

आयुर्वेद - खंड २२ : श्वसनसंस्थेचे विकार - खंड १

नाक, घसा अन् स्वरयंत्र यांच्या विकारांवर आयुर्वेदीय उपचार (श्वसनमार्गातील संसर्गजन्य विकारांवरील उपचारांसह)

अनुक्रमाणिका

प्रकरण १ : श्वसनसंस्थेची रचना आणि कार्य	१२	
१. श्वसनसंस्थेचे प्रमुख कार्य	१२	
२. श्वसनसंस्थेचे भाग	३. श्वसनमार्गाची कार्ये	१४
४. श्वासोच्छ्वासाची प्रक्रिया	१५	
५. फुफ्फुसांचे कार्य	१६	
६. श्वासातील प्राणवायू फुफ्फुसांतील रक्तवाहिन्यांत प्रवाहित करणे आणि फुफ्फुसांतील केशवाहिन्यांत (रक्तवाहिन्यांत) असलेला कार्बन डायऑक्साईड उच्छ्वासावाटे बाहेरील हवेत सोडणे, यांतील टप्पे	१७	
७. श्वास आणि उच्छ्वास यांच्या हवेतील प्राणवायू, कार्बन डायऑक्साईड, तसेच नायट्रोजन या वायूंचे प्रमाण	१८	
८. प्राणवायूचे कार्य	९. श्वासाची गती	१८
१०. फुफ्फुसांतून आत-बाहेर होणारा वायू (टायडल एअर)	१९	
११. प्रदीर्घ श्वसन धारकता (व्हायटल कॅपॅसिटी)	२०	
१२. श्वसनामध्ये चेतासंस्थेची (मज्जासंस्थेची) भूमिका	२१	

१३. श्वासोच्छ्वासाचे रासायनिक नियंत्रण	२३
१४. प्राणायाम	२४
प्रकरण २ : श्वसनसंस्थेचे संसर्गजन्य विकार	२८
१. श्वसनमार्गाचे संसर्गजन्य विकार कोणते ?	२८
२. विकारांच्या जंतूंच्या संसर्गात येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला तो विकार होतोच का ?	२९
३. श्वसनमार्गाची रोगप्रतिकारक शक्ति कोणत्या गोष्टींवर अवलंबून असते ?	३०
४. बहुतेक मुलांना वारंवार सर्दी खोकला व ताप का येतो ?	३२
५. एकाच घरात एकाच वेळी सर्वांना सर्दी, खोकला झाला असता एखाद्याला खूप ताप भरतो, तर दुसऱ्याला दम्याचा अॅटॅक येतो, तर तिसऱ्याला क्वचितच थोडीशी सर्दी होते. सर्दी खोकल्याचा जंतु तोच असतांना प्रत्येकाची लक्षणे वेगवेगळी का असावीत ?	३३
६. काही मुलांना डोक्यावरून आंघोळ केल्यास, थंड पेये प्यायल्यास, पावसात भिजल्यास तसेच थंड वान्यावर गेल्यास सर्दी का होते ?	३५
७. खोकल्याचे प्रमाण आणि त्याचा जोर सर्वसाधारणपणे रात्रीच जास्त का वाढतो ?	३५
८. थंड पदार्थ खाल्ल्याने खोकला व दमा कसा वाढतो ?	३६
९. प्रतिबंधक लस टोचून वारंवार सर्दी व खोकला होणे टाळता येते का ?	३६
१०. सर्दी-खोकल्यावर हवामानाचा काय परिणाम होतो ?	३७
११. खेड्यातील हवामान चांगले असते असे सर्व जण का म्हणतात ?	३७
प्रकरण ३ : नाक आणि सर्दी	३८
१. नाकाचे कार्य काय ?	३८

