

अनुक्रमणिका.



प्रकरणाचें नांव	पृष्ठांक
१ पाण्याची जरूरी	२
२ उषःपान म्हणजे काय?	३
३ उषःपानाचे उपयोग	४
४ रोग संहार	७
५ केव्हां व कोणी उषःपान करूं नये?	२३
६ कांहीं उपयुक्त सूचना	२५
७ विनंति	२८
८ कांहीं अनुभविक पत्रें	२९

लेखकाचे दोन शब्द.

आमच्या आरोग्य-संवर्धक-मालेचें उपयुक्त पुस्तक—“ताकू व आरोग्य” हें प्रसिद्ध झाल्यापासून अनेक लोकांकडून “अमृतपान” या पुस्तकाची मागणी होत आहे. परंतु अनुभवाच्या साक्षी जितक्या मिळतील तितकी या विषयास अधिक बळकटी येणार. हें जाणूनच आम्ही हा विषय हातीं घेण्यास विलंब केला. याकडे लक्ष पुरवून आमच्या प्रिय वाचकांनीं प्रेमाद्र-दृष्टीनेंच या मालेकडे पाहावें, अशी आमची विनंति आहे.

शास्त्राचा बळकट पुरावा व अनुभवाची कसोटी यांमुळे सामर्थ्यपूर्ण बनलेलें हें “अमृतपान” आपल्या प्रेमळ भक्तांना अमृतमय आरोग्याचा पूर्ण लाभ देईल, यांत मुळींच शंका नाही.

पहाटे चार वाजल्यापासून सूर्योदयापर्यंत केव्हांही थंड पाणी नाकानें पिणें म्हणजे उषःपान होय. हें उषःपान करून दीर्घायुष्य, तारुण्य, आरोग्य, तेजस्विता वगैरे सद्गुणांचा कायम लाभ कसा होतो, हें प्रमेय या पुस्तकाच्या वाचनापासून समजून येईल. अभ्यास—सतत सेवन—करून आपले अनुभव कळवावे, अशी वाचकांस विज्ञप्ति आहे.

माहे जुलै } वैद्य-ग. पां. परांजपे. (हरीपूरकर.)
१९२० }



अमृतपान.

(उषःपान.)

मानव प्राणी सुखाचा अत्यंत लोभी असल्यामुळे तो कोणतेंही अल्प श्रमाचें काम देखील करण्याचें मनांत आणीत नाही. सर्व कांहीं आयतें पाहिजे. यामुळे खऱ्या सुखाचा लाभ तर होत नाहींच, परंतु कायमचे रोगी बनून वैद्य-डॉक्टर यांच्या घरीं सारख्या येरझाऱ्या घालीत राहावे लागतें.

निसर्गानें अत्यंत सुलभ व हितपरिणामी असे अनेक पदार्थ मानवप्राण्याकरितां उत्पन्न केलेले असतांही त्यांचा फायदा घेण्या-इतके श्रम करण्याचें देखील मनुष्य मनांत आणीत नाही; ही अत्यंत दुःखाची गोष्ट होय.

भारतीय बांधव हो ! आरोग्य प्राप्त्यर्थ ईश्वरानें निर्माण केलेल्या सुलभ वस्तूंकडे दुर्लक्ष केल्यामुळेच आम्ही रोगरूपी गर्तेमध्ये बुडत चाललों आहों. ही स्थिति पालटणें आवश्यक आहे. आमचे विद्वान् बंधूहि इकडे दुर्लक्ष करीत आहेत, याचें आश्चर्य वाटतें.

हल्लींच्या प्रगतिपर कालांत निसर्गदत्त पदार्थांचें सहजीं घडणारें सेवन करूनच चांगलें आरोग्य मिळवितां येईल.

कृत्रिम उपायांनीं दिखाऊ आरोग्य मिळवितां येतें. पण तें नको आहे. करितां प्रत्येकानें या निसर्गाच्या देणगीकडे लक्ष पुरवावें.

१ पाण्याची जरूरी.

मनुष्य-प्राण्याच्या जीवनास जे अत्यावश्यक असे पदार्थ आहेत त्यांमध्ये हवेच्या खालोखाल पाणी हाच पदार्थ जरूरीचा आहे. पाण्याची गरज मानवीप्राण्याला निरंतरच आहे. अंतरिंद्रियांतील अनेक व्यापार व्यवस्थितपणे चालण्यास तर पाण्याची फारच आवश्यकता आहे.

मनुष्याचे शरीरांत शेंकडा ५९ प्रमाणानें पाणी आहे.

प्रत्येक क्षणीं होणारा श्वासोच्छ्वास, मल, मूत्र, घाम या मार्गांनी शरीरांतून पाण्याचा भाग क्षीण होत असतो.

शरीरांतील सर्व व्यापार व शरीरमलाचा योग्य उत्सर्ग या गोष्टी व्यवस्थित होण्यास पाण्याचीच मदत लागते. त्यामुळे पाण्याची होणारी झीज अगर क्षय भरून काढणें जरूरीचें आहे.

अन्नपचनास मदत व्हावी म्हणून जसे पाणी प्यावयाचें त्याप्रमाणें रोगांचा संहार-समूळ नाश-करण्याचे कामींही जलाचा अत्यंत यशस्वी उपयोग होतो, हें अनुभवास आल्यामुळेच प्राचीन ऋषींनीं जलास 'अमृत' हें नांव दिलें आहे.

आज आम्ही या अमृतपानाचा रोगनिवारणाकडे कसा उपयोग होतो, हें सांगणार आहों.

२ उषःपान म्हणजे काय ?

प्राचीन ग्रंथांत उषःपान म्हणून एक विधि सांगितला आहे. मोठ्या पहाटेस म्हणजे चार घटका रात्र राहिल्यावर उठून नाकाने पाणी पिणे यास उषःपान असे म्हणतात.

रात्री तांद्याचे भांड्यांत वखाने गाळून ठेविलेले स्वच्छ पाणी पहाटेस नाकाने पिण्याची संवय हळू हळू करावी.

हे पाणी प्रथम एक तोळा घेण्याची सुरवात करावी. पुढे ऐशी भारापर्यंत पाण्याचे प्रमाण वाढवावे. प्रत्येक आठ दिवसांनी एक एक तोळा पाणी वाढवीत शेरापर्यंत न्यावे. एकदम पाणी पिऊ नये. तसे करण्याने अपाय होतो.

नाकाने पाणी पिण्याची संवय होईपर्यंत तोंडाने पाणी प्यावे. परंतु नाकाने पाणी पिण्यांत विशेष फायदा आहे, हे लक्षांत ठेवावे.

मलोत्सर्ग करण्याचे पूर्वी तोंड व नाक ही स्वच्छ धुवून पाणी प्यावे. या पाण्याचा उपयोग रोगसंहाराचे कामी अतिशय होतो, हे आर्यऋषींना पूर्णपणे माहीत होते.



३ उषःपानाचे उपयोग.

उषःकालीं थंड पाणी प्याल्यानें महाखोताचे खालचे भागास उत्तेजन मिळतें. महाखोताचा (महाखोत—मोठें आंतडें—लार्ज इन्टेस्टीन) सर्व भाग धुतला जातो. रुविराभिसरणाची गति जलद होऊं लागल्यामुळें उत्सर्जक इंद्रियांना (उत्सर्जकइंद्रियें—घ्राण बाहेर टाकणारी इंद्रियें—त्वचा, मूत्रपिंड, स्वेदोत्पादकपिंड—स्वेट् ग्लॅंडम् वगैरे) उत्तेजन मिळून तीं आपआपलीं कामें जलद करूं लागतात.

पाण्यांतील नैसर्गिक विद्युत् शक्तिमुळें व त्यांत अमणाच्या रोगमंहारक धर्मांमुळें अनेक प्रकारचीं रोगोत्पादक जंतुविषें नाहींशीं होतात.

अपचनापासून अधिक उत्पन्न झालेले यूरिया Urea, फास्फेटस्, क्षार वगैरे पदार्थ मूत्रावाटें निघून जाऊन शरीर धुतलें जातें.

उषःपानापासून कांहीं वाईट परिणाम होईल अशी भीति कित्येक समंजस माणसें घालतात. त्यांचें म्हणणें असें कीं, उषः-कालीं पाणी पिण्यानें रक्त वाजवीपेक्षां पातळ होईल. पाचक रमही पातळ बनतील. अर्थातच यापासून चांगला परिणाम घडून येणें शक्य नाहीं.

