किंमत २५ रुपये

ISSN - 0378 - 6463

Ayurvidya

आयुर्विद्या

Peer Reviewed Indexed
Research Journal of 21st Century
Dedicated to Ayurved...

।। श्री धन्वंतरये नमः ।।

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ, संचालित

आयुर्विद्या

मासिक

शंखं चक्रं जलौकां दधतमृतघटं चारुदोर्भिश्चतुर्भिः ।
सूक्ष्मस्वच्छातिहृद्यांशुकपरिविलसन् मौलिमम्भोजनेत्रम् ।।
कालाम्भोदोज्ज्वलाङ्गम् कटितटविलसच्चारुपीताम्बराढ्यम् ।
वन्दे धन्वन्तरितं निखिलगदवन प्रौढदावाग्निलीलम् ।।
नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैवन्दितपादपङ्कजम् ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशनं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ।।

ISSN - 0378 - 6463

Rashtriya Shikshan Mandal's

AYURVIDYA

Magazine

To know latest in "**AYURVED**" Read "**AYURVIDYA**"
A reflection of Ayurvedic Researches.

ISSUE NO. - 3 **AUGUST - 2020**

PRICE Rs. 25/- Only.

CONTENTS

"**AYURVIDYA**" Magazine is printed at 50/7/A, Dhayari - Narhe Road, Narhe Gaon, Tal. - Haveli, Pune -41 and Published at 583/2, Rasta Peth, Pune 11. By Dr. D. P. Puranik on behalf of Rashtriya Shikshan Mandal, 25, Karve Road, Pune 4.

IMP ● Views & opinions expressed in the articles are entirely of Authors. ●

About the Submission of Article and Research Paper

Rashtriya Shikshan Mandal's **AYURVIDYA** Magazine

- The article / paper should be original and submitted **ONLY** to "**AYURVIDYA**"
- The **national norms** like Introduction, Objectives, Conceptual Study / Review of Literature, Methodology, Observations / Results, Conclusion, References, Bibliography etc. should strictly be followed. Marathi Articles / Research Paper are accepted at all levels. These norms are applicable to Review Articles also.
- **One side Printed copy** along with PP size own photo and fees should be submitted at office by courier / post / in person between **1 to 4 pm on week days and 10 am to 1 pm on Saturday.**
- "**AYURVIDYA**" is a peer reviewed research journal, so after submission the article is examined by two experts and then if accepted, allotted for printing. So it takes atleast one month time for execution.
- Processing fees Rs. 1000/- should be paid by cheque / D.D. Drown in favour of "**AYURVIDYA MASIK**"
- **Review Articles may be written in "Marathi" if suitable as they carry same standard with more acceptance.**
- **Marathi Articles should also be written in the given protocol as -**

प्रस्तावना, संकलन, विमर्श / चर्चा, निरीक्षण, निष्कर्ष, संदर्भ इ.

Write Your Views / send your subscriptions

To

Editor - AYURVIDYA MASIK
583 / 2, Rasta Peth, Pune - 411 011.
E-mail : ayurvidyamasik@gmail.com
Phone : (020) 26336755, 26336429 **Fax :** (020) 26336428
Dr. D. P. Puranik - 09422506207 Dr. Vinaya Dixit - 09422516845
Dr. Apoorva Sangoram 09822090305

Payment by Cash / Cheuqes / D. D. :- in favour of

Payable at Pune Date : ....

Pay to **"AYURVIDYA MASIK"** ....

Rupees ....

.... Rs. ....

(Outstation Payment by D. D. Only)

"AYURVIDYA" MAGAZINE Subscription Rates : (Revised Rates Applicable from 1st Jan. 2014)

For Institutes - Each Issue Rs. 40/- Annual :- Rs. 400/- For 6 Years :- Rs. 2,000/-

For Individual Persons - For Each Issue :- Rs. 25/- Annual :- Rs. 250/- For 6 Years :- Rs. 1,000/-

ADVERTISEMENT RATES

Full Page	- Inside Black & White - Rs. 1,600/-	(Each Issue)
Half Page	- Inside Black & White - Rs. 900/-	(Each Issue)
Quarter Page	- Inside Black & White - Rs. 500/-	(Each Issue)

Attractive Packages for yearly contracts

GOVERNING COUNCIL (RSM)

Dr. D. P. Puranik - President
Dr. B. K. Bhagwat - Vice President
Dr. R. S. Huparikar - Secretary
Dr. R. N. Gangal - Treasurer
Dr. V. V. Doiphode - Member
Dr. S. N. Parchure - Member
Dr. B. G. Dhadphale - Member
Dr. M. R. Satpute - Member
Dr. S. G. Gavane - Member
Adv. S. N. Patil - Member
Dr. S. V. Deshpande - Member

AYURVIDYA MASIK SAMITI

Dr. D. P. Puranik - President / Chief Editor
Dr. Vinaya R. Dixit - Secretary / Asst. Editor
Dr. A. M. Sangoram - Managing Editor / Member
Dr. Abhay S. Inamdar - Member
Dr. Sangeeta Salvi - Member
Dr. Mihir Hajarnavis - Member
Dr. Sadanand V. Deshpande - Member
Dr. N. V. Borse - Member
Dr. Mrs. Saroj Patil - Member

संपादकीय

No to e-learning And No to Results without Examinations for Medicos

डॉ. दिलीप पुराणिक

कोरोना विषाणूच्या संसर्गाने सुरू झालेल्या 'कोव्हिड-१९' रोगाने सुमारे सहा महिन्यांपूर्वी चीनच्या वुहान शहरात सुरुवात केली आणि हा हा म्हणता अतिशय शीघ्र वेगाने फैलाव केला आणि आतापर्यंत जवळजवळ विश्व व्यापले आहे. जगभरात पसरलेल्या ह्या महामारीने अक्षरशः नरसंहार आंरभलेला आहे. आतापर्यंत अतिशय बुद्धीवंत समजल्या गेलेल्या शास्त्रज्ञांनाही ह्या महामारीला आवर घालण्यास आतापर्यंत यश आलेले नाही. दिवसेंदिवस Covid -19 चा उद्रेक कमी होण्याऐवजी वाढतोच आहे. अतिविकसित, विकसित, अविकसित अशा सर्व देशातील लोकांना कोरोना संसर्ग होण्याचे प्रमाण वाढतेच आहे. जगातील सर्वात आधुनिक आणि बलाढ्य समजल्या जाणाऱ्या युनायटेड स्टेटस ऑफ अमेरीका मध्ये कोरोना पिडीतांचे आणि त्यामुळे मृत्यू ओढविलेल्या लोकांची संख्या सर्वात अधिक आहे.

कोरोना महामारीने सर्व देशांमधील सर्व स्तरांमधील लोकांचे जीवनच आमुलाग्र बदलून टाकले तर काहींचे जीवन थेट संपवूनच टाकले. ह्या रोगाचा परिणाम आणि त्याची तीव्रता व प्रसार असा की पूर्ण दिनक्रम तर बदललाच परंतु Life style ला पूर्ण खीळ बसली. कोव्हिड व्याधीमुळे व त्याचा फैलाव होवू नये म्हणून शासन स्तरावर आमूलाग्र बंधने आणावी लागली आणि बदल करावे लागले. ह्या महामारीचे काही परिणाम हे तात्कालिक स्वरूपाचे तर काही दूरगामी ठरणारे आहेत. सर्व प्रकारचे नोकरी, धंदे, उद्योग, कारखानदारी, पर्यटन, ऋषीक्षेत्र, दळणवळण, अन्न शिक्षण आर्थिक आदी सर्व क्षेत्रावर जबर आघात झाले. सर्व उद्योगधंदे ठप्प झाल्याने सर्वात मोठा आणि जबरी परिणाम अर्थातच आर्थिक क्षेत्रावर झाला आहे. त्यामुळेच ही विस्कटलेली आर्थिक घडी पुन्हा कशी व्यवस्थित करावयाची हा यक्ष प्रश्न शासन व समाजापुढे आहे.

'कोविड-१९' चा जबरदस्त परिणाम जसा आर्थिक क्षेत्रावर झाला तसाच तो शैक्षणिक क्षेत्रावरही झाला आहे. पाच महिन्यांपूर्वी लॉकडाऊन जाहीर झाल्यानंतर शाळा, महाविद्यालये आणि इतरही खाजगी शिक्षण संस्था बंद करण्यात आल्या. कोरोनाचे संकट लवकर आटोक्यात येईल ह्या अंदाजाने लवरकरच शाळा, महाविद्यालये व शैक्षणिक कार्यक्रम सुरू होतील असाच बहुसंख्य शैक्षणिक संस्था व विद्यार्थ्यांचा अंदाज होता. परंतु जसा 'परीक्षांचा काळ' जवळ आला त्यावेळी हा अंदाज चुकल्याचे सर्वांच्याच लक्षात आले आणि त्यामुळेच शाळा, महाविद्यालयांच्या परीक्षांचा, त्याचबरोबर जून महिन्यात ह्या शिक्षणसंस्था व शैक्षणिक कार्यक्रम सुरू करण्याचा प्रश्न ऐरणीवर आला. महाराष्ट्रात संपूर्ण देशात सर्वात जास्त संख्या कोरोनाग्रस्तांची असल्याने व साथ आटोक्यात नसल्याने शासनाने सर्वच परीक्षा रद्द केल्याचे जाहीर केले. तसेच पदवी परीक्षाही न घेता सरसकट सर्व विद्यार्थ्यांना उत्तीर्ण करण्याचे जाहीर केले. ह्या निर्णयाची खूप तीव्र प्रतिक्रिया शिक्षण क्षेत्रात उमटल्या. अनेक विद्यापीठांची परीक्षा घेण्याची तयारी आहे परंतु ती त्वरीत न घेता कालांतराने घेणे शक्य असल्याचे कळविले आहे. विद्यापीठ अनुदान आयोगानेही परीक्षा घेवूनच गुणवत्तेनुसार निकाल लावावेत असे जाहीर केले आहे. परीक्षा न घेता 'पास' करण्याची खिरापत वाटणे खरोखरच घातक आहे व अनावश्यक आहे. विशेषतः वैद्यकीय अभ्यासक्रमांच्या परीक्षा घेवूनच गुणवत्तेनुसार निकाल लावणे अतिशय आवश्यक आहे. शेवटी रुग्णांच्या जीवाचा प्रश्न असल्याने अपात्र विद्यार्थ्यांना उत्तीर्ण केल्यास धोकादायक होवू शकते. भविष्यात ''आधा हकीम खतरे जान'' अशी परिस्थिती उद्भवू शकते. सुदैवाने महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठाने परीक्षा घेण्याचा स्वागतार्ह निर्णय घेतला आहे. physical distance आणि इतर सर्व नियमांचे शिस्तीने पालन केल्यास सर्व विद्यापीठांनी परीक्षांचा कार्यक्रम राबविण्यास कोणताही धोका संभवत नसल्याने परीक्षा निर्विघ्नपणे पार पाडता येतील. ह्या निमित्ताने विद्यार्थ्यांमध्येही शिस्त बाणवेल अशी आशा करावयास हरकत नाही.

शाळा व महाविद्यालये सुरू न करता online class किंवा e- learning पद्धतीने शैक्षणिक कार्यक्रम सुरू करावा असा एक मतप्रवाह शैक्षणिक क्षेत्रात आहे. परंतु ह्या पद्धतीमध्येच अनेक गुणदोष आहेत. online class चा पुरस्कार करणाऱ्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांना घरीच थांबून शिक्षण घेता येते, जाण्यायेण्याची यातायात करावी लागत नाही. स्वयंशिस्त व जबाबदारीची जाणीव निर्माण होते, एकाग्रता वाढते, शैक्षणिक शुल्कामध्ये बचत होते इत्यादी फायदे आहेत. परंतु ह्या पद्धतीमुळे विद्यार्थ्यांकडून अपेक्षित Feedback त्वरीत मिळत नसल्याने विषयाचे आकलन झाले अथवा नाही हे समजत नाही, त्यांच्यामध्ये एकप्रकारची अलिप्ततेची भावना तयार होते, बराच वेळा विषयाच्या शिकवण्याकडे एकाग्र न होता दुर्लक्ष होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे महाविद्यालयात जावून प्रत्यक्ष ज्ञान घेणे केव्हाही हिताचे. वैद्यकीय अभ्यासक्रमांसाठी आवश्यक रुग्णालयीन शिक्षण महत्त्वाचे असल्याने e- learning चा पर्याय नक्कीच स्विकारार्ह नाही. म्हणूनच कोरोनाचा उद्रेक आटोक्यात येताच किमान वैद्यकीय महाविद्यालयीन तास व रुग्णालयीन प्रात्यक्षिके (clinics) त्वरीत सुरू करावीत असे सुचवावेसे वाटते. तसे करणे विद्यार्थी, अध्यापक व रुग्ण्यांच्या हिताचे ठरणार आहे.

An Ayurvedic Approach to Alzheimer's disease (AD)

Dr. Anand Kalaskar

Introduction : Ayurvedic medicine is a 5000-year-old Indian system of traditional medicine. An entire body of literature in the Ayurvedic texts deals with the nervous system and disorders associated with it. Nervous system disorders, called 'Vatavyadhi' in Sanskrit, are thought to be brought on by imbalances of Vata, the kinetic energy/ biological air humor, the energy that moves through the brain and the nerves controlling both voluntary and involuntary functions.

Vata derangements always involve some weakness, disturbance, or hypersensitivity of the nervous system. Included in theAyurvedic texts are direct references to age-associated memory loss (Smritibhransh), preventive care, and therapeutic interventions. These texts explain the use of several herbs and their qualities and energetics for nervous system disorders, including memory loss typically seen in older adults. Hence, Alzheimer, which is a type of dementia with affliction of intellect, mind and memory, can be compared to Smritibhransh in Ayurved.

Material : According to Ayurveda, AD can result from the following three main factors : Vatadosha imbalance, imbalance of the mind, andkarmas (which are the results of previous actions in our life). As the nerve signal transmission necessitates movement, which is a function of Vatadosha, many mental and cognitive disorders are caused by an imbalance in the Vatadosha.

The common clinical features of Alzheimer's in Ayurveda reconfusion / impairment of intellect (dhi-vibhrama), extreme fickleness of mind (satvapariplava), anxious looks / agitation of eyes (akuladrishti), impatience (adhirta), incoherence of speech (abodhvakyam), mental vacuity (hridayashunyam), insomnia (nidranasha) and forgetfulness/loss of memory (smritibhransha).

Ayurveda attributes this to faulty lifestyle and dietary habits to contradictory andincompatible food (viruddhaahara), contaminated unhygienic food (dushta, ashuchibhojan), ununctuouscold food (ruksha and sheetaaahaar), atheist attitude (pradharshanam Guru dwijaanam), affliction by excessive fear, exhilaration and anger (atibhaya, harsha and krodha), negative attitude, worries (atichinta).

Samprapti /pathogenesis of SmritiBhransh (Alzheimer's disease) is as follows. Nidan / cause (aetiology) is the faulty lifestyle and dietary habits viz. contradictory and incompatible food (viruddhaahara), ununctuous cold food (ruksha and sheetaaahaar), atheist attitude (pradharshanam Gurudwijaanam), negative attitude, worries (atichinta). This in turn leads to Vatavriddhi and dushti, which in turn causes manodushti (increase and vitiated Vatadosha and mind involvement) impaired mind and brain, which become favourable ground to accumulate the vitiated Vata.

Poorvarupa (prodromal symptoms) are confusion / impairment of intellect (dhi-vibhrama), extreme fickleness of mind (satvapariplava), anxious looks / agitation of eyes (akuladrishti), impatience (adhirta), and incoherence of speech (abodhvakyam).

Roopa (clinical manifestations) are mental vacuity (hridayashunyam), insomnia (nidranasha) and forgetfulness / loss of memory (Smritibhransha). Dosha is the Vata, vitiating the Kapha in the shirapradesh (brain), Dushya / Targeted tissue is (Majjadhatu) / Brain and nerves, Srotas / Channel afflicted is Manovaha / mind and intellect, Srotodushti / Type of Affliction is Sanga / obstruction of Vatathus leading to loss of memory and the Avayava / Affected organ is Shiro Hridaya (affecting the Buddhi / Intellect).

Discussion : A very well known verse from the Bhagawadgita, an Indian book on philosophy and Yoga, said to be written five thousand years ago gives the perfect aetio-pathogenesis

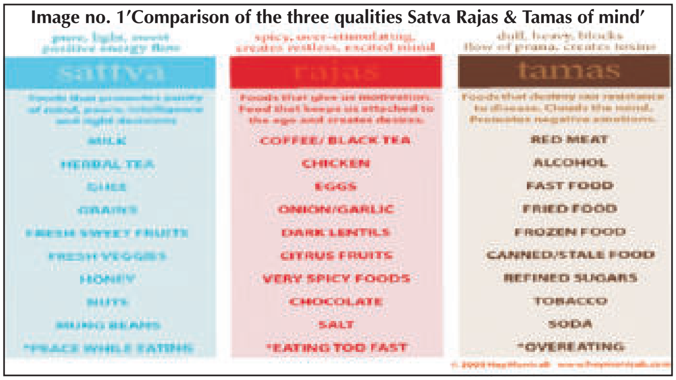
of dementia. It says that; one who always thinks about worldly desires is extremely attached to them. Attachment leads to desires. Desires if not fulfilled leads a person to anger. Anger causes loss of clarity in thoughts. Lack of clarity in thoughts lead to Memory issues, which in turn lead to Memory loss. Memory loss leads to Loss of Intellect. In addition, loss of intellect leads to downfall and ultimately he/she is perished.

Ayurveda quotes, that all the mental diseases arise from only two conditions, one If the mind doesn't get that which is desired &secondly If the mind gets that which is undesired.

In Ayurveda, the mind (manas) is seen as the link between the information gathered by sense organs (indriyas) and the greater intelligence (buddhi). The mind is also responsible for sending out the proper message from buddhi to cause action (dnyanendriyas and karmendriyas).The mind is described to be predominantly of one of the following three gunas / qualities : satva, rajas, or tamas.

A Satvic mind has the best memory and is alert, enthusiastic, courageous, stable, and intelligent. Rajas describes a mental state dominated by attachments and is characterized by anger, passion, greediness, constant action, excessive work, and anxiety. The Tamasic mind tends to develop delusions and is described as dull, ignorant, and slow. Tamasic characteristics of AD include slow cognition, poor memory, and difficulty performing tasks.

Image no. 1'Comparison of the three qualities Satva Rajas & Tamas of mind'



Ayurvedic management includes, 1) Daivavya pashraya chikitsa (Divine therapy) the use of mantra, japa and use of precious stones. Recently it it has been proved that reciting of Sanskrit shlokas boosts your brain growth thereby improving your concentration and memory. 2) Satvavjaya chikitsa (Counselling and Assurance therapy): regarding positive thinking and purposeful life. 3) Yuktivyapashraya chikitsa A) Body cleansing by Panchakarma therapy. This should be done under supervision of an expert. B) Sanshaman therapy wherein the drugs used are mainly medhya drugs / which promote intelligence or medhya rasayanaseg : Haridra, Mandukparni, Brahmi, Panchagavya ghrita, Smritisagar rasa.

Dhyaytovishayanpunsa : sangasteshuupajayate, Sangatsanjayatekama : kamatkrodhoabhijayate, Krodhatbhavatisammoha: sammohatsmritivibhrama: Smritibhranshadbuddhinashobuddhinashatpranashyati … Bhagvad Gita 2/62-63

'Manasa: punahIshtasyaalaabhaat, laabhaat cha anishtasyaupajayate' …Charak 11/45

Certain herbs that serve as nerve tonics are mainly used in treating the disease through the science of Ayurveda. The following ayurvedic medicinal plants have shown promise in reversing Alzheimer's and dementia.

The root of Ashwagandha is regarded as tonic, aphrodisiac, narcotic, diuretic, anthelmintic, astringent, thermogenic and stimulant. Ashwagandha (With aniasomnifera) is used extensively in Ayurveda as a nervine tonic, aphrodisiac and 'adaptogen' and helps the body adapt to stress,it has a calming effect and thus may be particularly indicated in people with AD as it contains steroida lcompounds (withanamides) which has been shown to scavenge free radicals generated during the initiation and progression of AD.

Turmeric (Curcuma longa) - The root of turmeric is used widely to make medicine. It contains a yellow-colored chemical called curcumin, which is often used to color foods and cosmetics. AD symptoms characterized by inflammation and oxidation are eased by curcumin's

powerful antioxidant and anti-inflammatory properties.

Brahmi (Bacopamonnieri) - The whole plant including the flowers can be used for medicinal purposes. Traditionally, BM was used to improve memory and cognitive function. BM extracts have been investigated extensively for their neuropharmacological effects and their nootropic actions. BM also inhibited cholinergic degeneration and displayed a cognition-enhancing effect in a rat model of AD.

Shankhapushpi (Convolvulus pluricaulis) - As far as medicinal aspects of Shankhapushpi are concerned, only the white flower is used. Shankhpushpi calms the nerves by regulating the body's production of the stress hormones, adrenaline, and cortisol. It is also recommended for nervous disorders such as stress, anxiety, mental fatigue and insomnia.It is believed that Shankhpushpi calms the nerves by regulating the body's production of the stress hormones, adrenaline and cortisol.

Mandukparni (Centellaasiatica) is one of the important rejuvenating herbs for nerve and brain cells and the leaves areused to increase intelligence, longevity, and memory.

Jyotishmati (Celastruspaniculatus) is a treasured medicinal herb that is revered for its effects on the brain and has been used for centuries in Ayurveda for sharpening the memory and improving concentration and cognitive function. Oil, extracted from the fruit, is used for healing purposes. Aqueous extracts of CP seeds have cognition-enhancing properties and antioxidant properties.

