आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय।
'आयुर्हितं ' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ८ • अंक ४ • भारतीय सौर वैशाख १, शके १९३३ • २१ एप्रिल ११

संपादक : *वैद्य प्रसन्न केळकर*

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा **www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine** वर सुद्धा

संपादकीय

भारतीयांचे परकीय वस्तूंचे आकर्षण जगजाहीर आहे. इटालियन मार्बल, पर्शियन गालिचे, स्पॅनिश किंवा इराणी केशर यांचे आकर्षण अनेक शतकांपासून आहेच परंतु हल्लीच्या काळात तर भारतीय वस्तूच उदा. साड्या, तयार कपडे, औषधे, संगणकाचे सॉफ्टवेअर इ. भारतात तयार होतात परंतु 'मेड इन युएस' किंवा 'मेड इन युके'. असे लेबल लावून परत आपल्यालाच दामदुप्पट भावात विकल्या जातात व लोकही 'इंपोर्टेड', 'सॉफिस्टिकेटेड', 'आधुनिक तंत्रज्ञान' अशा गोंडस नावांखाली ते खरेदी करतात. यातच आता भर पडते आहे ती आयुर्वेद या शंभर टक्के भारतीय शास्त्राच्या तत्वज्ञानाची किंवा आयुर्वेदीय औषधांची. कोरफड, तुती, मेथी, यासारख्या औषधी वा आहारीय पदार्थांच्या गुणधर्मांचा अभ्यास करून, त्यांचे शास्त्रीय पृथ्थकरण करून त्यांच्यापासून बनवलेले वेगवेगळ्या स्वरुपातील पदार्थ हे 'हर्बल' वा 'डाएट सप्लीमेंट' या नावाखाली दामदुप्पट नव्हे तर दसपट किंमतीला आपल्यालाच विकले जात आहेत. सध्या यात सर्वात जोरात आहे ती कोरफड व तुती किंवा 'नोनी'. अनेक बहुराष्ट्रीय कंपन्या या पदार्थांच्या वितरणात उतरत आहेत. असो.

याच प्रकारे अनेक आयुर्वेदीय शास्त्रीय तत्त्वे जेव्हा वैद्य सांगतात, पथ्ये पाळावयास सांगतात तेव्हा, 'हे काहीतरीच आहे, जमणार नाही, वेळच मिळत नाही' अशी अनेक कारणे सांगून त्याला नाके मुरडणारी लोकं हेच तत्त्वज्ञान जेव्हा अमेरिकेत किंवा युरोपात संशोधन होऊन पुन्हा नव्या 'पॅकिंग' मध्ये आपल्यासमोर ठेवले जाते तेव्हा त्याला डोक्यावर घेतात. याचे एक ताजे उदाहरण नुकतेच वाचण्यात आले. त्यासाठीच हा लेख प्रपंच. आपल्याकडे लंघन किंवा उपवास याला अनन्यसाधारण महत्त्व आयुर्वेदाने दिलेले आहे. आठवड्यातून किमान एक दिवस शक्यतो पूर्ण निराहार किंवा निदान केवळ द्रवाहार नाहीतर अत्यल्प आहार घ्यावा जेणे करून पचनसंस्थेला एक दिवसतरी थोडी विश्रांती मिळेल. झालेली झीज भरून काढायला वेळ मिळेल. अपक्व न पचलेले अन्न पचनमार्गात जेथे कुठे असेल ते पचवायला शरीराला पुरेसा वेळ मिळेल हा यामागचा मुख्य उद्देश.

शरीराला हलके करणारे कर्म किंवा द्रव्य म्हणजे लंघन. पूर्ण उपवास म्हणजे निराहार, द्रव आहार, लघु आहार, एकभुक्त म्हणजे एक वेळ खाणे हे लंघनाचे विविध प्रकार आहेत. याशिवाय उन्हात फिरणे, व्यायाम, हेही लंघनाचेच प्रकार मानले जातात. अग्नीदीपन करणारी, पाचन करणारी, तहान-भूक वाढवणाऱ्या औषधांचे सेवन हेही लंघनाचाच भाग मानले जातात. आयुर्वेदात विविध असे लंघनाचे बारा प्रकार वर्णन केलेले आहेत.

