

કોરોના વાઇરસ સંક્રમણકાળ (દ્વિતીય લહેર)માં
સુરક્ષિત અને તંદુરસ્ત રહેવા માટેના સૂચનો



નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર

વિનોબા આશ્રમ, ગોત્રી, વડોદરા

Phone: 0265-2371880 Website: www.nisargopachar.org

કોરોનાની દ્વિતીય લહેરનો કહેર વધતો જાય છે. હોસ્પિટલમાં બેડ ખાલી નથી, રેમડેસીવીર મેળવવા માટે લોકો દોડાદોડી કરે છે, ઓક્સિજનની તંગી છે, લેબોરેટરીમાં ટેસ્ટ માટે વેઇટિંગ લિસ્ટ છે, સ્મશાનોમાં પણ અંતિમ ક્રિયા માટે વેઇટિંગ લિસ્ટ ચાલે છે. આ સંજોગોમાં તાવ આવે કે કોરોનાના લક્ષણો જણાય તો વ્યક્તિ ભયભીત થાય તે સ્વાભાવિક છે. ડર રોગનાં લક્ષણોને વધુ ઉગ્ર બનાવે છે.

કોરોના વાઇરસનો રોગચાળો (Pandemic) ફેલાઈ રહ્યો છે તે તો નિર્વિવાદ છે. આયુર્વેદના શાસ્ત્ર મુજબ વસંતઋતુમાં કફનો પ્રકોપ થાય છે, કફ પીગળતા શરીરમાં ક્લેદ વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે અને આવું ક્લેદવાળું શરીર જંતુઓને વિકસવા માટે અનુકૂળ વાતાવરણ પૂરું પાડે છે, તેથી જંતુજન્ય બીમારીઓનું પ્રમાણ વધે છે તે મુજબની સમજણ છે.

કોરોના વાઇરસ સામે કઈ દવા કામ કરે છે? એન્ટિબાયોટિક દવાઓ લેવી કે નહીં? ક્યારે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું? ઘરે શું કાળજી રાખવી? કેવો આહાર લેવો, કેવો નહીં? ઘણા બધા મૂઝવતા પ્રશ્નો છે.

નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રમાં આરોગ્ય જાળવવા માટે આધુનિક વિજ્ઞાન અને પરંપરાગત આરોગ્યશાસ્ત્રના સમન્વય દ્વારા વિવિધ પાસાંઓને સાંકળીને સર્વાંગી અભિગમથી કામ થતું આવ્યું છે. હાલની પરિસ્થિતિમાં સ્વાસ્થ્ય રક્ષણ અને રોગ સારવાર માટે આધુનિક વિજ્ઞાન અને પરંપરાગત આરોગ્યશાસ્ત્રના સમન્વયથી શું કાળજી રાખવી તે બાબતનું લખાણ અમે તૈયાર કર્યું છે. આ લખાણ તૈયાર કરવામાં અમારા સમજણ અને અનુભવ ઉપરાંત વૈદ્ય મદનમોહનભાઈ પટેલ તથા આયુર્વેદ ક્ષેત્રના અન્ય નિષ્ણાત વ્યક્તિઓ, વનસ્પતિ ઔષધોના ક્ષેત્રે જાણીતા વિદ્વાન ડૉ. મીનુભાઈ પરબિયા, તથા સમત્વમના ડૉ. બી.એમ.પલાણના અનુભવ અને જ્ઞાનની મદદ લીધી છે. ગયા વર્ષે આવું જ એક લખાણ તૈયાર કરેલું. આ વર્ષે આધુનિક વિજ્ઞાન દ્વારા મળેલી નવી માહિતી તથા આયુર્વેદ આધારીત જ્ઞાનને વિશેષ મહત્વ આપ્યું છે. આશા છે કે આ લખાણ સૌને ઉપયોગી નીવડશે.

આ લખાણમાં દર્શાવેલ માહિતી વ્યક્તિને આ સમયગાળામાં પોતાના આરોગ્યની સંભાળ પોતાની જાતે રાખવામાં મદદરૂપ થાય તે હેતુથી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. આ માહિતી ડૉક્ટરની સલાહની અવેજીમાં નથી, તેની ખાસ નોંધ લેવી. જે-તે કિસ્સામાં ડૉક્ટરની સલાહને અનુસરીને આગળ વધવું જરૂરી છે. વ્યક્તિએ પોતાના લાંબા ગાળાના આહાર આયોજન માટે નિષ્ણાત વ્યક્તિની સલાહ લઈને આગળ વધવું યોગ્ય રહેશે.

૨૯ એપ્રિલ, ૨૦૨૧

- ડૉ. ભરત શાહ

કોરોના વાઇરસના રોગને અટકાવવા માટેના સૂચનો

(I) વાઇરસના ચેપને ફેલાતો અટકાવવા માટેના સૂચનો:

કોરોના વાઇરસ નો ચેપ હવા દ્વારા ફેલાય (Airborn infection) છે તેના ઘણાં પ્રમાણ છે તેથી વાઇરસના ચેપને ફેલાવવા માટે સૌથી મહત્વના ઉપાયોમાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ કરી શકાય:

- બરાબર ફીટ થાય તેવો સારી ગુણવત્તાવાળો માસ્ક પહેરવો
- કોઈપણ વ્યક્તિથી ઓછામાં ઓછું એક મીટર, પરંતુ ઇચ્છનીય રીતે ૨ મીટરનું અંતર રાખવું.
- વધુ વ્યક્તિઓ ભેગા થતાં હોય તેવી જગ્યાઓએ અથવા મેળાવડામાં જવાનું ટાળવું.
- ઉધરસ-છીંકથી ખાતી વખતે થોડી વાળેલી કોણી વાળો હાથનો ભાગ અથવા ટીશ્યૂ પેપર મોં આગળ ધરવા અને ટીશ્યૂ પેપરનો યોગ્ય રીતે કચરા પેટીમાં નિકાલ કરવો. ટીશ્યૂ પેપરની સગવડ ન હોય તો રૂમાલ વાપરવો.
- હાથ ધોયા વિના આંખ, નાક, મોં ને ન અડવું.

(II) વસંતઋતુમાં આહાર-વિહાર:

વસંતઋતુમાં કફનો પ્રકોપ થતો હોવાથી કફકારક આહાર ટાળવો ઉપયોગી થઈ શકે. ઋતુ પ્રમાણેનો યોગ્ય આહાર-વિહાર જે-તે ઋતુમાં આવતા રોગોને અટકાવવામાં ઉપયોગી થાય.

