

■ નિજાનંદ માટે અલગારી સેવાપ્રવૃત્તિ ■ પેરિસ હત્યાકાંડ: આ ત્રાસવાદનું ખરું કારણ શું?

# ચિત્રલેખા

૩૦ નવેમ્બર, ૨૦૧૫ | રૂ ૨૫

આ સાથે  
લેમન એન્ટાસિડ  
સેશે ફ્રી!

૧૯૫૦ થી  
સંદર્ભ અગ્રણ્ય

www.chitralekha.com



## વિગન ટાળે રોગનાં વિધન...

ડેરી પ્રોડક્ટ્સ તજીને રોગમુક્ત બની શકાય?



# દવા સાથે દૂધ પણ છોડાવે છે આ ડૉક્ટર!

દરદીની સેવા કાજે ડૉક્ટર બનેલાં મુંબઈનાં નંદિતા શાહને આધુનિક ચિકિત્સાપદ્ધતિ વિશે જન્મી એક આશંકા ને એ આશંકાના પ્રતાપે એમણે આહારપ્રણાલીમાં સુધારા થકી રોગ દૂર કરવાના સફળ અખતરા કર્યા. ડાયાબિટીસમુક્ત ભારતનું સપનું જોતાં નંદિતાબહેને વિગન-દૂધમુક્ત આહારથી સેંકડો દરદીને અનેક રોગમાંથી છોડાવ્યા છે. કેવું છે એમની ચિકિત્સાનું અવનવું વિજ્ઞાન?

## ■ સમીર પાલેજા

‘દા’ દી, તમે હિંસા ટાળવા કંદમૂળ નથી ખાતાં, પણ દૂધ પીઓ છો એ મોટી હિંસા નથી? તમે જેટલા ગ્લાસ દૂધ પીઓ છો એટલાં ગાય-ભેંસને મારવામાં નિમિત્ત બનો છો.’

દૂધનું વધુ ઉત્પાદન મેળવવા માટે વ્યાવસાયિક ડેરીઉદ્યોગ દ્વારા ગાય-ભેંસ પર આચરવામાં આવતા અત્યાચારની વિગતો જાણ્યા પછી એ છોકરીએ પોતે તો દુગ્ધ પદાર્થો ખાવાનું લગભગ છોડી દીધું હતું, પણ વડીલોનેય દૂધ છોડવાની સલાહ આપતી થઈ ગયેલી.

આગળ જતાં એ છોકરી હોમિયોપેથિક ડોક્ટર બને છે, પણ આજે દાયકાઓ પછી એ એક હોમિયોપેથ કરતાંય એક એવાં ડોક્ટર તરીકે વધુ વિખ્યાત છે, જે પેશન્ટને દવા આપવામાં નહીં, પણ જૂની દવા ઓછી કરાવવામાં માને છે. માત્ર આહારમાં થોડા ફેરફાર-ખાસ તો દૂધ-દુગ્ધ પદાર્થોનો ત્યાગ સૂચવીને એમણે ડાયાબિટીસથી માંડીને હૃદયરોગના સેંકડો દરદીને સાજા કર્યા છે. દસ વર્ષ પહેલાં એમણે સ્થાપેલી સંસ્થા

શરણના વિવિધ આરોગ્ય કેમ્પમાં અત્યાર સુધી આશરે ૩૧,૦૦૦ લોકોએ ભાગ લીધો છે ને ચમત્કારિક પરિણામ મેળવ્યાં છે.

મળીએ, ડોક્ટર નંદિતા શાહને...

લંડનમાં જૈનિઝમ પર વ્યાખ્યાન આપીને જસ્ટ મુંબઈમાં લેન્ડ થયેલાં નંદિતાબહેનને અમે મરીન ડ્રાઈવ પર એમના ફ્લેટ-ક્લિનિક-ઓફિસમાં મળીએ છીએ ત્યારે એક નોખી-અનોખી ચિકિત્સાપદ્ધતિનું નવું જ વિશ્વ અમારી સમક્ષ પ્રગટે છે.

ઓકે... તો આ બધાની શરૂઆત કેવી રીતે થઈ? જવાબમાં ડૉ. નંદિતા શાહ ચિત્રલેખાને કહે છે:

‘હું ડોક્ટર બની, કારણ કે મારે લોકોની પીડા ઓછી કરવી હતી, પણ આગળ જતાં સમજાયું કે હોમિયોપથીમાં પણ ઘણી વાર દરદીને આખી જિંદગી દવા પર રાખવા પડે છે તો એને બીજી ચિકિત્સાપદ્ધતિથી અલગ કેમ કહેવી?’

