

# अपचन, उलटी, पोटदुखी आदींवर आयुर्वेदीय उपचार

७

## अनुक्रमाणिका

५	प्रस्तूत विषयाची सामाईक प्रस्तावना	१३
५	आध्यात्मिक परिभाषेतील वैशिष्ट्यपूर्ण प्रस्तावना !	१४
१.	अन्नपचन आणि पचनशक्ती	१७
१.	पचन म्हणजे काय ?	१७
२.	पाचकरसांद्वारे अन्नघटकांचे पचन कसे होते ?	१७
३.	पचनशक्ती अल्प-अधिक असण्याची कारणे कोणती ?	१८
२.	अन्नाचे गुण	२०
१.	उष्ण आणि थंड अन्नपदार्थ म्हणजे काय ?	२०
२.	उष्ण पदार्थ कोणाला द्यावेत आणि कोणाला देऊ नयेत ?	२१
३.	शीत पदार्थ कोणाला द्यावेत आणि कोणाला देऊ नयेत ?	२१
४.	गुरु आणि लघु अन्न म्हणजे काय ?	२२
५.	रुक्ष-क्लिन्न अन्न म्हणजे काय ?	२२
६.	आहारात वेगवेगळे अन्नपदार्थ देऊ शकतो का ?	२२
३.	भूक	२४
१.	अनेक मुले 'जेवायला चल' असे म्हटल्यावर का चिडतात ?	२४
२.	बहुतेक माता 'मुलांनी अधिक खावे', यासाठी त्यांच्या मागे का लागतात ?	२५
३.	मुलांत खाण्याविषयी आवड निर्माण कशी करावी ?	२६
४.	केवळ आईने भरवले, तरच अन्न खातो, ही मुलाची सवय कशी घालवता येईल ?	२६
५.	मुलाला त्याचे आवडते पदार्थ पोटभर खाऊ द्यावेत का ?	२७

६. मुलाच्या अन्नाच्या निवडींना किती महत्त्व द्यावे ? २८
७. बहुतेक मुले रोड आणि हडकुळी का दिसतात ? २८
८. वाढत्या मुलांना बलवर्धके (टॉनिक्स) नियमितपणे द्यावीत का ? २९
९. बाळकडूचा मुलांना उपयोग कसा होतो ? ३०
१०. अरोचक (भूक न लागणे किंवा तोंडाला चव नसणे) ३१
११. फार भूक कशामुळे लागते ? ३४
१२. तृष्णा (तहान) ३५
४. दात ३७
१. दातांचे आरोग्य २. दातण ३७
३. दूध पावडर ४. गुळण्या ३८
५. आहार ६. दुधाचे दात म्हणजे काय ? ३८
७. दुधाचे दात कोणत्या वयात येतात ? ४०
८. पहिला दात लवकरात लवकर केव्हा दिसू लागतो ? ४०
९. पहिला दुधाचा दात बाहेर पडण्याची किती काळ वाट पहावी ? ४०
१०. कायमचे दात केव्हा बाहेर येतात ? ४१
११. पहिली दाढ किडली असता ती उपटण्यापूर्वी काळजीपूर्वक विचार का करावा ? ४१
१२. दात येतांना बरेचसे रोग होऊ शकतात या समजात कितपत तथ्य आहे ? ४१
१३. दात येत असतांना दात सहज येण्यासाठी कोणती औषधे घ्यावीत ? ४३
१४. काही मुलांचे दात वेडेवाकडे का उगवतात ? ४३