- પચવામાં ભારે વધુ ઘી-તેલવાળો ખોરાક, તળેલો ખોરાક, મિષ્ટાન્ન, માંસાહાર ન લેવા
- ઠંડું પાણી, ઠંડા પીણા, ઠંડો આહાર બિલકુલ ન લેવો
- દૂધ, દહીં, માખણ, ચીઝ ટાળવા. દૂધ લેવાની જરૂર હોય તો તુલસી, હળદર, આદુ અથવા થોડી સૂંઠ અને પાણી ઉમેરીને ઉકાળો બનાવીને લેવું.
- બાજરી, નાગલી, જુવાર, મકાઈ, જવ, કોદરી, જેવાં ધાન્યો, ઘાણી, શેકેલા ચણાનો ઉપયોગ વધુ સારો. હાલમાં ગરમી શરૂ થઈ ગઈ હોવાથી ચોખા, ઘઉં-જવનું મિશ્રણ પણ લેવાં યોગ્ય ગણાય.
- દાડમ, સફરજન, પાકું પપૈયું, પાકી કેરી, મોસંબી, આમળાં, સૂકી કાળી દ્રાક્ષ, ખજૂર જેવાં ફળોનો ઉપયોગ વધુ સારો.
- શાકભાજીમાં કારેલાં, પરવળ, દૂધી, કોળુ, તૂરિયાં, સરગવો વધુ સારા.

- લસણ, ડુંગળી, લીંડી પીપર, અજમો, સૂંઠ, આદું, હળદર જેવાં કફનાશક તથા જીરું, ઘાણા જેવાં મસાલા ઉપયોગી ગણાય. હાલમાં ગરમી શરૂ થઈ ગઈ હોવાથી મરી તથા ગરમ મસાલાનો ઉપયોગ વધુ ન કરવો.
- કડવો, તીખો, તૂરો રસ ઉપયોગી ગણાય, પચવામાં હળવો, ઉષ્ણ, અને રૂક્ષ આહાર ઉપયોગી ગણાય. પચવામાં હળવા કે ભારે આહારની વિગત માટે જુઓ પરિશિષ્ટ-૩.
- પીવા માટે સૂંઠ નાંખીને ઉકાળેલું પાણી પીવું. હાલમાં ગરમી શરૂ થઈ ગઈ હોવાથી એક વ્યક્તિની દિવસની જરૂરિયાતના પાણીમાં પ્રકૃતિ અનુસાર અડધાથી એક ચમચી સૂંઠ અને એક ચમચી ઘાણાનું ચૂર્ણ તથા મળી શકે તો અડધી ચમચી સુગંધી વાળો નાખીને ઉકાળેલું પાણી આખા દિવસ માટે વાપરવું હિતાવહ છે.
- બપોરે સૂવાનું ટાળવું

(III) રોગ પ્રતિકારકશક્તિ વધારવા માટેના સૂચનો:

આ માટે આહાર, વિહાર, મનોવ્યાપાર એમ ત્રણેયને સાંકળી લેતી સર્વાંગી જીવન-શૈલી ઉપર ધ્યાન આપવું જરૂરી બને છે.

આહાર:

1. વિટામિન A, વિટામિન C, ફ્લેવોનોઇડ્સ તથા અન્ય એન્ટીઓક્સિડન્ટ હોય તેવા ફળ તથા શાકભાજીનો પ્રમાણસર વપરાશ સાથેનો સંતુલિત આહાર લેવો. આ ઋતુમાં પપૈયું, દાડમ, પાકી કેરી, ચીકુ, મોસંબી, આમળાં જેવાં ફળો લેવાં સારાં ગણાય.
2. અતિ-આહાર ન લેવો, ભૂખ અને પાચન ક્ષમતા કરતાં વધુ ખોરાક લેવાનું ટાળવું.
3. વારંવાર ખોરાક લેવાનું ટાળવું. દિવસમાં ત્રણ કે ચાર વખત કરતાં વધુ વખત આહાર લેવાથી પાચન ક્ષમતા નબળી પડી શકે.
4. સુપાચ્ય આહાર લેવો, પચવામાં ભારે ખોરાક લેવાનું ટાળવું. (પચવામાં હળવો કે ભારે આહારની વધુ વિગતો માટે જુઓ પરિશિષ્ટ-૩)
5. ભોજનના સમયમાં નિયમિતતા જાળવવી. સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી લેવું.
6. બજારુ ખોરાક લેવાનું ટાળવું.
7. આઈસક્રીમ, કોલ્ડ ડ્રિંક, ફ્રિજનું ઠંડું પાણી તથા અન્ય ઠંડા પીણાં, દહીં, ઠંડો તથા વાસી ખોરાક, મેંદાની બનાવટો, બેકરીની બનાવટો, તળેલો આહાર, પેકેજ્ડ કે જંક ફૂડ જેવા આહાર લેવાનું ટાળવું.
8. ઘરનો બનાવેલો તાજો, ગરમ તથા સુપાચ્ય ખોરાક લેવાથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ જળવાઈ રહે છે.

વિહાર:

1. પૂરતો આરામ કરવો તથા પૂરતી ઊંઘ લેવી.
2. રાત્રે મોડે સુધી જાગવું નહીં, દિવસે ખાસ કરીને ભોજન પછી તરત સૂવું નહીં.
3. પ્રમાણસરની કસરત કરવી.
4. તમાકુ, ગુટકા, ધૂમ્રપાન, શરાબ જેવાં વ્યસનોથી દૂર રહેવું.
5. દિવસમાં બે વાર 3-4 મિનિટ સુધી દીર્ઘ શ્વસન કરવું (ઊંડા શ્વાસ લેવા). તાલીમ લીધેલી હોય તો કપાલભાતી કે પ્રાણાયામ પણ કરી શકાય.
6. ઘરની અંદર પૂરતા પ્રમાણમાં હવા, ઉજાસ તથા સૂર્યપ્રકાશ આવે તેવી ગોઠવણી કરવી.
7. દરરોજ સવારના સમયે થોડા સમય માટે શરીરને કુમળો તડકો મળે તેમ ગોઠવણ કરવી. સૂર્યસ્નાન કરવું.
8. સવારમાં નાકના બંને નસકોરામાં નવસેકા તલના તેલના અથવા ઘીનાં બે-બે ટીપાં નાંખવાં, અને આંગળીથી બંને નસકોરામાં લગાવવું.

