Gokul
NATURE CURE CENTRE
કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર

ગોમટા, તા. ગોંડલ, જી. રાજકોટ - 360 320
: 02825-285401 / 2   મો. 70961 77767 / 72010 77767
: www.gokulnaturecure.org   : info@gokulnaturecure.org

ગર્ભસંસ્કાર
સોળ સંસ્કારનો પ્રથમ સંસ્કાર

શુરવીર, ક્રાંતિકારી, દયાળુ, દાનવીર, શાંત, સુશીલ

ઉત્તમ ગુણો ધરાવતું સ્વસ્થ બાળક મેળવવા નું માર્ગદર્શન

- ગર્ભસંસ્કાર એટલે શું ?
- ગર્ભસંસ્કાર શા માટે જરૂરી છે?
- ગર્ભ ધારણ કરતા પહેલા સ્ત્રી અને પુરુષે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો
- ગર્ભ ધારણની પ્રક્રિયા
- ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દરેક મહીને ગર્ભવતીનો આહાર, વિહાર અને વિચાર શું હોવો જોઈએ?
- ગર્ભવતીના શરીરગત ફેરફાર અને તેની કુદરતી સારવાર

ગર્ભસંસ્કાર

હિંદુ ધર્મમાં મનુષ્યના જન્મથી લઈને મૃત્યુ સુધીનાં પવિત્ર સોળ સંસ્કારોનું વર્ણન જોવા મળે છે. આ સોળ સંસ્કારોમાંથી પ્રથમ સંસ્કાર છે એ ગર્ભાધારણ સંસ્કાર.

ગર્ભસંસ્કાર એટલે શું???

- ગર્ભસંસ્કાર એટલે ગર્ભાશયમાં રહેલા ગર્ભને સંસ્કાર આપવા. ગર્ભસંસ્કારમાં ૨ શબ્દો ગર્ભ અને સંસ્કાર.
- ગર્ભ - ગર્ભાશયમાં પુરુષના શુક્રાણું(sperm), સ્ત્રીનું બીજાંડ(ovum) અને જીવ એ ત્રણેનો સંયોગ જયારે થાય ત્યારે ગર્ભ રહ્યો એમ કહેવાય.
- સંસ્કાર - એવી પ્રક્રિયા જેના દ્વારા વ્યક્તિ કે પદાર્થોના ગુણોમાં ફેરફાર કરી શકાય તેનું નામ સંસ્કાર.
- એજ રીતે ગર્ભ પર કરવામાં આવતા સંસ્કારને ગર્ભસંસ્કાર કહેવાય.

ગર્ભસંસ્કાર શા માટે???

- ગર્ભસંસ્કાર દ્વારા આવનાર બાળકમાં ઈચ્છિત ગુણોનું આરોપણ અને અનિચ્છિત ગુણોનું પરીવર્જન કરી શકાય છે.
- આ સિવાય ગર્ભાધાન થયા બાદ અનેક પ્રકારનાં પ્રાકૃતિક દોષોનું અસંતુલન થાય છે જેનાથી બચવા માટે સંસ્કાર જરૂરી છે.
- ગર્ભસંસ્કાર દ્વારા સુયોગ્ય, નીરોગી અને સ્વસ્થ બાળક મેળવી શકાય છે.
- બાળકમાં માતા પિતા ક્યાં પ્રકારનાં ગુણો લાવવા ઈચ્છે છે તે મુજબનાં પુસ્તકોનું અધ્યયન કરવાથી એવા ગુણોને બાળકમાં પ્રબળતા લાવી શકાય.

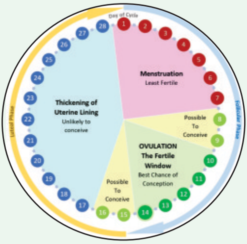
ગર્ભાધાન

- ગર્ભાધાન એટલે ગર્ભ ને ધારણ કરવું.
- ગર્ભધારણ ની પ્રક્રિયામાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે પુરુષબીજ(SPERM) અને સ્ત્રીબીજ(OVUM)નો સંગમ.
- જો સ્ત્રી અને પુરુષનું શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક અને ભાવનાત્મક આરોગ્ય સારું હોય તો સંતતિ પણ એવી જ સ્વસ્થ અને નીરોગી થાય છે.

