



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय । 'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

‘रोग प्रतिबंधात्मक उपाय’ विशेषांक

वर्ष १४ • अंक १ • भारतीय सौर माघ, शके १९३८ • जानेवारी २०१७

संपादक : वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

अनुक्रमणिका

● ऋणनिर्देश	३
● संपादकीय	५
● ज्वर-व्याधी प्रतिबंधात्मक उपाय	वैद्य सौ. शुभदा अरविंद पटवर्धन	७
● प्रतिश्याय - प्रतिबंधात्मक उपाय	वैद्य नरेंद्र कढे	११
● खोक-खोक... खोकला	वैद्य सौ. अरुणा टिळक	१३
● अतिसार - प्रतिबंधात्मक उपाय	वैद्य सौ. मीनल बडवे	१५
● उष्णता (दाह) - प्रतिबंधात्मक उपाय	डॉ. आनंद कुलकर्णी	१७
● कर्करोग - प्रतिबंधात्मक उपाय	वैद्या सौ. कल्याणी केळकर	२१
● जीवनशैलीचे विकारांचा प्रतिबंध	वैद्य प्रसन्न माधव केळकर	२३
● निरोगी आणि तरुण त्वचा टिकविण्याचे कानमंत्र	वैद्य कीर्ति देव	२७
● रोगप्रतिबंधासाठी - ओझोन थेरपी	वैद्य विपुल कक्कड	३१
● गाईचे तूप - श्रेष्ठ रोगप्रतिबंधक रसायन	वैद्य सौ. अदिती कुळकर्णी	३३
● रोगप्रतिबंधात्मक पथ्यापथ्य	वैद्य प्रसन्न माधव केळकर	३५

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

वार्षिक वर्गणी : रु. ३००/-

प्रकाशक : कार्यकारी विश्वस्त वैद्य श्री. प्रसन्न माधव केळकर यांनी, आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी,
हा अंक श्रीगणेश एन्टरप्रायजेस, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथून छापून, ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) ४००६०२. येथे प्रसिद्ध केला. दूरध्वनी : ०२२-२५३३ २४२६. • 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.

- अक्षर जुळणी : (ॲप्रुव्हा-२१) अजय रिसबूड ● मुखपृष्ठ : (श्रीगणेश एन्टरप्रायजेस) देवेंद्र धनावडे



केतकर आहार भुवन

येथे रोज ताजा नाश्ता, पोळी-भाजी आणि फराळाचे पदार्थ मिळतील
गांवदेवी मार्केट शेजारी, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.



केतकर ब्रदर्स



मंडप आणि कॅटरिंग कॉन्ट्रॅक्टर

सर्व मंगल कार्यांसाठी

उदा. लग्न कार्य, वाढदिवस, एकसष्टी, मुंज, मंडप, कॅटरिंग, फुलांचे डेकोरेशन मिळेल.
छोट्या व मोठ्या समारंभासाठी टेबल खुर्ची, जेवणाची भांडी भाड्याने मिळतील.
मुंजीसाठी बॅंड, घोडा व घोडागाडीची व्यवस्था होईल.



संपर्क : केतकर हाऊस, राम मारुती क्रॉस रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.
मोबाईल : ९८२९०२६५२९



हार्दिक शुभेच्छा

मंगल सर्व्हिस

मंडप डेकोरेटर्स व कॅटरर्स



प्रोप्रायटर

सुशीला विठ्ठल दाते

बी केबिन, ठाणे.

दूरध्वनी : २५४२४२२६ मोबाईल : ९३२२२८९४०८, ९२२०९२४६०९



ऋणनिर्देश

‘रोग प्रतिबंधात्मक उपाय’ या विशेषांकाच्या निमित्ताने आमच्या सर्व वर्गणीदारांचे, जाहिरातदारांचे व वाचकांचे आभार मानण्याची ही संधी आम्ही घेत आहोत. मासिक व विशेषांक यांची आर्थिक गणिते वेगवेगळी असतात. यामुळे विशेषांक काढताना महत्त्वाचे योगदान असते ते विविध जाहिरातदारांचे. यात आयुर्वेदाच्या प्रेमापोटी, एक सामाजिक योगदान या भावनेतून, तसेच वैयक्तिक संबंधांमधून जाहिरात देऊन या विशेषांकाचा आर्थिक भार पेलणाऱ्या सर्व जाहिरातदारांचे मनःपूर्वक आभार. त्यातही केतकर ब्रदर्सचे श्री. महेश केतकर यांचे विशेष आभार. त्यांच्या स्वतःच्या जाहिरातीबरोबरच अनेक जाहिराती मिळवून देण्यात त्यांचा मोठा सहभाग असतो. वेळेमध्ये सुबक छापाई करून व जास्तीतजास्त बिनचूक मुद्रण करून अंक आपल्यापर्यंत पोचवण्यात सहभाग आहे तो अंप्रुव्हा-२१ चे श्री. अजय रिसबूड, सौ. अपूर्वा रिसबूड व श्रीगणेश एन्टरप्रायजेसचे देवेंद्र धनावडे व त्यांच्या सर्व सहकाऱ्यांचा. त्याबद्दल त्यांचेही मनःपूर्वक आभार. अंक लोकांच्या नजरेत भरण्यासाठी आकर्षक मुखपृष्ठाचा मोठा वाटा असतो. या देखण्या मुखपृष्ठाबद्दल श्री. संतोष म्हसकर यांचे आभार. आपल्या व्यस्त दिनक्रमातून वेळात वेळ काढून ‘आयुर्हित’साठी लेख पाठवणाऱ्या सर्व लेखकांचे आभार.

मासिकाचे आर्थिक गणित विशेषांकापेक्षा सोपे वाटले तरी अतिशय मंद गतीने वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या अनेकदा निरुत्साहाने भरून टाकते. अनेक मोठी मोठी मासिके अनेक वर्षे यशस्वीपणे चालल्यानंतरही बंद होताना दिसतात, तेव्हा आपण हे फुकाचे उद्योग कां करतो असा प्रश्न बऱ्याचदा पडतो. पण तेव्हा आठवतात ते नियमितपणे वेळेपूर्वी नूतनीकरण करणारे वर्गणीदार तसेच आवर्जून अंकातील लेखांबद्दल अभिप्राय देणारे, तसेच आजच्या सोशल मिडीयाच्या वाढत्या प्रभावातही वाचनसंस्कृती टिकवण्यास मदत करणारे वाचक व आपण जे विचार पोहोचवायचा प्रयत्न करतो आहोत ते थोड्या का होईना लोकांपर्यंत निश्चित पोहोचताहेत याची खात्री पटते व पुन्हा उत्साह वाढतो. या अशा सर्व वर्गणीदार व वाचकांचे मनःपूर्वक आभार.

एखाद्या मासिकाच्या लेखक वा संपादकांसाठी लेख वा संपादकीय लिहिण्यापेक्षाही कठीण काम असते ते ऋणनिर्देशाचे. त्यातही केवळ मनोरंजनात्मक हलके फुलके मासिक चालवण्यापेक्षा एक विशिष्ट विचार, एक विशिष्ट ध्येय समोर ठेवून मासिक चालवताना ते जास्तच अवघड. परंतु मुंगीच्या पावलाने का होईना वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या, त्यातही सुरवातीपासून असणारे दीर्घकालीन वर्गणीदार, चोखंदळ वाचकांकडून मिळणारे नेमके अभिप्राय हे मासिक चालवणाऱ्यांचा उत्साह द्विगुणित करत असतो. दिवाळीच्या सुमारास अनेकविध अंकांची भाऊगर्दी असते. त्यामुळे बऱ्याचदा चांगले अंकपण पडून राहतात, वाचावयास वेळ मिळत नाही. बऱ्याच वाचकांकडून अशा स्वरूपाच्या प्रतिक्रिया आल्यामुळे यावेळी या ‘गर्दी’ नंतर म्हणजे हिवाळ्यात ‘हिवाळी अंक’ म्हणून अंक काढायचे ठरवले. नवीन आंग्लवर्षाचा पहिला महिना म्हणून जानेवारीचा अंक काढायचे ठरवले. हा प्रयोग यशस्वी होणे हे वाचकांच्या हातात आहे. अपेक्षा आहे की हा बदल वाचकांना आवडेल.

: विश्वस्त मंडळ :

वैद्य सौ. कल्याणी प्रसन्न केळकर

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

श्रीमती मीना अशोक फणसे



अभिनव



संपादकीय

मराठीत एक म्हण आहे. “तहान लागल्यावर विहीर खणू नये.” म्हणजे पाण्याची सोय तहान लागेल असे गृहित धरून आधीच करून ठेवावी. इंग्रजीमध्ये साधारण अशाच मतिताऱ्यांची एक म्हण आहे. “ A Stitch in time, saves nine”. म्हणजे वेळेवर केलेले कुठलेही काम पुढील मोठे काम वाचवते. आरोग्याच्या बाबतीत तर या म्हणी अगदी चपखलपणे लागू पडतात. आजार होण्यापूर्वी जर आजार टाळण्याच्या दृष्टीने उपाययोजना केल्या तर पुढे उद्भवणारे मोठे आजार टळू शकतात.

सध्याच्या प्रदूषण, धावपळ, ताणतणावाच्या जीवनात रोगांचे प्रमाण वाढलेले दिसते. खरं तर वैद्यकीय शास्त्रात होणारी प्रगती पहाता तसेच वैद्यकीय संशोधनावर केल्या जाणाऱ्या खर्चाचे प्रमाण दरवर्षी कमी न होता वाढतेच असताना, रोगांचा प्रादुर्भाव कमी झालेला व आरोग्याचे प्रमाण वाढलेले दिसायला हवे. मात्र दवाखाने, हॉस्पिटल्स यातील गर्दी दिवसांगणिक वाढतानाच दिसते आहे. त्याबरोबरच वैद्यकीय खर्चाच्या आकड्यांनी छाती दडपून जाते. एखादा आजार झाला की दवाखाना व औषधांची बिले भागवताना सर्वसामान्य माणसाची दमछाक होते. त्यातच बाजारात येणाऱ्या नवनवीन आधुनिक औषधांचे दुष्परिणामही बऱ्याचदा त्यांच्या किंमतीएवढेच तीव्र असतात. अशावेळी ‘रोग परवडला, औषधे नको’ अशी अवस्था होते. त्यात भर म्हणून अनियमित खाण्याच्या वेळा व अनियंत्रित खाणे, कुपथ्यकर खाणे यामुळे वेगवेगळ्या आजारांना निमंत्रण मिळते ते वेगळेच.

या सर्व गोष्टींसाठी काही रोगप्रतिबंधक उपायांचा आयुर्वेदात ऊहापोह केलेला आहे. तसेच आधुनिक वैद्यकातील लसीकरणसारख्या काही गोष्टींमुळे देवी, प्लेग यासारख्या आजारांचे समूळ उच्चाटन करण्यात यश आलेले आहे. अशा सर्वसामान्य आजार वा लक्षणांवरील प्रतिबंधक अशा उपायांचा खजिना आमच्या वाचकांसाठी या अंकातून आम्ही पेश करत आहोत. सर्वच आजारांचा समावेश करणे कठीण होते परंतु दैनंदिन जीवनात त्रस्त करणाऱ्या व सहज सोप्या उपायांनी आटोक्यात येऊ शकणाऱ्या आजारांचा समावेश येथे केला आहे. त्याबरोबरच कॅन्सर, मधुमेह, रक्तदाब यासारख्या सर्वसामान्यांच्या जीवनात एक परवलीचा शब्द बनलेल्या आजारांचा समावेश करण्याचा प्रयत्नही केला आहे. बरेच वेळा अनेक आजार अगदी सुरवातीच्या काळात केवळ काही सामान्य लक्षणांच्या रूपातच दिसतात. बऱ्याचदा ही लक्षणे दिनचर्येतील अनियमितता, काळानुरूप, ऋतुनुसार आहारविहारात अपेक्षित बदल न करणे, अनियमित व अनियंत्रित जीवनशैली यामुळे निर्माण होतात. केवळ जीवनशैलीत योग्य बदल,



आहाराविहारामध्ये नियमितपणा, संयत वागणे व मर्यादित आहार, योग्य व पुरेसा व्यायाम याने ही लक्षणे कमी होतात वा नाहीशीपण होऊ शकतात. कॅन्सरसारख्या दुर्धर वाटणाऱ्या आजारात याबरोबरच दुर्दम्य इच्छाशक्ती व सकारात्मक दृष्टीकोनाची आवश्यकता असते. या दोन गोष्टींच्या जोरावर मोठमोठ्या आजारांवर मात करता येते. या दोन गोष्टी नसतील तर बाकी सर्व गोष्टी अनुकूल असल्या तरी फायदा होत नाही. यामुळे रोगप्रतिबंधासाठी प्रबळ इच्छाशक्ती व सकारात्मक दृष्टीकोन यांची महत्त्वाची भूमिका असते. याबरोबरच रोगप्रतिबंधामध्ये महत्त्वाची भूमिका असते ती पथ्य अपथ्याची. कारण आजार उद्भवण्याच्या कारणांमध्ये बऱ्याचदा चुकीचे व अयोग्य पद्धतीने खाणेच कारणीभूत असते. खरं तर शरीर आपल्याला सतत सूचना देत असते. जसे की सर्दी, खोकला होण्याची लक्षणे दिसू लागताच आपण थंड खालू नये त्याऐवजी उष्ण पदार्थ घ्यावे अशी इच्छा होते. पण या छोट्या-छोट्या सूचनांकडे आपण दुर्लक्ष करतो. यामुळे आजार बळावतो. आजारामध्ये आहाराचे महत्त्व, पथ्य अपथ्याचे महत्त्व आताशी आधुनिक शास्त्रालाही पटू लागले आहे. यामुळे सर्वसामान्यांना भेडसावणाऱ्या काही महत्त्वाच्या रोगांचे पथ्य व अपथ्य यांचे संकलन करून ते वेगळे आपल्यासाठी सादर केलेले आहे.

या सर्व गोष्टींबरोबरच दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा आहे तो पर्यावरण व स्वच्छतेचा. आज स्वातंत्र्याच्या सत्तर वर्षांनंतरही आपण सार्वजनिक ठिकाणांची स्वच्छता, पिण्याचे स्वच्छ व शुद्ध पाणी या मूलभूत गोष्टींमध्ये कमी पडतो आहोत. डेंग्यू, मलेरियासारखे रोग निर्माण करण्याऱ्या डासांची उत्पत्तीस्थाने ही बऱ्याचदा उच्चभू वस्तीमध्ये सापडतात. यामुळे सार्वजनिक स्वच्छता ही प्रत्येक नागरिकाने आपली जबाबदारी मानावयाची व त्यात प्रत्यक्ष सहभागी होण्याची आवश्यकता आहे. यावेळी दिवाळीच्या सुमारास हा अंक न काढण्याचे कारण, “बहुतांच्या मांदियाळीमध्ये” आपला अंक वाचायला वाचकांना वेळच मिळत नाही. यामुळे ही महत्त्वाची उपयुक्त माहिती निवांतपणे वाचकांना वाचता यावी म्हणून नवीन आंग्ल वर्षाच्या सुरवातीस आम्ही हा अंक प्रकाशित करत आहोत. वाचक हे हंसरूपी असतात. ते नीरक्षीर विवेकाने केवळ क्षीररूपी अमृताचे सेवन करतात. तसेच हंसाला मोत्याचा चारा खालू घालावा अशी कवी कल्पना आहे. यामुळे या प्रतिबंधक उपायरूपी मोत्यांची ओंजळ आम्ही आमच्या वाचकांसमोर ठेवत आहोत. खात्री आहे की आजवरच्या सर्व विशेषांकासारखाच हा अंकही आपल्या पसंतीस उतरेल.”

सर्व वाचकांना नूतन आंग्ल वर्ष २०१७ च्या व मकर संक्रमणाच्या हार्दिक शुभेच्छा !

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर



ज्वर-व्याधी प्रतिबंधात्मक उपाय

वैद्य सौ. शुभदा अरविद पटवर्धन
आयुर्वेदाचार्य

ज्वर प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणजे शरीराची प्रतिबंधात्मक क्षमता वाढावी म्हणून केलेले उपाय.

आयुर्वेदाच्या दृष्टीकोनातून ज्वर व्याधीची व्याख्या पुढीलप्रमाणे होईल. 'ज्वर' हा रसदुष्टीने उत्पन्न होणाऱ्या व्याधीपैकी एक व्याधी आहे. ज्वर-व्याधी असताना शरीर सामान्य प्रमाणापेक्षा अधिक "तप्त" होते.

आरोग्य प्रतिकूल आहार-विहारामुळे शरीरातील दोष वाढून आमाशयात प्रविष्ट होतात व आमाशयस्थित दोष जठराग्नी मंद करून आमाशी मिश्र होऊन उष्म्यासह त्या अग्नीला घेऊन रसधातूत सम्मिलित होतात व सर्व शरीरभर त्या अग्नीने दोषांचे पचन सुरु होते. या प्रक्रियेमध्ये निर्माण होणाऱ्या देहस्थ उष्णतेला 'ज्वर' असे म्हणतात.

ज्वर म्हणजेच सर्व शरीरव्यापी ज्वरकर दोषांचे पचन होणे. ह्या अवस्थेत जर नेहमीप्रमाणे आहार सेवन करण्यास दिला तर आहाराचे "सम्यक पचन" होणे दुरापास्त होते. कारण आमाशयात आलेल्या अन्नाचे पचन करणारा जठराग्नि म्हणजेच द्रव पित्त जे आमाशयात स्रवते, अन्नाचे पचन करते परंतु ते स्रोतसांच्या अवरोधामुळे सम्यकपणे स्रवत नाही. त्यामुळे अन्नाचे सम्यक पचन होऊ शकत नाही व अशा अवस्थेत

- शरीर तप्त होणे
- अंग दुखणे व जड होणे
- अंगाला शहारे येणे
- घशाला कोरड पडणे
- डोळ्यातून पाणी येणे
- सर्वात महत्त्वाचे लक्षण म्हणजे "भूक न लागणे" "जिभेला चव नसणे"
- अस्वस्थता प्रतीत होणे.

ही लक्षणे निर्माण होतात. अशा अवस्थेत पुढे त्याचे

"ज्वर-व्याधीत रूपांतर" होऊ नये म्हणून शरीरात वाढलेल्या आमाचे पचन होण्याच्या दृष्टीने, जठराग्नि सक्षम होण्याच्या दृष्टीने प्रथम भूक लागेपर्यंत "लंघन" करावे. म्हणजे शरीरस्थ अंतरात्मा आपल्याला ही लक्षणे निर्माण करून 'प्रतिबंधात्मक' उपाय सुचवत असतो की, तुला अन्न खाण्याची इच्छा नसेल, तर तू आता मोहाने काही खाऊ नये. तुझ्या शरीराला ह्या अवस्थेत अन्नाची मुळीच गरज नाही. हा अंतरात्म्याने दिलेला संदेश पाळणे आपल्या हिताचे असते. तसे केल्यामुळे ज्वराचा प्रादुर्भाव होण्याआधीच ज्वरशमन होण्याची प्रक्रिया सुरु होते, व पुनश्च शरीराला प्राकृत अवस्था प्राप्त होते.

ह्या अवस्थेत जर तुला "उलटीची" भावना होत असेल तर उलटी होऊ द्यावी. त्यामुळे दोषांचे शोधन होऊन ज्वराची भावना उतरणीला लागेल.

परंतु असे आढळून येते की, मनुष्याला खाण्याचा मोह सहजपणे टाळता येत नाही. व तो शरीरस्थ अंतरात्माचा सल्ला न मानता, "लंघन" न करता, जिभेच्या मोहामुळे भूक नसताना आहार ग्रहण करतो व परिणामतः त्याच्या देहात "ज्वरभावना" पुनश्च उदय पावते. हा अनुभव प्रत्येकाने आयुष्यात केव्हा ना केव्हा तरी घेतलेला असतो.

अशा अवस्थेत ज्वर निर्माण होऊ नये म्हणून शरीरात वाढलेल्या आमाचे पचन होण्याच्या दृष्टीने तसेच जठराग्नि सक्षम होण्याच्या दृष्टीने प्रथम प्राकृत भूक लागेपर्यंत लंघन करावे. "ज्वर" व्याधीमध्ये सर्वसाधारणपणे "लंघन करणे" हा प्रमुख प्रथमोपचार आहे.

ह्या अवस्थेत लंघनामुळे अपाचित आहाराचे व दोषांचे पचन करण्यास जठराग्नि सुरवात करेल व त्यामुळे दोषांचा प्रकोप होणे थांबून प्रकुपित झालेल्या दोषांचे शमन होण्यास सुरवात होते व दुर्बल झालेला जाठराग्नि सक्षम होऊ



लागतो, भूक लागू लागते, तोंडाला रुची उत्पन्न होते, आहार घेण्याची इच्छा उत्पन्न होते, अंतिमतः त्रिधातूंचे संतुलन पुनः प्रस्थापित होते. ज्वराचा पुनरुद्भव होत नाही. म्हणून कोणत्याही प्रकारचा ज्वरोद्भव झाल्यास किंवा ज्या व्यक्तींना ऋतूसंधीमध्ये किंवा पावसाळ्यात ज्वरग्रस्त होण्याची प्रवृत्ती असेल तर त्यांनी ज्वराचा पुनरुद्भव होऊ नये म्हणून 'पंधरा-पंधरा दिवसांनी लंघन चिकित्सा' आचरावी.

अर्थात लंघन सिद्ध करताना शरीराचे बल कमी होत नाही ना याकडे लक्ष असणे आवश्यक असते. कारण शरीराचे बल प्राकृत असेल तरच शरीराचे सामर्थ्य सक्षम असते. शरीरावर आक्रमण करणाऱ्या दोषांचे पचन होऊ शकते व "ज्वर पुनश्च उद्भवत नाही." परंतु जर बलनाश झाला तर जठराग्नि सक्षम होत नाही व त्यामुळे दोषांचे पचन होण्यामध्ये व्यत्यय निर्माण होतो व ज्वर दीर्घकाळ टिकतो. तेव्हा अशा अवस्थेत जेव्हा मुखाला रुची उत्पन्न होते, आहार घेण्याची इच्छा उत्पन्न होते. तेव्हा प्रथम लंघनानंतर निक्षून द्रव अन्नच सेवन करावे. घन अन्न (Solid Food) मात्र सेवन करू नये. या अवस्थेत जठराग्नि प्रदीप्त असला तरी तो 'अबल'च असतो म्हणून नेहमीचे घन अन्न दिल्यास कदाचित 'घन-अन्नाचे' सम्यक पचन होऊ शकणार नाही व ज्वराचा पुनरुद्भव होण्याची शक्यता असते. म्हणून लंघनानंतर 'द्रव - अन्न' ग्रहण करणे स्वास्थ्याला हितकारक असते.

अशा अवस्थेत तहान लागली तर पाणी तापवून सहन होईल इतके गरम प्राशन करावे. कारण अशा जलप्राशनाचे आमाचे पचन होऊन स्रोतरोध नाहीसा होतो. जठराग्नी प्रदीप्त होतो. वातदोषाचे अनुलोमन होऊन भूक लागू लागते. ज्वर व्याधीचा उतार पडू लागतो व जिभेची चव पुन्हा प्राकृत होऊ लागते. चिकित्सा करताना असा अनुभव येतो की, निव्वळ प्रतिबंधक उपाय म्हणून ऋतूसंधी काळात किंवा वर्षाऋतूत गरम पाणीच प्राशन करणे हे नेहमी पथ्यकारक असते.

ह्या अवस्थेत काही वेळा तहानेचे शमन होत नाही. त्यामुळे अशा अवस्थेत नागरमोथा + चंदन + सुंठ + वाळा + पित्तपापडा ही द्रव्ये समप्रमाणात घेऊन ह्या द्रव्यांनी सिद्ध केलेले जल प्राशन करण्यात यावे. असे जल तहानेचे शमन करते. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ज्वर व्याधी प्रतिबंधक

उपाय म्हणून ऋतूसंधी काळात व वर्षा ऋतू सुरु होण्याच्या संधीकाळात पुढे सांगितलेले काळ्या मनुकांचे सूप प्राशन करणे ही गोष्ट अनिवार्य असते. असा माझा वैद्यकीय व्यवसायाचा गेल्या ४५ वर्षातील अनुभव आहे.

काळ्या मनुकांचे सूप बनवण्याची कृती :

१२ काळ्या मनुका चार कप पाण्यात घालून उकळवून दोन कप पाणी आटवावे. उकळताना त्यात ४ थेंब साजूक तूप + चिमूटभर मीठ + ४ तुळशीची पाने + १/८ आल्याचा तुकडा मिश्र करून असे काळ्या मनुकांचे सूप चार-चार तासांनी प्राशन करावे. काळ्या मनुका चावून - चावून सेवन कराव्यात (त्यातील बिया सेवन करू नयेत.)

काळ्या मनुका ह्या मृदुविरेचक, सारक असल्यामुळे मल-मूत्र-वातदोषांचे अनुलोमन करणाऱ्या, जठराग्नी सक्षम करणाऱ्या, रस - रक्तधातूचे पचन करणाऱ्या, फलोत्तमा, श्रम परिहारक व "ज्वरनाशक" आहेत. त्यामुळे "ज्वराचा पुनरुद्भव होऊ नये" म्हणून किंवा "ज्वर असताना" असे काळ्या मनुकांचे सूप उपयुक्त होते.

ज्वर डोक्यात जाऊ नये म्हणून प्रतिबंधक

उपाय :

ज्वराचा वेग वाढण्यापूर्वीच कपाळावर, पोटावर, तळपायावर थंड पाण्याच्या घड्या ठेवून 'ज्वर' नियंत्रित करावा. संपूर्ण विश्रांती घ्यावी.

ज्वराचा वेग अधिक असल्यास १०-१२ काळ्या मनुका + १ माळीचा पांढरा कांदा यांचे सूप अर्ध्या- अर्ध्या तासाने घ्यावे. हे दोषांचे शमन करणारे व ज्वरनाशक आहे. भूक लागेपर्यंत प्रथम भाताच्या लाह्याची पेज, आंबेमोहर तांदूळ भाजून त्या भाताची पेज, मुगाचे कढण, चिमूटभर हळद, सेंधव घालून प्राशन करण्यास द्यावे. तदनंतर हळूहळू क्रमाने मऊ भात, मुगाचे कढण, भाज्यांचे सूप, खरपूस भाजलेला फुलका अशा घन आहारावर यावे.

भाताची पेज ही पचावयास हलकी, वात-मल-मूत्र यांचे अनुलोमन करणारी, रसधातूचे पोषण करणारी, ज्वराचे शमन करणारी आहे. अशा प्रकारचा द्रव आहारच संयुक्तिक ठरतो. तसेच दुधी भोपळा, पडवळ, गाजर, बीट, खजूर यांचे सूप किंवा मुगाच्या डाळीचे कढण प्राशन करण्यास द्यावे. या सूपामुळे व कढणामुळे देहबलाचे रक्षण होते. इतकेच नाही तर, ऋतूसंधी व वर्षाऋतूत ज्यांना ज्वर



येण्याची प्रवृत्ती असते ती प्रवृत्ती लोप पावते.

तसेच अष्टांग हृदय ज्वरचिकित्सेत जे “ज्वर पंचकषाय सांगितले आहेत. त्या “ज्वरपंचकषायांची” तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने योजना करावी. कारण ही सर्व द्रव्ये कडू रसाची, धातुगत दोषांचे पाचन करणारी व धात्वाग्निचे दीपन करण्यास समर्थ अशी आहेत. त्यामुळे गुण येतो.

ज्वर येऊ नये म्हणून व ज्वर आला तर तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने ज्वरपंचकषाय, आरोग्यवर्धिनी, सुदर्शन चूर्ण, सुदर्शन टिकडी, त्रिभुवनकिंती, लघुमालिनीवसंत इत्यादी औषधेही अवस्थानुरूप योग्य अनुपानाबरोबर उपयोगात आणावीत. तज्ज्ञ वैद्यांच्या सल्ल्याने प्रवाळभस्म + गुळवेल सत्त्व + मौक्तिक भस्म, साजूक तूप व दाडिमावलेहाच्या अनुपानातून चाटण स्वरूपात प्राशन करावे.

