

आहार गाथा

- वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
बी.ए.एम.एस.
पी.जी.डी.ई.एम.एस्.

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर या 'फॅमिली प्लॅनिंग असोसिएशन ऑफ इंडिया' या संस्थेच्या, भिवंडी येथे असलेल्या 'प्रजनन स्वास्थ्य केंद्र' या रुग्णालयात प्रमुख वैद्यकीय अधिकारी म्हणून गेली अनेक वर्षे काम करत आहेत. तसेच ठाणे येथे स्वतःचा वैद्यकीय व्यवसाय करतात. इमर्जन्सी मेडिसीन या विषयाच्या पदविकाधारक असून आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त आहेत.

आवळा

सध्या बाजारात सर्वत्र विपुल प्रमाणात आढळणारे फळ. आयुर्वेदात आवळ्यास अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आयुर्वेदाच्या बऱ्याच औषधात ह्याचा वापर करण्यात येतो.

आयुर्वेदात रसायन द्रव्य, वय स्थापन द्रव्य असा ह्याचा उल्लेख आढळतो.

नाव : Latin (Embllica 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.

खनिज व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम	-	५० मि.ग्रॅ.
फॉस्फरस	-	२० मि.ग्रॅ.
लोह	-	१.२ मि.ग्रॅ.
'क' जीवनसत्त्वे	-	६०० मि.ग्रॅ.

(प्रति १००ग्रॅ. खाद्य भागातील मुल्ये)

आवळा हा पंचरसयुक्त (लवणरहित) मधुर व शांत गुणात्मक आहे.

(पान ७ वर)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ।।

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र
वर्ष ७ • अंक १ • भारतीय सौर माघ १, शके १९३१ • २१ जानेवारी १०

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर
सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा



संपादकीय

वाचकांना आठवत असेल की गेल्या भाद्रपद (ऑगस्ट) महिन्याच्या संपादकीया-मध्ये स्वाईन फ्लूचा बागुलबोवा कसा उभा केला आहे याबद्दल चर्चा केलेली होती. आता वृत्तपत्रांत प्रसिद्ध झालेल्या बातम्यांवरून हे स्पष्ट आहे की जागतिक आरोग्य संघटनेच्या सल्लागार समितीला हाताशी धरून, त्यांना मोठ्या रकमा देणगीदाखल देऊन बहुराष्ट्रीय औषधी निर्माण कंपन्यांनी त्यांच्या औषधांच्या खपासाठी हा बागुलबोवा उभा केला. परंतु हे काही पहिल्यांदा घडत नाही आहे. यापूर्वीही अनेकदा बहुराष्ट्रीय कंपन्यांनी असे उद्योग केलेले आहेत. दरवेळी त्यांची प्यादी वेगवेगळी असतात एवढेच. जागतिक आरोग्य क्षेत्रावर या बहुराष्ट्रीय कंपन्यांचा वरचष्मा व प्रभाव

मोठा असून बरीचशी जागतिक आरोग्य धोरणे त्यांच्या कलाने ठरवली जातात हे उघड सत्य आहे. बऱ्याचदा याच कंपन्या अनेक संशोधन प्रकल्पांना अर्थसाहाय्य पुरवतात व यामुळे बरेचदा अनेक संशोधन अहवाल हे या कंपन्यांच्या धोरणांना पोषक असे बनवले जातात असे अनेक प्रसंगांतून स्पष्ट झालेले आहे. अशा संशोधन अहवालांवर विसंबून लोकांच्या आरोग्याशी थेट संबंधित निर्णय बऱ्याचदा घेतले जातात. पूर्वी या लोकांना मनाची नाही तरी जनाची तरी लाज होती असे वाटत होते. परंतु स्वार्थाचे कातडे डोळ्यावर ओढलेल्या या लोकांना आता तीही उरलेली नाही, हेच या घटनेने सिद्ध केलेले

(पान ८ वर)

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण, अहिंसा पूर्ण अंगी बाणली असेल तर त्या व्यक्तीपाशी वैरभावना राहात नाही, हे पाहिले तसेच सत्याची प्रतिष्ठापना झाल्यावर क्रियाफलांचे आश्रयत्व प्राप्त होते हे बघितले. यापुढे भगवान पतंजली सांगतात.

अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्व रत्नोपस्थानम् ।

अस्तेय नीट प्रतिष्ठित झाले तर (तो योगी) सर्व रत्नांचे उपस्थान बनतो.

