

## आयुर्वेदिक सिद्धांतांच्या अनुशंगाने सद्य कालामधील पथ्य-अपथ्य विचार

मोमोज, बर्गर, पिझ्झा, मंचुरियनस्, नुडल्स इत्यादी पदार्थांची नावं एकल्या बरोबर आजच्या पिढीच्या तोंडाला पाणी सुटते. तसेच हे खाऊन झालेले रोग म्हणजे Hypothyroidism, ADHD, PCOD, Cancer ही नावं ऐकली की डॉक्टरांना घाम सुटतो. असे अनेक नविन पदार्थांचे सेवन करून किंवा नविन व्याधी घेऊन जेव्हा रुग्ण एका नविन आयुर्वेदिक वैद्याकडे उपचारासाठी येतो, तेव्हा तो गोंधळात पडतो की ह्या पदार्थांचे गुण-कर्म व ह्या व्याधी ची संप्राप्ति-चिकित्सा-पथ्य तर चरक, सुश्रुत-वाग्भटांनी वर्णन केले नाहीत, तर ह्यांचा विचार कसा करावा? ह्याचे उत्तर म्हणजे, ह्यांचा विचार 'आयुर्वेदिक सिद्धांत' यांच्या अनुशंगाने करावा. कारण सिद्धांत हे शाश्वत म्हणजेच कुठल्याच परिस्थितीत व कधीच न बदलणारे असे आहेत. जर आपण प्रत्येक व्याधीचे हेतु -चिकित्सा-पथ्यापथ्य ह्यांचा विचार आयुर्वेदिक सिद्धांताच्या सहाय्याने केला तरच आपण तो मूलतः बरा करू शकतो आणि हिलाच आपण 'आयुर्वेदिक चिकित्सा' म्हणू शकतो नाहीतर ती फक्त Formula Based चिकित्सा होते. आता आपण सध्याच्या कालामध्ये पथ्यापथ्य मार्गदर्शन ह्या सिद्धांतांद्वारे कसा करावा हे पाहूयात.

### ❖ सामान्य विशेष सिद्धांत

“सर्वदा सर्वभावानां सामान्यं वृद्धिकारणम्। हासहेतुर्विशेषश्च, प्रवृत्तिरुभयस्य तु॥” (च.सू.१/४४)

'सामान्य' नेहमी सर्व भावां (द्रव्य-गुण-कर्म) च्या वृद्धीचे कारण असते आणि विशेष नेहमी सर्वभावां (द्रव्य-गुण-कर्म) च्या हासाचे कारण असते. म्हणून दोष समान आहार-विहार सेवन केल्यास दोषांची वृद्धी होऊन विकार होतात. त्यामुळे दोषांच्या गुणांच्या सामान्य असणा-या सर्व गोष्टी ह्या त्या व्याधीसाठी 'अपथ्य' आहेत असे आपण म्हणू शकतो व दोषांच्या गुणांच्या विपरतीत (विशेष) असणा-या सर्व गोष्टी ह्या त्या व्याधीसाठी 'पथ्य' होतात. उदा- वात विकार ग्रस्त रुग्ण आपल्याकडे आल्यास त्याचे सर्व हेतु हे 'रुक्षः शीतो लघुः सूक्ष्मश्चलोऽथ विशदः खरः' (च.सू.१/५९) ह्या गुणांचे असतात म्हणजेच वात दोषाचा गुणांसह सामान्य असणारे असतात. हे आपल्या माहिती असेल तर, हे गुण असणारे सर्व गोष्टी तुझ्यासाठी अपथ्य आहेत असे आपण सांगू शकतो. असे अनेक हेतु सध्या होणा-या संधीवात ह्या वातविकारात दिसून येतात. जसे Bread, Burger इ. रुक्ष पदार्थ खाणे. दिवसभर व वर्षभर शीत गुणात्मक chilled freezed water, Aerated –Cold Drinks पिणे. तसेच दिवसभर व वर्षभर AC चा वापर हे सर्व, संधीवाताचे प्रमुख हेतु झाले आहेत. मानस हेतुंबद्दल बोलायचं झालं तर सध्याची Stressed Life ही वाताच्या रुक्ष गुणाला वाढवायला कुठेच कमी पडत नाहीये. ह्या 'सामान्य सिद्धांताच्या' उपयोगाने आपण वाताच्या गुणांच्या अनुशंगाने वाताविकारातील अपथ्य तर पाहिले. आता वातविकारातील पथ्यांचा विचार करूयात.

