

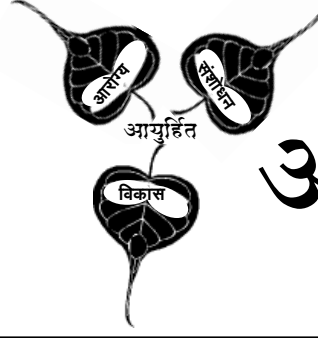
संपादकीय

नुकतीच एक बातमी आली होती की, “ब्रिटनच्या संशोधकांनी ऑक्सफर्ड विद्यापीठाच्या ग्रंथालयात जतन केलेल्या बाखशाली हस्तलिखिताचे कार्बन डेटिंग तंत्रज्ञानाने वय ठरवले असून ते साधारण दुसऱ्या तिसऱ्या शतकातील किंवा कदाचित त्याहून आधीचे असल्याचा अंदाज व्यक्त केला आहे.”

येथे या हस्तलिखिताबद्दल थोडक्यात माहिती घेऊ. सर्वप्रथम १८८१ साली बाखशाली या गावामध्ये (जे आताच्या पाकिस्तानातील खैबर प्रांतात आहे.) एका खेडूताला शेतात हे हस्तलिखित पुरलेले सापडले. यावर प्रथम होर्नी व काये या संशोधकांनी प्रथम संशोधन करून ते साधारण आठव्या नवव्या शतकातील असल्याचे प्रसिद्ध केले होते. हे हस्तलिखित भास्कराचार्यांचे असल्याचा अंदाज आहे. यात त्यांनी विविध गणिती सूत्रे व त्यांचे स्पष्टीकरण दिले आहे. यातच आर्यभट्ट यांच्या गणितावरच्या लेखावरही स्पष्टीकरण आहे. यात आपल्याला शून्य या संकल्पनेबद्दल प्रथम उल्लेख व विवेचन मिळते. यावरूनच शून्य ही भारताने जगाला दिलेली देणगी असल्याचे प्रथम स्पष्ट झाले होते. मात्र आता त्याचा काळ आठवे शतक नसून किमान दुसरे शतक असल्याचे लक्षात येत आहे. यावरूनच आपल्याकडे गणित हा विषय किती प्रगत अवस्थेत होता याचेही पुन्हा आकलन होते.

या सर्वांचा संदर्भ सध्याच्या दोन विषयांशी आहे. आपल्या शिक्षणाचा खेळखंडोबा करण्यात धन्यता मानणाऱ्या व्यवस्थेत गणित मुलांना कठीण वाटते म्हणून ते वैकल्पिक विषय (Optional) करण्याच्या हालचाली सुरु आहेत. तर दुसरीकडे समाजमाध्यमांतून रोज विदेशातील अनेक शाळांमध्ये संकृत ऋचा, सूक्ते यांचे पठण अनिवार्य केले असल्याचे व्हिडीओ फिरत आहेत. हे पठण अनिवार्य का केले आहे तर त्यामुळे विद्यार्थ्यांची आकलनशक्ती वाढते, स्मरणशक्ती सुधारते, बुद्धी कुशाग्र बनते असा ‘तिथल्या’ संशोधकांना विश्वास आहे. ती छोटी छोटी विदेशी मुले स्वच्छ, स्पष्ट व योग्य उच्चारंसाह विविध संस्कृत ऋचांचे पठण करताना बघून आपलाही उर अभिमानाने भरून येतो. पण आपल्या मुलांना मात्र आपण ‘जागतिक स्पर्धेत टिकण्याच्या’ नावाखाली आंतरराष्ट्रीय शाळांमध्ये पाठवून ‘टिवंकल टिवंकल लिटल स्टार....’ व ‘जॉनी जॉनी, येस पापा....’ या त्यांच्या गीतांचे कौतुक करत राहतो. आपल्या मुलांकडून स्तोत्रे, सूक्ते म्हणून घेण्यात, त्यांना ती पाठ करायला लावण्यात आपल्याला कमीपणा वाटतो व संस्कृत ही ‘मृत भाषा’ आहे असे आपलेच विद्वान कंठशोष करून सांगत राहतात.

