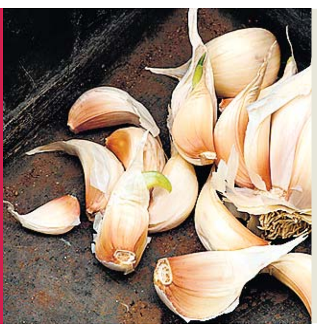
દિવ્ય ભાસ્કર
લાઇફ લાઇન
ગુરુવાર, ૩૧ માર્ચ, ૨૦૧૧

હેલ્થ ટિપ્સ



લસણ લકવામાં આપે રાહત

લીલા લસણનાં પાન સહિત આખી ડાળીનો રસ કાઢીને તેને પાણીમાં મેળવીને પીવાથી બી.પી. વધવાથી થયેલા લકવામાં લાભ થાય છે. આ ઉપરાંત પહેલા દિવસે લસણની આખી કળી પાણી સાથે ગળવી. પછી દરરોજ એક એક કળી વધારતા જઇ ૨૧મા દિવસે ૨૧ કળીઓ ગળવી. તે પછી દરરોજ એક એક કળી ઘટાડતા જવું. આ રીતે કરવાથી લકવામાં રાહત થાય છે.

આરોગ્યમંત્ર

■ ડો. કેતન પટેલ
(ઓટિઝમ સ્પેશિયાલિસ્ટ)

૨ એપ્રિલ, વર્લ્ડ ઓટિઝમ ડે

ઓટિઝમનું પ્રમાણ સમયની સાથે વધી રહ્યું છે. ભારતમાં ૧૦૦૦ બાળકે છ બાળકમાં ઓટિસ્ટિક હોવાની સંભાવના છે. ઓટિઝમ ડે નિમિત્તે આજે આપણે ઓટિઝમનાં લક્ષણો અને સારવાર અંગે જાણીને આપણા અને આપણી આસપાસમાં રહેતાં બાળકોને તંદુરસ્ત જીવન આપવામાં મદદ કરીએ.

ઓટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઓર્ડર

બાળકોમાં જોવા મળતી જ્ઞાનતંતુ-મગજની આ વિશિષ્ટ બીમારી તેના માનસિક વિકાસ અને વર્તણૂક ઉપર અસર કરે છે. સામાન્ય રીતે જ્ઞાનતંતુ-મગજની બીમારીનો ગણવામાં આવતો આ રોગ એટલા જ પ્રમાણમાં અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ તેમજ પાચનક્રિયાને અસર કરી ચૂક્યો હોય છે.

ઓટિઝમનાં લક્ષણો

૨ થી ૪ વર્ષની ઉંમરનાં બાળકોમાં જો નીચે પ્રમાણેનાં લક્ષણો જોવા મળે તો બાળરોગના નિષ્ણાતને મળી તેની સારવાર શરૂ કરવી.

