

विकार आणि उपचार यांविषयी मूलभूत आयुर्वेदीय दृष्टीकोन

७

अनुक्रमणिका

५ मनोगत		१२	
प्रकरण १ : रोग आणि कोश		१३	
१. पंचकोश	२. रोगाची मूळ उत्पत्ती	१३	
प्रकरण २ : रोगांची कारणे		१७	
१. प्रज्ञापराध	२. प्रारब्ध व क्रियमाण कर्म	१७	
३. आनुवंशिक रोग	४. रक्तगट आणि रोग	१८	
५. जन्मजात विकृती	६. वय	२१	
७. देश	८. स्त्री - पुरुष भेद	२२	
९. प्रकृति		२२	
१०. मानसिक प्रकृति - सात्त्विक, राजस, तामस		२३	
११. शारीरिक रोगांची मानसिक कारणे		२३	
१२. काल - वातावरणातील बदल - ऋतू		२४	
१३. इंद्रिये व त्यांचे विषय यांचे हीन, मिथ्या किंवा अतियोग		२५	
१४. आहार - अन्न	१५. पचनशक्ति	१६. आम	२६
१७. विहार	१८. व्यवसाय	१९. वेगावरोध	२९
२०. जंतू व जंत	२१. बी व माती	२२. आगंतु कारणे	३०
२३. व्यसने	२४. वैद्य, परिचारिका किंवा रोगी यांच्या चुका		३२
२५. भूतबाधा	२६. ऋषिमुर्नीचे शाप	२७. माहीत नसलेली	३२
प्रकरण ३ : संसर्गजन्य रोग		३४	
१. इन्फ्लमेशन म्हणजे काय ?		३४	
२. जंतूसंसर्ग म्हणजे काय ? हे जंतू कोठून येतात ?		३५	

३. एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीला जंतूसंसर्ग कसा होतो ?	३५
४. कोणत्या जंतूपासून रोग होतात ?	३७
५. डासांमुळे कोणत्या रोगांचा प्रसार होतो ?	३९
६. माशीमुळे कोणत्या रोगांचा प्रसार होतो ?	३९
७. माशांचा हा त्रास आपण कसा नियंत्रित करू शकतो ?	३९
८. एखाद्या अवयवाला जंतूसंसर्ग कसा होतो ?	४०
९. संसर्गजन्य रोग म्हणजे काय ?	४०
१०. इन्क्युबेशन पिरिऑड म्हणजे काय ?	४०
११. कम्युनिकेबिलिटीचा काळ म्हणजे काय ?	४१
प्रकरण ४ : रोगप्रतिकारशक्ति	४२
१. नैसर्गिक रोगप्रतिबंधक शक्ति	४२
२. स्वनिर्मित किंवा अनुभवाने शिकलेली रोगप्रतिकार शक्ति !	४२
३. परनिर्मित रोगप्रतिकारशक्ति	४३
४. शरीर जंतूसंसर्गापासून स्वतःचे संरक्षण कसे करते ?	४४
५. अँटिबायोटिक्स औषधे म्हणजे काय ?	४६
६. औषधे घेण्यापूर्वी कोणती काळजी घ्यावी ?	४६
७. प्रत्येक आजारपणात औषध घेण्याची जरूरी असते का ?	४७
८. अँटिबायोटिक औषधे धोकादायक आहेत का ?	४७
९. अँटिबायोटिक औषध सर्व तऱ्हेच्या आजारांवर उपयुक्त आहेत काय ?	४७
१०. अँटिबायोटिक औषध घेतल्यावर काही व्यक्तींना थकवा का येतो ?	४८
११. गोवर, कांजिण्यासारखे आजार झाल्यास शीतलादेवीची प्रार्थना का करतात ?	४८
प्रकरण ५ : निसर्गापासून दूर	४९