(पान ३ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष १४ • अंक ९ • भारतीय सौर आश्विन १, शके १९३९ • २३ सप्टेंबर 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)

कांदा

स्वयंपाकघरातील अत्यावश्यक गोष्ट म्हणजे कांदा. कांदा चिरताना जरी डोळ्यातून पाणी येत असेल, तरीही शरीरात गेल्यावर संपूर्ण शरीर स्वच्छ ठेवण्याचे कार्य कांदा करतो. कांदा व लसूण ह्यामुळे सर्व पदार्थांना स्वाद व गंध निर्माण होतो तसेच अन्नपदार्थांची पोषणमूल्ये वाढतात. प्राचीन काळापासून कांद्याच्या हजारो पाककृती प्रसिद्ध आहेत. आपण खातो तो कांदा खोडाचाच एक भाग आहे त्याला तंतूयुक्त मुळे असतात व पातीप्रमाणे पाने येतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ८६.६%, खनिजे : ०.४%,
प्रथिने : १०.२%, कॅल्शियम : ४७ मि. ग्रॅम,
मेद : ०.१%, फॉस्फरस : ५० मि. ग्रॅम,
तंतुमय पदार्थ : ०.६%, लोह : ०.७ मि.ग्रॅम,
पिष्टमय पदार्थ : ११.१%, 'क' जीवनसत्त्व : ११ मि.ग्रॅम.

कांदा लाल व पांढरा अशा २ प्रकारचा उपलब्ध असतो. कांद्याला एक प्रकारचा तीव्र गंध त्यातील गंधकामुळे येतो. कांद्यात thiosulfates, Sulfides, Sulfoxides व इतर odoxiferous sulfur compound असतात. ह्यातील Cysteine sulfoxides मुळे तीव्र गंध व डोळ्यांची जळजळ होते. Thiosulfates - हे जंतुघ्न कार्य करते. व ह्याचे कार्य Bacillus Subtilis, Salmonella व E- coli ह्या जीवाणूवर होते.

प्राचीन काळापासून कांद्याचा औषधी उपयोग होत आहे तसेच आधुनिक संशोधनाने पण ह्याचे विविध उपयोग सिद्ध झालेले आहेत.

(पान ४ वर)

जीवनयोग - प्राणायाम

प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण प्राणायाम या योगांगाबद्दल माहिती घेण्यास सुरुवात केली. व प्राणायामाबद्दलच्या काही गैरसमजांचा उहापोह केला. या अंकात अजून काही गैरसमज बघू.

प्राणायामाने आयुष्य वाढते : काही योग ग्रंथांमध्ये या प्रकारचे उल्लेख आढळतात. मात्र त्याचबरोबर मानवाची आयुर्मर्यादा हृदयाच्या टोक्यांच्या संख्येवर व श्वास-उच्छ्वासाच्या संख्येवर अवलंबून असते. असेहा प्रतिपादन केलेले आहे. याचाच अर्थ हृदयाचे टोके व श्वास उच्छ्वासांची संख्या निश्चित असते. यांची गती कमी केली तर आयुष्याचा कालावधी त्याप्रमाणात वाढू शकतो. मात्र ही दोन्ही विधाने परस्पर विरोधी भासतात, कारण कपालभाती, भस्त्रिका यासारख्या प्राणायाम प्रकारांत श्वासोच्छ्वासाची गती जाणीवपूर्वक वाढवली जाते. याने तर आयुष्य कमी होईल!

