

संपादकीय

कुठलेही शास्त्र वा कला सर्वसामान्यांमध्ये लोकप्रिय होण्यासाठी राजाश्रय व लोकाश्रय या दोघांचीही आवश्यकता असते. आयुर्वेद हे आपल्या देशाचे, या मातीत तयार झालेले शास्त्र. काही शतकांपूर्वीपर्यंत त्याला लोकाश्रय व राजाश्रय दोन्ही होते. परंतु पारंतत्र्याच्या ब्रिटीश कालखंडात पाश्चात्य वैद्यकाला येथे रुजवण्यासाठी ब्रिटीशांनी जाणीवपूर्वक राजाश्रय बंद केला व पद्धतशीर प्रचार, विविध कायद्यांच्या मार्फत आयुर्वेद व वैद्यांची कोंडी करणे व त्यायोगे शास्त्राचे पद्धतशीर खच्चीकरण करणे हे अवघ्या दीडशे वर्षांच्या त्यांच्या राजवटीत केले. परिणामतः लोकाश्रयही हळूहळू कमी होत जवळपास बंद झाला. स्वातंत्र्य मिळाल्यावर परिस्थिती सुधारण्याऐवजी अधिकच बिघडली व आपल्याच शास्त्राकडे लोकच नव्हे तर वैद्यही शंकेच्या नजरेने पाहू लागले. काळचक्र फिरतच होते. आधी योग व मग आयुर्वेदाची ओळख पाश्चात्यांना झाल्यावर तसेच आधुनिक पाश्चात्य वैद्यकाच्या मर्यादा वारंवार उघड होऊ लागल्यावर पाश्चात्यांनी आपला मोहरा आयुर्वेदाकडे वळवला. व मग हळूहळू आयुर्वेदाला बरे दिवस येऊ लागले. आतातर केंद्रात आलेल्या नवीन सरकारने आयुर्वेदाला पुन्हा मुख्य धारेत आणायचे ठरवले असून स्वातंत्र्यानंतर प्रथमच आयुष या विभागाचे स्वतंत्र मंत्रालयात रूपांतर करून त्यासाठी पूर्णवेळ आयुषमंत्रीही नेमण्यात आला आहे. एवढेच नव्हे तर आयुष या खात्याच्या पुनरुत्थानासाठी भरीव निधीही उपलब्ध करण्यात आला आहे. याप्रकारे सरकारकडून राजाश्रयाची प्रक्रिया सुरू झाली आहे. या परिस्थितीचा आयुर्वेदिय वैद्यांनी फायदा करून घ्यायला हवा. आपापसातील मतभेद, वैचारिक वाद काही काळासाठीतरी बाजूला ठेवून आयुर्वेदाच्या पुनरुत्थानासाठी एकत्र यायला हवे. देशासमोर, सामान्यांसमोर वैद्यकीय व आरोग्य क्षेत्रात काही भरीव योगदान आयुर्वेद देऊ शकतो असा विश्वास निर्माण करू शकणारा काही ठोस कार्यक्रम ठेवायला हवा. याबरोबरच सर्वसामान्यांनीही आपला खारीचा वाटा यासाठी उचलायला हवा. आयुर्वेद हे हळूहळू काम करणारे शास्त्र आहे हा गैरसमज बाजूला ठेवून, इतर सर्व उपाय थकल्यावर आयुर्वेदाकडे जाऊ ही मानसिकता बदलून आयुर्वेद हे आपल्या प्रथम पसंतीचे वैद्यक आहे अशी धारणा मनात पक्की करायला हवी तरच आरोग्य दृष्ट्या या देशाला अच्छे दिन यायला वेळ लागणार नाही.