ही भीति व शंका शास्त्रीय प्रयोगानें आणि अनुभवानें साफ खोटी ठरलेली आहे.

उषःकालीं पाणी पोटांत अधिक झालें तर तें मूत्रपिंडांत शोषलें जाऊन मूत्रावाटें बाहेर पडतें. कांहीं इतर शारीररुग्कांमध्ये शोषलें जाऊन त्यांतील द्रवांत मिसळतें. व उरलेलें थोडें पाणी

पाचकरस स्रवणाच्या पॅक्रियस् वगैरे पिंडांवर इष्टकार्यच करितें. त्यामुळें पाचक रस अधिक स्रवून शेष राहिल्लें अन्न पचण्यास मदत होते.

लाळ, पित्त Bile यांची क्रिया उत्तेजित करण्याचा धर्म उषःपानांत आहे. तोंडांनें पाणी पिण्यापेक्षां नाकांनें पाणी पिणें अधिक श्रेयस्कर आहे.

ईशानिर्मित योजनेमुळें नाकांतील केस पाण्यांतील घाण पदार्थ पोटांत जाऊं देत नाहीत. नाकांनें पाणी घेतल्यास नाकांतील पिच्छा (बुळबुळीत) त्वचा, घसा (फॅरिंक्स) व अन्ननलिका (इसॉफेगस Esophagus) हीं स्वच्छ धुतलीं जातात. पोटांत रात्रीं सांचलेले बेडके, लाळ वगैरे पदार्थ पाण्यांत मिश्र होऊन पाण्याबरोबर आंतड्यांत ढकलले जातात. पुढें पुढें पाण्याचें प्रमाण वाढलें म्हणजे आंतडीहीं धुतलीं जातात. मोठ्या आंतड्यांत अर्धशेक पचन झालेल्या अन्नाचे अगर मलाचे बनलेले लहान लहान चिकट गोळे पाण्याच्या सहाय्यानें ग्रहणींत (ग्रहणी—म्युकोएन्टरिटीस्) उतरतात.

उषःपानाच्या अभ्यासापासून लहान आंतडींही सशक्त बनतात.

उषःपान करणारा मनुष्य सर्व रोगांपासून मुक्त होतो, असें आर्यांनीं सांगितलें आहे. विशेषें करून आधुनिक तरुण (?) म्हणविणाऱ्या पिढीमध्ये केस पांढरे होणें, तोंडावर सुरकुत्या पडणें, डोळ्यास कमी दिसणें हीं जरेचीं लक्षणे फार दिसून येतात. हीं अकालीं आलेलीं जरा घालविण्यास या उषःपानाचा अत्यंत उत्तम उपयोग होतो, असा अनुभव आहे.

उषःपान केल्यापासून जीवनशक्ति सतेज बनण्याला मदत होते, यांत मुळींच संशय नाही.

पाण्यांत असणारी नैसर्गिक चैतन्यविद्युत्शक्ति विशेषतः देहांतील सूक्ष्म ज्ञानतंतूंच्या चक्रांवर अलौकिक परिणाम घडवून आणते.

त्यामुळे उषःपान केल्यापासून बुद्धिमत्ता तीव्र होते. धारणा-शक्ति वाढण्याला हें अमृत-पान फारच मदत करितें.

ओजस्विता, तेज व शक्ति यांचा विकास करणारा अत्यंत सुलभ व उत्कृष्ट उपाय अमृतपान हाच होय.

सकाळीं रिकाम्या पोटी चहापान करून अनेक दुर्धर रोगांची बीजे शरीरांत कायमचीं रुजविण्याची हल्लींच्या तरुणांची प्रवृत्ति व उषःकालीं ईशनिर्मित नैसर्गिक दिव्य अमृत जें पाणी त्याचें प्राशन करून निरोगी, सशक्त, तेजस्वी, दीर्घायुषी वगैरे होण्याची आर्यांची पद्धति या दोहोंचा विचार केल्यास आमचा अधःपात कां होत आहे, त्याचें चित्र डोळ्यापुढें उभें राहतें.

चहापान करण्यांत आर्थिक व शारीरिक हानि होऊन जीवन-शक्ति क्षीण होते. व याच्या उलट परिणाम उषःपानापासून घडतात. करितां या अमृतपानाकडे पूर्ण लक्ष पुरवून उषःकालीं प्रत्येक विद्यार्थी, तरुण, वृद्ध अशा सर्वांनीं व त्याच प्रमाणें मुलां व स्त्रिया यांनीही हें अमृतपान अवश्य करावें.

उषःपानाचा यासारखाच आणखी मोठा उपयोग म्हणजे अनेक रोगांचा संहार करण्यांत हें अमृतपान औषधांवर ताण करितें. हा रोगसंहारक उपयोग कसा होतो, त्याचें विवेचन पुढें दिलें आहे.

४ रोग संहार.

कोणकोणत्या रोगांमध्ये उषःपानाचा खात्रीलायक उपयोग होतो, त्याची माहिती शास्त्रावरून कळतेच. परंतु अनुभवाचे कसोटीस ते शास्त्र उतरल्याशिवाय त्यासंबंधी विश्वास उत्पन्न होत नाही. या गोष्टीचा विचार करून पूर्ण अनुभवाने यशस्वी ठरलेले उपयोग आम्ही येथे देतो.

(१) मूळव्याध—पाइल्स—Piles या रोगाचे मुख्य दोन भेद करितात, अंतर व बाह्य, कोरडा अथवा रक्तस्त्रावी. असे हे प्रकार होत. फार वेळपर्यंत उकिडवें बसल्याने, मलावष्टंभ झाल्यामुळे, कुंथल्याने वगैरे कारणांनी गुदद्वाराचे भोंवतालीं असणाऱ्या सूक्ष्म रक्त वाहिन्यांवर दाब पडून रुधिराभिसरणास अडथळा होतो. असा प्रतिबंध झाल्याने त्या ठिकाणीं रक्तसंचय होत जातो, व त्या शिरा फुगतात. हा फुगारा वाढून त्याला मोडाचें स्वरूप येतें या मोडांचा अभिताप—इन्फ्लेमेशन—झाल्याने त्या ठिकाणीं वेदना, आग वगैरे लक्षणें उद्भवतात. कित्येक वेळां अति उष्ण पदार्थ खाल्याने या मोडांतून रक्तस्त्राव सुरू होतो किंवा घट्ट बनलेला मल गुदद्वारांतून दाटून येतांना या मोडांस घांसटल्यामुळे रक्त पडूं लागतें. गुदद्वारास कात्रे पडतात व बरेच दिवस शौचाचे वेळीं रक्त पडल्याने मनुष्य फार अशक्त होतो. या रक्त पडणाऱ्या मूळव्याधीस—ब्लडी पाइल्स—Bloody Piles असें नांव देतात. या मूळव्याधीचे प्रकारांमध्ये उषःपान हा अप्रतिम उपाय आहे.

उषःपान करूं लागल्यावर प्रथम त्याचा आंतड्यांवर परिणाम घडून आंतड्यांची चलन वलन क्रिया उत्तेजित होते. आंतड्यांस आंतून घट्ट चिकटलेला मल सैल होऊन पुढे सरकतो. त्यामुळे रोग्यास थोड्याच दिवसांत शौचाला पातळ होऊं लागतें. व त्यापासून मुळ-व्याधीचे मोड व त्यांतून रक्त पडणें हे विकार कमी होऊं लागतात.

उषःपानाचें सेवन सतत सहा महिने केल्यास जुनाट असा मुळ व्याधीचा विकारही समूळ नाश पावतो.

(२) **शोथ**—या विकारास—ड्राप्सी—Dropsy किंवा अनासार्का Anasarca असें नांव देतात. रक्ताच्या वाहण्याला कांहीं प्रतिबंध होऊन त्यामुळे केशवाहिन्यांत रुधिराभिसरण मंद चालूं लागतें. रक्तांतील जलांश रक्त वाहिन्यांतून निघून शरीराच्या विशिष्ट भागांत सांचूं लागतो. हा द्रवांश बाहेरच्या प्रदेशांत सांचला म्हणजे त्यास **शोथ** असें म्हणतात.

