

## संपादकीय

सध्या सगळीकडे डेंग्यू, मलेरिया आदि डासांपासून होणाऱ्या आजारांचा मोठ्या प्रमाणात प्रादुर्भाव झालेला आहे. यावर महापालिकांतर्फे मोठमोठ्या जाहिराती प्रसिद्ध केल्या जात आहेत की डेंग्यूचे डास स्वच्छ पाण्यात अंडी घालतात व त्याबरोबरच किती सोसायट्यांमध्ये, किती हजार घरांमध्ये डेंग्यूच्या अळ्या सापडल्या याची आकडेवारीही प्रसिद्ध केली जाते आहे. यात तथ्य नाही असे नाही, पण हा सरळसरळ जबाबदारी झटकण्याचा प्रकार आहे. डासांचा प्रादुर्भाव व त्याच्या अनुषंगाने येणारे आजार यांचा प्रादुर्भाव पावसाळ्यातच जास्त का दिसतो? सर्वत्र साठणारे पाणी, तुंबणारे नाले व कुजणारा कचरा हे याला अजिबातच कारणीभूत नाहीत कां? या परिस्थितीत अनेक वर्षांत बदल दिसतो तो एवढाच की दरवर्षी गटार-नाले यांच्या सफाईवरील, कचरा हटवण्याच्या कंत्राटांवरील खर्चात फक्त वाढ होते, बाकी परिस्थिती आहे तशीच राहते. हा वाढता खर्च कुठे जातो हे सूर्यप्रकाशाएवढे स्वच्छ आहे. पण यावर उपाय शोधावा असे मनापासून कुठल्याही राजकीय पक्षाला वाटत नाही हेही तितकेच उघड गुपित आहे. काही वर्षांपूर्वी महापालिकेतर्फे गप्पी मासे पावसाळ्यापूर्वी गटारांत व नाल्यांत सोडले जात. हे मासे डासांच्या अळ्या खारून टाकत. याच्याही मोठमोठ्या जाहिराती महापालिका तेव्हा करत असे. म्हणजे तेव्हा डांस गटारे-नाले यांत अंडी घालत व आता हे नाले एवढे तुंबले की डासांनाही तेथे अंडी घालावीशी वाटेनासे झाले असे तर नाही नां? शहराची स्वच्छता ठेवण्याचे उपाय राबवण्यास महापालिका सपशेल अपयशी ठरत आहेत हे खरे कारण आहे. हा दोष जेवढा भ्रष्ट प्रशासनाचा आहे तेवढाच स्थानिक, शहर व राज्य पातळीवरील राजकीय नेतृत्वाचा आहे. भ्रष्टाचार व अस्वच्छता कोणीही करत असो त्याला कठोर शासन न करण्याच्या बोटचेप्या प्रवृत्तीचा आहे. यातूनच मग अपप्रवृत्ती वाढत जातात. वैद्यकीय क्षेत्रही याला अपवाद राहिलेले नाही.

डेंग्यू, मलेरिया यासारख्या तापांमध्ये रक्तातील प्लेटलेटचे प्रमाण झपाट्याने कमी होते. प्लेटलेट्स या

( पान ४ वर )



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व  
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १३ • अंक ९ • भारतीय सौर आश्विन १, शके १९३८ • २३ सप्टेंबर 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)

### केवडा

गेल्या महिन्यात आपण नागवेल किंवा विड्याच्या पानाबद्दल माहिती बघितली होती. सध्या वर्षा ऋतु चालू आहे. खरेतर आता संपत आला आहे पण या काळात निर्माण होणारी एक विशेष वनस्पती म्हणजे केवड्याचे फूल. केवडा हा गणपतीला प्रिय आहे तसेच विष्णूला, विशेषतः विष्णूचे जे शेषशायी अनंत रूप आहे त्याला केवडा अतिशय प्रिय मानला गेला आहे. कदाचित शेषावर म्हणजेच सर्पावर आरूढ होऊन विश्रांती घेणारे विष्णु व केवड्याच्या मादक सुगंधामुळे केवड्याच्या वनात तसेच केवड्याच्या झाडावर नेहमीच सापांचा वावर आढळतो त्यामुळे असेल कदाचित की केवडा हा विष्णूला प्रिय मानला गेला आहे. केवड्याचे नर व मादी असे दोन प्रकार आहेत. पांढरा व पिवळा. पांढरा हा नर मानला जातो व त्याला केवडा म्हणतात तर पिवळा हा मादी मानला जातो व याची फुले पिवळी असतात. याला केतकी म्हणतात. केतकीची फुले जास्त सुगंधी व कोमल असतात. तर केवड्याची फुले ही थोड्या उग्र सुगंधाची असतात. याच्यापासूनच केवड्याचे पाणी व अत्तर बनवले जाते. साधारणतः जानेवारी फेब्रुवारीपासून फुले लागायला लागतात व वर्षाकाळापर्यंत त्यांचा बहर असतो.