- બાળકને તેના નામથી બોલાવામાં આવે તો તે જવાબ ન આપે ને સામું પણ ન જુએ. એકથી વધુ વખત બોલાવવામાં આવે તો પણ મોઢું ન ફેરવે.
- બાળક તેની આંખથી બીજાની આંખમાં નજરથી નજર ન મેળવે, આજુબાજુમાં કે ઉપર નીચે જુએ. લોકોના ચહેરા સામે નથી જોતાં.
- અવાજની દિશામાં અવાજને સાંભળી આંખો કે શરીરને ન ફેરવે.
- બાળક પોતાની જાતને સતત કૂદતી રાખે, હાથ હલાવે, આંગળીઓને સતત વાળતુ રહે.
- મોટાભાગનાં બાળકો ૨ કે ૩ કે તેથી વધુ વર્ષની ઉંમર છતાં બોલવાનું શીખતાં નથી, અગર બોલે તો તે ફક્ત એક શબ્દ કે બે શબ્દ અથવા સતત એકનો એક શબ્દ બોલતાં રહે છે.
- કારણ વગર હસ્યા કરવું, રડ્યા કરવું.
- પોતાની ઉંમરનાં બીજાં બાળકો સાથે રમવા કરતાં પોતે એકલો જ રહેવાનું પસંદ કરે છે.
- શાળામાં બાળકો સાથે રમતાં હોય, તો તેમની સાથે રમવાના બદલે એકલો રમતો હોય છે.
- ફટાકડા ફૂટવાનો કે કુકરની વ્હીસલ/હોર્ન વાગવાથી બાળક ડરીને ખૂણામાં બેસી જઇ કાન ઉપર હાથ ઢાંકી દે. નાના બાળકમાં ઓટિઝમ અથવા ઓટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઓર્ડરને જાણવા માટે બાળકનું નિરીક્ષણ કરવાથી જાણી શકાય છે. તેના માટે દુનિયાના સાયક્યિાટ્રિસ્ટ-ન્યુરોલોજિસ્ટ ભેગા થઇને CARS (ચાઇલ્ડ ફૂડ ઓટિઝમ રેટિંગ સ્કેલ) દ્વારા નિદાન કરે છે. આ ટેસ્ટમાં બાળકોનું જુદી જુદી રીતે નિરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. જેમાં તેની અન્ય લોકો સાથેની વર્તણૂક, સંવેદના, શરીરનો ઉપયોગ કઇ રીતે કરે છે, વસ્તુનો ઉપયોગ, સાંભળવામાં કેટલું ધ્યાન આપે છે વગેરે જેવાં ૫૦થી વધારે લક્ષણોની નોંધ લઇ તેના પરિણામ ઉપરથી નિદાન કરવામાં આવે છે.

ઓટિઝમ થવાનાં કારણો

ઓટિઝમનો રોગ થવા માટે કોઇ એક કારણ જવાબદાર નથી. આ બીમારી માટે દુનિયાભરના વૈજ્ઞાનિકો-ડોક્ટરો-ચાઇલ્ડ ન્યુરોલોજિસ્ટ તેનાં કારણો જાણવા પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.

- જિનેટિક ખામી : કોઇ ખાસ જીન આના માટે જવાબદાર છે તે નક્કી નથી થઇ શક્યું.
- મગજના એક કરતાં વધારે ભાગમાં અવિકસિતપણું માલૂમ પડ્યું હોય.
- મગજમાં રહેલ સોરટોનીન નામના અંતઃસ્ત્રાવમાં વધારો માલૂમ પડ્યો હોય. તેમજ અન્ય ન્યુરોટ્રાન્સમિટિંગ દ્રવ્યોમાં વધારે ફેરફાર જોવા મળ્યો હોય.
- પ્રેગ્નન્સી દરમિયાન માતાને વધારે પડતો માનસિક તણાવ લાંબા સમય માટે રહે તો બાળકનો માનસિક વિકાસ અટકી જતો માલૂમ પડ્યો હોય.
- પ્રસૂતિ દરમિયાન થતી તકલીફો જેવી કે બાળક જન્મ્યાના લાંબા સમય બાદ રડે, બ્લૂ બેબી, ત્યારબાદ એપીલેટ્સ/કન્વલઝનની તકલીફ ને ત્યારબાદ તુરંત સારવારનો અભાવ.
- માતા તેમજ બાળકને લાઇમ ડિસીઝ કે જે માથામાં વધુ પડતી જૂ લાગવાથી બોરેલીઓસીસનો ચેપ લાગે તો ઓટિઝમનાં લક્ષણો બાળકમાં જોવા મળે છે.
- M.M.R. નું વેક્સિનેશન પણ જવાબદાર છે, જોકે તેનાથી થતા ઓટિઝમ વિશે મતમતાંતરો ચાલે છે.
- ફૂડ એલર્જી અને ન્યુરોઇમ્યુનિટી

ઘઉં અને તેની વસ્તુઓ જેવી કે બ્રેડ બિસ્કિટ, કુકીઝ ખાવાથી બાળકના વર્તનમાં ફેરફાર થાય છે. ઓટિઝમ સાથે સંકળાયેલા વૈજ્ઞાનિક, ડોક્ટરો ઘઉંની વસ્તુ તેમજ દૂધની બનાવટને સંપૂર્ણપણે બાળકને આપવાની ના પાડે છે.