हा विकार स्वतंत्र नसून इतर विकारांचें हें उपांग आहे. मूत्र-पिंड, यकृत, हृदय व फुफ्फुसें वगैरे अवयवांचे रोगांत हा विकार उद्भवतो. हृदय व फुफ्फुसें यांच्या रोगांत उत्पन्न झालेली सूज उषः-पानानें बरी होते, असा अनुभव आलेला नाही. मूत्रपिंड व यकृत यांच्या कांहीं विकारांत उषःपान फार उत्तम काम करितें.

मूत्रपिंड—किडनीज् यांचा जुनाट दाह असल्यानें मूत्रपिंडा-मध्ये पांढरे कण वाढूं लागतात. त्यामुळे मूत्रपिंडांचे नैसर्गिक क्रियेस प्रतिबंध होऊन त्यांमध्ये घाण सांचूं लागते. व त्यापासून रुधिरा-भिसरणास अडथळा होऊन केशवाहिन्यांतून रक्ताचा द्रवांश पाझरूं लागतो. हा संचय वाढूं लागला म्हणजे सूज चढत जाते.

वरील कारणांमुळेच कित्येक वेळां मूत्रपिंडांतील सूक्ष्मपिंडांचें आकुंचन होऊं लागतें. कांहीं विशिष्टमर्यादेपर्यंत हें आकुंचन होऊन राहतें. त्यामुळेही वरील सारखाच प्रकार घडतो. व मूज येते. या विरुद्धास उषःपान हा रामबाण उपाय होय. उषःपान केल्यानें मूत्रपिंडांची उत्सर्जकक्रिया वाढून लघवी पुष्कळ होऊं लागते. व त्यामुळे हे विकार हळू हळू पूर्ण बरे होतात.

यकृत—लिव्हर—हें इंद्रिय अशुद्ध रक्ताचें शुद्धीकरण करणारें आहे. यांतूनच पित्त तयार होऊन तें पित्ताशयांतून एका नळीनें आंत-ड्यांत पोचतें व त्यामुळे अन्नपचनास मदत होते. या क्रियास प्रतिबंध झाल्यानें या अवयवामध्येही घाण सांचून त्यांपासून मूज येऊं लागते.

उषःपानां यकृताच्या क्रियेस चालना मिळून त्यांमध्ये मांचलेली घाण नाहीशी होते. अर्थातच यकृताच्या स्वाभाविक क्रिया चांगल्या चालूं लागून हा विकार नाहीसा होतो.

(३) **संग्रहणी**—या रोगास इंग्रजींत—क्रानिक डायरिया (Chronic Diarrhoea अथवा म्युकोएन्टरिटीस् Mucous Enteritis असें म्हणतात. यांत पचनक्रियेचा बिघाड होऊन आंतड्यांची दुर्बलता वाढते. आंतड्यांत पडशासारखा विकार उत्पन्न होऊन तो पाझरूं लागतो. फार दिवस राहिलेच्या या अभिप्यंदानें व अभितापानें आंतड्यांची त्वचा नासली जाते व तिच्यांतील पचनशक्ति अगदीं कमी होते. या रोगांत आंतड्यांत व्रणही उद्भवतात. संग्रहणीचा रोगी वारंवार शौचास जातो. कधीं घट्ट, कधीं पातळ असा मल होणें, अपचन, पोटांत वात धरणें वगैरे विकार यापासून होतात.

उषःपान केल्याने आंतड्यांची दुर्बलता जाऊन तीं हळू हळू सशक्त होत जातात. आंतड्यांच्या आंतून असणाऱ्या सूक्ष्मपिंडांची शक्ति वाढते. पाचक रस योग्य प्रमाणांत उत्पन्न होऊं लागून रोगी पूर्ण बरा होतो. हा उपाय या रोगास दोन वर्षेपर्यंत सतत करावा.

(४) ज्वरः—उषःपानापासून जीर्णज्वराचा नाश होतो, असा अनुभव आहे.

“ एकवीस दिवसाचे पुढेही जो ज्वर फार अल्पप्रमाणांत राहतो, ण्हीहा—पानथरी—वाढ, अग्निमांद्य हे विकारहि ज्यामध्ये उत्पन्न होतात त्यास जीर्णज्वर असे म्हणतात. ”

या ज्वरांत येणारा ताण सूक्ष्म प्रमाणांत येत असल्याने तो विशेष समजून येत नाही. पण अशा मनुष्याचे शरीर रात्री त्याम गाढ झोंप लागल्यावर बरच तप्त झालेले असते. जिभेस रुचि नसल्याने अन्न जात नाही. दुर्बलता हळू हळू वाढू लागते.

अशा रोग्याने एक ते चार महिन्यांपर्यंत नित्य उषःपान करावे. म्हणजे त्याचा जीर्णज्वर जातो. भूक लागू लागते. पानथरीची वाढ कमी होऊन ती आपले योग्य काम करू लागते.

(५) जठररोग—यांमध्ये पुष्कळ विकारांचा समावेश होतो. विशेषतः अग्निमांद्य, वांति, तहान, शूल, अम्लपित्त, अरुचि, उदावर्त, आनाह हे विकार यांत येतात. करितां त्यांसंबंधी विचार करू.

आग्नेमांद्य—डिस्पेप्शिया Dyspepsia खालेल्या पदार्थांचे योग्य रीतीने पचन झाले नाही म्हणजे जाठररस पाझरण्याची क्रिया

१—त्रिसप्ताह व्यतीते तु ज्वरोयस्तनुतां गतः । ण्हीहामिसादं कृते स जीर्णज्वर उच्यते ॥ तत्रांतरम् ॥

मंदावते. आमाशयाची शक्ति क्षीण होणें हा एक प्रकार, व आमाशयाच्या त्वचेचा अभिताप होणें हा दुसरा प्रकार होय. या पहिल्या प्रकारासच मंदाग्नि असें म्हणतात. दुसऱ्या प्रकारांत अरुचि—अँगस्टिया, छर्दि—व्हामिटिंग, तृष्णा—थर्स्ट, यांचा समावेश होतो. कोष्ठगन विकृतीमुळेच हे विकार होतात.

उषःपानामुळे अन्नाचे अपाचित पदार्थ पूर्णपणें पचण्यास मदत होते. जाठररस भापूर मिळू लागतो. व त्यामुळे अग्निमांद्याचा विकार कायमचा बरा होतो. विकाराच्या मानानें एक वर्षपर्यंत उषःपान करावें लागतें.

मलावरोध अगर बद्धकोष्ठता—हा विकार म्हणजे अनेक रोगांचें जन्मस्थान होय. परंतु या राक्षसी विकाराचें मूलस्थान अग्निमांद्यांत आढळतें. अग्निमांद्य असल्याशिवाय हा विकार बहुधा होतच नाही. पचनाचा बिघाड होणें हेंच याम आद्य कारण होय. त्यामुळे उषःपानानें अग्निमांद्य कमी होऊं लागलें म्हणजे मलबद्धता—कान्स्टिपेशन—देखील कमी होते. उषःपानामध्ये विशेष हा आहे कीं, तें करूं लागल्यावर चार पांच दिवसांतच शौचास बरें होऊं लागतें. व रोग्यास आराम वाटूं लागतो. उषःपान १ ते २ वर्षांपर्यंत करावें, म्हणजे रोग पूर्ण बरा होतो.

शूल—यास—कौलिक—Colic असें म्हणतात. हा विकार अनेक कोष्ठगत विकारांचें लक्षण आहे. मल, अपक्वअन्न, वान (गॅस) यांचा पोटांत संचय, आमाशय, आंतडीं यांत ग्रंथि, व्रण वगैरे उत्पन्न होऊन अपचन वाढूं लागतें. यामुळे पोटांत शूल उद्भवतो.

त्याचप्रमाणें शेंदूर, पिवडी वगैरे रंगांत शिसें मिश्र केलेलें असेंत. हे पदार्थ पोटांत गेल्यानें त्याचा परिणाम रक्तावर घडून शूल उद्भवतो. त्यास टॉक्सिक कॉलिक असें म्हणतात.

शूलाचा तिसरा प्रकार म्हणजे—परिणाम शूल हा होय. यास इन्टेसटीनल् कॉलिक असें म्हणतात. खालेल्या अन्नाचा विदाह होऊन पोटांत एक अम्ल पदार्थ तयार होतो. आमाशय, आंतडीं यांत अभिप्यंद व व्रण हीं उद्भवतात. अशी स्थिति उत्पन्न झाली म्हणजे जेवणानंतर २।३ तासांनीं पोट फार दुखूं लागतें. अन्नाचे पचन चांगलें झालें म्हणजे पोटदुखी बंद होते. या शूलांवर उषःपान फार जलद गुणकारी होतें. हा शूल फार जुनाट झालेला असल्यास चार वर्षेपर्यंत हें अमृतपान नित्य करावें. नवीन असल्यास एक महिन्यांतही शूल राहतो, असा अनुभव आहे.

