आयुर्वेद – खंड २० : हृदयाचे विकार – १

छातीत दुखणे, हृदयरोग आदी विकारांवर आयुर्वेदीय उपचार

(आधुनिक वैद्यकीय विवेचनासह)

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 !)

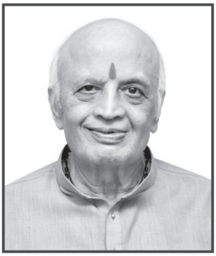
डॉ. कमलेश वसंत आठवले

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

सनातन संस्था

卐 सनातनचे आयुर्वेदीय ग्रंथ 卐
वाचा, आचरणात आणा आणि रोग 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.

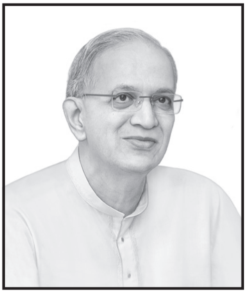
कार्तिक शुद्ध पक्ष सप्तमी, कलियुग वर्ष ५११५ (९.११.२०१३) या दिवशी, म्हणजे वयाच्या ८० व्या वर्षी वैद्याचार्य सद्गुरु वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.

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 १५.५.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०५८ 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)

अनुक्रमणिका

प्रकरण १ : हृदयाची रचना आणि कार्य १२

१. हृदयाची रचना २. रक्ताभिसरण १२

३. हृदयासंबंधी धातू ४. दोष आणि हृदय १६

प्रकरण २ : हृदयरोगांचे वर्गीकरण आणि सामान्य लक्षणे १९

१. आयुर्वेदानुसार रोगांचे वर्गीकरण १९

२. हृदयासंबंधीचे दोष-धातू आणि हृद्रोग २०

३. हृद्रोगाची सामान्य लक्षणे २२

प्रकरण ३ : वातज हृद्रोग २३

१. वातज हृद्रोगाची कारणे २३

२. वातज हृद्रोगाची लक्षणे २४

३. वातज हृद्रोग उपचार २४

प्रकरण ४ : पित्तज हृद्रोग २७

१. पित्तज हृद्रोगाची कारणे २७

२. पित्तज हृद्रोगाची लक्षणे २७

३. पित्तज हृद्रोग उपचार २७

प्रकरण ५ : कफज हृद्रोग २९

१. कफज हृद्रोगाची कारणे २. कफज हृद्रोगाची लक्षणे २९

३. कफज हृद्रोग उपचार २९

प्रकरण ६ : त्रिदोषज हृद्रोग ३१

१. त्रिदोषज हृद्रोगाची कारणे ३१

छातीत दुखणे, हृदयरोग आदी... ९

२. त्रिदोषज हृद्रोगाची लक्षणे ३१

३. त्रिदोषज हृद्रोगावरील उपचार ३२

प्रकरण ७ : कृमिज हृद्रोग **३४**

१. कृमिज हृद्रोगाची कारणे ३४

२. लक्षणे ३. कृमिज हृद्रोगावरील उपचार ३४

४. हृदयरोगांत उपयोगी पडणाऱ्या औषधी द्रव्यांची सूची ३४

प्रकरण ८ : जन्मजात हृद्रोग **३६**

१. प्रस्तावना ३६

२. जन्मजात हृदयविकाराची कारणे ३७

३. त्वचेवर निळेपणा न आणणारे हृदयरोग ३७

४. त्वचेला निळसर झाक असणारा जन्मजात हृदयरोग (सायनॉटिक कॉन्जनायटल हार्ट डिसिज) ४०

५. जन्मजात हृदयरोगांमध्ये आढळणारे उपद्रव ४१

६. जन्मजात हृदयविकार असलेल्या मुलांना कसे हाताळावे ? ४२

प्रकरण ९ : हृत्शूल – ॲन्जायना **४४**

१. ॲन्जायना (हृत्शूल) म्हणजे काय ? ४४

२. हृत्शूलाची (ॲन्जायना पेक्टोरिसची) ४५

३. साध्यासाध्यत्व ४५

४. उपचार ४५

प्रकरण १० : कॉरोनरी थ्राँबोसिस **५०**

१. हृदयविकाराचा झटका म्हणजे काय ? ५०

२. हृदयरोहिण्यांमध्ये (कॉरोनरी) रक्त का गोठते ? ५०

३. हार्ट ॲटॅकची चिन्हे कोणती ? ५१

४. हार्ट ॲटॅक्स येऊ नये, म्हणून कोणती काळजी घ्यावी ? ५२

५. रक्तातील गुठळी विरघळवण्यासाठी उपचार ५२

६. हृदयविकाराचा झटका आलेला माणूस बरा कसा होतो ? ५३

७. लक्षणे　　८. उपचार ५४

प्रकरण ११ : हृदयगति विकृति (कार्डिअक अऱ्हिद्‌मिया) ५८

१. हृदयगति विकृति (कार्डिअक अऱ्हिद्‌मिया) ५८

२. उपचार ५८

卐 प्रस्तुत ग्रंथाचे असामान्यत्व लक्षात घ्या ! ६१

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

आरोग्य उत्तम राखण्याचे महत्त्व !

