



સ્વભાવથી ઠંડી દૂધી

વૈદ્ય રાજલ શુક્લ

તુંબી સમુદુરા સ્નિગ્ધા પિત્તઘ્ની ગર્ભપોષકૃત
વૃષ્યા વાતપ્રદા ચૈવ બલપુષ્ટિવિવર્ધિની

સંસ્કૃત ભાષામાં ઉપર્યુક્ત લખેલ શ્લોક વાંચતા જ મીઠી તુંબડી દૂધી વિશે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ જ જાય. મીઠી તુંબડી, લાંબા બોટલ જેવી આકૃતિના ફળ એ દૂધી. એટલે જ અંગ્રેજીમાં બોટલ ગાર્ડ નામ અપાયું. ખેતરોમાં દૂધીનું વાવેતર કરવામાં આવે છે. મનુષ્ય જાતિએ સૌથી પહેલું જેનું વાવેતર કર્યું હોય તો તે છે દૂધી. દૂધીનાં વેલા જમીન પર પથરાય અથવા વાડામાં માંડવા પર ચઢાવાય ત્યારે તેનાં લાંબા ફળ સુંદર રીતે લટકતા જોવા મળે.

દૂધી, લૌકી, ઘીયા, નઈ, આલ નામથી પ્રચલિત દૂધી ચાઈનામાં ખૂબ વપરાય છે અને ત્યાં તેને હૂલુ નામે ઓળખવામાં આવે છે.

દૂધી પાકીને જૂની થાય એટલે જે ગોળ આકૃતિની હોય તેનાં તુંબડા કરવામાં આવે અને તળાવ, નદીમાં તરતા શીખનારાઓ તેનાં સૂકાયેલા તુંબડા કમરે બાંધીને તરતાં શીખે છે. આ નજારો હજી અંતરિયાળ ગામડામાં જોવા મળે. શહેરમાં તો સ્વિમિંગ પુલ છે ને. ગુણની દૃષ્ટિએ દૂધી ગરમીને હણનારી એટલે કે ઠંડી છે. ગર્ભને પોષણ આપનાર અને કોઠાની ગરમીને

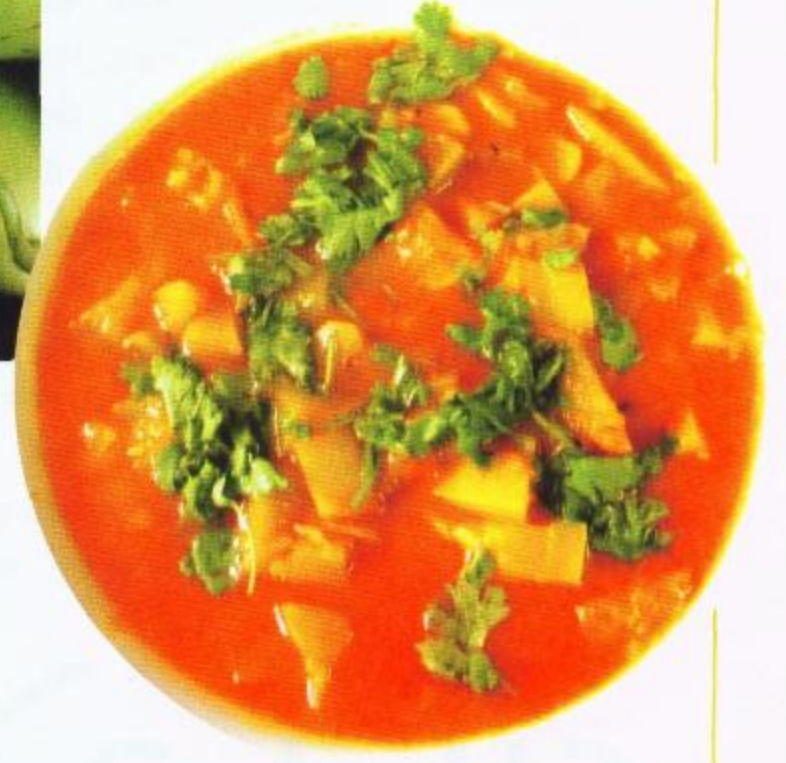
દૂર કરનાર છે. બળ આપનાર છે. પચવામાં હલકી હોવાથી તથા ગુણમાં ઠંડી હોવાથી વાયુને વધારે છે. ભાવપ્રકાશમાં શ્રી ભાવમિશ્રએ સુંદર શ્લોક વર્ણવીને કહ્યું છે કે પિત્ત તથા કફને દૂર કરનાર, (હૃદયને બળ આપનાર, કામશક્તિ વધારનાર, રૂચિકર તથા ધાતુઓને પુષ્ટિ કરનાર છે દૂધી. ગરમ વાતાવરણમાં એટલે કે ભારત, શ્રીલંકામાં ઉગતા આ દૂધીના વેલાના ફળ દૂધીમાં ફાઈબરનું પ્રમાણ વધારે છે. તેમાં ૯૬% પાણીનો ભાગ હોય છે. દૂધીમાંથી શરીર આયર્ન તથા વિટામીન-બી બનાવે છે. ૧૦૦ ગ્રામ દૂધીમાં સોડિયમ-૧.૮ મિ.ગ્રામ, પોટેશિયમ-૮૭ મિ.ગ્રામ છે. પાચનમાં હલકી અને હાઈ બ્લડપ્રેશરવાળા દર્દીઓ માટે સારી છે. ક્ષીરાન્નાદ બાળકો (માતાના દૂધ તથા અન્ન ઉપર રહેનાર)ને માટે દૂધી ખૂબ સારી છે.

