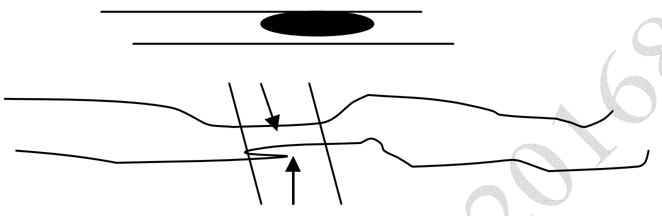
स्नेहन स्वेदन ः दमा रोगाचे निर्मूलन

अवश्यं स्वेदनीयानाम् अस्वेद्यानाम् अपि क्षणम् स्वेदयेत्

अस्थमा, दमा या नावांनी परिचित असणारा व्याधि आयुर्वेदीय शास्त्रीय परिभाषेत 'श्वास' या नावाने ओळखला जातो. आपण रोजच श्वास आत घेतो व उच्छ्वास बाहेर सोडतो. ही क्रिया जेव्हा बिघडते श्वास घेणे अवघड होते, दम लागतो, गुदमरल्याप्रमाणे वाटते. तेव्हा त्या व्याधिलाच 'श्वास' असे नाव दिले आहे.

'हा व्याधि होण्याची प्रमुख कारणे दोन ः

१. कफाच्या गुरू, स्थिर, मंद गुणांमुळे
<u>'अवरोध'</u> होऊन
श्वासवाहिन्यांत अडथळा होणे.



२. वाताच्या शीतगुणामुळे
श्वासवाहिन्यांचा <u>'संकोच'</u> होणे.

'या दोन्ही स्थितीत म्हणजे <u>संकोच / अवरोध</u> काहीही झाले तरी श्वास घेणे अवघड होऊन <u>'दम लागतोच'</u>

<u>ः कफवृद्धिने अवरोध होण्याची कारणे ः</u>

दही, कच्चे दूध, मलई, चीज, जॅम, जेली, सॉस, जमिनीखालचे पदार्थ ~ कंद ः बटाटा, बीट, रताळे, पिष्टमय पदार्थ ः मैदा, बेकरी, साबुदाणा, बेसन, उडीदाचे पदार्थ ः इडली, डोसा, उत्तप्पा, ढोकळा, चिकन, मासे, अंडी, मेंढी-बोलाईचे मटन, समुद्रातील प्राणी (सी फूड) , लगदा व पाणी अतिरिक्त असलेली फळे (केळी पेरू चिकू सफरचंद कलिंगड टोमॅटो) , वनस्पती तूप, पोहे, चिकट, गोड, जड, तेलकट पदार्थ, दिवसा झोपणे, रात्री उशीरा जेवणे, रात्री द्रव, थंड, जड पदार्थ खाणे.

<u>ः वातवृद्धिने संकोच होण्याची कारणे ः</u>

धूळ, धूर, थंड वारे, सतत फॅन, ए.सी. , प्रवास, फ्रीजमधील पदार्थ खाण्याची सवय, अतिव्यायाम , अतिसंभोग, अतिचालणे, बोलणे, पळणे, गाणे, गॅसेस, मलावरोध, रूक्ष कोरडे पदार्थ खाणे, सुपारी तंबाखू, बेसन, कडधान्ये, सतत सर्दी, खोकला असणे

<u>' दमा असण्याची प्रमुख लक्षणे '</u>

थोडे चालले बोलले की दम लागणे, खोकला ठसका येणे, कफ पडला तर थोडा वेळ बरं वाटणे, खूप त्रासाने थोडासाच कफ पडणे, आडवं झोपता न येणे, बसून राहावे लागणे, छाती पाठ शेकल्याने बरे वाटणे, थंड वारे, ढग येणे, पाऊस, जड जेवण, रात्री उशीरा जेवण यांनी त्रास वाढणे.