अम्लापित्त—हार्ट बर्न—Hart Burn जठरांतलें अंत स्त्वचेचा दाह होऊन त्यांतून आंबट स्राव होतो. पचनाचा त्रिवाड झाल्यामुळें अन्नाचा विपाक होऊन आंबट द्रव उद्भवतो. त्यामुळें घशाशीं जळजळ, आंबट गुळण्या, ढेंकरा, अपचन, किंचित् पोटदुखी, वांति, पोटांत गॅस वगैरे लक्षणे होतात. हा विकार फार त्रासदायक असतो. हा विकार फार दिवसांचा असल्यास दोन वर्षेपर्यंत उषःपान केल्यानें पूर्ण बरा होतो. विकार नुकताच झालेला असल्यास एक ते दोन महिने अमृतपान करावें.

आनाइ—टिंप्यानिटिस्—Tympanites आमाशयांत अपक्व अन्न अगर आतड्यांत मलाचे खडे सांचल्यामुळें हा विकार उद्भवतो.

वतो. आमाश्यांत वेदना, तहान, श्वास, शूल, कदाचित् वांतिवाटें मल पडणें, डोक्याचा दाह, मल व मूत्र यांचा अवरोध हीं लक्षणें या विकारांत होतात. उषःपानाचा उपयोग या विकारांत अप्रतिम होतो. विकाराच्या मानानें १ ते ४ महिने उषःपान करावें.

उदावर्त—इंटेस्टेनल् आबस्ट्रक्शन—याचा अर्थच असा आहे कीं, आंतड्याचे नळींत कांहीं तरी अडकून मलादिक घाण पदार्थ बाहेर येण्याचा मार्ग बंद होणें. यासच स्रोतोनिरोध असें म्हणतात. आंतड्यांत असणारा द्रवपदार्थ कमी झाल्यानें किंवा त्याचें रक्तांत शोषण झाल्यानें मलाचा खडा बनतो. या रोगांत मलाचा खडा बनून मल व मूत्र हीं कष्टानें होतात. शूल, मळमळ, अंगाचा दाह वगैरे विकार होऊं लागतात. हा विकार कांहीं दिवस राहिल्यानें अशक्तपणा येतो.

हा विकार त्वरित बरा करण्यास उषःपाना सारखा यशस्वी उपाय दुसरा नाही, असा अनुभव आहे. अमृतपाना पासून आंतड्याचा मार्ग स्वच्छ झाल्यानें हा विकार निःशेष होतो. १-४ महिने अमृतपान करावें.

(६) रक्तपित्त—हेमरेज—Hoemorrhage उष्ण व तीक्ष्ण पदार्थांच्या सेवनामुळे नाक, तोंड, गुदद्वार या द्वारानें रक्तस्राव होतो. हिरड्यांतूनही रक्त येतें. यांस उषःपान उत्तम उपाय होय.

(७) मेदोरोग —मेदाचा अतिसंचय—(ऑबेसिटि—Obesity) पोटांत आंतड्याला वेष्टन करणारी एक पातळ त्वचा आहे. तिच्या घड्याळानें मेदसंचय झाल्यामुळे पोट मोठें दिसू लागतें. यास वात-

बद्ध, स्थूल असे म्हणतात. यावर उषःपानाचें कार्य घडून मेदसंचय कमी होतो.

(८) मूत्राघात—मूत्राघाताचे प्रकार वैद्यकांत तेरा सांगितले आहेत. परंतु ते सर्व या उषःपानानें जातात, असें नाहीं. या विकाराच्या ज्या प्रकारांवर इष्ट परिणाम घडून फायदा होतो, त्याची माहिती पुढें देत आहे.

वात कुंडलिका—स्पॅस्मॉडिक स्ट्रिक्चर—यांत जननेंद्रियांतील नलिकेचें आकुंचन होतें. मूळव्याध, मलावरोध, परमा वगैरे रोगांपासून हा परिणाम घडतो; त्यामुळें लग्नी साफ होत नाहीं. अशा स्थितीत उषःपान चांगलें काम करितें.

अष्टीला—एन्लार्जमेंट ऑफ प्रोस्टेट—या विकारांत उषःपानापासून इष्टकार्य घडून येतें.

मूत्राशयाच्या शेवटाकडील भागाच्या खालीं एक प्रोस्टेट नांवाचा लांबट पिंड आहे. यापासून एक द्रवपदार्थ तयार होऊन तो वीर्याशीं मिश्र होत असतो. या पिंडाची वृद्धि झाल्यानें अष्टीला विकार उद्भवतो. यांत मूत्र व मल यांचा उत्सर्ग होण्यास बराच त्रास होतो.

उषःपानानें प्रोस्टेट पिंडाचें कार्य चांगल्या तऱ्हेनें चालूं लागतें.

मूत्राशयाच्या पेशीची शक्ति कमकुवत झाल्यामुळें मूत्र बाहेर फेंकण्याचें कार्य नीटपणें होत नाहीं. यांस मूत्रातीत व मूत्रजठर असें आर्यवैद्यक म्हणतें. मूत्रातीत विकारांत लग्नी करतांना थोडी पीडा होते; पण मूत्रजठरामध्यें पीडा तीव्र असते. आंग्लशास्त्रज्ञ

या विकारांस पेरोलिसीज ऑफ ब्लॅडर असें एकच नांव देतात. या विकारांत आलेली पेशीची अशक्तता उषःपानानें जाते.

सप्रेशन ऑफ यूरिन्—या नांवाचा एक विकार इंग्रजी वैद्यकांत आहे. यासच आयुर्वेद मूत्रस्रय असें यथार्थ नांव देतो. वृक्कांमध्ये (वृक्क—मूत्रपिंड) रक्तापासून मूत्राचें पृथक्करण घडत असतें. हें कार्य या विकारांत नीटपणें होत नाहीं. त्यामुळे लघवी फारच कमी होऊं लागते. उषःपानानें मूत्रपिंडांची नैसर्गिक क्रिया सुधारते.

लघवीतून मिश्र होऊन अगर लघवीचे प्रारंभीं अथवा शेवटीं वीर्य जाणें यास मूत्रशुक्र असें म्हणतात. यावर उषःपान हा रामबाण उपाय आहे.

मूत्रसाद—सिस्टायटिस्—हा विकार म्हणजे बस्तीच्या अंतस्त्वचेचा अभिष्यंद होय. लघवीमध्ये स्वामाविक असणारा अल्पसा आंबटपणा या विकारांत नष्ट होतो. तीक्ष्ण व उष्ण पदार्थांचें सेवन, परम्यासारखे विकार यांपासून हा रोग उद्भवतो. यांत दाह—युक्त थोडथोडी लघवी होते. या विकारांत उषःपान हें बहुगुणी औषध होय. या सर्व विकारांत विकाराच्या मानानें एक महिन्यापासून दोन वर्षे पर्यंत उषःपान करावें लागतें. गूण चांगला येतो.

(९) क्षतजरोग—रक्ताचे विकार—यांमध्ये गंडमाला, कांहीं प्रकारचीं कुष्ठे, विसर्प, झीहा, विद्रधि, कंडू वगैरे विकारांचा समावेश होतो.

गंडमाला—स्क्राप्पुला—Scropula शरीरांत मान, खाक, जांघाडे वगैरे ठिकाणीं जे रसपिंड आहेत त्यांस लिंप्याटिक ग्लॅंड्स असें

म्हणतात. शरीरांत शिरलेला विषारी पदार्थ यांत बहुशः अडकून राहतो व तो अडकल्यावर त्या ठिकाणीं सूज उत्पन्न करितो. लिंफ (रस) हा रक्ताप्रमाणेच अत्यावश्यक असा धातु आहे. या धातूचे शोधन या रसपिंडांत होत असते. या रोगांत स्थानिक परिणाम तर फारच होतो; परंतु शरीरांतील सर्व रक्तांतच हा बिघाड झालेला असतो. ही गंडमाला फार दिवस राहून फुटली व पुनः उत्पन्न होऊं लागली म्हणजे त्यास अपची असे म्हणतात. या गंडमालेंत व अपचीत उषःपानाचा परिणाम घडून या रोगाचे समूळ उच्चाटन होते. उषःपान दोन महिन्यांपामून एक वर्षापर्यंत करावे. गंडमाला हा रक्तदोष असल्याने हा निघून जाण्यास अमृतपान हा उपाय उत्तम होय.