ગર્ભસંભવ સામગ્રી (ગર્ભ માટે જરૂરી પરિબળો)

ગર્ભાધાન માટે યોગ્ય ઋતુ

યોગ્ય પાક મેળવવા માટે યોગ્ય ઋતુની જરૂર હોય છે... જેમ કે શીયાળામાં ઘંઉનુ વાવેતર થાય

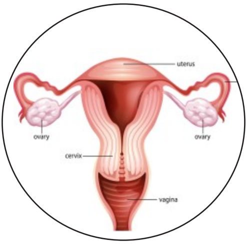


એમજ ઋતુની દ્રષ્ટીએ - હેમંત, શિશિર, વસંત શ્રેષ્ઠ ઋતુ

સ્ત્રીનો માસિકધર્મ આવી ગયા બાદનો ૧૨ થી ૧૮ દિવસનો.

ક્ષેત્ર (ખેતર/ સારી જમીન) / ગર્ભાશય

જેમ પાક માટે ફળદ્રુપ જમીન જોઈએ



એમ જ ગર્ભની સ્થાપના માટે સ્ત્રીનું શરીર નીરોગી અને સ્વસ્થ ગર્ભાશય જોઈએ

અમ્બુ - પાણી / આહાર-પોષક રસ

જેમ સારા પાક માટે જમીનને પાણી જોઈએ

એમ જ આહાર દ્વારા ગર્ભ-બાળકનું પોષણ થાય છે તેથી જ માતાએ નવ મહિના દરમિયાન પૌષ્ટિક, તાજો, સાત્વિક તથા સમતોલ આહાર લેવો જોઈએ.

બીજ (સ્ત્રીબીજ, પુરુષબીજ)

સ્ત્રીબીજ - માસિક પછીના ૧૨ થી ૧૮ દિવસોમાં સ્ત્રીબીજ છુટું પડતું હોય છે જેને ovulation કહેવાય છે.

પુરુષબીજ - શુક્રબીજમાં શુક્રાણુંની સંખ્યા 30-300 મિલિયન, માત્રા ૨ થી ૫ ml, મોટાલિટી ૫૦% સામાન્ય રીતે હોવી જોઈએ.

માતા અને પિતા બંને શારીરિક તેમજ માનસીક રીતે બાળકને લાવવા માટે તૈયાર છો???

તો જ ગર્ભધારણનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ગોકુલ નેચર ક્યોર સેન્ટરમાં

ગર્ભધારણ કરતા પહેલા સ્ત્રી અને પુરુષ ને શારીરિક તેમજ માનસીક રીતે સંપૂર્ણ તૈયાર કરવામાં આવે છે.

કાઉન્સેલીંગ અને કન્સલટેશન દ્વારા દંપતીના શોખ અને ગુણોનું પરિક્ષણ કરવામાં આવે છે.

દંપતી પોતાના બાળકમાં જે ગુણો ઈચ્છતા હોય જેવા કે સુંદર, સુશીલ, વિવેકી, સંસ્કારી, દાનવીર વગેરે નો વિકાસ બાળક ગર્ભમાં હોય ત્યારથી જ તેનું બીજા રોપણ થાય તે હેતુથી અનેક પ્રવૃતિઓ જેવી કે યોગ, સંગીત, વાંચન, બ્રેઈન એક્ટીવીટી, માટીકામ વગેરે કરાવવામાં આવે છે.

તેના માટે ગોકુલ નેચર ક્યોર સેન્ટરમાં શરીરશુદ્ધિ, મનોશુદ્ધિ તેમજ આહાર આયોજન કરાવવા માં આવે છે. જેમ કે...:

શરીરશુદ્ધિ

- આહાર- વિહાર અને વિચાર દ્વારા જીવનશૈલીનું પરિવર્તન
- માલીશ, શેક, લેપ જેવી બાહ્ય ચિકિત્સા

- શરીરશુદ્ધિથી સ્ત્રી અને પુરુષનાં વાત, પિત, કફના દોષો દુર થાય છે.
- શરીરશુદ્ધિ - બીજ (sperm, ovum), બીજભાગ (genes), બીજભાગાવયવ (chromosomes) ના લેવલ સુધી કામ કરે છે તેથી બાળકમાં આવતી જન્મજાત ખોડખાપણ અટકાવી શકાય છે તેમજ ડાયાબીટીસ, બીપી, થાયરોઈડ જેવા રોગો જે વારસાગત રીતે બાળકમાં આવવાની શક્યતા હોય તેને પણ અટકાવી શકાય.

