

आयुर्वेद - खंड ९ : आहारशास्त्र आणि अन्नाचे गुणधर्म - ३

धान्ये, डाळी, भाज्या, फळे आणि मसाले यांचे औषधी गुणधर्म

मराठी (Marathi)

लेखक

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

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

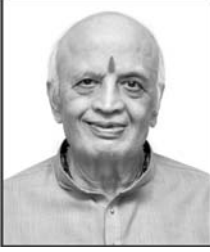


सनातन संस्था

卐 सनातनचे आयुर्वेदीय ग्रंथ 卐

वाचा, आचरणात आणा आणि आजार मुळापासून घालवा !

लेखकांचा परिचय



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

एम्.डी. (पीडिऑट्रिक्स), 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 अँड हिपॅटिक डिसऑर्डर्स' या विषयावरील आंतरराष्ट्रीय परिषंवादामध्ये 'जीवनगौरव' पुरस्कार, तर २०१२ मध्ये 'इंडियन अकॅडेमी ऑफ पीडिऑट्रिक्स'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 भक्तियोग 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

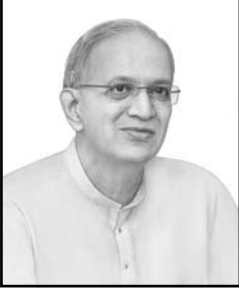
एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स),

डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.; एफ्.ए.ए.पी.

(पीडिअॅट्रिक्स 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)

अनुक्रमणिका

प्रकरण १ : धान्ये			१४
१. गहू	२. जव (बार्ली)	३. ज्वारी	१५
४. तांदूळ			१७
अ. साठेसाळीचा तांदूळ	आ. उकडा तांदूळ (कांडलेले)		१८
इ. तांदुळाची कांजी	ई. पोहे		१९
उ. भाताच्या लाह्या			१९
५. नाचणी	६. बाजरी (साजक)		२२
७. मका	८. राजगिरा		२३
९. वरी (वरई)			२२
प्रकरण २ : डाळी			२५
१. उडीद	२. कुळीथ	३. चणा	२६
४. चवळी	५. तूर	६. मसूर	२८
७. मटकी	८. वाटाणा	९. मूग	२९
१०. वाल (पावटा, वालपापडी)	११. सोयाबीन		३२
प्रकरण ३ : पालेभाज्या, कंद आणि फळभाज्या			३६
पालेभाज्या			३६
१. अळू	२. कोबी आणि फ्लॉवर		३७
३. कोथिंबीर	४. चाकवत		३९
५. चंदनबटवा	६. चांगेरी - आंबटचुका		३९
७. टाकळा	८. तांदुळजा		४०

९. पालक	१०. पुदीना	४१
११. ब्राह्मी	१२. माठ	४४
१३. मेथी	१४. शतावरी	४५
१५. सॅलड		४६
कंद		४८
१. अळूचा कंद	२. आरारूट (तौकिळ)	४८
३. कमलबीज	४. कांदा	४८
५. गाजर	६. टॅपोइका	४९
७. बटाटा	८. बीट	५०
९. मुळा	१०. रताळे	५१
११. शिंगाडा	१२. साबुदाणा	५४
१३. सुरण		५५
फळभाज्या		५७
१. कर्तौली	२. काकडी	५७
३. कारले	४. केळफूल	५८
५. केळीचे खोड	६. कोहळा	५९
७. घोसाळे	८. टोमॅटो	६०
९. तोंडली	१०. दुधी भोपळा	६३
११. पडवळ	१२. भेंडी	६३
१३. लाल भोपळा	१४. वांगे	६४
१५. शिराळे / दोडके	१६. शेवगा	६५

प्रकरण ४ : फळे		६९
प्रस्तावना		६९
१. अननस	२. आवळा	७१
३. अंबाडा	४. आंबा	७२
५. करवंद	६. कवठ	७३
७. कोकम (आमसूल)	८. डाळिंब	७५
९. चिंच	१०. नास्पती	७६
११. पपनस		७९
१२. बेरीज	१३. बोर	७९
१४. भव्य (कमरख)	१५. महाळुंग (ईडलिंबू)	८०
१६. मोसंबी	१७. लिंबू	८१
१८. सफरचंद	१९. संत्रे	८२
२०. अंजीर	२१. जांभूळ	८६
२२. फालसा	२३. बेलफळ	८७
२४. कलिंगड	२५. केळे	९०
२६. खरबूज	२७. खारीक	९१
२८. चिबूड	२९. टरबूज	९२
३०. ताडगोळा	३१. द्राक्षे	९३
३२. पपई	३३. पेरू	९३
३४. फणस	३५. भोकर	९५
३६. रामफळ	३७. सीताफळ	९६

प्रकरण ५ : मसाल्याचे पदार्थ

१००

१. आले	२. सुंठ	१००
३. ओवा (अजमोद)	४. कढीनिंब	१०१
५. करवंदे	६. कैरी	१०२
७. चिंच	८. जायफळ	१०३
९. जिरे	१०. तुळस	१०४
११. धने (कोथिंबीर)	१२. बडीशेप	१०५
१३. मिरची	१४. मिरे	१०८
१५. मीठ	१६. मेथी	१०९
१७. मोहरी	१८. लवंग	११०
१९. लसूण	२०. लिंबू	१११
२१. वेलची (मोठी)	२२. वेलची (लहान)	११२
२३. हळद	२४. हिंग	११४

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाधीविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या जीवनाडीपट्ट्यांच्या वाचनाच्या माध्यमातून महर्षी सनातन संस्थेला मार्गदर्शन करतात. १३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले, तरी त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी 'प.पू.' किंवा 'परात्पर गुरु' अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे. F (DrV-Nav)

आयुर्वेद या शब्दाचा अर्थ आहे आयुष्याचा वेद. आयुष्य हितकर आणि सुखकर होण्यासाठी जी माहिती आणि ज्ञान उपलब्ध असेल, त्याचा आयुर्वेदात समावेश करावा, असा आग्रह चरक, सुश्रुत इत्यादी महर्षींनी सतत केला आहे. सर्व वैद्यकशास्त्रे हे आयुर्वेदाचेच उपविभाग समजावेत.

