

संपादकीय

सध्या सर्वत्र विषय गाजतो आहे तो कीटकनाशक फवारणीमुळे मृत्युमुखी पडणाऱ्या शेतकऱ्यांचा. पिकावर कीड पडू नये म्हणून त्यावर कीटकनाशकांची फवारणी पूर्ण पीक तयार होईपर्यंत दोन ते तीन वेळा केली जाते. यापूर्वी मात्र फवारणीमुळे कुणी दगावत नव्हते. मात्र हेच कीटकनाशक पिऊन शेकडो शेतकऱ्यांनी आत्महत्या केलेल्या आहेत. यामुळे ही कीटकनाशके मानवालाही घातक आहेत हे पूर्वीपासूनच माहित होते. सरकारी यंत्रणांद्वारे अन्नपदार्थांची तपासणी करून (?!) त्यात कीटकनाशकांचा अंश किती प्रमाणात आहे ते पाहिले जाते. आंतरराष्ट्रीय स्तरावर खाद्यपदार्थांमध्ये कीटकनाशकांचे प्रमाण पीपीएम (PPM -Particles per million) या एककाने मोजले जाते व एका ठराविक पातळीपेक्षा ते जास्त असल्यास खाण्यासाठी अयोग्य म्हणजे घातक आहे असे मानले जाते. आपल्याकडे सर्रास या मानकांकडे दुर्लक्ष केले जाते. यामुळे आपल्याकडेच्या पदार्थांत हे प्रमाण आंतरराष्ट्रीय प्रमाणित पातळीपेक्षा कितीतरी जास्त आढळते. याची प्रमुख कारणे म्हणजे मानवी जीवनाचे मोल नसणे, तसेच सरकारी तपासणी यंत्रणांमधील अनास्था व भ्रष्टाचार व लोकांमध्ये विशेषतः शेतकऱ्यांमध्ये असणारा शिक्षणाचा व जागरुकतेचा अभाव.

जेव्हा एखादा पदार्थ विषारी आहे हे माहित आहे, जीवनाला धोकादायक आहे हे माहित आहे तेव्हा मुळात तो पदार्थ वापरण्यावर बंदी घालणे हे सरकारी यंत्रणांचे कर्तव्य आहे. त्याबरोबरच कीड पडण्यावर दुसरा पर्यायी नैसर्गिक व घातक नसणारा उपाय शोधणे, जर पर्याय नसेलच तर काटेकोरपणे कीटकनाशकांच्या वापरावर नियंत्रण ठेवणे. खाद्यपदार्थांत त्याचे प्रमाण काटेकोरपणे तपासून आंतरराष्ट्रीय मानकांच्या मर्यादेत ते राहिल यावर लक्ष ठेवणे ही त्यांची जबाबदारी आहे. मात्र भ्रष्टाचाराने पोखरलेल्या सरकारी यंत्रणेत काम कसे चालते व नियमांना कशी बगल दिली जाते, कशा पळवाटा काढल्या जातात हे आपल्या सर्वांना माहित आहे. शेतकऱ्यांमध्ये जागरुकता निर्माण करणे, त्यांना प्रशिक्षित करणे, हा दुसरा उपाय आहे, मात्र विषारी द्रव्यांना दुसरा बिनविषारी पण तेवढाच परिणामकारक पर्याय निर्माण करणे हा खरा मार्ग आहे. आपल्याकडे यादृष्टीनी संशोधनसुद्धा झालेले असून कडुनिंबासारख्या पूर्णतः निर्दोष वनस्पतींपासून बनवलेली कीटकनाशके उपलब्धही आहेत. मात्र पुरेसा व योग्य पद्धतीचा प्रचार व प्रसार न झाल्याने तसेच सरकारी यंत्रणांना खिरापत वाटणे परवडत नसल्याने या पर्यायांचा पाहिजे तसा विचार व वापर केला गेलेला नाही. मात्र खाद्यपदार्थांचा जिथे संबंध येतो तेथे 'जीव व दीर्घकालीन आरोग्य प्रथम' हे तत्व कटाक्षाने पाळल्याशिवाय या परिस्थितीत बदल होणार नाही.



