

## संपादकीय

सर्वप्रथम आपणा सर्वांना नूतन वर्ष - भारतीय सौर १९३८ साठी अनेक हार्दिक शुभेच्छा. येणारे नूतन वर्ष आपणा सर्वांना आरोग्यदायी जावो.

बालविवाह प्रतिबंधक कायदा येऊन बराच काळ लोटला. या कायद्यामुळे व प्रभावी जनजागृतीमुळे बालविवाहांचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या घटले आहे व त्या अनुषंगाने लहान वयातील गर्भधारणेमुळे होणारे बालमृत्यु व मातांचे मृत्युचे प्रमाणही घटले आहे. मात्र समाज जसा प्रगत, सुशिक्षित होत आहे तसा लंबक दुसऱ्या टोकाकडे जाऊ लागला आहे. बालविवाहांचे प्रमाण घटून आता विवाहाचे वय वाढू लागले आहे. शिक्षण, उच्चशिक्षण, मग आर्थिक स्थैर्य, सामाजिक स्थैर्य या सर्व चक्रातून बाहेर पडेपर्यंत मुले व मुली दोघांचीही तिशी उलटून आतातर पस्तीशी सुद्धा उलटू लागली आहे. यामुळे नव्याच वेगवेगळ्या समस्या उद्भवताना दिसत आहेत. हल्ली वेगवेगळ्या जाहिरातींतून सुद्धा स्त्री पुरुष समानतेचीच उदाहरणे दिली जातात. यामुळे मुलीदेखील उच्च शिक्षण पूर्ण करून आर्थिक स्थैर्य येईपर्यंत विवाहाचा विचार करत नाहीत. यामुळे अनेक मानसिक तसेच शारीरिक समस्यांना तोंड द्यावे लागते आहे असे लक्षात येत आहे. हल्ली एकत्र कुटुंबपद्धती फारशी राहिलेली नाही यामुळे कुटुंबातील इतर व्यक्तींबरोबर जुळवून घेण्याचा फारसा प्रश्न येत नाही. परंतु वाढलेले वय, शिक्षण, आर्थिक स्वावलंबन या सर्वांमुळे मुले व मुली दोघांचेही विचार बहुतांशी एका निश्चित दिशेने पक्के झालेले असतात, त्यामुळे जोडीदाराचे विचार वेगळे असतील तर तडजोड करताना अडचणी येतात. जसे वय वाढते तसतसे काही शारीरिक बदल अपरिहार्य असतात. विशेषतः मुलींच्याबाबत हे बदल विवाहानंतर बदलणाऱ्या परिस्थितीमध्ये बऱ्याचदा त्रासदायक ठरतात. तसेच विवाहानंतर लगेच गर्भधारणा होऊ न देण्याकडे कल असतो. यामुळे प्रथम गर्भारपणालाच जवळपास चाळीशी येते. यामुळे या वयात होणाऱ्या शारीरिक, मानसिक बदलांशी गर्भारपणातील शारीरिक मानसिक बदलांचे खटके उडण्याची शक्यता असते. शारीरिक बदलांमुळे गर्भारपणसुद्धा सुरळीत पार पडण्यास त्रास होऊ शकतो. विशेषतः प्रसूतिमार्गाचा लवचिकपणा कमी झाला असल्यास तसेच वेदना सहन करण्याची शारीरिक व मानसिक क्षमता कमी झाली असल्यास नैसर्गिक प्रसूती होऊ शकत नाही व सिझेरियन करण्याची आवश्यकता भासू शकते.

( पान ४ वर )



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १३ • अंक ३ • भारतीय सौर चैत्र १, शके १९३८ • २१ मार्च 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)

गेल्यावेळी आपण बेल या वनस्पतीबद्दल माहिती बघितली होती. पूजाविधींमध्ये अविभाज्यपणे आवश्यक असणारी अजून एक वनस्पती म्हणजे तुळस. या महिन्यात तुळशीची माहिती घेऊ.