આહાર

ઔષધ

યોગ

શીરોધારા

માલીસ

નગોડશેક

વરાળ સ્નાન

માટી લેપ

મનોશુદ્ધિ

- જેમાં પ્રાણાયામ, ઓમકાર, સાત્વિક આહાર, ધ્યાન, શુદ્ધ આચરણ તેમજ સજ્જનનો સંપર્ક એ મહત્વના છે.
- યોગ - ધ્યાન દ્વારા માનસીક ચિકિત્સા

આહાર માટે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબત

- શરીરશુદ્ધિની મહત્વપૂર્ણ પ્રક્રિયા પૂરી થયા પછી બીજની તાકાત વધારવા માટે શક્તિવર્ધક આહાર લેવો જરૂરી છે.

સમાગમ પૂર્વે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો

વિહાર અંગે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતઃ

- પહેરવેશ.
- યોગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન.
- ઉતમ સાહિત્યનુ વાંચન, શાસ્ત્રીય સંગીત, આધ્યાત્મિક ભજનોનું શ્રવણ કરવું.
- ઉચ્ચ વિચારોવાળા, આચારવાળા તથા બુદ્ધિશાળી મનુષ્યોનો સંગ.

ગર્ભ રહ્યા બાદ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતઃ

- ગર્ભ રહ્યા બાદ એક થી નવ મહીના દરમિયાન કરવામાં આવતું કાઉન્સેલીંગ અને કન્સલટેશન.
- માસાનુમાસીક પરીચર્યા.
- ગર્ભબાળનો શારિરિક, માનસીક અને બૌધ્ધીક વિકાસ સારો થાય તે માટે પુંસવનન સંસ્કાર કરવામાં આવે છે.
- સીમંતોન્નયન સંસ્કાર.
- બાળકના શારિરિક તથા માનસીક વિકાસ ને અનુલક્ષીને આપવામાં આવતી અન્ય વિવિધ પ્રવૃતિઓ.

Gokul
NATURE CURE CENTRE
કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર

ગોમટા, તા. ગોંડલ, જી. રાજકોટ - 360 320
☎ : 02825-285401 / 2 મો. 70961 77767 / 72010 77767
: www.gokulnaturecure.org : info@gokulnaturecure.org

Gokul
NATURE CURE CENTRE
કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર

ગોમટા, તા. ગોંડલ, જી. રાજકોટ - 360 320
: 02825-285401 / 2 મો. 70961 77767 / 72010 77767
: www.gokulnaturecure.org : info@gokulnaturecure.org

world diabetes day
14 November

ડાયાબિટીસ

ડાયાબિટીસને સાદી ભાષામાં સમજીયે તો લોહીમાં શર્કરાનું (ગ્લુકોઝ)નું પ્રમાણ જરૂરત કરતા વધે અને વધતું જાય...

- W.H.O. ના મત મુજબ કોઈ પણ રોગ કરતા ડાયાબિટીસના દર્દીઓ વધારે છે.
- હાલમાં દર આઠમો માણસ ડાયાબિટીસથી પીડાય છે. જે ૨૦૨૫ સુધીમાં વધીને પાંચ થવાની શક્યતા છે.
- ભારતમાં ૧૦ કરોડથી વધારે ડાયાબિટીસના દર્દીઓ છે જે દુનિયાના કુલ ડાયાબિટીસના દર્દીઓના ૨૦ ટકા જેટલા છે.
- ૧૯૮૦ થી ૨૦૧૫ સુધીમાં તેમા ૪ ગણો વધારો થયો છે. બગડતી જતી જીવનશૈલી આ માટે કારણભુત છે.

ચાલો, આપણે ડાયાબિટીસ વિશે સમજીયે!!!

- ડાયાબિટીસના પ્રકારો, લક્ષણો તથા કારણો.
- ડાયાબિટીસમાં આહાર, વિહાર તથા વિચાર.
- ડાયાબિટીસ મેનેજમેન્ટ - કુદરતી ઉપચાર.