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १२ • अंक ५ • भारतीय सौर ज्येष्ठ १, शके १९३७ • २२ मे २०१५

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

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

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

'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

गेल्या अंकात आपण पुरुष वंध्यत्वाबद्दल उहापोह केला. आता या अंकात स्त्री वंध्यत्वाबद्दल बघूयात. पुरुष जोडीदाराच्या, मागे बघितलेल्या सर्व तपासण्या जर व्यवस्थित असतील तर मग स्त्री जोडीदाराचा तपास सुरू केला जातो. त्यात सर्वप्रथम पाळीचे चक्र कसे आहे ते तपासले जाते. पाळी नियमित येते किंवा नाही, पाळीच्या वेळी काही त्रास होतो का? मलबद्धता, पित्ताचा त्रास, पोटात दुखणे आदि लक्षणे बघितली जातात. यानंतर पोटाची सोनोग्राफी केली जाते. यामध्ये गर्भाशयाची रचना, गर्भनलिका, बीजकोष यांची रचना, गर्भाशयमुखाची रचना यांची तपासणी करतात. यात कुठे अवरोध आहे का, रचनात्मक विकृति आहे का हे बघितले जाते. बऱ्याचदा बीजवाहिनीमध्ये अवरोध असतो. यासाठी Sonosalpingography ही तपासणी केली जाते. यात गर्भाशयमुखातून सलाईनचे द्रावण गर्भाशयात सोडतात. ते बीजवाहिनीतून योग्य प्रमाणात बाहेर येताना दिसले तर अवरोध नाही. छोट्यासा अवरोध असेल तर या पाण्याच्या दाबाने तो निघून जातो म्हणजे एकाच वेळी तपासणी व चिकित्सा दोन्ही होते. मात्र ही तपासणी सर्व सोनोग्राफी केंद्रांवर होत नाही. अशा वेळी मग जुनी पद्धत म्हणजे Hysterosalpingography केली जाते. यामध्ये गर्भाशयामुखातून एका विशिष्ट नळीद्वारे एक रंजक द्रव्य (dye) गर्भाशयात सोडले जाते. व नंतर पोटावरून क्षकिरण तपासणीद्वारे बीजवाहिनीतून हा द्राव बाहेर येतो किंवा नाही ते तपासले जाते. मात्र ही तपासणी थोडी वेदनादायी असते. गर्भाशयमुख, गर्भाशय व गर्भाशयाचा अंतःस्तर, बीजवाहिन्या या सर्व जर व्यवस्थित असतील तर मग हार्मोन्सची तपासणी केली जाते. यात FSH, LH व Prolactin यांची मुख्यतः तपासणी केली जाते. याबद्दल बघूयात.

(पान ४ वर)

आयुर्वेदातील त्रिदोष विचार

वैद्या सौ. मीनल बडवे

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई); एम्.डी.(आयु) (मुंबई)
एम्. ए. (संस्कृत), डिप्लोमा इन योग (मुंबई)

केस नं. १ : ३६ वर्षांची महिला. डोके दुखीने त्रस्त, सतत घशाशी आंबट, कडवट पाणी येणे, मळमळ वाटणे, क्वचित छातीत जळजळ, मलप्रवृत्ती साफ न होणे.

ही महिला जेव्हा दवाखान्यात आली ती डोके धरूनच. इतर औषधे न देता वमन देण्याचे ठरवले. स्नेहपान (औषधी तूप पिणे) करण्यास सुरुवात केल्यापासूनच लक्षणांमध्ये थोडा फरक. नंतर वमन दिल्यावर ८०% आराम.

केस नं. २ : ४२ वर्षांचे गृहस्थ. दोन्ही हातांना कोपराच्या ठिकाणी व दोन्ही पायांना घोट्याच्या ठिकाणी त्वचाविकार (psoriasis) प्रचंड खाज सुटत असे. खाजवल्यावर रक्त व लस निघत असे. कंपनीत मोठ्या हुद्द्यावर पण दुखण्याने त्यांच्या कामावर परिणाम. त्यांना वमन दिल्यावर खाज कमी, चट्टे कमी झाले, आत्मविश्वास वाढला.

