मुरुमे, पित्त उठणे आदी त्वचाविकारांवर आयुर्वेदीय उपचार

(त्वचेच्या सर्वसाधारण आरोग्यरक्षणासह)

एकाच विषयावरील सनातनचे ग्रंथ अखंड स्वरूपात न ठेवता त्यांचे २-३ भागांत विभाजन करण्याचे उद्देश !

एकाच विषयावरील ग्रंथ अखंड स्वरूपात न ठेवता त्याचे २-३ भागांत विभाजन केल्याने पुढे ग्रंथातील विषयांचा विस्तार करतांना पृष्ठसंख्यावाढीची काळजी रहात नाही. लहान लहान ग्रंथ बहुतेक वाचकांना आर्थिकदृष्ट्या परवडतात. असे ग्रंथ इतरांना भेट म्हणून देणे वा ग्रंथाचे प्रायोजक बनवणे या दृष्टीनेही सोयीचे होतात. वाचकांनी विभाजनामागील उद्देश जाणून सहकार्य करावे, ही विनंती. – **प्रकाशक**

अनुक्रमणिका

卐	**या विषयाची सामाईक प्रस्तावना**	१२
卐	**आध्यात्मिक परिभाषेतील वैशिष्ट्यपूर्ण प्रस्तावना !**	१३
प्रकरण १ :	**त्वचेची रचना, कार्य व आरोग्यरक्षण**	१६
१.	सामान्य माहिती	१६
२.	त्वचेची रचना (आधुनिक वैद्यकशास्त्राप्रमाणे)	१७
३.	त्वचेची रचना (आयुर्वेदाप्रमाणे)	२०
४.	त्वचेची कार्ये	२२
५.	त्वचेचा वर्ण कशावर अवलंबून असतो ?	२३
६.	त्वचा व प्रकृति	२४
७.	वय व त्वचा	२५
८.	धातु व त्वचा आणि केस	२५
९.	निरोगी – आदर्श त्वचा	२७
१०.	त्वचा आरोग्यसंपन्न होण्यासाठी काय करावे ?	२८
११.	ऋतुमानानुसार त्वचेचे आरोग्य राखणे	२९