ઉપરોક્ત કારણોમાં બધા કારણો તથા બેથી વધારે કારણો ઓટિઝમ થવા માટે જવાબદાર છે તેવું વૈજ્ઞાનિકો જણાવી રહ્યા છે.

અમેરિકાને યુરોપના દેશમાં દર ૧૦૦ બાળકે એક બાળક ઉપરોક્ત બીમારી સાથે જન્મી રહ્યું છે. ભારતમાં ૧૦૦૦ બાળકે છ બાળક ઓટિસ્ટિક હોવાની સંભાવના બતાવવામાં આવી છે.

સારવાર

ઓટિઝમની સારવાર એલોપથીમાં શક્ય નથી મોટાભાગે બાળકોની હાયપરએક્ટિવિટી રોકવા રેસ્પીડોન નામની દવા આપવામાં આવતી હોય છે. આ રોગમાં હોમિયોપથીની સારવારને દુનિયાભરના DNAના ડોક્ટરોએ સ્વીકારી છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૨ ઉપર

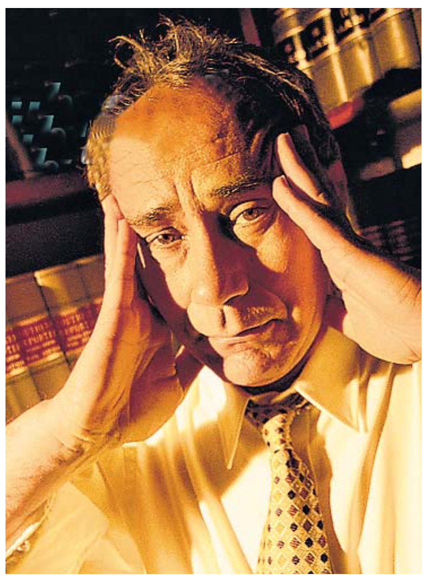
ઓટિઝમમાં હોમિયોપથી અસરકારક ઉપચાર

૨૦૦૮માં મેડિસિન ક્ષેત્રના નોબલપ્રાઇઝ વિનર લૂક મોન્ટોગેર જણાવે છે કે, 'ઓટિઝમ, મંદ બુદ્ધિ અને મગજની અન્ય બીમારીઓમાં હોમિયોપથીની દવાઓએ દુનિયાનું ધ્યાન ખેંચ્યું છે. હોમિયોપથી એ એવું સાયન્સ છે કે, જેની અવગણના થઇ શકે તેમ નથી. ખરેખર તેને ગંભીરતાથી લેવાની જરૂર છે.

મનોરોગ

■ ડો. શૈલેષ જાની (મનોચિકિત્સક)