केस नं. ३ : २८ वर्षांची विवाहित मुलगी. लग्न होऊन ४ वर्षे उलटली. अजूनही गोड बातमी नाही. मासिक पाळी अनियमित. (PCOD - Polycystic ovarian disease), Homones च्या गोळ्या देऊन पाळी आणणे. Inj देऊन स्त्रीबीज तयार करण्याची treatment घेतली. पण सर्व व्यर्थ. ती माझ्याकडे आली तेव्हा प्रथम वमनच देण्याचा निर्णय घेतला. वमन झाल्यानंतर निसर्गतः पाळी सुरु. त्यानंतर लागोपाठ ३ मासिक पाळ्या नियमित. Sonography वरून स्त्रीबीज निर्मिती योग्य प्रकारे होते हे कळले. त्यापुढे आवश्यक ती चिकित्सा आणि काही दिवसातच अपेक्षेप्रमाणे गोड बातमी मिळाली.

या व अशा अनेक रोगांमध्ये वमनाचा अतिशय उत्तम उपयोग झालेला दिसून आला आहे.

वमन म्हणजे औषधी द्रव्यांच्या मदतीने विशिष्ट प्रक्रियेने रोग्याला उलटी करविणे. मुख्यतः कफदोष शोधनाचा हा श्रेष्ठ उपक्रम असला तरीही पित्तदोषाचे शोधनही वमनाने केले जाते. ज्याप्रमाणे झाड मुळापासून तोडले तर पुन्हा उगवत नाही. त्याचप्रमाणे कफदोषाला त्याच्या मूळ स्थानातून - आमाशयातून उलटीवाटे बाहेर काढले तर कफाने होणाऱ्या रोगांना आळा घालता येतो. यामुळे आमाशयातील कफदोषाबरोबरच इतर स्थानातील पाचही प्रकारच्या कफदोषांवर नियंत्रण आणले जाते.

वमन योग्य व्याधी : त्वचारोग, दमा, अग्नि मंद होणे, मळमळ अरुचि (तोंडाला चव नसणे), हत्तीरोग, खोकला, जुनाट सर्दी, सूज, स्थूलता, प्रमेह, मूळव्याध गाठी, अपस्मार (फीट येणे), हृदयरोग इ. अनेक व्याधीत तसेच स्वस्थ व्यक्तींमध्ये वसंत ऋतूत वमनाचा खूप उपयोग होतो, यावरून आपल्या लक्षात येईल की वमनाचे कार्य हे फक्त आमाशयापुरते मर्यादित नसून सर्व शरीरात उत्पन्न होणाऱ्या विविध रोगात

उपयुक्त आहे.

प्रथमतः रुग्णाची स्थिती वमन देण्यास योग्य आहे की नाही हे पहावे लागते. अतिदुर्बल, वृद्ध, क्षीण व्यक्तींना जरी वरीलपैकी कोणताही आजार असला तरीही अशा रुग्णांना वमन देणे योग्य नाही. वमनाची प्रक्रिया ज्यांना झेपेल अशाच रुग्णांना, व्यक्तींना वमन देणे श्रेयस्कर. अन्यथा रोग परवडला पण उपचार नकोत अशी अवस्था व्हायची.

वमन पूर्व कर्म : वमन करण्यास योग्य अशा रुग्णाची व व्याधीची निश्चिती झाली की ठराविक मात्रेत औषधी तूप पिण्यास देतात. योग्य प्रमाणात स्नेहपान झाल्याची लक्षणे दिसून आली की सर्वांग स्नेहन व स्वेदन (massage & steam) केले जाते. या सर्व पूर्वकर्माला ३ दिवस ते ७ दिवसांपर्यंतचा कालावधी लागतो. वमन कर्म करण्याच्या अगोदरच्या दिवशी रात्रीच्या जेवणात मुद्दाम कफ वाढवणारे पदार्थ (दही, उडीद, भात इ.) रुग्णास खाण्यास सांगितले जातात. या पदार्थांनी आमाशयात कफ चाळवला जातो व दुसऱ्या दिवशी वमन प्रक्रिया सुलभरितीने पार पडते.

