ज्ञापक: सत्ववान रोगी
www.arthritis india.com

आयुर्वेदीय उपचार

www.kyafoundation.org

औषधे

बाहेरून तेल किंवा लेप लावणे आणि पोटात गोळ्या, चूर्ण, काढा इत्यादी घेणे अशा दोन प्रकाराने आयुर्वेदीय औषधे वापरतात. मूळची आयुर्वेदीय औषधे ही वनस्पतींचीच. काही निवडक वनस्पती वातघ्न म्हणजे वातदोषाचे कार्य सुरळीत करतात. काही वेदना थांबवतात. दशमूळ, रास्ना, ओवा, एरंड, गुग्गुळ, अश्वगंधा, निर्गुंडी इत्यादी या वर्गातल्या काही वनस्पती. वेगवेगळ्या वनस्पती वेगवेगळ्या प्रमाणात वापरून औषध बनते. त्याला कल्प म्हणतात. काही वनस्पती एकेकट्याही वापरल्या जातात.

आमवातासाठी अग्नी (पचनशक्ती) सुधारण्याचे उपचार हे प्रधान. दीपन म्हणजे अग्नीला संधुक्षित करणारी औषधे तसेच पाचन म्हणजे अपक्व द्रव्याचे अथवा आमाचे पचन करणारी औषधे ही यासाठी विशेषत: वापरली जातात. काही वनस्पती दीपन आणि पाचन अशी दोन्ही कार्ये (ग्राही) करतात. त्यांचेमुळे द्रवाचे शोषण होते. सांध्यांची सूज कमी होते. ओवा, आले, जिरे, हिंग, मिरी, पिंपळी, चित्रक, नागकेशर, नागरमोथा, कच्च्या पपईचा चीक, हळद, दारुहळद इत्यादी अनेक वनस्पती हे कार्य करतात. सामान्यत: या वनस्पती कडू किंवा तिखट चवीच्या आणि उष्ण असतात.

त्रिफळाच्या काढ्यात उकळला की गुग्गुळ शुद्ध होतो. असा शुद्ध गुग्गुळ अनेक औषधात वापरतात. रास्ना गुग्गुळ, त्रिफळा गुग्गुळ, अमृता गुग्गुळ, सिंहनाद गुग्गुळ, योगराज गुग्गुळ आणि महायोगराज गुग्गुळ अशा वेगवेगळ्या औषधात गुग्गुळ असतो. संधिवाताच्या औषधात जुना गुग्गुळ वापरला पाहिजे. गुग्गुळ संधिवातात उपयोगी आहेच. त्यासोबत वापरलेल्या इतर औषधांची कार्यक्षमताही त्यामुळे वाढते (योगवाही). ग्रंथात वर्णन केलेला गुग्गुळ पूर्वी पाकिस्तानातून आपल्याकडे येत असे. हल्ली तो गुग्गुळ मिळत नाही म्हणून सालई गुग्गुळ वापरतात. त्यांचे गुणधर्म सामान्यत: एकसारखेच. गुग्गुळात बोस्वेलिक ॲसिड मिळते. त्याने सूज कमी होते. ॲलोपॅथिक वेदनाशामक औषधांइतकीच वेदनाही कमी होते, वरील यादीतील वनस्पतींपैकी अनेकांमुळे वेदना

कमी होते. सूज ओसरते आणि संधिवाताच्या रुग्णाची कार्यक्षमता सुधारते असे दिसून आले आहे. वेगवेगळ्या वनस्पती एकत्र करून जी औषधे बनतात त्यापैकी संधिवाताची महत्त्वाची औषधे म्हणजे –

चूर्ण : अजमोदादि, लवणभास्कर, फलत्रिकादि, चित्रकादि, हिंग्वादि, वैश्वानर, पंचकोल.

काढे : रास्नादि, पुनर्नवादि, दशमूळ, पिप्पल्यादि, शुंठीगोक्षुर, शुंठी गुडूची.

घृत (तूप) तैल : शुंठी, एरंडहरीतकी, धान्वन्तर, विषगर्भ, एरंड, बला.

