવા પૂરતું અન્ન મળી રહે તે ચોથું સુખ છે. અહીં માત્ર પ્રથમ સુખની વાત કરીએ. આ સ્વાસ્થ્ય માટે આપણા વડવાઓએ જે કહેવતો કહી હતી તે મુજબની જીવનશૈલી અપનાવવાથી જીવીએ ત્યાં સુધી સાજા રહી શકીએ. પરંપરાગત વૈદામાં નિષ્ણાત જ્ઞાનીઓના જ્ઞાનભંડારમાંથી આ કહેવતો લેવામાં આવી છે. તેમાં એક બહુ જાણીતી કહેવત છે:

'આંખે છાલક દાંતે ભૂણ,
પેટ ન ભરીએ ચારે ખૂણ.'

આંખમાં પાંપણનું રક્ષણ હોવા છતાં, નજરે ન દેખાય તેવી ઝીણી રજ પડતી હોય છે, જો રોજ બે વાર પાણીની છાલક મારી આ રજ સાફ કરી નાખીએ તો આંખનું તેજ યમકતું રહે છે અને આંખના વિવિધ રોગો કયા તો નથી થતા અથવા મોડા થાય છે. સવાર-સાંજ દાંત સાફ કરવા માટે મીઠા જેવું કોઈ માધ્યમ નથી. દાંત પર ચોટેલા કણો અને સૂક્ષ્મજીવો તેનાથી સાફ થઈ જાય છે. દૂધબ્રશ અને પેસ્ટની જાહેરાતના ગોબેલ્સ પ્રચારમાં આ વાત સૂઝતી નથી. આધુનિક તબીબોને લોકો માંદા પડે તેમાં સ્થાપિત હિત હોવાથી આવા મફતના નુસખાઓ વિશે આપણને જણાવતા નથી. વળી, ખાવા બેસો ત્યારે ભરપેટ કદી ન ખાવું. થોડી ભૂખ બાકી રહેવા દેવી. આમ કરશો તો પાચન જલદી થશે અને પાચન માટે દવા નહીં લેવી પડે.

જેનો જઠરાંજિ પ્રદીપ્ત રહે છે તેને ઘણા બધા રોગો થતા નથી. મોટાભાગના રોગોનું મૂળ અંજિની મંદતા છે. 'અરધા લીંબુ પર મરી-મીઠું ભભરાવી સહેજ ગરમ કરી ઇશક ઇશક ચુસો, અંજિ પ્રદીપ્ત થશે.'

રોજિંદી ટેવો એવી ગોઠવવી જોઈએ કે જઠરાંજિ પ્રદીપ્ત રહે. આ કહેવત જુઓ:

'ઓકી દાતણ જે કરે, નરણા હરડે ખાય,
દૂધે વાળુ જે કરે, તે ઘર વૈદ ન જાય.'

આપણે સવારે બ્રશ (અને સાથે કેટલાક ઉળ) કરીએ છીએ, પરંતુ રાત્રિ દરમિયાન ગળામાં જમા થયેલો કફ અને કચરો ઓકીને કાઢી નાખતા નથી. સવારે હરડેની ફાકી લેવાની ટેવ પણ આજે લગભગ કોઈને નથી. સાંજે જમવામાં ગામડામાં દૂધ લેવાય છે, શહેરમાં લગભગ કોઈ લેતું નથી. આ ત્રણ વાનાં કરે તે કાયમ સાજા રહે. તેમના ઘરે ડોક્ટરની વિઝિટ ન થાય. વર્ષો પહેલાં સુરતના પ્રખ્યાત બાપાલાલ વૈદ્ય સાથે ચર્ચા થયેલી ત્યારે તેમણે કહેલું કે દૂધ અને ખીચડી વિરુદ્ધાહાર છે, કફ ભરાઈ રહે. આથી સાંજે દૂધ ખીચડી ખાનારે સવારે ઓકીને કફ કાઢી નાખવો જોઈએ.

વાળમાં તેલ લગાવવાનું આજે ૪૦ વર્ષ નીચેના કોઈ પસંદ કરતા નથી. વાંચો.

'મસ્તકે તેલ, કાને તેલ, રોગ તે કાઢી મેલ.'

કાન ખોતરવા કે મેલ કાઢનાર પાસે સાફ કરાવવાને બદલે અઠવાડિયે ત્રણ-ચાર ટીપાં અજમાવાળા ધુપેલને કાનમાં નાખવાથી કાનનો કચરો આપોઆપ નીકળી જાય છે.

ખાવાની-ખોરાકની બાબતમાં ફાસ્ટ જમાનામાં આપણે ફાસ્ટફૂડ ખાતા થઈ ગયા છીએ. આ ફાસ્ટફૂડ તો ઝેર છે. શું ખાવું અને શું ન ખાવું તેની કેટલીક વિગતો જોઈએ. પ્રથમ જોઈએ કે શું ન ખાવું.

'ખાંડ, મીઠું, સોડા ને મેંદો સફેદ ઝેર કેવાય,
નિત ખાવા-પીવામાં એ વિવેકબુદ્ધિથી લેવાય.'

