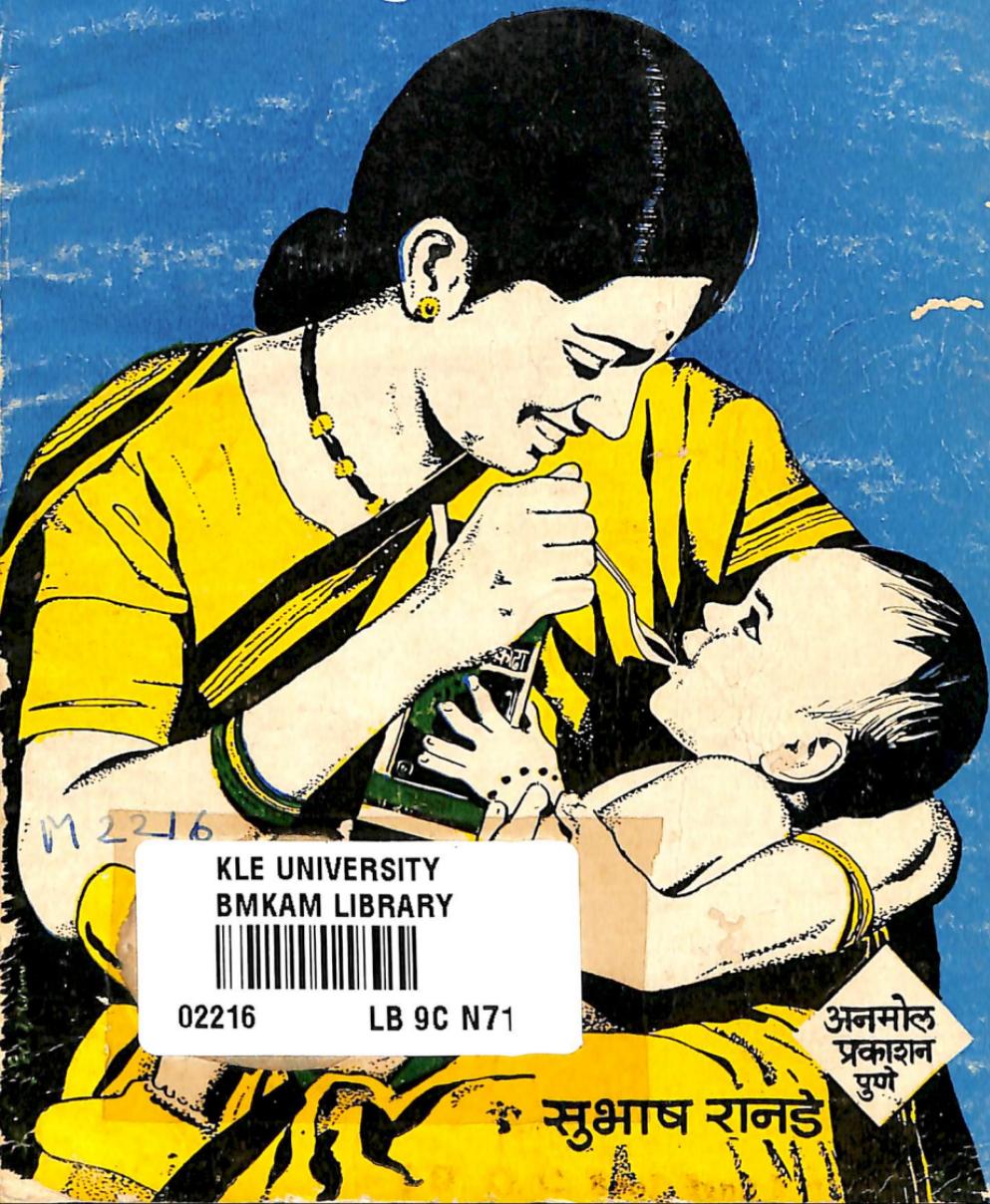


घरगुती औषधे व उपचार



M 2216

KLE UNIVERSITY
BMKAM LIBRARY



02216

LB 9C N71

सुभाष रानडे

अन्मोल
प्रकाशन
पुणे

घरगुती औषधे

व

उपचार

लेखक

वैद्य सुभाष रानडे

M. A. Sc.

आयुर्वेदीय तज्ज्ञ सल्लागार

विकृतिविज्ञान, कायचिकित्सा इ. पुस्तकांचे लेखक.
सन्माननीय सहचिकित्सक शोड ताराचंद रामनाथ धर्मर्थ स्कूल्य
उपप्राचार्य टिळक आयुर्वेद कॉलेज, पुणे ११.



अनमोल प्रकाशन, पुणे २.

दुसऱ्या आवृत्तीच्या निमित्ताने —

या पुस्तकाची पहिली आवृत्ती अर्थंत शपाव्याने संपली. भायुर्वेदाच्या वी. ए. एम्. एस्. या अभ्यासक्रमाचे संदर्भग्रंथ लिहिण्याचे बरेच काम हातात असल्याने सुधारित दुसरी आवृत्ती बराच काळपर्यंत लिहून पूर्ण करू शकलो नाही. सुमारे ५०० वाचकांना मी वैयक्तिकरीत्या पत्रे लिहून त्यांच्या शंकांचे समावान केले आहे.

या सुधारित व अनेक नवीन औषधे समाविष्ट केलेल्या दुसऱ्या आवृत्तीने सर्व नव्या-जुन्या वाचकांचे निश्चित शंकानिरसन होईल अशी आशा आहे.

पुस्तकात समाविष्ट केलेली सर्व औषधे बाजारात सहजगत्या मिळणारी आहेत. सर्वसामान्यांना भायुर्वेदाची ओळख असतेच. या भारतीय शास्त्राचे नेमके प्रात्यक्षिक स्वरूप समजावे या उद्देशानेच प्रस्तुतचे पुस्तक लिहिलेले आहे.

‘राजभारती’,
३६७ सहकारनगर
पुणे ४११००९

वैद्य सुभाष रानडे M. A. Sc.
भायुर्वेदीय तज्ज्ञ सहागार

आभिप्राय

भारतीय वैद्यकशास्त्र किंवा भायुर्वेद वैद्यकशास्त्र अतिप्राचीन काळापासून भारतीयांना परिचित आहे. मनुष्याचे आरोग्य टिकविणे, त्याडा दीर्घायुष्य प्राप्त करून देणे आणि रोग ज्ञाल्यास त्याचे निवारण करणे हे या शास्त्राचे ध्येय आहे. ज्या सृष्टीमध्ये मनुष्यप्राणी वावरतो त्या सृष्टीतच उत्पन्न आलेली नैसर्गिक औषधे वापरण्याच्या पद्धतीवर भायुर्वेद वैद्यकशास्त्र भर देते. अशा वनस्पतीपासून मनुष्यशरीराला चांगले फायदे मिळतात व दीर्घकाळ टिकतात. असे असुनही पाश्चात्य चिकित्सापद्धतीचा पगडा वसल्यामुळे गेली काही वर्षे भायुर्वेद शास्त्राकडे दुर्लक्ष झाले. परंतु पाश्चात्य औषधांचे भयंकर दुष्परिणाम दिसू लागल्याने आज केवळ भारतीयांचेच नव्हे तर अर्वाचीन वैद्यकशास्त्रातील तज्ज्ञांचेही पुन्हा भायुर्वेदशास्त्राकडे लक्ष जाऊ लागले आहे.

अशा वेळेला वैद्य सुभाष रानडे यांनी लिहिलेल्या ‘घरगुती औषधे व उपचार’ या पुस्तकाचे स्वागत करताना मला अतिशय आनंद होत आहे. आजकाळ अशा स्वरूपाची अनेक पुस्तके उपलब्ध आहेत. परंतु त्यांपैकी बहुतांशी पुस्तके अट्टभुत, चमत्कारिक उपाय वर्णन करणारी आहेत. तसेच अशा पुस्तकांतील औषधे सहज उपलब्ध होणारी नसतात. त्यामुळे अशा पुस्तकांचा लोकांना अजिबात उपयोग होत नाही.

प्रस्तुत पुस्तकातील वर्णन केलेल्या सर्व औषधी वनस्पती सहजगत्या उपलब्ध होणाऱ्या आहेत. इतकेच नव्हे तर ज्या वनस्पती मेसल्युक्त विकल्या जातात त्यांतील भेसल कशी ओळखावी? वनस्पती पोटात घेण्याला योग्य अशा शुद्ध कशा पद्धतीने कराव्यात याचेही दिग्दर्शन लेखकाने आवश्यक तेथे केले आहे. त्यामुळे वरातल्या घरात औषधे तयार करण्यासाठी अनेकांना याचा फारच चांगला उपयोग होईल.

लेखकाने सुमारे शंभर रोगांचे अस्यत सुलभ स्पष्टीकरण दिले आहे. तसेच ज्या रोगांवर घरी उपचार करू नयेत त्याबद्दल स्पष्ट सूचना दिल्या आहेत. स्वतः वैद्य सुभाष रानडे गेल्या एक तपाहून अधिक काळ खाजगी वैद्यकीय व्यवसाय करीत आहेत. तसेच त्यांना शेठ ताराचंद रामनाथ रुग्णालय, आणि नानल रुग्णालय येथे भरपूर काम करण्याची संधी मिळाली असल्याने प्रस्तुत पुस्तकातील चिकित्सा अनुभवसिद्ध आहे.

आजपर्यंत आयुर्वेदातील विद्यार्थी-जगतासाठी वैद्य रानडे यांनी अनेक उत्कृष्ट संदर्भग्रंथ लिहिले आहेत. आता 'वरगुती औषधे व उपचार' हे पुस्तक लिहून त्यांनी आयुर्वेद सर्व लोकांमध्ये पसरविण्यास मदत केली आहे, त्याबद्दल त्यांचे अभिनंदन.

११७०/३१, रेहडेन्यू कॉलनी,
शिवाजीनगर, पुणे ४११ ००५.

वैद्य स. प्र. सरदेशमुख
आयुर्विद्या-पारंगत

अनुक्रमाणिका

१. अपचन—अजीर्ण	१-३४
२. अपस्मार (फेफरे)	३-६
३. अरुची	५-६
४. व्यावाज बसणे—स्वरभेद	६-७
५. अशक्तपणा	७-९
६. अर्धशिशी	९-११
७. अर्धोगवात—पञ्चाशात	११-१३
८. अग्लपित्त	१३-१६
९. आमवात	१६-१८
१०. आमांश	१८-१९
११. अंग बाहेर येणे	२०
१२. अंगाबर गांधी उटणे	२०-२२
१३. अंड (वृषण) बृद्धी	२२-२३
१४. अंथरुणात लघवी होणे	२३
१५. आंत्रपुच्छदाह	२४
१६. इसब	२४-२६
१७. इन्फलुएंझा	२७
१८. उन्हाळ्यातील आजार	२७-२९
१९. उन्हाळी लागणे—मूत्रकृच्छ्र	२९-३०
२०. उचकी	३१-३२
२१. उलटी—ओकारी होणे	३३-३४
२२. उन्माद—वेडेपणा	३४-३५
२३. उवा	३६-३६
२४. उंदीर चावणे	३६-३७
२५. कडकी—उष्णता—पित्तविकार	३७
२६. कान दुखणे	३८
२७. कावील	३८-४१

२८. कॉलरा	
२९. कांजिण्या	
३०. केस काळे होण्यासाठी	
३१. केसातील कोंडा जाण्यास	
३२. केस वाढण्यासाठी	
३३. कंपवात	
३४. कुत्रा चावणे	
३५. कंवर दुखणे	
३६. कमी—जंत	
३७. खवडे	
३८. खरुज	
३९. खोकला	
४०. गलकण	
४१. गळू	
४२. गालगुङ्ड	
४३. गोवर	
४४. गुसरोग	
४५. गंडमाळा	
४६. गृष्णसी	
४७. घशाचे आजार	
४८. घाम येणे	
४९. घासोळे	
५०. घोणा फुटणे—नाकारून रक्त येगे	
५१. चक्रर येणे	
५२. चष्म्याचा नंबर कमी होण्यासाठी	
५३. चाई	
५४. चिखल्या	
५५. टॅन्सिल्स	
५६. टायफॉइंड	

४१-४२
४२-४३
४३
४४
४४
४४
४७
४५-४६
४६-४८
४९
४९-५०
५०-५४
५४-५९
५६
५५-५६
५६-५८
५—६०
६०-६१
६१-६२
६२-६३
६४
६४
६४-६५
६५-६६
६६-६७
६७
६७-६८
६८
६९

५७. डोळ्याचे रोग (रातांधलेपणा, मोतिविंदू, डोळे येणे, रांजणवाडी, डोळ्याच्या जखमा, गँगत्स लावणे, डोळ्यांना योग्य भाहार)	६९-७४
५८. डोकेदुखी	७४
५९. झोप न येणे	७६
६०. ताप	७७-७९
६१. तोंड येणे—मुखपाक	७९-८०
६२. तुष्णा—अती तहान लागणे	८०-८१
६३. दमा—श्वास	८१-८३
६४. दात येताना होणारा त्रास	८३
६५. दातांचे रोग	८४-८५
६६. दाह	८६
६७. दूध वाढण्यासाठी	८६-८७
६८. घनुवर्ति—टिंटेनस	८७
६९. धुपणी—प्रदर	८८-८९
७०. नखुरडे	८९
७१. नायटा	९१-९०
७२. नारू	९०-९१
७३. जखमे	९१-९२
७४. जळवात—हातापायाला भेगा पडणे	९२-९३
७५. जळोदर—पोटात पाणी होणे	९३-९५
७६. जुलाब होणे—अतिसार	९५-९७
७७. पडसे	९७-९८
७८. पावसाळ्यातील आजार	९८-९९
७९. पायाची आग होणे—पाददाह	९९-१००
८०. पीनस	१००
८१. पोट फुगणे	१००
८२. पोट दुखणे	१००-१०१
८३. पंडुरोग (अॅनीमिया)	१०३-१०४
८४. पांथरी—पळीहा वाढणे	१०४

८५. पांडरे डाग-कोड	१०५-१०६
८६. भूक न लागणे-अग्रिमांच्या	१०६-१०७
८७. भाजणे	१०७-१०८
८८. मधुमेह	१०८-१०९
८९. मलावर्षम	११०
९०. महारोग	१११-११२
९१. मुडदूस	११२
९२. मलेरिया	११३
९३. मुरमे-तारुण्यपीटिका	११३
९४. मुतखडा-अश्मरी	११४-११५
९५. मूळव्याध-अर्या	११५-११८
९६. लछपणा-मेदोरोग	११८-१२०
९७. लहान मुडांचे रोग	१२०-१२३
९८. विचू चावणे	१२३
९९. शिवे	१२३-१२४
१००. सर्पदंश	१२४
१०१. स्तनाला सूज येणे	१२५
१०२. सूज येणे	१२६-१२८
१०३. संग्रहणी	१२९-१३०
१०४. संविवात	१३०-१३४
१०५. संतति-नियमन	१३४-१३५
१०६. समृती वाढण्यासाठी	१३५
१०७. हिवाळयातील आज्ञार	१३६
१०८. हार्ट अॅटक	१३६-१३८
१०९. क्षय	१३८
११०. कृतुचर्या	१३९-१५०
१११. पंचकर्म	१५३-१५४
११२. आवश्यक औषधे	१५६
११३. तयार औषधे	१५८-१५९
११४. घरगुती वापरासाठी संजीवन चिकित्सा	१६०
११५. प्रथमोपचार	● ● ●

(१२)

१. अपचन - अजीर्ण

आहाराचे पचन न होणे याला अपचन किंवा अजीर्ण म्हणतात.

कारणे : भूक नसताना खाणे, अधिक प्रमाणात खाणे, श्रीखंड, बासुंदी असे पचण्यास जड पदार्थ; भजी, फरसाण असे तेलकट पदार्थ किंवा फ्रीजमधील अती थंड पदार्थ वारंवार अती प्रमाणात सेवन केल्यास हा रोग होतो.

लक्षणे : करपट ढेकरा येणे, पोट जड होणे, पोट दुखणे, बेचैनी किंवा अस्वस्थ्या उत्पन्न होणे, तोंडाला चव नसणे, उलटी होईल असे वाटणे (मळमळणे), जुलाब होणे, पोट कुगणे.

उपचार : मळमळणे हे लक्षण फार असल्यास भिठाचे पाणी पिऊन किंवा घशात बोटे घाळून न पचलेले अन्न बाहेर काढून टाकावे. लक्षणांच्या कमी-अधिक प्रमाणानुसार पूर्ण लंबन करावे (अजिवात अन्न सेवन करू नये) किंवा लघु-हलका पचणारा आहार घ्यावा (साबुदाण्याची खीर अथवा तांदूळ भाजून त्याचा भात करून तो खावा).

१. लिंबू कापून त्यावर सैंधवलवण (शेंदेलोण) टाकून लिंबू किंचित गरम करून चोखावे.

२. आले व लिंबाचा रस समप्रमाणात घेऊन त्यात थोडेसेशेंदेलोण घाळून तीन-चार वेळा घ्यावे.

आग, पाणी, कारखान्यातील यंत्रे, वाहन यांपासून दूर ठेवावे. तसेच स्थाच्या आळूबाजूला बोवरणाऱ्या माणसांना याच्या आजाराचे स्वरूप व ल्यावरील जुजबी उपचार यांची माहिती घावी.

औषधे

१. लहान मुलांच्या आकडीसाठी १२५ मि. ग्रॅम अथवा पाव चमचा वेखंडाचे चूर्ण मधातून घावे. हे औषध २ ते ३ इंचाठवडे घावे.

२. लहान मुलांना ब्राह्मीच्या ताज्या पानांचा अर्धा चमचा रस खडीसाखरेबरोबर घावा.

३. मोठ्या माणसांसाठी जटामांसी वेखंड याचे चूर्ण १ : ३ या प्रमाणात मिसळून त्यात ३ भाग कोष्टकोळिंजन घालावे व हे मिश्रण दिवसातून २ वेळा २५० मि. ग्रॅम (अर्धा चमचा) इतके मधातून घावे.

४. दशमूळ, हळद, दारुहळद, मंजिष्ठ, रिंगणी या औषधांनी गाईचे तूप सिद्ध करावे व ते रोज १ चमचा ३ वेळा घ्यावे.

५. वेळंड, खुरासनी ओवा समभाग चूर्ण १ ते ३ चमचे ब्राह्मीच्या काढ्याबरोबर किंवा ब्राह्मीच्या रसाबरोबर घ्यावे.

६. ज्योतिष्मती किंवा मालकांगोणीच्या बियांचे तेल ५ ते १० थेंव्र रात्री जेवळ्यानंतर घ्यावे.

७. या रोगासाठी सारस्वतारिष्ट, ब्राह्मीप्राश या बाजागत मिळणाऱ्या औषधांचा उपयोग चांगला होतो. तज्ज्ञ वैद्याच्या सल्ल्याने ही औषधे घ्यावीत.

८. शतावरीने सिद्ध केलेले गाईचे तूप किंचित कोमट करून दररोज रात्री २।२ थेंव्र नाकात सोडावे. नंतर गरम पाण्याने गुलण्या कराव्यात.

९. ब्राह्मी, जटामांसी, मंडूकपर्णी, शतावरी, वेखंड, या औषधांनी सिद्ध केलेले तूप दररोज २ चमचे २ वेळा घ्यावे.

१०. डोक्याला माक्याचे तेल अथवा ब्राह्मीच्या पात्याचा रस काढून रात्री झोपताना चोळावा.

३. अरुची

या रोगात तोंडामध्ये गुळचट, आंबट, खारट अशा चवी उत्पन्न होतात, ल्यासुळे अन्नाची चव कळत नाही.

कारणे : अजीर्ण ज्ञाल्याने किंवा अतिशोक, अतिभय अशा मानसिक कारणांनी अथवा ताप आल्यास वरील स्वरूपाचे लक्षण. उत्पन्न होते.

उपचार : गुळण्या करण्यासाठी पुढे दिलेल्या द्रव्यांचा काढा तयार करून त्याने दोन-तीन वेळा गुळण्या कराव्या. १. विडलोण, जिरे, साखर, मिरे समप्रमाणात एकत्र करावे. २. आवळकाठी, पिपळी, चंदन. ३. यवक्षार, त्रिकटू, हिरडा.

या रोगात जिमेची विकृती होत असल्याने पुढे दिलेल्या औषधी द्रव्याचे चाटण करून त्याचे सेवन केल्यास रोग चटकने बरा होतो.

१. आले व डाळिंब यांचा रस काढून त्यामध्ये साखर व जिरे घाढून चाटण करावे.

२. आमसूळ, जिरे, आले यांच्या रसात साखर घाढून चाटण करावे

औषधे

१. शतावरीच्या मुळ्या ठेचाव्यात ल्यात दोन्याप्रमाणे एक जाड भाग मध्यभागी असतो तो काढून टाकावा आणि उरलेल्या भागाचे चूर्ण करावे व यामध्ये तेवढेच सालमिश्रीचे चूर्ण मिसळावे. दोनही चूर्णे एकत्र करून त्यात भाग पिंपळीचे चूर्ण मिसळावे. मग समभाग साखर घालून मिश्रण करून ठेवावे. रोज १ चमचा ३ वेळा घेतल्यास १० ते १५ दिवसांत अशक्तपणा जाऊन वजन वाढू लागते.

२. कोकिलाक्ष किंवा तालीमखान्याच्या वियांचे चूर्ण करून त्यात तेवढेच सफेद मुसळीचे चूर्ण मिसळावे. समभाग साखर घालावी व रोज १ चमचा ३ वेळा दुधाबरोबर घ्यावे.

३. अश्वगंधा किंवा आस्कंदाच्या मुळ्यांचे चूर्ण, खडीसाखर, खोब्रे, बदाम एकत्र करावे व रोज १ चमचा रात्री क्षोपताना दुधाबरोबर घ्यावे.

४. ताज्या सफरचंदाचे बारीक तुकडे करून त्यातील विया काढून टाकाव्यात. नंतर एका स्वच्छ, कोरड्या, मोठ्या तोंडाच्या काचेच्या बरणीत हे तुकडे घालून ल्यात सफरचंदाच्या वजनाइतका नवीन मध घालून हे मिश्रण लाकडी चमच्याने ढवळावे; आणि त्यात केशर, वेलची यांची पावडर घालावी व घट झाकण लावावे. दररोज ही काचेची बरणी २ तास उन्हात ठेवावी, व रोज मिश्रण कोरड्या लाकडी चमच्याने ढवळावे. चाळीस दिवस ही प्रक्रिया केल्यावर हे मिश्रण रोज २ चमचे २ वेळा दुधाबरोबर घ्यावे. या मिश्रणाने अशक्तपणा त्वरित जाऊन लवकर ताकद येते.

५. साजुक तुपामध्ये खारीक, बदाम, डिंक, साखर यांची पावडर घालून मिश्रण करावे. दररोज १ चमचा २ वेळा घ्यावे.

६. आवळयापासून तयार केलेला अष्टवर्गयुक्त च्यवनप्राश किंवा हिरड्यापासून तयार केलेला अगस्तिप्राश हे अवलेह २१२ चमचे प्रमाणात रोज ३ वेळा घ्यावे.

७. शतावरीच्या चूर्णावर साखरेचा पाक घालावा व हे औषध रोज १ चमचा २ वेळा घ्यावे.

८. कोहळ्याच्या गरामध्ये साखर, तूप, नारळ व बदाम घालून कोहळ्याचा पाक करावा. रोज १ चमचा २ वेळा घ्यावा.

९. आहाळीवाची खीर करावी व त्यात डिंक, बदाम, खडीसाखर, खारीक यांचे चूर्ण घालून ती पिण्यास घावी किंवा वरील औषधे वापरून आहाळीवाचे लाडू करावे. बाळंतिणीला हे लाडू दिल्याने अशक्तपणा तावडतोब्र जातो.

१०. खसखशीची खीर करून त्यात खारीक, बदाम, खडीसाखर यांचे चूर्ण घालून ती पिण्यास घावी.

११. दूध, तूप व त्यापासून तयार केलेले पदार्थ, अंडी, मांसरस (मटण सूप) पचतील इतक्या प्रमाणात सेवन करावेत.

पथ्य : पचेल असा आहार वेळच्या वेळी घ्यावा. केळी, सफरचंद, आंबा, पपई, चिक्रू, यांसारखी फळे खावीत.

६. अर्धशिशी

कारणे : मेंदूमध्ये विकृती उत्पन्न होणे यासारख्या गंभीर कारणापासून ते पित्त वाढणे व मलावृष्टंभ होणे अशा किरकोळ कारणांनी देखील हा रोग होतो.

लक्षणे : डोक्याचा अर्धा भाग दुखतो. तीव्र वेदना होऊ लागल्यावर क्वचित उलटी होते. डोक्यांपुढे अंधारी येते. मोठा आवाज किंवा बडबड सहन होत नाही.

औषधे व उपचार

१. २ ते ३ रिठे रात्रभर पाण्यात भिजवून ठेवावे. सकाळी या पाण्याचे ४ ते ५ थेंब नाकात सोडावेत (नस्य). रिठे हे तीक्ष्ण, उष्ण औषध असल्याने नाकातून भरपूर स्नाव येऊन जातो व डोक्यातील वेदना थांबतात. स्नाव येऊन गेल्यावर पुन्हा नाकात तुपाचे किंवा दुधाचे ३ ते ४ थेंब सोडावेत.

२. वरीलप्रमाणेच हादग्याच्या, शेशयाच्या किंवा गाजराच्या पानांचा रस नाकात घालावे व नंतर नाकात तुपाचे किंवा दुधाचे थेंब घालावेत. वरील सर्व दृश्ये उष्ण असल्याने ३ किंवा ४ दिवसांपेक्षा अधिक दिवस यांचा उपयोग करू नये. अन्यथा नाकातून रक्तस्नाव होण्याची (घोणा फुटणे) शक्यता असते.

३. पाण्यात भरपूर मीठ मिसळून ल्यावा संपृक्तद्राव (सॅच्युरेटेड सोल्यूशन) तयार करावे व याचे ३ थेंब दोनही नाकपुऱ्यांत तीन दिवस सोडावे. नंतर आठ दिवस बाजारात मिळणारे अणुतैल नाकात ३-३ थेंब सोडावेत.

४. गोरक्षमुंडीच्या पानांचा रस काढून त्यात मिळ्याचे चूर्ण घालावे व भोजनापूर्वी १० मि. लि. दोन वेळा घ्यावे.

५. मौक्तिक कामदुवा व प्रवाळ एकत्र करून रोज १२५ मि. ग्रॅम (सुमारे चिंचोक्याएवढे) २ वेळा दुधामधून घ्यावे. जेवणात तुरीची डाळ वर्ज्य करावी. हिरवी मिरची अजिबात खाऊ नये.

६. वाळ्याच्या अत्तराचा (खस) सतत वास घेत राहावे. यानेही पित्त कमी होऊन डोकेदुखी लवकर थांबते.

अपश्य : अतिजागराण, तीव्र उन्हात हिंडणे, उष्णतेजवळ काम करणे, अती तेलक्ट, अती तिखट पदार्थ खाऊ नयेत. कोठा साफ ठेवावा.

पश्य : पचेल असा आहार घ्यावा.

७. अर्धांगवात-पक्षांगवात

अंगावरून वारे जाणे किंवा लकवा असेही या रोगाला म्हणतात. शरीराच्या अर्ध्या भागातील ऐच्छिक स्नायूंची हालचाल करता येत नाही म्हणून याला अर्धांगवात म्हणतात.

कारण : मेंदूसध्ये विकृती होणे उदा. - रक्तवाहिनी फुटून रक्तस्नाव होणे किंवा रक्तवाहिनीमध्ये अडथळा आल्याने मेंदूला रक्तपुरवठा न होणे यामुळे व वातविकृतीने हा रोग होतो.

लक्षण : फक्त चेहऱ्यावर हा रोग झाल्यास यालाच अर्दित असे म्हणतात. ज्या बाजूला रोग झाला असेल त्या बाजूचा डोळा नीट उघडता येत नाही, गाल फुगवता येत नाही. जिमेचे काम नीट होत नाही. त्यामुळे अन्न चावणे, घास गिळणे यांत अडथळा येतो. स्वररङ्गदियावर परिणाम झाल्यास अस्पष्ट बोलणे व त्या संदर्भातील विकृती होतात.

एका बाजूचे अर्धे अंग अजिबात हालचाल करता येत नाही असे झाल्यास त्यालाच एकांगवात असेही म्हणतात. यामुळे त्या बाजूचा हात व पाय लुळा पडतो.

औषधे व उपचार : स्वतः रुग्णाला हात, पाय हालवता येत नसले तरी दुसऱ्या मनुष्याकडून त्या हाताणयांच्या हालचाली घडवून आणून लुळ्या पडलेल्या स्नायुंना व्यायाम घावा. नारायणतेलाने चोळावे, नंतर शेकावे.... शेकण्यासाठी गरम पाण्याचा किंवा वाफेचा उपयोग करावा. शिरोब्रस्तीचा उपचार तज्ज्ञाचा सळ्हा घेऊन करावा.

१. उडीद, कवचबीज (खाजकुयलीच्या शेंगातील वी), एरंडमूळ, रास्ना व चिकणमूळ (यालाच बला, अतिबला म्हणतात) यांचा काढा करून त्यात हिंग व सैंधव घालून रोज $\frac{1}{2}$ कप (१५ ते ३० मि. लि.) घ्यावा.

२. कपिकच्छूचे वीज, शतावरी, सुंठ, नारळाचे दूध व साखर यांचा पाक करून तो रोज १ ते ३ चमचे घ्यावा.

३. उडीद, कपिकच्छूचे मूळ, आस्कंद, एरंडमूळ, रास्ना यांचा काढा १५ ते ३० मि. लि. घ्यावा.

४. उडिडाचे चूर्ण, साखर व घृत समभाग घेऊन है मिश्रण १-३ घ्रेम घ्यावे.

५. शुद्ध केलेला गुग्गुळ $\frac{1}{2}$ चमचा ३ वेळा घ्यावा.

६. चिकणा (बला) पासून तयार केलेले तेल रोज ५ ते १० मि. लि. पोटात घ्यावे.

७ दूध व नारायणतेल मिश्रणात दशमुळांचा काढा मिसळून या मिश्रणाचा एनिमा (बस्ति) रोग्याला एक दिवसाआढ घावा.

८. अतिरक्तदाव है देखील या रोगाचे कारण असू शकते. म्हणून रक्तदाव तपासून घ्यावा. तसेच प्रमेह (लघवीतून साखर जाणे) या रोगानेही असे होऊ शकते म्हणून लघवी तपासावी व त्याप्रमाणे योग्य उपचार वैद्याचे सल्ल्याने घ्यावा.

९. वैद्याच्या सल्ल्याने वृहत्वातचितामणि, मुसलीपाक, सुपारीपाक, दशमूळारिष्ट, अश्वगंधारिष्ट, ही औषधे घ्यावीत.

१०. ज्या रोग्याला अर्धांगवातावरोवरच बोलता न येणे असे लक्षण उत्पन्न झाले असेल याला दररोज दोनही नाकपुळ्यांत वचातैल हे औषध ३।३ थेंब घालावे. या उपचाराला 'नस्य' असे म्हणतात.

पथश : उडीद, मूळ, जुने तांदूळ, गहू, बाजरी यांच्याबरोवरच सर्व प्रकारची फळे, पालेभाज्या घ्याव्यात. मलावष्टंभ होत असेल तर रात्री 'गंधर्व हरीतकी' सारखे औषध १ चमचा गरम पाण्याबरोवर घ्यावे, परिचारकाने रोग्याचे जे हात पाय हलवता येत नसतील याला दररोज हालचाल करवून व्यायाम घावा.

८. अम्लपित्त

कारणे : अतिआंबट, तळफळ, शिळे अन्न खाण्याने; अती मध्यपान करण्याने; इडली, पाव यासारखे आंबवून तयार केलेले पदार्थ अतिप्रमाणात व वरचेवर खाण्याने हा रोग होतो. तसेच वारंवार जागरण करणे, अनियमित भोजन करणे, कोठा साफ नसणे यामुळेही हा रोग उत्पन्न होतो.

लक्षणे : या रोगात जठरात अथवा आमाशयात अधिक प्रमाणात पित्त तयार होते. त्यामुळे कदू, आंबट देकरा येणे, अन्न न पचणे, पोटात व डोक्यात तीत्र शूल (वेदना) होणे, शौचाला पातळ होणे, छातीत जळजळणे, उलटी होणे अशी लक्षणे उत्पन्न होतात.

प्रकार : १. उर्ध्वग अम्लपित्त - या प्रकारात रोग्याला कडवट, आंबट, तिखट, खारट अशी व हिरवट, पिवळसर किंवा काळपट रंगाची उलटी वारंवार होते. छातीत, पोटात आग होते. डोके दुखते, अंग गरम होते. कवचित अंगावर पुरळ, गांधी उटून लांना खाज सुटते, मळमळते. पण उलटी केल्यावर वरे वाटते.

२. अघोग अम्लपित्त- शौच्याला पातळ होते, जुलाब होतात. २/४ वेळा जुलाब होऊनही फारसा थकवा येत नाही. अंगाची आग होणे, खाज सुटणे, अती तहान लांगणे, चक्र येणे अशीही लक्षणे उत्पन्न होतात.

उर्ध्वग अम्लपित्त

उपचार : १ ताज्या आवळ्यांतील विया काढून त्यांचे तुकडे करावेत. मग लोखंडाच्या कटईत मंदाग्रीवर ते पूर्ण जळून कोळशाप्रमाणे काळे होतील इतके भाजावेत. नंतर लांचे चूर्ण निम्मा भाग करून त्यात तेवढेच इसवगोल मिसळावे. नंतर या मिश्रणाच्या प्रमाणात खडी-साखरेचे चूर्ण मिसळावे. हे औषध १ चमचा दिवसातून ५ ते ६ वेळा पाण्याबरोबर घ्यावे.

२. गुडूची (गुळवेल), चित्रक, पटोल, निब यांचे चूर्ण करून मधाबरोबर १ चमचा ३ वेळा घ्यावे.

३. सुंठ, मिरे, पिंपळी, चंदन, वेलची, ओवा या द्रव्यांचे चूर्ण करून ते वारंवार मधातून चाटण या स्वरूपात घावे.

४. वेलची, वंशलोचन, आवळा, हिरडा, पिंपळमूळ, दालचिनी, चंदन यांच्या समभाग चूर्णात तेवढीच साखर मिसळावी व १ ते ३ चमचे या प्रमाणात घावे.

५. गव्हहल्याच्या वियांचे चूर्ण समभाग साखरेतून १ ते ३ चमचे घ्यावे.

६. प्रवाळपंचामृत हे औषध अर्ध्या चिचोक्याइतके दिवसातून ३ वेळा घ्यावे.

७. जटामांसी चूर्ण, माक्षिकभस्म, प्रवाळभस्म समभाग ३ वेळा घ्यावे.

८. मौक्तिक कामदुवा गोळ्या २/२ गोळ्या ३ वेळा घ्याव्यात.

९. वाजारात तयार मिळणारा पटोलादी किंवा कंटकार्यादी काढा आणि मध २/२ चमचे ३ वेळा घ्यावे.

दररोज रात्री १. आमलकी चूर्ण १ चमचा किंवा निशोत्तर चूर्ण १ चमचा अथवा बाजारात तयार मिळणारे अविपत्तीकर चूर्ण गरम पाण्याबरोबर घ्यावे.

अघोग अम्लपित्त

१. त्रिकूट, कंटकारी, पर्पट, चंदन, एला, नागकेशर, ओवा या द्रव्यांचे चूर्ण थंड पाण्याबरोबर किंवा मधातून घ्यावे.

२. गुडूची, चित्रक, पटोल, निब, यांचे चूर्ण करून त्यात मध मिसळून घ्यावा.

३. बाजारात तयार मिळणारा अभयादी किंवा खंडपिष्ठ्यावलेह रोज सकाळी व रात्री १/१ चमचा घ्यावा.

४. पटोल, निबाची साल, त्रिफळा यांच्या काढ्यात मध मिसळून दररोज अर्धा कप (१५ ते ३० मि. लि.) घ्यावा.

५. भूनिब, निब, त्रिफळा, पटोल, अदूळसा, गुळवेल, पित्तपापडा यांचा काढा १५ ते ३० मि. लि. दिवसातून ३ वेळा घ्यावा.

६. शतावरीच्या मुळ्यांचे चूर्ण व साखर समभाग घेऊन चूर्ण करावे आणि दररोज १ चमचा औषध दिवसातून ५-६ वेळा घ्यावे.

७. कोहळा व नारळ यापासून साखर घालून केलेला पाक दररोज सेवन करावा.

पथ्य : पडवळ, दुध्या भोपळा यांच्या फक्त उकडून केलेल्या भाज्या खाव्यात. गव्हाची पोळी, ज्वारीची भाकरी व मुगाचे वरण, दृव, सात्र याचे पदार्थ खावेत. आवळे, डाळिंब, कोहळा ही फळे खावीत.

अपथ्य : आंबट, तेलकट, तिखट, डाळीचे पदार्थ, दही, दारू अजिबात टाळावी. तसेच वाळलेल्या भाज्या, शिळे अन्न, काकवी अजिबात खाऊ नये. फार पाणी पिऊ नये. जागरण, उन्हात हिंडणे अंबवृन तयार केलेले इडली, वडा सांबार, पाव, खारी, पूर्ण टाळावे. आंबवृन तयार केलेले इडली, वडा सांबार, पाव, खारी, ढोकळा, कुरड्या, पापड्या हे पदार्थ अजिबात खाऊ नयेत. तसेच अती चहा, धूम्रपान व तंबाखू सेवन करू नये.

९. आमवात

कारणे : सत्रत पाण्यात काम करणे, अति थंड पदार्थ, पाणी सेवन करणे, दीर्घकाळ वातानुकूलित वातावरणात राहणे, भूक नसताना - अग्नी चांगला नसताना जड, स्निध अन्न खाणे व लगेच व्यायाम करणे यांमुळे हा रोग होतो. वारंवार अजीर्ण, अपचन होणे यामुळे शरीरात आम नावाचे विषरूप द्रव्य तयार होते व ल्यावरोवर वातदोषही बिघडला तर हा रोग लगेच होतो.

लक्षणे : ताप येतो व गुडधा, दोपर यांप्रमाणे मोठे सांधे घरतात. हे सांधे सुजतात. तेथे वेदना होतात ल्यामुळे सांध्यांची हालचाल करता येत नाही. यावरोवरच तापही येऊ लागतो. सुरुवातीला एक सांधा घरतो तो लगेच बरा ज्ञात्यासारखा वाटतो व दुसरा सांधा घरतो असे लक्षण दिसते. रोग खूप दिवस टिकल्यास नंतर जे सांधे विषडतात ते कायमचेच विकृत होतात. या रोगाकडे दुर्लक्ष केल्यास अनेक वेळा हश्याची विकृती उत्पन्न होऊ शकते. म्हणून वेळेवर औषधोपचार करण्याची काळजी घ्यावी.

औषधे व उपचार : १. एरंड हे या रोगावरचे उत्तम औषध. सूज आलेल्या सांध्यांवर एरंडाची पाने गरम करून बांधावीत व रोज रात्री १५ ते ३० मि. लि. अथवा अर्धा कप एरंडतेल सुंठीच्या काढ्यातून पिण्यास घावे.

२. वाढत्या क्रमाने विब्बा दुधामधून घावा.

३. पुरचंडीमध्ये वाळू घेऊन ती गरम करून सांधे शेकावेत.

४. सुजलेल्या सांध्यांवर कुकुरुनखी या वनस्पतीचा लेप लावावा किंवा धोतन्याची पाने गरम करून बांधावीत.

५. रास्ना, गुळवेल, सुंठ, देवदार व परंडमूळ ही औषधे समप्रमाणात घेऊन लांचा काढा करावा व रोज १५ ते ३० मि. लि. किंवा अर्धा कप घावा.

६. दशमूळांचा काढा १५ ते ३० मि. लि. घावा.

७. गुगुळ त्रिफळयाच्या काढ्यात शुद्ध करून घ्यावा व रोज १ ते ३ चमचे मात्रेत रास्ना काढ्यावरोवर घावा.

८. विष्याचा काढा करून त्यात तूप व साखर घालून हा पाक १ चमचा ३ वेळा घावा.

घ...२

९. लसूण, एरंड, तूप, साखर, दृध, त्रिकटू यांचा अवलेह करून तो रोज रात्री घ्यावे.