इतर : भल्लातकासव, भल्लातकक्षीरपाक, दशमूलारिष्ट, विषतिंदुकवटी.

भारत सरकारनेही ४–५ वनस्पती एकत्रित असलेली औषधे गुडघ्याचा संधिवात आणि ऱ्हुमॅटॉइड आमवाताच्या रुग्णांमध्ये वापरून पाहिली. या दोन्ही आजारात त्यांचा उपयोग दिसून आला. यातले बरेचसे संशोधन हे प्राथमिक स्वरूपाचे आहे आणि त्या औषधी सिद्ध होऊन जगन्मान्य होण्यासाठी बराच लांबचा पल्ला अजून गाठायचा आहे.

रसौषधी

आयुर्वेदीय औषधांमध्ये प्राचीन काळापासून खनिजांचा उपयोग होत असला तरी ६ व्या शतकापासून रसशास्त्राची विशेष प्रगती झाली. ९ व्या शतकापासून उत्तमोत्तम ग्रंथनिर्मितीही झाली. रसौषधींमध्ये वेगवेगळी खनिजे आणि धातू वापरले जातात. पारा हा या सगळ्या औषधांमधला महत्त्वाचा धातू. सारीच खनिजे शुद्ध करून औषधात वापरली पाहिजेत. प्रत्येक धातूच्या शुद्धीकरणाच्या (शोधन, मारण) वेगवेगळ्या प्रक्रिया ग्रंथांमध्ये वर्णन केल्या आहेत. शोधनानंतर त्याचे भस्म करतात. या प्रक्रियांमुळे धातू हा शरीरास मानवेल असा बनतो. रसौषधींमध्ये जी भस्मे आणि वनस्पती असतात त्यानुसार त्यांचे गुणधर्म वेगवेगळे असतात. संधिवातासाठी महायोगराजगुग्गुळ, सुवर्णसमीरपन्नग, महावातविध्वंस, बृहत्वातचिंतामणी अशी औषधे तर आमवातासाठी वातविध्वंस, योगराजगुग्गुळ, आरोग्यवर्धिनी इत्यादी वापरतात. योगराजपेक्षा महायोगराज अधिक प्रभावी असे नाही हे येथे लक्षात ठेवले पाहिजे.

आमवातासाठी सोन्याची संयुगे पूर्वी ॲलोपॅथीत वापरीत असत. अलिकडेच उंदरांच्या आमवातात अर्सेनिकचा उपयोग होत असल्याचे चीनमधून प्रसिद्ध झाले आहे. विशेषत: पारा, शिसे आणि अर्सेनिक यांच्या विषारी परिणामांविषयी जगभर गदारोळ माजला असल्यामुळे रसौषधींवर काही मूलभूत संशोधन होणे सध्या तरी अवघड दिसते.

पंचकर्म आणि बाह्य उपचार

वमन (उलटी करवणे), विरेचन (जुलाब होण्याचे औषध देणे), बस्ति (गुदाद्वारे औषध देणे), नस्य (नाकात औषध) आणि रक्तमोक्ष (रक्त काढून टाकणे) या पाच उपचार पद्धती म्हणजे पंचकर्म. सामान्यत: वाढलेले अथवा बिघडलेले दोष शरीराबाहेर काढून टाकण्यासाठी पंचकर्मे केली जातात. दोषांचे शमन करण्यासाठीही विशेषत: बस्ति आणि नस्य ही कर्मे वापरली जाऊ शकतात. त्यामुळे जठरातील प्रक्रिया टाळून औषध परस्पर शरीरात शिरून कार्य करू शकते. या प्रत्येक कर्मासाठी आजारानुसार वेगवेगळी औषधे वापरली जातात. नस्य हा एकप्रकारे स्थानिक उपचार आहे. रक्तमोक्ष आणि बस्ति यांचे उद्देश आणि पद्धती यानुसार वेगवेगळे प्रकार आहेत. उलट्या–जुलाब करवून घेणे किंवा जळवा लावून रक्त काढणे अशा उपचारांसाठी रोगी धीराचा पाहिजे हे ओघाने आलेच.