Jatamansi (Nordostachysjatamansi) - The rhizomes of the plant are used in the Ayurvedic system of medicine as a bitter tonic, stimulant, antispasmodic, and to treat hysteria, convulsions, and epilepsy. The root has been medically used to treat insomnia and blood, circulatory, and mental disorders. The data indicate the powerful antioxidant property of NJ. Similarly, an alcoholic extract of this plant administered to both young and aged mice significantly improved learning and memory and reversed the amnesia induced by diazepam and scopolamine. Furthermore, it reversed aging-induced amnesia due to the natural aging of mice, suggesting that the compounds in this plant may prove to be useful in restoring memory in older individuals as well as in patients with age-associated dementia.

Guggulu (Commiphoramukul) is the gum resin of the tree. A recent study demonstrated that gugulu has a significant protective effect against the streptozotocin-induced memory deficit model of dementia; the effect can be attributed to its cholesterol lowering, antioxidant, and anti-acetylcholine esterase activity. These observations suggest gugulu as a potential anti-dementia drug.

Vacha (Acoruscalamus / Sweet flag rhizome) possesses a beneficial memory enhancing property for memory impairment, learning performance, and behavior modification. Acoruscalamus inhibits the acetylcholinesterase (AChE). In Ayurveda, Acoruscalamus also shows anti-inflammatory, antioxidant, antispasmodic, cardiovascular hypolipidemic, immunosuppressive, cytoprotective, antidiarrheal, antimicrobial, and anthelmintic activities.

A) Do's /Pathya in prevention of Alzheimer's are A) Lifestyle Meditation and Yoga and Pranayama, engaging in purposeful and fruitful activities, Achara Rasayan / Behaviour and social ethics, control the mental urges of fear, anxiety, passion, anger, greed, jealousy etc. These are the dharaniyavega / suppressible urges according to Ayurved.

B) Dietary Do's are eating fruit of Kushmanda (Benincasahispida), Draksha / Grapes (Vitisvinifera), drinking fresh milk from Indian cow, Shashtikshali variety of rice (rice that is ready to eat in 60 days), Mudga / Green gram (Phaseolus bean).

Don'ts /Apathya are A) Lifestyle: Consumption of alcohol and tobacco, suppression of natural urges / Adharaniyavega like sleep, hunger, thirst, defaecation, urination, passing flatus etc. Hurting others physically, verbally, or psychologically B) Dietary Do's are eating incompatible food, hot and spicy food, canned and frozen food.

Ayurvedic Panchakarma Treatments :

Specialized Panchakarma Ayurvedic treatments (Vamana, Virechana, Basti, Nasya) are advised which are highly beneficial for providing thorough detoxification as well as aid in dosha balancing and cleansing it. Of which particularly useful Panchakarma procedures for AD are; Nasya - This intranasal delivery of medicated oils and dry herbal powders is a practical, rapid, and easy way to deliver the therapeutic herbs into the Central Nervous System (CNS).

These medicated oils, require that the herbs be cooked in oil mixed with water over a low flame until all of the water evaporates. Recently there has been a growing interest in this intranasal delivery method as it directly moves across the BBB and targets the CNS, thereby reducing side effects.

Abhyanga - A simple massage with an herbal oil with friction-like and deep strokes. This form of massage heightens the brain function and increases blood flow to the brain. It also reduces levels of cortisol (stress hormone), ADH or arginine vasopressin, and a salivary stress protein. It is also believed to relax the tight junctions between endothelial cells in the CNS vessels, allowing entry of 'medicines' into the CNS.

Ayurveda therapies such as Rasayana (Rejuvenation) and other several transcranial oleation therapies for nervous system disorders that are non-systemic and non-invasive procedures like, Shirodhara (gentle dripping of the medicated oil on the forehead). Shirobasti (a special leather cap is placed over the shaved head of a patient and medicated oil is poured and retained over the head for 30 to 45 minutes), Shiroabhyanga (medicated oil is smeared on the head followed by a gentle massage), and Shiroseka (medicated oil is poured over the head in a continuous stream) may also influence hormonal and cerebral blood flow levels to a degree similar to that of Ayurvedic massage as mentioned above].

Oil, may seem too simple to make a big difference, but taking oil internally as well as slathering it on topically can be a crucial part of therapy. Sesame oil is preferred for Vata because of its warming abilities. Extra virgin olive oil for both skin and internally is a good option in the Mediterranean. Ghee (Clarified butter) due to its great medicinal properties is used internally and is a very important Ayurvedic food for the Vatadosha as well as a tonic for the memory, intellect and the mental functions & brain as a whole.

Make use of boiled veggies instead of raw ones. Raw foods are not recommended for the Vatadosha. Vata people are known to have an erratic digestive system. Raw foods are heavy to digest and more challenging to break down, which can hamper the Agni (digestive fire). Incorporating warming spices viz. Black Pepper, Mustard seeds, Turmeric, Cumin, etc. into your diet can help by breaking down the food as well as providing some much-needed boost to a weakened Agni.

No matter what your dosha type is, we should all strive to balance Vata. Here are some ayurvedic ways to do so:Still the mind : MEDITATION: The number one prescribed remedy for a Vata imbalance is meditation. Using a mantra during meditation can make it easier for the mind to focus.

Nadishodhan Pranayam / Alternate breathing technique. Benefits of which are to harmonize the two hemispheres of the brain,

Image no. 2'Nasya (Intranasal) therapy'

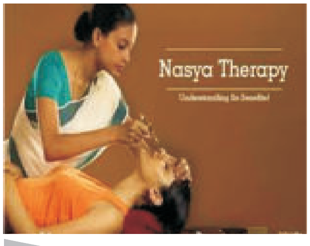


Image no. 3 'Abhyang / Ayurvedic oil massage'

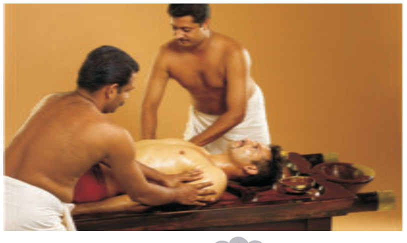


Image no. 4 'Shirodhara / Controlledmedicated oil flow therapy over forehead'

Image no. 8 'Ashwagandha / Withaniasomnifera'

Image no. 9 'Turmeric / Curcuma longa'

Image no 10. 'Brahmi / Bacopamonieri'

resulting in a balanced physical, mental and emotional well-being.

Om chanting is one of the biggest health benefits of Om chanting is that : It brings down stress levels. It provides relief from anxiety and tension. Regular chanting ensures that you feel peaceful from within and are less distracted while doing any form of work.

Conclusion : Thus, Ayurved with its holistic approach to Alzheimer's (or any disease) provides us with an array of remedies to not only treat it, without having any adverse effects but also can play a major role in its prevention. From Ayurvedic herbs to its Panchakarma and its Satvavjay chikitsa / counselling to the use of Pranayama, Meditation and Yoga, it is a complete package, which the world cannot afford to overlook.

The do's and don'ts and the preventive measures advocated in Ayurved are the key factors to prevent Alzheimer's; which is always better than treating it.

References - 1) Dr. Bramhanand Tripathi, Charak Samhita of Agniveshvol, Edition 2013, vol II edition 2012, Choukhamba Surbharati Prakashan Varanasi. Chapter 7 Sutra 5

2) Dr. Bramhanand Tripathi, Charak Samhita of Agniveshvol, Edition 2013, vol II edition 2012, Choukhamba Surbharati Prakashan Varanasi. Chapter 9 Sutra 6 & 7

3) Dr. Bramhanand Tripathi, Charak Samhita of Agniveshvol, Edition 2013, vol II edition 2012, Choukhamba Surbharati Prakashan Varanasi. Chapter 9 Sutra 4

4) Dr. Bramhanand Tripathi, Charak Samhita of Agniveshvol, Edition 2013, vol II edition 2012, Choukhamba Surbharati Prakashan Varanasi. Chapter 9 Sutra 6 & 7

5) Bhagavad Geeta, Gorakhpur press 2/62-63

6) Dr. Bramhanand Tripathi, Charak Samhita of Agniveshvol, Edition 2013, vol II edition 2012, Choukhamba Surbharati Prakashan Varanasi. Chapter 11 Sutra 45

7) Dr. Bramhanand Tripathi, Charak Samhita of Agniveshvol, Edition 2013, vol II edition 2012, Choukhamba Surbharati Prakashan Varanasi. Chapter 1 Sutra 57

8)https://upliftconnect.com/neuroscience-and-the-sanskrit-effect/Friday February 23rd, 2018

9) Review Alzheimer's disease: the pros and cons of pharmaceutical, nutritional, botanical, and stimulatory therapies, with a discussion of treatment strategies from the perspective of patients and practitioners.Wollen KA Altern Med Rev. 2010 Sep; 15(3):223-44.[PubMed] [Ref list]

10) Curcumin structure-function, bioavailability and efficacy in models of neuroinflammation and Alzheimer's disease. Begum AN, Jones MR, Lim GP, Morihara T, Kim P, Heath DD, Rock CL, Pruitt MA, Yang F, Hudspeth B, Hu S, Faull KF, Teter B, Cole GM, Frautschy SA, J PharmacolExpTher. 2008 Jul; 326(1):196-208 [PubMed] [Ref list]

11) Review Bacopamonniera, a reputed nootropic plant: an overview, Russo A, Borrelli FPhytomedicine. 2005 Apr; 12(4):305-17 [PubMed] [Ref list]

12) Nootropic, anxiolytic and CNS-depressant studies on different plant sources of shankhpushpi.
Malik J, Karan M, Vasisht K, Pharm Biol. 2011 Dec; 49(12):1234-42, [PubMed] [Ref list]

13) Mandukparni Centellaasiatica extract selectively decreases amyloid beta levels in hippocampus of Alzheimer's disease animal model. Dhanasekaran M, Holcomb LA, Hitt AR, Tharakan B, Porter JW, Young KA, Manyam BVPhytother Res. 2009 Jan; 23(1):14-9 [PubMed] [Ref list]

14) Nootropic activity of Celastruspaniculatus seed, Bhanumathy M, Harish MS, Shivaprasad HN, Sushma G, Pharm Biol. 2010 Mar; 48(3):324-7, [PubMed] [Ref list]

15) JatamansiNardostachysjatamansi improves learning and memory in mice, Joshi H, Parle M, J Med Food. 2006 Spring; 9(1):113-8, [PubMed] [Ref list]

16) Guggul Gugulipid, an extract of Commiphorawhighitii with lipid-lowering properties, has protective effects against streptozotocin-induced memory deficits in mice, Saxena G, Singh SP, Pal R, Singh S, Pratap R, Nath C, Pharmacol Biochem Behav. 2007 Apr; 86(4):797-805, [PubMed] [Ref list]

17) VachaLannert H, Hoyer S. Intracerebroventricular administration of streptozotocin causes long-term diminutions in learning and memory abilities and in cerebral energy metabolism in adult rats. BehavNeurosci 1998;112:1199-208.

18) Review Intranasal drug delivery: how, why and what for?(Pires A, Fortuna A, Alves G, Falcão A. J PharmPharm Sci. 2009; 12(3):288-311, [Pub Med] [Ref list])

19) Changes in cerebral blood flow under the prone condition with and without massage. Ouchi Y, Kanno T, Okada H, Yoshikawa E, Shinke T, Nagasawa S, Minoda K, Doi H Neurosci Lett. 2006 Oct 23; 407(2):131-5. [PubMed] [Ref list].

Dr. Sanjay Gavhane

Introduction - Healthy woman is need of todays era. She plays important role in her life from birth to death. To be a mother is unique grating boon to every female. Hence, healthy motherhood has a great importance.

Ashtang sangraha one of the basic grantha of ayurveda has also mentioned motherhood as a base of healthy baby.

Among the reproductive phase of woman's life, sutikavastha i.e. puerperal stage of delivered woman is a crucial stage which may be more complicate if there is no good care.

Maternal mortality has 35 % contribution overall as per WHO.

Because of delivery she is immune compressed. Hence Ayurveda has described Sutika paricharya in detail.

Aacharya Bhavaprakash has described panchjiraka paka in Sutikavastha as a garbhashaya shodhaka and sankuchak, Vedanahar, vatanulomak, deepana, pachana, stanyajanana.

Thus the comparitive study was done between full term delievered patients given Panchjiraka paka and Antibiotics.

AIM - To study the efficacy of Panchjiraka paka in sutikavastha

Objectives - 1) Literary study of sutikavstha as per modern and ayurveda. 2) Study of panchjiraka paka as whole drug.

Review of literature - 1) Study done previously enlisted. 2) Definitions - a) Sutika b) Sutika kala (as per various grantha)
3) Sutika sharir - a) Sharir rachana Tryavarta yoni and Stana. b) As per modern science, anatomy of reproductive organ, uterus and breast. c) Sharir kriya Grabhashaya rhas and stanyapravartana. d) Puerperal staging of reproductive organ Involution of uterus mainly, Lochia, Lactogenesis. e) General physiological changes during puerperal.
4) Sutika paricharya - a) Aims and principles. b) Importance.

Material And Methodology - Done by two ways - A) Literary study. B) Clinical study.

A) Literary Study - 1) Basic properties of drugs in Panchjiraka paka were studied. 2) Action of each drug and there by panchjiraka paka.

B) Clinical Study- 1) To study the efficacy of panch jiraka paka in sutikavastha clinical study was done among two groups of 50 pateints by single blind controlled random prospective trial. 2) Baseline screening done. 3) Selection of sutika done by inclusion criteria and exclusion criteria.

C) SOP(Preperation of drug) - 1) As per Sharangdhar samhita, Panchjirak paka was prepared. 2) Dose 5 gms twice a day for 7 days with milk before meal. 3) CRF/ CRP prepared. 4) Observations recorded accordingly. 5) Symptomatic treatment given if required. 6) Sutika is advised to follow proper sutika paricharya as mentioned.

D) Assessment parameters - 1 Per abdomen findings - Fundal height from pubic symphysis. 2) Uterine consistency. 3) Yonigata strava Praman , varna , gandha, swarupa. 4) Stanya pravartana. 5) Apetitte. 6) Bowel and bladder habits. 7) Perineal wound. 8) Body Temperature. 9) Udar shool. 10) Associated symptoms.

Observations - Efficacy of Panchjirak paka in sutika avastha studied among 100 patients each of 50 taken.

1) Group A - normal full term delivered patient given panchjirak paka for 7 days twice.

2) Group B - normal full term delivered patient given cap amoxicillin 500 tds for 5 days.

Study Duration - 6 weeks / 45 days.

Daily observation from post partum day1 to day 7 then follow up every 15 days(15th, 30th, 42th day). Observations and analysis done.

Discussion - Discussion was made on following points : 1) Per abdomen findings Fundal height from pubic symphysis. 2) Uterine consistency. 3) Yonigata strava Praman , varna , gandha, swarupa. 4) Stanya pravartana. 5) Apetitte. 6) Bowel and bladder habits. 7) Perineal wound. 8) Body Temperature. 9) Udar shool. 10) Associated symptoms.

Conclusion - 1) Panchjirak pak helps to involute uterus properly and readily. 2) It also helps in garbhashay shodhan. 3) Stanya utpatti and stanyapravartan is markedly increased due to panchjirak paka. 4) Associated symptoms during puerperium like constipation, back ache, pain in lower abdomen, agnimandya is decreased. 5) Perineal wound heals better due to panchjirak pak. 6) Physiology during puerperium is observed maintained due to panchjirak paka so it avoid PPH also. 7) Yonigat strav has no specific changes due to panchjirak pak. e.g. Yonigat strava- varna, swaroop and quality. 8) This panchjirak pak is safe, beneficial,effective in sutikawastha than cap amoxycilline 500 mg.

Review Of Significance Of The Term 'Marma' In Charak Samhita And Its Applied Aspect.

Vd. Bhakti Bhoje,
M.d. (Scholar)

Dr. Saroj Patil, Professor and HOD,
Rachana Sharir, TAMV, Pune.

Introduction : Marma is a vital point where mamsa, sira, snayu, asthi and sandhi meet together. It is explained as an important shareera bhava by Acharya Sushruta where prana, ojas and tejas reside in the 107 vital points. The description of marmas by Acharya Vagbhata is similar to the Chinese meridian concept. In Charak Samhita, the term 'marma' is stated and referred to various contexts but a comprehensive knowledge is not available other than the concept of trimarma. Marma chikitsa today focuses on the rejuvenation therapy as well as preventive measures in some parts of the country. Considering 'Charakastu Chikitsate', it becomes essential to analyse the term 'marma' in a broader aspect. This is a literary study which aims at exploring the term 'marma' in Charak Samhita and its relevance with nidana and chikitsa.

Aims And Objectives : 1) Conceptual study of the term ' marma' in Charak Samhita. 2) Applied aspect of the term 'marma' for clinical knowledge.

Materials :1) Charak Samhita, Sushrut Samhita 2) Ayurved Dipika commentary. 3) Sanskrit dictionaries. 4) Journals and articles.

Methods : 1) The references of the term 'marma' occurring in all adhyayas of each sthana of Charak Samhita and its Ayurved Dipika commentary were thoroughly collected. 2) The data was then organised, analysed and interpreted to study its applied aspect.

Review Of Literature : Historical review : Marma has its origin way back to the Vedic period i.e in the Rigveda and Atharvaveda followed by its mention in Ramayana and Mahabharata, and in the Bruhatrayees and Laghutrayees of Ayurveda. It was first termed as varman or drapi meaning some kind of body armour used for self defence.

Synonyms : Marma, Varma. Pranashakti (Sage Patanjali)

Etymology of Marma: Marma is formed by the Sanskrit root word 'Mri' meaning death. "Maryanti iti marmani" by Dalhanacharya explains that any harm to the vital points may lead to severe pain, loss of function, disability, loss of sensation and death.

Shabdakalpadruma also states marma as 'jeevsasthana' or 'sandhisthana'.

Sthana-wise distribution : The term

'marma'has been referred to in the Sutrasthana, Sharirsthan, Chikitsasthana and Siddhisthana of Charak Samhita.

Marma sankya : 107 (Ch.Sha.7/14) These 107 vital points, are distributed all over the body i.e in trunk and in extremities. The marmas of the trunk region carry more importance as the shiras, hriday and basti are located in this region. (Ch.Si. 9/4)

As Rogamarga : Rogas entering Marmas i.e. hriday, basti, shira are of Madhyam marga. (Ch. Su. 11/48)

Marma as Sthana of : 1) Prameha pidaka (Ch. Su. 17/82). 2) Antarvidradhi (Ch.Su. 17/101). 3) Vrana (Ch.Chi 25/26). Vrana prakar marmastha and amarmastha (Ch.Chi 25/20).

As Doshagati : One among the trividh doshagati is doshas entering Marmas hriday, basti, shira, asthisandhi. (Ch.Su.17/113).

Doshmaan vikalpa roga : When pitta and kapha are emaciated, the vitiated Vayu causes severe pain in the marma sthanas. (Ch.Su.17/61)

Marma in Dashapranayatana : Shiras. Hriday and Basti are the marmas in Dasha pranayatanas. (Ch.Su.29/3) In addition to the above three, kantha, nabhi and guda i.e. 6 marmas are said to be pranayatanas meaning the seat of life. (Ch.Sha.7/9)

Trimarma : Shiras, hridaya and basti as trimarma are mentioned in Chikitsasthana, but their elaborate description and importance is seen in Siddhisthana (Ch.Chi. 26/3, Ch. Si. 9/3)

Marma involvement as Hetu : Hrudroga : While explaining krimija hrudroga, Acharya Charaka states that due to hetusevana, there is formation of granthi in hriday marma, kleda accumulates there and causes krimi. At first, these krimis are at a specific site, but later they invade the whole heart. (Ch.Su. 17/37)

Marmopaghata as one of the causative factor in etiopathogenesis of disease : 1) Nija shotha (Ch.Chi. 12/6). 2) Hikka-Shwaas (Ch.Chi. 17/12). 3) Vatavyadhi (Ch.Chi. 28/18).

Marma as Sampraptighatak : 1) Kaphaja Unmaad - Due to hetusevana, there is accumulation of kapha in hriday affecting the buddhi and smruti of the individual.(Ch. Chi. 9/13). 2) Chardi - Marmapeedana in hridayadi sthanas followed by chardivega(Ch.Chi. 20/8,10,12). 3) Kshavathu and Nasashosha - Vayu in the head influences the Marma of nasal passage and produces Kshavathu like symptoms. (Ch.Chi. 26/111).

Marma involvement in Vyadhi lakshanas :
1) Majjadhatugata jwar - 'marmacheda' i.e throbbing pain in the heart. (Ch.Chi. 3/81).
2) Hikka - In Mahahikka, the marma sthanas are obstructed.(Ch.Chi. 17/23). 3) Chinna Shwaas - 'marmachedaruk' (Ch.Chi. 17/52). 4) Vatapittaja visarpa - 'Marmanusari' i.e, spreads rapidly in the marmas.(Ch.Chi. 21/36).

Marma in Upadrava Swaroop : 1) Pidaka upadrava Marma sanrodha(Ch.Su.17/111).
2) Trushna upadrava - Marmavedana (Ch.Chi. 22/10).

Marma in Sadhya-asadhyatva : 1) Yapya roga Roga in marmasthanas are yapya. (Ch.Su. 10/18). 2) Pidaka- Pidakas on marmasthanas are asadhya. (Ch.Su. 17/107). 3) Shotha- Marmasthanagata shotha is asadhya. (Ch.Chi. 12/15) Granthishotha on marma sthana are asadhya. (Ch.Chi. 12/86). 4) Udara roga Marmashotha in udara is one of the asadhya lakshana. (Ch. Chi. 13/53). 5) Visarpa - Visarpa spread in all marmas is its arishta lakshana (Ch.Chi. 21/28). 6) Vatarakta updrava - Marmagraha as upadrava of vatarakta is asadhya. (Ch.Chi. 29/32).

