



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय । 'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

पचन आणि आहार गुणधर्म विशेषांक

वर्ष १० • अंक १० • भारतीय सौर कार्तिक, शके १९३५ • ऑक्टोबर २०१३ (दिवाळी अंक)

संकलन व संपादन : वैद्य प्रसन्न केळकर व वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

अनुक्रमणिका

● ऋणनिर्देश	३
● संपादकीय	५
● शरीरातील पचनव्यापार	७
● ऋतु आणि आहार	१९
● आहारावरील संस्कार	२२
● रोगानुसार पथ्यापथ्य	२७
● आहार पदार्थांचे गुणधर्म		
● भाज्या	४३
● कडधान्ये	६३
● धान्ये	६७
● फळे	६८
● सुका मेवा	८१

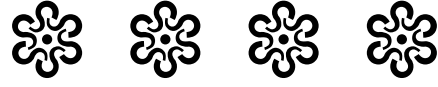
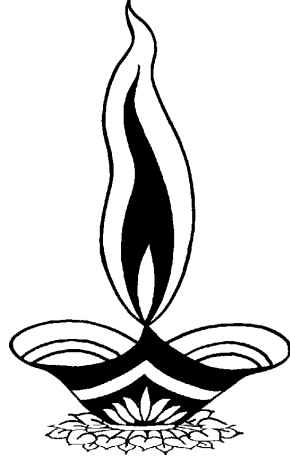
प्रकाशक : कार्यकारी विश्वस्त वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी, आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी, हा अंक साईनाथ प्रिंटर्स, खोपट, येथून छापून, ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.) ४००६०२. येथे प्रसिद्ध केला. दूरध्वनी : २५३३ २४२६. ● Email : ayurhit@ayurlink.com

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

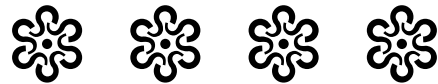
● अक्षर जुळणी : (अॅप्रुव्हा-२१) अजय रिसबूड ● मुखपृष्ठ : (साईनाथ ऑफसेट प्रिंटर्स) दत्ता धनावडे



दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !



श्री. रवीश मकानी





ऋणनिर्देश

‘पचन आणि आहार गुणधर्म विशेषांक’ या विशेषांकाच्या निमित्ताने आमच्या सर्व वर्गणीदारांचे, जाहिरातदारांचे व वाचकांचे आभार मानण्याची ही संधी आम्ही घेत आहोत. मासिक व विशेषांक यांची आर्थिक गणिते वेगवेगळी असतात. यामुळे विशेषांक काढताना महत्त्वाचे योगदान असते ते विविध जाहिरातदारांचे. यात आयुर्वेदाच्या प्रेमापोटी, एक सामाजिक योगदान या भावनेतून, तसेच वैयक्तिक संबंधामधून जाहिरात देऊन या विशेषांकाचा आर्थिक भार पेलणाऱ्या सर्व जाहिरातदारांचे मनःपूर्वक आभार. त्यातही केतकर ब्रदर्सचे श्री. महेश केतकर यांचे विशेष आभार. त्यांच्या स्वतःच्या जाहिरातीबरोबरच अनेक जाहिराती मिळवून देण्यात त्यांचा मोठा सहभाग असतो. ‘पॅटको’चे श्री. पाटणकर यांचेही जाहिरात मिळवून देण्यासाठी विशेष आभार. वेळेमध्ये सुबक छपाई करून व जास्तीतजास्त बिनचूक मुद्रण करून अंक आपल्यापर्यंत पोचवण्यात सहभाग आहे तो अंप्रुव्हा-२१ चे श्री. अजय रिसबूड, सौ. अपूर्वा रिसबूड, कृष्णा शिगवण व साईनाथ ऑफसेट प्रिंटर्सचे दत्ता धनावडे व त्यांच्या सर्व सहकाऱ्यांचा. त्याबद्दल त्यांचेही मनःपूर्वक आभार. अंक लोकांच्या नजरेत भरण्यासाठी आकर्षक मुखपृष्ठाचा मोठा वाटा असतो. या देखण्या मुखपृष्ठाबद्दल श्री. संतोष म्हसकर यांचे आभार.

मासिकाचे आर्थिक गणित विशेषांकापेक्षा सोपे वाटले तरी अतिशय मंद गतिने वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या अनेकदा निरुत्साहाने भरून टाकते. अनेक मोठी मोठी मासिके अनेक वर्षे यशस्वीपणे चालल्यानंतरही बंद होताना दिसतात, तेव्हा आपण हे फुकाचे उद्योग कां करतो असा प्रश्न बऱ्याचदा पडतो. वारंवार स्मरणपत्रे पाठवूनही वर्गणीचे नूतनीकरण करण्याचे ‘विसरून’ जाणारे परंतु अंकाच्या आकाराच्या मानाने जास्त वाटणाऱ्या वर्गणीबद्दल तक्रार करणारे वर्गणीदार यात भरच टाकतात. पण तेव्हा आठवतात ते नियमितपणे वेळेपूर्वी नूतनीकरण करणारे वर्गणीदार तसेच आवर्जून अंकातील लेखांबद्दल अभिप्राय देणारे वर्गणीदार व आपण जे विचार पोहोचवायचा प्रयत्न करतो आहोत ते थोड्या का होईना लोकांपर्यंत निश्चित पोहोचताहेत याची खात्री पटते व पुन्हा उत्साह वाढतो. या अशा सर्व वर्गणीदारांचे मनःपूर्वक आभार.

एखाद्या मासिकाच्या लेखक वा संपादकांसाठी लेख वा संपादकीय लिहिण्यापेक्षाही कठीण काम असते ते ऋणनिर्देशाचे. वरवर सोपे व औपचारीक वाटणारे हे काम असते तसे महाकठीण. एखादे मासिक चालवणे म्हणजे काय चीज असते ते ज्याचे तोच जाणू शकतो. त्यातही केवळ मनोरंजनात्मक हलके फुलके मासिक चालवण्यापेक्षा एक विशिष्ट विचार, एक विशिष्ट ध्येय समोर ठेवून मासिक चालवणे जास्त अवघड. परंतु मुंगीच्या पावलाने का होईना वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या, त्यातही सुरवातीपासून असणारे दीर्घकालीन वर्गणीदार, चोखंदळ वाचकांकडून मिळणारे नेमके अभिप्राय हे मासिक चालवणाऱ्यांचा उत्साह द्विगुणित करत असतो. अशा सर्व वाचकवर्गांच्या पाठिंब्यामुळे दरवेळी नव्या उत्साहाने आम्ही दिवाळी अंकाची तयारी करतो. आज हा दहावा दिवाळी अंक आपल्यासमोर सादर करताना आम्हाला विशेष आनंद होत आहे.

: विश्वस्त मंडळ :

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

श्रीमती मीना फणसे



टीजेएसबी बँक
टीजेएसबी वॉल्वॉल्व बँक लिमिटेड
TJSB Bank Limited

विश्वास जिंदगी भर का

लहान असोत वा मोठी
स्वप्ने असतात साकारण्यासाठी

टीजेएसबी वैयक्तिक कर्ज तुम्हाला देत आहे
एक हवेहवेसे वाटणारे सोयी-सुविधायुक्त जीवन

टीजेएसबी परिवारातर्फे
दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

Enjoy
**LOW
EMI**

LOAN IN
48
HOURS

प्रशासकीय आणि नोंदणीकृत कार्यालय : टीजेएसबी हाऊस, प्लॉट क्र. बी ५, रोड क्र. २,
वागळे इंडस्ट्रियल इस्टेट, ठाणे (पश्चिम)-४०० ६०४. | टोल फ्री क्र.: १८०० २२३ ४६६ | www.tjsb.co.in

*अटी लागू

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

संस्कृति हर्बल्स

आयुर्वेद रसशाळा, पुणे यांच्या सुप्रसिद्ध औषधांचे अधिकृत वितरक.

● दूरध्वनि : ०२२-२३८५६२९८ ● मोबाईल : ९३२२६५६९९०



संपादकीय

वदनी कवळ घेता नाम घ्या श्रीहरीचे ।
सहज हवन होते नाम घेता फुकाचे ।
जीवन करी जीवित्वा अन्न हे पूर्णब्रह्म
उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म ।

हा श्लोक आपण सर्वांनीच लहानपणी पाठ केलेला असतो व बऱ्याचदा जेवणापूर्वी म्हटलेलाही असतो. मात्र नंतर नंतर त्यातला फक्त 'अन्न हे पूर्णब्रह्म' एवढाच भाग आपल्या लक्षात राहतो व आपल्या जिभेचे चोचले पुरवण्यासाठी आपण नवे नवे मार्ग व पदार्थ शोधत राहतो. असं म्हटल जातं की जवळपास निम्मी आजारपणं ही पोटातून म्हणजे - खाण्यापिण्यातून जंतुसंसर्ग होऊन किंवा चुकीच्या पद्धतीच्या खाण्यापिण्यामुळे पचनसंस्था बिघडून त्यातून शरीर यंत्रणा नादुरुस्त होऊन, त्यातून निर्माण होतात. मुळात जिभेवर ताबा न ठेवण्याने रोगावस्था उत्पन्न झाली की आता आपल्या खाण्यावर बंधने येणार या कल्पनेनेच रूग्ण कासावीस होतात. दवाखान्यात गेल्यावर सर्वप्रथम "मी काय खाल्लेले चालेल?" असा प्रश्न डॉक्टरांना विचारतात. खाण्यापिण्याच्या पथ्य अपथ्याबद्दल प्रचंड गैरसमज लोकांच्या मनात असतात तसेच बऱ्याचदा वैद्य वा डॉक्टरांकडूनही याबाबत योग्य व पुरेसे मार्गदर्शन केले जात नाही.

लोकांच्या मनातील हा संभ्रम दूर करण्यासाठी यावर्षी आम्ही हा 'पचन व आहार गुणधर्म' हा विशेषांक आपल्यासाठी घेऊन येत आहोत. यामध्ये एकंदर पचनव्यापार, षड्रसांची माहिती, स्थूल व पेशीस्तरावरील सूक्ष्म पचन, ऋतुनुसार आहार-विहारात बदल अशी विविधांगी माहिती आपल्याला मिळेल. तसेच सर्वसामान्य व्याधींमध्ये काय पथ्यापथ्य पाळणे आवश्यक आहे व अपेक्षित आहे याबद्दलचे विवेचनही केलेले आहे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आहारातील भाज्या, फळे, कडधान्ये आदि विविध पदार्थांचे गुणधर्म त्यातून मिळणारी खनिजे व जीवनसत्त्वे यांची माहिती आहे. यामध्ये सर्व भाज्या, धान्ये, कडधान्ये यांचा समावेश नसला तरी महत्त्वाच्या व औषधी गुणधर्म ज्यात जास्त आहेत अशांचा समावेश येथे केलेला आहे. आहार जरी 'उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म' असा असायला हवा तरी जिव्हालौल्य म्हणजेच जिभेचे चोचले आबालवृद्ध सर्वांनाच असतात व रसनेची तृप्ती करणे हाच बहुसंख्य माणसांचा प्राधान्यक्रम असतो. यामुळे अन्न सकस व पौष्टिक असण्याबरोबरच रुचकरही असावे लागते. मात्र ते रुचकर बनवताना त्याचा शरीरावर विपरित परिणाम होणार नाही हे आपल्याला आहार बनवण्याच्या नियमांमधून कळते. तसेच कुठल्या पदार्थातून कुठले घटक मिळतात हे कळल्यामुळे बाहेरून कृत्रिमरित्या जीवनसत्त्वे व खनिजे घेण्याचे प्रमाण निश्चित कमी होण्यास मदत होईल असा विश्वास बाळगून आम्ही हा आहार गुणधर्मांनी परिपूर्ण अंक आपल्या सुपूर्द करत आहोत. हा अंक आपल्या घरातील ग्रंथसंपत्तीची शोभा वाढवेल ही खात्री आहे.

- वैद्य प्रसन्न केळकर



केतकर ब्रदर्स



मंडप आणि कॅटरिंग कॉन्ट्रॅक्टर



सर्व मंगल कार्यांसाठी

उदा. लग्न कार्य, वाढदिवस, एकसष्टी, मुंज, मंडप, कॅटरिंग, फुलांचे डेकोरेशन मिळेल.

छोट्या व मोठ्या समारंभासाठी टेबल खुर्ची, जेवणाची भांडी भाड्याने मिळतील.

मुंजीसाठी बॅंड, घोडा व घोडागाडीची व्यवस्था होईल.

: संपर्क :



केतकर हाऊस, राम मारुती क्रॉस रोड, ठाणे (पश्चिम) - ४००६०४.



मोबाईल : ९८२९०२६५२९

With Best Compliments

SHREE KRISHNA SWEETS

Gagangiri Apartments,
Panchpakhadi,
Thane (W) - 400602.
Tel. : 25382205

The advertisement for Shree Krishna Sweets features a variety of sweets and a decorative lamp. The sweets are arranged in several circular and rectangular trays, including round sweets, square sweets, and a large round tray with multiple small sweets. A decorative lamp with a flame is positioned in the upper right corner. The background is dark, making the sweets and the lamp stand out.



शरीरातील पचनव्यापार

कशासाठी पोटासाठी, खंडाळ्याच्या घाटासाठी...

हे गाणे आपण सर्वांनीच ऐकलेले आहे. यातला पहिला भाग तर आपण बहुसंख्य जण विशेषतः मुंबईपुणे प्रवास करताना शब्दशः अंमलात आणत असतो. या पोटाला चार घास सुखाचे मिळावे म्हणून आपण दिवसभर कष्ट करत असतो, परंतु त्याचा शास्त्रशुद्ध विचार बहुतेकजण करत नाहीत व बहुतांशी आजारांचे मूळ इथेच असते.

यामुळेच येथे आपण विशेष करून आहारशास्त्री संबंधित गोष्टींचा ऊहापोह करणार आहोत.

आपल्याकडे मराठी भाषेमध्ये अनेक वचने, अत्यंत चपखल शब्दांत मांडलेली आहेत.

उदाहरणार्थ - 'पेराल तेच उगवेल', 'खाण तशी माती' इत्यादी. शरीराचा विचार करत असता आपण जे व ज्या प्रकारचे अन्न खातो त्यापासूनच आपले शरीर घटक बनतात हे आपण लहानपणापासून ऐकलेले असते. परंतु प्रत्यक्षात याचा उपयोग करण्याचे आपण विसरून जातो.

आपण थोडक्यात शरीर यंत्राची कार्य पध्दती समजावून घेऊ. आपण जे अन्न घेतो त्याचे तोंडात चर्वण होते. हा आहे आपला ग्राईंडर, नंतर त्यात लाळ मिसळली जाते व जठरात गेल्यावर तेथील स्त्राव त्यात मिसळून सर्व अन्न घटक एकत्र करण्यास, घुसळण्यास सुरुवात होते. हे आहे आपल्या मिक्सरचे काम. जर मिक्सर मध्ये पाणी योग्य प्रमाणात घातले नाही तर पदार्थ चांगला एकजीव होत नाही. जठरात अन्न चांगले घुसळून त्याचा साधारण द्रवीय असा आहार रस तयार केला जातो. हे घुसळण्याचे काम सुध्दा पुरेसा वेळ देऊन झाले नाही तर हा अन्न रस चांगला तयार होत नाही. हा अन्नरस ठराविक कालावधीनंतर पुढे पाचन करण्यासाठी, लहान आतड्यात पाठवला जातो. तेथे त्याच्यात विविध पाचक स्त्राव मिसळले जातात. हे विविध स्त्राव अन्नाच्या प्रथिने, चरबी, पिष्टमय पदार्थ इ. विविध घटकांच्या पचनासाठी आवश्यक असतात. येथे काही तास ही पचनक्रिया पार पडते व असा हा पचन केलेला, परिवर्तन केलेला, आहाररस, पुढे मोठ्या आतड्यात पोचवला जातो. येथे, परिवर्तन करून शरीरात शोषण करण्यायोग्य अशा बनवलेल्या या अन्नरसातील द्रवभागाचे शोषण केले जाते व

तेथून पुढे शिल्लक राहिलेला भाग हा मलद्वाराकडे मल म्हणून विसर्जन करण्यासाठी पाठविला जातो. योग्यवेळी त्याचे शरीराबाहेर विसर्जन होते. मोठ्या आतड्यातून शोषलेला द्रवभाग हा थेट रक्तात मिसळतो. तेथून यकृतात त्याचे पुन्हा विघटन होते व त्यातील शरीराला घातक ठरणारे भाग बाजूला काढले जातात. ते द्रव स्वरूपात असल्याने शरीरबाहेर घामावाटे वा मूत्रामार्फत टाकले जातात. यकृतातून हे अन्नघटक मिश्रित रक्त हृदयामार्फत सर्व शरीराला पोचवले जाते. तेथून टाकाऊ भाग प्रत्येक पेशीकडून गोळा करून परत रक्तामार्फतच हृदयात शुद्धीकरणाकरता आणले जातात. ही अव्याहतपणे चालू असणारी क्रिया आहे.

आपण अन्न घेतल्यापासून पचन होऊन मलभाग बाहेर टाकायला तयार होईपर्यंत साधारण १५ ते १८ तासांचा कालावधी लागतो. सामान्यतः अन्न पचायला हलके, शरीरात सहज मिसळण्यायोग्य असेल तर हा वेळ थोडा कमी होतो. जर अन्न पचायला जड असेल तर हा वेळ थोडा वाढतो.

यावरून आपल्या लक्षात येईल की आपण जे आहार घटक घेतो त्यापासूनच पूर्णतः शरीराच्या सर्व घटकांचे पोषण होत असते. यामुळे जर आपण चांगल्या प्रतीचे आहार घटक घेतले तर शरीराचे पोषण चांगले होईल. व हलक्या दर्जाचे घटक घेतले तर शरीराचे पोषण व्यवस्थित होणार नाही. ज्याप्रमाणे घट्ट विणलेले कापड जास्त टिकाऊ असते, त्याचप्रमाणे चांगल्या आहार घटकांपासून सुघटित शरीर जास्त टिकाऊ बनते. यामुळे लहानपणापासूनच आपला आहार हा चांगला, सत्ववान असायला हवा जेणेकरून आपली शरीर प्रकृति टिकून रहावयास मदत होईल. आपण आज पहातोच की आपल्या आजोबा-पणजोबांची शरीर प्रकृति सत्तर-ऐशी वयातही ठणठणीत असते तर चाळीशीतच वार्धक्याचा उंबरठा गाठलेले अनेकजण आपण पाहतो. अर्थात शरीराच्या या झीजला आहार हे एकच कारण नाही. हीन सत्व व अनियमित आहार यांच्या जोडीने नियमित व्यायामाचा अभाव, जीवनाची वाढलेली गति व चिंतायुक्त जीवनपध्दती हे कारणीभूत आहेत.





स्थूल पचन

पचनाचे कार्य तोंडापासूनच सुरु होते. खरे तर याही आधी अन्न पाहिल्यावर ही क्रिया सुरु होते. अन्न जर स्वादिष्ट, इष्ट स्वादाचे असेल, तर तोंडात लाळ सुटते. जर नावडता पदार्थ असेल तर तोंड कोरडे होऊन तोंडाची चव जाते. पुरेशी लाळ सुटणे हे अन्नाचे चांगले पचन होण्यास अत्यंत आवश्यक असते. आहारातल्या मधुर रसाच्या पदार्थांचे त्यातील साखरेचे शोषण तोंडापासूनच सुरु होते यामुळे जेवणात रुचि निर्माण होण्यासाठी प्रथम मधुर रसाचे आवडते पदार्थ खावेत. परंतु आपण नेमके उलट करत असतो. नावडते कडु पदार्थ आधी खाऊन पाचक स्त्राव निर्माण होण्याला अडथळा निर्माण करतो. व अशा चव गेलेल्या अवस्थेत नंतर शेवटी स्वीट डिश खाऊन पचनाचे पार बारा वाजवतो. खाताना शेवटी गोड खाल्याने तोंडात एक प्रकारचा चिकटा तयार होऊन त्यामुळे तोंडाला वास येणे, चव न लागणे, दात किडणे इ. गोष्टी होतात त्या वेगळ्याच. याउलट तुरट, कडु पदार्थ शेवटी खाल्याने तोंड स्वच्छ होऊन नंतर तोंडात निर्माण होणारी लाळ कमी होण्यास मदत होते.

जेवण नेहमी शांतपणे, हातपाय स्वच्छ धुवून, न बोलता करावे. याने अन्नाचे चर्वण चांगल्या पध्दतीने होते व पाचक स्त्राव चांगले स्त्रवण्यास मदत होते.

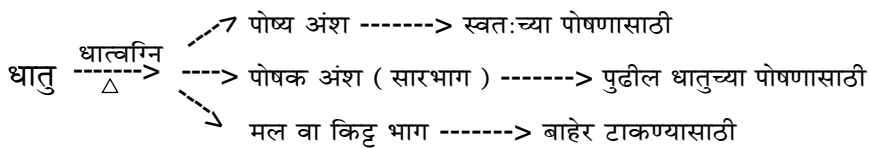
जेवण सावकाश (स +अवकाश) म्हणजे पोटात थोडी जागा ठेवून जेवावे. याने अन्न जठरात घुसळले जाताना निर्माण होणारे गॅसेस बाहेर पडायला जागा राहते, अन्यथा ते अन्नाबरोबर मिसळून पोटात पुढे पुढे जातात व वेदना वा अडथळा निर्माण करू शकतात. जेवल्यानंतर लगेच आडवे होऊ नये. याने कफ वाढतो. साधारण पाऊण तासाने **थोडावेळ** म्हणजे सुमारे अर्धातास वामकुक्षी करावी. म्हणजे डाव्या कुशीवर झोपावे. यामुळे अन्न घुसळले चांगले जाते तसेच गॅसेस, ढेकर येऊन बाहेर पडण्यास मदत होते. तसेच पित्ताशयाचा संकोच व्यवस्थित

होऊन त्यातून पित्त पुरेसे बाहेर पडण्यासही मदत होते.

पुढील काही तास हे अन्नामध्ये विविध पाचक स्त्राव मिसळून त्याच्या स्वरूपात परिवर्तन घडवण्याचे काम चालते. यामध्ये अन्नाच्या मुख्य चार घटकांचे पाचन केले जाते- पिष्टमय पदार्थ, प्रथिने, चरबी व इतर घटक म्हणजे व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स इ. आपण पाला खाणारे शाकाहारी नाही तसेच कच्चे मांस खाणारे मांसाहारी ही नाही. आपले शरीर कच्चा हिरवा पाला (सेल्युलोज) व कच्चे मांस पचवू शकत नाही. यामुळेच नेहमीच भाज्या, मांस इ. पदार्थ कच्चे न खाता चांगले शिजवून खावे ज्यायोगे त्यातील जास्तीत जास्त भाग शरीराला उपयुक्त ठरू शकतो. आपण घेतलेले अन्न शरीरात तसेच शोषले जात नाही. त्यामध्ये परिवर्तन घडवणे आवश्यक असते. ते पचायला सोपे व्हावे यासाठी त्यावर काही संस्कार आपण अगोदर करतो. जसे घुसळणे, शिजवणे, भाजणे इ. या संस्कारांमुळे अन्न पदार्थांचे गुणधर्म बदलण्यास मदत होते.

यानंतर पाचन करून परिवर्तन केलेला अन्नरस मोठ्या आतड्यात येतो. यावेळे पर्यंत त्याचे स्वरूप पूर्ण पालटलेले असते व केवळ अर्धद्रव अर्धघन असा, पेस्ट या स्वरूपाचा हा अन्नरस आता शरीरात शोषला जाण्यायोग्य झालेला असतो. मोठ्या आतड्यात यापैकी बहुतांश द्रवभाग शोषला जातो. व उरलेला चौथा, मल या स्वरूपात मलव्दाराकडे पाठवला जातो. वात वाढल्याने वा क्वचित प्रसंगी पित्ताची उष्णता वाढल्याने हे शोषण जास्त प्रमाणात होते व यामुळे मलाचे खडे वा घट्ट मल बनतो. काही वेळा पित्ताचा द्रवभाग वाढल्याने हे शोषण न होताच द्रवस्वरूपातील अन्नरस मलव्दाराकडे जातो व यामुळे पातळ मलप्रवृत्ती होते. क्वचित प्रसंगी कफाची वाढ झाल्याने, अन्न नीट न पचल्याने मल चिकट, बुळबुळीत फेसाळ होतो.

यावरून लक्षात येईल, की शरीररूपी यंत्राचे काम व्यवस्थित चालले आहे ना हे तपासण्याचा सोपा मार्ग म्हणजे मलाचे स्वरूप बघणे.





सूक्ष्म पचन

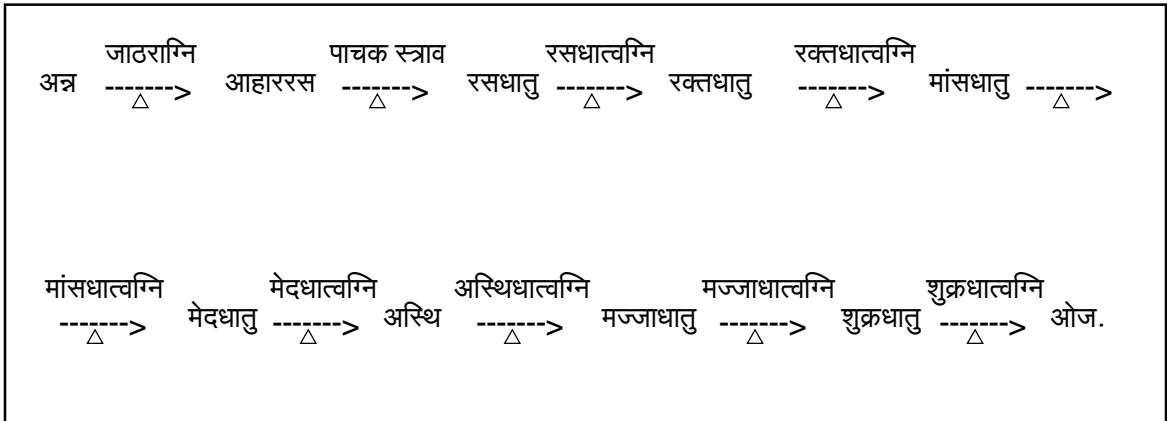
आतापर्यंत आपण बघितले ते शरीरातील अन्नमार्गातील स्थूल पचन. शरीरामध्ये विविध स्तरांवर सूक्ष्म स्वरूपात पचनक्रिया चालू असते. विशेषतः धातुंमध्ये ही पचनक्रिया चालू असते. यालाच सूक्ष्म पचन व्यापार म्हटले जाते.

आयुर्वेदाचा एक वैशिष्ट्यपूर्ण सिध्दांत आहे- **क्रमपरिपोषण**. या सिध्दांतानुसार एका धातुपासून दुसऱ्या धातुचे पोषण व निर्मिती होत असते. आपण जे अन्न घेतो त्यापासून आहाररस तयार होतो. या आहाररसाचे पचन होऊन त्याचे तीन भागांत विभाजन केले जाते. एक पोष्य भाग हा ज्या ठिकाणी त्याचे पचन चालू असते त्या अवयवाच्या पोषणासाठी वापरला जातो. दोन सारभाग वा पोषक अंश. यापासून पुढील रसधातुची निर्मिती होत असते. व तिसरा मल भाग, म्हणजे टाकाऊ अंश. हा रसरक्त वाहिन्यांमार्फत मलाशयापर्यंत विसर्जनासाठी नेला जातो. आहाररसापासून रसधातुमध्ये परिवर्तन व पचनाचे काम पाचक पित्त हे करत असते. हीच क्रिया पुढे प्रत्येक धातुच्या स्तरावर होत असते. रसधातुवर रसधातुच्या सूक्ष्म पित्ताचे, याला रस धात्वग्नि म्हणतात, पचनाचे काम होऊन रस पोष्य अंश -हा रस धातुचे स्वतःचे पोषण करतो. दुसरा रक्तपोषक अंश-हा रक्तधातु निर्मितीमध्ये मदत करतो. व तिसरा मल भाग म्हणजे शरीरात निर्माण होणारा कफ हा रसधातुचा मल आहे. हीच क्रिया उत्तरोत्तर धातुंमध्ये होत जाते, व या पध्दतीने क्रमाने सर्व धातुंचे पोषण होत जाते, शेवटी शुक्रधातुच्या पोषक अंशापासून सर्व धातुंचे सार अशा ओजाची निर्मिती होते.

रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र या सात धातुंचे काही उपधातु सांगितलेले आहेत. या उपधातुंचे पोषण सुध्दा त्याच्या धातुंच्या पोषक अंशापासूनच होत असते. उदा. रसधातुचे उपधातु आहेत रजः व स्तन्य.

या क्रमपरिपोषण क्रियेत एखाद्या धातुच्या स्तरावर काही अडथळा निर्माण झाला व एखाद्या धातुच्या धात्वग्निचे कार्य बिघडले तर त्या धातुपासून पुढील धातुंचे पोषण, पचन आदि कार्ये व्यवस्थित होत नाहीत. तसेच त्यांच्या उपधातुंच्या कार्यातही बिघाड उत्पन्न होतो. हे बिघाड आपल्याला त्या त्या धातुंच्या मलाच्या स्वरूपावरून तपासता येतात. उदा. अस्थिधातुचे मल आहेत नख व केश. त्याच्या स्वरूपावरून अस्थिधातुच्या पोषणाविषयी अंदाज करता येऊ शकतो.

शरीरामध्ये एकंदर तेरा धात्वग्नि कार्य करत असतात. व चौदावा आपला जठराग्नि यालाच कायाग्नि असेही म्हणतात. शरीरातील धात्वग्निंचा संबंध शरीरात निर्माण होणाऱ्या विविध अंतःस्त्रावांशी लावता येतो. यापैकी मेदधातु हा सर्व धातुंच्या पोषण कार्यात समतोल राखणारा मानता येतो. शरीराच्या एकंदर चयापचयामध्ये मेदाचे महत्व असाधारण आहे. मेदोधात्वग्निचा संबंध निकंठमणि किंवा थायरॉईड या ग्रंथीच्या स्त्रावाशी थेट लावता येतो. ही ग्रंथी शरीरातील सर्व अंतःस्त्रावी ग्रंथींची प्रमुख मानली जाते. हिचे कार्य कमी जास्त झाले की शरीरांतर्गत मेदाचे प्रमाण थेट कमी जास्त होताना दिसते. शरीरातील इतर सर्व अंतःस्त्रावी ग्रंथी व त्यांचे स्त्राव यांचे नियंत्रण या थायरॉईड मार्फत होत असते. यामुळे शरीराच्या सूक्ष्म पचन व्यापारात हिचे महत्व अनन्यसाधारण असे आहे.





मुखातील पचनक्रिया

पचन म्हटले की चटकन आपल्या डोळ्यासमोर यकृत, जठर आतडी, त्यातून स्रवणारे पाचक स्राव इत्यादी गोष्टी येतात. परंतु पचनसंस्थेचे कार्य आपल्या तोंडापासूनच सुरू होत असते याची बऱ्याचदा आपल्याला जाणीव नसते. आपल्याला माहीती आहेच की जिची सुरवात चांगली त्या गोष्टीचा शेवटही चांगलाच होतो. यामुळे पचनक्रियेसारखी शरीरातील अत्यंत महत्त्वाची क्रिया, जिचे कार्य मुखापासूनच सुरू होते ते चांगले होणे हे महत्त्वाचे आहे हे ओघाने आलेच. मुखातील पचन चांगले होण्यासाठी मुखाचे आरोग्य चांगले राहणे आवश्यक आहे. जर मुख व मुखातील अवयवांचे आरोग्य चांगले राहिले तरच संपूर्ण पचनक्रिया व्यवस्थित होऊ शकते.

आपल्या तोंडातील अवयवांना काही विशिष्ट कार्ये दिलेली आहेत. आपण ती शाळेत शिकतो, परंतु सोयिस्कररीत्या ते पाळायला विसरतो.

अन्नग्रहण करणे व ते तोंडात ओढून घेणे यासाठी ओठांचा सहभाग महत्त्वाचा असतो. तसे ओठांचे इतरही उपयोग आहेत परंतु ते सध्या पचनक्रियेत महत्त्वाचे नाहीत. ओठांनी ओढलेले अन्न पकडून त्याचे तुकडे करण्याचे काम पुढचे दांत व सुळे करतात. या तुकड्यांचा चावून लगदा करण्याचे काम दाढा व उपदाढा करतात. दाढा व उपदाढांकडे अन्न सरकवण्याचे काम जीभ करते. तसेच चावून लगदा झालेले अन्न घशात ढकलण्याचे कामही जीभ करते. चवीची जाणीवही आपल्याला जिभेद्वारेच होत असते. जिभेच्या पुढच्या टोकाला मधुर रस, त्याच्यामागे खारट, तुरट, व तिखट चवी कळतात. अगदी मागच्या बाजूला कडु रसाचे ज्ञान होते व दोन्ही कडांना आंबट रस कळतो. जिभेच्या बाजूला व खाली असणाऱ्या लाळेच्या ग्रंथींमधून स्रवणाऱ्या लाळेमध्ये असणाऱ्या पाचक स्रावांमुळे सूक्ष्म पचन सुरू होते. तसेच अन्नाचे चर्वण करताना आवश्यक असणारा ओलेपणा पुरवला जातो. तसेच या ओलेपणामुळेच आपल्याला सर्व चवींचे ज्ञान होते. कोरडे पदार्थ खातांना वा तोंडाला कोरड पडलेली असताना आपल्याला चव पटकन कळत नाही. ही सहज अनुभव घेता येणारी गोष्ट आहे.

या सर्व अवयवांचे आरोग्य टिवून राहण्यासाठी त्यांची नियमित स्वच्छता राखणे अत्यंत

आवश्यक असते. यामुळे सकाळी उठल्यावर, रात्रौ झोपताना, तसेच प्रत्येक वेळी काहीही खाल्ल्यानंतर वा चहा, दूध आदि पदार्थ प्यायल्यानंतर स्वच्छ चूळ भरणे व दांतावरून बोट चोळून दांत व हिरड्या स्वच्छ करणे आवश्यक आहे. तसेच जीभ घासून स्वच्छ करणे तितकेच महत्त्वाचे आहे. यामुळे चवींचे योग्य ज्ञान होऊन लाळ व्यवस्थित सुटण्यास मदत घेते. लाळ ही सुद्धा मुखात अनावश्यक काळ राहता कामा नये. कारण लाळेतील आम्लांचा संपर्क दातांशी बराच काळ आला तर दातांवरील संरक्षक आवरण (enamel) नष्ट होते. तसेच रात्रभर मुखात साठलेल्या लाळेशी संपर्क येऊन दांतात अडकलेले अन्नकण कुजतात व तोंडाला दुर्गंध येतो. यामुळे प्रत्येक खाण्यानंतर दांत स्वच्छ करणे अगत्याचे आहे. मऊ ब्रशने दांतात अडकलेले अन्नकण अलगद काढून स्वच्छ खुळखुळून चुळा भराव्या. याने फटीत अडकलेले अन्नकण व जास्तीची लाळ निघून जाण्यास मदत होते. तोंड धुण्यासाठी कडू, तिखट, तुरट रसाच्या पदार्थांचा वापर करावा. गोड पेस्ट वापरू नये. यामुळे तोंडात जास्तीची लाळ येऊन दातांवरील आवरण झिजू लागते. कडू, तुरट रसामुळे लाळ स्रवण्याचे थांबते. तसेच तोंडाला स्वच्छपणा येतो. यामुळेच जेवतानाही सुरवातीला भोजनात रुची निर्माण होण्यासाठी गोड पदार्थ खावेत व शेवटी आंबट, तुरट पदार्थ खावेत, ज्याने तोंड स्वच्छ होण्यास मदत होते. परंतु आपण नेमके उलटे करत असतो. 'मुखी आरोग्य नांदते' असे म्हणतात ते उगीच नाही.

अन्नमार्गातील स्थूल पचनक्रिया

चांगले चावून लगदा झालेले अन्न जिभेच्या क्रियेने घशातून अन्नमार्गात ढकलले जाते. अन्ननलिकेद्वारे ते जठरात येते. जठराचा आकार जर पाहिला तर येथे अन्न साठवण्याची क्रिया होत असलेली लक्षात येते. परंतु मानवी जठर व गाय, म्हैस यासारख्या प्राण्यांचे जठर यात फरक आहे. अन्ननलिकेतून अन्न जठरात आल्यावर अन्ननलिकेचे खालचे तोंड आंकुचित होते. जठरात क्लेदक कफ असतो तो अन्नात मिसळून चांगले घुसळण्याची क्रिया जठरात होते. यासाठी पुरेसे पाणी त्याबरोबर पिण्याची आवश्यकता असते. अन्यथा ही घुसळण्याची क्रिया व्यवस्थित होणार नाही.



सुमारे दोन तीन तास ही घुसळण्याची क्रिया झाल्यावर तयार होणारा आहाररस मग पुढील पचनासाठी लहान आतड्यात पाठवला जातो. येथे येत असताना त्यामध्ये पित्ताशयातून पाचक पित्त व अग्नाशयातील स्राव मिसळतात. हे उष्ण तीक्ष्ण व आम्लधर्मी असून त्यांच्या क्रियेने या आहाररसाचे सूक्ष्म स्तरावर विघटन होऊन अन्न घटकांचे पाचन केले जाते. म्हणजेच हा आहाररस रक्तामध्ये शोषण होण्यायोग्य बनवला जातो. यामध्ये स्थूलमानाने मुख्यतः चार उपक्रिया होतात. आपल्या आहारात प्रामुख्याने चार घटक असतात. प्रोटीन्स, कार्बोहायड्रेट्स, स्नेह व जल यापैकी जलीय भाग रक्तात थेट शोषले जाऊ शकतात. परंतु इतर पदार्थ जलात विरघळणारे नसल्याने त्यांचे परिवर्तन घडवून आणले जाते. यात प्रोटीन्सचे परिवर्तन अमिनो ॲसिड्स, स्नेहाचे रूपांतर स्नेहाम्ले (Fatty acids) व ग्लिसेरॉल मध्ये व कार्बोहायड्रेट्सचे रूपांतर मुख्यतः द्राक्षशर्करेमध्ये केले जाते. (Glucose) हे पदार्थ जलात विरघळणारे असल्याने त्यांचे आतड्यांतील सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांद्वारे शोषण केले जाते. ही विलेय द्रव्ये आता अन्नरस या स्वरूपात असतात. म्हणजे त्यांच्यातील शोषण योग्य भाग वेगळा करून शोषता न येणारा किट्ट किंवा मलभाग हा वेगळा काढला जातो. हा अन्नरस शोषण्याची क्रिया लहान आतड्यातच सुरू होते. मलभागामध्ये उरलेला जलांश शोषण्यासाठी हा मलभाग पुढे मोठ्या आतड्यात पाठवला जातो. येथे उरलेला अन्नरस व मलात उरलेला जलांश शोषून घेतला जातो. लहान आतड्यांतून व मोठ्या आतड्यातून शोषलेला हा अन्नरस प्रतिहारिणी सिरें मार्फत यकृतात नेला जातो. तेथे त्यावर पुन्हा प्रक्रिया होते व अन्नरसाचे विविध घटक पोष्य रूपात वेगळे करून यकृत सिरांद्वारा हृदयाकडे पाठवले जातात. तेथून ते सर्व शरीरभर पोचवले जातात. या प्रकारे सामान्यतः अन्न मार्गातील स्थूल पचनाची क्रिया होत असते. या संपूर्ण क्रियेला साधारणतः पंधरा ते अठरा तासांचा कालावधी लागतो. अन्नपचनाच्या या क्रियेत उष्मा (पाचकाग्नि व उष्णता), वायु, क्लेद (द्रव पदार्थ), स्नेह, काळ व समयोग म्हणजे आहार विषयक नियम यांचा सहभाग असतो.

आत्तापर्यंत आपण अन्नमार्गातील स्थूल पचनक्रिया पाहिली. अन्नापासून आहाररस व नंतर अन्नरस तयार करून शरीरात शोषण्यापर्यंतच्या या क्रियेत उष्मा (पाचकाग्नि व उष्णता) वायु, क्लेद (द्रव पदार्थ), स्नेह, काल व समयोग

म्हणजे आहारविषयक नियमांचा समभाग असतो. यापैकी आहारविषयक नियमांचा ऊहापोह याच लेखात पुढे केलेला आहे. इतर गोष्टींचा विचार येथे करूयात.

अन्नपचन क्रियेत जे विविध पाचकरस (enzymes) भाग घेतात त्यांनाच बहुधा आयुर्वेदात **पाचकाग्नि** असे म्हटलेले आढळते. **उष्णता** शब्दाने शरीरांतर्गत उष्णतेचा निर्देश केलेला आहे. सामान्यतः आमाशयातील तापमान १००^०F एवढे असते. थंड पाणी, शीतपेये आदिमुळे हे तापमान घटते. हे तापमान कमी झाल्यास आमाशय व त्यापुढील अवयवांच्या पचन क्रियेत बाधा उत्पन्न होते. हे अवयव आपले काम पूर्ण क्षमतेने करू शकत नाहीत. कमी झालेली ही उष्णता पूर्ववत व्हावयास काही काळ जावा लागतो. तसेच शरीरांतर्गत इतरत्रची उष्णताही यासाठी वापरली जाते. यामुळेच भोजनापूर्वी पाणी पिणे टाळण्यास सांगितले आहे. तसेच भोजन काळाच्या जवळपास शीतपेयांचे सेवन टाळावे. भोजनपूर्व पाणी पिणे हे अर्थात तीक्ष्णाग्नि व मेदस्वी व्यक्तिसाठी हितकर ठरू शकते.

यानंतर येते ते **वायुचे कार्य**. ही मुख्यतः दोन असतात. एक अन्ननलिका, आमाशय आदिच्या हालचालींनी अन्नाला अग्नीजवळ नेणे व दुसरे शरीरांतर्गत अग्नि प्रज्वलित ठेवणे. अग्निला उत्तेजन देण्याचे कार्य वायुच्या समानवायु या प्रकारामार्फत मुख्यतः केले जाते.

तिसरा महत्त्वाचा घटक म्हणजे **क्लेद किंवा द्रवत्व**. क्लेदनाचे काम हे आहाराबरोबर घेतलेल्या द्रवामुळे तसेच लाळ आदि पाचक स्रावांमुळे होते. आमाशयात स्रवणारा क्लेदक कफ हा यात विशेष काम करत असतो. आहारातील या ओलेपणामुळे आहार पदार्थांचे घनत्व कमी होऊन यांचे विघटन होते व पचनाचे कार्य सुगमपणे होते.

यानंतर येतो तो स्नेह म्हणजे स्निग्धपणा. आहारातील तूप, तेल आदि स्निग्ध द्रव्यांमुळे आहाराला मृदुता येते. तसेच आहार रुचकर बनतो. अग्नि प्रदीप्त होण्यास स्नेहाने मदत होते. वाताचे अनुलोमन होण्यास मदत होते. स्निग्ध आहारामुळे इंद्रियांना दृढता येते.

यानंतरचा महत्त्वाचा भाग म्हणजे **काल**. आहाराच्या परिणमनामध्ये काळाला खूप महत्त्व आहे. योग्य वेळी घेतलेला आहार व द्रव पदार्थ योग्य पद्धतीने पचू शकतात, तसेच एकंदर पचनक्रिया सुरळीत होण्यामध्ये **नियत व योग्य वेळ ही अतिशय महत्त्वाची असते.**



साधे एक उदाहरण देतो. भूक लागलेली नसताना व भुकेची वेळ उलटून गेल्यावर, दोन्ही वेळी केलेले भोजन हे पचण्यामध्ये वेळही लागतो व अडथळे सुद्धा येतात. याउलट भूक लागल्यावर योग्य वेळी घेतलेला आहार सहज व योग्य काळात पचतो.

आहार परिणमनाच्या या क्रियेत शेवटचा सहकारी असतो तो म्हणजे **समयोग म्हणजे आहार विषयक नियम.**

या सर्व गोष्टींचा एकत्रित संयुक्त सहभाग अन्नाच्या पचनक्रियेमध्ये असतो. या सर्व घटकांमध्ये परस्पर संतुलन असणे हे उत्तम पचनासाठी हितकर असते. या सर्व गोष्टींच्या बरोबरीने एक घटक पचनक्रियेत मोठी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावत असतो, तो म्हणजे मन. भोजन करत असताना मन जर त्या ठिकाणी नसेल, मन उल्लासित नसेल, मनामध्ये आपण घेणाऱ्या अन्नाविषयी रुचि व आवड उत्पन्न झाली नसेल तर पचन क्रियेत अडथळा येतो. सुलभरित्या पचन होऊ शकत नाही. किंबहुना इच्छा नसताना वा रुचि नसताना खाल्ले तर पाचकस्राव सुद्धा पुरेशा प्रमाणात निर्माण होत नाहीत व यामुळे अपचन होण्याची, आम निर्मिती होण्याची, शक्यता असते. यासाठीच आहारविषयक नियमांमध्ये **आहारावर लक्ष केंद्रीत करून एकाग्रचित्ताने भोजन करावयास सांगितले आहे.** तसेच भोजनाच्या सुरवातीला मधुर रस घेण्यास सांगितले आहे. ज्यायोगे आपल्या मनात आहाराविषयी प्रीति, रुचि निर्माण होते. व पाचक द्राव भरपूर प्रमाणात स्रवतात व पचनक्रिया सुयोग्य पद्धतीने होऊ शकते. हल्ली बऱ्याचदा घरात सर्व एकत्र जेवायला तर बसतात. परंतु परस्पर संवाद साधण्याऐवजी, हास्यविनोद करण्याऐवजी सगळ्यांचे लक्ष असते टीव्हीवरच्या सिरीयल किंवा सिनेमाकडे. टीव्हीवर जे दृश्य चालू असेल म्हणजे हिंसात्मक, भीतीदायक इ. त्यांचा विपरीत परिणाम पचनावर होतो. यामुळे भोजन करताना टीव्ही पहाणे टाळावे.

इति पचनाख्यानः ।

अपचन होऊन पोट दुखत असल्यास लंघन करावे. शक्यतो दिवसभर गरम /कोमट पाणी प्यावे. गरम पाण्यात लिंबाचा किंवा आल्याचा रस घालून थोडा थोडा प्यावा. याने आराम मिळतो.

षड्रस विचार

आपण नेहमी जेवण किंवा आहार **चौरस** असावा असे म्हणतो. यावर आता थोडा उहापोह करू. चौरस याचा अर्थ सामान्यतः चौकोनी किंवा परिपूर्ण असा घेतला जातो. शब्दशः चौरस म्हणजे चार रसांनी युक्त. खरे तर आहार **षड्रसात्मक** असावा असेच म्हणायला हवे. परंतु सामान्यतः मधुर, आम्ल, लवण, व कटु म्हणजे तिखट या चार रसांचेच प्राधान्य आहारात असते. तिक्त म्हणजे कडु व कषाय म्हणजे तुरट हे रसही चौरस आहारात असतात परंतु त्यांचे प्रमाण अत्यल्प असते व त्यामुळे आहार चौरस असावा असे वाच्यार्थाने म्हटले जाते. कडु म्हणजे तिक्त रसाचे रोजच्या जेवणातले उदाहरण म्हणजे हिंग व मोहरी, किंवा हळद. हे पदार्थ आपल्या रोजच्या आहारात असतातच नव्हे ते अत्यावश्यक असतात परंतु अत्यल्प असतात. जर या पदार्थांचे प्रमाणे थोडे जरा जास्त झाले तर संपूर्ण पदार्थांची चव, तो न खाता येण्याइतपत बिघडू शकते याचा अनुभव आपण कधीना कधी घेतलेला असतोच.

कषाय वा तुरट रसाचे प्रमाण रोजच्या जेवणात असतेच असे नाही परंतु उदाहरण घ्यायचे झाले तर कच्च्या पदार्थांची साले उदा. कैरीची साल, कवठ, हिरवी चिंच व तिची साल या पदार्थांची चटणी म्हणजे तुरटपणाचे उत्तम उदाहरण होय. कच्चा पेरू, कच्ची बोरे हे पदार्थ रोजच्या खाण्यात नसावेत परंतु अधूनमधून खाताना जेवणाला एक वेगळीच लज्जत आणतात. हे पदार्थ जास्त खाल्ल्याने तोंडाला बसणारा 'तोठरा'ही एक अनुभवण्याची गोष्ट आहे.

हे दोन रस जर खाण्यात फार जास्त प्रमाणात आले तर शरीराला तात्काळ अपाय तर करतातच परंतु दूरगामी दुष्परिणामही करतात. मोहरी, हळद हे जास्त प्रमाणात खाल्यास तात्काळ उलटी होऊ शकते. तसेच अतिप्रमाणात सतत खाल्ले असता शरीराला रूक्षता येऊ शकते. तुरट रस फार खाल्यास तात्काळ तोंडात व अन्नमार्गात शुष्कता उत्पन्न होऊन आक्रसल्याची भावना उत्पन्न होते. क्वचित प्रसंगी श्वासनलिका वा अन्नमार्गावर अचानक आक्रसण्याचा परिणाम (spasm) होऊन जिवावर बेतण्याची परिस्थिती उद्भवू शकते. सततच्या सेवनाने शरिराच्या स्रोतसांत शुष्कता उत्पन्न होऊन शरीरातील विविध स्राव उणावतात व त्याचा दुष्परिणाम दिसू लागतो.



उदा. तोंडात लाळ स्रवण्याचे प्रमाण घटते व अन्नाला ओलावा देण्याची क्रिया न झाल्याने त्याचा पचनावर परिणाम होतो.

मधुर (गोड) आम्ल (आंबट), लवण (खारट) व कटु (तिखट) हे रस त्यामानाने इतके तीव्र दुष्परिणाम दाखवत नाहीत.

आपल्या आहारात मधुर रसाचे प्रमाण सर्वात जास्त असते. त्यामुळे मधुर रसयुक्त पोळी व भात हा आपला मुख्य पदार्थ असतो. इतर रसांच्या संयोगापासून बनलेल्या तसेच प्रथिने व जीवनसत्त्वे देण्यात मुख्य घटक असणाऱ्या उसळी व भाज्या हा उजव्या बाजूचा दुसरा प्रमुख घटक असतो. आणि अन्नाला रूचि देण्यात महत्त्वाचा वाटा असलेली परंतु प्रमाणाने अल्प असणारी 'डावी' बाजू ही प्रामुख्याने कटु तिक्त कषाय या रसांनी युक्त असते.

मधुर, आम्ल, लवण, कटु, तिक्त व कषाय या रसांची शरीरात अनेकविध प्रकारची कार्ये होत असतात. अन्नाला रूचि देण्यापासून विविध पाचक स्राव स्रवण्याला चालना देणे, विविध ग्रंथींना उत्तेजित करणे आदि स्वरूपाची कार्ये या रसांपासून होत असतात. या सहाही रसांच्या अन्नातील उपस्थितीची जाणीव आपल्याला तोंडात जिभेच्या माध्यमातून होत असते. यापैकी मधुर रसाची जाणीव जिभेच्या पुढच्या टोकाशी म्हणजे अन्न घेतल्याघेतल्या लगेचच होते. यामुळे अन्नग्रहण प्रक्रियेत आवड व आनंद उत्पन्न होतो. कषाय, कटु व लवण रसाची त्याच्या मागे जाणीव होते. आम्ल रसाची जाणीव जिभेच्या दोन्ही कडांना होते. याने लालाग्रंथींना उत्तेजना मिळते व मुखात लालास्राव होऊ लागतो. कटु म्हणजे तिक्त रसाची जाणीव जिभेच्या सगळ्यात मागच्या बाजूला होते म्हणजे घास मिळताना अगदी शेवटी कटु रसाची जाणीव होते. यामुळे अन्न गिळण्याच्या क्रियेत बाधा येत नाही.

