

संपादकीय

आईसबर्ग किंवा हिमनग म्हणजे समुद्रात तरंगणारा बर्फाचा मोठा भूखंड. त्याचे वैशिष्ट्य हे की पाण्यावर दिसणारा त्याचा भाग हा त्याचा अगदी छोटा अंश किंवा टोक असते. मात्र पाण्याखाली त्याचा विस्तार अवाढव्य असतो व त्याची जाणीवही पाण्यावरून होत नाही. यामुळेच पाण्यातून प्रवास करणाऱ्या बोटिंगसाठी तो अतिधोकादायक असतो. सध्या जागतिक पातळीवर, विशेषतः मोठ्या शहरांना असाच एक धोका भेडसावतो आहे, त्याला जागतिक पातळीवर फॅटबर्ग किंवा चरबीनग असे नाव देण्यात आले आहे. न्यूयॉर्क, लंडन या सारखी शहरे ही या फॅटबर्गच्या बाबत धोकादायक पातळीच्या पुढे गेली आहेत. एकट्या लंडन शहरातील या फॅटबर्गचे वजन एकशेतीस टनाहून अधिक आहे. काय आहे हा फॅटबर्ग ? शहरातील नागरिक, हॉटेल्स इ. त्यांचे उरलेले खाद्यपदार्थ कचऱ्यात टाकतात. या खाद्यपदार्थांपैकी इतर अन्नाचे विघटन होते परंतु तेल, चरबी इ.चे विघटन होत नाही ते कचऱ्याच्या वाहिन्या, नाले, मलवाहिन्या यांना आतून चिकटून राहतात. तसेच कंपन्यांतून सोडण्यात येणारे सांडपाणी वा टाकाऊ चरबीयुक्त पदार्थ, गॅरेजेस मधून टाकले जाणारे टाकाऊ वंगण आदि या मलवाहिन्यामधून साठून, त्याचे एकावर एक थर बसून एक घट्ट, चिकट, न तुटणारा असा पदार्थ तयार होतो आहे, ज्यामुळे मलवाहिन्या तुंबायला लागल्या आहेत. हा चिकट कठीण गोळा तोडण्याचे, फोडण्याचे, विरघळवण्याचे अनेक प्रयत्न करून झाले आहेत परंतु ते सर्व आतापर्यंत अपयशी ठरले आहेत. आपल्याकडेही रस्त्याच्या कडेची गॅरेजेस त्यांचे टाकाऊ वंगण इ. गटारात टाकतात. कंपन्यांचे सांडपाणी नाल्यांत सोडले जाते. त्यातून असाच चरबीचा थर साठून मलवाहिन्या अरुंद होऊ लागल्या आहेत व तुंबायला लागल्या आहेत. आपल्याकडे याच्या जोडीला दुसरा धोकादायक घटक आहे तो म्हणजे प्लॅस्टिक. प्लॅस्टिकच्या पिशव्या, बाटल्या, इ. वापरून झाल्यावर सर्वास कचऱ्यात, गटारात, नाल्यात टाकले जातात. हा प्लॅस्टिक कचरा नाल्यातून मलवाहिनीमध्ये जाऊन तेथे अडकतो व मलवाहिनी तुंबायला लागते. आपल्या एकट्या मुंबई शहरात दिवसाला साधारण आठ टन एवढा प्लॅस्टिक कचरा गोळा होतो. याला आपण 'प्लॅस्टिकबर्ग' असे म्हणायला हरकत नाही. कारण फॅटबर्गप्रमाणेच हाही शहराचे मलनिःसारण तुंबवतोय व त्यातून आरोग्याच्या मोठ्या समस्या निर्माण होत आहेत. बरं हे प्लॅस्टिक विघटन होत नसल्याने त्याचे करायचे काय हाही एक गहन प्रश्न आहे. एक प्लॅस्टिकची वस्तू विघटन व्हायला शेकडो वर्षे लागतात. तसेच गरम पदार्थ जसे चहा वगैरे

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १४ • अंक ११ • भारतीय सौर आग्रहायण (मार्गशीर्ष) १, शके १९३९ • २२ नोव्हेंबर 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)

मुळा

मुळा भारतात सर्वत्र वापरला जातो. याची पाने, कंद, फूल तसेच शेंग वापरली जातात. मुळा पांढराशुभ्र अथवा लालसर असतो. तो रसाळ, मांसल, जाड असतो.