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १४ • अंक १० • भारतीय सौर कार्तिक १, शके १९३९ • २३ ऑक्टोबर २०१७

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कद्रे
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)

लसूण

स्वयंपाकात वापरण्यात येणारा एक महत्त्वाचा पदार्थ म्हणजे लसूण, जेवणाला विशिष्ट चव प्राप्त व्हावी, तसेच अनेक खाद्यपदार्थांचा उग्रगंध नाहीसा व्हावा यासाठी लसूणाचा खूप उपयोग होतो.

विविध नावे : लॅटिन नाव : Allium sativum Linn,
संस्कृत : रसोन, उग्रगंध, महौषध, यवनेष्ट, म्लेंच्छकन्द, हिंदी : लहशुन,
इंग्रजी : Garlic

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

उर्जा : १४९ किलो-कॅलरी, पिष्टमय पदार्थ : ३३.०६ ग्रॅम,
शर्करा : १.० ग्रॅम, स्निग्ध पदार्थ : ०.५ ग्रॅम,
प्रथिने : ६.३९ ग्रॅम, ब जीवनसत्त्व : ०.२ मि. ग्रॅम.,
क जीवनसत्त्व : ३१.२ मि. ग्रॅम, लोह : १.७ मि. ग्रॅम.
कॅल्शियम : १.१८ मि. ग्रॅम.

आरोग्यदायी गुणधर्म : लसूण मुख्यत्वेकरून जंतुनाशक (Antibacterial) आहे. लसूणात असणाऱ्या Allirin Disulphide मुळे हे कार्य दिसून येते. लसूणामध्ये अम्ल (अंबर) रस सोडून इतर सर्व रस असतात.

- **पाचन संस्थान** : लसूण हा अन्नपचनाला उपयुक्त आहे. भूक वाढविणारा, अन्नाचे व्यवस्थित पचन करणारा आहे. त्यामुळे जेवणामध्ये याचा वापर केला जातो.
- **विषमज्वरामध्ये** : वारंवार ताप येत असल्यास भोजनाच्या आधी लसूण हा तिळ तेलाबरोबर सेवन करावा.
- **वातव्याधी** : आयुर्वेदानुसार वात हा सर्व शरीराचे नियंत्रण करणारा

(पान ४ वर)

जीवनयोग - प्राणायाम

प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण प्राणायामाबद्दलच्या गैरसमजांचा उहापोह केला होता. आता पुढे पाहू.

प्राणायामाने प्राणशक्तीचे नियमन केले जाते. हे मुख्यतः श्वसन नियंत्रित करून केले जाते. यामुळे श्वसनाशी संबंधित सर्व गोष्टींवर अभ्यासाने नियंत्रण मिळवता येते. मनाचा आणि श्वसनाचा निकट संबंध आहे हे सर्वश्रुत आहे. हठयोगप्रदीपिकेत सांगितले आहे की,

चले वाते चलं चित्तम् ।

निश्चले निश्चलं भवेत् ॥

म्हणजे श्वासोच्छ्वास चालला की मन चंचल / चलित होते. श्वसन निश्चल झाले की मन निस्पंद होते. येथे निश्चलचा अर्थ नियंत्रित असा मर्यादित ध्यायचा आहे.

मन हे स्वभावतः चंचल असते. क्षणात येथे तर क्षणात सातासमुद्रापार जाते. मनाला स्थळ, काळ, स्थिति, भौतिक सिद्धान्त इत्यादींची कोणतीही मर्यादा नाही. ते बंधनातीत आहे. त्याच्या चंचल स्वरूपामुळेच त्याला पाऱ्याची उपमा दिली जाते.

‘रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ।’

तर अशा या चंचल मनावर काही अंशी प्राणायाम या योगांगाने नियंत्रण आणणे शक्य होते. मनावर थेट प्रत्यक्ष नियंत्रण जवळपास अशक्य आहे. पण श्वासोच्छ्वास हा मनाच्या कृतीशी संलग्न असल्याने, प्राणायामाद्वारे श्वसनावर नियंत्रण आणता येते व अप्रत्यक्षपणे मनावर काही प्रमाणात प्रभुत्व मिळवता येते. तसेच मनाच्या स्थिरतेबरोबरच संपूर्ण देह, नाडया व चित्त शुद्ध करण्याचे कार्यही प्रभावीपणे प्राणायामाच्या अभ्यासाने साध्य होते. प्राणायामाच्या निग्रहाने म्हणजेच नियंत्रणाने इंद्रिये व मन यांचे दोष नष्ट होतात असे हठयोग प्रदीपिका सांगते.