इंग्रजीत—Psoriasis या नांवाचा एक विकार मानलेला आहे. किटिभ व चर्मदल हे कुष्ठाचे प्रकार या वरील विकारांत येतात. यांच्या उत्पत्तीस रक्त दोष हेंच प्रमुख कारण आहे.

किटिभ कुष्ठ—हें निळसर, व्रणाच्या घट्याप्रमाणें खडबडीत व रूक्ष असते.

चर्मदल कुष्ठ—हें तांबडें असून वेदना, कंडू, फोड यांनीं व्याप्त असते. यास इसब म्हणतात. उषःपान करण्यानें रक्तशुद्धि होऊन हे विकार हळू हळू नाश पावतात.

अलकस—हा कुष्ठाचाच प्रकार आहे. त्यास—लायकन—असें म्हणतात. हा रक्तविकारच होय. यांत तांबडे फोड येतात व त्यांस कंडू फार सुटतो.

पामा—**एग्झीमा**—**Eczema** हा विकारही रक्तदोषापासूनच उत्पन्न होतो. बारीक पुष्कळ पुळ्या उठून त्यांतून लस वाहते. त्यांस कंडू व आग फार असते. त्यास पैण असें म्हणतात.

विचर्चिह—काळ्या वर्णाची, कंडुयुक्त, बहुभ्रागी अशी पुळी उठते. हा रक्तविकारच होय.

वर वर्णन केलेल्या सर्व रोगांत उषःपानानें फार फायदा होतो.

विसर्प—**एरिमिपिलस**—**Erysipelas** आयुर्वेदांत याचे प्रकार सात सांगितले आहेत. त्यांतील क्षतज्ञ विसर्पावर उषःपान फार चांगलें गुणावह होतें.

शस्त्राचा प्रहार, दांत, नखें वगैरे लागणें या कारणांमुळे रक्तांत दोष उत्पन्न होऊन रक्त बिघडतें. त्यापासून शरीरावर हुलम्यासारखे फोड उद्भवतात. काळसर तांबूस वर्णाचे ते फोड असतात. यांत मूज, ज्वर, पीडा, दाह हे विकार होतात. ही सून शरीराचे निरनिराळ्या भागीं येऊं लागते. व बहुतकरून एका ठिकाणावर नमते. शरीराचे भागांवर धांवत राहते. यांमध्ये उषःपानाचा उपयोग यशस्वी होतो.

प्लीहावाढ झाल्यास उषःपान करावें, म्हणजे कमी होते.

विद्रधि—रक्तामध्ये दोष उत्पन्न होऊन शरीराचे कांहीं भागावर काळसर तांबूस अशी सून येते. सुजेवर काळे फोड उठतात, आग फार होते, ज्वर व वेदना हीं लक्षणे असतात. यास रक्तज्ञ विद्रधि असें म्हणतात. यावर उषःपान हें बहुमोलाचें औषध आहे.

रक्तामध्ये घाण द्रव्य सांचल्यानें सर्व शरीरास कंड फार सुटते.

अशा स्थितीत उषःपान करूं लागावें. म्हणजे चार आठ दिवसांतच बरें वाटूं लागतें.

(१०) नेत्ररोग—नेत्ररोग या नांवाखालीं पापण्या, बुबुळें, दृष्टि व संधिभाग यांचा समावेश होतो. हे विकार पुष्कळ आहेत. त्यांत उषःपानापासून ज्यांवर इष्ट परिणाम घडून येतो, त्यांची माहिती देत आहे.

अभिष्यंद—डोळे येणें—डोळ्यांत धूळ जाणें, धूर लागणें, थंड वारा, कडक प्रकाश, लिहिणें व वाचणें यांची अति मेहनत इत्यादि कारणांमुळें पापण्यांच्या खालचा भाग व नेत्रगोलाच्या सफेत भागास आच्छादणारी संधीवरील त्वचा यांचा दाह होतो. त्यास डोळे येणें—ऑप्थ्याल्मिआ Ophthalmia असें म्हणतात.

या रोगांत डोळे दुखणें, पापण्याखालीं रेती भरल्यामारखे टोंचणें, डोळ्यास लाली, डोळ्यांच्या रक्तवाहिन्यांत रक्तसंचय, डोळ्याम पाण्याची गळ लागणें हे विकार होतात. हा विकार बहुतकरून लवकर बरा होतो. परंतु पूर्ण बरा होण्यापूर्वीच डोळ्यांना लिहिण्या-वाचण्याचे श्रम पडल्यास हा रोग लवकर बरा होत नाही. व त्यापासून पुढें खुपऱ्या वेळीं विकार होऊं लागतात. करितां वेळेवर याच रोगाचा प्रतिकार केल्यानें इतर रोग उद्भवणार नाहीत.

उषःपान करणें हा यास उत्तम उपाय होय.

शिरोत्पात—पॅनस—Pannus डोळ्यावर तांबूमवर्णाच्या रेषा दिसूं लागतात. यांत कधीं वेदना असते व कधीं नसतेही. वारंवार या रेषा उत्पन्न होऊन पसरूं लागतात. हा विकार बहुत करून अभिष्यंदापासूनच होतो. यावर उषःपान उत्कृष्ट कार्य करितें.

भंज १ नाभिका—होर्डियोल्म्—Hordeolum अशक्तपणा, गोड पदार्थ फार खाणं वगैरे कारणामुळे पापण्याच्या केसांच्या बुडाशी असलेल्या पिंडांचा दाह होतो व पापण्याच्या कडेवर लहान लहान पुळ्या उठतात. त्यामुळे पापण्यांचा दाह होतो. या पुळ्या सुजतात व फुटतात. अशा रीतीने वारवार नवीन पुळ्या उठून पिकतात व फुटतात. यास **रांजणवाडी** अथवा **आंजणी** असे म्हणतात. ही पुळी तांबूस वर्णाची अपून ती उत्पन्न झाल्यामुळे बराच त्रास होतो. हा विकार वारवार होऊं लागल्यास ८-१५ दिवस **उषःपान** करावे. म्हणजे पूर्ण बरे वाटते.

पक्ष्मकोप—ट्रीकिआसिम्—Trichiasis डोळे येऊन पापण्या-मध्ये रक्तसंचय झाल्याने पापण्यांचा पुढील भाग डोळ्यांत पडूं लागतो. त्यामुळे डोळ्यावर घर्षण होऊन डोळा क्षोभतो.

हा रोग लवकर बरा होण्यास **उषःपानासारखा** साधा व बिन-खर्चाचा उपाय दुसरा नाही.

नेत्रस्त्राव अथवा **नेत्रनाडी—लेक्रीमेशन—**याचे प्रकार चार आहेत. त्यांत रक्त दूषित झाल्यामुळे उत्पन्न होणारा **रक्तास्त्राव** होय. यांमध्ये पांढरा व काळाभाग यांच्या संधिमधून उष्ण, रक्तमिश्रित असा स्त्राव वारंवार होतो. त्यास—**झासूर**—असे म्हणतात. या विकारावर **उषःपान** चांगला परिणाम घडवून आणते.

लोणितार्श—पापणीमधील रक्तवाहिन्यांत रक्तसंचय होऊन त्यास **रक्तवृन्त** सूक्ष्म मोडाचे स्वरूप येते. हा मोड तांबूस वर्णाचा

असतो. हा मोड वारंवार कापला तरी पुनः वाढू लागतो. अशा स्थितीत त्याचा नाशकरण्यासाठी जे उपाय योग्यवाचे त्यांत उषःपान हा उपाय महत्वाचा आहे; हे ध्यानांत ठेवावे.

पोथकी—खुपऱ्या—ट्राकोमा—पापण्याच्या आंतील बाजूने जी श्लेष्मल त्वचा आहे, त्या त्वचेमध्ये रक्तसंचय होऊन त्या त्वचेच्या भागावर बारीक तांबड्या मोहऱ्या सारख्या पुळ्या उद्भवतात. त्यामुळे कंडू सुटतो. ठगका लागतो. जडपणा येतो. व त्यांतून स्त्रावही सुरू होतो. हा रोग विशिष्टप्रकारच्या जंतू पासून होतो. हा स्पर्शसंचारी आहे.