मुखामध्ये उत्पन्न होणारे लालास्राव विशेषतः अन्नाच्या मुखांतर्गत सूक्ष्म पचनासाठी व अन्नाला पुरेसा ओलेपणा देण्यासाठी आवश्यक असतात. तसेच त्यामुळे जिभेला उत्तेजना मिळून जिभेची सर्व दिशांनी हालचाल केली जाते. यामुळे अन्न मुखात चर्वणासाठी सर्व दिशांनी फिरवून मग घशाकडे ढकलण्याचे कार्य व्यवस्थित होते. यामुळेच आहारात अम्लरसात्मक द्रव्य (उदा. लोणची) ही मधूनमधून चाटावयाची असतात. त्यामुळे अन्न फिरवणे व पुढे ढकलणे या क्रिया सुलभतेने होतात. तसेच अन्नामध्ये

लालास्राव नियमित मिसळत गेला की संपूर्ण अन्नमार्गातच अन्नाचे पचन सुव्यवस्थित होण्याला चालना मिळते.

ज्याप्रमाणे मधुर रस हा जेवणाच्या सुरवातीस घ्यावा त्याचप्रमाणे तिक्त कषाय रसात्मक द्रव्ये ही भोजनाच्या शेवटी घ्यावी. या दृष्टीनेच भोजनाच्या शेवटी तांबूल किंवा विडा वा सुपारी खाल्ली जाते. हा विडाही अर्थात हल्लीच्या 'पाना' प्रमाणे मधुररसप्रधान विविध पदार्थांनी युक्त नसावा. तर ज्येष्ठमध, लवंग, वेलची इ. द्रव्यांनी युक्त असावा. या कषाय, कटु रसप्रधान द्रव्यांमुळे मुखाचे शोधन होते. म्हणजेच तोंड स्वच्छ होते. तसेच विड्याचे जे पान असते तेही कषाय कटु रसाचेच असते. यामुळे तोंडात निर्माण होणारी लाळ थांबण्यास व तोंडाचा चिकटपणा जाण्यास मदत होते. हे आवश्यक आहे. अन्यथा जेवणानंतर ही लाळ सुटत राहिली तर त्यातील पाचक द्रव्यांचा दातांवर व हिरड्यांवर दुष्परिणाम होऊ लागतो.

जीभ ही जलमहाभूत प्रधान असल्याने अन्नाने जर पुरेसा ओलावा (रस) असेल तर अन्न पटकन खाता येते व चविष्ट ही लागते.

खारट वा लवण रसात्मक पदार्थ आहारात 'चवीपुरतेच' असावेत. लवण हे पाणी शोषून घेणारे असल्याने अन्नमार्गात विविध ग्रंथींमधून स्राव अन्नमार्गात ओढून घेण्यात मदत करते. परंतु याचे प्रमाण जास्त झाल्यास अन्नमार्गात जलभाग जास्त ओढला जाऊन पचनक्रिया मंदावते व तहानेची जाणीव होते. कटु व तिक्त रस हे विविध पाचकस्राव अन्नमार्गात स्रवण्याला उत्तेजना देतात तसेच पचलेल्या अन्नाचे विवेचन, म्हणजे सारभाग बाजूला काढून मलभाग वेगळा करण्यात मदत करतात. यामुळेच हे दोन रस आहारात योग्य प्रमाणात असले तर मल निर्मिती सुव्यवस्थित होते व सारभाग मोठ्या आतड्याद्वारे पुन्हा शरीरात शोषण्याचे काम कषायरसाच्या साहाय्याने चांगले होते.

आता आपण षड्रस व त्यांच्या पचनावर व शरीरावर होणाऱ्या परिणामांबद्दल पाहू.

आपण मागे बघितले आहे की आहाराचे रस एकूण सहा आहेत. मधुर, आम्ल, लवण, कटु, तिक्त, कषाय. म्हणजेच गोड, आंबट, खारट, तिखट, कडू व तुरट अशा सहा प्रकारच्या चवी आपल्याला कळतात. यांनाच आहाराचे सहा रस म्हटले जाते. यांचे सामान्यतः दोन गटांत विभाजन केले जाते. पहिला गट शरीराला बळ देणारा - मधुर, आम्ल,



व लवण यांचा यात समावेश होतो तर दुसरा गट म्हणजे कटु, तिक्त व कषाय हे शरीराचे बळ कमी करणारे मानले जातात.

मधुर रस शरीराचे सर्वात जास्त पोषण करणारा व बलदायी असतो तर कषाय रस हा सर्वात जास्त बलहानि करणारा व पोषण न करणारा असा असतो.

आपण जे द्रव्य घेतो त्याचे मुख्यतः दोन भागात वर्गीकरण करतात. एक-आहार द्रव्य व दोन- औषधी द्रव्य.

आहार द्रव्ये ही रसप्रधान असतात व औषधी द्रव्ये ही वीर्यप्रधान असतात. म्हणूनच आहार हा चवीनुसार बदलतो आवडी निवडीनुसार ठरतो. परंतु औषधे व त्यांचे प्रमाण, उपयुक्तता ही चवीनुसार नव्हे तर त्यातील वीर्यानुसार म्हणजे कार्यकारी शक्तिनुसार ठरते. यामुळेच आहार हा स्वरूपाने स्थूल, जास्त प्रमाणात असतो व औषध हे सूक्ष्म, कमी प्रमाणात असते.

निसर्गरचनेनुसारच रस हे देखील पांचभौतिक मानले आहेत. रस हा जलमहाभूताचा नैसर्गिक गुण असल्याने सर्व सहा रस हे जलमहाभूतप्रधान असतात. परंतु इतर चार महाभूतांचाही त्यांच्यात समावेश कमी अधिक प्रमाणात असल्याने त्यांचे वेगवेगळे स्वरूप बनते. खालील कोष्टकावरून आपल्याला रसांचे पांचभौतिकत्व लक्षात येईल.

रस	महाभूतांचे अंश
मधुर	पृथ्वी + जल
आम्ल	पृथ्वी + तेज
लवण	जल + तेज
(तिखट)कटु	वायु + अग्नि
(कडु) तिक्त	वायु + आकाश
कषाय	वायु + पृथ्वी

दोषांनुसार हेच वर्गीकरण खालीलप्रकारे करता येते.

प्रकोप

वात	-	कटु-तिक्त-कषाय
पित्त	-	कटु-आम्ल-लवण
कफ	-	मधुर-आम्ल-लवण

शामन

वात	-	मधुर-आम्ल-लवण
पित्त	-	मधुर-तिक्त-कषाय
कफ	-	कटु-तिक्त-कषाय

यावरून लक्षात येईल की ज्या महाभूताचे शरीरात आधिक्य वा न्यूनत्व जाणवत असेल त्यानुसार आहारात रसांची कमी अधिक योजना केली तर ही कमी आधिक पातळी व्यवस्थित राखता येते. तसेच ज्या दोषाचा प्रकोप झालेला असेल त्याच्या विरुद्ध रसांचे सेवन करून ही विषमता दूर करता येऊ शकते.

सामान्यतः आपल्या आहारात योग्य प्रमाणात सहाही रसांचा समावेश हवा. यालाच चौरस वा समतोल आहार म्हटले जाते. आपल्या पारंपारिक आहार पध्दतीचा विचार केल्यास, मुख्य अन्न म्हणजे पोळी व भात-मधुर रस. याच्या जोडीला विविध भाज्या म्हणजे व्हिटॅमिन्स व खनिजे व चटण्या, कोशिंबीरी, रायते, लोणची, पापड, दही, लिंबू, मीठ इ. मधून इतर सर्व रसांची योग्य त्या प्रमाणात योजना केलेली दिसते. यांचे प्रमाणात जर आपण समतोल ठेवला तर शरीर घटक समतोल राहतात व आपल्या रस लोलुपतेनुसार जर आपण रस सेवनात विषमता आणली तर हळूहळू शरीर सुद्धा विषमता म्हणजेच दुष्टी वा व्याधी निर्मिती दाखवायला सुरवात करते.

चरकाचार्यांनी एका छोट्या सूत्रात हे अतिशय समर्पकपणे सांगितले आहे.

**षड्रसाः सम्यगुपयुज्यमानाः शरीरं यापयन्ति ।
मिथ्योपयुज्यमानास्तु खलु दोषप्रकोपायोपकल्पन्ते । ।**

(च.वि. १/४)

यामुळे एकांगी, एकरसात्मक आहार घेणे टाळावे. तसेच लोणची, चटण्या हे भाजीप्रमाणे न खाता आपापल्या प्रमाणातच खावे. नुसता भात-भाकरी-पोळी न खाता समतोल राखून खावे. भाज्यापुरेशा प्रमाणात खाव्यात हे योग्य आहे.

आहारात मधुर, आम्ल, लवण, कटु, तिक्त, कषाय हे सहा रस असतात. यापैकी एका एका रसाची सविस्तर माहिती आपण पाहू.

मधुर रस

जिभेवर ठेवल्यावर जो संपूर्ण तोंडात पसरतो, शरीरात सुखाची भावना उत्पन्न करतो. इंद्रियांना प्रसन्न करतो असा हा मधुर रस, रसांमध्ये प्रमुख आहे.

मधुर रस सर्व प्राणीमात्रांना जन्मतः सात्म्य असतो. तो सर्व धातुंची पुष्टी करतो. शरीराला स्थैर्य देतो. आयुष्य वाढवतो. बालक, वृद्ध, क्षयाने ग्रस्त यांना हितकर आहे. तसेच शरीराचे बल, वर्ण, यांना पोषक, त्वचा, केस,



कंठ, इंद्रिये यांना हितकर आहे. मधुर रस जीवन प्रदान करणारा, संधान करणारा म्हणजे शरीराचे घटक एकमेकांना जोडून ठेवणारा, स्तन्य वाढवणारा, वात, पित्त, दाह, मूर्च्छा, तृष्णा यांचा नाश करणारा असा आहे. यामुळेच चक्कर आली असता, मूर्च्छा आली असता अशक्तपणा मुळे सर्व शरीर शिथिल झाल्यासारखे वाटत असता मधुर रसयुक्त सरबत वा साखरेचे पाणी घेतल्यावर एकदम तरतरी व हुशारी वाटते.

विशेषतः लहान वयात शरीराची वाढ होत असताना व उतार वयात शरीराची झीज होत असताना दोन्ही काळात मधुर रस हा शरीराला उपकारक व आवश्यक असतो. लहान वयात शरीर धातु एकमेकांशी चांगले जोडले जाणे, धष्ट पुष्ट होणे यासाठी मधुर रसाची आवश्यकता असते. तसेच उतार वयात शरीराची झीज होऊन वात वाढत जातो. याकाळातही शरीराची झीज काही प्रमाणात भरून काढणे व वात कमी करणे यासाठी मधुर रस मदत करतो. आपल्या आहारातील हा एक प्रमुख घटक आहे. मधुर रस म्हणजे केवळ मिठाई वा गोड पदार्थ नव्हे.

आपल्या आहारात असणारे सर्व पिष्टमय पदार्थ हे इष्ट व मिष्ट म्हणजेच मधुर रसाचे असतात. यात प्रामुख्याने गहु, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, बाली, मका इ. धान्यांचा समावेश होतो.

या खेरीज दूध व दुधाचे पदार्थ, साखर, गूळ, मध इ. मधुर रसांचे पदार्थ आहेत. गोड फळे हीही मधुर प्रधान रसात्मक असतात.

असा हा बहुगुणी मधुर रस चांगला म्हणून त्याचा अतिवापर मात्र अहितकर होऊ शकतो. मधुर रस जर प्रमाणाबाहेर घेतला तर त्यायोगे शरीरात विविध व्याधी उत्पन्न होऊ शकतात.

यामध्ये प्रामुख्याने स्थौल्य, अग्निमांद्य, प्रमेह, मधुमेह, अर्बुद, रक्तवाहिन्यांत मेदसंचिति यांचा समावेश होतो. याखेरीज आळस, सुस्ती, अतिनिद्रा दमा, शरीराला जडत्व, गळ्याचे विकार, टॉन्सिल्लस वाढणे, तोंडाला चिकटा येणे, संज्ञानाश होणे. डोळ्यांचे विविध विकार, वारंवार सर्दी खोकला, कृमि, वारंवार ताप येणे, तोंडात लाळ सुटणे, डोके दुखणे इ. विकार होऊ शकतात.

यामुळे आहारात हा रस योग्य तेवढ्या प्रमाणात व इतर रसांशी समतोल साधून घेणेच योग्य होय.

आम्ल रस

जिभेवर ठेवल्यावर जो उद्देग उत्पन्न करतो, ज्याने दांत आंबतात व सर्वांगावर काटा येतो, जो मुखात स्राव उत्पन्न करतो, छाती व घसा येथे दाह उत्पन्न करतो असा जो रस त्याला आम्ल रस म्हणतात.

आम्ल रस हा वातघ्न असून वातानुलोमन आहे. तसेच कोष्ठगत दाह उत्पन्न करतो. उष्णवीर्य असून स्पर्शाला शीत आहे. इंद्रियांना चैतन्य देणारा, अन्नाला रूचि देणारा, अग्नि प्रदीप्त करणारा असा आहे. स्रोतसांमध्ये ओलावा निर्माण करून त्यांना कार्यक्षम करणारा, तसेच आतड्यांची पुरःसरण गति वाढवणारा आहे. सर्व शरीरात चटकन पसरणारा असल्यामुळे याचे कार्य सर्व शरीरात चटकन जाणवते. तसेच हा अन्नाला लघुता देतो. स्निग्धता देतो व हृद्य आहे.

असा हा बहुगुणी आम्लरस जर आहारात जास्त प्रमाणात गेला तर मात्र अनेक त्रास निर्माण करतो. अतिसेवन केल्यास शरीरात शैथिल्य उत्पन्न होते, अल्पशा आघातानेही व्रण निर्माण होतात व ते पसरतात / पिकतात. कफाचे विलयन करून खाज सुटणे, विसर्प, रक्तपित्त, तहान, पांडु हे रोग उत्पन्न करतो. अशक्त माणसांत सर्व शरीरावर शोथ उत्पन्न होतो. उष्ण गुणाचा असण्याने चक्कर, मूर्च्छा येते. डोळे अधु होतात. आम्लरस युक्त पदार्थांत सर्व फळांचा समावेश होतो. तसेच चिंच, कोकम, लिंबू, टोमॅटो इ. पदार्थांचा समावेश होतो. तसेच oxalate युक्त भाज्या उदा. अळू, चुका, आंबाडी यांचा समावेश होतो.

खाण्यात हा रस असला की आहाराला रूचि येते, तसेच अधिक खावेसे वाटत राहते. यामुळेच याच्या सेवनावर बंधन ठेवणे आवश्यक ठरते.

लवण रस

असे म्हणतात की मिठाशिवाय अन्नाला चव नाही. खरेच आहे हे ! अन्न पदार्थात इतर कुठलाही रस नसेल तर फारसा फरक पडत नाही. फरक पडतो, पण पदार्थ अजिबात खाता येत नाही असे नाही. पण मीठ नसेल, पदार्थ अळणी असेल तर ? तर कठीण परिस्थिती उद्भवते. चिमूटभर का होईना, मीठ पदार्थाला एक वेगळ्याच चवीची अनुभूती देते. म्हणूनच निष्ठेची ग्वाही देताना दुसऱ्या कुठल्याही रसाचा उल्लेख न करता 'खाल्ल्या मिठाला जागणे' असा वाक्यप्रयोग केला जातो.



असा हा लवण रस शरीरातील स्तंभ, अवरोध, अडथळे मोडून काढतो. दोषांचे विलयन करण्यास मदत करतो. अग्निप्रदीपक, अत्राला रुचि देणारा, पाचक, शोषण करणारा, शरीरात चटकन पसरणारा, तीक्ष्ण, उष्ण व स्रोतसे स्वच्छ करणारा आहे. सर्व रसांचा विरोधी आहे, म्हणजे आपल्या उपस्थितीत इतर रसांना दाबून टाकतो.

मात्र असा हा बहुगुणी लवण रस अल्प व योग्य तेवढाच सेवन करणे योग्य होय. हल्ली पदार्थ चटपटीत करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात मिठाचा वापर केला जातो. यामुळे अतिरिक्त प्रमाणात लवण रस शरीरात जातो. यामुळे केस पांढरे होणे, केस गळणे, अकाली टक्कल पडणे, तृष्णा, दाह, मूर्च्छा, विसर्प, कुष्ठरोग, अंगावर पित्त उठणे, रक्तपित्त, आकडी येणे, जखमा होणे, जखमा पिकणे, वातरक्त (gout) इ. व्याधी उत्पन्न होतात व शरीरबलाचा ऱ्हास होतो. डोळ्यांना अहितकर आहे. त्याच्या अतिसेवनाने डोळे पिकणे, रांजणवाडी यासारखे विकार वारंवार होतात. यातही हल्ली वापरले जाणारे “शुद्ध” मीठ हे केवळ सोडीयम क्लोराईड असते. यात इतर आवश्यक खनिजे उदा. पोटॅशियम, मॅग्नेशियम इ. मिळत नाहीत. यामुळे याऐवजी साधे खडेमीठ किंवा सैंधवाचा वापर करावा.

लवणवर्गामध्ये सर्व प्रकारचे लवणाचे प्रकार, सर्व क्षार (यात आयोडिनही आलेच), कथिल, शिसे हे धातु यांचा अंतर्भाव होतो. यामुळे अन्न पदार्थांमध्ये यांचा वापर वा वरील धातुंच्या भांड्यांचा स्वयंपाकात वापर मर्यादितच ठेवणे योग्य होय. या सर्वांत अपवाद फक्त सैंधव लवणाचा होय. यामुळे आहारात मीठ हे ‘मिठापुरतेच’ असणे हे अन्नाची चव व शरीराचे आरोग्य दोन्हीसाठी योग्यच नाही का ?

तिक्त रस

आतापर्यंत आपण पाहिलेले मधुर, आम्ल, लवण हे तीन रस हे शरीराला बल देणारे मानले जातात. आता यापुढे आपण पाहणार आहोत ते शरीराचे बल कमी करणारे रस यात पहिला आहे तो तिक्त रस. तिक्त या संस्कृत शब्दाचा अर्थ आहे कडु. हा रस मुख व कंठ यांना शुद्ध करून आपल्या उपस्थितीमुळे, कडु चवीमुळे अन्य कोणत्याही रसाचे ग्रहण करण्यास असमर्थता उत्पन्न करतो.

तिक्त रस स्वतः कडु असल्याने रुचिकर नसूनही अरुची, कृमि, उत्केश, ज्वर, तृष्णा, दाह, कंडु इ. व्याधी नष्ट करण्यास मदत होते. हा क्लेद, मेद, वसा, मज्जा,

पित्त, कफ, विष्टा व मूत्र यांचे शोषण करतो. हा दीपन, पाचन, लेखन आहे. स्तन्य, कंठ यांची शुद्धी करणारा असून बुद्धीला तल्लखपणा देणारा, बुद्धी वर्धन करणारा आहे. हा किंचित रुक्ष, शीत व लघु आहे. अतिप्रमाणात याचे सेवन मुळातच त्याच्या चवीमुळे कोणी करू धजणार नाही. परंतु तरीही अतिप्रमाणात सेवन केले तर हा रस शरीरातील धातू व शरीरबळाचा नाश करतो. मूर्च्छा, ग्लानि, भ्रम, वातरोग, शरीरात रुक्षता उत्पन्न करतो.

आपल्या आहारात हळद, कारले, पडवळ, कडुलिंब, कडु भोपळा, कडु तोंडली इ. द्रव्यांचा समावेश तिक्त रस प्रधान द्रव्यांत होतो. औषधी वनस्पतींमध्ये तगर, वाळा, चंदन, नागरमोथा, काडेचिराईत, पाठा, अर्क, वेखंड, चमेली इ. वनस्पतींचा समावेश होतो. तसेच कांस्य धातू हा तिक्तरस प्रधान आहे.

कटु रस

मागे सांगितल्याप्रमाणे तिक्त, कटु, कषाय हे रस उत्तरोत्तर शरीरबल कमी करून शरीराचे लेखन करतात.

कटु या संस्कृत शब्दाचा अर्थ आहे तिखट. कटु रस शोथ, स्थूलता, कृमी, कंडु नष्ट करणारा आहे. तसेच अग्निमांद्य, अन्न पोटात पडून राहणे, अंगावर पित्त उठणे आदि रोगांत महत्त्वाचे कार्य करतो.

मुखरोग व विषांचा नाश करणारा आहे. स्नेह व क्लेद यांचे शोषण करून कृशता आणणारा आहे. दीपन, पाचन, अन्नाचे पाचन करून शोषणात मदत करतो. साकळलेल्या रक्ताचे भेदन करून ते रक्त शोषून घेण्यात मदत करतो. मळाच्या गाठींचे भेदन करतो. स्रोतसांचे शोधन करणारा, त्यांच्या मुखाचे विस्फारण करणारा आहे. असा हा बहु आयामी कटु रस अतिप्रमाणात मात्र सेवन करू नये. अति सेवन केले असता तहान, मूर्च्छा, मद, मोह, अंगसाद म्हणजे अंग गळून जाणे इ. लक्षणे उत्पन्न करतो. उलट्या होतात. बळ व वीर्य यांचा शोष व क्षय होतो. हात, पाय, पाठ, पोट या अवयवांत वात प्रकोप व संकोच उत्पन्न करतो. वेदना उत्पन्न करतो.

घरगुती पदार्थांत मिरी, हिंग, गजपिपळी, वावडींग, बिब्बा, मोहरी, कांदा, लसूण हे कटु रसात्मक पदार्थ आहेत.

याशिवाय करंज, देवदार, कुष्ठ, हरेणुक, अस्थि मूलक ही द्रव्येही कटुरसात्मक आहेत. सर्व प्राण्यांचे पित्त व मूत्र हे कटु रसात्मक मानलेले आहे.



जो प्रदेश विषम, वाळूने युक्त, जेथे पाणी क्षारयुक्त असते, जेथे लोक सतत कष्ट करणारे असतात असा जो प्रदेश तो कट्टु रसोत्पत्तीचा देश समजावा. येथील लोक व्याधी नसणारे व दीर्घायुषी असतात.

कषाय रस

षड्रसापैकी हा शेवटचा रस. सर्व रसांमध्ये शरीराला सर्वात कमी पोषक, शरीराचे सर्वाधिक बल कमी करणारा असा हा रस कफ पित्त व रक्ताचा नाश करतो. वात वाढवतो. मलाला पिंडीत रूप देतो. शुष्क करतो. हा अतिरूक्ष असून क्लेदाचे शोषण करतो. त्वचेला प्राकृत वर्ण देतो तसेच व्रणरोपण करण्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतो. शीतवीर्यात्मक असून तृप्तीदायक आहे.

याच्या याच गुणांमुळे भोजनाच्या शेवटी आपण कात, विड्याचे पान, सुपारी अशा कषाय रस प्रधान द्रव्यांनी युक्त विडा खात असतो. यामुळे तृप्ती मिळून मुखाचे शोधन होण्यासही मदत होते. असा हा कषाय रस अति मात्रेत सेवन केला असता शुक्राचा अवरोध करतो. तृष्णा उत्पन्न करतो. पोट फुगणे, अंग धरणे, स्नायु आखडणे, मलावरोध, स्रोतसांचा अवरोध ही लक्षणे उत्पन्न करतो. अपानवायु,

मल, मूत्र यांना अडथळा उत्पन्न करतो. पक्षाघात आक्षेप (आकडी) हे व्याधी उत्पन्न करतो. मध, हरडा, बेहडा, लोध्र, नागकेशर, उंबर, जांभूळ, पिंपळ, वड, जांभूळाची बी, आंब्याची कोय, कच्चे कवठ, मंजिष्ठा, कायफळ, साग, ताड, वाळा, कात, खैर, बांबू, अशोक, शिरिष, प्रवाळ, राळ, गेरू ही कषायरस प्रधान द्रव्ये आहेत. साधारणतः जांगलदेशात कषाय रसाची उत्पत्ती होते. याप्रमाणे आपण आतापर्यंत षड्रसांचा उहापोह केला. हे सहाही रस कमी अधिक प्रमाणात आहारात असावेत. यांच्या विविध प्रकारच्या संयोगातून विविध आहार कल्पना निर्माण होतात. यांच्या अनुरस व तरतम भेदाने असंख्य रस संयोग उत्पन्न होऊ शकतात. यामुळेच वैद्याने व सर्वसामान्यांनी यांचा कुशलतेने वापर करावयास हवा.

सर्व रसांमध्ये श्रेष्ठ द्रव्ये आता सांगतो.

मधुर द्रव्य : घृत (तूप), आम्ल द्रव्य : आमलकी (आवळा)
लवण द्रव्य : सैंधव तिक्त द्रव्य : पटोल
कट्टु द्रव्य : सुंठ / पिंपळी कषायद्रव्य : हरितकी (हरडा)



हार्दिक शुभेच्छा

मंगल सर्दिस

मंडप डेकोरेटर्स व कॅटरर्स



प्रोप्रायटर

सुशीला विठ्ठल दाते

बी केबिन, ठाणे.

दूरध्वनी : २५४२४२२६

मोबाईल : ९३२२२८९४०८, ९२२०९२४६०९



With Best Compliments From

CAR PARKING

TOTAL SOLUTIONS FOR MOVEMENT



engynova

ENGYNOVA TECHNOLOGIES

Tel : + 91- 9594379111 / 9322218586

E - mail : engynova.technologies@gmail.com



ऋतु आणि आहार

पावसाळा

वर्षा ऋतुमध्ये सर्वत्र हिरव्यागार वनस्पती, गवत उगवते. वातावरणात एक सुखद गारवा पसरतो. एकंदर वातावरण व दृश्य डोळ्यांना व शरीराला आल्हाददायक वाटते. परंतु पावसामुळे सर्वत्र वाढलेला ओलावा व त्या जोडीला वर्षा ऋतुमधल्या नव्या पाण्याचा अम्ल विपाकी धर्म यामुळे निसर्ग व शरीरात वात, कफ या दोषांचा प्रकोप होतो. अगोदरच्या आदानकाळात दुर्बल झालेल्या शरीरातील अग्नि अधिकच मंद होतो. अशा वेळी अग्नि प्रदीप्त करण्यासाठी क्रमाने वमन, विरेचन बस्ति आदि शोधन कर्मे करावीत. लघु पचायला हलका, असा उष्ण, स्निग्ध आहार अम्ल, लवण रसासह घ्यावा.

या काळात नवे धान्य न वापरता कटाक्षाने जुने साठवलेले धान्य वापरावे. यूप, सूप इ. पदार्थांचा अंतर्भाव आहाराच्या सुरुवातीला करावा. मुख्य आहारात पचायला हलक्या, पौष्टिक अशा पदार्थांचा समावेश करावा. आहारात मध, उष्ण द्रव्यांनी सिद्ध पदार्थ इत्यादींचा समावेश करावा.

उदा. सातू, सुंठ, मिरी उकळलेले पाणी इ.

या प्रकारे आहारात बदल न केल्यास मंद झालेल्या अग्निमुळे पचन व्यवस्थित न होता आमनिर्मिती होते व हा आम सर्व शरीरात फिरत राहतो. दुर्बल, क्षीण झालेल्या अवयवांच्या टिकाणी सातून रोगांची उत्पत्ती करतो. या काळात आपल्याला संधिवात, खोकला, दमा यासारखे कफवातज विकार निर्माण होताना वा उफाळून येताना दिसतात. यांना आटोक्यात ठेवण्यासाठी वरीलप्रमाणे आहारात बदल करावा.

तसेच सुंठ, ओवा इ. द्रव्यांनी उकळून सिद्ध केलेले पाणी नियमित घ्यावे. खाण्यामध्ये पचायला जड पदार्थ उदा. ब्रेड, पांव, फास्टफूडचे पदार्थ, वांगी, बटाटे इ.चे प्रमाण कमी ठेवावे. मांसाहार शक्यतो टाळावा. हवाच असल्यास मांसरस किंवा सूप या स्वरूपात घ्यावा. पालेभाज्या या आपली पचनसंस्था सहज पचवू शकत नाही. यामुळे या काळात पालेभाज्या शक्यतो टाळाव्यात.

या प्रकारे आहारात बदल करावा. तसेच सर्वत्र निर्माण झालेला ओलावा कमी करण्यासाठी, उष्ण द्रव्यांचा

धूम, किंवा शेंगडी वा हीटर द्वारे वातावरणात उष्णता निर्माण करावी व ओलावा, चिकटपणा कमी ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.

श्रावण महिना म्हणजे सणांचा महिना. सण म्हटले की आपल्याकडे खाण्यापिण्याच्या पदार्थांची व वेगवेगळ्या व्रतवैकल्यांची चर्चा, तयारी सुरु होते. कोणी पांढरे बुधवार करतात, तर कोणी धान्यफराळ, तर कोणी फक्त फलाहार, तर काही जण अगदी कडक निर्जळी सोमवार. घराघरांतून श्रावण व श्रावणापासून सुरु होणाऱ्या चातुर्मासाच्या व्रतांची तयारी जोरात सुरु होते. परंतु हे सण, ही व्रते श्रावणासारख्या वर्षा ऋतुतील महिन्यात कां याचा विचार फार थोडे जण करतात. फार पूर्वीपासून आपल्या समाजजीवनात धर्माचे अढळ स्थान राहिलेले आहे. अनेक राज्ये आली व गेली. बौद्ध, मुसलमान, इंग्रजी इ. विविध राजवटींनी येथे शेकडो-हजारो वर्षे राज्य केले. आपापल्या धर्माचा प्रसार करण्याचा हरत-हेने प्रयत्न केला. परंतु समाज मनावरील संस्कारखूणा पुसल्या गेल्या नाहीत. धर्माचे हे महत्त्व ओळखूनच हजारो वर्षांपूर्वी आयुर्वेदाच्या पूर्वसूरींनी आयुर्वेदाचे सर्वसामान्य नियम धार्मिक अवगुंठनातून लोकांसमोर ठेवले. यामुळे आयुर्वेद लोकांच्या जीवनात सहज मिसळून गेला. घराघरांतून रोजच्या जीवनात सहजतेने पाळला जाऊ लागला.

पुढे परकीय आक्रमणे, दहशत व आधुनिक वैद्यकीय शास्त्राच्या पद्धतशीर झगमगाटी प्रचारामुळे धर्म आणि आयुर्वेद दोन्ही हळूहळू जीवनातून दूर जाऊ लागले. यामुळेच मग बाळांच्या अंगाला तेल लावणे, कानांत तेल घालणे यासारख्या पूर्वी सहज होणाऱ्या गोष्टी करताना आईबाबाच नव्हे तर आजी-आजोबाही आज बिचकतात व डॉक्टरांनी मनाई केल्यामुळे तर सहज या गोष्टींना दूर सारतात. असो, आपण पुन्हा श्रावणाकडे वळू.

श्रावण महिन्यात वातावरणात व शरीरात वाताचा प्रकोप झालेला असतो. तसेच अग्नि मंद झालेला असतो. यामुळे पचनशक्ती उणावलेली असते. यामुळेच पचन संस्थेला विश्रांती मिळावी, तिच्यावरील ताण कमी व्हावा, या उद्देशाने हे विविध उपासाचे मार्ग सुचवलेले आहेत व त्यांना वेगवेगळ्या सणांशी जोडून लोकांनी



सहजतेने त्याचा अंगिकार करावा व आपले आरोग्य टिकवावे ही अपेक्षा आहे. परंतु काळाच्या ओघात धर्माची चेष्टा करणे प्रतिष्ठितपणाचे मानले जाऊ लागले व उपास तापास म्हणजे तर अगदी मागासलेपणा असे समजण्याची प्रवृत्ती वाढीस लागली आहे. परंतु मंदावलेल्या अग्निला थोडी विश्रांती नियमितपणे देऊन पुन्हा प्राकृत स्थितीत आणण्यासाठी या उपासांचा फार फायदा होतो. तसेच वड, पिपळ यासारख्या जीवनदायी झाडांना प्रदक्षिणा घालणे यासारख्या नियमांतून या वृक्षांचे सान्निध्य लाभते तसेच चरण म्हणजे चालण्याचा व्यायामही होऊन अग्नि दीप्त व्हावयास मदत होते. परंतु आपण याचा 'चरणे' असा मराठीत शब्दशः अर्थ घेऊन विविध उपवासाचे पदार्थ बनवून खाण्याची जणू चढाओढच लावतो. खरे तर श्रावण महिना म्हणजे पचनसंस्थेला हक्काची विश्रांती देऊन पुढील पूर्ण वर्षभर कार्यक्षम ठेवण्यासाठी तयार करण्याचा महिना.

वर्षा ऋतुमध्ये वातावरणात व शरीरातही वाताचा प्रकोप झालेला असतो, अग्नि मंद झालेला असतो, यामुळे पचनशक्ती मंदावलेली असते. यामुळे पचनशक्ति वर ताण पडू नये. तिला विश्रांती मिळावी म्हणून या काळात येणाऱ्या विविध सणांच्या निमित्ताने वेगवेगळ्या व्रतांची योजना केलेली दिसते. आपल्याकडील बहुसंख्य व्रत वैकल्ये पाहीली तर असे दिसते की ही बहुतेक सर्व व्रते उपवास करण्यावर भर देतात, किमानपक्षी आहारात ठराविक पदार्थ, उदा. चातुर्मासात कांदा लसूण, मांसाहार इ. टाळण्यावर जोर देतात. हे बहुसंख्य पदार्थ तामसी, तमोगुण वाढवणारे, किंवा पचायला जड अशा स्वरूपाचे आहेत असे आढळून येते. यामुळे वर्षाऋतुत यांचा वापर टाळणेच इष्ट होय. या महिन्यात येणारे प्रमुख सण म्हणजे नागपंचमी, नारळी पौर्णिमा, गोकुळाष्टमी व पोळा किंवा पिठोरी अमावास्या. याशिवाय श्रावणातले सोमवार व शुक्रवाराचे व्रत केले जाते. आपला देश हा शेतीप्रधान देश आहे. बळीराजा म्हणजे शेतकरी हा खरा या देशाचा प्रमुख नागरिक आहे. ओघानेच बहुतांशी सण हे बळीराजाच्या जीवनाशी निगडीत दिसतात. प्रदेशानुसार त्यात वैविध्यही दिसते. आपल्याकडे महाराष्ट्रात विशेषतः वरील सण या काळात साजरे केले जातात. नागपंचमी ही श्रावण शुद्ध पंचमीला येते. या दिवशी श्रीकृष्णाने कालिया नागाला ठार मारले. त्यावेळेस कालियाच्या कुटुंबीय व इतर भाऊबंधांनी श्रीकृष्णाची करुणा भाकली. शरण

आलेल्या या नागांना अभय देऊन श्रीकृष्णाने आजच्या दिवशी सर्वत्र तुमची पूजा केली जाईल असा आशिर्वाद दिला अशी कथा आहे. नाग हा शेतकऱ्यांचा मित्र. शेतीची नासधूस करणाऱ्या, उंदरी, घुशी आदि प्राण्यांचा तो फडशा पाडतो. यामुळेही शेतकरी त्यांची पूजा मोठ्या भक्तिने करतात. या दिवशी पुरणाचे दिंड करतात. पुरणपोळी सारखाच परंतु न भाजता वाफवून केलेला हा प्रकार आहे.

नारळी पौर्णिमा हा विशेषतः दर्यावर्दींचा सण. श्रावण पौर्णिमेला उधाण आलेल्या समुद्राला नारळ अर्पण करून त्याला शांत होण्याचे आवाहन केले जाते व या दिवसापासून बोटी समुद्रात सोडून सुटीचा काळ संपवून पुन्हा मच्छीमारीला सुरवात केली जाते. या दिवशी नारळीभात हा नारळ व गूळ घालून शिजवलेला भाताचा प्रकार करतात. यानंतर येते ती गोकुळाष्टमी वा कृष्णजन्माष्टमी. श्रीकृष्णाचा जन्म दिवस. या दिवशी दिवसभर उपास करून रात्रौ बारांनंतर उपास सोडतात. नैवेद्याला पुरणावरणाचा स्वयंपाक असतो. यापुढे येते ती श्रावण अमावास्या वा पोळा. शेतकरी बंधूंचा अनिवार्य सहाय्यक असणाऱ्या बैलांचा उत्सवाचा दिवस. शेतीचे बैल सजवून त्यांची वाजतगाजत मिरवणूक काढतात. त्यांची पूजा करतात. पुरणपोळी हेच मुख्य पक्वान्न असते. याशिवाय श्रावणी सोमवार व शुक्रवार असतात. दिवसभर उपास करून रात्रौ सोडला जातो. यासाठी पुन्हा पुरणपोळी वा पुरणाचा नैवेद्य असतो.

एकंदर बघता आपल्याकडच्या सणांना पुरणाचे प्रस्थ फार दिसते. पुरण हे चष्याची डाळ व गूळ हे शिजवून बनवतात. यात चवीनुसार मीठ, जायफळ, वेलची लवंग इ. पदार्थ घातले जातात. पुरण हा एक अत्यंत पौष्टिक पदार्थ आहे. चणे किंवा चण्याची डाळ हे जरी पचायला जड व वातकर असले तरी योग्य प्रमाणात घेतल्यास वातपित्तनाशक, रक्तपित्तनाशक, बल्य, शुक्रवर्धक सांगितलेले आहेत. गूळ हाही शुक्रवर्धक, मूत्रल, वातनाशक, पाचक बलदायी असा सांगितलेला आहे. या दोन्ही पदार्थांपासून बनलेले पुरणही बलदायक, शुक्रवर्धक, पुष्टीकर असे असते. परंतु आडवा हात मारून प्रमाणाबाहेर खाल्यास विबंधकर, अग्निमांद्य, आलस्य, सुस्ती निर्माण करणारे व कफकर बनते. या काळात कायाग्नि मंदावलेला असतो परंतु वातावरणामुळे कामाग्नि मात्र प्रज्वलित झालेला असतो. यामुळेच शुक्रधातुचे रक्षण करण्यासाठी तर



पुरणासारख्या पदार्थांची योजना केलेली नाही ना ? हा विचार करण्याचा मुद्दा आहे. कारण याच काळात कामोत्तेजना जास्त घेऊन कामाग्नि भडकू नये म्हणून कामोत्तेजक असे कांदा, लसूण आपण वर्ज्य करत असतो. या महिन्यात पुरणाचे जेवण जेवत असताना पुरेशा प्रमाणात तूप घेण्याची काळजी घेतली तर हे पुरण सहज पचून जाण्यास मदतच होते.

हिवाळा

साधारणतः नोव्हेंबर डिसेंबर किंवा मार्गशीर्ष व पौष हे हेमंत ऋतुचे महिने व जानेवारी फेब्रुवारी किंवा माघ व फाल्गुन हे शिशिराचे महिने आहेत. हा काळ साधारणतः थंडीचा काळ मानला जातो. मार्गशीर्षामध्ये हलके हलके येणारी थंडी नंतर पौषात गुलाबी वर्ण धारण करते व माघात तर चांगलीच बोचरी बनते. व फाल्गुनानंतर पुन्हा हळूहळू कमी होऊ लागते. या काळात बाहेरच्या थंड वातावरणामुळे शरीराचा बाह्य भाग हा थंड राहातो व यामुळे शरीरांतर्गत निर्माण होणारी उष्णता शरीरातच साठत जाते. व हळू हळू थंडी वाढते तसा पित्ताचा प्रकोप होऊ लागतो. हे वाढलेले पित्त शमवण्यासाठी तसाच दमदार आहार घेणे आवश्यक असते. अन्यथा या पित्तामुळे शरीर घटकांचे पाचन केले जाते. तसेच या काळात बाह्य वातावरणात हळू हळू रूक्षता वाढत असते. याचा परिणाम ही शरीरावर दिसतो व शरीर रूक्ष बनू लागते. दृश्य स्वरूपात त्वचा कोरडी होणे, त्वचेला विशेषतः हातापायाच्या तळव्यांना भेगा पडणे इ. लक्षणे आपल्याला या काळात जाणवतात. यामुळे आहारतील रूक्ष घटक कमी करून स्निग्ध घटक वाढवणे अपेक्षित असते.

याचाच विचार करून फार पूर्वीपासून आपल्याकडे थंडी मध्ये उडीदाचे लाडू, मुगाचे व मेथीचे लाडू खाण्याची पद्धत होती. हे पौष्टिक असल्यामुळे वाढलेल्या पित्ताची भूक भागवून शरीर घटकांकडे त्याची वक्र दृष्टी वळू देत नाहीत व शरीराचे रक्षण करतात. तसेच तीळ, शेंगदाणे असे स्निग्ध पदार्थांचे सेवन या काळात यामुळेच केले जाते. या बरोबर वापरला जाणारा गूळ हाही पौष्टिक बल वाढवणारा व वातनाशक असा असल्याने तीळ अधिक गूळ, शेंगदाणे, गूळ, खोबरे अधिक गूळ असे पदार्थ आपल्या खाण्यात जरूर असायला हवेत. या सर्व पदार्थांबरोबर पुरेशा प्रमाणात तूप असायलाच हवे. कारण त्याने योग्य ती स्निग्धता मिळतेच परंतु चुकून पौष्टिक पदार्थांचा अतिरेक झालाच तर हा प्रज्वलित असलेला पित्तरूपी अग्नी विझून जाऊ नये मंद

होऊ नये म्हणून त्यात तुपाच्या आहुत्या घालणे आवश्यक असते. आता सध्याच्या काळात लगेच प्रश्न विचारला जाईल की याने कॉलेस्टेरॉल वाढेल, वजन वाढेल त्याचे काय ?

परंतु या ठिकाणी हे नमूद करणे प्राप्त आहे की योग्य प्रमाणात व योग्य ते स्निग्ध पदार्थ घेतले तर शरीराला अपायकारक कधीच ठरत नाहीत, तर शरीर टिकवून ठेवण्यासाठी ते अत्यावश्यक असतात. सध्या ह्याबद्दल येथे एवढेच सांगतो.

उन्हाळा

साधारणतः वसंत व ग्रीष्म हे दोन ऋतु उन्हाळ्याचे असतात. वसंतामध्ये झाडांना नवीन पालवी फुटायला लागलेली असते. शिशीरातील बोचरी थंडी कमी व्हायला लागलेली असते. वातावरणात हळूहळू उष्णता वाढायला लागलेली असते. आधीच्या हिवाळ्यामध्ये साठलेला कफ वसंतामध्ये सूर्याच्या वाढलेल्या उष्णतेने पातळ होतो व अग्निमांड्य उत्पन्न करतो. यामुळे वसंत ऋतुमध्ये वमन करून हा कफ काढून टाकला असता पुढे कफाचे विकार टाळता येतात. यामुळे आयुर्वेदाने वासंतिक वमन करण्यास सुचविले आहे. हा काळ साधारण फेब्रुवारी - मार्च या महिन्यांचा असतो. या काळात मध्यम प्रमाणात व्यायाम करावा. जुने धान्य खावे. जांगल प्राण्यांचे मांस सेवन करावे. कफप्रकोप होईल असा शीत, गुरू, मधुर, आम्ल रसात्मक आहार टाळावा. दिवसा झोपल्याने शरीरात कफाचा संचय होतो. यामुळे दिवसा झोपणे टाळावे. यानंतरच्या ग्रीष्म ऋतुत सूर्यकिरण जास्त प्रखर व तेजस्वी होतात. यामुळे वातावरणातील उष्णता अतिशय वाढते. वातावरणात रूक्षता वाढते. यामुळे या ऋतुमध्ये शरीराची बलहानी होत असते. शरीराचा अंतरबाह्य दाह होऊ लागतो. याकारणास्तव उन्हामध्ये फिरणे, जास्त व्यायाम टाळावा. शरीराचा दाह कमी करण्यासाठी चंदनाचा लेप लावावा. गुलाब, वाळा आदींनी सिद्ध केलेले पाणी घ्यावे. फळांचे रस, शीतल सरबते, शीत, मधुर पदार्थ घ्यावे. द्रव अन्न, दूध, तूप, शहाळ्याचे पाणी घ्यावे. मसालेदार, तळलेले, तेलकट, खारट, आंबट पदार्थ वर्ज्य करावे. मद्यपान वर्ज्य करावे. अगदीच आवश्यक असल्यास सौम्य मद्य व तेही भरपूर पाणी मिसळून घ्यावे. या ऋतुत थोड्या प्रमाणात दिवसा झोपण्यास हरकत नाही. या ऋतुत मैथुन टाळावे.





आहारावरील संस्कार

वाचकहो, आत्तापर्यंत आपण एकदंर पचनक्रिया, तिचा काळ, शरीर घटकांची निर्मिती अशा विविध प्रक्रिया आपण पाहिल्या आहेत. हे सर्व वाचताना आपल्यापैकी बऱ्याच जणांच्या मनात विचार येत असेल की हे सर्व पटतंय, कळतंय, पण वळत नाही त्याचे काय? तर लोकहो, आयुर्वेदाने त्याचाही विचार करून ठेवलेला आहे. जिव्हालौल्य हे कार्य आजच्या काळातलेच नसून मानवाचा तो एक नैसर्गिक गुण (का दोष ?) आहे.

आपण जे पदार्थ खातो ते विविध गुणांचे असतात. त्यांच्यावर काही 'संस्कार' करून त्यांचे गुणधर्म बदलता येतात म्हणजे हवा तो पदार्थही खायला मिळतो व त्याचे दुष्परिणामही बरेचसे टाळता येतात.

यापुढे आपण अशा काही दैनंदिन उपयोगाच्या आवश्यक संस्कारांचा परिचय करून घेणार आहोत. लक्षात घ्या की यापैकी बरेच संस्कार आपण प्रत्यक्ष रोज करतही असतो. परंतु ते 'नेहमीचेच' म्हणून नकळत होत असतात. त्यांचे महत्त्व आता आपल्या लक्षात येऊ शकेल. आपण जे अन्न खातो ते संस्कारित अन्न असते. बुद्धिवान मनुष्यप्राणी सहसा असंस्कारित अन्न सेवन करत नाही.

पदार्थावर किमान 'धावन' म्हणजे धुवून घेणे हा संस्कार करणे तरी अपेक्षित असते. फळे, भाज्या इ. स्वच्छ धुण्यामुळे त्यांच्यावरील मलीन पदार्थ (माती, धूळ इ.) तसेच कीटाणु, जीवजंतू इ. निघून जातात व असा धावन केलेला पदार्थ खाण्यायोग्य होतो.

आहारामध्ये आपण जे पदार्थ घेतो त्या पदार्थांचे स्वतःचे काही गुणधर्म असतात. यांना त्या पदार्थांचा स्वभाव असे म्हणतात. पदार्थांचे हे गुणधर्म आपल्या प्रकृतीशी पडताळून पहाणे आवश्यक असते. त्यायोगे एखादा पदार्थ आपल्याला हितकर वा अहितकर ते ठरवता येते. अहितकर पदार्थ खावयाचा असल्यास त्यावर संस्कार करून त्याचे गुणधर्मात थोडा बदल घडवून तो काही प्रमाणात हितावह करता येतो. किमानपक्षी त्याचे आपल्या वैयक्तिक प्रकृतीबरोबर ताळमेळ न जमणारे दोष काही अंशी कमी करता येऊ शकतात. आपल्याकडे पूर्वी म्हण होती

'कोंड्याचा मांडा करणे.' शब्दशः ही म्हण इथे लागू पडत नसली तरी टाकाऊ पदार्थ सुद्धा योग्य संस्कारांनी उपयुक्त करता येतो हे येथे समजते.

यादृष्टीने **भ्राजन** म्हणजे भाजणे हा संस्कार. आजही बऱ्याच घरांमधून घरात आणलेले धान्य, जसे जिरे, धने, रवा इत्यादी भाजून ठेवण्याची पद्धत आहे. हे धान्य टिकण्यासाठी, त्यांत किडे इ. होऊ नयेत यासाठी हे आवश्यक असते.

धान्य खराब होते ते त्यातील ओलाव्यामुळे. तसेच ओलाव्यामुळेच ते गुरू किंवा जडपण होते. भाजण्यामुळे हा ओलावा नाहीसा होतो वा बराचसा कमी होतो व त्यामुळेच हे धान्य टिकते व हलकेही होते. हल्लीच्या काळातही याच पद्धतीने dehydration करून पदार्थ टिकवले जातात. भाजण्याचेही काही प्रकार आहेत.

- १) थेट अग्नीवर भाजणे. यात पदार्थ जळण्याची भीति असते.
- २) कढई वा मोठ्या भांड्यात घेऊन भाजणे. यामुळे एकसारखी उष्णता मिळून पदार्थ सर्व बाजूंनी नीट भाजला जातो.
- ३) उन्हामध्ये वाळवणे. हा अप्रत्यक्ष भाजण्याचाच प्रकार आहे. गहू, डाळी यासारख्या धान्यांसाठी हा प्रकार उपयोगात आणला जातो. यामुळे त्यातला ओलावा कमी होतो व पोषक अंश टिकून राहतो.
- ४) Heat Drying. यात गरम हवेचे झोत सोडून पदार्थ कोरडा केला जातो. हा प्रकार विशेषतः कारखान्यांत वापरतात. मघाच आपण म्हटले की भाजण्यामुळे धान्य हलके होते. विशेषतः नवे धान्य हे गुरू, जड असते. त्यात ओलावा जास्त असतो. गहू, उडीद हे जड, गुरू धान्यपदार्थ आहेत. स्थूल व्यक्ति, कफाचे विकार असणाऱ्या व्यक्ति यांनी जर असे पदार्थ भ्राजन संस्कार करून म्हणजे भाजून मग उपयोगात आणले तर ते हलके होतात. कफ वाढवण्याची त्यांची क्षमता कमी होते. या दृष्टीने अशा कफ प्रकृती व्यक्तींना ते हितकर होतात.



बटाटे, कंद इ. पदार्थ थेट अग्निमध्ये भाजले तर त्यातील ओलावा तर कमी होतोच. परंतु थेट अग्निसंपर्काने ते खरपूस भाजले जाऊन जास्त खमंग व रुचकर सुद्धा बनतात. हल्लीचा तंदूरी प्रकार हा याच पद्धतीचा होय.

भ्राजन म्हणजे भाजणे, यामध्ये जी उष्णता दिली जाते, ती कोरडी उष्णता असते. त्यामध्ये पदार्थातील जलीय अंश काढून टाकण्याचा उद्देश असतो. याउलट **पाचन** संस्कार किंवा पाक करणे म्हणजेच शिजवणे, यामध्ये पाणी किंवा तेल, दूध आदि द्रव पदार्थ घेऊन त्यामध्ये भाज्या आदि पदार्थांचे पाचन केले जाते. ते शिजवले जातात. यामध्ये पाचन केल्या जाणाऱ्या पदार्थांच्या मूळ स्वरूपात व गुणधर्मात बदल घडवून आणला जातो. कच्च्या स्वरूपातील भाज्या या पचायला कठीण व काही वेळा तर चावताही न येण्याजोग्या असतात. उदा. कच्चा बटाटा, कंद, सुरण इ. तसेच पालेभाज्या या सेल्युलोजने परिपूर्ण असतात. आपल्या अन्नमार्गामध्ये हे सेल्युलोज पचवण्याची क्षमताच नसते. यामुळेच बऱ्याचदा कच्च्या खाल्लेल्या भाज्यांचा बराच अंश मलावाटे तसाच बाहेर पडतो. तसेच या भाज्या पचवण्याची क्षमताच नसल्याने त्या शक्य तेवढ्या लवकर बाहेर टाकण्याचा शरीर प्रयत्न करते. यामुळेच बऱ्याचदा अशा स्वरूपातील भाज्या खाल्यावर जुलाब वा अल्प द्रव अशा स्वरूपाची मलप्रवृत्ती होते. यामुळेच हल्ली विबंध असणाऱ्या व्यक्तींना पालेभाज्या खा असे सुचवले जाते ते त्यातील या गुणधर्मांमुळेच.

पालेभाज्या या विशेषतः पाण्यावर वाढतात. तसेच त्या अल्पकाळात तयार होत असल्याने यांत पोषक अंश अगदी कमी असतात. याशिवाय सेल्युलोजयुक्त पाल्याने परिपूर्ण असल्याने शरीराला त्यापासून फारसा फायदा नसतो. या शिवाय त्या कुठेही व कुठल्याही पाण्यावर वाढत असल्याने त्यांच्यामार्फत जंतुंचा संसर्ग फार चटकन होतो. यामुळेच आयुर्वेद पालेभाज्या कमीतकमी खाण्याविषयी सांगतो. तसेच कधीही शिजवल्याशिवाय खाऊ नये असेही सांगतो. शिजवण्यामुळे त्यातील सेल्युलोजच्या रचनेत बदल होऊन त्यात असलेली जीवनसत्त्वे शरीरात शोषता येण्याजोग्या रूपात मोकळी केली जातात. परंतु या स्वरूपात ही जीवनसत्त्वे नष्टही लवकर होत असल्याने शिजवून या पालेभाज्या ताज्या व लवकर खाव्यात अन्यथा त्यातून

मिळणाऱ्या घटकांचे प्रमाण अत्यल्प राहते.