दोष बाहेर काढून टाकायचे असतील तर पंचकर्माआधी स्नेहन व स्वेदन करतात. स्नेहस्वेदाने दोष आतड्यात (कोष्ठात) येतात आणि वमनविरेचनाने त्यांना बाहेर काढता येते. वमनविरेचनाआधी स्नेहन करायचे असल्यास रोग्याच्या पचनशक्तीनुसार ३–७ दिवस रोज सकाळी तेल प्यायचे. इतके की पुढे संध्याकाळपर्यंत भूक लागू नये. औषधितेलांचा केवळ बाह्यप्रयोगही केला जातो. असे तेल दुखणाऱ्या जागेवर लावतात अथवा चोळतात. नारायणतैल, बलातैल, विषगर्भतैल अशी औषधे यासाठी संधिवातात वापरतात.

ज्याने घाम येतो ते स्वेदन. स्वेदन म्हणजे शेकणे. स्वेदन हे पंचकर्मांच्या आधी किंवा स्वतंत्रपणेही करतात. स्थानिक किंवा सार्वदेहिक स्वेदनाच्या अनेक वेगवेगळ्या पद्धती आहेत. वाळूची गरम पुरचुंडी, तापलेली वीट, गरम पाण्याची रबरी पिशवी, इन्फ्रारेड लाइट, वाफ इत्यादींमुळे स्थानिक शेक देता येतो. औषधांचा गरम लेप लावणे, सळईने डाग देणे (दहन) यासारखे स्थानिक उपचारही असतात. आमवातासाठी रूक्ष स्वेद (वाळू, वीट) वापरणे चांगले. रूम हीटर, गरम पाण्यात डुंबणे किंवा रुग्णांस पेटीत झोपवून औषधी वाफ देणे अशा पद्धतींनी साऱ्या अंगाचे स्वेदन होते.

वातदोषाच्या आजारात वमन देऊ नये. विरेचनही सौम्य हवे. नस्य हे कामाचे नाही. त्यामुळे पंचकर्मांपैकी बस्ति आणि रक्तमोक्ष ही दोनच कर्मे संधिवातात उपयोगात आणावयाची असतात. सर्व शरीरात पसरलेल्या आमयुक्त दोषांना शरीराबाहेर काढू नये. अपक्व फळातून रस काढण्याचा प्रयत्न केला तर फळाचा नाश होतो आणि रसही निघत नाही. तसेच आमवातात शोधनाने नुकसान होते. बस्ति म्हणजे गुदावाटे औषध देणे. बस्तिचा एक प्रकार (निरूह बस्ति) औषधी

होमिओपॅथी

१७ व्या शतकातली जर्मन होमिओपॅथी बंगालमार्गे भारतात आली. सारे आजार प्राणशक्ती बिघडल्याने होतात हे होमिओपॅथीचे मूलभूत तत्व. औषधाचे परिणाम निरोगी लोकांवर तपासून मटेरिया मेडिका तयार होतो. रोग्याच्या लक्षणांपैकी प्रत्येक लक्षण मटेरिया मेडिकाशी पडताळून जे औषध योग्य ठरेल ते 'काट्याने काटा' काढल्यासारखे सूक्ष्म मात्रेत वापरतात. औषधाने प्राणशक्ती सुधारून आजार बरा होईल ही त्यामागची संकल्पना.

एकाच आजाराची लक्षणे रुग्णांमध्ये कमी–जास्त प्रमाणात दिसतात. सोबत इतर काही शारीरिक आणि मानसिक तक्रारीही असतात. त्यामुळे प्रत्येक रुग्णाची औषधे वेगवेगळी असतात. होमिओपॅथी औषधांसोबत कॉफी, कापूर, पुदिना, ॲक्युपंक्चर, ॲलोपॅथिक औषधे यासारखी 'प्रतिविषे' चालत नाहीत.

