दुधाचे पदार्थ, सुकामेवा, तेल आदींचे औषधी गुणधर्म

मनोगत

आधुनिक वैद्यकशास्त्राने शरीरातील व अन्नपदार्थांतील घटकांचे विश्लेषण करून प्रत्येक अन्नपदार्थातील प्रथिने, स्निग्धपदार्थ, पिष्टमय पदार्थ, जीवनसत्त्वे, खनिजपदार्थ आणि पाणी यांचे प्रमाण व कार्य यांची विस्ताराने माहिती दिली आहे.

आयुर्वेदामध्ये प्रत्येक अन्नपदार्थाच्या गुणधर्मांचा सखोल अभ्यास करून त्यांचा वात, पित्त व कफ दोष, रसरक्तादि धातू व हृदय, मेंदू इत्यादि 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 व रोग्यांना रोगमुक्तीसाठी पथ्यापथ्य समजावून 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 व विद्यार्थीच नव्हे, तर प्रत्येक व्यक्तीस उपयोगी आहे. या ग्रंथांचा अभ्यास करून आपला आहार घेतल्यास दीर्घ, आरोग्यसंपन्न, हितकर व सुखी जीवनाचा आस्वाद घेता येईल.

‘सर्वांना उत्तम प्रकारचे अन्न मिळून त्यापासून सर्वांची शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक उन्नति होऊन सर्वांना ब्रह्मरसाचा आस्वाद व आनंद मिळो’, हीच अन्नरसाची देवता भगवान् श्री विष्णूजवळ मनःपूर्वक प्रार्थना. **- लेखक**

।। ॐ विष्णवे नमो, विष्णवे नमो, विष्णवे नमः ।।

अनुक्रमणिका

१. बिया **१३**

१. आंबा बी (कोय) २. कमळाची बी ३. सुपारी १३

२. तेलबिया व तेलवर्ग **१५**

१. अळशी २. करडई ३. तीळ १५

४. मोहरी ५. सोयाबीन १८

३. सुकामेवा **२०**

१. अक्रोड २. अंजीर ३. काजू

४. खजूर ५. खारीक ६. चारोळा २२

७. जरदाळू ८. नारळ (सुके खोबरे) २३

९. पिस्ता १०. बदाम २५

११. बेदाणा १२. मनुका १३. शेंगदाणा २९

४. दूध, दुधाचे पदार्थ व स्निग्धपदार्थ **३१**

१. आईचे (मानवी स्त्रीचे) दूध २. उंटिणीचे दूध ३२

३. गाढवीचे व घोडीचे दूध ४. गायीचे दूध ३४

५. बकरीचे दूध ६. मेंढीचे दूध ३५

७. म्हशीचे दूध ८. हत्तिणीचे दूध ३६

९. स्किम्ड मिल्क पावडर १०. स्वीटन्ड कन्डेन्स्ड मिल्क ३७

११. दही १२. दह्याची निवळी ४०

१३. श्रीखंड १४. ताक ४१

१५. लोणी १६. तूप ४२

१७. तुपाची निवळी १८. जुने तूप ४४

१९. चीज ४५

स्निग्धपदार्थ **४७**

२०. चरबी ४७

५. ऊस, गूळ, साखर व मध **४८**

१. ऊस　　२. गूळ ४८

३. मध　　४. साखर ५०

६. चहा, कॉफी, कोको व चॉकोलेट **५२**

प्रस्तावना **५२**

चॉकलेट्स **५३**

७. कृतान्नवर्ग **५४**

प्रस्तावना **५४**

१. मंड　　२. लाह्यांचा मंड ५४

३. पेज (पेया)　　४. कण्हेरी (यवागू) ५५

५. लापशी (विलेपी)　　६. भात ५६

७. पायस　　८. भात व मुगाची कांजी ५६

९. मुगाचे कढण　　१०. पंचामृत यूष ५७

११. मांसरस ५८

८. मांस, मासे व अंडी **५९**

प्राण्यांचे वर्गीकरण **६१**

१. जमिनीवर रहाणारे प्राणी **६१**

अ. जंघाल　　आ. विष्किर ६२

इ. प्रतुद　　ई. गुहाशय ६४

उ. प्रसह　　ऊ. पर्णमृग ६५

ए. बिलेशय　　ऐ. ग्राम्य ६६

दुधाचे पदार्थ, सुकामेवा, तेल आदींचे औषधी गुणधर्म ११

२. आनूपवर्ग **६८**

अ. कुलचर आ. प्लव ६८

इ. कोशस्थ ई. पादिन ७०

उ. मासे व मगर ७४

१. नदीत रहाणारे मासे ७४

२. समुद्रातील मासे व मगर ७४

३. विहिरीतील मासे ७५

४. माशांचे काही प्रकार ७५

३. अंडी **७५**

९. हितकर व अहितकर आहार **७९**

१. व्याख्या ७९

२. उद्देशानुसार आहारद्रव्यांतील गुण व कर्म यांमुळे सर्वात श्रेष्ठ अन्नद्रव्य ८०

३. नैसर्गिक आहारवर्गातील सर्वात अधिक हितकर व अहितकर आहार ८१

४. उद्देशानुसार हितकर औषधी द्रव्यांत सर्वात श्रेष्ठ औषधी द्रव्य ८२

५. उद्देशानुसार हितकर कर्मांत श्रेष्ठ कर्म व मनाचे गुण ८४

६. अहित होण्यास कारणीभूत सर्वात अधिक अहितकारक अन्नपदार्थ ८५

७. अहित होण्यास कारणीभूत सर्वात अधिक अहितकारक कर्म ८६

८. रोगांच्या लक्षणांचे सर्वाधिक प्रमाण असलेले रोग ८६

९. उद्देशानुसार सर्वोत्तम प्रदेश ८७

१०. रोगी व वैद्य यांच्या लक्षणांत श्रेष्ठ ८७

१०. आयुर्वेदाचा विशाल दृष्टिकोन **८९**

१. अन्न व औषधे ८९

२. 'आहार' शब्दाचा व्यापक अर्थ ८९

३. ज्ञानेंद्रियांची कार्ये व आहार ९०

४. कर्मेंद्रियांची कार्ये व आहार ९०

५. मनाचा आहार ६. बुद्धीचा आहार ९१

७. अहंकाराचा आहार ८. आत्म्याचा आहार ९१

९. आयुर्वर्धक गण ९२

११. संस्कृत संदर्भ व संदर्भग्रंथ **९३**

ग्रंथात संस्कृत श्लोक देण्यामागील कारण

आयुर्वेदाचे मूळ ग्रंथ संस्कृत भाषेत आहेत. आयुर्वेदाचा सखोल अभ्यास करू इच्छिणाऱ्यांना मूळ ग्रंथांतील संदर्भ कळावेत, तसेच देववाणी संस्कृतमधील चैतन्याचा लाभ व्हावा, यांसाठी प्रस्तुत ग्रंथात संस्कृत श्लोकही दिले आहेत. या श्लोकांतील सर्व आशय ग्रंथातील संबंधित लिखाणामध्ये आलेलाच आहे.

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 हिंदु धर्मशास्त्राप्रमाणे आयुर्वेदातही निषिद्धच मानले आहे. व्यक्तीचे प्राण वाचवण्यासाठी शेवटचा पर्याय म्हणूनच यांचा उपयोग करण्याची पद्धत आयुर्वेदात पूर्वापार चालत आली आहे. प्रस्तुत ग्रंथात मांस आणि मद्य यांचे गुण आणि उपयोग यांचा आलेला उल्लेखही याच संबंधाने आहे.