

संपादकीय

गेल्या काही दिवसांपासून, म्हणजे नेमके सांगायचे तर ८ नोव्हेंबरच्या रात्रीपासून सर्वत्र एकच चर्चा आहे, ती म्हणजे नोटांबंदी व त्याचे परिणाम. यातून मानवी स्वभावाचे विविध कंगोरे समोर येताना दिसतात. अचानक पाचशे व हजारच्या नोटा बंद करण्याचा निर्णय हा धाडसाचा होता तसेच धोकादायकही होता व आहे. या निर्णयाचा थेट त्रास जरी सामान्य माणसांना होत असला तरी त्याचे मुख्य लक्ष्य हे काळा पैसा बाहेर काढणे हे आहे. अचानकपणा किंवा सरप्राईजचा फायदा या ठिकाणी नक्की दिसला. सामान्य लोक तर रोजच्या खर्चाच्या विवंचनेतच होते मात्र राजकारणी, बिल्डर, उद्योजक आदि तथाकथित काळा पैसा निर्माण करणारे लोक अक्षरशः भांबावून गेलेले दिसले. आता काय हा यक्षप्रश्न त्यांच्यासमोर आ वासून उभा होता. त्यातूनही पळवाटा शोधण्याची प्रयत्न ही मंडळी नक्की करणार. पण त्यांचा सुरवातीचा पवित्रा हा बचावाचाच होता व आहे. या धक्क्यातून सावरून प्रतिकार किंवा पलटवार करण्याच्या संधी शोधण्याएवढी उस्तंत त्यांना मिळायला काही काळ जाईल. या काळात भांबावलेल्या अवस्थेत ते नक्की काहीतरी चुका करणार व सरकारी यंत्रणांच्या जाळ्यात अलगद सापडणार अशी आशा करायला हरकत नाही. अर्थातच नेहमीप्रमाणे अडचणीत सापडलेल्यांना लुबाडण्याची मनोवृत्ती असणारी मंडळी तीस ते चाळीस टक्केवारीने, काळ्याचे पांढरे करायला मदत करून, आपले उखळ पांढरे करण्याच्या उद्योगाला लागली आहेत. फरक एवढाच आहे की एरवी जनतेला लुबाडणारे भ्रष्टाचारी यावेळी स्वतःला राजीखुशीने लुबाडू देत आहेत. मात्र यातून भ्रष्टाचार व भ्रष्टाचारी यांचे खरे समर्थक कोण, त्यांचा खरा चेहरा जगासमोर आला आहे. सरकारच्या या निर्णयाला म्हणूनच त्यांनी विरोध सुरू केला आहे. त्यासाठी साळसूदपणे जनतेला होणाऱ्या त्रासाचा आधार त्यांनी घेतला आहे.

मात्र यापेक्षाही जास्त त्रास जनतेने अनेक वेळा सोसला आहे. त्यापैकी अनेक कारणे तर या राजकीय स्वार्थाच्या दलदलीच्या दलालांमुळेच निर्माण झालेली आहेत. पण त्याबद्दल चकार शब्द हे लोक काढत नाहीत. पाण्यात पडल्यावर पोहोता न येणारा माणूस जसे बुडण्याच्या भीतीने वेडेवाकडे हातपाय झाडू लागतो तशीच अवस्था बहुतेकांची झाली आहे. आताशी कुठे पाण्यात पडले आहेत.

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १३ • अंक ११ • भारतीय सौर आग्रहायण (मार्गशीर्ष) १, शके १९३८ • २२ नोव्हेंबर 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 / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

पूजाविधींमधील औषधी वनस्पती

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

हळद

कुठल्याही पूजेच्या तयारीमध्ये हमखास असणाऱ्या गोष्टींमध्ये हळद व कुंकू यांचा समावेश अगदी सुरवातीस असतो. हळद व कुंकू हे पूजेच्या तबकातील अविभाज्य घटक आहेत. आपल्या आरोग्यरक्षणात सुद्धा हळद इतकीच महत्त्वाची आहे. यामुळेच बहुदा तिली पूजेमध्ये अढळपद दिलेले असावे. कुंकू हे सुद्धा मुख्यतः हळदीपासूनच बनवले जाते. हल्ली बाजारात कुंकूवाच्या नावाखाली वेगवेगळे रंग किंवा रसायने वापरून बनवलेली लाल पावडर कुंकू म्हणून विकली जाते. पण शुद्ध कुंकू हे टंकणक्षार, तुरटी, लिंबाचा रस हे पदार्थ एकत्र घोटून मग त्यात हळद मिसळून चांगली घोटून दोन ते तीन दिवस उन्हात वाळवल्यावर चांगले लालभडक कुंकू तयार होते. हळदीच्या विविध औषधी गुणधर्मांमुळेच हजारो वर्षांपासून भारतीयांच्या रोजच्या आहारात व बाह्य वापराच्या शृंगारद्रव्यांतही हळदीचा अतंर्भाव केलेला आहे.