‘विपरीतगुणैर्द्रव्यैर्मरुतः सम्प्रशाम्यति’ (च.सू.१/५९) असे ग्रंथकार म्हणतात. म्हणजे चिकित्सा करताना व पथ्या सांगताना वाताच्या विपरीत (विशेष) गुणात्मक ते असावे. उदा- जेवणात तूप व शरीराला तैलाने अभ्यंग केल्यास स्निग्ध गुणांने रुक्ष गुणाचा ह्यास झालेला दिसून येतो.

#### ❖ लोक पुरुष साम्य सिद्धांत

‘पुरुषोऽयं लोकसम्मितः यावन्तो हि लोके (मूर्तिमन्तो) भावविशेषाः तावन्तः पुरुषे, यावन्तः पुरुषे तावन्तो लोके।’ (च.शा.५/३). ज्या भावपदार्थांचे आपण सेवन करतो त्याच समान आपले धातू हे निर्माण होत असतात. सध्या बंधत्वाचा प्रमाण फार वाढत आहे ह्याचे एक कारण बीज रहित फळांचे सेवन हे असू शकते, कारण ज्या लोकगत द्रव्य (फळात) बीज नसेल तर त्याने स्त्री व पुरुष बीज तरी कसे निर्माण होणार. म्हणून बंधत्व व्याधीची चिकित्सा करताना किंवा पथ्य सांगताना ह्या गोष्टीचा विचार करावा. दुसरे उदाहरण म्हणजे भारतात वाढणा-या Cancer चा प्रमाण. दुग्ध उत्पादक केंद्र हल्ली गाईना oxytocin नामक injections देऊन कृत्रिम रीत्या दुग्धाचे प्रमाण वाढवतात. या injections मुळे दुग्ध उत्पादक पेशी झपाट्याने वाढतात. मग आता विचार करा जर ‘यथा ब्राह्मांडे तथा पिंडे’ हा न्यायानुसार असे दुग्ध सेवन केल्यानंतर शरीरातील पेशी ही झपाट्याने वाढत जाता व Cancer सारख्या व्याधीची निर्मिती होते. म्हणून Cancer चा एखादा रुग्ण आल्यास त्याला दुग्धसेवन इतिहास तर विचारावाच सोबत पथ्यात A2 गाई पासून निर्माण होणारे दुग्धपान करायला सांगावे म्हणजे आपल्याला ग्रंथोक्त वर्णित गौदुग्धाचे जीवनीय आदि हे कर्म दिसतील.

#### ❖ अग्नि संरक्षण करणारे पथ्य

आयुर्वेदात अग्नि ला अनन्य साधारण महत्त्व आहे कारण ‘रोगाः सर्वेऽपि मंदेग्रौ’ आणि सुश्रुतांनी जी स्वस्थ व्यक्तीची व्याख्या सांगितलेली आहे तिथे ही त्यांना ‘सम अग्नि’ अपेक्षित आहे. त्यामुळे अग्नि विकृत होणार नाही अशाच पथ्यांचा अवलंबन करणे आवश्यक आहे.

‘शमप्रकोपौ दोषाणां सर्वेषामग्निसंश्रितौ। तस्मात् अग्निं सदा रक्षेन्नदानानि च वर्जयेत्।’ (च.चि.५/३६)

अग्नि प्राकृत राहिल अशा आहार विहारांचा पालन कारावा कारण सर्व दोष प्रकोप व व्याधी हे अग्नि विकृत झाल्यानेच निर्माण होतात. अग्नि दुष्ट करणा-या भावांचा वर्णन चरकांनी केला आहे आणि हे सर्वच भाव आपण अपथ्य नोंदले गेले पाहिजेत, ते पुढील प्रमाणे-