उलटीसारखे किंवा मळमळल्यासारखे वाटत असल्यास डाळिंबाचे दाणे, लिंबू किंवा आवळ्याची फोड चघळण्यास द्यावी, जेणे करून मुखगत बोधकाग्नी प्रदीप्त होऊन तोंडाला चव येते आणि आंबट-गोड रसामुळे मळमळणेही थांबते.

कोणत्याही व्याधीचा संसर्ग झाला असता तो व्याधी निर्माण करणाऱ्या कारणांचा त्याग केला तर व्याधीचे बल कमी होते व त्याबरोबरच हितकर, परिपोषक आहाराचे व विहाराचे पालन केले तर गुण निश्चित येऊ शकतो. कारण “निदान परिवर्जन” म्हणजे कारणांचा त्याग करणे. याला आयुर्वेदामध्ये फार महत्त्व दिले आहे. अशी आयुर्वेदाची मूलगामी चिकित्सा आहे.

सध्या डेंग्यू, मलेरिया यांसारखे विषाणूजन्य साथीचे व्याधी डासांच्यामार्फत पसरत आहेत. ह्या व्याधीत डासांच्या दंशामुळे ह्या व्याधीचे विषाणू माणसाच्या शरीरात प्रविष्ट होतात आणि थंडी वाजून ताप येणे, डोके दुखणे, उलटीसारखे होणे किंवा उलट्या होणे, सांधे दुखणे, अंग दुखणे अशी सामान्य लक्षणे आढळून येतात. तर डेंग्यूमध्ये रक्तातील प्लेटलेट्सचे प्रमाणही कमी होऊ लागते.

म्हणून “अवतीभवतीच्या डासांचा प्रमुख सक्षम प्रतिबंध” हाच प्रमुख प्रभावी उपाय आहे.

शहरांमध्ये रस्त्यांवर सर्वत्र असणाऱ्या विविध खाद्य-पदार्थांच्या गाड्यादेखील डासांच्या उत्पत्तीस कारणीभूत होतात. याबाबत दक्षता बाळगणे आवश्यक असते.

ह्या डासांमार्फत पसरणाऱ्या व्याधींचा प्रतिबंध करण्यासाठी डासांच्या उत्पत्तीस्थानांचा नायनाट करणे तसेच घराच्या अवती-भवतीचा परिसर स्वच्छ ठेवणे आवश्यक आहे.

पावसामुळे तसेच इतर अनेक कारणांमुळे अनेक ठिकाणी पाणी साचून डासांची उत्पत्ती वाढते.

उदाहरणार्थ - इमारती वगैरे बांधकामाच्या ठिकाणी साठवलेले पाणी इ.

यासाठी प्रतिबंधक उपाय म्हणून

- डासांची उत्पत्ती स्थाने नष्ट करणे.
- इमारत वगैरे बांधकामाच्या ठिकाणी पाण्याचे पिंप झाकून ठेवणे.
- पाणी साठवण्यासाठी बांधण्यात आलेल्या टाक्या झाकणयुक्त सक्षम अवस्थेमध्ये ठेवणे.
- पाणी साचून राहू नये यासाठी व्यवस्था करणे.
- रात्री झोपताना मच्छर प्रतिबंधक जाळ्यांचा वापर करणे.
- बाहेर जाताना डास प्रतिबंधक औषधे (Mosquito repellent Cream) यांचा वापर करणे.
- पूर्ण बाह्याचे कपडे परिधान करणे, जेणे करून डासांच्या दंशाची शक्यता कमी होते.

शारीरिक प्रतिकारशक्ती वाढवण्याच्या दृष्टीने नियमितपणे प्रत्येकानेच आपल्या प्रकृतीप्रमाणे झेपेल तसा आवडेल तसा व्यायाम करणे गरजेचे आहे. उदाहरणार्थ, चालणे, धावणे, पोहणे, सूर्यनमस्कार करणे, घर्षण करणे इत्यादी व्यायामामुळे शारीरिक श्रम होतात. जठराग्नि सक्षम राहतो. शरीरातील आम - कफदोषाचे पचन होऊन मल-मूत्र-वातदोषाचे अनुलोमन होते. त्यामुळे शरीर हलके होते. स्वाभाविकपणे रोगप्रतिकारशक्ती वाढते व मन प्रसन्न होते.

विशेष म्हणजे कृश व्यक्ती असेल तर रेशमी वस्त्राने व स्थूल व्यक्ती असेल तर लोकरीच्या मोजाने सर्वांगाला खालून वर घर्षण करावे. तदनंतर चंदनबलालाक्षादि तेलाने अभ्यंग करून अर्ध्या तासाने नियमितपणे अगरू, चंदन, मंजिष्ठा, अनंतमूळ इ. द्रव्यांचे उटणे अंगास चोळून स्नान करावे. या द्रव्यांच्या कडू, तुरट, तिखट, रसामुळे भ्राजकाग्नि प्रदीप्त होतो. कफदोष व मेदाचे पचन होऊन त्वचेचे परिणमन सुधारते.



घर्षण चिकित्सेमुळे त्या त्या स्थानी उष्णता निर्माण होते व त्याचबरोबर त्वचेवर विद्युतशक्ती निर्माण होऊन त्वचेवरील रक्तवाहिन्या उत्तेजित होऊन रक्ताभिसरण प्रक्रिया सक्षम होते. व त्या त्वचेतील दोषांचे पचन होऊन दोषांचे अस्तित्व कमी होते. त्यामुळे त्वचा स्वच्छ व तेजस्वी तर होतेच तसेच सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे त्वचेची प्रतिकारशक्ती सक्षम होते. त्यामुळे डासाचा दंश झाल्यामुळे “विषाणूजन्य संसर्गजन्य व्याधी” होण्याचे टळते. त्यामुळे डॅंग्यूसारखे व्याधीसंसर्ग होणे टळते.

त्वचेची नाजूक परिस्थिती निर्माण होऊ नये म्हणून वर सांगितलेली घर्षण चिकित्सा तर करावीच. शिवाय या लेखात उद्धृत केलेल्या काळ्या मनुकांचे सूप कोणत्याही ज्वर व्याधीमध्ये प्रतिबंधक उपाय म्हणून वर्षा ऋतूदरम्यान किंवा कोणत्याही ऋतूसंधी दरम्यान शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती सक्षम होण्याच्या दृष्टीने, प्लेटलेट्स पुनश्च प्राकृत अवस्थेत येण्याच्या दृष्टीने शास्त्रसंमत पद्धतीने प्राशन करावे.

तसेच १२ काळ्या मनुका (बिया काढून) + २ खजूर + २ अंजीर स्वच्छ धुवून पुसून त्याची चटणी वाटावी. त्या चटणीत चवीपुरते मीठ + भाजलेल्या जिऱ्याची पावडर + ४ थेंब आल्याचा रस समाविष्ट करून ती चटणी सकाळ-संध्याकाळ चाटण स्वरूपात ग्रहण करावी.

सध्या डॅंग्यूच्या वाढत्या प्रसारामुळे प्लेटलेट्सचे प्रमाण वाढवण्यासाठी किवी फ्रूट्स तसेच पपईच्या पानांचा रस सेवन करण्याचे फॅड वाढत आहे. परंतु अशा औषधोपचारांनी खरोखरच प्लेटलेट्सचे प्रमाण वाढते याबद्दल काहीही शास्त्रीय आधार नाही.

प्रत्येक ऋतूचे वातावरण हे अत्यंत विभिन्न असते. बाह्य वातावरणाच्या बदलानुसार शरीरातील त्रिधातुंचे संतुलन वैशिष्ट्य बदलक्षम असते. निसर्गानुसारही शरीरातील दोष कमी अधिक होत असतात. त्यामुळे आहार-विहारातील फेरफार ऋतुनुसार नैसर्गिक गतीने करावा. त्यामुळे त्या ऋतुतील वैशिष्ट्यपूर्ण त्रिधातु संतुलन राखले जाते. व आरोग्यरक्षण कार्य सातत्याने सक्षम ठेवले जाते व ऋतुसंक्रमणकालीन संभाव्य व्याधीपासून मुक्त राहता येते व आरोग्य चांगले राखले जाते.

ज्वराचा प्रादुर्भाव करणाऱ्या गोष्टींचा त्याग केला

तर ज्वराची उत्पत्ती होणार नाही. जसे की -

- वारंवार दही सेवन करणे
- फ्रीजमधील थंडगार पाणी प्राशन करणे. तसेच उन्हातून आल्यावर लगेच जलप्राशन करणे.
- पोट भरलेले असताना बेसावधपणे पुनश्च भोजन सेवन करणे.

- सकाळी उशीरा उठणे.
- रात्री अकारण उशीरा निद्राधीन होणे.
- पावसात भिजल्यानंतर ओले कपडे बदलण्यास कंटाळा करणे, इत्यादी.

सारांश, आरोग्यास हितकर रोग प्रतिबंधक उपाय म्हणून पुढील गोष्टींचा अवलंब करावा.

- दररोज सकाळी सूर्योदयापूर्वी स्वाभाविकपणे निद्रा पूर्ण होऊन जाग येईल अशा अंदाजाने उठावे.
- प्रकृतीनुसार योग्य असा व्यायाम करावा. (स्वास्थ्याच्या दृष्टीने आवश्यक)
- भूक असतानाच परिपोषक अशा पदार्थांचे सेवन करावे.

- भोजनादरम्यान ताजा, गरम, स्निग्ध, सवयींचा, पोषक असा चौरस आहार सेवन करावा.

- तहान लागली असता तहानेचे शमन होण्याइतके जल प्राशन करावे. तेही स्वाद घेत घेत प्यावे. अन्नाप्रमाणे जलसुद्धा लाळेतील बोधकाग्नीने पचून पोटात जाणे आवश्यक असते. जलप्राशन अन्नाप्रमाणेच आरोग्यदायी, बलदायी व तृप्ती करणारे असते.

- ऋतुनुसार विविध फळे, भाज्या सेवन करणे ही गोष्ट पथ्यकारक असते.

- योग्य निद्रा शरीरधारणेस मदत करते व आरोग्य संपन्नतेला हातभार लावते.

- सदैव इष्टविचार करावा.

वैद्य सौ. शुभदा अरविद पटवर्धन

१०१/१०२, पहिला मजला, नीळकंठ अपार्टमेंट
पं. गुणीदास रोड, एल. जे. रोड, माटुंगा (पश्चिम),
मुंबई - ४०००१६.

फोन नं. : ०२२-२४४६८१७५





प्रतिश्याय - प्रतिबंधात्मक उपाय

वैद्य नरेंद्र कडे

बी. ए.एम.एस. (मुंबई)

एम. बी. ए. (एच.सी.एस.)

पु.ल. देशपांडे ह्यांनी त्यांच्या पूर्वरंग पुस्तकामध्ये लिहिलंय, 'मुंबईमध्ये कॉलराची साथ आली तरी मी घाबरत नाही पण थोडीशी सर्दी झाली तरी मी हैराण होऊन जातो.' किती योग्य पण अचूक वर्णन केले आहे त्यांनी. तसे पाहिले तर सर्दी-पडसे म्हणजे किती मामुली त्रास, पण म्हणतात ना ज्याचे जळते त्यालाच कळते. सर्व प्रथम केवळ नाक हुळहुळायला लागते, घसा खवखवतो. नंतर शिंका, डोळ्यातून पाणी येऊ लागते आणि हळूहळू नुसते पुढे वाकले तरी नाकातून टपटप गळती सुरु होते. काही काम करता येत नाही. गाडी चालवता येत नाही. एकदम अडकल्या-सारखी अवस्था होते किंवा ह्याच्या एकदम उलटे चित्र. डोके, डोळे जड वाटतात. नाक एकदम बंद होऊन जाते. श्वास घेण्यास त्रास होऊ लागतो. वरवर साधासा वाटणारा हा आजार मनुष्यास एकदम त्रस्त करून सोडतो.

आपण ह्या लेखामध्ये प्रतिश्याय अथवा सर्वसाधारणपणे ज्यास सर्दी पडसे म्हटले जाते ह्या रोगाबद्दल थोडक्यात माहिती व प्रतिबंधात्मक उपाय बघणार आहोत. प्रतिश्याय हा शब्द दोन शब्दांचा मिळून बनलेला आहे. प्रति + श्याय. प्रति म्हणजे अभिमुख अथवा अनुसरून आणि श्याय म्हणजे गमन अथवा जाणे. आपल्या शरीरामध्ये वात, पित्त व कफ हे तीन दोष महत्त्वाचे घटक मानले गेलेले आहेत. ह्यातील कफादी दोषांची वायुच्या मार्गाने म्हणजेच नाकावाटे शरीराबाहेर पडण्याची प्रवृत्ती ज्या रोगामध्ये दिसून येते त्यास प्रतिश्याय असे म्हणतात. सर्दीच्या सुरुवातीच्या अवस्थेमध्ये नाकात खाज येऊ लागते. डोके जड होते आणि नंतर हळूहळू आपण वर पाहिलेली लक्षणे दिसू लागतात. ह्यालाच आजाराचे पूर्वरूप असे म्हणतात. सर्दीवर वेळीच उपचार केले नाहीत तर ती खोकला, दमा, क्षयरोग, कान कायमचे बधीर होऊन जाणे अशा गंभीर आजारांचे

कारण ठरू शकते. काही रूग्णांमध्ये सर्दीची पूर्वरूपे न दिसता अचानक त्रासही सुरु होतो.

आयुर्वेदाने सर्दी निर्माण करणाऱ्या कारणांचे प्रामुख्याने दोन गटात वर्गीकरण केले आहे.

१) सद्योजनक हेतू :

ज्या कारणांमुळे दोष हे सत्त्वर प्रतिश्याय व्याधी उत्पन्न करतात त्यांना सद्योजनक हेतू असे म्हणतात. ह्यामध्ये धूर, धूळ, उन्हात फिरणे, थंड पदार्थांचे प्रमाणाबाहेर सेवन करणे, संडास अथवा लघवी काही कारणास्तव रोखून धरणे, रात्री जागरण करणे, दिवसा जास्त झोपणे, थंडी भरून येणे इत्यादी कारणांचा समावेश होतो.

२) चयपूर्वक हेतू :

वरील तत्कालीन कारणांमुळे वात, पित्त व कफ हे दोष शिरप्रदेशी साठतात, नासाप्रदेशी त्यांचा प्रवेश होतो व ह्या त्रिदोषांच्या विषमतेमुळे प्रतिश्याय हा व्याधी उत्पन्न होतो. ह्यालाच रोगाची दीर्घकालीन कारणे असे म्हटले जाते.

साध्या सोप्या भाषेत प्रतिश्याय रोगाची संप्राप्ती म्हणजेच रोग कसा उत्पन्न होतो ह्याची कारणमीमांसा आपल्याला खालील प्रकारे मांडता येईल. धूर, धूळ, उन्हात हिंडणे इत्यादी रोग उत्पन्न करणाऱ्या कारणांचे आपल्याकडून अजाणता सेवन केले जाते. त्याने वात पित्त व कफ हे तीनही दोष प्रकुपित होऊन नाक, डोके, दोन्ही डोळ्यांचा मधला भाग ह्या ठिकाणी प्रवेश करतात. नंतर पित्त अथवा कफ दोषांना द्रवता प्राप्त होते आणि नाकाद्वारे त्यांना शरीराबाहेर टाकण्याचा प्रयत्न आपल्या शरीराद्वारे केला जातो. ह्यालाच आयुर्वेदिक परिभाषेत प्रतिश्याय अथवा सर्वसामान्यपणे सर्दी/ पडसे असे म्हणतात.

आत्तापर्यंत आपण सर्दी म्हणजे काय, ती कशी होते ते बघितले. आता आपण सर्दी होऊ नये म्हणून अथवा



वारंवार होणारा सर्दीचा त्रास कमी होण्यासाठी काय करता येईल त्याचा थोडक्यात आढावा घेणार आहोत.

ज्याप्रमाणे विषवल्ली काढून टाकायची असेल तर त्याच्या फांद्या छाटण्यापेक्षा मुळावरच घाव घालणे उपयुक्त ठरते त्याचप्रमाणे कुठल्याही आजारावर चिकित्सा करताना आजार उत्पन्न करणाऱ्या कारणांवरच घाव घालणे हीच प्रमुख चिकित्सा ठरते. वारंवार सर्दीचा त्रास होत असेल तर सर्दी उत्पन्न करणाऱ्या कारणांना प्रतिबंध करणे हेच सर्वांत श्रेयस्कर होय. काही उदाहरणे पाहूयात.

एका सोळा/सतरा वर्षांच्या मुलाला त्याचे पालक घेऊन आले, 'म्हणाले, सहा महिने झाले याला वारंवार सर्दीचा त्रास होतो. आधी कधी असे झाले नव्हते.' मुलाची बारकाईने हिस्टरी घेताना कळले की दहावी झाल्यानंतर पालकांनी मोठ्या हौसेने मुलाला मोबाईल घेऊन दिला होता. तर तो रात्री दीड/ दोन पर्यंत मोबाईलवर गेम्स खेळत असे आणि सकाळी उठून कॉलेज. त्याची झोपच गेले काही महिने पूर्ण होत नव्हती. त्याच्या आईला सांगितले, सरळ रात्री दहा वाजता मोबाईल स्विच ऑफ करून तुमच्याकडे ठेवा आणि उठल्यावर त्याच्या ताब्यात द्या. दोन महिन्यात त्याच्यात फरक जाणवून आला.

दुसऱ्या एका केसमध्ये एका मोठ्या कंपनीत काम करणारा तरुण. वारंवार सर्दीने हैराण. त्याला सांगितले कानात कापूस घालत जा आणि थंड पाणी पिणे बंद कर. तर तो म्हणाला, 'सर ऑफीसमध्ये सेंट्रलाईज एसी आहे. पाण्याची बाटली भरून ठेवली तरी गारच पडते. मग त्याला ऑफिसमध्ये एक छोटी विजेवर चालणारी किटली ठेवण्याचा सल्ला दिला. बाटलीतले पाणी पण त्यात गरम करून प्यायचे. महिन्याभरात त्यालाही सर्दीपासून सुटकारा मिळाला.

अशाच प्रकारे इतर हेतूंपासून आपले संरक्षण केल्यास म्हणजेच उन्हात जाताना काळी छत्री वापरणे, धुळीत काम करताना रुमालाने नाक व तोंड झाकून घेणे, जेवण झाल्यानंतर जास्त पाणी न पिणे, मलमूत्र, जांभई इत्यादी वेग रोखून न धरणे ह्या साध्या गोष्टी सांभाळल्या तर आपल्याला खूपच फायदा होताना दिसून येईल.'

रोगप्रतिकार शक्ती वाढविणे हा एक उत्कृष्ट प्रतिबंधात्मक उपाय आहे. ह्यामध्ये सर्वांगीण रोगप्रतिकार शक्ती बरोबर श्वसनसंस्थेची रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यावर

देखील भर दिला पाहिजे आणि ह्या ठिकाणी योगशास्त्राचा खूपच महत्त्वाचा वाटा आहे. योगशास्त्रामध्ये सांगितलेल्या जलनेती, सूत्रनेती, वमन इत्यादी शुद्धीक्रिया, सिंहमुद्रा, ब्रह्ममुद्रा, ह्या मुद्रा तसेच विविध प्रकारचे प्राणायाम योग्य तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली शास्त्रोक्त पद्धतीने व दीर्घकाळ करत राहिल्यास श्वसन संस्थेचे व्याधी क्षमत्व वाढून सर्दी व त्याच्या विविध आजारांपासून आपली निश्चितच सुटका होऊ शकते. फक्त ह्यामध्ये सातत्य टिकविणे हे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

आयुर्वेदामध्ये व्याधिक्रमत्व वाढविण्यासाठी रसायन चिकित्सेचा वापर करण्यास सांगितले आहे. श्वसनसंस्थेची सुदृढता वाढावी म्हणून विविध रसायन योग्य वैद्यकीय सल्ल्यानुसार वापरता येतात. यातील आपल्याला सर्वांनाच माहित असलेले रसायन म्हणजे च्यवनप्राश. याचबरोबर पिप्ली रसायन, गुडूची रसायन, धात्री रसायन ह्या कल्पांचा देखील आपल्या वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार वापर करता येतो.

शरीराचे स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी आयुर्वेदामध्ये दिनचर्या व ऋतूचर्या त्यांना विशेष महत्त्व दिले आहे. रोज सकाळी नाकामध्ये गाईच्या तुपाचे थेंब टाकणे, रोज कोमट पाण्याने स्नान करणे, योग्य त्या ऋतूमध्ये योग्य त्या फळांचे सेवन करणे (seasonal fruits), तसेच रात्री पाणी जास्त न पिणे, रात्री गोड व आंबट पदार्थांचे सेवन टाळणे, रात्री डोक्याला थंड वारा लागू न देणे ह्या गोष्टींचा सर्दीचा त्रास आटोक्यात आणण्यासाठी खूप मोठ्या प्रमाणात फायदा झालेला आढळून येतो. आपल्या वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार योग्य त्या ऋतूत योग्य ते पंचकर्म उपाय केले तर वारंवार होण्याऱ्या सर्दीस आपण नक्कीच प्रतिबंध करू शकतो.

अशाप्रकारे आपण आपली शरीर प्रकृती, दिनचर्या, आहार, व्यायाम ह्याची योग्य ती सांगड घातल्यास निश्चितच सर्दीपासून आपला बचाव करू शकतो.

वैद्य नरेंद्र कडे

अथर्व आयुर्वेद चिकित्सालय व पंचकर्म केंद्र,
शॉप नं ५, धैर्य सोसायटी, भास्कर कॉलनी, नौपाडा,
ठाणे (प.) - ४००६०२. मोबाईल : ९८६९५७२९५९
email : nskadhe@gmail.com





खोक-खोक... खोकला

वैद्य सौ. अरुणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्.

व्हॉट्स अपवरती विस्मृतीत गेलेले खेळ... त्यामधे, विटीदांडू, भोवरा, सागरगोटा, कितीतरी जुन्या आठवणी फेर धरत असतात. ते बघताना आपले मनसुद्धा तिकडेच फेर घालते. त्यात एक होता... फेर धरताना गाणे म्हणायचे खोक, खोक खोकला.....

पण हा खोकला सुरु झाला की मात्र सगळ्यांनाच तो हैराण करून सोडतो. मग ते छोटे बाळ असो की घरातील सर्वात वयोवृद्ध. पण बघताना आमच्याकडे पेशंट जेव्हा येतो तेव्हा त्याच्या वयानुसार त्याच्या चिकित्सेमध्ये फरक पडतो.

पूर्वी आपल्या घरात आई आजीबाई असायची. घरात कोणालाही काही झाले तरी तिच्या बटव्यातून काहीतरी औषध निघतच असे. छोट्या बाळाला खोकला झाला की आजी काय सांगे, “अग चमचाभर अळशी घे. लोखंडी पळीत तिला चांगली भाज. तुडतुडाला लागली की त्यात पाणी घाल. झाकून ठेव. बाळाला त्यातील थोडे-थोडे पाणी पाजले की बाळाच्या छातीमधला कफ पातळ होत असे. बाळाला आराम मिळत असे. तीच अळशी किंवा ओवा गरम करून त्याची पुरचुंडी करायची. त्याने छाती शेकवली की बाळ हसायला लागत असे.

पूर्वीच्या काळी डांग्या खोकला हा आजार जास्ती होता. या खोकल्यात अतिशय कोरडा खोकला येतो. खोकून खोकून रुग्ण हैराण होतो. कधी तरी थोडासा कफ बाहेर पडतो आणि मग त्याला किंचित बरे वाटते. तोपर्यंत रुग्ण घामाघूम, लालेलाल होत असे. अशा खोकल्यात बकुळीच्या फुलांचा पाक करून तो थोडा थोडा चाटवला की डांग्या खोकला कमी होतो. किंवा बकुळीचा फुलांचा काढा करून त्यात खडीसाखर घालून द्यावा. त्यानेही बरे वाटते.

“सुंठीवाचून खोकला गेला”- सुंठ ती किती, चिमूटभर पण पित्तामुळे होणारा खोकला असेल तर सुंठ-

साखर खाऊन पण कमी होतो किंवा प्रथम सर्दी मग खोकला त्यातून पुढे दमा लागला तर सुंठीचा उपयोग योग्य तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली केला की बरे वाटते.

सुकाट खोकला असेल तर वेलची-खडीसाखर चघळली तरी बरे वाटते. त्याने कफ मोकळा होतो व खोकला कमी होतो. दालचिनीचा तुकडा चघळला तरी कोरडा खोकला कमी होतो.

अडुळसासारखे तर खोकल्यावरील दिव्य औषध नाही. कुठल्याही प्रकारच्या खोकल्यावर याचा उपयोग होतो. वासा सिरप, वासावलेह, वासाचूर्ण, वासाघृत, नानाप्रकारे याचा वापर केला जातो. खोकून खोकून तोंडातून रक्त येत असेल तर याचा उपयोग उत्तम होतो. राजयक्ष्मा (T.B.) सारख्या दुर्धर आजारात तोंडातून रक्त येत असेल तर तिथेसुद्धा अडुळसाचा योग्य वापर (योग्य वैद्यानी) केलेला रुग्ण बरा होतो. शरीरातून कुठूनही रक्तस्राव होत असेल तर अडुळसा उपयोगी पडतो.

बेहडासाल, डाळिंबसाल-बाळगुटीतील औषधे. बाळांना दररोज उगाळून दिले की बाळाचा कफ पातळ होऊन शीवाटे पडून जातो. बाळाला बरे वाटते. तेच बेहडा चूर्ण मधातून चाटवले की कोरडा खोकला कमी होतो.

हे इतके सर्व अभ्यंतर उपाय बघितल्यावर काही बाह्योपचार सुद्धा बघु.

मोहरीचे तेल त्यात थोडे सेंधव मीठ टाकून छातीला व पाठीला खालून वर चोळावे. त्यावर गरम -गरम पाण्याने शेक घ्यावा. त्यामुळे छातीतला कफ मोकळा होतो. कफ पडून जातो. रुग्णाचा खोकला, दमा कमी होतो.

सुंठ, वेखंड उगाळून किंचित गरम करून कपाळ छातीला लावल्याने सुद्धा छान बरे वाटते.

(पान ५१ वर पहा)



झंडु

नवीन वर्षाच्या सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा !

रसाली फार्मास्युटीकल्स

दर्जेदार आयुर्वेदिक औषधांचे निर्माते

व

जीवक आयुर्वेद केंद्र

सर्व प्रकारची काष्ठौषधे व
काढ्यांच्या भरडी उपलब्ध

वैद्यमित्रांना व रुग्णालयांना खास सवलतीचे दर

पत्ता : गांधी चौक, कुळगाव (पूर्व) बदलापूर - ४२१५०३

फोन : ०२५१ - २६९६७१७

मोबाईल : ९८६०२९६९३४



अतिसार - प्रतिबंधात्मक उपाय

वैद्य सौ. मीनल बडवे

एम्.डी. (आयुर्वेद), एम्. ए. (संस्कृत)

डिप्लोमा इन योग (मुंबई)

“डॉक्टर, बघा ना! कितीही सांगितलं तरी ऐकतच नाही हा. ४ दिवसांपासून रोज बाहेरचं खातोय. पिझ्झा काय, पाणीपुरी काय, पास्ता काय, झालंच तर बर्गर, त्यावर कोक आणि आता मात्र पोटदुखी आणि जुलाबाने हैराण झालाय. आता तुम्हीच याला नीट समजावून सांगा आणि एकदम strong औषध द्या म्हणजे जुलाब लगेच थांबले पाहिजेत.” एक आई आपल्या २०-२२ वर्षांच्या मुलाबद्दल तक्रार करत होती.