मुळा व त्याची हिरवीगार पाने दोन्ही आहारात वापरली जातात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ९४.४%	कॅल्शियम : ३५ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ०.७%	फॉस्फोरस : २२ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.१%	लोह - ०.४ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.६%	'क' जीवनसत्त्व : १५ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : ०.८%	बी कॉम्प्लेक्स
पिष्टमय पदार्थ : ३.४%	

मुळ्याची पाने अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ९०.८%	कॅल्शियम : २६५ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ३.८%	फॉस्फोरस : ५९ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.४%	लोह : ३.६ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.६%	'क' जीवनसत्त्व : ८१ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : २.४%	बी कॉम्प्लेक्स

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **कॅन्सर टाळण्यासाठी** : मुळ्यात भरपूर Antioxidants असतात. त्याचप्रमाणे तंतुमय पदार्थ, 'क' जीवनसत्त्व विपुल प्रमाणात आढळते, तसेच ह्यात Sulforare नावाचे Antioxidant असते, त्याच्यामुळे

(पान २ वर)

जीवनयोग - प्राणायाम

प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण प्राणायामाचा क्रियेच्या पूरक, अभ्यंतर कुंभक, रेचक व बाह्य कुंभक या चार भागांबद्दल माहिती घेतली होती. आता पुढील माहिती बघू.

योग्यशास्त्राचा प्रमुख ग्रंथ जो, पातंजल योगसूत्रे, त्यात प्राणायामा-बद्दल खालीलप्रमाणे चार सूत्रांमध्ये वर्णन मिळते.

तस्मिन् सति, श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ।

तस्मिन् सति म्हणजे त्यानंतर, प्राणायामापूर्वीचे योगांग आसन हे आहे. या आसनाने शरीराला स्थिरता आल्यानंतर प्राणायाम करणे अभिप्रेत आहे म्हणून येथे 'तस्मिन् सति' असा उल्लेख येतो. या आसनसिद्धीनंतर श्वास व उच्छ्वासा यांच्या गतीचा विच्छेद होणे म्हणजे प्राणायाम. यानंतर पातंजली म्हणतात,

बाह्यान्तर स्तंभवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः

परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥

यात वृत्ती वा कुंभकाचे वर्णन आहे. तो बाह्य, अभ्यंतर व स्तंभ अशा तीन प्रकारचा आहे. तो देश, काल व संख्या यानुसार दीर्घ वा सूक्ष्म मोजला जातो. बाह्यवृत्ती म्हणजे बाह्य कुंभक, अभ्यंतर म्हणजे अंतरकुंभक व स्तंभवृत्ती म्हणजे कुठलाही विशेष प्रयत्न न करता श्वास घेतल्यावर व सोडल्यावर जेव्हा श्वासाचे आपोआप स्तंभन वा रोखणे होते त्याला स्तंभवृत्ती म्हणतात.

यापुढे कुंभकाच्या एका विशेष प्रकाराचे वर्णन पातंजली करतात.

बाह्याभ्यंतर विषयाक्षेपी चतुर्थः ।

बाह्य व अभ्यंतर विषयांचा त्याग केल्यानंतर म्हणजेच श्वास, उच्छ्वासाची जाणीव नाहीशी झाल्यावर, श्वास आपोआप थांबतो व जो कुंभक साधतो तो चौथ्या प्रकारचा होय.

तिसरा स्तंभवृत्ती व चौथ्या आपोआप होणाऱ्या कुंभकात प्रयत्न न

करता सहज घडणे हा समान घटक आहे. यापुढे पातंजली सांगतात

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।

त्यामुळे प्रकाशाचे आवरण क्षीण होते किंवा ज्ञानावरील आवरण क्षीण होते.

प्रकाश म्हणजे तेज, ततः म्हणजे तेव्हा. तेव्हा म्हणजे चौथा प्राणायाम साधल्यानंतर, तेजावरील, ज्ञानावरील आवरण क्षीण होते, दूर होते.