१०. टेंटूच्या मुळाचे चूर्ण परंडेल तेलातून रात्री झोपताना घ्यावे.

११. वैद्याच्या सल्ल्याने सिंहनादगुगुळ, रास्नादिक्वाथ, महारास्नादिकाढा, लसूणपाक, परंडपाक, महावातविध्वंस ही औषधे घ्यावीत.

पथ्य : जुन्या साळीचे तांदूळ, कुळीथ, लसूण, एरंड, कारळे, पडवळ हे पदार्थ खावे. सांध्यांची सूज जाईपर्यंत पूर्ण विश्रांती घ्यावी. नियमित भोजन करावे.

अपथ्य : गारऱ्यात, ओलाच्यात काम करू नये. ओलसर, दमट, कोंदट जागेत राहू नये. वातळ, थंड, जड अन्नपदार्थ खाऊ नयेत.

१०. आमांश

कारणे : अतिसाराप्रमाणे.

लक्षणे : या रोगात शौच्याला फार वेळ कुंथावे लागते. खूफ कुंथल्यावर थोडा मल व शेंब्रडाप्रमाणे कफ पडतो (पांढरी आव). हा कफ क्वचित रक्त मिसळल्याने तांबड्या रंगाचाही असतो. अशा वेळी तापही येतो. पोटात मुरडा होतो (रक्ती आव).

औषधे व उपचार : या रोगावर तिळतेलाची पिचकारी (अनुवासन बस्ती) गुदद्वारावाटे घावी. ६ औंस तिळतेल यासाठी वापरावे. या उपचारासारखा दुसरा कोणताही चांगला उपचार या रोगावर नाही.

या प्रकारात नुसती पांढरी चिकट आव पडते त्यासाठी विव्हा हे फार चांगले औषध आहे.

१. पिंपळी, पिंपर्मूळ, हिंग, नागरमेथा प्रयेकी १ भाग व ई भाग विव्हा यांचे चूर्ण ताकाबरोवर घ्यावे.

२. ई विव्हा १ कप दुधात उकळून २ वेळा घ्यावे.

३. वैद्याच्या सल्ल्याने संजीवनीगुटी, अथवा जातिफलाढी टी ही औषधे व कुमारीआसव दररोज जेवणाअगोदर घ्यावीत.

४. वारंवार या रोगाचा त्रास होऊ लागला तर वैद्याच्या सल्ल्याने सुवर्णपर्पटी हे औषध घ्यावे.

५. सुंठ, अतिविषा, पिंपळी, डाळिंब यांचे चूर्ण १ चमचा या प्रमाणात ३ वेळा घ्यावे.

ज्या प्रकारात रक्त व चिकट कफ मलाबरोवर पडतो व थोडा ताप येतो, त्यासाठी दारुहक्कद हे औषध उत्तम आहे.

६. कुड्याची साल, बेलफळाचा मगज यांचे चूर्ण ३ वेळा ताकाबरोवर घ्यावे.

७. दारुहलदीपासून केलेले रसांजन व खडीसाखर १ : २ भाग या प्रमाणात एकत्र करून १ चमचा दिवसातून २ वेळा घ्यावे.

८. बेलफळातील वाळलेला मगज, नागरमेथा, सुंठ यांचा पाव ते अर्धा कप काढा ३ वेळा घ्यावे.

९. दैद्याच्या सल्ल्याने कुटजघनवटी, अथवा कुटजपर्पटी ही औषधे घ्यावीत.

पथ्य : जुन्या तांदुळाचा भात व ताक. कोको, वॉफी, वाजरीची भाकरी खावी.

११. अंग बाहेर येणे

कारणे व लक्षणे : जुनाट आमंश किंवा अतिसार या रोगामुळे किंवा वार्धक्यावस्थेत शौच्याला होताना गुदाचा काही भाग बाहेर येतो. बद्धकोष्ठ किंवा जुनाट मलावष्टंभ (शौच्याला साफ न होणे) असणाऱ्यांना कुंथण्याची सवय लागते, अशा लोकांनाही हा रोग होतो.

औषधे व उपचार : यासाठी अंग बाहेर येण्याचे कारण प्रथमत: नाहीसे केले पाहिजे. म्हणजे आमंश किंवा अतिसार असल्यास तो नाहीसा केला पाहिजे, शौच्याला खडा होत असेल किंवा मलावष्टंभ असेल त्यासाठी वारंवार जुलाबाची औषधे घेणे पूर्ण टाळावे; कारण या औषधांची सवय लागते, म्हणून रात्री झोपताना गरम दुधात १ चमचा साजूक त्रुप घाढन ते प्यावे किंवा रोज ४ चमचे तिळाचे तेल प्यावे. यामुळे कोळ्याला मऊपणा येऊन मलावष्टंभ बरा होतो.

आंबट चुक्याच्या रसाने तिळाचे तेल शुद्ध करावे व हे तेल दिवसातून २-३ वेळा ४-४ चमचे या प्रमाणात घ्यावे. तसेच हेच तेल रोज बाहेर आलेल्या अंगाला लावून ते बोटांनी आत ढकलावे.

१२. अंगावर गांधी उठणे

यालाच शीतपित्त असेही म्हणतात.

कारणे : पित्त अधिक वाढल्याने हा रोग होतो. तसेच न सोसणारे पदार्थ खाल्याने व कॅमेस गवत किंवा त्याप्रमाणे न सोसणाऱ्या इतर पदार्थाच्या सान्तिध्यात आल्यानेही (उदा० विशेष प्रकारचे कापड, धूळ, विशिष्ट हवामान, विषारी कीटक अथवा त्यांचा दंश, इ.) हा

रोग होतो. आयुर्वेदाने अनेक विस्तृ संयोग पदार्थ वर्णन केले आहेत. उदा० दही व मासे, आंबट दही व फळे; मासे व दूध एकत्र खाणे; मुळा, लसूण खाऊन वर दूध पिणे.

असे पदार्थ वारंवार सतत सेवन केल्यानेही हा रोग उत्पन्न होतो.

लक्षणे : अंगावर लाल रंगाच्या गांधी (उंचवटे आलेल्या मोळ्या पुटकुळ्या) उठतात. अंगाला भयंकर खाज सुटते.

उपचार व औषधे : कवचित कधी तरी असा त्रास झाल्यास तो औषधांनी बरा होतो. परंतु वारंवार असा त्रास होऊ लागल्यास रोग्याने स्वतःच्या खाद्यपैय पदार्थाचे व संपर्कात येणाऱ्या सर्व वस्तूंचे सूक्ष्म निरीक्षण करून कोणत्या न सोसणाऱ्या पदार्थाने आपल्याला हा त्रास होतो हे शोधून काढावे व तो पदार्थ टाळावा.

१. कपभर पाण्यात ७-८ आमसुले भिजत बालावीत. सकाळी आमसुले पिळून घ्यावीत व पाणी गाळून घ्यावे. मग त्यात जिरे, शेंदेलोण, साखर व मिरपूड घालून हे पाणी प्यावे.

२. तूप व मिरपूड यांचे मिश्रण करून ते २-३ वेळा खावे.

३. चित्रक व नागरमोथा यांचे १ चमचा चूर्ण दुधावरोबर घ्यावे.

४. गूळ व ओवा समभाग १ आठवडा घ्यावे.

५. निंबपत्रचूर्ण व अग्निमंथचूर्ण तुपावरोबर घ्यावे.

६. गुळवेल, हळद, निंबव्यक, धमासा यांपैकी कोणत्याही एका द्रव्याचा काढा १५ ते ३० मि. लि. ७ दिवस घ्यावा.

रात्री झोपताना निशोत्तर, त्रिफळा किंवा आमलकी यांचे पूर्ण १ ते ३ चमचे गरम पाण्यावरोबर घ्यावे. जुलाबावाटे पित्त नियून गेले की रोग बरा होण्यास मदत होते.

आमसुलाचे पाणी अंगाला लावावे अथवा खाण्याचा सोडा पाण्यात खूप विरघळवून तो अंगाला लावावा. याने खाज लगेच कमी होते.

रात्री ज्ञोपताना व सप्ताळी अंबोळीच्या अगोदर कडुनिवाचे तेल अंगाळा लावावे.

अगथय : आंबट, उष्ण, तेलकट, तिक्खट असे पित्त वाढविगारे पदार्थ खाऊ नयेत. न सोसणारे पदार्थ खाऊ नयेत.

पथ्य : गवळाची पोळी, भात, ताक, दूव घ्यावे. आमसुलाचे सार करून त्यात थोडेसे शेंडेलोण, जिरे बाळून त्याचे सेवन करावे. मोरावळा, आवळा, डळिंव यांचे सेवन करावे. ताड्या कोकमाचे सरवत थोडेसे जिरे बाळून प्यावे. किंवा ताजे आवळे ठेचून त्यात थोडीशी शतावरीची पावडर मिसळून साखर घ लून तयार केलेले सरवत प्यावे.

१३. अंड (वृष्ण) वृद्धी

वृष्णवृद्धीची कारणे अनेक आहेत व ल्यानुसार या रोगात उपचार करावे लागतात.... बोहेरून मार लागल्याने, गालगुंड ज्ञाल्याने, परमा-उपदंश रोग ज्ञाल्याने, इलीपद रोग ज्ञाल्याने, वृषणावरील त्वचेप्रध्ये पाणी साठल्याने किंवा निरनिराक्रपा जंतुंनी सूज आल्याने वृषगवृद्धी होते, याचप्रमाणे पोटात असगारी आतडी खाली उतरल्यानेही अंडवृद्धी ज्ञाल्याचा भास होतो याला हर्निपा असे म्हणतात. या रोगावर शस्त्रक्रिया करणे हात्च एकमेव उपाय आहे. इतर कारणांनी अंडवृद्धी ज्ञाल्यास जु जवी उपाय करता येतात; परंतु तज्ज्ञ वैद्याचा लवकरात लकडर सछा घ्यावा हे उत्तम, अन्वया कायमचे नुकपान होण्याचा घोका असतो.

कोणत्याही कारगाने अंडवृद्धी ज्ञाल्यास सैलसर लंगोट वा जांध्या बाळून वृषण पोटाकडील बाजूला उच्छून धरले जातील अशी व्यवस्था करावी. विश्रांती घ्यावी. विशेषतः सायकल, स्कूटरवरील प्रवास टाळावेत.

१. मार लागल्याने सूज आल्यास वृषणावर हळकुंड, रक्तचंदन, तुरटी यांचा लेप लावावा. अथवा पांढऱ्या कांद्याच्या रसात अक्षु खळून ल्याचा लेप लावावा.

२. वृषणावरील त्वचेत पाणी साठणे (हायड्रोसीझ) अथवा पोटातील आंत्र खाली अंडात उतरणे (हर्निया) या दोनही साठी शस्त्रकर्म करावे लगते.

३. परमा, उपदंश याने अंडवृद्धी ज्ञाल्यास तज्ज्ञ वैद्याचे सल्ल्याने व्याघिहरण, सुवर्णराज वंगेश्वर इ. औषधे घ्यावीत.

४. इलीपद रोगाने अंडवृद्धी ज्ञाल्यास वैद्याच्या सल्ल्याने आरोग्यवर्धिनी, त्रिभुवनकीर्ती, नित्यानंदरस ही औषधे घ्यावीत.

१४. अंथरुणात लघवी होणे

नकळत झोपेतच अंथरुणात लघवी होणे ही तकार मुळांना रात्री नियमाने उठवून लघवी करण्याची सवय लावल्याने, तसेच सायंकाळी ७ नंतर फारसे पाणी पिण्यास न देणे आणि सायंकाळी काकडी, कलिंगड, द्राक्षे, ताक, आईसक्रीम असे पदार्थ न देणे या उगायांनीच नाहीशी करता येईल.

उपचार : (१) संजीवत चिकित्सेच्या 'पंचम निःरक्ती' या औषधाच्या २ गोक्र्या ४ वेळा देणे. सुमारे महिन्याभरात कायमचा गुण येतो. (२) तज्ज्ञ वैद्याचे विश्रितिदुकवटी हे औषध योग्य त्या मात्रेत घावे.

१५. आंत्रपुच्छदाह

आपल्या पोटातील लहान आंत्र जेथे मोठ्या आंत्राला किंवा मोठ्या आतळ्याला मिळते त्या ठिकाणी एक छोटासा शेपटाप्रमाणे भाग असतो, त्याला आंत्रपुच्छ किंवा अपेंडिस असे म्हणतात. या अवयवाला सूज येणे म्हणजेच आंत्रपुच्छदाह. त्यालाच अपेंडिसायटिस् असे म्हणतात. अपेंडिस हा अवयव पोटात खालच्या बाजूला परंतु उजवीकडे असतो. अनेक प्रकारच्या जंतुसंसर्गनि या अवयवाला सूज येऊ शकते.

लक्षणे : आशुकारी अथवा अंक्यूट प्रकारात एकाएकी पोटात प्रथमतः सर्वत्र व नंतर केवळ विशिष्ट उजव्या बाजूला तीव्र वेदना होऊ लागतात. या असह्य वेदनांबरोबरच उल्घ्या होतात. ताप येतो. चिरकारी प्रकारात वारंवार अशा प्रकारची पोटदुखी उत्पन्न होणे, अन्नपत्रन योग्य न होणे अशा तकारी सुरु होतात.

उपचार : तज्ज्ञ वैद्याचे सल्ल्याने व्याख्याहरण रस, सुवर्णराजवंगेश्वर, रससिंहर वैद्य औषधे ध्यावीत. दीर्घकाळ औषधे घेऊनही वरे न वाटल्यास शख्कर्म करून हा लहान शेपटाप्रमाणे असणारा अवयव काढून टाकावा.

१६. इसब

हा कातडीचा रोग असून याचे कोरडे इसब व ओले इसब असे दोन प्रकार आहेत. या रोगात कातडी कुजते म्हूळन याला कुष्ठ असेही नाव आहे.

कारणे : कातडीची स्वच्छता न राखणे, रक्त विषदण्यासारखे पदार्थ अतिप्रमाणात खाणे. उदा.-मीठ, दही, दारू इत्यादी. हवामान अतिउष्ण

असूनही घामाचे शोषण न करणारे टेरिलिन, नायक्कान यांसारखे कपडे, पायमोजे सतत वापरणे. कातडीला इजा होईल असे रंग, ऑसिड इत्यादी पदार्थ हाताळणे यांमुळे हा रोग होतो.

लक्षणे : कोरडे इसब म्हणजे प्रथम कातडीवर अनेक पुटकुळ्या एकत्र येतात व त्या फुटून तेथे लहान लहान त्रण (जखमा) तयार होतात. सतत फार मोठ्या प्रमाणात खाज येते. कधी कधी आजूबा जूची कातडी मुजते. ओळ्या इसबात या जखमांतून सतत पाणी येते व खाज हे लक्षण थोडे कमी असते.

औषधे व उपचार : हाताला किंवा पायाला इसब झाल्यास ही जागा स्वच्छ ठेवावी. कोमट पाण्याने धुवावी व माती, धूळ बसणार नाही याची दक्षता ध्यावी. टेरिलिन, नायलॉनचे घंट पायमोजे वापरू नयेत. कोणताही सावण वापरू नये. जखमा स्वच्छ करण्यासाठी हरव्याच्या डाळीचे भरड चूर्ण व दूध यांचा उपयोग करावा.

कोरडे इसब

१. गुळवेल, एरंड, खदिर, करंज, नागरमोथा, हळद, कुडा, निंब, त्रिफळा यांचा काढा १५ ते ३० मि. लि. घावा.

२. गुगुळ, करंजबीज चूर्ण, त्रिकूट, चित्रक यांचे समभाग चूर्ण तुपाबरोबर ३ वेळा $\frac{1}{2}$ ग्रॅम इतके ध्यावे.

३. हळद, निंब, देवदारू, खदिर, बाववी, दारुहळद यांचे चूर्ण तूप व मध्य यांबरोबर ३ वेळा ध्यावे.

४. कडुकवडीचे तेल ५ ते १० थेंब रात्री ध्यावे.

बाहेरून लावण्यासाठी :

१. मालकांगोणीच्या वियांचे तेलात अपामार्ग क्षार घाळून तो २ वेळा लावावा.

२. कडुकवठीचे तेल २-३ वेळा लावावे.
३. करंज व टाकळा यांचे वी गोमूत्रात खळून लावावे.
४. गाजर किमून लाचा लेण इसवावर लावावा.

ओले इसव

१. शुद्ध गंधक व निंबचूर्ण समग्रमाणात मिसळून $\frac{1}{2}$ ग्रॅम ३ वेळा द्यावे.
२. त्रिफळा, कुटकी, निंब, चित्रक यांचे चूर्ण १ ग्रॅम ३ वेळा द्यावे.

३. कडुनिंबाच्या पानाचे चूर्ण, आवळकाठीचे चूर्ण आणि हिरड्याचे चूर्ण एकत्रित करून १ चमचा ३ वेळा द्यावे.

बाहेरून लागण्यासाठी :

१. टंकण व गंधक यांचे मिश्रण वापरावे.
२. हरताळ, टंकण, गंधक, तुथ यांचे समभाग मिश्रण लावावे. हे मिश्रण कोरडे किंवा पारिजात, निंबतेलात मिसळून किंवा लिंबाच्या पानांच्या रसात मिळून लावावे.

३. हरताळ व मोहरी तुपासध्ये खळून लावावी.

४. तज्ज्ञ वैद्याचा सछा घेऊन. जळगा लावून ओऱ्या इसवाच्या जवळपासचे दुष्ट रक्त काढून टाकावे.

५. रक्त शुद्ध होण्यासाठी सारिवाद्यासव, महामंजिष्ठादी काढा, आरोग्यवर्धिनी, सूक्ष्म त्रिफळा ही औषधे वैद्याच्या सल्लयाने द्यावी.

पथ्य : जुने तांदूळ, गड्डा, मूग, पडवळ, चाकवत, दुध्या भोपळा, ज्वारी, बाजरीची भाकरी, पालेभाज्या सेवन कराव्या.

१७. इन्फ्लुएंझा

लक्षणे : या रोगात एकदम ताप येतो. डोके दुखते, थंडी वाजते, ताप नॉर्मलाला येऊन पुन्हा चढतो. असे २-३ दिवस होते. तापाच्या मानाने भयंकर अशक्तपणा येतो. कचित पडसे व खोकलाही असतो. औषधे व उपचार :

१. कुटकी, कडुनिंबाची साल, त्रिकटू, गुळबेल यांचा काढा द्यावा.
२. त्रिकटू, पिंपळमूळ, विंडग, निंब, अतिविष यांचा काढा द्यावा.
३. दारुहळद, कडेचिराईत यांचा काढा आटवून बड्ड करावा व त्याच्या गोळ्या करून २५० मि. ग्रॅ. ची १ गोळी ४ वेळा द्यावी.
४. त्रिभुतनकीर्तीच्या २ गोळ्या (प्रथेकी २५० मि. ग्रॅ.) ३ वेळा गवतीचहावरोवर द्याव्यात.

पथ्य : उकळून गार केलेले पाणी, साबुदाण्याची खीर, चहा, कॉफी यांसारखे पातळ व पचण्यास हलके पदर्थ खावे आणि रुग्णाने पूर्ण विश्रांती द्यावी.

१८. उन्हाळ्यातील आजार

पावसाळा संपून लगेच जो आक्टोबर महिना येतो ल्यात सूर्याच्या तीक्ष्ण किरणांमुळे हवामान लगेच उष्ण होते. म्हणूनच याला छोटा उन्हाळा असेही म्हणतात. पूर्वीचे थंड हवामान संपून एकदम हवेत उष्णता आल्याने या दिवसांत पित्ताचे आणि रक्तदुष्टीचे रोग होतात. तोंड येणे, कातडी पिवळसर होऊन आग होणे, पोटात आग पडणे, अंगावर पित्ताच्या गांधी येणे, ठिक्किंकाणी गळवे उत्पन्न होणे, शौच्या-

वाटे रक्त पडणे. दातांच्या हिरड्यांतून रक्त येणे, घोणा फुटणे यासारखे आजार या दिवसांत अधिक प्रमाणात उत्पन्न होतात.

वाढलेले पित्त आणि या पित्ताने विष्वडवलेल्या रक्ताने हे आजार उत्पन्न होत असल्याने या दिवसांत प्रथम कडू औषधींनी (गुळवेल, कडू पडवळ, काढेचिराइत, कडूनिब, इंद्रयव) सिद्ध केलेले तूप २/२ चमचे ३ वेळा असे ३ ते ४ दिवस ध्यावे. नंतर गोड चवीचे सौम्य जुलाबाचे औषध ध्यावे उदा. स्वादिष्टिरेचन चूर्ण, आरग्वध कपिला वटी इ. हे उपाय करूनही जर वरील प्रकारचे रोग कमी झाले नाहीत तर रक्त फारच विष्वडले आहे हे लक्षात घेऊन १०० ते ३०० सी. सी. रक्त सिरेतून काढून टाकावे. या उपक्रमाला 'रक्तमोक्षण' असे म्हणतात. या उपायाने पित्त व रक्तदृष्टिमुळे उत्पन्न झालेले रोग ताबडतोब नाहीसे होतात आणि हा उपक्रम अतिशय खावीशीर व अजिवात, घोका नसलेला आहे. शरीरातून काढून टाकलेले रक्त १ आठवड्याच्या आत पुन्हा तयार होते.

या दिवसांत किंचित कडू, गोड, तुरट चवीचे पदार्थ तसेच थंड व पचनास हलके पदार्थ सेवन करावे. जुने तांडळ, जुने गळू, ज्वारी, मूग, साखर, मध, आवळे, आवळकाठी, पडवळ, तोंडली, मनुका, आमसुळे, भोपळा डाळिंव, दुधी हे पदार्थ वापरावेत.

पित्तदोष व रक्ताची दुष्टी कमी करण्यासाठी प्रवाळभस्म, मौक्किकभस्म, कामदुवा, उशीरासव, चंदनासव, चंद्रकलारस व गुलकंद, मोरावळा, डाळिंवपाक इ. औषधे आवश्यक असतील तशी ध्यावीत. अंगाला चंदन, वाळा, कापूर यांचे लेप लावावेत.

या छोट्या उन्हाळ्यात अती उन्हात डोक्यावर टोपी किंवा छत्री

घेतल्याशिवाय हिंदू नये, दही, लमूण, मीठ, तीक्ष्ण मद्य यांचे सेवन करू नये.

एप्रिल-मे या मोठ्या उन्हाळ्यात बाहेर अतिशय उष्णता असूनही अगदी सुरुवातीला म्हणजे एप्रिल महिन्यात पूर्वी संचित झालेला कफदोष एकदम वाढतो. ल्यामुळे बहुतेक सर्वांना एकदम ओला खोकला, सर्दी, थंडी वाजून ताप येणे असे आजार होतात. या दिवसांत होणारे आजार बरे करण्यासाठी प्रथम वाढलेला कफदोष कमी करणे हा उपाय करावा लागतो. यासाठी फारच थोडा कफदोष वाढला असेल तर किंचित तिखट, कडवट व तुरट चवीची औषधे वापरावीत आणि कफदोष अधिक वाढला असेल तर उलटीवी औषधे देऊन कफदोष बाहेर काढून टाकावा. या उपक्रमाला 'वमन' असे म्हणतात. या सुरुवातीच्या दिवसांत कफदोष नाहीसा करण्यासाठी कफकुटार रस, कफचितामणि-रस, त्रिभुवनकीर्ती, भिण्ठातकासव अशी औषधे ध्यावीत. उन्हात हिंड-याचे टाळावे.

सुरुवातीचे कफदोष वाढण्याचे एप्रिलचे दिवस संपन्यावर जे रोग होतात ते वरे करण्यासाठी मात्र या अगोदर सांगितलेली छोट्या उन्हाळ्यातली पित्तम औषधे वापरावी.

१९. उन्हाळी लागणे – मूत्रकृच्छ

कारणे : जरुरीपेक्षा उन्हाळ्यात कमी पाणी पिणे, अतिउष्ण, तिखट पदार्थ खाणे, पित्त वाढणे यांमुळे हा रोग होतो. त्याचप्रमाणे मूत्राशय व मूत्रमार्ग यांना सूज आल्याने तसेच गरमी, परमा या रोगांतही अशा प्रकारचे लक्षण दिसते.

६. सुंठ, बडीशेप व पिंपळी यांचे चूर्ण साखर व मध यांबरोबर चाटावे.

७. त्रिफलादिमिश्रण—त्रिफला, शंखभस्म, गैरिक, चौसष्ठपिंपळी, प्रवाल प्रत्येकी १ भाग घेऊन मिश्रण करावे. दिवसात १ ते ४ चमचे मिश्रण मधातून वारंवार चाटावे. या मिश्रणाने कफ नाहीसा होऊन वाताचे अनुलोभन होते व ल्यामुळे उचकी थांवते.

८. हरिद्रादिलेह—हल्दी, मिरे, द्राक्षा, रास्ना, पिंपळी, कचोरा समभाग घेऊन त्यात गूळ घालावा. व हे मिश्रण तिळाच्या तेलातून वारंवार चाटावे.

II. याखेरीज निरनिराळ्या व्याधीच्या गंभीर अवस्थेतही उचकी उत्पन्न होते. याला गंभीरा अथवा महाहिका असे म्हणतात. यासाठी अर्थातच ल्या त्या रोगाची औषधे प्रथम द्यावीत.

१. या प्रकारच्या उचकीसाठी महालुंगाचा सरस, मध व त्रिफला चूर्ण यांचे मिश्रण वारंवार चाटावे.

२. मोराच्या पिसाची राख व पिंपळीचूर्ण मधातून घ्यावे.

३. पिंपळी, आवळकाठी, द्राक्षे, वोराचा मगज, विंडग व पुष्करमूळ यांचे चूर्ण मध व साखरेतून घ्यावे.

४. भारंगमूळ व पिंपळी यांचे चूर्ण साखरेचा पाक किंवा मध यातून चाटावे.

५. सुंठ, खडीसार, भारंगमूळ व पादेलोण यांचे चूर्ण १ ग्रॅमइतके गरम पाण्याबरोबर घ्यावे.

धूम : पेटलेश्या कोळशावर हिंग व उडीद अथवा उडीद व हल्द किंवा राळ व शिलाजीत टाकून जो धूर निघेल तो नाकाने आत घ्यावा. लगेच उचकी थांवते.

२१. उलटी — ओकारी होणे

कारण : न आवडणारे, अती खारट, न सोसणारे अन्न खार्णे, जरुर नसताना जेवणे, पुष्कळ अन्न खाणे, जंत होणे किंवा गरोदर-पणाच्या पहिल्या तीन महिन्यांत खाललेले अन्न अथवा पेय उलटून बाहेर पडते. निरनिराळ्या रोगांमुळे देखील उलटी होते.

उदाहरणीया : अम्लपित्त, कावील इत्यादी.

औषधे व उपचार : कोणत्याही रोगाने अथवा गरोदरपणा या-सारख्या विशिष्ट अवस्थेत उलटी होत असेल तर त्या ल्या रोगानुसार औषधे द्यावीत. विशिष्ट रोग झालेला नसताना जर उलटी येत असेल तर पुढील औषधे द्यावीत.

१. रोगाला लंबन द्यावे — कोणताही आहार १ दिवस देऊ नये. लिंबाचे साखर घाललेले सरबत थोडे थोडे व गार द्यावे.

२. काळी माती भाजून पाण्यात बुडवावी व हे पाणी गाळून ३ वेळा द्यावे.

(I) उलटीतून कडू पित्त बाहेर पडत असेल तर

३. चंदन उगाळून पाण्यात मिसळावे व त्यात साखर व मध घालून हे पाणी ३-४ वेळा द्यावे.

४. तांदुळाचे धुवण (तांदुळ मिजविलेले पाणी) मध, साखर घालून द्यावे.

५. आमसुळे पाण्यात मिजवावी व त्यात साखर मिसळून द्यावे.

६. शंखभस्म वारंवार लिंबाच्या सरवतामधून द्यावे.

७. सूतशेखराची मात्रा दुधातून द्यावी.

८...३

(II) अजीर्ण ज्ञात्याने उलटी होत असेल तर मिठाचे पाणी देऊन चांगली उलटी येऊ घावी. पोटातील न पचलेले अन्न पडून गेले की उलटी येण्याचे कमी होते. नंतर पुढील औषधे घावीत.

८. विंदादिचूर्ण-विंदग, त्रिफला, त्रिफलु यांचे समभाग चूर्ण मधातून वारंवार चाटवावे.

९. सुंठ व साखर तुपातून घावे.

१०. लिंबू कापून त्यावर शेंडेलोण घालून लिंबू किंचित गरम करून चोखावे.

११. वेळची, लवंग, नागकेशर, चारोळी, चंदन, पिंपळी यांचे चूर्ण वारंवार मधातून चाटण्यास घावे.

(III) कृमिज छार्दि

जंत किंवा पोटातील कृमीनी उलटी होत असल्यास प्रथम उलटी थांबवावी व नंतर जंताचे औषध घावे.

मोराच्या पिसातील ढोळे नीट जाळावे व त्याचे वस्त्रगाळ चूर्ण करावे. हे मधातून चाटवावे.

(IV) दोहाळे लागल्याने वारंवार उलटी होत असेल तर सुवर्ण-सूतशेखर याची मात्रा उगाळून मधाबरोबर घ्यावी.

पथ्य : मूग, जुने तांदूळ यांसारखे हळके अन्न घावे.

२२. उन्माद - वेडेपणा

लक्षणे : बुद्धी भ्रष्ट ज्ञात्याने दृष्टी एका जागी स्थिर न राहणे, असंबद्ध बोलणे, वेडेवाकडे शरीराचे अवयव हालवणे, एकाच जागी बसून राहणे किंवा नुसतेच सतत भटकणे, हसणे, ओरडणे, रडणे,

ताचणे, गाणे म्हणणे, भलत्याच गोष्टी मागून घेणे, रागावणे, अंगावर घावणे, दुसऱ्याला मारण्याचा प्रयत्न करणे अशी लक्षणे दिसतात.

औषधे व उपचार : १. जटामांसीच्या (याच्या मुळांना नागर-मोर्थाप्रमाणे केसासारखे तंतू असतात व सुगंध येतो) मुळाचे चूर्ण व वचा समभाग मधातून ३-४ वेळा चाटवावे.

२. रात्री झोपताना सर्पगंधा, जटामांसी व किरमाणी ओवा (खुरासनी ओवा) १ चमचा इतके समभाग मिश्रण पाव ते अर्धा कप दशमुळाच्या काढ्याबरोबर घ्यावे.

३. ब्राह्मी, कोहळा, शंखपुष्पी यांचा रस २-२ चमचे ३ वेळा घ्यावा.

४. ५ ते १० वर्षे ठेवलेले जुने गाईचे तूप रोज रात्री घ्यावे.

५. जेव्हा रोगी आवरणार नाही इतका दंगा करू लागेल तेज्हा शेवग्याच्या पानांचा किंवा गूळ व सुंठ यांचे पाणी ४ ते ५ थेंब इतके त्याच्या दोनही नाकपुळ्यांत घालावे. यामुळे तो ताक्यावर येईल.

६. दररोज रात्री ब्राह्मी या वनस्पतीने सिद्ध केलेले तूप दोनही नाकपुळ्यांत २-२ थेंब सोडावे. किंवा वचातैल नस्य करावे.

७. वैद्याच्या सछ्याने सारस्वतारिष्ट, सर्पगंधा ही औषधे घ्यावीत.

२३. उवा

कारणे : केसांची स्वच्छता न ठेवल्याने केसांत उवा होतात.

लक्षणे : यामुळे केसांत खाज सुटते, फोड होतात, केस गळा लागतात.

उपचार : १. शिकेकाई किंवा रित्याच्या पाण्याने केस स्वच्छ करावेत.

२. नंतर रात्री ज्ञोपताना निलगिरीचे तेल केसांना भरपूर चोक्कून लावावे.

३. कुष्ठ या वनस्पतीचे चूर्ण पाण्यात वाढून केसाला लावावे.

४. तंबाखूवी पाने सकाळी पाण्यात भिजत ठेवावीत. रात्री हे पाणी डोक्याला लावावे.

५. निलगिरीचे तेल कापूर मिसळून ज्ञोपताना डोक्याला लावल्यास ५ ते ७ दिवसांत उवा नष्ट होतात.

६. सिताफळाच्या पानांचा काढा करून त्याने केस धुवावेत.

२४. उंदीर चावणे

शेतात घर असलेल्या अनेकांना पुष्कळ वेळा उंदीर चावतो. बहुधा पुष्कळ लोकांना त्यागासून कोणताच अपाय होत नाही. परंतु उंदराच्या तोडात 'स्पिरिलम् मायनस्' नावाचे जंतू असले आणि दंशाबरोबर हे जंतू मनुष्याच्या शरीरात शिरले तर मात्र त्या मनुष्याला ताप येऊ लागतो. यालाच 'सोडोकू' असेही म्हणतात.

या रोगात असद्य डोकेदुखी हे लक्षणही उत्पन्न होते. क्वचित सर्व अंगावर गांधी उठल्याप्रमाणे फोड ७-८ दिवसांत उत्पन्न होतात आणि उंशीर जेथे चावला असेल तेथील जागा सुजून लाल होते. लवकर उपचार केले नाही तर काख, जांघ ३० जवळच्या ठिकाणच्या गाठी सुजतात.

उपचार : या रोगात रक्त दूषित होत असल्याने आंबट, तेलकट, तिखट खाण्याचे पदार्थ करावे. अती मीठ खाऊ नये व पुढील औषधे घावीत.

१. सारिवाद्यासव २ चमचे ३ वेळा.

२. सूक्ष्म त्रिफळा २ गोळ्या ३ वेळा.

३. सूतशेखर २ गोळ्या ३ वेळा.

या उपचाराने ३४ दिवसांत ताप बरा न ज्ञाल्यास तज्ज्ञ वैद्याचे सछ्याने व्याघिहरण, सुर्वर्णराजवंगेश्वर ३० औषधे घावीत.

२५. कडकी - उष्णता - पित्तविकार

कारण : सतत आगीजवळ, उष्णतेजवळ काम करणे, उन्हात काम करणे यामुळे हा रोग होतो.

लक्षणे : यामुळे अंग नेहमीच गरम वाटते. कधी कधी हात-पाय, कान यांमधून गरम वाफा निघाल्याप्रमाणे वाटते. डोळ्यांची, हातापायांची आग होते. शौच्याला साफ होत नाही.

उपचार : १. तुळशीचे बी पाण्यात भिजवावे. फुगल्यावर दूध व साखरेतून घ्यावे.

२. तांदुल्याचे धुवण साखर घाढून घ्यावे.

३. ताज्या कोकंबाचे सरबत किंवा आमसुळे पाण्यात भिजवून त्याचे सरबत साखर घाढून घ्यावे.

४. चंदन, वाळा भिजविलेल्या पाण्यात साखर घाढून घ्यावे.

५. अनंतमुळाचा काढा ३-३ चमचे ३-४ वेळा घ्यावा.

६. चंदनासव, उशीरासव ही औषधे २-२ चमचे ३ वेळा घ्यावीत.

७. रात्री ज्ञोपताना च्यवनप्राश १ चमचा दुधाबरोबर घ्यावा.

८. दूर्वानी सिद्ध केलेले तृप सकाळी १ चमचा घ्यावे.

पथ्य : काकडी, अंजीर, केळी, द्राक्षे, सिताफळे, लोणी व खडी-साखर हे पदार्थ खावेत.

२६. कान दुखणे

कारणे : मळ साचल्याने तो कोरडा होऊन कान दुखू लागतो. लहान मुले माती, वारीक खडे अशा वस्तू कानात घालतात. त्यानेही कान दुखतो.

उपचार : प्रथम कान नीट उजेडात पाहावा. इतर वस्तू कानात दिसत असल्यास त्वरित वैद्याकडे जावे. केवळ मळ साठलेला असल्यास —

१. लसणाच्या ४-५ पाकळ्या खोबरेल तेळात गरम कराव्यात व किंचित कोस्ट असे हे तेल कानात घालावे.

२. लिंबाच्या रसात शंखभस्म घाढून या मिश्रणाचे ४।५ थेंब कानात घालावे.

कान फुटून त्यामधून पू अथवा पाणी येत असल्यास कोणतीही घरगुती औषधे कानात न घालता तज्ज्ञ वैद्याचा सळा घ्यावा.

२७. कांधीळ

प्रकार : काविळीचे दोन प्रमुख प्रकार आहेत. एकात शौच्याला भसरट पांढऱ्या रंगाचे होते. डोळे, लघवी पिवळ्या रंगाची होते. हा प्रकार अतिगोड, थंड, पचण्यास जड पदार्थ खोल्याने कफ वाढून यकृताकडून आतऱ्यात येणाऱ्या मार्गात अडथळा झाल्याने पित्त वाढून होतो. दुसऱ्या प्रकारात शौच्याला, लघवीला व डोळे पिवळ्या रंगाचे होतात. बहुतेक वेळा ताप येतो. हा प्रकार अती तिखट, आंबट, खारट, पित्त वाढविणारे पदार्थ खाण्याने किंवा व्हारस नावाच्या सूक्ष्म जंतूंमुळे

होतो. पहिल्या प्रकाराला रुद्धपथकामला व दुसऱ्याला बहुपित्ताकामला असे म्हणतात.

लक्षणे : काविळीचा प्रकार कोणताही असला तरी सुरुवातीला अन्नावर इच्छा नसणे हे लक्षण उत्पन्न होते. पुढे पुढे रोग जसा गंभीर होतो! तसतसे कोणतेच काम करू नये, हिंदणे-फिरणे, गाणे-बजावणे या गोष्टीदेखील नकोशा होतात. निरुत्साह उत्पन्न होतो. याखेरीज प्रथमतः मळमळणे, उलझ्या होणे, मंदज्वर येणे ही लक्षणेही उत्पन्न होतात. यानंतर डोळे पिवळसर होणे, लघवीचा रंग हळदीप्रमाणे होणे ही लक्षणे उत्पन्न होतात. काही वेळा संपूर्ण अंगावर खाज सुटू लागते. येडेसे अन्न खाल्ये तरी पोटात दगड बसल्याप्रमाणे जडत्व उत्पन्न होते.

काविळीचा दुसरा प्रकार गंभीर स्वरूपाचा आहे. कारण त्यात यकृताला सूज येते व प्रथमपासूनच तीव्र ताप येऊ लागतो. रोग्याची नीट काळजी घेतली नाही तर अनेक वेळा रोगी वेशुद्द होऊन मृत्युमुखी पदण्याची देखील शक्यता असते.

औषधे व उपचार :

रुद्धपथकामला ज्या काविळीमध्ये शौच्याला पांढऱ्या रंगाचे होते. त्यात प्रथमतः सौम्य जुलाबाची औषधे द्यावीत.

१. दररोज रात्री त्रिफळा व निशोत्तर यांचा काढा किंवा १ चमचा नुसते चूर्ण पाण्यातून घ्यावे.

२. त्रिफळा, निशोत्तर, एरंड, दारुहळद, पुनर्नवा यांचा काढा रात्री १५ ते ३० मि. लि. घ्यावा. या औषधांनी वाढलेला कफ शौच्यावाटे पडून जातो.

या सर्व उपचारांनी प्रथमतः शौच्याला ३।४ वेळा होऊन जाते व यकृताकडून आतऱ्यामध्ये येणाऱ्या पित्तनिकेतील अडथळा दूर होते.

अडथळा निघून गेल्याचे लक्षण म्हणजे पित्ताचा नियमित स्राव आतडयात येऊ लागल्याने शौच्याला पिवळसर रंगाचे होऊ लागते. वरील औषधे ३ ते ४ दिवस घेऊनही जर उपयोग झाला नाही तर या 'सौम्य विरेचन' औषधापेक्षा अधिक तीव्र अशी औषधे उदा० कटुकाचूर्ण, निशोत्तरचूर्ण १ ते २ चमचे या प्रमाणात रात्री ज्ञोपताना घ्यावीत.

हे सर्व उपचार चालू असताना रोग्याला केवळ गव्हाचे भाजलेले फुलके, मुगाचे वरण, बाजरीची भाकरी, आमसुलाचे कढण अगदी थोड्या प्रमाणात घावे आणि ते देखील खाण्याची इच्छा उत्पन्न झाल्यासच घावे.

रोग्याला माक्याच्या पानांचा किंवा एरंडाच्या पानांचा रस २।२ चमचे ३।४ वेळा घावा. कुमारीआसव २ चमचे समभाग पाण्यात मिसळून ३ वेळा घावे आणि ल्याबरोबर मोठ्या माणसांना आरोग्यवर्धिनी औषधाच्या २-२ गोळ्या ३ वेळा घाव्या. अंगाला खाज सुट असल्यास मौक्किक कामदुवा २ ते ३ वेळा घावी.