खरंच, आजकाल प्रत्येक घरात आढळणारं हे ज्वलंत उदाहरण. आपल्याच खाण्यापिण्याच्या चुकीमुळे आपण अतिसारासारखा आजार ओढवून घेतो. ‘आ बैल मुझे मार!’ दुसरं काय ?

अतिसारामध्ये गुदमार्गाद्वारे अतिप्रमाणात द्रवभाग शरीराबाहेर पडत असतो. ‘गुदेन बहुद्रवसरणं अतिसारम्।’ अशीच अतिसाराची व्याख्या ग्रंथात केली आहे.

कारणे :

- १) पचण्यास जड असे पदार्थ अतिप्रमाणात खाणे.
- २) अपचन, अजीर्ण झाले अतिसानाही अन्नसेवन करणे.
- ३) दूषित अन्न व पाणी सेवन करणे
- ४) आधी खाल्लेले अन्न पचलेले नसतानाही पुन्हा अन्न घेणे. (अध्यशन)
- ५) काही औषधांच्या (Antibiotics) दुष्परिणामामुळे अतिसार उत्पन्न होणे.
- ६) अतिदुःखाने, भीतीमुळे अतिसार उत्पन्न होणे.

लक्षणे :

- १) मलप्रवृत्ती पातळ स्वरूपाची व दुर्गंधित असणे.
- २) मलप्रवृत्ती अधिक वेळा होणे व प्रत्येक वेळी मलाचे प्रमाणही जास्त असणे.
- ३) कित्येकदा पोटात दुखून, कळ मारून संडासला

होणे. क्वचित रक्तप्रवृत्तीही होणे.

- ४) तोंडाला चव नसणे (अरुचि), मळमळ व उलटी होणे, पायात गोळे येणे, थकवा जाणवणे.
- ५) मलप्रवृत्तीवर नियंत्रण न राहणे. मूत्रप्रवृत्ती किंवा वात सरताना मलप्रवृत्ती होणे.
- ६) शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाल्याने चक्कर येणे, तोंड कोरडे पडणे. (Dehydration)

काही वेळा पावसाळ्यात दूषित पाणी पुरवठा झाल्याने एकाच वेळी अनेकजणांना साथीच्या रूपात अतिसार होतो. अशावेळी रुग्णालयात भरती करून शिरेतून औषधयोजना करणे आवश्यक ठरते. पण बऱ्याच वेळा जुलाब सुरू झाले की औषध घेऊन लगेच थांबवले जातात. त्यामुळे शरीरात असणारी विषद्रव्ये (toxins) शरीराबाहेर टाकली जात नाहीत. ही विषद्रव्ये शरीरातच राहिल्याने नंतर ताप, उलटी, पोट दुखणे असे अनेक उपद्रव उद्भवतात.

आयुर्वेदामध्ये अतिसाराच्या दोन अवस्था प्रामुख्याने सांगितल्या आहेत.

- १) आमातिसार - अति दुर्गंधित, चिकट द्रवमल प्रवृत्ती.
- २) पक्वातिसार - द्रवमलप्रवृत्ती दुर्गंधित नसणे.

आमातिसारामध्ये शरीरामधील आमदोष (toxins) जोपर्यंत शरीराबाहेर निघून जात नाही तोपर्यंत द्रवमलप्रवृत्ती थांबवू नये व शरीराच्या नैसर्गिक प्रतिक्रियेला मदत करावी. अशावेळी आपली पचनशक्ती चांगली सुधारेल अशी खबरदारी घ्यावी लागते. पचन सुधारले की जुलाब कमी व्हायला मदत होते. मात्र तारतम्याने विचार करूनच हा निर्णय घ्यावा लागतो. पक्वातिसारामध्ये मात्र द्रवमलप्रवृत्ती तात्काळ थांबवणे आवश्यक असते.

प्रतिबंधात्मक उपाय :

कोणत्याही आजाराच्या प्रतिबंधासाठी प्रथम तो



आजार होऊ नये म्हणून योग्य ती खबरदारी घ्यावी लागते किंवा आजाराच्या प्राथमिक अवस्थेतच उपाय करावे लागतात. अतिसार होऊ नये यासाठी मुख्यतः आपण आपल्या आहारावर नियंत्रण ठेवणे गरजेचे असते. ज्या कारणांमुळे अतिसार होतो ती कारणे टाळणे केव्हाही श्रेयस्कर. पण अतिसार हा तात्काळ सुरु होणारा असा आजार आहे. तरीही सुरुवातीला पोटात गुरगुरणे, दुखणे, भूक मंदावणे, तोंडाला चव नसणे अशी लक्षणे दिसून येतात. अशावेळी शरीराकडून मिळणारे हे signals ओळखून लंघन केले, पचायला हलका, अल्पसा आहार घेतला तर पुढे आजार बळावत नाही.

व्यवहारामध्ये आपण नेहमी बघतो की छोट्या निखाऱ्यापासून आग फुलवायची असेल तर प्रथम छोट्या छोट्या गवताच्या काड्या निखाऱ्यावर घातल्या जातात. फुंकर मारून नंतर पुन्हा छोटे लाकडाचे तुकडे, त्यानंतर मोठे लाकूड असे आगीत घालून ते पेटवले जाते. त्याचप्रमाणे आपल्या शरीरातील मंद झालेला अग्नि फुलवण्यासाठी याच पद्धतीने हळूहळू हलका आहार घेतला की पचनशक्ती चांगली सुधारते. त्यासाठी -

- १) शक्य असल्यास सुरुवातीला लंघन करावे.
- २) केवळ भाताच्या लाह्या खाणे.
- ३) मूग, मटकीचे कढण - आलं, जिरे पावडर, सेंधव व तूप घालून घेणे. उडीद, चणा, वाटाणा, कुळीथ ही कडधान्ये घेऊ नयेत.
- ४) तोंडाला चव येण्यासाठी आलं लिंबाचे पाचक घेणे. (आलं + जिरे पावडर + सेंधव साखर + ओवा + लिंबाचा रस)
- ५) भाताची पातळ पेज-तूप, जिरेपूड घालून घेणे.
- ६) गव्हाच्या पोळी ऐवजी ज्वारी, नाचणी, बाजरी यांची भाकरी घेणे.
- ७) पाणी उकळलेले असावे. फ्रीजमधले अतिथंड पाणी वर्ज्य करणे.
- ८) आलं घालून उकळलेले पाणी पिणे.
- ९) दुधी, पडवळ, घोसाळे अशा पथ्यकर भाज्या घेणे, पालेभाज्या, कच्चे गाजर, काकडीसारखे पदार्थ घेऊ नयेत.
- १०) दूध न घातलेली कोरी कॉफी लिंबू पिळून घेणे.
- ११) पोटात दुखत असेल तर हिंग + जिरे + मिरे + आलं

किंवा सुंठ आणि सेंधव तुपाबरोबर एकत्र करून थोडे थोडे चाटावे.

- १२) जायफळ चूर्ण + सुंठ चूर्ण + तूप एकत्र करून दिवसातून २-३ वेळा घेणे.
- १३) आंब्याची कोय भाजून केलेले चूर्ण मधाबरोबर घेणे.
- १४) ताकामध्ये जिरे पावडर व आलं घालून घेणे.
- १५) डाळिंबाच्या सालीचे चूर्ण व जिरेपूड गुळाबरोबर घेणे.
- १६) डाळिंबाचे दाणे पिळून त्याचा रस काढावा. उरलेल्या बिया + जिरे चावून खावे. डाळिंबाचा रस सारक आहे. पण बिया अतिसारावर उपयोगी आहेत.
- १७) विड्याच्या पानात वापरण्याचा कात-पावडर करून मधातून घेणे.
- १८) बडिशेप कुटून त्याचा पाण्यात उकळून काढा करावा. नंतर गाळून तूप घालून घ्यावा.
- १९) बेलफळाचा गर + कात + खडीसाखर यांचे चूर्ण दिवसातून ५-६ वेळा घेणे.
- २०) बेलाचा मुरंबा, बेलाचे सरबत याचाही अतिसारात उत्तम उपयोग होतो.
- २१) लहान मुलांच्या अतिसारावर मुरुडशेंग, मायफळ, सुंठ मधातून उगाळून द्यावी.
- २२) याशिवाय कुटजारिष्ट, कुटजघनवटी, संजीवनी वटी यासारखी औषधे वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार घ्यावी. अतिसारामुळे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होऊ नये म्हणून योग्य ती खबरदारी घेतली तर सलाईन लावण्यासाठी हॉस्पिटलमध्ये जाण्याची वेळ येत नाही. त्यासाठी सेंधव + साखर घातलेले पाणी उत्तम किंवा ग्लुकोज पावडर, तयार ORS - Oral rehydration Solution ची पाकिटे पाण्यात घालून ते पाणी सतत थोडे थोडे प्यावे. पूर्ण विश्रांती घ्यावी. श्रमाची कामे, व्यायाम, धूम्रपान, मद्यपान करू नये.

योग्य काळजी सुरुवातीपासूनच घेतली तर आजार गंभीर स्वरूप धारण करत नाही. पण तरीही अतिसार आटोक्यात येत नसेल तर वेळीच वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. अति दिरंगाई संकटात नेई! सूजांस अधिक सांगणे न लगे!

वैद्य सौ. मीनल बडवे

१०९, पुष्कराज प्रासाद, विष्णू नगर, नौपाडा, टाणे (पश्चिम). मोबाईल : ९३२२९६९७४४





उष्णता (दाह) - प्रतिबंधात्मक उपाय

डॉ. आनंद कुलकर्णी

एम्.डी (आयु.), सी.वाय.ई.डी., डी.वाय.ए.

एम. ए. (संस्कृत)

सामान्यपणे शरीरातील उष्णता (गरमी) वाढल्याने होणारे रोग खालीलप्रमाणे नोंद करता येतील. ज्वर/ताप, अंग गरम वाटणे, कणकण, उन्हाळी, दाह, हातापायांची आग, हृदयात आग, जळजळ, डोळ्यांची आग, त्वचेवर फोड, मुरुम, पुटकुळ्या, घामोळ्या, डोळे लाल होणे, त्वचा लाल होणे, हातापायांच्या तळव्यांना जास्ती घाम येणे, नागीण, नाकातून रक्त येणे, तोंडातून रक्त येणे, कानातून रक्त येणे, गुदमार्गातून रक्त येणे, मूत्रमार्गातून रक्त येणे, मेंदूत रक्तस्राव, त्वचेखाली रक्तस्राव, कावीळ, अंगास अति घाम येणे, तोंड येणे, तृष्णा (तहान जास्ती लागणे) हे व इतरही अनेक असे शरीरातील उष्णता वाढल्याने होणारे रोग आपण नेहमी पाहतो. शरीरात अशी उष्णता राहून पुढे कॅन्सरपर्यंतचे गंभीर विकार होऊ शकतात.

कारणे :

शरीरातील उष्णता वाढण्यास कारण होणाऱ्या गोष्टींपैकी काही खालीलप्रमाणे आपण पाहू -

अतिशय उष्ण (गरम गरम) खाणे, अतिशय तीक्ष्ण (झणझणीत) खाणे, अतिशय तिखट (नेहमीच हिरवी मिरची, तिखट मसाला इ. जास्ती वापर करून) खाणे (गरज नसताना चव म्हणून तिखट भाजीत तिखट चटणी मुद्दाम टाकून खाणे), जास्त प्रमाणात खारट खाणे, (उदा. खारवलेले शेंगदाणे, खारवलेल्या मूग - तूर इ. डाळी, खारवलेले मासे इत्यादी.) विदाही पदार्थ (म्हणजे वरीलपैकी चवीचे नसून सुद्धा पोटात आतमध्ये गेल्यावर ज्यांच्यामुळे एक प्रकारचा दाह निर्माण होतो, आग जाणवते, गरम वाटते तसेच पचनाच्या अंतिम क्षणी ज्यांचा परिणाम उष्ण / तिखट होईल असे पदार्थ, वारंवार तळलेले तेल, वारंवार गरम केलेले पदार्थ इत्यादी.), पित्तकर पदार्थ खाण्याने (असे बरेच पदार्थ वर्णन करता येतील पण साधारणपणे आपल्याला

माहित असते की हा पदार्थ खाल्याने माझे पित्त वाढते, मला त्रास होतो असे पदार्थ खाणे इत्यादी), अतिशय रुक्ष म्हणजे कोरडे व तेही अतिप्रमाणात खाणे, अतिशय आंबट गोष्टी अति प्रमाणात खाणे (जरी लिंबू शीत/ थंड असले तरी आंबटपणामुळे, थंडपणामुळे रोधास मदत नक्कीच करू शकते.) जास्त तीळ खाल्याने, अग्नी/ भूक मंद झाल्याने (भूक कमी लागत असताना जास्त खाण्याने), मलाचा संचय किंवा खडा झाल्याने (मलावष्टंभ), अतिमैथुन केल्याने (दोषांचा समतोल, धातूंचा समतोल बिघडून), नैसर्गिक वेग (मल, मूत्र, शिंका, उलटी इ.) रोखल्याने, ते रोखण्यासाठी औषध घेतल्याने (जसे स्त्रियांच्या पाळीचे - पाळी येऊ नये म्हणून काही औषधे घेणे इ.) तापाचा योग्य निचरा न झाल्याने (ताप अंगात मुरल्याने), अतिशय जागरण केल्याने, अतिशय व्यायाम / कष्ट करूनही त्याला साजेसा आहार न घेण्याने (अप्रत्यक्षरीत्या) इत्यादी व उल्लेख न केलेल्या इतरही अनेक कारणांनी शरीरातील उष्णता - वाढते व अनेक रोग निर्माण करत असते.

स्वरूप / लक्षण :

ताप / तापासारखे - अंग गरम वाटणे, (कधी कधी अशी माणसे बघायला मिळतात की त्यांचे अंग स्पर्शास गरम लागते.)

कणकण : अंग कसकसत राहते, खूप श्रमाने किंवा आजारीपणाने म्हणा शरीरात उष्णता मुरून राहिलेली असते, बारीक ताप वाटतो हेही उष्णतेचेच उदाहरण आहे.

उन्हाळी : मूत्रप्रवृत्तीस गरम, उष्ण होणे,

आग/दाह : हातापायांची आग, हृदयात जळजळ, डोळ्यांची आग, अंगाची लाही लाही होणे, इत्यादी.

घामोळ्या : उन्हाळा किंवा गरमी किंवा गरम वातावरणात काम केल्यामुळे जास्ती घाम येतो. तो घाम



स्वच्छ न झाल्यास उष्णता बाहेर टाकण्यासाठीची घर्मरंध्रे बंद होऊन त्वचेवर पुळ्या येतात त्या उष्णतेमुळेच होय.

लाली येणे : डोळे लाल होणे, त्वचा लाल होणे, किंवा कुठलाही अवयव लाल होणे म्हणजे त्या त्वचेखाली रक्ताचा संचार वाढतो, तो प्रसरण पावतो हेही उष्णतेमुळेच.

त्वचेवर फोड येणे, त्वचा काळवंडणे, मुरुमे (तारुण्यपिटिका)

रक्तस्त्राव : नाकातून, कानातून, गुदमार्गातून, मूत्रमार्गातून रक्तस्त्राव होणे, तसेच मेंदूत रक्तस्त्राव, त्वचेखाली किंवा एखाद्या अंतर्गत अवयवात रक्तस्त्राव होतो तो रक्तातील उष्णता वाढते, पित्त वाढते व पित्तास लाली प्राप्त होऊन रक्तास पातळपणा येतो, उष्णतेमुळे रक्तवाहिन्या प्रसारण पावतात, प्रसंगी फुटतात व रक्तस्त्राव झालेला दिसतो. उष्णतेस/पित्तास कफ वा वाताची कोणाची जोड मिळते त्यावर रक्तस्त्राव कुठे होतो हे ठरत असते.

कावीळ : हा तर जगन्मान्य असा उष्णतेमुळेच होणारा व्याधी आहे. शरीरातील पित्ताचा प्रकोप होऊन निर्माण झालेली ही अवस्था होय. ही सुद्धा उष्णताजन्यच होय. किंवा उष्णतेच्या विकृतीचीच जाणीव करून देणारी असते.

नागीण : ही सुद्धा समाजात उष्णताजन्यच समजली जाते. शरीरातील त्या भागातील चेतातंतूच्या टोकांनाच नष्ट करणारा व प्रसंगी प्राणघातक असा हा व्याधी पित्त, उष्णता यांच्याच विकृतीची परिणती आहे.

तोंड येणे : नेहमीच्या जीवनातील, कोणाकोणाची तर दररोजची ही तक्रार त्या व्यक्तीला हैराण करून टाकते. धड कुठलीच चव घेता येत नाही. हवे तसे खाता येत नाही. (परंतु लक्षात घेण्यासारखी गोष्ट म्हणजे बऱ्यापैकी स्वतःच्याच खाण्यातील चुकांमुळे या त्रासाला सामोरे जावे लागते हा नेहमीचा अनुभव आहे.) जर आपल्या दैनंदिन जीवनातील छोट्याछोट्या गोष्टींमध्ये योग्य बदल केले, मनाची सात्त्विक वृत्ती ठेवली तर या व्याधीवर नक्कीच मात करता येते.

तृष्णा - (तहान लागणे) : सतत पाणी प्यावेसे वाटणे, सतत तोंडाला कोरड पडणे हे सुद्धा शरीरातील उष्णतेची वाढ झालेले व पाण्याची किंवा स्नेहाची कमतरता झालेले असे उदाहरण आहे.

हातापायांच्या तळव्यांना घाम येणे : काहीकाहींना

हा घाम इतका प्रचंड प्रमाणात असतो की दिवसभरात अनेक रुमाल अगदी ओलेचिंब होऊन जातात. शरीरांतर्गत पित्ताची विकृती झाल्याने (अर्थातच उष्णतेची विकृती झाल्याने) हे लक्षण उद्भवते.

प्रतिबंधात्मक उपाय :

ही वरील सर्व लक्षणे/रोग उष्णतेमुळे होतात. सर्वसामान्यपणे दैनंदिन जीवनातही यासारख्या साध्या किंवा कधीकधी भयंकरही वाटणाऱ्या पण नेहमीच्या अशा तक्रारी आपल्याला पाहायला मिळतात. या सर्वसामान्य वाटणाऱ्या पण कालांतराने गंभीर स्वरूप धारण करू पहाणाऱ्या समस्यांवर प्रतिबंधात्मक उपाययोजना या फक्त आणि फक्त आयुर्वेदातच सांगितल्या आहेत असे माझे ठाम मत आहे. प्रतिबंध म्हणजे एखादी गोष्ट होऊ नये म्हणून घेतलेली काळजी होय. मग याचा विचार परिस्थिती उद्भवण्याच्या आधी किंवा ती पुन्हा होऊ नये म्हणून करावा लागतो. म्हणून या गोष्टी नित्य, दैनंदिन जीवनात किंवा अधूनमधून तरी कराव्या लागतात. जशी गाडीची सर्विसिंग, साफसफाई, बिल्डींगचा रिपेरिंग मॅटेनन्स गरजेचा असतो तसेच शरीराचे सर्विसिंग आवश्यक असते.

आता यावरील उपाय क्रमाक्रमाने बघू. उपायांमध्ये सर्वप्रथम नंबर लागतो तो पंचकर्माचा.

आयुर्वेदीय पंचकर्म :

पंचकर्म म्हणजे देहाची शुद्धी होय. जसे मळलेला कपडा घासून मळ काढावयास गेलो तर तो निघत नाही. गाडीच्या कार्बोरेटरमधील कचरा घासून निघत नाही. कपडा किंवा गाडीचे भाग मळयुक्त होतात. यावर उपाय म्हणून आपण कपडा पाण्यात भिजवतो, गाडीच्या कार्बोरेटरमध्ये ऑईल इ. टाकतो. व ते दोष मऊ झाले की धुऊन काढतो, ते निघायलाही सोपे जातात शिवाय वस्तू खराबही होत नाही. त्याप्रमाणेच शरीरातील दोष मुलायम करून-सुट्टे करून शरीराबाहेर काढून टाकले जातात. त्यासच पंचकर्म/ देहशुद्धी असे म्हटले जाते.

रोगी आणि स्वस्थ (निरोगी) या दोघांसही पंचकर्माने फायदा होतो. निरोगी व्यक्तीने मला काही त्रास नाही असे असतानाही जर ऋतुचर्येप्रमाणे पंचकर्म करून घेतली, तर वर्षानुवर्षे साचत जाणाऱ्या रोगकारक दोषांपासून मुक्तता होते. उष्णतेच्या बाबतीतही हेच आहे. वर्षानुवर्षांच्या



साचलेल्या उष्णतेला काढून टाकायचे असेल तर पंचकर्मासारखा जालीम उपाय दुसरा कुठला नाही.

आयुर्वेदीय चिकित्सेमध्ये गोड, कडू, तुरट चवीची औषधे, शीत/थंड, स्नेह, विरेचन, प्रदेह (लेप), परिषेक, अभ्यंग, रक्तमोक्षण इ. उपाय हे उष्णतेची चिकित्सा करताना विचारात घेता येतात.

विरेचन ही उष्णता व पित्त या विकारांवर उत्तम व प्रधान चिकित्सा आहे असे सर्वच आयुर्वेदीय वैद्य मानतात. विरेचनाचे औषध (रोगापरत्वे वेगळे असलेले) पोटात जाऊन पित्ताला बाहेर काढते. उष्णता बाहेर काढते. (कारण उष्णता ही पित्ताच्या आश्रयाने शरीरात राहत असते) याप्रकारे दोष बाहेर पडल्यावर शरीरांतर्गत असणारे सर्व प्रकारचे उष्णतेचे विकार नष्ट होतात. जसे चुलीमधून आगच बाहेर काढून टाकल्यावर ती चूल जशी शांत होते तसे शरीरही उष्णतेच्या त्रासापासून बचावते.

गाडीची ज्याप्रमाणे आपण नियमित सर्विसिंग करतो त्याप्रमाणे शरीराचीसुद्धा करण्यासाठी आयुर्वेद सांगतो.

त्यामुळे शरीराचे आयुष्य व कार्यक्षमता वाढते. दोष नाहीसे होऊन व्याधी / रोग होण्याच्या आधीच त्यांचा नायनाट होतो. जो नियमित शोधन करून घेत नाही, त्यास मधुमेह इ. रोग होण्याची शक्यता जास्त असते असे सांगितले जाते ते खरेच आहे. जे लोक अशी शरीराची शुद्धी करून घेतात त्यांच्यापासून या व्याधी लांब राहतात. व निरोगी आयुष्य जगून शेवटी सुखाने देहत्याग करता येतो.

औषधांमध्ये मोरावळा, गुलकंद, गाईचे तूप यांचा वापर करू शकतो.

घरगुती उपायांमध्ये एक ग्लास पाणी व गूळ (सुपारीएवढा) घेणे, आवळ्याच्या रसाचा वापर करावा, कांदाचा रस घ्यावा, धन्याचे पाणी खडीसाखरेबरोबर घ्यावे.

फळांमध्ये डाळिंब हे अत्यंत उत्तम आहे. उंबर, कोहळा, आवळा, आमसूल / कोकम, सीताफळ इ. फळे थंड परिणाम करणारी आहेत.

काही वनस्पतींच्या वापर करण्यानुसार उत्तम वनस्पती म्हणजे दूर्वा, कोरफड, वाळा, चंदन, शतावरी, धने, कोथिंबीर, गुलाब, गुलाबपाणी इ. होय.

बाह्योपचारांमध्ये थंड पाण्याची अंघोळ करणे, चंदन - वाळा इ. चा लेप लावणे, रात्री चांदण्यांमध्ये फिरणे, शीत/ थंड जागी रहाणे, अति उन्हात न फिरणे इत्यादि.

कोणतीही गोष्ट न होण्यासाठी 'ती कोणत्या कारणांमुळे होते ती कारणे टाळणे' हा सर्वात सोपा उपाय असतो - यास आयुर्वेदात 'निदान परिवर्जन' म्हणतात. आपण वर ज्या कारणांमुळे उष्णता होते असे पाहिले ती कारणेच टाळणे हा त्यावरील सोपा उपाय होय.

वैद्य आनंद कुलकर्णी

अमृता आयुर्वेद पंचकर्म सेंटर,
अ-२/१०८, पहिला मजला, नागेश टॉवर,
वासन आय केअर बिल्डींगशेजारी,
हरीनिवास, ठाणे (प.) - ४००६०२.
भ्रमणध्वनी : ९८६९९०५५९४
www.amrutaayurved.in



With Best Compliments from

Sai Distributor

Shop No. 71, Near Eternity Mall, Teen Hat Naka, L.B.S. Road,
Thane (West) - 400604.
Tel. : 9175041144, 9004517817

Ayurvedic Medical Distributor for
Bagewadikar, Unexo Laboratory, Jasch Pharma, Viotech Pharma



With Best Compliments From



ENGYNOVA PRODUCTS



**101, Durga Niwas, Nr. Jain Mandir,
Tembhi Naka, Thane (W) - 400601.**

Tel. : 022 - 25476134

Tel : 9322218586

E - mail : engynova.technologies@gmail.com



कर्करोग - प्रतिबंधात्मक उपाय

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी. ए. एम्. एस; पी.जी.डी.ई.एम्.एस.

कालच माझ्याकडे एक मध्यमवयीन स्त्री तपासण्यासाठी आली होती. पोटदुखीची तक्रार होती. तपासून तिला औषध दिल्यावर तिचा २०-२२ वर्षांचा मुलगा आत शिरला व म्हणाला, “माझ्या आईला जरा नीट तपासा. दोन महिन्यांपूर्वीच माझे वडील कर्करोगाने गेले.” त्याच्या चेहऱ्यावर या रोगाविषयी असलेली भीति स्पष्ट दिसत होती.

समाजात ह्या रोगाबद्दल अज्ञान व भीति आहे. सर्व वयोगटातील लोकांना ह्याची बाधा होऊ शकते. पूर्वी ५०-६० वयोगटात दिसणारा हा रोग २५-४० मध्येच डोकावू लागला आहे.

आयुर्वेदात ह्याचा उल्लेख ‘अर्बुद’ असा करण्यात आला आहे. शरीरातील तीनही दोषांचे संतुलन बिघडल्यास शरीरातील पेशींची अनियमित वाढ सुरू होते व कर्करोगाची उत्पत्ती होते.

कर्करोगात शरीरातील पेशींची अनियंत्रित वाढ होते व काही कालानंतर त्यांचा शिरकाव इतर अवयवांमध्ये होऊ लागतो.

कर्करोगाची सर्व कारणे अजूनही वैद्यकशास्त्रात पूर्णपणे माहित नाहीत. पण जी काही कारणे प्रामुख्याने व संशोधनाने सिद्ध झाली आहेत ती टाळण्याचा प्रयत्न केल्यास कर्करोग प्रतिबंध होण्यास मदत होईल. विविध कारणांच्या अज्ञानामुळे ह्याचा प्रसार होत आहे.

"An Ounce of prevention is worth a pound of cure." या म्हणीप्रमाणे व्याधि उद्भवू नये ह्यासाठी प्रयत्न केल्यास बऱ्याच गोष्टी आटोक्यात राहतील.

कर्करोग हा एक रोग नाही तर १०० व्याधींचा समुदाय आहे. हा रोग शरीरातील कोणत्याही पेशीला होऊ शकतो. इतर अवयवांमध्ये शिरकाव करणे हे ह्या पेशींचे लक्षण असते. हा शिरकाव रक्तप्रवाह (blood) अथवा

लसिका (Lymph) प्रवाहाद्वारे होतो.

कर्करोगाच्या विविध कारणांपैकी काही कारणे आपण जाणून घेवूया.

१. अनुवंशिकता :

सर्वप्रकारचे कर्करोग अनुवंशिक नसतात. पण काही प्रकारचे कर्करोग अनुवंशिक आढळतात. ह्याचे प्रमाणे ३-१० टक्के आहे. ह्या प्रकारात स्तनांचा कर्करोग, बीजकोषाचा कर्करोग (Ovarian Cancer), आतड्याचा कर्करोग यांचा समावेश होतो.

