

## संपादकीय

कुठलेही नवीन औषध बनवण्यासाठी संशोधनावर कोट्यावधी रूपये/ डॉलर्स व अनेक वर्षांचा वेळ खर्ची पडलेला असतो. यामुळे त्या औषधाची उपयुक्तता सिद्ध होऊन ते बाजारात येते तेव्हा त्याची निर्मिती किंमत लवकरात लवकर वसूल करण्याकडे कंपन्यांचा कल असतो. एकदा निर्मिती खर्च वसूल झाला की मग उरतो तो फक्त नफा. मात्र याला बराच वेळ लागतो यामुळे गेल्या काही वर्षांपासून हा निर्मिती खर्च कमी करण्याचा प्रयत्न अनेक बहुराष्ट्रीय कंपन्या करताना दिसतात. यातलाच एक मार्ग बहुतेक जण अवलंबतात तो म्हणजे ज्याचे पेटंटची मुदत संपली आहे असे एखादे औषध, त्याच्या संरचनेत थोडासा बदल करून नवीन औषध म्हणून बाजारात आणायचे. यामध्ये या कंपनीचा संशोधनावर काही खर्च झालेला नसतो मात्र तो झाला आहे असे दाखवून किंमत जास्त ठेवायची म्हणजे नफ्याचे प्रमाण वाढते. असे म्हणतात की पेनिसिलिनचा शोध लागल्यानंतर गेल्या दीडशे वर्षांत खऱ्या अर्थाने एकही नवे अँटीबायोटिक वा जंतुघ्न द्रव्य शोधले गेलेले नाही. जी आली ती त्यातच परिवर्तन करून तयार झालेली वेगवेगळी प्रतिरूपे.

या मार्गाने प्रचंड नफा कमवून झाल्यावर आता या कंपन्यांनी नवे मार्ग शोधले आहेत. ते म्हणजे वेगवेगळ्या संशोधन प्रकल्पांना आर्थिक पाठबळ पुरवून आपल्याला हवे तसे निष्कर्ष त्यांच्याकडून काढून घ्यावयाचे. हे निष्कर्ष वेगवेगळ्या वेळी प्रकाशित करून त्यांचा एकत्रित दबाव जागतिक आरोग्य संघटना व विविध नियामक संस्थांवर अप्रत्यक्षपणे आणायचा व या निष्कर्षांच्या आधारावर सध्याचे प्रचलित निकषच बदलावयाचे. याबद्दल आपण मागे एका लेखात मधुमेह या व्याधीच्या जागतिक निकषांबद्दल उहापोह केला होता. मात्र झपाट्याने हाच प्रकार इतरही अनेक चाचण्यांच्या निकषांबाबत होताना दिसत आहे. उदा. थायरॉईड ग्रंथीच्या तपासणीत TSH या संप्रेरकाचे प्रमाण ०.५ ते ५.५ एवढे प्रमाणभूत मानले जायचे. मात्र आता ३ पेक्षा जास्त म्हणजे ३.० ते ५.५ यामधील व्यक्तींनापण थायरॉईडचा विकार आहे असे गृहित धरून औषधे सुरू केली जातात. यामुळे थायरॉईडच्या रुग्णांची एकूण संख्या

( पान ४ वर )



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १३ • अंक २ • भारतीय सौर फाल्गुन १, शके १९३७ • २० फेब्रुवारी २०१६

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](http://www.ayurlink.com) / Ayurhit\_magazine वर सुद्धा

## पूजाविधींमधील औषधी वनस्पती

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

गेल्या महिन्यात आपण आंब्याच्या झाडाबद्दल माहिती घेतली होती. पूजेमध्ये अविभाज्यपणे वापरली जाणारी दुसरी वनस्पती म्हणजे बेल. या महिन्यात बेलाबद्दल माहिती घेऊ.