हळद ही उत्तम जंतुघ्न द्रव्य आहे. तसेच कृमींचा नाश करण्यासाठीही उपयुक्त आहे. जखमा भरण्यासाठी हळद अधिक तूप किंवा हळद अधिक मोहरीच्या तेलाचा लेप लावतात. याने जखम निर्जंतुकही होते व लवकर भरतेही. त्वचा विकारांमध्ये हळदीचा लेप लावतात, तसेच पोटातूनही उपयोग करतात.

मधुमेही रुग्णांसाठी हळद हे उत्तम रसायन आहे. हळद अधिक आवळ्याचा रस नियमित घेतल्यास रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते. गरम दुधातून रोज हळद घेण्याने घशाचे विकार कमी होतात, तसेच त्वचा विकारांसाठीही चांगला लाभ होतो.

हळदीतील कुरक्युमिन हे द्रव्य, कॅन्सर पेशींचा नाश करते. यामुळे

(पान ४ वर)

स्त्रियांचे आरोग्य

वैद्य अरुणा टिळक

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई)

केश - कथा

आटपाट नगर होते. नगरात एक राजा होता. त्याला दोन राण्या होत्या. एकदा काय झाले? आवडी झाली नावडती, कारण तिच्या केशांनी डोक्यावरून लोळण घेत अखड्या महाली सडा घालण्यास सुरवात केली. राजाच्या पानात, पानातून तोंडात, केस जाऊ लागले..... शेवटी राजवैद्यांना पाचारण केले गेले आणि परत काही दिवसात राणीचा केशसंभार डोक्यावर अभंग झाला..... आणि राणीचे स्थान सुद्धा.

तर आजच्या काळात १०० पैकी ७० टक्के स्त्रिया डोक्यावरचे केस गळत आहेत, या समस्येने त्रस्त असतात. आजची स्त्री ही घर संसार सांभाळताना स्वतःकडे किती बरे लक्ष देऊ शकते? कित्येक मुलींना मी बघितले आहे की मोठ्या केशांची निगा, काळजी घेऊ शकत नसल्यामुळे नाईलाजांनी त्यांना केशांना कात्री लावावी लागली आहे. तर जाहिरातीच्या युगात, त्यांना भुलून, मोकळे सुटे केस हवेत म्हणून शांपूचा (पर्यायाने त्यातील विषारी रसायनांचा) भरमसाठ वापर सुरू झाला. आज कित्येक कोटींचा खर्च हा केवळ शांपूवर होत असतो. तर डोक्याला तेल लावले की “चिपकू” दिसते म्हणून कित्येक महिन्यात डोक्याला तेल लावले जात नाही.

पूर्वी पांढरे केस म्हणजे आजी - आजोबा, असे समीकरण सगळ्यांच्या डोक्यात असे. पण आता तर ४-५ वर्षांच्या मुलांच्या डोक्यात सुद्धा चंदेरी केस डोकावतो आहे. जेमतेम विसाव्या वर्षी सुद्धा मुलांच्या डोक्यावर टक्कल पडू लागले आहे. व नव्या नवरा-नवरींना पांढरे केस लपविण्यासाठी केशांना रंग लावावा लागत आहे.

हे असे का झाले? म्हणजे केशांचे हे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी केशाचे अंतरंग मुळापासून जाणणे आवश्यक झाले आहे. तरच केशगळतीला आवर घालू शकू.

केशांच्या मुळाशी एक फुगीर भाग असतो. त्याला केशाचे मूळ म्हणतात. या मुळापासून निघालेला केस बाह्य त्वचेपासून डोक्याच्या पृष्ठभागावर येतो. आंतरत्वचेच्या तळाशी एका विशिष्ट पेशीतून केशांची वाढ होते. शिंगासारख्या कठीण द्रव्याने केस बनलेला असतो. केस हे एकसारखे वाढत नसतात. त्यांच्या दोन अवस्था आढळतात.

