



આથેગાંચ ચંત્તિ - વૈદાંચ મ્બુભઈ ગોદાની

આયુષ વેદના દૃશ્યવ્યગુણ વધિયમં અડદની જીવનીય ગણમં-ગૃહ્યમં ગણત્વી કથ્યામં આવી છે. જીવનીય ટલે જીવનને ટકાવનાથ. મ્બુ હષિ ચ્કે જીવનીય ગણમં જે દસ દૃશ્યવ્યો ગણાવૃયાં છે, તેમં અડદનો પણ સમવેશ કચેલો છે. આ ઉપચ્ચી પણ તેમું મ્હત્તૃ વ આંકી શકાય.

□□□□□□ :

અડદને સંસૃકૃત્તં 'મષ' કહેવામં આવે છે. અડદને આયુષ વેદમં મંસવચ્ચ ઢક કહૃયા છે. શયીથ દૂબ્બું-પાત્તું શ્હેતું હોય તેમ્બે અડદનો ઉપયોગ કચ્ચો જોઈ. કદાર અડદના આ મંસવચ્ચ ઢક પૌષ ટકિ ગુણને લીધેજ આપણે તૃયાં શચિાળામં અડદચિો પાક ખાવાનું ગોઠવાયું લાગે છે. આદુમ્બાકિ પણ કહે છે કે અડદમં ઉત્તૃ કૃષ ટ પૃચ્ચાચ્ચું પૃથેટીન શ્હેલું છે. ત્તમ કઠોળમં અડદ જ ક વા છે કે જેમં સૌથી વધે પૃથેટીન છે. બેજા નંબે મ્બ આવે છે. પૃથેટીન વગથ (આહાચ્ચં) મંસની પુષ ટતની વૃદ ધચિય નહી. આ કાથ્ચાથી જ કઠોળમં અડદ સૌથી વધે પૌષ ટકિ છે. ધવણ વધચ્ચનાથ અને વાયુના થેગો મ્બાડનાથ કહેવાયા છે.

અડદ પચ્ચ પૌષ ટકિ કઠોળ છે. આજે તેમ્બી ઉપેકૃષા થી જોવા મ્બો છે, પચ્ચંતઆહાચ્ચં તેમ્બે આગવું સૃથન આપવાની ખાસ જૂથ છે. અડદ પચ્ચામં ભે, મ્બામ્બી થ સાફ લાવનાથ, યુચ્ચકિચ્ચક, બ્બાપૃચ્ચ, શુકૃચ્ચના દોષો દૂથ કથી શુકૃચ્ચૃત્તૃ વધચ્ચનાથ, મ્બસા, મેટાનો લકવા, આમશચ, શૂળ, શૃવાસ, આહાથ પરૃયા પછી પેટમં ચ્ચે ધીમે દુખાવો વગેથે અડદના સેવનથી મ્બે છે.

મ્બુ હષિ ચ્કે અડદ વશિ લખૃચ્ચું છે કે પુંસતૃ વ મષ શીઘૃચ્ચં દદાર્તૃ ટલે કે અડદના સેવનથી પુથુષાત્તમ ઝડપથી વધે છે. કામ્બકૃત્તૃ અવથેધ્ચામં વાયુ અગતૃચ્ચનો ભગ ભ્ચવે છે. અડદ તેમ્બા સૃનગિ ધગુણોથી વાયુનો નાશ કચે છે. જેમ્બામં કામ્બકૃત્તૃ છી હોય, વીથૃચ્ચમં શુકૃચ્ચૃત્તૃ નું પૃચ્ચાણ ઇ હોય તેમ્બે અઠવાડચિામં તૃથા-ચથ વાથ અડદની દાળ, સૂપ, વડાં વગેથેનો ઉપયોગ કચ્ચો જોઈ. થેજ સવાથે કથી ઠે ટુકડા અડદચિા પાક ખાવો જોઈ.

અડદની દાળ પચ્ચામં થેડી ભથે પડે છે. ટલે તેમં લસણ, હગિ, આદું જેવાં પારકદૃશ્યવ્યો નાખવામં આવે છે. આમ છતં ઘણાને મફક આવત નથી. વૃચકૃત્તૃ પોતની પાચ્ચશકૃત્તૃનો વચિથ કથીને ઉપયોગ કચ્ચો જોઈ.