या सर्व विवेचनावरून एक गोष्ट लक्षात येते की पातंजलींना श्वास उच्छ्वास गतिविच्छेद, म्हणजेच श्वास थांबणे येथे अभिप्रेत आहे. श्वास उच्छ्वासाचे हे द्वंद्व नाहीसे होणे अपेक्षित आहे. हे द्वंद्व नाहीसे झाले, बाह्य व अभ्यंतर विषयांची जाणीव नाहीशी झाल्यावर मग प्रकाशावरचे आवरण क्षीण होते. नाहीसे होते व मग शुद्ध ज्ञानाची जाणीव होते.

येथे काही गोष्टी कटाक्षाने लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे. त्या म्हणजे : १) आसने नीट जमायला लागल्यावर, शरीर नीट स्थिर ठेवता यायला लागल्यानंतर मग प्राणायामाचा अभ्यास करावयाचा आहे. २) प्राणायामात श्वास व उच्छ्वासाच्या गतीवर नियंत्रण आणले जाते. अभ्यासाने ती गती थांबते, त्यातील भेद नष्ट होतो, यामुळे प्राणायाम काळजीपूर्वक व नीट योग्य मार्गदर्शनाखाली करणे आवश्यक आहे. कारण योग्य प्रकारे केल्यावर जसा तो तारु शकतो, विविध आजारांपासून मुक्ती देऊ शकतो, तसाच तो चुकीच्या पद्धतीने केल्यास मारकही ठरू शकतो. ३) प्राणायामात श्वासाच्या गतीवर लक्ष केंद्रीत करावयाचे असल्याने प्राणायाम एकांतात, शांत, गडबड गोंगाट नसणाऱ्या ठिकाणी करावा. तसेच पचनक्रियेने त्यात अडथळा येऊ नये म्हणून शक्यतो रिकाम्यापोटी करावा. ४) आसनांप्रमाणेच प्राणायामा-नंतरही उत्साह, ताजेतवानेपणा, प्रफुल्लितपणा जाणवला पाहिजे. प्राणायामानंतर थकवा, अनुत्साह, गळ्यासारखे वाटले तर ताबडतोब आपले वैद्य व योगशिक्षकांचा सल्ला घ्यावा. ५) प्राणायाम हे दुधारी शस्त्र आहे. योग्यप्रकारे केल्यास सर्व फायदे प्राप्त होतील. आयुष्यवृद्धि होईल. परंतु चुकीच्या पद्धतीने केल्यास शरीरप्राणरक्षक वायूचे संतुलन बिघडून आयुष्याचा न्हास होईल.

❀ ❀ ❀

(पान १ वरून)

आतड्यांचा, किडनीचा, जठराचा तसेच मुखाचा कॅन्सर टाळता येतो.

- **हृदयाला हितकर** : मुळ्यात Antioxidant व तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने रक्तातील कॉलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी राखण्यास मदत होते व त्यामुळे हृदयविकारांना आळा बसतो.
- **मूळव्याध** : मुळ्यामध्ये तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने मलबद्धता नष्ट होते व मूळव्याध बरी होण्यास मदत होते. मुळ्याचा रस दिवसातून २ वेळा घ्यावा.
- **कावीळ** : मुळ्याची हिरवी पाने वाटून त्याचा रस गाळून खडीसाखर घालून रोज घ्यावा. ह्यामुळे भूक वाढते, पोट साफ होते व कावीळ बरी होते. मुळ्यामुळे रक्ताची शुद्धि होते. रक्तातील पित्ताचे प्रमाण कमी होते. यकृत व पित्ताशयावर कार्य करून पित्त नियंत्रणाचे काम होते.

कावीळ झाल्यास मुळ्याचा रस + सेंधव + काळी मिरी घालून घ्यावा.

