

संपादकीय

व्यायाम व 'जिमिंग'

हल्ली कोणालाही व्यायाम करता का असे विचारले की, 'हो 'जिम'ला जातो,' असे उत्तर मिळते. व्यायाम करणे म्हणजे 'जिम' मध्ये जाऊन (व्यायामशाळा नव्हे!) उपकरणांद्वारे शरीराला कष्ट देणे अशी नवीच व्याख्या रुढ होऊ पहात आहे. बरं यामध्ये फक्त तरुण वा मुलेच असतात असे नाही, तर मध्यमवयीन स्त्रिया, तरुणी यांचाही समावेश असतो. हल्ली बहुतांश गृहनिर्माण प्रकल्पांमध्ये विकासक हा अत्याधुनिक उपकरणांनी सुसज्ज असे जिम बांधून देतोच. मात्र ही उपकरणे कशी वापरायची, त्यांच्याद्वारे व्यायाम शास्त्रशुद्धपणे कसा करावा याचे बहुतेकांना ज्ञान नसते. व्यावसायिक 'जिम'मध्ये ट्रेनर किंवा प्रशिक्षक असतात पण त्यांनाही शरीरशास्त्राच्या दृष्टीने आवश्यक असे शास्त्रशुद्ध ज्ञान अभावानेच असते. यामुळे प्रत्येक व्यक्तीच्या क्षमतेनुसार व्यायामप्रकार सुचवले जातातच असे नाही. बहुतेक जिममध्ये सुरवातीलाच सभासदत्व देतांना वैद्यकीय प्रमाणपत्र मागवले जाते. पण हे वैद्यकीय प्रमाणपत्र फक्त व्यायामासाठी योग्य आहे एवढ्यापुरतेच असते. कोणीही डॉक्टर ह्या रुग्णाची क्षमता तपासून प्रमाणपत्र देत नाही. (सन्माननीय अपवाद वगळून) सरसकट वरवर तपासून प्रमाणपत्र दिले जाते. यामुळे 'जिम' चे चालक आपली जबाबदारी झटक्याला मोकळे होतात.

बरं, हे जिमही पहाटेपासून रात्रौ उशीरपर्यंत चालू असतात. तुमच्या सोयीच्या वेळी येऊन व्यायाम करा. बऱ्याच जिममध्ये आहाराबाबत सल्ला दिला जातो. त्यात प्रोटीनयुक्त आहार जास्त घेण्याचा नेहमीच सल्ला दिला जातो. त्याबरोबरच व्यायाम करताना मध्ये मध्ये 'हेल्थ/एनर्जी ड्रिंक' नावाचे उत्साहवर्धक पेय घेण्याचा सल्ला देतात. बहुतेक व्यायाम प्रकार हे 'बॉडी बिल्डींग' किंवा स्नायू पीळदार बनविणे या प्रकारातील असतात. मात्र सर्वानाच ते मानवतात असे नाही. तसेच जास्तीत जास्त कॅलरी खर्च करण्यासाठी 'कार्डीओ' प्रकारचे व्यायाम असतात. या सर्वांत खर्च होणारे उष्मांक वा कॅलरीज भरून काढण्यासाठी एनर्जी ड्रिंक!

मूलतः आपल्या प्राचीन शास्त्रानी व्यायाम या शब्दाची व्याख्या शरीराला आयास म्हणजे श्रम देणे अशी केली असली तरी व्यायाम हा अर्धशक्ती म्हणजे आपल्या क्षमतेच्या (पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १४ • अंक ६ • भारतीय सौर आषाढ १, शके १९३९ • २२ जून २०१७

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

स्वयंपाकघरातील औषधी वनस्पती

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

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

कढीपत्ता

कढीपत्ता ही प्रत्येक घरात जवळपास रोज वापरली जाणारी वनस्पती आहे. भारतभर सर्वत्र उपलब्ध असून वर्षभर उपलब्ध असणारी वनस्पती आहे. याची पाने वापरली जातात. सर्वसाधारणतः कढी, आमटी, सांबार चटणी, वडे, भाजी इ. सर्व प्रकारांमध्ये कढीपत्त्याच्या पानांचा वापर केला जातो. ज्या सुगंधासाठी ही पाने वापरली जातात ते घटक म्हणजे Mahanimbine, Girinimbine, Koenimbine, isomahanimbine हे होत. यामुळेच या वनस्पतीच्या पानांना एक विशिष्ट गंध व चव प्राप्त होते.