परंतु प्राणायाम म्हणजे 'प्राणशक्तीचे नियमन, त्यावर नियंत्रण मिळवणे व त्याच्याच आधीन असणाऱ्या हृदय व श्वसनाच्या गतिवरही नियंत्रण मिळवणे.' असा अर्थ लक्षात घेतल्यास हा विषय सहज समजून घेता येतो. प्राणायामाने मनोकायिक क्षमता वाढते व आयुष्याची दीर्घता या क्षमतेवर अवलंबून असल्याने पर्यायाने आयुष्य मर्यादाही वाढते असा अर्थ काढता येतो.

घेरंडसंहितेमध्ये केवळ कुंभकाचे महत्त्व वर्णन करताना उच्छ्वासाची लांबी, उच्छ्वासाचा वेग (म्हणजे शरीराबाहेर किती लांब जातो ते अंतर) जेवढा कमी तेवढे आयुष्य जास्त दीर्घ असे सांगितले आहे. सामान्यतः मनुष्याचा उच्छ्वास शरीराबाहेर बारा अंगुळे (बारा बोटांच्या रुंदी एवढा) जातो असे मानले आहे. भोजन करताना तो १६ अंगुळे होतो. चालताना २४ अंगुळे, मैथुन समयी ३६ अंगुळे तर शारीरिक व्यायाम करताना त्याहून लांब जातो असे म्हटले आहे. साहजिकच केवळ कुंभकात उच्छ्वास शरीरातच कोंडला जात असल्याने आयुष्य अपरिमित दीर्घ होऊ शकते. पण मग भ्रामरी, भस्त्रिका, शून्य कुंभक किंवा बाह्य कुंभक ज्यात उच्छ्वास दीर्घ काळ बाहेर ठेवला जातो वा दीर्घ केला जातो यांचे वर्णन का केलेले असावे ? हा विरोधाभास दिसतो. म्हणून हे निव्वळ केवळ कुंभकाचे महत्त्व समजावण्यासाठी थोडे अतिशयोक्त वर्णन आहे असे लक्षात घ्यावे.

प्राणायामाने प्राणवायूचा पुरवठा वाढतो : दीर्घ श्वसनामध्ये श्वास भरपूर आत घेतला जातो व भरपूर प्रमाणात बाहेर सोडला जातो. यामुळे अधिक श्वास घेतला तर अधिक प्राणवायू मिळेल अशी सामान्य समजूत असते. मात्र ही खरी नाही. मुळात प्राणायाम म्हणजे केवळ दीर्घश्वसन नाही. तसेच प्राणायामाच्या काही प्रकारांत विशेषतः कुंभकात शरीरात कार्बनडाय ऑक्साईडचे प्रमाण वाढते असेही निदर्शनास आलेले आहे. यामुळे हा एक मोठा गैरसमज आहे. प्राणवायू व कार्बन डायऑक्साईड यांचे फुफ्फुसात होणारे आदानप्रदान यांच्या नियमनामुळे नाडीसंस्थेवर

होणारा परिणाम व त्यातून मिळणारे मनोस्थैर्य हे प्राणायामाने मुख्यतः साध्य होते.

प्राणायामाने प्राण उर्जा वाढते : प्राण उर्जा किंवा प्राणशक्ती ही संदिग्ध संकल्पना आहे. अनेकांच्या मते प्राणशक्ती म्हणजे चैतन्य. प्रत्येक कार्यात ही काही प्रमाणात खर्च करावी लागते. प्राणायामात विशेषतः कुंभकात या शक्तीचा व्यय कमी प्रमाणात केला जातो. मानसिक व भावनिक स्थैर्य प्राप्त होते. जाणीव व प्रज्ञा स्पष्ट व सूक्ष्म विचार करण्यास सक्षम बनते. न्यूरो मस्क्युलर कोऑर्डिनेशन (स्नायु नाडीतंतू सामंजस्य) साधले जाते. यामुळे जे चैतन्य किंवा ऊर्जा मिळते ही शारीरिक नसून मानसिक बल आहे. या अर्थाने प्राण उर्जा निर्मिती व तिचे योग्य नियोजन प्राणायामाने करता येते.