हल्लीच्या काळात Genetic testing for Cancer अशी चाचणी उपलब्ध आहे.

२. तंबाखू सेवन :

तंबाखूचा व कर्करोगाचा अतिशय जवळचा संबंध आहे. तंबाखू सेवनाने होणाऱ्या कर्करोगाचे प्रमाण २२ टक्के आहे. तंबाखू सेवन ह्यात तंबाखू चघळणे, मशेरी लावणे, सिगारेट व बिडी पिणे ह्यांचा अंतर्भाव होतो.

फुफ्फुसांच्या कर्करोगाचे कारण ८० टक्के तंबाखू सेवन आहे. तंबाखूमुळे फुफ्फुस, स्वरयंत्र, शिर, गळा, जठर, मूत्राशय, किडनी, अन्ननलिका व अग्नाशय ह्यांचा कर्करोग होण्याची शक्यता असते.

तंबाखूमध्ये ३० रासायनिक द्रव्ये असतात, जी शरीराला घातक असतात. पण त्यातील सर्वात घातक रासायनिक द्रव्य (TSNAS - tobacco specific nitrosamines) हे द्रव्य जितके अधिक असेल तेवढा कर्करोग होण्याचे प्रमाण अधिक असते.

३. शारीरिक हालचालींची कमतरता :

आपण किती प्रमाणात अन्नसेवन करतो व त्याप्रमाणात शारीरिक हालचाल किती असते ह्यावर रोगाचे प्रमाण अवलंबून असते.



आहार अयोग्य असेल व शारीरिक हालचाल कमी असल्यास वजन वाढते व त्यामुळे शरीरातील अंतःस्त्रावी ग्रंथींचे (endocrine glands) कार्य बदलते. शरीरात जास्त प्रमाणात अंतःस्त्राव (Hormones) तयार होतात व कर्करोगास हे वाढलेले अंतःस्त्राव (Hormones) कारणीभूत होतात. अतिप्रमाणात वजन वाढल्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती (Immunity) कमी होत जाते.

४. अयोग्य आहाराचे सेवन :

अयोग्य आहाराने ३०-३५ टक्के कर्करोग होतात. खाद्यपदार्थांमधील संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की अतिप्रक्रिया केलेले पदार्थ (Processed food) शरीरास घातक असतात. डबाबंद पदार्थ शरीरास घातक असतात. अतिशय जास्त तापमानावर तयार करण्यात आलेले पदार्थ शरीरास घातक असतात. उदा : grilled meat, मायक्रोवेव्हमधील पदार्थ ह्यांचा समावेश होतो. मैदा, अतिप्रमाणात मीठ, साखर ह्यांचा शरीरावर घातक परिणाम होत असतो.

काही अन्नपदार्थांमध्ये जंतुनाशक द्रव्यांचा अधिक वापर आढळतो. ही जंतुनाशके शरीरास घातक असतात.

अतिप्रमाणात खारवलेले पदार्थ खाल्याने जठराचा व आतड्याचा कर्करोग होऊ शकतो.

५. जंतुसंसर्ग :

१८ टक्के कर्करोग मृत्यु हे जंतुसंसर्गाने होतात. कर्करोग उत्पन्न करणाऱ्या विषाणूंना Oncovirus म्हणतात.

HPV Human Papilloma Virus हा गर्भाशयमुखाच्या कर्करोगास कारणीभूत असतो.

Hepatitis B, Hepatitis C हे यकृताच्या कर्करोगास कारणीभूत असतात.

Human T-Cell leukaemia Virus हा रक्ताचा कर्करोग निर्माण करण्यास कारणीभूत असतो.

६. रेडिएशन :

हे प्रामुख्याने medical Imaging उदा: अधिक प्रमाणात क्ष किरणांचा संपर्क, जसे एक्सरे /सीटीस्कॅन सेंटर मध्ये काम करणारे कर्मचारी, यांना ह्यामुळे कर्करोग निर्माण होऊ शकतो.

७. हार्मोन्स :

शरीरातील काही हार्मोन्स कर्करोग निर्माण करण्यास

कारणीभूत असतात. उदा : Oestrogen, Progesteron, Testesteron ह्यांचे प्रमाण शरीरात अधिक झाल्यास endometrium (गर्भाशयाची अंतःत्वचा), प्रोस्टेट, ओव्हरी, टेस्टीज, थायरॉईड इत्यादींच्या कर्करोगास कारणीभूत होतात.

८. प्रदूषण :

हवेतील, मातीतील तसेच पाण्यातील विविध प्रदूषणामुळे कर्करोगाचे प्रमाण वाढत आहे.

ही माहित असणारी कारणे आहेत. ह्या व्यतिरिक्त अशी अनेक कारणे आहेत जी प्रत्यक्षात माहित नाही.

आपण आपली जीवनशैली बदलल्यास कर्करोग प्रतिबंध करू शकतो.

आयुर्वेदात मनाचा व शरीराचा दोन्हीचा विचार केला आहे. खालील गोष्टी आपण करण्याचा प्रयत्न केल्यास कर्करोगास आळा बसवता येईल.

सकारात्मक विचारसरणी ह्यामुळे मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होईल व मानसिक दबावाचे (stress) प्रमाण कमी होईल. ह्यासाठी ध्यान, धारणा, योगसाधना ह्यांचा अवलंब करावा.

शारीरिक व्यायाम : नियमित शारीरिक हालचाली, चालणे, धावणे, पोहणे, सायकलिंग, सूर्यनमस्कार, घरकाम इ. गोष्टी अंगिकाराव्यात. ह्यामुळे शरीरावर नियंत्रण येण्यास मदत होईल. नियमित व्यायामाने शरीराची चयापचय क्रिया (metabolism) व्यवस्थित होते.

योग्य व नियमित आहार : आहारातील सर्व घटक शरीरास उपयुक्त आहेत का हे पहावे. फळांचा, भाज्यांचा समावेश अधिक करावा. नैसर्गिक स्वरूपात अन्नाचे सेवन करावे. अन्नावर जास्त प्रक्रिया करू नयेत. आपण जसा आहार घेतो तसे आपण घडत असतो. त्यामुळे अन्नाचा परिणाम शरीरावर दिसत असतो.

व्यसनमुक्ति : कोणत्याही प्रकारचे व्यसन हे शरीर दुर्बल बनवते. शरीराची प्रतिकारशक्ति नष्ट करते. त्यामुळे व्यसनविरहीत आयुष्य जगावे.

अतिशय तीव्र प्रकाशात काम करणे अथवा वावरणे टाळावे. तीव्र प्रकाशातील अल्ट्राव्हायोलेट किरणांचा त्वचेवर परिणाम होऊ शकतो व त्वचेचा कर्करोग होऊ शकतो.

(पान ५१ वर पहा)



जीवनशैलीचे विकारांचा प्रतिबंध

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग)

एम्.ए.(संस्कृत)

गेल्या काही वर्षांमध्ये झपाट्याने वाढणाऱ्या काही आजारांचा एक गट हल्ली जीवनशैलीचे विकारांचा गट म्हणून ओळखला जातो. बदलती जीवनशैली हे या सर्व आजारांचे एक सामाईक व प्रमुख कारण असते. यामध्ये प्रामुख्याने रक्तदाब, रक्तवाहिन्यांचे विकार, हृदयविकार, संप्रेरकांचे विकार (Hormonal disorders), मधुमेह, मज्जाघात (Stroke), कर्करोग या आतापर्यंत दुर्धर मानल्या गेलेल्या आजारांचा समावेश होतो. तसेच दृष्टीमांद्य, चष्मा लागणे, मोतिबिंदू, दातांचे विकार यासारख्या सामान्य समजल्या जाणाऱ्या आजारांचाही समावेश होतो. या आजारांच्या सामाईक कारणांचा विचार केला तर मुख्यतः दोन प्रकार आढळतात.

१) टाळता न येणारी कारणे

२) टाळता येण्याजोगी कारणे

१) टाळता न येणारी कारणे :

यात मुख्यतः पुढील चार गोष्टींचा समावेश होतो.

१) वय :

वय जसे वाढते तसे शरीर व शरीर अवयव हळूहळू झिजत जातात. यामुळे निर्माण होणारे विकार काही प्रमाणात दूर ठेवता आले तरी पूर्णतः टाळता येत नाहीत.

२) लिंगभेद :

काही गोष्टी या लिंग विशिष्ट असतात त्या टाळणे अशक्य असते. उदा. वयात आल्यावर मुलींना पाळी येणे व ठराविक वयानंतर पाळी बंद होणे.

वारंवार प्रसूतिनंतर योनिमार्गात येणारी शिथिलता व गर्भाशय सैल होऊन खाली सरकणे. पुरुषांच्या जननेंद्रियाचे विकार इत्यादि.

३. प्रदेश विशिष्टता :

काही विकार हे विशिष्ट प्रदेशांतच आढळतात.

उदा. आखाती देशांतील लोकांत मूतखड्यांचे प्रमाण जास्त आढळते.

४. अनुवंशिकता :

काही विकार हे वंश परंपरेने पिढ्यानुपिढ्या दिसून येतात. ते टाळणे कठीण असते परंतु त्यांची तीव्रता कमी करता येते.

२) टाळता येणारी कारणे :

यात आपल्या जीवनशैलीतील गोष्टींचा प्रामुख्याने समावेश होतो. त्यात आपल्या (वाईट) सवयी, वागण्यातील लकबी, तसेच दैनंदिन आहार, शरीराचे वजन, शारीरिक हालचाली, सूर्यप्रकाशाची उपलब्धता, धूम्रपान व मद्यपानादि सवयी, इतर व्यसने इत्यादींचा समावेश होतो.

१) रक्तदाब :

हृदयातून निघालेले रक्त रक्तवाहिन्यांतून वाहात असताना रक्तवाहिन्यांच्या भिंतींवर रक्ताचा जो दाब पडतो तो मोजता येतो. हृदयाच्या आकुंचन स्थितीमधला दाब म्हणजे वरचा दाब (Systolic Pressure) व हृदयाच्या विश्रांती स्थितीतील दाब म्हणजे खालचा दाब (Diastolic Pressure) साहजिकच जेव्हा हा दाब वाढतो तेव्हा हृदयावरचा ताणसुद्धा वाढत असतो. सतत जास्त राहणाऱ्या रक्तदाबामुळे हृदयाचा झटका, मज्जाघात (Stroke), मेंदू, किडनी, डोळे इ. अवयवांना इजा होऊन त्यांच्यात विकृति उत्पन्न होणे इ. होऊ शकते. जोपर्यंत वरील अवयवांमध्ये काही विकृती उत्पन्न होत नाही तोपर्यंत रक्तदाब बऱ्याचदा दुर्लक्षित जातो किंवा काही वेळा लक्षातही येत नाही. यामुळेच त्याला सायलेंट किलर असे म्हटले जाते.

खाण्यात आंबट पदार्थ कमी खाणे. मीठ विशेषतः पांढरे मीठ कमी खाणे किंवा टाळणे. तिखट विदाही पदार्थांचे प्रमाण कमी ठेवणे.



रिफाईड तेल टाळणे, घाणीचे स्वच्छ तेल वापरणे, साजूक तुपाचा वा गायीच्या तुपाचा पुरेसा वापर करणे. तंबाखूजन्य पदार्थ कटाक्षाने टाळावेत. नियमित व्यायाम करणे. ताणतणाव आटोक्यात ठेवण्यासाठी प्राणायाम, ध्यान, श्वासनासारखी शिथिलीकरण करणारी आसने करणे यांनी रक्तदाब आटोक्यात आणून त्यापासून मुक्ती मिळवता येते. अचानक वाढलेला रक्तदाब कमी करण्यासाठी गायीच्या तुपाचे चार-चार थेंब कोमट करून नाकात टाकणे, माक्याचे तेल डोक्यावर लावणे, माक्याचा रस पोट्यात घेणे, दूर्वा, पुनर्नवा, जटामांसी, ब्राह्मी यासारख्या औषधी वनस्पतींचा वापर. सूतशेखर, सर्पगंधासारखी औषधे वैद्यांच्या सल्ल्याने घेणे.

२) हृदयविकार :

काही कारणाने हृदयाच्या स्नायूंना पुरेसा रक्त पुरवठा न झाल्याने हृदयाच्या स्नायूंना इजा पोहोचते व त्या भागातील स्नायूंचे कार्य बंद पडते किंवा कमी होते.

हृदयातील झडपा (व्हॉल) काही कारणाने कमकुवत होतात व पुरेशा प्रमाणात बंद होत नाहीत. यामुळे हृदयातून पंप केलेले रक्त काही प्रमाणात परत मागे येते. तर काही वेळा या झडपा अडकू लागतात. कडक होतात व पुरेशा प्रमाणात उघडत नाहीत यामुळे हृदयाच्या कप्प्यांमध्ये रक्ताचा दाब वाढतो व त्याचा ताण हृदयाच्या स्नायूंवर पडतो.

३) रक्तवाहिन्यांचे काठीण्य :

(Atherosclerosis)

शरीरातील रक्तवाहिन्यांमध्ये मेद साठून, रक्तवाहिन्यांच्या भिंती कडक होतात व त्यांचा लवचिकपणा कमी होतो. तसेच त्यांची आतील पोकळी कमी झाल्याने रक्तवहनाला अडथळा निर्माण होतो.

एकदा कठीण झालेल्या रक्तवाहिन्या वा झडपा पुन्हा लवचिक करणे कठीण असते. परंतु सुरुवातीच्या अवस्थेपासून काळजी घेतली तर लवचिकता परत आणता येते. यासाठी अर्जुन, सारिवा यासारखी रक्तवाहिन्या व हृदयाच्या स्नायूंना बळ देणारी औषधे वैद्यांच्या सल्ल्याने वापरणे. नियमित गायीच्या तुपाचा वापर करणे. प्राणायाम व सूर्यनमस्कारासारखा व्यायाम नियमितपणे करावा. मैदा, साखर, रिफाईड तेलातले पदार्थ टाळावेत. आळशी, मेशीदाणे, आले, लसूण नियमितपणे खाण्यात आसावे.

खोबरेल वा तिळतेल(घाणीवरचे) रोजच्या खाण्यासाठी वापरावे. तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन टाळावे.

४) मज्जाघात (Stroke) :

मज्जाघात हा दोन प्रकाराचा असतो.

१) मेंदूला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्यांमध्ये गुठळी निर्माण होते किंवा काही कारणाने या रक्तवाहिन्या अचानक आकुंचित होतात व त्यामुळे मेंदूला होणारा रक्तपुरवठा खंडित होतो. ज्या भागाचा रक्तपुरवठा पाच मिनिटांहून जास्त काळ खंडित होतो तो मेंदूचा भाग मृत होतो व त्या भागातील पेशींचे कार्य बंद पडते.

२) मेंदूकडे जाणारा रक्तप्रवाह वा रक्ताचा दाब वाढून मेंदूला पुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्या कमकुवत होत जातात. मग एखादेवेळी रक्त दाब वा पुरवठा वाढला असता एखादी रक्तवाहिनी फुटते व मेंदूमध्ये रक्तस्राव होतो. या रक्ताचा मेंदूच्या पेशींवर दाब पडून त्यांचे कार्य मंदावते.

तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन, शीतपेयांचा अतिवापर, मानसिक ताणतणाव या गोष्टी टाळाव्यात. मन नेहमी उल्लसित राहिल असे वातावरण आसावे. सतत वातुळ, मैद्याचे पदार्थांचे सेवन टाळावे. साजूक तुपाचा पुरेशा प्रमाणात वापर नियमित करावा. नियमितपणे साजूक तुपाचे / गाईच्या तुपाचे किंवा माक्याच्या तेलाचे थेंब नाकात टाकावे. तिखट, मसालेदार पदार्थ, आंबट पदार्थांचे सेवन टाळावे. डोक्यावर नियमितपणे थंड तेल लावावे. उन्हात जातांना डोक्यावर टोपी वा छत्री जवळ ठेवावी. उन्हातून आल्यावर लगेचच पाणी पिऊ नये.

५) मधुमेह :

मधुमेह म्हणजे शब्दशः अर्थ घ्यायचा तर लघवीमधून साखर जाणे. आयुर्वेद शास्त्रात रक्तातल्या साखरेला खूप जास्त महत्त्व दिलेले नाही. मात्र मूत्रातील साखरेला मात्र खूप महत्त्वाचे मानले आहे. कदाचित त्या काळात रक्तातील साखर तपासण्याच्या पद्धती उपलब्ध नसतील हे एक कारण असू शकते. मात्र आज हे आधुनिक संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की रक्तातील साखर ही व्यक्ती व वेळ यानुसार कमी जास्त असू शकते म्हणजे एखाद्याला ३००-४०० एवढे रक्तातले साखरेचे प्रमाण असूनही काही लक्षणे नसतील तर एखाद्याला शंभर ऐवजी एकशेवीस झाली तर त्रास होऊ शकेल.



मात्र मधुमेह हा मोठ्या प्रमाणात, आहाराचे प्रमाण व पद्धती, व्यायामाचा अभाव, ताणतणाव यांवर अवलंबून असतो ते सिद्ध झाले आहे. तणावाच्या काळात शरीराची कार्यक्षमता वाढवायला जास्त उर्जा लागते यासाठी शरीरातील साठवलेली अतिरिक्त साखर रक्तात येते. व अशावेळी रक्तातले साखरेचे प्रमाण वाढलेले मिळते.

योग्य वेळी योग्य प्रमाणात आहार घेणे, साखरेचे प्रमाण अत्यल्प ठेवणे, रिफाईंड तेलाऐवजी घाणीचे तेल किंवा साजूक तूप वापरणे, पुरेसा व्यायाम करणे, व मन ताणरहित ठेवण्याचा प्रयत्न करणे, यासाठी ध्यानधारणा इ. उपायांचा उपयोग करणे यासारख्या उपायांनी मधुमेह आटोक्यात आणून त्यापासून मुक्तीही मिळू शकते. मात्र मधुमेह जितका जुना होत जातो. शरीरात साखर जितक्या जास्त प्रमाणात साठलेली राहते तेवढे शरीराच्या अवयवांची कार्यक्षमता मंदावत जाते व एका विशिष्ट पातळीनंतर हा रोग बरा होणे कठीण होऊन बसते.

६) संप्रेरकांचे विकार :

शरीराच्या विविध अवयवांच्या कार्यासाठी विविध प्रकारची संप्रेरके (Hormones) शरीरातील ग्रंथीद्वारे स्रवत असतात. यात मुख्य आहेत पिट्युटरी ग्रंथी, थायरॉईड ग्रंथी, बीजकोश, अग्न्याशय, यकृत, अधिवृषक ग्रंथी इ. या सर्व ग्रंथींच्या कार्याचे नियंत्रण थायरॉईड ग्रंथीमार्फत केले जाते. या ग्रंथींच्या अंतःस्रावात काही बिघाड झाला किंवा बदल झाला तर त्या त्या ग्रंथींची नैसर्गिक कार्ये बिघडतात. उदा. थायरॉईडचा अंतःस्राव वाढला तर वजन वाढत जाते. सूज येते. कमी झाला तर व्यक्ती बारीक, कृश होत जाते.

बीजग्रंथींचा अंतःस्राव कमी झाला तर पाळीचे नैसर्गिक चक्र बिघडते व पाळी अनियमित येते. अग्न्याशयातील इन्शुलिनचा स्राव कमी झाला तर मधुमेह होतो. इ.

खाण्यापिण्याच्या अनियमित वेळा, उशीरा उठणे, उशीरा झोपणे, वारंवार जागरण, सतत फस्ट फूड खाणे, अति मानसिक तणाव, व्यसने यामुळे संप्रेरकांचे संतुलन बिघडते. यासाठी सर्व गोष्टींत नियमितपणा हे सर्वात महत्त्वाचे. स्त्रियांनी नियमित मनुकांचे सूप, सकाळी दुधातून दोन खारका घ्याव्यात, याने पाळीच्या तक्रारी कमी होतात.

पाळीच्या दिवसात कष्टाची कामे, धावपळ टाळावी.

वर वर्णन केलेल्या विविध व्याधींमध्ये जी समान कारणे सापडतात ती म्हणजे जीवनशैलीतील बदल, आहारातील बदल, दैनंदिन व्यायामाचा अभाव इ. या कारणांचा थोडक्यात ऊहापोह करू.

१) जीवनशैलीतील बदल :

काळ जसा झपाट्याने पुढे सरकतो आहे तसे दैनंदिन जीवनमान हे जास्त धावपळीचे, जास्त गतिमान होत चालले आहे. यामुळे सतत धावपळ, सतत शरीर व मनावर पडणारा ताण, यामुळे शरीराची झीज होण्याचे प्रमाण वाढले आहे. पुरेशी व वेळच्यावेळी झोप ही शरीराची झीज भरून घेण्यासाठी अत्यावश्यक आहे. पण तणावग्रस्त जीवनशैलीमुळे अपुरी झोप, वेळीअवेळी झोपणे, यामुळे शरीराची झीज भरून येत नाही व व्याधींना सुरवात होते.

२) आहारातील बदल :

आहाराच्या वेळा व आहारपदार्थ यांच्यात गेल्या काही दशकांमध्ये कमालीचा बदल झालेला आहे. येथे केवळ परदेशी आहारपदार्थांना दोष देऊन उपयोग नाही. मैद्याचे पदार्थ, पिझ्झा, बर्गर, चिप्स इ. अपायकारक ठरतातच परंतु आपल्या रोजच्या आहारातील तेल सुद्धा घातक ठरते आहे. पूर्वी Cold pressed म्हणजे घाणीवर काढलेले तेल मिळायचे. हे तेल शरीराला अपायकारक नव्हते. पण Refining प्रक्रिया सुरु झाली व तेल 'स्वच्छ' व 'शुद्ध' करण्याच्या नादाने आपण त्याचे गुण नष्ट करून दुर्गुण वाढवायला लागलो. रिफायनिंग प्रक्रियेमध्ये तेलात वेगवेगळी रसायने मिसळली जातात. त्यांचे दुष्परिणाम शरीरावर होतातच पण ही अशी Refine केलेली तेले शरीरात शोषली जाताना त्यांचे सूक्ष्म झालेले, Refine झालेले अणु रक्तवाहिन्यांना चिकटून तेथे साठत जातात. यामुळे रक्तवाहिन्यांचा नैसर्गिक लवचिकपणा जाऊन त्या कडक होऊ लागतात.

याबरोबरच साखर व मीठ खाण्याचे प्रमाण सुद्धा बरेच वाढले आहे. साखर व मीठ सुद्धा शुद्ध करताना, पांढरेशुभ्र करण्यासाठी त्यामध्ये मिसळली जाणारी रसायने शरीराला अपायकारक असतात. जितकी साखर स्वच्छ होत जाते ती पचायला जास्त जड होत जाते. तेच मिठाबाबत. नैसर्गिक समुद्रापासून मिळणारे मीठ वा खनिज मिठात लोह,



मँगनीज, मँगनेशियम, पोटॅशियम असे अनेक उपयुक्त घटक असतात. पण टेबल सॉल्ट (पांढरे मीठ) यामध्ये फक्त सोडीयम क्लोराईड असते.

पूर्वी मिष्टान्ने व पक्वान्ने फक्त सणासुदीला व्हायची. पुरणपोळी फक्त होळीला, श्रीखंड दसरा व पाडव्याला. चकली चिवडा दिवाळीला. असे ऋतुनुसार पदार्थ ठरलेले होते - आता वर्षभर केव्हाही काहीही आपण खात असतो. याचा दुष्परिणाम म्हणून शरीरात पचवून शकलेली अतिरिक्त चरबी व साखर साठत जाते. ज्या ज्या अवयवांत ती साठते तेथे व्याधी लक्षणे निर्माण होऊ लागतात. असो.

३) व्यायामाचा अभाव / वेळीअवेळी व्यायाम:

व्यायाम हा शरीराला हलकेपणा देणारा, उत्साह निर्माण करणारा असे वर्णन केलेले आहे. व्यायाम आपल्या क्षमतेच्या अर्ध्या प्रमाणात करावा. तसेच पोट रिकामे असताना खाण्यापूर्वी करावा. व्यायामामुळे घाम येतो त्याद्वारे शरीराच्या चयापचयामध्ये त्वचेमध्ये आलेली टाकाऊ द्रव्ये त्वचेमार्फत बाहेर टाकण्याचे काम होते.

मात्र खाऊन मग व्यायाम केल्यास, रक्तपुरवठा अन्नमार्गाकडे पचनासाठी वाढलेला असतो. यामुळे मेंदू व स्नायुंना अतिरिक्त रक्तपुरवठा मिळू शकत नाही व यामुळे स्नायुंवर अतिरिक्त ताण येतो. जिममध्ये असेही लावून व्यायाम केल्याने घाम बाहेर पडत नाही व ही टाकाऊ द्रव्ये त्वचेत साठून त्वचा विकारांना आमंत्रण मिळू शकते.

शरीरात चयापचयासाठी वापरून उरलेली आहारद्रव्ये चरबी व साखर या रूपात साठवली जातात. नियमित व्यायाम न केल्याने वजन वाढणे, मधुमेह, कॉलेस्टेरॉल वाढणे, दम लागणे, रक्तदाब असे अनेकविध व्याधी उत्पन्न होऊ शकतात.

४) व्यसने :

केवळ दारू, सिगारेट, तंबाखू हीच व्यसने आहेत असे नाही तर कुठलाही पदार्थ अति प्रमाणात खाणे उदा. चहा, कॉफी, कोल्ड्रिंक हे सुद्धा व्यसनच आहे. किंबहुना अति खाणे हेही व्यसनाइतकेच घातक असते. व्यसनांमुळे सुद्धा वर वर्णन केल्याप्रमाणेच शरीर अवयवांची झीज व त्यामध्ये घातक पदार्थ उदा. निकोटीन साठण्याची क्रिया होते व यामुळे त्या अवयवांमध्ये कठीणपणा येऊन त्यांचे कार्य बिघडते.

कर्करोगासारखा दुर्धर मानला गेलेला व्याधीसुद्धा जीनवशैलीचा व्याधी मानावा असा एक मोठा मतप्रवाह आहे. एवढेच नव्हे तर जीवनशैलीत सकारात्मक बदल करून कर्करोग आटोक्यात आणता येतो हे अनेक उदाहरणांनी सिद्ध झालेले आहे.

यामुळे जीनवशैलीचे म्हणून मानले गेलेले जे विकार आहेत त्यातील आपल्या आवाक्यात असलेल्या टाळता येण्यासारख्या गोष्टी टाळणे हे श्रेयस्कर आहे.

१) योग्य व मित आहार, २) सुयोग्य जीवनशैली, ३) पुरेशी झोप/ विश्रांती, ४) योग्यवेळी पुरेसा व्यायाम ही चतुःसूत्री जीवनशैलीचे विकार दूर ठेवण्यास आपल्याला मदत करेल यात शंका नाही.

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर
स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर

५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) फोन : २५३३ २४२६
email : drprasannakelkar@yahoo.com
website : www.ayurlink.com



नवीन वर्षाच्या
हार्दिक शुभेच्छा !

संस्कृति
हर्बल्स

आयुर्वेद रसशाळा, पुणे यांच्या
सुप्रसिद्ध औषधांचे
अधिकृत वितरक.