‘अभोजनादजीर्णातिभाजनात् विषमाशनात्। असात्म्यगुरुशीतातिरुक्ष संदुष्ट भोजनात्।।

विरेकवमनस्त्रेह विभ्रमाद् व्याधीकर्षणात्। देशकालऋतुवैष्यम्यात् वेगानां च विधारणात्।। (च.चि.१५/४२)

### ❖ पथ्य आहार संकल्पना

चरकांनी विमानस्थानात त्रिविधकुक्षीय या अध्यायात पथ्य आहार कसा असावा व कुठले पदार्थ किती प्रमाणात सेवन करावे या बद्दल सांगितले आहे. त्यात त्यांनी कुक्षीचे तीन भाग करून- एक भाग घन अन्नासाठी, एक भाग द्रव पदार्थासाठी आणि एक भाग वात-पित्त-कफ यांसाठी ठेवावा असे म्हटले आहे. असे केल्यास त्या व्यक्तीला कधीच पचना संबंधीत विकार होत नाहीत. 'अष्टौ आहार विधीविशेषायतनानि भवन्ति; तद्यथा प्रकृतिकरणसंयोगराशिदेशकालोपयोगसंस्थोपयोक्ताअष्टक्रमानि भवन्ति।' (च.वि.१/२१) ह्या सर्वांचा परिपूर्ण विचार करून सेवन केलेल्या आहारास आपण पथ्य आहार म्हणू शकतो. आहार सेवन करताना काही नियम आयुर्वेदात सांगितले गेले आहेत आणि प्रत्येक वैद्याने रुग्णास सांगावेत इतक्या मौलाचे ते आहेत. ते पुढील प्रमाणे- 'उष्णं, स्निग्धं, मात्रावत्, जीर्णं वीर्याविरुद्धम्, इष्टे देशे, इष्टसर्वोपकरणं, नातिद्रुतं, नातिविलम्बितम्, अजल्पन्, अहसन्, तन्मना भुञ्जीत, आत्मनामभिसमीक्ष्य सम्यक्।' (च.वि.१/२४) सध्या डब्बा system मुळे पहिला नियम उष्णं अश्रियात् हाच प्रथमतः सोडला जातो. त्यानंतर कामाच्या टेन्शनमुळे भराभर जेवण केले जाते तर कधी मित्र-मैत्रीणींसह जेवायला तासन्-तास लोकं गप्पा मारत आहार सेवन करतात. ह्या सर्व अपथ्यांमुळे आहाराचे सम्यक पचन न होता आमाची निर्मिती होते व व्याधी निर्माण होतात.

### ❖ प्रकृती व पथ्याथ्य

प्रकृति म्हणजे स्वभाव. त्यामुळे जर आपल्याला रुग्णाची दोषज प्रकृतीचे ज्ञान झाले तर त्याला पथ्य-अपथ्यकर आहार-विहारादि नियम सांगण्यासाठी सोईचे होते. 'त्रयस्तु पुरुषा भवन्त्यातुराः तद्यथा- वातलः, पित्तलः, श्लेष्मलश्चेति। तेषामिदं विशेषविज्ञानं- वातलस्य वातनिमित्ताः, पित्तलस्य पित्तनिमित्ताः, श्लेष्मलस्य श्लेष्मनिमित्ता व्याधयः प्रायेण बलवन्तश्च भवन्ति।।' (च.वि.६/१५) वातल प्रकृतीला वातदोषाने होणारे, पित्तल प्रकृतीला पित्तदोषाने आणि श्लेष्मल प्रकृतीला कफदोषाने होणारे रोग प्रायः बलवान असतात. त्यामुळे प्रकृती समान आहार-विहार हे त्या व्यक्ती करिता अपथ्याचे होते आणि जर आपण ह्याची त्यास पूर्व सूचना दिली तर त्याला व्याधीग्रस्त होण्यापासून थांबवू शकतो.