१५. वेड्यावाकड्या येणाऱ्या दातांसाठी काय करावे ? ४४
१६. दात कशामुळे किडतात ? ४४
१७. लहान मुलांचे दात किडू नयेत म्हणून त्यांना गोळ्या, चॉकलेट्स यांसारखे पदार्थ देऊ नयेत काय ? ४५
१८. दंतवैद्याकडे जाऊन औषधे घेण्यापूर्वी दातदुखी कमी करण्यासाठी तात्पुरता काय उपाय करावा ? ४५
१९. दात घासण्यासाठी टूथब्रश कसा निवडावा ? ४५
२०. दातांची व हिरड्यांची निगा कशी राखावी ? ४५
२१. लहान मुलांना सुपारी खायला का देऊ नये ? ४६
२२. आपल्या देशात तांबूल सेवनाची (विडा-पान खाण्याची) प्रथा का पडली आहे ? ४७
२३. हिरड्या व दातांचे रोग ४७
२४. हिरड्यांतून रक्त येणे ४८
२५. हिरड्यांत गळू होणे - पू येणे ४८
२६. दातांवर तसेच दात व हिरड्या यांच्यामध्ये पुटे जमणे (टार्टर) ४९
२७. दातांना थंड पदार्थ सहन न होणे (शीत दंत) ४९
२८. हलणारे दात २९. दात व हिरड्यांच्या रोगांवर औषधे ४९
५. तोंड ५१
१. तोंडाचे कार्य २. लालेची कार्ये ५१
३. तोंडाच्या रोगांची कारणे ४. ओठांचे रोग ५२
५. जीभ ६. तोंडाला चव नसणे (अरुचि) ५३
७. तोंडे येणे (स्टोमॅटायटिस) ५५

८. तोंडाच्या रोगावर - आहार व चिकित्सा	५७
९. तोंडाच्या रोगांवरील उपचार	५७
१०. दैवी चिकित्सा - तोंडाच्या रोगासाठी	५७
६. जठर - उलटी	५८
१. जठराचे कार्य काय ?	५८
२. छातीत जळजळ का होते ?	५८
३. उमासा म्हणजे काय ?	५८
४. जन्मल्यानंतर पहिल्या २-३ मासांत (महिन्यांत) दूध प्यायल्यावर बरीच मुले दूध किंवा दही वर का काढतात ?	५९
५. काही मुले आणि प्रौढ यांना मोटार, बस, आगबोट किंवा विमान या वाहनांतून प्रवास करतांना ओकारी का येते ?	५९
६. हिरव्या किंवा पिवळ्या रंगाची ओकारी केव्हा होते ?	५९
७. रक्ताची उलटी होण्याची कारणे कोणती ?	६०
८. ओकारी येतांना मुलाला कसे हाताळावे ?	६०
९. उलटीची कारणे	६१
१०. आयुर्वेदानुसार उलटीचे प्रकार	६१
११. उलटी - आहार	६६
१२. उलटी - पथ्य - अपथ्य	६६
१३. उलटीवर सर्वसाधारण उपचार	६८
१४. रसक्षय (डिहायड्रेशन)	६९
१५. कर्मविपाक	६९
१६. ज्योतिषशास्त्रानुसार उपाय	६९

अपचन, उलटी, पोटदुखी आदींवर आयुर्वेदीय उपचार	११
१७. अन्नदुष्टीने होणारी विषबाधा म्हणजे काय ?	६९
१८. अॅलर्जी (असात्म्यता) म्हणजे काय ?	७१
<b>७. अपचन</b>	<b>७२</b>
१. अजीर्णाची (अपचनाची) कारणे आणि प्रकार	७२
२. अजीर्णावर उपचार	७३
३. विष्टब्धाजीर्ण (वातप्रधान अजीर्ण, पोटफुगी, गॅसेस)	७४
४. विदग्धाजीर्ण (पित्तप्रधान अजीर्ण)	७६
५. आमाजीर्ण (कफप्रधान अजीर्ण)	७८
६. अजीर्ण आहार	७९
७. अजीर्ण - कर्मविपाक आणि दैवी उपचार	७९
८. पोटफुगी - गॅसेस (आनाह - आध्मान)	८०
<b>८. पोटदुखी</b>	<b>८१</b>
१. पोटदुखीची सामान्य कारणे कोणती ?	८१
२. असह्य पोटदुखी कशामुळे होते ?	८२
३. पोटदुखीचे कारण शोधून काढण्यासाठी कोणकोणत्या पडताळण्या (तपासण्या) करतात ?	८३
४. बऱ्याच वेळा पोटदुखीचे नक्की कारण शोधून काढणे का कठीण असते ?	८४
५. पोटदुखी (शूल) - आयुर्वेदानुसार प्रकार	८६
६. शूल - पोटदुखी - आहार	९३
७. शूल - दैवी चिकित्सा	९३
८. आंत्रपुच्छ (अॅपेंडिक्स) म्हणजे काय ?	९४