- **मूत्रविकार** : मुळ्याचा रस मूत्रल आहे. ह्याच्या सेवनाने मूत्राचे प्रमाण वाढते त्यामुळे मूत्राशयात दुखणे अथवा लघवी करताना आग जळजळ होणे अशा तक्रारींवर मुळ्याच्या रसाच्या सेवनाने आराम पडतो. मूत्राश्मरी या विकारात मूतखडे फोडून बाहेर काढण्यामध्ये मुळा उपयुक्त आहे. मुळ्याच्या बियांचे चूर्ण व मुळ्याचा रस यासाठी उपयुक्त आहे.
- **रक्तदाब** : मुळ्याच्या नियमित सेवनाने रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. मुळ्यात पोटॅशियम आहे जे रक्तदाब नियंत्रणास मदत करते.
- **मधुमेह** : मुळ्याचा glycemic index अतिशय कमी आहे. त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने रक्तातील साखर त्वरित वाढत नाही.

(पान ४ वर)

काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

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

फळे भाग - १३

बोर

बोराची झाडे ही सर्व भारतभर पाहायला मिळतात. याचे वेगवेगळे पाच प्रकार आढळतात. बोर हे फळ ऋतुमानानुसार मिळणारे फळ आहे. म्हणून बोरे ही सुकवून वापरण्याची पद्धत आपल्याकडे आहे. जेव्हा ताजी फळे नसतील तेव्हा ही सुकवून ठेवलेली फळे वापरता येतात. बरेच लोक याचा भाजी किंवा आमटीमध्ये आमसुलाप्रमाणे वापर करतात.

बोराचे फळ

- छोटी व मध्यम आकाराची बोरे ही कच्ची असताना पित्त व कफ वाढवतात. आणि ती पिकल्यावर पित्त व वाताला वाढवतात.
- अंगावर पित्ताच्या गांधी येणे यासाठी बोराचा कल्क बाहेरून लावल्यास खाज कमी होते.
- सारखी तहान लागणे, घसा, जीभ इ. कोरडे पडणे यासाठी पिकलेली व गोड अशी बोरे खावीत.
- उगाचच येणारा थकवा हा आंबट गोड बोरे खाण्याने कमी होतो.
- वारंवार उचकी लागत असल्यास आंबटगोड बोरे खावी. शक्यतो ताजी बोरे घ्यावीत. बोराचे बी सुद्धा वापरू शकतो, ते बी उगाळून खडीसारखेबरोबर घ्यावे.
- कोरडी उलटी होईल असे वाटणे, पोटात जखडल्यासारखे वाटणे, घसा कोरडा पडणे इ. साठी बोरे खाण्याने चांगला उपयोग होतो.
- बोराचे लोणचे देखील काही ठिकाणी पाहायला मिळते. परंतु हे बोराचे लोणचे मळमळ उलटी इ. असताना खारू नये नाहीतर उलट परिणाम होऊन उलटी थांबत नाही किंवा सुरु होऊ शकते.
- डोळ्यांच्या विविध तक्रारींमध्ये बोराचे बी उगाळून डोळ्यांच्या पाण्यावर लावतात, परंतु येथे तज्ज्ञ वैद्याचा सल्ला आवश्यक आहे.
- पोट खराब होऊन जुलाब लागल्यास, त्यात भूक न लागणे असे असल्यास सुकवलेल्या बोरांचे कढण घ्यावे.
- बोरांचा पाण्यातील काढा हा मज्जातन्तुंचा अशक्तपणा कमी करण्यास मदत करतो.

बोराची पाने

- तापामध्ये सगळ्या अंगाची जी आग होते त्यावर बोराची पाने वाटून त्याचा लेप लावावा.
- तळहात आणि तळपाय यावर येणारा जास्ती प्रमाणाचा घाम बोराच्या पानांचा रस लावल्यास कमी होण्यास मदत होते.

- हिरड्यांमधून रक्त येणे, जिभेला चिरा पडणे, वारंवार तोंड येणे या तक्रारींवर बोराच्या पानांचा काढा करून गुळण्या कराव्या म्हणजे लाभ होतो.
- जखमा धुण्यासाठीही बोराच्या पानांचा काढा पूर्वीच्या काळी वापरला जात असे.
- बोराच्या पानांच्या काढ्याने जखमा धुतल्यास कोथ (अवयव नासणे यासारखे) लवकर होत नाही. म्हणून की काय मुस्लिमांमध्ये प्रेतास बोराच्या पानांच्या काढ्याने अंघोळ घालण्याची प्रथा काही ठिकाणी पाहायला मिळते.
- अंगावर गळू येणे, त्याचा कोथ होणे इ. रक्तविकारांमध्ये बोराच्या झाडाची साल याचा काढा करून घ्यावा.