સંજોગવશાત્ નંદિતાબહેનને ઓર્ગેનિક ફાર્મિંગ-સજીવ ખેતીમાં રસ પડે છે. એ આવી કૃષિપદ્ધતિના સુપ્રસિદ્ધ પ્રચારક માસાનોબુ કુકોવાનું પુસ્તક વન સ્ટ્રો

રિવોલ્યુશન વાંચે છે. એમાં ફર્ટિલાઈઝર અર્થાત્ રાસાયણિક ખાતરને હેલ્થ સપ્લિમેન્ટ સાથે અને જંતુનાશક દવાને એન્ટિ-બાયોટિક્સ સાથે સરખાવવામાં આવ્યાં છે. પુસ્તકમાં દલીલ કરવામાં આવી છે કે જો સૌંદર્ય એટલે કે માટીનું આરોગ્ય બગડ્યું જ ન હોય, એ એકદમ તંદુરસ્ત હોય તો ફર્ટિલાઈઝર-પેસ્ટિસાઈડની જરૂર શું કામ પડે?

આ ફિલસૂફીથી ડૉ. નંદિતા શાહને ઝબકારો થાય છે કે આધુનિક ચિકિત્સામાં રોગના જીવાણુને મારવાની વાત છે, પણ જીવાણુ પેદા જ ન થાય એવું તંદુરસ્ત શરીર બનાવીએ તો દવાની શી જરૂર? સાચા-સમયોચિત આહારથી જ શરીરને આરોગ્યવાન કેમ ન કરી શકાય?

આવું ચિંતન એમને વિગન લાઈફસ્ટાઈલ અપનાવવા પ્રેરે છે. વિગન એટલે એવા લોકો, જે શાકાહારી હોવા ઉપરાંત દૂધ તથા દૂધમાંથી બનતી ચીજવસ્તુઓ પણ એમના માટે માંસાહાર સમાન છે. માણસના આરોગ્ય માટે દૂધ યોગ્ય ન હોવાની દલીલ પુસ્તકમાં નંદિતાબહેન મેડિકલ જનરલ્સ ટાંકે છે



વિગન આહારપદ્ધતિ વિશે ‘ટેક ટૉક’ આપી રહેલાં ડૉ. નંદિતા શાહ: જીવાણુ પેદા જ ન થાય એવું તંદુરસ્ત શરીર બનાવીએ તો દવાની શી જરૂર?



દૂધ કે માવા વગર પણ મોંમાં પાણી લાવી દે એવી મીઠાઈ તથા ડિઝર્ટ્સ બનાવી શકાય છે.



વિવિધ રોગ સામે કેવી રીતે લડવું એ વિશેના કૅમ્પમાં વિગન આહાર વિશે સમજણ આપવામાં આવે છે.

અને આયુર્વેદના સંદર્ભો આપીને કહે છે કે પ્રાણીજન્ય દૂધનો ઉપયોગ દવા તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યો છે, પણ એને સફેદ ઝેર પણ કહેવામાં આવ્યું છે.

આ દલીલના સમર્થનમાં નંદિતા શાહ કહે છે કે સિંહને ખબર છે એણે માંસ ખાવું જોઈએ અને ગાયને ખબર છે એણે ઘાસ ખાવું જોઈએ. અરે, નાના બાળકને આપણે ગાયનું દૂધ આપીએ એ નહીં પીવાની બુદ્ધિ એનામાં પણ છે, છતાં આપણે એમાં સાકર ને કોકો નાખીને એને પિવડાવીએ છીએ. આજે શાકાહારીઓને પણ માંસાહારીઓ જેવા રોગ કેમ થાય છે? કારણ કે વેજિટેરિયન્સના આહારમાં ચીઝ-પનીરનું પ્રમાણ વધ્યું છે. આ પદાર્થોમાં ચિકનની જેમ જ હાઈ પ્રોટીન-હાઈ ફેટ હોય છે, ફાઈબર હોતું જ નથી. દૂધને ૧૬ ગણું કોન્સન્ટ્રેટ-ઘટ્ટ કરો ત્યારે ચીઝ બને. દાયકાઓ પહેલાં ચીઝ નવું નવું હતું ત્યારે એની ગંધને કારણે લોકો અડતાં પણ અચકાતા હતા. પછી લોકોનું બ્રેન વોશ

થાય એવું માર્કેટિંગ કરવામાં આવ્યું ને આજે લગભગ દરેક નાસ્તા-ભોજનથાળ સાથે એ સંકળાઈ ગયું છે.