पुराणकाळात समुद्रमंथनातून जेव्हा अमृत निघाले तेव्हा त्याचे काही थेंब जमिनीवर पडले. त्यापासून तुळशीची उत्पत्ती झाली असे मानले जाते. गावाकडे प्रत्येक घरासमोर तुळशी वृंदावन असतेच. शहरातसुद्धा प्रथा म्हणून घरात इतर झाडांबरोबर तुळशीची कुंडी असते. पूजाविधींमध्ये एखादी वनस्पती उपलब्ध नसेल तर पर्याय म्हणून तुळशीचे पानच वाहिले जाते. देवाला नैवेद्य दाखवताना तुळशीपत्र नैवेद्याच्या पदार्थावर ठेवून त्याचा नैवेद्य दाखवला जातो. एवढेच नाही तर मृत्यु झाल्यावर मृतदेहाच्या तोंडात तुळशीचे पान ठेवून मग अंत्यविधी करतात यातील प्रथेचा भाग सोडला तरी तुळस या वनस्पतीचे महत्त्व त्यामुळे अधोरेखित होते.

तुळशीला एवढे महत्त्व कां ? याचे कारण तुळस ही वनस्पती इतर वनस्पतीपेक्षा जास्त ऑक्सीजन हवेत उत्सर्जित करते. यामुळे तुळशीच्या परिसरातील हवा शुद्ध राहण्यास मदत होते. म्हणूनच बहुधा पूर्वी तुळशीभोवती प्रदक्षिणा घालण्याची प्रथा होती. तसेच तुळस ही जंतुघ्न असून यापासून निघणाऱ्या तेलात क्षयाच्या जंतुंना प्रतिबंध करण्याची क्षमता असते. हे तेल क्षयरोगाच्या औषधांपेक्षा जवळपास चौपट प्रभावी आहे. यामुळे क्षयाच्या रुग्णांना तुळशीचा रस नियमित

( पान ४ वर )

## सुंदर मी होणार

वैद्य कीर्ती देव, ठाणे

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

### केसांचे सौंदर्य आणि आरोग्य - भाग १

पूर्वापार परंपरेतून लांब सडक, काळेभोर केस असणे हे सौंदर्याचे प्रतिक मानले जाते. तसे मिळविण्यासाठी आणि टिकविण्यासाठी केसांची विशेष निगा, काळजी घेणे आवश्यक आहे. ती कशी ते या लेखातून बघूया.

केसांची निर्मिती गर्भावस्थेतच होते. आयुर्वेदानुसार ६ व्या महिन्यात पित्तज घटकांपासून होते. आयुर्वेदानुसार, गर्भातील काही घटक/अंश/ अवयव हे मातेच्या अंशांपासून विकसित होतात. या अशा घटकांना/अवयवांना मातृज अवयव असे म्हणतात. तर काही अवयव पित्याच्या अंशांपासून विकसित होतात. त्यांना पितृज अवयव म्हणतात. शुक्र, धमन्या, अस्थि (हाड) आणि केस यांची पितृज अवयव म्हणून गणना शास्त्रात होते. हे सर्व घटक अधिक स्थिर असतात, घट्ट असतात. म्हणजेच, यांच्यामध्ये पृथ्वी महाभूताचे अधिक्त्व आहे.

केस मनुष्याच्या सर्वांगावर असतात याला फक्त अपवाद हाताचे तळवे, पायाचे तळवे, पापण्या व गुडघ्याची मागची बाजू (नाकाच्या कानाच्या आतील बाजूसही बारीक केस असतात!) विविध जागी जे केस असतात, त्यांची वाढ भिन्न-भिन्न पद्धतीने होते (उदा. डोक्यावरचे केस अधिक लवकर वाढतात व पडतात ही) पण, अंगावरचे केस (लव) तसे खूप वाढत नाहीत आणि एकदम गळूही लागत नाहीत. तसेच पापण्यांचे केस खूप वाढत नाहीत (न प्रमाणात, न आकारात) म्हणजेच प्रत्येक जागी असलेल्या केसांची वाढ ही भिन्न-भिन्न पद्धतीने होते. डोक्यावरील केसांची वाढ सर्वात अधिक आहे. त्या खालोखाल दाढी-मिशीची. मग आहे अंगावरील लव आणि शेवट लागतो पापण्यांच्या केसांचा नंबर!! बघा-किती भिन्नता आहे. पण, गंमत म्हणजे डोक्यावरील केसांवर जितके प्रयोग केले जातात (विविध रंग, आकार, styling केशरचना इ.) तितके अन्य कुठल्याही केसांवर होत नाहीत! आणि या सर्व गोष्टींचा अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो, होताना दिसतोही!! ज्या गोष्टीची सर्वाधिक गरज आहे सौंदर्यवान होण्यासाठी, त्यावरच आपल्या आहार-विहार आचरणाने पहिला घाव घातला जातो!! ते कसे? तर विविध शॅम्पू/ प्रसाधने, तीव्र रसायने युक्त प्रसाधनांचा वापर, अति रूक्ष केसांचा मोह आणि त्यासाठी केस वारंवार धुणे व तेल न लावणे, केस रंगविणे, त्यावर विविध प्रक्रिया करणे (जसे -कुरळे असतील तर सरळ करणे व याविरुद्ध म्हणजे सरळ असल्यास कुरळे करणे इ.) या सर्व गोष्टींमुळे केसांची मुळे नाजूक