याच्या पानांत ६६.३ % आर्द्रता, ६.१ % प्रथिने, १ % चरबी, १६ % कार्बोहायड्रेट, ६.४ % फायबर व ४.२ % लोह, कॅल्शियम, फॉस्फरस हे खनिज पदार्थ आढळतात.

- कढीपत्ता पचन क्रिया व्यवस्थित ठेवण्यास सहाय्य करतो.
- नियमित कढीपत्ता खाण्याने कॉलेस्ट्रॉल नियंत्रणात राहते.
- कढीपत्ता रोज खाल्याने चरबी/ मेद कमी होण्यास मदत होते. यामुळे वजन कमी होण्यासाठी उपयुक्त आहे.
- कढीपत्त्याचे नियमित सेवन रक्तातील साखर कमी करण्यास मदत करते.
- यातील लोह, कॅल्शियम व फॉस्फरस यामुळे केस पांढरे होण्याचे तसेच गळण्याचे प्रमाण कमी होते.
- कढीपत्त्याचा रस लिंबू पिळून घेतल्यास पोटाचे विकार कमी होण्यास उपयुक्त आहे.
- याचे नियमित सेवन केल्यास काचबिंदूसारखे रोग आटोक्यात येतात,

(पान ४ वर)

स्त्रियांचे आरोग्य

वैद्य अरुणा टिळक

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई)

आता थोडे आईकडे वळू व तिची काळजी कशी घ्यावी हे बघू या.

ती नऊ महिने बाळाचे वजन पोटात वागवत असते. बाळाच्या जन्मानंतर तिच्या पोटात पोकळी निर्माण होते. त्यामुळे किमान दोन महिने तरी मऊ, सुती कपड्याने पोट घट्ट बांधणे आवश्यक असते. बाळाच्या जन्मानंतर तिच्या शरीरात खूप वात वाढलेला असतो म्हणून तिच्या सर्वांगाला तेल लावणे (अभ्यंग) अत्यंत जरूरीचे असते. अभ्यंग हा उत्तम वातशामक आहे. शरीराला मृदु बनवतो, ताकद देतो. तुमची त्वचा तरुण ठेवतो. स्त्रीला तिळाचे तेल कोमट करून सर्वांगाला लावावे. त्यानंतर हळद व डाळीचे पीठ किंवा उटणे लावून स्नान घालावे. पहिले सात ते दहा दिवस तिला पचावयास अतिशय हलके असे अन्न द्यावे. त्यात मुख्यतः मूगडाळ, जुने तांदूळ यांचा वापर करावा. बाळाला पुरेसे दूध मिळावे म्हणून तिला अळीव, खसखस, बाजरी, बदाम अशा गोष्टींच्या खिरी द्याव्या. अशा हलक्या व द्रव आहाराने तिचा अग्नि प्रदीप्त होतो. अन्न पचते, भूक भागते पण वजन वाढत नाही. पहिला दीड महिना, तिने कष्टाची कामे करू नयेत. जेव्हा जेव्हा पाणी वापरावे लागेल तेव्हा गरम पाण्याचा वापर करावा. पिण्यासाठी गरम पाणी द्यावे. पहिले १० दिवस बाळंतकाढा नं.-१, पुढील १० दिवस नं.-२ व नंतर १० दिवस बाळंतकाढा नं.-३ द्यावा. या दिवसात तिच्या शरीरातील सर्व धातु क्षीण झालेले असतात. म्हणून तिने शक्य होईल तेवढी विश्रांती घ्यावी. टी.व्ही. बघणे, पुस्तके वाचणे टाळावे. कानामध्ये कापूस घालावा. किंवा कान डोळे स्कार्फने बांधावे. हे हल्लीच्या मुलींना हास्यास्पद वाटेल पण ते तिच्या आरोग्यासाठी गरजेचे असते. मोबाईलचा वापर टाळावा.

स्त्रीला जोपर्यंत पहिली पाळी येत नाही तोपर्यंत तिला सूतिका म्हणतात व तिची काळजी घेणे याला सूतिका-परिचर्या म्हणतात.