शिजवण्यामुळे पदार्थ पचायला सोपा, चावण्यास सुटसुटीत व शरीरात लवकर विघटन करता येण्याजोगा बनवला जातो. शिजवताना पदार्थ नेहमी मंद आंचेवर शिजवावा. याने तो जळत वा करपत नाही. तसेच कधीही झाकण ठेऊन शिजवू नये. हल्ली उर्जा वाचवण्यासाठी प्रेशर कुकरमध्ये शिजवले जाणारे पदार्थ मुळात झाकण व तेही प्रेशर सह, अशा परिस्थितीत पचायला जास्त जड होतात.

पदार्थ शिजवताना त्यांच्यातील अपूरेपंचा बांधीवपणा शिथिल करून तो थोडा विरळ, सैलसर बनवला जातो. यामध्ये त्यातील जलाचा थोडा अंश कमी होणे अपेक्षित असते. शिजवताना वाफेमार्फत हा भाग निघून जातो. परंतु ही वाफ कोंडल्यास पदार्थ शिजतो लवकर, पण हा पाण्याचा अंश दाबाखाली त्याच्यातच जिरवला गेल्याने त्याचे गुरुत्व वाढते. तो पचायला जड व कफकारक बनतो. हल्लीच्या काळात गॅस वा इतर इंधनांच्या वाढत्या किमती लक्षात घेता प्रेशर कुकरला पर्याय दिसत नाही; परंतु त्याला एक उपाय करता येण्यासारखा आहे. तो असा की कुकरच्या एक दोन शिट्ट्या जास्त करायच्या व शक्य तेवढ्या लवकर कुकर उघडून त्यातील वाफ निघून जाऊ द्यायची. याने पदार्थात पाणी जिरण्याचे प्रमाण थोडे कमी होते.

सर्व प्रकारच्या पालेभाज्या, फळभाज्या या शिजवूनच खाव्यात. कच्च्या खाऊ नयेत. तसचे कडधान्ये सुद्धा मोड आणून चांगली शिजवून खावीत. शिजवण्याने जीवनसत्त्वे नष्ट होतात हा एक समज नेहमीच करून दिला जातो. परंतु तो तितकासा बरोबर नाही. मंदाग्नीवर शिजवल्यास जीवनसत्त्वे फारशी नष्ट होत नाहीत. मात्र उच्च तापमानाला ती नष्ट होऊ शकतात. या दृष्टीने हल्लीच्या काळातील मायक्रोवेव्हच्या वापरा विषयी विचार व्हायला हवा. मात्र कच्चा भाज्या खाण्याने पचनाच्या व इतर जंतुसंसर्गासारख्या तक्रारींना मात्र आमंत्रण मिळते हे लक्षात ठेवावे.

आतापर्यंत आपण धुणे, भाजणे, शिजवणे, इ. संस्कारांची माहिती घेतली आहे. या सर्व प्रकारात एकाच पदार्थाचा व त्याच्या पचायला हलका, जड या प्रमुख गुणधर्मांचा विचार केलेला आहे. आता आपण बघणार आहोत तो **संयोग**, म्हणजे एकाहून अधिक पदार्थ एकमेकात मिसळणे. वरवर बघता हे अगदीच सोपे काम आहे. परंतु



ज्यावेळेस आपण एकाहून अधिक पदार्थ एकत्र करून एक नवा पदार्थ बनवतो त्यावेळी त्याच्या घटक पदार्थांच्या गुणांचा एकत्रित विचार करणे आवश्यक असते. प्रत्येक पदार्थाचे स्वतःचे गुणधर्म असतात. असे विविध पदार्थ एकत्र केल्यावर त्यांचे गुणधर्म एकमेकांच्या सान्निध्यात वेगळेच गुणधर्म दाखवतात. कधी हे नवीन गुणधर्म हितकर असतात तर कधी अहितकर. यामुळे दोन पदार्थांचा संयोग करताना त्यांपासून तयार होणाऱ्या पदार्थांच्या गुणधर्मांचा विचार केला पाहिजे. तसेच आपल्या जरूरीप्रमाणे आवश्यक ते गुणधर्म देऊ शकणारे नवनवीन पदार्थ ही आपण तयार करू शकतो. तसेच अहितकर परिणाम देणारे पदार्थ टाळू शकतो. काही उदाहरणांनी हे जास्त चांगले समजून येईल. दूध हा पदार्थ सामान्यतः सर्वांना सात्म्य किंवा उपकारक मानला जातो. तो मधुर रसाचा, शरीराचे पोषण करणारा, सहज पचणारा पदार्थ आहे. त्याच्यात आपण साखर मिसळून त्याचा मधुरपणा, पोषणमूल्य वाढवतो पण त्याबरोबरच तो पचायलाही थोडा गुरू व कफकारक होतो. जे कृश, रूक्ष, अशक्त व पित्तप्रवृत्ती आहेत अशा व्यक्तींना या 'दुग्धशर्करा' योगाचा फायदा होतो परंतु जे कफप्रवृत्तीचे, स्थूल वा अग्निमांद्य असणारे आहेत त्यांच्या बाबत हा संयोग अहितकर ठरतो.

गव्हाचा रवा काढून त्यात तिखटमीठ घालून, कांदा घालून केलेला उपमा किंवा सांजा हा पचायला हलका असतो. परंतु त्याच रव्याचा साखर घालून केलेला शिरा हा गुरू असतो. दही हे अभिष्यंदी, सूज उत्पन्न करणारे, कफ वाढवणारे मानले आहे. परंतु तेच 'घुसळून' ताक केले वा त्यात आले, मिरपूड इ. पदार्थ घालून घेतले तर त्याची कफकारकता कमी होते. खाण्यात स्निग्धपणासाठी तेल तर आवश्यक असते. पण तेलाचे चिकटपणा निर्माण करणे, स्थूलता वाढवणे, रक्तवाहिन्यांमध्ये साठणे इ. दोष दूर करण्यासाठीच आपण त्यात मोहरी, हळद, मेथी इ. कडू रसाचे, लेखन करणारे, उष्णता वाढवून अवरोध दूर करणारे पदार्थ वापरून 'फोडणी' देत असतो.

आपण जो मसाला वापरतो त्यात बहुतांशी पदार्थ हे उष्ण, रूक्षता निर्माण करणारे आहेत. यामुळेच ते तेलावर 'परतून' मसाल्याची रूक्षता कमी केली जाते.

पचनाचा उहापोह

हा लेख लिहावयास घेतला व मनात काय लिहावे याचा विचार चालू असतानाच बाजूला चालू असलेल्या

टीव्हीवरली जाहिरात दृष्टीस पडली. गणपती प्रमाणेच लंबोदर असणारा एक माणूस अधाशासारखे एका मागे एक पदार्थ खातो आहे व मग शेवटी "रात्री x x x चूर्ण घ्या व सकाळी ओके." असे घोषवाक्य. म्हणजे जणू अमुक एक चूर्ण घेतले तर दिवसभर केव्हाही, कितीही खायला आपण मोकळे. मनात आले खरोखर या अशा आपल्या खाण्याच्या सवयींमुळेच तर अशा चूर्णांचा खप दणक्यात होत असतो. मध्यंतरी वाचलेला एक रिपोर्टही अचानक आठवला. त्यात म्हटले होते की बाजारात काउंटरवर खपणाऱ्या औषधांमध्ये साठ -सत्तर टक्के औषधे ही पोट साफ होणे, गॅसेस इ. तक्रारींसाठी असतात. तेव्हा ती अतिशयोक्ती वाटली होती. पण विचार करताना नंतर पटलेही ते.

खरे तर आयुर्वेदाने दिवसांत जास्तीत जास्त तीन वेळा भोजन करावे व मध्येमध्ये सारखे खाऊ नये असे सांगितले आहे.

भोजन केव्हा करावे, तर, आधीचे अन्न पचल्याची जाणीव झाल्यावर, पोट रिकामे झाल्यावर, अपान प्रवृत्ती स्वच्छ होऊन गेल्यावर, शरीरात लाघव म्हणजे हलकेपणाची जाणीव झाल्यावर, मग भोजन करावे. शरीरात सर्व सामान्यतः या वेळा तीन वेळा येतात. सकाळी प्रातःविधी झाल्यावर, दुपारी व सांयकाळी.

रात्री पण भूक थोडी सवयीने लागते, पण रात्री शरीर विश्रांती घेत असताना, पचन संस्थेलाही विश्रांती देणे योग्यच आहे.

या प्रकारची लक्षणे दिसल्याशिवाय, वेळेपूर्वीच खाणे किंवा एकदा खाल्यानंतर पुन्हा भूक लागण्यापूर्वी परत खाणे याला अध्यशन असे आयुर्वेदात म्हटले आहे.

अध्यशन = अधि + अशन, अधिक भोजन, जास्तीचे, एकावर एक खाणे. यामुळे अर्थातच पचनसंस्थेवर ताण पडतो. शरीर सुरवातीस अजीर्णाची लक्षणे; करपट देकरा, खायची इच्छा न होणे अशा स्वरूपात जाणवून देत राहते. परंतु त्याकडे बहुतेक लोक दुर्लक्ष करतात. यातूनच मग अर्धवट पचलेल्या अगोदरच्या अन्नरसात नंतरचे नवीन आलेले अन्न मिसळू लागते. शरीराचे पाचक स्राव प्रामुख्याने नव्या पाहुण्यांकडे धाव घेतात व आधीच्या जुन्या पाहुण्यांकडे दुर्लक्ष होते व मग ते करपट देकरांच्या रूपाने 'वास मारू लागतात.' त्यातूनही पुन्हा दुर्लक्ष झाल्यास शरीर त्यांना चक्क जुलाबाच्या रूपाने शरीराबाहेर टाकून देते व आपले



कार्यक्षेत्र स्वच्छ ठेवण्याचा प्रयत्न करते. त्यावरही न बधणारे वर उल्लेख केलेल्या जाहिरातीतल्यासारखे महाभाग असतात. मग शरीर बंड करते व नव्या पाहुण्यांनाही प्रवेश बंदची पाटी दाखवते. खावयाची इच्छा होत नाही. तरीही जबरदस्तीने त्यांना आत घुसवलेच तर चक्क उलटी करून या 'अनाहूतांना' बाहेरचा रस्ता दाखवला जातो. पण आपली जीभ, तिचे चोचले व एकंदर शरीराकडे दुर्लक्ष करण्याचा मगूरपणा यामुळे दांडगटपणे तरीही घुसखोरी चालूच राहते. व मग अशा 'ओके' करणाऱ्या चूर्णाच्या आश्रयाला जावे लागते. ही चूर्णे काय करतात, तर वरून आत घुसवलेल्या अन्नाला जबरदस्तीने पुढे पुढे ढकलून खालून बाहेरची वाट दाखवतात. पण वारंवार उदभवणाऱ्या या परिस्थितीला शरीर यंत्रणा कंटाळते व मग वट्टपणे असहकाराचा मंत्र जपू लागते. सतत चूर्णे खाण्याची वेळ आणता तर ठीक आहे; चूर्णाशिवाय आम्हीही हलतच नाही. यातूनच मग पुढे अतिशय जीर्ण, चिरकारी, दीर्घकाळ टिकणारे व हळूहळू गंभीर होत जाणारे आजार निर्माण होतात.

सुरवातीचे थोडेसे जिव्हालौल्य अशा प्रकारे गंभीर अवस्थेपर्यंत आणून सोडते. क्वचित प्रसंगी तर एकमार्गी,

परत न फिरता येणाऱ्या गंभीर आजाराच्या स्वरूपाच्या रस्त्यावर आणून सोडते.

यामुळेच 'अध्यशन' हा वरवर क्षुल्लक वाटणारा प्रकार आपण कटाक्षाने टाळला पाहिजे. पूर्वीच्या काळी जाणत्या व्यक्ति पानात शेवटी थोडे अन्न शिल्लक ठेवत. पोटात थोडी जागा ठेवून जेवत व नेमक्या वेळी खात.

आज आपण वेळी अवेळी, एकापाठोपाठ एक अशा प्रकारे शरीरात पोत्याप्रमाणे अन्न भरत आहोत व म्हणूनच नव्या नव्या विकारांना सामोरे जात आहोत.

गणपतीपुढे नेहमी मोदकांनी भरलेले ताट दाखवले जाते व त्याच्या हातात मोदक दाखवला जातो. अत्यंत बुद्धीमान अशा या देवतेसमोरचे ताट कधीच फस्त केलेले नसते वा हातातला मोदक खाताना गणपती कधीच दिसत नाही. कदाचित म्हणूनच तर 'तुंदिलतनू' असूनही उंदरासारख्या छोट्याश्या प्राण्यावर बसून तो चपळपणे तुरुतुरु हालचाल करू शकतो. व अत्याहाराने येणारी सुस्ती मेंदूवर चढू न देता अत्यंत तल्लख अशा प्रचंड बुद्धिमत्तेचे तेज दाखवू शकतो.



With Best Compliments from

Nagarjuna

Herbal Concentrates Ltd.

ISO 9001/2008 & Gmp Certified Company

Authorised Distributor for Thane
Mahaveer & Mahaveer Agency

Tel. No. : 022 - 2545 2452

Regional Office & Depot

Dattatray Building, Shop No 1 - 4,
Opp. Kharghar Rly station,
Belpada, Kharghar, Navi Mumbai,
Tel. No. : 022-27744196

: Contact Person :

1) Mr. Vijay Kumar (ASM)

9321541584

2) Mr. C. B. Singh (ASO)

9819055062

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

मे. देशमुख डिस्ट्रीब्युटर्स

आयुर्वेदीय औषधांचे

घाऊक वितरक

* * *

पंकज देशमुख

९५९४४४७२२२

* * *

शॉप नं. १ व २, स्काय स्केपर सोसायटी,
शास्त्रीनगर, कळवा, ठाणे - ४००६०५.



वापरा

आपणच निर्माण करत असलेल्या
जैविक कचऱ्याचे
घरच्या घरी खतात रूपांतर करणारे
इच्छाशक्तीच्या ऊर्जेवर चालणारे
अविरतपात्र (गांडुळांसहित)

संपर्क :

कौस्तुभ ताम्हनकर
युनिट क्र. ३६/४१,
ओम आनंद इंडस्ट्रिअल इस्टेट,
रघुनाथ नगर, ठाणे - ४०० ६०४.
भ्रमणध्वनी : ९८ १९७४ ५३९३
e-mails :
kdtamhankar@yahoo.com,
kdt.tansa@gmail.com

विकत घेऊ

खालील चार प्रश्नांची उत्तरे होकारार्थी आल्यास
आम्ही ते प्लॅस्टिक विकत घेऊ -

- १) हे प्लॅस्टिक वापरून झाले आहे का ?
- २) हे प्लॅस्टिक स्वच्छ आणि कोरडे आहे का ?
- ३) हे प्लॅस्टिक मऊ आहे का ?
- ४) ह्या प्लॅस्टिकला बाजारात किंमत मिळत नाही का ?

संपर्क :

कौस्तुभ ताम्हनकर
युनिट क्र. ३६/४१, ओम आनंद इंडस्ट्रिअल इस्टेट,
रघुनाथ नगर, ठाणे - ४०० ६०४.
भ्रमणध्वनी : ९८ १९७४ ५३९३
e-mails : kdtamhankar@yahoo.com, kdt.tansa@gmail.com





रोगानुसार पथ्यापथ्य

बन्याच वेळा रुग्ण दवाखान्यात येतात तेव्हा त्यांचा औषध दिल्यानंतर पहिला प्रश्न असतो, काय खाऊ ? किंवा काय खाऊ नको. सामान्यतः यालाच पथ्य अपथ्य असे म्हटले जाते. लोकांना या विषयाबद्दल जेवढी माहिती मिळेल तेवढी थोडी असे वाटत असल्याचे दिसते. यामुळे येथे आपण सर्वसामान्य आजारांत पथ्यापथ्य काय पाळावयाचे ते पाहूयात.

ज्वर (ताप)

आयुर्वेदात ज्वर म्हणजे तापाचे वर्णन सर्वप्रथम येते. सामान्यतः ज्वराबद्दलच लोकांच्या मनात अनेक समज गैरसमज असतात. यामुळे सर्वप्रथम ज्वर हाच व्याधी पाहू.

ज्वर म्हणजे ताप आला असता सर्वप्रथम लंघन करणे म्हणजे उपवास करणे योग्य होय. बन्याचदा अपचनाने ताप येतो तो लंघनाने १२-१५ तासांत उतरून जातो.

तापामध्ये पथ्य :

१. जुन्या तांदुळाची पेज वा अगदी मऊ भात, पाण्यात शिजवलेल्या लाह्या.
२. परवर, कारली, शेवग्याच्या शेंगांची भाजी वा आमटी, मुळ्याची कोवळी पाने, पालक या भाज्या.
३. मूग, मसूर, कुळीथ यांचे सूप.
४. मोसंबी, डाळींब, द्राक्षे (काळी) व थोड्या प्रमाणात पपई.
५. गायीचे दूध, शेळीचे दूध, तूप हे तापाच्या दुसऱ्या दिवसापासून वापरावे. म्हशीचे दूध अर्धे/पाव पाणी घालून उकळून वापरावे.
६. दिवसभर गरम पाणी प्यावे. नागरमोथा, चंदन, वाळा, पित्तपापडा, धणे, जिरे, बडिशेप, सुंठ घालून उकळलेले पाणी प्यावे.
७. भूक असल्यास साबुदाण्याची पाण्यात पातळ लापशी करून आले, मिरी, कोथिंबीर घालून द्यावे.
८. मध + आल्याचा रस घ्यावा.
९. अशक्तपणा जाणवत असल्यास चिकन, ससा, चिमणी यांचे सूप घ्यावे.

विहार : पूर्ण आराम करावा

अपथ्य : नवीन ताप असता जास्त पाणी पिणे, भोजन करणे, दुधाचे पदार्थ पूर्णतः टाळावे. थंड पाणी पिऊ नये. दारू, मांसाहार टाळावा. ताप जुना झाल्यावर लंघन करू नये. पाणी तापवून थंड केलेले घ्यावे. एकदम गरम घेऊ नये. रसाळ फळे व तेलकट, मसालेदार अन्न टाळावे. पथ्यात सांगितल्यानुसार हलका आहार घ्यावा.

अतिसार

तापासारखाच दुसरा साधा वाटणारा परंतु प्रसंगी बिकट परिस्थिती उत्पन्न करणारा आजार म्हणजे अतिसार. अतिसार म्हणजे अतिप्रमाणात सरण होणे म्हणजे जुलाब होणे. शरीरातील द्रवांश, घाम, लघवी व संडास या तीन मार्गांनी सामान्यतः बाहेर पडत असतो. यापैकी मलाबरोबर येणारा जास्तीचा द्रवभाग मोठ्या आतड्यात परत शोषून घेतला जातो. परंतु काही वेळा हे शोषणाचे कार्य मंदावते किंवा तात्पुरते बंद होते. यावेळी अतिशय पातळ द्रवस्वरूपी मलप्रवृत्ती होते. यालाच अतिसार असे म्हणतात.

अतिसारात पथ्य : बहुतांशी वेळा खाण्यातील काही भाग शरीर पचवू न शकल्याने किंवा काही विषयुक्त विरुद्ध आहार पोटात गेल्याने परिणामस्वरूपात अतिसार होतो. यासाठी

१. जुने हातसडीचे तांदूळ, साळीचे तांदूळ वा लाह्या यांची मऊ पेज, पातळ खिचडी, ज्वारी, बाजरी वा गव्हाच्या कण्यांची रव्याची लापशी.
२. चुका, काकडी, कच्ची केळी यांची भाजी.
३. मूग, मसूर यांचे कढण (पातळ सूप).
४. जांभूळ, डाळींब, बेलफळ, जायफळ इ. फळे.
५. गायीचे तूप, गाईच्या दुधाचे ताक, लोणी.
६. मनुकांचे पाणी, सुंठीचे पाणी इ. पदार्थ अतिसारात पथ्यकर आहेत.

विहार : अतिसारात प्रथम लंघन करावे. विश्रांती घ्यावी. दिवसाही झोपण्यास हरकत नाही. विरुद्ध अन्न, दुष्टद्रव्य सेवन केल्याने अतिसार असेल व त्याबरोबर मळमळ, डोके दुखणे, पोटात जडत्व असेल तर गरम पाणी आकंठ पिरून वमन करावे. उलटी करवावी.



चिकट, आंबट असे जुलाब असतील, मळाच्या मधूनमधून गाठी पडत असतील तर हलके, सौम्य विरेचन (स्त्रंसन) द्यावे.

अतिसारात अपथ्य :

१. पोळी, भाकरी, मका, पाव, ब्रेड पूर्ण वर्ज्य करावा. सर्व प्रकारच्या पालेभाज्या टाळाव्या.
२. सर्वप्रकारची कडधान्ये विशेषतः उडीद, चणे, वाटाणे, पावटे, वाल हे टाळावेत.
३. मासे, चिकन, मटन, पोर्क इ. मांसाहार टाळावा.
४. कलिंगड, अननस, संत्री, आवळा, भोपळा, कोहळा, आंबा इ. फळे टाळावीत.
५. जास्त पाणी पिणे टाळावे. अतिथंड पाणी, शिळे पाणी, न उकळलेले पाणी, विहिरीचे पाणी टाळावे.
६. सर्व प्रकारची कंदमुळे टाळावीत.
७. खारट पदार्थ, दही यासारखे अभिष्यंदी (पाणी धरून ठेवणारे) पदार्थ टाळावेत.

संग्रहणी

पचनाशी संबंधितच दुसरा विकार म्हणजे संग्रहणी. हल्लीच्या धावपळीच्या जीवनात वेळी अवेळी जेवणे, बाहेरचे खाणे, घाईघाईत खाणे या सर्व कारणांमुळे वारंवार पोट बिघडते. मलप्रवृत्ती चिकट, दुर्गंधयुक्त व बिघडून होते. पोटाला जळजळून वा दुखून मलप्रवृत्ती होते. क्वचित मलाद्वारे रक्तप्रवृत्ती होते. ही सर्व किंवा यापैकी काही लक्षणे संग्रहणी या व्याधीत आढळतात.

संग्रहणी मध्ये पथ्य

१. आहारात जुन्या तांदुळाचा वापर करावा. तांदुळाची मऊ पेज वा मऊ खिचडी करा. तांदूळ भाजून दळून त्याच्या भाकऱ्याही करता येतात.
२. भाज्यांमध्ये दुधीभोपळा, केळफुले, शिंगाडा, गाजर इत्यादींचा वापर करावा.
३. मूग, मसूर, तूर यांचे पातळ वरण किंवा केवळ पाणीच वापरावे. शक्यतो डाळ खाणे टाळावे.
४. गायीच्या दुधाचे साय काढून लावलेले दही, लोणी काढलेले ताक, साय काढलेले गायीचे दूध, अल्प प्रमाणात तूप इ. घेण्यास हरकत नाही.
५. कच्ची केळी, कच्चे बेलफळ, डाळींब, जांभूळ, जायफळ, सफरचंद इ. फळे घ्यावीत.
६. गहू, ज्वारी इ. पेक्षा तांदूळ, ज्वारी, राजगिरा यांच्या

लाह्या वापराव्यात.

७. साळीच्या लाह्यांचे उकळून थंड केलेले पाणी वापरावे.
८. विहार - लंघन विश्रांती,
९. मांसाहारात छोटे मासे, ससे, तित्तर इ. खावे.

संग्रहणीत अपथ्य

- १) गहू, गव्हाचे पदार्थ, मका, नवे तांदूळ
- २) मेथी, अंबाडी, पालक, अळू, शेंपू, चुका, चाकवत इ. पालेभाज्या
- ३) उडीद, कुळीथ, चणे, वाटाणे, मटार, मटकी, वाल इ. कडधान्ये
४. बदक, बोकड, डुक्कर, खेकडे, शिंपले इ.
५. द्राक्षे, संत्री, अननस, अंजीर, आंबा, फणस टरबूज, पपई, बोरे इ. फळे
६. म्हशीचे दूध, सायीसकट दूध
७. शिळे पाणी, नारळाचे पाणी
८. लसूण, बटाटा, रताळी, अळूचे कंद, मुळा इ. कंदमुळे टाळावी. मलमूत्रांचे वेग धारण करणे, मैथुन जागरण, अतिश्रम, उन्हात फिरणे टाळावे.

अग्निमांद्य (भूक न लागणे)

अग्निमांद्य म्हणजे अग्नि मंद होणे, पचनशक्ती कमी होणे. शरीरातील अग्निचे कार्य उणावणे. यामुळे खाल्लेल्या अन्नाचे पचन व्यवस्थित होत नाही. त्याचे शरीराला योग्य अशा स्वरूपात परिवर्तन नीट घडत नाही. यामुळे अजीर्ण वा अपचनाची लक्षणे उत्पन्न होतात. यात प्रमुख लक्षण भूक न लागणे हे असते.

सामान्यतः अगोदर खालेले अन्न पचले की मग पोटाला रिकामे झाल्याची भावना निर्माण होते व भूक लागते. अग्नि मंद झाला असता अन्नाचे पचन पूर्ण होत नाही व यामुळे भुकेची भावना निर्माण होत नाही. मात्र आपण सवयीमुळे किंवा वेळ झाली म्हणून भूक लागली नसतानाही खातो. व अगोदरच्या न पचलेल्या अन्नात हे नवे अन्न मिसळून पचनशक्तीवर अधिकच ताण पडतो. व ही क्रिया अशीच चालू राहिल्यावर अग्निमांद्य जुनाट व्याधी बनतो व त्यापासून इतर अनेक व्याधींची उत्पत्ती होते.

आहार -

१. भूक लागली नसता आहार घेणे टाळावे. अथवा साळीच्या लाह्या, वरीचे तांदूळ यासारखा हलका



- आहार घ्यावा.
- शेवगा, मेथी, मुळा या भाज्यांचा रस वा सूप घ्यावे.
 - कुळीथ किंवा मसूराचे कढण घ्यावे.
 - मांसाहारी व्यक्तींनी खेकडे, कोळंबीचे सूप घ्यावे.
 - पपई, आवळा, अननस, महाळुंग, ग्रेपफ्रूट यासारखी फळे योग्य प्रमाणात घ्यावीत.
 - ताक घ्यावे किंवा गरम पाण्यातून तूप घ्यावे.
 - पाणी शक्यतो गरम घ्यावे. उकळून थंड केलेले चालेल व तेही कमी प्रमाणात घ्यावे.
 - लसूण, आले, कोवळा मुळा, गाजर खाण्यास हरकत नाही.

विहार - सौम्य प्रमाणामध्ये व्यायाम करावा. योगासने चालणे इ. व्यायाम करण्यास हरकत नाही. वमन शक्य असल्यास करावे. किमान जलधौति करावी.

अपथ्य :

- गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, मका, इ. धान्ये टाळावीत.
- कडधान्ये, उसळी टाळाव्या.
- मांसाहारात मटन, चिकन, अंडी इ. टाळावे.
- सफरचंद, कलिंगड, चिकू, द्राक्षे आंबा, केळे इ. फळे टाळावीत
- दुधाचे पदार्थ टाळावेत (ताक, मट्टा वगळता.)
- थंड पाणी किंवा एकंदरच जास्त पाणी पिणे टाळावे.
- बटाटा, सुरण, कंद, रताळी इ. कंदमुळे व इतर फळभाज्या टाळाव्यात.
- अजीर्ण असता व्यायाम टाळावा.
- विडा, तांबूल टाळावा.
- रात्रौ सूर्यास्तानंतर आहार / जेवण टाळावे.
- दिवसा झोपणे व रात्रौ जागरण टाळावे.

अत्याग्नि

अग्निमांद्य या व्याधीमध्ये प्रमुख लक्षणानुसार जे पोटभेद होतात त्यापैकी भूक न लागणे हा प्रकार आपण बघितला.

आता या लेखात खूप भूक लागणे व खाल्लेले अन्न न पचताच पुढे जाणे (मलावाटे पडणे) या लक्षणाबद्दल माहिती घेऊयात.

सामान्यतः अन्नमार्गामध्ये अन्न ठराविक ठिकाणी ठराविक काळ थांबून मग एका नियमित गतीने पुढे सरकत

जाते. या गतीला आंत्रगति असे म्हणतात. कधी कधी पित्तदोषाचे प्राबल्य वाढले असता व समान वायूच्या कार्यात विकृति निर्माण झाली असता ही गती अचानक वाढते. यामुळे अन्न जठरात किंवा लघ्वांत्रात पुरेसा काळ थांबून राहात नाही. यामुळे पचनाचे कार्य नीट होत नाही व अपक्व अन्न तसेच पुढे मोठ्या आतड्यात ढकलले जाते. अपक्व असल्याने त्याचे शोषणही नीट होत नाही व ते तसेच बाहेर टाकले जाते. यामुळे लगेचच पोट रिकामे झाल्याची भावना होऊन वारंवार भूक लागते.

पथ्य आहार :

- भेंडी, काकडी, पालक, दुधी, पडवळ इ. भाज्या घ्याव्यात.
- उडीद, चणे, हरबरे, चवळी इ. कडधान्ये खावीत
- बोकड, मेंढी, डुक्कर, मोठे मासे यांचे मांस घ्यावे.
- कच्ची केळी, कोहळा, कलिंगड, डाळींब, सफरचंद इ. फळे खावीत
- म्हशीचे दूध, तूप, दही वापरावे.
- शीतल पाणी घ्यावे.
- रताळी, बटाटे, अळू, बीट इ. कंदमुळे खावीत.
- पचायला जड असे पदार्थ दुधातुपातील मिठाई, दही, डुकराची चरबी इ. पदार्थ घ्यावेत.

विहार : विश्रांती घ्यावी. जेवल्यावर झोपावे.

अपथ्य : गेल्या अंकात भूक न लागण्याच्या लक्षणासाठी जे जे पथ्यकर म्हणून सांगितले आहे ते सर्व या प्रकारात अपथ्यकर आहे.

- हलका आहार, वरीचे तांदूळ, साळीच्या लाह्या इ. टाळावे.
- शेवगा, मुळा, मेथी इ. भाज्या टाळाव्यात
- तूर, कुळीथ, मसूर टाळावे.
- खेकडे, कोलंबी, नदीतले छोटे मासे टाळावे.
- पपई, अननस, महाळुंग, ग्रेपफ्रूट, आवळा इ. फळे टाळावीत.
- गरम पाणी, गरम पाण्यातून तूप, जेवणानंतर ताक टाळावे.
- लसूण, आले, कोवळा मुळा टाळावे.
- व्यायाम, मैथुन, तांबूल सेवन, रात्रौ जागरण टाळावे.

विषमाग्नि

अग्निमांद्य या व्याधीमधील भूक न लागणे व खूप



भूक लागून खाल्लेले अन्न न पचताच पडणे या दोन प्रकारानंतर तिसरा प्रकार म्हणजे अनियमित भूक लागणे. यालाच विषमग्नि असे म्हटले जाते.

सामान्यतः लघु म्हणजे पचायला हलके अन्न लवकर पचते व गुरु अन्न पचायला वेळ लागतो. परंतु विषमग्नि या प्रकारात लघु अन्नसुद्धा न पचणे व कधी गुरु अन्नसुद्धा पटकन पचणे असा प्रकार घडत असतो. यामुळे पोटात दुखणे, गुडगुडणे, गुबारा धरणे अशा तक्रारी उद्भूतात. या व्याधीत वातानुलोमक व अग्निदीपक औषधांचा वापर करणे इष्ट होय.

पथ्य - आहार :

१. भात खावा
२. चुका, कोबी, टोमॅटो, भाजलेले वांगे खावे. ओव्यांची पाने खावी.
३. मूग, मसूराचे कढण घ्यावे.
४. कबूतर, ससा, तित्तर यांच्या मांसाचे सूप घ्यावे.
५. डाळींब, ग्रेपफ्रूट, महालुंग, इडल्लिंबू, अननस, संत्री, आवळा, कवठ इ. फळे खावीत.
६. बकरी वा गायीचे दूध, लोणी, ताक, तूप घ्यावे.
७. पाणी शक्यतो गरम वा गरम करून थंड केलेले घ्यावे.
८. लसूण, आले, कांदा, सुंठ, हळद, मुळा इ. कंदमुळे घ्यावीत.
९. कांजी, ओवा, मिरी, धणे, जिरे, दह्याचे पाणी, इ. गोष्टी हितकर आहेत.

विहार : व्यायाम करावा.

अपथ्य

१. विरूद्ध गुणांचे पदार्थ खाणे - वेळी अवेळी खाणे - खाण्यावर लगेच पुन्हा खाणे, या गोष्टी टाळाव्यात.
२. पचायला जड पदार्थ, खव्याचे पदार्थ, जास्त पाणी असलेले पदार्थ उदा. खिरी टाळाव्या.
३. भेंडी, काकडी, पालक, दुधी, पडवळ टाळावे.
४. उडीद, चणे, चवळी, हरबरे, वाटाणे टाळावे.
५. बोकड, मेंढी, मासे इ. टाळावे.
६. कच्ची केळी, कोहळा, कलिंगड, डाळींब टाळावे.
७. म्हशीचे दूध, दुधाचे पदार्थ टाळावेत.
८. थंड पाणी टाळावे.
९. रताळी, बटाटे, साबूदाणे, बीट, अळू टाळावे.

विहारात : जागरण, पंचकर्म उपचार टाळावे.

कृमि

पोटाशी संबंधित असा अजून एक विकार म्हणजे कृमिरोग. दूषित अन्न खाण्यामुळे वा दूषित पाण्यामुळे कृमि तयार होतात. व जास्त गोड खाल्यामुळे ते वाढतात.

पथ्य आहार :

१. जुने तांबडे तांदूळ घ्यावेत.
२. परवर, शेवगा, चुका, कारली इ. भाज्या खाव्या.
३. तूर, कुळीथ, मूग घ्यावे.
४. ताजे ताक, लोणी, तूप खावे.
५. गरम पाणी, नारळाचे पाणी, ओव्याचे पाणी, वावडिंगाचे पाणी घ्यावे.
६. लसूण, कांदे, आले घ्यावे.
७. कवठ, कच्ची केळी, बेलफळ महालुंग इ. फळे खावी.
८. विरेचन, निरुहबस्ति, नस्य, धूमपान इ. पंचकर्म उपक्रम यथा शक्य करावेत.

अपथ्य :-

१. गहू, ज्वारी इ. पचावयास जड धान्ये टाळावीत.
२. पालेभाज्या, तोंडली, लाल भोपळा टाळावा.
३. उडीद, चवळी, मटार, वाल टाळावेत.
४. मांसाहार टाळावा.
५. पिकलेली केळी, सीताफळ, अननस, ताडगोळे, कलिंगड, फणस ही फळे टाळावीत.
६. दुधाचे पदार्थ विशेषतः जड पदार्थ टाळावेत.
७. दूषित, उघड्यावरचे पाणी, थंड पाणी टाळावे.
८. रताळी, बटाटे, अळकुड्या, नवलकोल टाळावे.

विहार : दिवसा झोपणे, अजीर्ण असता भोजन करणे, उलटी थांबवणे, वमन कर्म हे टाळावे.

विविध प्रकारच्या कृमिसाठी विविध उपाय :

१. वावडिंग पाण्यात टाकून उकळून घ्यावे. किंवा योग्य प्रमाणात वावडिंग चूर्ण जेवणाबरोबर घ्यावे.
२. पांगान्याच्या पानांचा रस व मध घ्यावा. याने बारीक कृमि कमी होतात.
३. पळसाच्या बीचे चूर्ण ताकाबरोबर जेवल्यानंतर घ्यावे.
४. नारळाचे खोबऱ्याचे दूध + मध घेतल्याने लांब टेपवर्मसारखे जंतु कमी होतात.
५. कच्ची सुपारी, लिंबाच्या रसातून उगाळून दिल्यास



- बारीक कृमी कमी होतात.
६. रिगणीचे फळाचे जाळलेले चूर्णाचे धूमपान तोंडाने केले असता दंतकृमींची वेदना थांबते.
 ७. कापूर व लवंगचूर्ण यांचे मिश्रण किडलेल्या दातात भरल्यास वेदना कमी होते व हळूहळू कृमिही कमी होतात.
 ८. पानफुटीचा रस गंधकासह मिश्रित करून जखमेवर लावल्यास जखमेतील कृमि मरतात.
 ९. डाळींबाच्या सालीच्या काढ्याचा बस्ति दिल्यास कृमि पडून जातात.
 १०. सीताफळाच्या पानांच्या काढ्याने केसातील 'चाई'चे कृमि मरतात व चाई कमी होते.
 ११. पानफुटीचा रस कानात घातल्यास कानातील कृमि मरतात.
 १२. खुरासनी ओवा + सेंधव + गूळ हे मिश्रण सकाळी उपाशी पोटी घ्यावे व नंतर तासाभराने जुलाब घ्यावा. याने कृमी मरून पडतात.
 १३. कडू जिरे लिंबाच्या रसात वाटून लेप लावल्यास उवा मरतात.

कृमिरोग हा चिकट असा व्याधी असल्याने त्यात पथ्यपालनाची अत्यंत आवश्यकता असते, यामुळे पथ्य कटाक्षाने पाळावे.

अर्श (मूळव्याध)

वेळीअवेळी खाणे, मलवेगाचा अवरोध करणे, उगीचच मलप्रवृत्तीवेळी जास्त वेळ बसून राहणे, वारंवार कुंथून जोर करणे, तिखट, मसालेदार पदार्थांचे अतिसेवन, पचायला जड पदार्थांचे वारंवार सेवन, सतत बसून काम वा प्रवास या सारख्या कारणांमुळे मलावरोध निर्माण होतो व मलद्वारापाशी एखाद्या कोंबासारखी गाठ निर्माण होते. मलप्रवृत्तीवेळी दुखून क्वचित सरक्त मलप्रवृत्ती होते. बसताना कधीकधी वेदना होतात. या व्याधीला अर्श किंवा मूळव्याध असे म्हणतात.

अर्शामध्ये पथ्य :

१. आहारात जुने तांदूळ, ज्वारी, गहू, यव, लाल तांदूळ हे वापरावे.
२. वांगी, परवर, पालक, चुका, पडवळ, भेंडी, शेषू, दुधी, तोंडली इ. भाज्या खाव्यात.
३. कुळीथ, मूग, तूर यांची पातळ आमटी घ्यावी.

४. घोरपड, कासव, चिमणी इ. चे मांस खाण्यास हरकत नाही.
 ५. लिंबू, कवठ, आवळा, अंजीर, छोटी केळी, पिकलेला पेरू, काळी द्राक्षे, डाळींब, नारळ इ. फळे घ्यावीत.
 ६. गाय, म्हैस उंट यांचे दूध, तूप लोणी, ताक घ्यावे.
 ७. बडिशेपेचे पाणी, जिरे घालून उकळलेले पाणी, उकळून थंड केलेले पाणी.
- सूरण हा या व्याधीत उत्तम लाभदायक असतो. रोज आहारात सूरणाची भाजी वा सूप घ्यावे. त्यात जिरे, सेंधव, धने, कोथिंबीर घालून उकडून घ्यावे. बटाटा उकडून खाण्यास हरकत नाही.

विहार :

१. कडक आसनावर न बसता मऊ आसन वापरावे. मात्र फोम वा स्पंजची गादी टाळावी.
- २) चालण्याचा व्यायाम, विपरित स्थितीतील आसने उदा. विपरित करणी, सर्वांगासन योग्य.

अपथ्य :

१. मका, वरीचे तांदूळ, बाजरी.
२. कारली, मेथी, अळू, चवळी, भोपळा.
३. मटार, वाल, वाटाणे, चणे, चवळी, मटकी, उडीद.
४. भाजलेले (तंदूरी) मांस, मटन, पोर्क, बीफ.
५. कच्ची फळे, आंबे, जांभळे.
६. दही, दुधाचे नासवलेले पदार्थ.
७. अति पाणी पिणे टाळावे.
८. तळलेले तेलकट पदार्थ, शेंगदाणे, पापड, लोणची, अति खाणे टाळावे.

मलमूत्रांचे वेग धारण करू नये. वेडेवाकडे वा उकीडवे जास्तवेळ बसणे, मलप्रवृत्ती वेळी कुंथणे, जोर करणे, सतत वाहनावर (दुचाकी) बसून प्रवास, रात्रौ जागरण टाळावे.

पांडुरोग (Anaemia)

पांडु म्हणजे पांढरा, फिक्का, या रोगात शरीरातील रक्ताचे प्रमाण कमी झाल्याने शरीराला पांढरट फिक्केपणा येतो म्हणून याला पांडुरोग म्हणतात.

पथ्य आहार -

१. गहू, लाल साळीचे तांदूळ, ज्वारी, यव ही धान्ये खावी.



२. दुधी, पडवळ, कोबी, तोंडली, चाकवत, पालक, चवळी, माठ, शेंपू, तांदुळजा य भाज्या घ्याव्यात. पालेभाज्यांचे सूप करून गाळून घ्यावे.
३. मूग, मसूर, तूर, चवळी ही कडधान्ये खावीत
४. शिंगाडा, काळी द्राक्षे, अंजीर, मोसंबी, डाळींब, खजूर, चिकू, केळी, कोहळा, आंबा, सफरचंद इ. फळ खावीत.
५. गायीचे व म्हशीचे दूध, तूप, लोणी, ताक घ्यावे.
६. गोमूत्र, लाह्यांचे पाणी, गरम पाणी हे पथ्यकर आहे.
७. शिंगाडा, आले, लसूण, हळद, कांदा, मुळा इ. खावे.

विहार :

१. संपूर्ण विश्रांती घ्यावी.
२. सर्वांगाला तेलाचे नियमित मालिश करावे.
३. वमन, विरेचन हे पंचकर्मातील उपचार यथाशक्ती करावेत.

अपथ्य आहार :

१. मका, वरीचे तांदूळ टाळावे.
२. मेथी, शेवगां, कारली, अंबाडी, चिंच, टोमॅटो टाळावे.
३. कुळीथ, उडीद टाळावे.
४. मेंढी, बदक, डुक्कर, म्हैस, बैल, खेकडे यांचे मांस टाळावे.
५. अननस, फणस, ताडगोळे, कवठ ही फळे टाळावीत.
६. उंटाचे दूध, शेळीचे मेंढीचे दूध टाळावे.
७. थंड पाणी, उघडे, दूषित पाणी टाळावे.
८. नवलकोल, साबूदाणा, रताळी, अरवी इ. कंद टाळावे.
९. तिखट, मसालेदार पदार्थ, तळलेले पदार्थ, पिस्ता, काजू, अक्रोड, लोणची, पापड, सुपारी, माती इ. खाणे टाळावे. अति आंबट खाऊ नये.

विहार :

१. दिवसा झोपणे टाळावे.
२. स्वेदन, रक्तमोक्षण, धूमपान टाळावे.
३. वमनाचा वेग थांबवू नये. उलटीचा अवरोध करू नये.
४. मैथुन टाळावे.

रक्तपित्त

शरीरात पित्त हे रक्ताच्या आश्रयाने राहात असते व रक्ताबरोबर सर्व शरीर भर फिरत असते. जेव्हा पित्त प्रमाणाने व त्याच्या उष्ण गुणधर्माने वाढते तेव्हा ते कुठल्यातरी मार्गाने शरीराबाहेर पडण्याचा प्रयत्न करते. ते रक्ताबरोबर राहात असल्याने साहाजिकच त्याच्याबरोबर रक्तही शरीराबाहेर पडते. यालाच आयुर्वेदात रक्तपित्त असे म्हटले आहे. सामान्यतः रक्त उर्ध्व म्हणजे वरील व अधो म्हणजे खालच्या दिशेने वा मार्गाने शरीराबाहेर पडते. उर्ध्व मार्ग म्हणजे नाकातोंडातून रक्त बाहेर पडू लागते. अधोमार्ग म्हणजे लघवी वा संडासच्या वाटेने रक्त बाहेर पडते. बहुतांश वेळा उष्णता कमी झाली वा पित्ताचे प्रमाण कमी झाले की रक्त वाहणे थांबते.

पथ्य आहार :

१. साळीचे तांदूळ, वरी, नाचणी यासारखी क्षुद्र धान्ये घ्यावीत. गव्हेले घ्यावेत.
२. चवळी, तांदुळजा, परवर, वेत, अडुळसा, तोंडली, दुधी, कमलकाकडी या सारख्या भाज्या खाव्यात.
३. जवस, मूग, मसूर, मटकी इ. कडधान्ये सूप करून घ्यावीत.
४. हरीण, ससा, बगळा, बदक, बोकड यांचे मांस घ्यावे.
५. आवळा, कोहळा, केळी, डाळींब, खजूर, नारळ, कलिंगड, टरबूज, उसाचा रस, काळी द्राक्षे घ्यावीत.
६. गाय, म्हैस, बकरी यांचे दूध वापरावे.
७. लाह्या, चंदन, उंबर, कडुलिंब, गुलाब, वाळा यांचे पाणी सेवन करावे.
८. शिंगाडा, साबुदाणा यांची दुधात खीर खावी.

विहार : केळीच्या किंवा कमळाच्या पानांवर झोपणे, चांदण्यात बसणे, विहिरीचे पाणी पिणे, मोती, प्रवाळ, पाचू यासारखे शीत मणी वापरणे, विश्रांती घेणे, उर्ध्वमार्गी रक्तपित्तात विरेचन तर अधोमार्गी रक्तपित्तात वमन द्यावे. उभयमार्गी रक्तपित्तात लंघन करावे.

अपथ्य आहार :

१. मका टाळावा.
२. शेवगा, मेथी, कारली, वांगी कमी खावी वा टाळावी.
३. कुळीथ, उडीद, वाल टाळावे.



४. मासे, कबुतर, तित्तिर इ. उष्ण पक्ष्यांचे मांस तसेच भाजलेले (तंदूरी) मांस टाळावे.
५. **आंबट फळे** : संत्री, मोसंबी, अननस इ. टाळावे. आलुबुखार, पपनस, लिची इ. फळे टाळावी.
६. मेंढीचे दूध, दही सर्वथा टाळावे.
७. गरम पाणी, उकळलेले पाणी टाळावे.
८. अळू, रताळी, बटाटे, लसूण, मुळा, नवलकोल इ. उष्ण कंदमुळे टाळावी.
९. मध वर्ज्य करावा
१०. तीळ, खारट पदार्थ, आंबट-चिंच, टोमॅटो, कैरी, इ. पदार्थ, मद्यपान वर्ज्य करावे. तांबूल, तंबाखू, धूम्रपान वर्ज्य करावे.

विहार : व्यायाम, मैथुन, उन्हात फिरणे, क्रोध, संताप, वाहनावर बसून प्रवास (दुचाकी), स्वेदन संपूर्ण वर्ज्य करावे. रात्रौ जागरण व दिवसा झोपणे टाळावे.

कामला (कावीळ)

कावीळीचे आधुनिक दृष्ट्या हिपॅटायटिस अ, बी, सी, असे जरी विविध प्रकार असले तरी त्यात प्रमुख आहेत ते दूषित अन्नपाण्यामुळे होणारी कावीळ व रक्तसंसर्गाने होणारी कावीळ. आपण यापैकी दूषित अन्नपाण्यामुळे होणाऱ्या कावीळीचा प्रामुख्याने विचार करणार असलो तरी पथ्य अपथ्य सर्व प्रकारांत सारखेच पाळावे लागते.

आहार - पथ्य :

१. गहू, तांदूळ इ. धान्ये भाजून घ्यावीत.
२. दुधी, पडवळ, परवर इ. भाज्या घ्याव्यात
३. मूग, मसूर यांचे कढण घ्यावे.
४. मोसंबी, ऊस (गंडेऱ्या), डाळींबाचा रस घ्यावा.
५. ताक, दह्याची निवळ घ्यावी.
६. पाणी उकळलेलेच घ्यावे.
७. आले, ओली हळद घ्यावी.
८. साखरेचे पाणी, खजुराचे पाणी, मनुकांचे पाणी द्यावे.

विहार :

१. सौम्य विरेचन घ्यावे.
२. संपूर्ण विश्रांती घ्यावी.

अपथ्य :

१. ज्वारी, बाजरी, मका, वरी टाळावे.
२. पालेभाज्या, टोमॅटो, चिंच, लाल भोपळा टाळावे.
३. कुळीथ, वाल, मटार, वाटाणे, उडीद टाळावे.

४. मांसाहार टाळावा. अगदी हवे असल्यास मटणसूप (नुसते उकडलेले) चालेल.
५. म्हशीचे दूध, दही, ताक टाळावे.
६. थंड पाणी टाळावे.
७. बटाटा, रताळी, साबुदाणा, नवलकोल टाळावा.
८. गरम मसाला, तळलेले पदार्थ, पिस्ता, बदाम, काजू, अक्रोड, मिरची, लोणची, पापड, खारट पदार्थ, सुपारी, तंबाखू आणि आंबट टाळावे.

विहार :

श्रम, व्यायाम, मैथुन टाळावे.

स्नेहनस्वेदनादि पूर्वकर्म व रक्तमोक्षण, बस्ति टाळावे. कावीळीत अंगाला कंडु सुटते. त्यासाठी वेखंड व कापराचे मिश्रण लावावे. रिठ्याचे पाणी लावावे.

लघवीची आग होत असल्यास केळीच्या गाभ्याचा रस घ्यावा. अंगाची वा हातापायांची आग होत असल्यास लिंबाच्या रसात फेटलेले तूप लावावे. चंदनाचा लेप लावावा. उलट्या होत असल्यास मनुकांचे पाणी, आवळ्याचा रस + साखर, डाळींबाचा रस द्यावा. कावीळ हा अतिशय घातक रोग आहे यामुळे मंत्रतंत्राने कावीळ उतरवणे वा डाग देणे यासारखे राक्षसी उपाय टाळावे व वैद्याच्या सल्ल्यानेच औषधोपचार करावेत.

राजयक्षा (क्षयरोग)

सर्व वैद्यकीय सुविधा व औषधे उपलब्ध असूनही आपल्या देशात फार मोठ्या प्रमाणात प्रादुर्भाव असणारा व्याधी म्हणजे राजयक्षा किंवा क्षयरोग. काही वर्षांपूर्वीपर्यंत असा समज होता की क्षयरोग हा फक्त कुपोषित व आर्थिक - सामाजिकदृष्ट्या दुर्बल घटकांत आढळतो. परंतु सध्याच्या हवा, अन्न व पाणी यांच्या प्रचुर प्रदूषणामुळे तसेच बदललेल्या जीवनपद्धतीमुळे हा व्याधी आर्थिक सुबत्ता असणारे तसेच सामाजिक-दृष्ट्या उच्च वर्गातील व्यक्तींमध्येही मोठ्या प्रमाणात आढळत आहे. तसेच पूर्वी प्रामुख्याने फुफ्फुसांचा क्षयरोग सापडत असे. परंतु हल्ली आंतड्यांचा, हाडांचा, त्वचेचा, स्नायूंचा, वृषण, बीजग्रंथी यासारख्या प्रजननसंस्थेमधील अवयवांचाही क्षयरोग मोठ्या प्रमाणात आढळून येतो. विषम आहार, पोषणमूल्ये घटलेला, पर्युषित (शिळा) आहार (साठवलेले अन्न), साहस म्हणजे आपल्या क्षमतेबाहेर जाऊन काम करणे यासारखी पूर्वीचीच कारणे आजही या रोगास कारणीभूत होत आहेत. कारणांचे स्वरूप



बदललेले असले तरी परिणाम तोच होतो आहे. असो.