केवडा कफ आणि पित्त शामक आहे. वर्ण सुधारणारा, दुर्गंधीचा नाश करणारा, व्रण रोपक आणि केसांना हितकर आहे. मज्जासंस्था व ज्ञानेंद्रियांना बळ देतो. स्वेदाची उत्पत्ती करणारा, रक्तप्रसादन, व कुष्ठघ्न आहे. त्वचा विकारांत उपयुक्त आहे.

( पान ४ वर )

## स्त्रियांचे आरोग्य

### वैद्य अरुणा टिळक

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई)

श्वेतप्रदर - म्हणजे बोलीभाषेत अंगावरून पांढरे जाणे, किंवा white discharge नावाने स्त्रियांना माहित असते. गडचिरोली जिल्ह्यात यालाच पदर, सफेद धुपणी इ. नावाने ओळखतात.

आपल्या समाजात, स्त्री ही स्वतःला होणारे आजार हे बरेचदा अंगावरच काढते, ती घरातल्या लोकांपासून कधी कधी नवऱ्यापासून सुद्धा हे आजार लपवते. व जेव्हा तो त्रास असतू होतो. तेव्हाच त्या डॉक्टरच्या दवाखान्याची वाट वाकडी करतात. त्या रोगाबद्दल अज्ञान, स्त्रियांना होणारे आजार, स्त्री डॉक्टर नसेल तर सांगण्यास लाज कधी कधी स्वतःवर कशाला पैसे खर्च करा अशी अनेक कारणे पुढे येतात, व छोटा आजार उग्र रूप धारण करतो किंवा कॅन्सरसारख्या दुर्धर आजाराची प्राथमिक लक्षणे लक्षात येऊ शकत नाहीत.

योनीमार्गातील ग्रंथीमधून सतत स्राव पाझरत असतो. त्यामुळे योनीत ओलावा राखला जातो. त्या स्रावाचे एक विशिष्ट तपमान व अम्लता असते. त्यामुळे तेथे कोणत्याही प्रकारचा जंतुसंर्ग रोखला जातो. पण हा स्राव जेव्हा अत्याधिक प्रमाणात होऊ लागतो तेव्हा त्यास श्वेतप्रदर म्हटले जाते. हा स्राव अधिक मात्रेत, प्रमाणात होतो. घट्ट चिकट पूयमिश्रित, दुर्गंधित, दाह शोथयुक्त असा स्राव असतो.

योनिप्रदेशी खाज असते, अंग दुखणे, डोके दुखणे, तसेच कमरेत दुखणे, लघवीला कमी होणे, चिडचिडेपणा अशी अनेक लक्षणे दिसतात.

स्त्रीच्या प्रत्येक टप्प्यावर हा आजार आढळतो जसे की कुमरिकामध्ये मासिक पाळी सुरु होताना, बीजकोषातून बीज बाहेर पडल्यानंतर म्हणजेच Ovulation नंतर थोडेसे पांढरे जाते. काही स्त्रियांमध्ये पाळी सुरु होण्यापूर्वी थोडे-थोडे पांढरे जाते. तर काहींना मासिक रजःस्राव थांबल्यानंतर अंगावर सफेद जाते. काही दिवसांनी हा स्राव आपोआप कमी होतो.

मैथुन क्रियेच्या वेळी, गर्भधारणेनंतर हा स्राव होतो. पण अशा प्रकारच्या स्रावाला औषधोपचार घेण्याची आवश्यकता नसते.

कुमारिकांमध्ये योनिमार्गाची स्वच्छता न राखल्याने, अंगात रक्त कमी असल्यामुळे, खाण्याच्या अयोग्य सवयी (Junk food, fast food) योनिमार्गाला आतून सूज आल्यामुळे श्वेतप्रदर होतो.