सावधानता :

- बोरे ही कच्ची कधीच खारू नयेत.
- पिकलेली बोरे सुद्धा भरपूर प्रमाणात खारू नये आणि जरी खाल्ली तरी त्यावर लगेच पाणी पिऊ नये, याने पोटात दुखू शकते.
- बोरे खाताना जास्ती मीठ लावून खारू नये.
- डुकराचे मांस व बोरे हे मिश्रण घातक ठरू शकते म्हणून शक्यतो टाळावे.

पेअर

महाराष्ट्रात याच फळाला नाशपती किंवा नासपाती असेही म्हणतात. आकाराने पेरू सारखे दिसणारे हे फळ बाजारात आज भरपूर बघायला मिळते. याची साल थोडीशी हिरवट पिवळ्या रंगाची असते. याची चव आंबटगोड असून पिकल्यावर एक विशिष्ट प्रकारचा वास या फळाला येतो.

पेअर फळ

- पेअरचे कच्चे फळ याचा उपयोग जुलाबामध्ये विशेषतः जेव्हा जुलाब पातळ, भसरट, आणि वारंवार होत असतील तेव्हा होतो. याबरोबरीने दुसरा कोणताही आहार घेऊ नये. किंवा वैद्याचा सल्ला घेऊन उपयोग करावा.
- अतिशय तहान लागणे, पोटात जळजळ होणे, भूक मंद होणे, पोट फुगून तडस लागणे इ. पोटाच्या तक्रारींमध्ये पेअरचे फळ अत्यंत उपयोगी पडते. अशावेळी जेवणाच्या बरोबर पेअरचे तुकडे खावे.
- पित्ताशयात खडे होणे अशी सवय असणाऱ्यांनी पेअरचा अवश्य उपयोग करावा. अशा वेळी पेअर अनशापोटी खावे आणि नंतर दोन तास काहीही खारू नये. या उपायाने पित्त स्त्रवण दुष्टी जावून वरील सवय जाण्यास चांगली मदत होते.
- तसेच लघवीचे खडे होण्याची सवय असणाऱ्यांना सुद्धा वरील प्रयोग फायदेशीर ठरतो. (पित्ताशमरी किंवा मूत्राशमरी या दोन्हीमध्ये आयुर्वेदीय वैद्याचा सल्ला घेणे अत्यंत आवश्यक असते, वरील प्रयोग वैद्याच्या सहमतीनेच करावा.)
- हिरड्यातून रक्त येणे, दात हिरड्या शिवशिवणे, जिभेवर पांढरा

- थर जमा होणे यासारख्या तक्रारींमध्ये पेअरचे फळ चावून खावे.
- पेअरचे सरबत किंवा आसव अरिष्ट सुद्धा करता येते.
 - पेअराचे आसव अरिष्ट घेण्याने भूक न लागणे, जेवण न जाणे इ. तक्रारी नाहीशा होतात.
 - अन्न न पचणे, पोटात गॅसेस होणे यासाठी वरील आसव जेवणाच्या मध्ये मध्ये घ्यावे.
 - जास्ती कष्ट सहन न होणे, थोड्याशा श्रमाने अंग दुखणे, काहीही न करता बसून रहावेसे वाटणे अशा तक्रारींमध्ये वरील आसव हे काहीतरी खाल्यानंतर घ्यावे.
 - मूत्रास जळजळ, उष्ण, पिवळी होत असल्यास वरील आसव खडीसाखरेबरोबर घ्यावे म्हणजे फायदा होतो.

