आयुर्वेद : खंड १६

तापावरील आयुर्वेदीय उपचार

(योग्य आहार-विहार यांसह)

मराठी (Marathi)

लेखक

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

(एम्.डी. [पीडिॲट्रिक्स], 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 !)

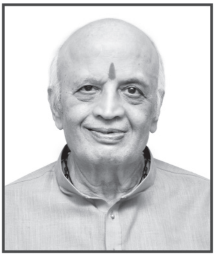
डॉ. कमलेश वसंत आठवले

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

सनातन संस्था

卐 सनातनचे आयुर्वेदीय ग्रंथ 卐
वाचा, आचरणात आणा आणि आजार मुळापासून घालवा !

लेखकांचा परिचय



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

एम्.डी. (पीडिॲट्रिक्स), 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 ॲन्ड हिपॅटिक डिसऑर्डर्स' या विषयावरील आंतरराष्ट्रीय परिसंवादामध्ये 'जीवनगौरव' पुरस्कार, तर २०१२ मध्ये 'इंडियन अकॅडेमी ऑफ पीडिॲट्रिक्स'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.

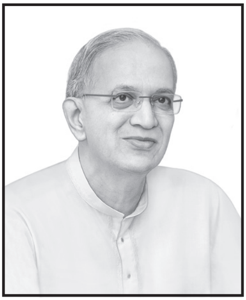
कार्तिक शुद्ध पक्ष सप्तमी, कलियुग वर्ष ५११५ (९.११.२०१३) या दिवशी, म्हणजे वयाच्या ८० व्या वर्षी वैद्याचार्य सद्गुरु वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.

डॉ. कमलेश वसंत आठवले

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

या ग्रंथाचे दुसरे लेखक डॉ. कमलेश आठवले हे डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांचे सुपुत्र आहेत. ते बालरोगतज्ज्ञ अन् नवजात शिशुरोगतज्ज्ञ असून सध्या अमेरिकेतील ड्यूक युनिव्हर्सिटी मेडिकल सेंटरमध्ये नवजात शिशु रोगतज्ज्ञ 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

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

३. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी ‘गुरुकृपायोग’ या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून २०.९.२०२४ पर्यंत १२८ साधक संत झाले, तर १,०४३ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू.

४. देवता, साधना, आचारधर्मपालन, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती

५. शारीरिक, मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी 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

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)

अनुक्रमाणिका

卐 मनोगत १२

प्रकरण १. ताप १४

१. व्याख्या १४

२. आयुर्वेदानुसार तापाची पर्यायी नावे १४

३. चराचर सृष्टीतील ताप १५

४. पुराणांनुसार तापाची उत्पत्ती १६

५. निरोगी माणसाचे तापमान १६

६. आधुनिक वैद्यकशास्त्रानुसार तापाची कारणे १७

७. आधुनिक वैद्यकशास्त्रानुसार तापाची लक्षणे १९

८. आयुर्वेदानसार तापाची कारणे २०

९. तापाचे प्रकार २१

१०. रोगांच्या विविध प्रवृत्ती आणि ताप २२

११. तापाची संप्राप्ती (पॅथोजेनेसिस) २२

१२. नवजात मुलातील तापाची वैशिष्ट्ये २८

१३. तापासंबंधी चिकित्सा सूत्रे २८

१४. तापाच्या पहिल्या आणि दुसऱ्या (आम आणि पच्यमान) अवस्थांत पाळावयाचे पथ्यापथ्य ३५