प्रत्येकाच्या प्रकृतीनुसार व गरजेनुसार या प्रकारांच्या वापर वर्णन केलेला आहे. यापैकी आठवड्यातून एक दिवस अनशन म्हणजे पूर्ण उपवास हा एक प्रकार आहे. यामुळे दोषांचा क्षय होतो. अन्नाचे पचन होण्यास मदत होते. अग्नी प्रदीप्त होतो. त्याची कार्यक्षमता वाढते. ही क्रिया केवळ जाठराग्नीमध्येच नाही तर शरीरातील प्रत्येक पेशी स्तरापर्यंत होते. रुग्णाचे बल पाहून पूर्ण उपवास किंवा केवळ जलसेवन, त्यातही गरम पाण्याचे सेवन, किंवा द्रव आहार असे विविध प्रकार सुचवले जातात. तोंडाला रुचि उत्पन्न होणे, शरीर गात्रांना हलकेपणा येणे, तहान व भूक चांगली लागणे, हृदयाचे स्पंदन नियमित होणे, श्वास मोकळा घेता येणे, उत्साह वाढणे ही योग्य लंघनाची लक्षणे आहेत. मात्र लोकांना समजण्यास व आचरण्यास सोपे व इहलोकाच्या सुखापेक्षा परलोकातील सुख त्याकाळात जास्त महत्त्वाचे मानले जात असल्यामुळे त्याकाळच्या प्रथेनुसार, समाजव्यवस्थेनुसार धार्मिक परंपरेशी उपवासाची सांगड घातली गेली व हळूहळू मूळ उद्देश मागे पडून उपवास करणे हे एक कर्मकांड बनले. मजा बघा उपवासाचे म्हणून आपण खात असलेले पदार्थ - बटाटा, शेंगदाणे, साबुदाणा यापैकी एकही पदार्थ मूळचा आपला नाही. पोर्तुगीज व ब्रिटिशांनी हे पदार्थ आपल्याकडे आणले व आपण हे इंपोर्टेड पदार्थ

(पान २ वर)

आहार गाथा

विद्यार्थी : वैद्य संदीप मि. दवणे, एम. डी. स्कॉलर

मार्गदर्शक : वैद्य अरविंद भागवत, सहयोगी प्राध्यापक

द्रव्यगुण विभाग, रा. आ. पोदार वैद्यक (आयु.) महाविद्यालय

लसूण

स्वयंपाकात वापरण्यात येणारा एक महत्त्वाचा पदार्थ म्हणजे लसूण, जेवणाला विशिष्ट चव प्राप्त व्हावी, तसेच अनेक खाद्यपदार्थांचा उग्रगंध नाहीसा व्हावा यासाठी लसणाचा खूप उपयोग होतो.

विविध नावे : लॅटिन नाव : Allium sativum Linn, संस्कृत : रसोन, उग्रगंध, महौषध, यवनेष्ट, म्लेंच्छकन्द, हिंदी : लहशुन, इंग्रजी : Garlic

अन्नघटक - १०० ग्रॅम लसणामधे उर्जा : १४९ किलो-कॅलरी, पिष्टमय पदार्थ : ३३.०६ ग्रॅम, शर्करा : १.० ग्रॅम, स्निग्ध पदार्थ : ०.५ ग्रॅम, प्रथिने : ६.३९ ग्रॅम, ब जीवनसत्त्व : ०.२ मि. ग्रॅम., क जीवनसत्त्व : ३१.२ मि. ग्रॅम, कॅल्शियम : १.१८ मि. ग्रॅम., लोह : १.७ मि. ग्रॅम. असते.

फायदे : लसूण मुख्यत्वेकरून जंतुनाशक (Antibacterial) आहे. लसणात असणाऱ्या Allirin Disulphide मुळे हे कार्य दिसून येते. लसणामधे अम्ल (अंबर) रस सोडून इतर सर्व रस असतात.