सावधानता :

- सर्दी खोकला वारंवार होणाऱ्यांनी पेअर खाणे टाळावे.
- मधुमेही रुग्णांनी पेअर खाऊ नये.
- पेअर आणि दुध किंवा पेअर आणि इतर फळे एकत्र खाऊ नये. फळांविषयी आणखी माहिती आपण पुढील लेखात जाणून घेवू.



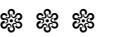
(पान १ वरून)

आपण सर्सास प्लॅस्टीकच्या कपातून पितो, त्यावरही प्लॅस्टिकचा परिणाम होऊन प्लॅस्टिकमधील धोकादायक घटक शरीरात जात असतात. हे प्लॅस्टिकचे घटक शरीरांतर्गत अवयवांमध्ये विकृति उत्पन्न करू शकतात, अडथळे आणू शकतात व कर्करोग उत्पन्न करण्यासही कारणीभूत ठरू शकतात.

आता कुठे सरकारला या प्रश्नाचे गांभीर्य समजू लागले आहे. केवळ प्लॅस्टिक बंदी, पिशव्याबंदी करून उपयोग नाही म्हणून सरकार आता जानेवारीपासून प्लॅस्टिक उत्पादनावरच बंदी घालण्याच्या विचारात आहे परंतु इतके टोकाचे पाऊलही धोकादायक ठरू शकते कारण प्लॅस्टिकची उपयुक्तता आता सर्वांनाच इतकी अंगवळणी पडली आहे व त्याचे उपयोग जिथे आहेत तिथे वापर आवश्यकही आहे. मात्र पर्यावरण व आरोग्याचा धोका लक्षात घेता लोकांनीच मनातून प्लॅस्टिक वापरणार नाही असा निश्चय करणे गरजेचे आहे.



- (पान २ वरून)
- **वजन कमी करण्यास** : तंतुमयता अधिक, कॅलरीज कमी व glyceimic index कमी अशा गुणांमुळे ह्याचा वजन कमी करण्यास पण फायदा होतो.
 - **कोड** : मुळ्याच्या बिया व्हिनेगरमध्ये अथवा गोमूत्रात वाटून कोडाच्या डागावर लावल्यास डाग कमी होतात.
 - **त्वचा विकार** : मुळ्यातील काही घटक ब्लिचींग करण्यास उपयुक्त आहेत. त्यामुळे मुळ्याच्या बिया पाण्यात वाटून चेहऱ्यावर लावल्यास डाग व वांग जातात. नायट्रावरही ह्याचा चांगला उपयोग होतो.
 - **कीटक दंश** : कीटकदंशात ह्याचा रस त्याटिकाणी चोळल्यास सूज व आग कमी होते.
 - **फुफ्फुसांच्या तक्रारी** : 'क' जीवनसत्व अधिक असल्याने व्याधिक्षमत्व वाढते. तसेच एक चमचा मुळ्याचा रस, एक चमचा मध व चिमूटभर सेंधव मीठ दिल्यास डांग्या खोकला, फुफ्फुसांच्या तसेच घशाच्या तक्रारी कमी होतात.
 - **गॅस** : पोटात गॅस झाल्यास मुळ्याचे तुकडे, सेंधव मीठ, काळी मिरी, लिंबू लावून खावेत.
 - **जंत** : लहान मुलांमध्ये जंत झाल्यास ४ चमचे मुळ्याचा रस + २ चमचे मध देतात व नंतर एरंडेल तेल द्यावे.
 - सूज येत असल्यास तीळ व मुळा सेवन केल्यास सूजेचे प्रमाण कमी होते.
 - मुळ्याचे बी मासिक पाळी येण्यास उपयुक्त आहे.
 - मुळ्यात Goitrogen नावाचा घटक आहे. त्यामुळे ज्यांना थायरॉईड ग्रंथीचा त्रास आहे त्यांनी त्याचे सेवन करू नये. मुळ्याचा भाजी, कोशिंबीर, पराठे अशा विविध प्रकाराने आहारात उपयोग करता येतो. अशाप्रकारे ह्या औषधी गुणांनी परिपूर्ण मुळ्याचे आहारात नियमित सेवन करावे.



आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र, बचत खाते क्र.००८११०१०००१६३८७, 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 (५) 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.