<u>ॲलर्जी</u>

ॲलर्जी हा थोडंसं स्वतःलाच फसवण्याचा बेजबाबदारपणाचा प्रकार होय. खरंतर धूळ, धूर, मांजर , सेंट, 'अमुक पदार्थ' या बाबी इतक्या क्षुद्र आहेत की त्यांनी माणसाला 'दम लागावा' ही माणसाची चूक होय. कारण त्यानेच स्वतः त्याचे शरीर इतके "नाजूक" करून ठेवलेले असते. अगदी धूरधुळीचं क्षुल्लक 'निमित्तही' त्याला धापा टाकायला लावतं. तर ते क्षुद्र निमित्त म्हणजे 'ॲलर्जी'.

ॲलर्जी म्हणजे नखरे ... न खरे ...म्हणजे खोटे. ज्या बाबींनी त्याच कुटुम्बातील अन्य सदस्यांना त्रास होत नाही, त्याच बाबींनी याला मात्र त्रास होतो. म्हणजे दोष त्या पदार्थात नसून याच्या शरीरात असतो. अहो 'खाई त्याला खवखवे'...

ॲलर्जी म्हणजे आपल्याच आहारविहारांतून (खाण्यावागण्याच्या सवयी) आपण आपल्याच शरीराचे वाटोळे केलेले असते म्हणून ॲलर्जी होते. "मला 'अमुक' बाबीची ॲलर्जी आहे" असे म्हणणे म्हणजे आपल्या आजाराची जबाबदारी त्या 'अमुक'वर टाकून आपण नामानिराळे होतो... ... पण खरं काय करायला पाहिजे ? शरीरातील 'ती परिस्थिती' नष्ट करायला पाहिजे की ज्यामुळे ॲलर्जी फक्त आपल्यालाच होते. दमा 'श्वास' रोगाबाबतीत श्वासवाहिन्यांचा संकोच / अवरोध करणारे घटक 'शरीरातून बाहेरच' काढून टाकायला पाहिजेत. त्यासाठी 'स्नेहन स्वेदन वमन' ही पंचकर्म प्रक्रिया 'कायमचा व मुळापासूनचा' उपचार होय. आणि एकदा 'ते संकोच / अवरोध निर्माण करणारे रोगकारक घटक' शरीराबाहेर काढले की मग 'त्या पूर्वीच्या पदार्थाची "ॲलर्जी'सुद्धा नाहीशी होते <u>हे निश्चित.</u>

'सामान्यतः या श्वासरोगात जे उपचार केले जातात ते वाहिन्यांना विकसित करणारे व कफ सोडवणारेच असतात. फक्त ते तिथल्या तिथे काम करतात. पण घरातला कचरा पायाखाली येऊ नये म्हणून जर रोज नुसताच खाटेखाली, कपाटाखाली, दारामागे सरकवून ठेवला तर घर स्वच्छ होईल का ? तसं 'या' औषधांनी त्वरित् पण तात्पुरते (इन्स्टंट बट् टेम्पररी) बरे वाटते, कायमस्वरूपी बरे होत नाही. **'बरे वाटणे' हा भास आहे, 'बरे होणे' ही वस्तुस्थिती होय.** यात डॉ. चा काही दोष नसतो. प्रत्येक उपचारपद्धतीला स्वतःच्या मर्यादा व शक्तिस्थाने (लिमिटेशन्स व पोटॅन्शिअल्स) असतातच. श्वासवाहिन्यातील संकोच / अवरोध घालवणेसाठी पुनः पुनः स्प्रे, इंजेक्शने, इनहेलर, नेब्युलायझेशन, स्टेरॉईड्स् हे वारंवार घ्यावे लागतात... ... हे असं सारखं सारखं करून नंतर नंतर साईड इफेक्ट होणे, औषधांचा डोस वाढणे, त्रासाची तीव्रता व वारंवारता (फिक्वेन्सी) वाढणे या बाबी होतात. रोग व औषधे यांचे युद्ध आपल्याच शरीरात सुरू असलेने युद्धभूमीचे म्हणजे रोगीशरीराचेच नुकसान होत राहते. फुप्फुसातील कण न् कण 'नाजूक' असतो. त्यावर वर्षानुवर्षे असा औषधांचा मारा होत राहिलेने व तरीही संकोच / अवरोध करणारे रोगकारक घटक शरीरात तसेच राहिलेने हळूहळू फुप्फुसांची कायमस्वरूपी कार्यहानी (फायब्रॉसिस किंवा कॅल्सिफिकेशन) होते. त्याचे अनिष्ट परिणाम हृदयावर (सी ओ पी डी , सी सी एफ.) होतात. शिवाय कायमस्वरूपी कास (खोकला) , चोंदणारी गळणारी सर्दी (पीनस / प्रतिश्याय) , छाती फुप्फुस यात व्रण (जखम / उरःक्षत) , छातीत पाणी, न्युमोनिआ असेही आजार मागे लागतात. कार्यक्षमता व एकाग्रता संपू लागते... ... आणि फक्त शरीरालाच नव्हे तर 'आयुष्यालाच' दम लागायला लागतो.