મનોવ્યાપાર:

મનના વિચારો અને હૃદયની લાગણીઓ શરીર ઉપર ઘણી મોટી અસર કરે છે, તે બાબતે કોઈ બે-મત નથી. માનસિક તણાવ અને અસુરક્ષા કે ડર જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ શરીર અને રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ ઉપર નકારાત્મક અસર કરે છે. કોરોના વાઇરસ જેવી ઝડપથી ફેલાતી મહામારી વ્યક્તિઓમાં માનસિક અને ભાવનાત્મક તણાવ ઊભો કરે એ સાહજિક છે.

માનસિક અને ભાવનાત્મક તણાવના લક્ષણો:

1. ચિંતા થવી, ડર લાગવો, નિષ્ઠિયતા વધવી
2. ગુસ્સો આવવો, ચીડીયાપણું વધવું
3. ભૂખ ન લાગવી
4. ઊંઘ આવવામાં તકલીફ થવી, ઓછી ઊંઘ આવવી, ડરામણાં સ્વપ્ન આવવાં
5. એકાગ્રતા જાળવવામાં તકલીફ થવી
6. થાક લાગવો
7. પાચન સંબંધી તકલીફ થવી
8. માથામાં કે શરીરમાં દુખાવો થવો
9. જે વ્યક્તિઓ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ જેવા લાંબા સમયના રોગોથી પીડાતા હોય તેની તકલીફમાં વધારો થવો.

તણાવને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે શું કરી શકાય?

1. સ્વાસ્થ્યપ્રદ સંતુલિત આહાર લેવો, નિયમિત કસરત કરવી, પૂરતી ઊંઘ લેવી.
2. કુટુંબીજનો કે મિત્રો સાથે ચિંતા કે અન્ય નકારાત્મક લાગણીઓ અથવા તકલીફોને વ્યક્ત કરવી, શેરિંગ કરવું.
3. ખુશમિજાજ અને હકારાત્મક વિચારો ધરાવતા મિત્રો, સંબંધીઓ સાથે ફોન ઉપર વાત કરીને મન હકારાત્મક બનાવવું.
4. મહામારીના સમાચારો જોવાનું ઓછું કરવું.
5. ગમતી પ્રવૃત્તિઓમાં મન પરોવવું, આનંદ તથા ખુશી આપે તેવી પ્રવૃત્તિમાં રોકાયેલા રહેવું.
6. ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ લેવા.
7. યોગાસન, પ્રાણાયામ કરવા.
8. શ્વાસન, યોગનિદ્રા, શ્વાસ-નિરીક્ષણ, ક્રમિક સ્નાયુ શિથિલિકરણ, ધ્યાન જેવી કોઈપણ એક રિલેક્સેશન માટેની પદ્ધતિનો નિયમિત અભ્યાસ કરવો.
9. રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ સશક્ત રાખવા માટેના આત્મ-સૂચનનો ઉપયોગ કરવો. શરીર અને મનને વિશ્રાંતિની સ્થિતિમાં લઈ જઈને હકારાત્મક અને શક્તિદાયક વિચારો આપવાના આવા એક આત્મ-સૂચન “Body Mind Relaxation for Strengthening Immunity” ની વિગત ડૉ. બી.એમ.પલાણ દ્વારા તૈયાર કરાયેલ છે. જેની માહિતી પરિશિષ્ટ-૧ માં આપેલી છે.
10. પ્રાર્થના કરવી. જગત-નિયંત્રણ ઉપર શ્રદ્ધા રાખવી, તમામ મનુષ્ય અને જીવ-જગત સાથે સમગ્ર સૃષ્ટિની શાંતિ, સુખાકારી અને કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરવી.

યોગ-પ્રાણાયામ:

નિયમિત યોગ અભ્યાસ શરીરની રોગ-પ્રતિકારક શક્તિને સુદૃઢ રાખવામાં મહત્વનો ફાળો ભજવે છે. ઓમકાર, સૂક્ષ્મક્રિયા, દીર્ઘશ્વાસન, ફેફસાની ક્ષમતા વધે તેવી કસરત (બંને હાથ ઉંચા કરતા જઈને સાથે ઊંડા શ્વાસ લેવા, બંને હાથને બાજુમાં ફેલાવતા જઈને સાથે ઊંડા શ્વાસ લેવા) અથવા તેવા આસન (તાડાસન, ગૌમુખાસન, અર્ધ-ઉષ્ટ્રાસન, અર્ધ-ચક્રાસન, ભુજંગાસન, વક્રાસન, સેતુબંધ), કપાલભાતી, અનુલોમ-વિલોમ તથા ભ્રામરી પ્રાણાયામ તથા શ્વાસનનો સમાવેશ કરતો સમન્વિત યોગ કાર્યક્રમ ઉપયોગી થઈ શકે.

ઔષધીય ઉકાળા

નીચેના પૈકી કોઈ પણ એક ઉકાળો વાપરી શકાય. આનો ઉપયોગ શરીરની રોગપ્રતિકાર શક્તિને સશક્ત રાખવા માટે તથા શરદી-તાવની સારવારમાં ઉપયોગી થઈ શકે તે માટે છે. કોરોના વાઈરસના ચેપની સારવાર માટે આનો ઉપયોગ છે તેવી ગેરસમજણ રાખવી નહીં. તાવ-શરદી-ઉધરસની તકલીફમાં ડોક્ટરને પૂછીને ઉકાળો લેવાનું ચાલુ રાખવામાં વાંધો ન હોય તો ચાલુ રાખવો વધુ હિતાવહ છે. કોઈ બીમારી હોય કે દવા ચાલુ હોય તો ઉકાળા લેવા બાબતે ડોક્ટરની સલાહ લેવી. ગળો રોગ-પ્રતિકાર શક્તિ સંતુલિત કરવા માટે ઉપયોગી છે તેવા અભ્યાસ થયેલા છે. નીચેના પૈકી કોઈ એક ઉકાળા ઉપરાંત ગળોનો ઉકાળો અથવા ગળો ચૂર્ણ (1-3 gm દિવસમાં બે વખત) અથવા સંશમની વટી (500 mg દિવસમાં બે વખત) નો ઉપયોગ કરવો ઉપયોગી થઈ શકે. સામાન્ય રીતે આવા ઔષધો એકાદ મહિના જેવા સમય ગાળા માટે ચાલુ રાખવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ બાબતે વૈદ્ય / ડોક્ટરની સલાહ લઈને નિર્ણય લેવો.