- दूरध्वनी : ०२२-२३८५६२९८
- भ्रमणध्वनी : ९३२२६५६९९०



निरोगी आणि तरुण त्वचा टिकविण्याचे कानमंत्र

वैद्य कीर्ति देव

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), बी. ए. (योगशास्त्र)

कॅम्ब्रिज कोर्स - अॅरोमा थेरपी

“शीर्यते अनेन इति शरीरम्।” जे सतत झिजते, ते शरीर. अशी व्याख्या आयुर्वेद शास्त्राने दिली आहे. उत्पत्ति, स्थिती लय हे जसे सृष्टीत सतत चालू असते, तसेच शरीरातही हे कालचक्र सतत, न थांबता, अविरत सुरु असते. बाल्यावस्थेत उत्पत्तिचा जोर अधिक असल्याने वाढ (वृद्धि) अधिक झपाट्याने होते. तरुणाईत, मध्यम वयात उत्पत्ति आणि लय यांचा समन्वय असल्याने, शरीरातील घटकांची झीज लक्षात येत नाही. समत्व (Balance) असते. पण वृद्धापकाळी उत्पत्ति व स्थितीपेक्षा लय अधिक होताना आढळतो. शरीरात नवनिर्मिती कायम सुरु असते. पण वयापरतचे तिच्या गतीत व कार्यात बदल होत जातो.

शरीर झिजणे, वार्धक्य येणे हे सर्व नैसर्गिक आहे. वार्धक्य येणे, याची पहिली चिन्हे शरीरावर त्वचेवर उमटू लागतात. चेहऱ्यावरील त्वचेवर हलक्या रेषा निर्माण होण्यास सुरुवात होते. डोळ्यांच्या बाहेरील बाजूस, गालांवर व कपाळावर हलक्या आडव्या रेषा दिसू लागतात. यांनाच Expression Lines / Laughter Lines म्हणतात. तसेच भुवयांपासून वर Frown Lines पण उमटू लागतात. या रेषा आधी पुसटसर असतात. आणि कालांतराने त्या खोलवर दिसू लागतात. शरीरावरच्या त्वचेतील बदल इतक्या लगेच जाणवत नाहीत जितक्या चेहऱ्यावरील दिसून येतात, टिपता येतात. तेशीपासूनच या हलक्या रेषा (Fine Lines) तयार होण्यास सुरुवात होते.

याबरोबरच त्वचेतील स्निग्धता कमी होते, त्वचा रुक्ष-कोरडी आणि निर्जीव होते. त्वचेचे पोषण नीट न झाल्याने त्वचा मलूल आणि प्रभाहीन होऊ लागते. त्वचेवर वैवर्ण्य येते. विविध छटा उमटू लागतात. म्हणजेच, मुखाच्या त्वचेतील काही भाग डागाळलेला (विशेषतः गाल) आणि

अधिक काळपट (नाक व तोंडा भोवती) दिसू लागतो, होऊ लागतो. त्वचेतील भरीवपणा कमी होतो, स्थिरता कमी होते आणि त्वचा (गालावरचा भाग विशेषतः) लोंबू लागते. त्वचा पातळही होते. चेहऱ्याचा आकारही या गोष्टींमुळे बदललेला दिसतो. गालांची गोलाई कमी होऊन गाल आत जातात.

वरील सर्व बदल हळूहळू होतात. आधी हलके, पुसटशी असलेली चिन्हे मग अधिक दृश्यमान होऊ लागतात. एकदा वरील सर्व लक्षणे स्पष्टपणे दिसू लागली, की त्यांच्यात बदल करणे कठिण असते, पण, तिशीतूनच जर त्वचेची नीट निगा घेतली, काही प्रतिबंधात्मक उपाय केले, तर त्वचा सुरकुतणे थोडे टाळता येते, कमी करता येते. आयुर्वेदानुसार विशिष्ट प्रकृतिंमध्ये त्वचा सुरकुतणे आणि केस पिकणे लवकर सुरु होते (जसे पित्तप्रकृतीच्या आणि पित्त-कफ/ पित्तवात प्रकृतीच्या व्यक्तींमध्ये) तसेच, शरीरातील आतील घड्याळ (Biological Clock) ही सतत चालू असते. त्यानुसार वार्धक्य हे येणारच. ज्या गोष्टी - त्यात बदल करता येत नाहीत पण, त्वचा सुरकुतणे व अन्य Skin Ageing ची लक्षणे निर्माण होण्यात अन्य काही कारणांचाही हातभार लागतो - ते कमी करणे, टाळणे शक्य आहे. त्वचा सुरकुतणे व इतर लक्षणे आटोक्यात ठेवण्यासाठी काही आहारीय व विहारीय बदल महत्त्वाचे आहेत -

लवण वर्जित आहार : लवण रस म्हणजे खारटपणा-मीठ. मिठाला आयुष्याचे शत्रू मानले आहे. जेवढे मिठाचे प्रमाण जेवणात, आहारात अधिक तेवढे त्वचा सुरकुतणे तीव्र गतीने होते. केस पिकणे याचेही प्रमाण वाढते. त्वचेतील उष्णता/ तापमान वाढते, त्वचा फाटते, कण्ड येते आणि निस्तेज होते. हल्ली मिठाचे आहारातील प्रमाण



खूप वाढले आहे. फळांवर ही मीठ/ चाट मसाला/ तिखट-मीठ घालून खाल्ली जातात!! वेफर्स, बिस्कीट, चीज, बटर अन्य पाकिटबंद तयार अन्नपदार्थांमधून मिठाची मात्रा शरीरात जाते. मिठामुळे जखमही लवकर भरून येत नाही ती चिघळते आणि त्वचाही काळवंडते. WHO च्या अभ्यासानुसार भारतीयांमध्ये गरजेपेक्षा दुप्पटीने तिप्पटीने मिठाचे सेवन होते. याचा अनिष्ट परिणाम रक्तदाबावर होतो, हे सर्वांना माहित आहे. पण, त्याचबरोबर ते त्वचेलाही हानिकारक आहे. आठवड्यातून एकदा निर्लवण आहार अशी संकल्पना रुजवावी. यामुळे शरीरातील अतिरिक्त मिठाचे प्रमाणही कमी होईल आणि त्वचेची इजाही कमी करता येईल.

अनियमित आहार वेळा : हल्ली शाळांपासून ते वृद्धांपर्यंत सगळीकडे जेवणाच्या वेळांमध्ये खूप वैविध्य बघायला मिळते. सकाळची ताजी न्याहरी कित्येक घरांमधून होतच नाही! शाळेतही कोरडा खाऊ (Dry Snacks) खाल्ला जातो (ज्यात पुनः मीठ असते) दुपारचे जेवण खूप उशीरा आणि रात्रीचे खूप पोटभरीचे होते (किंवा काहीच न खाता झोपले जाते.) या सर्व गोष्टींमुळे शरीराच्या आहारीय पोषक गरजा नीट भरून येत नाहीत. शरीरात पित्त वाढते ज्याने त्वचा झिजण्याची गति वाढते. तसेच, उपाशी राहणे, चमचमीत - झणझणीत खाण्यानेही पित्ताची आणि वाताची वृद्धि होते, जी शरीरासाठी हितकर नाही. झिरो फिगर सध्याच्या युवा पिढीला Zero Figure च्या संकल्पनेने झपाटले आहे. वजन कमी करण्याच्या विविध प्रयत्नांमध्ये Crash Dieting ही सामील आहे. उपाशी राहणे, एकच आहारीय घटक खाणे व अन्य टाळणे, फक्त रसांवर/सुपांवर राहणे, भुकेपेक्षा कमी खाणे, कोरडे रुक्ष अन्नाचे अधिक सेवन करणे इ. केले जाते. यामुळे शरीर कुपोषित होते. पोषण नीट न झाल्यास चेहरा निस्तेज, ओढावलेला दिसू लागतो. रुक्ष होतो. 'तुपाने जाडे होऊ' या गैरसमजुतीने पोळीला तूप लावणे, भातावर तूप घेणे बंद केले जाते. आयुर्वेदात सांगितले आहे की लोणकढं तूप पचनशक्ती सुधारते, शरीरातील रुक्षता कमी करून गॅसेसचे प्रमाण कमी होते. शौचास खडा होत असल्यास ते साफ होते. स्मरणशक्ति सुधारते. डोळ्यांचे तेज टिकते. त्वचेवर तेज येते. आवाजातील माधुर्य वाढते. असे अनेक फायदे

तुपाचे आहेत. रोज आहारातून १-२ चमचे गाईचे साजूक तूप खाणे महत्त्वाचे आहे. तळलेले पदार्थ आणि तेलाचा अतिरिक्त वापर टाळावा. तसेच, टवटवीत त्वचा दिसण्यासाठी आहारातून दुधाचा, तुपाचा, फळांचा आणि फळभाज्यांचा समावेश असावा. केशरी - लाल रंगाची फळे आणि भाज्या (Antioxidants अधिक असल्याने) उपयोगी आहेत. जसे -गाजर, संत्री, सुकामेवा, टोमॅटो इ. आहार पोषक असल्यास शरीरातील सर्व धातुंचे पोषण होते आणि त्वचा अधिक काळ टवटवीत आणि भक्कम राहते.

रात्रीचे जागरण :

रात्रीचे जागरण हे त्वचेची झीज होण्याचे मोठे कारण आहे. उशीरा झोपणे, अपुरी झोप होणे यामुळे शरीरातील वात आणि पित्त विकृत स्वरूपात वाढते. अंगात उष्णता वाढते. त्वचा निस्तेज होऊन काळवंडते. अपुऱ्या विश्रांतिमुळे चिडचिड होते आणि भावनिक रेषा (Expression Lines) अधिक खोलवर होतात. प्रत्येक व्यक्तीला ६ ते ८ तास झोप स्वाभाविक गरजेची आहे. या रात्रीच्या झोपेच्या वेळेस शरीरातील झीज भरून काढण्याचे काम जोमाने केले जाते. पण, झोप पूर्ण झाली नसल्यास, विशेषतः रात्री जागरणे होत असल्यास, त्वचेवर वार्धक्याची लक्षणे जोमाने उमटू लागतात. जागरणाप्रमाणेच धूम्रपान आणि मद्यपानाचा त्वचेवर अनिष्ट परिणाम होतो. सिगारेटमधील रासायनिक घटकांमुळे (Nicotine) शरीरात Free Radicals अधिक उत्पन्न होतात. यामुळे त्वचेवर घातक परिणाम होताना आढळतात. धूम्रपान आणि मद्यपानामुळे त्वचा काळवंडणे, केस गळणे व पिकणे, त्वचा आणि केस कोरडे होणे इ. दिसून येते. त्यामुळे ही व्यसने टाळावीत.

सूर्यताप -कोवळ्या उन्हात बसावे. त्याने व्हिटामिन 'डी' मिळते, हे सर्वांना माहित आहे. पण, सकाळी उठून असा वेळ कोण घालवणार? त्यापेक्षा दुपारी जेवण झाल्यावर शतपावल्या मारूयात. म्हणजे, व्यायामही होईल आणि व्हिटामिन 'डी' ही मिळेल असा विचार लोकं करतात. पण, व्हिटामिन 'डी' दुपारच्या तीव्र उन्हात तयार होत नाही. सकाळी ११ ते दुपारी ४ या वेळेचे ऊन टाळावे. कारण यातील तीव्र अल्ट्रा व्हायलट किरणांनी त्वचेवर घातक परिणाम होतो. त्वचेतील ताठरता (Firmness) कमी

(पान ५१ वर पहा)



लामार अँड फुल पेज



आशिदा फुल पेज



रोगप्रतिबंधासाठी - ओझोन थेरपी

वैद्य विपुल कक्कड
बी.ए.एम्.एस्.

वातावरणातील ओझोन वायुमुळे जीवसृष्टीला होणारे फायदे आपल्याला माहित आहेतच. हाच ओझोन वायु मेडिकल ट्रीटमेंट स्वरूपात साधारण १५० वर्षांपूर्वी सर्व प्रथम जर्मनीमध्ये उपयोगात आणला गेला. त्यानंतर त्याचे फायदे बघता, भारतासकट जगभर ओझोन थेरपीचा वापर सुरु झाला. आपण जे मिनरल वॉटर बिसलरी पितो ते पिण्यालायक करण्यासाठी ओझोनचा वापर होत असतो.

ओझोन म्हणजे $O_3 = O_2 + O$ म्हणजे ऑक्सिजन व नेसन्ट ऑक्सिजनचे मिश्रण. हे मिश्रण जेव्हा शरीरात प्रविष्ट केले जाते तेव्हा Rejuvenation of cells. Detoxification, Normalization of body, रोग प्रतिकार शक्तिवाढ, शारीरिक व मानसिक ताण दूर करून आरोग्य मिळवता येतं.

शरीराचा कारभार ऑक्सिजन आणि आहारामुळेच चालतो. आहार पचवायला, जिरवायला सुद्धा ऑक्सिजन लागतो. त्यानंतर पुढे रक्त, हृदय, लिव्हर, किडन्या इ. काम सुव्यवस्थित चालते. शरीराला ९० % energy ऑक्सिजनमुळे मिळते. शरीरात नेहमी चयापचय = चय + अपचय क्रिया सुरु असतात. त्यात नवीन कोषांचे निर्माण, आणि जुन्या कोषांचा नाश सातत्याने चालू असतो. हे करताना लागणारी शक्ति ऑक्सिजन व आहाराने मिळत असते. ओझोनथेरेपीमुळे ह्या शक्तीत वाढ, पुरेशा प्रमाणात O_2 चा पुरवठा ओझोनद्वारा केल्या जात असल्याने होते. त्यामुळे सूक्ष्म पचनक्रिया उत्तम प्रकारे घडते. ह्या क्रियेदरम्यान बिनउपयोगी घटक जसे Toxins, Free Radicals, CO_2 , Lactic Acid इ. तयार होतात. त्यांचा नाश ही ओझोनमधील नेसन्ट ऑक्सिजनमुळे पटकन व पूर्णतः होतो. म्हणून शरीरातील कोष सामान्य स्थितीत लवकर येतात व पुन्हा काम करायला तयार राहतात.

Toxins चे नियमन /नाश न झाल्यास शरीर कोषांची चिडचिड होवून सूज, inflammation येवून पुढचे कार्य खंडित होते किंवा थांबते. आणि मग वेगवेगळे आजार जसे सोरयासिस, एक्झिमा, हृद्रोग, ब्लॉकेजेस, Auto Immune Disorders म्हणजे रोगप्रतिकार क्षमता कमी होवून होणारे आजार उद्भवतात. उदा. सर्दी, पडसे, दमा, आमवात इ.

ओझोन थेरपी Toxins चा नाश कायमस्वरूपी करत असल्याने आजारापासून दूर राहता येते.

बहुतेक वेळा वेगळे वेगळे सुद्धा Toxins - Carcinogens, Free Radicals मुळे वाढताना किंवा होतानापण दिसतो. इथे ओझोन एनिमा (गुदाद्वारे) आणि रक्तातून (IV) स्वरूपात डॉक्टर वापरतात व उत्तम उपशय दिसून येतो. कॅन्सर परत होवु नये म्हणून ओझोनचा उपयोग तर होतोच पण त्याबरोबर किमोथेरेपी व रेडियोथेरेपीचे अपाय पण कमी करता येतात. आणि आरोग्य लवकर प्राप्त करता येते. कारण कॅन्सरची वाढ मुळात O_2 कमी किंवा न मिळाल्यामुळेच होते. त्यात ओझोन वापरात आले की खूप चांगले फायदे दिसून येतात.

ओझोन उत्तम Anti-oxidant म्हणून सहजपणे काम करून Free Radicals जे शरीराला अपाय करणारे असतात त्यांचाही नाश करून शरीराची झीज भरून Rejuvenation व Normalization चे काम उत्तम घडवून आणतो.

त्याबरोबर बिनउपयोगी CO_2 , Lactic Acid इत्यादींचा पूर्णतः नाश न झाल्यामुळे मांसपेशी व चेतातंतुचे कामाला अडथळे येवून, थकवा, मधुमेह, शरीराची झीज होणे, इ. व्याधी होत असतात. इथे ओझोन ह्या घटकांचे रूपांतर करून शरीराची स्वस्थता व सुदृढीकरण करतो.



वातावरण शुद्धिकरण करून आजार निर्माण होऊ देत नाही.

ओझोन शरीरात WBC, RBC ची क्षमता वाढविणे Mitochondria, जे शरीराचे Power House आहे, त्यांची क्षमता वाढविणे. Glucose Metabolism, Micro circulation वाढवून, detoxification करून रोगप्रतिकारक क्षमतापण वाढवितो. हे सगळं कोणत्याही रसायनिक स्वरूपात नसून नैसर्गिक वायु स्वरूपात शरीरात जाऊन करून घेतो.

ओझोन जेव्हा रक्तवाहिन्यांत जातो तेव्हा नायट्रीक ऑक्साइड उत्पन्न करून घमन्यांचा विस्तार घडवून Blockage कमी करण्यात सुद्धा सहाय्य करतो. व त्यामुळे हृदय विकारचे प्रमाणपण कमी करू शकतो.

या प्रकारे ओझोन थेरपी शरीराला पूरक होवून शरीराकडून काम करून घेवून सर्दी, पडसे, संधिवातपासून Heart blockage, Ulcers व वॅन्सरपर्यंतचे आजारापासून आपल्याला लांब ठेवण्यास सहाय्यकारक होते.

आरोग्यप्राप्ति व रोगापासून लांब राहण्यासाठी आहारातील पथ्य, व्यायाम, योगासने, ऋतुचर्या, दिनचर्या इ. करणे खूप महत्त्वाचे आहे. त्याबरोबर गरज पडल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेवून ओझोन थेरपीसह उत्तम आरोग्य मिळवावे अशी श्री धन्वंतरी चरणी प्रार्थना.

डॉ. विपुल कक्कड

०१, विपुल सोसायटी, महावीर कॉम्प्लेक्सजवळ,
संतोषीमाता मंदीर रोड, कल्याण (पश्चिम)

भ्रमणध्वनी : ९८३३५५३६५६

०२५१ - २२०३६५६

www.ozoneforumofindia.com



धूर, धूळ, परागकण यांची अनेकांना अॅलर्जी असते. लगेच शिंका सुरु होऊन सर्दी होते. अशा व्यक्तींनी धूर, धुळीच्या ठिकाणी काम करताना नाकावर ओला रुमाल बांधावा. सूक्ष्म धूलिकण रुमालातूनही आत जातात. पण ओल्या रुमालाला चिकटून बसतात व त्रास खूप कमी होतो.

With Best Compliments from



TULJA

PHARMACEUTICALS

Introducing

Bignasolve Harbal Oil

Travelling Pack

for Cough, Cold & Joint Pain

Chandrama CHS, G. B. Road, Charai,
Thane (W)-400601

E-Mail :- tuljapharma@indiatimes.com

Tel No. : - 022-22963704

Mob :- 9920357237

हार्दिक शुभेच्छा

मे. देशमुख डिस्ट्रीब्युटर्स

आयुर्वेदीय औषधांचे

घाऊक वितरक



पंकज देशमुख

९५९४४४७२२२



शॉप नं. १ व २, स्काय स्केपर सोसायटी,
शास्त्रीनगर, कळवा, ठाणे - ४००६०५.



गाईचे तूप - श्रेष्ठ रोगप्रतिबंधक रसायन

वैद्य सौ. अदिती कुळकर्णी

बी.ए.एम.एस., एम.डी. (आयुर्वेद) (मुंबई)

“सर्वम् अन्यम् परित्यज्येत् शरीरमनुपालयेत् ॥”

(चरक संहिता)

दीर्घकाळ निरोगी राहणेसाठी, आजार होऊ नये म्हणून दिनचर्या, ऋतुचर्या यांचे पालन करताना रसायन सेवन करण्यासाठी आयुर्वेद शास्त्र सुचविते, एखादा आजार पुन्हा उद्भवू नये म्हणून घेण्यासाठीचे औषधी स्वरूपातील रसायन हे वैद्यांच्या सल्ल्याने घ्यावयास हवे. मात्र आजार होवू नये म्हणून रोज घेता येणारे असे रसायन कोणते आहे. विचार करताना सर्वात प्रथम समोर येते ते गोदुग्ध व गोघृत.

अत्र गव्यं जीवनीयं रसायनं ।

रसायन या शब्दाचा अर्थ शरीरातील सर्व धातु-घटकांना बल देणे, निरोगी ठेवणे, शरीराची व्याधीक्षमता वाढविणे असा आहे. गोदुग्ध म्हणजे गायीचे दूध परंतु ‘गाय’ - या शब्दावरून एक चुकीचा समज लोकांमध्ये आहे व त्यामुळे जर्सी/ हॉस्टेन या सारख्या सस्तन प्राण्यांना गाय समजून ते दूध गायीचे असे समजले जाते. परंतु, भारतीय गोवंशाची, पाठीवर व शिंडासारखा उंटवटा असणारी, पोटातील आतड्यांची लांबी पुरेशी मोठी असणारी जी गाय आहे, ती गोमाता आहे. या गायीचे दूध हे A2 प्रकारचे असते. कीथ बुडफोर्ड या न्युझिलंडच्या शास्त्रज्ञांच्या Devil in the milk या पुस्तकात याची सविस्तर माहिती आहे. आयुर्वेदाने Standardization of drug हा भाग महत्वाचा मानला आहे. गोदुग्धाची महती पूर्वापार सांगितली आहे. गोदुग्धामध्ये CLA नावाचा घटक शास्त्रज्ञांना आढळून आला व गायीच्या दुधावरती अनेक शास्त्रीय प्रयोग व संशोधन करून त्याचे महत्त्व पुनःप्रस्थापित होऊ लागले आहे.

आजचे मोबाईल, लॅपटॉप यांचा अतिवापर तसेच रासायनिक घटकांनी युक्त खाद्यपदार्थ व धावपळीची जीवनशैली यामुळे शरीरात विविध Toxins तयार होतात

व शरीराच्या ROS वर ताण निर्माण होतो. शरीराची प्रतिकार क्षमता (immune system) अकार्यक्षम होते व वेगवेगळ्या आजारांच्या नावाचे लेबल लावून किंवा life style disorder disease म्हणून Thyroid, Diabetes, Cholesterol, hyper acidity, parkinsons, Retinopathy डिमोन्शिया, सिझोफ्रेनिवा असे शारीरिक व मानसिक व्याधी सतावत असतात. या सर्वांत आयुर्वेदिक औषधी उपचारात गोदुग्ध व गोघृताचे चांगले परिणाम रुग्णांना अनुभवायास मिळाले आहेत.

संशोधनाने असे सिद्ध केले आहे की, व्याधी प्रतिकारक्षमता कमी करणारे घटकांवर antioxidants हे वचक ठेवतात व फ्री रॅडीकल्समुळे झालेली शरीराची झीज भरून आणतात. यासाठी नैसर्गिक रूपात अ,ब, क जीवनसत्त्वांची योग्य मात्रा आहारात असणे आवश्यक आहे.

गायीच्या दुधामधे या जीवनसत्त्वांची उपस्थिती असते व गोदुग्ध व गोघृताद्वारे वर उल्लेखलेले कार्य घडते.

म्हणूनच आयुर्वेदात वर्णन केलेले मधुर, शीत, स्निग्ध, बलवर्धक, ओजोवर्धक रसायन गुणाचे गोदुग्ध व गोघृत मानवाची प्रतिकार क्षमता वाढवते व त्यास दीर्घजीवन प्राप्त करून देते. यासाठी गाय मात्र भारतीय वंशाची असावी.

वैद्य सौ. आदिती कुळकर्णी

सुरांकित सोसायटी, पार नाका,

कल्याण (पश्चिम)

भ्रमणध्वनी : ९८२९६०८३३५

❖ ❖ ❖



With Best Compliments From

Krishna Enterprises

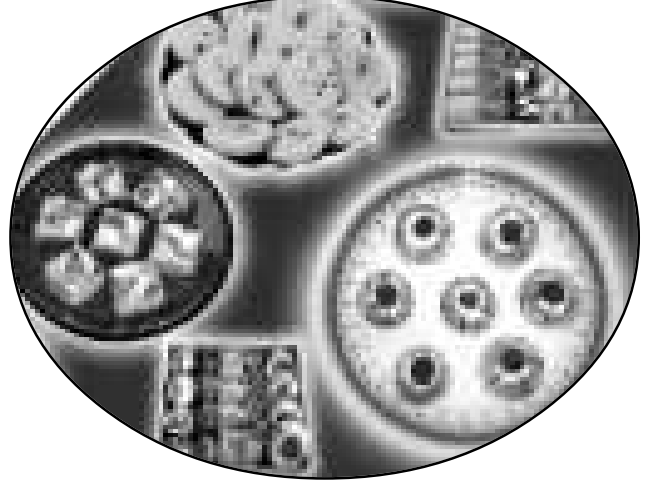
Sweets, Chats, Namkeens & more

Branch 1 :

Gagangiri Apartments,
Panchpakhadi,
Thane (West) - 400602.
Tel. : 2538 2205 / 2540 9710

Branch 2 :

Shop No. 5/6, Krishna Plaza,
Shivaji Path, Naupada,
Thane (West) - 400602.
Tel. : 2538 4466 / 77



हार्दिक शुभेच्छा स्वाद कॅटरर्स

लग्न, मुंज तसेच घरातील / हॉलमधील छोट्या-मोठ्या सर्व कार्यक्रमांची संपूर्ण उत्तम व्यवस्था

प्रदीप कर्वे : ९८२९२ ७७४००

स्वाद थाळी

महाराष्ट्रीयन पद्धतीची थाळी मिळण्याचे ठाण्यातील एकमेव ठिकाण

साधी, डिलक्स, वातानुकुलीत भोजनव्यवस्थेसह ग्रुप बुकिंगची विशेष व्यवस्था

दिलीप कर्वे : ९८९९० २२०३८

कमला स्मृती, साने गुरुजी मार्ग, संतोषी माता मंदिराजवळ, शिवाजीनगर,
नौपाडा, ठाणे (प.) - ४००६०२. दूरध्वनी : २५४० ०६२२, २५४२ ४७५९



रोगप्रतिबंधात्मक पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग)

एम्.ए.(संस्कृत)

बन्याच वेळा रुग्ण दवाखान्यात येतात तेव्हा त्यांचा औषध दिल्यानंतर पहिला प्रश्न असतो, काय खाऊ ? किंवा काय खाऊ नको. सामान्यतः यालाच पथ्य अपथ्य असे म्हटले जाते. लोकांना या विषयाबद्दल जेवढी माहिती मिळेल तेवढी थोडी असे वाटत असल्याचे दिसते. तसेच आजार बरा होण्यासाठी व पुन्हा उद्भवू नये म्हणून पथ्यापथ्याचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. यामुळे आपण सर्वसामान्य आजारांत पथ्यापथ्य काय पाळावयाचे ते पाहूयात.

ज्वर

आयुर्वेदात ज्वर म्हणजे तापाचे वर्णन सर्वप्रथम येते. तसेच सामान्यतः ज्वराबद्दलच लोकांच्या मनात अनेक समज गैरसमज असतात. यामुळे सर्वप्रथम ज्वर हाच व्याधी पाहू. ज्वर म्हणजे ताप आला असता सर्वप्रथम लंघन करणे म्हणजे उपवास करणे योग्य होय. बन्याचदा अपचनाने ताप येतो तो लंघनाने १२-१५ तासांत उतरून जातो.

तापामध्ये पथ्य :

१. जुन्या तांदुळाची पेज वा अगदी मऊ भात, पाण्यात शिजवलेल्या लाह्या.
२. परवर, कारली, शेवग्याच्या शेंगांची भाजी वा आमटी, मुळ्याची कोवळी पाने, पालक या भाज्या.
३. मूग, मसूर, कुळीथ यांचे सूप.
४. मोसंबी, डाळींब, द्राक्षे (काळी) व थोड्या प्रमाणात पपई.
५. गायीचे दूध, शेळीचे दूध, तूप हे तापाच्या दुसऱ्या दिवसापासून वापरावे. म्हशीचे दूध अर्धे/पाव पाणी घालून उकळून वापरावे.
६. दिवसभर गरम पाणी प्यावे. नागरमोथा, चंदन,

वाळा, पित्तपापडा, धणे, जिरे, बडिशेप, सुंठ घालून उकळलेले पाणी प्यावे.

७. भूक असल्यास साबुदाण्याची पाण्यात पातळ लापशी करून आले, मिरी, कोथिंबीर घालून द्यावे.

८. मध + आल्याचा रस घ्यावा.