पाचन संस्थान : लसूण हा अन्नपचनाला उपयुक्त आहे. भूक वाढविणारा, अन्नाचे व्यवस्थित पचन करणारा आहे. त्यामुळे जेवणामधे याचा वापर केला जातो.

विषमज्वरामधे : वारंवार ताप येत असल्यास भोजनाच्या आधी लसूण हा तिळ तेलाबरोबर सेवन करावा.

वातव्याधी : आयुर्वेदानुसार वात हा सर्व शरीराचे नियंत्रण करणारा प्रमुख घटक आहे. त्यामुळे त्याचे प्रमाण बिघडल्यावर सांधेदुखी, कंबरदुखी अशी लक्षणे निर्माण होतात. अशा सर्व विकारांमधे लसूण अतिशय गुणकारी ठरतो. तो तुपाबरोबर सेवन करावा. यामुळे त्याचे तीक्ष्णत्व कमी होण्यास मदत होते.

व्रण : जर शरीराच्या त्वचेवर जखम झाली असेल व ती भरून येत नसेल तर लसूण बारीक वाटून त्याचा गोळा बनवावा व जखमेवर लावावा. त्यामुळे त्यातील जंतुसंसर्ग नष्ट होऊन व्रण भरून येण्यास मदत होते.

कर्णशूल : जर कान खूप दुखत असेल तर लसणाचा रस काढून तो किंचित कोमट करून कानात घालावा. कर्णशूल कमी होतो.

धमनी प्रतिचय : लसूण हा रक्तातील चरबीचे प्रमाण कमी करण्यास मदत करतो. त्यामुळे धमनीकाठिण्य (Atherosclerosis) हा विकार कमी होतो. जो हृद्रोगास कारणीभूत असणारा एक महत्त्वाचा घटक आहे.

स्कर्व्ही : लसूणात क जीवनसत्त्व आढळते, त्यामुळे हिरड्यांतून रक्त, पू येणे या व्याधींवर लसणाचा फायदा होतो.

कास : लसणाचा उपयोग जुन्या बरेच दिवसांच्या कोरड्या खोकल्यावर केला जातो.

बेरीबेरी : लसणामधे 'थायमिन' (ब-१) जीवनसत्व मुबलक असल्याने, बेरीबेरी व्याधीत लसणाचा फायदा होतो.

असा हा लसूण गुणकारी असला तरी अतिमात्रेत त्याचा वापर करू नये. जर जास्त वापरला तर शरीरावर लाल चकंदळे (गांधी - Allergy), अम्लपित्त (Hyperacidity) अशा व्याधी निर्माण होतात. काही कुटुंबात लसणाची Allergy असते तसेच एखादे ऑपरेशन करावयाचे असल्यास अशा सर्व व्यक्तींनी लसणाचा वापर टाळावा. अन्यथा शस्त्रक्रियेमधे अत्यधिक रक्तस्राव होण्याचा धोका संभवतो. रक्तात गुठळी होण्यास प्रतिबंधक Aspirin, Clopidogrel अशी औषध घेणाऱ्या व्यक्तींनी देखील लसणाचा अतिवापर टाळावा. तसेच गर्भवती महिलांनी लसणाचा वापर टाळावा. तसेच लसूण वापरताना शक्यतो जोडीला तूप असावे. त्यामुळे त्याचे तीक्ष्णत्व कमी होते.

लसूणाच्या अतिवापराने होणारी लक्षणे : अतिसार, तोडांत मुखदुर्गंधी, व्रणनिर्मिती (Ulcer), श्वासकृच्छता, उलटी, मळमळणे.