નંદિતા શાહ ઉમેરે છે કે આજે ગાય પેસ્ટિસાઈડવાળો ચારો ખાય છે ને એનું દૂધ કેમિકલ્સના ઈન્જેક્શનથી પેદા કરવામાં આવે છે. દૂધ ન લેવાથી શરીરમાં કેલ્શિયમનો અભાવ રહે છે એ વાત પણ ખોટી છે, કારણ કે સૌથી વધુ ડેરી પ્રોડક્ટ્સની ખપતવાળા દેશોમાં હાડકાંની બીમારી ઓસ્ટિયોપોરોસિસનું પ્રમાણ વધુ કેમ જોવા મળે છે?

આવી તર્કબદ્ધ માહિતીવાળા ઘણા આરોગ્યલક્ષી સેમિનાર નંદિતાબહેને શરૂઆતમાં વિનામૂલ્યે કર્યાં, પણ એમનો અનુભવ એવો રહ્યો કે લોકોનાં ગળે વાત તો ઊતરી જાય છે આમ છતાં જાતજાતનાં કારણોસર ચા-દૂધ, ચીઝ-બટર, પનીર છોડી શકતા નહોતા. એમણે પછી સેમિનારની ફી રાખવા માંડી અને એમાં જ વિગન બ્રેકફાસ્ટ-લંચ પીરસવા માંડ્યાં. સ્વાદિષ્ટ

વિગન વ્યંજનો લોકો હોંશે હોંશે માણતા થયા અને ઘણાનાં બ્લડ સુગર તો એ જ દિવસે ઓછાં થયાં.

આવા ચોકાવનારા પરિણામનાં ઉદાહરણ આપતાં નંદિતા શાહ કહે છે:

‘મરણપથારીએ પડેલા એક હેવી ડાયાબિટિક પેશન્ટે દૂધ છોડી દીધું તો પંદર દિવસમાં જ એમનું ડાયાબિટીસ ૨૨૦થી ઘટીને ૮૮ થઈ ગયેલું. એમણે દવાઓ પણ બંધ કરી દીધી અને દવા બંધ થવાથી અગાઉની આડઅસર રૂપે થયેલા બાયપોલર ડિસીઝથી પણ એ છુટકારો પામી શક્યા. એવી જ રીતે એક વર્ષથી ટાઈપ વન ડાયાબિટીસથી પીડાતો ૨૧ વર્ષનો યુવાન દરદી આહાર સંબંધી ફેરફાર અમલમાં મૂકીને માત્ર ત્રણ દિવસમાં ઈન્સ્યુલિન અડધું કરી શક્યો અને બે સપ્તાહ પછી તો દવા તદ્દન બંધ કરી દીધી.’

નંદિતા શાહ જો કે અહીં ઉમેરે છે કે વિગન ડાયેટ થકી ટાઈપ-ટુ ડાયાબિટીસ ૧૦૦ ટકા નિર્મૂળ થઈ શકે, પણ ટાઈપ-વન ડાયાબિટીસમાં ૭૦ ટકા દવા ઓછી કરવા સુધીનું પરિણામ મેળવી શકાય. અલબત્ત, આ આહારપદ્ધતિ થકી આંખોની દૃષ્ટિ પાછી મળવાથી માંડીને હાર્ટ બ્લોકેજિઝ પણ દૂર થયા હોવાના ઘણા દાખલા છે.