औषधे चालू असताना तृप, तेल, पचायला जड पदार्थ, अतितेलकट, अतितिखट पदार्थ पूर्ण वर्ज्य करावेत.

बहुपित्ताकामळा : सुरुवातीपासूनच १०० ते १०२ किंवा ल्यापेक्षा अधिक प्रमाणात ताप येणारा हा काविळीचा प्रकार गंभीर असतो आणि म्हणून रोग्याची सतत शुश्रूपा करणे व वैद्याचा वारंवार सछा घेणे अत्यंत आवश्यक असते. या प्रकारात भ्रुक न लागणे, मळमळणे, उल्ट्या होणे, डोळे, लघवी पिवळी होणे ही लक्षणे असतातच.

औषधे : १. सूतशेखर, सुवर्णसूतशेखर ही औषधे सुरुवातीपासून रोग्याला घावीत.

२. ताप ब्राच येत असेल तर चंद्रफळा रस हे औषध १ गोळी ३ वेळा या प्रमाणात घावे.

३. कुमारीआसव व द्राक्षासव एकत्र करून २।२ चमचे तीन वेळा घावे.

४. दररोज रात्री सौम्य विरेचनासाठी मनुकांचे पाणी किंवा स्वादिष्ट-विरेचन चूर्ण यासारखे औषध घावे.

५. पूर्ण विश्रांती घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.

पथ्य : हलके पचेल असे मुगाचे वरण, बाजरीची भाकरी हा आहार घ्यावा.

२८. कॉलरा

कारणे : या रोगाचे जंतू दृष्टित पाणी, दूध, पालेभाज्या, अधिक पिक्लेली फळे यामधून पोटात जातात व ल्यामुळे रोग होतो.

लक्षणे : प्रथम उल्ट्या व जुलाब होण्यास सुरुवात होते. थोड्याच वेळात सतत जुलाब, उल्ट्या होणे असे गंभीर स्वरूप उत्पन्न होते. ताबडतोब उपचार न केल्यास शरीरातून पाणी बाहेर गेल्याने रुग्णाची कातडी थंडगार पडते, अशक्कपणा येतो, बोलणे कष्टदायक होते, नाडी क्षीण होते, आणि शेवटी रोगी मृत्युमुखी पडण्याची शक्यता असते.

उपचार : रोग्याला ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये न्यावे. दरम्यान रोग्याला खालील औषधे घावीत—

१. नारळाचे पाणी, लिंबू-सरबत, चहा, कॉफी (गार करून) घावे. विण्यासाठी उकळून गार केलेले पाणी वापरावे.

२. जायफळाचे चूर्ण १ भाग, अफू १ भाग, चिंचेच्या वियांचे चूर्ण १ भाग एकत्र करून २५० मि. ग्रॅम अथवा पाव चमचा ३ वेळा घावे.

३. टाकणखार, जवखार, शेंडेलोण, पाईलोण एकत्र करून २५० मि. प्रॅम ३ वेळा घावे.

४. ओवा व तिरफळ यांचे तेल १०-१५ थेंब ३ वेळा घावे.

कॉलन्याची साथ पसरलेली असल्यास अशा वेळी कॉलरा होऊ नये म्हणून कॉलरा-प्रतिबंधक इंजेकशन घ्यावे.

२९. कांजिण्या

मुख्यत्वेकरून लहान मुलांना होणारा संसर्गजन्य रोग आहे. अगदी कवित प्रसंगी तो मोठ्या माणसांना होतो. या रोगात प्रथम १ ते २ दिवस ताप येतो. नंतर हातपाय, पोटावर, पाठीवर बारीक पुटकुळ्या येतात. मग ल्यात पाण्याप्रमाणे स्वाव जमतो. हे फोड फुटल्यावर काळ्पट रंगाचा डाग कातडीवर काही दिवस राहतो.

उपचार :

१. गुळवेल, ज्येष्ठमध, द्राक्षा यांचे चूर्ण डालिंवाच्या रसाबरोबर घावे.

२. अनंतमूळ, नागरमोथा, पहाडमूळ, चंदन, अदूळसा, आवळा, वाळा, कुटकी यांचा काढा १५ ते ३० मि. लि. घावा.

३. पित्तपापडा, ज्येष्ठमध, नागरमोथा, गुलाबकळी, वाळा समभाग घेऊन ल्यांचा काढा करावा व तो १५ ते ३० मि. लि. घावा.

४. ताप फारच असेल तर सूतशेखर, चंदकलारस, ही औषधे वैद्याच्या सल्ल्याने घावीत.

५. गोवऱ अथवा कांजिण्या आल्यावर फुफुसाच्या श्लेष्मल त्वचेला सूज आल्यास नंतर फार दिवसपर्यंत कोरडा अथवा ओला खोकला

राहतो. यासाठी बकुळीच्या फुलांचा काढा करून ल्यात ज्येष्ठमध, खडी-साखर घालून दररोज ताजा काढा मुलांना १०-१५ दिवस घावा.

६. काळी द्राक्षे, ज्येष्ठमध, परिपाठ यांचा काढा २-३ वेळा घावा.

७. बाजारात तयार मिळणारा परिपाठादी काढा २-२ चमचे ३ वेळा घावा

३० केस काळे होण्यासाठी

१. माक्याचे तेल : तिळाचे तेल १ भाग व माक्याचा रस ४ भाग लोखंडाच्या कढईत घेऊन १६ भाग दृध व २ भाग नारळाच्या खोबन्याचा रस घालून तेल सिद्ध करावे. गाळून घेतल्यावर ल्यात कचोरा, बळी, वाळा, हिराकस यांची समभाग पूड घालावी. या तेलाने पांढरे केस निश्चित काळे होतात.

२. आवळे ठेचावेत व ते लोखंडाच्या कढईत ठेचावेत. त्यात खोबन्याचे तेल घालावे व आठ दिवसांनंतर हे तेल डोक्याला लावण्यास सुरुवात करावी.

३. आंब्याची जुनी कोय घेऊन ल्याचे चूर्ण करावे. मग त्यात हिराकसाचे चूर्ण, जास्वंदीच्या पानांचा रस व आवळकाठीचे चूर्ण घालावे. हे मिश्रण रोज केसाला लावावे.

४. तिळाचे तेल अग्नीवर ठेवून गरम करावे व मग त्यात निर्गुडी आणि जास्वंदीची पाने परतावीत. पाने कडक झाल्यावर काढून टाकावीत. मग तेल थंड झाल्यावर गाळून बाटलीत भरून ठेवावे.

३१ केसातील कोंडा जाण्यास

१. डोक्याला रोज अर्ध्या लिंबाचा रस लावावा व नंतर साधारण एका तासाने केस स्वच्छ धुवावेत.
२. शिकेकाई व रिठा पाण्यात भिजवून ठेवावे व त्या पाण्याने केस धुवावेत.
३. वेखंड तेलात मिसळून डोक्याला रोज रात्री लावावे.

३२ केस वाढण्यासाठी

१. ताज्या नारळाच्या खोबन्याचा रस डोक्याला रात्री लावावा.
२. जास्वंदीच्या पानांचा रस १ भाग, खोबन्याचे तेल ४ भाग व नारळाच्या खोबन्याचा रस १ भाग वाढून तेल सिद्ध करावे. मग त्यात कचोरा, वाळा यांचे समभाग चूर्ण घालावे.
३. ब्राह्मी, माका व आवळा यापासून तयार केलेले तेल वापरावै.

३३ कंपवात

- कारणे : वात वाढव्याने हा रोग होतो.
 लक्षणे : यामुळे शरीराचा एखादा अवयव उदाऽ - हात, पाय, मानू. कापू लागतो किंवा शरीराला कंप उत्पन्न होतो.

उपचार :

१. बाभळीची साल, जास्वंदाची मुळे, गुळबेल, शतावरी, गोखरू, रास्ना, सुंठ, ओवा, कचोरा यांच्या समभाग चूर्णाइतकाच गुग्गुळ व

सर्व मिश्रणाच्या निम्मे गाईचे तूर मिसळावे. २५० मि. प्रॅ. च्या गोळ्या कराव्यात व गरम पाण्यावरोबर २ गोळ्या तीन वेळा घ्याव्यात.

२. दशमुळांचा काढा किंवा रास्नाचा काढा १५ ते ३० मि. लि. रोज घ्यावा.

३. वैद्याच्या सल्ल्याने दशमूळ काढ्याचा एनिमा व बलातेलाची पिचकारी एक दिवसाआढ असे १५ दिवस घ्यावे.

४. ज्या अवयवाला कंप उत्पन्न झाला असेल त्याला दररोज सकाळी धान्यंतर तैल, नारायण तैल किंवा बला तैल चोळून चांगले मालिश करावे. नंतर हा अवयव शोकून काढावा. मग गरम पाण्याने अंघोळ करावी. थंडीचे दिवस असल्यास अवयव गरम कपड्यात गुंडाळून ठेवावा.

५. वैद्याच्या सल्ल्याने रास्नादी, महारास्नादी काढा, दशमूळारिष्ट, शतावरी, माषमोदक, त्रिफलागुगुळ, वातविधंतस ही औषधे घ्यावीत.

३४ कुत्रा चावणे

कुत्रा चावल्याने जी जखम होते त्यावर आयोडिन अथवा बैंझिन लावून पट्टी लावावी. नंतर चावलेला कुत्रा पिसाळलेला असो वा नसो ल्या इसमाला लगेच डॉक्टरकडे नेऊन त्याच्या सल्ल्यानुसार अंटिरेबी ज इंजेक्शन्स देण्याची व्यवस्था करावी.

३५ कंबर दुखणे

कारणे : अशक्यणाने, जड वजन उचलणे, उडी वेडीवाकडी मारणे, पडणे, वसरणे यामुळे वात वाढून कंबर दुखते.

उपचार व औषधे :

हळुवार हाताने कंबरेला नारायण तेल चोलावे व कंबर शेकावी. अशक्तपणाने विशेषतः बाळंतपणानंतर कंबर दुखू लागते. त्यासाठी दिंक व अहलिवाचे लाझू, कोहाळ्याचा पाक, बदाम, खारीक, खसखस यांची खीर अशी पौष्टिक औषधे घ्यावी. या उपायांनी कंबरदुखी थांवते.

उसण भरल्याप्रमाणे कंबर दुखत असल्यास विश्रांती घ्यावी. निर्गुंडीची पाने पाण्यात घालून त्या वाफेने कंबर शेकावी. रास्ता व दशमूळ यांचा काढा घ्यावा.

दारुहळद, पिंपळी, पिंपळमूळ, त्रिकटू, त्रिफळा, यवक्षार यांचे समभाग चूर्ण व तेवढाच गुग्गुळ मिसळून २५० मि. म्रै. च्या गोळ्या कराव्यात. या दोन गोळ्या ३ वेळा घ्याव्यात.

१. वैद्याच्या सर्वल्यानुसार त्रिफळा, गुग्गुळ किंवा पुनर्नवागुग्गुळ यांच्या २ गोळ्या दिवसातून ३ वेळा दशमूळारिष्ट या औषधाबरोबर घ्याव्यात.

२. महावातविध्वंस या औषधाच्या दररोज ३ गोळ्या घ्याव्यात.

३. जड वजन उचलण्याची कामे करू नयेत. कंबरेला लोकरी वस्त्र गुंडाळून ठेवावे.

३६ कृमी - जंत

कृमी अथवा जंतांचे अनेक प्रकार आहेत. बहुतेक वेळा त्यांची अंडी अथवा लहान कृमी पाणी, अन्न, माती यांमधून पोटात गेल्याने हा रोग होतो. अशा वेळी अतिगोड पदार्थ, पिठूळ पदार्थ अधिक प्रमाणात खाण्यात आल्यास कृमी अथवा जंत अधिक संख्येने उत्पन्न होतात.

लक्षणे : कृमीनी अनेक प्रकारची लक्षणे उत्पन्न होतात. ताप येणे, पोट दुखणे, भूक न लागणे, भूक अंती लागणे, उलटी किंवा जुलाव होणे, अंगावर गांधी उठणे, खोकला येणे, दम लागणे, नाकाला खाज सुटणे, तोंडावर पांढरे चाई उठणे ही काही प्रमुख लक्षणे आहेत.

औषधे व उपचार :

गांडुलाप्रमाणे दिसणाऱ्या मोठ्या जंतांसाठी :

लहान मुलांसाठी :

१. कुड्याची साल ताकात उगाळून घावी.
२. डिकेमाली १०० मि. म्रै. इतकी मधातून घावी.

मोठ्या माणसांसाठी :

१. किरमाणी ओवा, विंडग, काकडाशिंगी, नागरमोथे, पिंपळी यांचे समभाग चूर्ण १ म्रैम रोज रात्री गरम पाण्याबरोबर असे सात दिवस घ्यावे.

२. डाळिंबाची साल, नागरमोथा, विंडग यांचे समभाग चूर्ण ३ म्रैम गरम पाण्यातून घ्यावे.

३. कोरफडीच्या पानांचा रस विंडगाच्या काढ्याबरोबर घ्यावा.

४. पळसाच्या वियांचे चूर्ण ३ भाग, किरमाणी ओवा २ भाग व निश्चोत्तर १ भाग असे मिश्रण १ म्रैम ३ वेळा घ्यावे.

सातत्याने जंत होण्याची सवय असलेल्यांनी पाणी उकळून घ्यावे आणि कुमारीआसव, व कुटजारिष्ट ही औषधे प्रत्येकी २/२ चमचे पाण्यात मिसळून २ ते ३ महिने घ्यावी.

सुताप्रमाणे लहान पांढर्या जंतांसाठी :

१. शेवग्याच्या वाळलेल्या शेंगांतील वियांचे चूर्ण करावे व ३ म्रैम प्रमाणात रोज एकदा असे ७ दिवस हे चूर्ण घ्यावे.

२. कपिला चूर्ण २२५ मि. ग्रॅ. इतके ७ दिवस ध्यावे (मोळ्या माणसांना १ ते ३ ग्रॅम घावे).

३. खाजकुयलीच्या शेंगेवरील कूस काढून त्यात गूळ मिसळून रोज १ ग्रॅम घावे. ७ दिवसांत जंत पूर्ण नाहीसे होतात.

४. विंडगारिष्ट हे औषध १ चमचा ३ वेळा या प्रमाणात ३ महिने घ्यावे.

चपटे जंत : यांना टेपवर्म असे म्हणतात. मलाबरोवर या जंतांचे चपटे चपटे तुकडे पडतात. हा जंत ३ ते ४ फूट इतका लांब असतो आणि याचे डोके पडल्याखेरीज तो नष्ट होत नाही. डोक्यासकट संपूर्ण जंत निघून जाण्यासाठी पुढील औषधे घ्यावी.

१. प्रथम एक संपूर्ण दिवस रोग्याला काहीही खाण्यास देऊ नये. दुसऱ्या दिवशी सकाळी १ ते २ औंस व लवलेल्या परंतु ताज्या कडु-भोपल्याच्या बिया दुधाबरोवर खाण्यास घाव्यात व ३ तासांनी रोग्याला १ औंस एरंडेल तेल पिण्यास घावे. याच पद्धतीने २-३ वेळा औषध दिल्यास पूर्ण जंत पदून जातात.

२. कारल्याच्या पानांचा रस १० मि. लि. + १ औंस एरंडेल सकाळी काही न खाता घ्यावे. आठवड्यात २ वेळा असे औषध घावे.

३. १ ते २ ग्रॅम सुपारीची पावडर १ ते २ तोळे लिंबाच्या रसातून खाण्यास घावी. नंतर एरंडेल तेल घावे. म्हणजे जंत पदून जातात.

पथ्य : गरम पाणी प्यावे. शेवगा, लसूण, गूळ, तांदूळ, ताक हे पदार्थ खावे.

अपथ्य : अतिगोड, पिठूळ, दृध आटवून तयार केलेली पक्कावे खाऊ नयेत.

३७ खवडे

लक्षणे : बहुधा डोक्यातील केसांच्या ठिकाणी हा रोग होतो. तेथे अनेक पुटकुळ्या उठतात, त्या फुटख्यानंतर त्यातून स्राव येण्यास झुरुवात होते व तेथे वेदना, खाज अशी लक्षणे उत्पन्न होतात. तापही येतो. जेथे पुटकुळ्या येतात तेथे केस येत नाहीत.

औषधे :

१. निंब व धमासा चूर्ण समभाग १२५ मि. ग्रॅ. ३ वेळा घ्यावे.
२. शुद्ध गंधक व अनंतमूळ चूर्ण समभाग ३ वेळा घ्यावे.
३. मंजिष्ठा वनस्पतीचा काढा घ्यावा.

डोक्याला लावण्यासाठी :

१. टंकण व शुद्ध गंधक समभाग खोबरेल तेलातून लावावे.
२. हरताळ २ भाग, गंधक १० भाग, टंकण १० भाग, नागरमोथा चूर्ण १० भाग हे मिश्रण कोरडेच डोक्याला लावावे. याने स्राव कमी होतो.

३८ खरूज

कारणे : कातडी खच्छ न ठेवल्याने हा रोग होतो. त्याचप्रमाणे खरूज झालेल्या माणसाचा संपर्क आल्यानेही हा रोग होतो.

लक्षणे : मुख्यत्वेकरून हातापायाच्या बोटांच्या बेचक्यात व इतरत्र कातडीवर पिचळ्या रंगाचे फोड येतात. त्यात पिचळे पूयसदृश पाणी जमते. तेथे खूप खाज सुटते, ताप येतो.

उपचार : खरूज ज्ञालेत्या मनुष्याचे सर्व कपडे उकळत्या पाण्यात घालून स्वच्छ धुवावेत. खरूज वरी होईपर्यंत त्याचा साबण, कंगवा, टॉवेल इतर माणसांनी वापरू नये. खरूज ज्ञालेत्या मुलाला इतर मुलांमध्ये मिसळू देऊ नये.

औषधे :

१. खरजेचे फोड फोडून टाकावेत व त्यावर कडूनिंबाचे तेल लावावे अथवा कडुकवठीचे तेल लावावे.

२. हरताळ चूर्ण, गंधक चूर्ण करंजेल तेलात मिसळून अंगाला लावावे.

३. निब व शुद्ध गंधक चूर्ण समभाग मिसळून १२५ मि. प्रॅम ३ वेळा साखर व पाणी यांवरोबर घ्यावे.

४. मंजिष्ठ, अनंतमूळ व खदिर यांचा काढा १५ ते ३० मि. लि. १५ दिवस घ्यावा.

५. कोरडी खरूज आल्याने नुसतेच अंग खाजत असेल तर आवळकाठी रात्री मिजत घालावी. सकाळी वाढून अंगाला लावावी व उकळत्या पाण्यात कडुनिंबाची पाने टाकून नंतर त्या पाण्याने आंघोळ करावी.

६. धोतव्याच्या वियांचे तेल खरजेला लावावे.

७. वैद्याच्या सल्ल्याने सूक्ष्मत्रिफळा, गंधकरसायन महामंजिष्ठादी काढा ही औषधे घ्यावीत.

३९. खोकला

कारण : अतिअंबट, तेलकट पदार्थ खाणे, माठातील, फ्रीजमधील पाणी सवय नसताना एकदम पिणे, थंड हवेत फिरणे, नाकातोंडात धूर, धूल जाणे यांमुळे खोकला येतो.

लक्षणे : याचे अनेक प्रकार आहेत व त्यानुसार लक्षणे वेगवेगळी आढळतात.

१. कोरडा खोकला : सतत कोरड्या खोकल्याची टास आल्याने पोट, छाती, पाठ, घसा दृखू लागतो. बोलताना त्रास होतो. फार वेळ खोकल्यानंतर फारच थोडा कफ बाहेर पडतो. तेव्हा तात्पुरते वरे वाटते.

२. ओळा किंवा बेडके पडणारा खोकला : भरपूर प्रमाणात पांढरा, पिवळा, चिकट असा कफ बाहेर पडतो. तोंडाला चव नसते. सर्दी, पडसे, डोकेदुखी व क्वचित ताप असतो.

३. डांग्या खोकला : विशेषतः लहान मुलांना होतो. खोकल्याची उबळ इतकी जोरात व बराच वेळ येते की, आस घ्यायला न मिळाल्याने मुलाचा जीव घावरतो, कासावीस होतो. तोंड काळपट निळे होते. थोडासा चिकट कफ बाहेर पडतो.

४. राजयक्षमा किंवा क्षय झाल्यास : खोकल्यातून कफावरोबर रक्तही बाहेर पडते.

औषधे व उपचार

१. कोरडा खोकला : गरम दुधात २ चमचे तूप घालून दिवसातून २ वेळा पिण्यास घावे.

२. नुसते शेंगदाण्याचे किंवा तिळाचे तेल कोमट करून पाव कप किंवा १५ ते ३० मि. लि. घावे.

३. कंटकारी किंवा काटेरी रिंगणीचे मूळ याच्या चूर्णाचे मधातून चाटण घावे.

४. कट्फळ, ज्येष्ठमध व कंकोळ यांचे समभाग चूर्ण १ चमचा प्रमाणात गरम पाण्यातून घावे.

५. खडीसाखर, ज्येष्ठमध चबळण्यास घावी.
६. मध आणि ज्येष्ठमधाचे चूर्ण वारंवार चाटून खावे.
७. तालिसपत्र, वंशलोचन, त्रिकटू, साखर या मिश्रणाचे मधातून चाटण घावे.
८. लहान मुलांच्या कोरड्या खोकल्यासाठी काकडशिंगीचे ५० मि. प्रेम चूर्ण मधातून ३ वेळा चाटवावे. मोठ्या माणसांना सुंठ, काकडशिंगी, एरंडमूळ यांचे सनभाग चूर्ण गरम पाण्याबरोबर १ प्रेम मात्रेत घावे.
९. बकुळाची फुले ५ भाग, सुवर्ण चाफ्याची फुले ५ भाग व पाणी ६० भाग यांचा काढा करून त्यात साखर घालून अवलेह करावा व तो दिवसातून २-३ वेळा घ्यावा.
१०. सितोपलादिचूर्ण मधातून घावे.
११. वैद्याच्या सछ्याने एलादी वटी, कासहर वटी, लवंगादी वटी या गोळ्या चबळण्यासाठी घ्याव्यात.
१२. कंटकार्यादी अवलेह दिवसातून ३ वेळा १/१ चमचा या प्रमाणात घ्यावा.
१३. रात्री झोपताना जेष्ठमध, कंटकारी या औषधांनी सिद्ध केलेले तूप १ चमचा प्रमाणात गरम पाण्याबरोबर ८ ते १० दिवस घ्यावे.
२. डांग्या खोकला : लहान मुलांना होणारा हा खोकला कोरड्या खोकल्याप्रमाणेच असतो. पण यात कफ घट चिकटून बसत असल्याने खूप वेळ खोकूनही चटकन् बाहेर पडत नाही.
१. गोळ फांद्या व मोठी पाने असलेला निवडुंग भाजून त्याचा रस काढावा व त्यात थोडी हळद व साखर मिसळून दिवसातून ३ वेळा १ ते ५ मि. लि. रस घावा.
२. कंटकार्यावलेह १५ मि. लि. + यवक्षार ५ मि. प्रॅ. चाटण घावे.

३. डाळिंबाच्या फळाची साळ, पिपळी, मिरे व शेंदेलोण या चूर्णाचे मधातून चाटण घावे.
४. ओला खोकला : लहान मुलांचा घसा घुरघुर असा वाजत असेल किंवा छातीत खूप कफ साटलेला असूनही बाहेर पडत नसेल तर त्यांना काळ्याच्या पानांचा रस ५ मि. लि. घावा. किंवा कडुकाहाळे १ चमचा आणून ५० मि. लि. पाण्यात उकळून हे पाणी ५ मि. लि. घावे. याने उलटी होऊन कफ पडून जातो.
- उरलेला कफ कमी करण्यासाठी—
१. लसणीच्या ४-५ कांड्या दुधात उकळून हे दृव घावे.
२. साधा कापूर ५ मि. प्रेम व साखर घावी.
३. किंवा १०० मि. प्रेम टाकणखाराची लाही मधातून चाटण्यास घावी (टाकणखाराची पूड मंद अग्नीवर ठेवलेल्या तव्यावर टाकल्यास कुळून त्याची लाही होते.)
४. अथवा ४-५ लवंगा भाजून त्याचे चूर्ण करून ते मधातून चाटवावे. मोठ्या माणसांनी मदनफळाचे १ चमचा चूर्ण मधावरोबर खाल्यास त्यांना उलटी होऊन त्यामधून कफ पडून छाती मोकळी होईल. नंतर पुढीलपैकी कोणतीही औषधे घावीत.
१. अडुळशाची पाने वाफेवर उकडून त्यांचा रस १५-२० मि. लि. (सुमारे पाव कप) घावा.
२. तमालपत्र, खदिर, त्रिकटू, नागकेशार यांचा काढा करून त्यात घोडा कापूर मिसळून प्रत्येक वेळी पाव ते अर्धा कप काढा घावा.
३. कोरफडीची पाने भाजून त्यांचा रस काढावा व त्यात चिमूटभर हळद घालून ५ मि. लि. रस ३ वेळा घावा.
४. नागकेशार, त्रिकटू, सुंठ, दालचिनी, तमालपत्र या औषधांच्या चूर्णात तेवढीच साखर मिसळून गरम पाण्याबरोबर घ्यावे.

५. डाळिंत्राची साल, बेहडा, त्रिकूट प्रत्येकी १ भाग, कापूर
३ भाग व समभाग कात घालून चूर्ण करावे. गरम पाण्याबरोबर घ्यावे.

६. तालिसादी चूर्ण गरम पाण्याबरोबर घ्यावे.

७. वैद्याच्या सल्ल्याने खदिरादी वटी, वासावलेड, वासकारिष्ट ही
औषधे घ्यावीत.

अपश्य : अतितेलकट, तिखट, फरसाण, शेव यासारखे पदार्थ, अति-
यंड पेय पदार्थ, अतिमाषण, अती यंड अथवा गार वाञ्यात हिंडणे.

पथ्य : गरम पाणी, गहू, तांदूळ, बाजरी, मूग, कुळीथ, लमूण,
डाळिंब, द्राक्षे हे खावे.

४० गजकर्ण

हा कातडीचा रोग अमून यासुळे कातडीवर चढे उठतात व खाला
खाज सुटते.

उपचार :

१. करंजतेल, कापूर व गंधक एकत्र मिसळून लावावे.
२. टाकळ्याची मुळे किंवा बिया उगाळून तयार क्षालेले मलम
गजकर्ण झाले असेल तेथे लावावे.
३. निवडुंगाचे किंवा प्राजक्ताचे तेल लावावे.
४. मंजिष्ठाचा किंवा अनंतमुळाचा काढा पोटात घ्यावा.

४१ गळू

पित्तामुळे अंगावर गळवे उठतात. त्याचप्रमाणे रक्तदुष्टी क्षाल्यानेही
गळवे उत्पन्न होतात.

औषधे :

१. प्रथम जुळाबाचे औषध उदा. निशोत्तर चूर्ण, स्वादिष्टविरेचन
चूर्ण १ ते ३ चमचे रात्री क्षोपताना गरम पाण्याबरोबर घ्यावे.

२. नंतर वैद्याच्या सल्ल्यानुसार सारिवाचासव अथवा मंजिष्ठादी
क्वाथ २।२ चमचे ३ वेळा घ्यावे.

३. बारंवार गळवे उठण्याचा त्रास सुख क्षाल्यास वैद्याच्या सल्ल्या-
नुसारच सूक्ष्मत्रिकळा, गंधकरसायन ही औषधे पोटात घ्यावी.

४. पटोल, निशोत्तर, भारंगमूळ, अडुळशाची पाने, पुनर्नवा यांचा
काढा रोज १५ ते ३० मि. लि. घ्यावा.

५. मंजिष्ठा व अनंतमूळ यांचा काढा घ्यावा.

वाह्योपचार

१. एकाच ठिकाणी मोठे गळू क्षाले असल्यास व ते लवकर पिकत
नसल्यास त्यावर पानकुटीची पाने बांधावीत.

२. गळू फुटून गेल्यावर त्यावर हळद व दास्तहळद किंवा हळ द
व रक्तचंदन उगाळून लावावे.

३. किंवा चंदन व दूर्वा उगाळून लेप लावावा.

पथ्य : कोठा साफ ठेवावा.

अपश्य : अती तेलकट, अती तिखट, उष्ण पदार्थ खाऊ नयेत.
अती उष्णतेमध्ये काम करू नये.

४२. गालगुंड

या रोगात कानाच्या जवळील गालाचा भाग सुजतो म्हणून याला
गालगुंड म्हणतात. बहुधा हा रोग लहान मुलांना होतो आणि ताप
येणे हे लक्षणही या रोगात आढळते.

उपचार : चित्रक, त्रिकट्ट, विव्वा, पिंपळमूळ समभाग एकत्र करून तेवढाच गूळ घालावा व हे भिशण लहान मुलांना प्रत्येक वेळी पाव चमचा या प्रमाणात २ वेळा घावे. सुरुवातीपासून जर ताप येऊ लागला तर अशा वेळी गंधकरसायन या औषधाच्या २/२ गोळ्या ३ वेळा गरम पाण्याबरोबर घाव्यात अथवा पारिजातक गुटी या औषधाच्या २/२ गोळ्या ३ वेळा घाव्यात.

वाहेरून लावण्यासाठी पुढील औषधे वापराचीत.

१. चुना व गूळ काळवून लावावा. नंतर शेवग्याच्या पानाने शेकावे.

२. निवडुंगाचा चीक करंजाच्या पानाला लावून ती पाने बांधाचीत.

३. चिकणी सुपारी व अचंचोक्याचा लेप गालगुंडावर लावावा.

४. हळद, दारूहळद, सुंठ व हरताळ यांचा लेप लावावा.

४३ गोवर

गोवर किंवा रोगांतिका हा मुख्यत्वे करून लहान मुलांचा संसर्ग-जन्य रोग आहे. फाल्गुन, चैत्र, वैशाख या महिन्यांत म्हणजेच वसंत ऋतुमध्ये थंडी संपूर्ण एकदम उन्हाळा सुरु होतो अशा वेळी शरीरात कफदोष एकदम वाढतो आणि म्हणून कफपित्त दोष विवरल्याने उत्पन्न होणाऱ्या गोवर या रोगाची साथ याच दिवसांत उत्पन्न होते असे आढळते.

अगदी सुरुवातीला लहान मुलांना ताप यायला लागतो. त्याबरोबरच पडसे – नाकातून पाणी येणे, अस्वस्थपणा, अंग दुखणे, डोके दुखणे ही लक्षणे उत्पन्न होतात. ताप १०३-१०४ डिग्री इतका वाढतो, उतरतो झटकन् किंवा काही वेळा तसाच कायम राहतो. साधारण ३-४ दिवसांनी

प्रथम तोंडावर पुरळ दिसू लागते. मात्र अनेक मुलांच्यात ५ ते ८ दिवस सतत ताप राहतो आणि नंतर पुरळ दिसते. तोंडावरचे पुरळ नंतर पोट, पाठ, यावर वाढत जाते आणि शेवटी हातापायावरही उत्पन्न होते. एक-दोन दिवसांनंतर पुरळ कातडीहून उंच उच्चलले जाते आणि तांबडसर पिवळसर रंगाचे होते. कातडीवरील हे पुरळ सगळीकडे उमटले की साधारणपणे ताप कमी होऊ लागतो. ४ ते ५ दिवसांनी पुरळ पूर्ण मावळते आणि अंगावरील कातडीचे सूक्ष्म पापुदे निघून जातात. गोवर या रोगाची ही बहिर्वेगी अवस्था आहे. याखेरीज शरीरातील संपूर्ण इलेष्मल त्वचेला सूज आल्याने याची अंतर्वेगी अवस्थाही उत्पन्न होऊ शकते. यालाच गोवरपोटी पडणे असेही म्हणतात. सामान्यतः इलेष्मल त्वचेला सूज येण्याने डोळे लाल होणे, पापण्या सुजणे, डोळ्यांतून चिकट साव येणे, तोंड येणे, खोकला येणे, पोटात दुखणे, कवचित जुलाव होणे अशी लक्षणे उत्पन्न होतात. तोपर्यंत काळजी करण्या-सारखी परिस्थिती नसते. मात्र या रोगाच्या गंभीर अवस्थेत फुफ्फुसांना सूज येणे अथवा मेंदूला सूज येणे अशीही लक्षणे उत्पन्न होतात. ला वेळी ताप पुन्हा येऊ लागतो, छाती कफाने भरते, आस लागतो, मान ताठ होते. या अवस्थेत मात्र लहान मुलाला कोणतेही घरगुती उपचार न करता सरळ रुग्णालयात दाखल करावे.

गोवर या रोगाची लक्षणे विस्ताराने सांगण्याचा उद्देश इतकाच आहे की, गोवर आला म्हणजे लहान मुलांना औषधच देऊ नये अशी काही-तरी गैरसमजूत अनेक घरांतून असते ती पूर्ण चूक आहे. गोवरासाठी उपचार करावेच लागतात आणि गंभीर अवस्था उत्पन्न झाली तर बालकाला हॉस्पिटलमध्येही दाखल करावे लागते.

गोवर हा रोग मुख्यत्वे करून कफ आणि कमी प्रमाणात पित्तदोष

वाढून उत्पन्न होत असल्याने या रोगात कफपित्त दोष कमी करणारी औषधे घावी लागतात.

सुरुवातीच्या अवस्थेत ताप जेव्हा बेताचा असेल तेव्हा बालकाळा पर्पटादी क्वाथ घावा. हा काढा तयार करण्याची पद्धत सोपी आहे आणि घरच्या घरी कोणालाही तो तयार करता येतो. यासाठी ज्येष्ठमध, पर्पट, नागरमोथे, हिरडा, गुलाबकळ्या आणि वाळा ही औषधे समभाग घेऊन त्यात आठपट पाणी मिसळून हे मिश्रण भांड्यावर झाकण न ठेवता उकळावे आणि पाव भाग शिळ्ड कराहिले की थंड झाल्यावर वापरण्यास लागावे. हा पर्पटाचा काढा २-२ चमचे ३ वेळा घावा. ताप फारच बाढला तर चंदन उगाळून पाण्यात मिसळून या मिश्रणात भिजवलेली पट्टी डोक्यावर ठेवावी आणि वैद्याच्या सल्ल्याने त्रिभुवनकीर्ती अथवा इलेंगांतक रस ही औषधे मधातून घावीत. तोंड आल्याने खातापिता येत नसेल तर लोण्यात कामदुवा मिसळून ती तोडाळा आतून लावावी.

खूप वेळा पोटातील आतील त्वचेला सूज आल्याने पोट दुखू लागते. जुलाब होतात आणि लहान मुले सारखी रडू लागतात, अस्वस्थ होतात. अशा वेळी लोणीखडीसाखरेत जिज्याची पुढ मिसळून दिल्यास मुलांना लगेच बरे वाटते आणि जुलाबही थांवतात.

खूप खोकळा येत असेल तर कापूर, कंकाळे, जायफळ, जायपत्री, दालचिनी, सुंठ, मिरे, पिपळी यांचे चूर्ण तिप्पट खडीसाखरेच्या चूर्णात मिसळून तयार झालेले औषध मधातून ४-५ वेळा चाटवावे किंवा बेहडा, ज्येष्ठमध आणि डाळिंबाची साल यांचा काढा करून ल्यात साखर मिसळून तो २-३ वेळा २-२ चमचे या प्रमाणात घावा.

४४ गुप्तरोग

उपदंश (गरमी) व पृथमेइ (परमा) या रोगांना गुप्तरोग असे म्हणतात. पुरुष व शिंगांच्या गुप्तेदियांना किंवा जननेदियांना प्रथमतः हे रोग होतात म्हणून यांना गुप्तरोग असे म्हणतात. यांदोनही विकारांत सुरुवातीच्या अवस्थेतच त्वरित वैद्यकीय सछा घेणे आवश्यक असते.

उपदंश : हा विशेष प्रकारच्या सूदम जंरूपासून होतो. हा रोग संसर्गजन्य आहे आणि रोगी स्त्री अथवा रोगी पुरुषांच्या संभोगाने अथवा रोगी मनुष्यांच्या स्पर्शाने, संसर्गानेही हा विकार एकाकडून दुसऱ्याला होऊ शकतो.

लक्षणे : मैथुनक्रिया झाल्यापासून ३।४ दिवसांत जननेदियावर एक पुटकुळी किंवा लहान फोड येतो, काही दिवसांनी तो फुटून तेथे त्रण उत्पन्न होतो. त्रणातून पृथक्काव येऊ लागतो. जांघेमध्ये गाठी येतात. ताप येऊ लागतो. गंभीर अवस्थेत सर्वांगाच्या त्वचेवर वैवर्ण्य, पुटकुळ्या उत्पन्न होतात, सांधे सुजतात व दुखू लागतात.

औषधे व उपचार :

या रोगावर कोणतेही घरगुती औषधोपचार न करता त्वरित तज्ज्ञ विकिंसकाचा सल्ला नेणे आवश्यक आहे.

पूयमेह : हा रोगदेखील उपदंशाप्रमाणेच रोग झालेल्या स्त्री अथवा पुरुषाने इतरांशी केलेल्या संभोगक्रियेनेच एकापासून दुसऱ्याला होतो. मैथुन झाल्यापासून ५ ते ८ दिवसांत मूत्रप्रवृत्ती करताना दाह, जलजज्ठ, ठणका लागणे अशी लक्षणे उत्पन्न होतात. नंतर लघवीवाटे पू येऊ लागतो. शिंगांमध्ये हा विकार प्रथम योनिमुख, योनी या ठिकाणी व मूत्रमार्गामध्ये होतो. काळांतराने गर्भाशय, बीजकोश यांचीदेखील दुष्टी

होते. योग्य वेळी चिकित्सा न घेतल्यास पुरुषातही जननेंद्रियापासून पुढे हा विकार मूत्राशय, मूत्रपिंड येथर्पर्यंत पसरतो व या अवयवांची दुष्टी होते.

औषधे व उपचार

या रोगावरही तज्ज्ञ चिकित्सकाचा त्वरित सल्ला घ्यावा. तोपर्यंत गोक्षुर, पुनर्नवा, यांचा काढा व चंद्रप्रभावटी ही औषधे घ्यावीत.

४५. गंडमाळा

या रोगात गळ्याभोवती गाठी उत्पन्न होतात म्हणून याला गंडमाळा असे म्हणतात.

औषधे व उपचार :

१. कांचनार हे या रोगावरचे उत्तम औषध आहे. कांचनाराच्या सालीचा काढा करून तो रोज पाव ते अर्धा कप घ्यावा.

२. कांचनाराच्या सालीचे चूर्ण व तेवढाच गुग्गुळ एकत्र करून हे मिश्रण १ चमचा ३ वेळा गरम पाण्याबरोबर घ्यावे.

३. कडुकवठीचे तेल १० थेंब २ वेळा असे ३ महिने सतत घ्यावे.

४. कांचनाराची साल व वरुणाची साल यांचा काढा करून तो मधातून घ्यावा.

५. वावडिंग व गुग्गुळ समभाग घेऊन ल्यात सांबरशिंगाचे भस्म द्वालून हे चूर्ण मधातून एक १ चमचा ३ वेळा घ्यावे.

६. शरपुंखा वनस्पतीचे मूळ तांदुलाच्या धुवणीतून घ्यावे.

७. वैद्याच्या सल्व्याने कांचनार गुग्गुळ या औषधाच्या २५० मि. प्रेसच्या २।२ गोळ्या दिवसातून ३ वेळा गरम पाण्याबरोबर घ्याव्यात.

८. तसेच दशमूलारिष्ट, महारास्नादी काढा यांपैकी एक औषध २।२ चमचे ३ वेळा घ्यावे.

बाहेखून लावण्यासाठी :

१. गूळ व चुना यांचे समभाग मिश्रण दररोज लावावे.

२. करंजेल तेल व गंधक यांचे मिश्रण लावावे.

३. कुकुटनखी या वनस्पतीची पाने कुटून लावावी.

४. शरपुंखेच्या मुळीचा लेप लावावा.

५. कडुकवठीचे तेल लावावे.

४६. गृथसी

शरीराच्या कंबरेच्या खालच्या भागात वात वाढल्याने हा रोग होतो.

