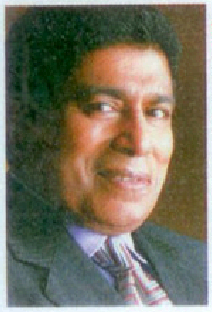
सदा अग्रेसर साप्ताहिक

चित्रलेखा

२१ मार्च २०११ | १० रु.

उठायला उशीर होतो. त्यामुळे निसर्गचक्राचं मानवी जीवनावर परिणाम करणारं गणित बिघडतं. निसर्गाच्या नियमाचं उल्लंघन केल्यावर निसर्गाच्या नियमानुसार शरीरावर व शरीराच्या अंतर्गत विपरीत परिणाम होतो. त्यातच चमचमीत खाणं, भूक लागली असताना न जेवणं आणि भूक नसताना जेवणं अशा विरुद्ध गोष्टींचाही शरीरावर दुष्परिणाम होतो. तसंच माणसाची वृत्ती आता समाधानी राहिलेली नाही. त्यामुळे अती कामाच्या ताणाचं *टेन्शन* शरीराचं खूप नुकसान करतं. त्याचाच परिणाम बाह्य स्वरूपात चेहऱ्यावर आणि केसांवर दिसू लागतो. त्यामुळे आयुर्वेदात रोगाचं मूळ कारण शोधून त्याच्यावर उपचार केले जातात.'

रोहिणी काचोळे या *केस* या विषयावर *पीएच.डी.* करणाऱ्या एकमेव व्यक्ती आहेत. त्यांनी केस आणि त्वचा यांच्यावर उपाय करणाऱ्या १०६ विविध औषधांचा शोध लावलाय. या औषधांचा तीन, सहा, बारा महिन्यांचा *कोर्स* असला, तरी आठ दिवसांतच त्यांचा परिणाम दिसू लागतो. याबाबत सांगताना रोहिणी काचोळे म्हणाल्या, 'माझ्याकडे *ट्रीटमेंट* घ्यायला येणाऱ्यांना मी प्रथम साबण, *शाम्पू* लावणं बंद करायला सांगते. कारण हे उत्पादन करणाऱ्या कंपन्या कोंडा वगैरे काढण्याचा कितीही दावा करत असल्या, तरी अर्ध्याअधिक समस्या या साबण-शाम्पूमुळेच उद्‌भवतात. यापूर्वीची पिढी *शाम्पू*-साबणाचा वापर कमी प्रमाणात करायच्या किंवा शाम्पूचा वापर करतच नव्हती. त्यामुळे त्यांचे केस अगदी ५५-६० वर्षांपर्यंत काळेभोर असायचे. पण सध्या तर तरुणांचेही केस पांढरे झालेले दिसतात. हे अकाली येणारं वृद्धत्व हा बाह्य स्वरूपात लावलं जाणारं *केमिकल* आणि बदललेल्या *लाइफस्टाइल*चा परिणाम आहे. या प्रखर *केमिकल* असलेल्या साबण आणि *शाम्पू*मुळे त्वचेवरचं *प्रोटेक्टेड लेयर* कमी होतं.



डॉ. मोहन थॉमसः साप जशी कात टाकतो, तशीच नवीन, तुकतुकीत, ॲलर्जीविरहित त्वचा कॉस्मेटिक उपचारांनी प्राप्त होते.

मग टक्कल पडणं, केस पांढरे होणं या समस्या उद्‌भवतात. शरीराअंतर्गत अवेळी खाणं आणि *प्रिझर्व्हेटिव्ह फूड* खाण्याने वात, पित्त, कफ हे दूषित होतात. या तिन्ही दोषांचा प्रकोप झाल्याने चेहऱ्यावर फोड येणं, खाज येणं, डोक्यात कोंडा होणं, केस गळणं या समस्या उद्‌भवतात. काही जण म्हणतात की, टक्कल पडणं वंश परंपरागत असतं. पण ९८ टक्के टक्कल हा *केमिकल*च्या दुष्परिणामांचा परिणाम असतो. तसंच शेतीसाठी वापरली जाणारी *फर्टिलायझर* आणि भाज्यांवर फवारणी केलं जाणारं इन्सेक्टिसाइड हे धान्यात, भाज्यांमध्येही मिसळतं. त्यामुळे नकळत आपण त्यांचं सेवन करतो. त्याचा परिणाम म्हणून सर्दी-खोकला, *लूज मोशन* या समस्या उद्‌भवतात.

आयुर्वेदात या साऱ्या समस्यांचं मूळ शोधून त्यावर उपचार केले जातात. म्हणजे, आयुर्वेदाच्या भाषेत *शोधन* आणि *क्षमण* केलं जातं. त्यामुळे या समस्या पुन्हा उद्‌भवत नाहीत. रोहिणी काचोळे असे उपचार करून लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत साऱ्यांनाच सौंदर्य बहाल करतात. त्यांच्याकडच्या औषधांचा खर्चही महिन्याला हजार ते बाराशे रुपये इतका आहे. रोहिणी काचोळे म्हणतात, 'मुळापासून समस्येचा नायनाट होण्यासाठी हा खर्च अतिशय कमी आहे.त्यात मी साबण-*शाम्पू* वापरण्यासही प्रतिबंध करते. त्यामुळे हा खर्चही वाचतो.'