અહીં એ જાણવાનું સ્પષ્ટ રહેશે કે દવા-દાઝ કે હોસ્પિટલની મદદ વિના રોગ દૂર કરવાની કળાનો સાક્ષાત્કાર કરવામાં એક કૂતરાએ નંદિતાબહેનને મદદ કરેલી. નંદિતા શાહ હસતાં હસતાં કહે છે:

‘મને કૂતરું કરડ્યું ને પછી એ હડકાયું હશે એવા ડરથી મેં ઈન્જેક્શન લીધું. જો કે પછી એ કૂતરાને શોધી કાઢ્યું ને તપાસ કરતાં જાણવા મળ્યું કે એ ઘણાને કરડ્યું છે અને હજી જીવતું છે. એનો અર્થ કે એ હડકાયું થયું નહોતું. મેં પછીનાં ઈન્જેક્શનો લીધાં નહીં, પણ પહેલા ઈન્જેક્શનની સંભવિત આડઅસર રૂપે મને ગિયમ્બારે નામનો રોગ થયો, જેમાં આખું શરીર પેરાલિટિક (લકવાગ્રસ્ત) થઈ જાય છે. એ ઘટના મારા માટે લર્નિંગ લેશન સાબિત થઈ, કારણ કે મેં હોસ્પિટલ-દવા વિના સાજા થવાની જીદ માંડી અને થઈ પણ ખરી. એ રોગે મને ૮૮ ટકા વિગનમાંથી ૧૦૦ ટકા વિગન બનાવી ને આ પ્રયોગો પેશન્ટ્સ પર કરતી થઈ.’

માત્ર ડાયેટ થકી મલ્ટિપલ સિસ્ટમીસથી છેક કેન્સર સુધીના રોગ દૂર કરી શકાય છે એવું દૃઢપણે માનતાં નંદિતાબહેન એમની સંસ્થા શરણ અંતર્ગત ડાયાબિટીસ, વેઈટ લોસ અને હાર્ટ ડિસીઝ જેવા રોગ દૂર કરવાના ૨૧ દિવસના કૅમ્પ યોજે છે. એ કહે છે કે કેન્સર કૅમ્પ માટે શિબિરાર્થી મેળવવાનું સહેલું નથી, કારણ કે કેન્સર સ્પેશિયાલિસ્ટની સલાહથી અમારી શિબિરમાણ તો વિરુદ્ધની જ હોવાની. દરદી બિચારો અમારું માને કે એના ડોક્ટરનું? આમ છતાં કેન્સરના

પણ ઘણા દરદી બીજા કેમ્પમાં આવીને સાજા થયા છે.

અરુણ... શું હોય છે એ કેમ્પમાં?

કર્ણાટકસ્થિત અદ્ભુત કુદરતી સૌંદર્ય ધરાવતા ગોકર્ણમાં યોજાતી શરણભી આરોગ્ય શિબિરોમાં દરેક શિબિરાર્થીની સતત તબીબી ચકાસણી કરવામાં આવે છે. એમને અનુકૂળ આવે એવા યોગ-મેડિટેશનનાં સેશન્સ, આહારવિહારની સમજનાં વ્યાખ્યાનથી માંડીને કૂકિંગ-રાંધણકાળના વર્ગો પણ લેવામાં આવે છે. દૂધના વિકલ્પ તરીકે સીંગદાણા-ચોખા, બદામ કે સોયા મિલ્કમાંથી બનાવેલાં અનેક ડિઝર્ટ-દહીં, તોફુમાંથી બનાવેલું પનીર ઉપરાંત ગાજર હલવો-આઈસક્રીમ ને તેલ વિનાનાં ભજિયાં સુદ્ધાં દરદીઓને પીરસવામાં આવે છે. એટલું જ નહીં, ફળ-સબ્જ બધું જ ઓર્ગેનિક અર્થાત્ રાસાયણિક ખાતર કે જંતુનાશક વિનાનું હોય ને તેલ વિના એમાંથી કેવી રીતે સ્વાદિષ્ટ વ્યંજન બનાવી શકાય એ પણ શીખવવામાં આવે છે.

દીપક ધુરી



મજાની વાત એ કે વજન ઉતારવા માગતા દરદીઓ પણ પેટ ભરીને એ ખાઈ શકે છે.