आयुर्वेदाला पाचवा वेदच मानले जाते. ‘चरकसंहिता’ हा आयुर्वेदातील एक मूलभूत ग्रंथ आहे. या ग्रंथात आरोग्य उत्तम राखण्याचे महत्त्व पुढीलप्रमाणे सांगितले आहे.

धर्मार्थकाममोक्षाणाम् आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

– चरकसंहिता, सूत्रस्थान, अध्याय १, श्लोक १५

अर्थ : धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष हे चार पुरुषार्थ साध्य करण्यासाठी ‘उत्तम आरोग्य असणे’ हा पाया आहे.

प्रस्तुत ग्रंथात ठिकठिकाणी दिलेले काढे, घृत (औषधसिद्ध तूप), वटी (गोळ्या) इत्यादी औषधी कल्प कसे बनवावेत, यासंबंधीची सविस्तर माहिती सनातन प्रकाशित ‘आयुर्वेदीय औषधी (भाग १) : औषधशास्त्राची मूलतत्त्वे आणि औषधनिर्मिती’ या ग्रंथात दिली आहे.

मनोगत

आपला श्वास जन्मानंतर चालू होतो; परंतु हृदयाचे आकुंचन-प्रसरण गर्भावस्थेत पहिल्या तीन मासांतच (महिन्यांतच) चालू होते आणि मृत्यूपर्यंत चालू रहाते. जन्मानंतर पहिल्या मासात प्रत्येक मिनिटाला हृदयाचे १४० ठोके पडतात. तरुण माणसांत प्रत्येक मिनिटाला ७२ ठोके पडतात आणि प्रत्येक मिनिटाला ५ लिटर रक्त पंप केले जाते. हृदय हा सर्व शरिराला रक्त पुरवणारा आणि परत सर्व शरिरातून रक्त खेचणारा, तसेच कधीही विश्रांती न घेता सतत चालणारा जिवंत पंप आहे. रक्ताद्वारे तो सर्व पेशी आणि अवयव यांना अन्न, पाणी अन् प्राणवायू (ऑक्सीजन) पुरवतो, तसेच सर्व पेशींतील मळ मूत्रपिंड, फुफ्फुसे आणि त्वचा यांच्याकडे पोहोचवतो. काम करतांना किंवा धावतांना स्नायूंना अन्न, पाणी आणि प्राणवायू यांची अधिक आवश्यकता असते, तेव्हा हृदयाची गती वाढते आणि झोपेत हृदयाची गती घटते. हृदयाचे आकुंचन-प्रसरण एक मिनिट बंद पडले, तरी आपण जिवंत राहू शकत नाही.

योगशास्त्राप्रमाणे हृदय हे अनाहतचक्राचे स्थान आहे. प्राचीन काळापासून कवींनी हृदयाला मनाचे स्थान मानले आहे. एखादा प्रसंग किंवा एखादी व्यक्ती हृदयाला स्पर्श करून किंवा हृदयात घर करून गेली, असे आपण व्यवहारात म्हणतो; कारण मनोभावनांचा हृदय आणि नाडी यांच्या गतीवर सतत परिणाम होत असतो. 'कॉरोनरी आर्टरी'द्वारे हृदयाच्या स्नायूंना रक्त पुरवले जाते. या 'कॉरोनरी आर्टरी'त रक्ताची गुठळी झाल्यास हृदयविकाराचा झटका (हार्ट ॲटॅक) येतो. 'हृदयाचे विकार' या विषयावरील दोन्ही खंडांत मिळून हृदयाचे रोग आणि रक्तदाब यांचे आयुर्वेदीय दृष्टीकोनातून विवेचन केले आहे. या दोन्ही ग्रंथांचा अभ्यास हृदयरोग असलेले, वैद्य आणि आधुनिक वैद्य (डॉक्टर्स) यांना उपयोगी पडेलच, तसेच सर्वांना 'आपले हृदय आरोग्यसंपन्न आणि कार्यक्षम कसे ठेवावे', याचेही मार्गदर्शन मिळेल. हृदयविकार झालेले रोगी विकारापासून मुक्त होवोत आणि सर्व जण निरामय जीवनाचा आनंद लुटोत, हीच त्या जगन्नियंत्या परमेश्वराजवळ मनापासून प्रार्थना ! – **लेखक**