ડાયાબિટીસના પ્રકારો

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (W.H.O.) પ્રમાણે મુખ્ય ત્રણ પ્રકારોઃ

- ટાઈપ - ૧ ડાયાબિટીસ
- ટાઈપ - ૨ ડાયાબિટીસ
- જેસ્ટેશનલ ડાયાબિટીસ

પ્રિ-ડાયાબિટીસ (ગ્લુકોઝનું અપૂરતું નિયમન)

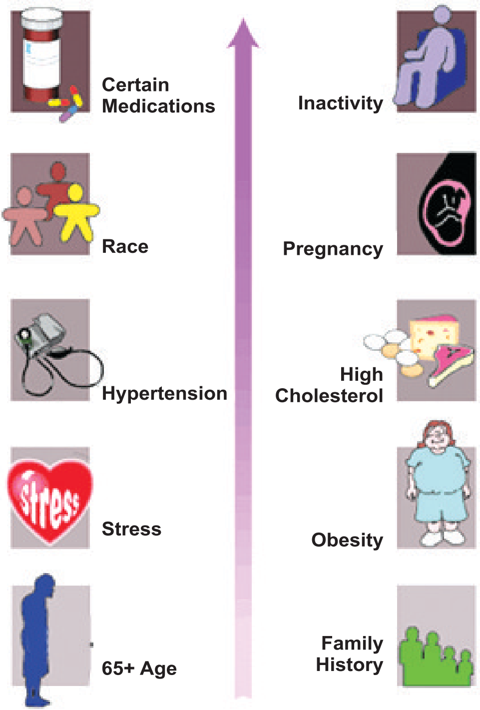
આ તબક્કામાં દર્દીના લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ સામાન્ય કરતાં થોડું વધેલું હોય છે. પરંતુ તે પ્રમાણ એટલું વધારે નથી હોતું કે જેનું ડાયાબિટીસ તરીકે નિદાન થઇ શકે. આવા દર્દીઓને ભવિષ્યમાં ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા વધારે રહે છે.

ડાયાબિટીસના નિદાન માટે લોહીમાં ગ્લુકોઝ નું પ્રમાણ :

લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ	સામાન્ય	અપુરતું ગ્લુકોઝ નિયમન (Prediabetes)	ડાયાબિટીસ
ભુખ્યા પેટે (ખોરાક લીધા પછી ૮ થી ૧૪ કલાકે)	૧૧૦ થી ઓછું	૧૧૦ થી ૧૨૬	૧૨૬ કે તેથી વધુ
જમ્યા પછી બે કલાકે	૧૪૦ થી ઓછું	૧૪૦ થી ૨૦૦	૨૦૦ કે તેથી વધુ

ડાયાબિટીસ થવાનાં કારણો

આહાર, બેઠાડું જીવન, મેદસ્વીતા, વય, માનસિક તણાવ, વારસાગત, પ્રજાતી, કુટેવો, અનિયમીત જીવનશૈલી, અંતઃસ્ત્રાવોમાં વધઘટ, કેટલીક દવાઓ, (સ્ટીરોઇડ, ગર્ભનીરોધક ગોળીઓ, ડાઇયુરેટિક્સ)



ડાયાબિટીસના લક્ષણો

- તરસ તેમજ વધારે પડતી ભુખ લાગવી
- વારંવાર પેશાબ થવો
- ઝડપથી વજન ઘટવું
- શરીર સતત થાકેલું અને સુસ્ત રહેવું
- આળસ, ગમગીની વધી જવાં
- કામકાજમાં કંટાળો આવવો
- બેચેની રહેવી અને ઉલ્ટી થવી
- ચામડી, કાન અને યોનીમાર્ગમાં વારંવાર ચેપ લાગવો અને ખંજવાળ આવવી
- આંખમાં અંધાપો આવવો કે ઝાંખપ આવવી
- બેહોશ થઇ જવું

બેકાબુ ડાયાબિટીસને કારણે ઉદભવતી તકલીફો

- રક્તવાહિનીઓની તકલીફ
- ચેતાતંતુઓની તકલીફ
- ગેંગ્રીન
- મુત્રપિંડની તકલીફ
- આંખની તકલીફ
- હૃદયરોગ
- સ્ટ્રોક
- ચામડીની તકલીફ

ગોકુલ નેચર ક્યોર માં ડાયાબીટીસ માટે કુદરતી ઉપચાર કરાવો...