हा विकार नाहीसा करण्यास आर्यवैद्यकांत उत्तम गुणावह अशी औषधे आहेत. त्यांनी हा रोग बरा होतो. पण कित्येक वेळां अनेक प्रकारचीं देशीं विदेशीं औषधे लावून सुद्धा हा विकार बरा होत नाही. अशा वेळीं खुपऱ्या फोडून रक्त काढावे. व औषधोपचार करतांना उषःपान सुरू ठेवावे. म्हणजे हा विकार नाहीसा होतो.

उत्संगपिटिका—पापण्यांवर आंतील बाजूने तांबूस वर्णाच्या पुळ्या उठतात. त्यांत कबितू पं. उत्पन्न होतो. ह्या पुळ्यांमध्ये मध्य-भागी पुळ्यांचा झुपका असतो. हा विकारही रक्तदोषापासून उद्भवतो. उषःपान केल्यामुळे या विकारांत फायदा होतो.

पर्वणी व अलजी—डोळ्याचा काळा व पांढरा भाग यांचे संधीवर तांबूस, पातळ, वाटोळी अशी पुळी उद्भवते. थोडी सूनही येते. या विकारांत उषःपान फार फायदा करिते.

धूपदर्शी—शोक, ज्वर, श्रम, मस्तक तापणें वगैरे कारणांनीं दृष्टिमध्ये दोष उत्पन्न होऊन सर्व पदार्थ धुरकट दिवू लागतात. यामध्ये उषःपान उत्कृष्ट कार्य करितें.

ऋस्वदृष्टि—शार्ट साइट—दृष्टीमध्ये दोष उत्पन्न होऊन लांबचें दिसेनासें होतें. जवळची सूक्ष्म वस्तु अगर बारीक अक्षरेही दिसत नाहीत. डोळ्यास फार ताण पडणें, डोळेदुखी, अशक्तता वगैरे कारणांनीं हा विकार उत्पन्न होतो. हल्ली याचा प्रसार फारच झाला आहे. यावर चप्प्याचा उपयोगही लोक करूं लागले आहेत.

हा रोग झाला असतां उषःपान करूं लागावें. ६ ते १२ महिने हें अमृतपान केल्यानें हा दृष्टीचा दोष खात्रीनें दूर होतो; असा अनुभव आहे.

नीलिका अथवा **लिंगनाश**—नीलिकेस मोतीबिंदु असें म्हणतात. मोतीबिंदु पक्क झाल्याखेरीज शस्त्रानें त्यास बाहेर काढणें शक्य नसतें. उषःपान केल्यापासून मोतीबिंदु लवकर पक्क दशेस येण्यास मदत होते.

(११) मज्जातंतूंची अशक्तता वाढल्यानें अगर मेंदूस कामाचा बोजा फार पडल्यानें मस्तकदुखी—हेडएक—हा आजार उत्पन्न होतो. अगर शिरांभिताप—हीट् इन् दि ब्रेन्—होतो. उषःपानाचा उपयोग या विकारामध्ये चांगला होतो.

(१२) **घुणा फुटणें**—इपिस टॅक्सिस—Epis taxis अति व्यायाम, उन्हाळा, मेंदूचें फार काम वगैरे कारणांमुळे मस्तकाच्या रक्तवाहिन्यांत रक्तसंचय होऊन त्याचा दाब केशवाहिन्यांवर पडतो. व कदा-

चित् त्या फुटून त्यांतून रक्त येऊं लागतें. हें रक्त नाकावाटे आलें म्हणजे त्यास घुणा फुटला असें म्हणतात. कित्येकांना ही घुणा फुटण्याची संवय फार असते. अशा लोकांनीं उषःपान करावें. म्हणजे हा विकार बरा होतो.

(१३) प्रतिश्याय—उष्ण, पिवळट असा स्त्राव नाकांतून होतो. त्यामुळें मनुष्य कृश होतो. त्याचा वर्ण फिका होतो. नाकांतून वाफारे येतात. त्यास पैत्तिक प्रतिश्याय असें म्हणतात.

रक्तज प्रतिश्याय—नाकांतून रक्तस्त्राव होतो. कृशता, फिकेपणा, डोळे तांबडे होणें हीं लक्षणें होतात. नाकांतून घाण वास येतो. नाकास पदार्थांचा वास समजत नाहीं. प्रतिश्याय या विकारास—कोराइझा—Coryza असें नांव आहे.

या दोनही प्रकारांत उषःपानानें चांगला फायदा होतो. अमृतपानामुळें ह्या विकारांस लवकर पक्कावस्था येऊन तो संचित दोष नाकावाटे निघून जातो. व बरें वाटतें.

अशा रीतीनें अनेक विकारांचा नाश या उषःपानापासून होतो, असें शास्त्र व अनुभव यांनीं सिद्ध झालें आहे. त्याचा अनुभव घेऊन प्रत्येकानें निरोगी व्हावें.

१ विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं पिबति खलु नरो यो घ्राणरं-
ध्रेण वारि । स भवति मतिपूर्णश्चक्षुषातार्क्ष्यतुल्यो बलिप लितविहीनः सर्व-
रोगैर्विमुक्तः ॥ १ ॥ अर्थः शोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकोष्ठमेदोविकारा
मूत्राघातास्त्रपित्तश्रवणगलशिरःश्रोणिशूलक्षिरोगाः । ये चान्ये वातपित्तश्रुतज-
कफकृता व्याधयः संति जंतोस्तांस्तान्भ्यासयोगादपहरति पयः पीतमते
निशायाः ॥ २ ॥ (योगरत्नाकर.)

५ केव्हां व कोणी उषःपान करूं नये ?

एरंडेलं वगैरे स्निग्ध रेचक घेतल्यावर, व्रण अपक्व असतां, वेदनायुक्त पोटफुगी, उचकी, कफ व वात यांचे विशिष्ट व्याधि (न्यूमोनिया. कफ, क्षय, अंगांत कळा वगैरे), पोटांत आमांश हे विकार असतां उषःपान करूं नये.

ज्या लोकांचीं फुफ्फुसें अशक्त आहेत, अगर ज्यांची प्रकृति थंड आहे, अशा लोकांनीं उषःपान करणें योग्य नाहीं.

कांहीं लोकांमध्ये आनुवंशिक वातविकार अगर कफविकार असतात, अशा लोकांना हें उषःपा. मानवत नाहीं.

मुलें व स्त्रिया यांनीं उषःपान करावें किंवा नाहीं असे प्रश्न अनेकांकडून झाले आहेत. या कामीं आमचा अनुभव असा आहे कीं, मुलांनीं बारा वर्षांचे वयापर्यंत उषःपान करणें श्रेयस्कर होत नाहीं. पुरुषांप्रमाणें स्त्रियांनीं हें उषःपान करण्यास मुळींच हरकत नाहीं. गरोदरपणीं चारमहिन्यापर्यंत उषःपान करण्यानें कांहीं अपाय होत नाहीं. बराच फायदा मात्र होतो, असा अनुभव आहे.

प्रसूति नंतर सहा महिने पर्यंत स्त्रियांनीं उषःपान करूं नये. पुढें अशक्तपणा, निरुत्साह हे विकार नसल्यास उषःपान करण्यास हरकत नाहीं. परंतु प्रसूतीनंतर रजोदर्शन होण्याचे पूर्वी स्त्रियांनीं उषःपान करूं नये, ही गुरुकिल्ली लक्षांत ठेवावी.

१ स्नेहपीते क्षतेऽशुद्धावाध्माने स्तिमितोदरे । हिक्कायां कफवातोत्थे
व्याधौ उषःपानं कारयेत् ॥ योगरत्नाकर ॥

वर्षाऋतूमध्ये पावसाळ्याची हवा एकदम सुरू होते. पाण्यांत बराच बदल होतो. त्यामुळे उषःपान प्रथम सुरू करणे तें पावसाळ्यांत करूं नये. इतर ऋतूंमध्ये उषःपानाची सुरवात करणेस हरकत नाही. आठ महिने संवय झाल्यावर पावसाळ्यांतही उषःपान केल्यास कांहीं त्रास होत नाही. परंतु कित्येक माणसांना पावसाळ्यांत उषःपान मानवत नाही. पडसें, शिंका, पोटांत आम हे विकार उत्पन्न होऊं लागतात. अशा प्रकृतीच्या माणसांनी पावसाळ्यांत उषःपान करूं नये.