नवीन लग्न झालेल्या स्त्रियांमध्ये श्वेतप्रदराचे प्रमाण जरा जास्त असते. या स्त्रियांमध्ये बाकीच्या कारणांबरोबरच स्त्री पुरुष संबंधामुळे Trichomonas किंवा Monilial प्रकारचा जंतुसंर्ग स्त्री योनीमध्ये होतो. यामुळे स्त्रियांना गर्भधारणेत अडथळे येतात. गर्भधारणेनंतर जर योनिमार्गाला जर व्रण झाला तर श्वेतस्राव होतो. स्त्री जर संतति प्रतिबंधक साधनाचा वापर करत असेल, उदा : Copper T, Loop, Pessary इ. तर अशावेळी या साधनांनी गर्भाशयात सूज येण्याची किंवा जंतुसंर्ग होण्याची

शक्यता असते. त्यामुळे श्वेतस्राव जास्त प्रमाणात स्रावतो.

स्त्रीची पाळी बंद होताना गर्भाशयामध्ये अशी Polyp, fibroid असल्यास, अंग बाहेर येत असल्यास, गर्भाशयाचा कर्करोग झालेला असल्यास, गर्भाशयाच्या आतील त्वचेला जंतुसंर्ग झालेला असल्यास श्वेत रंगाचा स्राव जास्त प्रमाणात स्रावतो.

या अवस्थांमध्ये अतिशय काळजीपूर्वक औषधोपचारांची आवश्यकता असते.

योनिमार्गाच्या जवळच मल व मूत्रमार्ग असतो. योनिमार्ग दूषित झाल्यामुळे त्याचा परिणाम मल मूत्र मार्गावर होतो. लघवी करताना दुखते, जळजळते, वारंवार लघवीला होते. लघवीवर ताबा रहात नाही. साधे शिकले किंवा खोकले तरी लघवी होते.

मोठे आजार जसे की क्षयरोग, मधुमेह, रक्तक्षय, तसेच मनोविकार असल्यास परिणामी श्वेतप्रदर होतो.

कधी-कधी कपडे, अंतर्वस्त्रे खराब होतात, त्यावर डाग पडतात. पॅड घ्यावी लागतात.

अशा प्रकारची लक्षणे दिसायला लागली तर स्त्रीने टाळाटाळ न करता पूर्ण तपासणी करून घेणे आवश्यक आहे.

अंगात रक्त कमी आहे का ? पूर्वी कुठला मोठा आजार झाला होता का हे बघणे गरजेचे आहे.

अशा वेळी स्त्रीची पूर्ण तपासणी केली जाते. तसेच योनिमार्गाचीही आतून तपासणी केली जाते - योनीमधून कोणत्या प्रकारचा स्राव येत आहे ? योनीत व्रण आहे का ? या गोष्टी बघणे गरजेचे असते.

गरज पडल्यास रक्ताची व लघवीची तपासणी करावी.

श्वेतप्रदरात औषधोपचाराबरोबर महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे योनीची स्वच्छता. योनि बाहेरून स्वच्छ धुवावी. मल-मूत्र विसर्जनानंतर गुदद्वार व मूत्रद्वार व्यवस्थित स्वच्छ धुवावे. मासिक पाळीच्या वेळी अधिक स्वच्छता राखणे गरजेचे आहे. आहार वेळच्यावेळी घ्यावा. आपल्याला पचेल एवढाच घ्यावा. जास्त गोड तेलकट पदार्थ खाणे टाळावे. पाणी भरपूर प्यावे. व्यायाम, सूर्यनमस्कार अतिशय आवश्यक आहे.

आहारात वेलची केळे, खजूर, तूप खावे. गव्हाचे फुलके, आवळा सरबत, मुगाचे वरण, भात व तूप घ्यावे. आवळाचूर्ण मधाबरोबर घ्यावे. खोबऱ्याची, कोहळ्याची वडी घ्यावी. गुलकंद, दूध घ्यावे. तांदुळाचे धुतलेले पाणी प्यावे. जिरे, धणे, मनुका, नारळपाणी, अंजीर घ्यावा. तिखट, आंबट, खारट, शिळे अन्न वर्ज्य करावे. अतिश्रम, चिंता, जागरण टाळावे योगमुद्रा, पवनमुक्तासन, शलभासन, सर्वांगासन किंवा विपरित करणी, हलासन अशी आसने करावीत.