१२. त्वचा निरोगी रहाण्यासाठी उपयुक्त आहार ३०

१३. निरनिराळ्या ऋतूंमध्ये बाहेरून लावायची औषधे ३२

१४. त्वचेस बलदायक आयुर्वेदीय औषधे ३२

१५. प्रकृतीनुसार त्वचेची मार्दवता व तुकतुकी टिकविण्यासाठी करावयाचे बाह्य उपाय ३३

१६. त्वचेच्या विकारांसाठी घरगुती औषधे ३४

१७. बाह्योपचार करतांना औषधे कोणत्या स्वरूपात वापरावीत ? ३४

१८. त्वचा – संस्कृत संदर्भ ३५

प्रकरण २ : अभ्यंग **३६**

१. तेलाचा अभ्यंग ३६

२. उद्धर्षण आणि उत्सादन ४०

३. ऋतूप्रमाणे अभ्यंग व उद्धर्षण ४१

४. संवाहन आणि गात्रमर्दन ४१

५. संस्कृत संदर्भ ४२

प्रकरण ३ : स्नान, पोषाख आणि अलंकार **४३**

१. स्नानामुळे होणारे फायदे ४३

२. स्नानासाठी वापरावयाचे पाणी ४३

३. स्नान कोणी करू नये ? ४. उद्वर्तन – उटणे लावणे ४५

५. पोषाख ६. फुले व अत्तरे ४६

७. सुवर्णालंकार ८. संस्कृत संदर्भ ४७

प्रकरण ४ : कुष्ठ – महारोग **४८**

१. व्याख्या २. कुष्ठरोग होण्याची कारणे ४८

३. दोष व धातु ४. कुष्ठरोगाची पूर्वरूपे ४९

५. कुष्ठरोगाची लक्षणे ६. कुष्ठाचे प्रकार ५०

७. वातज कुष्ठ ८. पित्तज कुष्ठ ५१

९. कफज कुष्ठ १०. धातुगत कुष्ठ ५२

११. कुष्ठरोगावरील उपचार ५३

१२. कुष्ठात पंचकर्म चिकित्सा ५५

१३. त्वचारोगात उपयोगी आयुर्वेदीय औषधे ५५

१४. कुष्ठ – त्वचारोगात उपयोगी औषधांचे गण ५६

१५. रसायनयोग १६. दैवी उपचार ५७

प्रकरण ५ : कंड (खाज) ५८

१. सामान्य माहिती ५८

२. कंडाचे प्रकृतीनुसार प्रकार ५८

३. कंडासाठी आयुर्वेदीय औषधे ५९

४. पथ्य ५९

५. कंडात उपयोगी आयुर्वेदीय औषधांचे गण ५९

प्रकरण ६ : दाह – अंगाची आग होणे ६०

१. दाह – प्रकार २. दाह होण्याची कारणे ६१

३. पूर्वरूपे ४. लक्षणे ६१

५. सर्वसामान्य उपचार ६१

६. पायांची आग होणे यावरील उपचार ६२

७. दाह रोगात उपयोगी आयुर्वेदीय औषधांचे योग ६२

८. विविध धातूंत पित्तवृद्धि झाल्यामुळे होणाऱ्या दाहावरील उपचार ६२

९. दाह होत असल्यास उपयोगी औषधांचे गण ६३

१०. दाह-आहार　　　११. कर्मविपाक व दैवी चिकित्सा ६४

प्रकरण ७ : ॲलर्जी - तीव्र असात्म्य ६५

१. ॲलर्जी म्हणजे काय ? ६५

२. साधारणतः कोणत्या पदार्थांची ॲलर्जी होऊ शकते ? ६५

३. कोणत्या विकृतीमुळे ॲलर्जीची प्रवृत्ति निर्माण होते ? ६७

४. ॲलर्जीचा अवयव - लक्षणे/रोग ६७

५. ॲलर्जीची लक्षणे ६७

६. ॲलर्जीवर उपचार ६८

प्रकरण ८ : शीतपित्त (अर्टिकेरिआ) - अंगावर पित्त उठणे ६९

१. शीतपित्त म्हणजे काय ? ६९

२. शीतपित्तावरील आयुर्वेदीय उपचार ७०

३. शीतपित्तावर पथ्य व अपथ्य ७१

प्रकरण ९ : सौंदर्याशी निगडित असलेले त्वचेचे विकार ७२

१. तारुण्यपीटिका - मुरुमे ७२

२. डोळ्याखालील काळे अर्धवर्तुळ ७३

३. अंगाची कांति वाढविणारी औषधे ७३

४. वर्ण्य (नैसर्गिक रंगास उजाळा देणारी) औषधे ७४

५. त्वचेचा रंग गोरा करणारी द्रव्ये ७४

६. त्वचेचा रंग काळा करणारी द्रव्ये ७४

७. त्वचा (अंग) थंड पडणे ७४

८. त्वचेवरील सुरकुत्या ७५

मुरुमे, पित्त उठणे आदी त्वचाविकारांवर आयुर्वेदीय उपचार ११

प्रकरण १० : व्रण – जखम ७६

१. व्रण म्हणजे काय ? २. व्रणांचे प्रकार ७६

३. व्रणातून येणारे स्राव ७७

४. व्रण झालेल्या अवयवानुसार स्रावाचे प्रकार ७७

५. व्रणाचा रंग व दोष ६. व्रण व वेदना ७८

७. दुष्टव्रणाची लक्षणे ८. शुद्धव्रण ७९

९. साध्यासाध्यत्व १०. निजव्रण उपचार ७९

११. आगंतु व्रण १२. नाडीव्रण (सायनस) ९३

१३. व्रणातील पथ्य-अपथ्य १४. व्रणातील अपथ्य (कुपथ्य) ९६

卐 **‘खरूज, नायटा आदी त्वचाविकारांवर आयुर्वेदीय उपचार’ या ग्रंथाची संक्षिप्त अनुक्रमणिका** १००

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

या ग्रंथामध्ये मूळ संस्कृत ग्रंथांचे संदर्भ देतांना ग्रंथांच्या नावांचे कंसात दिल्याप्रमाणे संक्षेप केलेले आहेत.

