

संपादकीय

सध्या जगात सर्वत्र व विशेषतः भारतात मधुमेहाचे प्रमाण झपाट्याने वाढत आहे. तसेच वजन वाढण्याच्या, मेद साठण्याच्या प्रमाणातही वाढ होताना दिसत आहे. गेल्या काही वर्षांतल्या आपल्या खाण्यापिण्याच्या सवयींमध्ये झालेला बदल जसा याला कारणीभूत आहे, तसाच मोठ्या प्रमाणात आपण खात असलेल्या अन्न घटकांच्या पोषणमूल्यांमध्ये झालेला बदलही कारणीभूत आहे. सध्या अमेरिकेमध्ये बेस्ट सेलर यादीमध्ये आसलेले 'Wheat Belly' हे डॉ. विलियम डेव्हीस यांचे पुस्तक याच मुद्दांबद्दल सविस्तर उहापोह करते. डॉ. डेव्हीस हे हृदयरोगतज्ज्ञ आहेत. हृदयरोगाच्या कारणांमध्ये मधुमेह व शरीरात वाढणारी चरबी ही महत्त्वाची कारणे आहेत. याबद्दल विवेचन करताना डॉ. डेव्हीस म्हणतात की गेल्या शंभर वर्षांमध्ये आपल्या आहाराचा जो मुख्य घटक गहू, त्यामध्ये अनेक जनुकीय बदल झालेले आहेत. यामुळे शंभर वर्षांपूर्वीच्या गव्हाचे गुणधर्म आताच्या गव्हापेक्षा खूप वेगळे व जास्त आरोग्यदायी होते. गव्हाची पोषणमूल्ये वाढावी, त्याची उत्पादकता वाढावी यासाठी त्यावर अनेक जनुकीय प्रयोगाद्वारे अनेक बदल घडवले गेले. वेगवेगळी खते, व हे जनुकीय बदल यामुळे गव्हाचे विक्रमी उत्पादन होऊ लागले. तसेच त्याचा टिकारूपणा वाढला. पोषणमूल्य वाढले, परंतु त्याबरोबरच त्याचा Glycemic Index सुद्धा वाढला. आपण घेतलेल्या आहारद्रव्यांचे शरीरात किती लवकर साखरेत रूपांतर होते याचा निदर्शक म्हणजे 'ग्लायसेमिक इंडेक्स'. हा जेवढा जास्त तेवढा त्या पदार्थापासून साखरेत रूपांतर होण्याचा काळ कमी व परिवर्तनाचे प्रमाण जास्त. पॉलिश न केलेल्या धान्याचा हा इंडेक्स कमी असतो. मात्र आपल्या आहारात गहू हा पॉलिश केलेलाच असतो. व जे लोक तयार कणीक आणतात, त्यांचा तर हा इंडेक्स खूप जास्त असतो. यामुळे गव्हाचे शरीरात साखरेत जास्त प्रमाणात व लवकर परिवर्तन होते. याचा परिणाम म्हणून शरीर जास्त इन्शुलिन रक्तात सोडते. यामुळे शरीरातील साखर वापरण्याची प्रक्रिया थोपवली जाते व उरलेली साखर चरबीमध्ये परिवर्तित करून शरीरात साठवली जाते. यामुळे चरबीही वाढते व रक्तातील साखरेचे प्रमाणही जास्त राहते. आपल्याकडे भारतातही पूर्वी गव्हाची पोळी ही पक्वान्नांच्या यादीत असायची. रोजच्या आहारात ज्वारी, बाजरी,

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १४ • अंक ५ • भारतीय सौर ज्येष्ठ १, शके १९३९ • २२ मे 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)

पुदिना

वर्षभर उपलब्ध असणारी भाजी म्हणजे 'पुदिना'. पुदिन्याचे वैशिष्ट्य म्हणजे त्याचा नुसता गंध भूक वाढवतो. स्वयंपाकात वापरण्याने अन्नाला चव व गंध प्राप्त होतो. जगभर मिंट ह्या नावाने पुदिना प्रसिद्ध आहे.

विविध नावे : लॅटिन - मेन्या स्पाइकेटा, संस्कृत - पूतिहा, रोचनी, पोदीनक, हिंदी - पुदिना, मराठी - पुदिना, इंग्रजी - Spear mint, Garden Mint. भारतात पुदिना सर्वत्र उगवतो.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ८४.९ %,	पिष्टमय पदार्थ : ५.८ %
प्रथिने : ४.८%,	कॅल्शियम : २०० मि.ग्र.,
मेद : ०.६%,	फॉस्फरस : ६२ मि.ग्र.,
खनिजे : १.९%,	लोह : १५.५ मि.ग्र.,
तंतुमय पदार्थ : २.०%,	'क' जीवनसत्त्व : २७ मि.ग्र.