बेलाचे पान बघितल्याक्षणी त्याचे वेगळेपण लक्षात येते ते म्हणजे त्याची त्रिदले. म्हणजे एका पानाची तीन दले असतात. त्रैलोक्याचे कर्ताकरविता असणाऱ्या त्रिदेवांचे म्हणजे ब्रह्मा, विष्णु व महेश यांचे प्रतीक म्हणून बेलपत्र मानले जाते व म्हणून कुठल्याही देवतेच्या पूजेमध्ये बिल्वपत्र अग्रभागी असते. तसेच ते शंकराला प्रिय असल्याने शंकराचे शस्त्र जे त्रिशूल तसेच शंकराचे त्रिनेत्र यांचेही प्रतीक मानले जाते. बेलाच्या झाडात देवी पार्वतीचा वास असतो असे मानतात. यामुळे ते शंकराला विशेष प्रिय आहे.

बेलाच्या औषधी उपयोगांमध्ये बेलाचे फळ, साल, मुळे व पाने वापरली जातात. पचनसंस्थेच्या कुठल्याही प्रकारच्या व्याधीत बेलाचा उपयोग होतो. बेलाचे कच्चे फळ, मूळव्याध, अतिसार, आमांश आदि व्याधींमध्ये अत्यंत गुणकारी आहे. तसेच बेलापासून काढलेले तेल दांत आणि कानांच्या तक्रारींमध्ये उपयुक्त आहे. कच्चे फळ कृमिघ्न म्हणूनही उपयुक्त आहे.

पिकलेले फळ मधुर रसात्मक, मृदुरेचक, आमपाचक, भूक वाढवणारे, पचन सुधारणारे आहे. हृदयाला हितकर असून शरीरावरील सूज कमी करणारे आहे.

कच्चे व पिकलेले दोन्ही फळांचा रस / सरबत रक्ती आंव, रक्तातिसार तसेच कॉलरा या व्याधीत उपयुक्त आहे.

बेलाची पाने, त्यांचा रस वा चूर्ण सूज कमी करणारे, वेदना

( पान ४ वर )

## सुंदर मी होणार

वैद्य कीर्ती देव, ठाणे

B.A.M.S. (Mumbai), B.A.(Yogshastra)  
Capsule Course in Ayoma Therapy

सूर्याच्या किरणांमधून तीव्र यूव्ही किरण म्हणजेच अतिनील किरण पृथ्वीवर येत असतात. हे किरण शरीरासाठी अपायकारक आहेत. या किरणांचा प्रत्यक्ष संपर्क त्वचेशी येतो. त्वचेतील Epidermis नावाचा जो स्तर आहे, त्यात या किरणांना रोकण्याची शक्ती असते. यातील Melanin Pigment मुळे अतिनील किरण, Epidermal स्तराच्या आत जाऊ शकत नाहीत. त्यांचा प्रवेश याच स्तरापर्यंत मर्यादित, नियंत्रित ठेवला जातो. आणि यामुळे अन्य शारीरिक अवयवांचे घातक अतिनील किरणांपासून संरक्षण केले जाते.