प्रत्येकाचे उपचार वेगवेगळे असल्याने ते वैज्ञानिक निकषांवर तपासता येत नाहीत. रोग्याची लक्षणे मटेरिया मेडिकाशी जुळविण्यासाठीच्या डॉक्टर–रुग्णांच्या प्रदीर्घ संवादामुळेच काही रुग्णांना बरे वाटत असावे. आयुर्वेदीय वैद्यांच्या मर्यादा होमिओपॅथी तसेच इतर पर्यायी वैद्यकाच्या डॉक्टरांनाही लागू होतात. होमिओपॅथी औषधांनी सामान्यत: अपाय होत नाही हे खरे. चुकून जास्त तीव्रतेचे औषध दिले तर मात्र आजार बळावू शकतो. संधिवातात त्यांचा उपयोग होतो असे वैज्ञानिक संशोधनात आतापर्यंत सिद्ध झालेले नाही. उपाय दिसत नसला तर कोणतेच औषध ३–४ महिन्यांपेक्षा जास्त काळ वापरू नये.

काढ्याने पोट साफ करून दोष बाहेर काढण्यासाठी वापरतात. दुसऱ्या प्रकारात (अनुवासन बस्ति) औषधी तेल आत सोडतात. ते बारा तास तरी आतड्यात राहिले पाहिजे म्हणजे औषधाचे कार्य व्यवस्थित होते.

सर्व वातविकारांसाठी बस्ति हा मुख्य उपक्रम आहे. गुदामार्गे दिलेल्या औषधाचे मोठ्या आतड्यात सहज शोषण होते. रक्तमोक्षणाचा वेदनाशामक उपयोग दिसतो. दुखणाऱ्या गुडघ्याला चार जळवा तासभर लावल्या तर ॲलोपॅथिक मलमाइतकाच वेदनाशामक उपयोग दिसतो. कूर्चेची झीज त्यामुळे भरून निघते किंवा कसे याविषयी मात्र माहिती नाही. सर्वांग स्वेदन म्हणजेच जपानी बाल्निओथेरपी. त्यामुळे सूज आणणारी टी.एन.एफ. आणि इन्टरल्युकिनसारखी शरीर द्रव्ये कमी होऊन सांध्याची

सूज ओसरते, रक्तवाहिन्या स्फुरतात, स्नायू सैल होतात, पेशींवरचा ताण (स्तंभ) कमी होतो, शरीरातली स्टिरॉइडस् वाढतात आणि वेदना कमी होऊन हालचाल सुधारते. बाल्निओथेरपीला आता पूरक उपचार अशी मान्यता मिळाली आहे. हे स्वेदन किती वेळ द्यावे, उष्णता किती असावी, किती दिवसांनी पुन्हा द्यावे याची निश्चिती मात्र अद्याप झालेली नाही.

उपद्रव आणि काळजी

आयुर्वेद ही आरोग्यरक्षणाची जीवनप्रणाली आहे. आजारासाठी औषधेही त्यासोबत आली. हजारो वर्षे ही औषधे व्यवहारात वापरली जात असली तरी तो 'प्राचीन' आहे किंवा 'आपला' आहे म्हणून चांगला असे समजायचे कारण नाही. कुठलेही औषध पूर्णपणे निर्धोक नसते. बिब्बा उततो, गुग्गुळाने ॲसिडिटी वाढते, हिरड्याने ॲबॉर्शन होऊ शकते. धातू आणि खनिजे – विशेषत: पारा, शिसे, अर्सेनिक यांचेबाबतीत असा गंभीर धोका असल्याचे साऱ्यांनीच लक्षात ठेवले पाहिजे. आयुर्वेदिक औषधांमध्ये हे तीन विषारी धातू असल्याचे युरोपीय तसेच अमेरिकेच्या नियतकालिकांतून २००२ सालापासून प्रसिद्ध होऊ लागले. शिशाच्या विषारी परिणामांविषयी सुमारे ८० केसेस प्रसिद्ध झाल्या. त्यामुळेच आयुर्वेदीय औषधे आणि 'आहारपूरके' यावर अनेक देशात बंदी घालण्यात आली.