1. આરોગ્ય-રક્ષક ઉકાળો:

આ ઉકાળામાં સમાવેલ ઔષધિઓ પૈકી કેટલીક વનસ્પતિઓ વાઈરસ પ્રતિરોધક, રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ વધારવાનો તથા અન્ય ઔષધિઓની અસરકારકતા વધારવાનો ગુણ ધરાવે છે. આ ઉકાળાની વિગતવાર રેસીપી પરિશિષ્ટ-૨ મુજબ છે.

2. પથ્યાદિ ક્વાથ:

હરડે, બહેડાં, આમળાં, ગળો, કરિયાતું, લીમડાની છાલ, હળદર ના ભૂકાને સમપ્રમાણમાં ભેગા કરી રાખવાં. તેમાંથી 10 ગ્રામ ભૂકો લઈ 200 ml પાણીમાં ઉકાળી 50 ml પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને નવસેકું પીવું. સવારે નરણા કોઠે અને સાંજે ભૂખ્યા પેટે એમ દિવસમાં એક કે બે વખત લઈ શકાય.

3. સૂંઠ - મરી - તુલસી - કાળી દ્રાક્ષનો ઉકાળો:

આરોગ્ય-રક્ષક ઉકાળાની વનસ્પતિઓ મેળવવી મુશ્કેલ બને તેમ હોય તો ઘરમેળે મળતી ચીજોમાંથી આ ઉકાળો બનાવીને લઈ શકાય.

તુલસીના પાન, તજ, મરીનું ચૂર્ણ, સૂંઠ અને કાળી દ્રાક્ષને એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળીને દિવસમાં બે-ત્રણ વખત લઈ શકાય. સ્વાદ માટે ગોળ અથવા થોડો લીંબુનો રસ નાંખી શકાય.

તાવ, ખાંસી, શરદી કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવું જણાય તો શું કરવું?

કોરોના વાઈરસનો ચેપ હોય તેવા દર્દીઓ પૈકી મોટાભાગના દર્દીઓમાં આ રોગ ગંભીર સ્વરૂપ લેતો નથી. વળી, એક વર્ષમાં આ પ્રકારના ચેપ માટે કેવી સારવાર કરવી તેની ઘણી સ્પષ્ટતા થયેલી છે. દરેક શરદી-ખાંસી-તાવ કોરોના વાઈરસનો ચેપ ન પણ હોઈ શકે. તેથી ગભરાવું નહીં. પણ જરૂરી કાળજી લેવામાં બેદરકારી ન દાખવવી. આવી બેદરકારી જોખમી નિવડી શકે. તેથી પૂરતી સતર્કતા સાથે ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. કોરોના વાઈરસના ચેપની દ્વિતિય લહેરમાં ચેપના લક્ષણો નીચે મુજબ દેખાઈ રહ્યા છે. નીચે પૈકી કોઈ એક અથવા વધુ લક્ષણો હોઈ શકે:

- તાવ
- ખાંસી, શરદી
- અશક્તિ
- માથાનો દુખાવો અથવા માથામાં ભારેપણું લાગવું
- શરીરમાં કળતર
- ઝાડા, ઉલટી
- સ્વાદ અને ગંધની ક્ષમતા ઓછી થવી કે જતી રહેવી.

ઉપર મુજબના લક્ષણો પૈકી કોઈ એક કે વધુ લક્ષણ લાગતા હોય તો કોવિડ માટેનો ટેસ્ટ કરવી લેવો. કોરોના વાઈરસ ઉપર ચોક્કસ અસરકારક હોય તેવી કોઈ દવા હજી સુધી શોધી શકાઈ નથી. સામાન્ય રીતે એઝીથ્રોમાઈસીન કે ડોક્સીસાઇક્લિન જેવી એન્ટિબાયોટિક દવાઓ કે હાઈડ્રોક્સી ક્લોરોક્વિન જેવી દવાઓ આપવામાં આવતી હોય છે. આ બંને પ્રકારની દવાઓ કોરોના વાઈરસ સામે કામ કરતી નથી તેવું વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો જણાવે છે. ફેવીપીરાવીર કે આઈવર્મેક્ટિન નામની દવાઓ કોરોના વાઈરસ ઉપર કામ કરે છે કે નહીં તે બાબતે પણ ઘણી શંકાઓ છે. રેમડેસીવીર નામની દવા પણ કોરોના વાઈરસને ચોક્કસપણે નાશી શકે છે તેમ માનવામાં આવતું નથી અને આથી જ આગળ વધેલા રોગમાં અમૂક ચોક્કસ કિસ્સાઓમાં જ રેમડેસીવીરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેથી સામાન્ય લક્ષણો જણાતા હોય તેવા કિસ્સામાં કોઈ ચોક્કસ દવા ઉપયોગી હોય તેવું હજી સુધી શોધી શકાયું નથી. આ સંજોગોમાં આહાર-વિહાર ઉપર યોગ્ય ધ્યાન તથા સામાન્ય વનસ્પતિ ઔષધોનો ઉપયોગ સૌથી વધુ ઉપયોગી થઈ શકે.

સામાન્ય રીતે કોઈ પણ રોગની સારવાર યોગ્ય તબીબ દ્વારા થાય તે જ યોગ્ય છે, પરંતુ હાલની પરિસ્થિતિમાં જ્યારે યોગ્ય તબીબી સારવાર મળે તેની વાટ જોતા હોઈએ ત્યાં સુધી નીચે મુજબના ઉપાયો ઉપયોગી થઈ શકે. ધ્યાન રહે કે આ સૂચનો વૈદકીય સારવારની અવેજીમાં નથી. જે-તે કિસ્સામાં યોગ્ય ડોક્ટરની સલાહને અનુસરીને આગળ વધવું જરૂરી છે.