चरकसंहिता (च.) सुश्रुतसंहिता (सु.) वाग्भटसंहिता (वा.)
अष्टांगसंग्रहसंहिता (सं.) योगरत्नाकर (यो. र.) निघंटुरत्नाकर (नि. र.)

वर उल्लेखलेल्या संस्कृत ग्रंथांतील उपविभागांचेही पुढे कंसात दिल्याप्रमाणे संक्षेप केलेले आहेत.

सूत्रस्थान (सू.) निदानस्थान (नि.) चिकित्सास्थान (चि.) उत्तरतंत्र (उ.)

मनोगत

त्वचा हा निसर्गाने शरिराला दिलेला पोषाख आहे. धूळ, वारा, उष्णता, थंडी, जंतू, वैश्विक किरण (Cosmic Rays) इत्यादी बाह्य गोष्टींपासून संरक्षण करणे, सुखद किंवा दुःखद स्पर्श, उष्ण-शीत यांचे स्पर्शज्ञान होणे, घामावाटे शरिराचे योग्य तापमान राखणे आणि शरिराला आवश्यक असलेले 'डी' जीवनसत्त्व निर्माण करणे अशी विविध कार्ये त्वचा करते. त्वचेचा मनाशी घनिष्ठ संबंध असतो. रागावलेला मनुष्य लालबुंद होतो, तर घाबरलेला मनुष्य पांढराफटक पडतो. सतत काळजी केल्यामुळेही त्वचारोग होतात.

'त्वचेचे विकार' या विषयावर २ खंड आहेत. प्रस्तुत पहिल्या खंडात त्वचेच्या रचनेची माहिती, तसेच त्वचा निरोगी राखण्यासाठी करावयाचे उपाय दिले आहेत. याबरोबरच त्वचेची आग होणे, अंगावर पित्त उठणे, सौंदर्याशी संबंधित त्वचेचे विकार आदींची लक्षणे आणि उपचार यांचे विवेचन केले आहे. दुसऱ्या खंडात नायटा, खरूज, कोड यांसारख्या त्वचाविकारांसह केसांच्या विकारांविषयीही माहिती दिली आहे. विविध नैसर्गिक आणि कृत्रिम सौंदर्यप्रसाधनांविषयीचे विवेचनही या ग्रंथात केले आहे. त्वचेच्या रोगांविषयी माहिती करून घेऊन त्वचेचे आरोग्य टिकवण्याचे प्रयत्न होण्यासाठी दोन्ही ग्रंथ वाचनीय आहेत.

'पूर्वजन्मी घडलेले पाप', हे त्वचाविकारांच्या अनेक कारणांपैकी एक कारण आहे आणि याच्या निवारणासाठी दैवी उपचार करावेत, असे आयुर्वेदाच्या प्राचीन ग्रंथांत सांगितलेले आहे. या ग्रंथात असे दैवी उपचारही दिलेले आहेत. हे दैवी उपचार 'बृहत् निघंटु रत्नाकर' या संस्कृत ग्रंथातून घेतलेले आहेत.

त्वचेच्या आरोग्यासाठी आयुर्वेदाचे नियम समजून घेऊन त्याप्रमाणे कृती करण्याची सर्वांना बुद्धी होवो आणि सर्वांची त्वचा निरोगी अन् कांतिमान राहो, हीच त्या वायुदेवतेला प्रार्थना ! – **लेखक**