उषःपान करूं लागल्यावर शीचास साफ होणें, भूक लागणें, पोटांतलि वात कमी होणें, मूत्र साफ होणें व झोंप चांगली येणें या क्रिया हळू हळू वाढूं लागतात. याच्या उलट प्रकार दृष्टी पडूं लागल्यास उषःपान फायदा करणार नाही, असें समजून तें बंद करावें. हा अनुभव आठ दिवसांत कळून येतो.

पहाटे चार वाजल्यानंतर व सूर्योदयाचे आंत केव्हांही उषःपान करणेस हरकत नाही.

पहाटे चार वाजण्याचे पूर्वी व सकाळीं सूर्योदयानंतर उषःपान करण्यांत आल्यास तें फायदेशीर होत नाही, असा अनुभव आहे. या सर्व गोष्टींकडे पूर्ण लक्ष पुरवून उषःपानाचा उपयोग करावा.

६ कांहीं उपयुक्त सूचना.

(१) पिण्याचें पाणी कसें असावें ?:- स्वच्छ व पवित्र अशा ठिकाणचें स्वच्छ पाणी प्यावें. त्या ठिकाणीं सूर्यप्रकाश व स्वच्छ हवा हीं भरपूर असावीत.

“चिखल, शेवाळ, गवत, पानें यांनीं भरलेलें व गढूळ झालेलें, सूर्य व चंद्र यांचा प्रकाश पडत नाहीं, मोकळी स्वच्छ हवा मिळत नाहीं असें, दाट, जड, फेंसयुक्त, जंतुमय, अतिशय गार व उष्ण असें पाणी पिण्यास घेऊं नये. ”

पावसाळ्यांत नदी, ओढे यांचें पाणी फार बिघडलेलें असतें. म्हणून अशा वेळीं चांगल्या विहिरींतील स्वच्छ पाणी प्यावें. चांगलें स्वच्छ पाणी मिळण्यासारखी परिस्थिति नसल्यास पाण्यांत निवळीची बीं उगाळून तिचा रपटा मिळवावा म्हणजे पाण्यांतील घाण तळाशीं बसते. नंतर स्वच्छ पाणी घेऊन तें चांगलें उकळी येईपर्यंत तापवावें, व तें पाणी पिण्यास घ्यावें. पावसाळ्या खेरीज इतर ऋतूंत थंड पाणी उषःपानास घ्यावें.

पाणी चांगल्या स्वच्छ वस्त्रानें शोधून—गाळून—प्यावें.

(२) उषःपान केल्या नंतर पुनः झोप घेतली पाहिजे, अशी कित्येकांची समजूत आहे. या समजूतीस शास्त्राधार कांहीं नाही.

१ न पिबेत् पंकशैवालतृणपर्णाविलास्तृतम् । सूर्येदुपवनादृष्टमभिवृष्टं घनं गुरु ॥ केनिलं जंतुमत्तसं दंतग्राह्यतिशैत्यतः । वाग्भट, सूत्रस्थान अ. ५.

२ वस्त्रपूः जलं पिबेत् ॥

अम्लपित्त, पोटशूल, अजीर्ण, मस्तकदुखी हे विकार असलेल्या रोग्यांनी उषःपान करून पुनः झोप घेतल्यास त्यांना विशेष फायदा होतो, असा अनुभव आहे. करितां अशा रोग्यांनी झोप घ्यावी. इतर रोग्यांनी अगर चांगल्या प्रकृतीच्या मणसांनी उषःपान केल्यानंतर स्वच्छ व मोकळ्या हवेत फिरावयास जावें. असे करण्याने त्यांस अत्यंत फायदे होतात, असाही आमचा अनुभव आहे.

(३) “चोवीस तोळ्या पर्यंत पाणी प्यावें,” असें भावप्रकाशांत वर्णन आहे. परंतु हें पाण्याचें प्रमाण अर्ध्या शेरपर्यंत (४० तोळे) नेण्यास हरकत नाही, असा अनुभव डॉ. रानडे यांनी “भिषग्विलास” मध्ये दिलेला आहे. एक शेरभर पाणी सकाळीं नाकानें पिणारे लोक आम्ही पाहिले असून त्यांची प्रकृति उत्तम आहे. तथापि वय, शक्ति, हवा, प्रकृति व इतर उष्णशीत परिस्थिति यांचा विचार करून या प्रमाणापेक्षां पाण्याचें प्रमाण कमी केल्यास हरकत नाही. मात्र प्रमाण यापेक्षां वाढवूं नये.

(४) उषःपानापासून—उदर, बहुमूत्र, अग्निमांद्य अशा सारखे विकार उत्पन्न होतील. करितां तें करूं नका. असें सांगणारे कित्येक विद्वान् गृहस्थ सांपडतात.

उषःपानास सुरवात करण्याबरोबर २०।२० भार पाणी एकदम घेऊं लागल्यास ही आपत्ति येईल. नाहीं असें नव्हे. परंतु अर्धा-तोळ्यापासून पाण्याचें प्रमाण हळू हळू वाढवीत नेलें म्हणजे हें

१ पातव्यं नासया नीरं प्रभृतित्रयमात्रया ॥ २ भिषग्विलास अंक १ सन १९१६ पहा.

संकट मुळींच येत नाही, याविषयी पूर्ण खात्री असू द्यावी. काळजी मुळींच करू नये.

मूल अन्न खाऊं लागतांच त्यास अन्नाचें प्रमाण एकदम अधिक घातल्यानें तें पचन होत नाही. व त्यापासून प्राणहानीपर्यंतही पाळी येते. परंतु क्रमानें अन्नाचें प्रमाण वाढविलें म्हणजे तें जीवनवर्धक अन्न होतें. अशीच स्थिति उषःपानाचे बाबतीत आहे. करितां विचार पूर्वक उषःपान करण्यांत कांहीं धोका नाही, हें पूर्ण लक्षांत असू द्यावें.

उषःपानास आरंभ करतांना या सूचनांचें योग्य मनन करावें.

(५) उषःपान करण्याची संवय झाल्यावर तें एखादे दिवशीं चुकल्यास रक्तपित्तासारखे विकार उद्भवतात अशी भीति कित्येक माणसें घालतात. ही भीति निराधार आहे. एखादे दिवशीं उषःपान राहिल्यानें कांहीं वाईट परिणाम घडत नाही.

उषःपान सोडावयाचें झाल्यास मात्र तें एकदम बंद करू नये. क्रमानें कमी करीत सोडावें. म्हणजे वाईट परिणाम घडत नाही.

कोणत्याही हितकर अगर अहितकर पदार्थाची संवय झाल्यास तो पदार्थ एकदम बंद करणें हें रोगास कारण आहे. हाच नियम उषःपानालाही लागू आहे.

७ विनंति.

हा उषःपानाचा विधि आयुर्वेदास प्राचीन कालापामून परिच-
याचा आहे. परंतु आमच्या डाक्टर बंधूंना याचा अद्यापी परिचय
नाहीं, इतकेंच नव्हे, पण याची ओळखही त्यांना नाही. पाश्चात्य
ऋषींनीं इकडे अद्यापि लक्ष पुरविलें नसल्यानें सुशिक्षित म्हणविणारे
लोकांपुढें हा विषय आज नवीनच येत आहे. या त्याच्या नावि-
न्यामुळे या विधीकडे तुच्छतेनें पाहण्यांत आपला बहुमोल वेळ
कोणीही खर्च करूं नये; अशी विनंति आहे.

आयुर्वेदांतील माहिती कच्च्या पायावर व तार्किक सिद्धांतावर
उभारलेली नून शास्त्र व अनुभव यांच्या भक्कम पायावर व प्रत्यक्ष
घडून येत असलेल्या उपयोगावर कायमची प्रतिष्ठित केली आहे.
यासाठीं त्यावर पूर्ण विश्वास ठेवावा.

मी व माझ्या अनेक स्नेह्यांनीं या उषःपानाचे अनुभव आज
सतत तेरा वर्षे घेतलेले आहेत. जे अनुभव शेंकडा ऐंशी प्रमाणांत
खरे ठरून गुणावह झाले तेच यांत दिलेले आहेत. त्यामुळे यावि-
षयीं कोणीही शंका घेण्याचें कारण नाही. माझ्या बंधु भागिनींनीं याचा
अनुभव घेऊन अवश्य पहावा, अशी माझी नम्र विनंति आहे.