૧. આહાર-વિહાર

1. તાવ વખતે દોષોના નિકાલ માટે આયુર્વેદમાં લંઘનને મહત્વ આપેલ છે. જોકે આધુનિક વિજ્ઞાન હાલની પરિસ્થિતિમાં ઉપવાસની સલાહ આપતું નથી. આ બંને વિજ્ઞાનના મતને ધ્યાનમાં લઈને શક્ય તેટલો હળવો ખોરાક લેવો ઉપયોગી થઈ શકે.
2. ભાતનું ઓસામણ, મગપાણી, ધાણી, મમરા, શેકેલા દાળિયા જેવા પદાર્થો કે સૂકી કાળી દ્રાક્ષ, દાડમ, પપૈયા જેવા ફળો આવી પરિસ્થિતિમાં લેવાં વધુ સારા ગણાય.
3. દર્દીને ભૂખ હોય તો પચવામાં હલકો આહાર લઈ શકે. ઢીલા ભાત-મગ, શાકભાજી નાંખેલ ઢીલી ખીચડી કે જવ-ઘઉંના ફાડાની ખીચડી પણ લઈ શકાય. (હળવા-ભારે આહારની વધુ વિગત માટે જુઓ પરિશિષ્ટ-૩)
4. પીવા માટે સૂંઠ અને ધાણા નાખીને અડધું પ્રમાણ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળેલું પાણી વાપરવું વધુ હિતાવહ છે. પાણી હંમેશા હૂંફાળું જ પીવું.
5. બીમારી દરમિયાન શરીરને પૂરતો આરામ આપવો તથા શરીરની જરૂરિયાત જેટલી પૂરતી ઊંઘ લેવી અત્યંત જરૂરી છે.
6. સાદા પાણીમાં અજમો અથવા નિલગીરીનું તેલ નાંખીને નાસ લેવો .
7. ગરમ પાણીમાં હળદર-મીઠું નાખીને કોગળા કરવા.

૨. ઔષધીય ઉકાળા:

1. પરિશિષ્ટ-૧ માં જણાવ્યા મુજબનો ઔષધીય ઉકાળો દિવસમાં બે વખત અથવા મહાસુદર્શન ચૂર્ણ (1-3 gm દિવસમાં ૩ વખત) અથવા સુદર્શન ઘનવટી (500 mg દિવસમાં ૩ વખત) ઉપયોગી થઈ શકે.
2. ગળોનો ઉકાળો અથવા સંશમની વટી (500 mg દિવસમાં ૩ વખત) ઉપયોગી થઈ શકે.

૩. વિટામીન સપ્લીમેન્ટ્સ:

ડોક્ટરની સલાહ મુજબ વિટામીન સી, વિટામિન ડી તથા ઝીંકના સપ્લીમેન્ટ્સ લઈ શકાય.

૪. મનોવ્યાપાર:

આ બાબતે રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધારવા માટેના સૂચનોમાં જણાવેલ વિગતો મુજબના પગલાં લેવાં.

૫. યોગ-પ્રાણાયામ:

રોગની પ્રારંભિક અવસ્થામાં દર્દી યોગ-પ્રાણાયામ કરી શકે તેવી સ્થિતિમાં હોય તો યોગની ક્રિયાઓ દર્દીની માનસિક સ્વસ્થતા જાળવી રાખવા ઉપરાંત રોગને દૂર કરવામાં મહત્વનો ફાળો આપી શકે. ઓમકાર, સૂક્ષ્મક્રિયા, દીર્ઘશ્વસન, સામાન્ય આસનો, શ્વાસન તથા રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ સશક્ત રાખવા માટેના આત્મ-સૂચન ઘણાં ઉપયોગી નીવડી શકે.

૬. અન્ય વ્યક્તિઓને ચેપ ફેલાય નહીં તે માટેની કાળજી:

1. ઘરના સભ્યોથી તથા અન્ય વાતાવરણથી તરત અલગ થઈ જવું.
2. ઘરના સભ્યો સાથે સંપર્કમાં આવવાનું થાય ત્યારે માસ્ક પહેરવો.
3. બીમાર દર્દીના વાસણ, પાથરણા અલગ રાખવા.
4. જે ચીજોને બીમાર દર્દીએ વારે વારે અડકવાનું થતું હોય તેવી ચીજોને ધોઈને વાપરવી અથવા સેનેટાઈઝ કરવી.

૭. રોગની તીવ્રતા દર્શાવતા અથવા જોખમી ચિન્હો

કોરોના ચેપના સામાન્ય લક્ષણો ધરાવતા દર્દીએ નિયમિત રીતે દર છ કલાકે તાવ માપવો તથા Pulse Oximeter દ્વારા SpO₂ માપવું જરૂરી છે. દર્દીને પૂરતી શક્તિ હોય તો છ મિનિટ ચાલ્યા બાદ SpO₂ નું માપન કરવાથી વધારે યોગ્ય માહિતી મળી શકે છે. Pulse Oximeter એ હાથની આંગળીના આગળના nail bed વાળા ભાગમાંથી ઓક્સિજનનું માપન કરી શકતું હોવાથી મશીનના સેન્સર વાળા ભાગની જગ્યાએ આંગળીનો આગળનો nail bed વાળો ભાગ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

વિશેષ તકલીફ ધરાવતાં અથવા નીચેના પૈકી કોઈ પણ લક્ષણ જણાય તો દર્દીએ તુરંત યોગ્ય ડોક્ટરની સલાહ લેવી જરૂરી છે:

- દર્દી ઉંમરલાયક હોય અથવા
- દર્દીને અગાઉથી ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, કિડનીની તકલીફ, કેન્સર, જેવા કોઈ અન્ય રોગ હોય અથવા રોગપ્રતિકાર શક્તિ નબળી પડે તેવી કોઈ દવા ચાલતી હોય
- પાંચ દિવસ કરતા વધુ તાવ રહે
- વધુ તાવ રહેતો હોય (દવા સાથે 101°F કરતાં વધુ અથવા દવા વિના 103°F કરતાં વધુ)
- ઠંડી કે ધુજારી લાગીને તાવ આવતો હોય,
- એક વખત તાવ આવવાનો બંધ થઈ ગયા પછી પાંચ દિવસ પછી ફરીથી તાવ ચઢે (Biphasic Fever)
- ખૂબ અશક્તિ લાગતી હોય
- વધુ ખાંસી રહેતી હોય

નીચેના પૈકી કોઈ પણ લક્ષણ જણાય તો તુરંત દર્દીએ હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું જરૂરી છે:

- શ્વાસનો દર વધુ રહેતો હોય (નીચેના કોઠામાં બતાવ્યા મુજબ કરતાં વધુ રહેતો હોય)

ઉમર	શ્વાસનો દર (પ્રતિ મિનિટ)
2 મહિના કરતાં ઓછી	60 કે તેથી વધુ
2 – 11 મહિના	50 કે તેથી વધુ
1 થી 5 વર્ષ	40 કે તેથી વધુ
5 વર્ષ થી વધુ	24 કે તેથી વધુ