ગુજરાતમાં છેલ્લાં ત્રીસેક વર્ષમાં ખાંડના ગળપણનું ચલણ વધ્યું છે. યા કે મીઠાઈમાં માપસર ખાંડ હોય તે સમજી શકાય છે, પરંતુ હવે તો રોજિંદા ખોરાક-દાળશાકમાં પણ લોકો ખાંડ નાખતા થઈ ગયા છે. તેમાં વળી કારેલાંનું શાક કડવું ન લાગે તે માટે બમણી ખાંડ નાખવામાં આવે છે. વાસ્તવમાં 'ખાંડ ખાવી' શબ્દપ્રયોગ

કોઈ પણ કામમાં પાછા પડવા માટે પ્રયોજાય છે. બહુ ખાંડ ખાનારા આપણે તબિયત બાબતમાં પાછા પડીએ અને મધુપ્રમેહના ભોગ બનીએ તે સ્વાભાવિક છે. મીઠું અને સોડા (પીવાની સોડાના કાર્બન ડાયોક્સાઇડની વાત નથી), પણ વધુ ઉપયોગથી રોગો કરે છે. રોજ ખાવાના સોડાવાળાં ફરસાણો ખાનારને કોઠ થવાની શક્યતા રહેલી છે. આજકાલ બ્રેડ અને બિસ્કિટ (મેંદા)નું ચલણ વધી રહ્યું છે. મેંદો અપચો કરે છે અને લાંબા ગાળે પેટ બગાડે છે. શું ન ખાવું તે અંગે ઘણી કહેવતો છે, જેમકે 'આમલીમાં ગુણ એક છે, અવગુણ પૂરા ત્રીસ.'

શું ખાવું? વડીલો કહેતા, 'કમ ખાનાગમ ખાના, ઐસે કટે કેદખાના.' ગુસ્સો કરનારનો જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. તેથી વૈદો ગમ ખાવાની સલાહ પણ આપે છે. ગોઠણના રોગો, સાંધા ઝલાઈ જવાથી ઘણા લોકો ચાલી શકતા નથી. તેમને માટે સોનેરી સૂત્ર છે,

'મગ ચલાવે પગ.' રોજિંદા ખોરાકમાં- 'રોટલા કઠોળ ને ભાજી' ખાનારાની તબિયત રાજી' અથવા 'બાજરીના રોટલા ને મૂળાનાં ખાય જો પાન હોય ભલે ઘરડા, મિતાહારથી થાય જવાન.'

લોકો મૂળાના કંદ સલાડ સ્વરૂપે ખાઈ પાન ફેંકી દે છે. (પાન તો ઢોર ખાય તેમ કહે છે) પરંતુ શિયાળામાં રોજિંદા આહારમાં બાજરી, રિંગણ અને મૂળાનાં પાનથી ખોવાયેલી તંદુરસ્તી શિયાળામાં પાછી મેળવી શકાય છે.

કઠોળને તળીને ચવાણું કે ફરસાણ બનાવીને ખાવાને બદલે ફણગાવીને ખાવાં જોઈએ. જુઓ-

'ફણગાયેલાં કઠોળ જે ખાય,
લાંબો, પહોળો, તગડો થાય.'

ચણા પણ કઠોળ છે. આપણે ત્યાં ચણા માત્ર ફરસાણમાં વપરાય છે. બાફેલા ચણા ઘોડાને અપાય છે. જુઓ -

'ચણી કહે હું ખરબચડો, પીળો રંગ જણાય,
બાફેલા ચણાને ગોળ ખાય તે ઘોડા જેવો થાય.'

કસરત કરનાર યુવાનો અને ઊંચરતા કિશોરોને ચણા અને ગોળ અવશ્ય આપવા જોઈએ. બાળપણમાં ભાવનગરના શિશુવિહારમાં કસરત કરતા ત્યારે ત્યાં અમને ચણા અને ગોળ ખવડાવતા. માણસની તાસીરની પરખ અને વિકાસ તેના આહાર વિહારથી થાય છે.

'જોગી એકવાર, ભોગી બે વાર અને રોગી ત્રણવાર મળ ત્યાગે.'

ઉનાળો જોગીનો, શિયાળો ભોગીનો,
ચોમાસુ રોગીનું, મિતાહારી આચરે તે દ્રઢ ન લે કોઈનું.'

જેણે સારા ગાયક કે ઉદ્ધોષક થવું છે તેની આહારસંહિતા એટલે

'દૂધ, સાકર ને એલચી, વરિયાળી ને દ્રાક્ષ
ગાનારાઓ ખાય તો તેનો ખૂલે રાગ.'

કઈ ઋતુમાં શું ખાવું? બહુ સ્વાભાવિક રીતે જ જે ઋતુમાં જે શાક અને ફળ પાકે તે ખાવાથી નડતાં નથી.
કૃત્રિમ રીતે પકાવેલાં શાક ને ફળો ઋતુ સિવાય લેવાય તો નડે.

'ઉનાળે કેરી ને આમળાં ભલાં, શિયાળે સૂંઠ ને તેલ ભલાં,
ચોમાસે અજમો-લસણ ભલાં, ત્રિફળા બારે માસ ભલાં.'

જેને પ્રકૃતિદત્ત રોગ વિશેષ હોય તેમના માટેની આહારની કહેવતો પણ છે, જેમ કે-

'મધ ને આદું મેળવી યાટે પરમ ચતુર,
ધાસ શરદી સળેખમની વેદના ભાગે દૂર.'

<http://suratdunhiyu.wordpress.com/>