शरीराच्या पोषणासाठी विविध घटकांची गरज असते. कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन 'डी' हे असेच २ घटक आहेत. कॅल्शियम हाडांच्या बळकटीसाठी, मजबुतीसाठी अत्यावश्यक आहे. वाढत्या वयात, गर्भिणीमध्ये कॅल्शियमची मात्रा अधिक लागते. शरीराला गरजेपुरते कॅल्शियम शरीरच तयार करते. पण त्यासाठी योग्य आहार व व्यायामाची गरज आहे. ते जर नीट नसेल तर कॅल्शियम बाहेरून घ्यावे लागते. ही सप्लिमेंट रासायनिक असल्याने शरीरात जशीच्या तशी शोषली जाऊ शकत नाहीत. त्याची बहुतांशी मात्रा मूत्रावाटे बाहेर पडते. शरीराचे स्वतःचे कार्य नियमित होत असल्यास, कॅल्शियम हव्या त्या प्रमाणात शरीरच तयार करते व औषधांची गरज भासत नाही. हे कार्य करण्यासाठी व्हिटॅमिन 'डी' ची गरज असते. व्हिटॅमिन 'डी' मुळे शरीर कॅल्शियमचे पचन करू शकते. त्याचे विघटीत स्वरूपच शरीराला गरजेचे आहे. व्हिटॅमिन 'डी'ची निर्मिती त्वचेद्वारा होते. त्वचेचे हे कार्य उत्तम घडण्यासाठी कोवळ्या उन्हाची गरज असते. कोवळ्या सूर्यप्रकाशात (पहाटे-सूर्यादयानंतर थोडा वेळ) त्याच्या मदतीने त्वचा व्हिटॅमिन 'डी' तयार करते आणि यामुळे कॅल्शियमचे पचन योग्य प्रकारे होते.

इतक्या भिन्न-भिन्न पद्धतीने शरीराला त्वचेची गरज भासते. हल्ली मात्र त्वचेचा विचार केवळ रंगापुरता होताना दिसतो. विविध क्रीम्सची ट्रीटमेंट घेऊन तरुण-तरुणी त्वचेचा रंग उजळ करण्यामागे धडपडत आहेत. पण, रंगापेक्षा त्याचे गुणधर्म उत्तम असणे हे अधिक महत्त्वाचे आहे ते माहितीच नसते!! त्वचेचा पोत (Texture) चांगले असणे अधिक महत्त्वाचे आहे. त्वचेची निगा म्हणजे फक्त चेहऱ्याची निगा नव्हे!! संपूर्ण शरीरावर त्वचेचे आवरण आहे. हातापायांच्या तळव्यांवर ही त्वचा सर्वाधिक जाड आहे, तर पापण्यांची त्वचा सर्वात मुलायम. बहुतांशी भागी हाडावर त्वचेचे आवरण आहे. कानाची पाळी आणि पोट (आतडी) या भागांवर मात्र हाडे नाहीत. तेव्हा, त्वचेची काळजी घेणे हे स्वास्थ्यासाठी,

आरोग्यासाठी महत्त्वाचे आहे.

**त्वचेची काळजी कशी घ्यावी :** सर्वप्रथम स्वच्छता असावी.

अंधोळ रोज करावी. किती वेळ पाणी घेता, अंगाला कुठला साबण लावता हे महत्त्वाचे नाही. तर अंग चोळणे, कोमट पाण्याने अंधोळ करणे हे महत्त्वाचे आहे. त्वचेवर वातावरणातील धूळ, धूर व त्वचेतील मृत पेशी असतात. यांचा निचरा होणे, त्वचेवरून काढणे महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे कोमट पाण्याने अंधोळ व उटणं किंवा साबणाने त्वचा/ शरीर घासणे हे महत्त्वाचे आहे. त्वचेची लवचिकता, स्निग्धता नियमित राखण्यासाठी त्यावर त्वचेत स्नेहांश टिकणे महत्त्वाचे आहे. खूप साबण लावण्याने त्वचेतील स्निग्धांश कमी होऊन त्वचा रूक्ष / कोरडी होते. ऋतुबदलानुसार आपल्या दिनचर्येतही बदल व्हायला हवा. थंडीमध्ये त्वचा अधिक रूक्ष असते, खरखरीत असते. अशा वेळेस साबणाचा वापर टाळावा किंवा सौम्य साबण (कमी पी.एच.चा) वापरावा. उटण्याने अंधोळ करणे अधिक उत्तम. यामुळे त्वचेवरील धूळ, धूर तर काढले जातातच, पण त्याबरोबर मृतपेशीही निघतात. उटण्याच्या खरबरीत कणांमुळे जे त्वचेवर घर्षण निर्माण होते, त्यामुळे त्वचेवरील मृतपेशी निघण्यास मदत होते. तसेच, रक्ताभिसरणही सुधारते. त्वचेवर अंधोळी नंतरही एक सौम्य सुगंधी वास दरवळतो. ज्यांची त्वचा कोरडी आहे, त्यांनी उटणं दुधात कालवून लावावे. व ज्यांची त्वचा अति कोरडी आहे, त्यांनी अंधोळीपूर्वी संपूर्ण अंगाला तेल चोळावे, थोडा वेळ ते जिरू द्यावे आणि मग कोमट पाण्याने अंधोळ करावी.