- શ્વાસમાં લેવામાં તકલીફ પડતી હોય (બાળક ઊંઠકારાં કર્યા કરે, શ્વાસ લેતી વખતે પાંસળીની વચ્ચેના ભાગમાં કે ઉરોસ્થિના ઉપરના કે નીચેના ભાગમાં ખાડા પડે)
- SpO₂ નું માપન 94 કરતા ઓછું આવતું હોય અથવા 6 મિનિટ ચાલ્યા પછી SpO₂ નું માપન ચાલવાનું શરૂ કરતાં પહેલાના અંક કરતાં 5 અંક ઓછું આવતું હોય
- હાથ-પગ વધુ ઠંડા રહેતા હોય (Cold Extremities)
- ચામડી ઉપર ફોટામાં દર્શાવ્યા મુજબના લક્ષણો દેખાય (skin mottling / petechial or purpuric rash)



- હોઠ કે જીભ ભૂરા પડતાં દેખાતા હોય



શરીરની સ્થિતિ અને ઓક્સિજનનું પ્રમાણ:

- દર્દીને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય અને SpO2 નું પ્રમાણ 94 કરતાં નીચું જતું જાય હોય તો દર્દીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી શકાય ત્યાં સુધીમાં શરીરને ચોક્કસ સ્થિતિમાં સૂવડાવવાથી ફેફસાની ક્ષમતા વધે છે અને શરીરમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધારી શકાય છે.
- આ માટે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ ઊંધા (પેટ ઉપર) સૂઈને ગરદનની નીચે એક ઓશિફું, છાતી તથા જાંઘની નીચે એક અથવા બે તથા ઘૂંટણની નીચેના પગ અને ઘૂંટીની નીચે બે ઓશિકાં રાખવાં.



- ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ શરીરને 30 મિનિટથી બે કલાક સુધી એક સ્થિતિમાં રાખીને ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબના 1 થી 4 ના ચોક્કસ ક્રમમાં સ્થિતિ બદલવાથી પણ શરીરમાં ઓક્સિજનના પ્રમાણમાં વધારો કરી શકાય છે.

1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly



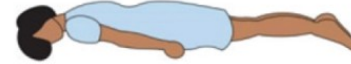
4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side



2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side



Then back to Position 1. Lying on your belly!



3. 30 minutes – 2 hours: sitting up



સાવચેતી:

- ભોજન બાદ એક કલાક સુધી પેટ ઉપર ન સૂવું.
- સગર્ભા બહેનોએ, હૃદયરોગની તકલીફવાળા દર્દીઓએ, થાપા અથવા કમરમાં ફેકચર થયું હોય તેવા દર્દીઓએ પેટ ઉપર ન સૂવું.
- દર્દી સહન કરી શકે ત્યાં સુધી જ પેટ ઉપર સૂવાનું રાખવું, દર્દીને અનુકૂળ હોય તો શરીરની સ્થિતિ બદલતા જતાં 24 કલાકમાં કુલ મળીને 16 કલાક સુધી પેટ ઉપર સૂવાનું રાખી શકે.

References:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

COVID-19 Treatment Guidelines Panel. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Treatment Guidelines. National Institutes of Health. Available at <https://www.covid19treatmentguidelines.nih.gov/>. Accessed [25th April, 2021]

<https://www.mohfw.gov.in/>

<https://www.ayush.gov.in/docs/ayush-Protocol-covid-19.pdf>

<https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>

<https://www.ayush.gov.in/docs/naturopathy-guidelines.pdf>

<https://www.ayush.gov.in/docs/yoga-guidelines.pdf>

<https://ayush.gujarat.gov.in/images/covid-ayush-tips.pdf>

SOP for COVID 19 management protocol, Version 4.0, April, 2021. AIIMS Patna

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Trisha Greenhalgh, Jose L Jimenez, Kimberly A Prather, et al. **Ten scientific reasons in support of airborne transmission of SARS-CoV-2.** *The Lancet*. April 15, 2021. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00869-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00869-2)

Gregg D. Jacobs (2004): **The Physiology of Mind–Body Interactions: The Stress Response and the Relaxation Response.** *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* Vol. 7 (1). <https://doi.org/10.1089/107555301753393841>

Green, M.L., Green, R.G. & Santoro, W. (1988): **Daily relaxation modifies serum and salivary immunoglobulins and psychophysiological symptom severity.** *Biofeedback and Self-Regulation* 13, 187–199. <https://doi.org/10.1007/BF00999169>

J.H. Gruzelier (2009): **A Review of the Impact of Hypnosis, Relaxation, Guided Imagery and Individual Differences on Aspects of Immunity and Health** 147-163. <https://doi.org/10.1080/10253890290027877>

Ephraim C. Trakhtenberg (2008): **The Effects of Guided Imagery on the Immune System: A Critical Review.** *International Journal of Neuroscience* 118, (6), 839-855. <https://doi.org/10.1080/00207450701792705>

Laura A Pawlow, Gary E Jones (2002): **The impact of abbreviated progressive muscle relaxation on salivary cortisol.** *Biological Psychology* 60 (1), 1-16. [https://doi.org/10.1016/S0301-0511\(02\)00010-8](https://doi.org/10.1016/S0301-0511(02)00010-8)

Elizabeth Broadbent, Arman Kahokehr, Roger J. Booth, Janine Thomas, John A. Windsor, Christina M. Buchanan, Benjamin R. L. Wheeler, Tarik Sammour & Andrew G. Hill (2012): **A brief relaxation intervention reduces stress and improves surgical wound healing response: A randomised trial.** *Brain, Behavior, and Immunity* 26 (2), 212-217. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2011.06.014>

Jean-Philippe Gouin (2011): **Chronic Stress, Immune Dysregulation, and Health.** *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5 (6), 476-485.

Win NN, Kodama T, Lae KZW, Win YY, Ngwe H, Abe I, Morita H. **Bis-iridoid and iridoid glycosides: Viral protein R inhibitors from Picrorhiza kurroa collected in Myanmar.** Fitoterapia. 2019 Apr;134:101-107. doi: 10.1016/j.fitote.2019.02.016. Epub 2019 Feb 19. PubMed PMID: 30794917.

Woo SY, Win NN, Noe Oo WM, Ngwe H, Ito T, Abe I, Morita H. **Viral protein R inhibitors from Swertia chirata of Myanmar.** J Biosci Bioeng. 2019 Oct;128(4):445-449. doi: 10.1016/j.jbiosc.2019.04.006. Epub 2019 May 7. PubMed PMID: 31076338.

Akram M, Tahir IM, Shah SMA, Mahmood Z, Altaf A, Ahmad K, Munir N, Daniyal M, Nasir S, Mehboob H. **Antiviral potential of medicinal plants against HIV, HSV, influenza, hepatitis, and coxsackievirus: A systematic review.** Phytother Res. 2018 May;32(5):811-822. doi: 10.1002/ptr.6024. Epub 2018 Jan 22. Review. PubMed PMID: 29356205.

