તમારા પરિવારને સ્વસ્થ રાખવું

ભલામણો:

- તમે લેતા હો તે વનસ્પતિ કે આયુર્વેદિક દવાઓ વિશે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.
- તમે લેતા હો તેવી કોઈ દવાઓ તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતાને લેબલો સહિત બતાવો.
- દરેક વનસ્પતિ દવા વિશે અને તેનાથી તમને કોઈ ફરક પડે છે કે કેમ તેના વિશે ધ્યાનપૂર્વક વિચારો.
- તમે લેતા હો તેવી કોઈ વનસ્પતિ દવાઓના ઘટકોને સમજો અને ખાતરી કરો કે પ્રોડક્ટમાં સીસું, આર્સેનિક કે પારો નથી એ વાત પર તમે વિશ્વાસ કરી શકો છો.
- નાના બાળકો અને ગર્ભવતી મહિલાઓને અપાતી કોઈ દવાઓ વિશે ખાસ કરીને કાળજી રાખો.
- તમારા માટે કાર્યસાધક હોય તેવી પદ્ધતિઓથી સંતુલન જાળવો, જેમ કે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર ખાવો, કસરત કરવી અને સંબંધો જાળવવા.

યાદ રાખો

આ પ્રોડક્ટ્સ ઘણી વખત નિયમનકારી નિરીક્ષણ વિના બનાવવામાં આવે છે અને ઉપભોક્તાઓએ સંપૂર્ણ સુરક્ષા વિષયક જાણકારી વિના નક્કી કરવું પડે છે કે તેઓએ તેમનો ઉપયોગ કરવો કે નહીં.

જો તમને ચિંતિત કરાવે તેવાં લક્ષણો હોય તો સંપર્ક કરો:

- વિષ કેન્દ્ર (The poison center) (800-222-1222)
- મેડિકલ ટૉક્સિકોલૉજિસ્ટ (તબીબી વિષવિજ્ઞાની)
- તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા

MDH Minnesota Department *of* Health

સીસું અને સ્વસ્થ ઘરો કાર્યક્રમ (Lead & Healthy Homes Program)

પર્યાવરણીય સ્વાસ્થ્ય વિભાગ
(Environmental Health Division)
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરી અમારો સંપર્ક અહીં કરો:

ફોન: 651-201-4620
અથવા અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો:
http://www.health.state.mn.us/lead

ચોપાનિયાની ડિઝાઇન એરિઝોનાના સ્વાસ્થ્ય સેવા વિભાગના સ્વસ્થ ઘરો કાર્યક્રમ (Arizona Department of Health Services Healthy Homes Program)માંથી અપનાવવામાં આવી હતી

આ પ્રોજેક્ટ માટેનું ભંડોળ CDC ગ્રાન્ટ CDC-RFA-EH14-1408PPHF14 દ્વારા પૂરું પાડવામાં આવ્યું હતું

Metal Toxicity from Ayurvedic Medications – Gujarati
Revised 08/2015

ધાતુનું ઝેરીપણું

આયુર્વેદિક દવાઓથી

આયુર્વેદિક દવામાં જોવા મળતા સીસા, પારા અને આર્સેનિક વિશે તમારે શું જાણવું જોઈએ

MDH Minnesota Department *of* Health

આયુર્વેદ

તે શું છે?

- તે વૈદકશાસ્ત્રની એક સર્વાંગીણ પધ્ધતિ છે જે હજારો વર્ષોથી ચાલતી આવી છે.
- શરીર, મન, આત્મા અને પર્યાવરણ વચ્ચે સંતુલનને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

આયુર્વેદ અપનાવનારા લોકો ઘણી વખત બીમારીઓની સારવાર કરવા અને સ્વાસ્થ્યને ઉત્તેજન આપવા વનસ્પતિના સંયોજનો (આયુર્વેદિક દવાઓ) વાપરતા હોય છે.

