

पार्किन्सनिझम, आयुर्वेद आणि जीवनशैली

डॉ. अतुल राक्षे



डॉ. अतुल राक्षे

- आयुर्वेदाचार्य, फेलो-आय.आय.एम. बी.जे., आयुर्वेद पारंगत
 - आंतरराष्ट्रीय 'आयुर्वेद भूषण' २०१३ पुरस्कारार्थी
 - 'निरामय आयुर्वेद' चे संस्थापक
 - 'भास इंडिया' या स्वयंसेवी संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष
 - 'टाफसा' या द. आफ्रिकेतील संस्थेचे सल्लागार
 - 'प्राणम' (स्पेन) आश्रम ज्योयतिनॅट (इटली), आयुर्वेद बायॉलॉजिक्स (हॉलंड), 'युक्ती' (पोर्तुगाल) इ. संस्थांचे व्याख्याते, परीक्षक, सदस्य
 - 'इंटरनॅशनल आयुर्वेद असोसिएशन' चे निमंत्रक
- फोन - ९४२२०३४५०६



काही दिवसांपूर्वी पुण्यातील 'पार्किन्सन्स मित्रमंडळा' तर्फे 'पार्किन्सन्स, आयुर्वेद आणि आधुनिक जीवनशैली' या विषयावर व्याख्यानासाठी निमंत्रण आलं.

एरवीची व्याख्यान-परिषदा-शिबिरं आणि हे व्याख्यान यांच्यात खूप फरक होता. इथं कुठल्याशा अनाकलनीय कारणांमुळे नेहमीच्या हालचालीही दुष्कर होऊन बसलेली माणसं भेटली. एकाच वेळी सगळ्यांसारखी माणसं, फरक इतकाच की हा आजार मला का झाला, मलाच का झाला? असे प्रश्न विचारून केवळ भावनाविवश न होता धीरानं, संयमानं सामोरं जाणारी माणसं.

मला सर्वांत जास्त कौतुक वाटलं ते त्यांच्या नातेवाईकांचं. असंबंध, अनियंत्रित हालचाली; जडपणा, लिहिणं-खाणं-कपडे घालण्यासारख्या नेहमीच्या हालचालीही करता न आल्यानं येणारा उद्वेग, असहाय्यता यांवर लीलया मात करत उपलब्ध ते सारे उपाय करणारे, हसतमुख, अभ्यासू नातेवाईक.

आपल्या बाबांना-पतीला-आजोबांना 'पार्किन्सन्स डिसीज' आहे. तो 'इडिओपॅथीक' म्हणजेच कोणतीही ठोस कारणं नसतानाही त्यांना झाला आहे; हालचालींवर नियंत्रण नसल्यानं त्यांना पावलोपावली

आपल्या मदतीची गरज आहे हे एव्हाना साच्यांना समजलेलं असतं.

या सपोर्टग्रुपच्या सौ. अंजली महाजन या एक प्रमुख स्वयंसेविका. उत्साह, सातत्य आणि विजिगीषु वृत्ती यामुळे अल्पावधीत आमची मतं जुळली. त्यांनी विनंती केली म्हणून हा लेखनप्रपंच.

'पार्किन्सनिझम' आणि आयुर्वेद -

'पार्किन्सन्स डिसीज' किंवा 'पार्किन्सनिझम' मध्ये मेंदूतील पेशींत 'डोपामाईन' तयार होत नाही. या सावाच्या कमतरतेमुळे मेंदूच्या 'आज्ञावाहक' (मोटर) मज्जातंतूमध्ये बिघाड उत्पन्न घेतात.

आयुर्वेदातील 'वातव्याधी' या आजारांमध्ये अशा लक्षणांवरील उपचारांसंदर्भात विस्तृत वर्णन सापडते. अनुक्रमे वात-पित्त-कफ यांद्वारे शरीरातील सर्व हालचालीत बदल आणि जडणघडण यांचे नियमन केले जाते. यांपैकी 'वात' नावाची अदृश्यशक्ती पापण्यांच्या उघडझापापासून हृदयाच्या अविरत ठोक्यांपर्यंत आणि अन्नग्रहणापासून श्वासोच्छ्वासापर्यंत सर्व हालचालींवर आपल्या कळत-नकळत नियंत्रण ठेवून असते.

खूप कोरडे, थंड, हलके, खरखरीत अन्नपदार्थ-वस्तू-प्रवेश-वातावरण यांमुळे शरीरातील 'वाताच्या' कार्यात बिघाड उत्पन्न होतात. उदा. सतत वेफर्स, थंडपेये खाणं; खूप शारीरिक हालचाल करणं, जोराच्या वाऱ्यात सतत जाणं - खूप सतत प्रवास यांच्यामुळं वात वाढू शकतो.

