

आयुर्वेद - खंड २१ : हृदयाचे विकार - २

रक्तदाबादी विकारांवर आयुर्वेदीय उपचार (हृदयरोग्यांसाठीच्या दिनचर्येसह)

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 !)

आणि डॉ. कमलेश वसंत आठवले

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

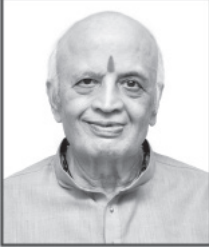


सनातन संस्था

卐 सनातनचे आयुर्वेदीय ग्रंथ 卐

वाचा, आचरणात आणा आणि विकार मुळापासून घालवा !

लेखकांचा परिचय



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

एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स), 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 परिसंवादामध्ये 'जीवनगौरव' पुरस्कार, तर २०१२ मध्ये 'इंडियन अकॅडेमी ऑफ पीडिअॅट्रिक्स'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 भक्तीयोग 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 अन् वैशिष्ट्ये यांचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना
(२२ मार्च १९९९)

२. धर्माधिष्ठित हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या)
स्थापनेचा उद्घोष आणि कार्यारंभ (वर्ष १९९८)

३. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या
साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना
करून १.१२.२०२४ पर्यंत १३१ साधक संत झाले, तर १,०४७ साधकांची
संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू.

४. देवता, साधना, आचारधर्मपालन, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी
विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती (वर्ष १९९५ पासून आरंभ)

५. शारीरिक, मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींचे संशोधन

६. आचारपालनातील कृती, धार्मिक कृती आणि बुद्धीअगम्य घटना यांचे
वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे संशोधन

७. चित्रकला, संगीत, नृत्य आदींच्या सात्त्विक सादरीकरणाविषयी संशोधन

८. हिंदुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक
(२८ एप्रिल १९९८ ते १९ एप्रिल २००० पर्यंत)

९. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्वनिष्ठ आदींचे संघटन
आणि त्यांना दिशादर्शन !

१०. भीषण आपत्काळ आधीच ओळखून त्या काळात जीवितरक्षणासाठी
उपयुक्त ठरणारे मार्गदर्शन आणि ग्रंथ

११. भारतीय संस्कृतीच्या जागतिक प्रसारार्थ 'भारत गौरव पुरस्कार' देऊन
फ्रान्सच्या संसदेत सन्मान (५ जून २०२४)

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - www.Sanatan.org)

अनुक्रमणिका

卐 मनोगत	११
प्रकरण १ : रक्तदाब	१२
१. रक्तदाब म्हणजे काय ?	१२
२. रक्तदाब वाढण्याची कारणे कोणती ?	१३
३. रक्तदाब वाढला, तर कोणती लक्षणे दिसून येतात ?	१३
४. जास्त रक्तदाब असलेल्या रोग्याने कोणती काळजी घ्यावी ?	१४
५. अतीरक्तदाब असणाऱ्यांनी कोणती काळजी घ्यावी ?	१४
६. रक्तावेगवृद्धी किंवा वाढलेला रक्तदाब (हायपरटेंशन)	१४
७. लहान रोहिण्या आकुंचित रहाण्याची कारणे	१५
८. सूक्ष्म रोहिण्या दूषित होण्याची कारणे	१५
९. विहार	१०. मानसिक कारणे
११. धातुदुष्टी	१२. रक्तवाहिन्यांचे रोग
१३. रक्तदाब-संप्राप्ती	१४. रक्तदाब - उपचार
१५. आहार - तत्त्वे	१६. वाढलेल्या रक्तदाबात आहार
१७. रक्तदाब कमी होणे	२२
प्रकरण २ : अॅथेरोस्क्लेरोसिस (वातकफज सिरारोग)	२३
१. अॅथेरोस्क्लेरोसिसमध्ये आहार	२३
प्रकरण ३ : हृदयाचे जंतूंपासून निर्माण होणारे संसर्गजन्य रोग	२५
१. संसर्गजन्य रोगांचे आयुर्वेदातील विवेचन	२५
२. संसर्गजन्य रोगांची संप्राप्ती	२६

