

હિટવેવ થી બચવાના આયુર્વેદમાં સૂચવેલ ઉપાયો

આયુર્વેદ અનુસાર હાલ ગ્રીષ્મ ઋતુ ચાલી રહી છે. ચરક, વાગભટ્ટ વગેરે આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં ઉનાળામાં સ્વસ્થ રહેવા, ઉનાળામાં થતી બિમારીઓથી બચવા તેમજ હિટવેવથી રક્ષણ મેળવવા ગ્રીષ્મઋતુચર્યા આપેલ છે. ગ્રીષ્મઋતુચર્યા એટલે ઉનાળામાં શું કરવું અને શું ન કરવું તેમજ જીવન શૈલીમાં જરૂરી પરિવર્તનોની માર્ગદર્શિકા. આયુર્વેદ તેને બે વિભાગમાં વહેંચે છે (૧) ખાન-પાનના પરિવર્તનો અને (૨) જીવન શૈલી ગત ફેરફારો. તે મુજબ

(૧) ખાન-પાનના સંબંધી સલાહ-સૂચનો

- તરસ અનુસાર કુદરતી ઠંડુ થયેલ પાણી પીવું
- ફિજનું ઠંડુ પાણી ન પીવું
- માટલાંના ઠંડા પાણીમાં થોડી સાકર કે મધ ઉમેરી પીવું
- માટલાંમાં સુગંધીવાળાની પોટલી મૂકવી
- ભુખ કરતાં ઓછો, પચવામાં હળવો ખોરાક લેવો
- આયુર્વેદ અનુસાર ભોજનમાં પ્રવાહી ખોરાક વધુ લેવો
- વિવિધ ખાટા ફળોના શરબતો સાકર અને મધ ઉમેરી લેવા (બરફ ન ઉમેરવો)
- સાકરટેટી, દ્રાક્ષ, ફાલસા, કેરી, સંતરા, દાડમ વગેરે ઋતુપ્રમાણેના ફળો લેવા
- પચવામાં સરળ હોય તેવા દૂધી, સરગવો, ગલકા, તુરીયા, ટીંડોળા, કારેલા જેવા શાક લેવા
- બજારુ પેકિંગ કરેલ ફૂટના જ્યુસ ન લેવા
- ઘરે બનાવેલ તાજો શ્રીખંડ લઈ શકાય
- નાળિયેર પાણી, મધ અને પાણી, વરિયાળી કે ધાણા નાખીને બનાવેલ પાણી પીવું
- ખાટા, તીખા, તળેલા, ખારા સ્વાદવાળા ખોરાક ન લેવા
- રાઈ, મરચું, મરી, લસણ, ગોળ, રીંગણ તથા ગરમ મસાલાવાળા ખોરાક ન લેવા

(૨) જીવન શૈલીમાં શું ફેરફાર કરશો?

- તડકો, ગરમ પવન થી દૂર રહેવું
- બપોરે કુદરતી ઠંડા વાતાવરણમાં રહેવું
- રાત્રે અગાસી કે ધાબા પર સૂવું
- ખાસ કરીને સુતરાઉ અને સફેદ રંગના વસ્ત્રો પહેરવા
- તડકામાં નીકળો ત્યારે માથું અને હાથ-પગ વગેરે ખુલ્લા અવયવો ભીના કપડાંથી ઢાંકીને નીકળવું
- તડકામાંથી તાત્કાલિક ઠંડકવાળા વાતાવરણમાં જવું નહીં, હાથ-પગ-મોં ધોવા નહીં
- તડકામાંથી આવીને તાત્કાલિક પાણી પીવું નહીં
- સવારે કેસૂડાના ફૂલ નાખેલ પાણીથી નહાવું
- કસરત (ખાસ કરીને વેઇટ-લિફ્ટિંગ) ન કરવી
- હળવા અને સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવા
- ઉનાળામાં દિવસે થોડો સમય (૧૫ થી ૩૦ મિનિટ) સુવાની છૂટ છે.

આયુર્વેદ માન્ય ઉનાળામાં લેવા લાયક કેટલાક યોગ

1. કાચી કેરીનો બાફલો
2. લીંબુ પાનક
3. ગુલકંદ
4. ગુલાબ શરબત
5. ખર્જૂરાદિ મંથ
6. ગુડુચી હિમ
7. ધાન્યક હિમ
8. પરુષક પાનક
9. શર્કરાદિ મંથ
10. જેઠીમધની ફાંટ
11. મુસ્તાદી પ્રમથ્યા
12. ચિંચા પાનક