लक्षणे : कंबर, मांडी, पोटरी या भागांत मागील बाजूला क्रमाने तीव्र वेदना होतात. चालताना, वसताना, उठताना, पाय सरळ करताना वेदना होतात.

औषधे व उपचार :

१. रोज रात्री १५ ते ३० मि. लि. एरंडेल तेल सुंठीच्या गरम काढ्यातून घ्यावे.

२. किंवा प्रंडेल तेल व गोमूत्र एकत्र करून घ्यावे.

३. ज्यांना विव्वा सोसतो, त्यांनी १ कप दूध व तेवढेच पाणी यांत पाव विव्वा उकळून हे रोज घ्यावे.

४. रास्ना वनस्पतीच्या काढ्यात त्रिफळयाचा काढा मिसळून घ्यावा किंवा गुग्गुळाच्या २।२ गोळ्या ३ वेळा या काढ्याबरोबर घ्याव्या.

५. महारास्नादी अथवा दशमूल काढा २।२ चमचे ३ वेळा घ्यावा.

६. वैद्याच्या सल्ल्याने पुनर्नवागुगुळ, महावातविधंसन रस ही औषधे घ्यावीत.

बाहेखन लावण्यासाठी :

१. जेथे जास्तीत जास्त दुखत असेल तेथे विव्वाच्या तेलाचा थेंब लावावा. नंतर हे तेल इतरत्र पसरू नये म्हणून लावर थोडी राख टाकून सुकू घावे व चिकटपट्टी लावून टाकावी. १-२ दिवसांनी तेथे फोड येतो तरीही चिकटपट्टी काढू नये. ती आपोआप निघून जाईल. फोड येऊन गेल्यावर वेदना कमी होतात. विव्वा उतला तर कोथिं-बिरीचा रस किंवा ओल्या नारळातील खोबरे तेथे वाटून लावावे.

२. निर्गुंडीचा पाळा व शेवण्याचा पाळा एकत्र करून तो गरम करून त्याने शेक घ्यावा.

३. कंबरेखालच्या भागाला दररोज विषगर्भ तैल चोकून टबबाथ-मध्ये गरम पाणी घेऊन त्यात क्षेपून या भागाला शेक घ्यावा.

अपश्य : चालणे, फिरणे, वजन उचलणे इत्यादी श्रमाची कामे करू नयेत. अतिथंड हवा दुखन्या भागाला लागू देऊ नये.

पश्य : कोठा साफ ठेवावा, दुखन्या भागाला गरम लोकरीच्या कपड्यात गुंडाकून ठेवावे. गरम पाणी प्यावे. हलके अन्न खावे.

४७. घशाचे आजार

१. घसा वसणे - अती थंड पेय पदार्थ पिण्याने, फार मोठ्याने बोलणे, सतत भाषण करणे किंवा अती उण्णतेने घसा वसतो म्हणजेच अजिग्रात आवाज निघत नाही. बोलता येत नाही.

उपचार - १. अती थंड पेय पदार्थ पिण्याने घसा वसला असेल तर गरम पाण्यात किंचित मीठ टाकून त्याने गुळण्या कराव्यात.

२. ज्येष्ठमध, खडीसाखर तोंडात धरून चबळावी. किंवा कंकोळ, ज्येष्ठमध व खडीसाखर यांचे चूर्ण गरम पाण्यातून घ्यावे.

३. अती उण्णतेने घसा वसला असेल तर एलादी वटी या गोळ्या सतत चबळाव्या. खदिरादी वटी या गोळ्या पाण्याबरोबर घ्याव्या.

२. घसा लाल होणे - पुष्कळ वेळा सतत तेलकट, अती तिखट पदार्थ खाण्याने घशात फोड येतात. गिळताना दुखते, क्वचित थोडा तापही येतो.

उपचार - १. ज्येष्ठमध, खडीसाखर, हळद यांच्या मधात गोळ्या करून त्या तोंडात ठेवून चबळाव्या.

२. सूक्ष्मत्रिफळा व गंधकरसायन या औषधांची प्रत्येकी १-१ गोळी ३ वेळा कोसट पाण्यातून घ्यावी.

३. घशात जळजळणे - पित्त वाढव्याने व बहुदा अम्लपित्त ज्ञाल्याने ही तक्रार होते. यासाठी अम्लपित्तावरील उपचार करावेत.

४. घटसर्प - हा विशिष्ट प्रकारच्या जंतूंमुळे उत्पन्न होणारा घातक आजार असून मुख्यत्वेकरून लहान मुळांना होतो. हा आजार संसर्ग-जन्य आहे. म्हणून आजार झालेल्या मुळांपासून इतरांना बाजूला ठेवावे. त्याने वापरलेली खेळणी, कपडे इतरांना वापरण्यास देऊ नये.

लक्षणे - नाकात किंवा घशात अशा दोन ठिकाणी प्रथमतः पांढरट पिवळसर पडदा उत्पन्न होणे अशा स्वरूपात हा आजार होतो. त्यामुळे पुष्कळ ताप येणे, घशाजवळील गाठी सुजून मोठ्या होणे, गिळताना त्रास होणे अशी लक्षणे दिसतात. लवकर उपचार झाले नाहीत तर जंतूंमुळे उत्पन्न झालेली विषद्रव्ये हृदयावर घातक परिणाम करून मृत्यूही येतो.

उपचार - या आजारावर कोणतेही घरगुती उपचार न करता रोग्याला त्वरित रुग्णालयात दाखल करावे.

४८. घाम येणे

अती घाम येणे हे लक्षण पित्त वाढल्याने दिसते.

१. द्राक्ष, वेलची, चंदन, साखर यांचे समभाग चूर्ण १ ग्रॅम ३ वेळा घ्यावे.

२. वाळा, चंदन, आमलकी यांचा काढा घ्यावा.

संगजिरे व लोखंड यांचे चूर्ण अंगाला लावावे. कुळथाच्या पिठाचे चूर्ण अंगाला लावावे.

अपश्य : अती तिखट, उष्ण पदार्थ खाऊ नये. उष्णतेजवळ काम करू नये, उन्हात अती हिंदू नये.

पथ्य : गहू, बाजरी, तांदूळ, मूळ यांचे पदार्थ व दूध, ताजे ताक सेवन करावे.

४९. घामोळे

अती घामाने उन्हाळ्यात कातडीवर बारीक पुरळ उठते त्याला घामोळे म्हणतात. यामुळे खाज सुटते.

औषधे :

१. चंदन उगाळवे व त्यात कचोरा व कापूर यांची पूड घाढून ते अंगाला लावावे.

२. आवळकाठी, धने, वाळा, चंदन यांचे चूर्ण पाण्यात भिजवून घामोळ्याला लावावे.

५०. घोणा फुटणे – नाकातून रक्त येणे

कारणे : उन्हात अतिशय हिंडणे, उष्ण, तिखट अन्न खाणे, यामुळे पित्त वाढून नाकातून रक्त येते.

औषधे व उपचार : नाकातून रक्त येत असर्वास ल्या मनुष्याला शोपवून ल्याचे नाक वर करावे व थोडा वेळ बोटाने चिमटीत दावून घरावे. नंतर,

१. दूर्वाचा रस काढून त्याचे ३-४ थेंब नाकात घालावे.

२. हिरडा, डाळिंगाची फुले, लाख यांचे वस्त्राळ चूर्ण करून ते दूर्वाच्या रसात घालावे....नंतर या भिशणाचे ३-४ थेंब नाकात घालावे.

३. कमळ, दूर्वा, नागकेशर, लोधर यांचा काढा करून त्यात साखर व मध मिसळून घावा.

४. अडूळसा, द्राक्षे व हिरडा यांच्या काढ्यात मध व साखर मिसळून घावा.

५. दूर्वानी सिद्ध केलेले तूप नाकात सोडावे किंवा

६. पञ्चकादि तैल नाकात सोडावे. रक्तस्राव लगेच थांबतो.

५१. चक्कर येणे

कारणे : पित्त वाढल्याने चक्कर येते. अती जागरण, अती उष्ण, तिखट किंवा तंबाखूसारखे पदार्थ खाणे, खूप उन्हात हिंडणे किंवा काही खाल्ले नसताना अती श्रम करणे यामुळे चक्कर येते. विशिष्ट कारणे नसताना आलेली चक्कर रक्तदाव अधिक वाढल्यानेही येते. म्हणून वारंवार चक्कर येऊ लागल्यास तज्ज्ञ चिकित्सकांडून रक्तदाव तपासून घ्यावा.

औषधे :

१. रात्री आमसुले पाण्यात भिजत घालावीत. सकाळी पाणी गाढ़न घ्यावे. नंतर त्यात जिरे, साखर व थोडे शेंडेलोण घाढ़न हे पाणी प्यावे.

२. आवळ्याचा मोरावळा २-३ वेळा खावा.

३. लिंबाचे सरखत किंवा कोकमचे सरखत २-३ वेळा घ्यावे.

४. सूतशेखरची मात्रा उगाळून ३ वेळा दुधातून घ्यावी.

रक्तदाब अधिक असल्यास तात्पुरते खालील उपचार करावे —

१ सर्पगंधा व जटामांसी यांचे समभाग चूर्ण २५० मि. ग्रॅम २ वेळा घ्यावे.

२. माक्याच्या पानांचा ताजा रस काढून २-२ चमचे ३ वेळा मधावरोबर घ्यावा.

३. यासाठी पूर्ण विश्रांती घ्यावी. मीठ पूर्ण वर्ज्य करावे. कोठा साफ नसल्यास योग्य ती औषधे घ्यावीत.

५२. चष्ट्याचा नंबर कमी होण्यासाठी

१. प्रत्येकाचा कोठा हलका, जड या वेगवेगळ्या प्रकारचा असतो. त्यानुसार प्रत्येक मनुष्याला कोठा साफ होण्यासाठी कमी-अधिक प्रमाणात शौच्याला पातळ होणारी औषधे घ्यावी लागतात. हिरडा, बेहडा व आवळ्याठी या तीन औषधांच्या मिश्रणाला त्रिफळा म्हणतात. कोठा साफ होण्यासाठी याचे जेवढे प्रमाण लागते त्याच्या निम्म्या प्रमाणात त्रिफळा रोज रात्री गरम पाण्यावरोबर सहा महिने घेतल्यास चष्ट्याचा नंबर निश्चित कमी होतो.

२. त्रिफळा या औषधाने सिद्ध केलेले तूप रात्री झोपताना १ चमचा घ्यावे.

३. यावरोबरच दररोज रात्री झोपताना एरंडतेल पायाला लावावे आणि काशाच्या वाटीने ते तळपायात जिरवावे.

४. ब्राह्मी या वनस्पतीने सिद्ध केलेले तूप किंचित पातळ करून रात्री झोपताना २/२ थेंब दोनही नाकपुऱ्यांत सोडावे. या उपायांनी देखील नंबर कमी होण्यास मदत होते.

५. त्याच्चप्रमाणे हिरड्याचा मध रात्री झोपताना १ चमचा मध + १ चमचा पाणी या प्रमाणात सतत ३ महिने घ्यावा.

५३. चाई

दोक्यावरील केस, दाढी, मिश्या या ठिकाणी हा रोग होऊ शकतो. यात मध्येच एखाद्या ठिकाणी केस येत नाहीत किंवा मधी एखाद्या ठिकाणी केस तुरळक होतात व तेथील कातडीला खाज सुटणे किंवा तेथे आग होणे असे लक्षण उत्पन्न होते.

औषधे :

१. हस्तिदंत जाळून त्याची राख करावी व ही राख तेलातून लावावी.

२. माक्याचे, आवळ्याचे किंवा ब्राह्मीचे तेल लावावे.

५४ चिखल्या

कारण : पाय किंवा हात सतत पाण्यात राहिल्याने बोटाच्या मधली कातडी कुजून हा रोग होतो.

औषधे व उपचार : पाण्यात काम करू नये.

१. शुद्ध गंधक व कडुनिंवाच्या सालीचे समभाग चूर्ण २५० मि. म्र. इतके ३ वेळा घ्यावे.

बाहेसून लावण्यासाठी :

१. टंकण व गंधक यांचे चूर्ण एकत्र करून कोरडेच लावावे.

२. हरताळ, टंकण, गंधक, मिळ्याची पूड, हिराकस एकत्र करून लावावे.

५५ टॉन्सिलस

कारणे : वारंवार अती थंड पाणी पिणे, गार वाच्यात हिंडणे यामुळे व विशिष्ट जंतुंनी या गाठीमध्ये विकृती निर्माण केल्याने हा रोग होतो.

लक्षणे : या गाठी सुजख्यामुळे अन्न गिळताना घशात दुखते. ताप येतो, डोके दुखते.

औषधे व उपचार :

१. गरम पाण्यात भीठ व हळद घाद्यन गुळण्या कराव्या.

२. गरम पाण्यात तुरटी घाद्यन गुळण्या कराव्या.

३. त्रिफळाक्वाथ गरम करून त्याने गुळण्या कराव्या.

४. त्रिकूट, काडेचिराईत, कुटकी व कडुनिंव यांचा काढा घावा.

५. कंकोळ, ज्येष्ठमध, खडीसाखर यांचे चूर्ण गरम पाण्यातून घ्यावे.

६. वैद्याच्या सल्ल्याने सूक्ष्मत्रिफळा व गंधक रसायन ही औषधे पोटात घ्यावी.

७. त्रिफळाच्या काढ्याने गुळण्या कराव्यात.

पथ्य : किंचित कोमट, गरम पेय पदार्थांचे सेवन करावे.

अपथ्य : अतिथंड पेय पदार्थ, तळलेले पदार्थ, सतत गार वाच्यात प्रवास, ओलसर जमिनीवर आणि पाण्यात काम करणे टाळावे.

५६. टायफॉइंड

कारणे : या रोगाचे जंतू पाणी, दूध यांमधून पोटात गेल्यास हा रोग होतो.

लक्षणे : ताप नॉर्मल न येता ६ ते ७ दिवसांपेक्षा अधिक दिवस १०१० च्या पुढे ताप येणे हे या रोगाचे प्रमुख लक्षण आहे.

उपचार : या रोगावर घरगुती उपचार न करता त्वरित तज्जांचा सछ्या घेऊन औषधे सुरु करावीत. रोग्याला पूर्ण विश्रांती घावी. पातळ पदार्थ उदा. चहा, कॉफी, सरबत व हलका आहार (भाजलेला ब्रेड, तांदूळ भाजून केलेला भात) घावा. या रोगात लहान आतडी कमकुवत होतात म्हणून रोग्याला शौचाला पातळ होईल अशी तीव्र जुलाबाची कोणतीही औषधे देऊ नयेत. ल्याएवजी शौचाला होत नसल्यास एनिमा घावा.

५७. डोळ्याचे रोग

१. रातांधक्लेपणा : 'अ' जीवनसत्त्वाचे पदार्थ कमी खाल्याने हा रोग होतो. त्यामुळे रात्री नीट दिसत नाही. यासाठी मासे, अंडी, दूध, गाजर, केळी, खजूर हे पदार्थ भरपूर खावे व जीवंतीची पाने तुपात भाजून खावी.

२. मोतीबिंदू : म्हणजे डोळ्यातील नेत्रमणी किंवा नैसर्गिक काच अपारदर्शक बनणे. त्यामुळे प्रकाशकिरण डोळ्याच्या आतील मागील बाजूच्या रूपपटलावर केंद्रित होऊ शकत नाहीत व कमी दिसू लागते.

कारणे : विशेषतः म्हातारपणामुळे मोतीबिंदू होतो. याखेरीज शरीरातील काही प्रथंच्या खावाच्या अभावाने, आनुवंशिकतेमुळे, डोळ्याच्याच काही रोगांमुळे, विषारी पदार्थ पोटात गेल्याने, पंडुरोगामुळे, आणि मधुमेहामुळे मोतीबिंदू होऊ शकतो.

- लक्षणे :**
१. डोळ्यासमोर काळे ठिपके किंवा कोळ्याचे जाळे पसरल्याप्रमाणे दिसू लागते.
 २. वस्तू दुमंगल्याप्रमाणे दिसतात.
 ३. दिव्याभोवती वलय दिसते.
 ४. चंद्र दोन किंवा अनेक दिसतात.
 ५. हळ्हळ्हळ्ह लांबचे दिसण्याचे कमी होते.
 ६. अनेक रंग डोळ्यासमोर दिसू लागतात.
 ७. चाळिसाब्या वर्षी चाळिशीचा चष्मा लागल्यावर काही वर्षांने चष्म्याशिवाय जवळचे दिसू लागते.

औषधे व उपचार :

मोतीबिंदू चांगला पिकल्यावर ऑपरेशन करणे हा उपाय आहेच. पण मोतीबिंदू विरघळण्यासाठी आयुर्वेदाने काही औषधे पोटात घ्यावयास सांगितलीं आहेत.

१. त्रिफलाचूर्ण ३ + लोहभस्म ३ + दालचिनी ३ + ज्येष्ठमध ३ भाग हे चूर्ण करून ते ३ आठवडे रोज सकाळ संध्याकाळ जेवणानंतर तूप व मध यावरोबर घ्यावे.

२. प्रवालभस्म व मौक्किकभस्म एकत्र करून रोज १०० मि. प्रॅ. एकदा दुधावरोबर घ्यावे.

३. महात्रिफलाघृत रोज २/२ चमचे जेवणानंतर घ्यावे.

३. डोळे येणे :

कारणे : निरनिराळे जंतू, शारीरिक रोग, अऱ्लर्जी, डोळ्यात धूळ, धूर जाणे या अनेक कारणांनी डोळे येतात. जंतूमुळे डोळे आले असतील तर तो संसारजन्य रोग समजून रोग्याने वापरलेले हातरुमाल, वेन इ. वस्तू इतरांनी वापरणे टाळावे.

लक्षणे :

१. डोळे लाल होतात.
२. डोळ्यात कचरा गेल्याप्रमाणे खुप्र लागते.
३. डोळ्यातन पू-मिश्रित चिकट पाणी येऊ लागते
४. उजेड सहन होत नाही.
५. क्वचित पापण्यांना सूज येते.
६. झोपून ठठल्यावर डोळे चिकटात.

उपचार :

१. रात्री झोपताना एंडेल तेल डोळ्यात घालावे.

२. डोळ्यात मध घालावा.

३. मनुका व त्रिफला यांचा काढा करून तो थंड ज्ञाल्यावर गाळून घेऊन त्याने डोळे धुकून काढावे. यासाठी डूँपरने हे औषध मुमारे १/२ ते १ मिनिट डोळ्यात सोडावे. याप्रमाणे ३ दिवस केल्यास डोळे बरे होतात.

या उपायांनी बरे न वाटल्यास ताबडतोब डोळ्याच्या डॉक्टरना दाखवावे.

४. रांजणवाडी :

या रोगात डोळ्याच्या खालच्या किंवा वरच्या पापणीला मुगाएवढी पुटकुळी येते. त्यामुळे सतत वेदना, खाज सुटणे ही लक्षणे उत्पन्न होतात.

उपचार :

१. खारकेची वी उगाळून पापणीवर लावावी.

२. लवंग आणि हळकुंड उगाळून पापणीवर लावावे. मात्र हे औषध डोळ्यांत जाणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

३. वारंवार डोळ्याला रांजणवाढ्या होऊ लागल्या तर पोटात महामंजिष्ठादिकाढा २/२ चमचे ३ वेळा आणि सूक्ष्म त्रिफळा २/२ गोळ्या ३ वेळा घ्याव्या.

५. डोळ्याच्या जखमा :

प्रवास करताना डोळ्यात धूळ, धूर जाणे; अपघात झाल्यास काचेचा कण डोळ्यात जाणे; वेलिंडग, लोखंडाची कामे करीत असताना डोळ्यात लोखंडाचा कण जाणे किंवा चुकीने चाकू, कात्री यांनी अशा अनेक कारणांनी डोळ्याला जखमा होतात.

डोळ्यात कण गेला असल्यास डोळा अजिबात न चोळता स्वच्छ पाण्याने धुऊन टाकावा. भांड्यात पाणी घेऊन ल्यात डोळा उघडावा-मिटावा म्हणजे डोळ्यातील कण निघून जातो. या उपायाने काहीच उपयोग न झाल्यास त्वरित डोळ्याच्या डॉक्टरांचा सछा घ्यावा.

डोळ्यात जखमा झाल्यास डोळ्यावर कापूस ठेवून घट पट्टी बांधावी व लगेच डॉक्टरकडे रोग्याला घेऊन जावे.

गरम वाफ, गरम राख, चुना, अंसिड इ. मुळे डोळा भाजला असेल तर स्वच्छ पाण्याने डोळा धुऊन लगेच डॉक्टरकडे जावे.

६. गॉगल्स् लावणे :

तीव्र उन्हापासून डोळ्यांचे संरक्षण करण्यासाठी रंगीत काचांचे गॉगल्स जरूर वापरावे. परंतु गॉगल्स चष्ट्याच्या दुकानातूनच खरेदी करावेत आणि शक्य होईल तर क्रूक्स या कंपनीने तयार केलेली तांबूस रंगाची (ब्राऊन) काच गॉगल्ससाठी निवडावी.

७. डोळ्यांना योग्य आहारातील पदार्थ :

दूध, अंडी, गाजरे, कोथिबीर, हिरव्या पालेभाज्या, मांस, जुने गहू, तांदूळ, जव, मूग, डाळिंब हे पदार्थ डोळ्याचे आरोग्य टिकवण्यासाठी फार चांगले आहेत. त्रिफळा, खडीसाखर, हे पदार्थही चांगले आहेत. तुणधान्ये, मोड आलेली धान्ये, लोणी, कॉडलिंबहर ऑर्डल यांचेही सेवन करावे.

त्रिफळ्याचे चूर्ण तेवढ्याच ज्येष्ठमधाच्या चूर्णात मिसळून मध आणि त्रिफळासिद्धा तृप यावरोबर सेवन केल्याने आणि आवळ्याचा काढा नंतर घेतल्याने वृष्टी अतिशय चांगली होते.

डोळ्याच्या आजारांसाठी घरच्या घरी तयार करता येतील अशी सोपी औषधे —

(i) त्रिफळाकाठ — हिरडा, वेहडा, आवळा सम प्रमाणात घेऊन त्याच्या ८ पट पाण्यात काढा करावा. गार झाल्यावर चौपदरी फडक्यातून गाळून घ्यावा. डोळे धुण्यासाठी उपयोग करावा.

(ii) मृद्दीकादि क्वाथ — मनुका, ज्येष्ठमध, चंदन, हिरडा, लोप्र सम प्रमाणात घेऊन वरील पद्धतीप्रमाणे काढा करावा. पित्तप्रकोपाने अथवा उण्णतेने डोळे आल्यास हे औषध दिवसातून २/३ वेळा डोळ्यात घालावे.

(iii) नारिकेल अंजन — दारुहळदीची साल, त्रिफळा प्रत्येकी ४ तोळे घेऊन ४० पट नारळाच्या पाण्यात मिसळून १/८ उरेल असा काढा करावा. नंतर अग्नीवर रसक्रिया करावी म्हणजे आटवावा. मग लात कापूर, सैंधव घालून चांगले खलावे. तयार झालेले अंजन डोळ्यात घालावा उत्पन्न झालेले डोळ्याचे सर्व रोग बरे होतात.

ही तीनही औषधे केरळ राज्यात फार मोठ्या प्रमाणात वापरली जातात आणि त्यांचा अतिशय उत्तम उपयोग होतो.

५८. डोकेदुखी

कारणे : सर्दी झाल्याने, जागरण झाल्याने, डोळयाला नंबर येऊन योग्य नंबरचा चष्मा न लावल्याने किंवा चुकीच्या नंबरचा चष्मा लावल्याने, डोळयांवर ताण पडल्याने, शौचाला साफ न झाल्याने, उन्हात हिंडल्याने, पित्त व वात वाढल्याने व मानसिक त्रासाने अशा अनेक कारणांनी डोके दुखते.

औषधे व उपचार :

१. सर्दीने डोके दुखत असेल तर सुंठ, वेखंड, केशर, अगस्त यांसारख्या उण औषधांचा लेप कपाळावर घालावा व सर्दीसाठी औषधे घ्यावी.

२. जागरण होणे, उन्हात हिंडणे, यांमुळे पित्त वाढून डोके दुखत असेल तर चंदन, मेंदी यांसारख्या थंड औषधांचा लेप कपाळावर घालावा व पित्त कमी होण्यासाठी थंड औषधे पोटात घ्यावीत.

३. डोळे तपासून घ्यावे. दृष्टिदोष आढळल्यास योग्य नंबरचा चष्मा लावावा.

४. अनेक वेळा कपाळ, नाक, गाल याभोवतीच्या हाडांच्या पोकळ्यांत कफ साचतो, नाक चोंदते व डोके दुख लागते. अशा वेळी कांदा फोडून त्याचा वास घ्यावा. दिवसांतून दोन-तीन वेळा असे केल्यास नाकादून पाणी (कफ) वाढून जाते व डोके-दुखी थांबते. अशा वेळी वेखंड, शिकेकाई यांचे वस्त्रगाळ चूर्ण हुंगल्यावरही कफ निघून जातो.

वैद्यांच्या सल्ल्याने बाजारात तयार मिळणारे अणुतैल किंवा षड्विंदु-तैल याचे २/२ थेंब नाकात घालावे. या उपक्रमाला नस्य असे म्हणतात. नाकात घातलेले औषध मान आणि डोके या प्रदेशातील वाढलेले दोष कमी करतात व त्यामुळे डोकेदुखी थांबते.

५९. झोप न येणे

कारणे : अती चिंता, मानसिक अस्वास्थ्य किंवा शारीरिक पीडा यांमुळे झोप येत नाही.

औषधे व उपचार : दररोज धावणे, फळणे, काही खेळ खेळणे किंवा कोणताही व्यायाम करावा. शारीरिक पीडा असल्यास योग्य औषधे घेऊन ती दूर करावी. गोड, पचण्यास जड असे पदार्थ खावेत.

१. रात्री झोपताना आठवून थंड केळेले साखर, वेलचीमिश्रित दूध प्यावे.

२. कोहाळ्याचा पाक करून त्यात वेलची, जायफळ घालून रोज २ वड्या तीन वेळा घ्याव्या.

३. जटामांसीचे चूर्ण रात्री झोपताना १ ग्रॅम घ्यावे.

४. सर्पगंधाच्या मुळांचे चूर्ण २५० मि. ग्रॅ. रात्री घ्यावे.

६०. ताप

कारणे : ताप अनेक प्रकारचा असून प्रकाराप्रमाणे त्याची वेगवेगळी कारणे असतात. गोवर, कांजिण्या, इन्फ्ल्युएन्झा यांचे ताप विशिष्ट सूक्ष्म व्हायरसमुळे येतात. विषमज्वराचा ताप डास चावल्याने मलेसियाचे सूक्ष्म कृमी रक्तात वाढून येतो. टायफॉइंड, न्युमोनिया, मैनिंजायटिस यांचे ताप वेगवेगळ्या सूक्ष्म कृमीमुळे येतात.

१. अधिक उन्हात हिंडल्याने, अधिक उण्ण, तिखट अन खाल्याने पित वाढून त्यामुळे ताप येतो. तो श्वपाव्याने चढतो. शरीराची आग होते, तहान लागते, डोके दुखते.

२. थंडी-वाञ्यात फार हिंडणे, पावसात भिजणे, अतिशय थंड पदार्थ खाणे, सतत बफ्फचे, माठातील, फ्रीजमधील पाणी पिणे यामुळे वात व कफ वाढून ताप येतो. यात पडसे, खोकला, डोके दुखणे, तोंडाला चव नसणे, मळमळणे अशी लक्षणे दिसतात व ताप येण्याचे प्रमाण 100° ते 100.5° फॅ. इतके मंद असते.

औषधे व उपचार : सर्वसामान्य कोणताही ताप असला तरी तो 102° ते 103° फॅ. यापेक्षा अधिक वाढू देऊ नये. एकदम इतका किंवा यापेक्षा अधिक ताप आल्याचे लक्षात आल्यास गर पाण्याने रुग्णाचे अंग पुसून घ्यावे. (अशा वेळी वारा लागणार नाही अशी दक्षता घ्यावी. तसेच अंग लगेच कोरडे करण्याची खबरदारी घ्यावी.) अथवा डोक्यावर कोलन वॉटर किंवा भिठाची किंवा चंदनाची पूड मिसळलेल्या पाण्याची पट्टी ठेवावी. एकदम जास्त ताप आलेल्या रोग्याला गरम पांवरुणात गुंडाळून अजिबात हवा लागणार नाही अशी व्यवस्था करतात हे चूक आहे. प्रत्यक्ष वारा लागून अंगावर काटा येत असेल, थंडी वाजत असेल तरच प्रत्यक्ष वारा लागू देऊ नये. अन्यथा ताप चटकन उतरण्यासाठी रुग्णाच्या भोवती माकळी हवा असणे अत्यंत जरुरीचे आहे.

३. पित्ताने आलेला ताप

१. पित्तपापडा, गुळवेल, काडेचिराईत समभाग घेऊन यांचा काढा करावा व तो तीन वेळा घ्यावा.

२. गुळवेल, नागरमोथा, धमासा समभाग घेऊन काढा करून घावा.

३. कुटकी, मनुका, वाहव्याचा मगज, नागरमोथा यांचा काढा घावा.

४. धने, रक्तचंदन, वाळा, पित्तपापडा यांचा काढा घावा.

५. सूतशेखरची मात्रा दुधातून उगाळून घावी.

६. चंद्रकला रस 100 ते 125 मि. ग्रॅम 3 ते 4 वेळा दुधामधून घावा.

७. कामदुवा या औषधाच्या प्रत्येक वेळी 2 गोळ्या 3 वेळा घ्याव्यात.

२. वात व कफ यांमुळे आलेला ताप (इन्फ्ल्युएंज्या)

१. त्रिकटू, कटुकी, निंब यांचा काढा घावा.

२. अडुळसा, रिंगणी, त्रिकटू यांचा काढा घावा.

३. कडुनिबाची साल, त्रिकटू, धमासा यांचा काढा घावा.

४. तुळशीच्या पानांचा रस काढून ल्यात त्रिकटूचे चूर्ण घालून

५ मि. लि. तीन वेळा घ्यावे.

५. त्रिभुवनकीर्ती, पारिजातकगुटी 2 गोळ्या, 3 वेळा घ्याव्यात.

३. हाडीताप (जीर्णज्वर)

तीन आठवड्यांपेक्षा अधिक काळ बारीक ताप येत असल्यास ल्याला हाडीताप किंवा जीर्णज्वर म्हणतात. निरनिराळ्या औषधी द्रव्यांनी सिद्ध केलेले तूप हे यावरचे उत्तम औषध आहे. गुड्याची, अडुळसा, पिपळी, नागरमोथा, सुंठ ही औषधे तूप सिद्ध करण्यासाठी वापरावीत.

आवळ्याचा रस व तेवढेच तूप एकत्र करून घ्यावे. गुळवेलीचे सत्त्व घ्यावे. तसेच गोखरू, बला, सुंठ, यांनी दूध सिद्ध करावे व हे दूध रोज प्यावे. गुळवेलीच्या काढ्यात पिंपळीचे चूर्ण व मध घालून हा काढा घावा.

वैद्याच्या सल्लयाने अमृतारिष्ट २/२ चमचे ३ वेळा घ्यावे अथवा संशमनीवटी या गोळ्या घ्याव्यात. पंचतिक्खृत, च्यवनप्राश, अगस्ति-प्राश ही औषधे घ्यावीत. त्याचप्रमाणे लघुमालिनीचसंत या औषधाच्या दररोज २ गोळ्या दुधातून घ्याव्यात.

४. मलेसिया (थंडीताप)

हा ताप थंडी वाजून येतो व तो बहुधा एक दिवसाआढ, दोन दिवसाआढ किंवा या प्रकाराने येतो.

१. काडेचिराईत, कुटकी, हिरडा, नागरमोथा यांचा काढा घावा.

२. दारुहळद, भारंगमूळ, कडुनिंबाची साल, अडुळसा यांचा काढा घावा.

३. कडू पडवळ, रिंगणी, नागरमोथे यांचा काढा घावा.

४. संशमनीगुटी या २/२ गोळ्या दिवसातून ३ वेळा घ्याव्यात.

५. बाजारात तयार मिळणारे सुदर्शनचूर्ण हे औषध १ चमचा ३ वेळा गरम पाण्यातून घ्यावे.

६. सप्तपर्ण झाडाची साल, गुळवेल, कुटकी, कटुका, करंजपत्र यांचा काढा करून त्याचा घनसार तयार करावा. याला पंचतिक्खृतवटी असे म्हणतात. दिवसातून ३ गोळ्या घ्याव्यात.

७. प्राजक्ताच्या पानांच्या काढ्यात त्रिकटूचे चूर्ण मिसळून काढा घावा.

८. आवळकाठी, दारुहळद, नागरमोथा, कडुनिंबाची साल यांचा काढा घावा.

९. पारिजातकगुटी या गोळ्या गरम पाण्याबरोबर घ्याव्यात.

६१. तोंड येणे—मुखपाक

कारणे : सतत अतिउष्ण, तिखट पदार्थ खाणे; शौचाला साफ न होणे; शौचाला आव पडणे; शरीरात पित्त वाढणे; तंबाखू, पान, चुना, सुपारी, फार प्रमाणात खाणे; सिगारेट, विडी ओढणे यांमुळे हा रोग होतो.

लक्षणे : तोंड, जीभ लाल होते, तिखट पदार्थ खाता येत नाहीत. तोंडात त्रण उत्पन्न होतात. फोड येतात तेव्हा तर कोणतेच पदार्थ खाता येत नाहीत, पाणी पिणेदेखील अवघड होते.

औषधे व उपचार : प्रथम कोठा साफ होण्यासाठी त्रिफला, सुखसारक किंवा निशोत्तर चूर्ण ३ प्रॅम गरम पाण्यातून घ्यावे.

१. जाईची ३-४ पाने चावून खावी किंवा जाईच्या पानांचा रस व मध एकत्र करून तोंडाला लावावे.

२. मध व वंशालोचन तोंडाला लावावे.

३. तवकील, खडीसाखर, लोणी एकत्र करून लावावे.

४. शंखजिरे व तूप एकत्र करून लावावे.

५. काव (गैरिक) व मध एकत्र करून तोंडाला लावावे.

६. जाईची पाने कुटावीत व लांत ज्येष्ठमध, दारुहळद व हिरडा यांचे चूर्ण घालून खलावे. नंतर यात मध घालावा. हे चूर्ण तोंडाला लावल्यास ताबडतोब तोंड बरे होते.

७. पोटामध्ये मौक्तिक कामदुवा, सूतशेखर ही औषधे घ्यावीत.

८. वरील सर्व उपायांनी देखील तोंड येण्याचे प्रमाण कभी जाले नाही तर वैद्याच्या सल्ल्याने विघडलेले रक्त सिरेतून काढून टाकावे. याला रक्तमोक्षण असे म्हणतात.

कोंकंवाचे सरबत, अमसुलाचे सरबत जिरे व साखर घाळून घ्यावे.

पथ्य : कोठा साफ ठेवावा. गळू, मूग, तांदूळ, दुध्याभोपळा, दूध, लोणी, खडीसाखर खावी.

अपथ्य : तेलकट, तिखट पदार्थ खाऊ नये. रात्री जागरण करू नये.

६२. तृष्णा-अती तहान लागणे

या रोगात वारंवार पाणी पिऊनही समाधान होत नाही. साधारणपणे शरीरात पित्त वाढल्याने हा रोग होतो.

औषधे व उपचार : रोग्याला सावे पाणी पिण्यास देऊ नये. लिंबू, चंदन, खजूर, सैंधवमीठ घातलेले पाणी घावे.

१. आवळकाठी चबळावी.

२. उयेष्टमध, खडीसाखर द्राक्षे याचे चूर्ण घावे.

३. आंबा व जांभूळ यांच्या पाण्याच्या काळ्यात साखर व मध वाढून तो घावा.

४. लिंबाचे, कोकमाचे सरबत घावे.

५. आवळ्याचा मुरंबा घावा.

६. पाण्यात लाद्या, खजूर, साखर मिसळून घावे.

७. चंदन उगाळून त्याचे चमचाभर गंध तांब्याभर पाण्यात मिसळावे व हे पाणी पिण्यास घावे. या उपायाने तृष्णा ताबडतोब थांबते.

पथ्य : डाळिंब, द्राक्षे, आवळा, जांभूळ ही फळे घावीत.

६३. दमा-धास

कारणे : सतत धूर, धूळ किंवा विषारी गॅस नाकातोंडात जातील अशा ठिकाणी काम करणे, उदाठ काचसामान, रंग, रासायनिक पदार्थ तयार करणारे कारखाने, किंवा कृत्रिम रीया तयार केलेल्या दमट हवामानात उदाठ कापडाच्या गिरण्या किंवा अतिशीत हवामानात काम करणे, अतिशीत, वातूळ (पावटा, हरवरे) पदार्थ फार खाणे, आंबवून तयार केलेले व आंबट पदार्थ खाणे यामुळे हा रोग होतो.

लक्षणे : प्रतिमिनिट १५ ते १८ हा श्वासोच्छ्वासाचा वेग वाढतो. या वेळी आवाज उत्पन्न होतो, अडथळा येतो, छातीत दुखते. इतके करूनही आवश्यक तेवढी हवा न मिळाल्याने घुसमटल्याप्रमाणे होते. डोक्यांपुढे अंधारी येते. घास सुट्टो. खोकला येतो व खूप खोकून थोडा चिकट कफ बाहेर पडतो.

औषधे व उपचार : (I) छातीमध्ये पुष्कळ कफ जाल्याने म्हणजेच खोकल्यानंतर पुष्कळ कफ पडत असेल अशा वेळी एकदम दमा सुरु जाल्यास (ओला दमा) छातीत साठलेला कफ ओकारीवाटे बाहेर काढून टाकावा लागतो. यालाच 'वमन' असे म्हणतात. कफ निघून गेल्याने दमा त्वरित कमी होतो. यासाठी प्रथम तिळाच्या तेलात सैंधव घाढून ते छातीला व पाठीला लावावे. नंतर छाती व पाठ निरगुडीची पाने घातलेल्या पाण्याच्या वाफेने शेकावी. छातीत कफ फार असेल तर मदनफळ चूर्ण मधातून चाटवावे, ग्हणजे उलटी होऊन कफ पडून जाईल. नंतर गोल निवडुंग माजून त्याचा रस काढून तो मधातून चाटवावा म्हणजे उरलेला कफ नष्ट होईल.

(II) नुसताच कोरडा खोकला येत असून एकदम दम्याचा अँटक आला (कोरडा दमा) तर अशा वेळी नारायण तेल गरम करून २/२ चमचे सतत घावे. या उपायाने दम्याचा अँटक किंवा वेग कमी होतो. रोग्याला थोडा थोडा गरम ज्येष्ठमधाचा काढाही घावा.

१. काकडिंशिंगी, ज्येष्ठमध, हिरडा, भारंगमूळ यांचा कवाथ घावा.
२. कंटकारी, कट्टफळ, पिंपळी, भारंगमूळ, कंकोळ याचा काढा घावा.

३. अदूळसा, पिंपळी, तालीसपत्र, मिरे यांच्या काढ्यात वंशलोचन घाढऱ्यावे.

४. खरकी रासना किंवा अंथमूळ (Tylofora Anti-asthamatica) या वनस्पतीची पाने विड्याच्या पानाच्या आकाराची असतात. रोज सकाळी याचे एक पान चावून खावे. ७ दिवसांनंतर दमा कमी होतो.

५. सुंठ व भारंगमूळ यांचा काढा घावा.

६. पुष्करमूळ, कायफळ, त्रिकटू यांचा काढा मधाबरोबर घ्यावा.

७. दशमुळाच्या काढ्यात पुष्करमूळ, पिंपळी व भारंगमूळ, यांचे चूर्ण घाढऱ्यावे काढा घावा.

८. कोरड्या दम्याचा त्रास वारंवार होऊ नये यासाठी पहिल्या दिवशी एक पिंपळी दुधात उकळून ते दूध प्यावे. दुसऱ्या दिवशी दोन, तिसऱ्या दिवशी तीन याप्रमाणे दहा पिंपळ्यांपर्यंत प्रमाण वाढवत जावे व उलट्या क्रमाने कमी करत यावे याप्रमाणे औषध घेतल्यास वारंवार होणारा दम्याचा त्रास हटकून कमी होतो.

९. ओळ्या दम्याचा त्रास वारंवार होऊ नये म्हणून पिंपळीऐवजी मिरे वाढत्या प्रमाणात दुधात टाकून ते दूध घ्यावे व उलट्या क्रमाने याचेही प्रमाण कमी करीत आणावे.