સ્ટ્રેસને કારણે થઇ શકે સાયકોસોમેટિક



સ્ટ્રેસ-ટેન્શનના લીધે 'સાયકોસોમેટિક' કે મનોશારીરિક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. અહીં આપણે એક પ્રયોગની વાત કરીશું. આ પ્રયોગમાં કેટલાક ઉંદરોને ખોરાક સમયે ઇલેક્ટ્રિક કરંટ આપવામાં આવ્યો, પછી આવું દર ત્રીજા ખોરાક દરમિયાન કરવામાં આવ્યું. અન્ય એક પ્રયોગમાં અમુક ઉંદરોને વારંવાર કરંટ આપવામાં આવ્યા પરંતુ ઉંદરોને ખબર નહોતી કે તેને કયા ખોરાક દરમિયાન કરંટ મળશે. આમાં નિયમિત રીતે અપાતા કરંટથી વચ્ચેના ગાળામાં સ્ટ્રેસમુક્ત રહી શકતા ઉંદરોને તેની સરખામણીમાં અચોક્કસ રીતે અપાતા કરંટ કરતાં પેટમાં અલ્સરની અસર ઓછી જોવા મળી. આમ આ પ્રયોગથી એ સિદ્ધ થયું કે સતત ટેન્શન અલ્સર કે તેના જેવા અન્ય મનોશારીરિક રોગ ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

મોડર્નાઇઝેશન એક પ્રકારનો સ્ટ્રેસ ઉત્પન્ન કરે છે. આના કારણે સંયુક્ત કુટુંબને બદલે વિભક્ત કુટુંબ, માણસ-માણસ વચ્ચેની આત્મીયતાનો અભાવ, વધુ પડતી યાંત્રિકતા વગેરે જવાબદાર છે. ભૂતકાળમાં આપણા દેશમાં માત્ર મોટી ઉંમરનામાં જ હાર્ટ-એટેકની બીમારી જોવા મળતી, પરંતુ અત્યારે હવે ૨૦-૨૫ વર્ષના યુવાનોમાં પણ જોવા મળે છે.

> **જીવનશૈલી બદલાતાં સ્ટ્રેસ-ટેન્શનના લીધે 'સાયકોસોમેટીક' કે મનોશારીરિક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.**

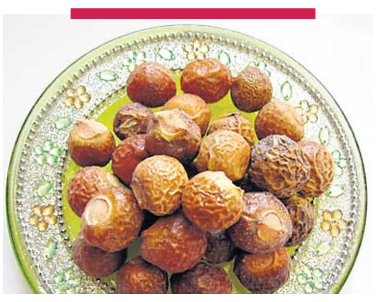
સમય બદલાતા માણસે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા ટેક્નિક શોધી, જીવનશૈલી બદલી પરંતુ આ બધું કરવા છતાં આપણે સ્ટ્રેસ ઓછો નથી કરી શક્યા. માત્ર સ્ટ્રેસનો પ્રકાર બદલાયો છે. એવા ઘણા રોગો છે કે જે પહેલાં શારીરિક મનાતા હતા તે હવે 'સાઇકોસોમેટિક' ગણવા લાગ્યા છે. જેવા કે સોરાયસીસ, ખીલ, અસ્થમા, અલ્સર, ટિવ કોલોઇટીસ, ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ, આધાશીશી વગેરે.

અત્યારના સ્પર્ધાત્મક જીવનમાં કેટલાક લોકો સ્વભાવે જડ, જક્કી, ચુસ્ત કે વધુ પડતા સમયના આગ્રહી હોય છે. આવા લોકો સતત સ્ટ્રેસ-ટેન્શનનો સામનો કરતા હોય છે. આવા લોકોને 'ટાઇપ એ' પર્સનાલિટી કહે છે. તેઓમાં હૃદયરોગના હુમલા આવવાની શક્યતા વધુ રહે છે. આધુનિક સંશોધન એવું પણ જણાવે છે કે વધુ પડતા સ્ટ્રેસને લીધે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થઇ જાય છે. આવી વ્યક્તિઓમાં વારંવાર ચેપ કે ઇન્ફેક્શન થવા માંડે છે.

