आयुर्वेद – खंड २४ : पचनसंस्थेचे विकार – १

अपचन, उलटी, पोटदुखी आदींवर आयुर्वेदीय उपचार

मराठी (Marathi)

लेखक

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्‌गुरु (कै.) वसंत बाळाजी आठवले

(एम्.डी. [पीडिॲट्रिक्स], डी.सी.एच्., एफ्.ए.एम्.एस्.)

(‘संतपद’ वा ‘गुरुपद’ म्हणजे ७० टक्के, ‘सद्‌गुरुपद’ म्हणजे ८० टक्के, ‘परात्पर गुरुपद’ म्हणजे ९० टक्के, तर ‘ईश्वर’ म्हणजे १०० टक्के आध्यात्मिक पातळी !)

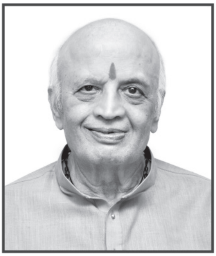
डॉ. कमलेश वसंत आठवले

(एम्.डी. [पीडिॲट्रिक्स, डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.;
एफ्.ए.ए.पी. [पीडिॲट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी] [अमेरिका])

सनातन संस्था

卐 सनातनचे आयुर्वेदीय ग्रंथ 卐
वाचा, आचरणात आणा आणि आजार मुळापासून घालवा !

लेखकांचा परिचय



डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्‌गुरु (कै.) वसंत बा. आठवले

एम्.डी. (पीडिॲट्रिक्स), डी.सी.एच्.,
एफ्.ए.एम्.एस्. अन् 'सनातन संस्थे'चे २७ वे संत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्‌गुरु (कै.) वसंत बाळाजी आठवले हे एक प्रख्यात बालरोगतज्ञ होते. वर्ष १९५९ मध्ये त्यांनी मुंबई येथील 'लोकमान्य टिळक महानगरपालिका रुग्णालया'त बालरुग्ण विभागाचा आरंभ केला. या विभागात १९६० ते १९९० ही एकतीस वर्षे ते 'विभागप्रमुख' आणि 'प्राध्यापक' होते. १९८० मध्ये बँकॉक येथे झालेल्या 'पर्यायी पारंपारिक वैद्यकशास्त्राच्या आंतरराष्ट्रीय परिषदे'चे ते अध्यक्ष होते. १९९६ मध्ये त्यांना 'आयुर्वेदविषयीच्या ग्रंथांचे सर्वश्रेष्ठ लेखक' हा आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला. त्यांना २००१ मध्ये 'आयुर्वेद ॲन्ड हिपॅटिक डिसऑर्डर्स' या विषयावरील आंतरराष्ट्रीय परिसंवादामध्ये 'जीवनगौरव' पुरस्कार, तर २०१२ मध्ये 'इंडियन अकॅडेमी ऑफ पीडिॲट्रिक्स'द्वारा 'जीवनगौरव' पुरस्कार मिळाला.

१. साधकत्वापासून शिष्यत्वापर्यंतचा प्रवास

१ अ. निःस्वार्थी वृत्ती आणि त्याग हे साधनेला आवश्यक असणारे गुण अंगी असणे : डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्‌गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी १९८० पासून अध्यात्मातील उच्च तत्त्वविचार लिहून ठेवणे चालू केले होते. रात्रीचा दिवस करून अत्यंत कष्टपूर्वक अर्जित केलेले अध्यात्मातील हे विपुल ज्ञानभांडार त्यांनी १९९० मध्ये 'सनातन संस्थे'ची स्थापना झाल्यावर सनातनच्या ग्रंथांसाठी निःस्वार्थीपणे अर्पण केले. ते संत होण्याच्याही आधी त्यांनी केलेला हा त्याग त्यांची 'साधना' व 'साधकत्व' दर्शवतो. त्यांच्या या लिखाणामुळे आता सनातनचे ग्रंथ खऱ्या अर्थाने परिपूर्ण होत आहेत.