આહાર

- સંપૂર્ણ શાકાહારી આહાર.
- ઓછી ચરબીવાળો આહાર.
- કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ - સીંપલ, કોમ્પલેક્ષ.
- પ્રોટીન - **1 gm/kg** કરતા વધારે નહી.
- રેસા - દ્રાવ્ય, અદ્રાવ્ય, ખુબ જરૂરી.
- મીઠું - 6 gms/day કરતા વધારે નહી.
- કુત્રિમ ગળપણ નહીં.

ડાયાબિટીસમાં કોઈપણ આહાર લેતા પહેલા એ જાણવું જરૂરી થઈ જાય કે તેમાંથી કેટલી સુગર મળશે અને કેટલી જલ્દી સુગર છુટી પડશે? ડાયાબિટીસ મેનેજમેન્ટ માટે દુનીયાની સૌથી પ્રસિદ્ધ સંસ્થા અમેરીકન ડાયાબિટીક એસોશિયેશન અને સીડની યુનિવર્સિટીએ સાથે મળીને દુનિયાનાં મોટા ભાગના ખાદ્ય પદાર્થોનાં આ બે આંક કાઢ્યા છે.

ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્ષ - GI	ગ્લાયસેમિક લોડ - GL
કેટલી જલ્દી સુગર છુટી પડે.	કેટલી સુગર છુટી પડે.
Speed	Quantity

વિહાર

કસરત-વ્યાયામ કરવામાં : નિયમીતતા જાળવવી, મન ને આનંદ આવે તેવી, સહજતાથી, સજગતાથી, ધ્યાનપુર્વક, હાથ પગના આંગળા લાલ થાય ત્યા સુધી, ભુખ્યા પેટે ગમે ત્યારે, જમ્યાના ૨ કલાક પછી કસરત કરવી.

કસરતના પ્રકારઃ ચાલવું, દોડવું, જીમ, રમતો રમવી, નાચવું, બાગકામ, ઘરકામ, યોગ, પ્રાણાયામ, અન્ય શારીરીક શ્રમના કામ.

પ્રાણાયામ અને ધ્યાનઃ અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ, ભ્રામરી પ્રાણાયામ, ૐ કાર ધ્યાન, સહજ શ્વાસ ધ્યાન.

વિચાર - તણાવ

શારિરિક - માનસીક તણાવ અને ડાયાબિટીસ એકબીજા સાથે ઘનિષ્ટ રીતે જોડાયેલા છે.

તણાવ ઉત્પન્ન થવાના પરિબળોઃ

- બાહ્ય - કામનો બોજ, આર્થિક, કૌટુંબિક, સામાજીક.
- આંતરીક - પોતાનું વ્યકિતત્વ, પરિસ્થિતિની પ્રતિક્રિયા.

તણાવમુક્તિ :
જીવનશૈલી પરિવર્તન, જાગૃતતા, યોગ, પ્રાણાયામ, યોગ નિદ્રા, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સ્વાધ્યાય, સેવા, સ્વ-અધ્યનન, સંગીત, કાઉન્સેલીંગ, મનગમતી પ્રવૃતિઓ, રમતો, બાળકો સાથે રમત ગમત, આપ્તજનો સાથે આનંદાયક સમય પસાર કરવો.

કુદરતી ઉપચાર

- વૈજ્ઞાનીક માલીશ
- માટી ચીકિત્સા - માટી પટ્ટી, સર્વાંગ માટી લેપ
- જલ ચિકિત્સા - કટી સ્નાન, સ્પાઇનલ સ્પ્રે, વરાળ સ્નાન, ગરમ ઠંડા શેક
- G.H. Pack - ગેસ્ટ્રો હેપેટીક પેક

ડાયાબિટીસના દર્દીઓની સારવાર માટે મહત્વની તથા સમયાંતરે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- ભુખ્યા પેટે તથા જમ્યા પછી રક્ત શર્કરાનું પ્રમાણ જોતા રહેવું
- રક્ત શર્કરાના પ્રમાણને નિયંત્રણમાં રાખવું
- HbA1C ની તપાસ દર ૩ થી ૬ મહિને દર ત્રણ મહિને ડોકટર દ્વારા તપાસ
- વજન, બ્લડ-પ્રેશર તથા લોહીમાં ચરબીના પ્રમાણ ને નિયમનમાં રાખવું
- આંખની તપાસ દર વર્ષે એક વખત
- કિડનીની તપાસ દર વર્ષે એક વખત, ૪૦ વર્ષથી ઉપરની વય માટે ECG દર વર્ષે એક વખત
- બીડી, સીગરેટ, તમાકુ બંધ કરવા
- બાળકોમાં ડાયાબિટીસ થયો હોય તો બાળકોનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ બરાબર થાય છે કે નહીં તેનુ ધ્યાન રાખવું