८ कांहीं अनुभविक पत्रें.

(१) रा. दत्तो शिवराम शालिग्राम केमिकल् टेक्नालॉजिस्ट
(टोकिओ) एम्. एम्. सी. आय्. (लंडन)—

आपला “अमृतपान” हा सर्वोत्कृष्ट लेख वाचला. आमचे वडील हें पान नित्य करीत असत व ८२ वर्षांपर्यंत पूर्ण निरोगी व सशक्त असत. अमृतपान उत्तम याबद्दल आम्हास अनुभव आहे. ता. २८।८।१९२१ मु. राधानगरी (कोल्हापूर).

(२) रा. दादा बालकृष्ण निलेगांवकर, लो. बोर्ड ओव्हरसियर. उषःपानास सुरवात करून सुमारे आठ महिने झाले. आरंभापासून नाकानेच पाणी घेण्याची सुरवात केली. पाण्याचें प्रमाण हल्ली ५६ तोळे पर्यंत वाढलें आहे. व त्यापासून प्रकृतीस चांगला फायदा वाटत आहे. शरीरांतील उष्णता कमी झाली आहे. सुमारे १८।१२ वर्षांपासून शौचास साफ होत नव्हतें व दर आठ पंधरा दिवसास रेचक घ्यावें लागत असे. अलीकडे शौचास साफ होतें. त्यामुळें भूक चांगली लागते. अजीर्ण कधीं होत नाही व शौचास साफ न झाल्यामुळें उष्णता वाढून डोकें चढणें, डोळे जळजळणें, ओंठ व नाक-पुड्या वाळणें, व्रसा कोरडा पडणें, दाढ वारंवार उठणें वगैरे सर्व तक्रारी बंद जाहल्या आहेत.

ता. १७।९।१९२२

मु. माळशिरस (सोलापूर)

१ शतितोदकं पयः क्षौद्रं घृत मेकैकशो द्विशः । त्रिशः समस्तमथवा प्राक् पीतं दद्यात् ॥ (वाग्भट, उत्तरस्थान, अ. ३९)

(३) डॉ. नारायण शिवराव देवस्थळी. (एल्. एम्. एन्ड एस्.) आपला “अमृतपान” हा लेख वाचला. नाकानें पहाटे पाणी पिणें हें खरोखर फायदेशीर आहे. आमचे वडील बंधु हें पान नित्य करतात. मलावरोध, रक्त पडणारी मुळव्याध, अशक्तता हे रोग त्यांना होते. उषःपानापासून एका वर्षांत हे विकार पूर्ण बरे झाले. याचें मला फार आश्चर्य वाटतें.

डोळ्याचे अनेक विकार, पोटाशूल, अम्लपित्त यांतही हें अमृत-पान उत्तम उपयोग करतें, असा माझा अनुभव आहे.

ता. १।९।१९२१ हल्लीं मु. दमोह (मध्यप्रांत)

(४) रा. केदारनाथ वकीलः—

डॉ० किवे यांच्या संगतीनें मला आयुर्वेदांतील शोधांची थोरवी कळली. आपला “अमृतपान” हा लेख वाचून फार आनंद झाला. हल्लीं अनेक तरुणांमध्ये शॉर्टसाईट, हेडएक, केस पांढरे होणें हे विकार फार दिसतात. औषधानें कंटाळलेल्या अशा कित्येक तरुण मुलांना हा अमृतपानाचा उपाय मी सांगितला. एका महिन्यांतच हा उपाय आपला गूण दाखवूं लागतो. वर्षभर हा उपाय केल्यानें वरील सर्व विकार नाहीसे होतात, असा मला अनुभव आहे. मात्र हें अमृतपान करतांना नियमित व योग्य आहार विहार आणि सदाचार हीं पाहिजेत. आमचे लोक इकडे लक्ष पुरवितील तोच भाग्याचा दिवस.

ता. १।९।१९२१. मु० बीचिया (मंडला C P.)

(१) श्री. नारायण श्रीपाद फडणीस, सांगली:—माझे डोळे आज बीस वर्षे बिघडलेले होते. अखेर अखेर मला अंधारांतच बसावें लागलें. रात्री दिव्याचा उजेडही सहन होईना. सकाळीं सूर्योदयाचे वेळींही मला गोंगल्सचा उपयोग करावा लागे. व तो असूनही उन्हांत तर नव्हेच परंतु साधारण प्रकाशांत सुद्धां मला छत्रीशिवाय जातां येत नसे. डोळ्यांस सारखे पाणी येत असे व सुया टोंचल्या-प्रमाणें होई. वाचण्यास तर मुळींच येईना. रस्त्यावरच्या बोर्डा-वरील अक्षरेंही दिसत नसत.

घरगुती व देशी वैद्यांचे उपाय केले. डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन त्यांची औषधें घेतली. त्यांजकडून डोळे धुवून घेतले. गूण नाहीं. त्यामुळें निराश झालों. अखेर उषःपानाचा उपाय मला समजला. प्रथम पासून नाकानें उषःकालीं दहा तोळे थंड पाणी पिऊं लागलों. हळू हळू पाण्याचें प्रमाण साठ तोळ्यांच्या पुढें नेलें. सरासरी दोन महिने सतत उषःपान केल्यावर डोळे पुष्कळच सुधारले व पुढें कांहीं दिवसांनीं उत्तम गूण आला. हल्लीं डोळ्याचीच काय पण सर्व प्रकृतीची तक्रार मिटली. हल्लीं मला चाळशीशिवाय दूरचेंही उत्तम वाचतां येतें. माझा मेंदूही तरतरीत झाला आहे. व माझी स्मरणशक्तिहि वाढली आहे. ता. २७-७-२४

याप्रमाणें अनेक लोकांचे अनुभव मिळाले आहेत. प्रत्येकानें इकडे लक्ष पुरवून आपले बरे वाईट अनुभव कळवावे.



उपयुक्त व अनुभविक सशास्त्र औषधें.

हीं औषधें आम्हीं खास तयार केलीं असून यांचा गुण फार चांगला व टिकाऊ येतो.

(१) तरुणांचा मित्र—हें औषध खरोखर तरुण विद्यार्थ्यांना जिवलग स्नेही आहे. स्वप्नावस्था, भ्रान्ती, डोकेदुखी, निद्रानाश या विकारांवर रामबाण आहे. गुण फार लवकर दिसून येतो. घेण्यास सोपें असल्याने प्रवासांतहि संग्रहणीय आहे किं. तो. २ रु.

(२) अश्लामृत—स्त्रियांवे गुप्तविकारतांबडी, पांढरी धुपणी, विटाळपणीं पोट दुखणें, गर्भस्त्राव, मुळव्याध, लघवीची आग, अपचन, अशक्तता, खोकला वगैरे या विकारांवर अमृतासारखें गुणावह आहे. स्त्रियांनीं हें औषध अवश्य जवळ ठेवावें किं. पांच तो. ४ रु.

(३) बालकांचा सन्मित्र—तीन हजार मुलांवर याचा प्रयोग करून पाहिला आहे. उपयोग फार यशस्वी होतो. बालग्रह, अपस्मार, पोटांतील उडतें, यकृत व पानथरी यांची वाढ, खोकला, अशक्तता, हगवण, अपचन, किरकिर, ज्वर हे विकार नाश करून मुलांना बाळसें आणण्यांत हें औषध अप्रतिम आहे. किं. तो. १ रु.

(४) नर्वर्टॉनिक—मज्जातंतू अशक्त झाल्यामुळे स्मरण राहत नाहीं, अभ्यासाचा कंटाळा येतो, उद्योग सुचत नाहीं. अशावेळीं हें औषध नवीन हुपारी आणतें. किं. तो. २ रु.

औषधास लागणारा पोस्ट व प्याकिंग खर्च निराळा पडेल. मागणी सोबत एक तृतीयांश रक्कम आगाऊ पाठवावी.

पत्ता—मराठीत अगर इ. जीत स्पष्ट लिहावा. अनुपानपत्रक सोबत मिळेल.

इतर—रोग्यांची विशेष हकीकत कळविल्यास योग्य सल्ला देऊं. औषधाशिवाय नैसर्गिक उपायांची माहिती समक्ष अगर पत्रद्वारे देऊं. फी १ रु. पडेल. शिवाय टपाल खर्च वेगळा पडेल.

वैद्य—ग. फां. परांजपे. मु. पो. सांगली. S. M. C.