आरोग्यदायी गुणधर्म : पुदिना जंतुघ्न - जंतुनाशक आहे

- **पचनसंस्था :** पुदिन्याच्या रसाने भूक लागते. अपचन, जठरातील जळजळ, सकाळी उठल्यावर मळमळणे, उन्हाळ्यात होणारे जुलाब ह्यात चमचाभर लिंबूरस व मध घालून पुदिन्याचा रस द्यावा. वेदनाशामक असल्याने पोटदुखी कमी करतो.
- जंतुघ्न असल्याने पोटातील कृमी घालवतो. वातशामक असल्याने वाताचे प्रमाण कमी करतो. जिभेस रुची उत्पन्न करतो.
- चहा व दूध यात पुदिन्याची पाने टाकून गरम घेतल्यास पोटदुखी

(पान ३ वर)

स्त्रियांचे आरोग्य

वैद्य अरुणा टिळक

बी. ए. एम्. एस् (मुंबई)

प्रसूतीपूर्व काळजी

अनादि काळापासून आजच्या २१ व्या शतकात. कुठल्याही आई-बाबांना असेच वाटते की, त्यांचे जन्माला येणारे मूल हे सुदृढ निरोगी, तल्लख बुद्धीचे असावे. मुलाच्या सर्वगुण संपन्नतेचा आई-वडिलांना अभिमान वाटावा. पण खरेच असे मूल जन्माला घालणे शक्य आहे का? याचे उत्तर आयुर्वेदात नक्की आहे.

Tailor maid baby - हो, एखादी स्त्री जाडी, बारिक, उंच, बुटकी असली तर L, XL, XXL तिच्या शरीराला योग्य बसेल असा कपडा निवडावा लागतो. पण तो योग्य मापाचा झाला नाही तर तो शिंप्याकडे जाऊन शिवणे जरूरी असते. तसेच प्रत्येक काळ्यासावळ्या आईला आपले बाळ गोरेपानच असावे असे वाटते. हुशार असावे. तर त्याप्रमाणे गर्भधारणेच्या आधीपासून तशी औषधे मातापित्यांना दिली तर त्यांच्यात असणारे आजार हे पुढे बाळामध्ये येण्याची शक्यता फार कमी होते. एखादी स्त्री ही वन्ध्या असेल तर, मातेच्या गर्भात असताना त्या स्त्रीच्या आईने केलेला चुकीचा आहार विहार हा कारणीभूत ठरलेला असतो. म्हणून ते नऊ महिने काळजी न करता पण काळजीपूर्वक वागले तर होणारे बाळ हे निरोगी, सुंदरच होईल.

आधुनिक शास्त्रानुसार बाळाच्या मेंदूची ६० ते ७० टक्के वाढ ही बाळ आईच्या पोटात असतानाच होते. आईने घेतलेला आहार, विहार तिने केलेला व्यायाम, किंवा तिचा आळशीपणा अथवा सक्तीची विभ्रंती यांचा परिणाम बाळाच्या पुढील आयुष्यात त्याच्या आरोग्यावर दिसत असतो.

हे गर्भसंस्कार पहिले तीन महिने, पुढील तीन महिने व सहा ते नऊ महिने असे विभागले जातात.

यामध्ये आईच्या इतकेच वडिलांच्या सहभागाचे महत्त्व असते. ध्यान, प्राणायाम, योगासने तसेच आई, बाबांनी बाळाशी साधलेला संवाद हा तितकाच महत्त्वाचा ठरतो.

आईचे वेगवेगळे Mood असतील त्यानुसार त्या बाळांचा त्याला वेगवेगळा प्रतिसाद असतो. जसे की आई जर आनंदी शांत असेल तर बाळाचे ठोके शांतपणे पडत असतात. पण जर ती घाबरली असेल. दुःखी असेल, तर त्याच्या ठोक्यात अनियमिता जाणवते. यावर वेगवेगळ्या ठिकाणी अनेक संशोधने झाली आहेत. बाळाशी संवाद साधताना आईने आपल्या पोटावर हळुवारपणे हात ठेऊन त्याच्याशी मारलेल्या गप्पा, साधलेला संवाद त्या बाळाला आश्वस्त करत असतो. अभिमन्यूनं ग्रहण केलेले ज्ञान हे त्याने आईच्या पोटात असतानाच त्याला प्राप्त झाले होते. तर आमिरखानच्या चित्रपटातील "ALL IS WELL" हे सुद्धा खरे आहे.