'वात' वाढल्याची काही सामान्य लक्षणे आहेत. त्वचा कोरडी-काळसर दिसणं, निस्तेज त्वचा, निस्तेज कोरडे केस, शेकल्यावर 'बरं' वाटणं, अनियमित झोप-भूक-शौचाचे आवेग, झोपेत खूप स्वप्न किंवा विचार, बारीक शरीरयष्टी इ. लक्षणांवरून 'वात' वाढत असल्याचे लक्षात येऊ शकते.

हार्मोनल इम्बॅलन्स, लठ्ठपणा, संधिवात, फ्रोजन शोल्डर, सायटिका असे आजार वातामुळे होतात. 'वाढलेल्या' वातामुळे शरीरात प्रामुख्याने 'वेदना' आणि 'कार्यहानी' अशी लक्षणे उत्पन्न होतात.

'पार्किन्सन्स' या आजारास ढोबळमानाने 'कंपवात' म्हणता येईल; परंतु 'कंपवात' या आजाराच्या उपचारांसाठी आलेल्या प्रत्येक रुग्णाची लक्षणे निरनिराळी असू शकतात. त्यामुळेच अशा उपचारांसाठी आयुर्वेदातील अर्धांगवात, संधिगतवात, अर्दित, गृध्रसी, अवबाहुक अशा विविध आजारांवरील उपचारांची मदत घेता येते.

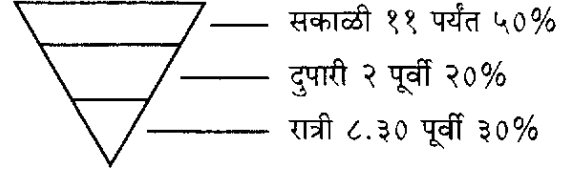
आहारात काय बदल करता येईल ?

आयुर्वेदात व्यक्तीच्या आहारास औषधाहून अधिक महत्त्व आहे. शरीरात 'वात' वाढू नये अशा पद्धतीने आहार बदलावयास हवा. त्यासोबतच इतर असमतोल तयार होऊन नवी लक्षणे उत्पन्न होऊ नयेत यासाठी आहार महत्त्वाचा ठरतो.

पार्किन्सन्ससारखी लक्षणे असणाऱ्यांनी आहारात खालील बदल करता येतील -

१. आहारातील कोरडे, थंड, शिळे, खूप आंबवून केलेले, बेकरीचे पदार्थ वर्ज्य करावेत. आहारात घरी बनविलेले ताजे गरम अन्न जेवावे.
२. पोहे, दही, फळे+दूध किंवा दुग्धजन्य पदार्थ + मीठ किंवा दूध + मासे किंवा दुग्धजन्य पदार्थ + मांस (बटर चिकन इ.) यांसारखे 'विरुद्ध अन्न' टाळावे.
३. जेवणाचे दिवसभरात मिळून तीन मुख्य भाग

असावेत. त्यापैकी न्याहारी सकाळी ११ वाजेपर्यंत, दुपारचे जेवण २ वाजणेपूर्वी आणि रात्रीचे जेवण रात्री साडेआठपूर्वी घ्यावे. न्याहारी सर्वांत मुख्य जेवण असावे. दुपारी न्याहारीच्या निम्मे आणि रात्री दुपारच्या निम्मे जेवावे. इतर वेळी भुकेसाठी फळे खावीत.



४. आहारात कोमट पाण्याचा समावेश असावा. नेहमी जेवताना घोट घोट पाणी प्यावे. शक्यतो कालवून-कुस्कून जेवावे. जेवणाच्या शेवटी फळे-पाणी-गोड खाऊ नये.
५. जेवणानंतर किमान दिड तास झोपू नये.
६. 'ब' जीवनसत्त्व असलेला आहार घ्यावा. दूध, साजूक तूप प्रमाणात, ताजे लोण्याखालचे ताक नियमित घ्यावे. मांसाहार चालणाऱ्यांनी मटणाचे 'अळणी' क्लिअर सूप घ्यावे. पाण्यात भिजलेले २ बदाम रोज सकाळी घ्यावे. कोलेस्टेरॉल जास्त असणाऱ्यांनी आक्रोड, जवस, कारळे, मेथी दाणे यांचा आहारात समावेश करावा.
७. वनस्पती तूप, तयार अन्नपदार्थ टाळावे. सालींसह फळे, सालींसह धान्य खावे.
८. तेलाचे प्रमाण प्रतिव्यक्ती, प्रतिमहिना अर्धा लीटर एवढेच असावे. स्वयंपाकीसाठी सूर्यफूल-ऑलिव्ह किंवा सोयाबीन तेल वापरावे. सूर्यफूल + राईस ब्रान तेल + करडई तेल ४:१:१/२ या प्रमाणात वापरण्याचा सल्ला आम्ही देतो.
९. चहा कमी उकळलेला, कमी दूधाचा असावा. प्रमाण दिवसातून २ वेळा अर्धा कप.
१०. थालिपीठ, लापशी, मेटकूट, उपीट, शिरा, पातळ खिचडी, नाचणी सत्त्व, सातू, खिरी, पराठे असे भारतीय पदार्थ घ्यावे.