१५. तापाच्या तिसऱ्या आणि चौथ्या (पक्व आणि निराम) अवस्थांत पाळावयाचे पथ्यापथ्य ३७

प्रकरण २. दोषज ताप ३९

१. वातज्वर (वातज ताप) २. पित्तज्वर (पित्तज ताप) ३९

३. कफज्वर (कफज ताप) ४२

४. वातपित्तज्वरावर औषध ४४

५. पित्तकफज्वरावर औषधे ४४

६. कफवातज्वरावर औषधे ४४

७. सान्निपातिक ज्वर (त्रिदोषज ताप) ४५

८. तापातील वाढलेल्या दोषाचे निदान ४७

प्रकरण ३. धातूगत ताप ४८

१. रसगत ताप २. रक्तगत ताप (सतत ज्वर) ४८

३. मांसगत ताप ४. मेदोगत ताप ४९

५. अस्थीगत ताप ६. मज्जागत ताप ५०

७. शुक्रगत ताप ८. साध्यासाध्यत्व ५१

प्रकरण ४. विषमज्वर ५२

१. विषमज्वरांची कारणे आणि संप्राप्ती ५२

२. विषमज्वराची वैशिष्ट्ये ५२

३. विषमज्वरात ताप पुनःपुन्हा उलटण्याची कारणे ५३

४. विषमज्वरातील उपचारांची तत्त्वे ५३

५. विषमज्वरावर औषधे आणि आहार ५४

६. विषमज्वरात ताप परत उलटू नये, म्हणून पाळायची पथ्ये ५५

प्रकरण ५. जीर्णज्वर ५६

१. कारणे ५६

२. जीर्णज्वर आणि विषमज्वर ५६

३. सामान्य उपचार ५७

प्रकरण ६. आगन्तुज्वर ६०

१. अभिघातज ज्वर २. अभिषगंज ज्वर ६०

३. अभिशापज ज्वर ४. अभिचारज ज्वर ६३

प्रकरण ७. तापातील लक्षणे, उपद्रव आणि त्यांचे उपचार ६४

१. तहान लागणे २. जास्त घाम येणे ६४
३. थंडी वाजणे ४. अंगाची आग होणे ६५
५. हातपाय थंड पडणे ६. तीव्र ताप ६५
७. जास्त ताप आणि चक्कर येणे ८. सर्दी, खोकला ६६
९. सुस्ती येणे १०. तोंड येणे ६६
११. तोंडास चव नसणे १२. जास्त लाळ येणे, भूक नसणे ६६
१३. उलटी १४. जुलाब होणे (अतिसार) ६७
१५. मलावरोध (शौचास न होणे) ६७
१६. गुदद्वाराच्या स्थानी चिरा पडून आग होणे ६८
१७. पोटात दुखणे १८. घसा आवळल्यासारखा होणे ६८
१९. घशात खवखवणे २०. उचकी ६८
२१. खोकला, दमा २२. थुंकीत रक्त येणे (रक्तपित्त) ६८
२३. पार्श्वशूल (कुशीत दुखणे) २४. डोके दुखणे, कंबर दुखणे ६९
२५. झोप न येणे २६. ग्लानी ६९
२७. भ्रम २८. तापात रक्तस्राव होणे ७०
२९. कर्णक (कर्णमूल शोथ) किंवा मॅस्टॉइड ॲब्सेस (गळू) ७१
३०. रुग्दाह सान्निपात ज्वर (टॉक्सिक एन्सेफॅलोपथी) ७१
३१. अशक्तपणा ३२. ताप उलटल्यास ७१
३३. मूर्च्छा, तन्द्रा (तंद्रिक सान्निपात ज्वर) ७१
३४. भुग्ननेत्र सन्निपात (तिरळेपणा) ३५. इंद्रियनाश ७२
३६. सर्व दोषांची वृद्धी (टॉक्सिमिया) ३७. हृदय दुर्बळ होणे ७२

प्रकरण ८. साध्यासाध्यत्व ७३

१. धातूपाकाची लक्षणे २. धातूदुष्टी आणि साध्यासाध्यत्व ७३

३. दोषपाकाची लक्षणे ४. तापातील गंभीर लक्षणे ७४

प्रकरण ९. दैवी चिकित्सा ७६

१. ज्योतिषशास्त्रानुसार ताप येण्याची कारणे ७६

२. कर्मविपाक ७६

३. आयुर्वेदीय ग्रंथांत दिलेली दैवी चिकित्सा ७६

प्रकरण १०. उपसंहार ७८

१. तापावरील उपचारांसंबंधी सर्वसाधारण नियम ७८

२. तापात अँटिबायोटिक्स्‌चा वापर ७९

३. ताप आपला शत्रू नसून मित्र आहे ! ८०

卐 **आध्यात्मिक परिभाषेतील वैशिष्ट्यपूर्ण प्रस्तावना !** ८४

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

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाधीविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या जीवनाडीपट्ट्यांच्या वाचनाच्या माध्यमातून महर्षी सनातन संस्थेला मार्गदर्शन करतात. १३.७.२०२२ पासून ‘सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी’च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना ‘सच्चिदानंद परब्रह्म’ ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले, तरी त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी ‘प.पू.’ किंवा ‘परात्पर गुरु’ अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे. F (DrV-Nav)

मनोगत

आयुर्वेदाने तापाला 'रोगांचा राजा' म्हटलेले आहे. आधुनिक वैद्यकशास्त्राप्रमाणे ताप हे अनेक रोगांचे एक लक्षण आहे. तापाची चिकित्सा करतांना जंतू मारण्याची अँटिबायोटिक्स् आणि ताप उतरवण्यासाठी पॅरॅसेटॅमॉल, ॲस्पिरिन यांसारखी औषधे दिली जातात; परंतु ५० टक्के ताप जंतू संसर्गामुळे होत असल्याने आणि जंतू मारणारी अँटिबायोटिक्स उपलब्ध नसल्याने त्यात अँटिबायोटिक्सचा उपयोग होत नाही. तसेच बरेच जंतू अँटिबायोटिक्सना दाद देत नाहीत. अशा वेळी आधुनिक वैद्यकशास्त्र निष्प्रभ ठरते.