પૃથેટીનનું પૃચ્ચાણ વધે હોય વાં આહાથ દૃશ્યવ્યો પૌષ ટકિ ગણાય છે. અડદમં પૃથેટીનની સાથી વી મત્તૃથ શ્હેલી છે. આપણું શયીથ અસંખૃચ્ચ અગણતિકોષોનું બ્બનેલું છે. તેમ્બા સંચોજન અને સંગઠનનો આધથ નત્તૃથલ ત્તૃ વ પથ અવલંથે છે. અડદમં આ નત્તૃથલની સાથી વી મત્તૃથ હોય છે. આ કાથ્ચાથી જ જે લોકો અડદનો નચિમ્બતિઉપયોગ કચે છે, તે બ્બાવાન અને સાહસકિ હોય છે. પંજાબી અને કાઠચિાવાડી અડદનો વધે ઉપયોગ કચે છે. આ કાથ્ચાથી જ તે બ્બાવાન અને સાહસકિ છે.

અડદ વાયુથી થી વકૃત્તૃનો નાશ કચે છે. અડદચિો વા-આથ દિતવા અચ્ચા ફેસૃચલ પેથલસીસમં અડદ ઉત્તૃ ત પથણામ આપે છે. આ વકૃત્તૃમં અડદના લોટમં વાયુનાશકૃષધે નાંખીને ત્ત્તના તેસમં બ્બાવેલાં વડાં ખાવા આપવાની સૂચ્ચના અપાય છે. આ ઉપચ્ચંતહાચ્ચમ્બગનો કંપ, સંધવા, લકવા વગેથેથી વકૃત્તૃમં વાત્તજનૃચ કાથ્ચો જ આનત્તૃની કૃચ્ચિાશીલતને અટકાવે છે. આ કાથ્ચાથી જ મ્બાજ તે અવચવો પચ્ચી કાથૃચ્ચકૃષમ્બત ગુમવે છે. જેથી સૃપૃથ શનું જ આન ચ્ચું નથી. ચ્ચલન-કંપ વ વાયુનો ગુણ છે. આદુમ્બાકિ કહે છે. લસિથિનિ ત્તૃ વ ઉપચ્ચૃકૃત્તૃ તથેગોમં ઉત્તૃ ત ગણાય છે, અને જે અડદમં શ્હેલું છે.

જે પદ અસૂત સત્તીને ધવણ છું આવુંતોય વી સત્તીને અડદની દાળનો નચિમતિઉપયોગ કથ્વો જોઈ. આ ઉપયંતખાસ કથીને પુખ્તઉચ્ચની જુવાન સત્તીને મસકિ છું અને અનચિમતિઆવતંહોય તેણે અડદનો ઉપયોગ કથ્વો જોઈ. આપણે જેને થંગણ કહી છી તેને અંગે જેમં સાયટીકા કહે છે. આયુથ વેદમં આ વક્રિતને ગૃધ્ અસી કહેવામં આવે છે જે વાત્તનય વક્રિતિ છે. આવા થેગીને અડદ ખાવાની સલાહ અપાય છે.

આવા અનેક ઉત્ત ગુણકથ્ મેથી સભ્ વા અડદની ઉપેક ખા આપણને કઈ થીતેપાલવે?

વેબસાઇટનું નામ

ભેચથીગણીનો છોડ પંચંગ (ફળ, ફૂલ, મૂળ, પથ્ણ અને ડાળી) ટલે પાંચે અંગો સાથેસૂકવી લેવાં. પછી તેને અધ્કચ્થ ખાંડી બટલી ભથી લેવી. તેમથી ઠે અચી જેટલો આ ભુક કો ક ગલાસ પાણીમં નાંખી ઉકાળવો. ક કપ દથ્થ અકી થ્હે તિયાથે ઉતથીને ઠંડું પાડી પી જવું. જેથી દમ, ઉધ્મસ, શચ્થી, કફ, વથધ્ મૂત્થ ય્દાહ, મૂત્થ યવથેધ્ જીથ્ણ ણજ્ વથ, અડદચિો વા મ્થે છે.

Disclaimer: The news story on this page is the copyright of the cited publication. This has been reproduced here for visitors to review, comment on and discuss. This is in keeping with the principle of 'Fair dealing' or 'Fair use'. Visitors may click on the publication name, in the news story, to visit the original article as it appears on the publication's website.

Source: sandesh.com