Rasool A, Khan MU, Ali MA, Anjum AA, Ahmed I, Aslam A, Mustafa G, Masood S, Ali MA, Nawaz M. **Anti-avian influenza virus H9N2 activity of aqueous extracts of Zingiber officinalis (Ginger) and Allium sativum (Garlic) in chick embryos.** Pak J Pharm Sci. 2017 Jul;30(4):1341-1344. PubMed PMID: 29039335.

Singh S, Tripathi JS, Rai NP. **An appraisal of the bioavailability enhancers in Ayurveda in the light of recent pharmacological advances.** Ayu. 2016 Jan-Mar;37(1):3-10. doi: 10.4103/ayu.AYU_11_15. Review. PubMed PMID: 28827948; PubMed Central PMCID: PMC5541464.

Chang JS, Wang KC, Yeh CF, Shieh DE, Chiang LC. **Fresh ginger (Zingiber officinale) has anti-viral activity against human respiratory syncytial virus in human respiratory tract cell lines.** J Ethnopharmacol. 2013 Jan 9;145(1):146-51. doi: 10.1016/j.jep.2012.10.043. Epub 2012 Nov 1. PubMed PMID: 23123794.

Randhawa GK, Kullar JS, Rajkumar. **Bioenhancers from mother nature and their applicability in modern medicine.** Int J Appl Basic Med Res. 2011 Jan;1(1):5-10. doi: 10.4103/2229-516X.81972. PubMed PMID: 23776764; PubMed Central PMCID: PMC3657948.

Panchabhai TS, Kulkarni UP, Rege NN. **Validation of therapeutic claims of Tinospora cordifolia: a review.** Phytother Res. 2008 Apr;22(4):425-41. doi: 10.1002/ptr.2347. Review. PubMed PMID: 18167043.

પરિશિષ્ટ-૧

Body Mind Relaxation for Strengthening Immunity

શરીર અને મનને વિશ્રાંતિની સ્થિતિમાં લઈ જઈને હકારાત્મક અને શક્તિદાયક વિચારોના આત્મ-સૂચન આપવાની પદ્ધતિ

એક સિદ્ધાંત છે કે વિશ્રાંતિ ભરેલા શરીરમાં તણાવયુક્ત મન રહી શકે જ નહીં. શરીરને જ્યારે આપણે વિશ્રાંતિની સ્થિતિમાં લઈ જઈએ છીએ, ત્યારે મન આપો-આપ જ શાંત થતું હોય છે. શાંત મન શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને સશક્ત રાખવામાં મહત્વનો ફાળો આપે છે. આ સિદ્ધાંતને ધ્યાનમાં રાખીને ક્રમિક સ્નાયુ શિથિલિકરણ દ્વારા શરીર અને મનને વિશ્રાંતિની સ્થિતિમાં લઈ જઈને હકારાત્મક અને શક્તિદાયક વિચારોના આત્મ-સૂચન આપવાથી શરીરમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ રસાયણોનો સ્ત્રાવ થાય છે, હકારાત્મક જૈવ-રાસાયણિક વાતાવરણ બને છે અને શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધુ મજબૂત થાય છે. આ વિજ્ઞાનને ધ્યાનમાં રાખીને શરીર-મનની વિશ્રાંતિ સાથે રોગપ્રતિકારક શક્તિને સશક્ત રાખવા માટેના આત્મ-સૂચનો આપતા ધ્યાનની પ્રક્રિયા કરવા માટે એક ઓડિયો રેકોર્ડિંગ "Body Mind Relaxation for Strengthening Immunity" ડૉ. બી.એમ.પલાણે તૈયાર કરેલ છે.

આ રેકોર્ડિંગ ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રેજી ત્રણેય ભાષામાં ઉપલબ્ધ છે. તેને વેબસાઈટ <https://www.nisargopachar.org/resources/audio> ઉપરથી અથવા <https://www.youtube.com/channel/UCguudSOWL-3NN-kdYUJzBkw> ઉપરથી મેળવી શકાય છે.

દિવસમાં એક કે બે વખત પોતાના અનુકૂળ સમયે, આરામખુરશીમાં આરામથી બેસીને કે પથારીમાં સૂઈને આ રેકોર્ડિંગ સાંભળતા સાંભળતા તેમાં અપાતા સૂચનો મુજબ શરીર અને મનને વિશ્રાંતિની સ્થિતિમાં લઈ જઈને સ્વાસ્થ્ય લાભ મેળવી શકાય છે.

મનને જ્યારે સતર્ક રાખવું પડે તેમ હોય, જેમ કે વાહન ચલાવવું, કોઈ મશીન સાથે કામ કરવું કે આવા અન્ય કોઈ પણ પ્રકારના કાર્ય કરતી વખતે આ રેકોર્ડિંગનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ નથી.

આ પ્રકારની પદ્ધતિની અસરકારકતા અંગેના વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસોની નોંધ References વિભાગમાં આપેલ છે .

પરિશિષ્ટ-૨

આરોગ્ય-રક્ષક ઉકાળો બનાવવાની પદ્ધતિ

ક્રમ	ઔષધિ	Botanical Name	પ્રમાણ
1	ગળો	<i>Tinospora Cordifolia</i>	30 gm
2	તુલસી	<i>Ocimum Sanctum</i>	30 gm
3	સૂંઠ	<i>Zinziber Officinalis</i>	30 gm
4	હળદર	<i>Curcuma Longa</i>	30 gm
5	અશ્વગંધા	<i>Withania Somnifera</i>	30 gm
6	ગંઢોડા	<i>Piper Longum (Rhizome)</i>	30 gm
7	કાળીજીરી	<i>Centratherum Anthelminticum</i>	30 gm
8	કલોંજી	<i>Nigella Sativa</i>	30 gm
9	જેઠીમધ	<i>Glycyrrhiza Glabra</i>	25 gm
10	કરિયાતું	<i>Swertia Chirata</i>	15 gm
11	કડુ	<i>Picrorhiza Kurroa</i>	15 gm
12	લીંડીપીપર	<i>Piper Longum (Fruit)</i>	5 gm
	કુલ		300 gm

