

રોગી/વ્રણી ચર્ચા

આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં જેની સારવાર ચાલી રહી હોય તેવા રોગીને કેવા આહારની આવશ્યકતા છે, અને જેની સારવાર પૂર્ણ થયેલ છે તેણે કેવો આહાર લેવો જોઈએ અને કેવો આહાર ન લેવો જોઈએ જેથી રોગીનું પૂર્ણ આરોગ્ય પુનઃસ્થાપિત શક્ય હોય તેટલું વહેલું થઈ શકે. રોગી માટે આવશ્યક બાબતો નીચે પ્રમાણે છે.

- રોગીને ધૂળ, ધુમાડો, રજકણ, તેમણે ગંદકી, સીધો પવન, સીધો સૂર્યપ્રકાશ, માખીઓ-મચ્છર વગેરે જંતુઓવગરના તથા શુભ રૂમ/ઘર/વોર્ડમાં રાખવાનું આયોજન કરવું.
- રોગીની સાથે રહેનાર મિત્રો/સગા સબંધીઓ/નર્સિંગ સ્ટાફ પ્રેમાળ અને દેખભાળ કરનારા હોવા જોઈએ.
- દર્દીએ મોટા અને પોચા પલંગ પર ઊંઘવું જોઈએ; રોગીનું શિર પૂર્વદિશામાં રાખવું
- દર્દીએ શુદ્ધ - સફેદ પોશાક પહેરવા જોઈએ.
- દર્દીએ પોતાની જાતને સ્વચ્છ અને શુદ્ધ રાખવા જોઈએ.
- દર્દીએ હંમેશા વધેલા નખ અને વાળ કાપતા રહેવું જોઈએ.
- દર્દીએ ચાલતા, હસતા, બોલતા, ઉઠતા-બેસતા વગેરે પોતાની પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે ઓપરેટિવ ભાગ / ઘા / રોગગ્રસ્ત અંગાવયવનું રક્ષણ કરતા રહેવું.
- દર્દીએ દિવસની ઊંઘ અને રાત્રીના જાગરણ બંધ કરવા.
- દર્દીએ જાતીય પ્રવૃત્તિઓ (મૈથુન) દૂર રહેવું જોઈએ.
- દર્દીએ ચિંતા, શોક, ભય, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, દુઃખ વગેરેઓ ટાળવા પર્યત કરવો. હકારાત્મક વલણ રાખવું.
- દર્દીએ જમવા ઉપર જમવું અને સમય વગરનું જમવાનું ટાળવું જોઈએ. સાદો, સાત્વિક, પૌષ્ટિક, ગરમાગરમ, પચવામાં હલકા આહાર લેવાનો આગ્રહ રાખવો
- દર્દીએ મન અને શરીર હકારાત્મક ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય તે માટે મન પ્રકુલ્લિત રાખવું અને દર્દીએ દેવભક્તિમાં અને અન્ય આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ વ્યસ્ત રહેવું.

આહાર (યોગ્ય-અયોગ્ય) -

- શાકભાજી:કારેલા, કંકોડા, પરવળ, દૂધી, ગલકા, તુરિયા, રીંગણ, કાકડી, સરગવો, પાલક-તાદલજો-મેથીની ભાજી, આદુ, ફુદીનો, લીલાધાણા વગેરે
- અનાજ: જવ, ચોખા, પૌવા, મમરા વગેરે
- કઠોળ: મગ અને મગની દાળ
- તેલ : તલનું તેલ, ગાયનું ઘી વગેરે
- ફળો: દાડમ, દ્રાક્ષ, આમળા અને નાળિયેર પાણી
- સુકા મેવા : અંજીર અને કાળી દ્રાક્ષ
- મીઠું (સોલ્ટ)અને મધ : સૈન્ધવ મીઠું અને મધ
- પીવાના પાણી: સમગ્ર દિવસ ઠંડાળા પાણી