आधुनिक वैद्यकशास्त्राने शरिरातील आणि अन्नपदार्थातील घटकांचे विश्लेषण करून प्रत्येक अन्नपदार्थातील प्रथिने, स्निग्धपदार्थ, पिष्टमय पदार्थ, जीवनसत्त्वे, खनिजपदार्थ आणि पाणी यांचे प्रमाण आणि कार्य यांची विस्ताराने माहिती दिली आहे. हे पदार्थ जास्त किंवा कमी प्रमाणात सेवन केल्यास काय दुष्परिणाम होतात आणि समतोल आहार म्हणजे काय आणि तो किती प्रमाणात घ्यावा, याचे सविस्तर वर्णन केले आहे.

आयुर्वेदामध्ये प्रत्येक अन्नपदार्थाच्या गुणधर्मांचा सखोल अभ्यास करून त्यांचा वात, पित्त आणि कफ दोष, रसरक्तादी धातू आणि हृदय, मेंदू इत्यादी अवयवांवर काय परिणाम होतो, याचाही सूक्ष्म विचार केला आहे. आयुर्वेदात रोगांमध्येही औषधाइतकेच किंबहुना औषधापेक्षा अधिक महत्त्व आहाराला दिले आहे; म्हणून वैद्य प्रत्येक व्यक्तीला आपले आरोग्य टिकविण्यासाठी आणि रोग्यांना रोगमुक्तीसाठी पथ्यापथ्य समजावून सांगतो आणि रोग्याने एक वेळ औषध घेतले नाही तरी चालेल; पण पथ्य हे पाळलेच पाहिजे, असेही आग्रहाने सांगतो. याचे कारण हे की, आपण औषध एक चमचा किंवा एक गोळी म्हणजे अगदीच थोड्या प्रमाणात घेतो; पण अन्न मात्र खूप जास्त प्रमाणात घेत असतो.

आयुर्वेदाने अन्नातील द्रव्यांचे वर्गीकरण करून त्यांचे गुणधर्म सांगितले आहेत. 'अन्नपदार्थांचे औषधी गुणधर्म' या विषयाच्या दोन्ही भागांत मिळून या सर्व वर्गांची सविस्तर माहिती वाचकांना मिळेल. आहारशास्त्राचे संपूर्णपणे आकलन होण्यासाठी दोन्ही भाग वाचनीय आहेत.

हे ग्रंथ केवळ वैद्य, डॉक्टर आणि विद्यार्थींचे नव्हे, तर प्रत्येक व्यक्तीस



उपयोगी आहे. या ग्रंथांचा अभ्यास करून आपला आहार घेतल्यास दीर्घ, आरोग्यसंपन्न, हितकर आणि सुखी जीवनाचा आस्वाद घेता येईल.

भगवान् श्री विष्णु ही अन्नरसाची देवता आहे. सर्वांना उत्तम प्रकारचे अन्न मिळून त्यापासून सर्वांची शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक उन्नती होऊन सर्वांना ब्रह्मरसाचा आस्वाद आणि आनंद मिळो, हीच भगवान् श्री विष्णूजवळ मनःपूर्वक प्रार्थना. – लेखक

॥ ॐ विष्णवे नमो, विष्णवे नमो, विष्णवे नमः ॥



आयुर्वेदात मद्यपान आणि मांसाहार यांविषयी उल्लेख असल्याचे कारण

आयुर्वेद हे एक शास्त्र असल्यामुळे सर्व पदार्थांसह मांस आणि मद्य यांच्या गुणांचे वर्णनही यात आले आहे. या पदार्थांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे, हे हिंदू धर्मशास्त्राप्रमाणे आयुर्वेदातही निषिद्धच मानले आहे. व्यक्तीचे प्राण वाचवण्यासाठी शेट्ट्या पर्याय म्हणूनच यांचा उपयोग करण्याची पद्धत आयुर्वेदात पूर्वापार चालत आली आहे. प्रस्तुत ग्रंथात मांस आणि मद्य यांचे गुण अन् उपयोग यांचा आलेला उल्लेखही याच संबंधाने आहे.

प्रस्तुत ग्रंथात ठिकठिकाणी दिलेले काढे, घृत (औषधसिद्ध तूप), वटी (गोळ्या) इत्यादी औषधी कल्प कसे बनवावेत, यासंबंधीची सविस्तर माहिती सनातनचा ग्रंथ 'औषधशास्त्राची मूलतत्त्वे आणि औषधनिर्मिती' यात दिली आहे.

टीप : ग्रंथातील काही सूत्रांच्या (मुद्द्यांच्या) शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक वा सांकेतिक चिन्हे कार्यालयीन सोयीसाठी दिली आहेत. त्यांचा लिखाणाशी संबंध नाही. काही अपरिहार्य कारणामुळे काही संकेतांक इंग्रजीत ठेवले आहेत.