९. अशक्तपणा जाणवत असल्यास चिकन, ससा, चिमणी यांचे सूप घ्यावे.

विहार :

पूर्ण आराम करावा

अपथ्य :

नवीन ताप असता जास्त पाणी पिणे, भोजन करणे, दुधाचे पदार्थ पूर्णतः टाळावे. थंड पाणी पिऊ नये. दारू, मांसाहार टाळावा. ताप जुना झाल्यावर लंघन करू नये. पाणी तापवून थंड केलेले घ्यावे. एकदम गरम घेऊ नये. रसाळ फळे टाळावीत. तेलकट, मसालेदार अन्न टाळावे. पथ्यात सांगितल्यानुसार हलका आहार घ्यावा.

अतिसार

अतिसार म्हणजे अतिप्रमाणात सरण होणे म्हणजे जुलाब होणे. शरीरातील द्रवांश, घाम, लघवी व संडास या तीन मार्गांनी सामान्यतः बाहेर पडत असतो. यापैकी मलाबरोबर येणारा जास्तीचा द्रवभाग मोठ्या आतड्यात परत शोषून घेतला जातो. परंतु काही वेळा हे शोषणाचे कार्य मंदावते किंवा तात्पुरते बंद होते. यावेळी अतिशय पातळ द्रवस्वरूपी मलप्रवृत्ती होते. यालाच अतिसार असे म्हणतात.

अतिसारात पथ्य :

बहुतांशी वेळा खाण्यातील काही भाग शरीर पचवू न शकल्याने किंवा काही विषयुक्त विरुद्ध आहार पोटात



गेल्याने परिणामस्वरूपात अतिसार होतो. यासाठी -

१) जुने हातसडीचे तांदूळ, साळीचे तांदूळ वा लाह्या यांची मऊ पेज, पातळ खिचडी, ज्वारी, बाजरी वा गव्हाच्या कण्यांची रव्याची लापशी.

२) चुका, काकडी, कच्ची केळी यांची भाजी.

३) मूग, मसूर यांचे कढण (पातळ सूप).

४) जांभूळ, डाळींब, बेलफळ, जायफळ इ. फळे.

५) गायीचे तूप, गाईच्या दुधाचे ताक, लोणी.

६) मनुकांचे पाणी, सुंठीचे पाणी इ. पदार्थ अतिसारात पथ्यकर आहेत.

विहार :

अतिसारात प्रथम लंघन करावे. विश्रांती घ्यावी. दिवसाही झोपण्यास हरकत नाही. विरूद्ध अन्न, दुष्टद्रव्य सेवन केल्याने अतिसार असेल व त्याबरोबर मळमळ, डोके दुखणे, पोटात जडत्व असेल तर गरम पाणी आकंठ पिऊन वमन करावे. उलटी करवावी.

चिकट, आंबट असे जुलाब असतील, मळाच्या मधूनमधून गाठी पडत असतील तर हलके, सौम्य विरेचन (स्रंसन) द्यावे.

अतिसारात अपथ्य :

पोळी, भाकरी, मका, पाव, ब्रेड पूर्ण वर्ज्य करावा. सर्व प्रकारच्या पालेभाज्या टाळाव्या.

सर्वप्रकारची कडधान्ये विशेषतः उडीद, चणे, वाटाणे, पावटे, वाल हे टाळावेत.

३) मासे, चिकन, मटन, पोर्क इ. मांसाहार टाळावा.

४) कलिंगड, अननस, संत्री, आवळा, भोपळा, कोहळा, आंबा इ. फळे टाळावीत.

५) जास्त पाणी पिणे टाळावे. अतिथंड पाणी, शिळे पाणी, न उकळलेले पाणी, विहिरीचे पाणी टाळावे.

६) सर्व प्रकारची कंदमुळे टाळावीत.

७) खारट पदार्थ, दही यासारखे अभिष्यंदी (पाणी धरून ठेवणारे) पदार्थ टाळावेत.

संग्रहणी

हल्लीच्या धावपळीच्या जीवनात वेळी अवेळी जेवणे, बाहेरचे खाणे, घाईघाईत खाणे या सर्व कारणांमुळे वारंवार

पोट बिघडते. मलप्रवृत्ती चिकट, दुर्गंधयुक्त व बिघडून होते. पोटात जळजळून वा दुखून मलप्रवृत्ती होते. क्वचित मलाद्वारे रक्तप्रवृत्ती होते ही सर्व किंवा यापैकी काही लक्षणे संग्रहणी या व्याधीत आढळतात.

संग्रहणी मध्ये पथ्य

१) आहारात जुन्या तांदुळाचा वापर करावा. तांदुळाची मऊ पेज वा मऊ खिचडी करा. तांदूळ भाजून दळून त्याच्या भाकऱ्याही करता येतात.

२) भाज्यांमध्ये दुधीभोपळा, केळफुले, शिंगाडा, गाजर इत्यादींचा वापर करावा.

३) मूग, मसूर, तूर यांचे पातळ वरण किंवा केवळ पाणीच वापरावे. शक्यतो डाळ खाणे टाळावे.

४) गायीच्या दुधाचे साय काढून लावलेले दही, लोणी काढलेले ताक, साय काढलेले गायीचे दूध, अल्प प्रमाणात तूप इ. घेण्यास हरकत नाही.

५) कच्ची केळी, कच्चे बेलफळ, डाळींब, जांभूळ, जायफळ, सफरचंद इ. फळे घ्यावीत.

६) गहू, ज्वारी इ. पेक्षा तांदूळ, ज्वारी, राजगिरा यांच्या लाह्या वापराव्यात.

७) साळीच्या लाह्यांचे उकळून थंड केलेले पाणी वापरावे.

८) विहार - लंघन विश्रांती,

९) मांसाहारात छोटे मासे, ससे, तित्तर इ.

संग्रहणीत अपथ्य

१) गहू, गव्हाचे पदार्थ, मका, नवे तांदूळ

२) मेथी, अंबाडी, पालक, अळू, शेंपू, चुका, चाकवत इ. पालेभाज्या

३) उडीद, कुळीथ, चणे, वाटाणे, मटार, मटकी, वाल इ. कडधान्ये

४) बदक, बोकड, डुक्कर, खेकडे, शिंपले इ. मांसाहार

५) द्राक्षे, संत्री, अननस, अंजीर, आंबा, फणस टरबूज, पपई, बोरे इ. फळे

६) म्हशीचे दूध, सायीसकट दूध,

७) शिळे पाणी, नारळाचे पाणी

८) लसूण, बटाटा, रताळी, अळूचे कंद, मुळा इ. कंदमुळे टाळावी. मलमूत्रांचे वेग धारण करणे, मैथुन



जागरण, अतिश्रम, उन्हात फिरणे टाळावे.

संग्रहणीमध्ये उपयुक्त पाककृती :

बेलफळाचे सरबत : चांगली पिकलेली पिवळट सोनेरी रंगाची बेलफळे आणावीत. फोडून त्यांचा आतील गर काढून यातील बिया काढून घ्याव्यात. मीठ व साखर घालून हा गर ठेवल्यास आठवडाभर टिकतो. रोज २-३ चमचे गर घेऊन कपभर पाण्यात मिसळून सरबत करून घ्यावे. रिकाम्या पोटी घेतल्यास चांगली भूक लागण्यास मदत होते. जेवल्यानंतर घेतल्यास खाल्लेले अन्न चांगले पचते. पोटाच्या व पचनाच्या विकारांत अत्यंत उपयुक्त. याच गरामध्ये जिरे, धने, सेंधव, कोथिंबीर इ. घालून तूपजिन्याची वा हिंगाची फोडणी देऊन चवीनुसार लिंबू घालून चांगली चटणी म्हणून वापरता येते.

पोटदुखी, पोट फुगणे, अपचन, भूक न लागणे, चिकट मलप्रवृत्ती (आमांश) इ. लक्षणे असता अतिशय गुणकारी.

टीप : बेलफळे चांगली पिकलेली घ्यावीत.

कच्च्या बेलफळाचा उपयोग जुलाब, अतिसार बंद करण्यासाठी चांगला होतो.

अर्श (मूळव्याध)

वेळीअवेळी खाणे, मलवेगाचा अवरोध करणे, उगीचच मलप्रवृत्तीवेळी जास्त वेळ बसून राहणे, वारंवार कुंथून जोर करणे, तिखट, मसालेदार पदार्थांचे अतिसेवन, पचायला जड पदार्थांचे वारंवार सेवन, सतत बसून काम वा प्रवास या सारख्या कारणांमुळे मलावरोध निर्माण होतो व मलद्वारापाशी एखाद्या कोंबासारखी गाठ निर्माण होते. मलप्रवृत्तीवेळी दुखून क्वचित सरक्त मलप्रवृत्ती होते. बसताना कधीकधी वेदना होतात. या व्याधीला अर्श किंवा मूळव्याध असे म्हणतात.

अर्शामध्ये पथ्य :

- १) आहारात जुने तांदूळ, ज्वारी, गहू, यव, लाल तांदूळ हे वापरावे.
- २) वांगी, परवर, पालक, चुका, पडवळ, भेंडी, शेपू, दुधी, तोंडली इ. भाज्या खाव्यात.
- ३) कुळीथ, मूग, तूर यांची पातळ आमटी घ्यावी.

४) घोरपड, कासव, चिमणी इ. चे मांस खाण्यास हरकत नाही.

५) लिंबू, कवठ, आवळा, अंजीर, छोटी केळी, पिकलेला पेरू, काळी द्राक्षे, डाळींब, नारळ इ. फळे घ्यावीत.

६) गाय, म्हैस उंट यांचे दूध, तूप लोणी, ताक घ्यावे.

७) बडिशेपेचे पाणी, जिरे घालून उकळलेले पाणी, उकळून थंड केलेले पाणी.

सूरण हा या व्याधीत उत्तम लाभदायक असतो. रोज आहारात सूरणाची भाजी वा सूप घ्यावे. त्यात जिरे, सेंधव, धने, कोथिंबीर घालून उकडून घ्यावे.

बटाटा उकडून खाण्यास हरकत नाही.

विहार - १) कडक आसनावर न बसता मऊ आसन वापरावे. मात्र फोम वा स्पंजची गादी टाळावी.

२) चालण्याचा व्यायाम, विपरित स्थितीतील आसने उदा. विपरित करणी, सर्वांगासन योग्य.

अपथ्य :

१) मका, वरीचे तांदूळ, बाजरी.

२) कारली, मेथी, अळू, चवळी, भोपळा.

३) मटार, वाल, वाटाणे, चणे, चवळी, मटकी, उडीद.

४) भाजलेले (तंदूरी) मांस, मटन, पोक, बीफ.

५) कच्ची फळे, आंबे, जांभळे.

६) दही, दुधाचे नासवलेले पदार्थ.

७) अति पाणी पिणे टाळावे.

८) तळलेले तेलकट पदार्थ, शेंगदाणे, पापड, लोणची, अति खाणे टाळावे.

मलमूत्रांचे वेग धारण करू नये. वेडेवाकडे वा उकीडवे जास्तवेळ बसणे, मलप्रवृत्ती वेळी कुंथणे, जोर करणे, सतत वाहनावर (दुचाकी) बसून प्रवास, रात्रौ जागरण टाळावे.

भूक न लागणे (अग्निमांद्य)

अग्निमांद्य म्हणजे अग्नि मंद होणे, पचनशक्ती कमी होणे. शरीरातील अग्निचे कार्य उणावणे. यामुळे खाल्लेल्या अन्नाचे पचन व्यवस्थित होत नाही. त्याचे शरीराला योग्य अशा स्वरूपात परिवर्तन नीट घडत नाही. यामुळे अजीर्ण वा अपचनाची लक्षणे उत्पन्न होतात. यात प्रमुख लक्षण



भूक न लागणे हे असते.

सामान्यतः अगोदर खालेले अन्न पचले की मग पोटात रिकामे झाल्याची भावना निर्माण होते व भूक लागते. अग्नि मंद झाला असता अन्नाचे पचन पूर्ण होत नाही व यामुळे भुकेची भावना निर्माण होत नाही. मात्र आपण सवयीमुळे किंवा वेळ झाली म्हणून भूक लागली नसतानाही खातो. व अगोदरच्या न पचलेल्या अन्नात हे नवे अन्न मिसळून पचनशक्तीवर अधिकच ताण पडतो. व ही क्रिया अशीच चालू राहिल्यावर अग्निमांड्य जुनाट व्याधी बनतो व त्यापासून इतर अनेक व्याधींची उत्पत्ती होते.

आहार -

भूक लागली नसता आहार घेणे टाळावे. अथवा साळीच्या लाह्या, वरीचे तांदूळ यासारखा हलका आहार घ्यावा.

- २) शेवगा, मेथी, मुळा या भाज्यांचा रस किंवा सूप.
- ३) कुळीथ किंवा मसूराचे कढण घ्यावे.
- ४) मांसाहारामध्ये खेकडे किंवा कोळंबीचे सूप.
- ५) पपई, आवळा, अननस, महाळुंग, ग्रेपफ्रूट यासारखी फळे योग्य प्रमाणात घ्यावीत.
- ६) ताक घ्यावे किंवा गरम पाण्यातून तूप घ्यावे.
- ७) पाणी शक्यतो गरम घ्यावे. उकळून थंड केलेले चालेल व तेही कमी प्रमाणात घ्यावे.
- ८) लसूण, आले, कोवळा मुळा, गाजर खाण्यास हरकत नाही.

विहार -

सौम्य प्रमाणामध्ये व्यायाम करावा. योगासने चालणे इ. व्यायाम करण्यास हरकत नाही. वमन शक्य असल्यास करावे. किमान जलधौति करावी.

अपथ्य :

- १) गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, मका, इ. धान्ये टाळावीत.
- २) कडधान्ये, उसळी टाळाव्या.
- ३) मांसाहारात मटन, चिकन, अंडी इ. टाळावे.
- ४) सफरचंद, कलिंगड, चिकू, द्राक्षे आंबा, केळे इ. फळे टाळावीत
- ५) दुधाचे पदार्थ टाळावेत (ताक, मट्टा वगळता.)
- ६) थंड पाणी किंवा एकंदरच जास्त पाणी पिणे टाळावे.

७) बटाटा, सुरण, कंद, रताळी इ. कंदमुळे व इतर फळभाज्या टाळाव्यात.

८) अजीर्ण असता व्यायाम टाळावा.

९) विडा, तांबूल टाळावा.

१०) रात्रौ सूर्यास्तानंतर आहार / जेवण टाळावे.

११) दिवसा झोपणे व रात्रौ जागरण टाळावे.

तीक्ष्णाग्नी

भूक न लागण्याच्या बरोबर उलट खूप भूक लागणे व खाल्लेले अन्न न पचताच पुढे जाणे (मलावाटे पडणे) या लक्षणाबद्दल माहिती घेऊयात.

सामान्यतः अन्नमार्गामध्ये अन्न ठराविक ठिकाणी ठराविक काळ थांबून मग एका नियमित गतीने पुढे सरकत जाते. या गतीला आंत्रगति असे म्हणतात. कधी कधी पित्तदोषाचे प्राबल्य वाढले असता व समान वायूच्या कार्यात विकृति निर्माण झाली असता ही गती अचानक वाढते. यामुळे अन्न जठरात किंवा लघ्वांत्रात पुरेसा काळ थांबून राहात नाही. यामुळे पचनाचे कार्य नीट होत नाही व अपक्व अन्न तसेच पुढे मोठ्या आतड्यात ढकलले जाते. अपक्व असल्याने त्याचे शोषणही नीट होत नाही व ते तसेच बाहेर टाकले जाते. यामुळे लगेचच पोट रिकामे झाल्याची भावना होऊन वारंवार भूक लागते.

पथ्य

आहार : १) भेंडी, काकडी, पालक, दुधी, पडवळ इ. भाज्या घ्याव्यात.

२) उडीद, चणे, हरबरे, चवळी इ. कडधान्ये खावीत

३) बोकड, मेंढी, डुक्कर, मोठे मासे इत्यादी मांसाहार करावा.

४) कच्ची केळी, कोहळा, कलिंगड, डाळींब, सफरचंद इ. फळे खावीत

५) म्हशीचे दूध, तूप, दही वापरावे.

६) शीतल पाणी घ्यावे.

७) रताळी, बटाटे, अळू, बीट इ. कंदमुळे खावीत.

८) पचायला जड असे पदार्थ दुधातुपातील मिठाई, दही, डुकराची चरबी इ. पदार्थ घ्यावेत.

विहार : विश्रांती घ्यावी. जेवल्यावर झोपावे.



अपथ्य -

अग्निमांद्य वा भूक न लागण्याच्या लक्षणासाठी जे जे पथ्यकर म्हणून सांगितले आहे ते सर्व या प्रकारात अपथ्यकर आहे.

१) हलका आहार, वरीचे तांदूळ, साळीच्या लाह्या इत्यादी टाळावे.

२) शेवगा, मुळा, मेथी इ. भाज्या टाळाव्यात

३) तूर, कुळीथ, मसूर टाळावे.

४) खेकडे, कोलंबी, नदीतले छोटे मासे टाळावे.

५) पपई, अननस, महाळुंग, ग्रेपफ्रूट, आवळा इ. फळे टाळावीत.

६) गरम पाणी, गरम पाण्यातून तूप, जेवणानंतर ताक टाळावे.

७) लसूण, आले, कोवळा मुळा टाळावे.

८) व्यायाम, मैथुन, तांबूल सेवन, रात्री जागरण टाळावे.

विषमाग्नी

अग्निमांद्य या व्याधीमधील भूक न लागणे व खूप भूक लागून खाल्लेले अन्न न पचताच पडणे या दोन प्रकारांनंतर त्याचाच तिसरा प्रकार म्हणजे अनियमित भूक लागणे याबद्दल माहिती पाहू. यालाच विषमाग्नी असे म्हणतात.

सामान्यतः लघु म्हणजे पचायला हलके अन्न लवकर पचते व गुरू अन्न पचायला वेळ लागतो. परंतु विषमाग्नि या प्रकारात लघु अन्नसुद्धा न पचणे व कधी गुरू अन्नसुद्धा पटकन पचणे असा प्रकार घडत असतो. यामुळे पोटात दुखणे, गुडगुडणे, गुबारा धरणे अशा तक्रारी उद्भूतात. या व्याधीत वातानुलोमक व अग्निदीपक औषधांचा वापर करणे इष्ट होय.

पथ्य - आहार :

१) भात खावा

२) चुका, कोबी, टोमॅटो, भाजलेले वांगे खावे. ओव्यांची पाने खावी.

३) मूग, मसूराचे कढण घ्यावे.

४) कबूतर, ससा, तित्तर यांच्या मांसाचे सूप घ्यावे.

५) डाळींब, ग्रेपफ्रूट, महाळुंग, इडलिंबू, अननस,

संत्री, आवळा, कवठ इ. फळे खावीत.

६) बकरी वा गायीचे दूध, लोणी, ताक, तूप घ्यावे.

७) पाणी गरम वा गरम करून थंड केलेले घ्यावे.

८) लसूण, आले, कांदा, सुंठ, हळद, मुळा इ. कंदमुळे घ्यावीत.

९) कांजी, ओवा, मिरी, धणे, जिरे, दह्याचे पाणी, इ. गोष्टी हितकर आहेत.

विहार - व्यायाम करावा.

अपथ्य -

१) विरूद्ध गुणांचे पदार्थ खाणे - वेळी अवेळी खाणे - खाण्यावर लगेच पुन्हा खाणे, हे टाळावे.

२) पचायला जड पदार्थ, खव्याचे पदार्थ, जास्त पाणी असलेले पदार्थ उदा. खिरी टाळाव्या.

३) भेंडी, काकडी, पालक, दुधी, पडवळ टाळावे.

४) उडीद, चणे, चवळी, हरबरे, वाटाणे टाळावे.

५) बोकड, मेंढी, मासे इ. टाळावे.

६) कच्ची केळी, कोहळा, कलिंगड, डाळींब.

७) म्हशीचे दूध, दुधाचे पदार्थ टाळावेत.

८) थंड पाणी टाळावे.

९) रताळी, बटाटे, साबूदाणे, बीट, अळू टाळावे.

विहारात - जागरण, पंचकर्म उपचार टाळावे.

कृमि

दूषित अन्न खाण्यामुळे वा दूषित पाण्यामुळे कृमि तयार होतात. व जास्त गोड खाल्यामुळे ते वाढतात.

पथ्य - आहार

१) जुने तांबडे तांदूळ घ्यावेत.

२) परवर, शेवगा, चुका, कारली इ. भाज्या खाव्या.

३) तूर, कुळीथ, मूग घ्यावे.

४) ताजे ताक, लोणी, तूप खावे.

५) गरम पाणी, नारळाचे पाणी, ओव्याचे पाणी, वावडिंगाचे पाणी घ्यावे.

६) लसूण, कांदे, आले घ्यावे.

७) कवठ, कच्ची केळी, बेलफळ महाळुंग इत्यादी फळे खावी.

८) विरेचन, निरूहबस्ति, नस्य, धूमपान इ.



पंचकर्म उपक्रम यथा शक्य करावेत.

अपथ्य : -

- १) गहू, ज्वारी इ. पचावयास जड धान्ये टाळावीत.
- २) पालेभाज्या, तोंडली, लाल भोपळा टाळावा.
- ३) उडीद, चवळी, मटार, वाल टाळावेत.
- ४) मांसाहार टाळावा.
- ५) पिकलेली केळी, सीताफळ, अननस, ताडगोळे, कलिंगड, फणस ही फळे टाळावीत.
- ६) दुधाचे पदार्थ विशेषतः जड पदार्थ टाळावेत.
- ७) दूषित, उघड्यावरचे पाणी, थंड पाणी टाळावे.
- ८) रताळी, बटाटे, अळकुड्या, नवलकोल टाळावे.

विहार -

दिवसा झोपणे, अजीर्ण असता भोजन करणे, उलटी थांबवणे, वमन कर्म हे टाळावे.

विविध प्रकारच्या कृमिसाठी विविध उपाय -

- १) वावडींग पाण्यात टाकून उकळून प्यावे. किंवा योग्य प्रमाणात वावडींग चूर्ण जेवणाबरोबर घ्यावे.
- २) पांगाऱ्याच्या पानांचा रस व मध घ्यावा. याने बारीक कृमि कमी होतात.
- ३) पळसाच्या बीचे चूर्ण ताकातून जेवल्यानंतर घ्यावे.
- ४) नारळाचे खोबऱ्याचे दूध + मध घेतल्याने लांब टेपवर्मसारखे जंतु कमी होतात.
- ५) कच्ची सुपारी, लिंबाच्या रसातून उगाळून दिल्यास बारीक कृमि कमी होतात.
- ६) रिगणीचे फळाचे जाळलेले चूर्णाचे धूमपान तोंडाने केले असता दंतकृमिची वेदना थांबते.
- ७) कापूर व लवंगचूर्ण यांचे मिश्रण किडलेल्या दातात भरल्यास वेदना कमी होते व हळूहळू कृमिही कमी होतात.
- ८) पानफुटीचा रस गंधकासह मिश्रित करून जखमेवर लावल्यास जखमेतील कृमि मरतात.
- ९) डाळीबाच्या सालीच्या काढ्याचा बस्त दिल्यास कृमि पडून जातात.
- १०) सीताफळाच्या पानांच्या काढ्याने केसातील 'चाई'चे कृमि मरतात व चाई कमी होते.
- ११) पानफुटीचा रस कानात घातल्यास कानातील कृमि मरतात.

१२) खुरासनी ओवा + सैंधव + गूळ हे मिश्रण सकाळी उपाशी पोटी घ्यावे व नंतर तासाभराने जुलाब घ्यावा. याने कृमि मरून पडतात.

१३) कडू जिरे लिंबाच्या रसात वाटून लेप लावल्यास उवा मरतात.

कृमिरोग हा चिकट असा व्याधी असल्याने त्यात पथ्यपालनाची अत्यंत आवश्यकता असते, यामुळे पथ्य कटाक्षाने पाळावे.

पांडुरोग

पांडु म्हणजे पांढरा, फिक्का, या रोगात शरीरातील रक्ताचे प्रमाण कमी झाल्याने शरीराला पांढरट फिक्केपणा येतो म्हणून याला पांडुरोग म्हणतात.

पथ्य आहार -

- १) गहू, लाल साळीचे तांदूळ, ज्वारी, यव ही धान्ये.
- २) दुधी, पडवळ, कोबी, तोंडली, चाकवत, पालक, चवळी, माठ, शेंपू, तांदुळजा य भाज्या घ्याव्यात. पालेभाज्यांचे सूप करून गाळून घ्यावे.
- ३) मूग, मसूर, तूर, चवळी ही कडधान्ये खावीत.
- ४) शिंगाडा, काळी द्राक्षे, अंजीर, मोसंबी, डाळींब, खजूर, चिकू, केळी, कोहळा, आंबा, सफरचंद इ. फळे .
- ६) गायीचे व म्हशीचे दूध, तूप, लोणी, ताक घ्यावे.
- ७) गोमूत्र, लाह्यांचे पाणी, गरम पाणी पथ्यकर आहे.
- ८) शिंगाडा, आले, लसूण, हळद, कांदा, मुळा इ.

विहार -

- १) संपूर्ण विश्रांती घ्यावी.
- २) सर्वांगाला तेलाचे नियमित मालिश करावे.
- ३) वमन, विरेचन हे पंचकर्मातील उपचार यथाशक्ती करावेत.

अपथ्य आहार :

- १) मका, वरीचे तांदूळ टाळावे.
- २) मेथी, शेवगा, कारली, अंबाडी, चिंच, टोमॅटो.
- ३) कुळीथ, उडीद टाळावे.
- ४) मेंढी, बदक, डुक्कर, म्हैस, बैल, खेकडे यांचे मांस टाळावे.
- ५) अननस, फणस, ताडगोळे, कवठ ही फळे



टाळावीत.

- ६) उंटाचे दूध, शेळीचे मेंढीचे दूध टाळावे.
- ७) थंड पाणी, उघडे, दूषित पाणी टाळावे.
- ८) नवलकोल, साबूदाणा, रताळी, अरवी इ. कंद .
- ९) तिखट, मसालेदार पदार्थ, तळलेले पदार्थ, पिस्ता, काजू, अक्रोड, लोणची, पापड, सुपारी, माती इ. खाणे टाळावे. अति आंबट खाऊ नये.

विहार :

- १) दिवसा झोपणे टाळावे.
- २) स्वेदन, रक्तमोक्षण, धूमपान टाळावे.
- ३) वमनाचा वेग थांबवू नये. उलटी रोखू नये.
- ४) मैथुन टाळावे.

कामला (कावीळ)

कावीळीचे आधुनिक दृष्ट्या हिपॅटायटिस अ, बी, सी, असे जरी विविध प्रकार असले तरी त्यात प्रमुख आहेत ते दूषित अन्नपाण्यामुळे होणारी व रक्तसंसर्गाने होणारी कावीळ.

आहार - पथ्य

- १) गहू, तांदूळ इ. धान्ये भाजून घ्यावीत.
- २) दुधी, पडवळ, परवर इ. भाज्या घ्याव्यात
- ३) मूग, मसूर यांचे कढण घ्यावे.
- ४) मोसंबी, ऊस (गंडेच्या), डाळींबाचा रस घ्यावा.
- ५) ताक, दह्याची निवळ घ्यावी.
- ६) पाणी उकळलेलेच घ्यावे.
- ७) आले, ओली हळद घ्यावी.
- ८) साखरेचे पाणी, खजुराचे पाणी, मनुकांचे पाणी द्यावे.

विहार

सौम्य विरेचन घ्यावे.

संपूर्ण विश्रांती घ्यावी.

अपथ्य :

- १) ज्वारी, बाजरी, मका, वरी टाळावे.
- २) पालेभाज्या, टोमॅटो, चिंच, लाल भोपळा टाळावे.
- ३) कुळीथ, वाल, मटार, वाटाणे, उडीद टाळावे.
- ४) मांसाहार टाळावा. अगदी हवे असल्यास मटणसूप (नुसते उकडलेले) चालेल.
- ५) म्हशीचे दूध, दही, ताक टाळावे.