त्वचेची लवचिकता ही त्यातील स्निग्धांशामुळेच आहे. ही स्निग्धता त्वचेतील फॅट सेल्स तयार करतात. अभ्यंगाचा याला खूप चांगला फायदा होतो. रोज सकाळी सर्वांगाला तेल हलक्या हाताने चोळावे. हाता-पायांना वरील दिशेने, सांध्यांवर गोलाकार आणि पाठीला मणक्यांवरून खालून वर आणि बाह्य दिशेने हात फिरवावेत. हे थोडा वेळ अंगात जिरू द्यावे. त्यावेळेस व्यायाम केल्यास अधिक उत्तम. त्वचेच्या, शरीराच्या हालचाली अधिक सुकर होतात. आणि व्यायाम केल्याने शरीरातही उष्णता/ ऊर्जा निर्माण होते, त्यानेही त्वचेवरील स्निग्धता वाढते. आयुर्वेदात दिनचर्येत (रोज पाळायचे नियम) यातील अभ्यंग हा एक महत्त्वाचा भाग आहे. अभ्यंगामुळे (रोज केल्यास) त्वचेचा पोत आणि लवचिकता तर सुधारतेच, त्याचबरोबर, त्वचेवर एक चकाकी पण येते आणि त्वचा सुरकुतणे ही प्रक्रिया लांबविली जाते. म्हणजेच एजिंग प्रोसेस लांबवता येते. पण, हे फायदे मिळविण्यासाठी अभ्यंगात सातत्य असावे. प्रकृतिनुरूप आणि ऋतुनुरूप वेगवेगळी तेलं वापरावीत. खोबरेल तेल हे सर्वांना मानवणारे तेल आहे. तिळतेलाचा वापर पावसाळ्यात व थंडीत करावा, याने उष्णता चांगली निर्माण होते. ऑलिव्ह ऑईल, अलमंड ऑईल आणि अन्य काही मसाज ऑईल्सचा वापर तज्ज्ञ मार्गदर्शकांच्या सल्ल्याने करावा.

## योग : एक जीवनशैली

वैद्य सौ. नम्रता गोरे

बी.ए.एम.एस. (मुंबई),

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

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

मनोकायिक म्हणजे सायकोसोमॅटिक आजारंच्या साखळीतील अजून एक कडी म्हणजे 'दमा' किंवा 'अस्थमा'. आपल्याला जर वरचेवर काही शुल्लक कारणांनी किंवा थोडेसे श्रम केल्यावरही जर दम लागल्यागत, धाप लागल्यागत श्वास घ्यावा लागत असेल तर त्याला 'दमा' किंवा 'अस्थमा' हा आजार आहे असे म्हटले जाते.

दमा हा आजार होण्याचे मुख्य कारण श्वासनलिकांचा संकोच व श्वासनलिकांची कमी झालेली पोकळी हे आहे. वरील दोन्हीपैकी एक वा दोन्ही गोष्टी घडल्या तर श्वासाद्वारे घेतलेली हवा त्यात अडकून पडते व श्वास सोडण्यास अडथळा निर्माण करते.

तसेच श्वासनलिकांभोवती असलेल्या मांसपेशी जेव्हां संकोच पावतात त्यावेळीही श्वासनक्रियेत बाधा येते व दमा हा आजार होतो.