'સ્ટ્રેસ' હેન્ડલ કરતાં શીખો

- દરેક સ્ટ્રેસ તેના ઉકેલ સાથે જ જન્મે છે. એટલે સ્ટ્રેસ અનુભવાય ત્યારે ચિંતા કર્યા વિના તેના ઉકેલમાં લાગી જાવ.
- તમારી સમસ્યા બીજાને કહેશો તો ઉકેલ મળશે.
- હંમેશાં ખુશ રહો, બીજાને ખુશ કરો.
- યોગ, પ્રાર્થના, કસરત, રમત-ગમત, સંગીત આવી કોઇપણ પ્રવૃત્તિ જીવનક્રમમાં ગોઠવો.
- વ્યસનથી દૂર રહો.
- નિયમિત ઊંઘ તથા ખોરાક લેવાનું રાખો.
- નાની નાની વાતોથી ચિંતિત થવાને બદલે જે ક્ષણ મળે તેનો આનંદ માણો.
- જીવનમાં કોઇ કાર્ય અસંભવ નથી.

આહારસંહિતા



અરીઠાં

- અરીઠાંનો રસ કડવો અને તીખો છે. તાસીરે તે ગરમ છે. અરીઠાં હલકા, ચીકણા, જલદ અને ત્રિદોષહર છે.
- અરીઠાંને પાણીમાં પલાળી તેનાથી માથું ધોવાથી માથાનો ખોડો, જૂ, મેલ વગેરે મટે છે અને ફરી થતાં નથી. ખરતા વાળ પણ અટકે છે.
- અરીઠાંનું પાણી ખૂબ અસરકારક છે. બેભાન વ્યક્તિના નાકમાં નાખતાં તે તરત બેઠો થઇ જાય છે. માથું દુઃખતું હોય અને પાણીનાં ટીપાં નાકમાં મૂકતાં માથું તુરંત ઊતરી જાય છે.
- દમના રોગીને અરીઠાંનું પાણી પાવાથી ઊલટી થઇ કફ બહાર નીકળી જાય છે અને રોગમાં રાહત થાય છે.
- અરીઠાંનું પાણી વીંછીના ડંખ ઉપર લગાવવાથી વીંછીનું ઝેર ઊતરે છે.

ઓસડિયાં

રતાંધળાપણું

- બકરીના દૂધમાં લવિંગ ઘસીને આંખોમાં આંજવાથી ફાયદો થાય છે.
- સાકર અને ઘી સાથે જીરાનું ચૂર્ણ ચાટવાથી રતાંધળાપણામાં રાહત થાય છે.
- પાકાં ટામેટાંનો રસ સવાર-સાંજ પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.
- કાંદાના રસમાં થોડું મીઠું મેળવી તેનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી રતાંધળાપણામાં ફાયદો થાય છે.
- સરગવાનાં પાનના રસમાં મધ મેળવી આંખમાં આંજવાથી આંખનું તેજ વધે છે.
- કાંદાના રસમાં ખડી સાકર ઘસીને રાત્રે ૨-૨ ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી ફાયદો થાય છે.

હાઇ બ્લડપ્રેશરમાં પંચકર્મ સારવાર

આયુર્વેદ

■ ડો. અતુલ ભાવસાર

જેનું નામ સાંભળતાં જ ટેન્શન થઇ જાય તેવો રોગ હાઇ બ્લડપ્રેશર અત્યારે ઘેર ઘેર જોવા મળે છે. આ રોગ દવાઓથી માત્ર કાબૂમાં જ રહે છે, સંપૂર્ણપણે મટતો નથી તેથી દર્દી દવાઓ લઇ લઇને કંટાળી જાય છે. આ રોગમાં જો બેદરકારી રાખવામાં આવે તો અનેક જીવલેણ ઉપદ્રવો પણ થાય છે. ક્યારેક જીવ જોખમાઇ જાય છે. આવા અનેક કારણોસર આ રોગ તથા તેની આયુર્વેદિક પંચકર્મ સારવાર વિશે આવો જાણકારી મેળવીએ.