६) थंड पाणी टाळावे.

७) बटाटा, रताळी, साबुदाणा, नवलकोल टाळावा.

८) गरम मसाला, तळलेले पदार्थ, पिस्ता, बदाम, काजू, अक्रोड, मिरची, लोणची, पापड, खारट पदार्थ, सुपारी, तंबाखू आणि आंबट टाळावे.

विहार

श्रम, व्यायाम, मैथुन टाळावे.

स्नेहनस्वेदनादि पूर्वकर्म व रक्तमोक्षण, बस्ति टाळावे.

कावीळीत अंगाला कंडु सुटते. त्यासाठी वेखंड व कापराचे मिश्रण लावावे. रिठ्याचे पाणी लावावे.

लघवीची आग होत असल्यास केळीच्या गाभ्याचा रस घ्यावा. अंगाची वा हातापायांची आग होत असल्यास लिंबाच्या रसात फेटलेले तूप लावावे. चंदनाचा लेप लावावा. उलट्या होत असल्यास मनुकांचे पाणी, आवळ्याचा रस + साखर, डाळींबाचा रस द्यावा. कावीळ हा अतिशय घातक रोग आहे यामुळे मंत्रतंत्राने कावीळ उतरवणे वा डाग देणे यासारखे राक्षसी उपाय टाळावे व वैद्याच्या सल्ल्यानेच औषधोपचार करावेत.

रक्तपित्त

शरीरात पित्त हे रक्ताच्या आश्रयाने राहात असते व रक्ताबरोबर सर्व शरीर भर फिरत असते. जेव्हा पित्त प्रमाणाने व त्याच्या उष्ण गुणधर्माने वाढते तेव्हा ते कुठल्यातरी मार्गाने शरीराबाहेर पडण्याचा प्रयत्न करते. ते रक्ताबरोबर राहात असल्याने साहाजिकच त्याच्याबरोबर रक्तही शरीराबाहेर पडते. यालाच आयुर्वेदात रक्तपित्त असे म्हटले आहे. सामान्यतः रक्त उर्ध्व म्हणजे वरील व अधो म्हणजे खालच्या दिशेने वा मार्गाने शरीराबाहेर पडते. उर्ध्व मार्ग म्हणजे नाकातोंडातून रक्त बाहेर पडू लागते. अधोमार्ग म्हणजे लघवी वा संडासच्या वाटेने रक्त बाहेर पडते. बहुतांश वेळा उष्णता कमी झाली वा पित्ताचे प्रमाण कमी झाले की रक्त वाहणे थांबते.

पथ्य : आहार -

- १) साळीचे तांदूळ, वरी, नाचणी यासारखी क्षुद्र धान्ये घ्यावीत. गव्हेले घ्यावेत.
- २) चवळी, तांदुळजा, परवर, वेत, अडुळसा,



क्षय (टीबी)

तोंडली, दुधी, कमलकाकडी या सारख्या भाज्या खाव्यात.

३) जवस, मूग, मसूर, मटकी इ. कडधान्ये सूप करून घ्यावीत.

४) हरीण, ससा, बगळा, बदक, बोकड यांचे मांस.

५) आवळा, कोहळा, केळी, डाळींब, खजूर, नारळ, कलिंगड, टरबूज, उसाचा रस, काळी द्राक्षे घ्यावीत.

६) गाय, म्हैस, बकरी यांचे दूध वापरावे.

७) लाह्या, चंदन, उंबर, कडुलिंब, गुलाब, वाळा यांचे पाणी सेवन करावे.

८) शिंगाडा, साबुदाणा यांची दुधात खीर खावी.

विहार -

केळीच्या किवा कमळाच्या पानांवर झोपणे, चांदण्यात बसणे, विहिरीचे पाणी पिणे, मोती, प्रवाळ, पाचू यासारखे शीत मणी वापरणे, विश्रांती घेणे, उर्ध्वमार्गी रक्तपित्तात विरेचन तर अधोमार्गी रक्तपित्तात वमन द्यावे. उभयमार्गी रक्तपित्तात लंघन करावे.

अपथ्य : आहार -

१) मका टाळावा.

२) शेवगा, मेथी, कारली, वांगी कमी खावी वा टाळावी.

३) कुळीथ, उडीद, वाल टाळावे.

४) मासे, कबूतर, तिक्तिर इ. उष्ण पक्ष्यांचे मांस तसेच भाजलेले (तंदूरी) मास टाळावे.

५) आंबट फळे - संत्री, मोसंबी, अननस इ. टाळावे. आलुबुखार, पपनस, लिची इ. फळे टाळावी.

६) मेंढीचे दूध, दही सर्वथा टाळावे.

७) गरम पाणी, उकळलेले पाणी टाळावे.

८) अळू, रताळी, बटाटे, लसूण, मुळा, नवलकोल इ. उष्ण कंदमुळे टाळावी.

९) मध वर्ज्य करावा

१०) तीळ, खारट पदार्थ, आंबट-चिंच, टोमॅटो, कैरी, इ. पदार्थ, मद्यपान वर्ज्य करावे. तांबूल, तंबाखू, धूम्रपान वर्ज्य करावे.

विहार -

व्यायाम, मैथुन, उन्हात फिरणे, क्रोध, संताप, वाहनावर बसून प्रवास (दुचाकी), स्वेदन संपूर्ण वर्ज्य करावे. रात्रौ जागरण क्षय व दिवसा झोपणे टाळावे.

काही वर्षापूर्वीपर्यंत असा समज होता की क्षयरोग हा फक्त कुपोषित व आर्थिक - सामाजिकदृष्ट्या दुर्बल घटकांत आढळतो. परंतु सध्याच्या हवा, अन्न व पाणी यांच्या प्रचुर प्रदूषणामुळे तसेच बदललेल्या जीवनपद्धतीमुळे हा व्याधी आर्थिक सुबत्ता असणारे तसेच सामाजिक-दृष्ट्या उच्च वर्गातील व्यक्तींमध्येही मोठ्या प्रमाणात आढळत आहे. तसेच पूर्वी प्रामुख्याने फुफ्फुसांचा क्षयरोग सापडत असे. परंतु हल्ली आंतड्यांचा, हाडांचा, त्वचेचा, स्नायूंचा, वृषण, बीजग्रंथी यासारख्या प्रजननसंस्थेमधील अवयवांचाही क्षयरोग मोठ्या प्रमाणात आढळून येतो. विषम आहार, पोषणमूल्ये घटलेला, पर्युषित (शिळा) आहार (साठवलेले अन्न), साहस म्हणजे आपल्या क्षमतेबाहेर जाऊन काम करणे यासारखी पूर्वीचीच कारणे आजही या रोगास कारणीभूत होत आहेत. कारणांचे स्वरूप बदललेले असले तरी परिणाम तोच होतो आहे. असो.

पथ्य : आहार -

१) गहू, यव, साळीचे तांदूळ वापरावे.

२) दुधी, तोंडली, शेवगा, पडवळ या भाज्या वापराव्यात.

३) मूग, मसूर, तूर या कडधान्यांचे सूप प्यावे.

४) कबूतर, हरीण, बोकड, कोंबडा यांचे मांस / सूप घ्यावे.

५) आंबा, फणस, पिकलेली केळी, खजूर, द्राक्षे, कोहळा, सफरचंद ही फळे खावीत.

६) दूध, विशेषतः बकरीचे वापरावे. याचेच तूप, लोणी, चीज विशेष लाभदायी असते.

७) उकळून आटवलेले पाणी घ्यावे.

८) शिंगाडा, गाजर, बीट ही मुळे वापरावीत.

९) हिरड्याच्या झाडावरील मध वापरावा.

विहार -

तेलाचे अभ्यंग करून स्नान करावे व विश्रांती घ्यावी.

अपथ्य :-

१) वरीचे तांदूळ, कोट्टु यासारखी क्षुद्र धान्ये.

आहार -

२) पालेभाज्या, वांगी, कारली टाळावे.



- ३) कुळीथ, चवळी, उडीद घेऊ नये.
- ४) डुक्कर, बदक, बगळा यांचे मांस टाळावे.
- ५) आंबट फळे जसे अननस, संत्री, कच्ची केळी, कवठ, टरबूज, कलिंगड हे टाळावे.
- ६) दही, ताक टाळावे.
- ७) थंड पाणी, न उकळलेले पाणी टाळावे.
- ८) लसूण, बटाटा, नवलकोल, रताळी ही मुळे टाळावीत.
- ९) लोणची, पापड, जास्त आंबट पदार्थ, तेलकट, तळलेले विदाही पदार्थ टाळावेत.

विहार -

श्रम, व्यायाम, मैथुन, वेगधारण, स्वेदन, जागरण हे सर्वथा टाळावे.

कास (खोकला)

खोकला हा कोरडा व कफयुक्त असा दोन प्रकारचा येतो. मूलतः दोन्ही मध्ये पथ्यापथ्य सारखेच असते. विशिष्ट फरक जो आहे तो आपण स्वतंत्रपणे पाहू.

पथ्य आहार :

- १) साळीचे तांदूळ, गहू, वरी, नाचणी, लाल देवतांदूळ वापरावेत.
- २) पालक, भेंडी, वांगी, मुळा तोंडली इ. भाज्या.
- ३) उडीद, मूग, कुळीथ, चवळी, इ. कडधान्ये.
- ४) बोकड, हंस, बगळा, कोंबडा यांचे मांस घ्यावे.
- ५) द्राक्षं, चिकू, अंजीर, सफरचंद, गोड संत्री, डाळींब, पपई इ. फळे घ्यावीत.
- ६) दूध, तूप, लोणी इ. गायीचे व म्हशीचे वापरावे.
- ७) गरम पाणी घ्यावे.
- ८) लसूण, आले, ओली हळद इ. कंदमुळे खावीत.
- ९) खडीसाखर, ज्येष्ठमध, काळ्या मनुका, सालासकट वेलची इ. पदार्थ तोंडात ठेवून चघळावे.

विहार :

विश्रांती, स्वेदन - शेक घेणे, उलटी करवणे, तीक्ष्ण कफघ्न द्रव्यांची धुरी घेणे, विरेचन घेणे

अपथ्य : आहार

- १) मका टाळावा

- २) शेवगा, लालभोपळा, मेथी टाळावी.
- ३) वाल, वाटाणे, मटार इ. कडधान्ये टाळावी.
- ४) मासे, बकरी, मेंढीचे मांस टाळावे
- ५) अननस, कैरी, ताडगोळे, कच्ची केळी, जांभूळ, फणस, आंबट फळे टाळावीत.
- ६) दही, थंड ताक टाळावे.
- ७) थंड पाणी, शिळे पाणी, साठवलेले पाणी टाळावे.
- ८) तळलेले पदार्थ, पापड, लोणची, फास्टफूडचे पदार्थ टाळावेत.

विहार :

श्रम, व्यायाम, मैथुन, वान्यावर फिरणे, उन्हात फिरणे, धूर, धुळीचा संपर्क या गोष्टी टाळाव्यात.

दोषविशिष्ट लक्षणांमध्ये पाळावयाच्या गोष्टी-कफाने छाती भरली असल्यास -

- १) गोमूत्राच्या वाफेचा शेक घ्यावा. वा गोमूत्रात भिजवलेल्या फडक्याने छाती शेकावी.
 - २) भेंडी, लवंग, दालचिनी, ओवा उकळलेल्या पाण्याची वाफ नाकातोंडाने घ्यावी व हेच पाणी थोडे थोडे प्यावे.
 - ३) आल्याचा रसद मध हे मिश्रण अधूनमधून प्यावे.
- #### कोरडा व अतिश्रमाने खोकला येत असल्यास-
- १) गहू + सातूची पोळी खावी.
 - २) दुधात भिजवलेल्या कणकेच्या पोळ्या (दशम्या) खाव्यात.
 - ३) दूध, तूप, लोणी घ्यावे.
 - ४) तीळ घातलेली खिचडी तुपासह घ्यावी.
 - ५) खाण्यात ओली हळद भरपूर वापरावी. सुंठ तुपावर परतून खडीसाखरेसह घ्यावी. याने कफ व वात दोन्हींचा खोकला कमी होतो.

दमा

सध्या आपल्याकडे सर्वत्र, विशेषतः शहरी भागांत, दम्याच्या रुग्णांची संख्या झपाट्याने वाढत आहे. शहरांत सर्वत्र सुरू असणारे बांधकाम व खोदकाम, तसेच रोज वाढणारी वाहनांची संख्या, यामुळे शहरात हवेच्या प्रदूषणाचे प्रमाण खूप वाढलेले आहे. मुंबई, ठाण्या-सारख्या शहरांच्या



गजबजलेल्या भागांपैकी काही ठिकाणी तर प्रदूषणाची पातळी कमाल मर्यादेच्यापेक्षा तीनशे ते पाचशे पटींनी जास्त आहे. यामुळे श्वसनाचे विकार विशेषतः दम्यासारखे विकार या भागांत झपाट्याने वाढत आहेत. प्रदूषण टाळणे वा वातावरणात बदल घडवणे हे थोड्या अवधीत घडणे शक्य नाही. यामुळे आपली प्रतिकारक्षमता चांगली ठेवणे एवढेच आपल्या हातात तूर्तास आहे.

पथ्य : - आहार

- १) गहू, तांदूळ जुने वापरावे. सातू, तांबड्या साळी वापराव्या (लाल तांदूळ)
- २) भेंडी, तोंडली, पडवळ या भाज्या खाव्यात.
- ३) कुळीथ, मूग, मसूर, तूर ही धान्ये वापरावीत.
- ४) मांसाहारींनी ससा, कोंबडा, बोकड यांचे मांस खाण्यास हरकत नाही.
- ५) काळी द्राक्षे, डाळींब, ग्रेपफ्रूट घ्यावे.
- ६) दूध, तूप, लोणी गायीचे वा बकरीचे वापरावे.
- ७) गरम पाणी, सुंठीचे पाणी वापरावे.
- ८) लसूण, ओली हळद, आंबेहळद, आले यांचा वापर मुबलक करावा.
- ९) वेलची, केशर, तमालपत्र, दालचिनी, लवंग, मिरी, धने, जिरे इ. मसाल्याच्या पदार्थांचा नियमित वापर करावा.

विहार - विश्रांती घ्यावी. स्वेदन घ्यावे नियमित वमन, विरेचन घ्यावे.

अपथ्य -

- १) नवे धान्य टाळावे. मका टाळावा.
- २) लाल भोपळा, शेंगांच्या भाज्या, टाळाव्या. वांगी, बटाटे टाळावे.
- ३) वाल, मटार, चणे, वाटाणे टाळावे.
- ४) मासे, सामुद्री मत्स्यवर्ग टाळावा.
- ५) आंबट फळे, ताडगोळे, कच्ची केळी, फणस इ. फळे टाळावीत.
- ६) दही, ताक, दुधाचे नासवलेले पदार्थ टाळावे.
- ७) बर्फाचे थंड सर्व पदार्थ टाळावे. शीतपेये थंड नसली तरी टाळावी.
- ८) कंदमुळे टाळावीत.
- ९) तळलेले पदार्थ, पापड, लोणची, पिस्ते, काजू,

बदाम, अक्रोड तसेच फास्ट फूडचे सर्व पदार्थ टाळावे. मैद्याचे पदार्थ टाळावे.

विहार -

श्रम, जास्त व्यायाम, मैथुन, वाऱ्यावर फिरणे, धूर-धूळ असलेल्या ठिकाणी जाणे टाळावे वा अशा ठिकाणी ओला रूमाल नाका-तोंडावर धरावा. तसेच फोडणी देत असतानाही नाका-तोंडावर ओला रूमाल बांधावा.

विशिष्ट उपचार - आत्ययिक उपचार

- १) आल्याचा रस + मधाचे मिश्रण वारंवार चाटावे.
- २) लवंग + काळी मिरी तव्यावर भाजून चूर्ण करून मधाबरोबर द्यावे. अवस्थेनुसार याबरोबर सुंठ वा ज्येष्ठमध चूर्ण भाजून / तुपावर परतून घ्यावे.
- ३) तिळाचे तेल गरम करून त्यात सैंधव घालून छाती व पाठीवर चोळावे.
- ४) खूप दम लागत असल्यास १ लिटर पाण्यात दोन मोठे चमचे खडीसाखर घालून एक चतुर्थांश आटवावे. व ते थोडे थोडे पिण्यास द्यावे.
- ५) ओवा, वेखंड, ज्येष्ठमध, लवंग, दालचिनी यांचा धूर नाकाने ओढावा. (धूम्रपान नव्हे.)
- ६) मलावरोध असल्यास गरम पाणी वा दुधातून सुका अंजीर व काळ्या मनुका द्याव्यात.

हिक्का (उचकी)

या व्याधीमध्ये हिक् हिक् असा आवाज करत तोंडावाटे वायु बाहेर पडतो. पोटात उदरपटलाच्या ठिकाणी झटका बसल्यासारखे होऊन पोटाला हिसके बसतात. ही क्रिया वरचेवर होत असते. उचकी हा दिसायला साधा वाटणारा रोग दारुण पीडा उत्पन्न करणारा असून क्वचित प्राणघातकही ठरू शकतो.

पथ्य : आहार

- १) गहू, तांदूळ, यव यांचे सेवन करावे.
- २) पडवळ, मुळा, तोंडली, कोबी, फ्लॉवर इ. भाज्या घ्याव्यात.
- ३) मूग, कुळीथ, तूर यासारखी हलकी कडधान्ये.
- ४) तूप, लोणी भरपूर घ्यावे.
- ५) बोकड, कोंबडी यांचे मांस घ्यावे.



६) डाळींब, काळी द्राक्षे, लिंबू, गोड संत्रे, सफरचंद, कवठ, करवंदे, पपई, कलिंगड इ. फळे घ्यावीत.

७) उकळलेले, आटवलेले व गरम पाणी प्यावे.

८) लसूण, आले, कांदा खावा.

९) मध थोड्याथोड्या वेळाने चाटावा

विहार -

विश्रांती, स्वेदन, सौम्य वमन, नस्य, विरेचन, वामकुक्षी यांचा युक्तिपूर्वक वापर करावा.

अपथ्य : आहार -

१) वरी, नाचणी, ज्वारी, बाजरीसारखी रूक्ष धान्ये टाळावीत.

२) वांगी, लाल भोपळा, मेथी, करडईसारख्या पालेभाज्या टाळाव्यात.

४) मत्स्यवर्ग टाळावा

५) केळी, पेरू, सीताफळ, ताडगोळे टाळावेत.

६) दही, ताक, चीज, पनीर यासारखे दुधाचे नासवलेले पदार्थ टाळावेत.

७) थंड पाणी टाळावे.

८) साबुदाणा, नवलकोल, अळकुड्या, बटाटा, रताळी इ. कंदमुळे टाळावीत.

९) मलविबंध निर्माण करणारा, जळजळ उत्पन्न करणारा, रूक्ष, कोरडा आहार टाळावा. तिखट, मिरची - मसाले युक्त पदार्थ, तळलेले पदार्थ टाळावेत.

विहार -

वेगधारण टाळावे. विशेषतः मल, मूत्र, ढेकर यांचे वेगधारण करू नये. उन्हात फिरणे, जोराच्या वाऱ्यावर हिंडणे, शक्तिपेक्षा जास्त व्यायाम टाळावा.

विशिष्ट उपयुक्त उपचार

१) अपचनाने आमाशयाचा क्षोभ होऊन उचकी लागत असेल, तर ज्येष्ठ-मधाचे पाणी सैंधव घालून घ्यावे व वमन करावे. त्यानंतर काळ्या मनुकांचे पाणी (सरबत) साखरेसह घ्यावे. तसेच नंतर तुपात हिंग व सुंठ परतून घ्यावी. याने वाताचे शमन व पचनही होते.

२) नारळाची शेंडी, वेलचीची साले तव्यावर जाळून त्यांची राख मध वा तुपासह चाटवल्याने उचकी तात्काळ थांबते.

३) डाळींबाचा रस मधासह वारंवार घ्यावा. याने

जळजळ कमी होऊन उचकीही थांबते.

४) गरम पाण्यात तूप घालून खडीसारखर घालून थोडे थोडे प्यावे.

स्वरभेद (आवाज बसणे)

आवाज बसणे म्हणजे स्वरभेद हे लक्षण स्वरूपात राजयक्ष्मा, कर्करुद, उरक्षत आदि व्याधींमध्येही दिसते. मात्र आपण येथे त्याचा स्वतंत्र व्याधी म्हणून विचार करणार आहोत. आवाज बसण्याची कारणे पाहता, त्यामध्ये, अधिक बोलणे, जोरजोरात ओरडणे, वाऱ्याचा सतत झोत चेहऱ्यावर लागणे व त्या विरुद्ध बोलणे, सतत धुळीच्या ठिकाणी काम करणे, घशात चिकट कफ दाटणे आदि कारणे प्रामुख्याने आढळतात.

पथ्य -

१) आवाज बसला असता आहारामध्ये गहू व तांदुळाचा वापर जास्त करावा. विशेषतः लाल तांदूळ वापरावेत.

२) पडवळ, तोंडली, फरसबी, दुधी इ. भाज्या.

३) मूग, मसूर, तूर ही कडधान्ये घ्यावीत.

४) कोंबड्याचे मांस घ्यावे.

५) द्राक्षे / काळी द्राक्षे, मोसंबे, संत्रे इ. फळे.

६) दूध, तूप, लोणी भरपूर घ्यावे. दूध गाईचे घ्यावे.

७) गरम पाणी प्यावे.

८) गाजर, आले, लसूण, कोवळा मुळा, हळद, ओली हळद, आंबे हळद घ्यावी.

९) काळी मिरी, सैंधव, यांनी युक्त विडा खावा.

विहार -

स्वेदन, शिरोबस्ती, धूमपान, गुळण्या, कवलधारण यांचा प्रयोग करावा.

अपथ्य -

१) मका, वरी, ज्वारी, बाजरी यासारखी रूक्ष धान्ये टाळावी.

२) अळू, चुका, अंबाडी आदि आंबट भाज्या, लाल भोपळा, वांगी आदि वातुळ भाज्या टाळाव्या.

३) चणे, वाटाणे, वाल, कुळीथ ही कडधान्ये.

४) मटण, मासे टाळावे.



- ५) कच्ची फळे, तुरट फळे जसे जांभूळ, कैरी, फणस, सीताफळ, कच्चा पेरू आदि टाळावे.
- ६) दही, ताक, दुधाचे नासवलेले पदार्थ टाळावे.
- ७) रताळी, बटाटे, नवलकोल इ. कंद, साबुदाणा.
- ८) आंबट, तळलेले, तेलकट पदार्थ, थंड पदार्थ, शीतपेये टाळावीत.

विशिष्ट उपचार

- १) घसा दुखत असल्यास गरम तिळतेलात सेंधव घालून गुळण्या कराव्यात. तोंड भरेल एवढे तेल तोंडात धरून ठेवावे.
- २) ज्येष्ठमध चूर्ण पाण्यात उकळून काढा करून त्यात तूप घालून थोडे थोडे प्यावे.
- ३) काळी मिरी + लवंग भाजून तूप गुळाबरोबर किंवा मधातून घ्यावी.
- ४) जेवणानंतर लवंग, सुंठ, बडिशेप, ओवा इ. घातलेला विडा सेवन करावा.
- ५) हळद घातलेले गरम दूध नित्य घ्यावे.
- ६) हळद घालून गरम पाण्याच्या गुळण्या कराव्यात.

अरुचि (तोंडाची चव जाणे)

सामान्यतः अरुचि हा प्रकार पचनाशी संबंधित असतो. शरीरातील दोष कमी वा क्षीण झाले असता अरुचि उत्पन्न होत नाही. तर दोष वृद्धीगत झाले, प्रकुपित झाले असता अरुचि उत्पन्न होते. साधारणपणे जो दोष वाढलेला असतो त्याच्या समान गुणधर्माच्या रसाची चव नष्ट होते. क्वचित प्रसंगी चवी बदललेल्या स्वरूपात जाणवतात. उदा:- पित्त वाढले असता सर्व पदार्थ तिखट वा कडवट लागतात. बऱ्याचदा अति आजाराने-सुध्दा तोंडाची चव जाते. यामुळे यामध्ये पथ्य जरी असले तरी अपथ्य हे तारतम्यानेच ठरवावे लागते. यामुळे येथे आपण फक्त पथ्याचा विचार करणार आहोत.

आहार -

१. लाल तांदूळ, साठेसाळीचे तांदूळ, भाजलेले गहू.
२. मुळा, शेवगा, पडवळ या भाज्या घ्याव्यात
३. मूग, मसूर, कुळीथ, तूर इ. कडधान्ये घ्यावीत. शक्यतो कढण वा सूप या स्वरूपात वापरावीत.

४. डाळींब, कवठ, बोर, द्राक्षे इ. आम्ल रसात्मक फळे घ्यावीत.

५. तूप, ताक दही घ्यावे.

६. पाणी गरम प्यावे, शक्यतो सुंठ, नागरमोथा, ओवा इ. उकळलेले पाणी घ्यावे.

७. मुळा, गाजर, आले, लसूण, कांदा इ. घ्यावे.

विहार -

व्यायाम, गुळण्या करणे. चटण्या, कोशिंबीर, लोणची इ. पदार्थ अरुचि नष्ट करतात.

विशिष्ट पथ्य -

जिभेवर मळ साठून त्याने अरुचि उत्पन्न होते. तेव्हा नियमित जीभ स्वच्छ करावी. कंकोळ व सुपारी चघळल्याने जीभ व तोंड स्वच्छ होते.

आवळा, दालचिनी, आले, वेलची, मिरी इ. पदार्थ चघळून खावेत. कवठाची चटणी, लिंबाचे लोणचे, चिंचेची चटणी घ्यावी.

पोटफुगी

पोट फुगणे हा प्रकार सामान्यतः पोटात वात धरल्यामुळे होतो. अन्नाच्या पचनक्रियेमध्ये अन्न मार्गात वातनिर्मिती होत असते. अल्प प्रमाणात तयार होणारा हा वायु सामान्यतः ढेकर वा अपानप्रवृत्तीच्या द्वारे अन्नमार्गाबाहेर पडून जातो. मात्र काही वेळा मार्गावरोध झाल्याने तो बाहेर पडू शकत नाही व पोटात साठायला लागतो. अशा वेळी पोट फुगून पोट दुखायला सुरुवात होते. बराच काळ पोट रिकामे राहिल्यासही क्वचित प्रसंगी पोटात वात धरू शकतो. पण या प्रकारात पोट फुगून तडस लागते व त्यामुळे दुखणे असते. अन्यथा दुखणे जास्त नसते. यामुळे अशा वेळी कमी खाणे वा लंघन हा उपाय करतांना पोट पूर्ण रिकामेही राहणार नाही हे पाहाणे गरजेचे असते.

पथ्य : आहार -

- १) गहू, बाजरी, सातू, हातसडीचे तांदूळ वापरावेत.
- २) दुधी, पडवळ, तोंडली, फ्लॉवर या भाज्या.
- ३) मूग, तूर, कुळीथ, उडीद ही कडधान्ये.
- ४) द्राक्षे, अंजीर, कोहळा, संत्री, लिंबू, चिंच, आवळा ही फळे खावीत.



- ५) कोंबडा, बकरा, बदक यांचे मांस खावे.
- ६) पापलेट, रावस, घोळ इ. मोठे मासे खावेत.
- ७) दूध, तूप, लोणी, श्रीखंड, दह्याची निवळ इ. दुग्धजन्य पदार्थ खावेत.

८) गरम पाणी, संस्कारीत पाणी प्यावे.

९) कोवळा मुळा, आले, लसूण, सुरण इ. कंदमुळे.

१०) लवंग, बडिशेप, हिंग, ओवा, काळे मीठ, सैंधव, गोमूत्र, विड्याचे पान इ. पदार्थ पथ्यकर आहेत.