वैद्याच्या सख्त्याने वासकासव, वासारिष्ट, अभयारिष्ट, श्वासकुठार, महावातविधवंस, श्वासचिंतामणि ही औषधे घ्यावीत.

पश्य : अन्न, पेय सतत गरम घ्यावे. जुन्या तांदुळाचा भात, गहू, मूळ, पडवळ, मुळा, तोंडली, दूव, तृप, लमूण, मध हे पदार्थ खावे.

अपश्य : थंड, कोरडे पदार्थ खाऊ नयेत. तेलकट तिखट पदार्थ खाऊ नयेत. अतिश्रम करू नये.

६४. दात येताना होणारा त्रास

लक्षणे : दात येत असताना लहान मुलांना उलटी होणे, शौचाला पातळ होणे, ताप येणे, अशी अनेक लक्षणे उत्पन्न होतात.

औषधे :

१. यावर अतिविष हे उत्तम औषध आहे. या औषधाच्या नावात विष असा शब्द असला तरी हे अजिग्रात विषारी नाही. याच्या मुळ्या औषधासाठी वापरतात. याला कीड फार चटकन् लागते. म्हणून विकत घेताना राखेच्या रंगाच्या, मोळ्या व तजेलदार, लागते. किंवा अतिविष, नागरमोथा यांचे समभाग चूर्ण मधातून घावे. किंवा अतिविष, नागरमोथा यांचे समभाग वारंवार होणारा दम्याचा त्रास हटकून कमी होतो.

२. डिकेमाली हा झाडाचा डिंक आहे. निर्भेळ डिकेमाली लोखंडाच्या तापलेल्या तव्यावर टाकळ्यास फुलते. त्याचे चूर्ण करावे व ते फुगलेल्या हिरड्यांना लावावे.

३. धायटीची फुले व पिंपळी यांचा आवळ्याच्या रसात खल करावा. व नंतर त्यात मध घाढऱ्यावे मिश्रण दोन वेळा हिरड्यांना चोळावे.

६५. दातांचे रोग

१. दात किडणे

दात किडू नयेत म्हणून खैर, कडुनिंब, बाभूळ यांच्या ताज्या लहान काढ्या घ्याव्यात. प्रथम त्याचे पुढील टोक दातांनी चावून बोथट करावे व नंतर या टोकाने दात घासावेत. म्हणजे हिरड्यांना इजा न होता दात स्वच्छ होतील.

हे शक्य नसस्यास कडुनिंब, जांभळीच्या विया, आवाडा, बाभूळ, खदेर यांचे समभाग वस्त्रगाळ चूर्ण करावे व त्यात कापूर मिसळावा आणि हे चूर्ण दात घासप्यासाठी वापरावे.

दात किडू नयेत यासाठी पोटात चोपचिनीचे चूर्ण १] ब्रॅम रोज घ्यावे. रोज एक डोंगरी आवळा खावा. म्हणजे हिरड्या सुजत नाहीत किंवा ल्यांत पू होत नाही.

दाढ किडून त्यात पोकळी झाल्यास

१. लवंगतेलात कापूस भिजवून हा बोळा तेथे ठेवावा.
२. अथवा कापूर व लवंगाचे चूर्ण तेथे ठेवावे.
३. कापूर व हिंग यांचे चूर्ण दातात घरावे.
४. ओवा व पुदिना यांची कुले व कापूर पाण्यात मिसळून ल्यात भिजवलेला कापूस दातांत घरावा.

२. हिरड्यांतून रक्त व पू येणे

दात स्वच्छ न घासल्याने अन्नाचे कण हिरडी व दात यांमध्ये अडकतात. काही दिवसांनी हिरड्या सुजतात व दात घासताना, अन्न खाताना हिरड्यांतून रक्त व पू येऊ लागतो. तोंडाला दुर्गंधी येते. याला पायोरिया असे म्हणतात.

औषधे

१. त्रिफळ्याचा काढा करून त्याने रोज गुळण्या कराव्या.
२. जवखार, सज्जीक्षार शेंडेलोण यांचे सूक्ष्म चूर्ण करून मधात मिसळून त्याने दात घासावे.
३. तेजबल लोध, बकुळ, मंजिष्ठ, गव्हला (सुंगंधी गव्हाच्या आकाराच्या विया), खदिर यांचे वस्त्रगाळ चूर्ण करून त्याने दररोज दोन वेळा जेवणानंतर दात घासावे.
४. दररोज ३ ते ४ आवळे किंवा लिंबाचे सरवत प्यावे.
५. नागरमोथा, त्रिफळा, त्रिकटू, विंग, निंबाची पाने गोमूत्रात खाल्दून गोळ्या कराव्यात व सकाळ-संध्याकाळ १-१ गोळी तोंडात ठेवावी.

३. दंतहर्द

या रोगात गर पाणी, गोड पदार्थ, किंचित गरम पदार्थदेखील खाता येत नाहीत. हे पदार्थ दाताला लागल्यास कळा येतात.

उपचार :

१. तिळाचे तेल तोंडात धरून ल्याच्या गुळण्या कराव्यात. असे करताना अधिकाधिक वेळ तिळाचे तेल तोंडात ठेवावे.
२. दशमुळाच्या काढ्यात तूप व दूध घालून गरम असताना त्याने गुळण्या कराव्यात.
३. नाकात रात्री झोपताना तुपाचे कोमट थेंब सोडावे.
४. जाईची, धोतप्याची पाने, गोखरू, मंजिष्ठा, लोध, खैर व उषेष्मध यांच्या काढ्याने सिद्ध केलेल्या तेलाने (यालाच जात्यादि तेल म्हणतात) दात घासावेत.

६६. दाह

पित्त वाढव्याने अंगाची आग होते.

औषधे व उपचारः रोग्याला थंड वातावरणात ठेवावे. खिडक्यांना वाळ्याचे पडदे लावावे. संपूर्ण अंगाला चंदन, वाळा यांचा लेप लावावा.

१. तुणपंचमुलाचा काढा घावा.

२. चंदन, वाळा, गोखरू यांच्या काढ्यात खडीसाखर व मध बाळून घावा.

३. आवळे, डाळिंब, द्राक्षे ही फळे खाण्यास घावीत.

४. निरनिराळ्या फळांच्या रसात साखर घाळून घावे.

६७. दूध वाढण्यासाठी

१. प्रसूतीनंतर अंगावरचे दूध वाढण्यासाठी शतावरी हे उत्तम औषध आहे. शतावरीच्या मुळ्या आणून ठेचाव्यात. दोन्याप्रमाणे असलेला मधला भाग काढून टाकावा व समभाग साखर घाळून मिश्रण करावे. हे औषध रोज १ ते ३ ग्रॅम तीन वेळा घावे.

२. खसखस, बदाम, खारीक, साखर घाळून खीर करावी व रोज गरम खीर पिण्यास घावी.

३. दूध व नारळाचा रस एकत्र करावा. नंतर गरम करून त्यात अहाळीव व गूळ घालावा. थंड झाल्यावर ल्यात डिंक, बदाम, खारीक घालावी. हे मिश्रण दररोज घावे.

४. कापसामधील सरकी वाटून दूध व साखर यात मिसळावी. या औषधानेही अंगावरील दूध वाढते.

५. आस्कंद (अश्वगंधा), शतावरी यांच्या मुळ्यांचा काढा करून त्यात खडीसाखर घाळून घावा.

६. सप्तपर्णी, कचोरा, त्रिकटू, सफेदमिश्री यांचा काढा घावा.

७. बाजारात मिळणारा तयार शतावरी कल्प २-२ चमचे ३ वेळा घ्यावा.

८. ताज्या शतावरीच्या मुळ्यांचा रस २।२ चमचे ३ वेळा घ्यावा.

९. वैद्याच्या सल्ल्याने अश्वगंधारिषि, च्यवनप्राश, बदामपाक, कोहाळापाक ही औषधे घ्यावीत.

६८. धनुर्वार्त-टिट्ठेनस

पूर्वी झालेल्या एखाद्या जखमेतून या रोगाचे जंतू शरीरात शिरून हा रोग उत्पन्न करतात. या रोगावर घरी कोणतेही उपचार करू नयेत. रोग्याला तावडतोब रुग्णालयात न्यावे.

लक्षणे : सुरुवातीला चेहऱ्यावरील स्नायू आखडतात. नंतर गिळताना त्रास होतो, दातखोळ बसते. पुढे संपूर्ण शरीरातील स्नायू आखडतात, तेथे वेदना होतात, श्वासोच्छ्वास करण्यास अडथळा येतो आणि शेवटी शरीर धनुर्ध्याप्रमाणे वाकते, म्हणूनच या रोगाला धनुर्वात म्हणतात. योग्य वेळी उपचार न झाल्यास रुग्ण मृत्युमुखी पडतो.

धनुर्वात होऊ नये म्हणून गंजलेल्या खिळ्याने अथवा गंजलेल्या लोखंडाने जखम झाली तर, लगेच जखम जंतुनाशकाने स्वच्छ धुवावी व डॉक्टरकडे जाऊन 'ॲंटिटिट्नेस टॉक्सार्ड' चे इंजेक्शन घ्यावे.

६९. धुपणी – प्रदर

हा खियांचा रोग आहे. यात अंगावरून पांढरा, तांबड्या किंवा काळ्पट वर्णाचा स्राव जातो. यामुळे खियांना अशक्कपणा येतो.

औषधे व उपचार : लोध्र, अशोक ही यावरची मुख्य औषधे आहेत.

१. दारुहळद, रसांजन, अदूल्हसा, नागरमोथा, कमळ, बेलफल यांचा काढा मधातून घ्यावा.

२. त्रिफळा, त्रिकट्टू, दारुहळद यांचा काढा लोध्र चूर्ण व मध ही द्रव्ये काढ्यात घालून तो घ्यावा.

३. अशोकाची साल, लोध्राची साल, धायटीची फुले यांचा काढा घ्यावा.

४. अशोकाची साल, दारुहळद, त्रिफळा, धायटीची फुले यांचा काढा घ्यावा.

५. लोध्रचूर्ण १ भाग + चंदनाचे चूर्ण २ भाग + प्रवाळ १ भाग हे मिश्रण १ प्रॅम ३ वेळा घ्यावे. या मिश्रणाने विशेषत: रक्तप्रदर (अंगावरून तांबडा स्राव जाणे) तावडतोब बरा होतो.

६. रक्त रोहिड्याचे चूर्ण १ प्रॅम तांदुळाच्या धुवणावरोबर घावे.

७. वडाच्या सालीचा काढा करून त्यात लोध्रचूर्ण घालून तो काढा घ्यावा.

८. रक्तप्रदरासाठी आंब्याची साल तांदुळाच्या धुवणात उगाळून साखर व मध घालून घावे.

९. वैद्याच्या सल्लयाने अशोकारिष्ट, लोध्रासव. अश्वगंधारिष्ट, नवायस-चूर्ण, लोहासव ही औषधे घ्यावीत.

१०. सावारण २ चमचे बडिशेप घेऊन त्यात ८ पट पाणी घालून काढा करावा व दररोज हा काढा ओळीने महिनाभर घ्यावा. पांढरी धुपणी ही तकार हमखास थांवते असा अनुभव आहे.

७०. नखुरडे

कारण : भांडी घासताना किंवा मातीत खेळताना नखामध्ये सूक्ष्म माती, लाकडाचे कुसळ जाते व त्यामुळे तेथे पू होतो.

लक्षण : नखाच्या आसपासचे बोट सुजते व तीव्र ठणका लागते. बज्याच वेळा तापही येतो.

उपचार : पानफुटीचे पान गुंडाळावे व त्यावर कापड बांधून टाकावे. थोड्या प्रमाणात पू असला तर तो बसून जातो. जास्त झाला असल्यास फुटून त्याचा निचरा होऊन जातो. यासाठी पानफुटीची ताजी पाने वापराची व सकाळी बांधलेली पाने संध्याकाळी काढून पुनः ताजी पाने बांधावी. या प्रमाणे ६-७ दिवस पाने बांधावी.

७१. नायटा

कातडीवर पांढर्या रंगाचे चट्टे उठतात. त्याला खाज असते.

औषधे व उपचार :

१. अनंतमुळाचा काढा १५ ते ३० मि. लि. घ्यावा.

२. गुळवेल, त्रिफळा, खदिर, बाहव्याचा मगज यांचा काढा १५ ते ३० मि. लि. घ्यावा.

बाहेरून लावण्यासाठी :

१. नारळीच्या करवंटीचे तेल लावावे.

२. कडुकवठीचे तेल लावावे.

३. टाकब्याचे बी दद्यात मिजवून फुगल्यानंतर वाटून त्याचा लेप लावावा.

४. कडुनिंबाच्या वियांचे तेल काढून त्यात शुद्ध गंधक १/८ घालून लावावे.

५. विडंग, हिरडा, बाकुची, करंज व हळद यांचे चूर्ण गोमूत्रात वाटून त्याचा लेप लावावा.

६. तुळशीच्या पानांचा रस लावावा.

७. कासविद्याच्या वियांचा लेप लावावा.

पथ्य : हरभज्याच्या डाळीचे पीठ व दूध अंगाला लावून नंतर आंघोळ करावी.

अपथ्य : साबण लावू नये, नायक्लॉन, टेरेलिनचे कपडे, पायमोजे, हातमोजे वापरू नयेत. अत्तरे, केस रंगविण्याची औषधे वापरू नयेत.

७२. नारू

कारणे : नारू हा रोग सायक्लॉप्स नावाचे कृमियुक्त पाणी प्याल्याने होतो. पोटात सायक्लॉप्स मरतात पण नारूचा सूक्ष्म कृमी साय-क्लॉप्सच्या पोटातून बाहेर पडतो व मनुष्याच्या शरीरात वाढतो. याची लांबी जवळजवळ २ ते ३ फूट असते. पूर्ण वाढ ज्ञाल्यावर तो सांध्याच्या जवळच्या कातडीमधून बाहेर पडतो. तेथे फोड येतो. सूज येते. त्यामुळे हातापायाची हालचाल करता येत नाही. तापही येतो. नारू हा कृमी न तुदू देता संपूर्ण बाहेर येईल असे पाहावे.

औषधे :

१. सईची पाने गरम करून नारूवर बांधावी.

२. वायवणी, रिठा, पांढरा काथ व नागवेलीच्या पानाचे मिश्रण नारू ज्ञालेल्या ठिकाणी लावावे म्हणजे वेदना व सूज कमी होते.

३. पापडखाराचे चूर्ण दही व गूळ यांमधून रोज रात्री खावे.

४. नारळाचे कपभर पाण्यात ५ प्रॅम तुरटीची लाही टाकून ते पाणी घ्यावे.

५. नारू जेथून बाहेर आला असेल तेथे काटेसावरीच्या सालीचा लेप लावावा.

६. १ तोळा शुद्ध नवसागर नारळाचा डोळा फोडून त्यात घालावा. रोग्याला आदल्या दिवशी काहीही खाण्यास देऊ नये. दुसऱ्या दिवशी ल्याने नवसागर घातलेल्या नारळातील पाणी प्यावे व त्याचे खोबरे खावे. रात्री दहिभात खाण्यास घावा.

७३. जखम

कोणतीही जखम ज्ञाल्यास प्रथम डेटॉल किंवा इतर जंतुनाशक घातलेल्या पाण्याने ती स्वच्छ धुऊन काढावी म्हणजे त्यातील मातीचे कण किंवा इतर पदार्थ निघून जातील. जखमेतून अधिक प्रमाणात रक्तस्राव होत असेल व जखम फारच मोठी असेल तर तेथे स्वच्छ कापूस अथवा गॉक्ष लावून दाब घावा व आवळून पट्टी बांधावी. नंतर त्वरित डॉक्टरकडे न्यावे. जखम स्वच्छ असल्यास व ६-७ तासांपेक्षा अधिक वेळ गेला नसल्यास डॉक्टर जखमेला टाके घेऊन ती शिवून टाकू शकतो.

साधे खरच्टले असल्यास आयोडिन लावावे. त्यापेक्षा थोड्या अधिक प्रमाणात रक्त येत असल्यास बैंझीनमध्ये कापूस बुडवून त्याचा पातळ थर जखमेवर घावा व त्यावर कापूस टेवून घट्ट पट्टी बांधावी. घरात

यांपैकी कोणतीही औषधे नसल्यास हळदीचे वस्त्रगाळ चूर्ण किंवा पाणकणिसाचे तुरे तेथे लावावेत व नंतर डॉक्टरला जखम दाखवावी.

गंजलेली टोकदार वस्तू खोलवर शुसून जखम ज्ञाल्यास तेथे विव्याचे तेल लावावे, म्हणजे जखमेत पू होत नाही व वेदना थांबतात. नंतर डॉक्टरकडे नेऊन धनुर्वात प्रतिबंधक इंजेकशन घ्यावे.

मार लागून जखम ज्ञाल्यास आजूबाजूला खूप सूज येते. अशा वेळी या सुजेवर आंबेहळदीचा लेप, रक्तचंदनाचा लेप, हळद व तुरटीचा लेप किंवा जवसाचे पोटीस बांधावे. (प्रत्यक्ष जखमेवर लावू नये.) या लेपाने सूज त्वरित ओसरते व वेदना कमी होतात.

अनेक वेळा ज्ञालेली जखम दूषित ज्ञाल्याने भरून येत नाही. अशा जखमेवर हिंगणवेट (इंगुदी) तेल लावावे.

७४ जळवात-हातापायाला भेगा पडणे

या रोगात पायाला भेगा पडतात. काही वेळा या भेगा इतक्या मोऱ्या असतात की, वेदना होत असल्याने चालता येत नाही व त्यामधून रक्तसावही होतो.

औषधे व उपचार : हा रोग वाताने होत असल्याने दररोज रात्री तिळाचे तेल १० ते १५ मि. लि. किंवा तूप प्यावे. रोज गरम पाण्याने पाय स्वच्छ धुवावे. कापडाचे मोजे किंवा चपला सतत पायात घालाव्यात. तांब्याच्या ताम्हणात शुद्ध गाईचे तूप पाणी घालून फेसावे. लोण्याप्रमाणे पांढरे व मऊ ज्ञाल्यावर ते पायाला लावावे किंवा कोकमतेल पायाला लावावे अथवा गिसरिनमध्ये लिंबाच्या रसाचे ४-५ थेंब घालून त्यात थोडे गरम पाणी घालून हे मिश्रण पायाला लावावे.

बँहूसलिन अथवा मेण पातळ करून त्यात राळेचे वस्त्रगाळ चूर्ण मिसळावे. हे मिश्रण पायाला अथवा हाताला लावावे.

हा रोग वात वाढल्याने होत असल्याने शुद्ध गाईचे तूप गरम दुधातून किंवा पाण्यातून रोज दोन वेळा घ्यावे किंवा नुसते तिळाचे तेल अथवा शुद्ध खोबव्याचे तेल १० ते १५ मि. लि. रोज प्यावे.

कोकमतेल, तीळतेल व मेण एकत्र करून ते पायाला लावावे. कडूभोपळ्याचे चूर्ण तिळाच्या तेलात मिसळून पायाला लावावे.

७५. जळोदर - पोटात पाणी होणे

कारण : अतिमध्यपानाने यकृत किंवा पांथरी विवडल्याने, तसेच दृद्य व वृक्क (किंडनी) विवडल्याने हा रोग होतो.

लक्षण : पोटात पाणी साठल्याने पोट मोठे होते, भूक लागत नाही, अंगावर सूज येते, शौचाला साफ होत नाही. गंभीर अवस्थेत सर्वांगावर सूज येणे, दम लागणे, जननेंद्रियांनाही सूज येणे अशी लक्षणे उत्पन्न होतात.

औषधे व उपचार :

१. या रोगात दररोज शौचाला साफ होणे अतिशय महत्वाचे आहे. यासाठी रोग्याने त्रिफळा, एंडतेल यांसारखी औषधे घेणे आवश्यक आहे.

२. गोमूत्र हे या रोगावरचे उत्तम औषध आहे. दररोज रात्री ३० ते ५० मि. लि. गोमूत्र प्यावे.

३. ज्यांना सोसत असेल त्यांनी प्रथम अधर्या विव्यापासून सुरुवात करून रोज ३ ते ४ विव्बे दुधात उकळून ते दूध प्यावे.

५. कोरफडीचा रस दररोज ताजा काढून तो १५ ते ३० मि. लि. दोन वेळा घ्यावा.

६. शरपुंखा या वनस्पतीच्या मुळाचे चूर्ण रोज १ प्रॅम घ्यावे.

७. यकृत या अवयवाची विकृती ज्ञाल्याने जलोदर ज्ञाला असल्यास रक्तरोहिडा, हिरडा गोमूत्रात भिजवून नंतर या मिश्रणात गूळ घालून सेवन करावे.

८. पुनर्नवा, दारुहळद, सुंठ, कुटकी, हिरडा यांचा काढा घावा.

९. पोटावर एरंडेल लावून रुईची पाने बांधावी. नंतर पोटपूळा बांधावा.

१०. रोग वरा ज्ञाल्यानंतर पिंपळी दुधात घालून उकळून घ्यावी व ते दूध रोज प्यावे.

११. ताजे ताक रोज करावे व त्यात पिंपळी, शेंडेलोण, सुंठ, मिरे घालून प्यावे.

१२. वैद्याच्या सल्ल्याने शौच्याला साफ होण्यासाठी गंधर्वहरीतकी, अश्वकंचुकी, इच्छामेदी यासारखी औषधे घ्यावीत.

१३. भूक वाढण्यासाठी पिपल्यासव, जीरकाचारिष्ट, अग्नितुंडीवटी घ्यावे.

१४. वैद्याच्या सल्ल्यानुसारच रोहीतकारिष्ट, वज्रपुंखा या वनस्पतीचा काढा पुनर्नवासव याबरोबर घ्यावा.

१५. हातापायावर सूज असल्यास पुनर्नवा चूर्णाचा लेप लावावा.

१६. पोटावर रुईच्या पानांना एरंडेल तेल लावून ती बांधावी आणि पोटावर बट पट्टबंध बांधावा.

१७. किंवा पोटावर काळाबोळ, लताकरंज उगाळून रोज लेप लावावा.

पथ्य : पोटात फारच पाणी साठले असेल तेव्हा केवळ दूध पिझन राहावे. रोज १ ते २ लिटर दूध प्यावे. या वेळी पाणीदेखील पिझ नये. नंतर पोटातील पाणी कमी ज्ञाल्यावर बाजरीवो अथवा जोधब्याची भाकरी (एरंडतेल घालून तयार केलेली) सोसेल इतकी हळूहळू प्रमाण वाटवून खावी. मीठ अजिबात खाऊ नये. विश्रांती घ्यावी.

पोटातील पाणी कमी होणे, अंगावरील सूज नष्ट होणे व भूक घ्यवस्थित लागणे या लक्षणानंतरही सुमारे १ वर्षभर कोणतेही जडान्न, अती थंड पेय-पदार्थ, मध्यसेवन पूर्णपणे टाळावे. अग्निदीपन होईल अशी औषधे वैद्याच्या सल्ल्याने घ्यावीत.

७६. जुलाव होणे – अतिसार

सतत पाण्याप्रमाणे शौचाला होते.

कारणे : जरुरीपेक्षा अधिक अन्न खाणे; कच्चे, शिळे, अतितिखट, अतिउण्ण, श्रीखंड, बासुंदी यांप्रमाणे पचण्यास जड अन्न खाणे; अधिक पिकलेली किंवा कुजलेली फले, पालेभाज्या खाणे, दृष्टित पाणी पिणे व कमी ज्ञाल्याने हा रोग होतो.

लक्षणे : दिवसातून ५ ते १० वेळा किंवा अधिक वेळा पाण्याप्रमाणे पातळ शौचाला होते. शौचाला वाई लागते, क्वचित पोटात दुखते. फार वेळा शौचाला ज्ञाले तर अत्यंत थकवा येते.

उपचार : लहान मुलांना जेव्हा हा रोग होतो तेव्हा उकळून नंतर गार केलेले पाणी थोडे थोडे सतत देणे आवश्यक असते. अनेक वेळा, ‘वात होतो’ अशा अडाणी समजूतीने मुलांना पाणी दिले जात नाही व मग शौचावाटे शरीरातील पाणी निघून गेल्याने रसक्षय (डीहायेदेशन) ज्ञाल्याने मुलांना हॉस्पिटलमध्ये नेऊन सलाईन देण्याची वेळ येते.

दात येताना जर हगवण हा रोग ज्ञाला तर लहान मुलांना अतिविष हे औषध घावे. त्याचे विस्ताराने वर्णन पूर्वी दिले आहे.

कुडा, जायफळ, सुंठ ही या रोगावरची सर्वांत उत्तम औषधे आहेत. तसेच डालिंब, बेलफळातील मगज, नागरमोथा आणि योग्य प्रमाणात वापरली तर अझ हीदेखील चांगली औषधे आहेत.

१. सुंठ, साखर व तृप किंचितच गरम करून ३-४ वेळा घावे.

२. बेलफळाचा मगज, कुडाचूर्ण व सुंठ यांचे मिश्रण १ ग्रॅम इतके ताकाबरोबर घावे.

३. नागरमोथा, सुंठ, घायटीचे फूल व पाठा यांचे चूर्ण १ ग्रॅम प्रमाणात तीन वेळा ताकाबरोबर घ्यावे.

४. कुडा व अतिविष यांचे १ : १ या प्रमाणात मिश्रण करून ठेवावे व ते १ ग्रॅम तीन वेळा घ्यावे.

५. कुड्याच्या काढ्यात नागरमोथा, पहाडमूळ, अतिविष व साखर घालून पाक करावा व तो दिवसातून दोन वेळा घ्यावा.

६. डालिंब, कवठ, चिंच, बेलफळ, ओवा, पिंपळी, त्रिकटू, चित्रक व साखर हे मिश्रण १ ग्रॅम इतके तीन वेळा घ्यावे.

७. कुडा, नागरमोथा, वाळा, रक्तचंदन, डालिंब, अतिविष यांचा काढा १५ ते ३० मि. लि. घ्यावा.

शरीरातील पाणी योग्य प्रमाणात असताना लहान मुलांच्या पोटावरील कातडी चिमटीत घरून पुन्हा सोडल्यास नेहमीप्रमाणे सपाट होते. शौचाला फार वेळा ज्ञाल्याने शरीरातील पाणी मोठ्या प्रमाणात निघून गेल्यास चिमटीत घरलेली पोटावरील कातडी चिमृट सोडून दिली तरी तशीच राहते. टाळू खोल जाते, डोळे निस्तेज होतात. अशा अवस्थेत घरगुती उपचार न करता बाळाला त्वरित डॉक्टरकडे घेऊन जावे.

पथ्य : जुन्या तांदुळाचा भात, साबुदाण्याची लापशी, मुगाचे वरण हे पदार्थ खावेत.

जुन्या व चिरकाल टिकणाऱ्या अतिसारावर वैद्याच्या सछ्याने कुटजारिष्ट, संजीवनीगुटी, कुडापर्पटी, पंचामृतपर्पटी, विव्वावलेह, कुटजावलेह, बालगंगाधररस अशी औषधे घ्यावीत.

७७. पडसे

कारणे : थंड वान्यात हिंडणे, गार पाणी पिंगे, थंड पाण्याने आंघोळ करणे, एकदम हवेत बदल होणे—विशेषत: उन्हाळ्यानंतर अचानक थंडी पडणे यांमुळे हा रोग होतो.

लक्षणे : शिंका येतात, नाकाला पाणी येते, नाक चोंदते, डोके दुखते, घसा खवखवतो, ताप येतो.-

औषधे व उपचार :

१. आल्याचा रस व तुळशीच्या पानांचा रस काढून खांत गूळ घालून तो ५ मि. लि. तीन-चार वेळा घ्यावा.

२. पातीचहा किंवा गवतीचहा, सुंठ, खडीसाखर यांचा काढा करून तो तीन वेळा घ्यावा.

३. सुंठ व जायफळ उगाळून त्याचा लेप कपाळावर घालावा.

४. लहान मुलांसाठी लवंगा तुपात भाजून त्याचा लेप कपाळावर व नाकावर लावावा.

५. निलगिरी हुंगावी अथवा साखरेमध्ये १-२ थेंब निलगिरीचे तेल घालून दोन वेळा खावे.

६. त्रिकटू, गवतीच्छा, दालचिनी, तमालपत्र व खडीसाखर यांचा काढा घ्यावा.

७. लिंबू, आले यांच्या रसात गूळ घालावा व त्यात त्रिकटू चूर्ण घालून घ्यावे.

८. त्रिकटू, तालीसपत्र, अडूळसा, दालचिनी यांचा काढा घ्यावा.

९. नाकातून सारखे पाणी येत असल्यास-लवंग, मिरे, जायफळ १ भाग केशार, कस्तुरी ३ भाग हे मिश्रण आल्याच्या रसावरोबर घ्यावे.

१०. लहान मुलांना आले व साखर यांत १ काडी केशाराची घालून घावे.

११. ओवा, हळद, शेंदेलोण, लसणाच्या दोन कांडया व गूळ हे मिश्रण तीन वेळा घावे.

नाक सारखे चोंदत असल्यास वेखडाने सिद्ध केलेल्या तेलाचे येंब रात्री नाकात सोडावे किंवा माका, शेवगा यांच्या पानांचा रस १-२ येंब नाकात घालावा. यासुळे नाकातून पाणी वाहून जाते.

७८. पावसाळ्यातील आजार

पावसाळ्यात होणारे आजार पावसात भिजल्याने होणारे थंडीताप, सर्दी यासारखे किंवा दृष्टिपाणी प्याल्याने उत्पन्न होणारे जुलाव, आव, उल्या या प्रकारचे असतात. यासाठी मुख्य म्हणजे बाह्य वातावरणापासून स्वतःचे संरक्षण करणे आणि पाणी तापवून, गाळून शुद्ध करून पिणे या गोष्टी करणे आवश्यक असते. याचप्रमाणे या दिवसांत अग्रिमांद्य उत्पन्न होते म्हणून या दिवसांत पचायला अतिशय हलकी घान्ये उदा० जुने (१ वर्षांपूर्वीचे) तांदूळ, मूळ, बाजरी भोजनात वापरावीत आणि अग्रिदीपन होईल म्हणजेच भूक

वाढेल अशी पिप्पल्यासव, भछातकासव, दशमूलारिष्ट, जीरकाचासव, अग्नितुंडीवटी, अग्निकुमाररस, अशी औषधे वैद्याच्या सल्ल्याने घ्यावीत. निरनिराळ्या डाळीची पातळ वरणे-विशेषतः मूळ डाळ अधिक चांगली, आंबट पदार्थ व मीठ घालून हिंगजिन्याची फोडणी देऊन घ्यावीत. जेवणापूर्वी हिंगाष्टकचूर्ण किंवा सामुद्रादि चूर्ण १ चमचा गरम पाण्यातून किंवा आले व मीठ खावे. पातळ ताकात भरपूर पादेलोण व आले, सुंठ मिसळून घ्यावे.

ज्या वेळेला फारच गारवा असेल तेज्वा गरम कपडे घालावेत. नेहमी पचायला हल्के, कोरडे, आंबट, खारट पण स्निग्ध (तेलयुक्त) अन्न खावे. या दिवसांत कांद्याचा वापर अजिज्ञात करू नये. त्याएवजी लसूण वापरावा. आल्याचा रस, लिंबाचा रस, मिरपूड, हिंग व पादेलोण एकत्र करून 'पाचकरस' करून ठेवावा. तो १ ते २ चमचे जेवणापूर्वी गरम पाण्यातून घ्यावा.

वरील प्रकारचे अन्न, औषधे सेवन केल्यास पावसाळ्यातील आजारां-पासून संरक्षण होईल.

७९. पायाची आग होणे – पाददाह

या रोगात पायाची आग होते. अनवाणी फार चालल्याने वात व पित्त वाहून हा रोग होतो.

औषधे व उपचार : पायाला तिळाचे तेल किंवा तृप लावून गरम पाण्यात पाय बुडवून ठेवावे. याप्रमाणे सात दिवस करावे. रात्री ज्ञोपताना एंदंतेल गरम पाण्यातून १० ते १५ मि. लि. घ्यावे.

१. अनंतमूळ व मंजिष्ठा यांचा काढा घ्यावा.

२. दशमुळांचा काढा घ्यावा.

३. रास्ना या वनस्पतीचा काढा घ्यावा.

४. मेंदी वाटून तिचा लेप पायाला लावावा.

मधुमेह हा रोग ज्ञात्यास असे लक्षण दिसते म्हणून विशेषतः ४० वर्षे वयाच्या पुढील माणसांना पायाची आग होणे असे लक्षण उत्पन्न ज्ञात्यास त्यांनी तज्ज्ञ वैद्याचा सल्ला घ्यावा.

८०. पीनस

पडसे फार जीर्ग ज्ञाले-अनेक दिवस राहिले म्हणजे मग नाक, गाळ, कपाळ येयील हाडांच्या पोकऱ्यांत कफ साठून राहतो. या भागात सतत वेदना होतात. पडसे चालूच राहते. पुढेपुढे कोणताही वास कळत नाही. याला पीनस असे म्हणतात.

औषधे :

१. त्रिकटू, कायफळ, पुष्करमूळ, बडीशेप, घमासा याचे समभाग चूर्ग सुंगीच्या काढ्यावरोवर किंवा आव्याचा रस व गूळ यांवरोवर दररोज घ्यावे.

२. त्रिफळा, काडेचिराईत, हळद, कडुनिंबाची साल, सुंठ यांचा काढा रोज घ्यावा.

८१. पोट फुगणे

कारणे : अन्न न पचत्याने बहुतेक वेळा पोट फुगते. यालाच पोटात गुबारा धरणे असेही म्हणतात. अन्नपचनासाठी योग्य ते पाचकस्त्राव यकृत किंवा अग्नशाश्य यांमधून आतऱ्यात न आव्यास पोट फुगते.

औषधे : ५ ते १० ग्रॅम ओवा व १ ते २ ग्रॅम सैंधव यांचे मिश्रण करून ते थोडेसे ठेचून गरम पाण्यावरोवर घ्यावे.



02216

LB 9C N71

टून त्याचा

लहान मुलाचे पे. टून त्याचा लेप पोटावर लावावा. किंवा निलगिरीचे तेळ हळुतार हाताने बाहेसून लावावे. सागरगोळ्याच्या आतील वी पाण्यात उगाळून त्याचा लेप लावून किंचित शेक दिल्यास पोटातील वारा सरतो. लहान मुलांना डिकेमालीचे चूर्ण १०० ते २०० मि. ग्रॅम गरम पाण्यात मिसळून पोटात घ्यावे.

१० ते १५ ग्रॅम आम्लवेतस ५० मि. लि. पाण्यात रात्रभर भिजत ठेवून सकाळी गाळून घेऊन त्यात सैंधवलवण घालून १५ ते २० मि.लि. असे दोन-तीन वेळा घ्यावे.

पोट जड ज्ञाले असून शिवाय पोटात गुबारा धरला असत्यास आले व लिंबू यांच्या समभाग रसात थोडे सैंधव घालून त्यात १ ग्रॅम चिरफळ (तिरफळ किंवा तुंबल) याचे चूर्ण घालून त्याचे सेवन करावे. लवणभास्कर चूर्ण १ चमचा गरम पाण्यातून घ्यावे.

८२. पोट दुखणे

कारणे : न पचेल असे जड अन्न अधिक खाणे. यामुळे अपचन, अजीर्ण होणे, शौचाला साफ न होणे, पोटातील अवयवांना सूज येणे अशा अनेक कारणांनी पोट दुखते.

लक्षणे : पोटात कल्य येतात. पोट कुगते, जीव बेचैन होतो. क्वचित उलटी होते. करपट, आंबट ढेकरा येतात.

औषधे व उपचार : या ठिकाणी केवळ अजीर्ण, अपचन अशा कारणांनी पोट दुखत असेल तर त्यावरची औषधे सुचवीत आहे. वारंवार पोट दुख लागले किंवा अचानक तीव्र वेदना होऊन उलटी ज्ञाली तर तज्ज्ञ वैद्याचा त्वरित सलला घ्यावा.

१. सुंठ, हिंग, शेंदेलोण व ओवा समभाग घेऊन तीन वेळा गरम पाण्यातून घ्यावे.

२. भाजलेला हिंग, हिरडा, वेखंड, अतिविषा, बाळहिरडा यांचे चूर्ण गरम पाण्यातून घ्यावे.

३. अश्लवेतस, शेंदेलोण, त्रिकटू यांचे चूर्ण लिंबाच्या रसाबरोबर घ्यावे.

४. पांढऱ्या एरंडाचे मूळ, भाजलेला हिंग व शेंदेलोण यांचे समभाग चूर्ण गरम पाण्याबरोबर घ्यावे.

५. बला, एरंडमूळ, पुनर्नवा, गोखरू यांच्या कवाथात हिंग व शेंदेलोण बाळून घ्यावा.

६. पिंपळी, पिंपळमूळ, चित्रक, सुंठ, भाजलेला हिंग, शेंदेलोण यांचे चूर्ण पाण्यातून घ्यावे.

७. कायफळ, पुष्करमूळ, काकडाशेंगी, नागरमोथे, त्रिकटू, कचोग यांचे समभाग चूर्ण आल्याचा रस व मध याबरोबर घ्यावे.

८. एरंडमुळीचा काढा जवखाराच्या चूर्णबरोबर घ्यावा.

९. तिळाचे तेल, हिंग व शेंदेलोण गोमूत्रात मिसळून याचा पोटावर लेप घ्यावा.

१०. आल्याचा रस, लिंबाचा रस व साखर खावे.

११. लसूण तुपात तळून खावा.

१२. लशुनादिवटी, शंखवटी, यांपैकी कोणत्याही २।२ गोळ्या गरम पाण्याबरोबर ३ वेळा घ्याव्या.

१३. अथवा सामुद्रादिचूर्ण १ चमचा गरम पाण्याबरोबर २।३ वेळा घ्यावे.

पथ्य : पोट दुखण्याचे बंद होईपर्यंत अज्ज खाऊ नये. तापवून गार केलेले पाणी घ्यावे.

८३. पंडुरोग (अँनिमिया)

कारणे : शरीरात रक्तपुरवठा होईल असे पदार्थ न खाणे. उदा. हिरव्या पाले भाज्या, बीट, सफरचंद इ. शरीरातून रक्त बाहेर जाणे, उदा. रक्ती-मूळव्याध, मासिक पाळीच्या वेळी अधिक अंगावर जाणे, मोठी जखम होणे व त्यामधून बराव रक्तस्राव होणे. ऑपरेशनच्या वेळी रक्तस्राव होणे इ. कारणांनी हा रोग होतो.

लक्षणे : कातडी पांढऱ्या वर्णाची, रुक्ष होणे, नखे खोलगट पांढरी दिसणे, थोड्या श्रमाने थकून जाणे, उत्साह नसणे, डोळ्यांच्या भोवती किंवा पायावर सूज येणे, भूक न लागणे, अशक्तपणा येणे, अंग दुखणे, थोडे काम केल्यास दम लागणे, चक्र येणे इ.

औषधे व उपचार :

१. त्रिफळा, त्रिकटू, चित्रक, वावडिंग, शिलाजतु व खडीसाखर या सर्वांचे चूर्ण करून तेवढाच मध मिसळून हे मिश्रण लोखंडाच्या कटडीत किंवा भांड्यात ठेवावे व दररोज सेवन करावे.

२. पिंपळी, दाक्षा, सुंठ, ज्येष्ठमध यांचा काढा करावा. थंड ज्ञाल्यावर द्यात आवळ्याचा रस, मध, साखर व वंशलोचन, वेळची यांचे चूर्ण मिसळावे. उत्तम मिश्रण ज्ञाल्यावर रोज सेवन करावे.

३. वैद्याच्या सछ्याने बाजारात मिळणारे लोहासव घ्यावे.

४. द्व्यवनप्राश हे औषध दररोज १ चमचा ३ वेळा दुधाबरोबर घ्यावे.

५. अश्वगंधारिष्ट २ चमचे ३ वेळा घ्यावे.

६. वैद्याच्या सछ्याने सुवर्णमाद्यिक, नवायसचूर्ण ही औषधे घ्यावीत.

पथ्य : डाळिंब, द्राक्षे, आंबा, करवंद, आवळा, सफरचंद ही फळे, सर्वे प्रकारच्या हिरव्या पालेभाज्या-विशेषतः पाळक, कोबी, माठ; तसेच वांगी, बीट या फळभाज्या खाव्यात.