‘इंद्रियाणां दहन्ते दोषाः । प्राणस्य निग्रहात् ।’

पातंजल योग सूत्रांमध्ये ‘ततःक्षीयते प्रकाशावरणम् ।’ आणि ‘धारणासु च योग्यता मनसः ।’ असे वर्णन आहे. म्हणजेच प्राणायामाच्या अभ्यासाने आत्मप्रकाशावरील आवरण क्षीण होते किंवा दूर होते व मन, धारणा या पुढील पायरीच्या अभ्यासासाठी योग्य बनते.

या प्रकारे प्राणायामाचे महत्त्व समजून घेतल्यानंतर प्रत्यक्ष प्राणायाम करायचा कसा याची माहिती घेऊयात.

प्राणायाम = प्राण + आयाम असा संधि आहे. आयाम म्हणजे थांबवणे, लांबवणे किंवा नियंत्रित करणे असा अर्थ आहे. श्वसनक्रियेच्या माध्यमातून प्राणशक्तीचे नियंत्रण करत असल्याने श्वसनक्रिया नियंत्रित करणे असा याचा अर्थ होतो. प्राणायामातील एक महत्त्वाची स्थिती असते ही कुंभक म्हणजे श्वास रोखून ठेवण्याची. प्राणायामाच्या नियमित दीर्घकालीन

अभ्यासाने हे नियंत्रण इतके अंगवळणी पडते की मग त्यासाठी वेगळे प्रयत्न करावे लागत नाहीत. सहज आणि आपल्याही नकळत ही स्थिती साधू लागते.

नैसर्गिक श्वसन व प्राणायामासाठीचे ‘प्राणायामिक श्वसन’ यात खूप फरक आहे. प्रत्येक मानव (किंवा कोणीही सजीव) जन्मल्यापासून मृत्युपर्यंत त्याचे नैसर्गिक श्वसन सतत चालू असते. ही एक ऐच्छिक नियंत्रण नसणारी क्रिया आहे. प्राणायामाने या अनैच्छिक क्रियेवर काही अंशी नियंत्रण आणून ती अंशतः ऐच्छिक करता येते.

प्राणायामाच्या क्रियेचे चार प्रमुख भाग पडतात.

१) पूरक २) रेचक ३) अभ्यंतर कुंभक ४) बाह्य कुंभक

१) पूरक : प्रमाणबद्ध व नियंत्रित पद्धतीने श्वास आत घेणे.

२) अभ्यंतर कुंभक : पूरकामध्ये आत घेतलेला श्वास आतच कोंडून धरणे.

३) रेचक : आत घेतलेला श्वास नियंत्रित व प्रमाणबद्ध पद्धतीने बाहेर सोडणे. उच्छ्वास सोडणे.

४) बाह्य कुंभक : यालाच केवळ कुंभक किंवा शून्य कुंभक असेही म्हणतात. रेचकानंतर बाहेर सोडलेला श्वास बाहेरच रोखून ठेवणे. याचे एकमेकांशी प्रमाण निश्चित केलेले आहे. बहुतेक योग परंपरांत हे प्रमाण १-४-२-४ असे स्वीकारलेले आहे. मात्र गोरक्ष परंपरेत हे खूपच वेगळे आहे. त्यांनी ते ६-८-५-८ असे मानलेले आहे. मात्र नवीन साधकांनी सुरवातीस कुंभक न करता केवळ पूरक व रेचकाचा अभ्यास करावा. तोही प्रशिक्षित व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखाली करावा. एवढे नीट जमायला लागल्यावर मग हळूहळू प्रथम अभ्यंतर कुंभक व मग बाह्य कुंभकाचा अभ्यास करावा.