"ओंकाराचे उच्चारणाने आईला दीर्घ श्वसनाचा फायदा मिळतो.

योगासने, तिने करावयाचे श्वसनाचे व्यायाम हे तज्ज्ञांच्या देखरेखी खाली करणे गरजेचे असते."

आईच्या पोटात बाळ असताना ते सतत आईच्या हृदयाचे ठोके ऐकत असते. त्यामुळे ते ठोके त्याला पूर्ण परिचित असतात. काही प्रयोग केले गेले. ते असे की बाळ रडावयास लागल्यावर त्याला (आधी रेकॉर्ड केलेले) आईच्या हृदयाचे ठोके ऐकवले गेले व ते ऐकताच बाळ शांत झाले. दुसऱ्या एका प्रयोगात बाळाचे बाबासुद्धा त्याच्याशी संवाद साधत असत. ते बाळ बाबांचा आवाज ओळखून लगेच शांत होत असे. अशा अनेक संशोधनातून हेच सिद्ध झाले आहे की बाळ लहानपणापासूनच बाह्य संवेदनेला प्रतिसाद देते.

बाळाच्या वाढिसाठी योग्य अशा मंत्रांच्या, संगीताच्या सीडीज, कॅसेट्स ऐकणे, हा सुद्धा गर्भसंस्काराचा एक महत्त्वाचा भाग ठरतो. अशी मुले ही समंजस, आलेल्या परिस्थितीतून वाट काढून पुढे योग्य प्रकारे मार्ग काढणे, हे उपजत गुण घेऊनच ती जन्माला येतात. मग आजच्या 'दोन किंवा एकच'च्या जमान्यात या सर्व गर्भसंस्कारांचे महत्त्व लक्षात घेऊन त्याप्रमाणे योग्य तो आहार विहार, व्यायाम, योगासने, चालणे, पुरेशी झोप घेतली की बाळाचे पोषण योग्य प्रकारे होते. निरोगी सुदृढ संततीला, प्राकृत प्रसवाद्वारे जन्म दिला जातो.

प्रसूतीनंतरची काळजी

नऊ महिने नऊ दिवस पूर्ण होऊन बाळ जन्माला आले की त्याच्यासारखा दुसरा आनंद नसतो. नऊ महिने जिची डोळ्यात तेल घालून काळजीपूर्वक जपणूक केली, तिची सुखरूप सुटका झाली की सगळ्यांचाच जीव भांड्यात पडतो. नॉर्मल डिलीव्हरी झाल्यास तिसऱ्या दिवशी व सिझेरियन झाल्यास बहुतेक पाचव्या दिवशी दोघे घरी येतात.

इथे काही महत्त्वाचे मुद्दे मांडावासे वाटतात. हल्ली बहुतेक सर्व हॉस्पिटलमध्ये २४ तास AC चालू असतात. नऊ महिने आईच्या पोटात काळोख्या उबदार वातावरणातून एकदम उजेडाच्या थंडगार वातावरणात जमवून घेणे बाळाला थोडे कठीण जाऊ शकते. म्हणून शक्यतो AC चा वापर टाळावा. बाळाचे सर्व अवयव अत्यंत नाजूक असतात अशावेळी तीव्र प्रकाशाचे दिवे न लावता मंद दिव्याचा प्रकाश ठेवावा. Mobile ने तमाम जनतेला वेड लावले आहे. बाळ जन्मले की त्याचे फोटो प्रसारमाध्यमांवर टाकण्याची लोकांना भारी हौस असते. पण कॅमेराचा प्लॅश बाळाला त्रासदायक ठरू शकतो हे विसरू नये.

बाळ घरी आले की बाळाची तेलमालिश, गुटी सर्व सुरु करावे; चंदन बला तेल, किंवा बला तेलाने बाळाच्या सर्वांगाला मालिश करावे. त्याने बाळाचे संहनन, मांसधातु चांगला बनतो म्हणजे त्याचे अंग धरावयास मदत होते. नंतर आंबेहळद. हळद लावून, कोमट पाण्याने अंधोळ घालावी.