रक्तदाबादी विकारांवर आयुर्वेदीय उपचार	९
३. हृदयासंबंधी काही संसर्गजन्य रोग	३६
प्रकरण ४ : हृदय कार्य विघात - हार्ट फेल्युअर	३२
१. लक्षणे	३२
२. उपचार	३२
३. हार्टफेल्युअर - डाव्या हृदयकार्यविघातात आहार	३५
४. हार्टफेल्युअर - उजव्या हृदयकार्यविघातात आहार	३५
५. ई.सी.जी. (E.C.G.) म्हणजे काय ?	३६
६. कार्डियाक कॅथेटरायझेशन म्हणजे काय ?	३६
७. कृत्रिम हृदय-फुफुस यंत्र म्हणजे काय ?	३७
८. हार्ट ट्रान्सप्लान्टेशन म्हणजे काय ?	३७
प्रकरण ५ : एन्डोकार्डियल फायब्रोइलॅस्टोसिस	३८
१. वातकफज हृदयअंतस्त्वचा रोग	३८
२. उपचार	३८
प्रकरण ६ : विकृतपरिणामज हृद्रोग (हृदयाचे मेटॅबॉलिक रोग)	३९
१. हृदयाचे मेटॅबॉलिक रोग	३९
२. संभाव्य उपचार	३९
प्रकरण ७ : ऱ्ह्युमॅटिक फीवर	४०
१. अँक्युट ऱ्ह्युमॅटिक फीवर (आमवातज ज्वर)	४०
२. लक्षणे	४०
३. विशेष तपासणी	४१
४. उपद्रव	४१
५. ऱ्ह्युमॅटिक फीवर व ऱ्ह्युमॅटॉइड आर्थायटिस यांतील फरक	४२
६. उपचार	४३

७. पथ्यापथ्य	८. उपद्रव	४४
प्रकरण ८ : हृद्गुल्म (व्हेंट्रिक्युलर किंवा अॅऑर्टिक अन्यूरिझम)		४६
१. वातज गुल्मातील उपचार		४६
२. वातपित्तज गुल्म		४७
३. गुल्मात वापरून पहाण्याजोगी औषधे		४७
४. आहार		४७
प्रकरण ९ : हृद्बुर्द		४८
प्रकरण १० : हृदयरोगांत साध्यासाध्यत्व		४९
प्रकरण ११ : हृदयविकार आणि पंचकर्म		५१
१. चिकित्सेचे प्रकार	२. उलटी करवणे	५१
३. विरेचन	४. बस्ति	५१
प्रकरण १२ : हृदयरोगावर कार्य करणारी औषधे		५३
१. चरक अन् सुश्रुत संहितांनुसार हृदयावर कार्य करणारी औषधे		५३
२. औषधे द्यावयाची वेळ		५४
प्रकरण १३ : हृदयरोगात आहार		५५
प्रकरण १४ : हृदयविकार असलेल्यांची दिनचर्या		५९
प्रकरण १५ : हृदयविकाराचे प्रतिबंध		६१
१. एखाद्या कुटुंबात हृदयविकार असल्यास मुलाला हृदयविकार होऊ नये, म्हणून खालील औषधोपचार करावा.		६१
२. हृदयाचे आरोग्य टिकवण्यासाठी आणि त्याचे विकार दूर करण्यासाठी दैवी चिकित्सा		६१
प्रकरण १६ : हृदय आणि रुधिराभिसरणाच्या विकारांचे निदान		६२



हृदय हा सर्व शरिराला रक्त पुरवणारा आणि परत सर्व शरिरातून रक्त खेचणारा, तसेच कधीही विश्रांती न घेता सतत चालणारा जिवंत पंप आहे. श्वासोच्छ्वासाप्रमाणे हृदयाचे आकुंचन-प्रसरण एक मिनिट बंद पडले, तरी आपण जिवंत राहू शकत नाही.

प्रस्तुत ग्रंथात रक्तदाब, हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांमध्ये 'ब्लॉक' निर्माण होणे, हृदयाला होणारा जंतूंचा संसर्ग, तसेच हार्ट फेल्युअर आदी हृदयाच्या विकारांवरील आयुर्वेदीय विवेचन दिले आहे.

हृदयविकार असलेल्या रुग्णांनी कोणता आहार घ्यावा ? त्यांची दिनचर्या कशी असावी ? हृदयाच्या विकारांचा प्रतिबंध कसा करावा ? आदी विषयांवर चर्चाही केली आहे.

प्रस्तुत ग्रंथ 'हृदयाचे विकार' या विषयाचा दुसरा खंड आहे. या विषयावरील पहिल्या खंडात आयुर्वेदीय ग्रंथांनुसार हृदयाच्या विकारांचे वर्गीकरण आणि त्यासंबंधी अधिक माहिती दिलेली आहे. विषयाची संपूर्ण माहिती व्हावी, या दृष्टीने दोन्ही ग्रंथ वाचनीय आहेत. या दोन्ही ग्रंथांचा अभ्यास हृदयरोग असलेले, वैद्य आणि आधुनिक वैद्य (डॉक्टर्स) यांना उपयोगी पडेलच, तसेच सर्वांना 'आपले हृदय आरोग्यसंपन्न आणि कार्यक्षम कसे ठेवावे', याचेही मार्गदर्शन मिळेल. हृदयविकार झालेले रोगी विकारापासून मुक्त होवोत आणि सर्व जण निरामय जीवनाचा आनंद लुटोत, हीच त्या जगन्नियंत्या परमेश्वराजवळ मनापासून प्रार्थना !

- लेखक



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.