❁ ❁ ❁

(पान १ वरून)

धर्मामध्ये पूर्ण एकजीव करून टाकले. असो. तर आता अमेरिकेत नुकतेच झालेल्या एका संशोधनात आठवड्यातून एकदा पूर्ण लंघन केल्यास हृदयविकार व मधुमेह यांचे प्रमाण लक्षणीयरित्या कमी होते असे सिद्ध झाले आहे. हे संशोधन आपल्याकडे वैद्यकीय मार्गाने 'आयात' झाले की लंघन व उपवास करण्याची नवी लाट आपल्याकडच्या उच्चभ्रूंपासून मध्यमवर्गीयांपर्यंत पसरेल यात शंका नाही.

❁ ❁ ❁

Pay your subcription in favour of 'Ayurved Hitaishani Trust & Samshodhan Kendra' SB A/c No. 16387, The Thane Janata Sahakari Bank, Panchpakhadi Branch, RTGS/NEFT/IFSC Code : TJSB0000008

One year : 200/- & Five years : 800/-

गर्भिणी परिचर्या

- वैद्या सौ. प्रज्ञा नितिन आपटीकर
एम्.डी. (स्त्रीरोग-प्रसूतितंत्र) एम्. ए. (संस्कृत)

तृतीय मास

मासिक पाळी चुकल्यानंतरच्या दुसऱ्या महिन्यात गर्भिणी अवस्थेचे निश्चित निदान झालेले असते. त्याबद्दलची यथासांग माहिती आपण मागील लेखात जाणून घेतलेली आहे. आता या लेखामध्ये, तिसऱ्या महिन्यातील गर्भाबद्दल माहिती घेणार आहोत.

दुसरा महिना संपता संपता, बऱ्याच गर्भवती स्त्रियांना उलट्या होणे, अतिशय मळमळणे, अन्न समोर दिसले तरी उलटी / मळमळ होणे, भूक न लागणे, थकवा, अस्वस्थता अशी लक्षणे सुरु होतात. ही लक्षणे तिसरा महिना संपेपर्यंत चालू राहतात. काही स्त्रियांना, ही लक्षणे अतिशय तीव्र प्रमाणात होतात. असे झाल्यास काही स्त्रियांना रुग्णालयात प्रवेशित करायला लागू शकते. त्यामुळे गर्भवती स्त्रियांनी स्वतःला होणाऱ्या त्रासाकडे दुर्लक्ष करू नये.

1st trimester म्हणजेच प्रथम त्रैमासिक. गर्भिणी अवस्थेचे पहिले ३ महिने हे अतिशय महत्त्वाचे असतात. कारण या ३ महिन्यात गर्भाची वाढ अतिशय वेगाने होत असते. ३ महिने संपेपर्यंत गर्भाची वाढ पूर्णपणे झालेली असते. नंतरच्या ६ महिन्यामध्ये, गर्भाच्या प्रत्येक अवयवाची वाढ व विकास (growth & development) होत असतो. म्हणून गर्भिणी अवस्थेच्या पहिल्या ३ महिन्यात, गर्भिणीला खूपच जपावे लागते. तिच्या आहार, विहार, मानसिक स्थिती, या सर्वांवर लक्ष ठेवावे लागते. पहिल्या ३ महिन्यात, गर्भ अस्थिर असल्याने, जराशा चुकीनेही गर्भस्त्राव (Abortion) होऊ शकतो. म्हणूनच गर्भ व गर्भिणी यांच्या रक्षणार्थ व गर्भाच्या परिपूर्ण वाढीसाठी, आपण गर्भिणी परिचर्येची माहिती घेत आहोत. या लेखात आपण, ३ ऱ्या महिन्यात काय काय घडामोडी घडतात, त्याबद्दल जाणून घेऊयात.

गर्भावरील परिणाम

तिसऱ्या महिन्यात सर्व ज्ञानेंद्रिये, कर्मेंद्रिये, अंगावयव एकत्रच उत्पन्न होऊन त्यांची वाढ होऊ लागते. अगदी त्वचेवरील रोमकूप व रोमोत्पतिही याच महिन्यात होते. या महिन्यामधे, एक शिर, दोन हात, दोन पाय असे निर्माण झालेले दिसतात.