खनिजे जमिनीतून मिळतात. त्यामुळे आपण ज्या पालेभाज्या खातो त्यातही हे धातू असतात. रबर, प्लॅस्टिक, रंग, कीटकनाशके, इंधन, प्रदूषण यामुळे धातूंचे प्रमाण वाढते. मासे खाल्ले तरी थोडाफार पारा पोटात जातो. म्हणूनच या धातूंची आहारातली निर्धोक मर्यादा प्रशासन ठरवते. दुर्दैवाने अनेक आयुर्वेदीय औषधांमधले धातूंचे प्रमाण या निर्धोक पातळीपेक्षा बरेच जास्त आढळते. धातूची योग्य शुद्धी न होणे हे दुष्परिणामांचे कारण असू शकते. पाऱ्याची शुद्धी तर अशक्यप्रायच. वैद्यमंडळी तयार भस्म विकत घेतात. निर्माता काय प्रक्रिया करतो यावर त्यांचे नियंत्रण नसते. सामान्यत: कोणतीच रसौषधी तीन–चार महिन्यांपेक्षा जास्त काळ घेऊ नये. वैद्याला न विचारता अनेक रुग्ण आपणच औषधे घेत राहतात. आयुर्वेदाचा गंध नसलेले ॲलोपॅथिक डॉक्टरही कंपन्यांच्या प्रभावाने कधी–कधी आयुर्वेदीय औषधे लिहित असतात.

आधुनिक विज्ञान म्हणजे 'बाप दाखव नाही तर श्राद्ध कर.' संशोधनाच्या पद्धती आणि प्रत्यक्ष पुराव्याची गुणवत्ता यांचीही प्रमाणे ठरलेली असतात. वैद्यमंडळी मात्र ग्रंथांना शिरोधार्य मानून 'बाबा वाक्यं प्रमाणम्' असे म्हणत औषधयोजना करीत असतात. वैज्ञानिक संशोधन फार थोडे किंवा नाहीच म्हटले तरी चालेल. एखाद्या वनस्पतीचा अर्क

औषधांचे संभाव्य दुष्परिणाम

गुग्गुळ	अम्लपित्त (ॲसिडिटी) होणे, केस गळणे, नपुंसकता (Impotence) अशुद्ध असेल तर त्वचेवर पुरळ.
एरंड	आतड्यांचा क्षोभ (Irritant) होऊन जुलाब, पोटात मुरडा, फार काळ घेतल्यास आतडी शिथिल.
बिब्बा	अम्लपित्त (ॲसिडिटी), अंगाचा दाह होणे, त्वचेवर फोड येणे.
आले-लसूण	रक्त पातळ करणाऱ्या ॲस्पिरिनसारख्या औषधांचा प्रभाव वाढून रक्तस्रावाची शक्यता.
हिरडा	आतड्यांचा क्षोभ, गर्भाशयाचा क्षोभ होऊन गर्भपात, गर्भिणीने वापरू नये. त्रिफळा चूर्णात तृतीयांश हिरडा असतो.
बचनाग	उष्ण विषारी वनस्पती. अशुद्ध असल्यास अकोनाइटमुळे अंग जड होणे, दुखणे, पोटात आग पडणे, नाडीची गती मंद व अनियमित होणे, श्वास लागणे.
कुचला	अशुद्ध असल्यास स्ट्रिचनिनमुळे धनुर्वातासारखे आचके येणे.
धोत्रा	बियांमधल्या स्कोपोलामाइनसारख्या घटकांमुळे तोंड कोरडे पडणे, त्वचा कोरडी व लालसर होणे, लघवी बंद होणे, ताप येणे, चक्कर येणे, हृदय उत्तेजित होणे.
लोह-मण्डूर (लोखंड)	अपचन, अजीर्ण, जुलाब होणे, मलावष्टंभ, सूज येणे.
ताम्र (तांबे)	उलट्या होणे, चक्कर येणे, तळव्यांची आग होणे, मानसिक क्षोभ होणे.
गंधक	अस्वस्थता, अशक्तपणा, ताप येणे, वैचारिक गोंधळ उडणे.
पारा	अपचन, अशक्तपणा, आवाज घोगरा होणे, अंधत्व, हाता-पायात मुंग्या येणे, चेहऱ्यावर लालसरपणा, घाम येणे, ब्लडप्रेशर वाढणे, धडधड होणे.
नाग, वंग (शिसे)	पोट दुखणे, रक्त कमी होणे (ॲनीमिया), सांधे धरणे, गर्भपात, मूत्रपिंड व मेंदूवर दुष्परिणाम, हृदयाची गती कमी-जास्त होणे.
हरताळ-मनशीळ (अर्सेनिक)	त्वचेवर डाग उठणे, त्वचा जाडसर होणे, तोंडातही डाग, रक्त कमी होणे (ॲनीमिया), फुफ्फुस व रक्तवाहिन्यांवर दुष्परिणाम, यकृत आकसणे (Fibrosis), कॅन्सर, रातांधळेपणा