Marma and Visha : 1) Visha guna prabhava - The tikshna guna of visha is marmaghna where the mrudu and soumya marmas are destroyed. (Ch.Chi.23/26 Chakrapani). **2) Vishopakrama -** If the snake/scorpion bite is not on marmasthana, 'utkartana' of that area is advised i.e blood letting by cutting. (Ch.Chi. 23/38). **3) Asadhyata -** If the snake bite on marmasthana, it is considered as asadhya. (Ch.Chi. 23/161). **4) Gara visha lakshan -** 'marma pradhamana' i.e increase in

hridaygati (Ch.Chi.23/234).

Marma stated as Hriday : 'Marma iti Hrudayam' (Chakrapani). 1) Hrudroga (Ch.Su.7/30-40). 2) Unmaad (Ch.Chi. 9/13). 3) Chardi (Ch.Chi. 20/7-9). 4) Kaphaja, tridoshaja, krimija hrudroga - (Ch.Chi. 26/77-80). 5) Abhyantar Visarpa (Ch. Chi. 21/26).

Marma in Arhata-Anarhata:

Arhata	Anarhata
1) Vasa sevan in marma ruja (Ch. Su. 13/48)	1) Eshana karma in marmasthanagata vrana. (Ch. Chi. 25/80)
2) Rukshan in marmagat vyadhis (Ch. Su. 22/30)	2) Agnikarma in marmasthanagata vrana (Ch. Chi. 25/106)

Marma and Samshodana : 1) In Hikka-Shwasa roga, if shodhana is given to unsuitable individual, then the vitiated Vayu destroys the marmasthanas. (Ch.Chi.17/91). 2) In Adhmaana caused due to bastivyapada, the obstructed Vayu causes marmavedana. (Ch.Si7/22).

Marma rakshan : Since Vayu is the responsible factor of all diseases, Basti upakrama is advised for Marma rakshana. (Ch.Si. 9/10).

Observations and Results : Through the above description, it is observed that the term 'Marma' has occurred in Chikitsasthana for the maximum times. Its role is mainly in the diseases like Pramehapidaka, Shotha, Hikka-shwaas, Chardi, Visarpa, Hrudroga, Unmaada, Kshavathu and Vatavyadhi. They appear in various contexts like hetu, samprapti, lakshanas and upadrava swaroopa. In some conditions, sadhya-sadhyatva due to marma involvement is noteworthy. The Ayurved Dipika commentary also has a major contribution where marma is stated as hriday. It will help in better understanding of the disease. Significance of Trimarma and Dashapranayatana is remarkable. Various terminologies associated with Marma were also noted :

MARMA ' Marmopghata, marmavedana, marmapeedana, marmaruja, marmachedruk, marmagraha, marma iti hrudayam, marmashotha, marmanusari, marmasanrodha, marmapradhamana, marmaghnam

Discussion : Whenever Marma is studied from Charak Samhita, it is usually observed that maximum importance is given to the Trimarmas. Pertaining to the above observations, it becomes necessary to highlight the other areas, be it academically or clinically. A detailed description of Marmas is mainly seen in Sushrut Sharirsthana. A funnel approach towards Marma can be considered as follows :

Marma as Sharirbhava - Trimarma , dashapranayatana and in which sthanas marma involvement is seen is important. If it is noted in the mentioned scenarios, treatment protocol can be modified .

Nidanatmaka study of Marma - By organizing the information, Marma involvement as Hetu, Vyadhi lakshanas, Sampraptighataka, sadhyasadhyatva and updravaswaroop were seen. Through Rugna parikshan, one can analyse marma and the nidana of the disease will be more accurate. Associations of the word marma should also be considered. Marma as Hriday is also a great contribution for detailed study of vyadhis and their etiopathogenesis.

Marma therapy - After confirming the nidana, marma therapy i.e, application of pressure on the marma points according to the disease can be done. This induces the flow of vital energy (Prana) along a complex system of subtle channels (Nadis). It can also be used as a rejuvenation therapy or as a preventive measure.

Future scope - Further study of the term marma in other Sthanas of Sushrut Samhita can also be carried out.

Conclusion : 1) The conceptual study of the term 'marma' has led to the opinion that it is involved in various diseases and their etiopathogenesis along with sadhya-sadhyatva. Importance of trimarma is also noted. 2) By exploration of the term 'marma',

various associations with the word have been found. These can be useful in nidana and chikitsa perspective. It can also be helpful in Rugna parikshan. Marma therapy can be applied in the required areas.

Bibliography - 1) Acharya, V. Y. (2015). Charak Samhita of Agnivesa with the Ayurved Dipika commentary. Varanasi: Chaukhamba orientalia.
2) Acharya, Y. T. (2002). Sushrut Samhita Nibandhsangraha, Sanskrit commentary of Dalhana. Varanasi: Chaukhamba orientalia.
3) Ghanekar, B. G. (2008). Sushrut Samhita (Sharir Sthan), chp 6/16. Meharchand Lacchmandas .
4) Kumari, N. V. (2018). Marma and marma therapy : A review. World journal of Pharmaceutical research, 259. Mishra JN, C. P. (2005). Marma and its management. Varanasi: Chaukhamba orientalia.
5) Tripathi, B. (2012). Charak Samhita of Agnivesa. Varanasi: Chaukhamba Prakashan. 6) Marma therapy nhp.gov.in

Lifestyle Disorders And Gomutra Haritaki

Vaidya Mahesh Thakur, B.A.M.S. (Mum); M. Phil (Pune)

The current era is marked with a surge in non-communicable diseases commonly recognized as 'lifestyle disorders'. These include a wide range of metabolic and endocrine disorders such as obesity, dyslipidaemia, hypertension, cardiovascular diseases, type 2 diabetes, polycystic ovary syndrome, fatty liver, thyroid dysfunction, various autoimmune disorders, skin diseases, stress and anxiety disorders, and many more.

Although, these kind of diseases are mentioned in Ayurveda many centuries ago, they are more prevalent in this century, especially over last few decades. Acharya Charaka in Sutrasthana, Santarpaneeya adhyaya describes disorders like diabetes, carbuncles, urticaria, pruritus, anaemia, fever, skin diseases, diseases caused due to aama or vitiation of aama, dysuria, anorexia or appetite related complaints, drowsiness/sleepiness, erectile and sexual dysfunctions, obesity, laziness, heaviness of the body, adhesion, congestions or blockages in the channels and sense organs, delusions, various types of edema, etc which are primarily caused by Santarpan - or overnutrition. He has also elicited the hetus that are responsible for the pathogenesis of such disorders. The causes enlisted mainly include erroneous food consumption and reduced physical activities.

With advancement of science and technology and new inventions that are aimed to ease the life hustles, the human behaviour is accustomed to instant gratitude and unending desire for more and more comfort. This has obviously discouraged physical activity and promoted sedentary habits. With the fast paced globalisation, the societies increasingly indulged in exchange of culture and food habits. The emerging newer food varieties - commonly named has fast food- have a serious lack of health quotient and thus now they are more aptly known as 'junk food'. All these factors, collectively affect the biochemical sphere of human body further disrupting digestion, metabolism, hormonal, reproductive and many other physiological processes.

Management of lifestyle disorders mainly include appropriate changes in diet and increased physical activities. Current modern clinical treatment comprises of several pharmacological agents targeted at various pathological components. These drugs are however tagged with contraindications, several adverse effects and warnings of cautious use. On this background, there is a growing interest in complementary and alternative therapies.

Ayurvedic samhitas provide a rational therapeutic scheme based on core principles. Apart from Panchakarma therapies, Acharya

Charaka has described various formulations like Triphala Argvadha kwatha, Mustaadi kwatha, Tryushanadi Mantha, etc along with food which are Ruksha guna predominant. Later, many drugs are derived and designed on these guidelines.

Drugs which are unfailingly effective and offer the anticipated results consistently over regular use, get a prime place in the daily clinical practice of Vaidyas. And, if such a drug is easy to prepare and equally economical, it secures a special place not only on the dispensing shelf but also in the Vaidya's heart. Gomutra Haritaki qualifies to become one such favourite medicine in Ayurvedic practice.

किं पुनर्यो विजानीयाद् औषधी: सर्वथाभिषक्।

A Vaidya who understands a medicine thoroughly with all its virtues, is undoubtedly superior, praises Acharya Charaka in Deerghanjeeviteeya chapter. To gain in-depth knowledge of any medicine, Acharya Charaka recommends understanding the four factors that define the efficacy of a drug.

तस्माद् रसप्रभावतश्च द्रव्यप्रभावतश्च दोषप्रभावतश्च
विकारप्रभावतश्च तत्वम् उपदेक्ष्याम:।

The mode of action of a medicine can be comprehended by 1) Rasaprabhava (effect of taste), 2) Dravyaprabhava (influence of individual or collective characteristics of ingredient/s), 3) Doshaprabhava (impact on doshas), 4) Vikaraprabhava (impact on disease). Let's begin with the source reference and method of preparation of Gomutra Haritaki.

Drug name : Ubhaydravyasuchak (implying names of both ingredients)

Reference : पथ्याशतह्वायान् मूत्रद्रोणेना मूत्रसंक्षयात्।
पक्वात् खादेत्समधुनी द्वे द्वे हन्ति कफोद्भवान्।। (अष्टांगहृदय)

Method of preparation : One litre of fresh Gomutra (cow's urine) should be mixed with one Kg powder of Survari Hirada/Haritaki (best variety of Terminalia chebula). While mixing in the powder, Gomutra should be poured slowly and incrementally and not all at once. As Haritaki powder and the fresh Gomutra interact chemically, the mixture gets effervescence. After completing the trituration, the mixture gets dried within 12 hours. This trituration process is repeated for three times; the mixture is sun-dried and tablets of 250 mg are made. These tablets have pungent smell of Gomutra.

1) Rasaprabhava : Let's now discuss the rasa, veerya and vipaka.

गोमूत्रं कटू तीक्ष्णोष्णं सक्षारत्वात् न वातलम्। (सु.सू.४५/२२०)

Gomutra is of Katu rasa, Lavana anurasa, Ushna veerya and Katu vipaki. Haritaki has 5 rasas viz. - Kashaya, Tikta, Katu, Amla and Madhura with Ushna veerya and Madhura vipaka. Kashaya, Katu and Lavana are predominantly manifested rasas in the Kalpa. However, due to trituration by Gomutra, Katu rasa of Haritaki is expressed distinctly. It is observed that the Shoshan karma, the natural propensity of Katu rasa is exhibited completely and eminently.

Both the ingredients are of Ushna veerya. In Ashtanghridaya, Gomutra is described in Dravadravyavidnyaneeya chapter, just subsequent to the description of Madya. Acharya Vagbhata describes properties of Gomutra after Madya with a preamble that Gomutra is Ushna and Teekshna similar to Madya. **(मद्यवत् तीक्ष्णोष्णादियुक्तत्वात् गोमूत्रादिगुणान् अपि आह।)** Commentaries by Arundatta and Dalhana equivocally state that Haritaki is extremely Ushna dravya. Overall, this Kalpa is Ushnatara.

Vipaka of Haritaki is Madhura, while that of Gomutra is Katu. Considering the ameliorating effects on specific diseases and by experiences, it can be concluded that the Vipaka of this Kalpa is Katu.

To summarize, this Kalpa has Kashaya Katu rasa, Ushna veerya and Katu vipaka.

2) Dravyaprabhava : Gomutra -

लघ्वाग्निदीपनं मेध्यं पित्तलं कफवातनुत्।
शुलगुल्मोदरानाह विरेकास्थापनादिषु।। (सु.सू.४५/२२१)
पित्तलं रुक्षतीक्ष्णोष्णं लवणानुरसं कटू।
कृमिशोफोदरानाह शूलपाण्डू कफानिलान्।।
गुल्मारुचि विषश्वित्र कुष्ठाशांसि जयेद् लघु। (वा.सू.५/८३)

लाघ्वाग्निदीपनं मेध्यं पित्तकृत् कफवातहृत्।
शुलगुल्मोदरानाह कण्ड्वाक्षिमुखरोगजित्।।
किलासागद वाताम बस्तिरुक् कुष्ठनाशनम्।
कासश्वासापहं शोथकामला पाण्डुरोगहृत्।। (भावप्रकाश)

Haritaki - कषायमधुरा पाके सभाविलवणालघु:।
दीपनी पाचनी मेध्या वयस: स्थापनी परम्।।
उष्णवीर्या सराऽयुष्या बुद्धीन्द्रीयबलप्रदा।
कुष्ठवैवर्ण्य वैस्वर्य पुराण विषमज्वरान्।।
शिरोऽसि पाण्डू हृद्रोगं कामला ग्रहणीगदान्।
सशोषशोफातीसार मेद मोह वमीकृमीन्।।
श्वासकासप्रसेकार्श: प्लीहाऽनाह गरोदरम्।
विबन्धं स्रोतसां गुल्मं उरुस्तम्भमरोचकम्।।
हरीतकी जयेद् व्याधीन् स्तांस्तांश्च कफवातजान्। (वा.सू.)

With careful analysis of Shlokas of both the dravyas, one can notice many similarities. Both, Gomutra and Haritaki have Laghu, Ruksha, Sara and Vishada gunas and prominently perform Deepana, Paachana and Bhedana karmas. Specifically, Gomutra is attributed to be the best in doing these karmas. **(दीपन पाचन भेदि तेषु गोमूत्रमुत्तमम्।-अष्टांग संग्रह ६/१३९).** The dravya-guna and karma vichara of these two components are summarized in the following table.

द्रव्य	गुण	कर्म
गोमूत्र	लघु, तीक्ष्ण	दीपन, पाचन, भेदन, मेध्य, विरेचन
हरीतकी	लघु, रुक्ष, सर, विषद	दीपन, पाचन, लेखन, भेदन, मेध्य, अनुलोम

Agni and Vaayu are the predominant mahabhutas in this Kalpa.

3) Doshaprabhava - Gomutra is Pittavardhaka and Kapha Vatashamaka. Haritaki is Tridoshaghna especially Kaphavatashamaka. As implied by Acharya Vagbhata, this Kalpa is mainly Kaphanashaka. All Kapha gunas like Guru, Manda, Hima, Snigdha, Picchila, Sandra, Mrutsna, Shlakshna, Sthira are seen to be diminished, due to this Kalpa. Vata gunas like Laghu, Ruksha, Khara and Sukshma are intensified. However, Sheeta guna decreases. This Kalpa is effective in Margavarodhajanya Vata disorders. As Gomutra is Pittavardhaka and the Kalpa is of Ushnaveerya, Pittagunas like Ushna, Teekshna, Laghu, Visra, Sara, Drava, Katu, etc get surged.

Effect on Dhatus : रस-पाचन, क्षपण-रुक्षउष्णगुणत्वात्
रक्त-पाचन, प्रकोपन-उष्णवीर्यत्वात्
मांस-कर्षण-लघुगुणत: भेदन कर्मत:
मेद-लेखन-लेखनकर्मत:
अस्थि-क्षय-रुक्षगुणोत्कर्षत:
मज्जा-उपशोषण-कटूरसत:
शुक्र-कर्षण शोषण-शोषण कर्मत:

Effect on Malas : Shoshana of body's Kleda is an important action of this Kalpa and is observed in diseases like Shotha, Kushtha, Pandu, Udara, etc. In high dosage, it exhibits purgative effect. It also has diuretic effect. According to Bhavaprakasha, Gomutra is Bastirujahara (relieves pain in urinary bladder) and Mootrarodhahara (relives obstructive symptoms of urinary tract). Obviously, these effects are noticeable when this Kalpa is actually used in practice. Sweda is increased due to Ushnaveerya of this Kalpa.

4) Vikarprabhava : Therapeutic range of this Kalpa as mentioned in various scriptures is tabled as follows:

शूल	मूत्रान्त: पाचितां शुष्कां लोहचूर्ण समन्वितम् सगुडामभयां दद्यात् सर्वशूलोपशान्तये।। (यो.र.)
आन्त्रवृद्धी	हरीतकीमूत्रसिद्धां सतैललवणान्विताम्। प्रात: प्रातश्च सेवेत कफवातामयापहाम्।। (भै.र.)
कच्छू, पामा	कच्छू पामाहरी चैव पथ्या गोमूत्रसाधिता। (वृन्दमाधव)
शोथ (कफज)	पीतां कफोत्थं शमयेत्तु शोथं मूत्रेण गव्येन हरीतकी। (च.चि.१२/२०)
अर्श	गोमूत्राध्युषितां दद्यात् सगुडं वा हरीतकीम्। (च.चि.१४/६७)
पाण्डू (कफज)	कफपाण्डुस्तु गोमूत्रयुक्तां क्लिन्नां हरीतकीम्। (च.चि.१६/५८)
वृद्धी	निहन्ति वृद्धी चिरत: प्रवृद्धम्। (यो.र.)

Hyperlipidaemia: Hyperlipidaemia is characterised by elevation of serum cholesterol, triglycerides (TGs), or both or a low HDL cholesterol level that contributes to the development of atherosclerosis. Causes of hyperlipidaemia may be primary (genetic) or secondary (erroneous lifestyle) which mainly affect the lipid metabolism. Diagnosis of this condition is confirmed by consistently raised plasma levels of total cholesterol, TGs, and individual lipoproteins. Prognosis of hyperlipidaemia generally leads to metabolic

syndrome, fatty liver, cardiovascular diseases (CVD), polycystic ovary syndrome (PCOS), infertility and other reproductive disorders. Management of hyperlipidaemia involves dietary corrections, regular exercise, and lipid-lowering drugs. Many patients nowadays come with positive reports for high levels of serum lipids. Their symptoms usually coincide with premonitory symptoms of Prameha, Sthoulya or Dhatvagnimandya. Gomutra Haritaki is useful in such conditions.

Panini creatively used Shwa, Yuva and Madhva in a single verse. Similarly, Acharya Vagbhata also used Gomutra and Haritaki in a single verse which recommends the use of Pippali, Triphala, Madhu (honey), Haritaki, Gomutra and Guggulu in the management of disorders caused due to Snehavyapad.

पिप्पली त्रिफला क्षौद्र पथ्या गोमूत्र गुग्गुलु।
यथास्वं प्रतिरोगं च स्नेहव्यापदि साधनम्।। (वा.सू.१६/३४)

All these dravyas are Ruksha in nature and help in soaking the excessive oiliness of the body. Gomutra Haritaki works as per the principle **रुक्षपानान्नभेषजम्।** Thus, this Kalpa should be administered with Takra or Ushnodaka for desired results.

Udara : Acharya Vagbhata has mentioned this Kalpa in Udaravikara. Srotorodha, Malasanchaya and Agnimandya are three important events in the pathogenesis of Udara. Due to significant derangement of Agni, the Jaladhatu starts accumulating in the peritoneal walls. The soaking up of this Jaladhatu, improvement of the Agni and releasing the congestions of affected srotasas is rigorously carried out by Gomutra Haritaki. Acharya Charaka recommends administration of Haritaki in spleen disorders and in early stages of all types of Udara. Furthermore, Gomutra itself is Vyadhipratyaneek dravya in the treatment of Udara. In Bhavaprakash Gomutra is mentioned as Pleeharogahar (reliever of spleen disorders). All the drugs recommended for spleen can be administered in treatment of liver disorders, says Acharya Charaka.

(एकमेव यकृदपि दक्षिणपार्श्वस्थं कुर्यात् तुल्यहेतुलिंगौषधत्वात्तस्य प्लीहजठर एवारोध इत्थेतद्यकृत प्लीहोदरं विद्यात्।-च.चि.१३/३८)

It is often experienced that this Kalpa restores the physiological functions of Agnisthanas such as liver and spleen. In our practice, we have profusely used Gomutra Haritaki to successfully treat many patients of Udara. Usually, Gomutra Haritaki is co-administered with Punarnavashtaka kwatha to get good results in Udara.

Granthi, Apachi and Arbuda : When we come across any patient suffering with either of these three conditions, we usually think of Guggulu Kalpas. If the pathogenesis is bit worse, we may also recall Hiraka bhasma or Tamra bhasma. However, in these three conditions, one should always think of using Gomutra Haritaki. While stating the Phalashruti (benefits) of Gomutra Haritaki, Acharya Vagbhata says…

ग्रन्थ्यार्बुदापची स्थौल्य पाण्डुरोगाढ्यमारुतान्।। (वा.चि.८/५६)

It is very clear from the above verse that Haritaki is an excellent Kapha Vatanashaka, but in combination with Gomutra, it prominently becomes Kaphanashaka. Granthi, Apachi and Arbuda are the peculiar conditions which occur due to increase in Ghana and Sthira gunas of Kapha along with aggregational increase in Kapha. An aggressive penetration (Bhedana karma) is required in such conditions. By virtue of Teekshna guna, Gomutra effectively helps in Bhedana. **(भेदने तीक्ष्णः)**. We have confidently used Gomutra Haritaki even in malignant tumours. In non-tuberculous cervical lymphadenopathy, we often administer this Kalpa with Kanchanar Guggulu. A case of sialolithiasis (commonly known as salivary stones) is worth mentioning here. A patient suffering from a calcified mass formed out of saliva or sialolith obstructed the salivary duct causing reduced salivary secretions and sublingual enlargement appearing like a cyst, approached for treatment. Considering this Kaphaja vikara in Kaphasthana obstructed in Sukshma Kapha marga, we initiated treatment

with Vamana followed by a course of Gomutra Haritaki. The salivary stone got completely disintegrated and there is never recurrence even after ten years.

Shotha : The pathogenesis of Shotha is basically due to Srotorodha. Rakta, Pitta and Kapha accumulate in the peripheral vessels, cause vitiation of Twak and Mamsa resulting in Shotha. The channels of Vata dosha get obstructed. By Bhedana, Pachan and Anuloman karmas, Gomutra Haritaki removes the obstruction of Rakta, Pitta and Kapha. This Kalpa is especially useful in treating Kaphaja Shotha. Onset of Shotha on facial region, prominent swelling in morning hours that declines in daytime due to physical activities are some distinguishing symptoms of Kaphaja Shotha. Gomutra Haritaki should be co-administered with Punarnavasava, Gokshur kwatha, Chandraprabha vati, etc. Gomutra Haritaki is also effective in Shotha due to Krumi or Pandu. This Kalpa is strongly recommended in Shotha associated with hypothyroid or renal disorders.