सोनोग्राफी केल्यास, एखाद्या छोट्या बाहुलीप्रमाणे गर्भाचा आकार दिसतो. तसेच तिसरा महिना संपत असताना, (Placenta) 'वार' ही पूर्णपणे तयार झालेली असते. या वारेमार्फतच आता गर्भाचे संपूर्ण पोषण होत असते. त्यामुळे या वारेतील रक्तपुरवठा योग्य रीतीने होत असणे गरजेचे असते. त्यासाठी गर्भिणीचा आहार, विहार, औषधी योग्य असणे गरजेचे आहे.

गर्भिणीवरील परिणाम

१) दुसऱ्या महिन्यातीलच लक्षणे, याही महिन्यात दिसून येतात, उदा. उलट्या होणे, मळमळणे, अस्वस्थता इ.

२) काही स्त्रियांना काहीच त्रास होत नाही.

३) याही महिन्यात वजन फारसे वाढलेले दिसत नाही.

४) रक्तदाबही क्वचितप्रसंगी कमी असू शकतो.

५) क्वचित्प्रसंगी , अधोदरशूल हे लक्षण दिसते. गर्भाबरोबरच, गर्भाशयाचीही वाढ होत असल्याने, गर्भाशयाचे स्नायु खेचले गेल्याने 'अधोदरशूल' (ओटीपोटात दुखणे) हे लक्षण दिसून येते. मात्र, याच्याबरोबरीने योनिगत रक्तस्त्राव किंवा दुखण्याची तीव्रता खूप अधिक असल्यास, स्त्रीरोग / प्रसूतितज्ञांचा सल्ला घेणे अत्यावश्यक आहे.

आहार : मागील लेखात सांगितल्याप्रमाणे, आयुर्वेदाने औषधीसिद्ध आहार कल्पना सांगितलेल्या आहेत. या महिन्यामधे, मध व तुपाने सिद्ध अशा गाईच्या दुधाचा वापर करण्यास सांगितलेला आहे. उदा - प्रत्यक्षात पंचामृत सेवन करावे. (दूध + दही + मध + तूप + साखर) तसेच या महिन्यामधे तूप, मधयुक्त तांदळाची खीर देऊ शकतो. त्याचप्रमाणे रवा, शेवया, गव्हल्याची खीर देऊ शकतो.

त्याचप्रमाणे, मुगाची / उडीदाची डाळ + तांदुळ यांची खिचडी उपयुक्त ठरते.

शीतगुणात्मक, द्रवप्रधान, मधुर रसात्मक असाच आहार याही महिन्यात द्यावा. उन्हाळ्याच्या दिवसात, कलिंगड, गोड द्राक्षे, गोड मोसंबी, गोड डाळिंब, चिकू, खरबूज, खजूर या फळांचा / फळांच्या रसांचा वापर करावा.

उन्हाळ्याचा खूप त्रास होत असल्यास, थंडगार सरबते, कुल्फी, वॅनिला आईस्क्रीम ही खाण्यास हरकत नाही. मात्र फळांचे आईस्क्रिम खाऊ नये.

विहार : १) जड उचलू नये २) मैथून टाळावे ३) प्रवास वर्ज्य ४) दगदग टाळावी. ५) भीतीदायक सिनेमा इ. भीतीदायक गोष्टी पाहू नयेत ६) जंतुसंसर्ग होऊ नये यासाठी सार्वजनिक शौचालयाचा वापर टाळावा.

औषधे : तज्ञांच्या सल्ल्याने औषधे घ्यावीत.

व्यायाम : चालण्याचा व्यायाम अवश्य करावा. तज्ञांच्या सल्ल्याने, योगासने करावीत.