श्वासनलिकेला सूज आल्यास, जास्त प्रमाणात कफस्राव झाल्यास श्वासनलिकेची पोकळी कमी होते व 'दमा' हा आजार होतो. श्वासनलिकेला सूज येणे, संकोच पावणे किंवा सर्दीसारखे कफस्रावाचे प्रमाण वाढणे हे अनेक कारणांनी घडून येते.

तणाव, चिंता हे त्यातील प्रमुख कारण आहे. ज्याच्यामुळे आपल्या रोगप्रतिकार क्षमतेवर ताण येतो व त्यामुळे आपण अनेक आजारांना बळी पडतो. याशिवायही अनेक कारणे असतात जशी, सिगारेट, विडी ओढणे, तंबाखू खाणे, खूप जास्त शारीरिक श्रम होणे किंवा करणे, व्यवसायाच्या ठिकाणी काही दाह निर्माण करणाऱ्या वायूंचा संपर्क, काही पदार्थांची अॅलर्जी, कामाचे ठिकाण किंवा राहण्याचे ठिकाण, जागा कोंदट, दमट असणे.....इ.

थोडक्यात काय, वायू प्रदूषण करणाऱ्या सर्वच गोष्टी दम्याला कारणीभूत होऊ शकतात. धूळ, धूर यासारख्या अॅलर्जी उत्पन्न करणाऱ्या गोष्टींमुळे शरीरात histamine नावाचा पदार्थ स्रवतो, ज्याच्यामुळे अस्थमा होऊ शकतो.

वरील सर्व गोष्टी जर वारंवार आपल्या संपर्कात आल्या आणि शरीराकडून त्यांचा प्रतिकार करण्याचे वारंवार प्रयत्न झाले की आपल्या शरीरक्रियांवर त्याचा ताण पडतो ज्यामुळे दम लागणे हे लक्षण न राहता 'दमा' आजार होतो.

श्वासनक्रिया ही अनैच्छिक क्रिया आहे. पण या क्रियेतील काही भागावर आपण प्रयत्नपूर्वक नियंत्रण ठेऊ शकतो. म्हणजे ही क्रिया पूर्ण अनैच्छिक नसून अर्ध नियंत्रित किंवा अल्पनियंत्रित आहे असे म्हणता येऊ शकते.

याचाच उपयोग योगसाधनेत केला गेला आहे. योग साधनेतील

'प्राणायामात' या अर्ध नियंत्रित क्रियेचा कौशल्याने, योग्यतऱेने, जाणीवपूर्वक उपयोग करून घेतला आहे. तोही कमीतकमी श्रम, बल, मेहनत, प्रयत्न वापरून. श्वासनक्रियेतील सर्वात महत्त्वाचा अवयव म्हणजे 'श्वासपटल', या श्वासपटलामुळे छाती व पोट एकमेकांपासून वेगळे होते.

आपल्या मेंदूतील श्वासन केंद्रातून निर्माण होणाऱ्या संवेदनांमुळे श्वासपटल उत्तेजित होते आणि ते पोटाच्या दिशेने/ नाभीच्या दिशेने खाली खेचले जाते. ज्यामुळे त्याचा आकार खोलगत बशीसारखा होतो. यामुळे छातीची पोकळी वाढते आणि स्पंजप्रमाणे असलेली आपली फुफ्फुसे मोकळी होऊन ती जागा व्यापण्याचा प्रयत्न करतात. या प्रयत्नामुळे हवा आत खेचली जाते. यालाच श्वास घेणे असे म्हणतात.

क्षमतेनुसार हवा आत खेचल्यानंतर श्वास पटल शिथिल होते व फुफ्फुसे पुन्हा आपल्या मूळ स्थितीत येण्यासाठी आक्रसली जातात ज्यामुळे निश्वासाद्वारे हवा बाहेर फेकली जाते.

