

આપણું મેટ્રું મગ અને નાનું મગ અને જાનતું ની કથિનાં સમ્ન વચથી આપણાં શીશ્ની હલનચલન પર આપણો કાપ જળવાઈ રહે છે. આ સમ્ન વચમં ઠલીફ ઊભી થય ત્યાં ધૂજાથી, લઈયા, કે ઠેકાપૂ હલનચલનની ફથિા ઊભી થય છે. ભ્ય રતિ કે ગુસ સાને કાથો શીશ્ કા ધણકિ ધૂજાથી અનુભવે છે. વધુ ધવસ થમં લોહીનું પરિભિ અણ ધૂમં પડવાથી મગનાં કોષોને છું પોષણ મો છે, જેથી વધુ ધેનાં આંગળા, હોઠ, જડપું, કે મુથહલ ત્યા કહે છે. થઈથઈડ ગાં ધૂજાથી અતક્રિય શીશ્લતથી પણ ધૂજાથી થય છે. દાડ, ત્મકુના વચસની પણ પોતના હાથસ થઈ થખી શકત નથી. વાંધવાર અને વધુ પડતી કોફી પીનાથને પણ ધૂજાથી અનુભવાય છે. કેટલાક થેગ જેવાકે મેનેન જાઈટીસ, મગમં ગાંઠ કે ઠક્કા ત્યા થવને લીધે ત્યાનાં કોષો નધિ ક થીય થઈ જાય ત્યાં થેગી સત્તધૂજાથી અનુભવે છે. પાચીન સન સ ડીસીઝને નામે જાણીત કંપવાતમં થેગી જાણે મળા ફેથવે હોય તેમી કથિામં તેમા આંગળા ધૂજાત દેખાય છે.

આયુથ વેદ આ ઠલીફને વાયુનો થેગ ગણે છે. શીશ્ની ધૂ ઠુથ્સ ત કથિાશીલત વાયુને આભથી છે. વાયુ બગડવાથી કંપવાત નામનો થેગ થય છે. ઠુ લાંબ વખતનો ન હોય તેમો, યુવાન વચકલિને થેલો આથેગ આયુથ વેદકિ સાથ્વાથી સાથે થઈ શકે છે. વધુ પડત વાયડા ખોથક ખાવાથી, ઉમ્મ વધ્યાથી, ખૂબ ઉપવાસો કથ્વાથી, વધુ પડતે પરશિ અ કથ્વાથી, લાંબી બમિથીથી, અતથ્કલ્સ ત્યા થવથી, ઝાડા પેશાબનેથેકી થખવાની આદતથી શીશ્મં વાયુનો પાં ઠકોપ થય છે.

ધૂજાથીની શુઆતથઈ હોય તેમા દથ ઈને આયુથ વેદકિ શેક, મલશિ બસ તના પાં ઠ્યોગો, ધી તેસના ઠોષધપ ઠ્યોગોથી સાથ કથી શકાય છે. બ્લાતેસનું મલશિ કથ ત્યા પછી નગોળનાં પાનનો વથળાચિો શેક લેવાથી ધૂજાથીમં ગણતથીના દવિસોમં ગણનાપાતી ર સુધથે દેખાય છે. ધૂજાથીના દથ ઈ મટે ખૂબ ઉપયોગી વા ઠે ઠોષધપ ઠ્યોગો છે, જે ઠદન નધિ ઠોષ અને અસથ્કાથ્ક છે. તેમં પહેલા પાં ઠ્યોગમં થેજ સવારે અન થતી ઠે ક કપ દૂધ અને ક કપ પા ઠીમં જુથ પૂથી સાકર અને દશ ગાં અ કોચબેજનું ઠૂથ ઠા નાખી, બુધ પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઠમ તથે ઉકાળી ક દૂધ પીવાથી કંપવાતમં ઠણો ફાયદો થય છે. તેજ પાં ઠથે ક અચી સૂંઠનો ક કપ પાણીમં ઉકાળો બ્નાવીને તેસૂંઠનું પાણી ગાળી લઠને તેમં ક અચી દવિલ નાખીને પીવાથી પણ કંપવાતમં ફાયદો થય છે.

આ સવિાચના પણ ઠણાં ઠોષધે કંપવાતમટેના છે પરંતુ તેવેદની દેખેખ હેઠળ થઈ શકે તેમા હોવાથી તેમો ઉલ લેખ કથ ત્યો નથી. છતં ઠ ઠલું નકકી કે અતશિય વધુ ઠધ અને લાંબ સમ્યથી પીડાત કંપવાતમા દથ ઈ કદાર આ પાં ઠ્યોગથી સાવ સાથ ન થય તે પણ તેને થેડો ઠણો લાભ તે થય જ છે અને તેપણ આડઅસર વગર. આ ઉપાયો થી થેગને આગળ વધે પણ અટકવી શકાય છે.

{comments on}