बाळाच्या डोळ्यात घरी बनविलेले काजळ, हात स्वच्छ धुवून, नक्की घालू शकता. त्यामुळे बाळाचे डोळे तेजस्वी होतात. बाळाच्या डोक्यावर, कानात तेल नक्की घाला, बाळाची पंचेंद्रिये तेजस्वी होतात. त्याची टाळू भरायला मदत होते. आंधोळीनंतर बाळाला वेखंड, ओवा याची

(पान ४ वर)

काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

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

फळे भाग - ७

आंबा

काळजी : आंबा खाताना कोणती काळजी घ्यावी हे जाणून घेऊ.

जास्त प्रमाणात आंबे खाण्यापेक्षा - आंबे स्वच्छ न धुता पोटात जाणे, हात अस्वच्छ असणे यामुळे जुलाब होऊ शकतात, पोटात आंब होऊ शकते म्हणून आंबा नळाखाली स्वच्छ धुवून मगच खावा.

आंब्यासह गाईचे तूप, सुंठ, ओवा, काळीमिरी, सैंधव, कटाची आमटी असे काहीतरी पचनास मदत करणारे / पाचक असणारे पदार्थ जरूर खावेत. म्हणजे नुसते आंबे, आमरस खाण्याने होणाऱ्या त्रासापासून बचाव करता येतो.

आंब्याचा रस फडक्यातून गाळून, पिळून घ्यावा म्हणजे यातील धागे दोरे, रेषा निघून जातात व या रेषांमुळे पोटात दुखणे, अस्वस्थपणा जाणवणे, जुलाब होणे या तक्रारी कमी होतात. गाळून घेतलेल्या रसात चवीप्रमाणे सुंठ, वेलची, जायपत्री इ घालावी, याने उत्तम फायदे मिळतात.

आंब्याच्या नित्य उपयोगाने त्वचा चमकदार व सौंदर्ययुक्त होते. आंब्याच्या ओल्या साली स्नानापूर्वी सर्वांगास चोळाव्या, याने मुरुम पुटकुळ्या न येता त्वचा निरोगी राहते.

आम्रबीज : हे आंब्याचे बी असून वरून तंतुयुक्त आवरण असते व अत्यंत कठीण असते. आतमध्ये पांढरट, हिरवट रंगाची मज्जा असते. मज्जा खाल्यास चव तुरट लागते. ही कोय वाटून ताकासह घेतल्यास जुलाब, आव पडणे कमी होते. याचा कल्क पोटावर लावल्याने पोटाचा क्षोभ कमी होतो. योनीमार्गातून पांढरे जाणे, लाली, कंड येणे, तसेच योनिशिथिलतेत याच्या काढ्याच्या धावनाने फरक पडतो. अति जुलाबाने गुदमार्ग बाहेर येणे या विकारात याचा चांगला उपयोग होतो. कोय वाळवून चूर्ण करून त्याने दात घासल्यास हिरड्यातून रक्त येणे, पू होणे, हिरड्या ठिसूळ होणे इ. तक्रारी कमी होतात. थुंकीतून रक्त जाणे, नाकातून रक्त येणे अशा तक्रारींसाठी सुद्धा हे चूर्ण उपयोगी पडते. (शेवटी सर्वच रोगांमध्ये माहित असलेल्या गोष्टींचा सुद्धा आयुर्वेदीय वैद्यांच्या सल्ल्यानेच वापर करावा. त्यामुळे वेळ, पैसा, व रोगाचे बळावणे/ वाढ ही आपण वाचवून शकतो) वारंवार होणाऱ्या गर्भपातावर सुद्धा या बी पासून निघणाऱ्या तेलाचा उत्तम उपयोग होतो.

आंब्याची पाने : कोणत्याही मंगल कार्यामध्ये आंब्याच्या पानांचे तोरण करण्याची पद्धत आपल्याकडे आहे. यामुळे घरामध्ये अशुभाचा

प्रवेश होत नाही असे मानले जाते. पानेसुद्धा चवीला तुरट असतात. यांचा वापर जुलाब, आव पडणे यामध्ये होतो. कोवळी पाने चावून नंतर थुंकीन दिल्यास घशाला फायदा होऊन आवाज सुधारतो. पडजीभ वाढून येणाऱ्या खोकल्यामध्ये या पानांचा चांगला उपयोग होतो. वाळलेल्या पानांचा धूर दिल्याने उचकी कमी होते. जखम बरी होण्यास जाळलेल्या पानांची राख खोबरेल तेलामध्ये लावावी. याने जखमेची आग कमी होते तसेच भाजण्याने होणारी आगही याने कमी होते.

