

લીમડાનો રસ પીવામાં આવે તો આખું વર્ષ સંક્રામક રોગોથી બચી શકાય

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ઉપવાસનું ખાસ મહત્વ છે. આપણા પર્વોમાં ધાર્મિકતાની સાથે જ તંદુરસ્તીને પણ આવરી લેવામાં આવી છે ત્યારે ચૈત્ર મહિનામાં હિંદુ ધર્મમાં ચૈત્રી નવરાત્રિ આવે છે અને જૈન ધર્મમાં આયંબીલ ઓળીની આરાધના કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદ શાસ્ત્ર અનુસાર તેમાં પણ નવ દિવસ કે આખો મહિનો લીમડાનો રસ પીવામાં આવે તો આખું વર્ષ તમે સંક્રામક રોગથી બચી શકો છો.



ચૈત્ર મહિનો કે જે ઋતુ કફની છે ત્યારે ઉપવાસ કરવાથી કફનું આવરણ ઘટી જાય છે, એમ કહી આયુર્વેદ શાસ્ત્ર જ્ઞાતા વૈદ્ય પ્રવિણભાઈ હીરપરાએ જણાવ્યું કે આ ઋતુમાં સૌથી વધુ સમસ્યા કફની વિષમતાને કારણે થતી હોય છે.

ખાસ કરીને સંક્રામક-ચેપી પ્રકારનાં રોગોનો આ સમયગાળો કહેવાય છે. જ્યારે લીમડાની અંદર એન્ટી વાયરલ ગુણ રહેલો છે. માટે જ આયુર્વેદ ચૈત્ર મહિના દરમિયાન કે ચૈત્રી નવરાત્રિ દરમિયાન લીમડાનો મોર કે તેનાં ફૂલા પાન કે તેનાથી બનાવાયેલું શરબત ઉપયોગી છે.

લીમડામાં ખંજવાળ વિરોધી ગુણ રહેલો છે. ચામડીનાં તમામ રોગ માટે લીમડો ઉપયોગ માટે. સાથે જ અરૂચિ, અપચો, એસિડીટી દરેકમાં ફાયદો કરે છે. કોલેસ્ટ્રોલ અને ચરબી પણ ઘટાડે છે અને તંદુરસ્તી પણ વધે છે.

વાસનાનો ક્ષય કરવાનું પર્વ એટલે ઓળી જૈન શાસ્ત્ર જ્ઞાતા અને એલ.ડી.ઈન્ડોલોજીનાં ડાયરેક્ટર ડો.જિતેન્દ્ર શાહે કહ્યું કે ચૈત્ર અને આસો મહિનામાં નવપદની ઓળી આવે છે, જેને શાશ્વતી ઓળી કહે છે. ઋતુનાં સંક્રાંતિ કાળમાં આ ઓળી આવે છે. જેનાથી રોગની નિવૃત્તિ, મન સ્વસ્થ બને છે અને તપને કારણે વાસનાનો પણ ક્ષય થાય છે.