### ❖ दिनचर्या व पथ्यापथ्य

आयुर्वेदानुसार अहोरात्रातील 'दोषकाल' ही संकल्पना मांडली गेली आहे. सकाळी ६-१० हा काल कफाधिक्याचा असतो. त्याच करिता ग्रंथकारांनी 'ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत्' असं म्हटले आहे, सध्या लोक कफकाळात ही झोपून राहतात त्याला मुळे स्थौल्य, प्रमेहादि विकारांचे प्रमाण वाढत आहे. कफ काळात प्रामुख्याने व्यायाम करावे असे निर्देश आहे. पित्तकाळ हा सकाळी १०- दुपारी २ दरम्यान असतो ह्या काळात अन्न सेवन केल्यास अन्न पचन व्यवस्थित होते, परंतु सध्याच्या धावत्या जीवनामुळे अनेक जण क्षुधावेग धारण

करतात व अवेळी आहार सेवन करतात. ह्याचे परिणाम स्वरूप पचनादि विकार निर्माण झालेले दिसतात उदा-ग्रहणी, अम्लपित्त इ. म्हणून वैद्याने पथ्य-अपथ्याचा विचार करताना रुग्णाच्या दिनचर्ये बदल सविस्तर इतिहास घ्यावा व त्यानुसार पथ्यापथ्याचे मार्गदर्शन करावे.

#### ❖ ऋतुचर्या व पथ्यापथ्य संबंध

Gym मध्ये आजकालची तरुणाई Body build up करण्यासाठी वर्षभर तास तास workouts करतात. प्रत्येक ऋतुमध्ये इतका वेळ व्यायाम करणे हे अपथ्याचे आहे कारण प्रत्येक ऋतुत शरीर बल व अग्नि बल हे भिन्न असते त्यामुळे ग्रंथात वर्णिलेल्या ऋतुनुसार व्यायामाचे पथ्य रुग्णास वैद्याने आवर्जून सांगावेत. तसेच ग्रंथात मैथुन कर्म ऋतुनुसार किती दिवसांच्या अंतराने करावे हे देखील सांगितले गेले आहेत. हल्ली ह्या नुसार विचार होत नाही, म्हणून वैद्याने पथ्य सांगताना ह्या गोष्टी पण नोंदवाव्यात जेणेकरून क्षयादि जे विकार आहेत त्यांना आपण प्रतिबंधन आणू शकतो. लोक पुरुष साम्य न्यायाने ऋतुंचा परिणाम जाठराग्निवर ही होत असतो, त्यामुळे प्रत्येक ऋतुत आहार मात्रा ही जाठराग्नि बलानुसार ठरवणे- हे ही एक महत्त्वपूर्ण आहारिय पथ्य आहे.

#### ❖ सात्म्य संकल्पना व पथ्यापथ्य

‘सात्म्यं नाम तद्यत् सातत्येनोपसेव्यमानमुपशेते।’ (च.वि.८/११८) जी व्यक्त पथ्यांचे व सर्व रसांचे सात्म्य ठेवते ती बलवान व चिरायु असते या उलट जी अपथ्यांचे किंवा एकाच रसाचे सात्म्य ठेवते ती अल्प बल व अल्पायु असते. त्यामुळे पथ्य पालन हे किती महिने करायचं, असा प्रश्न रुग्णाने विचारल्यास आपलं उत्तर असलं पाहिजे ‘सात्म्य’ होई पर्यंत. व्यवहारात लोकं अनेक अहितकर गोष्टींचा ‘सात्म्य’ करून घेतात उदा- मद्यपानादि व्यसन व ते सोडवण्यासाठी वैद्याकडे येतात. तेव्हा त्याला तू उद्यापासूनच बंद कर असं न सांगता हळू-हळू, टप्या-टप्या ने कमी कर म्हणजेच ‘पादांशिक त्याग क्रम’ ह्याचा इथे आपण वापर केला पाहिजे. तो पुढील प्रमाणे-

#### ❖ पादांशिक त्याग क्रम

ज्या अपथ्य आहारादिकांची सवय झाली असेल त्यांच्या चतुर्थांशाने किंवा षोडशांशाने त्याग करावा, एकदम करू नये व सवय नसलेल्या पथ्यकारक आहारादिकांचे सेवन करणे झाल्यास, तेही त्याचप्रमाणे करावे. जर पादांशिक क्रमाचे अवलंबन न करता जर अपथ्याचा त्याग किंवा पथ्याचे सेवन एकदम सुरु केले तर त्यापासून सात्म्य- असात्म्यासंबंधी विकार उत्पन्न होतात.