Shwitra : In Shwitra, Gomutra is advised to be used both systemically and locally. Many Vaidyas use 'Gavyasava' as described in Ashtanghrudaya. Both Gomutra and Haritaki are Shwitranashaka. Due to Ushnaveerya and Pittavardhak nature, this Kalpa increases the Bhrajaka Pitta while helping in cleansing the bowels. If there is also history of Krumi in these patients then this Kalpa is ought to be effective.

Urdhwa Kapha Aamaya : This Kalpa is very beneficial in Urdhwajatrugata Kaphaja Vikara. Gomutra is **अक्षिमुखरोगजित्।**. In patients suffering from Urdhwajatrugata Vikara having history of Madhura rasa Pradhana diet, excessive consumption of water/fluid especially after meals, and other causes which vitiate Kapha, Gomutra Haritaki is drug of choice. This Kalpa is unfailingly effective in Pratishyaya, Gilayuvruddhi, Karnasrava, Kaphaja Shirashula, etc.

Shwasa-Kasa : In the management of Shwasa/Kasa, to reduce the Kapha (increased due to vitiated Aamashaya or as Rasadhatu Mala), either 'Vamana' or some strong Shamana drug has to be administered along with the usual drug regimen. Gomutra Haritaki is one such perfect choice. It inhibits the excessive Kapha production by directly acting on the mulasthana.

Kushtha : The pathogenic factors of Kushtha include three Doshas, Twak, Rakta, Mamsa and Ambu. Vitiation of Udakadhatu and Rasadhatu (termed as Twak) is important event in the Kushtha pathology. Gomutra Haritaki helps in Rasapachana and in soaking up the excess fluid and reduction of Kleda. This medicine is especially effective in Vata Kaphaja Kushtha. As mentioned in Madhava Nidana, conditions such as Charma Kushtha, Eka Kushtha, Kitibh, Sidhma, Alasa, Vipadika can be categorized as VataKaphaja Kushtha. Gomuta Haritaki is very much useful in these disorders. As per Vrundamadhavkara, Kacchu and Pama are also Vata Kaphaja Kushtha. This Kalpa is also recommended in Vrushana kacchu.

Yuvanpidaka (acne vulgaris) are also **कफमरुत रक्तजा**. This Kalpa removes the vitiation of Kapha Vata and cleanses the blood. It can be co-administered with Guggulu Kalpas in non-purulent cystic acne. Generally, we can state that, in Kushtha when there is vitiation of Pitta Kapha, Arogya vardhini having Tikta Katu rasa is effective while in Kushtha with Vata Kapha vitiation, Gomutra Haritaki having Kashaya Katu rasa is recommended.

Contraindications : Gomutra Haritaki is not advisable in conditions with Pitta prominence, Mukhapaka (mouth ulcers), Vrana (wounds / ulcers), Amla Pitta (hyperacidity), etc. When there is prominence of Ruksha guna in the pathogenesis, this Kalpa should be used very cautiously. In practice one should never forget that this drug is extremely Ushna.

Dose : Four to six gunja (500 mg 750 mg)

Kaala : As per the disease condition

Anupana : Takra, Ushnodaka.

कोरोना एक सत्त्वपरीक्षा
कोरोना आणि आयुर्वेद चिकित्सा
कोरोना –आयुर्वेदीय दृष्टिकोन
कोरोनावर आयुर्वेदाची मात्रा

वैद्य प्राजक्ता पटेल

प्रस्तावना : साल २०२० हे बहुधा सर्वांच्या आयुष्यातील कठीण वर्ष असेल. कोरोना ह्या महामारीने आज पूर्ण विश्व व्यापले आहे. प्रत्येकजण त्रस्त आहे. श्रीमंतापासून गरीबापर्यंत, बालकांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वजण तणावाखाली आहे. सुरुवातीला सहज वाटणारा हा आजार आज प्रत्येकाच्या दरवाज्यापर्यंत पोहोचला आहे. आजारातून यशस्वीपणे निरोगी होणाऱ्यांची संख्या जरी जास्त असली तरीही मृत्यूदर निश्चितच जास्त आहे.

१९२० सालच्या प्लेगच्या साथीनंतरची ही सर्वात मोठी साथ म्हणावी लागेल. रोग होण्याच्या भयापेक्षा रोगाचे भय जास्त आहे. प्रत्येक व्यक्ती घरात कोंडला गेलाय. तणाव वाढतोय. आता तर तणावाखाली राहाण्यापेक्षा कोरोना सोबत जगायला सर्वजण तयार आहेत. सर्वसामान्यांना आजारी पडण्यापेक्षा आर्थिक अडचणीची चिंता लागलीय. प्रत्येकजण म्हणूनच आता निर्भिडपणे कोरोनाला परतवून लावायला आपापल्या घरातून सावधपणे बाहेर पडतोय. अशा अवस्थेत आयुर्वेद ही एखाद्या अदृश्य शक्तीप्रमाणे लोकांना मदत करू शकते हा विश्वास आयुष क्वाथामुळे लोकांना मिळतोय. पण आयुर्वेद केवळ ह्या क्वाथापर्यंत सीमित न रहाता इतर अनेक प्रकारे मदत करू शकतो.

संकलन व चर्चा : आयुर्वेदाचे स्वास्थरक्षण व व्याधीपरिमोक्ष हे प्रमुख प्रयोजन आहे. प्रथम स्वस्थरक्षण पाहू या. यात आपण प्रत्यक्ष रसायन कर्म करणाऱ्या वनस्पतींचा वापर आणि स्वास्थ्यरक्षणासाठी दिनचर्येत सांगितलेली नस्य, कवल, गंडुष, अभ्यंग, अंजन, कर्णपूरण, पादाभ्यंग हे उपक्रम नक्कीच करू शकतो. हे सर्व उपक्रम अप्रत्यक्षतः रोगोत्पत्तीला आळा घालतात. उर्ध्वांगात असलेल्या नासा, मुख, नेत्र या बहिर्मुख स्रोतसातून विषाणूचा प्रवेश होऊन व्याधीला सुरुवात होते. म्हणूनच या अवयवांना स्नेहालिप्त आणि निरोगी ठेवल्यास रोगप्रतिकारक्षमता नक्कीच वाढू शकते. सध्या वाफ घेणे आणि गंडुष करणे ह्या संकल्पना चांगल्याच जोर पकडताहेत. रोजचे १०–१२ सूर्यनमस्कार देखील आरोग्यदेवतेला प्रसन्न करण्याला पुरेसे ठरू शकतात. मनोबल वाढवण्यास, सैरभैर मनाला शांत करण्यास प्राणायामासारखे दुसरे साधन नाही.

अष्टांग आयुर्वेदामध्ये रसायन चिकित्सेला सातवे स्थान आहे, मात्र सध्या त्यास प्रथम स्थान देण्याची गरज आहे. रसायनाचा वापर स्वास्थरक्षण आणि अपुनर्भवासाठीही करता येतो. पैकी स्वस्थरक्षणासाठी रसायन वापरताना संप्राप्ती ज्या स्रोतसामध्ये घडते किंवा जेथे ख वैगुण्य आहे त्यासाठी रसायन वापरावे. च्यवनप्राश, त्रिकटू, वसंत कल्प, रसायन चूर्ण हे प्राणवह स्रोतसाकरिता रसायनार्थ आणि हरिद्रा, आमलकी, सारिवा, मंजिष्ठा, पुनर्नवा, ताप्यादी लोह, रसायन चूर्ण हे रसरक्त स्रोतसांकरिता रसायन म्हणून वापरता येतील. आयुष काढ्याचा वापर देखील करता येतो. मात्र त्याकरिता प्रकृती, देश, काल, बल यांचा विचार नक्कीच करावा. सरसकट सर्वांकरिता या काढ्याचा वापर केल्याने आम्लपित्तापासून अर्शापर्यंत त्रास झाल्याची उदाहरणे आहेत. ''सब घोडे बारा टके'' याला आयुर्वेद म्हणत नाही. गुडूचीचा अतिप्रचार सुरू असल्याने तिचा वापर शक्यतो टाळावा ही विनंती. ''अमृता'' नाव असलेली आपली गुडूची साक्षात 'मृता' होईल इतकी टन गुडूची सध्या बाजारात आणली जातेय.

तणाव आणि रोगप्रतिकारशक्ती यांच्या व्यस्त प्रमाणात संबंध आहे. जेवढा तणाव जास्त, तेवढा रोग होण्याचा धोका अधिक. मन जेवढे प्रसन्न तेवढी निरोगी राहण्याची शक्यता अधिक. मानसिक विकारात शरीरावरही परिणाम होतो, तर शारीरिक विकारांचा मनावरही परिणाम होतो. सध्या कोरोना बाधितांची जेवढी संख्या आहे, त्यापेक्षा तणावाखाली असलेल्यांची संख्या लाक्षणिक आहे. यासाठी प्राणायामाचा उपाय सर्वांनाच लागू पडत नाही. मन खंबीर करणारा वज्रक (अभ्रक भस्म), सारस्वताष्टिक, वातप्रकृतीसाठी शंखपुष्पी, यष्टी; पित्तप्रकृतीसाठी ब्राह्मी, यष्टी; कफप्रकृतीसाठी वचा, हरितकी अशा मेध्य रसायनांचा वापर फायदेशीर ठरेल. आपला सध्याचा दिनक्रम बघून प्रत्येकाने प्रकृतीनुसार एक रसायन सेवन आणि नस्यादी उपक्रम करावे.

तसेच सद्वृत्तपालन देखील करावे. ''सोशल डिस्टंसिंग'' हा त्याचाच भाग समजावा. ''मला कोरोनाची लागण होणार नाही'' असा विश्वास ठेवा, मात्र फाजील आत्मविश्वास नको. आपल्या प्रत्येक कृतीवर पूर्ण परिवार आणि संपर्कात येणाऱ्यांचे आरोग्य अवलंबून असते. सरकार निर्देशित उपायांसह रक्षोघ्न वनस्पतींचे धूपन, चिकित्सालय आणि घरात नक्की करावे. त्याकरीता गुग्गुळ, वचा, विडंग, सर्षप, हरिद्रा, अजमोदा, भीमसेनी कापूर यांचा वापर करावा. जनपदोध्वंसावरील उपायांचे सुंदर वर्णन सुश्रुत संहितेत आहे.

व्याधीप्रशमनाचा विचार करताना हा एक औपसर्गिक रोगाचा जनपदोध्वंसरूपी विस्तार म्हणावा लागेल. म्हणूनच निदानपरिवर्जनार्थ औपसर्गिक रोगांचे असणारे ''प्रसंगात् गात्रसंस्पर्शात्....'' हे हेतू टाळावेत. आश्वासन चिकित्सा सर्वप्रथम करावी. रुग्णाचे मनोबल वाढवण्याचा प्रयत्न करावा कारण सध्या जनमानसात भीती दाटली आहे. प्रत्यक्ष चिकित्सा

करतांना लाक्षणिक चिकित्सेने उपशम मिळताना दिसत आहे. व्यक्तीपरत्वे लक्षणभिन्नता आहे. सामायिक लक्षणात ज्वर, श्वास, कास प्रमुख आहेत. बहुसंख्य रुग्ण कमकुवत रोगप्रतिकारशक्तीचे बळी असतात. म्हणूनच चिकित्सादिशा ठरवतांना सुरवातीला दीपन, आमपाचन, कफशामक आणि शेवटी अपुनर्भवासाठी रसायन वापरावे.

कोरोनाच्या रुग्णात आढळणाऱ्या लक्षण समुहात ज्वरासह तीव्रवेगी श्वास, कास, तीव्र दौर्बल्य, अंगमर्द द्रवमल प्रवृत्ती, गंधाज्ञान, रसाज्ञान, कंठशूल, सकष्टनिर्गलन, अंगगौरव, शिरःशूल, अरुची, उरःप्रदेशी गुरुता, हृल्लास, छर्दी, त्वचेवर पुरळ येणे ही लक्षणे आढळतात. ह्यावरून साम ज्वर, पच्यमान ज्वर, अस्थिगत ज्वर, मज्जागत ज्वर आणि सन्निपातीक ज्वर यापैकी एक निदान करता येईल.

साम ज्वर :

अरुचिश्चाविपाकश्च गुरुत्वमुदरस्य च।
हृदयास्यविशुद्धीश्च तंद्रा चालस्यमेव च।।
ज्वरोऽविसर्गी बलवान् दोषाणमप्रवर्तनम्।
लालाप्रसेको हृल्लासो क्षुन्नाशो विरसं मुखम्।।
स्तब्धसुप्तगुत्व च गात्राणां बहुमुत्रता।
न विड्जीर्णा च ग्लानिर्ज्वरस्यामस्य लक्षणम्।। च.चि.३

पच्यमान ज्वरः

ज्वरवेगो अधिकस्तृष्णा प्रलापः श्वसनं भ्रमः।
मलप्रवृत्तेरुत्क्लेशो पच्यमानस्य लक्षणम्।। च.चि.३

अस्थिगत ज्वर :

भेदोऽस्थां कूजनं श्वासे विरेकच्छर्दीरेव च।
विक्षेपणं गात्राणामभेदास्थितगते ज्वरे।। मा.नि.ज्वर

मज्जागत ज्वरः

तमःप्रवेशनं हिक्का कास शैत्यं वमिस्तथा।
अंतर्दाहो महाश्वासो मर्मच्छेदश्च मज्जागते।। मा.नि.ज्वर

ज्वर हा व्याधी ''सर्वरोगाग्रज'' सांगितला आहे. ज्वरच्या चिकित्सा सूत्रानुसार सर्वप्रथम रुग्णाला लंघन देण्याचा निर्देश आहे, मात्र कोरोना बाधित रुग्ण हे अतीदुर्बलत्वामुळे अलंघनीय ठरतात. म्हणून अनशनरूपी लंघनापेक्षा अल्पाशनरूपी लंघन श्रेयस्कर ठरते. तसेच पाचन औषधी, मंड, पेया, कोष्णजल, यवागू, विलेपी, क्षीर, घृत यांचाही वापर करावा.

लंघनं स्वेदनं कालो यवाग्वस्तिक्तको रसः।
पाचनान्यविपक्कानां दोषाणां तरुणे ज्वरेः।। च.चि.३
ज्वरादौ लंघनं कुर्यात् ज्वरमध्ये तु पाचनम्।
ज्वरान्ते रेचनं प्रोक्तं।। यो.र.

शोधन देण्याची आवश्यकता असल्यास रुग्ण बलवान असल्याची खात्री करावी. रुग्णास आहार देताना तो पथ्यकर, लघु, सुपाच्य, ताजा असावा. जल सुखोष्ण अथवा श्रृतशीत (षडंगोदक) द्यावे. ज्वर आमाशयसमुद्भव व्याधी असल्याने चिकित्सा ज्वरघ्न मात्र कफशामक देखील असावी.

कफस्थानानुपूर्व्या वा सन्निपातज्वरं जयेत। च.चि.३

अस्थिमज्जागत ज्वराची शंका असल्यास वैद्यगणांचे आवडते ''धातुपाचक कषाय'' वापरावे.

कलिंगका पटोलस्य पत्रं कटुकरोहिणी।
पटोलसारिवा मुस्तं पाठा कटुकरोहिणी।।
निंब पटोल त्रिफला मृद्वीका मुस्तवत्सकौ।
किराततिक्तामृताचंदनं विश्वभैषजम्।
गुडूच्यामलकं मुस्तामर्धश्लोकसमापनाः।। च.चि.३

ज्वर पच्यमान अवस्थेत आल्यास क्षीरपान व घृतपान अवश्य करावे. त्यायोगे ज्वरोत्तर होणारा धातुक्षयजन्य वातप्रकोप टळून रुग्णास बलप्राप्ती आणि धात्वाग्नीदीपन असा दुहेरी फायदा मिळतो.

परिपक्केषु दोषेषु सर्पिष्पानं यथामृतम्। च.चि.३
जीर्णज्वरानां सर्वेषां पयःप्रशमनं परम्। च.चि.३

मंड, पेया, विलेपी, उष्णोदक, मांसरस यांचा वापर अग्निदीपनार्थ करावा. सुश्रुताचार्यांनी सांगितलेला ''पंचसार'' प्रयोग विशेष आहे.

शृतम्पयः शर्करा च पिप्पलो मधुसर्पिषी।
पंचसारमिदं पेयं मथितं विषमज्वरे।।
क्षतक्षीणे क्षये श्वासे हृद्रोगे चैतदेष्यते। सु.उ.३९

ज्वरांती रेचनार्थ मृदू, स्निग्ध, अनुलोमन द्यावे, जसे आरग्वध. ''ज्वरानेते रेचनम्'' यामुळे अपुनर्भव टाळता येईल. केवळ ज्वराचा विचार केल्यास एकेरी चूर्ण जसे मुस्तक, पर्पटक, तुलसी, कुटकी, कुटजबीज, पारिजातक, किराततिक्त, धमासा, गुडुची, निंब, सप्तपर्णी, चोपचीनी, उशीर, सारिवा, चंदन, महासुदर्शन चूर्ण पासून ते सूतशेखर रस, आरोग्यवर्धिनी वटी, धातूपाचक कषाय, षडंगोदक, लक्ष्मीनारायण, त्रिभुवनकिर्ती ह्या रसकल्पांचे असे अनेक पर्याय आहेत.

प्राणवह स्रोतस दुष्ट असल्यास, चिकित्सा करतांना, प्राणवहचा संबंध इतर सर्व स्रोतसांशी असल्याने चिकित्सा करणे कठीण होते. कारण ''स्रोतांनाश्चैव दारुणैः....।।'' असे आचार्यांनी स्पष्ट म्हटले आहे. म्हणजेच अन्य सर्व स्रोतसांचा बरा वाईट प्रभाव प्राणवह स्रोतसावर पडतो. म्हणूनच प्राणवह स्रोतसाशी निगडीत लक्षणात इतर स्रोतसांचे परिक्षण अवश्य करावे. केवळ प्राणवह स्रोतस दृष्टी असेल तर ''श्वासिकी चिकित्सा....।'' ह्या सूत्रानुसार त्रिकटू, सितोपलादी, तालिसादी, कर्पूरादी, नागगुटी, लक्ष्मीविलास, श्वासकुठार, वासा, वचा, भारंगी, हरिद्रा, बृहती, कंटकरी, बिभीतकी, कर्पूर, चातुर्जात, श्वासकासचिंतामण, हेमगर्भ रस, समीरपन्नग रस, रससिंदूर, टंकण भस्म, कनकासव यापैकी योग्य औषधाची निवड करावी.

निष्कर्ष : शास्त्राच्या श्रेष्ठत्वाबद्दल वाद न घालता सर्वांनी एकत्र येऊन ह्या संकटाचा सामना करणे ही काळाची गरज आहे.

भारतीय स्वदेशी चिकित्सापद्धतीची उपयुक्तता पाश्चिमात्यांनी सिद्ध करण्यास सुरुवात केलेली असतांना भारतात मात्र अजूनही ''दिव्याखाली अंधार आहे.'' स्वास्थरक्षणासाठी रोज गोघृत नस्य, त्रिफळा + त्रिकटू गंडूष; रसायन वटी आणि कपालभाती प्राणायामाभ्यास केल्यास रोगापासून संरक्षण होऊ शकेल. मात्र अजूनही जनमानसात जागरुकतेचा अभाव जाणवतो. सुशिक्षित, असुशिक्षित, बाल, वृद्ध, श्रीमंत, गरीब सर्वांनाच संयम बाळगावा लागेल. आपल्या क्षमतेची, मनाची, बुद्धीची, संयमाची, एकीची, समजुतदारपणाची सत्त्वपरीक्षा बघणारा हा रोग लवकरात लवकर नष्ट होवो हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना!

संदर्भ : १) चरक संहिता. २) सुश्रुत संहिता ३) अष्टांग संहिता ४) माधव निदान ५) योगरत्नाकर ६) कायचिकित्सा– य.गो.जोशी ७) द्रव्यगुण विज्ञान – गो. आ. फडके ८) चिकित्साप्रदीपः–वै. भा.वि.गोखले

कोरोना आणि होमिओपॅथी औषध आर्सेनिक अल्बम -संभ्रम आणि वास्तव

डॉ. योजना शहा, P.G. होमिओपॅथी तज्ञ

जगभरात कोरोना महामारीने थैमान घातले आहे आणि ह्या आजाराने आता भारतात पाय पसरून आठ महिने झाले आहेत आणि सध्या भारत कोरोना रुग्ण संख्येत जगात तिसऱ्या स्थानावर आहे. रुग्णांची संख्या एका दिवसात आज पंचवीस हजारावर वाढली आहे आणि हे आकडे अतिशय वेगाने चढत्या क्रमाने वाढत आहेत. त्यामुळे कोरोना हे फक्त आता संकट न राहाता त्याने आता वैश्विक दहशत निर्माण केली आहे असंच आता म्हणावं लागेल.

संपूर्ण जगातील सगळ्या प्रगत आणि प्रगतिशील अशा सगळे देश सध्या अतिशय शर्थीचे प्रयत्न करत आहेत ह्या जटील संसर्गापासून बचाव करणारे औषध वा लस शोधण्याचा. पण अजून तरी काहीही खात्रीशीर उपचार मिळालेला नसल्याने सगळीकडे संभ्रमाचे वातावरण आहे आणि वैद्यक क्षेत्राला मोठे आव्हान या आजाराने निर्माण केले आहे.

मी स्वतः गेली एकवीस वर्ष classical होमिओपॅथी तज्ञ म्हणून काम करत आहे, तसेच pschychology मधे R E B T यामध्ये मी होमिओपॅथीला पूरक म्हणून counseling सेशन्स घेते. तर आपण आज कोरोना मधील होमिओपॅथीची नक्की काय भूमिका आहे ते पाहू यात.

