ભેજવાળા વાતાવરણમાં થતી શરદી, તાવ અને શ્વાસની તકલીફનો ઉપાય

ટ્રેનમાં જ્યારે મુંબઈ તરફ મુસાફરી કરતા હોઈએ ત્યારે જેવું સુરત નજીક આવે કે તુરંત શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી છીંકો આવવી કે શરદી થવાનો અનુભવ ઘણી વ્યક્તિઓને થતો હશે. જ્યારે અમદાવાદથી નીકળ્યા હોય ત્યારે તો સાજા હોય પરંતુ અડધી રાત્રે તેમને સફાળા જાગી જવું પડે છે. દરિયા ઉપરથી આવતા ભેજવાળા પવનને કારણે જ આમ બનતું હોય છે. આમ બદલાતા વાતાવરણની માનવજાત ઉપર ખૂબ જ અસર વર્તાતી હોય છે. અત્યારે હવે ગરમીના દિવસો વિદાય લઈ રહ્યા છે, વરસાદ તથા ગરમીના કારણે ઉકળાટ તથા હવામાં ભેજનું પ્રમાણ વધે છે. આમ, બદલાતા વાતાવરણ પ્રત્યે સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓને દર વર્ષની જેમ આ ઋતુમાં બીમાર પડવાની શક્યતા વધુ રહે છે. પરંતુ તેઓ હોમિયો પેથીક સારવાર અપનાવીને રોગમુક્ત રહી શકે છે. આ ઋતુમાં શરદી થવી, નાકમાંથી પાણી આવવું. છીંકો આવવી, નાકબંધ થવું, ઝીણો તાવ રહેવો, હાથ પગ શરીર તુટ્યા કરવું, ફ્લુની અસર વર્તાવી, માથુ ભારે રહેવું, છાતીમાં કફ ભરાઈ જવો એટલે કે સસણી બોલવી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી તથા દમના હુમલા આવવા જેવી તકલીફોથી દર્દીઓને ડૉક્ટર પાસે જેવું પડતું હોય છે. આ બધી તકલીફ માટે નીચે જણાવેલ દવાઓનો ચોક્કસ ઉપયોગ કરી શકાય.

ડલ્કામારા : ઠંડા ભેજવાળા પવનને કારણે થતી શરદી અથવા વરસાદમાં ભીના થવાને કારણે થતી શરદી માટે આ મુખ્ય દવા છે. બદલાતા તાપમાન જેમકે દિવસે ગરમી અને રાત્રે ઠંડી અથવા થોડીવાર એ.સી.માં બેસવાનું થાય અને થોડીવારે ગરમીમાં જવાનું થાય તેના લીધે થતી તકલીફમાં આ દવા વિચારી શકાય. અથવા તો ભોંયરામાં જયાં ભેજનું પ્રમાણ વધારે હોય અથવા પાણીમાં થતાં ફળ-શાકભાજી ખાવાથી તકલીફ થતી હોય ત્યારે આ દવા લઈ શકાય છે.

જેલ્સેમીયમ : ભેજવાળા વાતાવરણમાં થતી 'ફ્લુ'ની તકલીફ માટે આ ઉત્તમ દવા છે. શરદી સાથે ઝીણો તાવ રહે છે. આખા શરીરની માંસ પેશીઓ દુખ્યા કરે છે, સૂઈ રહેવાનું મન થાય, ઊંઘ વધારે આવે તથા શરીરમાં આળસ રહ્યા કરતી હોય છે. શરદી-તાવની સાથે પાણીની તરસ ખૂબ ઓછી થઈ ગઈ હોય છે.

નેટ્રમ સલ્ફ : ભેજવાળા વાતાવરણમાં શરદી થવી જેમાં નાકમાંથી પીળું, જાડું, પ્રવાહી વહેવું સાથે છીંકો આવવી, છાતીમાં કફ બોલવો તથા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી. ખાસ કરીને આ સીઝનમાં થતી દમની તકલીફમાં આ દવા સારુ પરિણામ આપે છે. આ બાયોકોમક દવા હોવાથી જેને શ્વાસની તકલીફ થતી હોય તે લાંબો સમય પણ આ દવા ચાલુ રાખી શકે છે. ખાસ કરીને બાળકોમાં રહેતી શ્વાસની બિમારીમાં આ દવાથી સારા પરિણામ મળ્યા છે. ખાંસીની સાથે છાતીમાં કફ બોલે છે અને લીલાશ પડતો કફ પડે છે. ઘણા દર્દીઓમાં વાદળવાળું વાતાવરણ થાય ત્યારે ખાસ કરીને સાંધાના દુખાવાની તકલીફ થતી જોવા મળે છે. જે દિવસે વાદળો હોય તે દિવસે તેમને ચોક્કસ દુખાવો થવાનો જ. આ માટે રસટોક્સ નામની દવા લઈ શકાય છે.

ચોમાસામાં વાવાઝોડું કે આંધી આવવાની હોય તે સમયે અથવા તેના પહેલા ઘણા દર્દીઓ અમુક ચોક્કસ પ્રકારની તકલીફનો અનુભવ કરતા હોય છે. આવું આકાશમાં થતી વીજળીના કારણે પણ થતું હોય છે. આ માટે હોમિયોપેથીકમાં રોડોડેંડ્રોન, રેનેનક્યુલસ અથવા ફોસ્ફરસ નામની દવાઓ વિચારી શકાય.

◆ - ડૉ. કેતન વિ. શાહ

સંદેશ સ્વર્ણિમ સાહિત્ય પૂર્તિ તા : ૧૦/૭/૦૨,