❖ विरुद्ध आहार (अपथ्य आहार)

देहधातूंच्या विपरीत गुणांची द्रव्ये देहधातूंच्या विरुद्ध होतात, ज्यामुळे दोषांचा उत्क्लेश होतो परंतु ते शरीराबाहेर काढले जात नाहीत अशी सर्व द्रव्ये विरुद्ध असतात. ते व्याधीत व स्वास्थ्य दोन्ही अवस्थेत 'अपथ्य' होतात म्हणून वैद्याने पथ्य सांगताना विरुद्ध संकल्पनेचा देखील विचार करावा.

क्रमांक	विरुद्ध आहार प्रकार	सद्य कालीन उदाहरणे
१.	देश विरुद्ध	सध्या दक्षिण भारतातील पदार्थ उदा. इडली-डोसा इतर भारत भर देखील अधिक मात्रेत सेवन केले जाते त्यामुळे अस्लपित्तासारखे व्याधी निर्माण होत आहेत कारण ते देश विरुद्ध आहे व इतर क्षेत्रा करिता ते अपथ्य आहे.
२.	काल विरुद्ध	आंबा पूर्वी फक्त उन्हाळ्यात बाजारात दिसायचा पण सध्या आधुनिक तंत्रांच्या उपयोगाने तो वर्षभर उपलब्ध होतो व त्याचे सेवन ही केले जाते, असे इतर फळांसंदर्भात ही होते. ह्यांच्या सेवनाने Cancer चा प्रमाण वाढत आहे. प्रत्येक द्रव्याचे सेवन हे त्याच्या नैसर्गिक उत्पत्ती काळातच सेवन केले गेले पाहिजेत असा पथ्य आवर्जून वैद्याने रुग्णास सांगावे.
३.	अग्नि विरुद्ध	सध्या वजन कमी करण्यासाठी अनेक Diet Plan हे लोकं अग्नि विचार न करता सुरु करतात त्यामुळे अनेक बाधा झालेल्या दिसून येतात.
४.	मात्रा विरुद्ध	लोणच्याचे प्रमाण सध्या ची मुले भाजी प्रमाणे खातात त्यामुळे अकालीन पालित्य ह्यांमध्ये अधिक प्रमाणात दिसून येते. चहा अत्याधिक मात्रेत सेवनाने सध्या पित्त विकार वाढत आहेत.
५.	सात्म्य विरुद्ध	दक्षिण भारतातील लोकांकरिता ओदन सेवन हे सात्म्य आहे परंतु जे रुग्ण कफविकार ग्रस्त असतात त्यांकरिता ते अपथ्य आहे म्हणून त्यांनी ते टाळावे.
६.	दोष विरुद्ध	वातल प्रकृती रुग्णांनी रुक्ष, लघु असा आहार सेवन करणे हे त्यांसाठी अपथ्य आहे. स्निग्ध पदार्थ त्यांकरिता पथ्य असतात.
७.	संस्कार विरुद्ध	दही किंवा दुग्ध पदार्थांचा वापर मांसाहार बनवताना केला जातो. हा सध्या कुष्ठ विकाराचा प्रमुख हेतु बनला आहे.