पथ्य आहार :

१. गहू, यव, साळीचे तांदूळ वापरावे.
२. दुधी, तोंडली, शेवगा, पडवळ या भाज्या वापराव्यात.
३. मूग, मसूर, तूर या कडधान्यांचे सूप करून प्यावे.
४. कबूतर, हरीण, बोकड, कोंबडा यांचे मांस /सूप घ्यावे.
५. आंबा, फणस, पिकलेली केळी, खजूर, द्राक्षे, कोहळा, सफरचंद ही फळे खावीत.
६. दूध, विशेषतः बकरीचे वापरावे. याचेच तूप, लोणी, चीज विशेष लाभदायी असते.
७. उकळून आटवलेले पाणी घ्यावे.
८. शिंगाडा, गाजर, बीट ही मुळे वापरावीत.
९. हिरड्याच्या झाडावरील मध वापरावा.

विहार : तेलाचे अभ्यंग करून स्नान करावे व विश्रांती घ्यावी.

अपथ्य आहार :

१. वरीचे तांदूळ, कोट्टु यासारखी क्षुद्र धान्ये.
२. पालेभाज्या, वांगी, कारली टाळावे.
३. कुळीथ, चवळी, उडीद घेऊ नये.
४. डुक्कर, बदक, बगळा यांचे मांस टाळावे.
५. आंबट फळे जसे अननस, संत्री, कच्ची केळी, कवठ, टरबूज, कलिंगड हे टाळावे.
६. दही, ताक टाळावे.
७. थंड पाणी, न उकळलेले पाणी टाळावे.
८. लसूण, बटाटा, नवलकोल, रताळी ही मुळे टाळावीत.
९. लोणची, पापड, जास्त आंबट पदार्थ, तेलकट, तळलेले विदाही पदार्थ टाळावेत.

विहार : श्रम, व्यायाम, मैथुन, वेगधारण, स्वेदन, जागरण हे सर्वथा टाळावे.

कास (खोकला)

कास म्हणजे खोकला, हा कोरडा व कफयुक्त असा दोन प्रकारचा येतो. मूलतः दोन्ही मध्ये पथ्यापथ्य सारखेच असते. विशिष्ट फरक जो आहे तो आपण स्वतंत्रपणे पाहू.

पथ्य आहार :

१. साळीचे तांदूळ, गहू, वरी, नाचणी, लाल देवतांदूळ

वापरावेत.

२. पालक, भेंडी, वांगी, मुळा तोंडली इ. भाज्या खाव्यात.
३. उडीद, मूग, कुळीथ, चवळी, इ. कडधान्ये घ्यावीत.
४. बोकड, हंस, बगळा, कोंबडा यांचे मांस घ्यावे.
५. द्राक्षं, चिकू, अंजीर, सफरचंद, गोड संत्री, डाळींब, पपई इ. फळे घ्यावीत.
६. दूध, तूप, लोणी इ. गायीचे व म्हशीचे वापरावे.
७. गरम पाणी घ्यावे.
८. लसूण, आले, ओली हळद इ. कंदमुळे खावीत.
९. खडीसाखर, ज्येष्ठमध, काळ्या मनुका, सालासकट वेलची इ. पदार्थ तोंडात ठेवून चघळावे.

विहार : विश्रांती, स्वेदन - शेक घेणे, उलटी करवणे, तीक्ष्ण कफघ्न द्रव्यांची धुरी घेणे, विरेचन घेणे

अपथ्य : आहार

१. मका टाळावा
२. शेवगा, लालभोपळा, मेथी टाळावी.
३. वाल, वाटाणे, मटार इ. कडधान्ये टाळावी.
४. मासे, बकरी, मेंढीचे मांस टाळावे
५. अननस, कैरी, ताडगोळे, कच्ची केळी, जांभूळ, फणस, आंबट फळे टाळावीत.
६. दही, थंड ताक टाळावे.
७. थंड पाणी, शिळे पाणी टाळावे. साठवलेले पाणी टाळावे.
८. तळलेले पदार्थ, पापड, लोणची, फास्टफूडचे पदार्थ टाळावेत.

विहार : श्रम, व्यायाम, मैथुन, वाऱ्यावर फिरणे, उन्हात फिरणे, धूर, धुळीचा संपर्क या गोष्टी टाळाव्यात.

दोषविशिष्ट लक्षणांमध्ये पाळावयाच्या गोष्टी-

कफाने छाती भरली असल्यास -

१. गोमूत्राच्या वाफेचा शेक घ्यावा. वा गोमूत्रात भिजवलेल्या फडक्याने छाती शेकावी.
२. भेंडी, लवंग, दालचिनी, ओवा उकळलेल्या पाण्याची वाफ नाकातोंडाने घ्यावी व हेच पाणी थोडे थोडे प्यावे.
३. आल्याचा रस + मध हे मिश्रण अधूनमधून प्यावे.

कोरडा व अतिश्रमाने खोकला येत असल्यास -

१. गहू + सातूची पोळी खावी.



२. दुधात भिजवलेल्या कणकेच्या पोळ्या (दशम्या) खाव्यात.
३. दूध, तूप, लोणी घ्यावे.
४. तीळ घातलेली खिचडी तुपासह घ्यावी.
५. खाण्यात ओली हळद भरपूर वापरावी. सुंठ तुपावर परतून खडीसाखरेसह घ्यावी. याने कफ व वात दोन्हींचा खोकला कमी होतो.

श्वास (दमा)

सध्या आपल्याकडे सर्वत्र, विशेषतः शहरी भागांत, दम्याच्या रूग्णांची संख्या झपाट्याने वाढत आहे. शहरांत सर्वत्र सुरु असणारे बांधकाम व खोदकाम, तसेच रोज वाढणारी वाहनांची संख्या, यामुळे शहरात हवेच्या प्रदूषणाचे प्रमाण खूप वाढलेले आहे. मुंबई, ठाण्या-सारख्या शहरांच्या गजबजलेल्या भागांपैकी काही ठिकाणी तर प्रदूषणाची पातळी कमाल मर्यादेच्यापेक्षा तीनशे ते पाचशे पटींनी जास्त आहे. यामुळे श्वसनाचे विकार विशेषतः दम्यासारखे विकार या भागांत झपाट्याने वाढत आहेत. प्रदूषण टाळणे वा वातावरणात बदल घडवणे हे थोड्या अवधीत घडणे शक्य नाही. यामुळे आपली प्रतिकारक्षमता चांगली ठेवणे एवढेच आपल्या हातात तूर्तास आहे.

पथ्य आहार :

१. गहू, तांदूळ जुने वापरावे. सातू, तांबड्या साळी वापराव्या (लाल तांदूळ)
२. भेंडी, तोंडली, पडवळ या भाज्या खाव्यात.
३. कुळीथ, मूग, मसूर, तूर ही धान्ये वापरावीत.
४. मांसाहारींनी ससा, कोंबडा, बोकड यांचे मांस खाण्यास हरकत नाही.
५. काळी द्राक्षे, डाळींब, ग्रेपफ्रूट घ्यावे.
६. दूध, तूप, लोणी गायीचे वा बकरीचे वापरावे.
७. गरम पाणी, सुंठीचे पाणी वापरावे.
८. लसूण, ओली हळद, आंबेहळद, आले यांचा वापर मुबलक करावा.
९. वेलची, केशर, तमालपत्र, दालचिनी, लवंग, मिरी, धने, जिरे इ. मसाल्याच्या पदार्थांचा नियमित वापर करावा.

विहार : विश्रांती घ्यावी. स्वेदन घ्यावे नियमित वमन, विरेचन घ्यावे.

अपथ्य :

१. नवे धान्य टाळावे. मका टाळावा.
२. लाल भोपळा, शेंगांच्या भाज्या, टाळाव्या. वांगी, बटाटे टाळावे.
३. वाल, मटार, चणे, वाटाणे टाळावे.
४. मासे, सामुद्री मत्स्यवर्ग टाळावा.
५. आंबट फळे, ताडगोळे, कच्ची केळी, फणस इ. फळे टाळावीत.
६. दही, ताक, दुधाचे नासवलेले पदार्थ टाळावे.
७. बर्फाचे थंड सर्व पदार्थ टाळावे. शीतपेये थंड नसली तरी टाळावी.
८. कंदमुळे टाळावीत.
९. तळलेले पदार्थ, पापड, लोणची, पिस्ते, काजू, बदाम, अक्रोड तसेच फास्ट फूडचे सर्व पदार्थ टाळावे. मैद्याचे पदार्थ टाळावे.

विहार : श्रम, जास्त व्यायाम, मैथुन, वाऱ्यावर फिरणे, धूर-धूळ असलेल्या ठिकाणी जाणे टाळावे वा अशा ठिकाणी ओला रूमाल नाका-तोंडावर धरावा. तसेच फोडणी देत असतानाही नाका-तोंडावर ओला रूमाल बांधावा.

विशिष्ट उपचार - आत्ययिक उपचार

१. आल्याचा रस + मधाचे मिश्रण वारंवार चाटावे.
२. लवंग + काळी मिरी तव्यावर भाजून चूर्ण करून मधाबरोबर द्यावे. अवस्थेनुसार याबरोबर सुंठ वा ज्येष्ठमध चूर्ण भाजून / तुपावर परतून घ्यावे.
३. तिळाचे तेल गरम करून त्यात सैंधव घालून छाती व पाठीवर चोळावे.
४. खूप दम लागत असल्यास १ लिटर पाण्यात दोन मोठे चमचे खडीसाखर घालून एक चतुर्थांश आटवावे. व ते थोडे थोडे पिण्यास द्यावे.
५. ओवा, वेखंड, ज्येष्ठमध, लवंग, दालचिनी यांचा धूर नाकाने ओढावा. यांचे धूमपान करावे. (धूमपान नव्हे.)
६. मलावरोध असल्यास गरम पाणी वा दुधातून सुका अंजीर व काळ्या मनुका द्याव्यात.

हिवका (उचकी)

या व्याधीमध्ये हिक हिक असा आवाज करत तोंडावाटे वायु बाहेर पडतो. पोटात उदरपटलाच्या ठिकाणी झटका बसल्यासारखे होऊन पोटाला हिसके बसतात. ही



क्रिया वरचेवर होत असते. उचकी हा दिसायला साधा वाटणारा रोग दारुण पीडा उत्पन्न करणारा असून क्वचित प्राणघातकही ठरू शकतो.

पथ्य आहार

१. गहू, तांदूळ, यव यांचे सेवन करावे.
२. पडवळ, मुळा, तोंडली, कोबी, फ्लॉवर इ. भाज्या घ्याव्यात.
३. मूग, कुळीथ, तूर यासारखी हलकी कडधान्ये वापरावीत.
४. तूप, लोणी भरपूर घ्यावे.
५. बोकड, कोंबडी यांचे मांस घ्यावयास हरकत नाही.
६. डाळींब, काळी द्राक्षे, लिंबू, गोड संत्रे, सफरचंद, कवठ, करवंदे, पपई, कलिंगड इ. फळे घ्यावीत.
७. उकळलेले, आटवलेले व गरम पाणी प्यावे.
८. लसूण, आले, कांदा खावा.
९. मध थोड्याथोड्या वेळाने चाटावा

विहार : विश्रांती, स्वेदन, सौम्य वमन, नस्य, विरेचन, वामकुक्षी यांचा युक्तिपूर्वक वापर करावा.

अपथ्य आहार :

१. वरी, नाचणी, ज्वारी, बाजरीसारखी रूक्ष धान्ये टाळावीत.
२. वांगी, लाल भोपळा, मेथी, करडईसारख्या पालेभाज्या टाळाव्यात.
३. मत्स्यवर्ग टाळावा
४. केळी, पेरू, सीताफळ, ताडगोळे टाळावेत.
५. दही, ताक, चीज, पनीर यासारखे दुधाचे नासवलेले पदार्थ टाळावेत.
६. थंड पाणी टाळावे.
७. साबुदाणा, नवलकोल, अळकुड्या, बटाटा, रताळी इ. कंदमुळे टाळावीत.
८. मलविबंध निर्माण करणारा, जळजळ उत्पन्न करणारा, रूक्ष, कोरडा आहार टाळावा. तिखट, मिरची - मसाले युक्त पदार्थ, तळलेले पदार्थ टाळावेत.

विहार : वेगधारण टाळावे. विशेषतः मल, मूत्र, ढेकर यांचे वेगधारण करू नये. उन्हात फिरणे, जोराच्या वाऱ्यावर हिंडणे, शक्तिपेक्षा जास्त व्यायाम टाळावा.

विशिष्ट उपयुक्त उपचार

१. अपचनाने आमाशयाचा क्षोभ होऊन उचकी लागत असेल, तर ज्येष्ठ-मधाचे पाणी सैंधव घालून घ्यावे व वमन करावे. त्यानंतर काळ्या मनुकांचे पाणी (सरबत) साखरेसह घ्यावे. तसेच नंतर तुपात हिंग व सुंठ परतून घ्यावी. याने वाताचे शमन व पचनही होते.
२. नारळाची शेंडी, वेलचीची साले तव्यावर जाळून त्यांची राख मध वा तुपासह चाटावी. याने उचकी तात्काळ थांबते.
३. डाळींबाचा रस मधासह वारंवार घ्यावा. याने जळजळ कमी होऊन उचकीही थांबते.
४. गरम पाण्यात तूप, खडीसाखर घालून थोडेथोडे प्यावे.

स्वरभेद (आवाज बसणे)

आवाज बसणे म्हणजे स्वरभेद हे लक्षण स्वरूपात राजयक्षा, कर्करुद, उरक्षत आदि व्याधींमध्येही दिसते. मात्र आपण येथे त्याचा स्वतंत्र व्याधी म्हणून विचार करणार आहोत. आवाज बसण्याची कारणे पाहता, त्यामध्ये, अधिक बोलणे, जोरजोरात ओरडणे, वाऱ्याचा सतत झोत चेहऱ्यावर लागणे व त्या विरुद्ध बोलणे, सतत धुळीच्या ठिकाणी काम करणे, घशात चिकट कफ दाटणे आदि कारणे प्रामुख्याने आढळतात.

पथ्य :

१. आवाज बसला असता आहारामध्ये गहू व तांदुळाचा वापर जास्त करावा. विशेषतः लाल तांदूळ वापरावेत.
२. पडवळ, तोंडली, फरसबी, दुधी इ. भाज्या खाव्यात.
३. मूग, मसूर, तूर ही कडधान्ये घ्यावीत.
४. कोंबड्याचे मांस घ्यावे.
५. द्राक्षे / काळी द्राक्षे, मोसंबे, संत्रे या फळांचा वापर करावा.
६. दूध, तूप, लोणी भरपूर घ्यावे. दूध गाईचे घ्यावे.
७. गरम पाणी प्यावे.
८. गाजर, आले, लसूण, कोवळा मुळा, हळद, ओली हळद, आंबे हळद घ्यावी.
९. काळी मिरी, सैंधव, यांनी युक्त विडा खावा.

विहार : स्वेदन, शिरोबस्ती, धूमपान, गुळण्या, कवलधारण यांचा प्रयोग करावा.



अपथ्य :

१. मका, वरी, ज्वारी, बाजरी यासारखी रूक्ष धान्ये टाळावी.
२. अळू, चुका, अंबाडी आदि आंबट भाज्या, लाल भोपळा, वांगी आदि वातुळ भाज्या टाळाव्या.
३. चणे, वाटाणे, वाल, कुळीथ ही कडधान्ये टाळावी.
४. मटण, मासे टाळावे.
५. कच्ची फळे, तुरट फळे जसे जांभूळ, कैरी, फणस, सीताफळ, कच्चा पेरू आदि टाळावे.
६. दही, ताक, दुधाचे नासवलेले पदार्थ टाळावे.
७. रताळी, बटाटे, नवलकोल आदि कंद, साबुदाणा टाळावा.
८. आंबट, तळलेले, तेलकट पदार्थ, थंड पदार्थ, शीतपेये टाळावीत.

विशिष्ट उपचार

१. घसा दुखत असल्यास गरम तिळतेलात सेंधव घालून गुळण्या कराव्यात. तोंड भरेल एवढे तेल तोंडात धरून ठेवावे.
२. ज्येष्ठमध चूर्ण पाण्यात उकळून काढा करून त्यात तूप घालून थोडे थोडे प्यावे.
३. काळी मिरी + लवंग भाजून तूप गुळाबरोबर किंवा मधातून घ्यावी.
४. जेवणानंतर लवंग, सुंठ, बडिशेप,ओवा इ. घातलेला विडा सेवन करावा.
५. हळद घातलेले गरम दूध नित्य घ्यावे.
६. हळद घालून गरम पाण्याच्या गुळण्या कराव्यात.

अरुचि

सामान्यतः अरुचि हा प्रकार पचनाशी संबंधित असतो. शरीरातील दोष कमी वा क्षीण झाले असता अरुचि उत्पन्न होत नाही. दोष वृद्धींगत झाले, प्रकुपित झाले असता अरुचि उत्पन्न होते. साधारणपणे जो दोष वाढलेला असतो त्याच्या समान गुणधर्माच्या रसाची चव नष्ट होते. क्वचित प्रसंगी चवी बदललेल्या स्वरूपात जाणवतात. उदा: पित्त वाढले असता सर्व पदार्थ तिखट वा कडवट लागतात. बऱ्याचदा अति आजारानेसुद्धा तोंडाची चव जाते. यामुळे यामध्ये पथ्य जरी असले तरी अपथ्य हे तारतम्यानेच ठरवावे लागते. यामुळे आपण फक्त पथ्याचा विचार करणार आहोत.

आहार :

१. लाल तांदूळ, साळीचे तांदूळ, भाजलेले गहू घ्यावे
२. मुळा, शेवगा, पडवळ या भाज्या घ्याव्यात
३. मूग, मसूर, कुळीथ, तूर इ. कडधान्ये घ्यावीत. शक्यतो कढण वा सूप या स्वरूपात वापरावीत.
४. डाळींब, कवठ, बोर, द्राक्षे इ. आम्ल रसात्मक फळे घ्यावीत.
५. तूप, ताक दही घ्यावे.
६. पाणी गरम प्यावे, शक्यतो सुंठ, नागरमोथा, ओवा इ. उकळलेले पाणी घ्यावे.
७. मुळा, गाजर, आले, लसूण, कांदा यांचा वापर करावा.

विहार : व्यायाम, गुळण्या करणे. चटण्या, कोशिंबीर, लोणची इ. पदार्थ अरुचि नष्ट करतात.

विशिष्ट पथ्य : जिभेवर मळ सातून त्याने अरुचि उत्पन्न होते. तेव्हा नियमित जीभ स्वच्छ करावी. कंकोळ व सुपारी चघळल्याने जीभ व तोंड स्वच्छ होते.

आवळा, दालचिनी, आले, वेलची, मिरी इ. पदार्थ चघळून खावेत. कवठाची चटणी, लिंबाचे लोणचे, चिंचेची चटणी घ्यावी.

आनाह (पोट फुगणे)

पोट फुगणे हा प्रकार सामान्यतः पोटात वात धरल्यामुळे होतो. अन्नाच्या पचनक्रियेमध्ये अन्न मार्गात वातनिर्मिती होत असते. अल्प प्रमाणात तयार होणारा हा वायु सामान्यतः ढेकर वा अपानप्रवृत्तीच्या द्वारे अन्नमार्गाबाहेर पडून जातो. मात्र काही वेळा मार्गावरोध झाल्याने तो बाहेर पडू शकत नाही व पोटात साठायला लागतो. अशा वेळी पोट फुगून पोट दुखायला सुरुवात होते. बराच काळ पोट रिकामे राहिल्यासही क्वचित प्रसंगी पोटात वात धरू शकतो. पण या प्रकारात पोट फुगून तडस लागते व त्यामुळे दुखणे असते. अन्यथा दुखणे जास्त नसते. यामुळे अशा वेळी कमी खाणे वा लंघन हा उपाय करतांना पोट पूर्ण रिकामेही राहणार नाही हे पाहाणे गरजेचे असते.

पथ्य आहार :

१. गहू, बाजरी, सातू, हातसडीचे तांदूळ वापरावेत.
२. दुधी, पडवळ, तोंडली, फ्लॉवर या भाज्या घ्याव्यात.
३. मूग, तूर, कुळीथ, उडीद ही कडधान्ये वापरावीत.
४. द्राक्षे, अंजीर, कोहळा, संत्री, लिंबू, चिंच, आवळा



ही फळे खावीत.

५. कोंबडा, बकरा, बदक यांचे मांस खावे.
६. पापलेट, रावस, घोळ इ. मोठे मासे खावेत.
७. दूध, तूप, लोणी, श्रीखंड, दह्याची निवळ इ. दुग्धजन्य पदार्थ खावेत.
८. गरम पाणी, संस्कारीत पाणी प्यावे.
९. कोवळा मुळा, आले, लसूण, सुरण इ. कंदमुळे खावीत.
१०. लवंग, बडिशेप, हिंग, ओवा, काळे मीठ, सैंधव, गोमूत्र, विड्याचे पान इ. पदार्थ पथ्यकर आहेत.

विहार व पंचकर्म : सर्वांगास तेलाने मर्दन करणे, अभ्यंगस्नान, दिवसा स्वल्प झोप घेणे. विरेचन, बस्ति इ.

अपथ्य आहार :

१. मका, वरीचे तांदूळ, साबुदाणा, नूडल्स इ. टाळावेत.
२. सर्व पालेभाज्या टाळाव्यात.
३. वाल, सर्व प्रकारचे वाटाणे, मटार, चणे, मटकी, मसूर इ. कडधान्ये टाळावीत. (पातळ आमटी चालेल.)
४. सुके मासे वा सुकवलेले मांस टाळावे.
५. ताडगोळे, स्ट्रॉबेरी, सफरचंद, जांभूळ, आंबा, फणस, इ. फळे टाळावीत.
६. चीज, पनीर, दही, रसगुल्ले इ. दुग्धजन्य पदार्थ टाळावे.
७. फ्रीजचे पाणी, साठवलेले (शिळे) पाणी टाळावे.
८. बटाटा, रताळी, अळू, नवलकोल टाळावे.
९. सुपारी, चिंचोके, लाडू, जिलेबी इ. पक्वान्ने, शिकरण, विरूद्धात्र वर्ज्य करावे.

विहार व पंचकर्म : वमन, व्यायाम, भरभर चालणे, खूप चालणे, वेगावरोध टाळावे.

मदात्यय

जास्त प्रमाणात मद्यपान केलेल्या मनुष्याच्या मेंदूचा त्याच्या शरीर व मनावरील ताबा सुटतो. यामुळे तोल जाणे, झोक जाणे याबरोबर जिभेवरचा ताबा सुटून निरर्गल बडबड करणे ही सामान्य लक्षणे दिसतात. याबरोबरच चक्कर येणे, खूप घाम सुटणे, छातीत धडधडणे, घशाशी येणे, जीव घाबरणे, उलटी होणे, हातापायांना कंप, शौचाला खडा होणे वा वारंवार जावे लागणे. लघवी व शौचाची आग होणे, सर्वांगाचा दाह होणे, सर्व सांधे दुखणे, अंग जड होणे इत्यादी

लक्षणे दिसतात. वारंवार मद्यपानाची सवय असणाऱ्यांनी तसेच मद्यपानानंतर वरील लक्षणे दिसणाऱ्या सर्वांनी हे पथ्यापथ्य पाळावे.

पथ्य आहार :

१. जुने गहू व तांदूळ वापरावे.
२. कोबी, पडवळ, चवळी इ. भाज्या घ्याव्यात.
३. मूग, उडीद, मटार, चणे इ. कडधान्ये खावीत.
४. द्राक्षं, डाळींब, खजूर, लिंबू, नारळ, आवळा, संत्रे इ. रसाळ फळे खावीत.
५. बोकड, हरीण, ससा, कोंबडा यांचे मांस खावे.
६. जुने तूप, दूध, लोणी घ्यावे.
७. शीतल जल, चंदन, वाळा, कापूर इ. घातलेले पाणी प्यावे.
८. ओली हळद, आले, लसूण इ. कंदमुळे खावीत.
९. ज्या स्वरूपाचे मद्य घेतले असेल त्याच्या समान गुणधर्माचे आसव/ अरिष्ट मद्याऐवजी रुग्णास पिण्यास द्यावे.

विहार : वमन, विरेचन, दिवसा झोपणे, लंघन, व्यायाम यांचा युक्तिपूर्वक वापर करावा.

अपथ्य आहार :

१. सातू, वरी, नाचणी इ. क्षुद्र धान्ये खालू नयेत.
२. मेथी, शेवगा, कारली इ. पित्तकर भाज्या टाळाव्यात.
३. वाल, वाटाणे, कुळीथ, तूर इ. पित्तकर कडधान्ये टाळावी.
४. मत्स्यवर्ग टाळावा.
५. अननस, फणस, ताडगोळे, नास्पती, सफरचंदे, पपई इ. फळे टाळावीत.
६. दही, ताक वर्ज्य करावे.
७. गरम पाणी टाळावे.
८. रताळी, नवलकोल, सुरण, बटाटा यासारखे कंद टाळावेत.
९. तेलकट, तळलेले पदार्थ वर्ज्य करावे.
१०. रिकाम्या पोटी मद्यपान सर्वथा टाळावे.
११. बर्फ व सोडा इ. फसफसणाऱ्या पदार्थांबरोबर मद्यपान टाळावे.

विहार : स्वेदन, अंजन, धूमपान वा धूम्रपान, नस्य, रक्तमोक्षण इ. गोष्टी टाळाव्यात.

काही उपयुक्त सूचना :



१. मद्य सेवन जास्त प्रमाणात झाल्यास लगेच तूपसाखर खाण्यास द्यावी.
२. खजूर व काळ्या मनुका यांचे सरबत करून प्यावे.
३. पित्तप्रकोपाने चक्कर येणे वा जुलाब होत असल्यास जायफळ व कापूर, तूप वा डाळींबाच्या रसाबरोबर द्यावे.
४. लघवीची जळजळ किंवा लाल लघवी होत असल्यास संत्र्याचा रस, नारळाचे पाणी, द्राक्षांचा रस वरचेवरप्यावा. धने व बडिशेप उकळलेले पाणी द्यावे.
५. पोटाला आग पडली असल्यास शिंगाड्याचे पीठ व तवकीर (starch) दुधात शिजवून तूप व खडीसाखरेसह द्यावे.
६. चक्कर / मूर्च्छा आल्यास गार जमिनीवर झोपवावे. थंड फडक्याने हातपाय गुंडाळून ठेवावे. पाठीवर थंड पाण्याच्या घड्या ठेवाव्या.
७. उलटी होऊन रक्त पडत असल्यास द्राक्षाचा वा लिंबाचा रस व खडीसारखेचे मिश्रण द्यावे. भरपूर तूप घालून मऊ भात खाण्यास द्यावा.

दाह

सर्व अंगाची वा एका अवयवाची जेव्हा आग होऊ लागते तेव्हा त्याला दाह असे म्हणतात. यामध्ये आगीने भाजल्याप्रमाणे वेदना / संवेदना होतात यामुळे याला दाह असे म्हणतात. ही आग बाह्यतः किंवा अभ्यंतरतः दोन्ही प्रकारे होऊ शकते. या विकारामध्ये पथ्य अपथ्यकर आहार विहार आता आपण बघू.

पथ्य आहार :

१. साठे साळीचे तांदूळ, सातूचे पीठ घ्यावे.
२. केळफूल, पालक, तोंडली, दुधी, पडवळ या भाज्या उकडून खाव्यात वा त्यांचा रस/सूप घ्यावे.
३. मूग, मसूर चण्याची डाळ वापरावी.
४. बोकड वा डुकराचे मांस खावे.
५. कोहळा, काकडी, केळी, डाळींब, काळी द्राक्षे, आवळा, खजूराचे सरबत, नारळ घ्यावे.
६. दूध, तूप, लोणी खावे.
७. वाळा, चंदन, कापूर यांनी सिध्दजल, शीतल जल वापरावे.
८. शिंगाडा, कमलकंद, ओली हळद वापरावी.

९. लाह्या, खडीसाखर, कोथिंबीर, धणे, जिरे, बडिशेप, चारोळ्या इ. घालून सिद्ध केलेले जल प्यावे.

विहार : विश्रांती घेणे, केळ्याची पाने वा कमळाच्या पानांवर झोपणे, गार पाण्याचा शिपका अंगावर देणे, चंदनाचा लेप लावणे. रेशमी वस्त्रे वापरणे. शीतल तेलाचे अभ्यंग इ. शीतोपचार करावे.

अपथ्य आहार :

१. वरी, नाचणी इ. क्षुद्रधान्ये टाळावी.
२. मेथी, शेवगा, वांगी, लाल भोपळा, नवे तांदूळ टाळावे.
३. वाल, वाटाणे, कुळीथ, तूर टाळावे.
४. मासे, मेंढीचे मांस टाळावे.
५. अननस, आलुबुखार, लिची, स्ट्रॉबेरी, तुती इ. आंबट फळे टाळावी.
६. दही, आंबट ताक टाळावे.
७. गरम पाणी टाळावे.
८. कांदा, लसूण, बटाटे टाळावे.
९. तीक्ष्ण, उष्ण अन्नपदार्थ, विरूद्धान्न, मिरी, लवंग यासारखी पित्तकर द्रव्ये, लोणची, पापड इ. क्षारयुक्त पदार्थ, मसाले, मद्यप्रकार वर्ज्य करावेत.

विहार : व्यायाम, उन्हात फिरणे, मैथुन, वेगधारण, क्रोध, वाहनातून प्रवास टाळावा.

विशिष्ट उपचार :

१. धने, जिरे बडिशेप यांचे चूर्ण करून पाण्यात भिजवून रात्रभर ठेवून मग प्यावे.
२. काळ्या मनुकांचे, खजूराचे सरबत करून प्यावे.
३. साळीच्या लाह्यांचे पाणी खडीसाखर घालून थोड्या थोड्या वेळाने प्यावे.
४. गुलकंद, दुधाच्या सायीखालचा घट्ट दुधाचा थर, लोणी यांचा वापर करावा.
५. गुळवेल सत्व, जिरे व खडीसाखरेसह घ्यावे.
६. केळीच्या मुळाचा वा गाभ्याचा रस, उंबराचे पाणी घ्यावे.
७. रिठ्याचे पाणी वा कडुनिंबाचे पाणी अंगाला चोळावे.
८. चंदनाचे तेल वा शतधौतघृताचा वापर करावा.
९. कलिगंड, टरबूज, काकडी यांचा रस घ्यावा तसेच बाहेरून अंगाला चोळावा.
१०. वाळा, चंदन, मोगरा, गुलाब, जाई, कापूर यांचा



वास घ्यावा वा यांनी युक्त पावडर अंगाला लावावी.

वात व्याधि

शरीरांतर्गत वेगांचे धारण करण्यामुळे तसेच रुक्ष, वातकारक पदार्थांच्या सेवनामुळे वाताचा प्रकोप होऊन तो सर्व शरीरात संचार करतो व जेथे जेथे जागा मिळेल तेथे तेथे संचित होऊन शूल, रुक्षता, कृष्णवर्णता आदी लक्षणे उत्पन्न करतो. वेदना हे लक्षण यात प्रामुख्याने असते. संधिस्थानी वात धरला तर सांध्यांमध्ये वेदना उत्पन्न होतात. पोटात वात धरला तर पोट फुगून पोटात वेदना निर्माण होतात. याच प्रकारे सर्व शरीरात वात संचार करून लक्षणे उत्पन्न करत असतो.

पथ्य आहार :

१. गहू, साळीचे तांदूळ, लाल तांदूळ खावे.
२. पडवळ, दुधी, भेंडी यासारख्या भाज्या खाव्यात.
३. मूग, कुळीथ, तूर, मसूर ही कडधान्ये वापरावीत.
४. हरीण, ससा, बोकड, कोंबडा, मासे इ. खावे.
५. आंबा, डाळींब, ताडगोळे, बोरे, द्राक्षे, कोहळा, संत्री इ. फळे घ्यावीत.
६. दूध - गायीचे वा म्हशीचे : तूप, दूध, लोणी, दही, खवा इ. दुग्धजन्य पदार्थ खावेत.
७. उकळलेले पाणी, कांजी, सूप, कढणे घ्यावीत.
८. आले, लसूण, कांदा, कोवळा मुळा, गाजर, हळद इ. कंदमुळे खावीत.
९. तिळाचे वा मोहरीचे तेल, एरंडेल, गोमूत्र, खडीसाखर, पीयूष, प्राण्यांची वसा वा मज्जा, नारळाचे पाणी, विविध फळांपासून बनवलेले मद्य प्रकार, मोहरी, मेथी इ. पदार्थ खाण्यात असावे.

विहार : तेलाचे अभ्यंग : तिळतेल, ऑलिव्ह तेल, मोहरीचे तेल, उष्ण पाण्याने स्नान, अवगाह (टबबाथ) स्नेहन, स्वेदन, व्यायाम नियमित करावा.

पंचकर्मांत, बस्ति, नस्य, विरेचन शिरोबस्ति, कोष्ण धारा इत्यादींचा वापर करावा.

अपथ्य आहार :

१. वरी, नाचणी, जवस यासारखी क्षुद्र, रुक्ष धान्ये नेहमीच्या वापरासाठी टाळावी.
२. पालेभाज्या, कारली, वांगी, लालभोपळा इ. जाड बियांच्या भाज्या, शेंगा-गवार, फरसबी, बीन्स, घेवडा इ. टाळव्यात.

३. चवळी, वाटाणे, वाल, मटकी, मटार, चणे इ. कडधान्ये टाळावीत.
४. सुकवलेले मांस व मासे (शिळे) टाळावे.
५. मेंढी, गाढवी, बकरीचे दूध टाळावे.
६. थंड पाणी टाळावे.
७. रताळी, बटाटे, कंद, अळकुड्या, इ. कंदमुळे व साबुदाण्यासारखे चिकाचे पदार्थ टाळावे.
८. मध टाळावा.
९. जास्त तिखट, रुक्ष पदार्थ, तुरट पदार्थ उदा. सुपारी; खारट पदार्थ, विरुध्द आहार, पोह्यांसारखे रुक्ष पदार्थ, उपास करणे हे टाळावे.

विहार : अतिव्यायाम, जास्त मैथुन, चंक्रमण (जास्त चालणे), रात्रौ जागरण, थंड पाण्याने स्नान, थंड पाण्यात पोहोणे, दिवसा झोपणे, वमन, रक्त मोक्षणासारखी पंचकर्म, तसेच कोणत्याही कर्माचा अतियोग टाळावा. वेगधारण वेगांचे उदीरण म्हणजे मत्रमूत्रादि वेग रोखून ठेवणे वा त्यांना जबरदस्तीने प्रवृत्त करणे या दोन्ही गोष्टी वात वाढवतात, यामुळे त्या अवश्य टाळव्यात.

सर्वसाधारणतः वात हा चालक असल्याने तो वाढलेल्या अवस्थेत शरीरात संचार करताना आपल्याबरोबर कफ व पित्त या दोषांनाही घेऊन जातो. व जेथे जेथे त्याची संचिती होते तेथे तेथे वाताबरोबरच पित्त वा कफ वाढल्यासारखी लक्षणे पण दिसून येतात. यावेळेस त्या त्या स्थानानुसार लक्षणे बदलतात व यानुसार चिकित्सा उपक्रम किंवा पथ्यापथ्यात सुद्धा विशिष्ट बदल करावे लागतात.

आमाशयगत वात

यामध्ये आमाशयात वात धरल्यामुळे बरगड्यांत दुखणे, हृदयात वेदना, तोंडाला कोरड पडणे, बरगड्यांच्या मधोमध असलेल्या खळग्यापाशी दुखणे इ. लक्षणे असतात. यामध्ये खडीसाखर, ज्येष्ठमध, मनुका आदि घातलेले दुधाचे आकंठ पान करवून वमन करवावे. किंवा ज्येष्ठमधाचा काढा वमनासाठी वापरावा. तीव्र वामक द्रव्य वापरू नये.

यात हलका आहार, भरपूर तूप, स्निग्ध अन्न, चिंच कैरी, डाळींब इत्यादींचे सरबत, मऊ भात द्यावा. अन्न एकावेळी जास्त देऊ नये. याने आमाशयावर ताण पडतो व वात वृद्धि होऊ शकते. अन्न जास्तीतजास्त चावून बारीक करून गिळणे आवश्यक. पटापट गिळल्यास मोठे



तुकडे आमाशयात जाऊन आमाशयाचा क्षोभ उत्पन्न होतो. व पोटात दुखणे सुरु होते.

पक्वाशयात वात धरला असल्यास पोट फुगणे, पोटाला तडस लागणे, पोट नगान्यासारखे टमटम वाजणे अशी लक्षणे दिसतात.

यासाठी पोटावर कोमट तेलाने मालिश करून शेक घेणे, एरंडेल तेलाची कोमट पिचकारी (बस्ति) घेणे, दशमूल काढ्याची बस्ति घेणे आदि उपाय करावेत. पोटावर हिंगाचा लेप करून गरम पाण्याच्या पिशवीने शेकल्यास वातानुलोमन होऊन दुखणे कमी होते. यात गरम पाण्यात तूप व हिंग घालून थोडे थोडे पाणी थोड्याथोड्या वेळाने घ्यावे. दूध सोसत असेल तर गरम दूध घ्यावे.

हनुमंत्र : जबडा अडकणे. यात जबड्याच्या संधिस्थानी वाताचा प्रकोप होऊन जबडा उघड्या अवस्थेत अडकतो व तोंड बंद होऊ शकत नाही. या त्रासामध्ये सुपारी, कडक लाडू यासारखे कडक पदार्थ खाणे, मोठ्याने हसणे, मोठ्याने ओरडणे, जोराने जांभई देणे या गोष्टी टाळाव्यात. (क्वचित तोंड बंद अवस्थेतही जबडा अडकतो व तोंड उघडू शकत नाही) तसेच हनुसंधीच्या स्थानी तेलाने मालिश करून शेक करावा. लोणी पातळ करून खडीसाखर घालून गोळी करावी व ती तोंडात धरून चघळावी.

अर्दित : तोंड वाकडे होणे. सतत चेहऱ्यावर थंड हवेचा झोत लागत राहिला तर तोंडाचे स्नायु विशेषतः ओठ, पापण्या यांचे स्नायु शिथिल पडतात वा एका बाजूला ओढले जातात. यामुळे डोळा मिटत नाही वा त्या बाजूला तोंड वाकडे होते. तोंड उघडे राहून लाळ गळते.

या अवस्थेत सर्व प्रथम चेहऱ्याला वारा लागणार नाही याची काळजी घ्यावी. वाटलेला लसूण, लोणी वा तुपाबरोबर खावा. लोणी खडीसाखर खावी. कोमट तुपाचे नस्य करावे. बाधित स्नायुंना तेलाने मालिश करून हलका शेक करावा.

मान आखडणे : सतत मानेवर वारा लागणे, थंड हवा वा सतत एकाच दिशेला मान वळवून बसणे यामुळे मानेचे त्या बाजूचे स्नायु आखडतात व मानेच्या हालचाली करताना दुखते. यासाठी तुपाचे वा कोमट तेलाचे नस्य करावे. मोहरीचे तेल व भीमसेनी कापूर याचे मालिश मानेला करावे. निरगुडीचा पाला वाटून ह्याचा गरम लेप लावावा किंवा निर्गुडीच्या तेलाने मालिश करावे.

कटिशूल : कमरेच्या ठिकाणी वात धरून कंबर चालताना व विशेषतः वाकताना दुखते. वाकणे किंवा सरळ होणे या क्रिया अति क्लेशदायक असतात. यामध्ये आल्याचा रस, हिंग व कापूर यांचे मिश्रण वेदनायुक्त भागावर चोळून लावावे. एरंडाच्या बिया दुधात शिजवून त्यांची खीर खावी. कठीण पृष्ठभागावर पातळ घोंगडी अंथरून त्यावर झोपावे. पूर्ण विश्रांती आवश्यक. वाकणे, उकिडवे बसणे टाळावे. गोडांबी, लसूण, गूळ, तिळ व खोबरे यांचे समभाग मिश्रण करून ते सकाळ संध्याकाळ खावे.

टाचदुखी : सकाळी उठल्यावर टाचा दुखणे हा व्याधी साधारणतः ३०-४० वयानंतर आढळतो.

हळकुंड वाटून त्याचा गरम लेप दुखण्या टाचेवर लावावा. आहारात स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण थोडे कमी करावे. कॅल्शियमयुक्त पदार्थ आहारात वाढवावेत. उदा. दूध, नाचणी, खारीक, दुग्धजन्य पदार्थ इ.



With Best Compliments From

AYURCHEM PRODUCTS

----- : Makers of : -----

**Ulsant Syrup,
Ulsant Tablets,
Ulsant-D Liquid,
Wama Tablets / Liquid
Nodys Tablets / Syrup
Stifain Tablets,
Dologran Tablets
Artech Tablets,
Immunol Tablets/ Syrup
Ostina Forte Tablets**

W- 74, MIDC Phase II, Manpada Road,
Dombivli (E) - 421204, Maharashtra. India
Phone:91-251-657 0330 / 657 0331 / 287 0646
Fax : 91-251-287 1867
e-mail : info@ayurchem.com
Website : www.ayurchem.com



ही दीपावली आणि नूतन वर्ष आपणास व आपल्या
कुटुंबियांना सुखसमृद्धीचे आणि उत्कर्षाचे जावो ही शुभेच्छा !



ठाणे भारत सहकारी बँक लि.

शेड्यूल्ड बँक

सहयोग मंदिर, सहयोग मंदिर पथ, घंटाळी, ठाणे - ४००६०२. फोन नं. २५४४ ७८२६ / २५४० ८०७६
मुख्य शाखा : शततारका, बाजी प्रभू देशपांडे मार्ग, ठाणे. फोन नं. २५४२ ९४३२ / ३३

ठाणे मुख्य शाखा : ठाणे पूर्व / पोखरण / बंदनवाडी / बंदणी कोळीवाडा / श्रीनगर / शिवाईनगर / ऋत्पाक / घोडबंदर रोड / लोकमान्य नगर

कल्याण डोंबिवली ऐरोली विस्तारित कक्ष मुलुंड घाटकोपर-पूर्व घाटकोपर-प. भांडूप दादर



हार्दिक शुभेच्छा

स्वाद कॅटरर्स

लग्न, मुंज तसेच घरातील / हॉलमधील छोट्या-मोठ्या सर्व कार्यक्रमांची संपूर्ण उत्तम व्यवस्था

प्रदीप कर्वे : ९८२९२ ७७४००

स्वाद थाळी

महाराष्ट्रीयन पद्धतीची थाळी मिळण्याचे ठाण्यातील एकमेव ठिकाण

साधी, डिलक्स, वातानुकुलीत भोजनव्यवस्थेसह ग्रुप बुकिंगची विशेष व्यवस्था

दिलीप कर्वे : ९८९९० २२०३८

कमला स्मृती, साने गुरुजी मार्ग, संतोषी माता मंदिराजवळ, शिवाजीनगर,
नौपाडा, ठाणे (प.) - ४००६०२. दूरध्वनी : २५४० ०६२२, २५४२ ४७५९



आहार पदार्थांचे गुणधर्म

टीप : सर्व अन्नपदार्थांतील घटकांचे प्रमाण प्रति १०० ग्रॅम मधील आहे.

भाज्या

शेवगा

शेवग्याची झाडे संपूर्ण भारतात आढळतात. ह्याचा वृक्ष २०-२५ फूट उंच असतो. ह्या झाडाची पाने, फुले, मूळ व शेंगा सारेच खाल्ले जाते. हे संपूर्ण झाड औषधी आहे. त्यातही शेंगाचा वापर, चविष्ट असल्याकारणाने आहारात अधिक होतो. ह्या झाडास पांढऱ्या रंगाची लहान फुले येतात. ह्याच्या बारीक गोल पानांची भाजी तसेच फुलांची भाजी तसेच भजी करतात.

अन्नमूल्यांच्या दृष्टिने ह्यांच्या शेंगात व पानात अॅक्रोटिन, कॅल्शियम, फॉस्फरस व क जीवनसत्व विपुल प्रमाणात असते.

शेवग्याच्या शेंगातील अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्वे

आर्द्रता : ८६.९%, कॅल्शियम : ३० मि.ग्रॅ.,
प्रथिने : २.५%, फॉस्फरस : ११० मि.ग्रॅ.,
मेद : ०.९%, लोह : ५.३ मि.ग्रॅ.
खनिजे : २%, 'क' जीवनसत्व : १२० मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : ४.८%, बी कॉम्प्लेक्स

पानातील अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्वे

कॅल्शियम : ४४० मि.ग्रॅ., फॉस्फरस ७० मि.ग्रॅ.
लोह : ७ मि.ग्रॅ. 'क' जीवनसत्व : २२० मि.ग्रॅ.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- शेवगा कडु- तिक्त गुणात्मक. वात कफनाशक, उष्ण व रूची उत्पन्न करणारा आहे.
- डोळ्यास उपयुक्त व्हिटॅमिन 'ए' अधिक प्रमाणात असल्याने डोळ्यांना हितकर.
- शिरःशूलात ह्याच्या बियांच्या चूर्णाने नस्य केल्यास फायदा होतो.
- भूक वाढवणारा, ताज्या पानांचा रस, मध व

शहाळ्याच्या पाण्याबरोबर घेतल्यास कॉलरा, जुलाब, अतिसार व कावीळ ह्यावर गुणकारी.

- प्लीहावृद्धि व यकृतवृद्धीत हितकर आहे.
- श्वसनमार्गाच्या तक्रारी जसे दमा, ब्रॉंकायटिस, क्षय ह्या रोगांमध्ये शेवग्याच्या पानांचे सूप मीठ, काळ्या मिरीची पूड, लिंबू घालून घेतल्यास उपयोगी होते.
- मूतखडा तसेच मूत्रशंकरा ह्या रोगात शेवग्याच्या मुळांचा काढा करून घेतल्यास फायदा होतो.
- शेवग्याच्या ताज्या पानांचा रस चमचाभर काकडीच्या रसातून अथवा गाजराच्या रसातून घेतल्यास लघवीची जळजळ, आग कमी होते.
- मुरमे व पुटकुळ्या येत असल्यास ताज्या पानांच्या रसात लिंबाचा रस घालून, चेहऱ्यास लावल्यास चेहरा सतेज होतो.
- पानांचा रस दुधात घालून नियमित सेवन केल्यास हाडे बळकट होतात.
- हेच दूध गरोदर स्त्रियांनी घेतल्यास कॅल्शियम व लोह विपुल प्रमाणात मिळते.
- ह्याच्या पाल्याची भाजी बाळंतपणात नियमित घेतल्यास दूध वाढण्यास मदत होते.
- डोळ्यातील मोतीबिंदू लवकर पिकू नये म्हणून डोळ्यात शेवग्याच्या पानांचा रस घालतात.
- कान दुखत असल्यास शेवग्याच्या पानांचा रस घातल्याने कान दुखणे कमी होते.
- वातरक्त, सांध्यांवर सूज धरणे, ह्यात शेवग्याच्या मुळांचा व खोडाचा लेप लावल्यास सूज कमी होऊन, सांधेदुखी कमी होते.
- उष्ण गुणात्मक असल्याने पित्तप्रकृतीच्या माणसाने ह्याचे सेवन जपून करावे.
- १ चमचा शेवग्याच्या पानांच्या चूर्णात १४% प्रथिने, ४०% कॅल्शियम, २३% लोह असते व भरपूर प्रमाणात Vit. A असते.
- ६ चमचे पानांच्या चूर्णात संपूर्ण दिवसाची लोह व कॅल्शियमची गरज पूर्ण होते.



- ह्या पावडरीचा उपयोग रक्तशुद्धिकरण व हाडांच्या बळकटीसाठी होतो.
 - शेवग्याच्या पानांमध्ये संत्र्यापेक्षा अधिक Vit. C असते. त्यामुळे सर्वप्रकारच्या रोगात जन्तुघ्न म्हणून कार्य करते.
 - गाजरापेक्षा चारपट जास्त Vit. A असते त्यामुळे डोळे, त्वचा व हृदयास संरक्षण देते.
 - दुधापेक्षा चारपट जास्त कॅल्शियम असते त्यामुळे हाडांना व दातांना बळकटी देते.
 - केव्यापेक्षा तीनपट अधिक पोटॅशियम असते, त्यामुळे मेंदू, हृदय व वातनाड्यांचे (Nerves) कार्य व्यवस्थित राहते.
 - दूध व अंड्यापेक्षा दोन पट अधिक प्रथिने.
 - ह्याच्या बियांचा उपयोग अशुद्ध पाणी शुद्ध करण्यास होतो.
 - अपक्व गळुमध्ये त्याच्या पानांचा लेप लावतात व खोडाचा काढा करून पोटात देतात.
 - रक्तस्त्राव न होणाऱ्या मूळव्याधीत ह्याच्या खोडाचा काढा करून त्यात रुग्णास बसावयास सांगतात व त्यामुळे मूळव्याधिचे कोंब आक्रसले जातात.
- अशा बहुगुणी शेवग्याचा आहारात नियमित वापर असावा.



कारले

कारले भारतात सर्वत्र उपलब्ध आहे. ह्याचा वेल असतो व पाने गोलाकार व कातरलेली असतात. रंगावरून पांढरी व हिरवी असे दोन प्रकार पडतात.

कारले कडू असल्याने बहुतेकांना अप्रिय असते परंतु गुणांमध्ये ते सर्वश्रेष्ठ आहे.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ९२.४%,	कॅल्शियम : २० मि.ग्रॅ.,
प्रथिने : १.६%,	फॉस्फरस : ७० मि.ग्रॅ.,
मेद : ०.२%,	लोह : १०८ मि.ग्रॅ.,
खनिजे : ०.८%,	'क' जीवनसत्त्व ८८ मि.ग्रॅ.,
पिष्टमय पदार्थ : ४.२%	तंतूमय पदार्थ : ०.८%

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- कारले पित्तनाशक व सारक आहे.

- कारल्यामुळे शरीराचे व्याधिक्रमत्व वाढते. व त्यामुळे ते औषधी व शक्तिवर्धक आहे.
- कारल्याच्या सेवनाने भूक वाढते व पोटातील अवयवांना पुष्टि मिळते.
- कारल्यात नैसर्गिक इन्शुलिन आढळते व त्याचा मधुमेहावर उपयोग होतो. संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की ह्याच्या नियमित सेवनाने रक्तातील व मूत्रातील साखर कमी होते.
- मधुमेही व्यक्तींनी रोज सकाळी अनशापोटी कारल्याचा रस प्यावा. तसेच ह्यांच्या बियांची पूडही खाण्यात वापरावी किंवा कारली उकडून त्याचा काढा घ्यावा.
- कारल्यामुळे रक्तशोधन होते. त्यामुळे ह्याचा उपयोग त्वचेच्या रोगांवर होतो. तसेच अंगाला सतत खाज येत असल्यास कारल्याच्या रसाचे सेवन करावे.
- कारल्याच्या पानांचा रस मूळव्याधीत उपयुक्त आहे. पानांचा ३ चमचे रस १ ग्लासभर ताकात घालून घ्यावा. ह्याने मूळव्याधि कमी होते.
- कारल्याच्या मुळाची चमचाभर पेस्ट तुळशीच्या पानांच्या रसात अथवा मधात मिसळून महिनाभर घेतल्यास दमा, सर्दि, ब्रॉंकायटिस सारखे आजार कमी होतात.
- दारूचा अंमल उतरवण्यास कारल्याचा रस उपयुक्त आहे. तसेच दारूमुळे होणारी यकृताची हानी ह्या रसाने भरून निघते.
- कॉलन्याच्या आजारात २ चमचे कारल्याचा रस, तेवढाच पांढऱ्या कांद्याचा रस व चमचाभर लिंबूरस मिसळून घ्यावा.
- कारल्यात beta-carotene विपुल प्रमाणात असल्याने ह्याचा उपयोग दृष्टि सुधारण्यात होतो.
- कॅन्सरसारखा आजार टाळण्यासाठी कारल्याचे नियमित सेवन करावे.

शरीराला सर्व रसांची आवश्यकता असते. आहारात कडूरस म्हणून कारली मुद्दामहून खावीत. कारले आहारात परतून, काचऱ्या करून, रसभाजी अथवा भरली कारली करून सेवन करता येते. कारल्याचा रस मीठ लावून पिळून काढून टाकण्याची पद्धत बऱ्याच ठिकाणी आढळते. ती चुकीची पद्धत आहे व त्यामुळे त्याचे सत्व निघून जाते. ह्या औषधी भाजीचा वापर आहारात नियमितपणे करावा.