विकार आणि उपचार...	९
प्रकरण ६ : मानवी मन व पेशी मन	५२
१. 'पेशी मन' संकल्पना	५२
२. मानवी मन व पेशी मन यांच्यातील वितुष्ट	५३
३. आरोग्यप्राप्तीसाठी पाळावयाच्या गोष्टी	५४
प्रकरण ७ : रोगांचे वर्गीकरण	५६
१. जन्मजात व जन्मानंतर उद्भवलेले	५६
२. स्वाभाविक व आगंतूक	५६
३. शारीरिक व मानसिक	५६
४. औषधांनी बरे होणारे व शस्त्रक्रियेने बरे होणारे रोग	५६
५. प्रवृत्तीनुसार वर्गीकरण	५६
६. आध्यात्मिक, आधिदैविक व आधिभौतिक	५७
७. धातूगतविकार	५७
८. अवयव व संस्था यांना होणारे विकार	५७
९. पचनात्मक, शोथनात्मक व संचायात्मक रोग	५७
प्रकरण ८ : रोगाचे निदान	५८
१. रोगामध्ये दोषप्राधान्यानुसार सर्वसाधारण लक्षणे	५८
२. रोगाच्या अवस्था	५८
३. रोगाच्या अवस्थेतील चिन्हे व प्रतिबंध	५९
४. आमप्रधान रोगांच्या अवस्था	६२
प्रकरण ९ : रोगांची लक्षणे व त्यांचे महत्त्व	६४
१. ताप	६४
२. उलटी व जुलाब	६४
३. खोकला	६७
४. वेदना (दुःख)	६७
५. रोगाची लक्षणे जाणवण्याचे लाभ	६८
प्रकरण १० : साध्यासाध्यत्व	६९
१. रोगाचे साध्यत्वानुसार होणारे ४ प्रकार	६९

२. रोग सहज बरा होण्यासाठी आवश्यक असलेले घटक	६९
३. अरिष्ट लक्षणे	७०
प्रकरण ११ : चिकित्सा सूत्रे	७३
१. चिकित्सेचे प्रकार	७३
२. निरोगी रहाण्याचे उपाय	७३
३. उपचाराच्या पद्धती	८३
प्रकरण १२ : चिकित्सेचे आधारस्तंभ	८५
१. वैद्य आणि डॉक्टर	८५
२. औषध	८५
३. परिचारक (नर्स)	८८
४. रोगी	८८
प्रकरण १३ : पंचकर्म चिकित्सा	९०
१. पंचकर्माची व्याख्या	९०
२. पंचकर्माचे उपयोग	९०
३. निरोगीपणा टिकवण्यासाठी पंचकर्मे करण्याचा काळ	९०
४. पूर्वकर्म	९१
५. पंचकर्मे	९१
६. संसर्जन क्रम	९६
७. लहान मुलांतील पंचकर्म चिकित्सा	९६
८. आधुनिक पंचकर्म	९६
प्रकरण १४ : रसायन चिकित्सा	९८
१. आवळा	९८
२. हिरडा	९८
३. त्रिफळा रसायन	९९
४. नागबला	९९
५. बिब्बा (भल्लातक)	९९
६. वर्धमान पिंपळी प्रयोग	९९
७. शिलाजतु रसायन (शिलाजित)	१००
८. बलाकल्प	१००
९. विदारी कंद किंवा वाराही कंद	१००
१०. गोखरू	१००
११. चित्रक	१००
१२. बावची	१००
१३. लसूण	१००
१४. शतावरी घृत	१०१
१५. अश्वगंधा	१०१
१६. बुद्धिवर्धक रसायन	१०१

विकार आणि उपचार...		११
१७. मण्डूकपर्णी	१८. ब्राह्मी स्वरस	१०१
१९. ब्राह्मी घृत	२०. वेखंड रसायन	१०२
२१. शतपाक वचा	२२. मेधा किंवा बुद्धि वर्धक रसायन	१०२
२३. आयुष्यवर्धक रसायन		१०२
प्रकरण १५ : चिकित्सेच्या अवस्था		१०३
१. रोगनाशिनी चिकित्सा	२. प्रकृतिस्थापिनी चिकित्सा	१०३
३. रसायनी चिकित्सा		१०४
४. मोक्षदायिनी किंवा नैष्ठिकी चिकित्सा		१०६
प्रकरण १६ : आयुर्वेद आणि आधुनिक चिकित्सापद्धत		१०९

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.