होमिओपॅथी या संकटात जगाला नक्की काय दिलासा किंवा आशादायी शाश्वतता देवू शकते हे मी एक होमिओपॅथी तज्ञ म्हणून इथे मांडणार आहे.आर्सेनिक अल्बम हे होमिओपॅथी मधील अतिशय महत्वाच्या काही औषधांपैकी एक मानले जाते. होमिओपॅथी औषधे नक्की काम कसे करतात ते बघुयात.

जरी विषय जरा जड वाटत असेल तरी आपल्यावर जर युद्धाचा प्रसंग आलाच आहे. तर आपल्या कडील शस्त्र साठा आणि शत्रूची शस्त्रे, त्याची युद्ध नीती यांची आपल्याला माहितीचे नसेल तर आपण लढण्याआधीच हार मानण्यासारखेच झाले आणि ते कुठल्याही सूज्ञ हुशार व्यक्तीला न पटणारे आहे. आपण बघुयात –

१) Immunity - प्रतिकारशक्ती म्हणजे नक्की काय असते. प्रतिकारशक्ती चे २ प्रकार आहेत. अ) जन्मजात मिळालेली प्रतिकारशक्ती ... Innate - आपले शरीर हे सदैव प्रत्येक क्षणी आपल्या संरक्षणासाठी सज्ज असते. मानवी शरीराची रचना इतकी कुशलतेन केलेली आहे की कुठलाही धोका, आक्रमण झाल्यास काही सेकंदामध्ये शरीराची सुरक्षा यंत्रणा प्रतिक्रिया देत आपल्या रक्षणासाठी पूर्ण तयार होवून शत्रूशी लढून त्याला हरवून नेहमीच आपल्याला संकटातून बाहेर काढत असते. जंतूसंसर्ग हे एक आक्रमण मानल्यास आपले शरीर त्या जंतूंना, शरीरात होणाऱ्या त्यांच्या प्रवेशापासूनच पुढे ही प्रत्येक वेगवेगळ्या अवयवांठिकाणी ज्या आपल्या सुरक्षा पेशी आहेत त्या या जंतूंवर हल्ला चढवून त्यांना शरीराबाहेर काढतात आणि कुठल्याही संसर्ग आजारातून आपल्याला सुखरूप बाहेर काढते. या जन्मजात मिळालेल्या किंवा खास प्रयत्न करून मिळवलेल्या यंत्रणेला प्रतिकारशक्ती असे म्हणतात. प्रतिकारशक्ती ही कुठल्याही जंतू संसर्गापूर्वीच शरीरात उपलब्ध असायला हवी. ती अचानक बनवता येत नाही. सातत्याने खास प्रयत्न करून कशी प्रतिकारशक्ती वाढवायची याबद्दल मी काही महत्त्वाचे मुद्दे मागील लेखात सांगितले आहेत.

प्रतिकारशक्तीचे प्रत्यक्ष कार्य नक्की कसे चालते. – कुठल्याही प्रकारचे जंतू जेव्हा शरीरात प्रवेश करतो तेव्हा शरीराच्या त्या त्या भागातील पेशी जशा की Macrophages, T cells, B-lymphocytes आणि अशा अजून बऱ्याच पेशी त्या जंतूविरुद्ध लढणारे प्रतिपिंड (Antibodies) तयार करण्यासाथी स्वतः रक्तालअ उत्तेजित करणारा पदार्थ तयार करते, त्यास प्रतिजन किंवा Antigen म्हणतात.

ह्या Antibodies जंतूशी दोन हात करून जंतूंची शरीराबाहेर रवानगी करतात. ही प्रक्रिया जटिल आणि मोठी आहे मी गरजेपूरती, मुळ मुद्दा समजण्याइतकीच इथे सांगितली आहे. ही innate immunity होमिओपॅथी औषधांच्या रेग्युलर सेवनाने खूप चांगल्या प्रकारे वाढते. **ब)** मुद्दामहून संपादन केलेली (Aquired immunity) - म्हणजेच सगळ्या प्रकारच्या लसी (vaccines) लस घेतल्याने आपल्याला त्या त्या संसर्गाशी

लढण्याची शक्ती अगोदरच मिळते, पण ती शक्ती फक्त तेवढ्याच संसर्गापुरती मर्यादित असते. आता बघुयात,

२) कोरोना विषाणू शरीरात नक्की कसे काम करतो – कोविड १९ हा विषाणू कुठल्याही कोरोना पॉझिटिव्ह रुग्णाच्या खोकल्यातील, शिंकांमधील विषाणू बिंदू (droplets) आपल्या तोंडावाटे किंवा नाकावाटे शरीरात प्रवेश करतो. आपल्या नाकाच्या व घशाच्या लगतची त्वचा किंवा श्लेश्मल त्वचेतून (mucus memrane) थेट आपल्या श्वसन नलिकेतील पेशींमध्ये प्रवेश करतो.

आपल्या शरीराची सुरक्षा यंत्रणा कुठल्याहेए जंतूसंसर्गासाठी तयार असते. जर तुमची स्वतःची प्रतिकारशक्ती अतिशय मजबूत असेल तर तुम्हाला एकतर संसर्ग होणारच नाही, आणि झाला तरी खूप सौम्य लक्षणे दिसतील, कारण या विषाणूला प्रतिकारशक्तीने बाहेर काढण्यात शरीराला यश येईल आणि तुम्ही पूर्ण बरे होऊन यातून सहीसलामत बाहेर याल. पण जर तुमची स्वतःची प्रतिकार शक्ती कमकुवत आहे तर हा विषाणू पेशीच्या आत प्रवेश करून अनेक पटीने वाढत राहिल आणि एक एक अशा अनेक महत्त्वाच्या अवयवांना बाधित करेल. प्रथम लक्षण ताप, अंगदुखी आणि सर्दी, खोकला सुरू होतो. मग कफ, श्वास घ्यायला त्रास होणे, धाप लागणे अशी लक्षणे दिसतील.

श्वसन नलिकेत सुरक्षा यंत्रणेच्या विशेष महत्वाचे कार्य करणाऱ्या पेशी असतात आपण वर पाहिल्या जशा की Macrophages, T cells, b-Lymhocytes, Natural killer cells (N K) अशा अत्यंत महत्त्वाच्या पेशी यांना टार्गेट करून त्यांनाच गिळंकृत करून विषाणू सर्व सुरक्षा यंत्रणा विस्कळीत करतो. Mucus cells किंवा श्लेश्मपेशी आणि सिलिया cilia या पेशी यांनी विषाणूला बाहेर फेकण्यासाठी जो श्लेश्म तयार केलेला असतो त्या mucus नेच श्वासनलिका भरायला लागते. त्यात विषाणूंने मोडतोड केलेल्या पेशींचे तेथील अवशेष यांचाही खूप साठा श्वसन नलिकेत साठायला लागतो, तसेच cytokines ह्या आपल्या प्रतिकारशक्ती प्रतिक्रिया म्हणून पाठवलेल्या द्रवाचाही अतिसाठा रुग्णाच्या फूप्फूसामध्ये वाढू लागतो. त्यालाच वैद्यकीय भाषेत cytokine storm म्हणतात.

यामुळेच पुढे श्वास घ्यायला त्रास होणे, धाप लागणे आणि ऑक्सिजनची कमतरता भासणे अशी जास्त गंभीर लक्षणे दिसतात. Ventilator ची आवश्यकता भासू शकते आणि रुग्णाची अवस्था गंभीर होऊ लागते. आणखीही पुढे काही महत्त्वाच्या अवयवांना कोरोनाची बाधा पाहोचून तिथल्या वेगवेगळ्या अवयवांच्या गंभीर लक्षणाचा समावेश होऊ शकतो. या सगळ्यात रुग्ण दगावण्याची शक्यता जास्त असते.

३) कोरोना किती गंभीर – अ) जरी हा संसर्ग इतका गंभीर असू शकतो तरी याबाबतची काही खात्रीलायक आकडेवारी अतिशय दिलासा देणारी आहे. एकूण संसर्ग झालेल्या रुग्णांच्या ८० ते ८२% रुग्ण हे एकतर लक्षणरहित असतील किंवा आलीच तर अतीसौम्य लक्षणे आढळून आली जसे की नेहमीसारखा साधा सर्दी, खोकला, ताप आदी. **ब)** १० ते १२% रुग्णांना गंभीर स्वरूपाची लक्षणे येतात जरा जास्त काळ ॲडमिट ठेवून व्यवस्थित लक्षणाच्या आधारीत उपचार घेतल्यावर शेवटी बरे होतात आणि रुग्णांना अखेर घरी सोडले जाते. **क)** ५–६% अती गंभीर तीव्र लक्षणे असणारे आणि खूप कमकुवत प्रतिकारशक्ती असणारे, बहुधा वय वर्ष ५०–६०च्या पुढची ज्येष्ठ व्यक्ती यांचा या गटात समावेश असतो. यात जीवितहानी होण्याची शक्यता खूप जास्त असते. आता बघू यात –

४) कोरोना वर काय उपचार उपलब्ध आहेत – कुठल्याही प्रकारचे औषध खास कोरोना वर काम करणारे सध्या आधुनिक शास्त्रात (Allopathey) उपलब्ध नाही. कुठलीही प्रतिबंधात्मक लस (vaccine) सध्या उपलब्ध नाही. जगातील सर्व कुशल शास्त्रज्ञाचे अहोरात्र यावर काम चालू आहे आणि आशा आहे की लवकरच यावर लस उपलब्ध होईल. मग सध्या ॲडमिट करून घेतलेल्या रुग्णावर नक्की काय उपचार होतात. तर लक्षणानुसार औषधांचा आधार फक्त आपण सध्या रुग्णाला देत आहोत. म्हणजे की ताप असेल तर तापाचे औषध, खोकल्यावर, खोकल्याचे, उलट्या वर उलट्याचे, ऑक्सिजन कमतरता असेल तर ऑक्सिजन दिला जातो आणि तसेच बाकी लक्षणानुसार उपचार दिले जातात. जरी असे असले तरी, अशा रुग्णांना उपचार देणे हे ही अत्यंत जिकिरीचे, गुंतागुंतीचे असे काम आहे जे आपले सगळे आरोग्यकर्मी अहोरात्र सेवा देत करत आहेत. त्यांचे आभार मानू तेवढे कमीच आहेत. पण मुद्दा हा आहे की निश्चित उपचार उपलब्ध नाहीत.

आता महत्त्वाचा मुद्दा की या सगळ्या गोंधळात होमिओपॅथी या उपचार शास्त्राची काय भूमिका आहे.

आणि सर्व साधारण माणसांना हे कोडं उलगडतच नाही की जर सर्व जगातल्या सर्व उपलब्ध आधुनिक उपचार शास्त्र काही करू शकत नाही. तिथे या होमिओपॅथीचे काय मधेच, कसे शक्य आहे साध्या साबुदाण्यासारख्या दिसणाऱ्या सोप्या उपचारांनी एवढ्या गंभीर रोगाचे निवारण? आणि प्रतिबंध तर शक्यच नाही? असे साधे लॉजिकल प्रश्न पडणे अगदी साहजिक आहे. पण जर या शास्त्राचा थोडा जरी अभ्यास असेल तर असे प्रश्न नाही पडणार. पण एवढा ही अभ्यास नसेल, माहिती नसेल तर ती माहिती उपलब्ध करून देणे त्यासाठीच प्रयोजन आहे माझे हा लेख लिहिण्याचे. सर्वांसाठी क्लिष्ट टॉपिक सोपा करून सांगणे.

मी स्वतः एक पोस्ट ग्रॅज्यूएट होमिओपॅथी तज्ञ असून गेली २० वर्षे मी शास्त्रशुद्ध (pure classical homoeopath) होमिओपॅथीची प्रॅक्टिस करत आहे. मी माझ्या अनुभवाने काही ठळक मुद्दे होमिओपॅथी विषयी सांगते, जे ने करून कुठल्याही सुज्ञ विचारवंताला निर्णय घ्यायला दिशा ठरवायला सोपे जाईल.

काय आहे होमिओपॅथी – होमिओपॅथी ही साधारण २२५ वर्षं जुनी अशी एक शास्त्रीय उपचार पद्धती आहे, भरपूर अविरत संशोधनाअंती तिचा शोध डॉ. समूएल हनिमन जे मूळचे

Allopath होते, त्यांनी जर्मनी मध्ये लावला. होमिओपॅथी चे मुळ तत्त्व 'काट्याने काटा काढणे' ह्या कार्यप्रणालीचे आहे.

होमिओपॅथी मध्ये औषधे ही कुठलीही रासायनिक घटक (chemicals) पासून न बनता सगळी औषधे ही अरासायनिक घटक जसे झाडे फुले पाने आणि खनिजे इत्यादी पासून बनवतात. ही औषधे बनवण्याच्या प्रोसेस अशा असतात की मुळ औषधी वनस्पती खनिजे जसेच्या तशा न वापरता succusion आणि trituration ह्या औषध बनवण्याच्या विशेष पद्धतीने अजून सौम्य ह्या औषध बनवण्याच्या विशेष पद्धतीने अजून सौम्य केल्या जातात आणि डायलूटेड अवस्थेत दिली जातात. होमिओपॅथी च्या औषधांच कार्य करण्याचे मूळ उद्दिष्ट हे शरीराची स्वतःच्या स्वतः बरी होण्याची शक्ती वाढविणे हीच आहे. त्याच दिशेने औषधी काम करतात आणि त्यासाठी शरीरात ज्या ज्या उणीवा कमतरता आहेत त्या भरून काढायला शरीराला मदत केली जाते, तशा घटना प्रक्रिया शरीरात घडविल्या जातात, यालाच self healing power वाढवणे म्हणतात.

म्हणजेच शरीराची सर्व अवयवांची सर्व प्रकारच्या बाहेरच्या संकटापासून तसेच जंतू पासून बचाव करण्याची जी शक्ती तीच ती प्रतिकारशक्ती वाढवणे हीच एकमेव कार्यप्रणाली आहे होमिओपॅथीची आणि तेच तत्त्व आहे तिचे.

Symptom similarity किंवा समचिकित्सा पद्धतीने रुग्णाच्या लक्षणानुसार औषधे निवडावी लागतात, कारण सर्व रुग्णांना एकच औषध होमिओपॅथी मध्ये नसते तर प्रत्येक व्यक्तीच्या त्याच्या लक्षणानुसार, त्याच्या देहस्वभावानुसार, व्यवस्थित अभ्यास करूनच एक कुशल होमिओपॅथी तज्ञ रुग्णाचे वैयक्तिक औषध शोधून काढून ते त्याला ठरलेल्या मात्रेत, विशेष पद्धतीने विशिष्ट क्रमाने देतात. जुनाट chronic दीर्घकालीन आजार उदा. डायबिटीस, उच्च रक्तदाब, पचन व्याधी, हाडांचे मांस पेशींचे जुने आजार, त्वचा विकार, मायग्रेन, डोकेदुखी, वजनवाढ, वात, संधिवात आणि hormonal आजार असे असंख्य आजार यात ज्याप्रमाणे होमिओपॅथी औषधं शरीराची self healing power म्हणजेच immunity म्हणजेच प्रतिकारशक्ती वाढवून त्यातून आपल्याला सुखरूप बरी करतात तसेच कितीही तातडीच्या तीव्र लक्षणे असणाऱ्या acute आजारातही होमिओपॅथी तितक्यात जलद गतीने परिणामकारक उपचार करते. अशावेळी औषधी तात्पुरत्या स्वरूपात काम करणाऱ्या मात्र लगेच आराम देणाऱ्या अशा असतात त्या असणाऱ्या लक्षणानुसार दिली जातात.

असे जरी असेल तरी काही अत्यंत जटिल आजारात गंभीर, अपघात, आणीबाणीच्या अवस्थेत होमिओपॅथी ही सहाय्यक म्हणूनच काम करतील. आधुनिक वैद्यकीय शास्त्रच Allopathya च ह्या वेळी अत्यंत उपयुक्त काम करेल. हे अजिबात नाकारता येणार नाही.

होमिओपॅथी औषधे एवढी सौम्य diluted अवस्थेत शिल्लक तरी असतात का? की फक्त placebo इफेक्ट असतो? हो आजपर्यंत भरपूर चाचण्या झाल्या, खूप सारे invitro प्रयोगशाळेत प्रयोग करून हे सिद्ध झाले आहे की होमिओपॅथीच्या औषधांमध्ये कितीही डायलूटेड केलेल्या अवस्थेत औषधी कण आणि गुण ठळक शिल्लक असतात.

आता काही वर्षांपूर्वीच IIT मुंबईच्या संशोधन कक्षेत भारतीय होमिओपॅथी परिषदेतर्फे हा प्रयोग करण्यात आला. त्यांना चैतन्यशील असे प्रभावी होमिओपॅथी औषधी कण व्यवस्थित दिसून आले आणि IIT BOMBAY यांनी हे प्रयोगांती सिद्ध आणि जाहीर केले आहे की कितीही dilute केले तरी होमिओपॅथी औषधाचे गुणकारी अवशेष शिल्लक असतात आणि ते तितक्याच अथवा जास्त परिणामकारकपणे काम करतात. हे पब्लिकली सार्वजनिकरित्या प्रकाशित ही केले गेले आहे.

होमिओपॅथी या शास्त्राची योग्यता एवढी मोठी आहे की २००८ मधील नोबेल लोरिएट सर लुक मॉटांनिएर Sira Luc Montagnier ज्यांना HIV वाइरससाठी नोबेल पारितोषिक मिळालेले आहे. त्यांचे सध्या होमिओपॅथी मॉडेल वर संशोधन चालू आहे. मागच्या वर्षीच त्यांनी त्यावरील अहवाल सादर केला आहे आणि अत्यंत महत्त्वाच्या अवस्थेत त्यांचे पुढचे संशोधन अजूनही चालू आहे. तर अजून काही जास्त शास्त्रीय पुराव्यांची गरज कदाचित होमिओपॅथी ला सिद्ध करायला लागू नये. होमिओपॅथी ही इतकी सौम्य असल्याने ती रुग्णाच्या शरीरात कुठलेही दुष्परिणाम, side effects कधीच करत नाहीत. म्हणजेच ही औषध अत्यंत सुरक्षित आहेत.

कोरोना वर प्रतिबंधनात्मक म्हणून होमिओपॅथी खरच उपयुक्त आहे का? – आपण वर बघितल्याप्रमाणे होमिओपॅथी औषधे innate जन्मजात प्रतिकारशक्ती वाढवते पण ती दीर्घकालीन आजारात. जरी होमिओपॅथी ची औषधे प्रत्येक पेशंटच्या स्वतःच्या वैयक्तिक लक्षणावर दिली जातात तरी काही कोरोना सारख्या अतितीव्र जलद pandemic acute आजारात होमिओपॅथी मध्ये "GENUS EPIDEMICUS" ह्या संकल्पनेचा सहभाग आहे.

जिथे जर खूप मोठ्या रुग्णसमूहाला जर एकाच प्रकारची लक्षणे दिसत असतील तर, त्या सगळ्या लक्षणाचा नीट अभ्यास करून एक मेडिसिन शोधले जाते जे मेडिसिन बाधा होण्या अगोदर जर लोकांना दिले गेले तर त्या लोकांमध्ये तात्पुरत्या स्वरूपाची base level immunity वाढून त्यांना संसर्ग होण्याचा संभव कमी होतो. याच तत्त्वाचा विचार करून Indian Council of Homoeopathy आणि AYUSH Department of Indian System of Medicines and Homoeopathy या भारतीय मंत्रालयाने जेव्हा डिसेंबर मध्ये चीन मधील वुहान मधील साथीची माहिती मिळाली तसे या कामास सुरुवात केली. आणि लक्षणानुसार Arsenicum album 30 अर्सेइनिकम अल्बम ३० हे औषध Genus EPIDEMICUS असल्याचे जाहीर केले.

आपण वर बघितल्याप्रमाणे कोरोना विषाणूचा शरीरात प्रवेश

झाल्याबरोबर पहिला attack आक्रमण covid 19 हा जंतू Macrophages आणि B Lymhocytes वगैरे प्रतिकार विशेष पेशी यांच्यावर करतात. तर या Macrophages आणि बाकी महत्त्वाच्या पेशींच्या संख्या आणि त्यांची ताकत आर्सेनिक आल्बम रेमेडी ने शरीरात वाढल्याचे निदर्शनास आले.

तसेच भारतातील काही तज्ञ होमिओपॅथी डॉक्टर्स यांनी काही इतर देशात होमिओपॅथी प्रतिबंधक औषधाच्या चाचण्या केल्या त्यात आर्सेनिक अल्बम सारखीच लक्षणे असणारे CAMPHOR 1M हेही औषध परिणामकारक सिद्ध झाले camphor 1 च या औषधाने ही सुरक्षा पेशींची वाढ आणि शक्ती वाढून आल्याचे दिसून आले आहे. camphor 1 च या औषधाने ही सुरक्षा पेशींची वाढ आणि शक्ती वाढून आल्याचे दिसून आले आहे. कुठल्याही वैद्यकीय पार्श्वभूमी नसणाऱ्या साध्या माणसाला कदाचित होमिओपॅथी ची इतकी साधी सोपी औषधे घेणे फार खात्रीलायक वाटत नसेल पण विश्वास ठेवा ह्या साबुदाण्यासारख्या दिसणाऱ्या गोळ्यांना उगाच नाही magic pills बोलत. ही औषधे परिणामकारक नक्की असतात. आणि vaccine लसीएवढी स्ट्राँग जरी नसेल कदाचित परंतु तितक्या छोट्या प्रमाणातले संरक्षण ही सध्याच्या अवघड परिस्थितीत अत्यंत मोलाचे आहे.

बऱ्याच देशात राज्यात हे genus EPIDEMICUS हिवाळा सुरू होण्याआधी हिवतापासाठी देण्यात येत आणि होमिओपॅथी प्रतिबंधक औषध दिलेल्या वर्षी पेशेटस च्या संख्येत खूप घट आल्याचे असंख्य उदाहरणे आहेत. कोरोना होमिओपॅथी प्रतिबंधक औषध प्रत्यक्ष सर्व समुदायाला सरसकट देण्यात बऱ्याच कायदेशीर औपचारिकता यांची अडचन निर्माण झाली.