बहुतेक सर्व योग परंपरांत सुरवातीला एकाच वेळी अभ्यंतर कुंभक व बाह्य कुंभक यांचा अभ्यास करत नाहीत. साधारणतः १) पूरक, अभ्यंतर कुंभक व रेचक आणि २) रेचक, बाह्य कुंभक व पूरक असे दोन भागांत विभागणी करून प्राणायामाचा सराव केला जातो. अर्थातच पहिल्या भागाचा नीट सराव झाल्यावरच दुसरा भाग सुरु केला जातो. प्राणायामाच्या विविध प्रकारांत या तीनही अवस्थांचे एकमेकांशी असलेले प्रमाण यांत विविधता आढळते. मात्र श्वसनावरील नियंत्रण, अवस्था, अनुशासन, अभ्यास सावकाश करणे, सहजता इत्यादी गोष्टी मात्र सर्व परंपरांत समान असून या गोष्टींना सगळ्यांनीच अतोनात महत्त्व दिलेले आहे.

प्राणायाम करत असताना त्याची आधारासने (बैठकीची आसने वा पद्धत) मुद्रा, बंध इत्यादींचे सहाय्य आवश्यक असते. सर्वसाधारणतः पद्मासन, स्वस्तिकासन आदि आसने आधारासन म्हणून वापरली जातात. मात्र या आसनांत बसणे शक्य नसल्यास सुखासन (साधी मांडी घालून बसणे) वा खुर्चीत बसून सुद्धा प्राणायामाचा सराव करता येतो. आसन वा बैठक ही शरीराला स्थिरता देणारी असणे महत्त्वाचे आहे.

काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

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

फळे भाग - ११

सीताफळ

ऑक्टोबरच्या सुरुवातीला उष्णता सुरु झाली की ही फळे बाजारात विकायला आलेली दिसू लागतात. बाहेरून पृथ्वीप्रमाणे दिसणारे हिरवी काळपट साल असलेले व आत पांढरा सुंगधी गर आणि काळ्या रंगाच्या भरपूर बिया असलेले असे हे सीताफळ होय.

सीताफळाची फळे, पाने व बियांचा उपयोग होतो.

सीताफळाचे फळ :

- हे फळ ऑक्टोबर मधील उष्णतेला तोंड देण्याचे काम फार उत्तम प्रकारे करते.
- सीताफळ हे फळ शक्यतो दुपारी खावे. याने दिवसाची उष्णता सहन होऊन शरीरास उष्णतेचे रोग होत नाहीत.
- अग्नीच्या जवळ किंवा उष्णतेच्या संपर्कात काम करणाऱ्या लोकांना सतत तहान लागणे, घसा कोरडा पडणे अशा तक्रारी जाणवत असतात. त्यांना हे फळ अत्यंत उपयुक्त ठरते. तहान लागणे कमी होऊन शरीराचे होत असलेले शोषण कमी होते.
- बाळन्तिणीस अंगावर भरपूर दूध येण्यास या फळाच्या सेवनाने मदत होते. स्तनपान करवून थकवा येत असल्यास या फळाचा सुंदर उपयोग होतो.
- लहान मुलांनाही या फळाच्या सेवनाने विशेष पोषण मिळते. व बालक सुदृढ होण्यास मदत होते. मात्र कोणत्याही वयाला कफाचा त्रास असताना सीताफळ देऊ नये.
- हाताच्या तळव्यांची व तळपायांची आग होत असल्यास सीताफळ खावे यामुळे शरीरास थंडावा येवून उष्णतेचे त्रास कमी होतात.

सीताफळाचे बी :

- सीताफळाचे बी हे चावून खावू नये. याने दातांना त्रास होऊ शकतो.
- केस धुण्यासाठी सीताफळाच्या बीचे चूर्ण उपयोगी पडते. याने केस सुंदर व लांब राहतात. केसांमध्ये कोंडा होण्याचे प्रमाणही याने कमी होण्यास मदत होते. मात्र डोळ्यात जाऊ देऊ नये.

सीताफळाची पाने :

- शरीरावरील गळवे लवकर पिकण्यासाठी याचे पोटीस बांधावे.