ડૉ. નંદિતા શાહ કહે છે કે કોઈ પણ રોગ થવાનું મૂળ કારણ છે હોર્મોનલ પ્રોબ્લેમ્સ, જે શરીરની રાસાયણિક પ્રક્રિયા ખોરવાઈ જવાને કારણે થાય છે. સવારે બ્રશ કરીએ ત્યારથી આપણે કેમિકલ્સના સંપર્કમાં આવીએ છીએ. એર ફેશનર, પરફ્યૂમ્સ, પેસ્ટ કન્ટ્રોલ, શેમ્પૂ, સાબુ, બોડી લોશન, પોલ્યુશન ઉપરાંત કેમિકલથી છલોછલ આહાર. એક જમાનામાં ભારતીયોમાં વધુપડતી ફળદ્રુપતા હતી ને આજે નિઃસંતાન દંપતીઓથી દેશ ઊભરાય છે. ૧૯૮૧માં હું ડોક્ટર બની ત્યારે ભારતની પાંચ ટકા વસતિને ડાયાબિટીસ હતો, આજે ૩૫ ટકાથી વધુને છે. એ વખતે ડાયાલિસિસના કેસ જવલ્લે જ બનતા ને કિડનીનું પ્રત્યારોપણ તો ભાગ્યે જ થતું. આજે નાની ઉંમરે આ બધા રોગ વળગે છે.

ડૉ. નંદિતા શાહ અને એમના સહયોગી ડોક્ટર્સની ટીમ આવા દરદીઓના કેસ વ્યક્તિગત ધોરણે સ્કાઈપ, ઈન્ટરનેટ પર પણ લે છે. આખી દુનિયામાં શિબિર-વ્યાખ્યાનમાળા માટે ફરતાં પંચાવન વર્ષો અપરિણીત નંદિતા શાહ જો કે કુદરતના સાંનિધ્યમાં રહેવાના હેતુથી પોર્ટિયેરીસ્થિત ઓરોવિલમાં સ્થાયી થયાં છે અને શરણભી ઓફિસ પણ ત્યાં જ શરૂ કરી છે. એમણે વર્ષો પહેલાં ન્યુ યોર્કની પ્રસિદ્ધ ફાર્મ સેન્ક્યુરીમાં પણ તાલીમ લીધી છે, જે પ્રાણીઓ વિરુદ્ધ આચરવામાં આવતી કૂરતા વિશે લોકજાગૃતિનું કામ કરે છે.

નંદિતાબહેન ભારતમાં પણ ફાર્મ સેન્ક્યુરી શરૂ કરવા માગતાં હતાં, પણ વ્યાવહારિક મુશ્કેલી નડી. જો કે એમણે શરણ (સેન્ક્યુરી ફોર હેલ્થ એન્ડ રિકનેક્શન ટુ એનિમલ્સ એન્ડ નેચર) સ્થાપીને ચિકિત્સાના માધ્યમથી દરદીઓને અહિંસાનો સંદેશ આપવા માંડ્યો. એ કહે છે કે વિશ્વમાં માનવવસતિ સાત અબજની છે,

**ડૉ. નંદિતા શાહ**  
કોઈ પણ રોગ થવાનું મૂળ કારણ છે શરીરની રાસાયણિક પ્રક્રિયા ખોરવાઈ જવી. સવારે બ્રશ કરીએ ત્યારથી આપણે કેમિકલ્સના સંપર્કમાં આવીએ છીએ. પરફ્યૂમ્સ, શેમ્પૂ, સાબુ, પોલ્યુશન ઉપરાંત કેમિકલથી છલોછલ આહાર...

પણ આપણે વર્ષે નાના-મોટા થઈને ૭૦ અબજ જીવની હિંસા સ્વાદશોખ પોષવા માટે કરીએ છીએ. બીજી તરફ, વિગન જીવનશૈલી અપનાવવાથી આપણે હિંસા તો ઓછી કરી જ શકીએ, પણ પર્યાવરણનું જતન કરી શકીએ. મુંબઈમાં પણ અમે વિગન કૂડના પ્રચાર માટે કૂકિંગ ક્લાસિસ ચલાવીએ છીએ.

અલબત્ત, ડૉ. નંદિતા શાહનું મુખ્ય સપનું તો ડાયાબિટીસમુક્ત ભારત બનાવવાનું છે. એ કહે છે કે અમે વધુ ને વધુ ડોક્ટર્સને આ ચિકિત્સાની તાલીમ આપી રહ્યાં છીએ. આ ક્ષેત્રે અત્યંત જાણીતા ડૉ. પ્રણવ ત્રિપાઠી પણ અમારી તાલીમ લઈ ચૂક્યા છે. ■

ડૉ. નંદિતા શાહ અને શરણનાં કાર્ય પર રસપ્રદ ટૂંકી ફિલ્મ જોવા માટે વિઝિટ:  
<https://goo.gl/5Pp4W5>  
feedback2samir@chitralekha.com