प्राणायाम संसारी वा गृहस्थाश्रमी लोकांनी करू नये : ही एक मोठीच चुकीची समजूत आहे. योगाचे अंतिम उद्दिष्ट मोक्षप्राप्ती वा समाधी असे असले तरी आपण आरोग्यप्राप्ती हे मर्यादित उद्दिष्ट डोळ्यासमोर ठेवून योगाचा वा प्राणायाम या अंगाचा मर्यादित प्रमाणात अभ्यास करण्यास काहीच हरकत नाही. क्रिकेट खेळायला सुरुवात करताना जवळपास प्रत्येक मुलासमोर सचिन तेंडुलकर बनण्याचे ध्येय वा स्वप्न असते. प्रत्येकाचे हे स्वप्न पूर्ण होत नाही. पण म्हणून तो क्रिकेट खेळायचे सोडून देत नाही. याचप्रमाणे आरोग्यरक्षण हे मर्यादित उद्दिष्ट डोळ्यासमोर ठेवून सर्वांनीच योगाभ्यास करण्यास हरकत नाही.

प्राणायामाने ताकद वाढते : ही एक चुकीची समजूत आहे. या समजुतीला कारण श्वास रोखून अचाट ताकदीच्या प्रदर्शनाचे प्रयोग करणारे - उदा. अंगावरून मोटार नेणे, केवळ दोरखंडाच्या सहाय्याने अवजड वजन उचलणे इ. लोक याचे श्रेय प्राणायामाला देतात. पण श्वास कोंडणे वा रोखणे यालाच ते प्राणायाम समजतात. प्राणायामाने प्राणशक्तीचे नियमन झाल्याने अशा प्रयोगांना मदत होत असेलही पण त्याने ताकद वाढली म्हणणे धाडसाचे ठरेल.

प्राणायामाने सिद्धी प्राप्त होतात : प्राणायामाच्या नियमित अभ्यासाने विशिष्ट सिद्धी प्राप्त होतात. शरीराला हलकेपणा येऊन मनुष्य हवेत तरंगू लागतो असे अनेक समज लोकांमध्ये आहेत. हठयोग प्रदिपिका व घेरंडसंहिता यामध्ये अशा सिद्धींचा उल्लेखही आहे. प्राचीन ग्रंथांत अशा स्वरूपाची वर्णनेही मिळतात मात्र आधुनिक कसोट्यांनी अजून तरी हे प्रकार सिद्ध झालेले नाहीत. मात्र प्राणायामाने शरीरात हलकेपणा जाणवतो हा प्रत्यक्ष अनुभव येतो हे नक्की आहे.

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता ।

नाद स्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।

अरोगता बिंदुजयेऽग्निदीपनं ।

नाडी विशुद्धी हठयोग लक्षणम् ॥ (ह. प्र. ७८/२)

या श्लोकानुसार शरीराची कृशता, चेहऱ्यावर प्रसन्नता, आवाजाची स्पष्टता, तेजस्वी डोळे, निरोगीपणा, शक्तिसंचय, जाठराग्नीचे दीपन व नाडीशुद्धी ही हठयोग सिद्धीची लक्षणे आहेत. आजच्या युगात या गोष्टींची प्राप्ती कुठल्याही सिद्धीहून कमी नाही. ❀ ❀ ❀

काय, किती व का घ्यावे? आयुर्वेदानुसार शंका समाधान

वैद्य आनंद कुलकर्णी

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

फळे भाग - ११

कोहळा

कोहळ्याचा वेल असतो. थंडीच्या शेवटी - शेवटी वसंत ऋतूमध्ये याला फुले येतात. व उन्हाळ्यात फळे येतात.

याच्या बिया व फळाची साल यांचा उपयोग आपल्याला करता येतो.