તરત ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો

- પગમાં ઘા પડે, ઘા રૂઝાય નહી, પગની આંગળીઓની વચ્ચે ફૂગનો ચેપ, મોઢા માં છાલા પડે કે લોહી નીકળે, ચામડીમાં ચેપ, જનનાંગોમાં ચેપ, ગુમડા થાય, આંખમાં ઝાંખપ

Gokul
NATURE CURE CENTRE
કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર

ગોમટા, તા. ગોંડલ, જી. રાજકોટ - 360 320
: 02825-285401 / 2   મો. 70961 77767 / 72010 77767
: www.gokulnaturecure.org   : info@gokulnaturecure.org

Gokul
NATURE CURE CENTRE

કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર

ગોમટા, તા. ગોંડલ, જી. રાજકોટ - 360 320

: 02825-285401 / 2 મો. 70961 77767 / 72010 77767

: www.gokulnaturecure.org : info@gokulnaturecure.org

સાંધા નો દુખાવો
આર્થરાઈટીસ માં
નિસર્ગોપચાર

શું તમને આર્થરાઈટીસ છે?

આર્થરાઈટીસ એટલે શું ?

આર્થરાઈટીસ ના પ્રકાર.

આર્થરાઈટીસ થવાના કારણો

આર્થરાઈટીસ ના લક્ષણો.

આર્થરાઈટીસ માં નિસર્ગોપચાર

આર્થરાઈટીસ એટલે શું ?

આર્થ + **રાઈટીસ**

સાંધાઓ (Joints) + સોજો (Swelling)

સાંધા માં આવતા સોજા ને આર્થરાઈટીસ કહે છે.

આર્થરાઈટીસના લીધે :

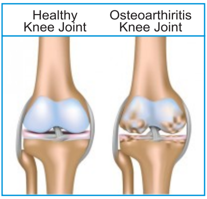
- જે તે ભાગ માં દુખાવો થાય
- લાલાશ આવી જાય
- જે તે ભાગ ગરમ રહે
- જે તે અંગ જકડાઈ જાય

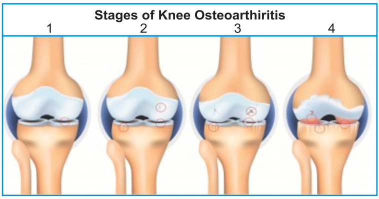
આર્થરાઈટીસ ના પ્રકાર

સામાન્ય રીતે આપણી આસપાસ જોવા મળતા આર્થરાઈટીસ ના પ્રકાર માં નીચે પ્રમાણે છે.

◢ ઓસ્ટીઓઆર્થરાઇટીસ - સાંધા નો ઘસારો

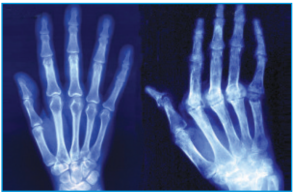
▪ સાંધાની વચ્ચે આવેલું પ્રવાહી ઓછુ થવાથી, કાર્ટીલેજ (Cartilage) નુ સ્તર ઘસાય છે. જેથી બન્ને હાડકા એકબીજા સાથે ઘસાવાનુ શરૂ થાય છે અને હાડકા ની સપાટી ખરબચડી બની જાય છે.





◢ રૂમેટોઇડ આર્થરાઈટીસ- ઓટો ઈમ્યુન ડીસીસ

▪ રોગ પ્રતિકારક તંત્રની ગડબડ ને કારણે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ થાય છે. રોગ પ્રતિકારક તંત્ર શરીર ને રોગના હુમલા સામે રક્ષણ આપે છે, પરંતુ રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ માં કોઈ કારણ સર શરીર પોતાના જ ભાગ ને રોગ સમજી પોતાના ઉપર હુમલો કરે છે, જેને કારણે સાંધા માં સોજા આવે છે અને રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ થાય છે.