होतात आणि पोत (Texture) ही बदलतो, बिघडतो. केस निस्तेज, चकाकीहीन दिसू लागतात.

एक कायम लक्षात ठेवले पाहिजे. की जशी प्रकृति तसे आपले अंग, अवयव तसेच आपले केस. उदा : वात प्रकृतीच्या व्यक्तींचे केस, लोम, दाढी-मिशीचे केस हे अतिशय कोरडे व रूक्ष असतात. स्पर्शाला राठ असतात. लवकर तुटणारे, चकाकी नसलेले आणि प्रमाणात कमी/ विरळ असतात. हे केस टोचतात आणि त्यांचा स्पर्श सुखावह नसतो. अशा केसांमध्ये फाटे वारंवार फुटतात (Split ends) केस ना धड सरळ, ना कुरळे, ओबडधोबड असतात. रंगानेही पिंगट भुरे असतात.

पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींचे केस विरळ असतात (केसांचा घेर कमी असतो.) ते स्वभावतः लवकर गळू लागतात व लवकर पिकू लागतात. यांच्या शरीरावरील लव मऊ असते, केसांचे प्रमाण कमी असते आणि पिंगट रंगाची असते. केसांचा पोत चांगला असतो. डोक्यावरील केस काळेभोर नसतात. तसेच दाढी मिशीही पिंगटच असते. बहुतांशी केस सरळ असतात आणि लवकर तेलकट होतात.

कफ प्रकृतीच्या व्यक्तींचे केस काळेभोर असतात. मुळं भक्कम असल्याने, केस चटकन गळत नाहीत. केसांचे प्रमाण आणि घेर अधिक असल्याकारणाने केस खूप दाट असतात. यात गुंताही लवकर होतो. हे बहुतांशी कुरळे किंवा लयदार असतात. केस मऊ व लवकर न तुटणारे असतात. कफ प्रकृतीच्या व्यक्तींचे केस सहसा कोरडे, रूक्ष नसतात पोत चांगला असतो.

वरील विश्लेषण हे एकल प्रकृतीच्या व्यक्तींच्या केसांचे आहे. पण, प्रामुख्याने द्वंद्वज प्रकृति म्हणजे (वात-पित्तज, पित्त-कफज, वात कफज) अशांमध्ये दोन्ही प्रकृतीतील थोडे थोडे गुण- दोष दिसतात. सामान्यतः एकल प्रकृतीच्या व्यक्ती फार कमी असतात, द्वंद्वज प्रकृतीच्या अधिक बघायला मिळतात. त्यामुळे वरील लक्षणे सर्वच्या सर्व एका व्यक्तीत क्वचितच दिसतील / दिसतात. उदा: केस पिंगे असतील पण सरळ नसतील किंवा स्पर्शाला राठ व खूप लवकर पिकणारे असेही असू शकतात.

विशिष्ट काळी केसांच्या समस्या अधिक उद्भवतात. म्हणजे, बाल्यावस्थेत खूप केसांच्या तक्रारी दिसून येत नाहीत. पण, गळणे, पिकणे, कोंडा (Dandruff) इ. तारुण्यावस्थेत अधिक उद्भवतात (लहानग्यांमध्ये उवा-लिखांचा त्रास वारंवार होताना अधिक आढळतो) तसेच, उन्हाळ्यात केसांची स्वाभाविक वाढ अधिक होते आणि केसांचे गळणे तुलनात्मकदृष्ट्या कमी होते. या उलट, थंडीत केसांची वाढ जरा कमी असते आणि केस कोरडे -राठ होत असल्याने गळणे व कोंडा इत्यादी तक्रारी अधिक उद्भवतात. गर्भिणी अवस्थेत स्वाभाविकतः केसांची वाढ उत्तम असते. ती बाळंतपणानंतर ३-६ महिन्यांनंतर, केस गळू लागतात व पूर्ववत होतात. सर्व साधारणपणे, सर्वांनी केसांची काळजी, निगा, राखणे स्वच्छता ठेवणे गरजेचे आहे.