काहीक्षण थांबून पुन्हा हे चक्र सुरू होते. हे श्वासनाचे चक्र जन्म ते मृत्यू अव्याहत चालू असते. कदाचित म्हणूनच म्हणतात आपले श्वास ठरलेले असतात. तेवढे श्वास संपले की मृत्यू येतो. आपण सर्व साधारणपणे मिनिटाला १४-१५ श्वास घेतो.

उदराचे स्नायू व छातीचे स्नायूही काही प्रमाणात श्वासनात मदत करीत असतात पण प्रामुख्याने श्वास पटल व फुफ्फुसांचे कार्य महत्त्वाचे. म्हणून योगसाधनेत या दोन्ही अवयवांचे कार्य सुरळीत राहिल, त्यांचे बल टिकून राहिल अशी साधना केली जाते.

श्वासन हे अर्धनियंत्रित कार्य असल्याने ते स्वायत्त मज्जासंस्थेच्या आधिपत्याखाली येते. ही स्वायत्त मज्जासंस्था दोन प्रकारे कार्य करते.

- १) अवयवांना उत्तेजना देणे, त्यांची क्रिया / कार्य वाढविणे.
- २) अवयवांना अनुत्तेजित करणे, त्यांचे गरजेनुसार वाढलेले कार्य पुन्हा पूर्ववत करणे.

अस्थमा किंवा दमा या विकारात वर सांगितलेल्या अनेक कारणांनी श्वासाची गती वाढलेली असते. ही वाढलेली श्वासाची गती कमी करणे व ती ज्या कारणाने वाढली आहे ते कारण दूर करणे हे दोन उपाय करावे लागतात.

आपल्या तणावपूर्ण जीवनशैलीचा परिणाम व हवेचे प्रदूषण यामुळे आपली श्वासाची गती वाढलेलीच असते हे आपल्या लक्षात येत नाही. आणि मग अचानक आपल्या शरीराची ही उत्तेजना, हा ताण सहन करण्याची क्षमता संपली की आपण दम्याला बळी पडतो.

पण नियमित योग साधना केली की,

- १) अॅलर्जी कमी होण्यास मदत होते.
- २) श्वास नलिकेचा संकोच दूर केला जातो.
- ३) श्वास नलिकेला आलेली सूज कमी होण्यास मदत होते.
- ४) श्वासनक्रियेत उपयुक्त स्नायू, पेशी व अवयवांना बल प्राप्त होते.
- ५) श्वासनमार्ग मोकळा ठेवण्यास मदत होते.

## योग साधना कोणती व कशी करावी.

**देहसाधना :** यात आसन व शुद्धीक्रिया कराव्यात.

पवनमुक्तासन प्रकार (१) ची आसने ज्यामुळे सांध्यांमधील संकोच, अकड कमी होते व सांधे आणि मनाचा मोकळेपणा, लवचिकता वाढते.

मत्स्यासन, शलभासन, चक्रासन, पर्वतासन, मार्जारसन, उष्ट्रासन, भुजंगासन या सारखी आसने व दत्तमुद्रा, ब्रह्ममुद्रा, सिंहमुद्रा या मुद्रा कराव्यात.

या आसनांच्या अभ्यासाने फुफ्फुसांची लवचिकता वाढते. स्नायुंची लवचिकता वाढते, छाती उभ्या, आडव्या कक्षेत जास्तीतजास्त रुंदावते. श्वासपटलाची लवचिकता वाढते.

तसेच शरीराला व मनाला एकाच वेळी विश्रांती देणारे शवासनही शेवटी जरूर करावे.

शुद्धीक्रियांमध्ये धौति, नेति, वमन करावे. यामुळे आपल्या शरीरातील पोकळ्या शुद्ध होतात व अनैच्छिक स्नायूंवर आपल्याला काही प्रमाणात नियंत्रण ठेवता येणे शक्य होते. मनातील द्वंद्व ही कमी होतात.