मातेला येणारे पहिले दूध म्हणजे चिक Cholestrom हे बाळाला नक्की द्यावे याने बाळाची रोगप्रतिकार क्षमता वाढते. बाळाचे गंभीर आजारंपासून रक्षण होते. दुसऱ्या दिवसापासून सकाळच्या कोवळ्या उन्हात बाळाला १० मिनिटे घेऊन जावे. त्यामुळ जन्मजात होणाऱ्या कावळीपासून (Neonatal Jaundice) बाळाचे रक्षण होते. याठिकाणी अजून एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे सूतिका स्त्रीचा पहिले दीड दोन महिने आपल्या पतिशी निकट सहवास येऊ नये. त्यामुळे स्त्रीच्या दुधावर परिणाम होतो. म्हणूनच पूर्वी किंवा आत्तासुद्धा स्त्रीचे पहिले बाळंतपण हे माहेरी करतात. त्यामुळे ती मुलगी आपल्या माहेरी अगदी आरामात असते. बाळाला पाजणे, बाळाची काळजी कशी घ्यावी, बाळ सुरवातीला रात्री नीट झोपले नाही, आईची झोप पुरी झाली नाही तर ती माहेरी असेल तर दिवसा झोपणे,

बाळाला तिच्या आईने सांभाळणे हे ती हक्काने सांगू शकते. सूतिकाची काळजी घेताना प्रत्येक प्रांतानुसार वेगवेगळ्या खाण्याच्या पद्धती आढळतात. महाराष्ट्रात सुरवातीच्या महिन्यात डिंकाचे साजूक तुपातील लाडू देतात त्यात सर्व सुका मेवा घालतात. बाळ आईच्या अंगावर पीत असते तेव्हा आई जो आहार घेते तो बाळाला मिळतो. म्हणूनच आपण तिला चणे छोले असे वातकारक पदार्थ, जड पदार्थ देत नाही. तिने खाल्ले तर बाळाला पोटात गॅसेस होताना दिसतात. तसेच आयुर्वेद शास्त्र इतके महान आहे. की बाळाला काही आजार झाले तर आईच्या दुधाचे परिक्षण करून त्यानुसार आईला पण चिकित्सा दिली जाते व बाळाचे आजार दूर होतात.

दुसऱ्या महिन्यात अळीवाचे लाडू देतात. अळीव सारक आहेत दूध वाढवणारे आहे, गर्भाशय शोधन करणारे आहे त्यात घातलेला गूळ हा रक्तवृद्धिकर आहे.

तिसऱ्या महिन्यात मेथीचे लाडू देतात. मेथी ही कंबरला बळ देते. येणारे दूध शुद्ध होते. बऱ्याच ठिकाणी पहिले १५ दिवस चिकनचे सूप मिरपूड घालून देतात. त्यामुळे तिचे आरोग्य लवकर सुधारते. पहिल्या महिन्यात मेथीची भाजी, बाजरीची भाकरी द्यावी. त्याने तिला शुद्ध दूध येते. तसेच जर दूध कमी झाले तर बाजरीचे पीठ साजूक तूपात भाजून दूध व गूळ घालून द्यावे. तर कोकणामध्ये गुरगुट्या भात व भरपूर साजूक तूप देतात. जर स्त्री गरीब घरातली असेल तर, तेथे मुबलक प्रमाणात मिळणाऱ्या कोकमाचे तेल, तिला भातावर घालून देतात.

खाली दक्षिणेकडे गेलो तर भरपूर नारळ, कढिपत्ता, गुळाचा वापर तिच्या आहारात केला जातो. या सर्व प्रांतातील आहार वैशिष्ट्याचा विचार करून तिचा आहार ठरवला जातो. तो पचण्यास हलका, सुपाच्य असतो.

अशाप्रकारे दीड ते दोन महिने ही नीट काळजी घेतल्यानंतर तिला हळूहळू योगासने करण्यास सांगू शकतो. प्रसूतीपूर्व १० ते ११ किलोनी वजन वाढलेले असते. बाळाच्या जन्मानंतर दोन ते तीन किलोनी वजन कमी होते पण अतिरिक्त वजन हे व्यायामाने कमी करणे गरजेचे असते. नाहीतर लग्नाआधी असलेली चवळीची शेंग ही फुटबॉल कधी झाली हे कळतसुद्धा नाही व एकदा साठलेले मेदाचे थर हे सहजासहजी कमी होत नाहीत.