तापाचे जंतू शरिरात शिरल्यापासून तापाचा आरंभ होण्याच्या काळाला 'इन्क्युबेशन पीरिएड' (रोगबीज पोषणकाल) म्हणतात. तापाच्या इन्क्युबेशन पीरिएडमध्ये तापाचे निदान आणि ताप येऊ नये, म्हणून आधुनिक वैद्यकशास्त्रात उपाय नाहीत. तापाची गणना रोगांत केल्यामुळे आयुर्वेदाने तापाचा सखोल अभ्यास केला आहे. आयुर्वेदाप्रमाणे इन्क्युबेशन पीरिएडमध्ये चय, प्रकोप, प्रसर अन् स्थानसंश्रय या अवस्था सांगितल्या आहेत. चय अवस्थेत ताप येऊ नये म्हणून काय करावे, याचा शास्त्रशुद्ध विचार केला आहे. 'चय एव जयेत् दोषान्।' म्हणजे 'चय या प्राथमिक अवस्थेतच दोषांना जिंकावे', असे सांगितले आहे. तसेच प्रकोप, प्रसर आणि स्नानसंश्रय या अवस्थांतही रोग पुढील अवस्थेत जाऊन तापाचा प्रादुर्भाव होऊ नये, म्हणून उपाय सांगितले आहेत.

आयुर्वेदाने तापाची कारणे आणि लक्षणे ध्यानात घेऊन त्याची वातप्रधान, पित्तप्रधान अन् कफप्रधान अशी विभागणी केली आहे. त्यामुळे तापाची चिकित्सा वातशामक, पित्तशामक किंवा कफशामक औषधे आणि आहार-विहार वापरून करता येते.

दोषांनी रक्त, मांस इत्यादी धातू आणि हृदय, यकृत (लिव्हर) इत्यादी अवयव दूषित झाल्यामुळे येणाऱ्या तापात दोषाप्रमाणेच धातू अन् अवयव यांना बलदायक आहार आणि औषधे द्यावीत.

तापाच्या आरंभीच्या अवस्थेत ताप खाली आणणारी आयुर्वेदीय औषधे किंवा पॅरॅसेटॅमॉल, ॲस्पिरिन यांसारखी आधुनिक औषधे दिल्यास होणाऱ्या दुष्परिणामांचे आयुर्वेदाने वर्णन केले आहे. त्यामुळे तापाची तीव्रता वाढते

आणि ताप जास्त दिवस रहातो. तापाची परिणती धातूगत ज्वरात, विषमज्वरात किंवा जीर्णज्वरात होते.

आयुर्वेदाने तापाच्या आमावस्था, पच्यमानावस्था आणि पक्वावस्था अशा तीन अवस्थांचे वर्णन करून प्रत्येक अवस्थेत उपयोगी पडणाऱ्या चिकित्सा सूत्रांचे वर्णन केले आहे, उदा. आमावस्था आणि पच्यमानावस्था यांत लंघन करावे अन् वमन विरेचन देऊ नये, असे सांगितले आहे. पक्वावस्थेत शरिरातील दोष पूर्णपणे निघून जाण्यासाठी वमन, विरेचन आणि बस्ति (एनिमा) द्यावी. म्हणजे ताप पूर्णपणे निघून जातो आणि त्याचे रूपांतर जीर्णज्वरात होत नाही. तापामध्ये आहार, विहार, औषधे आणि चिकित्सा या गोष्टी कशा असाव्यात, याचे उत्कृष्ट मार्गदर्शन आयुर्वेदाने केले आहे. आयुर्वेदाने आगन्तु, म्हणजे बाह्य कारणांनी येणाऱ्या तापांचे वर्णन केले आहे. त्यामध्ये भूत, ग्रहबाधा आणि क्रोध, काम, भीती अन् शोक यांसारख्या मानसिक कारणांचे वर्णन केलेले असून त्यांची विशिष्ट चिकित्साही सांगितलेली आहे.

न्यूमोनिया, टी.बी. (क्षय), मेनिंजायटिस यांसारख्या गंभीर रोगांत अँटिबायोटिक्स्मुळे रोग्याचे प्राण वाचतात. तापाचे उपचार करतांना वैद्याने रोगाचे जंतू मारणारी अँटिबायोटिक औषधे उपलब्ध असल्यास अवश्य वापरावीत. त्यासह वाढलेले दोष, दूषित झालेले धातू आणि अवयव, रोग्याचे बल, पचनशक्ती, प्रकृती, वय, मानसिक स्थिती, ऋतू, आहार आणि रोगाची अवस्था या सर्वांचा विचार करून रोग्यास पथ्य-अपथ्य समजावून देऊन योग्य औषधोपचारही करावेत.

अशा रितीने योग्य वेळी योग्य औषधोपचार केल्यास रोग्यास ताप येण्याची शक्यता न्यून (कमी) होईल; ताप आल्यास सौम्य प्रमाणात येईल आणि कोणतेही उपद्रव न होता रोगी पूर्णपणे बरा होईल.

हा ग्रंथ वैद्यकीय विद्यार्थी, वैद्य, डॉक्टर्स, परिचारिका, तसेच ताप येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला म्हणजे सर्वांनाच उपयोगी होईल. ग्रंथाचा अभ्यास करून त्याचा उपयोग स्वतःसाठी आणि दुसऱ्यांसाठी करून, तसेच आरोग्य अन् धर्म यांचे नियम पाळून सर्व जणच तापमुक्त होवोत, हीच भगवान शंकराजवळ मनोमन प्रार्थना ! – **लेखक**