८.	वीर्य विरुद्ध	सध्या उष्ण आहार करत असताना शीत वीर्यात्मक Aerated Cold Drinks चे सेवन करण्याची प्रणाली प्रचलित आहे. हे वीर्य विरुद्ध आहे सर्व त्वचाविकारांचे प्रमुख हेतु बनले आहे. Brownie हा पदार्थ देखील वीर्य विरुद्धाचे उदाहरण आहे.
९.	कोष्ठ विरुद्ध	सध्या नाशता मध्ये गरम शिजलेले अन्न सेवन न करता, Bakery Products जे प्रामुख्याने रुक्ष गुणात्मक आहेत असे पदार्थ क्रूर कोष्ठांकरिता अपथ्याचे आहे त्यामुळे 'मलावष्टंभ' चे प्रमाण वाढत आहे. असे रुग्णांकरिता हे अपथ्य आहे.
१०.	अवस्था विरुद्ध	Cheese, Butter इ. अतिस्लिग्ध पदार्थांचे सेवन हे बैठे व अव्यायामी असणारे व्यक्तींकरिता अपथ्याचे आहे.
११.	क्रम विरुद्ध	सध्या Desserts किंवा Sweets हे मधुर रस पदार्थ आहाराच्या शेवटी सेवन केले जाते आयुर्वेदानुसार क्रम विरुद्ध आहे व ते अपथ्य आहे
१२.	परिहार विरुद्ध	उष्ण-तीक्ष्ण मांसाहारासोबत उष्ण वीर्यात्मक मद्य सेवन ह्यामुळे कामला व यकृत विकार होताना दिसतात.
१३.	उपचार विरुद्ध	सध्या रुग्ण एकाच Pathy ची औषध सेवन न करता प्रत्येक आजारासाठी विभिन्न Pathy ची औषधे सोबत सेवन करत असतो. ह्याचे दुष्ट परिणाम अनेक वेळा पाहायला मिळतात.
१४.	पाक विरुद्ध	Vada Paav हा पदार्थ तयार करत असताना वारंवार एकाच तैलात ते तळले जाते हे पाक विरुद्ध आहे कारण तैलाला वारंवार उष्णता दिल्यास त्यामध्ये रासायनिक बदल होतात व ते शरीरास घातक असतात.
१५.	संयोग विरुद्ध	Fruit Milk Shake, Yoghurt ह्या पदार्थांमध्ये दुध व फळ ह्यांचा संयोग केला जातो म्हणून ते संयोग विरुद्ध आहे व अपथ्याचे आहे.
१६.	हृदय विरुद्ध	सध्या High profile व्यक्तींना Status maintain करण्यासाठी मद्य, मांसाहार हे आवडत नसेल तरी सेवन करावे लागतं तेव्हा ते हृदय विरुद्ध होते.
१७.	संपद विरुद्ध	विमानात किंवा हॉटेल्स मध्ये महिन्याभर भाज्या किंवा फळ Deep freezed करून Store केल्या जातात. त्यातील वीर्य नष्ट होऊन जाते व ते

		संपद् विरुद्ध होते. सतत hotelling किंवा प्रवासा निमित्त जे हे आहार सेवन करतात त्या अनेक विकार दिसून येतात.
१८.	विधी विरुद्ध	आहार सेवन करत असताना TV पाहणे किंवा Mobile surfing करणे हे आहार विधी च्या विरुद्ध आहे व ह्या मुळे आहाराचे पचन व्यवस्थीत होत नाही.

❖ विरुद्ध विहार (अपथ्य विहार)

चरकांनी आहार अधिकरण संबोधण्यासाठी फक्त 'विरुद्ध आहार' वर्णन केला आहे. परंतु वाक्यशेष तंत्रयुक्तीचा वापर करून आपण 'विरुद्ध विहारांचा' ही पथ्य-अपथ्य सांगण्यासाठी उपयोग करावा.

विरुद्ध विहार प्रकार	सद्य कालीन उदाहरणे
काल विरुद्ध	ब्राह्मेमूहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः। असे ग्रंथात उद्देश आहे परंतु सध्या लोक सकाळी ९-१० वाजे पर्यंत झोपतात त्यामुळे प्रमेह व स्थौल्या सारखे विकार झपाटण्या वाढत आहेत.
मात्रा विरुद्ध	जल मात्रा ही मार्यादित असावी परंतु सध्या लोक उषः पान कल्पने खाली अनेक चुकीच्या पद्धतींचा अवलंबन करून अत्यांबुपान करतात त्यामुळे प्रमेह ह्या विकाराची संख्या वाढत आहे.
दोष विरुद्ध	स्थौल्य किंवा प्रमेहा सारख्या कफ विकारात दिवास्वाप करणे.
कोष्ठ विरुद्ध	क्रूर कोष्ठी रुग्णाने रात्रौजागरण करणे त्यामुळे मलावष्टंभ अधिक वाढत जाते.
अवस्था विरुद्ध	रजः स्वला अवस्थेत वातप्रकोप क्रिया टाळल्या गेल्या पाहिजेत परंतु हल्ली विरुद्ध दिसून येते म्हणून तर रजोविकार( उदा.PCOD) वाढत आहेत.
क्रम विरुद्ध	जेवणानंतर व्यायाम हे क्रम विरुद्ध आहे व आमवाताचे प्रमुख हेतु देखील.
परिहार विरुद्ध	सूतिका अवस्थेतील नियम ज्या प्रमाणे आयुर्वेदात सांगितली गेली आहेत त्या प्रमाणे न केल्याने आजकाल स्त्रियांमध्ये वातविकार वाढत आहेत.
उपचार विरुद्ध	वातविकार असताना ही AC चा वापर हा उपचार विरुद्ध आणि वातविकारात अपथ्याचे आहे.