દૂધીનું તેલ મનને શાંત કરનારું છે. દૂધીનો મુરબ્બો પૌષ્ટિક તથા ઠંડો છે. દૂધીના વેલાની સળીઓ પણ પિત્તશામક, કબજિયાત દૂર કરનાર, મીઠી તથા સ્નિગ્ધ એટલે ચીકણી હોય છે.

● કડવી તુંબી, કડવી દૂધી ચિકિત્સા માટે વપરાય છે. જે પિત્તથી આવેલો તાવ, ખાંસી શ્વાન તથા સોજામાં દવા તરીકે વપરાય છે. આયુર્વેદ ચિકિત્સક જે પંચકર્મ પર કાર્ય કરે છે

તેઓ વમન (દવાઓ દ્વારા કરાવેલ ઉલટી) માટે કડવી તુંબીનો ઉપયોગ કરે છે. કમળામાં કડવી તુંબડીના પાનનો ઉકાળો પિત્તને દૂર કરવા આપવામાં આવે છે.

● કડવી દૂધી જંતુઓને દૂર કરનાર, સોજાને મટાડનાર, લોહીની શુદ્ધિ કરનાર, તાવને દૂર



કરનાર છે. દાંત સડતા હોય ત્યારે કડવી દૂધીના રસથી કોગળા કરવામાં આવે તો બીજા દાંત સડતા અટકે છે ત્યાં સુધીમાં સડેલાં દાંતની ચિકિત્સા કરાવવી હિતાવહ રહે છે.

મીઠી દૂધીના ઘરગથ્થુ ઉપચાર

અકાળે સફેદ થતા વાળ માટે: રોજ દૂધીનો રસ ૧ ગ્લાસ પીવો જોઈએ. પ્રકૃતિની તપાસ આયુર્વેદિક ચિકિત્સક પાસે અવશ્ય કરાવવી ત્યાર બાદ જ આયુર્વેદિક વનસ્પતિઓનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

અમ્લપિત્તમા: શતાવરી ચૂર્ણ અડધી ચમચી દૂધીના રસ સાથે લેવું.

અભિદ્રા હોવ તેમણે: દૂધીનું તેલ, રાત્રે માથામાં હળવા હાથે માલિશ કરીને ઊંઘવા જવું.

યથરી તોડવા માટે: ૧ ગ્લાસ દૂધીનો રસ અને ૧ ચમચી લીંબુનો રસ ઉમેરી રોજ લેવામાં આવે તો પથરી તૂટે છે. આ અનુભૂત પ્રયોગ છે. વૈદકીય સલાહ લઈને કરવો જોઈએ.

કબજિયાત દૂર કરવા: બાફેલી દૂધીનું શાક રોજ બે વખત લેવું જોઈએ.

ઝોડિયમ ઘટી ગયું હોવ ત્યારે: ૧ ગ્લાસ દૂધીના રસમાં ચપટી મીઠું નાખી લેવાથી રાહત થાય છે. આ પણ અનુભૂત પ્રયોગ છે. વૈદકીય સલાહ લઈને કરવો જોઈએ.