१) सुप्तावस्था २) वाढीची अवस्था

बऱ्याचदा केशांची वाढ व गळणे, टक्कल पडणे हे आनुवंशिक असते. त्यात भपकेबाज जाहिरातींना भुलून आपण आपला चिकित्सेचा योग्य, बहुमूल्य वेळ फुकट घालवतो त्यामुळे केस गळू लागताच लगेचच तज्ज्ञांचा सल्ला आवश्यक.

डोक्याच्या त्वचेच्या वरील बाजूस एक आम्लयुक्त आवरण असते. हे आवरण जोपर्यंत त्वचेवर आहे. तोपर्यंत बाहेरील कोणत्याही गोष्टीचा वाईट परिणाम किंवा दुष्परिणाम केशावर होत नाही. परंतु ज्यावेळी हे

आवरण जास्त रासायनिक द्रव्यांचा वापर केल्यामुळे निघून जाते, त्यावेळी प्रत्येक गोष्टीचा परिणाम केशांवर होतो.

शुष्क व टोके फुटलेल्या केशांसाठी वापरण्यात येणाऱ्या शाम्पूतील संप्रेरकांमुळे, मुली अकाली वयात येतात.” असं टेक्सासमधील, ब्रुक आर्मी मेडिकल सेंटरमधील पेडिअॅट्रीक एण्डोक्रायनॉलाजी विभागाने नमूद केले आहे. तसेच वर्षानुवर्षे जर डायचा वापर केशांवर होत असेल तर कालांतराने कपाळावर, गालावर काळे डाग निर्माण होतात, तसेच कर्करोगाचा धोका उद्भवू शकतो.

आयुर्वेदात केशांचा संबंध अस्थिधातुशी सांगितला आहे. अस्थिधातुवनि प्राकृत असला तर केशांची वाढ नैसर्गिकपणे होते.

केशांची वाढ : ३ अवस्थांमध्ये होत असते.

प्रथम अवस्था : केशांची वाढ जलद गतीने होणे, डोक्यावरील केशांमधे ही अवस्था २ ते १० वर्षांपर्यंत टिकते.

द्वितीय अवस्था : केशांची वाढ थांबणे - ३ महिनेपर्यंत रहाते.

तृतीय अवस्था : केशांची वाढ पूर्णपणे थांबते. विश्रामावस्था सुरू होते. ही अवस्था ४ महिने टिकते. यानंतर त्याखाली नवीन केशांची वाढ सुरू होते व जुना केस गळून पडतो.

केशांचा त्वचेवर दिसणारा भाग मृत पेशींनी निर्माण झालेला असतो. परंतु केशाचे त्वचेमध्ये असणारे मूळ सजीव असते. व त्यास रक्तपुरवठा देखील असतो.

केशवृद्धीचे चक्र नैसर्गिकरितीने चालण्यासाठी शरीर व मनाचे स्वास्थ्य आवश्यक असते. त्यासाठी आयुर्वेदोक्त दिनचर्या, ऋतुचर्येचे पालन हितकर ठरते.

केशांचे विकार/ समस्या : केशांचे अनेक विकार आढळून येतात.

त्यात प्रामुख्याने १) केस गळणे २) केशांची वाढ न होणे ३) केशांचा मूळ रंग बदलणे ४) केस पांढरे होते ५) केशांचे स्वरूप बदलणे ६) कोंडा होणे ७) चाई पडणे ८) उवा होणे ९) केस दुभंगणे १०) टक्कल पडणे किंवा मोठ्या आजारातून उठल्यावर किंवा अशक्तपणामुळे आलेल्या दौर्बल्यामुळे, बाळंतपणातून उठल्यावर सुद्धा केस गळतात.

कारणे : शरीरात निर्माण होणारे बहुतेक रोग / विकार हे चुकीच्या आहार - विहारामुळेच उद्भवतात. हल्ली तर फास्टफूडच्या जमान्यात हे खाणे अति फास्टपणे आपण आत्मसात केले आहे. या सगळ्या आहारातून

१) आपल्या पोटात अतिरिक्त मीठ, चिंचेच्या चटण्या, तिखट चटण्या - म्हणजे या तीनही रसांचा जेवणातील अति वापर हा केशांना व डोक्यालासुद्धा हानिकारकच ठरतो. यामुळे हे फास्ट फूड टाळणे चांगले. २) विहार - केस उघडे टाकणे, स्कूटर, बाईकवरून जाताना डोके उघडे ठेवणे, किंवा हेल्मेटच्या सतत वापराने सुद्धा केस गळतात. डोक्यातील घाम डोक्यातच जिरतो म्हणून हेल्मेटच्या आत डोक्याला रूमाल नक्की बांधावा. ३) शारीरिक व मानसिक ताण. ४) रासायनिक द्रव्यांचा अति वापर. ५) केस व्यवस्थित न धुणे. ६) व्यवस्थित न सुकवणे ७) अंतःस्त्रावी ग्रंथीचे कमी जास्त प्रमाण ८) व्यसनाधीनता इ.