लाल भोपळा

आकाराने सर्वात मोठे फळ. त्यात क्षार, जीवनसत्त्वे व पिष्टमय पदार्थ भरपूर प्रमाणात असतात. ह्या फळाची बाहेरील साल घट्ट, लालसर - केशरी रंगाची व आतील गर पिवळसर असतो. मधल्या पोकळीत पांढऱ्या बिया असतात व त्याची साल काढल्यावर त्या बदामासारख्या लागतात. ह्याचा वर्षायु वेळ असतो व तो जमिनीवर अथवा छपरावर पसरलेला आढळतो.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ९२.२%	कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : १.४ %	फॉस्फरस : ३० मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.६%	लोह : ०.७ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : ०.७%	कॅरोटिन : ५० मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : ४.६%	नायसिन : ०.५ मि.ग्रॅ.
थायमिन : ०.०६ मि.ग्रॅ.	'क' जीवनसत्त्व : २ मि.ग्रॅ.
रिबोफ्लोविन : ०.०४ मि.ग्रॅ.	

भोपळ्याच्या बियांमध्ये सर्वाधिक नैसर्गिक प्रथिने असतात. तसेच फॉस्फरस व लोह हेही अधिक असते. त्या शिवाय बी कॉम्प्लेक्स व खनिजे अधिक असतात. ह्याचे खालील फायदे आरोग्याच्या दृष्टिने होतात.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- भोपळा हे अल्कलीयुक्त फळ असून सौम्य सारक आहे. ते सहज पचते.
- पचनसंस्थेच्या तक्रारीवर व ॲसिडीटीवर भोपळ्याचा रस उत्तम असतो. हा रस पाण्यातून तसेच लिंबू घालून घेतात.
- ह्या फळात Carotenoids अधिक आहेत व त्यामुळे अकाली येणार वार्धक्य थांबते, हृदयास हितकर व रोगहर कार्य होते.
- बियांमध्ये प्रथिने अधिक असतात. ह्यांच्या नियमित सेवनाने रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी राहते.
- Vit A अधिक प्रमाणात असल्याने डोळ्यांना हितकर व शरीराचे व्याधिक्रमत्व वाढवण्यास उपयुक्त.
- Vit C व तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने कॅन्सरसारख्या व्याधिपासून संरक्षण होते.
- मॅग्नेशियम पुरेशा प्रमाणात असल्याने शरीरातील हाडांना व दातांना बळकटी येते.

- पोटॅशियमचे प्रमाण पुरेसे असल्याने हृदयास हितकर, ब्लड प्रेशर कमी राखते, अस्थिधनता वाढवते.
- ह्याच्या बिया Cal-oxalate चे प्रमाण कमी करतात व त्यामुळे मूत्रमार्गातील खडे होत नाहीत.
- नैसर्गिक मूत्रल (diuretic) व जंतुघ्न त्यामुळे मूत्रमार्गातील सर्व जंतु नाहिसे होतात. व मूत्रमार्ग स्वच्छ राहतो.
- भोपळ्याच्या बिया सोलून वाटून खाल्यास जंतु नष्ट होतात. ह्यात L -tryptophan नावाचे रसायन असते. त्यामुळे मानसिक नैराश्य कमी होते. व आनंदी वृत्ती, प्रसन्न मन राखण्यास मदत होते.
- Vit A, C, E व Zinc असल्याने त्वचेस उपयुक्त. अकाली येणाऱ्या सुरकुत्या नष्ट होतात.
- शोथहर गुणधर्म ह्यातील Beta - carotene मुळे आहे व त्यामुळे सांध्यावरील सूज कमी होते.
- संशोधनाने सिद्ध झालेला प्रमुख उपयोग म्हणजे ह्याच्या बियांच्या नियमित सेवनाने प्रोस्टेट कॅन्सरचे प्रमाण कमी होते. ह्यात असणारे phytosteroids कार्य करून प्रोस्टेटची वाढ थांबवतात.

असा हा वर्षभर मिळणारा भोपळा आपण आहारात विविध पद्धतीने वापरू शकतो.

भोपळ्याच्या बिया भरपूर खाव्यात. उकडलेल्या भाज्यांमध्ये ह्या बियांची पूड घालावी. तसेच कणकेत मिसळावी. ही पूड दूध व मधात घालून खावी. भोपळ्याचा रसही नियमित घ्यावा. अशा ह्या औषधिरूपी लाल भोपळ्याचे बियांसह नियमित सेवन करावे.



कोबी

वर्षभर उपलब्ध असणारी भाजी आहे. संपूर्ण जगभरात कोबी पिकवतात. अत्यंत आरोग्यकारक अशीही भाजी आहे. कोबी लाल, जांभळा, हिरवा, पांढरा अशा विविध रंगात उपलब्ध आहे. कोबीत खनिजे, जीवनसत्त्वे, अल्कलीयुक्त क्षार विपुल प्रमाणात असतात. कोबी कच्चा, शिजवून अथवा तळून खातात. कच्चा कोबी पचण्यास सुलभ असतो. कोबी जितका जास्त शिजवाल तेवढे त्यातले क्षार नष्ट होतात.



अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्वे

आर्द्रता : ९१.९%	कॅल्शियम : ३० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : १.८%	फॉस्फरस : ४४ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.१%	लोह : ०.८ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.६%	'क' जीवनसत्व : १२४ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : १.०%	'अ' जीवनसत्व व बी कॉम्प्लेक्स
पिष्टमय पदार्थ : ४.६%	थोड्या प्रमाणात

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **मलावरोध दूर करतो** : कोबीत फायबर अधिक असल्याने आतड्यांना उत्तेजन मिळून मलावरोध नष्ट होतो.
- **आतड्यातील अल्सर** : संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की कोबीचा रस नियमित घेण्याने जठरातील तसेच आतड्यातील अल्सर बरे होण्यास मदत होते.
- **जंतुसंसर्ग नष्ट करण्यास** : कोबीमध्ये गंधक आहे व त्यामुळे शरीरातील ब्रण लवकर भरण्यास अथवा इन्फेक्शन्स लवकर बरी होण्यास मदत होते.
- **रक्तशोधक** : कोबीमध्ये रक्तशोधक गुणधर्म असल्याने, रक्ताची शुद्धि करून त्यातील दोष नष्ट करतो. त्यामुळे त्वचाविकार, संधिवात आम्लपित्त ह्या रोगांमध्ये उपयुक्त आहे.
- **स्कर्व्हि रोगात** : स्कर्व्हि हा रोग vit c च्या कमतरतेमुळे होतो ह्यात हिरड्या सुजतात. त्यातून रक्त बाहेर येते, तसेच ओठ कोरडे होतात. ह्या रोगात कोबी भरपूर खावा कारण ह्यात vit c असते ज्यामुळे ही सर्व लक्षणे कमी होतात. vit c मुळे लवकर येणारे वार्धक्य कमी करण्यास मदत होते. तसेच शरीराची व्याधि प्रतिकारशक्ती वाढते.
- **मेंदूचे कार्य** : कोबीमध्ये Iodine असल्यामुळे त्याचा उपयोग मेंदूतील पेशींना होतो. मेंदूचे व वातनाड्यांचे कार्य सुधारते. आयोडिनमुळे शरीराच्या पेशी चांगल्या होतात.
- **त्वचेचे विकार** : कोबीतील E जीवनसत्व त्वचेसाठी उपयुक्त असते. तसेच केसांना व डोळ्यांनापण हितकारी आहे.
- **हृदयास हितकर** : कोबीमुळे रक्तातील कॉलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते व त्यामुळे हृदयविकार प्रतिबंधनास मदत होते.

- **नैसर्गिक मूत्रविरेचक** : कोबीमुळे मूत्रप्रवृत्ती अधिक होते. व त्यामुळे शरीरातील दूषित द्रव्य शरीराबाहेर टाकण्यास मदत होते.
- **कर्करोग प्रतिबंधक** : कोबीमध्ये Sinigrin नावाचे द्रव्य आहे. संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की ह्याच्या सेवनाने मूत्राशय, आतड्यांच्या, प्रोस्टेट ग्रंथींच्या कर्करोगास प्रतिबंध होतो.
- कोबीमध्ये लाल रंगाच्या कोबीत गुणधर्म अधिक असतात. ह्या कोबीच्या सेवनाने मेंदूच्या पेशींना चालना अधिक मिळते तसेच अल्झायमर सारखे आजार टाळता येतात.

अशाप्रकारे ह्या आरोग्यदायी कोबीचे आहारात नियमित सेवन करावे.



वांगी

भारतात सहज उपलब्ध व परवडणारी अशी ही भाजी आहे. वांग्याचे भरीत, भाजी, रस्सा, काप, भजी, भात इ. विविध प्रकार आपण आहारात करत असतो.

वांगी वर्षभर उपलब्ध होतात. वांग्याचे रोप वर्षायु असते. वांग्याचे खोड मऊ, काटेदार असते. त्याच्या फळाच्या रंगानुसार विविध जाति असतात. पांढरा, हिरवा, जांभळा इ.

वांग्यात पोटॅशियम, पाणी तसेच तंतुमय पदार्थ अधिक असतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्वे

आर्द्रता : ९२.७%	कॅल्शियम : १८ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ०.४%	फॉस्फरस : ४७ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.३%	लोह : ०.९ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.३%	कॅरोटिन : ७४ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : १.३%	थायमिन : ०.०४ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : ४.०%	'क' जीवनसत्व : १२ मि.ग्रॅ.
सोडियम : २ मि.ग्रॅ.	पोटॅशियम : २३० मि.ग्रॅ.

वांगी स्वादिष्ट, रुचकर, किंचित पित्तकर, वात-कफनाशक, अग्निप्रदीपक, शुक्रजनन व ज्वरनाशक आहेत.

लहान वांगी पित्तनाशक असतात. मोठी वांगी पित्तकारक असतात.



निखाऱ्यावर भाजलेली वांगी किंचित पित्तकारक, लघु, पचनास हलकी, अग्निवर्धक व कफ-मेद-वायू व आम नष्ट करणारी असतात.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **यकृताच्या तक्रारी** : यकृतवृद्धिवर वांगी सतत पंधरा दिवस मसाल्याशिवाय खावीत. ह्यात भाजलेली वांगी व भाकरी हा आहार देतात व वांग्याचे प्रमाण हळुहळू वाढवत नेतात.
- **प्लीहावृद्धि** : मलेरियासारख्या आजारात प्लीहावृद्धि होते .अशावेळी वांगी खाण्याने वृद्धि कमी होण्यास मदत होते.
- **गर्भपात व वंध्यत्व** : गर्भपातावर वांगे उपयोगी आहे. जांभळी वांगी उकडून, ताकाबरोबर महिनाभर घ्यावीत. त्यामुळे ई-जीवनसत्व शोषून घेण्याची शक्ती वाढते. प्रोजेस्टेरॉन या अंतःस्रावाचे प्रमाण वाढते व गर्भपाताचा धोका टळतो.
- **श्वसनमार्गाच्या तक्रारी** : कफ, खोकला, डांग्या खोकला, फुफ्फुसातील कफाची दाटी, ह्यावर वांग्याची पाने उपयुक्त आहेत. वांग्याच्या पानांचा रस मध घालून घेतल्यास हे आजार कमी होतात.
- **देवी व गोवर** : संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की वांग्याच्या बिया नियमित घेतल्यास गोवर, कांजिण्या ह्या व्याधींना प्रतिकारशक्ति निर्माण होते.
- **निद्रानाश** : निद्रानाशाची तक्रार असल्यास मऊ वांगी मधाबरोबर नियमित घेतल्यास हा त्रास कमी होतो.
- **मूत्रखड्यावर उपयुक्त** : वांग्याच्या सेवनाने प्राथमिक अवस्थेत असलेले मूत्रखडे नष्ट होण्यास मदत होते.
- **रक्तदाब नियंत्रण** : पोर्टेशिअम अधिक असल्याने रक्तदाब नियंत्रणात उपयुक्त.
- **कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी राखते.
- **मूळव्याध** : पांढरे वांगे मूळव्याधीत उपयुक्त असते. पित्तप्रकृतीच्या व वातप्रकृतीच्या व्यक्तींनी ह्याचे सेवन कमी करावे. गर्भावस्थेत मातेने ह्याचे प्रमाण कमी ठेवावे.

अशाप्रकारे ह्या आरोग्यदायी भाजीचा दैनंदिन आहारात उपयोग करावा.



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 तंतुयुक्त 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' जीवनसत्व : ११ मि.ग्रॅम.

कांदा लाल व पांढरा अशा २ प्रकारचा उपलब्ध असतो. कांद्याला एक प्रकारचा तीव्र गंध त्यातील गंधकामुळे येतो. कांद्यात thiosulfinates, Sulfides, Sulfoxides व इतर odouriferous sulfer compound असतात. ह्यातील Ceysteine sulfoxides मुळे तीव्र गंध व डोळ्यांची जळजळ होते. Thiosulfinates - 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.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **श्वसनमार्गाच्या तक्रारी** : कफ, खोकला, डांग्या
- **श्वसनमार्गात उपयोग** : WHO (World health Organisation) ने भूक लागत नसल्यास अथवा Ath erosclerosis (रक्तवाहिन्या कठीण होणे) अशा आजारांवर कांद्याचा रस गुणकारी सांगितला आहे. तसेच सर्दी, खोकला, दमा, ब्रॉन्कायटिस अशा आजारावर कांद्याचा रस उपयुक्त असतो. त्यामुळे ब्रॉन्कियल स्पाझ्म (श्वासवाहिन्यांचे आकुंचन) कमी होतो.
- कांद्याचा रस व मध एकत्र करून ३-४ वेळा दिल्यास



- सर्दीचे प्रमाण कमी होते. व 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, 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 विर्सजनाच्यावेळी 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.

❖ ❖ ❖

पालक

मऊ व गडद हिरवी पाने व देठ असणारी अशी ही अत्यंत पौष्टिक वनस्पती आहे. प्रामुख्याने थंड हवेत येणारे हे पीक आहे. पहिल्या दहा आरोग्यदायी भाज्यांमध्ये ह्याचा नंबर आहे.

अरबांनी ही भाजी प्रथम लावली तेथून ती स्पेनला गेली व तेथून जगभर पसरली. 'हिस्पानिया' ह्या स्पॅनिश शब्दापासून 'स्पिनॅक' हा शब्द आला आहे. पालकाच्या विविध पाकक्रियांमुळे आबालवृद्धांना पालक विशेष आवडतो तसेच लहान मुलांमध्ये प्रसिद्ध 'Popeye - the sailor' मुळे पालकाचे महत्त्व मुलांमध्ये अधिक वाढले आहे.

पालकात A, B, C, E व K ही जीवनसत्त्वे असतात, त्याचप्रमाणे मॅगनेज, मॅग्नेशियम, लोह,



कॅल्शियम, पोटॅशियम ही खनिजे आहेत. त्याचप्रमाणे Omega -3, Niacin, Selenium ही घटक द्रव्ये आहेत.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ९२.१%	कॅल्शियम : ७३ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : २.०%	फॉस्फरस : २१ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.७%	लोह : १०.९ मि.ग्रॅ.
खनिजे : १.७%	'क' जीवनसत्त्व : २८ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : ०.६%	पिष्टमय पदार्थ : २.९%

आरोग्यदायी गुणधर्म -

- **नेत्ररोगात उपयुक्त** : पालकात Vit A विपुल प्रमाणात आहे. तसेच काही घटक जसे Beta - Carotene, lutein, Xanthenes व zeaxanthi हे तीव्र Antioxidants आहेत. व त्यामुळे हे नेत्राचे संरक्षण करतात. दृष्टि चांगली करतात. ह्याच्या सेवनाने रातांधळेपणा कमी होतो. मोतीबिंदू लवकर होत नाही.
- **बद्धकोष्ठता** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने बद्धकोष्ठता नाहिशी करतो.
- **रक्तदाब कमी करतो** : पालकात पोटॅशियम अधिक मात्रेत तसेच सोडियम कमी असल्याने रक्तदाब नियंत्रणात मदत होते.
- **हृदयरोग टाळण्यासाठी** : पालकात CO-Q 10 हे anti-oxidant आहे. ह्याच्या नियमित सेवनाने हृदयाच्या स्नायुंना बळकटी मिळते तसेच हृदयाचे आकुंचन प्रसरण योग्य पद्धतीने होते. ह्यामुळे विविध हृदयविकार टाळण्यास उपयुक्त आहे.
- **ऑस्टिओपोरोसीस टाळण्यासाठी** : पालकात विविध खनिजे जसे मॅग्नेशियम, झिंक, कॅल्शियम व फॉस्फरस अधिक असल्याने ऑस्टिओपोरोसीस टाळता येतो. तसेच पालकात विपुल प्रमाणात Vit K आहे जे शरीरातील अस्थींना बळकटी देते.
- **अल्सर** : पालक जठरातील आतील आवरणास संरक्षण देते त्यामुळे जठराचे अल्सर टाळता येतात.
- **कॅन्सर** : शरीरातील कॅन्सरचे प्रमाण टाळण्यासाठी उपयुक्त. प्रामुख्याने ब्रेस्ट कॅन्सर, गर्भाशय पिशवीच्या तोंडाचा कॅन्सर, प्रोस्टेट, त्वचा, जठराचा कॅन्सर टाळता येतो. पालकात Vit A, VitC, Folate, Fibers अधिक मात्रेत असल्याने कर्करोगास आळा

बसतो.

- **रक्तशर्करा नियमितता** : विविध खनिज द्रव्ये पालकात आहेत त्यातील प्रामुख्याने मॅग्नेशियममुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण योग्य राखता येते.
- **पांढुरोग (अॅनॅमिया)** : पालकात लोह अधिक असल्याने त्याचे शोषण झाल्यावर रक्तातील लालपेशी वाढतात. व हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढते. ह्याच्या सेवनाने अशक्तपणा नाहीसा होतो.
- **गरोदरपणात** : पालकात फॉलिक अॅसिड आहे व हे गर्भाच्या वाढीसाठी उपयुक्त असते. तसेच स्तनपान देणाऱ्या स्त्रियांनाही पालक उपयुक्त असतो
- **रोगहारक** : पालकात Beta-carotene व Ascorbic acid आहे ज्याच्यामुळे रोगप्रतिकार शक्ती वाढते.
- **कोलेस्टेरॉल कमी करणे** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी राहते. असे विविध आरोग्यदायी गुणधर्म पालकात असतात. परंतु काही ठिकाणी पालकाचे अतिसेवन करू नये.
- पालकात Oxalates असतात त्यामुळे किडनी स्टोन अथवा पित्ताशय खडे असणाऱ्यांनी अधिक घेऊ नये.
- पालकात goitrogens असतात त्यामुळे थायरॉइड ग्रंथीचा त्रास असणाऱ्यांनी जास्त खाऊ नये.
- पालकाचे सेवन भाजी, सूप, कोशिंबीर अशा विविध पद्धतीने करता येते. पालक ही एक अशी स्वस्त भाजी आहे की ज्यात, तेवढ्याच वजनाचे मांस, अंडी, मासे व कॉंबडी यांच्यातून मिळतात तेवढी प्रथिने मिळतात. पालकात लिंबू पिळून घेतल्यास त्याची चव वाढते व लिंबामुळे पालकातील संपूर्ण लोह शरीरात शोषले जाते.
- पालकाचे सूप नियमित घेतल्यास रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.
- पालकाचे सेवन गाजर, मुळा, काकडी इ. बरोबर केल्यास त्याचे गुणधर्म अधिक वाढतात. अशाप्रकारे ह्या अत्यंत पौष्टिक भाजीचा आहारात नियमित समावेश करावा.

❖ ❖ ❖



मेथी

भारतभर पिकणारी व सर्वात लोकप्रिय अशी ही पालेभाजी मेथी आहे. शरीर निरोगी ठेवणारे हे एक नैसर्गिक औषध आहे. भारतीय स्वयंपाकात मेथी हा एक आवश्यक घटक आहे.

ह्याचे मूळस्थान इथिओपिया हे आहे. आशिया व भूमध्य प्रदेश यात प्राचीन काळापासून औषध व अन्न म्हणून मेथीचा वापर होत आला आहे.

उकळल्याने मेथीचे गुणधर्म नष्ट होत नाहीत. मेथीत डाळी एवढी प्रथिने असतात. ह्यात लायसिन हे अमिनोअॅसिड असते. बियांत अलब्युमिन, म्युसिलेज व मेदयुक्त कडू रेझिन असते. जिच्यात खनिजे व जीवनसत्वे यांचे प्रमाण पुष्कळ असते. त्यामुळे भरपूर प्रमाणात मेथीच्या भाजीचे सेवन करण्यास हरकत नाही.

विविध नावे Latin - Trigonella, Foenum - graeuim, संस्कृत - मेथिका, इंग्रजी - Fenugreek

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्वे

आर्द्रता : ८६.९%,	कॅल्शियम : ३९६ मि.ग्रॅ.,
प्रथिने : ४.४%,	फॉस्फरस : ५९ मि.ग्रॅ.,
मेद : ०.९%,	लोह : ९६.५ मि.ग्रॅ.,
खनिजे : ९.५%,	'क' जीवनसत्व : ५२ मि.ग्रॅ.,
तंतुमय पदार्थ : ९.९%,	पिष्टमय पदार्थ : ६ टक्के.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- मेथी स्निग्ध व उष्ण असल्याने वातशामक आहे.
- मेथीची पाने सौम्य व सारक असतात. मेथीची पाने वाटून केसांना न्हाण्यापूर्वी लावल्यास केस काळे व मुलायम होतात.
- मेथीच्या पानांची पेस्ट चेहऱ्यास लावल्यास शुष्कपणा कमी होतो व सुरकुत्या पडत नाहीत. तोंडावरील पुटकुळ्या कमी होतात.
- मेथीच्या बिया मूत्रल असून, पोटातील वात व जंत कमी करतात.
- मेथी शरीरातील श्लेष्मा कमी करून शरीर थंड राखण्यास मदत करते.
- अपचन, तोंडास चव नसणे, यकृताची अकार्यक्षमता यावर मेथीची पाने उत्तम कार्य करतात.
- सतत तोंड येत असल्यास मेथी घालून उकळलेल्या

पाण्याने गुळण्या कराव्यात.

- मेथीने तोंडातील जखमा भरून निघतात.
- आमांश व पोटाच्या तक्रारीवर मेथीच्या बिया उपयुक्त आहेत.
- रक्त तयार करण्यास मेथीची पाने मदत करतात. मेथीच्या बियांमध्ये लोह असल्याने ह्याचा पांडुरोगामध्ये (Anaemia) प्रभावी उपयोग होतो.
- मेथी स्त्रियांमध्ये विशेष उपयुक्त असून मेथीच्या सेवनाने स्त्रियांचा अशक्तपणा दूर होऊन त्यांचा जाठराग्नि प्रदीप्त होतो.
- बाळंतपणानंतर लवकर गर्भाशय-संकोच होण्यास मेथीचा उपयोग होतो.
- अंगावर दूध येण्यासाठी स्तन्यजनन म्हणून मेथीची खीर अथवा लाडू बाळंतपणानंतर देतात.
- हाडे ठिसूळ होणे, कंबर दुखणे, बारीक ताप येणे ह्यात २ चमचे मेथीचे दाणे पाण्यात भिजवून खावे.
- जेवणात मेटकुटाचा वापर असल्यास लहान मुलांची वाढ चांगली होते. हाडे मजबूत होतात व रक्तवाढ होते.
- अतिसारात मेथीच्या भाजलेल्या बियांचे चूर्ण व बेदाणे खावेत.
- मेथीच्या कोवळ्या पानांची भाजी मूळव्याधीत उपयुक्त असते.
- मेथी व सुंठ चूर्ण गुळात घालून सकाळ, संध्याकाळ घेतल्यास आमवातात चांगला उपयोग होतो.
- मेथीचा उपयोग रक्तातील साखर कमी करण्यासाठी व वारंवार होणारी मूत्रप्रवृत्ती कमी करण्यासाठी होतो. ह्यासाठी मेथीच्या बिया २ चमचे रात्री भिजत ठेवून सकाळी चावून खाल्यास रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते.
- मेथीच्या बियांचा काढा विनाइनचे काम करतो. भिजवलेल्या मेथीदाण्यांना एकप्रकारचा चिकटपणा असतो. त्यामुळे आतड्यात चिकटून राहिलेले पदार्थ सोडवून पोट साफ करतात.
- घसा बसणे अथवा खवखवणे अथवा घशाची सूज असेल तर मेथीच्या बियांच्या काढ्याने गुळण्या कराव्यात. हा काढा अधिक उकळवून घ्यावा.
- नाक, तोंड व घसा यामध्ये घट्ट कफ साठतो व दुर्गंधी



येत असेल अथवा शरीरदुर्गंधी असल्यास यावर मेथीचा काढा नियमित घेतल्यास दुर्गंधी कमी होते.

- मेथीच्या बिया चावून खाल्यास रक्तातील ग्लुकोज, कोलेस्ट्रॉल व ट्रायग्लिसराइडस् यांची पातळीही बऱ्याच प्रमाणात कमी होते.
- मेथीची पाने थंड असतात. त्यामुळे शरीरात कोठेही आतून बाहेरून सूज आल्यास अथवा भाजल्यास ह्या मेथीच्या पानांचे पोटिस उपयुक्त ठरते.

आपला आहार हा सर्वरसात्मक असावा. असा हा बहुपयोगी कटुरसात्मक पदार्थ अन्नांत नित्य असावा.



कोथिंबीर

आपल्या रोजच्या आहारात प्रामुख्याने व भरपूर प्रमाणात वापर असावा, अशी कोथिंबीर कोणत्याही अन्नपदार्थाचा स्वाद वाढवते, त्या अन्नपदार्थाचा दर्जा व देखणेपणा वाढवते. ह्याचा गंधच भूक वाढवतो. वर्षभर सर्वत्र उपलब्ध अशी ही वनस्पती आहे.

ह्याचे वर्षायु, कोमल शाखा - प्रशाखायुक्त, गंधयुक्त तसेच १-३ फूट उंच क्षुप असते. ह्याची फळे म्हणजेच मसाल्यातील धणे. विविध नावे - लॅटिन - कोरिएण्ड्रम सेटाइवम (coriandrum sativum linn), संस्कृत - धान्यक, छत्रा; हिंदी - धनियाँ

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ८६.३%	कॅल्शियम : १८४ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ३.३%	फॉस्फरस : ७१ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.६%	लोह : १८.५ मि.ग्रॅ.
खनिजे : २.३%	कॅरोटिन : ६९१८ mcg
तंतुमय पदार्थ : १.२%	थायामिन : ०.०५ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : ६.३%	रिबोफ्लेविन : ०.०६ मि.ग्रॅ.
नायसिन : ०.०८ मि.ग्रॅ.	'क' जीवनसत्त्व : १३५ मि.ग्रॅ.
पोर्टेशियम : ४५३ मि.ग्रॅ.	ऑक्झेलिक ॲसिड : ५ मि.ग्रॅ.

ह्यात सुगंधित तैल असते ०.५ टक्के. ह्या तेलाचा मुख्य घटक कोरिएण्ड्रोल (Coriandrol) आहे. धण्यात कॅल्शियम व फॉस्फरसचे प्रमाण अधिक असते.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- पचनाच्या तक्रारी : कोथिंबीरचा रस जठरातील

अंतःस्त्राव वाढवतो. ह्याचा उपयोग अपचन, मूळव्याध, आमांश कावीळ, अपचनाने होणारी पोटदुखी ह्यावर करतात.

- कोथिंबीरच्या पानांचा लेप मस्तिष्क शूल तसेच भल्लातकाने उठलेल्या सुजेवर करतात.
- सतत तोंड येत असल्यास धण्याच्या पाण्याने गुळण्या करतात.
- रक्तपित्त व्याधित नाकावाटे रक्त जात असल्यास ह्याचे थेंब नाकात टाकतात.
- नेत्राभिष्यन्द (Conjunctivitis) मध्ये ह्याचा रस डोळ्यात घालतात.
- ह्यात भरपूर प्रमाणात vit A व vit C असल्याने डोळ्यांना येणारे वार्धक्य कमी होते.
- कृमिरोगात ह्याचे सेवन उपयुक्त असते.
- सतत येणारा खोकला व दमा ह्यात फायदेशीर असते. ह्याने छातीतील कफ मोकळा होण्यास मदत होते.
- कोलेस्ट्रॉल कमी करते. - ह्यात (linoleic acid, Olieic acid, Palmitic acid) आहे ह्यामुळे कोलेस्ट्रॉल कमी होते व रक्तवाहिन्यांमध्ये हे साठत नाही.
- मूत्रपिंडाच्या विकारात उपयुक्त, मूत्रल असल्यामुळे ताप व सूज कमी होण्यास मदत होते.
- कोथिंबीरच्या नियमित सेवनाने अंतःस्त्रावी ग्रंथींचे स्त्राव नीट स्रवतात व त्यामुळे मासिक पाळीच्या वेळचे त्रास कमी होतात. मासिक पाळीच्या सुमारास त्रास होत असल्यास धण्याचा काढा साखर घालून गरम-गरम प्यावा.
- तारुण्यपिटीकांवर कोथिंबीरचा रस व चिमूट भर हळद एकत्र करून लावल्यास तारुण्यपिटीका कमी होतात.
- सूज कमी करणारी असल्याने ह्याच्या सेवनाने संधिवाताची सूज कमी होऊन दुखणे कमी होते.
- रक्तातील साखर कमी करते - ह्याच्या सेवनाने अंतःस्त्रावी ग्रंथींचे कार्य सुधारते व Insuline चे योग्य स्रवण झाल्याने रक्तातील साखर कमी होण्यास मदत होते.
- कॅन्सर प्रतिबंधक - भरपूर anti-oxidants व फायबर असल्याने कॅन्सरचे प्रमाण कमी करते.



- धण्याचा काढा हा भ्रम -स्मृतीभ्रंश, ह्यात उपयुक्त असतो.
- ह्याचे विविधयोग-धान्यकादि हिम, धान्यपंचक क्वाथ इ.
- अॅनेमिया रोगात उपयुक्त. लोहाचे प्रमाण अधिक असल्याने अॅनेमिया होत नाही.

अशाप्रकारे विविध गुणांनी युक्त अशा ह्या कोथिंबिरीचा आपल्या आहारात नित्य समावेश असावा.



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, संपूतिहा, रोचनी, पोदीनक, हिं-पुदिना, म-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.ग्रॅ.,
मेद : ०.६%,	फॉस्फरस : ६२ मि.ग्रॅ.,
खनिजे : १.९%,	लोह : १५.५ मि.ग्रॅ.,
तंतुमय पदार्थ : २.०%,	'क' जीवनसत्त्व : २७ मि.ग्रॅ.

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 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 द्यावा.
- **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 व्याधिप्रतिकारशक्ति 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 दूधपेस्ट, चॉकलेटस, गम क्लिनर, माऊथ वॉश, लिपस्टिक्स, कॅण्डिज, आइसक्रीम, इनहेलर, माऊथ फ्रेशनरमध्ये आढळतो.



पुदिना अर्क हा विशिष्ट योग उपलब्ध आहे.
अशाप्रकारे विपुल प्रमाणात खनिजे, जीवनसत्वे
असणाऱ्या ह्या आहाररूपी औषधाचे सेवन आपल्या आहारात
नियमित असावे.



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 जीवनसत्वे

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. लसूणामधे अम्ल
(अंबर) रस सोडून इतर सर्व रस असतात.

- **पाचन संस्थान :** लसूण हा अन्नपचनाला उपयुक्त
आहे. भूक वाढविणारा, अन्नाचे व्यवस्थित पचन
करणारा आहे. त्यामुळे जेवणामधे याचा वापर केला
जातो.
- **विषमज्वरामधे :** वारंवार ताप येत असल्यास
भोजनाच्या आधी लसूण हा तिळ तेलाबरोबर सेवन
करावा.
- **वातव्याधी :** आयुर्वेदानुसार वात हा सर्व शरीराचे
नियंत्रण करणारा प्रमुख घटक आहे. त्यामुळे त्याचे
प्रमाण बिघडल्यावर सांधेदुखी, कंबरदुखी अशी
लक्षणे निर्माण होतात. अशा सर्व विकारांमधे 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.
- **स्कर्व्ही :** लसूणात क जीवनसत्त्व आढळते, त्यामुळे
हिरड्यांतून रक्त, पू येणे या व्याधींवर लसूणाचा
फायदा होतो.
- **कास :** लसूणाचा उपयोग जुन्या बरेच दिवसांच्या
कोरड्या खोकल्यावर केला जातो.
- **बेरीबेरी :** लसूणामधे '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 चवंगदळे (गांधी - Allergy), अग्लापित्त
(Hyperacidity) अशा व्याधी निर्माण होतात. काही कुटुंबात
लसूणाची Allergy असते तसेच एखादे ऑपरेशन करावयाचे
असल्यास अशा सर्व व्यक्तींनी लसूणाचा वापर टाळावा.
अन्यथा शस्त्रक्रियेमध्ये अत्यधिक रक्तस्राव 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, तोडांत मुखदुर्गंधी, व्रणनिर्मिती (Ulcer),
श्वासकृच्छता, उलटी, मळमळणे.





लिंबू

गरम गरम वरण भात, तूप, मीठ व त्यावर रसाळ लिंबू पिळल्याशिवाय महाराष्ट्रातील जेवणाला परिपूर्णता येत नाही. लिंबाच्या लोणच्याची रसाळ फोड जिभेवर ठेवल्याक्षणी तोंडातील व जठरातील पाचकरस प्रदीप्त होतो. ह्याचा अनुभव आपण सर्वांनी घेतला आहे. असे हे आम्लधर्मी व आरोग्य व सौंदर्य सांभाळण्याच्या दृष्टिने मोलाचे, बहुगुणी फळ म्हणजे 'लिंबू'. ह्यात ७-१०% सायट्रिक ॲसिड असते व त्रिदोषशामक असा गुण ह्यात आहे.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रत : ८४.६%	कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : १.५%	फॉस्फरस : २० मि.ग्रॅ.
मेद : १%	लोह : ०.३% मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.७%	'क' जीवनसत्त्व : ६३ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : १.३%	'बी' कॉम्प्लेक्स किंचित प्रमाणात.
पिष्टमय पदार्थ : १०.९%	

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- लिंबात 'क' जीवनसत्त्व अधिक असल्याने रोगप्रतिकार शक्ती वाढते. रक्तातील पांढऱ्यापेशी वाढतात. व शरीराचे विविध आजारापासून रक्षण होते.
- लिंबात Antioxidants असतात व ह्याचा उपयोग पक्षाघात, हृदयविकार, कॅन्सर इ. व्याधि टाळण्यास.
- ह्यात पोटॅशियम असते त्यामुळे ह्याच्या नियमित सेवनाने रक्तदाब कमी होतो तसेच शरीरास उपयुक्त असे HDL Cholesterol वाढते.
- **कॅन्सर प्रतिबंधक** : प्रामुख्याने आतड्यांच्या, प्रोस्टेटचा व स्तनांच्या कॅन्सरवर प्रतिबंध होतो.
- चमचाभर लिंबूरसात मध घालून चाटत राहिल्यास उलट्या, अपचन, छातीत जळजळ, आम्लपित्त, तोंडात लाळ सुटत राहणे ह्या विकारास आळा बसतो.
- लिंबूरस व गरमपाणी एकत्र घेतल्यास अपचनास आळा बसतो.
- सकाळी अनशापोटी गरम पाण्यात लिंबाचा रस मिसळून घेतल्यास बद्धकोष्ठता तसेच जुनाट मलावरोध नष्ट होतो.
- यकृतातून पित्तस पाझरून अवरोध कमी होतो. त्यामुळे पित्ताचे खडे कमी करण्यास ह्याचा वापर

करावा.

- पेट्टिक अल्सरवर लिंबू विशेष गुणकारी आहे. लिंबातील सायट्रिक ॲसिड आतड्यात अल्कलीचा परिणाम करते. शिवाय लिंबातील इतर खनिजांमुळे अन्नातील मेद व अल्कोहोल पचवला जातो. यकृतातून येणाऱ्या अतिरिक्त पित्ताचा परिणाम सौम्य होतो.
- लिंबामुळे दंतक्षय व दात हलणे, दातात फटी पडणे, दातदुखी, हिरड्यातून रक्त येणे, स्कर्व्ही इ. विकारांना आळा बसतो. ह्यासाठी लिंबाचा रस हिरड्यांवर अथवा दातांवर चोळावा अथवा लिंबाची साल हिरड्यांवर चोळावी.
- टॉन्सिल्सवाढीवर मध, पाणी, लिंबू व किंचित सैंधव मीठ घातलेले सरबत प्यावे. लिंबू डोळ्यांसाठी हितकर आहे. उन्हाळ्यात उन्हाचा त्रास कमी होण्यासाठी लिंबू सरबताचा चांगला उपयोग होतो.
- सर्व प्रकारच्या सर्दी तापावर लिंबूरस पाण्यातून घेणे उपयुक्त ठरते. 'क' जीवनसत्वामुळे व्याधिक्रमत्व वाढते. व विषाणुंचा प्रादुर्भाव कमी होतो. सर्दीवर गरम पाण्यातून लिंबू घेणे उपयुक्त ठरते.
- लिंबू लघवीचे प्रमाण वाढविणारे आहे. मूत्रातील आम्लता कमी करण्याचे कार्य करते. मूत्रखड्यासारखे अथवा मूत्रप्रवृत्ती अडली असल्यास लिंबूरसात यवक्षार टाकून देतात व त्यामुळे लघवी भरपूर होते व अम्लतासुद्धा कमी होते.
- स्थूलता कमी करण्यास रोज सकाळी उपाशी पोटी लिंबूपाणी व मध घ्यावे.
- दम्याचा प्रभाव कमी करण्यास नियमित लिंबूरसाचे सेवन करावे.
- सांध्यांच्या अनेक तक्रारींवर जसे संधिवात, आमवात इ. विकारात ह्याचे सेवन करावे.
- कीटकदंशात लिंबू पिळून जखमेवर लावतात त्यामुळे दंशाची तीव्रता कमी होते.
- शरीरातील अभ्यंतर रक्तस्राव लिंबाच्या सेवनाने कमी होतो. नाकातून रक्तस्राव होत असल्यास नाकात लिंबाचे रसाचे थेंब टाकतात.
- लिंबामुळे स्वेदप्रवृत्ती जास्ती होते. त्यामुळे ताप उतरण्यास फायदा होतो. ताप असल्यास गरम पाण्यात लिंबू पिळून त्याचे सरबत करून प्यायल्यास तोंडाला



चव येते, घाम येतो व ताप उतरण्यास मदत होते.

- लिंबूरसाच्या सेवनाने सतत येणारी उचकी बंद होण्यास मदत होते.
- केसांमध्ये कोंडा होणे अथवा खवडे पडणे इ. तक्रारी असल्यास लिंबाचा रस डोक्याला लावतात त्यामुळे कोंडा कमी होतो.
- डोक्याला लावण्यात येणाऱ्या शिकेकाईत सुद्धा लिंबू, संत्रा, मोसंबी ह्यांच्या साली वाळवून त्याचे चूर्ण वापरतात.
- लिंबाचा रस व शहाळ्याचे पाणी एकत्र दिल्यास लहान मुलांतील जंताचा त्रास कमी होतो.
- लिंबाचा स्वरस चेहऱ्यास नियमित लावल्यास चेहरा तरुण व सुंदर दिसतो. चेहऱ्यावरील सुरकुत्या कमी होतात. चेहऱ्यावरील डाग व मुरमे कमी होतात.

अशा ह्या लिंबाचा आहारात नित्य उपयोग करावा. ह्याच्यामुळे अन्नाचे गुण, चव वाढते व अन्न पचण्यास हलके होते. लिंबामुळे भाज्यांचा मूळ रंग कायम राहतो व तीव्र गंध कमी होतो. अशा ह्या बहुगुणी लिंबाचे सेवन सर्वांनी नित्यनियमाने आहारात करावे.



शेंगदाणे

शेंगदाण्याचे बरचसे गुणधर्म बदामासारखे आहेत म्हणून शेंगदाण्यास 'गरीबांचा बदाम' असे म्हणतात.

शेंगदाणे हे जगातील सर्वात पौष्टिक अन्न आहे. शेंगदाण्यात अन्नऊर्जा, प्रथिने, फॉस्फरस, थायमिन व नायसिन हे पाच महत्त्वाचे पौष्टिक अन्नघटक आहेत शेंगदाण्यात सर्वाधिक प्रथिने असतात. मांसान्नापेक्षाही अधिक, अंड्याच्या अडीच पट व कोणत्याही भाजीपेक्षा अधिक प्रथिने असतात, शेंगदाण्यात प्रथिने असतात पण अॅमिनो अॅसिड कमी असते. अॅमिनो अॅसिड दुधात अधिक असते. त्यामुळे दुधाबरोबर शेंगदाणे खाल्ल्यास ते पूर्णान्न होते.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ३.० %	कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : २५.०%	फॉस्फरस : ३५० मि.ग्रॅ.
मेद : ४०.९ %	लोह : २.८ मि.ग्रॅ.

खनिजे : २.४% जीवनसत्त्व ई : २६९.४ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : २.९% बी कॉम्प्लेक्स
पिष्टमय पदार्थ : २६.९%

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **रक्तशोधक** : भरपूर प्रमाणात जीवनसत्त्वे व खनिजे असल्याने रक्तशोधनाचे कार्य करतो.
- शेंगदाण्यामुळे शरीरात रोगप्रतिकारक शक्ति, विशेषतः क्षय - प्रतिकारक शक्ति निर्माण होते.
- **हिमोफिलिया** : म्हणजे रक्त जाण्याचा अनुवंशिक आजार ह्यात शेंगदाण्याचे पदार्थ खावे.
- मासिक पाळीत अधिक रक्तस्राव जात असल्यास नियमित शेंगदाणे खावे. त्यातील लोहामुळे रक्तस्रावाचे प्रमाण कमी राहते.
- स्थूलता कमी करण्यास मूठभर शेंगदाणे भाजून खावे. जेवणापूर्वी खाल्यास भूक कमी लागते व वजन कमी राहण्यास मदत होते.
- मधुमेही व्यक्तींनी रोज मूठभर शेंगदाणे खाल्यास पुरेसे नायसिन मिळून रक्तवाहिन्यांचे दोष कमी होतात.
- शेंगदाण्यांमुळे हिरड्या बळकट होतात व दातावरचे एनॅमल टिकून राहते.
- शेंगदाण्यात ई जीवनसत्त्व असल्याने त्वचेसाठी उपयुक्त आहे.
- शेंगदाण्याचे एक चमचा तेल व त्यात लिंबांचा रस घालून चेहऱ्यास लावल्यास त्वचेचे पोषण होऊन मुरमे, पुटकुळ्या येत नाहीत.
- शेंगदाण्यात Oleic acid असते ज्यामुळे हृदयातील रक्तवाहिन्यांचे दोष कमी होतात. ह्याच्या सेवनाने वाईट कॉलेस्टेरॉलची (LDL) पातळी कमी होते व चांगले कॉलेस्टेरॉलची (HDL) पातळी रक्तात वाढते.
- भरपूर प्रथिने असल्याने शरीराच्या वाढीस उपयुक्त त्यामुळे वयात येणाऱ्या मुलांनी तसेच गरोदर मातेने सेवन करावे.
- संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की ह्यातील Polyphenolic antioxidant मुळे जठराचा कॅन्सर टाळता येतो.
- ह्यातील Resveretol (Polyphenol Antioxidant) मुळे कॅन्सर, हृदयरोग, व वातनाडीचे विविध विकार टाळले जातात.



- संशोधनात सिद्ध झाले आहे, की शेंगदाणे वाफवल्यास त्याचे गुणधर्म वाढतात.
- शेंगदाण्यातील बी कॉम्प्लेक्स मुळे (नायसिन व थायामिन मुळे)मेंदूस पुरेसे पोषण मिळते व मेंदूकडील रक्तप्रवाह वाढतो.
- त्यात भरपूर प्रमाणात खनिज द्रव्ये असतात, जी शरीरात उपयुक्त असतात.
- ह्यात असणारी Antioxidants ही सफरचंद, गाजर, बीट त्यापेक्षा अधिक आहेत.
- पित्ताचे खडे (Gallstones) कमी करण्यास त्याचा उपयोग होतो.
- वयानुसार येणारे आजार, Alzimer, स्मृतीभ्रंश कमी करण्यास मदत होते.

शेंगदाण्याचा वापर जेवणात भरपूर असू द्या, लहान मुलांना इतर Fast food देण्यापेक्षा मधल्यावेळेस शेंगदाणे कुरमुरे असे खाण्यास द्यावे. भाजलेले शेंगदाणे पचण्यास हलके असतात.

काही व्यक्तींना शेंगदाणे अधिक खाण्याने पित्ताचा त्रास होतो तसेच दमा असणाऱ्या व्यक्तीस शेंगदाण्यांचा त्रास होऊ शकतो. अशा व्यक्तींनी त्याचे सेवन कमी करावे.

शेंगदाणे कच्चे, भाजून, उकडून व तळून खाता येतात, विविध प्रकारच्या भाज्या, कोशिंबीरी, उसळी, चिककी व लाडवात ह्याचा वापर करता येतो.

हल्लीच्या विविध जाहिराती बघून आया आपल्या मुलांना वेगवेगळ्या पावडरी दुधात घालून देत असतात. त्यामुळे लहानपणापासून आपण पाहतो कित्येक मुलांना त्याची सवय लागते. मग त्याप्रकारच्या पावडरी नसल्यास मुले कित्येकदा दूध पीत नाहीत.

तेव्हा जरा बदल करून नुसते दूध व दिवसभरात वाटीभर भाजलेले शेंगदाणे मुलांना दिल्यास तो निश्चितच परिपूर्ण आहार होईल. मुलांना आहाराच्या सवयीपण चांगल्या लागतील.



काकडी

भारतात सर्वत्र लोकप्रिय आहे. आरोग्यासाठी आवश्यक सर्व घटक काकडीत आढळतात. उष्ण व दमट

हवामानात सर्वत्र काकडी पिकते.

काकडीत खनिजे विपुल आहेत. तिच्या सालीत क्षार व जीवनसत्वे अधिक आहेत त्यामुळे शक्यतो साल काढू नये.

काकडीतून पोटॅशियम, मीठ, मॅग्नेशियम, गंधक, सिलिकॉन, क्लोरिन, फ्लोरिन इ. द्रव्ये मिळतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्वे

आर्द्रता : ९६.३%	कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ०.४ %	फॉस्फरस : २५ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.१%	लोह : १.५% मि. ग्रॅ.
खनिजे : ०.३%	'क' जीवनसत्त्व : ७ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : ०.४%	'ब' जीवनसत्त्व
पिष्टमय पदार्थ : २.५%	

काकडीतील खनिजांत अल्कली गुणधर्म ६४.०४% तर अम्लगुणधर्म ३५.९६% आहे. त्यामुळे औषधि म्हणून ती बहुमोल आहे.

काकडी कच्ची खावी, कारण शिजवताना तिच्यातील पोटॅशियम व फॉस्फरस नष्ट होतात.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **मूत्रमार्गाच्या तक्रारीत उपयुक्त :** काकडी शरीरातील अंतर्गत स्त्राव व मूत्रप्रमाण वाढवते. मूत्रमार्गाची जळजळ, मूतखडा अशा विकारात ह्याचे अधिक सेवन करावे. ह्याच्या सेवनाने रक्तातील Uric acid चे प्रमाण कमी होते. काकडीच्या बिया, जिरे व साखर वाटून त्यात पाणी घालून प्यायल्यास लघवी साफ होते व मूतखडा असल्यास पडून जाण्यास मदत होते.
- **पोटाच्या तक्रारीवर उपयुक्त :** आम्लपित्त, गॅसेस, आतड्यातील ग्रंथ ulcers यांवर काकडी उत्तम कार्य करते. काकडीचा रस घेतल्यास पोटातील उष्णता व जळजळ कमी होते.
- **बद्धकोष्ठता :** काकडी सारक आहे. त्यामुळे बद्धकोष्ठतेची सवय असणाऱ्यांनी नियमित रोज काकडी खावी.
- **सांधेदुखी :** काकडीत Silica असल्याने ते सांध्यांना बळकटी आणण्यास उपयुक्त ठरते. काकडी, बीट, गाजर व कोथिंबीर यांचा रस एकत्र करून घेतल्यास शरीरात युरीक अॅसीड साटून रहात नाही. व त्यामुळे



गाउट, संधिवात व सांधेदुखी असे रोग सहसा होत नाहीत.

- **त्वचाविकारात उपयुक्त** : त्वचेवर 'पुरळ' अथवा खाज येत असल्यास काकडीचा रस घ्यावा. तसेच काकडी मूत्रल असल्यामुळे कांती चांगली राहते. काकडीचा कीस चेहरा, मान व डोळे यांवर लावून १५-२० मिनिटे ठेवावा. हे चेहऱ्याचे उत्तम टॉनिक आहे. चेहऱ्यावर येणारी मुरुमे, पुटकुळ्या, सुरकुत्या व कोरडी त्वचा हे दोन्ही कमी होऊन चेहरा कांतिमान होतो.
- **केस वाढवणारा** : काकडीत सिलीकॉन व गंधक आहे. त्यामुळे काकडीचा रस गाजर व पालक रसाबरोबर घेतल्यास हे केसांचे उत्तम टॉनिक आहे.
- **कॉलरामध्ये उपयुक्त** : कॉलरा या व्याधिमध्ये शरीरातील जलांश कमी होतो अशावेळी काकडीचा रस व नारळाचे पाणी एकत्र पाजत राहिल्यास तो भरून निघल्यास मदत होते.
- **रक्तदाब नियंत्रण** : काकडीत विपुल प्रमाणात पोटॅशियम व मॅग्नेशियम असल्याने रक्तदाब नियंत्रणास मदत करते.
- **डायबेटिसमध्ये उपयुक्त** : मॅग्नेशियम अधिक असल्याने इन्शुलिन निर्मिती करण्यास उपयुक्त आहे. त्यामुळे मधुमेही रुग्णाने नियमित सेवन करावे.
- **कॉलेस्टेरॉल नियंत्रण** : काकडीमध्ये तंतुमय पदार्थ अधिक असल्यामुळे ते रक्तातील कॉलेस्टेरॉल कमी करण्यास मदत करतात.
- **नेत्रास उपयुक्त** : काकडीत विपुल प्रमाणात Vit A असल्यामुळे डोळ्यांची दृष्टि चांगली राहण्यास उपयोगी. तसेच कॅटरॅक्ट नियंत्रण करण्यास उपयुक्त आहे. डोळे लाल होणे, आग होणे ह्यावर काकडीचे काप डोळ्यांवर ठेवावे.
- **वजन कमी करण्यास उपयुक्त** : काकडीत तंतुमय पदार्थ अधिक असतात. हे शरीरातील मेद कमी करण्यास उपयुक्त आहेत.
- **कर्करोग प्रतिबंधक** : काकडीमध्ये काही phytonutrients आहेत. त्यातील Cucurbitacins आणि lignans ही द्रव्ये कर्करोग प्रतिबंधक आहेत. संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की

Oestrogen संबंधित कर्करोग जसे स्तनाचा, ओव्हरीचा, गर्भाशयाचा व प्रोस्टेटचा कॅन्सर ह्यांच्या नियमित सेवनने टाळता येतो. कच्ची काकडी अधिक पौष्टिक व पचण्यास सुलभ असते. काकडी वर्षभर उपलब्ध असते.

काकडीचे सेवन आपल्या रोजच्या आहारात कोशिंबीर, घावन, थालीपिठ तसेच भाजी अशा विविध पद्धतीने करता येते.

अशा या आरोग्यदायी काकडीचे आहारात नियमित सेवन करावे.



बीट

बीट हा रसाळ कंद आहे. बीट ही आरोग्यदायी अशी भाजी आहे. बीटाची पानेही भाजीत वापरतात. बीट हे जगभर सर्वत्र पिकते. पाश्चिमात्य देशात बीटापासून साखर बनवतात. बीट कच्चा अगर उकडून खातात. बीटाचे सूप, भाजी अथवा सॅलड करतात. जितका बीट ताजा तितका त्याचा स्वाद अधिक असतो.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ८७.७%	कॅल्शियम : १८ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : १.७%	फॉस्फरस : ५५ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.१%	लोह : १० मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.८%	'क' जीवनसत्त्व : १० मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : ०.८%	'अ' व 'ब' जीवनसत्त्वे
पिष्टमय पदार्थ : ८.८%	बऱ्याच प्रमाणात असतात.