१ आ. 'सनातन संस्था' या आंतरराष्ट्रीय कीर्तीच्या आध्यात्मिक संस्थेचे संस्थापक, थोर संत आणि त्यांचे लहान बंधू सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले यांचे शिष्यत्व त्यांनी वर्ष २००४ पासून स्वीकारले.

२. संतपदी विराजमान !

मार्गशीर्ष शुक्ल पक्ष चतुर्थी, कलियुग वर्ष ५११४ (१६.१२.२०१२) या दिवशी ईश्वराप्रतीचा भाव, तीव्र तळमळ, जिज्ञासू वृत्ती आणि विनम्रता या गुणांमुळे ते संतपदी विराजमान झाले ! प्रत्येक जीव त्याच्या एखाद्या साधनामार्गानुसार साधना करून अंतर्मुखता आणि आध्यात्मिक प्रगती साधत संतपदाकडे वाटचाल करतो अन् संतपदावर विराजमान होतो; मात्र डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी रुग्णसेवेद्वारे कर्मयोग, ग्रंथलिखाणाद्वारे ज्ञानयोग, साधनेद्वारे भक्तीयोग आणि गुरुकृपायोग आचरून संतपद प्राप्त केले.

३. देहत्यागापर्यंत सनातनच्या कार्यासाठी सेवारत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले सनातनच्या कार्यात शेवटपर्यंत सेवारत होते. सनातनच्या आश्रमात मिळालेल्या दैवी कणांविषयी कळल्यावर त्यांनी सर्व विषय जिज्ञासेने जाणून घेतला आणि या विषयावर वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून संशोधन कसे करू शकतो, याचे परिश्रमपूर्वक चिंतन करून त्यासंदर्भातील उपायही सुचवले.

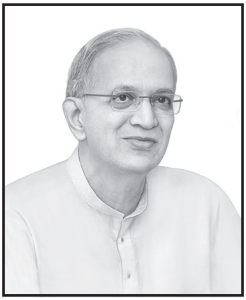
कार्तिक शुद्ध पक्ष सप्तमी, कलियुग वर्ष ५११५ (९.११.२०१३) या दिवशी, म्हणजे वयाच्या ८० व्या वर्षी वैद्याचार्य सद्गुरु वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.

डॉ. कमलेश वसंत आठवले

एम्.डी. (पीडिॲट्रिक्स),
डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.; एफ्.ए.ए.पी.
(पीडिॲट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी) (अमेरिका).

या ग्रंथाचे दुसरे लेखक डॉ. कमलेश आठवले हे डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांचे सुपुत्र आहेत. ते बालरोगतज्ञ अन् नवजात शिशुरोगतज्ञ असून सध्या अमेरिकेतील ड्यूक युनिव्हर्सिटी मेडिकल सेंटरमध्ये नवजात शिशु रोगतज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. या व्यतिरिक्त ते ‘नॅश जनरल’ नामक रुग्णालयाच्या नवजात शिशु चिकित्सा-विभागाचे संचालक आहेत.

सनातन संस्थेचे संस्थापक सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांचे अद्वितीय कार्य आणि वैशिष्ट्ये यांचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना

२. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष आणि कार्यारंभ (वर्ष १९९८)

३. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून २०.३.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०५३ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू.

४. देवता, साधना, आचारधर्मपालन, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती

५. शारीरिक, मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी संशोधन

६. आचारपालनातील कृती, धार्मिक कृती आणि बुद्धीअगम्य घटना यांचे वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे संशोधन

७. चित्रकला, संगीत, नृत्य आदींच्या सात्त्विक सादरीकरणाविषयी संशोधन

८. हिंदुत्ववादी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक

९. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना दिशादर्शन !