अनेकांना वाटतं "हे असंच चालायचं, याला आता काही उपचार नाहीतच" पण एका पॅथीतले उपचार संपले म्हणजे जगातले सर्व उपचार संपले असं नसतं.

श्वासाची प्रमुख कारणे म्हणजे कफाने वाहिन्यांचा अवरोध किंवा वाताने वाहिन्यांचा संकोच होणे. मग याच्या विपरीत म्हणजे कफाला वितळवणारी व संकुचित वाहिनीला प्रसारित करणारी उपचार पद्धती हवी. ती पद्धत म्हणजे ' स्वे द न '. अग्निमहाभूताचा उष्ण गुण. स्वेदनाने वाहिन्यांत अडकलेला किंवा वाहिन्यांवर दाब देणारा कफ वितळून जातो. संकुचित झालेल्या वाहिन्या प्रसरण पावतात. व श्वास 'खरोखरच' मोकळेपणे घेता येतो.

आता ही काही संस्कृत वचने पहा

'एते हि कफसंरूद्ध गति प्राणप्रकोपजाः /
तस्मात्तन्मार्गशुद्ध्यर्थम् ऊर्ध्वाधः शोधनं हितम्

कफाच्या अडथळयामुळे वाताच्या गतिला बाधा येऊन श्वास घेणे अवघड होते.
म्हणून वायुचा श्वासवाहिनीतील मार्ग 'मोकळा' ठेवण्यासाठी 'वमन' हे शोधन (पंचकर्म) करावे.

'यथा ऽ द्रिकुंजेषु अर्काशुतप्तं विष्यन्दते हिमम् /
श्लेष्मा तप्तः स्थिरो देहे 'स्वेदैः' विष्यन्दते तथा

जसा सूर्यकिरणांच्या उष्णतेने डोंगरकपारीत साठलेला कफ जसा वितळतो
तसा स्वेदनाने देहात साठलेला कफ वितळून बाहेर पडतो.

उदीर्यते भृशतरं मार्गरोधात् वहत् जलम् /
यथा ऽ निलः तथा तस्य मार्गम् अस्माद् विशोधयेत्

मार्ग अडल्यावर नदीचे वाहते पाणी जसे उसळते तसा वायुसुद्धा मार्गात अडथळा आला की उसळ्या मारतो म्हणून श्वासरोगात गुदमरलेप्रमाणे होते.

निहते सुखम् आप्नोति सकफे दुष्टविग्रहे /
स्रोतःसु च विशुद्धेषु चरति अविहतो ऽ निलः

अवरोध करणारा दुष्ट कफ बाहेर पडलेने सुख बरे वाटते.
वाहिन्या मोकळ्या झालेने वायुचे येणेजाणे सुखाने न अडकता होते व श्वास घेणे व्यवस्थित होते.

'थोडक्यात शीतगुणाने वात व कफ दोन्ही वाढतात व ते संकोच अवरोध करतात. त्यांच्या विरूद्ध उष्णगुणाचे स्वेदन उपयुक्त होय. म्हणूनच 'अवश्यं स्वेदनीयानाम् अस्वेद्यानाम् अपि क्षणम् स्वेदयेत् असा शास्त्रादेश आहे. म्हणजे श्वासरोग्याला नित्य थोडावेळ का होईना पण स्वेदन दिलेच पाहिजे.