अस्तेय हा तिसरा यम आहे. दुसऱ्याची कुठलीही वस्तू कुठल्याही प्रकारे न घेणे असा याचा अर्थ आहे. असे अस्तेय जर चांगल्या प्रकारे अंगी बाणले तर त्याला दुसऱ्याच्या वस्तू घ्यावयाची जरूरच भासणार नाही. सर्व रत्नांचे मूळ स्थान पृथ्वी आहे. तर उपस्थान प्रत्येक व्यक्तीचा वैयक्तिक खजिना वा रत्ने ठेवायची जागा आहे. अस्तेय अंगी बाणलेल्या योग्याला इच्छित रत्न आपोआप प्राप्त होत असते त्यामुळे त्याला कोणाकडून घ्यावयाची जरूर नसते. अर्थात ते निरिच्छ असल्याने मुळात रत्ने आदिची इच्छाच ते करत नाहीत.

येथे हल्लीच्या काळात रत्न म्हणजे सर्व उत्तम गोष्टी असा अर्थ आपण घेऊ शकतो. श्री सत्यसाईबाबा, श्री अय्यप्पा दीक्षित, देव मामलेदार ही या शतकातील

अशा अस्तेय योग्यांची उदाहरणे देता येतील.

ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।

ब्रह्मचर्य जर सुप्रतिष्ठित झाले तर वीर्य लाभ होतो.

येथे ब्रह्मचर्य म्हणजे कडकडीत ब्रह्मचर्य अपेक्षित नसून योग्य काळी, शारीरिक आवश्यकता म्हणून, प्रजोत्पादनासाठी संभोगेच्छा दोघांनाही उत्पन्न होईल तेव्हा आपल्या पती वा पत्नीबरोबर संभोग करणे असा आहे. येथे सीमित व संयमित संभोग अपेक्षित आहे. यामुळे अनावश्यक वीर्य हानि होत नाही. शरीराबाहेर टाकले जाणारे वीर्य शरीरात साठून शारीरिक शक्ति वाढवण्यास सहाय्यभूत होते. तसेच वीर्यग्रंथी पूर्ण भरल्यावर आकुंचित होऊन आपोआप वीर्य बाहेर टाकण्याची क्रिया नैसर्गिकरीत्या होत असते परंतु गैरसमजामुळे, या क्रियेमुळे मनात अस्थिरता व गंडाची भावना निर्माण होते. हाही दोष संयमित व योग्य वेळीच्या संभोगामुळे दूर होतो. साधारण महिन्यातून एक वा दोन वेळा संभोग केल्यास शक्तीचा ऱ्हास न होता वीर्य पुरेसे साठून शरीरात उत्साह व ओज वर्धनाला मदत करते. अशा प्रकारे वीर्यहानी टाळल्यामुळे जे वीर्य साठते तो वीर्यलाभच म्हणावयास हवा. खर्च होणारे पैसे वाचवले की तेवढा लाभ झाला असे

आपण म्हणतो तसेच हे आहे. यामुळे येथे वीर्यलाभ होतो असे म्हटले आहे.

हा नियम पुरुष व स्त्रिया दोघांनाही सारखाच लागू आहे. फक्त पुरुष शरीरातून बाहेर पडणारे वीर्य दृश्य असते. स्त्री शरीरात ते दृश्यमान नसते. परंतु क्रिया सारखीच घडत असते. यामुळे अति संभोग टाळला तर स्त्रियांची शक्तिपण टिकून राहू शकते. त्यांनाही वीर्यलाभ होऊ शकतो.

अपरिग्रह स्थैर्ये जन्मकथन्तासंबोधः ।

अपरिग्रह स्थिर झाल्यावर जन्मकथांचे ज्ञान होते.

अपरिग्रह म्हणजे कशाचाही साठा न करणे. साठा मनुष्य अभिलाषेपोटी करतो. यामुळे साठा न करणे म्हणजे अभिलाषा नसणे. हा अपरिग्रह जर स्थिर झाला म्हणजे अंगी बाणला तर जन्मकथा म्हणजे या जन्मीच्या, पूर्व जन्मीच्या तसेच पुढील जन्माच्या घटना कळू शकतात. या स्वतःच्या बाबतीत तसेच इतरांच्याही जन्मकथा कळू शकतात. मात्र यासाठी अपरिग्रह पूर्ण बाणवणे आवश्यक असते. अपरिग्रहामध्ये वस्तू तसेच नात्यांचा पण साठा करायचा नसतो. म्हणजे नात्यांच्या बाबतीतही तितकाच निर्मोहीपणा मनात निर्माण व्हावयास हवा. अन्यथा या जन्मीची नाती आणि पूर्व जन्मातील वेगळी नाती जर कळली तर केवढा घोटाळा होऊ शकेल. मात्र अपरिग्रह अवस्थेमुळे मनाला हे सर्व ज्ञान पचवण्याची ताकद निर्माण

झालेली असते. यामुळेच अपरिग्रह सुस्थापित झाल्यानंतर जन्मजन्मांतरीचे ज्ञान प्राप्त होते. येथे यमांचे विवेचन पूर्ण होते.