१०. भीषण आपत्काळ आधीच ओळखून त्या काळात जीवितरक्षणासाठी उपयुक्त ठरणारे मार्गदर्शन आणि ग्रंथ

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – www.Sanatan.org)

अनुक्रमाणिका

१. अन्नपचन आणि पचनशक्ती १७

१. पचन म्हणजे काय ? १७

२. पाचकरसांद्वारे अन्नघटकांचे पचन कसे होते ? १७

३. पचनशक्ती अल्प-अधिक असण्याची कारणे कोणती ? १८

२. अन्नाचे गुण २०

१. उष्ण आणि थंड अन्नपदार्थ म्हणजे काय ? २०

२. उष्ण पदार्थ कोणाला द्यावेत आणि कोणाला देऊ नयेत ? २१

३. शीत पदार्थ कोणाला द्यावेत आणि कोणाला देऊ नयेत ? २१

४. गुरु आणि लघु अन्न म्हणजे काय ? २२

५. रुक्ष-क्लिन्न अन्न म्हणजे काय ? २२

६. आहारात वेगवेगळे अन्नपदार्थ देऊ शकतो का ? २२

३. भूक २४

१. अनेक मुले 'जेवायला चल' असे म्हटल्यावर का चिडतात ? २४

२. बहुतेक माता 'मुलांनी अधिक खावे', यासाठी त्यांच्या मागे का लागतात ? २५

३. मुलांत खाण्याविषयी आवड निर्माण कशी करावी ? २६

४. केवळ आईने भरवले, तरच अन्न खातो, ही मुलाची सवय कशी घालवता येईल ? २७

५. मुलाला त्याचे आवडते पदार्थ पोटभर खाऊ द्यावेत का ? २७

६. मुलाच्या अन्नाच्या निवडींना किती महत्त्व द्यावे ? २८

७. बहुतेक मुले रोड आणि हडकुळी का दिसतात ? २८

८. वाढत्या मुलांना बलवर्धके (टॉनिक्स) नियमितपणे द्यावीत का ? २९

९. बाळकडूचा मुलांना उपयोग कसा होतो ? ३०
१०. अरोचक (भूक न लागणे किंवा तोंडाला चव नसणे) ३१
११. फार भूक कशामुळे लागते ? ३४
१२. तृष्णा (तहान) ३५
४. दात ३७
१. दातांचे आरोग्य २. दातण ३७
३. टूथ पावडर ४. गुळण्या ३८
५. आहार ६. दुधाचे दात म्हणजे काय ? ३८
७. दुधाचे दात कोणत्या वयात येतात ? ४०
८. पहिला दात लवकरात लवकर केव्हा दिसू लागतो ? ४०
९. पहिला दुधाचा दात बाहेर पडण्याची किती काळ वाट पहावी ? ४०
१०. कायमचे दात केव्हा बाहेर येतात ? ४१
११. पहिली दाढ किडली असता ती उपटण्यापूर्वी काळजीपूर्वक विचार का करावा ? ४१
१२. दात येतांना बरेचसे रोग होऊ शकतात या समजात कितपत तथ्य आहे ? ४१
१३. दात येत असतांना दात सहज येण्यासाठी कोणती औषधे घ्यावीत ? ४३
१४. काही मुलांचे दात वेडेवाकडे का उगवतात ? ४३
१५. वेड्यावाकड्या येणाऱ्या दातांसाठी काय करावे ? ४४
१६. दात कशामुळे किडतात ? ४४
१७. लहान मुलांचे दात किडू नयेत म्हणून त्यांना गोळ्या, चॉकलेट्स यांसारखे पदार्थ देऊ नयेत काय ? ४५

१८. दंतवैद्याकडे जाऊन औषधे घेण्यापूर्वी दातदुखी कमी करण्यासाठी तात्पुरता काय उपाय करावा ? ४५

१९. दात घासण्यासाठी टूथब्रश कसा निवडावा ? ४५

२०. दातांची व हिरड्यांची निगा कशी राखावी ? ४५

२१. लहान मुलांना सुपारी खायला का देऊ नये ? ४६

२२. आपल्या देशात तांबूल सेवनाची (विडा–पान खाण्याची) प्रथा का पडली आहे ?२३.हिरड्या व दातांचे रोग ४६