બ્લડપ્રેશર વિશે કેટલીક જરૂરી જાણકારી :

- જમ્યા પછી તરત જ બ્લડપ્રેશર સાધારણ વધારે જોવા મળે છે.
- સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોમાં સહજ રીતે જ બ્લડપ્રેશર થોડું વધારે જોવા મળે છે.
- ઊંઘ્યા પછી બ્લડપ્રેશર થોડું વધે છે.
- અંતઃશ્વસન અને બહિઃશ્વસન સમયે બ્લડપ્રેશરમાં થોડીક વધઘટ થાય છે.
- ગરમી કરતાં ઠંડા વાતાવરણમાં બ્લડપ્રેશર સાધારણ ઊંચું જોવા મળે.
- જાગૃત અવસ્થા કરતાં ઊંઘ દરમિયાન બ્લડપ્રેશર ઓછું હોય છે. પરંતુ, ઊંઘમાં ભયાનક સ્વપ્ન આવે અથવા ખૂબ જ વિચારો આવે તો બ્લડપ્રેશર વધે છે.
- ઉશ્કેરાટ અને ગુસ્સા દરમિયાન બ્લડપ્રેશર વધે છે. જ્યારે ભય અને આઘાતથી બ્લડપ્રેશર ઘટે છે.

હાઇ બ્લડપ્રેશરથી ઊભાં થતાં જોખમો : હાઇ બ્લડપ્રેશરથી લકવો થઇ જવો, હાર્ટ ફેલ્યોર, આંખમાંથી રક્તસ્રાવ થવો, હાર્ટ એટેક, કિડની ફેઇલ થઇ જવી તથા મૃત્યુ થવું એમ અનેક જોખમો ઊભાં થાય છે.

હાઇ બ્લડપ્રેશરની આયુર્વેદિક પંચકર્મ સારવાર : આયુર્વેદમાં તેના નિવારણ તથા નિયંત્રણ માટે પંચકર્મ સારવાર કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદિક પંચકર્મ સારવાર માટે રોગનાં કારણો મુજબ જુદી જુદી ત્રણ રીતે વિચાર કરવામાં આવે છે.

- લોહીમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હોય, ધમનીઓમાં ગઠ્ઠા હોય તો વિરેચન નામનું પંચકર્મ કરવામાં આવે છે. આ પંચકર્મમાં રોગીને શરૂઆતમાં ત્રણથી સાત દિવસ દવાવાળું ઘી પિવડાવવામાં આવે છે ત્યારબાદ ત્રણ દિવસ શેક-માલિશ કરીને ઝાડા કરાવવામાં આવે છે. ઝાડા પણ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી અશક્તિ ન આવી જાય તેટલી માત્રામાં કરાવવામાં આવે છે. જેથી શરીર હલકું બને છે તથા બીમારીમાં ફાયદો જણાય છે.
- હાઇ બ્લડપ્રેશરનાં કારણોમાં માનસિક તણાવ, અનિદ્રા, ગુસ્સો, ઉશ્કેરાટ જેવાં કારણો જણાય તો શિરોધારા નામનું પંચકર્મ કરાવવામાં આવે છે. આ પંચકર્મમાં રોગ તથા તેના કારણ મુજબ દર્દીના કપાળ તથા માથા પર આયુર્વેદિક દવાવાળાં તેલ અથવા દૂધની ધાર કરવામાં આવે છે. રોગીના રોગ તેનાં કારણો તથા પ્રકૃતિ મુજબ પંચકર્મ નિષ્ણાત દ્વારા તેલ વગેરે નક્કી કરીને તે મુજબના ઔષધ સિદ્ધ દ્રવદ્રવ્યની ધાર કરવામાં આવે છે.
- કેટલાક અન્ય રોગોને કારણે પણ હાઇ બ્લડપ્રેશર થાય છે. તેવા સંજોગોમાં જે તે રોગને મટાડતું પંચકર્મ કરાવવાથી હાઇ બ્લડપ્રેશરમાં ફાયદો થાય છે.