ग्रंथात संस्कृत श्लोक देण्यामागील कारण

आयुर्वेदाचे मूळ ग्रंथ संस्कृत भाषेत आहेत. आयुर्वेदाचा सखोल अभ्यास करू इच्छिणाऱ्यांना मूळ ग्रंथांतील संदर्भ कळावेत, तसेच देववाणी संस्कृतमधील चैतन्याचा वाचकांना लाभ व्हावा, यांसाठी प्रस्तुत ग्रंथात संस्कृत श्लोकही दिले आहेत. ग्रंथात दिलेल्या श्लोकांतील सर्व आशय ग्रंथातील संबंधित लिखाणामध्ये आलेलाच 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.

आयुर्वेदाची मूलभूत तत्त्वे शाश्वत आहेत व आधुनिक वैद्यकशास्त्राला आजही आयुर्वेदापासून शिकण्यासारखे खूप आहे, उदा. तापाच्या किंवा कोणत्याही रोगाच्या इन्क्युबेशन पिरिऑडमध्ये रोग वाढू नये; म्हणून काय करता येईल याचा आधुनिक वैद्यकशास्त्राने विचारच केलेला नाही. आयुर्वेदाने याविषयी पुढील शब्दांत स्पष्ट निर्देश दिलेले आहेत. ‘चय एव जयेत् दोषान् ।’, ‘प्रद्वेषो वृद्धिहेतुषु विपरीतगुणेच्छा च ।’ याचा सारांश असा की, रोगाच्या आरंभीच्या अवस्थेत खूप थंड पदार्थ खाल्याने दोष जमत असतांना रोग्याला त्या कारणांबद्दल म्हणजेच थंड पदार्थाबद्दल द्वेष निर्माण होतो व उष्ण पदार्थ खाण्याची इच्छा होते. त्या अवस्थेतच रोग्याने आपल्या नैसर्गिक इच्छा-द्वेषांकडे लक्ष ठेवून त्याप्रमाणे योग्य आचरण केले तर ताप येणारच नाही.

प्रज्ञापराध हे सर्व रोगांचे मूळ कारण आहे, हे आयुर्वेदाचे तत्त्व शाश्वत आहे. ‘भेळपुरी खाऊन पोट बिघडते’, हे माहित असूनही मनावर व जिभेवर नियंत्रण नसल्याने समोर भेळपुरी आल्यावर शिकलेला माणूसही भेळपुरीवर ताव मारतो व रोग ओढवून घेतो. जीर्ण रोगात आयुर्वेदाच्या पंचकर्मचिकित्सेचे महत्त्व वाढत जाईल. आधुनिक वैद्यकशास्त्रातील हिमोडायालिसिस, पेरिटोनिअल डायलिसिस, एक्सचेंज ट्रान्स्फ्यूजन हे पंचकर्मातील प्रगत उपचार होत.

मनाच्या सामर्थ्याची जाणीव अजूनही आधुनिक वैद्यकशास्त्राला झालेली नाही. श्रद्धेने, नामस्मरणाने, साधनेने, प्राणायामाने, मंत्रविद्येने व संतकृपेने असाध्य रोगही बरे होऊ शकतात.

प्रस्तुत ग्रंथात रोग आणि चिकित्सा यांच्यासंबंधीची आयुर्वेदीय मूलतत्त्वे सांगितलेली आहेत. आयुर्वेदातील वात, पित्त, कफ यांविषयीची मूलतत्त्वे जाणून घेण्यासाठी वाचकांनी ‘आयुर्वेदाची मूलतत्त्वे’ हा आमचा ग्रंथ आवर्जून वाचावा. या दोन्ही ग्रंथांच्या अभ्यासाने आयुर्वेदाच्या नवख्या अभ्यासकांना आयुर्वेदाची मूलतत्त्वे आत्मसात होवोत, ही भगवान धन्वन्तरीच्या चरणी प्रार्थना ! - लेखक