कोहळ्याचे फळ : फळाच्या रसाचा उपयोग त्या त्या काळीच करता येतो. फळाच्या फोडी करून त्याची भाजी करता येते. किंवा फळ किसून तुपात परतून भाजी करावी.

- कोहळ्याच्या फळाचा रस २ चमचे व जिरे पावडर अर्धा चमचा असे मिश्रण घेतल्याने मूत्र भरपूर प्रमाणात होऊन मूत्रविकार दूर होण्यास मदत होते.
- याच्या रसाचा हृदय दौर्बल्य असल्यास, जिने चढताना त्रास होत असल्यास, छातीत धडधडत असल्यास अतिशय छान उपयोग होतो.
- जुनी बद्धकोष्ठतेची सवय जर असेल तर याच्या फळाच्या रसाच्या किंवा फोडीच्या भाजीचा उत्तम उपयोग होतो.
- उत्साह वाढण्यासाठी, वजन वाढण्यासाठी, शरीर भरण्यासाठी गव्हाची पोळी व कोहळ्याची भाजी असे घेतल्यास फायदा होतो.
- नाकातून रक्त, थुंकीतून रक्त, लघवीतून रक्त, मूळव्याध अशा रोगांमध्ये कोहळ्याचा रस फार उपयोगी पडतो.
- डोळ्याची आग होणे, लाल होणे, दुखणे, यासाठी कोहळ्याच्या रसाच्या घड्या डोळ्यावर ठेवाव्यात.
- त्वचा कोरडी होत असल्यास कोहळ्याच्या कल्कामध्ये चंदन इ. द्रव्ये घालून लेप केल्याने कोरडेपणा कमी होऊन त्वचा मऊ होते.
- पायाच्या टाचांना रुक्षता येऊन भेगा पडत असल्यास कोहळ्याचा कल्क टाचेला बांधून ठेवावा. म्हणजे भेगा कमी होतात.
- कोहळ्याच्या सेवनामुळे निद्रानाश, वाईट स्वप्न पडणे, अर्धवट झोप होणे इ. तक्रारी कमी होतात.
- पोटत व बाहेरून लावण्याने केसांच्या तक्रारींना फायदा होताना दिसतो.
- कोहळ्याचा पाक - कोहळ्याची साल व बी काढून किसून घ्यावा, नंतर याचा रस पिळून काढून चोथा तुपावर परतावा. काढलेल्या रसात साखर घालून पाक तयार करावा. त्यात वरील चोथा शिजवावा. पाक तयार होत आल्यावर त्यात सुंठ, दालचिनी, वेलची इ. पदार्थ घालावे. थंड झाल्यावर मध घालून काचेच्या बाटलीत भरून ठेवावा.
- कोहळ्याच्या पाकाचा उपयोग राजयक्षा (टीबी), क्षय, या रोगामध्ये होतो. थुंकीतून रक्त पडणे, शुक्रधातुचा क्षय होणे इ. तक्रारींमध्ये हा

पाक खूप छान परिणाम दाखवितो.

- जुनाट खोकल्यामध्ये कोहळ्याचा पाक उपयोगी पडतो.
- हृदय आणि फुफुस यांच्या दौर्बल्यात हा पाक अवश्य वापरावा.
- किडनीच्या रोगांमध्ये सुद्धा या कोहळे पाकाचा उत्तम लाभ होतो.

कोहळ्याचे बी : बाजूला काढलेले बी सुकवून वाळवून ठेवावे. दुधात वाटून किंवा शिजवून खीर करून घेतल्यास शरीराचे उत्तम पोषण होते. परिणामालाही हे थंड असते. हे बी दुधात किंवा साईत किंवा लोण्यात वाटून याचा लेप चेहऱ्यावर केल्यास पुटकुळ्या, मुरुम, वांग, काळेपणा इ. तक्रारींपासून दूर राहता येते.