❖ वेग उदीरण-धारण (विहारज अपथ्य)

आयुर्वेदात स्पष्ट उल्लेख मिळतो की 'रोगाः सर्वेऽपि जायन्ते वेगोदीरणधारणैः'(अ.ह.सू.४/२३). भारतातच नव्हे तर जगभरात आज हृदय विकार झपाटाने वाढत आहे. वेग विधारण ह्याचा एक प्रमुख हेतु म्हणून

वाग्भटांनी सांगितला आहे. त्यात त्यांनी अधोवात, पुरीष, तृष्णा व कास ह्या वेगांचा धारण किंवा उदीरण केल्यास हृदरोग होतात असे म्हटले आहे. आधुनिक शास्त्रकारांना एका सर्वे रिसर्च मध्ये असं सापडलं की, हृदयविकार (Myocardial Infarction) हे बहुतांशी रुग्णांमध्ये पहाटे शौचविधी करत असताना आले होते. ग्रंथकारांनी ह्यात काही मानस वेग धारण-उदीरण केल्याने ही हृदयविकार होऊ शकतात असे म्हटले आहे. उदा- अशु वेग व शुक्र वेग. वेग उदीरण-धारण ह्या विहारात्मक अपथ्याचा ही वैद्याने विचार रोग उपशयार्थ व पथ्य तालीकेत करावा.

#### ❖ सद्य कालीन द्रव्यांचा विचार

कुठलाही द्रव्य हा आपल्या गुणांनी कर्म करत असतो असे आयुर्वेद मानतो. त्यामुळे सद्य कालीन द्रव्यांचा विचार करत असताना ही त्याच्या रस-वीर्य-विपाक-गुण ह्यांच्या अनुशंगानेच करावा. काही सध्याच्या द्रव्यांचा विश्लेषण येथे करण्यात आला आहे, ते पुढील प्रमाणे-

क्र.	द्रव्य	रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोष प्रकोप
१.	Chocalates	मधुर	शीत	मधुर	स्निग्ध, गुरु	कफ
२.	Pizza	कटु	उष्ण	कटु	स्निग्ध, गुरु	पित्त, कफ
३.	Pasta-Maggie	कटु	उष्ण	कटु	पिच्छील, स्निग्ध	पित्त, कफ
४.	पाणीपूरी	कटु-अम्ल	उष्ण	कटु	तीक्ष्ण	पित्त
५.	Milkshakes, Cold Coffee	मधुर	शीत	मधुर	द्रव, स्निग्ध, गुरु	कफ
६.	Chinese	कटु	उष्ण	कटु	तीक्ष्ण	वात, पित्त
७.	Salted Popcorn	लवण	उष्ण	मधुर	रुक्ष, विशद	पित्त
८.	French-Fries	लवण	उष्ण	मधुर	गुरु	कफ, पित्त
९.	Aerated drinks	मधुर	शीत	मधुर	तीक्ष्ण, विशद	कफ, वात, पित्त
१०.	Bakery products	मधुर	शीत	मधुर	रुक्ष,	वात
११.	South Indian Food	अम्ल-कटु	उष्ण	अम्ल	गुरु, तीक्ष्ण	पित्त, कफ

वरील मुद्दावरून हे स्पष्ट दिसून येते की द्रव्याच्या रस-वीर्य-विपाक व गुणांमुळे विशिष्ट दोष प्रकोपित होतात, त्यामुळे पथ्य सांगत असताना ज्या दोष प्रकोपाचा व्याधी असेल त्या दोषाला वाढवणारे सर्व पदार्थ हे रुग्णाच्या अपथ्याच्या यादीत वैद्याने नोंदवाव्यात.