अपथ्य : अती तेलकट, अती तिखट पदार्थ खाऊ नयेत.

८४. पांथरी-प्लीहा वाढणे

कारणे : अनेक दिवस विषमज्वर किंवा मलेरियाचा ताप येणे, रक्तामध्ये विकृती उत्पन्न होणे, शरीरातील चरवी कमी होणे या कारणांनी प्लीहा-पांथरी वाढते.

लक्षणे : वाढलेली पांथरी क्वचित वेदनायुक्त असते. थोडया वेळ त्यावरोबर पांडुरोग आढळतो. बाकी फारशी लक्षणे नसतात.

औषधे व उपचार : रक्तरोहिडा व शरपुंखेचा काढा घ्यावा. औषधे आहेत.

१. रक्तरोहिड्याच्या सालीचा व शरपुंखेचा काढा घ्यावा.
२. कोरफड भाजून तिचा रस काढावा व त्यात हळद घालून घ्यावे.
३. जवखार व अर्कक्षार प्रत्येकी १२५ मिलिग्रॅम जेवणानंतर कोरफडीच्या रसावरोबर घ्यावे.
४. आघाड्याच्या मुळांचे चूर्ण $\frac{1}{2}$ ग्रॅम व मध जेवणानंतर घ्यावे.
५. रक्तरोहिडा व हिरडा यांचे १ ग्रॅम चूर्ण गोमूत्रावरोबर घ्यावे.
६. मोहरी वाटून पातळ फडक्यात बांधून हा लेप पोटावर घालावा.
७. शरपुंखा, सावरीची मुळे व सातवीण यांचा काढा पोटात घ्यावा.
८. वाकेरीचे भात दुधात उगळून घ्यावे.
९. वैद्याच्या सल्ल्याने वज्रपुंखा सायरप किंवा रोहितकारिष्ट घ्यावे.

८५. पांढरे डाग - कोड

याळाच पांढरे कोड असेही म्हणतात. बावचीच्या विया व मुईंउंवराची फळे (काकोदुंबर) ही यावरची श्रेष्ठ औषधे आहेत.

१. आवळकाठी व खदिराची साल समभाग घेऊन त्यात $\frac{1}{2}$ भाग बावचीच्या वियांचे चूर्ण करून यांचा काढा करावा व तो १० ते १५ मि. लि घ्यावा.

२. खदिर, अनंतमूळ यांचा काढा १५ ते ३० मि. लि. घ्यावा.

३. बावचीच्या वियांचे चूर्ण त्याच्या दुष्पट काळ्या तिळावरोर $\frac{1}{2}$ ते १ ग्रॅम प्रमाणात घ्यावे.

४. मुईंउंवराच्या फळांचे चूर्ण व तेवढाच गूळ १ ग्रॅम मात्रेत तीन वेळा घ्यावे.

५. आरोग्यवर्धिनी २/२ गोळ्या दिवसातून ३ वेळा घ्याव्या.

६. आघाड्याचा क्षार पाव चिंचोका या प्रमाणात ३ वेळा घ्यावा.

७. ज्यांना विब्बा सोसतो यांनी पाव विब्बा दुधात उक्कून दररोज १ वेळा याप्रमाणे १५ दिवस घ्यावा.

८. वैद्याच्या सल्ल्याने सारस्वतारिष्ट, खदिरारिष्ट, ताम्रभस्म घ्यावे.

बाहेसून लावण्यासाठी :

१. बावचीचे तेल पांड्या डागावर लावून कोवळ्या उन्हात २-३ मिलिटे बसावे. कातडीवर फोड येतात. ते फोइन टाकावे म्हणजे नंतर येणारी कातडी प्राकृत रंगाची येते. (पांढरे कोड जाते.)

२. बावची वियांचे चूर्ण, काळे तीळ, दारुहळदीचे रसांजन व आवळकाठी हे चूर्ण माक्याच्या रसात घालून पांड्या डागांना लावावे.

३. मुळयाचे बी व बावचीचे बी गोमूत्रात खलून त्याचा लेप लावावा.

पथ्य : अंजीर, सफरचंद, आंवा ही फळे खावीत. तांब्याच्या भांड्यात ठेवलेले पाणी रोज प्यावे.

अपथ्य : तेलकट, तिखट, अतिउष्ण पदार्थ खाऊ नयेत. मीठ, दही, मासे, गूळ, अतिआंवट पदार्थ खाऊ नयेत. एकाच वेळेला दही व तेल, दही व गूळ, मासे व ताक असे विरुद्ध पदार्थ एकमेकात मिसळून खाऊ नये.

८६. भूक न लागणे – अग्रिमांद्य

कारण : सतत जहरीपेक्षा अधिक भोजन घेणे, अतिथंड, अतितेलकट, कोरडे, शिळे किंवा नासलेले अन्न खाणे यांमुळे व सतत काळजी करणे, शोक, भीती या मानसिक कारणांनी हा रोग उत्पन्न होतो.

लक्षणे : भूक लागत नाही. अग्नीची आहार पचविण्याची शक्ती कमी होते त्यामुळे थोडेसे अन्न खाल्ले तरी पोट जड होते, पोटात गुवारा घरतो. हा रोग पुष्कळ वेळ राहिला तर रोग्याला यामुळे पुढे वेगवेगळे गंभीर स्वरूपाचे रोग होतात म्हणून या रोगासाठी लवकर औषधोपचार करणे जहरीचे आहे.

उपचार : सुरुवातीला हलका आहार घावा.

१. जिरे, शेंदेलोण, त्रिकटू, ओवा, हिरडा, निशोत्तर यांचे चूर्ण १ ते ३ प्रेम या प्रमाणात घावे.

२. पिपळी, पिपळमूळ, चित्रक, सुंठ यांचे क्रमाने अधिक भाग चूर्ण एकत्र करून १ ते ३ प्रेम या प्रमाणात घावे.

३. सज्जीक्षार, यवक्षार, मिरे, जिरे यांचे चूर्ण सुंठ व गूळ या मिश्रणाबरोबर घ्यावे.

४. प्रथम अर्धा विवा एक कप दुधात उकळून घ्यावा व हळूहळू विबळ्याचे प्रमाण वाढवत ३ ते ४ विव्वे इतके न्यावे. यामुळे लगेच भूक लागण्यास सुरुवात होते. पित्तप्रकृतींच्या लोकांना विव्वा सोसत नाही. लघवीला आग होणे, अंगावर फोड उठणे अशी लक्षणे दिसल्यास विव्वा तांबडतोब बंद करावा.

५. तीन-चार लसणीच्या कांड्या तुपात तळून दोन वेळा खाव्यात.

६. चित्रकाच्या मुळाचे चूर्ण व पिपळीचे चूर्ण १ प्रेम रोज घ्यावे.

७. वैद्याच्या सल्ल्याने पुढील औषधे घ्यावी. पिप्पल्यासव किंवा जीरकाच्यारिष्ट २।२ चमचे ३ वेळा घ्यावे.

८. अग्निकुमार रस किंवा अग्नितुंडीवटी घ्यावी.

पथ्य : जुन्या तांदुळाचा भात व मुगाचे वरण खावे.

अपथ्य : तेलकट, अतिथंड व हरवरा, पावटा यांचे पदार्थ खाऊ नयेत.

८७. भाजणे

माणसाच्या अंगावरचे कपडे पेटल्यास त्याला सैरावैरा पळू देऊ नये. त्याच्या अंगावर घोंगडी किंवा जाड लोकरीचे कापड टाकून त्याला खाली झोपवावे. पेटलेले कपडे विज्ञावे. अंगावर पाणी मारू नये. अंगावरील कपडे काढून टाकावे. सर्वांग भाजले असल्यास त्वरित हॉस्पिटलमध्ये न्यावे. थोड्या प्रमाणात भाजले असल्यास पुढील उपचार करावे.

औषधे :

१. तिळाचे तेल व गाईचे तूप प्रत्येकी एक भाग घेऊन त्यात $\frac{1}{2}$ भाग पांढऱ्या राळेचे वस्त्रगाळ चूर्ण मिसळून हे मलम करप्यासाठी

प्रथम तिळाचे तेल व गाईचे तूप एकत्र फेसावे. लोण्याप्रमाणे पांढरा रंग तयार क्षाल्यावर त्यात पांढऱ्या राळेचे चूर्ण मिसळावे. हे मिश्रण भाजलेल्या जागेवर लावावे.

२. कोरफडीचा गर काढून त्यात हळदीचे चूर्ण मिसळून अंगाला लावावे.

३. गाईच्या तुपामध्ये कंपिणी किंवा कपिल १ : २ या प्रमाणात मिसळून मलम तयार करावे. कपिला चूर्ण फळावरील तांबडे केस खरवडून मिळवतात. वाजारात यात मेसळ करण्यासाठी विटकरीचे चूर्ण मिसळतात. म्हणून विक्रित घेताना त्याची परीक्षा घेऊन वापरावे. उत्तम व शुद्ध कपिला चूर्ण अतिशय मऊ असते. पाण्यावर टाकल्यास तरंगते (विटकरीचे चूर्ण असल्यास ते पाण्याच्या तळाशी जाते.) व पांढऱ्या कागदावर घासल्यास पिवळा रंग उठतो.

४. कोणत्याही असिडने भाजल्यास त्यावर चुन्याची निवळी लावावी.

५. मेंदीचे तेल लावल्यासही भाजल्याने होणारी आग कमी होते.

६. जवसाचे तेल व चुन्याची निवळी एकत्र करून लावल्यास भाजल्याने उत्पन्न होणारी जखम त्वरित भरून येते.

८८. मधुमेह

कारणे : नेहमी बसून राहणे, व्यायाम न करणे, दूध, तूप यांसारखे स्निग्ध पदार्थ फार खाणे, अती चिंता करणे व आनुवंशिक कारणांमुळे हा रोग होतो.

लक्षणे : अतिशय तहान-भूक लागणे, अशक्तपणा येणे, कातडीवरील जखम भरून न येणे, लघवीतून साखर जाणे, हातापायाची आग होणे, शरीरावर गळवे होणे, रात्री लघवीला जाण्यासाठी वारंवार उठावे लागणे,

लघवीचे प्रमाण वाढणे, शरीरावरील कातडी कोरडी पडणे, हातापायांना सतत मुंग्या येणे, रक्तामधील साखरेचे प्रमाण अति जास्त झाल्यास किंवा अतिकमी झाल्यास घावरटपणा येऊन बेशुद्धी येणे.

औषधे व उपचार : काही विशिष्ट प्रमाणात घरगुती औषधे व पश्याचे अबलंबन करून हा रोग ताव्यात ठेवता येत असला तरी हे सर्व उपचार तज्ज्ञ चिकित्सकाच्या मार्गदर्शनाखाली करावे. रोग्याने केवळ आपल्या मर्जीने कोणतेही उपाय करू नयेत.

१. जांभळाच्या बियांचे चूर्ण १ ते ३ प्रेस घ्यावे किंवा जांभळाचा रस शक्य असेल तेव्हा घ्यावा.

२. आवळ्याचा रस हळद घाढून रोज १० ते १५ मि. लि. घ्यावा.

३. पारिजातकाची पाने, कडूनिंबाची पाने, असाणा वृक्षाची साल, दारुहळद, त्रिफळा व खदिर यांचा काढा रोज तीन वेळा घ्यावा.

४. रसांजन, लोध, आवळा, निंब, पहाडमुळ यांचा काढा घ्यावा.

५. सुपारी, खैर, पळस, असाणा, अर्जुन यांचा काढा घ्यावा.

६. वैद्याच्या सल्ल्याने त्रिवंगभस्म, असनाद या औषधांचा उपयोग करावा व त्यांच्या सल्ल्याने मूत्र आणि रक्त यांचे परीक्षण करावे.

पथ्य : रोग्याने आहारात सातू, वरी, नाचणी, गहू, कुळीथ, जुने तांदूळ ही धान्ये भाजून खावीत. या धान्याचे पीठ करून ते चांगले लाल होईपर्यंत खरपूस भाजावे अणि नंतर लांची पोळी, भाकरी अथवा भात शिजवून खावा. अर्धातच भाजून घेतलेले धान्य देखील ठारावीक प्रमाणातच सेवन करावे. तसेच कारली, दोडकी, पालेभाज्या खाव्यात. तज्ज्ञ वैद्याच्या सल्ल्याने व्यायाम व योगासने करावीत. ज्वारीची भाकरी, मुगाचे वरण, तूप, द्विरुद्या पालेभाज्या प्रमाणात घ्याव्यात.

८९. मलावष्टंभ

मनुष्याची प्रकृती निरोगी असतानाही प्रत्येक मनुष्याची शौचाला होण्याची सवय दिवसातून २ ते ३ वेळापासून ते एक दिवसाआड किंवा आठवड्यातून दोन वेळा इतकी वेगवेगळी असू शकते. त्यामुळे मलावष्टंभ या रोगाची सर्वांना समान अशी व्याख्या करता येणार नाही. असे असूनही खालील लक्षणे उत्पन्न झाल्यास हा रोग झाला आहे असे म्हणता येईल.

लक्षणे : मलाच्या गाठी बनतात व कुंथल्यानंतर अतिकष्टाने मल बाहेर येतो. आवश्यक तेवढा मल बाहेर न गेल्याने पोटात गुबारा धरतो, पोटात गुडगुड असा आवाज येतो, भूक लागत नाही, करपट ढेकर येतात, गुदावाटे अत्यंत दुर्गंधित असा वारा सरतो.

कारणे : अर्धवट कच्चे अन्न खाणे, पाणी कमी पिणे, व्यायाम न करणे, सतत जुलाबाची औषधे घेणे, डाळी, टोस्ट.

औषधे :

१. या रोगात जुलाबाची तीव्र औषधे घेण्याची सवय अजिब्रात लावून घेऊ नये. अशा औषधांनी रोग अधिक वाढतो व कोठा रुक्क कोरडा होतो.

२. या रोगात मोठे आठडे स्निग्ध राहणे अतिशय आवश्यक असते. यासाठी रात्री झोपताना गरम दूध व तृप प्यावे अथवा शुद्ध खोबऱ्याचे किंवा तिळाचे तेल प्यावे. १०-१५ मि. लि.

३. शौचाला होण्यासाठी सोनामुखी, बहाव्याचा मगज, आमलकी, द्राक्षांचे चूर्ण, इसबगोल या औषधांचा आवश्यक तेव्हाच उपयोग करावा. मोठ्या माणसांनी या औषधांचे चूर्ण १ ते ३ ग्रॅम रात्री झोपताना प्यावे.

४. आहारात हिरव्या पालेभाज्या, केळी, अंजीर, सफरचंद, चिकू, आंबा यांचा वापर करावा. अतिथंड पदार्थ (फ्रीजमधील पाणी, आइस्क्रीम) अजिब्रात खाऊ नयेत.

५. तुळशीचे वी भिजत घालून खावे.

६. हिरड्याचे चूर्ण १ ते ३ ग्रॅम गरम पाण्यातून घ्यावे.

९० महारोग

लेप्रा बॅसिलस नावाच्या सूक्ष्म जंतूंमुळे हा रोग उत्पन्न होतो. आयुर्वेदात याला महाकुष्ठ असे म्हणतात. अर्वाचीन शास्त्रानुसार या रोगाला लेप्रसी असे नाव आहे. महारोग झालेल्या रुग्णाच्या प्रदीर्घ सहवासाने दुसऱ्या मनुष्याला हा रोग होऊ शकतो. म्हणजेच हा संसर्गजन्य रोग आहे. मात्र हा आनुवंशिक रोग नाही. योग्य वेळी किंवा छुरुवातीच्या अवस्थेत या रोगाचे निदान न झाल्यास जखमा होणे, हातापायाची बोटे गळून जाणे अशी गंभीर अवस्था उत्पन्न होते.

प्राथमिक अवस्थेत त्वचेवर वेगक्याच वर्णाचे लालसर, पांढरे असे चढे उठतात. या विशिष्ट ठिकाणी वेदना, उष्णता किंवा थंडपणा यांचे ज्ञान होत नाही हे या रोगाचे प्रमुख लक्षण होय. यावरोबरच मग धमन्या (नर्व्हज्) जाड होणे, त्या दावव्यावर उत्पन्न होणारी विशिष्ट संवेदना नष्ट होणे, त्वचेवर पुटकुळ्या उत्पन्न होणे. पुढील अवस्थेत संवेदना नसल्याने हाता-पायाला इजा होणे, जखमा होऊन लवकर भरून न येणे, भुत्रयांचे केस गळून जाणे, डोळयाच्या पापण्या चटकन् न मिटता आल्याने डोळयाला इजा होऊन दृष्टी कमी होणे अशी अनेक लक्षणे उत्पन्न होतात. गंभीर अवस्थेत रोग मांस, अस्थि यापर्यंत जाऊन पोचतो आणि रुग्णाचे एकूण स्वरूप बीमतस असेच होते.

उपचार : डी. डी. एस. या औषधाच्या गोळ्या प्रदीर्घ कालपर्यंत वैतल्यास हा रोग पूर्णपणे बरा होऊ शकतो. यावरोबररच अनवाणी न चालणे, फार गरम-गर वस्तू हाताळत असताना हातमोजे घालणे, चपभा किंवा गॉगळ्स वापरून डोळ्यांना इजा होऊ न देणे, त्वचेवर जखम झाल्यास तावडतोब योग्य मलम लावून काळजी घेणे. अती तेलकट, तिखट आहार टाळणे.

रोग्याची व्यवस्था स्वतंत्र खोलीत करावी आणि लाचे कपडे, मांडी इ. सर्व गोष्टी वेगळ्याच ठेवाव्यात.

९१. मुडदूस

शरीरातील अस्थींची योग्य वाढ न झाल्याने हा रोग उत्पन्न होतो. ज्या मुलांना पुरेशा प्रमाणात कॅलिशयम व विहृत्मिन डी भिळत नाही, त्यांना हा रोग होतो.

लक्षणे : हातापायाच्या काढ्या दिसतात. पोट मोठे दिसते. उत्साह नसतो.

औषधे व उपचार :

१. अंगाला बलातेल चोक्कून दररोज कोवळ्या उन्हात १५ ते ३० मिनिटे वसावे.

२. भरवूर प्रमाणात दूध व अंडी खाण्यास घावीत.

३. दररोज वंशलोचन ५ ते १० मि. ग्र. व खडीसाखर एकत्र करून दोन वेळा खाण्यास घावे.

९२. मलेरिया

कारणे : या रोगाचे जंतू दूषित डास चावल्याने मनुष्याच्या शरीरात व्रवेश करतात.

लक्षणे : थंडी वाजून एकदम ताप येतो. दुसऱ्या दिवशी उतरतो व पुन्हा तिसऱ्या दिवशी थंडी वाजून ताप येतो. याप्रमाणे एक दिवसांआड अथवा दोन-तीन दिवसांआड ताप येतो. योग्य वेळी उपचार न केल्यास पुढे पंद्र (अनिमिया), यकृत व पांथरी वाढणे अशी गंभीर लक्षणे उत्पन्न होतात.

औषधे व उपचार : किंवनाईन, प्रायमाक्रिवन ही या रोगावरची उत्तम औषधे आहेत. ती तज्ज्ञ वैद्याच्या सल्ल्यानुसार घ्यावीत. तसेच खालील औषधे घ्यावीत.

१. दारुहळद, काडेचिराईत यांचा काढा घ्यावा.

२. प्राजक्ताच्या झाडाचो साल, कडुनिंबाची साल, काडेचिराईत, गुळवेल, कुटकी यांचा काढा घ्यावा.

३. वैद्याच्या सल्ल्याने संशमनीगुटी, या औषधाच्या २।२ गोळ्या

३ ते ४ वेळा घ्याव्या किंवा अमृतारिष्ट हे पातळ औषध ३ वेळा २।२ चमचे या प्रमाणात घ्यावे. याचप्रमाणे महासुदर्शन चूर्ण याचाही उपयोग करावा.

९३. मुरमे-तारुण्यपीटिका

तारुण्यावस्थेत अनेक मुलामुलीच्या तोंडावर पुटकुळ्या उठतात. या पुटकुळ्या नख लावून किंवा अन्य कशानेही फोडू नयेत.

हळदीचे वस्त्रगाळ चूर्ण करून त्यात लोणी किंवा दुधाची साय घालून भिशग करावे व कोमट करून रात्री झोपताना लावावे. सकाळी ब...८

गरम पाण्याने तोंड धुवावे व खारकेची बी उगाळून या फोडांना लावावी. दिवसा तोंड धुण्यासाठी आवळकाठी पाण्यात भिजवून ठेवावी व ती कुस्करून जे पाणी तयार होईल त्याने तोंड धुवावे. या उपचारांनी ८ ते १५ दिवसांत या पुटकुळ्या बन्या होतात. जायफळ उगाळून अथवा तोंडाला लावावे.

९४. मुतखडा—अशमरी

कारण : नेहमी उष्ण गुणाचे पदार्थ खाणे, उष्णतेजवळ काम करणे, जहरीपेक्षा कमी पाणी पिणे यांमुळे मूत्रामधील क्षारांचे प्रमाण वाढत जाते. हे क्षार शरीराबाहेर पूर्णपणे जात नाहीत, त्यामुळे वाकूच्या बारीक कणांप्रमाणे किंवा मोठ्या हरवन्याएवढे खडे तयार होतात.

लक्षणे : लघवीला आग होणे, कवचित रक्त पडणे, थोडी थोडी व वारंवार लघवीला होणे अशी लक्षणे दिसतात. वाळूप्रमाणे बारीक बारीक लहान कण तयार झाल्यासारखे दिसतात. मोठा खडा (अशमरी) तयार झाल्यास व तो जागेवरून खाली घसरला किंवा हालला तर पाठ, पोट येथे तीव्र वेदना सुरु होतात, उलटी होते, लघवीतून रक्त पडते.

औषधे व उपचार : पाठीला व पोटाला तिळाचे तेल हलक्या हाताने लावून टबबाथमध्ये बसून (सोसवेल इतके गरम पाणी असलेल्या) शेक घेणे हा यावरचा उत्तम उपाय आहे. धक्के बसणाऱ्या वाहनातून प्रवास करू नये. पाणी भरपूर घ्यावे. गोखरू, वरुण, पाषाणमेद व शिलाजतू ही यावरची श्रेष्ठ औषधे आहेत.

१. गुड्हची, सुंठ, आवळकाठी, गोखरू, अशवंधा व वरुण (वायवरणा) यांचा काढा करून यात आघाड्याचा क्षार व यवक्षार घालून घ्यावा.

२. गोखरू, कुश, दर्भ, घमासा, आघाडा, आमलकी यांचा काढा घावा.

३. अर्जुन, सहचर, तृणपंचमूल, पाषाणमेद, गोखरू, अड्डसा यांचा काढा घावा.

४. वेलची, पाषाणमेद, शिलाजतू, गोखरू, काकडीचे बी यांचे चूर्ण तांदुळाच्या धुवणाबरोबर घावे.

५. शतावरी, काशा, कुश, गोखरू, कचोरा यांचा काढा घावा.

६. कुश, काशा, शर, दर्भ व ऊस यांच्या मुळाचा काढा घावा.

७. शिलाजतू, जवखार, पाषाणमेद, गोखरू यांचे चूर्ण घावे.

८. कुळीथ हे धान्य मुतखडा पूर्ण नष्ट करते म्हणून त्याची उसळ किंवा पिठ्ठे करून खावे.

९. वैद्याच्या सल्ल्याने वरुणादिक्वाथ २।२ चमचे ३ वेळा घ्यावा.

१०. त्याबरोबर पुनर्नवासन किंवा पुनर्नवारिष्ट २।२ चमचे ३ वेळा घ्यावे.

पथ्य : जुने तांदूळ, मूळ, कुळीथ, ज्वारी, बाजरी खावे. नारळाचे पाणी घ्यावे.

अपथ्य : कोबी, कांदा, टोसेटो, आळू, मुळा, वांगी अजिब्रात खाऊ नये.

९५. मूळव्याध-अर्श

कारण : सतत बसून राहणे, अतितिखट, तेलकट पदार्थ नेहमी खाणे, शौचाला नेहमी खडा होणे, कुंथण्याची सवय असणे त्यामुळे गुद व शौचाच्या जागेमध्ये कमकुवतपणा येणे (वारंवार प्रसूती झाल्याने

देखील असा कमकुवतपणा येतो.) यकृतामध्ये विवाड होणे या कारणांनी गुद व आसपासच्या रक्त वाहून नेणाऱ्या शिरामध्ये विवाड होऊन तेथील सांसाच्या आवरणासकट त्या वाहेर येतात. यालाच मूळव्याध असे म्हणतात.

लक्षणे : साधी मूळव्याध व रक्ती मूळव्याध असे याचे दोन प्रकार आहेत. साधी मूळव्याध वात व कफदोष वाहून उत्पन्न होते. यात शौचाची जागा धुताना हाताला मोड लागतात. शौचाला होताना तीव्र वेदना होते; ठणका लागतो. खूप आग होते. रक्ती मूळव्याधीत अशा मोडांना शौचाच्या खड्यांमुळे भेगा पडतात व त्यातून रक्त वाहते. या प्रकारात वेदना थोड्या असतात किंवा अजिबात नसतात.

औषधे व उपचार : साध्या किंवा शुष्क-कोरड्या मूळव्याधीसाठी विव्वा व हिरडा आणि रक्ती मूळव्याधीसाठी कुडा व नागकेशर ही उत्तम औषधे आहेत. सुरणाची भाजी नेहमी दोनही प्रकारची खाल्याने मूळव्याध साफ बरी होते.

१. साधी किंवा कोरडी मूळव्याध

शौचाला खडा होणार नाही किंवा कुंथावे लागणार नाही याची खबरदारी घेणे आवश्यक. सतत खडा होत असेल तर रात्री झोपताना गरम दुधात तूप बाढून प्यावे किंवा त्रिफळा, परंडतेल अथवा नुसते हिरड्यांचे चूर्ण गरम पाण्यातून ध्यावे म्हणजे शौचाला साफ होईल. मूळव्याधीच्या मोडांना चुक्रतेल लावावे व नंतर गरम पाणी असलेल्या टवबायमध्ये वसावे म्हणजे शेक बसून मूळव्याधीचा ठणका कमी होण्यास मदत होते. तांब्याच्या भांड्यात फेसलेले तूप (शतधौतघृत) १० भाग व १ भाग अफू असे मिश्रण करून मलम करावे व फारच वेदना होत असतील तर शौचाला होण्याअगोदर व नंतर बोटाने

गुदाचे आतमध्ये सर्वेत लावावे. या मलमाने ठणका त्वरित कमी होतो.

१. तीळ ३, गूळ २, हिरडयाचे चूर्ण २ व विव्वा ५ भाग असे चूर्ण एकत्र करून ठेवावे व १ ते ३ प्रॅम प्रमाणात तीन वेळा ध्यावे.

२. सुरण, बिब्बा, गूळ, चित्रक, निशोत्तर हे चूर्ण मधाबरोबर तीन वेळा ध्यावे.

३. त्रिकटू, हिरडा, पिंपळमूळ, विव्वा यांचे चूर्ण ताकावरोबर ध्यावे.

४. ताजे घुसळून तयार केलेले ताक हे मूळव्याधीवरील उत्तम औषध आहे. दिवसातून $\frac{1}{2}$ ते एक लिटर ताजे ताक प्यावे. ताकात त्रिकटूचे चूर्ण घातल्यास मूळव्याधी लवकर बरी होते.

५. आघाड्याचे वी तांदुळाच्या धुतणातून प्रत्येक वेळी १२५ मि.

ब्रॅ. इतके दोन वेळा ध्यावे.

६. वैद्याच्या सल्लगाने बाहुशालगुड हे औषध दशमूळारिष्ट याबरोबर ध्यावे.

७. कुपारीआसव २१२ चमचे ३ वेळा ध्यावे.

८. कांकायनबटी या औषधाच्या २१२ गोळ्या ३ वेळा गरम पाण्याबरोबर ध्याव्या.

२. रक्ती मूळव्याध

१. कुड्याची साल, त्रिफळा, नागरमोथा यांचा काढा ध्यावा.

२. सुंठ, पिंपळी, मिरे, नागकेशर, बेलची व सर्वांइतकी साखर मिसळून हे मिश्रण १-३ प्रॅम तीन वेळा लोणी व खडीसाखर यांमधून ध्यावे.

३. पहाडमूळ, दारुहळदी गसून केलेले रसांजन, बेलफळाचा गर, ओवा यांचे चूर्ण पाण्याबरोबर ध्यावे.

४. कमळातील केशर, मध, लोणी, खडीसाखर व नागकेशर ही औषधे समझाग ध्यावीत. तीन वेळा ध्यावे.

५. रक्तचंदन, कमळातील केशर, ज्येष्ठमध, खडीसाखर हे चूर्ण तीन वेळा ध्यावे.

६. आघाड्याचे बी १२५ मि. ग्रॅ. दोन वेळा तांदुळाच्या धुवणीतून ध्यावे.

७. मूळव्याधीची आग होत असल्यास रसांजन व तूप लावावे.

८. वैद्याच्या सल्ल्याने कुटजारिष्ट, अभयारिष्ट यांचे समप्रमाणातील मिश्रण २।२ चमचे ३ वेळा ध्यावे.

९. प्राणदागुटी हे औषध गरम पाण्याबरोवर ध्यावे.

पथ्य : जुने तांदूळ, गहू, सुरण, पडवळ, आवळे, ताक, दूध हे खावे.

अवश्य : सतत एकाच जागी बसणे, अथवा बसून प्रवास करणे दावावे. अतीत तिखट पदार्थ, अतीत मध्यपान टाळावे.

९६. लट्ठपणा - मेदोरोग

कारणे : गोड, घंड व जड पदार्थ उदा. दूध व साखर अथवा खवा यांपासून केलेले निरनिराळे पदार्थ अतिप्रमाणात खाणे; व्यायाम अजिबात न करणे इतकेच नव्हे तर एकाच जागी सतत बसून राहणे, सतत आनंदी असणे, कोणतीही काळजी न करणे व आनुवंशिक दोषांमुळे शरीरातील मेद व कफ वाढून लट्ठपणा उत्पन्न होतो.

लक्षणे : छाती (स्तन), पोट व कुळे या ठिकाणी फाजील प्रमाणात वाढलेला मेद इतका साठतो की, हे अवयव शरीराची हालचाल

करताना लोंबतात, हालतात. याशिवाय इतर ठिकाणीदेखी ऊमेदासाठतो, सामुळे वजन वाढते. यामुळे किंकोळ हालचाली, श्रम केले तरी दम लागतो. कष्टाची कामे करावयास लागली तर लगेच: (आणि एरव्ही-देखील) भरपूर व दुर्गंधित घाम येतो. वजन अधिक असूनही अशक्तपणा फार येतो. खीसंभोग करता येत नाही. भूक व तहान अतिप्रमाणात लागते.

औषधे व उपचार : भूक फार लागत असल्याने लट्ठ मनुष्य फार खातो व खालेल्या कोणत्याही अन्नाचे मेदात रूपांतर होत. असल्याने रोग वाढत जातो. म्हणून अशा रोग्याला सातू, वरी, नाचणी, कुळीथ, बाजरी असे हलके अन्न पण वांवार धावे. नेहमी गरम पाणी ध्यावे. भरपूर व्यायाम करावा. अनवाणी हिंडावे.

१. दररोज सकाळ सायंकाळ १० ते १५ मि. लि. मध गरम पाण्यातून ध्यावा.

२. त्रिकूला १ भाग, त्रिकूट १ भाग, गुगुल २ भाग हे मिश्रण १ ते ३ ग्रॅम प्रमाणात मधातून ध्यावे.

३. त्रिकूट, त्रिकूला, वावडिंग, नागरमोथा, चित्रक व गुगुल हे मिश्रण रोज ३ ग्रॅम ध्यावे.

४. शिलाजतू १ ग्रॅम तीन वेळा मधातून ध्यावा. (शिलाजतूची पावडर करून त्याच्या १० पट पाणी घाळून नंतर हे पाणी गाळून ध्यावे. मग हे मिश्रण आग्नीवर ठेवावे. यावर जी साय येईल ती गोळा करावी व नंतर उन्हात वाळवावी. हा शुद्ध शिलाजतू होय.)

पथ्य : वैद्याच्या सल्ल्यानुसार मोजके व आवश्यक तेवढेच आहारीय पदार्थ सेवन करावे. प्रमाणात पण नियमित व्यायाम करावा. गरम पाणी ध्यावे. चहा, काँफी यासारखी साखर असणारे पेय पदार्थही दिवसातून १ किंवा २ कप या प्रमाणातच ध्यावे.

अपश्यः : अतिगोड, अतिपिठूळ असे बटाटे, रताळी, दूध, लोणी, खवा असे पदार्थ खाऊ नयेत. साखर, भात, मिठाईचे पदार्थ अगदी कमीत कमी सेवन करावे.

१७. लहान मुलांचे रोग

१. पोटफुगी :

१. दूध न पचल्याने बन्याचे वेळा मुलांचे पोट फुगते व वेदना होतात. त्यामुळे मूल रद्द लागते. अशा वेळी बडीशेपेचा व बाळंतशेपेचा अर्क (शेपू) प्रत्येकी २-२ थेंव दुधातून घावा. यामुळे वारा सरतो व पोटफुगी, वेदना कमी होतात.

२. कापडाच्या पुरचुंडीत ओवा घाळन त्याने मुलाचे पोट शेकावे अथवा ओव्याचा लेप पोटावर घालावा.

३. सागरगोट्यामधील वी उगाळून त्याचा लेप पोटावर घालावा.

वेखंड अगदी थोड्या प्रमाणात मधातून दिल्यास पोटदुखी थांबते.

२. कफ होणे :

लहान मुलांच्या छातीत पुष्कळ कफ होऊन घसा वाजू लागल्यास लहान मुलांनाही उलटीचे औषध घावे हे पूर्वीच सांगितले आहे. उरलेला कफ जाण्यास अडुळशाच्या पानांच्या रसात टाकणखाराची लाही मिसळून चाटवावे किंवा काकडशिंगीचे चूर्ण १२५ मि. ग्रॅ. व मुळ्याचे वी मधातून चाटवावे. यामुळे कफ शोषला जातो.

३. बुद्धी सुधारण्यासाठी :

१. काही मुलांची जन्मतःच मंद बुद्धी असते. अशांना १.५ मि. ग्रॅ. वेखंडाचे चूर्ण दररोज मधातून चाटवावे.

२. ब्राह्मी, शंखपुणी यांचा रस जटामांसीचे चूर्ण (१०० मि. ग्रॅ.) घाळन ५ मि. लि. दोन वेळा घावे.

४. ताकद वाढण्यासाठी :

सातूची पेज : गरम पाण्यात सातू मिजत घालावे. सकाळी दूध, साखर, पाणी यांत उकळावे. थोडे मीठ घाळन पिण्यास घावे.

५. लघवी न होणे :

वेवीच्या खालच्या पोटावर सोसेल असे गरम व गार पाणी एकाआड एक ओतावे. याने बहुधा लघवीला होते.

६. उन्हाळी लागणे :

साळीच्या लाळ्या पाण्यात मिजवाव्या व हे पाणी लहान मुलांना भरपूर पाजावे.

७. बोबडेपणा :

शब्दोच्चार स्पष्ट होण्यासाठी वेखंड, अक्कलकारा, सुंठ यांचे चूर्ण मधातून जिमेला चोळावे व ५-१० मि. ग्रॅ. मात्रेत रोज खाण्यास घावे.

८. मुखपाक :

१. विपळाची साल मधात उगाळून तोंडाच्या आतील बाजूला लावावी.

२. काव आणि मध एकत्र करून लावावे.

३. संगजिरे व लोणी, साखर एकत्र तोंडाला लावावे.

९. मलावण्यं :

अमूल, लॅक्टोडेक्स इत्यादी पावडरपासून तयार केलेल्या दुधात पाण्याचे प्रमाण अधिक झाल्यास मुलांना हमखास शौचाला खडा होतो. गायीच्या किंवा म्हशीच्या दुधातही अधिक पाणी घाळन हे दूध

पाजल्यास असे होते. यासाठी प्रथमतः हव्हाहव्ह दुधातील मिसळावयाच्या पाण्याचे प्रमाण कमी करावे.

१. बहाव्याच्या ओल्या शेंगांतील मगज पाण्यात कुस्करावा व हे पाणी रात्री पिण्यास घावे. यामुळे खडा मोडतो व शौचाला साफ होते.

२. १५ ते २० काळ्या मनुका अर्धा कप पाण्यात उक्कून ते पाणी पाव कप उरले की मुलांना घावे. हे औषध गोड असल्याने मुळे आवडीने पितात व शौचाला साफही होते.

३. रात्री झोपताना एरंडतेल व मध समप्रमाणात एकत्र करून मुलांना चाटवावे.

४. बाजारात तयार मिळणारे अभयारिष्ट हे औषध १/२ चमचा रात्री झोपताना घावे.

१०. उलटी, जुलाव :

१. नागरमोथा, काकडशिंगी, अतिविष व वेखंड यांचे चूर्ण १२५ मि. प्रॅ. इतके मधातून दिल्यास लहान मुलांची उलटी व जुलाव थांबतात.

२. कुञ्चाचे पाळ ताकात उगाळून घावे.

११. ताप येणे :

थर्मसीटरने तापाची नेहमी नोंद ठेवावी. शक्यतो १०२° फॅ. याच्या पुढे लहान मुलांचा ताप बाढू देऊ नये. यापेक्षा जास्त ताप बाढल्यास लहान मुलांना आकडी येते, ते डोळे फिरवतात. म्हणून १०२° फॅ. च्या जवळपास ताप असल्यास कपाळावर लगेच मिठाच्या किंवा चंदनाच्या पाण्याची पट्टी ठेवावी अथवा संपूर्ण अंग गार पाण्याने पुसून घ्यावे. सूतशेखरची मात्रा १-२ वळसे इतकी दुधात उगाळून घावी. तज्ज्ञ वैद्याचा लगेच सछा घ्यावा.

१२. आकडी येणे :

१०२° फॅ. च्या पुढे ताप बाढल्यास लहान मुलांना क्वचित आकडी येते. अशा वेळी ल्यांना लगेच कांदा फोइन हुंगण्यास घावा. वेखंड व मध यांचे चूर्ण चाटवावे आणि ताप कमी करण्यासाठी पूर्वी सांगितलेले उपाय करावेत.

१३. पोलिओ :

सुरुवातीला ताप येण्याचे निमित्त होऊन मुलाचा एक पाय किंवा दोनही पाय लुळे होतात. या रोगावर ताबडतोब तज्ज्ञ चिकित्सकाचा सछा घेणे आवश्यक असते. तात्पुरता उपाय म्हणून पायाला चंदन-बलापेश्वादी किंवा नारायणतेल चोकून नंतर बाळूच्या पुरचुंडीने शेकावे. याला कोरडा शेक देणे असे म्हणतात.

१४. विंचू चावणे

विंचू चावल्यानंतर साधारणपणे २४ ते ३६ तासपर्यंत वेदना द्वेष राहतात. यासाठी दंश झाल्याच्या वरील जागा घट बांधावी व नंतर उपचार करावे. मात्र प्रत्येक १०/१५ मिनिटानंतर बांधलेला पट्टा थोडा वेळ सैल करण्याची दक्षता घ्यावी.

उपचार- (१) हरताळ व नवसागर एकत्र उगाळून त्याचा लेप दंशस्थानी लावावा.

(२) खाजकुयलीचे मूळ उगाळून लेप लावावा.

१५. शिवे

हा कातडीचा रोग असून यामुळे अंगावर पांढरट चढे उठतात. खाजही असते.

औषधे :

बाहेरून लावण्यासाठी :

१. मुळ्याचे बी, गव्हला, हळद, नागकेशर समभाग घेऊन पाण्यात वाटून लेप लावावा किंवा रास्ना गोमूत्रात उगाळून त्याचा लेप लावावा.
२. टाकळयाचे बी, राळ व मुळ्याचे बी पाण्यात टाकून लेप लावावा.
३. कासविद्याचे बी, गंधक एकत्र वाटून लावावे.
४. गंधक, मुळ्याचे बी, टंकण एकत्र करून लिंबाच्या रसात खलून लावावे.

पोटात घेण्यासाठी :

१. कडू पडवळ, खैराची साल, कडुनिबाची साल, आवळकाठी, बेहडा, हिरडा ध्यांचा काढा ध्यावा.
२. त्रिफळा, मंजिष्ठ, कडुनिब, दारुहळद, वेखंड, कुटकी यांचा काढा ध्यावा.
३. त्रिफळा, खैराची साल, कडुनिब, कडू पडवळ, गुळवेल यांचा काढा ध्यावा.