१. अपॅडिसायटीस म्हणजे काय ?	९४
९. उपसंहार	९५
१. पचनेंद्रिये आणि पचनशक्तीवर परिणाम करणारे घटक कोणते ?	९५
२. पचनेंद्रिये निरोगी राखण्यासाठी काय करावे ?	९६
३. आतडी, जठर, लिंहर अन् प्लीहा यांचे आरोग्य टिकवणे आणि त्यांचे विकार दूर करणे यांसाठी दैवी चिकित्सा	९७
४. गुदद्वार आणि पक्वाशय (मोठ्या आतड्याचे विकार) यांचे आरोग्य टिकवणे आणि त्यांचे विकार दूर करणे यांसाठी दैवी चिकित्सा	९७
५. पचनसंस्थेच्या विकारात औषध देण्याची वेळ	९७

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

### 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 संबधाने 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.

卐

## प्रस्तावना

卐

‘रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ ।’ (अष्टाड्गहृदय, निदानस्थान, अध्याय १२, श्लोक १) म्हणजे ‘पचनशक्ती मंद झाल्याने सर्वच रोग होतात’, असे आयुर्वेद सांगतो. जीवनव्यापार व्यवस्थित चालण्यासाठी पचनव्यवस्था उत्तम असणे आवश्यक आहे. पचनसंस्थेचे कार्य आणि दैनंदिन जीवनात आढळणाऱ्या पचनसंस्थेच्या व्याधी यांच्याविषयी ‘अपचन, उलटी, पोटदुखी आदींवर आयुर्वेदीय उपचार’ आणि ‘आव, बद्धकोष्ठता, मूळव्याध, जंत आदींवर आयुर्वेदीय उपचार’ या दोन ग्रंथांमधून सविस्तर विवेचन करण्यात आले आहे. दोन्ही ग्रंथांमध्ये आयुर्वेदीय दृष्टीकोन चांगल्या रितीने समजावा, यासाठी त्या त्या ठिकाणी आधुनिक वैद्यकशास्त्राचा दृष्टीकोनही दिलेला आहे. संपूर्ण विषय समजून घेण्यासाठी दोन्ही ग्रंथ वाचनीय आहेत.

‘अग्निरेव बलं पुंसाम् ।’ म्हणजे ‘चांगली पचनशक्ती हेच मनुष्याचे बळ आहे’, असे आयुर्वेद सांगतो; कारण अन्न चांगले पचले, तरच अन्नापासून शक्ती मिळते. हे ग्रंथ विद्यार्थी, वैद्य आणि सर्वसामान्य व्यक्ती यांच्यासाठीही उपयुक्त आहेत. माणसाचे स्वतःच्या जिभेवर नियंत्रण नसल्यामुळे पोटाच्या काहीना काही समस्या चालूच असतात; म्हणून ‘या ग्रंथांचा अभ्यास करून आणि त्यांतील पचनेंद्रियांचे आरोग्य राखण्याच्या नियमांचे पालन करून सर्वजण आरोग्यसंपन्न जीवन जगोत’, अशी अग्निदेवतेच्या चरणी प्रार्थना ! – लेखक

卐

卐

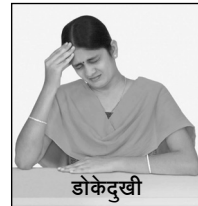
सनातनच्या ‘निरोगी जीवनासाठी ‘आयुर्वेद’ या मालिकेतील ग्रंथ !

मज्जासंस्थेच्या विकारांवर

आयुर्वेदीय उपचार

भाग १ : डोकेदुखी, निद्रानाश, मूर्च्छा आदींवरील उपचार

भाग २ : अर्धांगवात, आकडी, पांगळेपणा आदींवरील उपचार



डोकेदुखी