विहार व पंचकर्म -

सर्वांगास तेलाने मर्दन करणे, अभ्यंगस्नान, दिवसा स्वल्प झोप घेणे. विरेचन, बस्ति.

अपथ्य - आहार

- १) मका, वरीचे तांदूळ, साबुदाणा, नूडल्स इ.
- २) सर्व पालेभाज्या टाळाव्यात.
- ३) वाल, सर्व प्रकारचे वाटाणे, मटार, चणे, मटकी, मसूर इ. कडधान्ये टाळावीत. (पातळ आमटी चालेल.)

४) सुके मासे वा सुकवलेले मांस टाळावे.

५) ताडगोळे, स्ट्रॉबेरी, सफरचंद, जांभूळ, आंबा, फणस, इ. फळे टाळावीत.

६) चीज, पनीर, दही, रसगुल्ले इ. दुग्धजन्य पदार्थ टाळावे.

७) फ्रीजचे पाणी, साठवलेले (शिळे) पाणी टाळावे.

८) बटाटा, रताळी, अळू, नवलकोल टाळावे.

९) सुपारी, चिंचोके, लाडू, जिलेबी इ. पक्वान्ने, शिकरण, विरुद्धान्न वर्ज्य करावे.

विहार व पंचकर्म

वमन, व्यायाम, भरभर चालणे, खूप चालणे, वेगावरोध टाळावे.

मदात्यय (दारु चढणे)

जास्त प्रमाणात मद्यपान केलेल्या मनुष्याच्या मेंदूचा त्याच्या शरीर व मनावरील ताबा सुटतो. यामुळे तोल जाणे, झोक जाणे याबरोबर जिभेवरचा ताबा सुटून निरर्गल बडबड करणे ही सामान्य लक्षणे दिसतात. याबरोबरच चक्कर येणे, खूप घाम सुटणे, छातीत धडधडणे, घशाशी येणे, जीव घाबरणे, उलटी होणे, हातापायांना कंप, शौचाला खडा

होणे वा वारंवार जावे लागणे. लघवी व शौचाची आग होणे, सर्वांगाचा दाह होणे, सर्व सांधे दुखणे, अंग जड होणे इत्यादी लक्षणे दिसतात. वारंवार मद्यपानाची सवय असणाऱ्यांनी तसेच मद्यपानानंतर वरील लक्षणे दिसणाऱ्या सर्वांनी हे पथ्यापथ्य पाळावे.

पथ्य - आहार

१) जुने गहू व तांदूळ वापरावे.

२) कोबी, पडवळ, चवळी इ. भाज्या घ्याव्यात.

३) मूग, उडीद, मटार, चणे इ. कडधान्ये खावीत.

४) द्राक्षं, डाळींब, खजूर, लिंबू, नारळ, आवळा, संत्रे इ. रसाळ फळे खावीत.

५) बोकड, हरीण, ससा, कोंबडा यांचे मांस खावे.

६) जुने तूप, दूध, लोणी घ्यावे.

७) शीतल जल, चंदन, वाळा, कापूर इ. घातलेले पाणी प्यावे.

८) ओली हळद, आले, लसूण इ. कंदमुळे खावीत.

९) ज्या स्वरूपाचे मद्य घेतले असेल त्याच्या समान गुणधर्माचे आसव/ अरिष्ट मद्याऐवजी रुग्णास पिण्यास द्यावे.

विहार -

वमन, विरेचन, दिवसा झोपणे, लंघन, व्यायाम यांचा युक्तिपूर्वक वापर करावा.

अपथ्य - आहार -

१) सातू, वरी, नाचणी इ. क्षुद्र धान्ये खाऊ नयेत.

२) मेथी, शेवगा, कारली इ. पित्तकर भाज्या.

३) वाल, वाटाणे, कुळीथ, तूर इ. पित्तकर कडधान्ये टाळावी.

४) मत्स्यवर्ग टाळावा.

५) अननस, फणस, ताडगोळे, नास्पती, सफरचंदे, पपई इ. फळे टाळावीत.

६) दही, ताक वर्ज्य करावे.

७) गरम पाणी टाळावे.

८) रताळी, नवलकोल, सुरण, बटाटा यासारखे कंद टाळावेत.

९) तेलकट, तळलेले पदार्थ वर्ज्य करावे.

१०) रिकाम्या पोटी मद्यपान सर्वथा टाळावे.

११) बर्फ व सोडा इ. फसफसणाऱ्या पदार्थांबरोबर मद्यपान टाळावे.



विहार -

स्वेदन, अंजन, धूमपान वा धूम्रपान, नस्य, रक्तमोक्षण इ. गोष्ठी टाळाव्यात.

काही उपयुक्त सूचना :

१) मद्य सेवन जास्त प्रमाणात झाल्यास लगेच तूपसाखर खाण्यास द्यावी.

२) खजूर व काळ्या मनुका यांचे सरबत प्यावे.

३) पित्तप्रकोपाने चक्कर येणे वा जुलाब होत असल्यास जायफळ व कापूर, तूप वा डाळीबाच्या रसाबरोबर खाण्यास द्यावे.

४) लघवीची जळजळ किंवा लाल लघवी होत असल्यास संत्र्याचा रस, नारळाचे पाणी, द्राक्षांचा रस व तवचेवर प्यावा. धने व बडिशेप उकळलेले पाणी द्यावे.

५) पोट्यात आग पडली असल्यास शिंगाड्याचे पीठ व तवकीर (starch) दुधात शिजवून तूप व खडीसाखरेसह खाण्यास द्यावे.

६) चक्कर / मूर्च्छा आल्यास गार जमिनीवर झोपवावे. थंड फडक्याने हातपाय गुंडाळून ठेवावे. पाठीवर थंड पाण्याच्या घड्या ठेवाव्या.

७) उलटी होऊन रक्त पडत असल्यास द्राक्षाचा वा लिंबाचा रस व खडीसारखेचे मिश्रण द्यावे. भरपूर तूप घालून मऊ भात खाण्यास द्यावा.

दाह रोग

सर्व अंगाची वा एका अवयवाची जेव्हा आग होऊ लागते तेव्हा त्याला दाह असे म्हणतात. यामध्ये आगीने भाजल्याप्रमाणे वेदना / संवेदना होतात यामुळे याला दाह असे म्हणतात. ही आग बाह्यतः किंवा अभ्यंतरतः दोन्ही प्रकारे होऊ शकते. या विकारामध्ये पथ्य अपथ्यकर आहार विहार आता आपण बघू.

पथ्य - आहार -

१) साठे साळीचे तांदूळ, सातूचे पीठ घ्यावे.
२) केळफूल, पालक, तोंडली, दुधी, पडवळ या भाज्या उकडून खाव्यात वा त्यांचा रस/सूप घ्यावे.

३) मूग, मसूर चण्याची डाळ वापरावी.

४) बोकड वा डुकराचे मांस खावे.

५) कोहळा, काकडी, केळी, डाळींब, काळी द्राक्षे, आवळा, खजूराचे सरबत, नारळ घ्यावे.

६) दूध, तूप, लोणी खावे.

७) वाळा, चंदन, कापूर यांनी सिध्दजल, शीतल जल वापरावे.

८) शिंगाडा, कमलकंद, ओली हळद वापरावी.

९) लाह्या, खडीसाखर, कोथिंबीर, धणे, जिरे, बडिशेप, चारोळ्या इ. घालून सिद्ध केलेले जल प्यावे.

विहार -

विश्रांती घेणे, केळ्याची पाने वा कमळाच्या पानांवर झोपणे, गार पाण्याचा शिपका अंगावर देणे, चंदनाचा लेप लावणे. रेशमी वस्त्रे वापरणे. शीतल तेलाचे अभ्यंग इ. शीतोपचार करावे.

अपथ्य - आहार

१) वरी, नाचणी इ. क्षुद्रधान्ये टाळावी.

२) मेथी, शेवगा, वांगी, लाल भोपळा, नवे तांदूळ.

३) वाल, वाटाणे, कुळीथ, तूर टाळावे.

४) मासे, मेंढीचे मांस टाळावे.

५) अननस, आलुबुखार, लिची, स्ट्रॉबेरी, तुती इ. आंबट फळे टाळावी.

६) दही, आंबट ताक टाळावे.

७) गरम पाणी टाळावे.

८) कांदा, लसूण, बटाटे टाळावे.

९) तीक्ष्ण, उष्ण अन्नपदार्थ, विरुद्धान्न, मिरी, लवंग यासारखी पित्तकर द्रव्ये, लोणची, पापड इ. क्षारयुक्त पदार्थ, मसाले, मद्यप्रकार वर्ज्य करावेत.

विहार -

व्यायाम, उन्हात फिरणे, मैथुन, वेगधारण, क्रोध, वाहनातून प्रवास टाळावा.

विशिष्ट उपचार -

१) धने, जिरे बडिशेप यांचे चूर्ण करून पाण्यात भिजवून रात्रभर ठेवून मग प्यावे.

२) काळ्या मनुकांचे, खजूराचे सरबत करून प्यावे.

३) साळीच्या लाह्यांचे पाणी खडीसाखर घालून थोड्या थोड्या वेळाने प्यावे.

४) गुलकंद, दुधाच्या सायीखालचा घट्ट दुधाचा थर, लोणी यांचा वापर करावा.



- ५) गुळवेल सत्व, जिरे व खडीसाखरेसह घ्यावे.
- ६) केळीच्या मुळाचा वा गाभ्याचा रस, उंबराचे पाणी.
- ७) रिठ्याचे पाणी वा कडुनिंबाचे पाणी अंगाला चोळावे.
- ८) चंदनाचे तेल वा शतधौतघृताचा वापर करावा.
- ९) कलिगंड, टरबूज, काकडी यांचा रस घ्यावा तसेच बाहेरून अंगाला चोळावा.
- १०) वाळा, चंदन, मोगरा, गुलाब, जाई, कापूर यांचा वास घ्यावा वा यांनी युक्त पावडर अंगाला लावावी.

वात व्याधि

वेगांचे धारण करण्यामुळे तसेच रुक्ष, वातकारक पदार्थांच्या सेवनामुळे वाताचा प्रकोप होऊन तो सर्व शरीरात संचार करतो व जेथे जेथे जागा मिळेल तेथे तेथे संचित होऊन शूल, रुक्षता, कृष्णवर्णता आदी लक्षणे उत्पन्न करतो. वेदना हे लक्षण यात प्रामुख्याने असते. संधिस्थानी वात धरला तर सांध्यांमध्ये वेदना उत्पन्न होतात. पोट्यात वात धरला तर पोट फुगून पोट्यात वेदना निर्माण होतात. याच प्रकारे सर्व शरीरात वात संचार करून लक्षणे उत्पन्न करतो.

पथ्य : आहार

- १) गहू, साळीचे तांदूळ, लाल तांदूळ खावे.
- २) पडवळ, दुधी, भेंडी इ. भाज्या खाव्यात.
- ३) मूग, कुळीथ, तूर, मसूर ही कडधान्ये.
- ४) हरीण, ससा, बोकड, कोंबडा, मासे इ. मांसाहार करावा.
- ५) आंबा, डाळींब, ताडगोळे, बोरे, द्राक्षे, कोहळा, संत्री इ. फळे घ्यावीत.
- ६) दूध - गायीचे वा म्हशीचे : तूप, दूध, लोणी, दही, खवा इ. दुग्धजन्य पदार्थ खावेत.
- ७) उकळलेले पाणी, कांजी, सूप, कढणे घ्यावीत.
- ८) आले, लसूण, कांदा, कोवळा मुळा, गाजर, हळद इ. कंदमुळे खावीत.
- ९) तिळाचे वा मोहरीचे तेल, एरंडेल, गोमूत्र, खडीसाखर, पीयूष, प्राण्यांची वसा वा मज्जा, नारळाचे पाणी, विविध फळांपासून बनवलेले मद्य प्रकार, मोहरी, मेथी इ. पदार्थ खाण्यात आसावे.

विहार -

तेलाचे अभ्यंग - तिळतेल, ऑलिव्ह तेल, मोहरीचे तेल, उष्ण पाण्याने स्नान, अवगाह (टबबाथ) स्नेहन, स्वेदन, व्यायाम नियमित करावा.

पंचकर्मात, बस्ति, नस्य, विरेचन शिरोबस्ति, कोष्ण धारा इत्यादींचा वापर करावा.

अपथ्य :- आहार -

- १) वरी, नाचणी, जवस यासारखी क्षुद्र, रुक्ष धान्ये नेहमीच्या वापरासाठी टाळावी.
- २) पालेभाज्या, कारली, वांगी, लालभोपळा इ. जाड बियांच्या भाज्या, शेंगा-गवार, फरसबी, बीन्स, घेवडा इ. टाळाव्यात.
- ३) चवळी, वाटाणे, वाल, मटकी, मटार, चणे इ. कडधान्ये टाळावीत.
- ४) सुकवलेले मांस व मासे (शिळे) टाळावे.
- ५) मेंढी, गाढवी, बकरीचे दूध टाळावे.
- ६) थंड पाणी टाळावे.
- ७) रताळी, बटाटे, कंद, अळकुड्या, इ. कंदमुळे व साबुदाण्यासारखे चिकाचे पदार्थ टाळावे.
- ८) मध टाळावा.
- ९) जास्त तिखट, रुक्ष पदार्थ, तुरट पदार्थ उदा. सुपारी; खारट पदार्थ, विरुध्द आहार, पोह्यांसारखे रुक्ष पदार्थ, उपास करणे हे टाळावे.

विहार -

अतिव्यायाम, जास्त मैथुन, चंद्रमण (जास्त चालणे), रात्रौ जागरण, थंड पाण्याने स्नान, थंड पाण्यात पोहोणे, दिवसा झोपणे, वमन, रक्त मोक्षणासारखी पंचकर्म, तसेच कोणत्याही कर्माचा अतियोग टाळावा. वेगधारण व वेगांचे उदीरण म्हणजे मत्रमूत्रादि वेग रोखून ठेवणे वा त्यांना जबरदस्तीने प्रवृत्त करणे या दोन्ही गोष्टी वात वाढवतात, यामुळे त्या अवश्य टाळाव्यात.

सर्वसाधारणतः वात हा चालक असल्याने तो वाढलेल्या अवस्थेत शरीरात संचार करताना आपल्या-बरोबर कफ व पित्त या दोषांनाही घेऊन जातो. व जेथे जेथे त्याची संचिती होते तेथेतेथे वाताबरोबर पित्त वा कफ वाढल्यासारखी लक्षणेपण दिसून येतात. यावेळेस त्या त्या स्थानानुसार लक्षणे बदलतात व यानुसार चिकित्सा उपक्रम



किंवा पथ्यापथ्यात सुद्धा विशिष्ट बदल करावे लागतात.

आता विशिष्ट वातव्याधींचे पथ्यापथ्य पाहूयात

आमाशयगत वात - यामध्ये आमाशयात वात धरल्यामुळे बरगड्यांत दुखणे, हृदयात वेदना, तोंडाला कोरड पडणे, बरगड्यांच्या मधोमध असलेल्या खळग्यापाशी दुखणे इ. लक्षणे असतात. यामध्ये खडीसाखर, ज्येष्ठमध, मनुका आदि घातलेले दुधाचे आकंठ पान करवून वमन करावे. किंवा ज्येष्ठमधाचा काढा वमनासाठी वापरावा. तीव्र वामक द्रव्य वापरू नये.

यात हलका आहार, भरपूर तूप, स्निग्ध अन्न, चिंच कैंरी, डाळींब इत्यादींचे सरबत, मऊ भात द्यावा. अन्न एकावेळी जास्त देऊ नये. याने आमाशयावर ताण पडतो व वात वृद्धि होऊ शकते. अन्न जास्तीतजास्त चावून बारीक करून गिळणे आवश्यक. पटापट गिळल्यास मोठे तुकडे आमाशयात जाऊन आमाशयाचा क्षोभ उत्पन्न होतो. व पोटात दुखणे सुरु होते.

पक्काशयात वात धरला असल्यास पोट फुगणे, पोटाला तडस लागणे, पोट नगान्यासारखे टमटम वाजणे अशी लक्षणे दिसतात.

यासाठी पोटावर कोमट तेलाने मालिश करून शेक घेणे, एरंडेल तेलाची कोमट पिचकारी (बस्ति) घेणे, दशमूल काढ्याची बस्ति घेणे आदि उपाय करावेत. पोटावर हिंगाचा लेप करून गरम पाण्याच्या पिशवीने शेकल्यास वातानुलोमन होऊन दुखणे कमी होते. यात गरम पाण्यात तूप व हिंग घालून थोडे थोडे पाणी थोड्याथोड्या वेळाने घ्यावे. दूध सोसत असेल तर गरम दूध घ्यावे.

हनुस्रांस - जबडा अडकणे. यात जबड्याच्या संधिस्थानी वाताचा प्रकोप होऊन जबडा उघड्या अवस्थेत अडकतो व तोंड बंद होऊ शकत नाही. या त्रासामध्ये सुपारी, कडक लाडू यासारखे कडक पदार्थ खाणे, मोठ्याने हसणे, मोठ्याने ओरडणे, जोराने जांभई देणे या गोष्टी टाळाव्यात. (क्वचित तोंड बंद अवस्थेतही जबडा अडकतो व तोंड उघडू शकत नाही) तसेच हनुसंधीच्या स्थानी तेलाने मालिश करून शेक करावा. लोणी पातळ करून खडीसाखर घालून गोळी करावी व ती तोंडात धरून चघळावी.

अर्दित - तोंड वाकडे होणे. सतत चेहऱ्यावर थंड हवेचा झोत लागत राहिला तर तोंडाचे स्नायु विशेषतः ओठ,

पापण्या यांचे स्नायु शिथिल पडतात वा एका बाजूला ओढले जातात. यामुळे डोळा मिटत नाही वा त्या बाजूला तोंड वाकडे होते. तोंड उघडे राहून लाळ गळते. या अवस्थेत सर्व प्रथम चेहऱ्याला वारा लागणार नाही याची काळजी घ्यावी. वाटलेला लसूण, लोणी वा तुपाबरोबर खावा. लोणी खडीसाखर खावी. कोमट तुपाचे नस्य करावे. बाधित स्नायुंना तेलाने मालिश करून हलका शेक करावा.

मान आखडणे - सतत मानेवर वारा लागणे, थंड हवा वा सतत एकाच दिशेला मान वळवून बसणे यामुळे मानेचे त्या बाजूचे स्नायु आखडतात व मानेच्या हालचाली करताना दुखते. यासाठी तुपाचे वा कोमट तेलाचे नस्य करावे. मोहरीचे तेल व भीमसेनी कापूर याचे मालिश मानेला करावे. निरगुडीचा पाला वाटून ह्याचा गरम लेप लावावा किंवा निर्गुडीच्या तेलाने मालिश करावे.

कटिशूल - कमरेच्या ठिकाणी वात धरून कंबर चालताना व विशेषतः वाकताना दुखते. वाकणे किंवा सरळ होणे या क्रिया अति क्लेशदायक असतात.

यामध्ये आल्याचा रस, हिंग व कापूर यांचे मिश्रण वेदनायुक्त भागावर चोळून लावावे. एरंडाच्या बिया दुधात शिजवून त्यांची खीर खावी. कठीण पृष्ठभागावर पातळ घोंगडी अंथरून त्यावर झोपावे. पूर्ण विश्रांती आवश्यक. वाकणे, उकिडवे बसणे टाळावे. गोडांबी, लसूण, गूळ, तिळ व खोबरे यांचे समभाग मिश्रण करून ते सकाळ संध्याकाळ खावे.

टाचदुखी - सकाळी उठल्यावर टाचा दुखणे हा व्याधी साधारणतः ३०-४० वयानंतर आढळतो.

हळकुंड वाटून त्याचा गरम लेप दुखत्या टाचेवर लावावा. आहारात स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण थोडे कमी करावे. कॅल्शियमयुक्त पदार्थ आहारात वाढवावेत. उदा. दूध, नाचणी, खारीक, दुग्धजन्य पदार्थ इत्यादी.

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर

५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) फोन : २५३३ २४२६
email : drprasannakelkar@yahoo.com
website : www.ayurlink.com





(पान २२ वरून)

नैसर्गिक जीवनचक्र पाळणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. ह्यात लवकर उठणे, लवकर झोपणे व अन्नसेवनाच्या वेळा पाळणे तसेच विविध वेग आवरून न धरणे गरजेचे आहे.

कामकाजाच्या ठिकाणी जर अतिघातक किरणांचा अथवा रासायनिक गोष्टिंचा वापर होत असेल तर तो टाळावा. नियमित आरोग्य तपास करावा. ह्यात वैद्यकीय सल्ल्यानुसार रक्त तपासणी, सोनोग्राफी, Pap smear मॅमोग्राफी इ. वैद्यकीय सल्ल्याने करावे.

प्रतिबंधात्मक लस (Vaccination) :

शरीराला प्राकृत व्याधिप्रतिकार शक्ति असते. विविध लसीद्वारे ही प्रतिकार शक्ती वाढवली जाते. काही लसी तयार करण्यात आल्या आहेत. उदा : HPV (Human Papilloma virus vaccine) वैद्यकीय सल्ल्याने ह्याचा वापर करावा.

कर्करोग प्रतिबंधास काही आहारातील द्रव्ये उपयुक्त आहेत. ह्यांचे विविध संशोधन जगभरात झाले आहे. ह्यांचा आहाराने नियमित वापर असावा. उदा. हळद, आले, मिरी, जिरे, तीळ, हिरव्या भाज्या, टोमॅटो, गाजर, मुळा, सर्व प्रकारची ऋतुनुसार फळे.

अशाप्रकारे आपल्या रोजच्या जीवनशैलीत आपण या गोष्टी अंगिकारल्या तर कर्करोगासारखा आजार आपण टाळू शकतो. कर्करोग प्रतिबंधक जनजागृती करणे अत्यंत आवश्यक आहे. तसेच कर्करोग हा बरा होणारा आजार आहे. त्याचे निदान लवकर झाले तर शरीरातून तो समूळ नष्ट करता येतो हेही लोकांनी समजून घेतले पाहिजे.

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

स्नेहा हेल्थकेअर सेंटर

२, साई निवास, पहिला मजला, ए.के.जोशी शाळेशेजारी, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०२.

भ्रमणध्वनी : ९८६९४२८८४९

drkalyanikelkar@yahoo.com



(पान २८ वरून)

होऊन, त्वचा सुरकुतु लागते. त्वचा काळवंडते. तेलकट त्वचा असल्यास, त्वचेवर धूळ बसून अधिक पुरळ येते. त्वचेतील आर्द्रताही शोषली जाते. त्वचेची छटा बदलते आणि त्वचा काळवंडते. दुपारचे ऊन संपूर्णपणे टाळता येत नसल्यास छत्री/ टोपी घालून संपूर्ण सुती कपडे घालावेत.

हल्लीच्या बदलत्या जीवनशैलीमध्ये बाह्यरूपाला खूप महत्त्व दिले जाते. आणि ते मिळविण्यासाठी आणि टिकण्यासाठी वर सांगितलेल्या गोष्टी पाळाव्यात. हे प्रतिबंधात्मक उपाय शरीराचे आणि त्वचेचे आरोग्य दीर्घकाळ टिकविण्यास निश्चित उपयोगी ठरतात.

वैद्य कीर्ति देव

५०३, लक्ष्मी पॅलेस, गोडबोले हॉस्पिटलजवळ, महात्मा गांधी रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२.

भ्रमणध्वनी : ९८२०२८६४२९

Vaidyakirti.deo@gmail.com



(पान १३ वरून)

गरम पाण्याची वाफ घेतली की घसा मोकळा होतो. घशाची खवखव कमी होते. मानेला, छातीला पाठीला तिळाचे तेल आणि सैंधव लावले तरी छाती मोकळी होते.

लसणाची माळ गळ्यात घातली की त्या वासाने छाती मोकळी होते. खोकला कमी होतो.

जेष्ठीमध, सितोपलादि चूर्ण, खोकला गोळी, खडिसाखर, कंकोळ, लवंग....

इतकी अनेक औषधे आपल्या स्वयंपाक घरात आजूबाजूला असताना, योग्यवेळी डॉक्टरांच्या योग्य सल्ल्यांनी योग्य ते औषध घेतले, तर वेळच्यावेळी घातलेल्या टाक्याप्रमाणे त्रास वाचतो. व खोकला हा त्रासदायक न ठरता सुखाने निघून जातो.

वैद्य सौ. अरुणा टिळक

बी-१/२०३, देवदर्शन, फेज-२,

वाघबीळ नाका, घोडबंदर रोड, ठाणे (पश्चिम)

भ्रमणध्वनी : ९८२९४७८८८४





आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व वनवासी कल्याण आश्रम, ठाणे शाखा यांच्या संयुक्त विद्यमाने वाडा तालुक्यातील दाढरे परिसरातील आदिवासी पाड्यांमध्ये डिसेंबर २०१२ पासून एक उपक्रम राबवण्यात येत होता. दर महिन्याच्या चौथ्या रविवारी, विनामूल्य आरोग्य तपासणी शिबीर या आदिवासी पाड्यात घेण्यात आले. तसेच ट्रस्टतर्फे रुग्णांना आयुर्वेदीय औषधांचे विनामूल्य वाटप करण्यात आले. आत्तापर्यंत दाढरे, शेले, आंबेपाडा, चिंचपाडा, हडळपाडा, वडपाडा, ओगदा, आविटघर आदी गावांमधील सुमारे २२०० रुग्णांनी या शिबिरांचा लाभ घेतला असून त्यापैकी १० टक्क्यांहून अधिक रुग्णांना त्यांच्या आजारांत ८० टक्क्यांहून अधिक फायदा दिसून आल्याचे आढळले.

‘रोगमुक्त गांव’ या योजनेअंतर्गत आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व वनवासी कल्याण आश्रम, ठाणे शाखा यांच्या संयुक्त विद्यमाने शहापूर तालुक्यातील काळेपाडा या पाड्यावर ऑगस्ट २०१६ पासून दर महिन्याच्या चौथ्या रविवारी मोफत आयुर्वेदीय तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात येत आहे. यामध्ये रुग्णांना तपासून आवश्यकतेनुसार आयुर्वेदीय औषधे मोफत दिली जातात. तसेच आरोग्याविषयक व्याख्यानाच्या माध्यमातून त्यांचे

प्रबोधन केले जाते. ऑक्टोबर महिन्यात धन्वंतरी जयंतीच्या निमित्त ‘आहारातून आरोग्य’ या विषयावर वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी गावातील आदिवासींना पॉवरपॉईंटच्या माध्यमातून मार्गदर्शन केले. येत्या वर्षभरात दर महिन्याला नियमित शिबिराच्या जोडीने एक एक विशेष तपासणी शिबीर घेण्यात येणार आहे. जानेवारी महिन्यात आयुर्वेदीय शिबिराच्या जोडीने दंततपासणी शिबीर आयोजित करण्यात आले. गावातील लोकांची दंततपासणी करून त्यांना मार्गदर्शन करण्यात आले. डॉ. सौ. प्राजक्ता ताम्हनकर व डॉ. प्राजक्ता पुरोहित व डॉ. मनीषा दोडेजा यांनी सुमारे ऐशी उपस्थितांची दंततपासणी केली. ऑगस्टपासून आत्तापर्यंत सुमारे पाचशेहून अधिक व्यक्तींनी या शिबिराचा लाभ घेतला आहे. या उपक्रमामध्ये ट्रस्टतर्फे डॉ. प्रसन्न केळकर, डॉ. सौ. कल्याणी केळकर, डॉ. नरेंद्र कढे, डॉ. सौ. अरुणा टिळक, डॉ. आशुतोष गुप्ता, डॉ. अक्षय जैन आदी डॉक्टर नियमितपणे उपस्थित रुग्णांची तपासणी करून त्यांना मार्गदर्शन करतात. मार्च महिन्यात दुसऱ्या रविवारी जागतिक महिला दिनानिमित्त महिलांचे आरोग्यतपासणी शिबीर घेण्यात येणार आहे.



ठाणे भारत