वमन प्रधान कर्म : यामध्ये रुग्णाला सकाळी आवश्यकतेनुसार स्नेहन स्वेदन करून औषधी काढा किंवा दूध किंवा उसाचा रस आकंठ पिण्यास देतात व नंतर वमनासाठीचे चाटण चाटवले जाते. त्यामुळे उलटी होण्यास सुरुवात होऊन काढा किंवा उसाच्या रसाबरोबर कफदोषही बाहेर पडतो.

वमन पश्चात कर्म : वमनाचे किंवा उलटीचे वेग थांबल्यापासून रुग्ण नेहमीचे भोजन घेईपर्यंतच्या काळात पश्चात कर्म केले जाते. वमनानंतर लगेच अग्नि मंद झालेला असतो. म्हणून हलक्या आहारापासून सुरुवात करून (भाताच्या लाह्या - पातळ पेज - मऊभात - खिचडी) नंतर ठराविक दिवसांनी नेहमीचा आहार घ्यायचा असतो. जसे आपण बघतो की अग्नीच्या लहान ठिणगीवर खूप इंधन, पालापाचोळा टाकला तर ती विझून जाते. पण योग्य प्रमाणात हळूहळू इंधन मिळाले की मोठ्या अग्नीत रूपांतरित होते. त्याचप्रमाणे वमनाने मंद झालेला अग्नि हळूहळू हलका आहार देऊन प्रज्वलित केला जातो.

या स्थितीला आल्यानंतरच वमन कर्म पूर्ण होते.

वमनाबद्दल पूर्ण माहिती घेतल्यानंतर पुढे आपण विरेचनाकडे वळूया.

केस नं. १ : ३० वर्षांचा मुलगा. ऑफीसमध्ये Shift duties मध्ये काम करणारा, रात्रीचे जागरण, बाहेरचे खाणे, पित्ताचा त्रास वाढून अंगावर गांधी उठणे (Urticaria), सर्वांगाला खाज व आग होणे, त्याला विरेचन दिल्यावर या सर्व त्रासातून मुक्तता.

केस नं. २ : ४५ वर्षांचे गृहस्थ. डोकेदुखीने बेजार, अर्धशिशीचे वारंवार attack येणे. सकाळी १०-११ नंतर अर्ध्या भागात डोके दुखणे सुरु, डोळ्यांची आग, कानातून वाफा आल्याप्रमाणे वाटणे. त्यांना विरेचन दिल्यावर डोकेदुखीचा त्रास खूप कमी. वारंवार येण्याचा कालावधी वाढला.

(पान ४ वर)

योग : एक जीवनशैली

वैद्य सौ. नम्रता गोरे

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई),

बी.ए.(योगशास्त्र) एम्.ए.(ऑनर्स) (योगशास्त्र)

पी.जी.डिप्लोमा (क्लिनिकल रिसर्च), डिप्लोमा योगशास्त्र

योगाला जीवनशैली म्हणून स्वीकारल्यानंतर हा प्रवास आत्मतत्वाला परमात्मतत्वात विलीन केल्याने किंवा व्यक्तिचेतनेला वैश्विक चेतनेशी जोडल्याने समाप्त होतो. यालाच योगाच्या भाषेत मोक्ष-मुक्ती असे म्हणतात.

असे म्हटल्यावर पुन्हा एक गैरसमज निर्माण होऊ शकतो. “मोक्ष किंवा मुक्ती मिळविण्यासाठी पंचत्वात विलिन व्हावे लागते.” नाही..... असे अजिबात नाही. व्यवहारात बोलताना जरी आपण असे खरे मानत असलो तरी योगसाधक म्हणून आपणाला हे माहिती पाहिजे की आपण जिवंतपणी ही मुक्ती अनुभवू शकतो. अशा अनेक व्यक्ती आतापर्यंत आपण पाहिल्या आहेत. त्यांच्याबद्दल ऐकले आहे.