- डोक्यामध्ये चाई पडल्यास सीताफळाच्या पानांचा रस चोळून लावावा, याने गठ्या गठ्याने गेलेले केस परत येण्यास भरपूर प्रमाणात मदत होते. (सीताफळाची पाने विषारी असतात, याचा रस डोळ्यात जाणार नाही याची काळजी घ्यावी.)

- कोरड्या इसबासारख्या त्वचारोगांमध्ये सीताफळाच्या पानांची चटणी करून हळद इ. घालून लेप केल्यास उत्तम उपयोग होतो.

सावधानता :

- सर्दी खोकला हे वारंवार होण्याची सवय असलेल्यांनी सीताफळ खाणे पूर्णपणे टाळावे. यामुळे कफाची जास्त प्रमाणात वाढ होऊन त्रास बळावण्याची शक्यता जास्त असते.
- सकाळी रिकाम्यापोटी सीताफळ खालू नये.
- ज्या - ज्या रोगांमध्ये सूज येते (मग ती कुठेही असो) त्या रोगांमध्ये सीताफळ खाणे पूर्णपणे निषिद्ध समजावे.
- ऑक्टोबर हीट मध्ये जरी हे फळ अत्यंत उपयोगी असले तरी सर्दी, शिंका इ. त्रास असणाऱ्यांनी खालू नये.

याच्या पानांचा रस डोळ्यात जाऊ नये म्हणून काळजी घ्यावी लागते.

पेरू

पेरू हे फळ अत्यंत लोकप्रिय असे फळ आहे. पेरूचे झाड हे सदैव हिरवे राहणारे असे झाड आहे. पेरू कच्चा असताना हिरवा व पिकल्यावर बाहेरून पिवळा असा दिसतो. कच्चा पेरू हा तुरट अश्या चवीचा असतो, तर पिकलेला पेरू हा गोड लागतो. कच्चा पेरू कधीही खालू नये. कच्चा पेरू खाण्याने पोटात दुखण्याची शक्यता असते. औषधासाठी पेरूची पाने, फुले, खोड, व फळ इ गोष्टी वापरल्या जातात.

पेरूचे फळ :

- पिकलेले फळच खाण्यासाठी वापरावे. तसेच पेरूचे फळ हे शक्यतो बी काढून खावे.
- हातापायांची आग, घसा कोरडा पडणे, पोटामध्ये आग, जळजळ होणे इ. तक्रारींसाठी जेवणानंतर सुमारे एक तासाने पेरू खावा. मात्र येथे मळमळ होणारे पित्त व उष्णता असता कामा नये तरच लाभ दिसून येतो.
- मलावष्टम्भाचा त्रास असणाऱ्यांना पिकलेल्या पेरूचा उत्तम उपयोग होतो.
- पायाच्या पोट्या दुखणे, थोडेसे चालल्याने दम लागल्यासारखे वाटणे यासाठी पिकलेल्या पेरूच्या फळाचा उत्तम उपयोग होतो.
- मोठ्या शस्त्रक्रियेनंतर (जखम पूर्ण भरून आल्यावर) किंवा मोठ्या आजारातून पूर्णपणे बाहेर आल्यावर आलेला अशक्तपणा घालवण्यासाठी पिकलेल्या पेरूचा वापर करता येतो.

- लहान मुलांना (सर्दी इ कफाचे त्रास नसतानाच) पेरू हे फळ दिल्याने शक्ती येते.

पेरूची पाने :

- हिरड्या व घसा यांच्या सुजेमध्ये पेरूच्या पानांचा काढा करून गुळण्या कराव्यात, सूज कमी होताना दिसते.
- दात स्वच्छ रहाण्यासाठी पाने चावावीत, रस व चोथा थुंकून द्यावा.
- तोंड येणे, तोंडात जखम होणे यामध्येही जखम लवकर भरून येण्यास ही पाने मदत करतात.
- मलावरोध होत असल्याने जेव्हा शौचाची जागा बाहेर येते म्हणजे Prolapse होतो तेव्हा पेरूच्या पानांचा रस कापसाने लावावा. (सोबत इतरही वैद्यांचा सल्ला अवश्य घ्यावा.)
- त्वचारोगांमध्ये खरुजसारखे त्वचारोग होत असताना, त्यामध्ये जास्ती स्त्राव येत असताना पेरूच्या पानांचा रस व हळद लावावी. म्हणजे स्त्राव कमी होण्यास मदत होते.
- पेरूच्या पानांचा रस व लिंबाचा रस लावल्याने केसाच्या तक्रारी कमी होतात.
- केसांमध्ये कोंडा, उवा, लिखा इ होणे यासाठी वरील प्रकारे लावण्याचा फायदा होतो.