२. लहान मुले तसेच मोठी माणसे झोपेत या कुशीवरून त्या कुशीवर का वळतात ? ३८
३. नाकात टाकण्याच्या थेंबामुळे नाक चोंदणे कसे कमी होते ? ३९
४. नवजात अर्भकाच्या नाकपुड्यात रोज तेलाचे थेंब टाकावेत का ? ३९
५. सर्दीची कारणे ६. सर्दीची लक्षणे ४०
७. सर्दीवर सर्वसाधारण उपचार ४१
८. सर्दीत रसायन प्रयोग ९. आहार ४२
१०. आयुर्वेदानुसार सर्दीचे प्रकार ४४
११. सर्दीचे उपद्रव व त्यावरील उपचार ४९
१२. सर्दी झाली तर शिंका का येतात ? ५०
१३. एकाच नाकपुडीला सर्दी होऊ शकते का ? ५०
१४. काही वेळा सर्दी बरी होण्यास काही आठवडे का लागतात ? ५१
१५. सर्दीवर अँटिबायोटिक्स औषधाचा काही उपयोग होतो का ? ५१
१६. अँलर्जीमुळे सर्दी होते काय ? ५१
- प्रकरण ४ : सायनस व नाकाचे इतर विकार ५२**
१. सायनस म्हणजे काय ? ५२
२. सायनसचे इन्फेक्शन झाले हे कसे समजावे ? ५३
३. सायनसचे इन्फेक्शन लवकर का बरे होत नाही ५३
४. सायन्युसायटिसवर कोणते उपाय करावेत ? ५३
५. नाकात अतिकोरडेपणा व शुष्कता (अँट्रोफिक न्हायनायटिस) ५५
६. नासार्श ७. नाकातून रक्तस्राव ५६
८. नाकाचे आरोग्य कसे राखावे ? ५७

प्रकरण ५ : घसा व टॉन्सिल्स	५९
१. टॉन्सिल्स	५९
२. आयुर्वेदीय उपचार	६०
३. घसा सुजणे (फॅरिन्जायटिस)	६०
४. लाळ गळणे	६१
५. गिळण्यास त्रास होण्याची कारणे कोणती ?	६२
६. गुळण्या करणे व इतर उपचार	६२
७. तोंडाला किंवा श्वासाला दुर्गंधी येणे	६३
प्रकरण ६ : स्वरयंत्राचा विकार - आवाज बसणे	६४
प्रकरण ७ : औषधे देण्याची वेळ व दैवी चिकित्सा	६६

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.

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.

॥

मनोगत

॥

जन्मल्याबरोबर आपण पहिला श्वास घेतो आणि मृत्यूच्या वेळी आपण शेवटचा श्वास सोडतो. अन्नाशिवाय आपण काही महिने व पाण्याशिवाय काही दिवस जगू शकतो; पण श्वासाशिवाय एक मिनिटही जगू शकत नाही; म्हणून हवेतील ऑक्सिजनला प्राणवायु म्हणतात.

जन्मल्यानंतर पहिल्या महिन्यात श्वासोच्छ्वास दर मिनिटाला ३० ते ४० वेळा चालू असतो व मोठेपणी तो दर मिनिटाला १५ ते १६ वेळा चालू असतो. प्रत्येक श्वासात आपण प्राणवायु आत घेतो व उच्छ्वासाबरोबर कार्बनडायऑक्साईड व इतर वायुरूप मळ बाहेर सोडतो. शरीरातील वायु महाभूताचा समतोल राखण्याचे कार्य श्वसनसंस्था करते, तसेच सर्व शरीराला प्राणशक्ति पुरविण्याचे कार्य श्वसनसंस्था करते.

या ग्रंथात श्वसनसंस्थेच्या नाक, घसा आणि स्वरयंत्र यांच्या रोगांचे व हे अवयव कसे निरोगी राखावेत याचे विवेचन केलेले आहे. तसेच रोगांची आयुर्वेदीय चिकित्सा दिलेली आहे.

हे पुस्तक वैद्यकीय विद्यार्थी, वैद्य, डॉक्टर व सर्वांनाच उपयोगी पडेल; कारण त्या रोगांपासून कोणाचीही सुटका नाही.

आपण खाल्लेल्या अन्नाचे ज्वलन प्राणवायूमुळे होऊन आपल्या शरीराच्या कार्यासाठी लागणारी ऊर्जा आपणास मिळते; म्हणून जेवण्यापूर्वी आपण पंचप्राणांना पाच घास अर्पण करून वायुदेवतेला व प्राणदेवतेला प्रसन्न करतो. सर्वांची श्वसनसंस्था आरोग्यसंपन्न होऊन सर्व जण दीर्घायुषी होवोत, हीच वायुदेवतेस व प्राणदेवतेस प्रार्थना. - लेखक

॥

॥

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.