समान गुणधर्म असणाऱ्या औषधी नक्की किती उपयुक्त ठरतात यासाठी ह्या औषधी रुग्णांना आधी देवून चाचण्या तर करायला मिळायला हव्यात. तर तशी कायदेशीर परवानगी आयुष मंत्रालयाला सुरुवातीला नव्हती. मग आपल्या देशात कोरोनाने बऱ्यापैकी पाय रोवल्यावर आता मागच्या एक महिन्यात आपल्याला अधिकृते परवानगी मिळाली. प्रथम केरळ मग आंध्र प्रदेश, कर्नाटका आणि आता गुजरात राज्यात बऱ्याच लोकांना ज्यांना कुठलाही संसर्ग झालेला नाही पण ते कोरोना पॉझिटिव्हच्या कॉटेक्टमध्ये आलेले होते अशा बऱ्याच लोकांना अर्सेनिकम अल्बम ३० हे मेडिसिन दिले गेले. आणि विशेष म्हणजे दिलेल्या रुग्णांपैकी ९५% लोकांना कोरोनाची बाधा अजून झाली नाही आणि ज्यांना पॉझिटिव्ह रिपोर्ट आला त्यांना अजिबात लक्षणे आढळली नाहीत किंवा अत्यंत सौम्य लक्षणे आली.

महाराष्ट्र राज्यातही आता अधिकृतरित्या या औषधाचा विचार युद्ध पातळीवर आहे. आम्ही स्वतः आमच्या क्लिनिकमध्ये वैयक्तिक पातळीवर कुठल्याही अशा प्रकारच्या चाचण्या करू शकत नाही. परंतु होमिओपॅथी कौन्सिलने जाहीर केल्यानंतर असे औषध आम्ही सर्व पेशंटला देत आहोत.

अतिशय महत्त्वाचे – आजपर्यंत आम्ही आमच्या क्लिनिकमध्ये साधारण तीन साडेतीन हजार रुग्णांना हे प्रतिबंधक औषध आर्सेनिक अल्बम ३० हे मेडिसिन दिले आणि सर्वांना कळवायला सांगितले. कोरोना संसर्ग झाल्यास टेस्ट पॉझिटिव्ह आल्यास कळवा. आणि खूप विशेष वाटेल परंतु त्यातील एकही व्यक्ती कोरोना पॉझिटिव्ह आलेला नाही.

मला आज हे आर्टिकल लिहायचे होते त्यासाठी नक्की खात्रीपूर्वक माहिती आपण होमिओपॅथी तज्ञ म्हणून लिहावयास हवी असे मला वाटते म्हणून मी bulk मोठ्या प्रमाणात मेडिसिनस घेऊन गेले त्यांना स्वतः फोन करून विचारले परंतु कोणीही पॉझिटिव्ह आलेले नाही. हे ऐकायला नक्कीच अतिशयोक्ती वाटेल. पण खरे आहे आपण क्लिनिकला भेट देवून survey बघू शकता. भारतात पहिले काही पेशंट केरळ राज्यात सापडले, परंतु केरळ हे राज्य होमिओपॅथीचे पुरस्कर्ते आहेत त्यांनी फेब्रुवारी मार्च मध्ये घराघरात आर्सेनिक अल्बम मेडिसिन वाटले व पुढच्या महिन्यात ही मेडिसिन सगळ्यांना देण्यात आले. सध्याच्या भारताच्या कोरोना रुग्ण संख्येची आकडेवारी अतिशय बोलकी आहे. केरळ देशभरातील राज्य आकडेवारीमध्ये विसाव्या स्थानी आहे.

महाराष्ट्र राज्याची कन्फर्म रुग्ण संख्या आज अडीच लाखांच्या (२५४०००) वर गेली आहे आणि मृत्यू संख्या १० हजारावर गेली आहे तिथेच केरळची रुग्ण संख्या फक्त सात हजार आहे तर मृत्यू फक्त ३०. जरी केरळ भौगोलिक आणि लोकसंख्येत महाराष्ट्रापेक्षा कमी असेल तरी डिफरेन्स अतिशय बोलका मात्र नक्कीच आहे. तर ज्यांना लेखातली माहिती उपयुक्त वाटली आणि काही खात्रीलायक माहिती असेल. ज्यांना स्वतः आणि कुटुंबाला होमिओपॅथी औषधांची प्रतिबंधनात्मक सुरक्षा हवी आहे त्यांनी आणि मी स्वतः सर्वांना आवाहन करेल की काही त्रास जर होणार नसेल तर सर्वांनी ह्या प्रभावी औषधांचा उपयोग नक्की करून घ्यावा. आपल्याजवळ जिथे प्रॉपर होमिओपॅथी क्लिनिक किंवा औषधालय असेल तिथून Arsenicum album हे औषध घेऊन यावे नाही मिळाले तर camphor 1 च हश मेडिसिन आणावे.

प्रतिबंधक औषध घेण्याची पद्धत – आर्सेनिक अल्बम औषधी मधील मुख्य घटक – arsenic trioxide.

Indications किंवा संकेत – या औषधाची मुख्य लक्षणे ही वारंवार होणारी सर्दी, खोकला, pneumonia, copd, जुलाब, allergy, घाबरट स्वभाव, anxiety disorder, panic attack आणि अशी बरीच पूर्ण शरीराची लक्षणे असतात. कोरोना मधील बरीच लक्षणे साधर्म्य असल्याने आर्सेनिक औषध genus EPIDEMICUS म्हणून निवडले गेले आहे.

Contraindication - खरं तर वैश अतिशय सूक्ष्म आणि तोही फक्त तीन दिवस घेतल्याने कोणीही हे घेऊ शकते. कुठलाही side effect नाही. सहा महिन्यांच्या बाळापासून वयोवृद्ध सगळे हे घेऊ शकतात. **Doses -** चार गोळी दिवसातून तीन वेळा असे सलग

तीन दिवस असे दर महिन्यात एकदा. कोरोना असेपर्यंत. ग्लोबूल अवस्थेतील अथवा डाइरेक्ट लिक्विड मिळाले तरी चालेल. ते घेण्याची योग्य पद्धत – Arsenicum album 30 - आर्सेनिक अल्बम च्या चार गोळ्या दिवसातून तीन वेळा (सकाळ दुपार आणि संध्याकाळ) असे सलग तीन दिवस घ्यायचे.

घेण्याची विधी – गोळ्या शक्यतो रिकाम्या पोटी घ्याव्या, नसेल तर किमान काही खाल्ल्यानंतर एक तासांनी जिभेवर गोळ्या ठेवून व्यवस्थित चघळून घ्याव्यात. पूर्ण गिळून घेऊ नये. गोळ्या घेतल्या नंतर किमान अर्धा तास काहीही खाऊ पिऊ नये. शक्यतो या ३ दिवसात कॉफी, कच्चा कांदा, लसूण अशा तीव्र चवीच्या गोष्टी घेणे टाळावे. कोरोना जोपर्यंत आटोक्यात येत नाही तोपर्यंत पुन्हा हाच कोर्स महिन्याने रिपीट करा. घरातील लहान थोरांना नक्की द्या.

काहीच निश्चित नसलेल्या बाहेरच्या अत्यंत असुरक्षित वातावरणात होमिओपॅथीच्या सौम्य आणि कदाचित छोट्या वाटणाऱ्या सुरक्षेचा त्रास दुष्परिणाम तर नक्कीच काहीही नाहीत.

सूज्ञपणे विचार करून बघा – याहीपेक्षा खूप खात्रीशीर होमिओपॅथीची उपयुक्तता ही कोरोना प्रत्यक्ष झाल्यानंतर आहे. कारण होमिओपॅथी लक्षणानुसार दिल्यास ज्या १५% रुग्णाच्या उपचारांमध्ये नक्की फायदा होईल. मृत्यूदर नक्की खाली येईल जर day1 पासूनच होमिओपॅथी मेडिसिन दिले गेले तर. परंतु दुर्दैवाने होमिओपॅथीला अशी परवानगी आतापर्यंत मिळाली नव्हती. ICMR (Indian Council of Medical Research) यानी इतकी दिवस कोरोना पेशेटसला उपचार करायला होमिओपॅथीला परवानगी नाकारली होती. परंतु बाकी राज्यातील preventive मेडिसिनचे यशस्वी परिणाम बघून अखेर अगदी उशीरा ICMR ने मुंबईतील २ रुग्णालयात होमिओपॅथी ला सहाय्यक adjuvant म्हणून म्हणजे Allopathy बरोबर उपचार करायला परवानगी मिळाली आहे. जर होमिओपॅथीलाही main stream मध्ये काम करायला मिळाले तर कोरोना युद्धात आपल्याला जास्त चांगले यश मिळेल एवढे नक्की.

लेखाचा विषय बघता माहिती वाचकांना जरा अवघड क्लिष्ट आणि जड वाटली असावी, परंतु काय पर्याय नाही संकटच असे गहिरे आहे की लढाईची व्यवस्थित माहिती गरजेपुरती वरवरची का होईना पण प्रत्येक हुशार सूज्ञ व्यक्तीला असणे अत्यंत गरजेचे आहे. लेखात दिलेल्या इत्यंभूत माहितीच्या आधारे वाचक काहीतरी दिशा ठरवू शकतील. होमिओपॅथीबद्दल असणाऱ्या जवळजवळ सर्व समज गैरसमज यांची उकल मी लेखात करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न मी केलाय. आशा आहे आपणा सर्वांना लेखातील माहितीची मदत होईल. नमस्कार !

Corono virus (COVID 19) - हरितकी द्रव्य (Terminalia Chebula) का प्रभाव - एक शोध

वै. शर्मा आर. आर., एम. डी. आयुर्वेद, प्रो. व विभागाध्यक्ष, द्रव्यगुण विभाग,
सिद्धकला आयुर्वेद महाविद्यालय, संगमनेर, जि. अहमदनगर, महाराष्ट्र.

प्रस्तावना – भारतीय संस्कृति की अमुल्य धरोहर आयुर्वेद की पहचान 'जीवन विज्ञान' के रूप में समस्त विश्व में है। समस्त विश्व इस समय Corona virus के संक्रमण से लड रहा है। W.H.O. व अन्य विशेषज्ञों ने जब से यह सूचना दी है की, अब हमें Corono virus के साथ जीवन यापन करना पडेंगा, तथा इसकी आदत डालनी पडेगी। इसके लिए मैने विचार क्या कि आयुर्वेद के माध्यम से एक ऐसे द्रव्य का चयन किया जाय, जो लम्बे समय तक प्रयोग करने पर शरीर की व्याधी क्षमत्व शक्ति को बढाकर Corona virus के संक्रमण से शरीर को तथा मानव जीवन को सुरक्षित रख सके।

परिचय – (Introduction) - Covid-19 (Corona virus) समस्त विश्व में महामारी के रूप में फैला हुआ है और फैल रहा है। समस्त विश्व इस व्याधि से आतंकित है, तथा डरा–सहमा हुआ है। विश्व के अनेक शहरों के साथ भारत वर्षं भी पूर्ण रूप से बंद (Lock Down) प्राचीनतम की स्थिति में है। लोगों की दिनचर्या लगभग बंद है। ऐसी स्थिति में लोगों को भय आतंक से मुक्त करने के लिए तथा उनकी व्याधिक्षमत्व बढाने के लिए, आयुर्वेद के माध्यम से कुछ यथोचित विश्वसनीय उपाय की आवश्यकता है। इसके लिए ऐसी द्रव्य केए आवश्यकता है, जो मनुष्य की व्याधिक्षमत्व बढाने के साथ साथ Corona virus के संक्रमण से भी मानव जीवन को सुरक्षित रख सके।

आचार्य चरक ने शोध प्रबंध के दिशानिर्देशों में प्रशस्त भेषज के लक्षण बताए है – ''बहुता तत्र योग्यत्वमनेकविधकल्पना।
संपश्चेति चुतष्कोऽयं द्रव्याणां गुन उच्यते।। (च.सू.अ.९)

अर्थात जिस द्रव्य की उपलब्धता अधिक मात्रा में हो, सर्वसुलभ तथा सस्ती हो, उसमें रोग से लडने की क्षमता (व्याधिक्षमत्व) तथा रोग निवारण केए क्षमता हो, उस द्रव्य की अनेकों कल्पनाऐं यथा, चूर्ण, गुटी–बटी, कल्क, क्काथ, आसव–अरिष्ट, अवलेह इत्यादी बनती हों, तथा वह द्रव्य अपने रस, गुण, वीर्य, विपाक तथा प्रभाव से संपूर्ण हो।

इसलिए आचार्य चरक की इस शोध उक्ति को ध्यान मे रखते हुए, मैंने सर्वसुलभ, व्याधिक्षमत्व को बढाने वाली, रोग निवारण में सक्षम, सभी प्रकार की कल्पनाओं तथा सर्व रस–गुण–वीर्य–विपाक–प्रथाव से सम्पन्न ''हरितकी फल'' का चयन किया है। हरितकी द्रव्य का वर्णन आचार्य भावमिश्र ने अपने ग्रंथ भावप्रकाश में सर्वप्रथम किया है। तथा आचार्य चरक ने भी अपने

चिकित्सास्थान में रसायन वाजीकरण प्रकरण में सर्वप्रथम ''अभया आमलकी रसायन पाद'' का वर्णन किया है। कुछ आचार्यों ने हरितकी को King of Medicine भी कहा है। हरितकी द्रव्य (Terminalia chebula) में Corono virus से लडने की समस्त योग्यता मौजुद है। Corono virus से उत्पन्न पाच से छः महत्त्वपूर्ण जो लक्षण है, तथा तीव्रज्वर, कास, प्रतिश्याय, श्वासवरोध, दौर्बल्य, त्वकविकार इन पर हरितकी उत्तम रूप से कार्यकारी सिद्ध हो सकती है। हरितकी के गण तथा गुण, वीर्य, विपाक, प्रभाव का अध्ययन करने के बाद corono virus से उत्पन्न व्याधि पर विजय प्राप्त किया जा सकता है।

ग्रंथोक्त द्रव्य विरेचन – HARITAKI (Terminalia chebula)

Kingdom - Plantae	Division - Magnoliophyta
Order - Myrtales	Class - Magnoliopsida
Genus - Terminalia	Family - Combretaceae
Species - Chebula	

''हरितकीऽमयापथ्याकायस्थापूतनाऽमृता।
हैमवत्यब्यथा चापि चेतकी श्रेयसी शिवा।।
वयास्था विजया चापि जीवन्ती रोहिणीती च।।'' (भा.प्र.)

''हरितकी पञ्चरसाऽलवणा तुवरा परम्।
रुक्षोष्ण दीपनी मेष्या स्वादुपाका रसायणी।।
चतुष्या लघुरायुष्यां वृंहणी चानुलोमिनी।
श्वांसकास प्रमेहार्सः कुष्ठशोधोदरक्रिमीन।।'' (भा.प्र.)

''प्रभावदोष हन्तृत्वं सिद्दं यथप्रकाशयते।'' (भा.प्र.)

हरितकी – 'हरित रोगान इति हरितकी।' अर्थात यह रोंगों का हरण करती है।

कायस्था– काय = अग्नी =To Maintain Agni Or To improve Agni अर्थात शरीरस्थ अग्नि को साम्य रखना।

पथ्या – पथ्य अर्थात श्रेष्ठ। सभी स्त्रोंतो की शुद्धी में श्रेष्ठ द्रव्य।

अभया– न भयंऽस्या इति। अर्थात इसके सेवन से अकाल मृत्यू का भय नहीं रहता हैं।

पूतना – पूतं करोति इति।विरेचनकत्वात।। अर्थात विरेचक होने से यह शरीर कों शुद्ध करती हैं।

अव्यथा – न व्यथाऽस्या इति। अर्थात यह वेदना को दूर करती है।

शिवा – शिवं करोति इति। शिव अर्थात कल्याण। यह सेवन करने वाले का पूर्ण कल्याण करती है।

रसायनी – अर्थात यह रसायन होने से शरीर की सभी धातुओं की वृद्धी व पोषण कर व्याधिक्षमता को भी बढाती है।

आचार्य चरक ने हरितकी को ज्वरघ्न, कासघ्न, अर्शोघ्न तथा प्रजास्थापन महाकषाय में रखा है। आचार्य सुश्रुत ने इसे त्रिफलादी, आमलक्यादि तथा परुषकादि गण में रखा है।

कर्म व उपयोग (Action and uses) : As per database on medicinal plants (Vol.3), The Haritaki fruits are astringent, sweet, acrid, bitter, sour, thrmogenic, anti-inflammatory, stomachic, laxative, carminative, digestive, anthelmintic, dentifrice, cardio tonic, aphrodisiac, antiseptic, diuretic, febrifuge and tonic.

Haritaki is useful in wounds, Ulcers, inflammation, skin disease, keporcy, stomatitis, hyperacidity and associated gastric disorders, anorexia, indigestion, constipation, haemorrhoids, jaundice, hepato-spleenomegly, helminthiasis, pharingitis, hiccough, cough, coryza, Asthama, renal calculi, ophthalmic disease, intermittent fever cardic disorders, rheumotoid arthritis and general debility.

The Ayurvedic pharmacopeia of India, along with other therapeutic application, indicated the use of powder of meture fruits in intermittent fevers, chronic fervers, anemia and polyuria.

Chemical constituents - Anthroquinone, glycoside, chebuline acid, tannic acid, terchebin, tetrachebulin, Vitamin C (fruits), arachidic, behenic, oleic, linoleic, palmitic and stearic acids, chebulin, 2-alpha-hydroxymicromeric acid, maslinic acid and 2-alpha-hydroxy ursolic acid (leaves).

Physical Constants - Foreign matter not more than 1%. Total ash not more than 5%, Acid insoluble ash - not more than 5%, Alchohal soluble extractive - not less than 40%, water soluble extractive not less than 60%.

Pharmacological Activities - Antimicrobial, Antifungal, antiviral, antibacterial, antistress, antispasmodic, hypotensive, indurance promoting activity, anti hepatitis B virus activity, hypolipidamic inhibitory activity, against HIV-1 protease anthelmintic and purgative.

Mode of Action

रस – कषाय, मधूर, अम्ल, कटू, तिक्त. **गुण–** लघु, रुक्ष.

विपाक – मधुर. **वीर्य –** उष्ण. **प्रभाव –** त्रिदोषघ्न व रेचक.

आयुर्वेद के मौलिक सिद्धान्त के अनुसार द्रव्य अपने रस, गुण, वीर्य, विपाक तथा प्रभाव से कार्य करता है। कुछ द्रव्य रस से, कुछ गुण से, कुछ वीर्य से, कुछ विपाक से तथा कुछ प्रभाव से कार्य करते है।

हरितकी तिक्त रस होने से ज्वर शामक, कटु–कषाय तथा उष्ण होने से कफशामक (कास, प्रतिश्याय तथा श्वासावरोध), मधूर विपाक होने से दौर्बल्यनाशक तथा प्रभाव से रेचन व त्रिदोषघ्न कर्म करता है। उसके साथ ही आचार्य प्रियव्रत शर्मा ने हरितकी क्वाथ से कुल्ला (Gargle) करने पर गले तथा मुख के संक्रमण में लाभकारी माना है। अतः हरितकी द्रव्य शमन तथा शोधन दोनो कार्य करता है। इसलिए Covid-19 (Corono Virus) पर यह कार्यकारी सिद्ध हो सकता है।

द्रव्य व विधि (Material and Method) : औषधिय प्रयोग के लिए प्रशस्त हरितकी फल को स्वच्छ कर शास्त्रीय पद्धती से चूर्ण कर प्रयोग कराते है।

मात्रा – चूर्ण – २ to ६ ग्राम. क्वाथ – २० to ४० ml (Gargle, कुल्ना के लिए). **अनुपान –** कोष्ण जल व ऋतूनुसार. रसायनार्थ व्याधिक्षमत्व तथा रोगनिवारण के लिए ऋतुनुसार हरितकी का प्रयोग करते है, यथा गृष्म ऋतु – गुड, वर्षाऋतु – सैन्धव लवण, शरद ऋतु – शर्करा, हेमन्त ऋतु – शुण्ठी, शिशिर – पिपली तथा वसन्त ऋतु में मधु के साथ.

Note - व्याधिक्षमत्व बढाने के लिए एक से तीन वर्ष तक प्रयोग

किया जा सकत है, तथा रोगनिवारण के लिए चिकित्सक के परामर्श के अनुसार प्रयोग (च.रसा.अ. १/७७ Page 19).