योग्यवेळी आहार घेणे, सुपाच्य आहार घेणे याने मेदनिर्मिती कमी होते. दोन महिन्यांनंतर बाळाचे मालिश, आंघोळ तिने स्वतः करावे. त्यामुळे माता व बालक यात अजून छान हळूवार नाते तयार होते. आईएवढे प्रेमाने बाळाचे दुसरे कोणी करू शकत नाही.

तसेच एका महत्त्वाच्या गोष्टीकडे दुर्लक्ष होते. ते सांगावेसे वाटते, कारण अशा बऱ्याच स्त्रिया प्रसूतीच्या तीन/चार महिन्यांनंतर लगेच दिवस राहिले म्हणून येतात. व गर्भपाताची मागणी करतात. कारण परत लगेच दुसरे बाळ त्यांना नको असते. पण हा विचार आधी नक्कीच करणे गरजेचे असते. व अडीच ते तीन महिन्यांनी पाळी आल्यावर स्त्री रोगतज्ज्ञाकडे जाऊन गर्भनिरोधक बसवून घ्यावा. तोपर्यंत शक्यतो शारीरिक संबंध ठेऊ नयेत. कारण स्त्री शरीराची अंतर्बाह्य झीज भरून येणे आवश्यक असते.

काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

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

फळे भाग - ८

लिंबू

लिंबाचे औषधी गुण पहाणे व विविध उपयोग समजणे हे जितके आवश्यक तेवढेच त्याच्या अतियोगाने किंवा चुकीच्या वापराने होणारे दुष्परिणाम समजणे आवश्यक आहे. लिंबू हे अत्यंत आंबट चवीचे फळ आहे. याचे परिणाम तीक्ष्ण, दीपन, अनुलोमन असे आहेत. ताजे लिंबू केव्हाही, कुठेही मिळू शकते. त्यामुळे उपलब्धतेची अडचण येत नाही.

लिंबूरस

- पोटात अजीर्णामुळे होणारी जळजळ, कोरड्या उलट्या, तोंडाला वारंवार चुळा सुटणे इ तक्रारी लिंबाचा रस व मध असे घेतल्याने कमी होतात.
- शहाळ्याच्या पाण्यात लिंबू रस पिळून घेतल्यास जंतामुळे होणारी मळमळ, बारीक ताप इ. त्रास कमी होतात.
- मूत्र कमी होत असल्यास, मूत्राला वास येत असल्यास नारळ पाणी किंवा काकडी रस याच्याबरोबर लिंबू रस घेतल्याने बरे वाटते (हृदयरोगी, वृक्कविकार यांमध्ये वैद्याच्या सल्यानेच घ्यावे.)
- मांसाहार, पिष्टमय - जड असे पदार्थ खाल्याने लागणारी तहान, पोटाची जळजळ, घशाशी येणे या तक्रारींमध्ये लिंबू रस गार पाण्याबरोबर चिमूटभर खाण्याचा सोडा टाकून घेतल्यास बरे वाटते.
- जेवणामध्ये लिंबू खाण्याने तोंडाला चव येते, जेवण पचण्यास लागणारे स्राव व्यवस्थित स्रवून अन्न पचनास मदत होते.
- मूत्रातून खर पडत असल्यास लिंबाचा रस १ चमचा आणि कोथिंबीर रस १ चमचा असे घ्यावे.
- **सुधारस** : साखरेचा पाक व लिंबू रस यांच्या मिश्रणाने तयार झालेला हा गोड - आंबट पदार्थ अतिशय चविष्ट लागतो. सुधारस हा लहान मुलांमध्ये (विशेषतः गोड खाणाऱ्या मुलांमध्ये) आवडीचा पदार्थ ठरतो. यामुळे जेवणामध्ये रुची तयार होते व त्रासही होत नाही. यामध्येच चिमूटभर मिरपूड - वेलची - वावडिंग टाकल्यास लहान मुलांमध्ये जंत होण्याची प्रवृत्ती कमी रहाते.
- पाण्यासारखे जुलाब असताना, सारख्या उलट्या होत असताना कांदाच्या रसाबरोबर लिंबाचा रस व जायफळ पावडर थोडेथोडे घेत राहिल्यास आराम वाटतो. (नंतर तज्ज्ञ वैद्याचा सल्ला घ्यावा.)
- अनेक प्रकारच्या मूत्रविकारांमध्ये लिंबू रस उपयोगी पडतो.