\*\*\*

## 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

**प्राणसाधना** : SYASA या संस्थेने chair breathing ची पद्धत मांडली आहे. ज्यामुळे अस्थमाच्या attack मध्ये खूप उपयोग होतो. तसेच येऊ घातलेल्या attack वर नियंत्रण ठेवता येते.

याशिवाय विभागीय श्वसन, उदर श्वसन, यामुळे श्वसनक्रिया सुधारते. प्राणायामांच्या अभ्यासाने मनावर नियंत्रण साधता येते. मन शांत, स्थिर झाले की श्वासाची गती आपोआप कमी होते. उज्जायी, अनुलोमविलोम, मृदुभस्त्रिका यासारखे प्राणायाम करावेत.

**भाव साधना** : ताण - तणाव, भीती, चिंता, काळजी यामुळे श्वासाची गती वाढते. पण भावसाधनेमुळे भावनांवर नियंत्रण ठेवणे शक्य होते. भावनांचा परिणाम मनावर व शरीरावर होत नाही.

ॐकार साधना, भजन, कीर्तन यामुळे मानसिक बळ मिळते. ॐकाराच्या योग्य उच्चाराने श्वसनक्षमता वाढते व मन शांत होते.

**दिव्य साधना** : मनाला शांत, स्थिर आणि संयमित करणारी ही साधना, धारणा, ध्यान, समाधी यामुळे मनाची बैठकच बदलते. एकाग्रता वाढते. एखाद्या गोष्टीकडे पहाण्याचा दृष्टीकोन बदलतो. विविध अंगाने त्या प्रसंगाकडे, गोष्टीकडे पाहण्याची सवय होते.

वरील सर्व साधना ही योग्य मार्गदर्शकाच्या मार्गदर्शनाखालीच करावी. तसेच योगसाधना म्हणजे काही जादूची काडी नाही की आज साधना सुरु केली आणि उद्या बरे वाटले. म्हणूनच सांगावेसे वाटते की साधना सुरु केली म्हणून मनानेच सर्व औषधे बंद करू नयेत. जी कारणे टाळणे आवश्यक आहे ती टाळलीच पाहिजेत. योग्य आराम, योग्य आहार आणि योग्य व्यायाम झालाच पाहिजे.

आत्तापर्यंत आपण ताणतणावावर योग साधना, अन्नमार्ग विकृती आणि त्यावर योगसाधना, दमा व त्यावरील योगसाधना पाहिली आहे. आज आपण मासिकस्त्रावाच्या तक्रारी व त्यावरील उपयुक्त योगसाधना पाहणार आहोत.

स्त्री शरीरात प्रजनन संस्थेअंतर्गत येणारे अवयव म्हणजे गर्भाशय, गर्भाशयमुख, योनी, बीजाण्डे, आणि बीजवाहिन्या. दर महिन्याला बीजाण्डामध्ये तयार होणारे बीज, बीज वाहिनीतून गर्भाशयात येते. ते बीज फलित झाले तर त्याचा गर्भ तयार होतो. पण ते बीज जर फलित झाले नाही तर गर्भाशयाच्या आतल्या स्तराबरोबर मासिक स्त्रावाच्या रूपाने योनीतून बाहेर टाकले जाते. यालाच मासिक स्त्राव असे म्हणतात.