रोग व द्रव्य विमर्श (Disease and Drug Review) : Corona Virus कोई पूर्व इतिहास नहीं मिलता है और न ही इसकी कोई उपयुक्त चिकित्सा बताई गयी है। सिर्फ लक्षणो के आधार पर इसके चिकित्सा की जाती है। ऐसे में चयनित द्रव्य 'हरितकी' का प्रयोग सफलतापूर्वक किया जा सकता है।

आचार्य चरक ने सुत्रस्थ्आन चौथे अध्याय में महाकषायों का वर्णन करते हुए ज्वरहर महाकषाय मे वर्णित द्स (१०) श्रेष्ठ द्रव्यों में हरितकी का वर्णन किया है। अर्थात Corona Virus से संक्रमित आतुरके ज्वर का शमन हरितकी से होंगा।

पुन्हः आचार्य चरक ने कासहर महाकषायमें वर्णित दस श्रेष्ठ द्रव्योंमें हरितकी का वर्णन किया है। अतः Corona Virus से संक्रमित कास तथा प्रतिश्याय में लाभ मिलेंगा।

Corona Virus का संक्रमण श्वासवह स्त्रोत में होनें पर श्वासावरोध की स्थिति में हरितकी का प्रयोग लाभप्रद है क्योंकी आचार्य चरक ने सूत्रस्थान के २५ वे अध्याय अग्रय प्रकरण में ''हरितकी पथ्यानां'' कहकर, हरितकी को पथ्य द्रव्यों में श्रेष्ठ अथीत स्त्रोतों की शुद्धी में श्रेष्ठ द्रव्य कहा है। अतः श्वासवहस्त्रोत की शुद्धी होकर, श्वासावरोध की सम्भावना नष्ट्अ हो जायेगी, तथा आतुर सुरक्षित रहेगा। श्वासावरोध होने की स्थिती में प्रत्यक्ष या परोक्ष किसी भी रूप में श्वास रोग की उपस्थिती भी रहती है। आचार्य चरक ने चिकित्सा अध्याय में 'हिक्का श्वासप्रकरण' में श्वास रोग की चिकित्सा में ''तमके तु विरेचनम्'' कहा है। (च.चि.अ.१७/१२१ P.525)

रोग आयुर्वेद के मौलिक सिद्धान्त के अनुसार मानव शरीर में वायु की अधोगति होनी चाहिए। परंतु Corona Virus के संक्रमण से मानव श्अ शरीर में वायु की उर्ध्व गति हो जाती है। आचार्य शारंगधर ने हरितकी को श्रेष्ठ अनुलोमन द्रव्य बताया है। अतः हरितकी के प्रयोग से Corona Virus से संक्रमित होने पर भी इस Virus का संक्रमण Lungs (फुफ्फुस) पर नही होने पाता, जिससे रोगी सुरक्षित रह सकेगा।

तत्काल कुछ देशों में शोध से ज्ञात हुआ है की Corona Virus का प्रभाव त्वचा पर होने लगा है, तथा इसका संक्रमण नेत्र से भी होता है। आचार्य चरक ने इसे कुष्ठघ्न महाकषाय में भी रखा है। जिससे यह किसी भी प्रकार के त्वकविकार में भी लाभकारी सिद्ध होगा। साथ ही चक्षुस्य होने से यह नेत्र को संक्रमित होने से भी बचता है।

विवेचन (Discussion) : हरितकी के पर्यायों पर विचार करें तो– **१)** कायस्था पर्याय से हरितकी अग्नि को साम्यावस्था में रखती है, जिससे ज्वर का शमन होता है, क्योंकी ज्वर में मन्दाग्नि की अवस्था रहती है। **२)** पथ्या पर्याय से 'हरितकी पथ्यानाम्' (च.सू.अ.२५) के अनुसार शरीर की सभी स्त्रोंतों की शुद्धी करने में श्रेष्ठ द्रव्य है। Lungs(फुफ्फुस) पर Corona Virus के संक्रमण होने से Oxygen Supply में बाधा उत्पन्न होने से श्वासावरोध होता हैं। इस स्थिती में हरितकी उस स्त्रोतस केए शुद्धी कर श्वासावरोध नही होने देता है। साथ ही श्वासावरोध में प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूप से श्वास रोग उत्पन्न होता है, इसके लिए आचार्य चरक ने इसका श्वास चिकित्सा प्रकरण में ''तमके तु विरेचनम्'' कहा है, जिससे श्वासावरोध में लाभ मिलता है। **३)** पूतना पर्याय से यह विरेचक होने से शरीर की शुद्धी करती है, अर्थात यह शोधन कर्म कर कास (खांसी) तथा प्रतिश्याय से भी दूर करती है। **४)** अब्यथा पर्याय से यह शरीर की सभी वेदनाओं को दूर करती है। **५)** रसायनी पर्याय से यह रसायन कार्य कर (''रसायनं च तज्जज्ञेयं जरा व्याधि विनाशनम्'') सप्तधातुओं की वृद्धी कर शरीर की व्याधिक्षमत्व को बढाती है। **६)** हरितकी पर्याय से यह Corona Virus के संक्रमण से उत्पन्न सभी लक्षणों का हरण कर लेती है।

निष्कर्ष : (Corona Virus) : हरितकी एक जादुई (Magical) द्रव्य है। जो अगणित स्वास्थ की समस्याओं जैसे Corona Virus से संक्रमण अपचन, वातोदर, फुफ्फुस विकार, वजन बढना, कास प्रतिश्याय, दमा (श्वासावरोध), नेत्रविकृति, मूत्रवहस्त्रोत संक्रमण, केश तथा त्वचा रोग और व्याधिक्षमत्व बढाने में लाभकारी है। इसके शुष्क चूर्ण का अनेकों प्रकार के कल्पनाओं के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। योग्य चिकित्सकीय परामर्श से यह Corona Virus से संक्रमण में भी लाभकारी सिद्ध हो सकता है। चरक संहिता के रसायन प्रकरण में वर्णित चरक की उक्ति के अनुसार – ''हरितकी तु मातेव हितकारिणी।। कदाचित कुप्यते मातानां नोदरस्था हरितकी।।''(च.रसा.प्र.अ.१)

अर्थात हरितकी द्रव्य माता के समान हितकारिणी है, कभी कभी माता कुपित भी हो जाती है, परन्तु उदर में गई हुई हरितकी कभी भी नुकसान नहीं करती है।

प्रस्तुत लेख में Covid -19 पर हरितकी द्रव्य का प्रभाव, एक सामान्य परिचय व अवधारणा रखने का प्रयास किया गया है। साथ हेए ही लेख में दिए गये आचार्यों के विचार प्रामाणिक व मेरे स्वविचारों की प्रामाणिकता पारिकाल्पनिक समझा जाय। जो की Covid -19 को अध्ययन व शोध हेतू आगे समझने में सहायक सिद्ध होगा। हरितकी एक निर्दोष द्रव्य है तथा चिकित्सक के परामर्श से प्रयोग करते पर इसका कोई प्रतिकुल प्रभाव (Side effect) भी नही होता है। हरितकी निषेध का भी वर्णन मिलता है, लेकीन सर्वसामान्य जन मानस के लिए नही है, सिर्फ सिमित लोगों के लिए है, अतः इसका प्रयोग चिकित्सकीय परामर्श से करना चाहिए।

Ref : (संदर्भ ग्रंथ) –

१) टी. काशीनाथ शास्त्री एवं गोरखनाथ चतुर्वेदी, चरकसंहिता (पू.व उ.), चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, १९६९ पू. ८–७१, ४६८, उ. ८–१०, ५२५.

२) टी. डा. भास्कर गोविन्द घाणेकर, सुश्रुत संहिता, मेहरचन्द लक्ष्मणदास, नई दिल्ली, १९८६.

३) टी. गोवर्धन शर्मा धांगाणी, अष्टांग संग्रह, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, १९६९.

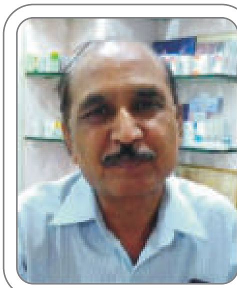
४) टी. जगदीशप्रसाद त्रिपाठी, चक्रदत्त, चौखम्बा संस्कृत सिरिज, वाराणसी, १९६९.

५) टी. नरेन्द्रनाथ मिश्र, चिकित्सादर्श, चौखम्बा ओरियटालिया, वाराणसी, १९७०.
६) आचार्य प्रियव्रत शमा, द्रव्यगुण विज्ञान (१–५ भाग),चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, १९७८.
७) आचार्य प्रियव्रत शर्मा, धन्वतरी निघण्टु, चौखम्बा ओरियटालिया, वाराणसी, १९७८.
८)टी. महादेव चिमणाजी आमटे, राजनिघण्टु, आनन्दाश्रम, मुद्रणालय, पू. १९२५.
९) टी. डा. कृष्णचन्द्र चुणेकर, भावप्रकाश निघण्टु, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, १९६९.
१०) C. P. Khare, Indian Medicinal Plants, Himalya Prakashan P.No.653.
11) P. C. Sharma and M.B. Yelne, Database on Medicinal Plants, used in Ayurved Vol-3, Central Council for Research in Ayu, N. Delhi.

Ayurvidya International
Peer Reviewed Indexed Journal
Dedicated to Research In Ayurveda
(ISSN - 2347-6273)
July 2020 Vol. II Released.
Book Your Copy Now!!
Contact - Dr. Dixit (9422516845)
Email : ayurvidyamasik@gmail.com
Yearly Subscription - ₹ 550/- only.
Submit your Research Papers
For Ayurvidya International
- Vol. I 2021.
To be released on Jan. 2021.

श्रद्धांजली

डॉ. पारस शहा ह्यांचे दुःखद निधन



पुण्यातील सुप्रसिद्ध नेत्र शल्य चिकित्सक **प्रा. डॉ. पारस शहा** ह्यांचे दि. १६–७–२०२० रोजी वयाच्या ६७ व्या वर्षी दुःखद निधन झाले.

डॉ. शहा हे टिळक आयुर्वेद महाविद्यालयाचे माजी विद्यार्थी होते. त्यांनी बी.ए.एम.एस. पदवीनंतर शालाक्यतंत्र विषयात पुणे विद्यापीठाची पदव्युत्तर एम.डी. (आयु.) पदवी धारण केली होती. शेठ ताराचंद हॉस्पिटलमध्ये नेत्र विभागात अनुभव संपन्न होत सिद्धहस्त नेत्र शल्य तज्ज्ञ म्हणून त्यांनी लौकिक प्राप्त केला होता. स्वमेहनतीने त्यांनी स्वतःचे ''सुनयना नेत्र रुग्णालय'' चालू केले व अल्पावधीतच त्यास नावारूपास आणले. सर्व प्रकारच्या अत्याधुनिक उपकरणांनी सुसज्ज अशा ह्या रुग्णालयात त्यांनी अनेक शस्त्रक्रिया करून हजारो रुग्णांना 'दृष्टी' प्राप्त करून दिली.

स्वतःच्या खाजगी व्यवसायात यशस्वी होत असतानाही त्यांना सामाजिक ऋणाचा विसर पडू दिला नाही. ह्या जाणिवेतूनच त्यांनेए सुरुवातीपासून अगदी मृत्यू येईपर्यंत शेठ ताराचंद रामनाथ धर्मार्थ रुग्णालयात मानद नेत्र चिकित्सक म्हणून गोरगरीब रुग्णांसाठी आपली सेवा देऊ केली. पुण्याच्य सुप्रसिद्ध 'नेत्र सेवा प्रतिष्ठानच्या' माध्यमातून त्यांनी अनेक नेत्र शिबिरांचे आयोजन करून अनेक दृष्टीहीनांना तसेच तिरळेपणाच्या दृष्टिदोष रुग्णांना 'दृष्टी' प्राप्त करून दिली. त्यामुळेच ''नेत्र सेवा प्रतिष्ठान'' ह्या संस्थेचे ते आधारस्तंभ बनले. ''सायन क्लब''च्या माध्यमातूनही त्यांनी अविरत काम केले. महाराष्ट्राबरोबरच राजस्थानसारख्या परप्रांतात जावून त्यांनी गरजू रुग्णांसाठी नेत्र चिकित्सेची शिबीर आयोजित केली. Poona Opthalmic Society चे ते क्रियाशील सदस्य होते.

नव्याने नेत्रामध्ये प्राविण्य मिळविलेल्या स्नातक व व्यावसायिकांसाठी डॉ. शहा हे "Godfather'' होते. आपल्या अनुभवाचा व अध्यापनाचा सढळ हाताने त्यांनी त्यांनाही हात दिला. व्यावसायिक स्थैर्य मिळवून दिले.

संघतनात्मक कार्यातही डॉ. शहा अग्रेसर होते. The Association of Shalaki, India ह्या संघटनेच्या स्थापनेपासून ते कार्यरत होतेच. त्याच्याच फलस्वरूप त्यांनी T.A.S. India चे अध्यक्षपदही भूषविले. त्यांच्या नेत्र सेवेतील विशेष योगदानासाठी बेळगावी, कर्नाटक येथे झालेल्या राष्ट्रीय परिषदेत डॉ. शहा ह्यांना "Legends Shalaki Award'' देवून सन्मानित करण्यात आले. तसेच राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ पुरस्कृत ''कार्यभूषण पुरस्कार'' त्यांना प्राप्त झाला होता.

डॉ. शहा ह्यांनी स्वरचित कविता शेरो शायरीच्या माध्यमातून मनोरंजनाबरोबरच सर्वसामान्यांचे 'नेत्राबाबत' प्रबोधनही केले. मरणोत्तर नेत्रदान करून डॉ. शहा ह्यांनी दातृत्वाचा आदर्श पाठच घालून दिला.

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ, टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय, शेठ ताराचंद हॉस्पिटल व आयुर्विद्या मासिक समितीच्या वतीने डॉ. पारस ह्यांना सश्रद्ध अश्रुपूर्ण श्रद्धांजली!

टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय
८७ वा वर्धापन दिन (२६ जून २०२०)
– अहवाल –

दि २६ जून २०२० रोजी टिळक आयुर्वेद महाविद्यालयाचा ८७ वा वर्धापन दिन महाविद्यालयात प्राचार्य, डॉ. सदानंद वि. देशपांडे यांच्या हस्ते धन्वंतरी पूजन करुन साजरा करण्यात आला. सदर वर्धापनदिनाकरीता अध्यापक व अध्यापकेतर कर्मचारी सोशल डिस्टंसिंगचे सर्व नियम पाळून उपस्थित राहीले. कार्यक्रमात प्राचार्यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले.

International Yoga Day (21-6-2020) - A Report

Dr. Sadanand Deshpande, Principal, Tilak Ayurved Mahavidyalaya, Pune.

Tilak Ayurved Mahavidyalaya, Pune has celebrated International Yoga Day on 21.6.2020. Activities were conducted collaboratively by Dept. of Swastha vritta, National Service Scheme and Unnat Bharat Abhiyan team. Program was based on the theme 'Yoga at home and yoga with family'. Activities were kept open for all. Teaching and non teaching staff, students and NSS volunteers of Tilak Ayurved Mahavidyalaya participated in activities. Ayurveda practitioners, professionals and students from different streams of medical field like Yunani etc. and common people also showed their interest in joining the activities.

Free online registration through Google form with basic information of the participant was made compulsory to join in activities. Participants were awarded with e-certificates after completion of program. We received an overwhelming response to activities by getting 300 registrations for guest lectures and Yoga demo activities. Various activities conducted in the program were as follow-

1) Online Guest lecture (20.6.2020) - Online guest lectures on Yoga were organised through Webex meetings n 20.6.2020 at 11 am. Renowned yoga experts.

i) Dr. Sheetal Chopade - Presented on the topic 'Asana to build immunity'.

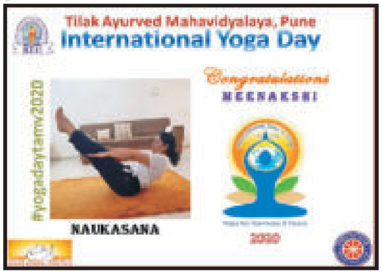
ii) Dr. Sunita Choudhari - Presented on topic 'Pranayam to boost immuniy'.

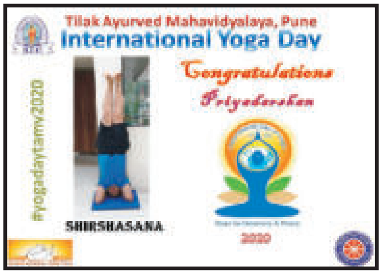
Dr. Aishwarya Ranade (Asst. professor, Dept. of Rognidan and NSS program officer) introduced the speakers and Dr. Neelima Shisode (Asso. Professor, Dept. of Swastha vritta) expressed vote of thanks. Dr. Mohan Joshi (Prof. and HOD, Dept. of Sanskrit Samhita Siddhant and Coordinator, Unnat Bharat Abhiyan) hosted online meeting and announced competitions to be held in program.

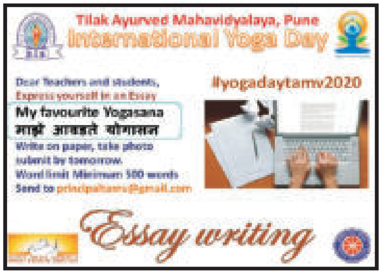
2) Online Yoga protocol demonstration (21.6.2020) - On 21.6.2020 Yoga demonstration as per the protocol set by Ministry of Ayush, Govt of India was conducted online through Webex meeting. Yoga demonstration was presented renowned yoga experts in the city- i) Mrs. Tejashree Pendse. ii) Mrs. Vaishali Choughule. Demonstration started at 7.30 am in morning. Dr. Neelima Shisode introduced the yoga experts. Dr Sadanand Deshpande, Principal, and Dr. Saroj Patil, Vice- principal, Tilak Ayurved Mahavidyalaya expressed their thought greeted the participants. Dr. Mohan Joshi hosted the online meeting.

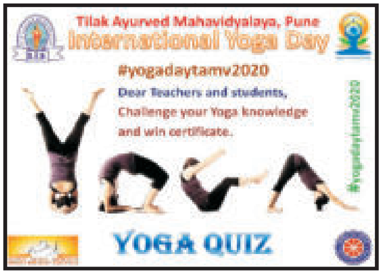
3) Making of E Posters - Institute staff and students were called for picture of themselves showing Yogasana postures and an e-poster were made for them on the occasion of International Yoga Day. We received a tremendous response to the activity by members.

4) Essay competition - Essay competition on topic 'My favourite Yogasana' is organised for









teachers and students.

5) Online quiz on awareness on Yoga - Online Quiz competition on awareness on Yoga was organised which kept open for along with general public. Online quiz contest was created on Goggle form where participants with marks greater than 60% were awarded with e-certificate on their respective email just after successful completion of quiz. We received a tremendous response with over 300 registrations for this activity.

डॉ. नंदकिशोर बोरसे, डॉ. सरोज पाटील, डॉ. मिहीर हजरनवीस यांचे अभिनंदन!

अभिनंदन!

शेठ ताराचंद रुग्णालयाचे शल्यतंत्र विषयाचे सिद्धहस्त शल्यचिकित्सक **डॉ. नंदकिशोर बोरसे** हे पुण्यात लॉकडाऊन असताना व रास्ता पेठ भाग कोरोनाच्या दृष्टीने अतिशय संवेदनशील (Containment) प्रदेश म्हणून जाहीर झालेला असतानाही कर्तव्य भावनेतून रुग्ण तपासणीसाठी धोका पत्करुनही नियमितपणे रुग्णालयात जावून रुग्णांची चिकित्सा करत होते. दुर्दैवाने ह्यातून त्यांना कोरोना संसर्गाची बाधा झाली. फारशी लक्षणे नसतानाही धोका नको म्हणून त्यांनी स्वत:ची कोरोना टेस्ट केली. ती सकारात्मक (+ve) आली. त्यांच्या सान्निध्यात आलेल्या त्यांच्या घरातील नातेवाईक (पत्नी व कन्या) यांचीही कोरोना टेस्ट केली असता तीही सकारात्मक (+ve) आली. घरातील सर्वच कोरोना बाधित असूनही कुटुंबप्रमुख असलेल्या डॉ. बोरसे यांनी न डगमगता आलेल्या आपत्तीला धैर्याने तोंड दिले. स्वत:सह पत्नी व कन्येला Quarantine मध्ये ठेवले. तज्ज्ञ डॉ. महेश कागली यांच्या देखरेखीखाली सर्वप्रकारचे औषधोपचार घेतले. जोडीस आयुर्वेदीय चिकित्सा, योग व मानसिक समतोल राखत आलेल्या संकटवर मात केली. डॉ. बोरसे यांच्याप्रमणेच सौ. संगिता बोरसे व डॉ. केतकी बोरसे यांनीही Quarantine दरम्यान सर्व नियमांचे काटेकोर पालन करुन कोरोना संकटापासून मुक्तता प्रप्त केली.

डॉ. नंदकिशोर बोरसे

प्रा. डॉ. सरोज पाटील, उपप्राचार्य, टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय याही शेठ ताराचंद रुग्णालयात स्वास्थ्य रक्षण व योग विभागात कार्यरत होत्या. कर्तव्यतत्पर अशा डॉ. सौ. पाटील यांनाही दुर्दैवाने कोरोना विषाणूचा संसर्ग झाला. अतिशय सौम्य लक्षणे असल्याने त्यांना Home Quarantine चा सल्ला मिळाला. तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार व नियमांचे काटेकोर पालन केल्याने डॉ. सरोज पाटील कोरोना मुक्त झाल्या.

डॉ. सरोज पाटील

डॉ. मिहीर हजरनवीस, विभाग प्रमुख, स्वास्थ्य रक्षण व योग, शेठ ताराचंद रुग्णालय हे देखील कर्तव्यभावनेतून त्यांच्या विभागात उपस्थित राहून रुग्णोपचार करत होते. सर्व प्रकारची काळजी घेऊनही डॉ. हजरनवीस यांना कोरोना विषाणूचा संसर्ग झाल्याचे निष्पन्न झाल्याने त्यांना मिळालेल्या Hospital Quarantine सल्ल्यानुसार रुग्णालयात भरती झाले. स्वत:च वैद्यकीय तज्ज्ञ असल्याने औषधोपचार व मनोनिग्रह यामुळे अल्पावधीतच कोरोना मुक्त झाले.

राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ, टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय, शेठ ताराचंद रुग्णालय व आयुर्विद्या मासिक समितीच्या वतीने सेवावृत्तीचा वस्तूपाठ घालून दिल्याबद्दल डॉ. बोरसे कुटुंबीयांचे, डॉ. सौ. पाटील व डॉ. हजरनवीस यांचे अभिनंदन व शुभेच्छा!

डॉ. मिहीर हजरनवीस

प्रथमोपचाराची तोंडओळख - भाग ६

डॉ. पद्मनाभ केसकर,
आत्ययिक रुग्णचिकित्सा – तज्ज्ञ अध्यापक, रुबी हॉल क्लिनीक, पुणे.