- लिंबाचा रस १ चमचा व गुलाबपाणी १ कप या मिश्रणाचाही डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी फायदा होतो.

लिंबूरस बाह्य उपयोग

- कीटकदंश उदा. गांधीलमाशी इ. यामध्ये लिंबाच्या रसाची घडी बाहेरून ठेवल्यास काही अंशी वेदना कमी होण्यास मदत होते.
- डोळे येणे या विकारामध्ये सुद्धा लिंबाच्या रसाच्या वापराने त्रास कमी होण्यास मदत होते.
- डोक्यातील कोंड्यासाठी लिंबूरस, कापूर, शिकेकाई इ. मिश्रण डोक्यास लावल्यास उत्तम गुण येतो.
- हळकुंड लिंबुरसात उगाळून किंवा हळद व लिंबूरस यांचे मिश्रण थोडा कापूर टाकून सर्वांगाला लावल्यास त्वचेखाली फाजील मेद वाढत नाही.
- तारुण्यपिटीका, मुरुम यांच्यासाठीही वरील योग उपयोगी पडतो.

लिंबाची जाड साल

- लिंबाची जाड व ताजी साल चेहऱ्यावरील पिटीकांसाठी चेहऱ्यावर चोळून लावावी.
- लिंबाच्या सालीपासून काढलेल्या तेलाचा सुगंधासाठी वापर करतात.
- लिंबाच्या सालीचे तेल खाण्याच्या सोड्याबरोबर घेतल्याने अजीर्णासारखे त्रास कमी होण्यास मदत होते.
- लिंबाच्या सालीचे तेल त्वचा रोगांवरही हळद इ. औषधीबरोबर वापरल्याने उत्तम उपयोग होतो.

लिंबांच्या झाडाची पाने

- लिंबाच्या झाडाच्या पानांची चटणी जंत कमी होण्यास मदत करते.

सावधनता :

- लिंबू हे अत्यंत आंबट असे फळ आहे. त्यामुळे त्याचा अतियोग / अतिवापर टाळायला पाहिजे.
- केवळ लिंबू चोखून खाण्याची सवय अत्यंत वाईट होय. या सवयीमुळे दातांना हानी पोहोचू शकते.
- लिंबाच्या आम्बटपणामुळे दातांचे पांढरे आवरण मरू पडून दात ठिसूळ होऊ शकतात.
- लिंबाचा अति वापर केल्याने रक्ताची खराबी होऊ शकते, त्वचाविकार होण्यास मदत होते, मूतखडा तयास होण्यास मदत होते.
- हृदय विकाराच्या रुग्णांनी लिंबाचा वापर वैद्याच्या सल्यानेच करावा.
- सर्दी, खोकला, दमा अशा विकारांमध्ये लिंबाचा वापर करू नये.
- आम्लपित्त याचा त्रास असणाऱ्यांनीही लिंबाचा वापर न केलेलाच बरा.
- म्हातारपणातही लिंबाचा उपयोग मर्यादेतच करावा.
- लिंबाचे बी शक्यतो खाऊ नये. बी चा वापर जन्तांसाठी होतो परंतु वैद्याच्या सल्यानेच घ्यावे.

(पान १ वरून)

अर्ध्या प्रमाणात करावा असेही स्पष्ट निर्देश आहेत. तसेच व्यायामाने थकवा न जाणवता उत्साह वाटणे हे योग्य प्रकारे व प्रमाणात व्यायाम करण्याने जाणवणारे लक्षण आहे. व्यायामाच्या वेळामुळे स्पष्ट सांगितलेल्या आहेत. व्यायाम हा कोणत्याही वेळी करायचा नसतो तर शक्यतो प्रातःकाळी प्रातर्विधी झाल्यानंतर म्हणजे पोट रिकामे झाल्यावर करायचा असतो, तसेच काहीही खाण्यापूर्वी व्यायाम करावा असे स्पष्ट सांगितलेले आहे. व्यायामानंतर किमान अर्धा ते पाऊण तास काहीही खाऊ नये. तहान लागल्यास घोट घोट पाणी फक्त प्यावे. खाल्यानंतर किमान चार तास व्यायाम करू नये. चार तासांनंतर करण्यास हरकत नाही. व्यायाम केल्यावर घाम येणे अपेक्षित आहे. या घामावर थंड वारा लागू देऊ नये हेही स्पष्ट सांगितले आहे.