सावधानता :

- सर्दी - खोकला इ. कफाचे विकार असताना पेरूचा वापर करू नये, अन्यथा रोग बळावून कफाचे दुर्धर रोग होतात.
- कच्चा पेरू कधीही खाऊ नये.
- थंडीच्या काळातही पेरू खाऊ नये.
- पेरूचे बी काढूनच शक्यतो पेरू खावा, नाहीतर पोटात दुखण्याची शक्यता असते.



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 (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 २ वरून)

प्रमुख घटक आहे. त्यामुळे त्याचे प्रमाण बिघडल्यावर सांधेदुखी, कंबरदुखी अशी लक्षणे निर्माण होतात. अशा सर्व विकारांमध्ये लसूण अतिशय गुणकारी ठरतो. तो तुपाबरोबर सेवन करावा. यामुळे त्याचे तीक्ष्णत्व कमी होण्यास मदत होते.

- **व्रण** : जर शरीराच्या त्वचेवर जखम झाली असेल व ती भरून येत नसेल तर लसूण बारीक वाटून त्याचा गोळा बनवावा व जखमेवर लावावा. त्यामुळे त्यातील जंतुसंसर्ग नष्ट होऊन व्रण भरून येण्यास मदत होते.
- **कर्णशूल** : जर कान खूप दुखत असेल तर लसूणाचा रस काढून तो किंचित कोमट करून कानात घालावा. कर्णशूल कमी होतो.
- **धमनी प्रतिचय** : लसूण हा रक्तातील चरबीचे प्रमाण कमी करण्यास मदत करतो. त्यामुळे धमनीकाठिण्य (Atherosclerosis) हा विकार कमी होतो. जो हृद्रोगास कारणीभूत असणारा एक महत्त्वाचा घटक आहे.
- **स्कर्वी** : लसूणात क जीवनसत्त्व आढळते, त्यामुळे हिरड्यांतून रक्त, पू येणे या व्याधीवर लसूणाचा फायदा होतो.
- **कास** : लसूणाचा उपयोग जुन्या बरेच दिवसांच्या कोरड्या खोकल्यावर केला जातो.
- **बेरीबेरी** : लसूणामध्ये 'थायमिन' (ब-१) जीवनसत्त्व मुबलक असल्याने, बेरीबेरी व्याधीत लसूणाचा फायदा होतो.

असा हा लसूण गुणकारी असला तरी अतिमात्रेत त्याचा वापर करू नये. जर जास्त वापरला तर शरीरावर लाल चकंदळे (गांधी - Allergy), अग्लपित्त (Hyperacidity) अशा व्याधी निर्माण होतात. काही कुटुंबात लसूणाची Allergy असते तसेच एखादे ऑपरेशन करावयाचे असल्यास अशा सर्व व्यक्तींनी लसूणाचा वापर टाळावा. अन्यथा शस्त्रक्रियेमध्ये अत्यधिक रक्तस्त्राव होण्याचा धोका संभवतो. रक्तात गुठळी होण्यास प्रतिबंधक Aspirin, Clopidogrel अशी औषध घेणाऱ्या व्यक्तींनी देखील लसूणाचा अतिवापर टाळावा. तसेच गर्भवती महिलांनी लसूणाचा वापर टाळावा. तसेच लसूण वापरताना शक्यतो जोडीला तूप असावे. त्यामुळे त्याचे तीक्ष्णत्व कमी होते.

लसूणाच्या अतिवापराने होणारी लक्षणे : अतिसार, तोंडांत मुखदुर्गंधी, व्रणनिर्मिती (Ulcer), श्वासकृच्छता, उलटी, मळमळणे.