फिट येणे (Epileptic attack)

मित्रांनो, आजच्या भागात आपण चर्चा करू अशा दुर्घटनेची जी आपल्या समोर घडली असता. समोरच्या वयक्तीची स्थिती बघून आपलीच घाबरगुंडी उडते. हो फिट आलेली असताना करायचे प्रथमोपचार. काही लोकांना कायमस्वरूपी फिट येण्याचा त्रास असतो, त्यासाठी त्यांना गोळ्या औषधे चालू असतात आणि त्या गोळ्या त्यांनी चुकवल्या तर त्यांना फिट येते तर काही लोकांना विशिष्ठ परिस्थिती उत्पन्न झाली असता फिट येते. उदा. लहान मुलांना ताप जास्ती झाला असता फिट येते. अशा वेळी फिट येत. उदा लहान मुलांना ताप जास्ती झाला असता फिट येऊन गेल्यावर परत लगेच फिट येऊ नये म्हणून काय करावे? काही जणांना फक्त दातखीळ बसते ती निघण्यासाठी काय करावे?

चला बोलते व्हा. तुम्ही अशा वेळी काय करता ते सांगा . काय बरोबर काय चूक? याचा विचार आपण माझ्या उद्याच्या उत्तरात करू.

उत्तर – मित्रांनो, फिट येणे ही घटना फार सर्वसाधारण आहे पण कोणाला फिट येताना बघितले की मात्र आपली भीतीने गाळण उडते कारण काय करायचे हे आपल्याला पक्के माहित नसते व त्यातून चुकीचे प्रथमोपचार जसे की– दातखीळ बसू नये म्हणून तोंडात चमचा घालणे, चेहऱ्यावर पाणी मारणे – फटके मारणे इत्यादी केले जातात...त्यातून उपाय व्हायच्या ऐवजी अपाय होतो.

फिट येते म्हणजे आपल्या चेतासंस्थेमध्ये (Nervous System) एक प्रकारे शॉर्ट सर्कीट निर्माण होते. कोणतीही आलेली फिट ही एकसारखी खूप काळ टिकत नाही. सुमारे ३–४ मिनिटे एकदा आलेली फिट ही टिकते नंतर ती वयक्ती काही काळ निश्चेस्ट अर्धवट शुद्धीत पडून राहते आणि मग शुद्धीत येते. काही लोकांमध्ये मात्र परत शुद्धीत येण्या आधीच परत पुढची फिट येते अशा तर्हेने ३० मिनिटापेक्षा जास्त परत परत फिट येत राहिली व दोन फिटेच्या मध्ये ती व्यक्ति पूर्ण शुद्धीत येत नसेल तर काळजीचे कारण असते (Convulsive Status Epilepticus - CSE) - या वयक्तीला हॉस्पिटल मध्ये हलवावे लागते.

फिट येते तेव्हा बरेचदा तोंडाला फेस येतो, ती वयक्ती अचानक खाली कोसळते. मानेला – हात पायाला झटके देऊ लागते (tonic-clonic seizure), डोळे वर फिरतात..शुद्धीत आल्यावर त्या व्यक्तीला बरेचदा काय झाले ते आठवत नाही – या फिटला Grand mal epilepsy म्हणतात.

तर कधी कधी फिट ही झटके न देता येते – एखादा मुलगा नुसता एकटक एखाद्या ठिकाणी बघत राहतो. हातातील एखाद्या गोष्टीशी – कपड्याशी . आजूबाजूचे भान न राहता चाळा करत राहतो..किंवा चालता चालता अचानक एकाच जागी थांबतो आणि एकटक बघत राहतो. लोक म्हणतात त्याने नुसते डोळे पांढरे केले – झटके काही आले नाहीत. पण आम्ही काय बोलतोय ते काही त्याला कळत न्हवते. काही वेळाने मग तो भानावर आला .. हा प्रकार म्हणजे Petit mal epilepsy होय.

फिट येत असताना काय करू नये ? (Don't)

१) त्या व्यक्तीला झटके येत असताना दाबून धरू नये. २) दातखीळ बसेल म्हणून तोंडात चमचा इत्यादी गोष्टी घालू नये – त्यामुळे झटका येत असताना ती वस्तू तोंडात आत टाळ्याला / जिभेला लागून रक्त येऊ शकते – ते श्वासनलिकेत जाऊ शकते किंवा अन्न नलिकेत जाऊन त्या वासाने त्या व्यक्तीला फिट येत असतानाच उलटी होऊन ती श्वासनलिकेत जाऊन ती वयक्ती गुदमरू शकते. ३) फिट येत असताना चेहऱ्यावर पाण्याचे सपकारे मारू नये किंवा भानावर येण्यासाठी तोंडावर चापट्या मारू नये. ४) फिट येऊन गेल्यावर सुद्धा काही काळ ती वयक्ती पूर्ण शुद्धीत नसते. अशा वेळी तोंडात पाणी, साखर इत्यादी घालू नये कारण ते श्वासनलिकेत जाऊन फसू शकते. जोवर ती वयक्ती शुद्धीत येऊन उठून बसून नीट बोलत नाही तोपर्यंत तोंडावाटे काहीही खायला / प्यायला देऊ नये.

फिट येत असताना काय प्रथमोपचार करावेत?

१) त्या व्यक्तीला फिट येतीये हे लक्षात येताच तिला खाली पडताना इजा होणार नाही याची काळजी घ्यावी. २) फिट येत असताना त्या व्यक्तीला पाठीवर न झोपवता एका अंगावर/ कुशीवर झोपवावे (Recovery position) त्यामुळे उलटी झाल्यास किंवा तोंडातील स्त्राव इत्यादी श्वासनलिकेत न जाता तोंडातून बाहेर पडून जातात. तसेच या स्थितीत श्वसन सुलभ होते. ३) फिट येत असताना आजूबाजूला कोणतेही टोकेरी वस्तू तसेच फर्निचर नसावे जेणेकरून त्या वयक्तीस इजा होणार नाही. ४) फिट येत असताना डोक्याखाली पातळ चादर द्यावी व मानेला/डोक्याला हलकासा आधार द्यावा.

५) गळ्याजवळची शर्टाची बटणे/टाय मोकळा करावा म्हणजे श्वास सुलभ होईल. ६) फिट पूर्ण थांबेपर्यंत एका कुशीवर निजवावे कोणतेही इंजेकशन/गोळ्या/उपचार फिट येत असताना करू नये. काही लोकांमध्ये लक्ष वेधून घेण्यासाठी (Attention Seeking) म्हणून फिट सदृश्य आजार दिसतो तो वेगळा ओळखावा. ७) जे दारुडे लोक असतात त्यांच्या मध्ये काही न खाता पिता नुसतीच दारू पिल्याने रक्तातील साखर कमी होऊन फिट येते त्यामुळे डॉक्टरांनी अशा व्यक्तीना शक्य तितक्या लवकर Glucose चे सलाईन लावावे. ८) ज्या कारणामुळे फिट आली आहे त्या कारणाचा शक्य तितक्या लवकर उपचार करावा म्हणजे परत फिट येणार नाही. उदा. तापात लहान मुलाला फिट आलेली असल्यास ताप कमी करण्यासाठी अंग थंड पाण्याने पुसून काढावे..ताप लवकर कमी करण्यासाठी औषधोपचार करावेत. तसेच भविष्यात ताप १०० F च्या वर जाऊ नये म्हणून काळजी घेणे जेणे करून फिट येणार नाही.
९) दातखीळ बसली असल्यास किंवा फिट येऊन गेल्यावर रुग्ण पूर्ण जागा झालेला नसल्यास कानाच्या पाळीला जोराचा चिमटा काढावा त्यामुळे रुग्ण सतर्क होती व पूर्ण शुद्धीत येतो.

कार्यकारी संपादकीय

आयुर्वेद रसशाळा : परंपरा आणि नाविन्याचा संगम

– डॉ. अपूर्वा संगोराम

दिनांक १ ऑगस्ट २०२० रोजी 'आयुर्वेद रसशाळा' ८५ व्या वर्षांत पदार्पण करीत आहे.

स्वातंत्र्यपूर्व काळात देशभक्तीने भारावलेल्या वातावरणात, भारतीय पारंपरिक वैद्यकाचा प्रचार जनसामान्यांपर्यंत पोहोचवणाच्या उद्देशाने दि. २६ जून १९३३ रोजी राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाने 'आयुर्वेद महाविद्यालय' हे आयुर्वेद व आधुनिक वैद्यकशास्त्राचे शिक्षण देणारे महाविद्यालय सुरू केले. या महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांना आयुर्वेदीय औषधे तयार करण्याचे प्रत्यक्ष ज्ञान देण्याच्या दृष्टीने राष्ट्रीय शिक्षण मंडळाचीच संलग्न संस्था असलेल्या शेठ ताराचंद रामनाथ धर्मार्थ आयुर्वेदीय रुग्णालयाला व अन्य आयुर्वेदीय रुग्णालयांना, तसेच सामान्य जनतेला माफक तसेच सवलतीच्या दरात दर्जेदार आयुर्वेदीय औषधे पुरविण्याच्या व संशोधन करण्याच्या उद्देशाने १ ऑगस्ट १९३५ रोजी आयुर्वेद रसशाळेची स्थापना करण्यात आली. त्यानंतर या संस्थेने मागे वळून पाहिलेच नाही.

आज आयुर्वेद रसशाळेची भव्य वास्तू शहराच्या मध्यवर्ती असलेल्या कर्वेपथावर दिमाखात उभी आहे. 'दर्जेदार उत्पादने' हे आयुर्वेद रसशाळेचे वैशिष्ट्य ठरले आहे. आयुर्वेदीय ग्रंथात उल्लेखिलेली आणि पारंपारिक पद्धतीने बनविण्यात येणारी गुटी, वटी, आसवे, अरिष्टे, चुर्णे, भस्मे इत्यादी औषधे, तसेच वैद्यअंच्या अनुभवांच्या आधारे आणि संशोधनावर आधारीत अशी प्रोप्रायटरी औषधे अशी ही दर्जेदार उत्पादने हे रसशाळेचे गुणवैशिष्ट्य आहे. याच दर्जेदार निर्मितीसाठी क्वालिटी कमिटमेंट ॲवॉर्ड, आर्क ऑफ युरोप गोल्ड स्टार, आर्क ऑफ युरोप डायमंड स्टार, द बेस्ट फार्मसी ॲवॉर्ड, आयसेन मेक्सिको ॲवॉर्ड यासारख्यअ प्रतिष्ठित पुरस्कारांनी आयुर्वेद रसशाळेला सन्मानित करण्यात आले आहे. अगदी अलीकडे मिळालेल्या माद्रिद, स्पेनतर्फे मिळालेले प्लॅटिनम स्टार ॲवॉर्डमुळे रसशाळेच्या यशात मानाचा तुराच खोवला गेला आहे.

कोणत्याही औषध कंपनीचा दर्जा तिला मिळालेल्या 'जीएमपी सर्टिफिकेट' (गुड मॅन्युफॅक्चरिंग प्रॅक्टिसेस सर्टिफिकेट) मुळे ठरते. हे प्रमाणपत्र मिळाल्याने दर्जेदार औषधांचे उत्पादन करणारी कंपनी म्हणून आयुर्वेद रसशाळेला अधिकृत मान्यताच मिळाली आहे. रसशाळेची च्यवनप्राश, अरविंदासव, सुवर्णमाक्षिक भस्म, अश्वगंधा चूर्ण, अमृतादी गुग्गुलु यासारखी पारंपरिक ग्रंथोक्त औषधे असोत, की व्हॅसोसिन, प्रशम रक्तवर्धक, फोर्टेक्स फोर्टिफाईड यासारखी प्रोप्रायटरी औषधे असोत, या सगळ्याच औषधांचे उत्पादन करताना आवश्यक ती सर्व काळजी घेतली जाते. एवढेच नव्हे तर दर्जा राखण्यासाठी कोणत्याही पातळीवर कसलीही तडजोड केली जात नाही. उत्पादनासाठी लागणाऱ्या औषधी कच्च्या मालाचे नमूने तपासण्यासाठी आयुर्वेद रसशाळेत खास तज्ज्ञांची समिति नेमण्यात येते. या समितीने निवडलेल्या नमुन्यांचीच खरेदी रसशाळेतर्फे केली जाते. त्यामुळे प्रत्येक बॅचमधील औषधांची गुणवत्ता ही एकसारखीच राहण्यास मदत होते.

रसशाळेच्या औषधांचा प्रचार आणि प्रसार व्हावा, यासाठी वेळोवेळी वेगवेगळ्या ठिकाणी डॉक्टरांसाठी कार्यशाळा, चर्चासत्रे आयोजित केली जातात. त्यावेळी तज्ज्ञ डॉक्टर एखादी व्याधी व त्यावर उपयुक्त औषधे यावर मार्गदर्शन करतात. त्यावेळी माहितीचे आदानप्रदान होते आणि त्याचा उपयोग औषधनिर्मिती करताना आणि विक्रीसाठीही होतो. आयुर्वेदाचा प्रचार आणि प्रसार हेच रसशाळेचे ध्येयधोरण असल्याने अनेक सामाजिक उपक्रमांमध्ये रसशाळेचा महत्त्वाचा सहभाग असतो. टिळक आयुर्वेद महाविद्यालयातर्फे आयोजित करण्यात येणाऱ्या राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या शिबिरांमध्ये गावातील नागरिकांची तपासणी केली जाते. त्यावेळी आयुर्वेद रसशाळेची औषधे रुग्णांना मोफत दिली जातात. महाराष्ट्र शासनाच्यावतीने आयोजित करण्यात येणाऱ्या विविध शास्त्रीय चर्चासत्रांमध्ये, कार्यशाळांमध्ये, महाएक्स्पो तसेच वर्ल्ड आयुर्वेद एक्स्पो या प्रदर्शनामध्ये आयुर्वेद रसशाळेची औषधे मोफत उपलब्ध करून देण्यात येतात.

आतापर्यंत आलेल्या विविध साथरोगांमध्ये आयुर्वेद रसशाळेने विविध औषधे पुरवून समाजोपयोगी कार्य केले आहे. या पूर्वी आलेल्या स्वाईन फ्लूच्या साथीच्या वेळी रसशाळेची औषधे रुग्णांसाठी मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध करून देण्यात आली होती. सध्याच्या कोविड–१९ या महामारीमध्येही रसशाळेने आयुष विभागाच्या मार्गदर्शक तत्त्वानुसार 'आयुष काढा' तयार करून तो समाजासाठी उपलब्ध केला आहे. भारत सरकारच्या आयुष विभागातर्फे आयोजित संशोधन प्रकल्पातही रसशाळेच्या औषधांचा समावेश करण्यात आला आहे. संस्थेसाठी ही खचितच सन्मानाची बाब म्हटली पाहिजे. अनेक महाविद्यालयांमधील विद्यार्थी, परदेशी प्रशिक्षणार्थी रसशाळेला वारंवार भेटी देत असतात. पदव्युत्तर अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांना रसशाळेतर्फे विशेष प्रशिक्षणही दिले जाते. त्यामुळेच आधुनिकता आणि परंपरा यांचा सुरेख संगम असलेली आयुर्वेद रसशाळा पुण्याच्या आणि देशाच्या इतिहासातही मानाच्या पानाची मानकरी ठरली आहे.

आयुर्वेद रसशाळेच्या कार्यकारिणीचे सर्व सदस्य, तज्ज्ञ, प्रशिक्षित अधिकारी, कर्मचारी हे रसशाळेच्या या प्रगतीमधील बिनीचे शिलेदार आहेत. आयुर्वेदाला आपल्या दर्जेदार उत्पादनांमुळे झळाळी प्राप्त करून देण्यासाठी झटणाऱ्या या सर्वांचे आयुर्वेद रसशाळेच्या वर्धापदिनानिमित्त मनःपूर्वक अभिनंदन!

उपसंपादकीय

... आणि श्रावण फुलला.

– डॉ. सौ. विनया दीक्षित

संपूर्ण ग्रीष्म यावर्षी अक्षरशः होरपळून काढणारा होता. कोविड–१९ चे भय आणि ढासळती अर्थव्यवस्था यात सामान्य नागरिक पूर्णपणे कोलमडून गेला. जीव मुठीत धरून घरात बसून. थोडाफार कामकाज निभावून नेऊन आजचा दिवस पुढे चालला होता. आषाढ बरसला आणि अजून नवे प्रश्न पिकांचे, पाण्याचे उभे राहू लागले. पावसाने अचानक दडी मारली व पुन्हा नव्या संकटाची शंका मनात चुकचुकली. निसर्गाच्या तालावर मानवी जीवन व संपूर्ण आरोग्य व्यवस्था अक्षरशः हेलकावत असतानाच ते क्षितिजावर नवे इंद्रधनु दिसले. आशेचे नवे धुमारे जगभर जागवले गेले. आणि श्रावण फुलला.

संपूर्ण जगताना सळो की पळो करून सोडणाऱ्या या महामारीला बौद्धिक सर्वस्व पणाला लावून परतवून लावण्यासाठी जगातले मोठे मोठे देश एकाचवेळी संशोधनाच्या मोठ्या तयारीने मैदानात उतरले. या महिनाच्या सुरुवातीपासूनच कोविड–१९ च्या विरोधी संरक्षक म्हणून काम करणाऱ्या लसींचे प्राथमिक व द्वितीय रुग्णालयीन चाचण्यांचे निष्कर्ष समोर आले. अतिशय काटेकोरपणे व गुंतागुतीच्या ‘जैवरासायनिक’ क्रिया–प्रक्रियांना काबूमध्ये आणत ज्या पद्धतीने या लसींचे निर्माण, परीक्षण करण्यात आले ते अत्यंत बहुमूल्य व गौरवास्पद कार्य आहे. प्रामुख्याने ऑक्सफर्ड विद्यापीठ व भारतीय–पुणेरी सीरम संस्था यांनी संयुक्तपणे केलेले संशोधन अधिकच वाखाणण्यासारखे आहे. याचबरोबर उपयुक्त योग्य निरीक्षणासाठी या प्रयोगांमध्ये स्वयंप्रेरणेने सहभागी होणाऱ्या नागरिक, तंत्रज्ञ व डॉक्टर्सचा ही तितकाच मोलाचा वाटा आहे. अत्यंत शास्त्रीय पद्धतीने अहोरात्र काम करून तितक्याच नैतिकपणे हि लस निर्माणाची शिवधनुष्य उचलण्यअची कामगिरी चालू आहे. या कर्तव्य परायणेतस सलाम!

फेज–३ मध्ये या लसींची प्रामुख्याने सुरक्षितता पडताळणी व मात्रानिश्चिती होईल. मग सर्वांनाच पुढच्या महिन्यात ही लस उपलब्ध होण्याची शक्यता आहे. त्यात सीरम इन्स्टिट्यूटच्या व्यवस्थापकीय संचालकांनी भारतीयांसाठी ही लस केवळ एक हजार रूपयांत किंवा मोफतही उपलब्ध होण्याची शक्यता वर्तवली आहे. हे खूपच प्रशंसनीया व आरोग्य जगताला खऱ्या अर्थाने आशेचा नवा बूस्टर डोस देणारे आहे. आरोग्य सैनिक, रुग्ण व नागरिक या तिन्ही स्तरांवर या इंद्रधनुने नवे रंग भरले आहेत. जगण्याची नवी उमेद निर्माण केली आहे.

याच महामारीच्या विळख्यात वैद्यकीय परीक्षा ही भरकटल्या होत्या. परंतु यू.जी.सी.च्या मार्गदर्शक तत्त्वांचा आधार घेत महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठाने सर्व महाविद्यालयांना अगोदर online पद्धतीन अंतर्गत मूल्यांकन परीक्षा घेण्यास लावून त्याप्रमाणे परीक्षार्थींची अंतिम तयारी सुरू केली. परीक्षार्थी विद्यार्थ्यांच्या मनातील सर्व शंकांचे विद्यापीठाने पूर्ण समाधान करीत व अत्यंत आश्वासक पाऊले उचलत अनेक नव्या पद्धतींचा अवलंब स्वीकारत परीक्षार्थींना विश्वासात घेऊन एक प्रेरक वातावरण संपूर्ण परीक्षा समन्वय प्रक्रियेत निर्माण करण्यात यश मिळवले आहे. प्रथमच विद्यार्थ्यांना परीक्षेस बसण्यासाठी आपल्या सोयीचे केंद्र निवडण्याची मुभा, online submission इ. अनेक गोष्टींचा यात अंतर्भाव आहे. विद्यापीठस्तरीय संपूर्ण अधिकारी वर्गाचे याकरीता विशेष अभिनंदन करावेसे वाटते की विद्यार्थ्यांना परीक्षा प्रक्रियेचा कुठलाही ताण निर्माण न करता, अत्यंत तयारीनिशी शारीरिक सुरक्षितता व मानसिक आधार लक्षात घेऊन सर्व नियोजन केले जात आहे.

यामुळे आरोग्य क्षेत्रात रुग्णालयात व महाविद्यालयात शैक्षणिक जीवनात दोन्हीकडे पुन्हा सूर्याची किरणे आश्वासक रंग सोबत घेऊन क्षितीजपटावर खुणावत आहेत. याचं स्वागत करू या. महामारीने शिकवलेले स्वच्छतेचे, एकीचे व आरोग्यपूर्ण शिस्तीचे धडे जीवनभराचे व्रत म्हणून जोपासू यात. कधीही हा वसा टाकायला नको तरच म्हणता येईल... आणि श्रावण फुलला! श्रीधन्वंतरी कृपेने सर्वत्र सुख आरोग्य संपन्नतेने नांदो!

रोटरी पुरस्काराने सन्मानित
आरोग्यदीप
२०१७ व २०१८

आवाहन!!

✻ आरोग्यदीप 2020 ✻

प्रकाशित होत आहे.

आपले आरोग्यासंबंधीचे स्वास्थ्य रक्षक लेख, जाहिराती, आरोग्य कोडी, पाककृती त्वरीत संपादक मंडळाकडे पाठवा.

लेख पाठविण्याची शेवटची तारीख २५ जुलै २०२०.

अधिक माहितीसाठी संपर्क –

प्रा. डॉ. अपूर्वा संगोराम (९८२२०९०३०५), प्रा. डॉ. विनया दीक्षित (९४२२५१६८४५)