❖ सद्य कालामधील व्याधीतील विशिष्ट आढळणारे अपथ्य

ग्रंथात प्रत्येक व्याधींचे विशेष आहार-विहारिय हेतु वर्णन केले आहेत. हे त्या व्याधी करिता विशेष 'अपथ्य' असतात व ते सध्या ही दिसून येतात. असे हेतु (अपथ्य) व सद्य कालीन अपथ्यांची नोंद काही व्याधी घेऊन करण्यात आली आहे, ती पुढील प्रमाणे-

क्र.	व्याधी	आहारज	विहारज
१.	प्रमेह	नवान्नपानं, अत्यांबुपान	आस्यसुख, स्वप्नसुख
२.	कुष्ठ	विरोधी अन्नपानानि	शीत-उष्ण क्रम सेवन
३.	राजयक्ष्मा	विषमाशन	वेग संधारण
४.	उन्माद	विरुद्धदुष्टाशुचि भोजन	विषम चैष्टा( विरुद्ध विहार)
५.	अपस्मार	अशुचिभोजन	अतिचिंताकामभयक्रोधशोक
६.	उदर	विरुद्धाशुचिभोजन	वेग विधारण
७.	अर्श	विरुद्धाजीर्णप्रमिताशन	कठिनासन, वेग विधारण
८.	ग्रहणी	अभोजनादजीर्णातिभोजनाद्विषमाशनात्	वेग विधारण
९.	पांडु	क्षाराम्ललवनात्युष्णविरुद्धासात्म्य भोजन	दिवास्वाप्न, अव्यायाम
१०.	श्वास	शीताम्बु, रुक्ष-विषमाशन	रजसा, धूमवात(Pollution)
११.	अतिसार	प्रमिताशन-अध्यशन, मद्य	व्यवायनित्य, दिवास्वाप,
१२.	वातव्याधी	रुक्ष, शीत, अल्प आहार	व्यवाय, प्रजागरण, अतिप्लवन, दुखः शय्या आसन, वेग धारण
१३.	वातरक्त	विरुद्धाध्यशन, मिष्टान्न	दिवास्वप्न, प्रजागरण, अचंक्रमणशील, विषम व्यवाय, वेग धारण
१४.	आमवात	अध्यशन	विषम चैष्टा( भोजनोत्तर), दिवास्वाप
१५.	अम्लपित्त	अत्यांबुपान	वेग धारण (विशेषतः क्षुधा)

❖ मानसिक अपथ्य

फक्त आहार-विहारजन्य हेतुंद्वारे व्याधी निर्मिती आयुर्वेद मानत नाही तर मानसिक हेतु ही तिक्याच प्रबलतेचे व्याधी निर्माण करू शकतात. मानसिक पथ्य सांगत असताना ज्या दोष प्रकोपाने व्याधी झाला आहे त्या दोषाचा प्रकोप थांबवणारे पथ्य विशेषतः वैद्याने सांगावेत. उदा- चिंता केल्यास वात प्रकोप,

क्रोधाने पित्त इ. कारण हे अपथ्य जर सुरुच राहिले तर औषधांचा परिणाम होताना दिसत नाही किंवा अल्प प्रमाणात दिसतो. या करिता रुग्णांना आश्वासन पथ्य, प्रणायाम-ध्यान, मोकळ्या हवेत चालणे इ. पथ्य सांगावेत.

नित्यं हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।

दाताः समः सत्यपरः क्षमावान् आप्तोपसेवी च भवति अरोगः॥ (अ.ह.सू.४/३७)

ह्या एका श्लोकात ग्रंथकर्त्यांनी 'पथ्यकर' आयुष्य कसे असावे व ते सेवन केल्यासच 'निरोगी आयुष्य' प्राप्त होते असे सांगितले आहे. वर पाहिलेल्या प्रत्येक 'सिद्धांताचा' उपयोग करून जर सद्य कालीन पथ्यापथ्याचा विचार वैद्याने केला तर त्याची चिकित्सा ही नक्की 'यशस्वी चिकित्सा' ठरू शकते.

Anant Ayurveda Pratishthan