

ઉત્તમ ઔષધ પ્રયોગ – ઘઉંના જવારા

ઘઉંના જવારા તો ઈશ્વરીય બક્ષિશ જ ગણાય કારણ કે તે આરોગ્ય સંવર્ધક અને રોગહર નિર્દોષ ઉપાય છે. એક ઉત્તમ ઔષધિય પ્રયોગ છે.

❖ જવારા ઉગાડવાની રીત :-

6 થી 8 પહોળાઈવાળા માટીના કોડિયા કે કુંડામાં કોઈપણ કુટુંબની જરૂરિયાત પ્રમાણે 7 , 14 , 21 કે 28 ગ્રામમાં ચોખ્ખી સારી કાળી ખેતરાઈ માટી નાખીને કોઈપણ ખતનું રસાયણ ખાતર મેળવ્યા સિવાય દરરોજ એક , બે કે ત્રણ કુંડામાં ઘઉં વાવી શકાય. સામાન્ય રીતે છ થી દસ દિવસમાં ઘઉંના જવારા પાંચથી સાત ઇંચના થાય છે. પાંચથી સાત ઇંચ સુધીના જવારામાં જ પૂરતા રોગહર દ્રવ્યો મળે છે. તેથી ઉપરાંતના (સાત ઇંચથી) મોટા જવારામાં તે મળી શકતા નથી.



આ જવારાને માટીની સપાટી પાસેથી કાતરથી કાપી લઈને અથવા મૂળમાંથી ખેંચી કાઢી વાપરી શકાય. અને ત્યારબાદ તે જ કુંડામાં ફરી ઘઉં વાવી શકાય છે. વાવતી વેળાએ કુંડા કે કોડિયાની અંદરની સપાટી માટી ઢંકાય એટલા ઘઉં નાખવા કે જેથી થોડી જગ્યામાં વધુ જવારા મળી શકે. આ રીતે ક્રમ:સર કુંડામાં ઘઉં વાવવાથી ઠંમેશા જવારા મળ્યા કરે છે.

❖ જવારા લેવાની રીત :-

જવારા કાપ્યા પછી તરત જ તેને સ્વચ્છ પાણીથી ઘોઈને ખાંડી , કપડાના કટકામાં દાબી , નીચોવી તેનો રસ કાઢવો. આ જવારાના ફૂચાને આ રીતે ફરી ફરી ત્રણ વખત ખાંડીને નિચોવવાથી તેમાંનો પૂરો રસ નીકળી જશે. (ચટણી બનાવવાના સંચા કે બીજ એવા મશીનથી પણ રસ કાઢી શકાય) આ રસ કાઢ્યા પછી , તેને તુરત જ ધીમે ઘૂંટકે પી જવો. કારણ કે પડતર રસનો ગુણ દરેક ક્ષણે ઓછો થતો જાય છે. આ રસ ગમે ત્યારે અનુકૂળતાએ લઈ શકાય છે. પરંતુ તે લીધા પછી અર્ધા કલાક સુધી કોઈપણ પ્રકારનો ખાદ્ય કે પેચ પદાર્થ ન લઈ શકાય. શરૂઆતમાં કેટલાકને ઉબકા કે ઉલટી થાય છે , ઝાડા કે શરદી પણ થાય છે પરંતુ તેથી જરાય ગભરાવવું નહિ. ઉલટી , ઝાડા , શરદી વાટે શરીરમાં એકઠા થયેલા ઝેરો નીકળી જાય છે.

આ રસમાં આદું અને / અથવા નાગરવેલના પાન ઉમેરી શકાય. આમ કરવાથી જવારાના રસના સ્વાદ અને ગુણમાં વધારો થાય છે અને ઉબકા આવતા નથી. આ રસમાં લીંબુનો રસ કે મીઠું નાખવું નહિ. રસ કાઢવાનો સમય કે અનુકૂળતા ન હોય તો જવારા ખૂબ ચાવીને પણ ખાઈ શકાય. આથી દાંત અને પેઢા મજબૂત થવા ઉપરાંત મોંમાંથી ખરાબ વાસ આવતી હોય તો તે ઓછી થશે અથવા તદ્દન બંધ થઈ જશે. જવારાના રસ શરૂ કર્યા પછી અનુકૂળતા અને હ્યાયદો જણાય તો બે થી ત્રણ વખત પણ લઈ શકાય. જીવન - મરણનો સવાલ હોય તેવા દર્દીને તો દિવસમાં ત્રણ વખત એક મોટો ગ્લાસ ભરીને પણ આપી શકાય.

સર્વ પ્રકારના રોગો અને શારીરિક નબળાઈઓ દૂર કરનાર આ જવારાનો રસ દૂધ - દહીં અને માંસ કરતા અનેક રીતે વધુ ગુણકારી અને તાકાતવાન હોવા છતાં એ બધા કરતા આ કેટલું બધું સસ્તું છે !

નવખત શિશુથી માંડીને નાના, મોટા, આબાલ પુદ્ધ, નર નારીઓ સૌ કોઈ આ જવારા રસનું જોયતું સેવન કરી તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પ્રસૂતા બહેનો પ્રસૂતિકાળમાં આ રસનું સેવન કરે અને શિશુ પ્રાપ્તિ પછી બાળકને પણ દરરોજ સારથી પાંચ ટીપા આ રસના આપે તો બાળકની તંદુરસ્તીનું ઘડતર સારું થાય છે.

ઘઉંના જવારાનો પ્રયોગ એ તદ્દન નિર્દોષ છતાં ચમત્કારિક પ્રયોગ હોઈને શારીરિક તંદુરસ્તી માટે આપણા નિર્બળ દેશની સામાન્ય જનતા માટે એક આશીર્વાદરૂપ થઈ પડશે.

ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિએ પોતાની પ્રકૃતિ અને શરીરબળના પ્રમાણમાં સારવાર વિવેકથી ઉપયોગ કરવાથી વધુ હાચદો મેળવી શકાય તે સ્વાભાવિક છે.