'लवणक्षारयुक्त औषधसिद्ध स्नेहतैलाने आधी उरःपृष्ठ (छातीपाठ) यांना लावून मग स्वेदन केले तर अधिक उपयुक्त होय. आंब्याची कठीण बाठसुद्धा तेलमीठ यांनी मऊ पडते. तसेच स्नेहस्वेदाने लवचिकता नष्ट झालेल्या श्वासवाहिन्यांच्या भिंती मऊ होतात. व घट्ट दाट असा अडकलेला अवरोधकर कफही पातळ होऊन सुटतो. चिकटलेली गोष्ट सोडवणेसाठी तेलाचा वापर हा नित्य व्यवहार होय. कुर्डई करताना सोऱ्याला, फणस कापताना सुरीला, कणीक मळताना हाताला 'तेल' लावले जाते.

अशा प्रकारे 'स्नेहन स्वेदन' या उपचारांनी श्वासाला जिंकता येते. यापुढे जाऊन 'वमन' केले असता तो मूलगामी चिकित्सास्वरूप 'अपुनर्भव' उपचार ठरतो.

श्रीरामः ॐ

जेव्हा सर्व बाजूंनी निराशेचा अंधार येतो तेव्हा आयुर्वेदाचा उज्ज्वल सूर्य प्रकाशतो.
आणि आयुर्वेद हा चैतन्य संजीवनी देणारा आहे.

When you feel everything is hopeless;
Dawn of Hope is at horizon of Aayurveda.

Afterall theDarkest hour is before the dawn.

Aayurveda puts 'Life' in your years; and
adds 'Years' to your life

कोशिश करनेवालों की हार नही होती //
लहरों से डरकर नौका पार नही होती /
कोशिश करनेवालों की हार नही होती //
नन्ही चीटीं जब दाना लेकर चलती है /
चढती दीवारों पर सौ बार फिसलती है //
मन का विश्वास रगों में साहस भर देता है /
चढकर गिरना गिरकर चढना न अखरता है //
आखिर उसकी मेहनत बेकार नही होती /
कोशिश करनेवालों की हार नही होती //
डुबकियॉं सिंधु में गोताखोर लगाता है /
जा जाकर खाली हात लौट आता है //
मिलते न सहज ही मोती गहरे पानी में /
बढता दूना उत्साह इसी हैरानी में //
मुट्ठी उसकी खाली हर बार नही होती /
कोशिश करनेवालों की हार नही होती //
असफलता एक चुनौती है स्वीकार करो /
क्या कमी रह गयी देखो और सुधार करो //
जब तक न सफल हो नींद चैन की त्यागो तुम /
कुछ किये बिना ही जयजयकार नही होती //
कोशिश करनेवालों की हार नही होती // ... एक संकलन

© www.mhetreayurved.com, 9422016871

ः समज गैरसमज ः

‘आयुर्वेदांत गुण उशीराच येतो.................’

“अहो, आजोबांनी औषध घेतले तर नातवाला गुण येतो.” ....पण मला एक सांगा, एखादं चार दिवसांपूर्वी उगवलेलं रोपटं एका हातानंही झटका देऊन २ सेकंदात उपटता येईल की नाही? अन् एखादा ९० वर्षापूर्वीचा पारंब्यांनी घेरलेला वटवृक्ष मुळापासून हलवायचा तर बुलडोझर केनसारखी महाकाय यन्त्र लावूनही कदाचित् काही दिवस लागतील ना ?