२४. हिरड्यांतून रक्त येणे २५. हिरड्यांत गळू होणे – पू येणे ४८

२६. दातांवर तसेच दात व हिरड्या यांच्यामध्ये पुटे जमणे (टार्टर) ४९

२७. दातांना थंड पदार्थ सहन न होणे (शीत दंत) ४९

२८. हलणारे दात २९. दात व हिरड्यांच्या रोगांवर औषधे ४९

५. तोंड ५१

१. तोंडाचे कार्य २. लाळेची कार्ये ५१

३. तोंडाच्या रोगांची कारणे ४. ओठांचे रोग ५२

५. जीभ ६. तोंडाला चव नसणे (अरुचि) ५३

७. तोंडे येणे (स्टोमॅटायटिस) ५५

८. तोंडाच्या रोगावर – आहार व चिकित्सा ५७

९. तोंडाच्या रोगांवरील उपचार ५७

१०. दैवी चिकित्सा – तोंडाच्या रोगासाठी ५७

६. जठर – उलटी ५८

१. जठराचे कार्य काय ? २. छातीत जळजळ का होते ? ५८

३. उमासा म्हणजे काय ? ५८

४. जन्मल्यानंतर पहिल्या २-३ मासांत (महिन्यांत) दूध प्यायल्यावर बरीच मुले दूध किंवा दही वर का काढतात ? ५९
५. काही मुले आणि प्रौढ यांना मोटार, बस, आगबोट किंवा विमान या वाहनांतून प्रवास करतांना ओकारी का येते ? ५९
६. हिरव्या किंवा पिवळ्या रंगाची ओकारी केव्हा होते ? ५९
७. रक्ताची उलटी होण्याची कारणे कोणती ? ६०
८. ओकारी येतांना मुलाला कसे हाताळावे ? ६०
९. उलटीची कारणे १०. आयुर्वेदानुसार उलटीचे प्रकार ६१
११. उलटी - आहार १२. उलटी - पथ्य - अपथ्य ६६
१३. उलटीवर सर्वसाधारण उपचार ६८
१४. रसक्षय (डिहायड्रेशन) १५. कर्मविपाक ६९
१६. ज्योतिषशास्त्रानुसार उपाय ६९
१७. अन्नदुष्टीने होणारी विषबाधा म्हणजे काय ? ६९
१८. ॲलर्जी (असात्म्यता) म्हणजे काय ? ७१

७. अपचन ७२

१. अजीर्णाची (अपचनाची) कारणे आणि प्रकार ७२
२. अजीर्णावर उपचार ७३
३. विष्टब्धाजीर्ण (वातप्रधान अजीर्ण, पोटफुगी, गॅसेस) ७४
४. विदग्धाजीर्ण (पित्तप्रधान अजीर्ण) ७६
५. आमाजीर्ण (कफप्रधान अजीर्ण) ७८
६. अजीर्ण आहार ७९
७. अजीर्ण - कर्मविपाक आणि दैवी उपचार ७९
८. पोटफुगी - गॅसेस (आनाह - आध्मान) ८०

८. पोटदुखी ८१

१. पोटदुखीची सामान्य कारणे कोणती ? ८१

२. असह्य पोटदुखी कशामुळे होते ? ८२

३. पोटदुखीचे कारण शोधून काढण्यासाठी कोणकोणत्या पडताळण्या (तपासण्या) करतात ? ८३

४. बऱ्याच वेळा पोटदुखीचे नक्की कारण शोधून काढणे का कठीण असते ? ८४

५. पोटदुखी (शूल) - आयुर्वेदानुसार प्रकार ८६

६. शूल - पोटदुखी - आहार ७. शूल - दैवी चिकित्सा ९३

८. आंत्रपुच्छ (ॲपेंडिक्स) म्हणजे काय ? ९४

९. ॲपेंडिसायटीस म्हणजे काय ? ९४

९. उपसंहार ९६

१. पचनेंद्रिये आणि पचनशक्तीवर परिणाम करणारे घटक कोणते ? ९६

२. पचनेंद्रिये निरोगी राखण्यासाठी काय करावे ? ९७

३. आतडी, जठर, लिव्हर अन् प्लीहा यांचे आरोग्य टिकवणे आणि त्यांचे विकार दूर करणे यांसाठी दैवी चिकित्सा ९८