आयुर्वेद उपचार -

प्रत्येक रुग्णाचे वय, इतिहास, लक्षणे यांनुसार 'वातव्याधींवरील उपचार' बदलतात.

योगराज गुगुळ, महारासनादी काढा, एकांगवीरस, विषतिन्दूक वटी, गंधर्व हरीतकी अशी औषधे वैद्यकीय सल्ल्याने घ्यावीत.

‘डोपामाईन’चे प्रमाण कमी असल्यास ‘खाजकुयली’ या भारतीय वनस्पतीच्या बियांचा गर उपयुक्त ठरतो. संस्कृतमध्ये ‘कपिकच्छू’ आणि लॅटिन भाषेत ‘mucuna pruriens’ अशी नावे असलेल्या या वनस्पतीवर जगभरात संशोधने सुरू आहेत.

‘कपिकच्छू’ला मराठीत ‘कवचबीज’ असे म्हणतात. त्यासोबत शतावरी, अश्वगंधा, बला, गोसुर, भुईकोहळा (विदरीकंद) आणि सुंठ या वनस्पती शक्तीवर्धक, स्नायूना - नर्व्हज्ना बळ देणाऱ्या, पचनशक्ती आणि शरीरातील घटकांची निर्मिती सुरळीत ठेवणाऱ्या, मानसिक दौर्बल्य, डिप्रेसन कमी करणाऱ्या असल्याने त्या वापरल्या जातात. या वनस्पतींचे पुढीलप्रमाणे मिश्रण करून घ्यावे -

कवचबीज/कपिकच्छू	२०० ग्रॅम पावडर
भुईकोहळा	१०० ग्रॅम
शतावरी	१०० ग्रॅम
अश्वगंधा	१०० ग्रॅम
गोक्षुर	५० ग्रॅम
सुंठ	१०० ग्रॅम

दररोज सकाळी, रात्री १/२ चमचा मिश्रण दूध किंवा मधासोबत घ्यावे.

जीवनशैलीतले बदल -

हवेचा झोत थेट शरीरावर पडेल अशी ठिकाणे, पंखा, ए.सी., वाऱ्यात प्रवास टाळावा.

एकाच जागी फार वेळ बसू नये. जेवणानंतर शक्य झाल्यास २०० पावले चालावे.

रोज जरावेळ उन्हात बसावे.

आठवड्यातून २ ते ३ वेळा आंगोळीपूर्वी धन्वंतर किंवा चंदनबलालाक्षादि किंवा साध्या तीळ तेलाने अशक्त स्नायूवर हलका मसाज करावा.

पंचकर्मांपैकी बस्ती, शिरोधारा आणि नस्य यांचाही वैद्यकीय सल्ल्याने वापर करता येईल. हल्ली काही पंचकर्म तज्ज्ञ घरी येऊन पंचकर्म करतात त्याचा लाभ घेता येईल.

ॲल्युमिनीयम, शिसे यांच्यामुळे ‘नर्व्हस सिस्टीम’ चे आजार होऊ शकतात. ॲल्युमिनीयमची भांडी, डिओडंट स्प्रे, काही अन्नपदार्थ यांमुळे ॲल्युमिनीयम-शिसे शरीरात प्रवेश करू शकते ते टाळलेले बरे!

आवळा, बोरें, डाळिंब, अंजीर, जर्दाळू असे पदार्थ खावेत. पार्किन्सन्स आजार आणि त्यावरील उपचार यांच्यात सतत बदल, नियमितता आणि धैर्याची गरज असते. नुकतेच आपल्या सपोर्ट ग्रूपचे काही सदस्य ‘आनंदवन’ येथील कुष्ठरोग निर्मूलन प्रकल्पास भेट देऊन आले. ‘दुःख शोधाने लागत नाही आणि शोधला तर आनंद कुठेही मिळू शकतो’ यावर विश्वास असावा. श्रद्धा, सबुरी आणि सातत्य यांमुळे अवघड आजारही नतमस्तक होऊ शकतात.

आमच्या क्लिनिकमध्ये अल्झायमर आणि पार्किन्सन्सच्या रुग्णांकडून तपासणी शुल्क घेतले जात नाही. माझ्या या लिखाणातून काहीना प्रेरणा, काहीना दिशा आणि धीर मिळावा. हेच माझ्या लेखनाचे श्रेयस आहे.