पथ्य : आवळकाठी मिजवून त्याने कातडी धुवावी. नंतर गरम पाण्याने आंघोळ करावी.

अपथ्य : सावण, तेल, घट बसणारे नायलॉन, टेरिलिनचे कपडे वापरून नयेत.

१००. सर्पदंश

भारतातील शेकडा ६० ते ७० टक्के साप बिनविषारी आहेत. अनेक वेळा साप चावल्याच्या केवळ भीतीनेच मनुष्य अर्धमेला होतो. महणून सर्पदंश झाल्यावर चावलेला साप खरोखरीच विषारी आहे किंवा नाही याची खात्री करून ध्यावी. महाराष्ट्रात विशेषत: कोकण

भागात पुढील प्रकारचे विषारी साप आढळतात. नाग, कांडर, मण्यार, घोणस, फुरसे. सापाचे विष मुख्यत्वेकरून दोन प्रकारची विषारी लक्षणे शरीरात उत्पन्न करतात. (१) नाग, कांडर, मण्यार या जातीच्या सापांचे विष शरीरातील धमन्यांवर मुख्यत्वेकरून परिणाम करून त्यांचे कार्य बंद करतात. त्यामुळे श्वसन, हृदयक्रिया यांचे कार्य बंद पडून आणि आकडी किंवा झटके येऊन त्वरित मृत्यू येतो. महणून या प्रकारातील सर्प चावल्यास कोणताही वेळ न दवडता त्वरित औषधोपचार करणे अत्यंत जरुरीचे असते. (२) फुरसे या प्रकारच्या सापाच्या विषाने रक्ताचे कार्य विघडते, त्यामुळे लघवी-शौचाच्यावाटे रक्त पडू लागणे, किंवा नाकातोंडातून रक्त बाहेर येऊ लागणे, त्वचेखालच्या रक्तवाहिन्या कुटून रक्त साकळणे अशी लक्षणे निर्माण होतात. योग्य वेळी औषधोपचार न केल्यास अतिरक्तमावाने ५ ते ७ दिवसांनंतर मृत्यू येतो.

उपचार : हात किंवा पाय या ठिकाणी साप चावला असल्यास इयाच्या वरील बाजूला बंध बांधावा. मात्र दर १० ते १५ मिनिटांनी तो थोडासा सैल करावा. आणि शक्यतो लवकर रोग्याला 'अॅन्टी स्नेक ड्हीनॉम' हे सर्पविष नष्ट करणारे इंजेक्शन द्यावे.

१०१. स्तनाला सूज येणे

लहान मूळ अंगावर पीत असताना स्तनांच्या अग्रभागाची काळजी घेणे आवश्यक असते. गरोदरपणी देखील अशी काळजी ध्यावी लागते. विशेषत: स्तनांच्या अग्र-भागाला भेगा पडल्यास गरम पाण्याने त्या स्वच्छ धुऊन त्यातून जंतुप्रवेश न होईल अशी काळजी ध्यावी लागते. अन्यथा स्तनाला सूज येऊन स्तनात वेदना होणे, थंडी वाजून ताप येणे अशी लक्षणे दिसू लागतात. अशा वेळी कितीही वेदना झाल्या तरी

स्तन हाताने पिक्लून अथवा ब्रेस्ट पंप वापरून स्तनातील दृध पूर्णपणे काढून टाकणे आवश्यक असते.

औषधे व उपचार :

- (१) सूक्ष्म त्रिफळा २ गोळ्या तीन वेळा गरम पाण्याबरोबर.
- (२) सूतशेखर २ गोळ्या ३ वेळा गरम पाण्याबरोबर ध्याव्या.
- (३) कुकुटनखी व तुरटी यांचा गरम लेप रात्री लावून सकाळी काढून टाकावा.

१०२. सूज येणे

कारणे : मार लागल्यामुळे, हृदय, वृक्क (किडनी), यकृत या अवयवांत विकृती लागल्याने, न सोसणारे, अतिथंड, न पचणारे, अतिशय विकृत अन्न खाल्याने, विषारी पदार्थ पोटात गेल्याने सूज येऊ शकते.

लक्षणे : मार लागल्यामुळे येणारी सूज वेदनायुक्त असते. तेथे ठणका लागतो. जवळपासचा भाग इतर भागापेक्षा लालसर, गरम लागतो. इतर प्रकारच्या सूज आलेल्या ठिकाणी बोटाने दावून पाहिल्यास तेथे खड्हा पडतो व तो भरून येण्यास थोडा वेळ लागतो.

औषधे व उपचार :

मार लागल्याने उत्पन्न होणारी सूज :

१. कडू पडवळ, त्रिफळा, निशोत्तर, पुनर्नवा, भारंगमूळ, अडळसा यांचा काढा ध्यावा.
२. मंजिष्ठा, अनंतमूळ, पुनर्नवा यांचा काढा ध्यावा.
३. शुद्ध गंधक चूर्ण १ भाग व कण्हेराच्या मुळीचे चूर्ण $\frac{1}{2}$ भाग एकत्र करून १२५ मि. ग्रॅम दोन वेळा जेवणानंतर ध्यावे.

बाहेरून लावण्यासाठी :

१. रक्तचंदन व हळद यांचा लेप लावावा.
२. हळद, दारुहळद, चंदन, रक्तचंदन, दूर्वा, हिरडा, पुनर्नवा यांचा पाण्यात वाढून लेप करावा व तो लावावा.
३. वेदना फार असल्यास जळवा लावून दुष्ट रक्त काढून टाकावे म्हणजे तावडतोब वेदना थांबतात.

बिंबां किंवा इतर विषारी पदार्थ अंगाला लागल्याने जर सूज आली असेल तर, त्यावर कोर्थिविरीचा रस व नारलाचे खोबरे एकत्र करून लेप लावावा. या अगोदर वर्णन केलेले काढे ध्यावेत.

शारीरात दोष वाढल्याने उत्पन्न होणारी सूज :

१. गूळ व आले किंवा गूळ व सुंठ एकत्र करून १ चमच्यापासून छुरुवात करून वाढत्या प्रमाणात ८ ते १० दिवस ध्यावे.
२. वरीलप्रमाणेच गूळ व हिरडाचूर्ण किंवा, गूळ व पिंपळीचूर्ण ध्यावे.
३. पुनर्नवा, निशोत्तर, त्रिकटू, देवदारू, चित्रक, हळद, त्रिफळा ही सर्व औषधे गोमूत्रात शिजवावी व नंतर ल्यात गूळ घाढून सेवन करावी.
४. हिरडे गोमूत्रात शिजवावे व दररोज ४ ते ५ हिरडे खावे.
५. त्रिफळ्याच्या काढ्याबरोबर शुद्ध शिलाजीत १ ग्रॅम इतका खावा.
६. दशमूळ काढ्यात हिरडाचूर्ण व गूळ घाढून १५ ते ३० मि. लि. दररोज रात्री ध्यावे.
७. हिरडा, पुनर्नवा, सुंठ, गुळवेल, देवदारू, निशोत्तर यांचा काढा ध्यावा.

८. वैद्याच्या सल्लयाने पुनर्नवासव २/२ चमचे ३ वेळा आणि चंद्रप्रभावटी २/२ गोळ्या ३ वेळा ध्याव्या.

९. पुनर्नवा, गुग्गुळ किंवा गोक्षुरादि गुग्गुळ या औषधाच्या २/२ गोळ्या ३ वेळा ध्याव्यात.

बाहेरून लावण्यासाठी :

१. पुनर्नवा, देवदारू, सुंठ, शेवग्याची साल यांचे चूर्ण कांजीमध्ये बाटवे व त्याचा लेप लावावा.

२. ज्येष्ठमध, तगर, चंदन, वाळा, शिरीष, हळद, दारुहळद, जटामांसी यांचे चूर्ण करावे व पाण्यात वाढून लावावे.

३. पुनर्नवा लोधर, चित्रक, सुंठ, हळद व गुग्गुळ यांचे चूर्ण गोमूत्र व त्रिफलाच्याथात शिजवावे व या मिश्रणाचा लेप लावावा.

पथ्य : जुने तांडळ, गहू, बाजरी, शेवगा, पडवळ, दुध्या भोपळा, हिरव्या पालेभाज्या.

अपथ्य : दही, मीठ, नवीन धान्य, अतिआंबट पदार्थ खाऊ नये. जहरीपेक्षा जास्त पाणी पिऊ नये.

१०३. संग्रहणी

लहान आतडे किंवा प्रहणी हा अवयव विघडून हा रोग होतो म्हणून याला संग्रहणी असे म्हणतात.

कारणे : अनेक दिवस जुलाव, आमांश हा रोग राहिला किंवा भूक न लागता, जरूर नसताना अधिक अन्न खाल्ले गेले-तेदेखील न पचारे जड, थंड अन्न खाल्ले व असे वारंवार केल्यास लहान आतड्यावर फाजील ताण पडून ते विघडते व हा रोग होतो.

लक्षणे : नेहमीपेक्षा जास्त प्रमाणात शौचाला होणे, कवी पातळ तर कधी घडू शौचाला होणे हे याचे प्रमुख लक्षण आहे. मठाला बरीच दुर्गंधी असते. याखेरीज तोडाला चव नसणे, भूक न लागणे, करपट ढेकरा येणे, सतत पोटात गुवारा धरणे, वारंवार तोंड येणे, पोट दुखणे, अशक्तपणा येणे, कातडी पांढरी होऊन पंडुरोग उत्पन्न होणे अशी लक्षणे रोगाच्या कमी-अधिक प्रमाणानुसार आढळतात.

औषधे व उपचार : बेळफळ, सुंठ, डाळिं, त्रिकटु ही या रोगावरची उत्तम औषधे आहेत.

१. त्रिकटु, सज्जीक्षार, भाजलेला हिंग, चित्रक यांचे चूर्ण गरम पाण्यातून ध्यावे.

२. नागरमोथा, सुंठ, शेंडेलोण, पादेलोण यांचे चूर्ण जेवणानंतर १ अॅम गरम पाण्यातून ध्यावे.

३. ताजे बुसळलेले ताक दिवसातून ४-५ वेळा भरपूर प्यावे. भूक लागत नसत्यास ताज्या मधुर ताकात त्रिकटु, शेंडेलोण, जिरे, लसूण वाढून याला भाजलेश्या हिंगाची फोडणी घावी व असे ताक प्यावे.

४. बेळफळाचा मगज, पहाडमूळ, कुटकी, नागरमोथा, सुंठ, अतिविषा यांचे समभाग चूर्ण मधावरोवर ध्यावे.

५. हिरडे शिजवावे. नंतर एका मडक्याला आतून तूप लावून खात हे शिजलेले हिरडे व मध ठेशावे. हिरड्यांचा तुरटपणा नाहीसा होईपर्यंत वारंवार पूर्वीचा मध काढून टाकून नवीन मध घालावा. शेवटच्या हिरडे व मध या मिश्रणात त्रिकटु, लंबंग यांचे चूर्ण घालावे व हे मिश्रण रोज खावे. (१ ते २ तोळे)

६. पिंगळमूळ, सुंठ, यवक्षार, सज्जीक्षार यांचे समभाग चूर्ण ध्यावे. घ...९

पारा व गंधक यापासून तयार केलेली पर्पटी हे या रोगावरील सर्वांत उत्तम औषध आहे. बाजारात ताम्रपर्पटी, लोहपर्पटी, पंचामृत-पर्पटी, सुवर्णपर्पटी असे या औषधाचे अनेक प्रकार मिळतात. तज्ज्वलैच्या सल्ल्याने यांपैकी योग्य तो प्रकार दीर्घकाल घेतल्यास हा रोग निश्चित बरा होतो.

बेलापासून तयार केलेला विल्वावलेह, कुड्यापासून तयार केलेला कुटजावलेह, पर्पटीच्या विशिष्ट प्रकारावरोवर सेवन करावा.

पथ्थ्य : या रोगात अग्नी अथवा पचनशक्ती विवडलेली असते म्हणून हल्लके व प्राही (मळ घड करेल) अशा प्रकारचे अन्न सेवन करावे. उदा. जुन्या तांदुळाचा भात, मूग, मसूर किंवा तुरीचे वरण. डाळिंब, जांभूळ, कवठ यांसारखी प्राही फळे. ताजे ताक, निरनिराळ्या औषधांनी सिद्ध केलेले तृप.

अपथ्य : न पचणारे अती जट, अती स्निग्ध अशी मिष्ठाने किंवा दुधापासून तयार केलेले खवा, पेढा यांसारखे पदार्थ, अती व्यायाम, अग्नीजवळ फार वेळ काम करणे, अती पाणी पिणे हे टाळावे.

१०४. संधिवात

संधिवात या नावावरूनच हा रोग संधी किंवा सांधे यांना होणारा आहे हे स्पष्ट आहे. म्हणूनच या रोगाची माहिती सांगण्यापूर्वी सांध्यांची रचना कशी असते ते आपण पाहू. आपल्या शरीरात अनेक प्रकारचे सांधे असले तरी थोड्याफार फरकाने यांची साधारणपणे एकाच प्रकारची रचना असते. म्हणजेच सांध्यामध्ये भाग घेणारी हाडे, हालचालीमुळे या हाडांची वर्षणाने झीज होऊ नये म्हणून तेथे असणाऱ्या कूर्चा व चिकट पातळ पदार्थ, सांध्याच्या मजबुतीसाठी असणारी संधिबंधने

आणि त्याची योग्य हालचाल बडविणारे व्याभोवतालचे स्नायू. इतक्या गोष्टी एकत्र येऊन सांधा तयार होतो. या प्रकारच्या रचनेमुळेच चालणं, बसणं, उठणं, लिहिण अशा निरनिराळ्या प्रकारच्या हालचाली आपल्याला सहजपणे करता येतात.

कमकुवत झालेले सांधे आणि विवडलेला वातदोष एकत्र आल्यास संधिवात हा रोग उत्पन्न होतो.

कारण : मुख्यतः हा रोग उतारवयात किंवा चाळिशीच्या पुढेवारे होतो. कारण या वयात शरीराची वाढ होण्यापेक्षा झीजच अधिक प्रमाणात होत असते. ल्यामुळे शरीरात वातदोष वाढलेला असतोच. तसेच अनेक वर्ष सतत वेगवेगाळ्या हालचाली केल्याने सांधेही कमकुवत झालेले असतात. म्हणजेच सांध्यात वर्षण होऊन देणाऱ्या कूर्चा किंवा पातळ हाडाच्या चकल्या झिजतात आणि त्यांतील चिकट, पातळ पदार्थही कमी होऊन सांध्यात कोरडेपणा, खरखरीतपणा उत्पन्न झालेला असतो. त्यामुळे गाडीच्या चाकाला वंगण नसलं म्हणजे ती जशी कुरकुरते, नीट चालत नाही तशीच अवस्था सांध्यांची होते. याखेरीज पूर्वीच्या आयुष्यात खाल्या सांध्याला मार लागल्यामुळे किंवा अपघाताने इजा झाली असेल तर असा सांधा त्यानंतर पूर्ण बरा झाल्यासारखा दिसला तरी त्यात थोडाफार कमकुवतपणा शिळक राहतोच. असा कमकुवत सांधा संधिवात या रोगात प्रथम बिवडतो असं आढळत. प्रमाणापेक्षा शरीर अधिक लट असलं तर घोट्याच्या, गुडध्याच्या व कमरेच्या सांध्यांना शरीराचं अधिक झालेलं वजन सतत पेलावं लागत असल्याने हे सांधेदेखील संधिवात झाल्यास लगेच विघडतात.

याच्या जोडीलाच आपलं खाण-पिण, हालचालीच्या सवयी, कामाचं स्वरूप, तेशील वातावरण आणि राहण्याची जागा या सर्व गोष्टी वात बिवडवण्यास अनुकूल असल्या तर संधिवात हा रोग उत्पन्न होतो.

औषधे

वरुगुती

उदा. सतत गार पाण्यात काम करणे, ओलसर जमिनीवर किंवा गार फरशीवर ऊठवस करणे, फ्रीजमधील थंड पाणी किंवा थंड पेय-पदार्थ पिणे, शरीराचं पोषण होईल असे पौष्टिक व स्निग्ध पदार्थ न खाणे, अतिशय कमी जेवण जेवणे या कारणांनी वातदोष विघडतो. पावसाळ्यात आणि कडक थंडीत वातदोष वाढत असल्याने या दिवसांत हा रोग अविक प्रमाणात होतो असे आढळून येते.

लक्षणे : अगदी सुरुवातीच्या अवस्थेत हालचाल करण्यात सांध्यात कळ येण, ठणका लागण आणि सांधे आकसल्याप्रमाणे वाटणं ही लक्षणे दिसतात. विशेषत: सकाळी उठल्यानंतर विघडलेल्या सांध्यांची हालचाल करताना फारच त्रास होणं असंही लक्षण अनेक रोग्यांत दिसत. या अवस्थेत दुखणारे सांधे पाहिले तर बाहेरुन त्यात कोणताही बिब्राड झालेला दिसत नाही. या वेळी दुखन्या सांध्यांना योग्य विश्रांती दिली नाही व वेळेवर औषधोपचार केले नाहीत तर या रोगाची पुढील अवस्था उत्पन्न होते. त्यामध्ये पहिलं ठळक दिसणारं व महत्त्वाचं लक्षण म्हणजे सांध्यांना येणारी सूज. याशिवाय हालचाल करताना पहिल्यापेक्षा अविक ठणका लागण. हालचालीच्या वेळी सांध्यात आवाज येण आणि सांध्याच्या हालचालींवी मर्यादा कमी होणं अशी लक्षणं दिसतात. या दोनही अवस्थांत योग्य औषधोपचार केशास संधिवात बरा करता येतो. यानंतरच्या तिसऱ्या व शेवटच्या अवस्थेत मात्र जेवळा सांध्यांची हालचाल पूर्ण बंद होते आणि सांध्यांचा नेहमीचा आकार विघडतो, तेवळा कोणतीच औषधे सांध्यांना निरोगी स्वरूप प्राप्त करून देऊ शकत नाहीत. म्हणूनच या रोगात वेळेवर औषधोपचार करणं महत्त्वाचं आहे.

औषधे व उपचार :

पोटात घेण्याच्या औषधांपैकी लसूग, एरंड, विब्रा, रास्ना व गुगुळ ही औषधे एकापेक्षा एक अधिक चांगली आहेत.

लसणीच्या कांड्या सोलून त्या किंचित लाल होईपर्यंत तुपात तळाव्यात व अशा ३ ते ५ लसणीच्या कांड्या रोज जेवणानंतर खाव्या. यामुळे विघडलेला वातदोष चांगला होण्यास मदत होते.

एरंडेल तेल वातदोष कमी करण्यास मदत करतेच; शिवाय चाळिशीच्या वयात बहुतेक सर्वांना उत्पन्न होणारी बद्धकोष्ठीची तत्रारही दूर करते. म्हणून खूतःचा कोटा हलका किंवा जड असेल त्याप्रमाणे २३ ते ५ तोळे एरंडेल तेल सुंठीच्या गरम काढ्यातून घ्यावे.

ज्यांना बिब्रा सोसतो अशांना तर संधिवातासाठी बिब्रा हे अतिशय स्वस्त व उत्तम औषध आहे. चमचाभर साखरेवर बिब्रा तापवून त्याच्या तेलाचा एक थेंब पाडावा व हे मिश्रण घ्यावे. बिब्रा घेत असताना लघवीला आग होणे, अंगावर पुरळ उठणे अशी लक्षणे न दिसल्यास हेच प्रमाण रोज तीन थेंबांपर्यंत वाढवले तरी चालते. बिब्र्याचा त्रास झाल्यास मात्र ताबडतोब औषध बंद करावे. साखरे-ऐवजी पावतुकडा बिब्रा दुधात उकळवून हे दूध-साखर घाढून घेतले तरीदेखील संधिवातासधील सांध्यांची वेदना व सूज लगेच कमी होते असे अनुभवाला येते.

रास्ना, गुळवेल, सुंठ, देवदार व एरंडमूळ यांचा काढा करून त्यात हिंग किंवा सुंठीचे चूळे घाढून तो रोज १५ ते ३० मिलि. घ्यावा. या औषधानेही संधिवात बरा होण्यास मदत होते.

बरील सर्व औषधांपेक्षा गुगुळ हे संधिवातावरील सर्वोत्तम औषध आहे यात शंकाच नाही. बाजारात मिळणारा गुगुळ त्रिफळ्याच्या म्हणजेच हिरडा, बेहडा व आवळकाठी यांच्या काढ्यात उकळवून शुद्ध करून घ्यावा. असा शुद्ध गुगुळ रोज ३ प्रॅम इतका रास्ना या वनस्पतीच्या काढ्याबरोबर घेतल्यास सुमारे १५ ते २० दिवसांत सांध्यांची सूज जाऊन सांधे मोकळे होतात आणि ठणकाही थाबतो. बाजारात

त्रिफला गुणगुळ हे तयार औषध मिळते. याच्या २ गोळ्या दिवसांतून ३ वेळा गरम पाण्यातून घ्याव्यात. काही संधिवाताच्या रोग्यांना या औषधापेक्षा पुनर्नवागुणगुळ या औषधाने अधिक चटकन गुण मिळतो.

सुजलेत्या सांध्यांची सूज कमी करण्यासाठी निर्गुडीसारखे दुसरे चांगले औषध नाही. अशा सांध्यावर निर्गुडीची पाने गरम करून बांधावी किंवा निर्गुडीची पाने पाण्यात घालून त्याच्या वाफेने सधि शेकावेत केवळ ठणका हे लक्षण असेल तर सांध्यांना नारायण तेल चोळावे किंवा संजीवन चिकित्सेचे दिवेंदू हे तेल दिवसातून ३।४ वेळा चोळावे.

पथ्य :

हे सर्व उपचार चालू असताना दुखन्या सांध्यांची हालचाल शक्यतो कमी होईल आणि त्यांना शरीराचे व इतर फार मोठे वजन पेलावे लागणार नाही हे पथ्य रोगाने सांभाळणे आवश्यक आहे. त्याच्यप्रमाणे थंडीच्या दिवसात सांध्यांना लोकरीच्या पट्ट्या बांधून त्यांचे रक्षण करावे. याबरोबर शरीरातील वात विघडणार नाही यासाठी गरम पाणी पिणे, नियमित व आवश्यक इतके पौष्टिक व स्निग्ध भोजन घेणे, गारच्यात काम न करणे यांचेही कसोशीने पालन करावे.

१०५. संतति-नियमन

पुरुष-बीज आणि स्त्री-बीज यांचा संयोग होण्यास प्रतिबंध करणे म्हणजेच गर्भधारणा टाळणे व त्यायोगे प्रजोत्पादन थांबवणे हा संतति-नियमनाचा उद्देश आहे. मात्र असे करताना संभोगपासून मिळणाऱ्या आनंदात व्यत्यय येणे र नाही याची दक्षता घेतली जाते. म्हणूनच स्त्री अथवा पुरुषाने संतति-प्रतिबंधक शक्तिक्षया करून घेतली तरीही त्यांना

संभोगपासून मिळणारा आनंद कायम राहतो ही गोष्ट महत्त्वाची आहे.

पुरुषांसाठी शिस्तावर घट्ट चिकटून बसणारी कांडोम नावाची रबरी पिशवी उपलब्ध आहे. प्रत्येक संभोगाच्या वेळी नवीन पिशवी वापरावी लागते.

खियांसाठी पेसरी आणि ढूप ही साधने उपलब्ध आहेत. ढूप हे साधन तज्ज्ञ डॉक्टरकडून बसवून घ्यावे लागते व एकदा बसवले की इजा न करता कितीही दिवस तसेच राहू शकते. गर्भधारणा टाळण्यासाठी पोटात घ्यावयाच्या हामोंनसच्या गोळ्या अधिक उपयुक्त आहेत. मात्र मासिंक पाळीच्या पाचव्या दिवसापासून दररोज रात्री न चुकता बीस दिवस या गोळ्या रोज १ प्रमाणात घ्याव्या लागतात.

शक्तिक्रिया करून घेणे हे या सर्वांपेक्षा सोयिस्कर आहे. खियांची व पुरुषांची दोहोंची शक्तिक्रिया अत्यंत थोड्या वेळात करता येते व त्यापासून कोणताही त्रास सहन करावा लागत नाही.

१०६. स्मृती वाढण्यासाठी

विशेषत: विद्यार्थ्यांना एकदा वाचलेले नीट लक्षात राहणे आवश्यक असते. ज्यांची स्मृती कमजोर झाली असेल किंवा खूप वेळा अभ्यास केल्यावरच लक्षात राहात असांनी स्मृती चांगली बनण्यासाठी खालील औषधांचा उपयोग करून पाहावा. त्यांना निश्चित उपयोग होईल.

१. ब्राह्मीच्या ताज्या पानांचा रस काढून तो दररोज ५ मि. लि. दोन वेळा घ्यावा.

२. जटामांसी, ब्राह्मी यांचे चूर्ण $\frac{1}{2}$: १ या प्रमाणात दूध, साखर, खारीक, बदाम यांच्या सिरीतून रोज १ प्रॅम तीन वेळा घ्यावे.

१०७. हिवाळ्यातील आजार

सामान्यतः नोव्हेंबर, डिसेंबर, जानेवारी या हिवाळ्याच्या दिवसांत सर्वच माणसांची प्रकृती चांगली राहून शक्ती वाढते. त्यामुळे या दिवसांत फारसे आजार उत्पन्न होत नाहीत. मात्र थंडीपासून योग्य प्रकारे संरक्षण न केल्यास काही लोकांना वारंवार पडसे, खोकला, दम लागणे, कंबर दुखणे, संघिवात, बारीक ताप असे आजार उत्पन्न होतात.

या दिवसांत असे आजार होऊ न देण्यासाठी गरम कपडे, स्नानासाठी गरम पाणी वापरून व ऊबदार घरात राहून थंडीपासून संरक्षण करावे आणि ताकद वाटवण्यासाठी च्यवनप्राश, बदामपाक, काजूपाक, शतावरी कल्प, सुवर्णमालिनी वसंत, द्राक्षासब, द्राक्षारिष्ट, अशवंधारिष्ट, दशमूलारिष्ट ही औषधे घ्यावीत. भोजनात आंबटगोड पदार्थ, उडीट, मूग, दृध व दुधापासून बनविलेले पदार्थ घ्यावेत.

१०८. हार्ट अंटक्

कॉरोनरी या नावाच्या रक्तवाहिनीच्या दोन प्रमुख शाखा हृदयाला रक्ताचा पुरवठा करीत असतात. या रक्तवाहिनीत गुठळी, बुडबुडा उत्पन्न होऊन अथवा इतर कोणत्याही कारणाने जर रक्ताचा पुरवठा खंडित क्षाला, उदा० रक्तवाहिनी आकुंचित होणे इ. तर हृदयाच्या त्या विशिष्ट ठिकाणचे स्नायू मृत होतात. या वेळी उत्पन्न होणाऱ्या लक्षणांना एकत्रितरीत्या हार्ट अंटक-कॉरोनरी थ्रॉभोसिस-मायोकार्डिअल इनफार्क्शन असे म्हणतात.

रोग्यत अशा वेळी उत्पन्न होणारी लक्षणे वेगवेगळ्या स्वरूपात व्यक्त होतात. उदा० छातीत तीव्र वेदना होणे अथवा केवळ छातीत

ओढल्याप्रमाणे—अस्वस्थ श्वाल्याप्रमाणे संवेदना उत्पन्न होणे, पाठीत दुखणे, डाव्या हातात वेदना होणे, घास येणे, उलटी होणे, आसो-च्छुवासाला अडथळा येणे इ.

हृदयाच्या स्नायूना प्रतिमिनिट साधारण २५० मि.लि. कमीत कमी रक्तपुरवठा लागतो. रक्तवाहिनी थोडा वेळ आकुंचित होऊन या रक्त-पुरवठ्यात किंचित काल अडथळा आला तर सौभ्य स्वरूपाचा हार्ट अंटक येतो. परंतु हृदयाची एखादी प्रमुख रक्तवाहिनी पूर्णपणे बंद क्षाली तर हृदयाचे स्नायू मोठ्या प्रमाणात निकामी होतात आणि अशा वेळी काही मिनिटांतच हृदयक्रिया बंद पडून मृत्यु येतो. म्हणूनच अशा वेळी हृणाला तातडीने हृणालयात नेणे हाच एकमेव उपाय आहे. हेमगर्भाची मात्रा उगाळून चाटवणे आणि त्वरित हृणालय गाठणे एवढेच करता येईल.

हार्ट अंटक किंवा हृद्रोग उत्पन्न होण्याची कारणे—

(१) लडूपणा म्हणजेच जरुरीपेक्षा अधिक वजन, (२) अधिक रक्तदाब आणि (३) रक्तातील स्थिरधन्ये (कोलेस्ट्रोल) अधिक वाटणे ही तीन प्रमुख कारणे आहेत. कंबरेचा घेर जेवढा अधिक (अती लडूपणामुळे) तेवढी आयुष्यरेषा कमी अशी म्हण यामुळे च निर्माण क्षाली असावी. सामान्यतः ३५ वयाचे पुढे हृद्रोग अधिक प्रमाणात उत्पन्न होतो. म्हणून ३५ पुढील वयाच्या सर्वांनी या तीनही गोष्टीकडे कटाक्षाने लक्ष देणे आवश्यक आहे.

योग्य आहार—

योग्य प्रकारच्या आहाराने हृद्रोगाच्या वरील तीनही प्रमुख कारणांवर नियंत्रण करता येते असे आता सिद्ध क्षाले आहे. विशेषतः वजन व कोलेस्ट्रोल कमी करण्यासाठी पुढील आहार घ्यावा : (१) दिवसातून १ वेळा तरी द्विरवी पालेमाजी खावी. (२) अंडयातील पांढरा बलक.

(३) कोंबडीचे, बैलाचे मांस आठवड्यातून १० ते १२ तोळे शक्यतो शिजवून आणि फारसे तेल न घालता. (४) शाकाहारी माणसांनी गहू, डाळी, घेवडा, वाटाणे खाण्यास हरकत नाही. (५) पावाच्या ४. स्लाईस किंवा गव्हाची १ मोठी पोळी खावी. (६) साखर फक्त १ ते २ चमचे चहा-वॉफीमधून घ्यावी. (७) साय काढलेले दूध घ्यावे. (८) रात्री झोपताना संत्री, मोसंबी यांपैकी एखादे फळ खावे.

पुढील पदार्थ अजिबात खाऊ नयेत-लोणी, सायीसकट दूध व त्याचे खवा, लस्सी इ. सारखे पदार्थ, मिष्ठाने, तेलात तळलेले बटाटा, रताळी यांचे पदार्थ.

१०९. क्षय (T. B.)

कारणे : क्षय ज्ञालेत्या रोग्याच्या श्वासोच्छृंखलासावाटे जंतू हवेत पसरतात व हे जंतू निरोगी माणसाच्या श्वासावाटे फुफ्फुसात गेल्यास त्याला हा रोग होतो.

लक्षणे : सतत ९९ $\frac{1}{2}$ ° फॅ. ते १००° फॅ. असा वारीक ताप येणे, मूळ न लागणे, अशक्तपणा वाटणे, वजन कमी होणे, उत्साह नसणे, कोरडा खोकला अथवा बेडके पडणारा खोकला येणे, खोकल्यानून रक्त पदणे ही सर्वसामान्यपणे फुफ्फुसामध्ये उत्पन्न ज्ञालेत्या क्षयरोगाची लक्षणे आहेत.

उपचार : या रोगाचा संशय अल्यास ताबडतोब डॉक्टरकडे नेऊन छातीचा फोटो घेणे, थुंकी तपासणे इत्यादी परीक्षा करून डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधे सुरु करावीत.

दरम्यान खालील औषधे घ्यावीत :

१. च्यवनप्राश, वासावलेह, अगस्ति अवलेह यांपैकी कोणताही अवलेह ६ ते १० प्रेम रोज घ्यावा.

२. बला, गोखरू, कंठकारी, निंबाची साळ यांचा काढा करावा. नंतर त्यात तूप घालावे व त्यात आवळा, द्राक्ष, पुण्यकरमूळ यांचा कल्क बाढून तूप सिद्ध करावे. हे तूप रोज ६ ते १२ प्रेम घावे.

३. पिंपळी, पिंपळमूळ, चवक, चित्रक, सुंठ, जवखार यांनी तूप सिद्ध करावे व वरीलप्रमाणे घ्यावे.

४. गोखरू व दशमुळे यांनी तूप सिद्ध करून वरीलप्रमाणेच घ्यावे.

५. द्राक्षासव व पिण्पल्यारिष्ट चिकिंसकाच्या सल्ल्याने घ्यावे. हा संसर्गने उत्पन्न होणारा रोग असल्याने (रोग्याच्या श्वासोच्छृंखलासावाटे याचे जंतू हवेत पसरतात) अशा रुग्णाला घरातील इतर माणसांपेक्षा निराक्षया खोलीत ठेवावे. त्याच्या थुंकीच्या भांड्यात जंतुनाशक औषधे घालावीत व थुंकी आणि मलमूत्र उघडे राहणार नाही याची खबरदारी घ्यावी. रोग्याने वापरलेले कपडे व मांडी इतरांनी वापरू नयेत.

११०. क्रृतुचर्या

प्रत्येक क्रृतुमध्ये बदलणाऱ्या हवामानानुसार मनुष्याच्या शरीरावर-देखील बरा-वॉटिट परिणाम होत असतो. सृष्टीमधूनच मनुष्य उत्पन्न ज्ञाला असल्याने बाहेरील सृष्टीत फेवदल घडले की, मनुष्य-शरीरातही बदल घडतात हा आयुर्वेदाचा महत्त्वाचा सिद्धान्त आहे. मनुष्याने सृष्टी-मधील बदलत्या हवामानाला अनुकूल असे आपले आचरण (आहार, विहार) ठेवले नाही तर, त्याला रोग होण्याची शक्यता असते आणि बाहेरील बदलाशी कसे जुळवून घ्यावे हे सांगण्यासाठीच आयुर्वेदाने

ऋतुचर्या (ल्या त्या ऋतूत कोणता आहार घ्यावा; हवामानार्तील बदलानुसार शरीराची कझी काढजी घ्यावी, काय औषधे घ्यावी) सांगितली आहे.

दोन अयन (प्रत्येकी सहा महिन्यांचे दोन प्रमुख प्रकार) :

एका वर्षातील सर्वच्या सर्व ३६५ दिवसांतील हवामानाचे निरीक्षण केल्यास उष्ण व थंड अशा दोन प्रमुख प्रकारांत याचे वर्गीकरण करता येईल असे आपल्या लक्षात येईल. या प्रत्येकाला अयन असे म्हणतात.

जेव्हा हवामानात सूर्यशक्तीचा म्हणजेच उष्णतेचा, कोरडेपणाचा जोर असतो तेव्हा त्या अयनाला आदानकाल किंवा उत्तरायण असे म्हणतात. मनुष्य-शरीराला हे हवामान फारसे अनुकूल नसल्याने अशा वातावरणात मनुष्याची शक्ती फारशी झापाटयाने वाहू शकत नाही. यालाच बाहेरील हवामान मनुष्याची शक्ती कमी करते असे म्हटले जाते. (२२ डिसेंबर ते २१ जून)

याउलट जेव्हा हवामानात चंद्रशक्तीचा किंवा शीतगुणाचा जोर असतो तेव्हा या कालखंडाला विसर्गकाल किंवा दक्षिणायन असे म्हणतात. हे वातावरण मनुष्य-शरीराला अधिक अनुकूल असल्याने मनुष्याची शक्ती या कालात झापाटयाने वाहू शकते. यालाच बाहेरील हवामान मनुष्याला शक्ती देते असे म्हणतात. (२२ जून ते २१ डिसेंबर)

ऋतू : प्रतिवर्षातील या दोन प्रमुख अयनांचे प्रत्येकी तीन याप्रमाणे एकूण सहा ऋतूंत विभाजन केले आहे. प्रत्येक ऋतू दोन महिन्यांचा असतो. चरक, सुश्रुत या आयुर्वेदाच्या मूल संहिताग्रंथांत केलेले ऋतू व महिने यांचे विभाजन आज बदललेले आहे असे दिसते. त्यानुसार खाली कोष्टक देत आहे.

आदान
उष्णकाल

विसर्ग
थंडकाल

शिंशिर
वसंत
ग्रीष्म

वर्षा
शरद
हेमंत

मार्गशीर्ष-पौष
माघ-फाल्गुन
चैत्र-वैशाख

ज्येष्ठ-आषाढ
श्रावण-भाद्रपद
आश्विन-कार्तिक

डिसेंबर-जाने.
फेब्रु.-मार्च
एप्रिल-मे

जून-जुलै
ऑगस्ट-सप्टेंबर
आक्टो.-नोव्हें.

१. वसंतऋतूतील (फेब्रुवारी-मार्च) आहार-विहार

कडक थंडी संधून ऊन पडू लागले की, वसंत ऋतू आला असे समजावे. चैत्र, वैशाख या महिन्यास वसंत ऋतू असे म्हणतात. आपल्या महाराष्ट्रात तरी तसा अनुभव नाही. येथे माघ-फाल्गुन वसंत ऋतू (सौम्य उन्हाळा) व चैत्र-वैशाख ग्रीष्म ऋतू (कडक उन्हाळा) असा अनुभव येतो.

या वसंत ऋतू दक्षिणेकडून वारे वाहू लागतात व सूर्यकिरण लालसर रंगाचे दिसू लागतात. बहुतेक वृक्षांना नवीन पालवी फुटते. आंब्याला मोहर येतो. पळस, अशोक इ. वृक्ष फुलतात व कोकिळा - भुंगे मधुर आलाप काढतात.

थंडीच्या दिवसांत भूक जास्त लागते. गोड पदार्थ, दूध, दही व गोड आंबट फळे भरपूर खाण्यात येतात. त्यामुळे शरीरात कफाचा संचय होतो. पण थंड इवेमुळे तो कळून येत नाही. वसंत ऋतूचे ऊन पडू लागताच तो कफ पातळ झाल्याने वाढतो. त्यामुळे भूक एकाएकी मंद होते व मग अनेक विकारांस प्रारंभ होतो.

विशेषतः कफ-प्रकृतीच्या लोकांना वसंत ऋतू (तौम्य उन्हाळा) बाधक ठरतो. कफ-प्रकृतीच्या लोकांनी थंडीच्या दिवसांत व वसंत ऋतूत आरोग्याचे नियम पाळले नाहीत तर ल्यांना पुढील पावसाक्यात व हिवाक्यातही कफाची व वाताची (दमा, खोकल्याची, आमवात, संघिवात) बाधा होऊ लागते. संबंध वसंत ऋतूतील आहार-विहार पुढे सांगितलेले नियम, कफ-प्रकृती माणसांनी काटेकोरपणे पाळावेत.

वसंत ऋतूत कफ-प्रकोप होऊन पुढील विकार होतात : सतत पोट भरल्यासारखे (तृप्ती) वाटते. सुस्ती, ज्योप फार येते. काहीही करण्याची इच्छा होत नाही. स्तैमिळ येते. हात-पाय जड वाटतात, आळस येतो. तोंड गोड पडते. तोंडाला पाणी सुटते. तोंडावाटे कफ पडतो. कान, नाक, डोळे यांतून मळ जास्त येतो. छातीत, हृदयात जड वाटते. घशात चिकटा येतो, रक्तदाब वाढतो. गालगुंड होतात. अंगात चरवी वाढते. अंगावर पित्त उठते, अंग पांढरे भासते. डोळे, लघवी, मळ पांढरट दिसतो व थकवाही जाणवतो. लहान मुळे विशेषतः कफकारक दुधाचा आहार करीत असल्यामुळे या दिवसांत देवी, गोवर, कांजण्या, गालफुगी, अतिसार, वांस्या इ. रोगांनी पीडित होतात व ल्यांना तापही येतो.