मात्र हल्ली जिममध्ये व्यायामापूर्वी सर्वास खाऊन या म्हणून सांगतात तसेच बहुतांशी जिम हे वातानुकूलित असतात. यामुळे घाम येतच नाही. आलाच तर त्यावर लगेच थंड वाऱ्याचा झोत असतो. व्यायाम केल्यावर लगेच जाऊन प्रोटीनयुक्त आहार किंवा एनर्जी ड्रिंक घेतल्याने स्नायूंकडे जाणारा रक्तपुरवठा पचनासाठी आतड्यांकडे वळतो व यामुळे स्नायूंना आवश्यक अतिरिक्त रक्तपुरवठा व पर्यायाने पोषण न मिळाल्याने पायांत गोळे येणे, थकवा जाणवणे, हातपाय दुखणे, चक्कर येणे अशी लक्षणे दिसतात. अशाच प्रकारांतून एखादे गंभीर प्रकरण उद्भवते. नुकतीच व्यायाम केल्यानंतर जिममध्ये एका तरुणाचा मृत्यू झाल्याची बातमी आपण पाहिली

अथवा वाचली असेल. असे प्रकार, या चुकीच्या प्रकारे व्यायाम केल्याने उद्भवतात. तसेच दुपारी वा रात्री सोयीच्या वेळा म्हणून बायकांसाठी खास राखीव वेळा असतात पण वातानुकूलित जिम मध्ये व्यायाम करून लगेच दुपारच्या उन्हात बाहेर पडले की त्याचाही त्रास होतोच.

प्रोटीनयुक्त आहार हा बहुतांशी वेळा शरीरात अतिरिक्त प्रोटीन्सचा भरण करतो. हे सर्व अतिरिक्त प्रोटीन शरीर पचवू शकतेच असे नाही. ही जास्तीची प्रोटीन्स सुद्धा शरीरात चरबी व साखर या स्वरूपातच साठवली जातात. म्हणून सुरुवातीला वजन वाढते व शरीर पीळदार दिसते परंतु व्यायाम सुटला की हाच अतिरिक्त साठा शरीरासाठी भार बनतो. तसेच पचनावर त्याचा परिणाम होतो तो वेगळाच. त्याऐवजी शरीर पचवू शकेल अशा पद्धतीचा आहार आपल्या वैद्य वा डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घेणे हे केव्हाही श्रेयस्कर आहे.

जिम या आधुनिक व्यायामशाळांत व्यायाम ही रोज नाही तर आठवड्यातून तीन वा चार वेळा व मधे मधे सुटी असा प्रकार असतो. म्हणजे चार दिवस भरपूर खायचे व पोट बिघडले की दोन दिवस उपास असा प्रकार झाला. याऐवजी व्यायाम हा नियमित व आपल्या शरीरप्रकृतीनुसार झेपेल एवढाच करावा. म्हणजे कुठल्याही गंभीर समस्या उद्भवणार नाहीत.

❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

व दृष्टी सुधारते.

- वारंवार तोंड येत असल्यास कडीपत्याच्या रसाने व पाने उकळलेल्या पाण्याने गुळण्या कराव्यात. आराम मिळतो.
- कडीपत्याचा रस एक चमचा, एक चमचा मधाबरोबर सेवन केल्यास छातीतील कफ बाहेर पडण्यास मदत होते.
- कडीपत्याचा रस व त्याच्या चूर्णात लिंबाचा रस पिळून सेवन केल्यास उलटीचा वेग कमी होतो. कडीपत्याची पाने चावून खाल्यासही उलटीची भावना कमी होते.

यासारख्या बहुमोल गुणामुळेच आपल्या रोजच्या आहारात फोडणीमध्ये कडीपत्याचा वापर जरूर करावा.

❀ ❀ ❀

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

वार्षिक वर्गणी : रु. ३००/-

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरग्यान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.

● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.