- તમામ દ્રવ્યોના ભૂકાનું મિશ્રણ કરીને 10 ગ્રામ ભૂકો (અથવા 5 ગ્રામ ચૂર્ણ) 200 મિલિ લિટર પાણીમાં ઉકાળીને ચોથા ભાગનું (50 ml) થાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળવું. ત્યાર બાદ તેને ગાળીને લેવું. દ્રવ્યો ચૂર્ણ ના બદલે ભૂકાના સ્વરૂપમાં મળે તો વધુ સારું.
- ઉકાળો વધુ કડવો લાગે તો તેમાં ઉકાળતી વખતે અડધી ચમચી (2 ગ્રામ જેટલું) જેઠીમધનું ચૂર્ણ ઉમેરી શકાય. જરૂર પડે તો ઉકાળ્યા પછી દેશી ગોળ પણ ઉમેરી શકાય.
- આ માપ એક વ્યક્તિ માટે છે. ઘરમાં જેટલાં વ્યક્તિઓ હોય તે મુજબ ઉકાળા માટેનું ચૂર્ણ તથા પાણી લેવું.
- ઉકાળો ગરમ-ગરમ પીવો હિતાવહ છે.
- પંદર વર્ષથી નાના બાળકો માટે ઉકાળાનું પ્રમાણ 25ml જેટલું રાખવું.
- ઉકાળો લેવાના આગળ પાછળના અડધો કલાક સુધી કોઈ ખોરાક ન લેવાય તે ઇચ્છનીય છે.

પરિશિષ્ટ-૩

પચવામાં હળવો કે ભારે આહાર

કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે આહાર સુપાચ્ય છે કે કેમ તેનો આધાર વ્યક્તિની પાચન ક્ષમતા (જઠરાગ્નિ) તથા જે-તે આહારના ગુણધર્મ ઉપર રહેતો હોય છે. આ ઉપરાંત, આહાર ગરમ છે કે ઠંડો, તાજો છે કે વાસી, આહારની ઘનતા, આહારનું પ્રમાણ, આહાર લેવાનો સમય તથા લેતી વખતે વ્યક્તિનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા માનસિક ભાવો કેવા છે તે પણ આહારના પાચન ઉપર અસર કરે છે. આ અંગેના સામાન્ય સૂચનો આહારના વિભાગ સાથે કરવામાં આવ્યા છે. અહીં, આહારના ગુણધર્મને આધારે પચવામાં હળવાં કે ભારે પદાર્થોનું એકદમ પ્રાથમિક વર્ગીકરણ આપેલ છે. સામાન્ય રીતે, આહાર લીધા પછી બે-ત્રણ કલાકે વ્યક્તિને પેટ હળવું લાગે અને ભોજન લીધા પછી બીજા ટંકે બરાબર ભૂખ લાગે તો તેના માટે લીધેલ આહાર સુપાચ્ય છે તેમ કહી શકાય.

અનાજ	પચવામાં હળવું	ચોખા, નાગલી, કોદરી, જુવાર
	પચવામાં મધ્યમ	જવ
	પચવામાં ભારે	ઘઉં, બાજરી
	અનાજનો લોટ બનાવવાથી, વધુ ઝીણો લોટ કરવાથી, તળવાથી, દહીં-દૂધ કે ગોળ-ખાંડ સાથે ખાવાથી ભારે બને છે. અનાજ આખા બાફીને ખાવાથી, વધારે શેકવાથી, શેકીને લોટ કરવાથી પચવામાં હળવાં બને છે. તળેલા કરતાં બાફેલા અને બાફેલા કરતાં શેકેલા અનાજ વધુ હળવાં છે. નવું આવેલું અનાજ ભારે ગણાય છે, એકાદ વર્ષ જૂનું અનાજ હળવું ગણાય છે.	
કઠોળ	પચવામાં હળવું	મગ, મઠ, મસૂર, કળથી
	પચવામાં મધ્યમ	ચણા, તુવેર, વટાણા
	પચવામાં ભારે	અડદ, ચોળા, વાલ, સોયાબીન
	કઠોળની દાળને પાતળી બનાવવાથી, માફકસરના મસાલા સાથે વધાર કરવાથી, ઉકાળવાથી પાચન માટે હળવાં બને છે. કઠોળને ઘટ્ટ બનાવવાથી, ખાંડ-ગોળ કે દહીં ઉમેરવાથી, લોટ ઉમેરવાથી, તળવાથી ભારે બને છે.	
શાકભાજી	પચવામાં હળવું	દૂધી, રીંગણ, પરવળ, ગલકાં, તુરીયા, સરગવો, કારેલાં, ડુંગળી, ગાજર, તાંદળજો, મેથી
	પચવામાં મધ્યમ	કોળું, ગુવાર, પાલખ
	પચવામાં ભારે	બટાકા, શક્કરીયાં, ભીંડા, વાલોળ
	શાકભાજી વધારે તેલ-ઘી નાખવાથી, દહીં ઉમેરવાથી, લોટ ઉમેરવાથી, વધારે તળવાથી ભારે બને છે. શાકભાજી માફકસરના મસાલા સાથે વધાર કરવાથી, પાણી બાળીને ચઢાવવાથી, સીધા આગમાં શેકવાથી, ઢાંક્યા વગર પાણીમાં બરાબર ચઢાવવાથી પચવામાં હળવાં બને.	
ફળ	પચવામાં હળવું	દાડમ, આમળા, નાસપાતી, પપૈયું, ચીકુ
	પચવામાં મધ્યમ	લીલી દ્રાક્ષ, કેરી, ખજૂર, અંજીર, નારિયેળ, કેળાં, જામફળ, સીતાફળ,
દૂધની બનાવટો	પચવામાં હળવું	બકરીનું દૂધ- દહીં અને છાશ, ગાયના દૂધની છાશ
	પચવામાં મધ્યમ	ગાયનું દૂધ
	પચવામાં ભારે	ગાયના દૂધનું દહીં, ભેંસના દૂધ, છાશ, દહીં (અતિ-ભારે)
તળેલો આહાર, દૂધ કે માવાની મીઠાઈઓ, વધુ તેલ-ઘીવાળાં પદાર્થો, ઠંડા પદાર્થો, મેંદાની બનાવટો, બ્રેડ તથા બેકરીની ચીજો, ઇંડા, ચિકન, બીફ જેવાં માંસાહાર પચાવવામાં ભારે કે અતિ-ભારે ગણાય. ધાણા, જીરું, અજમો, લસણ, આદું, સૂંઠ જેવાં મસાલા સાથે વધાર કરવાથી અનાજ, કઠોળ, કે શાકભાજી સુપાચ્ય બને છે.		