अगदी तसंच रोगाबाबतही आहे.लोक आयुर्वेदाकडे येतात तेच मुळी आजार खूप जुना झाल्यावर.मोठमोठ्या रिपोर्टच्या फाईल्स घेऊन, अनेक औषधांच्या चिठ्ठ्या घेऊन, त्या औषधांचे अनावश्यक साईड इफेक्ट घेऊन !? वर्षानुवर्षे अन्य औषधे घेऊनही बरं न वाटता उलट रोग वाढलेला असतो शिवाय अन्य साईड इफेक्ट झालेले असतात. मात्र असे असतानाही आयुर्वेदाचे औषध घेतल्या घेतल्या बरं वाटावं अशी अपेक्षा असते.पथ्यापथ्य समजून घेण्याची व पाळण्याची तयारी नसते.अन्य औषधे घेताना मात्र लोक सर्व पाळतात.५-५ कि.मी. चालतात.आयुष्यभरासाठी साखर, तेल, तूप, मीठ सोडतात.स्वतः इंजेक्शन घेतात.पण आयुर्वेदात अमुक पाळा म्हटलं की मात्र का-कू करतात.

तर थोडक्यात् रोग जुना व्हायच्या आत जर आयुर्वेदाचे उपचार घेतले तर गुण “लवकर” येतोच. ‘आयुर्वेद फक्त जुनाट रोगांसाठीच आहे’ असं नसून लोक आयुर्वेदाकडे उशीरा येतात म्हणून आयुर्वेदांत गुण यायला उशीर होतो ...आणि जर अशा बिकट स्थितीतही वर्षानुवर्षे ठाण मांडून बसलेल्या रोगांनाही आयुर्वेद बरं करू शकत असेल , जर ज्याला जगात उपाय नाही अशा रोगांवर उपचार करू धजत असेल; तर अगदी नुकत्याच झालेल्या नव्या रोगांना ‘बरं करणं’ का बरं अवघड जाईल?

© www.mhetreayurved.com, 9422016871

ः समज गैरसमज ः

'आयुर्वेदांत गुण उशीराच येतो................'

"अहो, आजोबांनी औषध घेतले तर नातवाला गुण येतो." ....पण मला एक सांगा, एखादं चार दिवसांपूर्वी उगवलेलं रोपटं एका हातानंही झटका देऊन २ सेकंदात उपटता येईल की नाही? अन् एखादा ९० वर्षांपूर्वीचा पारंब्यांनी घेरलेला वटवृक्ष मुळापासून हलवायचा तर बुलडोझर केनसारखी महाकाय यन्त्र लावूनही कदाचित् काही दिवस लागतील ना ?

अगदी तसंच रोगाबाबतही आहे. लोक आयुर्वेदाकडे येतात तेच मुळी आजार खूप जुना झाल्यावर. मोठमोठ्या रिपोर्टच्या फाईल्स घेऊन, अनेक औषधांच्या चिठ्ठ्या घेऊन, त्या औषधांचे अनावश्यक साईड इफेक्ट घेऊन !? वर्षानुवर्षे अन्य औषधे घेऊनही बरं न वाटता उलट रोग वाढलेला असतो शिवाय अन्य साईड इफेक्ट झालेले असतात. मात्र असे असतानाही आयुर्वेदाचे औषध घेतल्या घेतल्या बरं वाटावं अशी अपेक्षा असते. पथ्यापथ्य समजून घेण्याची व पाळण्याची तयारी नसते. अन्य औषधे घेताना मात्र लोक सर्व पाळतात. ५-५ कि.मी. चालतात. आयुष्यभरासाठी साखर, तेल, तूप, मीठ सोडतात. स्वतः इंजेक्शन घेतात. पण आयुर्वेदात अमुक पाळा म्हटलं की मात्र का-कू करतात.

तर थोडक्यात् रोग जुना व्हायच्या आत जर आयुर्वेदाचे उपचार घेतले तर गुण "लवकर" येतोच. 'आयुर्वेद फक्त जुनाट रोगांसाठीच आहे' असं नसून लोक आयुर्वेदाकडे उशीरा येतात म्हणून आयुर्वेदांत गुण यायला उशीर होतो ...आणि जर अशा बिकट स्थितीतही वर्षानुवर्षे ठाण मांडून बसलेल्या रोगांनाही आयुर्वेद बरं करू शकत असेल , जर ज्याला जगात उपाय नाही अशा रोगांवर उपचार करू धजत असेल; तर अगदी नुकत्याच झालेल्या नव्या रोगांना 'बरं करणं' का बरं अवघड जाईल?