या दिवसांत अगोदरच वाढलेला व आता वाढणारा कफदोष कमी करण्यासाठी पुढील उपाय करावेत : वेखंड, पिपळी, ऊनपाणी इ. उण्ण पदार्थ पिऊन वांती करावी. अश्वकंचुकी, इच्छामेदी इ. तीक्ष्ण औषधांचे जुलाब घ्यावेत. वेखंड वैगैरे तीक्ष्ण औषधांनी नस्य करावे. तीक्ष्ण औषधांच्या धुरी सेवन करावेत. तीक्ष्ण औषधांच्या काढ्याच्या गुळण्या कराव्यात. या ऋतूत सकाळी व्यायाम करावा. अंगाला उठणे लावावे. मध्य सेवन करावा. जव, गहू, जांगल प्राण्यांचे मांस खावे. मित्रमंडळीबरोबर बगीच्यातून फिरावे. स्नान करून चंदन, अगरू

आर्दीचे सुगंधी लेप अंगाला लावावेत. पिप्पल्यासव, कुमारीआसव अशी जुनी आसवारिष्टे सेवन करावीत.

या दिवसांत पाण्यात नागरमोथा, सुंठ, असाणा-शिसव, यांच्या लाकडाच्या गाभ्यांचा तुया (तेलिया असाणा भरड) वा मध्य पाण्यात टाकून ते पाणी प्यावे.

जड अन्न खाऊ नये. प्रीजमधील पदार्थ खाणे वर्ज करावे. अंबट पदार्थ व अविक गोड पदार्थ खाणे वर्ज करावे.

खाण्यात रुक्ष (भाजके) पदार्थ ठेवावेत. तिखट, कद्द व तुरट रसाचे पदार्थ खावेत. खाण्याच्या गोड-आंबट-खारट पदार्थावर तिखट-तुरट-कद्द संस्कार करावेत.

दररोज पळणे, उड्या मारणे, पोहणे असा व्यायाम करावा; तसेच जागरण करावे. रुक्ष उठणे अंगाला लावावीत.

थोडक्यात जुना मध्य खाणे, द्विदल धान्ये उकडून खाणे, गरम पाणी पिणे, वांती करणे, उपवास, गुळण्या करणे, आराम न करणे या गोष्टी वसंत ऋतूची बाधा होऊ देत नाहीत. या ऋतूत सकाळी व रात्री १११ चमचा अगस्तिप्राश सेवन करावा. हिरड्याचा, जांभळीचा मध्य खावा. दिवसा ज्योप्त नये.

वमन : या काळात शरीरात कफदोष फारच वाढला असेल आणि त्यामुळे काळाचे रोग झाले असल्यास प्रथम सात दिवस वाढत्या प्रमाणात (२२ तोळे या प्रमाणापासून सुहवात करून) तूप घ्यावे. आठव्या दिवशी रात्री दहिभात खावा. सकाळी आंकेंठ दूध पिऊन नंतर मदनफलवी जचूर्ण १ मासा + ज्येष्ठमध्य २ मासे आणि वेखंडचूर्ण ३ मासे मधातून खावे. या औषधाने लगेच उलटी होते व वाढलेला कफ उलटीतून पडून जातो. यालाच वमन किंवा उलटी करून टाकणे

चंदनासव, उशीरासव, कर्पुरादिवटी, गोइन्तीमस्म, जत्राहर-मोहराभस्म, गुलबेलसत्त्व ही औषधे स्वास्थ्यासाठी घ्यावीत.

इतर सर्वे ऋतूंत घेनलेली दुपारची झोप कफपित्तविकारकारक होते. घण प्रीष्म ऋतूमधील दुपारची झोप आरोग्यदायक असते.

प्रीष्म म्हणजे कडक उन्हाळा. वसंत ऋतू (सुरुगातीचा सौम्य उन्हाळा) पासून ऊन तापू लागते. पण त्या ऋतून शीत आहार-विहार बाधाकारक होतात. १५ एप्रिलपासून (अक्षय तृतीयेपासून) मात्र शीतोपचार बाधक ठरत नाहीत. तेहापासून खरी प्रीष्मचर्या सुरु करावी. आपल्या शास्त्रीय परंपरेत अक्षय तृतीयेला मृत्तिकापात्रातील पाणी वापरावयास हरकत नाही असे सांगितले आहे. ज्यांची वातकफ प्रकृती नाही अशांनी या दिवसांत प्रीजमधील पाणी प्यावे. तसेच चंदन, कापूर, बाळा पाण्यात टाकून त्या थंड पाण्याचा वापर करावा.

प्रीष्मामध्ये उष्णता वाढत असते. म्हणजेच वातदोष संचित होतो. विशेष गोष्ट म्हणजे या दिवसांत सर्वांनाच कमी झोप लागते, कृशता येते, थकवाही वाढतो.

या स्थितीचा विचार करून ह्या ऋतूत स्वास्थ्य-संरक्षणासाठी शीतोपचार तर सुखावह आणि हितावह होणारच. त्याबरोबर मधुर व सौम्य अम्ल अशा रसांच्या पदार्थाची अत्यंत आवश्यकता असते. या दिवसांत आंबा अमृतासमान आहारदव्य आहे. सर्वसाधारण आहार-बरोबर मधुर व सौम्य अम्ल पदार्थाची जोड अत्यावश्यक आहे. यासाठी पन्हे, रायते, सरबते घ्यावीत. पचनशक्तीप्रमाणे आहाराचे सेवन करावे. लवण रसाचा (मीठ) चवीपुरताच उपयोग करावा, म्हणजे स्वास्थ्य-संरक्षणकार्यात त्याचा अडथळा होणार नाही.

असे म्हणतात. ज्यांना या काळात सतत पडसे होते, बेडके पडणारा खोकला येतो व दम लागतो अशांनी हा उपक्रम अवश्य करावा. मात्र त्यापूर्वी वैद्याचा सळा घ्यावा.

२. प्रीष्म ऋतूतील (एप्रिल-मे) आहार-विहार

प्रीष्म ऋतूत (एप्रिल-मे मध्ये) ऊन कडक पडते. खासुळे शरीरातील कफदोष क्षीण होतो. म्हणून कफ क्षीण करणारी कारणे टाळावीत. या दिवसांतील गोड, हलके, स्तिरघ, थंड व पातळ अन्न खावे. या दिवसांत धान्याची पेज घेणे उत्तम आहे.

थंड पाण्याने स्नान करावे. साखर पाणी मिसळून सातळे पीठ प्यावे. या दिवसांत तिखट कमी खावे. अती आंबट पदार्थ खाऊ नयेत. मध्य सेवन करू नये. चंदन, वाळा आदी कढू शीत द्रव्यापासून केलेली आसवे अगर सरबते खूप पाणी मिसळून घ्यावीत. उदा. चंदनासव, उशीरासव वरैरे.

थंड दूध, साखरभात, पातळ भात खावा. फळांचे पातळ रस घ्यावेत. तांदूळ, साबुदाणा, शेवया, गव्हळे व रवा यांच्या खिरी सेवन कराव्यात. म्हशीचे दूध चांदण्यात ठेवून थंड करून साखर घादून प्यावे.

आंबराई, द्राक्षांचा बगीचा यांत उन्हाच्या वेळी बसावे. अंगाला चंदन लावावे. भिजविलेले वाळ्याचे वा ताडांचे पंखे वापरावेत. वाळ्याच्या ताळ्या लावाव्यात. घरात निळसर हिरव्या रंगाचे पडदे लावावेत. गव्हळांचं कापराच्या, मोगऱ्याच्या फुलांच्या माळा घालाव्यात.

गुलकंद, वासाकंद, कमलकंद, मोराबळा, डाळिंबपाक, वाळा सरबत, चंदन सरबत, चंद्रुटी प्रवाळमस्म, भौक्तिकभस्म, चंद्रकला,

या क्रतूत भूक मंद होत असते. म्हणून किंचित अम्ल असलेले पदार्थ आहारात अवश्य असावेत. तिखट कमीत कमी असावे. जागरण, श्रम, ऊन ही शायावीत.

दुपारी शीत वातावरणात वेळ घालवावा. झोप घ्यावी. रात्री गच्ची-वर वा अंगणात बसावे, झोपावे.

एका वेळी जास्त न जेवता ३-४ वेळा थोडे थोडे भोजन करावे.

सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मनःक्षोभ टाळवावा. हलके पांढऱ्यां रंगाचे पातळ कपडे अंगावर घालावेत.

३. वर्षाक्रितूतील आहार-विहार

पावसाळ्यात हवा ओलसर व थंड असते. कपडेही ओलसर राहतात.

आकाशातील टगांमुळे सूर्यदर्शन होत नाही. पाणी गळूळ होते. त्यात पालापाचोका पडून ते आंबूस होते. या सर्वांचा परिणाम म्हणून :

पावसाळ्यात भूक मंदावते. म्हणून अग्नी (भूक) तेजस्वी राहील, असेच प्रदार्थ (अन्न-पाणी) सेवन करावे.

या क्रतूच्या प्रारंभी (व मधून मधून) वस्ती (एगिमा) घ्यावा. नंतर काही दिवसांनी सौम्य जुलाव घ्यावा.

तांदूळ, गळू ही धान्ये एका वर्षांची जुनी वापरावीत. निरनिराक्या डाळींची पातळ वरणे, आंबट पदार्थ व मीठ घाळून आणि हिंगजिञ्याची कोडणी देऊन घ्यावीत. जेवणापूर्वी हिंगाष्टक चूर्ण किंवा आले + मीठ खावे.

अन्न-चपन-क्रिया चांगली राहण्यासाठी, मुरलेले (जुने) कुमारी-आसव, कुटजारिष्ट, पंचकोलासव, भछातकासव यासारखे एखादे अग्निवर्धक पाचक (२ ते ४ चमचे) आसव-अरिष्ट पिण्याच्या पाण्यात मिश्र करून जेवताना किंवा दिवसातून २/३ वेळा घ्यावे.

पातळ ताकात भरपूर पादेलोण व आले-सुंठ घाळून ते प्यावे. तुरटी लावून व उकळून स्वच्छ केलेले पाणी प्यावे.

हवा विशेष कुंद असेल त्या वेळी पचावयास हलके, कोरडे व आंबट, खारट, स्त्रिंग (तैलयुक्त) अन्न सेवन करावे

ओल व गारवा यापासून आपले रक्षण करावे. पावसाळ्यात (वर्षाक्रितूत) कांदे खाऊ नयेत, लसूण खावा. शरद क्रतूत-सर्टेवर-आकटोबरांत मात्र लसूण खाऊ नये. दुधीभोपळा, पडवळ या भाज्या खाव्यात.

उण दुगंधी वस्तू वापराव्यात. गार कपडे घालू नयेत. कपडे शेकून व उदाची धुरी दिल्यावर वापरावेत.

या दिवसांत माडीवर राहावे. दिवसा झोपु नये. संयम पावावा. अतिश्रम करू नयेत.

ज्यांची भूक मंद राहत असेल त्यांनी रसोनवटी, शंखवटी, दीपक-गुटी, पाचकगुटी, कुबेरवटी, संजीवनीगुटी यांपैकी १ ते २ गोळ्या जेवणापूर्वी, जेवणामध्ये अगर जेवणानंतर पचनासाठी घ्याव्या.

लिंबाच्या रसात गरमपाणी, पादेलोण व थोडा हिंग घाळून ते घ्यावे. गोडीसाठी मध वापरावा. सुंठ, मिरे, पिंळी, पुदाना यांचा आहारात वापर करावा. आलेरस, लिंबूरस, मिरेपूड, हिंग व पादेलोण एकत्र करून 'पाचकरस' करून ठेवावा. तो गरम पाण्यात मिसळून घ्यावा. पिण्याचे पाणी उकळून, गाळून किंवा तुरटी फिरून संथ ठेवून मगच वापरावे.

४. शरदक्रृत्तील (सप्टेंबर-आक्टोबर) आहार-विहार

या दिवसात सूर्याची किंणे तीक्ष्ण असतात. त्यामुळे हे हवामान 'छोटा उन्हाळा' (आक्टोबर हीट) या नावाने प्रसिद्ध आहे.

यापूर्वीच्या वर्षाक्रितूत शरीरात पित्तदोषाचा संचय क्षालेला असतो. या क्रृत्तील कडक उन्हाळ्याने सर्वांच्याच शरीरातील पित्तदोष एकदम प्रकुपित होतो. त्यामुळे अनेक लोकांना शौचास व लघवीस फार पिवळे होणे, भूक व तहान फार लागणे, अंगाचा दाह होणे, झोप कमी लागणे, पोटात आग पडणे, तसेच रक्तवृद्धीची लक्षणे-देखील उत्पन्न होतात. अंगावर पित्त उठणे, त्वचा लालसर दिसते, डोळे लालरस होणे, अंगावर गळवे उठणे, त्वचा-विकार होणे, दातांच्या हिरड्यांतून रक्त येणे, अंगावर व तोंडावर काळे डाग येतात, भूक मंद होत जाते.

हा पित्तप्रकोप व रक्तवृद्धी कमी करण्यासाठी प्रथम कद्द औषधी वनस्पती घाढ्यन तयार केलेले तूप (महातिक्तक वृत) ३-४ दिवस द्यावे व नंतर गोड रसाचे (चवीचे) व थंड गुणाचे विरेचन (सौम्य जुलाबाचे औषध उदा. स्त्रादिष्टविरेचन चूण, आरघ्य इ. द्यावे.) उघांच्या शरीरात रक्तवृद्धीची लक्षणे दिसत असतील त्यांनी वरील उपायाशिवाय योग्य चिकित्सकाकडून शिरेतून रक्त काढवून द्यावे. द्व्यंजेच रक्तदान करावे. प्रत्येक तरुण मनुष्याने शरदक्रृत्तूत ३५० C.C. रक्तदान अवश्य करावे. खाण्याचे व पिण्याचे पदार्थ थंड व पचावयास हलके असावेत. त्यात काही कद्द, गोड व तुरट चवीचे पदार्थ असावेत.

जुने तांदूळ, जुने गहू, ज्वारी, मूग, साखर, मध, आवळे, आवळकंठी, पडवळ, तोंडली, मनुका, आमसोळे, डाळिंच व दुधी इ.

पदार्थ सेवन करणे या क्रृतूत चांगले असते. पित्तदोषाचे गुलकंद, मोरावळा, डाळिंचपाक, चंद्रपुटी प्रवाळभस्म, मौकितकभस्म, कामदुबा (मौकितक युक्त), उशीरासव, चंदनासव, चंद्रकला, आरोग्यवर्धनी इ. इतरही उपचार करावेत.

पाणी दिवसा तापवून व रात्री चांदण्यात ठेवून ते दुसरे दिवशी प्यावे. स्वच्छ, पांढरी व वजनाने हलकी असलेली वस्त्रे वापरावीत. अंगाला, चंदन, वाळा, कापूर यांचे लेपन करावे. संध्याकाळी गच्चीवर चांदण्यात वसावे.

या क्रृतूत पुढील गोष्टी वर्ज्य कराव्यात—

पोटभर खाणे-पिणे, दही खाणे, उन्हात जाणे, मीठ, लसूण, चरवी, तेल, अंगावर प्रत्यक्ष वारा, तीक्ष्ण मध्ये, दिवसाची झोप घेणे.

५. हेमंत व शिशिरक्रृत्तील आहार-विहार

शरदक्रृतू (सप्टेंबर-ऑक्टोबर) हेमंतक्रृतू (नोव्हेंबर-डिसेंबर) व शिशिरक्रृतू (जानेवारी-फेब्रुवारी) या तीन क्रृतूत (६ महिने) मनुष्याची प्रकृती, निर्सा अनुकूल असल्यामुळे, सुधारली पाहिजे, असा आयुर्वेद वैद्यकशास्त्रांचा नियम आहे. या दिवसांत प्रकृती सुधारत नसेल, दिवसेंदिवस शक्ती व दृढत नसेल तर त्यांवर वेळीच उपाय केले पाहिजेत.

बाहेरच्या थंड वातावरणामुळे शरीराची बाह्य स्रोतसे (रंधे) संकोच पावतात. त्यामुळे देहात उष्मा कोंडला जाऊन अग्री प्रदीप होऊन भूक वाढते. त्यासाठी पचावयास जड असे अन्नपदार्थ सेवन करावे लागतात. या दिवसांत भुकेच्या बेताने पौष्टिक पदार्थ, उदा. रुयाची, बदामाची खीर इ. अवश्य खावेत.

थंडीच्या दिवसांत खाण्यास योग्य असे पदार्थ पुढीलप्रमाणे आहेत : गोड पदार्थ, गोडेतेलात-तुपात तळलेले पदार्थ, गोडेतेल व तुपात घातलेले पदार्थ, साखर गुळाचे पदार्थ, आंबट-गोड पदार्थ, आंबट-खारट-गोड पदार्थ, आंबट-गोड फळे, उडदाचे वडे, उडीद पाक, दुधाचे दह्याचे पदार्थ (बासुंदी, पेढे, श्रीखंड इ.), तळलेले गोड पदार्थ (पुन्या, साटोन्या, कानोळे, जिलवी इ.)

मांसाहाराला हा ऋतू अतुकूल आहे. म्हणून पाण्यातील किंवा जंगलातील प्राण्यांचे मांस अवश्य खावे.

अंगाला तेल लावून व्यायाम करावा, शेक घ्यावा, कोवळ्या उन्हात बसावे, थोडा घास येऊ घावा.

थंड वेळी वंद घरात असावे. दारे, खिडक्या फार उघड्या ठेवू नयेत. गरम कपडे घालावेत. कांवळी, वळ्केट वापरावीत. पिण्यासाठी, स्नानासाठी व वापरण्यासाठी कोमट ऊन पाणी उपयोगात आणावे. ज्यांना शक्य असेल त्यांनी कस्तुरीप्रमाणे उष्ण सुगंधी पदार्थाचा वास घ्यावा अथवा सुंठ हुंगावी. कपड्यांना उष्ण सुगंध लावावेत.

थंडीच्या दिवसांत पुढील औषधे आरोग्यरक्षणासाठी वैद्यकीय सल्ल्यानुसार उपयोगी आहेत.

बल-पुष्टि, च्यवनप्राश (अष्टवर्ग), अगस्तिप्राश (अष्टवर्ग), अश्विनीप्राश, बदामपाक, काजूपाक, अकोडपाक, गूळशेंगदाणे, शतावरी-कल्प, सुवर्णमालिनीवसंत, हेमगर्भ, लघुमालिनीवसंत, सीतोपलादिचूर्ण, द्राक्षासव, खर्जुरासव, द्राक्षारिष्ट, अश्वगंधारिष्ट, दशमूलारिष्ट, देवदार्वरिष्ट.

वातकफात्मक प्रकृतीच्या लोकांनी गूळ व खजूर यापासून तयार होणारी आसवारिष्टे भूक वाढविण्यासाठी आहारात अवश्य वापरावीत.

वातकफात्मक प्रकृतीच्या लोकांना ही थंडी बाधक होते. त्यांना सर्दी, पडसे, खोकला वारंवार होतो; म्हणून थंडीपासून वातकफात्मक प्रकृतीच्या लोकांनी आपला विशेष सांभाळ करावा. थंडीवारा न लागेल अशी काळजी घ्यावी. टोमटो, लिंबू, दही इ. थंड लागणारे पदार्थ सेवन करू नयेत व करणे शाल्यास हिंग, सिरे इ. उष्ण द्रव्यांचे संस्कार करून त्यांचे सेवन करावेत. गरम पाणीच प्यावे. हल्के अन्न खावे, मधून मधून उपवास करून उष्णता वाढवावी. आल्याचा रस घ्यावा व हिरडे खावेत.

दोके हे सर्व शरीराचे व इंद्रियांचे केंद्रस्थान आहे. लाला, कानाला व हातापायांना थंडी न लागेल, अशी विशेष काळजी घ्यावी गरम टोपी, कानटोपी वापरावी. डोक्यावरून स्नान करू नये. हातमोजे, पायमोजे वापरावेत.

थंडीच्या दिवसांत सेवन केलेले पौष्टिक पदार्थ जर चांगले न पचले तर ते कफदोष उत्पन्न करतात. तो कफदोष थंड वातावरणामुळे ल्या दिवसांत बाधक होत नाही, पण पुढे वसंताचे ऊन पडू लागले की बाधक होतो. कफवातात्मक विकार करतो. तसाच तो पावसाळ्यातही बाधक होतो. कफवातात्मक विकार, दमा, खोकला इ. करतो म्हणून वसंतऋतू वा वर्षाऋतू बाधणाऱ्या लोकांनी हेमंतऋतुचर्येचे कटाक्षाने पालन करावे.

काही पारिभाषिक शब्दांचे अर्थ व
औषधे तयार करण्याच्या पद्धती

१. त्रिफळा — हिरडा व बेहडा या फळांची साल आणि आवळा-काठी यांच्यासारख्या मिश्रणाला त्रिफळा म्हणतात.

२. त्रिकटु - सुंठ, मिरी व पिंपळी यांच्या सारख्या प्रमाणातील मिश्रण.

३. पंचकोल - सुंठ, पिंपळी, पिंपळमूळ, चवक, चित्रक.

४. तृणपंचमुळे - दर्भमूळ, ऊसमूळ, भाताचे मूळ, रामबाण गवताचे मूळ व कसई गवताचे मूळ.

५. दशमुळे - बेल, शिवण, पाढळ, ऐरण, टेंदू, रिंगणी, डोरली, सालवण व गोखरू यांची मुळे.

१. काढा कसा करावा : ज्या औषधांचा काढा करावयाचा त्यांचे भरडचूर्ण करून त्याच्या सोळा पट पाणी घेऊन कलहईच्या भांड्यात त्याला मंद अग्नी घावा. एक-अष्टमांश द्रव राहिला की तो वस्त्रातून गाळून घावा. शक्यतो रोज ताजा काढा करावा व गरम गरम पिण्यास घावा. (एकूण मिश्रण ३२ तोळे असल्यास त्याच्या एक-अष्टमांश म्हणजे ४ तोळे द्रव शिल्षक राहिला की काढा तयार झाला असे समजावे.)

२. टिकाऊ काढा : रोज रोज काढा करणे कटकटीचे असल्याने टिकाऊ काढा करून ठेवणे चांगले. यासाठी तयार झालेला काढा पुन्हा मंद अग्नीवर ठेवून निम्मा आटवितात व त्यात साखर घालून ठेवतात. काही दिवसांनी गाळ खाली बसतो. मग वरील द्रव हळूच बाजूला करतात व तो बाटल्यांत भरून ठेवतात.

३. अवलेह : साखर अथवा गूळ यांचा कच्चा पाक करावा व त्यात आवश्यक त्या औषधांचा काढा घालून पुन्हा अग्नीवर ठेवावे. अवलेह चांगला शिजला की त्याला तार येते. याचा थेंव पाण्यात टाकल्यास तो बुडतो. हा पुष्कळ दिवस टिकतो. गोड असल्याने लहान मुळे आवडीने खातात. दाडिमावलेह, विल्वावलेह, वासावलेह, कंटकार्यावलेह वाजारात तयार मिळतात.

४. पाक : अवलेह अविकृ घट केला की पाक होतो. वाजारात कोहाळापाक, अश्वगंधापाक मिळतात. याच्या वज्या सहज तयार होतात त्यामुळे मुळे आवडीने खातात.

५. गुळवेल सत्रव करण्याची पद्धत : ताज्या गुळवेलीने बारीक तुकडे करून २४ तास पाण्यात भिजत ठेवावेत. नंतर सकाळी भिजलेली गुळवेल पाण्यात कुस्करावी व पाणी गाळून घ्यावे. मग कलहईच्या भांड्यात हे पाणी संथ ठेवावे. सुमारे ४-६ तासांनी हळूच पाणी ओतावे व खाली जमलेला पांढरा पिठासारखा भाग बाजूला काढून उन्हात वाळवावा. हेच गुळवेल सत्रव होय.

६. पोटीस किंवा उपनाह : सूज कमी होण्यासाठी पोटीस बांधतात. हे तयार करण्यासाठी अक्कशी, जव किंवा गहू यांच्या पिठात दूध, कांजी किंवा गोमूत्र व हळद घालावे व मग त्यांत थोडे तेल किंवा तूप घालून हे मिश्रण शिजवावे व गरम असताना वस्त्रावर घेऊन बांधावे. यालाच पोटीस म्हणतात.

७. पेज : तांदूळ किंवा कोणल्याही इतर योग्य द्रव्याच्या १४ पट पाणी घालून क्रिचित दाट होईपर्यंत शिजवावी. ताप आला असताना किंवा जुलाव होत असतील तर अशी पेज घावी. पचायला ही अत्यंत हलकी आहे.

१११. पंचकर्म

शरीरातील मलिन, वाढलेले दोष वाहेर काढून टाकण्यासाठी वसन, विरेचन, वस्ती, नस्य व रक्तमोक्ष असे पाच उपक्रम करावे. असे आयुर्वेद वैद्यकशास्त्रात सांगितले आहे. हे सर्व उपक्रम तज्ज्व वैद्याच्या सल्ल्याने करावेत.

वसन याचा अर्थ उलटी करून दोष बाहेर काढून टाकणे. याची थोडक्यात माहिती पृष्ठ १४३ वर दिलेली आहे. आरोग्य टिकविण्या-साठी वसंतऋतू वसन करावे म्हणजे कफदोषाने उत्पन्न होणारे रोग होत नाहीत. याखेरीज वारंवार होणारी गळवे, ओले इसब या त्वचारोगांसाठी तसेच आम्लपित्त, दमा, ओला खोकला या रोगांतही हा उपक्रम केल्यास शरीरातील विघडलेला कफदोष व पित्तदोष निघून गेश्याने हे रोग लगेच बरे होण्यास मदत होते.

विरेचन याचा अर्थ जुलाबाद्वारे शरीरातील वाढलेला, विघडलेला पित्तदोष बाहेर काढून टाकणे. प्रथेकाचा कोठा जड अथवा हलका असेल त्याप्रमाणे कमी अधिक प्रमाणात या उपक्रमासाठी एरंडतेल, निशोत्तर, जेगळ या प्रकारची दृव्ये वापरावी लागतात. पोटात पाणी होणे (जलोदर), कावीळ, कृमी तसेच शीतपित्त, खरूज, इसब हे कातडीचे विकार, आणि वारंवार तोंड येणे, डोकेदुखी या विकारांसाठी हा उपक्रम योग्य पद्धतीने केल्यास लगेच फायदा मिळतो.

नस्य म्हणजे नाकात औषधे घालणे. अर्धशिशी, नाक चोंदणे, नाकातील हाड वाढणे, डोकेदुखी, डोक्यांचे रोग, मेंदूचे विशिष्ट रोग या निरनिराक्या रोगांत या उपक्रमाचा फायदा मिळतो.

रक्तमोक्ष याचा अर्थ शरीरातील रक्त बाहेर काढून टाकणे. रक्ताला जीवन असे महत्त्वपूर्ण स्थान असले तरी विघडलेला पित्तदोष व विघडलेले रक्त यांमुळे उत्पन्न झालेले रोग बरे करण्यासाठी हाणाच्या बलानुसार वेळेवेळी असे विघडलेले रक्त काढून टाकल्यास हे रोग लगेच बरे होतात. विशेषत: वारंवार तोंड येणे, इसब, खरूज, गळवे व वेगवेगळे कातडीचे रोग आणि पित्ताचे रोग या सर्वांत रक्तमोक्ष हा ताबडतोब गुण देणारा उपाय आहे.

बस्ती याचा अर्थ निरनिराक्या औषधांचा काढा, तेल, तृप, मध, दूध व पाणी विशिष्ट प्रमाणात एकत्र करून त्यांचा एनिमा घेणे. पक्षावात, गृध्रसी, कंग, निरनिराक्या प्रकारच्या वेदना अशा वाताविकारांत हा उपक्रम अतिशय फायदेशीर असतो.

घरामध्ये आवश्यक औषधांचा संग्रह

१. जखम, कापणे, खरचटणे, मार लागणे यांसाठी खच्छ हल्द, बिंबा, आयोडिन, वेंशाइन, गॉझ, खच्छ काप्स व चिकटपटी (Sticking Plaster) प्रथेकाने घरात ठेवणे आवश्यक आहे.

२. बेशुद्ध पडलेल्या किंवा चक्रर आलेल्या मनुष्याला शुद्धीवर आणण्यासाठी त्याला कांदा फोडून हुंगण्यास घावा अथवा वेखंडाचे, शिकेकाईचे वस्त्रगाळ चूर्ण हुंगण्यास घावे. बाजारात तयार मिळणारे स्मेलिंग सॉल्टदेखील घरात ठेवावे.

३. उसण भरणे, कंबर लचकणे, पाय मुरगळणे यांसाठी बाजारात तयार मिळणारे विषर्गभैतैल, वेदनाहरूतैल किंवा नारायणतैल ठेवावे. हलक्या हाताने चोकून नंतर शेकावे.

४. शेकण्यासाठी पाण्याची रबरी पिशवी (Hot Water Bag) वापरली तरी चालते.

५. थर्मसीटर ही आवश्यक बाब आहे. कोणत्याही चांगल्या कंपनीचा थर्मसीटर आणून ठेवावा. $\frac{1}{2}$ ते १ मिनिटपर्यंत तो काखेत अथवा जिमेखाली घरून नंतर तपमान पाहावे.

६. ग्लिसरीन सिरिंज (पिचकारी) व एनिमा पॉट—लहान मुलांना झौचाला होण्यासाठी पिचकारीत ग्लिसरीन, तिळाचे तेल, खोबरेल तेल असे कोणतेही स्निग्ध द्रव भरून त्याची पिचकारी घावी. पिचकारी देणे थोडे कौशल्याचे काम आहे. त्याएवजी बाजारात मिळणाऱ्या ग्लिसरीनच्या गुदद्वारात बालावयाच्या लांबुळक्या त्रिकोणी आकाराच्या गोक्य,

मिळतात (Glycerine Suppositories) त्या अधिक सोप्या व चटकन परिणाम करणाऱ्या आहेत. एक गोळी गुदद्वारात घातली की ३ ते ५ मिनिटांच्या आत शौचाला होते. मलाचे खडे झाले असले तरी न कुथता मल बाहेर येतो. गिसरीन आत विरब्धून सगळीकडे बुळवुळीत स्थिरपणा करते, त्यामुळे चटकन शौचाला होते.

मलावष्टंभासाठी मोठ्या माणसांनी एनिमा द्यावा. एनिमा पॉट कमीत कमी ३ ते ४ फूट उंच ठेवावा. यासाठी कोमट पाणी + तेल + दूध अथवा सावणाचे पाणी वापरावे.

७. अँस्प्रो, अनासिन यासारखी वेदनाशामक औषधे संग्राही ठेवण्यास हरकत नाही. मात्र लांचा उपयोग आवश्यक असेल तेव्हाच तात्पुरता करावा. ड्या लोकांना अम्लपित्त, जठरव्रण (Peptic Ulcer) असेल अशांनी ही औषधे पूर्णपणे वर्ज्य करावीत.

८. शौच्याला साफ होण्यासाठी त्रिफलाचूर्ण, खादिष्ठ विरेचन चूर्ण, सत इसबगोल, गंधवैहरीतकी, अभयारिष्ट ही औषधे ठेवावीत. सामान्यपणे ही औषधे गरम पाण्याबरोबर रात्री झोपताना द्यावीत.

याशित्राय काही तयार औषधे संग्राही ठेवावीत. मात्र त्याचा उपयोग वैद्याच्या सल्ल्याने करावा.

बाजारातील काही तयार औषधे

१. अपचन : लवणभास्करचूर्ण.
२. अशक्तपणा : च्यवनप्राश, अगस्तिप्राश, अश्वगंधारिष्ट.
३. आमांश : विल्वावलेह, कुटजारिष्ट.
४. उन्हाळी लागणे : चंदनासव, उशीरासव.
५. कांजिष्या, गोवर : परिपाठादि काढा.

६. केस वाढणे, काळे होणे : महामंगराजतेल (केसाला लावण्यासाठी.)

७. कंवर दुखणे : विषगर्भतेल (बाहेरून चोळण्यासाठी.)

८. क्रमी : विंगारिष्ट.

९. कातडीचे रोग : महामंजिष्ठादरिष्ट.

१०. खोकला : वासावलेह, कंटकार्यावलेह.

११. पॉट फुगणे : बडीशोपेचा अर्क, पुदिन्याचा अर्क.

१२. मलावष्टंभ : त्रिफलाचूर्ण, सुखसारकचूर्ण.

१३. ताप : (१) पित्ताने आलेला : सूतशेखर.

(२) कफाने आलेला : त्रिमुत्रनकीर्ती.

१४. चक्कर येणे : सूतशेखर मात्रा.

१५. दातांचे रोग : वैद्यनाथ लालदंतमंजन, इरिमेदादितेल याने दात व हिरड्या घासाव्यात.

१६. दृध वाटण्यासाठी : शतावरी कल्प.

१७. जुलाब होणे : कुटजारिष्ट, कुटजघनवटी, कुटजपर्पटी.

१८. पांढरे डाग : बाकुची लेपगोळी, बाकुचीतैल.

१९. भूक न लागणे : पिपल्यारिष्ट, जीरकादरिष्ट, भास्करलवणचूर्ण

२०. मलावष्टंभ : गंधवैहरितकी, त्रिफलाचूर्ण.

२१. मूतखडा : वहणादरिष्ट.

वजन-माप यांचे कोष्टक

८ गुंजा = १ मासा = १ प्रॅम

४ गुंजा = $\frac{1}{2}$ मासा = ५०० मि. प्रॅम

२ गुंजा = $\frac{1}{4}$ मासा = २५० मि. प्रॅम

१ तोळा = १.२ मासे = १२ प्रॅम

२॥ तोळे = १ औंस = ३० प्रॅम

घरगुती वापरासाठी संजीवन चिकित्सा

'संजीवन चिकित्सा पद्धती' ही कै. वैद्य यशवंतराव परांजपे यांनी निवडक आयुर्वेदिक वनस्पतीपासून वनविलेली औषधी चिकित्सा आहे. वहुसंख्य रोगांवर या औषधांचा घरच्या घरी वापर करता येतो. कारण या औषधांत विषारी, बाधक किंवा धोकादायक कोणतेही गुणधर्म नाहीत. त्यामुळे कोणालाही ती विनधोकपणे वापरता येतात. जेली पन्नास वर्षे अनेक कुटुंबांतून या औषधांचा वापर केला जात आहे. सर्वसामान्य रोग व त्यावरील उपचार यांचा या प्रकरणात समावेश केला आहे. अवघड व निदान न झालेल्या रोगांसाठी संजीवन सरला केंद्रामध्ये तज्जांचा वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

सूचना :

१. संजीवनी उपचारात पोटातून औषधे घेण्याइतकेच बाब्य उपचारांना अत्यंत महत्त्व आहे. तेले, मलमे ही विकाराच्या जागी रोज २-३ वेळा १०-१५ मिनिटे चोक्कून जिरवाची.

२. घड्या - खाली उया ज्या विकारांत घड्या ठेवण्यास सांगितल्या आहेत ल्या ठिकाणी पुढील पद्धतीने घड्या ठेवाव्या. अर्धा कप थंड पाण्यात प्रत्येक औषधाच्या ४ गोळ्या टाकाव्या. (थंडीच्या दिवसांत कोमट पाणी वापरण्यास हरकत नाही.) गोळ्या विरबळश्यानंतर आवश्यक ल्या आकाराचे दुहेरी स्वच्छ पातळ कापड घेऊन ते औषधी पाण्यात भिजवून विकाराचे भागी पसरून ठेवावे. दर ५ मिनिटांनी कापड काढून बाहेर पिक्कून टाकावे व पुन्हा औषधात भिजवून ठेवावे. ही क्रिया पाणी संपेपर्यंत करावी. जरुरीप्रमाणे रोज २-३ वेळाही अर्धा-अर्धा कप पाण्याच्या घड्या ठेवाव्या.

३. शिवेंदू/अश्वसा किंवा तैजसा/संवहना अशा प्रकारे लिहिले असेल तेथे एकाचा उपयोग न झाल्यास दुसरे वापरावे.

धौषधे

७. डोळे येणे, खुप्या, फूल पडणे, मोतीविंदू, डोळ्यांत सारा येणे, डोळे चिकटणे-शोधना / तैजसा २ गोळ्या ४ वेळा. चपला ४ + सुप्रभा ४ गोळ्यांच्या डोळ्यांवर घड्या ठेवाव्या.

८. लहान मुलांतील व तरुणपणातील चप्याचा नंबर जाण्यासाठी तृतीय व निष्पत्ती ४ + सुप्रभा ४ गोळ्यांच्या डोळ्यांवर रोज २ तास घड्या ठेवाव्या.

९. दमा, कफ, खोकला, डांग्या खोकला - इवसनप्रभा / धरेन्दू २ गोळ्या ४ वेळा. दिवेंदू किंवा अश्वसा तेल छातीला चोळावे.

१०. कावीळ, लिंब्हर वाटणे - पचनप्रभा २ + तेजोधरा २ गोळ्या ४ वेळा. शुचयोः गोळ्यांच्या घड्या लिंब्हरचे भागावर ठेवाव्या.

११. तोंड येणे - पचनप्रभा २ + तैजसा २ गोळ्या ४ वेळा.

१२. उसण, कंबर, पाठ, हातपाय वळणे, दुखणे, मुंग्या येणे, गार पडणे, हातपायांना घास येणे - संवहना २ + ओजसा २ गोळ्या ४ वेळा. दिवेंदू / जलेंदू तेल चोळावे.

१३. सांधे सुजणे, दुखणे - शोधना २ + ओजसा २ गोळ्या ४ वेळा. दिवेंदू तेल चोळावे.

१४. तळपायांना भेगा, इसव, गजकर्ण, पुरळ, कंडू, फोड - शोधना २ + ओजसा २ गोळ्या ४ वेळा. प्रभंजन / अंगद / सुभंजन मलम लावावे.

१५. हात, पाय, चेहऱ्यावर सूज - शोधना २ + ओजसा २ गोळ्या ४ वेळा. जलेंदू लावावे.

१६. पित्ताच्या गांधी उटणे, माशी, विचू यांचा दंश - ओजसा २ गोळ्या दर १० मिनिटांनी लक्षणे थांबेपर्यंत पोटात घ्याव्या.

प्रथमोपचार

जखम झाल्यास किंवा मार लागून सूज आल्यास कोणते प्रथमोपचार करावेत हे जखम प्रकरणात विस्ताराने वर्णन केले आहे.

भाजणे : किरकोळ भाजल्यास ल्या जागेवर शतधौत वृत लावावे. भाजलेला भाग उघडा ठेवावा. भाजलेल्या जागेची आग होत असल्यास त्यावर कैलास जीवन हे मलम लावावे. फार मोठ्या प्रमाणात भाजल्यास रोग्याला त्वरित रुग्णालयात दाखल करावे.

हाड मोडणे : अपवाताने हातापायाचे हाड मोडल्यास ल्याच्या खाली आणि वरील बाजूला पातळ लाकडी फळी लावून त्या खालच्या व वरच्या सांध्याची हालचाल होणार नाही अशा पद्धतीने अवयव बांधून टाकावा आणि मग रुग्णालयात घेऊन जावे. प्लॅस्टर सोडल्यावर किंव्यक वेळा हाताची पायाची व्यवस्थित हालचाल करता येत नाही, किंचित सूजही राहते, अशा वेळी काटेरा निश्चुंग भाजून त्यातील गर बाजूला काढून त्यात हळद मिसळून गरम गरम पोटीत बांधावे. ३१४ दिवस सतत पोटीस बांधल्याने सूज ओसरते. याचप्रमाणे अवयवाला हळकेच मालिश करून गरम पाण्यात बुडवून ठेवून शेकावे.

विशारी पदार्थ पोटात जाणे : तंबाखू, अफू, भांग पोटात गेल्यास मिठाचे पाणी प्यावयास देऊन उलटी करवावी. नंतर ताक व लिंबाचा रस थोड्या थोड्या प्रमाणात वारंवार घावा. अफू व भांग फारच मोठ्या प्रमाणात खाल्याने बेशुद्धी आली असेल तर मात्र रोग्याला त्वरित हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावे.

आयुर्वेदाच्या अभ्यासक्रमासाठी

- कायचिकित्सा (भाग १)
सुभाष रानडे
- कायचिकित्सा (भाग २)
सुभाष रानडे, परंजपे
- विकृतिविज्ञान
सुभाष रानडे, परंजपे, साठ्ये
- अष्टांगसंग्रह
सुभाष रानडे, परंजपे
- स्वस्थातुरपरीक्षा
सुभाष रानडे, साठ्ये
- दोषधातुमलविज्ञान अथवा शारीरक्रियाविज्ञान
साठ्ये, सुभाष रानडे
- पदार्थविज्ञान (प्रारंभिक पदार्थविज्ञानासह)
परंजपे, सुभाष रानडे
- आयुर्वेदाचा परिचय व इतिहास
सुभाष रानडे, परंजपे
- शिशु आहार
डॉ. पुराणिक