अथ स्वास्थ्य द्वितीय अध्याय॥

પ્રિય વાચક,

૨૦૧૨માં 'સ્વાસ્થ્યનો મીઠો સ્વાદ – હોમિયોપથી' પુસ્તક લખ્યું ત્યારે આમ તો હોમિયોપથી વિશે સરળ શબ્દોમાં જે કંઈ કહેવાનું હતું એ કહેવાઈ ગયું અને એ ઝિલાયું પણ ખૂબ એટલે આમ જોવા જઈએ તો પુસ્તકનું પુનઃ મુદ્રણ જ થઈ શકે, પણ પછી એમ લાગ્યું કે છેલ્લાં ૧૩ વર્ષમાં હોમિયોપથીની દવાઓ અને સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેના હૉલિસ્ટિક અપ્રોચ (સમગ્ર અભિગમ)ને દર્દીઓમાં અપ્લાય કરી એમાં આવતાં પરિણામોને આધારે અને હેલ્થ તથા હોમિયોપથીના સાયન્સમાં થયેલા ડેવલપમેન્ટના આધારે મારી એક હોમિટપૅથી ડૉક્ટર તરીકે જે કંઈ સમજ વિસ્તરી છે એ આપના સુધી પહોંચાડવી જરૂરી પણ છે અને જવાબદારી પણ.

જે કંઈ પહેલાં કહેવાયું છે પુસ્તકમાં એ બધું એમનું એમ જ રાખ્યું છે, પણ જે કંઈ નવું કહ્યું છે એ જેમ પુસ્તક આગળ વધશે એમ ઉમેરાતું જશે. દરેક પ્રકરણમાં નવા કેસ સ્ટડીઝ પણ મુકાયેલા છે અને છેલ્લે ખાસ તો એવી હોમિયોપથીની દવાઓ વિશે પણ માહિતી અપાઈ છે જે આપને રોજબરોજની તકલીફોમાં ઓવર ધ કાઉન્ટર મેડિસિન્સની જેમ મદદરૂપ થઈ શકે.

'સ્વાસ્થ્યનો મીઠો સ્વાદ – હોમિયોપથી' પુસ્તક એ વધુ એક પ્રયત્ન છે આપનો સ્વાસ્થ્ય માટેનો દૃષ્ટિકોણ મૅચ્યોર કરવાનો અને સાથે સાથે આપ આપના અને આપના પરિવારના સ્વાસ્થ્ય માટે હોમિયોપથી ચિકિત્સા પદ્ધતિ અને દવાઓનો ઉપયોગ શ્રદ્ધાપૂર્વક કરતા થાઓ એ માટેની જરૂરી જાગૃતિ કે ક્લેરિટીઝ આપવાનો.

આ પુસ્તક વાંચીને આપ હોમિયોપથીમાં શ્રદ્ધા કેળવો, અને આપ આપના ઘણા ખરા શારીરિક અને માનસિક રોગોને સ્વાસ્થ્ય માટેનો સમગ્રતયા અભિગમ અને હોમિયોપથી દવા દ્વારા જ મટાડી કેમિકલયુક્ત કે આડઅસરયુક્ત દવાઓ શક્ય એટલી

ઓછી લઈ વધુ સ્વસ્થ જીવન જીવો એટલે વ્યસ્ત ઓપીડી અને અન્ય જવાબદારીઓની વચ્ચેથી પણ સમય કાઢીને 'સ્વાસ્થ્યનો મીઠો સ્વાદ – હોમિયોપથી' લખવા ઉઠાવાયેલી જહેમત વસૂલ...

– ડૉ. પાર્થ માંકડ

MD(Hom.) MD (AM) PGCHFWM

CMT (London)

Dr. Mankads' homeo clinic cherishing health...

Clinic - 1 : E 702, Titanium City Center, Near Sachin Tower,
Beside Petrol Pump, 100 feet Anandnagar Road,
Prahladnagar, Ahmedabad 380015.
(079) 2693 4044, M. 97377 36999
www.homeoeclinic.com | drmankadshomeoclinic@gmail.com

Clinic - 2 : Advik Homeopathy Clinic & Counselling Centre,
A 405, Sun South Trade, Opp. Bopal Police station,
Gala Gymkhana Road, South Bopal, Ahmedabad 380058.
M. 95125 13970
www.advikclinic.com | advikclinic9@gmail.com