आंब्याची अंतर्साल : तोंड येत असल्यास याच्या काढ्याने गुळण्या कराव्यात, त्रास कमी होतो.

आंब्याचा डिक : आंब्याचा झाडाचा डिक हा लचक भरणे, उसण भरणे, पाय मुरगळणे, इ प्रकारात उपयोगी येतो. त्यासाठी आंब्याचा डिक एरंडेल तेलात हळद घालून गॅसवरती गरम करून त्याच लेप करावा.

अशाप्रकारे वरीलप्रमाणे सर्वतोपरी कल्पवृक्षासारखा प्रत्येक अंगाचा उपयोग असणारा असा हा आंबा होय. त्याचप्रमाणे या आंब्याच्या फळाच्या रसापासून केलेले आंबाबर्फी, आंबापोळी, आंब्याचे सरबत इ अनेक प्रकार बाजारात पहायला मिळतात. यांच्या वापराने अति उत्तम स्वास्थ्याचा लाभ होतो. तसेच मनही प्रसन्न होते. उन्हाळ्यात या फळाच्या सेवनाने उन्हाची तीव्रता कमी प्रमाणात जाणवण्यास मदत होते. असा हा बहुगुणी आंबा प्रत्येकाने जरूर खाऊन त्याच्या गुणांचा अनुभव घ्यायलाच हवा. मधुमेह असणाऱ्या रुग्णांनी बिनधास्तपणे आंबा खाण्यासाठी आयुर्वेदीय वैद्यांचा सल्ला आवश्यक घ्यावा. ❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

कमी होते.

- **मुखाच्या तक्रारी :** ताजी पुदिन्याची पाने रोज चघळल्याने दंतक्षय थांबतो. पुदिन्यातील जंतुघ्न द्रव्ये व क्लोरोफिल यामुळे मुखदुर्गंधी नष्ट होते. हिरड्या बळकट होतात. दात किडत नाहीत. दातांमध्ये पू होत नाही. तोंड स्वच्छ व सुगंधी राहण्यासाठी तसेच जिभेची चव घेण्याची शक्ती कायम राखण्यासाठी, पुदिन्याची पाने घालून पाणी उकळवा व थंड झाल्यावर त्याने गुळण्या करा. तसेच घसा बसल्यास अशा पाण्याने गुळण्या केल्यास घसा मोकळा होण्यास मदत होते.
- **श्वसन मार्गाच्या तक्रारी :** नियमित वापराने, त्याच्या गंधाने, साठलेला कफ मोकळा होतो. श्वसनमार्गातील सूज कमी होते. दमा, अस्थमा तसेच ब्रॉंकायटिस-सारख्या आजारात ह्याचा रस मधातून घावा.
- **त्वचेचे विकार :** पुदिन्याचा रस चेहऱ्यावर लावल्यास चेहऱ्यावरील मुरमे, पुटकुळ्या कमी होतात. ह्याची पेस्ट चेहऱ्यावर लावल्यास चेहऱ्याची आर्द्रता टिकून राहते. ह्याचे क्रीम लावल्यास चेहऱ्यावरील स्नायुंची शिथिलता कमी होते.
- **डोकेदुखी व वेदना :** वेदनाशामक गुणधर्म असल्याने ह्याचा उपयोग बऱ्याचशा वेदनाशामक औषधात करतात. काही बाम, mint oil

ज्यात असते, ते डोक्याला लावल्यास वेदना कमी होतात.

- **कॅन्सरविरोधी कार्य** : यात आढळणारी phytonutrients जसे Perillyl alcohol, प्रामुख्याने त्वचा, आतड्यांचा व फुफ्फुसांचा कॅन्सर टाळण्यात उपयोगी आहे. प्राण्यांवरील संशोधनाने हे सिद्ध झाले आहे.
- **व्याधिप्रतिकारक शक्ति वाढवतो** : ह्यात असणारी विविध खनिजे व जीवनसत्त्वे, उदा- फॉस्फरस, कॅल्शियम, Vit C, D, E ह्यामुळे व्याधिप्रतिकारक शक्ति वाढते.
- **रक्तशोधक** : जंतुघ्न तसेच रक्तशोधक असल्याने शरीराची कांती, त्वचा तेजस्वी बनवते.
- **कीटक दंश** : कीटक दंशात ह्याची पेस्ट लावल्यास त्वरीत आराम पडतो.