હાઇ બ્લડપ્રેશરમાં આહાર-વિહાર :

- હાઇ બ્લડપ્રેશરના દર્દીએ મીઠું, તેલ, ભેંસનું ઘી, તળેલો ખોરાક, ફરસાણ વગેરે ન લેવાં જોઇએ. જીવનપદ્ધતિ બદલીને થોડોક શ્રમ પડે તેવું કામ કરવું જોઇએ. માનસિક શ્રમ પડતો હોય તો મેડિટેશન કરવું. વ્યસન હોય તો સંપૂર્ણ છોડી દેવું. પ્રાણાયામ તથા આસનો કરવાં.

આમ ઉપરોક્ત પંચકર્મ સારવાર કરાવવાથી તથા આહાર-વિહારનું ધ્યાન રાખવાથી હાઇ બ્લડપ્રેશરમાં ધાર્યા પરિણામ મેળવી શકાય છે.

ચહેરા પર ડાઘ-ધબ્બાના પહેરા 'મોથ સ્પોટ'

હોમિયોપથી

■ ડો. શબાના મહેતર

ચહેરાની ત્વચાના મૂળભૂત રંગમાં ફેરફાર કરીને તેના પર ડાઘ-ધબ્બા સ્વરૂપે ઊપસી આવતી સમસ્યા એટલે જ મોથ સ્પોટ. મોથ સ્પોટ નામની આ સમસ્યા મહદંશે પુખ્ત સ્ત્રીઓમાં જોવા મળતી હોવા છતાં પુરુષો પણ તેનાથી બાકાત નથી.

મોથ સ્પોટના ઉદ્ભવ પાછળનાં કારણો અંગે જોઇએ તો લાંબા સમય સુધી વધુ પડતા તડકાનો સંપર્ક અર્થાત્ અતિશય સન એક્સપોઝર સ્ત્રીઓમાં ખાસ કરીને ઇસ્ટ્રોજન તથા પ્રોજેસ્ટેરોન હોર્મોનનું અસંતુલન, ઓરલ કોન્ટ્રાસેપ્ટિવ પિલ્સનો ઉપયોગ, રક્ત ઊણપ એટલે કે એનેમિયા તથા શરીરમાં પોષકતત્ત્વોની અધૂરપ જેવાં પરિબળો કારણભૂત હોય છે. ઉપરોક્ત એક કે તેથી વધુ પરિબળોના સમન્વયની અસર હેઠળ ત્વચાના મૂળભૂત રંગ જેવા જવાબદાર રંજકદ્રવ્ય મેલેનીનનું ઉત્પાદન વધી જાય છે અને પરિણામસ્વરૂપ ત્વચા ઉપર આછા કે ઘેરા કથ્થાઇ રંગના ડાઘ-ધબ્બા મોથ સ્પોટ રૂપે દૃશ્યમાન થાય છે.

મોથ સ્પોટની લાક્ષણિકતા ગણો કે વિશિષ્ટતા તે માત્ર ચહેરાના ભાગે જ દેખાઇ આવે છે. આંખની નીચેના બંને ગાલના ઉપરી હિસ્સા અને નાકના ભાગને આવરી લેતી મોથ સ્પોટની આ સમસ્યા ચોકલેટી સ્કીનટોન ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં વિશેષતઃ જોવા મળે છે. શરૂઆતના તબક્કામાં ગાલના ભાગે છૂટાછવાયા આછા કે ઘેરા કથ્થાઇ રંગના નાનાં નાનાં ટપકાં સ્વરૂપે જોવા મળતા મોથ સ્પોટ સમય જતાં બંને ગાલના ઉપરી હિસ્સામાં અને નાક પર વિસ્તૃતરૂપથી ફેલાયેલા અનિયમિત આકારના ધબ્બા સ્વરૂપે વિકાસ પામે છે.