सर्व संतमंडळी ही वर वर्णन केल्याप्रमाणे देहधारी अवस्थेत मुक्ती अनुभवत असतात. त्यांना “जीवनमुक्त” असे म्हणतात. जेव्हा अशा व्यक्ति समाधि घेतात तेव्हा त्यांना “विदेहमुक्त” असे म्हणतात. अशा देहधारी, जीवनमुक्त व्यक्तींना गीतेत ‘स्थितप्रज्ञ’ असे संबोधले आहे.

‘श्री गजानन विजय’ या ग्रंथात श्री गजानन महाराज, त्यांचे शिष्य श्रीबाळाभाऊ यांच्या शंकेचे निरसन करतांना म्हणतात,

“ईश्वराकडे जाण्याचे। तीन मार्ग असती साचे।

हे तीनही मार्ग ज्ञानाचे। गांवा जाऊन मिळतात ॥ ८४ ॥

तीनही मार्गांचे ते पांथ। मुक्कामी पोहोचल्या होती संत।

मग तयांच्या संबंदात। द्वैत नसे एतुलेंही” ॥१०८ ॥

योग साधनेतील आपला प्रवास हा अपूर्णत्वाकडून पूर्णत्वाकडे होत असतो. जीवात्मा योगाच्या सहाय्याने एक-एक पायरी चढत उत्तरोत्तर प्रगती करीत पूर्णत्वाला पोहोचतो.

जीवात्मा (प्राणी) ----> सामान्य ----> थोर ----> महात्मा
----> अलौकिक ----> वैश्विक ----> पूर्णत्व

जीवात्मा ही पूर्णत्वाकडे नेणारी प्रगती तीन मार्गांनी साध्य करू शकतो. १) कर्म मार्ग २) भक्तीमार्ग आणि ३) राज मार्ग. या तिन्हीतून होणारे ज्ञानाने पुढील प्रगती साध्य होते म्हणून त्यास ज्ञानमार्ग म्हणतात. आता आपण एक-एका मार्गाची माहिती पाहू. प्रत्येक साधकाच्या मानसिक बैठकीनुरूप या तीनपैकी कुठलाही मार्ग निवडता येतो. पण हा मार्ग निवडतांना काही गोष्टी लक्षात ठेवल्या पाहिजेत. त्या श्री गजानन महाराजांनी खालील प्रकारे सांगितल्या.

“हे तिन्ही मार्ग ज्ञानाचे। गांवा जाऊन मिळतात ॥ ८४ ॥
स्वरूपे त्यांची भिन्न भिन्न। दिसती पाहणारां कारण।
तेणें घोटाळा वरिते मन। पहाणारांचे राजसा ॥ ८५ ॥
या तिन्ही मार्गांचे। अंतिमफळ ज्ञान साचें।
परी ते ज्ञान प्रेमाचे। वीण (शिवाय) असतां कामा नये ॥ १०९ ॥
जे जे कृत्य प्रेमावीण। ते ते अवघे आहे शीण।
म्हणून प्रेमाचे रक्षण। करणे तिन्ही मार्गात ॥ १०२ ॥
मुक्कामास गेल्यावर। मार्गाचा न उरें विचारा
जो मार्गी चालतो नर। महत्त्व त्याचे त्यास वाटे ॥ १०६ ॥
पंथ चालण्या आरंभ झाला। परी मुक्कामास नाही गेला।
अशाचाच होतो भला। टंटा पंथाभिमानाने ॥ १०७ ॥

या उपदेशानुसार आपण आता प्रत्येक मार्गातील आचार, विचार पाहू.

(१) कर्म योग - कर्म मार्ग :

कर्म करून आत्मतत्वापर्यंत पोहोचण्याचा मार्ग म्हणजे कर्म योग - कर्म मार्ग होय.