तपासण्या : ज्या दांपत्याचे वय ३५ च्या पुढे असेल व त्यांचे हे पहिलेच अपत्य असेल किंवा ज्यांना आनुवंशिक आजार किंवा सहज विकृतिचा इतिहास असेल, अशा गर्भिणी स्त्रीच्या, रक्ताची एक तपासणी (Double Marker associated with ultrasonography) तिसऱ्या महिन्याचा शेवटी केली जाते. यातून आपल्याला गर्भाला, जीवावर बेतणारे कोणते आजार नाहीत ना ? हे समजून घेता येते. बाकीच्या बऱ्याचशा तपासण्या, गर्भिणीच्या पुढील महिन्यांमधे होत असतात. त्याची माहिती आपण पुढील लेखांमधे बघणारच आहोत, तोपर्यंत शुभं भवतु !

बस्तिचिकित्सा - मात्राबस्ति

विद्यार्थी : वैद्या मनिषा साखरकर,
तृतीय वर्ष, M.D. पंचकर्म विभाग
मार्गदर्शक : वैद्य रमण घुंगार्लेकर, विभाग प्रमुख व प्राध्यापक
कायचिकित्सा, रा. आ. पोदार वैद्यक (आयु.) महाविद्यालय

'बस्ति चिकित्सा' ही पंचकर्म चिकित्सा पद्धतीतील महत्त्वपूर्ण स्थान असलेली चिकित्सापद्धती होय. त्यामुळे आयुर्वेद शास्त्रात बस्तिचिकित्सेला 'अर्धचिकित्सा' या नावाने संबोधण्यात येते.

सर्वसामान्यांच्या मते, बस्ति म्हणजे 'एनिमा' होय. याचा उपयोग फक्त मलशुद्धी होण्याकरिता होतो असा समज आहे. परंतु बस्ति म्हणजे एनिमा नव्हे. शरीरातील वाढलेल्या दोषांना बाहेर काढणे, शुक्र वाढविणे, कृश व्यक्तींना स्थूल, स्थूल व्यक्तींना कृश बनविणे, डोळ्यांची दृष्टी वाढविणे, तारूण्य टिकवून ठेवणे, वर्ण उजळविणे, बलवर्धन करणे, आयुष्य टिकवणे व रक्षण करणे अशी शरीराच्या प्रत्येक अवयवांना काही ना काही लाभ मिळवून देणारी प्रशस्त चिकित्सापद्धती म्हणजे बस्ति होय.

यामध्ये गुदमार्गाद्वारे एका रबरी नळीच्या साहाय्याने औषधीसिद्ध काढे, स्नेह (तैल, घृत), दूध, मांसरस, रक्त इ. द्रव्यांना मोठ्या आतड्यात प्रवेशित करण्यात येते. वरील औषधी द्रव्ये ही गुदमार्गाव्यतिरिक्त मूत्रमार्ग वा योनिमार्गानेही देता येतात.

बस्तिचे अनेक प्रकार आहेत. शरीरातील उपयोगावरून बृंहण, शोधन, लेखन, शमन, यापन इ. बस्तिंचे वर्णन आलेले आहे. तसेच औषधद्रव्य वापरण्याच्या पद्धतीवरून याचे अनुवासन व निरुह असे दोन प्रकार पडतात. त्यापैकी अनुवासन बस्ति म्हणजे त्यात तैल, तूप, दूध इ. चा वापर करण्यात येतो तर निरुह बस्तिमध्ये औषधीसिद्ध काढ्यांचा वापर करण्यात येतो.

अनुवासन बस्तीचा मात्राबस्ती हा एक प्रकार आहे. यामध्ये स्नेह हे अल्प प्रमाणात (मात्रेत) वापरण्यात येत असल्याने यास मात्राबस्ति असे संबोधण्यात येते. याची मात्रा ही ६० मिली पर्यन्त देण्यात येते व ही बस्ति नेहमी जेवणानंतर देण्यात येते.