या सर्वांमुळे आपल्याला हा आजार बरा करता येतो. औषधोपचार तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने घ्यावा.

योग्य आहार, आचरण व स्वच्छता राखणे याने श्वेतप्रदराचा प्रादुर्भाव फार कमी होतो. मात्र आजार झाल्यावर अजिबात दुर्लक्ष न करता वैद्याकडे जावे. त्यामुळे त्यापासून होणारे इतर व्याधि किंवा दुष्परिणाम योग्य वेळीच टाळता येतात.

\*\*\*

## काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

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

### फळे - भाग १

आहारातील अनेक वर्ग जसे शाकवर्ग, फलवर्ग, अन्नवर्ग इत्यादी यांचा आयुर्वेदाने अत्यंत सखोल व सूक्ष्मतेने अभ्यास केला आहे असे दिसते. आणि त्यांचे काय काय सुपरिणाम व दुष्परिणाम मानवी तसेच प्राण्यांच्याही शरीरावर होतात हे लिहून ठेवलेले आहे. ही एक अशी वैशिष्ट्यपूर्ण गोष्ट आहे की ज्यावर आणखी संशोधन (रूग्ण उपचारात्मक अनुभव - सध्याच्या काळातील) होणे गरजेचे आहे व ते समाजापुढे मांडणे गरजेचे आहे. तसेच ही गोष्ट इतर शास्त्रांनीही घेण्यासारखी आहे. म्हणजे केवळ चांगले आहे असे म्हणून / समजून एखादी गोष्ट भरपूर प्रमाणात वापरली जाते (जसे अॅलोपथी औषधे) व काही काळाने त्यांचे दुष्परिणाम दिसल्यावर ती वापरतून काढून टाकली जाते, अशा घटना होणार नाहीत.

आता या पुढील लेखांमध्ये आपण फळांविषयी माहिती जाणून घेवूया. जगातील सर्वच फळांची माहिती यात असेलच असे नाही पण काय, किती व का ? या आपल्या मूळ विषयास अनुसरून पुरेशी माहिती आपण पहाणार आहोत.

आजकाल फळांचे उत्पादन व सेवन यांचे प्रमाण पूर्वीच्या मानाने खूप वाढलेले दिसून येते. सफरचंद, केळी, मोसंबी, नासपती इत्यादी फळांची मोठी दुकाने आपल्याला बघायला मिळतात. ज्यूस, जाम इ. बनवणाऱ्या कंपन्या यावरूनही आज फळांचे सेवन वेगवेगळ्या प्रकाराने समाजात होताना आपण बघतो.

पण कोणतीही वस्तू वापरताना जसे त्याचे नियम असतात, तसेच फळांचेही खाण्याचे काही नियम असतात. जे वर्षानुवर्षांच्या अनुभवाने आयुर्वेदाने लिहून ठेवले आहेत. फळांच्या सेवनात कोणते नियम पाळावेत ? कोणत्या प्रक्रिया कराव्यात, कोणत्या करू नयेत ? कोणती फळे कशाबरोबर खावी की नुसतीच खावीत ? जेवणा अगोदर खावीत का जेवणानंतर ? सकाळी खावी की संध्याकाळी खावी ? असे अनेक प्रश्न आपल्याला प्रचंड सतावत असतात. त्याची योग्य, समाधानकारक व अनुभवी उत्तरे न मिळाल्याने दोष तयार होऊन रोगनिर्मितीस कारण घडते.

सर्वप्रथम आपण फळांच्या सेवनाविषयीचे काही नियम पाहू व नंतर प्रत्येक फळांच्याविषयी माहिती घेवू.

त्यातही काय करू नये हे प्रथम पाहू म्हणजे उरलेले / राहिलेले ते करावे असे होते. (कारण कसे खावे याच्या विविध पद्धती समाजात रूढ आहेत.)

### फ्रुट सलाड :

हा एक सर्वात धोकादायक प्रकार आहे. अनेक प्रकारची फळे एकत्र करून खाण्याने अनेक प्रकारचे दोष, विष शरीरात तयार होतात. म्हणून शक्यतो वेगवेगळी फळे एकत्र खाऊ नयेत. ती वेगवेगळी किंवा वेगवेगळ्या वेळी खावीत. आणि सध्याच्या काळी तर हे प्रकार इतके रूढ झाले आहेत की कोणाला सांगून पटले आहे असे सांगणे मुश्किलच होय.