\*\*\*

## ( पान १ वरून )

कमी करणारे आहे. पानांचा काढा ताप कमी करण्यासाठी, कफ कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे. तसेच रक्तातील साखर कमी करणे, त्वचेचा वर्ण सुधारणे, घामाचा दुर्गंध / त्वचेचा दुर्गंध कमी करण्यासाठी गुणकारी आहे.

डोळे आले असता पानांचा ताजा रस डोळ्यात घालतात, याने दाह व सूज कमी होते. संधिशूल, स्नायुशूल यात पानांच्या पुरचुंडीने शेक दिला असता चांगला फायदा होतो.

याचे मूळ वातव्याधींमध्ये, उन्माद, आकडी येणे, झोप न लागणे आदिंमध्ये उपयुक्त आहे. हृदयाची गति अनियमित असणे, हृदयात कंप होणे, हृदय कमजोर होणे यात मुळाचा तसेच पानांचा रस देतात. प्रमेहाच्या वेगवेगळ्या अवस्थांत पानांचा रस, पिकलेल्या फळाचा गर तसेच सालीचा रस, जिरे व दुधाबरोबर देतात.

गर्भाशयाच्या विविध विकारांत पत्रस्वरस तसेच मुळाच्या चूर्णाचा व रसाचा उपयोग करतात. पिकलेल्या बेलाचा मुरंबा, सरबत आदि बाजारात मिळतात. बिल्व चूर्ण, बिल्वपंचक क्वाथ, बिल्व तेल, बिल्वादि घृत आदि औषधे उपलब्ध आहेत.

\*\*\*

## ( पान १ वरून )

जास्त दिसते. यामुळे थायरॉईडचे रुग्ण वाढत आहेत असा अपप्रचार ह्या कंपनी करतात. इतरही अनेक रक्त चाचण्यांबाबत असेच निकष घटवले जात आहेत. पूर्वी २५० पर्यंत कॉलेस्टेरॉल नॉर्मल मानले जात असे. मग ते २०० पर्यंत आले आता तर १५० पेक्षा जास्त असेल तरी औषधे सुरु केली जातात. काही वर्षांनी पुन्हा वेगळ्या संशोधनाद्वारे हे निष्कर्ष चुकीचे होते असे जाहीर केले जाते. नुकताच एक संशोधन अहवाल कॉलेस्टेरॉलचाच प्रकाशित झाला आहे. त्यात स्पष्टपणे निष्कर्ष नोंदवले आहेत की ठराविक प्रमाणामध्ये कॉलेस्टेरॉल शरीराला आवश्यक असून त्याहून कमी झाल्यास ते शरीराच्या बांधणीला घातक ठरू शकते. मात्र आपल्याकडे सर्रास कॉलेस्टेरॉलच्या गोळ्या कायम वर्षानुवर्षे घेत रहा असे सांगितले जाते.

कालचक्र फिरून पुन्हा आवर्तन पूर्ण करण्याच्या बेतात आहे. औषधांचे डोस, व्यक्तीसापेक्ष बदलणे आवश्यक आहे हे आधुनिक शास्त्र आताआता काही प्रमाणात मान्य करायला लागले आहे. त्याचप्रमाणे काही वर्षांनी कदाचित या रक्ततपासण्यांचे निष्कर्षपण व्यक्तीसापेक्ष निर्धारित करण्याची वेळ येईल. मात्र तोपर्यंत तरी सर्व वैद्यकीय समुदायाने व जागृत शिक्षित रुग्णांनीपण तपासण्यांचे निष्कर्ष आंधळेपणाने न घेता आपल्या प्रकृतिसापेक्ष त्याचा अर्थ लावण्याचा प्रयत्न करायला हवा.

\*\*\*

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 (५) 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.

खाजगी वितरणासाठी

संगणकीय मांडणी / अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड : ९८२०७२६२७