उपचार : आपल्या लहानपणी, आपण केस धुण्यासाठी शिकेकाई व रिठ्यांचा वापर करत असू. तो पुनः सुरू करणे

काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

M.D. (Med. Ayu), CYEd, DYA, MA (Sanskrit)

फळे भाग - ३

फळांविषयी माहिती घेत असलेल्या लेखमालेमध्ये आपण पुढील विषय जाणून घेऊ. मागील लेखांचा सारांश जर आपण पाहिला तर शेवटी लक्षात येते -

- दूध व फळे एकत्र खाऊ नये.
- डबाबंद फळे खाऊ नयेत.
- आईस्क्रीम, फ्रूट सलाड, मिल्क शेक इ. शक्यतो टाळलेलेच बरे.
- केळी-शिकरण खाऊ नये किंवा वेळ-काळ, भूक - पचनशक्ती बघून दुधाऐवजी तुपाबरोबर खावे.
- फळे ही जेवणाच्या सुरुवातीस खावीत.
- फळे ही काच, स्टील, माती, कलईदार भांड्यातून खावी. प्लास्टिक, अॅल्युमिनियम इ. भांडी वापरू नये.
- फळे ही संध्याकाळी खाऊ शकतो.
- फळे शक्यतो ऋतुकालोद्भव खावीत. म्हणजे ज्या ऋतूत जी फळे येतात ती फळे खावीत. (वर्षभर आंबा खाऊ नये.)

आणखीनही बरेच मुद्दे आपण फळांविषयी जाणून घेण्यासारखे आहेत. पण ते पुन्हा केव्हातरी.

आता आपण सुरुवातीस काही फळांची नावे उदाहरण म्हणून पाहू. द्राक्षे, डाळिंब, केळी, सफरचंद, अननस, मोसंबी, संत्रे, नारंगी, नारळ, आंबा, लिंबू, इडलिंबू, खजूर, आवळा, कलिंगड, चिंच, पपई, काकडी, सीताफळ, रामफळ, पेरू, बोर, अंजीर, करवंद, पीच, चेरी, स्ट्रॉबेरी, पेर, ताडगोळा, आमसूल (कोकम) इ. अनेक फळे आपण खात असतो. कदाचित अजूनही बरीच फळे उल्लेख करायची राहून गेली असतील पण उदाहरण म्हणून आपण ही यादी बघितली.

वरील फळांची यादी बघता असे लक्षात येते की भरपूर पर्याय आपल्याला उपलब्ध असतात. प्रयत्न केल्यास वरील प्रकारे अनेक फळे आपल्याला उपलब्ध होऊ शकतात.

फळांचा रस किंवा ज्यूस - समज, गैरसमज व काही सूचना:

मार्केटमध्ये आजकाल ज्यापद्धतीने फळांचे रेडीमेड ज्यूस उपलब्ध आहेत, ते अत्यंत हानिकारक आहेत. सांगण्याचे तात्पर्य म्हणजे फळांचा वापर नेहमी ताजाच करावा, त्याचा ज्यूस करतानाही शक्यतो ताजी फळेच वापरावीत. बाजारात मिळणाऱ्या, प्रिझर्व्हेटिव्ह घातलेल्या फळांच्या रसांचा वापर नेहमी नेहमी केल्याने सुद्धा अनेकानेक रोग होत असलेले दिसत आहेत. तसेच मार्केटमधील डबाबंद फळांच्या रसांचा वापर औषधोपचारासाठी सुद्धा करू नये. स्वस्थ, निरोगी व्यक्तींनी सुद्धा याचा वापर अत्यल्प काळ

करावा. सततचा वापर स्वास्थ्यास अतिशय घातक ठरू शकतो. याची कारणे खालीलप्रमाणे देता येतील -