અનુક્રમણિકા

1. અંદરનું અજવાળું – 'સ્વાસ્થ્ય'........................1

૧. સ્વસ્થ હોવું – એક અનુભૂતિ 2

૨. સ્વસ્થ મન એ સ્વસ્થ તનની પૂર્વજરૂરિયાત છે... 4

૩. સ્વસ્થ હોવું એટલે શરીરનું
સમસ્થિતિમાં હોવું 5

૪. સ્વસ્થ હોવું એટલે ચિહ્નોનો અભાવ –
માત્ર એટલું જ નહીં.. 6

2. અંગતનો પોકાર-રોગ.................................. 9

૧. રોગ – અસ્વસ્થ જીવનઊર્જાનો અવાજ 10

૨. રોગનું કારણ માત્ર ભૌતિક – બાહ્ય નથી 11

૩. રોગ એ બહારથી અંદરની નહીં,
અંદરથી બહારની પ્રક્રિયા છે 13

૪. ઘાટ ઘડિયા પછી નામરૂપ જૂજવાં,
અંતે તો હેમનું હેમ હોયે... 16

૫. રોગ એ વ્યક્તિની અસ્વસ્થતા છે,
કોઈ અંગ કે તંત્ર પૂરતી જ તકલીફ નથી... 18

૬. હું ને તું અલગ, 'હું-તું'ને થતા રોગ
પણ અલગ અલગ!!! 19

3. બન્યું એવું કે... 21

૧. હોમિયોપથીથી પહેલાં 22

૨. હોમિયોપથીની શોધ 25

૩. દરરોજ એક ડગલું આગળ 28

4. ગળી ગોળીની આંગળીએ –
તમસો મા જ્યોતિર્ગમય।................................ 31

૧. હોમિયોપથીના અડીખમ પાયા 32

૨. Law of Similia 33

૩. Law of Simplex –
એક સમયે એક દર્દીને એક જ દવા 35

૪. Law of Minimum –
દવા માત્ર પર્યાપ્ત માત્રામાં જ 36

5. આટલું સમજી લો...
હોમિયોપથી પરની શ્રદ્ધા બેવડાઈ જશે 37

૧. Dynamism – Vitalism –
અંદરની ચેતના જ શરીર-મનનું સંચાલન કરે છે......38

૨. Holism – શરીર/મન એક છે – અખંડ છે.......... 40

૩. Individualization – દર્દની નહીં, દર્દીની દવા......41

6. અત્યારે અમે અહીં પહોંચ્યા 43

૧. હોમિયોપથી ફેક્ટ ફાઈલ 44

૨. ‘જીસ જગહ પે ખતમ સબકી બાત હોતી હૈ, ઉસ જગહ
સે હમારી શુરૂઆત હોતી હૈ...’ 46

૩. તકલીફ કોઈ પણ, દવા હાજર છે... 48

૪. હોમિયોપથીની મર્યાદાઓ..................................50

7. હઝારોં ખ્વાહિશે ઐસી.... 51

૧. પહેલાં હોમિયોપૅથિક દવા લઈ લઈએ,
જો નહીં મટે તો... 52

૨. ‘કૅન્સર હોય, એઇડ્સ હોય કે અન્ય કોઈ પણ

કહેવાતો અસાધ્ય રોગ – અન્ય થેરપીની સાથે સાથે હોમિયોપૅથિક દવા પણ લેજો જ 53
૩. ‘તકલીફ વધારે છે? મારી હોમિયોપૅથિક હૉસ્પિટલમાં દાખલ થઈ જાવ’ 55

૮. સાવ જુદ્દા શબ્દો 57

૧. હોમિયોપૅથિક દવા ધીમે અસર કરે છે 58
૨. હોમિયોપૅથિક દવામાં સ્ટેરૉઇડ્સ હોય છે 62
૩. હોમિયોપૅથિક દવાથી દર્દ પહેલાં વધે છે કે બધું જ બહાર આવે છે – એટલે તકલીફ વધી જાય છે.......65
૪. હોમિયોપથીમાં દવા જેવું કંઈ નથી, આ તો ખાલી પ્લેસીબો ઈફેક્ટ છે – માનસિક સંતોષ! 67

૯. હવે કંઈ પૂછવું છે?.................................... 69

૧. હોમિયોપૅથિક દવાઓ તરીકે અપાતી સાબુદાણા જેવી ગોળીઓ બધી જ એકસરખી લાગે છે. તો શું હોમિયોપથીમાં એક જ પ્રકારની દવાઓ છે?......... 70
૨. હોમિયોપૅથિક દવાઓ ખૂબ નાની નાની હોય છે! આટલી નાની દવાઓ અમારા મોટા રોગો પર કેટલી અસરકારક સાબિત થાય?..................................71
૩. હોમિયોપૅથિક દવાઓ શામાંથી બને છે?............... 72
૪. હોમિયોપૅથિક દવા કઈ રીતે બને છે?...................73
૫. હોમિયોપથીમાં કઈ દવાની અસરો કઈ છે તે કેમ ખબર પડે? તેની ક્લિનિકલ ટ્રાયલ કે પ્રૂવિંગ થયેલું હોય ખરું? 74
૬. માત્ર જૂના – ન મટતા રોગો માટે જ હોમિયોપથી? 76
૭. બાળકો માટે હોમિયોપૅથિક દવા લેવી કેટલી હિતાવહ છે? 78

૮. હોમિયોપથીની ગોળીઓ સ્વાદે મીઠી હોય છે, તો શું ડાયાબિટીઝના દર્દીઓ એને લઈ શકે? 80

૯. હોમિયોપથીમાં ડૉક્ટર હંમેશ બધું જ વિગતે કેમ પૂછે છે? 81

૧૦. હોમિયોપૅથિક ડૉક્ટર થવા માટેના અભ્યાસક્રમમાં શું શું હોય છે? 83

10. સામાન્ય સમસ્યાઓ માટે હોમિયોપેથી (OTC માર્ગદર્શિકા) 85

11. હીલમ્ H.E.A.L.U.M. 89

12. સર્વ સન્તુ નિરામયા :..................................97