मात्राबस्ति ही लहानांपासून मोठ्यांपर्यन्त सर्वांना देता येते. स्त्री, कमी जेवणारे, सुकुमार, श्रमाने थकलेले, अतिव्यायाम करणारे, ओझे वाहणारे, मद्यपान करणारे, अतिमैथुनाने थकलेले, दुर्बल व वाताने पीडित व्यक्तींना अतिशय लाभदायक आहे. बस्तिचिकित्सा करतांना रुग्णास अनेक प्रकारची पथ्ये पाळावी लागतात, परंतु मात्राबस्ति ही एकमेव बस्ति आहे ज्यात रुग्णास फार पथ्य पाळावे लागत नाही. नित्यनियमाची कामे व्यक्ती पार पाडू शकतो. जेवणातही विशेष पथ्य पाळावे लागत नाही. रोजचे जेवण जेवू शकतो. ही बस्ति सर्व ऋतूमध्ये, सर्व काळात व वेळेस घेता येते. याने शरीरास कोणत्याच प्रकारचा अपाय होत नाही. फक्त ही बस्ति अजीर्ण असतांना देवू नये व बस्ति घेतल्यानंतर दिवसा झोपू नये.

मात्राबस्ति ही शरीरात ९ तासापर्यन्त राहू शकते. परंतु ही बस्ति त्यापेक्षा अधिक काळ वा संपूर्ण दिवस जरी राहिली तरी शरीरात कोणताच अपाय होत नाही. म्हणजेच व्यक्ती दैनंदिन कामे सुरळीतरित्या पार पाडून व्याधीमुक्त होण्याकरिता मात्राबस्ति घेवू शकतो. या चिकित्सेने स्वस्थ व्यक्तींच्या स्वास्थाचे रक्षण होते व व्याधीने ग्रस्त रुग्णाच्या रोगाचे प्रशमन होते. त्यामुळे आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सापद्धतीत 'मात्राबस्तीस' महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त झाले आहे. ❀ ❀ ❀

माननीय संपादक, आयुर्हित,
स.न.

आपला जानेवारी महिन्याचा आयुर्हितचा अंक वाचला. त्यांत वैद्या सौ. कल्याणी केळकर यांचा 'तिळगूळ खा - निरोगी रहा' हा लेख वाचला. त्यांत तिळाचे आहाररुपी औषधीद्रव्याचे सेवन केल्यास कसे फायदे होतात, तीळ विविध तऱ्हेने उपयुक्त कसा आहे, हे उत्तम तऱ्हेने सोदाहरण लिहिले आहे. त्या व्यतिरिक्त मी खालीलप्रमाणे तिळाचा दैनंदिन वापर करते.

१) तीळ व ओवा समप्रमाणात घ्यावे. म्हणजे ५०-५० ग्रॅम किंवा १००-१०० ग्रॅम. २) दोघांना स्वतंत्रपणे मिठाच्या पाण्याचा हात लावावा. ३) नंतर १ तासाने स्वतंत्रपणे मंद गॅसवर भाजावे. ४) एकत्र करून पुन्हा कुरकुरीत होईपर्यंत भाजावे. भोजनानंतर मुखशुद्धी (सुपारी) म्हणून आमच्या घरी मी हीच सुपारी करते. याच्या नियमित सेवनाने ओव्यामुळे कोठा साफ राहण्यास मदत होते तीळ तर सर्वगुण संपन्न आहेच

सुपारीविना सुपारी : खालील सर्व पदार्थ समप्रमाणात घ्यावे

१) तीळ २) ओवा, ३) बडीशोप ४) शोपा ५) आळशी. स्वतंत्र्यरित्या मिठाच्या पाण्याचा हात लावावा. स्वतंत्रपणे भाजावे. नंतर एकत्रित करून परत कुरकुरीत भाजावे. अशी ही सुपारी विना सुपारी खूपच आहारशास्त्रीय दृष्ट्या उपयुक्त आहे.

आपली
श्रीमती तारा जोशी

टीप : मिक्सरमधून बारीक करावयाची नाही. चावून खाणे जास्त हितावह.

वाचकांनी वरीलप्रमाणे आपले अनुभव व प्रतिक्रिया जरूर कळवाव्या.
- संपादक

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी
कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक
साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून
५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.
● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

खाजगी वितरणासाठी
संगणकीय मांडणी /अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७