जीवात्मा (प्राणी, मनुष्य) ----> तमस् कर्म ---->
रजस् कर्म ----> सत्व कर्म ----> गुणातीत ---->
मोक्ष ----> आत्मबोध

गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायात विस्ताराने याचे वर्णन केले आहे. कर्म मार्गाचे आचरण करून श्री गाडगे महाराज व श्री वासुदेवानंद सरस्वती हे मोक्षाप्रत गेले.

“कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।”

ही गीतेतील उक्ती आपल्याला शिकविते की कर्म करणे हे तुमच्या - आमच्या हातात आहे. पण ते कर्म करीत असतांना त्याच्या फळाची अपेक्षा ठेऊ नका. आपण केवळ आपल्या कर्मावर प्रेम करावे. ते कुशलतेने करावे. म्हणूनच गीतेत योगाची व्याख्या योगः कर्मसु कुशलम् ॥ अशी केली आहे.

ज्याप्रमाणे आपली मानसिक प्रकृती ही तामसिक, राजसिक व सात्त्विक प्रकारची असते त्याप्रमाणेच केली जाणारी कर्मे ही तामसिक, राजसिक, व सात्त्विक असतात. आपल्याला तामसिक कडून राजसिक, तिथून पुढे सात्त्विक मग गुणातीत असा प्रवास करायचा असतो. तामसिक कर्म - जी कर्मे स्वार्थासाठी केली जातात त्यांना तामसिक कर्मे म्हणतात. तसेच निर्दयी किंवा दुष्ट प्रवृत्तीची कर्मे ही तामसिक होत.

राजसिक कर्मे : कामनापूर्तीसाठी, काहीतरी विशिष्ट गोष्ट प्राप्त करण्यासाठी केली जाणारी कर्मे राजसिक होत.

सात्त्विक कर्मे : निःस्वार्थ बुद्धिने, निष्काम म्हणजे कुठलीही कामना न ठेवता केली जाणारी कर्मे, ज्यामध्ये मनुष्य आसक्त होत नाही ती सात्त्विक होत.

FSH (Follicular stimulating Hormone) : हा अंतःस्त्राव पिट्युटरी ग्रंथीत तयार होतो व बीजग्रंथीत बीज निर्मितीसाठी मदत करतो. याचप्रमाणे पाळीच्या चक्राप्रमाणे कमी जास्त होत असल्याने पाळीच्या कोणत्या दिवशी तपासणी केली ते महत्त्वाचे असते. सामान्यतः पाळी येऊन गेल्यावर याचे प्रमाण वाढू लागते ते साधारण बीज बाहेर पडेपर्यंत वाढते व मग बीज बाहेर पडल्यावर पुन्हा कमी होत जाते.

LH (Lutenising Hormone) : हा पण पिट्युटरी ग्रंथीचा अंतःस्त्राव असून बीजग्रंथीतून बीज बाहेर पडण्यामध्ये व पाळीचे चक्र नियमित ठेवण्यास मदत करतो. पाळीच्या काळानुसार याचे प्रमाणही कमी जास्त होत असल्याने कोणत्या दिवशी तपासणी केली ते महत्त्वाचे असते. याचे सामान्य प्रमाण खालील तक्त्याप्रमाणे -

	FSH	LH
Follicular phase	1.37 - 9.9 IU/L	1.68 - 15 IU/L
Midcycle peak	6.17 - 17.2 IU/L	21.9 - 56.6 IU/L
Luteal phase	1.09 - 9.2 IU/L	0.61 - 16.3 IU/L
पाळी बंद झालेल्या स्त्रिया	19.3 - 100.6 IU/L	14.2 - 52.3 IU/L
पुरुष	1.42 - 15.4 IU/L	1.24 - 7.8 IU/L

Prolaction : हाही पिट्युटरी ग्रंथीचा अंतःस्त्राव असून याचे मुख्य कार्य गर्भधारणेनंतर स्तन्यनिर्मितीची प्रक्रिया सुरु करणे व स्तन्यनिर्मिती करणे हे आहे. यामुळे गर्भधारणेनंतर याचे प्रमाण वाढू लागते व पूर्ण गर्भारपणात तसेच स्तनपान चालू असेपर्यंतच्या काळात ते जास्त असते. हा अंतःस्त्राव FSH निर्मिती कमी करतो वा थांबवतो. यामुळे याचे प्रमाण वाढले तर बीजनिर्मिती होत नाही. व यामुळे पाळी येत नाही. यामुळे त्याचे प्रमाण व्यवस्थित आहे किंवा नाही हे बघणे आवश्यक असते.