मासिक स्त्रावाचे नियंत्रण hypothalamus, pituitary आणि

ovary (बीजाण्ड) यांतील संप्रेरकांद्वारे नियंत्रित केले जाते. काही स्त्रियांना मासिक स्त्रावाअगोदर, मासिक स्त्रावादरम्यान खूप त्रास होतो. जसे

- १) मासिक स्त्रावाच्या वेळी खूप वेदना होणे.
- २) मासिक स्त्रावाचे प्रमाण खूप कमी असणे.
- ३) मासिक स्त्रावाचे प्रमाण खूप जास्त असणे.
- ४) मासिक स्त्राव अजिबात न होणे
- ५) लवकर लवकर पाळी येणे
- ६) मासिकस्त्राव सुरु होण्यापूर्वी निर्माण होणारी लक्षणे

मासिक स्त्रावाच्या वेळी होणाऱ्या वेदना ह्या prostaglandin नावाच्या रसायनामुळे होतात. या रसायनामुळे गर्भाशयाच्या पेशींचे आकुंचन होते व त्यामुळे वेदना होतात.

मागे सांगितल्याप्रमाणे बदललेल्या जीवनशैलीमुळे, तणावामुळे शरीरातील प्रत्येक संस्थेवर ताण येतो. मग स्त्री शरीरातील प्रजनन संस्था त्याला अपवाद कशी ठरणार ? या तणावाचा परिणाम म्हणून आजकाल मासिक पाळीच्या अनेक तक्रारी स्त्रियांना भोगाव्या लागतात. यावर आवश्यक त्या औषधोपचारांबरोबर योगसाधनेची जोड दिल्यास चांगला परिणाम दिसून येतो. योगसाधनेमुळे होणारे लाभ -

- १) ताण-तणाव, दडपण कमी होते, त्यामुळे अंतस्त्रावी ग्रंथींचे कार्य सुधारते.
- २) रोजच्या योगसाधनेमुळे थायरॉईड ग्रंथीचे कार्य सुधारते.
- ३) थायरॉईडचे कार्य सुधारल्याने संप्रेरकामध्ये संतुलन साधले जाते.
- ४) रोजच्या आसन अभ्यासाने कटिप्रदेशातील रक्तप्रवाह सुधारतो.
- ५) आसनांच्या अभ्यासाने मांसपेशींचे घनत्व वाढते. त्यामुळे पाठकण्याचे आरोग्य सुधारते.

या तक्रारींकरिता योग्य योगशिक्षकाच्या मार्गदर्शनाखाली सर्व आसने, प्राणायाम मुद्रा, बंध इ. चा अभ्यास आवश्यक आहे.

परंतु विशेषत्वाने गर्भाशय, कटिप्रदेशावर काम करणारी आसने रोजच्या अभ्यासात नक्की हवी.

सेतुबंधासन, योगमुद्रा, हलासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, विपरितकरणी मुद्रा ही आसने व या मुद्रा नियमित कराव्यात.

प्राणायामामध्ये संतुलन आणणारा अनुलोमविलोम प्राणायाम जरूर करावा. मनाला शांत करणारा, hypothalamus ला प्रेरित करणारा भ्रामरी प्राणायामही करावा.

याशिवाय अगोदर सांगितल्याप्रमाणे भावसाधना व दिव्यसाधना करावी. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मासिक स्त्राव चालू असताना विपरित गटातील म्हणजे खाली डोके वर पाय अशी स्थिती असलेली आसने करू नयेत. इतर आसने जशी जिला झेपतील त्याप्रमाणे करावीत.

\*\*\*

( पान १ वरून )