ભારે ધાતુથી ઝેર પ્રસરવું

કેટલીક આયુર્વેદિક દવાઓ અને અન્ય પરંપરાગત દવાઓમાં હાનિકારક ભારે ધાતુઓ હોઈ શકે છે.

તાજેતરના એક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું કે ઑનલાઈન ખરીદાયેલી દર પાંચ આયુર્વેદિક દવાઓમાંથી એકમાં સીસું, પારો કે આર્સેનિક હતું.

> તાજેતરના વર્ષોમાં મિનેસોટાના અનેક બાળકો કે જેઓના પરિવારો ભારતમાંથી આવ્યા હતા તેઓના લોહીમાં સીસા કે પારાના ઉચ્ચ સ્તરો રહ્યા છે જેનું કારણ આયુર્વેદિક દવા હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું.

ભારે ધાતુથી ઝેર પ્રસરવું

કોને જોખમ છે?

ભારે ધાતુઓ નાના બાળકો માટે સૌથી વધારે હાનિકારક હોય છે કારણ કે તેમના શરીરો અને મગજો હજુ વધી રહ્યા અને વિકસી રહ્યા હોય છે. ગર્ભવતી મહિલાઓ અને તેમના અજાત બાળકોને પણ વધુ ઉચ્ચ જોખમ હોઈ શકે છે.

શક્ય અસરો કઈ છે?

- માથાના દુખાવા
- અતિશય થાક
- વંધ્યત્વ
- શીખવાની અને વર્તનની સમસ્યાઓ
- કિડની અને યકૃતને નુકસાન

લોહીમાં સીસાના ખૂબ ઉચ્ચ સ્તરો મગજને ગંભીર નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, આંચકીઓ લાવી શકે છે, બેભાનવસ્થામાં ગરકાવ કરી શકે છે અને મૃત્યુ પણ નીપજાવી શકે છે.

આ પદાર્થોની નીચી માત્રાઓથી કદાચ કોઈ બાહ્ય ચિહ્નો ન દેખાય પણ તે શરીરને નુકસાન પહોંચાડતી હોઈ શકે છે.

> હોવ ડો ઈ ક્નોવ ઇફ સોમેઓને હાસ બિન એક્ષ્પોસેદ?
> બ્લૂદ તેસ્ત્સ અરે અવૈલાબ્લે ફોર મેટલ્સ તો સી ઇફ યોં હવે બિન એક્ષ્પોસેદ.

આયુર્વિદિક દવાઓમાં ભારે ધાતુઓ

આયુર્વેદિક દવાઓમાં ભારે ધાતુઓ શા માટે હોય છે?

કેટલીક પ્રોડક્ટ્સ શરીર પર થતી તેમની અસરોને કારણે ભારે ધાતુઓ ધરાવતી હોય છે.

ઉદાહરણ તરીકે:

- સીસાનો નાનો જથ્થો પેટને શાંત કરી શકે છે.
- કેટલાક પ્રકારના કેન્સરની સારવારમાં આર્સેનિકનો ઉપયોગ થઈ શકે છે (પણ તેનાથી ચામડી, ફેફસાં અને મૂત્રાશયનું કેન્સર પણ થઈ શકે છે).
- પારો ઝેરી હોવાને કારણે તે બેક્ટેરિયાને નષ્ટ કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાયો છે.

કેટલીક વનસ્પતિઓ અજાણતા જ દૂષિત માટીમાં ઉગાડવામાં આવે છે અથવા તેની પ્રક્રિયા એવી સાધનસામગ્રીથી કરવામાં આવે છે કે જેથી પ્રોડક્ટમાં ધાતુ દાખલ થાય છે.

સીસા, પારા અને આર્સેનિકના નાના જથ્થા પણ શરીરને ક્ષતિ પહોંચાડી શકે છે.

તેમને "ઝેરમુક્ત" કરી શકાય છે તેવા દાવાઓને સંશોધનનું સમર્થન નથી મળ્યું.