- रस/ ज्यूस जुना असतो.
- त्याची अम्लता / आंबटपणा ताज्या-पक्व फळांच्या पेक्षा अधिक असते.
- कदाचित कच्चीच फळे अनेकदा वापरली जात असावीत.
- किंवा फळांचा अंश खूप कमी असून प्लेवर जास्त असण्याची शक्यता असू शकते (कारण आजकाल पैसे मिळवणे एवढाच काय तो उद्देश सर्व ठिकाणी बघायला मिळतो.)
- रसांचे डबे गॅल्वनाईज्ड, टीन इ.चे आढळतात.
- हा रस काढण्यासाठी वापरण्यात येणारी यंत्रे, भांडी ही बहुधा अॅल्युमिनियम किंवा हिंडालीयम इ. धातूंची असतात.
- हा रस टिकावा म्हणून यामध्ये रासायनिक द्रव्ये, प्रिझर्व्हेटिव्ह घालतात, जी आरोग्यास (अतिवापराने) घातकच ठरतात. कधी कधी विषाप्रमाणे काम करतात. या सर्वांमुळे सर्वात जास्त हानी ही रक्त या धातूची होते, त्यामुळे रक्ताची कमतरता, हिमोग्लोबिन कमी असणे, त्वचाविकार, हृदयविकार, इ. गंभीर रोग पुढे होतात, होण्याची दाट शक्यता असते. (या व यासारख्या मूळ गोष्टींचा विचार न करता फक्त सप्लिमेंट देत बसणे हे कितपत योग्य वाटते. आणि त्याने रोग बरा होणे तर नाहीच, पण आयुष्यभर औषधे घेत बसण्याची पाळी मात्र नक्की येते. यांचा समग्र विचार केल्यानेच आरोग्य प्राप्त होईल अन्यथा नाही, असे आयुर्वेद सांगतो.)

घरी फळांचा रस काढण्याबद्दल थोडेसे :

प्रथमतः फळे ताजीच घ्यावीत. फळावरील कीटकनाशक इ. चे अंश भरपूर पाण्याने धुतल्याशिवाय जात नाहीत. शक्य झाल्यास फळे नळाखाली धरूनच धुवावीत. फळांच्या देठाजवळ, बुडख्याजवळ ही द्रव्ये साचून राहिलेली असतात. ती घासून स्वच्छ धुवावीत. साल कडक, टणक, जाड असल्यास ती काढून टाकावी. उदा. जसे संत्रे.

मऊ सालीच्या फळांची साल काढण्याची प्रायः आवश्यकता नसते. जसे द्राक्षे इ.

फळातील बी काढून टाकावे अन्यथा रस कडू होतो. (पण म्हणून बियाविरहित / सीडलेस फळे शक्यतो खरेदी करू नयेत. त्यामुळे हाडांचे रोग, हार्मोनल, वन्ध्यत्वासारख्या समस्या समाजात वाढत चाललेल्या दिसत आहेत. - याचे स्पष्टीकरण पुन्हा केव्हातरी.....)

(तसेच कंपन्यांमध्ये असे ज्यूस तयार होत असताना ती बियांसकट टाकली जात असणार, त्याने आलेला कडूपणा नंतर टाकलेल्या साखरेमुळे जाणवत नाही.)

ज्यूसर, मिक्सर यांची भांडी अॅल्युमिनियम, प्लास्टिक ची नसावीत याची काळजी घ्यावी.

तयार झालेला लगदा, रस शक्यतो कपड्याने गाळावा.

हा तयार झालेला रस शक्यतो एक तासाच्या आत घ्यावा. फ्रीजमध्ये ठेवून नंतर काही तासांनी किंवा दुसऱ्या दिवशी घेणे योग्य नाही. थंडीमध्ये हा रस २-३ तास टिकू शकतो, पण उन्हाळ्यात एक तासाच्या वर रस ठेऊ नये. तो ताजाच घ्यावा.

फळांविषयी आणखी माहिती आपण पुढील लेखात जाणून घेवू.