ક્રમ	યોગનું નામ	ઘટક	વિધિ	માત્રા
૧	કાચી કેરીનો બાફલો	કાચી કેરી ૧૦૦ગ્રામ જીરૂ ૧૦ ગ્રામ સંચળ ૫ ગ્રામ મરી ૫ ગ્રામ સાકર ૫૦ ગ્રામ	છાલ ઉતારેલી કાચી કેરીને બાફી ૨૫૦ગ્રામ પાણીમાં વલોવવી તેમાં બાફીના મસાલા ઉમેરવા.	૨૫૦ ML
૨	લીંબુ પાનક	લીંબુ ૧ નંગ સાકર ૧૦ ગ્રામ પાણી ૨૫૦ ગ્રામ સૈંધવ ૦૫ ગ્રામ સંચળ ૦૨ ગ્રામ	શરબત વિધિ પ્રમાણે બનાવવું	૨૫૦ ML
૩	ગુલકંદ	ગુલાબની તાજી પાંખડી ૧૦૦ ગ્રામ સાકર ૨૦૦ ગ્રામ	કાચની બરણીમાં ગુલાબની તાજી પાંખડીનું એક પડ - સાકરનું એક પડ એમ વારાફરતી પડ બનાવી સૂર્યપ્રકાશમાં ૭ દિવસ રાખવું. બરણીનું મોં સુતરાઉ કપડાથી ઢાંકવું	૧૦-૨૦ ગ્રામ

૪	ગુલાબ શરબત	ગુલાબના ફૂલ ૩૦ નંગ તુલસીના પાન ૨૦ નંગ કુટીનાના પાન ૨૦ નંગ લીલા ઘાણા ૦૧ ચમચો ઈલાયચી ૦૫ નંગ સાકર ૬૦૦ ગ્રામ પાણી ૦૧ લિટર	શરબત વિધિ પ્રમાણે બનાવવું	૨૫૦ ML
૫	ખર્જુરાદિ મંથ	ખજૂર ૫૦ ગ્રામ દાડમના દાણા ૫૦ગ્રામ દ્રાક્ષ ૫૦ ગ્રામ આમલી ૫૦ ગ્રામ ફાલસા ૫૦ ગ્રામ પાણી ૧.૨ લિટર	પાણી સિવાયના દ્રવ્યોને સારી રીતે પીસીને માટીના વાસણમાં પાણી ઉમેરી વલોવી લેવું અને ગાળીને પીવું	૧૦૦ ml
૬	ગુડુચી હિમ	ગળો ૫૦ ગ્રામ પાણી ૩૦૦ ગ્રામ	ગળોને કુટીને પાણી ભરેલા માટીના વાસણમાં આખી રાત રાખવી અને સવારે ગાળીને પીવું	૨૦ ML
૭	ધાન્યક હિમ	સૂકા ઘાણાં ૫૦ ગ્રામ પાણી ૩૦૦ ગ્રામ	સૂકા ઘાણાં કુટીને પાણી ભરેલા માટીના વાસણમાં આખી રાત રાખવી અને સવારે ગાળીને સાકર ઉમેરી પીવું	૨૦ ML

૮	પરુષક પાનક	ફાલસા ૧૦૦ ગ્રામ જીરૂ ૧૦ ગ્રામ સંચળ ૫ ગ્રામ ઈલાયચી ૫ ગ્રામ સાકર ૫૦ ગ્રામ	ફલસાને ૨૫૦ ગ્રામ પાણીમાં ૩- ૪ કલાક પલાળી, મસળી ગળી તેમાં બાકીના મસાલા ઉમેરવા.	૨૫૦ ML
૯	શર્કરાદિ મંથ	સાકર ૫ ગ્રામ લીંડી પીપર ૫ ગ્રામ તલનું તેલ ૫ ગ્રામ ગાયનું ઘી ૫ ગ્રામ મધ ૫ ગ્રામ જવનું સાથવો ૫૦ ગ્રામ	સાકર અને લીંડી પીપરને ઘી+તેલમાં મસળી મધ મેળવી તેમાં જવાનો સાથવો ઉમેરી ૨૫૦ ગ્રામ પાણીમાં વલોવી - ગાળીને પીવો	૨૫૦ ml
૧૦	જેઠીમધની ફાંટ	જેઠીમધ ૧૦૦ ગ્રામ પાણી ૪૦૦ ml	જેઠીમધને અધકચરી કુટીને ગરમ પાણીમાં ઉમેરી ઢાંકીને રાખવી, ઠંડુ થાય ત્યારે મસળી- ગાળીને પીવું	૨૦ ml

૧૧	મુસ્તાદી પ્રમથ્યા	મોથ ૨૫ ગ્રામ ઇન્દ્રજવ ૨૫ ગ્રામ પાણી ૪૦૦ ગ્રામ	મોથ અને ઇન્દ્રજવના અધકચરા ખાંડી પાણીમાં ઉકાળી અડધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને પીવું	૨૦ ml
૧૨	ચિંચા પાનક	આમલી ૫૦ ગ્રામ સાકર ૧૦૦ ગ્રામ સંચળ ૫ ગ્રામ જીરું ૫ ગ્રામ મરી ૨ ગ્રામ પાણી ૨૦૦ ગ્રામ	આમલીને આખી રાત પાણીમાં પલાળી સવારે મસળી-ગાળી ખાંડ અને બાકીના દ્રવ્યો ઉમેરી પીવું	૫૦ ml