कोहळ्याची साल : साल काढून चांगली वाळवून ठेवावी. ही स्त्रियांसाठी अत्यंत उपयुक्त होय. याचा उपयोग शिकेकाई प्रमाणे केस धुण्यासाठी करता येतो. याने केस मुलायम, घनदाट व अधिक टिकाऊ मजबूत होतात.

(पान १ वरून)

काय विरोधाभास आहे पहा !

आपल्याकडची बहुतांश संपत्ती जशी ब्रिटीशांनी लुटून नेली त्याहीपेक्षा आपल्याकडची अनमोल अशी प्राचीन ग्रंथसंपदा त्यांनी अक्षरशः लुटली. लुटालूट मोगलांनीही केली. मात्र दोघांत फरक हा की मोगलांनी नुसतीच लुटालुट केली. भौतिक संपत्ती सोडून बाकी सर्व जाळपोळ करून नष्ट करण्यातच धन्यता मानली. पण ब्रिटीशांनी या ग्रंथांतील शास्त्र ओळखले. त्यांचा अभ्यास केला व त्याच्या जोरावर आधुनिक विज्ञान संशोधनाचा पाया रचला. पंधराव्या शतकापर्यंत पृथ्वी गोल आहे असे सांगण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या गॅलिलिओला माफी मागायला लावून पृथ्वी सपाटच आहे असे त्यांच्याकडून जाहीर वदवून घेण्यात धन्यता मानणारे पाश्चात्य अचानक विविध वैज्ञानिक व गणिती शोध कसे लावू लागले हे आता तरी आपण समजून घेतले पाहिजे. सगळेच ज्ञान आपल्याकडून चोरले असे येथे सांगण्याचा हेतू नाही, तसेच त्यांच्या बुद्धीमत्ता व संशोधनाला कमी लेखण्याचाही हेतू नाही.

स्वातंत्र्यानंतर आपण भवानी तलवार व कोहिनूर परत मिळवण्यासाठी प्रयत्न केले मात्र एवढ्या वर्षांत एकाही सरकारने आमची लुटलेली बौद्धिक संपत्ती परत द्या म्हणून मागणी केली नाही. आतातरी लोकहो जागे व्हा ! गणित व संस्कृत हा आपला वारसा आहे. नुसता वारसा म्हणून नाही तर दैनंदिन जीवनाशी निगडित या दोन गोष्टी आहेत. यामुळे आपल्या पुढच्या पिढ्यांना गणिती ज्ञान व संस्कृत भाषेचे ज्ञान यांची ओळख करून द्या. या विषयांची गोडी निर्माण करा. मग बघा आपल्या पुढच्या पिढ्या जगावर राज्य करतात की नाही !

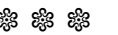
आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **श्वसनमार्गाच्या तक्रारी :** कफ, खोकला, डांग्या
- **श्वसनमार्गात उपयोग :** WHO (World health Organisation) ने भूक लागत नसल्यास अथवा Atherosclerosis (रक्तवाहिन्या कठीण होणे) अशा आजारांवर कांद्याचा रस गुणकारी सांगितला आहे. तसेच सर्दी, खोकला, दमा, ब्रॉन्कायटिस अशा आजारावर कांद्याचा रस उपयुक्त असतो. त्यामुळे ब्रॉन्कियल स्पाझम (श्वासवाहिन्यांचे आकुंचन) कमी होतो.
- कांद्याचा रस व मध एकत्र करून ३-४ वेळा दिल्यास सर्दीचे प्रमाण कमी होते. त्याच्या तीक्ष्ण व स्निग्ध गुणांमुळे छातीतील कफ पातळ होण्यास मदत होते.
- **दंतरोगात :** कांदा जंतुघ्न असल्याने रोज एक कच्चा कांदा चावून खाल्याने दातांच्या तक्रारी उद्भवणार नाहीत.
- **पचनसंस्था :** कांदा हा अग्निदीपक व पाचक आहे. तसेच तो मलावरोध दूर करतो.
- पांढरा कांदा, गूळ व हळद एकत्र करून खाल्याने कावीळ बरी होते. मूळव्याधी द्वारे रक्त पडत असल्यास ३० ग्रॅम कांदा पाण्यात वाटावा. त्यात ६० ग्रॅम साखर घालावी व रोज दोनदा हे पाणी प्यावे. थोड्याच दिवसात रक्त पडणे थांबते.
- कांद्याचा रस मुलांना नियमित दिल्यास कृमी नष्ट होतात व अपचन दूर होते.
- कांद्यात मोठ्या प्रमाणात fructo-Oligosachharides असतात व हे Oligomers आरोग्यास उपयुक्त जीवाणु bifidobacteria ह्यांना संप्रेरित करतात व हानीकारक जीवाणु नष्ट करतात. त्यामुळे आतड्यातील tumors तयार होत नाहीत.
- **हृदयरोगात :** कांद्यामधील विविध Sulfides हे रक्तातील lipids