(पान १ वरून)

अजून पाणी नाकातोंडाशी यायचे आहे. आता सर्व विरोधक एकत्र येऊन सरकारच्या निर्णयाला व विशेषतः पंतप्रधान मोदींना विरोध करत आहेत. पण जेव्हा नाकातोंडात पाणी जाऊ लागेल त्यावेळी यांची ही जनतेप्रतीची बेगडी सहानुभुती गळून पडेल व दिखाऊ एकजूटही तुटून पडेल. पाणी नाकाशी आल्यावर ती माकडीण जसे आपल्या पिल्लाला पायाखाली घालून आपला जीव वाचवायचा प्रयत्न करते तशीच अवस्था या सर्वांची होणार आहे. यासाठी खूप काळ जायचीही गरज नाही. काही थोड्या दिवसांची गोष्ट आहे. मात्र तेवढा काळ जनतेने आपल्याला होणारा त्रास भविष्यातील सुदृढ देशाकडे नजर ठेवून सहन करायला हवा व मोदींच्या या निर्णयाला ठामपणे पाठिंबा द्यायला हवा. आता जर विरोधक व भ्रष्टाचारी यांच्या दिखाऊ सहानुभूतीला आपण बळी पडलो व सरकारच्या निर्णयाला विरोध करू लागलो, त्याविरुद्धच्या आंदोलनांत सहभागी झालो तर आता दृष्टीपथात आलेले भ्रष्टाचारमुक्त देशाचे स्वप्न हे स्वप्नच राहील.



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.

वार्षिक वर्गणी : रु. ३००/-

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.

(पान १ वरून)

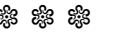
कॅन्सरच्या रुग्णांतही हळदीने लाभ होऊ शकतो. श्वसनमार्गाच्या विकारांमध्ये हळद ही प्रतिबंधक तसेच जंतुरोधक म्हणून उत्तम कार्य करते. हळद, मध व आल्याच्या रसाबरोबर दिल्यास सर्दी खोकला कमी होतो. संधिवाताच्या दुखण्यावर हळद व मोहरीच्या तेलाचा गरम लेप लावावा. याने दुखणे कमी होते. तसेच शरीरातील कुठलीही सूज कमी करण्यास हळद मदत करते.

चेहऱ्यावरील डाग, वांग, सुरकुत्या इत्यादि कमी करण्यासाठी हळद व काळे तीळ यांचा लेप लावावा. त्वचेवरील जास्तीचे वा नको असलेले केस काढण्यासाठी हळद व खोबरेल तेलाची पेस्ट करून ती रोज त्वचेवर लावली असता केस कमी होतात. तसेच त्वचाही मुलायम होते.

नियमित हळदीचे सेवन केल्यास यकृतामधील विषारी द्रव्ये कमी होण्यास मदत होते. विशेषतः मद्यपान व काही औषधांमुळे यकृतामध्ये जी विषारी द्रव्ये तयार होतात त्यांना हळदीमुळे प्रतिबंध होतो. हळद स्निग्ध पदार्थांचे पचन करण्यात मदत करते. यामुळे शरीरात चरबी साठून राहात नाही तसेच मेद कमी होण्यासाठी मदत करते. हळदीच्या जंतुघ्न गुणधर्मांमुळे बऱ्याच ठिकाणी विशेषतः दक्षिणेत अन्न शिजवताना त्यात हळदीचे पान घालण्याची पद्धत आहे. यामुळे अन्न शुद्ध तर होतेच पण हळदीच्या ओल्या पानाचा एक सुंदर सुगंधही त्या अन्नाला येतो.

शरीरात प्राणवायूचा सर्वत्र पुरवठा करण्याचे काम लाल रक्त पेशींमार्फत होते. हळदीमुळे या पेशींचे कार्य सुधारते व जास्त प्रमाणात प्राणवायूचे वहन त्या करू शकतात. प्रदूषित वातावरणात काम करणारे, धूम्रपान करणारे यांच्यासाठी यामुळे नियमित हळदीचे सेवन लाभदायी ठरते.

हळद गर्भाशयाची कार्यक्षमता वाढवते. यामुळे नवव्या महिन्यापासून आहारात हळदीचे प्रमाण वाढवल्यास गर्भाशयाचे प्रसरण व नंतर आकुंचन व्यवस्थित होऊन सुलभ प्रसूति होण्यास मदत होते.



(पान १ वरून)

केस धुण्यासाठी त्रिफळा चूर्ण/ आवळकाठीचा वापर करणे.
केस स्वच्छ धुणे, नीट विचरणे, त्यामुळे (scalp) ला रक्तपुरवठा वाढून केसगळती थांबते
आहारात दूध, तूप, पुरेशा कॅल्शियमचा वापर करणे.
औषधी तेलांचा वापर नस्यासाठी करणे.
डोक्याला योग्य तेलाने मॉलिश करणे. अशी सर्वकष चिकित्सा तुमच्या केसांच्या समस्या दूर करू शकेल.