बीट ही एक उत्तम औषधी वनस्पती आहे. मूत्रपिंड व पित्ताशय यांना बीट स्वच्छ करतो. अल्कली गुण असल्याने तसेच पोटॅशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, लोह यांनी बीट समृद्ध असल्यामुळे अतिरिक्त आम्ले मूत्रातून काढून टाकतो.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **अॅनेमियात उपयुक्त** : बीटाने रक्त वाढते. बीटामध्ये लोह अधिक प्रमाणात आहे. तसेच 'क' जीवनसत्त्वाने लोहाचे शोषण व्यवस्थित होते. व अॅनेमिया दूर होण्यास मदत होते.
- **पचनसंस्थेच्या तक्रारी** : पित्ताधिक्याने होणाऱ्या उलट्या, अन्नावर इच्छा नसणे, जुलाब यात बीटाचा



उपयोग होतो. बीटाच्या सेवनाने यकृताचे कार्य सुधारते व पचनसंस्थेचे विकार कमी होण्यास मदत होते.

- **बद्धकोष्ठता** : बीटामध्ये तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने बीटाच्या सेवनाने मलावरोध कमी होतो. तसेच मूळव्याधीचा त्रास होत असल्यास बीटाच्या रसाचे सेवन करावे.
- **रक्तदाब कमी करणारे व हृदयविकार थांबवणारे**: संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की बीटाच्या नियमित सेवनाने रक्तदाब कमी होतो. बीटामध्ये अधिक प्रमाणात nitrates असतात, त्यामुळे रक्तात nitric oxide हा गॅस तयार होतो. ह्या गॅसमुळे रक्तवाहिन्या प्रसरण पावतात व रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते. तसेच हृदयविकार टाळता येतात.
- **कॉलेस्टेरॉल कमी करते** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने कॉलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते. तसेच बीटात grotenoids व flavorids ही द्रव्ये आहेत. ही द्रव्ये LDL कॉलेस्टेरॉल कमी करते.
- **फॉलिक ॲसिड अधिक असल्यामुळे गर्भारपणात** पहिल्या ३ महिन्यात अत्यंत उपयुक्त. Folic Acid मुळे गर्भाच्या मज्जारज्जूची वाढ व्यवस्थित होते.
- **हाडांचा ठिसूळपणा कमी करणे** : बीटात silica नावाचे खनिज आहे. त्यामुळे कॅल्शियमचे शोषण व्यवस्थित होते. व हाडांची ठिसूळता कमी होते.
- **मधुमेहात उपयुक्त** : बीटाचा glycemic load कमी आहे. त्यामुळे रक्तातील साखर लगेच वाढत नाही.
- **कॅन्सर टाळण्यासाठी** : बीटात असणाऱ्या Betacyancin ह्या द्रव्यामुळे आतड्यांचा कॅन्सर टाळता येतो.
- **श्वसनाचे आजार टाळता येतात** : बीटात Vit C असल्याने व्याधिप्रतिकारशक्ति अधिक असल्याने श्वसनाचे विकार होत नाहीत तसेच फुफ्फुसाचा कर्करोग टाळण्यास उपयुक्त आहे.
- **मोतीबिंदू टाळण्यास उपयुक्त** : बीटामध्ये Beta-carotene आहे त्यामुळे अकाली होणारे मोतीबिंदू टाळता येतात. नेत्रविकार कमी होतात.
- **मानसिक बल वाढवणारे** : बीटामध्ये Betain नावाचे द्रव्य आहे. ज्याच्या सेवनाने नैराश्य दूर होते. व उत्साह वाढण्यास मदत होते.

अशाप्रकारे ह्या आरोग्यदायी कंदाचा आहारात नियमित वापर असावा.

❖ ❖ ❖

गाजर

सर्वत्र परिचित अशी ही भाजी आहे. गाजराच्या प्रामुख्याने दोन जाती आहेत. आशियाई प्रकारची गाजरे आकाराने मोठी, गडद लाल व चवीला गोड असतात. युरोपियन गाजरे पिवळी-केशरी, कमी गोड व लहान असतात. यांनाच आपण महाबळेश्वरची गाजरे म्हणून ओळखतो.

गाजरात 'कॅरोटिन' हे भरपूर प्रमाणात असल्याने त्याला 'कॅरट' हे नाव पडले आहे. गाजरात विपुल प्रमाणात 'अ' जीवन सत्व असते.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

मॅग्नेशियम : १९ mg	फॉस्फरस : ५४ mg
पोटॅशियम : ३९० mg	सोडीयम : ४५ mg
कॅल्शियम : ३४ mg	ब ६ : ०.२ mg
अ : ३६००० लि.	इ : ०.८१ mg
ब १ : १.२ mg	क : १२ mg
ब २ : ०.०८ mg	के : १६ mg

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- गाजराच्या नियमित सेवनाने रक्त शुध्द होते, कारण त्यात लोह व गंधक असते.
- गाजराच्या रसाने डोळे सुधारतात.
- गाजरांमुळे कांती सुधारते, शरीर पुष्ट होते.
- गाजराच्या नियमित सेवनाने लहान व मोठ्या आतड्यांचे कार्य सुधारते.
- गाजराच्या सेवनाने आवश्यक ती खनिजे व जीवनसत्त्वे मिळत असल्याने पचनसंस्था सुधारते.
- गाजरात तंतुमय पदार्थ अधिक असतात व त्यामुळे बद्धकोष्ठता नाहिशी होते.
- गाजराच्या रसाने मुलांच्या पोटातील जंत पडतात.
- जुलाबाचे प्रमाण जास्त असताना जर गाजराचा रस दिला तर ते प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. कारण त्यात कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, क जीवनसत्व व बी कॉम्लेक्स असल्याने शरीरातील जो रसधातु कमी



झालेला असतो, ती कमतरता भरून निघते व शरीरात उत्साह निर्माण होतो.

- गाजरामध्ये रोगप्रतिबंधक गुणधर्म असतात.
- गाजराचे नित्य, नियमित सेवन करण्याने कॅन्सरला प्रतिबंध होतो.

गाजराचे बी उष्ण असल्याने, गर्भिणीने बी चे सेवन करू नये. रजःस्राव नियमित होत नसल्यास गाजराचे बी वाटून देतात. अशा ह्या गुणकारी गाजराचा उपयोग आपल्या आहारात नियमित असावा.

गाजर हे शक्यतो अख्खे वा तुकडे करून खावे. रस काढणे वा बारीक किसण्याने त्यातील जीवनसत्त्वे व पोषक द्रव्यांचे प्रमाण थोडे कमी होते. साधारण एक मध्यम वाटी गाजराच्या तुकड्यांमध्ये खालील महत्त्वाचे घटक मिळतात.



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%	फॉस्फरस : २२ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.९%	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%	फॉस्फरस : ५९ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.४%	लोह : ३.६ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.६%	'क' जीवनसत्त्व : ८९ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : २.४%	बी कॉम्प्लेक्स

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- कॅन्सर टाळण्यासाठी : मुळ्यात भरपूर

Antioxidants असतात. त्याचप्रमाणे तंतुमय पदार्थ, 'क' जीवनसत्त्व विपूल प्रमाणात आढळते, तसेच ह्यात Sulforane नावाचे Antioxidant असते ,त्याच्यामुळे आतड्यांचा, किडनीचा, जठराचा तसेच मुखाचा कॅन्सर टाळता येतो.

- **हृदयाला हितकर** : मुळ्यात Antioxidant व तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे 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 + सैंधव + 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.
- **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.
- **वजन कमी करण्यास** : तंतुमयता अधिक, कॅलरीज कमी व glycemic 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.
- **फुफ्फुसाच्या तक्रारी** : 'क' जीवनसत्व अधिक असल्याने व्याधिक्रमत्व वाढते. तसेच एक चमचा मुळ्याचा रस, एक चमचा मध व चिमूटभर सेंधव मीठ दिल्यास डांग्या खोकला, फुफ्फुसाच्या 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.
- मुळ्याची 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.



टोमॅटो

जगभरात आवडीने खाल्ली जाणारी ही फळभाजी आहे, लालबुंद, गोल गरगरीत, रसाळ असे हे टोमॅटो जेवणाला चव व सुंदर रंग आणतात. ह्यात गर भरपूर असतो.

मूळचे दक्षिण अमेरिकेतील फळ, सोळाव्या शतकात ते स्पॅनिश लोकांनी युरोपात आणले, १८३० मध्ये भाजी व अन्न म्हणून उपयुक्त असल्याचा शोध लागला व ते जगभर प्रसिद्ध झाले. सर्व देशांमध्ये त्याची शेती सुरू झाली. बटाट्याखालोखाल जगात पिकवले जाणारे टोमॅटो हे दुसऱ्या क्रमांकाचे लोकप्रिय पीक आहे.

टोमॅटोमध्ये भरपूर प्रमाणात Antioxidants आहेत तसेच Vit C भरपूर मात्रेत असते. एका टोमॅटोत शरीरास आवश्यक असणारे ४०% Vit C असते. हे फळ शरीरातील रोगघटक बाजूला करून नैसर्गिक मार्ग खुले करते. टोमॅटो हे अल्कलीयुक्त फळ आहे. त्यामुळे

रक्तातील अल्कली गुण वाढतो. शरीरातील आम्लाची तीव्रता कमी होते.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ९४.०%	कॅल्शियम : ४८ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ०.९%	फॉस्फरस : २० मि.ग्रॅ.
मेद : ०.२%	लोह : ०.४ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.५%	'क' जीवनसत्व : २७ मि.ग्रॅ.
तंतूमय पदार्थ : ०.८%	
पिष्टमय पदार्थ : ३.४%	

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **त्वचेसाठी उपयुक्त** : टोमॅटोत lycopene नावाचे अँटिऑक्सिडण्ट आहे त्यामुळे त्वचा मऊ व तजेलदार राहते. तसेच Vit E मुळे त्वचेवरील सुरकुत्या येत नाहीत. टोमॅटोचा गर चेहऱ्याला लावल्यास कांती सुधारते. त्वचेवरील मुरमे व डाग नाहीसे होतात.
- **कर्करोग प्रतिबंधक** : टोमॅटोमध्ये lycopene हे नैसर्गिक Antioxidant आहे. ते कर्करोग पेशींची वाढ थांबवते. त्याचा उपयोग प्रामुख्याने प्रोस्टेट कॅन्सर, फुफ्फुसांचा कॅन्सर, पॅन्क्रियास कॅन्सर व स्तनांच्या कॅन्सरमध्ये होतो.
- **हाडे बळकटीसाठी** : टोमॅटोमध्ये कॅल्शियम व Vit K विपुल प्रमाणात असल्याने हाडांच्या बळकटीला उपयोग होतो. प्रामुख्याने Osteoporosis ह्या व्याधीत ह्याचा फायदा होतो.
- **विपुल प्रमाणात Antioxidants** : Vit A व Vit C असल्याने antioxidantच्या मदतीने शरीरातील दूषित द्रव्ये (प्रामुख्याने रक्तातील) कमी करतात. Vit C हे जीवनसत्व शिजवल्यास नष्ट होते. त्यामुळे कच्च्या टोमॅटोमध्ये ह्याचा फायदा अधिक होतो.
- **धूप्रपानामुळे होणारे दोष कमी करते** : टोमॅटोमध्ये Cumaric acid व chlorogenic acid ही द्रव्ये आहेत. संशोधनाने हे सिद्ध झाले आहे की ह्या द्रव्यामुळे, धूप्रपानामुळे जे शरीरात दोष निर्माण होतात, त्यांचे प्रमाण कमी होते.
- **हृदयासाठी उपयुक्त** : टोमॅटोतील antioxidants रक्तातील मेदाम्लाचे नियंत्रण करतात व त्यामुळे रक्तातील LDL Cholesterol व triglycerides चे



प्रमाण नियंत्रणात राहते. टोमॅटोतील Phytonutrients रक्तातील गुठळ्यांचे प्रमाण कमी करतात.

(clotting prevention) तसेच टोमॅटोतील पोर्टेशिममुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. यामुळे हृदयास संरक्षण मिळते व हृदयरोग टाळता येतात.

- **नेत्रदोषात उपयुक्त** : Vit A भरपूर मात्रेत असल्याने रातांधळेपणा व न्हस्व दृष्टीमध्ये उपयुक्त आहे.
- **मूत्रमार्गातील विकार** : अति आम्लामुळे होणारे मूतखडे Vit A, Vit C मुळे विरघळतात. व मूत्रातील आम्लता कमी होते. टोमॅटोतील बिया काढून त्यांचे सेवन केल्यास आम्लतेमुळे होणारा जंतूसंसर्ग कमी होतो.
- **मधुमेहात उपयुक्त** : टोमॅटोत Chromium असल्याने रक्तशर्करा कमी करण्यास उपयुक्त आहे. पिष्टमय पदार्थांचे प्रमाण कमी असल्याने वजन कमी करण्यास उपयुक्त आहे.
- **आतडी व यकृत यांचे बिघाड** : रोज सकाळी ग्लासभर टोमॅटो रस, सैंधव मीठ व काळी मिरी घालून घेतल्यास यकृताची कार्यक्षमता वाढते. तसेच कावीळ, अपचन, मलावरोध, छातीतील जळजळ हे विकार कमी होतात.
- **श्वसनमार्गाच्या तक्रारी** : टोमॅटोच्या रसाने शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते. क्षयरोगात उपयुक्त आहे. तसेच दमा व कफ दाटण्याने होणाऱ्या विकारात उपयुक्त आहे.

अशाप्रकारे ह्या आंबट-गोड आरोग्यदायी फळाचा आहारात नित्य उपयोग करावा.



तीळ

आपले सणवार पूर्वीपासून ऋतुंवर आधारीत आहेत. यापैकी येणाऱ्या शिशिर ऋतुत आपण 'मकरसंक्रांत' साजरी करतो. ह्यादिवशी परंपरेनुसार तिळगूळ देण्याची पद्धत आहे. अशा ह्या थंडकाळात शरीरात उष्णतेची आवश्यकता असते, तसेच पचन सुधारण्याची गरज असते. ह्या दृष्टिने तिळाचे सेवन महत्त्वाचे असते.

आपल्याकडे आहारात, औषधात, तसेच

पूजाविधीमध्ये तीळ वापरले जातात. तिळाचे झाड १ मीटर उंच असते व त्याची फुले कोवळी, लवयुक्त व विविध रंगी असतात. बिया लहान असतात. बियांच्या रंगावरून ह्याचे ३ प्रकार पडतात श्वेत, रक्त व कृष्ण. श्वेत तिळात तेल अधिक असते. रक्त तीळ 'रामतीळ' ह्या नावाने ओळखले जातात. कृष्णतिळामध्ये औषधी गुणधर्म अधिक असतात.

संपूर्ण भारतात ह्याचे पीक आढळते.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ४.१-६.५ %, स्नेहद्रव्य : ४३.०-५६.८ %, प्रोटीन : १६.६-२६.४ %, कार्बोहायड्रेट : ६.१-२५.२ %, खनिज द्रव्य : ४.१-७.२ %, कॅल्शियम : १.०६-१.४५ %, फॉस्फोरस : ०.४०-०.६२ %

vit A, B, E विपुल प्रमाणात असते. तिळतैलात 'सिसेमिन' व 'सिसेमॉलिन' हे दोन महत्त्वपूर्ण घटक आढळतात.

तीळ गुरु (पचण्यास जड), स्निग्ध, मधुर रसाचे, मधुर विपाकी असून उष्ण व केश्य आहेत. तीळ उत्तम वातशामक असून, कफपित्तप्रकोपक आहेत.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- तिळातील 'सिसेमिन' व 'सिसेमॉलिन' ह्या दोन घटक द्रव्यांमुळे रक्तदाब नियंत्रित राहतो व यकृताला संरक्षण मिळते.
- पक्षाघात (Paralysis), अर्धांगवात, अर्दित (facial palsy) ह्या विकारात तिळतैलावर विविध संस्कार करून अभ्यंग व मर्दनासाठी वापर करतात.
- केस वाढवण्यासाठी व काळे, मऊ राहण्यासाठी ह्याच्या पानांचा व मुळांचा काढा करून केस धुतात व तेलाने शिरोभ्यंग करतात.
- काळे तीळ व खोबरे रोज चावून खाल्यास केस काळे राहण्यास मदत होते.
- मूळव्याधीत वेदना कमी करण्यासाठी तीळ वाटून त्याचा लेप लावतात. तीळ वाटून लोण्यात मिसळून खाल्ल्यास मूळव्याधीतील रक्तस्राव कमी होतो.
- तीळ, खडिसाखर व नागकेशर एकत्र करून खाल्याने मूळव्याधीत आराम पडतो.
- तीळ हे बुद्धिवर्धक आहेत. गाईचे दूध व तीळ रोज सकाळी खाल्यास बुद्धी सुधारते.
- तिळात कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात असते. रोज तीळ



चावून खाल्ल्यास दात व हिरड्या मजबूत होतात. हिरड्यांचे आरोग्य सुधारते.

- कृश व्यक्तींनी वजन वाढवण्यासाठी रोज सकाळी तीळ चावून खावेत व तिळाच्या तेलाने अभ्यंग करावे व नंतर गाईचे दूध नियमित सेवन करावे. ह्याने कृश व्यक्ति सशक्त होते. स्थूल व्यक्तीपण कृश होण्यास नियमित तैल अभ्यंग उपयुक्त आहे.
- रात्री अंथरूणात लघवी करणाऱ्या मुलांसाठी तीळ हे उत्कृष्ट औषध आहे. रात्री झोपताना १ चमचा तीळ चावून खावे व वरून गरम पाणी पिण्यास द्यावे.
- स्त्रियांमध्ये मासिक पाळीच्यावेळी अल्परक्तस्राव होत असल्यास, पोट व कंबर अधिक प्रमाणात दुखत असल्यास तिळांचे नियमित सेवन करावे. तसेच रजःनिवृत्तीच्या काळात स्त्री शरीरातील कॅल्शियम कमी होते. ह्याकाळात पण तिळाचे सेवन उत्तम असते.
- तीळ व वावडिंग एकत्र करून पोटात घेतल्यास कृमी नष्ट होतात. ह्याचा लेप कपाळावर लावल्यास अर्धशिशी नष्ट होते.
- तीळ व गोखरू दुधात उकळवून प्यायल्याने धातुस्राव थांबतो व वीर्यवृद्धि होते.
- भाजलेल्या जखमेवर तसेच जुनाट न भरणाऱ्या जखमेवर ह्याचा उपयोग चांगला होतो.
- श्वास, कास ह्या विकारात तिळतेलाचे स्नेहन उपयोगी असते.
- तिळाच्या तेलात सुंठ, लसूण, हिंग इ. द्रव्ये गरम करून सांध्यांना, अंगाला मालिश केल्यास वेदना कमी होतात.
- त्वचा विकारात उपयुक्त. ह्यात vit E विपुल प्रमाणात असल्याने ह्याच्या नियमित वापराने चेहऱ्यावर सुरकुत्या येत नाहीत.
- अर्धा कप तिळात, अर्धा कप दुधापेक्षा तीन पटीने जास्त कॅल्शियम असते.
- तिळात तांबे विपुल प्रमाणात असते. त्यामुळे संधिवातामधील वेदना व सूज कमी करण्यास ह्याचा उपयोग होतो.
- तिळातील मॅग्नेशियममुळे दम्याचा वेग कमी करण्यास मदत होते.
- तिळात तंतूमय पदार्थ (fibres) अधिक असल्यामुळे

शरीरातील कॉलेस्ट्रॉल कमी करण्यास उपयुक्त आहे.

- तिळाच्या नियमित सेवनाने कॅन्सरचे प्रमाण कमी होते. प्रामुख्याने आतड्यांचा कॅन्सर होत नाही. व तिळामुळे शरीराचे व्याधिक्रमत्व (Immunity) वाढते.
- तिळाच्या नियमित सेवनाने कोठा साफ राहतो व शरीरातील ऊर्जा वाढते.

विविध प्रकारच्या बस्तिकर्मासाठी, अभ्यंगासाठी, कानात घालण्यासाठी, आहारात व विविध प्रकारची औषधि तेले बनवण्यासाठी ह्याचा वापर होतो.

कोणत्याही द्रव्याचे सेवन प्रमाणात करावे. तिळाच्या जास्त सेवनाने शरीरात उष्णता वाढू शकते.

अशाप्रकारे आपण तीळ या आहाररूपी औषधिद्रव्याचे नियमित सेवन केले पाहिजे.



आले

पावसाळ्यातील विविध आजारांवर रामबाण औषध म्हणजे 'आले'.

पूर्वीपासून स्वयंपाकघरात अन्नाची चव वाढवण्यासाठी आले प्रसिद्ध आहे. आले हे मूळचे भारतातले आहे. भारतात प्रामुख्याने उष्ण व आर्द्र प्रदेशात ह्याचे पीक आढळते. केरळ, बंगाल, उडीया, कर्नाटक, मध्यप्रदेश तसेच हिमाचल प्रदेशात ह्याची शेती होते.

विविध नावे - Latin - Zingiber officinale Rose

संस्कृत - शुण्ठी, नागर, महौषध, विश्वभेषज, **हिंदी**

- अद्रक, सोंठ **मराठी** - आले, सुंठ. ह्याच्या ओल्या कांडाला आले म्हणतात व शुष्क कन्दास सुंठ म्हणतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ८०.९%,	कॅल्शियम : २० मि. ग्रॅम,
प्रथिने : २.३%,	फॉस्फरस : ६० मि. ग्रॅम,
मेद : ०.५%,	लोह : २.६ मि. ग्रॅम,
खनिजे : १.२%,	'क' जीवनसत्त्व : ६ मि. ग्रॅम,
तंतुमय पदार्थ : २.४%,	पिष्टमय पदार्थ : १२.३%

आले हे गुणांनी तीक्ष्ण, रुक्ष आहे व कफवात नाशक असते. आयुर्वेदिक औषधांत सुंठेचा उपयोग अधिक आढळतो.



भोजनाग्रे सदा पथ्य लवणार्द्रक भक्षणम् । अग्निसंदीपनं रुच्यं जिह्वा कण्ठ विशोधनम् ।।

आयुर्वेदात जेवणाच्या पूर्वी आले + सेंधव मीठ खावे असे सांगितले आहे. त्यामुळे भूक वाढते, तोंडाला रुची उत्पन्न होते, कंठ सुधारतो, जीभ साफ राहते, अजीर्ण होत नाही.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **पचनसंस्थेवर कार्य :** आले हे रुचिकर, अग्निदीपक व अन्नपाचक कामे करते. हे प्रामुख्याने वातनाशक आहे तसेच ह्याच्या सेवनाने पोटदुखी कमी होते.
- आल्याच्या रसाने मळमळ कमी होते. ह्याचा उपयोग गर्भवतीच्या तसेच प्रवासातील उलट्यांमध्ये motion sickness, तसेच किमोथेरपीच्या त्रासामध्ये करण्यात येतो. हृदरोगात उपयुक्तता. ह्याच्या वापराने रक्तात गुठळ्या होत नाहीत व कॉलेस्टेरॉल कमी होते .
- **श्वसन विकारात :** कफघ्न व श्वासहर असे कार्य करते. त्यामुळे सर्दी, खोकला, ह्या विकारात उपयुक्त.
- आल्याचा रस मधाबरोबर सेवन केल्यास खोकला कमी होतो. सर्दी व सर्दीचा ताप ह्यावर आले उकळून त्याचे पाणी दिवसातून ३-४ वेळा घ्यावे.
- **वेदनाशामक :** डोकेदुखीवर सुंठ उगाळून लावतात.
- संधिवातातही त्याचा उपयोग होतो. आमवात व संधिशोथ ह्यावर उगाळून ह्याचा लेप लावतात. पोटातील अल्सर कमी करण्यास उपयुक्त.
- **कॅन्सर टाळण्यासाठी (Preventive) :** ह्यात Gingerol हे उपयुक्त द्रव्य असते त्यामुळे त्याला विशिष्ट चव येते. हे द्रव्य आतड्याचा कॅन्सर कमी करते. तसेच ह्यातील Phytonutrients ओव्हेरीअन कॅन्सर सेल नष्ट करतात. ह्यात antioxidant, तसेच anti - tumour कार्यकारी शक्ती आहे.
- शरीर प्रतिकार शक्ति वाढवते.
- केसातील कोंडा कमी करण्यास ह्याचे सेवन करावे. अर्धशिशि टाळण्यास उपयुक्त.
- रक्तदाब (B.P.) कमी झाल्यास आल्याचा रस चाटवल्यास तो वाढण्यास मदत होते.
- सामान्य दुर्बता अथवा बाळंतपणानंतरची दुर्बलता कमी करण्यासाठी शुण्ठीपाकाचा उपयोग करण्यात येतो. त्यामुळे पोट ठीक होते. वातविकार नष्ट होतात.

- शुक्रवर्धक म्हणूनही शुण्ठीचा वापर करतात.
- सतत उचकी येत असल्यास आल्याचा रस व खडिसाखर एकत्र करून चाटण द्यावे.
- **विशिष्ट योग :** आर्द्रक खण्ड, पंचसमचूर्ण, समशर्कराचूर्ण, रास्नादि क्वाथ, शुण्ठीपानक इ. विविध योग बाजारात उपलब्ध आहेत.
अशा ह्या महौषधिचे नियमित सेवन केल्यास विविध आजार टाळता येतात.



कडधान्ये

मूग

आपल्या आहारात आपण विविध प्रकारची कडधान्ये वापरतो. त्यात प्रथिने भरपूर प्रमाणात आढळतात. या सर्व कडधान्यात मूग हे पौष्टिक, पचायला हलके व पथ्यकर असे कडधान्य आहे. इतर कडधान्यांप्रमाणे ते वातुळ नाही. भारतात मूग सर्वत्र होतात. हिरव्या रंगाचे मूग सर्वश्रेष्ठ सांगितले आहेत. अख्खे मूग व मूगडाळ ह्या दोन्ही प्रकारात ते वापरले जातात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे (अख्खे मूग)

आर्द्रता : १०.४ %	खनिजे व जीवनसत्त्वे.
प्रथिने : २४%	कॅल्शियम : १२४ मि.ग्रॅ.
मेद : १.३%	फॉस्फरस : ३२६ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ३.५%	लोह : ७.३ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : ४.९%	बी कॉम्प्लेक्स
पिष्टमय पदार्थ : ५६.७%	

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- लहान मुले, गरोदर व अंगावर पाजणाऱ्या स्त्रिया यांनी नेहमी खाल्यास आरोग्य चांगले राहते.
- आजारी व्यक्तींना मुगाचे कढण अन्न म्हणून देता येते.
- मुगाचे पीठ पाण्यात कालवून त्याच्या घड्या डोळ्यावर ठेवल्यास डोळ्यांची आग कमी होते.
- मूग भिजवलेल्या पाण्याचा उपयोग कॉलरा, गोवर, कांजिण्या ह्या आजारात उत्तम औषध म्हणून होतो.
- साबणाऐवजी मुगाचे पीठ चेहऱ्यास लावल्यास चेहरा उजळ होतो.



- उडीद व मूग यांचे पीठ एकत्र करून त्याने केस धुतल्यास केसातील कोंडा कमी होतो व केस वाढण्यास मदत होते.
- मुगाचे कढण हृदयास हितकर, अग्निवर्धक असे असते व त्यामुळे कफरोग, ज्वर, दाह हे रोग आटोक्यात येतात.
- मुगात सर्वाधिक प्रथिने असतात. त्यामुळे लहान मुलांना, स्त्रियांना अधिक उपयुक्त.
- **सर्वाधिक तंतुमयता (Fibers)** : त्यामुळे मलबद्धता कमी होते, अन्नवह स्रोतसाची शुद्धि होते.
- **मधुमेहात उपयुक्त** : मुगाचा Glycemic index कमी असतो. अधिक तंतुमय असल्याने ह्याचे पचन हळुहळू होते व सावकाश शर्करा रक्तात तयार होते व ह्या क्रियेमुळे रक्तातील साखरेवर नियंत्रण राहते. त्याचप्रमाणे जेवणानंतरची भूक ह्याच्या सेवनाने नियंत्रणात येते.
- **वजन कमी करण्यास उपयुक्त** : ह्यांच्या सेवनाने भुकेचे प्रमाण कमी होते व पोट भरल्यासारखे वाटते.
- **हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते** : अधिक तंतुमयतेमुळे कोलेस्टेरॉल कमी होते तसेच यातील Vit -C हे कॉरोनरी हृदयविकार कमी करते. मुगामध्ये सोडियम अतिशय कमी असते व पोटॅशियमचे प्रमाण अधिक असल्याने ते हृदयास बल्य आहे.
- **दृष्टि चांगली राहण्यास उपयुक्त** : भरपूर प्रमाणात Anti-oxidants व Vit C असल्याने दृष्टिचे आजार कमी होतात.
- **कॉलेस्टेरॉल कमी करते** : तुमचे कॉलेस्टेरॉल अधिक असल्यास मुगाच्या नियमित सेवनाने ते कमी होऊ शकते. मुगामध्ये कॉलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी असते. व dietary fibers चे प्रमाण अधिक असते. Dietary Fibers हे २ प्रकारचे आढळतात, विरघळणारे (soluble) व न विरघळणारे (in soluble). न विरघळणारे तंतु अन्नवह स्रोतसाचे कार्य नियमित करतात पण त्याचा रक्तदाबावर परीणाम होत नाही. विरघळणारे (soluble fibers) तंतु जेव्हा पाण्याशी मिसळतात तेव्हा जेलीप्रमाणे पदार्थ तयार होतो व तो LDL कॉलेस्टेरॉल कमी करतो.
- **स्तनांचा कर्करोग** : संशोधनात सिद्ध झाले आहे

- की मुगात Protease inhibitors असतात. हे Protease inhibitors कर्करोगांच्या पेशींची वाढ थांबवतात. प्रामुख्याने स्तनांच्या कर्करोग पेशींची वाढ कमी करतात.
- **रजोनिवृत्तीत उपयुक्त** : मुगात Isoflavone नावाचा घटक असतो. त्या घटकामुळे Oestrogenic हार्मोन्सचे कार्य व्यवस्थित राखण्यास मदत होते. १२ आठवडे नियमित मूग खाल्यास रजोनिवृत्तीच्या काळातील सर्व त्रास कमी होतात.
 - **व्याधिक्षमत्व (Immunity) वाढवणारे** : मुगात zinc असल्याने शरीराचे व्याधिक्षमत्व वाढते. मोड आलेल्या मुगात Folic Acid अधिक प्रमाणात असते. त्यामुळे हृदयरोगाचे प्रमाण कमी होते, गर्भातील जन्मतः येणारे दोष कमी होतात, रक्तपेशी (RBC) वाढण्यास मदत होते, प्रथिनांचे पचन योग्यप्रकारे होते.
 - मुगांचे आहारात अनेक पदार्थ बनवता येतात. मुगाचे वरण अत्यंत चांगले. त्याने पित्त वाढत नाही. मुगाचे लाडू लहानांना व वृद्धांना पौष्टिक व पचनास सुलभ असतात. कपभर दुधात मुगाचे पीठ व साखर घालून उकळल्यास खिरीप्रमाणे खाता येते.
 - मुगाच्या पिठाचे डोसे बनवता येतात.
 - मुगाच्या डाळीची खिचडी सर्व आजारात पथ्यकर आहे.
 - मुगाचे कढण भूक वाढवणारे व तापात उपयुक्त आहे.
 - मोड आलेले मूग उसळीसाठी तसेच सॅलेडमध्ये वापरता येतात.
 - मुगाचा शिरा हा अत्यंत पौष्टिक, पक्वान्न म्हणून वापरला जातो.
 - मुगाची डाळ वापरताना शक्यतो सालासकट वापरावी. अशाप्रकारे ह्या बहुगुणी व आरोग्यदायी मुगाचा समावेश आहारात नित्य असावा.

❖ ❖ ❖

मसूर

सर्व कडधान्यांमध्ये नित्य वापरात असणारे, पौष्टिक व पचण्यास हलके असे कडधान्य म्हणजे मसूर. शाकाहारी लोकांना मांसाहारी सेवनाने मिळणाऱ्या



ताकदीइतकीच ताकद देणारे असे हे कडधान्य आहे.

मसूर अत्यंत पौष्टिक आहे. त्यात भरपूर प्रमाणात प्रथिने आढळतात. गव्हाच्या दुप्पट प्रथिने मसूरात आढळतात. त्याचप्रमाणे ह्यात लोह व चुनापण आढळतो.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : १२.४%	कॅल्शियम : ६९ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : २५.९%	फॉस्फरस : २९३ मि. ग्रॅ.
मेद : ०.७%	लोह : ४.८ मि.ग्रॅ.
खनिजे : २.९%	थायमिन : ०.४५ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : ०.७%	नायसिन : २.६ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : ५९.०%	रिबोफ्लेविन : ०.२० मि.ग्रॅ.
कॅरोटिन : २७० Mcg	

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- मसूर हे मधुर विपाकी आहे. शीत व लघु आहे. कफ, पित्त व रक्तविकारांचा नाश करते.
- **मलावरोध** : मसूर संग्राहक आहे. म्हणजे मलाला घट्टपणा आणतो. सारक आहे. त्यामुळे बद्धकोष्ठ व मलावरोधावर उपयुक्त आहे.
- **मूळव्याधीत उपयुक्त** : मूळव्याधीचा (Piles चा) त्रास असल्यास मसूराच्या डाळीचे वरण हितकर असते. अथवा मसूराचे कढण ताकाबरोबर द्यावे.
- **घशाच्या तक्रारी** : मसूर पाण्यात उकळवून त्या पाण्यात चिमूटभर मीठ अथवा हळद टाकून गुळण्या केल्यास घसा बसणे, घसा खवखवणे, टॉन्सिलायटिस इ. विकार बरे होतात.
- **सौंदर्यप्रसाधन** : मसूराचे पीठ व दुधाची साय एकत्र कालवून चेहऱ्यावर लावल्यास चेहऱ्याची कांती उजळते. सुरकुत्या कमी होतात. लहान बालकांनापण स्नानाच्यावेळी मसूराचे पीठ व साय वापरल्यास त्वचेची स्निग्धता टिकून राहते.
- **त्वचाविकारात** : त्वचा कोरडी व कंडू येत असल्यास, तसेच त्वचेतून स्राव येत असल्यास मसूराचे पीठ स्नानास वापरल्यास हे विकार कमी होतात.
- **कॉलेस्टेरॉल कमी करण्यास उपयुक्त** : मसूरामध्ये विरघळणारे तंतुमय पदार्थ अधिक असतात त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने अन्नवहस्रोतसात जेलीप्रमाणे पदार्थ तयार होतो जो, पित्ताचे स्रवण करण्यास, तसेच कॉलेस्टेरॉल कमी करण्यात मदत करतो.

- **मधुमेहात उपयुक्त** : ह्याचे पचन हळुवार होते, तसेच शोषणपण हळुवारपणे होते त्यामुळे ह्याच्या सेवनानंतर रक्तातील साखर लगेच वाढत नाही. म्हणून मधुमेही रुग्णांना उपयुक्त आहे.
- **कर्करोग प्रतिरोधक** : मसूरामध्ये flavones (Antioxi-dants) असतात. त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने प्रामुख्याने स्तनकर्करोग टाळता येतो.
- **हृदयरोग प्रतिबंधक** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने रक्तातील कॉलेस्टेरॉल कमी करते व त्यामुळे हृदयरोगास प्रतिबंध होतो.
- **अॅनेमियात उपयुक्त** : यात लोह असल्यामुळे, लोह कमतरतेने निर्माण झालेल्या पांडुरोगात उपयुक्त आहे.
- यात **फॉलिक अॅसिड व मॅग्नेशियम** असल्याने शरीरातील सर्व पेशींना ऑक्सिजन पुरवठा जास्त होतो.
- मसूरात Vit. E असल्याने कंपवात हा व्याधि कमी करण्यास उपयुक्त आहे.
- तापात मसूराचे कढण ज्वरनाशनाचे कार्य करते.
- मसूरात Uric acid चे प्रमाण अधिक असते. शिजवताना ते प्रमाण कमी होते. पण ज्यांच्या रक्तात ह्याचे प्रमाण अधिक असते. त्यांनी मसूराचे सेवन कमी प्रमाणात करावे.
- शरीरात रक्त कमी असल्यास आठवड्यातून २ वेळा मसूराच्या डाळीचे वरण अथवा उसळ खाल्यास ह्या तक्रारी कमी होतात.
- उलट्या अधिक प्रमाणात होत असल्यास मसूराचे पीठ, डाळिंबाचा रस, मध व पाणी एकत्र करून चाटवल्यास उलट्या थांबतात.
- मसूराच्या कढणात तूप व बेल चूर्ण घालून घेतल्यास जुलाब कमी होतात.
- मसूराचे पीठ अशक्त, वृद्ध व मुलांना दुधात मिसळून द्यावे.



उडीद

पर्यायी नावे : संस्कृत - माष, मराठी - उडीद, हिंदी - अरहर, इंग्रजी : Black Lentil or Black Gram. दक्षिण आशियात याची सर्वाधिक पैदास होते. सर्व



कडधान्यांमध्ये सर्वात अधिक पौष्टिक व बलवर्धक आहेत.
सालासकट उडीद जास्त पौष्टिक असतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : १३ %	लोह : ४२ %
प्रथिने : २५ ग्रॅम	मॅग्नेशियम : ६६%
तंतुमय पदार्थ : १८ ग्रॅम	पिष्टमय पदार्थ : ५९ ग्रॅम
बी ६ : १५ %	पोटॅशियम : ९८३ मि.ग्रॅ.
सोडीयम : ३८ मि. ग्रॅ.	

उडीद गुरू, वीर्यवर्धक, वृष्य, स्निग्ध व उष्णवीर्य आहेत. कफपित्तवर्धक असून वातशमनासाठी उत्कृष्ट. प्रथिने भरपूर असल्याने शाकाहारींसाठी प्रथिनांचा पूरक आहार म्हणून उत्तम.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **रक्तवर्धक** : यातील लोहामुळे रक्तवर्धनास मदत होते तसेच शरीराला बळ मिळते. एवढ्याच प्रमाणाच्या मांसापेक्षा यात कितीतरी अधिक लोह मिळते, तरीही कॅल्शियम व चरबी वाढत नाही.
- **मलबद्धता** : यात तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने मलबद्धता दूर करतो.
- **मूळव्याधीत उपयुक्त** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने अर्श कमी करण्यास मदत करतो.
- **हृदयरोग प्रतिबंधक** : मॅग्नेशियम व लोह अधिक असल्याने हृदयाला हितकारी तसेच कॉलेस्टेरॉल घटवण्यासाठी उपयुक्त. रक्तसंवहन सुरळीत करून रक्तदाब कमी करण्यासाठी मदत होते.
- **सौंदर्यप्रसाधन** : उडीदाची डाळ वाटून चेहऱ्यावर लेप लावल्यास चेहऱ्यावरील मुरुमे व काळे डाग नाहीसे होतात. त्वचा ताजीतवानी व कांतिमान होते.
- **वीर्यवर्धक** : काळे उडीद वृष्य व वीर्यवर्धक असल्याने पौरुषशक्ति वाढवतात.
- **सूजनाशक** : शोथहर गुणामुळे, सुजलेले सांधे व स्नायू यांच्यावर लेप लावल्यास सूज कमी होते.
- **पाळीच्या तक्रारी** : वृष्य असल्याने पाळीच्या अनियमिततेमध्ये उपयुक्त, तसेच पाळी येत नसल्यास पाळी येण्यास मदत होते.
- **स्तन्यजनन** : वृष्य व उष्णवीर्य असल्याने स्तन्य चांगले व भरपूर येण्यास मदत होते.



राजमा

अतिशय पौष्टिक असे कडधान्य. संपूर्ण भारतात प्रसिद्ध. प्रामुख्याने उत्तरप्रदेशात ह्याचा अधिक वापर आढळतो. हे कडधान्य रक्तवर्णीय व किडनीच्या आकाराचे असते म्हणून ह्यास kidney beans ह्या नावाने ओळखतात.

राजम्यात खालील आहार घटक असतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

तंतुमय पदार्थ : ४५.३%	मॉलिब्डेनियम : १७.७%
मॅग्नेज : ३८%	फोलेट : ५७.५%
प्रथिने : ३०.७%	ट्रिप्टोफोन : ५६.२%
फॉस्फरस २४.४%	लोह : २१.८%
पोटॅशियम : २०.४%	कॉपर : १९%
जीवनसत्त्व बी : १८.६%	मॅग्नेशियम : १८.५%

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **कॅन्सर टाळण्यासाठी** : राजम्यात मॅग्नेज अधिक प्रमाणात असते. जे Antioxidantचे कार्य करते. त्याचप्रमाणे Vit.K पण कॅन्सर टाळण्यास उपयुक्त असते.
- **मेंदूचे कार्य सुधारते** : राजम्यातील Vit.K.मेंदू व वातनाड्यांवर (Nervous System) कार्य करते. वातनाड्यांचे वरील आवरण मजबूत करण्यास उपयुक्त आहे. तसेच राजम्यात thiamin असते जे मेंदूचे कार्य सुधारते. ह्याचा उपयोग Alzheimer's disease मध्ये चांगला होतो.
- **रक्तशर्करा नियमित करणे** : राजम्यात विरघळणारे तंतुमय पदार्थ अधिक असतात त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने रक्तशर्करा लगेच वाढत नाही तर हळुहळू रक्तातील साखर तयार होते. तसेच ह्यात अधिक प्रथिने असल्याने रक्तशर्करा नियंत्रित करण्यास उपयुक्त आहे.
- **सल्फाईटचे दुष्परिणाम घालवते** : सल्फाईट हा अन्नपदार्थ टिकवण्यासाठी वापरण्यात येणारा घटक (preservative) आहे. त्याचे शरीरावर दुष्परिणाम दिसून येतात. राजम्यात molybdenum नावाचा घटक असतो तो सल्फाईटचे दुष्परिणाम घालवतो.
- **अन्नवह स्रोतसाचे आरोग्य सुधारते** : विरघळणारे



तंतुमय पदार्थ राजम्यात अधिक असतात व ह्यामुळे अन्नवह स्रोतसाची गती व्यवस्थित राहते व मलबद्धता होत नाही. अन्नवहस्रोतसातील नैसर्गिक जिवाणूंची वाढ होते. व ह्यामुळे आतड्याचे कॅन्सर टाळता येतात.

- **हृदयविकारांवर उपयुक्त** : अधिक तंतुमय पदार्थांमुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी होते. राजम्यात फोलेट अधिक प्रमाणात असते व त्यामुळे रक्तातील homocysteines चे प्रमाण कमी राहते. व त्यामुळे हृदयविकारांचे प्रमाण कमी राहते. राजम्यात मॅगनिजचे प्रमाण पण अधिक असते जे हृदयविकार कमी करण्यास मदत करते.
- **उत्साहवर्धक** : राजम्यात लोह अधिक असते. त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने उत्साह अधिक वाढतो. शरीरातील ऑक्सिजन प्रमाण वाढते व त्यामुळे शरीराची चयापचय क्रिया (Body metabolism) व्यवस्थित होऊन उत्साह वाढतो.
- **प्रथिनांचे प्रमाण अधिक** : प्रथिनांचे प्रमाण सर्वाधिक आहे. राजमा व तांदूळ (भात) एकत्र घेतल्यास परिपूर्ण आहार मानला जातो. प्रथिने अधिक असल्याने वाढत्या वयात ह्याचा अधिक उपयोग करावा.
- **अस्थिपोषक** : राजम्यात कॅल्शियम व मॅगनिज हे दोन्ही घटक असल्याने ते हाडांची बळकटी वाढवण्यास मदत करतात. अस्थिसुविरता (Osteoporosis) ह्या व्याधीत ह्याचे अधिक सेवन करावे. Vit.K. मुळे अस्थिसुविरता (fractures) कमी होतात. रजोनिवृत्तीच्या काळात तसेच स्तनपान करणाऱ्या स्त्रियांनी ह्याचे सेवन करावे.

परिपूर्ण आहार घटकांनी बनलेल्या ह्या कडधान्याचे आहारात नियमित सेवन करावे.



धान्ये

आहारातील मुख्य घटक हा पिष्टमय पदार्थ म्हणजेच धान्ये हा असतो. आपल्याकडे प्रामुख्याने गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी व नाचणी ही धान्ये प्रामुख्याने खाल्ली जातात. यापैकी गहू व तांदूळ यांच्या हजारो जाती असल्यामुळे येथे आपण बाजरी व नाचणी यांचे गुणधर्म पाहू.

बाजरी

इंग्रजी नाव - Pearl millets.

बाजरी लघु, स्निग्ध, उष्ण आणि बलदायक आहे.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ८.६ ग्रॅम, कॅल्शियम : ८ मि. ग्रॅम,
प्रथिने : ११ ग्रॅम, फॉस्फरस : २८५ मि. ग्रॅम,
स्निग्धपदार्थ : ८.४ ग्रॅम, मॅग्नेशियम : ११४ मि.ग्रॅम,
पोटॅशियम : १९५ मि. ग्रॅम, तंतुमय पदार्थ : ९ ग्रॅम,
ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड : २३६ मि. ग्रॅम,
ओमेगा ६ फॅटी ॲसिड : ४ ग्रॅम,
जीवनसत्त्व ई : ५० मायक्रोग्रॅम, के : ९ मायक्रोग्रॅम
थायमिन : २९० मायक्रोग्रॅम, ब ६ : ४३५ मायक्रोग्रॅम
फॉलेट : ८५ मायक्रोग्रॅम

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- बाजरी हा पिष्टमय पदार्थाचा मोठा स्रोत असला तरी बाजरीतून गव्हापेक्षा अधिक अमिनो ॲसिड मिळतात.
- त्यातील Nicacin मुळे कॉलेस्टेरॉल कमी होते.
- मॅग्नेशियममुळे रक्तदाब कमी रहाण्यास मदत होते व त्यामुळे हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते.
- यात फॉस्फरस भरपूर प्रमाणात असल्याने शरीर पेशींच्या बांधणीमध्ये, विशेषतः हाडांच्या बांधणीमध्ये मदत होते.
- नियमित सेवनाने पित्ताचे खडे होण्यास प्रतिबंध होतो.
- स्तनांच्या कर्करोगास प्रतिबंध करते.
- मधुमेहाला प्रतिबंध करते.
- प्रसूता मातांमध्ये स्तन्याचे प्रमाण वाढवण्यास मदत करते.



नाचणी

नाचणी हे धान्य आहे. आशिया व आफ्रिकेतील अनेक देशात नाचणीचे पीक होते. भारतात प्रामुख्याने कर्नाटक, आंध्रप्रदेश तसेच कोकणात विपुल प्रमाणात पीक होते. शरीरास अत्यंत पोषक असते.

पर्यायी नावे - नाचणी, रागी, Finger millets, Eleusin Coracana(Latin)



अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : १३.१%, कॅल्शियम : २४४ मि. ग्रॅम,
प्रथिने : ७.३%, फॉस्फरस : २८३ मि. ग्रॅम,
मेद : १.३%, लोह : ६.४. मि. ग्रॅम,
खनिजे : २.७%, कॅरोटिन : ४२ मायक्रो ग्रॅम,
तंतुमय पदार्थ : ३.६%, थायमिन : ०.४२ मि. ग्रॅम,
पिष्टमय पदार्थ : ७२.०%, नायसिन : १.१ मि. ग्रॅम,
रिबोफ्लेविन : ०.१९ मि. ग्रॅम.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- नाचणी अन्न व औषध म्हणून उपयुक्त आहे.
- नाचणीमध्ये ६.७% प्रथिने असतात.
- नाचणीमध्ये methonine हे एक amino acid असते जे इतर धान्यात आढळत नाही.
- नाचणीमध्ये gluten नसते, त्यामुळे ज्यांना gluten अॅलर्जी आहे ह्यांना हे उत्तम धान्य आहे.
- ह्यात कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात असते. लहान मुले तसेच गरोदर मातांना उपयुक्त असते.
- स्त्रियांमध्ये रजोनिवृत्तीच्या काळात कॅल्शियम कमी होते, ह्या काळात नाचणीचे सेवन नियमित करावे.
- दात, हाडे मजबूत होण्यासाठी उपयुक्त. ह्यात तंतुमय पदार्थ (Fibres) अधिक असतात त्यामुळे मलावरोध होत नाही, आतड्याचे कॅन्सर टाळता येतात.
- ४ महिन्यांच्या मुलांपासून ते वृद्धांपर्यंत ह्याचा उपयोग होतो.
- ह्याच्या सेवनाने कॉलेस्टेरॉल कमी होते, त्यामुळे रक्तदाब कमी होतो, रक्तातील गाठी होण्याचे प्रमाण कमी होते, अशाप्रकारे हृदयविकाराचे प्रमाण कमी होते.
- नाचणीच्या नियमित सेवनाने Total Cholesterol व LDL Cholesterol ९% कमी होते, Triglycerides १५% कमी होतात, HDL Cholesterol वाढते.
- **स्थूलता कमी होते** : नाचणीचे पचन सावकाश होते व त्यामुळे स्थूलता कमी होण्यास उपयुक्त आहे, चटकन भूक लागत नाही. तसेच अत्यावश्यक प्रथिने, खनिजे व जीवनसत्त्वे मिळतात.
- सर्दीमध्ये नाचणी जाळून त्याचा धूर घेतल्यास सर्दी

कमी होते. ह्यामुळे रुधिराभिसरण नीट होऊन चोंदलेले नाक मोकळे होते.

- जुनाट इसब, खरूज ह्यावर नाचणीच्या पानांचा रस लावल्यास ते बरे होतात.
- नाचणी अधिक प्रमाणात सेवन केल्यास शरीरात ऑक्झालिक ॲसिड वाढते. मूत्रपिंडाच्या तक्रारी असणाऱ्यांनी नाचणी अधिक खाऊ नये.

नाचणी अधिक काळ टिकते, नाचणीच्या पिठाचे रोजच्या जेवणात विविध प्रकार करून सेवन करता येते. उदा. भाकरी, खीर, लाडू, पापड, डोसा इ. तर अशा या पौष्टिक नाचणीचा आपल्या आहारात नित्य उपयोग असावा.

❖ ❖ ❖

फळे

आंबा

फळांचा राजा आंबा हा अन्न व औषध ह्या दोन्ही दृष्टिने बहुमोल आहे. एप्रिल, मे म्हणजे आंबामहोत्सव हे समीकरणच झाले आहे.

