

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

VIPUL M DESAI

વિવિધ ફળોથી વિવિધ બીમારી સારી કરો:

જો આપ નીચે લખેલી બીમારીઓ માટે આયુર્વેદિક, એલોપેથિક, યૂનાની ઈલાજ લઈ રહ્યા છો તો ફળ-શાકભાજીની ચિકિત્સાનો વધારાનો લાભ લો. બીમારીમાં, ફળો દવાની જેમ કામ કરે છે.

કેટલીક સામાન્ય અને ખાસતો જીવલેણ નિવડતી શારીરિક સમસ્યાનો ઉકેલ માત્ર ફૂટ્સથી થાય છે, આ વાત આપણા આયુર્વેદે તો કરી જ છે પણ આજનું મેડિકલ સાયન્સ પણ માને છે.

**હાઈબ્લડપ્રેશર** – દ્રાક્ષ, ટમેટા, અખરોટ, તરબૂચ, સંતરા, સફરજન, કેળા, નાશપતી, ફલાવર, લસણ, કાકડી, લીંબુ. આ એવા ફૂટ્સ છે જે તમારા શરીરમાં લોહીના ઉંચા દબાણમાં રાહતનું કામ કરે છે. આ ફૂટ્સનું યોગ્યમાત્રામાં સેવન કરવાથી બી.પી.ની દવાઓ ઓછી થઈ જશે અને ધીરેધીરે સામાન્ય કક્ષા સુધી તમારા હાઈબ્લડપ્રેશરને ઘટાડી શકશો.

**એનીમિયા** – શરીર ફિક્કુ પડી ગયું હોય કે પછી એનીમિયા કે લોહતત્વનું પ્રમાણ ઓછું થવા લાગ્યું હોય, આવા સંજોગોમાં ટમેટા, સંતરા, સફરજન, સ્ટ્રોબેરી, બીટ, અંજીર, આલું, દ્રાક્ષ, પાલક, વગેરે લેવાથી લોહીનું પ્રમાણ વધારવા માટે દવાઓ કરવી નહીં પડે, આ બધા ફૂટ્સ-શાકભાજીથી શરીરમાં શક્તિ પણ વધે છે.

**કોલેસ્ટ્રોલ** – હૃદયની નળીઓમાં જ્યારે કોલેસ્ટ્રોલ નામની ચરબીના થર જમવા લાગે છે ત્યારે હૃદયરોગનો પણ ખતરો રહેતો હોય છે. તેના માટે દવાઓથી લઈને ઓપરેશન સુધીની ટ્રિટમેન્ટ લેવી પડે છે, પણ તેના માટે હાજર છે આપણા નેચરકલ ડોક્ટર્સ. તે છે..., કેરી, અખરોટ, સફરજન, જાંબું, ગાજર, ડુંગળી, લસણ, સંતરા.

**હૃદય રોગ** – હૃદયની કોઈ બીમારી હોય, હૃદય પહોળું થતું હોય, તેનો આકાર વધતો હોય, તેમાં ચરબી વધતી હોય, કે પછી હૃદયના ધબકારાની બીમારી હોય ત્યારે તે જીવલેણ થઈ શકે છે. આ માટેના ફળો છે, સફરજન, અખરોટ, કેળા, અનાનસ, તરબૂચ, નાશપતી.

**ડાયાબિટીસ** – વિશ્વમાટે સોલ્યુશન શોધવામાં એડ્સ જેટલો જ પડકાર જનક રોગ અને અમુક હદે જીવલેણ રોગ છે, ડાયાબિટીસ. તેના ઉપાય માટે જો અહીં જણાવવામાં આવેલા ફળો ખાવામાં આવે તો તેને અટકાવી શકાય છે. ટમેટા, તરબૂચ, નાશપતિ, જમરૂખ, ખાટાફળો.

**દમ** – શ્વાસનો રોગ જીવલેણ સાબિત થઈ શકે છે. શ્વાચ્છોશ્વાસની ક્રીયામાં અનિયમિતતા સર્જાય જાય, થોડુંક ચાલતા શ્વાસ ચઢવા લાગે, તો આવા રોગોમાં ગાજર, સંતરા, નાશપતી, લાલ મરચું વગેરે લેવાથી ઘણો ફાયદો રહે છે.

**ગઠીયાનો રોગ** – ગઠીયાનો રોગ પીડાદાયક હોય છે તથા સોજા માટે પણ જરૂરી છે આવા ફળોનું સેવન. તેના માટે અનાનસ, કાકડી, બીટ, પાલક, ટમેટા વગેરે ફળો ખાવાથી સારું થઈ જાય છે.

**ઓછી ઊંઘ** – જો ઓછી ઊંઘ લેતા હોય તો સાવચેત થઈ જજો. ઊંઘ ન આવવી કે ઓછી આવવી તે પણ એક જીવલેણ બીમારી થઈ શકે છે. કારણ કે ઊંઘથી શરીરના

તંત્રને આરામ પ્રાપ્ત થાય છે, પરિણામે તે સારી રીતે ચાલતા રહે છે. પણ જો ઊંઘ વ્યવસ્થિત યોગ્ય માત્રામાં ન થાય તો શારીરિક તંત્ર જવાબ માંગવા લાગે છે પરિણામે કબજિયાતથી લઈને હૃદયરોગ સુધીના જીવલેણ રોગો લાગુ પડી શકે છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ નાશ પામવા લાગે છે. જો વ્યવસ્થિત ઊંઘ ન આવતી હોય તો લીંબુ, ગાજર, દ્રાક્ષ તથા કેળાનું ખાસ સેવન કરો.

**ખીલ** – ખીલ ચહેરાને બદસૂરત કરી દે છે. ચહેરાને ચમકાવવા અને ખીલને મટાડવા માટે કેટલાક એવા ફળ આપણા આયુર્વેદિક જણાવે છે કે જેનાથી ખીલ મટી જાય છે તે છે, કેરી, ગાજર, સંતરા, દ્રાક્ષ, તરબૂચ, ડૂંગળી, પાલક, બીટ, સ્ટ્રોબેરી.

**કમળો** – શરીર પીળું પડવા લાગે કે પછી દાંતમાં પાયોરીયા થઈ જાય તો પમ આટુવેદ આ પ્રમાણેના ફળ સૂચવે છે તે છે... લીંબુ, ગાજર, નાશપતી, દ્રાક્ષ, પાલક, બીટ, કાકડી, પપૈયું.

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