ગાઉટ

- જયારે યુરિક એસીડ લોહી માં દ્રાવ્ય થવાની બદલે કણ બની સાંધા માં એકઠુ થાય છે ત્યારે જેતે ભાગ માં દુખાવા અને સોજા આવે તેને ગાઉટ કહે છે.

સાંધાના દુખાવાના અન્ય કારણો

- **પોષક તત્વો ની ઉણપ-** ઓસ્ટીઓપોરોસીસ
- **ઈજા -** સ્પ્રેઈન અને સ્ટ્રેઈન (Sparin / Strain)
- **સોરીયાટીક આર્થરાઈટીસ**
- **ચીકન ગુનિયા-** કમર - ગરદન નો દુખાવો
- **મણકા ના સાંધા નો ઘસારો- સ્પોન્ડીલોસીસ -** મણકા વચ્ચે ગાદી ખસી / સરકી જવી / પ્રોલેપ્સ ડિસ્ક
- **સાયટીકા**
- **મણકા નો વા -** એન્કેલોસીગ સ્પોન્ડીલાઈટીસ
- **મણકા ની ખોડખાપણ -** સ્પોન્ડીલોલીસ્થેસીસ)
- **કરોડરજ્જુ સાંકડી થવી** (Spinal Canal Stenosis)

સાંધા નો દુખાવો થવાના સામાન્ય કારણો

- **ઉંમરઃ** ૬૦ પછી હાડકા બરડ થતા હોય છે, જેના લીધે ઘસારો જોવા મળે છે.
- **જાતિઃ** પુરુષો કરતા સ્ત્રીઓ માં સાંધાનો ઘસારો વધુ જોવા મળે છે કારણ કે રજોનીવૃતિ પછી હોર્મોનમાં અસમતુલા થવાથી શરીર માંથી કેલ્સિયમ ઓછુ થાય છે.
- **અનુવાંશિકઃ** વારસાગત સાંધાનો ઘસારો જોવા મળે છે.
- **બેઠાળું જીવનઃ** વ્યાયામ વગરની બેઠાળુ જીવનશૈલી હોવાથી સ્નાયુઓ ની કાર્યક્ષમતા ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે, જેના લીધે પોષક દ્રવ્યો નો પુરવઠો હાડકા સુધી પહોચતો નથી અને ઘસારો થવાની શરૂઆત થાય છે.
- **સ્ટ્રેસઃ** તણાવને કારણે શરીરમાં જરૂર કરતા વધુ સાયટોકીન્સ પરમાણું છુટા પડે છે, જે શરીરમા સોજા અને સ્નાયુઓ માં તણાવ પેદા કરે છે અને દુખાવો થાય છે.
- **વધુ પડતું વજનઃ** વધુ વજન હોય તો શરીરના વજન ઉચકતા સાંધા જેવા કે ઘૂંટણ, ઘૂંટી, કમર, થાપા ઉપર વજનના દબાણને કારણે ઘસારો થવા લાગે છે.

- **સાંધા નો વધુ ઊપયોગઃ** રોજીંદા કામકાજમાં અમુક સાંધાનો વધુ ઉપયોગ થતો હોય જેમકે કોમ્પ્યુટર ઉપર કામ કરવાથી હાથના નાના સાંધામાં, તેમજ દરજીકામ કરતા પગની ઘૂંટીમાં, વજન ઉપાડતા વ્યક્તિના કમર તેમજ ગરદન ના સાંધાઓ માં ઘસારો જોવા મળે છે.
- **વધુ પડતો વ્યાયામઃ** અસામાન્ય રીતે, શારીરીક ક્ષમતા બહાર, જરૂર કરતા વધુ કરાતો વ્યાયામ સાંધા નો ઘસારો નોંતરે છે.
- **આહારઃ** આજકાલ મળતા ફાસ્ટ ફૂડ, ઠંડા પીણા તેમજ તીખા તળેલા,ખાટા પદાર્થો નું સેવન શરીરમાં એસીડ તેમજ ઝેર નું પ્રમાણ વધારે છે. જે સાંધાના સ્વાસ્થય માટે જોખમી છે.
- **Posture (ઢબ):** બેસવાની, ચાલવાની, ઉભા રહેવાની, સુવાની ઢબ પણ તમારા સાંધા ના સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે.
- **સાંધા માં ઈજાઃ** સાંધા માં થયેલી ઈજા પણ લાંબા ગાળે સાંધા માં ઘસારો લાવે છે.