४. गुदद्वार आणि पक्वाशय (मोठ्या आतड्याचे विकार) यांचे आरोग्य टिकवणे आणि त्यांचे विकार दूर करणे यांसाठी दैवी चिकित्सा ९८

५. पचनसंस्थेच्या विकारात औषध देण्याची वेळ ९८

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाधीविषयीचे विवेचन !

१३.७.२०२२ पासून ‘सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी’-वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना ‘सच्चिदानंद परब्रह्म’ ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले तरी, त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधकांनी लिहून दिलेल्या लिखाणात ‘प.पू.’ किंवा ‘परात्पर गुरु’ अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे. F (DrV-Nav)

प्रस्तावना

‘रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ ।’ (अष्टाङ्गहृदय, निदानस्थान, अध्याय १२, श्लोक १) म्हणजे ‘पचनशक्ती मंद झाल्याने सर्वच रोग होतात’, असे आयुर्वेद सांगतो. जीवनव्यापार व्यवस्थित चालण्यासाठी पचनव्यवस्था उत्तम असणे आवश्यक आहे. पचनसंस्थेचे कार्य आणि दैनंदिन जीवनात आढळणाऱ्या पचनसंस्थेच्या व्याधी यांच्याविषयी ‘अपचन, उलटी, पोटदुखी आदींवर आयुर्वेदीय उपचार’ आणि ‘आव, बद्धकोष्ठता, मूळव्याध, जंत आदींवर आयुर्वेदीय उपचार’ या दोन ग्रंथांमधून सविस्तर विवेचन करण्यात आले आहे. दोन्ही ग्रंथांमध्ये आयुर्वेदीय दृष्टीकोन चांगल्या रितीने समजावा, यासाठी त्या त्या ठिकाणी आधुनिक वैद्यकशास्त्राचा दृष्टीकोनही दिलेला आहे. संपूर्ण विषय समजून घेण्यासाठी दोन्ही ग्रंथ वाचनीय आहेत.

‘अग्निरेव बलं पुंसाम् ।’ म्हणजे ‘चांगली पचनशक्ती हेच मनुष्याचे बळ आहे’, असे आयुर्वेद सांगतो; कारण अन्न चांगले पचले, तरच अन्नापासून शक्ती मिळते. हे ग्रंथ विद्यार्थी, वैद्य आणि सर्वसामान्य व्यक्ती यांच्यासाठीही उपयुक्त आहेत. माणसाचे स्वतःच्या जिभेवर नियंत्रण नसल्यामुळे पोटाच्या काहीना काही समस्या चालूच असतात; म्हणून ‘या ग्रंथांचा अभ्यास करून आणि त्यांतील पचनेंद्रियांचे आरोग्य राखण्याच्या नियमांचे पालन करून सर्वजण आरोग्यसंपन्न जीवन जगोत’, अशी अग्निदेवतेच्या चरणी प्रार्थना ! – **लेखक**

टीप – ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या उत्तराधिकाऱ्यांच्या उपाध्यांविषयीचे विवेचन !

जीवनाडीपट्टी-वाचनाद्वारे सप्तर्षींनी केलेल्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना ‘श्रीसत्‌शक्ति’ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना ‘श्रीचित्‌शक्ति’ या उपाध्यांनी संबोधले जात आहे.

F (DrUtt + SStAG-Nav + SStBS-Nav)