મોથ સ્પોટની સમસ્યાથી બચવા માટે અને તેની તીવ્રતા ઘટાડવા માટે શક્ય હોય ત્યાં સુધી તડકાનો વધુ પડતો સંપર્ક ટાળો. તાપમાં ફરતી વખતે ચહેરો ઢાંકીને બહાર નીકળો. કોસ્મેટિક્સ અર્થાત્ સૌંદર્ય-પ્રસાધનોનો વધુ પડતો વપરાશ ન કરવો. ચહેરો સાફ કરવા માટે માઇલ્ડ સોપનો ઉપયોગ કરો. સમતોલ અને સાત્ત્વિક આહાર લો.

મોથ સ્પોટની સમસ્યાના નિવારણ માટે હોમિયોપથીમાં સેપિયા, સલ્ફર, કોલોફાયલમ, લાયકોપોડિયમ વગેરે જેવી દવાઓ ઉપલબ્ધ છે. હોમિયોપથીના સિદ્ધાંત અનુસાર મોથ સ્પોટની સારવાર દરમિયાન તેને સંલગ્ન હોર્મોનલ ઇમ્બેલેન્સ જેવી સમસ્યાઓનું પણ આપમેળે સમાધાન થઇ જતું હોવાથી વ્યક્તિને સંપૂર્ણરૂપથી સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરી શકાય છે.

સાંઇ શક્તિ જ્યોતિષ
100% સચોટ નિકાલ - A to Z સમસ્યાનો 24 કલાકમાં સમાધાન
૫૦ વર્ષોથી અમદાવાદમાં જુના અને જાણીતા સ્થાયી કાર્યલય
World Famous પંડિત રામલાલ જોષી
કોઇપણ કાર્ય વારંવાર પૈસા બગાડવાથી કામ ન થાય તો ૧૫૧% લાઇફટાઇમ સુધી કામ
લોહચુંબકીય, મહા મોહિની, વશીકરણ, લવ પ્રોબલમના સ્પેશ્યાલીસ્ટ.
આકર્ષણ ઇચ્છાધારી વશીકરણ, ૭૨ કલાકમાં મુઠચોટ, શત્રુથી છુટકારો સ્પે., સંતાનયોગ, નોકરી, ધારેલા વ્યકિતનું મિલન, ફસાયેલા નાંણા, છુટાછેડા, નજરદ્રષ્ટિ વશીકરણ તૂટેલા સબંધોનું મિલન, પ્રમોશન, મેલીવસ્તુ, સ્ત્રી-પુરુષના અણબનાવ.
૧૦૦% ગેરંટી આપનારાઓથી આ બધાથી કંટાડેલા + શ્રધ્ધા અને વિશ્વાસ ઉઠી ગયેલ પ્રેમી પંખીડા ખાસ મળો કોઇ પણ જગ્યાએથી કામ નથયેલ હોય તો હું ઘેર બેઠા આંગડિયા અને ફોન દ્વારા કામ કરી આપીશું. (મારૂ કરેલું કાર્ય કોઇ તોડી નહીં શકે) વાત ખાનગી રહેશે.
ગુજરાતમાં રહેતા હજારો ભાઇ બહેનો માતાઓ આ મહારાજનો લાભ લીધેલ છે.
એ. ૩, હિમાલય પાર્ક, ન્યુ રીઝર્વબેંકની, બાજુમાં, ઇન્કમટેક્ષ સર્કલ, આશ્રમરોડ, અમદાવાદ.
M : 9925605195, 079 27582570

મેગેઝિન એડિટર **મનીષ મહેતા** | ધર્મદર્શન | સબ-એડિટર **ભૂપેન્દ્ર શાહ** | લાઇફ લાઇન | ચીફ સબ-એડિટર : **શૈલેન્દ્ર વાઘેલા** | સિનિયર સબ-એડિટર : **દેવલ થોરિયા** | ક્રિએટિવ હેડ : **નરેશ ખીંચી,** ડિઝાઇનર : **બેલા ખલાસ, સોએબ મન્સુરી**