### मिल्कशेक :

हा एक दुसरा भयानक व भरपूर प्रमाणात वापरात असलेला असा प्रकार आहे. फळातील आंबटपणा व रसांचा दुधावर विपरीत परिणाम होऊन एक प्रकारचे घातक विष बनते. व ते सतत पोटात जाण्याने रोगांची उत्पत्ती होते. आपण व्यवहारात नेहमी उदाहरण बघतो की दूध तापवताना जर त्यास कसला हात लागला, आंबट पदार्थ दुधात टाकला, मीठ टाकले इ. दुधाच्या गुणधर्मांच्या विपरीत मिश्रण झाले तर दूध फाटते, नासते, खराब होते. म्हणून आयुर्वेदाने फार सांभाळून दुधाबरोबर काय खावे व काय खाऊ नये याबद्दलचे नियम दिले आहेत. फळे व दूध एकत्र खाण्याने अम्लपित्त, त्वचाविकारांपासून ते गंभीर आजार निर्माण होण्यापर्यंत त्रास शरीरास सहन करावे लागतात. मागे म्हटल्याप्रमाणे हे कोणाला सांगून पटतच नाही, कारण हे प्रकार एवढे रूढ झाले आहेत की त्यांचा दुष्परिणाम होतो हे लक्षातच घेत नाहीत. कोणतीही गोष्ट घडून येण्यास किंवा तयार होण्यास ठराविक कालावधी जावा लागतो तसेच रोग होण्यासाठीसुद्धा काही काळ जावा लागतो. म्हणून वरील पदार्थ एकदा दोनदा खाण्याने काही होत नाही पण वारंवार खात राहिल्याने नक्कीच रोग उत्पत्ती झालेली दिसते. मिल्कशेक इ. प्रकार वर्षानुवर्षे सेवन करणाऱ्यांची संख्या डॉक्टरांकडे जास्त असते. (हे वैद्यांच्या लक्षात येत असते.) सामान्य माणसांना या गोष्टी डॉक्टरांकडूनच ऐकाव्या लागतात. पण ऐकतो कोण ? माझेच खरे. मग डॉक्टरांनी तरी काय करावे ? म्हणून आयुर्वेद सांगतो मुळावर घाव घाला म्हणजे समूळ रोग नाहीसा होईल.

### डबाबंद कॅनमधील फळांचे रस किंवा तुकडे :

कोणतेही साठवलेले पदार्थ, प्रक्रिया केलेले पदार्थ, Preservatives असलेले पदार्थ आरोग्यास हानिकारकच असतात. म्हणून शक्यतो ताजी फळे घेऊन खावीत व काही ठिकाणी दुसरा पर्याय काय ? प्रवासात काय करणार ? अशा पळवाटा काढून डबाबंद फळे खाल्ली जातात. पण याव्यतिरिक्त इतर पदार्थ (उदा. राजगिरा लाडू इ. जे टिकतात असे) उपलब्ध नसतात का ? पर्याय शोधला तर नक्की सापडतो, फक्त बुद्धी वापरून जगावे लागते व इच्छा असावी लागते. अविचाराने केलेल्या सर्व गोष्टींचे दुष्परिणाम कधी न कधी तरी भोगावेच लागतात.

प्लास्टिक, अॅल्युमिनियम इ. भांड्यात ठेवलेली फळे, जाम इ. - आंबट पदार्थांच्या संपर्कात आल्याने या विषारी धातूंचा अंश विरघळून त्या

पदार्थांमध्ये येत असतो. व खाण्याबरोबर तो खाणाऱ्याच्या पोटात जात असतो. कॅनिंग फॅक्टरीमध्ये डब्यात भरण्यापूर्वी या पदार्थावर जे संस्कार केले जातात, ज्या प्रक्रिया केल्या जातात, त्यासाठी लागणारी भांडी इ. स्वस्त व वजनाला हलकी म्हणून ॲल्युमिनियम इ. धातुंचीच वापरली जातात, त्यांचा दुष्परिणाम होतो व हे विष वर्षानुवर्षांच्या वापरानंतर शरीरात साठून राहून विविध रोगांची निर्मिती करते, जे आपल्या कळतही नाही की हे रोग या विषांच्यामुळे झाले असतील म्हणून. (यासाठीच आयुर्वेदाने पंचकर्मांमध्ये शरीर शुद्धीचे उपाय सांगितले आहेत ते योग्य वैद्याच्या सल्ल्याने करून घेणे योग्य होय. त्यामुळे कळत नकळत जे दोष शरीरात जात असतात, ते बाहेर जाऊन आपल्याला स्वास्थ्य प्राप्त होण्यास नक्कीच मदत होईल.