पुढे जाऊन मूल वाढू लागते तेव्हा आईची पाळी बंद होण्याकडे वाटचाल सुरु झालेली असते. या काळातील मानसिक आंदोलने व त्यामुळे कमी झालेली मानसिक व शारीरिक क्षमता मुलांच्या वाढत्या वयातील उत्साह व चैतन्यापुढे कमी पडू लागते व कळत नकळत मुलांकडे दुर्लक्ष होण्याची शक्यता असते. किंवा असे दुर्लक्ष होऊ नये म्हणून निकराने प्रयत्न करण्याच्या नादात स्वतःच्या प्रकृतीकडे दुर्लक्ष केले जाते. यामुळे शारीरिक प्रकृति ढासळतेच पण मानसिक तणावही वाढतो. त्याचा परिणाम घर व काम दोन्हीकडे होतो व दोन्हीकडेचे वातावरण विनाकारण तणावपूर्ण होते. याचा मानसिक त्रास परत होतो तो वेगळाच. बरे हे केवळ स्त्रियांच्याच बाबत होते असे नाही. पुरुषांच्याही बाबत या गोष्टी घडतात. प्रथम पालकत्व जेवढ्या उशीरा येते तेवढे त्या बालकाबद्दल हळवेपणा वाढतो. त्या मुलाच्या वाढत्या उर्जेला वडील म्हणून जेवढा प्रतिसाद दिला जायला हवा तेवढा वाढत्या वयामुळे देणे शक्य होत नाही. याचा परिणाम अकारण चिडचिड किंवा मानसिक अशांततेत होऊ शकतो. पुन्हा घर व काम दोन्हीकडे याचा दुष्परिणाम दिसतो. या चक्रातून बाहेर पडणे आईवडील दोघांनाही कठीण जाते व दोघेही अगतिकपणे या चक्रात फिरत राहतात. कुठेतरी मग वडीलधाऱ्यांचा आधार हवासा वाटतो परंतु मानसिक लवचिकपणा कमी झाल्यामुळे तो मागण्यास मन कचरते, त्यात कमीपणा वाटतो. यामुळे मग मुले व घर दोन्ही कामवाल्या बायकांच्यावर सोपवले जातात. यापैकी काही गोष्टींचे एकत्र कुटुंब पद्धतीत सहज निराकरण होते. पण तो आताचा विषय नाही. विवाहाच्या वाढत्या वयामुळे अपरिहार्यपणे येणाऱ्या या गोष्टी आहेत. सध्याची परिस्थिती यात काही बदल घडण्यास अनुकूल दिसत नाही. यामुळे सध्यातरी आल्या परिस्थितीला तोंड देण्यावाचून या जोडप्यांकडे पर्याय नाही. येणारा काळच कदाचित यावर काही मार्ग दाखवू शकेल. ❀ ❀ ❀

( पान १ वरून )

द्यावा.

तुळस ही उष्णवीर्यात्मक असून कफवातशामक आहे. शिरोविकारांत उपयुक्त आहे. यामुळे सर्दी, डोके जड होणे, डोके धरणे आदि विकारांत तुळशीचा काढा देतात व तुळशीचा रस नाकांत टाकतात.

तुळशीच्या पानांचा लेप जंतुघ्न, वेदनाशामक व त्वचाविकारांमध्ये उपयुक्त आहे. तसेच सूज कमी करण्यास मदत करतो.

तुळस खोकल्यावर गुणकारी असून फुफ्फुसांतील कफ मोकळा करून बाहेर काढण्यास मदत करते. तुळशीचा रस खोकला, दमा या विकारांमध्ये मधाबरोबर घेतल्यास आराम मिळतो.

कफज ज्वराच्या तीव्र अवस्थेत ताप कमी करण्यासाठी तुळशीचा काढा आल्याच्या रसाबरोबर व मधाबरोबर देतात. तुळस विषमज्वरात उपयुक्त आहे. तसेच अनेक प्रकारच्या जंतुजन्य (व्हायरल) ज्वरांमध्ये उपयुक्त आहे. कृमि, विबंध, अग्निमांद्य आदिमध्ये उपयुक्त आहे. हृदयाला बल देण्यास तसेच रक्तविकारांत उपयुक्त आहे. तुळशीच्या बिया पाणी वा दुधामध्ये भिजवून खडीसाखर घालून प्यायल्यास अडलेली लघवी मोकळी होते तसेच पोट साफ होते. अडलेला वात मोकळा होतो.

लघवीतून धातु जात असल्यास तुळशीच्या बिया दुधात भिजवून खायला द्याव्यात.

तुळस जिथे असते तेथे डासांचा प्रादुर्भाव होत नाही. तसेच हवेमार्फत येणारे अनेकविध जंतुंचाही प्रतिरोध करते. तुळशीच्या पंचांगाचा म्हणजेच पाने, फुले (मंजिन्या), बिया, मूळ, खोड या सर्वांचा औषधी म्हणून उपयोग होतो. विविध प्रकारच्या विषांचे निवारण करण्यासाठी तुळशीच्या रसाचा किंवा अर्काचा उपयोग होतो.

अशी ही बहुगुणी तुळस घरात असायलाच हवी.

❀ ❀ ❀

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.

खाजगी वितरणासाठी

संगणकीय मांडणी / अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड : ९८२०७२६२२७