ઉપાય

આહાર

આલ્કલાઈન આહાર

- આલ્કલાઈન આહાર એટલે એવો આહાર જે શરીર માંથી એસીડ ને ઓછો કરી, ઝેરી દ્રવ્યો / વિજાતિય દ્રવ્યો ને શરીર માંથી બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે.

એન્ટીઓકસીડન્ટ તેમજ એન્જાઈમ

- એન્ટી ઓક્સીડન્ટ એટલે એવા તત્વ જે કોશો ને રીપેર (repair) કરવાનું કામ કરે છે. એન્ટી ઓક્સીડન્ટ તાજા શાકભાજી તેમજ ફળો માં પણ જોવા મળે છે. વનસ્પતિ માંથી પણ મળે છે. જેમકે કુવારપાઠું, તુલસી, લીલી ચા, ગળો, આદુ, લીમડો, હળદર, મધ, લસણ, આમળાં, વગેરે.
- અનાનસમાંથી બ્રોમોલીન એન્જાઈમ મળે છે, જે સાંધામાં સોજા ઓછા કરે છે.

વિટામીન D કેલ્સિયમ યુક્ત આહાર

- દૂધ તેમજ દૂધ ની બનાવટ (છાસ, દહીં નહિ), સરગવો (સરગવાની સીંગ, પાન, તેમજ ફૂલ), નારીયેલ અથવા કોપરૂં, બ્રોકલી, કોળાના બીજ, મીઠો લીમડો, તલ તેમજ જીરૂં, કેળું વગેરે માં વિટામીન D તેમજ કેલ્સિયમ ભરપુર પ્રમાણમાં મળે છે.
- વિટામીન D કેલ્સિયમ હાડકા ને ઘસારા થી રક્ષણ આપી મજબુત બનાવે છે તેમજ પોલા પડી ગયેલા હાડકા માં પુરણ નું કાર્ય કરે છે.

ઉપચાર :

- અચાનક થયેલા સ્નાયુ ના દુખાવા નું કારણ sprain અથવા strain હોય તો એમાં RICE સારવાર ની રીત કામ માં આવે છે.
- **R- Rest** (આરામ): શરીર ના તે ભાગ ને આરામ આપવો.
- **I- Ice** : બરફ નો શેક કરવો - ૧૫ મિનીટ માટે.
- **C- Compress** : તે ભાગ પટ્ટાથી બાંધી support આપવો .
- **E- Elevated above the heart:** તે ભાગને હ્રદયથી ઉંચો રાખવો, જેથી કરી ને સોજો ઓછો થાય.

આહાર

ઔષધ

યોગ

શીરોધારા

માલીસ

નગોડશેક

વરાળ સ્નાન

માટી લેપ

વિવિધ થેરેપી :

- વૈજ્ઞાનીક માલીસ
- નગોડ નો પોટલી શેક
- કુવારપાઠું હળદર લીમડાનો લેપ
- વરાળ સ્નાન
- લપેટ
- ફૂલ ટબ બાથ
- ઠંડા ગરમ શેક
- સૂર્ય સ્નાન
- રંગ ચિકિત્સા
- કસરત તેમજ ફીજીયોથેરાપી
- એક્યુપંચર
- સંગીત ચિકિત્સા
- યોગ
- સ્વાસ્થ્યવર્ધક વિચારો
- રોજ નું ૨ લીટર પાણી પીવું.
- તમાકુ, બીડી, સિગારેટ, દારૂબંધ
- બહાર નું ફાસ્ટ ફૂડ ના ખાવું.
- વાસી ખોરાક નહિ લેવો.
- મન ને પ્રફુલ્લીત રાખવું
- સકારાત્મક અભિગમ રાખવો

વધુ વિગત માટે સંપર્ક :

Gokul

NATURE CURE CENTRE

કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર

ગોંમટા, તા. ગોંડલ, જી. રાજકોટ-360 320

: 02825-285401 / 2

: 70961 77767 / 72010 77767

: www.gokulnaturecure.org

: info@gokulnaturecure.org