अशा ह्या बहुपयोगी पुदिन्याचा उपयोग मोठ्या प्रमाणात टूथपेस्ट, चॉकलेटस, गम क्लिनर, मारुथ वॉश, लिपस्टिक्स, कॅण्डिज, आइसक्रीम, इनहेलर, मारुथ फ्रेशनरमध्ये आढळतो.

पुदिना अर्क हा विशिष्ट योग उपलब्ध आहे.

अशाप्रकारे विपुल प्रमाणात खनिजे, जीवनसत्त्वे असणाऱ्या ह्या आहाररूपी औषधाचे सेवन आपल्या आहारात नियमित असावे.



(पान २ वरून)

धुरी द्यावी. फक्त जर बाळाला उष्णतेने फोड आले. अॅलर्जी झाली तर धुरी देऊ नये. त्यानंतर बाळगुटीमधील औषधे, सहाण स्वच्छ धुऊन, त्यावर सुंठ, वेखंड, ज्येष्ठमध यांचा एकेक वळसा उगाळून आईच्या दुधातून बाळाला पाजवावा.

बाळ किमान सहा महिन्याचे होईपर्यंत तरी त्याला केवळ आईचेच दूध द्यावे. आईला जर दूध कमी असेल तर गाईच्या दुधाने सुरवात करावी.

क्रमशः

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

वार्षिक वर्गणी : रु. ३००/-

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

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

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

(पान १ वरून)

नाचणी, यांच्या भाकरीचाच समावेश असायचा. या सर्व पदार्थांचा ‘ग्लायसेमिक निर्देशांक’ गव्हापेक्षा खूप कमी आहे. यामुळे यापासून शरीरात साखरेमध्ये परिवर्तन लवकर होत नाही. आपल्याकडे गेल्या काही दशकांपासून अन्नधान्याच्या बाबत जी हरित क्रांतीची लाट आली त्यामध्ये वर उल्लेख केल्याप्रमाणे पोषणमूल्य वाढवण्यासाठी, तसेच कीड लागू नये, दाणे जास्त तजेलदार व वजनदार व्हावे यासाठी विविध प्रयोग केले गेले यातून विविध नव्या प्रजाती तयार केल्या गेल्या. यामुळे गव्हाचे उत्पादन खूप वाढले, त्याचा बाजारात आवश्यक असणारा ‘कस’ वाढला, पण त्याबरोबर जाणता अजाणता त्याचा ‘ग्लायसेमिक निर्देशांक’ ही वाढला. याचा परिणाम म्हणून शरीरात साखर व चरबी दोन्हीचे प्रमाण वाढते आहे.

आपल्या खाण्यात मुख्य अन्न म्हणून फुलका, पोळी, पुरी, पराठे हे व असे गव्हाचेच पदार्थ असतात, याखालोखाल असतो भात. इतर भाज्या, कोशिंबीरी वगैरे पदार्थ कमी प्रमाणात असतात.

डॉ. डेव्हीसच्या मते गव्हाचे जागतिक स्तरावरचे संपूर्ण वाण एवढे जनुकीयदृष्ट्या बदलून गेले आहे की त्यात आता बदल करून पुन्हा पूर्वीचे आरोग्यदायी वाण निर्माण करणे अशक्य आहे. यामुळे गहू खाणे बंद करणे असा टोकाचा उपाय ते त्यासाठी सुचवतात. म्हणजे मैदा, पॉलिशचे गहू हे तर टाळायचेच पण साधे गहू खाणे पण टाळायचे. प्रत्यक्षातही खाण्यात गव्हाचे प्रमाण कमी केले की साखरेचे प्रमाण कमी झाल्याचे तसेच वजनात घट झाल्याचे आढळते. यामुळे जे मेदस्वी आहेत व ज्यांना मधुमेह आहे अशांनी गहू टाळणे वा त्याचे प्रमाण कमी करणे योग्य ठरेल. मात्र ज्यांना टाळणे शक्य नाही त्यांच्यासाठी गहू भाजून त्यातला पाण्याचा अंश कमी करून मग दळायला देणे, तसेच त्याच्यासोबत थोडी मेथी, मोहरी यासारखे कडु रसाचे पदार्थ मिसळून दळायला देणे असे उपाय करता येतील. ❀ ❀ ❀