जगात सर्वात जास्त आंबा भारतात पिकतो. आंब्याच्या जातीनुसार रंग, चव व आकार बदलतो. ह्याचा डेरेदार वृक्ष असतो व एप्रिल ते जून ह्या काळात आंबा उपलब्ध होतो. संस्कृतमध्ये आंब्याला 'रसाळ' म्हणतात तसेच ह्याला अमृतफळ असेही म्हणतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : १.०%, प्रथिने : ०.६%,
मेद : ०.४%, खनिजे : ०.४%,
तंतुमय पदार्थ : ०.७%, पिष्टमय पदार्थ : १६.३%,
कॅल्शियम : १४ मि.ग्रॅ., फॉस्फरस : १६ मि.ग्रॅ.,
लोह : १.३ मि.ग्रॅ., 'क' जीवनसत्त्व : १६%

आंबा गुरु, स्निग्ध व मधुर आहे. कैरी व आंबा या दोन्ही अवस्थेत या फळांचे औषधी गुण सापडतात. कैरी ही अम्लधर्मी व स्तंभक आहे.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- पक्व आंबा सारक, ऊर्जादायक, मेदवृद्धी करणारा व मूत्रल आहे.
- आंबा पचनशक्ति वाढवतो, व शरीरातील रक्तधातु



- वाढवतो.
- यकृताचा बिघाड असल्यास, व वजन कमी झाले असल्यास आंबा खावा.
 - आंब्याच्या झाडाची साल, पाने, फुले व कोय ही कफपित्तशामक तसेच रक्तस्तंभक व व्रणरोपक आहे.
 - आंब्याची पाने उलटी थांबवण्यास उपयुक्त आहेत.
 - आंब्याच्या पानांचा रस लघवीतून पू जात असल्यास घ्यावा.
 - मधुमेहात आंब्याची कोवळी पाने रात्रभर पाण्यात भिजत घालून, सकाळी ते पाणी प्यावे, अथवा कोवळी पाने उन्हात वाळवून त्याची पूड करून सकाळ संध्याकाळ घ्यावी. ह्याने मधुमेह कमी होतो.
 - आंब्याचा मोहोर शीतल, ग्राही, वातकर, अग्निदीपक व रूची प्रदान करणारा आहे. ह्याचा उपयोग अतिसार व स्त्रियांना अंगावरून पांढरे जात असल्यास होतो.
 - आंब्याची साल ग्राही व गर्भाशयाची सूज घालवणारी आहे.
 - आंब्याची कोय कृमिघ्न, मलाला घट्टपणा आणणारी तसेच रक्तप्रदर व श्वेतप्रदरात उपयुक्त आहे.
 - आंब्यामध्ये लोह असते त्यामुळे पांडुरोगात (Anaemia) ह्याचा उपयोग होतो तसेच स्त्रियांमध्ये लोहाची कमतरता आढळते अशावेळी आंब्याचे सेवन उपयुक्त ठरते.
 - आंबा पचनशक्ती सुधारतो व त्यामुळे कांती सुधारण्यास मदत होते.
 - आंब्यामध्ये विपुल प्रमाणात Antioxidant असतात, त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने कॅन्सरचे प्रमाण कमी होते. हा हृदयाला बल देणारा आहे, Antioxidant असल्याने कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास तसेच अति रक्तदाब कमी करण्यास मदत होते.
 - आंब्यामध्ये Vit E विपुल प्रमाणात आढळते व त्यामुळे शरीरातील लैंगिक संप्रेरकाचे काम व्यवस्थित करण्यास उपयुक्त आहे. वृष्य आहे.
 - आंबा हा सूज व वेदना कमी करतो व त्यामुळे संधिवात व दम्यात उपयोगी आहे.
 - आंब्यात Vit C व कॅल्शियम असल्याने शरीरातील रक्तस्राव थांबवण्यास मदत करतो.
 - आंब्याचा रस हा बलदायक तसेच स्मरणशक्ती वाढवणारा व मनाची एकाग्रता वाढवणारा आहे.

- आंब्याच्या सेवनाने शरीरातील सर्व संप्रेरके (Hormones) व्यवस्थित कार्यरत होतात.
 - गांधिलमाशी किंवा विंचू चावल्यास आंब्याचा मोहोर वाटून दंशस्थानी लावतात त्यामुळे वेदना कमी होतात.
 - आंब्याची फुले सावलीत वाळवून चूर्ण करून ठेवावे व हे चूर्ण व मध हे मिश्रण घेतल्यास लघवीतून जाणारा धातू बंद होतो. तसेच फुलांचे चूर्ण व बेलाच्या पानांचा रस एकत्र घेतल्यास मधुमेहात होणारी वारंवार मूत्रप्रवृत्ती बंद होते.
 - आंब्याचा रस १ ग्लास, १/४ ग्लास गाजराचा रस हे मिश्रण सैंधव घालून घेतल्यास मूत्रमार्गातील तक्रारी दूर होतात.
 - बाळंतपणात आंब्याचा रस नियमित घेतल्यास अंगावर दूध भरपूर येते.
 - आंब्याचा रस व दूध हे एक बलदायक पेय आहे. लहान मुलांचे वजन वाढवण्यास ह्याचा उपयोग करावा.
 - आंब्याच्या अतिसेवनाने शरीरावर गळवे उठणे दिसून येते.
 - कच्ची कैरी वाफवून त्याचे पन्हे बनवतात. व त्यामुळे दाह व तृष्णा शांती होते.
- अशा ह्या बहुगुणी आंब्याचे नित्य सेवन करावे.

❖ ❖ ❖

पपई

ताज्या रसरशीत फळांची तुलना कोणत्याही Vitamin च्या गोळ्यांशी अथवा Anti-Oxidant कॅप्सुलशी करता येत नाही. ताजी फळे ही जीवनसत्त्वे, खनिजे तसेच तंतुमयता ह्यांच्या सोन्याच्या खाणीच आहेत. 'पपई' हे असेच उपयुक्त फळ आहे, जे आकाराने मोठे, गराने भरलेले असे गोड फळ आहे. पिवळ्या व केशरी रंगाचे हे फळ असून त्यात पुष्कळ काळ्या व पारदर्शी मऊ आवरणाच्या बिया असतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ९०.८%,	कॅल्शियम : २० मि. ग्रॅम,
प्रथिने : ०.६%,	लोह : ०.३ मि. ग्रॅम,
मेद : ०.१%,	फॉस्फरस : १६ मि. ग्रॅम,
खनिजे : ०.५%,	पोटॅशियम : ४७० मि. ग्रॅम,



तंतुमय पदार्थ : ०.८%,

A : 1, 750 I.U.

B : Thiamine 0.03mg,

Riboflavin : 0.04mg,

Niacin : 0.3mg,

C : 56mg,

Vit E & K : अल्प प्रमाणात

फार पूर्वीपासून पपईतील औषधीगुणांसाठी ती प्रसिद्ध आहे. पचण्यास अतिशय सुलभ असून त्यातील काही घटकांची इतर अन्नपदार्थ पचण्यासही मदत होते. पपई ही लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण चवीची असते. कच्ची पपई उष्ण असते. पिकलेली पपई पित्तशामक असते.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **हृदयविकारात उपयुक्त** : पपईमध्ये Anti Oxident घटक Vit C, Vit E व Beta-carotene असते व त्यामुळे हृदयविकार होत नाही. Atherosclerosis सारखा व्याधि, ज्यात रक्तवाहिन्या जाड होतात, ते ह्याच्या सेवनाने होत नाही व हृदयविकार टाळला जातो. कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी करते.
- पपईतील फॉलिक ॲसिड शरीरातील Homocysteine या द्रव्याशी संपर्क करून त्याचे ॲमिनो ॲसिडमध्ये रूपांतर करते. जर हे रूपांतर झाले नाही तर रक्तवाहिन्यांना हा घटक इजा करू शकतो.
- **अन्नपाचक** : पपईमध्ये 'पेपिन' हा घटक असतो जो अन्नाचे पचन करण्यास उपयुक्त असतो. त्यातील दुधासारखा रस प्रथिनांचे पचन करण्यास उपयुक्त आहे. आतड्यातील दाह कमी करतो, पिकलेली पपई जुनाट मलावरोध, मूळव्याध ह्यात उपयुक्त असते. अरुची, अजीर्ण, अपचन, डोकेदुखी कमी करण्यास उपयुक्त आहे.
- **कॅन्सर** : आतड्यांचा कर्करोग टाळण्यासाठी पपईचे नियमित सेवन करावे. पपईमधील फोलेट, व्हिटॅमीन क, बीटा - कॅरोटिनमुळे आतड्यांच्या कर्करोगाचे प्रमाण कमी होते असे संशोधनाने सिद्ध झाले आहे.
- **घशाच्या तक्रारी** : कच्च्या पपईचा ताजा रस मधात मिसळून घेतल्यास टॉन्सिलचे आजार तसेच घशाचे विकार कमी होतात. लेखन गुणधर्मांमुळे जिभेचे व्रण, ग्रंथि, गाठींमध्ये उपयुक्त.
- **कृमी विकारात** : पोट्यात जंत झाले असल्यास कच्च्या पपईचा रस त्यात मध व गरम पाणी मिसळून देतात व त्यानंतर एरंडतेल दिल्यास जंत पडण्यास मदत होते.

- **शोथहर** : पपईमुळे शरीरातील सूज कमी होते. ह्याचा उपयोग दमा, संधिवात व आमवात ह्यामध्ये करतात. सांधेदुखीत पपईची पाने वाफवून सांध्यांवर बांधतात. पपईच्या बीच्या सिद्धतेलाचा उपयोग पक्षाघात (Paralysis), अर्दित (Facial palsy) इ. विकारात होतो.
- **रोगप्रतिकार शक्ती वाढवते.**
- पपईच्या नियमित सेवनाने शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती वाढते व त्यामुळे ताप, सर्दि, खोकला हे विकार होत नाहीत.
- **त्वचा रोग** : कच्च्या पपईच्या रसामुळे पायाची कुरूपे, चेहऱ्यावरील मुरमे, वांग, तीळ, चामखीळ अशा प्रकारच्या तक्रारी कमी होतात. ह्याच्या रसाने चेहऱ्यावरील डाग, सुरकुत्या नाहिशा होतात. त्वचा नितळ होते. नायट्र्यावर पपईचा चीक लावल्यास ते नष्ट होतात.
- **उत्तम टॉनिक** : वाढत्या वयातील मुलांसाठी तसेच मुलांना अंगावर दूध पाजणाऱ्या स्त्रियांसाठी हे एक उत्तम टॉनिक आहे.
- **डोळ्यांसाठी उपयुक्त** : A जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असल्याने डोळ्यांना हितकर असते.
- **मासिक पाळीच्या तक्रारी** : कच्च्या पपईच्या रसाने स्त्रियांच्या गर्भाशयाचे आकुंचन होते आणि रजोस्त्राव नियमित होतो.

अशाप्रकारे पपईचा उपयोग अनेक प्रकारे होतो. कच्च्या पपईची चवदार भाजी होते. तसेच पपई हे फळ सौंदर्यप्रसाधने व पाचक औषधात विपुल प्रमाणात वापरतात.

अशा ह्या आरोग्यदायी, बहुगुणी व वर्षभर विपुल प्रमाणात उपलब्ध असलेल्या फळाचे नियमित सेवन करावे.

❖ ❖ ❖

नारळ

संपूर्ण वर्षभर, सर्वत्र उपलब्ध असणारे फळ म्हणजे 'नारळ'. नारळाच्या झाडाचा कोणताच भाग टाकाऊ नसतो. भारताला मोठा समुद्रकिनारा लाभला आहे. अशा या समुद्रकिनारी मोठ्या प्रमाणात ह्याचे पीक असते. कोकण, गोवा, कर्नाटक, केरळ, आंध्र, ओरिसा, बंगाल या प्रांतांत लोकांच्या आहारातील हे प्रमुख द्रव्य आहे.



हिंदू संस्कृतीत मांगल्याचे प्रतीक तसेच मानाचे प्रतीक म्हणून नारळाचा वापर करतात.

नारळ पौष्टिक, शक्तिवर्धक व मेदवृद्धि करणारा आहे. नारळात तंतुमय पदार्थ, जीवनसत्वे व खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्वे

आर्द्रता : ३६.३%,	कॅल्शियम : १० मि. ग्रॅम,
प्रथिने : ४.५%,	फॉस्फरस : २४० मि. ग्रॅम,
मेद : ४१.६%,	लोह : १.७% मि. ग्रॅम,
खनिजे : १%,	'क' जीवनसत्वे : १ मि. ग्रॅम,
तंतुमय पदार्थ : ३.६%,	'बी' कॉम्प्लेक्स : ०.८ मि. ग्रॅम
पिष्टमय पदार्थ : १३%,	

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- कोवळे शहाळे अन्न म्हणून अधिक उत्तम आहे. त्याच्या खोबऱ्यात अनेक Enzymes असतात व ते सहज पचते. तयार नारळाचा गर मेद व पिष्टमय पदार्थांनी भरलेला असतो. नारळातील खोबरे गुरु, मधुर, स्निग्ध, शीत, वृष्य, बलदायक व पौष्टिक असते.
- शहाळे पित्तनाशक व पित्तज्वराचा नाश करते. ते तृप्तीकारक असून सद्य तर्पण करणारे असते.
- कोवळ्या नारळाच्या पाण्यात खनिजे विपुल असून ते एक उत्साहवर्धक टॉनिक आहे. त्यात भरपूर 'सी' व 'बी' जीवनसत्वे असतात. याशिवाय या पाण्यात सोडियम, पोटॅशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, लोह, तांबे, फॉस्फरस, गंधक, क्लोरिन असते.
- ओला नारळ किसून त्याचा रस काढतात व त्यालाच 'नारळाचे दूध' म्हणतात. हे दूध बलकारक, रुचिकर, गुरु, स्निग्ध, वृष्य व किंचित उष्ण असते. ह्यात भरपूर 'अ' जीवनसत्व असते त्यामुळे लहान मुलांना अतिशय उपयुक्त आहे. शरीराची वाढ होण्यासाठी व झीज भरून निघण्यासाठी उपयुक्त आहे.
- गॉयटर नावाचा व्याधि ह्याच्या सेवनाने होत नाही, कारण ह्यात आयोडिन असते.
- वजन वाढण्यासाठी तसेच मांसपेशी बळकट होण्यासाठी आहारात नियमित नारळ असावा.
- नारळाचे दूध हे आतड्यातील व्रणाचे प्रमाण कमी करते.
- शहाळ्यातील खोबरे अपचन, कोलायटिस, गॅस्ट्रिक अल्सर, आमांश, अतिसार, मूळव्याध इ. विकारात

उपयुक्त आहे. तसेच शहाळ्याचे पाणी उलट्या व अतिसार ह्यात उपयुक्त आहे.

- शहाळ्याचे पाणी मूत्रविकार, मूत्रजंतुसंसर्ग, त्याचप्रमाणे मूत्राशयावरील सूज ह्यात उपयुक्त आहे.
- गर्भिणीने नियमित शहाळ्याचे पाणी घेतल्याने रसरक्तसंवहन नीट होते.
- सर्वप्रकारच्या आतड्यातील जंतावर नारळ उपयुक्त आहे. सकाळी चमचाभर खोबरे खाऊन त्यावर एरंडेल घ्यावे. संपूर्ण जंत पडून जाईपर्यंत हा उपाय करावा.
- सुकलेले खोबरे आम्लपित्तावर उपयुक्त आहे. त्याच्या तेलामुळे पोटातील आम्ले द्रवण्याची प्रक्रिया मंद होऊन रोग्याला आराम पडतो.
- कोरड्या खोकल्यात नारळाचे दूध, चमचाभर खसखस अथवा दूध व चमचाभर मध रोज रात्री झोपण्यापूर्वी घेतल्यास घशावर ताण पडल्याने होणारी खवखव थांबते. व खोकला थांबतो.
- पित्तज ज्वरामध्ये शहाळ्याचे पाणी घ्यावे.
- विविध त्वचा दोषावर तसेच जखमांवर, भाजलेल्या जखमांवर विशेषकरून नारळाचे तेल गुणकारी आहे.
- खोबरेल तेलाने केस काळे राहतात व केस वाढण्यास मदत होते. ह्याच्या नित्य वापराने केसातील कोंडा कमी होण्यास मदत होते.
- नारळाच्या तेलाचा उपयोग स्नेहनासाठी करतात. ह्याने त्वचेचा कोरडेपणा कमी होतो. तसेच वयामुळे त्वचेवर निर्माण होणाऱ्या सुरकुत्या कमी होतात. ह्यात Vit E असल्याने त्वचेला उपयुक्त आहे.
- लहान मुलांनी नारळ नियमित सेवन करावा. कारण ह्यात कॅल्शियम, मॅग्नेशियम विपुल प्रमाणात असते, जे वाढीला उपयुक्त आहे. ह्यामुळे हाडांना बळकटी येते व दातांचे आरोग्यही सुधारते.
- विविध प्रकारच्या रोगांचे प्रादुर्भाव कमी करण्यासाठी ह्याचा प्रामुख्याने उपयोग होतो जसे हाडांची घनता कमी होणारा ऑस्टिओपोरोसिस, किडनी व यकृतांचे आजार, मूत्राशय विकार, स्तनांचा व आतड्यांचा कॅन्सर इत्यादींमध्ये उपयुक्त.
- कांजिण्या, गोवर ह्या व्याधीत उत्पन्न होणारे फोड शहाळ्याचे पाणी नियमित सेवन केल्यास कमी होतात.
- नारळाच्या तेलाच्या नियमित सेवनाने मानसिक ताण



कमी होतो.

- नारळाच्या तेलाच्या सेवनाने कॉलेस्टेरॉल कमी होते, तसेच रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते.
- आधुनिक संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की नारळात Anti bacterial, Antifungal व Anti-viral गुणधर्म निसर्गतःच असतात. ह्यामुळे अनेक प्रकारच्या जंतुसंसर्गात नारळ उपयुक्त आहे.
- सुके खोबरे हे बुद्धिवर्धक आहे. आपल्याकडे गणपतीला गूळखोबऱ्याचा नैवेद्य दाखवण्याची प्रथा आहे. हे एक उत्कृष्ट टॉनिक आहे.
- काळे तीळ, आवळ्याचे चूर्ण व खोबरे एकत्र करून सकाळ, संध्याकाळ सेवन केल्यास केस गळण्याचे प्रमाण कमी होते व केस काळे राहण्यास मदत होते.
- नारळाचा कीस, मध व गूळ एकत्र सेवन केल्याने वजन वाढण्यास मदत होते.
- नारळाची शेंडी जाळून त्याची राख करून ठेवावी. वारंवार उचकी लागत असल्यास पाव चमचा राख तेलात खलून चाटवल्यास उचकी थांबते.
- दम लागत असल्यास नारळाच्या शेंडीची राख, सेंधव मीठ व तेल एकत्र करून चाटवल्यास दम कमी होतो.
- नारळाच्या करवंटीपासून तेल काढतात व हे तेल संधिवातात उपयुक्त आहे.
- नारळापासून तयार केलेले नारिकेल लवण हे औषध पित्ताशयातील खड्यांवर उपयुक्त आहे.
- आपल्या आहारातही नारळ विविध पद्धतीने वापरता येतो. नारळाचे वाटण भाज्यांमध्ये वापरल्याने भाज्या रुचकर होतात. तसेच नारळाच्या करंज्या, मोदक, वड्या, लाडू इ. करण्याची आपल्याकडे प्रथा आहे. नारळाचे दूध आपण आहारात वापरत असतो.

अशा ह्या बहुगुणी, पौष्टिक, शरीरातील स्निग्धता कायम ठेवणाऱ्या व अनेकविध व्याधींचा प्रादुर्भाव कमी करणाऱ्या नारळाचे सेवन आहारात नियमित असावे.



डाळिंब

वर्षभर सर्वत्र उपलब्ध असणारे बहुगुणी गोड, रसाळ, गुलाबी, पाणीदार, पारदर्शक, लाल दाणे असणारे

असे हे डाळिंबाचे फळ पूर्वापार अन्न व औषध म्हणून प्रसिद्ध आहे. डाळिंबाचे फळ ३ प्रकारचे असते. मधुर (गोड), मधुराम्ल (आंबट गोड) व अम्ल (आंबट)

विविध नावे - ● Latin - punica granatum linn ● संस्कृत - दाडिम, ● हिंदी - अनार, ● इंग्रजी - Pomgrante

अफगाणिस्थान, बलुचिस्थान व ईराण येथे प्रामुख्याने पिकवले जाते. भारतातही पिकवले जाते.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ७८.० %, कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ.,
प्रथिने : १.६%, फॉस्फरस : ७.० मि.ग्रॅ.,
मेद : ०.१ %, लोह : ०.३ मि.ग्रॅ.,
खनिजे : ०.७ %, 'क' जीवनसत्त्व : १६ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : ५.१%,
पिष्टमय पदार्थ : १४.५ %,

डाळिंबाच्या झाडाच्या सर्व भागांचा औषधात उपयोग होतो.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- डाळिंबाच्या फळाची साल तुरट असल्याने सूज नाहिशी करणारी व रोपण म्हणजे जखम लवकर भरून काढणारी आहे.
- मेंदूला बळ देणारे व मेध्य आहे.
- ह्याचे फळ रुचिवर्धक असल्याने आजारपणात ह्याचा उपयोग करतात.
- दीपन करणारे, भूक वाढवणारे आहे.
- अतिसारात ह्याचे सेवन करतात कारण हे फळ ग्राही म्हणजे मलप्रवृत्ती घट्ट करणारे आहे.
- फळाचा रस व मुळाच्या सालीचा काढा तीव्र कृमिनाशक आहे. ह्याचा उपयोग प्रामुख्याने Tape worms व Hookworms या दोन प्रकारच्या कृमींवर होतो.
- डाळिंब हृदयाला बल देणारे आहे.
- रक्तवर्धक आहे त्यामुळे पांडु रोग Anaemia ह्यात ह्याचा वापर करतात.
- डाळिंबाच्या झाडाची कळी तुरट असल्याने कफघ्न कार्य करते. लहान मुलांमधील जीर्ण सर्दी बरी होत नसल्यास अशा सर्दीत डाळिंबाची फुले, केशर व साखर ह्यांनी सिद्ध केलेले तूप नाकात टाकतात.
- डाळिंब हे मूत्रल असल्याने लघवी अडखळत असल्यास ह्याचा रस प्यावा.



- आजारपणातून उठल्यावर डाळिंबाचा रस पिण्यास द्यावा. त्याने आजारपणातील शोष व दाह कमी होतो.
- स्त्रियांच्या अंगावरून जात असल्यास, फळांच्या सालीचा काढा पिण्यास द्यावा.
- दुर्बल व्यक्तींना नियमित डाळिंबाचा रस दिल्यास त्यांचे बल वाढते.
- डाळिंबाची साल वाळवून, कोरडा खोकला असल्यास नुसती चघळण्यास दिली अथवा काढा करून दिल्यास खोकला कमी होतो.
- गरोदरपणातील उलट्या थांबवण्यासाठी डाळिंबाचा रस देतात.
- लहान मुलांना जुलाब होत असल्यास, डाळिंबाची साल उगाळून चाटवल्यास जुलाब बंद होतात.
- घाम जास्त येऊन दुर्गंध येत असल्यास, डाळिंबाची पाने वाटून त्याचा रस सर्वांगास चोळावा व अर्ध्या तासाने स्नान करावे. त्यामुळे घामाचे प्रमाण कमी होते. दुर्गंध नाहिशी होते.
- डाळिंबाचे फूल वाळवून चूर्ण करावे व राजयक्ष्मा या विकारात, थुंकीतून रक्त येत असल्यास हे चूर्ण शिंगाड्याचे पीठ एकत्र करून घ्यावे. चांगला उपयोग होतो.
- डाळिंब शरीरास आवश्यक खनिजे पुरवून ते अन्नातील 'अ' जीवनसत्त्व शोषून साठवण्यास यकृताला मदत करते.
- रोगजंतुचा प्रादुर्भाव कमी करून विशेषतः क्षयाविरुद्धची प्रतिकारशक्ती वाढवते.
- पित्ताच्या उलट्या होत असल्यास, छातीत जळजळ होत असल्यास एक चमचा डाळिंबरस व एक चमचा मध मिसळून देतात.
- पोटातील जंतामुळे गुदद्वाराला खाज येते ह्यात डाळिंबाच्या फळाची साल काळी होईपर्यंत भाजून त्याचे चूर्ण करून गोड्या तेलातून लावावे. खाज कमी होते.
- डाळिंबाच्या सालीची व अंतर्सालीची वाळवून केलेली पूड, मिरेपूड व मीठ एकत्र मिसळल्यास उत्तम दंतमंजन बनते व हे नियमित वापरल्यास हिरड्या बळकट होऊन त्यातून रक्त येणे थांबते, दात स्वच्छ, टिकाऊ व बळकट होतात. पायोरिया नामक रोग बरा होतो.

- स्तनाच्या कॅन्सरचे प्रमाण कमी करण्यास नियमित डाळिंबाचे सेवन करावे.
- डाळिंब हे शुक्रधातु वर्धक आहे. ह्याचे विविध योग बाजारात उपलब्ध आहेत. जसे दाडिमाष्टक चूर्ण, दाडिमावलेह, दाडिमादि घृत.
अशा ह्या उत्साहवर्धक, रुचीवर्धक, थंडावा देणाऱ्या फळाचे नियमित सेवन करावे.

❖ ❖ ❖

आवळा

थंडीत बाजारात सर्वत्र विपुल प्रमाणात आढळणारे फळ. आयुर्वेदात आवळ्यास अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आयुर्वेदाच्या बऱ्याच औषधात ह्याचा वापर करण्यात येतो. आयुर्वेदात रसायन द्रव्य, वयःस्थापन द्रव्य असा ह्याचा उल्लेख आढळतो.

नाव : Latin - *Emblica officinalis Gaertn*

संस्कृत : आमलकी,

मराठी : आवळा, **हिंदी :** आँवला.

ह्याचा वृक्ष मध्यम आकाराचा व २०-२५ फूट उंच असतो. पाने चिंचेच्या पानाप्रमाणे लहान असतात. पुष्प गुच्छांमध्ये असतात. ह्याचे फळ गोलाकार १/२ - १ इंच व्यासाचे, मांसल, हिरवट, पिवळट असते. आवळ्याच्या पृष्ठभागावर सहा रेषा असतात व आतमध्ये षटकोनी बी असते. ह्याची फळे ऑक्टोबर ते एप्रिल पर्यंत मिळतात.

वन्य व ग्राम्य अशा ह्याच्या दोन जाती आढळतात. वन्य आवळा छोटा व कठिण असतो. ग्राम्य आवळा मोठा, मृदु व मांसल असतो.

भारतात हे फळ सर्वत्र उपलब्ध आहे. रासायनिक संघटन - ह्यात व्हिटॅमिन 'क' (C) भरपूर प्रमाणात असते.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : ५० मि.ग्रॅ. फॉस्फरस : २० मि.ग्रॅ.

लोह : १.२ मि.ग्रॅ. 'क' जीवनसत्त्वे : ६०० मि.ग्रॅ.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- आवळा हा पंचरसयुक्त (लवणरहित) मधुर व शांत गुणात्मक आहे.
- तिन्ही दोष शामक प्रामुख्याने पित्तशामक आहे.
- फुफ्फुसाचा क्षय, दमा, ब्रॉंकायटिस या तक्रारींवर



- आवळ्याचा रस उपयुक्त आहे.
- आवळा हा दाह कमी करणारा असून आम्लपित्त नाशक आहे.
 - आवळा रुची उत्पन्न करणारा आहे. भूक वाढवतो.
 - आवळा हे एक श्रेष्ठ रसायन आहे.
 - आयुर्वेदातील त्रिफळा चूर्ण ह्या महत्त्वाच्या औषधातील आवळा हा एक घटक आहे. त्रिफळा चूर्णात, हरडा, बेहडा व आवळा हे घटक असतात.
 - आवळा हा रक्तस्तंभक आहे. त्यामुळे ह्याचा उपयोग जखमा धुण्यासाठी होतो.
 - दातातून अथवा हिरड्यातून रक्त येत असल्यास हे चूर्ण चोळतात.
 - आवळा हा केशवर्धक आहे. केस काळेभोर राहण्यासाठी आवळ्याचा उपयोग खोबरेल तेलात घालून करतात. आवळकाठी रात्रभर पाण्यात टाकून सकाळी त्या पाण्याने केस धुतल्यास केस काळे राहतात. केसांचे गळणे कमी होते. केसांना कंडिशनींग करण्यास ह्याचा उपयोग होतो. ह्याच्या चूर्णाचा उपयोग केसातील कोंडा कमी करण्यास होतो.
 - नेत्र रोगामध्ये आवळ्याचा रस, पाणी व थोडा मध घालून दिवसातून दोनदा घ्यावे. ग्लुकोमा अथवा डोळे आले असल्यास आवळ्याचा पाण्याने डोळे धुवावेत. आवळ्याच्या नित्य सेवनाने दृष्टि सुधारते.
 - अतिसार अथवा शौचावाटे रक्त पडत असल्यास आवळ्याच्या पानांचा रस द्यावा. तसेच आवळा रस, लिंबूरस व साखर मिसळून मिश्रण द्यावे. आवळ्याच्या पानाचा रस मधात अथवा ताकात मिसळून द्यावा.
 - मधुमेह व वारंवार होणारी मूत्रप्रवृत्ती ह्यामध्ये आवळा व हळद ह्यांचे चूर्ण सेवन केल्यास रक्तातील साखर कमी होते.
 - आवळा हे एक रसायन आहे त्यामुळे वार्धक्य दूर राहते. शरीरात उत्साह कायम राहतो. शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढते. हृदय व ग्रंथींना बळ मिळते. च्यवनऋषींनी वृद्धापकाळी च्यवनप्राश हा आवळ्याचा कल्प खाऊन तारुण्य प्राप्त केले होते. म्हणून आजही अबालवृद्धांसाठी हा कल्प उपयुक्त आहे.
 - स्त्रियांमध्ये पांढरे जाणे व पुरुषांमध्ये धातु जाणे ह्या विकारांमध्ये आवळा चूर्ण अत्यंत उपयोगी आहे.

- त्वचा विकारात शरीरावर मर्दन केल्यास कांती सुधारते. विविध त्वचा विकारात आवळा रस पोटातून देतात.
- काळे तीळ व आवळाचूर्ण ह्यांचे नियमित सेवन केल्यास केस काळे राहतात.
- आवळा ही निसर्गाने माणसाला दिलेली बहुमोल देणगी आहे. आवळ्यापासून विविध योग बनवले जातात. जसे च्यवनप्राश, त्रिफळा चूर्ण, घरगुती स्वरूपात मोरावळा, मोरंबा, लोणची, आवळकाठी, सुपारी इ. विविध प्रकारात ह्याचे सेवन करता येते. तारुण्य टिकवून ठेवण्यासाठी श्रेष्ठ रसायन आहे.

❖ ❖ ❖

जांभूळ

भारतात सर्वत्र उपलब्ध असणारे फळ आहे. ह्याचा मोठा वृक्ष असतो. दोन जातीची जांभळे प्रसिद्ध आहेत. गोल लांबट आकाराची 'सुवा जामुन' व छोटी गोल 'कुट्टा जामुन'. हे फळ जितके मोठे तितके ते अधिक गोड असते. हे फळ रसाळ असते तसेच फळात एकच बी असते.

जांभूळ हे प्रामुख्याने लघु, रूक्ष, तुरट, गोड, आंबट व शीत गुणाचे आहे. हे कफ-पित्तनाशक आहे.

ह्या वृक्षाची पाने, साल, फळे, बिया सर्वांचा औषधात वापर होतो.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ८३.७ %	कॅल्शियम : १५ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ०.७ %	फॉस्फोरस : १५ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.३ %	लोह : १.२ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.४ %	'क' जीवनसत्त्व : १८ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : ०.९%	पिष्टमय पदार्थ : १४.०%

याशिवाय अ, ब ही जीवनसत्त्वे, ऑक्सलिक अॅसिड, गॅलिक अॅसिड हे ही अल्प प्रमाणात असतात.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- जांभूळ अग्निदीपक व पाचक असून यकृताचे कार्य त्याने सुधारते.
- चरकामध्ये यकृतवृद्धिवर जांभूळ खाण्याचा उपचार सांगितला आहे.
- मधुमेहावर गुणकारी औषध. ह्यात फळ व बी दोन्ही उपयुक्त आहेत. बी मध्ये 'जंबोलीन' हा ग्लुकोजचा



प्रकार असतो व त्यामुळे साखर वाढल्यास पिष्टमय पदार्थांचे साखरेत रुपांतर करण्यावर निर्बंध येतो. जांभळाच्या बियांचे चूर्ण दिवसातून ३ वेळा पाण्याबरोबर घेतल्यास रक्तातील व लघवीतील साखरेचे प्रमाण कमी होते.

- लघवीला वारंवार होत असल्यास एक ग्रॅम जांभळाच्या बियांचे चूर्ण पाण्यातून सकाळ - संध्याकाळ घ्यावे.
- अतिसार तसेच आंव पडत असल्यास जांभळाच्या कोवळ्या पानांचा काढा दिवसातून २-३ वेळा घ्यावा.
- जांभळाच्या पानांचा काढा अथवा रस दिल्यास उलटीचे वेगही थांबतात.
- मूळव्याधीत रक्तस्राव अधिक होत असल्यास ताज्या जांभळाचा रस मध घालून घ्यावा. तसेच पिकलेली जांभळे मीठ लावून सतत खावीत.
- स्त्रियांमध्ये अंगावरून अधिक जात असल्यास बियांचे चूर्ण अथवा सालीचा काढा वापरतात.
- वारंवार गर्भपात होणे अथवा गर्भाशयाच्या विकारावर कोवळ्या पानांचा काढा मधातून अथवा ताकातून घ्यावा. या काढ्यामुळे शरीरात 'ई' जीवनसत्व अधिक प्रमाणात शोषले जाते.
- जांभूळ हे रक्तशोधक आहे. तसेच ह्याचा उपयोग अॅनेमिया व त्वचा विकारात चांगला होतो.
- हिरड्यांचे विकार, दंतविकार ह्यासाठी जांभळाच्या सालीच्या काढ्याने गुळण्या कराव्यात तसेच ह्याच्या चूर्णाचे दंतमंजन करून वापरावेत.
- घशाचा जंतुसंसर्ग असल्यास जांभळाच्या सालीच्या काढ्याने गुळण्या कराव्यात.
- दातांमधून पू येत असल्यास ह्याचे चूर्ण वापरून गुळण्या कराव्यात.
- जखमेतून रक्तस्राव होत असल्यास ह्याच्या सालीचे चूर्ण टाकल्यास रक्तस्राव थांबतो.
- मूतखडा असल्यास ह्याचा सालीचा काढा उपयोगी पडतो.
- जांभळाची फळे एकावेळेस अधिक प्रमाणात खाल्यास त्यातील तुरट रसामुळे मलावरोध होतो. तसेच घशाला व छातीला कोरडेपणा येऊन ती त्रासदायक ठरतात. त्यामुळे त्यांचे सेवन प्रमाणात करावे.
- याउलट जर तोंडात जास्त लाळ सुटत असेल तर

जांभळे खावीत किंवा जांभळाच्या बियांच्या चूर्णाच्या गुळण्या कराव्यात.

- जांभळात सापडणाऱ्या Cyanidin Diglycoside या रंजक द्रव्यामुळे त्याला निळा जांभळा रंग येतो. हा पदार्थ रंग बनवतानाही वापरतात.

आयुर्वेदानुसार शरीरास सर्वप्रकारच्या रसांची आवश्यकता असते. जांभळातून आपणास मधुर, कषाय व आम्ल हे रस उपलब्ध होतात. जे शरीरास अत्यंत आवश्यक असतात.

अशाप्रकारे ह्या आरोग्यदायी रानमेव्याचे नित्य नियमाने सेवन करावे.



सफरचंद

सफरचंद हे अत्यंत आरोग्यदायी फळ आहे. हे फळ पूर्णान्न असल्याने आरोग्य संरक्षक मानले आहे. ह्यात उर्जा आहे, शिवाय शरीराच्या चयापचय क्रियेत हे महत्त्वपूर्ण काम करते. शरीरात रासायनिक बदल घडवून त्याची वाढ करण्यासाठी आणि सर्व कार्य सुरळीत चालण्यासाठी सफरचंद उपयुक्त आहे. यात खनिज द्रव्ये व जीवनसत्त्वे विपुल प्रमाणात आहेत. त्याचे पोषणमूल्य त्यातील शर्करेच्या प्रमाणावर अवलंबून असते.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

द्रवभाग : ८४.६%	कॅल्शियम : १० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : ०.२%	फॉस्फोरस : १४ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.५%	लोह : १ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.३%	जीवनसत्व अ. : ४० I.U.
तंतुमय भाग : १.०%	

सफरचंदात ९ ते ५१ टक्क्यांपर्यंत शर्करा असते. त्यापैकी फलशर्करा (फ्रुक्टोज) ६०%, ग्लुकोज २५% व इतर साखर १५% असते.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- कच्च्या सफरचंदात थोड्या प्रमाणात कांजी(स्टार्च) असते, पण फळ पिकताना त्याचे पूर्णपणे साखरेत रुपांतर होते. सफरचंदात मॅलिक अॅसिड असते व ते शरीरास अत्यंत उपयुक्त असते.
- सफरचंद खाताना त्याची साल काढून नये कारण त्यात



‘क’ जीवनसत्त्व असते, तसेच आतल्या गराच्या पाचपट ‘अ’ जीवनसत्त्व असते. "An apple a day keeps doctor away" ही म्हण प्रचलित आहे. ह्याचे कारण त्याची पौष्टिकता व आरोग्यदृष्ट्या असणारी उपयुक्तता. ह्यातील क्रियाशील औषधी घटक म्हणजे पेक्टिन. हा गरात अधिक प्रमाणात आढळतो तसेच गॅलॅक्टुरॉनिक अॅसीड हे दूषित पदार्थांची तीव्रता कमी करते. सफरचंदातील मॅलिक अॅसिड हे कोठ्याला, यकृताला व मेंदूला उपयुक्त आहे.

- **रक्तक्षय (Anaemia) :** सफरचंदात लोह, आर्सेनिक, फॉस्फरस विपुल असल्याने रक्तक्षयावर उपचार म्हणून ते उपयुक्त आहे. सफरचंदाचा ताजा रस ह्यात अत्यंत उपयुक्त ठरतो.
- **पचनसंस्थेतील बिघाड :** पोट बिघडल्यास अख्खे सफरचंद खावे. सफरचंदाच्या फोडी करून त्या कुसकरून त्यात दालचिनी व मध मिसळून खावे. सफरचंदातील पेक्टिन आतड्याला आतून संरक्षक कवच तयार करते व हानिकारक अॅसिड शोषून घेते. सफरचंद किसून त्यात चमचाभर मध व तीळ मिसळून दिल्यास ते आतड्यांना टॉनिक ठरते. त्यांनी भूक वाढते व पचनशक्ती सुधारते.
- **मलावरोध व अतिसार :** परस्पर विरुद्ध अशा आजारात सफरचंद उपयुक्त आहे. तंतुमयता अधिक असल्याने मलावरोध होत नाही. अतिसारात सफरचंद वाफवून खावे, त्यामुळे तंतुयुक्त भाग मऊ बनतो व मलनिस्सरण सुलभ होते.
- **आमांश :** मुलांमधील तीव्र तसेच जुनाट आवेवर पिकलेल्या गोड सफरचंदाचा गर ३-४ चमचे द्यावा. त्याने आवेचे प्रमाण कमी होते.
- **हृदयरोग :** सफरचंदात पोटॅशियम व फॉस्फरस विपुल असून क्षार अल्प प्रमाणात असतात. पोटॅशियम अधिक असल्याने हृदयरोग टाळता येतात. हृदयरोगावर सफरचंद व मध गुणकारी मानले गेले आहे. तसेच अधिक तंतुमय असल्याने रक्तातील कॉलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी राहते.
- **रक्तदाब नियंत्रण :** हे फळ मूत्रल असल्याने मूत्राचे प्रमाण वाढवते व रक्तदाब नियंत्रणात राहतो, तसेच पोटॅशियम अधिक असल्याने रक्तदाब नियंत्रणास

मदत होते.

- **खोकला :** कोरडा खोकला अधिक असल्यास पिकलेल्या सफरचंदाचा गर द्यावा त्याने खोकला नियंत्रणात येतो.
- **सांधे दुखी :** गाऊट, संधिवात ह्या विकारात रक्तातील युरिक अॅसिडचे प्रमाण वाढते. सफरचंदातील मॅलिक अॅसिड शरीरातील युरिक अॅसिडचे प्रमाण कमी करते व रुग्णास आराम पडतो.
- **डोळ्यांच्या तक्रारी :** डोळ्यांची आग होत असल्यास सफरचंदाच्या साली बुडवलेले पाणी पिण्यास व डोळे धुण्यास वापरावे. तसेच मोतिबिंदु टाळण्यास ह्याचा उपयोग होतो.
- **मूतखडा :** सफरचंदाचा रस नियमित सेवन केल्यास मूतखड्याचा त्रास होत नाही.
- **दंतारोग :** सफरचंदाइतका तोंड स्वच्छ करण्याचा गुण अन्य कोणत्याही फळात नाही. जेवणानंतर घेतल्यास ते दात ब्रशने घासण्याचे काम करते. सफरचंदातील अन्नघटकांतील अॅसिड हे पोषक तर आहेच, शिवाय दाताना आवश्यक असणाऱ्या लाळेचे प्रमाण ते वाढवते. त्याचाही दातांच्या आरोग्याला फायदा होतो. सफरचंद चांगले चघळून खाल्ल्याने तोंडातील व दातांतील जंतूंना आळा बसतो. अशाप्रकारे सफरचंद हे दातांचे जतन करणारे आहे. (सफरचंद खाणे हा दात घासण्याला पर्याय नाही.)
- **उत्साह वाढविणारा :** सफरचंदात लोह व फॉस्फरस असल्यामुळे शरीर व मेंदू ह्या दोघांचीही झीज भरून काढतात. सफरचंद व दूध नियमित घेतल्यास तारुण्य व आरोग्य कायम राहते. तसेच कांती तेजस्वी राहते. हाडे मजबूत होतात. त्यामुळे रजोनिवृत्तीच्या काळात जेव्हा हाडे ठिसूळ होतात त्यावेळी ह्याचे नियमित सेवन करावे.
- **अल्झायमर व पार्किन्सन्स टाळता येतो :** शरीराची झीज भरून काढणारे असल्याने वार्धक्य उशीरा येते व हे रोग टाळता येतात.
- **कर्करोग :** ह्याच्या नियमित सेवनाने स्तन, यकृत व आतड्यांचा कर्करोग टाळता येतो. सफरचंद हे शक्यतो सालासकट खावे. हे नुसतेच तसेच दोन जेवणामध्ये घेतल्यास फायदेशीर ठरते. अशाप्रकारे आरोग्यदायी



व पूर्णान्न असे हे सफरचंद आपल्या आहारात नियमित असू द्यावे.



कोकम

महाराष्ट्रात कोकण, गोवा या प्रांतात अधिक उत्पन्न होते. याचे झाड मध्यम आकाराचे असते व फळे गोल व लाल असतात. फळातील मज्जा आंबट असते. याच्या बियांमध्ये तेल असते, व ते तेल घट्ट असते.

कोकम हे प्रामुख्याने लघु, रूक्ष, आंबट, आम्लविपाकी व उष्णवीर्य आहे. कफवातशामक आहे.

लॅटिन नाव : Garcinia Indica

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

ह्यात प्रामुख्याने : citric acid, acetic acid, Malic acid, Ascorbic acid, hydroxycitric acid & garcinol ही द्रव्ये असतात.

त्याचप्रमाणे पोर्टॅशिअम, मॅंगनीज व मॅग्नेशिअम ही खनिज द्रव्ये असतात.

पिकलेल्या फळाच्या बियांपासून साधारण २५-२६% तेल मिळते.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **शारीरिक उष्णता कमी करणे** : कोकम सरबत उन्हाळ्यात प्रामुख्याने वापरावे. हे तहान कमी करणारे आहे. हे सरबत अग्निदीपक तसेच रुची उत्पन्न करणारे आहे. हे यकृतोत्तेजक व वातानुलोमक आहे. दाहयुक्त ज्वरामध्ये कोकम सरबत अथवा कोकम चटणीचा वापर करतात.
- **पचनक्रिया वाढवणे** : कोकम अग्निदीपक आहे. आमपाचक आहे. मूळव्याध व व्रणामध्ये उपयुक्त. तसेच कृमीनाशक आहे. शौचास पातळ होत असल्यास कोकम सरबत उपयुक्त असते.
- **हृदयाची क्रिया व्यवस्थित ठेवणे** : ह्यातील पोर्टॅशिअममुळे रक्तदाब आटोक्यात राहतो. तसेच ह्यातील hydroxycitric acid मुळे कॉलेस्टेरॉल कमी राहते व त्यामुळे हृदयाचे आजार टाळता येतात.
- **कॅन्सर नियंत्रण** : कोकमामधील Garcinol ह्या द्रव्यामुळे कॅन्सर पेशींवर नियंत्रण राहते. प्रामुख्याने

लहान आतड्यांचा, यकृताचा, त्वचेचा, स्तनांचा व जिभेचा कॅन्सर टाळता येतो.

- **स्थूलत्व कमी करणे** : कोकमातील Hydroxycitric acid मुळे मेद शरीरात तयार होत नाही व स्थूलता कमी करण्यास मदत होते.
- **त्वचेस उपयुक्त** : हातापायांना भेगा पडणे, ओट फुटणे ह्यात वरून कोकम लावल्यास त्वरीत फायदा होतो. वेगवेगळ्या क्रीम व तेलात कोकमाचा वापर करतात. त्याचप्रमाणे त्वचा रूक्ष असल्यास, त्वचेला खाज येत असल्यास कोकमाच्या तेलाचा वापर करतात. शीपपित्त ज्यात अंगावर गांधी येतात, ह्यात कोकम सरबत पिण्यास देऊन अंगावर कोकम चोळण्यात देतात.
- त्वचा विकारांमध्ये याच्या मुळाच्या सालीच्या तसेच तेलाचा वापर केला जातो.
- **यकृताला बलदायक** : याच्या antioxidant व hepatoprotective गुणांमुळे मद्यामुळे यकृतावर होणारे दुष्परीणाम कमी करते.
- क्षयरोगात बल्य म्हणून त्याचे तेल पोटातून दिले जाते.
- वाळवलेली कोकमाची फळे म्हणजे आमसुले.
- अमसूलाचे सेवन आपण आहारात विविध पद्धतीने करू शकतो. अमसूलाचा काढा तूप घालून घेतल्यास अजीर्ण नष्ट होते.
- कोकम तेल विविध मलमांमध्ये वापरतात. कोकम सरबत सद्य तर्पण करणारे आहे. आहारात आपण चटण्या, भाज्या तसेच आमटीमध्ये ह्याचा विपुल प्रमाणात वापर करू शकतो. कोकणातील सोलकढी सर्वत्र प्रसिद्ध आहे. ही आमसूलापासून बनवतात. अशाप्रकारे विविध औषधि गुणांनी भरलेल्या अशा ह्या गुणकारी द्रव्याचा आहारात विपुल वापर करावा.



कलिंगड

तीव्र उन्हाळ्याच्या काळात शरीरात सुखद गारवा निर्माण करणारे, शरीरात थंडावा निर्माण करणारे असे फळ म्हणजे 'कलिंगड' निसर्गतःच शरीरात ज्या गोष्टीची कमतरता होते, त्या गोष्टीचे सेवन करण्याची इच्छा निर्माण



होते. उन्हाळ्यात अतिशय तापून निघालेल्या शरीरास इच्छा होते ते थंड काही घेण्याची व नैसर्गिक थंडावा आपणास कलिंगडातून मिळतो.

कलिंगड हे मुळातले आफ्रिकेतील फळ. तेथून ते भारतात व चीनमध्ये गेले. भारतात ते सर्वत्र उपलब्ध आहे, पण सर्वात जास्त लागवड कर्नाटकात होते.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ९५.८%,	कॅल्शियम : ११ मि. ग्रॅ.,
प्रथिने : ०.२%,	फॉस्फरस : १२ मि.ग्रॅ.,
मेद : ०.२%,	लोह : ०.२ मि.ग्रॅ.,
खनिजे : ०.३%,	'क' जीवनसत्त्व : १.०%
तंतुमय पदार्थ : ०.२%,	पिष्टमय पदार्थ : ३.३%,
पोटॅशियम : ११२ मि.ग्रॅ.,	थायमिन : ०.०२%,
रिबोफ्लोविन : ०.०४%,	नायसिन : ०.१%,

ह्या फळाचे मुख्य वैशिष्ट्य म्हणजे ह्यात विपुल प्रमाणात anti-oxidants आहेत. तसेच Vit C, Vit A, Betacarotene व Lycopene नावाचे द्रव्य, जे लाल वर्ण कलिंगडास देते हे द्रव्यपण इतर कोणत्याही फळापेक्षा कलिंगडात अधिक असते.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **मूत्रापिंडाचे विकार** : कलिंगडात पाण्याचे प्रमाण तसेच पोटॅशियम अधिक प्रमाणात असते. ते किडनीतील हानीकारक घटक कमी करण्यास मदत करते.
- ह्याच्या नित्य सेवनाने रक्तातील uric acid चे प्रमाण कमी होते, किडनीचे कार्य व्यवस्थित राहते, मूतखड्याचे प्रमाण कमी होते. तसेच सतत होणारी मूत्रप्रवृत्ती कमी होण्यास मदत होते.
- **उच्च रक्तदाब** : कलिंगडातील पोटॅशियम व मॅगनेजमुळे रक्तदाब कमी होतो. तसेच ह्यामधील Carotenoids मुळे रक्तवाहिन्यांचे काठीण्य होत नाही व रक्तदाब नियंत्रित राहतो.
- चीनमध्ये कलिंगडाच्या बिया खाण्याचे प्रमाण खूप आहे. तेथे बिया वाळवून खूप प्रमाणात खाल्या जातात. व त्यामुळे रक्तवाहिन्या प्रसरण पावून रक्तदाब कमी राहतो.
- **उष्माघात प्रतिबंधक** : कलिंगडाच्या सेवनाने शरीराचे तापमान कमी होते, रक्तदाब कमी होतो.

उन्हाळ्याच्या काळात प्रामुख्याने दुपारच्या वेळेस कलिंगड खाल्यास उष्माघाताचा त्रास होत नाही.

- **डायबेटीस** : साखर खूप कमी असते तसेच पाणी व तंतुयुक्त पदार्थ अधिक असतात. व पोटॅशियम व मॅगनेशियम मुळे इन्सुलिनचे कार्य व्यवस्थित होते.
- **हृदयास उपयुक्त** : कलिंगडात Lycopene व Carotenoids विपुल प्रमाणात आढळतात व ह्यांच्यामुळे हृदयाचे कार्य सुधारते. Anti oxidants मुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी राहते.
- **नेत्ररोगात उपयुक्त** : वार्धक्यामुळे होणारे डोळ्यातील विकार ह्याच्या सेवनाने कमी होतात, नेत्रशुष्कता, नेत्रदाबवृद्धि Glaucoma - असे आजार ह्याच्या नियमित सेवनाने कमी होतात असे संशोधनाद्वारे सिद्ध झाले आहे.
- **कॅन्सर टाळण्यास उपयुक्त** : संशोधनाद्वारे असे सिद्ध झाले आहे की ह्याच्या सेवनाने प्रामुख्याने प्रोस्टेट कॅन्सर, स्तनाचा कॅन्सर, एन्डोमेट्रियल कॅन्सर, फुफ्फुसांचा व आतड्यांचा कॅन्सर होत नाही.
- **अस्थम्यात उपयुक्त** : Antioxidants विपुल प्रमाणात असल्यामुळे दमा कमी होण्यास मदत होते.
- अशा ह्या कलिंगडाचे सेवन उन्हाळ्यात नियमित करावे. ह्याच्या इतके उत्साहवर्धक पेय उन्हाळ्यात दुसरे नाही. कलिंगडाच्या बिया आता आपल्याकडे केक, ब्रेड, मिठाई, मुखवास ह्यामध्ये वापरतात. त्याचे साल जाड व पांढरे निघाल्यास त्याचा उपयोग, भाजी, थालिपीठ इ. मध्ये करतात. साले वाळवून त्याचे सांडो करतात.

अशा ह्या तृषा शांत करणाऱ्या, उत्साह वाढवणाऱ्या, शीतता निर्माण करणाऱ्या कलिंगडाचे नियमित सेवन करावे.



संत्रे

"An orange a day keeps ulcers away".

लंबू जातीचे हे फळ आहे. सर्व देशांमध्ये अतिशय प्रसिद्ध असे हे फळ आहे. हे फळ अत्यंत चविष्ट, रसाळ, मधुर तसेच जीवनसत्वांनी भरलेले आहे. प्रामुख्याने



जीवनसत्त्व 'क' ह्यात भरपूर प्रमाणात आढळते.

महाराष्ट्रात संत्र्याची लागवड नागपूर, पुणे व आसाम येथे होते.

संत्र्यात अ,ब, व क जीवनसत्त्वे असतात तसेच कॅल्शियम, सोडियम, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, ताम्र, गंधक आणि क्लोरिन असतात. ह्यात 'क' जीवनसत्त्व अधिक प्रमाणात असते.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ८७.६%	कॅल्शियम : २६ मि.ग्रॅ.
प्रथिन : ०.७%	फॉस्फरस : २० मि.ग्रॅ.
मेद : ०.२%	लोह : ०.३ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.३%	'क' जीवनसत्त्व : ३० मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : १०.९%	बी कॉम्प्लेक्स
पोटॅशियम : ३०० मि.ग्रॅ.	