कमी करतात व Blood pressure कमी करतात.

- भारतात जे लोक कांदा व लसूण खात नाहीत त्यांच्यात Blood cholesterol व triglycerides चे प्रमाण अधिक असण्याची शक्यता असते.
- कांद्यातील flavenoids मुळे हृदयाला संरक्षण मिळते. ह्याच्या सेवनाने रक्तात गुठळ्या (thrombosis) होत नाहीत.
- **कॅन्सरमध्ये :** विविध संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की कांद्याच्या नित्य सेवनाने विविध कॅन्सरचे प्रमाण कमी होते. कांद्याच्या सेवनाने तोंडाचा कॅन्सर ८४% ने कमी होतो, अन्ननलिकेचा कॅन्सर ८८% ने कमी होतो, स्वरयंत्राचा कॅन्सर ८५% ने कमी होतो, स्तनाचा कॅन्सर २५% ने कमी होतो, ओव्हेरियन कॅन्सर ७३% ने कमी होतो, वृक्क पेशी कॅन्सर ३८% ने कमी होतो.
- **मधुमेह :** कांद्यात Allyl propyl disulfide असते व त्यामुळे रक्तातील साखर कमी होते व free insuline level वाढते. कांद्यात क्रोमिअम असते. त्यामुळे Fasting Blood Sugar कमी राहते, glucose tolerance वाढतो, तसेच Total Cholesterol व triglycerides कमी होतात, HDL Cholesterol जे शरीरास उपयुक्त असते त्याची पातळी वाढते.
- एक कप कच्चा कांदा खाल्यास शरीराची २०% क्रोमिअमची गरज भागते. रिफाइन्ड साखर व मैदा ह्यांच्या सेवनाने शरीरातील क्रोमिअमची पातळी कमी होते. कांद्यामुळे हाडे बळकट होतात. कांद्यात नवीन द्रव्य सापडले आहे. ज्यास GPCS म्हणतात. ह्या द्रव्यामुळे Osteoclast (पेशी ज्या हाडे ठिसूळ करतात) ची प्रक्रिया कमी होते व हाडांची बळकटी वाढते. स्त्रियांनी रजोनिवृत्तीच्या काळात नियमित ह्याचे सेवन केल्यास Osteoporosis चे प्रमाण कमी होते.
- **शोथहर व वेदनाशामक :** गळवे अथवा जखमा झाल्यावर कांदा भाजून अथवा चेंचून लावल्यास अथवा त्याचे पोटिस बांधल्यास गळवे लवकर पिकतात.
- **मूत्रविकार :** मूत्र विसर्जनाच्यावेळी जळजळ होत असल्यास कांदा पाण्यात उकळून ते पाणी प्यावे. अथवा थेंब - थेंब लघवी होत असल्यास कांदा पाण्यात वाटून त्यात साखर घालून पाणी प्यावे. लघवी मोकळी होते.

असा हा बहुगुणी कांदा आपल्या जेवणात नित्य असावा.



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.