काढून त्याची उपयुक्तता वैज्ञानिक पद्धतीने सिद्ध झाली आणि कारखान्यात औषध तयार होऊ लागले की ते 'ॲलोपॅथिक' होते हे मात्र खरे. म्हणूनच वैद्यमंडळी आयुर्वेदीय पद्धतीने संशोधनाचा आग्रह धरतात. त्यामुळे आयुर्वेद जगन्मान्य कसा होणार हा मोठाच प्रश्न आहे.

वैद्याकडून 'पुडी'तले औषध घेणे ही एक प्रथा. कायद्याप्रमाणे प्रत्येक औषधाचे नाव रुग्णाला माहीत पाहिजे. कोणताही उपचार 'गुप्त' असू शकत नाही. बाजारात स्वस्तात लेबलशिवाय मिळणाऱ्या संधिवाताच्या पुड्यामध्ये स्टिरॉइड असते. काही वैद्यांकडून आणलेल्या पुड्यातही स्टिरॉइड असते. औषध घेताना चेहरा गोलसर झाला की औषधात स्टिरॉइड आहे हे ओळखावे.

वैद्यांना आमवाताच्या आधुनिक निदानाचे प्रशिक्षण अत्यंत आवश्यक आहे. संधिवात खात्रीने पूर्ण बरा करण्याची कोणी ग्वाही देत असेल तर ते सपशेल खोटे आहे. फक्त वेदना कमी झाली म्हणजे आमवात बरा झाला असे नाही. जागृत (Active) आणि विनाशकारी (Damage) आमवात त्यांना ओळखता आला पाहिजे. दुर्दैवाने असे घडत नाही. ते उपचार करीत राहतात, आजार आटोक्यात येत नाही आणि सांध्यांचा नाश होत राहतो. कधी संधिवाताचे निदानच वेळेवर होत नाही, प्रभावी ॲलोपॅथिक उपचारांना उशीर होतो, वेळ आणि पैसा फुकट जातो, सांधे कायमचे वेडेवाकडे होतात. चरकसुश्रुतांनी वाताचे सारेच विकार भयंकर (महागद) असल्याचे सांगितले आहेत. त्यांचे उपचार करणे अवघड. काही रुग्णांमध्ये आयुर्वेदिक उपचारांनी लक्षणे कमी होण्यास मदत होत असली तरी आजार बरा होत नाही, समूळ नाहीसा होत नाही. म्हणूनच उपाय दिसला नाही तर तीन–चार महिन्यात औषध बंद करून दुसरा पर्याय शोधणे हेच शहाणपण. आयुर्वेदिक औषधे आणि पंचकर्म हल्ली स्वस्त राहिले नाहीत. महाग म्हणजे चांगले असेही कोणी समजू नये. आयुर्वेदाचे व्यापारीकरण करून महागडी औषधे रुग्णांच्या माथी मारणे आणि पंचकर्मातून पैसा उकळणे या प्रवृत्तींना आळा घातला पाहिजे. आयुर्वेद वाईट नाही, वैद्य चांगला पाहिजे. रुग्णांनी याविषयी जागरूक राहिले पाहिजे. औषधांची माहिती करून घेतली पाहिजे. वैद्याकडे रजिस्ट्रेशन सर्टिफिकेट असल्याची खात्री केली पाहिजे. जाहिरातींना भुलून निरुपयोगी व क्वचित अपायकारक औषधांवर खर्च करता कामा नये. आयुर्वेदाची जीवनशैली न पाळता केवळ औषध घेणे हेही तितकेच चुकीचे आहे.

❖ ❖ ❖