अशी सौंदर्यातल्या उणिवांबरोबरच आणखी एक समस्या शरीराला बेढब करते. ही समस्या फक्त हात, मांडी, पोट, चेहरा यासारख्या एकाच भागावर नसते, तर संपूर्ण शरीराला ती ग्रासलेली असते. ती समस्या म्हणजे-लठ्ठपणा! या लठ्ठपणामुळे तरुण-तरुणींची लग्नही मोडतात. तसंच समाजात सार्वजनिक ठिकाणी वावरतानाही लोकांच्या कुत्सित नजरांचा सामना करावा लागतो. सौंदर्यात बाधा आणणाऱ्या या समस्येवरही आता मात करता येणार आहे. याबाबत डॉ.जयश्री तोडकर म्हणाल्या, 'लठ्ठपणा ही समस्या फक्त सौंदर्यातच बाधा आणत नाही. तर अनेक रोगांचाही उद्‌भव या समस्यामुळे होतो. *कॉलेस्ट्रॉल* वाढणं, मधुमेह, *हार्ट ॲटॅक* अशा अनेक समस्या लठ्ठपणामुळे उद्‌भवतात. तसंच *सेक्सुअल ऑर्गन्स*ही या समस्येमुळे लहान राहातात. पुरुषांच्या कमरेचा घेर ९० सेंटिमीटरपेक्षा जास्त नसावा, तसंच स्त्रीच्या कमरेचा घर ८० सेंटिमीटरपेक्षा जास्त नसावा. शरीराच्या *बीएमआय*वर म्हणजे वजन आणि उंचीच्या गुणोत्तरावर लठ्ठपणाचे निकष ठरवले जातात. ९० आणि ८० सेंटिमीटरपेक्षा जास्त कमरेचा घेर वाढला, की आपण अनेक आजारांना निमंत्रण देतो.'

जयश्री तोडकर यांनी अनेकांवर लठ्ठपणावर *ओबॅसिटी सर्जरी* करून त्यांचा लठ्ठपणा कमी केलाय. या सर्जरीत शरीरावर मोठ्या प्रमाणात कापाकापी केली जात नाही. ही *सर्जरी* दुर्बिणीद्वारे केली जाते. सुईइतकं लहान छिद्र पाडून ही *सर्जरी* केली जाते. ही *सर्जरी* तीन प्रकारांत केली जाते. शरीराच्या वजनानुसार ही *सर्जरी* होते. त्यामुळे वजन अनेक किलोंनी घटतं. *हार्ट ॲटॅक*च्या धोक्याची शक्यताही ३५ ते ४० टक्क्यांवरून दोन ते तीन टक्क्यांवर येते. जयश्री तोडकर म्हणाल्या, 'कमी लठ्ठपणा असेल त्यांच्यावर *लॅप गॅस्ट्रिक बॅण्ड*ही सर्जरी केली जाते. यात बांगडी सारखी वस्तू जठराभोवती गुंडाळून लठ्ठपणा कमी करता येतो. तर त्यापेक्षा जास्त *फॅटनेस* असेल, तर *लॅप गॅस्ट्रिक स्लीव्ह* ही *सर्जरी* केली जाते. या *सर्जरी*त जठराच्या ज्या भागातून भुकेची जाणीव करून देणारे *हार्मोन्स* तयार होतात, त्या भागाला *स्टॅपल* केलं जातं. म्हणजे, जठराचा फुग्यासारखा आकार ट्यूबमध्ये *कन्व्हर्ट* केला जातो. त्यामुळे भुकेवर नियंत्रण येतं. आणि तिसरी *सर्जरी* अतिशय लठ्ठपणा असणाऱ्यांवर केली जाते. त्या *सर्जरी*ला *लॅप गॅस्ट्रिक बायपास* म्हणतात. ही *सर्जरी* थोडी किचकट असते. यात जठर आणि आतड्याची रचना बदलली जाते.'

जयश्री तोडकर यांनी इंग्लंडमधून आलेल्या, ३०० किलो वजनाच्या व्यक्तीवरही यशस्वीपणे अशी सर्जरी केलीय. या प्रकारची *सर्जरी* कमी वेळात होऊन सहा तासांत रुग्ण घरी जाऊ शकतो. तसंच कोणताही व्यायाम- योगासनं न करता महिन्याला दहा ते बारा किलो वजन कमी होत जातं. तसंच तीन आठवड्यांत ८८ टक्के पेशंटच्या *डायबिटीस*च्या औषधात आणि रक्तातील साखरेच्या प्रमाणात भरपूर घट होते.

तुम्हाला तुमचं तारुण्य, *रोमान्स* पुन्हा तुमच्या जीवनात आणायचाय? मग घड्याळाचे काटे मागे फिरवा आणि पुन्हा यौवनात या! *कॉस्मेटिक* अथवा *आयुर्वेदिक ट्रीटमेंट* घेऊन सौंदर्य फुलवून आत्मविश्वासाने जगाला सामोरे जा! जग तुमचंच आहे! ■