\*\*\*

( पान १ वरून )

केवड्याचे तेल कंबरदुखी, कानदुखी, डोकेदुखी यामध्ये उपयुक्त आहे तसेच व्रण लवकर भरून आणण्यास उपयुक्त आहे. हृदयाची धडधड कमी करण्यासाठी उपयुक्त.

केवड्याच्या मुळांची खीर गर्भपात होऊ नये म्हणून तसेच वंध्यत्वामध्ये हितकर आहे. फुले कामशक्ती वाढवणारी आहेत. त्वचेवर फोड उत्पन्न करणाऱ्या ज्वरांमध्ये उपयुक्त. विशेषतः गोवर, कांजिण्या यासारख्या तापांमध्ये याचे सरबत किंवा केवड्याचे पाणी प्यायला देतात याने तापही कमी होतो व फोडांची आग कमी होऊन फोड येण्याचे प्रमाण कमी होते. केवड्याचे पाणी नियमित घेतल्याने शरीराचा दुर्गंध कमी होतो. केसांतील कोंडा, खाज कमी करण्यासाठी तसेच केसांचा दुर्गंध घालण्यासाठी केवड्याचे तेल लावतात किंवा फुलांचे पाणी लावतात.

\*\*\*

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/-

( पान १ वरून )

रक्त गोठण्याच्या प्रक्रियेत अत्यंत आवश्यक असतात. या प्रमाणापेक्षा कमी झाल्या तर शरीरात अंतर्गत रक्तस्राव होऊ शकतो. मात्र शरीरात याचे प्रमाण जेवढे झपाट्याने कमी होते तेवढेच झपाट्याने नैसर्गिक प्रक्रियेने वाढते पण. यामुळे प्लेटलेट कमी व्हायला लागल्या तर लगेच रुग्णालयात दाखल होऊन प्लेटलेटस् चढवायचा सल्ला दिला जातो. पण पुरेशी विश्रांती, ताजा, हलका व सकस आहार, आंबट, तेलकट, मसालेदार पदार्थांचे सेवन टाळणे (यांच्यामुळे रक्त पातळ व जास्त प्रवाही होते) ॲस्पिरीन-सारखी रक्त पातळ करणारी औषधे तातडीने थांबवणे, रक्त गोठण्यास मदत करणारे तसेच रक्तस्राव थांबवण्यास मदत करणारे घटकांचे सेवन करणे जसे गुळवेल, अडुळसा, दुर्वाचा रस, तूप यासारखे पदार्थ रक्ताचा पातळपणा कमी करण्यास व रक्तस्राव थांबवण्यास मदत करतात. तसेच रक्त वाढीस मदत करणारे, ताप कमी करणारे घटक उदा. डाळींबाचा रस घ्यावा. ताप कमी करणे, विषाचे प्रमाण कमी करणे, प्लेटलेटस् वाढविणे यासाठी पपईच्या पानांचा रस उपयुक्त आहे. पण हे साधे उपाय सुचवण्या-ऐवजी रुग्णालयात दाखल करून प्लेटलेटस् चढवायला हव्यात अन्यथा अंतर्गत रक्तस्राव होऊन मृत्यु होऊ शकतो अशी भीति घातली जाते. क्वचित प्रसंगी असे होतेही पण साधारणतः चाळीस हजारांच्यापेक्षा संख्या कमी झाली तरच बाहेरून प्लेटलेटस् द्याव्या लागतात. वर सुचवलेल्या व यासारख्या इतरही उपायांचा प्रयोग आपल्या वैद्याच्या सल्ल्याने करावा. यांनी ताप तर जातोच पण थकवाही लवकर कमी होतो तसेच मलेरियासारखे ताप वारंवार येण्यापासून प्रतिबंध होतो.

\*\*\*

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.