Prolaction - चे प्रमाण :

गर्भार नसलेल्या स्त्रिया	4 - 23 ng / ml
पुरुष	3 - 15 ng / ml
गर्भार स्त्रिया	34 - 386 ng / ml
मुले	3 - 20 ng / ml



अशा अनेक व्याधींमध्ये विरेचनाचा खूप फायदा होतो.

विरेचन म्हणजे शरीरातील दोष व मल हे मलविसर्जन प्रक्रियेने गुदप्रदेशातून बाहेर काढणे, औषधांच्या सहाय्याने जुलाब होऊ देणे. हा उपक्रम मुख्यतः पित्तदोष शोधनासाठी आहे. पण तरीही अल्प प्रमाणात कफाचे व वाताचेही शोधन होत असते. ज्याप्रमाणे पेटलेल्या अग्नीमुळे सर्व घरात उष्णता निर्माण होते व ती उष्णता नाहीशी करण्यासाठी प्रथमतः घरातील अग्नी विझवावा लागतो. त्याचप्रमाणे विकृत पित्ताचे त्याच्या मूळ स्थानातून ग्रहणी प्रदेशातून विरेचनावाटे निर्हरण केले की शरीरात इतरत्र वाढलेल्या पित्तदोषाचेही शमन होते.

विरेचनासाठी योग्य व्याधी : ताप, डोळ्यांची आग, तोंडाची आग (सतत तोंड येणे), कावीळ, त्वचारोग, दमा, खोकला, प्रमेह, मूळव्याध, गुदप्रदेशी आग, डोकेदुखी, अंगावर गळवे उठणे, गांधी उठणे, जलोदर, सूज, उन्माद, अपस्मार, जंत, मलावरोध यासारखे अनेक विकार विरेचनाने बरे होतात. म्हणजेच विरेचनाने फक्त पोटातील पित्तदोषावरच इलाज होतो असे नाही तर ते सर्व शरीरातील रोगांवर उपयुक्त ठरते.

विरेचन पूर्वकर्म : वमनाप्रमाणेच स्नेहपान, स्नेहन व स्नेदन केले जाते.

विरेचन प्रधान कर्म : आदल्या दिवशीचे रात्रीचे जेवण पूर्ण पचल्यानंतर सकाळी १० नंतर विरेचनासाठी काढा किंवा गोळ्या रूग्णास दिले जाते व दिवसभर विश्रांती घेण्यास सांगितले जाते. दिवसभरात ५-६ वेळा ते २५-३० वेळा मलप्रवृत्तीचे वेग येणे अपेक्षित असते. औषधी काढ्याचे काम पूर्णपणे झाले की आपोआप जुलाब बंद होतात.

विरेचन पश्चात कर्म : वमनाप्रमाणेच प्रथम हलका आहार देऊन अग्नि प्रज्वलित झाला की नेहमीचा आहार घेण्यास सांगितले जाते.

ही स्थिती प्राप्त झाली की विरेचनकर्म पूर्ण होते.

अशी ही वमनविरेचनाची कहाणी सुफळ संपूर्ण !

आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून “आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र, बचत खाते क्र.१६३८७”, दि. ठाणे जनता सहकारी बँक, पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात
RTGS/NEFT/IFSC CODE : TJSB0000008 द्वारे भरू शकता.
वर्गणी - वार्षिक : ३००/- व पंचवार्षिक : १२००/-

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.

● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

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