शौचात स्वांगजुगुप्सा परैः असंसर्गः ।।

शुचितेमुळे स्वतःच्या अंगाची सुद्धा किळस उत्पन्न होते यामुळे दुसऱ्याचा संसर्ग नकोसा वाटतो.

शुचिता हा पहिला नियम आहे. आपण जर सतत शुद्ध, स्वच्छ राहायचे ठरवले व तसा प्रयत्न करत राहिलो तर स्वतःच्या अंगाचीही घृणा वाटेल इतपत मन शुद्ध होते. जर स्वतःची सुद्धा घृणा वाटू शकते तर दुसऱ्याची नक्कीच वाटते. यामुळे शुचित्व प्राप्त झालेल्या व्यक्तीला दुसऱ्या व्यक्ती वा वस्तूचा स्पर्श नकोसा वाटतो. स्पर्श झाला तरी हात धुवावेसे वाटतात. आपण जेवण्यापूर्वी हात धुतो. परंतु सहज बोलताना नाक, कान खाजवतो. डोके खाजवतो. अशा वेळी परत हात धुणे योग्य, कारण नाक, कान, डोके आपल्या धुतलेल्या हाताएवढे स्वच्छ नसणार. असा आपलाच स्पर्श नकोसा वाटणे म्हणजेच स्वांगजुगुप्सा. मात्र यालाच अस्पृश्यता असे नाव देऊन पूर्वी याचा अतिरेक केला गेला. खरे शुचित्व अंगी न बाणवताच स्पृश्य-अस्पृश्यतेचा डांगोरा पिटला गेला. यामुळे समाजात अनेक गैरप्रवृत्ती फोफावल्या. मुळात अस्पृश्यता स्वतःविषयीसुद्धा उत्पन्न व्हावयास हवी. हेच या सूत्राचे मर्म आहे.



आवळा ही निसर्गाने माणसाला दिलेली बहुमोल देणगी आहे. आवळ्यापासून विविध योग बनवले जातात. जसे च्यवनप्राश, त्रिफळ चूर्ण, घरगुती स्वरुपात मोरावळा,

मोरंबा, लोणची, आवळकाठी, सुपारी इ. विविध प्रकारात ह्याचे सेवन करता येते. तारुण्य टिकवून ठेवण्यासाठी श्रेष्ठ रसायन आहे.

(पान १ वरून)

आहे. आज पोलंडसारख्या छोट्या देशाने स्वार्ईन फ्लूची लस आयात करण्यास नकार देऊन एक धाडसी पाऊल उचलले आहे. अर्थात खोटी व विकतची जनआंदोलने उभी करून सरकारला हा निर्णय बदलायला लावण्याचा प्रयत्न केला जाणार नाही असे नाही. परंतु नक्कीच हे धाडस अभिनंदनीय आहे. नुकतेच आपल्या सरकारने स्वार्ईन फ्लूचे काही कोटी डोस आयात करण्याचा करार केला आहे. याबाबतही लोक जागृती करून हा जनतेचा पैसा वाचवण्याचा प्रयत्न झाला पाहिजे. विशेषतः ज्या औषधाचा प्रभावीपणा अजून सिद्ध झाला नाही व त्याहीपेक्षा त्याचे दुष्परिणाम अजून पूर्ण माहिती नाहीत अशी औषधे लोकांच्या गळी उतरवण्याचे पाप निदान आपल्या सरकारने

करु नये. यासाठी आरोग्यक्षेत्रातील विविध स्वयंसेवी व इतर संघटनांनी एकत्र येऊन सरकारवर दबाब टाकायला हवा.

आज या लसीच्या आयातीपोटी शेकडो कोटी रुपये सरकारने आगाऊ अदा केलेले आहेत. हा करार झाला तेव्हा अशीही बातमी होती की प्रत्यक्षात हे डोस आपल्या देशात उपलब्ध होतील तेव्हापासून त्याची एक्सपायरी तारीख ही जवळची असल्याने त्यातील बरेचसे डोस हे प्रत्यक्ष वापरासाठी निरुपयोगी असतील. ते बदलून देण्याची अट देखील या करारात सुरवातीला नव्हती. जनतेचे करोडो रुपये परकीय कंपन्यांच्या घशात ओतण्याचा हा उद्योग सरकारने तात्काळ थांबवून आता एतद्देशीय मूलभूत संशोधनाला पाठबळ देण्याची गरज आहे.



आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक वैद्य प्रसन्न केळकर यांनी 'आयुर्विहित' हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले. दूरध्वनि : ०२२-२५३३२४२६ Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

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

संगणकीय मांडणी/अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी



प्रतिरोग पथ्यापथ्य

वैद्य प्रसन्न केळकर

आयुर्वेदाचार्य, (बी.ए.एम्.एस्.) (मुंबई), योगतज्ज्ञ

वैद्य प्रसन्न केळकर हे आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टचे संस्थापक व विश्वस्त असून 'आयुर्विहित' या मासिकाचे संपादक आहेत. ठाणे व मुंबई येथील आयुर्वेद क्षेत्रातील विविध संस्थांवर पदाधिकारी व विश्वस्त म्हणून कार्यरत आहेत. योग विद्यानिकेतन, मुंबई येथून योग शिक्षकाचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला असून गेली अनेक वर्षे ठाणे येथे आयुर्वेद व योग तज्ज्ञ म्हणून व्यवसाय करतात. हृदयविकार व थायरॉईडचे विकार यांत विशेष प्राविण्य.

गेल्या अंकात आपण सामान्य वातव्याधींचे पथ्यापथ्य पाहिले होते. या अंकात विशिष्ट वातव्याधींचे पथ्यापथ्याचा व चिकित्सेचा उहापोह करु.

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

यात हलका आहार, भरपूर तूप, स्निग्ध अन्न, चिंच कैरी, डाळीब 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.

पक्काशयात वात धरला असल्यास पोट फुगणे, पोटाला तडस लागणे, पोट नगाऱ्यासारखे 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 हिंंग घालून थोडे थोडे पाणी थोड्याथोड्या वेळाने घ्यावे. दूध सोसत असेल तर गरम दूध घ्यावे.





हनुसं - 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 अंधरुन 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 दुखत्या टाचेवर लावावा. आहारात स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण थोडे कमी करावे. कॅल्शियमयुक्त पदार्थ आहारात वाढवावेत. उदा. दूध, नाचणी, खारीक, दुग्धजन्य पदार्थ इ.



(पान ४ वरून)

१. तिन्ही दोष शामक प्रामुख्याने पित्तशामक आहे.

२. पुःपपुःसाचा क्षय, दमा, ब्रॉकायटिस या तक्रारींवर आवळ्याचा रस उपयुक्त आहे.

३. आवळा हा दाह कमी करणारा असून आम्लपित्त नाशक आहे.

४. आवळा रुची उत्पन्न करणारा आहे. भूक वाढवतो.

५. आवळा हे एक श्रेष्ठ रसायन आहे.

६. आयुर्वेदातील त्रिफळा चूर्ण ह्या महत्त्वाच्या औषधातील आवळा हा एक घटक आहे. त्रिफळा चूर्णात, हरडा, बेहडा व आवळा हे घटक असतात.

७. आवळा हा रक्तस्तंभक आहे. त्यामुळे ह्याचा उपयोग जखमा धुण्यासाठी होतो.

८. दातातून अथवा हिरड्यातून रक्त येत असल्यास हे चूर्ण चोळतात.

९. 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 कंडिशनिंग करण्यास ह्याचा उपयोग होते. ह्याच्या चूर्णाचा उपयोग केसातील कोंडा कमी करण्यास होतो.

१०. 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.

११. अतिसार (Diarrhoea) 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.

१२. मधुमेह व वारंवार होणारी मूत्रप्रवृत्ती ह्यामध्ये आवळा व हळद ह्यांचे चूर्ण सेवन केल्यास रक्तातील साखर कमी होते.

१३. आवळा हे एक रसायन आहे त्यामुळे वार्धक्य दूर राहते. शरीरात उत्साह कायम राहतो. शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढते. हृदय व ग्रंथींना बळ मिळते. च्यवनऋषींनी वृद्धापकाळी आवळ्याचा कल्प खाऊन तारुण्य प्राप्त केले होते. म्हणून च्यवनप्राश हा आवळ्याचा कल्प आजही अबालवृद्धांसाठी उपयुक्त आहे.

१४. स्त्रियांमध्ये पांढरे जाणे व पुरुषांमध्ये धातु जाणे ह्या विकारांमध्ये आवळा चूर्ण अत्यंत उपयोगी आहे.

१५. त्वचा विकारात शरीरावर मर्दन केल्यास कांती सुधारते. विविध त्वचा विकारात आवळा रस पोटातून देतात.

१६. काळे तीळ व आवळाचूर्ण ह्यांचे नियमित सेवन केल्यास केस काळे राहतात.