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **बद्धकोष्ठता** : तंतूमय पदार्थ अधिक असल्यामुळे संत्र्याच्या सेवनाने मलबद्धता होत नाही. तसेच तंतूमय पदार्थ अधिक असल्याने इतरही व्याधिंवर नियंत्रण येते जसे कोलेस्टेरॉल, मधुमेह.
- **हृदयाचे विकार** : ह्या फळात vit E, पोटॅशियम तसेच काही flavonoids व phytonutrients असतात जे हृदयाचे संरक्षण करतात.
- संत्र्याच्या रसात मध मिसळून दिल्यास हृदयरोगात फायदा होतो.
- **रक्तदाब** : संत्र्यातील Magnesium मुळे तसेच flavonoid hesperidin मुळे रक्तदाब आटोक्यात राहतो.
- **रक्त व प्राणवायु** : लोह तसेच Vit B6 असल्यामुळे लाल पेशी वाढण्यास मदत होते व शरीरातील प्राणवायुचे कार्य व्यवस्थित होते.
- फुफ्फुसाचा कर्करोग टाळण्यास उपयुक्त आहे.
- **हाडांचे व दातांचे विकार** : 'क' जीवनसत्त्वे व कॅल्शियम असल्याने दातांचे विकार कमी होतात. दातातून पू येत असल्यास अथवा हिरड्यातून रक्त येत असल्यास संत्रे नियमित खावे.
- लहान मुलांमध्ये दात येण्याच्या काळातही ह्याचे सेवन केल्यास दातांचे विकार कमी राहतात.
- **त्वचा विकार** : ह्यात वृद्धत्व निवारक गुण आहे. त्वचेची कांती चांगली राहते. चेहऱ्यावरील मुरमे, पुटकुळ्या

कमी होतात.

- **कॉलेस्टेरॉल** : रक्तातील वाईट कॉलेस्टेरॉल कमी करण्यास उपयुक्त आहे. संत्र्यातील Alkaloid syneptivine हे काम करते.
- **फॉलिक ॲसिड** : एका संत्र्यात दिवसभराला आवश्यक असणाऱ्या फॉलिक ॲसिडपैकी १०% असते. ह्या फॉलिक ॲसिडचा उपयोग त्वचा तसेच मेंदूच्या विकारासाठी होत असतो.
- **व्याधिप्रतिकार शक्ती** : भरपूर प्रमाणात जीवनसत्त्व 'क' असल्याने ह्याचा उपयोग रक्तातील पांढऱ्यापेशी वाढवण्यास होतो. व शरीराची प्रतिकारशक्ती चांगली राहते.
- **किडनी विकार** : नियमित संत्र्याचा रस अथवा संत्रे खाल्यास मूत्रातील Citric acid बाहेर टाकण्याचे प्रमाण वाढते व त्यामुळे प्रामुख्याने calcium oxalate स्टोनचे प्रमाण कमी होते.
- **अल्सर** : संत्र्याच्या सेवनाने पोटातील अल्सरचे प्रमाण कमी होते. तसेच पचनशक्ती वाढते. आतड्याच्या कॅन्सरचे प्रमाण कमी होते.
- **ज्वर** : व्हायरल इन्फेक्शन्सचे प्रमाण कमी राहते. टायफॉइड, क्षय व गोवर ह्यासारख्या आजारात संत्रे नियमित खावे.
- **कॅन्सर** : ह्यातील घटक liminoid हा त्वचा, मुख, फुफ्फुस, स्तन, जठराचा व आतड्याचा कॅन्सर टाळण्यास मदत करतो.
- इतर आजारांवर जसे संधिवात, दमा, क्षय, न्युमोनिया ह्यावरही उपयुक्त आहे.
- संत्र्याचे इतरही अनेक उपयोग आहेत. त्याच्या सालांपासून काढलेले तेल अत्तरासाठी वापरतात. सालीचे तुकडे केक, ब्रेड करताना पाकात घालून वापरले जातात. संत्र्याची साल वाळवून त्याची पावडर शिकेकाईत घालून केसांना conditioner म्हणून वापरता येते.
- तसेच संत्र्यापासून विविध सरबते व जॅम बनवतात. अशाप्रकारे ह्या फळाचे सेवन भरपूर प्रमाणात करावे. विविध आजारांपासून आपल्याला हे दूर ठेवते.

❖ ❖ ❖



केळे

ताजी फळे ही माणसाचे नैसर्गिक पूर्णान्न आहे. शरीराला पोषक व आवश्यक तत्वांचा पुरेसा साठा फळात असतो. अशाच फळातील केळे हे फळ आपल्याला बाराही महिने उपलब्ध असते. ते निसर्गतःच जंतुनाशक वेष्टणातून येते. त्यामुळे आपोआपच आरोग्यास उत्तम असते.

केळे हे मूळचे भारत व मलाया येथील फळ आहे. भारतात सर्व धार्मिक कार्यात ह्याचे झाड पवित्र मानले जाते. पिकलेली केळी अनेक रंगाची-हिरवट, पिवळी व लाल असतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे :

आर्द्रता : ७०.१%,	पोटॅशियम : २६० मि. ग्रॅम,
प्रथिने : १.२%	लोह : ६ मि. ग्रॅम,
मेद : ०.३%,	कॅल्शियम : ८ मि. ग्रॅम,
खनिजे : ०.८ %,	Vit A : 430 i.u.,
तंतुमय पदार्थ - ०.४%,	Vit B,
पिष्टमय पदार्थ : २७.२%	Vit C : ९ मि. ग्रॅम,
मॅग्नेशियम : २९ मि. ग्रॅम,	फॉस्फरस : २० मि. ग्रॅम.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **पोटॅशियमचे उपयुक्त आगर** : केळ्यात पोटॅशियम विपुल प्रमाणात आढळते व त्यामुळेच शरीरातील आर्द्रता व Electrolyte Balance व्यवस्थित ठेवला जातो. रक्तदाब (B.P.) स्थिर राहण्यास मदत होते. पोटॅशियमच्या सेवनाने हृदयविकाराचा त्रास होत नाही. पोटॅशियमने शरीरात उत्साह व स्फूर्ती उत्पन्न होते. हृदयाचे टोके स्थिर राहतात. मेंदूला ऑक्सिजन व्यवस्थित पुरवला जातो.
- **आतड्यांचे आजार** : केळ्याचा उपयोग पोटातील अल्सर कमी करण्यास होतो. तसेच आम्लपित्त व त्यामुळे होणारी छातीतील व घशातील जळजळ कमी करण्यास होतो. मऊ गरामुळे आतड्यातील विकार कमी होतात. जठरातील आम्लाचा विषारी प्रभाव व तीव्रता कमी होते.
- **बद्धकोष्ठता उपयुक्त** : तंतुमय पदार्थ अधिक असल्याने बद्धकोष्ठता कमी असते. तसेच आतड्याचे आकुंचन व प्रसरण व्यवस्थित होण्यास मदत करते. मोठ्या आतड्यातील अन्नातील पाणी शोषून घेण्यास

मदत होते व त्यामुळे अतिसारही कमी होतो. आव पडत असताना पिकलेल्या केळ्याच्या सेवनाने आव बंद होते.

- **संधिवात व गाऊट** : ह्या रोगांमध्ये केळे अतिशय उपयुक्त आहे.
- **रक्तक्षय (Anaemia)** : केळ्यात लोह असल्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबिन वाढण्यास मदत होते. वयात येणाऱ्या मुलींना, गर्भवती स्त्रियांना अधिक उपयुक्त आहे.
- **हाडे बळकट करण्यास** : केळ्यामध्ये Calcium असते. नवीन संशोधनानुसार केळ्यात fructoligosaccharide नावाचा घटक असतो. जे आतड्यातील Probiotic bacteria वाढवतात व त्यामुळे Calcium चे आतड्यातील शोषण वाढते.
- **मूत्रपिंडाच्या तक्रारी** : संशोधनानुसार हे सिद्ध झाले आहे की ह्यात antioxidant व Phenolic Compound असल्यामुळे मूत्रपिंडाचे आजार होत नाहीत. International journal of cancer च्या संशोधन अहवालानुसार सर्व फळांचा उपयोग कॅन्सर टाळण्यासाठी होतो पण केळ्याच्या सेवनाने प्रामुख्याने मूत्रपिंडाचा कॅन्सर टाळला जातो.
- **मूत्रमार्गातील बिघाड** : केळीच्या सालीचे, दांड्याचे पाणी घेतल्यास मूत्रमार्गातील जंतुसंसर्ग कमी होतो.
- **स्त्रियांचे मासिक आजार** : मासिक पाळीच्या तक्रारी, वेदना, मोठ्या प्रमाणात अंगावरून जाणे ह्यात उकडलेले केळफूल व दही असा आहार उपयुक्त असतो.
- **भाजणे व जखमा** : केळीची कोवळी पाने भाजलेल्या जखमांना बांधल्यास, फोडांना तसेच जखमांना त्वरीत आराम मिळतो. आयुर्वेदानुसार केळे व दूध एकत्र खाणे हे विरुद्ध अन्न आहे.
- **वजन वाढवण्यासाठी** : कृश व्यक्तित्ने वजन वाढवण्यास केळे नियमित खावे.
- पिकलेले केळे न्याहारीला अथवा जेवणानंतर खावे. कच्च्या केळ्यांचे वाळवून केलेले पीठ खनिज द्रव्यांच्या बाबतीत गव्हाच्या कणकेच्या तिप्पट पौष्टिक असते. इतर धान्यपिठांपेक्षा ते लवकर पचत असल्याने लहान मुले व आजारी व्यक्ती यांनाही चालू शकते. केळ्यामुळे



मानसिक नैराश्य कमी होते. केळी फ्रीजमध्ये कधीही ठेवू नयेत. ती पिकण्याची क्रिया थांबते.

अशाप्रकारे ह्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य वाढवणाऱ्या, आहाररूपी औषधी फळाचे नित्य सेवन करावे.



सुका मेवा

काळी द्राक्षे (मनुका)

सुक्या मेव्यातील एक महत्त्वाचे फळ म्हणजे काळी द्राक्षे किंवा मनुका.

द्राक्षाचे वेल असतात. साधारणतः वर्षभर द्राक्षे मिळतात. मात्र त्यांच्या प्रकारांनुसार म्हणजे हिरवी, काळी, तांबूस इ. तसेच त्यांच्या जातीनुसार वर्षाच्या वेगवेगळ्या वेळी त्यांचे पीक घेतले जाते. द्राक्षाच्या वेलाला येणारी गुच्छ स्वरूपातील फळे म्हणजेच द्राक्षे. यापैकी काळी द्राक्षे ही औषधी मानली जातात.

द्राक्षे ताजी तसेच वाळवलेली, दोन्ही स्वरूपात खाल्ली जातात. वाळवलेली काळी द्राक्षे म्हणजेच मनुका. भारतात उत्तर भारतात Perlette व Thompson जातीची द्राक्षे मिळतात. तर नाशिक, सांगली, सोलापूर, पुणे, हैद्राबाद, कर्नाटक, आंध्र येथे सर्वात जास्त पीक घेतले जाते. येथे गणेश, शरद, फ्लेम, अनाब-ए-शाही या जातीची द्राक्षे मिळतात. तर दक्षिण कर्नाटक, दक्षिण आंध्रप्रदेशात, तामिळनाडू येथे बंगलोर ब्लू, अनाब - ए - शाही, थॉम्पसन यांचे पीक घेतात.

पिकलेली द्राक्षे मधुर, कषाय रसाची, पित्तशामक, बलवर्धक, मेध्य, पाचक, तृषानाशक, हृदयाला बल देणारी, मूत्रल अशी असतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ७२.८ ते ७७.२% सोडियम : २%

क्षार : ०.३६ ते ०.६४% कॅल्शियम : ११ मायक्रोग्रॅम

आम्लता : ०.२३ ते ०.५३% लोह : ०.३ मि.ग्रॅ.

शर्करा : १५.६ ते १८.६% मॅग्नेशियम : ६ मि.ग्रॅ.

पिष्टमय पदार्थ : १८% फॉस्फरस : १३ मि.ग्रॅ.

प्रथिने : ०.७% पोटॅशियम : १८५ मि.ग्रॅ.

तंतुमय पदार्थ : १% अ जीवनसत्त्व : ७३ युनिट्स

क जीवनसत्त्व : १०.८ मि.ग्रॅ.

वाळवलेल्या द्राक्षात (मनुका) पोटॅशियम, लोह, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस यांचे प्रमाण अधिक असते.

आरोग्यदायी गुणधर्म -

- स्निग्ध व मधुर असल्याने तृष्णाशामक, बलदायक, पित्तशामक असतात. द्राक्षांचे सरबत उत्तम पित्तशामक आहे.
- फुफ्फुसांना बळ देतात, कफ मोकळा करण्यास मदत करतात.
- मूत्रल असल्याने मूत्रप्रवृत्ती वाढवण्यास तसेच मूत्रमार्गातील संसर्ग दूर करण्यास मदत करतात.
- वृष्य असल्यामुळे गर्भधारणेसाठी मदत करतात. शुक्रधातु क्षय, गर्भाशयाचे विकार यांत उपयुक्त आहे. नियमित सेवनाने पाळीच्या तक्रारी दूर होतात.
- ज्वराचे प्रमाण कमी करण्यासाठी तसेच त्वचेचा दाह कमी करण्यासाठी उपयुक्त.
- अनुलोमन असल्याने ८-१० मनुका पाण्यात भिजवून रात्रौ खाल्यास मलविबंध दूर होतो.
- काळ्या द्राक्षांचा Glycemic index ४३-५३ असल्याने ते low GI गटात मोडत असल्यामुळे मधुमेहीना उपयुक्त.
- यातील पोटॅशियम हृदयाला बळ देते व हृदय विकारांचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या कमी करते.
- नियमित काळी द्राक्षे खाल्यास मेंदूचे कार्य सुधारते. स्मृति वाढते. यात असलेले Resveretrol हे पेशींतील oxidation चे कार्य कमी करते व आयुष्य वाढवण्याचे कार्य करते.
- यातील quercetin हे antioxidant रक्तात गुठळी होण्यास प्रतिबंध करते.

असे हे गुणकारी फळ आपल्या खाण्यात नियमित असावे.



बदाम

बदामाला सुक्यामेव्याचा राजा म्हटले जाते. शरीर व मन निरोगी ठेवणारे असे हे गुणकारी औषध आहे. शरीराला आवश्यक अशा सर्व उपयुक्त गोष्टी बदामात आढळतात.



भारतात बदाम काश्मीर व हिमाचल प्रदेशात अधिक आढळतो. बदाम इटली, मोरोक्को, फ्रान्स, पोर्तुगाल, कॅलिफोर्निया व ऑस्ट्रेलिया येथे, तसेच दक्षिण आफ्रिका व आशिया यांच्या काही भागात होतो.

बदाम कडू व गोड दोन प्रकारचे असतात. गोड बदाम पातळ सालीचे असतात. ह्याच बदामाला कागदी बदाम म्हणतात. कडू बदामात 'प्रूसिक अॅसिड' हा विषारी घातक पदार्थ असतो. ह्याचे तेल काढून अत्तरे व सौंदर्यप्रसाधनात वापरतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ५.२%	कॅल्शियम : २३० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : २०.८%	फॉस्फरस : ४९० मि.ग्रॅ.
मेद : ५८.९%	लोह : ४.५ मि.ग्रॅ.
खनिजे : २.९%	नायसिन : ४.४
तंतुमय पदार्थ : १.७%	ब : जीवनसत्त्व
पिष्टमय पदार्थ : १०.५%	

आरोग्यदायी गुणधर्म -

- **पांडुरोगात उपयुक्त (Anaemia) :** बदामात तांबे, लोह व इतर जीवनसत्त्वे असल्याने व हे घटक हिमोग्लोबिन बनवण्यात आवश्यक असल्याने बदाम पांडुरोगात उपयुक्त आहे.
- **मलावरोध :** बदाम उत्तम सारक आहे. झोपताना १० - १२ बदाम खाल्यास सकाळी पोट साफ होते. जड कोठा असणाऱ्याने गरम दुधात बदाम घालून घेतल्यास त्यातील तंतुमय पदार्थांमुळे मलावरोध दूर करण्यास उपयुक्त आहे.
- **हृदयविकार टाळण्यासाठी :** बदामाच्या नियमित सेवनाने हृदयविकार कमी होतात. बदामात पोटॅशियम तसेच ई जीवनसत्त्व अधिक असते जे हृदयास हितकर आहे. तसेच मॅग्नेशियम असल्याने ते रक्तवाहिन्यांद्वारे सर्व घटक पोहचवण्यास मदत करते.
- **कॉलेस्टेरॉल कमी करते :** बदामाच्या सेवनाने वाईट कॉलेस्टेरॉलचे (LDL) प्रमाण कमी होते व उपयुक्त कॉलेस्टेरॉलचे (HDL) प्रमाण वाढते.
- **हाडे व दात मजबूत होतात :** बदामात कॅल्शियम व फॉस्फरस विपुल प्रमाणात असते. त्यामुळे हाडे बळकट होतात व दात मजबूत राहण्यास मदत होते.
- **वजन कमी करण्यास :** शरीरास उपयुक्त असा

मेद (monosaturated fat) बदामात असतो. त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने भूक कमी लागते. व त्यामुळे अधिक खाणे टाळले जाऊन वजन आटोक्यात राहते.

- **गरोदरपणात उपयुक्त :** बदामात नैसर्गिक Folic Acid असते. त्यामुळे ह्याच्या नियमित सेवनाने गर्भातील दोष टाळले जातात.
- **मेंदूचे कार्य वाढते :** बदामात लोह, तांबे, फॉस्फरस व जीवन सत्त्वे असतात. ह्या घटकांमुळे उत्साह वाढतो व मेंदूचे कार्य वाढते.
- **वातनाड्यांचे कार्य सुधारते (Nourishment to Nervous System) :** विविध जीवनसत्त्वे तसेच लोह, फॉस्फरस व तांबे ह्यामुळे मज्जातंतूंचे कार्य तसेच वातनाड्यांचे कार्य सुधारते.
- **त्वचा निरोगी होते :** ह्याच्या सेवनाने तसेच ह्याचे तेल शरीरास लावल्यास त्वचा उजळते. लहान मुलांना बदामाच्या तेलाने मालीश करतात. तसेच विविध साबणात बदामाचे तेल वापरतात.
- **कॅन्सर टाळण्यासाठी :** बदामाच्या नियमित सेवनाने आतड्याचा कॅन्सर टाळता येतो.
- **रक्तदाब नियंत्रण :** बदामात पोटॅशियम अधिक मात्रेत असते व सोडियम कमी मात्रेत, त्यामुळे ह्याचे सेवन रक्तदाब नियंत्रणात उपयुक्त असते.
- **मधुमेहात उपयुक्त :** बदामाच्या सेवनाने खाण्यानंतरची रक्तशर्करा लगेच वाढत नाही. त्यामुळे मधुमेही व्यक्तींना उपयुक्त आहे.
- पाण्यात भिजत घालून साल काढून बदाम खाण्याची पद्धत आहे.
- बदाम वाटून त्याची पेस्ट करून ती लोण्याऐवजी खाता येते. ज्या वृद्धांना अन्नातून पुरेशी प्रथिने मिळत नाहीत, त्यांनी ही पेस्ट घ्यावी. ती लगेच पचते. बदामाची पेस्ट, दुधाची साय व गुलाबाच्या पाकळ्या एकत्र वाटून चेहऱ्याला लावल्यास त्वचा मृदू, स्वच्छ होते व तिचे पोषण व्यवस्थित होते. रोज वापरल्यास चेहऱ्यावर अकाली येणाऱ्या सुरकुत्या, काळे डाग, त्वचेची शुष्कता, मुरमे जावून चेहरा ताजातवाना होतो.
- एक चमचा बदाम तेल व एक चमचा आवळ्याचा रस केसांच्या मुळाशी चोळल्यास केस गळणे, त्यात कोंडा होणे, अकाली पिकणे कमी होते.



- बदामात तंतूमय पदार्थ अधिक असतात. ह्याचे सेवन तंतूमय भाज्या जसे नवलकोल, काकडी, सफरचंद ह्याबरोबर केल्यास त्याचे आरोग्यदायी मूल्य अधिक वाढते.

अशाप्रकारे ह्या बहुगुणी बदामाचे आहारात नियमित सेवन करावे.



अक्रोड

सुक्या मेव्यात अक्रोड हे महत्त्वाचे फळ आहे. ह्या फळाचे कवच जाड असते व आतील गराचा भाग मानवी मेंदू प्रमाणे दिसतो. अक्रोडाचे झाड मोठे असते व त्याला हिरवट - पिवळ्या रंगाची फुले येतात. हे फळ मूळचे पर्शियातील असून रोमन लोक त्याला 'देवाचे फळ' म्हणतात. ग्रीकलोक त्याचे तेल काढून ऑलिव्ह तेलाप्रमाणे वापरीत. पर्शियात प्राचीन काळी सूप किंवा तत्सम खाद्यपदार्थ दाट करण्यासाठी बदाम, पिस्ते व अक्रोड वाटून घालीत.

आज अनेक देशात अक्रोड पिकतात. भारतात प्रामुख्याने काश्मीरमध्ये अक्रोडाची लागवड होते.

अक्रोडात प्रथिने विपुल असतात. ही प्रथिने दुधातली प्रथिनांप्रमाणे असतात व सहज पचतात. ह्यात शरीरास उपयुक्त अशी मेदाम्ले असतात. तसेच पोटॅशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, गंधक व फॉस्फरस ह्या खनिजांनी समृद्ध असते.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

तंतूमय पदार्थ : २.६%	आर्द्रता : ४.५%
पिष्टमय पदार्थ : ११.०%	कॅल्शियम : १०० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : १५.६%	फॉस्फरस : ३८० मि.ग्रॅ.
मेद : ६४.५%	लोह : ४.८ मि.ग्रॅ.
खनिजे : १.८%	अ,ब,क जीवनसत्त्वे

आरोग्यदायी गुणधर्म -

- **हृदयास उपयुक्त** : अक्रोडात linolenic acid असते जे नैसर्गिक स्रोत आहे, Omega -3 ह्याचे. ह्याच्या सेवनाने शरीरास घातक कोलेस्ट्रॉल (LDL) ह्याचे प्रमाण कमी होते व शरीरास उपयुक्त कॉलेस्ट्रॉल (HDL) ह्याचे प्रमाण वाढते. तसेच ह्यात पोटॅशियम विपुल मात्रेत असल्यामुळे रक्तदाब

नियंत्रणात राहतो व त्यामुळे हृदयविकारास प्रतिबंध होतो.

- **सांधेदुखी** : शरीरातील सूज कमी करण्यास अक्रोड उपयुक्त आहे. त्यामुळे विविध सांधेदुखीवर अक्रोडाचे सेवन उपयुक्त ठरते.
- **रोगहारक गुणधर्म** : अक्रोडात Antioxidants असल्यामुळे ते शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते.
- **त्वचा विकार** : अक्रोडात Vit- E भरपूर प्रमाणात असते त्यामुळे त्वचेची कांती वाढवण्यास उपयुक्त आहे. अक्रोडाचे तेल त्वचेचा कोरडेपणा कमी करते.
- **गरोदरपणात उपयुक्त** : अक्रोडात ब जीवनसत्त्वे भरपूर असतात. ज्याच्या सेवनाने गर्भाची वाढ व्यवस्थित होण्यास मदत होते.
- **स्त्रियांचे विकार** : अक्रोडाच्या पानांच्या काढ्याचा उपयोग श्वेतप्रदर ह्या रोगात होतो. त्याचप्रमाणे ह्यात लोह असल्यामुळे पांडुरोगात उपयुक्त आहे.
- **शुक्रधातु वृद्धिसाठी** : अक्रोडात खनिजे विपुल असतात. त्यात प्रामुख्याने मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, झिंक, कॅल्शियम, आयर्न, कॉपर, सेलेनियम विपुल प्रमाणात असल्याने ह्याच्या पुरेशा सेवनाने शुक्रजंतुंची वाढ अधिक होते तसेच त्यांची गतीपण वाढते. हे संशोधनाने सिद्ध झाले आहे.
- **मलबद्धता दूर करते** : अक्रोडात तंतूमय पदार्थ अधिक असल्याने मलबद्धता नष्ट होते.
- **केसांसाठी उपयुक्त** : अक्रोडामध्ये Biotin नावाचे द्रव्य असते. ह्यामुळे केसांना बळकटी येते.
- **कॅन्सर टाळण्यासाठी** : अक्रोडात विविध Antioxidants तसेच Phytosteroids असतात व त्यामुळे प्रामुख्याने स्तनांचा कॅन्सर व प्रोस्टेटचा कॅन्सर टाळता येतो.
- **स्मृतीभ्रंशात उपयुक्त** : अक्रोडात विविध खनिजे आहेत. ती मेंदूवर कार्य करतात व त्यामुळे स्मृतीभ्रंश अथवा अलझायमर ह्यासारखे विकार टाळता येतात.
- **वजन कमी करण्यासाठी** : ह्यात शरीरास उपयुक्त मेदाम्ले असतात. ह्याच्या सेवनाने पचनक्रिया व्यवस्थित राहून वजन कमी करण्यास मदत होते.
- अक्रोडाचे तेल हे अत्यंत उपयुक्त आहे ह्याचा उपयोग जेवणात, मसाज करण्यास अथवा सौंदर्यप्रसादनात



वापर करतात.

अक्रोड शक्यतो ऐन वेळी फोडून वापरावा. अशा ह्या अक्रोडाचे सेवन नियमित व प्रमाणात केल्यास ते शरीरास उपयुक्त असते.



खजूर

कुल - नारीकेल (Palmae)

नाव - लॅटिन - Phoenix Sylvestris Roxb

संस्कृत - खर्जुर मराठी - खजूर

ह्याचा ३०-५० फूट उंच वृक्ष असतो. खोड ३ फूट जाड असते. पाने १०-१५ फूट लांब असतात.

खजूर हे एक अत्यंत पौष्टिक फळ आहे. ह्याचा वापर जगभर होतो. त्याचे गुणधर्म पिकलेल्या ताज्या व सुकवलेल्या दोन्ही फळात असतात. हे फळ लांबट आकाराचे व मांसल असते. फळाच्या बी भोवतीच्या गरात ६०-७० टक्के साखर असते.

खजूराचे मूळ स्थान मेसोपोटमिया अथवा पर्शियाचे आखात मानतात. आज जगातील प्रमुख पिकात ह्याची गणना होते. सौदी अरेबिया, इजिप्त, इराण, इराक, स्पेन, इटली, चीन व अमेरिका इ. ठिकाणी ह्याचे पीक घेतात.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : १५.३% कॅल्शियम : १२० मि.ग्रॅम.

प्रथिने : २.५% फॉस्फरस : ५० मि.ग्रॅम.

तंतुमय पदार्थ : ३.९% लोह : ७.३ मि.ग्रॅम.

पिष्टमय पदार्थ : ७५.८%

पूर्ण पिकलेल्या फळास 'खजूर' म्हणतात व वाळवलेल्या सुक्या फळांना 'खारीक' म्हणतात.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- खजूर हा मधुर, शीत, शुक्रवर्धक व मांसवर्धक आहे. खजूर वातपित्तशामक आहे.
- वजन वाढवण्यासाठी खजूर तुपात तळून देतात अथवा दुधात उकळून देतात.
- क्षयाच्या रुग्णांमध्ये वजन वाढवण्यासाठी व कफनाशनासाठी ह्याचा उपयोग करतात.
- खजूर हे टॉनिक मानले जाते कारण ह्यात कॅल्शियम, लोह व फॉस्फरस, 'बी' कॉम्प्लेक्स मोठ्या प्रमाणावर

असते.

- खजूराच्या भरपूर वापराने आतड्यातील अपायकारक जंतुंची वाढ कमी होते.
- रात्री पाण्यात भिजत घालून कुस्करून खाल्यास मलावरोध कमी होतो.
- दारुचे व्यसन कमी करण्यास ह्याचा उपयोग होतो.
- हृदयदुर्बलतेवर खजूर गुणकारी आहे.
- शुक्रवर्धन हा गुण असल्याने लैंगिक दुर्बलतेमध्ये उपयुक्त.
- गर्भवती मातेने त्याचे सेवन केल्यास गर्भाचे वजन वाढण्यास मदत होते.
- रजोनिवृत्ती समयी हाडांची ठिसूळता वाढते ह्या काळात ह्याचे सेवन उपयुक्त असते कारण ह्यात कॅल्शियम मुबलक प्रमाणात असते.
- असा हा गुणकारी खजूर लहानांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांना उपयुक्त आहे. लहान मुलांना चॉकलेट, गोळ्या देण्यापेक्षा सकाळ - संध्याकाळ नियमित ५-५ खजूर खाण्यास दिल्यास दिवसभराची कॅल्शियम व लोह ह्याची गरज भरून निघते.



काजू

सुक्या मेव्यातील महत्त्वाचे फळ म्हणजे काजू.

काजूचे झाड पंचवीस - तीस फूट उंचीचे व पसरट वाढणारे वर्षभर पानांनी बहरलेले असते. सोळाव्या शतकात पोर्तुगीजांनी ते ब्राझिलहून भारतात आणले. आज भारत हा काजूचे सर्वाधिक पीक काढणारा देश आहे.

काजूच्या लाल-पिवळ्या गोड देखण्या बोंडाच्या पोटाशी काजू बी चिकटलेली असते. ही बी फळाच्या पूर्णतः बाहेर असते. हे एक प्रकारचे दुहेरी फळ आहे. बोंड हे मुख्य फळ, चमकदार लाल-पिवळ्या रंगाचे मऊ, सुवासिक, रसाळ, पातळ सालीचे असते. त्याच्या रसाचे सरबत करतात. त्याच्यापासून निघणारी फेणी प्रसिद्ध आहे. खालची टणक बी फोडल्यास आत काजूगर निघतो. त्याच्या सालाचे तेलही निघते. काजूचे बोंड मधुर, कषाय असून रसाळ असते. नुसते खाल्ल्यास तुरटपणामुळे काहीना घशात खवखवते. बोंडाच्या फोडी करून उकडून त्याची भाजी



अथवा भरीत करतात. काजू बी मधुर, बलकारक, वातशामक, मज्जावर्धक, शुक्रवर्धक, व कफ - पित्तवर्धक आहे.

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ५.९%	कॅल्शियम : ५० मि.ग्रॅ.
प्रथिने : २९.२%	फॉस्फरस : ४५० मि.ग्रॅ.
खनिजे : २.४%	लोह : ५.० मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : १.३%	कॅरोटिन : ६० मायक्रोग्रॅम
पिष्टमय पदार्थ : २२.३%	थायमिन : ०.६३ मि.ग्रॅ.
नायसिन : १.२ मि.ग्रॅ.	रिबोफ्लोविन : ०.१९ मि.ग्रॅ.

आरोग्यदायी गुणधर्म

- **रोगहर गुणधर्म** : सुक्या काजूगरात मेद अधिक प्रमाणात असतो. काजूत मेद ४६.९% असतो. काजूचे तेल ऑलिव्ह तेलापेक्षाही उत्तम खाद्य तेल आहे. म्हणूनच काजू आरोग्य, उत्साह वर्धक आहे.
- **मलावरोध** : मनुका, खजूर, जर्दाळू, अंजीर यांबरोबर काजूगर खाल्ल्यास उत्तम सारक ठरतात.
- **कुष्ठरोग** : थोडे भाजलेले काजू व २-३ लसणीच्या पाकळ्या ८-१४ महिने रोज घेतल्यास कुष्ठरोगाचे चट्टे कमी होतात.
- **त्वचारोग** : काजूचे तेल जुनाट व्रण नायटे, कुरूपे, महारोग ह्यांना लावल्यास व्रण कमी होतात.
- **मज्जासंस्थेच्या तक्रारी** : काजूगरात 'ब' जीवनसत्त्व आहे त्यामुळे मज्जासंस्था उत्तेजित होते. थकवा, नैराश्य दूर होते.
- **शक्तिपात** : लोह भरपूर असल्याने पांडुरोगात (Anaemia) काजू फायदेशीर ठरतात.
- शरीराच्या कमरेखालील अवयवांना काजू विशेष पोषण देतात. काजूमध्ये प्रथिने अधिक आहेत. धान्य व डाळीपेक्षा काजू अधिक पौष्टिक आहे.
- मांसाहाराने युरीक ॲसिड तयार होते अशा प्रकारचे ॲसिड काजूगराच्या सेवनाने होत नाही.
- काजूच्या नियमित सेवनाने तारुण्य टिकते व वृद्धत्व दूर राहते.
- **कॅन्सर टाळणे** : काजूमध्ये proanthocyanidine नावाचे Antioxidant आहे व त्यामुळे कर्करोगाच्या पेशींची वाढ थांबते. त्याचप्रमाणे यात तांबे असल्याने कर्करोग प्रतिबंध होण्यास मदत होते.

- **हृदयास उपयुक्त** : काजूत तंतु अधिक असतात व त्यामुळे LDL कॉलेस्ट्रॉल कमी होते व HDL कॉलेस्ट्रॉल वाढते जे शरीरास उपयुक्त असते. व रक्तदाब कमी राहण्यास मदत होते.
- केस व त्वचा निरोगी राहतात. त्यांचा तजेला व तुकतुकीतपणा टिकून राहतो.
- **हाडांना बळकटी** : काजूत मॅग्नेशियम असते व त्यामुळे हाडांना बळकटी मिळण्यास मदत होते.
- **पित्ताशयातील खडे** : काजूच्या सेवनाने पित्ताशयातील खडे होण्यांचा २५% धोका टाळला जातो.
- **वजन कमी करण्यास** : ह्यातील मेद चांगल्या प्रकारचा असतो व तंतुमयता अधिक असल्याने वजन कमी करण्यास मदत होते.
- काजू पदार्थाची रुची वाढवतो. पक्वान्ने, मिठाई, चिवडा इ. पदार्थात काजू वापरतात. तसेच चॉकलेट, केक, पेस्ट्रीज, मिठाई, आईस्क्रीम, लस्सी, लाडू, वड्या, शिरा यांबरोबर कित्येक भाज्यांमध्ये काजू वापरतात. काजूगर अतीशय बारीक वाटून पाणी घालून त्याचे दूध बनवतात. हे दूध गरम करून दही लावतात. या दह्यामुळे आतड्यात आवश्यक ते जंतू निर्माण होतात व आतड्यांचे स्वास्थ्य चांगले राहते.
- काजू अतिप्रमाणात खाल्यास अपचन होऊ शकते.
- काजूची चिवकी तसेच कोकणात काजूचे लाडू बनवण्याची पद्धत आहे. हे अतिशय वृष्य व बल्य असतात.
- काजू ओले असताना भिजवून त्याची साले काढून उसळ बनवण्याची पद्धत कोकणात आहे.

अशा ह्या हृदयाला बल देणाऱ्या, स्मृतिवर्धक, बुद्धिवर्धक काजूचे आहारात नियमित सेवन करावे.



अंजीर

अंजीर हे फळ आशियात उत्पन्न होऊन जगभर पसरले आहे. भारतात प्रामुख्याने महाराष्ट्रात पुणे, कर्नाटकात श्रीरंगपटण, उत्तरप्रदेशात लखनौ येथे व गुजरातेत ह्याचे पीक होते.

हे फळ मऊ, गोड, रसाळ व अत्यंत पौष्टिक व



आरोग्यवर्धक आहे. मोदकाच्या आकाराच्या ह्या फळात भरपूर बारीक बिया असतात. हे फळ ताजे वापरतात तसेच सुकवून पण ह्याचा वापर करतात.

अंजिराचे ताजे व सुके ह्या प्रकारे अन्नमूल्ये बदलतात.

अंजीर ताजे :

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : ८८.९%	कॅल्शियम : ३५ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : १.३%	फॉस्फरस : २२ मि.ग्रॅ.
मेद : ०.२%	लोह : ०.६ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : ७.६%	जीवनसत्त्व 'अ' : ८० I.U.
तंतुमय पदार्थ : २.२%	जीवनसत्त्व : 'क' २ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ०.६%	

अंजीर सुके :

अन्नमूल्ये, खनिजे व जीवनसत्त्वे

आर्द्रता : २३%	कॅल्शियम : १२६ मि.ग्रॅ.
प्रथिने : १.३%	फॉस्फरस : ७७ मि.ग्रॅ.
मेद : १.३%	लोह : ३ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : ६३.४%	जीवनसत्त्व 'अ' : ८० I.U.
तंतुमय पदार्थ : ५.६%	खनिजे : २.४%

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **मलावरोध** : अंजीरात तंतुमयता अधिक असल्याने ते सारक फळ आहे, ह्याच्या नियमित सेवनाने मलावरोध कमी होतो, ३ अंजीर खाल्यास जवळ - जवळ ५ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ पोटात जातात. जे कोठा साफ करण्यास मदत करतात.
- **वजन कमी करण्यास** : तंतुमयता अधिक असल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते. तसेच हेच अंजीर दुधाबरोबर घेतल्यास वजन वाढवण्यास उपयुक्त आहे.
- **कॉलेस्टेरॉल कमी करण्यास** : अंजीरात Pec tin नावाचा तंतुमय पदार्थ असतो व तो अन्नमार्गाची स्वच्छता राखतो व शरीरातील कॉलेस्टेरॉल शरीराबाहेर काढण्यास मदत करतो.
- **कॉरोनरी हार्ट प्रॉब्लेम्स कमी करणे** : सुकवलेल्या अंजीरामध्ये Phenol, Omega -3, Omega-6 असे फॅटि अॅसीडस असतात व ते कॉरोनरी हार्ट प्रॉब्लेम्स कमी करतात.
- **कॅन्सर टाळण्यास** : ह्याच्या तंतुमय पदार्थांमुळे

आतड्यांचा कॅन्सर टाळता येतो तसेच रजोनिवृत्तीच्या काळात होणारा स्तन कर्करोग टाळता येतो.

- **मधुमेहावर उपयुक्त** : तंतुमयता अधिक असल्याने ह्याची पाने मधुमेहावर अत्यंत गुणकारी आहेत.
- **उच्चरक्तदाब कमी करते** : शरीरात सोडियमचे प्रमाण अधिक व पोटॅशियमचे कमी झाल्याने उच्चरक्तदाब निर्माण होतो.
- अंजीरात पोटॅशियमचे प्रमाण अधिक व सोडियमचे कमी असल्याने रक्तदाब नियंत्रित राहतो.
- **लैंगिक अक्षमता कमी करतो** : अंजीराचे दुधातून नियमित सेवन केल्याने लैंगिक क्षमता वाढण्यास मदत होते.
- **हाडे मजबूत करते** : अंजीरात कॅल्शियम अधिक असल्याने हाडे मजबूत होण्यास मदत होते. तसेच पोटॅशियम अधिक असल्याने मूत्रमार्गातून बाहेर जाणाऱ्या कॅल्शियमचे प्रमाण कमी करते.
- **नेत्रविकार कमी करते** : वार्धक्यांमुळे निर्माण होणारे मोतीबिंदू ह्याच्या नियमित सेवनाने लवकर निर्माण होत नाहीत.
- **मूळव्याध** : मूळव्याधीचा त्रास असल्यास २-३ अंजीरे पाण्यात भिजवून खावीत व ते पाणी प्यावे. ह्याने मलावरोध होत नाही व मूळव्याधीचा त्रास कमी होतो.
- **दमा** : दम्यात अंजीराचे सेवन केल्यास कफ पातळ होण्यास मदत होते.

अंजीर स्वतंत्रपणे अथवा इतर अन्नपदार्थांबरोबर खाल्यास त्याची पौष्टिकता वाढते. अंजीराचा वापर विविध केक्स, जॅम व पुडिंग करताना होतो.



पंचखाद्य मोदक

कढईमध्ये थोडे तूप घेऊन खजूराच्या बिया काढून परता. खोबरं भाजून, काजू, बेदाणा तुपात परतून घाला. सर्व एकत्र करून गोळा घट्ट होण्यासाठी दहा मिनिटे फ्रीजमध्ये ठेवा. मोदक साच्यात घालून मोदक बनवावेत. तसेच लाडूही वळता येतील. सर्व घटक चविष्ट व पौष्टिक असल्याने मुलांना संध्याकाळी खायला किंवा डब्यात घायला उपयुक्त.



दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

अॅस्ट्युट मॅनेजमेंट
कन्सल्टन्सी प्रा. लि.
आयुर्वेदिक कक्ष

ठाणे, नवी मुंबई, रायगड,
रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग जिल्ह्यांकरीता
आयुर्वेद रसशाळा, पुणे यांचे अधिकृत वितरक

अ-२०३, राजदर्शन को.हौ.सो.,
रेल्वे प्लॉटफॉर्म नं.१ च्या समोर,
दादा पाटीलवाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : ०२२-२५४०९६२५/२६/२७
भ्रमणध्वनी : ९८९९०६००४४

With Best Compliments from



TULJA

PHARMACEUTICALS

Introducing

Bignasolve Herbal Oil
Travelling Pack

for Cough, Cold & Joint Pain

Chandrama CHS, G. B. Road, Charai,
Thane (W)-400601
E-Mail :- tuljapharma@indiatimes.com
Tel No. :- 022-22963704
Mob :- 9920357237

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

रसाली

फार्मास्युटीकल्स

दर्जेदार आयुर्वेदिक औषधांचे निर्माते
व

जीवक आयुर्वेद केंद्र

सर्व प्रकारची काष्ठौषधे व
काढ्यांच्या भरडी उपलब्ध

वैद्यमित्रांना व रुग्णालयांना खास सवलतीचे दर

पत्ता : गांधी चौक, कुळगाव (पूर्व)
बदलापूर - ४२१५०३
फोन : ०२५१ - २६९६७१७
मोबाईल : ९८६०२९६९३४

वाडा तालुक्यातील दाढरे व परिसरातील ओगदा, पाचघर, वडपाडा आदी गावांमध्ये आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व वनवासी कल्याण आश्रम, ठाणे शाखा यांच्या संयुक्त विद्यमाने डिसेंबर २०१२ पासून दर महिन्याच्या चौथ्या रविवारी, विनामूल्य आरोग्य तपासणी शिबीर सुरु करण्यात आले आहे. या उपक्रमामध्ये ट्रस्टतर्फे डॉ. प्रसन्न केळकर, डॉ. सौ. कल्याणी केळकर, डॉ. सौ. भारती वगळ, डॉ. नरेंद्र कडे, डॉ. राजेश पोतदार, डॉ. सौ. मीनल बडवे, डॉ. सौ. स्वाती राईलकर, डॉ. तेजस लोखंडे, डॉ. अरुण अवसरे, डॉ. सौ. पद्मजा कुलकर्णी आदी डॉक्टर्स उपस्थित रुग्णांची तपासणी करून त्यांना मार्गदर्शन करतात, तसेच रुग्णांना ट्रस्टतर्फे आयुर्वेदीय औषधांचे विनामूल्य वाटप केले जाते. आत्तापर्यंत सुमारे ७५० रुग्णांनी या सेवेचा लाभ घेतला आहे.



पंचरस

पाचक चूर्ण

पचेल तरच काम सुचेल !

नवऱ्याला जिंकण्याचा राजमार्ग त्याच्या पोटातून जातो असं म्हणतात. हे ज्या गृहिणीला माहिती आहे अशी स्त्री ही सुगरण म्हणून ओळखली जाते. घरातील सर्वांच्या आवडी – निवडी जाणून घेऊन नवनवीन पाककृती खायला घालून ही गृहिणी सगळ्यांची तोंड बंद करून टाकते. नवऱ्याला जिंकण्याच्या या कसबाबरोबरच गृहिणीला कुटुंबाचे आरोग्य कसे सांभाळवे, याचेही उत्तम ज्ञान असते. आणि म्हणूनच ती स्वयंपाक करताना अनेक कल्पना करीत असते. उदा- कोणताही ऋतू असो, स्वाभाविकच कांदाच्या भज्यांची फर्माईश होणारच. ती महिला ही मागणी पूर्णही करते, पण भजी नीट पचावी म्हणून भज्यांच्या पिठात ओवा घालते आणि बरोबर चिंच-गुळाची चटणीही केली जाते.

पण मित्रहे, २१ व्या शतकातील अतिवेगवान युगात हे सगळं करायलाही वेळ नाही आणि याच बरोबरीने बर पडते ती आपल्या जिभेवरील अनियंत्रणाचा. आणि आपण अनेकदा ॲसिडिटी, मळमळणे, उलटी, अल्सर इ. रोगांना बळी पडतो.

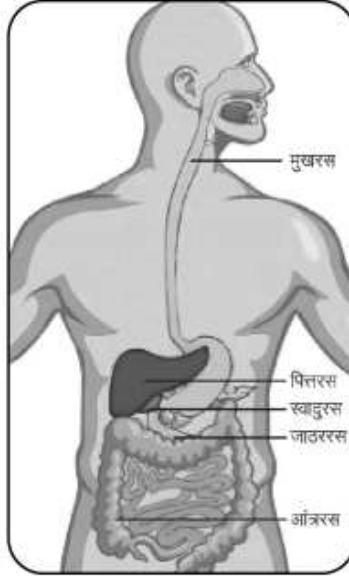
करियर कॉन्सस जमान्यात वेळ ही सगळ्यात महत्त्व चीज झाली आहे. त्यामुळे वेळी-अवेळी खाणे, जंक फूडचा अतिरेक, मल आणि मूत्रवेगांचा अवरोध, शिफ्ट ड्युटी, टि.व्हीचा अतिरेक यासारख्या असंख्य कारणांमुळे गॅसेस, मलावरोध, डोकेदुखी, पोटादुखी, सांधेदुखी, स्थूल्य, मधुमेह यासारखे विकार आपले अस्तित्त्व दाखवतात. आणि याचा परिणाम म्हणजे कार्यक्षमतेचा, सर्जनशीलतेचा न्हास, वारंवार होणाऱ्या रजा, आजारपणामुळे होणारा वैद्यकीय खर्च या सगळ्याचा मानसिक ताण – कौटुंबिक स्वास्थ्याचा नाश.

आयुर्वेदात व्याधी उत्पत्तीची कारणे सांगताना एक सूत्र सांगितले आहे ते असे –..... ते सर्वेऽपि मंदाग्नौः ।

सर्व रोग हे अग्नी मंद झाल्यामुळे उत्पन्न होतात. अग्नी म्हणजे पचनक्षमता. शरीर प्रक्रिया सुरळीत चालाव्या म्हणून आपण अन्न खातो, त्या अन्नाचे पचन होऊन शरीराच्या वाढीसाठी आवश्यक आहाररसात रूपांतरण होते, नंतर हे आहाररस शोषले जातात आणि रक्त, मांस, अस्थी, मज्जा, शुक्र, मन, बुद्धी या सगळ्या भावघटकांचे पोषण होते. या संपूर्ण पचनक्रियेत अडथळे आल्यास अन्नाचे पचन व्यवस्थित होत नाही आणि आमरूपी विष शरीरात तयार होते व जेथे जागा मिळेल तेथे झ आम सादून रहातो. आणि व्याधीनिर्मितीला अनुकूल वातावरण उपलब्ध होताच रोग निर्माण होतो. हिमोग्लोबिनच्या कमतरतेपासून हृद्रीगापर्यंत अनेक गंभीर विकारांना शरीर बळी पडते. हे सगळे टाळायचे असेल तर आपल्याला जेवणाच्या वेळा पाळायला हव्यात, पुरेशी झोप घ्यायला हवी, जंक फूडचा अतिरेक टाळला पाहिजे, सात्विक आहार घेतला पाहिजे.

सध्याच्या धकाधकीच्या जीवनात हे शक्य नसेल तर आपली पचनक्षमता

टिकवून ठेवणे आवश्यक आहे. आयुर्वेदात पूर्वीपासून तांबुलसेवनविधीचे वर्णन केले आहे. तांबुल याचा अर्थ विडा, या विड्याचेही विविध प्रकार वर्णन केले आहेत. उदा- गोविंद विडा, राजवर्खी विडा. आजही लम्समारंभात जेवणानंतर विड्याचे पान दिले जाते पण त्यात पाचक लवंग, कंकोळ, वेलदोडा, सुखे खोबरे यापेक्षा तोंड रंगवणाऱ्या रसायनांचाच अधिक वापर असतो. चुना, काथ, सुपारी, तंबाखू याच्या अतिरेकी वापरामुळेही गालाचा कर्करोग होण्याचा धोका संभवतो. तोंड रंगल्यामुळे स्त्रीवर्ग या सगळ्यापासून जरा दूरच असतो. सध्याच्या कार्पोरट युगात पुरुषांनाही पान खाणे कठीण झाले आहे. त्याला पर्याय म्हणून अनेक सुपारीयुक्त पदार्थ बाजारात उपलब्ध आहेत. पण सुपारीच्या अतिसेवनामुळे घरयाला बांध बसतो, शोष पडतो, जीभ जड होऊ शकते, बुद्धिजाड्य येते. हे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी सुपारीविरहित मुखवासांना मागणी जास्त आहे.



बाजारात अनेक मुखवास उपलब्ध आहेत पण पितांबरी चं पंचरस पाचक चूर्ण ग्राहकांना विशेष आवडतं. हे चूर्ण तज्ञ वैद्यांच्या मार्गदर्शानुसार निर्माण करण्यात आला आहे. यामध्ये बडीशेप, जेष्ठमध, ओवा, सैंधव यासारख्या उत्तमोत्तम अशा औषधीगुणयुक्त पदार्थांचा अंतर्भाव आहे. यात सुपारी नसल्याने सुपारीपासून उद्वेगणारे धोके टळतात, तसेच यात तोंडाला रंग आणणारे पदार्थ नसल्याने कोणालाही ह्या मुखवासाचा आस्वाद घेता येतो. या मुखवासात कोणतेही केमिकल्स नाहीत त्यामुळे लहान मुलांनाही देता येते. या मुखवासामधील जेष्ठमध हे औषध उत्तम बुद्धिवर्धक आहे, तसेच पित्तशामक, स्वर सुधारणारे आहे. सैंधव हे रुचीकर, स्निग्ध, पाचक, डोळ्यांना हितकर आहे. तसेच हृद्रीगी, मधमेहोसाठी पथ्यकर (हितकर) आहे. पादेलोण ह्या मिठाचा प्रकार पोटातील गॅसेस दूर करून पोटात हलके करतो, पोटादुखी थांबवते. लवण रसामुळे म्हणजेच खारट चवीमुळे अन्नाला ओलेपणा येतो. त्यामुळे त्याचे मिश्रण चांगले होते व पचन चांगले होते. बडीशेप ही क्षुधावर्धक, पाचक, शरीरातील उष्णता कमी करणारी, सारक आहे. ओवा

हा किंचित उष्ण गुणात्मक, उदरशूलनाशक, पोटातील गॅसेस कमी करणारा, रुचीकर, पाचक आहे. थंडाई चा उपयोग मुखदुर्गंधनाशक, मुख व घसाप्रदेशी शीतता उत्पन्न करण्यासाठी होतो. कात ह्या रक्तवर्धक, रुचीकर आहे. या सगळ्याच्या एकत्रिकरणामुळे अन्नाचे पचन सुधारते, योग्यवेळीत पचन झाल्याने - वातानुलोमन झाल्याने शरीरात हलकेपणा राहातो, कार्यक्षमता वाढते, मेंदू तल्लख होतो, आळस नाहीसा होतो.

पितांबरी पाचक चूर्ण आयुर्वेदिक व सुपारी विरहित असल्यामुळे त्याचे कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत, तोंडाची दुर्गंधी जाते, तोंडाचा कोरडेपणा नाहीसा होतो, चव येते. या पंचरसामुळे माणसाची कार्यक्षमता, कल्पकता व तत्परता वाढते त्यामुळे कामाची गुणवत्ता वाढण्यास मदत होते. त्यामुळे पितांबरी पाचक चूर्ण कोणत्याही वयोगटातील पुरुष-स्त्रिया, आबालवृद्धांना फायदेशीर आहे.

- पितांबरी प्रॉडक्ट्स प्रा.लि., ठाणे.

(जाहिरात)